

全国中小学校刊一等奖

新之韵



2020第1期 总第127期

新之韵

2020第1期
总第127期

- 📅 2019 年大事记 (下)
- 🎵 “一日千年·学问长安” 文博主题研学之旅
- 🎵 力度术语
- 🎵 永恒的记忆
- 🎵 只有走出来的精彩，没有等出来的辉煌
- 🎵 撮合、磨合、融合



1865

上海音乐学院附属安师实验中学

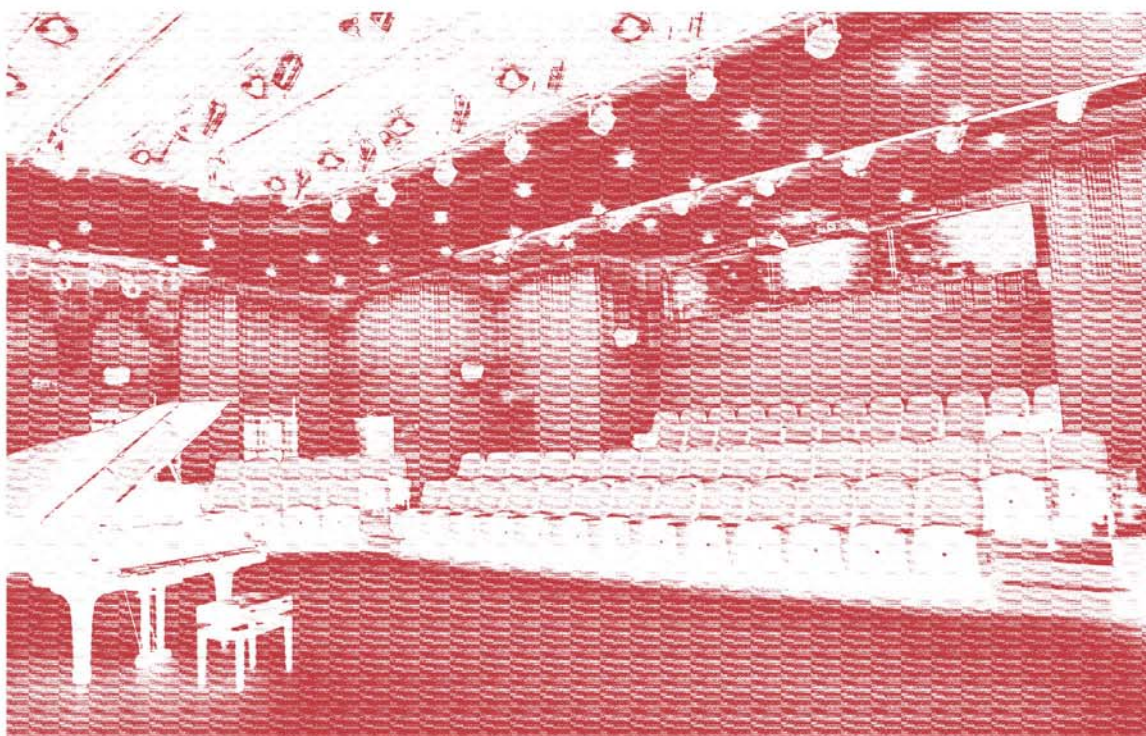
上海音乐学院附属安师实验中学
An Shi Experimental Middle School Affiliated to Shanghai Conservatory of Music



“一日千年·学问长安” 文博主题研学之旅

CONTENTS 目录

2020年第1期



卷首语 0

05 吹响新号角

纪筱华

大事记 C

06 上海音乐学院附属安师实验中学2019年大事记(下)

校园瞭望 9

24 上海音乐学院附属安师实验中学喜获2019年普陀区学校文化节艺术活动先进单位

学生音乐中心

25 结缘“和乐讲堂”的音乐大师课
——上海音乐学院附属安师实验中学“音乐大师工作室”
陈嘉敏教授莅临指导

学生音乐中心

26 上海音乐学院附属安师实验中学“一日千年·学问长安”
文博主题研学之旅

学生音乐中心

28 上海音乐学院附属安师实验中学开展“烽火寄殷忧 弦歌壮风华”
云南艺术人文采风

团委

30 齐心协力育英才 凝心聚力再出发
——2020年元月家长接待日

学生德育中心

音乐殿堂 1

34 力度术语

文蕴千秋 7

- 38 永恒的记忆 高一1班 何思瑞
- 39 桂花香气沁人心脾 高一1班 方馨悦
- 40 走过，才明白…… 高一1班 李逸婷
- 41 做掌控命运的主角 高一2班 林起鑫
- 42 坚守初心 高一3班 魏宁
- 43 只有走出来的精彩，
没有等出来的辉煌 高一4班 黄一加
- 44 平平淡淡，方是人生真味 高一4班 李琦
- 45 那盏灯 高二4班 沈志博
- 46 泪目观片《我和我的祖国》 高二4班 胡楚涵
- 47 冰花 高一1班 王佳乐
- 48 遇见雅乐，即遇国风 高二4班 余菲
- 49 唯一，没有不同 高二2班 朱玉婷
- 50 从生活发现美 高一1班 赵奕炜
- 51 记忆里的那句话 高一3班 王睿诚
- 52 你已经长大了 高一1班 蔡慧怡
- 53 成长 高一3班 孟书子
- 54 美 高一1班 马一帆
- 55 美丽的邂逅 高一1班 魏晓琪

教师沙龙 7

- 58 撮合、磨合、融合 谈熾薇

新之韵

全国中小学校刊一等奖

Chief editor 主编 纪筱华
Editor 责编 张贇
语文教研组全体教师
音乐教研组全体教师

校 训：和乐 和美
办学理念：爱音乐 爱智慧



吹响新号角

纪筱华校长在“2020年新年音乐会暨2019和乐文化节闭幕式”上的致辞

国庆档期，以1960年与1975年中国登山队两次登顶珠峰事迹为背景的电影《攀登者》热映，影片里中国登山队为完成国家使命，勇于攀登的精神震撼人心。人类为什么要攀登高峰？杰出的登山家乔治·马洛里告诉我们“因为它就在那里”，而1960年站在珠峰之巅的中国登山队员则表示“因为国家主权，民族荣誉”。今天，站在2019年的岁末，在我们一同致敬为国争光的“攀登者”们的同时，也让我们乘着时光的穿梭机，将时间定格在2003年。

那一年，我们开启了音乐美育特色的强校之路，与上音的强强联手，让我们看到了梦的希望；2010年，我们成为上海市高中多样化特色发展项目首批试点学校，这更坚定了我们特色办学的教育初心；2015年，我们被列入上海市首批推进特色普通高中建设项目学校，在特色办学的征程中又迈进了一大步；2018年，我们顺利通过上海市特色普通高中创建初评；2019年，我们圆满完成了复评。16年的攀登之路，16年的追梦之旅，我们秉承音乐美育的教育使命，改革创新，砥砺前行，站上了市平台，吹响了新号角！

16年攀登，要感谢每一位教师，是你们披荆斩棘，一路坚持，让音乐美育之花越开越盛；16年攀登，要感谢每一位学生，是你们用奋斗定义人生价值，在奔跑中抵达新的远方；16年攀登，要感谢各位家长，在通向成功彼岸的征程里，是你们和学校一起风雨共担，也是你们用陪伴和鼓励让孩子们看到了风雨之后的彩虹；16年攀登，要感谢每一位亲历者，是你们给予了一座温暖的码头，让我们一路走来，踏实又充满激情。16年的攀登，我们一直将追求音乐美育的高度和生命生长的温度并行，让每一位学生在感受音乐之美的同时，更能感受生命的意义，就是因为这种魅力，成为了学校教育的最好诠释。

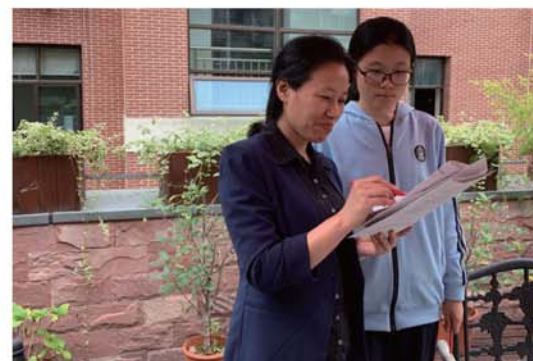
今天，我们回顾16年的攀登之路，不是去丈量足迹，不是去张扬成绩，而是要去触摸她的精神，开启她新的航程，这是对过去的传承，也是对未来的承诺。今天，我们将在这里进行至真、至善、至美的情感交融，我们将在这里享受快乐、高雅的艺术氛围。让我们期待琴音流淌，天籁降临，让我们用声声弦歌，阵阵乐韵开启新年的征程！

纪筱华

上海音乐学院附属安师实验中学 2019 年大事记 (下)



“立德树人，追梦新时代”开学典礼



马达元



杨焯



梁莹

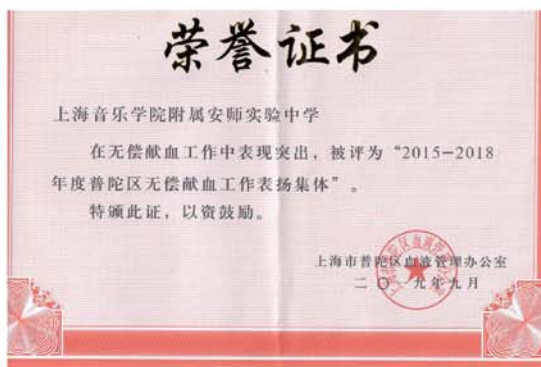


蔡钧

九月

9月，张贇老师获上海市园丁奖，马达元、杨月珠、梁莹老师获普陀区园丁奖，杨焯老师获普陀区“我心眼中的好教师”，杨珍珍老师获普陀区教育局系统“孺子牛”称号。

9月，学校获“普陀区无偿献血工作表扬集体”。



“普陀区无偿献血工作表扬集体”奖状



张贇



杨珍珍

9月2日，学校举行“立德树人，追梦新时代”新学期开学典礼。纪筱华校长代表学校全体师生员工向2020级新生表示欢迎，并带领全校师生共同回首过往极不平凡的追梦之旅。高三(2)班的张佳颖同学作为高三学生代表，回顾从入校时平凡而又不起眼的身影一路的成长之路，希望同学们在这青春的时代不忘初心向着正确方向迈出一步步稳健的步伐，为自己的将来交出一份满意的答卷。

9月6日，学校举行2018学年暑期社会实践活动汇报会。暑假期间，学生以“志愿者”的身份再一次走出校园，步入社会，在社会实践中开拓视野，增长才干，提高自己的实践能力与团队协作能力，共有98位同学前往宜川街道爱心暑托班、普陀区中心医院、长寿社区卫生服务中心、白玉卫生服务中

心、长寿社区图书馆、长寿科普创新屋等社会实践基地开展志愿服务。纪筱华校长、吴蕊书记为优秀志愿者颁发奖状。



暑期社会实践活动汇报会

9月9日，学校举行“尊师重道 崇礼孝亲——庆祝第三十五个教师节暨民族精神月启动仪式”。“上海市园丁奖”获得者张贇老师分享了从教23年的收获与感悟；援藏教师蔡钧分享了对雪域高原的向往和支援边疆的热情。



蔡钧发言

9月12日下午，学校党支部召开“不忘初心、牢记使命”主题教育动员会。学校党政领导班子、全体党员参加此次动员会，普陀区教育工作党委督导组宣传科科长刘峻与会指导。会议由学校党支部书记吴蕊主持。



“不忘初心、牢记使命”主题教育动员会

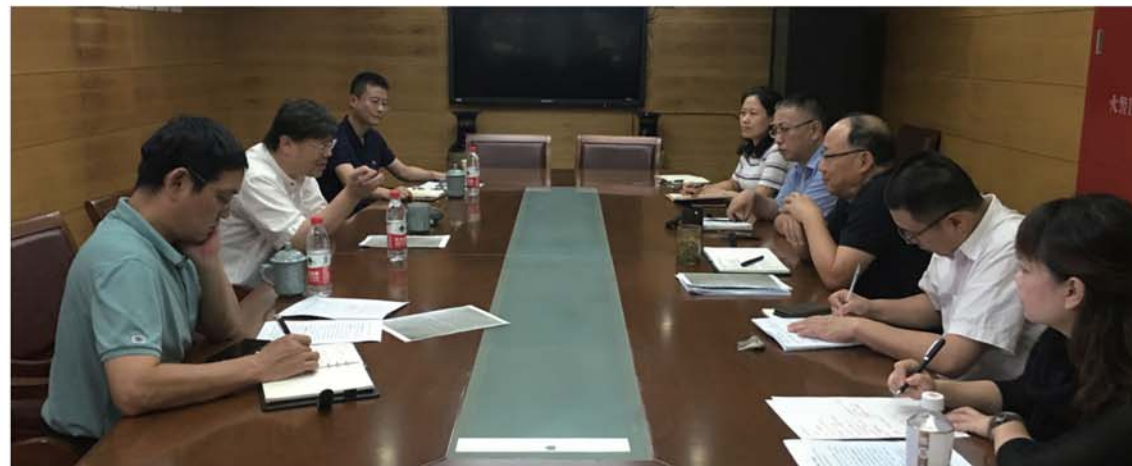
9月12日下午，学校“以音乐之名”志愿者参加了普陀区中心医院举办的暑期学生社会实践总结表彰会。学校获评2019年上半年普陀区中心医院优秀共建单位，高二(3)班李芮婵同学作为优秀学生志愿者代表上台交流发言。



