

学习，是一种去功利的修行

在 2016 届毕业典礼上的讲话



各位同学、家长、校友代表、VVS Paul 校长，各位老师：晚上好！

首先，请允许我代表学校，向包括 IB — DP 课程班在内的 272 名学生，经过 3 年的学习，圆满完成高中学业，顺利毕业表示热烈的祝贺。

向各位家长对孩子的 18 年辛勤培育表示敬意，对学校工作的理解和配合表示感谢。

对市西中学历届校友，以及社会各界对学校的支持和帮助表示衷心的感谢。

向 3 年以来我们精诚合作的 VVS 学校专程来沪参加毕业典礼，并向 IB — DP 班学生颁发 VVS 毕业证书的校长和特别代表表示热烈的欢迎。

特别是，要衷心感谢在座的、以及不在会场的市西中学全体教职员为学生们的倾心付出，感谢在校园中为学生悉心服务的社会化管理单位的员工，让我们把最热烈的掌声送给关爱、呵护、培育、教导和服务这一届学生的所有人。

同学们，这几天，我一直思考着在毕业典礼与大家说些什么，今天一早到校，翻出了 3 年前在新生入学手册中写给大家的公开信《未来，扑面而来》，我不停地追问自己：我和市西的教师团队，3 年中给了你们什么？也在想像着：这 3 年，你们收获了什么？

我试图寻求一个答案：此时此刻，面对 2016 届的每位学生，市西中学全体教职员，在追寻教育的本原价值，遵循教育规律和学习科学，促进学生全面而富有个性的发展过程中，是否问心无愧？

各位同学，今天，你们完成了人生路上一次看似艰难的历程，然而，就如高二（6）班董婉彤同学在祝愿大家高考顺利的文章中写道：“你要相信，这一次的（高考）战役远远不是生活的终结，不是句号，只是坠于生活乐章上的一个六十四分休止符。”

我特别想告诉大家一句话：“学习，是一种修行，

是一场穿越人生的修炼。”

赵传家校长提出“好学力行”的校训，熏陶和影响了一代代的市西人。

学习应该是人类与生俱来的一种遗传素质，当今的中国教育却给学习赋予了太多功利的目的，这是文明的“进步”还是社会的悲哀？学习的目的应该是使每个人努力成为更好的自己，当我们的学习背负着太多功利的枷锁时，我们与更好的自己是否渐行渐远了？

3 年前的公开信中，我希望大家“让学习成为一种习惯，成为一种生活方式”，今天，我要进一步告诉大家：学习应该是一种去功利的行为过程，是一种无功利的修行，这样我们才能豁达地去面对世事种种，才更有可能成为最好的自己。

各位同学，“好学力行”校训出自孔子的“好学近乎知，力行近乎仁，知耻近乎勇”。“好学”、“力行”、“知耻”，是一种可以观察到的行为，其实，赵传家校长的思想深处，期待着每位同学将这种行为内化为“知”、“仁”、“勇”。

同学们，中国和世界正处于一个巨大的变革时代，“未来，已经扑面而来”，你的人生将从这里启航，你准备好了吗？

2012 年开始，我经常与老师们讨论市西教师的特质与追求：自由的思想，独立的人格，民主的精神，包容的心态，专业的素养，创新的能力。我想以这六点与各位同学共勉，这些特质的形成需要每个人持续的学习与修行，只有这样，才能使自己在尊重法治和遵守规则基础上，在任何时候拥有个体的民主、自由、独立、平静的灵魂和富有尊严的生活。

各位同学，每个人的一生难免有失意、挫折，甚至失败的时刻。我还是想告诉大家，人生路上得失、成败都是一种拥有，而拥有就是人生宝贵的财富，也许，只有拥有了甜、酸、苦、辣，才能构筑起真实、丰富而绚丽的人生。

同学们，市西已成为你不灭的文化印记，是你永远的精神家园。30 年后，“当我老了”，我们是否依然眷顾着彼此虔诚的灵魂，你们是否还会爱着我苍老的脸上的皱纹？而那时，我们将开启你年少时封存的心愿。

最后，再次预祝各位同学进入理想的大学，拥有美好的未来和幸福的人生！

校长 董君武
2016 年 6 月 8 日

CONTENTS

卷首 迎客屏

- 1 学习，是一种去功利的修行 在 2016 届毕业生典礼上的讲话 校长 董君武

特 讯 专 递

- 3 市西中学 F1 IN SCHOOLS 车队收获 2016 年度中国总决赛冠军
5 个性化教育 又有新途径——市西中学与华师大合作签约“数学资优学生培养”项目 教师 周 晔
6 “一面魔镜”鉴公益——第三届高中生微电影大赛暨第一届高中生公益片大赛圆满落幕 学生 张承暘
7 艺术，带着青春梦想远行——市西中学第 31 届艺术节闭幕式回眸

- “收获·分享”——2016 年见习期教师规范化培训展示汇报暨青年教师主题征文演讲比赛 8
市西蓝之情 教师 丛 聪 9
市西的四季 教师 蔡凯文 9
幸福源于遇见你，市西 教师 金 睿 10
市西，孕育教育之梦 教师 张 蒙 11
市西的价值 教师 张晓萌 12
印象市西 教师 徐 厉 13
我是市西人我骄傲 教师 戴 蕾 14
我骄傲我是市西人 教师 张 娜 15
市西——我们的家 教师 李学明 15
市西的印迹 教师 屠翔天 16

教师 情 怀

国际 视野

- 17 游学，人生最美的修行 教师 周家宏
19 在经历中感悟，在感悟中成长 高二【10】班 冯 靖 秦天奕
21 道声【再见】，是为了重新起航 高二【10】班 姜欣明 杨亦诚



- 树人三载寓情深 骊歌声里且踟蹰——记市西中学 2016 届高三毕业典礼 2016 届 杨思涵 23
今天我们毕业了 2016 届 杨思涵 盛杰 孙湙 沈寅初 24
一起结伴，创造一个更有趣的世界 2010 届校友 张晨玥 26
校之所训，常在我心 2016 届 杨思涵 28
在市西“找乐子” 2016 届 盛 洁 29
“四楼”气质 2016 届 庄欣媛 30



毕业 歌

寻访 校友

- 32 寻访老校友——过去的你，现在的我 高一（2）班 程 圆
35 勿忘校训，以母校为荣 高一（6）班 徐颖菲



- 旅日书法家 77 届校友李行达赠母校书法作品 1975 届校友 秦文华 37
母校聚会话当年——记 57 届高中【3】班聚会 38
半个世纪，市西创客精神延绵不息 郭 颖 39

校友 情 怀

缅怀 师友

- 42 好学力行——父亲倡导的市西校风 赵 玲
44 送别韩老师 1966 届校友 刘昭如

- 第一代市西人为母校 70 大庆寄来的问候 1950 届校友 胡高雁 45

来信 照登

朝花 夕拾

- 46 市西精神，激励一生 校友 钱玉成

《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

市西中学 F1 IN SCHOOLS 车队 收获 2016 年度中国总决赛冠军

2016 年 6 月 5 日晚，在北京瑞得万卡丁车赛场二楼，隆重举行了 2016 年“F1 在学校”科技挑战赛中国赛区全国总决赛颁奖典礼。全国获得晋级中国总决赛资格的一共有 32 支车队。上海市市西中学 BLAZE 车队和 SCINTILLA 车队分别获得了 BEST ENGINEERED CAR AWARD、RESEARCH AND DEVELOPMENT AWARD、PIT DISPLAY AWARD、INNOVATIVE THINKING AWARED 这 4 项专项奖，红黑主色的 BLAZE 车队一举获得了 2016 年度中国赛区总冠军。

比赛前两周，车队开始了整夜通宵加班，为了精益求精，车队的工程师非常辛苦的改进着赛车的每一个环节。谁也没有想到在临出发前，SCINTILLA 车队的赛车都还没有装配完成。在出发前两天，SCINTILLA 车队定制的赛车 3D 打印件刚送到，打开包装一看发现所有零件的尺寸竟然偏大 50%。6 月 1 日晚上，车队的几十本工程设计图集才刚印刷完毕。直到 6 月 2 日凌晨，SCINTILLA 的赛车才刚在赛道上跑过一次有效成绩。与此同时，BLAZE 车队在赛车表面工艺全部完成以后，工程师在试跑阶段发现了严重的托底问题，赛车尾部牵引环与地面猛烈摩擦，严重影响了赛车的速度。两支车队的最快成绩甚至只跑到了 1.19 秒和 1.16 秒，这与设定的量产正赛车跑进 1.1 秒的目标差距甚远。但是比赛就是这么有趣，这么多不确定的因素都会让比赛的结果充满变数，对于两支车队的所有成员来说，这是一个紧张难忘的失眠之夜。

6 月 4 日上午的计时赛，是一个让人心焦的体



验。两支车队分别在两条不同的赛道上同时发车。当红色的 BLAZAR 赛车安装完毕后，谁都不敢保证赛车是否能跑进 1.1 秒。出乎意料的是，此时主持人拿起话筒突然向全场宣布，红色的赛车就是属于去年参加过新加坡国际总决赛并获得主裁判最认可奖的市西中学车队时，BLAZE 车队的所有人心里多少觉得有几分尴尬。因为在之前的计时赛上，其他车队的赛道上最好成绩是 1.071 秒！平均成绩也在 1.13 秒左右。我们的赛车并没有在学校赛道上真正的跑进过 1.15 秒，而且为 BLAZAR 定制的 LERS 装置也没有经历过真正的大赛考验。发车后 1 秒，在起点区爆发出了车队女队员的尖叫声和掌声。不敢相信的是，原来 BLAZAR 赛车的第一发竟然跑出了 1.082 秒的好成绩，这也让两位工程师心中有了一丝底气。BLARZA 赛车的第三次发车，又跑出了 1.072 秒的好成绩，这不能不说是一个令人欢欣鼓舞的开端。

接下来的工程技术测评，团队答辩及展台评分环节，两支车队互相策应完成的非常顺利。BLAZE 车队的工程技术测评环节，因赛车的创意设计获得了裁判的一致好评，裁判一致看好 BLAZAR 赛车，并提出了很多合理化的建议。两位赛车工程师张驰斌、



杨博豪离场时笑容满面，收获满满。SCINTILLA 车队的团队展示非常顺利、工程技术答辩环节中，裁判对工程图纸的评价为完美无缺，赛车设计师黄奕晨功不可没。

6月5日是跌宕起伏的淘汰赛，淘汰赛就是每次两支车队同场pk，胜出的车队进入下一轮PK，直到最后决出淘汰赛的冠亚军。BLAZE 和 SCINTILLA 车队分别杀入了第二轮淘汰赛。在第二轮淘汰赛上，SCINTILLA 的发车手曹咏程按出了赛场上最快反应时间，怎奈之前的比赛中赛车曾经受伤，以 0.007 秒的微弱差距无缘第三轮。BLAZE 车队在淘汰赛上表现突出，跑出了 1.271 秒的全场第二好成绩。

这次市西中学的 FIIN SCHOOLS 车队北京国赛之旅圆满画上了句号。本次比赛的所有选手都是没有任

何大赛经验的新手。他们从零开始，将市西中学的科技教育成果很好的展示在大家面前，真心的为市西中学命名 70 周年献上了一份大礼！

在此要感谢校领导及师生们在备赛期间的大力支持，感谢赞助企业的大力支持，也感谢微信打赏和众筹捐助的朋友们，感谢赛场上的兄弟学校的支持！特别要感谢 2015 年 THE MOTIVATOR 和 TRIUMPH 车队的朱明彰、宋佳琳、张文、童昭栋、程序同学，为新车队分享的比赛经验。相信 BLAZE 车队的国际赛奥斯汀之旅也会更美妙！！

王纪华老师在颁奖晚宴上作为教师代表分享了在市西中学开展 FIS STEAM 教育的心得。

个性化教育 又有新途径

——市西中学与华师大合作签约“数学资优学生培养”项目

教师 周晔



为了更好地促进数学资优学生培养和发展，经上海市核心数学与实践重点实验室和市西中学友好磋商，双方拟实施“数学资优学生培养”项目，由上海市核心数学与实践重点实验室在市西中学建立实践研究基地，开展数学资优学生的甄别、培养和跟踪等系列研究和实践。2016年1月13日下午，“数学资优学生培养”项目的签约仪式在市西中学力行楼七楼大会议室举行，华东师范大学党委副书记杨昌利，华东师范大学数学系主任谈胜利，中国数学奥林匹克总教练、上海市核心数学与实践重点实验室主任熊斌，上海市静安区教育局局长陈宇卿，市西中学校长董君武，市西中学党委书记方秀红参加了签约仪式。

签约仪式中，首先由市西中学数学教研组长张舒彬介绍合作项目的背景和任务：项目旨在探索研究数学资优学生潜质的甄别方法，建立数学资优学生核心素养指标体系；运用甄别方法和指标体系，指导数学资优学生的发现、选拔和培养过程；探索并建构适应数学资优学生学习与发展的课程体系，并在实践过程中不断优化；建立数学资优学生培养的评价与跟踪机制。在实施的过程中，合作双方共同建立研究与实践项目推进小组，市西中学负责建立以数学资优学生研究为内容的课题，持续进行探索性实践，重点实验室则负责日常性指导，并为课程的实施选派必要的教师。

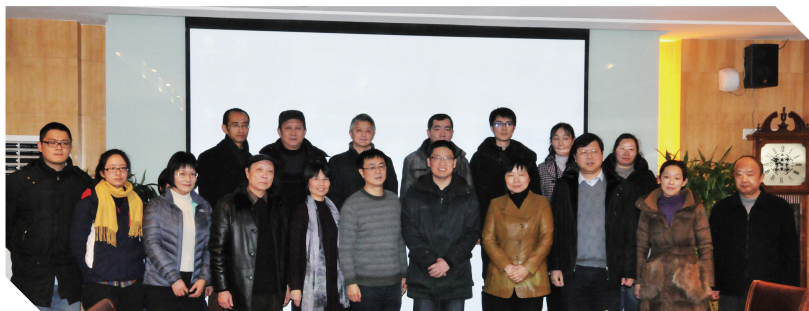
随后，上海市核心数学与实践重点实验室主任熊斌教授介绍了重点实验室和合作项目的展望。市西中学作为核心

数学与实践重点实验室的第一个实践研究基地，将为数学资优学生设计并实施量身定制的课程与教学，为资优学生提供更加优质的发展环境，在2016年自主招生中，招收20名左右学生开展数学资优学生培养项目的实践研究。

在双方发言后，熊斌主任与董君武校长分别代表数学资优学生培养实验室和市西中学进行了签约。静安区教育局局长陈宇卿表示，本项目是华东师范大学数学系首次与学校之间签订的合作项目，教育行政部门将对本项目提供最优质的配套服务，特别是在政策、资源等方面给予大力的支持。在高考改革背景下，对资优学生的培养不仅在数学学科，相关课程的组织方式也将发生很大的变化。对特殊需要的学生提供适合的教育，以点带面地来推动区域教学改革。

华东师范大学数学系主任谈胜利介绍，资优生的培养是上海市核心数学与实践重点实验室重点项目之一，此次能够借与市西中学的合作良机来实现资优生培养，不仅是中学教育改革的一大突破，亦是重点实验室在课程与教育改革领域不断探索的一次契机。华东师范大学党委副书记杨昌利表示，上海市核心数学与实践重点实验室将充分发挥学校的优势，在理论研究、实践探索等方面为项目提供强有力的支持，让本次项目努力引领示范上海的课程与教育改革。

在上海课程教育改革的大背景下，上海市核心数学与实践重点实验室和市西中学携手合作，将以发现、选拔、培养学生为核心，不断深化数学资优学生培养项目，努力实现学生的优势发展。





小小的镜头，有时也能有着大大的世界，这个五月上海市的高中生们用微电影的方式记录下他们理解的“公益”。

第三届高中生微电影大赛暨第一届高中生公益片大赛以“一面魔镜”为主题，鼓励高中生创作一部时长不限，以公益为核心的原创影片，借此让更多的人能够看到当代学生对“公益”的理解和感悟。大赛在励志于为上海高中学生的原创影视作品提供展示平台，促进学生交流的同时，更希望能够借机展示中学生在素质教育实践过程中取得的丰硕成果，提高高中生在当今社会中的关注度与参与度，展现学生的社会责任感，呼吁所有高中生关注社会万象、人与自然，弘扬正能量，温暖社会，倡导以学生的身份，能站在更高的高度，看更远的世界。

大赛自2016年2月正式启动，向全市104所高校发出了参赛邀请，并收到全市共61个学生团队的报名和总共57部以公益为核心的优秀微型影片，总共历时4个月，于2016年5月28日在上海市市西中学成功举办颁奖典礼。上海市慈善基金会宣传部部长陈晨，静安区团区委副书记沈易，静安区团区委副书记、上海报业集团团委副书记东铭，静安区社会组织服务中心主任王国平，静安区社会组织联合会会长顾维民，静安区江宁街道社区社会组织联合会党总支书记、秘书长郑坚，文汇报社新媒体中心运营项目主管祁骏，上海市静安区颍昂创益青少年发展中心总干事唐乐琼，前上海文广新闻传媒集团纪实频道导演、《舌尖上的中国》分集导演丁正，“让爱传承”公益创始人、前品客文化摄影设计总监熊佳涛，中国摄影家协会会员、《上海画报》首席记者郑宪章，上海常青藤国际课程学习中心办公室主任冯琳娜，上海育伦科技

发展有限公司代表沈文豪，市西中学校长董君武，市西中学国际课程协调员苏华，市西中学团委书记陈斌共同参加了此次颁奖典礼。

5月31日下午，来自上海30多所高中的师生和家长代表汇聚在市西中学共同参加本届微电影大赛影展和颁奖典礼。同学们聚集在人文艺术楼一楼，通过参观各参赛团队自主布置的影展区域，了解各作品的创作历程与公益理念，许多嘉宾更是早早来到展厅，与参赛团队面对面交流沟通。在影展厅外，组委会精心设置了观影区和公益义卖专区，给了各团队充足的展示机会。

下午14:15分，颁奖典礼在市西中学八楼艺术厅准时开始。董君武校长向各位来宾致欢迎辞，表达了对中学生“原创公益”作品的肯定，肯定了微电影大赛三年来的发展和成长，微电影作为市西中学发起的面向高中生的三大赛事之一，希望这一份公益理念、原创精神以市西为中心影响全上海的高中，促进学生全面而富有个性的发展。

此次颁奖典礼先后颁发了单项奖：最佳导演奖、最佳制作奖、最佳剧本奖、最佳摄影奖、最佳人气奖，综合奖：优秀作品一等奖、二等奖、三等奖及最佳指导老师奖。本届参赛作品呈现涉及范围广、影片质量高的特点，如平和双语学校关注校园暴力的《6384》、曹杨二中关注空巢老师的影片《老林的镜子》、华东康桥学校关于沉迷手机问题的《镜无止镜》、市西中学关注弄堂文化的影片《原本》等在制作水准和内容表达上都十分优秀，获得了评委嘉宾的一致好评。

鼓励高中生利用自己的特长和爱好来表达公益是此次大赛的一次尝试，通过微电影的平台把有共同爱好的同学聚集起来，向社会表达他们的所思所想非常有意义。尽管参赛队伍们在提高影片质量的过程中遇到了诸多困难，我们市西中学微电影大赛组委会在筹办比赛的道路上也遇到了不少挫折，但是在参赛队员积极配合下，在筹备团队的坚持不懈与反复推敲下，颁奖典礼顺利结束，这也意味着第三届高中生微电影大赛就此落下帷幕，而我们对微电影的热爱、对表达自我的渴求、对公益的热情仍在继续。

艺术，带着青春梦想远行

——市西中学第31届艺术节闭幕式回眸

2016年5月27日，市西中学第31届艺术节闭幕式在静安区青少年活动中心隆重举行。同学们将精心准备了近1个月的节目搬上了舞台，为广大师生带来了一场精美的文化盛宴。

校管乐队一曲《欢乐的小乐队》，为闭幕式拉开了帷幕，悠扬与欢快的旋律此起彼伏，令人陶醉。街舞社通过若干段舞蹈的拼接，最后用震撼的群舞收尾，赢得了同学们的热烈掌声；由顾圣婴老师担纲指挥的校合唱队表演，最大的亮点就是他们雪藏许久的演唱曲目——《五环之歌》，本身节奏感极强的歌曲在改编后变得意外的悠扬，让听众很是惊艳；而古风社表演的

《唐之韵》，使得古风古韵的舞蹈在古筝与二胡的伴奏下，让我们仿佛穿越了时空，回到了大唐盛世；高一（1）班奇妙的音乐则是用精彩的penbeat开场，用桌子的击打声并辅之以人声，生动再现了“博物馆奇妙夜”；以原创作品为特点的vocaavocaa创意音乐制作社今年也不例外，他们与漫研社的宅舞合作也是一大创新，一首《十

分之一》俘获了许多观众的心。艺术节的颁奖仪式由林勤校长宣读获奖名单，董君武校长为本次艺术节团体总分第一、二、三名的班级颁发了奖状，在高二民族舞表演中获得最高分的高二（5）班同学则再次展示了他们的优秀作品，优美的汉族音乐配以柔美的形体舞蹈，广受大家的一致好评。最后上台是校教工合唱队，数十名教师精神饱满、热情洋溢，一首《老师我想你》，深情演绎了师生间的深厚情谊和对教育事业的无比热爱之情。





“收获·分享”

