



全国中小学校刊一等奖

新之韵

2019第4期
总121期

♩ “上海市普陀区学生艺术团管乐团” 成立

♭ 意满宸弦

○ 生命至上 平安和谐

♭ 心晴·心悦·心成长

♭ 不忘初心与始终难守

♪ 和乐课堂新尝试



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

上海音乐学院附属安师实验中学 与普陀区青少年中心签署成立 “上海市普陀区学生艺术团管乐团”



上海协峰

CONTENTS 目录


2019年第4期

校园瞭望

- | | | |
|----|---|--------|
| 01 | 上海音乐学院附属安师实验中学与普陀区青少年中心签署成立“上海市普陀区学生艺术团管乐团” | 学生音乐中心 |
| 03 | 上海音乐学院附属安师实验中学与IPEA国际打击乐教育协会、上海音乐学院国际打击乐中心签署共建协议 | 校长室 |
| 04 | 上海音乐学院附属安师实验中学举行“培育阳光心态 拒绝校园欺凌”主题升旗仪式 | 学生德育中心 |
| 05 | 上海音乐学院附属安师实验中学2010届优秀毕业生刘允宸携亚利桑那大学音乐学院教授回母校举办大师课&音乐会 | 学生德育中心 |
| 07 | 意满宸弦
——上海音乐学院附属安师实验中学优秀毕业生刘允宸博士讲座 | 学生音乐中心 |
| 09 | 生命至上 平安和谐
——上海音乐学院附属安师实验中学2018学年第二学期消防疏散演练 | 学生德育中心 |
| 11 | 上海音乐学院附属安师实验中学开展“峥嵘七十载，青春承壮志”纪念五四运动一百周年青春诗会决赛暨高中部入团仪式 | 团委 |
| 14 | 心晴·心悦·心成长
——上海音乐学院附属安师实验中学2018学年心理活动月进行时 | 学生德育中心 |

音乐长廊 

16 奏鸣曲式

文蕴千秋 

18 不忘初心与始终难守

八年级 沈莉珈

19 自由为上

高一(2)班 俞淑蔚

20 七月份的台湾

高一4班 陈沁霖

21 秋已至

高一2班 朱俊达

22 幸福, 其实就在身边

高一4班 余菲

23 这个瞬间太美好

七年级 汤振杰

24 老了, 就学不进了吗?

六年级 张梦琪

教师沙龙 

25 和乐课堂新尝试

——让音乐贯穿语文课堂 梅晓寒

新上旬

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



上海协峰

上海音乐学院附属安师实验中学与普陀区青少年中心签署成立“上海市普陀区学生艺术团管乐团”

学生音乐中心



2019年5月15日，普陀区学生音乐艺术教育迎来了一个重要的时刻——“上海市普陀区学生艺术团管乐团”的成立签约仪式。“上海市普陀区学生艺术团管乐团”是在区教育局指导下，由上海音乐学院附属安师实验中学与普陀区青少年中心携手合作、旨在打造一支代表普陀区学生最高水准的管乐团。

本次合作签约仪式得到了区教育局领导及各部门的大力支持，普陀区教育局副局长黄敏华、普陀区青少年中心徐蓓娜主任亲临现场，与上海音乐学

院附属安师实验中学纪筱华校长等校领导共同见证这个重要的时刻。在签约仪式开始前，纪筱华校长向黄敏华副局长详细阐述了学校特色办学及区艺术教育领域的发展规划，得到了领导的肯定与指点。

上海音乐学院附属安师实验中学“和乐团”管乐团作为一支优秀成熟、在国内外屡获殊荣的乐团，在签约仪式一开始，便用他们的热情与专业为在场的嘉宾和师生献上获奖曲目《长江颂》，表演完毕更是得到了全场的掌声和交口称赞。

本次乐团合作是建立在上海音乐学院附属安师



实验中学与普陀区青少年中心资源共享、优势互补的基础上而成立的，青少年中心徐蓓娜主任在致辞中说：普陀区青少年中心作为全区艺术及教学资源的集散地和枢纽，拥有优化资源、横向调配、纵向深入的优势，能将管乐团的水准进一步提升。纪筱华校长在发言中也指出，上海音乐学院附属安师实验中学作为普陀区音乐艺术教育的高地，是上海市“推进特色普通高中建设”首批项目学校之一。学校“和乐团”管乐队从2015年起接连获得全国及上海市非职业管乐团队展演高中组比赛金奖第一名及“中国金钟之星管乐团”称号，还获得了2018年爱丁堡国际青年管乐节的最高奖项——管乐团演奏金奖。合作之后，将会在更高的平台展示普陀区学生的艺术风采。

签约揭牌仪式在全场师生的热烈掌声中进行。首先由徐蓓娜主任和纪筱华校长共同签订合作备忘录，随后，黄敏华副局长、纪筱华校长共同为“上

海市普陀区学生艺术团管乐团”的成立揭牌，徐蓓娜主任为周强老师颁发乐团艺术总监兼常任指挥聘书。

最后，黄敏华副局长为乐团的成立致辞，他肯定了上海音乐学院附属安师实验中学在音乐艺术教育上的发展与成绩，对于这次与青少年中心的强强联合，他希望双方能够利用各自的优势进行互补、资源共享、聚谋发展、合作共荣，将“上海市普陀区学生艺术团管乐团”打造成普陀区乃至上海的一张“声音名片”，发展成为上海市顶尖的学生管乐队伍，领跑、领先、领头、领航、领军于全市管乐联盟中的艺术团队，还要力争做大做强，立足上海、展望全国、冲向世界。

活动在全体嘉宾、乐团师生合影中结束。自此，“和乐团”迎来了新的征程起点。艺术的传承是永恒的，“上海市普陀区学生艺术团管乐团”的成立，必将再创普陀区学生音乐艺术的辉煌。



上海音乐学院附属安师实验中学与IPEA国际打击乐教育协会、上海音乐学院国际打击乐中心签署共建协议

校长室



2019年5月，上海音乐学院附属安师实验中学迎来了又一个重要的时刻，学校与IPEA国际打击乐教育协会、上海音乐学院国际打击乐中心签署共建协议。

5月19日，IPEA国际打击乐教育协会基地学校、上海音乐学院国际打击乐中心艺术实践基地授牌仪式在上海音乐学院附属安师实验中学举行。

IPEA国际打击乐教育协会执行长周雄教授、上海音乐家协会打击乐专业委员会周建华主任、上海音乐学院国际打击乐中心杨茹文主任致辞，充分地肯定和赞扬了学校在音乐教育方面所取得的优异成绩，也感谢学校为上海音乐学院等高等院校输送了许多优秀学生。

纪筱华校长在发言中指出，作为上海唯一一所

致力于音乐教育的学校，在音乐教育方面发挥着非常积极的作用，也取得了可喜的成绩。今天的强强联手，也定能给学生带来更多音乐美、生活美、生命美的享受，让学生得到更多的实践机会，成为音乐与艺术的分享者，获得丰盈、优质的人生。

学校2016届优秀毕业生吴天麒、2017届优秀毕业生李奔萱（均考入上海音乐学院现代器乐系与打击乐系）回到母校参加了授牌仪式。

在随后进行的IPEA打击乐菁英赛（上海赛区）比赛中，初中年级陈默涵同学获定音鼓少年组一等奖；高中年级刘一萱获马林巴青年组一等奖、小军鼓青年组一等奖；郭宇祺、袁秦驩、王孜熠、刘旭东、周聿枫、刘一萱获校园组西洋打击乐一等奖。