优秀学生志愿者代表发言

9月17日，学校党支部书记吴蕊、校长纪筱华参加“不忘初心、牢记使命”主题教育研讨学习。“听老同志讲初心故事”，通过视频学习，和他们面对面，聆听那些不忘初心、牢记使命的感人故事。

9月18日，区副巡视员、区教育工作党委副书记、区教育局局长范以纲来校走访调研，就创建“国家义务教育优质均衡发展区”工作进行现场指导。纪筱华校长对创建工作展开细致分析，提供相关信息数据、呈现整改推进情况。



区副巡视员、区教育工作党委副书记、区教育局局长范以纲来校调研

9月20日上午7时40分，学校开展防空警报试鸣应急疏散演练。



防空演练

9月24日，学校党支部集中时间进行专题研讨，全体党员同志紧密联系实际，结合个人思考，总结交流学习体会。上海音乐学院附属安师实验中学党支部书记吴蕊主持集中学习研讨会。



专题学习研讨

9月26日，学校党总支书记吴蕊、校长纪筱华通过视频学习中共上海市委党校教育长梅丽红教授“深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想”主题讲座。

9月27日下午，由长寿路街道学生社区实践指导站和长寿路街道社区学校主办，上海音乐学院附属安师实验中学协办的长寿教育联合体第三届“迎国庆、承国学”青少年古诗词争霸赛活动成功举行。学校语文教研组长刘雄鹰老师逐一点评了各参赛队的现场表现，高度褒奖了小队员的诗词底蕴。我校荣获初中组三等奖。



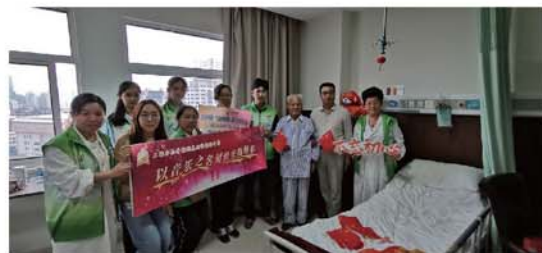
学校参赛队

9月29日,学校举行“民乐打击乐”专场音乐航班,上海音乐学院周强老师作专业点评。



高二年级学生表演

9月30日下午,学校“以音乐之名”志愿者来到普陀区中心医院的老年病房,带着节日的礼物和祝福慰问教育系统退休的老教师们。



慰问老干部

十月

9月30日,学校召开2019年和乐文化节暨第54届田径运动会。每个班级的风采展示无不凝聚了整个班级的集体力量,丰富且多彩;纪筱华校长对运动员提出了殷切希望;运动员代表高一(1)班任天齐同学代表全体运动员向大会宣誓;裁判员代表张瀚清老师向大会承诺:坚持“公平、公正、公开”的原则,严肃认真,公正裁决。在激昂的呐喊声中,运动员们接受了一次的挑战,一次次超越了自我。



田径比赛

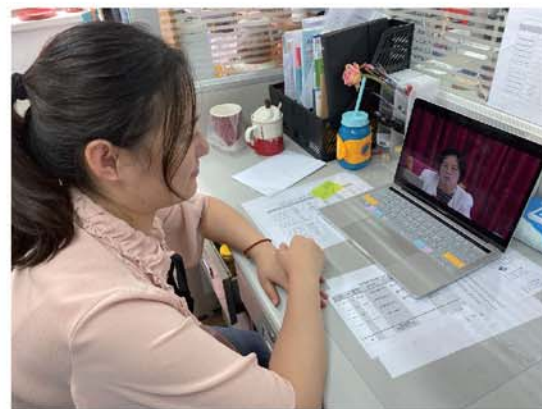
10月,学校在上海市脱贫攻坚专项奖励中被授予集体记大功。

10月,学校“以音乐之名”志愿者团队在“我们的志愿故事——2019年普陀区志愿服务文化风采展示征集大赛活动中”荣获普陀区优秀志愿服务团队称号。



“普陀区优秀志愿服务团队称号”奖状

10月9日,学校党政领导集中收看“不忘初心、牢记使命”主题教育——“清正廉洁作表率”专题理论辅导。全体党员教师同步收看,并开展学习研讨。



党员教师观看

10月11日,学校开展以“领巾飞扬,相约中国梦——暨庆祝新中国成立70周年、少先队建队70周年”为主题的换巾仪式活动。学校正式成立中国少年先锋队上海音乐学院附属安师实验中学学校工作委员会,纪筱华校长与栾承健副校长为我校少工委揭牌。



揭牌仪式

10月11日,学校举行了“孟庆平语文研究院”成立仪式及“青蓝工程”师徒结对仪式,校领导班

子成员、语文组全体教师及带教师徒悉数参加。



“孟庆平语文研究院”成立仪式及“青蓝工程”师徒结对仪式

10月12日下午,学校创新实验室课程相关师生在上海新国际博览中心参加“国际MIDI技术发展和应用论坛暨2019IEMC大赛颁奖盛典”。



“创新实验室课程”师生参加盛典

10月14—10月25日,学校教工志愿者参加了2019年的武宁路长寿路口交通文明执勤志愿服务活动,为提高市民遵规守法意识,营造了讲文明、树新风的良好社会风气,为创建全国文明城区尽一份责。



交通执勤



电影音乐制作流程大师课

10月17日,上海艺术名师基地的主持人——现代音乐职业学校的李逊芳校长和学员们来校。在区高中音乐工作室主持人杜施琼老师的带领下,市艺术名师基地一行老师参观了学校音乐美育教学的多种教学设施,聆听了主题讲座——“让每一位学生过有音乐的生活”,并开展了教学展示与教学研讨活动。



上海市名师工作室成员观课

10月18日下午,学校音乐创新实验室《数字音乐制作基础》区域共享课程,有幸邀请到了好莱坞著名电影音乐作曲家、音乐制作人,格莱美奖得主,金球奖提名音乐人Simon Franglen,为来自区域内爱好计算机音乐作曲的学生带来了精彩的电影音乐制作流程大师课。

10月25日上午,学校党支部按照“不忘初心、牢记使命”主题教育工作部署,在学校党员活动室召开了“对照党章党规找差距”专题会议,学校党政班子、中层干部和教师代表等参加会议。校党支部书记吴蕊就对照党章党规找差距个人剖析情况作了专题发言,提请与会人员对其剖析的问题和下一步举措进行批评和建议。



“对照党章党规找差距”专题会议

10月29日,纪筱华校长在全区高中教学会议上作“高擎‘以乐育人、立德树人’旗帜,矢志不渝锻造‘和乐教育’特色高中”主题发言。

十一月

11月,学校获评第四届上海普教系统校园文化建设“一校一品”特色学校。



“一校一品”奖牌

11月,学校在2019年上海市中小学艺术单项比赛中共有10个节目分获不同项目的金、银、铜奖。

11月1日,学校高中部学生在校团委、学生音乐中心的带领下参观上海音乐学院东方乐器博物馆。每位同学找到了自己最感兴趣的展馆与乐器,体验了一次“小讲解员”,或是为大家介绍一种乐器的结构特点、制造工艺,或是通过展馆中的展品介绍乐器发展的历程,还有同学介绍了自己的艺术启蒙故事和所学习的乐器的相关知识。



东方乐器博物馆 实践活动

11月2日,学校初中部全体学生参加了秋季社会实践活动,来到上海自然博物馆、上海世博会博物馆,走出校园、亲近自然、亲近科学、亲历人文。



初中部社会实践

11月7日,学校迎接上海市教育评估院“上海市

特色普通高中”建设复评。



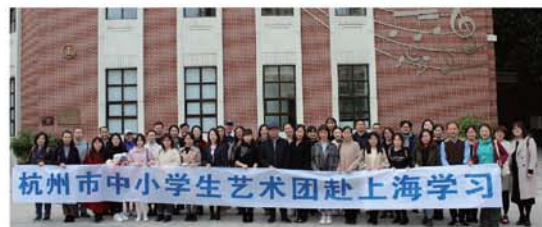
上海市特色普通高中复评

11月4号,丹麦皇家音乐学院大提琴演奏家哥本哈根爱乐首席大提琴演奏手托克·莫德鲁普和丹麦交响乐团首席长笛演奏家乌拉·米尔曼来校进行音乐大师课指导。



丹麦皇家音乐学院音乐大师课

11月21日,杭州中小学艺术团教师一行来校。纪筱华校长从学校“音乐美育”特色办学历程、办学理念、课程建设、师资队伍及学生发展等方面做了详细的介绍。来访教师对学校十六年如一日为实现“以乐育人、立德树人”育人价值的不倦追求而叹服,为学校为每一位学生提供适合教育、带领教师潜心育人的育人实践而赞叹。



11月22日,学校全体教工来到松江广富林遗址公园,开启了一段探寻上海之根之旅。



松江广富林遗址公园探寻

11月25日-26日,青海省昆仑名师高中研修班来校开展为期两天的交流学习活动。围绕学校特色教育如何实施、课堂教学如何更有效、学科教学和音乐如何结合、统编教材教学如何处理、3+3选课模式的困惑等问题开展了分学科教学研讨活动。



青海省昆仑名师高中研修班观课

11月27-12月1日,以“音乐艺术特色学校课程建设”为主题的全国中小学音乐艺术教育特色学校联盟2019第五届年会在厦门市音乐学校召开,共商中小学音乐艺术教育特色发展,共展音乐艺术教育硕果,共享优质教育资源,共圆音乐艺术育人之

梦。校长论坛环节,来自全国各地的联盟校校长分别就本校音乐办学特色进行介绍,分享办学经验、畅谈办学困惑,共同探讨中小学音乐艺术教育特色发展话题。作为联盟会长单位,学校将“音乐采风”十年研学成果一书赠与联盟校。



与著名指挥家卞祖善教授合影

11月29日下午,学校党支部召开专题会议深入学习党的十九届四中全会精神,并就贯彻落实全会精神提出要求。学校全体党员教师参加会议,党支部书记吴苑主持会议。吴苑带领全体党员教师深入

学习了四中全会精神,对主题教育开展以来的学习活动进行了总结,并提出要做好结尾工作,为下一步开好民主生活会和组织生活会打下扎实的基础。

十二月

12月,学校评选出2019最佳学校风貌“攀”及“顺利完成上海市特色普通高中建设复评,勇挑“音乐美育”育人使命”等十大学校新闻。

12月,在2019年绚丽年华第十一届全国美育教学成果展评活动中,学校获全国学校美育先进单位、全国学校美育成果一等奖等13个奖项。

12月,学校“以音乐之名”志愿者团队获“未来杯”上海市高中阶段社会实践大赛二等奖。



“未来杯”上海市高中阶段社会实践大赛

12月,学校举行了以“学科德育渗透 音乐美育彰显”为主题的第41届学科节。

12月2日上午,学校举行“安全法制 健康成长”主题升旗仪式,学生德育中心主任李莉老师做主题发言,高一(3)班纪沈悦同学做“尊法、学法、守法、用法”宣传与倡议。当天下午,澄源中学兴喜中老师为初中部学生做“走进两法一条例”主题教育。



宪法教育宣讲

12月4日中午,学校“音乐大师工作室”领衔人,中国单簧管协会副会长、上海音乐学院著名单簧管教授赵曾茂为高一高二学生开讲“和乐讲堂”



著名单簧管教授赵曾茂讲座

12月5日,学校组织学生观摩“国家宪法日——宪法晨读”活动视频,进一步明确了维护宪法尊严、保证宪法实施的神圣职责。

12月8日,学校“模拟政协”社团成员杨慧雯、尹佳怡、边文洁、李嘉怡、邬振宇、黄晨阳六位同以《关于完善上海市家庭医生制度的提案》参加第三届普陀区青少年模拟政协活动,斩获了包括最佳展示奖、杰出提案奖、最佳调研报告奖、优秀小委员奖及优秀指导教师在内的五项大奖。



