

纪念抗战胜利明责任 弘扬好学力行求卓越 2015 学年开学典礼上的讲话(代序)

2015.8.31
市西中学校长 董君武

尊敬的郑天慧校友、各位来宾、同学们、老师们：

上午好！

今天，我们在云峰剧场隆重举行了 2015 学年开学典礼。今年 9 月 3 日，中国将以阅兵的方式，隆重纪念世界反法西斯战争和中国人民抗日战争胜利 70 周年，这对中国，对市西都是值得纪念和铭记的日子。中国历经百年苦难岁月，抗日战争的胜利给中华民族的复兴和中国的重新崛起带来了曙光，也给市西中学的重生带来了希望。市西校园在抗战期间中一度被日本人占领，成为难民营。市西中学的前身“西童公学”的留守师生被迫离开校舍，租借民房寄居于市区一隅勉强维持教育活动。抗战胜利之后不久，赵传家先生担任西童公学校长，开始了学校回迁。此时现在市西校址的校园已被日本人撤离时破坏严重，门窗破旧，课桌椅破损，教育设备奇缺。回搬不久，当时的上海市政府决定在愚园路 404 号组建上海市市西中学，聘任赵传家先生为首任校长，并于 1946 年 9 月举行了市西中学第一次开学典礼。这样计算，今天我们在这里举行的开学典礼是市西中学第 70 次学年开学典礼。所以，可以说，市西中学是在抗战胜利的弦歌声中重生，市西中学一定会把这段历史转化学习与发展的责任与动力，使市西中学在中华民族伟大复兴的进程中走向辉煌的卓越。因此，今天我还是想与各位同学和老师谈 3 个话题：志存高远，好学力行，感恩与包容。

志存高远：市西人，包括学生和教师，应该有高远境界，远大理想，有自己的目标和追求。所谓高远，就是要把自己的理想和追求，与国家、民族和人类的进步与发展结合起来。既要努力使自己成为更好的自己，又要铭记自己的社会责任。市西人不仅仅能够适应这个社会，能够在社会中生存，市西人应该把服务他人、服务国家、服务社会作为自己的价值追求，在自己平凡和不平凡的工作岗位创造卓越的成绩，作为自己的目标。期待着每届市西中学都有一批能够推动国家发展和人类进步的优秀人才。

好学力行：志存高远，具有远大理想，并不是要为利地去追求这样的理想的实现，实现理想的途径是“好学力行”，在行为选择中要有平常心。今年，我给 2015 级新生的公开信的主题是“平凡中的坚持与执着”，我想告诉大家的是：在远大

理想的引领下，接下去需要的是平凡的坚定与坚守，抛却功利，身体力行，一步一个脚印，以执着于平凡的心境去面对生活中的种种际遇。今天，我要重复几句信中的话与大家分享：

“执着，不易；执着于不凡，艰难；执着于平凡更难，执着于平凡，是一种境界，一种一般人难以企及的境界。”

“第一次就把事情做对，再一次都把事情做好。”

“社会和大自然的力量可以造就或摧毁许多，然而，这些巨大的力量，都不一定能够影响人的内心，只要内心的力量足够强大，我们的心中就拥有了世界，得失成功，酸甜苦辣，都会成为心中一道美好的风景。”

感恩包容：今天，我要代表学校特别感谢郑天慧校友及其一家，感谢设立好学力行奖的华庭泰丝及其董事长陈霆先生，以及所有关心支持市西发展的各界人士。（感谢）郑天慧校友的善举，一次次让我想到“感恩”这个词，郑先生多次说到：市西 6 年给了自己一生学习与发展的素养与能力，他把连续多次捐款和今年的 1000 万元捐款，说成是“泉涌之恩，滴水之报”，这可以说是市西人“志存高远，好学力行”的代表之一，而且很好的诠释了“感恩”这个关键词，是努力成为最好的自己的一种行为选择。个体生命和金钱都是可以用具体的数字来衡量的，是有限的，然而生命个体所创造的文化与精神价值却是深刻而持久。感恩的行为，既让他人因之温暖而美好，也让自己因奉献而美好，这就是感恩的文化价值与精神力量。最近有一个公益广告短片中有一句话：“人类需要大自然，大自然不需要人类。”这是非常富有哲理的一句话，揭示了人与自然的关系，要求我们人类用感恩和敬畏之心去面对大自然。其实，人类社会，人与人，人与集体，人与国家之间关系都是这样，当每个生命个体都以感恩、敬畏和包容之心，去面对他人，面对集体，面对国家和民族，面对社会和自然，每个人的内心一定会拥有更多的平静、坦然、自信的力量，一定会拥有强大的内心世界，成为最好的自己。

2015 年 8 月 31 日

特 讯 专 递

1 卷首迎客屏 2015 学年开学典礼上的讲话(代序) 市西中学校长 董君武

3 个性化学习与学生的优势发展 市西中学校长 董君武

6 上海市市西中学教育发展基金会正式成立 《静安时报》记者 王彦琰

8 纪念抗战胜利明责任,弘扬好学力行追求卓越
——市西中学 2015 学年第一学期开学典礼隆重举行

9 铭记历史,担当责任,爱生乐教,卓越发展——记市西中学第 31 届教师节活动

10 提升教师素养 担当育人责任——离休老干部与青年教师座谈会 教师 金睿 谷煜



IB-DP 学生赴美国 VVS 学校交流【一】 11

IB-DP 学生赴美国 VVS 学校交流【二】 13

漫步十三朝古都,感受几千年文明 高二【6】班 董婉彤 15

追溯丝绸之路起源,探索秦地文化底蕴 高二【4】班 胡泽洲 刘尚贤 15

万里丝路品唐韵,千年古都听梵音 高二【1】班 钱芳菲 周欣怡 16

领略自然风光,探求大漠文化 高二 谈颖雯 17

感受长沙魅力,体味历史底蕴 高二 赵泽彬 林嘉弈 孙天诚 18

开 拓 视 野

寻 访 校 友

19 那年,那女孩…… 高一【3】班 王越敏

20 独一无二的市西故事 高一【3】班 杜钰愉

22 【好学力行】伴我走向未来 高一【3】班 董惟明

敌不过似水流年,年少时历历眼前——记 95 届【3】班毕业二十周年庆 教师 陆蓉蓉 23

同窗重逢抒怀 六五届校友 盛伯湛 24

莫道桑榆晚 微霞尚满天——记市西 65 届高中毕业 50 周年大团聚 65 届校友 明浩 24

校 友 情 谊

特 别 报 道

25 “F1 在学校”大赛举行,市西中学荣获佳绩

27 【小小创客】——市西中学嵇慕颖

29 上海市市西中学援疆团队撒播大爱情怀 教师 杨正来



影片 51 号兵站“小老大”原型之忆——后辈在抗日战争胜利纪念日前夕的感悟

68 届校友 吴小平 31

二战期间日军在愚园路校区实施的暴行 63 届初中校友 舒冲慧 32

旅行是为了遇见更好的自己 2012 届校友 徐路易 39

朝 花 夕 拾

《市西老家》编委会 校友会秘书处

联系地址:上海市愚园路 404 号 校友会(邮编 200040)

学校官网: <http://www.shixi.stn.sh.cn>

新浪微博:市西老家

电话:021-62521018 转 6702

微信号(订阅号):市西老家

邮箱: shixixiaoyou@sina.com

※ 中美最顶尖校长在上海都讲了些什么？

7月21日、22日，2015上海市暑期中小幼校（园）长专题研修班在上海市市西中学和华师大二附中举行。中美两国最顶尖的校长面对面进行思想交流，他们都在谈些什么？

【分论坛演讲】

个性化学习与学生的优势发展

——脑科学为学生的学习提供更加有效的价值

演讲者：上海市市西中学校长 董君武

各位美国来宾，各位专家，校长，各位同仁，下午好！

我今天与大家分享的主题是个性化学习与学生的优势发展——脑科学为学生的学习提供更加有效的价值。现在，我们应该更加关注这样一个命题，什么样的学习才是有价值的？今天我想围绕这个问题与大家做分享。

第一，有效性学习和有价值学习，这是两个具有一定联系和相关性的概念。

有效性学习是衡量教学质量和学习状况的重要指标，学习有效性的“效”包含着效率、效能和效果，它所关注的核心是学生在理解、掌握、运用知识和能力的适度比例和牢固性，学习有效性作为教育学的评估指标，没有直接面对学习价值的实际状况，即学习有效性很少涉及到对学习内容的学习价值、学习时间的付出是否有意义等的判断。

学习有效性作为检查教学课程与方法优化程度的指标，它的研究成果可以指导师生更好的选择教与学习方式，从而提高学习的效能效率与效果。然而当学生有效性可能得到充分提升的时候，我们就更应该关注学生的有效学习是否富有价值。

第二是有价值的学习，有效的学习未必是有价值的学习，有价值的学习应该是发自内心的需要。学习的价值应该表现在对生命个体的尊重，表现在对

人类社会化的关注，表现在人类认知的运用。

因此，判断学习的价值至少从三个方面衡量，一是学生的学习是否符合学生的内在需要，是否针对学生的个体特色；二是学生的学习是否符合学生社会化课程的本质要求，是否体现社会和时代的发展方向，构建真实的环境，为学生融入和适应社会，甚至推动社会进步提供一种可能；三是学生的学习是否符合人的认知规律和科学，是否根据教育功能建立合理的学习环境，让学生自觉地学习。

因此有价值的学习不仅关注学生的个人学习方法和途径，更要关注学生的学习目标和内容。

第三，有效性学习和有价值学习之间的关系，学习有效性的提升是开展有价值学习的前提和基础，低效的学习是不可能实现有价值学习的，然而有效性学习的实现并不标志着这样的学习具有价值，学校教育不应该停留在提高教学有效性的研究与实践，更要重视对学习价值的研究。

特别是对有效性学习的实现。对于有效性学习和有价值的学习，我们可以用这样一个图表来表示，分别以有效性和有价值作为两个坐标轴构成四条线，第一条线是高效高价值的学习，这是我们教育的追求和目标，第四条线是高效低价值的学习，这是忽略了对学习价值的关注之后可能出现的状况，是我



们需要特别关注的，甚至可以称之为“伪学习”或“负学习”的状态。第二、三条线的学习状况大家比较容易理解，就不展开了。

个性化学习是学生在教师的指导下，根据自己的内在需要、现实情况和发展追求，在教育环境和教育技术的条件下，通过对学习目标与内容、时间进程、空间与环境、学习方式与策略、学习伙伴与教师等自主的选择与实施获得学习精力与体验，掌握知识与技能，提高能力素养，并逐渐形成世界观、人生观、价值观的过程。

学生的个性化学习是关注学习内在和关注未来的学习，这样的学习更有利于实现学生的有价值学习。所以个性化学习可以说是实现有价值学习的一个基本途径。

这里想讨论两个问题，一是补短扬长的问題，人们很容易发现社会上更多的成功案例是在自己能力的范围内得到发展，获得成功，所以我们的教育应该更加重视学生的优势发展，扬他们所长；二是优势发展的范畴，引导学生开展个性化学习，促进学生的优势发展，表现在三个方面，一是基于优势智能的发展，每个人都具有8个方面的智能，而且都有相对的弱势。

我们的教育应该引导学生逐渐发现自己的优势所在，更有针对性地开展个性化学习，实现自己的优势发展。

第四，有价值学习的实践探索，人类具有学习的天性，每位学生都拥有独特的学习方式，这就需要

个性化教育设计来满足不同学生的个性化学习需要。在这方面。市西中学开展了一系列的探索实践，今天向大家汇报四个方面。

一、生涯发展，激发学习动机。学生学习动机的激发和理想的确立，使学生自觉学习，学校的文化潜在地深刻地影响着学生的价值追求和行为选择，感悟学校的文化传统，有助于

学生明确自己的人生目标和追求。

市西中学为了学生的理解和体验，从2013年开始为高一年级的学生设计了一份特殊的作业，就是在收到录取通知书的同时，收到作为高中学生的第一份作业，寻访一名身边的校友，让学生在寻访过程中感受学校的文化，同时感悟作为市西人的责任与使命，在此基础上引导学生规划自己的未来，写下自己的人生心愿。

学校还策划了相约30年后再相遇，相信在此刻启发学生人生心愿的感动，对30年之后的学生同样具有教育价值。这样的教育是向校友寻访传统，延续学生的现在与未来，把学校的过去、现在和未来融合在这样一种学习体验中，使得学生的学习更富有价值。

二、免修制度，增加学习自觉。市西中学倡导不上课不等于不学习，无作业不等于不学习，反对集体补课，引导学生自主选择安排，放松学生的学习方式。

为了鼓励更多的学生积极主动地学习，引导学生自主选择学习内容和进程，选择安排学习与空间，增加自觉性，学校推出了荣誉课的免修制度。学生在自主学习之后，向学校提出免修申请，每学期开学后，学校根据新学习的学习目标与内容组织免修考试。

免修的学生可以在导师的指导下自主开展后续学习，不需要参加这一学期该课程的学习。到目前为止，语文、数学、英语、物理、化学、政治等学科，都有

学生获得了免修资格。

三、思维广场，变革教学方式。传统的课堂是相对封闭的，中国的课堂教学更多的是以教师的讲授为主。2012 学年，市西中学提出通过教学环境的变化，促进教与学的变革。

思维广场是一个有 880 平方米的空间，整合了众多功能的学习区域，整体设计宽敞通透，具有舒适性、安全性、开放性、半开放、数字化等特点。

目前思维广场教学包括语文、历史、英文等学科，教学的基本课程是这样，课前编印学习任务单，学生进入思维广场后先领取任务单，开展自主的独立学习，此后可以参加教师事先印在任务单中的主题讨论，也可以参加学生自主发起的讨论。

在这样的学习形态下，传统课堂中以班级为单位的教学形态已经不可能发生了。在思维广场中，学生的学习主题、内容、方式、进程、伙伴等等都是自主选择安排的。

这样一种开放、宽松的学习环境，学生可以利用数字化的技术获取信息，以自学讨论、合作交流为主要方式。从而有效地促进了有选择的独立学习和合作学习，促进了学生表达能力、沟通能力和批判性、思辨能力的提升。

四、创新实验，提升创新素养。市西中学创新实验建设从 1998 年至今已经建立了 15 个，包括机器人实验室等。在创新实验室当中，有相应的课程，有相关的社团，学生更多地通过自主选择，开展个性化的学习。

创新项目的研究为学生提供了更多的学习可能。现在创新实验室已经成为广大学生的集聚之地，不仅放学后，更多的是双休日、寒暑假，有不少学生到创新实验室开展项目研究，学生自主组织团队建立研究项目，在教师的指导下开展实践活动，这样的形态是一种特殊的发展课堂。

创新实验使学生的动手能力和实践素养得到了很好的培养，特别是他们的科学精神和创新素养在研习中得到了很好的发展，每年都会有学生在实验室里通宵地研究。今天早晨我们科技辅导员还说了，昨天晚

上有将近 10 位同学为了 F1 汽车模型而在实验室中研究了一个通宵。

为了促进学生优势的发展，开展个性化的有价值的学习，我们开展了一系列的实践，丰富学生的学习内容，为学生个性化学习提供了广泛的选择可能。

我今天就汇报这些，谢谢大家。

创新实验：项目研习就是一种特殊“翻转”。2012 年，经改扩建，学校建成了 15 个创新实验室，包括：能源实验室、自动控制实验室、机器人实验室、生物技术实验室、OM 专用教室、数学实验室、汽车实验室、静态模型室等。现在，创新实验室已经成为广大学生的一个集聚之地。不仅放学后，更多的是双休日、寒暑假，有不少学生到创新实验室开展学习实践。学生自主组成团队，建立研究项目，然后在教师指导下，开展实践活动，这样的学习形态，可以说是一种特殊的“翻转课堂”。在创新实验室中，学生的动手实验能力和创新素养得到了很好的培养和发展，特别是他们的科学精神和创新素养在研习中的到了很好的发展。每年都会有学生为了一个项目，甚至通宵在实验室开展研究。

预约学习：根据学生需要的学习始于“翻转”。随着我校“智慧校园”建设工程即将完成，一种新的学习形态——预约学习即将进入实质性实施阶段。所谓预约学习，就是学习根据自己自主学习和发展状况，以及自身的学习需要，可以通过网络，预约：学习主题、学习内容、学习空间、学习时间、学习资源、学习伙伴和学习所需要的指导教师等等，经过审核和确认流程，学校和相关人员，根据预约开展教与学的过程。这样一种学习形态，开始于学生的学习基础和需要，完成于经过预约之后的教与学，因此也是一种特殊的翻转课堂。

学生具有个体差异，根据学生自身的需要，开展个性化学习，这样的学习不仅有效，而且更有价值，能够更好地促进学生持续的学习发展。MOOC 和翻转课堂，为学生开展个性化学习提供了更多可能，不失为实施个性化学习的一种重要途径。

