

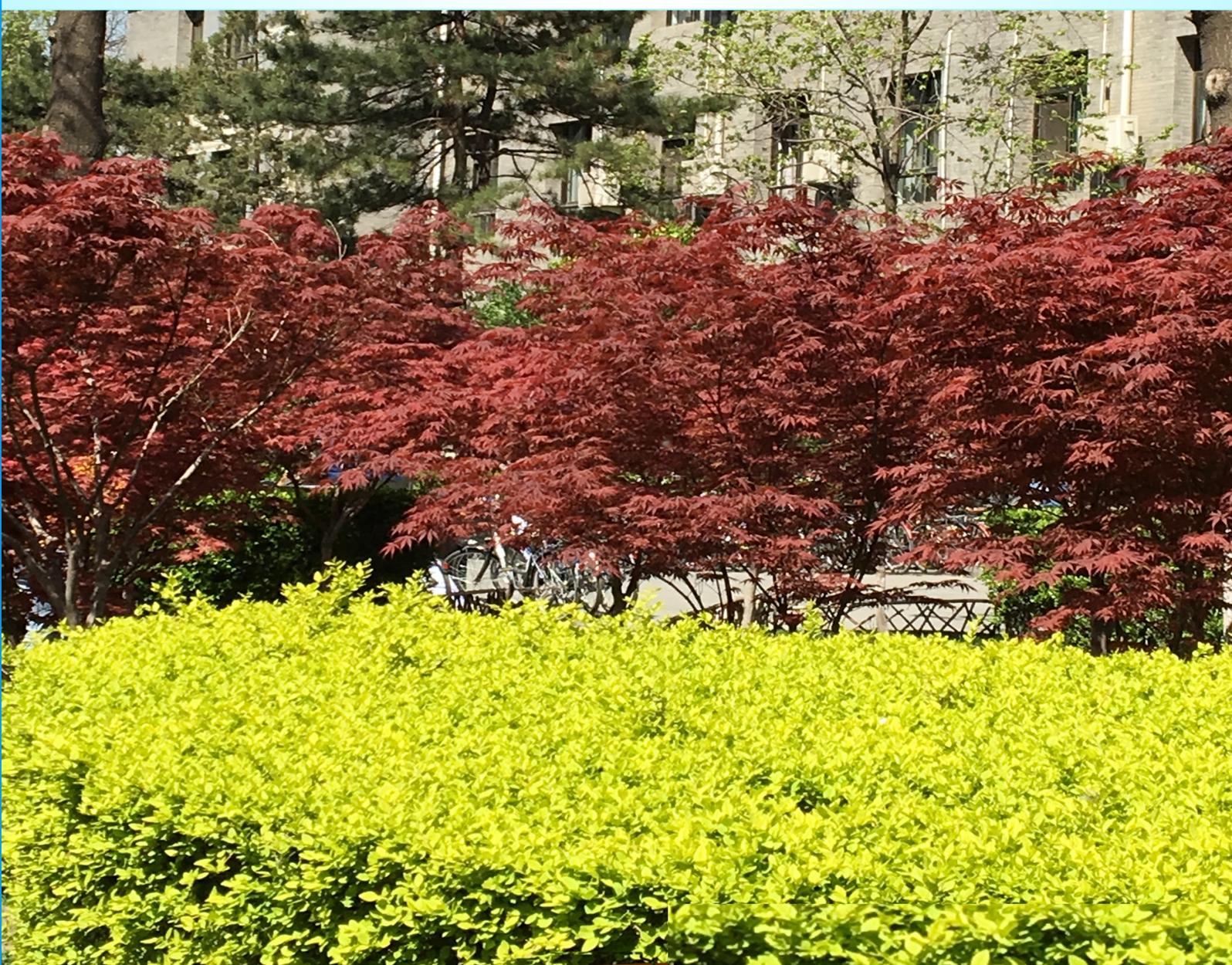
刊号 : BNU-033



# 木铎心声

## MUDUOXINSHENG

2018年4月 第 **1** 期 总第63期



主办 北京师范大学离退休工作处



3月22日，我校原党委书记周之良教授为离退休党支部书记、离休干部、关工委成员、部分离退休党员代表等做了题为“强国之路——学习习近平新时代中国特色社会主义思想”的报告。

周之良从社会主义制度建立、中国特色社会主义进入新时代、新时代中国特色社会主义思想的主要任务和发展历程等方面出发，紧紧围绕新时代中国特色社会主义思想的深刻内涵，系统讲解了习近平新时代中国特色社会主义思想。他指出，中国共产党的领导是中国特色社会主义最本质的特征，是中国特色社会主义制度的最大优势，习近平新时代中国特色社会主义思想是实践创新与理论创新互动的成果，它的科学内容早已在国内外复杂的环境中生根发芽，开花结果。

报告内容丰富，事例得当，让与会老同志对习近平新时代中国特色社会主义思想有了进一步的认识和理解。

# 目 录

## **向您通报**

全国老干部局长会议部署 2018 年主要工作.....1

蔡奇在北京市老干部工作会议上的讲话（摘录）.....2

## **学习贯彻党的十九大精神**

我们能为教育强国做些什么.....林崇德/4

学习“新时代中国特色社会主义思想”.....周之良/7

科学思维与逻辑——学习习近平“论科学思维”的体会.....董志铁/9

学习习近平总书记治国理政的哲学思想.....杨寿堪/13

学习习近平总书记十九大报告有感.....刘 凯/24

厉害了——腾飞的中国.....袁惠萱/25

## **“两会”感悟**

做新时代的奋斗者.....李春秋/26

谈谈“宪法修正案”的伟大意义.....王宗荣 杨燕起/30

关注“两会”增强爱国情怀.....谢秀忱/32

## **学习园地**

诗句新用——读诗随笔.....史锡尧/35

开卷有益.....张显传/37

再谈近体诗学习的体会.....李启隆/42

## **往事回忆**

难忘十里长街送总理.....耿朝珍/47

父亲与他几位特殊的学生.....汝企和/48

一位“八零后”忆苦难童年少年和大学学习.....谭得伶/53

## **畅抒心怀**

古稀之人跟上新时代.....高鸾祥/61

梳理历法 消除混乱.....幸霓峰/62

80 人生更辉煌.....陈天赋/65

永远割不断的故乡情怀.....程书肖 赵淑英/67

家庭春晚.....杨汝芬/69

我俩过了一个新潮年.....薛 瑛 李连生/70

## **旅游观感**

- 巴黎一瞥.....马捷莎/72  
我终于登上了雪域高原.....张淑芬/75  
儿子陪我游山西.....刘国才/80

## **歌声飘过二十年**

- 记北师大老教师合唱团成立二十周年团庆音乐会.....84  
合唱团伴我二十年.....霍立林/87  
放声歌唱 快乐生活.....李长兰/89  
我心中的合唱团.....金秀荣/91  
我和团长的情谊.....庄梅初/95  
我要一直唱下去.....张式苓/98

## **祝您健康**

- 吃五谷杂粮别以为磨成粉吃吸收更好.....101  
谈“散步”.....范 英 整理推荐/102

## **诗词集锦**

- 新年老年笔会(五律).....原如领/104  
西江月——喜迎两会.....唐廷国/105  
迎春曲.....梁仲华/105  
诉衷情.....唐廷国/105  
致老年同窗.....梁仲华/105  
赞第十三届人代会召开.....刘国才/106  
雪中漫步有感.....耿朝珍/106  
腊梅.....郎好成/106  
校园美.....薛 瑛/106  
入学北师大 40 周年聚会有感.....马捷莎/107  
米寿抒怀.....刘国才/108  
八十抒怀.....焦梦周/108  
四季吟.....李启隆/108

## **征文通知**

- 关于在离退休教职工中开展“学习新思想、跟上新时代、体验新生活、做出新贡献”主题征文活动的通知.....109

## **一句话信息**

- 封面图片.....郑新生 摄

# 全国老干部局长会议部署 2018 年主要工作

中央组织部 1 月 17 日至 18 日在北京召开全国老干部局长会议，强调要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神为指导，全面落实新时代党的建设总要求，认真贯彻全国组织部长会议部署，坚持稳中求进工作基调，坚持精准服务工作理念，坚持求真务实工作作风，进一步加强离退休干部政治建设、思想建设和党组织建设，精心做好离退休干部服务工作，积极引导离退休干部为党和人民事业增添正能量，不断提高老干部工作质量和水平。

会议肯定了党的十八大以来老干部工作取得的显著成绩，强调做好新时代老干部工作，要坚持以习近平总书记关于老干部工作重要论述为遵循，牢牢把握正确方向；全面贯彻党的十九大部署要求，更好融入党的建设大局；深入研究离退休干部队伍变化提出的时代课题，不断增强老干部工作的针对性和有效性。

会议提出，2018 年老干部工作，要坚持把政治建设摆在首位，把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为重大政治任务，组织引导广大老同志坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导，在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。以提升组织力为重点，突出政治功能，加强统一领导，创新组织设置和活动方式，完善保障机制，进一步加强和改进离退休干部党组织建设。增强精准服务意识，带着责任、敬爱致恭、深怀感情地做好离退休干部服务工作，更好地满足老同志对美好生活的期待。充分发挥离退休干部作用，重点围绕“增添正能量·共筑中国梦”主题深化拓展正能量活动，开展“我看改革开放新成就”专题调研，持之以恒地引导老同志为党和人民事业增添正能量。以高素质(转下页)

# 提高政治站位 增强首善意识

——蔡奇在北京市老干部工作会议上的讲话（摘录）

2月23日，北京市召开老干部工作会议，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，总结部署全市老干部工作。中央政治局委员、北京市委书记蔡奇讲话，市委副书记、市长陈吉宁主持会议。

蔡奇在讲话中指出，做好全市老干部工作要把握好四点要求：

一是提高政治站位，增强做好新时代离退休干部工作的责任感使命感。老干部是党和国家事业发展的宝贵财富。我们党历来尊重和爱护老干部，历来高度重视老干部工作。习近平总书记更是深情关怀老干部，对老干部工作作出一系列重要论述。我们要切实增强“四个意识”，自觉向习近平总书记学习看齐，深入贯彻落实习总书记关于老干部工作的重要指示精神，坚持首善标

~~~~~

（接上页）专业化为目标，着力打造过硬的老干部工作队伍。

中央组织部分管日常工作的副部长姜信治出席会议并讲话。

准，满怀深情地做好老干部工作。

二是坚持把政治建设摆在首位，不断加强离退休干部思想建设和党组织建设。老干部工作本质上就是党的建设，说到底就是政治工作，必须旗帜鲜明讲政治，切实强化政治建设。一要引导广大离退休干部坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导。要采取多种形式向老同志宣讲党的十八大以来党和国家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革，引导广大老同志牢固树立“四个意识”，坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，坚决维护党中央权威和集中统一领导，自觉在政治上、思想上、行动上同以习近平为核心的党中央保持高度一致。二要坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装离退休干部的头

~~~~~

各省区市、副省级城市和新疆生产建设兵团，中央单位老干部工作部门及有关部门负责同志参加了会议。（来源 中国组织人事报）

脑。要结合实际，组织开展好“不忘初心，牢记使命”主题教育，深入推进“两学一做”学习教育常态化制度化，引导离退休干部党员切实用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践。三要更好发挥离退休干部作用，为首都发展增添正能量。离退休干部党组织要把凝聚离退休党员干部在居住地积极发挥作用作为重要职责，按照党的十九大提出的新要求，在提升组织力、突出政治功能上下功夫，更好地带领离退休干部为推动首都发展贡献智慧和力量。

三是用心用情做好服务工作，努力满足离退休干部对美好生活的期待。我们要始终保持敬重之心、倾注关爱之情，满腔热情地为老同志服好务，让老同志在政治上有荣誉感、组织上有归属感、生活上有幸福感。要更加注重以人为本，把老同志对美好生活的向往作为老干部工作的目标，树立“精准服务”理念，整合利用资源，提供优质服务。特别是对离休干部，一定要服务到家，详细了解他们的困难和需求，竭尽所能提供亲情化个性化多

样化服务。同时要认真深入落实好离退休干部政治待遇制度。要重视解决特殊困难和问题，完善帮扶机制、改进帮扶形式。要注重人文关怀，真心实意为老干部办实事、办好事，让他们在共享改革发展成果的同时安享幸福晚年。

四是加强组织领导，为做好离退休干部工作提供有力保障。各级党委要把老干部工作摆上重要日程，党政主要负责同志要定期听取工作汇报，带头联系走访老同志，出席老干部参加的有关重要活动。分管领导要切实负起责任，直接协调解决重要问题。老干部工作领导小组要充分发挥指导和协调作用，各级组织部门要加强对老干部工作的统筹谋划和具体指导，人力社保、财政、民政、医疗卫生、国资等部门要合力做好老干部工作。老干部工作部门要不断提高老干部工作者的政治素质、业务能力、改进工作作风，细致周到地做好各项服务工作。

蔡奇强调，老干部工作做得好不好是看老同志的口碑。做好新时代老干部工作责任重大，要努力开创全市老干部工作新局面。

# 学习贯彻党的十九大精神

## 我们能为教育强国做些什么？

心理学部 林崇德

习近平同志的十九大报告，把教育放在社会民生的首位，吹响了我国向教育强国迈进的进军号。教育是全面建成小康社会、实现建设社会主义现代化强国宏伟蓝图和彰显“四个自信”的重要组成部分。作为一名教师，我真深刻学习了十九大报告关于教育的指示，感觉激动振奋的同时，也在不断思考，我们能为教育强国做些什么呢？

### 一、教育的根本任务是立德树人

十九大报告再一次强调了立德树人，既说明它的重要性，因为它涉及培养什么样的人、怎样培养、为谁培养的根本性大事；与此同时，也实事求是地看到这方面在教育界做得还不够好，因此，十九大报告特别在它前面加了“落实”两个字，这是十分重要的提醒。如何立德树人，关键要在教育中落实社会主义核心价值观，把“爱国”“诚信”“敬业”“友善”作为学生成长的内容。特

别是理想和信念教育，是立德树人的灵魂与命脉，正如习近平同志指出的：“人民有信仰，民族有希望，国家有力量”。素质教育是落实立德树人的一个重要途径。十九大报告把原先的“实施素质教育”上升为“发展素质教育”，这不是简单的字面上的改动，而是对素质教育内涵的提升，要求我们教育工作者为发展素质教育作贡献。以前谈素质教育，更多的是谈以创新精神为核心，以德育为灵魂，以课堂教学为主渠道，全面贯彻党的教育方针，而十九大报告进一步要求我们培养学生的社会责任感、创新精神和实践能力，特别是社会责任感。正如习近平同志于 2016 年教师节回其母校——北京市八一学校时曾提出，希望同学们努力成为“有责任担当的人”。

立德树人的教育目标是培养德智体美全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。这次十九大报告，对青年寄予极大的期待，提

到“青年强则国家强”的理念。青年一代有理想、有本领、有担当，国家有前途，民族有希望，从这可以看出对教育目标的提升和拓展，只有我们坚持立德树人，才能培养出可靠的建设者和接班人，就能高举中国特色的社会主义伟大旗帜，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。

## 二、坚持教育公平

十九大报告中出现最多的两个字是“人民”，共出现 203 次，强调必须始终把人民利益摆在至高无上的地位，让改革发展的成果更多地、更公平地惠及全体人民。保障与改善民生要抓住人民最关心、最直接、最现实的利益问题，头等大事就是教育，这对我们教育工作者不仅仅是鼓舞，而更多的是鞭策，是任务。

当前在教育领域，特别是在义务教育阶段“人人都有学上”，这是我们过去对教育公平的理解，可事实上存在着三个难点，一是学前儿童入园难，二是义务教育巩固率难，三是享受高质量的教育难。在一定意义上，要解决上面“三难”

的问题，应该是我们师范院校的相关工作。这次十九大报告对教育公平提出了六条要求：一是推动城乡义务教育的一体化发展；二是高度重视农村义务教育；三是办好学前教育、特殊教育与网络教育；四是普及高中阶段的教育，努力让每个孩子都能享有公平而有质量的教育；五是完善职业教育和培训体系，深化产教融合、校企合作；六是加强一流大学和一流学科的建设，实现高校教育的内涵式发展。上述的六条既是十九大报告提出的教育要公平、有质量的目标要求，又明确了教育事业未来发展的基本思路与根本方向。党的十八大以来，国家不断加大教育投资力度，尤其是对贫困地区学校的支持，力度非常大；而十九大是从教育公平的角度来加大教育投资的力度。十九大报告还指出，健全学生资助制度，使绝大多数城乡新增的劳动力更多地接受高中阶段教育，更多地接受高等教育。这有助于进一步解决资源分配不合理、受教育机会不均等等人民群众所关心的热点问题。

十九大报告中提出了“双一流”

建设的要求，这对于北师大的师生也是一个重要的要求与鞭策。北师大已经入选一流大学建设高校 A 类，按照十九大报告要求，北师大建设世界一流大学，正在力求从两个方面实现突破：第一是自身要成为中国特色、世界一流的大学，为中国成为世界高等教育强国做出自己的重要贡献，因此实施了“高峰计划”，全面营建十一个世界一流学科，同时实施“高原计划”，着力构筑六大学科群；另外一个方面，努力服务中国基础教育发展，为中国成为世界基础教育强国贡献自己力量，为此学校在实施“高原计划”和“高峰计划”基础上，专门实施了“主峰计划”，集全校之力倾心铸就教师教育的“珠穆朗玛峰”，为提升中国基础教育奉献力量。

### 三、加强师德师风建设

十九大报告提出，加强师德师风建设，培养高素质的教师队伍，倡导全社会尊师重教。十八大以前，每次党代会，都有一个“加强教师队伍建设，提高业务能力”的要求，而这一次十九大的报告，却把师德师风建设放到了一个特

别重要的位置，这不仅说明师德师风建设的重要性，而且也说明当前教师队伍中师德师风存在着一定问题，因此，师德师风建设必须要高度重视和加强。

为什么要加强师德师风建设呢？它的重要性表现在以下几个方面：一是中国历代的教育家与我们党和国家领导人的重视和关心；二是当前新形势对师德师风的新要求，解决谁来引导学生的立德树人，谁来培养创造性的人才，体现了教育者首先接受教育的观念；三是学生的发展对教师师德师风的要求，教师是学生的楷模，教师的一举一动，一言一行，甚至于音容笑貌都是学生模仿的内容，好教师才能有好学校，才能有教育质量；四是师德师风是教师素质的核心，是教师工作的动力系统。加强教师队伍的师德师风建设，就是使我们当老师的不忘初心，牢记使命。

师德师风建设的关键在于要求我们当好“四有”好老师。我们永远忘不了习近平同志于 2014 年第 30 个教师节来到北京师范大学，在与师生座谈的过（转下页）

# 学习“新时代中国特色社会主义思想”

马克思主义学院 周之良

“这是一个需要理论而且一定能够产生理论的时代。”习近平在哲学社会科学工作座谈会上提出的这个观点，一直引导并激励人们从理论的高度观察和思考问题。

我国建设成就，震惊世界。对这些实践创新进行总结，是国人也是世人的期盼。十九大报告对此做出了巨大贡献，提出了“新时代中国特色社会主义思想”的新论断。报告指出，新时代意味着近代以来

（接上页）程中，提出“四有”好老师，这就是有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心。我们在师德师风的建设过程中，理想信念应该是师德师风之魂，因为教师承担着最庄严、最神圣的教书育人的使命，所以，势必要有“为了谁，依靠谁，我是谁”的理想信念，有了理想信念，师德师风建设就有了方向，使师德师风高尚的老师既能当经师，更能当人师。道德情操是师德师风之根，师德师风建设中教师的道德情操的核心素质

久经磨难的中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。新时代中国特色社会主义思想明确了如何实现这个飞跃的八个关键问题，把中国特色社会主义发展到了新的阶段。

从全面建成小康社会到基本实现现代化，再到全面建成社会主义现代化强国，是新时代中国特色社会主义发展的战略安排。报告分析了新时代我国社会主要矛盾是

是“学为人师，行为世范”。扎实学识是师德师风之基，我们的责任是向学生传授知识，培养学生的能力，所以，教师要有扎实的学识功底，过硬的教学能力，勤奋的教学态度，科学的教学方法，才能培养高素质的学生。仁爱之心是师德师风之源，师爱是教育的感情基础，没有爱就没有教育。师爱是教师的一种情感，又是教师的一种美德，也是教师的一种奉献，只有这样，有爱才有责任，仁爱之心才能发挥其教书育人、立德树人的功能。

人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，明确了各方面改革发展的目标要求，具体论述了新时代坚持和发展中国特色社会主义的十四项基本方略，回答了“新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义、怎样坚持和发展中国特色社会主义”的问题。一系列的理论创新，使我对中国特色社会主义的认识更深了，眼睛更亮了，信心更强了。我要和同志们一道，学习和研究新时代中国特色社会主义思想，贡献微薄力量，使马克思主义中国化的最新成果深入人心。

现在世界很不安宁。1971年联合国确定“最不发达国家”25个，20年后增加到了48个。许多国家在倒退！出路何在呢？中国特色社会主义不断发展，拓展了发展中国家走向现代化的途径，给世界上那些既希望加快发展又希望保持自身独立性的国家和民族提供了全新选择，为解决人类问题贡献了中国智慧和方案。这也是中国对时代、对世界的重大贡献。作为新时代中国特色社

会主义建设者，理应胸怀天下。

在凯歌声声，欢庆胜利之时，报告中的一段话使我冷静下来。习近平指出：“中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。全党必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。”这两个“更”字，分量是很重的。这是因为奋斗的目标更高了，需要解决的问题更深了。所以，党要求我们：“发扬斗争精神，提高斗争本领”，为强国而战。

“厉害了，我的国”已成为热词。但还要记住更宏伟的目标仍在前方。使命呼唤担当。一切都要落实在“担当”上。干什么都要尽职尽责，精益求精，勇于创新。报告在论述建设现代化经济体系时提出，“我国经济已由高速增长阶段转向高质量发展阶段”。这个观点具有广泛的意义，我们各方面的工作都要贯彻“高质量发展”、以质取胜的新理念。我们从事教育工作，更要把质量置于首位，以培养能担当民族复兴大任的时代新人为着眼点，为实现十九大报告中提出的“建设教育强国”的目标努力。

# 科学思维与逻辑

——学习习近平“论科学思维”的体会

哲学学院 董志铁

习近平总书记在一系列讲话中对科学思维能力时有提及，与此相关，还针对不同问题提出了：战略思维、历史思维、辩证思维、创新思维、底线思维、法治思维等思维能力的使用与重要性。我们应如何理解这些思维能力与科学思维能力的关系？这些思维能力之间是什么关系？它们与逻辑之间又是什么关系？

下面我谈谈自己学习的粗浅体会。

要理解这些思维能力之间的关系，简单了解这些思维能力的含义是其前提。

何谓战略思维能力？俗话说，站得高，看得远。所谓战略思维能力，就是要立足高远，统揽全局，善于把握事物发展的总趋势，从政治上认识、判断形势，透过纷繁复杂的表象发现事物的本质和规律的能力。这要求思考者胸襟博大、视野开阔、以小见大、以

近知远、见微知著。习总书记提出的“四个全面”（全面建成小康社会；全面深化改革；全面依法治国；全面从严治党）等一系列决策就是战略思维能力的具体体现。

何谓历史思维能力？就是以历史作为一面镜子，知古鉴今。以历史眼光认识发展规律，把握正确前进方向，指导现实工作的能力。习总书记在不同场合指出：“历史是最好的教科书”，“中国革命历史是最好的营养剂”。后人要好好学习，汲取营养。培养和提高历史思维能力的途径和方法，就是要加强对古今中外历史的学习，总结历史经验、把握历史规律、认清历史趋势、做好现实工作。

何谓辩证思维能力？差别就是矛盾，矛盾就是问题。我们面对矛盾，必须承认矛盾、分析矛盾、解决矛盾。这种善于找准重点、抓住关键、洞察事物发展规律的能力就是辩证思维能力。简单说，

提高辩证思维能力,就是要运用辩证唯物主义观察、分析、解决问题。在矛盾双方对立统一过程中把握事物发展规律,克服片面看问题的弊端,不能走极端。具体工作中,要善于处理局部与全局、当前与长远、重点与非重点的关系,在纷繁复杂的事物状态中,权衡利弊、正确趋利避害,选择最适合的处理方法解决问题。

何谓创新思维能力?人们常有所谓惯性思维,因循守旧,不思变革进取。创新思维能力就是反其道而行之,破除迷信、超越陈规、因时制宜、开拓进取的能力。世间万物,无时无刻不处在发展变化之中。习近平总书记指出:“生活从不眷顾因循守旧、满足现状者,从不等待不思进取、坐享其成者,而是将更多机遇留给善于和勇于创新的人们。”提高创新思维能力,必须具有敢为人先的锐气,敢于破除迷信本本、权威、经验的惯性思维。敢于抛弃过时的旧观念、旧思想,提出新思想、新方法,打开工作的新局面。我们思量思量,十八大以来,习总书记提出

了多少新思想、新观念。社会主义新时代、新时代的主要矛盾等等,这些无疑都是创新思维能力的具体应用与体现。

何谓底线思维能力?俗话说:凡事预则立,不预则废。做任何工作多多少少都会遇到困难、挫折。因而我们在工作之初,制定工作计划时,就要把最坏的情况想清楚、弄明白,做到心中有数。习总书记多次强调:“要善于运用‘底线思维’的方法,凡事从坏处准备,努力争取最好的结果,这样才能做到有备无患、遇事不慌,牢牢把握主动权。”可见,底线思维能力,就是立足最低点,客观地设定最低目标,争取最大期望值的能力。孟子说:“生于忧患死于安乐。”习总书记指出:“我们共产党人的忧患意识就是忧党、忧国、忧民意识,这是一种责任,更是一种担当。”因此,提高底线思维能力,就要求我们居安思危,增强忧患意识,做好应对最坏局面的思想准备。做计划有预见,看得远。工作预案做得充分、周详,心中有数,遇事不会惊慌失措,而是从容应对。

何谓法治思维能力？简单说，就是遵循依法治国的基本方略，在社会生活的方方面面，始终坚持依法办事的能力。特别是各级领导干部要带头依法办事，自觉运用法治思维的方法来解决问题。习总书记指出：“各级领导干部要对法律怀有敬畏之心，带头依法办事，带头遵守法律，不断提高运用法治思维和法治方式深化改革、推动发展、化解矛盾、维护稳定的能力。”

我们简单了解了什么是战略思维、历史思维、辩证思维、创新思维、底线思维、法治思维等思维能力的含义，使我们认识到：

一、这些思维能力的提出，有极强的针对性，都是针对工作中某一方面提出的，战略思维要求思考者站得高、看得远，从全局考虑；创新思维要求破除迷信，突破惯性思维的束缚，敢为天下先；底线思维要求工作中，对最坏结果有预判，尽最大努力取得最佳结果；法治思维要求依法办事等。

二、有些思维能力，如历史思维、辩证思维，我们很容易想到历史唯物主义、辩证唯物主义的

哲学方法。二者是一致的，不仅如此，可以说历史思维、辩证思维能力的提出，是在新时代、新形势下对辩证唯物主义、历史唯物主义哲学方法的具体应用与具体深入的解说。

三、这些思维能力之间既相互独立，又有部分交叉。举例说：战略思维、法治思维等能不考察借鉴历史，运用历史思维能力吗？在运用其它思维能力时，能不运用辩证思维能力吗？而这些思维能力的提出就是体现了创新思维能力的具体应用。

四、战略思维、历史思维、辩证思维、创新思维、底线思维、法治思维等思维能力，一定意义上是相对具体的思维能力。可以说，它们都从属于科学思维能力，因而，我们从逻辑角度说，科学思维能力的外延包括了这些具体思维能力。虽然这些具体思维能力之间不是绝对对立的。这种看法，从习总书记的讲话得到印证，有时讲了要加强科学思维能力的培养与训练，然后提出战略思维、历史思维、辩证思维、创新思维等具

