

静安区委书记安路生等领导来市西视察工作

教师 周晔



2015年12月3日，新静安（原静安原闸北“撤二合一”）区委书记安路生在区教育局联合工作组负责人的陪同下到我校进行视察。

校长董君武、党委书记方秀红、副校长林勤、副校长（市西初中校长）范颖等陪同区领导首先视察了我校的能源专用教室、数学实验室、自动控制实验室、生物技术专用室、化工技术专用室、机器人、静模、头脑奥林匹克活动赛场等专用教室。董君武校长就创新实验室课程进行了简要的介绍，目前我校已经在建成15个创新实验室的基础上，积极探索将实验室建设成为真实的实践环境，开发了基于实验室的校本实践课程，设计学生系列实践活动，引导学生根据自己的兴趣，结合研究性学习，在创新实验室开展创新实践，逐渐形成了具有学校特色的运用创新实验室的教与学方式，全面促进学生实践能力和创新素养的提

升。

随后，董君武校长实地介绍了思维广场教学方式。学校以“思维广场”教学为突破口，在基础型学科中进行了教学改革的实验——通过时空的变化催化教与学方式的变革，取得了初步的经验。

在视察地下场馆时，董君武校长简要介绍了“2015年静安区未来工程师大赛”的现场准备工作。今年的比赛学生不但可以观看到惊险刺激的无人机操控比赛和遥控赛车表演，还可以观赏到科技高手们的各类仿真机器人比拼。本次大赛还引入了两项历史悠久的国际工程实践活动：“未来城市”和“F1在学校”，为高中生创新人格的培养提供了更广阔的平台。

安书记表示教育工作是重要的民生领域，市西是静安教育的品牌，今后将做进一步的了解和关注。

特讯专递

- 1 卷首迎客屏 静安区委书记安路生等领导来市西视察工作 教师 周晔
- 3 家长会 市西中学校长 董君武
- 7 市西中学校友会第一届理事会第三次会议近日召开
- 8 温馨市西校友日 高一【2】班程圆, 高二【1】班朱婕
- 9 美国科罗拉多州立大学中国伙伴校长联谊会、中国校友会成立 教师 沈俭



2015年静安区未来工程师大赛在市西中学完美谢幕 教师 王纪华 10

创新实验室中的脉动 11

2015级高一学生举行“相约2045”心愿封存活动 高一【1】班 张阅怡 12

发扬志愿精神, 展现市西风采——高二年级暑期志愿服务小结暨优秀志愿者表彰会

高二【3】班 李言嘉 13

母校新貌

国际视野

- 14 VVS小报【前言】
- 14 VVS见闻小报第四期: 异国他乡的中秋 教师 徐梦婷 刘岚
- 16 VVS见闻小报第五期: 一起去看大峡谷 教师 徐梦婷 刘岚
- 18 乐高教育全球总部客人来我校深度体验中国教育 教师 王纪华
- 19 英国达特福师生来校交流
- 19 市西中学学生明星队与英国达特福学生开展足球友谊赛 教师 丛聪



- 浓浓市西情 高一【4】班 范怡雯 20
- 学有余力, 则行天下 高一【6】班 沈琦、黄其乐 22
- 我们都是市西人 高一【4】班 沈言歆 24
- 走向卓越之路 高一【5】班 徐蒙 26

寻访校友

特别报道

- 28 时光荏苒 初心不改 文/陈孟昭/口述 金睿 徐厉/整理
- 30 生命不息 前行不止 文/葛十朋 金睿 徐厉/整理
- 31 爱生敬业 退休教师 季红楠



来自葛十朋老师的一封信 退休教师 葛十朋 33

来信登照

朝花夕拾

- 34 曹景行——市西中学旧事 作者:《解放日报》记者 沈轶伦

特讯专递

好学力行, 卓越发展——上海市市西中学迎命名70周年学术系列活动简要方案 36

《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

【校长观点】

家长会

《第一教育》记者：吴华

【小编的话】

2015年11月19日晚上，市西中学举行了高一年级家长会。校长董君武做了题为《你理解学习吗——基于脑科学的学习策略》的报告。“第一教育”小编全程记录这次家长会，这也是我们“家长会”栏目首次开进家长会现场。

董君武校长最近几年特别关注学习科学和脑科学的研究进展，他以脑科学的研究成果为依据，与家长分享了一些学习策略。

以下为董君武在市西中学高一学生家长会上的报告的节选。

市西中学每一届学生有两次家长会我一定会参加，一次是新生报到，还有一次是高二升高三的家长会。今天这一场，是我自己另外申请来讲的。因为最近一两年时间，我对“学习”这个命题思考比较多，看的书也不少。

今年暑假，有一个“美国荣誉校长中国行”活动，也就是美国最顶尖的校长团队在我们市西中学举行了一天的高峰论坛。在美国嘉宾的报告中，非常核心的一个内容也是脑科学与学习科学。这正是我最近两年来不断思考的命题。

我想和我们高一年级的家长们分享一下我这两年左右的学习体会、学习感受。

今天，我与大家讨论的话题，每个话题分为两部分，第一部分是脑科学和学习科学的研究成果，第二部分是这些研究结论对我们教育和学习的启示。

1，人的智能与思维发展

在座的各位家长肯定有些人对教育也有研究，也了解多元智能理论。

美国哈佛大学教育研究院的心理发展学家霍华德·加德纳认为，每个人都有八个方面的智能：语言智能、逻辑——数理智能、空间智能、运动智能、音乐智能、人际交往智能、内省智能、自然观察智能等。

每个人都会有一个或几个方面表现为优势智能，也会有一个或几个会表现为劣势智能。

这告诉我们什么？

我想先谈一下“扬长”与“补短”的问题。中国传统教育中更多关注“补短”。

当然，从高考的角度来看，某门课程分数偏低，上升空间更大，可能花在这门课上的时间更有价值。在高考复习的特定时间段，我不否定这样的选择。但从人的未来发展来看，大家不难发现，那些在某一方面有所成就的人，往往是在自己优势智能领域得到发展。所以，我们在高中阶段如何引导学生发现自己的优势智能所在，把这个优势智能转化为自己的兴趣爱好，这样未来取得成功的概率会更大，为社会可以做出更大的贡献。

对今年高二的学生来说，高考是语数外，再加上





理化生政史地 6 门中选 3 门，而且每门学科差异最多只有 30 分。对于市西中学的学生来说，上下只是正负 3 分的差异。因此，在学好语数外基础上，其他学科的选择应该更加关注自己的优势、自己的兴趣、自己的发展方向。

另外我想和大家讨论一下思维发展的问题。大家知道，学习能力非常重要地是表现为思维能力。

脑科学研究表明，思维是有层次的，有相对高阶思维和低阶思维。比如，相对记忆、理解这些思维能力来说，分析、综合、评价这些思维的能力要求就更高一些。

脑科学还通过实证研究证明，人在从较低层次的思维向更高的思维层次突破时，会先有一个思维水平下降的过程然后再上升，就像跳起来之前先要下蹲一样。

也就是说，在不同的思维层次中，会经历一个锯齿形的逐步提高的过程。

这告诉我们什么？

在我们的学习过程中，通常会努力让学生的思维水平达到最高阶，用成绩来描述，就是希望我们每个学生在学习每个知识点时，第一次就要达到 100% 的掌握。

这要从两个方面来看。有些学生在第一次学习就能百分之百掌握，这当然是很好的。但对大部分人来说，也许第一次学习达到 85% 就可以保证他后续能够进一步提升了，那就不一定要强求达到 95%。

比如，高一学的内容到高三复习时，肯定有一部分已经被遗忘了。当时掌握到 85% 的孩子可能遗忘到了 80%，当时掌握了 95% 的孩子可能遗忘到了 83%，两者都可以向更高的思维层次突破。

但为了掌握到 85%，高一时可能只需要训练 5 道题目，而为了掌握到 95%，高一时可能需要训练 20 道题目。这样看来，从思维发展的脑科学规律来看，就有一个如何实现更有价值的学习的问题。

2，学习风格与学习方式的问题

每个人都有自己特定喜好的学习方式。比如，有人看书一定要坐在干净、整洁的写字台前，有些人喜欢倚在沙发上看书，也有些人喜欢躺在床上看书。

同样的，学生也有各自喜欢的学习方式，用自己喜欢的方式来学习，学习效率通常会更高。

学习风格理论告诉我们，根据人类的感知途径，学习分为视觉学习、听觉学习、触觉学习等不同的风格。

不同的个体有不同的优势感知途径，所以我们会看到，有些人过目不忘，有些人对听到过的内容特别敏感，还有比较少的人一定要动手，通过表演、舞蹈等方式才能把知识内化。

从中国的传统教育来说，触觉优势的学生基本不太可能考进理想的中学，因为这些孩子一定要动起来才能学会。大家可以想象，在中国，如果一个孩子上课时跑来跑去一定会被老师批评。

视觉类型又分为两类，一类称为图形视觉学习，也就是对图形、表格、图示等元素更敏感；另一类叫文字视觉学习，就是对文字理解能力更强。

这个理论告诉我们什么？

告诉我们学生要通过自己的学习过程，不断去领会和发现自己的优势学习途径。

如果是视觉学习类型的，要多看；如果是听觉学习类型的，就要边学边听；如果是触觉学习类型，可以通过记笔记、做实验等方式辅助学习。

如果不确定自己的优势学习类型，可以通过多种途径的学习方式来强化对知识的感知。

3，生命节律与优势学习时间

每个人都有自己的生命周期，这个生命周期和地球公转自转有关，与地球、月球相对位置有关。一天当中，日出、日落会影响一个人的学习情绪；一个月当中，月圆、月缺会影响一个人的心理情感。

在不同的情绪情感之下，学习的状态都会有差异。这个话题中，我想和大家讨论三个方面。

第一，在人的成长历程中，存在着学习不同知识和能力的“机会窗口”，或者叫“学习关键期”。

实验表明，如果在学习“机会窗口”打开之前去学这些知识和能力，一方面要付出更多努力，另一方面当时学了以后也容易遗忘，也就是说，超前学习是意义不大的。

所以我对“不要输在起跑线上”这种说法是不赞

同的。

另一方面，如果学习“机会窗口”错过了再学习，那就很难再达到人潜质中所能达到的最高高度了。

举个例子，比如我的普通话很差，就是因为错过了学习语言的机会窗口。在高三毕业之前，我没有接触过普通话，进入华东师范大学之后才开始学普通话，所以我的普通话非常“洋泾浜”。

这告诉我们什么？

这告诉我们要理性看待超前学习。比如，我们高一学了有关的知识点之后，是否就可以做高三的综合题？我个人认为偶尔有一、二题让学生体验一下，未尝不可，但大量这样的练习价值不高。

我们知道从16岁到18岁是理性思维、逻辑思维发展的重要时期。

即使不接受高中教育，认知和思维能力在这段时间也会得到发展，更何况我们高中三年是在有目的、有计划的培养学生，教育学生，他的思维发展、能力提高应该比不受教育发展得更快、更好。

那么，面对同样一道题目，高三学生的理解肯定高于高一时候。这道题目在高一讲，可能老师需要讲20分钟50%的学生才能真正理解，如果放到高三去讲，可能老师只要10分钟就有80%的学生理解了。

如果这一现象确实的话，那么肯定是高三讲这个题目更有价值。

因为高中三年总时间不变，所以我们要把有限的时间投入到更有价值的学习上去。所以，什么时间学什么内容，什么内容达到什么样的学习要求和标准，是我们值得正确对待的，这样才能提高我们的学习效率。

第二，一天24小时中不同时间段对不同内容的学习效率也不同，而且因人而异。有些作家喜欢早上起来写作，有些作家夜深人静才开始写作。同样，不同学生学习不同知识也有不同的优势学习时间。有些人中午做数学题很顺畅，有些人要晚上七八点解题思路最清楚。

这告诉我们什么？

我们要善于感受自己什么样的学科在什么时间解题思路更清晰，学习效率更高，要有意识的发现自己的优势学习时间。

第三，脑科学研究还证明，人类在睡眠时会对自己清醒状态下获得的知识进行无意识地筛选、整理、信息建构。睡眠不足会严重影响知识与能力的内化和掌握。通俗地说：睡眠不足会造成学习不好。因此，保证充足睡眠时间是提高学习效果的重要基础。

4，知识的分类基础上的思考

知识有不同维度的分类方式，其中一种维度的分类，把知识分为显性知识和隐性知识。

显性知识也叫明述知识，就是可以用语言传递的知识。

隐性知识也叫默会知识，就是很难用语言传递的知识。通常默会知识更多地和能力、素养相关，而且先于明述知识而存在。

明述知识可以通过讲解、阅读、交流等传统的课堂学习和自学而获得。那么，默会知识是如何传递的？

作为一种知识，它一定有传递的途径。这些知识又和能力与素养相关，所以作为学校教育要非常重视默会知识的传递。

我觉得，默会知识的传递至少有两大途径：一个是文化浸润，另一个是实践体验。所以，作为一所有品质的学校，一定要非常重视学校文化的建设，一定要重视实践体验项目的建构。

市西中学在学校文化建设方面做了很多积极的工作。例如：在环境文化方面，我们学校处在上海中心城区，在国际静安的背景下，有个比较优雅的校园环境。在人文积淀方面，我们学校高一新生收到通知时就要去寻访市西的校友，留在校友脑海中的故事也是最具活力的学校文化。

市西中学对社会实践也一贯非常重视，从上个世纪八、九十年代，我们就推出了见习居委主任、扫大街、南京考察等一系列社会实践项目。最近几年，我们又开发了很多新的实践项目。