——2016年见习期教师规范化培训展示汇报暨青年教师主题征文演讲比赛



时光匆匆，新加入市西中学的见习教师们经历了丰富多彩的课程培训，如专业教学技能、科研课题、台风朗诵、教师基本技能、多媒体制作等等，如今带着满满的收获，为期一年的见习教师规范化培训走到了尾声，6月15日下午4点30分在市西中学力行楼8楼艺术厅，他们向一直关心与爱护他们的前辈与师傅们递交上自己的答卷。

汇报开始，大家一起欣赏了何仰东老师和蔡凯文老师制作的数字故事，他们通过数字故事，分享了他们工作第一年的体会与感悟，这种通过数字化的方式记录教学体会是静安区见习期教师规范化培训的一个特色，每位老师的故事不尽相同，数字故事中的老师们对于教育的热忱和对学生的关爱让我们感动。

第二环节，见习期教师张娜展示了台风朗诵的功底，一首诗朗诵《记忆中的故乡》展现了她沉稳大气的台风，也是对于一位新教师站在三尺讲台的示范展示，告诉我们无论何时，讲台上的教师都要保

持精气神、淡定、从容。

接着，8位青年教师们通过演讲的方式表达他们工作一年的心得体会，视角有别，但情真意切。数学老师陈奇飞用英语聊起和外教一同训练篮球队的故事，体育老师蔡凯文极为诗意地向我们讲述了市西的四季，英语老师徐厉诉说了印象市西，历史老师金睿把和市西的相遇定义为一种幸福。评委吴蔼忠老师充分肯定了大家的表现，见习教师们极高的综合素养让她刮目相看，并提到演讲有三要素：内容，表达和互动，建议大家找准主题切入点。最终蔡凯文老师、金睿老师、张娜老师分别获得了一二三等奖，其他青年教师的演讲将在6月24日进行，相信一定会同样精彩。

一年的见习期，和每位新教师关系最密切的就是带教师傅们。胡向群老师和我们分享了她与何仰东师徒带教的故事，并笑称有时候作为徒弟的何仰东反而能够给她一些建议，他们始终在互相学习，作为带教师傅，他们很以徒弟们为傲。

莅临现场的领导们也为见习期教师们提出了殷切期盼。方秀红书记希望大家能够把每一次锻炼和挑战都当做是一次成长的机会，做更好的那个自己。董君武校长告诉大家正是因为有全能有性格的老师才能带出有性格有全能的学生。上海市静安区教育学院教师培训处曹兵主任肯定了市西中学作为静安区见习教师规范化培训基地一直以来扎实、务实的培训工作，并希望见习期教师们在今后的工作中不忘初心，砥砺前行。



市西蓝之情

教师 丛聪



蓝，代表着一份心灵美好的寄托，它是旺盛、纯净的生命力的呈现。当每日清早，步履市西校园的宽阔大道之上，望向照耀市西的蓝天，你的心中

是否在此刻被刻上了市西蓝的印记。

市西的校服以蓝色为主，每日的早操，市西学子们踏着整齐的步伐向大操场跑去，一排排蓝色的身影充满了我的眼球，每日我工作的心被渲染成了这一抹蓝色。

蓝，并不仅仅是一种颜色，更是我寄予学校体育的一种希望。达人秀中，有一次评委问一位草原的小男孩，你的梦想是什么？小孩回答说，“我希望有一滴墨水，落在地上所有一切都变成绿色，多么深切的希望。同样，市西蓝也是我的一份希望。

建立市西蓝已有一年，市西蓝就像市西学校体育的眼睛，时刻关注与报道市西体育的动态，市西蓝不断的呈现出各种能够满足市西师生需要的信息，一年多的实践，市西蓝就像市西这个大家庭的一员，

为市西美好的蓝天持续着努力着。

作为一名市西人，能够通过市西蓝，倾心的传播市西体育，建立师生线上的互动，分享校园体育活动、训练、校园比赛的精彩瞬间，我始终感觉充满活力与喜悦。

市西中学秉承好学力行的理念，追求终身不懈的追求发展，目前，市西蓝逐渐的被市西学子所熟知，并且市西部分学子在市西蓝的公共平台上编辑、发表了文章，这不仅锻炼了他们的写字功底，更提升了他们的勇气，作为一名市西人，敢于努力实践的勇气。在市西，更重要的是创意，作为一名市西人应感恩于市西给予自由实践的广大平台，那里寄存的不仅仅是现在，而是通向未来的发展之路。

对于市西蓝，有着一份特别的希望，随着科技的不断进步，市西蓝应运而生，我在发展市西蓝的过程中充满热情，十分骄傲为市西所付出的这一切。

多年后，当市西蓝仍然存在时，我想它将成为市西一个伟大的名片，我将为市西蓝而自豪。

这片蓝色属于市西所有的学子，这片蓝色也寄存着我的希望，让这片蓝色带动市西体育的文化气息，促进市西学子综合素质的发展，这就是我，这个市西人最庄严的期盼。

最后，让我再一次提起，有一片天空，叫市西蓝，有一群人，他们始终在这片纯净的蓝天下，他们是“市西人”。

市西的四季

教师 蔡凯文

70年的日日夜夜汇聚成了市西如今的面貌，每一块地，每一砖墙，每一片绿荫，都带有时间的痕迹。正因为市西的厚重，像一个宁静的港湾让我这艘无帆的小船得以倚靠。在这片港湾中有一样令我着迷，那便是属于市西的四季。

城市中的四季像是身着盔甲的武士，大步流星地走在时间之路上，只留下一道银白的痕迹和倏忽的冷风。没有成片天天的桃花深红浅红地告诉你——春天来了；没有一捧捧周身散发着氤氲水汽的荷花背着西风悄悄地告诉你——夏天到了；没有一波浪金黄的

麦穗在太阳的温馨照耀下满足地告诉你——秋天来了；更没有一层层爽快叠加的雪花默默地告诉你冬天到了。城市中的四季让人感觉干涩，生硬，没有转换衔接时的圆润绵华。但是在市西的四季，从师生的学习活动中，我感受到了四季原本该有的魅力。

市西的春是一首谱满音符的乐章，飘荡在明媚的校园中。跟随其轨迹，我们可以发现色彩浓郁的樱树热情奔放，粉白的樱花与春风接吻，情不自禁地款款落下，融入深绿的草色中。黄白相间的猫妈妈也被其吸引，它躺倒在草地上与它的孩子们嬉戏。这边，

舞台上的“剧院魅影”正纷纷演绎着一段刻骨铭心的爱情故事；那边的集体舞中，一身身纯白衬衫正与红黑苏格兰裙交相辉映，令人目不暇接，而民族舞的异域风情又让人驻足流连，不舍离开。这段名为“艺术节”的乐章着实令我沉醉。

市西的夏是一场头脑风暴，夏天的雨时下时断，停雨后本来湿漉漉的砖石地面会迅速干透，可市西师生对于科技却始终保持着充盈的热情。平衡车因与人的结合而产生了温度；F1赛车因人的追逐而产生了轰鸣；创新实验室的玻璃容器因人的触碰而仿佛有了生命。我知道，“科技节”的求知雨会不断地洒落，直到永远。

市西的秋是一部动作电影，在这一帧帧的画面中有着师生们投篮的身影，而篮筐又何尝不像是人生的目标呢？运动会上，刻有“好学力行”四个大字的巨石立于田径场旁，此时就像一个精神磁场，让运动

员们自动连接。老师们的4×100米接力可真是精彩呵，学生们疯狂地为老师们加油、鼓劲、呐喊！我想，正是因为运动，让师生之间走得更近了吧。我愿意跟着这部名为“体育节”的电影去一遍遍地享受秋意的浓郁，运动过后的满足。

市西的冬是一本沉甸甸的书，纵使乌黑的冬云夺走丝丝光线，但在力行楼中，就在这里，有一层窗户始终亮着柔和的橘光。里面上演着精彩的历史剧以及激烈的辩论赛。伴着这部书籍，我竟不忍合页，“文史节”三个大字依然像那柔和的橘光一样呈印在书中，供我们细细品读、品味。

我骄傲，因为能够置身于市西感受着真切的四季。70年的四季在历史长河中不过是沧海一粟，但属于市西的四季培养了多少优秀的学子啊？他们走出校园为国家为世界所做的贡献又岂是70年所能包含尽的？我爱四季，更爱这属于市西的四季。

幸福源于遇见你，市西

教师 金睿



很多人说教师是太阳底下最光辉的一种职业，有人说这份职业像一个长长的句子，艰辛是定语，耐心是状语，热情是补语；也有人说教师像一个根号，一叠叠作业本为她的青春无数次地开方，再开方……我想，这些都只说对了一半，教师不仅仅是一份职业，更是一种责任；教育不是简单

重复的劳动，而是持之以恒的创造。我们每位教师都应该以幸福为目标，带着热情，怀揣赤诚，不断前行……而我的幸福感源自于遇见市西……

犹记得，2014年9月18日，当我以实习生的身份第一次踏入校园时，就被市西小巧精致的外形所吸引。校园里弥漫着花草树木的余香，与古朴的教学楼浑然天成。当我在此驻足，我发现其内在更是夺人眼球：市西不仅有自主的活动组织，多彩的社团活动，还有准高校级的实验室，新颖的思维广场教学模式……2015年7月，当我得知今后可以在此工作学习，

我兴奋我成为市西人！

犹记得，从2016年9月至今，作为见习期教师的我与其他伙伴参加了多次培训，前辈们挤出自己的时间，耐心地教我们如何处理课堂突发事件、如何做科研课题、如何写教案、如何做好班主任……一次次谆谆教导和经验传授让我收获良多，深深感受到来自市西大家庭的温暖。我感恩我是市西人，成长路上充满动力，前行不止！

犹记得，在今年1月20日的迎“市西”命名七十周年新春音乐会上，精彩纷呈的节目展现着市西丰富的校园文化。作为教工合唱团的一员，我有幸参与了《市西情》的合唱节目，亲切而又厚实的音乐仿佛在诉说着市西人不忘校训、勇往直前的决心，台下观众无不为之动容，在嘹亮动听的歌声环绕下，我的内心激动不已，我自豪我是市西人！

犹记得，阳春三月，万物复苏，市西校园弥漫着浓浓的学术气息，文科论坛隆重拉开序幕。期间，我有幸开了一堂课，至今我仍忘不了在准备公开课的过程中，同组前辈们的悉心指导；忘不了在上课过程中同学们的热情真挚，踊跃发言；忘不了在课后来同行的真切点评和对我们学校教学模式、学生素质的高度肯定……一节课的磨练是弥足珍贵的，虽然有瑕疵，但是收获满满，我骄傲我是市西人！

细细数来，相遇市西快有两年的时光了，成为真正的市西人也快一年了。在校庆70周年之际回味校园时光，体会校园文化，这一切的一切都是永恒的记忆，让我幸福满满。

市西，孕育教育之梦

教师 张蒙

有些人选择职业，大概并非出于热情，无聊的工作，恼人的工作，为他人役，为工作役，这可称得上是一种对人类残酷无情的折磨了。而我当初选择教师这一职业，实则初衷也是为了工作而工作，不过是找了份更贴近自身性格的活儿罢了。但在市西经历了仅仅一个多月的“教师初体验”后，我满足于每一天充实的生活，逐渐开始搜寻自身与“教师”更多的契合点，悄然间，一份属于自己的教育梦也开始孕育。

教育，育人成材，以德相辅，于我而言，这个梦仍显得过于缥缈。我是非师范类专业毕业生，此前也未接受过任何专业培训或进行过专业实习，初登讲台的我，真真正正一脸天真与青涩，过多关注自己的表现而忽略了与台下学生的交流，无意间便将课堂活动参与的主体抛在一边，权当其为观众，任其观看自己近乎拙劣的表演。而在教学多媒体飞速发展的今天，众多教师大大依赖电子课件。我也好似一个机械的“搬运工”，将各种知识迁移到一块屏幕上，供学生抄录，却鲜在对话交流中启发学生。缺乏自信也让我难享美梦。由于未树立自身的教育理念与教育信仰，执教初期我经常成为“学生的同盟军”，不经仔细思考而盲目赞同学生意见，这恰恰是自身欠成熟的表现。

在与市西各位老师的接触中，我逐步发现了自己在教学方面的种种问题，也正是通过与他们的交流，我脑海中合格教师的形象愈加清晰。

一名合格的教师首先要构建自己的知识体系，继续充实自我，并要善于挖掘自身教育资源，勤于反思。当今的学生所能接触到的信息面广量大，作为老师在扩充各类信息储备的同时必须将自身学科知识炼精。其次，努力掌握教育教学的规律以及学生的身心发展规律，走入学生内心。我渐渐体会到教育之中无小事，一句话、一个手势、一个眼神，连学生作业后给予他

们的评语都需要仔细琢磨一番。此外，犹如拥有仁心的医者还需一双妙手，拥有爱心的教育者还需日积月累的教育技巧。当然，能安静耐心地守候自我，做到真诚面对讲台下几十张表情各异的面孔，这也是不可或缺的品质。

教师，是用爱和想象力去经营的职业，在追逐梦想的萦纡之路上，我必将不断遇到新挑战。而这份工作便是由一次次未知的冒险串联而成，你将遇到怎样的学生？该如何打开他们的心门，让他们信任你？该如何启发他们体验思考的力量？又该如何调动你的所思所学为他们呈现一个真实的世界？眼前的困难与挫败绝对不会抑制梦想的成长。在市西接受的大小各类培训活动、班主任体验、公开课经历、思维广场课程、研究拓展型课程体验、社团、游学实践指导经历，这些都是我圆梦征程上的一次次淬炼。

我欲让每一个学生得到“注视”与“触摸”：注视他们的言行，体察分明；触摸他们的心灵，将师生间的距离拉近，成为他们的良师益友。这个教育之梦也许还只是条浅溪，不过它终有汇入教育之深海的那一天，这就需要我的坚定坚持与自我完善。

如今，我在市西陪伴完教育生涯中第一届学生走完高中三年青春之路，现也已踏上第二年班主任体验的征程，带领新一届高三学子们冲刺自己的梦想。而我自己的教育之梦也在与学生们共同经历的学习与修行中闪现灵动的光芒。

一位好老师可以激发学生心底的希望与梦想，点燃他们无穷的想象力，并将对学习的热爱缓缓注入他们之心。我仿佛看到远处天边的一道闪光，点燃梦的火炬，只为了迷人的心之向往！向着这一目标，我已展开梦之翼，欲在市西这片教育天空上实现教育之梦的腾飞！



市西的价值

教师 张晓萌

转眼已是两个年头。初来乍到的新鲜感早已淡去。在充满历史印迹的愚园路上，“园林佳胜，学府风光”，市西这所静谧优雅、人才济济的现代化校园，在我的心目中，也早已拥有了更多的含义。

市西印象，如同长篇小说一般丰满、厚重，一个个鲜活生动的身影，用青春、用热血，挥洒智慧、传播希望、播种理想，演绎着一个精彩的故事。

两年来，我见证了市西颇具特色的校园文化和氛围。

“好学力行”的校训，“三格，三雅”的校风，在市西师生传承和发扬下，形成了重知识、重实践、大格局、科技文体创新齐发展的校园氛围。

活跃开放、形式多样的常规课堂，强调思辨和主观能动性的思维广场，主题风格各异的微型讲座，集思维碰撞、团队合作、学以致用于一身的F1赛车，每年四季如约而至的四大文体盛宴——艺术节、科技节、体育节、文史节，百花齐放、百家争鸣。

市西，是一所切实关注学生全面成长和发展的学校，一所重成绩，更重能力、重品性的学校，一所名师云集、人才辈出的学校，一所集轻松、活跃、自由、创新、坚持素质教育、致力于培养精英的学校。

不止一位老师跟我说过，市西，是一个卧虎藏龙之地。单单从入职培训时前辈们的分专题讲座中，就能感受到他们深厚的教学功底、丰富的教学经验、对教育规律的巧妙把握……最重要的是——对教育、对学生的爱与热情。

还记得实习的时候，我参与整理了由学生完成的“我最喜爱的老师”和“最让我感动的老师”的调查问卷。一句句稍显稚嫩却无比真诚的话语，我看到了老师们带给学生的，不仅是收获广博的知识、提升综合能力、带来令人欣喜的蜕变与成长，还有足以打动人心甚至影响一生的——基于人性的关怀、无私的奉献精神、做人做事等方方面面的榜样力量、春风化雨的教育和引导。

要想做一名好老师，首先要做一名好学生。在本部的教学中我虚心学习师父们的技能，积累经验。在国际部，经常沉浸在被高难度、高标准、词汇量巨大



的IB生物的碾压的快感当中，晚上一次次被锁在国际楼只好呼叫保安大哥、出门太晚没地铁只能打车回家的经历，也是人生中难得的一段记忆。

会当凌绝顶，才能一览众山小。古人所言极是，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志、劳其筋骨”，任务难度和成长速度总是成正比的。相信苦尽必然甘来。学期初，来自学生的肯定和信任给了我更多的信心，是我最大的快乐。十年树木，百年树人，教育之于人生的力量，是我们热情与动力的源泉！

非常感谢学校安排我作为带队老师，远赴美国亚利桑那州的佛得谷中学（Verde Valley School）进行为期五个半月的工作。期间，周老师的教育智慧和作为班主任的管理智慧让我很是佩服。我也学到了很多具备美国特色的先进教育教学方法，领悟到了什么是教育中最重要的东西。

感谢学校的充分信任，感谢师父们的悉心指导、关怀备至，感谢众多优秀的前辈和所有同行的帮助和支持，谢谢你们给予的温暖和感动！

市西的积极向上、开放、包容和欢乐的氛围，学生流利的英文、敏捷的思路、精湛的才艺，让VVS的Paul保罗校长也赞不绝口。他访问过很多中国的高中，市西是最有特色，也是他最喜欢的学校。

我认为，市西的成就，最根本的原因在于——人，是市西人造就了市西。我为与大家并肩同行而骄傲！相信齐心协力必将铸造辉煌！谢谢！

印象市西

教师 徐 厉



初次听闻“市西中学”这个名字，还是在我上初中时。当时，我无比崇拜的初中数学老师对我说，市西相当不错，教育质量绝对有保证，推荐我零志愿报考这所学校。后来，虽然因其他因素考量我最终没有填报市西，但自那时起，市西中学在我心底就留下了十分美好的印象，只因这是我奉为“大神”的老师所称赞的学校，哪怕我从未踏足过市西校园。

真正遇见市西，是在我研三毕业之际。在大学举办的教师招聘会现场，一条长长的队伍吸引了我的注意，顺着队伍往前看，“市西中学”四个大字赫然醒目。出于对市西的好感，又或许是心中有些想弥补学生时代与市西错过的遗憾，我排进了队伍中，将简历递出，并获得了一份市西的简介资料。翻开资料，英语戏剧节、思维广场课、拓展研究课、艺术节、科技节、体育节、文化游学、社团活动……众多的课程类型与活动介绍一下映入我的眼帘，也让我的每个细胞都瞬间活跃了起来。我告诉自己，这就是我理想中的学校，多元、包容、海派，不是机械的应试，而是以学生为本、充满人文情怀，我愿意在这样的学校教书，愿意在此奉献我的光和热。很幸运地，市西也选择了我，于是我的教学之路便开启了，而市西之于我也变成更鲜活、具体的存在。

犹记得第一次走进市西校园，对学校典雅、大气

的建筑格局印象深刻，漫步于绿意盎然的大道与小路，抬头仰望明媚的午后阳光恣意地斜洒在各类别致的楼群上，心中顿感宁静，同时对车水马龙的静安寺闹市能辟出这样一块安静读书之地感到无比钦佩。工作时间长了才发现，使我欣喜与钦佩的不仅是校园外观环境的精妙设计，更多的是市西的人，是市西优秀的教师与出色的学生。

在市西，可以看到教学风格迥异、但课堂呈现却同样精彩的教师：有激情澎湃、注重语言感染力的，有沉静理性、重视逻辑思维的，有幽默风趣、不按常理“出牌”的……他们是莘莘学子求学路上的引路人，用智慧与心血助学生攀登高峰；他们多才多艺，学识渊博，品格高尚，深受学生爱戴，能与这样的一群教师共事，我感到自豪，更觉得与有荣焉。同样在市西，可以看到特长、爱好各异，但一样可爱、一样抢眼的学生：有文学素养突出的，有理科思维活跃的，有能歌善舞、极具舞台表演天赋的，有古灵精怪、时不时有创新想法的，有德智体美劳全能型的学霸，有积极投身社会实践的优秀志愿者；有喜欢研究坦克的，有喜欢收藏钱币的，有爱好古典主义哲学的，有热衷西方近代音乐的……他们在市西释放青春、展现自我，践行着“好学力行”的校训，能与这样一群有想法、有才华的学生朝夕相处、教学相长，我感到幸福，更觉得时刻充满活力。卓越的教师、灵动的学生，彰显着市西的精神内核，是市西最美丽的风景、最宝贵的财富，也是市西最令人印象深刻之所在。了解了市西人，才算真正了解了市西中学。

从初次听闻、初次邂逅到真正认识市西中学，我用了十年时间，而市西迄今却已走过了七十年的岁月，迎来了七十华诞。纵使时光流逝、沧海桑田，市西的精神未改、气质依然，她仍是“汇集四方众精英，师生团结情意长”，也将永远是大家所熟悉、热爱的那个市西。值此七十周年校庆之际，请允许我送上真挚的祝福：市西，生日快乐！你的明天必将更加美好！