体思维能力；有时先讲了某几种思维能力，如法治思维、底线思维的重要，然后，总结说，科学思维能力的养成可以受益终身。

五、科学思维与逻辑是什么关系？我的体会是，科学思维能力里面，不论是战略思维、历史思维、辩证思维、创新思维、法治思维、还是底线思维，都是科学思维能力的一种具体体现。这些思维能力在实际应用中都是通过语言、形诸文字来实现。而一说到讲话、文章，它们必须运用思维形式、遵守逻辑规律。毛泽东说过：“现在许多文件的缺点是：第一，概念不明确；第二，判断不恰当；第三，使用概念和判断进行推理的时候又缺乏逻辑性；第四，不讲究词章。看这种文件是一场大灾难，耗费精力又少有所得。一定要改变这种不良的风气。”毛泽东的意思是说话或写文章必须做到概念明确、判断恰当、推理合乎逻辑、论证有说服力。具体的思维方法可以有多种，但不论哪一种都不能不遵守逻辑规则、

逻辑规律。说话、写文章过程及成果与逻辑打架，出现概念不明确（含混、歧义）、判断不恰当（虚假、歧义）、推理违反规则、论证根据不足、偷换论题、前后矛盾、模棱两可等问题，这是不可想象的。

由以上体会，可得出这样的认识：战略思维、历史思维、辩证思维、创新思维、底线思维、法治思维等思维能力都是从某个角度出发形成的相对具体的思维方法，它们都属于科学思维能力。逻辑是从思维形式、思维规律的角度对运用语言进行思维与表达的规范。科学思维能力通过语言进行与表达，都有“概念明确、判断恰当、推理合乎逻辑、论证有说服力”的要求。因此，学好逻辑，掌握、运用逻辑，对于培养、训练、养成良好的科学思维能力是十分必要的！



# 学习习近平总书记治国理政的哲学思想

哲学学院 杨寿堪

马克思主义中国化，让马克思主义讲中国话，是习近平总书记治国理政哲学思想的一个重要特征。“我们一定要以我国改革开放和现代化建设的实际问题、以我们正在做的事情为中心，着眼于马克思主义理论的运用，着眼于实际问题的理论思考，着眼于新的实践和新的发展。在当代中国，坚持中国特色社会主义理论体系，就是真正坚持马克思主义。”

马克思主义中国化，让马克思主义讲中国话，都是同一个意思，就是指马克思主义基本原理同中国实际结合起来，反对教条主义、反对从本本主义出发，以马克思主义立场、观点和方法解决中国革命与建设中的实际问题，推进马克思主义中国化、时代化和大众化。正如习近平同志指出的：“我们党是马克思主义武装起来的党，马克思主义是我们共产党人理想信念的灵魂。发展 21 世纪马克思主义、当代中国马克思主义，必须立足中国、放眼世界，

保持与时俱进的理论品格，深刻认识马克思主义的时代意义和现实意义，锲而不舍推进马克思主义中国化、时代化、大众化，使马克思主义放射出更加灿烂的真理光芒。”

习近平总书记治国理政发表一系列重要讲话，提出一系列新理念、新思想和新战略，充满活生生的内容丰富的马克思主义哲学思想的精髓，在实践中与时俱进，坚持和推进马克思主义哲学中国化、时代化和大众化，是我们学习马克思主义哲学的生动好教材。

## 一、辩证唯物论关于实践第一的思想

习近平同志多次说：“空谈误国，实干兴邦。”又说：天上不会掉馅饼，社会主义是干出来的。习近平同志对于实干精神的论述，充分体现了辩证唯物论关于实践第一的思想。

**1. 实践、实干改造世界和创造世界。**人们通过实践、实干，使思想转化为存在，精神转化为物质，人们的希望理想变成现实，

人类社会不断地由必然王国向自由王国前进。人类文明发展史表明，通过生产斗争、社会斗争和科学实践，人类不仅生存下来，而且推动人类社会不断地向前发展。可以说，人类文明发展史，就是广大人民群众实干的历史。

实践出真知。人的正确思想、理论不会从天上掉下来，而是通过人的实践活动，在各种实干中总结和创造出来的。实践、实干是一切正确思想、理论的源泉，离开了实践、实干，思想、理论就成为无源之水、无本之木。同时马克思主义之所以看重理论、思想，是因为理论、思想能够指导实践、指导行动。

“如果有了正确的理论，只是把它空谈一阵，束之高阁，并不实行，那么，这种理论再好也没有意义。”一个伟人说过：“一打宣言，抵不上一个行动。”就是这个道理。

**2. 实干是打赢脱贫攻坚战的**关键。离开了实干，任何伟大口号都苍白无力。党的十八大提出到2020年我国要全面建成小康社会，为了实现这个伟大目标，到2020年全国8000多万农村贫困人口必

须全部脱贫，这是全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴重要的一步；同时这是十分艰巨的任务，平均每年要脱贫1000多万人口。

全面建成小康社会要靠实干，在脱贫问题上要取得实实在在的效果，必须真抓实干，精准发力，努力实现攻坚目标。这就是习近平同志说的：“在精准施策上出实招，在精准推进上下实功，在精准落地上见实效。”具体来说，首先要解决好“扶持谁”的问题，这就要在摸清贫困人口底数上做实做细，切实实把贫困地区的贫困人口逐个认真调查，不留死角，确保弄清楚真正贫困地区人口。这是精准扶贫的前提。其次要解决好“怎样扶”的问题。根据贫困地区和人口的具体情况，有针对性采取不同的切实可行的办法。例如：发展生产脱贫，异地搬迁脱贫，生产补偿脱贫，发展教育脱贫，等等。这就是实事求是，因地制宜，多元化的途径。很明显，精准扶贫的路径，要靠广大干部、群众在实践中摸索，在苦干、实干中创造。习近平同志说：“我们要立下愚公移山志，咬定目标，

苦干实干，坚决打赢脱贫攻坚战，确保到 2020 年所有贫困地区和贫困人口一道迈入全面小康社会。”

**3. 实干才能梦想成真。**实现中华民族伟大复兴的中国梦，是我们中华民族近代以来最伟大的梦想，反映了近代以来一代又一代中国人民的夙愿，指明中华民族奋斗的目标。同时实现中华民族伟大复兴的中国梦，是前无古人的事业，既是一种光荣伟大的使命，又是一个艰巨复杂的任务。我们古代思想家孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”今天中华民族伟大复兴的中国梦的大任已降在中国共产党人身上，必须具有一不怕苦二不怕死的坚韧不拔的意志和牺牲精神。习近平同志指出：“真抓才能攻坚克难，实干才能梦想成真。”如果没有实干精神，没有一步一个脚印的努力，“再美好的蓝图也是空中楼阁”，再美好的梦想也不可能成真。实干就是要发扬劳动光荣和钉钉子精神。习近平同志一次讲话中形象地

说：干事业好比钉钉子，钉钉子往往不是一锤就能钉好的，而是要一锤一锤接着敲，直到把钉子钉实钉牢。发扬钉钉子精神，就是要“一分部署，九分落实。”不抓落实，再好的蓝图只能是一纸空文，再近的目标只能是“镜花水月”。

**4. 争当改革促进派和实干家。**习近平同志指出：“拥护改革，支持改革，敢于担当就是改革派，把改革抓在手上，落在实处，干出成绩的就是实干家。”每个人既是梦想家又是实干家，既要胸怀理想又要脚踏实地，把改革发展稳定的任务落实好，一步一个脚印朝着梦想前进。我们要在全社会上大力弘扬真抓实干，埋头苦干的良好风尚，特别是各级领导干部要带头发扬实干精神，出实招、鼓实劲、办实事，不图虚名，不务虚功，以身作则带领群众把各项工作落到实处，他鼓励广大干部“既当改革的促进派，又当改革的实干家。”

## 二、唯物辩证法关于事物的联系、发展和矛盾的思想

习近平总书记治国理政的新理念、新思想、新战略，时时处

处闪烁着辩证联系、发展和矛盾的思想光芒。

### 1. “五位一体”揭示了事物的存在与变化是有机联系的统一体。

十八大以来，我们党统筹推进“五位一体”总布局，使中国特色社会主义成为全面发展的社会主义。新时代要夺取中国特色社会主义伟大胜利，必须按照党的十九大精神，继续统筹推进“五位一体”总布局，这是我们党对社会主义建设规律在实践和认识上不断深化的重要成果，我们要按照这个总布局，促进我们建设多方面相协调，促进生产关系与生产力、上层建筑与经济基础相协调。

经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设是一个有机联系的整体。经济建设是基础，我们必须把我国建设成为现代化经济体系，推进经济发展质量变革、效率变革、动力变革，不断释放和发展生产力，实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续发展。政治建设是保障，我们要建立人民当家作主制度体系，发展社会主义民主政治，以体现人民意志，保障

人民权益，激发人民创造力。文化建设是灵魂，我们要坚持和发展社会主义文化，坚持社会主义核心价值观体系，推动社会主义文化繁荣兴盛，激发全民族的文化创新创造活力。社会建设是条件，我们要加强和创新社会治理，提高和改善民生，促进社会公平正义，使人民获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。生态文明建设是根本或前提，我们要坚持人与自然和谐共生，加快生态文明体制改革，建设美丽中国，形成人与自然和谐发展的现代化建设新格局。

新时代“五位一体”总布局，十分具体和生动阐释了事物的存在与发展是一个有机联系、相互制约、多样性的统一整体。每一个事物都是同其他事物联系着，脱离联系的整体，孤立的片面的割裂开来，就无法存在。可见，普遍联系统一整体观是当今社会实现现代化不可或缺的观念。正如习近平同志指出的：“党的十八大指出了中国特色社会主义事业五位一体总体布局，后来我们又提出了‘四个全面’战略布局，等等。这些都体现了我

们对协调发展认识的不断深化,体现了唯物辩证法在解决我国发展问题上的方法论意义。”“唯物辩证法认为,事物是普遍联系的,事物及事物各要素相互影响、相互制约,整个世界是相互联系的整体,也是相互作用的系统。坚持唯物辩证法,就要从客观事物的内在联系去把握事物,去认识问题、处理问题。”

**2. 五大发展理念阐明了事物存在是一个不断变化进程。**习近平总书记指出:我们提出要坚持创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念,“是我们在深刻总结国内外发展经验的基础上形成的,也是在深刻分析国内外发展大趋势的基础上形成的,集中反映了我们对经济社会发展规律认识的深化,也是针对我国发展中的实际矛盾和问题提出来的。”

创新发展是解决发展动力问题。我国创新动力不强,科学发展水平总体不高,科技对经济增长贡献低于发达国家水平。我们必须把创新作为引领发展第一动力,不断推进理论、制度、科技、文化等多方面创新。

协调发展是解决发展不平衡问题。我国发展不协调是一个长期存在的问题,突出表现在区域、城乡、经济与社会、物质文明与精神文明、经济建设与国防建设关系上。我们必须牢牢地把握中国特色社会主义事业总体布局,正确处理好发展中的协调关系,不断增强发展的整体性。

绿色发展是解决人与自然和谐问题。我国资源约束趋紧,环境污染严重,生态退化问题十分严峻。人民群众对清新空气、干净饮水、安全食品、优美环境的要求越来越强烈。我们必须坚持节约资源和保护环境的基本国策,坚定走生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路。

开放发展是解决内外联动问题。国际经济合作与竞争局面正在发生深刻变化,全球经济治理体系和规则正面临重大调整。对外经济风险,维护国家经济安全压力也是过去不能比拟,现在问题不是要不要对外开放,而是如何提高对外开放的质量和发展的内外联动性。

共享发展是解决社会公平正

义问题。让广大人民群众共享改革发展成果，是社会主义的本质要求，是社会主义制度优越性的集中体现，是我们党全心全意为人民服务根本宗旨的重要体现，我们必须坚持发展为了人民，发展依靠人民，发展成果由人民共享。

习近平同志指出：“新发展理念提出，是辩证法的运用；新发展理念的实施，离不开辩证法的指导。要坚持系统的观点，依照新发展理念的整体性和关联性进行系统设计，做到相互促进，齐头并进，不能单打独斗，顾此失彼，不能偏一方、畸轻畸重。”

**3. 我们改革必须有问题意识和以问题为导向就是要从矛盾出发观察和处理事物。**党的十八大以来，中央反复强调，改革开放是决定当代中国命运的关键一招，是实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的关键一招。面对新形势新任务，我们必须通过深化改革，解决我国发展面临的一系列突出矛盾。比如：发展不平衡、不协调、不可持续问题依然突出，科技创新能力不强，产业结构不合

理，发展方式依旧粗放，城乡发展差距和居民收入分配差距依旧较大，等等。围绕这些矛盾和课题，

“我们强调要有强烈的问题意识，以重大问题为导向，抓住关键问题进一步研究思考，着力推动我国发展面临的一系列突出矛盾和问题。……可以说改革是有问题倒逼而产生，又在不断解决问题中加以深化。”问题就是矛盾，以问题为导向，就是从具体矛盾入手，什么矛盾突出就解决什么矛盾；而且旧矛盾解决了，又会产生新矛盾，又要我们去解决，为此循环往复，推进改革深化，促进社会向前发展。这就是矛盾的辩证观。

我们要全面建成小康社会，关键在于农村 8000 多万人口脱贫。脱贫首先要做到精准扶贫。所谓“精准”就是要真正弄清贫困的根本问题在哪里，只有真正找到贫困问题的根本所在，才能做到真正精准扶贫、精准脱贫。这就是要求我们从问题、矛盾观点出发，认真深入调查研究，发现主要问题和矛盾，然后逐一加以解决。所以我们说精准扶贫、精准脱贫关键在于找出

问题、矛盾的根本所在。

### 三、唯物史观关于人民是历史创造者的思想

1. 马克思创立唯物史观正确指出人类社会历史发展规律。习近平同志指出：“人民是历史创造者，决定党和国家前途命运的根本力量。”我们知道，马克思在科学领域有两个伟大发现：第一个伟大发现是唯物史观，第二大伟大发现是剩余价值。第一个发现奠定了科学的唯物史观，第二个发现揭示了资本主义生产的秘密。这两个发现是社会主义从空想变成科学的理论前提。列宁指出：“马克思主义历史唯物主义是科学思想中的最大成果。”使人们在错综复杂的社会现象中找到一条认识与揭示人类社会历史发展规律的正确理论和方法。

人民群众是社会物质财富和精神财富的创造者，人类社会赖以生存与发展的基础——物质生产活动的主体是广大人民群众，作为第一生产力科学技术是人民群众的才能智慧的结晶。广大人民群众的生产实践活动是一切精神产品的形成与发展的源泉。人

民群众是社会改革和发展的决定力量，每种生产关系的变迁、社会制度的更替，最终取决于广大人民群众的力量。人类社会多种形态更替变化的历史已证明这点。

2. 得民心者得天下，失民心者失天下。习近平同志指出：“得民心者得天下，失民心者失天下。”

“一个政党、一个政权，其前途命运取决于人心向背。”中国共产党领导中国革命，从小到大，从弱变强，在非常恶劣环境和极端艰苦条件下，取得了伟大胜利，结束蒋家王朝的反动统治，建立了新中国。有千条万条经验，其中最重要的一条，就是中国共产党以广大人民根本利益为宗旨，一切为了人民，从而得到广大人民拥护、爱戴和支持。

“人心向背”决定一个政党、一个政权兴衰的根本问题。事实证明“得民心者得天下，失民心者失天下”，是一条颠扑不破的真理。中国共产党领导中国革命的胜利，是人民群众力量的胜利；中国人民解放军的胜利，是人民战争的胜利。一句话，是唯物史观的胜利。新中国成立前夕，毛泽东同志为了驳

斥美国资产阶级政治代言人艾奇逊对中国革命发生原因的歪曲，写了《唯心历史观的破产》一文，指出：中国人民学会了马克思列宁主义的新文化，学会了科学的历史唯物论，第一仗打败了帝国主义的走狗北洋军阀，第二仗打败了帝国主义的又一名走狗蒋介石在二万五千里长征路上对于中国红军的阻拦，第三仗打败了日本帝国主义及其走狗汪精卫，第四仗最后地结束了美国 and 一切帝国主义在中国的统治及其走狗蒋介石等一切反动派的统治。马克思列宁主义来到中国之所以发生这样大的作用，是因为中国的社会条件有了这种需要，是因为同中国人民革命的实践发生了联系，是因为被中国人民所掌握了，可以说这是唯物历史观的伟大胜利，唯心史观的破产。

**3. 水能载舟，亦能覆舟。**我国古代思想家荀子说：“君者，舟也；庶人者，水也。水则载舟，水则覆舟。”习近平同志指出：“水能载舟，亦能覆舟。这个道理我们必须牢记，任何时候都不能忘却。老百姓是天，老百姓是地。忘记了人民，脱离了

人民，我们就会成为无源之水、无本之木，就会一事无成。”《贞观政要》有句至理名言：“人以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以知得失。”历史是一面镜子，中国两千多年的封建王朝统治的改朝换代，都是广大农民起来斗争的结果。靠广大农民起义斗争的力量，推翻了旧王朝，建立了新王朝；当新王朝慢慢走向反动腐朽的时候，又被农民起义所推翻，中国历史上封建王朝的统治都逃不出这条历史规律。

1945年民主人士黄炎培先生在延安向毛泽东同志提出一个问题：中国共产党能否逃出历史上“其兴也勃焉，其亡也忽焉”的历史周期律？毛泽东回答说：能，这就是民主。毛泽东同志的意思是说依靠广大人民的民主监督与批评，可以防止人民政权腐化、变质。

我们再看一看世界上第一个社会主义国家苏联的“演变”。1917年在列宁和布尔什维克领导下俄国工人、农民、士兵举行武装起义，推翻了沙皇专制统治，在世界上建立了第一个社会主义国家。十月革

命胜利后，究竟如何建立社会主义问题，没有先例，列宁进行深入思考和艰辛探索。列宁逝世后，斯大林在领导苏联社会主义建设中，逐渐形成了单一的生产资料所有制和自上而下指令性计划经济体制、权力高度集中的政治体制。苏联体制这种模式在特定的历史条件下促进了苏联经济社会的发展，也为苏联军民夺取第二次世界大战反德国法西斯战争的胜利发挥了重要作用。但是由于不尊重客观规律，不与时俱进，进行改革，使苏联经济体制、政治体制僵化，随着时间的推移，其弊端日益暴露，严重束缚了广大人民群众生产积极性与主动性，成为社会生产力和经济发展的严重体制障碍，人民生活长期得不到改善与提高。斯大林晚期独裁专制，高高在上，严重脱离群众，大搞个人崇拜，党内开始出现特殊化倾向。在赫鲁晓夫、勃列日涅夫、戈尔巴乔夫当政期间，党内干部官僚主义，脱离广大人民群众，追求享乐、贪污腐化，逐步发展成为一个特殊阶层；利用自己手中权力，为个人谋私利，背叛广

大人民群众，引起广大人民群众对党对国家不满情绪不断高涨。就在这种背景下，不费一枪一弹，到了上世纪90年代初，苏维埃政权垮台了，第一个社会主义国家苏联变了颜色。历史是最好老师，这是国际共运史上的一个严重事件，教训是十分深刻的。

**4. 坚持以民为本，执政为民，践行全心全意为民服务的宗旨。**习近平同志指出：“我们党来自人民、根植人民、服务人民，一旦脱离群众，就会失去生命力。”我们必须时刻保持党同人民群众的血肉联系，增强群众观念和群众感情，不断厚植党执政的群众基础。为什么人的问题，是检验一个政党、一个政权性质的试金石。因此我们必须始终把人民利益提在至高无上的地位。我们必须坚持人民主体地位，坚持立党为公、执政为民，让发展的成果更多更公平地惠及全体人民，使全体人民朝着共同富裕目标前进。我们要关心广大人民群众最直接最现实的利益问题，一事情接着办，一年接着一年干，使全体人民有更多获得感、幸福感。

#### 四、人与自然关系问题关于天人合一的思想

1. “绿水青山就是金山银山”生动深刻阐明人与自然的**关系**。习近平同志多次强调指出：“绿水青山就是金山银山。”这里用绿水青山与金山银山的比喻，生动而深刻阐明人与自然的**关系**，闪烁着马克思主义哲学智慧，充分体现了天人合一思想。“人与自然和谐共生”，“人与自然是**生命共同体**”，人类必须尊重自然、顺应自然、保护自然。人类必须遵循自然规律，才能发展人类自身。人类对自然的伤害最终会伤害人自身，这是无法抗拒的规律。所以我们必须像保护自己生命一样来保护自然。

2. **生态环境承载经济社会发展基础**。保护生态环境就是保护社会生产力，破坏生态环境就是破坏社会生产力。生态文明建设是社会生产力发展的内在要求。实践证明：哪里生态环境保护得好，哪里就获得巨大经济和社会效益。习近平同志1999年到2002年在福建任省长期间，就十分重视生态文明建设，并提出要把生态优势变成经济优势，

让生态自然造福子孙后代。针对福建长汀水土流失严重问题，他于2002年率先提出建设生态省的战略构想。随着福建成为全国第一批生态建设试点省，经过10年持之以恒的努力，福建长汀百万亩荒山披上绿衣，福建成为全国唯一的水、空气、生态环境全优的省份。习近平同志在浙江省任职期间，2003年提出要“用城市社区建设的理念指导农村社会建设，抓好一批全面建设小康示范村镇”，“使农村与城市的生态质量差距逐渐缩小，使所有人都能共享现代文化。”浙江由此全面启动了“千村示范、万村整治”工作，城市公共服务向农村伸展。到2007年底，全省三分之一村庄得到全面整治，三分之二村庄的垃圾实行了统一收集处理。2005年，浙江生态环境状况指数位居全国省区市第一位，人民生活得到很大改善。

3. **我们要建设的现代化是人与自然和谐共生的现代化**。我们建设的现代化既要创造更多物质财富与精神财富以满足人民日益增长的美好生活需要，同时也要提供更多优质生态产品以满足人民日

益增长的优美生态环境需要。因此，我们必须形成节约资源和保护环境的空间格局、产业格局、生产方式、生活方式。我们要着力解决突出环境问题，持续实施大气污染防治，打赢蓝天保卫战，加强水污染防治，加强固体废弃物和垃圾处理，等等。我们要牢固树立社会主义生态文明观，使天更蓝、水更绿、环境更美丽，形成人与自然和谐发展的现代化建设新格局。

**4. 我们要遵循天人合一、道法自然，保护地球和家园。**习近平同志指出：“宇宙只有一个地球，人类只有一个家园。霍金先生提出关于‘平行宇宙’的猜想，希望在地球之外找到第二个人类得以安身立命的星球。这个愿望什么时候才能实现还是个未知数。到目前为止，地球是人类唯一赖以生存的家园，



（接下页）做力所能及的事情。比如实施节水行动，倡导简约适度、绿色低碳的生活方式，反对奢侈浪费和不合理消费，开创绿色家庭、绿色校园、绿色社区等。

我为我是中国人而自豪！为我

珍爱和呵护地球是人类的唯一选择。”坚持绿色低碳，建设一个清洁美丽的世界。人与自然和谐共存，伤害自然最终伤及人类；空气、水、土壤、蓝天等自然资源用之不觉、失之难续。“绿水青山就是金山银山。我们应遵循天人合一、道法自然的理念，寻求永续发展之路。”中华文明历来强调天人合一、道法自然。中国古代思想家荀子说：“万物各得其和以生，各得其养以成。”人与自然就是生命共同体，保护自然就是保护人类自己生命，失去自然就失去人类自己生命，人与自然共存亡。人类共同责任就要像保护自己生命一样爱护自己家园——地球，使人类与地球和谐共存，为了子孙后代留下天蓝、地绿、水清的生产生活环境。这是我们生态文明建设的初心和使命。

国的强大而骄傲！要在以习近平同志为核心的党中央领导下，为决胜全面建成小康社会，夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利，实现中华民族伟大复兴的中国梦，实现人民对美好生活的向往继续奋斗！

# 学习习近平总书记十九大报告有感

实验小学 刘 凯

习总书记明确指出十九大大会的主题是：不忘初心，牢记使命，高举中国特色社会主义伟大旗帜，决胜全面建成小康社会，夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。

中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。建党以来我们伟大的祖国经历了三个重要阶段：毛主席带领我们建立了新中国，中国人民从此站起来了；邓小平带领我们走中国特色社会主义道路，让大多数人富起来了；今天习总书记带领我们朝着实现中华民族伟大复兴的宏伟目标奋勇前进，使我国强起来了。我们有幸见证了我国从站起来到富起来再到强起来这突飞猛进的变化。

党的十八大以来，我国各项事业日新月异。就拿通讯来说，八十年代家里有台电话就很了不起，记得九十年代初，二附中要给各家安装电话，我说要电话有啥用呀！我

要给我妈打电话，她还得跑好远的路去接。而这二十年来我们几乎人人都有手机，只要有一部手机，无论多远都可以随时联系。孙子去美国学习，可在手机上视频；要到哪去可以在手机上定位，真是太方便了，这要放过去根本是不可想象的。

习总书记指出：我们要建设的现代化是人与自然和谐共生的现代化，既要创造更多物质财富和精神财富以满足人民日益增长的美好生活需要，也要提供更多优质生态产品以满足人民日益增长的优美生态环境需要。现在我们的城市、家园更加美丽，几年之间多处森林公园修建完善。我家对面的奥林匹克公园，植被繁茂，景色宜人，多种鸟儿在这里安营扎寨。各远郊区县都有独创的公园，使我们这些老人有走不完的好去处，我们的晚年生活更加丰富多彩。

我虽不能为祖国做更大贡献，但我有满腔热血，要紧跟习总书记的指挥，团结广大群众（转上页）

# 厉害了——腾飞的中国

实验小学 袁惠萱

学习十九大报告后，我心潮澎湃，深感中国真的强大了，中国的和平崛起让全国人民过上了幸福生活，也给世界带来了许多机遇。

2017年10月18日，我通过电视认真听了习近平总书记所做的报告。报告充分体现了大国大党的历史观和时代观，是中国特色社会主义进入新时代的方向标。

报告中讲到反腐败斗争成果显著，大批贪官落马实在是大快人心。中国共产党作为一个为人民利益而执政的党，就要制止腐败和损害老百姓利益的行为。坚持党要管党，全面从严治党，把党章的要求，党的纪律落到实处。我作为一名老党员，要学好党章，关心国家大事，不断提高自己的思想觉悟，发挥一个党员应有的作用。

习总书记讲到中国特色社会主义进入新时代，要坚持在发展中保障和改善民生，实现健康中国。中国十三亿多人口，老年人占了很大一部分，建设和谐美好社会的重要内容之一就是要让老年人病有

所医，弱有所扶，更好地满足老年人日益增长的美好生活需要。要坚持把群众的小事当作党和国家的大事，竭尽全力为群众办事。开设便民菜市场、商业网点，增加社区服务、旧楼加装电梯及停车场，拆除违章建筑，铺设绿地等。群众家门口的事就是最重要的事。

总书记提出，要办人民满意的教育。我虽是退休二十几年的教师，对教育发展仍很关心。报纸上、电视广播中有关教育的内容，我必定多看多听多想。少年兴则国家兴，少年强则国家强。要培养有理想、有本领、有担当的青年，从小的教育是基础。从小学起，学校就要在课程设置、管理模式、制度等方面对学生进行潜移默化的引导，让孩子们在心中深埋理想 and 创新的种子，将来才能开花结果。习总书记在视察时提出北京是全国教育的重点，要想成为国际一流，必须要有先进的教学理念，发展素质教育。当前教育改革的任务任重而道远。教育战线上的同仁（下转第41页）

### 做新时代的奋斗者

哲学学院 李春秋

“奋斗”，是今年两会的高频词，是中国新时代的主题词。

习近平主席在十三届全国人大第一次会议上的重要讲话中，把“中国人民是具有伟大奋斗精神的人民”作为中国人民在长期奋斗中培育、继承、发展起来的伟大精神的重要内容之一。在这近5000字的闭幕词中，8次使用“奋斗”一词。在这之前，习近平主席在2018年新年献词中提出“幸福都是奋斗出来的”著名论断。接着，2018年春节团拜会上，习近平主席又13次提到“奋斗”。习近平主席运用马克思主义立场观点方法，以饱满的激情、昂扬的话语，寓意深刻地阐述了中华民族奋斗精神的形成、本质、内涵和时代意义。本人反复学习领会，很受教育启发，现谈点体会。

