



新之韵

2020第7期
总133期

- ♩ 为抗美援朝老兵家属发放中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年纪念章
- ♯ 我运动、我健康、我快乐、我阳光
- 不变的鲜红 永远的承诺
- ♭ 四史音乐——歌曲《不忘初心》
- ♯ 成败的关键在于冷静思考
- ♪ 曲径





我运动、我健康、我快乐、我阳光

CONTENTS 目录

2020年第7期

校园瞭望

- 01 上海音乐学院附属安师实验中学为抗美援朝老兵家属发放中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年纪念章

党支部
- 02 校校合作 成果再生长
——上海音乐学院附属安师实验中学召开普陀区成果推广应用课题开题研讨会

课程发展部
- 04 学治国理政 谋学校发展
——上海音乐学院附属安师实验中学党支部开展《习近平谈治国理政》第三卷专题学习

党支部
- 05 好学深思 心知其意
——上海音乐学院附属安师实验中学开展“一带一路”国家音乐研究型课程学习

课程管理部
- 06 我运动、我健康、我快乐、我阳光
——上海音乐学院附属安师实验中学举办第55届田径运动会暨第27届趣味体育节

课程管理部
- 08 “上海音乐学院附属安师实验中学举行“缅怀先烈壮举 忠贞不渝信念”主题升旗仪式

团委
- 09 不变的鲜红 永远的承诺
——上海音乐学院附属安师实验中学举行纪念少先队建队71周年主题集会暨初中部换巾（徽）仪式

大队部
- 11 奋进新时代 永续爱国情
——上海音乐学院附属安师实验中学国防素质教育纪实

学生德育中心
- 13 承前启后 继往开来
——民进普陀区委上海音乐学院附属安师实验中学支部成立大会暨换届选举大会
- 14 继往开来 不忘初心
——民盟上海音乐学院附属安师实验中学支部换届选举大会

- 16 学四史 守初心 担使命
——上海音乐学院附属安师实验中学党支部“四史”学习教育
主题党日活动

党支部

- 17 聆听时代的最强音
——上海音乐学院附属安师实验中学杜施琼为区域内团体送教
“四史”音乐党课

党支部

音乐长廊

- 18 四史音乐——歌曲《不忘初心》

文蕴千秋

- | | |
|----------------|----------|
| 20 成败的关键在于冷静思考 | 高三1班 陈嘉宁 |
| 21 辩论不是“胁迫” | 高三1班 边文浩 |
| 22 不做沉默的大多数 | 高三1班 孙阳 |
| 23 多难兴邦 沉着面对 | 高三1班 方珈壹 |
| 24 坚定自己的立场 | 高三1班 王佳乐 |

教师沙龙

- 25 曲径

林夕楠

上海音乐学院附属安师实验中学为抗美援朝老兵家属 发放中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年纪念章

党支部



“铭记伟大胜利、捍卫和平正义”，在中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年之际，上海音乐学院附属安师实验中学党支部书记吴蕊、校长纪筱华向今年刚离世不久的抗美援朝志愿军战士陈才宣同志家属发放了由中共中央、国务院、中央军委颁发的“抗美援朝出国作战70周年”纪念章，并向志愿军老战士致以崇高敬意，对家属进行了诚挚问候。

陈才宣同志所在的部队参加了上甘岭战役，在战斗中，他表现突出，被授予三等功一次。

陈才宣同志的女儿代表父亲感谢党和政府对抗美援朝老战士的关怀，表示作为一名抗美援朝老战士的子女，将继承和发扬父亲身上的优良传统和革命精神，不忘初心，切实担当起新时代赋予的新使命，传承革命精神，永远铭记为新中国牺牲的英雄们。

校校合作 成果再生长

——上海音乐学院附属安师实验中学召开普陀区成果推广应用课题开题研讨会

课程发展部



10月22日下午，由上海音乐学院附属安师实验中学和武宁路小学共同参与的普陀区教育科研成果推广应用研究课题——《艺术特色课程资源共享跨校实施与应用》开题研讨会，如期在上音安师2号楼112会议室进行。

参加此次开题研讨会的有两校课题组主要负责人及课题组成员。上海教育科学研究院普教所副所长徐士强，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，著名音乐评论家、全国中

小学音乐教育特色学校联盟资深音乐顾问吴申，上海师范大学音乐学院副教授李嘉栋及普陀区教育学院教研室吴华清老师莅临指导。

课题组成员张贇老师带领专家及课题组成员参观了上音安师精心打造音乐创新实验室及十大创想坊，并观摩了学校“音乐航班”、“合唱”、“四手联弹”、“弦乐队”、“舞蹈”、“百老汇音乐剧”、“钢琴基础”等特色课程。特色场馆的参观和特色课程的观摩，专家和课题组的成员们不仅近

距离地感受到了上音安师丰富的特色课程，而且也体验到学校为保障课程顺利实施而建设的完善的硬件资源。专家们一致认为《艺术特色课程资源共享跨校实施与应用》课题的顺利开展有了课程、师资和场地的保障。

研讨会的第二个议程是专家论证阶段。首先由张贇老师对我校荣获第六届上海市学校教育科研成果一等奖课题——《新型音乐教育特色学校的“课程匹配”研究与实践》的主要成果进行介绍，然后由徐荣改老师重点介绍了本课题拟推广的主要特色课程、推广过程中各阶段的具体实施计划、推广过程需解决的主客观问题以及预期的研究成果。

开题报告完毕，五位专家分别进行了点评。徐士强以“正当其时、正当有为、正当其需”肯定课题的重要意义和价值，并以“成果共知、需求共认、方案共建、路径共筑、效能共评”的五共原则，为课题的进一步开展指明了方向。

赵曾茂对该课题寄予厚望，希望课题组成员在课题研究过程中及时地将获得的经验和部分成果总结发表。

李嘉栋则建议课题组，在课题研究过程中要凸显“课程-团队-展演-评价”四位一体的系统研究。

吴申对学校课程体系的分层建设提出了一些自己的思考。

吴华清站在课题管理者的视角，对课题的预期成果给出了清晰的指导和明确的要求。

各位专家均对课题的开题工作给予充分的肯定，并从不同的侧面为我们课题的进一步开展给出了具体的指导。让课题组成员对课题的进一步开展有了明晰的思路。

上音安师校长纪筱华、武宁路小学分管教学副校长邓俊分别对专家的意见进行了回应。纪校长表达了对专家宝贵意见的感谢，同时再次从学校特色课程的硬件设施资源、师资队伍资源以及特色课程群的丰富资源三个方面，表明了我们对成果有效推广可以提供强而有力的保障。邓俊从应用方出发也诚挚的道出了对推广成果的需求，并从应用方的视角对成果应用的可行性表达了充分的信心。

课题成功开题的同时，也预示着上音安师教研工作新挑战的来临，相信该课题研究定会在领导的指导、帮助下，在课题组成员及两校教师的同心协力、扎实工作下，取得一个接一个的突破，获得一个又一个的成果！



学治国理政 谋学校发展

——上海音乐学院附属安师实验中学党支部开展
《习近平谈治国理政》第三卷专题学习

党支部



2020年8月31日，上海音乐学院附属安师实验中学党支部开展了《习近平谈治国理政》第三卷的集中专题学习，结合学校支部下半年的重点工作，围绕《习近平谈治国理政》第三卷应该学什么、怎么学的主题，进行了专题研讨。集中学习由校党支部书记吴蕊主持并担任主讲。

