

全国中小学校刊一等奖

新之韵

2020第6期 总第132期



# 新之韵

2020第6期  
总第132期

- 🎹 2020年大事记（上）
- 🎵 为人民履职，为梦想奋斗
- 🎵 上海音乐学院附属安师实验中学举行上海市特色普通高中挂牌仪式
- 🎹 MIDI音乐
- 🎵 停下脚步再启程
- 🎵 优秀的学校 — 先进的理念 — 智慧的老师



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

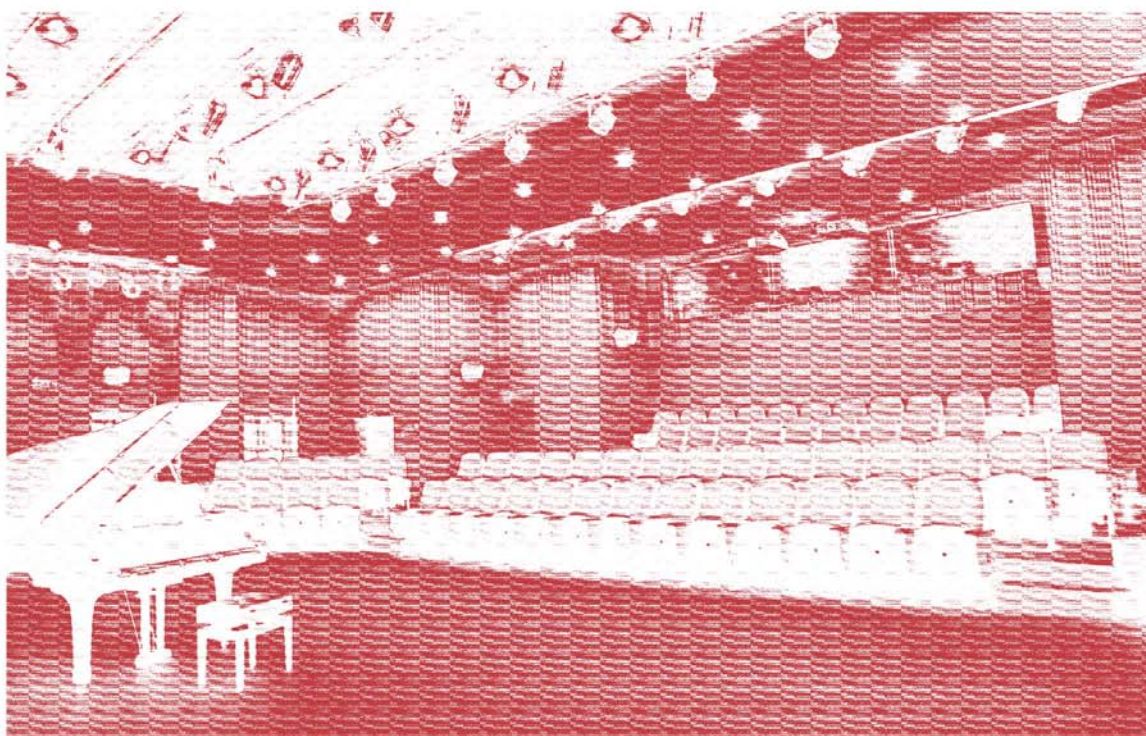


**“再见柒月，未来可期”**

**2020届学生“云”毕业音乐会**

# CONTENTS 目录

2020年第6期



## 卷首语 0

05 风雨如磐不动摇，坚守初心逐梦行

张贇

## 大事记 C

08 上海音乐学院附属安师实验中学2020年大事记（上）

## 人物风采 7

18 为人民履职，为梦想奋斗

普陀区人大代表、上海音乐学院附属安师实验中学校长纪筱华履职风采

20 挚热的心泉

张莉 2019年度上海市优秀志愿者获得者

22 初心无悔，育人不倦

杨明珠 普陀区“十佳班主任”获得者

24 以音乐之名，扬先锋精神，唱响雷锋之歌

周雨佳 2019年度普陀区“学雷”奖学金二等奖获得者

## 校园瞭望 9

28 上海音乐学院附属安师实验中学举行上海市特色普通高中挂牌仪式

团委

30 上海音乐学院附属安师实验中学参加普陀区教育系统庆祝第36个教师节主题活动

校长室

32 乘风破浪，“音”你坚守

——向上海音乐学院附属安师实验中学从事教育工作30年的师者致敬

工会

34 再见柒月，未来可期

——上海音乐学院附属安师实验中学2020届学生“云”毕业音乐会

学生音乐中心

36 坚定跟党走，奋进新时代

——上海音乐学院附属安师实验中学2020学年第一学期开学典礼

团委

37 上海音乐学院附属安师实验中学举行上海音乐家协会打击乐专业委员会教学合作基地揭牌仪式

学生音乐中心

38 上海音乐学院附属安师实验中学在上海市学生艺术单项比赛中获得优异成绩

学生音乐中心

40 不忘初心，筑梦未来

——上海音乐学院附属安师实验中学2020年暑期学生干部培训暨校级党章学习小组第一期正式开班啦！

团委

## 风雨如磐不动摇，坚守初心逐梦行

张贇

一路前行着，树木新添了年轮，感怀于岁月之匆匆，沉醉在教育的沃土，如海绵吸水般汲取着养分，愿以一个更好的自己为普陀教育事业贡献力量。

“没有理想，一切行动都没有价值。”所以，理想信念坚定是好干部的第一位标准。现代社会多元思想相互激荡，物质诱惑席卷而来，用理想信念铸就金刚不坏之身，才能在大是大非面前旗帜鲜明，在各种诱惑面前立场坚定。习近平总书记在全国教育大会上的讲话，强调了党对教育的领导和重视，作为一名教育人，一名骨干教师，必须学会站在国家战略的高度，重新审视自己的教育理念和实践，充分贯彻落实区域教育发展战略，以立德树人为根本任务和实践指向，切实推进育人模式创新，聚家庭社会等多方资源之力，强现代科学与多元文化之识，固中华优秀传统文化之本，铸社会主义核心价值观之魂。古人云：大事难事看担当，顺境逆境看襟怀。在学校“特色+”发展的重要时刻，我们每一位教育人定要牢记学习所得，坚持“立德树人、以乐育人”，以培养人格健全、气质优雅的学子为目标引领，构筑有温度、有归属感和享有高品质的校园生活，让教育呈现出应有的温度，让我们成为学生成长最有利的支撑，为了每一个孩子的快乐成长携手共进，砥砺前行。正如冰心先生所说：“走在生命路的两旁，随时播种，随时开花，将这一径长途点缀得香花弥漫。”

梁启超说：人生须知负责任的苦处，才能知道尽责任的乐趣。文化兴，国运兴，文化强，民族强。师者应守教育本心，坚持工作高标准，提升教育教学效能，传做人之道，传助人之知，传解惑之法，这样，我们才能塑礼仪之人，文明之人，学时之人，可用之人，培养社会主义事业的建设和接班人。在普陀教育“十三五”收官，“十四五”规划之际，推进区域教育现代化，建教育强区，赢得主动，赢得优势，赢得未来必将是我们的普陀青年教师的责任与担当。

当贝利踢进自己在正式比赛第1000个球时，一个记者问他，他哪一个球踢得最好时，贝利意味深长地说：“下一个。”是的，没有最好，只有更好。就让我们带着对教育事业的热爱，捧着一颗执着求真的心，追寻教育的真谛，无需“使命”的束缚，亦无需“回报”来维系，只愿在教育的沃野中，牢记使命，心怀远方，努力把自己锻炼成更优秀的模样。风雨如磐不动摇，坚守初心逐梦行！

- 42 追寻红色起点，传承红色基因  
——上海音乐学院附属安师实验中学暑期学生干部培训营走进普陀区党群服务中心开展实践研学 团委
- 44 薪火相传，不负韶华  
——2020年暑期学生干部培训营第三日活动纪实 团委
- 46 心有所信，方能行远  
——上海音乐学院附属安师实验中学2020年暑期学生干部培训营圆满结业 学生音乐中心
- 48 共同成长 携手孩子积极进阶人生 学生德育中心
- 50 听到需求，看到机会  
——上海音乐学院附属安师实验中学分学段召开家庭教育指导讲座 学生德育中心
- 51 上海音乐学院附属安师实验中学初中年级开展学“四史”畅游苏河湾活动 大队部

音乐殿堂 

- 54 MIDI音乐

文蕴千秋 

- 58 停下脚步再启程 原高三2班 吕梦莹
- 59 我能微笑着迎接 原高三2班 黄逸菁

教师沙龙 

- 62 优秀的学校 — 先进的理念 — 智慧的老师 郭玉清



# 上海音乐学院附属安师实验中学 2020 年大事记 (上)



金正悦组织的活动

## 一月

1月11日,学校组织部分学生分赴西安和大理开启“烽火寄殷忧 弦歌壮风华”历史/艺术人文研学采风之旅。



研学活动

1月26日,《新民晚报》刊登学校2019级毕业生金正悦在新型冠状病毒感染肺炎疫情期拉起一支有104人的、平均年龄不足20岁的热心公益团队,并从全球募集到了近5000只口罩和其他医疗用品,发往包括武汉、上海在内的多家医院的事迹。

1月30日,面对突如其来的严峻考验,学校积极贯彻落实上级部门相关要求,众志成城携手战“疫”,全力做好新型冠状病毒肺炎疫情防控工作。在防控排查中不断创新工作方式,将各项防控工作贯穿到底,切实保障全校师生身体健康和生命安全,以必胜的信心打赢这场疫情防控阻击战。

## 二月

2月,在这个特殊的寒假,没有硝烟的战场,学校全体教师、学生、家长,众志成城,共克时艰,抗击疫情。

2月1日、2月2日两天12:00-18:00,学校青年教师蔡钧积极报名参加G2高速公路花桥站匝口的人流引导、秩序维护、提问测量的工作,为上海的疫情防控作出努力。多名党员教师主动参与到小区防控疫情志愿者队伍中。



战“疫”志愿者

2月7日,学校语文教师杜蕾原创朗诵作品《雪化春来》向白衣天使致敬。

2月29日下午,学校6位青年党团员教师响应号召,来到上海市血液中心,撸起衣袖,伸出臂膀,用无偿献血的方式支援抗疫工作。

## 三月

3月,学校被上海市教委命名为上海市特色普通高中。

3月,学校被命名为第二批“上海市依法治校示范校”。



奖牌

3月,学校初二年级曾嘉芸同学,高中年级程凯、樊孔龙同学用自己创作的音乐《回到往日》、《Time》、《为爱逆行》表达对每一位“逆行人”的赞美的同时还用音乐向大家宣传如何从自己做起,防止疫情扩散,保护好我们的社区和家园,用切实行动来抗击疫情。

3月5日,是第57个“学雷锋日”,也是第20个“中国青年志愿者服务日”。学校开展了一系列零距离“云志愿服务”,共同战“疫”,携手助学。学校设立专人热线答疑,设立校园值班制度,解决家长、学生、教师在信息技术和学习生活中遇到的困惑,真诚的倾听大家的建议和反馈,做到耐心解答和认真记录。全体老师开展线上教学及在线答疑。



热线答疑

3月18日,学校开展线上初中校园开放日。  
3月28日,学校开展线上高中校园开放日。  
3月29日,《文汇报》对学校获评上海市特色普通高中进行报道。

## 四月

4月4日,学校举行下半旗仪式,为抗击新冠肺炎疫情斗争牺牲烈士和逝世同胞们哀悼。师生们通过“云祭扫”向革命先烈和战疫英雄们献花寄语,祭祀虽在“云端”,但感怀和思念永存在你我心间。

4月25日-5月8日,学校进行2020年高中音乐艺术类招生线上专业测试。

4月27日上午,学校初三和高三年级学生重返校园。在疫情初期积极筹备物资志愿武汉的19级毕业生金正悦同学为师生们送来了“开学大礼”-7箱84消毒液和1箱消毒纸巾。



入校

4月27日-5月8日,学校开展“心理健康教育月活动”系列活动,以促进抗疫期间学生心理健康教育、生命教育以及社会责任感教育,不断探索云端心理健康普及、宣传和教育的的形式、新方法。

4月30日,学校工会牵头,携手学生音乐中心、语文教研组教师共同创作原创歌曲《闪耀的青春一场》,用音乐、用文字、用声音,用最真诚的心灵为这个不畏风雨,彰显大国责任与担当的祖国喝彩。