一、中国人民奋斗精神浅释义  
奋斗是个激动人心、给有志

者带来希望、熠熠发光的字眼。

奋斗是个多义词，表现在经济、政治、文化、生活等诸多领域，体现在群体（社会、民族、阶级、国家等）和个体（个人）身上。

何谓奋斗？从字义上看，奋，即奋起，斗，即斗争。奋斗即奋发斗争。

《现代汉语词典》（第5版）把奋斗解释为：为了达到一定目的而努力干。中国人民奋斗精神主要表现为：

奋斗，是行为主体（群体、个体）为实现一定目标而从事的实践活动，是通过人们所从事的改造自然界、改造社会和改造主观世界等三种实践活动中表现出来的，是主观与客观、理论与实践的统一。

奋斗，是行为主体的心理品质：奋发图强，自强不息，精神振作，艰苦奋斗等等。

奋斗，是行为主体的人格特征：不卑不亢，自主自强，自尊自信，不屈不挠，朝气蓬勃等等。

奋斗，是行为主体的价值选择：爱国奉献，民族团结，义利并重，见利思义，等等。

奋斗，是行为主体（特别是个人）成就事业、实现梦想的精神境界、精神动力。志存高远，苦干实干，革故鼎新，敢为人先等等。

## 二、在奋斗中书写历史篇章

今天从昨天走来，人民在奋斗中创造历史。中华民族在自己生生不息的土地上，创造了彪炳史册的历史文化。近代以后，久经磨难的中华民族在百折不挠的奋斗中迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，书写了并继续书写气壮山河的伟大历史篇章。

其一，中华民族 5000 多年的历史传统是在奋斗中创造的。

中华民族生存和发展的东亚大陆是欧亚大陆的一部分，它的东面是茫茫沧海，西面是一望无垠的沙漠戈壁，而西南面则为险峻的青藏高原。中华民族在这种独特的地理环境中生存、发展。黄河、长江作为“母亲河”哺育这片肥沃土地，直接影响着中华民族的生产、生活方式，影响着中华文化的形成和发

展。就总体而言，一个极有回旋余地的大陆型地理环境、以农业为主干成份的经济结构、社会组织上的血缘宗法制度以及文化氛围上的人文主义倾向，构成了中华传统文化的主要根基。正是在上述因素的共同作用下，中华各民族人民创造了灿烂的传统文 化，形成了各民族文化融合的博大精深的历史文化传统。中华民族虽然在自己的发展过程中，历经磨难，但始终维系不坠。习近平主席在讲话中对中华民族的伟大创造做了精辟概括，并且指出：“中国人民自古就明白，世界没有坐享其成的好事，要幸福就要靠奋斗。”

其二，170 多年来中国革命、建设、改革开放的伟大成就是通过几代人的持续奋斗实现的。

1840 年鸦片战争后，中国逐渐沦为半殖民地半封建国家，直至陷于亡国灭种的危险境地。但是富有奋斗精神的中国人民在逆境中奋起，历经千辛万苦终于找到了解救自己的人类最先进的思想武器——马克思主义。在中国共产党领导下，战胜了国内外强大敌人和千难万险，推翻了“三座大山”，取

得了新民主主义革命、社会主义改造和社会主义建设的伟大胜利。改革开放以来，特别是党的十八大以来，中国共产党带领全国各族人民不懈奋斗，我国经济社会发展取得了举世瞩目的辉煌成就，人民生活水平得到根本改善，靠的是奋斗。电影《厉害了，我的国》中展示的中国五年来探索太空、开发深海、超级工程、5G 技术、扶贫攻坚等足以载入史册的非凡成就，都离不开奋斗。在影片中我们看到工人农民知识分子在拼搏中的奋斗场景；看到一个个奋进中国的缩影；目睹习近平总书记奋斗在一线的身影……一系列奋斗拼搏的业绩使我们深受教育鼓舞。

其三，“两个一百年”奋斗目标也将在奋斗中逐步变为现实。

党的十九大描绘了今后 30 多年的美好蓝图。到 2020 年，全面建成小康社会，再奋斗 15 年基本实现现代化，再奋斗 15 年，建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。“永远把人民对美好生活的向往作为奋斗目标”（十九大报告）。美好的蓝图、美好的生活、美好的理想，

都是关于未来的现实，必须经过艰苦奋斗才能变为现实。毫无疑问，把实现北京师范大学第十三次党员代表大会确立的“三步走”战略、“建成综合性、研究型、教师教育领先的中国特色世界一流大学”的发展目标，也将是在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，经过全校师生员工凝心聚力、脚踏实地、求真务实、攻坚克难干出来的。

### 三、继承中国人民伟大奋斗精神，做新时代的奋斗者

习近平主席在全国人大会议上的讲话强调“今天，中国人民拥有的一切，凝聚着中国人的聪明才智，浸透着中国人的辛勤汗水，蕴涵着中国人民的巨大牺牲。我相信，只要 13 亿多中国人民始终发挥这种伟大奋斗精神，我们就一定能够达到创造人民更加美好生活的宏伟目标！”新时代是奋斗者的时代，是需要始终发扬伟大奋斗精神的时代。

奋斗要以人民为中心。历史唯物主义认为，人民是历史的创造者，人民才是真正的英雄。波澜壮阔的中华民族发展史是中国人民书写的！博大精深的精神文明是中国人民

创造的!历久弥新的中华民族精神是中国人民培育的!中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃是中国人民奋斗出来的。新时代的奋斗要以人民为中心,就是要坚持奋斗是为了人民,奋斗要依靠人民,奋斗的成果要由人民共享,让人民过上美好生活。始终坚持人民立场,坚持人民主体地位以人民利益为出发点和归宿。

奋斗要有科学理论指导。新时代条件下的奋斗,目的是为了建设富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。为此,必须坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、新时代中国特色社会主义思想为指导。新时代中国特色社会主义思想,以全新的视野深化了对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识,是21世纪的马克思主义,是中国特色社会主义理论的重要组成部分,必须长期坚持以其为指引并不断发展。

奋斗要有领路人。历史告诉我们,在近百年的艰难曲折奋斗中,

我们党之所以带领人民不断推进中国历史向前进,杰出领袖、领路人发挥着至关重要的作用。习近平总书记以自己的崇高品格、马克思主义政治家的雄才大略,充分彰显了国家掌舵者、领袖、统帅、引路人的角色担当。而中国人民,也在重大历史关头选择了自己的领路人。习近平总书记全票当选国家主席、中央军委主席,这是历史所向,人民选择,人民爱戴。

奋斗需要精诚团结。人心齐、泰山移。只要我们紧密团结,心往一处想、劲往一处使,就能形成强大的钢铁般力量,实现伟大梦想。习近平主席指出:“新时代属于每个人,每一个人都是新时代的见证者、开创者、建设者。只要精诚团结、共同奋斗,就没有任何力量能够阻挡中国人民实现梦想的步伐。”

奋斗需要练就高强本领。我们面对国内外形势发展发生的新情况、新问题、新目标,必须与时俱进,增强新本领,掌握事物发展规律,埋头苦干,才能赢得主动、赢得优势、赢得未来,成为新时代奋斗的强者。

# 谈谈“宪法修正案”的伟大意义

历史学院 王宗荣 杨燕起

第十三届全国人大一次会议 3 月 11 日第三次全体会议上以绝对高票通过《中华人民共和国宪法修正案》。习近平新时代中国特色社会主义思想，中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征，完善国家主席副主席任期任职制度及设立国家监察委员等内容正式入宪，必将有力推动党和国家事业的发展，为中华民族伟大复兴提供了有力地宪法保障。众所周知，宪法是国家的根本大法，是治国安邦的总章程，是党和人民意志的集中体现。因此，宪法的修改有其伟大的理论意义和现实意义。而且，时间逾久，修宪的重大意义将逾得彰显。

**第一，“修宪”体现了宪法与时俱进。**1954 年毛泽东主席领导制定了我国第一部宪法。后经修改，1982 年，宪法公布施行。后又几经修改，宪法一直处在探索实践和不断完善过程中。这次《宪法修正案》把“科学发展观”、“习近平新时代中国特色社会主义思想

想”写入宪法总纲，载入国家根本大法，是党和人民实践经验和集体智慧的结晶，是中共十八大以来党和国家事业取得历史性成就、发生根本性变革的根本理论指引，体现了党和国家事业发展的新成就、新经验、新要求，体现了宪法和国家指导思想与时俱进，一脉相承，完善发展。

**第二，“修宪”体现了党和人民的共同意志。**《宪法修正案》在形成过程中，充分发扬民主，集中各方面智慧，体现了党和人民的共同意志。宪法总纲第一条写进了“中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征”，体现了党的领导是历史的选择，人民的选择。党政军民学，东西南北中，党是领导一切的。这是中国特色社会主义的重大优势，不仅有利于从顶层指明国家的发展方向，也和中国的国体、政体相一致。由党的总书记兼任国家主席和国家中央军委主席，把三个职务任期统一起来，

有利于国家领导核心的稳定，符合国家治理体系现代化的要求；有利于把党的领导落实到国家、社会生活的各个方面，是党和人民意志的集中体现，是时代所需，民心所向，众望所归，体现了党的主张和人民意志的统一。

**第三，“修宪”决定设立国家监察委员会，力求做到反腐监察全覆盖，体现了反腐败的决心。**党的十八大以来，在以习近平总书记为核心的党中央领导下，“打虎”、“拍蝇”取得了重大胜利。反腐败斗争永远在路上，要做到使所有行使公权力的公职人员不敢腐，不能腐，不想腐，是一个长期的斗争任务。因此，设立国家监察委员会是事关全局的重大体制改革，是深化党和国家的自我监督的重大决策部署，是中国法律体系和制度的健全，彰显了中国共产党通过制度设计狠抓党风廉政建设的决心，实现对所有行使公权力的公职人员监察全覆盖，旨在以制度和机构保障把反腐败斗争进行到底。

**第四，“修宪”使宪法宣誓制度得到进一步加强和提升。**宪法宣誓制度是党的十八届四中全会提出的重要举措。2015年，全国人大常委会以立法形式做出了关于宪法宣誓的决定。目的是为了教育和激励国家工作人员忠于宪法，尊崇宪法，维护宪法权威。这次修宪，把这一制度确定下来是一种加强和提升，从国家的最高领导人员、到各级领导人员就职时都要依照法律规定进行宪法宣誓，对贯彻实施宪法，弘扬宪法精神，增强宪法意识，将起到非常重要的作用。3月17日，习近平在均全票当选、连任国家主席、国家中央军委主席后，左手抚按宪法，右手举拳，在2970名全体代表面前，庄严宣誓：“我宣誓：忠于中华人民共和国宪法，维护宪法权威，履行法定职责，忠于祖国、忠于人民，恪尽职守、廉洁奉公，接受人民监督，为建设富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国努力奋斗！”这是我国国家元首第一次向宪法庄严宣誓，郑重承诺，为其后（转下页）

## 关注“两会”，增强爱国情怀

外国语言文学学院 谢秀忱

今年的“两会”是党的十九大之后的首次全国“两会”，是一次高举中国特色社会主义伟大旗帜、全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神的大会。“两会”首次开启代表通道和委员通道，邀请各方代表委员讲述心声，展现风采，展现中国“两会”的开放自信。

我非常关注“两会”，不仅认真聆听习近平、李克强、俞正声、张德江等中央领导同志在“两会”上的重要讲话，还在每晚的《新闻联播》上收听收看有关“两会”

（接上页）所有行使公权力的公职人员履职向宪法宣誓做出了表率。

总之，此次修宪，是对我国宪法的又一次重大完善，更好发挥宪法在新时代坚持和发展中国特色社会主义，推进全面依法治国、依法治国中的重大作用。宪法的生命和权威在于实施，修改宪法，正是为了更好地实施宪法，发挥宪法国家

的报道，收获良多！

2018年3月3日，全国政协十三届一次会议召开，我认真聆听俞正声的报告。他在报告中强调人民政协要把学习贯彻中共十九大精神作为重大政治任务，把习近平新时代中国特色社会主义思想作为统揽政协工作的总纲，把坚持和发展中国特色社会主义作为巩固共同思想政治基础的主轴，人民政协要认真履行政治协商、民主监督、参政议政职能，为全面建成小康社会、全面建设社会主义现代化国家作出新的贡献。我深感政协的工作

根本大法的作用。习近平同志强调指出：“保证宪法实施，就是保证人民根本利益的实现。”为此，一定要认真学习宪法，尊崇宪法，遵守宪法，弘扬宪法精神，增强“四个意识”，不忘初心，牢记使命，为建设富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的中国梦努力奋斗！

越来越重要，它肩负着 13 多亿人民的期望，为国家改革发展献真言、谋良策。政协与国家的脉搏始终一起跳动，在党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革里体现着人民政协不可替代的重要作用。

3 月 5 日，我聆听了李克强总理的政府工作报告。报告贯彻了习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十八大、十九大精神，是一个高举旗帜、求真务实的报告。报告内容高屋建瓴，思想内涵丰富，整个报告都特别的温暖人心，接地气，不仅回应了众多民生期盼，更为接下来的工作指明了方向。他要求“一定要以对国家和人民高度负责的精神，以不畏艰难的勇气、坚韧不拔的意志，尽心竭力做好工作，使人民政府不负人民重托！”

3 月 8 日、3 月 15 日，我分别聆听了王毅、李克强答记者问。王毅就我国外交政策来答记者问，言语精辟，回答处处彰显大国风范。关于中美关系的走向，王毅说：“可以有竞争，不必做对手，更须当伙伴。”当问到一带一路时，他说：“一带一路没有赢者通吃，

而是互利共赢。”15 日，李克强回答中外记者关于经济发展、国家安全、两岸关系等各方面的提问，总理的回答有理有节，彰显着大国总理的风度。

3 月 11 日，我认真聆听了张德江代表全国人大所作的报告，其中他说：“我们相信，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，在习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引下，在全国各族人民大力支持下，新一届全国人大及其常委会一定能够不辱使命、不负重托，谱写新时代人大工作新篇章。”这一番话使我深受感动！

3 月 12 日，宪法修正案高票通过，这是时代大势所趋，事业发展需要，党心、民心所向，也是推进全面依法治国、推进国家价值体系和治理能力现代化的重大举措。宪法的修正符合中国实际情况，体现了中国特色社会主义思想。

3 月 17 日，在十三届全国人大一次会议上，习近平同志全票当选中华人民共和国主席、中华人民共和国中央军事委员会主席。这是党心所向、民心所向，众望所归！

这一选举结果，充分反映了全党、全军、全国各族人民的共同心愿；充分体现了党的意志、人民意志、国家意志的高度统一。必将激励亿万人民群众更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，同心同德，开拓进取，为决胜全面建成小康社会，夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利，实现中华民族伟大复兴中国梦而奋斗。

3月20日，十三届全国人大一次会议闭幕，在闭幕会上习近平主席发表了重要讲话。他强调：始终要把人民放在心中最高的位置，始终为人民利益和幸福而努力工作。他的话语铿锵有力，“人民是历史的创造者，人民是真正的英雄。”

“中国人民是具有伟大创造精神的人民，伟大奋斗精神的人民，是具有伟大团结精神的人民，是具有伟大梦想和精神的人民。”“新时代属于每一个人，每一个人都是新时代的见证者、开创者、建设者。”习近平主席的讲话中，“人民”二字鲜明，力重千钧、激荡时空的声音传递了不变的人民情怀。

我也非常关注国家领导人对台政策的讲话。习主席讲话中说：

“实现祖国完全统一是中华民族根本利益所在。每一寸领土都绝对不能也绝对不可能从中国分割出去，一切分裂祖国的行径和伎俩都是注定要失败的，都会受到人民的谴责和历史的惩罚。”李克强回答记者关于台湾问题时说：“我们是一家人。”并表示不能容忍任何“台独”的企图和行径，也不能允许外国势力打台湾牌。王毅强调世界上只有一个中国，台湾是中国不可分割的一部分。台湾当局应当尽快回到“九二共识”的正确轨道上，重新开辟两岸关系和平发展的光明前景。可见我国领导人一贯坚持一个中国原则。两岸同胞是命运与共的骨肉兄弟，是血浓于水的一家人。

通过“两会”，我更深刻地认识到习近平新时代中国特色社会主义思想是党和国家的伟大思想。作为离退休老同志，我要在以习近平同志为核心的党中央领导下，坚定理想信念，做一名合格的共产党员。

### 诗句新用

——读诗随笔

文学院 史锡尧

“泉眼无声惜细流，树阴照水爱晴柔。小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”。杨万里的这首《小池》诗写了小池的自然景物：细细的泉水无声地流出，树阴映照在池面上，卷曲得尖尖的小荷叶和停立在小荷叶尖尖角上的蜻蜓。《小池》充满了诗人对生活的热爱和对自然的雅兴。后人看到了年轻人在技能上或事业上有突出的表现，没有使用现成的“崭露头角”，而借用了杨万里《小池》诗中的“小荷才露尖尖角”来说这个年轻人。这样说很生动、形象，获得了人们的认可、肯定。用“小荷才露尖尖角”来说崭露头角的年轻人是使用了一个借喻。这个比喻（借喻）很贴切：“小荷”喻年轻人，“尖尖角”喻“头角”，“才露”指刚刚显露出。我称这种使用语言的现象为“诗句新用”。“诗句新用”

就是借用了人们熟知的古人的诗句，赋予这一诗句新的意思。

诗句新用，并不鲜见，下面再谈数例。

李商隐爱情诗《无题》中的“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，为人们广为传诵。诗人用蚕的“丝”谐音指人的“思（念）”，用蜡炬燃烧后的“（烛）泪”指人的“（眼）泪”。后人借用“春蚕到死丝方尽”，来指把毕生的精力贡献给国家、社会、事业的人，说这个人就像春蚕吐丝吐到最后最后一息，鞠躬尽瘁，死而后已。这也是把原诗句用作了一个比喻。

王之涣《登鹳雀楼》“白日依山尽，黄河入海流，欲穷千里目，更上一层楼”，展现了一片辽阔的天地，并鼓励人们，为了能极目远望，须站到更高的地方。人们知道知识、学问能使人开阔眼界，

知识多学问大才能有远见卓识，所以后人就借用“欲穷千里目，更上一层楼”来说这一道理，并用“更上一层楼”鼓励人们继续努力，继续攀登，在学问、技能方面跨上一个新台阶。

杜甫的《春夜喜雨》有“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”的诗句，说春夜的喜雨，无声无息地滋润着花草树木和五谷，使其茁壮生长。后人借用“润物细无声”来指美好的教育，优秀教师良好的教育方法，使学生在不知不觉中受到教育、培养、健康成长。

“十年磨一剑，霜刃未曾试。今日把示君，谁有不平事”是贾岛的《剑客》诗。用了十年工夫磨砺好一把剑，这把剑磨得极为锋利，如霜的利刃闪着寒光，今天拿来给你看看，谁有不平的事（我都可以用它摆平）。后人借用“十年磨一剑”来指多年潜心研究而产生的精品、力作（包括著作、产品）。

陆游的《游西山村》有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的诗句。一重又一重的山、一条

又一条的河（挡在面前），使人觉得前面没有道路了。（没想到，突然间，看见了）杨柳郁郁、花朵鲜明的一个美丽的村庄。后人借用“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”指那些在研究、探索道路上眼看着要走不通了，没想到，突然间，却到了一个美好的新境界（有了突破或取得了成果）。

许浑的《登咸阳城西楼晚眺》中有“溪云初起日沉阁，山雨欲来风满楼”的诗句。诗句写了许浑傍晚登上咸阳城西楼看到的景色：溪上的云雾升起了，太阳已落到阁后，山雨要来了，疾风刮来，吹满了城楼。后人借用“山雨欲来风满楼”来表示形势将要变化（“山雨欲来”）时，会有明显的预兆（“风满楼”）。

苏轼《题西林壁》诗“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。”诗人告诉读者说“（在庐山中看庐山），横着看是岭，侧着看是峰，从远处看，从近处看，从高处看，从低处看，形态各不相同；不认识庐山的真面貌，就因为（转下页）

# 开卷有益

历史学院 张显传

年老了,体弱了,退下来了。余下的时间做些什么好呢?这是每一个老人经常在思考的问题,我当然也不例外。有人到棋牌室,有人写回忆录,有的去跳广场舞,这些都是不错的选择。但是,有些是需要一定条件的,“三缺一,不成局”。而读点书,尤其是读点相关自己专业的书,从中得到一些启示,获得一些收益,这是每个人都能做到的。

## 一、质疑

我们曾多次阅读《史记·太史公自序》,其中有“太史公执迁手而泣曰:‘余先周室之太史也。自上世尝显功名于虞夏,典天官事。后世中衰,绝于予乎?汝复为太史,

~~~~~

(接上页)你身在庐山中。”这给了人们启发,后人就借用“不识庐山真面目,只缘身在此山中”,形象地表述出“当局者迷,(旁观者清)”这一哲理。

人们为什么喜欢使用“诗句新用”呢?因为用有名的诗句来

则续吾祖矣。今天子接千岁之统,封泰山,而余不得从行,是命也夫,命也夫!余死,汝必为太史;为太史,无忘吾所欲论者矣。且夫孝始于事亲,中于事君,终于立身。扬名于后世,以显父母,此孝之大者。’”

这段泣语特别感人。以往,人们一般把这一嘱咐的重点放在司马谈要求司马迁承继太史的事业,以孝扬名于世,不忘继续写作史书上。司马迁忍辱负重,不负众望,在广泛涉猎古今典籍基础上,继承父亲司马谈的事业,最后写就了《史记》一书。由于《史记》位在二十四史之首,司马迁成为“中国历史上以历史家著称的第一人。”

表述自己的意思,比一般的说法富有艺术性,也更有感染力或说服力,并且使人印象深刻。使用“诗句新用”也不容易,使用者必须熟悉这首诗,并能发现借用的诗句与他要表述的意思之间的相似点或某种联系。

人们也理所当然地误把司马迁当作中国历史上第一位史官。

其实，泣语中有两点更值得重视：一是“余先周室之太史也；”二是司马谈的心情非常激动。换言之，司马谈强调祖先是“周室之太史”，认为司马迁只是对于太史公职务的传承，而不是首位史官。那么，这个“周室之太史”是谁呢？

这就必须读些相关史书，从中获得一些新知。有关文献指出“史官之作，肇自黄帝，备于周室”。商朝就开始设置史官一职，西周时得以完备。中国古代史官涉及众多的职务，名称多种多样，周代时就有大史、小史、内史、御史、柱下史、守藏室史、左史、右史等称呼，约有三十九种六大类之多。为了统一指挥这个庞大的群体有序工作，史官中设有“大史”一职，为“史官之长”，“大史”就是“太史”，所以“太史”和“太史公”格外受到重视。

细读《史记·太史公自序》发现，在旧版《史记》中唐朝的司

马贞在《索隐》中提出：司马氏“不掌国史，自是先代兼为史”，还引用卫宏的话说：“司马氏，周史佚之后，”但紧接着又以“不知何据”作了答复。而在中华书局新版的《史记》中干脆把此段话删除，根本不提此事。

那么，“司马氏，周史佚之后”这一说法究竟有没有根据呢？它的证据又何在？

必须继续查阅，《史氏家谱》中找到了相关答案。

## 二、获得

史氏在《宗谱序》中明确指出：史氏“自周太史以官为氏”算起，或者说从史佚算起，已“久称著姓”。

原来，史氏一直负责典司天地和祭祀的工作，直至周朝西伯出现。西伯就是周文王，姬姓，名昌，商纣时称他为西伯。西伯生伯邑考，考之子叫佚。佚亦称作“册逸”“尹佚”。这就是说，史氏的始祖尹佚最早姓姬，是周文王的后代。尹佚在史氏家族兴起、发展中发挥了关键性作用。

尹佚为人严正，经历了周朝的

文、武、成、康四朝。《大戴记·保傅》中说他记忆力很强，能帮助天子记住重大事情，在没有纸张记录的年代，这是难能可贵的才能。因此，他“常立于后”，成了周王的近臣。周文王讨伐商纣，尹佚作为周王重要的随从，掌管军政的事务，他不离王的周围，随军出征，并参与军事活动。尹佚在建立西周王朝，使周武王成为天下共主，立下了战功。周灭商后，尹佚在祭天大典上，历数纣王罪行，册告皇天上帝周人伐商的理由，最后宣告周朝受天之命，经管商的国家和民众。之后，周成王命尹佚与南宫适一起掌管周朝的九鼎宝玉。九鼎象征着国家权力，展示九鼎。周成王听政时，周公在前，太公在左，召公在右，尹佚在后，形成四大臣共同辅政的“四辅”局面，人称为“四圣”，场面非常壮观。周成王封尹佚官至太史，自此，尹佚就成为史官之首。

尹佚因辅佐成王有功，按周朝规定应以功受封。于是，成王就封尹佚于洛阳，以原有的史官、太史的通称，尹佚就成了史官之首

位太史公，以后，史氏后人世袭为史官。与此同时，周成王又把“史”字专门赐姓给尹佚。自此开始，尹佚以官为姓，改称为史佚，史氏家族全体成员也就开始以官为姓，改称史氏。这是史氏与其他史官家族的一个重要区别。所以，从太史公的视角，司马谈说：“余先周室之太史也，”言之有理。

### 三、启示

众所周知，中国的今天是从历史的中国发展而来的，历史上发生过的很多事情都可为今天提供借鉴，给予启示。

作为太史的尹佚有一项重要工作，就是要纠正并监督周王的行为，尽到一个史官的职责。中国有一句话，叫作“君无戏言”，典出《史记·晋世家》：

成王与叔虞戏，削桐叶为珪以与叔虞，曰：“以此封若。”史佚因请择日立叔虞，成王曰：“吾与之戏耳。”史佚曰：“天子无戏言。言则史书之，礼成之，乐歌之。”

简而言之，这一故事讲的是：周成王与弟弟叔虞玩笑，将桐叶

送给叔虞，戏说：我将此封给你。这时，作为史官的史佚就请周成王择日封立叔虞。周成王说：“我只是与他开玩笑。”史佚曰：“天子无戏言。”于是，成王就封叔虞于尧之故墟，曰唐侯。

太史公史佚在周成王分封叔虞的过程中，起了很大的作用。由此启示人们，应秉承史家传统要感于直言，办事有据、说话有理，是成大事的根本。

由史佚的“君子一言”，我们就会联想到司马迁的“一家之言”。

司马迁传承了太史公的职能，凭借他有过多远行的经历和丰富的阅历，使他有接触群众、倾听群众的诉求，并结合自己的身世和感受，为他日后著书立说提供了重要的源泉。

司马迁以史官的特殊性格，学习“仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》”的精神，敢于网罗天下放失旧闻，著书立说，“欲以究天人之际，通古今之变，成一家之言”，说明他要让《史记》成为自成一家，有自己风格，自成体

系，有独创见解的论著。比如，《史记·汲黯列传》中记载了性情耿直，刚正不阿的汲黯，敢于据理力争，说真话，不拍马，不阿谀，不逢迎，是一个敢于多次当众指责汉武帝过失的人，被称为忠于职守的“社稷之臣”。同时，在《史记》中常以“今上曰”、“上以为能”、“上所欲挤者”、“上所欲释者”的口吻，直接对于汉武帝时期的政治和武帝本人提出了尖锐的批评。这种不屈不挠、不惧死，不怕丢失乌纱帽，敢于冲破因循守旧的风格和个性，正是史官坚持真理、坚持正义、坚持原则，坚决反对不正之风，坚定支持反对腐败作风的思想品格的反映。

由此可知，史佚的“天子之言”说出了史家主体对于客体的期盼。之后，人们将其演化为“君子一言，驷马难追”的定式，把君主行为变为对君子的要求，这是难能可贵的，体现了人们思想境界的高尚。到了司马迁“成一家之言”，体现了史家主体对于客体的期许。史佚通过语言、司马迁通过史书加强对于行政的监督，要求他们成

为治理与行政的明白人。诚然，这种督察的本质是爱护，其目的是希望社会与政治能清明起来。

由此，我们不难发现“君子一言”与“一家之言”在本质上是一脉相承的，这种“一言九鼎”体的表述承载了史官对于历史的承诺，承诺就要兑现。所以，司马迁承继了太史公史佚的作风，又大大发展了史家的作为，说明司马氏是“周史佚之后”也未尝不可。虽然司马氏没有得到以官为姓的“史氏”，但是，司马迁《史记》“究天人之际，通古今之变”，在史官理念上却是一次更重大的突破。

历史科学是涉及一切领域的学科，作为历史工作者可以从历史中、从史料中学习很多东西。又如上述讨论中的第二个问题，简单地回答是司马谈因未能跟随汉武