党支部书记吴蕊向全体党员详细介绍了《习近平谈治国理政》第三卷的发行情况和发行意义。指出全书是以习近平新时代中国特色社会主义思想为主线，进一步阐述了习近平治国理政思想方略的重要论述，介绍了全书19个专题的主要内容，要求全体党员教师要根据中央提出的“一个坚持”、“三个紧密结合”的学习要求，把握学习重点，在知行合一、学以致用上下功夫，推动学校支部学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想往心里走、往深里走、往实里走奠定思想基础。

会上，吴蕊书记还结合新学期工作重点，要求

全体党员在认真学习《习近平谈治国理政》第三卷基础上，把学习成效体现到学校围绕中心、服务全区教育大局的工作实践中，体现到落实“十四五”深化学校特色发展的具体举措中，在推动学校音乐特色高质量发展上见实效。要把学习《习近平谈治国理政》第三卷的学习成果转化为干事创业的巨大热情，充分发挥党员的先进作用，推动“不忘初心，牢记使命”主题教育常态化建设，切实在推动学校教育教学课程改革和音乐特色建设上见实效。

会后，党员们一致表示，要按照区教育局党委和学校党支部的安排，在学习中牢牢把握坚持习近平新时代中国特色社会主义思想这个主题，抓住坚持和加强从严治党这个核心，进一步加强自我学习，把《习近平谈治国理政》第三卷与第一、二卷结合起来学，要立足本职岗位学，在发挥党员先进性、服务师生和群众、坚持立德树人教育宗旨和推动学校特色发展中展现新气象、新作为。

好学深思 心知其意

——上海音乐学院附属安师实验中学开展
“一带一路”国家音乐研究型课程学习

课程管理部



2020年9月29日，上海音乐学院附属安师实验中学“一带一路”国家音乐研究型课程开课啦！“一带一路”国家音乐研究性学习作为学校特色课程围绕“一带一路”与“音乐”两个关键词，在活动实践中，引导学生好学深思，提升学生研究能力，培养学生识美、赏美、演美、尚美的能力。

本学年研究型课程中不仅有“魅力手风琴”、“打击乐与乐队片段”、“弦乐的即兴演奏”等音乐欣赏与表演类课程，也有“无人机”、“音乐创客”、“vernier实验”等与人工智能相结合的数字化课程，深受学生喜欢。

课程正式开始前的三周时间里，学校研究型课程负责人乔宗君老师带领全体学生观看专题纪录片，学习“一带一路”相关背景知识，纪录思考过程，撰写学习体会；通过听取《研究型课程怎么学》专

题报告，转变学习方式，体验以研促学；通过与各课程指导教师的互动，了解课程内容，挖掘自身潜力。这些丰富多彩的活动，为后续研究型课程有序、有质地开展做好了充分的准备工作。

值得一提的是，今年9月，上海音乐学院附属安师实验中学教育管理平台正式启用，学生们登录平台，进入“一带一路”国家音乐研究型课程选课系统，进行网络选课。这一新模式的尝试，在充分满足学生个性需求的同时，又保证了选课过程的公平、公正、公开。

彰显学校特色，助力学生成才。在接下来一年的研究型课程学习过程中，指导教师将结合自身优势特长，帮助学生在研究探索中，体会、感悟、构建知识体系，以促进学生思维品质的提升。

我运动、我健康、我快乐、我阳光

——上海音乐学院附属安师实验中学举办第55届田径运动会暨第27届趣味体育节

课程管理部

一叶知秋，白露霜降，渐浓的秋意挡不住火热的心。2020年10月15日，以“我运动、我健康、我快乐、我阳光”为主题的2020年上海音乐学院附属安师实验中学第55届田径运动会暨第27届趣味体育节正式拉开序幕！

今年与以往不同，体育节活动是以年级为单位开展的，但活动现场依旧活跃非凡，学生们都沉浸在活动中。

齐心协力

第一个项目是兼具力量和智力为一体的拔河比赛。一根长绳，在拉锯战的过程中牵动着两队人的心，无论哪方输赢都是荣誉的得主，那是你们团结的结晶，友谊的象征，就连围绕在运动场边的树木，也在秋风的频繁光顾下奏鸣出悦耳的树叶的交响曲，仿佛也在为你们加油鼓劲。



骑士竞速 初中部

第二个项目是考验合作与团结的骑士竞速。起跑线上，运动员们像一个真正的骑士一样骑着坐骑整装待发，发令枪响起，伴随着有节奏的左、右、

左、右……的口令，运动员们在并不长的征程中一往无前，抵达胜利的彼岸。



往返跑接力

人生如赛场，路途似跑道，第三个项目则是速度与毅力的往返跑接力。每一名队员都在争分夺秒的奔跑着，拼尽全力为班级的荣誉而战，演绎着奋斗和拼搏，加油吧！祖国的花朵们！



夹夹乐

既然运动会以趣味性为主，那当然少不了我们

的“一夹就乐”的夹夹乐项目啦。参赛队员们在此过程中不仅初步了解到网球正反手的基本动作，而且对网球步法也有了一定的认识，真正做到了边玩边学。



立定跳远

运动会的最后一个项目则是立定跳远。在一次次的腾空中，同学们超越的不仅仅是距离，还有自己。而在落地的刹那，则想起了阵阵的欢呼喝彩，时刻提醒着运动员们并不是在单打独斗，而是集体作战。



本届运动会是全校师生的盛会，相信我们上海音乐学院附属安师实验中学始终能够保持住这一份向上的精气神，持续发力，创设出自己的未来。

第55届田径运动会暨第27届趣味体育节比赛获奖名单

初中部

骑士竞速：
第一名：

往返跑接力：
第一名：

六（1）班、八（1）班
第二名：
七（1）班、九（1）班
夹夹乐：
第一名：
七（1）班、九（1）班
第二名：
六（1）班、八（1）班

高一年级

拔河比赛：

第一名：
高一（3）班
第二名：
高一（4）班

往返跑接力

第一名：高一（1）班
第二名：高一（2）班
夹夹乐：

第一名：高一（1）班
第二名：高一（2）班

高二年级

拔河比赛：

第一名：高二（3）班
第二名：高二（4）班
往返跑接力

第一名：高二（4）班
第二名：高二（3）班
夹夹乐：

第一名：高二（3）班
第二名：高二（1）班

高三年级

骑士竞速：

第一名：高三（3）班
第二名：高三（2）班

六（1）班、八（1）班
第二名：
七（1）班、九（1）班

骑士竞速：

第一名：高一（1）班
第二名：高一（2）班

立定跳远：

第一名：高一（2）班
第二名：高一（1）班

骑士竞速：

第一名：高二（1）班
第二名：高二（3）班

立定跳远：

第一名：高二（4）班
第二名：高二（3）班

夹夹乐：

第一名：高三（1）班
第二名：高三（4）班

上海音乐学院附属安师实验中学举行 “缅怀先烈壮举 忠贞不渝信念”主题升旗仪式

团委



9月30日，是第七个烈士纪念日，上海音乐学院附属安师实验中学举行了“缅怀先烈壮举 忠贞不渝信念”主题升旗仪式，继承发扬英烈精神，扎实推进四史学习。

2014年8月31日，十二届全国人大常委会第十次会议经表决，通过了《关于烈士纪念日的决定（草案）》设立烈士纪念日的决定，以法律形式将9月30日设立为中国烈士纪念日。2018年4月27日，第十三届全国人民代表大会常务委员会第二次会议通过《中华人民共和国英雄烈士保护法》，将每年9月30日定为烈士纪念日。设立烈士纪念日，缅怀

