



新之韵

2019第8期
总125期

上海协峰
b 清正廉洁作表率

b 聚焦国际交流 拓展学校特色

o 上海市艺术名师基地成员来校交流学习

b 古风音乐

b 最美遇见你

♪ 关注经历，在过程中发展化学学科核心素养

上海协峰



上海协峰

上海协峰



1865

CONTENTS 目录

2019年第8期

校园瞭望

- 01 清正廉洁作表率
——上海音乐学院附属安师实验中学党政领导及全体党员观看
“不忘初心、牢记使命”主题教育专题理论辅导 党支部

- 03 上海音乐学院附属安师实验中学党支部召开“对照党章党规找
差距”专题会 党支部

- 04 互助成长 共迎挑战
——上海音乐学院附属安师实验中学举行“孟庆平语文研究院”
及“青蓝工程”仪式 课程发展部

- 05 上海市艺术名师基地成员来校交流学习 学生音乐中心

- 06 聚焦国际交流 拓展学校特色
——丹麦皇家音乐学院大师班进校园 学生音乐中心

- 07 好莱坞著名电影音乐大师Simon Franglen为上海音乐学院附
属安师实验中学《数字音乐制作》区域共享课程授课 学生音乐中心

- 08 走入上海音乐学院东方乐器博物馆，探秘“看得见”的音乐美 团委

- 10 上海音乐学院附属安师实验中学创新实验室课程师生参加国际
MIDI技术发展和应用论坛 学生音乐中心

- 11 上音安师教工志愿者交通文明志愿活动 工会



上海市

特色普通高中创建复评

音乐长廊 ♪

12 古风音乐

文蕴千秋 7

- 14 秋的故事 高二2班 边文浩
- 15 色彩 高二1班 尹佳怡
- 16 记忆中的味道 高二1班 李嘉怡
- 18 最美遇见你 高二1班 杨蕊雯
- 19 心中的那一丝纯真 高二1班 许卓慧
- 20 不经意的美 高二1班 方舒宜
- 21 成长的十年 高三2班 胡颖
- 22 掌声 高二2班 顾弈扬
- 23 记忆中的那场雨 高二2班 吴文哲
- 24 生活中的美好来源 高二2班 王 荅

教师沙龙 7

- 25 关注经历，在过程中发展化学学科
核心素养

乔宗君

新上韵

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



清正廉洁作表率

——上海音乐学院附属安师实验中学党政领导及全体党员
观看“不忘初心、牢记使命”主题教育专题理论辅导

党支部



2019年10月9日，上海音乐学院附属安师实验中学党政领导集中收看“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。

吴蕊：廉洁从教是作为一名教师的基本要求，坚持廉洁诚信是作为一名党员的初心与使命。我作为一名教育战线的基层党员干部，更应该以身作则，以上率下，坚持规范执行党的纪律条例，廉洁从政，廉洁从教，履行好“一岗双责”，带头发挥党员的先进性，为办让党放心、让群众满意的家门口好学校而努力。

马达元：为政之要在于廉洁，廉洁之本在于自律，自律之道在于防患未然。廉洁自律不仅是一种思想境界，而且也是一种责任要求，切实履行好立党为公、执政为民的责任。学校管理中要加强制度

防范，主动接受监督防护，严格要求、严格管理、严格落实、严格监督、防微杜渐、警钟长鸣。

孙芸：教师清正廉洁是从教的一个重要的条件，是教师“育人”的品德基础，它要求教师对自己的职业秉持一种神圣的感情和执着的献身精神，爱岗敬业，乐于奉献。党员教师要真正承担起教书育人神圣职责，就要在工作和生活中增强清廉意识，坚守高尚情操，廉洁从教，保证教育的公正和有效。

张俊梅：廉洁是教师立身之本。只有廉洁从教，教师才具备道德上的感召力，才能深刻影响学生的道德情感和精神世界，使学生在敬仰中，默默地产生着思想和行为的自我激励、自我修养和自我改造。相反，如果教师人格不健全，言行不检点，做事粗糙，责任心不强，对学生没有爱心，为人不廉洁，则会对学生的发展产生较大的负面作用，使

学生产生对人、对事、对社会的不信任，甚至对未来失去信心。

徐荣改：廉是清廉，就是不贪取不应得的钱财；洁是洁白，就是指人生光明磊落的态度；也就是说，做人要有清清白白的行为，光明磊落的态度。廉洁，这也是我作为一名教师，能够做好本职工作的必要条件。恪守廉洁，为教育而奋斗。

费益华：作为一名为人师表的人民教师，敬廉崇洁是应该具备的基本素质。行走在教育教学之路上，我更是时时处处提醒自己：认真做事，努力求学，做一名领导信赖、同事信服、家长信任的好教师。



杨珍珍：作为党员，必须始终坚持把廉洁自律作为一种思想境界来提升，作为一种职业操守来秉持，作为一种工作能力来培养。通过主题教育学习，树立正确的世界观、人生观、价值观。在面对诱惑、陷阱的时候，保持头脑清醒、时刻警钟长鸣，提高自我约束能力，抗得住诱惑、经得起考验，



以自律的态度、平静的心态、简朴的作风，提高自身思想觉悟和道德水准，在思想上筑起一道道拒腐防变的“防火墙”。

王真：作为党员，作为一名人民教师，应该把清正廉洁作为做人安身立命的根本和为人师表的基本素养和底线，因为只有心无旁骛，清心寡欲，才能坚定内心，投入到教书育人的事业中去。

张莉：不忘初心、牢记使命，是党保持永远年轻的重要法宝。作为一名预备党员，我们要铭记历史、正确看待历史，时刻用党的创新理论武装头脑，将初心精神融入教育教学工作，在岗位中发光发热，拼搏进取，不负新时代。

杨东灵：不忘初心，牢记使命，教师清正廉明是从教的一个重要条件，只有廉洁从教，才能深刻影响学生的道德情感和精神世界。作为教师，要修身慎行，清廉洁白，处处为人师表，从自我做起，时刻提醒自己实实在在求学问，认认真真当老师，清清白白做事情。全身心投入到自己所钟爱的教育事业中。



上海音乐学院附属安师实验中学党支部召开 “对照党章党规找差距”专题会

党支部



10月25日上午，上海音乐学院附属安师实验中学党支部按照“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。

会上，吴蕊就对照党章“五个是否”、对照准则“八个是否”、对照条例“五个是否”方面存在的问题逐一做了检视自省，并对存在问题的原因进行了深刻剖析，提出了下一步进行整改的具体举措。针对自身存在的不足以及工作过程中存在的问

题，吴蕊在整改举措中强调，要坚定理想信念，不断加强理论学习；要改进工作作风，努力提升工作能力；要认真履职尽责，竭力推动学校发展；要恪守纪律规矩，强化修身养德。

最后，结合学校近期重点项目，吴蕊要求全体行政干部努力做好表率，用保障推动学生全面成长的价值标尺衡量自己的日常工作，不自满、不懈怠、不停顿，能吃苦、有担当、勇挑担，一级带动一级，一步一个脚印，践行全心全意为人民服务、办人民满意教育的宗旨目标。

校级班子其他成员提出建议并结合自身工作做了表态发言。会议还就近期主题教育其他工作做了具体布置。

互助成长 共迎挑战

——上海音乐学院附属安师实验中学举行“孟庆平语文研究院”及“青蓝工程”仪式

课程发展部



2019年10月11日，上海音乐学院附属安师实验中学同时举行了“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。

学校特色发展的进程不断推进，对教师队伍建设也提出更高的要求，新的挑战需要我们拥有一支善于钻研、善于合作、敢于创新、勇于实践的优秀教师团队，传承互帮互助，共学共赢的优良传统，是我们的责任与义务所在。

我校今年引进语文特级教师孟庆平，致力于搭建学科研究的更高平台。会上，纪筱华校长与孟庆平老师共同揭牌，标志着“孟庆平语文研究院”的正式成立，以此带动语文团队在学校特色发展的背景下，钻研新教材，寻找新路径，积累新经验，进一步有效提升语文教师整体的教科研能力。

“青蓝工程”教作为学校教师专业发展工作中

的一个长效机制，就是要为这些年轻教师的成长搭建一个更广阔的平台，用优秀教师的高尚师德、对事业的执着来感染新教师，用富有经验教师的专业知识和技能促进青年教师的发展。作为新教师代表的蔡钧在发言中承诺：“踏踏实实上好每一节课，认真真备好每一节课，扎扎实实上好每一节课。”郑重表达了把爱心和热情投入到教学工作中的决心。罗红玲作为带教教师代表，更是坦言“给青年教师当师傅，是一份信任，是一种荣幸，更是一份责任，是一种担当”。