上海音乐学院附属安师实验中学举行 “培育阳光心态 拒绝校园欺凌”主题升旗仪式

学生德育中心



为切实加强和推进育德与育心相结合的学校心理健康教育工作，我校积极开展心理健康教育普及宣传活动，鼓励并支持以学生为主体的心理健康普及、宣传和教育的的形式、新方法。本次宣传月，上海音乐学院附属安师实验中学以学生为主体，聚焦学生健康心态，鼓励学生进行积极的自我探索，展示新时代学生理性平和、积极向上的精神风貌和心理健康教育工作的创造性。5月20日清晨，举行“培育阳光心态 拒绝校园欺凌”主题升旗仪式。

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制他人，但你可以控制自己。快乐并不是拥有更多，而是懂得享受你已经拥有

的，从积极的视角去看待所面临的处境，看到问题之外，自己所拥有的能量。高一（2）班龚昕玮同学就“健康心理，阳光心态”进行国旗下讲话，作为青少年的我们，有着这个年龄阶段特有的身心特点，智力、自我意识迅速发展，非常需要被尊重。她发出呼吁，希望同学们相信自己，看到自己问题之外已经拥有的力量，在阳光下奔跑，领略世间所有美好。

学校心理室缪雨辛老师做主题为“成为积极的人际关系捍卫者”国旗下讲话，她指出，在人际关系中进行一些信念的调整，可以帮助我们更积极地面对人际矛盾。同时要敢于培养自己的独立与自信，培养自己的同理心，积极思考，尊重差异，包容彼此，陪伴彼此。

上海音乐学院附属安师实验中学2010届优秀毕业生 刘允宸携亚利桑那大学音乐学院教授回母校举办大 师课&音乐会

学生德育中心



5月22日，上海音乐学院附属安师实验中学2010届优秀毕业生刘允宸同学携其在读博士学位的美国亚利桑那大学音乐学院小提琴教授Timothy Kantor、单簧管教授Jackie Glazier来校进行交流访问，开办大师课并与校内师生共同举办了一场高水准的音乐会。

上午9点，纪筱华校长携学生音乐中心教师们陪伴两位教授参观了校园，从一楼的乐团排练厅、合唱室到二楼弦乐排练室、形体房、数码钢琴室及



三四楼学生琴房，让教授们充分了解了学校的音乐教学设备设施和诸多优秀毕业生荣誉墙上的风采。随后，教授们还参观了学校的采风足迹陈列室，领略了我国各少数民族的民族音乐及琳琅满目的各种民间特色乐器，让美国教授简单了解了学校非遗采风项目。教授们与校方领导还一同探讨分享了关于音乐教育、教学等方面的经验和心得。

拓展课时间，两位教授的大师课同时开展。高二3班的金天成和高二4班屠晟博两位同学作为学生代表，分别演奏了单簧管独奏Donato Lovreglio的作品《茶花女幻想曲》和小提琴独奏巴赫G小调奏鸣曲第一乐章，精彩的作品演绎让小提琴教授Timothy Kantor和单簧管教授Jackie Glazier各自都给予了鼓励与肯定。同时从音乐处理和演奏技法上做了详细的示范及阐述，让在座的全体师生们都受益匪浅。学生金天成说：“大师课使我印象深刻，从

最初的运气方法、一直教到乐句处理，都使我耳目一新、受益匪浅，跟着教授学习如何使音色更加沉稳的呼吸方式，气流位置的变化以及如何去演奏出曲子的风格。真的让我学到了很多。”

下午16:30，精彩的专场音乐会在周强老师的主持下有序进行，学校音乐中心教师林夕楠、陈寒妮老师、高二3班金天成同学与两位教授及校友刘允宸一同为师生们带来一场试听盛宴，演奏了肖斯塔科维奇、布鲁塞尔、恰恰图良和皮亚佐拉等作曲家的经典曲目。

本次与大师的研讨学习、音乐文化交流，让学生们更加充分地了解自己的专业需求，为音乐学习道路中添加上浓浓的一笔。



意满宸弦

——上海音乐学院附属安师实验中学 优秀毕业生刘允宸博士讲座

学生音乐中心



2019年5月16日，上海音乐学院附属安师实验中学“和乐讲堂”如期在龙门楼音乐厅举行，本次讲堂的主讲人是我校2010届毕业生，旅美古典吉他演奏家、美国亚利桑那大学博士刘允宸。

刘允宸于2010年以专业第一名的成绩考入上海音乐学院古典吉他专业，2014年以全额奖学金考入美国亚利桑那大学古典吉他专业，攻读硕士学位，

2016年以全额奖学金在该校攻读博士学位。

刘允宸向学弟学妹们分享了在上海音乐学院附属安师实验中学读书时的学习心得。他鼓励同学们，要珍惜在校时光，珍惜每分钟的练习专业时间，夯实专业基础，早点找准自身定位，树立学习目标，尽早进行生涯规划。并在现场与同学们进行了互动交流。

起飞的音乐之旅

那个在高中校园里就与被誉为“吉他魔术师”的捷克著名吉他演奏家帕维尔·斯特奈(Pavel Steidl)交流的小男生,他的每一次飞跃,都有着独特的光芒。看着这个在自己的音乐世界里不断收获的学生,也同样给他三年高中经历的学校带来了无限的惊喜。

10岁起他就跟随上海古典吉他青年演奏家任磊学习古典吉他,这样的经历也让我们看到一个在音乐陪伴下成长的男孩子身上特有的个性与气质。在男生寥寥的音乐班里,这样一个笑起来温暖的大男孩无疑给老师们留下很深的印象。翻阅他的成长记录,我们不难发现,曾参加“日本国际吉他艺术节”,“韩国国际吉他艺术节”,“德国伊瑟隆国际吉他研讨会”等多项重大吉他交流活动并演出的他,从实践中汲取了可贵的自信与经验。2009年10月在高中时期的他就参加了在上海音乐学院举办的“首届全国古典吉他邀请大赛”中获得第二名的优异成绩。2010年以专业第一的成绩考入上海音乐学院现代器乐与打击乐系古典吉他专业,师从叶登民教授,这也开启了他更加宽广的音乐旅程。

2013年11月,在上海东方艺术中心举办个人首场古典吉他专场音乐会——《意满宸弦》。正如他自己所说,亲历亲为的筹备自己的音乐会,让我学到太多,经历许多意想不到的麻烦,才更加了解,坚定自己的信念有多么重要。而这场凝集了他心血与汗水的音乐会,也为他音乐之旅中值得骄傲的里程碑。这场音乐会也像是一块敲门砖,将优秀的他推向更高一级的成长舞台。

2014年9月以全额奖学金考入美国亚利桑那大学,并担任助教。我们可以从他经常发布的学习日志中看到一个更加精彩的刘允宸。无论是担任美国

《Wolfe Competition》比赛赛事评委还是参加大卫·罗素(David Russell)技巧课程与大师班培训,那个拥有温暖微笑的大男孩用他的努力,在异国他乡赢得了真诚的赞许和掌声。2014年3月前往欧盟(意大利、德国、奥地利)举办独奏、重奏等系列音乐会,并在意大利的里雅斯特接受著名电台RAI的采访。

这个得到包括格莱美奖得主大卫·罗素、阿萨德兄弟,洛杉矶四重奏首席兼团长威廉·卡宁盖瑟;日本吉他大师福田进一、藤井真吾;匈牙利著名二重奏卡通纳兄弟;德国著名二重奏DuoGruber&Maklar;韩国著名吉他演奏家李成雨等多位吉他演奏家的赞誉的学生,必定在属于他的音乐艺术之路上坚定也精彩的走下去!