上海市市西中学

教育发展基金会正式成立

静安时报 王彦琰



2015年7月20日上午，上海市市西中学教育发展基金会成立大会在上海市市西中学顺利召开，这也是上海市中学系统最大的教育发展基金会，资金总额达1000多万元，其中，1962届校友、上海凤奇工贸有限公司总经理郑天慧捐资1000万元，上海泰丝装饰布料有限公司董事长陈霆捐资10万元，1968届校友、上海纽约大学校长、市西中学校友会会长俞立中则将自己担任上海电视台《少年爱迪生》评委的3万元津贴捐赠给基金会。

上海市社团局副局长贾勇、静安区教育局局长陈宇卿、静安区民政局局长季军等领导出席会议并讲话。贾局长和陈局长共同为“上海市市西中学教育发

展基金会”揭牌。市西中学教育发展基金会理事、市西中学部分教师、静安电视台、静安时报等媒体记者出席了成立大会。静安区民政局局长季军宣读决定书，会议由市西中学党委书记方秀红主持，市西中学校长董君武介绍了基金会筹备的过程，两位捐资人郑天慧、陈霆分别发言，表达捐资助学的心声。

郑天慧先生在回顾了他的人生经历后，衷心感谢母校对自己及广大校友的悉心栽培，同时感谢父母以自身对教育的贡献为他树立了榜样，他表示要继承父母对教育事业的奉献精神，回馈社会，感恩母校，为学校的教育事业作出贡献，并与儿子一起，将捐资助学的工作一代代传承下去。

陈霆则从社会热心人士的角度表达了对教育的关注，他希望社会上有更多的人来关心和支持教育事业的发展，也愿意继续为市西中学的教育发展，尽自己的一份力量。

市西中学校友会会长俞立中在发言中呼吁广大市西中学校友参与到母校的发展和建设中，希望基金会不但有“质”的发展，更有“量”的扩展，让更多的校友参与活动，使基金会成为凝聚校友的重要载体。

85届校友、静安区教育局陈宇卿局长以双重身



份对基金会的成立表示热烈的祝贺。他认为市西中学教育基金会的成立是市西中学发展史上的大事，也是静安教育发展史上的一个重要的里程碑。他希望有更多的人来关注教育，感恩社会、回馈社会，同时希望市西中学在教育的创新发展中取得更大的成绩。

市西教育发展基金会理事长、原市西中学党总支书记陈民华代表理事会发言，她表示，将严格遵守基金会章程和各项规则，在公开、透明的前提下，将教育发展资金用好，为市西教育发展服务。

最后，上海市社团局副局长贾勇讲话。他除了对市西中学教育基金会成立表示热烈祝贺外，还谈到上海市社团局对教育基金会成立的大力支持，高效率地完成了审批工作，并指出，市西中学教育基金会是目前为止上海市中学系统资金最为充裕的基金会，他希望市西中学能用好教育发展基金，为创建市西中学的一流教育服务。

成立大会结束后，上海市市西中学教育发展基金会召开了第一届第二次理事会议。会上，理事们审议并表决通过了教育发展基金会基金管理办法、理事会议事规则、捐赠项目管理办法、财务管理办法、财产管理制度等五项文件，听取了钜派投资集团、诺亚财富管理公司拟定的基金会理财方案。会议提请理事根据理财方案选择理财公司，使基金会资金能得到安全、稳定的增值，保证基金会长期、健康的发展。会议还通报了关于设立上海市市西中学“朝强”奖学金、奖教金评选办法、上海市市西初级中学“品英”奖学金、奖教金评选方法等事宜。上海欧申律师事务所钱晔文律师列席了会议。

各位理事表示，将不负众望，履行职责，使市西中学教育发展基金会成为连接广大校友的纽带，并热切盼望更多的校友参与到基金会的工作中来，为母校的教育发展作出贡献。

上海市市西中学教育发展基金会第一届理事名单

理事长

陈民华 上海市市西中学原党总支书记

理 事

俞立中 上海纽约大学校长、市西中学校友会会长、68 届校友

郑天慧 上海凤奇工贸有限公司总经理、62 届校友

郑在彬 奥孚分电系统（上海）有限公司董事副总经理

陈 霆 上海泰丝装饰布料有限公司董事长

董君武 上海市市西中学校长

方秀红 上海市市西中学党委书记

范 颖 上海市市西初级中学校长

卢 纓 上海张江高科技园区开发股份有限公司总会计师、91 届校友

周 晔 上海市市西中学党政办公室副主任

秘书长

钱克健 上海市市西中学原工会主席

监 事

顾正卿 上海市市西中学原校长

纪念抗战胜利明责任

弘扬好学力行求卓越

——市西中学 2015 学年第一学期开学典礼隆重举行

2015 年 8 月 31 日上午，市西中学新学期开学典礼在云峰剧院隆重举行。学校结合反法西斯暨抗战胜利七十周年的背景，弘扬市西中学好学力行的校训，精心设计了开学第一课。静安区教育局德育科科长管立、静安寺街道社区发展办公室副主任陈炜佳以及市西中学 62 届校友郑天慧先生参加了开学典礼。

市西师生通过一学年的努力，获得了丰硕的成果。开学典礼以隆重的颁奖方式鼓励师生再接再厉，

在新的学年取得更大成绩。唐君远奖、叔蘋奖以及好学力行奖



力行奖分别颁发。其中以校训命名的“好学力行奖”今年已是第二届，它由关心教育的热心人士、上海华庭泰丝董事长陈霆先生捐助，每年 10 万元，连续三年，在市慈善基金会静安分会下特设“好学力行奖”专项基金，用于奖励在理科、科技、人文学科和体育艺术竞赛中获奖的学生和指导教师，对全体师生积极投身教育改革，成为全面而有富有个性的卓越人才，起到了很大的鼓舞作用。

开学典礼上，方秀红书记特别向大家介绍了上海市市西中学教育发展基金会。这是上海市基础教育学校第一家校友发起金额最大的基金会。这个基金会的成立，既要感谢设立“好学力行奖”的荣誉校友陈霆先生对市西教育和师生发展的厚爱与支持，他向基金会注资 10 万元，更要感谢我们市西 62 届校友郑天慧先生。

郑天慧先生始终心系母校，积极回报教育。此前他多次出资，帮助母校的校园文化环境建设和购买图书等。今年他更是捐赠 1000 万元，发起申请注册了“市西中学教育发展基金会”，在市西中学与市西初级中学分别设立了“朝强奖”与“品英奖”。典礼上，郑先生深情地回忆了自己在市西中学六年的学习经历，

回忆父母早年在国难当头和颠沛流离生活中对大学教育和学前教育的付出以及对子女的教导。他以自身的经历告诉学生，民族振兴的希望就在年轻人身上，希望大家勿忘国耻，勿忘复兴中华的民族责任，同时也要在长大成人后懂得感恩，回馈社会。

典礼上高二同学表演的诗朗诵《狂雪——为南京大屠杀 30 万遇难同胞而作》，也即将在静安区纪念抗战胜利七十周年的大会上展演，六位同学的深情朗诵让大家感受到抗战期间中华民族的深重灾难，也带来深沉的思考。

开学典礼还展示了市西学生丰富多彩的暑假社会实践活动。有 F1 进学校科技挑战赛、有文化游学活动，还有感怀历史的学习体验活动等。王纪华老师和杨浩老师在今年暑假带领市西中学两支 F1 团队，参加在北京的比赛，最终获得五项大奖，并获得赴新加坡参加决赛的资格。他们制作的车队宣传片引来师生的一片赞叹。

最后，董君武校长为新学期致辞。他以“志存高远、好学力行、感恩包容”十二个字勉励同学们。他与大家一起回顾了市西中学在抗战期间作为日本集中营的校园上重建并命名的历史，指出

市西中学正是在抗战胜利的弦歌声中获得了新生。他希望大家铭记历史，胸怀报效

祖国与人类的远大的理想。同时，董校长也希望大家在日常的学习与生活中，脚踏实地地在平凡中坚持与执着，并以郑天慧校友为榜样，学会感恩，学会奉献，成为中华民族的栋梁。

“纪念抗战胜利明责任，弘扬好学力行求卓越”的开学典礼教育，一定会让市西学子更加明确肩上的责任，谨遵“好学力行”的校训，一步步从优秀走向卓越！





铭记历史 担当责任 爱生乐教 卓越发展

——记市西中学第31届教师节活动

9月10日下午，市西中学八楼大礼堂内，以“铭记历史、担当责任、爱生乐教、卓越发展”为主题的教师节庆祝活动正隆重而欢乐地举行。全校教职工以丰富多彩的文艺节目重温历史并庆祝属于自己的节日。

庆祝活动在欢快的红旗操中拉开序幕。猎猎红旗，翻飞起舞，12位教工英姿飒爽的出场立刻赢来满堂的喝彩。董君武校长为教师节致辞，他希望全体教师在庆祝抗战胜利70周年的同时，更要以教书育人的使命感承担振兴民族的重担，在教育工作中实践自己的历史职责。

康元艺、陈天懿两位青年教师担任庆祝活动的主持人，教师们以歌舞表演、电影配音、乐器合奏以及诗歌朗诵等多种形式，回顾中华民族伟大的抗战历史，展现市西教师的多才多艺。周家宏、苏华、冯思聪等老师的《松花江上》，歌舞俱佳，声情并茂；申炜等老师模仿《小兵张嘎》、《铁道游击队》等电影的配音惟妙惟肖，一时真假难辨；马成、谷煜老师的长笛与小提琴合奏，展示了年轻教师优秀的

艺术素养；以青年教师为主体的小组唱《啊，朋友，再见》生动活泼，熟悉的旋律让大家想起电影《桥》中著名的反法西斯战斗英雄；郑岚等几位教师的诗歌朗诵荡气回肠，令人难忘。

学生代表也以自己的原创节目表达了对教师的节日祝福，他们的三句半《夸夸市西大家庭》从学生的视角展现市西中学好学力行、其乐融融的校园文化，风趣的表演引来教师们阵阵欢笑。

“师徒结对”是市西中学培养青年教师的优良传统，方秀红书记宣布了今年师徒结对的名单，董君武校长向带教教师颁发了聘书。随后，郑婵娟、顾圣婴师徒与朱有荣老师的一曲《长城谣》震惊全场，赢得一片赞叹。

今年的教师节庆祝活动节目精彩纷呈，令人难忘，这离不开学校党委工会的精心组织与安排，更离不开全校教工的积极参与、认真准备。它体现了市西中学的全体教工一以贯之的态度与精神：我们追求卓越！



提升教师素养，担当育人责任

——离休老干部与青年教师座谈会

教师 金睿 谷煜



2015年9月6日下午1点，在市西中学党委书记方秀红老师的主持下，新四军老战士、市西中学离休老干部、原市西中学语文教研组长葛十朋老先生在好学力行楼7楼会议室和我校青年教师进行了“提升教师素养担当育人责任”的座谈。二十余位青年教师参与其中，认真聆听葛老师深情并茂的教导，现场气氛活跃热烈。

葛老师原为一名光荣的新四军战士，后在市西中学任教语文四十余载。在中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利七十周年之际，葛老师首先热情赞颂了党组织对其本人的栽培及引领，并指出：没有共产党，就没有如今的快乐生活。在市西中学任教期间，葛老师培养了童自荣、王祖玲（作家，笔名竹林）、郭君梅等一批优秀的学生，他将四十余年的教学心得凝练成几个要点，深入浅出地引领着青年教师的职业发展方向。

葛老师指出：作为一名教师，要觉得光荣同时要担当起责任，不仅要认识到这份事业的重要性，还要散发爱的力量去感染学生，更要有扎实的专业基础，保持好学的态度。在葛老师眼中，百年大计，教育为本，而教育大计，教师为本，教师直接关系到人才的优劣高下。因此教师一定要象习总书记讲得“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”。

其后，葛老师分享了他在退休后的生活状态。他日复一日坚持读报剪报、将平日所见的偏僻字搞懂其意并记于纸上……这些离休之后仍点滴积累的好习惯深深感染了在场的每一位青年教师。葛老师的这一习惯，正如方秀红书记在一旁指出的那样，是“完全符合我们市西中学‘好学力行’及终身学习的校训”的。在对葛老师肃然起敬的同时，每一位青年教师深深感受到终身学习，提升个人素养的重要性，并表示将会学习葛老师的学习精神和态度，用于教学之中。

座谈会接近尾声之时，我校心理教师康元艺联系自身，对当今在读书时因有电子设备而容易分心这个问题请教了葛老师。葛老师耐心做了解答，指出可将电子设备也作为学习工具的一种而非玩具，这样便能在读书时一举两得。此次座谈会在青年教师热烈的掌声和“健康长寿”祝福声中圆满结束了。

最后，“提升教师素养 担当育人责任——离休老干部与青年教师座谈会”在葛老师的殷切期望及方书记的精到总结中顺利结束。在未来的前行道路上，青年教师一定会牢记前辈的叮嘱，努力提升个人素养，担当起育人的责任，共同建设好市西大家庭！

【前言】

市西中学 IB 国际课程班与美国纯 IB 精英寄宿制学校佛得谷中学（Verde Valley School，简称 VVS）携手合作，共同探索建立市西中学“2.5+0.5”的国际课程班模式：高中三年中，五个学期学生在市西中学就读，高二一个学期在美国 VVS 就读。

这一中西合璧的教学模式，能让学生更好地适应国外学校的学习和生活，帮助他们更好地规划未来发展。学生在美国的课程选择、高校访学等经历让他们在升学选择中将具有更大的优势。同时，这一模式能更好地促进中美两校对 IB 国际课程设置与教学的交流探讨，为打造市西优质国际课程项目提供了强有力的保障。

2015 年 08 月，我校 IB 国际课程班第三批学生开始了他们在美国的学习生活。在徐梦婷、刘岚老师的指导下，他们向学校发回一篇篇学习生活的心得体会。

IB-DP 学生赴 美国 VVS 学校交流【一】

——记录市西中学 14 级 9 班学生在 VVS 生活与学习的点滴

2015 年 8 月 17 日，市西中学国际课程中心的部分高二学生踏上了去美国佛得谷中学（VVS）学习的征程，这已是市西中学 IB-DP 的第三批学生前往美国学校进行全方位的学习交流活动。下面是他们发回的第一篇报道——

我们出发啦

大家提着大大小小的箱子，集合、行李托运、和家长道别、登机……这即将是我们第一次离家四个月之久的旅程，我们心中有激动，也有不舍和担忧。

漫长的十四个小时的飞行终于结束。这天恰好是 William 的生日，我们将满载着生日祝福的视频作为礼物送给了他，在机场为他庆祝了一个难忘的生日。在机场，我们遇见了来自 VVS 的老师：Pete 和 Claire。Pete 是我们的 dorm parent，和我们想象的画风不太一样，是个帅帅的有个性的老师。

旅程中也有一些小波折：部分的行李没有按时托运到。经过交涉和等待，最终顺利解决。这里要感谢 Jerry 和 Ryan 两位同学，他们两人在这段小波折中，替同学们等行李直到晚上十点才到达学校。他们为同学们服务的心让大家十分感动。

VVS 生活开始

在 History night 上，我们听校长谈 VVS 的历史、老师和学长学姐初到 VVS 的经历，包括学姐初来乍到时的不习惯，再到后来被 VVS 的魅力所吸引……通过两个小时的图文介绍，我们对 VVS 的历史有了更清晰的认识，和校长同学感到更加亲近，也能逐渐融入这个大家庭了。

作为学生，不得不提的便是学习了。到了 VVS，正式开始了 IB 课程的学习，一个星期过后还是感悟颇多。与国内学校不同的走班式，我们在五分钟内



穿过整个 VVS，踏着石子路奔向下一个上课的地点。每人选择的科目不一样，但有一点是相同的：VVS 的老师都十分友善。

课程中还有几个特殊的项目——Afternoon Activities, work job 以及 dorm job 等。Afternoon Activities 大多都是运动项目，一周四天的运动，内容丰富：马术，瑜伽，山地自行车，扔飞盘，越野，排球，篮球，健身房，当然也会有缝纫以及冥想之类相对静态的活动。一开始也许不会不习惯，但现在大家都已经开始喜欢上了这些活动。

在 VVS，学生也负着维持学校运转的责任，其中一项便是 Work job。在 VVS 最具特色的 work job 应该非扫马粪莫属了。二十多个人一起在马棚跟马儿们共处的时光，应该会成为终生难忘的回忆吧。当然还有打扫餐厅、厨房洗车等不轻松的活，被分到打扫教室的同学应该也早就偷偷暗喜了吧。

我们二十四个人作为一个集体，在宿舍方面也自然的被分到了一个 dorm。有这种难得的机会以一个大家庭的形式住在一起自然是开心的，虽然多多少少

会有些小争执，但互相包容互相理解，一切问题也就都迎刃而解了。

在 VVS，总有一些特别的活动让我们惊喜不已。在我们一行人抵达 VVS 的第三天，我们在学校的第一个活动开始了。据说是每年开学前的惯例，叫做 awesomeness day。在那一天，大家仿佛回到了童年，先是围成一圈由老师带领着像土著人一样进行民歌形式的仪式，后来又与全校同学做了“抱抱乐，谁最快”以及“夺旗子”的游戏，其中引以为豪的是，我们班的 Joey 和 Simon 最终在“抱抱乐”的游戏，和高三学长们的总决赛中胜出，获得了冠军！不仅为



高二的年级同学们争了光，更为市西添了彩。欢呼声此起彼伏。之后的水滑梯，充气蹦床大家更是玩得不亦乐乎。

来 VSS 的第二周，恰逢 Lillian 和 Sephiroth 以及班主任 Mandy 的生日。同学们写贺卡、送礼物，甚至还冒雨跑去楼下举起“生日快乐，我们爱你”的牌子为老师和同学们在异国他乡度过一个难忘的生日。为寿星们准备的佐以中国特色老干妈的长寿面让寿星们惊喜万分。

转眼又到了周末，Pete 和 Jen 两位老师组织了一次宿舍出游活动：打保龄球！许多同学都是第一次接触这一运动，刚开始时呆愣着不敢尝试。

在老师示范地扔了几个球后，许多同学开始跃跃欲试。尝试了数次之后渐渐有了感觉，也有了信心。大家纷纷开始一决高低，许多同学还打出了 strike，获得 100+ 的好成绩。庆祝声、欢呼声、击掌声围绕着我们。感谢 Pete 和 Jen 带我们参加了这么一个有趣的活动！



IB-DP 学生赴 美国 VVS 学校交流【二】

——记录市西中学 14 级 9 班学生在 VVS 生活与学习的点滴



在 VVS，每周二、三、四、五下午都会有 Activities，类似于国内的体育课。活动项目非常丰富，接下来两期简报我们会通过丰富的图文来介绍这些有趣的活动。

Mountain biking

山地自行车，顾名思义，就是在山上骑自行车，vvs 独到的地理环境为这个项目提供了发展的必要条件。

Mountain biking, literally means, to bike on the mountains. The unique geography environment of VVS provides the essential conditions for this program.

