

全国中小学校刊一等奖



新之韵

2020第8期
总134期

- 🎵 爱阅读 会思考 擅发现
- 🎵 家校携手 共育英才
- 🎵 开启新征程 砥砺谱新篇
- 🎵 钢琴四手联奏
- 🎵 中国的声音
- 🎵 音乐融入英语课堂浅探



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



教职工趣味运动会

CONTENTS 目录

2020年第8期

校园瞭望

- 01 爱阅读 会思考 擅发现
——上海音乐学院附属安师实验中学举行“第十二届鲁迅青少年文学奖”颁奖仪式 团委
- 05 上海音乐学院附属安师实验中学参加第三届上海高中生论坛 团委
- 06 家校携手 共育英才
——上海音乐学院附属安师实验中学常态化推进协同育人工作 学生德育中心
- 08 开启新征程 砥砺谱新篇
——上海音乐学院附属安师实验中学开展学习十九届五中全会精神主题系列活动 团委
- 09 学习宣传新《未保法》促未成年人健康发展 学生德育中心
- 10 以美育人 逐梦前行
——普陀区杜施琼高中音乐学科带头人、刘彬高级指导教师团队联合展示活动在上海音乐学院附属安师实验中学举行 课程管理部
- 11 上海音乐学院附属安师实验中学举行高三艺考模拟考 学生音乐中心
- 12 上海音乐学院附属安师实验中学举行教职工趣味运动会 工会

音乐长廊

- 14 钢琴四手联奏

文蕴千秋 9

- 16 中国的声音 高二1班 方馨悦
- 17 穿越沙漠与自由 高三1班 汪云
- 18 沉默是金 高三1班 郭若虚
- 19 多难兴邦是中华民族之魂
高三1班 赵奕炜
- 20 缅怀先烈 致敬英雄 高三3班 贾思琳
- 21 越辩越明的理 高三3班 张议文
- 22 用实力说话 高三1班 徐梦璇
- 23 以廉为荣 与洁相拥 高二1班 崔梓昕
- 24 这件事真不容易 七1班 曾嘉芸

教师沙龙 9

- 25 音乐融入英语课堂浅探

盛天祥

新声

全国中小学校刊一等奖

Chief editor 主编 纪筱华
Editor 责编 张赞
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



爱阅读 会思考 擅发现

——上海音乐学院附属安师实验中学举行 “第十二届鲁迅青少年文学奖”颁奖仪式

团委



“鲁迅青少年文学奖”由鲁迅先生的独子周海婴先生倡议发起，其宗旨是尊重母语、学习语文、独立思考、培养韧性。组委会希望在中华民族伟大复兴的进程中，弘扬鲁迅精神，造就文学新人，倡导抒写关注社会、热爱人生的真情文章。

2020鲁迅青少年文学奖活动经过暑期网上初赛和10月24日现场作文决赛环节，现已评出全市三个组别的奖项。我校喜获丰收，成绩引人注目。

在上海赛区现场作文决赛中，高二1班方馨悦同学获高中组特等奖，高二（1）班何思瑞同学荣获二等奖，高二（1）班崔梓昕同学荣获三等奖，

高二（1）班刘莲同学荣获三等奖，高三（1）班尹佳怡同学荣获三等奖。

2019年，孟庆平老师作为语文特级教师引进普陀，加盟上音安师发展。为进一步推进学校语文教师队伍建设，去年10月成立了“孟庆平语文研究院”，为学校语文教育与音乐美育的融通发展搭建了一个新的平台。孟庆平老师代表语文教研组发言，坚持阅读与写作，心里就不空虚；坚持阅读与写作，嘴角就常带微笑；坚持阅读与写作，思想就不会落后。希望同学们坚持阅读，融通阅读和写作

之间的关系，在谦虚和自信基础上继续奋斗，开出人生美丽的花朵。

孟庆平：资深的语文特级教师，全国中语会课堂教学研究中心理事，全国优秀作文指导教师，市写作学会理事，市中小学语文高级教师评审委员会成员，普陀区民族联合会副会长。

为什么这些学生能够获奖？她们有哪些独特的学习方法和诀窍？写作背后又有哪些故事？上海赛区高中组唯一的特等奖获得者方馨悦同学做国旗下讲话，感谢老师们的悉心教导与同学们的支持，并与同学们分享写作心得，写作不光需要拓宽阅

读，更要加深阅读，通过大胆自由表达想法和思考才能收获讲好“中国声音”的勇气和智慧。

近两年来，我校语文教研组，直面全国统编语文教材教学的新挑战，针对学情学况，科学探索，勇于实践，积极进行阅读与作文教学的有机结合研究，在语文教育教学上取得了明显的成效。

聆听文学的声音，我们感召到一种艺术的力量。

感谢文学，让我们在这里又一次相聚，感谢文学，让我们在上音安师的校园里播种文学梦，在音乐高地梦想起飞。

孟庆平在“爱阅读、会思考、擅发现——第十二届鲁迅青少年文学奖”颁奖会上的讲话



老师们，同学们：

大家早上好！

今天，在这个庄严隆重的升旗仪式上，学校举行颁奖大会，对在“第十二届鲁迅青少年文学奖”全市现场作文决赛中，我校喜获佳绩的五名同学进行鼓励。趁此机会，我代表我校的语文教师与全校师生交流几点想法。

第一是要自信。说到自信这个话题，我就想起去年的九月。那时崔梓昕同学写了一篇名为《无名的岁月流向远方》的长文，以滴水看阳光的技巧，从他外公的角度去审视共和国七十年的风云。当时一眼看到这篇文章，我就很激动，就对同学们说，这是全市一流水平的文章，然后在全班交流了这篇文章。当时，许多同学将信将疑地看着我，也许心里在想：可能一流吗？我们可是以二、三流的文化成绩考入这所上海市的音乐美育特色高中的。后来，崔梓昕同学这篇文章获得了全市征文比赛的二等奖。去年期末考试，方馨悦、何思瑞等同学写的作文《走过，才明白》，非常棒，我、刘老师于晶老师看了都觉得非常好。当时我也对同学们说，这是全市一流水平的作文，然后在全年级中交流了这些文章。当时，许多同学还是将信将疑地看着我，也许心里在想：可能一流吗？我们可是以二、三流的文化成绩考入这所上海市的音乐美育特色高中的。直到今年10月24日在“第十二届鲁迅青少年文学奖”全市现场作文决赛中，方馨悦同学荣获上海市高中组特等奖，成为全市小学、初中、高中三名特等奖中的一名。另外，还有何思瑞同学荣获市二等奖，崔梓昕、刘莲、尹佳怡同学荣获市三等奖。经市级媒体公布，我校成绩引发全市同行瞩目。一直到取得了这样引人瞩目的成绩，同学才真正相信了自己：原来一流不是天生的，我们真的也可以成为一流。其实，在音乐美育领域，我们这个学校的不少师生，不也取得过不少全市全国一流的成绩吗？因此，这次获奖给我们最大的启发是：轻薄的骄傲当然要不得，但标签式的自卑更要不得；只有在自信基础上的奋斗，才能开出人生美丽的花朵。

第二是要处理好阅读与作文的关系。苏东坡

说要厚积薄发，腹有诗书气自华。其实我说白一点，阅读就是充电，写作就是放电；手机没电了就要充电，不充电手机就死机不能用了。上周末，方馨悦同学应邀到竞赛组委会拍照，接受媒体采访，她用手机拍回了《中国的声音》这篇现场写作的特等奖作文。在交流她这篇文章的过程中，同学们发现，文中不少思想深刻、表达精彩的话语，如“一个民族有一群仰望星空的人们，他们才有希望”；“如果你曾歌颂黎明，那么也请拥抱黑夜”等等，就出自我们的语文课堂，就来自她课内课外比较广博的阅读。稍后方馨悦同学发言，还会谈到阅读与作文的关系问题。

记得在去年的读书节启动仪式上，我曾在这里说：坚持阅读，就是始终站在巨人的肩膀上。阅读多了，谈吐、表达、胸襟、气质、容颜都会改变。阅读就是在不断寻找人类的精神家园。坚持阅读与写作，心里就不空虚；坚持阅读与写作，嘴角就常常带微笑；坚持阅读与写作，思想就不会落后。其实，把复杂的问题看简单，人会更加智慧。在我看来，同学们的写作困惑主要就是两个问题：一是不会写，二是没东西写。如果能够在这两个领域给学生以有效的帮助，学生的作文能力就会逐步提高。具体的策略就是，融通阅读（包括现代文和文言文阅读）与写作之间的关系；具体的方法就是，作文教学要向数学和英语教学借鉴——你看数学几乎天天要做题目，英语学习几乎天天要英译汉、汉译英。所以作文教学的方式应该丰富多样一点，作文教学的难度应该降低一点，作文教学的频率应该提高一点。