最后，纪筱华校长强调“关注仪式感，才会更感受到责任感”，无论是“孟庆平语文研究院”的成立，还是“青蓝工程”中带教协议的签订，对整个学校来说，都是一项发挥合力的重要工程，让我们互助成长，共迎挑战，迎接“青出于蓝而胜于蓝”的美好明天！

上海市艺术名师基地成员来校交流学习

学生音乐中心



在十六年执着追求音乐美育特色办学的实践过程中，上海音乐学院附属安师实验中学不忘初心、牢记使命，改革创新、砥砺前行，努力通过“音乐”这一艺术样式，积极创建“音乐美育”特色高中，形成全市音乐美育教学高地。

10月17日，上海音乐学院附属安师实验中学的校园里又迎来一批慕名而来的“客人”，他们是来自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。

首先开展的是教学展示与教学研讨活动。由普陀区高中音乐工作室徐昕老师向市艺术基地的老师们展示了一节高中艺术课。在教学中，徐老师根据学校的音乐美育特色，在市统编教材的基础上，进行了大量的拓展体验实践活动。课堂中，学生们在教师引导下，用自己的歌声、舞姿、创意的表达自己对音乐剧和歌剧这两种音乐戏剧体裁异同点的认识和理解。教师的一展歌喉再次将课堂的氛围推向了高潮，在中国民族歌剧的美育立意中，一节愉悦而又收获满满的艺术课结束了。观摩的老师们一致认为这节课很好的体现了教师的专业素养，学生们全面的音乐美育素养及学校浓郁的办学特色。大家不约而同地认为高中艺术课堂的未来应更有效地结合高中生的身心特点，给予学生们更广阔的探究空



间，深入展现它的审美高度。

下午，在区高中音乐工作室主持人杜施琼老师的组织带领下，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，特别是创新实验室的资源条件，不禁让老师们由衷感叹这所学校学生们的幸福！

为了使来访的老师们更有收获，杜施琼老师又进行了主题讲座——“让每一位学生有过音乐的生活”。杜老师从学校特色课程体系、特色评价指标、特色创建资源及特色教师团队建设、教育教学科研等方面做了完整的交流。通过聆听学习，使在场的每一位老师连连称赞学校颇具特色的音乐美育体系和丰富的教学资源，并表示上海音乐学院附属安师实验中学的特色创建带给了学生们更多美的教育。



聚焦国际交流 拓展学校特色 ——丹麦皇家音乐学院大师班进校园

学生音乐中心



2019年11月4号，上海音乐学院附属安市实验中学迎来了来自丹麦皇家音乐学院的贵宾。他们分别是著名的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。

在推进“音乐美育”特色高中的建设中，学校将优质教育资源引入了日常教育教学，集聚国际交流平台，丹麦皇家音乐学院自从2016年与我校达成远程音乐教育合作项目意向后，这是第四次来到学校为学生进行大师课指导。

高三3班袁珂莹说：“作为学校高三的学生，我第一个上台上了大师课。刚开始的我还有些紧张，但在看到老师鼓励的眼神和较为轻松的氛围中，我逐渐找回了自己的状态。在演奏完一个乐章后，老师赞扬的话语在耳边响起，这无疑增大了我的自信心。在这之后，老师对于第一个乐章进行了详细的讲解。通过老师的教授，我懂得的最重要的一个道理就是一定要重视那些看上去十分简单实则非常重要的基础练习。把练习长音作为每次练长笛之前的“热身运动”，这项技巧看似不起眼，但实际上不论是对我们的气息还是音色上都有十分大的帮助。除此之外，老师还教导了我在演奏长笛时不

论是吹响还是吹轻都要保持口型不动，这样才能保证吹出来的音不会有很大的音色起伏。

高二4班严仕千说：“首先，与大师一起上课最大的不同便是课堂效果，大师活用各种肢体语言与比喻来指出我的问题，并加以改进。当我遇到困难时，大师也不会生气，而是耐心的教导，让我感悟尤深。特别是对于我左手揉弦方面的生动讲解，使我得知了如何去改变，练习与巩固，让我知道具体错在了哪里而不只是错了。”

高二4班的丁锦鹏说：大师课带给我的最大获益就是让我意识到了我在长笛演奏技法方面一直存在的缺点，我在气息方面的不足以及在颤音等技巧方面的问题。这些问题我认为都严重影响到了在演奏时的表现。这些问题也来源于我日常练习中不注意细节和基本功的练习，一味的追求速度。经过这次大师课，我会改变平日里练习时的侧重点，将基本功训练扎实。”

高二4班的万奕说：“课堂中，我演奏了海顿的《C大调协奏曲第一乐章》。通过了教授的指导，我更清楚的明白了乐曲开头的呼吸是很重要的。乐曲的呼吸和人类的呼吸，没有了呼吸就没有了一段段的乐句，乐句的强弱对比也在乐曲中起着很重要的作用，要做到明显的强弱对比，运弓就显得非常重要。右手运弓是大提琴发出量好音色的重要因素，琴的声音由轻到响，弓速也要越来越快。在快的同时，要保证每个音都非常的清晰，就需要弓紧贴着琴弦，快速的摩擦琴弦。在演奏的过程中，我常常因为紧张而就僵硬着身体拉琴，没有律动。教授也提醒我要随着音符的流动，人也随着音乐摆动、有律动感。在教授的指导下，我受益匪浅，我也会努力练习，希望能够把学来的东西转化为自己的东西。”

好莱坞著名电影音乐大师Simon Franglen 为上海音乐学院附属安师实验中学《数字音乐制作》 区域共享课程授课

学生音乐中心



10月18日下午，上海音乐学院附属安师实验中学音乐创新实验室《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，为来自宜川中学、曹杨中学、同济二附中、长征中学、桃浦中学、进华中学、上音安师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。

Simon Franglen先生受上海音乐学院音乐工程系、上海市音乐声学艺术重点实验室邀请，为上音学生开设电影音乐制作系列讲座。上音安师借此契机，让区域内高中学生共享音乐艺术大师资源。Simon Franglen先生参与制作的电影音乐作品有《泰坦尼克号》、《阿凡达》、《红磨坊》、《狼图腾》、《神奇蜘蛛侠》、《007：天幕危机》、《豪勇七蛟龙》等；合作的音乐人包括：席琳·狄翁、惠特尼·休斯顿、迈克尔·杰克逊、昆西·琼斯、麦当娜、芭芭拉·史翠珊等等。这些熟悉的电影音乐及著名的歌手让学生们非常兴奋，如此金牌音乐制作人来给中学生上课让孩子们激动不已。

Simon Franglen先生用幽默的语言讲述了他的职业生涯、作品创作历程以及对于刚起步的中学生的建议与忠告。课堂中，在展示《蜘蛛侠》配乐其中的一个工程文件时，令学生们感到震撼的是短短的几分钟音乐片段，却用了200多个轨道来制作。

上音安师程凯同学向大师提问，如何将一段简单的音乐做出如此多的轨道？Franglen先生向孩子们展示了他的个人工作文件及照片，让学生们了解学习到可以通过不同的乐器，利用各乐器的音色特点，更好的制作音乐。大师还教授给学生，如何通过使用一些效果器工具将声音做得更加丰富。Franglen先生告诉同学们每一首好莱坞电影配乐，都是由交响乐团在大型录音室里进行录音制作，通过多次混音，才会得到我们在电影院听到的效果。

这样一堂精彩的大师课，开阔了学生们对于好莱坞电影配乐知识的眼界，了解了大师是如何思考问题并解决问题的，知道了当今最受欢迎的电影音乐是如何通过一个一个流程制作出来的，Franglen先生的课让学生们更有兴趣投入到数字音乐制作课程的学习中并受益匪浅。

走入上海音乐学院东方乐器博物馆， 探秘“看得见”的音乐美

团委



音乐美育实践是上海音乐学院附属安师实验中学学生职业生涯规划中的重要板块。2019年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。上海音乐学院东方乐器博物馆创建于1987年11月27日，是我国艺术院校中第一个乐器博物馆。在江泽民“办一流音乐教育，创国际先进水平”题词的鼓舞下，2001年11月，扩建成现在的“东方乐器博物馆”，由老院长贺绿汀题写馆名。

乐器是人类音乐艺术实践的工具。在数千年的东西方文化交流中，乐器一直充当着音乐的载体和媒介。在参观前，同学们对东方乐器博物馆和乐器的历史文化、行业发展等方面进行了资料收集。在

讲解员的引导下，同学们参观了中国古代乐器、中国现代乐器、外国民族乐器和少数民族乐器展厅，还进行了铜鼓、编钟、甘美兰乐器、祈雨器等乐器的体验，纷纷感叹乐器之奇、音乐之美。参观后，每位同学很快在馆内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。文化是一个民族的灵魂，大家仿佛经历了一场穿越千年的艺术之旅，徜徉在东西方艺术长河中感受音乐之美。