烈士的丰功伟绩，弘扬爱国主义精神，激发实现中华民族伟大复兴中国梦的精神动力。

历史沉淀，精神不朽。此次升旗仪式，旨在引导青少年学生了解中国革命史，感受革命烈士的丰功伟绩，懂得是无数革命烈士的前赴后继、奋勇献身，才有我们国家今天的繁荣富强、文明进步和人民的幸福生活。

学四史，守初心。继承先烈的遗志，发扬先烈的精神，我们要在先烈们用生命和鲜血开辟的道路上不懈奋斗，高擎英雄旗帜、弘扬英雄精神，书写无愧于时代的壮丽篇章。

不变的鲜红 永远的承诺

——上海音乐学院附属安师实验中学举行纪念少先队 建队71周年主题集会暨初中部换巾（徽）仪式

大队部



为纪念中国少年先锋队建队71周年，切实发挥少先队组织的核心作用，引导少先队员弘扬社会正气，发出好声音，传递向上向善正能量，增强少先队员的责任感和归属感，根据习近平总书记在接见全国少代会代表时少年儿童提出的“从小学习做人、从小学习立志、从小学习创造”以及党的十九大以来总书记对少年儿童和少先队工作一系列希望、要求和重要指示，10月12日，我校大队部组织开展以“不变的鲜红 永远的承诺——纪念少先队建队71

周年”为主题的初中部换巾（徽）仪式活动。

为迎接本次建队日活动，学校大队部精心组织策划，开展老队员重温队歌，新队员学习队歌，规范队礼，戴红领巾活动，各中队也将社会主义核心价值观生动融入课堂、少先队活动、校园文化建设、学校日常管理方面，重温回顾少先队建队纪念日的由来。

伴随着《出旗曲》，“全体立正、出旗、行队礼”的口令响起，主题集会活动正式拉开帷幕。

六年级的14名少先队员有序上台列队，解下小号红领巾，中队辅导员梁莹老师、大队辅导员蔡钧老师、德育中心主任李莉老师为他们换上大号红领巾。

随后，栾承健副校长、马达元副校长为六年级新当选的小队长、中队长佩戴标志。一个小小的标志，让少先队干部们认识到自身的职责与使命，更好地担负起同学和老师好帮手的工作。

红领巾是少先队员的标志，它伴着一代又一代的少先队员，在少先队组织中健康、快乐地成长。六年级学生代表耿习洲发言：我们是新中国的好少年，五千年的中华文明给了我们滋养，上百年的革命传统给了我们力量，勇敢前进，时刻准备着，我们必然会成长，一定会发光。

中国少年先锋队是中国少年儿童的群众组织，是少年儿童学习共产主义的地方，是建设社会主义和共产主义的预备队。六年级张嘉琦和八年级高进同学带来歌曲《我和我的祖国》，随着悠扬的歌声回荡在耳际，同学们眼前仿佛浮现出一幅幅祖国波澜壮阔的大好河山与历史画卷，这一刻，每一位学生的爱国情怀被点燃并更加坚定了爱国爱党的伟大信念。

人大领巾大，人大责任大，来自九年级的18名少先队员有序上台列队，在大队辅导员蔡钧老师的带领下，重温那年入队的誓词。随后，队员们小心翼翼地摘下红领巾，放入口袋珍藏，中队辅导员梅

晓寒老师、初中年级组组长李云老师、团委书记张莉老师为他们郑重而又庄严地换戴队徽。

九年级学生代表刘佳杰同学表示少先队队徽不仅仅是一枚徽章，更是一种责任和义务，我们要对自己有更高、更严的要求，要好好学习，做一个德智体美劳全面发展的人，做一个不辜负老师对我们殷切希望的人，做一个能无愧于胸前那枚金闪闪队徽的人。

换徽仪式后，校党支部吴蕊书记为少先队员们送上最诚挚的祝福，祝福预备年级和九年级少先队员踏入了成长的一个新阶段，激励少先队员们新时代，新使命，希望少先队员们责任在肩，热爱祖国，热爱党的事业，筑梦前行，永不言弃。

最后，在栾承健副校长的带领下，少先队员们大声呼号，孩子们的决心响彻整个校园。本次活动将成为我校少先队工作的新起点，我们光荣的少先队集体又融入了新的血液和活力！

鲜红的领巾是我们胸前最亮丽的色彩，也是我们温馨的精神家园。五千年的文化，赋予我们不朽的智慧；百余年的风雨，给予我们坚强的力量。祖国温暖的怀抱，是我们成长的摇篮。上海音乐学院附属安师实验中学的少先队员们以红领巾的名义向未来承诺：我们将胸怀祖国，放眼世界，积极实践，勇于创新！全面准备，振兴中华！



奋进新时代 永续爱国情

——上海音乐学院附属安师实验中学 国防素质教育纪实

学生德育中心



2020年9月21-24日，上海音乐学院附属安师实验中学高一、高二年级学生迎来了国防素质教育活动。因为疫情原因，本次国防教育以送教入校的形式开展。

9月21日上午，开营式在学校龙门楼音乐厅举行，学生德育中心主任李莉老师做开训动员，对活动纪律提出明确要求，并预祝同学们安全顺利地完成任务。高一、高二年级营长从教官手中郑重接过营旗。红旗招展，激起同学们豪情满怀。

国防教育旨在帮助同学们拓展国防知识，锻炼意志品质，本次授课内容分三大板块：队列训练、军事拓展和战伤救护。

站如松，坐如钟，动如风，立正、稍息、跨立、正步走、齐步走、停止间转法……每一个动作都有规矩，每一个细节都要过关，这是队列训练的基本要求。军队里，纪律如铁：整理水杯衣物要10秒倒计时，阳光下的立正须纹丝不动五分钟，口号要喊出山响，摆臂要整齐划一。在教官们精心的带教下，同学们渐渐掌握了动作要领，走出了令人满意的步伐，也磨炼了自己的意志品质。

军事拓展课深受同学们欢迎：盗梦空间、水到渠成、极速60秒、无线电测向，每一个活动都新奇有趣，既考察同学们的快速反应能力，也检验同学们的团队合作程度，同时也考验同学们的耐力、严

谨、平衡感和逻辑思维能力水平。



战伤救护课程在各班教室授课，凭借一条三角巾和一副绷带，同学们学习包扎救护的基本技能。同学们学的认真，扎的仔细，这也锻炼了他们日后的应急救护能力，非常实用。

努力定有收获，结营式上，刘培琴总指挥宣读优秀集体和优秀营员名单。高一（1）和高二（2）荣获优秀集体称号；顾婕、纪沈悦等40名同学被授予优秀营员称号。栾承健副校长和刘培琴指挥共同为获奖集体和个人颁奖。