第三是要谦虚。前几天我在课堂上对方馨悦和其他同学说，我一手培养的一名高材生，高二时曾在《文汇报》组织的现场作文PK赛中战胜过郭敬明，但她并不因此就认为自己超过了郭敬明。我这个学生高三毕业后考入复旦大学，新闻系毕业后，现在从事传媒工作，工作始终踏踏实实。前几天我在课堂上还对方馨悦和其他同学说，我一手培养的一个高材生，曾在全国作文竞赛中获得过一等奖，但因为恃才傲物，认为高考作文容易，只花了不到40分钟时间写高考作文。（不经深思熟虑，作文怎能写出彩？）结果她高考语

文成绩只有109分，成绩平平，没有考上她心仪的复旦大学，去了苏州大学（当然苏州大学也不错）。好在她因此吸取了人生的教训。所以，自信是必须的；取得一点成绩之后保持谦虚也是必须的。因为一个人偶尔把偶然当必然，情有可原；但如果总把偶然当必然，则必生悲剧。

方馨悦在“爱阅读、会思考、擅发现——第十二届鲁迅青少年文学奖”颁奖会上的发言



老师们，同学们：

大家早上好！

我是来自高二（1）班的方馨悦，我很荣幸获得了2020年“第十二届鲁迅青少年文学奖”的上海市特等奖。站在这里，我感到十分自豪，也感慨万千。

我获得这一奖项，除了自己的爱好和努力，也离不开老师们的悉心教导与同学们的支持。在此，我想和大家分享一下我的写作心得。

首先，要注重阅读。不光是拓宽阅读，更是加深阅读。现如今，网络世界光怪陆离，人们获得信息的方式、来源、途径都有了更多的选择。那么，作出正确的选择就显得尤为重要。沉迷于网络小说的情节或许会给我们带来一时的快感，但对于语感的形成，知识的拓展，文化的积淀，收效甚微。同样，那些带有广告性质的快餐式文章和新闻，就好比奇闻野史，带有误导性。在这一次的获奖作文中，我在肯定中国传统文化博大精深的同时，也表露了

我只是一个普通的语文教师，但对语文教育仍然怀有一腔热情。如果用一句话来总结我今天的想法，拿于漪老师的话说就是，语文教学永远是一门遗憾的艺术，既然我们做了语文老师，就要一辈子学做语文老师，尽量让遗憾减少一点。

对当下社会现状的批判：批判了网络世界的喧嚣，批判了迷失在手机屏幕前的青年人、甚至是青少年过于娱乐化的生活。都说长江后浪推前浪，但在采访中，我曾这样告诉记者：“后浪”有时也缺乏独立发出“中国声音”的勇气和智慧。

其次，文章的谋篇布局也十分重要。我这次的现场作文正是一篇精心构思的文章。在别人已经落笔时，我还在仔细斟酌，反复推敲，最后才一气呵成完成了这篇文章。我说这些并不是为了提倡长时间的构想，在我个人看来：下笔之前有型，下笔时才会有神。

再者，我认为一篇好的作文，一个好的作品，不能被八股的条条框框所限制。作文，本质就是一种个人思想情感的表达，是一次直面自己的机会。牵牛花不是为了爬竹竿而生长，它存在的最终意义是为了开出美丽的花朵。我这次的获奖作文，就是一篇与我平时在学校考试时写得很不一样的文章，写得比较大胆自由，真实地表达出了自己对社会的观察和思考。获奖是对我的肯定，让我明白文章这样写也是可以欣赏的。在采访中，我也说到：“希望语文教育可以多鼓励我们的作文自由表达想法和思考，而不要流于表面的条条框框。”

最后我想说，语文是一个长期积累和努力的过程。“骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍”。以上就是我在获得特等奖之后，对语文学学习、对写作问题的初步思考。今后我也将继续努力，不辜负大家的期望。但愿我的分享对同学们能有所帮助。

上海音乐学院附属安师实验中学参加 第三届上海高中生论坛

团委

上海高中生论坛是由上海市教委基教处主办的高中学生综合性实践平台，旨在落实国家“普通高中多样化、特色化发展”要求，展现教育发展改革成果和当代高中生能力素养。

第三届上海高中生论坛·法治素养于2020年11月28日在华东政法大学附属中举办。此次活动分为四大板块，分别为分论坛活动、明星社团展演、“宪法在我心中”主题书画展和主论坛。论坛以“法治·未来”为主题，聚焦法治素养，从不同侧面展现当代高中生对法治未来的思考、探索和实践，展现青少年法治教育成果。

学校“以音乐之名”志愿者服务社作为明星社团参与“绽放青春”社团展演，学生志愿者通过“小蝌蚪找妈妈”、“我要麦克风”、“国旗飘飘”、“趣味歌词”、“音乐创口贴”、“follow your heart”六大活动形式，在游戏和互动中引导现场参观者了解音乐知识、传承音乐之源、弘扬传统文化。

作为学校音乐教育的名片，“以音乐之名”志

愿者服务社不断丰富内涵，除日常走进社区，为医院、敬老院送“乐”上门，志愿服务紧密结合社区工作和社会大众的需求，深入到法律宣传、生活服务、政务服务和文化服务中，服务居民的同时让周围的居民切身受益于我校的音乐艺术辐射，通过音乐的慰问、音乐的指导和音乐与你我同行等一系列“走出去”、“请进来”活动传递志愿服务正能量。

下午举行的主论坛上，我校高一（4）班王语嫣同学作为特色普通高中学生代表参与舞蹈《未来可期》，表达了所有参与此次论坛学生的心声——特色发展，携手共创。

上海市教委副主任贾炜对本届论坛指出，上海高中生论坛是上海特色普通高中深化发展的平台，生动展现了上海市高中多样化特色化建设成果。通过此次高中生论坛，我校学生在思维碰撞中开拓眼界，以不同的视角进一步了解了特色高中的“特色”内涵，学校也将在上海音乐学院附属安师实验中学建校155周年系列活动中举办首届学生论坛。



家校携手 共育英才

——上海音乐学院附属安师实验中学 常态化推进协同育人工作

学生德育中心

常态化防疫背景下，面临“一手撑伞、一手干活”的特殊现状，学校办学育人的基础常规管理显得愈加重要。上海音乐学院附属安师实验中学以构建协同育人系统为主线，着力强化以育德骨干团队为核心的“大德育”主干力量，努力协调突发事件应对和教育常规管理并行同进，不断提升后特色高中时代的办学品质。

教师“总动员”

随着新冠肺炎疫情防控工作进入常态化，以班主任教师为核心的学校育德团队愈加忙碌——既要抓好晨间进校的防疫晨检，又要关注傍晚放学的教室消杀；既要抓好学生的日常常规和学习成效，又要时刻关注个别化特殊性问题的及时介入和突发应对；既要按进度、按标准，备好自己本专业的学科家常课，还要依循重要节点和形势特点，边学边试上好心理辅导课……

面对繁重的教育教学管理工作，学校统筹各方、突出重点，努力下好育人“先手棋”。一方面加大心理咨询辅导的支持力度——自年初疫情以来，结合学段身心特征和学习特点，由心理教师担纲平均每月推出一场专题心理辅导讲座；实体开学后至今，学校心理咨询室突破原有的开放时段设定，全面延长心理咨询和心理疏导服务时间；对于个别特殊需求对象，施行点对点的时段线上咨询和疏导服务。另一方面，综合考量防疫形势下家校线上互动的局限，学校组织安排了多场“送教上门”。结合暑期这一重要契机，统筹安排了以班主任教师和中层干部为主干，以党员教师、团员教师、民主党派教师等为补充的“生活导师”队伍，分工协同相结合，走进学生家门与家长同学共话成长。新学年开学后，学校又结合疫情防控常态化形势下学生学习适应和心理波动的现实状况，于9月末再次启动新一轮以班主任教师为骨干力量的“进门家访”，



紧贴“疫情”背景下成长起来的中学生的所思所困，及时化解处置各类青春期身心调适、高中学习适应以及家庭亲子沟通问题等。

校内“拧上劲”

年初疫情以来，围绕开展健康排摸、推行“空中课堂”、分批实体开学、延后未考放假等一系列统一安排及要求，学校坚持统筹管理、协调推进，抓好育人“一盘棋”。面对疫情初期封闭式管理要求，学校德育管理部门总体协调卫生室和各年级组，牺牲春节寒假休息时间，全员提前进入工作状态，借助网络通讯工具等手段及时上传下达，确保个人行程与健康情况排摸、“空中课堂”前期准备和后续跟踪等工作的有序推进。面对部分需要特别关怀的学生，心理教师根据实际情况与孩子或其家长保持日常性邮件沟通，努力确保各个阶段的个体关注及时到位。