但是山地自行车可远不只是自行车这么简单，纯粹为了体验生活或者自行车本来就骑得不是很好的同学，请敬而远之。就我作为本届 4c 唯一一个骑山地自行车的而言，才过了三周，腿上已经没一块好皮了。每一次骑行，每一个大角度的山地下坡，每一个 hill，都是一部血泪史。

But mountain biking is not that easy at all, if you just want to enjoy your life or you are not so good at biking, please do not try it. Me, as the only one who bikes in Shixi this year, it's been only three weeks, and there's no unbroken skin on my legs. Every riding, every steep downhill, every hill we rode, is a history of pain and tears.

可是每一段成功的路都是一次浴火重生的成长与进步，在一段艰难的骑行中，John 就曾对我说：“尼采说过，没能杀死你的东西，都将使你变得更强大。”

Yet every success grants us growth and progress like thenirvana. Once during a tough journey, John said to me, "Nietzsche said, 'That which does not kill us makes us stronger.'"

Ultimate frisbee

飞盘的指导老师是我们的 ess 老师，vvs 版“不死”，Scoot Anderson。

The coach of frisbee is our ESS teacher, the VVS

version of Mr Booth.

该项活动的场地是在 vvs 的足球场上，群山环绕，绿草如茵。每次训练完，scott 总会让我们坐下来，环视周边景色。

The location of frisbee is on the soccer field, where isa huge lawn that's surrounded by mountains. Each time after practicing, Scottwill ask us to sit down and enjoy the wonderful view.

飞盘虽然听上去只是个休闲项目，可也不是这么简单的。正规的飞盘比赛需要强大的体力和爆发力做基础，所以日常训练也是必不可少。常规的足球场两圈和各种 suicide 每次都能让我们精疲力尽。但是欢笑也正是从汗水中间弥漫开来，赛场上的体育精神值得称颂。体育不只是体育，更是一种幸福的方式

It seems that frisbee is a leisure activity, but it's not easy either. A professional frisbee competition requires great strength and explosive power, so daily trainings are essential. Usually we run around the soccer field for two rounds and do all kinds of "suicide", which exhausts us. While joy is born in sweat, the sportsmanship in the competitions is honorable. Sports is more that sports, it's a path to happiness.

CrossCountry

越野跑，义如其名，参加这项运动的“勇士们”需要以学校独特的地理环境为场地，进行长跑的训练。

Cross country, just as its name. The "warriors" in this program take the unique terrain of VVS as their site, to do long-distance running.

带领同学们进行 Cross Country 的老师是 Claire. 千万不要因为她是一名女老师而小瞧它，在我们进行越野跑之前的热身运动例如仰卧起坐或者俯卧撑，她可是能够又快又高标准的做完，丝毫不比男同学差。

The coach of cross country is Claire. Don't neglect her because of her gender. She can do all the sit ups or push ups to warm up with both speed and quality. She's never



市西人在VVS



市西人在VVS



市西人在VVS



市西人在VVS

less stronger than the boys.

一开始，我们只是稍微体验了一下不完整版的越野跑，从学校内的一个草坪到另一个草坪，然后休息一下。然而即使这种强度的跑步也让我们觉得有些hold不住。之后训练的强度逐渐提升，1600米的长跑已经算作小case。Claire带着我们到学校外的山上，进行反复的上下折返跑的训练。险峻的山路让我们在跑时都出了把冷汗。但是这个activity的效果是显著的，之后的共计5000米的绕校园跑和8分钟持续同一速度跑步已经不再让我们感到恐惧或压力山大。仅仅几次的crossCountry教会了我们永远不要放弃，即使再累，再难，也要坚持下去。碰到困难，不要退缩，只有拼尽全力，才能得到你所应的那一片彩虹。

At first, we just tried part of the route of cross country, from one quad to another, then rest. But we still feel hard to run like this. The intensity of the trainings later becomes stronger and stronger, a 1600-meter running is a piece of cake. Claire took us to the mountains outside the campus, and run up and down and up and down... The dangerous sites on the mountain really scared us. But the effect of this activity is obvious, we no longer feel exhausted or scared when running around the campus for 5000 meters or running with a constant speed for 8 minutes. Through cross country, Claire taught us to never say die, to persist even it's tough and tiring. When troubles come, don't step back, only if you try your best, you will get the rainbow that you deserve.

Snapfitness

Snapfitness 其实就是去健身房健身。虽然在VVS也有健身房，但是外面的健身房器材更全，更大，所以每次都要做十分钟的车去位于Sedona的“Snap fitness”。

Snapfitness is to go to the gym. Although there's a gym in VVS, there's a bigger one with more equipments outside the campus. So every time we spend 10 minutes driving to the Snap fitness in Sedona.

指导老师是我们SL的数学老师Jeanne Howell, 虽然每次都是自由的进行健身，但是从来都没有人会偷懒。如果你是新手也不用害怕，Jeanne会很乐意指导你。最重要的是她也在这个健身房教课，并且她还是攀登过乞力马扎罗山的女人！可见她的身体素质不是一般的好。

The coach is our math teacher Jeanne Howell. You are free to do anything everytime, yet nobody is lazy. You don't need to worry even if it's your first time, Jeanne will be glad to help you. The point is that she also teaches in the gym, and she has climbed Kilimanjaro. So she has a strong body.

健身要起步是容易的，但是坚持是难的。然而每当自己坚持下来看到身体的变化这才是最快乐的。

It's easy to begin, but hard to persevere. Still, when you see the change of your body after your persistence, it's the happiest experience.

To be continued.....

漫步十三朝古都 感受几千年文明

高一【6】班 董婉彤

学期刚结束，7月1日，我们高一学子35人便奔赴古都西安开始了为期六天的文化游学活动。

在7月3日与4日两天的自主考察活动中，同学们兴味盎然地以课题为引领，一路走一路看一路学，领略了许多西安遗址和名胜。

3日清晨，我们前往考察的目的地——位于回民街的高家大院。四周虽喧闹，但高家大院仍透着儒雅的文化气息。我们组按照课题设计的要求充分观察、记录院落中的每一个细节，和讲解员交流，感受家族文化的博大精深！在高家大院我们还观看了具有文化特色的皮影戏，同学们沉浸在富于乡土特色的音调之中，感受八百里秦川的粗犷！

4日，我们组来到大慈恩寺，参观被视为古都西安和陕西省象征的大雁塔。大雁塔作为现存最早、规模最大的唐代四方楼阁式砖塔，是佛塔这种印度佛寺的建筑形式随着佛教传播而传入中原地区并融入汉文化的典型物证，是凝聚了汉族劳动人民智慧结晶的标志性建筑，现存塔身七层。《奉和九日登慈恩寺浮屠应制》中写道：“凤辇乘朝霁，鹦林对晚秋。天文贝叶写，圣泽菊花浮。



塔似神功造，龛疑佛影留。幸陪清汉跸，欣奉净居游。”在历史与佛教氛围甚浓之地，我们竟不能用言语来诠释和描绘这栋建筑，只能引用古人的诗句来表达出内心的崇敬之情。

……正如周家宏老师在微信里所说：西安，是现代与历史对话的地方——几乎每个地方都有与历史重大事件相关的遗址遗迹或传说故事；西安，是每一个中国人一生中必须要来一次的地方——这是一个能够找到灵魂归属感的地方！

追溯丝绸之路起源 探索秦地文化底蕴

高一【4】班 胡泽洲 刘尚贤

“塔势如涌出，孤高耸天宫。登临出世界，磴道盘虚空。突兀压神州，峥嵘如鬼工。”诗中提到的雁塔，正是位于丝绸之路发源地的唐代四方楼阁式塔——大雁塔。大雁塔巍峨雄伟，我们怀着激动的心情来到了塔下，感悟唐代佛教传入中国对中华大地的巨大影响。

……下午，我们来到了充满学术气息的西安交通大学与兴庆宫公园，开始了我们课题的研究。“精勤求学，敦笃励志，果毅力行，忠恕任事”，百年学府西安交通大学的校训，值得我们深深体味。在梧桐成荫的校园内，我们小组对来往人员进行了问卷调查，了解人们对西安

历史遗址的保存现状的认识与态度。在进行询问的过程中，有拒绝，也有热情的接受，无论如何，我们都在这次问卷调查中锻炼了自己的沟通能力，并对历史遗址的保护有了更多的了解。

晚上，……烟霏缭绕，商贾云集，鳞次栉比的美食摊……走在街区内，随处可见中国传统民居与穆斯林建筑风格相辉映的秦地特殊地域文化。我们品尝了以酸辣口味为主的西安回民美食，舌尖上的体验，是我们对西安文化的另一种感悟。



万里丝路品唐韵 千年古都听梵音

高一【1】班 钱芳菲 周欣怡

.....

沿着笔直的林荫道向东走，绕过水幕掩映下的假山和斗拱飞檐的图书馆，我们走进了一座小白楼，有幸向研究中心的主任、博士生导师、宗教学的学界泰斗吕建福教授请教相关问题，同时，我们还见到了他门下的硕士、博士研究生们。

吕教授是一位北方汉子，他热情地接待了我们，在历时两小时的座谈会中，满腹经纶的他为我们较为详细地讲述了佛教的汉传之路等知识。随后，他又带领我们步入研究中心的图书馆，一套套装帧精美的经文译本、学术专著等书籍汗牛充栋，令我们叹为观止。

下午，吕教授特意安排两位研究生带领我们参观寺庙，进行实地考察。大慈恩寺人群熙攘，四方阁楼式的大雁塔巍巍屹立，玄奘译经的道场上，盛唐的弘法气息扑面而来；卧龙寺清幽静谧，间或能看到有三两僧侣正虔心礼佛。

夕阳西下，我们带着许多新鲜的感受与体验……街的尽头，一座道观安然屹立，一眼就能瞧见“道法自然”的匾额及其下的太极八卦图。喧闹深处是寂静，这是一种境界。

古城西安，至今流淌着历史的遗韵，让我们有无尽的回味。

领略自然风光 探求大漠文化

——内蒙古游学之旅

高二谈颖雯 等人

【7月2日】

7月2日，市西中学暑假内蒙古游学团队顺利到达目的地。经过短暂休整，同学们兵分三路紧锣密鼓地投入到各自的课题调查活动中。

“草原上的风电”研究组的同学前往华电集团内蒙古风电集控中心，组员们勤学好问，公司人员热心解答。从一开始的预约采访遭到拒到参观时的找路问路，历经各种曲折，同学们终于成功地采访到了当地技术专家。他们的行动力让其他小组的同学佩服，相信他们不仅仅收获的是课题上的成功，还有努力过程中的团结及不言弃的精神！

“蒙古族服饰”研究组前去内蒙古博物馆，一睹蒙古人民的各色传统服饰，体会蒙古游牧民族的智慧。透过玻璃，同学们不仅仅看到了鲜艳的服饰，更是触摸到了涓涓流淌的历史。

“蒙古语研究”小组的同学则来到了呼和浩特市蒙古族学校，采访当地的老师和同学，收集了不少的一手材料，为他们的研究报告收集了珍贵的材料。

希望大家经过实地采访调查，能够出色地完成各自的研究报告！

【7月4日】

7月4日，市西中学内蒙古游学团前往昭君博物院和希拉穆仁大草原，深入体验蒙古民族文化与精神。

一路上，青山掩映天蓝，令大家心旷神怡，对即将到来的草原之旅倍生期待。经过3个小时的车程，我们终于抵达了期待已久的大草原。

尽管并没有想象中的“风吹草低”，马匹的嘶鸣，呼啸的风声，但辽阔的青色原野依旧让我们深深陶醉在草原文化的粗犷与壮丽中。

上午，我们来到昭君墓——青冢。一进墓区大门，一尊黑色巨石凿刻的昭君像便映入眼帘。这尊石像使我们再一次回想起王昭君为了匈奴族与汉族能够长久地和

平共处，毅然决然地踏上前往西域的道路，在异邦消磨了她的年华。那份责任，那份勇气震撼了我们。

下午，我们动身前往希拉穆仁草原，在蓝天白云下感受淳朴粗犷的草原民族风情。我们坐上马车，亲身体验了游牧民族重要的交通工具，也看到了牧民与马之间的情谊。马车载着我们来到牧民家，我们与牧民们交流蒙古族的习俗与文化。“哒哒”的马蹄声，成群结队的羊儿或趴或卧，蒙古汉子浑厚的歌声，牧民们黝黑却真诚的笑脸，独特的服饰，辛苦的放牧，可移动的房屋“蒙古包”……草原文化在我们眼前展开了一幅瑰丽的画卷。

走进草原，走近蒙古族，草原文化才真正地摆在我们眼前，如同空气一般环绕四周。它比文字更有感染力，让我们更有感触。想起市西学子常吟咏的“好学近乎智，力行近乎仁”，的确，在汲取知识的基础上，“力行”能让我们有更深刻的体会。

【7月6日】

最后一天我们来到了内蒙的另一个国家5A级旅游景区——响沙湾。这是我们第一次亲身感受沙漠，放眼望去，金黄干净的细沙和碧蓝如洗的天空，真是如画一般的美景，令人陶醉。

我们在响沙湾观赏了非物质文化遗产——大型歌舞剧《鄂尔多斯婚礼》，了解了蒙古人的婚俗；骑了骆驼；玩了各种娱乐项目——乘着摩托车和探险车在沙漠中穿梭，感受了一把大漠风情。

“游学”两字表示我们此行不仅要游，更要学。

我们全团在第四天晚上召开了一个每小组分享自己课题研究初步结果的分享会。每组的同学都认真准备了ppt交流，老师也就我们的不妥之处给出了意见让我们的课题越来越完善。整个分享会开得如火如荼，大家纷纷讨论，给出自己见解。

五天的游学之旅让我们获益匪浅，不仅领略了别样的自然风光，还了解了不少蒙古文化，让人意犹未尽。

感受长沙魅力 体味历史底蕴

高二 赵泽彬 林嘉弈 孙天诚



湖南游学之旅（之一）

7月2日12点半，市西中学湖南游学团一行35人来到了长沙南站，闷热的空气扑面而来，湖南话在耳畔不时响起，令我们真真切切地感受到了长沙人的热情。

用过湘菜后，我们来到了清秀迷人的岳麓山风景区。跟随着导游，我们经过了湖南大学，瞻仰了毛主席的雕像，随后我们重点参观了四大书院之一的“千年学府”岳麓书院，大门旁还书写着“唯楚有才，于斯为盛”。我们沿着书院的主干道，一路穿过葳蕤逶迤的林荫小道，途中时不时驻足，欣赏着“藏之名山，纳于大麓”的风光。

之后，我们乘坐小火车来到了橘子洲头，毛主席曾站在这里，面朝湘江，写下了千古名句“独立寒秋，湘江北去，橘子洲头”。我们似乎也回到了那个时代，我们是“同学少年”，正处“风华正茂，书生意气”之时，在此“指点江山，激扬文字”，有着无穷无尽的狂气，别有一番“少年狂”的韵味。