生命至上 平安和谐

——上海音乐学院附属安师实验中学 2018学年第二学期消防疏散演练

学生德育中心



生命至上平安和谐，为了进一步加强学校安全工作，增强全校师生消防安全意识，提高自救防范能力，做到在火灾发生时，能临危不乱、有序迅速地按照消防逃生路线安全疏散，确保师生生命安全和学校校园安全，2019年5月17日上午11:30，在普陀区消防救援支队宜昌中队的协助下，上海音乐学院附属安师实验中学组织开展了消防疏散演练和消防安全宣传教育。

火警警报一响，教学楼里的同学们在班主任老师带领下，用衣袖捂住口鼻，弯腰探步走，安静有序快速地疏散到操场中央。随即，各班班主任清点学生人数，确保学生全部安全到位。

宜昌中队副政治指导员徐帅对同学们在此次消防疏散演练中的表现进行了点评，他称赞同学们的

速度是迅速的、态度是认真的、动作是到位的。徐副指导员为同学们分析为何在逃生过程中一定要用湿毛巾捂住自己的口鼻蹲下身子，因为一旦发生火灾，除了熊熊烈焰，更致命的威胁是滚滚浓烟，浓烟里边含有燃烧产生的化学物质，吸入一口就可能产生致命的伤害。烟雾是向上升腾的，所以在逃生过程中一定要捂住口鼻、弯腰探步前行，以确保呼吸道不受浓烟的戕害。在教学楼的每个楼层走廊，都有一个亮着灯的疏散指示标志，它的设置要求是一米以下，只有在弯腰的时候才能看到，因为浓烟环境下的可见度非常低，弯腰跟着疏散指示标志，就能快速地撤离到安全的地方。

徐副指导员说，从听到警报的时刻起，同学们就应该进入一个紧张而有序的状态。有序就是要听

从老师的指挥，在班级班干部的协助下，有序撤离，而不是一窝蜂地往外冲。撤离的时候，一定是沿着墙壁、扶着楼梯扶手下行，更不能因为前面的同学走得慢，而做出推搡动作，因为在紧张撤离的过程中可能会发生跌倒或者踏空现象。一旦发生，就有踩踏危险。

离开了火情发生地，并不代表安全。徐副指导员说，同学们要快速进入空旷地带，把疏散通道留给后面撤离的同学和老师。簇拥在逃生通道的出口，也存在着潜在的危险。大楼发生火灾的时候，玻璃可能碎裂，墙皮可能掉落，坠落的杂物对楼下的同学都会产生伤害。在操场按照班级站队有序排列，这并不是一个形式。整齐划一是一个原因，还有一个重要原因就是便于清点人数，前后左右的位置都是固定的，看一看前后左右的同学是不是撤离出来了，方便老师向赶到现场的消防员汇报滞留人员信息。

随后，消防战士还向同学们展示了灭火器、消防水带和消防水枪的使用。同学们惊讶地发现，就在操场一侧的绿化带里安静隐蔽着一个消防栓，以

防不时之需。当看到消防队员用水枪展示的水柱型喷射、水花型喷射、扇面水雾型喷射，同学们更是心怀好奇簇拥向前。

最后，徐帅副指导员借用一句名言结束了今天的消防安全宣讲，“你可以一辈子不开枪，可你的枪里不能没有子弹。”我们所有的演练都是预防，危险发生的时候，希望大家用所学的安全知识安全技能去保护自己施救别人。

社会生活中，火灾已成为威胁公共安全，危害人民群众生命财产的一种多发性灾害。总结以往造成群死群伤及重大经济损失的特大火灾的教训，其中最根本的一点是要提高人们火场疏散与逃生的能力。一旦火灾降临，在浓烟毒气和烈焰包围下，不少人葬身火海，也有人死里逃生。面对滚滚浓烟和熊熊烈焰，只要冷静机智运用火场自救与逃生知识，就有极大可能拯救自己、拯救他人。相信通过今天的演练与宣讲，同学们能掌握一定的消防安全常识和逃生的技能，学会自防自救的本领，做到警钟长鸣，防患于未然。



上海音乐学院附属安师实验中学开展“峥嵘七十载，青春承壮志”纪念五四运动一百周年青春诗会决赛暨高中部入团仪式

团委

五四百年，新青年精神历久而弥新。学校围绕庆祝中华人民共和国成立70周年、纪念五四运动100周年，部署开展“峥嵘七十载，青春承壮志”主题宣传教育实践活动，激励和引导中学生大力弘扬爱国主义精神。

2019年5月13日，“峥嵘七十载，青春承壮志”纪念五四运动一百周年青春诗会决赛暨高中部入团仪式在学校龙门楼音乐厅隆重举行，上音实验附中学子传承五四精神，践行使命担当。

经过了各个年级组的初赛比拼后，共有来自初中部和高中部的五组选手入围决赛。诗会共分为三个篇章——新中国建设篇、改革开放篇、展望未来篇，回顾百年历程，歌颂五四精神，赞美青春年华，谱写新时代壮丽的青春之歌。

活动在高一（4）班的“有‘艺’思”小组的《我爱你，中国》的合唱歌声中拉开序幕，配合默契、清越激昂的小组唱给现场同学和老师都留下了深刻的印象。“中国是红色的，这是星星之火那最炽热的红心。中国是绿色的，这是蓝天下庄严的宣誓，这是辽阔大地上茵茵绿草的覆盖”，从金色、红色、绿色、蓝色等缤纷色彩中赞颂了祖国的美好河山，歌颂了祖国的生生不息、包容万象。



高一（3）班“华文声韵”小组充分发挥班级同学音乐特长，为诗歌朗诵《诗意中国》添色加彩，诗歌朗诵与音乐完美契合，融情入诵，融情于乐，带领现场师生走进了那一片蓝天、一朵洁白的只属于我们的诗意的中国。



高二（2）班“思之杳”小组采用现场钢琴伴奏、情景表演和诗歌朗诵相结合的形式歌颂新时代和新征程，烽火连天的日子仿佛还在眼前，而我们就那最义无反顾，最勇往直前的青年们。



夫古昔之中国者，虽有国之名，而未成国之形也。回首百年风雨历程，岁路途艰辛，但是硕果累累，高一（1）班“厉害了，少年”小组带来诗歌朗诵《历史剧变，中国少年》。他们用铿锵有力的声音许下承诺，不忘初心，牢记使命，继续前进，斗志昂扬，用青春托起责任，用责任诠释担当。



来自七（1）班的“向日葵”小组采取了舞台剧的形式，生动形象的描绘出了建国70年的故事，讲述了中国曾饱受的风霜疾苦，并且抒发了作为当代少先队员对于现在美好生活的感慨及对中国梦、强国梦的坚定信心。



激情昂扬的诗朗诵、热情似火的歌声、整齐有力的小合唱，在座无虚席的音乐厅久久回荡，仿佛将我们的思绪拉回到100年前，重温那场如疾风骤雨、惊雷滚滚的沧桑巨变。

“我们是五月的花海，用青春拥抱时代；我们是初升的太阳，用生命点燃未来”。中国共产主义青年团是中国共产党领导的先进青年的群团组织，是广大青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的学校，是中国共产党的助手和后备军。通过了团校学习、团课考试、师生互评、社会实践活动、学校活动等项目考核，高中部共有24名同学光荣地加入中国共产主义青年团。各班团支书为新团员颁发团员证、佩戴团徽。



共青团组织是有组织纪律约束的。我们一定要遵照团的章程，执行团的决议，服从团的组织纪律和团组织布置的工作任务，不折不扣履行团员义务，处处努力做到起模范、带头作用。栾承健副校长带领新团员进行庄严的入团宣誓。