面对实体开学以来，部分学生一时难以进入正常学习状态，以及新学年新生入学后一时难以适应高中学习要求，班主任老师深入学生群体、深入学生家庭、深入学生生活，在全面了解个体的基础上有针对性地开展工作。青年班主任王歌、王真，从小处入手紧盯学生的行为偏差和心理偏差，做细案头记录与分析，及时征询并协同心理教师和德育主管教师介入，努力化解思想淤结、疏通情绪阻滞。新任班主任林夕楠是一位青年音乐教师，为了能够带好高一年级普通文化班，不断学习自我更新，以班级基础行为规范入手强化班级学风班风建设，面对个别学生和家由于一时的学习不适应而萌发的畏难退缩和考学转向等问题，他充分利用自己的艺术学科专业背景和成长经历帮助分析以及及时转化学习动能。

中年骨干班主任罗红玲、王敏、张俊梅、黄颖等老师，将工作重心放在班级后进生群体上，紧盯“小事情”和“小偏差”，在立足及时发现、及时引导的基础上，根据问题实际还协调学校德育主管部门和宿管服务部门教师与家长、学生“面对面”；综合考虑疫情反复等情况，为了尽可能在疫情防控 and 做好高考宣传上做到“两不误”，高三年级班主任徐四海、赵璐等依托即

时通讯软件的家长群，个别问题跟进采取“点对点”方式，努力把报考政策宣介和学习发展定位“说到位”……

家校“一条心”

推进学校教育的协同育人，推动家长与教师的对接、家庭教育和学校教育的衔接是关键一环。疫情形势严峻时期，学校以分年级、踩节点、讲关键为基本原则，组织召开了近十场在线家长会和家庭教育讲座，有效化解了特殊时期背景下家长的教育焦虑，努力破解家校不同步或不协调的育人“僵局”。

疫情防控常态化后，特别是进入新学年，学校强化重点关注和跟踪辅导的基础上，逐步恢复了家长来校面谈座谈等沟通工作机制。11月中旬，结合期中综合评估和毕业班报名等工作要求，学校召开了全校学生家长会，分年级、分批次、分专题集中听取辅导讲座和开展家校面谈。

结合高一年级音乐艺术方向学生的综合成长规律、专业考学要求、文化学业基础等，上音驻校专业指导教师周强面向高一年级相关学生家长开设讲座，围绕音乐专业未来考学定位、高中阶段专业学习与文化学习关系处理等问题做了初步介绍和提示。综合前期“进门家访”和问题跟踪情况，在班级家校互动基础上，学校德育部门还协调心理教师、年级组长另在学校小会议室与心理咨询室等开设了恳谈时段，有针对性地与部分家长围绕特殊家庭或特殊问题等共同展开深入探讨与分析，以便结合学生身心发展特点和家校成长环境基础，寻求认同一致和力量整合的教育策略和发展可能。11月的家长会前，学校还召开了多场有关学生综合评价和班级教育策略的工作研讨，后期还将有条不紊地推进家校社联席会议建设进程。



开启新征程 砥砺谱新篇

——上海音乐学院附属安师实验中学开展学习
十九届五中全会精神主题系列活动

团委

2020年10月29日，中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议胜利闭幕。这次全会站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点，擘画发展蓝图、规划实践路径、作出战略部署，为夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利注入强大思想和行动力量。



为学习贯彻党的十九届五中全会精神，进一步加强学生的思想道德建设，激发学生的爱国主义情感，增强学生的集体荣誉感，上海音乐学院附属安师实验中学组织开展了系列学习活动，宣传十九届五中全会的主要精神，营造浓厚的学习氛围。

11月23日，学校组织开展了“开启新征程砥砺谱新篇”学习十九届五中全会精神主题升旗仪式。来自六（1）班的黄莉晴同学围绕“科学把握新发展阶段”做国旗下讲话，在“十三五”规划目标任务即将完成、全面建成小康社会取得决定性成就之际，贯彻落实全会精神，一个十分重要的方面就是科学把握新发展阶段、深入贯彻新发展理

念、加快构建新发展格局，实现全面建设社会主义现代化国家开好局、起好步。七（1）班的曾嘉芸同学做了主题为《时代大潮 澎湃向前》的国旗下讲话，她认为：“十四五”规划和2035年远景目标引领中国特色社会主义事业高奏凯歌、阔步前进，必将开创出全面建设社会主义现代化国家的灿烂前程，必将在现代化新征程上再创造让世界刮目相看的更大奇迹，必将以开创世界社会主义发展的新纪元而永载史册。

在学习十九届五中全会精神期间，我校师生还充分运用各种教育资源开展宣传活动，如高中部开展了学习宣传十九届五中全会精神主题黑板报评比等活动，开拓学习宣传载体，构建学习阵地，营造学习氛围，使学生能够真正领悟会议的强大精神力量、丰润道德滋养，培养学生的国家意识、责任意识。

宏伟蓝图已绘就，砥砺奋进正当时。让我们更加紧密地团结在党中央周围，勠力同心，真抓实干，为夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利而努力奋斗！



学习宣传新《未保法》

促未成年人健康发展

学生德育中心

为贯彻落实党的十九大精神，进一步加强《中华人民共和国未成年人保护法》、《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》、《上海市未成年人保护条例》等有关法律法规的宣传普及，增强学校、家庭和社会关心保护未成年人健康成长的观念和意识，进一步优化未成年人健康成长的良好环境，上海音乐学院附属安师实验中学积极开展第20届未保“两法一条例”宣传月活动。

2020年11月16日的主题教育升旗仪式上，我校邀请上海市普陀区人民检察院第三检察部副主任戈亮检察官，为全体师生做了法制宣讲《和校园欺凌说“NO”》，针对“两法”中全社会最为关注的校园欺凌问题进行讲解，帮助大家防控欺凌、远离不良行为。戈亮检察官用详实的案例阐述了什么是校园欺凌、如何预防校园欺凌，牢记“NOT原则”：N代表no，不要沉默，一定要敢于面对，不要息事宁人；O代表off，遭遇欺凌时要迅速离开，远离危险，保护自己；T代表talk，面对欺凌要学会发生，向老师、家长求助，同时可以拨打12309检察服务热线寻求帮助。最后，戈亮检察官教育学生要做明辨是非善交益友的青少年，遵守规则和法律，远离暴力文化。

2020年11月23日，我校校外法制辅导员、澄源中学兴喜中老师在初中部开展了法制讲座“把握美好青春拒绝沉迷网络”。网络非洪水猛兽，是20世纪人类最伟大发明之一，未成人应该充分利用网络资源做有意义的事情，文明、安全、健康上网。兴喜中老师用丰富的视频音像材料举案说法，青少年因上网诱发的犯罪案例，触目惊心令人叹息。为避免沉迷网络，《全国青少年网络文明公约》倡议：

善于网上学习，不浏览不良信息；诚实友好交流，不侮辱欺诈他人；增强自护意识，不随意约会网友；维护网络安全，不破坏网络秩序；有益身心健康，不沉溺虚拟时空。最后，兴老师送给同学们一首《青春寄语》：青春是一首美丽的诗，是一支动听的歌。让我们真诚地把握住它，让青春之花绽放四季。

网络时代与信息技术为每一个人带来了便捷。这本是一个拓展眼界、发展兴趣、深化学习的机会和平台。但是近年来，网络乱象重生，其中未成年人学生受其不良影响也较深。在此次“两法一条例宣传月”活动期间，我校同时开展未成年人网络行为专项治理行动，建立健全长效管理机制和处理机制，努力形成家校社工作合力，对影响未成年人健康成长的不良网络社交行为、低俗有害信息和沉迷网络游戏等问题开展集中清查和综合治理，对触犯国家法律、违反学校纪律、违背社会公德的网络行为给予相应处理，以强化未成年人的网络安全意识和网络法治意识，净化未成年人成长的网络环境。



以美育人 逐梦前行

——普陀区杜施琼高中音乐学科带头人、刘彬高级指导教师团队联合展示活动在上海音乐学院附属安师实验中学举行

课程管理部

11月16日下午1:30,“以美育人,逐梦前行”——普陀区杜施琼高中音乐学科带头人、刘彬高级指导教师团队联合展示活动在上海音乐学院附属安师实验中学举行。普陀区教育学院中学音乐教研员杨洁,杨浦区音乐职业学校党委书记、音乐正高级教师李逊芳,上海音乐学院附属安师实验学校校长纪筱华,副校长马达元及全区高中艺术老师一同参加了此项活动。