~~~~~

（上接第 25 页）们，要在教委的正确领导下，撸起袖子加油干。

报告总结了我国五年来的伟大成就，始终贯穿着以人民为中心的思想，为人民谋幸福，顺应人民对美好生活向往的需求。五

帝参加封禅而感到悲哀，其实问题要复杂得多，只能通过继续寻找史料，不断地学习，才能破解。

从当今社会需要的知识中，历史工作者更能学到不少有用的信息。比如：历史学的社会功能是什么？历史学对于当今社会的发展能做什么贡献？历史学与改革开放有什么关系？在新时代中国特色社会主义思想形成过程中历史学应提供何种思考？历史科学对建立中国特色社会主义制度的历史思索。“一带一路”有那些历史传承？新修订的《中华人民共和国宪法》有那些历史与时代特征？等等，只要打开书本，量力而行，既有利于健康，也有利于提高认识，这些都是值得在学习中进行探索的。所以，开卷有益对于历史工作者来说更为重要，更为迫切。

年来，我国解决了过去想解决而没有解决的难题，做成了以前想做而没做成的事情。人民的幸福感、安全感更加强烈了。

站起来、富起来、强起来的中国厉害了！

# 再谈近体诗学习的体会

化学学院 李启隆

## 一、近体诗三要素

近体诗是绝句和律诗的通称。它可定义为是一种讲究平仄、对仗和押韵的诗歌体裁。唐诗是泛指创作于唐朝的诗，包括古体诗和近体诗。清人蘅塘退士所编的《唐诗三百首》，当然，不全是近体诗。近体诗成熟于唐朝，盛唐时期已达到了高峰。有人说，唐诗是在诗坛中前人从未达到、后人也难以逾越的珠穆朗玛峰。近体诗通常分为四句绝句和八句律诗，而绝句和律诗又分为五言和七言。绝句要求押韵和平仄，律诗还要求对仗。押韵、平仄和对仗是近体诗的三要素。古体诗、打油诗或顺口溜也押韵，关键在于押什么韵。写近体诗，古人押的是平水韵，今人主张押中华新韵（即普通话韵母）。对仗，简言之，是两句之间句型相同、词性相一和词义相关。早在唐朝 180 多年前的南北朝有个著名诗人谢灵运，他的五言诗《登池上楼》：

潜虬媚幽姿，飞鸿响远音。  
薄霄愧云浮，栖川怍渊沉。  
进德智所拙，退耕力不任。  
徇禄反穷海，卧疴对空林。  
衾枕昧节候，褰开暂窥临。  
倾耳聆波澜，举目眺岖嵌。  
初景革绪风，新阳改故阴。  
池塘生春草，园柳变鸣禽。  
祁祁伤豳歌，萋萋感楚吟。  
索居易永久，离群难处心。  
持操岂独古，无闷征在今。

共 22 句，110 个字。该诗从头到尾对仗，而且也符合后来的平水韵。可知，在唐朝近体诗三要素中，押韵和对仗早已有之，只是更规范而已，比如，四句绝句不拘对仗，八句律诗只要求第三和四句、第五和六句必须对仗。因此，其中的平仄是近体诗最重要、最显著的特征。一种事物，如果定性其重要而显著的特征已经弱化甚至消失，那就不是此事物，而是彼事物了。这是再明白不过的了。

何谓平和仄？在普通话有阴、

阳、上、去四声，阴和阳发音长而平，称为平声；上和去则短而不平（即仄），称为仄声。古时也有平、上、去、入四声，平是平声，其余为仄声。其中的入声，在普通话中没有了，已归入其他声中。但仍散见于广东、福建、湖南等地方音里。

写近体诗，古人是按平水韵，而今有人提倡按普通话的中华新韵。但至今已过去 1000 多年了，仍有不少人主张按平水韵写近体诗。这是值得关注的现象。何谓平仄？简言之，就是节奏。有人说，平仄为节奏之本。朱光潜曾说过：“节奏是大概念。平仄是节奏的小概念。平仄是节奏在诗词对联中的特定称谓。”可以说，平仄是诗的节奏之本。梁仲华先生也说：“近体诗的句式是平声字和仄声字交叉使用的，平仄声交叉又构成诗句的节奏。”笔者认为，梁先生这句话中“交叉”一词特别重要。

诗句中平仄如何交叉呢？是有其客观自身规律的。笔者在《关于近体诗平仄学习的体会》一文中，曾便于理解和掌握提出节奏

说。我们中国人讲汉语，不管有意或无意都有节奏。在最简单的五言绝句中，每句不可能全是平（或仄），也不可能平仄平仄平（或仄平仄平仄）。句首至少两个平（或仄），至多也只能三个平（或仄）。于是，得到了如下组成五言绝句的 4 个基本句：

平平平仄仄，仄仄仄平平，平平仄仄平和仄仄平平仄。

以上的讨论，只是解决了句内的平仄或节奏。如要组成绝句，还要考虑句间即句首的平仄和句尾的押韵。在上述 4 句中，句首有两个平和两个仄，有平平仄仄（或仄仄平平）、平仄平仄（或仄平仄平）和平仄仄平（或仄平平仄）的组合。

最后的一种组合比较好，节奏感比较强。每句都可作为首句，于是组成 4 类绝句。我们平常说话是有节奏的，但只是一般的节奏，而在唐朝成熟的近体诗却有严格的平仄规律，因而是高级的节奏。

## 二、平仄是分辨近体诗最重要的特征

近体诗有别于古体诗，也有别于打油诗或顺口溜，它是有其严格的定义和重要特征的。唐朝，甚至盛唐时期，诗人写些近体诗，也写些古体诗，是很自然的。李白 26 岁时在扬州写的《静夜思》：“床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。”就是一首王力称为古绝，即古体诗，因为它不符合近体诗所要求的平仄，但它是感人肺腑、流传千古，连小孩也能出口背诵的珍品。

崔颢的诗《黄鹤楼》是他登黄鹤楼时题在壁上的七言八句诗。该诗前半部分是睹景怀古，后半部分是触情思乡，是一首当时就很有名的诗。不过，不少人认为它不符合律诗的要求。传说后来李白登黄鹤楼，有人请他题诗，他说：“眼前有景道不得，崔颢题诗在上头。”李白于是从此搁笔，后人为此在黄鹤楼之东建了一个《搁笔亭》。其实李白并没有真的搁笔，写了《登金陵凤凰台》等名诗。这足以证明传说只是传说而已。关于《黄鹤楼》这首诗有多种版本，其中主要有敦煌诗卷本和现今流传本。前者被认

为作者的原作，后者是修改本。将其列于下，以便比较。

#### 敦煌诗卷本：

昔人已乘白云去，  
兹地空余黄鹤楼。  
黄鹤一去不复返，  
白云千载空悠悠。  
晴川历历汉阳树，  
春草青青鹦鹉洲。  
日暮乡关何处是？  
烟花江上使人愁。

#### 现今流传本：

昔人已乘黄鹤去，  
此地空余黄鹤楼。  
黄鹤一去不复返，  
白云千载空悠悠。  
晴川历历汉阳树，  
芳草萋萋鹦鹉洲。  
日暮乡关何处是？  
烟波江上使人愁。

可见，在这两种版本中，主要有三处不同：前者第一句“白云”，第六句“春草青青”和第八句“烟花”；后者改为“黄鹤”，“芳草萋萋”和“烟波”。从文字上看，后者似乎好些，但也有不同的看法和争论；平仄却尚未变化。这对于我

们讨论是否是律诗，并不影响。有关它的诗体，历来争论不休，大致可分为三种说法：（1）否定说。其理由是：第一句第4个字“乘”，应仄声，却是平声，不合律；第三句第1个字是平声外，连用六个仄声字，第四句出现尾三连平，第三、四句也不对仗。换句话说，前四句完全不讲平仄、对仗的拗体，属于古风，即古体诗。有的说：“没有平仄限制的诗不能称为近体诗或格律诗。平仄是近体诗最重要的格律因素。分辨一首诗是古风还是近体诗，最主要的标志就是该诗是否区分平仄。”甚至有人说：“既然强调平仄是格律的重要条件，就应把其剔除七律队伍，以免造成混乱。”

（2）肯定说。有的说：“被选入《唐诗三百首》，就认为律诗。”有的为了肯定是律诗，千方百计绞尽脑汁说明符合律诗要求。比如，诗中第一句中的“乘”字应仄声，有人认为“平水韵”漏收动词“乘”字平仄两读。但有人经考证后说：“所有仄读乘字的全是名词，所有平读乘字的都是动词，无不例外。”（3）折衷说。持这种看法的人，既承认

出律的拗体，又认为是律诗。他们说：“后人总结的近体诗的格律理论以及韵书，只能起到后人写近体格律诗的作用，却不能用来修改前人出律的诗。”也有的认为，该诗前四句拗律，后四句符合律诗（对此也有不同看法）后说：“这种拗律兼半，古风与近体互融情况，在‘七律’中可谓是空前绝后，独树一帜！但它确是‘七律’”。又说：“它是唐人近体诗中偶尔出现的变体……其‘奇’是‘不可再学’，‘不可有二’的。”

在以上三种说法中，最有说服力的是“否定说”，因为分辨一种事物不是随意的，而是依据其客观标准的，这就是它的定义及其主要的特征。上面已经说过，近体诗的最重要、最显著的特征是平仄。王力在其《诗词格律十讲》中明确说：“诗词的格律主要就是声律，而所谓声律只有两件事：第一是韵，第二是平仄。其中尤以平仄规则最为重要；可以说没有平仄规则就没有诗词格律。”换句话说，近体诗中的平仄是主要中最为重要的。《黄鹤楼》既然违反了主要中最为重要

的平仄，难道还是律诗吗？“肯定说”和“折衷说”们也许受到其他因素的影响而坚持其说法。南宋诗论家、诗人严羽曾说，崔颢那首诗是“唐人七言律诗，当以此为第一。”有人认为严这一说法是不按诗律，只重气格、意境和艺术效果评论的。这种解释得到很多学者的认同。崔颢（704-754）与李白（701-762）、王维（701-761）等著名诗人处于盛唐时期。近体诗，包括绝句和律诗，都已达到成熟完美的程度。当时李白、王维等许多诗人写了不少符合格律要求的脍炙人口的名诗。比李白、王维还小三岁的崔颢，不仅懂得诗律，也写了不少好的律诗。有的人说，崔颢写黄鹤楼这首诗时是古体诗向近体诗过渡时期，难免会出律。这种说法，显然，是令人难以信服的。即使是盛唐律诗成熟时期，诗人写律诗，也写古体诗，是很自然的。正如我们今天，提倡写新诗的时候，也有不少人写近体诗一样。崔颢在游览黄鹤楼，看到此景，诗兴大发，于是写下了这首著名的古体诗，也是很自然的。王力曾对李白《静夜思》明确表态，

认为不符绝句的要求，是古绝，即古体诗。但他对争论不休的《黄鹤楼》，在其《诗词格律》一书中却没有明确表态，似乎说是“古风式的律诗”。据说，他去湖北讲学时，人们问他《黄鹤楼》这首诗是不是律诗。他说：“是七律，也不是古风。在唐代古体向近体过渡时，这种变格的七律常有，是不可以以今天的标准去衡量的。”王力为什么可以用今天的标准去衡量李白的《静夜思》，而不可以去衡量与李白同时代的崔颢呢？让我们不得其解。人们要问：明明是古体诗，为何有些后人非把它往律诗里靠呢？并为此采取各种“补救”或“变格”的手段来解释或说明呢？这是否有将简单问题复杂化，复杂问题繁琐化呢？如果我们实事求是地将《黄鹤楼》这首诗还原为古体诗的真貌，不仅丝毫不会降低它原有的艺术价值和诗境意义，仍然是难得的珍品，也是我们后人以达意为主、形式为辅的很值得学习的好诗。不再是“折衷论”们所说的“空前绝后，独树一帜”、“不可再学”、“不可有二”了。

### 难忘十里长街送总理

实验小学 耿朝珍

42年前，我们在十里长街泪送敬爱的周总理的情景，我仍记忆犹新，时刻不曾忘记。

1976年1月11日我要去百货大楼取棉袄。刚从南池子南口走进长安大街时，突然看见许多武警，每隔50米分散站在长安街南北两侧。大街上车辆也越来越少。我想应该是有重要的事儿吧？早晨听广播知道敬爱的周总理走了，我知道这时周总理就在北京医院呢，多想到医院和他老人家告别啊！

敬爱的周总理是全心全意为人民服务的践行者，是为国为民鞠躬尽瘁、死而后已的典范，他一生呕心沥血、兢兢业业，把毕生精力全部奉献给了国家和人民。

我刚走到北京饭店的对面，长安大街就全部戒严了，人们都停住了脚步，自觉地静静地站到了两旁的人行便道上。

一会儿哀乐响起，人们齐刷刷地把目光转向了周总理灵车开来

的方向，灵车缓慢地移动着，这是周总理舍不得离开他深爱的人民呀，人民更不离开他老人家啊。在场的男女老少无一不泪流满面，泣不成声，十里长街哭声一片。总理啊！您累了吧？累了就先歇歇吧，歇好了您可要回来呀！祖国需要您，人民需要您！我们离不开您啊！

周总理的灵车在人们不舍的眼泪中慢慢走了，往西走了，越走越远，直到再也看不见，也没有谁离开一步，我们在等敬爱的周总理回来。这时我抬头看见北京饭店许多窗口打出降了一半的国旗。那一天我们亲自送别了敬爱的周总理，人民的好总理。那一刻我们永远不会忘记，也永远不能忘记。

敬爱的周总理，您一生为之奋斗的祖国崛起了，更加富强了，人民生活水平提高了，您可以欣慰地安息了。敬爱的周总理，您离开我们42个年头了，但您永远活在我们的心里，我们永远怀念您！

## 父亲与他几位特殊的学生

历史学院 汝企和

“文革”期间，父亲的翻译工作受到很大干扰，他不但顶着压力继续偷偷地翻译，而且还培养了一些特殊的学生，其中花费精力最多的就是我的三位初中同学——K君、Y君和S君。

K君是我在北京四中上初中时最要好的朋友之一，到现在我们仍然是无话不谈。因为他人品特别好，父亲也很喜欢他。1972年，K君在北京玻璃总厂当工人的时候，北京恢复了广播英语教学，他就利用业余时间开始学英语。一次他来看望我父亲（我当时在黑龙江兵团干农活），聊起这件事，父亲大为赞许，并主动提出要辅导他学习。K君听后很受鼓舞，此后他就成为父亲的第一位英语学生。

按照父亲的要求，他每周到父亲那里，带来一周的英语作业。父亲仔细地为他批改作业，并详细地为他解答每一个疑难问题——这些批改的作业，K君一直妥善保存着，他曾经搬了好几次家，每次都把它们像

宝贝一样安顿到最安全的地方。几年前我专程为此去拜访他，见到这些保存了近四十年的作业本——作业本外面包着的白纸完好无损，里面K君极为认真整洁的笔迹上，随处可见父亲用红蓝铅笔写的批语，有些地方还写着批改的日期——“这些是我家里最珍贵的收藏！”K君捧着作业本，深情地对我说。这些批改涉及了英语语法的各个方面，也有对K君译文的修正，它们生动记述着父亲当年是如何认真地向K君传授英语的。

几年下来，K君的笔译能力有了明显提高，1977年他考入大学。他的英语翻译水平在全班很突出，英语课上，老师常把他的翻译作业当作范文念给大家听。他对父亲讲解的英语句子结构分析印象特别深刻，所以别的同学遇到这类问题时，他总是能够很快帮他们解决。“只可惜我当年考上了经济专业，否则一定会走上文学翻译的道路的！”为此K君至今都感到深深的遗憾。

父亲不但教K君英语，还教他

怎样做人——“伯父的人格魅力对我影响太深了，他从来都不追求名利，把这些看得很淡，只是一心想着他的翻译工作。他总是对我讲：‘要踏踏实实做人，踏踏实实做事！’这对我一生都产生了重大影响。”“每当我懈怠时，伯父就会敲打我，并对我说：‘你现在就像想抓耗子却只是抓住它的尾巴一样，这样是永远也抓不住耗子的！’”

1976年“四五事件”期间，K君常到天安门去，抄录广场上的诗句，并拿回来给我父亲看，父亲看得非常认真，“伯父对周总理感情特别深，有好几次讲到总理，伯父的眼圈都湿润了。”最后K君总结道：“伯父不但是我英语学习的恩师，更是我终生做人的榜样！”

Y君是我上初中时候的班长。现在尽管我们并不在一个单位，但仍然是志同道合的挚友。

Y君从小学起就一直当班长，很有政治头脑。文革初他公开反对林彪，被工厂里“内定”为反革命。这种政治上的迫害没有压垮他，反而激发了他的学习热情。每天下班后他都拼命学习英语，经常熬夜到

凌晨。在Y君的学习中，父亲也成为他最好的老师。他大约每周到我家来一次，由于他的阅读进度最快，所以他的问题也最多，每次都要带来上百个问题，父亲总是耐心地一一为他解答，至少要三个多小时才能回答完这么多问题——对已经年过六十、又患有严重哮喘病的父亲来说，这绝不是一件轻松事。

Y君近日回忆道：“当年我到汝龙先生家求教，从来都是没有预约的。但多少年来，我这个不速之客从来都没有撞过锁，每次都是汝龙夫人周伯母开门，每次看到的都是汝龙先生在伏案工作。我进房间之后，他才放下笔同我打招呼。休息？娱乐？至少我从未见过。无论是在赤日炎炎的盛夏，还是在寒风凛冽的严冬——三几十年前的北京，冬天十分寒冷——他或穿着背心、短裤，汗流浹背，或穿着厚棉袄，在靠煤球炉维持的十几度的室温下，日以继夜地翻译着俄国古典名著。没有名誉、没有地位、什么都没有。但我从没有听见他抱怨过什么。”

Y君开始时大量阅读的是英语

小说，里面许多名词、形容词在各种字典中都找不到合适的解释。父亲在解答问题时经常指出：首先要把握住一个词最基本的意义；然后要反复阅读上下文，才可能琢磨出这个词在这个语境中的准确含义。有些词非常抽象，父亲就用打手势、甚至表演的方式为他生动地解说——这种解说方法使 Y 君很快便把握了这些词的准确含义，而且给他留下极为深刻的印象。

这样几年下来，Y 君的英语水平提升得很快——正因为如此，后来他选择了以阅读国外资料为主的学术专业。现在他经常出国讲学，也常常在国际会议上用英语发表演讲。

S 君也是我的初中同学，又一位至今都保持来往的好朋友。他在清华附中高中毕业后，到北京远郊区门头沟的木城涧煤矿工作。从 1973 年起，他也开始听广播学英语，而且也很快找到我父亲作老师。

S 君也是每周到我家来一次，父亲同样为他认真批改作业，一一解答他的一大堆问题。至今 S 君都对父亲分析复合句的情景记忆犹新——英语复合句比中文复杂得多，有时一

句话可以长达一页多，初学者看到真不知从哪里下手。父亲就用非常生动的语言，把句子之间的关系比喻为父亲、儿子、侄子、孙子……并逐一指出其中关键性的虚词，从而使学生的分析水平很快得到提升。

学到第二册时，S 君的初恋女友与他吹了，他受到很大打击，“当时万念俱灰，什么也不想干，更看不进去英语了。”我父亲得知这一情况，又像开导自己的孩子一样开导他，才使他打起精神，重新拿起了英语书。

这时正好课本里有一个短话剧，S 君把自己的译文拿给我父亲看，父亲看后兴奋得一拍大腿，说：“译得好啊！你这孩子就是有天分！”这些由衷的鼓励使 S 君走出了低谷，把英语学习坚持下来。

让人意想不到的，S 君的英语在他的第二次恋爱中发挥了巨大作用——他恋爱的对象就是他后来的夫人——H 君。

H 君父母都是知识分子，她上学上到初二就赶上了文革，去了北大荒，这一去就是整整十年，回京时已经快三十岁了。母亲为她的婚事特别着急，可给她介绍了好几位，她却

连面都不见，每次还得母亲亲自跑去对方家里道歉，为此母亲又气又急，问她：“你到底要找什么样的啊？”没想到她说：“我想找的人，第一等是：他会外语，而且能教我；第二等是他不会，但支持我学习；第三等，他不会，但也不反对我学习。”母亲听后，明白女儿的心思就是要学习，按照这条件，很快就找到了S君。

两人1979年8月第一次见面，不久后S君就带着H君来见我父亲。父亲因S君的失恋对学习影响很大，所以本不想让S君很快再谈恋爱，但见到H君后，父亲感到她是位上进心很强、勤奋好学的好姑娘，便支持他们交往下去。

几年前我问起H君当时的情景，她一语中的地说：“学习英语在我们俩交往过程中起到了决定性的作用！”“我们谈恋爱的主要内容就是如何学好英语。”“是S君把伯父的方法一一教给我，这以后我才知道学英语要分精读、泛读。他还给我买语法书，解答我遇到的各种问题。”“谈恋爱后，我的电大英语成绩一下跃升到95分！”——就这样，英语学习成就了一段美好姻缘！

结婚那天，S君、H君送走亲友后，不是双双入洞房，却是锁上房门，一同去看望我父亲了！H君回忆道：“因为当时我们没有别的想法，就是把伯父当成我们最亲的亲人和恩师！”

结婚后，他们更是一同去我家请教英语问题。一直到82年后，他们见我父亲身体状况越来越差，才不再问问题，而只是来看望他。

H君后来到北京医用低温设备厂工作，当时厂里正好进口一条最先进的生产流水线，其生产流程说明、设备安装方法、所有的装箱单、维修手册等等，全都是英语的，总共有十几万字！这时可把厂领导急坏了：如果找不到懂专业的翻译，即使引进了这套设备，也是一堆废铁！H君看了那些英语文件后，觉得并不比平时学的课文更难，就对厂长说：“让我试试吧！”厂长见一时也找不到别人，就将信将疑地把材料交给了她。她拿回去后，在S君的帮助下加班熬夜，赶了三个月，交上了全部文件的翻译稿！先进生产线也因此而顺利安装、投入生产了！她翻译的手稿后来收藏在厂档案室，占去了书柜里的满满一层！这件事也成为

她一生中最自豪的回忆之一！

在 S 君的人生道路上，英语学习还帮助他实现了一次重大的转折，那就是从矿区进入了学校。

1976 年，S 君在木城涧煤矿听说中学来矿上招聘老师了，心里非常想去试试，“可我生性胆小，不敢想没上完高一、而且从来没有在学校里学习过英语的人能够到中学去教英语！”“是伯父的鼓励，才使我迈出了这一步！”

父亲对他说：“不要害怕，大胆讲！”更再三强调：“不懂的问题不要瞎讲，回来查明白了再去讲。”“遇到什么问题，咱们回来再研究。”就这样，S 君从一名矿工成为中学的英语教员。他上完第一次课后，立即去见我父亲，父亲说：“你看，教英语也没有什么可怕的吧！”S 君也笑了。父亲又再三叮嘱他：“永远不要糊弄学生！”回忆到这里，S 君强调说：“伯父的这种严谨态度，对我一生的工作和做人都有深刻的影响！”

父亲去世前的那个春节，S 君、H 君照例前来看望他，H 君亲手给父亲喂水喝。看到我父亲身体那么糟，他们心里难受极了，一出我家门，

两人便哭成了泪人……父亲临走前，我们没有惊动他们。此后一到春节，他们俩依旧来我家看望我母亲，直到母亲去世。

父亲还曾经指导过我的表妹学习英语和文学，也曾帮助过母亲最好的朋友 A 君和我们的邻居 T 大夫翻译英语文章和专著。A 君在一所名牌大学教理论物理，T 大夫是北京最好的医院里的主任医生，他们都非常关注国外的最新成果，常常拿着厚厚的一摞英语材料来父亲这里请教。事后父亲对我们说：“A 君的高等物理学和 T 大夫的尖端医学我完全不懂，只是通过文章中的虚词帮助他们分析清楚各个句子之间的关系。每次到最后他们都是恍然大悟，我却仍然是不知所云。”父亲就这样凭借他深厚的英语功底，解决了自己完全外行的科技翻译方面的一个个难题。

在“文革”那些精神上倍受煎熬的日子里，父亲不辞辛劳地培养了上述这些特殊的“学生”。他为国家培养人才的强烈愿望，那种无私奉献的精神，那些生动形象的解说，也将永远活在这些（转下页）

# 一位“八零后”忆苦难童年少年和大学学习

文学院 谭得伶

我是个很平常的人，现已年过八旬，也算作“八零后”啦！我一辈子只做过两件事：学生和教师。前 25 年是学生，后 60 年是教师。在这儿谈谈我的前 25 年。

## 一、苦难的童年和少年

我出生在知识分子家庭。父亲谭丕模 1922 年考入北京高等师范学校，次年学校改为北京师范大学。父亲是改制后北师大国文系的首批学生，1928 年毕业。母亲翟凤奎也于 1928 年在北师大与父亲同专业同班毕业。父亲学生时代一直追求进步，毕业后在北京《新晨报》工作，1930 年到去世一直任高校教授。他是坚定的抗日分子，是上

（接上页）学生心中！

按照父亲的遗愿，火化后连骨灰都没有保留下来！但是他给社会留下了两笔遗产，一笔是物质的，就是他翻译的一千多万字的作品，这些译作每年都在出版，从而让更多人了解契诃夫与俄国文学，同时

世纪三十年代最早用辩证唯物主义和历史唯物主义观点研究中国文学史的学者之一，1937 年在长沙加入中国共产党。母亲毕业在北师大图书馆工作八年后，一直任中学和大学教师。

抗日战争前我家生活比较宽裕。1937 年卢沟桥事变时，母亲带着姐姐和妹妹已回到湖南长沙外婆家，父亲带我在北京。母亲来电急催父亲回长沙，父亲带着我舍弃了全部家产经天津、烟台、南京绕道回到长沙。从此我们的生活一落千丈。

1937（我五岁）到 1949 年，本应是我读小学和中学的时间。小学应

更深刻地了解社会与人性；另一笔则是更加珍贵的精神遗产，就是他那种从来不计个人名利、一心只想为人类做些事情的奉献精神——在商品大潮猛烈冲击整个社会的今天，在学术界浮躁之风呈蔓延之势的今天，这种精神显得尤为难能可贵！

读六年，我只读了三年半；中学应读六年，我只读了五年。十二年中我只有八年半在学习，三年半在逃难，我们全家也是颠沛流离。这全是由日本帝国主义的侵略造成的。

1937年-1942年夏，我在湖南的六个城市逃难。1937年回长沙后，父亲在民国大学教书，同年参加了中国共产党（未公开党员身份）并任湖南省工作委员会的宣传部长。1938年上半年，我在长沙读初小一年级下学期，下半年因日寇侵占武汉，长沙吃紧，逃难半年。1939年初，民国大学迁往更偏僻的湘西县城溆浦。我在那里跳了一级，直接念初小三年级和四年级。那时生活十分贫困，写字时有一段铅笔头就算不错。因为贫困动荡，1941年上半年我又失学了。

1941年我九岁，是记忆深刻的一年。这年夏，民国大学迁往刘少奇的故乡宁乡。这时我家生活已难以维持。母亲带着两个妹妹（后来小妹妹夭折）回到父亲的老家祁阳，投靠父亲的二嫂。母亲在县城教书养家，父亲带着我、姐姐和弟弟去宁乡。但父亲很快发现，一个

人的工资养活不了四口人，于是又将姐姐和弟弟送回老家。因为我已在宁乡上小学，就留在宁乡。谁知这时日寇进犯长沙，宁乡吃紧，不得不逃难，父亲的同事好友，民国大学的教授，儿童文学作家张天翼（我的干爹）夫妇带着我逃难。所幸后来长沙回到了我军手中，父亲回到了宁乡。父亲的工资也养活不了我们两个人。有时我们煮粥充饥，晚上没有钱买油点灯，父亲常带我去朋友家串门，回到家后划一根火柴铺床睡觉。除夕之夜，也这样过。幸好父亲有一位亲戚的儿子在民国大学读书，他有点钱，送了我们一点吃的。这事我终身难忘。1942年初，生活实在维持不下去了，父亲把我也送回老家祁阳，我在那里读了五年级下学期。这就是我全部的小学生活。