活动感想：

东方乐器博物馆的参观让我深刻感受到了乐器的魅力，让我感受到了古今中外对于音乐的不同诠释方式。通过讲解员和学长学姐们的介绍，让我了解了不少乐器的历史，还见到了许多从未见过的乐器。最让我印象深刻的是编钟，长长的架子上摆着大小不一的青铜编钟，更让我感到新奇的是，一个编钟可以敲打出两种不同的声音，还可以轻松敲出《小星星》的旋律，这不禁让我感叹中国古代人民



的智慧与对音乐的热爱。这次活动让我有机会近距离接触音乐，近距离欣赏乐器，也感受到了悠悠中华艺术底蕴的深厚与长久历史，真是让我大开眼界。

——高一（2）班 周思奕

今天的参观使我见识了许多没听说过的乐器，不禁令我感慨古人的智慧和乐器的精美。印象最深的就是祈雨器，不同庄稼的种子在移动的过程中发出清脆悦耳、惟妙惟肖的雨声，仿佛真的漫步在大雨中倾听大自然的声音，另人陶醉。同样也有些令人毛骨悚然的乐器，比如牛头胡、鹿蹄铃、牛角胡，还有用人骨制作而成的胫骨号。

——高一（3）班 姚一璇

我曾经在《国风美少年》中看到过古琴的演奏，从那时起便对古琴产生了浓厚的兴趣。古琴，又称瑶琴、玉琴、七弦琴，是中国传统拨弦乐器，有三千年以上历史，属于八音中的丝。古琴音域宽广，音色深沉，余音悠远。音乐是人类的宝贵财富，而乐器是将音乐传递下去的工具，从杜甫的“千呼万唤使出来，犹抱琵琶半遮面”，李白的“谁家玉笛暗飞声，散入春风落满城”，乐器从古至今一直将音乐传承给一代又一代的人。虽然我没有接受过专业乐器的学习，但是通过此次博物馆之旅让我真正切身地感到了音乐的美妙。

——高二一班 杨慧雯

从东方到西方，乐器的发展展现了当时人民喜爱的娱乐方式，各种乐器的出现充满了当地的自然和人文特征。通过东方乐器博物馆的参观，我对东方乐器的发展有了更全面的了解。作为一个音乐特长生，我们应该通过学习专业知识了解各种乐器的演奏技巧和演奏时的注意事项，我们也应该多走出校园去了解更多的音乐风格的历史和发展情况，这可以帮助我们在演奏时准确把握乐器的表现力。

——高二（3）班 陆源

在走入展馆后，我便被展馆里的各式各样形形色色的乐器所震撼，都是难得一见的乐器。其中令我映像最深的是“革胡”，不同于其他二胡，他的体积十分的大，音色低沉，在民乐队中扮演着十分重要的低音声部。而后在各自介绍乐器时，第一次向别人介绍自己的专业，却发现自己对自己所学的乐器的历史的了解有所缺失。在学习专业的同时，应该对自己的乐器有全面的了解，这也能帮助我自我提升。这是一次收获颇多而又极为难忘的一次社会实践。

——高二（3）班 贾思琳



上海音乐学院附属安师实验中学创新实验室课程师生参加国际MIDI技术发展和应用论坛

学生音乐中心



2019年10月12日下午，上海音乐学院附属安师实验中学校长纪筱华带领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”。

为进一步促进数字科技与音乐的交互融合，呈现当下电子音乐艺术的高度，以及上海这座国际大都市的大众创新精神、文化风貌、营造美好生活的姿态，上海计算机音乐协会藉一年一度的 Music China 中国（上海）国际乐器展览会盛大开展的契机，与展览会主办方联合举办“2019国际电子音乐大赛（IEMC）”，聚焦当代国际最领先的艺术科技领域的技术研发、行业应用、艺术创新交流展示活动。作为“音乐新媒体联盟”中唯一一所普通高中，学校积极组织音乐创新实验室《计算机音乐作曲》课程的学生利用暑假进行原创歌曲、电子音乐创作和制作。并推荐樊孔龙同学的原创歌曲《Can you hear it》、程凯同学的《missing》、电子舞曲、李畅同学的《street J》流行音乐、谢羽颺同学

的《Ribirth》电子音乐作品参赛。

在上海新国际博览中心音乐实验室里，主题论坛丰富精彩，有MIDI制造商协会主席Tom White分享了MIDI技术和MIDI 2.0的演变；国际知名音乐艺术家Chris Lord-Alge 则讲解了混音实操技法；Krotos 公司销售、市场经理Jeremy Lloyd 探讨了Sound Design Bundle 2 在后期音频及游戏音频制作领域的应用；日本电子音乐协会 MIDI技术委员会主席Kaz Hikawa 深入地为大家解析了MIDI 2.0技术；上海计算机音乐协会会长、上海音乐学院音乐工程系陈强斌教授以IEMC2019为案例，分析了当代电子音乐的创意与制作。这场聚焦于当代前沿音乐科技的主题论坛盛典使同学们感到新颖有趣，其中对于MIDI2.0这一新概念，了解到了MIDI 2.0传输的信息精度更高，更多的通道设置，最新的编组的概念，更多的表现力，更快的时间触发，这些都是新2.0时代的特征。而5G时代的来临对于当下音乐科技及录音技术的发展有着巨大推动作用。

更让学生们兴奋的是2019国际电子音乐大赛（IEMC）的颁奖盛典。尽管学生的作品尚简单稚嫩没有获奖，但丝毫不影响他们对获奖作者（品）的崇拜和喜欢，也激励学生们坚定自己的兴趣和梦想，脚踏实地一步步地去实现。高一郭诚岳同学这样说：“今天的活动我很喜欢、很激动，我所喜欢的计算机音乐制作是如此有前途的专业，我越来越有兴趣了。”这正是上音安师音乐特色课程的目标之一，让上音安师的学生从单纯的兴趣发展到持续的兴趣，再由持续的兴趣发展到热爱的专业和将来的择业。同学们，学校的音乐教育特色课程一定会不断创设更高更大的平台助力你们的梦想成真！

上音安师教工志愿者交通文明志愿活动

工会



在普陀区教育工作党委、宣传科的统一部署下，上音安师教工志愿者于10月14日——10月25日参加了2019年的武宁路长寿路口交通文明执勤志愿服务活动。多年来，上音安师将教职工志愿服务精神纳入到“师德师风”建设中，广泛开展形式多样、造福社会的志愿服务系列活动。

两周来，我校志愿者在武宁路长寿路口，从7:25-8:35，手举“文明礼让，安全出行”的小旗，头戴志愿者小橙帽，身穿志愿者背心，协助执勤交警宣传道路交通安全法规，礼貌劝阻行人、非机动车通过路口不遵守交通信号等行为，受到现场执勤交警和过往群众一致好评，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。

校党支部书记吴苑在老母亲住院陪夜的情况

下，克服困难带头执勤；当年轻党员突发胆结石住院时、疑似水痘隔离时，机动组的党员及时补位；当寒潮突袭降温时党员、团员、青年教师依然不折不扣做好交通文明志愿服务；尤其是在学校紧锣密鼓迎接上海市教委、教育评估院对学校特色高中复评的档口，依然有条不紊保质保量地做好报名、分组安排、志愿者装备等准备工作。

上音安师的党员教师每年有武宁路长寿路口的教工交通文明志愿者行动，学生每天在武宁路普雄路口开展“与文明同行”志愿者行动，无论是酷暑严寒还是刮风下雨，我校师生的交通文明志愿者都会每天行动下去。上音安师的党员教师牢记共产党员的初心、使命、责任、担当，用自己的行为教育自己、影响他人，为创建和谐校园、文明校园、文明城区，出一份力，添一道彩。

古风音乐



一、定义

古风歌曲是21世纪新出现的一种音乐风格，其特点是：歌词古典雅致、措辞整齐，宛如诗词歌赋，曲调唯美，注重旋律，多用民族乐器，不同于摇滚音乐的金属感和古典音乐的厚重感，古风音乐自有其独特的中国式美感。早期的古风歌曲主要是对国产仙侠中国风类RPG游戏配乐进行填词演唱，如《仙剑奇侠传》系列，《轩辕剑》系列，《绝代双骄》系列等。至2013年，由于古风音乐在网上的兴起，成立了许多创作古风音乐为主的原创音乐团队，越来越多的原创作品在产生。

二、与中国风区别

1. 从曲子方面

首先，在配器方面，“中国风”相比于“古风”来讲，配器所使用的西洋乐器或电声乐器所占比例会稍多一点，基本上是一半西洋乐器一半民族乐器；

而“古风”则强调的是民族乐器与电子合成器的使用。

其次，曲子的节奏上，“中国风”更加时尚一点，会更加符合当代大多数人的口味，新一代的年轻人也可以接受，属于可接受范围比较广的类型，而“古风”在这方面有时候并不能使大部分人所接受。至2013年的古风圈，多数用现有的来自于中国民间原创或是来自日本的传统风格的曲子伴奏来填词，导致同一个词卡有了许多版本。