在过去的一年中，我校团员学生在党支部的

领导下勤奋求实，锐意进取，涌现出了一批先进集体与个人。纪筱华校长宣布获奖名单，并为获奖个人和集体颁发奖状。

2018-2019学年普陀区先进班级
高二（4）班

2018-2019学年普陀区三好学生
高二（3）班 曹烨婕

2018-2019学年普陀区优秀学生干部
高三（2）班 胡珍妮

2018年度普陀区“学雷”奖学金二等奖
高二（3）班 袁珂莹

2018年度普陀区“学雷”奖学金三等奖
七（1）班 朱秀慧



随后，普雄党总支张婧书记宣布了此次五四青春诗会最终比赛结果。

普雄党总支张婧书记和普陀消防救援支队宜昌中队施丹指导员为三等奖颁发奖状。

马达元副校长为二等奖颁发奖状。

党支部吴蕊书记为一等奖颁发奖状。

一等奖

高一（3）班“华文声韵”小组

二等奖

七（1）班“向日葵”小组
高一（4）班“有‘艺’思”小组

三等奖

高一（1）班“厉害了，少年”小组
高二（2）班“思之杏”小组

正如习近平总书记所言，“五四运动以来，在中国共产党领导下，一代又一代有志青年‘以青春之我，创建青春之家庭，青春之国家，青春之民族，青春之人类，青春之地球，青春之宇宙’，在救亡图存、振兴中华的历史洪流中谱写了一曲曲感天动地的青春乐章。”回首五四百年，让我们共同用奋斗谱写华章，用青春书写人生无悔！



心晴·心悦·心成长

——上海音乐学院附属安师实验中学 2018学年心理活动月进行时

学生德育中心

为切实加强和推进育德与育心相结合的学校心理健康教育工作，落实“2019年度上海学校心理健康教育月活动”的通知要求，上海音乐学院附属安师实验中学积极开展了一系列以学生为主体，聚焦健康心态，鼓励学生进行积极的自我探索，展示新时代学生理性平和、积极向上的精神风貌和心理健康教育工作创造性的活动。

1. 主题讲座



>>3.22 高三考前心理辅导：如何与未来的自己相遇——考前心理适应与调节

3月22日，学校心理辅导室的缪雨辛老师面向全体高三同学进行了一次考前心理辅导。在讲座中，老师结合小游戏和正念练习，对如何理解考前焦虑，理解学习过程和通过认知、情绪、行动以及人际交往心态的调节面对考试进行了分享。



>>4.25 家长学校：如何陪孩子走过青春期

4月25日晚，学校组织了一次面向六、七、八及高一年级的家长心理讲座。讲座内容包含了如何理解青春期阶段孩子们的心理需要，用什么样的态度和沟通方式有可能更好地促进亲子关系的发展和孩子在学业成就方面的提升，以及如何理解心理健康和专业支持的重要性问题。



>>5.20 高二生涯导航讲座：走向生命更深处

5月20日下午，缪雨辛老师面向全体高二同学开展了一次以“走向生命更深处”为主题的生涯辅导活动。活动一开始通过一些小问答和例子，让同学们探索了什么是生涯，和我们为什么要了解生涯；接着老师通过分享自己生涯探索和一位初中同学生涯探索的经历，让同学们看到探索生涯中可能会发生变化的部分；最后老师通过介绍“生涯三叶草”，看到“兴趣、能力、价值”对我们探索生涯的意义和作用，并通过生涯价值探索的主题游戏，带领同学们对自己生命中具有重要意义的存在进行了进一步探索和领悟。

2. 社团活动



>> 学生社团——心理情景剧的创作与排演

本学期开始，心声社团的同学们运用每周社团课的时间聚在一起，从基础的肢体表达，情绪表达练习，到剧本的创意呈现，剧本的编写到舞台呈现，至今已经基本让剧目成型。情景剧的内容关于校园里发生的一些流言与冲突，将在下周的六一活动中演出。



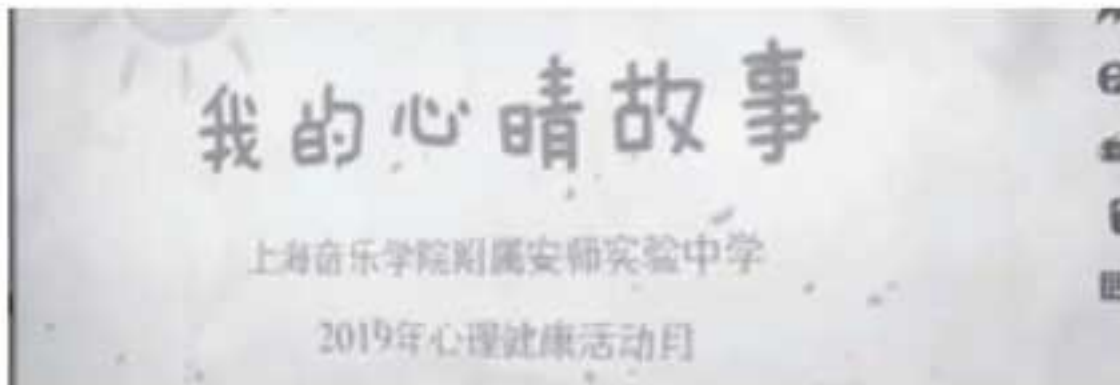
>> 教工社团——心理团体活动体验

本学期3月22日起，每周五下午会有一群老师聚集在心理活动室进行各式各样的心理体验活动。活动包含了团体建设、认识自我、了解人际沟通、团队合作等主题。在活动中老师们收获了放松与欢乐，还有一些对自我与生活的新的觉察与领悟。

3. 国旗下的讲话

5月20日清晨，上海音乐学院附属安师实验中学举行“培育阳光心态、拒绝校园欺凌”主题升旗仪式，由高一2班的同学主持，并围绕树立个人阳光心态，建立健康人际关系的内容展开演讲。