模拟政协摄团成员

12月9日,以“立足艺术学科特质,优化学生学习方式”为主题的第四届“普陀杯”高中艺术课堂教学评优活动决赛在我校举行。徐昕、林夕楠老师

通过精心进行教学设计,反复推敲教学细节的过程中,不断加深了对高中艺术课堂教学的核心素养、教学理念认识与理解,顺利进入决赛。



“普陀杯”高中艺术课堂教学评优活动决赛

12月11日,学校“音乐航班”声乐专场如约而至,我校声乐专业的徐昕老师进行了现场点评。



徐昕老师点评

12月16日,学校开展了以“结核病防治知识宣

传”为主题的传染病预防宣传讲课。

12月16日下午,普陀区中学音乐学科、高中艺术学科主题为“厘清单元理解线索,提炼单元内容主旨”的教研活动在我校开展,普陀区音乐教研员杨洁莅临指导。我校区高中音乐工作室主持人杜施琼老师进行了中期汇报,工作室成员徐昕老师进行《歌情乐韵,悦耳爽心》高中艺术教学展示。



高中艺术教学展示

12月23日，学校开展第41届学科节物理组活动，内容包括科技音乐竞答、三十分物理创意搭建实验竞赛、学生课堂笔记展览等多项内容。



学科节活动

12月25日，学校师生与中国小号教育探路者陈嘉敏教授结缘于和乐讲堂的聚光灯下。陈教授是我

校“音乐大师工作室”专家之一，纪筱华校长为陈教授颁发聘书。



陈嘉敏教授大师课

12月27日，学校召开主题为“我所见证的学校特色发展成果”的2019年度科研年会。教师们以见证者的视角，采访学校特色发展的亲历者，用文字或视频讲述了自己与学校的故事，共收集作品64份。同时，评选出在科研方面取得优秀成果的科研先进个人，杜施琼、杜蕾、李伟老师获此殊荣。会上，上海市特级教师、浦东教育发展研究院教育发展促进部副主任黄建初做了关于“如何开展实证研究”的培训。



科研先进个人颁奖

12月31日，学校举行“祖国荣光，‘音’你而亮”——2020年新年音乐会暨2019和乐文化节闭幕式。校领导们为获得“和乐48奖学金”获得者、

“第14届动感校园十佳明星学生”获奖者以及“第三届原创音乐作品征集活动”获奖者颁发了奖状，并举行了“班班唱”决赛。



全场合唱《我和我的祖国》

校园 瞭望



上海音乐学院附属安师实验中学喜获2019年 普陀区学校文体节艺术活动先进单位

学生音乐中心



结缘“和乐讲堂”的音乐大师课 ——上海音乐学院附属安师实验中学“音乐大师工作室” 陈嘉敏教授莅临指导

学生音乐中心



陈老师偏爱聊起他那个时期的“遭遇”，特别是关于他手上的“武器”小号与他“遭遇”的点点滴滴，其中有关于因一部舞剧《红色娘子军》而着迷的小号独奏，有关于自己开始学习时的“笨拙”，有关于当时没有任何参考资料如何一步一步走入纽约爱乐，与之后中国铜管乐经历漫长岁月小荷才露尖尖角的挑战，他就是上海音乐学院小号教授陈嘉敏。中国摇滚音乐人崔健曾不假思索的回答，“陈老师吹得特别好，他可能就是一种国际的水平。”2019年12月25日，我校师生也有幸与这位已77岁的中国小号教育探路者结缘于和乐讲堂的聚光灯下。

陈嘉敏教授是我校“音乐大师工作室”专家之一，纪筱华校长为陈教授颁发聘书。

陈老师从小号这一古老的乐器起源说到发展，聊到自己的求学之路，恰如就是和小号本号在对话，陈老师还是保持谦虚的态度对自己说“在今天

看来，这一切还都只是刚刚够用”。无论是演奏技术、音乐理解、亦或是作品表达，这样一位大师依然对音乐艺术保持敬畏和谦虚，如何在学习过程中保持迫不及待、如饥似渴的耐心和冲动，需自己去研究声音如何道来，其中关系到气息，舌头，嘴部肌肉等等思考内容，都是他演讲中想潜移默化告诉在座的孩子们的，这也是他归国这长久以来一直致力于的工作或是责任所在。今天我们有幸聆听了一场中国小号历史中的重要一笔，是缘分，是注定，更是一位优秀音乐艺术家和教育家星火的延伸之处。

随后，陈老师对我校郑天乐同学的演奏进行了一对一指导。这位77岁的艺术家，拿起小号，仿佛在那一瞬间重回年轻岁月，虽然年岁已大但小号的声音永远是当时代表国际水平，中国铜管乐史上的那道破晓，是拨开云雾的那道曙光。

上海音乐学院附属安师实验中学 “一日千年·学问长安”文博主题研学之旅

学生音乐中心



2020年元月11日清晨，上海音乐学院附属安师实验中学部分师生兵分两路，分赴西安和大理开启了“烽火寄殷忧 弦歌壮风华”历史/艺术人文研学采风之旅。

赴古城西安的师生们抵达西安后首先去到同为全国中小学音乐艺术教育特色学校联盟成员校的西安高新国际学校进行参观交流。高新国际学校的艺术教育特色鲜明，学校艺术课程资源极其丰富。穿梭在这些课程中看到的是孩子们在自己的兴趣中学习、探索、成长。高新国际学校王志宏校长说：每个地域的文化符号都不相同，学校对于学生艺术素养的培养提供最好的专业支持，培养全面发展的接班人。上音安师纪筱华校长说：高新国际学校的理念非常先进，通过交流互相学习，让上音安师学生

也开阔视野、增长见识。最后校长们互赠具有学校特色的礼物。

在之后的六天里，上海音乐学院附属安师实验中学的师生们分别领略了被誉为“世界第八大奇迹”的秦始皇陵兵马俑，在【秦始皇陵博物院】重现二千年前秦虎狼之师的威猛气象，彰显秦皇一统天下的辉煌业绩，展现秦皇前无古人的宏韬伟略。学生们在这里体验兵马俑手工修复，听完手工修复老师对修复流程的讲解后，同学们化身文物修复师，仔细修复手中有破损的兵马俑，体会文物修复师的不易。

被誉为“古都明珠，华夏宝库”的【陕西历史博物馆】则是展示陕西历史文化和中国古代文明的艺术殿堂，丰富的文化遗存，深厚的文化积淀，形

成了陕西独特的历史文化风貌。学生们在这里用自己的语言说文物，丁妍同学向大家介绍“葡萄花鸟纹银香囊”，周天奕同学分享“杜虎符”。

【西安碑林博物馆】是陕西创建最早的博物馆，它以收藏、陈列和研究历代碑刻、墓志及石刻为主，成为在中国独树一帜的艺术博物馆。

【西安博物院】以展示珍贵文物，唐代千年古塔、悠扬的雁塔晨钟、秀丽的园林景观而闻名。

在【西安音乐学院艺术博物馆】，参观了与陕西历史博物馆联袂推出的《唯寄歌舞寓长安——陕西古代音乐文物展》，展览集中展示了陕西乐舞发展历程中的精彩华章。陕西古代音乐文物精华，通过这些精美的古代音乐艺术品，领略三秦大地上的古代乐舞文化。

【汉阳陵】，是汉景帝刘启及其皇后王氏同茔异穴的合葬陵园，阳陵被公布为第一批陕西省重点文物保护单位。参观汉阳陵，学习汉文化；在汉阳陵模拟考古基地考古探方、学习考古，自己动手，领会考古工作者的不易。

大风阁取意于汉高祖刘邦的《大风歌》“大风起兮云飞扬，威加海内兮归故乡，安得猛士兮守四方”的意境，是【汉城湖】水利风景区的制高点，为景区的标志性建筑之一。学生们参观大风阁丝绸之路博物馆；参观水土保湿科普馆，了解水土流失的成因、危害和治理办法；穿汉服、行汉礼，制作汉瓦当拓片，体验汉文化魅力。

探索世界文化遗产【大明宫国家遗址公园】，

领略盛唐时期建筑的恢弘大气，了解唐代历史、文化、经济，让学生近距离感受盛唐时期大明宫的过去与现在，追古溯今，增强民族自信。参观丹凤门博物馆、地下博物馆及微缩景观；在唐少阳文化研究院学习中国传统文化，参加唐长安城108坊拼图、射礼、保健香牌制作研学课程的体验学习。

走进大唐芙蓉园，感受唐代建筑魅力。学生们对大唐历史的了解认知，开展“诗峡寻诗”，以有趣的活动方式学唐诗；举行唐诗诵读大赛，邀请游客一同诵读唐诗等活动，领略唐长安文华的博大精深，寻找中华名族的精神根脉。

走进【西安关中民俗艺术博物院】，探究明清古民居建筑风格，观察关中地区传统民居的布局及空间处理，欣赏精美的石雕、砖雕、木雕等雕刻艺术，亲身感受关中民居文化及习俗风情的独特魅力。

走进秦风韵剧团，学生们欣赏到了老腔、秦腔、提线木偶、皮影戏等民间艺术的朴实、粗犷、豪放的特点，感受非遗艺术魅力。

正如上音安师纪筱华校长所说：同学们选择来西安参加研学活动是非常有意义的，因为巍巍华夏五千年，追本溯源，就是从西安开始奠基，这几天参观了好多地方，其实还只是冰山一角，还只是我们学习的开始。这种学习的体验与研究，是在学校的课堂上无法教授给大家的，望同学们能不断通过多种方式学习提升自己，增强文化自信、民族自信，为精彩人生奠基。



上海音乐学院附属安师实验中学 开展“烽火寄殷忧 弦歌壮风华”云南艺术人文采风

团委



2020年春节前夕，上海音乐学院附属安师实验中学师生前往云南昆明等地开启“烽火寄殷忧 弦歌壮风华”艺术人文采风的新征程，追寻一代仁人志士的心路历程，感受少数民族特色民俗，体验非物质文化遗产的独特魅力。

国立西南联合大学诞生于中国抗日战争时期，

在战火与知识、毁灭与重建并存的时代背景下，以“刚毅坚卓”的精神继承了中华民族的文脉，孕育了中华民族复兴的希望，在滇八年堪称中国教育史上的“长征”，这所临时组建的大学走出了李政道、杨政宁、邓稼先等知名学者。在西南联合大学旧址博物馆志愿讲解员的引导下，师生们参观了

国立西南联合大学原教室、“一二·一”运动纪念柱、“一二·一”运动四烈士墓、闻一多先生衣冠冢、国立昆明师范学院纪念柱、国立西南联合大学纪念碑和国立西南联合大学纪念馆等历史遗存。“千秋耻，终当雪；中兴业，须人杰”，同学们跟随讲解员一同低声吟唱起那段烽火岁月、追忆先辈的革命英勇事迹，体会到了联大师生“读书不忘爱国、爱国不忘读书”的家国大爱，纷纷表示要发扬联大精神，为中华之崛起而读书，成长为有历史责任感、志存高远的时代新人，不负韶华，不负时代。

云南陆军讲武堂是中国近代史上一所著名的军事院校，原系清朝为编练新式陆军，加强边防而设的一所军事学校，在26年的办学历程中，共培养了学生9000余名，走出了以新中国开国元勋朱德、叶剑英等为代表的一大批杰出军事将领。通过《百年军校 将帅摇篮》主题展览和旧址参观，同学们了解了陆军讲武堂的百年辉煌历史，感受了讲武堂师生们的英勇事迹，更感受到了时代新人肩负的重担与使命。

云在呼吸，背靠苍山，面对洱海，我们在大理。百年传承的三道茶文化，举世闻名的剑川木雕，巧夺天工、寓意丰富的雪花银，记忆中扎染的那一抹板蓝，这些非物质文化遗产，让我们的大理之行接地气，近人心，收获颇丰。

白族三道茶，白族称它为“绍道兆”，是祝愿美好，富于戏剧色彩的饮茶方式，寓意人生“一苦，二甜，三回味”的哲理，现已成为白族民间婚庆、节日、待客的茶礼，同学们在茶文化中欣赏洱海美景，感受民族风俗。南涧跳菜历史悠久，起源于原始母系社会，雅称“奉盍舞”，俗称“抬菜舞”。来到大理，一定不能不体验一次白族服饰和舞蹈，同学们在欣赏完彝族舞蹈和白族舞蹈后跃跃欲试，他们穿上民族服饰围在篝火前载歌载舞，共同感受少数民族的民俗。

白族扎染技艺，云南省大理市地方传统纺织品染色技艺，古称“绞缬”，是中国一种古老的纺织品染色技艺。走进扎染博物馆，首先映入眼帘的便是一幅幅制作精良的扎染作品，让人眼花缭乱、赞