比如每年暑假，我们会动员高一学生走出上海一个星期，独立开展研究学习，其中有几天是分组独立行动。

分组独立行动前，所有安排我们都会进行论证、指导，但在活动期间，我们完全听学生组长的。学生



组长说往东就往东，说往西就往西，学生组长说乘地铁就乘地铁，学生组长说步行就步行。我们带队老师就跟着。

我个人认为，学生在这几天中所做的研究性项目哪怕失败了，这个过程对学生来说也是一个非常重要的生活体验，对他的未来发展是有价值的。这就是一种默会知识的传递。

再比如说我们的创新实验室。为什么我们学校建了十几个创新实验室？因为学生自己动手，面对真实问题时的思考，和做几个课本上的习题完全是两回事。

我们今年还引进了“F1进学校”课程，让学生从设计赛车开始，先在电脑上模拟，然后用数控机床做出来，轮胎用3D打印做出来，然后组装成整车，喷漆上色，然后比赛车速度，还要做营销方案拉赞助，设计广告，展示方案，要布展台，推销自己的车队等等。

这种体验对学生既是一个创意的培育，也是真实的实践体验。

参加F1赛车、机器人、OM等项目的学生都非常投入，甚至晚上会睡在实验室里。每年都有家长帮他们送被子来。我相信对科学技术达到痴迷程度的学生，面对高考的时候也可以这样痴迷。

当学生想学的时候，一定能够学好。当学生把学习作为自己的内在需要时，一定会有动力把它学好。对于这样的学生，我根本不担心他高考会考不好。

5，正式学习与非正式学习

什么是学习？从学习科学角度来说有很多不同的界定，我今天和大家分享的观点是，学习在一定程度上来说是一种信息的自我建构过程，或者说知识的自我建构过程。

也就是说，我们获得的知识在大脑中经过神经元建立固定的联络，成为我们大脑的构成部分。

要进行信息的自我建构，首先就要获取信息。从获取信息的途径看，我们的课堂学习、自己看书、听报告、参加课堂讨论等都是非常正式的学习。

但在人的成长中，还会有很多无主题的、无目的的、漫不经心的聊天、交流，这个过程也是信息获取

的过程，这样的获取也会对人产生潜移默化的影响。我个人认为，这些都是非正式学习。

在一定程度上，这种非正式学习也构成了一个学校、单位的文化生态。比如说，市西中学的学生聚在一起讨论的话题可能和其他中学的学生讨论的话题不同。

作为家长也好，作为老师也好，我们不能仅仅关注正式学习，还要关注非正式学习，关注学生和家长、老师、同学、社会上的人有意无意、有目的无目的的讨论、交流、沟通。这是一个学习过程中的学习形态。

基于这样的思考，我们学校在图书馆建设、创新实验室建设之外，还改造了教学楼每个层面的大厅，放了桌椅，放了沙发，放了电脑，让学生可以喝杯咖啡、聊聊天，为学生的非正式学习提供可能。

6，体育和艺术对学习的影响

我们大家理解的学习更多是学科的学习，其实体育与人的素养直接相关。体育和学习有什么关系？体育不仅仅是让学生有个健康的体魄，有一种自觉锻炼的意识和能力。

事实上，我认为，现代人所需要的文明素养，基本上都可以在体育中找到锻炼的途径。

顽强的意志、坚韧的毅力、拼搏的精神、挑战极限和面对失败的勇气，竞争意识、团队合作、规则意识等等，所有这些，在体育中都能得到非常好的呈现。

艺术也一样。感受美、欣赏美、鉴赏美，甚至创造美是艺术教育的重要目标，也是一个人拥有幸福人生的重要组成部分。从学习的角度来看艺术，可以用两句话来概括：

艺术有利于全脑开发。

科学与艺术的结合，更容易激发创新的意识和创造的灵感。

我觉得从人的全面而富有个性的发展来说，不仅是要掌握学科知识，还要非常重视体育和艺术课程在人的发展，在学习方面的价值和作用。

这些是我个人的学习体会，也努力传递给家长和学生，希望对大家有所帮助，让学校和家长一起用正确的理念对孩子的培育，让我们的学生高中三年学得更好，未来有更好的发展。

市西中学校友会第一届理事会第三次会议近日召开



2015年10月3日，一年一度的校友返校日。上午十点，正当市西校友陆续回到母校的时候，力行楼210教室内，校友会第一届理事会第三次会议正式召开，共有37位校友会理事参加了会议。

常务副会长王荣奎先生主持了会议。校友会秘书长董君武校长向理事会通报了校友会一年工作情况、财务情况及新一年工作计划。一年来，市西校友会在联系校友、凝聚校友、宣传校友风采等方面做了很多具体的工作，在接下来的一年里还将进一步加强校友联络工作。

会议增补了市西中学副校长范颖与市西84届校

友郭绍蕾两位理事；通报了副秘书长调整，学校人力资源处副主任陈婧怡老师接替即将退休的刘维祺老师担任校友会副秘书长。

党委书记方秀红向理事会通报了市西中学教育发展基金会成立情况。在郑天慧校友的大力支持下，学校于今年7月成立了上海市普教系统内首家教育基金会，到会的理事向郑天慧理事鼓掌表达了敬意与感谢。

会议重点讨论了市西中学将于明年举行的命名70周年筹备方案。经讨论，明年的10月6日将作为校庆庆典时间。校友会

俞立中会长建议开设专门渠道，供广大校友为校庆活动出谋划策；老校长杨安澜先生希望在校庆的过程中总结梳理市西“好学力行”的文化传统及内涵发展。

海峡两岸关系协会会长、校友会名誉会长陈德铭先生在最后的发言中，对学校的近年发展表示肯定，同时也对学校在青少年科技创新、科学技术智能化方面的人才培养寄予厚望，希望市西中学在这方面成为全国乃至全世界的领先学校。





温馨市西校友日

——作者：高一2班程圆，高二1班朱婕

2015年10月3日，和煦的阳光照耀在市西这片育人无数的土地上。管弦乐队的同学和指挥老师早已在校门口作好准备，用欢庆的迎宾曲迎接每一位校友回家。

随着校友陆陆续续地踏进母校，董君武校长、方秀红书记和林勤副校长站在校门口迎接老校友的到来。随后在力行楼七楼大会议室和力行楼210的教室分别举行了68届高中4班聚会与市西校友会第一届理事会第三次会议。

这一天，市西的志愿者们也早早在各岗位准备就绪：电梯口，大堂，体育馆，创新实验室，思维广场……校园的每一个角落都有志愿者的身影，他们用认真的态度和饱满的热情迎接见证了市西成长与发展的各届校友们。细看每个教室，洁净整齐，黑板上还写着“欢迎校友回家”，市西学子满怀热情欢迎学长重回母校。

下午，学校的传家楼三楼的大礼堂里召开了66届校友毕业纪念大会。作为1966年的初中和高中毕业生，他们还来不及拿到毕业证书就奔赴祖国各地参加国家建设。为了弥补没有正式毕业的这份遗憾，

66届校友在学校的帮助下组织了这次66届校友毕业纪念大会。虽然当年他们没有拿到毕业证书，但是由于他们中的很多人有较好的知识基础并且完成了高中学业，因此在1977年恢复高考的时候去参加的几乎都被录取了。他们中的很多人后来也在各行各业中成为了业界翘楚。知名媒体人曹景行先生便是其中一位，对于今天的活动，曹先生感慨地说，这是对大家共有情结的回应。

下午漫步在教学楼的走廊，看见几个白发苍苍的身影依然在教室中安坐。上去攀谈一番，老校友告诉我们：市西在他们心中留下了不灭的痕迹，他们在市西建立了深情厚谊，回忆将彼此都缝进了对方的生命里，也祝愿每一代市西人都能在这知识的殿堂，自由的天地中留下一生美好的回忆。

近年来，市西中学不断把创新思维、个性化教育融入教育教学中，学生也因此在这片天地中茁壮自由地生长。相信新一代的市西人一定能实现“从优秀走向卓越”的美好愿景，以饱满的精神迎接明年市西中学命名70年的校庆。在此，我们由衷地期待着更多市西人能相约2016！



美国科罗拉多州立大学中国伙伴校长联谊会 中国校友会成立揭牌仪式在市西中学举行

(供稿 沈俭)



2015年10月13日上午，美国科罗拉多州立大学中国伙伴校长联谊会、中国校友会成立揭牌仪式在市西中学八楼会场举行。市教委副主任袁雯、市科委副主任马兴发和市侨办、静安区教育局、华东师范大学的相关领导、专家，美国科罗拉多州立大学（Colorado State University，简称CSU）代表团以及来自全国的中学校长代表、市西中学部分学生和教师约200人出席本次会议。

美国科罗拉多州立大学于1870年建校，是美国著名的公立大学之一，拥有先进的教学与研究设施以及雄厚的师资力量，其在传染病学、气象学、清洁能源技术和环境科学领域占全美领先地位。学校关于大气、航空航天研究让科罗拉多州立大学的大气科学专业排名全美第一。

会上，市教委副主任袁雯、市科委副主任马兴发以及美国科罗拉多州立大学执行副校长 Rick Miranda、分管外事副校长 James Cooney 分别为美国科罗拉多州立大学中国伙伴校长联谊会、中国校友会揭牌。美国科罗拉多州立大学代表介绍了学校概况以及在中国发展的情

况，表达了对两个协会成立的重视，并聘请市西中学校长董君武为学校中国伙伴校长联谊会会长，聘请市西中学党委书记方秀红为该校中国校友会秘书长。

美国科罗拉多州立大学校友代表、毕业于市西中学的洪可清，中国伙伴校长联谊会会长董君武，校长代表、华东师范大学第二附属中学校长戴立益分别做主题发言。静安区教育局局长陈宇卿代表静安区对美国科罗拉多州立大学为支持静安教育国际化所做出的努力表示感谢，他希望双方能进一步加强合作，推动静安教育国际化进程，实现互助共赢。市教委副主任袁雯在讲话中强调，教育国际化是上海教育发展的目标。在推进教育国际化的过程中，要更加注重与国外大学的合作与交流，更应看重国外学校对中国学生的支持和帮助。同时，她祝愿美国科罗拉多州立大学能在中国取得更好的发展，能为中国学生提供更好的学习平台。

会后，美国科罗拉多州立大学5位校领导与市西中学高三学生交流了有关美国教育CSU招生情况，对高三学生的生涯发展带去了一定的指导和启迪。

2015年静安区未来工程师大赛 在市西中学完美谢幕

教师 王纪华



由上海市静安区教育局主办、静安区青少年活动中心和市西中学共同承办的2015年静安区未来工程师大赛，于12月4日下午在市西中学地下篮球馆顺利举行。本届大赛我区共有25所中小学约200多支参赛队同场竞技，近400位参赛小选手让现场热闹非凡，俨然就是静安区青少年学生工程实践展示活动的嘉年华。

这次大赛设立了“桥梁结构秀”、“推车机器人”、“横杆投弹机器人”、“步行爬阶梯机器人”、“爬电缆机器人”五项传统项目。与往届未来工程师大赛不同，这次大赛增加了五个新的元素。新元素包括了“无人机绕障碍飞行竞技”、“极速世界遥控赛车赛道竞技”、“未来城市”建筑模型现场展示、“F1 in Schools”大赛现场视频展示、“火柴人创意灯饰现场亲子赛”。这些新元素为大赛增添了活力。

“火柴人创意灯饰现场亲子赛”上，多彩的魔幻结构材料、LED、纸电路，现场设计制作创意节日灯饰，家长和孩子玩的不亦乐乎；小创客们在“无人机绕障碍飞行竞技”中交流操控表演技术，赛场边观众大呼“感觉像是的科幻大片一样啊！”

由市西中学和上海市中小学创新实验孵化中心率先引进的两项国际青少年科技项目：“未来城市”和“F1 in

Schools”充分展现了静安区在创新实验领域的辐射作用。

“未来城市”创新实践活动，静安区有七所初中积极参与。整个实践活动有专业团队引领，分模拟城市、项目管理、论文撰写、城市模型制作、论文答辩等多个阶段探究，在本次未来工程师大赛中展示的是静安参赛队的静态城市模型，这些精妙的模型均由废弃材料制作，诠释了选手们对“城市固体垃圾处理”的方案。“F1 in Schools”是市西中学2015年新加坡国际赛中获得大奖的项目。这两项跨学科、综合性、国际性的青少年科技活动，充分培养了学生的STEM综合能力，让学生拥有更高的发展平台。

有未来工程师之父美誉的上海市科技艺术教育中心特级教师葛智伟专程来赛场指导，他总结了本届大赛的三大亮点：亲子活动、体验互动和国际性青少年科技创意项目展示。大赛通过多层次、全方位推进素质教育及交流STEM教育理念，是静安科技教育成果的完美体现。

特别值得称赞的是参与本届大赛志愿者工作的市西志愿者协会的成员。他们在赛前参与各岗位工作的布置，比赛时又在赛场认真维持秩序直到大赛全部结束，充分展示了市西中学学子的风采。



市西中学现有机器人、静态模型、头脑奥林匹克、生物技术、化工技术、数学建模以及自动控制等十五个创新实验室，配套开发了“实验室核心课程”。

2014年9月，学校成立了“上海市中小学创新实验孵化中心”，十二位中青年教师为主体的课程开发团队，正在对创新实验课程进行新一轮的开发研究和实践。孵化中心不断在区域范围内发挥作用，与华东模范中学、上海戏剧学院附中学、同济大学附属七一中学联合进行了《现代通讯实验室》、《舞台声光电仿真模拟实验室》、《3D实验室》的开发设计等。

“创新实验孵化中心”还将进一步扩大辐射范围，探索中小学创新实验室的运行管理机制和师资培训机制，举办全市或全国及世界级的科技活动。

2015级高一学生举行“相约2045” 心愿封存活动

高一1班 张阅怡

九月的最后一天，2015级高一新生开展了“相约2045，三十年心愿封存”活动，前些日子的心愿撰写让我们思考未来的世界，有些迷茫，又充满希望，三十年后的自己会变成怎样？我们带着猜测和憧憬写下了这些给未来自己的话。