训练间隙，同学们用心记录活动感受，感悟收获与成长。

在这两天中，我们见过被雨水打湿的操场，也见过烈日高照的天空。虽然辛苦，但我们从未停止，从未放弃，甚至是收获满满。我们都学到了一个中学生应该具备不畏困难、勇往直前、勤奋刻苦的优良品质；一个团队应该具有齐心协力、拧成一股绳的冲劲；也体会到了一个军人应有的良好风貌。每个人都应该为集体荣誉而做好自己，要清

楚明白地知道该做与不该做的事，并且拼尽全力地做好每一件事，成为更好的自己。

——高一（2）王梦娇

恰同学少年，风华正茂；书生意气，挥斥方遒。我们对此次活动最好的致敬，就是成为更好的自己。同学们，一起加油努力吧！

——高二（3）郭诚岳

各班精心制作国防教育小报，汇报活动成果。

本次国防素质教育活动中，同学们交出了令人满意的答卷，展现出良好的精神风貌：同学们顶着烈日坚持军姿的标准，冒着细雨认真完成军事拓展任务；同学们珍惜集体荣誉并为之奋斗，维护集体利益而团结合作。国防素质教育，不仅拓展了同学们的国防知识，更是锻炼了意志品质。

希望同学们能将这种不屈和坚忍持续到学习中，也持续到今后的人生当中，希望此次活动中学习到的可贵精神，滋养一生！



承前启后 继往开来

——民进普陀区委上海音乐学院附属安师实验中学支部成立大会暨换届选举大会



9月24日中午，民进普陀区委中教联合支部2020年换届选举大会在上海音乐学院附属安师实验中学会议室举行。民进普陀区委副主委黄嘉、民进普陀区委秘书长沈琳玲出席会议，上海音乐学院附属安师实验中学党支部书记吴苑列席此次会议。

会上，首先原民进普陀中教联合支部主委傅玮代表支部委员会作五年工作报告及经费使用汇报，随后民进普陀区委秘书长沈琳玲宣读民进市委关于成立“民进普陀上海音乐学院附属安师实验中学支部”的批复。接着民进普陀区委副主委黄嘉讲话，黄嘉对新支部成立表示祝贺，并希望全体支部成员能够继续团结互助、砥砺前行，为民进普陀区委贡献力量。

随后，大会进行了新一届支委会的选举，大会选举产生了民进普陀上海音乐学院附属安师实验中学支部第一届委员会。沈琳玲宣布了会议选举结果：傅玮当选主任委员，毛盾为副主任，李绮、奚丽娜、

洪月璋当选支部委员。

黄嘉向会议的召开表示祝贺。他充分肯定了上一届民进普陀中教联合支部的工作，并向新当选的民进上海音乐学院附属安师实验中学支部委员会提出希望，希望新的支部以换届为契机，不断提升党派自身建设水平，不断提高领导班子成员的政治把握、参政议政、组织领导和合作共事能力，使新班子呈现出新风新貌。

黄嘉也给会员们提出了三点要求。要求会员们立足自身，在搞好本职工作的同时，为民进普陀的发展献策出力。上海音乐学院附属安师实验中学党支部书记吴苑对新一届支部提出了建议和希望，吴书记说民主党各支部的换届选举是支部自身建设的大事，也是坚持和完善中国共产党领导的多党合作和政治协商制度的大事，所以要求各民主党派自觉维护安定团结，与中国共产党精诚合作，同舟共济，肝胆相照。

继往开来 不忘初心

——民盟上海音乐学院附属安师实验中学支部换届选举大会



2020年10月16日下午，民盟普陀区上音实验附中支部委员会在上海音乐学院附属安师实验中学六号会议室召开了换届选举大会。会议由本届支部主委李莉主持，民盟普陀区委主委杨杰、民盟普陀区委副主委邱允生、民盟普陀区委秘书长刘卉莅临会议，上海音乐学院附属安师实验中学党支部书记吴苑代表学校党支部参加了本次民盟支部换届选举大会。

会议首先由李莉代表民盟上音实验附中第三届支部委员会作了工作总结报告，分别从“加强政治理论学习，提升盟员政治站位、思想站位”、“创建支部特色，注重盟员文化内涵，增强组织凝聚力”、“弘扬家国情怀，积极参政议政，推进盟务工作”、“择优选拔发展新盟员，加强组织建设”

四个方面做了详细的汇报。李莉盟员说，民盟上音实验附中支部第三届支部委员会即将完成5年的工作使命，支部屡获优秀支部和特色支部称号，要感谢盟区委领导的指导、学校党支部的支持和全体盟员教师的努力。

接着李莉盟员介绍了本次换届选举工作的前期准备工作，根据《民盟普陀区委员会关于支部换届工作的实施方案》精神，换届工作要以建设一个团结、民主、有凝聚力的基层领导班子为目标，选拔政治坚定、作风正派、热心盟务、有参政议政能力和群众满意的盟员作为基层支部领导班子的组成人选的工作要求，上音实验附中支部于2019年12月27日召开盟员代表会议，经民主推荐和班子酝酿，推荐了3位盟员为民盟上音实验附中支部委员会委员

候选人建议人选。

随后，民盟普陀区委邱允生副主委宣读民盟区委批复。大会通过了选举办法（草案）和监票人建议名单（草案），介绍了候选人简况及选举注意事项，候选人做了表态发言。到会盟员通过无记名投票，以等额选举的方式，产生了由李莉、杨烨和金小云三位盟员组成的民盟上音实验附中第四届支部委员会。经新一届支部委员会第一次会议选举，李莉盟员当选基层支部主委。

李莉主委代表新一届支部班子作表态发言，感谢盟区委一直以来对上音实验附中支部的关心和指导，感谢学校党支部对基层支部工作的支持和帮助。表示在今后的工作中，第四届支部委员会一定按照民主党派工作的原则和要求，遵守《中国民主同盟章程》，在民盟普陀区委的工作引领下，在学校党支部的领导和支持下，切实加强支部自身建设，进一步提高政治把握能力、参政议政能力、组织领导能力和合作共事能力。继续发挥本支部人才荟萃的优势，带领盟员教师立足本职工作，识大体、顾大局，锐意进取、建功立业。将“立盟为公，以天下为己任；正直正派，学有专长，甘于奉献；修德守身，淡泊名利，自尊自强”的民盟精神和“奔走国是，关注民生”的民盟传统薪火相传。

上海音乐学院附属安师实验中学党支部书记吴苑代表学校党支部，对此次换届选举工作顺利圆满

完成表示祝贺。他在发言中指出刚刚卸任的第三届支部班子，与学校特色发展工作相伴而行，为学校创建特色高中、推动学校特色发展做出了突出的成绩，并希望在学校进入特色高中成功创建后的“后特色时代”，学校中共支部和民盟支部继续保持“党盟同心、共谋发展”的工作态势，抓住学校新一轮发展的机遇，共同努力，在新的挑战中体现党盟成员的骨干作用。