录制战“疫”原创歌曲

## 五月

5月,周雨佳同学荣获2019年度普陀区“学雷”奖学金二等奖。



学雷奖奖状

5月,学校全面开展主题教育活动,立足课堂主阵地,讲好疫情防控的“中国故事”,弘扬不畏艰险的奋斗精神和舍己为国的家国情怀。



主题教育课

5月15日晚,学校召开线上全校家长会,结合近期防疫工作要求和复课教学安排,围绕家庭亲子沟通、自我心理调适、复课学习衔接等话题,开展了“空中”远程家校互动。



防疫复课工作网络视频家长会

## 六月

6月1日,学校大队部通过队会课、云宣传、云学习、云征集等方式开展“六一”活动,共有“学队史、习对章、知队情”规范学习、“生命·责任·家国”主题队会和“‘疫’路同行,‘疫’路有我”专题故事分享会三大板块。



六一主题活动

6月初,学校党支部召开全体党员大会,对学校广泛开展党史、新中国史、改革开放史和社会主

义发展史学习教育进行动员部署。



“四史”教育动员会

6月13日,上视新闻综合频道<课外有课>探访上海音乐学院附属安师实验中学。

6月18日、28日,学校依托网络技术平台,以“听到需求、看到机会”为题,围绕如何提升孩子在学校的成就这一关键主线,先后于分学年代召开了多场家庭教育指导线上讲座。

6月19日,学校第72期“云”和乐讲堂——一场以表演为主题的课堂“表演是什么”在线上线下同步开讲。



“和乐讲堂”云直播

6月23日,学校党员教师、音乐教研组长杜施琼老师受邀来到普陀区长征镇,为长征镇各居民区党总支书记、党员代表、机关青年代表近50人,开展了一场别开生面的主题党课,用音乐的形式述说“四史”,用它时代性的旋律聆听党对每一位党员的召唤。



送教音乐党课

6月24日,上海大学附属南翔高级中学校长、教师一行来校参观学习。



参观学习

6月28日,正值建党99周年来临之际,学校党支部开展了学“四史”主题党课活动,全体党员通过重温入党誓词、聆听专题党课、畅叙教育情怀等环节,得到了一次党性上的洗礼。



重温入党誓词

## 七月

7月,学校建立校长、书记为领导的“学生导师”工作小组,分管校长抓落实,党团员教师、民主党派教师和科任教师积极参加,自愿结对班级学生,密切暑假期间的家校联系,加强过程监督和辅导疏导,落实责任,形成闭环。聚焦学校中家校共育的实操和现实问题,围绕学校立德树人的德育工作目标,提高全体任课教师的育德意识与能力。

7月6日,学校师生志愿者走进学校周边武二居委会、普雄路居委会开展“与文明同行,为创城助力”志愿者活动。



文明创城



7月1日,上海市北虹高级中学校长、教师一行来校参观学习,并表示,要借鉴上音安师办学特色和管理经验,并希望能够加强联系与交流,在特色办学的道路上共同进步。

7月6日,学生德育中心对全体班主任进行了暑期工作专题培训,全面部署了暑期主题活动的开展,并针对各班线上家长会的意义、目的、要求作了详细的解读。学校心理中心对班主任进行“暑期学生心理健康及亲子沟通”的专业辅导。

7月9日下午,在中国共产党建党99周年之际,学校党支部组织全体党员、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,深入推动“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。



主题党日

7月10日下午,学校“再见柒月,未来可期”——2020届毕业生“云”毕业音乐会在龙门楼音乐厅拉开帷幕。全体校领导班子,毕业年级全体教师和优秀毕业生代表莅临现场见证了毕业盛典。



云直播

7月13日,学校2019学年第二学期结业式在龙门楼音乐厅举行。

2020年暑期,学校全体六、七年级学生开展“学四史,畅游苏州河十八湾”红色学堂主题实践活动,充分挖掘利用区内外红色资源,或实地、或云游,体验革命情怀,传承红色基因。



红色学堂主题实践活动

7月14日上午,学校党支部组织全体党员开展“四史”集中学习,围绕“聚焦市委十一届九次全会,学习落实习近平给复旦青年党员师生回信精神”主题,进行了学习和研讨。

7月18日,学校迎来了新一届的六年级学生。带着期盼、怀着憧憬,孩子们走进了这个快乐生活、幸福成长的和乐和美大家庭。



预备年级新生入学

7月23日上午,“探寻优秀成果的成长密码——教育科研优秀成果培育经验研沙龙活动(学校课程专场)”在上海市教科院2号楼第四会议室举行。学校作为上海市教科院第六届学校教育科研成果一等奖获得者,参与了交流和研讨。

## 八月

8月10日,学校2020级高一新生在学生志愿者的指引下戴口罩、量体温、亮绿码,有序来到各班教室,开启了全新的高中生涯。



高一年级新生入学

8月14日,为进一步发挥学生干部“自我教育、自我管理、自我服务”的作用,加强学生干部对党的初心使命的感悟,推动“四史”学习教育往深里走、往心里走、往实里走,学校团委组织学生开展“不忘初心,筑梦未来”2020年暑期学生干部培训营,走进普陀区党群服务中心,开启四史“初心之旅”的第一站。



初心之旅

8月17日上午,为进一步加强“青年马克思主义者培养工程”,充分激发青年学生的政治热情、引领青年学生的政治选择、树立青年学生的政治理想,提高学生干部的理论素养、研究能力和实践水平,“不忘初心,筑梦未来”——上海音乐学院附属安师实验中学2020暑期学生干部培训营暨校级党章学习小组第一期开班仪式在学校音乐厅举行。



开班仪式

8月18日,“不忘初心,筑梦未来”学生干部培训营的活动迎来了劳模讲座、“四史”专题学习和志愿者实务培训,课程安排紧凑、充实,让同学们大呼“过瘾”。



实务培训

# 人物风采

## 为人民履职，为梦想奋斗

普陀区人大代表、上海音乐学院附属安师实验中学校长  
纪筱华履职风采



他既是艺术学校的校长又是一名区人大代表，他既能坚定地投身教育事业又能担当起人大代表的社会责任，他就是上海音乐学院附属安师实验中学校长——纪筱华。

### 认真履职的“代言人”

纪筱华始终牢记“人民选我当代表，我当代表为人民”的光荣使命，依法履行代表职务，充分发挥代表作用，全心全意当好人民群众的代言人。他积极参加“代表会前视察”、人大代表联系社区等活动，深入社区与居民开展面对面的交流，了解居民的困难和诉求，推动问题得以解决。在一次联系社区活动中，有居民向他反映，小区边上的道路上街沿有一部分绿化带属于日常保洁的“失管”地带，环卫工人只清扫靠近道路的上街沿，而忽略了绿化



带中的垃圾，影响小区居住环境卫生。于是，他马上到实地查看了解详情，认真写下书面建议提交相关部门办理，并在建议办理过程中持续关注整改进度和解决情况。纪筱华说，小问题不解决，就会影响居民对政府执行力的感受和评价，作为人大代表，我要发挥好桥梁纽带作用，推动政府把工作做细做好，让人民群众有更多的获得感和幸福感。

### 心系群众的“有心人”

自从当选为人大代表，纪筱华感觉自己的肩上多了一份责任，他经常利用工作之余，在选区内四处走访，了解民情。有一次，他发现苏州河边的家乐福东面和北面存在污水横流、垃圾乱倒的现象，现场臭气难闻，严重影响周边居民出行和城市整洁美观。围绕这个问题，他专程前往家乐福了解察看，发现主要原因是家乐福内部的餐饮污水排放存在问题。对此，纪筱华着手撰写了《关于整治家乐



福东面北面道路上污水横流的建议》，这一建议引起相关部门的重视，在多方面的协作下，终于解决了这个困扰周边居民的污水排放问题。

### 音乐美育的“追梦人”

自2004年出任上海音乐学院附属安师实验中学校长至今，让音乐美育之花越开越盛是纪筱华的目标，是他的梦想。他带领着全校师生砥砺前行，在“五育并举”总体要求中用改革创新的精神、紧随时代的责任感打造体现未来社会人才培养方向、匹配上海城市建设功能定位、满足区域学生多元发展需求的“音乐美育”特色普通高中，推动学校实现了跨越式发展。2020年3月，上海音乐学院附属安师实验中学被上海市教委命名为上海市特色普通高中，从一所名不见经传的普通完中到一所特色鲜明、育人成果斐然的特色学校，实现了一次完美的弯道超车。



## 挚热的心泉

### 张莉 2019年度上海市优秀志愿者获得者

在当今和谐社会知识经济空前发展的时代，今天的教师不仅需要教授知识，更要做到言传身教，既是饱学之士，更要是仁德之士，成为社会知识和道德的双重精英，放射出社会主义文明人的耀眼光辉。现工作于上海音乐学院附属安师实验中学的张莉老师，就是一个德才兼备，极具爱心的楷模。

她是一位孝的使者，在繁忙的工作之外，积极参与社区敬老爱老活动。她十年如一日，关爱孤寡老人、关心他人的动人事迹，在居住的社区家喻户晓，2006年她获得学雷锋奖学金一等奖，2007年被评为上海市金爱心十佳学生、普陀区优秀志愿者的光

荣称号、2017年第四季度普陀好人和2017年度上海市普陀区优秀共青团干部、2018-2019年度上海市“优秀志愿者”。

2000年谈家渡居委会推出一个敬老爱老的新举措，让社区的青少年学生与社区内的孤寡老人开展结对敬老帮困活动。社区85岁高龄贫困居民朱瑞傲，因中风长期卧床不起，老人年事已高行动不便，生患多种疾病，家庭条件又比较困难，当时还是小學生的张莉老师主动与他们结对，每星期都坚持看望两位老人，帮他们整理房间打扫卫生，还用自己攒下的零花钱，为他们买一些日常用品。除了物质上的帮助外，张莉老师能够更多的是给两位老人带去精神上的帮助和鼓励。她读报纸，讲一些发生在身边的人和事，使两位老人不感到寂寞，对生活更有信心。并鼓励他们积极治疗疾病，树立战胜病魔的信心。

作为“当代优秀小记者走进井冈山”活动的一员，她带着自己平时省吃俭用下来的物品和零花钱，带着自己的一腔热忱走进井冈山，给这些失学的孩子们送去了希望。她和一位名叫肖康的同学结成对子。肖康在一次车祸中失去了一条腿，家里条件困难。善良的她了解情况后禁不住留下了眼泪，她决定每学期资助他500元钱帮助他完成学业，这些钱全都是她自己平时省下的零花钱。现在肖康已经大学毕业了，他们每半个月都会写信联系，互相鼓励好好学习。2006年暑假，张莉又组织20余人到江西省吉安市青原区新桥小学帮困结对。

步入工作岗位后，张莉老师的爱心之路还在继续。在学校中，她是一名英语老师，关心学生，主动帮助学生补缺、补差，同时也是学校团委书记，带领学校音乐教育的名片——“以音乐之名”志愿者服务队的教师和学生志愿者定期走进街道、社

区、医院等社会实践基地，为有需要的人们送上一份温暖、一份音乐的祝福。“以音乐之名”志愿服务紧密结合社区工作的需求，深入到社区的法律宣传、生活服务、政务服务和文化服务中。无论是文明城区创建、交通安全大整治还是社区科普宣传，志愿者们成了居委干部的得力助手，成了居委开展新春联谊活动中最靓丽的色彩，成了社区孤老最喜欢的慰问志愿者。她带领学生从社区这个最接地气的基层组织里，感受着社会责任的担当。2018年3月、8月阿基米德普陀教育“名师E课”专栏特邀组织“音乐之名”志愿活动的教师及部分学生进行了三次网络直播，并且荣获2018年度普陀区中学生优秀社团、2018-2019年度普陀区“志愿服务先进集体”。



2017年7月7日逸流公寓小区的一位叫王慧俊的志愿者突发脑溢血，短短半个月已经花费了近30万元，对患者这样的普通工薪阶层家庭来说，这无疑是一笔巨额的开支，一家人的生活仿佛坠入冰冷深渊。像王阿姨这样的志愿者们，他们为社会辛勤劳作了一辈子，正因为他们的努力，所以才有了我们现今和谐幸福的生活，但他们还能坚持每天活跃在社区志愿服务岗位的第一线，为社区居民带来便利。当张莉老师得知了这个消息后，立即决定用自己的工资为逸流公寓的患病志愿者献爱心。在“帮困结对签约会”现场，患病志愿者家属见到我们显得情绪很激动，连声道谢，还不断有居民来到现场，他们有的拿出了微薄的积蓄、有的拿出了零

花钱，都是为了表达那一份对他们曾经志愿服务的诚挚感谢，邻里之情让人十分动容……

去年国庆佳节，张莉带领学生再次参加了武二居委会的敬老活动，会上她做了感人肺腑的发言，表示把一颗赤诚之心献给老人，她说：“关心老人的今天，就是关心我们的明天，开展敬老爱老活动，是我们社会共同的责任。”