两个团队紧紧围绕第五轮普陀区教育系统教师专业发展团队建设方案,以普陀区教育改革和发展“十三五”规划的主要目标,落实“三化一强”转型发展战略,以领军人才教育培养和整体推进教师专业发展为重点,积极发挥优秀教师群体的示范引领作用,加强新时代的骨干教师梯队建设。在两年的时间内,分别在团队主持人的带领下,基于问题导向,坚持项目推进,聚焦核心能力。针对问题,开展研究;提炼经验,交流分享。

本次活动共分为5个版块。首先“团队介绍”中,两个团队分别罗列了各自的学员,并以集体朗诵的形式,道出了8位教师作为一名音乐教师的“心声”。

在“校长致辞”版块中,纪校长不仅代表学校向有关专家对学校音乐教学工作长期的支持表示感谢,更是激励团队中的所有教师在各自的教学道路上勇往直前。

在“教学展示”中,来自上音安师及甘泉外国语中学的3位老师以片段式的形式进行不同教学环节的展示活动。教学中,老师们的精心设问,学生们的积极实践,为前来观摩的老师们呈现出了高中艺术课堂教学的各种革新模式,也进一步引发大家对有效实施高中艺术课堂教学的深度思考。

为了更好的分享工作室培训的收获与感悟,在“微型论坛”中,工作室与高级指导团队的两位主持人分别带领各自团队的一名学员参与了这场论坛。从学员的感悟中,不仅道出了团队学习形式的丰富性,更是从自身的锻炼中,收获了成长。两位主持人在感悟带教体会的同时,更是从与学员同学习,共成长的角度表示带领团队的经验,让他们也更快地成长。

在“专家点评”中,来自杨浦音乐职业学校的音乐正高级李逊芳老师表示高中艺术课堂教学更应体现其深度与广度,对于高中艺术教学方式实施的有效性需要一线教师在艺术教学中长期坚持的一件事情。对于团队中学员们的成长表示祝贺的同时也进一步勉励学员们应继续潜心钻研高中艺术教学,努力探讨新型高中艺术教学模式。区中学教研员杨洁老师,不仅从团结组建的层面给予肯定,更是激励2个团队的主持人与学员在今后的高中艺术教学中,勇于开拓,起到更好的引领辐射作用。在两位专家的鼓励声中,一曲《我们都是追梦人》再次将此次活动推向了高潮。

虽然两年团队组建的时间即将结束,但却不能阻挡两个团队中所有老师对自己教学梦想永远热忱的追求。愿每一位老师都能在今天勇敢来报到。一起努力,拥抱未来!



上海音乐学院附属安师实验中学举行高三艺考模拟考

学生音乐中心



临近12月,距离上海市音乐类高考统考只剩一个月的时间,校园内高三音乐班的考学气氛浓郁。11月25日,12:30至20:30,上海音乐学院附属安师实验中学按照历年惯例在龙门楼音乐厅举办了2021届高三毕业生专业模拟考。

一年一度的音乐类高考统考不仅考察的是学生专业备考的情况,还考验着学生的心理素质以及临考经验,此次模拟考试是极为宝贵的一次历练。历届艺考学生在顺利拿到自己心仪艺术院校的通知单后,都心存感激地认可学校三年内给予自己的舞台历练和模拟考的宝贵经历。

在这次专业模拟考的准备中,学生音乐中心教师全程跟进,大到提前确认每位学生的专业曲目、音乐厅的准备工作,小到纸、笔的准备,她们都默默付出,做好保障工作。班主任更是像家长一样时刻都关注着学生们的考试状态,当两位班主任看着自己班级的学生在音乐厅的舞台上绽放自我的时候,泪水地眼眶中打转,那是幸福的泪水,那是骄傲的泪水。

中午,由周强老师带领的上海音乐学院专业教师团队提前进入考场,讨论、合规评分细则,接下来就进行了连续八小时的专业模拟考评工作。专业教师们都拥有极高的专业素养,在培养我校音乐学生专业发展方面起着非常重要的作用。每周一次的专业课上,教师们努力地将自己的所知所感传授给学生。平时的辛勤教育在此刻得到了反馈,学生们的专业技能得到了很好的展现。评审过程中,专业教师团队对学生的演奏严格把关,按照统考的流程进行自选曲目和指定曲目的演奏和演唱,营造逼真的考场气氛,让学生们提前适应和面对。周强老师对每位同学都进行了详细的评价和记录,并要求相关同学在模拟考后和及时与专业老师交流、沟通,补缺。

依托上海音乐学院合作办学十七年来,高校与中学的携手合作,使学生的目标更加明确、音乐美育的基础更加扎实。优质教育资源的整合使学校“音乐美育”的特色教育成果花开遍地。未来,学校将继续努力,助力学生梦想起航。



上海音乐学院附属安师实验中学 举行教职工趣味运动会

工会



十一月的上海，秋的味道还未散去，初冬却迎面扑来，让人感受到冬的气息，在这样的季节里也抵挡不住教师们对体育运动的热爱。2020年11月27日，上海音乐学院附属安师实验中学的龙门楼里传来了教师们的加油声、呐喊声，欢呼声。

与传统运动会不同，趣味运动会将竞技与娱乐相结合，注重教师们的参与和交流。比赛项目丰富，趣味性十足，合作性强。本届教师趣味运动会，共分为六个组别进行比赛，教师们纷纷踊跃参与。

手忙脚乱，挑战自我

第一个项目是手脚并用，是展现教师们之间默契和手脚灵活的一项运动，四人为一组，两人放球，两人捡球，手脚并用，知难而上，挑战自我。以安全第一为首要目标，齐心协力，其利断金。

摸石头过河



摸石头过河是一项展现身体协调能力和两人合作的一个运动项目，两人一组，搬砖过河，在比赛的开始，教师们各显本领，紧张刺激地完成一次又一次的合作，其乐融融，在互帮互助下完成了本次比赛。



珠行万里

最后一项，也是最考验团队合作能力的一项运动珠行万里，六人一组，站成一排，手握U型槽，相互配合，小心翼翼的把槽中的球送入杯中，球的落向始终牵动着所有人的心，在教师们的齐心协力下，将球送入了杯中。

本次教职工趣味运动会在大家的欢呼呐喊声中落幕，从运动会开始到结束，参赛的每一位老师每一个团队都牵动着在场教师们的心弦。同呼吸，



共命运，彼此加油、欢呼、喝彩。现场欢声笑语此起彼伏，真实体现了大家极大的热情。

教工趣味运动会获奖名单

手忙脚乱，挑战自我

- 第一名：高二年级组
- 第二名：高一年级组
- 第三名：高三年级组

摸石头过河

- 第一名：高一年级组
- 第二名：高二年级组
- 第三名：后勤保障部

珠行万里

- 第一名：高二年级组
- 第二名：行政组
- 第三名：后勤保障部

钢琴四手联奏



一、定义

四手联弹，是钢琴的一种表演形式。英文是 Piano Duet，四手联弹是由两个人共同在同一台钢琴上合作演奏的一种表演形式。这种形式在共同学习、合作的过程中，可以培养良好音乐表现力。

二、产生

四手联弹是钢琴艺术世界里的一朵奇葩。早在18世纪，或者说在20世纪唱片出现之前的日子里，人们如果想在家中听音乐，只有一个办法，那就是自己演奏。在当时有着一定的知识水平的家庭里，都会有着几位能演奏乐器的成员，也就是他们负责给整个家庭带来一个晚上的娱乐的。因此，作曲家、出版商为了这个市场，都会涉及这些有着社交用途的音乐领域，于是钢琴四手联弹这种演奏形式也就应运而生了。虽然历史上的四手联弹作品数量很有限，但是这些为数不多的作品却凭借其优美的旋律、丰富的表现力，和独特的演奏方式及艺术魅力

给广大音乐爱好者们留下了十分深刻的印象。

三、意义

四手联弹这种能力对每一个学习音乐的学生来说都十分重要。尤其对培养学生的音乐表现能力极有帮助。这首先因为它是由两个人共同完成的这一形式所决定的。声音是情感的载体，在共同合作时，双方都必须同时做到神情专注、情绪积极。如果一方缺少兴趣，就不可能有热情、有积极性，这时的合作双方在演奏时也就不可能同时做到精神饱满。那么，声音作为情感的载体，就不可能表现出生动活泼的音乐形象，更谈不上感染力、表现力了。