叹不已。同学们在了解了扎染的发展和工艺历程后，挑选了一块棉麻白布进行了扎染初体验，原来扎是指用针“扎”出图案和“扎”起不需要被染色的部分。随后还参观了扎染的全过程，亲自尝试制作了天然染料板蓝。在拆开自己的作品后，同学们都爱不释手并且表示要回到上海一定要向身边人“炫”一下自己的手艺。

白天带着问题深入体验，晚上带着思考学做研究。在此次研学之旅行程中，同学们根据自己的研究兴趣组成课题小组，依照学校修订的“研学手册”流程及要求，在学校带队老师的启发指导下，充分利用晚间时段开展了研究设计、资料收集、分析讨论等，初步掌握了调查研究的基本方法，深入了解了社会历史及文化发展的概貌和规律，拉近了自己与自然、与社会、与传统文化的距离。

作为民族文化大省，考古发掘已证明了云南历史文化呈现的多样性与多民族省份是相一致的。50余年来，云南省博物馆经过多年的考古发掘、调查征集、社会收购和接受捐赠的青铜器、古钱币、陶瓷器、古书画、碑贴、邮票及各类工艺品已逾19万件之多，是云南省收藏文物最多的博物馆。同学们带着文化发展、旅游服务业、强兵探索等不同切入点的研学任务走进省博物馆，推开历史之门，了解生态环境，寻找云南文化根脉。

作为此次艺术人文采风的最后一站——滇池，为我们画上了一个完美的句号。冬日的滇池，鸥鸟成群，游人如织。正如习近平总书记在考察滇池时所嘱咐“我们不能吃子孙饭，要造福人类。要继续抓下去，锲而不舍、久久为功，把绿水青山真正变成金山银山”，行走在七彩云南，处处是美景，处处有向往，还未踏上归途的学生们已经在期待下一次的研学之行。

读万卷书，行万里路
书是案头的山水，山水乃大地之书，
研学采风，之于你我
是亲历书本中熟悉的美景
是插上理想的翅膀翱翔祖国大地
是体验民生百态、探索民俗文化之体验
更是传承革命精神的红色筑梦之旅……

齐心协力育英才 凝心聚力再出发

——2020年元月家长接待日

学生德育中心



“家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，要给孩子讲好‘人生第一课’，帮助扣好人生第一粒扣子。”2019学年第一学期即将结束，为了更好地实施家校共育，促进学生身心和谐发展，让孩子度过一个“安全、健康、愉快、充实”的寒假，上海音乐学院附属安师实验中学1月16日下午开展家长接待日活动。

家长接待日活动，一直是上音安师注重的一项家校互动传统活动。通过家长接待日活动增进了家校之间的沟通，拉近了学校与家长的距离。年级组长、班主任、课任老师与每位家长进行面对面的现场沟通交流，以班级为单位就期末考试质量分析、家庭教育方法、寒假活动要求和假期安全教育等内容进行了细致入微地指导。老师耐心详细地回复家

长咨询，客观公正地评价学生学业表现，同时向家长了解学生在学习、生活情况。家校双方积极交流、共同探讨，家长们对学校常规管理和教育教学工作有了更全面的认识，并就学生成长过程中的突出问题和老师达成了教育共识。

高三年级学生刚刚结束了艺术专业考试和春季高考，学校组织召开了以“读懂政策·合理规划·从容面对”为主题的高三家长会。马校长用详实的数据进行分析，重温了高考改革的几大变化，建议家长了解高考形势，密切联系班主任和课任教师，对孩子的成绩进行科学的数据分析，发挥长处，弥补不足，争取更大的进步。

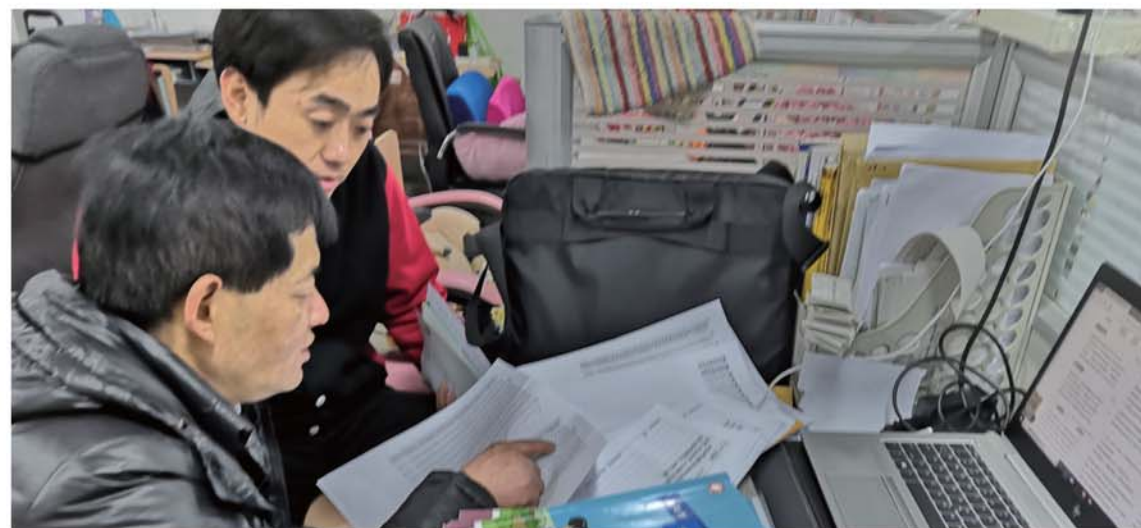
学校将《2020年中小学生寒假安全提示》和《寒假生活告家长/学生书》发放给每位家长，就

学生的寒假生活安排、主题教育活动开展、寒假安全提示、燃放烟花爆竹、理性参加培训等方面进行了相应的安全教育，指导家长掌握家庭教育技巧和增强安全防范意识，切实履行监护人的教育和监护职责。

家长接待日活动得到了家长们的大力支持，家长们对学校管理及教育教学工作给予了充分的肯定和高度评价，对老师的辛勤付出表示由衷的感谢。通过交流，家长们明确了家庭教育的“四个一”工程：加强家庭建设为孩子建好“第一所学校”、注重自我发展为孩子做好“第一任老师”、以德为先

给孩子讲好“人生第一课”、培养良好习惯为孩子扣好人生“第一粒扣子”。新时代要求家长紧紧围绕这四个“一”来进行家庭教育，与孩子相互学习共同成长，一起创造幸福美好的人生。

同时，家长接待日活动也搭建了家校沟通桥梁，学校及时了解家长对学校工作的意见和要求，及时回应和落实推动学校发展的建议。在以后的工作中，上音安师将继续深入开展家校理事会工作，积极推进学校特色创建，营造“立德树人，五育并举”的育人氛围，多方位促进学生和谐、快乐、健康成长，努力办好让人民满意的好学校。





音乐殿堂

力度术语



定义

力度术语，指曲谱或音乐表演中音的强度，或音的强弱程度。演奏中力度的控制，要同音乐的内容统一起来，心中有情，自己有所感动，才能发现最美的声音，才能通过力度的变化来表现演奏者对作品的艺术理解和体验。正如《琴诀》(赵晓生著)中讲的“心存异声，力各不同”、“微施内压，力有缓冲”。

术语含义

力度术语指曲谱或音乐表演中音的强度，准确地说，应当是音的强弱程度。而不是音响的强度。“音”与“音响”是两码事。在MIDI音乐中，MIDI协议中力度也就是我们按键的速度，力度值从0~127，分成8级，16进制为00~7F。

钢琴指法



钢琴是最富于力度表现的乐器之一。它有如一个编制齐备的乐队，在声音上既能做到极强也能做极弱，其力度表现的巨大反差，是其它任何单一乐器所无法相比的。当我们聆听贝多芬的“月光”时会感动，它的第一乐章同第三乐章如此不同，前者充满细腻的柔情与浪漫的幻想，是如泣如诉的内心表白；而后者则是火山爆发般的汹涌激情，排山倒海般的感情宣泄。这正是不同层次的力度表现所带来的迥异效果。钢琴鲜明的强弱对比Pianoforte，正是钢琴的独特魅力所在。

在钢琴上表现强弱没有看起来那么简单——遇f(Forte的缩写)则强，遇p(Piano)则弱。许多学生正是这样生硬的处理强弱，使他们的演奏缺乏成熟演奏风格和自然的美感。钢琴的强弱是要做到强而不躁、弱而不虚、强弱起伏、互相衬托，能做到这样准确的控制触键是十分不易的。

练习时，同一条音阶要用不同力度弹奏出六个层次效果：pp-p-mp-mf-f-ff，这需要弹奏者的指尖同身体的力量贯通结合，同时要逐步培养出高度准确的听辨能力，才能做到收发如心，琴人合一。强音不能临时加力，这样会产生明显的敲击和碰撞声而破坏了句子的流畅，要指尖抓键，保持力量的贯通和传递，这样才能把重音自然奏响；弱音同样要弹到底，只是触键要格外小心，同时增加指尖控制力，使乐句完整，而不是以“虚”代替“弱”。

钢琴演奏中，力度和表现力是息息相关的。高涨的情绪需要渐强(Cresc)的乐句来表现，缓和、平静下来的情绪则需要音乐逐渐减弱(Dimin)，所以乐曲中往往使用大量变化力度术语标记句子的走向，句子有了变化方向就有了起伏和连接，乐曲的意境也随之展开、深入。

实际运用

在演奏中，力度对声部处理方面更是意义重大，主调音乐往往有旋律，中声部和低音等几部分。如果旋律用mf，则伴奏声部用p来衬托主旋律；如伴奏声部用mf，则旋律声部要用f。应做到旋律线条突出，中声部安静丰满，低音扎实，清晰而有弹性。这都需要两手的不同力度控制，甚至一只手的不同手指在完成不同声部进行时，力度也不一样。象肖邦的作品，和声往往隐藏在支声部里面，都需要用不同力度区分出层次来。肖邦十分欣赏巴赫的作品，所以他的作品中又有许多复调特点，复调音乐中各声部交错配合，讲究此起彼伏，虚实相间，所以声部之间更为独立，而不同声部又要做到力度、色彩的配合与对比，才能完美表现这类作品。



文蕴千秋

永恒的记忆

高一 1 班 何思瑞

一缕阳光径直照下，投映着交横错杂的影子，刚洗好的衣服在晾衣杆上随风的律动，窗外不时飘来的饭菜香，以及各类的吆喝声，构成了我的整个童年。这就是我出生的地方，上海的弄堂。

它伫立在城市的一隅，只是个不起眼的角落。白天，各类的人在其中穿梭，叫卖声不绝于耳；夜晚，却是寂静得紧，没有路灯，漆黑一片，倒像是时间都由此静止。从外面看它着实也是一种脏乱嘈杂的感受：杂乱缠绕的电线就挂在人的头顶；“违建”的身姿也堵去了大部分供人行走的路；仅剩的只是一条条狭小且不平整的道路通往各家各户。

可这常年布满苔藓、异常潮湿的小路却是我永恒的回忆。

小时候，这是我们邻里间孩子们最喜欢做游戏的地方。偏偏门前的空地勾不起我们玩耍的兴趣。或许因为孩童时期的好奇心，我们总是喜欢到弄堂中人越少、越稀奇古怪的地方去玩。同伴们只要在门前大喊着我的名字，我便回应道“来啦”就丢下手头的事，迅速的冲向它们。虽然没少吃苦头，但贪玩的本性却是全部暴露，摔跤、挨骂早已是家常便饭，可仍是抵不住心头那点“疯”的性子，日子久了父母也便放任我了。

脚踏过石板的一瞬间，清澈的声音在耳边回响；苔藓也因为我跑步的摩擦被磨掉大片。可那时的我只关心游戏的输赢，并未好好体会其中的情与景。

哪怕后来上了学，一有空我们几个仍会约着玩，就好像是一群永远也长不大的孩子。

可斑驳的弄堂逃不过岁月横扫的镰刀。要动迁了，等待它的是挖掘机无情的摧毁和人们的远离。那时我仍是不懂。只记得最后一天，父亲让我摸了摸自家房子的墙壁与布满苔藓、被脚印洗礼后光滑的小路。在手心抵在上面的那一刻，虽有凉意，但内心的火被扬起，烧得滚烫。我明白从前的那些日子再也回不去了。我踏上了那条走过万遍的路，可它带给我的已是近乎陌生的感受——它带给我的无尽快乐，再也体会不到了。