封存仪式当天，几位同学上台为大家作了暑期“寻访校友”的报告，校友的风采和对我们的殷切期望让我们志气满满，他们的宝贵经验也令我们每个人受益匪浅。

现正在交大计算机系就读的翁祈桢校友特地返回母校，给我们作了一场生动的演讲。他性格阳光，为人十分谦虚诚恳。一上台，就同我们细数他高中时代的无数出丑的经历，一下子就拉近了与我们的距离。正当我们都哈哈大笑时，他又切时地返回主题：切勿被“天赋论”所束缚，年轻，就要去发现未知的自己，因为你的“潜能”，本来就无人知晓。面对着这位可敬可爱的学长，大家都倍受鼓舞。

随后便是心愿封存环节，各班班长依次将心愿卡片和集体照投入心愿筒中，由董校长和方书记将其密封。2045年，我们将重返校园，打开这寄存了三十年的心愿！

董君武校长在仪式上为我们作了振奋人心的讲话。他把自己的人生经历向我们娓娓道来，让我们感受到了一个人上进、敬业、执著追求理想的精神，在人生路上是多么重要的动力。

心愿封存，封存的是我们的美好愿景、理想和志向；仪式活动，给了我们一个真正沉下心来思考未来的机会。千万条道路，究竟奔向何方？今天，我们要做自己未来的主人。



发扬志愿精神 展现市西风采

——高二年级暑期志愿服务小结暨优秀志愿者表彰会

高二3班 李言嘉

2015年9月21日下午，高二年级同学在八楼礼堂隆重召开了市西中学高二年级暑期志愿服务小结暨优秀志愿者表彰会。静安寺街道办事处学生社会实践活动基地负责人惠老师、校党委书记方秀红、学生发展处主任吴蔼忠等领导共同参与了这次表彰会。

高二6班的周紫凌同学作为受到三次市级表彰的优秀志愿者，上台为同学们做了志愿服务的分享，她谈及了自己关于志愿者活动中的经历以及自己对待志愿服务的态度等，使同学们明白了作为一个志愿者的义务和责任。毛泽东故居的几位讲解员用现场讲解的形式，给大家展示了他们作为一名讲解员的风采，让在场的同学走近伟人的生平，感受伟人的魅力。蒋沈煜、孙兆予等同学为大家介绍了她们在静安寺街道开展的“文化弄堂”的课题研究，他们的汇报，使同学们对“志愿者是为了深入社会、回馈社会”的

宗旨有了新的思考。

本学期，团学成员自行创建了“市西志愿联盟”，联盟负责人杨亦敏同学为大家进行了宣讲，“志愿联盟”旨在为同学们参加志愿服务提供更方便的渠道，它具有一定的操作性。此外，静安寺街道办事处负责人惠老师和校学生发展处康老师分别从社区和学校角度对暑期的志愿活动进行了总结，并提出了期望，鼓励同学多多参与志愿活动，真正拥有志愿精神。最后方书记提出四点要求，让高二学生时刻牢记作为市西人应该做的事，在场的同学深受鼓舞。

表彰会的召开既是对暑期实践工作的总结和反馈，也促进高二年级的学生在今后的学习、实践、生涯规划上有更清晰的目标和更明确的方向，从而去履行自己所承担的社会责任和使命。





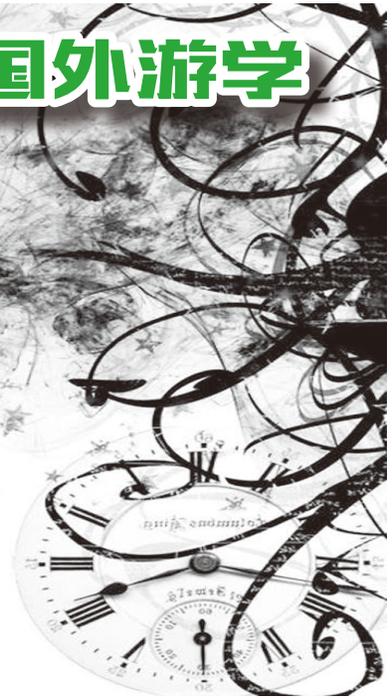
市西中学国际班——国外游学

【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 8 月, 国际课程实验班第三批学生和教师开始了他们在佛得谷中学的学习生活。在徐梦婷、刘岚老师的指导下, 他们向学校发回一篇篇学习情况汇报。



VVS 见闻小报 第四期
2015/10/11



异国他乡的中秋

在 VVS 过中秋

Celebrating Mid-Autumn Festival in VVS

美国当地时间 9 月 26 日, 中国时间 9 月 27 日, 农历八月十五, 是中国传统节日——中秋节。这是我们这批市西小分队在 VVS 过的第一个中国传统节日。

On September 26th of American time, September 27th of Chinese time, lunar August 15th, we had the Chinese traditional festival, the Mid-Autumn Festival. This is the first traditional festival we had in VVS.

在这个属于团圆的日子里, 我们身处异国他乡, 没有了父母的陪伴, 多少感觉有点失落。但是, 所幸我们还有高二 (9) 班这个集体, 这个融洽的大家庭。在徐老师与刘老师的带领下, 全体同学都在徐老师和刘老师家齐聚一堂, 共度中秋佳节。

This is the time to be together with our families, but we are far away from our families, we felt a little

bit disappointed about that. Luckily, our class is like a big family, with the leadership of Mandy and Sophia, everybody went to their house to celebrate the festival.

不仅如此, 两位老师和几位同学给大家一个大大的惊喜——就是中秋时节必备的月饼。在此特别感谢老师与同学的无私分享。

And also both teachers and students gave us a big surprise, the traditional food we would eat in the Mid-Autumn Festival, moon cakes. We were very glad and pleasure about that.

当然, 天下没有免费的午餐, 月饼并不能白吃。每个人都需要唱关于月亮的歌曲, 可以组队也可以单枪匹马地上, 包括一起来感受中国文化的三位外国妹子。

Of course, there was an old saying “there is no such thing as a free lunch”, in order to eat the moon cakes, students need to sing a song about the moon,

they can either sole or sing with others, even three foreigners joined us.

起先唱了最经典的“但愿人长久”。后来在男生们活跃与调动气氛后，于是几轮歌曲过后，气氛一下子就嗨了起来，同学们也不再那么怯场，纷纷踊跃地唱歌。

One of the most classical songs, “Dan Yuan Ren Chang Jiu”, was the first performance. The boys were active and responsible for the mobilization of the atmosphere. So after several rounds of songs, atmosphere was high up, students no longer have to stage fright and began to sing.

其中，还有当地学生 Kevin 前来串门，在热情的掌声中，他为我们表演了RAP。不得不说，RAP 真的是黑人的天赋技能。这段表演可以说是将气氛推送至另一个高潮。每个人的脸上都洋溢着开心的笑容，欢笑声此起彼伏。

Among them, Kevin, a black buddy, also came and had fun together. He performed a piece of RAP with big welcome applause. Have to say, RAP is really a talent of blacks. The performance can be said to push the atmosphere to another climax. Each person's face was filled with a happy smile,laughter sound after another.

然而天下没有不散的筵席，再令人雀跃的派对还是要落下帷幕。一首《朋友》作为结束曲，其中“朋友一生一起走”是令人最记忆深刻的歌词，大家齐唱，有种热泪盈眶的感动弥漫在空气中，幸好，在这异国他乡，我们还有同学朋友老师。

However, the world has no dispersed feast,cheering party or to drop the curtain. A song ,“friends” ,as the ending song, had the most memorable lyrics, “ friends walk together for a lifetime.”Everybody sang together, and the touching heart moving spread in the air.Fortunately, in this exotic, we have friends and teachers.

最后，我们一起到老师家的后花园里赏月吟诗。赏月时，同学向外国同学介绍这个节日的习俗由来，他们说：“这个节日真好啊！”

Finally, we went to the garden behind the teacher home, eliciting the poems and watching the moon. During the time, we introduced foreign students about the festival custom and origin, and they said:

"This festival is really nice!"

在远离家乡的美国，我们一起过了一个从未过过的中秋，这个中秋过得难忘又富有意义。

In the United States, the land away from home, we had a Mid - Autumn Festival we had never had before. The Mid - Autumn Festival is a memorable and meaningful.



市西人在VVS



市西人在VVS



市西人在VVS



一起去看大峡谷

2015-10-25 市西人在VVS

2015年10月19日，星期一，农历九月初七，原本应该是工作日的一天因为家长周而放假，于是Pete和Jennifer分别开了两辆面包车把我们带去了著名的美国大峡谷观光游览。

October 19th, 2015, Monday, seventh lunar month. It supposed to be a normal school day. However, it became a holiday due to Parents Weekend. Peter and Jennifer drove us to the Grand Canyon, which is in the state of Arizona in the United States for sightseeing.



大家一早都很兴奋，7点不到就起床洗漱，8点钟准时在dining hall集合好。虽然天气很比较寒冷，但大家对于去山谷的热情丝毫没有减少，一路上都非常兴奋。在经过了约2小时的车程后，我们终于到了大峡谷。

We were excited and got up at 7:00 in the morning to wash and gathered in the dining hall at 8 o'clock time on schedule. Although the weather was damp and cold, our enthusiasm was undiminished. We were very excited on the way. After a 2 hours' drive, we finally reached the Grand Canyon.

我们一下车就迫不及待地欣赏起了旁边的美景并陶

醉其中，这时Pete让我们拿出自己的外套套在头上并蒙住眼睛，站成两列。我们虽然很茫然，但还是照做了，手都紧紧的拉住前面同学的书包或衣服。在蒙住眼睛后，大家都因为看不见路很没有安全感，所以一路上都有人发出惨叫。周围路过的人都不明所以然地看着我们，好心心地给我们让路，甚至还有小孩说我们好有创意。在大约摸索前行了3分钟后，大部队停了下来。Pete很兴奋地告诉我们可以睁开眼睛了，大家都很期待地照做了，果然是个惊喜！眼前就是雄伟壮观的悬崖，向下看有种眩晕的感觉，虽然有同学恐高，但还是忍不住地想要往下看。



We enjoyed the beauty of the car next to and were intoxicated by it while Pete asked us to blindfolded ourselves with the T-shirt and got us to form two lines. Although we were confused, we still did what he said. Some of us held hands tightly. Some drag bags or clothes of the people whoever stood front. After blindfolded, we were very nervous and worried about the invisible road. Some of us even scream all along the way. The passersby had no idea what we were doing. But they still got out of

the way kindly. Some also praised the great idea of blindfolding. Three minutes later, we stopped and Pete told us to pull down the goggles. We did it with great expectation. It was really a fantastic surprise! The majestic cliffs were just in front of us! We kind of feeling vertigo when we look down. Even though some students had a fear of heights, they could not help but want to look down to the downer part of the valley.

后来，我们又沿途看了不少大峡谷的美妙风景，并在风光非常美的一个景点野餐，填饱肚子。不仅只有我们这一伙人在那里野餐，有几个德国人甚至在那里喝起了红酒，并且十分友好地用中文和我们打招呼。野餐不忘环保，吃完简单的午餐后，我们都把垃圾装进了提前准备好的塑料袋中。临走前，我们还参观了大峡谷的博物馆，而且被 Pete 告知要至少记住一个关于大峡谷的知识，不然就把我们“丢”在这里，我们急忙跑进去参观了起来。

We appreciated the beauty of the Grand Canyon's scenery along the journey and had a picnic on the half way. But we were not the only ones who had picnic there. Several Germans were drinking red wine and they friendly greeted us in Chinese. We also visited the museum at the Grand Canyon. Before we left, we were told to remember at least one fact about the Grand Canyon, or else we would be left there. We hurried off to visit it.

美国大峡谷位于美国亚利桑那州境内的科罗拉多高原上，科罗拉多河从中流过，是一个举世闻名的自然奇观，由于科罗拉多河穿流其中，故又名科罗拉多大峡谷，它是联合国教科文组织选为受保护

的天然遗产之一。共 446 公里，最深处大约 1.6 公里，大约有 500 层楼那么高，最宽处 13 公里，在它的峡壁上刻着地球发展之历史——大约有一分之地壳变动的历史被深深地纪录在石壁上，谷底的岩石大约经历了二十亿年的岁月变迁，是地球年龄的一半。

The Grand Canyon locates in Arizona, Colorado Plateau, which the Colorado River flows through it. It is a world-famous natural wonder, it is also called Colorado Grand Canyon, which is one of the UNESCO protected natural heritages. Nearly two billion years of Earth's geological history have been exposed as the Colorado River and its tributaries cut their channels through layer after layer of rock while the Colorado Plateau was uplifted. The basement rocks are almost 2-billion-year-old, which is half of the age of the Earth.