4. 心理月主题活动：我的心晴故事



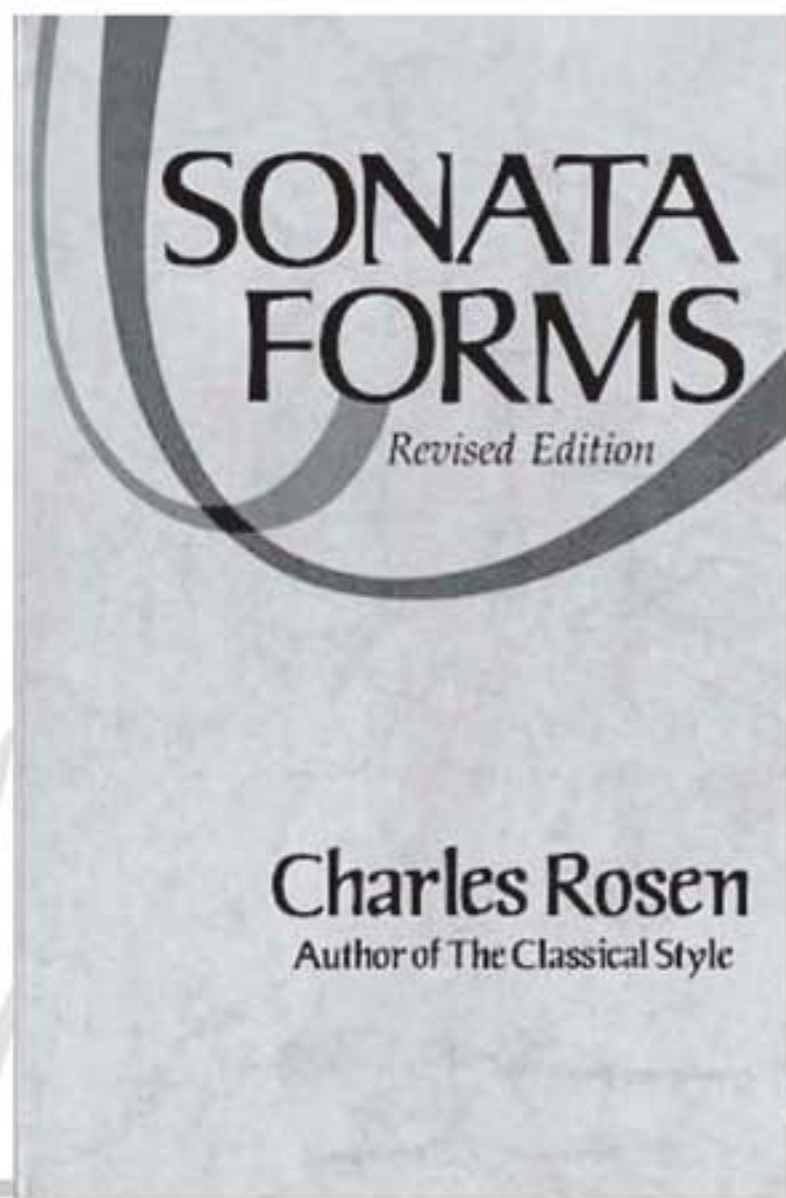
5月份我校开展了本学年的心理活动月主题活动“我的心晴故事”。活动主要面对高一和六七年级的同学开展。在活动中，心理老师通过对主题的解读、心晴故事的分享，鼓励同学们彼此间讨论，并书写自己的“心晴故事”。在舒缓的背景音乐中，同学们对自己喜欢的事情、与喜欢的人共同的经历进行了自由、流畅的表达。不少同学表示在这样的活动体验中获得了舒畅的体验。

奏鸣曲式

“奏鸣曲式”是一种大型曲式，是奏鸣曲主要乐章常用的一种结构形式。它包含几个不同主题的呈示、发展和再现以及特定的调性布局。

所谓“曲式”，就是写作乐曲的一种格律，即用一种比较固定的框架把乐曲的大结构框出来，使具有某种固定曲式的乐曲具有比较规整的形态，利于聆听者理解与欣赏。

由于它通常用于奏鸣曲的第1乐章，并常用快板速度，所以也称为奏鸣曲第1乐章形式或奏鸣曲快板形式。这种曲式不仅用于奏鸣曲中，也用于室内乐、协奏曲、交响曲等大型音乐作品的相应乐章。此外在序曲、交响诗等作品中也常见到。



奏鸣曲式，这一名称，最早是A.B.马克斯在他的《作曲法教程》中最早提出来的。奏鸣曲式的前身古奏鸣曲式，是在17世纪末和18世纪上半叶形成的。

这种曲式是一种二段式。第1部分在主部之后有一个连接部，起转调作用，副部则在属调出现(或主部是小调，则副部往往用关系大调)。第2部分则将主部改在属调出现，或用主部的一部分在几个不同的调上展开，然后将连接段改变，使副部在主调上再现。这种曲式不论第1部分还是第2部分都各自反复一遍，例如G.塔尔蒂尼的《小提琴及通奏低音奏鸣曲》的末乐章和D.斯卡拉蒂的《a小调钢琴奏鸣曲》等。

古奏鸣曲式经过G.B.普拉蒂、斯卡拉蒂、C.P.E.巴赫、J.S.巴赫等的实践，到J.海顿时期发展为由3部分组成的奏鸣曲式。

变化简介

奏鸣曲式中呈现部的调性布局除继承古奏鸣曲的格局外，在贝多芬的后期作品中出现了三度关系的调性；到浪漫派成熟期，还有二度关系的调性。近现代的作曲家虽然保留奏鸣曲式的某些基本特征，但并不一定遵守调性统一的原则。

奏鸣曲式可能作下列各种变化：

- ①采用复式呈示部(如协奏曲)。
- ②再现部将主部、副部的顺序颠倒或省略其中之一。
- ③省略展开部或仅有一个简单的过渡。
- ④用插部(新的主题材料)代替展开部或展开部与插部并用。
- ⑤与回旋曲式混合形成奏鸣回旋曲式(见回旋曲式)。
- ⑥与套曲结构结合以及应用某些特点与其他曲式相结合(见套曲曲式、混合曲式)。

曲式结构

奏鸣曲各乐章的特点与曲式结构如下：

第一乐章是快板，奏鸣曲式；

第二乐章是慢板，三部曲式、变奏曲式或自由的奏鸣曲式；

第三乐章是小步舞曲或谐谑曲，三部曲式；

第四乐章是快板或极板，回旋曲式或奏鸣曲式。

这是一般的奏鸣曲式，也有特殊的情况。

第1部分

呈示部，包括主部、连接段、副部及小结尾。主部与副部的调性关系仍保持古典奏鸣曲式的传统，乐思的性质或者是对比并置的，或者是对比冲突的。在较早的奏鸣曲中呈示部一般要反复一遍。这个部分是这首乐曲的重心与精神所在。

第2部分

展开部，也称自由幻想部。主要乐思在不同的调性上加以发挥，也可是不同乐思的交替出现，有时也用新材料或复调的处理方法。结构上则以材料的片断性和终止的隐蔽为特征，使乐思以新的方式不断展开，甚至造成尖锐的矛盾冲突，最后是引向第三部分的过渡。

第3部分

称为再现部。这时主部仍在原调上再现，并通过连接段，使副部在主调上出现，以取得再现部的调性统一。最后为尾声。有的尾声很长，如L.van 贝多芬某些作品的尾声有第二展开部的性质。此外呈示部之前可冠有引子，一般在速度、调性等方面与呈示部构成对比。

现代奏鸣

二十世纪音乐流派纷呈，各行其是，但不少用不同创作方法写成的音乐作品，仍在一定程度上体

现奏鸣曲式的结构原则，如巴托克的《弦乐器、打击乐器和钢片琴音乐》（分四乐章）第二乐章（快板），自由运用十二半音的音乐，按照奏鸣曲式的调性布局，形成次C和G为中心的两大调性区；并按照奏鸣曲式的结构原则，分为呈示、展开、再现三部分，2/4拍子的呈示部按照巴托克的节奏韵律，在再现部中从两拍、三拍、五拍演变为3/8拍子；展开部则是一个自由的赋格段，仿照传统奏鸣曲式用复调手法发展主题的展开部。



勋伯格用十二音技法作成的《第四弦乐四重奏》第一乐章，按照奏鸣曲式的结构模式，分为主题性格互相对比的两大主题群。韦伯恩在勋伯格的十二音序列中加进音色和节奏的因素，他的《交响曲》第一乐章组织严密，段落与段落之间的关系体现奏鸣曲式的结构原则，音乐从稳定到不稳定，再回到稳定。呈示部（稳定）的音乐缓慢平稳，在低音和中音区作静态的流动；展开部（不稳定）的音区逐渐上升，出现动态的颤音；再现部（稳定）回复缓慢、平静的音乐运动。阿尔班·贝尔格把歌剧《沃采克》第二幕的五场戏比作交响曲的五个乐章，第一场是奏鸣曲式的第一乐章，十二音音乐中各和声单位的相互关系，相当于传统奏鸣曲式中各部分的相互关系，说明调性音乐的结构原则可以灵活运用于无调性的十二音音乐。