后来我也住进了现代化的高楼，可陌生的邻里情与紧闭的大门，将我的心也拒之门外。

上周，我又再次去看了从前的家。房子早已拆除，只留下大片的废墟。我循着记忆回到那条小路，再次踏上，新的感觉又从心底涌起。这次我走得很慢，想抓住什么，却什么也抓不住。我一遍一遍地走，鼻息似乎又闻到了当年饭菜的香味，闭上眼，耳边似乎又响起了当年的吆喝声。可睁开眼，这一切已是灰飞烟灭。

好在走过后，已明白：这美好且永恒的记忆，旁人是不会有的。

我将带着这独特的记忆去走完属于我的人生。

寒暑交替，昼夜轮回。

金秋十月，我又一次走进了那条小巷……

梧桐叶已铺了满地，桂花香四处飘荡，风吹过，树上的残叶沙沙作响。脚踩上这一片金黄的地毯，思绪不由随风飘向了远方。自打我搬了家以来，我已是好久没踏入这条小巷了。

走过这条街，前面就是我的小学。马路对面的杂货铺仍是开着，等待着放学后孩子们的蜂拥而至。恍然，仿佛又见儿时与伙伴们簇拥着来买些零食，或是些稀奇古怪的小玩意儿……我脸上不知不觉漾起化不开的笑，沉浸在曾经走过的美好。

再往前，是我曾经最好的朋友的家。从儿时的玩伴，到多年的同窗之谊，她与我一起成长。而此时，站在她的小区门口，却见不到她那张阳光一般的笑脸，“人面不知何处去，桃花依旧笑春风”。是啊，自我搬家以来，我再没见过她。

脚踩这一片片落叶，沙沙作响，一整条巷仅剩我的脚步声，风声，沙沙声。四处飘溢的桂花香愈发浓重了，风吹去却也化解不开。这里的秋，现在竟是来得那么清，那么静。我的心中也有一团东西凝聚着，沉着。

走过，再走过，这条我曾经闭着眼睛也能走的小巷却也显得陌生了。曾经每日“打卡”的早餐铺没了踪影，与同伴玩耍过的空地上砌起了高墙，连那间小超市都做了房地产……我一路走过，这一幕幕如同走马灯一般从我身边经过，颇有“到乡翻似烂柯人”的苦涩。

我停在了曾经的家门口，隔壁是一个馄饨铺。

桂花香气沁人心脾

高一 1 班 方馨悦

老板娘见了，忙招手唤我进去。我如逢故友，心中缓和了不少。走进这家熟悉的小店，只有零星几个客人，却有家乡的气息。从我儿时至今，价格也仍亲民。老板娘干练地扎起头发，挽起袖子走进后厨。不一会儿，香气就从后厨随着雾气氤氲出来了。片刻，一碗小馄饨就端上了桌，青白的葱，白色的皮儿极薄，隐隐透出淡淡的肉色在碗中翻飞着。咬上一口，熟悉的味道在唇齿蔓延，肉香、葱香，构成了我家乡的味道。

“哈，我真是好久没有见到你了，一下子长这么高了！我在你小时候还抱过你哩！”老板娘从后厨走出，抓起案板上的一块抹布擦了擦手，在我的旁边坐了下来。“你还记得你搬家的那天吗？闹得可真凶哇！”我笑了笑，回想那天，我因不愿意离开这一我生活了十几年的地方，而在大门口大吵大闹。后来，是老板娘在我手心里塞了把糖。她告诉我，离开了这里，走过这一段人生，会有更精彩的未来在等待着我。

告别了老板娘，我便离开了这条巷。桂花香气沁人心脾，风吹梧桐奏出美妙的乐声。走过了这条小巷，我得以告别过去。岁月流逝，世事变迁，我不必因过去而悲伤。我明白，走过这条小巷，前面会有光明的大道等待着我去走过，去明白。

走过，才明白……

高一 1 班 李逸婷

暑假，开着空调，凉爽的房间中我打着游戏，吃着零食，舒适的感觉让我想要一直持续。“砰”，“你怎么不好好学习啊？暑假好好的时间要努力学习，打好基础……”见妈妈还想说下去，我连忙打断：“呵，我学习辛苦着呢，你们怎么不体谅我呢？”这样的对话已经出现过无数次。这次我的妈妈爆发了她的“小宇宙”：“好，那就让你去体验体验生活！”

“谁怕谁！”我不服气地回答。

“体验生活”的第一天，我出门找了一份小“工作”——发传单。接过厚厚的一沓传单，信心满满的站在人行道边上，下一秒我就迷茫了起来，我该笑吗？我怎么递传单啊？万一他们不接怎么办啊……没有这方面经验的我只好硬着头皮，拿上一张传单，伸在外面晃来晃去，想引起路人的注意。可来来回回的路人或是无视，或是奇怪地看我一眼就走了，或是避开我。我傻傻地站着，心中无限后悔。

“哎呀，知道难了吧！和我回家，以后好好学习，不要再顶嘴了”，一声温和的语气在我耳朵变成了幸灾乐祸。妈妈抽了我手中的一张传单，在我面前晃悠。我一赌气，忘了之前傻站在路上的后悔，气冲冲地说：“我就是去体验生活，你管不着！”

“那你就完成任务再回家吧，你妈妈我先回去吹空调咯！”

望了望天空中又红又刺眼的太阳，汗一滴一滴地往下流，我咬着牙，忍下心中的焦躁，发完了一半传单。

“体验生活”的第二天，我继续发传单。依旧是炎热的天气，热得让人急躁不安。妈妈又来看了我一次，这次她什么也没说。也许是因为我手上的传单比起前一天来少了不少，但看到妈妈这样仿佛“她输了”的样子，我心里却没有任何“我赢了”的喜悦，反而有点难受。

“体验生活”的第三天，也是我工作的最后一天，依旧是发传单。比起前两天，我熟练了很多。烈日炎炎下，我的心境，仿佛修炼了一遍，不再是几天前的悠闲和空虚。领到发传单的“工资”，回到家，我主动把“工资”交给妈妈。妈妈有些吃惊地看着我，还是把钱退给了我，说：“这是你自己赚来的，自己留着当零花钱用吧！”

“……”，我有点难受，却不知道是什么样的感情。“唉，妈妈又没叫你真的去工作，就是想让你吃点苦头听话一点。这几天，你脸都晒黑了一层啦！现在知道辛苦了吧？好好学习，以后找个好工作轻松点。不要学你妈，没好好学习，现在工作那么累。你好好去睡一觉噢！”妈妈的熟悉的念叨让我湿了眼眶，几天的委屈，几天的辛苦，让我的眼泪一下子夺眶而出……

走过，才明白父母的辛苦；走过，才明白父母的用心良苦；走过，才明白我的幸福。

走过，才明白！



做掌控命运的主角

高一 2 班 林起鑫

地上本没有路，走过的人多了，便有了路。许多事情就像鲁迅先生说的这样，只有自己走过，才能留下痕迹；只有自己走过，才能明白一些道理。

我曾经走过一条许多男孩子都向往的路——篮球明星之路。

小的时候，我就很喜欢篮球。六年级时，我便展现出一种非凡的球感，后来便被教练相中，在学校球队一时叱咤风云。这让我很有些沾沾自喜，觉得在同龄人中没有比我更强的了，于是别人努力训练时，我在旁边偷懒。当时我没看到自己的问题，继续唯我独尊。

后来我进入普陀区U15代表队，我更加自信心爆棚。

进队的那天我十分兴奋，脚步轻快，不知天高地厚，不明白“山外有山，人外有人”的道理。可一进球场的那一刻，我安静了，沉默了。我看到队友们一个个高马大，比我更高，比我更壮；他们弹跳力惊人，上篮动作干净利落，似乎就是天生打篮球的。我一下子就蔫了，自信被打压到了极点。教练走了过来，“小伙子干嘛呢？自信点，能进来都是最好的！”说着便丢了个球到我手里。是的，能进来都是最好的，教练这番话使我得到了鼓励，我心里轻松了许多。我走上前自我介绍：“大家好，我看过了，在这里我是最小的，但我会努力，会让大家看到我也是很不错的！”

我在队里并没有什么上场比赛的机会，但依然很努力的训练，因为我知道自己与别人的差距。一直坐冷板凳，我还是很厌烦这种等不来机会的日子，我找到爸爸我抱怨，我向他诉说着我的难处。他笑了笑说：“你以前不是告诉我教练说能进去都是最好的嘛，保持你的努力，一定会有机会的！”

在一场比赛中，有队员受伤了，我的机会来了。可能是我太紧张了，也可能是我太兴奋了，最

终我没发挥好，这个机会被我搞砸了。回到家中，我不愿看见篮球，似乎对它感到畏惧，一个人在房间里闷了一晚上。第二天还有比赛，可我不想去了，在爸爸的再三催促下，我硬着头皮前往球场。令我意外的是教练还让我进入了首发，这对我来说是莫大的信任啊！我定了定心，暗暗告诫自己：冷静，冷静，再冷静！我像往常训练一样运着球，与队友之间的配合愈发的默契。这一次我们取得了好成绩。我发挥出色，没有再浪费机会。

最终，我在比赛中崭露头角，之后更是深得教练信任。我更加刻苦训练，因为我明白：在队里没有最强，只有更强，你一天不努力便会失去皇冠。

篮球早已成为了我生命的一部分，当球掌控在我手中的时候，那种感觉就像是命运掌握在自己的手里。我想，只要心中有份热爱，有份执着，不仅仅是篮球，很多事情我都能成为那个掌控命运的主角。

篮球这条路，走过，才明白。



坚守初心

高一 3 班 魏宁

我们常常会遇到分叉的路口，面对无法预知的未来，有的人会徘徊不定，有的人会止步不前，也有人，会一直坚定的向前走。

“我不想继续学下去了！”因为一次失败，我对自己是否要坚持自己的理想产生了动摇。

小时候因为经常被母亲带去听音乐会，使得年幼的我萌生了目标：想成为音乐家！听起来或许非常疯狂，但我并不是一个轻言放弃的人，于是，每日的辛苦练琴成为了我生活中必不可少的存在。

黑白的琴键在手指的操纵下奏出悦耳的音乐，明亮的灯光笼罩着琴谱，带着神秘的光晕。或许是偶然一天开始发现钢琴的美时，我便暗暗认为：月色与雪色之间，你是第三种绝色；于我而言，日月星辉中，你是第四种难得。

但在热爱的背后，也藏着深深的疲惫，一个契机，一根针尖也能刺破我的心防。

并不是所有的付出都能得到自己想要的回馈。进入初三，紧张的学业压得我喘不过气来，每天两小时的练琴时间又不可减少。一次次在夜深人静的时候，我伴着孤独的明月入眠，对练琴的烦躁与不满也越来越多。热爱，都是慢慢冷却，哪有顷刻之间的。

临近冬天，秋蝉发出孱弱无力的叫声，我的隐忍也到了极限，在比赛的失利下我爆发出来。

与父母争吵过后，我来到了附近的公园。正值深秋，我能看得到很高很高浅浅近乎无色的天色，几朵厚重的白云压得很低，仿佛只要自己身处高楼便能轻而易举的摘下，望着云，突然觉得这白云像极了自己的梦想，看着很近，却遥不可及。

漫无目的的走着，走着，琴声从远处传来。我好奇地跟随音乐来到了一座人工湖旁边，那是一个与我年纪相仿的女孩，令我惊讶的是她的身边放着导盲杖，她费力地摸索这盲书，在乐器上费力地摸索着相应的位置。那一刻，我觉得自己丢失的感觉回来了。

仍旧两个小时的练习，一天不少。我决定把失去的时间弥补回来，如果两小时不够，就再加时间！我想如果这点挫折都无法超越，我又怎能将高楼建起，去摘得桂冠呢？

最终我如愿考进了自己理想的学校。坐在钢琴前，我突然发现，走过的这段日子，选择的心仪的道路，竟然让自己如此的满足与自豪。

走过了，我才明白：梦想的路上会有许多崎岖与坎坷，只要我迈过，坚持初心，无论什么结果都不会遗憾。



只有走出来的精彩，没有等出来的辉煌

高一 4 班 黄一加

路遇天涯，途经海角，行至绝境，才发现——所谓的“绝境”只是一个小小的拐角，轻盈地转个弯，就会看到前方的另一片天堂。

——题记

“只有走出来的精彩，没有等出来的辉煌。”

那是花朵绽放的美丽，透过窗外，如水月光倾泻手掌，纷繁思绪停留过往。在走过许多风雨之后，我终于明白，我们获得的勋章，大都在多年之后被遗忘，能留下的只有付出过的努力和辉煌。