第二天上午，在讲解员耐心有趣的介绍中，我们参观了长沙简牍博物馆，了解了长沙出土的很多简牍文物的历史，体味到了长沙作为历史文化名城的深厚底蕴。

湖南游学之旅（之二）

今至长沙，所谓湘地。昨天在凤凰古城里恍惚恍惚，度了两日的光阴，俯察品类之盛，畅心以怀远，人文与美景，就如两条铁轨，无法分开，又不可相并。看见了南华山的美景，游荡于沱江之上，撑一支蒿蒿，在或赤或青的江水里漫溯，我们体会到的，不只是悦目的景，更是赏心的情。

感受了凤凰的景，又接触凤凰的人。二十几张问卷，二十多次询问，腆着脸，由余嘉程翻译那些拗口的土语，歪歪扭扭写下答案。经验稀少，言语阻塞，然而坎坷不平终为成功埋下伏笔。经过数夜通宵分析，市场化带给凤凰带来的利弊，已有了初步感受。

凤凰人的真诚，苗人的淳朴，已写在了苗寨的山风之间。苗寨的瀑布固然有飞流直下之势，南长城亦可留存千年，而这一切都不及寨人阿姆进米酒时一声问候，来得真，来得美。

那年，那女孩……

市西中学 高一（3）班 王越敏

姓名：华晨琳

性别：女

入学年份：2010 年

就读大学：华东师范大学

见面时还是学姐先认出我来。当时我在约定好的地点寻找学姐，忽的一位穿着白色T恤、蓝色裙子的姐姐走向我，我愣了一下，才急忙忙迎上去：“学姐好。”

采访在一家意式餐厅里举行。采访开始时，相较于我紧张得不知道怎么发问，学姐很轻松。学姐是个开朗，健谈的人——如她所说，“人要开朗些，交往的人多了，人脉就广了，以后能够多一些资源，对日后的生活有所裨益；开朗外向的人能够主动迈出第一步，交到更多的朋友，从不同的人身上会得到很多的收获。”

问及生涯规划，学姐颇有一套自己的见解。“我为自己设定了一个大的目标，”学姐用手指在桌上画了一个圈，“因为过程中会有很多很多的小岔路，小的目标会有变化，没办法一条一条都制定好。”学姐用手比划着，谈话间像个老师一样循循善诱，不愧是师范大学的学生。“当时我就想，女生么，做老师会比较好，所以我就定下华师大这个目标。在实现目标的过程中，有些小目标可能会有所改变，也会或多或少走一些弯路。但人生就是在不断的挫折中成长，不管中间过程多么艰难、多么坎坷，朝着最终的大目标为之奋斗，脚踏实地、一步一步地实现它。”从学姐的言语中听来，正是朝着自己的大目标坚定不移地前进，学姐如愿以偿进入了华师大。

谈起母校的老师来，学姐的眉眼间尽是柔和的笑意。她一一列举了高中三年不同科目的不同老师，每一位老师的姓名都记得一清二楚。她回忆时不住地笑说“这是个很可爱的老师。”“这个老师也很可爱。”对于学姐而言，高中三年间所经历的人事在谈笑间都如一幅幅画卷重新翻阅在眼前，问及让学姐印象最深的老师时，学姐纠结了片刻：“对我来说，每一位老师都是我高中阶段难忘的一个，如果非要选一个的话，我想我会选择我高一时的班主任。”学姐说，“当时我家里有一些状况，她很关心我，让我第一次从外区考到静安，在一个所有人都不熟悉的环境中感受到了无限的温暖。在市西，



老师们关心的不仅仅只是学生的成绩，他们也关心着学生的身心、关注着学生的成长。”

“学生的天职是学习。”学姐在采访中多次提到了这句话。“市西的各种活动丰富多彩，要是认为自己能胜任这个活动，就一定要报名参加，不论是为了拓展自己的课余生活，还是为班集体出一份力，都要把握好高中时参与群体活动的机会。毕竟到了大学再为班级出力的机会是很少的，在高中要把握好。但参加活动的同时也不能‘忘本’，学习一定要抓紧，只有在自己成绩稳固的基础上，才能更好的全面发展。”谈到对高一新生的希望时，学姐这么说：“希望你们能在高中好好‘玩’，好好享受。不过是在学习的基础上，要始终记得学生的天职是学习哦。”

问到关于校训“好学力行”的理解时，“唔……”学姐微微皱眉思索了会儿，“我是这么理解的。好学，就是好好学习，喜欢学习。来到市西的同学都是优秀的、有追求的，这是好学的想法、动力。而市西老师的教学水平都是很高的，辅以老师的帮助，这就是好学的外在辅助。两者结合，就能达到好学。力行就是身体力行。市西比较强调学生不局限于书本知识的学习，为此，市西准备了各种志愿者服务活动，如到故居做讲解员等，这些都给学生提供了力行的一个平台。”

临近采访结束时，学姐告诉我，“采访市西校友”活动是学校给我们比同龄人先一步了解社会、进入社会的机会，但不仅仅是这个，你们应该通过这个活动，通过校友这个平台，自己主动地想要去探求更多东西。”

采访顺利地结束了，和学姐交谈是件很轻松的事。虽然我还没有在市西上过一天的学，但从交谈中我已经对高中有了了解，感受到了市西的风采，知道了在高中自己该做些什么。这次的采访活动对我的挑战是挺大的，从焦急地找不到一个校友到最后顺利完成采访稿，其间的过程都值得珍惜。谢谢市西中学给了我这么一项特殊的“任务”，让我能够走近校友、走近学校，勇敢迈出了与人交际的第一步。当然也很感谢华晨琳学姐，很感谢她配合我的采访。

谢谢大家。



独一无二的市西故事

——寻访身边的市西校友

市西中学 高一（3）班 杜钰愉

●校友简介

姓名：芮靖

毕业时间：2005 年

工作单位：上海市民立中学（老师）

一开始得知有这个特别的暑假作业时，我和大多数同学一样，忐忑而又紧张。虽然在今年寒假，我和我的小伙伴们曾作为初中母校的学生代表，探访了学校的退休老教师，多了一些采访的经验，但是这次，担心找不到采访对象的我仍然是手足无措。

然而在军训期间，听了张老师的讲座后，我的一系列问题得到了缓解。通过询问初中任课老师的方法，我找到了一位绝佳的采访对象——我所在初中母校同一年级隔壁班的班主任老师，芮靖老师。

我们通过语音聊天的方式进行交流，也许是我们彼此认识的原因，在整个采访过程中，我们少了一份拘束，多了一份亲切。

●采访内容

问：老师您好，我是杜钰愉。非常感谢您能接受我的采访。首先能请您自我介绍一下吗？

答：你好，我是市西中学 2005 级的毕业生，现在在民立中学就职，教初中学生英语。

问：请问老师您还记得当年的班主任或者任课老师吗？其中最令您难忘的是谁？

答：我高中的时候，三年换过三个班主任，他们的

共同点是：第一：他们都是理科老师；第二：他们都是男老师。高一的班主任是陆斌老师，他现在应该是在高二；高二的班主任是杨文科老师，他是一个化学老师；高三的班主任是崔显文老师，他就在你们这一届，他好像会教你们，他是物理老师。班主任的话，高一和高三的班主任印象比较深刻……

在采访时，芮老师用了两三个事例描述了陆老师的严谨，对他自创的教学方法牢记于心，崔老师用宝贵的教学时间花在学生分析如何填报志愿。

问：在军训期间，学长学姐们为我们介



绍了许许多多有趣的社团以及令人向往的团委学生会。在当时，您有加入其中吗？为什么想要加入这个社团或者团委学生会？

答：平时，我有在学生会中待过，但是时间并不是很长，对自己在学生会中所做的事情印象也不是太深刻。反过来，还是为班级做的事情可能印象会深刻一点。我当时在学校的另一个学生组织里做干部，那个组织每个星期在社团活动时都会举行例会，所以那个组织的学生干部都是没有社团参加的。我觉得大家根据自己的兴趣去参加就可以，千万不要因为学校活动太忙而影响到学习。如果能兼顾学习和参加社团活动，我觉得当然是最好的，如果影响到了学习，我觉得应当以学习为主。

问：我想请问您在班级有做过什么事吗？就是为班级付出了什么？

答：我没有在班级中担任具体的职务，在高一高二时，我会参与到班级的大型活动中，比如：我会帮我们的宣传委员一起出黑板报和海报。当时我的职务比较特殊，检查全校的劳务情况，我对劳动的评分标准十分熟悉，我会帮助班级劳动委员，提醒他容易被扣分的地方。通常我们都是等到评分完后再回家。

问：您前面说的，您当时在学校参加了一个组织，那个组织叫什么名字？

答：市西中学劳动管理委员会。

问：那么在当时您参加这个组织的时候，会有像您说的对学习有影响吗？

答：会的，有一段时间我在劳委和学生会共同担任职务时，都是非常忙，成绩有所下滑，但是到高二后，我接触到处理工作和学习之间的能力非常强的学生。我后来一般在学校把工作做完，回家后能更好的学习。所以说，我觉得关键不在于你职务的多少，而在于做事情的一种效率，在于自己是不是能更好的安排好自己的学习和生活。

问：如今在我们的身边有许多家长和老师对我们说高中是制定自己人生规划的一段重要时期，当年您在选择自己的人生之路时有犹豫不决的情况发生吗？您是怎么解决的？

答：没有。其实那时自己并没有想那么多，觉得好好学习，好好完成自己的责任，完成自己在学校的工作。高中我并没有想很多关于自己的定向和规划，我在大学里做的比较足够。规划应该越早越好，高中你们已经有了自己的思想、世界观。每个人的成熟度不同，所以如何规划应该你们自己想清楚。早一点规划好自己的生活，

我觉得并不是一件坏事情。

问：据我所知，你是一个非常负责任的好老师，那当年是什么让您下定决心去做老师这个职业呢？

答：这和市西中学的老师有关，当时教我们这一届的女老师有很多，很年轻。她们在学习和生活中，给了我很多帮助和鼓励。当我遇到问题时，我会向她们求助。因此，我希望能和她们一样，给学生提供帮助，让他们成长的更快。

问：感谢您的建议。如今我们需要面对高考改革的难题，既要选择自己喜欢的专业，又要选择不同的等级考试。在这方面，作为老师的您能给我们提供一些帮助吗？

答：建议大家还是按照自己的兴趣，选择自己喜欢的专业和学科。在这个时代经历是十分重要的，所以从学生时代就不要害怕去体验一些新的东西，拓宽自己的知识面。

问：感谢您的教导。时隔多年，回首往事，相信您在市西也有一些后悔、遗憾的事情吧？

答：没有什么。人的成长是一个非常必然的过程，没有必要去后悔什么，往前看就可以了。

问：看来老师您一直保持着良好的心态。最后您还有什么想对我们这些新入学的新生说的吗？

答：希望大家进了高中之后，还能够刻苦努力学习，同时学会与他人交往和自我欣赏。能够知道自己喜欢什么，培养自己的兴趣爱好，合理安排自己的时间。

●采访感悟

芮老师在百忙中接受了我的采访，虽然只是通过语音聊天的方式，但是我已感到十分满足。在采访过程中，芮老师既是一位老师，给了我关于学习方面的教导，却又是一位学姐、朋友，告诉我有趣的往事，每当我提出我的问题时，她总会在回答完后，根据自己的亲身体会，给我提出了不少的建议。她的回答很完整、很动人，我虽然不能完全把它复制下来，却足以看出芮老师的细心、耐心。

十分感谢这次寻访校友的活动，通过这次短暂的采访，我收获了许多许多的经验。不仅让我学会了一些寻访的技巧，也让我懂得如何使用自己的关系网，找到合适的采访对象。同时在采访中，我也对未来三年的高中生活愈发憧憬，学习到了许多好的学习方法和经验。我相信，在学姐的鼓励支持下，未来我一定能“步步为营”，谱写自己独一无二的市西故事。

【好学力行】 伴我走向未来

市西中学 高一(3)班 董惟明

校友简介:

姓名: 严善霆

性别: 男

毕业时间: 2009 年

就读高校: 上海对外经贸大学 经济学 国际投资方向专业

采访内容:

起初接到这个采访任务我是十分迷茫的,不知道如何去寻找校友来完成这次的采访,在询问了父母过后,联系上了一位在纽约攻读研究生的学长。考虑到各种因素,他今年提早赶回美国准备学习的相关事宜,采访只得通过微信进行。对此感到有一些遗憾,但网络使我们彼此之间少了拘束,使采访进行顺利。

以下即为我的采访内容:

问:市西中学一直奉行“好学力行”的校训,在校长为我们高一新生所教授の入校第一课上,就希望我们真正做到“好学力行”,那么你认为这四个字的具体含义是什么呢?

答:通俗点来说,我认为就是“好好学习,天天向上。”这句话了。“好学”指的是在学科专业的知识上做到努力学习、主动学习、热爱学习;“力行”则是指在学科领域相关的方面做到敢于实践,并从中体会、收获到在理论中不能得到的知识。自古以来伟大的发现,都是好学与力行相结合,缺一不可。

问:当明白了“好学力行”的校训后,会潜移默化地把这四字箴言体现在学习生活中,那么这四字在你高中生活中有什么体现吗?

答:认真听课、按时完成老师作业(笑),有意愿去认真学习,并且付诸行动认真完成了作业。这不就是“好学力行”吗?在最平常的学习过程中,坚持好学力行,这是需要恒心的,并非一蹴而就,在平淡中坚持自我,这是每个人都需要去努力做到的。

问:一些深刻格言能够铭记一生,那么市西的校训在你毕业之后的学习生涯中对你有什么影响呢?又在你为人处世方面有着什么样的启示呢?

答:在市西养成的勤奋好学的习惯保留至今。在市西的三年中我养成了这个对于人的一生有重要意义的习惯,俗话说:“活到老,学到老。”正是有了一直勤学的精神,我才能在人生道路上持续不断地前进,不原地踏步。在做事方面也变得更加勤快、利落,感谢市西,给了我培养这个习惯的好的环境。

问:在市西的三年中一定会有一些非常难忘的事情发生,能告诉我一些令你印象深刻的事情吗?

答:印象最深的事情不太愉快。有次学校组织到南京考察,有个班级的同学严重违反了校纪校规,以及出

发前给出的在寝室内的规章制度,造成了很严重的后果。市西非常重视纪律的遵守,这也是在今后的生活中给我留下的很大影响。遵守纪律的人会有很好的自觉性、自律性,不论之前在纪律方面做得怎样,我都建议你们从现在开始,做一个严格遵守纪律的人。当然在市西也有非常多开心的事情,比如校运会,同学们都奋力在运动场上拼搏……

问:你的教导我一定会铭记在心。市西的课外活动也是一大特色,请问你当时参加过什么社团呢?

答:我参加过一个叫旋风棋社的社团,名字听着很酷吧!我起初是因为看到这个很酷的社团名,从而报名参加的。社团的活动就是在底下餐厅和别人下棋,怎奈对手棋艺太差,我到最后没有对手了,只能和别人玩飞行棋了(笑)。这都是很美好的记忆,一定要珍惜自己的高中生活。

问:说完了你在市西的经历,我们来谈谈别人吧。请问在市西学习的三年中你有遇到给予你各种方面的指导的良师吗?当时同学们与老师之间的关系又如何呢?

答:高三时,遇到了一个很风趣的英语老师,是位快退休的老教师了,好像姓李。这位老师的能力很强,很会激发学生们奋发学习、勇攀高峰的念头,在最紧张的高三时激励着我。他喜欢和同学们开玩笑,和所有人都打成一片,是在我心目中非常优秀的教师,在此也感谢他对我的培养。

问:最后,你对市西有什么祝福以及寄予的期望呢?

答:我希望市西学子能够为校争光、为国争光、走向世界,也希望母校能够培养出优秀的人才,为国家做出贡献!