四手联弹对培养学生的音乐理解能力也大有裨益。音乐所能表现的内容极其广泛，无论自然景物、思想感情，以及历史事件等等，均可包含其中。但时，理解是表现的基础，只有深刻地理解，才能更好地表现。

在两个人合作过程中，对培养音响比例、声音

之间的平衡，从而更好地表现音乐形象是益处良多的。如果担任伴奏的一方在弹奏时音量太大，就会对旋律造成影响，破坏音乐的表现力。掌握它们之间的平衡关系是在长期的实践中感悟、学习的。这种能力对独奏时审听自己弹出的高低音区的音响比例与平衡，以及怎样把握与他人合作时间音量控制，都是有极大的帮助。良好的音乐表现力是学弹钢琴的重要目的，四手联弹就是培养这一能力的有效途径。

四、作品 《匈牙利舞曲》第五号

这首作品节奏自由，旋律有各种各样的装饰，速度变化激烈，带有一定的即兴性，是勃拉姆斯全部作品中最广为世人所知的乐曲，当时他在维也纳对该地的吉普赛音乐颇感兴趣，于是记下了许多吉普赛音乐的旋律。1869年他开始出版“匈牙利舞曲

集”，实际上大部分是借用了吉普赛音乐的旋律，加以编辑和整理而成。

此曲采用复三部曲式，g小调，稍快的快板，2/4拍。一开始即呈示出的第一部分的第一主题，这一主题以匀称平整的附点节奏写成，柔和抒情而略带淡淡的忧愁。移高八度反复时，情绪变得更为缠绵。接着，出现了节奏活跃、带有匈牙利查尔达什舞曲中那种快速段落风格的第二主题，与第一主题形成了生动的对比。随后乐曲进入中间部，奏出情绪激昂的主题，表现了匈牙利人民热情奔放的民族性格。速度忽慢忽快的中间部后半部分表情丰富，体现了匈牙利吉普赛音乐即兴性的特点。最后乐曲再现第一部分，在热烈而欢快的气氛中结束。

《匈牙利舞曲》第五号因其旋律优美，在卓别林的喜剧电影《大独裁者》中作为插曲出现。理发师按此音乐的节奏为顾客刮胡子的片断，成为电影史上的经典片段。

Poco sostenuto

4

21

p ma *espress.*

手在上方

in tempo animato

rit. molto.

molto espress.

手在下方

string. a cresc. poco

poco ein

al

Vivace

f ben *marcato*

1.

2.

Edition Peters

10408

中国的声音

高二1班 方馨悦

你可曾听过，中国的声音？

磅礴，华美，温情，壮阔。

是鼓瑟吹笙的婉转，是古诗词曲的情怀，是“百万雄师过大江”的豪迈，是面对不公，揭竿而起的振臂高呼！

便是如此，自古以来，“中国”这一声部融入世界的乐章。一个个音符在旋律间穿插跳动，描绘出中国的样貌。

世界，需要中国的发声。

是孔子的声音，道出了中国的智慧，汇集了百家精华，说出了为人处世，治国平天下的重要方法。是他的“温故而知新”教会了人们学习，他的“七十而从心所欲”，点出了人生的真谛。直到现在，还有多少人在汲取他的智慧。世界仍在倾听他发出的，属于中国的声音。

是鲁迅先生的声音，撕开了表象，让中国的问题、腐朽暴露在光天化日之下。他无惧于社会的不公，不忍于人群的麻木。他站了出来，击碎了群众营造的“美好”世界，令如同行尸走肉的人们清醒起来。他笔下的文字化作一把鼓槌，一次又一次，敲击起波澜壮阔，月下水面虚假的倒影被击碎，却显露真正清白的月。是他，是黑夜里唯一的光。战鼓响起，世界响彻中国的声音！

现今，中国的声音却越来越少了。

科技日益发展地飞快，甚至到了我们有些跟不上的地步。人们每天都紧攥着手中的手机，网络世界光怪陆离，带来了更多精彩和便利，也带来了更多的麻木和依赖。中国渐渐变得安静了，人人都聚精会神，一言不发地盯着掌间的方寸之地，插上耳机，耳中充斥着网络的声音，却倾听世界，听嘈杂却潮流的音乐，听杂乱且空洞的消息。此刻，世界都安静了，人们都像是被关在了网络中，不再有人去倾听，去关心是否有人发出了，中国的声音。

那些本应为中国呐喊的年轻人呢？

他们在网络中自我麻痹，沉溺于其中所获得

的，直白却单一的快乐。他们会为了自己的偶像高声叫喊，会为了游戏中的时间魂牵梦绕，会为了内心的阴晴情绪在网络上戴上面具，发出不堪入耳的声音。中国的青年，乃至青少年，走向阴暗滋生的角落，在嘈杂的声音中，娱乐至死。

中国真的没有人发声了吗？

不，不是的。

那些灾难面前冲上前线的抗疫医生，那些在网络上不惧“键盘侠”，发出真诚呼声的人们，那些每日维持城市运转，坚守岗位的人们……

在藏独分子面前踏入冰冷池水，高举国旗，高唱国歌的他；在新闻网络上用键盘敲出一个字符，击中社会要害的他；在围观看客面前，为崩溃裸奔女子披上衣服的他……

一个民族有一群仰望星空的人们，他们才有希望。

中国的声音从未间断，中国的声音仍是那么坚定，那么绵长。

当今社会，人们的压力越来越大，社会飞速运转，他们发出声音的机会更多了。因此，那些声音时常扭曲，包含着怨念，或是完全盲目，沉醉于网络中加了滤镜的世界。

但是，如果你曾歌颂黎明，那么也请拥抱黑夜。

若是这夜太黑，路太陡，请用声音，为这混沌点上一盏灯。

这万家灯火，星星点点，合成了一个黎明。远处，血红的日即将喷薄而出，为大地镀上了金身，是中国的颜色。

你听，是中国的声音。

中国的光明，终将照亮世界。

(本文是2020年10月24日，在“第十二届鲁迅青少年文学奖”上海地区现场作文决赛中创作的，荣获上海市高中组唯一特等奖)

穿越沙漠与自由

高三1班 汪云

生活如同穿越沙漠一般，夹杂着自由与不自由，有许多你不想但是却不得不发生的事。它会影响到你，阻碍你，但你一定要学会克服它。克服困难的方式有很多，这也是你自由的选择。

生活中你的不自由，往往是你不想发生却不可避免的事。例如在一起很久的伴侣却分手了，你逃避不了不想面对，可是你别无选择；再者，1937年的南京大屠杀，以及今年的新冠疫情。这些你别无选择主观所发生的事就如同你必须穿越沙漠一样，必须经历，这就是你的不自由。而生活中的不自由是你人生的一部分，它会促使你的成长。分手让你学会放下；南京大屠杀让你勿忘国耻；新冠疫情让你学会万众一心的抗疫精神。所以你所经历的那些不自由，都有它的道理，那是你的宝贵经历。

然而生活中的自由是你选择克服困难的方式的自由。克服困难的方式有很多种，你可以自由选择。就好比说你分手之后你可以选择放下也可以选择重新找回他。最后，不管结局怎么样，你会明白：时间只会带走不属于你的东西，那些回不去的日子总有它的道理。经历了南京大屠杀的历史，你

可以选择投笔从戎或是好好学习，报效祖国。最后你学会了：铭记历史，勿忘国耻，吾辈自强，振我中华。在新冠疫情期间，你可以选择去当志愿者或是成为一名护士、医生。最后，你会学会万众一心，同舟共济的守望相助精神，以及英勇的战斗精神。所以在选择面前，你是自由的，你可以跟从自己的内心去选择自己所认为最好的一项选择。

所以自由和不自由都是相对的，首先在时代、时势、境遇，条件面前，我们或许是不自由的，无法自主选择，但目标、梦想甚至生存的希望摆在面前，世界选择了你，怎么办？当然是义无反顾，必须穿过这片沙漠，这是毋庸置疑的，穿过了或勇敢地去穿了才有说话的底气，望而生畏的懦夫是没有发言权的。所以，在尊严在责任面前，我们没有自由，不能变通回避，更不能突破底线，我们也不需要那些放任和纵容的所谓自由。但在规则和限制中，我们可以寻找最大的自由。桑提亚哥说：人生下来不是被打破的，你可以毁灭他，但你就是打不败他！所以自由与不自由是相对的。我们要学会勇敢地穿越沙漠，接受所有的自由与不自由！

沉默是金

高三 1 班 郭若虚

哲学家说：沉默是一种成熟；思想家说：沉默是一种美德；教育家说：沉默是一种智慧；艺术家说：沉默是一种魅力；科学家说：沉默是一种发明。当我们难以改变对方立场时，不如选择沉默。雄辩是银，沉默是金。