我是市西人我骄傲

教师 戴蕾



市西人的定义是什么？也许谁也不能说清，但身为市西人却无一不为市西骄傲，为自己骄傲。市西，就像是一个精致的铭牌，镌刻着一个教育者群体的智慧和担当，这对同样拥有这个身份铭牌的我既是一种精神财富也是一份责任。

我在市西四年，陪伴我的第一届学生从高一到高三，和他们一起经历青涩，共同成长。作为第一次奋战在高三前线的教师，我由衷地感到每一堂课都是磨砺，每一次和导师对话都是成长，每一次磨课都是涅槃，但即便如此，每一次等待考试结果我仍然无比忐忑。但市西的地位竟如此难以撼动，两次模考和八校联考都是彰显了市西的强大实力，高考更是捷报频传。这对一个高三新教师来是怎样的鼓舞和鞭策！我对我所在的备课组、高三团队和支持着整个高三团队的市西人群体有着无比的依赖和敬重。我对自己说，我是市西人我骄傲！

然而，市西从来就不是一所只以成绩论高低的学校，从我进校的第一天起，我就明明白白地感受到市西的魄力和魅力！市西精致温婉的校园掩盖不住它的鸿鹄之志，地下篮球馆不时传出的步点、各大专业实验室里攒动的背影、报告厅里激昂的声线，才是市西永不退色的青春。

在市西，我融入了一个盛大恢弘的教育盛世。进入市西前夕的暑假，思维广场动工。仿佛是一声惊雷般，所有人都把目光集中在了这个前卫大胆的教育设想上。从政史地的广场课试点到全学科课程的铺开，创新的氛围弥漫校园，颠覆自我，追求卓越的信念扎根在每个教育者的心里。笨拙如我，也积极投入英语思广课第一年的设计和教学，亲历了这场和高考改革几乎同步的教育改革盛事。何其有幸，还在

菁菁韶光的年岁里就在心中埋下了这颗教育的种子。学校对课外拓展课程的支持可谓空前。学校剧场的建立和外聘教师制度给了社团极大的支持，让我在学科教学的同时，也能和学生一起玩艺术，重温话剧梦！作为一名普通的市西年轻教师，这样的机会，我珍惜。

在市西，我遇到了一群富有情怀的人生导师。大笔书写教育梦想的睿智的董校、幽默直爽而富有洞见的林勤副校长、循循善诱温暖直抵人心的郑婵娟老师，还有许多兼具才华和情怀的老师，他们能在会议室里高屋建瓴，搭建框架勾画宏图；他们能与平常处见微知著，洞悉困惑，指点迷津；他们有工匠精神，勤勉专注而执着，他们也热爱生活，和我们探讨生活的乐趣。在他们身上，我感到教育者由衷的快乐，那并不是一味付出的无怨无悔，而是付出与得到的平衡，一种在浪潮中驾驭自如、游刃有余，进而升华到教育和生活的圆熟。这种境界，我憧憬！

在市西，我看到了一群朝气蓬勃，青春逼人的学生。他们才华横溢，热情似火，他们虽稚嫩却贵在知道自己稚嫩，不断走向成熟。从高一自编自导自演的市西 style，剧院魅影中个性化的表演，到微型讲座上的侃侃而谈，再到高三坚韧不拔孜孜以求的专注脸庞，毕业典礼上，当屏幕上电影般回放他们高中三年照片的刹那，他们的惊喜、不舍、犹豫和感恩令我动容。仿佛褪去青涩，变得成熟的不仅是他们。我带过的话剧队、英辩队的成员们人人有着鲜明的个性，他们乐于奉献，重视团队，也张扬自我，挥洒青春。一张张市级荣誉证书见证了他们在市西的点滴。市西学子是我教师生涯中最亲密的伙伴，与他们共进，看他们成长，我骄傲！

与市西的相遇，开启了我人生航程的新起点。此前一切的辉煌和荣誉归零，此前所有的困顿与迷茫归零。我所有的，是四年前戴上的“市西”这张铭牌后所肩负的使命，这是我所选择的事业，这是我所选择的奋斗的热土。

丰子恺曾说，你若爱，生活哪里都可爱；你若恨，生活哪里都可恨；你若感恩，处处可感恩；你若成长，事事可成长。在市西这片土地上，我珍惜，我憧憬，我骄傲，我感恩。作为一名青年教师，用书籍涵养自己，用思考深化自己，用榜样拷问自己，用成就勉励自己。哪怕只是急忙奔走过，也不忘教育的初心，不忘历史与现代的相守和共勉。凡事不急于求成，亦不必追求浮华的存在，做好自己，做一个不断成长的，有教育情怀和见地的市西人。

我是市西人我骄傲！

我骄傲我是市西人

教师 张娜

岁月悠悠远去,季节交替而歌,随着日月的流转,不经意间,市西中学校园中的草地黄了又绿,也开始吐露出夏天的芬芳。每天的清晨,伴着鸟鸣,迎着朝阳,我步入市西的校园,便是与春色的相拥,仿佛置身于绿色的海洋,透过浓密的枝桠会有稀疏疏疏的光投落下来,斑驳的光影都成为我心中最亲切的记忆,这一切都提醒着我又站在了一个新的起点,我在平淡中感受着校园的美景带给我的美好与温馨。市西就如同是一个温暖的家,教师间,师生间的关心与照顾带给我的不仅是从心底涌起的感动,更是一种相互之间的支持与鼓励。静坐于思维广场,在舒适的环境中,感受学生与教师间的头脑风暴,体会思维碰撞的火花,让我领略到思考与交流所带来的成长,漫步于图书馆中,寻觅着自己感兴趣的书籍,让我能够尽情的在各种思想与文化之间徜徉,相比于校园外都市的繁华与喧嚣,这里是一片心灵的净土。市西中学在七十载的岁月中秉承着“好学力行”的优良传统砥砺前行,七十岁对于一个人来说已近暮年,而对于一所学校来讲却是风华正茂,七十载市西中学积淀下深厚的文化底蕴也镌刻下市西人永不褪色的教育信仰。

我骄傲我是市西人,我沉醉于校园的环境,错落有致,秀色可餐。

我骄傲我是市西人,我受教于向上的氛围,踏实创新,锐意进取。

我骄傲我是市西人,我感动于教师的奉献,倾尽

全力,不计得失。

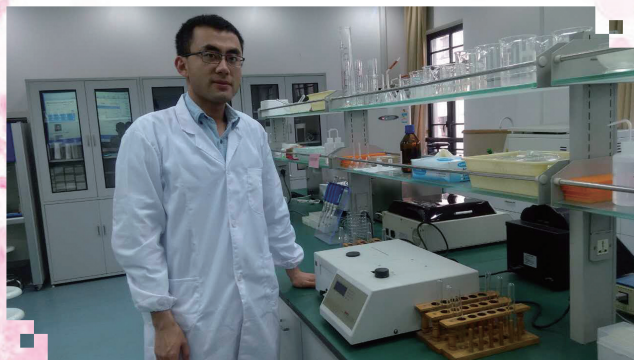
历史上的市西,是首批命名的实验性示范性高中,“好学力行”是由首任校长赵传家先生提出的校训,也是市西师生70年来一直践行和传承的文化传统,并且已经成为市西中学的文化标识,在市西中学文化的传承与发展过程中,“三格三雅”(三格:国格高尚,品格优良,性格健康,三雅:志趣高雅,举止优雅,谈吐文雅)已经成为市西人基本的价值追求和行为准则。

而今天的市西更令我骄傲,在新的发展时期,市西中学提出了“从优秀走向卓越”的发展愿景,通过实施个性化教育赋予了“好学力行”以新的内涵,各色课程彰显特性,各种活动捕捉闪光,文史节,体育节,艺术节等传统活动给学生提供了各式的展示平台,微型讲座,思维广场打破传统意义的课堂,让学生得到更加全面的成长。然而一切成绩的取得都不能阻碍市西人继续前行的脚步,我所在的数学组也让我倍感骄傲,传统教学上的精益求精与新教学模式的探索齐头并进,相得益彰。新教师在老教师的引领下不断进步,在传承与发展中勇于开创,互联网智能化平台的开发为未来的教育探索引领了方向,数学班的设立也让个性化教育得到了更好的诠释和发扬。

未来的路还有很长,作为新教师的我们也才刚刚起航,我为今天的市西而骄傲,但是我更加期待市西中学在教育的信仰与梦想中迎来更大的辉煌。

市西—我们的家

教师 李学明



2012年交大的入学仪式上,主持人告诉我们“从今天起,你们就是交大人!”从那时起我才意识到,原来自己身上是贴着“标签”的。从2015年进入市西,成为这个大家庭中一员,我身上又多了一个标签“市西人”!

网球场边的宣传栏时刻提醒着我们“市西有着辉煌的历史,也有着美丽并且优秀的现在”。作为一名市西人,我为此而骄傲,同时,也时时刻刻提醒着自己“要同许许多多的市西人一样,为她走向卓越的路上做出自己的努力和贡献”。这既是我们每位市西人

的义务，也是我们应有的责任！

市西是一个大舞台，每位市西人都可以在这个舞台上尽情挥洒自己的汗水。作为一位新教师，我也深刻地感受到学校和教研组为培养我们所付出的努力。不论是师徒带教，还是每周的见习培训和每学期的公开课等等，都使我们向着“成熟”迈进。

师傅金惠珍手把手地教我，不论是每次听金老师的课，每一次的问题讨论，还是每次公开课试讲前后金老师的耐心指导和工作生活上给予的帮助，都使我感受到来自教研组的温暖。同时还记得这学期的肺炎，学校领导多次问我身体恢复情况，周老师还专门为我炖了四天的银耳汤，而在家，是只有我妈才会为我做的，这就是市西的人文关怀。这些都让我深深地感受到，市西真的就是一个大家庭，就像我们可以为自己的家人付出全部一样，我们每个市西人也愿意为她奉献自己的青春，因为这里也是我们的家！

在市西教工团的微信群里，大家有急事可以到里面去求助，有新闻、好的视频、文章或优惠信息可以共享，天气变化我们可以在群里相互提醒，有小伙伴出行我们会一起祝福，有大家去世我们会共同哀悼。在微信外，教工团的老师一起体育活动，一起聚餐欢送即将去 VVS 的同事、欢迎带学生归来的同事，我们也会与学生团合作，带学生参观大学校园和实验室。这就是我们教工团的文化。

从去年三月份进入市西到现在，很高兴这三级的学生我都带过，他们虽然处在不同的年级，但却有着共同的特点，“热爱学习、多才多艺”，我开心于在市西一年半的时间里有了他们的陪伴，可以跟他们一起学习，共同进步。

市西就是这样，以她温暖的怀抱培养我们、包容我们、关怀我们。我骄傲，我是市西人！

市西的印迹

教师 屠翔天

常常有人问我，为什么回来当老师？我想了想，或许这个问题应该变成，为什么会回到市西来当老师？因为，我想，如果不是市西的话，或许我这辈子也不会走上讲台吧。

很奇怪，和很多考进市西的人不同，进入市西对我而言是误打误撞，初入市西的时候，我对这所学校知之甚少。但当我多年后重新回首时，却发现，在这里度过的三年在我身上留下了太多的印迹，追逐、失落、成功、遗憾。

我常常嘲笑自己，总是没有真正地走出青春期，总是留着应该属于那段年代的叛逆和固执。或许这是命运的安排，或许这是我自己内心深处的渴望，于是，一条看不见的绳索，又把我拉回这个地方，让我重新享受，做“学生”的快乐。

所以我很“用力”地参与着每一个我能够参与的学生活动，好像在某一瞬间，我又可以回到当年那种可以随意挥洒汗水和热血的年纪……当然，在某一瞬间，我也会如此深刻地认识到自己已经不再年少轻狂，比如，当熬夜和思考会让我头疼、晕眩。

不过，会那么“用力”，也并不仅仅是为了重温昔日美好，而更多地是因为，随着年纪的增长，我会知道，有些事，如果不用力去做的话，或许就再也不会有下次了。

曾几何时，我会告诉自己，一时一刻的结果并不

重要，因为我总是可以在下一次的机会中拿回属于我自己的东西——好像只是寄放在别处的东西。但不知道从什么时候开始，我会发现，有太多的东西就这样从我手边溜走，从此，再也没有回来。

如今，我也会告诉自己，一时一刻的结果并不重要，但那是因为无论结果如何，我知道自己一定全力争取过，我的心中不会有一个疑惑“如果我争取了，会不会实现？”没有这个疑惑，对于现在的我而言，或许就可以心安了。

韩寒说，告别要用力一点，因为每说一句都可能是最后一句，每看一眼都可能是最后一眼。其实，人生不也是这样么，我们每一刻都在与上一刻告别，无论何时，上一刻都不可能再次重来。市西的校训是好学力行，在不同的阶段，自己都会有不同的解读，求学的时候，尽力去学习知识，去实践自己的想法，而如今，去认真面对每一件自己看重的事情，有些事，既然要做，既然能做，就尽力去做，或许结果不是自己可以预料，但全心投入的过程，却是很畅快的，而这样畅快的过程，或许又会带来一些预料之外的收获，但如果不做，或许，什么结果、什么收获，我永远都不会再知道了。

这些就是市西留在我身上的印迹，如今，我也希望自己可以把这些用我自己的方式传递给我的学生，希望能给他们一点点的启发。

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。

2016 年 01 月, 国际课程实验班第四批学生和教师开始了他们在 VVS 的学习生活。在周家宏、张晓萌两位老师的指导下, 他们向学校发回一篇篇学习情况的简报。

游学, 人生最美的修行

——市西中学国际课程实验班远赴美国 VERDE VALLEY SCHOOL 游学

教师 周家宏

1 月, 我校国际课程实验班第四批学生 23 人和两位带队老师, 一起踏上了美国亚利桑那州塞多娜的红土地, 开始在 VERDE VALLEY SCHOOL 为期五个月的学习生活。在这里, 学生们可以切身感受到美国本土的 IB 预备教育, 更好地规划自己的未来。

VVS 到底是一个什么样的学校, 带着这样的疑问, 我们走进了 VVS 这个大家庭。刚到 VVS, 你会看到简陋的木板上刻着的校牌, 觉得有些可笑吧! ? 站在路边, 你一定会怀疑这会是一所学校! ? 难道这不是一个原始的近乎落后的偏远的山区小村落吗! ?

学校的建筑, 都是掩映在山间的小白屋, 点缀在半山腰, 和自然相谐相容, 景色美得像童话一般。心里会有恨不得把整个美景都存在相机里面的荒唐念头, 难怪同行的晓萌博士会说: 爱死这纯净的蓝天白云。

穿梭于不同的教室之间, 时间表排得满满当当, VVS 师生真诚的笑容、亲切的问候、对生活的感恩与美丽的大自然完美结合, 让我们很快忘却了身处异国他乡的陌生和孤独, 迎接和拥抱即将到来的每一天。

这是一堂生物课, Andy 老师使用了一套自制的带有磁铁的染色体教具。DNA 复制完毕; 减数分裂 I 前期; 同源染色体交叉配对; 交叉互换; 减 I 中期染色体排在赤道板上; 站在一边的中心体要发动, 把配对的同源染色体硬生生分开了。着丝粒也有了, 还有特定基因。整堂课充满了笑声充满了欢乐, 学生们都积极参与到试验中, 这时抽象的理性严谨的所谓学术变得如此好玩, 如此形象, 如此可感……后半节课是让人胆战心惊又觉得很刺激的测血型活动……生物课上测自己的血型, 多有趣的生物教学的课堂活动。注重学生对课堂的专注程度、参与程度, 尊重每一个学生, 强调活动中习得知识。充分的交流和互动, 十人左右的小班教学, 效率很高, 坐在 VVS 的课堂, 会真实的感受到教师对每一个学生的关注。

下午的 Afternoon Activities 内容非常精彩, 有骑马、攀岩、徒步、山地自行车, 足球、篮球、垒球, 健身、跳舞、表演、瑜伽, 扔飞盘, 越野, 排球, 篮球, 健身……当然也会有缝纫以及冥想之类相对静态的活动。



每个周末也都会有许许多多的活动类课程，有篮球、足球、健身等常规项目，但也有像骑山地自行车，山间徒步，或是攀岩、滑冰、滑雪等，也有远距离的徒步冒险，野外露营；当然还包括到塞多娜小镇上去购物，看电影，或是吃饭。每个周五，在 DINNING HALL 的墙上公告板都会贴出周末的活动类课程，许多课程有人数限制，同学们会秒杀。

学校是不建议周末同学们在宿舍或是图书馆学习，



他们认为学了一周就应该放松，来自不同国家的同学们都应该参与到周末的活动类课程中去，积极融入到 VVS 提供的类似于社区或是家庭式环境中，就应该喜欢运动、喜爱艺术，学会休闲和娱乐，这样的教育理念这样的教育追求，真真令人感慨万千！

学会学习，学会休息，学会娱乐，喜欢体育、爱好艺术、喜爱大自然——这就是 VVS 师生的追求。

VERDY VALLEY SCHOOL 注重培养多元化的学习氛围，尊重文化的多元性，来自世界各地不同文化背景的学生就像是家庭中的一个成员。篮球场边悬挂了十几面旗帜，代表着 VVS 有十几个国家的学生。那天，同学们告诉我，他们和老外一起上课，吃惊的知道，有一个学生叫哈桑，并且就是阿富汗的。太巧了，这让他们想起了我们文学课上刚刚学完的《追风筝的人》；有几个学生东方面孔，其实是韩国人；还有几位黑色人种的学生，一头的小辫子，不知道是不是非洲的！佛德谷中学 VVS 提供一个团结的家庭式环境，所有学生和教师都住在校园里，学校提供整套的住宅给教师住宿，他

【她】们的家属会到 DINNING HALL 来吃饭，所以你会看到小朋友在校园里餐厅里跑来跑去。师生关系出奇的融洽，无论是校长和每个同学热情打招呼，或是和胖厨师和同学们亲切的拥抱，都体现出一种师生之间的尊重和平等。学生永远都会觉得学校是他们倍感安全和归属的地方，在这里每一个人都被接受和重视。

我们和来自十几个国家的学生一同生活、学习，融洽地相处。感受美国 IB 预备教育，规划自己的未来人生；接纳多元的文化，尊重文化多样性；尊重规则，追求自由；体验家庭化社区环境，培养生活的能力；培养服务他人的意识，尊重劳动的价值……认真体味属于 VVS 的这一份平等、民主、快乐、自由、关爱、责任、规则与美丽；

同学们发自肺腑的说：游学是人生最美的修行，我们已融入 VVS 这个大家庭，一路 HAPPY 下去……

通过 5 个月的学习，同学们一定会有不一样的人生体验，这必将为他们未来精彩的人生涂抹靓丽的青春底色。

【备注】关于生物课的内容表述参照学生日志



在经历中感悟，在感悟中成长

【编者的话】

IB 中文课上，周老师让大家写自己对 VVS 游学的深度体验，同学们以我笔写我心，写亲身的经历，抒真心的感受，确实是写出了深度的学习生活人生的体验。在此，我们选编一组文字作为这一期的简报，以飨读者。

新生活，新挑战

学生 冯 靖

刚来 VVS 的第一个星期对于在美国开启的这全新的五个月的生活有着非常大的期待，也有些紧张和不安。这里的校园环境就与市西中学有着天壤之别，再加上 VVS 特殊的地理环境，我一开始并不是非常适应。当第一次拿到课表的时候发现在这里的排课是从早上 8:00 开始上课到下午 3:30 左右就结束了，中午的午休时间压缩了，但是每天却多出来了 2 个小时左右的活动时间。在市西中学时，由于每天都安排了将近 10 节课，几乎没有多余的时间可以用来运动。所以当我看见在 VVS 有各种丰富多采的体育运动时，我非常兴奋。在第一次选活动时，我选择了我并不是那么熟悉的攀岩。我选择攀岩的理由是 VVS 这里独特的地理环境，四周都是红色的山，看惯了上海的高楼大厦，来到赛多纳，发现身处大自然是一件非常幸福的事情。如果不能够珍惜这五个月的时间，尝试一些在上海没有办法尝试的运动，也甚是遗憾。

在第一次攀岩课上，peter 老师就让我直接尝试一些攀岩墙上最基础的路线。VVS 的攀岩墙看起来不高，起初我以为并不难，可是在我第一次攀岩时没爬几格就从墙上摔了下来。在我一个班上的大部分都是当地学生，看上去都爬的非常熟练，而且他们都非常愿意尝试一些高难度的路线。虽然那些学生都已经是攀岩高手了，但是他们却还是对待像我这样的“攀岩新手”非常友好。



在我第二周参加攀岩的时候，我比第一周有了些进步，有一次我几乎爬到了最高处。这对其他学生来说可能是轻而易举，但在我完成后，都给我鼓掌和尖叫。我瞬间就觉得与他们之间的距离不再是像新手仰视高手，而是变成了队友。

VVS 周围的红色岩石是可以用来攀岩的，Peter 老师常常会带我们去户外进行真正的攀岩，在野外的攀岩和学校的攀岩墙还是有非常大的区别。我们先需要进行大约十几分钟的爬山，再来到可以进行攀岩的地方，其实是对体力有一些考验的。常常还没有到攀岩的地方就已经有些气喘吁吁了。在野外的攀岩对手边力量的要求非常高，因为岩石都是天然构成的，有些岩石上非常平坦，很少有手和脚可以放的地方。我第一次在野外攀岩时，发现队友都能够登到一块岩石的顶峰，而我却连第