采访感想:

这次学校布置下来的采访任务锻炼了我在面对一项有些迷茫的事件时的应对与处理能力,也教会了我懂得变通。有时候解决事情,例如寻找校友,并不是只有一种处理方式,而可以通过很多渠道去结识校友,最终完成这个任务。学校锻炼了我们如何自己想办法解决问题的能力,我的寻找校友过程比较顺利,这是我非常幸运的地方。这项采访活动也可以锻炼我们与人沟通的能力,在采访之前,如何与一个不怎么熟悉甚至是素不相识的人沟通,是我一直担心的问题。但我通过此次采访,虽然很遗憾没有当面交流,但我还是积累了许多与人打交道的经验。

我想,校友寻访,不仅仅让我们更加了解市西,还让我们在初来乍到之时,学会了一样东西——尝试。尝试,正与“力行”相符。在初来市西之时,这项有意义的活动,便让我体会到“力行”之意义。

敌不过似水流年，年少时历历眼前

——记 95 届【3】班毕业二十周年庆

教师 陆蓉蓉

敌不过似水流年，年少时历历眼前。

5月24日，市西九五届（三）班同学会辗转饭店和学校进行。

虽然王珂，俞扬，丁鹏，王安易，杨健慧，程秀野，谈贻等老同学因故未能参加，也通过微信表达了祝贺和渴望相聚的愿望。

聚会当天倪晓班长和在母校做老师的陆蓉蓉忙着张罗组织，于强也给大家提前准备了甜美的水果，最令人感动的是姚铮同学，在完全没有认出张欣宁的情况下倾情寒暄了十多分钟，足见老同学之间的真情难摧。

午饭后陆蓉蓉带着同学们参观了今日校园，倥偬之间惊叹市西新颜，昔日旧迹又勾起大家很多回忆。尤其在教室里同学们依照当年的座位坐好，看着前后排的当年同桌，仿佛又回到了致青春的高中时代。

依依惜别之前，大家都希望下一次聚会早日进行，再话当年。20年后女生依然美丽 20年后男生依然帅气聚会后的感慨：

回到二十年前的校园，旧貌换新颜，不变的只有那栋红色的教学楼，以及学生时代的小伙伴们。

——邓怡萱

仿佛回到了学生时代，“好学力行”的校训一直铭记在心[爱心]母校各种高大上啊，羡慕学弟学妹们！

——虞慧丽

仿佛回到昨日，池塘边的追逐打闹依旧，操场上的八百米身影迭起，墙壁上那个脚印的故事……，这就是我们朝气蓬勃的青春年代！时光流逝，匆匆那年，留下最美好的回忆！致青春二十年

——张燕



同窗重逢抒怀

六五届校友 盛伯湛

高中毕业五十周年之际，昔日同窗相聚于母校，感慨良多，聊赋七律以记之。

青春背井走天垓，历尽沧桑志未衰。

母校倾抒深厚谊，同窗共斥左潮灾。

究奸岂撼好学性，磨难犹持力行怀。

发愤勤修济世业，效民报国有吾侪。

我们 65 届同学毕业于“山雨欲来风满楼”的年代，正值国际、国内“反修”“四清”声浪喧嚣之时，张春桥之流在其把持的上海文教界推行一套极左政策，投机

分子又从中推波助澜，不少同学被剥夺了升入高校深造的权利，以致市西的升学率大幅度下滑，咱们的老校长曾为之哀叹不已。长期左倾路线积累的恶果终于爆发为了一场轰轰烈烈的运动，即使踏进了大学的，也未能上满一个学年就被迫中止了学业。深受市西校训熏陶的学子并不因此意志消沉，始终牢记“好学力行”，立足基层，发奋自修，增长才干，报国效民。许多同学在各自的岗位上取得了骄人的业绩，有的还颇有建树，为兴我华夏，服务全人类，作出了贡献。

莫道桑榆晚

微霞尚满天

——记市西 65 届高中毕业 50 周年大团聚

65 届校友 明浩

9 月 4 日，正是中国人民抗日战争胜利 70 周年纪念日的第二天，市西中学 65 届高中同学一大早就赶到母校，兴高采烈地参加翘首以盼的半个世纪后的大团聚。我们这一届同学，大多数出生于 1946 年，是母校的同龄人。如今我们都将步入古稀之年，在回忆往事时，不能不想起奠定我们人生基础的市西中学，不能不怀念培养教导我们的老师和共同学习的同学。

走进大门，首先映入眼帘的是大屏幕上：“与市西同龄校友，祝母校蒸蒸日上。”“当年风华茂，如今夕阳红；毕业五十载，笑看母校殊。”等滚动的醒目标语。老同学们聚集在校门口问候、交谈，有的是五十年后的第一次相遇，也有的已多次相聚，并在微信群中经常聊天。

本次聚会由 3、4 两班首先发起，得到热烈响应。今年 5 月，由每班两人成立了筹备组，制定了计划书，与学校沟通联系，发出通知及回执。8 月 12 日，筹备组再次讨论了各项准备工作，包括多项细节，并进行了分工，以后还两次到学校进行现场准备，以确保活动顺利举行。

上午九时，庆典正式开始。大屏幕上播放了 50 年前的老照片和以往各班级分别聚会的照片。在热烈的掌

声中，董君武校长应邀作了热情洋溢的讲话。他介绍了市西的昨天、今天和明天，并希望校友们为母校的发展献计出力。同学代表张立宇发了言，感谢母校并恳请董

校长代向我们那些年事已高的级任老师表示最诚挚的问候。随后，向

母校赠送了礼品——红木框架衣冠镜一面。10 位在海外及外地的同学作了精彩的视频或书面发言。

大会结束后，同学们一起合影留念，并分班级进行聚谈。同学们交流了各自的人生历程，有的经历坎坷，

甚至逆境，仍秉承市西培育的品格、作风、学识，不懈求索、奋搏，去实现自己的人生价值；有的至今还在发挥余热，为社会作出一份贡献。通过跨班级交流，还得到了失联半个世纪的同学的信息，并立刻通过微信进行沟通，建立了新的联系。

下午，同学们在学校老师的带领下，参观了母校的新校舍。同学们都十分感慨，本想带着怀旧感看看阔别五十年的母校，如今除传家楼风韵依旧，已完全焕然一新，很难寻觅当年的影子。特别是思维广场和地下场馆，崭新的理念、一流的设备，给大家留下深刻的印象。同学们都为母校取得的成就感到无比自豪。

纪念活动圆满结束，大家还是依依不舍，相约明年此时，与母校共庆七十华诞。



“F1 在学校”大赛举行，市西中学荣获佳绩

【“F1 在学校”大赛的由来】

“F1 在学校”（F1 in Schools）国际青少年科技教育及挑战赛源于英国，有近 15 年的历史，每年举办一次国际性比赛，是适合 9-19 岁学生参与的综合科技竞赛项目。

此项目是由 F1 官方打造的中学生 F1 赛事，比赛赛车是轻木制作的迷你 F1 赛车，以二氧化碳压缩气体为动力，在 20 米长的赛道上竞速，是一项跨学科团队竞赛。

比赛以世界 F1 赛车综合科技的创新理念、团队合作的运动精神和系统严谨的工程态度为基础，突破了学科知识分立学习的单一方式，培养学生物理、数学、英语、通用技术、信息技术、美术等多个学科的知识综合运用能力。

赛事中，学生自组车队运营，还可以体验团队形象设计、品牌创设、实体制造、赞助、市场营销、领导力、合作和财务等多个职业领域。

比赛增强了青少年对 STEM（科学 Science、技术 Technology、工程 Engineering、数学 Mathematics）课程的兴趣与体验，融入了科学技术服务社会发展的价值观，吸引着全世界越来越多的学校和青少年参与。

截止到 2015 年，已有近 50 个国家、20000 多所学校、每年约 150 万学生参与了不同级别的比赛，“F1 在学校”已经成为全球最重大型、最顶尖的青少年科技竞赛活动之一。

【市西中学代表队成绩卓著】

本次赛事由来自北京、上海、青岛、海南共 20 多支参赛队参与角逐，晋级在新加坡举行的总决赛名额。

市西中学获得的五个奖杯。

8 月 1 日，上海市市西中学代表队赴北京参加了“F1 在学校”（F1 in Schools）首次在国内举办的全国赛，学校一共派出为数 12 人的两支队伍参与本次赛事。

最终，The Motivator 车队获得了最佳创新思维奖、最佳研究与创新奖；TRIUMPH 车队获得了淘汰赛冠军、



最佳赛车工程设计奖以及全国季军。市西中学代表队成功晋级在新加坡举行的全球总决赛。

市西中学的两支队伍分别叫 TRIUMPH 车队和 The Motivator 车队，两支车队的队名分别寓意着胜利和无穷的动力。队员由市西中学高一、高二、高三的学生中经面试选拔后组成。

队员必须具备英语写作能力、流利的英语口语表达能力、3D 设计能力、数控机床操作能力、数据分析能力、市场营销能力等，几乎涵盖了 STEM 课程里所有的环节。

全体队员在经历了一个月的高强度集训后，综合实践能力得到了极大的提高。在备赛过程中，学校邀请了数位专家为我们做了多次专题讲座，得到了非常好的效果，队员在有需求的状态下学习效率大大提高。

所有队员都参与了最后的设计图集中英文版的全程编写，凝聚了整个团队心血的设计图集在赛场上得到了裁判的一致好评。

在出发前那晚，所有的比赛道具全部由队员自行打包完毕，因为这是队员们一个多月来满满的成果。

去北京比赛的旅程大家齐心协力，克服了重重困难。从入住赛场起的那一天，所有队员连续五天都是不眠夜。队员们不怕苦、不怕累，积极主动，互相配合完成了所有的比赛项目。



这次全国赛是中国首次举办此项赛事，特邀请了赛事创始人 DENFORD 先生亲临赛场指导，具有十年比赛经验的英国裁判团队很好地展示了此项比赛对于工程设计的严谨态度。

本次赛事在瑞得万（北京）国际卡丁车场举行，除了官方赛事中的团队展示、工程和技术答辩、计时赛、反应赛、淘汰赛、压力挑战赛以外，组委会还特意安排了激动人心的卡丁车赛，大大提升了比赛的趣味性。

市西中学的两支队伍在布展环节展示了学校科技教育的实力，所有的布景、道具、灯光、视频、音乐均是团队成员亲自精心打造的。两小时的展台搭建时间一结束，该校的两个展台亮眼夺目，吸引了所有人的目光。

之后的团队展示以及工程和技术答辩，两支队伍也获得了裁判组一致好评，特别是 The Motivator 车队设计的阻拦装置被裁判视为最具创意的发明。

赛事创始人 DENFORD 先生强烈要求车队给阻拦装置起一个正式的名字，这个装置可能将成为赛事官方指定的又一个标准选配件，将来出现在国际赛的赛场上。

两支车队在计时赛、反应赛和淘汰赛上均有尚佳表现，成绩一直稳居前十。特别是淘汰赛上，TRIUMPH 车队杀入了决赛。

在决赛赛场上，车队的朱明彰同学以一次 0.024 秒的反应时间一举为车队拿下了淘汰赛冠军。

在压力挑战赛的赛场上，两支队伍表现出了超强的凝聚力。由车队经理在拿到赛题后，立即分配队员任务。大家以最快的速度完成了 F1 驾驶盘的创意设计。

8 月 4 日的颁奖典礼上，所有的车队济济一堂，在欢快的音乐声中，两支车队交替 5 次上场领奖。

The Motivator 车队获得了最佳创新思维奖、最佳研究与创新奖。TRIUMPH 车队获得了淘汰赛冠军、最佳赛车工程设计奖以及全国季军。

对于市西中学来说，这是在科技教育领域的一次非常好的体验，也是上海市中小学创新实验孵化中心的一次成功的项目探索，为明年在上海举办 F1 in schools 的上海赛乃至未来的全国赛积累了经验。

车队由衷地感谢所有为这次比赛付出的赛事组委会全体工作人员，以及给车队提供了大力支持的市西中学、上海市中小学创新实验孵化中心，以及众多的关注学校科技教育的社会团体和企业。

本次为市西中学两支车队提供技术和资金支持的企业有：上海华庭泰丝有限公司、卓懿教育、浮声文化传播有限公司、上海昊沧系统控制技术有限公司、和红贸易有限公司、上海惠诚医疗科器械股份有限公司、泰益莱服饰公司、北京威果智能科技有限公司、北京太尔时代科技有限公司、Magicsky、易筹网等。

【总结国赛经验，踏上新征程】

今天，所有的 12 位车队成员在休整后再次重新集结，由朱隽义老师重新给大家梳理了国际赛的一些要求和之前比赛中总结的问题。在两个小时的交流中，车队明确了之后的发展方向，更制定了详细的操作流程，并统一了队员分工，无论是正选队员还是随行队员都积极主动要求承担对应的任务。车队新经理周文杰同学很好的梳理了接下来 35 天的工作，F1 TRIUMPH 车队又要开始新一轮的奋斗了。

小小创客



市西中学嵇慕颖：

不是异想天开！改变航天交会对接，
宇航员有望自如地遨游太空

嵇慕颖 第一教育

【“创客（Maker）”来了！】

诞生于科利·多克托罗（Cory Doctorow）科幻小说中的名词，经美国《连线》杂志前主编克里斯·安德森（Chris Anderson）的畅销书《创客：新工业革命》推广，让这个堪称“前所未有”的新生群体进入视野。

它是一种全新的开放式的创新模式，不是简单的DIY（Do it yourself），而是DIT（Do it together）。因为某种兴趣和爱好，一个人或者多人的创意在一个开放平台上获得来自相关领域人士的支持，完成从创意到设计再到生产和实现的过程。

创客运动被誉为学习革命的另一个支点，它减少标准化教学和测试对学生个性化发展带来的影响，用一种新的方法鼓励创造和创新——利用新的数字技术来设计、制作、分享和跨时空的学习。

上海的创客也正在成长起来。暑假期间，“第一教育”推出“小小创客”系列，介绍正在各个区县、各个科创中心和各个学校里成长起来的小小创客们，请他们讲述自己的创客故事。

【自我介绍】

我是来自于上海市西中学的嵇慕颖，今年九月即将升入高三。

我在高一的时候加入了学校的机器人团队，参加过FLL, WRO, 青少年创新大赛等比赛，收获了不错的成绩。

我是一个性格开朗的人，能和别人愉快的合作，碰

到问题也能及时解决。

我在进入高中之前，并没有参加过专业系统的培训，关于电脑、机器人、智能化这些知识，都是从电视、电影还有书本中学习而来的。

在进入市西中学以后，学校四楼的创新实验室带给我全新的认知和挑战。

在王纪华老师的引导下，我和同学第一次进入到机器人实验室中，见识到了LEGO机器人的各项功能。通过暑假和开学初一段时间的学习，我终于正式成为了机器人团队的一员。

【FLL比赛：初次尝试】

FLL比赛是我在正式接触机器人后参加的第一项正式比赛。搭建机器人、编程、完成各项任务，对于刚学习机器人不久的我是一个全新的挑战。

反复搭建结构，拆了再搭，搭了再拆的辗转反复曾一度让我和队员郁闷不已，编程的调试，每一度、每一秒都事关重大。

每天中午和放学以后，我们总是泡在实验室里，日复一日。漫长的过程中也有松懈的时候，但是老师的指导和队员之间的互相促进，总能让我们积极地投入到工作中去。

正式比赛之前，我们通宵准备，然而比赛过程中却出现了意料之外的情况，最后只得到了三等奖。虽然名次并不高，但是对于第一次参赛的我们，总算是一次鼓励。



【WRO 比赛：崭露头角】

2014 年暑假，我和另外两位队员组队参加了 WRO 机器人大赛中国赛区创意组的比赛。我们从 5 月开始进行头脑风暴，寻找合适的课题和想法。

在反复的小组对话以及与老师的沟通交流中，我们想到了航天交会对接的课题。航天交会对接存在三大挑战：测量、控制、对接，其中，对接，无疑是最紧张的环节。

如今，在太空活动中，航天器上的捕获机构如同钩子一样，实现两个飞行器的捕获。此后，缓冲、拉紧、锁紧这一系列动作必须一气呵成。稍有闪失，以每秒 7.7 公里高速飞行的航天器就可能酿成重大事故。

对接动作对宇航员要求极高，必须通过成百上千次的训练保证准确度。但是意外总是难以无法避免。

由此，我们做出了改变航天器交会对接连接装置的设想。通过增大冗余，优化连接处锁扣设计等，使太空中对接的难度降低。

并且，如果该想法成立，可以同时应用于太空站的建设，使太空站不再是一节节连接的舱体，而是可以增加宽度，改变形态。

【我们的设想大致为】

形成高冗余度与机械手相结合的对接装置，进行一定范围内的成功对接；同时吸取“杆-锥”式，以及“异体同构周边”式两种对接方式的设计理念，使得航天器既可以作为主动方，也可作为被动方进行对接，便于太空营救。



通过一个固定的手臂和一个活动的臂，可以将手臂顶端的卡扣通过摇杆与另一航天器相连。冗余部分则留下余地，调整手臂顶端的卡口位置。

此外，连接处两段可设计伸缩活动的卡齿，将一航天器手臂顶端的卡扣与另一航天器的接口卡死。

【而后，我们针对这个想法搭建模型】

航天器的模型搭建是一件非常困难的事，雪弗板的厚度和硬度使它的形状改变难上加难，我们每天都在实验室耗费大约 6 小时的时间切割连接。底盘的搭建及对接器装置的搭建则分工进行。

【在 8 月份比赛中，我们夺得了全国冠军】

在机器人实验室的这两年，比赛并不是唯一的主题。我们接待过外省市和外国的老师学生参观实验室，并且尝试搭建 LEGO 机器人。

这些经历，慢慢提升的不仅是我们的业务能力，更有与同伴的合作意识以及与他人的交流能力。

上海市市西中学援疆团队撒播大爱情怀

教师·杨正来

杨正来，中学高级教师，校英语教研组学科带头人，援疆前为上海市市西中学高一年级年级组组长、学校国际课程项目组长，从事英语教育和学校管理28年。2015年3月作为第八批援疆教师在新疆巴楚县第二中学工作，担任高一英语备课组组长、英语教研组副组长，同时任教高一两个班的英语教学。

大爱无疆，薪火相传，上海市静安区市西中学有一批杰出的教师，他们秉承学校“好学力行”的优良传统，胸怀祖国，心系边疆，多年来，他们为了国家的繁荣，民族的团结，社会的稳定，教育的发展，舍小家，顾大家，克服各种困难，积极主动参与援疆支教工作，他们是市西中学最可爱的人。