2. 从歌词方面

在歌词方面，“中国风”的歌曲，其歌词相较于“古风”来说，更加通俗易懂，而且词的风格更偏向于近代诗歌，而“古风”的歌词基本是偏向于古诗词，其中多包涵典故，不是很通俗易懂。中国风的歌词较之古风歌曲更加白话。古风歌词很多化用古人诗词，也更注重措辞韵脚。

3. 念白和文案方面

这是古风歌曲日渐流行的特点，这点中国风并没有。

4. 故事背景方面

古风歌曲大多有故事背景，和中国风相比极具故事性。虽然中国风有些也有故事背景，但是相对较少。

5. 从范围区别方面

“中国风，字面上解释：中国乐风。她是新时代的中国音乐”。但是众所周知古风有不少用的是外国音乐，像青莲雪，寒衣调等。中国风涉足娱乐圈(如《青花瓷》)，而古风歌曲大多只在网络上发展。



“古风”并不是“古曲”，这两者是不能相等同的，“古曲”顾名思义是很久以前的古老曲子。既然是很久以前的，所用的配器自然没有现代产物，也没有西洋乐器，例如元曲《乌夜啼·石榴》就是典型的古曲。而且古曲的旋律大多采用传统的五声调式，也有部分涉及传统六声音阶或七声音阶的燕乐与雅乐。但是一般的传统“古曲”的受众面比较狭窄，需要听者有良好的艺术经验与欣赏水平。而“古风”则较“古曲”受众更广，而古风的配器主要是以民族乐器为主，多以电子合成器和西洋乐器为辅，具有现代感的同时又不失古典韵味。而旋律上古风虽也主要以五声调为主，但比较自由，变宫运用较多，而清角则比较罕见，旋律通俗化，易被接受。

三、代表歌手

目前较为出名的歌手有：心然、河图、音频怪物、HITA、董贞、小曲儿、柯捷锐、少司命、慕寒、东篱、西国的海妖(司夏)、徐嘉琦、吾恩、人衣大人、不才、五音JW、贰婶、奇然、小魂、流浪的蛙蛙、伦桑、小爱的妈、EDIQ、檀烧、流月、Aki阿杰、琉辉liuki、玄觞、Finale、晃儿、银临、smile小千、影拓、重小烟、清响、W.K.、Winky诗、Assen捷、忘仙、凌之轩、绯村柯北、清弄、五色石南叶、清漪、安九、蜀暗、熙影CRITTY、Tacke竹桑、格子兮、刘珂矣、西瓜jun、萧忆情alex、排骨教主、玉璇玑、等。

目前较为出名的团队有：墨明棋妙、满汉全席音乐团队、千歌未央音乐团队、鸾凤鸣，平纱落雁，汐音社，水榭听香等。

四、代表歌曲

《倾尽天下》、《江月依然》、《第三十八年夏至》、《思君赋》、《忘川》、《问剑》、《风起天阑》、《伶仃谣》、《王者为龙临天下》、《俯首称臣》、《花舞》、《暮画》、《醉今朝》、《烟影如画》、《宠经沧海》、《白雪碑》、《狼牙月》、《梦回兰若》、《此生长》、《阳关雪》、《倾靖》、《日暮归途》、《礼仪之邦》、《重逢明月照九州》、《黯然销魂》、《伊人红妆》、《眉间雪》、《锦鲤抄》、《千秋此意》、《参商》、《千樽雪》、《破竹》、《烟笼长安》、《天下为棋》、《花满楼》、《水墨江南》、《凤凰劫》、《煨酒忽忆旧关河》、《明月天涯》等。



秋的故事

高二2班 边文洁

我有所念人，隔在远远乡。我有所感事，结在深深肠。

——白居易

“家属来一下……”手术室的门终于在“封印”了几个小时后打开了，父亲拖着疲惫的身躯跌跌撞撞地从椅子上站了起来，那时的我已意识模糊，只依稀看见穿着消毒衣的医生在父亲的耳边呢喃了几句，原本面无表情的父亲越发得严肃起来，脸色开始微微泛白，父亲那张有些倦怠的脸颊又多了些许岁月的痕迹。

霎那间，我好像突然明白了一些什么。我从未看过父亲如此无助的样子，在我眼中父亲一直是如超人一般的他，今天此刻真的很脆弱，很需要一个大大的、暖暖的拥抱。

几天后是爷爷的葬礼，那天风很大，道路两旁的红色落叶堆叠得很高，不经意间踩上了一片落叶，软软的也还有种说不清的感觉涌上了心头，此时凉凉的秋风拂过脸颊，竟猛然觉得有些刺痛。

他走了，他去了一个没有伤痛、没有忧愁、没有顾忌的蓬莱圣地，他会去那儿一直快乐、一直无忧的吧。

爷爷是陪伴了我整个童年的人，快乐的记忆里有他，难过的记忆里有他，激动的记忆里有他，委屈的记忆里也依旧有他。他是我懵懂岁月的见证者，也是我那段时光里最忠实的玩伴与听众。

童年的午后，榫卯结构、刀具、小板凳和一杯香气浓郁的花茶是爷爷陪在我身边的“标配”。那时我总安静地坐在他的身旁，沐浴着阳光，一边摆弄着手里的小玩具，一边瞪着大大的眼睛，呆呆地看着爷爷专注于榫卯结构制作的身影。

如今这一切已经变成了回忆，如慢节奏电影一般在我脑海里放映回荡。

我想你了，爷爷。已明白些许人生苦楚的我，守着过往的回忆，想伸手却再也无法触及，对面的座位早已空无一人。

爷爷刚离开的那段日子，我们的每一处回忆都是泪点，也总会在安静的午后想起秋天的那个故事，最后泣不成声。

又到了这个熟悉萧瑟的季节，虽这些片段依旧有痛，但现在的我却怎么也哭不出来；因为我知道这是一道门槛，总会出现在我人生的必经之路上。

至此，秋的故事。

我终学会了隐藏悲伤，无声思念……

色彩

高二1班 尹佳怡

五月的阳光在蓝天白云的映衬下透过斑斓的树叶懒懒散散地撒在这五彩缤纷的世界。

绿

骑着小黄车穿梭在市中心的大街小巷，正值万物生长的季节，《诗经》中说过“梧桐生矣，于彼朝阳”。可不么，微风中的梧桐叶充满生机，闪烁着生命之光，向着阳光奋力挺进，一片片翡翠般的叶子在风中抖动着，像成千上万只绿蝶翩翩起舞，这是充满生机的绿色。

红

骑过两条街，是襄阳公园。远远地传出歌声，走进一看，只见一群年过半百的老爷爷老奶奶都直起了平日里如虾一样弯曲着的腰背，随着音乐有节奏的舞动着。站在最前头的是两位领舞的老奶奶，虽已白发苍苍，舞姿却如孩童般活泼灵巧，却比不上专业舞者的婀娜多姿，却多了几分业余爱好者的独特的魅力。再向后是一位老爷爷，他穿着一件

红色的大褂，手舞足蹈随着音乐摇摆，还哼起了歌，他动作十分标准，每一拍都卡在点上，没半点错误，一看就是日复一日来跳舞而练就的本领。本觉得老人拥有着白色般的静谊，而现在看来，今天遇上的是热情奔放的红色。

紫

出了公园拐个弯，是一个补习机构，正巧遇上放学，门口被家长围得水泄不通，一个身着紫色裙子的小女孩拿着自己高分试卷，一奔一跳地跑了出来，红扑扑的小脸蛋上，是一双水灵灵的大眼睛，小辫朝天翘着，紫色的发带在头上一颤一颤，像两只飞舞的彩蝶，跑着跑着扑倒等待已久的家长怀里，递过考卷，乐呵呵的笑着。这是属于孩子的充满幸福的紫色。

大千世界是如此绚丽多姿而眼睛又是心灵之窗，所以在不同的地方，不同的人用眼睛看不同的事物都是不同的色彩，而这些就是我眼中的色彩，于是，再次踏上小黄车，用双眼去追寻属于这个城市的色彩。

记忆中的味道

高二1班 李嘉怡

已经无法再光顾那家蒸汽腾腾的小店了。

冬日前的最后一次返校，通知的匆忙，我也毫不情愿的执行，仅半个上午的光景就消磨完了我的耐心和胃。

那年的冷空气颇似被什么叫喊着赶来的，带着怨气，肆意泼洒自己的情绪，这可怜的城市只好忍受着它的怒火，城市到能忍受，行人却是骂骂咧咧的抱怨着。我也是不得不抱怨的一个，其实怪自个儿太着急出门，或许是对这场返校打破了寒假到来前的平静，心中多多少少有芥蒂的原因，只挂了件长袖校服便愤愤出门了。