法国当代作曲家皮埃尔·布列兹(1925-2016)称他作于1948年的钢琴套曲为《第二钢琴奏鸣曲》，却对传统奏鸣曲的结构原则不屑一顾，宣称第一乐章的创作构思，旨在破坏奏鸣曲式。这是现代作曲家对待奏鸣曲式的另一种态度。

不忘初心与始终难守

八年级 沈莉珈

当你步入社会之后，当你开始接过父母的担子时，当你开始承受各方面的压力时，你是否还能想起临近毕业时，曾与好友畅谈未来的时候，是否还能想起某一刻，你因为某个原因立下的初心。

“不忘初心”是说起来容易的事，更是做起来艰难的事。你迈入社会的路不可能一帆风顺，哪里会有时间去给你追求初心呢。人生有很多不如意，光这些就够你焦头烂额了，怎么还会有心思去拾起遗落在一旁的初心认真打磨呢。社会上这样的例子还不够多吗？自己想去唱歌却被父母认为是不务正业，强迫去学一个压根不喜欢的专业。想要成为一名科学家却被周围人认为是异想天开，渐渐自己也放弃了这个梦想。最后，无论自己愿不愿意，都在环境的影响下，将初心深深埋在心底，选择好好结婚过日子，找一份稳定的工作，初心就这样在心底的分量越来越少，直至消失在某一个不为人所知的角落。

你瞧，就连“不忘初心”都显得如此艰难，更别提能够“方得始终”了。

“不忘初心，方得始终。”并不是没有可能发生的事，可它的几率太小了，在如此庞大的人口基数下，那些真正能圆梦的人不也过百分之零点零零几。在现在的社会中，这句话，显得太理想化了。

而那句不被人知晓的它的下半句，在我眼里，才更贴近现实。“初心易得，始终难守。”是了，立下初心是多么简单的事啊，可做到坚持的人又有多少。

我一直觉得，能在这关卡重重的社会里依旧追求自己初心的人是充满了勇气的。社会为你们布下了伤人的荆棘，你们却凭着从未被打消的勇气，坚持着自我的本心，一路披荆斩棘，得到了一朵在荆棘中肆意开放的玫瑰。“始终难守”到底难在哪里？难就难在很多人进了社会就被磨平了棱角，再也没有勇气与毅力去坚持看不到希望的事。也许就在你停下脚步的前方，光明正向你招手，初心正是打开光明的钥匙，可只有一点人能忍受眼前的黑暗，现实太残酷了，他一定要淘汰一些人。只有凭着勇气与毅力，你才能去寻找属于自己的荣耀与梦寐以求的理想。

“不忘初心”是你所追求的，“方得始终”是你的通关奖励，“初心易得”是你出发的原因，

“始终难守”是你打怪路上的大魔王，勇气是你的宝剑。只愿有一天，无论发生了什么，你能手持宝剑，永远记得你为什么出发，向着你所追求的路前进，脚踩小怪，暴打大魔王，成为人生赢家。



自由为上

高一(2)班 俞淑蔚

生命诚可贵，爱情价更高。若为自由故，二者皆可抛。——题记

身为一个女孩，小时候的我却生性调皮好动，对周围的一切事物都有极大的兴趣，好奇身边各种新鲜事儿，因此我有一个不可缺少，组成我童年的爱好，那边是养宠物。

我喜欢看到小狗在院子里欢快洒脱的打滚；我乐于蹲下身来盯着看兔子进食时一张一翕的嘴瓣和鼻翼；我在意猫咪曼妙的走姿和优雅的叫声……这些都是我儿时的玩伴，我生命中不可缺少的快乐源泉。

然而天下无不散之筵席，当再也没有小狗欢蹦乱跳的身影；当兔子的身子逐渐发硬；当猫咪软和得到肉垫失去了本该有的温度，我放声而哭：此时此刻，我开始畏惧死亡，意识到了死亡的可怕，会使一切阴阳两隔。

然而有只鸟儿，是我不再退缩。



那年刚开春，阳光普照，万物复苏。正是最易犯春困的时节。我依靠在窗台上，闭着眼，懒洋洋地接受着春光的沐浴。

耳边忽而传来清脆的鸟叫声，我睁开眼睛循声望去，是一只小雏：黑漆漆的身子夹杂着几缕白毛，小爪牢牢扒着凉衣的杆子上，一双滴溜溜圆的眼睛好奇地张望着四周一切。

我正望得出神，小鸟儿飞起来了，扑棱着羽翼尚未丰满的小翅膀飞到了阳台里面来。我乐了：

“小鸟小鸟，你是打算住在我家吗？”着鸟儿竟如听懂了我的话一般，连连叫唤了两声。我开心极了，拿来爷爷之前养鸟的鸟笼，掸去灰尘，鸟儿竟自主地靠了过来，我打开鸟笼的门，它便飞了进去。我将门放下，挂号笼子，找来了水和食物放在笼中。鸟儿静静地站在那儿，扑棱几下小翅膀，直直地望着我。

我原以为那时感激的眼神。

第二日起床不久，我没有听到鸟儿悦耳动听的声音，急忙跑到阳台，去发现它静静地躺在鸟笼的底部：身上依旧是整洁的羽毛，只是不再那般油亮，而是好像蒙上了一层灰，旁边有几颗被啄过的果子。我痛由心生，哭了起来。忽然背后响起了爸爸的声音：“生命诚可贵，爱情价更高。若为自由故，二者皆可抛。那几颗果子，一定是着鸟儿的母亲喂给它的。身为母亲，宁可自己的孩子死去，也不会愿意眼睁睁地看着它在牢笼中不知所措，饱经痛苦后虚度余生的。”我哭得更厉害了。爸爸走过来拍了拍我的肩，为我拭去泪水，俯下身来，“毕竟蓝天才是鸟儿真正的归宿啊。”

一晃又多年过去了。当我有幸一览匈牙利诗人裴多菲所著的《自由与爱情》时，又读到了那一句：“生命诚可贵，爱情价更高。若为自由故，二者皆可抛。”

这一刻，我不再认为死亡是可惧的了。那是为自由，为自由作出的最崇高的献身。



七月份的台湾

高一4班 陈沁霖

这是七月份的台湾。

站在民宿的阳台上，耳边是咸咸的海风，公路上结伴而行的青年戴着头盔骑着机车，时不时张开双臂，就像在拥抱大自然，拥抱这个大大的世界。

这是七月份的花莲。

这个城镇的生活，节奏似乎慢悠悠的。阳光虽然耀眼但也并不燥热。民宿里的自行车是随意使用的，沿着路边慢慢的骑着，眼前所见的都是大自然的美好。路边的柠檬树似乎是里面的主人所种的，他有好大一片地，偷偷拨开树丛往里面瞧瞧，在阳光的照射下，果树都十分明媚。呀，不好，我远远的听见了狗叫，它可能以为我要来拿他家的果子了吧。沿着路边继续骑着，桥下是一个鱼塘，一位老伯正坐在塘边，手里拿着钓鱼竿，静静地坐在木椅上，在蝉鸣的伴奏下，一切显得那么安宁。

我喜欢花莲，喜欢这里大自然的景色，也不仅仅是景色，更是它的生活状态。

这是七月份的垦丁。

到达垦丁的时候已经是晚上十点了，我以为这里已经没什么人了但我忘记了我们民宿下面是一条夜市街，这使得我每天都吃饱喝足了才睡觉。垦丁与花莲不同，花莲可能要驾车开上一会儿才能看见海，而垦丁只需要步行一会的。