民盟普陀区委主委杨杰向新一届支部班子成员表示祝贺并赠书。杨主委代表盟区委感谢学校党支部对基层支部工作的支持和指导，对上音实验附中支部五年以来的支部组织工作和特色创建工作做出了高度评价。他指出，上音实验附中支部作为一个独立支部，虽然盟员总人数不多，但是中青年骨干盟员多，组织建设工作丰富多彩。这充分体现了学校民盟支部的号召力和凝聚力，也反映了学校党支部对民盟支部工作的支持。第三届支部将支部发展和学校工作紧密结合，这在普陀民盟各个独立支部中，堪称优秀，希望新一届的班子，要传承支部的光荣传统，立足本职岗位，在学校的新一轮发展中，主动接受党组织的领导，积极争取党组织的支持，保持干劲与热情，五育并举彰显学校特色，形成民盟支部建设特色品牌，为学校的新一轮发展做出新贡献。



学四史 守初心 担使命

—上海音乐学院附属安师实验中学党支部
“四史”学习教育主题党日活动

党支部

为进一步推动“四史”学习教育开展，深化“不忘初心，牢记使命”主题教育成果的落实，在中国共产党建党99周年之际，上海音乐学院附属安师实验中学党支部于2020年7月9日下午，组织全体党员、团员及民主党派人士，参观了上海江南集团原海军飞机制造库和上海世博会博物馆。

上海江南造船集团的发展与壮大，与国家的逐渐强大密不可分，与党的正确领导紧密相连。江南造船从一个只能造一些小舰艇的企业，到造出第一台万吨水压机，直至现在成为世界一流的军工生产集团，其中无处不反映着党为国家强盛、人民富强、为实现中国梦的初心与担当。在参观中，我们结合江南造船集团“工业发轫，自强图存；星火燎原，实业报国；东风激荡，民族新生；鼎革肇新，逐梦深蓝”四个阶段，体会着中国近代工业和军事工业的从弱到强、从无到有的艰辛过程，感受着中华民族谋求强国之路的不屈之心，体味着我们一代代工业人守初心、担使命的坚韧决心。



在上海世博博物馆，全体参观教师则进一步对改革开放以来我们国家的发展与进步有了更直观的感受。2010年的上海世博会盛况的重现，让我们每一个人震撼，同时，也使我们未来的美好生活有了更多的向往。



参观活动结束后，广大党员教师纷纷表示，通过这次活动，大家受到了深刻的教育，进一步认识到学“四史”、守初心，担使命，对国家的强大、社会的发展有着重要的意义。在我们的工作中，要发扬江南精神，进一步强化政治意识，强化使命担当，为党的教育事业不懈奋斗，为实现中华民族伟大复兴而奋斗，为实现伟大中国梦而奋斗！



聆听时代的最强音

—上海音乐学院附属安师实验中学杜施琼
为区域内团体送教“四史”音乐党课

党支部



“四史”学习是我们每一位党员必修的一门课程。上海音乐学院附属安师实验中学音乐学科教研组长、普陀区音乐学科工作室领行人杜施琼老师结合自身的专业特长，以音乐党课的形式为普陀区机关党工委、区总工会、区律师代表、区检察院、区法院、区绿容局及长风投资公司送去了多场“四史”党课。

讲座中，杜老师以时间发展为轨迹，通过罗列不同历史时期的经典音乐作品，让聆听者再次重温、传唱经典红歌。从“保卫黄河”到“歌唱祖国”，从“在希望的田野上”到“爱我中华”，从“不忘初心”到“我们都是追梦人”……它唱出的不仅是一种豪情，一股精神，更是一种气节，一种动力。它们像雄伟的画卷，壮丽的史诗，艺术地记录和全面地展现了中国共产党领导全国人民从苦难走向辉

煌的历史征程。

为了进一步加强“四史”教育的意义与价值，在传统讲座的基础上，杜老师加强了与聆听者之间的互动环节，特别创设了讲座中的实践体验版块，聆听者在竞猜、抢答、演唱中，全面感受红歌那时代性的旋律，“近距离”地聆听党对我们的召唤。

虽然炎炎夏日，却抵挡不住杜老师作为普陀区教育系统“四史”宣讲员前进的脚步。杜老师说，“四史”宣讲团是个积极上进，奋勇前进的团队。参加这个团队后，进一步鞭策着她加强党员自我理论知识学习的主动性，同时也让她在实践中亲身体会到党员示范引领性的榜样作用，更激励着她立足本职岗位，不忘初心，在教育教学中努力钻研，勇于创新，开拓进取。

四史音乐

——歌曲《不忘初心》



《不忘初心》是由朱海作词，舒楠作曲，韩磊与谭维维演唱的一首歌曲。该曲于2016年10月19日在“永远的长征——纪念红军长征胜利80周年文艺晚会”上首唱，是2017年央视春晚零点压轴曲目，也是政论专题片《不忘初心 继续前进》当中的主题曲。后收录于韩磊2017年3月发行的专辑《不忘初心·孝行天下》中。

创作背景

2016年，为举办纪念红军长征胜利80周年文艺晚会，作词人朱海与作曲家舒楠合作，从最初以民歌形式创作，到改为流行歌曲，集合多方心智智慧，修改了五次词稿。最终用了60天创作出这首121字的《不忘初心》。

歌曲鉴赏

艰难困苦，玉汝于成。一首《不忘初心》，让人重温红军战士用生命和热血铸就的雄壮历史，重温革命先辈用理想和信念丈量的伟大远征。而听众更应该走好各自的长征路。

一曲《不忘初心》，曲调悠扬，歌词暖心，一句“不忘初心，继续前进，万水千山，最美中国道路”，让人重温红军长征那段艰苦卓绝的峥嵘岁月，道尽对祖国和人民的浓浓深情。“万水千山，不忘来时路”，歌曲开门见山，点出听众要牢记从何而来，为何出发。“你是我的一切我的全部”，牢记人民群众的恩情，回报人民，回报养育祖国这片沃土。

它以男女二重唱形式创作，新的曲式风格，新的演唱表达，音乐多了亲和力 and 互动感，令无数年轻人有了时代共鸣。

获奖记录

获2017年9月第十四届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖（歌曲类）

发行信息

《不忘初心》在第四批“中国梦”主题新创作歌曲中排名第一，仅中央电视台就播放超过1000次，该曲也成为2016年全国所有电台歌曲点播率最高的一首歌。作为政论专题片《不忘初心 继续前进》主题歌，该曲于2017年10月5日发布了歌曲的MV。

创作心声

在创作中的过程中，朱海踏遍中国革命根据地的各个地方，寻找创作灵感。采风期间，朱海常常思考的一个问题，共产党人走过的革命历程，对于21世纪的人们意味着什么。在革命根据地，他看到当年小战士们写下的口号：“让革命骑着马前进。”在航天集团，他看到1000多名博士正成长为国家航天事业的中流砥柱。在一次纪念“七一”晚会上，他看到现场鼓掌最热烈的是年轻人。由此他得出结论，每一个时代每一个年轻人的理想，汇聚成一个民族赓续奋斗的初心。在创作遇到瓶颈时，他去舒楠家，两人边聊边写，最后得出灵感，党和人民的初心是彼此不分的。