一步都有些困难。虽然 Peter 老师总会用一些鼓励的话语安慰我，但是我自己还是有些失落。刚刚参加攀岩的几个星期由于总是攀不好，都有些想要放弃的意思了。可是我又觉得就这样轻言放弃好像又有点不甘心，来到 VVS 我就是想要挑战自己的。有时我就会利用课余时间去健身房加强锻炼，再加上攀岩是一项需要长期积累的

项目。在经过了将近一个学期的攀岩后，我觉得我自己变得更加强壮了，现在我已经能够成功攀岩一条比末时自己去攀岩墙或是去爬爬山，接触一下大自然。

在 VVS 的这五个月，我很高兴自己能够学习一些新技能，我也终于发现只有不断接触新事物我才能够发现自己喜欢的是什么。

与纯净音符的再邂逅，对纯朴人性的新认识

学生 秦天奕

在来到 VVS 之前，听闻 Paul 校长说他的女儿在 VVS 建立了一个阿卡贝拉合唱团，当时心中很是激动：在市西的高二因国际部排课原因，无法继续参加合唱团，终于在 VVS 可以继续音乐生涯了！

校长的女儿 Galen 自发组织了除了下午活动课必须的活动，这是很伟大的举动。下午活动课并没有合唱之类的轻松活动，都是体育运动，可她却有这样自主的想法——把喜欢音乐、喜欢唱歌的人都聚集在一起，



让大家感受快乐。阿卡贝拉是每周一晚上 18:45 开始，一直到 20:00 晚自修的时间。不像在市西，我们坐在凳子上唱歌，规规矩矩的；这里的孩子们都是站着唱歌，随意走动，时而围着钢琴、时而走向舞台。我似乎像是来到了一个更加纯净、更加愉悦的环境；因为每个人的脸上都笑着，每个人的眼中都有鼓励的眼神。与市西合唱团不同的是，阿卡贝拉需要有人主唱，有人做伴奏，其中伴奏分不同的声部。没有人觉得自己所唱的部分低人一等，每个人都很开心的享受着这一刻。有时老师也会加入到阿卡贝拉来：像是 Joanna 这样的学校高层老师，和 Claire 老师。Cooper 老师会在我们排练的时候给我们钢琴指导，在我们表演的时候，他做 B-box，打着节拍……老师们会和同学们一起唱，一起跳，没有什么规矩。最直观的感受是——我们都是人，我们应该对彼此互相尊重、懂得欣赏；且作为一个纯粹的人，是应该拥有感情的、是应该释放自己感情的，而不是故作清高。

在二月的时候，兴奋的得知了一个消息：VVS 竟然有 Spring Musical！原来 High School Musical 里面对于

美国高中春季音乐剧是真实的描绘。在 Audition 之前，我激动异常，一直欢乐地又唱又跳。VVS 的孩子十分友善，Galen 知道我第一次去 Audition，特意与我约了时间，好意教我怎么在独白中表现，这令我十分的感激。VVS 的 Audition 是严格的，第一轮是自己准备一段歌和一段独白；第二轮是老师事先给你一首歌和一段台词，让你到时向他还有其他一起来 Audition 的同学表演，因为这样可以让大家了解彼此的水平，到时候老师选择了谁，大家心中有数；第三轮是老师现场给你一段台词，让你和其他同学一起表演……而这三轮的时间很紧，不过三日。

后来我知道，VVS 的这出戏是自己编的，好像是 Cooper 老师的父亲写的剧。我就感叹道：在我们学校，年年重复经典剧目让同学们演，要么是规定好的历史事件；而这里的人儿们就会放眼未来，脑中充满无限的想象，



自己编剧。这真是创意的极致！我们演的这部戏是关于几位神渐渐失去力量，需要更多皇冠来维护自己的神性，便走向人间，让四个人类帮神夺来皇冠。我拿到的角色是其中的一位神。我十分的感恩在 VVS 也有登台表演的机会，让我能尽情的表达感情。

在 VVS 经历许多，但感受最深的依然是我最喜爱的音乐。纯净的音乐帮助我净化心灵，而 VVS 的人儿们，本身就是很纯净的、纯朴的、不娇柔做作，他们才是我快乐、幸福的最大源泉。

道声【再见】，是为了重新起航

【编者的话】

即将告别 VVS，启程远航。我们的心中涌起太多的感动，太多的留恋，或许还有些许的遗憾。在这个感谢师恩、感念友情、感怀青春岁月的时节，我们把分别的沉重留下，让心情放飞，轻装起航，快乐出发！

感受自然，享受运动

——Trialrunning 带给我的人生体验

学生 姜欣明

VVS 四个月的生活将要接近尾声，回忆起四个月的活动可谓是充实，丰富的。春假返校之后，报着尝试新活动和要努力减肥的心理，我选择了一项无人问津的课外活动——越野跑（trailrunning）。毫不夸张地说，这项活动应该是 VVS 最有特色的活动。它带给了我两项在上海永远也体验不到的感受：无与伦比的自然风光，长时间的跑步和运动所需要的毅力和坚韧。

虽然之前攀岩的时候也常常爬上后山，但是 trialrun 让我看到的是更加与众不同的景色。印象最深的应该是跑去 Sedona 当地的国家公园，看到的是与 VVS 校园里截然不同的光景。VVS 校园应该是美国西部最具代表性的景色：由红土堆积的山脉磅礴雄伟，群山连绵环绕起整个校园，沙漠中的仙人掌和不知名的多肉植物是这个校园中为数不多绿色的点缀，这样的景色虽然雄壮但总是让人感到缺乏一丝生机。说实话，对于这样的景色我算不上喜欢，只是惊叹于其雄伟和大自然的巧夺天工，相比于此，我更是喜欢郁郁葱葱的森林。本想着也许要四个月之后才能再一次在上海感受到郁郁葱葱的景色，万万没想到的是，trailrun 帮我提前实现的愿望。

记得一次活动，老师带着我们跑进了红石国家公园，我没怎么多想，觉得大概又是一次普通的活动，看到的光景大概还是与它名字相仿的画面：红的岩石，绿色的仙人掌。但一边卖力地奔跑，一边发现身旁的景色变成了又红色往绿色的渐变；与它的名字不同，在公园的某片区域，我看到的，是如天堂一般让人惊叹的美好：身旁有涓涓的小溪潺潺流过，旁边生长茂盛的橡树枝相互交错，抬头一看便是一簇簇绿叶遮挡了所有的阳光，仔细看，会发现树间还有鸟巢，地上便是随处可见的野花与郁郁葱葱的绿草。这是我寻找了 4 个月的“生机”啊！公园里散步的人少，安静地去听，大概听到的只会



是昆虫的鸣叫，小溪的流动；仔细的去听，也许还会发现一两只野兔从身边跳过，或是几只小鸟飞向蓝天。没有烈日，没有红岩，难以想象，我想寻找的生机，一直就在我身边不远的地方。

这个活动带给我的第二种收获，毅力与坚韧。记得刚来 VVS 的时候，去健身房跑个半个小时就累得气喘吁吁，回到寝室，只能筋疲力尽地往床上一倒再也“不省人事”。然而这样的越野跑却一次又一次刷新着我的体能和毅力。记得每次活动结束，老师总是在校门口的门牌旁等我们，告诉我们解散，下次会面地点云云，然而有天在活动结束时，老师却和我们说：从这里跑到 dining hall，不要停下来！这真的使我大跌眼镜，先不说从校门口到 dining hall 有一定的距离，而且是上坡又增加了难度。没办法，别人都往上跑了，我只能跟在最后，本来跑了一个多小时就已经筋疲力尽，还要坚持真的很难，雪上加霜的是，老师就在我的后面，督促着我一定要坚持下来，连偷懒的机会都没有。看着遥遥领先的同学，听着老师的鼓励，自己的斗志和不甘大概就是这样被激发的吧，总是问自己，为什么别人能做到的事情自己却不能做到？一边这样想着，一边上气不接下气地跑着，最后跑到 dining hall 门口虽然已经落后了前面的同学一大段距离，而且已经精疲力尽，只能撑着膝盖弯着

腰喘着粗气，在深感自己体能不如这里当地同学好的同时，也惊讶于自己的改变，先不说以前的自己有没有能力跑这么吃力的运动，光是坚持下来，对于我这个懒散的人已经是非常不易了。再一次感叹若不是这项活动，我大概还是三天打鱼两天晒网，不愿努力懒散的少年。

VVS 带给我最深的映像之一大概就是 Trailrun 这项运动了。被城市的钢铁牢笼所束缚，呼吸新鲜空气感受这个星球最原本最纯真的美好实在是一项难忘的经历；

而且这样的活动除了欣赏大自然的巧夺天工之外，对自身也是一种的锻炼。在这个逆水行舟不进则退的社会里，你只能一直往前奔跑才能勉强保持原地，或是能有些许的前进。就好比 trailrun，想看到更远，更美好的景色，你只能沿着无人走过的小径一直向前奔跑，兴许会精疲力尽，兴许会被沿途的仙人掌划伤，但当你最终看到眼前的美景时，你只会感叹，这一切都是值得的。

真正的强者姿态——VVS 足球【A】队

学生 杨亦诚

五月三日，VVS A 队以 5 比 0 的比分战胜了对手，捧起了连续第五个北亚利桑那州 NAAA 联赛冠军。这样的比分难免让人觉得是同联赛中的对手不强，这其实也没错。联赛的第一轮，A 队便以 8 比 0 的比分横扫了来访的 Southwest 学校，作为门将的我更是在门里无所事事，连扑救都几乎没有。偶然在一次与队友的谈话中，我得知了我现在所效力的这支队伍已经有五年没有输过比赛了。这在世界上的足球联赛中也是十分罕见。但如果你认真的审视这支队伍，拿到这样的成绩也似乎合情合理。对比这里的队员丝毫不亚于我在上海市业余高中足球联赛里的所见到的强手。墨西哥人的花哨，德国人的强硬和美国人的奔跑，这些特点鲜明的球员组成了这样一支强大的球队。

记得有一次，我们出征客场，到了以后才发现对面原来都是初中生。从实力上来说，要是我们认真地去踢，对面可能会整场比赛都拿不到球，然后被灌进十几个甚至是几十个球，这无疑会打击对方小球员的信心，那如果我们故意水，踢得很随意，又有不尊重对手之嫌。在我们教练与对方教练的沟通下，我们决定采取一个折中的方法。我们只上八个人去面对对手十一个。然而令人想不到的是，上半场结束时，我们便还是已八比零领先了。一方面，我们决定再撤下一个人从而给对手更多机会，另一方面教练主张多控球，避免再进许多的球。下半场比赛，即便在落后那么多的情况下，对方的小孩都没有放弃，这令我十分感动，这也是我们所期望的。平时抽射力道让我胆寒的德国人在射门时变得温柔了起来，还不断鼓励对面门将。在防守时也不主动断球，而是给了对方更多的传球机会。平时一直嚷嚷着要更多进球的队友们却故意减小了射门的力道或是射高。比赛的结果其实早就预料到了，比分也已不重要，只记得对方教练特地跑过来感谢我们，说我们是最尊重他们的对手，感谢我们没有打击小朋友们的热情。其实，这才是一个强队的样子。就像 2012 年欧洲杯决赛，在 4 比 0 领先，对方毫无还手之力时，西班牙队的队长呼吁队友

们不要再疯狂地进攻，因为对手已经缴械，再多的进球也不会有意义。强队之所以强，当然与球队成绩有关，但更重要的会去尊重对手。

在今年夺冠之前，还发生了一件令人难忘的事便是五年不败的记录被打破了。可能是联赛之前的比赛都



太轻松的缘故，那天比赛前大家的状态都比较懒散，包括我自己在赛前训练时也出现了不少失误。但相较于我们，对手则是热情高涨，十分热切的希望从我们身上取得一场胜利。开赛以后，对方打得很积极，通过一次直塞球获得了领先，而我们的进攻却屡屡受阻，对方严密盯防了我们锋线上的德国人并不断地用身体来对他施压。虽然上半场结束前我们将比分扳平了，但下半场又被对方连进两球。比赛的最后阶段，我们想要发起猛攻，但队员都不自信的状态，原本可以拿住的球由于害怕被抢断便草草出脚。擅长地面进攻的我们却让球在天上不停的弹着却不将其卸下。我们输了，五年来的第一次，大家都十分的难过。但是，正如标题所言，VVS A 队是强者。何谓强者？强者是不会被一次失利所打败的。之后的半决赛，大家迅速调整了状态，用赛前训练时的状态和每球必争的态度取得了胜利。到了决赛，面对一星期前打破自己不败金身的队伍，大家更是在场上不停飞奔。同时，大家有表现出了极度的淡定和从容。处理球时十分合理，防守也很稳健。非常明显的是，当上一场比赛对方领先我们两球时，我们还能发起不断地进攻，而这一次，当我们在决赛中取得 2 比 0 的领先时，对方的信心动摇了。踢球动作开始变形，有些队员似乎都不想再去奔跑，当对方全员压上时，后方的空洞暴露无遗，被我们多次反击得手。何谓强者？强者是不会因为一次失败而气馁的，强者有能力的，有信心的，强者是永不言败的。

非常开心自己能够与这么优秀的一支队伍征战了一个赛季，也十分遗憾这只能是我唯一的赛季，但这段时间我真的从这支队伍里学到了许多，也成长了许多。也十分感谢队友们对我的照顾，当我失误时的鼓励声而非谩骂，也感谢我的教练能给我这么多的上场机会。

树人三载寓情深 骊歌声里且踟蹰

——记市西中学 2016 届高三毕业典礼

学生 杨思涵



2016 年 6 月 8 日薄暮时分，初夏的迷濛细雨为这个特殊的日子平添一丝伤感。傍晚 6 时半，市西中学力行楼 8 楼会场已是人头攒动，刚刚从高考考场归来的市西学子与学校领导、高三教师、部分家长与校友齐聚一堂，即将开启 2016 届学生高中生活的最后一幕——毕业典礼。

晚上七点，主持人宣布毕业典礼开始。由杨思涵等同学精心制作的毕业纪念短片《ECHO》将三年的岁月凝缩在 13 分钟的视频里，会场上不断响起的欢笑与掌声，让人仿佛觉得昔日重来。而后，学生代表盛洁、孙昊、沈寅初各自分享了自己在市西的故事，风趣平实的语言引起了在座学子的共鸣。三人共同向全体同学提出“常回家看看”的倡议，希望大家能心系母校。紧接着，张正昊同学代表本部学生为学校献上书法作品——“志存高远 追求卓越”，对母校发展寄予殷殷祝福；为感恩学校对首届 IB-DP 课程学生的栽培，国际班学生代表汪艺云和施嘉懿同学的家长捐赠了锦旗与资金，为第一环节“回眸感恩”拉上帷幕。



“祝贺毕业”环节甫一开始，年级组长杨俊杰即代表高三全体教师致词。杨俊杰老师回顾了过去三年的点点滴滴，为行将毕业的高三学子带去了老师们的期望与祝福。2010 届校友张晨玥回忆了自己在市西的日子，并以学长的身份向学生们提出了踏入大学校门前的诸多建议，令人受益匪浅。之后，高三朱成彦家长的致词传递了父母对子女的深切关怀。而接下来的全体高三教师节目《让世界充满爱》则将整个环节推向高潮，三年师生情化为悠长的歌声传遍会场。学生教师们献上鲜花后，主持人随机采访了数位教师。陶亚云老师、柳苏琴老师一度因情绪激动而哽咽，在各班同学的掌声下，她们向全体学生道出了最真切的心里话“我们不说再见”。随后，班主任们向学生代表颁发了记录这市西三年时光的《毕业纪念册》；林勤副校长宣读 2016 届校友会联络大使名单，方秀红书记、郑天慧校友和张志勇校友则为大们颁发证书。倪心迪、徐韦等五位同学用吉他弹唱的方式带来了改编歌曲《那些年的小幸运》，向落幕的高中生活致以最后的敬意。

最后一个环节为“展望未来”。董君武校长以“学习是一种修行”为主题的演讲，与三年前《新生入学手册》的校长寄语“首尾呼应”，引来全场最热烈的掌声。尔后，来自合作学校美国 VVS 的 Paul Amadio 校长的英语致词和献歌，让在座师生留下了深刻印象。Amadio 校长致词结束，董君武校长与其一同为国际班学生颁发中美两所学校的毕业证书。本部学生则由方秀红书记宣读名单，一一上台领取了自己高中学习生活最珍重的收获——《毕业证书》。最后，全场高唱《毕业歌》，为此次高三毕业典礼画上圆满句号。

毕业典礼结束后，教师在会场外与同学们一一握手惜别，道一声祝福珍重。难忘市西三年的师生情深，骊歌声中，我们踟蹰流连，更昂首进发。





【16 届高三毕业典礼学生发言】

今天我们毕业了

——相约 2043 年，共同开启心愿瓶，见证当初的梦想！

【盛洁发言】

尊敬的老师们、亲爱的家长们、市西 2016 届的高三学子们：

大家晚上好！

我是高三（1）班的盛洁。今天非常荣幸，能够代表 2016 届全体高三毕业生发表毕业感言。

白驹过隙，时光荏苒，宝贵的高中时光，就这样不知不觉在我们的眼前转瞬即逝。回想一路走来的市西三年，似乎就有一种所谓 *déjà vu* 的感觉，所有发生的事情至今还历历在目，让人难以忘怀。

我对市西的最初印象，应该是来自董君武校长。在同学们的脑海里校长一般不会进行日常教学工作，但对于我而言却不是，高一时我有幸上了他任教的数学课。董校长平时虽然不苟言笑，但上起课来却异常风趣。在讲到同一函数的不同表达形式时，他曾经这样解释道：“就像学生们叫我董校长，同事们叫我董君武，你们现在叫我董老师，我的朋友们叫我大董或者老董。”

就这样不知不觉地上了他一个学期的数学课，奇

迹发生了，原本数学成绩平平的我不仅数学成绩有了明显飞跃，同时竟然考出了宁波话八级证书。（停顿）说笑归说笑，董校留给我们的印象就是这般：作为一校之长，在学校的管理上他做的兢兢业业，认真负责。在学科教学上也毫不逊色。他在开学致辞里反复说的“从优秀走向卓越”将会激励在座的每一位同学，在今后的人生路上不断超越自我。

说到这，还不得不感谢一下教过我和没教过我的市西老师们，是你们让我脱离了原本那个图样图森破的我，让我在高中三年不仅学到了知识，还学会了如何面对生活，面对自我。市西很多老师都让我印象深刻，比如我们优雅腼腆的张逸老师、温柔可爱的张蒙老师、霸气十足的陶亚云老师、风一样的男子邱俊铭老师、风趣幽默的郭瑜老师、蛮灵额杨俊杰老师、青春美少年高磊老师、独具异域风情的袁仲璞老师、政老大张青老师、还有我们的悬浮魔法师老王。市西的老师极具个性，也富有强烈的人格魅力，他们言传身教，用他们的包容、真诚与爱，感染着我们身边的每一位同学。



三年里我认识了同仇敌忾配合默契的辩论队队友，生活起居上互相照料的室友，中国大智汇项目的论文小组，以及通过各种机缘巧合相识相知的同班或不同班的朋友们。他们可以运动又好，又学霸；可以开心时陪你说笑、严肃时跟你讨论人生与理想，可以长得好看又好学力行的让你心生敬佩；有时哪怕只是细小的工作都能一丝不苟地做着。和老师和家长自上而下的指导不同，这些优秀且温柔的小伙伴们，在我 16 到 18 岁人生观价值观快速成形之时，他们身上的特质在不断地吸引我，影响我，逐渐地形成了我自己人格的一部分。

其实，市西 2016 届还有一个不同于往届的特点，那就是市西拥有了第一届 IB-dp 国际课程班的学生，接下来让由孙湔同学给我们分享他与市西的故事。

【孙湔发言】

谢谢大家，作为 IB-DP 课程班的学子，我将用英语为大家分享我在市西最难忘的那些片段。

我还记得我刚进校时接到的第一个学校活动便是寻访校友。当时正好我与两位一同升入市西中学的初中好友正在纠结于要不要在学校开办一个天文类的社团，我寻访的那位夏学长便这么和我们说：“青春便是努力学习并将学习的知识去实践的时候”。如果大家觉得听的耳熟，这个其实就与市西的校训“好学力行”不谋而合。在随后的学习生活中，我们也一直践行着校训。以我为例，从高一开学磕磕绊绊，凭着对天文学科的热情，重新创立天文社。高一科技节，好好的单级水火箭不做，非要做个二级水火箭，结果果断在赛场上变成了二段式“手抛”水火箭。高二在美国 VVS 参加美国高中生数模竞赛，与另外三位勇士在科学实验室里闭关修炼 48 小时，并在我们可爱的陆琳琰老师指导下，交出一篇 50 页加的论文，为市西拿下美国高中生数模大赛一等奖。市西，为我们每一个人提供了一个促进我们主动学习并将自己所学投入实践的舞台，这种感觉和收获特别爽！

其次，我相信我们这届一定是一群勇于争先，敢吃螃蟹的市西人。作为第一届市西 IB-DP 课程班的同学，我也对每一次经历的“第一”有着苦涩与甜美的回忆。从我们国际部第一次举办校级活动 cookie gram，辛苦制作贺卡与饼干，把代表了爱与友谊的饼