第二天早上我们很早就出发了，经过了一条两旁种着参天大树的公路，潜水基地的名称出现在了

我的眼前。听过教练的基本课程后，我们都穿上潜水服，那个氧气瓶可真重啊，背上它好像乌龟背着重重的壳下一秒就会向后倾倒，无法翻身了一般。因为还未成年，基路给我一对一派了一名教练，她带着我背着重重的“壳”向水中走去。在下潜过程中说实话我是怕的，耳边的阵痛与窒息感一直伴随着我，经过一分钟的浑浊状态，海底的世界让我惊喜不已，虽然深度不深，但身边的鱼群，四周的珊瑚都是我未曾见过的大自然，鱼群也似乎早就知道或习惯我们的到来，在人身边也不畏惧。之前只见过海面上的景色，头一回身处其中，让我兴奋了好一会儿，也惊叹于大自然的神功伟绩，能让我看到这样过目不忘的景色。

我喜欢垦丁，喜欢这里的海。

很久没有像这样亲近过大自然了，生活在繁华的上海，虽然景色很多，但大多都是钢筋混凝土的杰作，而台湾似乎有两种景色，一种是台北、高雄的风华正茂，站在101楼上俯瞰台北，橘黄色的灯光如星星般布满了整座城市。而另一种就是花莲、垦丁、阿里山的鬼斧神工，在那里与树林相伴与海风相伴与大自然相伴，这就是大自然带给我们的礼物。但我们不能因为它的美丽就去剥夺，要爱惜她，保护她才是真正的欣赏她。

七月份的台湾，我很喜欢。

秋已至

高一2班 朱俊达

时光流转，岁月如梭。四季在岁岁年年中不断轮回。看！秋天又已到来。

我一直认为，秋是一年中最好的时节。秋天的美是理智的——它不像春那么妩媚，夏那么火热，冬那么含蓄。

想到以往，在老师家里上钢琴课。与其他地方不同的是，老师家的钢琴放在后院里。正值秋季，秋风卷起阵阵红叶，洒落在白色的琴盖上。双手轻轻滑过琴键，弹出的每一个音符也被风拂起，回荡在空气里，组成那首我弹奏的曲子——《秋日的私语》，使我迷上了秋，爱上了这秋天的斑斓色彩。

“椒聊之实，蕃衍盈匊。”所谓的果实累累是秋的象征。而对我而言，秋是美丽的景象组成的画篇。

记得一次游览时的秋景：瀑布泻流而下，凉风轻轻吹来，吹落被染红的枫叶，随着流水，安静地漂流。我想，是因为红叶融入这秋景才让我如此迷恋秋天。

前两年，我在小区里寻找秋天的落叶，轻轻踩下去，发出“嚓”一声清脆的声响。我追寻着记忆的道路，寻着以前的经历。很小的时候，我就爱在秋天踩那满地的落叶。红色的、黄色的，或是枫叶，或是梧桐，又或是银杏。一片，一片，数也数

不清。当年的我兴致起了，还随手捡起一片落叶，把手玩弄，后来兴致过了，就不知往哪里一丢，便完事了。那时的我，认为这“嚓”的一声很清脆；而如今的我，认为这就是树叶的轻语，来自秋的声音。秋的到来并非悄无声息，它已悄悄留下了踪迹。

到了今天，秋天又一次到来了。忽然起了兴致，我决定欣赏一下夜晚的秋。

披上长衫便匆匆出门，月一小半遮在云里，而大半已显露出来，清澈的月光带着银辉照在大地上。空气中，一丝桂花香的甜伴着晚风拂面。往前一些，是一丛丛菊花。虽然夜幕早已降临，却丝毫掩盖不住它们鲜艳的色彩。一瓣、一瓣，地上堆积着一大片飘落的花瓣。我喜欢这秋天的夜晚，繁星点点，注视着世间的万家灯火。月光如流水般泻进每家每户，在那里静悄悄地听着人间的喜乐和悲苦。但从不品头论足，只是品味着个中滋味，然后悄悄地离开。不知谁家的孩子在哭闹，让月光领略了一地的喧嚣。

秋，竟是如此绚丽与神秘。

“断虹霁雨，净秋空，山染修眉新绿。”秋已至，它拥有独有的神秘与美丽。而我也只衷于这样的秋。

上海协峰

幸福，其实就在身边

高一 4 班 余菲

清风徐来，月儿高挂在深夜的天空上。映着皎洁的月光，月光透过书橱前那淡紫的窗纱，落在了一本陈旧的书上。

那是一本《唐诗宋词三百首》我走上前去，轻轻拿起那本书，翻开那本书，一个个稚嫩的字迹出现在眼前在月光的映衬下，我的脑海中，不段地，不段地浮现出那一幕儿时的场景：

记得那是一个满月的夜晚，吃过晚饭后，我和母亲那着那本《唐诗宋词三百首》坐在家门口下的花园里，在清澈的月光照耀下，母亲坐在花园的石凳上，我轻轻地依靠在母亲的身上，母亲轻轻地翻开那本书，一个字一个字地指着让我认：“静……夜……”“这个字念什么呀？”我望望母亲，摇了摇头，笑着。这个字念“思……”就这样，在母亲的细心指导下我就打开了对中国传统诗词的大门。

上了小学，母亲仍就接着领着我与我一起每天晚上读一首诗。另外还让我学习了中国民间传统乐器——二胡。在满满的传统文化的氛围的熏陶之下，我开启了对中国传统文化的研究探索之路。

可是到了初中，我发现有许多同学根本不喜欢传统文化，传统诗词，民族音乐。甚至一听到二胡，根本都不稀罕去听。他们似乎都热爱一些流行音乐，电子音乐听了古诗文就头疼。

回到家以后，我把我的想法告诉了母亲，母亲又一次地带我去了小时候常去的那个小花园中——月光又一次地映在了那个石凳上……我眼前，好像看见有一对母女正在一起看书，阅读——那是我儿时和母亲读诗词的场景……

母亲语重心长地和我说：“不必太在意别人的看法其实你可以试着让他们喜欢啊！他们热爱电子音乐，流行音乐你把他们与你的爱好结合在一起嘛！说不定呢？”

听了母亲的话以后，我开始了大胆地尝试，编

曲方法的创新，古风的融入，最终我确定了我的方案。

在一年的学校新年音乐会上，我用二胡，演奏了来自于二次的曲目《千本樱》。不曾想，一次大胆的尝试，竟让大多同学从原本不稀罕去听二胡到让一部分同学疯狂喜欢二胡，喜欢上了民族音乐，传统文化。

在之后的学习中，我不断地从我们学的古文中寻找灵感，大胆改编，让原来让同学们头疼的古诗文变得十分的易懂，让大家喜欢上了古诗文。

如今，我如愿考上了我的理想学校这是个专门学习音乐的学校，我要在之后的生活中，让更多的中国人，乃至世界的人们了解，发现我们中国音乐，民族文化之美。

我能有这样的想法，息然是与母亲从小对我的引导是密不可分的如果没有母亲的引导，我也许不会喜欢古诗词，如果没有母亲的引导我也许不会那么热爱音乐，如果没有母亲的引导，我也许不会让我的同学喜欢上民族音乐，如果没有母亲的引导，我也许不会发现民族音乐，华夏文化之美，如果没有母亲的引导我也许就不会觉得其实我们很幸福。其实我们很幸福，或许你们不知道，作为自己是一个中国人，我们应为自己而骄傲。我们有那么多别的国家没有的文化。我们的音乐是世界的，因为民族的才是世界的；我们的诗词，是特有的：国外没有如中国诗词这样可以表达出人们多愁善感的文体。