1942年夏-1945年冬：1942年，父亲被民国大学解聘，他转到广东坪石中山大学师院任教。母亲则在湖南零陵（今永州）一所私立中学教书。该校教师的子女上学可以免费。为了减轻家庭负担，母亲希望我上中学，我也同意。那年我

刚满十岁，刚读完小学五年级。要想跟上班很是辛苦。我拼命学习，因此常常闹病。1942-1944年间，我读完初中一二年级。

1944-1945年是最艰苦的一年。1944年4月到12月，日寇发动了豫、湘、桂、黔战役。这是日军侵华期间发动的规模最大的战役，大片国土沦丧（20多万平方公里），六千万人陷于敌人的铁蹄之下，几十人流离失所，每天死亡人数以千百计。1944年6月，父亲听到衡阳告急的消息，立即赶回零陵，和家人商量今后的去向。父亲认为，虽然生活千辛万苦，但绝不生活在日寇的铁蹄下，于是全家又准备逃难。这一次逃难与以往不同，首先，客观条件非常不利。抗战前7年，全家从北平逃到湖南，在湖南境内奔波，尽管物价飞涨，生活水平大大下降，但究竟离前线还比较远，父母亲还有工作，还有生活来源，孩子们好歹还能上学。而这一次却是全家孤军奋战，没有生活来源，而且上有老下有小。最要命的是敌人在后面紧追。7月初，衡阳城内已昼夜燃烧，全家匆忙逃

往广西永福。9月中，日寇占领了广西全州，全家再往贵州逃。12月初，日寇攻陷贵州独山，这里已接近黔桂铁路的终点，我们不可能再沿铁路线逃难，只好避开去贵阳的大道，来到都匀以东的小县城炉山。从零陵到炉山行程1500公里。这半年，我家和千千万万的其他中国人一样，饱尝了道路崎岖、居无定所、饥寒交迫、举目无亲的艰辛。可以说，湘桂黔逃难是万恶的日寇将中国人民再一次推向苦难的深渊，是全中国人民经历的又一场大劫难，也是我们一家经历的最大劫难，让我刻骨铭心，终身难忘。逃难行程极度艰辛，多次遭遇敌人轰炸，途中曾在五六个地方停留过，每次出发都是在日寇逼近之时，坐敞篷车、爬火车顶，甚至徒步行走，此期间主要靠变卖衣物和摆红薯摊、采集野菜等度日。

幸运的是，1945年1月，正当全家在炉山陷入生活绝境时，遇到了桂林师院疏散途经炉山的师生。院长曾作忠是父母在北师大大的同学，教务长林励儒是父母在北师大时的老师。该院师生是

经历了千辛万苦迁往贵州平越（今福泉）时路过炉山的。他们热情邀请父母去桂林师院任教。父母欣然前往，这样结束了历尽艰辛的湘桂黔逃难行程。父亲在桂林师院任国文系教授兼系主任，母亲任国文系副教授。

1946年初-1949年长沙解放：1945年8月，日本帝国主义宣布无条件投降，中国人民浴血奋战八年，终于取得胜利。1946年1月桂林师院迁回桂林。这一年我在桂林中学和师院附中读初中三上和高中一上（其中跳班半年）。1947年初到1949年初，我在南宁师院附中读高中一下到高中三上。这几年我和同学们一样，积极参加了爱国民主运动，学习了专业知识，阅读了进步书籍，思想有了不小的进步。

1946年6月，蒋介石发动全面内战。桂林师院进步师生开展了争取和平民主、反对内战的爱国民主运动。父亲以满腔热情参加了这场运动，写了许多文章，参加了许多活动。国民党教育部为了平息民主浪潮，切断桂林师院与广西大学

的联系，于1947年初强迫师院迁往南宁并改名南宁师院。师院师生在南宁掀起声势浩大的护院运动和反饥饿、反内战、反迫害的群众运动。在这场运动中，父亲始终站在斗争的前沿，与进步师生同呼吸共命运。此时曾作忠院长已被迫辞职，南宁师院教授会以父亲、汪士楷（邓小平旅法勤工俭学时的入党介绍人）等教授为中心全力支持学生爱国运动。1949年3月，新任院长政客黄华表致电国民党教育部，诬告谭丕模、谢厚藩、汪士楷、王西彦（著名作家）四位教授煽动学潮，予以解聘，并将师院立即解散。四位教授感到在广西难有作为，又考虑到湖南会比广西早解放，决定离开南宁，启程返湘。令我难忘的是师院学生对四位教授的送别场面和到达长沙后的那些日子。

从南宁到长沙路途十分艰险。因为1948年10月父亲曾患严重的胃溃疡，吐血不止，病情危急，曾经六昼夜禁食禁水，许多在校和已毕业的学生拿出自己节约下来的钱买药（盘尼西林）为他治病，好不容易才抢救过来。经过一

个多月的调养，还只能翻身，不能下床行动。1949年4月6日，细雨迷蒙，我们离开南宁，这时父亲身体还非常虚弱，是被人抬上车的。那天，师院数百名师生举着“惜别送行”的条幅前来送行。父亲后来回忆说：“我们离开师院的那天，天正在下雨。我因病由人抬上车。同学们拥挤在车四周，汽车慢慢地向前开，同学们哭着为我送行。他们跟着车跑，呼喊着重：‘要求民主’、‘反对迫害’等口号，还唱着革命歌曲。这情景，真令我难忘啊！”

回到长沙后，全家虽然失业失学，但毫不悲观失望，而是积极投身于迎接长沙解放的活动中。父亲和汪士楷对和平解放长沙做了许多工作。经父亲介绍，我和姐姐参加了长沙市妇女联谊会（民主妇联的外围组织）的许多活动。我们努力学习进步书籍，经常去女中和工厂向师生和女工宣传党的方针政策，为解放湖南做舆论准备。解放前夕，敌人疯狂镇压革命志士，父亲教我们学会秘密斗争，如何保护自己，保护同志。当我们深夜外出时，教我们将《中国往何处去》

（即毛主席的《新民主主义论》）包在衣服里面，外面裹上一层丝绸。深夜回家后，教我们将革命书刊藏在米缸里，以防特务搜查时被发现。经过这段斗争的锻炼，我们的思想有了很大的提高，为迎接解放军进入长沙做了一些工作。这年8月，长沙和平解放。姐姐在解放前夕的7月参加地下党，年仅15岁的妹妹在长沙解放后立即参加了人民解放军。长沙解放后不久，父亲任湖南大学中文系教授兼系主任，母亲也在湖大教书。

## 二、八年大学生活

解放后，我读了八年大学：1949-1950年，在湖南大学外语系读书；1950-1952年，在北京俄文专修学校（今北京外国语大学的前身）学习；1952-1957年在苏联学习。1957年，从莫斯科大学语文系毕业后被分配到北师大中文系（今文学院）工作至今。

长沙解放后，党组织派姐姐来北京，让她进入北京俄文专修学校（该校1941年在延安建校，1949年迁北京，即今日北京外国语大学）学习。那时我认为，革

命大学和军政大学的学生都是只学习 3 个月或半年后立即参加工作，自己很幼稚，不能这么早参加工作。于是报考了湖南大学外文系并被录取。姐姐和妹妹离家后都进步很快，我非常羡慕。1950 年暑假，姐姐回长沙探亲时，我坚决要求同她一起来北京上学。

### （一）失母之痛

1950 年 8 月，我和姐姐到达北京，不久我也进入俄文专修学校学习。万万想不到的是，1950 年 9 月，即我们离家后仅二十五天，母亲突然因病去世。父亲为了使在京的两个女儿能安心学习，竟然强忍悲痛，向我们隐瞒母亲去世的消息达 4 个多月之久。母亲的去世，对我们是严重的打击。而父亲对此事的态度使我们深受教育、铭记终身。

解放后的近十年间，父亲给我们写了许多信，可惜大多未能保存下来。连母亲去世的消息也是通过书信告诉我们的，以免我们难以接受。六十多年过去了，今天，我们重读这些信，仍然感到心潮澎湃，激动不已，热泪盈眶。字里行间透出的是父亲那博大的胸怀、对子女

无微不至的爱护和无私的自我牺牲精神，透出的是他的民主作风和高尚的人格魅力。

在我们子女心目中，父亲既是严父，又是慈母。所谓严父是指他对子女的要求是严格的，但总是循循善诱，从不训斥责骂。许多人都羡慕我们有这样一位作风民主、毫无“父道尊严”、能做子女知心朋友的好父亲。母亲去世后，他更是挑起了严父和慈母的两副重担。他的谆谆教诲成为我们进步的动力，他的高尚品德是我们用之不尽的财富，他的言传身教为我们树立了终身学习的榜样。

皖南事变后，父亲同组织失去了联系。1950 年，党组织在审查了他的全部历史之后让他重新入党。1953-1958 年他任北师大中文系教授和古典文学教研室主任。这五年，他在教学改革、学科建设、团结老教师、培养年轻人等方面做了大量工作。1958 年，他作为中国文化代表团团员赴阿富汗和阿拉伯联合共和国访问，途中因飞机失事牺牲。同机的 16 名烈士安葬于八宝山革命公墓。父亲的突然牺

牲对我来说更是沉重的打击。父亲去世已半个多世纪，母校北师大没有忘记他，仅在1994到2013年的20年间，北师大出版社出版了有关他的四本书：两本是他的学术著作（《中国文学思想史合璧》1994；中国现代学术经典《谭丕模卷》2013），一本纪念文集（《文学史家谭丕模》1999），一本评传（《文学史家谭丕模评传》2005）。评传有20章，由13个人执笔，多数执笔者是他的学生和朋友，子女只写了五章，不到五分之一。这几本书展示了父亲的学术成就和为人，也反映了他的战友和学生对他的深深怀念。2005年，当这本评传出版时，文学院召开了出版座谈会，会上气氛十分热烈。与会者盛赞《评传》的出版，并追思父亲献身革命，严谨治学，辛勤育人的种种事迹。这一切说明，父亲虽然去世半个多世纪，但他仍然活在后人的心中。

## （二）留苏岁月

解放后我个人有两次好的机遇。一个是1950年我跟姐姐至北京俄文专修学校学习，如果我继续在湖南大学学习，可能没有机会被

选派去苏联学习。另一个是母亲去世后父亲坚决反对我回长沙读书并照顾他。人们常说：“母爱是关怀，父爱是放飞。”我体会深刻。父亲不让我回到他的身旁，要我留在北京学习，就是放飞，就给我提供了许多发展的好机会。当然最重要的还是遇到国内发展的好形势。建国后，百废待兴，急需培养大量人才。1952年，中苏两国签订了关于接受中国留学生去苏联高校学习的协议。当年就从各高校抽调二百多名学生到留苏预备部学习政治，然后去苏联。其中大多数是学理工农医的学生。至于派我们去学俄语，听说是因为俄文专修学校当时的校长师哲（曾任毛主席的翻译）的建议，他认为他们那一代俄语翻译人员日渐衰老，急需培养年轻一代。于是从北京、哈尔滨、上海、大连等俄专学校选派了28人去苏联学俄罗斯语言文学。这次选派是非常严格的，留苏学生首先要过三关：即学习成绩优秀、政治审查合格和体检合格，可说是“优中选优”。

出国前，刘少奇同志在中南海怀仁堂专门接见了我们，向我

们提出了殷切的希望和嘱托。一是希望我们继承和发扬革命前辈艰苦奋斗、不怕牺牲的精神，把留苏学习当作革命任务来完成，克服重重困难，把建设新中国的本领真正学到手。二是希望我们深入观察和正确对待苏联的现实生活，虚心向苏联人民学习，增强中苏两国人民的友谊。他还说，新中国百废待兴，要用钱的地方很多，在国内培养一名高校毕业生，要花费十几个农民一年的劳动所得，派你们出国学习，更要花费好多倍的代价。你们要牢记祖国的托付和希望，刻苦学习，每门功课都要得5分至少4分。这番临别赠言让我铭记终身。这五年，我真的没想别的，只想如何努力学习，将来好为祖国服务。

在苏联我们读的是综合大学的本科，一共五年。最初三年我们六人（后来留在北师大任教的有刘宁、陆桂荣和我，在武汉大学任教的有吕敞，金大辛，在南京大学任教的有陈敬詠）在萨拉托夫大学（伏尔加河畔）学习。像所有的留学生一样，我们在学习

上遇到很大的困难。我们不分寒暑假，不分节假日，分秒必争，每天学习达十五六个小时。当然，苏联老师和同学也热情地帮助和关心我们。五年中，我们没有回过一次家，终于完成了全部学业，而且取得了较好的成绩。

苏联高校课程内容丰富严谨。前三年，我们对俄罗斯文学语言的基础理论和基础知识打下了系统坚实的基础。后两年因刘少奇同志的关怀我们六人转学到莫斯科大学学习。在莫大更多培养了我们独立科研和学术创新的能力。莫斯科大学是全苏最高学府，世界知名大学，语文系有一批苏联国内外知名的学者，学术气氛极为浓重。在莫斯科，我们的眼界也进一步开阔，频繁地穿梭于各大图书馆、博物馆、大剧院和作家艺术家纪念馆之间。正是在俄罗斯文学的故乡，我们开始领略到俄罗斯文学的魅力。

谈起这25年，思绪万千，希望看到这篇文章的年轻人能利用当前大好形势，潜心学好本领，为祖国攀上新高峰贡献力量。

# 古稀之人跟上新时代

教育学部 高鸾祥

我国进入了社会主义新时代。能赶上这个伟大的时代，我很幸运。在此谈谈我的日常生活及体会。

### 一、坚持学习，跟上形势

学习时事是我每天的必修课，尤其 2018 年是奋进新时代，奋斗新启程。早上起床先看看凤凰台播放的《世界大了》，再看看手机里的一些新闻和《北京青年报》的连载小说、以剪报形式留存的文章及《老年博览》等杂志。

### 二、坚持按摩，注重保健

八十岁时我的右手指不能握毛笔了，我逐渐放慢了生活节奏，开始看养生方面的书和电视节目，如中里巴人著《求医不如求己》、吴清忠著《人体使用手册》和北京卫视的《养生堂》等，并根据自己的身体状况和作息时间，八年来慢慢摸索，形成了一套适合自己的保健按摩方法，每天坚持按摩一个多小时，效果显著，脾胃调理好了，牙床按摩后能吃水果了。

### 三、注意饮食，调养身体

钟南山院士发表过文章，说早上要吃好，如果吃不好，中午和晚上是补不回来的。我按照他的方法和洪昭光的宝塔式饮食原则制定了自己的饮食方案。早饭吃一个鸡蛋、二两主食、蔬菜 500 克（至少五六种）、肉类二两、冬菇 1-2 个；中午午睡后吃点水果和干果、喝一杯自制酸奶等；晚饭基本上是吃小菜，喝一小碗粥等。吃饭时听音乐，也有益于进食。多年的坚持使我的脾胃调理得很好，吃嘛嘛香。

### 四、坚强毅力，平和心态

人要有坚强的毅力，要心胸宽阔、心地善良。遇到困难要敢于克服，如我摔跤后每天咬牙坚持锻炼，当完成锻炼指标后就特别高兴。从 2017 年开始，我在网上选购喜欢吃的老字号食品，货到付款，很方便。这都是高科技、强实力带来的福音。现在我最大的梦想就是高高兴兴奔九十！

## 梳理历法 消除混乱

教务处

幸霓峰

狗是人类的好朋友。人们喜欢狗，爱屋及乌也特别青睐狗年。今年是戊戌狗年，从元旦至春节，熟人见面或通电话，首先是祝贺狗年吉祥，平时聊天也多有狗或狗年之类的话题。商家推销年货、商品也千方百计与狗或狗年挂钩，传媒界也常有涉及这方面的报道。社会上把狗年炒得热热闹闹、沸沸扬扬。然而，略加推敲，就会发现人们对狗年一知半解或毫不知情，理解错误。我对历法和生肖属相也是一窍不通，也许正因为不懂，才好奇地琢磨人们说的有关话题是对是错，并查阅一些有关资料，以期得出正确的解释和结论。

现就所见所闻举几个例子与大家一起剖析。1、元旦那天我在校园散步，一位熟人热情地对我说：“狗年到了，祝你吉祥如意！”2、有一天我在校医院门前听到几位遛狗的人聊天说：“我家邻居李大爷元旦那天得了个孙子，老爷子高兴极了。这孩子真会挑日

子，狗宝宝谁都喜欢。”3、农历丁酉年除夕，某卫视台著名主持人在晚间节目结束时说：“再过几个小时，就要迎来戊戌狗年了”。

上面几个例子都是谈论狗年，是指废历（过去叫黄历或皇历，下同）干支纪年的戊戌年或农历戊戌年。在十二地支中，戌配附狗故称戊戌狗年。干支纪年是以立春为岁首，今年立春是公历二月四日，也就是说要到二月四日才进入狗年，距元旦已过一个多月。元旦是公历公元纪年的岁首，公历与鼠、牛、狗等生肖属相毫无关系，因此第一个例子，元旦那天说狗年到了是错误的，到的是公历2018年，而不是干支纪年戊戌年，错在把公历和干支纪年混为一谈。第二个例子是说生肖属相。生肖是十二地支的衍生物，十二地支与十天干构成干支年。上面讲过干支年是以立春为岁首，生肖是十二地支的衍生物，从属于干支年，因此生肖属相的切割点也是立春，即属鸡属狗以立春为

界，具体到今年则是以二月四日为界。二月四日以前出生的都属丁酉年都属鸡。二月四日和以后出生的才属戊戌年，才属狗。李大爷的孙子是元旦出生的，自然也是属鸡，不是狗宝宝。同样也是错在把干支纪年与公历年混为一谈。第三个例子，主持人把将要到来的农历新年与戊戌狗年搞混了，其实是两个完全不同的概念。戊戌狗年是指废历的干支纪年，岁首为立春之日，而农历则不然，农历的岁首是大年初一，即正月初一，二者是错位的，并不吻合。主持人讲的戊戌狗年就要到了，指的是农历新年，应该是农历戊戌狗年正月初一就要到了。而戊戌狗年则在十多天前即立春那天就已经到了，少讲了“农历”二字。这个例子正好与前面两个例子相反。

当然，也有不是错误的，比如说今年是狗年或者是戊戌狗年这话则不为错，因为是笼统说这一年，而这一年内绝大部分时间都属狗年，没有概念上的错误。再举一个例子。我家有两本挂历和一本台历，两本挂历设计大同

小异，每月一张，每张的天头占的比例比较大，用大号 and 特号字把年、月印刷在上面，非常醒目，给人以深刻的印象。只可惜把公历 2018 年一月和二月都界定为农历戊戌狗年，这是错误的，其实公历 2018 年一月一日至二月十五日仍是农历丁酉鸡年，从二月十六日即春节开始才是农历戊戌狗年，挂历把它提前了一个半月。挂历属历书，历书出现这种错误实在不应该。编制历书是严肃的事，历史上需经皇帝批准才能印制并赐给大臣。我们现在也应是由有关专家或内行编制并经出版部门审核才能发行，不应该有这样的错误。但这两本挂历确实是错了，不可思议。好在北京长寿俱乐部送给的台历不是这样。台历每天一页，每页都有公历和农历的年、月、日，公历 2018 年一月一日至二月十五日，相对应的是农历丁酉年的十一月十五日至十二月三十日（除夕）。从公历二月十六日即农历正月初一（春节）开始才是农历戊戌狗年。这正确表达了农历干支纪年与公历公元纪年计算的关系，也

正确指出了农历干支纪年的切割点，即岁首是正月初一。

上面这些例子说明当今社会上，从社区普通居民到新闻传媒乃至历书本身，对我国的历法和生肖属相的理解存在误区。把农历与废历混为一谈，把农历、废历与公历混为一谈。其实区分并不难，只要记住公历公元纪年的岁首是一月一日，即元旦；农历的岁首是大年初一（正月初一），即春节；废历干支纪年的岁首是立春，则三者不会弄混。当然，也还要记住生肖的界定是随干支纪年，即也以立春为界。人们之所以弄不清，其原因除了平时普及历法、生肖方面的知识不够之外，我国传统历法本身繁杂，不容易读懂，这个原因也不可忽视。再是对待这种繁杂的态度不积极，半明半暗。从1949年起，我国采用公历，按公历办公，同时继续沿用农历，按农历过节。原有衍生生肖的干支历（黄历）成了废历，不再提及。但生肖在人们的心中根深蒂固，衍生生肖的废历也就废而不弃，名亡实存，造成了人们认识上的混乱。如果能让它真正成为废历，

可以把生肖属相的界定依据从废历改为农历，即从立春之日改为正月初一，但不知是否有背传承传统文化。历史上对历法进行改革、变动的先例是有的。以农历岁首为例，夏代是正月初一，商是十二月初一，周朝是十一月初一，秦是十月初一，直至西汉。汉武帝时颁行《太乙历》恢复夏代以正月初一为岁首，这一岁首制历代相传至今。又如辛亥革命前，大年初一叫元旦，立春叫春节。辛亥革命后，民国政府废除农历，改用新历（公历），以民国纪年，从1912年起公布一月一日为元旦，立春仍为春节，农历大年初一则既不是元旦，也不是春节，没有名分。为了照顾民众过年过节的需求，1914年1月民国政府颁布法令，改称农历大年初一为春节，这样立春叫春节的名称就被剥夺了。以上是历史上改动历法的事例。如果考虑到皇历是以太阳年和二十四节气为基础，即是以阳历为基础，与公历一样也是阳历的一种，历史上与以阴历（月亮历）为基础的农历长期共存，起过互补的作用，属于应予传承的传统文（转下页）

# 80 人生更辉煌

财经处 陈天赋

我于 1946 年 7 月 14 日出生，属狗，今年 72 岁了。今年是我的本命年。女儿给我买了红衬衣、红衬裤、红裤衩、红袜子、红腰带等。春节，我穿上这些大红的衣服，预示狗年更加红红火火。

2006 年 10 月，我从北师大财经处退休。退休后，我就开始做我过去喜欢但没有时间做的事情，那就是坚持写作。我连续出了四本书，都在网上发表，得到许多读者的喜爱和赞许，因此在网上结交了许多海内外热爱文学的朋友。我还喜欢写日记，把日常生活的点点滴滴写进日记里。

(接上页)化，不应废弃，则应赋予适当的名分，让其名正言顺地存在，而不是废而不弃，半明半暗，从而减少人们在认识上的误区。

\*注：干支是天干和地支的合称。拿十天干的单数（甲、丙、戊、庚、壬）与十二地支的单数（子、寅、辰、午、申、戌）相配，十天干的双数（乙、丁、己、辛、癸）与十二地支的双数

我是北京 39 中 1966 届高三毕业生。1968 年 1 月，我报名去青海祁连地质队，直到 1978 年才离开。此后，我一直想写一本有关地质队的小说，一有空闲时间，就构思小说的内容，腹稿酝酿了 30 多年。退休后我用三年时间写出《是那山谷的风》这本小说，记述了北京学生在青海祁连地质队学习、工作、婚恋的故事。小说在新浪博客上发表后，立刻得到许多地质系统和喜爱文学的人的赞扬。甚至有人把小说打印出来，寄给搞地质工作的父亲看。

可以说，我 60——70 岁活得  
~~~~~  
(丑、卯、巳、未、酉、亥)相配，共组成六十组，用来表示年、月、日的次序，周而复始，循环使用。在六十组内，十天干每个相配六次，十二地支每个相配五次。因此，十二生肖也随同配附的地支出现五次，例如今年是戊戌狗年，在从甲子开始的这个六十年内，除了今年还有四年也是狗年，他们是甲戌、丙戌、庚戌、和壬戌年。

很精彩,是我一生中最辉煌的日子。70岁以后,我写作的速度就下降了,写作热情也降温了。

由于女儿和女婿工作很忙,所以外孙女全靠我和老伴照顾。我每天准时接送在北师大实验小学上学的外孙女,此外还要负责买菜做饭。我过去在青海中学教过初中英语,还算有点英文功底,所以我就辅导外孙女英语,老伴辅导语文和数学。我们把大部分精力都花在外孙女身上,这是我们的乐趣,也是应该做的。

时代进步,科技发展。当看到年轻人用手机就可以买东西、打开自行车的锁子等,我非常羡慕。

在微信开始盛行的时候,我还不以为然。后来女儿帮我开通了微信,从此便一发而不可收。我现在有八九个微信群,有老同学的、有地质队老同事的、有退休老同志的、有专业画家的、还有学校支部的等等,收发个通知方便极了。此外,通过微信群,我还能了解老同学、老同事、老朋友们生活情况,与他们直接交流生活经验、学习体会等,我感到生活丰富多彩。

自从有了微信,我每天都能获取大量信息,充实大脑,还可与在祖国各地的同学朋友视频聊天。微信里的内容很多,我只挑选自己觉得有用的看,可以说微信成了我生活中不可缺少的一部分。

今年1月13日,是我们北京学生赴青海50周年纪念日,有200多名北京学生参加聚会。聚会要求每人在微信上转交200元会费。幸好我有智能手机,而且还使用微信,所以在女儿的帮助下,我学会了用微信转账。后来,我也尝试用微信支付的方式购物、发红包等,既方便快捷,又安全省事。

高科技在迅猛发展,老年人也要与时俱进。我不能被新时代高科技的巨流抛弃,我要不断地学习新方法、新技术,做一个新时代的健康时尚老人。

到了2026年,我就80岁了。到了那个时候,我们国家早已实现全面小康,社会和谐,环境优美,科学技术进一步发展,人民生活更加幸福安康。到了那时,如果我仍能与与时俱进,跟上时代步伐,我就很骄傲、很自豪了。

# 永远割不断的故乡情怀

程书肖 赵淑英

我们老两口离开农村老家已经几十年了。但是，老姐姐和弟弟们还生活在农村，至今还一直和我们保持着密切的联系。侄儿、侄女、外甥、外甥女们经常带着家乡美食和土特产来京看望我们，给我们讲述家乡美景和老家多年来的发展变化，使我们深受感动，兴奋不已；在身体条件允许的情况下，我们也回老家看望亲人，也让我们的孩子和老家亲朋保持密切联系。我们和老家有着永远割不断的骨肉亲情和故乡情怀，为表达我们对故乡的眷恋和感激之情，编几段顺口溜如下：

## 一、老窝瓜

厅里放着一窝瓜，  
活像躺着一胖娃。  
来自家乡自留地，  
侄儿亲自送我家。  
窝瓜做馅味道好，  
水饺子可用它。  
如果用锅蒸熟吃，  
又甜又面口味佳。  
天然食品有营养，  
乡味乡情不忘它。

## 二、玉米面

玉米面，金黄黄，  
每年下来咱先尝。  
熬粥赛过鲜牛奶，  
放上小枣甜又香。  
玉米饼子香酥脆，

就像糕点一个样。  
玉米发糕更独特，  
松软可口顶呱呱。  
老家就是储粮库，  
随时送来宝杂粮。

## 三、小磨香油

芝麻开花节节高，  
农民生活年年好。  
小磨香油情意浓，  
家家餐桌离不了。  
饺子馄饨要香油，  
高汤就它不能少。  
凉菜放上一两滴，  
味道马上就变好。  
亲朋好友送香油，  
故乡情怀心知晓。

#### 四、饶阳金丝杂面

金丝杂面真不赖，  
销往京津省内外。  
历史悠久御用品，  
至今已十四代。  
特色食品手工制，  
风味独特实可爱。  
营养丰富精产品，  
亲朋经常带它来。  
尝尝饶阳金丝面，  
传统美食不忘怀。

#### 五、老姐姐

年轻在京纺棉纱，  
职工下放回老家。  
改革开放致富路，  
蔬菜大棚把家发。  
摩托汽车自家有，  
两套新房青砖瓦。  
儿孙满堂大家庭，  
九十高寿乐开花。  
姐弟情深割不断，  
手机联系把话拉。

#### 六、小弟弟

忽然间，电话响，  
小弟又来拉家常。  
你好我好互问候，

身体健康喜洋洋。  
大好消息告诉姐，  
小弟住进新楼房。  
就在儿子家旁边，  
宽敞舒适还向阳。  
乡村县城环境美，  
全家幸福乐无疆！

#### 七、故乡

改革开放四十年，  
故乡面貌大改观。  
五谷丰登家畜旺，  
蔬菜水果吃不完。  
新房新车家家有，  
冰箱彩电都齐全。  
电灯电话早普及，  
使用手机很普遍。  
农田耕作机械化，  
家庭副业是财源。  
四通八达柏油路，  
老家变成大花园。  
幸福大道党指引，  
小康社会定实现！



# 家庭春晚

马克思主义学院 杨汝芬

电视台的 2018 年春晚拉开了帷幕，敲锣打鼓，喜气洋洋。与此同时，我们的“家庭春晚”也开始了。

家庭春晚总导演兼主持人是我本人。当宣布 2018 年家庭春晚开幕时，大家鼓掌欢迎。每个家庭成员轮流表演节目。

老伴支持我的工作，即兴朗诵自己原创五言诗《犬》，今年是戊戌狗年，非常应景。诗曰：“家贫显忠诚，神鼻特别灵，助警擒凶顽，协力保太平。”生动、形象写出了狗狗的特点，大家掌声响起。我演唱苏联歌曲《小路》，悦耳的旋律轻轻掠过我们的耳畔和心头，歌词温暖美好，让人感动。

一条小路曲曲弯弯细又长，  
一直通往迷雾的远方，  
我要沿着这条细长的小路，  
跟着我的爱人上战场。  
他在冒着枪林弹雨的危险，  
誓死将我心中挂牵，  
我要变成一只伶俐的小鸟，  
立刻飞到爱人的身边……

我要勇敢地为她包扎伤口，  
从那炮火中救她出来。

2018 年藏历土狗年和农历新年正好是一天，我女儿的藏语名字是达娃(月亮)，她穿上藏族服装，跳起了藏族舞蹈《雪山姑娘》、《卓玛》、蒙族舞蹈《呼伦牧歌》。舞步飞旋，水袖飘飘，祝愿亲人朋友、各族同胞扎西德勒、吉祥如意！

令人激动的抽奖环节到了，每个家人都有奖励。我们写给女儿的寄语是：平安、健康、向好、向善。这深情的祝愿和谆谆教诲，女儿记在心里。

我们的家庭春晚已经坚持多年。去年是丁酉鸡年，老伴的节目是“单手画鸡-《雄鸡报晓》”。他一只手拿笔，另只手拿纸，笔下的公鸡昂首挺立，精神十足。我演唱歌曲《团结就是力量》，是啊，家和万事兴。女儿唱了一首《难忘今宵》，这是我们喜欢的歌曲，曾经在人民大会堂迎春晚会现场、中央电视台 1 号(转下页)

# 我俩过了一个新年

艺术与传媒学院 薛 瑛      后勤管理处 李连生

改革开放走过40年，我们的祖国日益强大，人民的生活如芝麻开花节节高。各种新鲜的、移风易俗的事物也层出不穷。这个春节，儿子就带我们老两口到黄山度过了一个难忘的中国传统节日。他担心我们劳累，就开车先走，让我们老俩坐飞机过去。

腊月二十三，我们到达了位于新安畔的黄山屯溪区，儿子在这里买了房子。从家里望出去就能够看到成片绽放的粉红梅花林，煞是好看。抵达不久，我们就去江边散步，这里到处是红花绿柳，一派生机盎然，和北方的严寒萧瑟截然不同。

这个小区还住着几家北京人，老乡见老乡，大家格外亲切，总在