意识牵着我走回家去，而快要瘪了的胃据理力争着，最后应该是它赢了，抬起缩着脖子的头，四下打量着，那一扇被蒸汽铺满的门此刻有着巨大吸引力，我的胃第一时间被钩了过去，意识也被它钩住了。红灯已然射不进我的眼睛，我倒也不怕危险，一辆车都见不着。

慢慢的推开门，腾腾雾气爬上了我的眼睛镜，T字式的室内结构本以为远远的一眼望不到尽头，却是目光往上升两格便能看到大大的福字，一下把我的幻想拉回到现实，现实里的福字却不是最近贴的，卷翘又泛黄的边幅似乎有些年头了。右边躺着两只塑料筐，上面横斜着“萝卜干雪菜自己添加 请勿浪费”等字样。不到10平方的空间里挤满了四张桌子，又硬生生的每张桌子旁都卡着两只椅子，最后一张桌子已经快要贴在墙边上了，似乎是还想塞进一张椅子。顺着不断冒过来的雾，看到一口比两个人还大的桶，第一次看到它只能用桶来形容，后来才知道原来是一种特殊的锅。“想吃点什么？”老板的一声问句叫醒了傻愣着的我，下意识地朝着老板望过去，估摸着40岁出头的样子，下半身被巨大的围裙裹着，高，精瘦，端着一只大勺的右手蔓延着青筋。较小的脑袋却镶嵌着一张大大的脸，这种违和感让我不自觉地笑了出来，老板也笑了，或许是知道我笑的原因，只是背过身又去忙碌

了。“想吃什么和我说，旁边是菜单，慢慢选吧”。“恩，一碗肉丝面吧，少盐，少酱油”。

“长身体的时候可不能少吃哦，还瘦着呢，不用急着减肥的嘛。”怎么说也是见过许许多多人的老板，这样就说出了我的想法。

汤是一直放在桶里熬的，老板说这样才能保鲜，也能节省时间，他从来都是一大早就熬一大桶汤，一直换水，用到打烊。果然如老板所说面上的非常快，胃给大脑下达着指令，仅几大口下来，就只剩下汤了。“好家伙嘛，头一次见到女生吃面这么快的，看来是饿坏了嘛。”

听到老板的话才反应过来刚刚的形象似乎有些野蛮，迅速结了帐便低通推门小跑了出去，“下次还来吃哦！”老板的叫喊声与我的脸红交织在一起，似乎也在门上留下了一个记号。

假期生活意料之中的颓废，日日外卖餐餐汉堡的日子过得潇洒也无聊，不知道别人过的怎么样，但我敢肯定状态也是差不太多的。偶尔一日再想找外卖救命时账户余额却见底了，我一个激灵从椅子上站了起来，麻烦麻烦麻烦，我得脑子里充斥着这两个字，虽有现金，却也是不乐意往外边跑的。瞧了瞧早在打鼓的肚子，拽起现金，一咬牙还是出门了。

有目的的迎着风的乱吼朝着那家面馆前进，上一次走时老板似乎让我再去吃吧，我在脑袋中回想着，却是有点记不清了。临近过年了，路上的人更少了些，从前这个时候家家都会在门前聚集着，不管少的老的，都像是要遇着最大的喜事一样欢快的和家里人唠着嗑，个个满面春光好不快活。而今街上能看见的，也只有趁着过年多赚点钱的小商贩，路边一年四季都不关门的烧烤摊，背着巨大行囊的流浪老人，很难想象他们是如何熬过一个又一个的冬天的，靠行囊吗，但行囊里没有希望这个东西。

思绪杂乱，推开门的瞬间还是被蒸汽包裹了，一瞬间似乎心里安稳许多，没有那么焦虑了。

“哟，今个第一个光顾呢，想吃点什么，还是自己看，给小姑娘打个九折”。老板依旧是背过身子和我说道。我心领神会的望向菜单，却突然讶异为何没回头便能知道是我来了。“肉，肉丝面。”连带点餐时候的声音也抖了一下。“好，肉丝面一碗！”老板自顾的在我眼里没有意义的喊到。这次上面的时间慢了些，定睛一看是各种不同的小肉丸子挨个沿着碗边坐着，“自己做的，你替我尝尝好不好吃。”老板憨憨的笑了笑，也没等我道谢，自个儿说了句不客气便转身去了。我轻轻的咬下一口丸子，皮薄，馅多，吸收了满满的汤汁，在如今的店里如此良心的可不多见了。这次我特地细细的小口小口吃，上次太过匆忙都没来得及细品是什么味道。“老板，你怎么知道是我来了”嘴里含着面条的我含糊的问着。“熟识的客人在店外便会吼一句要吃点什么，你推开了门都没声音我便知道大概是你来了。”原来如此，我暗自点着头。“那我也算是遵守约定了吧，上次我记得你让我再来吃吧应该。”“所以不是给你做了小肉丸奖励你嘛，我们都笑了。”

我边吃面边和老板攀谈着，他的老婆孩子都先回老家了，留他一人守着店，想着赶着年头再挣点钱，好对上一辈有个交代。老板又暗自嘀咕几句，似乎是亲家并不对他满意，嫌他穷命一条，开一个破面馆，连带着自己的老婆也要跟着吃苦。讲完老板便不再出声，低着头还是忙活手里的事。我也识趣的把面吃完，付了钱便走了。那之后的寒假再没光顾过。

人一停下来，时间总是卖力的往前跑，想努力把慢下来的人都甩脱节，学生总是被眷顾的一个群体，只要乖乖回学校，好像就可以赶上已经快了一个月的时间。

一日放学，校外尘土飞扬，十几名工人堆着石块土块，似乎是要填埋着什么。顺着他们往前看，面店老板黯然的站在那，脸上看不出情绪，但他周围的空气似乎都更冷些，他的手一会儿握紧一忽会儿又放开，嘴角一开一合，身体也好似要往前走，却最终还是呆在原地。

“这是怎么了？”“我没来由的跑到老板身边问着，心好像被揪住一样。”市长说啦，为了建设好

的市区环境，我们这些街边的店，都要给拆啦，可惜啦做了十几年的店，马上要被填起来啦，马上要被...“老板没有说完便低下头转过身走了，脊背打着颤。我的心也打着颤。

本想等着店面拆除完了再去一次有个好结尾，没想到家里竟要动迁，去离这挺远的地方落户了。挖掘机填埋机的声音即便隔着好远却也炸在我心里。

那之后的好长一段时间我都没有再回去看看那家店，它的影子也被时间一点点的消磨着。我的生活被现居地地方同化，这里的经济更好，各式面店应有尽有，却总觉得少了什么味道。

再看到它是两年以后的同学聚会，看到同学给出的地址以后，那个沉寂在脑海里的熟悉感渐渐苏醒，莫名有些兴奋的赶上最早一班地铁便来到了曾居住的小镇，走去那儿的路上似乎很漫长，我不敢大步走，明知早已变成了一堵墙，却也害怕亲眼看见。当我走完最后一段路，深吸了一口气，浑身紧绷了些，映入眼帘的确实是一堵被刷了崭新油漆的墙，据说那次市政府的工程很坚定也很严格，精挑细选了最好的油漆，此刻我却觉得异常刺鼻。

为市区做建设合乎情理，拆除街边建筑合乎情理，而正是如此的合乎情理，却让我觉得这一切发生的太过自然了，没有通知，只有冷冰冰的石头和水泥，只有一堵厚实的墙，我那深念着，记着的味道被永远埋了起来。

那家店名是镇江锅盖面，我想怎么也是一大地域特色吧，或许在考虑拆除的时候可以放过这些特色，不说发扬，至少让其保留下来，在中国的发展中，为了经济和科技，中国又填埋了多少前进路上的面店呢？

还是想再尝一口那味道啊。



最美遇见你

高二1班 杨蕊雯

古往今来，有太多太多的文字，在描写着各种各样的遇见。

“蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，在水一方。”这是动人心弦的遇见；“这位妹妹，我曾经见过。”这是宝玉和黛玉之间初初见面时欢喜的遇见；“幸会，今晚你好吗？”这是《罗马假日》里，安妮公主糊里糊涂的遇见；“遇到你之前，我没有想过结婚，遇到你之后，我结婚没有想过和别的人。”这是钱钟书和杨绛之间，决定一生的遇见。

而我也在这短暂的一生中遇见了今世的最美——阅读。阅读，因为遇见了你，我才一点一点遇到了一个更好的自己。“能读懂眼底从陌生到默契”这句话说得也许就是我和阅读之间妙不可言的缘分吧。

阅读在我眼中也是“悦”读，因为书中的每个人物都有着能够吸引我的地方。不管是正面角色还是反派角色，他们的身上都有着独一无二的闪光点。书中栩栩如生的文字带我看到了黛玉“赤条条来去无牵挂”的傲骨柔情；欣赏了蔡京“挥毫落纸