干送到全校每一个被人爱与祝福的人的手上。到第一次举办上海市高中生微电影大赛，通宵剪辑获奖电影与闭幕式开始前 2 小时还在布置会场。再到第一批去美国，因为机票错误，连夜从洛杉矶到凤凰城再到 VVS 整整 14 个小时的巴士旅行。让我吃尽了苦头的同时，也享受到了从未有过的兴奋与喜悦；cookie gram 活动，每一个收到饼干的人的笑容是那么的幸福甜蜜；第一届上海市高中生微电影大赛圆满成功引发广泛好评，让我得意自负；还有第一次感受海外留学生活并与各国同学结下深厚友谊，让我感怀至今。市西给予我们的无数个第一，让我们学会了面对生活的勇气与面对困难的激情。

市西给了我们主动学习，展现自我的舞台，也让我们在无数次的历练中学会了迎难而上，直面挫折的信心和勇气。三年的高中生涯已经接近尾声了，我们将带着市西人的优秀品质继续探索这个斑斓的世界。

最后，有请刚从高考战场归来的沈寅初同学谈谈他对市西的感言。

【沈寅初发言】

首先谢谢在场所有的老师们，你们三年的教诲与陪伴，让我们顺利地完成了高考的考验。

各位同学，当我们即将离开市西校园时，带走的不仅是三年的学业收获，更是市西人的责任与骄傲。

三年的路途，我们走得艰辛而快乐，三年的生活，我们过得充实而美丽。三年的岁月，1095 个日日夜夜，听起来似乎是那么的漫长，却又是那样转瞬即逝。

在愚园路 404 号度过的三个春秋，我们从稚嫩走向成熟，从俯仰由人变得独立自主；我们乐观而坚强、从容而积极地直面一切挑战。在思维广场，我们学会自主选择，更懂得每一次选择后自己应当履行的责任；在创新实验室，我们学会创新合作，在一次次成功与失败之后，更培养了坚韧的毅力与探索的勇气。在各种校园活动中，我们找到自己才干的施展空间，我们的个性变得更为舒展而别具光彩……三年市西生活，为我们生命烙下深深的印记，将是我们今后在人生路上前行的最大财富。做一个志存高远的人，为民族、国家、人类社会的未来担负起我们应有的责任。



一起结伴，创造一个更有趣的世界

2010 届校友 张晨玥

尊敬的各位领导、各位老师、亲爱的学弟学妹们：

大家好！我是 10 届市西毕业生张晨玥，时隔多年再次参加母校的毕业典礼，此时此刻心潮澎湃、感慨万千。看到学校改扩建后拔地而起的新教学楼、焕然一新的学生食堂和深藏不漏的地下泳池……我自叹生不逢时的同时也由衷为你们能拥有如此优质完善的学习环境而倍感高兴；看到台下一张张熟悉而亲切的脸庞——我的老师们，我想说，一日为师终生为父，你们曾经的教诲，我始终铭记在心，你们多年的栽培，我此生感激不尽；看到各位在座学弟学妹

完成学业，开启崭新的人生篇章。这是母校的丰收季，也是你们的起飞时，在此我仅代表海内外的广大校友同胞们祝大家毕业快乐！

此书此刻，同学们，大学生活的美好画卷已在你们面前徐徐展开，在此学姐想倚老卖老地和你们分享三个小小的个人心得。

首先，请不要停止学习。经历了长期备战高考的挑灯夜战和大浪淘沙，大家真的很辛苦，这种苦，我懂！所以趁这个超长待机的暑假，我强烈建议：世界这么大，大家去看看！但是在放松身心、调整作息的



们一张张洋溢着青春活力、充满了胶原蛋白的笑脸，我深感岁月不饶人，但也为长江后浪推前浪，江山代有才人出而感到振奋和欣喜，年轻真好，这样的感觉真好！

面对你们，我就想起了 6 年前的自己，手脚冰凉如释重负地走出考场，怀着对市西母校的眷恋，对老师同学的不舍，对未来的憧憬和期待，挥手告别我的少女时代，大步迈向我的大学生活。而今天，我很荣幸能作为校友代表在这里见证各位学弟学妹们顺利

同时，请不要就此松懈，更不要玩物丧志。请你相信，学无止境，人生处处是考场。如果你愿意，请利用这个暑假好好充电完善自己，多学一门技能，多涉猎新鲜事物，你会发现在你迎来大学生活的同时也迎来了一个更好的自己。如果你可以，请在大学继续努力，好好学习，天天向上，即使没有老师的监督，没有家长的管教，也请克服惰性、自觉自立，不仅学习书本上的专业知识，也要汲取课堂外的丰富养料。如果你坚持，你会在潜移默化中将学习当做一种习惯，而优



秀本身就是一种习惯。那年我高二，是市西的学生会主席，也是全国学联代表，整天忙里忙外忙团学工作，唯独不怎么忙自己的学业，那时候的我也曾自欺欺人地以忙工作无暇学习作为借口而掩盖自己疏忽课业的事实，直到身在理科班的我在某个清晨的数学测验中考出了前无古人、后无来者的15分。这个触目惊心的分数不仅吓坏了我的同学，惊呆了我的老师，也当头一棒打醒了我。好在我好学力行、改过自新，也感谢当年数学老师对我不抛弃不放弃的不杀之恩。我想告诉大家，忙碌从来不是理由，真正优秀的人从不停止学习，因为他们通常学习工作两不误，因为他们能够更合理高效地分配时间，并通过不断的学习来激励并强化自己，从而在工作上事半功倍。自那以后，我不论多忙多累多奔波，都不会拉下学习，上了大学，虽然每学期都能评到奖学金，但我仍不敢掉以轻心，即使是在身兼数职、学习时间被极度挤压的大二那年，我依然拿到了学校的特等奖学金，于是我知道，人的潜力是无限的。说到潜力，也就聊到了我想说的第二个小心得。

亲爱的学弟妹们，请找到你的兴趣，激发你的潜能，然后拥抱你的成长。

在上外度过的大学生涯里，我很庆幸在能学习之余发挥自己的兴趣特长，我也很感激上外让我在有限的平台中尽可能释放无限的潜能。四年间，我曾加入上外双语报道团辗转美国东海岸的各大城市直击美国总统换届大选，或顶着飓风握着话筒进行采访报道，或猛灌咖啡争分夺秒加班加点，或变身主播坐镇演播室开启现场连线；我曾带领上外艺术团奔赴美国西部代表中国参加国际舞蹈艺术节，在发扬中国传统舞蹈的同时，结交当地友人，游历西部美景；我曾远赴土耳其进行海外实习，为当地孩子教授英语，实现自己的海外志愿者之梦；也曾深入云南偏远地区，为那里的孩子带去来自上海的爱与祝福；我曾获得校际主持人大赛的冠军并一度包揽校内外各项大型活动的主持，并由此开始了我做兼职主持人打工挣钱自力更生的漫漫征途；我曾是个话剧爱好者，也是话剧团的一份子，无论是新生大戏、周年庆典、短剧专场还是毕业大戏，戏瘾颇大的我或是客串一把凑个热闹，或是苦心排练入戏太深，但每次都潇洒快意、乐在其中；我曾登上上海市大学生年度人物颁奖典礼的舞台接受属于我的荣光，我也曾在心力交瘁无助彷徨时一

度崩溃躲在寝室悄然落泪……我眼中的青春就该是这样的，不断地探索与发现，直到找到你的兴趣特长；不断地尝试与突破，走出舒适区才能迸发内在潜能；不断地总结与调整，让你最终收获真正的成长。这堂青春必修课，我给满分好评；所以我推荐给你，因为年轻的你，值得拥有。

说了这么多，最后想说一句学姐我觉得特别简单又特别难兑现的话。那就是，做一个有趣的人。大学毕业前夕我曾经一度在想，大学同学各奔东西后都将如何回忆我呢？我想了很久，后来我发现，比起大家所谓的主席、总监、团长；或是根深蒂固的女汉子、女神经；亦或是挥之不去的寝室脏乱差冠军得主；我更希望大家聊起我时，会说：“哦，晨玥挺有意思的”，而这简直是对我的最高褒奖。你要知道，做一个让别人持续认为有意思的人，还真不是件容易的事儿。那如何让自己变得有趣呢？除了我前面提到的要不断学习充实自己、勇于尝试突破自己，还要多多结交同样有趣的志同道合者。我至今都很感谢我过往的母校们，让我得以在最美好的青春岁月里结交无数好友，我们一起天南海北地聊人生谈理想，一起绞尽脑汁想策划早出晚归办活动，一起踏上说走就走的旅行，一起满怀希望地憧憬未来，这着实是一段段奇妙而难忘的回忆，而这些来自五湖四海的兄弟姐妹，势必成为你我人生最宝贵的财富，带给我们友情的滋润，也赋予我们丰富的阅历，让我们变得越发有趣的同时成为更好的彼此。当然，我知道你们在想什么，如果大学里一不小心遇上了一段有趣的爱情呢？那就……千万不要错过了！

在座的各位，此刻的你们不妨给你身旁的小伙伴和老师们报以微笑，认真记住他的样子，感谢有他，你的高中生活才如此多彩，如此有趣，也祝愿你们今后能结识更多有趣的人，一起结伴创造一个更有趣的世界。

我的心得就先分享到这儿，如果你今天入睡前回想起今晚的毕业典礼，还能想起学姐说的几句话，并觉得“嘿，还挺有意思的”，那学姐在此就心满意足地先行谢过了！

谢谢大家！

最后再次祝贺大家顺利毕业，预祝大家学业有成、前程似锦！也祝愿在座的各位领导老师身体健康，心想事成！



【写给即将告别的母校】

同样的市西校园，不一样的学生个体；同样的三年时光，不一样的成长经历；同样的好学力行，不一样的生涯发展。不一样的心路历程，会不会有同样的记忆印迹？

让我们通过“市西老家”共同感受来自毕业季不同高三学生的真情告白。



校之所训

常在我心

学生 杨思涵（今年被美国威廉玛丽学院录取）



俯仰之间，在市西的三年时光如同白驹过隙般流逝，高中生活亦行将画上句点。一年多之前，我作出留学美国的抉择。是年的中秋之夜，卡特前总统造访市西，年逾耄耋却依然精神矍铄的他向市西学子抛来橄榄枝，令彼时的我对于在大洋彼岸的国度留学萌生了最初的憧憬。

我依稀记得刚刚进校的那个秋日，董君武校长对高一新生的致辞中的那句“选择形成责任”。那年的早些时候，在市西初的名额分配环节中，我因一分之差未能拿到市西的推送名额。失落至极的我在市西的校园中拖着沉重的步伐，傍晚的夕阳将我寂寞的身影投射在好学楼门口的石板路上。然而，我最终作出了放弃名额分配转而参加自荐的决定，历经一番拼搏后获得了市西招生老师的首肯。在暑热的蝉鸣中，我收到了期待已久的录取信。

我不曾想到，当年为市西作出的抉择，今日将成为我最宝贵的人生经历。倘若今日问起我是否后悔考入市西，而没有选择去其他的高中就读，我会直截了当地说“不”。市西究竟是不是一所好学校？这个问题的答案因人而异。然而，之于我短暂的三年高中生涯而言，市西为我留存下的回忆，足以胜过任何一所我曾艳羡的一流高中。这所沪上的百年老校深厚的历史积淀、几代校友文化的传承，以及那简简单单的“好学力行”四字，无不令我感到此生不枉为市西人。

市西在这三年内教导我的最为受用的精神，莫过于选择与责任的并重。诚然，很多情况下，选择往往会令自己苦痛而不悦的，但既然选择了，便需要对此负责。同样的经历发生在我为自己大学生涯作出规划的时刻，我选择了去美国继续我所热爱的文科学习。有人曾如是评论：“没有高考的人生是不完整的”。

对此，我至今仍坚信不疑。可我选择让人生不完整，因为我所追求的是另一种轨迹，一种我所认为可以使得我从优秀走向卓越的轨迹。而在筹备留学的短短一年内，我受到了同学们的悉心照料，他们在我外出考试期间为我整理笔记、联络老师，我从未感到一丝一毫因为我选择放弃高考而招致的独立感。在分班前，我曾经所在的文科创新班的寥寥几位男生为我的离开而感到不舍。同样的，我也从未认为我们的选择较之于他们有任何的优越感，因为他们同我们一样追求优秀的人生与美好的明天。我们所作出的选择或许不同，但我们承担的责任却毫无二致。

市西赋予我的另一种品格，是无法通过简单的个人成就所体现的，那便是极强的集体意识。我深知即便在强调个人价值的西方教育体系中，集体意志不但不为人所摒弃，反而弥足珍贵。一朝为市西人，终生为市西人。这句话始终规范着我在外的言行举止，让我在意志松懈的情况下，仍然能够不时地提醒自己所代表的一个优秀的团体，从而纠正自己。这令我想到了我所录取的威廉玛丽学院，是全美首个建立兄弟会和校友组织的学院，当诸如托马斯·杰斐逊等校友从学校毕业时，纵然声名显达，亦不忘曾经教育自己的母校。可以说，威廉玛丽学院的校友文化，就是323年以来代代相传的荣耀。有着147年历史的市西，每届校友归校时充沛的自豪感犹如踏入一所世界名校。市西带给市西人的回忆，不仅仅是短短三年的酸甜苦辣，更是离开学校踏入社会以后，看到“市西中学”四个字时候强烈的归属感。这种归属感，无论市西究竟带给我多少实质的变化，将一直伴随着我的人生轨迹，一步步走到尽头。

我人生中的7年时间是在市西这块招牌下度过的，好像不算太长。可想了想，人生又有几个7年可以为我带来如此大的改变呢？我想纵使是有的，也不如愚园路的梧桐浓荫之下的一景一物所留给我那般的印象之深切。

在市西“找乐子”

学生 盛洁（今年被美国纽约大学商学院录取）

把平凡的日子浸透在趣味之中，时不时地玩出朵花儿来，是许多市西人在经意或不经意间创造的伟大成就。在市西的三年，与有趣的人一起做了不少有趣的事，幸甚之至。

—— 盛洁

若是妄图完整地拾起一段三年的回忆，就像端着满满一盆水还要以 12 秒 88 冲刺 110m 栏一样，断然做不到一滴不洒。庆幸的是，在市西的三年，那些金灿灿的瞬间都还安然留在盆底，亟待跑完 110m 后的我把它过滤、收集、洗涤、珍藏。

我想了很多词来概括这三年，比如“摸鱼”、“熬夜”、“辩论”，但这些都太过片面，不具备普适性。最后寻寻觅觅总算锁定了三个字：找乐子。

我的朋友吕可之前说我是个“很有意思”的人，这是我获得过的最高评价。而作为我高中生活的重要平台，市西带给我无限的机会去经历有趣的事件、去结识有趣的人。

首当其冲的就是辩论。初中辩论赛得了年级冠军，而后又羡慕起那些西装革履出口成章的辩手模样，就早早地在高一加入了辩论社。说起来市西辩论社总有股不知从哪儿来的“我是臭老九我自豪”的理直气壮：或许是因为选拔社员上比别的社团多了一道面试 & 笔试的手续；或许是因为平日里总讨论“成佛是不是孙悟空最好的归宿”、“是愚昧还是恐惧阻碍了民主”、“新婚姻法是对夫妻关系的伤害还是保护”这些看似不着边际的话题；或许是因为每周都要花几个小时写立论，再在第二天完美地把自己给驳倒；又或许是社团管委会新成员入会都要呈上 Magna Carta 宣誓……

队友间的互撕也是我在辩论社的一大乐趣，是真正地撕出了知识水平、撕出了革命友情。那些曾经争得面红耳赤的辩题，不知道哪天就在大学申请的

alumni interview 里与面试官谈笑风生、如遇知己。那些在晚上八九点肩并肩走出校园的瞬间，远胜于社交网络上貌似亲昵的互动。

与之类似的，是我在做 CTB 项目的时候认识一群靠谱的朋友。研究论文如同辩稿，是含糊不得的。记得写论文正是在期末考前的一段时间，刷完一天题之后还要打开电脑啃几篇相关论文、写几段新的发现，schedule 塞得几近爆炸。好在把严肃的课题讨论与队友间的插科打诨一并熬制、吞服，就能快速把疲惫都甩到一边。后来，那年放寒假之前，我们队进了复赛，我也在期末考里考了三门年级前 5，五科 20，自此像是发现了新大陆——你永远不知道自己驾驭 multi-tasking 的功力有多深。

市西能提供给大家数不清的机会去参与到团队合作之中，南京考察的论文小组、衣食住行课题研究全都在一起的游学之旅、研拓课上配合默契的 presentation……你忙碌其中之时，会焦虑、疲惫、迷茫、倍感压力：不要急，这是成长的疼痛。待到内心变得强大、思维变得深邃，各大比赛中小有成就，偶然间回顾，发现最美的还是那些与队友共同成长的日子。

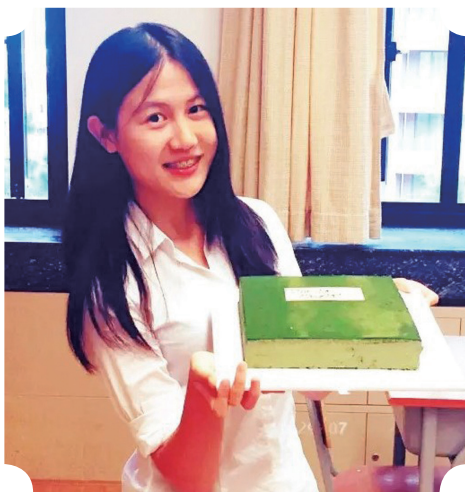
有一次听 Natalie Portman 在哈佛演讲的一段话时，第一时间想到的便是这几年来在市西结识的优秀且温柔的同侪：

“We have nursed each other through heartaches, and danced at each others' weddings. We held each other at funerals and rocked each others' babies.

We worked together on projects, helped each other get jobs, and thrown parties when we quit bad ones.”

杨思涵同学总结过市西与不列颠帝国有着相似的特质：纪律严明（法治）、校风自由（民主）。我想这样的特质也能从市西学子的交往上得以体现：学术上的讨论认真严谨一点儿也不马虎，学术外吃聚餐、吹水扯淡，不亦乐乎。

把平凡的日子浸透在趣味之中，时不时地玩出朵花儿来，是许多市西人在经意或不经意间创造的伟大成就。在市西的三年，与有趣的人一起做了不少有趣的事，幸甚之至。





“四楼”气质

学生 庄欣媛（今年同时被美国多所名校录取）

很多学弟学妹曾问过我：“如果要申请美国大学，招生官们看重哪些特质？要多好的成绩？要参加多少活动？要获得多少奖项？”而我的回答通常是：

“除了‘标准化考试成绩’不可或缺之外，一切都没有定数。”这是一个简单真实的答复，也是一个无法让人满意的答案。拿到心仪学校的录取通知书以后，我漫步在校园，把那些问题想了又想后突然觉得可能真的有那么一个因素是美国大学招生官所寻找的，我称其为“四楼气质”。

传家楼的四楼是 AI 实验室、机器人实验室和能源实验室，而让人惊奇的是，学校在好学力行楼的教室布局时，并没有把这里的四楼教室作为普通教室使用。这是多么奇妙的巧合，也是市西赠予我最宝贵的一份礼物。感谢这两个遥相呼应的神奇四楼所带给我的学习和生活。我的成功有很大一部分来自这四楼，我身上也就具有了这神奇的“四楼气质”。

带着一丝惶恐和忐忑，第一次来到传家楼四楼时，我就被满教室的仪器和设备震撼了，四楼原来这么神奇。随之而来的学习欲望和冲劲似乎告诉我，我的成功一定会和这四楼有关。在王纪华老师的鼓励下，我就这样懵懂着开始了自己的实验室生活。每天放学的第一件事就是和同学们一起背上书包冲向四楼，或继续搭建模型结构，或编写新的程序结构图。渐渐地，在四楼做项目成为了我自发的必修课，还慢慢上瘾，欲罢不能。在这里，有着强大的团队，有我需要的丰富资源，有我精心设计的项目，有我期待的无穷挑

战……这一切元素混杂组合在一起，散发出一种与众不同的味道，让我不自觉地投入其中。于是，我会用沾满氯仿和 ABS 塑料屑的手拿着鸡腿大口咀嚼；会躺在堆满零件的实验室地板上，一边冥想着程序图，一边欣赏着漆黑的校园风景；我更会一大清早坐在四楼的走廊里静静地听着市西校园清晨的鸟鸣，看着渐渐亮起来的雨中操场。

四楼的实验室培育了一种对于自己所喜爱的事物全情投入的精神。我们在四楼学会了如何为自己的项目拉赞助、做展示 PPT；如何与队友一遍又一遍用头脑风暴来催生更棒的点子；如何通过对成堆的网络资料进行筛选学习后，能以一门新的语言来编写程序。这是别的地方所没有的激情与氛围，这也是“四楼气质”的精髓所在——没有课程大纲，没有限制，你只需要找到自己所爱的“事业”，放手去做，投入去做。四楼是我的梦想家园，它孕育着我的梦想，让我扬帆起航。

好学力行楼的四楼，是我的第二战场。在这里，我感受着别样的心跳和感动。学校众多的社团小组或团队都可以来这开展自己的活动，或激辩，或讨论，甚至往往为了一个问题而争执的脸红脖子粗，可最后都会报以会心的微笑。

四楼是我们的领地，是一个展示自己思维自由的空间。还记得当年组建的 CTB 比赛团队，我们把活动地点就定在了四楼，当初根本没想到四楼的教室会聚集那么多的团队，辩论社的团队，生物竞赛团队，