这趟行程虽然疲惫，但非常愉快。大家都享受于其中，有机会我们还想再出来看看美国的山水风光，领略美景。

On the way back, almost everyone was extremely tired, however, it was indeed a pleasant trip and we enjoyed every minute of it. How we wished we could enjoy the scenery of America more often!

to be continued





乐高教育全球总部客人

来我校深度体验中国教育

教师 王纪华

2015年11月2日上午，市西中学接待了乐高教育部全球总部的四位客人 Bettina Johnson, Trisha McDonnell, Finn Kraefting,

Lenka Chobotova。

市西中学的王纪华老师陪同客人参观了学生的创新实验室、思维广场、人文艺术楼、地下篮球馆、图书馆等标志性场所，并与学校乐高机器人团队的部分主力队

员做了交流。

下午1点，董君武校长热情接待了四位客人，并与客人一起探讨了教学创新的问题。董校长非常深入的阐述了市西的教育特色和理念，让客人们感受到了上海的教育创新。董校长与客人谈了乐高教育和学校今后的合作突破点，并热情的欢迎客人们今后多来学校交流。



英国达特福师生来校交流

10月21日至26日，我校迎来了英国达特福文法学校师生交流团一行，此次来校交流访问的共有27位学生和3位老师。英国师生参与了丰富而又多彩的活动，学习了咏春拳和篆刻等中国文化，还有与市西学子的足球友谊赛、科技互动、艺术课、音乐课，以及MINECRAFT社团等。

10月26日上午，英国师生一行来到了学校的小操场，和学校咏春社的同学们进行了交流互动。社长先为英国学生介绍了咏春拳的起源和特点，让英国学生们初步了解了咏春拳



的理论知识，随后，咏春社的成员们排队展示了一套咏春拳的基本套路，赢得了英国学生们由衷的钦佩和掌声。在社长的带领下，咏春社的同学们分组向英国学生们

展示并指导了寸劲发力的方法，英国学生们还兴味盎然地体验了一把双截棍。

几天的交流活动中，这样的片段还有很多很多。前往市西学生家庭的homestay，给两国学生都留下了美好的回忆，彼此结下了真挚的友谊。最后一天晚上的欢送会在教工食堂举行，英国学生、市西学生和家



长们纷纷围坐在一起，互相诉说着这几天来的点点滴滴和心里的不舍。

这次交流访问，拓宽了学生们的视野，加强了中英的文化交流，增进了彼此的了解，相信这份回忆一定会像一坛美酒，愈久愈香。

市西中学学生明星队与英国达特福学生开展足球友谊赛

教师 丛聪



2015年10月22日中午12时10分，市西中学学生足球明星队与英国达特福学生队在大操场进行了一场精彩的足球友谊赛。

众所周知，现代足球的起源地为英国，足球作为世界第一大运动，深受英国民众的爱戴，切尔西、阿森纳、

利物浦、曼联、曼城这些俱乐部更是耳熟能详。

市西中学参加此次足球友谊赛的学生主要以足球社社员为主，由于比赛前一周足球社已知晓22日将与英国学生进行足球赛，因此社中乃至全校热爱足球的学生早已倾心向往，希望与英国学生过过招。

中午12时10分比赛正式开始，英国学生平时穿着衬衫，面带沉静，但一碰到足球立刻就点燃了激情，比赛一开始便占据了场上的主动，市西学生们开始只能通过不断的拼抢维持着场上的局势，双方你争我夺，在中场进行着激烈的控球保卫战。相比较而言，达特福学生的技术更为细腻，他们相互传递，最终终于通过一次绝妙的机会攻入一球。比赛的最后时刻，市西学生们发起了汹涌的进攻，可惜时间有限，比赛最终在欢乐而又有一丝遗憾的结果中结束。

赛后两校师生互相握手以表示友好，本次比赛的许多精彩瞬间，给两校的师生留下了深刻的印象，相信通过足球友谊赛能够更加增进中英学生的交流，促进两校的文化交流。



浓 浓 市 西 情

高一【4】班 范怡雯

【校友简介】

姓名：黄大夫

初中：市西初级中学

高中：市西中学

大学：上海交通大学附属医学院

年龄：46（86届市西高中毕业生）

曾在市西的职务：市西足球队队长

职业：普外科主任医师、教授



（校友初中班级毕业照，拍摄地点就在老红楼前，现传家楼）

【采访记录】

市西的味道

当时市西还没有食堂，需要学生自带饭菜。但提起这件事校友立即回忆起了：“上午两节课后有肉包子供应，那是我至今为止吃到过的最好吃的肉包子，一直恋恋不忘啊。”

市西的活动

当时的市西已经有了丰富多彩的活动，有歌咏会、科技节、体育节等各式活动。校友作为市西中学当时足球队骨干首先回忆起的是“内容特别丰富，几乎涵盖所有奥运会田径项目的校运会”，因为“在当时破校记录可是件大事，奖品也很大，放现在也就是一只钢笔或橡皮什么的，但那时觉得特别珍贵”。而使校友印象最深

刻的还属营火晚会了：“那是晚上举行的，每个班级都准备了自己家烧的菜，围着火堆吃，那可是真的用木材烧的火呀！地点就在足球场上，我们当时还流窜在各个班级吃着菜，火堆上冒着长串的火星特别美。同学们都围着火堆手拉手跳集体舞，和云南当地人的篝火晚会完全不一样，都是和同学在一起，气氛特别浪漫。”

市西的选修课程

当时的市西还没有社团课程，但是“下午会有选修课程，自由选择，应该也可以算是现在社团的前身。主要有物理实验拓展，化学拓展，气象，刺绣，日语口语之类的。全都是学校老师上的课，但绝对是大反串。比如地理老师上气象，图书馆老师上日语，体育老师上刺绣。因为老师也各有各的爱好，也能有发挥。”校友同时还谈到了对市西的理解“说真话，市西不出书呆子。学风新潮，校园浪漫。这就是市西的风格，不只单一关注学习，所以市西人一般都比较适应融合与社会中的。我们那时就已经和许多外国学校交流了。”校友还不忘提到自己参加的选修课“我选修的是日语口语课，当时的日语老师是那个每天中午管图书馆外接的‘老头’。他每天中午在图书馆开着收音机‘叽里呱啦’的学日语，每天中午最恨我们去图书馆影响他，所以对我们好凶。我们去图书馆还有点怕他，心里好大障碍的。”但是校友却每天都想去图书馆（嘻嘻，原因保密）“我认真学习日语，每天中午到‘老头’那里答疑，久而久之，我成了老头最喜欢的男孩。后来我终于没有辜负老头的期望，以出科考93分的成绩排列年级第一。选修一年，之后结束了，我也顺理成章的成了‘老头’的朋友，经常去看他。”校友还有这样的感叹“市西的学习氛围很宽松，老师很开明，不出书呆子，毕业后也较适用社会。”

市西的“大镜子”

校友在市西度过了美好而充实的六年时光，离开时难免有诸多不舍。在校友毕业时为了给母校送一份特别有创意有价值的礼物，同学们组织了这届高中所有毕业

集资买了一面大镜子，放在了当时的老红楼，也就是现在的传家楼，留作纪念，“当时上面应该有文字，现在可能还依稀可见”。让同学老师们进进出出都能照一下，军训时的我也时不时要照一下整理一下仪容，不得不感叹老校友们的用心良苦和对母校的深深情怀。

市西的纪念版校徽

校友在采访过程中还特意提到了市西的纪念校徽。虽然还没有见到过，但是通过校友的描述“有一颗绿色小苗出土，小苗有两瓣绿叶”就似乎可以想象出纪念校徽的外形。“那是我们班一个同学设计的，当时有好多同学设计了，最后20个挑出来，公示投票。我们班同学很团结，到处帮他拉票，后来成了第一名。在纪念校徽上还有呢。那个设计的同学后来考上了同济建筑系，现在上海好多高楼是他参与设计的。”末尾校友还不忘感叹了“市西人才济济啊！”

市西的足球队

一说到校队，校友一下子打开了话匣子“我们原来高中四班可是市西高中部足球联赛冠军队啊，让你们现在四班的男生不要丢脸啊，班上有两个市西校队成员，一个就是之前设计校徽的同济同学，还有一个嘛。。。就是我了。我们当时的最好成绩是雏鹰杯静安区亚军。记得当时主场对育才中学，学校也很重视，开赛那天人山人海啊，我们10:1赢了，学校那时疯了，我们那些人简直成了英雄。但是当时静安区有个叫范安中学的，每次都把我们痛斩0:6，我们输了所以是亚军。我们那时如果能穿着校队的各种运动服在学校晃，也是很威风的一件事。”

校友的寄语

希望你们爱上市西，事实上每个人都会这样。但是竞争残酷，祝你们好运，但一定要在市西学得精彩！

校友对校训的理解

校友说：“我们当时市西是全市唯一没有期中考试的学校，而且即使仅有期末考试，也还实行期终免考制，也就是说班上每门科目平时成绩前三名的同学，期终考试是免考的。他们的期终考试成绩是当时所有参加考试的同学的最高分。所以竞争从平时就开始了。我那时免考比较多的是化学、政治、生物吧。市西就是这样鹤立鸡群，与众不同，非常前卫。我们那时的家长会名次都是张榜贴在教室墙上的，压力山大，前十名是红的。我觉得这些才是对‘好学力行’的最好的诠释吧”

【采访感想】

刚刚得知要采访市西的校友我一下子变得手足无措，随后就是紧张而又兴奋。这位校友是我妈妈的大学同学，虽然以前从来没有见过这位校友，但是通过采访前期的准备和了解之后，我开始对这次采访有了信心。采访前免不了有些紧张，但是采访开始后我发现这位市西校友相当平易近人，虽然已经有了一个高二的孩子，但是回忆起市西中学的点点滴滴就仿佛变回了那个曾经的中学生。市西的肉包子、市西的营火晚会，市西的日语选修课，市西的镜子，市西的校徽，市西的足球队，通过校友的介绍，我仿佛能看到，校友当时的校园生活，简单、美好而又充实。

在这次采访过程中，了解到了校友的生平事迹，他身上的平易近人、朴实谦和、热心向上、坦诚待人的生态度让我感动。在采访过程中，校友还多次说到了“市西不出书呆子，市西就是这样鹤立鸡群，与众不同，非常前卫。”，市西的校风轻松活跃，有各种活动可以让学生乐在其中。就像这次的采访活动，能够使我们在整个采访过程中，积累经验，面对困难独立自主地解决，很好锻炼了我们的社交能力。

【家长感想】

很有意义的一次活动，让时间的红线把市西的过去和现在串在一起。孩子在采访前经过了充分的准备，问题具体细致。采访活动让孩子充分认识到了市西的深厚底蕴和内涵，以及校友对市西那份日久弥香的浓厚情感。通过这次采访，让孩子更加自豪成为市西的一员，也将对三年的高中生活有更进一步的了解和准备。愿她在市西这片丰饶的土地上快乐成长，从优秀迈向卓越！

【老师寄语】

这篇采访采用了评介的方式。采访的对象是市西86届高中毕业校友，现在的普外科医生、教授黄大夫。这篇采访报告的特点是撷取一些细微的事物来表现市西当年的风貌：一只肉包子，一种难忘的市西味；一场营火晚会，一个难忘的市西夜晚；一枚纪念校徽，一位杰出的市西人才；一次足球联赛，一段曾经的市西豪情。文章最后以黄大夫对市西校训“好学力行”的理解作结，让我们体会到“好学力行”应从大处着眼，小处着手，细微之处透着浓浓的市西情！

（教师 张屹）



学有余力，则行天下

高一【8】班 沈琦、黄其乐

【采访记录】

时间：2015年8月12日

采访对象：王吟

采访人：沈琦、黄其乐

【基本资料】

姓名：王吟

性别：女

工作单位：上海 ICS 电视台 职务：主持人

在校时间：2005年9月~2008年6月 采访方式：

面谈

作为高一新生，我们希望通过采访身边的校友，锻炼自己，感悟人生，了解社会的方方面面，也对接下来的三年乃至未来人生有一个更加清晰的规划。而今天，我们有幸采访到了08届毕业，现从事主持工作的市西校友王吟学姐，共同探讨在市西的学习经历。

【采访过程】

问：首先，请问当您初入校园，您对市西的印象是怎样的呢？

答：我原先在初中时便经常听同学们谈论市西，说这是一个只会“死读书”，各项活动形同虚设的学校。因此我对市西的第一印象并不是特别好。但当我真正进入了这所学校，体验了各项课程和活动，我发现市西的教学模式与我想象的截然不同这是一所多元化、活动多、选择广的学校，校园生活丰富多彩，不仅仅是刻板地读书学习。

问：看来您对市西这所学校相当有感情呀。那么您是否还记得当年就读的班级与班中的同窗和老师？您现在与他们还常联系吗？

答：当然，直到现在还记忆犹新呢。我记得当初我就读于高一（1）班，那时的班主任是胡志成老师，他是名经验丰富的老教师，对我们的要求相当严格，却也像个父亲一般关照我们。至于我的同窗，我们一直保持着联络，也经常组织同学聚会，在每年十月三日校庆

时也会一起去看看。我们一直维系着牢固的友谊。

问：市西的一大传统便是拥有为数众多的学生自主创立的社团组织。请问您当时是否参加了社团活动？如果有，您认为它对未来职业的选择有导向或培养作用吗？

答：我记得我当初参加了一些科技类社团，但进入社团后常常发现活动内容与自己设想的有些不一样，心中不免失望，最后还是选择参与学生会的工作。同时，我认为社团对于学生的培养主要在于兴趣而非职业，但导向作用还是有的，毕竟人们选择职业时总倾向于自己最感兴趣也最擅长的一类。

问：您在大学毕业后选择成为了一名上海 ICS 频道的节目主持人，那么请问是什么影响了您之后的职业选择？

答：在入学的第一年我便担任了升旗手，这使我逐渐培养起了一种重要素养——责任心；同时，在三年的高中生涯中，我也主持过许多大型活动，这些经历使我能够面对观众或镜头能够不怯场，从容不迫地完成工作；再加上我对英语的热爱，以及老师最后在职业规划时给我的建议，我综合考虑了这些因素，最终决定加入 ICS 主持人的行列。

问：请问您对市西的校训“好学力行”是如何理解的？

答：我认为，好学，便是使自己对知识的追求永不止步，恰如乔布斯所言的“求知若渴，虚心若愚”一般；而力行，则是鼓励学生亲自实践，让他们一步步验证自己所学的知识，并从中获得自信，正如古训“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”一般。我相信理解并运用好这条校训的市西学子们，最终都能走向人生的辉煌，走向梦的顶点。