如云烟”的优美书法；领略了赵云“血染征袍透甲红”的英雄侠气；了解了悟空“笑对八十一难”的乐观坚持。

在这些人物的喜怒哀乐中，我寻找到了饱经沧桑后又趋于平静的乐趣。当我的心被瑰丽的文字所折服后，无意间在书店购得一本中国诗词选集更是激起了我心中的涟漪。徜徉在古诗词的世界中，我既看到了“一江烟水照晴岚，两岸人家接画檐”的江南景色，也读出了“云中谁寄锦书来，雁字归时，月满西楼”的无尽思乡情。在这文字的洗礼下，我拥有了张养浩的优美文笔，也拥有了李清照的细腻情怀。

明月来时醉流光。流光逐水，岁月嬗变。屈原说：“时不可兮骤得，聊逍遥兮容与。”世间能逍遥容与者，唯书而已。阅读就是我一直以来的梦想。正如某首歌中所唱，“谁能给我一双翅膀，飞到最远的地方。用尽全力乘风而去，穿过黑夜的阻挡”。梦想就是这样一双会飞的翅膀，是游离于光阴岁月之外、盛开不败的芙蓉，永远俊逸浪漫，雍容浩荡。

猫薄荷之于猫，菠菜之于大力水手，而阅读之于我。能在最美的年华遇见你，我荣幸至极。

上海协峰



心中的那一丝纯真

高二1班 许卓慧

生活无时无刻都在变化，而我们，就跟随着时代的变化在跟着变化。

大千世界，芸芸众生。

我们不断的为变化去改变着自己，谁知，我们却在变化中遗失了最初的那个自己。从以前的在公交车上，一位行动不便的老人让座，到现在甚至会有人与老人们争先抢后，恨不得最后一个空的位置就是自己的。

静下心来想想，真的是这个喧嚣的社会让我们变的不再单纯了吗？

社会本身就是光怪陆离之众生相。浮躁也好，沉着也罢，自我就在那里，从未迷失。

你关注什么，你眼里的世界就是什么；你是个浮躁的人，看到的就是浮躁的世界。

杨绛先生曾经说过：“你的问题主要在于读书不多而想得太多。”

是啊，我们把宝贵的时间浪费在了这浮躁的社会中，却不知，流逝的光阴时间对我们来说非常宝贵，而我们，却没有好好利用。

什么是迷失自我？什么是不迷失自我？不真正的迷失过，又怎么会知道以往的是迷失？理想，也只有经过磨练还能坚守，才算得上是真正的理想。不然，这只能是幻想。生命的每一个阶段都是美好的，只是随着你越来越了解这个社会，更加明白自

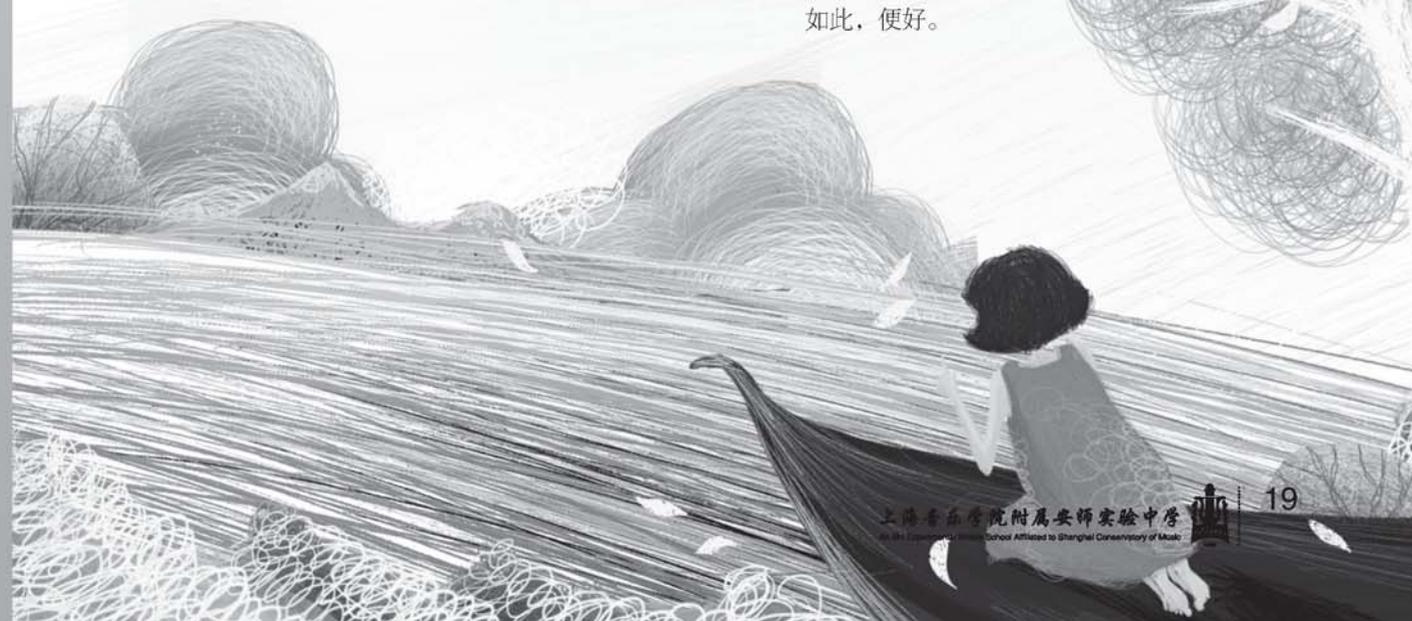
己，更加清楚自己真正想要什么。这个过程，或许会迷茫，彷徨，会走弯路，这都很正常，走到哪一步就全看你自己。我觉得你现在根本不了解这个世界是什么样的，只凭着边边角角就改变自己，丢失最重要的纯真善良，何其幼稚。

王小波的书里，他曾写到：人只有此生此世是不够的，还应该拥有一个诗意的世界。一个二十岁的人，看过一些书，觉得这个世界远不如自己想象中的美好，怕自己迷失在这里面。

如果你眼里都是泥潭，那你怎么找到一块净土容纳自己的理想呢？世界并不是非黑即白的，人性之美之恶都蕴含其中。但这些都不是问题，问题在于你有没有被这个世界感动过。它可以是旅途中的风景，也可以是新闻里那对老夫老妻为爱情做的浪漫的事。无论它是什么，你都可以找到一些安慰的，如果还能被生活中的点滴所感动，那说明你心中的纯真还仍旧保留。如果自己不想被世界的冰冷所侵蚀，就要做些事情，去保存那些让你感动的东西。王小波把诗意的世界写进了书里，画家把风景融进画作之中，那些普通人，掏出手机拍下融化自己心灵的那一刻，到头发花白的时候，与自己心爱的人来场梦中的旅行。

变化无穷，我希望的，是在这千变万化中，保留那心中的一丝纯真。

如此，便好。



不经意的美

高二 1 班 方舒宜

有的人说世界那么大却除了转瞬即逝的美丽事物就没有值得永久保存的，而我觉得那些永久的美就在我们身边不经意间。

寒假我有幸参加了志愿者服务活动，一开始我们有些紧张毕竟接触药品的活动开始有些陌生，我和我的同学忙的手忙脚乱，慢慢的我们两熟悉起来开始打起了配合，越做越熟练。老师都感叹我们上手的速度之快，最后我们两很圆满的完成了第一天的任务。第二第三天因为负责的老师不在我们便听了老师的话来到了东新路的社区服务卫生中心的药房里工作，这一次也是我整个志愿者活动印象极其深刻的两天。我和我的同学到药房便接触了新的工作誊写病人的信息。那一叠叠分好的信息。一行一行的誊写到大本子上，药房环境不是很好我们窝在一个小地方上工作。特别吃力，腰累的直发酸眼睛也生疼。然后有接触了一样印章。拿着滚轮和印泥，印在药品的规定处，这个很快也很轻松。接下来便又是拆药了，我们一盒接着一盒，真的体会了一

把腰酸背痛。

在第二第三天药房工作的这过程中，我们两在后面就听着药房里护士姐姐在前面的声音。“下一个”护士姐姐的声音一次次传来，他们不仅要接待前面的病人还要一直往后面跑来拿药，一趟有一趟，有时大声的呼喊老人的名字，老人不在她们只能整理完老人药然后放在旁边。甚至会遇到一些刁难的病人，态度很不好的对护士姐姐说话而她们对病人温柔的态度一点都不改变。

在经历过药房里的劳累后我和我同学真的体会了一把什么叫感同身受。护士姐姐们那耐心仔细的精神丝毫没有因为劳累所击垮。

通过这次难得的志愿者服务活动，我深深地感受到护士医生们的，几天的劳累，油然而生的对医院工作人员的敬佩。他们虽然自己疲惫但从不把脾气放在病人身上。这就是我对于美的体验啊！这就是世界中那永恒的美丽啊！