~~~~~  
(接上页) 演播大厅春晚彩排现场听过李谷一演唱。

我们计划，坚持办好每年的家庭春晚。希望听到我女儿的乐器演奏，她说，那还得加紧练习才行呢。过年了，每个家庭会有不同的方

一起交谈游玩。大年三十这一天几家人就聚在了我儿子家里，一起过年。每户都带来几个拿手菜，还有多种馅料的饺子，热热闹闹地摆了三桌。我们虽然是一群刚认识不久的朋友，但不是亲人，胜似亲人。其中有七八十岁老人，也有五六岁的孩童。大家不分老少，兴高采烈，边看电视，边品尝美食。这一顿别开生面的年夜饭，真令人难以忘怀。

闻名遐迩的黄山，巍峨壮观、秀丽多姿。我们到黄山后不久就参观了黄山景区。那天碰巧大雾，蓝天白云时隐时现，但云海很美丽，我们拍了不少照片。祖国的山河多壮丽，到处都是如画的风景，我们身临其境，真是怎么也看不够。

式来庆祝，各美其美。我们家的家庭春晚，整台晚会载歌载舞，祥和、温馨，使每个家庭成员心里暖意融融，获得大家好评。朋友圈里，各地的亲人朋友、老师同学、领导同事纷纷点赞、留言。

既然来到了安徽，自然要去参观一下著名的徽州鲍家花园。这里有庞大的牌坊群，它们是由七座明清时期的石坊，紧紧相连而组成的。这是中国最大的牌坊群落。鲍家花园四季常青，号称集江南园林之大成。这里有海派盆景的精华、古榕树、罗汉松等。还有巧布于假山的异石，风雨回廊的徽州人家小桥流水等景色，让人犹入仙境，流连忘返。

接着我们又去参观了景德镇。在那里我们参观了中国陶瓷博物馆。馆内陈列了历代陶瓷，有宋元明清时期的手工制瓷的工艺流程以及传统的名瓷精品。其中有元代青花缠枝牡丹纹梅瓶、万历五彩麒麟纹坛、清代康熙时期的古彩琴棋书画人物图瓶、乾隆时期的粉彩百鹿尊等，不胜枚举。

之后我们又去参观了制瓷古窑。宋元明清的御窑、清代狮子窑、明代葫芦窑、元代馒头窑等，真让我们乐不思蜀。最后当然要在景德镇的瓷器店里选购几件喜欢的瓷器带回北京。

过完节回北京的路上，顺带

参观了美丽的古都南京。我们首先参观了伟大的革命先行者——孙中山先生的陵寝，又参观了中山陵。天下着雨，因为是春节假期，人也不是很多，人们都怀着崇敬的心情，秩序井然地参观，没有丝毫的拥挤和吵闹。

当晚，我们去了秦淮河江边看灯会，这是第32届秦淮灯会，其中以夫子庙灯会最为热闹。有好多种古代人物灯，说实话，在北京这么多年，我也没看到过这么多充满地方色彩的灯会，真让人大开眼界。

途径徐州时，我们还去徐州博物馆进行了参观，那里展览着徐州出土的汉代完整的金缕玉衣。

因为返京路上堵车严重，我们临时决定先去山东住下。我们在这里品尝了德州扒鸡、山东大煎饼。

回到北京，我们俩还意犹未尽，当我们回忆起一路的畅游时，感慨万千。我们赶上了新时代、好时代。当然，儿女们对我们的孝心也使我们深感欣慰。我们一致决定，今后有机会，还要去游览祖国的大好河山，度过丰富多彩的晚年，跟上时代新潮流。

### 巴黎一瞥

马克思主义学院 马捷莎

我其实没有资格对巴黎品评，因为逗留时间太短，但是我又忍不住想说几句。以前听人说，去了巴黎感到很失望，因为城市很旧，不像美国那样现代化，也没有瑞士奥地利那样美丽的田园风光。但同时又听人说，去了巴黎就感到很是值得，对比之下，美国是一个没有历史和文化的国家。这种两极的评价使我对巴黎有了一份特别的关注和兴趣。这次去了巴黎，居然感到两种评价都有道理，把两种评价融合在一起，就是真实的巴黎。

如果你看到巴黎的戴高乐机场，再看看北京的首都机场，你会感到法国倒像是发展中国家。前几年，刚刚投入使用的戴高乐机场居然天花板坠落，砸死4人。我对此事印象极深，是因为其中有两个中国人，那时我就在心里替他们叫屈。无论是规模还是设

施，无论是环境还是效率，这两个机场都不在一个层次上。如果你看到巴黎的大街小巷，烟头比比皆是，人们，特别是女人，很多人都边走边吸烟；如果你看到巴黎的建筑外墙很多都灰突突，甚至任由人涂鸦，你就会感到，巴黎不像北欧和西欧的一些大城市如斯德哥尔摩、赫尔辛基、日内瓦和维也纳那样整洁干净，后者即使是一二百年的老建筑都外表光洁。如果你看到法国的公路两侧绿地缺乏修剪，田野民居也不很漂亮，就会感到法国的乡村也不像瑞士、奥地利、芬兰、瑞典等国家的乡村，后者即使是公路两侧杳无人烟的草地都修剪得如公园绿地一样整齐，而乡间的房舍栋栋别致，且色彩样式多姿多彩，配着蓝天白云森林绿野，真是一幅幅赏心悦目的风景画。这些年，先后去过十几个欧洲国家，从表象来看，法

国人大概是很随性很浪漫的，对自己的生存环境似乎并不特别在意。

其实，巴黎从骨子里与欧洲其他的国家没有根本的不同，比如，欧洲国家在几百年的工业化进程中，已经完成了对城市的改造，因此他们对一二百年的老建筑只是维修，决不拆毁。早年间看了路威的《文明与野蛮》一书，说路易十四时代，巴黎民居没有卫生设备，居民把便溺洗浴之物从窗户倒到大街上的阴沟里。而在现代化进程中，欧洲大城市修建了卫生设施齐全的民居和公共建筑。特别是公共建筑，外部都有精美的雕塑，大都是古希腊神话和圣经故事人物。对于这样精美实用的建筑，欧洲人当然是舍不得拆毁的。也正是如此，欧洲与美国，甚至与中国、泰国、马来西亚等新兴发展中国家不同，城市中不多见摩天大楼。在巴黎最高的蒙帕纳斯大厦可以鸟瞰整个巴黎，而从城市整体上看，这座大厦简直就像羊群里孤独的骆驼。不过，巴黎毕竟还是有点让人失

望，那么多精美绝伦的建筑为什么不能像维也纳和斯德哥尔摩的建筑那样得到精心的维护呢？

也许是巴黎的古典建筑太多，无暇顾及美化所有的建筑。也许是法国人与生俱来的浪漫，使他们对建筑有一种以旧为美的审美观。也许是对巴黎期望过高，我才会用小而美的城市为圭臬来苛求它。总之，许多人对巴黎的失望不是没有根由的，但是，巴黎人就是巴黎人，他们才不会在乎别人的眼光！

巴黎人真正在乎的是艺术、是文化、是历史、是哲学。而这座城市散发着历史的文化的氣息，使我觉得，似乎伏尔泰、狄德罗、卢梭、孟德斯鸠、雨果、巴尔扎克、萨特、德里达……从发脆的纸张中走了出来……我无幸参观先贤祠，但是我看到了雨果笔下的巴黎圣母院，看到了实现孟德斯鸠理想的议会大厦，看到了卢梭的雕像，看到了居里夫妇、萨特、德里达任职的巴黎大学。在卢浮宫，我看到了真正的断臂维

纳斯，无头胜利女神，达·芬奇的《蒙娜丽莎》真迹。我承认，我不懂艺术，因此在中学学历史的时候，我就不明白为什么老师说《蒙娜丽莎》是一个时代的标志？但是，意大利人芬奇把这幅画送给了法国，说明他认为法国是理解这幅画的国家。我在栏线外久久地看着这幅比电视上看到的，比画廊中的临摹品要暗淡一些的真迹，还是不能理解它为什么是一个新时代的标志。在凡尔赛宫和卢浮宫中，面对无数精美的人体雕塑，无数逼真的人物油画，我真的不敢说我看懂了多少，但是我却慢慢的品出了一个道理：欧洲经历了文艺复兴运动，传播了人文主义；经历了资产阶级革命，传播了人道主义；经历了德国古典哲学时期，传播了人本主义。在他们看来，人体是最美的，因此裸雕裸画是展示美展示力而不是展示淫。而正是因为他们认为人是最美的，最有力量的，因此他们向自然开战，欲征服大自然，并且向不同民族、不同宗教的人们开战，以

展示自己人体和思想的力量。而中国文化则讲求“天人合一”，因此在艺术中展示的大都是自然山水，花鸟鱼虫。这也许是中西文化的差异之一吧。以我有些中庸的思想来看，不能说东西方文化孰优孰劣，我既反对欧洲中心主义，也反对中国的国粹主义。

法国人是充满激情的，看看消失的巴士底狱，再读些法国史，就可以知道法国的资产阶级革命要比欧美任何一个国家激烈得多，也混乱得多。看看巴黎公社墙，听听《国际歌》，就可以知道，工人运动的源头来自哪里。再想想1968年五月风暴中，巴黎墙上的标语：“用最后一个资本家的肠子勒死最后一个官僚”，就可以知道学生的热血沸腾。

但是，法国人也充满了宽容。为了纪念安抚巴黎公社死去的5万多起义者，巴黎修建了处于蒙马特高地上的雄伟的圣心大教堂。

总之，恐怕待上几个月也未必能够全面理解巴黎，因此，我也只能管窥一斑说上几句。就此打住吧！

# 我终于登上了雪域高原

哲学学院 张淑芬

退休这些年，我游历了国内外的许多地方，感受着自然风光的多姿多彩和秀丽壮观，领悟着人文景观所体现出的世间人情和历史沧桑。但是，有一个地方却始终让我梦牵魂绕。这个地方就是西藏。我总期望着有一天，能够亲自踏上我国这个神奇、神秘、神圣而又圣洁的雪域高原。

如果时光倒退十几年，我不可能也不敢涌现出这个期望。因为，我四十多岁的时候，就被戴上了“冠心病患者”的帽子，体质比较虚弱。手指一沾冷水就肿胀僵硬得不能动弹。嘴里一进冷水，食道、气管也马上变得僵硬，呼吸就出现困难。后来，胸椎又发生了压缩性骨折，在床上躺了半年多。但是，这种状况并没有让我变得越来越虚弱，相反，随着年龄的增长，我的身体状况却变得越来越好。这得益于国家经济发展而带来的生活质量逐步提高，得益于科技进步而推动的医疗水平发展，特别是

得益于全家人的陪护和支持，使我能够始终保持着积极乐观的心态和坚持适度的运动（主要是走路）。正是因为身体状态的明显改善，到雪域高原一游的期望就渐渐萌生了出来。同时，通过近几年经常外出旅游（一般情况下，每年一次境外游，一次国内游）的实际体验，我不仅增强了这个期望，也对实现这个期望越来越有信心。

我期望的一天终于盼到了。2014年7月26日，年满77岁的我们老两口在大女儿及女婿、外孙女的陪护下，从北京乘飞机飞往拉萨，开始了我们的雪域高原之旅。为了实现这次终身难忘的旅行，我们事前做了多方面的准备。例如，提前两个月，就开始服用具有抗高原反应的药物；制订了应对可能出现的不同状况的三套预案；联系了西藏当地的朋友做好接待安排，等等。

经过三个多小时的飞行，飞机准点降落在拉萨贡嘎国际机场。女儿的藏族朋友尼扎和他的

弟弟早已在机场门口等候。出机场后，我们坐上他们开来的车驶向拉萨市区。

拉萨，是中国西藏自治区的首府，西藏的政治、经济、文化和宗教中心，也是藏传佛教圣地，海拔 3650 米。作为首批中国历史文化名城，拉萨以秀丽风光、悠久历史、特色风俗民情、浓厚宗教色彩而闻名于世。

拉萨街道上的建筑，展现着浓烈的民族特色，和内地的建筑有着显著的区别。到达市区后，因为已到中午，尼扎就带我们进了一家饭馆。在这里，我们第一次品尝了地道正宗、别有风味的藏餐。饭后顾不得休息，就怀着迫不及待的心情进入离饭店较近的大昭寺参观。

大昭寺，位于拉萨老城区中心，是一座藏传佛教寺院，是藏王松赞干布建造，融合了藏、汉、尼泊尔、印度的建筑风格，已有 1300 多年的历史，在藏传佛教中拥有至高无上的地位。寺前终日香火缭绕，信徒们虔诚的叩拜在门前的青石地板上留下了等身长头的深深印

痕。万盏酥油灯长明，留下了岁月和朝圣者的痕迹。在大昭寺二层平台上，可以远观布达拉宫。

参观完大昭寺后，我们就来到了将要下榻的旅馆。这是一座两层小楼。我们的卧室在二楼。在卧室的两头，一头是佛堂和会客室，一头是餐厅。旅馆总面积不大，但却极具鲜明的藏民居特色，庭院中郁郁葱葱的绿色植物，给整座小楼增添了勃勃生机，令人心旷神怡。

从出机场到进入旅馆这一段时间内，我并没有感到有什么特别不舒服之处。这可能是由于多年期望终于实现带来的激动，也可能是由于初见西藏特有风情产生的新奇和兴奋。但是，当我安静下来时，就觉得脑袋有一点点疼。后来，听旅馆老板娘说，有一种上海生产的“高原安”，吃了后头就不疼了，比较管用。我们马上到药房去买。一次一粒，能管 12 小时。早上吃一粒，晚上睡前再吃一粒。我吃了后还真觉得比较管用。在西藏这些天，我吃了“高原安”后，就再也没有觉得头疼过，晚上也能睡好觉。

不然，我可能就坚持不下去了。

布达拉宫，坐落于拉萨市区西北玛布日山上，是西藏的地标性建筑，是世界上海拔最高、并且集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑，也是中华民族古建筑的精华之作。到西藏，到拉萨，布达拉宫是必去之地。第二天，我们在尼扎的带领下，来到向往已久的布达拉宫。

布达拉宫依山垒砌，群楼重叠，殿宇嵯峨，气势雄伟。最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建。后成为历代达赖喇嘛冬官居所，并且成为举办重大宗教和政治仪式的地方，也是供奉历世达赖喇嘛灵塔之地。主体建筑分为白宫和红宫两部分。宫殿高 200 余米，外观 13 层，内为 9 层。在开始攀登布达拉宫时，我曾怀疑自己能不能登得上去。结果，在大家边登、边看、边说的过程中，我还真的到达了最高处，获得了全家人的赞扬。我也充满了自豪感，信心倍增。

参观布达拉宫后，来到布达拉宫前的广场。这是世界上海拔最高的城市广场。我们在广场上一边休

息，一边等待夜幕降临。当广场上的华灯绽放出绚丽的光芒时，布达拉宫则在不同灯光色彩的交替变换中，呈现出美轮美奂的景象。布达拉宫广场的夜景，别有一番韵味。

第三天，我们从拉萨出发，前往日喀则，沿途要经过岗巴拉山口、圣湖羊卓雍措、江孜古城和卡如拉(卡若拉)冰川等处。

岗巴拉山，藏语的意思就是“无法超越的山”也称干巴拉、康巴拉、噶木巴拉岭、甘巴拉。岗巴拉山是西藏著名的雪山，最高峰海拔 5374 米。每天太阳出来，首先照亮的就是这座山。因为高大、险峻，岗巴拉山屏障似的把西藏分为两大部分，山以东称前藏；山以西称后藏。我们没有登上最高峰，而只是路过岗巴拉山山口。岗巴拉山口，海拔 5030 米。像西藏所有著名的山口一样，这里有着巨大的玛尼堆，扯着重重叠叠的风马旗（即彩色经幡），在风中呼啦啦地飘扬。我们在山口与藏族同胞的一只藏獒合影，留下了珍贵的纪念。

翻越过 5030 米的岗巴拉山口，就到了羊卓雍措，藏语意为“碧

玉湖”，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。羊卓雍措与纳木错、玛旁雍措并称西藏三大圣湖，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。

离开圣湖羊卓雍措，就到了江孜。江孜，藏语意为“胜利顶峰；法王府顶”。1904年，英帝国主义侵略西藏，江孜人民不畏强暴，浴血卫国，维护祖国的统一，谱写了一曲英勇悲壮的爱国主义赞歌。江孜从此以“英雄城”闻名中外。现有江孜宗山抗英遗址。电影《红河谷》所展现的就是江孜藏族同胞英勇抗英的悲壮事迹。晚上，我们就住宿在江孜城内。

从江孜城继续前行约71公里，就看到了卡若拉冰川。据悉，在整个西藏离公路最近的冰川就是卡若拉冰川，离公路只有三百多米。当到达卡若拉冰川前沿时，我觉得腿有点发飘，就想坐在车上不下去了。后经女婿的鼓励，我也下了车，并且在海拔5039米处与当地藏族同胞合影留念。在这里，我

还见到了世界海拔最高的餐厅。这是我在西藏到达的最高处，我没有想到，我还能够到达海拔5000多米的地方，真是终身难忘。

在翻越岗巴拉山口、流连于羊卓雍措圣湖之边、探访抗英名城江孜、攀登卡若拉冰川之后，我们终于驱车到达目前西藏的第二大城市日喀则。日喀则，藏语称“溪卡孜”，意为“土地肥美的庄园”。从日喀则继续南行，就可到达世界第一高峰珠穆朗玛峰。我们在日喀则下榻的酒店叫“桑珠孜饭店”。尼扎的一些朋友知道我们到了日喀则，专门来到酒店，邀请我们参加他们的晚宴。

在日喀则的重头戏就是参观扎什伦布寺。扎什伦布寺位于尼色日山下，是该地区最大的寺庙。寺内供奉历世班禅灵塔。它与拉萨的“三大寺”甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合称藏传佛教格鲁派的“四大寺”。尼扎请了两位年轻的喇嘛给我们当向导，让我们比较详细地了解了扎什伦布寺的过去和现在。

从日喀则回到拉萨，我们在参

观了小昭寺后，就应邀到昂嘎村尼扎家做客。尼扎家周边的地里，还绽放着金黄色的油菜花。我们深入到藏族同胞家亲身体验了他们的日常生活。我们欣赏着尼扎弟弟的妻子制作糌粑和奶茶，并且品尝着刚刚做成的正宗的糌粑和奶茶。糌粑是藏族牧民传统主食之一。主要原料是青稞面，配料是酥油茶。酥油茶加入青稞面和水搅匀，将其捏成团状的糌粑即可。

我们到尼扎家的这一天，正好赶上他们欢庆望果节。望果节是藏族农民欢庆丰收的节日，流行于西藏自治区的拉萨、日喀则、山南等地。望果节的日程都以乡为单位，根据当地的农作物成熟情况由乡民集体议定。据说，“望果节”已有1500多年的历史了。望果节一般举行三天。我们有机会能够和藏族同胞一起欢度望果节，真是非常幸运。为了参加这个节日，尼扎的妈妈给我外孙女穿上了藏服，一位汉族姑娘一下子就变成藏族姑娘。我们坐上手扶拖拉机前往活动会场。节日活动的会场上，一家或几家联

合搭一帐篷，男女老少坐在帐篷里喝茶水、吃零食、看表演，其乐融融。赛马是节庆活动中的重头戏之一。在赛马中获胜的骑手和他的马，会获得村民们的尊敬，纷纷向他们献上圣洁的哈达。我的外孙女在尼扎弟弟的保护下也骑上马走一圈。午饭时间到了，藏族村民们纷纷拿出早已做好的品种多样的饭菜，享受丰盛的午餐。各家之间也相互赠送共享。我们坐在尼扎家的帐篷里，品尝着别有情趣的美味佳肴，与他们共度佳节。这些都只是一般的旅游团所不能经历到的深层体验。

在拉萨的最后一天，参观哲蚌寺。它是格鲁派中地位最高、藏传佛教最大的寺院。1416年创建。整个寺院规模宏大，鳞次栉比的白色建筑群依山铺满山坡，远望好似巨大的米堆，故名哲蚌。

我女儿的藏族朋友尼扎在哲蚌寺的山顶上有自己的住处。从其住处可俯瞰哲蚌寺。我们在尼扎位于哲蚌寺顶上的住处内，和尼扎一起自己动手做饭。这是一种特有的体验。（转下页）

# 儿子陪我游山西

研究生院 刘国才

金秋十月，儿子为我们联系上了一个去山西的老年旅游团，旅游团让我们自己先到太原集合。我由儿子陪同，当天就登上了北京开往太原的“和谐号”高铁，三个小时就到了太原南站，出站后入住在旅游团安排的酒店，等旅游的全体人员到齐后，由山西的导游领队，出发旅游。

## 一、游览绵山

绵山位于山西介休地区，是春秋时代晋国的大臣介子推山火殒命的地方。传说晋国王子重耳因宫廷矛盾出逃，流亡国外，经常忍饥挨饿，在一次找不到吃的东西时，随行的介子推就从自己的大腿上割下了肉给重耳烹煮充饥。后来重耳回国做了国王，论功行赏加封跟

随过他的大臣，却把介子推给遗忘了。有人提议应该加封介子推，重耳才猛然想起当年往事，随即命人寻找，当时介子推已经隐居在绵山深处。为了逼介子推出山，重耳错用了放火烧山的办法，结果介子推被烧死在大山里。重耳追悔莫及，隆重祭奠介子推，命令全国上下这一天禁止烟火。这一天恰好是清明节，民间又称寒食节，后来形成了寒食节上坟祭祖扫墓的民俗。