等等。正因为四楼丰富的资源，让我们进行 CTB 的活动时显得更加游刃有余，潇洒自如。我们会来回奔走在四楼各间教室，拉着不同的小组参与讨论我们的问题。辩论社的队员会帮着我们练习主题论辩，生物竞赛团队会帮着我们论证项目研究的可行性。资源共享、相互合作就成为了对盘踞四楼这个自由积极环境中的我们最大奖赏。好学力行楼四楼似乎有一种魔力，鼓励着你大胆畅所欲言，鼓励着你主动表达自己的奇思妙想。一旦坐进了四楼的教室，坐进了四楼的新型学习空间，这些不安分的因子，便会催化着我的每一次进步。我可以是一个社会学家，是一个艺术家，是一个学者……在那里，我可以学习任何我想学习的主题，积极地思考，主动地实践着脑海中的点子。

四楼是我的灵感之源。它让我和同伴们获得了一种践行自己想法的勇气，获得了一种勤于思考的动力。四楼也成为了我的精神家园！

在市西的三年精彩生活，当然远远不止我的“四楼生活”，只是这巧合着实有趣，两幢教学楼都不约而同的选择了四楼，给我高中的学习生活带来了妙不可言的经历，而我也把市西四楼的经历传达给了每一位招生官。告诉他们，在市西，在我最重要的人生三年里，除了知识、友情、能力之外，还有一种不可磨灭的精神和个性，我就姑且称它为“四楼气质”吧。





寻访老校友——过去的你，现在的我

高一(2)班 程圆

【校友简介】

姓名：程希龄 性别：男 年龄：72岁

市西中学（高中部）就读时年：1959—1962

作为高一新生，刚接到这个任务的时候，我的心里就是稍稍有些底的。我知道自己应该做些什么，也很清楚如何去做。怀着一颗略微憧憬的心，我和爷爷在自家客厅侧对而坐。是的，此次我要采访的，就是我的爷爷——一位1959年入学，1962年毕业的老校友。

因为是相熟已久的人，一开场我便直接说明自己的来意。灯光透亮的客厅，右手边电脑屏幕闪着荧光。爷爷翘起了二郎腿，他手臂枕在单人沙发的沙发臂上，十指交错的双手自然搁于胸前。将背放松后，他在沙发上找了个舒适的位子，随后稍稍坐正。我想，这大概是他觉得舒服的坐姿。

第一次采访，即使是家人，我依旧会些许紧张。采访内容我一共分为五大块——印象、学校、回忆、后续、未来。

在印象这个板块中，我率先询问了爷爷他对与市西中学的总体印象。爷爷几乎是十分迅速回忆出当时的情景并地告诉我他是1959年5月7日从时代中学考入市西中学的。当时考入市西的他认为市西中学有着极好的学习氛围，各个学生上进心很强，学习气氛浓厚，学生之间暗地里有良性竞争，各个学生都十分希望考到好的成绩，进入好的大学。

紧接着，我向询问爷爷在校期间印象最深的一件事。这个问题提出后，爷爷稍微地想了想，回答道，在他以前读高一的时候，同学们一起打篮球。他打球时不小



心摔倒在地，右臂骨折，无法书写。他的同班同学——徐孝山、陈长根，与他是住在一条里弄里小伙伴，一个月中一直帮助他书写笔记，并且上门来帮助他温习功课。后来毕业后，徐孝山考进上海第一医学院；陈长根考入上海师范大学，之后又回到市西中学担任历史老师。说到这里的时候，爷爷停顿了一下，他又道，经过这件事情，我感受到同学之间的团结友爱。就像是一首军歌里所唱的“团结就是力量”。

在看了一下爷爷的市西中学毕业证书之后，我发现了校长那一栏写的是赵传家校长，于是我便询问爷爷是否见过赵传家老校长，对他可否有一点印象，并请他说说对于赵传家老校长所提出的校训「好学力行」的理解。爷爷点了点头，说他见过。在他的记忆中，赵校长他人个子不高，经常穿着一双布鞋，是一个面容祥和的长者。有几次到他的班级（1）班来听老师讲课。而他对于「好学力行」的理解是：好学就是学无止境。一个人只有不断地学习，不断地充实自己，才能在社会上发挥自己的力量，做出自己的一份贡献。但是，在我看来好学和力行，应该是两者统一起来的。我们学到的东西，应该是通过认真的实践，来发挥它的作用。



接下来是学校这个版块。在整个采访过程中，我最期待的就是学校以及后续这两个板块。爷爷虽然年过70，但想到当初高中三年的一切，往事历历在目。我询问爷爷当时在他在校学习期间，学校有什么课程。爷爷回想了一下说：50年前的学科和现在的学科大体上是一致的。生命科学当时还没有。当时有政治、语文、数学、物理、化学、体育课、音乐课。但是，地理历史到高中好像就没有了。我顺着话往下说，询问爷爷是否可以选几门学科来大概谈谈当时到底具体学些什么。老人家欣然答应。先说起了对他生活有极大帮助的数学学科。数学分代数几何三角。爷爷说当时他是三角函数这块学的比较好，同时，也是三角函数这个数学知识点对他将来的工作起了极大的作用。他回忆到当初做潜艇管子工时，就凭借三角函数解决了一个以往只能依靠经验来解决的活儿，得到了老师傅的认可。爷爷说这段话的时候，即使事件早已年代悠久，但依旧能从他的语调以及表情中看出他的自豪。他告诉我说因为是读过书，受到过教育的人，当然要用自己“肚子”里的墨水来为自己的工作生涯“添砖加瓦”。再聊到语文。在爷爷看来，不管文理科，语文一定要学好。因为语文是各个学科的基础。语文好，阅读表达理解分析记忆能力都能有所提高。这

时，爷爷稍微岔开了话题，谈起了自己的语文老师。爷爷说他自身是对语文挺感兴趣的。在市西中学就读时，自己的两任班主任——葛文凯老师（高一高二）和陈德行老师（高三）都是语文老师。葛文凯老师对他很关心，62年毕业后他去参军，老师还经常通过同学来了解他在部队里的情况，这点让他很感动。

老人家在回忆完幕后，又把目光静静地投射到我的身上。我立即向爷爷提出下个问题。这是一个再普通不过的问题了。我询问爷爷当时在市西中学他最喜欢哪里，为什么喜欢呢。爷爷稍稍想了想，答道：当时的市西中学比较小，紧靠市西中学西面的是上海第一师范学校，一所专门培养小学老师的学校；东面是静安消防中队；背面是一师附小。在自己的记忆当中只有传家楼一栋教学楼，以前就称之为教学楼，如今改名为传家楼估计是为了纪念老校长。在整栋教学楼中自己最喜欢的是大礼堂。在当时看来，大礼堂不小，学生聚集在一起开会氛围令他十分感动。他还记得当时的团委书记讲话十分激动，听他讲话时总会感到十分鼓舞。说到这里，爷爷突然笑了，想必他一定会想起当时团委书记讲话一句话一跺脚的样子，不得不说这位团委书记真的是给爷爷留下了极为深刻的印象呢。

学校这个板块中，最后一个问题是市西教会给了你什么。爷爷深吸口气：市西中学教会了我做人道理——如何去面对困难、艰苦的环境。62年我毕业后去部队参军，当时正逢蒋介石反攻大陆。我怀有一种保卫祖国的激情参军，后来部队来到农场种地务农，环境十分艰苦，地方是在长江的一个小岛上。为了防止洪水的侵袭，来到小岛上的第一件事情就是挖泥土造大坝。我们这些来参军的都是些手不能提，肩不能扛的学生兵，在这样的艰苦环境下，我常常回想起以前学校老师所教导我的「坚持就是胜利」。有时，冬天，河面上都结冰了，我也要赤着脚踩着冰水，下河挖河泥，脚都冻裂开来，但我没有选择放弃。最后，在63年我立了三等功，之后当选为金坛县人民代表。

然后是回忆。在回忆这个版块，我主要问爷爷的是毕业之后他对于母校的一些怀想。稍作整顿之后，爷爷换了一个姿势，随后我提出第一个问题：在爷爷毕业之后有再回去看望一下母校，看望一下母校中的老师吗。



爷爷用指尖轻轻敲了敲沙发的沙发臂，缓缓道来：当时我的家住在市少年宫那里，离市西中学很近。当兵回来后，每当我路过母校，都要在校门口驻足，好好地瞧一瞧曾经学习的地方。1971年，我的小弟从市西中学毕业。开家长会时，由于父母年纪大，所以我代表父母，参加小弟的家长会。我多次试图去找回原来的老师，但是没有找到，我感到遗憾。

一时间气氛有些凝重，像有些突然之间冷场了。我连忙提出第二个问题，询问爷爷还与同班同学持有联系吗，没有在途经母校的时候回想起以前的日子。爷爷用右手摸了摸下巴：有的。我同徐孝山住在一起，和他联系多一些。但自从动迁以后，大家住得远了，也就接触少了。我十分想念我的老同学。我想有机会的话老的校友，特别是同班同学可以来市西中学聚一聚……在当时，市西中学还没有体育节、艺术节……每当我走过母校时，都会在传达室门前望望母校，想会不会有以前认识的老师还在市西中学任教。话讲到这里，我插了一句：爷爷，我记得市西中学是1946年建立的，明年就是70周年纪念日了，所以我觉得市西中学应该会办个活动的，比如「市西同学校友会」什么的……爷爷笑了笑，意识我继续。

采访开始逐渐要步入尾声，爷爷却像是被拧上发条的木偶，开始喋喋不休地讲起过往。第四个环节是后续，是讲爷爷62年毕业之后的生活。爷爷说他1962年从市西毕业后正在积极准备高考。当时的高考也是在6月7、8日。在5月份时，街道办主任通知让他去参军。其实，原来定下的参军名额并不是他，但当他听到这个通知后，心中想自己是一名共青团员，现在面临蒋介石反攻大陆，作为一名团员，应该义不容辞去参军，保卫祖国。于是，在6月29号，在上海西站（现如今是中山公园3、4号线地铁站）上了火车去参军。一直到1968年3月24号退伍。回上海以后就被分配到江南造船厂。在造船厂工作了36年，一直到2004年退休。退休后，在2007年，创办了上海江奉热镀锌有限公司。

终于，来到了采访的最后阶段未来。在我的要求下，爷爷用一句“感谢市西培养了我”简洁的表述了对市西中学的感激之情。

最后，在采访结束之前，我询问爷爷有什么话想对

我——这个成为他校友的孙女说。爷爷点头：希望你能在市西中学好好学习。学习成功的关键在于是不是善于总结。通过总结才能把学到的东西变成真正的自己的东西。善于总结的学生，肯定是一个学习成功的学生。

【采访感悟】

爷爷在我的眼中一直是一个很了不起的人，因为他参加过军，有着许多别人一生都不曾经历过的事情。小时候，每当路过愚园路，经过市西中学的门口，爸爸总会指着市西中学的大门告诉我说：要不你以后就考这所高中吧！你爷爷也曾经是这所高中的一份子。我当初没有考上，我希望你可以考上。总而言之，市西这所高校承载着我家祖孙三代的共同回忆。如今，我也如愿考进了这所高中。听了爷爷对于这所高中的描述，内心对于这一个月后即将要拉开序幕的高中生活真的是越发地期待。虽然目前的我对于自己的未来还不是特别清楚，但是我相信，只要心中有了对于未来的期望，通往未来的起跑线就会浮现在我的眼前。无论在之后的路途上会多么的辛苦，会多么的劳累，但这里面也一定包含着美好的回忆，暖心的瞬间……希望在有爷爷及众多老校友那么多成功的先例之下，我可以在这所高中激发起我的潜能，努力向上，最终在离开这所高中前，成为一个优秀的人！

【老师寄语】

有爷如斯，是你的幸运；有爷如斯，是市西的荣幸。一所学校不应该，也不可能培养出仅仅是会学习的学生，仅仅是学业有成的学生。如爷一般有思想，有热血的实习学子们，不仅是时代的脊梁，更是市西中学的筋骨所在。从市西中学的大门迈向社会，每个市西学子都可以成为社会各行各业的栋梁之才，体现了市西教育的风采和教育的厚度。向老人家致以崇高的敬意！也希望你可以做好爷爷的接力，传承市西的优良传统，为自己、为祖国的未来拼搏、奋斗！

（教师 李斌）



【校友简介】

顾梅莹，市西08届毕业生，女，现工作于上海国际和平妇幼保健院计划生育科。

她，穿着一身绿色的护士服，带着一顶护士帽。她微微笑着，那笑容在白光的照耀下显得格外美丽。我看着她忙碌的身影，不禁使我敬佩和着迷。我不敢打扰她的工作，只是在一旁静静的看着她，看着她怎么工作，一个个生命及病人怎么从她的手上挽救回来。等到她有空闲时，我才在她忙里抽空之时进行了访问。她一个转头，看我身着市西校服，和善地看着我：“诶，你来了啦。等等啊，让我这里稍微整理一下病史，马上出来哟。”紧接着，她又拿起了笔，低下头写字。就在这时，我用我的相机拍下了她的背影，好像有一圈光辉围绕在她的身边。

等待了五分钟之后，她走出了办公室，带我到一旁的休息处进行采访。“你好，姐姐，能不能问一个问题呀？您是因为什么才会选择做护士的呀？”就这样一个问题，似乎勾起了她对市西的回想。“每个女孩子在小的时候都会有做白衣天使的梦想，我也不例外。还记得在市西的时候，有过急救课，当我能够用自己的一份力去救活更多的人的时候，我就会感到无比高兴。也是因为这样，我才会在专业中填写护理系的。”记得她在说到市西的时候，突然眼睛中充满了感激和敬畏之情。

看着她对市西的感触这么深，想必今天有很多的想法和心得要与我分享吧。我挺直了身子，接着此条脉络询问了她刚踏入市西的感受。她介绍道从小与我相同一直身处静安区，也常常听亲戚说市西非常好，考进市西是不简单的事儿啊，只有好学生才能进市西。所以刚踏入校园的时候，就觉得市西顶着个很伟大的光辉。而且市西非常的大，她当天就到处转悠，看到身边的学长和学姐感到非常敬佩，虽然都穿着海宝一样的衣服。说到这里，她用手遮了遮嘴巴笑了起来。从而给我带了的的感觉只有一个，当时的校服看来真的很可爱呢，且能抓住



这么小的细节与我交谈，当时的她是用心来观察市西，感受市西的。。

一段小插曲后，她继续介绍道他们那会儿市西还没有扩建呢，进校的门口有两颗樱花树，花季的时候非常漂亮。（这好像是每一位校友都会提到的一个点。）对了，市西还有校歌，她当时进校学的第一首歌就是这首，唱地时候感觉自己就是一个气质很高，头上顶着光环的贵族，唱响校歌的时候非常自豪，因为自己是市西人。介绍到这，我也不由自主的唱了起来，“园林佳胜学府风光……”，她没有些许停顿，即刻与我共同唱完了校歌。我很是惊讶了，觉得姐姐好厉害，时隔这么多年，居然连调子和歌词记得都这么熟，更能说明市西对她的意义非凡啊，市西就如同一个温暖的家，早已成为她心中永远的家。

“姐姐你对校歌很熟悉啊，那么看来校训一定是铭记于心了。”我说道。她拍了拍胸脯，自豪地回答道：“那是当然的啊。校训是好学力行。我还记得当年高考的时候还考过呢，它不是有个出处的吗？‘好学近乎知，力行近乎仁，知耻近乎勇’。选自《中庸》的呢！”我放下了手中的笔，真诚为她不凡的口才以及能够倒背如流的校训鼓掌并由衷的敬佩。

想着前面几天学校刚讲过这句话的含义，我便在此

考考姐姐。可惜她仅没有被我难倒，出口成章地回答道：“我觉得就是，勤奋学习，尽自己最大所能努力学，总会让自己的梦想成真，不留遗憾的。”不愧是市西的学姐，看来我应该放个大招，考验考验姐姐了。“那么请问姐姐，我们董校长一直教育我们‘从优秀走向卓越’。对此你怎么看。”她低头沉思了一会儿，点点头之后，抬头看向我，说道：“能进到市西，代表很优秀啊。但优秀还不够，在市西有很好的资源与机会，希望能努力很好地把握住，做更卓越的人。”是呀，我现在身处市西，不是停留在原地，要往前看，飞向更广阔的天空。

既然要从优秀走向卓越并且社团课一直是市西的特色，我便询问她对社团课的看法。她说道：“社团课我选择的是手语课，不知道现在还有没有。不过社团课我觉得不错，丰富了我的课余生活，使我的生活不仅仅是面对着一打有一打卷子。

能够考入市西的，那么必定会有自己一套好的学习方法。我便询问了她在学习方法上有什么建议。虽然到现在，我已经问了许多问题了，可她没有一丝不耐烦，而是用心来回答。她回答道：“上课听讲，认真记笔记与例题。身边都是学霸，不懂就能去问他们。还有就是复习上课题目和错题，有不懂的还能去问老师，老师很乐意帮助同学的。记得最后阶段还有强化课呢，这非常有用。”

在最后，我看着姐姐，问道：“你是否想对市西同学和市西说些什么？”

她说道：“嗯，希望同学能够快快乐乐学习，健健康康成长。其实最怀念的不是高中生活。不过还是想和它说一声谢谢，因为它给了我三个挚友和三年别样的时光。”

时间不知不觉地流逝，夕阳透过窗户映照在我们两个人的脸上，我们互相拥抱后，我深深地鞠了一个躬，既是我对她的敬佩，也是她能接受我的采访的真诚感谢。

寻访校友，是一次体验。它，让我们丰富了社会经历。它，让我们更好的了解高中生活，了解市西，也让我们知道采访一个人的方法和适当的准备。而这次采访将会是我们重要的人生财富。

【我的感想】

通过此次采访，让我初步了解了如何去采访一个人物。在采访之前要做好大量的了解工作，并需设计好问题，且设计的问题要环环相扣。采访时需根据被采访者的情绪调整问题，而不是为了问问题而采访。

这次采访还让我了解到市西的教育是非常成功的。它的理念能够在学生心中留下深刻的印象，并且让学生都能以自己在市西学习过这一段经历而感到自豪。就算

时隔再久，她也能够清楚地记得每一个细节，每一次的感受。这说明市西给了所有学子家的味道，教会我们要永远带着一颗热忱的心去观察世界的真善美。

此外，人要有目标。有了目标并努力的去做，才能获得最后的成功。因此我为我的高中三年定下了目标。一共分为三步，高一适应高中生活，确立自己的目标，并笃实基础，提出质疑。高二，不骄不躁，稳中求进，方向确定。高三，举一反三，回归基础，思维扩展，总结经验，为六月考试做最后拼搏。作为高考新政策的第二批学生，不光在语数外中主抓，还要稳定小三门的成绩，同步提高。当然，光学习好而轻视身体也是不可取的。身体健康，是我们拼搏的基础，睡眠非常重要。只有足够的睡眠，才能保证早晨有清醒的意识。早晨是学习的最好时光，就像中国有句谚语说道“一年之计在于春，一日之计在于晨”。利用早晨，这样日积月累一定会有收获。

【家长感想】

看了孩子对市西学姐的采访后。让我和孩子更加了解“好学力行”的含义。采访者是我医院的年青护士，虽然高考失利，未能让她穿上白大褂，意外的成为白衣天使。“好学力行”4个字让她不气馁。在护理工作岗位上努力工作，业余时间继续学习，完成了本科学业，也是国妇婴护理新生力量，优秀年青工作者。“好学力行”4个字陪伴着她的成长，也希望女儿通过采访认识了这4个字的含义，像学姐一样陪伴她这3年的高中生活，考进理想大学，引领她踏上社会。龙应台写给安德烈的一段话。“孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是，我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义，你就有成就感。当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严，给你快乐。”希望你在市西笑着完成高中学业。从市西开始优秀走向卓越。

【教师评语】

“好学近乎知，力行近乎仁，知耻近乎勇”，“好学力行”一直都是市西人谨记于心的校训，不断地激励着一代又一代的市西人勇于前行。徐颖菲同学的这篇采访稿厚实详细，用自己独特的视角记录了一位从市西走出来的白衣天使，学姐的语言与行动让她受益匪浅，在交流与探讨中让自己对市西和自己的认识更加深刻，从而更好地去践行“从优秀走向卓越”。

（教师 胡志成）

旅日书法家77届校友

李行达赠母校书法作品

1975届校友 秦文华

李行达先生是市西77届高中的校友，他也是一位著名的旅日书法家，在日本一直传播着中华书法文化，享有盛名。近日75届校友秦文华先生在赴日旅游之际，专程到名古屋拜访了李行达先生，并带回了其为母校特地书写的作品“好学力行”。在此，我们万分感谢李行达先生对母校的馈赠，感其虽毕业数十年，身在海外数十年依然持有一份对市西的牵挂之情。我们也非常感谢秦文华先生，他不仅将李先生赠送给母校的书法作品千里迢迢的从日本带回。并且，还特地将其裱好后亲自送到了学校。两位校友对母校的感情，使我们深受感动。

近日，我赶赴日旅游的良机，专程赴名古屋市拜访市西77届校友，著名旅日书法家李行达先生。在樱花盛开，春意融融的季节，我来到座落在名古屋市中心的李行达书房（画廊）见到了久别重逢的行达校友，不愧为是久居日本的书法名家，从衣着打扮到待人礼仪都非常得体具温暖亲切，大概是长期行云书法运气的缘故，逾50岁的年龄却气韵轩昂，头上不见银丝！校友欢聚畅聊之间，我大致了解到行达校友在日本推广中华书法文化、受到日本各界人士尊敬和好评的点滴信息。