沉默有时是最好的诉说，我们无法将让每一个人与我们达成思想上的或者是认识上的完全统一总会有质疑和不认同，此时沉默可能会是我们最好的选择。当代作家郭敬明曾因他的一部作品被指抄袭某作家的一部小说被法院判决赔偿该作者并且公开道歉，这一度使他的创作能力遭到质疑，郭敬明对此曾想过召开发布会对此进行辩解，但最后他选择了沉默用自己的作品回应质疑声与谩骂声。最终他的作品《小时代》成功为他正声。试想一下如果郭敬明选择召开发布会与媒体等进行激烈的辩论那他始终无法让每一个人信服，总有人仍会质疑他的作品有抄袭的嫌疑。相反他选择对那些质疑和不相信保持沉默用自己的作品更有利的为自己辩解。显然他一时的沉默是正确的。

沉默不是无所事事的苍白语言，而是默默践行用行动诠释。沉默并不意味着不声不响、人云亦云、随遇而安，这样的沉默是无知、懦弱的表现。越王勾践在公元前五世纪被吴国讨伐，最终越惨

败。勾践夫妇入臣于吴，为吴王夫差养马三年，卧薪尝胆。回到越后发誓要复仇，仍用范蠡等能臣谋士，励精图治发展经济国力大增最终吞并吴国成为春秋霸主之一。越王勾践卧薪尝胆的故事我们耳熟能详，越王保持沉默忍常人不能忍通常是我们难以达到的，在面对失败和厄运面前，拭去眼泪，咬紧牙关，默默总结教训，然后重新投入战斗，不失为上策。等待时机需要沉默，因为机会总是留给有充分准备的人。怨天尤人总是无济于事，不断地努力充实完善自己才是可靠的。

沉默让发声更有深度和力度，凡是有深度的声音必然是经过深邃的思考和洞察成就的。司马迁用半辈子的忍辱负重写下被鲁迅先生誉为“史家之绝唱无韵之离骚”的《史记》；曹雪芹用辛苦不寻常的十年写下字字看来皆是血的巨作。不鸣则已一鸣惊人恰恰是中国文人的传统。在沉默中追求思考、洞察世事又不忘发声的使命，所发之声必能声震寰宇。

沉默是一种难能可贵的心理素质和处事之道。当然任何事情都不是绝对的，面对不同的观点立场和处境，展开辩论还是保持沉默都不可一概而论。在一些场合下沉默是我们最好的选择。

多难兴邦是中华民族之魂

高三 1 班 赵奕炜

2020年的新年，新型冠状病毒在中国武汉悄无声息的蔓延开来，这个新年瞬间充满了火药味，一场全中华民族，乃至全人类的抗疫战争即将打响。作为疫情震中的武汉向全国各地的城市发出求救，我依然清晰的记得，1月17日的小年夜，本是所有中华儿女和亲人们团聚的时刻，然而这一场战“疫”的第一仗，全武汉，全中国，全中华民族需要他们。团圆饭还没吃上一口，就赶紧收拾行李，准备奔赴前线，和战友们在第一线抗击新冠疫情。

时光如白驹过隙，回首新年已经快过去半年了，中华民族用自己的行动告诉了全世界，中国的应对能力是世界所有其他国家都比不上的。中国自古是个多难的国家，也正是这一次次灾难，让中国有了越来越强悍的实力，面对一次次的天灾人祸，中华民族的五千年历史，也完美诠释了何为“多难兴邦”。

“多难兴邦”一词源自《左传·昭四年》。“邻国之难，不可虞也。或多难以固其国，启其疆土，或无难以丧其国，失其守宇。”意思是，国有难以难聚人心，多灾多难可以激发士气民心，国家可以兴旺。一句“多难兴邦”喊得华夏振奋，把坏事办成好事是中华民族的优良传统，使我也不免热血沸腾。

“多难兴邦”可以说涵盖了中华民族几千年举步维艰的苦难史，无论是外国人的侵略史，还是改朝换代的斗争史，还有天灾人祸的插曲史，中华民

族写下了一部又一部的多难史。自鸦片战争以来，苦难的中华民族一步一步的沦为殖民地、半殖民地的深渊，屡遭帝国主义列强的蹂躏和凌辱。然而，民族精神之火始终不灭。

大灾有限，大爱无边。汶川大地震，瞬间夺走了数万人的生命，使巴蜀大地六万多平方公里的壮丽山河移为废墟。然而，也正是在同一时刻，一股巨大的力量以排山倒海之势、雷霆万钧之力迅速崛起。那一幕幕同死神抗争的搏斗，那一次次挽救临危生命的突击，中华民族顽强拼搏的坚强意志和绝不放弃的伟大精神，让我们感受到力量、鼓起了信心、看到了希望。万众一心，众志成城的伟大抗震救灾精神迅速展开，唱响了不放弃、不抛弃时代兴邦的韵律，这是史无前例、高歌猛进的号角，一方有难、八方支援的壮烈场面。中国人所有的美德礼仪在这里聚焦，这是“多难兴邦”的最好注解。

每一个民族在发展和成长过程中，总会遭遇各种各样的灾难，承受大大小小的考验。这些灾难和考验给民族带来伤痛，留下疤痕，同时也是民族成长、进步的阶梯。留下来的伤疤和苦难深深印记在人民的心中，时刻提醒、警示和激励着后人，让坚强的民族更加无所畏惧，让伟大的人民更加激昂向上。我们固然不希望灾难的发生，但是，面对灾难，我们绝不屈服，而是更加团结、更加坚强、更加振奋精神，化悲痛为力量，树立战胜一切灾难的信心。

缅怀先烈 致敬英雄

高三3班 贾思琳

新中国成立70余年以来，我们一次又一次经历着大大小小数不胜数的灾难，面对灾难我们华夏儿女齐心协力共度难关。此刻的我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标，正是因为有无数同胞，为之奋斗，为之拼搏，为之牺牲，为之奉献，在中华民主的历史上留下了气壮山河、可歌可泣的光辉篇章。

2020年4月4日10时，我们全中国为抗击新冠病毒中牺牲的所有烈士以及为中华民族复兴事业做出巨大牺牲的烈士们默哀三分钟，深切悼念新冠肺炎疫情牺牲的烈士和逝世同胞。刚刚过去的这个冬天我们打了一场硬仗，他们永远的留在了这个寒冬，只为让更多人迎接春天的到来。他们是用生命守护家园的英雄烈士，他们是不幸被感染的同胞。向英雄致敬，向逝者默哀！永远铭记奉献生命在一线的白衣天使们！感谢你们为我们负重前行！

英雄——每个人心中都有一个英雄，是自己渴望成为的那个人。但长大后才发现英雄这个词也实质太过沉重。他们往往承受着常人难以承受的壓力，恐惧抑或是痛苦。也正因被赋予了英雄二字，这些痛苦便不能提起。在这些人中，他们可能是一

个家庭的父亲、儿子、母亲、女儿，都是无比平凡的人，但他们却又如此的不平凡，在灾难面前将个人的安危放在一边，试问他们害怕吗？我想害怕是人之常情，同样的他们也会害怕，也真是因为他们知道害怕，知道如果自己不去制止灾难，灾难只会变成更大的灾难，死亡更多的人。他们用牺牲，筑起了血肉的长城，祝愿祖国平安繁荣，山河无恙，人民幸福安康。

刘智明烈士、李文亮烈士、王伟烈士……还有许许多多的烈士，我们应该向他们的奉献致敬，或许我们并不知道每一个人的名字，或许也并不是完全的了解他们，但是他们在我们看不见见的地方默默无私的奉献了自己的青春、热血乃至是生命，我们不能让他们的牺牲白白浪费，我们要向这些英雄致敬，向这些烈士表达深切哀悼。

活下来的人都是幸运的，我们要牢记这份幸运，珍惜这份幸运，懂得它的来之不易，珍惜生命，不负每一位逆行英雄的付出与牺牲，因为这一切都是那些未曾谋面的英雄用生命换来的，它弥足珍贵！我们要铭记烈士事迹、继承烈士遗志、弘扬烈士精神、凝聚强大力量，英雄的城市、英雄的人民一定会走出疫情阴霾，重新振作起来，一定能创造中国新时代更加辉煌的业绩。

越辩越明的理

高三3班 张议文

人的一生之中会碰到很多和自己截然相反的观点与立场，无论是在家庭亦或是在社会上，都会碰到很多多样性与复杂性的想法。当我们遇到时，我们应该选择沉默回避还是直面面对呢？