上海协峰

成长的十年

高三 2 班 胡颖

太阳，被一朵朵像棉花般铺陈在天空上的云朵遮掩着，遮去了原本温暖的光芒，今天不是一个适宜出行的日子，却是我们相识十年的好日子。

对面红色的砖瓦房好像我第一次见你时，你所住的地方。你的主人高贵而美丽，她将我带到你的面前，调皮的我被你神秘所吸引，居然就这样静静地看着你，不吵不闹慢慢地抚向你的脸……

一伴就是十年光阴，就算学业再繁忙，那与你相处时的愉悦又让我怎么能够放开你……

在我的眼里，你是最美丽的，虽然你只有黑白两种颜色，虽然你总是泰然不动，虽然你只有88块键板。但你简单的两种颜色中，永远不动的稳重中，坚固而温柔的键板中，一次又一次的敲击中在流、在淌、在溢的那暖色调的光芒，夹杂着什么的感情，那里面早已辨不出彼此……

十年，我该用怎样美好的方式纪念我们的十年？不，这已经不重要了。我猜你也是这么想到，或欢欣或带惆怅。你肯定是这么想，只要我们的爱永远流淌芬芳；只要我们的情永远真诚、不变；只要我们的心永远相连、依伴；这便足够了……

抬头望天，什么时候，太阳已经冲破了厚厚的云朵，温暖的光芒照耀着整个世界，每个角落。



掌声

高二 2 班 顾弈扬

生活中，人人需要掌声。掌声给人以褒奖，给人以再创造的活力；给人以信心，也给人以勇气，掌声是一种鼓励、更是对人们的尊重。可曾在过去中经历的那些或许唯美或许悲伤的事情中，它们只会让我一直觉得：掌声只会属于他人，而不是自己。

冬季的凛冽寒风，吹散了我这可笑的念想，发生在那个冬天的事情，使人们的掌声被揉进风中，随时都能被我听见，给予我一切令我感到美好的事物。回忆中那正处于失落丧气状态中的自己，面临着人生中又一次的艰巨困难挑战。向来没有自信和勇气的我——由于社团整整一学期的安排终于也不得不正式把我们音乐剧的表演展现给全校的同学及老师看。相信搭档和同伴也许都和我一样紧张，却没有一个人会像我一样对此感到十分惧怕。没有出彩的能力和外貌的可怜人哪怕只领到一个龙套的位置，四肢还是免不了发抖哆嗦。临开演前连唱腔也是走了调。我自己恐惧上台公开演出这件事到了在上台前说话都不敢的地步，生怕让指导老师听出我的不对劲来，既搅了大家的局又要挨白眼。

可是恐惧、忧虑以及逃避成不了最后也是最佳的应对措施，到了是个人都能看出我没有进入状态的时候，我们那位令人畏惧也令人敬爱的指导老师建议在上台前再适应一遍：也就是再来再一次的排练。

我被安排的角色是一位修女，动作也只有简单地走几步和做几个手势摆一些造型。台上或许我会紧张得发不出声音或是脚步颤颤巍巍踉踉跄跄，可

在这些陪伴了近半年，丝毫不介意我这可能非常差劲的能力的同伴面前，又真的只是一介近乎龙套的角色——排练的结果就像以往那样，得到了排练教室里一众老师的大致好评。

可是，指导老师的掌声并未停下，似乎是想告诉我们什么，又似乎是想让我们记住这个瞬间的成功和得到的好评。老师的热烈掌声再次感染到了另一些同样作出好评的同行们，这一次，绝对令人深信不疑的真正好评上线了，并成功在我的脑海中占据了一席之地。

在连绵不断络绎不绝的掌声中，响起的是提醒我们音乐剧社团即将上台的广播。指导老师停下鼓掌，向我们竖起了他的大拇指。他坚信这他的热情能一扫而空我们心头紧张、压抑及阴霾，我自己周围的同伴们也愉快地展现了最自信的笑容，连我自己都领会到了这个排练成功的奖励，嘴角上扬，原先的不自信和紧张也被冲淡了许多。

纵使龙套在台上确实不引人注目，我还是尽我可能发挥出全力。表演完成一曲終了，不知是幻觉还是现实，我听见了台下响起了真切的掌声，他们或许是给予那些显眼的主人公的，但也很清楚地感受到了，人们也赞叹着我们这些背景板的表演。掌声是给我们这个团队的，也有一份是属于我的。

掌声给予人以奋进的动力，激励着人们追求灵魂的高尚与自我完善。因此，人们要学会鼓掌：为他人，也为自己；也要学会感受别人的掌声，学会为自己丰富多彩的人生鼓掌。

记忆中的那场雨

高二 2 班 吴文哲

春雨如丝绸般起伏飘动中滑过窗台，雨滴如断了线的珍珠打在树叶上。一片翠绿被似烟的白雾笼罩着。多了一层神秘的面纱，朦胧的似有似无。

我托腮静坐窗台，深思地注视着这场雨……它又一次把我带回记忆中的那场雨。

今天，收音机里不停地播报：“今天本市有大暴雨，请广大市民减少外出……”吃过午饭，天空突然暗了下来，阴沉沉的，好像老天爷在生气。不一会儿，乌云密布，就像墨水泼过一样，霎那间漆黑一团。树枝一动不动，鸟不飞了，虫也不叫了。我知道，狂风暴雨即将要来临。

我忐忑不安地看着窗外，是一五一十地对母亲老实坦白，还是选择暂时保守这个秘密。我下意识地抿紧了嘴，转过身继续埋头写起了作业。

“开饭啦！儿子快洗手，下楼吃饭！”一阵熟悉的声音从厨房传出。我心头一紧，故作镇定地回道：“来了。”

突然，一道闪电划过天空，紧接着，一阵刺耳的雷声从我耳旁划过。顿时，狂风大作，猛烈地飓风把窗户吹得呼呼作响。

饭桌上，我始终低着头吃着，偶尔“嗯……啊……”附和着家人的聊天。这一反常态的举动引起了母亲的注意。

她关切地伸出手轻轻地放在我的额头上，问：“不舒服吗？”

我赶紧向后一闪脑袋：“没……没有！”

“这孩子可真是的，今天一早起床后就像是掉了魂似的。问他又不肯说……”母亲叹了口气。

不到几分钟，天空就下起了倾盆大雨。风雨交加，电闪雷鸣，大大的雨滴像一串串珍珠从天上垂下来，变成了无数串的雨帘。雨越下越大，就像赶集似的从天上直奔下来。

她哪里知道我心里藏着的这个秘密。昨晚我真是受尽折磨，牙箍凸出来的铁丝头儿磨坏了我的腮帮肉，吃饭的时候，对着满桌子的美味佳肴，我真是无可奈何，望而兴叹。我时不时地用手指伸到嘴

里去按动那根让我寝食难安的钢丝——努力调整它的位置好让自己舒服些。

就在此时“啪嗒”一声，钢丝断了，嘴里疼痛的问题终于解决了。我还没来得及高兴，新烦恼接踵而来：钢丝断在嘴里万一吞到肚子里怎么办？母亲上周刚请过假带我去看过牙医，这回……这一串串问题像鱼吐泡泡一样“嗤嗤嗤”的从我心中冒出来。

我不动声色地钻进自己的小屋，找了面镜子，一点一点地将牙箍里嵌着的钢丝缓缓拉出来。天真地以为睡一觉就好了，能瞒一时算一时吧！

“轰隆隆！”一阵雷声唤回了沉思中的我。暴雨可是说来就来的，而且一来就很凶猛。映入我眼帘的是妈妈那张为了这个家辛苦付出而疲惫的脸。像今天这种恶劣的天气怎么还忍心让她出门，带我去看牙医呢？

嗯！这个秘密能瞒多久就多久。

常言道“知子莫若母。”最终母亲还是发现了。她二话不说，把我的医保卡往包里一塞。一手打着伞，一手拉着我就冲进雨中。

街道上的人和车没有了踪迹，不知去向。我同母亲在暴雨中行走。一切都是那么寂静，耳边只有雨落在地上的爆炸似的脆响声。地面上的积水早已漫过了台阶。

母亲小心翼翼地为我撑着伞，良久，母亲缓缓地说：“儿子呀！我们是家人，任何事情都不要隐瞒。明白吗？”一滴水划过脸颊，化作眼泪随雨点一起流淌。

“妈妈！对不起！我懂了……”我默默地地点了点头，长长地吸了一口气，如释重负地呼了出去。

远远望去，一栋栋房子在雨雾就像梦中的城堡，虚无缥缈；近处的母亲更加朦朦胧胧。

又是一场雨，擦净了玻璃上染满的尘埃，清理了某个角落堆积的废墟，洗涤了我的心灵。“谁言寸草心，报得三春晖！”