【点燃援疆的火种】

2009年8月，他们中的杨文科老师是第一批参加援疆支教的化学老师。杨老师性格豪爽，为人正直，学识渊博。在阿克苏地区温宿县第二中学援疆一年中，杨老师深入教学一线，认真备课上课，教学上取得骄人的成绩。杨老师还担当阿克苏地区的化学学科教学科研工作，他先后开设县级、地区级的公开课达十次以上，做科研专题报告达八次之多，为当地的教育科研进一步发展付出了辛勤的劳动，2010年，杨老师获“新疆维吾尔自治区教育厅优秀支教教师”荣誉称号，表现出市西人崇尚教育，乐于奉献的优秀品质。

【传播援疆的大爱】

援疆支教，环境恶劣，条件艰苦，纵然那里昼夜温差大、风沙猛烈、气候干燥，但这些都遮不住市西人胸怀大志，挡不住市西人服务边疆的奉献步伐。2013年8月，年轻的陆斌老师，庄严地接过杨文科老师援疆的旗帜。每一个人都有自己的梦想，陆斌老师的梦想就是桃李满天下。他意气风发，踌躇满志，积极响应党和政府的号召，放弃了上海优越的生活和工作条件，带着领导的重托，带着大家的厚望，怀着为祖国边疆教育事业出份力的决心和自己的梦想，到祖国的西部边陲小镇——新疆巴楚县二中，开始了为期一年半的援疆工作。时光荏苒，岁月如梭，一年半载援疆路，一生一世援疆情，在过去的五百多个日日夜夜，陆斌老师始终践行市西人“好学力行”的品质，精心上好每节课，用心批改每本作业，坚持把爱洒向每一个学生。在5000公里之外的讲台上，陆老师用自己的行动诠释并实践着市西人的教育理念，传递着市西人的爱心、责任和态度。援疆期间，陆斌老师承担高中两个实验班的数学教学，并额外开设一门《图形计算器绘图》的拓展课，还积极帮助当地学校开展教科研工作。他因地制宜，根据学生实际情况，编写了近2万字适用不同层次学生学习的学案和练案。出色的工作，默默地奉献，陆老师赢得了受援学校巴楚二中师生的一致赞誉和家长的好评，2014年11月，荣获“巴楚县优秀教师”的称号。

【接过援疆的薪火】

“园林佳胜，学府风光，弦歌震中江”，半个多世纪以来，市西校歌不但激励着无数的市西莘莘学子发奋学习，勇攀高峰，奔赴世界各地，扎根祖国四方，同样这雄浑有力的音符也激励着市西教师立足本职，放眼祖国，为国家繁荣稳定，为民族团结和睦而奋斗的精神。

杨正来老师就是这样一位教师。在市西，他身为高级教师，校英语学科带头人，担任学校年级组长和学校国际课程项目组长，任教文科创新班的英语教学，可谓是工作繁忙，任务繁重，责任重大。作为一名党员教师，杨正来老师热爱自己的学生，钟情于自己的岗位，但他更心怀祖国，十分欣赏和钦佩那些曾经到云南和新疆支教过的教师，欣赏这些教师的奉献精神，钦佩这些教师不畏困难的人格魅力。2014年年底，当得知组织上有安排教师到新疆支教的机会，一听到这个消息，杨老师就和家人商量，决定报名参加援疆支教工作。

援疆的决定最大的支持莫过于来自家庭，最大的力量莫过于来自亲人。母亲高龄，妻子体弱，儿子即将成婚需要父亲帮忙，家庭众多困难，都未能阻挡杨正来老师援疆支教的决心。别家行万里，男儿真本色。

新一轮援疆工作已经开始，杨正来老师深感责任重大，任务艰巨，但本着“好学不倦勤攻错、力行不怠贵自强”的市西人精神，来到巴楚二中后，杨老师就给自己定下一条规则，即沉下心来，融入到当地学校，实实在在地开展教育教学工作。

杨老师深知上海的教育理念是超前的，上海的教育手段是先进的，但理论必须和实践相结合，才能发挥最大的作用。巴楚地区尽管地处偏远，经济落后，但党和政府非常关注这个地方的教育发展，倾注了大量的人力、物力和财力，使得这所学校已经完全实行了十二年制免费义务教育，但由于历史、宗教、地域、文化和教育基础等多种原因，造成该地区的教育发展依然滞后，尤其是英语教育状况着实令人堪忧。杨正来老师今年任教的是高一（5）和（6）班的英语，这两个班应该是年级中最薄弱的普通班。学生的英语基础普遍不好，很多学生缺乏学习英语的学习兴趣和积极性，上课时基本上是不听或走神；学生的学习行为和习惯也很不理想，他们不知道要课前预习，课后复习，做作业时要独立思考，温故而知新等基本的学习品质；很多学生的学习目标，学习动机也很不明确，缺乏高中学生的基本生涯规划；同时，部分学生的人格、品德、修养等基本素质也不尽如人意。这些情况，这些现象，杨正来老师看在眼里，痛在心上，作为援疆老师，想到自己的使命与职责，他焦急如焚。

如何改变这种情况，如何引导学生热爱学习？杨正来老师陷入到沉思当中。他深知作为注重基础的英语学科，想提高学生成绩非一日之功，需相当长的时间磨练、积累、沉淀、夯实基础才能略显成效，当务之急，对于学生目前的实际情况，杨老师觉得教育学生养成良好的学习品质是



全面帮助学生进步的基本点和出发点，为此杨老师立下四个字，即“铸信、交心”作为自己援疆教学的突破口。

铸信即铸就自信之本，奠定学生健康成长之源；交心即伸出我的手，放我的手在学生的掌心，让师生成为真诚的朋友，为学生成长铺垫爱的沃土。

针对学习学生的学习品质，杨老师把它们细化到学生的学习行为、学习态度、学习目标、学习动机、学习兴趣、学习策略等方面，具体到近阶段教育教学工作，在课堂内外，杨老师花了大量的时间和精力去帮助学生重拾学习信心和勇气。在课堂上仔细观察学生的学习态度和学习习惯；课余时间跟学生们一起运动、游戏、交流、谈心，了解学生的家庭生活和兴趣爱好。几个月来，杨老师发现孩子们虽然成绩比较薄弱，但他们身上也有很多优秀的闪光点；特别是那些维族学生，虽然调皮好动，但为人坦率、忠诚、诚实、正直、勤劳、热情，非常注重师生情谊，特别尊重老师。鉴于此，杨老师暗下决心，只要悉心教育，他们必定有所改变。班上有个维族的男生名叫努尔买买提，他是班级的劳动委员，每天早晨、中午、大休息时间、放学后他都组织学生参加班级劳动，拖教学楼走道，教室地面，把他管理的卫生区域整理打扫的干干净净，真可谓是优秀的劳动委员，但问题是一到上课，他就走神，注意力无法集中，上课学习效率很低。结合这个学生的个性特点，杨老师多次主动找到他，和他谈心，交流思想，明确他的长处，指出他的不足，看准努尔买买提的管理能力和实干精神，杨老师安排他做英语单词背诵检查小组长，每天早读、午休期间负责检查学生的单词抄写、默写、订正等工作。看到老师对自己的信任和鼓励，努尔买买提信心大增，每天精神抖擞，热情高涨，不但把老师交办的任务完成的圆满认真，还对自己也严格要求，学习更加主动，更加认真了。因为有耕耘，就有收获，虽然时间只有短短的两个多月，但杨老师和学生已经建立了深厚的师生情谊。期中考试结束后，努尔买买提考了40多分，这可是他学英语以来最好的一次成绩，兴奋之余，他给杨老师谢了一封短信，信上说：“尊敬的老师，您好！虽然我的英语成绩不太好，但我始终没有放弃学英语的念头。我特别想学英语，像您一样，会说，会写，那该多好啊！杨老师，我以前不喜欢英语，考试成绩很不好，但您来了以后，您改变了我不喜欢学英语的想法，因为您一来就不断地鼓励我们学习，不断地关心我们成长，还有您那坚持不懈的精神使我喜欢上了英语。谢谢老师，您的学生努尔买买提。”

为了让“交心”更为便利和顺畅，杨老师开通了“师生真诚交心平台”，这个平台是多维度的，有电子信箱，有短信互动，有书信传递，有QQ交流，有电话直通，杨老师几乎把自己所有能和学生沟通的渠道全部向学生公布，全天候无假日式的接待学生的咨询，求助，交流和聊天。杨老师深知“亲其师，信其言”的道理，他明白要想使学生信任老师，必须建立很高的专业知识的威信，但是仅仅有这个威信是远远不够的，必须建立起师生沟通的顺畅渠

道，通过及时的联系，才能具体而真实地了解学生的个别情况，了解他们的想法、动态、性情、爱好、家庭、交友等，从而确立这个集体现在和未来的发展的趋势。杨老师清楚地明白，他必须首先把自己

交给学生，换得学生的完全信任，才可以更好地走进学生的内心深处。谁说只有教师教育学生，在杨老师的互动平台中，经常会出现许多教学相长的只言片语。有学生说“杨老师，我很喜欢您上课的方式，有时严厉，有时幽默，老师，您很有亲和力！”，这是对杨老师的肯定和表扬；有学生说“杨老师，您很慈祥，但不失威严，给我一种很自由自在的舒适感。上课时，您带给我们很多快乐，今天上课讲解大象的生活习性时，您边讲边学做大象喷水的动作，当时同学们觉得非常逼真有趣，您总是给我们带来意外的惊喜，带给我们快乐的学习氛围。”，这是鞭策老师要不断创新教学方法，才能寓教于乐；有学生说“老师，您好！这是我第二次给您写信了，您是我见过的最好的老师，您总是对我们包容，鼓励，富有耐心。您知道吗？其实每个学生心里，都特别渴望一个老师对她多一点关心，哪怕是一个眼神，一个微笑，都会成为我们这些学习差的学生的动力。”这是督促老师要多关心和鼓励学生。

在与学生的经常交流中，杨老师明白，其实学生在学习成长过程中，最缺乏的就是教师的关爱和帮助。日复一日地教学，你可能无法感知学生心灵的变化；一次又一次的考试成绩，你也可能无法感知学生心里的颤动。学生的思想需要通过语言的表述，需要有教师这个甘愿奉献的群体作为忠实的倾听者。一段时间以来，杨老师通过这个交流平台，与学生们保持了密切的联系，与学生们互通信息，相互激励，增进了解，努力让自己成为学生们的好朋友，好师长。每当夜深人静的时候，杨老师总会默默地吟读着学生的心语，体会着学生的心声，这些感情真挚的话语，扫去了杨老师思念远方亲人的愁绪，忘却了巴楚干燥的气候，恶劣的沙尘。来援疆，就个人一己之力和点滴爱心，杨老师心想，能帮助这些学生重拾学习信心，开拓视野，培养他们做人的品质，建立良好的学习素养，在学生十六七岁花季成长的关键阶段，扶他们一把，送他们一程，让学生变得更阳光，更自信，更正直，那来援疆，就无怨无悔了。

援疆之路还在进行中，由于教育的地域不同，教育的环境不同，教育的对象不同，教育的思维和观念不同，如今，杨老师一心深入班级，实地调研，广泛听课，多方位接触学生和教师，倾听学生和家的心声，采取主动参与的方式，积极发挥他自己的主观能动性和创造性，努力把上海市市西中学“好学力行”的核心理念带到巴楚，希望通过他的细致工作，播撒爱的情怀，让学生们更加热爱学习、更加茁壮成长。

市西人是可敬的，他们始终把自己的事业和国家的发展与需要紧密相连，小爱有声，大爱无疆，天山南麓，大漠边陲，巴尔楚克和市西中学相隔千里，却又心意相连，援疆支教，薪火相传，两地师生，共创美好生活。

（本文转自《上海援疆》）



影片51号兵站“小老大”原型之忆

——后辈在抗日战争胜利纪念日前夕的感悟

68届校友 吴小平

9月3日是中国人民抗日战争胜利纪念日。今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年。在这两个重要日子之间，作为抗战老战士后代的我，很自然地回想起有关影片“51号兵站”主角“小老大”原型的一些事情。

在我们这一代人的青春记忆中，60年代出品的“51号兵站”是难以忘却的惊险谍战片之一。对我这个共和国同龄人来说，因为影片男一号“小老大”原型是我们的父辈，故而愈加深了绵延不绝的怀念之情。

记得这部影片放映后，在当时造成不小的轰动，扮演“小老大”的演员梁波罗“一举成名”，成为人们津津乐道的大明星；我也偶尔听父亲和战友们谈及一些情况，知道这部影片是根据时任东海舰队后勤部领导的张渭清伯伯所写剧本拍摄的。那时的我们都对从战争中走来的长辈怀有敬佩之情，尤其对这部影片有关的事情抱有浓厚的兴趣。某个星期天午饭后，我就问父亲那时的故事。父亲倒是很平淡地说，苏中粟裕领导的新四军一师为了筹集钢铁、药品等军需物资，获取敌伪“清乡”、“扫荡”的军事情报，常利用沿黄海捕鱼、贩货的渔船，到沦陷区上海活动。承担这些任务的一师干部或侦察员通常是扮作商人，在吴淞口或黄浦江码头上岸。为掩护身份完成任务，必须要与“三教九流”打交道。张伯伯所写的事情是有的，但经过了艺术加工。听后我觉得一点也不过瘾，总想找机会打听几个惊险刺激的故事，但始终没有如愿。

一晃几十年过去了。1991年底，父亲因患心脏病去世了。那些日子里，全家沉浸在深深的悲哀和对父亲的怀念之中。遗体告别仪式那天，我们在告别大厅门口展示了原江西省委副书记刘仲侯，原福建省委宣传部副部长明祖凡等老战友和父亲家乡江苏大丰县县委县政府发来的唁电。就在告别仪式将要开始之际，出乎我们意料的事情发生了：一位身穿便服的清瘦老人缓步来到吊唁大厅，“我是张渭清”。啊！我从未谋面、令人敬佩的长辈就在这个场合出现了。还有一位吕铮伯伯（《战斗在敌人心脏里》的作者，曾在上海警备区工作，“文革”后同样很有影响的影片“保密局的枪声”主角的原型）也来了。战友们苍老的脸上显露出悲痛的神情，向父亲作最后的告别。这给母亲和我们兄弟姐妹送来了革命前辈的温暖和安慰。

这个世界上还确有巧事。我在市政府侨办的一位同事，是与我年龄相仿的海军转业干部。十多年前有一天遇到我，他说下午要出席一个追悼会，是海军东海舰队的离休老干部，也是他在日本妹夫的父亲。问起姓名，“张

渭清”。啊，张伯伯去世了！“我也去！”我对我的同事说。并简单说起有关“51号兵站”“小老大”的故事。

龙华殡仪馆吊唁大厅庄严肃穆。一群海军官兵为追思告别仪式做准备。有人在分发张渭清同志的生平。“沉痛悼念张渭清同志”黑底白字横幅下，面容清瘦的张伯伯安卧在鲜花翠柏丛中。许多告别仪式出席者，手中捧着张伯伯的生平介绍专注阅读。“生平”简要描述了这位副军职离休干部抗战初期从浙江诸暨家乡走出来，参加新四军后，直到参与新中国海军创建以来的战斗历程。当然，其中包括了如“51号兵站”演绎的那一段精彩篇章。我手执菊花，眼含热泪，随人群瞻仰张伯伯安详的遗容，并深深地鞠躬，心中默念：“一路走好，敬爱的张伯伯，永远的小老大！”

进入21世纪，在2005年纪念抗日战争胜利60周年之际，我退休前工作单位的一位二次革命战争时期参加工作的离休老干部，在本市许多媒体发表文章和谈话，讲了不少他为淮北新四军4师搞“禁运物资”的故事。一时间，“小老大”原型的说法铺天盖地。我对此颇不以为然，这哪儿对哪儿呀。也许有些反映传到媒体那里，后来我注意到，有关的提法就改称“小老大”原型之一了。那时看来，“原型”的事情好像还没有弄得很清楚。

以后，随着年龄增长，心胸逐渐开阔。我再遇到这样的事情，已能心平气和。看了太多有关抗日战争的资料后，特别看了《上海与新四军》一书中有关这几位前辈的文章之后，我想，其实不必刻意计较谁是“小老大”真正的原型。抗日战争是亿万中国人民抗击日本军国主义侵略的伟大民族解放战争，也是灾难深重的中华民族历史上第一次全面赢得反侵略战争的胜利。为此中国军民付出了3500万人惨重的牺牲，财产损失达数千亿美元。伟大的抗日战争取得最终胜利，靠的是“得道多助”，靠的是正确的指导思想和持久战的战略，包括正面战场与敌后游击战场相结合，靠的是千千万万不愿做亡国奴的军民的流血牺牲，其中包括了如影片中“小老大”们的斗智斗勇。