古希腊哲学家苏格拉底曾坚持过这样一个观点“越辩越明的理”。为了寻求真理，我们不断探索。常常在大街上寻找不同的人，希望能够找到答案，对待学生，他依旧以问引导，在“问”中引发思考，在“辩”中深化思考。在辩论中，我们的目光不囿于自己的观点，而是放开眼界，向对立面中寻找正误。在不断向外探索的过程中同时向内审视，辩论强迫我们看见对方优点的同时看见自己的缺点。如此，我们才能更，加完善自己的认知，吐故纳新。

沉默或许扮演了太多万金油的角色，尤其是观点相反之时，太多人默契地选择了“沉默是金”的态度，因此就该称他们“怒其不争”吗？辩论同样是大众在利益相抵触时选择的利器，唇枪舌剑下又一定值得肯定吗？恐怕都未必。辩论区别于强迫对

方接受自己的观点的“扣帽子”行为，而是应该表现为以说理的形式输入自己的思考与认知，和胁迫硬塞的强盗行为大相径庭。沉默亦然，于三缄其口中，听之任之有之，然而无声的悄然的抗争与反对亦有之。因此，我们很难定义两者，狭隘的普遍观点已存在明显的谬误与偏差。

然而正因为如此，我们更需要去展开辩论敢于抒发自己的观点。每一个时代都是因为《宽容》序言中那样的先驱者才得以见到新生。我们的声音可以微弱，但不能就因此消极，成为杀死先驱的平庸之恶。我们需要持有“自救”的态度，正如中岛美嘉的话：“在我人生最黑暗的那段时间里，是我自己把自己拉出了深渊。”面对难以改变的立场，首先别让自己被它改变，与其一起沉沦。

就像曼德拉所说：“我们可以卑微如蝼蚁，但不可以扭曲如蛆虫。”所以一定要相信，只要真理握在我们的手中，理就一定会越辩越明。



用实力说话

高三1班 徐梦璇

面对生活中不同的观点和立场所产生的碰撞和摩擦，每个人有不同的处理方式，有的人选择与对方进行辩论，俗话说理越辩越明，他们选择通过辩证来认识真理，

而又有的人认为辩论只是争执，没有办法让对方心服口服，所以选择了沉默，不同的处理方式取决于不同的态度，也会引导向不同的结果。

在面对问题时，我们首先要做的不是跟着大众一股脑的立刻站边，而是冷静下来，先客观的理智分析问题，做出自己的选择，找到一个坚固的落脚点，对这个问题提出自己的解答，不能人云亦云。在日本福岛核辐射泄露事件刚发生的时候，群众慌乱，谣言四起：“多吃碘盐可以防辐射。”于是一段时间，人们开始疯狂购买碘盐，超市的碘盐被抢购一空，部分商家乘机哄抬物价，政府权威立刻进行辟谣：“碘盐没有防辐射的作用，甚至过度食用还会伤害身体。”于是这一出碘盐闹剧终于结束了。因此，我们在碰见一些事的时候，要独立思考得出结论，不能随波逐流。

面对问题，做出自己的解答之后，却发现和自己周围的人不同，那应该怎么办呢？是站起来通过

自己的口才和道理说服对方改变想法认同自己吗？不是，我认为应该秉持自己的想法并且保持沉默和理智，不冲动行事。每个人都有理智，理智的语言真的能说服对方吗？说服了对方又能起到什么效应呢？如果理智和语言真的能说服一个人，说服了对方又真的有用并能起到效果，那么我认为第二次世界大战就不会打起来，希特勒就不会去下令屠杀犹太人，因此有时，“大声说出观点”并不会是最优解。

所以面对问题，我们应该保持沉默，语言的力量是薄弱的，比起用语言，我们应该拿出的是真正的实力来令对方折服。鲁班曾经为楚国造了云梯来攻打宋国，墨子听说了于是前去劝楚王和鲁班放弃进攻，尽管在语言上好似说服了对方，但是仍然不能阻止楚王和鲁班决定攻打宋国的行为，最后，墨子吹嘘自己已经派了三百弟子在宋国守城，才让楚王取消了攻宋的计划。因此，比起语言，我们更需要用实力说话，让对方转变心意。

语言的力量是薄弱的，辩论并不能改变一切，因此我们应该努力增强自己的实力，在面对分歧时，用实力来折服对方，而不是一味的打口水战。

以廉为荣 与洁相拥

高二1班 崔梓昕

2019年3月1日，习近平总书记在中央党校中青年干部培训班春季学期开班式上，振聋发聩地说：“一个人廉洁自律不过关，国人就没有骨气。要牢记清廉是福、贪欲是祸的道理，树立正确的权力观、地位观、利益观，任何时候都要稳得住心神、管得住行为、守得住清白。”

一个人“任何时候都要稳得住心神、管得住行为、守得住清白”，总书记的这一告诫，完全符合唯物辩证法的原理：内因是事物发展的根本原因，外因往往通过内因对事物发展起作用。各级为官从政者，手上大多掌握着一定权力，能不能秉公办事、能不能抵挡外在诱惑，首先就在于内心能否坚守廉洁自律的准则。如果过不了廉洁自律这一关，就很难保证做一名清官、好官。古往今来，概莫如此。

东汉名臣杨震就是一个廉洁自律的典范。有人深夜怀金相赠，认为深夜无人知晓，但杨震却正色以对：“天知，地知，我知，子知。何谓无知？”清朝名臣于成龙在从政生涯中，始终廉洁奉公，刚直不阿，一尘不染，用于担当，深得各地民众爱戴，甚至被康熙盛赞为“天下廉吏第一”。杨震在“暮夜无知”中能扛住金钱诱惑，于成龙为官一世始终坚守清廉。他们都是为政者恪守廉洁的生动写照。记得习近平总书记曾率领中央政治局常委们一起观看戏剧《廉吏于成龙》，其警示、教育、期待的深意，非常值得我们深思。

反观在近年反腐风暴中落马的一个个贪官，瞧他们愁眉苦脸，带着手铐从自己的豪宅走向囚车时的丑态，无疑像极了一头头被打断了腿的豺狼。他们处心积虑贪污下来的巨款，一夜之间上缴国库，

光鲜亮丽的面具被撕下，面对的只有法律的严厉审判。这光景让人不能不联想起《大学》中古老的告诫：“货悖而入者，亦悖而出。”是的，通过违法手段获得的财富，终究会灰飞烟灭！因为放纵权力的横暴，权力就会成为一切悲戚的根源，一个个质朴的灵魂就会蜕变成一具具挣扎扭曲的人影，最终成为权力的祭祀。

唐代杰出的政治家魏征曾劝谏唐太宗李世民：“诚能见可欲，则思知足以自戒。”在我国古代这些哲人们看来，廉洁自律才能让人一生平安，骄奢淫逸只会带来灾祸。作为封建时代的士大夫，他们尚且懂得廉洁自律是为人之本、为政之基。作为不忘初心、牢记使命的中国共产党人，当然有更高境界和更自觉的追求。

开国领袖毛泽东曾言：“贪污和浪费是极大的犯罪。”执政在改革开放四十年多后今天的中国共产党人，成长在建国七十多年后今天的我们普通年轻人，都应该牢记这个告诫。

又记起习近平总书记的告诫：“人民群众最痛恨腐败现象，我们就必须坚定不移反对腐败。要坚持用制度管权管事管人，抓紧形成不想腐、不能腐、不敢腐的有效机制，让人民监督权力，让权力在阳光下运行，把权力关进制度的笼子里。”

总书记的态度，代表了执政的中国共产党人的意志；总书记的决心，集中体现了新时代中国人民的期待：以廉为荣，与洁相拥！

我们坚信，以廉为荣、与洁相拥的人民有信仰；以廉为荣、与洁相拥的民族有希望；以廉为荣、与洁相拥的中国会更有力量！

这件事真不容易

七 1 班 曾嘉芸

“恭喜你，被评选为此次辩论赛的最佳辩手！”

犹记得暑假学校里“学生干部培训营”中那场激动人心的辩论赛。即使对手是高中的学长学姐，我们也没有气馁。为赢得这场不容易的比赛，我们不退缩，拼尽全力。

这次的辩题是“当代青年志愿者能力更重要还是热情更重要。”而知道辩题是在比赛前一天的下午，时间紧迫，放学回到家时间又比较晚，一到家我便开始查资料，写稿子。看到这道辩题，可能大多数人都会认为热情更重要，我也不例外。可很不巧，我们恰好被分在立场是“能力更重要”的正方。比赛立场与原本观念相反，我又是三辩，既要提出新论点又要进行质询。这对我无疑是个挑战。但我是个好胜心很强的人，总想把事情做到最好，不想被超过，即使这件事很难完成。