该曲请来歌手韩磊和谭维维演唱，因为前者嗓音有征战归来的豪迈气势，后者则凭借2016年央视春晚歌曲《华阴老腔一声喊》而成为年轻人喜爱的女歌手。

“万水千山不忘来时路，鲜血浇灌出花开的国度。生死相依只为了那一句承诺，报答你是我唯一的倾诉……”2016年10月19日晚，在北京人民大会堂举行的“永远的长征——纪念红军长征胜利80周年文艺晚会”上，一曲深情的《不忘初心》给人们留下深刻印象。

“这首歌的歌词中，有三句话可以说是全篇的关键。”朱海说，“万水千山不忘来时路”，一个不记得来路的民族，是没有出路的民族。歌词开门见山，点出我们要牢记我们从何而来，为什么出

发。“你是我的一切我的全部”，我们要牢记人民群众的恩情，要回报人民，回报养育我们的这片沃土。“万水千山，最美中国道路”，长征是人类精神和意志的伟大远征，也是党领导红军寻求民族复兴的伟大进军。每一代人有每一代人的长征路，每一代人都要走好自己的长征路。

在晚会上，由歌手韩磊与谭维维共同演绎了这首作品。朱海认为，在国家级大型演出中，以男女二重唱通俗唱法演唱此类歌曲，这在以前是非常少见的。这种表达方式在观众中，尤其是年轻观众中收到了很好的效果。

“新的歌词意境，新的曲式风格，新的演唱表达。”朱海用三“新”来表述这首歌的特点。在创作上力求朗朗上口，“在大白话中体现诗意，在诗意中表达情怀。不能喊口号，‘鲜血浇灌出花开的国度’，在深情的表达中充满诗意。”朱海说，“旋律是按照流行歌曲来写的，更容易让年轻人理解长征精神，解读长征精神。歌曲具有亲和力和互动感。”

结语

“不忘初心、继续前进”应该是刻在我们骨子里，流在血液里的。正如作词者朱海老师所说，长征是红军战士用生命和热血铸就的雄壮历史，是革命先辈用理想和信念丈量的伟大远征。所以今天的我们更应该走好各自的长征路。

不忘初心
(杨洪基演唱)

词：朱海
曲：舒楠

1=C 4/4
6·0 3 | 0·3· | 2· 2 | 0· 0 | 7· 0 7 0 | 0· 3· | 2· 2 | 2· 2· |
3 0 2 2 | 6· 0· | 6· 0· | 1 3 2 3 3 | 3 0 5 3 | 2 2 2 1 | 6· 0· |
1. 连动的念秋 一定记得 荒凉的早春。
2. 明媚的日子 一定记得 苦难的光阴。

1 0 1 3 | 2 2 2 1 | 2 1 2 3 | 3· 3· | 3 1 2 3 3 | 3 0 5 3 | 2 1 2 3 |
自由的雄鹰 一定记得 浩瀚的风云。 连绵的山脉 一定记得 辽阔的原野。
峥嵘的岁月 一定记得 激扬的烟尘。 走过的道路 一定记得 最初的脚步。

2· 2· | 2 2 1 3 | 5 3 3 5 | 7 7 6 6 | 6· 0· | 6· 0· | 6· 0 3 |
呀， 远去的白帆 一定记得 闪烁的星辰。 呀， 不忘
步， 抵达的目标 一定记得 出发的号音。 呀， 不忘

0· 1· | 2 2 2 2 | 6· 0· | 6· 0 3 | 1· 0 3 | 3· 3· | 3· 3· |
初心， 不忘千江的源， 不忘万物的根。
初心， 不忘修身的志， 不忘立德的魂。

0· 0 3 | 0· 1· | 2 2 2 2 | 0· 5 0 | 7· 7 6 | 5· 5 0 | 3· 3· | 3· 3 3 |
不忘 初心 不忘心中的火，不忘 沙 里的金。
不忘 初心 不忘为民的情，不忘 对 国的责。 不忘

2 2 2 1 | 0· 6 6 | 7 7 6 | 0· 3· | 2· 2· | 2· 2· | 3 2 2 5 |
辛勤 的劳动， 在葱 绿的大地 上 耕 耘 呀
豪迈 的誓言， 在鲜 红的旗帜 下 嘹 亮 呀

6· 0· | 6· 0· | 3 2 5 | 5· 5· | 6· 0· | 6· 0· | 6· 0 0 0 |
呀， 嘹亮 雄 呀， 嘹亮 雄
呀， 嘹亮 雄 呀， 嘹亮 雄

D.S. (歌词和曲谱版权归舒楠、杨洪基、谭维维、朱海、舒楠所有，未经许可，不得转载。) 词曲版权归《中国合唱网》：http://www.ccpw123.com/

成败的关键在于冷静思考

高三1班 陈嘉宁

冲动和冷静本来就是人们所拥有的，但是往往冲动会让一些事变得和预期不一样。这正是因为，盲目的冲动不冷静思考背后的事情和方法。所以，一事情成功的关键与否在于冷静思考之后再实行以达到最优目的。

中华民族从古至今的发展历史中多灾多难，多难兴邦，患难与共。就好像2008年5月12日的汶川大地震，中国经历了有史以来破坏力最大的地震，伤亡十分惨重。在发生这件事的第一时间，中国政府第一时间制定好计划然后执行开始救援。有许多党员及市民都主动报名当志愿者，来参加救援，想要为国家付出自己一份绵薄之力。这就是中华民族传统精神的热情。只有对事情拥有了热情才会有做下去的动力，但是盲目的热情说不定会适得其反。所以，只有保持着这份热情，在冷静思考完这件事后再去做，成功往往会离你很近很近。

2020的春节，新型冠状病毒向中国袭来，中国被病毒的恐惧所包围着。政府派许多医疗团队去支援那些需要那些急需帮助去拯救更多人们生命的地方。有很多医疗工作者不怕感染病毒，还是勇敢的踏出那一步去帮助更多的人，付出自己的一份力。这就是医疗工作者对于病人的热情，对于医生这个

行业的热情，对于中国的热情。他们在这种紧要关头仍旧保持着自己最初的那份热情，在冷静思考去与不去的的结果后，他们选自前往。冷静思考，去，可以凭借自己那一份力或许可以拯救一些患者的生命；不去，那患者就少了一丝活下去的希望。患难与共，是中华民族一直以来的传统与精神，是中华民族应该一直保持下去的。但是，这一切的一切，都基于冷静思考，深思熟虑。

冷静，沉着而不感情用事。正所谓，当局者迷，旁观者清。深陷在这件事里的人永远理不清这件事内部的因与果，但是如果用一种旁观者沉着冷静的态度去仔细思考这个问题，说不定就了然于心了。当一件事因为一时的冲动或是夹杂了感情这种私心的话，那结果或许会变得不尽人意，或许一件本该成功的事也败得彻彻底底。冷静思考才是成败的最优选择。

“冲动是魔鬼。”遇事盲目冲动，往往会是一件事差强人意，最终后悔也无法挽回。“冷静如同是灼烧烈火之间的一场大水。冷静的人，才能成就未来。”遇事冷静思考，达到最优目的，成功就在眼前。



辩论不是“胁迫”

高三1班 边文洁

生活中，我们总会遇到观点和立场不同的时候，有人相信理越辩越明，有人则不然。但我觉得，在公共生活中的“辩论”是一种理性交流、表达看法、解释主张的话语形式。辩论是欢迎他人加入对话，不是企图限制他人有自己的看法，更不是强行说服他人，又或是威胁他人不准有独属于自己的看法。故而，辩论不是“胁迫”！