问：最后一个问题。请问您对学弟学妹们的生涯发展有什么建议吗？

答：我希望学弟学妹们能够追随自己的兴趣与梦想，形成自己的个人特色，同时也要不忘初心，遵守校训，走向成功。

问：谢谢您，采访结束了。感谢您在百忙之中抽出时间接受我们的采访。

答：不客气。

【采访感想】

通过这次难得的实践机会，我们有幸采访到了我在ICS工作的小阿姨。在整个过程中，不仅是被采访人的话使我受益匪浅，这次采访本身也是我获益良多。

它教会我勇于尝试。作为我俩的第一次采访，我们在一开始都显得非常紧张，鼓起勇气提问的过程可谓相当艰难。但当我们打开第一个话题后，谈话便出乎意料得顺利推进了，忐忑的心情逐渐褪去，我们最终顺利地完成了此次采访。

它教会我磨砺以须。在这次采访前，我与黄其乐同学做了十分充分的材料准备，包括调查被采访人背景、撰写提问内容、选定采访地点等，这使我们在采访时获得了相对翔实的信息。

它教会我团队协作。我与黄其乐同学在采访前便做好了细致的分工，这让我们有条理地完成任任务，不至于手忙脚乱，互相推卸责任，也大大提高了采访效率。

这次采访，是我的一次宝贵的人生经历，值得铭记一生。

——沈琦

经过我们的寻访，我发现这位校友的成功，源于对这个职业的兴趣与热爱，对学习的兴趣与热爱，以及对个性发展实践的珍惜与热爱。同时我们也感悟到，高中三年虽对学业至关重要，却也不能因此“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，要自主参加课外实践和学习。这样才能更好地履行市西“好学力行”的校训。

——黄其乐

【家长感悟】

市西中学是百年老校了，作为静安人从小就知道市西中学是一个非常好的学校。但在当下愈演愈烈的一本率，名校率等比拼中，大家似乎迷失了。所以，进市西之前我也有一些担心，担心这个学校是不是一味的追求一本率，名校率，是不是只以分数论英雄的学校。但是第一次家长会时校长用他很不顺溜的的普通话提出他的教育观和质量观“不以剥夺学生自主选择权力换取所谓的高质量，不会占用学生的自由时间换取所谓的高质量，

不以牺牲学生的身心健康换来所谓的高质量”我的一颗悬着的心终于放下了。

学校采访市西人我非常支持，我觉得这是第二项活动“写人生规划”的铺垫，通过采访市西人让孩子看到他们的未来，让孩子对自己人生有明确的目标和规划。高中三年如果没有目标和规划，努力学习只是为了考一个好大学，那么在三年后会有一对对着志愿表茫然的的孩子，四年后是一个看不到职业未来的青年，他们对自己工作没有兴趣，因此不会认真的对待自己的职业，也会失去对生活的热望。曾经有一个同事是交通大学生化系毕业，毕业后竟然从事于新闻行业，我问他既然喜欢新闻行业，为什么选择生化系？为什么不选复旦新闻系？高考时，就想成绩好，考个好学校，从没想过是否选自己感兴趣的行业，只是考进了才发现能选的都不是自己喜欢的。四年就那么蹉跎了。”我希望我的女儿，能够通过这一系列的活动，能够自主的规划自己未来，成为一个能把握自己人生的人。

——家长 王迪

【教师评语】

美国著名教育学家杜威曾说：“教学必须从学习者已有的经验开始。”从两位同学的采访感悟中可以明显地感受到他们对于此次采访活动的深切认同与喜爱，从学姐的口中直观的了解到市西独特的社团文化，并从别人的经历中获得宝贵的经验和感悟，就像沈琦同学所说，这将是一比宝贵的人生财富，相信市西多元自由的学习氛围一定会让学生收获更多的知识与快乐。

王吟，也是我的学生，我引以为傲的学生。

（教师 胡志成）





我们都是市西人

高一（4）班 沈言歌

2015年8月9日

市西有一个传统，新生入学后的暑假作业之一就是“寻访市西校友”，我忽然想起外婆有一位高中同学曾在市西担任教师的职务，于是拜托外婆与她联系。

晚上回家，外婆就把她和那位老师的聊天记录给我看，我笑着说她们讲话怎么这么好玩，都是老学究式的交流。

2015年8月10日

我从外婆这里了解到这位老师的姓名和手机号码，她姓陈，名民华，接着我开始着手联系陈老师。陈老师似乎最近很忙，而这期间我和老妈也要去新加坡旅游，所以我们暂定是在19号以后。陈老师特别有心，让我拟定一个简单的寻访提纲，这样我的作业就能突出重点，避免泛泛而谈。我敬佩老教师的踏实，于是我开始思考我要采访的问题。

2015年8月18日

我列出了个问题，用微信发给外婆请她转发给陈老师。

2015年8月19日

早上4点43分，我抵达上海。同天晚上就收到了陈老师给我的回信，让我在21号下午去她家面谈，她还问我家在哪里，并说下大雨的话就另约时间。我着实感动了一下。为了后天的采访能顺利进行，我又看了一下我列出来的问题，做了一些补充。

2015年8月21日

初次见面，我觉得陈老师的气质和外婆挺像的，穿着朴素但很正气。我们来到客厅，我环视了一下，倒和我们家老房子的装修风格挺像的，碎花的桌布，红木的壁橱、沙发、茶几……都是那个年代的风格。旁边陈老师 and 外婆已经聊开了，她们聊起当年的同学，最近的同学聚会等等。

闲聊过后言归正传，陈老师把我列出的几个问题归纳为三个部分：关于她在市西任教的情况、关于市西的情况、对我们市西学子的期望。我赶紧拿出笔记本开始记，这时候脑子里还想着“要像《可凡倾听》里一样，当一个很好的听众，但也要与被访者互动”。

【采访过程】

一、您什么时候在市西任教？任教什么科目？退休后做些什么？

陈老师于1990年至2002年在市西任教语文，担任党总支书和副校长的职务，期间，前六年在初中任教，后六年在高中任教，并且由于工作任务重，不带毕业班。



2002年退休后，教育局把她派到七一中学参加工作。如今，陈老师担任市西校友会名誉副会长以及教育发展基金会理事长，还参加了校史的编写。

二、您对于“好学力行”有怎样的理解？

陈老师谈到了“好学力行”的历史和对于它的理解。“好学力行”是首任校长赵传家先生提出的校训，出自《礼记·中庸》的“好学近乎知，力行近乎仁，知耻近乎勇。”很少有学校用这么具有中华民族特色的校训。“好学力行”第一次出现在正式场合是1948级学生在1951年毕业时作为横幅挂着的。而如今挂在教学楼里的牌匾，是1953年左右请于右任先生题写的，牌匾下方的镜子，是希望学生在进校时检查自己的着装。

陈老师认为“好学”即喜爱学习，喜爱学习的人都是勤奋的，会不断增强自己的智慧。现代人也要养成读书的习惯，因为不可能样样都自己去实践，都是要学书本中别人的现成的经验，那么这就是骑着巨人的肩膀在前进。“好学”不仅是学习书本上的知识，还要学习当今的新技术。

“力行”就是要去努力实践，光会嘴上说脑子里想，没有用，一定要自己去做。她举了一个例子，比如说一个人说自己很有爱心，光说不做假把式，对于某件事情很感动，但是感动过后要有付出，付诸于实践。

所以总结来说，中学是人生打基础最宝贵的阶段，学生在校学习，主要是两件事，一个是学习做人，一个是学习做事。陈老师认为“好学力行”这四个字高度概括，影响了一代又一代市西学子。

其中很突出的一位市西校友就是郑天慧先生，他是62届学生，毕业后参军，退伍后在中学任教，经历了“文革”后在交通大学读研，之后又到德国进修，回来后开

了公司。他对市西有着非常大的贡献，校园里的雕塑，都是他出资 80 万建造的，6 月，又捐赠 1000 万感恩母校。他说，对他印象最深的就是市西的校训“好学力行”。

听完这个我也是震惊了，原本只是在新生入学手册上看到有这个奖学金，没想到这也是得益于“好学力行”这四个字。

三、请问当时的课程安排是怎样的？

陈老师告诉我，她正好经历过两次课改，分别是在八十年代中期和九十年代中期。一期课改提出要适应学生、社会发展的需要，除去必修课，加设了许多选修课和活动课。当时提出的口号是“减少必修课，加强选修课，增加活动课”。市西中学一向注重学生各方面发展，比如说学生早晨到校，许多学校就开始了早自修，而市西中学则开展早锻炼，全校同学每天跑步 20 分钟，增强同学体质。

十年后的第二次课改，把课程分为三类，分别是基础性课程、拓展性课程、研究性课程。陈老师举了一个很有趣的实例，当时的生物老师带的一个小组，研究人的手指甲长得快还是脚趾甲长得快，然后同学就回家给父母涂上指甲油以便测量，最后研究出手指一直活动，因此手指甲长得快。所以在研究的过程中，不但要看到事物的现象，也要研究出它的道理所在。另一个例子是一些有商业头脑的学生，就会向区政府提议搞一些贡品的研究，要调查顾客喜欢什么。这些课程的设计都是为了培养学生的创新精神和实践能力。

四、请问有哪些同学让您印象深刻？请问对现任董君武校长的教学改革，您怎么看？

陈老师对几个学生印象很深刻，一位叫王从愉，是一位 93 届的女同学，现在是上海师范大学艺术系副教授。她手风琴拉得特别好，积极参与学校的各类活动。然而她的学习成绩并不是很拔尖，一些人劝她放弃乐器放弃参加活动，一心学习，但是她没有这么做，即使是高三前也有求必应地帮助各班的节目。最后考进了上海师范大学艺术系。陈老师认为，如果一个学生有特长，就不要埋没它，仅仅只是为了学习把这些爱好都放弃，就很不值得，况且，在为他人服务的时候，也能学到很多。

（这时候陈老师就正好提到我提出的另一个问题“是否支持董君武校长现在的教学理念”。我也陈述了我最近的一些见闻。在收到录取通知书后，我加入了一个有学长学姐的市西新生群，那天正好有一个新大一的学长在群里说校长的教学理念不好，开展了那么多活动学生都不好好学习了，学校的一本率也有所下降。我对此其实也有些困惑。）

陈老师认为，有的学生虽考取了一本，但发展后劲不足；有些即使只考取了二本，由于充分发挥潜能，也成长为优秀的人才。我们应该全面、多元地评价学生。陈老师就指出，一个人就应该全面发展，分数不是很重要，但是也不能太差，差到不及格就太过了。所以陈老师还是很认同董校长的教学理念的，让老师的讲堂变成学生的学堂。

陈老师又说到我们学校的传统，机器人。当时有一位同学，他是 OM 队的队长，动手能力很强。那时

杨安澜校长带队到美国旧金山参加比赛，参赛的作品还不是机器人而是恐龙。结果在运输的途中恐龙有所损坏，在比赛的前一天，他拼命想办法，到超市里买到了替代品最后成功了，得了银奖。但是他一直关注于活动，成绩落下了，高考以几分之差落榜，于是杨校长就给时任上海大学校长的钱伟长先生写了推荐信，最后破格录取了他。陈老师总结道，一个人不能死读书，辛辛苦苦奋斗三年就为了那三天，期间放弃了太多太多，这样就太苦了。

五、关于市西的校歌

我临时又想起了一点，关于校歌，我们校歌是历史非常久远的，那么当时是不是也会每周一早上唱校歌。陈老师摇了摇头，当时是开大会以及隆重的场合才唱校歌，以及如果有新同学，为了教会他们会多唱几次。听完回答后我打趣道，学校里一个老师说，他希望以后的每周一早上也能听到我们唱的校歌，而不是对口型。我们三个人都笑了。

六、陈老师对于市西学子的期望

最后陈老师对我们的期望是 24 个字，3 句话：勤奋学习、自强不息，热爱劳动、锻炼身体，乐于助人、合作共赢。

【家长感想】

陈民华老师是我在市一女中（现为市一中学）六年的同学，又是同赴崇明长江农场“五七一连”的战友。得知我外孙女考进市西中学后的暑假作业之一是“寻访市西校友”，就自然而然想起曾在市西任教的陈民华老师。

在走访陈老师的过程中，她谈到了市西中学的校训“好学力行”，让外孙女受益匪浅。市西为学生提供了一个良好的学习平台，从过去到现在，学生们都在学校里不仅学到了书本中的知识，又不断吸取课外的新鲜事物，并通过探索，论证其且付诸于实践。这样做开拓了学生的视野，并为今后的人生路程打下良好的基础。

寻访校友的活动，是在追寻市西中学的发展，也是能让新生更好地理解市西“好学力行”的精神，更是让他们能进一步传承市西的校园文化。

愿我的外孙女能在市西优美的校园里、良好的学习氛围中、灵活的教学理念的熏陶下，迅速成长，成为德智体劳全面发展的优良学生。

【教师点评】

这是一篇日记式的寻访报告，寻访的对象是原市西中学党总支书记、副校长陈民华老师。可能由于寻访的对象是原学校的领导，所以寻访的内容主要集中在学校的办学理念和具体的教学措施上。

寻访从了解陈老师在市西的教学经历和目前的工作开始，很快进入对市西校训“好学力行”、课程安排、教学理念以及对“分班教学”、校歌的了解与认识，最后以陈老师对现在的市西学子的期望作结。这篇寻访报告能让新进市西的学生了解市西的历史和目前的办学理念和具体的措施，从而较快地融入到学校的教学氛围中。