做一件好事并不难，难得的是多年如一日的坚持。自己做好事并不难，难得的是感染身边的人，动员人人都来做好事。张莉老师主在工作岗位上脚踏实地，休息时间也坚持努力地为老人们尽她的一点微薄之力，只是希望可以多看几次他们的嘴角露出灿烂的笑容；她关心时事，关注困难儿童，竭尽全力地帮助他们，并希望能够帮助更多，只是希望他们也能像自己一样可以朝着梦想飞翔。

张莉老师献爱心的事迹在所在社区内产生了强烈的共震，推进了社区的争创文明建设，为此上海电视台，青年报，中学生报都报道了她的事迹。在她号召和影响下所牵引的一系列行动如同一股春风，给社区的老人们带来无比的幸福和快乐，又像一井清泉，浇灌着文明之花满社区盛开。



## 初心无悔，育人不倦

### 杨明珠 普陀区“十佳班主任”获得者

在上海音乐学院附属安师实验中学，活跃着一支精力充沛、干劲十足的班主任队伍，杨明珠老师是他们中的一员。2002年以专业八级毕业于英语教育专业以来，杨明珠老师以良好的专业素养和活泼生动的授课风格而广受同行和学生的赞誉。她善于吸收最新教学理念，勇于实践，取得了很好的教学成果。刚刚毕业的高三音乐班，在她的带领下，跑出了高考加速度，成绩骄人。

教书，育人，方为教师本职。从大学毕业走上三尺讲台，杨明珠老师就一直担任班主任。无论是十多年前的“双证班”、还是这些年带教的“音乐班”，面对许多老师时常头疼不已的“特别班”，她似乎总能自在自如，班级运行平稳且屡屡出彩——多次荣获各类先进集体称号。学生们都亲热地叫杨老师为“杨哥”。之所以叫她为“哥”，兴许是和她的教育风格有关——声量不高，但三言两语间就让你自知自明、心悦诚服；身形纤弱，但一站到教室里就让你自觉自警、心中有数。于是时常有人追问——到底是啥理由？究竟有何妙法？“师者，犹父母也。真爱，就能‘管’得住！”这就是杨明珠老师的答案，这也是她从教廿年来的带班经验，“真诚地爱”、“真切地爱”就是她赢得学生信任和教育成效的“妙法”。

D同学来自一个不幸的家庭。还在她上小学时，父亲遁入空门云游四海去了，家里只留下她和母亲相依为命。妈妈原来在纺织厂上班，后来因为厂子倒闭，被遣散回家，家里一下子断了经济来源。

为了攒点家用，小D妈妈将本就狭小的一室户房子重新分割，分租给两个房客，她和女儿两个就挤在一个用布帘隔出的逼仄空间里。第一次家访，杨老师看到这一幕，不由得一阵心酸心疼，她将身

边带着的现金悉数掏出来，悄悄地放在了小D妈妈的枕头下面……

因为家庭环境的原因，小D同学有时候会很自卑。杨老师时常会在放学后陪她聊会天，听听她的难处和困惑，耐心开导她——告诉她家庭出身不能选择，但未来可以凭努力去创造，鼓励她在逆境中更应奋发有为……小姑娘的英语学习基础比较薄弱，杨老师就经常放弃休息主动给她“开小灶”，有时讲着讲着就忘记了回家的时间，杨老师就索性买来晚饭，和小D一起吃饱了再回家。

除了在文化学习上给予小D更多的关注和关心，杨老师还力所能及地在经济上帮助她。她为小D申请了各项助学金奖学金，在所有可以申请减免的费用都竭力奔走吁请减免。了解到小D妈妈会织婴儿毛衣，就主动联系自己已经开店的朋友帮她免费寄卖这些手工毛衣。为了开拓毛衣销路，杨老师还根据自己给女儿买衣服的经验，不时给出一些花式设计的参考建议……每次遇见小D妈妈，她总要安慰一番：你有这一双巧手，自有生路，眼前的困难终会过去的！

因为生产，杨老师没有陪伴小D升入高三。但这一年，已经与老师建立起深厚感情的姑娘，一直与杨老师保持着短信的联系。信来信往中，杨老师听她倾诉、给她指导、为她鼓劲……最终，小D被一所她心仪的高校录取。D同学的妈妈由衷感叹：“杨老师，遇到您真是我们的幸运……”

这只是杨明珠老师班主任生涯中的一个再平凡不过的例子。点滴之水，映射太阳光辉；点滴奉献，彰显育人情怀，2018年5月，杨明珠老师在上海市金爱心教师评选中，凭借平凡而可贵的育人事迹，荣获二等奖，并获得区园丁奖。杨老师带的班

级风气正、凝聚力强，经常获得区先进集体称号。

班主任工作无疑是辛苦的，但对于杨明珠老师来说，也“灵感的来源”。长期任职班主任，杨老师勤于自省和累积。“没有也不可能有抽象的学生，每个孩子都是一个世界——完全特殊的，独一无二的。”杨老师很注意在工作中理解、尊重、研究学生之间的差异，并制定出相应教育对策。基于此类的教育实践及其反思，她所撰写的教育案例，如《谢谢你，表扬我》《谈话的教育》等在教育科研年会上屡获殊荣。她所撰写的美育征文也获得区二等奖。

就班主任工作而言，在旁人眼中，杨老师是一员老将，但她却说，自己永远是一名新兵。当今社会日新月异，价值观的多元化也给班主任工作带来了前所未有的挑战。对新事物保有好奇心和探究的热情，不断更新观念，在她看来，是班主任的必修课。

高考新政实施以来，生涯教育成为热点。杨明珠老师买来大量的国内外相关书籍学习生涯教育的前沿知识，并勇于实践。她将生涯教育与家班共育相结合，设计并实践了“加班携手，职业导航在行动”的特色班集体活动：班主任（导航员）充当总设计师的角色，探索资源，引导设计，把控方向；家长（领航员）充当类似职业导师的角色，提供资源，引领职业认识和职业体验，家班携手，让同学

们走上社会岗位，置身于成人的真实工作环境之中，具体地了解这份工作的内容和模式，清晰地感知这一种职业状态，增长见识，开阔胸襟。在鲜活的职业体验中，同学们看到了勤谨、创新、合作；懂得了责任、分享；学会体贴，常怀感恩；各行各业的最新动态拓宽了同学们的视野，耳濡目染，也悄悄培养起战胜困难的勇气和决心。有部分同学挖掘出自己潜在的兴趣和能力，重新认识和定义自我，并对未来的职业萌芽了规划，开始有目标地去学习，学习能动性也大大增强。活动自开展以来，受到学生和家长的广泛好评，有益于学生核心素养的培养，是对生涯教育很有意义的探索。

不仅如此，杨老师还积极参加班主任工作室，向行业内的资深教师和前辈学习，她先后在李新班主任工作室、普陀区骨干班主任研修班学习，并均获得优秀学员称号。在刚刚结束的区班主任育德能力大赛中，杨老师最终获得一等奖的佳绩，并获评“区十佳班主任”称号。在工作中，杨老师还注意辐射自己的育人经验，她连续承担新手班主任的带教任务，帮助他们学习如何有效地进行班级管理。长期德育实践中，杨老师始终遵循自己的公式：育人艺术=爱+有效沟通+与时俱进。在她看来，德育工作者如同灵魂摆渡人，需要同时保持理智和热情，敬畏和宽容。



## 以音乐之名，扬先锋精神，唱响雷锋之歌

周雨佳 2019年度普陀区“学雷锋”奖学金二等奖获得者

普陀区“学雷锋”奖学金自1988年10月设立以来，在深化区内中小学生学雷锋活动和志愿者行动，大力倡导践行文明新风中发挥了积极作用。周雨佳同学在2019年度普陀区“学雷锋”奖学金评选活动中荣获二等奖。

### 心系集体，争做先锋

周雨佳同学身为高二四班的班长，品学兼优、以身作则，常常热心帮助同学共同进步，并荣获“2018学年优秀学生干部”称号。在她的带领下，班内学习小组互帮互助，学习氛围日渐增长，同学们参加集体活动的积极性也愈发提高。

她诚实守信、严于律己。高一学年中4次作为诚信考生走进学校“诚信考场”，并多次荣获“学习进步奖”，曾获得学校2018学年“和乐48”奖学金——二等奖。

她积极参加团支部活动，认真履行团员的义务。曾参加普陀区“高中生进党校”培训班，学习党章、了解党史，作为学生代表在结业典礼上分享



“立鸿鹄大志，做奋斗强者”的党校感想。

她积极向上，不断提升自我。2019年暑期，她作为学生代表参加“爱的教育”学生领袖培训营，在体验中不断成长，并通过学校广播站与老师和同学们分享了自己的收获与感悟；2020年寒假前，她参加“普陀区中学生骨干冬训营”，前往云南寻甸追寻红色足迹、感受革命情怀，被评为优秀营员。在校园中，她是先锋、是榜样，更是称职的团学干部。她坚信唯有争做先锋、心系集体，才能以身作则、不负众望。

### 热爱生活，向上向善

周雨佳同学热爱文艺，曾多次在作文、演讲比赛中获得佳绩。与此同时，主持、朗诵、声乐和活动策划都是她的强项，校内外大大小小的舞台上常有她活跃的身影。2019学年，她被评为学校第十四届“动感校园”十佳明星——舞台之星。

她是高一年级“东方绿舟”国防教育活动的优秀营员，在“东绿”文艺联欢会上，她代表学校表演并担任晚会主持人，所策划参演的女声二重唱节目获“优秀演出”奖。

她是校合唱队的声部长，积极参与社团演出排



练。同时，集体舞比赛、古诗词综合展演等集体赛事中也有她的参与，为校争光。

在校内，她是新年音乐会、运动会、升旗仪式、“音乐午茶”等活动的主持人；是音乐会、纳凉晚会、“音乐航班”上的小演员；亦是“青春诗会”、班班唱、志愿者汇报会等活动的小导演。

从台下走到台上，她深入过幕后的辛勤付出，也体验了台前的光芒四射；从小舞台走向大舞台，她时刻奋斗，不断成长。

### 尊老爱幼，乐于奉献

周雨佳同学常怀感恩之心，孝敬长辈，将尊老爱幼的传统美德融入自身道德实践；常主动做力所能及的事情，尊重、帮助身边老人和孩子。

荣获2019年普陀区小学生爱心暑托班突出“贡献志愿者”称号、学校2018学年“优秀学生志愿者”称号和“尊老爱幼奖”；还曾作为学生负责人，代表学校“以音乐之名”志愿者服务队参加2019“未来杯”社会实践项目大赛，获二等奖。

在特殊的节日中，她积极前往社区、敬老院为老人们带来“音乐的慰问”，在一首首老红歌中献上真诚的关怀。

寒暑假中，她多次前往普陀区中心医院的门诊大厅，热心帮助不会使用自助挂号缴费机的患者们，为来往的人群指路。

除了导医志愿，她也会和老师同学们一起在儿童病房里演奏儿歌、表演手偶小故事；在老干部部

房带来乐器表演，陪长辈们聊天、读报……

她曾带着音乐特长，前往普雄路幼儿园教小朋友们识五线谱、学唱儿歌、编排舞蹈，带来“音乐的指导”。

2019年暑假，她成为了宜川路街道“爱心暑托班”的高中生志愿者。在暑托班中，她协助班主任管理班级，热情地陪伴班内的小朋友们；在别的志愿者事假缠身时，她主动帮忙代班，用爱心守护暑托班的快乐生活；在区委副书记前来慰问时，帮小朋友们出谋划策，一起完成送给姜叔叔的“神秘大礼”；在“暑托班总结会”前夕，她挤出自己的休息时间，帮助小朋友们排练情景剧。

学校组织的“暑期志愿者汇报会”上，她精心策划节目，在分享自己经历的志愿故事的同时大力宣传“尊老爱幼”的志愿精神，鼓励身边的人接力爱心。

今年寒假前夕，她跟随普陀团区委前往云南“八岔哨希望小学”，与当地小学生结对，送上爱心文具，传递温暖善意。

她是班级的班长，亦是爱心暑托班的突出贡献志愿者、纳凉晚会上的小歌手、小朋友们的音乐小老师、爷爷奶奶们的贴心小棉袄。她乐于奉献，积极参与“以音乐之名”志愿服务，用艺术特长为老人和孩子们送去温暖与陪伴。