就如同近代原子结构模型的发展史，19世纪初，英国科学家道尔顿提出原子是微小的不可分割的实心球体，虽继后经过一代代科学家不断的发现、提出与辩论，证明道尔顿最初的理论模型，是错误的，但他成功地将原子从哲学带入了化学研究中，明确了日后化学家们的研究方向，如此最后才会有奥地利物理学家薛定谔提出的电子云模型。学说、理论、文明就是传达、辩论，需要表达、传达、辩论之事一旦失去，学说、理论、文明也即寿终正寝。

同样的，世界著名的科学家亚里士多德曾提出“力是维持物体运动的原因”，但初出茅庐的伽利略并不在乎、惧怕其身份，用著名的伽利略斜面实验正式推翻了亚里士多德的理论，也使得，最终牛顿在巨著里，提出了牛顿第一运动定律：任何物体都要保持匀速直线运动或静止状态，直到外力迫使

它改变运动状态为止。辩论是一种工具，通过它我们的意愿和思想就能得到交流，它是我们灵魂的解释者。语言辩论演绎生命，语言辩论传承文明，语言辩论提出理论学说，任何学说、理论、文明通过语言有了延续发展的可能，缺失语言辩论的它们，是跛足的矮人，难以前行。

毕竟物竞天择、适者生存，人在无数场博弈、辩论中获得生存与前进的机会，就像叶芝曾说：“我们在与他人的争辩中创造修辞，却在与自己的争辩中创造诗”。

我们需要辩论，因为人之所以言之凿凿，便是因为知道了解的太少。李文亮医生在新冠疫情的最初期，就发布了“有确诊SARS”的消息，却被举报为散步武汉肺炎的谣言者被查处，直到事发后的半个月，李文亮医生就因咳嗽发热等症状住进了ICU，被确诊为新冠肺炎，最后不幸因病离世。如若没有李文亮医生用生命作辩论，没有他在暴风雨席卷前唤醒了浑然不知的人民，没有他挺身而出与黑暗对抗，也没有他为国家吹响预警的哨声，可能我们的祖国也不会这么快大爱融汇，春暖花开了。

就如上述三者，辩论不是“胁迫”，辩论是语言形式，辩论是理论发展，辩论是阴霾预警。



不做沉默的大多数

高三1班 孙阳

鲁迅先生曾落墨于《野草》一言：“当我沉默时，我觉得充实；我将开口，同时感到空虚。”当社会是浮躁的，沉默固然是一种保护自己的很好的方式。但是，我更欣赏海子在《以梦为马》中的不畏态度——“万人都要将火熄灭，我一人独将此火——高高举起”。若世界对我来说黑暗，那我便选择发光。即使大多数人都选择了沉默，我也不做沉默的大多数。

我们要在沉默的世界里发声。疫情蔓延，谣言四起，人心惶惶，你我怎能独善其身。在这人人自危的时，是回形针选择了发声，普及了人们对疫情的认识；是钟南山、李兰娟院士们告知群众真相——他们没有选择沉默，从而产生了更大的社会价值。“人类的赞歌是生命的赞歌”正是这些人的挺身而出缓和了我们的焦虑，是他们扛起了民族的未来，在寂静无声的地方点起了火把，指领我们前进。

我们要在黑暗的世界里把炬火点燃。将目光投向漫漫历史长河，沉默的又何止人类。余秋雨先生在《文化苦旅》中写道“智者失语，法律沉默”描绘的是怎样一番图景。当法律没有恰好地跟上时代发展步伐，当社会的思想没有登上更高境界的时候，整个世界都沉默了。我想雨果和他的浪漫主义似乎不融于那个时代，似乎被世界排斥。但是，有那样一群人站出来，他们是肖邦，是巴尔扎克，是

李斯特，是一个虽小但切实存在着的团体，他们为他们的领袖喝彩，没有退缩，没有沉默。没有他们当初的不畏发声，怎么得来的时代进步，思想革新？历代的思想界运动都是这般，一人在黑暗中举起了火把，而后星光璀璨。

但我们要在真相披露前选择沉默。王小波说，沉默里有话语中学不到的人性。在这个“后真相时代”，谣言如同病毒泛滥成灾，这已经不仅仅只是“谎话说了千遍就成了真理”的时代，流言泛滥，三人成虎，网络上充斥了杂乱无章的谣言，有的引导群众向错误方向思考，有的甚至制造恐慌。它们充满戾气却猖狂恣意，在这横行霸道的背后，是“险恶用心”的发现者、诬告者。而我们，作为新一代的青年，我们要为自己的言行负责，要对祖国、对民族的发展负责，扛起多少的重担就知道有多少的艰难。

大先生亦在《热风》中发出愿景，希望中国青年“能做事的做事，能发声的发声……就令如萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火”。千夫诺诺，不如一士谔谔，我们不一定是吹哨人，但我们一定要有舍我其谁的责任意识和担当精神，不要做那沉默的大多数，这便是根植在中华儿女心中的文化基因。

多难兴邦 沉着面对

高三1班 方珈萱

好事多磨，多难兴邦，自古英雄多磨难。多磨，多难，“多”就意味着坚持，带着传统的炽热感情，有信心有冲劲儿，不仅如此，我们更要有冷静的思考和作为。

在中华民族五千年以来的历史长河中，也贯穿着许多灾难，瘟疫、蝗灾、旱涝灾害、战争，这些天灾和人祸并没有成功阻碍我们中华血脉的传承。且从古至今每当有大事发生，就可以看出我们民族的团结和强大。长达14年的抗日战争，98年的抗洪救灾，03年的非典，08年汶川地震，还有今年的新型冠状病毒，一次又一次的磨难，我们民族都沉着应对，共同患难，坚持了过来，这些成就了现在更强大的祖国，真可谓是多难兴邦。

就拿这次新冠病毒来说，由刚开始的封城武汉到全国各地下至农村严防死守，由刚开始的湖北医护人员紧缺到后来的全国4万多名医护人员支援湖北，我国立刻开启了患难与共全民抗疫模式，几乎所有人都乖乖地待在家里或者戴着口罩出行，以及我国10天之内拔地而起一家可容纳一千张床位的医院，这一步又一步冷静沉稳的行为，让全世界都为之震撼。这一件件都让我们虽然我们也有不足，就像武汉一开始没有及时上报、红十字会等丑闻。但

这就淘汰了一些社会上的蛀虫，淘汰了一些碌碌无为的干部，促进了人民团结，激发了社会的爱心和凝聚力。

之后当我们看到新冠在海外失控，发达的西方国家如何一次次让我们大跌眼镜、打破我们认知底线时，我们有了比较。原来不是每个国家都能做出这样的抗疫行为，他们这些国家一开始就没把这当回事儿，觉得是在我们国家发生的，他们那儿不会有事，有了一点点疫情后，也没有像我国一样立刻采取措施，沉着冷静地对待，结果后续一发不可收拾，开始慌张了。