因而，我们应该感受到幸福，因为幸福就在我们身边。



这个瞬间太美好

七年级 汤振杰



生活中总有许多瞬间让人感到美好，每当回想起那一瞬间，总会让人感到舒心，让人记忆犹新。

有一句话非常适合用来形容烟花：用生命换来只在空中瞬间绽放的美丽花朵。世界里所有的事物都不会永远存在，用生命交织出最美的一瞬间，只一瞬间即可，这一瞬间就是你最美的回忆。

记得多年前的一个新年，父亲买了许多烟花，为了断蓝无，让我一个人放烟花。时间像离弦之箭一样走得好快，天色渐渐暗淡，我知道我要去放烟花了。我的心中十分忐忑，及紧张有期待，一颗心扑通扑通跳个不停。看看窗外已经有一些烟花升空了，载着人们对新一年的期待与希望，在空中肆无忌惮得绽放开来，娇艳华丽，五彩缤纷。

我和父亲了楼，把烟花放在地上。父亲递给我

点燃用的眼，我拿着烟，小心翼翼靠近，小心翼翼点燃。点燃那一瞬间我有些迟疑，父亲赶忙让我后退，告诉我危险，我才照办。那烟花慢而稳地升向天空，又忽然炸开，就和其他烟花一样在空中绽放。各种各样的颜色在空中混合，形成最美的七色花。我的烟花也与所有烟花的结局一样，颜色渐渐退去，剩下一些淡淡轮廓，最终消逝在黑暗中，无人知晓它的去处。点燃另外两只烟花，也和普通烟花没有什么区别，缓缓上升，忽然绽放，优雅映出某种图案，然后消逝。但这绽放的瞬间太美好，太让人着迷。烟花接连绽放，映得整个天空都变成七彩的，这七彩的天空维持了一夜。

烟花的美丽仅在一瞬间，但给人留下了长久的回忆。

老了，就学不进了吗？

六年级 张梦琪

有这么一篇新闻报道：唐山市政府宣布撤销全市所有路桥收费站，很多原员工表示不满，纷纷抱怨。

有人说：“我36岁了，除了收费啥也不会。”有人说：“我们来的时候都耗在这里了，我现在学东西慢了，也学不了什么东西了。”

这些言论不禁让人疑惑，老了，就学不进东西了吗？这些收费员们若是真心肯学、想学，无论如何都是能够学进去的，更何况他们还那么年轻，“才”36岁。

有人说：“活到老，学到老。”有人已经年过八十都还在学习。“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明。”这句话的意思是，少年时好学，如同初生的太阳那么鲜亮；壮年好学，如同政务的阳光，光芒四射；老年好学，如同燃竹照明。“日出”、“日中”、“炳烛”这三个阶段，都能说明终身学习的重要性。

读书最可贵的是终身坚持，无论处于哪个年龄段都孜孜不倦地读书。年老的时候，时间充裕、阅历丰富，要有锲而不舍的精神，常读常新的态度和百读不厌的劲头，在读书世界里感悟人生、乐以忘忧。

这些原收费站的员工，才36岁，正值壮年，更是应该努力学习，开拓视野，拓展读书的广度和深度，把一生的学问基础趁此机遇打扎实。他们已经把年轻的光阴全部浪费在了收费上，就应该在壮年时更努力学习，把没学好的东西都补上，多看书，多看报。他们不该抱怨自己学不进，学得慢。如果壮年时就学不进，那么老年后岂不是个废人了？所以啊，一个人想学，无论何时，他都学的进。活到老，学到老，这话一点也不错。



上海协峰





语文作为基础教育课程体系中的一门重要教学科目，其教学的内容是语言文化，其运行的形式也是语言文化。语文课的任务就是既要培养学生听、说、读、写的语文能力，还要传授并使学生掌握一定的语文知识。学生一旦有了一定的语文知识和具备了一定的语文能力以后，对于学好其他学科和走向社会都奠定了良好基础。

正是语文作为我们的母语，充斥于我们生活的角角落落，与众多内容相通，语文课堂更需要成为一个能充分发挥学生主体性的地方，而非台上教师一人的慷慨激昂和台下众生的鸦雀无声。语文的教学过程相对于许多其他学科要重新培养语言基础和知识基础而言，应更充满着活力、灵性和理想。为了创设出这样的理想课堂，为了把握学生的主体性和吸引学生参与课堂学习，让音乐贯穿语文课堂可以很好的促进教学目标的实现。

音乐是反映人类现实生活情感的一种艺术，广义上来说，也是一种特殊而富有表现力的一种语言。音乐往往具有很强的感染力，就如同语言文字一样，都是抒发情感的途径。音乐在语文课中恰

到好处的运用，可以为传统的课堂组织形注入新鲜的生命力，为课堂营造一种合适的氛围，增强教学感染力，增强语文课堂的趣味性，以如此“和乐课堂”的形式吸引学生关注语文，喜爱语文，从而更好的学习语文。

音乐的加入应是贯穿整个课堂的，而非昙花一现。

一、用音乐做导入，可以快速营造氛围，帮助学生进入状态

借助音乐这种形式，一来可以从听觉上抓住学生的注意，帮助学生进入学习状态。二来，合适的音乐可以从课堂一开始就营造出与教学内容相符合的氛围，帮助学生在之后的学习中更好的抓住主要思想内容。同时，这种引入方法也是教学导入的良好突破口。例如在上《观沧海》这首诗时，为体现全文借描写了大海的雄伟景象，以抒发曹操建功立业，统一天下的豪情壮志，音乐引入就是很好的把握情感基调的导入方法。选取波澜壮阔的交响乐配以波涛声，抓住学生的耳朵，听着充满激情的浪涛

和音乐，自然心胸激荡，让学生仿佛置身于曹操所立之处，以观沧海。如此营造出具体的语境，为下一步的教学奠定了良好基础。

二、利用配乐，培养朗读能力，把握课文情感

都说朗读有三境界，读得抑扬顿挫，读得声情并茂，读得身临其境。语文学习从来离不开朗读，许多作者所表达的深层情感，通过朗读，反复琢磨，可以更好的让学生自己做出初步理解，之后再加以简单讲解，事半功倍。而在朗读中利用配乐，可以辅助学生达到朗读的三境界，把握课文情感。例如讲授《天上的街市》这一首现代诗时，我便利用音乐来辅助学生阅读。《天上的街市》这首诗给人的感觉是美好、恬静、自在的。朗读的节奏不宜太强，声音不宜太大，速度不宜太快。读时可以轻松、舒缓、柔和一些。单凭口述学生可能仍然读不出感觉，但一旦利用配乐，选取了轻柔舒缓的音乐，进行配乐朗诵。合着音乐，学生的朗读立刻有了显著的提高。反之，也更能通过配乐朗读，在培

养朗读能力的同时更把握文章的情感。

三、利用音乐调动感官，全面展现自我，发挥学生的自主性

音乐不止存在于引入和朗读，应该让学生发挥音乐的辅助作用，在课堂中全面展现自我。例如学习《为学》这一课时，可以让学生发挥自己的音乐特长进行展现，在展示后可以反之让学生加深《为学》一课的中心思想，读书然，学万物皆然。在授课时，也可把选择权交给学生，让学生在对课文理解的基础上，自己选取音乐来配合再次展现对课文学习的所思所感。如此一来，不仅调动了感官，让孩子除了文本的学习全面展现自我，更发挥了学生的自主性，让课堂成为学生的课堂。

由此，音乐贯穿语文课堂的效用可见一斑。沿着音乐与教学相结合的方向继续探究，不断创造更完善的“和乐课堂”，定能使语文教学效果不断提高。



上海音乐学院附属安师实验中学与IPEA 国际打击乐教育协会、上海音乐学院 国际打击乐中心签署共建协议





1865