“百善孝为先”，她乐于奉献，在生活的点滴中播撒爱的种子，传递阳光的温暖。以音乐之名，扬先锋精神，她将继续砥砺前行，唱响雷锋之歌。



# 校园 瞭望



## 上海音乐学院附属安师实验中学举行 上海市特色普通高中挂牌仪式

团委



汇中学举行。市教委副主任贾炜授牌并表示祝贺。纪筱华校长以《以音乐之名，铸就学生梦想起航》为主题作分享。



9月21日清晨，上海音乐学院附属安师实验中学举行上海市特色普通高中挂牌仪式。



纪筱华校长为挂牌仪式致辞，他指出，在十七年执着追求办学特色的转型发展中，上音安师在继

承、发展和创新的基础上，逐步凝练了“爱音乐、爱智慧”核心理念，描绘了“让我们过有音乐的教育生活”办学愿景，架构了“和乐教育”特色学校的办学体系，引导全校师生遵循“和乐、和美”校训，在“以乐育人、立德树人”追求与实践中，达到“正德以出乐，和乐以成顺”的至高境界。十七年的坚守和探索，穿透历史的长空，成就了我们的“以乐育人”的梦想，品味着“音乐美育”的飘香，走出了一条“特色发展”与“内涵提升”相互促进的创新之路。

高三（3）班陆源同学家长作为家长代表发言，感谢学校秉承着美育育人的优良传统，尊重学生自身的发展规律，重视学生的情感和心理健康，启迪学生的智慧和创新能力，提升了学生们识美，赏美，研美、尚美的能力，并祝福学校特色发展能够再创辉煌。



高中究竟培养什么样的人？是为高水平大学选拔学术型人才而育人，还是为社会发展培养多元发展的人？学校特色发展的成功案例已然为我们揭晓答案。学校优秀毕业生2020届袁珂莹同学做国旗下讲话，感恩这三年在上音安师奋斗过的青春足迹，感谢学校提供了优质的教学、丰富的平台，给予学生不仅是知识的学习，更是一种对音乐和艺术精神的传承。

纪筱华校长、党支部吴蕊书记为上海市特色普通高中挂牌。



未来，学校将积极开拓，在做大学校发展格局中，加快构建新时代“以乐育人、立德树人”高水平、高质量“和乐教育”新体系，为每一位上音安师学子在“过有音乐教育生活”中获得全面发展和个性化成长夯实基础，让他们在具备“人格健全、气质优雅”品质中拥有智慧的人生和幸福美好的未来。

习近平总书记在寄语青年人时曾说，青年是处在价值观形成和确立的时期，抓好这一时期的价值观养成十分重要，人生的第一粒扣子从这里就要开始扣好。我们怀揣着对音乐的赤诚与憧憬走进上音安师，在音乐美育的第一粒扣子上深深印刻上上音安师的印记，让我们携手在和乐和美的校园中，追逐梦想、超越自我、携手奋进、再奏华章！





## 上海音乐学院附属安师实验中学参加普陀区教育系统 庆祝第36个教师节主题活动

校长室



9月9日下午，普陀区教育系统举行庆祝第36个教师节主题活动。活动前，区委副书记、区长姜冬冬，区人大常委会党组副书记、副主任欧阳萍，副区长王珏，区政协副主席周倩影等领导亲切看望了优秀教师代表，并送上节日祝福。上海音乐学院附属安师实验中学校长纪筱华受到领导接见。

下午14:30，普陀区教育系统“师·爱如帆 乘风破浪”庆祝第36个教师节主题活动在普陀区青少年活动中心举行，上海音乐学院附属安师实验中学舞台剧“以音乐之名”亮相庆祝活动。师生同台，



通过“2010 新年音乐会”、“2015 年 150 周年校庆”、“2020 年与上音合作项目启动仪式”三个时间点，共同展现了学校特色高中创建历程，凸显了全校师生齐心协力，成就梦想的“上音安师精神”。

自2003年起上音安师与上海音乐学院合作，2020 年被命名为上海市特色普通高中，走出了一条“特色发展”与“内涵提升”相互促进的创新之

路。主题活动中，普陀区副区长王珏，普陀区教育工作党委书记吴凌昱，普陀区教育局副局长瞿志军，上海音乐学院社会教育学院主持工作副院长袁玥赟，上海音乐学院附属安师实验中学党支部书记吴蕊、校长纪筱华共同启动了“和乐教育特色+院校联动项目”。相信依托上音特色专业资源，“和乐教育特色+院校联动项目”定能助推学校特色发展+、助力教师特色成长+、助就学生特色起航+。



## 乘风破浪，“音”你坚守

### ——向上海音乐学院附属安师实验中学从事教育工作30年的师者致敬

工会



三十而骊

骊色骏马，飞云踏海

在我们身边，有那么一群教师在时代的洗炼，在时代的铿锵中

不断更新对教育教学的理念、对理想目标的追逐

他们守候一方净土，耕耘三尺讲台，用青春挥洒激情，用生命融注崇高

他们，从“心”开始，因“初心”而坚守

2020年9月11日下午，上海音乐学院附属安师实验中学召开“乘风破浪，‘音’你坚守——向上海音乐学院附属安师实验中学从事教育工作30年的师者致敬”主题活动。

三十年教育工作经历记录着老师们践行“学为人师、行为世范”的点点滴滴；三十年的奋斗谱写着他们扎实进取的教师梦、育人梦与中国梦。今年，上音安师共有吴蕊、丁珏、祝晓文、傅玮、张玲、童忠琪、郗志强、路彩英、徐四海、黄韶群、沈洁、王金荣12位教师从事教育工作满30年，学生会的同学们倾情制作了微视频“30和16”，带领着全体教师一同回顾了那专属于他们的30载和16个班级学生的美好故事。



上音安师校长纪筱华为活动致辞，并为从事教育工作30年的老师们颁发30年教育经历证书。学校青年教师代表上台献花，为陪伴他们成长的老师们献上最美的祝福！



育苗有志闲逸少，润物无声辛劳多。30年的攀登，30年的求索，有老师们风雨同舟的身影；30年的奋斗，30年的辉煌，有老师们筚路蓝缕的足迹。

在上音安师扎根30年的丁珏老师作为教师代表发言，丁老师说，以梦想为犁，耕心中田地。



风雨兼程30载，薪火相传育新苗。上音安师教工团青年教师借诗朗诵《在筑梦路上前行》表达了全体青年教师对老教师们的感谢，感谢他们怀揣教育情怀，深耕教育一线，热爱教育事业；感谢在他们的带领和陪伴下，让年轻教师们向阳而行，逐梦成长。

上音安师音乐中心的教师们在这个特别的节日里，也为大家呈现了精彩纷呈的演出。陈力新老师小号独奏、王韵嘉老师打击乐演奏、许译文老师声乐表演以及舞台剧《以音乐之名》，既展示了上音安师教师风采，又让我们一同搭乘时光列车回顾学校十七年的特色创建之路。

教师很平凡，但老师们竭尽所能带领学生向往着大海的浩瀚，为他们描绘出蓝天与未来。在学校“和乐教育”特色+时代，感谢老师们的辛勤付出，相信在大家共同努力下，定能在“特色发展”与“内涵提升”相互促进的创新之路上再创佳绩！



# 再见柒月，未来可期

## ——上海音乐学院附属安师实验中学2020届学生“云”毕业音乐会

学生音乐中心



7月10日下午，上海音乐学院附属安师实验中学“再见柒月，未来可期”——2020届学生“云”毕业音乐会在龙门楼音乐厅隆重拉开帷幕。全体校领导、毕业年级全体教师和优秀毕业生代表莅临现场见证了毕业盛典。

历年每逢毕业季，“花式”毕业音乐会便成为我校一道靓丽风景线。而今年因为受新冠疫情影响，学校采取了现场和网上直播相结合的形式，借用抖音、Bilibili直播平台使没有到场的毕业生和家

长们在云端一同参与了毕业音乐会，共同见证学生成长的重要时刻、记录美好的瞬间与这永恒的印记。学校也向2020届毕业生发出诚挚邀请：欢迎大家参加今后的任何一届毕业音乐会，有时间常回家看看。

### 第一篇章 我想对你说

毕业生们在上音安师经历了“以音乐之名”的

志愿活动、军训、学农、音乐采风的研学旅行、一年一度的和乐文化节等各类活动，多才多艺的校园生活让学生们的花季雨季丰盈精彩。这届毕业生们参与了学校的成长，见证学校获评上市特色高中。校长纪筱华借此致辞，为学生们的未来送出了祝愿和鼓励。

我们哭过，笑过，懒过，做错过，这个时候，为我们擦干眼泪的是父母，最包容的是父母，最苦最累的还是父母、家长们，高三（4）班刘宇涵妈妈作为家长代表嘱托了孩子们即将承担的责任。

### 第二篇章 18岁成人仪式

十八岁，是一个标志，是一个分水岭。是应该清晰地告诉自己，我已长大，应该挥手拨开懵懂的迷雾，给自己的学习生活的一个总结与告别的时刻。高三毕业生代表接过毕业证书和《宪法》，在国旗下进行18岁成人礼庄严宣誓。高三（2）班张佳颖同学作为学生代表叙述十八岁的征帆已经扬起，十八岁的凯歌即将唱响。

### 第三篇章 感恩有你

当会场大屏幕播放完毕业主题的视频，毕业班学生代表们手捧鲜花，走向老师，深鞠一躬，“老师，您辛苦了！”

在此也涌现了一批品学兼优的同学：

三好学生：九（1）中队 沈莉珈、高三（2）班 张佳颖、高三（3）班 袁珂莹

优秀学生干部：九（1）中队 秦雪琦、高三（1）班 潘艺杰、高三（1）班 李晔、高三（2）班 黄逸菁、高三（4）班 刘丽佳、高三（4）班 严王苒

优秀团员：高三（1）班 张俊杰、高三（4）班 唐嘉玮

优秀学生：高三（1）班 许嘉璐、高三（2）班 王蓓、高三（2）班 杨丁铭、高三（3）班 黄扬、高三（3）班 程骋、高三（3）班 李依翎

在校期间，充满音乐才华的同学们也用自己的

天赋和努力，为学校的音乐艺术特色贡献出他们的力量，学校也为他们颁发了荣誉证书；

高三（1）班 季昊、高三（2）班 钱其昌、高三（3）班 魏菁源、高三（3）班 金天成、高三（4）班 李畅、高三（4）班 王伟弦、高三（4）班 唐嘉玮、高三（4）班 屠晟博、高三（4）班 吴佳慧

感谢为学校礼品布艺袋做设计的高二2班周华颖同学，为母校留下了斑斓的青春和永恒的回忆。

### 第四篇章 闪耀柒月，未来可期

- 1、马林巴独奏：纳波什·舒万·伊瓦科维奇《伊利亚什》高三4班 王韦弦
- 2、热歌劲舞：舞蹈串烧 高二2班 吕梦莹
- 3、单簧管二重奏：罗西尼单簧管二重奏Sonata III 高三3班 金天成 高三4班 张书一
- 4、男女声二重唱：歌剧《茶花女》选段“饮酒歌” 威尔第曲 高三3班 魏菁源 高三4班 唐嘉玮
- 5、弦乐重奏：迷津玄师《Lemon》高三4班 吴佳慧 贺心悦
- 6、钢琴弹唱《别知己》高三2班 钱其昌  
朗诵《梦想从这里起飞》九年级中队 沈莉珈、张炫、周佳怡、陈道飞

校园有了朝气，就有了生命的璀璨阳光。除了前进，不选其他的方向；除了成功，不要其他的结果；上音安师的学子们定会在音乐中体验快乐；定会在生活中感受艺术；一起追随梦想，一起拥抱生活，一起向着明天出发！最后，在全场大合唱《毕业歌》的歌声中结束了2020届学生毕业音乐会！



## 坚定跟党走，奋进新时代

——上海音乐学院附属安师实验中学2020学年  
第一学期开学典礼

团委



炎热的夏天已然过去  
迎着清晨第一缕阳光  
怀着希望 怀着憧憬  
加满油、蓄满力  
同学们回到美丽的校园

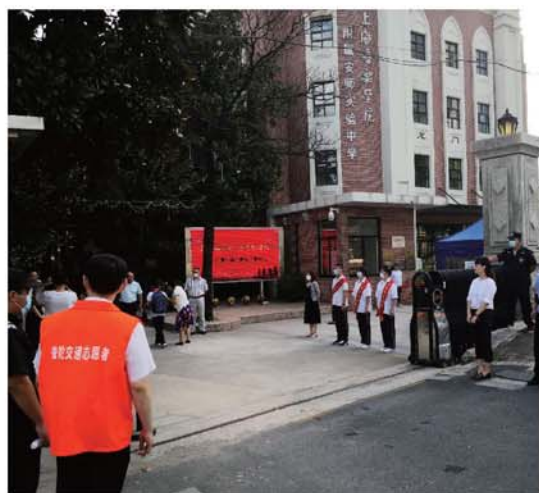
9月1日上午7点30分，上海音乐学院附属安师实验中学所有师生齐聚校园，隆重举行“坚定跟党走，奋进新时代”2020学年第一学期开学典礼。