现在的绵山，随着旅游的发展已经有了很大的改观。一个山西煤老板看到了商机，投资绵山建设旅游设施，修建了盘山路，建成了规模宏大的旅游景区，并建了宾馆、饭店，风景秀丽的绵山成了旅游的好去处。我们乘坐的旅游车足足走

~~~~~

（接上页）西藏之旅结束了，我的心愿实现了。我和老伴汪馥郁先期踏上飞往北京的飞机。我女儿她们则还要在西藏再继续多玩几天。尼扎和他的弟弟送我们到机场

并给我们敬献哈达，祝福我们一路平安，祝福我们身体健康。我们也祝福他们全家吉祥如意安康，祝福西藏更加繁荣昌盛，祝福祖国各民族大家庭更加和谐团结兴旺。

了半小时才爬到了半山腰，在半山腰上又有修好的顺山公路，走在这条路上，向上望是陡峭的悬崖，向下看是深不见底的百丈深沟。为了行车安全，路边修了一米高的小墙，在适当的地方修了亭子、牌楼和宝塔等景观。汽车走过了一个牌楼就来到了“大罗宫”前。大罗宫是一座道家建筑群，称作“大罗仙境”，它是绵山的主要景点。这座悬崖峭壁上的建筑群，以同样的建筑风格逐级向上修建，上下有七八级，远远望去，像是一串宫殿挂在山崖上，又像一座宫殿式的宝塔宏伟而又壮观。我由儿子搀扶着参观了几层大殿。三官殿供奉的是天官、地官、水官，另一个殿中供奉的是天干地支星宿，这里供奉的神灵别处很少见。宫殿的旁边是一座水帘洞，洞中有八仙和老君的雕像，洞顶的钟乳石还不时地滴着水，真成了名副其实的水帘洞。走出大罗宫没多远就到了抱腹岩，抱腹岩是半山腰上的一个大岩洞，像是一个宽敞的大厅，岩内有曹魏时代建的云峰寺。要想参观“云

峰寺”还需乘坐电梯，再登上几十级台阶才能到达。抱腹岩中有一字排开的十来间佛殿，殿内装饰一新，殿前有栈道通行。

过了抱腹岩就到了小九寨沟景区“水涛沟”。这是一处自然景观，从山上流淌下来的山水汇集成溪流，水流湍急波涛汹涌发出阵阵水声，树木映衬在水中，相得益彰，景色十分优美。游客纷纷拿出相机拍照，我们也照相留念。夜晚我们就住宿在“水涛沟”景区的“峰岩建国大酒店”，与美景高山为伴度过了一个夜晚。

## 二、王家大院

王家大院坐落在山西灵石县城。这座大院的面积占据了半个县城。王家在明清两代都有人在朝中做官，这座宅院历经几代人的不断扩充和修缮，在当地被称作小紫禁城。大院建有寨墙、碉堡，和数不清的精美石雕。走进寨门是一条街巷，右侧一字排开的几座四合院，每处院的门楼都雕有精美的砖雕。登上三级台阶，跨过高门槛进入四合院内。每所四合院的房屋都是由一座正房、两座厢

房组成，有接待贵宾的会客院，有供奉祖先的祠堂院，有书斋学堂院。走过一个便桥，就进入了王家眷属的宅院。宅院建在半山坡上，往上有三层横巷，每层都建有四合院，最上一层是座大花园。站在上面，周围的一切一览无余。

### 三、乔家大院

乔家大院是清代巨商乔致庸的住宅，坐落在晋中祁县。大院外的甬道两旁，有几组雕塑，都是商业活动的形象。进了大院大门是一条宽巷，两边是几座高台阶的门楼，每个门楼上都有精美的木雕，雕刻着不同的图案花纹，两侧摆放着石狮子。每个院落都编着号，室内摆设讲究，迎面墙上悬挂着中堂，两边是一副对联。旁边的一间房内用字画装饰，很是雅致。还有一间的屋子里挂着一个长三米的大杆秤，旁边是一个大号的秤砣，这更验证了主人是一个买卖人。乔家人经商走南闯北，看到好看的园林景观就模仿着在自家花园中建造。园中小桥流水，亭廊连接，优美别致，难怪拍摄电影“大红灯笼高高挂”

时选中了乔家大院。

### 四、壶口瀑布

壶口瀑布在晋南吉县境内，是中国第二大瀑布。来到景区远远地望去，黄河水从较宽的河道中奔流而来，河道越来越窄，水也越流越湍急，浪涛汹涌澎湃，巨浪泛着白沫像一群拥挤奔腾的羊群，冲到十几米宽的壶口出处时，形成瀑布垂直冲下河底，发出雷鸣般的隆隆水声，溅起的浪花飘向空中化为水雾，水雾在阳光的照射下呈现出彩虹，景色尤为壮观。黄河是母亲河，流淌在祖国的大地上，哺育着勤劳勇敢的中华儿女，是那汹涌奔腾的壶口瀑布激发了抗日时期“黄河大合唱”作曲家的创作灵感，是那黄河精神，激发着全国人民的爱国热情，为实现“振兴中华富国强兵”的中国梦而努力奋斗。我能走至黄河，亲眼目睹壶口瀑布的壮观景象，非常兴奋。

### 五、平遥古城

平遥古城始建于周代，而现在看的已是明清时代的城池，高大的古城楼建有三层，在城楼外面还建有一道城墙，这两道城门间

叫瓮城，这是古时抵御来犯敌人时的一种策略。所谓瓮中捉鳖，就是将敌人放进瓮城，然后前后夹击消灭敌人。城墙上为弓箭手留有垛口，几门大炮摆放在显著的地方。我们登上城楼俯视城中全貌，城内布局严谨，街道纵横交错。

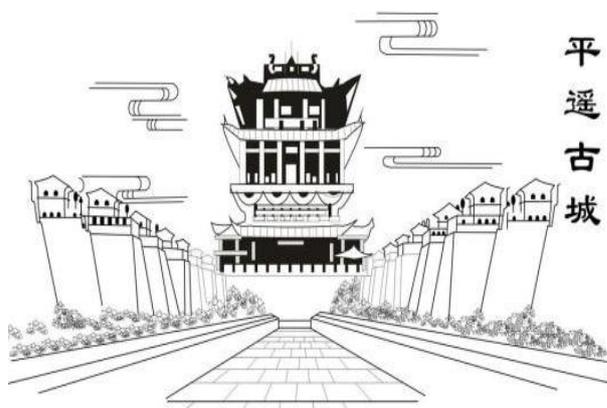
古城内依然保留着古往的建筑风格，街道干净整洁，道路平坦宽敞，已经经过整修，繁华地段为步行街，禁止机动车通行，街道两边店铺稠密，门上挂出各种商号招牌，出售当地的土特产和各种食品。

平遥的文庙是一座很大的院落，进门不远的地方有一座“龙门”，寓意考生要跳出龙门。还有一个石雕的“鳌”，一旦考中头榜，便可独占鳌头。院中大殿里供奉着孔子的塑像，厢房中有画展和历代的古文化教育展览。参观完文庙，我们又跟随导游来到了平遥古城的县衙，这是一座保存完好的县衙，大堂、二堂、三堂和关押犯人的监狱，都很完整，各种刑具一应俱全。我们来到县衙时正赶上县太爷升堂表演，几声堂鼓响过后，众衙役齐声吆喝“升堂”，“县太爷”头戴清

代官帽，身穿清朝官服，迈着方步走上堂来，坐在正堂之上，众衙役各执廷杖站立两边。“县太爷”一声号令，就有一个佩刀的差官大步走上堂来，毕恭毕敬地听候县太爷发号施令，听完吩咐后说一声“喳”转身退出。“县太爷”宣布退堂，表演结束。短短十几分钟就再现了当年县官升堂的一幕。

为了保护古迹，城内依然保持原有的风貌，但是在古城外边，展现在我们眼前的又是一种景象，一排排新建的高楼拔地而起，宽敞的大道两边，旅店、大饭店已经形成了规模，平遥城市的现代化正在快速发展。

游览了平遥古城之后，就乘汽车回到太原，在看了晋祠之后，旅行宣告结束，当天晚上，我们就乘坐高铁离开了太原。



## 快乐歌唱二十年

时光荏苒，岁月如歌，北师大老教师合唱团已走过二十年光辉岁月。二十年来，老教师合唱团聚集着爱好歌唱的老同志们，大家相互鼓励，彼此关照，在喜悦与温暖中放声歌唱。合唱团团员们通过笔墨之情，讲述了二十年来的歌唱感受，表达了对合唱团的感激之情以及对合唱团未来的憧憬。

### 歌声飞过二十年

——记北师大老教师合唱团成立二十周年团庆音乐会

2018年1月4日，北师大老教师合唱团成立二十周年团庆音乐会在北师大实验小学礼堂隆重举行。前来观看音乐会的有合唱团的老歌友、其他离退休社团的朋友、负责离退休工作的各单位同志等。实验小学的吴建民校长前来祝贺；黄会林老师的“中国文化国际传播研究院”的年轻人也来助兴，并请来“杰艺”摄影中心的同志拍照和录像；宣传部也来做了全程录像。

合唱团成立二十年来，我们学唱、排练了几十首歌曲，参加校内外比赛或演出数十场，不过每次演出只唱一两首歌。正是二十年来的积累，使我们决定办一场以我们自己演唱为主的“团庆音乐会”，来

总结二十年的成绩，向关心、支持我们的领导和朋友们汇报和致谢。

实验小学为我们的演出提供了礼堂，帮助我们的陈飞老师说，我们的要求他们会尽力满足，力气活不用我们费心。实验小学安排人员为我们搬来钢琴和合唱台；安排电教室的老师陪我们试验场地、音响，调整音乐会会标和背景。舞台非常漂亮，正面上方是鲜红醒目的横幅——“北师大老教师合唱团二十周年团庆音乐会”，背景右侧是金黄灿烂天空映衬下的木铎，上方是红色的“快乐歌唱二十年”，充分表达了这次音乐会的主题和团员们的心情。大家纷纷上台照相留影。

音乐会由刘娅然主持，虽然“主持”演出对刘娅然来说轻车熟路，可这次却有些特殊，刘娅然1月2日从美国回到北京，3日上午就赶来参加试验场地、音响，原来的主持人小苏硬是把准备好的解说初稿塞给了她。刘娅然也就借着倒时差干脆不睡觉了，回去完善解说词，4日演出时圆满完成了任务。

音乐会开始，离退休工作处的胡俊处长讲话，她祝贺老教师合唱团二十周年团庆音乐会成功举办，感谢老教师们二十年来的辛苦付出和为北师大争得了荣耀、取得了辉煌。

团长霍立林首先感谢了学校、离退休工作处以及各单位，特别是北师大实验小学对合唱团的支持和帮助，还谈到二十年来团里虽然发生了很多变化，但不变的是我们快乐地歌唱；合唱使我们保持了心态的年轻，并号召大家继续唱下去。

音乐会由混声大合唱开始，《快乐的合唱团员之歌》这首歌几乎可以算是我们的团歌了，每年联欢会必唱。86岁高龄的袁云桂老师带领音乐系一年级的伴奏孙千

千同学健步登场，台下响起一片掌声。平均年龄76岁的团员们个个精神焕发，琴声响起后袁老师双手一抬，男声的第一个音符分秒不差地飞扬起来，这预示着今天的演出一定会圆满成功；接着演唱的《鼓浪屿之波》，深情地抒发了对海峡对面亲人的思念；《去一个美丽的地方》是难度很大的复调歌曲，但大家都在演唱过程中充分展现了大漠的美景，敦煌明珠的璀璨。

实验小学的学生也来为爷爷奶奶们助兴，表演了童声合唱《爱的诗篇》，孩子们稚嫩而训练有素的歌声，热情活泼的动作充分表达了他们的理想、心愿及对老师们的热爱和感谢；两个男孩的二重唱《渴望春天》更是令大家耳目一新，小小的孩子居然能够把莫扎特的名曲演唱得如此动人，真是自古英雄出少年啊！

女声、男声的同声合唱也很出彩。女声演唱了《大海啊，故乡》，歌声柔美动听；男声团员的“夜莺啊，夜莺，你不要唱，让战士们再睡一会儿吧……”把俄罗斯人乐观、幽默的性格表现得淋漓尽致。

外语合唱队与老教师合唱团同龄，也二十周岁了。在音乐会上，外语合唱队的老同志们用意大利语和英语分别演唱了《桑塔露琪亚》和《你鼓励我》，以表达对老教师合唱团成立二十周年的热烈祝贺。

音乐会原来邀请了北师大京师女子合唱团表演，但她们临时有其他任务不能参加。三位男士勇挑重担，老团员杜昇云演唱了《那就是我》；“半老”的刘浩用意大利语演唱了《我的太阳》；“新秀”韩思远献上了《牡丹之歌》。特别值得称赞的是他们三人都在感冒，加之天特别寒冷，但为了团庆音乐会，他们坚持上台，声情并茂的表演赢得了听众热烈的掌声，也让大家欣喜地看到合唱团宝刀不老，后继有人。

压轴的混声大合唱使音乐会进入了最后的高潮。《祖国，我永远热爱你》、《渔翁乐》和《在太行山上》，三首风格完全不同的歌曲连在一起演唱，没有相当的合唱修养和把控能力是很难完成好的。但是大家把对祖国的深情、老渔翁的悠然自得以及在太行山上与敌人战斗的激情表现得完美

感人。最后袁云桂老师指挥全场高唱《革命人永远是年轻》。

值得一提的是，音乐系的学生负责混声合唱的伴奏，其余演唱的伴奏全部是漆则远老师担任的。排练时漆老师就是“随叫随上”，演出就更是如此啦！

袁云桂老师的女儿在演唱一结束就抱着鲜花跳上台献给妈妈，成为音乐会最感人的场景。她女儿的鲜花也代表了全体团员对袁老师的感谢。

音乐会后合影时热闹非凡。老歌友赵楨坐着轮椅来到音乐会现场，照相时大家连同轮椅把他抬上了台，留下了难忘的“合家欢”。

团庆音乐会的成功举办离不开离退休工作处的保驾护航。音乐会开始前，胡俊处长带人查看场地，音乐会当天处里干部几乎全体出动，照相、搀扶老教师上下台。混声合唱时，刘咏梅副处长站在老同志后面，保护他们的安全。

二十年音乐会结束了，但歌唱还会继续。让我们期待下一个十年、二十年的音乐会吧！（老教师合唱团供稿）

# 合唱团伴我二十年

教育学部 霍立林

师大老教师合唱团成立的二十年，也是我退休后生活最充实的二十年。

我从小就喜欢跟大家一起唱歌。1950年来北京前，我跟着小姨住在重庆的一个工厂里。刚一解放，工厂就成立了宣传队，我也跟着去玩，印象最深的就是一起唱《三套黄牛一套马》，还被叔叔阿姨领着上台一起演出。

我对合唱一直情有独钟，从年少时开始，和同学一起唱歌，只要有二个声部，我都自愿唱低音部，感受和声的魅力。同一个主旋律的歌曲，我总感觉合唱比独唱更具有感染力。第一次听大合唱《祖国颂》时，我心潮澎湃，热泪盈眶。

一个人唱好一支歌不容易，唱好合唱更不容易。唱着自己的声部，还要听着其他声部的旋律，把自己融入整个和弦中。我们唱过的歌曲大部分都不是四个声部齐头并进的简单合唱，而是有进有接，有主有辅，有红花有绿叶的复调歌曲，

需要通力协作才能唱好。所以，合唱团不仅是学唱歌、找快乐的地方，还是学习忘掉“自我”，寻找“我们”，学习团结合作精神的学校。

我们合唱团能够唱好难度很大的《去一个美丽的地方》，就说明了我们不仅会唱歌了，会唱合唱了，而且形成了一个默契友好的集体。

唱歌有利于健康，我深有体会。1999年初我得了多发性腔隙性脑梗，左侧肢体、面部都有些麻木。经过一段时间的治疗，我回到老教师合唱团。开始心里还犯嘀咕，不知该不该继续唱歌，唱完却感觉很好。一两个月后，我甚至冒险骑车到中国农大东校区参加老教授合唱团活动，唱完更觉精神。近二十年来，脑血管的问题不时有些反复，但都没有使我停止参加合唱活动。2010年初发现我的心脏有点问题，就做了一个小手术。术后早搏较严重，经常感到气短。对于到合唱团唱歌，我感到有点惴惴不安。试验了几回后，解除了顾虑。出发前心

脏还有点发紧，早搏明显，唱完歌反而舒服了。我想，这就印证了大家在微信中转发的“唱歌有利健康”这句话吧！走进合唱团，见到歌友们就很愉快。唱歌时，呼吸就是内脏按摩，做了深呼吸，血管里进入了更多的氧气，大毛病小了，小毛病没了，当然就舒服了。我们团里一半多是“八零”后，都还能精神饱满地唱歌，也是很好的例证啊！

老教师合唱团从成立以来没有进行过团长选举，当时的退休办和后来的离退休工作处领导也从未任命我做团长，我却“自封”团长20年。我也年近八旬，身体确实不如看上去的那么好，早就想应该找人接替我啦。我不在时，金秀荣、各声部部长都做了很多工作，但谁也不肯真的接过这个担子。我也不忍心硬撂挑子啊！这不是因为觉悟高、责任心强，而是因为深埋心中的那点“情谊”。有一个我永生不忘的故事，在我60岁生日的那次合唱团活动前，高如珊老师打电话向我请假，还透露了一个消息：“穿漂亮点，大家要给你祝贺生日。本来不让说的，我偷偷告诉你啦。”当

时我的眼泪就流了下来，我甚至不敢去参加活动了。我一向泪点低，怕当场不可收拾。但不去肯定是不行的。我一直比较“邋遢”，没什么漂亮衣服。赶忙翻箱倒柜，把自己打扮得比平日整洁一点，有点色彩。一进活动室就看见桌上摆放的鲜花，活动开始后，郭静媛代表大家向我祝贺生日，并把花篮递给我。当时我“眼含热泪面带笑”，不敢开口，真心道了谢。但这种歌友的情谊却深深埋在了我的心底，使我下定了“好好为大家服务”的决心。快二十年了，我虽从未提起过此事，但我也从未忘记，那是激励我为合唱团“奉献我所有”的力量啊。

老实说，老教师合唱团的团长真的不难当。每个团员都是一心扑在合唱团里的，有事一说，都主动去办了，可以说是一呼百应。不少歌友陪着我去各单位求赞助，多次跟着我跑到大红门挑演出服的衣料……二十周年团庆纪念册的制作过程更是合唱团精神的极好证明：金秀荣是总负责，在收集整理资料方面做了大量工作；一提出需要二十年来的照片，老团（转下页）

# 放声歌唱 快乐生活

外国语学院 李长兰

我从小就喜欢唱歌，学生时代参加过合唱团。不过那时候合唱团一般以齐唱、合唱、轮唱等为主，主要是一些为配合政治任务而排练的革命歌曲。很少有我们如今练习的这些抒情和歌颂一切美好事物的歌曲。记得那时候也没分高音部和低音部。所以当初参加北师大老教师合唱团时，也不懂如何区别或唱高音和低音，便误打误撞地进了合唱团的低音部，没想到却使我学到了很多以前不懂的乐理知识。

以前唱歌就是大声唱、使劲唱、直着嗓子唱，唱不了多久嗓子就会发干，甚至嘶哑。在合唱团老  
~~~~~  
(接上页)员就主动找出过去演出的照片；郑新生老师忍受着带状疱疹的剧痛进行照片的翻拍、扫描；秦忠洲老师身体不好，又住校外，也找出了若干年来照的数码照片和洗好的照片，冒着酷暑来回跑；李兆华老师负责的“校庆版块”最先做出样品，反复修改了七八次稿；保学文老师起草了多个方案，非常

师的指导和帮助下，我懂得了如何把胸腔和腹腔呼吸协调地结合起来，使得胸腔、腹腔和横隔膜、腹肌互相配合，胸腔全面扩大，气息容量增多，控制气息的能力得到了增强，呼吸均匀而深沉。这样唱起歌来，不仅不费力，而且发音自然流畅，嗓子也能得到很好的保护。唱多久嗓子都不容易沙哑。