跳舞，对于我而言是一段无法割舍的情缘。

从小妈妈就送去参加各类兴趣班，也就是从那时候起我逐渐爱上了舞蹈。上学后我有幸被选入校舞蹈队，成为替校争光的一分子。

但我也曾经历过拐角。

记忆最深的一次是在五年级。那个午后，天空似翻倒的蓝色墨水溢开来，太阳拼命的想在这万顷碧蓝中崭露头角。我如往常一样来到舞蹈房练习基本功，只听“咔嚓”两声门被打开了，伴随着的还有沉重的脚步声：“同学们，刚刚收到来自市里的紧急通知，让我校舞蹈队参加一星期后的比赛。这次我们要参赛的舞种是街舞。”话音刚落，我的心情如晴天霹雳，从小到大大一直跳的都是古典民族舞，这次却要在短短时间里完成我根本不擅长的舞种，这真是个大难题。

我们开始了紧张的训练。天空由碧蓝渐渐变成了灰色，似在等一场大雨的召唤。排练过程很不顺利，因为跟不上节拍、动作不到位而被老师多次点名，我的内心早已乌云密布，由自信变成了自卑，几乎都想退出队伍。

为了不拖大家后腿，我咬牙坚持着。每天放学我都独自一人到舞蹈房加训，将老师教的动作数着节拍反复练习，可不管怎么努力都无法找到跳街舞的感觉，跟着音乐连节奏都乱了。我逐渐失去信心，呆呆地坐在地上望着窗外的倾盆大雨。这时老师正好经过门口，看见我在里面便进来指导：“舞蹈就像做数学题一样，要反复磨反复练。但它有时候又和数学题不一样，它不仅要练还要多看视频，看别人是如何诠释每一个动作。来，我先跳一遍，你仔细看！”老师不仅耐心讲解，还进行了示范，我渐渐地找到了感觉和方法，明白了自己需要改进的地方。

后来的训练中，我不再拘束自我，变得轻松了许多。伙伴们看见我进步也纷纷向我投来了赞赏的目光，这使我重拾信心，更加刻苦。比赛前一天晚我收到老师发来的鼓励，印象最深的是那句“只有走出来的精彩，没有等出来的辉煌”。一瞬间内心无限感动。

比赛终于来临，我深呼吸努力调整好状态，迈着自信的步伐走上舞台。最终一切不负努力，我们取得了不错的成绩。

走出会场，天空又恢复了往日的碧蓝，太阳照耀大地，我的心也逐渐恢复了平静。

走过，才明白：人生路漫漫，一路上总会遇到风雨。当你以为前方无路时，不要灰心丧气，只要你肯努力，有勇气去克服困难，也许你以为的“死角”就是转角，拐过转角，就能发现另一片美丽的风景。

不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也。只有亲自走过一段路程，亲身经历一些事情，我们才会领悟一些深邃的道理。

经历过风雨，我们才能成长！



平平淡淡，方是人生真味

高一 4 班 李琦

都市的纷扰，混浊的空气，喧闹的车水马龙声，浮躁的生活，使我总沉不下心。每到此时，我总会想到那条青石板小路，那不仅是回家的路，更是自我救赎的路。

儿时，我曾与外婆一起生活。她的家乡在浙江，那是一个风景秀丽，乌船细雨的地方。小时候，我最爱吃她煮的馄饨，荠菜肉的夹馅更是美味，而下馄饨的汤，外婆通常也留着。她总对我说：“做人呀，简简单单过一生就行了，就像这馄饨水，清清白白，快快乐乐的做人就好了！”小时候的我并未完全明白其中的道理，只是似懂非懂的点点头。长大后，我离开了她的身边，踏上征程，去寻找我的梦想。

成长的路上，我在经历过世俗的洗礼，尝过失败滋味后，一时心灵无处安放，我想起了那条青石板路，想起了那所温馨的木宅子。

拖着行李箱，走在小路上，蒙蒙细雨已打湿了我的肩头，我加快了步伐。来到木宅前，推开那扇木门，伴随着“咯吱咯吱”的声响，我闻到了那股熟悉的味道，是外婆在煮馄饨。我将行李放好，顺着香味来到厨房。这时，外婆已经盛好一碗馄饨汤，

我喝了一口，顿时身子暖了许多。事实上，不止身体，心灵也受到了安慰，瞬时间，鼻子酸酸的……

傍晚，我拉着外婆的手，走在熟悉的那条青石板路上。听着野草中的虫鸣，闻着空气中野花的清香，我向外婆诉说了许多我的委屈与不甘，我本以为她会安慰我，可她却笑着说道：“这是你必须经历的过程，人的一生要经历许多挫折与不公，但是没有关系，坚持做好你自己，像那碗馄饨汤一样，虽有些许混浊的杂质，但却能保持本真。简简单单的过一生是我对你最大的期望了，只要不因过得开心，名与利不必太过追求，也不要太在乎别人的看法，做好自己就行，只要你爱的人和你在乎的人还在你的身边就足够了。”

听完这番话，我再也止不住眼眶中的泪水，趴在外婆的肩头，像儿时那样，抽泣了起来。哭过之后我心里轻松了许多，第二天又踏上了新的征程。

现在的我也已更加成熟，虽然离开了外婆的身边，但我始终把她说的话记在心头。挫折或是失败，都是人生中必须经历的；不必太计较得失，做好你自己就好了。

只有走过，才明白：平平淡淡，方是人生真味！



那盏灯

高二 4 班 沈芯博

夜黑黑，那盏灯一直都在，温暖着我，陪伴着我。

——题记

傍晚，夕阳把树影拖得老长老长的。已步入高二的我，学业繁重，又需同时兼顾文化课和专业成绩，使我一天下来身子仿佛快要散架一样。放学归来的我，一头扎进了沙发中，让自己的大脑放空，试图缓解这一天下来的疲惫。

妈妈从厨房出来，看到我的动作，便生气地说道：“你怎么还那么放松？只剩下没几天了就中考了，你是不是觉得很胸有成竹啊？”我慢慢地从沙发上爬起来，烦躁地转身对妈妈说：“我做作业了，请你出去好吧，别烦我了。”接着便粗鲁地把妈妈推出了房间，“嘭”地一声关上了门，在关门的那一刹那，我看见了妈妈脸上伤心、难过却又无奈的神情。但我并没有在意，还沉浸在这场“战斗”胜利的喜悦之中。

写完所有的笔头作业，已经快11点了。深邃的黑放肆在天空蔓延，把夕阳吞噬殆尽。我拿着语文背的书，脑袋里却不停地浮现出与妈妈吵架的情

形，心里突然很不是滋味，想起了以前与妈妈在一起很快乐的日子，这时，肚子偏偏又不争气地叫了起来。可我刚和妈妈吵完架，我哪好意思向她讨东西吃呢？就在这时，我听见了背后的门开的声音，伴随着还有一股清香，闻到了香味，肚子叫地更起劲了。我知道是妈妈，但因为赌气，我没有回头。妈妈走到我身边，将一个碗放在我写字台旁，我清楚地听到了妈妈轻轻的叹气声，随即妈妈转身走出了房间。

我往碗里看去，是一碗银耳汤。碗中满是银耳，接近透明般的银耳盖在红枣之上，遮住了原本的大红。我用勺子舀了一片银耳，粘稠的汤拉出一条银丝，放入口中，润滑的口感带着淡淡的甜意流入喉中，瞬间感到胃里好暖好暖。每吃一口，都感受到了前所未有的暖意。

我突然懂了，妈妈脾气并不算很好，但她一直在隐忍着我，包容着我。她给我的爱和温暖，是像银耳汤般淡淡的清香……

夜黑黑，那盏灯一直都在，它把自己所有的光都用来指引我前进和给予我温暖，它是我在黑暗中一处永远的栖息地，一直都是……



泪目观片《我和我的祖国》

高二 4 班 胡楚涵

看电影时，我多次泪目。出门时，听一个时尚女孩说，没啥好感动的，我瞅了她一眼，化着浓浓的妆。

我何以泪目呢？那么多人何以泪目呢？因为我们都影片看到了他人，看到了自己，看到了国家！国家不是一个空的概念，它是一点都不能少的大实体。国家不是一个抽象的概念，它是由无数个你我他组合凝聚而成的具体的存在。我们属于国家，国家就是我们。国家和国民是血肉相连的母子关系。电影让我们重温了历史，这段历史我们刚刚走过。这些历史里有前辈的青春，有我辈的青春，还有后辈的青春。那热血沸腾、豪情万丈、追逐梦想、奉献祖国的青春。在你青春的时候，如果你是睡着了的，你是当然没啥好感动的。

从“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰”到“捐躯赴国难，视死忽如归”，从“剑外忽传收蓟北，初闻涕泪满衣裳”到“王师北定中原日，家祭无忘告乃翁”从“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”到“寄意寒星荃不察，我以我血荐轩辕”，家国情怀从来就是凝取代国人的精神。历史有属于它的主角，历史同样也属于那无数的在历史的长河里无法

留下名字的升斗小民。伟大领袖曾经说过，历史，属于人民。是他们默默奉献，是他们无欲无求，是他们兢兢业业，是他们埋头苦干，在《前夜》里，我仿佛看到了《采薇》中高吟着“驾彼四牡，四牡騤騤”无比自豪的无名战士，在《相遇》里，我仿佛看到了“吾至爱汝，即此爱汝一念，使吾勇于就死”的林觉民烈士；在《回归》里，我仿佛看到了“咬定青山不放松，任尔东西南北风”的竹石……

看到一抖音视频里说，为什么今年的爱国气氛这么浓厚，是因为深受爱国主义教育的那一代人都长大了。我们努力传扬着爱国主义，让我们小的也受到爱国主义的教育。

身为中国人，我爱我的祖国，我也希望我的朋友爱我们的祖国，我也希望所有的中国人。

都爱自己的祖国。我们悠久灿烂的文明足以让我们无比骄傲和自豪，我们前人筚路蓝缕，披荆斩棘的历史足以让我们敬仰叹服，我们要传承发扬，不忘来路，不负先人。在历史的惊涛骇浪中，亿万人民的家国情怀就是我们百折不挠、越挫越勇的坚实保障，就是我们不忘初心，砥砺前行，走向胜利的不二法门。

冰花

高一 1 班 王佳乐

深冬，甚冷。

第一次离家，我便和同学去了一个很远的国家。

不是不想家，只是这种微弱的情感被心中涌出的狂喜所覆盖。直到十几个小时的颠簸带来的反胃感与头晕感徐徐膨胀，变成汹涌的潮水，不断冲击着我的胸膛，我才意识到自己正孑然一身，忍不住把头藏进肘弯，小声地啜泣。

大巴蹒跚得像脸上的泪子一样慢。朦胧间，隐约传来司机的询问：“这里景色很美，大家下去看看吧？”他口中的“这里”，此时正是漫天飞雪。没有多少人愿意挤温暖的车厢，只有星零的几个男生勇士般的下了车。鬼使神差地，我也跟了下去。

空气付凝结了一般，天地间一片苍白的空茫。心中渐生无助，如同脚下深不可测的积雪。在我前面下车的几个“勇士”开始怨声载道，搓着通红的手逃回了车。正迟疑着要不要退回车上，眼光可及处我瞥见了那片风景。

有花独立于寒冬之中。

没错，是花。是冰凝成的花，盛开在窗沿，盛开在屋檐，盛开在路灯之上。窗沿上整齐排列的，仿佛少女额前的刘海，使人总是忍不住好奇窗内的风景；屋檐边奔腾而下的，宛如一泻而下的瀑布，

却静止在那里，也停了你的呼吸；路灯上的，小巧些，微弱晕黄的灯光透过，远望，仿若是夏日里路边的雏菊，悄无声息地占据视野。我独自立在那儿。冬日里少有的阳光，漫过冰花的棱角，就这么折射进我的瞳孔，弥漫进我的心。

我突然就想起了宾馆前郁郁而开的花。每天都有人全心全意为她们浇水施肥，她们也终于姹紫嫣红，为冬日旅客携来温情。但玻璃窗外，是她们永不愿踏入的禁地。她们的娇嫩，注定只能在温暖之地，柔弱而开。

但冰花不同。她由水凝结。春、夏与秋，这一汪清水滋润着百花的艳丽。而在寒冬，她临寒而开，独立于孤寂的冰冷之地。这一季，只属于她。

天光浅浅在遥远的地平线上点起雾霞，淡淡的，却绚烂之极。

夜幕降临。司机在不远处鸣起喇叭。我奔跑着上了车。司机问我：“看到美景了吗？”我点点头，神秘地笑了笑：“看到了，花真美。”我看到了司机了然的笑容和满车同学诧异的神情，却只是默不作声。坐定，撩开帘窗。