今年3月，学校被上海市教委命名为上海市特色普通高中，也将迎来155周年的校庆。特色引领发展，变革提升内涵，纪筱华校长发表热情洋溢的讲话，代表学校向新进教师和2021级新同学表示热烈的欢迎，对过去一学年的特色发展进行总结，寄语同学们通过知识的学习和实践的洗礼，实现个性化的成长，掌握起航人生的智慧，共同携手创建一个更有生命品质的学校。

扬帆追梦正当时，学校家委会代表高三（1）班冯思源家长做主题发言，感谢学校教师在教授知识的同时更教会了学生们如何做人，使学生们在爱的环境中成长，在音乐的氛围中学习，并且希望同学们将疫情作为成长的契机，树立明确的目标，朝着自己向往的方向冲刺与努力。

红色基因是各个时代的“精神密码”，“四史”教育则是一份珍贵的红色资源。高二（4）班娄殷音同学回顾了暑期学生干部培训营中的成长与收获，以自己的成长经历勉励大家认识学习“四史”，坚持吃苦在前，学习在先，坚定理想信念，坚守时代新人的初心与使命。

征途，是光荣的荆棘路。新学期，带着梦想与期待，上音安师必然勇往直前，创造更美好的明天！



## 上海音乐学院附属安师实验中学举行上海音乐家协会 打击乐专业委员会教学合作基地揭牌仪式

学生音乐中心



纪筱华校长与周建华主任为教学合作基地揭牌

为进一步依托上海音乐家协会打击乐优质资源和专业优势，推进学校音乐美育特色发展，打造具有示范引领作用的打击乐教学实践基地，9月18日上午，上海音乐学院附属安师实验中学举行上海音乐家协会打击乐专业委员会教学合作基地揭牌仪式。

上海音乐家协会打击乐专业委员会主任、IPEA国际打击乐教育联盟常务理事、中国音乐家协会管乐学会理事、上海歌剧院交响乐团原团长、打击乐国家一级演员周建华老师为活动致辞，对我校音乐教育工作充分肯定，对学校特色多样、丰富选择、多元发展的办学实践给予了高度评价。

随后，周建华主任为同学们带来音乐大师课。一堂有温度、有深度的名师学习课程，不仅让同学们开拓了眼界，更使同学们坚定了与音乐为伴的理

想与奋斗目标。

上海音乐家协会打击乐专业委员会教学合作基地的挂牌将开启学校音乐教育新的征程，成就新的梦想，同学们将在音乐学习之路上继续挖掘美，用知识去探寻美的起源，为音乐人生涂上一层厚重的底色。



## 上海音乐学院附属安师实验中学在上海市 学生艺术单项比赛中获得优异成绩

学生音乐中心

2020年，经过普陀区学生艺术单项比赛线上角逐后，上海音乐学院附属安师实验中学9位学生脱颖而出，代表普陀区、代表学校参加了上海市中小学艺术单项比赛。

面对挑战，学生们勇挑重担，精心准备，认真迎战；每一位指导教师精益求精，不断根据学生们的表演，将比赛作品进一步深入探讨完善作品的表现力，力求全面展现每一部参赛作品精髓所在。经过师生们的共同努力，在2020年上海市中小学艺术单项比赛中，我校选送的9位学生均获得金、银、铜奖，为普陀的艺术教育助力，为学校的音乐美育特色增色。

### 金奖

高二4班郑佳滢同学获上海市中小学艺术单项比赛西乐、弦乐高中组金奖

七年级1班曾嘉芸同学获上海市中小学艺术单项比赛戏剧初中组金奖 原高二3班郭诚岳同学获上海市中小学艺术单项比赛声乐高中组金奖

高二3班陈纯同学获上海市中小学艺术单项比赛声乐高中组金奖

### 银奖

高三4班余菲同学获上海市中小学艺术单项比赛民乐高中组银奖

高三4班周雨佳同学获上海市中小学艺术单项比赛戏剧高中组银奖

高二4班罗嘉仪同学获上海市中小学艺术单项比赛声乐高中组银奖

高三4班 陈诗玥 同学获上海市中小学艺术单项

声乐高中组 银奖

### 铜奖

八年级1班龚伯轩同学获上海市中小学艺术单项比赛戏剧初中组 铜奖

### 金奖获奖学生感言



郭诚岳



曾嘉芸

这一次的比赛对我来说意义非凡，我通过自己的努力与老师们的指点，终于捧得了金奖。我珍惜每一次比赛的机会，也享受每一次表演的过程，在比赛中不断地砥砺前行，也在比赛中不断地超越自己。

很感谢艺术单项比赛，给了我这个不断成长的机会，也同时感谢指导过我的专业老师，这次的比赛获奖是我送给老师们最好的教师节礼物。我会以此为起点，带着信念和期待，在未来的音乐道路上努力奋进，寻找属于自己的明天！

——郭诚岳

非常荣幸，这次可以拿到上海市学生艺术单项比赛的金奖，这次获奖，我首先想感谢我的老师，感谢她们的辛勤付出，其次，我会再接再厉，加紧练习，继续努力，不断地取得进步！

——陈纯

成为一名初中生后，我有幸入选了学校沪剧团，能够获得沪剧艺术家的指导，学习传统戏剧。虽然现在了解传统戏曲的人越来越少了，但老师们在日常的训练中仍然对我严格要求，倾囊相授，每

次都认真纠正我的每一个动作和表情，让我逐渐领略到代表上海地域文化的戏曲的魅力。他们将传统与现代结合，坚持创新，让我感受到了老师们对艺术的热爱和执着。艺术是相通的，沪剧表演的学习对我在艺术学习上的帮助很大。我会继续努力学习戏曲表演，认真对待每一次练习，珍惜每一次舞台，也希望大家都能更多地了解我们的传统文化。

——曾嘉芸

向以上获奖的学生和指导教师表示最诚挚的祝贺，也祝学校的艺术教育工作勇攀新高度，开拓新局面！



陈纯

## 不忘初心，筑梦未来

——上海音乐学院附属安师实验中学2020年暑期学生干部培训暨校级党章学习小组第一期正式开班啦！

团委

为进一步加强“青年马克思主义者培养工程”，充分激发青年学生的政治热情、引领青年学生的政治选择、树立青年学生的政治理想，提高学生干部的理论素养、研究能力和实践水平，8月17日上午，“不忘初心，筑梦未来”——上海音乐学院附属安师实验中学2020暑期学生干部培训暨校级党章学习小组第一期开班仪式在学校音乐厅举行。

校团委书记张莉老师对学生干部培训营课程安排、学习任务、学员分组和班委组成进行了介绍，并对同学们提出了学习要求，希望同学们以最饱满的热情、最积极的学习态度迎接未来三日的挑战，努力学习、积极实践，成为一名多读书、勤思考、善沟通、肯奋斗、出成果的合格学生干部。



高二（3）班纪沈悦同学作为学生代表进行发言，代表全体学员郑重承诺严格遵守学习管理的规章制度，将把握好学习机会，与同学们在关爱中增进友谊，在合作中增强团结，进一步提升班干部的

理论素养、研究能力和实践水平。



“国家是大家的，爱国是每个人的本分”，高二年级江珊、唐翌、娄殷音同学分享交流了普陀区第九期“高中生进党校”培训班的收获与感悟，希望同学们保持一片赤诚之心，用担当与责任书写无悔的青春。



高三年级的学长、学姐们也没停下学习的脚步，杨慧雯、王竹玲、程凯、贾思琳、周雨佳同学参加了“2020普陀区共产主义学校”，他们以座谈会的形式分享了所学所获，从历史的角度带领同学们了

解“四史”，更引发了中学生对于“爱党三问”的思考——“你爱中国共产党吗？”、“你愿意加入中国共产党吗？”、“你加入中国共产党的初心是什么？”。



最后，副校长栾承健向培训营的同学们提出殷切寄语，多角度、多维度地与同学们探讨近年来学生干部发展与培养的思考，并激励同学们“多记、多读、多开口”，抓住此次培训营的机遇，提升自我，突破自我。



下午，上海市劳模、长寿路街道关心下一代工作委员会副主任翟步国老先生进行了一场“讲红色沪西工运 让初心薪火相传”的党课讲座。翟爷爷围绕沪西工人运动的兴起、杰出的工人领袖先锋，列举了药水弄封锁事件，讲述了无数革命先烈在沪西这块土地上英勇献身的故事，激励学生们不能忘记过去，要传承英烈们的奉献精神，追寻工运前辈忠贞无悔的信仰之路。同学们深有感触，表示通过红色党课，更加了解普陀的苏河文化和红色历史。



罗纳德·里根曾经说过：“一个好的领导者不是成就自己的完美，而是成就他人的完美。”“破冰九宫格Bingo”、“盲眼拼图”、“堆高吸管”、“合作作画”，在心理老师缪老师的带领下，38位同学很快在游戏中对彼此有了更深入的了解，并且逐渐明晰了个人应如何在活动中发掘他人的优点，如何展现领导者的基本素养，如何在团队中做众人的力量，使团队展现出更高的价值。

### 学习感想：

下午，翟步国爷爷为我们带来了劳模讲座，其内容令我们了解了萧万才、刘少奇、宋庆龄等人的英雄事迹，从字里行间读出了前人的风骨血肉。党的先进性不是随着时间的推移而前进的，初心也不是永成不变的。作为一名少先队员，我们更应该珍惜现在的美好生活，坚守信念，沿着革命道路继续前进！

——九（1）班 朱秀慧

在开班仪式上，栾校长的讲话让我受益匪浅。刚刚入学的我们也应时刻保持危机感，不断提升，成就更好的自己。而提升并不是光凭嘴上说，要踏踏实实付出行动。第一个行动是学习，静心求学充实知识层面，让自己学识变得更渊博。第二个行动则是要学会主流的“玩”，例如辩论赛、小品、相声都应加入我们的头脑风暴，既“学”得好，又“玩”得妙。我将进一步明确培训的目标与意义，不断积累沉淀，在未来更有自信地站上闪闪发光的新起点。

——高一（3）班 谢欣榕

## 追寻红色起点，传承红色基因

——上海音乐学院附属安师实验中学暑期学生干部培训营  
走进普陀区党群服务中心开展实践研学

团委



为进一步发挥学生干部“自我教育、自我管理、自我服务”的作用，加强学生干部对党的初心使命的感悟，推动“四史”学习教育往深里走、往心里走、往实里走，8月14日，“不忘初心，筑梦未来”2020年暑期学生干部培训营走进普陀区党群服务中心，开启四史“初心之旅”的第一站。

活动伊始，同学们观看了专题纪录片《1921年点亮中国——风起》，回顾五四新文化运动的爆发背景与思想基础，重温了陈独秀、蔡元培、李大钊等革命先辈们为救亡图存作出的巨大贡献。当看到

1919年的北京、上海街头，有一群和我们年龄相仿的青年学生，正在领导着全国上下的广大群众、市民、工商人士等阶层，通过示威游行、请愿、罢工、暴力对抗政府等多种形式共同进行着一场彻底的反对帝国主义、封建主义的爱国运动，同学们感慨万分，深刻感受到了我们美好生活的来之不易，使命感和责任感油然而生。

随后，同学们在AI机器人的带领下参观“初心”展厅。展厅由“初心回眸”、“初心践行”、“初心楷模”三大主题组成，展示了近年来普陀区开展

的党建活动、党建品牌和所取得的成果，同学们了解了许多在身边的优秀共产党员的故事。



“苏州河十八弯，弯弯有故事”，志愿者老师带领同学们回眸苏州河的历史故事，回顾普陀区民族工业发展的历史脉络。活动中，还有不少同学体验了“苏河十八弯”的绿色骑行体验，纷纷表示希望组织一次“十八弯”骑行活动，亲身领略母亲河的美丽、新普陀的发展。



“中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。这个初心和使命是激励中国共产党人不断前进的根本动力。”下午，开展了“学党史，忆初心”线上学习，通过《中国共产党为什么“能”》、《党的十八大以来历史性成就和历史性变革》党课，同学们加深了对党的基本知识的了解，深刻认识到了党的先进性和强大的凝聚力，切实体会到中国特色社会主义制度的优越性。



### 学生感悟：

党的十八大以来，中国攻坚克难，励精图治，经济社会发展方方面面取得了巨大的成就。成果背后是不懈的坚持与挥洒的汗水，我想说，我骄傲我是中国人！我们应以史为鉴，缅怀先贤先烈，同时不忘自己的初心。记得《少年中国说》中有一句话：少年强则国强，既然希望祖国繁荣昌盛，那我更要努力成长，尽自己所能好好学习，为祖国的强大贡献出一点绵薄之力。