生活中的美好来源

高二 2 班 王蓓

人生苦短，每个人活在这个世界上都不容易。人生不如意事十有八九。我们在其中不妨少一些抱怨，多一些宽容，也许陶渊明笔下的“桃花源”一样美好。

给予社会一些宽容

时下，社会中存在的一些问题引起了广大国民的无比愤懑，比如惊骇世人的食品安全问题、社会道德滑坡问题、人情冷漠问题、无法无天的造假问题、富二代、官二代问题、为出一名不顾廉耻问题等等，网络、电视、报纸、街头巷尾、办公室，随处可见对于这类问题的评论与声讨，他们的目的是为了赚钱生活。

小时候，老师问学生的理想是什么，当科学家、作家、老师、司机……答案是形形色色的。其实我们的最终不过也是：追求成功、赚大钱。这个其实也没什么错，可是，一个社会的资源毕竟是有限的，尤其对于我们这样人口十几亿的泱泱大国，当追求的渠道又不畅通时，就会出现许多破格获取，正是因为如此，我们的社会做这自己该做的一切，遵守着自己的原则，我们也应当给予社会一些宽容，这样社会才能变得美好。

给予网络一些谅解

有这样一个故事：有一个脾气很坏的男孩，他的爸爸给了他一袋钉子，告诉他，每次发脾气或者

跟人吵架的时候，就在院子的篱笆上钉一根。第一天，男孩钉了37根钉子。后面的几天他学会了控制自己的脾气，每天钉的钉子也逐渐减少。他发现，控制自己的脾气，实际上比钉钉子要容易的多。终于有一天，他一根钉子都没有钉，他高兴的把这件事告诉了爸爸。爸爸说：“从今以后，如果你一天都没有发脾气，就可以在这天拔掉一根钉子。”日子一天一天过去，最后，钉子全被拔光了。爸爸带他来到篱笆边上，对他说：“儿子，你做得很好，可是看看篱笆上的钉子洞，这些洞永远也不可能恢复了。就象你和一个人吵架，说了些难听的话，你就在他心里留下了一个伤口，像这个钉子洞一样。”插一把刀子在一个人的身体里，再拔出来，伤口就难以愈合了。无论你怎么道歉，伤口总是在那儿。要知道，身体上的伤口和心灵上的伤口一样都难以恢复。

我很佩服这位父亲，他用这样一个简单的事实告诉儿子，坏脾气（刻薄）是一柄双刃剑，它在伤害别人的时候，也伤害了自己。

在虚拟的网络中，尖酸刻薄的留言往往使得现实中的人受到不小的伤害。其实到最后意识到自己的错误时，那个人将不再受到虚拟世界中人们的信赖。所以，我们能不能给网络一些谅解，让大家一起营造一个良好氛围的网络生活，有一个放下自己的愉悦空间。

当然，谅解，宽容不是无原则的迁就和退让，也不是事无巨细都忍受。强调宽容谅解的同时，更要懂得修正自我，共同呵护我们的精神家园！

关注经历，
在过程中发展化学学科
核心素养

乔宗君

乔宗君，我校2008届高三毕业生。2017年，在她博士毕业后毅然放弃了市实验性示范性高中任教，放弃了科研机构做科研，如愿回到了母校，成为了一名高中化学老师。短短两年的时间，她在学校搭建的教师专业发展的平台上快速成长，青蓝工程的师徒带教、跨学科教研的历练、教师专业能力评优的磨砺，使得她在全区新教师中脱颖而出，今年年初在区化学学科权威叶佩玉老师的推荐下参与了上海教育出版社《站稳讲台》丛书的撰写。

“核心素养”是近年来教育领域中的热点词，指的是学生未来融入社会所需的品格和能力，即促进个人和社会发展所需的“关键的、重要的”素养。高中化学学科的核心素养是高中学生发展核心素养的重要组成部分，反映了化学学科育人的基本要求。化学学科核心素养包括“宏观辨识与微观辨析”、“变化观念和平衡思想”、“证据推理和模型认知”、“科学探究与创新意识”、“科学态度与社会责任”这五个方面，其各有侧重，相辅相成。通过高中化学课程的学习，发展学生的化学学

科核心素养，进而促进学生核心素养的发展，是高中化学课程的重要目标。

长期以来，化学教育比较重视学科知识的传承，相对忽视知识与生活实际的联系、学科思维方式的应用、科学探究与创新能力等方面化学知识功能的实践，使化学课程对于对学生未来发展的影响相对较弱。但事实上，化学源于人类生活、服务于人类生活，与人类的生活息息相关、密不可分，化学学科的发展促进着人类物质和精神文明的进步。不言而喻，化学学科具有其自身独特的教育价值，也可以说化学学科在核心素养三大领域（文化基础、自主发展、社会参与）中具有其独特的育人功能。所以，如何将化学学科核心素养的培养目标有效地融入到课堂中，是值得每一位中学化学教师思考的。

以“明矾净水性质的研究”为例，这节课避免知识的讲解与记忆，而是将大部分时间给学生实践、思考、质疑，将化学学科核心素养润物细无声地渗透在过程中。教学内容源于生产生活，引导学生探究明矾净水原理。学生设计实验判断净水与何种离子有关，进一步探索是铝离子还是铝离子水解

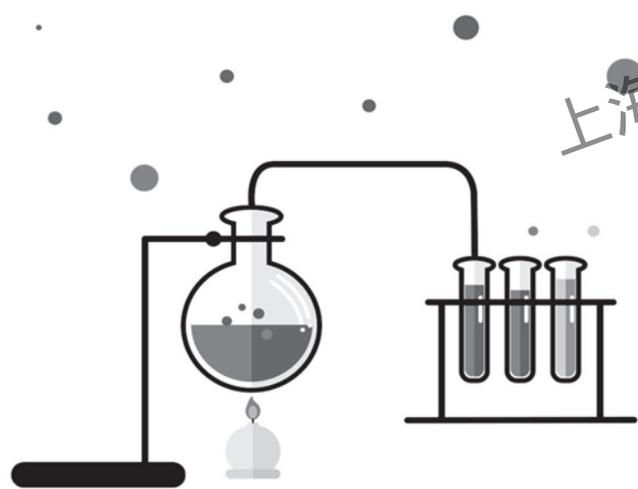
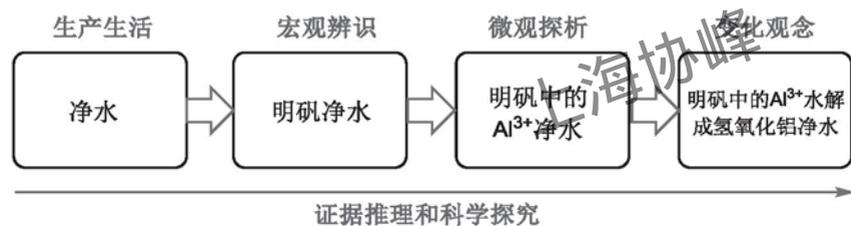


形成的氢氧化铝具有净水能力。在初步得到氢氧化铝净水的结论后，刻意让学生发现使用实验室的氢氧化铝净水效果不好，形成认识冲突，引发思考。借助仪器分析，课堂讨论，分析净水原理。课堂尾声，引入最新文献，让学生领略净水的前沿技术。教学设计中多个环节都体现了对于学生化学学科核心素养的要求。从明矾净水到实验验证是铝离子净水的过程，是在培养学生对宏观现象进行微观探析的能力；水解平衡的调控过程，是在帮助学生树立变化观念与平衡思想，引导学生进行科学探究；对氢氧化铝净水实验结论的反思与质疑，目的是培养学生严谨求实的科学态度。每个环节层层递进，知识潜移默化地融入在问题中，重视体验，在过程中帮助学生提升化学能力，发展化学学科核心素养。

这节课旨在通过关注学生课堂经历，在过程中发展化学学科核心素养。在讨论“哪种离子净

水？”这一问题时，许多学生的想法很直接，“试每一种离子”。有一名学生的回答是：“把离子抠掉”。课堂上我鼓励他分享了自己的想法，并总结“控制变量”的研究方法。学生经过初中化学的学习与日常生活经验的积累，潜移默化中已经形成一定的化学学科核心素养。在这个情境中，这位学生的“科学探究”的化学学科核心素养不但表现出来了，而且有了进一步的提升。

强调获取化学知识的过程，重视经历，对化学学科核心素养形成起着积极的作用。这节课以贴近生活的净水问题为题材，设置一系列的问题，让学生依靠化学知识，解决具体问题。通过在真实而复杂的情境中提出问题、开展探究、训练思维、提升能力，最终获得问题解决的方案和结果。让学生像化学家那样探究和学习化学，帮助学生发展质疑的思想品质，拓展国际视野，提升团队意识。



上海协峰



“孟庆平语文研究院” “青蓝工程” 仪式