（教师：张屹）



走向卓越之路

——“寻访身边的校友”访谈记录

高一（5）班 徐蒙

很荣幸可以采访到江纯姐姐，她是妈妈同事的女儿。由于姐姐身处大洋彼岸，所以只能通过视频聊天进行访谈。感谢姐姐能在百忙之中抽出时间接受采访，也希望她能工作顺利，万事如意！

访谈时间：2015.8.19 9:30--10:10

访谈方式：Skype 视频聊天

校友简介：

姓名：江纯 性别：女

毕业年份：2008 年

现居住地：美国

【采访内容】

Q：你从进入市西直到如今，有着怎样的经历？

A：高中我是在市西就读，当时在 2 班。高一我就加入了学生会，高二担任了外联部部长，也是当时最年轻的部长，主要工作是拉赞助，就是可以接触到学校外面的企业。在高二、高三，我一直是语文课代表，连续两年获得全国中学生作文比赛特等奖，还去人民大会堂领奖呢！高三的时候，课外经历比较多，还被学校推荐竞选并作为上海代表成为了一名 2008 年北京奥运会火炬手！其实在高三开学之初，我就拿到了由当时的顾正卿校长推荐而得到复旦大学的保送名额，也是年级里唯一一个名额。我觉得自己也挺幸运的！因为在高二时就获得了全区统考文科第一名，也参加了很多活动，在学校也获得了很多宝贵经历，所以拿到了名额。

高三毕业后，也就是 2008 年，我进入复旦大学中文系，后来取得了双学位。在大三时，我有幸成为大陆第一个、由国家公派到卫斯理女子学院交流学习的学生，也就是宋美龄、希拉里、冰心曾读书的学校。也正因为这一次交流，我决定在大四时申请美国研究生。最后在交流时期的那一年，我申请到了很多常春藤名校，最后因为杜克大学给了我全额奖学金，所以选择到杜克大学读公共政策。13 年的时候，我作为英国牛津大学交换生，学国际关系，14 年回来。今年毕业后就在波士顿智库工作，负责中美贸易合作，还在联合国实习过。其实我还是花了很多时间在读书，我的很多同龄人都已经工作

挺久了。可能因为我学的是文科，在美国找工作竞争也非常激烈，所以要很晚才能有空呢。

Q：回首往事，你脑海中关于市西中学最深刻的印象是？

A：最难忘的还是市西的老师，他们对我影响都很大。尤其我是语文课代表，和年级组的语文老师有很多接触机会。对我来说，老师的作用还是很明显的，在潜移默化中，比如当时我的语文老师是胡志成老师，他写的黑板字特别好看，我就从那时起开始练字。还有生命科学刘老师，他和我一辆车上学、放学，很平易近人，会主动地去接近学生，和你聊很家常的事情，包括数学曹老师，也是特别容易接近。

影响比较深刻的活动则是高二暑假去居委会担任见习居委主任，和居委干部一起出黑板报、组织活动。当时天气很热，学生们都被分成一组一组，这也是很好的一个锻炼合作能力的机会。这对今后的生活中跟人打交道是非常重要的！

Q：你认为自己在市西中学中收获到的，对人生最有帮助的是什么？

A：当时还没有感觉，但毕业以后发现，市西很大的一点不仅强调学习成绩好，还在很多方面强调要有能力，它会给你有很多机会锻炼自己的能力，比如学生会、学生社团。因为毕业后你就会发现，学习是生活很小的一部分，如果能在高中就能明白你是为了什么而学习，就会有很大动力。毕竟现在你还要面对很多现实，你还要参加高考，但是高考以后的生活或许有人还是很茫然的，很多人还不知道自己学习十二年是为了什么，到大学后反而迷失了。而市西不同的就是，它在高中时就会让你思考你为什么学习，而不是只让你学习。

Q：相信你还记得市西校训“好学力行”吧，能否谈谈对这条校训的理解？

A:还记得一走进传家楼就有“好学力行”的牌子——其实我记得“好学力行”，也并不仅仅因为它是校训，更是由于自己正因这么做才会成长到现在。我认为“好学”就是从内心自发地清楚明白学习是自己的事，并不是靠他人督促。包括不一定只是学习，或许是自己的爱好，也会花很多时间钻研它，可能以后也会成为你职业的方向。而“力行”，可能是以后你到了大学发现学业其实挺轻松，但你花更多时间在实践中，因为实践能力对于生活更加重要，有了知识还要知道怎么去实践。

Q:正巧暑期有撰写个人三年规划的作业，也想请教姐姐，你对于人生目标与规划有何宝贵经验？

A:对自己有预设的目标是非常重要的事，而且越早越好，但一定是在不停调整的。我是设定了一个大的目标，在初中就知道自己将来想要成为怎么样的人，在之后根据自己的情况再调整。如果当时没有预设自己的目标，那么现在就不会那么努力地迫使自己去做好，因为有很多事是很容易放弃的，尤其在很辛苦或者别人都没有在做或没有人鼓励你的时候。但如果你内心知道自己要坚持什么，才会有很大动力支持你继续做下去。有时自己的选择是小众的，这里还要感谢爸妈鼓励我，他们很支持我，也没有过多的干预。所以你可以和别人有不一样的目标，但首先要对自己的能力有精准的估计，其次也要相信自己，既然设定了就要努力去完成。

【采访感想】

由于自己从小就听说了姐姐的事迹，不论是对她，还是对市西，都一直有份崇拜感。这次我也十分荣幸能够采访到这位优秀的校友，同时，对我来说是一次触动、激励和感悟。我深刻体会到一位学子对母校、对老师的感恩，也明白了许多——一是对自己要有规划。暑假中，我完成了个人三年规划，接下来，就要开始向着目标前

进。在之后三年里，随着年龄、学识的增长和心智的成熟，可以对规划做一些变化和调整，但最好不要发生方向性的偏离。二是要开拓视野。在未来三十年中，我还要走上工作岗位、与人打交道，培养个人能力是必不可少的。在学习之余可以参加学校的社团或其它活动，多把握机会与社会接触，使自己能力得到锻炼与提升。最后，希望自己能在高中三年，借市西这个良好平台，践行“好学力行”，实现自己的理想和三十年心愿。

【家长感想】

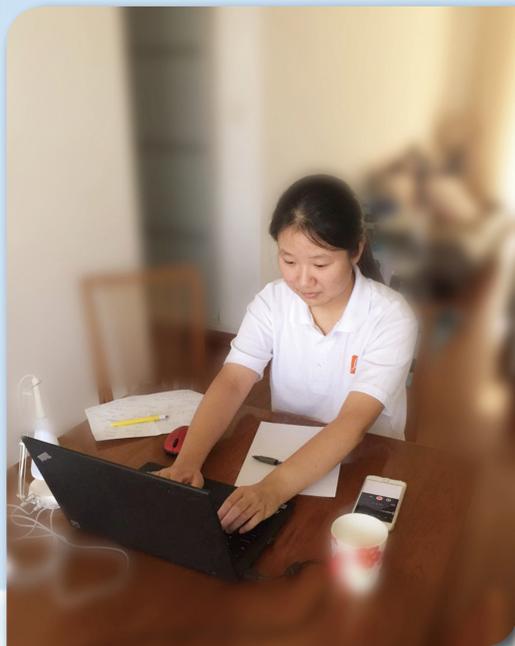
女儿如愿进入了市西，迎来了新的学习和挑战。这次女儿的暑假作业，让我们有机会与这位优秀的校友交流。采访中她所说的话不仅对女儿、对我都是一次触动。在她的回答中，言语之中尽是对老师对学校的感激与感恩。她说，市西的高中三年，为她提供了很好的平台，很多的机会，让她能实现自己的理想和目标，能让学生很好地理论结合实际，是真正的践行“好学力行”。她最难忘的，是老师们对她的教育，

这一次寻访校友活动，我想对女儿的未来规划和学习目标会有很大帮助，也再一次证明，成功和优秀都是属于有准备、有理想、有目标、有付出和耕耘的人。希望女儿通过这一次采访，有所得有所悟，更希望她付之行动，更上一层楼！

【老师评语】

徐蒙同学采访的这位校友是市西的骄傲，虽有耀人的简历却依然坚持不懈地追求自己的梦想，我想这或许也是市西人的一种共同的特点：扎实、努力、好学力行。校友江纯对市西的美好回忆及给徐蒙精彩的点拨与展望，一定会让徐蒙高中三年的生活更有意义。

(教师 谷煜)



时光荏苒 初心不改

文 / 陈孟昭 / 口述
金睿徐厉 / 整理

我年逾八十，离休三十余载，如今独居敬老院。在党和政府的关心下，我的晚年生活安宁祥和、井然有序。作为一名老党员，我始终心怀组织，关注国家的持续发展；身为一名人民教师，我始终心系教育，希望为教育事业之薪火相传贡献一份力量。

教育是一项事业，是一份理想，更是一门艺术。我曾是一名政治学科教师，并于1978年至1985年担任市西中学校长。我始终信奉：学生的全面发展远比对分数和升学率的追求重要。在我任职期间，学校始终坚持上好每门学科，绝不会因为要迎接重要考试而占用音乐、美术等副课课程进行主课学习。为了提高学生身体素质，学校特意用早自修时间给学生进行长跑锻炼，很多时候我会和其他老师加入其中，与学生共同早锻炼。为了培养学生多方面的兴趣特长，学校还开设了众多选修课，如书法、劳技、舞蹈课等，尽管要牺牲掉一些文化课的时间，但是不少学生在考上大学、甚至踏入社会后，仍然感谢在市西的这段学习经历。

在注重学生全面发展的同时，学校一直坚持科学地、多角度地考察学生。我现在还记得当年的一位学生，各方面都表现不俗，尤其还是学校科技活动的积极分子，但唯独因为体形肥胖的缘故，体育课总没法及格，每次看他尽力去完成长跑都非常吃力。思前想后，最终学校给了这位学生体育成绩及格，让他顺利进入大学。后来这位学生去了国外深造，个人事业发展良好，他至今仍感激市西给予他的机会，让他有更好的发现自我、创造自我的空间。

与过去相比，如今的市西中学发生了巨大的变化，除了拥有更加靓丽大气的外观，更加完备齐全的设施，新的教育模式、手段、方法不断涌现：学校开设的思维广场课程，让学生成为课堂的主角，思维的火花迸发得愈加热烈，各种新颖的社团和选修课也让学生感受到了市西对素质教育的传承。

我离休之后，在市西中学方秀红书记的组织带领下，学校开展了“相约星期四”活动，常常有青

年教师来我住处探望我。在与他们的交流中，我得知近些年，市西中学补充了数十位新鲜血液充实师资，学校的发展值得期待！市西中学本身就有浓厚的“尊师重师”传统，这不仅体现在学生对教师的尊重与爱戴上，更体现在学校对教师的关心与培养上。在我工作期间，学校领导会定期对教师进行家访，了解老师们的生活情况并给予必要帮助，每周组织全体教师一起参加培训学习，提升教师的教育教学水平。在市西，“尊师重师”不是一句空话，而是落到实处的行动。

还记得上周，我与前来探望的青年教师做了交流，询问他们工作以来的困惑，对此我讲述了我个人教书育人的心得体会：

首先，教师一定要做到真正了解学生，深入到学生心中，即：上课为师生，课后为朋友，如此才能更有针对性地帮助学生解决他们成长过程中面临的困惑与问题，才能更有效地给予学生引导。另外，针对学生家庭教育出现的问题，或是学校教育家庭教育可能产生的分歧，老师也应与学生家长保持及时沟通，使学校与家庭形成教育合力，共同给予学生正能量。

从另一方面说，教师对学生的影响力是巨大的，老师的思维想法、个人风格、兴趣爱好、甚至板书习惯都可能成为学生模仿的对象，因此教师一定要做到爱岗敬业，注重自身一言一行，牢记为人师表的重要性，这样才能对学生施加积极影响，帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观。高中生正处在思想成熟的关键期，难免受到社会上形形色色的诱惑，对此老师应言传身教，用实际行动感染学生，使他们获得正确的认知，从而采取正面的行动。

青年教师的探望让我倍感温馨，与他们的交流让我仿佛又回到了教育的第一线，更让我感受到组织的关怀。党和国家心系我们老一辈，我们同样也心系组织，心怀国家！在我退休后，我坚持阅读报刊，了解时政新闻，关心国家大事。敬老院的工作人员

察到我在这方面的兴趣，特地安排了“每周讲时事”的活动，让我将党和国家的方针政策、国内外的新闻大事讲述给身边的人听。

作为一名老党员，我亲眼见证了祖国天翻地覆的变化。尤其在习近平同志担任中共中央总书记和国家主席的这三年间，我更深感我们的党、我们的国家发生了诸多可喜的变化，个人印象最深的有以下几点：

第一，反腐力度坚决，成果斐然。过去的三年，我党对腐败问题坚决采取“零容忍”态度，不论官员、党员位有多高、权有多大，不论在职已退，一旦涉腐，一律严惩不贷，是真正做到了有腐必反、有贪必惩。一只只“老虎”被打，一只只“苍蝇”被拍，随之换来的是一颗颗珍贵的民心，是广大群众对我党的拥戴与支持，是社会正气之弘扬，我们理应为之高兴与鼓掌。

第二，中国在外交舞台上亮眼夺目、好戏纷呈，国际影响力进一步扩大。作为世界第二大经济体，中国在近年积极开展大国外交和周边外交，致力于构建新型国际关系，取得了诸多外交成绩，而普通中国百姓更从政府的外交活动中获得了实惠，因而可以说拓展外交是一项利国利民之举。

第三，从我最熟悉的教育领域说，我们国家对教育问题愈发重视，尤其更为强调教学资源与师资的平衡问题，注重改善不发达地区或落后学校的教学资源与水平。此外，在高等教育领域，我们的国家也提出建设世界一流大学的目标，为造就教育强国、培养高端人才而不懈努力。我想，这对于中国的发展、人才的兴旺都是极有裨益的。