——高一（4）班 王钰祺

无数功勋历历在目，从引进来到走出去，中华民族在党的带领下不断繁荣、富强，人民也过上了幸福的生活。在上午的参观学习中，“心愿认领”让我感受颇深，用自己微薄的力量去帮助需要帮助的人，做自己力所能及的小事，长此以往积累力量不容小觑。作为一名新时代的青年，社会赋予了我们更多的责任，我们应紧跟党的步伐，接力奋斗，不断提升自己的政治修养，成为一个有理想、有目标的追梦人。

——高三（3）班 贾思琳

在普陀区党群服务中心的参观中，让我感受颇深的便是中国共产党一步步的从历史走来的持之以恒的红色精神。我不禁感叹，作为青少年，我们应该为自己的国家感到骄傲，同时也要为自己的国家付出自己的绵薄之力，“故今日之责任，不在他人，而全在我少年”，作为新时代的少年，我们要弘扬正能量，做一个堂堂正正，有胆识有魄力的少年！

——高三（4）班 陈诗玥

# 薪火相传，不负韶华

## ——2020年暑期学生干部培训营 第三日活动纪实

团委



8月18日，“不忘初心，筑梦未来”学生干部培训营的活动来到了第三天，劳模讲座、“四史”专题学习和志愿者实务培训，课程安排紧凑、充实，让同学们大呼“过瘾”。

### 劳模讲座——让城市的温暖延伸到社区最后一公里

上午，普陀区十六届人大代表、赵家花园居民区党总支书记杜书记为同学们带来了精彩的劳模讲座。知百家事、暖百家心，杜书记诙谐幽默地讲述了自己“因为一份热爱而开始的15年坚守”，她用身体力行诠释了一名社区工作者才能收获的幸福与成就感。

“哪怕面对的人看起来‘凶神恶煞’，也要学

会用笑容去面对。”，杜书记通过一件件真实的事例告诉同学们想要成为一名合格的学生干部，情商十分重要，要时刻保持责任意识、奉献意识和团队意识。

### “四史”专题学习——党史

信仰如炬，照亮前行的征程。党支部吴苑书记为同学们带来了“四史”学习讲座——党史。从1921年到2020年，从石库门到天安门，从小小红船到巍巍“中国号”巨轮，中国共产党经历了风雨的洗礼，吴书记通过“一条主线、三个节点”带领同学们回顾党的历史发展脉络，重温党和人民共同走过的光辉历程，同学们在党史学习中进一步坚定信仰、获得力量、汲取智慧。

### 志愿者实务培训——“认知症好朋友”分享会

“认知症好朋友”是一项具有国际影响力的社会公益行动，在英国、澳洲等国家广泛推广，旨在通过营造“认知症友好化社会”的方式，降低认知症的患病风险，提供及时诊断，并为家庭照护者带去关怀与帮助。

下午，在上海剪爱公益发展中心创始人汤老师与“静明荟 | 社区体脑激活中心”养老服务机构朱老师的带领下，开展了一场别开生面的“认知症好朋友”分享会。

成为一名“认知症好朋友”，需要我们了解认知症、承诺善待身边认知症人士及其家庭成员。通过纪录片和“知识对对碰”破冰游戏，同学们了解了认知症，明白了认知症是由大脑疾病引起，并不是正常衰老的一部分。随后，同学们系统化地学习了早期认知障碍筛查量表、体验了引发认知症九大风险的体脑激活运动，看似简单易学的动作却能大大激活身体机能，提高免疫能力。汤老师为出色完成学习任务的同学们颁发认知症好朋友证书，授予认知症好朋友徽章。

感想感悟：

下午，在“认知症好朋友”分享会上，我们开展了破冰游戏，拿着卡片去寻找能和自己连成一句完整句子的同学，有关对认知症正确认识的五句话在我们寻找好友的过程中被揭晓。我们也逐步认识到认知症其实并不可怕，就算身患疾病也可以好好的生活，而患者是否能好好生活取决于家人、社会对待他们的态度。通过学习，我们学会了科学、理性地看待疾病，也明白了要科学、用心地对待病人，非常期待有一天我能以“认知症好朋友”的身份帮助他人。

——高二（3）班 纪沈悦

一天的学习使我收获颇丰，最让我印象深刻的是劳模讲座——让城市的温暖延伸到社区最后一公里，杜书记为我们讲述了她在居委会的工作中的难事、趣事和身边事。杜书记告诉我们：一是无论到哪里都要带着真诚的微笑去面对他人、面对困难；二是在越来越快的城市节奏中情商的必要性和重要性。在社区中，生活着越来越多的独居老人，那我们作为一名中学生和志愿者，能做的便是多关心、多关注他们，让他们感觉到如同亲人般温暖。我承诺我将自身作则，弘扬志愿者精神，展现“以音乐之名”志愿者的风采。

——高二（4）班 罗嘉仪





# 心有所信，方能行远

## ——上海音乐学院附属安师实验中学2020年暑期学生干部培训营圆满结业

团委

夏日炎炎，学习不止。2020年暑期学生干部培训营暨校级党章学习小组第一期的学员们在8月14日至8月19日，接受“四史”专题学习、领导力素养培育，通过现场教学、团队辅导、专题讲座、实务培训、辩论赛等形式多样的活动，进一步提高学生干部的思想素质，加强学生干部队伍建设，引导学生干部不忘初心，坚定理想信念，牢记责任使命。

### 专题讲座：新时代我们怎样学习

8月19日上午，栾承健副校长以“对未来职业的选择”为提问开展专题讲座——新时代我们怎样学习。学有所思，规划为先，生涯规划能帮助学生充分认知自我，了解自身的优势与不足，并且帮助自己确立奋斗的目标。栾校长对当今时代的特征进行归纳总结——“忙、疾、变、平”，并且带领同学们梳理懂得学习知识、掌握方法和价值契合的重要性，以及敏捷的行动、准确的认知与切实的行动力能够成为突破当前学习困境的路径，希望同学们



能成为一个“有态度、有行动”的学生干部。

### “四史”专题学习： 新中国史与改革开放史

大队辅导员蔡钧老师通过“中华人民共和国的成立和走向社会主义”、“社会主义建设在探索中曲折发展”、“改革开放是中国共产党推进社会主义制度自我完善和发展的实践史”等方面梳理了新中国的发展脉络和经验启示，引导青年学生在对“四史”的思考中汲取智慧养分，为学生干部进一步深入学习新中国史和改革开放史提供了有益指导。



### 实务培训： 如何成为一名优秀的学生干部

下午，校团委书记张莉老师以“担当新使命，奋进新时代”为主题为同学们上了一节学生干部实务培训课。课程以“为什么要成为一名学生干部”、“成为学生干部后有什么改变”和“作为班干部，

应如何开展‘班班唱’活动”三个问题展开，张老师结合学生干部工作的现状，通过案例辨析、主题探讨，明确了学生干部的应具备的素养和能力，深入浅出地为同学们解答工作困惑，解决工作难题，提高了学生干部的理论水平和技巧，进一步明确了新学期的工作任务与方向。

### 辩论赛：青年志愿者工作能力更重要还是热情更重要

同学们就“青年志愿者工作能力更重要还是热情更重要”开展辩论赛。手段而非目的，过程并非结果，陈词、攻辩、自由辩论、总结四个阶段，正反方辩手明确辩题关键词，巧妙分析立论。在栾校长的指导下，辩论赛更是渐入佳境，双方辩友针锋相对，唇枪舌剑，流畅的语言、严谨的思维，让人印象深刻，现场掌声不断，体现了学生干部们良好的精神风貌、知识视野和语言表达能力，展现了团队的青春风采和团队合作能力。

### 结业仪式

4点整，“不忘初心，筑梦未来”——2020暑期学生干部培训营暨校级党章学习小组第一期结业仪式顺利举行。

首先，同学们通过观看视频，回顾了培训营的点点滴滴，从陌生到熟悉，同学们收获了知识与友谊，更感谢在成长的道路上有这么多良师益友相伴。

高二（4）班娄殷音同学分享了“四史”专题学习的学思践悟，学习“四史”，是每一位中学生，每一位优秀学生干部的“必修课”，应当以史为鉴，认清历史现实，陶冶爱国情怀，坚定不移跟党走。

高一（4）班王钰祺同学分享了刚刚步入高中的好奇与憧憬，在丰富多彩的活动中，她结识了新的伙伴，找到了新的榜样，并且承诺作为学生干部，要有不甘人后、敢于为先的奋斗精神，全心全意为同学服务，坚守最初成为学生干部的那份热情与责任，时刻牢记那份初心。

在辩论赛中，同学们妙语连珠，文思飞扬，充分地体现了上音安师学子的活力与激情。校团委书记张莉老师为辩论赛中表现突出的同学颁发“优秀辩手”奖状。

校党支部书记吴苑祝贺学员们顺利结业，充分肯定了本次培训营的课程安排和学习成效，并对培训营活动进行总结，对同学们提出了八字寄语——“正德、善学、践行、示范”，希望同学们进一步提高知识能力和思想认识，在班级和学校工作中牢记青春使命，铸就青春梦想。

在学生干部实务培训中，我与其他团支部书记分享了在班级团支部工作中的所得所获。作为学生干部，我们往往需要接触很多新事物，如何高效地将新知识、新要求传递给班级同学并为同学答疑解惑，那考验的便是学习能力和思考能力。在案例辨析中，我更加意识到了合作的重要性，干部与干部之间、干部与学生之间都要注意合作，集思广益，最大化发挥群众的力量，在班中营造“人人为我、我为人人”的良好氛围。

——高三（1）班尹佳怡

此次学生干部培训不仅开拓了我的眼界，增长了知识，提升了技能，更为我在之后的学习、生活与人际相处等方面指明了方向。作为一名团员，在系统地学习了“四史”、了解了党的光荣历程后，我更加坚定了向党组织靠拢的殷切期望。“正德、善学、践行、示范”，吴书记对我们的谆谆教诲仍在耳畔，无论面对大小事务，我都将胸怀理想，脚踏实地，仰望星空，不断提升思想境界和工作格局。

——高二（2）班周思奕



## 共同成长 携手孩子积极进阶人生

学生德育中心



2020学年第一学期伊始，上海音乐学院附属安师实验中学精心设计组织“开学第一课”，作为送给全体家长及学生的开学礼物，线上家长学校结合线下学生主题教育，探讨学生及家长在新学期可能面临的困惑与问题，家校携手，帮助学生积极进阶人生。

### 线上家长学校

2020年9月7日，我校学生德育中心、课程管理部和学生心理中心共同组织开展了高中部线上家长学校。

全新的环境、全新的课程、陌生的同学、陌生的老师，高一同学需要一个初高中的适应过渡期。新学期新面貌新规划，我们的孩子在积极准备，我

们的家长也要携手共进。在开学之前，学校已经通过班主任，建议家长收看电视台和上海热线播放的《动力高中新旅程》。此次家长会，目的在于帮助家长了解上音安师的学校历史、育人目标和办学理念，了解孩子即将开始的高中学习和生活，了解新时代对合格高中生的要求和期望。

学生心理中心缪雨辛老师做了《陪孩子走过青春期》的专题讲座，强调孩子心灵的成长和适应是需要时间和空间的，需要我们有足够的耐心，一步一步，带有觉察地去慢慢陪伴成长。家长首先要试着去学会了解和关注自己的情绪，学会去调节自己的情绪，才有好的心态和能力去面对孩子的困扰，与此同时有可能去向孩子示范，情绪的调节和困难的应对。

学生德育中心李莉主任向家长们介绍了和乐和

美的武宁路48号，即将为孩子们提供的资源和搭建的平台。高中生综合素质评价，着眼于品德发展与公民素养、修习课程与学业成绩、身心健康与艺术素养、创新精神与实践能力和实践能力，建议家长鼓励孩子积极参与拓展课、学生社团、社会实践、学校德育活动，引导孩子关注周围的世界，关注校园的生活，不局限于自己的小天地。爱智慧爱音乐，学校提供成长舞台，帮助每位同学找到自己的合理定位，明确未来的发展方向。同时，李莉主任也强调了学生的行规要求和防疫工作要求。

学生德育中心副主任、高一年级组长杨月珠老师以丰富的案例实证，和家长共享了高一新生可能面临的诸多适应性问题及解决方式，并统一回复了来自家长的发问和求助。高中学习和初中学习会有很多的不一样，高中课程与初中相比，知识的深度、广度和能力的要求都是一次质的飞跃，希望家长能和年级组沟通合作携手共进，鼓励孩子多多了解学校资源，积极融入学校，树立新的奋斗目标，“雄关漫道真如铁而今迈步从头越”。