冰花静立于冰天雪地之中，在夜灯的晕黄里渐行渐远。



遇见雅乐，即遇国风

高二4班 余菲

有人说：若你是谁，便遇见谁。古今中外，若提一词——雅乐，则定会提及国风。

所谓国风，何以国风？国，乃家国；风，乃风土人情，也可以说是风俗，二者合为一体，由此则为国风。

记得在我小时候，提及国风，或许，我们并不知道。或许都没有这个概念。与我一般大的孩子们，也许也不是很了解。因为那时，国风还并没有被大家所喜欢、深爱。

当时流行的，也是现在大多和我一样的“00后”们喜欢的一些西洋音乐‘流行音乐、电子音乐。他们的印象中，似乎那种音乐，才能带动他们，融入到音乐的世界中去。’

而如今，国风大力推广，宣传，包括一些影视剧，甚至一些当红的偶像男团、女团，都是以国风为主打。可是，现在的国风真的是以往的、传统的国风吗？真正的国风，真的如现在这样吗？

这些问题的答案，我认为是否定的。现在的国风一味地注重推广力度，但并没有保留好国乐本有的文化精髓所在。

比如，现在有许多国风音乐，为了推崇国风，为了推崇国乐。有些网络音乐制作人，会在一些音乐的编曲上运用国风的元素——作词上选用古诗词，而古诗词的内容却与主题完全不搭。在音乐的制作上、会刻意的加上一些民族乐器，如：古筝、琵琶、二胡、笛、笙，甚至会用到三弦等。但这都是电脑合成的音乐，并不是真正意义上的国乐。若一直如此传承下去，这些乐器以后对别人介绍，就只能说：这是二胡，代表曲目有《二泉映月》、《赛马》，这是琵琶，代表曲目有《十面埋伏》、《汉宫秋月》等。这样肤浅的介绍。并不能深层次的剖析出这些雅乐背后深层次的内涵。

举一个简单地例子吧！比如说二胡。这件乐器起源于唐代，在唐代最初为系琴。到了宋代，才有了现在意义上的胡琴家族的雏形，发展与明代，盛行于晚清民国时期。在历史上来说远远不及拥有一万多年历史的笛、五千多年历史的琴、箏、琵琶等。但到了现代，二胡时这些乐器中，发展的最全面的，最完整的一件乐器了。可是，他的真正的灵魂也许并没有发展遗留下来。现在二胡，大多演奏的都是后来的作曲家们创作的一些新作品，例如：

《蒙风》、《雪山魂塑》等，要么就是一些外国作品移植的作品，例如：《流浪者之歌》、《查尔达什舞曲》等。而传统的二胡大师，大家可能会只想到刘天华，或者瞎子阿炳。如果提到另一位与阿炳齐名的二胡音乐大师——孙文明。可能大家就比较陌生了。但是孙文明创作的曲子中，包含了大多数现在二胡艺术没有的技巧，可惜他的曲谱现已经全部失传。好在有一名二胡演奏家破解了孙文明的11首二胡作品，这才得以保留下来。

这位演奏家说：“现如今，二胡艺术发展的太快了，该停下来，沉淀一下，想想我们从哪里来，又要到哪里去。”同样的，国乐和传统艺术都是如此。不能一味地为了发展而发展，为了传承而传承。这样的国乐是成不了雅乐的。因此是遇见了真正的雅乐，才遇见了国风。遇上了真正的国风，我们也便是真正的国人了。

唯一，没有不同

高二2班 朱玉婷

我本来以为这无聊乏味的生活中，无人能理解我，因为我不曾理解过他们。他们的世界与我无关。

我不曾认为他们是好的、善良的、无私的，这些形容词在我身上也丝毫沾不，上边。即使外界给予了我高尚的形容词，我的内心自始至终是没有接受过的，我明白我配不上这些高尚纯洁的东西。

只要我从内心否定了自己，那么除此之外别无人会让我对其刮目相看。内心灰暗，那么看到的世界也是灰暗的吧。

这个愚蠢的想法一直保存着，直到我遇到了一个真正闪闪发光的心灵。那也是我从灰暗世界缓慢走出的动力。

她是个长相普通、平凡至极的人，她很少参与群众中的谈话。但当她心中真的有强烈不满的时候，会毫不犹豫毫无顾虑地宣泄出自己的情绪。每当我再次陷入无尽的焦虑之中，她是唯一一个能把我拉上岸的。

当我不断地问自己为何这个人是如此，那个人的行为又是如何的让我无法理解，她并没有选择与我同盟，也并非与我为敌。她说——每个人都是不一样的。

每个人都是不一样的，每个人都与他独立的世界，界与界之间并非是完全隔绝的，但大部分都是任何别的世界无法理解的，也没有任何必要去探寻。

我市中是独一无二的那个“我”，无论遇见了谁，我都无法成为他人。不要因为你与某个人在某一方面有了共鸣便觉得他是你的知己，只是因为你表现出什么样子，你便会看到什么样子的人。

我至今感谢那个她真正地让我明白了我很早就知道但一直无法理解的道理。因为我并不好，我不善良、并不无私，不会造成我对这个世界认识的狭小。

我希望我能够强大到不再会因为与那些“不同的人”感到焦虑，希望我可以成为真正的自己，而不是看到高尚的人就去效仿。我并不优秀，但我接受这个真实的自己，而不是一味地遇见谁，我便是谁。

我希望我自己的软肋自己就能够化解，自己成为自己的盔甲。我不会去救任何人，任何人也救不了我。

从生活发现美

高一 1 班 赵奕炜

有人说，微笑神秘、优雅，仿佛深蓝的海，摄魂夺魄，让人莫名的便迷失其中；也有人说，微笑阳光、纯净，似晶莹的水晶，清澈见底；亦有人说，微笑如细雨，可以让灵魂复苏并盎然勃发。

微笑，那个平凡的动作，那个神秘的动作，那个美丽的动作，那个无与伦比的动作。地球上的生灵中唯有有人会微笑。把嘴角上扬，就成了一个使人自失的微笑。我们微笑着，也许是因为高兴情不自禁，也许是因为悲伤想用笑掩饰。因为背叛，因为失落，因为更多的烦恼，因为更多的心辛酸，我们面部的肌肉越来越僵硬。因为社会日新月异，人们的微笑变得越来越真假难辨了。

有个叫海蒂的女孩，一出生就得了一种怪病，她的皮肤对周围环境过敏。海蒂只好在科学家们为她准备的实验室里度过了她二十三岁的生日。她在无菌实验室里寂寞地度过了，孤独地走进了青年。更残忍的事，她不能流泪，因为眼泪会腐蚀她的皮肤。可海蒂却笑着说：“我可以上网，我喜欢想象，那里有我的快乐天堂。”

海蒂因为不能流泪，所以选择微笑。

美国钢铁大王卡耐基也曾用微笑感动过别人。

在一次盛大的宴会上，一个平日对卡耐基很有意见的商人在背地里大肆抨击卡耐基，卡耐基却站在人群中中国听着他听到他高谈阔论。这位商人还不知道，这使得宴会主人非常尴尬。而卡耐基却微笑着站在那里看着他。商人终于发现了一切，想从人群中钻出去。可卡耐基还是满脸堆笑地走过去，和他握手。之后，此人成了卡耐基的好朋友。

正如卡耐基自己所说：“微笑是一种神奇的电波，让别人在不知不觉中同意你。”微笑如此美丽，微笑的力量如此强大，可还是有人抛弃了它。曾看过无数条报道某人因某种原因自杀的新闻。他们选择了放弃生命，也抛弃了微笑。

有的人因为不能流泪而消极地选择了放弃，有的人因为不能流泪而积极地选择了微笑。在生活中，我发现了微笑那无与伦比的美。那是一种令人坚强的美，那是一种让人感动的美。对于海蒂，微笑是一种力量。对于那位商人，微笑是一种理解。对于我，微笑即是平凡的，亦是不平凡的。

微笑就像是太阳，温暖了人们心中的冬天。我发现了微笑那无可比拟，那神奇的美。

记忆里的那句话

高一 3 班 王箬诚

今后，我也会像现在这样，安静地坐着，回想那时祖父说的一句话。

虽说祖父已过世，在我儿时祖父就喜欢在我耳边讲述他这辈子的经验和想法，最常听到的一句话就是“善于发现变化，生活才会更美好”。小时候的我并不能完全理解这句话的实质意义，直到一次渡轮游，让我切身体会到了“变化”这一东西。

父母一直喜欢带我去黄浦江边看夜景，有时轮渡较空时就会坐个来回放松闲游。

那是春节里的一天，不过那时的江边已是灯火通明，汇聚了来自各个地方的人，顿时形成了方言大杂烩。时不时江边刮起一阵阵温柔而又寒冷的风，晃碎了灯火，晃碎了人们心中的杂念……

想体验一下春节里的渡轮，便来到了渡口。不知为何，看着这热闹的情节，脑海中顿时蹦出一些愁绪。节后，又要迎来忙碌的生活和学习了，一想到这，便没了情趣。此刻，我听见身旁的两个成年人的对话，听口音不像是本地人，感觉是从外地过来打工的。“这年头工作不是很景气，过完节还要再加把劲才行。”“那可不是，总得有点变化……”听到这儿，我也收起了我的抱怨。他们脸上刻着辛苦，但绝非愁苦。

上了渡轮，船上有各式各样的人，有穷人、贵人、一般人……。很快船上就被分成了两大块，产生了莫名的隔阂隔阂。欢乐的人谈笑风生，还有就是为年后工作愁苦的人们在唉声叹气。起先，我也只是看着这一切，默不作声，自管自地玩。之后，我觉得好奇就与他们进行攀谈。从他们的口中得知了他们的想法和变化，原来那些贵人也是从穷人转变过来的，一步步努力才成就了今天的自己。这样巨大的变化并不容易，而穷人们对生活的渴望就较为简单，只为工作顺利多赚点钱，因此他们也不断地改变自己，不断地改变生活。

这样“船开、船走、船停、船离”一次又一次的重复着，在船上的人可能依旧分隔成两大区域，但要相信他们的变化一定会给他们带来相应的回报。当我再次登上那艘渡轮时，听到是人们更多的欢笑声……

因为祖父的一句话，影响了我今后的人生，不仅让我学会去发现别人的变化，也要努力学会改变自己，把自己变得更好更强大，同时关注着一切的变化。我已将这句话铭记于心，时时关注着这座华美而又朴实城市的变化。

你已经长大了

高一 1 班 蔡慧怡

在我们的童年时光，总是有那么一句话印在我们的脑海中。

自从我记事以来总有一句话总在我耳边浮现，你已经长大了，长大是什么？小时候，妈妈跟我说：等你长大了，就可以洗衣服做饭了。爸爸跟我说，等你长大了，要完成的工作就多了爷爷奶奶指着天边那座山对我说：等你长大了，就可以爬上那座山了。我以为长大就登上那座山。小时候的我对于长的存着无限幻想 因此我十分渴望长大。

可是长大究竟是什么呢？等我上了小学后：等你长大了这句话变成了：你已经长大了我在班中担任中队长，于是老师跟我说你已经长大了，要对别的小朋友负责要对班级负责。当我和同学在外游玩回家晚时家长的一句你已经长大了，要有时间观念了。那时我就觉得长大一直在无形的束缚着我，让我安安分分不能做什么出格的事情，我又变得不再渴望长大。

而如今的我已经升入了高中，成为了一名安分

守己的高中生作业考试和学业的压力使我喘不过气来。你已经长大了也越来越多的出现在我耳边。我想要摆脱长大，趁着节假日的空暇，我回到了老家，见到了爷爷奶奶，也见到了那座山。我决定去攀爬那座山。

一大早我们一家人来到山脚下准备登山，我发现儿时高耸入云的山峰，如今也似乎没那么高不可攀了，上山的台阶有些陡峭我小心翼翼一步一步的向上攀我仗着自己年轻体力好很快就到达了山顶。当我从山顶往下看，猛的发现爷爷奶奶的背已经佝偻了不少，在阳光的照耀下父母亲鬓角的白发也格外耀眼。这时我才意识到我真的已经长大了。我坐在山顶，山风轻拂着我的脸庞，略有一丝清冷可山顶的太阳，缺把我照的暖暖的。我坐在这里十分惬意，仿佛有种解脱 有种释然。

你已经长大了，时时刻刻提醒着我，从小时候到现在。如今终于明白了长大的含义，而我也已经长大了。



成长

高一 3 班 孟书予

背上号箱，拿起谱架，音乐家一般风尘仆仆的走出家门。

回想起上个周末，我为了找到一首让自己满意的曲谱，第一个到达了琴房，在那一本厚厚地谱子中苦苦寻找着让我满意的曲子，可是翻来又看去很久了，还是没有找到我想要的。我只好打电话向老师求助。

和老师打着电话，我在窗台下的书桌上看到了一张如废报纸般被人们丢弃的谱子，但仿佛有一根隐形的线，将我一步一步向它拉去。我慢慢走向它，轻轻的将它抚平，铺在桌子上，开始了读谱。不一会儿，我便被它那节奏丰富的蓝调旋律所吸引，心中也暗暗决定：就是它了。