35年前，李行达拜师著名书法家徐伯清先生练就一手书法本领后，91年毅然东渡扶桑，潜心探索中日书法文化精髓的融合并将日本书法的独特理念与中国书法的精深技艺相结合，独树一帜，受到日本社会书法爱好者的广泛好评！25年来，他在日本耕耘书海，桃李遍天下，逾百名日本各地崇拜者追随学习书法，年龄高者逾90岁，年龄低者20岁，有的学员为了学习书法专程从神户赶往名古屋，还有从三重县赶赴名古屋求学者，一个来回加上听课都须化去一天时间，但是这些学员都长年乐此不疲，近乎虔诚！李行达还打破了华人书法家上NHK电视台授课的记录，数年受邀传播中华书法文化，誉满天下！

李行达不仅在国际文化传播方面功德无量，而且在艺术追求上永不停歇，不断进取，他坚持每天书写小楷1000至2000字，到目前为止已完成小楷抄录唐诗300首、宋词400首等历史文学名作长卷，他潜心研究王羲之的书法，完成了对王羲之全集刻本进行书法录制的浩大工程，为书法界做了一件大好事！

他还用三年时间抄录了华师大历史系名家戴稼祥教授编制的《金文大字典》，获上海十大重点出版物奖。他用张草独技抄录了数十长卷历史诗篇。运用精湛的白描技艺临摹了11卷十米长北宋武宗元的《朝元仙仗图》，87位人物在他的笔下栩栩如生，令人赞叹不已！1997年，《解放日报》曾高度评誉道：“行达的小楷力呈颜鲁公之厚重疏朗，褚河南之秀丽空灵和赵孟頫之平正工稳、动静合宜、疏密得体，章法井然，一气呵成……”

1999年，李行达访美期间，他专程前往华人杰出大收藏家王己千先生寓所拜访，并获赠王己千大师亲自题写《上海李行达书房》一行大字，时至今日，在名古屋李行达画廊里一直高挂着并始终勉励着行达不断努力，攀登着书法艺术的高峰！行达同学身在海外，时刻惦念着市西母校的每一个进步和发展，听说市西发生了天翻地覆的崭新变化，他为之振奋，为之喜悦，并欣然题写“好学力行”四个苍劲有力的大字，为市西命名70周年校庆祝贺！

母校聚会话当年

——记 57 届高中【3】班聚会

五月二十二日（星期天）上午九时过后，十二位七八十岁的老人，有男有女，陆续来到市西中学，来作一次离校六十年后的母校聚会。大家步入教室，顿觉又回到了自己青少年时代在这里上初中，上高中的岁月，似乎讲台上依稀还留存着语文、数学等各门课程老师，当年讲课时的身影。岁月荏苒，匆匆一甲子已去，黄发垂髫的青葱少年，都已成了白发苍苍的老翁老妪，令人唏嘘不已，于是就一起回忆叙述起各人既有相同，又有不同的经历。

在共和国成立的 1949 年，这些老人还是上小学的孩子，到五十年代初，开始要上初中。1952 年初，市西中学通过考试向全市招收一个初中春季班。解放初，上海公立、私立中学并存，私立中学的学费要比公立中学高很多，而当时招收初中春季班的公立中学，大概只有市西中学一家，再加上市西中学是上海的名校，于是一下涌来了两千考生，录取率还不到四十分之一。今天来的十二位老人中，就有七位曾是这个春季班的学生。市西中学为这个班安排了专门的教学计划，让他们用两年半时间念完三年全部初中课程，到时与 1951 年入学的，正规秋季班初中学生同时毕业。结果，他们的成绩和素质丝毫不逊于后者，有好几位直升，还有更多通过考试进入了市西的高中部。其中直升的梁国金同学，高中毕业后，因品学兼优被直接留校当教师，后来又当了教导主任。可惜他退休仅一年，就去世离开了大家。

进入市西高中学习的这个班的同学，又都被安排在同一个班里，占了该班的 40%，这就是 1957 年毕业的高三（3）班。1957 这一年，后来曾被称为国家发展过程中一个马鞍形的底部，国民经济各项指标都大幅收缩，高校招生人数也大为减少。全国高校招生仅十万另七千人，再扣去工农速中和未成行留苏预备生直升占去的名额，普通高中毕业生高考录取的比例更低。可市西中学那年的高考录取率，居然高至 70% 以上，显示了当时市西领先于全国的良好教学质量。班长朱自勇也是从春季班过来的人，这一年考取了上海交大冶金系，大学毕业后以优异成绩进了中国科学院金属研究所，成了骨干，当了研究员，一直工作到退休。当年那些同时进入大学的同学，与朱自勇都有类似的人生经历。朱自勇工作的单位不在上海，退休后在国外儿子家含饴弄孙，最近回沪探亲，于是就有了这些老人这次难得的母校聚会。

市西中学不仅为学生打好继续深造的基础，也为学

生培养自我发展的能力。也是这个高中班的同学陶其林，1957 年他虽然没有进入高校，后来根据国家形势的需要，自学成才，成为苏州市的冶金炼钢专家，文化大革命时，还曾被作为权威受到冲击。他曾对市西老同学坦诚，他的基础起点，就是市西中学王元霖老师的化学课。

这次母校聚会七个初中春季班的同学中，杨应鑒女同学是唯一未进市西高中的一位。1954 年毕业分手后，大家相隔 62 年没有见面，也未通音信。她向老同学讲述了她曲折而有点传奇的经历：她的父亲是上过日本士官学校的国民党军官，在她上小学时已经过世。当时母亲去了香港，在上海她依靠哥哥姐姐生活。初中毕业后，为了能够早日自立，她进了技校，毕业后被分配到哈尔滨汽轮机厂当制图员。由于家庭出身的缘故，在那个年代她受到种种歧视，包括恋爱和婚姻也受到阻碍和限制。但她仍然自强不息，利用业余时间，上夜大学修完了专业的课程。工作努力作出成绩，由技术员、工程师、直升至主任级高级工程师。有个中央首长记得她父亲在国民党第五次围剿共产党时，同情革命援救过共产党的领导人，文革以后派员寻找并了解其后代的情况。从此她的境遇有了变化，不再受到歧视，有了充分施展自己才能的空间。后被推为全国人大代表，全国妇联执委。两任后她自己坚决退了下来。她曲折传奇的经历，既是客观机缘，也是她自己生活中遵循“好学力行”的市西校训，坚持不断学习努力工作的结果。

同学们从市西中学毕业分手后，各奔前程，忙于工作和学习，以后又为了事业和家庭无暇他顾，相互间较少联系。退休后大家有了空闲，重建了联系有了同学会。不久前又建立了同学微信群，起名市西同学村。村长沈善康，初中高中都在市西中学学习，初、高中两个班中都有他的村民。他出身医生世家，从北京医学院（现北京大学医学部）毕业后，一直从事救死扶伤的工作，经验丰富医术高明，至今还在苏州发挥余热。这次母校聚会由他发起。聚会那天，他一日来回穿梭于苏州、上海间。

今天聚会的这一辈老人，出生时日寇侵华的炮火连天；儿童时代国共内战的战火纷飞；以后又经历了一个个政治和经济风暴。现今，他们庆幸有一个和平安宁的晚年。老同学聚会，一起回忆中学时代，人生经历中一段共同的美好时光，聚会短促，兴有未尽。分手时相约，今年市西七十周年校庆，要联系更多的同学来母校相聚。

半个世纪， 市西创客精神延绵不息

上海市市西中学在“好学力行”校训的引领下，一贯重视学生的科技和创新实践活动。半个世纪前，市西中学几个普通高中生就成立了一个“火箭小组”，并成功发射了“火箭”（见下文）。半个世纪后，这种“创客”精神，已经在市西中学深深扎根，成为市西学子必备的核心素养之一。

创客前传： 半个世纪前，上海高中生成功“发射”小火箭（节选）

郭 颖



摄郭颖 曹景行（左）与缪其浩（右）对于航天的喜爱不减当年

“火箭军”的正式命名让“火箭”重新成为热词。有谁知道，半个世纪前，上海市西中学几个普通高中生就成立了一个“火箭小组”。1965年国庆节那天，他们在校园里成功“发射”了他们研制的小火箭。

故事的主人公是著名媒体人曹景行，还有原上海科学技术情报研究所副所长缪其浩。可以说，他们正是那个年代的创客。

背景：苏美宇宙空间技术的“恶斗”；半个世纪前的市西中学，是当时上海三大名校之一；曹景行和缪其浩都是从普通初中考进市西高中的。

在那个没有网络没有电视的年代，这些少年却有着自己的玩法。他们都喜欢看书，尤其喜欢看科技类的书籍。热爱科技的人，都怀有一颗强烈的好奇心，喜欢探究不可预知的未来，“精力过剩”的初中生迷上了导弹



资料照片：当年市西中学火箭小组合影（左一）缪其浩（左二）曹景行

和火箭。

上世纪五十年代是前苏联辉煌的顶点，1957年10月4日名叫“旅伴(Sputnik)”的人类首个人造卫星发射成功。1961年4月11日苏联又把世界上第一个宇航员加加林送入太空，由此引发的苏美宇宙空间技术的“恶斗”，带来的一个副产品，就是宇航科技知识的大普及。

在市西中学，几个爱好科技的男生自发成立了“吹牛小组”，谈天说地，也关注宇宙空间，从收集火箭和飞机的照片开始，后来又从动眼发展到了动手。“吹牛小组”几个男生，决心化吹牛为行动，制作一个能够飞行的火箭模型。缪其浩喜欢航天，曹景行擅长化学，再加上几个有其他“特长”的小伙伴，“火箭小组”就这样成立了。

其实，这些懵懂的少年如果放在今天，有一个新名词：“创客”。50年前，虽然没有创客空间，却有学校的支持。当时，市西中学知道了学生们的想法后，给予了大力支持：由化学老师王元霁担任孩子们的主要“技术顾问”，学校化学实验室和物理工作间都给他们使用。当时，全校师生都热切地盼望他们能研制出小火箭。

如果放到现在，这一定是“被禁止的游戏”。然而这种勇于动手探索的精神和想为国家做些什么的“幼稚”，作为历史的一页，今天仍然有其价值。较之当年，现在的家长过多地为了孩子的升学、加分考虑，使得青少年玩科技多了几分功利色彩，而学校、家长的各种担心，更是会绑住孩子们的手脚。相比之下，虽然略显莽撞，但是50年前的孩子有梦想，有热情，不为名利，勇于创造，而这，正是创客精神的最好诠释，也值得现在的教育界借鉴。

过程：“二踢脚”火箭成功发射

被笑称为“二踢脚”的小火箭开始研制了。从火药的“配方”到火箭的结构，当时收集的火箭资料帮了孩子们大忙。曹景行想到用废旧的电容器外壳来做火箭发动机。那是铝质材料，轻度和强度正好满足需要，把里面的东西掏出来，把火箭燃料灌进去。

技术上最大的难题是火箭燃料，同学们最早想到的是“四大发明”之一黑色火药，但是似乎推力不够，碰巧那时他们找到一本书，里面有一章详细介绍了硝化棉

的制作方法，同学们照章办事，成功地配制出了火箭燃料，还试制了小灯泡做的点火装置。

最早的一次试验是在缪其浩家的天井里进行。装在一个方型电容器壳中的几克硝化棉在那个引信点燃下发出清脆的爆炸声……试验成功了！

经过一个暑假的研制，小火箭终于做出来了。最终“成形”的小火箭大约有40厘米高，最下面那个用手工在承压板封口处扩孔，打磨，形成一个光滑的喷气口，火箭顶部还颇为“先进”地装了个小降落伞，也靠火药引线打开。“三节”交接处外面用铝箔包起来，小降落伞则由又轻又牢的日本信签纸做成。

终于，到了正式发射的时刻。1965年的10月1日是“火箭小组”难忘的日子。那天作为学校一项国庆活动，由几个高中生亲手制作的小火箭将升空。

试射的场面非常壮观，在学校大操场上，火箭点燃后呼啸着射向高空……最后降落伞顺利打开，掉进邻居单位的院子里，消防队打来电话，却没有怪罪。

小火箭有个今天可以称为“多弹头”的新设计，其实就是在头部安装了3个小功率电容器壳改装的小火箭，主推发动机燃烧完毕后自动点燃，小火箭就后动冲破头部整流罩随机地飞向各个方向。

这段经历对他们来说还是弥足珍贵，并且影响了他们一生。“火箭小组”成员中，除了曹景行、缪其浩，谢晓天、孙一忠两位后来都从事化工专业，很早出国读博士的孙一忠还曾担任一家美国高科技企业的首席科学家，郑学恒也在国外获得理学博士，任职剑桥等英国著名大学……

经历了文革的曹景行、缪其浩两人则“上山下乡”，直到1977年恢复高考，当时已经30多岁的他们，没有报考航空学院，一个进了复旦历史系，一个进了复旦物理系。缪其浩后来还有机会为上海的大飞机事业提供科技情报服务，圆了少年时的梦想。两位老人回顾这段经历都很感慨，他们那时很少功利，很多梦想而且勇于动手，本质上其实就是今天社会提倡的众创精神。

半个世纪后，市西创客精神依旧延绵不息

市西中学每年的科技节都会吸引了众多既爱动手又爱动脑的学生参与。水火箭发射比赛、高空抛鸡蛋比赛、遥控车比赛等等。现在更有一群着迷无人机、着迷 F1、着迷机器人科技与运动竞赛的学生团队，活跃在各类科技活动和比赛中。

2015 年市西学子在科技类比赛中取得的成绩：

*12 月 25 日 市西参赛队获得第 29 届上海头脑奥林匹克创新大赛的第一名和第四名。

*11 月 8 日 在卡塔尔多哈举行的 2015 WRO 国际总决赛，市西的 SHIXI ATOM 获创意组国际第五。

*9 月 16 日 在新加坡举行的 2015 F1 in schools 国际总决赛，市西的 TRIUMPH 车队获主裁最认可奖。

*8 月 11 日 在泰安举行的 WRO 中国总决赛上，市西的 SHIXI ATOM 队获创意赛高中组全国冠军。

*8 月 19 日 我校李天添和庄艺同学的“可变弹齿式攀阶梯概念轮”，在广州举行第十一届宋庆龄少年儿童发明奖评选活动获全国铜奖。

*8 月 4 日 在北京举行的 F1 in schools 首届全国赛上，市西的 TRIUMPH 和 MOTIVATOR 车队获季军。

*7 月 31 日 在昆山举行的 WRO 华东赛上，市西队获得常规赛及创意赛一等奖。

*5 月，李天添和庄艺同学在上海举行的第十一届宋庆龄少儿发明奖创新项目评选活动中获获一等奖。

*3 月 15 日 在上海同济大学主办的全国机器人 FTC 挑战赛上，市西的 ATOM 战队获上海赛区冠军。

*3 月 8 日 在南京东南大学举办的全国机器人 FTC 挑战赛上，市西的 ATOM 战队获华东赛区亚军。



好学力行

——父亲倡导的市西校风

赵 玲

父亲一生在上海曾创办过三所学校，即：

1) 难童收容所（校址在愚园路中山（兆丰）公园对马路）。这是在 1940 年日伪时期，父亲以他身为上海华东基督教教育协会干事，用教会资金创办这个收所。

（直到 1949 年上海解放）。收容沪西街头流落的儿童，教他们读书，学手艺。使这些儿童将来能自力更生。

2) 华东联合中学（原名基督教联合中学，后在呈报当局教育部备案时改名）

1941 年抗战时父亲还是

以上职务之便，拨款协助华

东沦陷区的嘉兴（乔州中学），

杭州（惠兰中学，弘道女中，

之江大学附中）。南京（金陵

大学附中，裨文中学）。苏州（辅仁中学）。以及南通，

舟山等地的十四所教会中学校长，将大部分师生组织起来，

用不到一年的时间，相继迁移到上海江西路一座银行大楼里复课。

这在中国教育史上，特别在抗战期间，

这样大规模的迁移，也是少有。这不仅使江南十四所教会中学保以生存，

教师得以工作，学生得以深造。最重要的是当时抵制了强迫学生接受甘当亡国奴的奴化教育。

学校后因日寇占领了上海，不得已再迁移到了内地。

3) 上海市立市西中学，1945 年日寇投降后，父亲

由上海当局教育局的委任，接管了上海沪西区五所外侨中学。

由于所有这些学校的设备都惨遭破坏，他将其中四所一起合并到愚园路 404 号原沪西西侨公学的校址。

重建成上海西侨公学。翌年，经父亲申请，当局批准创建培养中国学生的市立市西中学（至今）。

父亲过去是一虔诚的基督教徒。他从小接受教会的教育和资助。

他通过自身刻苦努力，从一个贫苦的乡间放牛娃，最后自费去美国留学获得硕士学位。

基督教

“博爱”，使他要为“爱的教育”奉献一生。

他从 1946 年开创市西时就提出“好学力行”为学校校训，这是他立志要和市西代代师生共同奋斗的目标。

“好学力行”并非是他独创。这是他在 1917 年就

读嘉兴秀州中学的校训。那时正值辛亥革命，孙中山先生曾到嘉兴去演说。提出要“教育救国”的口号。父亲和他同学一起亲耳聆听了演说。因此。“好学力行”成为全校师生的一生抱负和我父亲做人的准则。

他认为“好学力行”就是要好学不倦，身体力行。

除了探求知识报国所用外，更需要学习做人，做好人，

养成爱国，守信，讲真话，不贪财，不当两面派的作风。

父亲从一个基督徒转变成一个具有无产阶级情怀的

知识分子并非偶然。

1949 年上海解放后，父亲就被当时上海陈毅市长重新

聘请为市西中学校长。不久他又参加了赴皖南土改的工作

队。皖南农民的贫苦使他回想起自己赵家父子无人终年

给本村地主打工，放牛，他母亲为地主家上下做女红。

他深刻体会没有共产党，何来教育救国？！

过去，他一向以“君子不党”，躲过了日寇，敌伪

和国民党对他的威逼。解放后不久，他经故友鲁迅先生的

妻子许广平夫人的介绍，参加了中国民主促进会，参加了

政协，当上了人大代表，使他后半生对“好学力行”有了无产阶级奋斗的新理想。

要办好学校，必须要有自己的特色，要办好市西，也必须要有一个全体师生世代相传的校训：“好学力行”。

为此，1948 年父亲托人请求于右仁老先生题词。

于老是辛亥革命的元老。是当代首屈一指的历史学家，

考古学家，书法家。他当时任南京首都博物馆馆长。他生平极少为人题字。他的墨宝可谓千金一字！难得的是，

老先生二话没说，慷慨提笔一挥，事后分文未取，还托人送上。从此，“好学力行”就制成横匾，端放在学校

教室大楼正门入口处内，下面配有二米多高的大镜子，

让每个师生每一天一进门就能重温“好学力行”校训。

在镜子前照照自己是否清洁，整齐，衣冠得体。父亲还

和学校几位教中文的老师一起创作了校歌词，并请教音乐的汪丽芳老师谱曲。

行力学好

父亲一生坚持“好学力行”，直到96岁他去世。他每天早餐前看完当天报纸，清晨往往第一个到校。先检查一下平时不受人注意的死角卫生和安全。晚饭后，他坐在书桌旁看书，记日记。在他每年累积起来这么多的日记本中，都是他每天活动和心得。日记中记录他每天开会时会上发言人和自己发言的内容提要。他长年这些记事本总是整整齐齐满放在书架上。他能洋为中用，古为今用，学习古人，洋人的长处，不崇洋，不厚古。

父亲不仅爱校，他更爱市西的师生，他能叫得出全校六百多位师生的姓名。

1949年上海解放前夕，市西成了国民党汤恩伯司令部的弹药库。比人高的实弹炸弹排满了学校前后操场。父亲为了全校师生安全，他每天起早摸黑坐镇学校，守在他三楼校长办公室内，从玻璃窗守望学校大门，前操场和对马路来往车辆和人群的动向。

.....