高二高三年级的线上会场，课程管理部主任刘洪丽老师希望和家长一起点希望灯塔为理想扬帆。新学期意味着新开始，新开始象征着新的挑战。怎样推动学生从假期无序到新学期有序的平稳过渡，关键是要有一个详尽的学习计划，有追赶的目标，这样才会有努力的方向。刘主任建议家长帮助孩子做好时间管理，学习是一个系统工程，是一个由浅入深、由少到多、逐步深入积累的过程，只有定好计划再学习，学习才是有计划、有目的、有针对性的，才能克服学习中的盲目性和忙乱性。线上、线下学习如何融合？合格、等级如何同步推进？文化、专业如何兼顾统筹？以及新教材的启用和学生的课堂学习效率提高等等，刘洪丽主任都给家长提供了实质性的指导意见。不为失败找理由，要为成功找方法。乘风破浪潮头立，扬帆起航正当时。家校互动才能家校双赢，家庭是学校教育永远的同盟军，家庭和学校要形成教育的合力。

### 线下主题教育

2020年9月4日，我校初高中各年级各班利用校班会时间，统一组织观看了《公共安全教育开学第一课》（第六季）。“揭示看不见的危险”，围绕治安、交通、消防、心理四个板块，同学们知晓了危险识别方法和风险防范技巧。“真实案例+情景动画+科学实验”的呈现形式，丰富了同学们观看节目的即时体验。治安板块将防范电信网络诈骗和游戏沉迷作为重点，揭示骗局、揭穿骗术，让同学们学会了识别身边危险、保护自身安全；在交通板块，同学们理解了机动车“内轮差”、行人和非机动车“鬼探头”等安全注意事项，以及正确使用“一盔一带”的方式方法；在消防板块，同学们明确了察觉、避免火灾隐患，以及留出“生命通道”的重要意义；在心理板块，帮助同学们以积极的心态迎接新学期的到来。节目最后，复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏还为同学们普及了校园防疫知识要点。

同时，各班班主任开展了主题教育活动，帮助同学们体会生命的珍贵，尊重生命的存在，认识生命的责任，形成积极向上的生命观，从而在生活实践中激发生命的潜能，提升生命的价值，提高生命的质量。

成才先成人，为学先为人。每个孩子都有自己的优势，有自己的不足，接纳孩子的平凡，挖掘孩子的潜质，是学校和家庭的共同目标。合作产生合力，和谐促进发展。家校携手，共同引导孩子成为正直、善良的人，成为积极、乐观的人，成为懂得感恩、尊重他人的人。上音安师将继续组织开展家长学校，不忘教育初心，关注学生的身心健康，致力于培养“人格健全气质优雅”上音安师学子。



## 听到需求，看到机会

——上海音乐学院附属安师实验中学分学段  
召开家庭教育指导讲座

学生德育中心



起于2020年初的新冠肺炎疫情，改变了人们惯常的生活节奏和生活方式。面对“空中课堂”线上教学的新模式，面对戴着口罩防疫复课的新举措，面对病事缺一日一报的新常态，面对虽姗姗来迟终究还要直面的学业水平检测，学生、老师、家长都一次又一次地迎接全新的挑战。

近日，上海音乐学院附属安师实验中学依托网络技术平台，以“听到需求、看到机会”为题，围绕如何提升孩子在学校的成绩这一关键主线，先后于6月18日、28日，分学年段召开了多场家庭教育指导线上讲座。

校心理辅导中心缪雨辛老师首先引导家长对孩子们学习生活中的可能需求进行了解析，针对本校不同情况学生的学习适应实际，重点就学习适应力中的学习效能感、教学方式及学习环境的适应三个方面进行了详细解读和分析。讲座中，缪老师还围绕更广泛的学校适应问题，尤其是人际关系的适应，有的放矢地进行案例分享和对策建议，让家长真切感受到：学生的学习和学校适应问题是有诸多细

节的，且情况因人而异，需要家长们用更贴切的方法有意识地回应孩子们的需求。学校期望通过专业讲座的解读分析，引导全体家长树立科学理性的家庭教育观念和方式，尝试用成长性眼光看待孩子，并努力建立起和孩子的良好沟通，与孩子一同营造珍惜生命、积极抗挫、适时求助的包容气氛与和谐环境。

校德育主任李莉老师主持家长会，就学校近期防疫复学、防疫考试、复习迎考心理疏导等一系列工作的具体要求向家长进行了通报。尤其是根据高一、高二年级实验操作考试与高中学业水平合格性考试的安排，围绕合理调整作息与家庭心理支持等话题，做出了教育对策建议。

继5月底面向班主任开展防疫复课学生心理辅导专题培训后，学校还将于7月3日再次组织全体德育管理团队进行迎考和暑假期间心理危机干预专题培训，以进一步强化学校心理健康和学生德育管理的主干和基础。

## 上海音乐学院附属安师实验中学初中年级开展 学“四史”畅游苏河湾活动

大队部

2020年暑期，上海音乐学院附属安师实验中学全体六、七年级学生开展“学四史，畅游苏州河十八湾”红色学堂主题实践活动，充分挖掘利用区内红色资源，或实地、或云游，体验革命情怀，传承红色基因。



### “领奥先锋”探访“红色学堂”

同学们登陆“普陀德育”公众号，进入“领奥研学”小程序，开展暑期“红色学堂”线上研学，根据各中队自行选择的云游场馆，开展云游体验。六、七年级全体同学在学校德育中心的统一安排下，以个人在线学习的方式“云游”南湖革命纪念馆、毛泽东同志纪念馆、顾正红纪念馆、苏州河工业文明展示馆、普陀区档案馆、曹杨新村村史馆、长风公园红色雕像和谢晋元将军铜像等红色景点。

### 学“四史”开展研究性学习

“历史是最好的教科书”。通过学习“四史”，

可以引导学生深刻认识现代中国的发展脉络，弘扬文化传统，培养学生的爱国热情。同学们通过制作电子小报等形式，用我们自己的眼睛去看、用自己的头脑去思考，做到知行合一，努力成为德智体美劳全面发展的共产主义接班人。

### 观有所悟 学有所感

各班学生充分挖掘利用区内红色资源，开展“云游”革命历史遗址、革命历史博物馆、革命先辈纪念馆、烈士陵园、博物馆等场馆网站，体验革命情怀，传承红色基因。在“云游”参观过程中，队员们用笔将自己参观感想记录下来。此外，队员们还阅读了大量的与红色历史、“四史”相关的书籍，对上海的历史、苏州河两岸文化的发展有了知识更新，知道了这条母亲河对党的诞生和壮大产生的重大影响。大家纷纷将阅读后的感悟用笔撰写下来，表达了自己学“四史”传精神，争做新时代革命新人的愿望。

通过本次主题实践活动的学习，上音安师的少先队员们了解了苏河湾昨天的奋斗历史，展望着苏河湾明天的辉煌。让我们勤奋学习，携手并进，做新时代好少年，为实现中华民族伟大复兴贡献自己的力量。





# 音乐殿堂

## MIDI音乐



“MIDI”，是英文Musical Instrument Digital Interface(乐器的数字化接口)的缩写。则是电脑多媒体技术在音频领域中的又一应用。整个MIDI系统包括合成器，电脑音乐软件，音源，电脑，MIDI连线，调音台，数码录音机等周边设备。电脑可以将来源于键盘乐器的声音信息转化为数字信息存入电脑。

### 技术原理

MIDI系统实际就是一个作曲、配器、电子模拟的演奏系统。从一个MIDI设备转送到另一个MIDI设备上数据就是MIDI信息。MIDI数据不

是数字的音频波形，而是音乐代码或称电子乐谱。它是一种描述性的“音乐语言”，它将所要演奏的乐曲信息用字节进行描述。譬如在某一时刻，使用什么乐器，以什么音符开始，以什么音调结束，加以什么伴奏等等，MIDI文件本身并不包含波形数据，所以MIDI文件非常小巧。MIDI要形成电脑音乐必须通过合成。早期的ISA声卡普遍使用的是FM合成，即“频率调变”。它运用声音振荡的原理对MIDI进行合成处理，由于技术本身的局限，效果很难令人满意。声卡大都采用的是波表合成了，它首先将各种真实乐器所能发出的所有声音（包括各个音域、声调）进行取样，存储为一个波表文件。在播放时，根据MIDI文件记录的乐曲信息向波表

发出指令，从“表格”中逐一找出对应的声音信息，经过合成、加工后回放出来。由于它采用的是真实乐器的采样，所以效果自然要好于FM。一般波表的乐器声音信息都以44.1KHz、16Bit的精度录制，以达到最真实的回放效果。理论上，波表容量越大合成效越好。根据取样文件放置位置和由专用微处理器或CPU来处理的不同，波表合成又常分为软波表和硬波表。

### 组成结构

#### 序列器

MIDI作曲和核配器系统核心部分是一个被称为序列器的软件。这个软件即可以装到个人电脑里，也可做一个专门的硬件里。序列器实际上是一个音乐词处理器（word processor），应用它可以记录、播放和编辑各种不同MIDI乐器演奏出的乐曲。序列器并不真正的记录声音，它只记录和播放MIDI信息，这些信息从MIDI乐器来的电脑信息，就像印在纸上的乐谱一样，它本身不能直接产生音乐，MIDI本身也不能产生音乐，但是它包含有如何产生音乐所需的所有指令，例如用什么乐器、奏什么音符、奏得多快，奏得力度多强等。

#### 接口

MIDI乐器的接口，有三种，MIDI OUT、MIDI IN、MIDI THRU。这些可以在MIDI乐器或带有MIDI的电子琴（很多电子琴上都有MIDI接口）上找到的。

MIDI OUT是将乐器中的数据（MIDI消息）向外发送。

MIDI IN是用于接收数据。

MIDI THRU是将收到的数据再传给另一个MIDI乐器或设备，可以说是若干个乐器连接的接口。

通常一个标准的MIDI有16个通道，GM标准里的第10通道是专为打击乐设定的。

#### 标准

常见的MIDI标准由GM、GS、XG，各标准之间存在着竞争。

GS标准是在ROLAND的早期产品MT-32和CM-32/64的基础之上，规定了MIDI设备的最大同时发音数不得少于24个、鼓镲等打击乐器作为一组单独排列、128种乐器音色有统一的排列方式等。GM标准的全称应该是“通用MIDI标准系统第一级”（General MIDI system Level1），在GS标准基础上，主要规定了音色排列、同时发音数和鼓组的键位，而把GS标准中重要的音色编辑和音色选择部分去掉了。GM的音色排列方式基本上沿袭了GS标准，只是在名称上进行修改。

XG同样在兼容GM的基础上做了大幅度的扩展，如加入了“音色编辑”的功能，使得作曲家可以在MIDI乐曲中实时地改变乐器的音色；还加入了“音色选择”功能，在每一个XG音色上可以叠加若干种音色。

### 主要功能

MIDI技术的一大优点就是它送到和存储在电脑里的数据量相当小，一个包含有一分钟立体声的数字音频文件需要约10兆字节(相当于7张软盘的容量)的存储空间。然而，一分钟的MIDI音乐文件只有2KB。

通过使用MIDI序列器可以大大地降低作曲和配器成本。MIDI程序的设计目标就是要将所要演奏的音乐或乐曲目，按其进行的节奏、速度、技术措施等要求，转换成MIDI控制语言，以便在这些MIDI指令的控制之下，各种音源在适当的时间点上，以指定的音色、时值、强度等、演奏出需要的音响。



# 文蕴千秋

## 停下脚步再启程

原高三2班 吕梦莹

生活像是一辆列车，一辆开往未知的列车。这辆列车，只会前行，从不倒退，列车的主人是我们自己，而那些匆匆上车，转眼又匆匆离去的乘客，这些人便是我们生命中的过客，在列车行驶中亦有着许多困惑，为那些曾犯过的错而苦恼，为那些曾错过的人而伤感，也对未知的未来充满着些许恐惧，又带着些许期待，所以这时我们就需要停下前进的脚步，来审视自己的生活，因为向后看才懂得生活，向前看才能生活。

往事都藏在那些被撕下的日历里，日历会随风消散，可是其中的往事不会，许多人都会逃避过去，但是逃是逃不掉的，认为过去的就是过去了吗？当然不是，往事会自行漫过你眼前的风景，盖过你的心事。

回首往事，一切历历在目。往事常常包含着不愉快的经历，不美好的回忆，有时候往事像根木刺扎在心里，但是我们要从中看我们过去所犯的错，让我们自己发现为什么会陷入错误中。著名的科学家居里夫人不是也经过一次次失败吗，可是她却并没有漠视自己的错误，而是一次次失败后，总结经验，不断反思，最后不是发现了镭和钋，并获得了