可是当老师看过之后，却对我的选择感到有些许不满意，他说：“你这次参加的比赛是市级比赛，对参赛曲目的要求很高，可你选的这首曲子却有点太过大众化了，不能让你在比赛中脱颖而出。要不你换个别的吧，换首节奏快、难度高的。”“降b小调协奏曲”可我却表现的有些为难，坚持想要尝试一下。老师抽出了一份谱子，递给我说：“就它吧”。可我却十分惧怕，表式自己才刚刚高一，这种曲子会不会太过于深奥？

老师却笑了笑说：“不要怕，困难就是要克服的。你要好好地强化自己，这样你的专业才会越来越好！”老师的这一句话深深地打动了我也打消了我所有害怕的心理，让我一下充满了希望。可是曲子的难度也是不可忽视的。在一开始，各种大小切分音和复点使我头晕目眩，连最基本的读谱都做不到，也让我十分着急。但是当我有想放弃时，老师的那句话就会回荡在我的脑海里。对啊，困难就

是用来攻破的！终于在反复的训练和演奏中，我终于找到了其中的感觉，于是，我便开始了深入钻研的过程。经过了一次又一次的练习，虽然在不断的进步，但一直没有达到老师和我的要求。随后我加强了每天训练量，可始终还是有欠缺。

在一次演奏后，我在谱子的尾端发现了一行小字——索纳塔第一变奏曲。我立刻去网上查阅了许多关于作者作曲风格背景，这使我对这首曲子又有了更深的理解，也有了更多感触。之后的课上我都心平气和的努力吹奏，并不只是想在比赛中得到好名次，而是把自己对作品的情感寄托于此再加上自己的理解。

终于比赛的日子到了，老师所挑选的曲子果然在高手如云的比赛让我中脱颖而出，获得了二等奖。我想这次的成功的背后最重要的精神支柱是老师的那一句话，“困难就是用来攻克”！我想这句话不仅仅是在专业上鼓舞着我，在平时的生活中和学习中我也应该常记这句话。

这，就是一句话对我的影响。



美

高一 1 班 马一帆

美是什么？

《欢乐喜剧人 5》最近一期的节目中默剧演员叶逢春的表演让我记忆犹新。

开场，背景屏幕上是被白雪与灯光交错的城市一片美丽的夜景。叶逢春扮演着环卫工人进行打扫，刚打扫完，就因为一个又一个的意外，再次变回一片狼藉。虽然没有任何的台词，但通过演员的神态肢体表演也博得了台下观众欢笑声。意外过后，他与另一位环卫工坐在长椅上，两个人围着同一件棉袄，打开了一盒保鲜盒，一起吃着饺子。叶逢春打开了手机，响起了春节晚会的声音，主持人宣布着新年的钟声即将到来。

对于大多数人来说，春节是个充满欢庆的节日。随着年代的变化，过年的年味越来越淡了，但在年三十的晚上，仍有无数的人不同于往常一样，吃着年夜饭与家人坐在电视前等待新年的钟声到来。烟花，舞蹈，音乐，在零点的钟声响起的同时

一同绽放。刹那间，过去的烦恼都抛之脑后，在如画般美丽的世界里期待着新的未来。对于电视机前的我们，对那新年的钟声无比憧憬。

但是此时，随着倒计时的响起，两位演员站了起来，他们紧紧的握住手中的扫帚，他们眼中的并不是喜悦，而是惊恐。零点的钟声响起了，烟花盛放着，但美丽的夜空飘下的却是无尽的废屑，却是两个人的无奈。悲凉的背景音乐熏陶出的是无限的伤感。谁又曾想到，我们享受的美丽却是别人的悲剧。

两位演员低下了头，带着沮丧，开始了清扫。正当以为就要以这样悲情的结束了，一段暖暖的音乐响起了，几个小女孩带着扫帚一边清扫一边上场，一个女孩子手里端着两杯热茶递了过来。场面转眼变得温馨了，叶逢春的脸上露出的是惊讶与感动，戏剧化的发展看似巧合却也十分扎心。

此时此刻，我突然觉得，这一场景和烟花相比，才是真正的美。它不是七彩缤纷的色彩，不是悦耳动人的音乐，而是那颗美丽的心。

美丽的邂逅

高一 1 班 魏晓琪

一个人，一回头，一抬眸，可能就会邂逅一个令自己难以忘怀的人，或一件事。而那个人或那件事，可能会影响自己的一生。

那年我还是个内向的，不善言辞的普通学生。因为自己不善于表达，被班中同学认为是“难以接近，不近人情”的人。但其实并不是这样。虽然比起同龄人来说我看起来比较“难以接近”，但我有时候会带着相机去比较热闹或者美丽的地方拍照。我不善言辞，不怎么会用语言把美好的东西描绘出来，记录下来，所以我使用相机记录下所有我认为美好的事物。

不过我大多数拍的都是一些风景，像被夜幕笼罩的城市，雨后带着雨滴的花朵，或者是小区里可爱的小动物。在我的相册中很少有人像，可能一百张相片里连一个背影都没有。

不过这次我想告诉大家的，就是我在一个雨天，邂逅的最美丽的背影。

那是一个周末，我带着相机和雨伞在街上漫无目的地走，刚出门的时候并没有下雨，就当我在想雨伞要用不上了的时候，几滴雨点飘到了我的脸上。我撑开伞，准备随着人流过马路。人行道很窄，再加上路边停了许多非机动车，人群过完马路后行走

的速度便更加慢了，不过因为下雨而大家又撑着伞，原本能走两个人的通道只能供一个人撑伞走过了。

我跟着人流慢慢地移动，慢慢地，我走到了一对老夫妇的背后。乍一看这两位老人没什么特别的，只是两位老人撑着同一把伞在前进而已。但再仔细一看，我发现老妇人的手紧紧的挽着她身边的人的手，而那位老爷爷正打着伞，伞微微地倾向老妇人。老爷爷为了不让老妇人淋到雨，将一大半的伞都挡在了老妇人的头上，而自己的半边肩膀已经被雨打湿了一片。

两位老人都佝偻着背，打着同一把伞，在道路上慢慢地走着，街道上虽然吵闹，但在那同一把伞下，这对老夫妇可以度过一段最温暖的，只属于他们的时光。这把伞不仅是挡雨，还是两位老人之间的爱的传递。

我没有出声，只是默默的举起相机，记录下了这两位老人在伞下的背影。

两位老人的背影我只是偶然遇见，但通过他们的背影我却看到了时间最美丽和最温暖的感情。在身边有许许多多这样美好的事物在等着我们发现，去邂逅。在如此美丽的邂逅的背后，是会令我们所有人都会感动的，人与人之间最真挚美好的感情。

教师沙龙



撮合、磨合、融合

谈薇薇



一不留神，成为了音乐特色学校的一名教师，一转眼间，历数了十多年光阴。历史教学与音乐的相遇、相行、相伴，经历了两者的撮合、磨合、融合三个阶段。

历史教学与音乐的最初邂逅，我谓之“撮合期”。在《明朝前期的政治与经济》这节课我最初的教学设计紧紧围绕而起的“龙”这一主旨。引导语为：“龙是中华民族图腾，中国神话历史化之后，龙就为皇帝所攫取，与帝王就融合为一体了，成为帝王的象征。从而帝王就是龙种，帝王之子孙就是龙子龙孙，开国皇帝更是自居为真龙天子。”随后，勾连三部分内容：真龙之相，做作矫饰（明朝开国）、龙鳞遍身、恩泽遍民（经济措施）、龙爪

凌厉，专制集权（政治措施），最后，总结词就为：“中华民族这条巨龙已经在冉冉升起，世界经济已经不再敢小觑中国，尤其是中国权贵阶层的消费能力令世界人民为之咂舌。然而，在上升中我们的中国龙，遭遇了贫富悬殊、为钱是尊、形式主义、精神缺失、信任缺失凡此种种等问题。未来，我们相信中国巨龙一定会摆脱困境，重新崛起以实现伟大的：‘中国梦’。”为了体现音乐特色，我在课堂开头、结尾处都播放了《龙的传人》这首歌曲，回首想想真有“撮合”嫌疑。

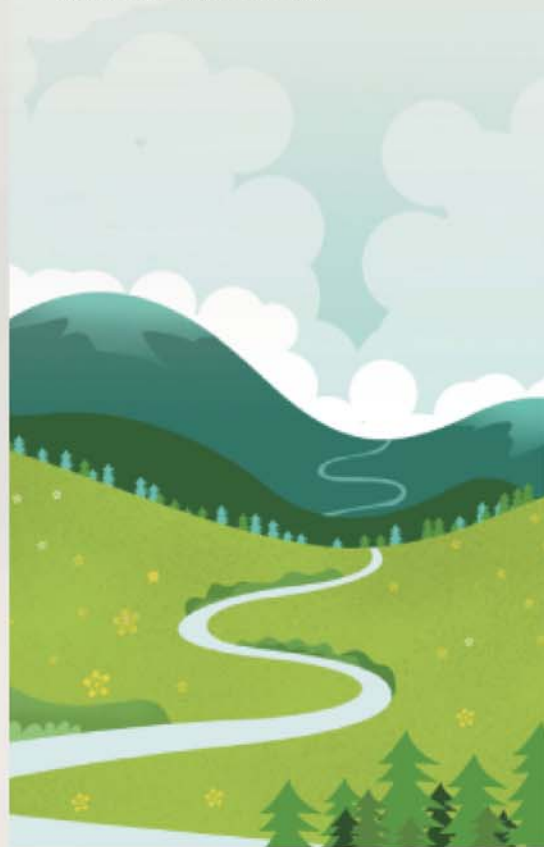
历史教学与音乐的相行，我谓之“磨合期”。《法国大革命》一课的教学设计就是这一时期的最好显现。在适当的环节播放适宜的音乐是那堂课的

亮点，伊始导入阶段插入法国国歌《马赛曲》，当这振奋人心、激昂斗志的曲调激荡在教室中时将学生们的思绪拉回了那个激进的时代，从细细品味那首自由赞歌到慢慢领悟那段特别的历史。在该课的第二第三目衔接之处播放贝多芬的《英雄交响曲》第一乐章片段。该曲调既恢弘盛大又变化多端，曲调中的悲感申诉，崇高筹思旋律扣动了每个人对英雄的无限崇敬，可能亦让大家体味贝多芬得知拿破仑称帝的消息时，愤然撕去扉页《拿破仑·波拿巴大交响曲》，在愤慨中将扉页改成了《英雄交响曲，为纪念一位伟人而作》的无奈。另一尝试是以“具象之形”解构本课内容时，将原先教材上三目“波旁王朝的统治危机”、“革命进程”、“拿破仑帝国”改编成“第一部分 序曲：在文化积淀中萌生”、“第二部分 主题曲：在文化激荡中发生”、“第三部分 续曲：在文化震撼中永生”从历史教师和教材惯用的“背景——内容——影响”三要素，变为“序曲——主题曲——续曲”三要素，就其具象上而言赋予了本课内容以音乐元素之形。

历史教学与音乐相伴至今，我谓之“融合期”。该阶段以课题《高中历史教学中音乐证史的应用研究》为努力方向，较有代表性的设计就是《五四运动与中国共产党的建立》，设计中将音乐与历史教学融合扩展为音乐元素与历史教学的融合，将音乐作品选择为上海音乐学院前身上海国立音乐院的创始人萧友梅作品《五四纪念爱国歌》为线索，以五四精神为教学主旨，通贯整课，层层递进。开头环节以学生音乐素养与积淀，从乐曲和歌词两方面解读《五四纪念爱国歌》。从乐曲的欣赏中，学生通过其昂扬明快、铿锵有力的曲调品味出积极向上的精神力量；从歌词的解读中，学生通过简朴反复、荡气回肠的歌词品读出爱国、正义、民主、创新的“五四情怀”。中间环节叙述《五四纪念爱国歌》创作者萧友梅先生创建上海国立音乐院（上海音乐学院前身）过程中的小事微行和与严拒汪伪政府延揽，保持民族气节的大事壮举。向学生静静地投射了家国情怀素养的同时开启音乐元素证史的第二环节，以音乐人的事迹证史。最后环节教师运用三则

材料，演绎了不同时期“中共”几代领导人在五四运动纪念时的讲话，从而见证中国共产党是五四精神的传承者。同学们演唱的《五四纪念爱国歌》以事实说明该音乐作品的生命力、五四精神的传承性。以音乐作品传播至今的事实，理解现代人的价值观与诉求，开展音乐元素证史的第三环节。

未来之路，融合不是终点……





烽火寄殷忧弦歌壮风华
艺术人文采凤