我虽已年迈，但初心未改，衷心祝愿我们国家的教育事业蒸蒸日上，我们的国家繁荣富强，让更多正能量在社会传递！

(2015.11)

生命不息 前行不止

文 / 葛十朋 金睿 徐厉 / 整理

我是一名新四军史学会成员，经历过解放战争的洗礼，后在市西中学任教语文四十余载。1991年10月，我依依不舍地离开了教育岗位。如今我已85岁，家庭美满，儿孙满堂。更让我感到幸福的是，我依旧能发挥余热，为曾经的战友送上一份关怀，为当下的青年传递一份温情，为我热爱的教育事业再尽一份绵薄之力。因为我明白：只有用实际行动彰显共产党员的人格力量，才能回报党和政府给予我的关心和帮助。

我生性乐观，但我同样希望把我的快乐传递给他人。我曾经的老同事、老战友们如今也都进入耄耋之年，但离退休后的生活状况不尽相同，部分老同志身体孱弱、疾病缠身，而部分老同志则精神状态欠佳，亟需他人的关怀与爱护。记得不久前，我的一位十分优秀的老同事因老伴去世与一些家庭琐事缠身而一直郁郁寡欢，健康状况受到影响。身为同仁与朋友，我非常希望能帮助她摆脱心理阴影，重拾美好生活，因此在教育局领导的帮助下，特意联系原工作单位的领导，组织同仁们一同探望、开导她，同时也联系了她的家人，促使她与家人解开心结，并陪伴她去一医学专家处治疗，这位老同事非常感动，如今心情也舒畅许多，身体状况也有所好转。看见自己的点滴努力能带给他人幸福之感，看见自己的乐观精神能带给他人以愉快之情，这于我而言本身就是一种幸福与快乐。因此，我一直与我的老同事和老战友们保持积极联系、定期走访，了解他们最新的生活情况，想方设法解决他们遇到的困难与问题，给予他们温暖、鼓励，希望他们以更饱满的姿态安度晚年生活。

我名十朋，就是要和各行各业的人做朋友，和每一位学生做朋友。学生不仅是老师的朋友，更是老师的生命，对学生的关爱与引导是老师一辈子的责任。我不仅会与我昔日的学生在网络上建立联系，在日常生活中也时常交流沟通。近日，我发现我曾经的一位学生在社交网络平台转发不少负面、乃至并不符实的观点，他虽未直接表达内心的想法，却通过转发的方式间接传递自身消极的情绪与看法，让我感到有必要对学生施以援手、设法开导，助其跳出负能量的泥潭。经过深思熟虑，我最终决定给这位学生写一封信，信中我首先对该学生所转发的部分正面有益、予人启迪的信息作了肯定，随后也如实地一一罗列、驳斥了他曾转发过的负面或不实信息，并以教师和朋友的双重身份诚恳地表达了我对他的消极思想及不理智转发行为的不认同，期望他能够认识到自己的问题并改正。我想，时代在不断发展变化，学生的思想难免在时代浪潮中发生起伏，但是育人是一项终生的事业，即使我已退休，即便学生已离校多年，对于他们思想上出现的误区，我仍应尽快指出与纠正，永

远做他们的良师，永远当他们的诤友。

正如毛主席所言：青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八、九点钟的太阳，希望寄托在青年人的身上。作为老一辈教育者，我喜爱与年轻人交朋友，通过他们，我学习到新知识，同时我也愿意与年轻人分享我的故事和经验，希望将我自身的正能量延续给他们，帮助他们更好成长。当市西中学邀请我回校给学生和青年教师作汇报或讲座，我都欣然应允，风雨无阻，因为我珍视与年轻人每次的交流机会；当看到年轻的朋友被我讲述的抗战历史深深触动，看到他们对我的革命故事兴趣浓厚，我打从心底觉得高兴与感动，为自己能给后代留下精神财富而喜悦。退休后，我还参加了退离休高级专家协会，担任文教委员会委员，期间我组织了文教委员会的语文专家组走遍上海乃至外省一些学校进行调研、听课，以帮助青年教师进步，以这样的方式继续在教育教学中贡献力量让我觉得十分有意义。

离开教育前线的24年间，我也主动承担了一些有意义的社会工作，希望发挥自己的正面影响，为国家、社会的发展继续奉献我的力量。我参加了支部助学活动，先后资助了多所中学及高等学府的学生，每当收到受助学生和家寄来的喜报和感谢信，我都由衷地觉得快乐。作为新四军历史研究会的成员，我主编了《抗日战争回忆录》、《解放战争回忆录》、《老风新声》等书的编撰工作，并编辑近200期《离休支部简讯》。还定期参与诸多活动，如给青年学生讲抗战故事、担任聋哑人作文大赛审稿、当评委等。尽管有诸多的工作，但对于酬劳或稿费，我坚持分文不取，或是全数进行捐赠，因为我的理念始终很明确：我做事，是为了回报党和国家，为了我内心的快乐，是对自我价值的坚守，而不是为了索取，不是为了任何肤浅的名或利。

退休后，我一直有剪报的习惯，这也是我的一大爱好，只要看到好的文章，我就会剪下收集，不断拓宽自己的知识面。我始终认为：如果不学习、不增长知识，就无法与别人交流。社会在进步，若我还是原地踏步，就注定要落后，就必定要与社会脱节。因此，不管年岁多大，都应坚持修身提高，保持心灵的“青春”，做“不老”的老干部。

“政治坚定，思想常新，理想永存”，这是党对我们老干部所提出的要求，也是我离休后的生活准则与目标。党和政府对我们老干部无限关怀，而要报答党和政府的培养，我们唯有尽自己所能，为社会再多添一块砖、多加一块瓦，给社会带去更多正能量。能为国家的发展、人民的福祉尽我之力，乃我等之责任，也乃我等之荣幸。生命不息，前行不止，愿与所有老干部共勉之。

作者的话

在市西校庆70周年喜庆来临之际，回首往事，我在市西中学工作整整35年，深深感悟到人民教师最起码要做到爱生敬业。现将这篇随笔（于2011年所作）献给学校表示庆贺。

爱生敬业

退休教师 季红楠
2011年3月 上海

我于1964年从北师大数学系毕业，分配在上海，先后在上海市市西中学、上海市省吾中学任教整整40年。在几十年的教学生涯中，做过教师、班主任、教研组长、年级组长和副教导主任。和学生一起学工，学农，学军，经历了“文革”和改革开放。在践行“学为人师，行为世范”的漫长过程中，感悟到人民教师最起码要做到爱生敬业。

（一）常怀平等真诚的心 对待每一个学生

教师每天要面对着几十个学生，每一个学生身上都有很多优点，但在成长中难免也有不足。我所任的数学课是他们发挥优点表现才能很好场所。陈磊同学爱好数学，在班内总在前面，曾获得校年级组数学竞赛二等奖。但他开始自满了，逐渐听课不认真，作业也马虎，他认为只要多看课外数学书就能学好。以后学习成绩慢慢地后退。我想既要保护他爱好数学的积极性，又要帮助他走出认识误区。我找他谈心，从帮助他解决在课外学习中的疑难入手，耐心告诉他，课堂所讲内容通常是最基本，也是最重要内容，只有上课认真听，课后再钻研，才能事半功倍。事实上，他对数学的定义、概念模糊不清，掌握不牢固，常常是在最基本的问题上出差错。经过多次平等接触交谈，陈磊同学慢慢地接受了我的意见，师生之间建立了一种平等、真诚和相互信任的关系。之后，他的数学成绩有明显提高。逐渐又名列班级年级的前茅了。

（二）对好学生不能护短 坚持严格要求

小王是我校的好学生，她学习刻苦，工作认真，乐于帮助同学，深受同学和老师喜爱。但在一次数学阶段测验时，她帮助同桌解题，我当场阻止了。课后我严肃地批评了她。好学生有时也会出差错，对此不能护短，而要真心帮助，只有这样才能使一朵小花，长得更美丽，才能使之茁壮成长。之后，她考入了华东师大。新年来临，还给我寄了贺年卡。

（三）关心特殊学生 走进学生的心灵

小吴同学学习认真，成绩良好。但平时寡言少语，不大合群。在高二期终考试时数学不及格，我很意外。我即去家访，他爷爷说：回家后整整哭了一夜。在与小吴同学交谈中，他说：“我酷爱化学，想要成为年级中化学‘皇帝’，数学课影响了我的化学。这次不及格，要老师负全部责任。”他的抱怨，显得很唐突，近乎不讲理。这时如果简单地顶回去，很可能造成幼苗折断或其他意外。他已产生心理障碍了。特别需要老师的关爱，要走进他的心灵。我帮他分析，并进行安慰和鼓励，在此后整整一学期，每天上课后，及时解决他不懂的问题，做到有问必答。有一次他又问一个问题：“老师我做数学题时，常常会产生一种幻觉”。面对这样棘手问题，我与备课组其他老师交换意见后，建议他多次阅读题目，以了解题意，这样有助于消除幻觉。他能把心里话跟我讲，这是对我的信任，作为一个老师，应从心理因素研究入手，不断消除学生心理障碍，打开学生心理的围城，让他们健康地成长。高三年级结束，他顺利考入了高校。

（四）爱“差生”才是真正地爱学生

品学兼优的学生，人人喜爱。对上课不认真听讲，学习成绩又差的学生，有时爱起来就不那么容易。这些学生由于长期没有养成良好的学习习惯，造成基础差。奥妙的数学课又听不懂，每节课对他们都是受煎熬。做小动作也就不奇怪了。小周就是这样的学生。但我发扬他脑子灵活，理解能力强，一旦听懂了就能认真思考。如果抓住并发现他的这个优点，学习就会有长进。上课有时我让他板演，调动他上数学课的积极性。在期终前一次独立练习中，他没有作弊，提出：“老师，我将懂得的知识都解出来，不懂的就不做了，行吗？”我说：“行。你能掌握多少就做多少，不懂的下课来问。”这样他感觉到，老师不是看不起他，而是尊重他，体谅他。期终考试时，成绩在原有的基础上有了提高。

（五）把学生的苦乐作为自己的苦乐

要提高学生的素质，首先要提高自己的素质。要爱学生，把学生的苦乐，当作自己的苦乐。从思想上、学习上、生活上全面关心他们的成长。小徐、小刘、小俞、小谈是我校运动场上的小将，他们平时刻苦锻炼，为我校赢得了荣誉，获得上海市中学运动会女子4X100米，第4名。小徐女子200米，400米获得了第二名。但在学习战场上他们屡屡打败仗。小刘数学三校联考得了38分，小徐得了42分。我决心不能让这些可爱的学生掉队，要把爱心献给这些运动员，让他们全面发展。我把他们找来，和他们交朋友，整整高中三年中，我利用他们体育课免修的时间补上学习上的差距。小谈在高三毕业前夕得了肌肉萎缩症，要住院开刀。不能按时到校上课。我决定只要她一到校，就抢时间分秒必争为她补课。让她顺利通过会考，在我们师生共同努力下，这些运动员个个都考上大学得到进一步深造。小俞收到高校录取通知书后，高兴地抱住我直跳，我也感到十分欣慰。

（六）把爱心送给残病学生让她自信自强

一天兼任政协委员的李老师来找我，某重点中学高三残疾学生小钱，学习数学有困难，希望能帮助她。当时我担任高三毕业班教学工作，任务重，身体也不好。我除了努力把自身工作做好外，课余不再辅导其他学生。但她是一个残疾学生，我接受了这个任务。当我第一次看到小钱手摇轮椅，是个高位残疾的女孩，我毅然决定上门去她家辅导。交谈中又得知她父亲因脑溢血，在三年前去世了。这是个不幸家庭的不幸的孩子。人民教师应该献出爱心，我不仅无偿地帮她解决学习上困难，而且帮他解决思想上的苦闷，当我了解到她因学习上不去，又感到拖累母亲，想轻生时，我和她谈心，谈她的母亲是一个伟大的母亲，在失去丈夫，又要拉大二个孩子，她又是残疾。在这样困难的情况下，从不叫苦，从不放弃。妈妈就是她学习的榜样。人残志不能残，要自信，要坚强。把学习搞上去，争取上大学，给自己创造自立的条件。在我们共同努力下，高三数学会考成绩得A等。并且考进了上海机械学院。当她把这些好消息告诉我时，我也分享了她的幸福。

（七）把爱给予学有所长学生 让他们发挥聪明才智

84届的邓蔚昕、徐立恒、周铭、王铭四位同学，思路敏捷，爱好数学，都在我的班级。根据他们的爱好，我把他们和年级组其他数学爱好者组织起来，和教研组老师一起为他们作数学专题讲座，和他们一起探讨数学中遇到的问题，组织他们参加市区各类竞赛。并且师生共同进行了数学教学改革。期末考试时，批准他们免考，师生共同命题，每人都要拟一份期末考试题。这样一方面可以提高他们学数学兴趣，同时也夯实他们所学的基础知识。由于师生共同努力，邓蔚昕获得84年上海市数学竞赛三等奖、周敏获35届美国中学数学竞赛一等奖，徐立恒获第二届美国数学竞赛鼓励奖，王铭考进了

复旦大学数学系。

（八）像妈妈一样爱护我们的学生

在今天改革开放的形势下，教师的责任更重了。我们不仅要向下一代传授知识，更重要的要培养下一代如何做人，做什么样的人。当我得知高二（2）陈同学失去双亲后，一方面向学校反映情况，另一方面在班级里开展募捐活动，并找他谈心，要他珍惜同学老师家长的一片爱心，千万不能被当前困难难住，而消极悲观，要认真学习，完成学业。为了扩大教育面，使更多同学感受到社会主义大家庭的温暖，以高二（2）班为主召开了“寄真情，友谊长存”年级主题会。通过这活动，让同学体会到，我们社会充满着爱，一人有难，大家支援。从而使大家更热爱我们社会主义大家庭，更珍惜今天的幸福生活。立志做一个有益于人民的人。