诺贝尔奖，为后世造福。停下脚步，学会从失败的沮丧中学会勇敢，这根木刺只要清除了，他会自行的修复，最后结成痂，这块痂或许就是成功的印记。

停下脚步，重新认识生活，当然也包括正视获得与成功后的浮躁。你一定也经历过让自己热血沸腾的成功时刻，或许是取得了一些小小的成就，也可能仅仅是一次并不起眼的奖赏。但是能否在这样的时刻也学会让自己沉静下浮躁的心灵，不躺在功劳簿上睡觉，而是带着胜利的力量继续向前，争取获取更大的成功呢。我们不要让一时的成功蒙蔽了双眼，人生的漫漫长路本身就是希望与失望交织着出现，沉淀自己，净化心灵，我们才会轻松的向前，走得更远。

对一切历练我们的经历说一句感谢，我们既要学会承担，更要学会放下。偶尔停下脚步，才能成就我们完整的生活，才能懂得今后如何更好的生活我们会犯错然后弥补，我们会错过然后挽回，我们也会在生活的十字路口迷茫然后停留，有时候停留不是退步而是为了更好的前进，更好的生活。

当你停步后再启程，向过去的一切挥手作别，心怀感激；当你停步后再出发，想即将到来的挑战招手迎接，心存信念，明天的路上，遇见最好的自己！

## 我能微笑着迎接

原高三2班 黄逸菁

天气不会一直都是晴天，花草树木不会一直在阳光的沐浴下成长，就像我们的生活不会总是一帆风顺难免会遇到困难挫折或是不顺心事。而当我们面对这些不顺时，难道只能甘愿跌倒，在地上痛哭，抱怨着吗？不是失败了一次就不会在成功了。而是要有勇气要迎接他、面对他然后打败他。

一件事的好与坏都是相对的，这完全取决于自己的心态。同样一件事，对待它的心态不同，最后的结果也会不同。

考试失败。如果只是一味地想着抱怨着失败这件事，只是沉浸在失败的阴影中。你可能会一直颓废失败下去。你没有去总结它。为什么会是这个结果。如果改善才能避免这次结果的发生。这些都是应该你在失败后所应该考虑的问题。你应该告诉你自己。如果不是因为这次的失败，你不会发现自己原来还有这些不足需要去改正。这次的失败是为了迎接接下来辉煌的成功。只有自己有一个良好而又积极的心态，才会有勇气和力量去迎接接下来的挑战。

在我们遇到困难的时候，如果一直在那里抱怨，那么问题始终还是在那里得不到解决。有时退一步海阔天空，有些事换个方面想便没有那么糟糕和难以跨越。用乐观的心态去面对它，困难麻烦便不会那样困扰着自己。一个良好的心态是支持你继续前行的动力，是打败困难挫折的致命“武器”。

良好的心态便是成功的一半。自己有时才是自己最大的敌人。如果把人生比作是一个闯关游戏的话，那么除了一些系统设定了的困难陷阱之外，自己便是其中阻止自己前进的遗失了的钥匙。当你无法一个良好的心态去面对人生的波谲云诡，如果你一直是很极端的去想问题，一直抱怨沮丧毫无想要用行动去改善现状的想法。那么你始终找不到通往下一关的钥匙。因为你把自己把钥匙给丢了。

休息是为了走更远的路。失败便是让你总结如何更快更好通向成功的良师。要学会微笑着面对它，迎接它。用良好的心态去面对它，才能找到通往下个关卡的钥匙。

# 教师沙龙





## 优秀的学校——先进的理念——智慧的老师

郭玉清

### 我的遗憾

当班主任多年，家访无数次，但家访的学生仅限于班中的后进生、学困生等问题的学生，回头细想，好像班主任的工作就是针对班中的问题学生而设，好的不用管，中间状态的不惹事，只有调皮捣蛋、惹是生非、闷声不响的学生最牵扯你的精力，班主任的日常除了班级日常管理，可不就是大量的精力都奉献给了这些问题学生，都偏心给了这些问题学生，而那些“懂事的孩子”往往是被班主任忽略的对象。所以有时候我在想，我们的工作往往在有问题的地方花大精力，而对表现好的从来没有探究过其好之为好的原因，换种思路也许些好之为好的原因会对我们解决问题有所启发，会让我们在工作时另辟蹊径，达到事半功倍的效果。

带着这样的遗憾，带着这样的思考，带着这样的疑惑，在一次毕业孩子返校探望老师的偶然谈话中，我与曾经班中老师最喜欢、同学最爱戴的同学进行了一次深入的交谈。

### 同学其人

这位同学，高中三年是我班的团支部书记，他为人正直真诚，工作踏实，尊敬师长，团结同学，在他身上用“人见人爱，花见花开”一点都不为过，教过他的老师没有一个不喜欢他，甚至有些老师戏称是自己的干儿子，交给他办的事每件事都处理的非常得体，他不仅深的老师喜欢，也很受同学欢迎，班中只要有活动，他大家总是首当其冲选他组织，很信任地听从他的带领，班中要有任何投票选举活动，他的票数总是遥遥领先，从某种意义上讲，他是一个既有群众基础，又深的老师信任的好孩子，有时候我在想，即使我们成人这两方面都很难同时顾及到，而他作为一个中学生班干部，上得老师信任，下的同学爱戴，他是如何做到的？是怎样的家庭教育让他成长为一名如此优秀的同学？

### 我的采访（家庭篇）

谈话中，我急切地向这位同学了解他的家境，叙述中，他讲我的家庭就是一个普通得不能在普通的家庭，而且从某种意义上讲我成长在一个父亲责任心缺失的家庭，我的父亲年龄比我的母亲大

（确实开家长会时见过他的父亲，他的父亲要年长于其他人），我家属于知青家庭，我爸是地道的上海人，我妈是外来媳妇，我妈具有外来媳妇的能干与倔强，她做生意开饭店，做事敢干敢闯，我家就靠我妈一个人支撑，而我爸就是家中的挥霍者，吃个老酒打个麻将，同时后边还牵连着一群不求上进的兄弟姐妹，经常来骚扰我们家。

谈话中，能感受到这位同学的无奈与不易，也感受到他对父母亲含蓄的褒贬态度，以及他对生活朦胧的品鉴……

不过他的话语更勾起了我的好奇心，虽然能从家庭状况中找到一点点他如此懂事优秀的些许原因，但谜面仍然没解开，带着这样的好奇，我继续追问他的成长轨迹……

### （求学篇--小学初中）

谈到他的求学成长之路，这位同学先是呵呵一笑，然后紧接着跟我说：“老师，估计我跟你说了小学初中的我，你怎么也与现在我联系不起来。”我知道他的笑中带有深意，带有对自己成长的戏谑，或者说自身也感觉到了自己成长的戏剧性。

叙述中得知，这位同学因为出身的普通，没有择校的苦恼，顺其自然地上了家门口最近的学校，也因为那样的家境，妈妈忙于经营生意，爸爸忙于自己的悠闲自在，于是乎他的学习也顺其自然，想学就学，想玩就玩，没受家长约束，也无惧老师约束。小学时，他每天总是最后一个离校，但离校并不是因为自己好学，而是因为自己好玩，放学后他总是留恋于学校的操场，直到夜色降临，昏暗的灯光不足以让他尽情玩耍，他才匆匆踏上了回家的路，回到家要做作业时，才发现自己因为放学时一心想着玩耍，连书包都忘在了教室，于是每天的作业那是布置给别人的，与他无关，自然成绩在班中不是最差的，也是较差的，批评在他的小学生涯中那是家常便饭，用他自己的话说“我这样一个贪玩而不学无术的孩子，哪个老师不批评我。”

至于初中，他依然保持“小学优良传统”，依然是顺其自然，无忧无虑地想学就学，想玩就玩，学习依然没有半点起色，也因为学习成绩的糟糕，

一直是老师批评的对象，直到初三时，突然自己感觉慌了，这样下去我连高中都没得上，于是初三一年才开始了他真正的学习之旅，怎奈缺漏太多，女祸补天也补不上他缺漏的知识点，于是中考时才勉强考上了我们这所普通高中。

### （求学篇--高中）

说实在，他的谈话更勾起了我的兴趣，我脑海中的问号越来越多，这样一个世俗人眼中的学渣究竟是如何逆袭成我班、我校的学霸的？怎么在高中就能华丽转身？就能那么受老师欢迎？

他思考了一会说：“其实我也不知道，我一直在小学初中老师那儿总是被批评，或者即使不被批评也是默默无闻的存在，但忽然到了高中就得到了老师们的偏爱，给我各方面的机会，然后经常表扬我，我就慢慢变得很自信，老师交给我的任务，我尽心尽力去完成，老师们就更信任我表扬我；而且在高二的一次班班唱比赛中，在同学投票选举指挥时，我的票数遥遥领先于某某，我忽然发现班级同学也是那么信任我，于是我带着来自老师和同学们沉甸甸的信任，做好每件事，重要的是我不能辜负老师对我的肯定，于是原本落后于别人的成绩，在我这种想法的支撑下，到高三时也完美赶上，实现了自己的理想，考进了理想的大学。”

讲完这，最后他又补充“就是觉得小学初中时感觉自己什么都不是，忽然到了高中大家一下子把我当回事儿了，大家把我当回事儿了，我也必须得把自己当回事儿。”说完他呵呵笑了起来……紧接着他又总结了一句：“以前的小学初中老师只看重成绩，到了我们这个高中评价学生的尺子比较多元化，老师们总会发现我们学生身上的闪光点，可能就是因为我一入学老师发现了我身上学习以外的优点，给了我机会与舞台，我就变得越来越自信，最后我整个人的状态就理顺了，就走上了良性循环的轨道。”

听着他的叙述，我的记忆被拉回了初识他时的场景……

炎炎夏日，第一次新生入学报到，感觉大家的长相就仅止于男生女生，我没有对任何一个同学留下深刻的印象，等到第二次跟全班同学见面，已经是8月中旬在崇明前进远卓教育中心的军训了，教官在编排班队时我又有事不在跟前，当我回来时班

级的排长，也即扛大旗的，已被隔壁班的班主任朱老师替我选定了，她说：“人群中，看着只有这位同学顺眼、正直，一脸正气。”

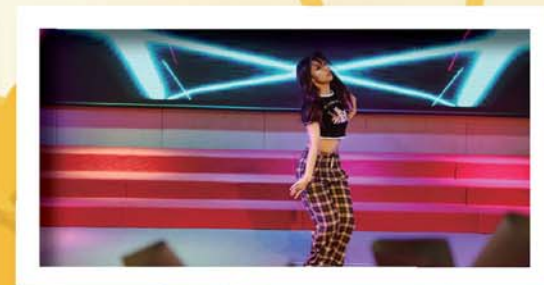
于是这位同学就这样以他的顺眼、正直、正气闯入了别人的视线，也就以这样的形象开启了他的高中生活，军训阶段他尽心尽责地完成老师和连队交给他的一切任务。班委组建时，我说大家可以毛遂自荐，然后我们根据大家自愿和选举相结合的原则，产生新班级的班委，新学期经过两个月的熟悉后进行选举，没有自荐的他与另一名自荐要当选班长的女同学票数相同，说实在，从我本心讲我很想让他当班长，因为他的领导能力要强于那个女同学，但他过来跟我说：“老师，刘同学很想通过当班长锻炼自己，就让她当吧，我当团支部书记，反正以后班级有事情，我们是一起负责的。”

而且选班委时，还有这么一个插曲，所需的班干部人数与选出结果因为同票的原因多了一个同学，正当我想要将这两位重新让大家选举时，他在教室前低声跟我说，老师，还是别再选了，我看某某选举时很真诚，要么我们就设一个副班长，后来我听了他的意见，设了一个副班长，后来确实这个副班长在班级精神建设方面起了很大的作用。

他的正直、正气、顺眼是初识他的人的印象，而他的善解人意和成全他人是与其深入接触后留给人的印象，而他这些良好的品德，确实是在班中我是有意无意地经常表扬，这样的表扬既让他很受用，也让其他孩子有方向，既让他有动力，也给他打好了坚实的群众基础，更重要的是这种肯定激活了全身积极向上的细胞，于是，整个高中三年他便成了大家眼中的理想学生。

### 我的思考

他的这些良好品质是做人之本，也即我们经常夸在嘴上的品德，也是他区别于别人的东西，而我们学校的老师们抛开成绩论英雄的传统尺子，善于发现学生的闪光点，在表扬中让每个孩子感受到自己的独一无二，自己的与众不同，自己的熠熠生辉，于是他们才会在这么一所普通的完中中自信地绽放自己。而我校的音乐特色办学之路，遵从生命个体的不同，创立多元评价学生体系，开展各项有意义的活动，致力于发现每个孩子身上的闪光点，寻找每个孩子独特的生命密码，开启每个孩子点亮人生的按钮，于是在我校便有了许许多多的各色各样的优秀同学。



**“再见柒月，未来可期”**

**2020届学生“云”毕业音乐会**