相对于合唱中的高音部，其实并没有多少人关注低音部分。因为高音部音调高亢，负责整首歌曲的主旋律，常在歌曲的高潮中出现，有着激发听众情绪、振奋人心的力量。唱好了高音，会给整个演唱增  
~~~~~  
细致认真地对纪念册文字进行了修饰润色；庄梅初负责的日常活动和联欢，材料琐碎，经过她的编辑，充分表现了我们合唱团亲如一家的氛围，既贴切又风趣……这样的团体其实是不需要什么“长”的。

二十年来，与其说是我为合唱团服务，不如说合唱团陪伴我度过了幸福的二十年。

添光彩。低音部虽不如高音部明亮，但比较丰满坚实、深沉浑厚，能够很好地表达歌曲的感情。然而低音部却不容易唱好，如果唱好了，整首歌曲的情感表达就更为充沛，更为打动人心。我刚参加合唱团的时候，练习过程中经常会不由自主地随着高音走。因为主旋律大多是大家耳熟能详的曲调，低音部分曲调则鲜为人知。经过老师的指点和自己的反复练习，现在我能够较好地把控低音部和高音部了。

人们常说做事要一心一意，不能一心二用。可是在我们老教师合唱团唱歌，就得一心四用：不仅要守住自己的调，照顾队友的调，顾及整体的调，还要看懂指挥的手势并跟上节奏。这要求队员们集中精力，“一心四用”，这体现的岂止是智力，简直就是智慧。所以说唱歌的好处真是说不完。

目前我们合唱团的微信群里有40多位老同志。当初建这个微信群时，只有外语合唱队的三位老同志加入。刚开始，这个微信群叫“老教授合唱团”，后来几经更

改，我就建议用“快乐合唱团”这个名字，得到了团长和大家的认可，沿用至今。现在，在这个快乐的微信群里，大家切磋艺术，交换信息，互致问候，彼此关心，增进友谊，像一个温馨的大家庭，好一个“热闹”了得。

合唱是一项有难度的艺术，它体现的是集体的审美。它锻炼了每一个队员的团队合作精神，增强了大家的组织纪律性。学习及训练合唱的过程，对每个队员来说，试唱练耳、音准节奏、表演能力等都会有很大的提高。合唱能够陶冶情操，提高艺术修养；合唱能使听众产生共鸣，愉悦身心，激励人们更加热爱生活；合唱可以丰富大众的文化生活，可以把离退休老同志重新聚在一起，使我们的身心得到锻炼、精神世界得到了丰富，同时促进了和谐社区、和谐校园、和谐社会的建设。

合唱是一种美的享受，在跌宕起伏的音乐声中，感知美的存在。我相信每个人都希望自己身心健康、生活幸福，那么就放声歌唱，快乐生活吧！

# 我心中的合唱团

离退休工作处 金秀荣

我们北师大离退休教工合唱团正式成立到现在已整整 20 年了。其实我在这个团里也可以说是老团员了。那时，退休前，我作为离退休处的工作人员，这个合唱团平时的练习活动，我都关注，每次活动唱什么歌，练什么曲，歌声飘出，我基本都跟着哼哼，虽前几年没坐在练习室里，但心中一直飘荡着合唱团的歌声。记得我因工作为老同志们服务，就已经加入了合唱团的的活动，也因临近退休在不影响本职工作的前提下，偶尔可以参加合唱团的平日练习，与老同志们唱一唱。因没正式退休，外出参加演出怕影响不好。但合唱团的歌声已驻我心中，每每合唱团有活动要我们工作人员服务时，自己都积极投入努力参加，毫不懈怠，全身心地反映、报道合唱团的一切活动，不管是文字报道还是图片报道我都努力做好。那时科技还没有那么发达，我是搞宣传报道的，出个图片报道要用大彩纸自己设计、自己画图、自己组稿、自己画花边，一切都是自己动手，完成一切，但苦、累尽在不言中。后来，我退休了，可以名正言顺地正式参加合唱团活动了。我在这个团也有十四、五年了，我感受最深的是老同志们的心态，随时随地地感染着我。团里有六十多人，团员中有一多半成员年龄已过古稀，最年长的成员已经 80 多岁了，平均年龄近 76 岁。特别教育我的，是我们的指挥袁云桂老师，现已八十多岁，家中有老人和老伴需要照顾，要采买、要做饭，要完成一切家务。自己本身要参加外边的合唱活动和校工会的合唱团活动，还要为我们合唱团选歌、指挥，本身又有疾患，但依然每次精神饱满，一指挥就是一站一下午。晚上还要再站一晚上，参加工会的合唱团活动。我们都是吃五谷杂粮，谁也没有特异功能，而且大家都这么大年龄，身体也每况愈下，都在走下坡路，为什么这位袁老师就有这么大的精神头？记得有一次，袁

老师不小心被别人撞了，脚也伤了，但她老人家在治疗后，服了药仍为我们的一次演出做了指挥！袁老师的举动要有多么大的毅力和多强的精神啊！袁老师的这种对歌唱的热爱和对合唱团负责的精神太值得我们晚辈们学习了！在我们合唱团中还有许许多多老师都表现出他们对歌唱的热爱，像霍立林老师出于对歌唱的热爱，身为合唱团的团长，在合唱团成立初期，创业付出了极大的努力，这二十年来的坚守、担当，非常辛苦！

这次我们八位老师接受了为合唱团二十周年搞纪念册的工作，前期要征集照片、文章，收集大家的意见，恰又赶上炎热的夏日，筹备组的八位同志，其中李兆华、杜宝山、郑新生、保学文、秦忠洲、杜昇云这六位老师都八十岁以上了。李兆华老师已八十开外，在家中自学电脑设计制版做出版样，为我们讲解，普及电脑知识。平日李兆华老师在大家练唱时为大家录音、指导、刻歌谱，真做了不少工作。郑新生老师是摄影爱好者，经常为大家拍照，留下精彩画面，抓

拍了不少感人、生动的瞬间！他虽疾病缠身，仍热心为大家联系地遥办帮助免费扫描照片。保老师平日细心收集体合唱团的点滴资料，写报道，把颂扬合唱团的演出及练习情况报道出去，使外界更多地知晓我们合唱团。庄梅初老师跑前跑后地查找资料、照片，组织文字材料。总之，在这些人身上，你总可以感觉到有那么一股劲儿，一股使不完的劲，总是那么催着你、激励着你跑的感觉！我们合唱团是我校离退休社团中唯一要经过选拔才能加入的社团。平日我们每周要有日常的声乐练习和发声、哼唱练习，此外我们团还担负着代表北师大离退休同志参加校外演出的任务。我们合唱团也是北师大离退休队伍中最活跃的社团之一，不仅活跃在校内各大庆祝活动、新年音乐会的舞台上，而且经常参加北太平庄地区“五月鲜花”、教育部组织的文艺汇演和北京市教育系统的各项演出，均受到了好评！在社会上也有一定的知名度。曾多次被邀请参加一些大型的演出活动，如1998年10月在教育部举行的歌咏比赛

上还荣获一等奖；参加 1999 年 9 月在教育部庆祝建国 50 周年暨国际老年人文艺汇演；2002 年和 2003 年中央电视台组织的“世纪春雨”和“为你放歌”教师节特别节目；2003 年 12 月在人民大会堂举办的“法律援助在中国”大型义演；2004 年参加教育部在京老同志建国 55 周年文艺汇演；2005 年 5 月 27 日参加北师大党委宣传部和校工会为纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 60 周年北师大教工歌咏比赛《和平与崛起》的演出；2006 年 10 月 27 日在北京民族宫大剧院参加第五届中央部委（驻京部队）《红飘带》的演出；2007 年 9 月 9 日在北师大北国剧场庆祝北京师范大学建校 105 周年《春风化雨》文艺晚会上演出；2009 年 11 月 7 日在人民大会堂参加国家广电总局、国家音乐家协会举办的纪念《黄河大合唱》70 周年冼星海合唱作品音乐会；北京师范大学 110 周年校庆《木铎金声 京师风范》校庆晚会演出；2011 年在人民大会堂参加《毕业歌》演出等等。

我们团之所以能坚持 20 年，经久不衰，经常受到好评，主要是我们精神好！参加合唱团的活动作为“老有所学”、“老有所乐”、“老有所为”的重要内容，作为大学校园精神文明建设的重要部分，是宣传正能量的工作，是退休后仍在发挥银色力量的作用。我们结合建党、建国、长征、抗战、建校纪念日等重要时日选唱相应的歌曲，既愉悦了身心，也受到了教育，促进了身心健康，合唱也增进了老同志间的关心和友谊，消除疲劳，气血通畅，胸怀开阔，豁然无忧。对于演出，我们不仅把它看作展示老年风采的机会，更重要的是对年轻一代进行革命传统和革命精神教育的行动，因此，大家热情极高。像我们高声部的刘娅然老师为 2018 年元月 4 日的合唱团二十周年的纪念会的演出，她 2 日刚下飞机，不顾坐飞机的旅途劳顿，牙痛、身体的不适，马上接手演出的报幕重任，连夜写报幕词到凌晨 3 点，4 日精神抖擞地站在了演出的舞台上，出色地完成了这次的演出任务。

要搞好一个合唱团，首先要有

硬件，要有固定的活动场地，必要的设备：如钢琴、收录机，适量的经费等。我们的黄会林老师在团里每学期都要操心找伴奏，而且合唱团每每经费有缺口，黄老师都要费心解决，为二十周年的纪念册，黄老师都提供了必要的支持和帮助！在这些方面我校离退休工作处为我们提供了很好的条件和帮助，每周二下午活动站的多功能厅都为我们开放，并有钢琴和音响等使用。艺术传媒学院也帮我们找声乐专业的学生为我们伴奏，同时也给予我们一些经济方面的支持。

这20年我们一直能坚持下来，要大家感觉到有收获、有提高，专业指导是不可或缺的。为此我们聘请了一位退休的中学特级音乐教师袁云桂老师做指导。袁老师很热情，从不计时间，不计报酬。深受大家的热爱和尊敬。袁老师在作指导的同时还做指挥，每次活动都是站着。近几年，家中老伴生病，买菜做饭，十分辛苦。老伴的病逝，我们都很担心袁老师的身体，终究年事已高，她自己身体也有病，能承受得了吗？结果出乎我们的意

料，她安排好家中的事情，重振精神，依然站立在我们面前，精神饱满地指挥。袁老师深深地打动、激励了我们！后来一部分同志虽搬到洼里的京师园小区了，离学校很远，但他们都尽量回来参加活动。

唱歌高兴、快乐就是我们最大的愿望！四个声部长的积极努力、合唱团员积极性的发挥也是搞好活动不可或缺的因素。我们的团员都很关心合唱团的工作，而且互相关心、互相帮助，形成了一个团结友爱的集体。

20年一路走来，我们也曾年轻，精神抖擞，豪迈奔放；我们也曾骄傲演出，热血沸腾。通过我们大家的团结努力，共同奋斗，我们获得了一个个好成绩，取得了一些辉煌。在光鲜的合唱历程中，我们不会忘记与我们一路走过的人们。我们的快乐合唱团通过一次的练习、排练、演出，得到了次次的打磨、锤炼、锻造，经过多少次的考验演出，不断地提高。我们会永远走在不断学习的大路上，活到老、学到老，永远唱下去！永葆革命青春！做永远快乐的合唱团员！

# 我和团长的情谊

教育学部 庄梅初

2017年初，我接到团长霍立林的电话，说要给我过生日，找一个时间，两个人到外面去撮一顿，还叮嘱我带上老年卡。当时我想婉言谢绝，一是我从来不为自己过生日，二是我很少在外面用餐。但一想到，都是20多年的合唱团的老朋友了（我俩都是第一批师大离退休教工混声合唱团成员，初建团时，霍已是北京市老教授合唱团成员，曾介绍我去参加该团的招生面试，我喜欢唱歌，但音不准、气不足，高音上不去，低音下不来，唱了几句就被考官叫停，刷下来了！），又归属同一个单位——教育学部，平日的交往也很多，近乎是“闺蜜”，盛情难却，我就答应了，心里美滋滋的，还有好友想着自己的生日，被人惦记的感觉真爽！

是日准时在北小门见面，我问：“去哪里？”她笑了一下说：“你跟我走，我带你去一个好地方！”“乘几站车，去林萃路比格餐厅吃自助大餐”，客随主便，直奔

510路公交车站。

也许去得较早，餐厅里食客较少，室内环境清静、优雅。团长很麻利地办妥就餐手续，我们环顾一圈、选好座位、脱掉棉外套、洗手、拿餐巾纸、用餐家什，相对就坐，颇有“幽会”之嫌。我知道立林是个“吃货”，她平时懒得做饭，常在教工食堂用餐。待到节假日时会露一手，做熏鱼、珍珠丸子、酱牛肉等好吃的，还分送给好友共享。在吃的方面，我自叹不如。我只好随从，听她吩咐，她一一介绍比萨的种类，冰激凌的风味，小点心的特色，那个好吃，那个是新产品，我真是大长见识。本着自助餐不能浪费为前提，肉食、素菜、水果、我先各样少选一点。摆在桌子上，满满两盘，色香味俱全，红（大虾、红薯、圣女果）、黄（红烧牛肉丸子、老玉米、小点心）、绿（西兰花、苦苣）、白（豆腐鱼块、奶酪蛋卷），中西餐相加，真不少！吃完一碟，再换一盘，不时地来回穿梭，吃了

好多平时在家少见的佳肴，量也比在家多！常说的“迈开腿，管住嘴”，腿倒迈开了，嘴可没管住。

立林很关心当时我的身体和心态调整状况。她知道我近几年来家庭成员的变故，2008年我老妈得急性脑梗，重病卧床时，她到我家探望；期间，我被抑郁症缠身，她拿着歌片来家，教我哼唱，要我坚持参加合唱团的活动；2015年暑假她发觉早晚在校园里见不到我的身影，多次打电话无人接听，有一次晚饭后她又来电话，我刚拖着疲惫的脚步从306医院回家，放下手中餐具忙接电话，只听见对方焦急地问：“你到哪儿去了？怎么见不到你人影？”我一时哽咽地说不出话来，是团长来电，我瞒不住了，我只能实话实说，含泪相告：“我的老二得了喉癌、中晚期，刚动完手术。”此刻，我像见到亲人一样，哭出声来。这可是我第一个向外人告知家中的“隐私”啊！她不光安慰我，要我挺住，还为我出主意，如：儿子医保问题、术后康复事宜等。这是好朋友，是真心朋友，患难见知己！

边吃边聊，推心置腹。我聊了目前家庭成员的结构、与老伴相处、婆媳相处、孙女上学等家常里短，让她放心我会好好调控自己，勇于面对，学会坚强。越聊越近，袒露心声，我也把我心里想的问题向她直率提出，如：“你两个女儿均在国外工作，你走得动，常去看望。到走不动了，咋办？”今后打算如何养老？平时一个人独居，若有病谁来照料？有无打算和女儿在一起度过晚年？话匣子一打开，连连发问。她很坦然地说：“不靠孩子！现在好好活，真不行时，进养老院。”她主张有尊严地告终，捐献遗体。真情互动，还达成共识：我们都已进入古稀之年，要勇于面对现实，自己解放自己，活出自我！好好地活，快快乐乐地活！这是一次互相关爱、互相鼓励、真诚的、坦率的、深层次的心灵沟通，我很珍惜这种纯真的、无铜臭味的友情！

在返回途中，也聊起合唱团建团快二十年了，该考虑考虑如何庆祝庆祝？想听听大家的想法和建议，是不是在历年联欢会的基础上搞个大一点的活动，汇报

我们的成果，展现一下老同志们  
的精神风貌。我赞同并提议：现  
在有了微信群，可否选些代表性  
的相片做一个小年糕相册或容量  
100 张的音乐相册，留作纪念。

二月底，开学第二周，第一次  
集体活动，团长向大家提出筹划团  
庆二十年事宜，请大家献计献策、  
收集照片、打算成立筹划小组、成  
员人选提名与自愿相结合。我是  
个老团员，平时受到大家的关爱  
多多，愿意尽自己微薄之力做些  
事情，后来成为筹划小组的成员。  
组长肯定是团长莫属。要赶在她 4  
月下旬出国看望女儿之前，反复  
商讨，定出一个大体方案。我提议  
做电子相册的事升级成为制作图  
文并茂的纪念册。这样一来，工作  
量可是大大增加了，既来之，我受  
领了“日常活动”和“联欢会”板  
块部分。说干就干，我主动向老团  
员倪荣如、刘亚育老师征稿，两位  
老师大力支持，不到一个月就完稿  
了，还附上珍贵的照片，我很感动！  
我不敢拖拉、边收集照片边思量版  
块的设计。我把我分管的部分大标  
题初步定为《我们在一起 胜似一

家人》，小的子目录有《指挥的风  
采》、《指间流淌的音乐》、《日常练  
唱活动》、《联欢会》、《缅怀歌友》  
等。在征求小组其它成员意见的同  
时，也保持和立林的微信沟通，交  
换想法，征求意见。9 月团长回国  
后，纪念册制作进入冲刺阶段，  
除了小组全体工作会外，我俩一  
起补充、筛选、修改照片、编撰  
文字说明。我对电子排版图片很  
发怵，已是耄耋之年的李兆华老  
师主动提出要教我，我真不好意思。  
我先按团长的指点，用笨办  
法，在纸上画一个个方框表示图  
片，配上相应文字。李老师、保  
学文老师制作的《校庆》样本已  
经几易其稿，我还没拿出成形的  
东西，逼上梁山，不会硬着头皮  
也得上，团长手把手教我如何把照  
片放进框里。如何保存，如何拉动  
不出格，有时费好大劲，突然找不  
到了，手忙脚乱，事倍功半。这期  
间，是我去团长家造访次数最多最  
多的。一进屋，看到她床上堆了一  
摞摞相册，照片摆地摊似的，两台  
计算机都开着，一会儿用这台拷图  
片，一会儿用那台放她 U (转下页)

# 我要一直唱下去

出版集团 张式苓

我自退休后就参加了北师大老教师合唱队,随后参加了混声合唱团。弹指一挥间,合唱团已走过了20个春夏秋冬。虽然这些年合唱团不时有人员变动,有的老同志因身体等原因离开,也有相对年轻、喜爱唱歌的人员加入,指挥、伴奏也因各种原因换了好几个,但我们这些老团员,从青丝唱到白发,依然“巍然不动”,仍在歌唱。

我记忆犹新的是百年校庆时在中央电视台的演出,住在校内外的校友组成的近百人的合唱队,冒着酷暑,苦练百日,使我既兴奋又紧张。“往者文化世所崇,将来事业更无穷,开来继往师道贯其中……”

(接上页)盘里的材料,一会儿遇到排版难题,打电话向数学系的陈方权老师请教,忙得不可开交。另外到亚桥联系排版、封面、封底设计、经费等跑腿的活也同步操作。我看到这些,只能默默地干,加油去干,照片、文字不断地修改润色,争取做得好一点。总算,在11月底前完

的老校歌;“长大后我就成了你,才知道那块黑板写下的是真理,擦去的是功利……”;“那个讲台,举起的是别人,奉献的是自己……”描写教师教书育人的《长大后我就成了你》。悠扬的歌声,情真意切地表达了几代北师大人的心声,校庆那天,在祖国大地飘扬回荡。

我还记得,2009年11月7日到人民大会堂参加《黄河大合唱》发表70周年冼星海合唱作品音乐会的宏大场面。我们和老教授合唱团、清华大学老教师合唱团、北大教工合唱团、北京海燕合唱团一起唱了四首歌,其中就有《在太行山上》,“敌人从哪里进攻,我们就要成,送上U盘。

《快乐歌唱二十年》终于如期与大家见面了。我心喜悦,我心踏实,我心自慰,这里蕴含着集体的智慧和力量,也包含着我和团长的情谊。相信合唱团这个大家庭会更和谐,歌声会更美好!!相信我和团长的情谊会更加牢固!

它在哪里灭亡！”那歌词铿锵有力、掷地有声，那旋律跌宕起伏、优美动听，唱出了中国人民对日本侵略者的同仇敌忾和誓死保卫祖国、保护人民的英雄气概，也充分表达了老同志爱国爱党爱人民的情怀。从那以后，《在太行山上》这首歌成了我们合唱团的保留节目，多次演唱，每唱一次加深对它的理解，大家越唱越爱唱。

我们唱过激昂高亢、让人振奋的歌曲，如《在太行山上》、《神圣的战争》；唱过充满深情，表达爱国情怀的歌曲，如《歌唱祖国》

“歌唱我们亲爱的祖国，从今走上繁荣富强……”；《祖国，我永远热爱你》“无论我走到哪里，我的爱深深埋在你的心坎里……”；也唱过清纯细腻的歌曲，如《清流》、《月满西楼》……每一首歌都是动人的故事，唱出了每个团员的心声，给我留下了深刻记忆。

20多年的练唱，使我在用气、发声和用声上有所提高。原来，唱完后嗓子会感到哑，这是不会发声的缘故。现在会用气了，连续唱多首歌，也不感到难受了。我

切实地感受到唱歌的好处。唱歌能使人心情愉悦，使人感到快乐；唱歌有利于身体健康。天气不好，天阴雾霾重时，我的心情会受到影响。这时，我听听音乐或唱唱歌，低落的心情便会扭转，人就变得精神起来。我几次因病住院，出院后不便下床活动，靠的就是听歌来解闷、唱歌来锻炼身体。

我们的合唱团不仅让老同志学会唱歌，还是一个让人人快乐的合唱团，更是一个亲密无间的友爱大家庭。它给了我无限友情和关怀。我们每周有相对固定的活动时间和地点，大家见面时相互关心、相互照顾、相互鼓励。哪位队员生病了、谁家有什么困难事了等生活问题，大家都会真心关心问候，积极出谋划策，主动想办法帮助解决。团长霍立林老师、指挥袁云桂老师更是对大家关怀备至。2012年我因脑供血不足头晕呕吐，半夜入住二炮（今火箭军）医院，因医院过度治疗使我耳神经受损。出院后，超过听力承受度的音量，耳朵便受不了，我无法参加合唱团的练唱，那时我真觉得自己再也不能和大

家一起唱歌了。袁老师得知此事后，第一时间鼓励劝慰我，并说还是参加的好，每次时间可短一些，这样对整个身心都有好处。自此有一段时间，我后半段时间才去唱，让耳神经慢慢适应。2014年夏天，我因腰椎手术，住院期间和出院后，团内不少老师到家看望或打电话问候，嘱咐我安心养病，给了我极大的精神鼓励，让我不孤单、不寂寞。庄梅初老师几乎每周都来电话，叮嘱我注意冷暖别感冒了，她的关心使我深深地体会到人间自有真情在。直到现在高影君等老师还不时提醒我走路要小心，防止摔跤。每次唱完，许多老师争相帮我搬椅子，生怕我累着。这个充满真情和温暖的大家庭，谁能舍得离开呢！

合唱团从每周的练唱到每次演出，都包含着我们团长和指导老师的心血。20年来团长为合唱团付出的辛劳是说不尽的，如筹款做演出服、选歌目、印发歌篇、请指挥、伴奏、准备每年的联欢会、关心和看望生病的歌友……还有为我们合唱团做了不少贡献的其他老师，真是太多啦，如随时“上阵”

伴奏的漆则远老师；每学期都选派学生为我们伴奏的黄会林老师；曾担任团指挥的已故的齐大卫老师；临时指挥有李兆华、孟韵池、曹宝健、杜昇云、李红等老师；各声部长组织练唱；为编辑出版我团成立20周年纪念册，暑假期间好几位老师带病工作；经常提前到场搬椅的住校内外的老师……要知道他们都是70、80岁的老人了。

特别让我感动的是去年12月18日，袁老师家因楼上（三楼）住户暖气管爆裂，水从楼上流下来，犹如“水漫金山”，一夜无法入睡的袁老师惦记的却是我们下午的音乐会歌曲的练唱。她患有多年的糖尿病，好多次看病回来晚了顾不上休息，到场指导我们练唱。这种无私奉献的精神，是我要学习的。

随着年龄的增长，病痛不断增加，可是这些老师们以合唱团为家，一心扑在合唱团的工作上。我们的歌唱水平有所提高，和他们的辛勤付出是分不开的。感谢团长的辛劳，感谢袁老师十多年来的尽心指导，感谢歌友们的关心照顾。我爱我的合唱团这个大家，我要一直唱下去！

# 吃五谷杂粮别以为磨成粉吃吸收更好

## 粗细搭配来吃最科学

广东省中医院副院长刘军介绍,膳食纤维是把双刃剑,正常吃,利于改善肠道功能,减少便秘;但错误食用,反而会妨碍脂肪、蛋白质、铁的吸收,引起胃胀气等。

他提醒,五谷杂粮等淀粉类食物的颗粒越细碎,食用后消化和吸收的速度越快,短时间内大量被吸收的葡萄糖涌进血管中,会造成血糖快速上升。对于患有糖尿病,或者糖尿病前期的病人而言,过多食用淀粉含量高的五谷杂粮粉会导致血糖迅速飙升,引起血糖的波动,反而对身体不利。

## 不同体质的人挑不同食材

刘军建议,食用五谷杂粮粉前最好先咨询中医科医生,由医生根据个人的体质特性给出食补原则。比如出现肺热症候时,可选用有润肺、清热作用的大米、绿豆、薏仁米搭配;脾虚体弱者,可用小米搭配上具有补益脾胃作用的淮山、

玉米、大米等。

## 搭配的种类 3—5 种为宜

他强调,五谷杂粮搭配的种类不宜过多,一般以 3—5 种为宜。因为同时食用多种谷物容易引起消化不良。但从营养角度来说,每种食物都有其最适合的烹调方法,不是所有食物打成粉来吃都能吸收得最好。像薏仁米,其膳食纤维、维生素 B 等营养物质,通过水解才最容易被人体吸收,所以煮粥、煲汤吃吸收最好。

## 充分咀嚼食物更有益吸收

五谷杂粮粉是糊状的,吃起来方便,但会影响其营养成分的吸收,因为正常人在吃的过程中,通过充分咀嚼,刺激口腔分泌消化酶将食物搅拌在一起再进入消化道,有利于其营养成分的全面吸收。如果要吃五谷杂粮粉,优选淀粉豆类的,比如淮山粉、黄豆粉等较温和的杂粮粉,并且控制总的食用量。(来源:《羊城晚报》)

# 谈“散步”

1992 年世界卫生组织指出：步行是世界上最好的运动。

现把我在微信中与朋友们谈“散步”的内容抄录如下，供离退休朋友们参考。

其实散步也是可以防治病痛的，只要我们坚持并且注意散步的时间和方式。时间和方式不同，功效也不同。让我们共同探索、交流，走出健康，走出长寿。

## 一、饭后 10 分钟，走低高血糖

每一餐饭后，散步 10 分钟，可以降低 II 型糖尿病患者的血糖。

国外有研究发现：早、午、晚饭后都散步 10 分钟的效果比一次散步 30 分钟更好。受测者散步后，血糖指数立即下降了 22%，这比一天只散步一次的效果好 12%。

如果健康人每周有 5 天能散步 30 分钟，那么未来患 II 型糖尿病的风险降低 26%，而且锻炼得越多，效果越好。如果一天锻炼一小时，风险降低多达 40%。

## 二、每周三次，每次走路一

## 小时可预防老年痴呆

最近研究指出，锻炼能改善大脑和神经，只要每周进行 3 次长达一小时的散步，就能“走”掉痴呆症。甚至那些已经老年痴呆的患者，也能逆转。

在一项针对 74 岁以上的长者的研究中，加拿大的科学家发现：只要每周坚持三次，每次一小时以上的锻炼，不仅可以预防未来可能出现的认知障碍问题，而且已经发生的症状也能得到改善。

当然，除了散步，其他运动也有类似效果。

## 三、走路这一小时里，身体发生了哪些神奇变化

1、第 1-5 分钟：关节释放润滑液。首先迈出的几步会引发细胞释放出生成能量的化学物质为散步提供预热。这时关节的僵硬程度开始减弱，并释放出润滑液，使你更容易活动身体。在这五分钟里，人体每分钟燃烧 5000 卡的热量，是坐着、静止状态的 5 倍，同时为了支持走路，身体开始从

碳水化合物与脂肪存储中获得更多“燃料”。

2、第 6-10 分钟，血管得到扩张。这时心跳增加到 130 次/分，随着步速的加快，人体每分钟燃烧的热量达到 6000 卡。血压此时会轻微上升，但身体会释放出能扩张血管的化学物质来抵消这一潜在的危险，更多的血液和氧气源源不断地输送到正处于工作状态的肌肉中。

3、第 11-20 分钟，激素分泌量上升。在散步过程中，体温会上升，靠近皮肤的血管扩张以释放热量，身体会开始出汗。伴随着轻快的步伐，人体每分钟燃烧的热量达到了 7000 卡，此时肾上腺素和胰岛血糖素等激素的分泌量会上升，以便为肌肉输送能量。

4、第 21-45 分钟，更多的脂肪燃烧。这时，你会感到精力充沛，随着身体力的释放，大脑会释放出让人感觉良好的内啡肽，你会开始放松。由于有更多脂肪得到了燃烧，胰岛素分泌量开始下降，这对体重超标的人或糖尿病患者来说是个极好的消息。

5、第 26-60 分钟，肌肉开始疲劳。散步快一小时了，你的肌肉可能会感到疲劳，因为体内的碳水化合物的存储量减少了。当你冷静下来，心率和呼吸都会放缓，尽管之后燃烧的热量有所减少，但依然多于锻炼前，这种较多的热耗状态将保持一个小时。

#### 四、散步是很好的运动，但也要因人而异

针对不同的病痛应采用不同的散步方式，特别是对患有慢性病的老年同志，一定要根据自己的实际情况散步。

1、对失眠、高血压患者……  
正确走法：

失眠者：要在晚上睡前半小时走完，至少休息 15 分钟再睡觉，会有较好的镇静催眠效果。

高血压患者：要脚掌着地，不要脚跟先落地，以免使大脑不停地振动，引起头晕。

冠心病患者：要在餐后 1 小时慢步走，以免诱发心痛，长期坚持有助于改善心肌代谢，减缓血管硬化的症状。

轻微认知障碍的人：要应反

臂背向散步，把两手背在后腰门穴，缓步倒退 50 步，然后再向前 100 步，一倒一前反复走 5-10 次。

（倒退时要特别注意安全，最好在操场跑道上进行）

有肠胃病的人：应该采用摩腹散步法，步行时两手轻按摩腹部，每分钟 30-60 步，走一步按摩一周，顺时针和逆时针交替进行，每次散步时间 3-5 分钟。

2、中老年人的散步方式：

体弱者要甩开胳膊大步跨，

走得太慢则达不到强身健体的目的，只有步子大，胳膊甩开，才能促进新陈代谢。肥胖者要走远点，长距离疾步走，步行速度快些，血液内的游离脂肪酸才会充分燃烧，从而减轻体重。

步行是很好的养生良方，也是最简单的健身方式。只要你掌握了正确的方法，就可以让你走得更健康！还要注意步行的时间，时间不同，功效也不同。（范英整理推荐）

## 诗词集锦

### 新年老年笔会（五律）

原如领

丁酉岁末，北师大两老年书画组联谊笔会，豪情联翩，佳作连连。歌曰：

新年联笔会，各展鹤发情。

力显羲珣韵<sup>①</sup>，但得旭素形<sup>②</sup>。

龙腾游曲水，骏马起征程。

翁妪神情爽，悠悠寿健行。

注：①羲、珣，指王羲之、王珣；

②旭素，指唐代著名书法家张旭和怀素。

## 西江月

### ——喜迎两会

唐延国

时代凯歌如海，  
神州喜笑颜开。  
中华威世上高台，  
万里雄风豪迈。

三月祥云异彩，  
会堂满眼英才。  
仰天长啸唱壮怀，  
奋进未来澎湃。

## 迎春曲

梁仲华

好友良朋聚一堂，  
凯歌高唱慨而慷。  
松梅依旧春光好，  
桃李争辉国运昌。  
赤胆英雄擒地虎，  
弯弓箭手射天狼。  
文章写到云崖上，  
不负英才志未央。

## 诉衷情

唐延国

春光明媚庆新年，  
德泽润心田。  
新时代宏图展，  
高唱艳阳天。  
新使命，  
舞翩翩，  
夜难眠。  
望星光灿，  
化作诗情，  
再写新篇。

## 致老年同窗

梁仲华

一色高龄聚课堂，  
谈天说地论麻桑。  
海棠依旧千家爽，  
岸柳随风万里航。  
学写诗词三易稿，  
沉思经典九回廊。  
心中自有板桥笔，  
画竹陈情寄四方。

## 赞第十三届人代会召开

刘国才

人代大会盛世开，  
砥砺奋进新时代。  
改革创新长青树，  
均衡教育育人才。  
攻关尖端高科技，  
强国富民有安排。  
总理报告标蓝图，  
撸起袖子干起来。

## 雪中漫步有感

耿朝珍

一冬无雪春惊现，  
飘飘洒洒蒙满天。  
空气滋润又清新，  
预示瑞雪兆丰年。  
姐妹相邀赏春雪，  
一路欢笑话连连。  
结伴养老快乐多，  
幸福生活赛蜜甜！

## 腊梅<sup>①</sup>

郎好成

早春二月间，  
花绝枯草深。  
风寒几枝梅，  
仙骨送清新。  
苦耐冰霜欺，  
香容似幽人。  
淡妆别有味，  
独练雪中身。

注：①早春二月，春寒料峭，  
到西山卧佛寺观腊梅。

## 校园美

薛 瑛

美丽校园师生家，  
不出校门观赏花。  
百花齐放争相艳，  
后勤员工功劳大。  
耕耘不畏烈日炎，  
终年辛劳为大家。  
美好花草要爱护，  
护花需靠你我他。

# 入学北师大40周年聚会有感

马捷莎

注：我们是1977年12月参加高考，1978年3月3日入学北师大政教系的学生。一年后，政教系分为哲学系和经济系。40年后的2018年3月3日，我们两个系的同学聚会，纪念入学40周年。我作小诗以抒怀。

日月穿梭，百转千回，  
花甲古稀之年，  
师生们欢聚在母校，  
纪念入学40周年。  
岁月之痕……  
印刻在我们的面颊，  
霜白了我们的鬓发，  
丰富了我的精神，  
宁静了我们的灵魂。  
这些，不能不感怀母校的恩泽。  
母校是瀚海蓝天，  
培育了无数的英才。  
我不是英才，  
但成为母校的  
瀚海一滴，  
蓝天一缕，  
此生足矣。  
生命已到古稀，  
古稀不是富人的专利，

也不能为权力所左右。  
它属于看淡人生而又热爱人生的物我包涵，  
属于在大千世界里懂得自己的芸芸众生。  
我们既不自卑，也不炫耀；  
既不为物喜，也不以己悲。  
我们不计算今天和明天，  
尊重大自然的选择，  
远比介意苦乐划算。  
人生百年，  
终要回到原点。  
名缰利锁，  
无人能躲过奈何桥。  
最好的人生就在自己手中，  
怎样度过，  
全凭我们的心态。  
亲爱的母校给了我们良好的  
起点，

坎坎坷坷，  
我们以持续的努力走到了今天。  
今后的人生，  
愿我们……

生如春花般绚烂，  
去若秋叶般静美。  
愿我们……  
永不负母校的教诲和恩惠。

## 米寿抒怀

刘国才

耄耋老翁，岁交米寿。  
身体健康，心态依旧。  
坚持锻炼，健步常走。  
打拳舞剑，举足抬手。  
写字画画，手腕不抖。  
饮食正常，起居自由。  
耳聋小事，眼花不愁。  
敬老爱老，老人从优。  
和谐欢乐，尽情享受。  
说给阎王，叫也不走。

## 八十抒怀

焦梦周

人活八十已不稀，  
千里征程一老骥。  
坚守初心与使命，  
不待扬鞭自奋蹄。

## 四季吟

李启隆

春

春日晨曦丽，山河淡赭妆。  
池边垂柳绿，风暖伴花芳。

夏

夏天炎似火，适意乘清凉。  
农户忙收稻，逢时赶插秧。

秋

花残本正常，万物有其章。  
乡下收成好，京城赏叶长。

冬

寒风凝冻雪，大地换银装。  
万籁俱冬寂，梅花自暗香。

注：故乡广东，一年收两季。夏日炎热繁忙，既收又种，农民颇辛苦。

## 征文通知

### 关于在离退休教职工中开展“学习新思想、跟上新时代、体验新生活、做出新贡献”主题征文活动的通知

各位离退休教职工：

党的十九大作出了中国特色社会主义进入新时代的重大政治判断。为引导我校离退休教职工深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻体会改革开放 40 年来各方面取得的辉煌成就和今天的幸福生活，激励离退休教职工珍惜光荣历史、不忘革命初心、永葆革命本色、为党再立新功，我处在全校离退休教职工中开展“学习新思想、跟上新时代、体验新生活、做出新贡献”主题征文活动。现将有关事宜通知如下：

一、**征文对象：**北京师范大学离退休教职工。

二、**征文内容：**围绕主题，紧密结合学习十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想的体会，结合“不忘初心、牢记使命”主题教育，结合纪念改革开放 40 周年正能量活动，以自己的所思所想、亲身经历、切实感受为主要内容，来抒发对党、对国家、对美好生活的热爱和对新时代的期盼。征文题目可根据撰写内容自拟。

三、**征文要求：**主题鲜明、观点正确，语言流畅、情感真挚，真正从离退休老同志的角度看时代、看发展、看变化，突出思想性、时代性，传递正能量。文章体裁不限，字数在 2000 字左右。

四、**征文选用：**征文择期在《木铎心声》刊登，择优报推教育部离退休干部局、市委教育工委老干部处和《北京老干部》等部门及刊物。

五、**征文时间：**2018 年 4 月 8 日至 9 月 10 日。

六、**投稿方式：**纸质稿件送至乐育 6 号楼 1 门 102 室；电子稿件发送至 [ltxgzc@bnu.edu.cn](mailto:ltxgzc@bnu.edu.cn) 或 [zrl@bnu.edu.cn](mailto:zrl@bnu.edu.cn)；联系电话：62209955

离退休工作处

2018 年 4 月 7 日

## 一句话信息

- ◆2017年新年、春节前夕，学校下发文件、下拨专款，各单位具体负责，通过多种形式看望慰问离退休教职工，为他们送去祝福和问候，让他们感受学校的温暖和关心。
- ◆2017年12月，我处在中共北京市委教育工作委员会、北京市教育委员会举办的“喜迎十九大 光影赞辉煌”北京教育系统老同志摄影作品展中荣获组织奖；赵安朝、李春生、罗丹三位老师荣获个人优秀作品二等奖，杜景荣老师荣获个人优秀作品三等奖。
- ◆2018年3月，北京师范大学被中共北京市委教育工作委员会评为“2017年度北京高校离退休干部信息宣传工作先进单位”。
- ◆3月，学校关工委组织的“难忘的革命生涯——与离休干部面对面”教育活动，被北京教育系统关心下一代工作委员会评为“关心下一代优秀主题教育活动”二等奖；核科学与技术学院关工委组织的“两代人交流互动，核科院再续辉煌”教育活动，被北京教育系统关心下一代工作委员会评为“关心下一代优秀主题教育活动”纪念奖。
- ◆3月，《木铎心声》被中共北京市委教育工作委员会离退休干部处评为“2017年度北京高校离退休干部工作优秀报刊”。
- ◆3月22日，为纪念离退休老教师外语合唱团成立二十周年，新老团员齐聚一堂，举办了“外语合唱团成立二十周年联欢会”。
- ◆4月9日，“增添正能量 共筑中国梦”离退休教职工门球赛成功举办。

顾问：李晓兵 编委：庄梅初 李 范 张立成 章廷桦 焦梦周

主编：胡 俊 责编：张瑞玲 编辑：张瑞玲 朱超群 杨榕藩

电话：62209955

E-mail: ltxgzc@bnu.edu.cn

2018年4月印制



2017年12月27日，哲学学院召开离退休教职工  
辞旧迎新茶话会



2017年12月21日，图书馆召开离退休教职工  
迎新春团拜会

# 学校举办离退休女教职工庆“三八”健身活动