市西在建校初期，有不少学生家境贫苦，付不起学费，中午更吃不起食堂。为此，父亲和食堂阿连大师傅商量，让他每天省出些柴片为学生免费蒸午饭。因为当时食堂的煤球靠定量配给，柴片可以从挑担的小贩那里购买。从此，很多学生都自带饭盒，他们一到学校先去食堂放下饭盒，再进操场排队做早操。

父亲反对学生穿校服上学。他不希望增加家长负担，他认为青年在中学时代可塑性最大，学生可以通过周围师生的不同衣着，逐渐养成分辨丑美的审美观。

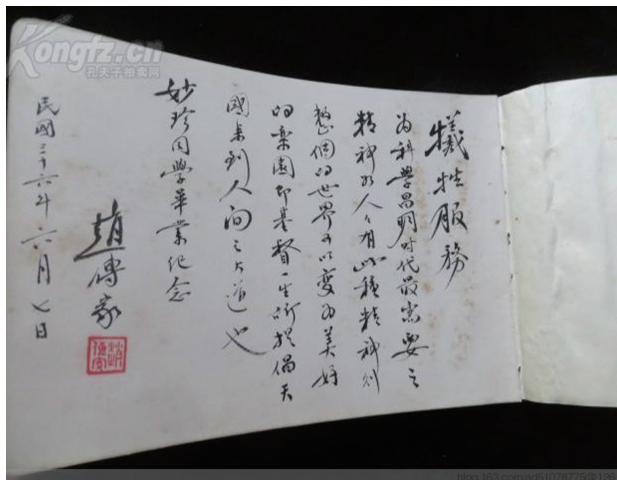
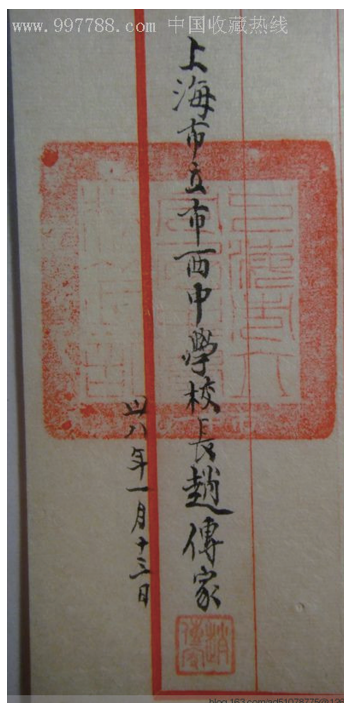
1946年实习刚成立时，父亲马上将我姐弟两人转入市西就读。那时我在圣玛利亚女中刚念完初三上学期，还有半学期就可以初中毕业了。我从小学起一直在中西女子附小和圣玛利亚女中上学。很多科目都用英文教授，如换到市西，一时间肯定不习惯，而又要面对全校陌生

的师生，其中有一大半男生。我不想去！父亲先说服不了我，最后说了“我办的学校连女儿都不愿去，这学校能好吗？”无奈之下，我只好听从了。

市西办了几年，到1955年和1956年已初见成效。全校毕业生全数考上大学，有的被选去苏联深造。父亲同时也曾多次送京沪一些大学邀请去教课，当系主任。他拒绝了。他爱市西，爱市西的师生。市西是他的家，他不愿意离开自己亲手培育起的这片天地。

在十年文革的浩劫中，使他最痛心的是学校遭破坏，教师被批斗，学生被分裂……七十多岁的父亲遭到非人的诽谤，诬陷，毒打。。。。。“好学力行”校训成了众人批斗“靶心”。老人勇敢地面对这一切，他坚持了十年，他终于等到了这一天——在他87岁那年，他又被任命为市西名誉校长，他又有机会沿着“好学力行”的方向，和师生们继续努力了。

“好学力行”校训风风雨雨经历了七十年的试验，中断，考验和锤炼。它不仅是市西的校风，也是教师对学生的期望。七十年来市西老一辈师生曾为实现这理想，尽力了。望年轻一代的市西人接过“好学力行”的火炬，尉氏县大家心中的“中国梦”，代代相传！



2016年5月为纪念父亲十月重阳
诞辰119岁而作
赵玲 年方83岁

【编者的话】

赵玲女先生已是八十三岁高龄，为纪念父亲赵传家先生119岁诞辰写下了以上文字，有些回忆与史实有一定的出入，在此不再做一一考证。



送别韩老师

1966届校友 刘昭如

最近媒体都在宣传，说上海的教师是最棒的。其实根本不用借老外的什么标准，我敢说，当初教我们的市西中学的教师，就是最棒的！看什么？当然是看我们！金烨祥老师作为曾经的校领导，讲学校调查过，凡参加WG后两届高考的学生，成绩没有不上线的。凭什么？早在再往前十几年，教我们数学的韩玉清老师就已经预言过。

要是放在现在，韩老师绝对会以大侠或或大咖的面貌出现在学生们的微博、微信中。灰白的短发、一袭蓝布衫，眼镜片上老是布满了粉笔灰，叫人看不清背后的眼睛里到底想告诉我们是做对了题，还是错……她毫不掩饰地说过：你们那套五年制的数学教材是我们编的，我们从教育学院教老师的岗位上下来教你们，就是要把这套教材用一遍，做个检验。这足以镇住我们一帮小朋友。不过，我们从此也交上了长时间受教于韩老师的好运。

上韩老师的课，练习本绝对是最贵的，尤其是到后面，一道题要求回家做作业时尽量用多种方法去解，有时为了只能想出一种办法，晚上睡觉也不踏实，居然也有在半睡半醒的状态下灵光一现，又冒出一条思路的情况。但本子上每道题间，依然会留出大段空白，因为第二天讨论回家作业的时候，韩老师会要求大家把别人与自己不同的解法记录下来，最好还能做一些分析。最那忘的是有一节课，一道题目同学们已经讨论出了四种解法，韩老师做了小结后刚准备上新课，（4）班的缪其浩同学举手说：先生，我还有第五种做法！韩老师说：哦？四种做法差不多了，你还有做法的话，到黑板上写

出来，我们宁可晚点上新课！于是后来，我们的练习本上又在边边角角的位置上增加了另一种解题方法。这种启发思维的教学方法，使我们受益终生。多年后，当我自己也成为一名教师的时候，经常会回想起那堂探讨了五种解题方法的课，在我对新老师进行培训的时候，也每每拿这节课做例子来引起关于数学的目的究竟是什么的讨论，因为韩老师说过，你们将来出去工作是要解决实际问题的，思路首先要清楚；至于高考那怕什么，掌握了多种方法，到时候一计不成，又生一计。她的话，十几年后在非正常的情况下，由我们这帮学生应验了；再过几十年，至少我觉得在自己的教师经历中也应验了。韩老师，怎么能一句“谢谢”来表达我对您的敬意呢？！

韩老师把太多精力给了她的事业和学生，晚年对周边的事务渐渐淡漠，但是听去护理院探望她的同学说，护理员想让韩老师吃饭，只要告诉她快上课了，铃要响了，再不吃来来不及，她就会积极配合。虽然韩老师已经慢慢地不能再认出她曾经那么喜欢的学生，但她经常对着隔壁喃喃自语，我猜想那是念着数学公式，或者是在酝酿又一套新的教材……

韩老师终于远行了。在墓碑上树一块石刻的黑板、放一支粉笔和一张板凳，这很经典，但还不够贴切，在我脑海里浮现的是一件蓝布衫的背面，肩上洒满粉笔灰，背上印着不当心靠在黑板上留下的行行数学公式！

这段文字，想用来给韩老师送行。写写停停，希望能写得符合“祖师婆”（韩老师语）的豪气，但终未能如愿。算了，老师您也不必记得是哪个笨学生，但请收下一颗真诚和不舍的心。

第一代市西人为母校 70 大庆寄来的问候

1950 届校友 胡高雁

亲爱的市西中学 1950 届的兄弟姐妹们：

你们好！

我是胡高雁（大炮），在母校 70 大庆之际，我向你们致以衷心的问候，并向你们说说我的心里话，希望能得到你们热情的共鸣和响应。

我们大多是 1946 年母校诞生时入学的第一代市西人，也有一些是 1947 年升入高中入学的新伙伴，在市西中学这个大家庭里，经过三、四年幸福充实、丰富多彩的生活，我们从不懂事的十几岁的少年，成长为具有一定的文化知识、身体健康、积极进步的青年。在国家还有困难的 1950 年，我们高中毕业了，告别母校展翅高飞，走向社会争取光明前途。大部分考入了外地和上海大学，少数人留在上海参加市政建设。

在历次政治运动中，我们大多受到不同程度的冲击，受了伤，有的同学因此折翅而亡；但我们热爱祖国的心、奉献青春的热情没有变。现在证明，我们全年级三个班一百多位毕业生中，没有一个人做过对不起国家的事，没有一个人真正犯过法。有的人对国家作出了极大的贡献，事业有成；有的人在平凡艰苦的岗位上默默奉献了一辈子。回首一生，我们可以自豪的说，我们都是清清白白、堂堂正正的中国人，没有辜负赵传家校长和老师的教诲。今天我们回家了，我们是光荣的第一代市西人！是时代骄子！

自从 1986 年成立了校友会，在老班长钱振伟、杨昌基、杨丽芳、连宏坤等的努力下，我们成立了联络组，陆续联系到已经

失散多年的老同学 70 多人，结合校情“返校日”活动，每年都有不少人回校参加团聚。回忆少年时光，交流养生心得，旅游互访，集体过“八十大寿”，给我们的晚年生活丰富了内容，增添了乐趣。

人生苦短，“天下没有不散的宴席”，我们每个人都在慢慢走向人生的终点，但是我们的心不老。对我们大多是 1932 年前后出生的人来说，今年是“猴年”是“本命年”，是应该做“八五大寿”的（九十大寿不敢奢望），结合今年母校“七十大庆”，联络组希望凡能走得动的老同学都能量力而行，克服困难，带上老伴和儿孙，最后一次来母校参加这次较大规模的团聚。到那时欢庆重逢，也许就是永远的告别，既有欢声笑语也会老泪横流。来此一会，没有悲伤，不留遗憾，特别是从没回来过的顾小平、周凤娃、张兆桢、朱天雷、方爱麟同学，大家一直都很想念你们，希望能回来见上一回，让我们能在母校再次握手、拥抱，让这辈子留下最珍贵最美好的记忆吧！

祝健康快乐！

老同学胡高雁

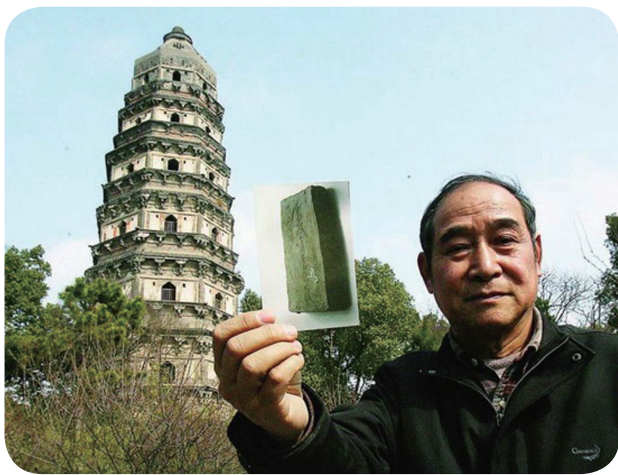
二〇一六年四月三十日



市西精神 激励一生

校友 钱玉成

我在母校市西中学只学习生活了一年，即 1957 年 7 月至 1958 年 7 月的一学年，也许是市西学习最短的学生之一。一年虽然短暂，甚至市西中学毕业生名单上也找不到我的姓名，但市西中学“好学力行”的精神却深刻影响了我的一生，使我不管在多么艰难的环境中都能生存下来并且能有所发现，有所创新，使至今为止的人生路上有着一些亮点。



一、市西学历

考入市西中学是 1957 年夏季的事，但在此前的二、三年间，我已听闻市西中学是一所很好的学校了。记得在读初中时，一次与亲友去中山公园玩时，见到一个班级的同学们在大草坪作集体游戏活动，当时这群同学亲密无间，互动和谐，生动活泼的场景感染了我，使我向往这样的集体，产生进入这所学校的想法，当时问到这所学校是市西中学，1957 年夏我如愿考入了市西中学。

令人感动的是，在开学前闷热夏天的一个傍晚，未来的班主任老师傅义俊先生突然到我家门前来访。当时

我家住在沪西小沙渡的棚户区内，里巷曲折狭窄，房屋简陋拥挤，一片脏乱景象，居民多为下层打工的人及家属，这时男人和小孩多裸着上身，在门前乘凉，我也忝列其中。突然出现一位瘦身白脸戴着一幅眼镜特别斯文的老师来找我。问清后才知道这是录取我上高中的市西中学的班主任傅老师。当时谈了什么我已经不记得了，但傅老师风尘仆仆的形象令人至今不忘。但从学校到我居住的西康路澳门路一带还是不近的，当时公交车辆只有 24 路到达，也只到西康路长寿路，还得步行一段狭窄拥挤的弄堂才能寻觅到，此事着实令我感激，时隔六十年的，我还清楚记得当时的场景。

当时问我的班级同学团结友爱，勤奋学习，积极向上，成绩普遍很好，我上的初中是在静安区，是一所中等偏下的学校，相对来说我在班上的成绩也在中等偏下。因此也经常的加班努力才不致成绩落下太多。但用眼太多，在班上留下“眼酸”的绰号。后来这个班级的多很出息。我现在知道的至少有何积丰，洪家兴两位是国家级的两院院士。其他的还在在各条战线作出很大贡献的只是我目前还不清楚，由此即可知道当时市西中学学生素质普遍的优秀。

一年时间匆匆，很快消逝过去了。因为家远，高二高二年级我就转入到离家较近的陕北中学（现恢复为晋元中学了），但市西中学“好学力行”的精神却深刻的影响了我以后的一生。而这两所高级中学的后一字联合起来竟是“西北”两字，似乎命定了我在祖国大西北奋斗的不凡命运。

二、市西同学

1965 年 7 月我考入了位于武昌珞珈山下的武汉测绘学院。入学不久就联系上了同在市西中学过的魏日征



同学，他也考入了同在珞珈山下的武汉水利电力学院，在五年的本科学习期间，我们过从甚密，多有来往，特别是他对我多有帮助，使我终于度过了相对缓慢而长久的学习时期。当时没有现今的通讯方式，多是由珞珈山西南麓的学校走到位于西北麓的水电学院，相互告知一些学习，生活及母校的情况，彼此鼓励，特别实在1960—1962年的困难时期，当时我意志有点消沉，受其启示和帮助，心情开朗，用市西中学的“好学力行”的精神，攻关克难，最好较好的完成学习任务，分配到位于西安市的国家测绘总局一分局工作，才到单位工作没几天，魏日征同学也由武汉分配到四川的某大型水电工程单位，途中曾停留西安一天，特意找到我见面一次，如此深情厚谊是终生不忘的。以后我参加国家基本地图的测绘工作，多年来奔波在大西北的甘肃、新疆、宁夏、陕西等省区，流动的工作性质，使通信的地址随时变换，加之日征同学的水电单位也时而变动，以后数十年我们竟然再也没有联系。

2002年以后退休了，稍有空暇，时时想起曾在市西中学学习武汉大学（世纪之交，我和日征所上的学院都合并于武汉大学）同学的日征同学，但却不知现在何处，近年曾写信求助于武汉大学校友办，但也没有联系上。

近年5月16日我专程回市西中学母校拜访，并向母校赠送一本著述，得到了市西中学校办谢琰老师的帮助，时隔51年，我和日征同学又联系上了。我们都很高兴，庆幸都还健在，我们历经艰难，彼此完成国家交付的水电和测绘工作，终于能在退休多年后再次见面。谢琰老师告知我们，今年10月6日是校友返校日，我们至少在这一天又可以见面了。

在1964年我大学五年级去西安实习期间，又在西安交通大学见到了市西中学的同学张如男，当时都年少英姿，好学力行，以优异成绩通过毕业，进入社会为国效力，一晃数十年，今年10月6日返校见面，该是何等的感慨！

三、市西精神

从1965年7月开始参加工作至今，在50余年的

社会生涯中，市西中学的“好学力行”校训精神深刻的影响了我，使我在不同的环境和岗位上，一路攻关克难，艰难跋涉，到达一个个新的起点，恰如《西游记》中的唐僧师徒去西天取经一般经历苦难终于到达西天取得了真经一般。这一过程颇有一些传奇色彩，愿写出来与校友们共享。

【丝路生涯】

这一段经历是1965年7月分配工作至丝绸之路起点长安始，至1970年底及1979—1980年的两段时间，经历的地域即丝绸之路沿途的陕西、甘肃、新疆和宁夏等省区，大致是唐僧玄奘去印度取经路过的国内部分地区，因为从事的是测绘工作，即绘制用于国防和经济建设的国家基本地图，这必须使用仪器精确定位和精准绘示地物及地名，实践性特强。我先后在甘肃的玉门、临泽，新疆的沙雅、奎屯、叶城，宁夏的中卫、同心，陕西的铜川、西乡等地区工作过。这些地区特别是新疆和甘肃的沙漠之中，长时间的干旱闷热，一天要背着仪器、食物等，步行十七、八个小时，真是很累很累，绝不是诗人写的“大漠孤烟直，长河落日圆”那样的诗意和轻松。早在上世纪六十年代中就尝到了沙尘暴的味道，有时数天的沙尘风暴只能躲在帐篷中等待，等待风停尘落后再去工作，完成国家交付的任务。塔里木河边的胡杨林，天山脚下的戈壁滩，祁连山上的雪峰，秦岭山下的溪流，贺兰山麓的红柳丛，汉江边的悬崖寺，都是我所经历过的鲜明场景。

【商贸和干校经历】

这一段是在文革中的经历，时间在1971—1972年的两年，国家测绘局合并至解放军总参谋部测绘局，军方将仪器和资料调走了，人员是象征性的调走了个别出身红五类的人员，大多数人员由单位所在地区另行安排，我被调入西安市供销社，去陕西安康地区充任调拨物资的工作人员，曾深入秦岭深处及汉江水畔调拨棕麻一类的物资。1972年下半年又入西安市终南五七干校充任食堂的锅炉工约半年，这些工作虽是外行，但也学会了，工作得不错，这一时期我返回苏州成了家。

【文物保护和考古工作】

这一时期是1973年至1982年的十年，是在西安

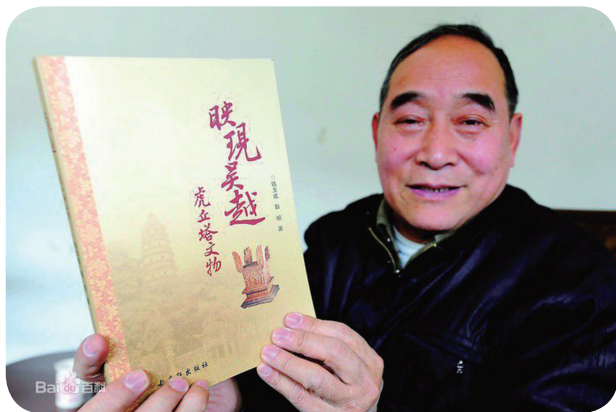
市文物管理处（今西安市文物局）和中国社科院考古研究所工作，因为考虑到人的体力和目力所限，所学的测绘业只是一种青春的工作行业，必须要设计从事一项较为长久的事业，当时所在地西安是我国历时十三朝发达成千以上的古都，多以选择了文物保护和考古事业作为以后能较长从事的职业，但是从一个理工科的职业要转入到以人文学科为主要的职业是相当艰难，文保和考古也是一项实践性极强的职业，一到文物出土的地点或考古工地，均会受到当地群众的质询，问到文物是是什么时候的，文物是做什么用的等问题，这完全是一个全新的领域，是不易进入的。但“好学力行”的精神令我努力勤奋知难而上，大量阅读、记录、参观，背诵文献资料 and 出土文物，使我在较短时间内掌握了有关的历史、文化、文物、考古的只是和技能，做到了不说外行话不做外行事，并与同事一起对唐代长安城的大明宫遗址、青龙寺遗址、三清殿遗址进行了大规模的考古发掘等，发掘到至今国内最早的佛经印刷品，隋代的铜质造像等珍贵文物，并绘制了汉长安城遗址，秦阿房宫遗址，唐长安城遗址，周丰镐遗址，西安城墙等文物保护地图，以及编制了《汉长安城遗址》《唐大明宫遗址》等影像地图，为我国考古事业做出了应有的贡献。

【古塔修缮工程】

这一时期是 1983 年至 2002 年的二十年，从事的是苏州古代佛塔虎丘云光寺塔、瑞光塔和太平天国忠王府的修缮工作。古代佛塔是印度佛教文化与中国传统建筑融合后的结晶，是佛教文化汉化后的文化标志，修缮以古塔为主要内容的古代建筑牵涉到建筑、材料、结构、历史、文物保护、文化和工程等多门学科，需要融会贯通，综合运用。经“好学力行”实践后，不但当时完成了这些维修加固工程，还在以后的岁月中为浙江、内蒙、陕西、山东、山西等地的古塔保护和维修工程做出了应有的努力。

【退休后的岁月】

2002 年 8 月，我如期退休，离开了工作单位苏州博物馆，但在退休前开始，已经开始将工作和业余钻研的相关内容撰写成论文和相关著述，到目前为止，与人合作及个人撰写的著作有《苏州古塔》《苏州古桥》《苏



州古亭》《苏州假山》《苏州园林纵览》《苏州名门望族》《游赏畅园》《纽扣收藏及鉴赏》《吴门画派》《我与文化遗产保护》《舒红集》《苏州科技史话》《苏州科技文化》《虎丘山志》《五峰园志》《映现吴越——虎丘塔文物》等近 20 种，目前即将出版的著述还有《塔显盛世》《吴越遗韵——瑞光塔文物》《山东金乡光善寺塔》等数种，这些论文和著述正是市西中学“好学力行”校训实践的积极成果。所以时隔一个甲子，我还是要回访母校，向母校做一个汇报，让校友们共享这一精神上的财富。

另外，我在多年工作的邀请参加的工作实践中，做了几件值得怀念的事情：在西安出土的文物当中征集到一件至今为国内保存最早的唐代中期雕版印刷品陀罗尼经汉文印本；1980 年代，为敦煌莫高窟引进近景摄影和数字化测量技术；上世纪 80 年代测量了长江三峡大坝地址堡岛的考古测量图纸，为长江三峡大坝建造尽了一份力量；至今为止，苏州虎丘塔和瑞光塔的相关数据如高度，倾斜的体量等皆有我测定并由国家部门公布为正式数据；用文物证据证明了苏州虎丘云岩寺塔建于唐昭宗光化三年即公元 900 年，而完成于宋太祖赵匡胤执政时期，即公元 960—976 年间，从而否定了不合基本工程常识的建于五代后周显德六年至北宋建隆二年，即建于公元 959—961 年的说法，获得古建泰斗罗哲文先生的首肯。这些事以前未做宣扬，因为也没有时间考虑这些事，现在在市西中学命名 70 周年时作为献礼汇报出来，希望大家共享。

钱玉成

2016 年 5 月匆匆