今天，历史的硝烟战火早已散去，我们生活在安乐祥和的和平年代。但我们绝不能忘记历史和历史带给中国人民的惨痛教训，“落后就要挨打”；没有共产党就没有新中国，就没有中华民族的伟大复兴。为此，每到清明节或重要的抗战纪念日，如今年是纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年，我们都怀着深深的敬意，缅怀先烈和前辈，并把这些情感世代传下去。在这个纪念日前夕写这些文字，心中久久回荡着一个声音：我永远敬佩和怀念你们，我的父辈们！

二战期间日军

在愚园路校区实施的暴行

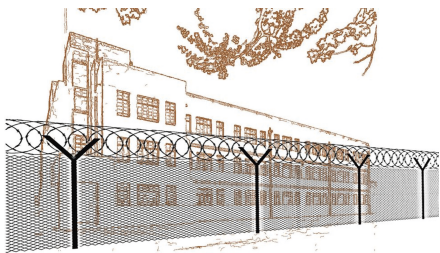
63 届初中校友 舒冲慧

愚园路 404 号，母校市西中学，校园非常漂亮，几栋老建筑历尽沧桑，经过修旧如旧的修缮，在现代的氛围中更具有有一种穿越感。



市西校园现貌（笔者摄）

但是很少有人知道，七十多年前，这两栋建筑及整个小区曾经是日军关押西方人士的集中营。



铁丝网与外部隔绝的沪西第一集中营（笔者电脑合成）

在二次大战期间，日本强征今市西中学所在愚园路校区，建立沪西第一集中营，关押处于交战关系的英美等国在沪侨民。用铁丝网与外部隔绝，门口设有岗亭。往日书声琅琅的学堂成了关押英美侨民的囚笼。日军还利用愚园路校区构建其他军事设施。这是二战期间发生

在上海的影响力极大，极其重要的世界性事件。

但由于集中营处于封闭状态，与华人社会隔绝，而当时被关押的外国人在二战后绝大多数离开中国，他们关于集中营的回忆资料很少为中国人所知，所以一般上海人对此知之甚少，这段历史就成为被遗忘的角落。

当时上海公共租界工部局为在沪外国侨民家庭的孩子设立了一些公立的侨童学校，全面抗战爆发时这些学校的分布如下表所示：

全面抗战爆发前工部局立侨童学校的分布			
学 校	地 区	地 址	现 路 名
公立暨汉璧礼西童女学	虹口	海南路10号	海南路10号（已拆迁）
公立暨汉璧礼西童男学	虹口	北四川路191号	四川北路2066号
西童男小学/西区西童公学	沪西	地丰路10号	乌鲁木齐北路98号
愚园路西童女公学	沪西	愚园路70号	愚园路404号
西童女小学	虹口	榆林路17号	榆林路47号

这些学校的分布如下图：



抗战爆发前工部局公立侨童学校分布图（笔者绘制）

注意左上角日本海军特别陆战队大本营与公立暨汉璧礼西童男学相对位置



从上图可见，北四川路 191 号公立暨汉璧礼西童男

学与东江湾路1号的日本海军陆战队大本营仅一路之隔，右下角即为学校围墙及校内设施。



日军装甲车从大本营驶出肆虐横行。左侧即为公立暨汉璧礼西童男学围墙。

从1937年“八·一三”淞沪会战开始，这一切……

1937年7月7日日本帝国主义发动全面侵华战争，中华民族开始全面抗战。



1937年8月13日，淞沪会战爆发。以上是网络上四行仓库战时的老照片。



以上是四行仓库现貌（笔者摄）

11月淞沪会战结束后，日军占领上海华界。由于外交原因上海两租界得以幸存（除虹口、杨树浦两区），处于日本占领区的包围之中，与外界形成隔绝状态，被人称为“孤岛”。

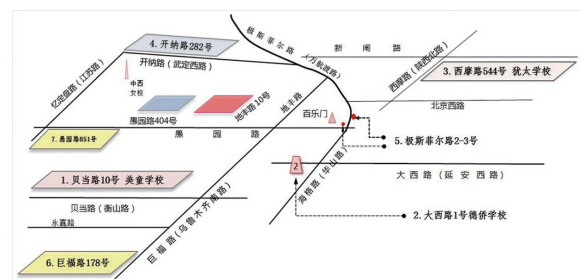


淞沪会战期间，守卫外白渡桥的英美士兵和装甲车辆（网络老照片）



黄浦路上日英军队各守租界一端（网络老照片）

在日军步步紧逼下，苏州河以北各侨童学校南迁沪西，临时校址分布如下，并被迫进一步合并。



抗战期间工部局公立侨童学校临时校址分布（笔者绘制）

二战期间上海国际反法西斯力量遭受日军迫害

在世界反法西斯战争与中国抗日战争中，上海有着相当特殊的地位，能起到其他城市无法起到的作用。

孤岛时期，尽管租界标榜中立，但上海公共租界主导人员以英、美、中为主，租界领导层骨子里是反法西斯的，租界里的外侨绝大部分是反法西斯的，包括一些日本反战人士。法租界在1940年7月法国维希傀儡政权成立以前，也是反法西斯的。在日军占领租界周围的华界以后，租界中立，其实有利于中国人民抗日斗争，也有利于世界各国人民反法西斯斗争。

太平洋战争爆发以后，日军占领租界，在上海设了9个集中营，将当时作为敌对国的6000多名英、美、荷等国侨民关进去，剥夺他们的自由，进行迫害。集中营由此成了英美侨民反对法西斯斗争的集中场所。

（以上参阅熊月之：《在世界反法西斯战争与中国抗日战争中——上海的特殊地位与作用》2015-08-07文汇报

http://whb.news365.com.cn/whxr/201508/t20150807_2122680.html）

太平洋战争爆发 日军占领上海租界

1941年12月7日，太平洋战争爆发。12月8日，日军占领上海租界，宣布英国、美国、荷兰、比利时、加拿大、澳大利亚、新西兰、巴拿马等16个国家和地

区的侨民为敌性国侨民。

并向这些国家驻沪领事馆派兵，停止这些领事馆的一切业务，关闭、封存了无线电设备，将领事馆人员收容集中管理。同时，日军对英国、美国、荷兰等国的驻沪银行进行接收清算，对所谓敌性国企业，则以“军管理”的名义进行侵占，包括通信、电气、自来水、煤气、公交、钢铁、汽车、造纸、烟草、木材、肥皂等近二十个部门。



日军铁蹄践踏南京路（来源网络图片）

1942年1月20日，日军宣布对上海英美等国侨民进行人口登记。其时，上海有英国人5865名，美国人1369名，荷兰人152名。3月1日，日军令英美侨民交出军火、武器、望远镜、收音机等物品。

9月20日，日本占领当局规定，从10月1日起，敌国侨民凡满13岁者均须佩戴红色臂章，臂章宽10厘米，上以一个英文字母代表国籍，美国为A，英国为B，荷兰为N，其余小国为X，日本留用的工部局英美人员也不例外。日军同时规定，凡佩戴这类臂章者，不得进入戏院、电影院、舞厅、夜总会、回力球场、跑马厅等公共娱乐场所。



注意照片中的外侨臂章（来源网络图片）

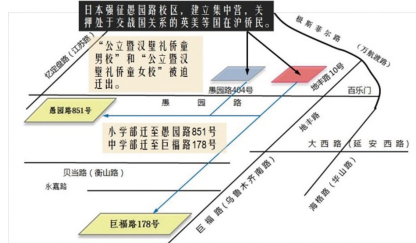
侨童学校再遭驱逐 日本当局建立沪西第一集中营 在日军步步紧逼下，侨童学校生存空间愈加缩小，苏州河以北各校南迁沪西，并被迫进一步合并。

工部局的局办侨童学校最终合并为两所：

“公立暨汉璧礼侨童男校”（地丰路10号）

“公立暨汉璧礼侨童女校”（愚园路404号）

以上两校最终也被日军逐出，两校的小学部迁至愚园路851号，两校的中学部迁至巨福路178号。



侨童学校被逐出愚园路校区示意图（笔者绘制）

1943年1月24日，日本驻沪领事馆制订《在沪敌国人集团生活所实施纲要》，决定将与日本处于交战关系的英美等国在沪侨民收容进集中营。

上海盟国侨民集中营，日文称“上海敌国人集团生活所”，英文名称是 Shanghai Civil Assembly Center，很多文章中缩写为‘C.A.C.’。抗战胜利后中文习称“上海盟国侨民集中营”。简称“上海集中营”。1943年1月29日，集中营正式启用。

上海盟国侨民集中营一开始为八个，1943年9月，意大利向英美投降后，日本在上海设立了专门关押意大利人的集中营。这样，集中营就增加到9个。9个集中营分在14个地方。总共关押6284人。

上海抗战历史系列地图之《上海抗战暴行分布图》——沪西第一集中营

由上海师范大学人文与传播学院、都市文化研究中心联合腾讯地图等共同制作的上海抗战历史系列地图中的《上海抗战暴行分布图》记录了市西中学现在的建筑在二战中曾经是日军关押在沪外籍侨民的“沪西第一集中营”。



上海抗战历史地图系列五 — 事件暴行

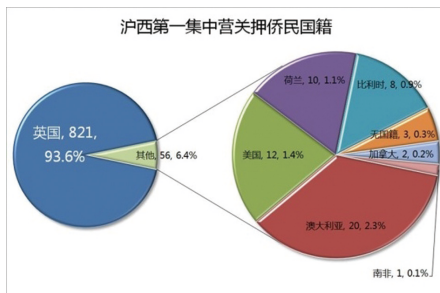
<http://sh.qq.com/zhuantixi/wxpage/ajw-map.s5.htm>

上文末尾沪西中学系笔误，应为市西中学。

在上述所谓《在沪敌国人集团生活所实施要纲》出台之前四天，在民国三十二年（1943年）一月二十日日本总领事馆就已经以“上总秘第一一〇号函”向工部局强征愚园路404号、地丰路8A号、10号的区域，设为沪西第一集中营。用铁丝网与外部隔绝，门口设有岗亭。往日书声琅琅的学堂成了关押英美侨民的囚笼。

1943年2月7日，沪西第一集中营开始使用。开营首日先行关押了23名英美侨民的干部。

沪西第一集中营共关押877人，占日军在上海的九个集中营关押总人数的14%，其中英联邦842人（英国821，澳大利亚20，南非1人），加拿大2人，美国12人，比利时8人，荷兰10人，无国籍人士3人。



沪西第一集中营关押侨民国籍比例（笔者绘制）

以下记录集中营情景中的一部分图画为当年被关押在上海日军龙华集中营的幸存者、现古稀之年的上海外国语大学退休外籍教师白丽诗女士所绘。各集中营情况大致相同。原图陈列于中共四大纪念馆二楼展厅《来者勿忘——虹口区纪念抗战胜利70周年图片展》。部分照片源自网络图片。



白丽诗女士回忆上海日军集中营的日子（源自 CCTV 新闻会客厅）

上海的集中营是日本占领当局为了防止盟国侨民加入反对日本法西斯阵营而设立；日本占领当局对集中营实行军事管制。强制性的进行饭食供应。



侨民关进集中营时，严格限制携带物品数量。进来后，必须宣誓服从管辖，不从事任何违反集中营制度的事情。强制性的进行居室分配。

市西现在两栋大楼中的教室被改成因室，每间教室被分隔为二、三间，每间由一家使用。单身者除了若干例外，全部在原女子学校的礼堂、食堂、教室三处合住。



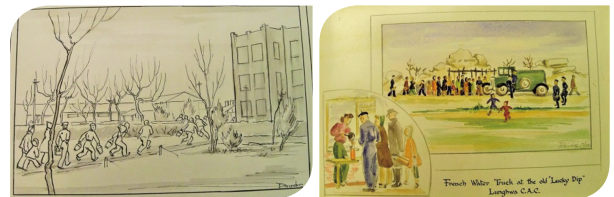
第一集中营第一次及第二次收容对象仅限于原工部局职员及其家属。从第三次开始，方才收容普通的敌国人民。

日军对有婴幼儿英美侨民家庭也不放过，尤其是第一集中营、第四次收容的时候，主要收容有婴幼儿的家庭。

日本占领当局规定：侨民在集中营，每20人或10人编为一小队（有的称班），每小队设一小队长；各小队分属若干大队，大队设大队长；小队长、大队长均由被收容的侨民中产生。

每个集中营设“集团生活所”所长一名，事务主任一名，嘱托、巡查若干，均由日本人担任；每天在所内隔一小时进行一次巡视。收容后，被收容者的护照由敌国人代表统一收缴，交由本事务所保管。

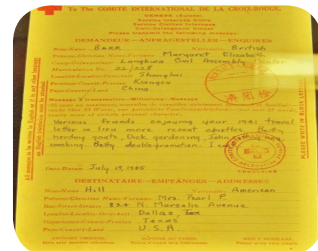
集中营条件相当简陋，物质供应匮乏，特别是后期，缺水缺粮缺药。



在日军集中营，清晨，老老小小的侨民在爆裂的哨声中去排队打水

排队打开水和在法国运水车前排队打水。

对于侨民在集中营的生活，日本军事当局制订了详细的规则，除了宣誓、编队、侨民自我管理之外，对用餐、看病、寄信、处罚等都有多达四条十八项的具体规定。

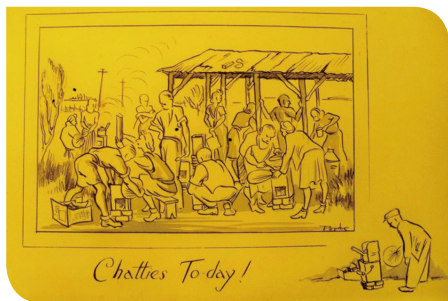


上海日军集中营幸存者白丽诗在集中营写给亲友的信件

——引自中共四大纪念馆《来者勿忘——虹口区纪

念抗战胜利 70 周年图片展》

侨民被安排从事洗菜、烧饭、打扫厕所、清洗浴缸等日常工作，还被安排去从事种菜、饲养家禽、手工等劳动。



日军集中营中，侨民每天早晨起来生煤球炉（将煤球炉点火燃着）



日军集中营中侨民家庭主妇集体在洗衣槽前洗涤



日军集中营中侨民被迫强制劳动

点名是日军掌握侨民动态的重要手段，因此，每天至少要点两次名。对于不遵守点名制度的人，日军会凶暴地予以惩罚。为了防止逃跑，日军除了加强警戒、巡逻等措施，还对被关押者实行连坐制度，一人逃跑，全队受罚。侨民任何逃跑、反抗的举动，都将受到严厉镇压。

由于愚园路的第一集中营铁丝网不牢，而且地处附近居民较多的区域，容易与外部发生接触，该集中营曾发生被收容人员成功逃脱的事件，也曾发生成功向外递

交书信事件。

校友对沪西第一集中营的回忆

市西中学 1953 届高中校友陈维楹的家住在愚谷村，日军在强征工部局西童学校在愚园路设立第一集中营时，他还在觉民小学读小学（陈维楹于 1947 年 9 月入市西中学初一年级），曾亲眼见到过集中营里被关押的英美侨民和门口荷枪实弹的日军哨兵，他在博客中写道：

“日本占领了上海，……。未几，我家对面马路一幢三层红砖楼房里出现了男女老幼等不少蓝眼黄发白肤高鼻的外国人，我是从自家三楼顶的晒台上目睹的。这些人天天在那里或坐或走或三五成群地做着什么，大门口有日本兵持枪站岗，里面外国人从不见外出。再后来知道了：这里原来是工部局办的专供英美侨民子女读书的西童公学，现在成关押侨民的集中营。（家的对面有日本兵了。）”【(9) 陈维楹记忆（5）中华民国年代少年前期（1941 冬 ~1945 夏敌伪时期_陈老头 123_新浪博客

http://blog.sina.com.cn/s/blog_4d2d9d6b0100m2i7.html】

日军强征校舍建立集中营的罪证

1945 年 5 月 9 日日本驻沪总领事丰田薰有一份致汪伪政府市长周佛海的公函，该公函首先确认了日军在 1943 年强占愚园路校园建立沪西第一集中营的发文编号、发文时间、强行征用地点与用途：“民国三十二年一月二十日日本总领事馆曾以上总秘第一一号函请前工部局准予借用愚园路西童公学，俾供敌国人集团生活之用。”

该公函同时确认上述罪恶行径实际施行日期，并承认强征学校作为集中营的事实：“当于同年二月五日接准该局 H 一二七号复函，为借该校一案，自当照办。等由各在案。兹查本总领事馆自接得该校建筑物以来，即以供作敌国人生活所。”

日本驻沪总领事馆公函（1945 年 5 月 9 日）

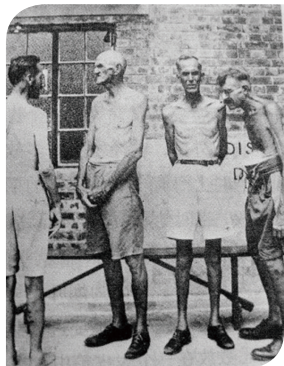
迺启者：查民国三十二年一月二十日日本总领事馆曾以上总秘第一一号函请前工部局准予借用愚园路西童公学，俾供敌国人集团生活之用。当于同年二月五日接准该局 H 一二七号复函，为借该校一案，自当照办。等由各在案。兹查本总领事馆自接得该校建筑物以来，即以供作敌国人生活所。惟此次当地日本当局拟将该建筑物供军事之用，要求迅即撤出该校，因此本总领事馆即于上月底照现状将该处出清，让与军事当局使用，业已办理竣事。相应函请查照，并伸谢忱。此致