（九）记住同事的临终嘱托 关心遗孤

和我同事30多年的华老师，不幸得了晚期癌症。我去医院看她时，她含着眼泪，握住我的手说：“小季，我的日子不多了，最挂心的是我未成年的儿子，请在我身后给予关心照顾，拜托您了”。我说，“你放心好了，我一定像对自己的孩子一样，全力关心他”。华老师走了，留下了身体欠佳的丈夫和未成年的儿子——小董，当时在我校读高三，他叫我季妈妈。我心里总记着朋友的临终嘱托，除了在学校照顾外，逢年过节，我就上门去看小董，同时看看他爸爸和奶奶。我们全家决定在经济上帮助他，一直到他大学毕业。现在小董分配到上海一家医院，连续多年，每逢元旦、春节他都来信慰问。结婚、生孩子也不忘给“季妈妈”报喜。

（十）把中国老师的爱心，留在外国学生的心坎里

1995年10月，我当时所在的市西中学接待了日本鹿儿岛高级中学师生访华团，中日两国学生在大操场上联欢、打球、文娱表演，一片欢腾，沉浸在欢乐之中。突然我班吴冰同学来到我面前说：“老师，日本同学的钱包丢了。”我一面向学校领导汇报，一面组织同学帮助他寻找，找遍了他所到之处，都没有找到。日本学生急得满头大汗，非常着急。眼看联欢即将结束，看着孩子的样子，我也很着急。面对孩子，我就将自己随身带的、准备买菜的仅有的100元就给了他，部分弥补他的损失，让他在我国停留时间买一些喜欢的小物件。100元钱对日本来说，可能是微不足道的，但这是中国教师的一点爱心，让这爱的小花留在外国学生的心坎里。

几十年来，我爱生敬业，我献出爱，同时也获得爱。事实上，爱是相互的，我爱学生，学生也爱我。他们称我老师、妈妈、外婆。当我七十岁生日时，他们为我祝寿，同时也为我的那些满60岁的学生们祝寿。66届、73届、75届、84届的学生欢聚一堂，共叙师生情、朋友情。73届的一位同学花了一星期时间给我写了100个寿字，表达了对我的爱。回首往事，我是无愧于奉献申城的北师大人中的一员，将自己的毕生精力贡献给教育事业。

尊敬的方书记并请转《市西老家》校友编辑部同志：

十分感谢你们在今年第二期第十页上刊登了金、谷二师所写的关于我与青年教师就教师素养问题座谈的报导。文中对我予以肯定和赞扬，我实不敢当，我只是做了应该做的事。至于说我“培养了童自荣、王祖玲、邬君梅等一批优秀学生”，其实，我只是在他们身上尽了责任，情感较融洽，后来有所接触罢了。他们的成功是党培养、市西所有老师的努力，尤其是他们自身的奋发的结果。

另，文中说我是“新四军老战士”，也怪我未说清楚。我只是新四军史学会三师分会成员；我是解放战争时代参加二野的解放军老兵，享受离休待遇。我请求在适当时候以“来信照登”形式予以更正，谢谢！

我个人简历十分简明，解放前是学生，解放战争中热情奔放弃笔从戎，参加二野进军大西北，前后十载。1958年转业来上海，59年分调市西任教，直到91年离休，再没更变过单位，也称得上“老市西人”了。我觉得荣耀。

今虽耄耋之人，但我仍将竭尽全力为老家市西做力所能及的奉献！草草数语寥表心声！愿市西越来越兴旺，为祖国培养出更多更好的优秀人才！

顺致

编祺！

老市西人 葛十朋敬礼

2015年10月13日

《市西老家》2015年第一期第31页，《北京校友会的故事》作者为北京校友会会长陶民华；应作者要求，文章标题改回原标题《北京校友会成立30周年回顾》，特此更正。

《市西老家》编辑部

2015年12月



曹景行——市西中学旧事

《解放日报》记者 沈轶伦

【曹景，1947年生，新闻媒体人】



他熟练地通过路口，径直取愚园支路的小道穿到乌鲁木齐北路，然后再回到愚园路。“这样近一些”，他说，迈步迅疾。

愚园路404号就在眼前，市西中学到了。

2015年10月3日，这一天，曹景行到他的母校拿一份迟到近半个世纪的东西——他的高中毕业证书。

49年之后，又走到这里。曹景行站在华山路愚园路交叉口，等待着红灯跳绿。

假期的静安寺商圈，车水马龙，路上都是出来购物的年轻人，他是站在其中的一位白发满头的长者。很快，绿灯亮起，他熟练地通过路口，径直取愚园支路的小道穿到乌鲁木齐北路，然后再回到愚园路。“这样近一些”，他说，迈步迅疾。

愚园路404号就在眼前，市西中学到了。

2015年10月3日，这一天，曹景行到他的母校拿一份迟到近半个世纪的东西——他的高中毕业证书。

市西中学的历史可以追溯到19世纪七八十年代上海公共租界内民间办学的两个源头：一是1870年在虹口为受到双重歧视的欧亚混血儿童开设的一所私人学校——尤来甸学校；二是1886年在北京路河南路口由共济会会员集资捐款、为已故及贫困会员子女提供免费教育而创办的上海公学。

这两所学校在被工部局接收成为“公学”后，保持收费低廉、面向公共租界中等收入阶层外侨家庭子女的“公立”性质，后因为校舍扩大、男女分校、布局调整等原因相继合并，最后汇聚在愚园路。

然而好景不长，琅琅读书声很快为炮火中断。1943年1月20日，日本总领事馆以“上总秘第一一〇号函”向工部局强征今市西中学所在地为集中营，将当时两所侨童学校所在的愚园路404号、地丰路（乌鲁木齐北路）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，关押英美侨民。

从1943年2月7日至1945年8月日军投降，沪西第一集中营期间共关押877人。教室被改成囚室，每间教室被分隔为二间或三间，每一间由一家使用。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。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，对侨民的用餐、看病、寄信、处罚等有多达四条十八项的具体规定。日本宣告投降后，集中营中的许多侨民由于流离失所无法出营，直到1945年11月，各集中营被收容侨民才基本走清。

抗战胜利后，上海市政当局正式接收公共租界和法租界。租界里的外籍人士陆续回国，这些为外侨子女设立的西侨学校也无再办必要。根据《上海市中等教育概况》记载，1946年8月“奉令将西侨男女中学合并，改称为‘上海市立市西中学’，任命赵传家为校长”。

自此，著名教育家赵传家、杨聂灵瑜不辞劳苦，花费数月工夫，将散落租界各处的属于公众之教育物资

一一收归，并逐渐扩大招收华童的数量。市西中学所在的沪西地区，除了一些中上等收入的家庭之外，还有相当一部分产业工人、服务行业就业者家庭，他们的收入很低。因此，纳入市立公办体制的市西中学在就地组建后一直坚持向所有阶层开放，并设置减免等各类制度。1953年，市西中学经上海市人民政府命名为首批市重点中学。

二

就在市西中学成为市重点中学6年后，1959年，曹景行一家从虹口搬到新成区（后归入静安区）居住。1963年，16岁的曹景行考入市西中学高中部，从此，每天清晨从位于南京西路成都路口的家出发，骑着自行车到市西中学。

彼时，南京西路沿途地面上皆是原英商有轨电车铺设的轨道，自行车轮胎滚过轨道时要双手抓紧把手，否则会嵌进轨道摔跤。自行车是北上清华读书的哥哥留给曹景行的出行工具。

在物资匮乏的年代，能拥有一辆自行车实属奢侈。不过对曹景行来说，这辆自行车不仅包含着兄弟之情，也包含着父爱。1956年到上世纪70年代，曹景行的父亲、著名报人、作家曹聚仁常驻香港，利用自己在国共两党间的人脉穿线，为两岸的统一谈判牵线搭桥。因为曹聚仁的“海外关系”，曹家能用侨汇券和侨汇证在上海七重天下的华侨商店买指定商品，其中就购下了这辆珍贵的永久牌自行车。

在曹景行的回忆里，上个世纪60年代的高中生活，学习压力并不大，政治氛围却很浓，学校对学生要求“又红又专”，“红”被放在首位。校园内，不论男生女生，不论来自什么家庭背景的学生，都表示要学工科，向往的不是复旦交大等本地名校，而是一心渴望去清华、哈工大、北航读书。青年人中涌动着去首都、去部队、去外地锻炼发展的豪情。

一个明显的变化是，初中时代看了许多翻译文学作品、听西洋古典音乐的曹景行在进入市西中学后，开始更多地接触《红岩》《欧阳海之歌》等红色文学作品，连听音乐也换成了《东方红》《长征组歌》等红色经典。

城中涌动的备战气息，影响着学校。男孩子们最大的爱好是自制火箭，整天在实验室里捣鼓燃料，之后毫不畏惧地拿到学校操场上试验燃放。一次一个男同学被自制的硝化炸药烧伤，“轰”地一声后，他的整张脸都黑了，所幸未伤及皮肉。

曹景行的姐姐、后来成为著名配音演员的曹雷，当时正在华山路的上海戏剧学院任教。每天中午市西中学午休时，曹景行总是骑着自行车去上戏食堂吃饭。这样沿着华山路一路南骑，沿途风景中包括路边精致的唱片店、有趣的旧货铺，还有一家鞋店，招牌就叫“康生”。

有一天，曹景行又循例在午休时骑车去姐姐的学校，远远看见“康生”关闭，橱窗上被贴满厚厚的大字报。

“文革”开始了。

三

“破四旧”的号召，率先得到了青年的响应。在市西中学的礼堂里，68岁的曹景行还能回忆起当年学生对赵传家老校长的批斗。

一位老同学也曾给曹景行发去微信，说当年有一位音乐老师名叫曹云芬，学生们冲到她家里去，当着老师的面摔碎拗断她收藏的唱片。“我永远也忘不了老师脸上惊恐羞辱的表情”，同学说。“而我永远忘不了的，是那些唱片被摔碎时候的咔嚓脆声，”曹景行说，“我们应该向老师们道歉，他们给我们许多指导，打下很好的学业基础，而我们却曾被时代的潮流所裹挟。”

1967年，在“一片红”的浪潮下，本应高中毕业的曹景行被分配到上海运输八场802车队做搬运工。1968年8月20日，他在同学的欢送中从人民广场起程赴皖南山区插队。昔日渴望去深造的同学无一如愿，而是纷纷去黑龙江和安徽等地拿起锄头“修地球”。两年后的1970年，清华毕业后被分派在河北省张家口沽源县农机厂的哥哥曹景仲，不幸在战备工作引发的爆炸事故中身亡，年仅25岁。1972年，父亲曹聚仁因骨癌在澳门去世。直到1977年高考恢复，曹景行抓住机会，靠着昔年在市西中学打下的基础，利用工作之余复习，在1978年考入复旦大学历史系，终于在离别十年后回沪。

今年10月3日，市西中学为66届初、高中毕业生补发毕业证书。毕业证书参考了校史中上个世纪60年代的格式，签名处也用了当年老校长赵传家和副校长蒋丽似的签名和印章。

“而我们都已经快成古稀老人了。”曹景行说。许多同学彼此打招呼，但更多的人已相逢亦不识。他们曾热血昂扬地在这所校园里学习，一心想着青春为国。





好学力行，卓越发展

——上海市市西中学迎命名 70 周年学术系列活动简要方案

一、活动宗旨

2016 年 10 月，市西中学将迎来命名 70 周年，也是市西中学与市西初级中学在校园改扩建后共享一个教育园区以来迎接的第一个逢十学校纪念日。本着“扬传统、聚力量、促发展”的目的，市西中学与市西初级中学将共同策划组织开展系列迎命名七十周年活动，以实现：

1. 发扬“好学力行”学校优秀文化传统；
2. 联络凝聚分布在五湖四海的市西校友；
3. 振奋市西人深化教改探索的精神自信；
4. 促进市西以及师生“从优秀走向卓越”。

二、活动安排

（一）市西大楼命名活动

学校建筑名称既是学校文化的承载体现者，也是学校文化的一个组成部分。利用迎命名七十周年的契机，2015 年 11 月发动全校师生、校友等给市西校园里除“传家楼”“好学楼”“力行楼”以外的所有大楼命名，也以此奏响迎市西命名 70 周年的前奏。

（二）市西新春音乐会

2016 年 1 月 20 日，在上海市音乐厅举办“流金砾石，芳泽延衍”市西命名 70 周年新春音乐会，既庆贺新春，迎接中国传统春节，又展示市西人才艺风采，展现市西艺术教育成果，凝聚校友，汇聚教育力量。

（三）市西教育学术交流会

1. 活动目的：扩大教育学术交流，促进教师专业提升

2. 活动主题：走向个性化，提升学习力

3. 活动内容：

（1）文科学术专场

活动时间：2016 年 3 月 30 日、31 日

活动主题：走向个性化——人文学科如何有效提升学生的人文素养

（2）理科学术专场

活动时间：2016 年 5 月 18 日、19 日

活动主题：走向个性化——科学学科如何有效提升学生的思维品质

（3）中外教育论坛

活动时间：2016 年 9 月 24 日

活动主题：走向个性化——基于脑科学的学习设计与实践

（4）市西教育思想研讨会

活动时间：2016 年 9 月 30 日

活动主题：好学力行，市西优质教育七十年的持续发展

（四）市西校友返校日

活动目的：弘扬学校文化，发扬市西精神；凝聚校友，和谐市西

活动时间：2016 年 10 月 6 日全天