在共同的灾难面前，谁都不能置身事外，得共同面对，最有效的行为不是漠不关心而是感同身受，不是处处躲避而是迎难而上。在共同的灾难面前，最能激发人们心底里最原始的炽热的情感，从而将个人和群体结合起来，将同情、爱心激发出来，平时隐藏的遮蔽的个人感情和旁杂欲念迅速消失，转换成强大的凝聚力和向心力，万众一心，共同克服困难，除此之外，我们还需要保持冷静的头脑，思考该如何正确应对，设计方案，实施方案，最后走向胜利。

这次的疫情让我知道了我们国家的团结和强大，是如此的独一无二。此时的我，心中除了骄傲，还有庆幸和沉思。以前的汶川地震击不倒我们，非典也不行，现在的新冠更不行，以后依旧会有更多的困难和危险，那时也轮到我們上场了，我们也一样会用更冷静的方式去应对。每一次打不倒我们的，只会让我们变得更强大。



坚定自己的立场

高三1班 王佳乐

坚定立场，不被别人思想左右，要看是哪种情况，如果自己的立场本身就是错的，硬要坚持就不对了；别人的思想有对也有错，对的并与自己的立场一致的，不存在谁左右谁问题；别人思想是错的，自己是对的，那就要坚定立场，不被其他人错误的思想所左右。

坚定立场首先要善于学习，积累知识，形成自己的一套完整的思想理论。其次，要积极参与实践，只有实践才能检验真理，掌握的真理多了，鉴别能力也就强了，立场也会更加坚定。

坚定自己的立场，意味着不受外界干扰和诱惑。史铁生，那位在“活到最狂妄的年龄忽地废了双腿”的年轻人。他忍着莫大的压力，忍着外界的耻笑，忍着另一个世界“无痛苦无纷争”的诱惑闭门写书。他说过：“在命运的混沌之点，人惟有乞灵于自己的精神。”正因为他的心中有主，他才可以顶着压力和诱惑写下一部部书，让别人记住他的人生。作为学生，我们一样可以为着心中的梦想而“闭门”读书，不受外界干扰和诱惑，只因坚定自我立场。

回眸历史的长河，让我们的心为之一动的是那些始终不放弃自己坚守立场的人们。正是因为苏武够坚定，方能在天苍苍野茫茫的胡地草莽间空对团团惨白如缟素的羊群；正是因为岳飞够坚定，方可在三十功名尘与土后犹为北宋餐胡虏肉、饮匈奴血，

待从头收拾旧破败成冰碴的绵延江山；正是因为林俊德够坚定，方能埋名五十载，潜心钻研核弹，日日与茫茫平沙共叙冲天豪气，凌霄壮志。他们都因坚韧的意志战胜了艰险，坚守了尊严与信仰。

当然，执着自我立场不等于固执，或者是不管自身能力是否可行，埋头苦干。执着是对自己的负责和肯定。陶渊明是一个隐士，无数后人仰慕他的傲骨，也向往他那归园田居的怡然自得。不为五斗米折腰，这是他的底线。官场的污浊让他窒息，也许可以同其他为官者一样，选择低眉顺眼，选择随声附和，但这一切都和陶渊明的理想相去甚远。“归去来兮，田园将芜胡不归，既自以心为形役，奚惆怅而独悲？”时至今日，我甚至仍能从他的吟诵中感到一种莫名的轻松、欣喜。

然而现实中也有许多人心中装满成见、财富、权势。“足球黑哨”、“贪官污吏”层出不穷，他们迷失了自我，被金钱诱惑。要想真正地生活，就必须积淀知识，提高思想，坚定自我，才会不迷失自我找到正确的方向。



林夕楠

2015年夏，是我从学生的身份转变为教师的起点，当时写下了一首“我们”，作为那一年普陀区新教师培训的歌，用新身份为在场的与我同样的新教师唱出了理想和愿望。作为学校有着专业音乐背景的青年教师，有幸跟着学校的发展和一批批学生的成果，迈入而立之年。

作为一个普通完中，要走出一条有影响力的，不一样的曲径难度可见一斑。记忆中的大事是150周年的校庆，除了学校的校园开放日，也带着学生一同赴上海中学这个同根同源的名校演出；2018年3月，我校进行了特色高中创建全市展示；同年11月，经历了上海市特色高中的初评；2019年，顺利完成了复评的全部工作。每个岗位的战友和每一届的未来少年们，都付出了自己的汗水，用文字、用音符、用情感，述说着这曲径中每一次的付出和成果。

作为学校的一名青年教师，也正巧与音乐特色的道路更息息相关，也与学生们在文化课学习之余，感同身受的更多，就像一面时光隧道的镜子，反射出的是自己当年的模样。学校设置的特色课程

越发丰富，层次也越清晰，这不仅意味着音乐中心的同仁们有更多的任务，对于音乐学生来说，更是困难重重的挑战，他们要展示更多、承担更多、面临更多一次次的舞台和汇报。作为一所特色学校，也同样考虑到普通班的学生们，开设了丰富多样的特色课程，这些对于他们无论兴趣也好，技能也罢，陶冶情趣等等，都是精神上的挑战。试想舞台上的紧张感，都似一次涅槃，因为舞台是被赤裸裸的审视。这一切的煎熬都是为他们未来人生路每一个阶段积累经验值，演讲、面试、汇报、团队这些都是每一个少年会遇见的拥抱，你必须学会去克服和享受。

校园变的更美，设施变得更好、乐器也改朝换代，课程也更饱满……这一切的一切都是创建特色高中这条曲径整首协奏曲里的每一个乐章，师生们共同协奏，为这首“曲径”增添更多的音符、更多变的节奏、更丰富的和弦，以及未来更美好的可能性。

如果我们不曾相遇，我会是在哪里，晒伤的脱皮，意外的雪景与你相依的四季。苍狗又白云，

身旁有了你，匆匆轮回又有何惧。每一分，每一秒，每个表情，故事都充满惊奇。在那一刻，是我身份转变那个起点后另一个节点，为学校写下来“绮纨之音”这首歌，13-19岁是我们长大后总津津乐道的时光，是人生轨迹最初稍加定型的岁月，就这首歌作为一名小老师的日记，与师生们共同记录下这关键的数年里。

这条曲径定会通往康庄，老师们也会慢慢老去回忆过往，学生们更会慢慢长大为社会贡献每一份绵薄之力。但在此时，不用想太多，累了就唱唱，听听这首歌……

绮纨之音

作词：林夕楠

作曲：林夕楠

青涩的校园

飞舞的季节

耳语过的誓言

音乐声点亮你我的瞬间

现实与理想

挫折与辉煌

跟着节奏成长

用尽全力自由飞翔。

故事里

主角会不会为自己鼓掌

苏州河畔时光

酿出的成长

琴声绕梁的房间

和乐和美每一天

这一站旅程不要泪光

吞噬彷徨

找一个和弦

努力写完这华丽的篇章

不留悔恨

并着肩荡漾

去实现我对未来的想象

青涩的校园

飞舞的季节

耳语过的誓言

旋律线勾勒你我的瞬间

教室与琴房

公式与音符

激荡出的倔强

我相信音乐的力量

才艺变刀枪

舞台如战场

携手冲进殿堂

成功的代价你我都品尝

现实与理想

挫折与辉煌

跟着节奏成长

用尽全力自由飞翔



不变的鲜红 永远的承诺