上海特别市政府周市长

日本驻沪总领事 丰田薰 启
中华民国三十四年五月九日

下图为抗战胜利后，从集中营释放出来的骨瘦如柴的英国侨民。看到这张照片时可能会立刻想起奥斯维辛

集中营被德国法西斯关押迫害的犹太人



即使到 1945 年 8 月日本宣告投降，集中营中的许多侨民，由于他们原有的住所已被日军征用，或者改作他用，他们一时无法出营，所以仍旧滞留营内。直到 1945 年 11 月，各集中营被收容侨民才基本走清。

中国人民的抗日战争是世界反法西斯战争的重要组成部分，日本法西斯在上海犯下的罪行，是对中国人民和世界各国正义的、爱好和平的人民犯下的罪行。

上海集中营是日军侵略行径的直接见证者，众多外国人与中国人一道经历了抗战的烽火，他们都是生命的奇迹。

下图为 1943 年被关押在沪西第一集中营（今市西校舍）的外侨（中）回访市西，其中男性为外滩多栋楼宇的设计者。



日军利用愚园路校区构筑“人体盾牌”

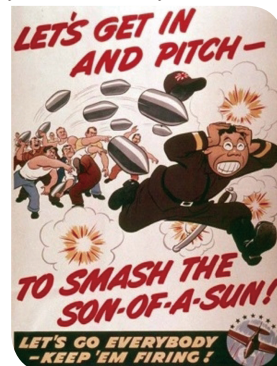
1945 年，日军在末日来临之际筹划了“上海决战计划”中最险恶的一招，便是“巷战”。在《毁灭上海：抗战胜利前夜日寇的疯狂计划——强化上海城防工事》一文中揭露：在上百份残存的日军对许多大楼、建筑的“征用令”、“征借令”中就包括日军欲征用“愚园路西童女校及邻近的西童男校”（市西现传家楼等校舍）。

最歹毒的是在每栋楼的征用令上还注明：“所需部位为地下室及一二楼”。由此可见日本法西斯极为险恶的用心：为了抵抗进攻者的地空立体战，强迫居民或侨民住进顶楼，充当人体盾牌。

“愚园路西童女校及邻近的西童男校”已经是关押盟国侨民的沪西第一集中营，关押着数百名英美侨民，其中又以有婴幼儿的家庭为多，日军此行，目的是将这些侨民当人质，阻止美军对那里目标的轰炸。日军的这一阴谋，无异于将大上海坐在火药堆上。对此，美国从有关国际公约出发，对日本提出严重警告。以下是第二

次世界大战时，美国的宣传海报：（二战时的美国反日宣传画盛唐军事网

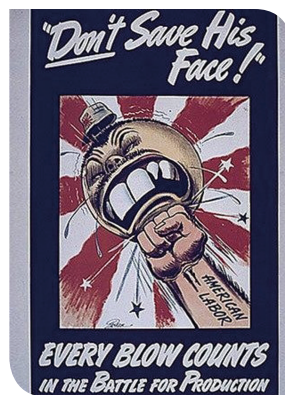
http://www.stjunshi.com/tu/lajm/20140726/4920_7.html)



大家都来帮忙摧毁这个所谓的太阳之子



日本，你是下一个！



不要给它留面子！看招——美国功夫

日军垂死挣扎，准备实施包括巷战在内的“上海决战计划”

前述日本驻沪总领事馆 1945 年 5 月 9 日的公函披露了日军的另一个阴谋：“此次当地日本当局拟将该建筑物供军事之用，要求迅即撤出该校，因此本总领事馆即于上月底照现状将该处出清，让与军事当局使用，业已办理竣事。”

1945 年 1 月至 7 月，日军先后调动大批陆军海军部队到上海及至进驻市区，实施包括巷战在内的“上海决战计划”。

张铨、庄志龄、陈正卿著《日军在上海的罪行与统治》中提到：

日军上海联络部和在勤海军武官府便通过伪市府，在上海市内和郊县以“军事上需要”名义，强行军征借、用用了房屋、土地达上百处。这些被征房屋、土地据日军说明，是供驻军营房、工事设施、军需物资堆栈、野战医院等使用。

日军准备在市内实行“巷战”的作战区域和纵深防守部署，从其分布来看，主要为下列地区（原文较长，以下只将与市西前身相关的列出）：

1. ……征用单位为上海陆战队。“自即日起于必要时随时使用”和“构筑军事设施”等。

2. 虹口境内。计有：……；北四川路的前万国商团兵营及靶场……；海南路的……汉璧礼女校；……塘沽路的西童女校、……等。以上地段征用人除日海军外，还有日上海警备队。用于：“强化战争起见实施工事，”以及“建军医院”和“作为部队兵营”等。

3. 苏州河两岸沿线（略）

4. 沪西。计有：……；迪化路（今乌鲁木齐北路）的西童男校、英军兵营。愚园路的西童女校、……。征用、征借人为日第13军所属的7330等部队。

日军强征校区，实施侵略暴行的又一证据

1945年8月15日日本宣布无条件投降后，汪伪政府建设局局长徐季敦1945年8月21日向伪市长周佛海递呈的“裕字第4317号”的呈文中有一份准备转交伪财政局的登记有日军占领征用上海市市有房产详情的“日本各军事及民营机关占用之府属各房产清单”。

该清单与市西前身相关的内容如下：

伪上海特别市建设局呈文（1945年8月21日）

上海特别市建设局 呈文 裕字第4317号

查市有公产，数年来为日方军事及民营等机关租赁或占用者，为数不少，所有该项公产契约及有关案卷，向由职局管理。惟自本年三月，经奉钧府沪三字第一六九三号训令着将所保管之公产及有关文卷，划归财政局管理，并经会同财政局会报交接各在案。兹以全面和平实现，日方军民，撤退在即，为保护市有公产起见，拟请转饬财政局，随时与各该市产使用人，分别接洽联络，以便尽速准备接受，是否有当？理合检附日方使用之市有公产清单一份，呈请鉴核备查。再所附呈之清单，大半系根据本年三月份以前之记载，至转移保管后之借用情形，似应由财政局清查合并陈明。谨呈

上海特别市市长周

上海特别市建设局局长徐季敦（印）

附呈日方使用之市有公产清单一份

中华民国卅四年八月二十一日（印）

日本各军事及民营机关占用之府属各房产清单
旧一区：

- | | |
|---------------|----------|
| （一）前万国商团兵营 | 北四川路一八九号 |
| （十二）西童女校 | 塘沽路三九〇 |
| （十九）西童男校 | 迪化路十号 |
| （二十）西童女校 | 愚园路四〇四号 |
| （二十一）汉璧礼女校及宿舍 | 海南路十号 |

附注：市公产租赁等事项，现归财政局掌管，本单容有不全或遗漏之处，故仅可作参考之用。

上述资料中对侨童学校的称谓过于简略，其中：

（一）北四川路一八九号前万国商团兵营，即“公立暨汉璧礼西童男校”；

（十二）塘沽路三九〇号的西童女校，即原蓬路28号的“西童公学女校蓬路分校”；

（十九）迪化路十号的西童男校，即地丰路10号的“西区西童公学”；

（二十）愚园路四〇四号的西童女校，即愚园路404号“愚园路西童女公学”；

（二十一）海南路十号汉璧礼女校及宿舍，即海南路10号“公立暨汉璧礼西童女学”。

该资料与前文所引众多资料相互印证，对于证实日本侵华战争期间，日军驱逐并强行占领侨童学校，建立集中营并构建军事设施对上海人民与在沪各国侨民实施暴行的事实，形成了一个完整的证据链。

经历了战争的人们，更加懂得和平的宝贵。我们纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年，就是要铭记历史，缅怀先烈，珍爱和平，开创未来。



市西中学现貌（笔者摄）



旅行是为了遇见更好的自己

2012 届校友 徐路易

如果说这句话是出自一部小言，那我已经见过无数次的，但这次是出自我们消费者行为学的教授，在说到跨文化分析的时候，她问到：“来自中国的同学有谁能解释一下‘Confucianism’（笔者注：儒教，以下括号均为笔者注）的含义？”

时间回溯到暑假，教授在分析中国宗教的时候，在黑板上写下了四组英文“Confucianism（儒教）、Taoism（道教）、Taoist Buddhism（佛教）、Ancestor worship（祖先崇拜）”。我傻傻地看着黑板，手上不停地记着笔记，此时此刻我感覺自己和身边的美国同学没有任何差别，仿佛是在学习一个完全陌生的别国文化。此后的一节课我不敢再看教授，生怕他问我知不知道那些东西，心里很内疚，很复杂。

教授在抛下这个问题后半晌没有人说话，于是我开口告诉他们，我们从来没有以一门课的形式去正正规规地学习过儒教，因为我们不把它看成一门宗教，而是一个在社会与生活中公认的无形的传承了几千几百年的行为准则，比如尊敬师长、百善孝为先等等。而在出国之前，我很难感觉到它的存在，很难去完整地认识它。而在不断的游历中，从别人的问题和文化之间的差异里我才慢慢地悟出一些东西，然后以一个体系的形式开始建立它的内涵与外延。

这位来自奥地利本土的教授点评到：“我自己也去过很多地方，美国、中国、沙特阿拉伯等等，旅行是个很有意思的事情，看似好像是你去其他地方，见其他的人，学习其他的文化，但却能让你更加了解自己，更加了解自己来自的地方，了解自己背后的文化。”

月初我的 buddy 有一门考试，请我帮他过一下纲要部分，上来就是简要阐述“法治”和“礼治”在古代中国的法律体系中所扮演的不同角色，一个个问题把我看

得一愣一愣的，唯有硬着头皮听他一一道来，所幸的是凭借着中学还不差的政史成绩，有些他没理解的地方我还可以稍作解释。两个小时下来，不仅是帮他复习了考试点，更是给我自己上了一堂信息量极大的中国文化课。

同样的事情发生在语言学习的环节，我的语言伙伴没有去过中国，所有的中文全靠自学，而他所掌握的语言——英语和德语——和中文之间并没有任何可以关联的地方（除了中文元音的念法与德语念法相同之外），我必须从零教起，这不得不让我重新审视自己的语言。

回想父母如何启蒙我的，回想英语老师怎么教我英语的，从读音、拼写、含义和语法等几方面进行解构，亦或是平上去入的发声，亦或是横竖折撇的写法，所有的一切都要分散到学习的每一步中。在自我了解的过程中而在这个过程中，如果遇到比较模糊的地方，也会与两岸三地的同学一起讨论一些细枝末节的本源，并试着用逻辑的方式去解释它，然后再教给我的语言伙伴。让我觉得有意思的是，这门我学了 20 年说了 20 年用了 20 年自以为再熟悉不过的语言，却总能在每一次讨论和学习中让我发现我所不知道的故事，带给我一些惊喜。

想起在《爸爸去哪儿》第二季里，看到很多孩子讲着一口纯正而流利的英语，却在普通的中文交流上冒出些奇奇怪怪的句子，不知该觉得骄傲，还是该觉得可惜。

“你们以为美国影响了全世界，其实美国只影响了中国。”我的 buddy 听完了我的一个非常简单的问题后，给了我这样一个广泛而深刻的回答。

我问他——为什么在车上或是平时，我们会看手机，而你们还是看书看报纸？

这个土生土长的德国男孩对中国的兴趣非常，在中国交流过一年，又实习过两年，上一次见面是我们交流

关于他硕士毕业后来中国工作生活的很多事情。

他告诉我他认为对于就现在的中国而言，这近几十年的发展是和信息技术的发展同步的，不管这两者有没有因果关系，但它们在人们的印象中已经有了很大的相关性，而信息技术发展的源动力又在美国，所以美国对于中国的影响自然是不可小觑。但欧洲不一样，每一个国家每一个城市都是几百年发展来的，对比伦敦一百年前和现在，几乎没有任何差别，对于他们来说，现代的科技只是一种锦上添花。生活还是生活，还是会以它这么多年来缓慢而稳重的步调前行。

星巴克可以带来新的快餐的咖啡文化，却不可能改变欧洲人骨子里用一个下午悠闲享受咖啡的心境，一个国家对自身的文化有足够的了解，足够的热爱和足够的底气，就不会轻易被新来的东西冲走。

和学音乐的室友聊天，她告诉我这里大大小小的歌剧院全部都是亏本的，学歌剧的那么多学生，能站上舞台的也是少之又少。于是不走心地接了一句那歌剧院会不会关门，学歌剧的会不会越来越少，但她却用非常理所当然的语气回答我：不会，文化这种东西，本儿亏得再多都不重要，一定会有人也一定要有人把它一直传承下去。就像中国的京剧，听的人再少，戏坛子都会一直搭下去。我没有回应，心里倒是泛了虚。

有一次和一个挪威籍华人姑娘吃饭，她问我最近国内有没有什么电视剧好看，我一愣，脑海里迅速地过了好多剧名，最后选择了一个符合要求的，悠悠地回答了她——甄嬛传吧。但她挥挥手告诉我她早就看过了，这个不能算“最近”的，见我无言以对，她又问我，那推荐点美剧吧。几乎是没有思考的，我告诉她如果想看专业性的强，法律方面有《傲骨贤妻》、《法律与秩序》，政治方面有《纸牌屋》、医学方面有《豪斯医生》、理学方面有《生活大爆炸》……她没有接茬，只是一直看着我笑，我蓦然停住，不知该再说些什么。

波普文化的传播之所以又快又广，是因为它以新鲜的形象、浅显的内容和爆棚的信息量出现，容易被每个人都接受，你不需要潜心学习，不需要不骄不躁慢慢地去领悟。你把对自己文化的无知和对流行文化的熟识当成了一种摩登，仿佛理所当然。

十一月的夜晚降临得特别早，国家歌剧院的大堂里一个老人拿着一杯热葡萄酒，没有买到票的他就坐在小餐桌旁看着小电视转播着歌剧院里正在演出的《费加罗的婚礼》，动情处他忘情地鼓掌，笑得欣慰不已。

而一个国家的国民对文化的了解和对文化的底气，很大程度上便会反应在他们如何对待自己的文化遗产上。

以言论力量将星巴克赶出紫禁城的芮成钢如今已不

再电视荧屏前高谈阔论，这笔曾经的“旧账”不知为何也被翻出来重新议论。

前阵子和 buddy 讨论到这个话题，我跟他说这件事真的是充满了荒谬，就像从未有人会想过把 costa 开进科隆大教堂，星巴克会进入紫禁城本身就很奇怪。我真的不能认同把如此生硬如此无礼的做法称之为“东西方文化的交融”。

他沉吟半晌，跟我说他之前去四川参观了一个老教堂，应该是当地非常有名的文化景点，但他进去之后，发现里面有一个非常大的纪念品店，而这样的情况并不在少数，更多的时候你可以看到谁谁谁的故居里在卖吃的，又是哪个古建筑里在卖首饰。我想他告诉我这些经历的原因，应该是想说明这一切叫人匪夷所思的源头，不能怪别人的不尊重，而是自己有没有尊重的文化。这些东西有时候可以非常直观，比如在文化遗产的保护上。

当在一个城市可以停留很久，大景点都逛完之后，就会开始留心身边小到不能再小的所谓“文化景点”。拿到文化地图开始走的时候，还觉得维也纳人特别大惊小怪，芝麻点儿大的教堂和咖啡馆，他们都当个宝似地认真真推荐给你，认真真跟你说里头的故事和历史。

Buddy 跟我介绍有些非著名景点的时候我几次想告诉他，照这种态度，在西安、南京这样的古都随便划个地儿都比这些个地方有说头。但后来我才开始意识到，当进入一个新的文化圈时，外人会通过学习当地人的方式来理解新文化。所以正是因为欧洲人真正把自己的文化当成宝，才会获得别人无上的尊重；而如果连我们自己都没有做到尊重自己的文化，没有以正确的方式保护它们，别人又通过什么途径来认识到应该给予它们尊重？

不知道当我们的后代再读起《岳阳楼记》再诵起《登鹳雀楼》的时候，在他们脑子里会描摹出什么样子来，如果他们还会读的话。

不知道当我们的后代听到老一辈用吴语交流的时候，是否不分先后地认为这种语言听起来像日语，如果他们还会听得到的话。

曾经穿过上海的大街小巷，寻找是否能有一个世纪前上海的痕迹，好让我与那套著名的“百年前与百年后的伦敦对比图”做个联系，但找了很久都没有找到，只徒留外滩上的一排西式建筑，依旧高歌着“冒险家乐园”的故事。

直到我去了香港的湾仔，看到人声鼎沸的街巷里写着“布馆”、“医馆”的招牌；直到我去了旧金山的中国城，看到造型老旧而别致的电气路灯。

我才发现，原来那个上海从不曾消失，只是我们遗失了。