终于，在经过多次修改和与同学讨论后，我写完了稿子。正准备休息，组长却突然打来电话：“你们能联系到四辩吗？都这么晚了我一直联系不到他，他也没参与讨论。哎哟这可怎么办呀？”这下大家都急坏了。联系不到四辩他就不能定稿，是会影响整个队伍的啊！唉，关键时刻掉链子，准备比赛真不容易！

临近十一点时四辩终于出现。可他却不急不慢地说：“没事儿，我的稿子就先这样，大不了明天再改呗。”这时大家都已经很累了。为了不耽误大家休息，我主动承担帮四辩列论点的任务。

挂了电话，我查了许多资料也列了很多四辩的论点。因为担心第二天的比赛，我预设了一下比赛时双方质询的问题及回答，待我写完这些，蓦然抬头，才发现时钟的指针已指向两点。再看看窗外也已是漆黑一片，小区里只剩一两户人家的灯还亮着。终于都写完了，真不容易！我心中的愉悦和骄傲顿时油然而生。

第二天一早我们来到学校讨论。果然，四辩的稿子如我们所料既没有总结也没有新论点。好在比赛放在下午进行，我们利用中午时间急急忙忙地帮四辩改完了稿子。

下午的比赛十分顺利，尽管没有分胜负，但场下的许多同学都明显偏于我们这方。评选三轮中三位最佳辩手时，我听见台下许多人说着：“最后一轮我想投正方三辩”“我也是”……听着这些话，我心里充满成就感。自己的付出被这样的认可真不容易啊！

没想到，最后，我真的被评选为了最佳辩手。这场比赛从开始立场的不确定到最后尽全力准备充分，再到最终的成功真的很不容易。这当中我既体会到成功背后努力与坚持的意义，也感受到团队凝聚力的重要性和尽全力完成任务才会被信赖的规则。在这之后的日子里，每当接到任务时我总会尽全力协同伙伴完成，因为这是别人对自己的一份信任，也是我面对这份任务和信任的责任与感恩。

音乐融入英语课堂浅探

盛天择

音乐是人类共同的语言。音乐运用于课堂教学，能够创造一种有别于惯常课堂环境的氛围，有利于学生有效地投入学习过程。音乐与英语课堂教学在很多方面高度契合。以下几点是我这些年外语教学中如何将音乐融入课堂的体会：

一、音乐与英语学科本体知识相结合

音乐——主要是英语歌曲在英语教学过程中应用范围很广。歌曲的节奏、旋律以及歌词有其相应的重复模式，可以激活语言学习过程中至关重要的重复机制，有助于学习者建立暂时的成就感和口头流畅感。由于这一特殊功能，音乐对英语学科本体知识（如词汇和语法）尤为有益。

在有些英文歌曲中，某部分的歌词反反复复重复某一句型或语法结构，学生可以摆脱机械记诵语法规则的无意义的学习，有利于学习英语语法知识。例如，复习“现在进行时”时，可选用披头士的 Let It Be；教授“现在完成时”时，可选用 Sinead O' Connor 的 Nothing Compares Sailing；巩固“情态动词”的用法时，可选用 Bob Dylan 的 Blowing in the Wind；教授“过去完成时”时，可

以选用 Simon 和 Garfunkel 的金曲 Last Night I Had the Strangest Dream；教授“条件句”时，则可以选择 Simon 和 Garfunkel 的金曲 E1 Condor Pasa。此外，还有些短小精悍、节奏欢快的儿歌也可为我们所用，这些歌曲都会使用特殊语法现象，如倒装、省略等。例如，Jingle Bells 就使用了倒装结构，其歌词为：Dashing though the snow, on a one-horse open sleigh, over the fields we go…。在选材时，最好选一些学生所喜爱的流行歌曲或经典老歌，或者采纳学生所推荐的曲目，同时还应注意所选歌曲的旋律及歌词的难易程度应与班级的总体实际情况相适合。

很多英语歌词含有一些特定的语法结构，而且歌词本身创作得相当出色，有一定的意境和深度，能引起学生兴趣，其语言又有分析和学习的典型价值。我们可以针对歌词设计一些课堂活动。这些活动形式可以体现在听说读写甚至综合技能各个方面。例如，可以将歌词中某些地方略去，让学生边听边填空（gap-filling），教师可以根据学生的水平控制所选歌曲的节奏韵律及歌词难度。而含有某些特定语法结构的歌词本身往往表达了某种情感或者

意愿,因此教师还可以用问答等方式帮助学生分析歌词的文化内涵。

我在初中曾开设用原版动画Peppa pig学习词汇的拓展课。动画片中的歌谣:如Incy Wincy Spider, Twinkle Twinkle Little Star, It's Raining! It's Pouring等都是耳熟能详的名曲。而在课堂上我也发现,这种吟唱歌谣的形式为大多数学生喜闻乐见并乐此不疲。此外,歌谣还能帮助学生自然习得语言知识,如:Incy Wincy Spider中的倒装句是高中才涉及到的语法知识,但学生可以通过吟唱歌谣早早地自然习得。在高中上《让步状语从句》时,我播放经典英文歌曲Right here waiting《此情可待》给学生听。里面的一句:“Wherever you go, whatever you do, I will be right here waiting for you. Whatever it takes, or how my heart breaks, I will be right here waiting for you.”可以作为让步状语从句很好的范例。我将连词挖空,让学生听歌词填写。学生除了可以了解让步状语从句的形式外,对它的意义也有了更深刻的领悟。让步状语从句可以用来表达坚定的意志和不懈的追求。通常,一首歌是一个意义完整的独立单元,有些歌的歌词本身就可以当成一个语篇,它涵盖了语法的形式和意义。

二、音乐与德育相结合

音乐融入英语教学课堂,不仅仅是为了让学生学习英语歌词,激活语言习得过程中的重复机制。丰子恺在《音乐与人生》中提到:“一定有多数的学生感到:上音乐课——唱歌比上别的课更为可亲,音乐教室里的空气比别处的空气更为温暖。艺术对于人心都有很大的感化力。音乐为最微妙而神秘的艺术,故其对人生的潜移默化之力也最大。”音乐融入课堂,有助于学生情感上的投入,思想上的浸润,心灵上的滋养,思维上的升华。因此在教学中培养学生思维品质并渗透德育都可以借助音乐来渲染、烘托,促其实现。

我在初中上过课文A more enjoyable school life,在课堂中引入歌曲Our school will shine。这首歌由twins演唱,节奏轻快活泼,内容积极向上,歌词重复率非常高,朗朗上口,适合反复吟唱。学生对

学校的热爱之情在轻松的氛围中,在视觉和听觉的协同作用下被激发出来。

在高中我上Thanksgiving这一课时播放歌曲You raise me up,并在播放歌曲的同时用文字和图片启发学生:Have you or your family members ever got any help from them(你或你的家人是否曾接受过他们的帮助)? If so... Give your thanks to them now. (如果确实有过,现在请对他们表示感谢。)好几个学生在课后告诉我,因为我的这节课,他们深入了解了感恩节,而且他们从此不会忘记感恩他人。当我们精神倦怠,心灵蒙尘时,音乐可以引领我们走出困惑。因此,我们要在课堂上融入音乐。当人的心灵被过滤纯净,学习热情由此被激发,学习也就成了一件水到渠成的事。

三、音乐与英语学科主题相结合

英语歌曲中与课文主题契合的歌曲多不胜数,如和环保主题相关的Heal the world,和旅游主题相关的500 miles等,都可以作为音乐融入课堂的绝佳素材。入选歌曲歌词部分的词汇和语法要适合课堂教学,歌词曲调要动听优美经得起反复吟唱。

英语课本中有些涉及到艺术的文章更是将学科主题和音乐艺术完美融合。如新编英语上教版的课文有介绍昆曲的文章,还有介绍艺术家莫扎特的故事的文章。上到与艺术相关的文章,可以发动学生去找各种相关的背景资料,发挥学生的主观能动性,激活学生的背景知识。借助英语学科主题,提升学生的艺术文化修养。

完成一个单元后,还可以让有兴趣有条件的同学结合课文的主题和内容创作歌曲,甚至当堂演奏或演唱。这样做除了可以充分发挥我校音乐班学生的特长,调动他们的学习积极性,还可以帮助学生进一步理解作者意图,巩固与课本主题相关的语言知识。

我欣喜地看到我将音乐融入英语课堂教学有了一些成果。希望我的这些尝试可以为有意将音乐与英语教学结合的老师提供可操作模式,也希望它成为鼓励学生学习英语的途径之一。



学习宣传新《未保法》 促未成年人健康发展