

上海市老年学校素质教育指导中心 主编
上海市老年教育理论研究中心

树长者风范 做风范长者

——上海老年大学开展素质教育活动的探索

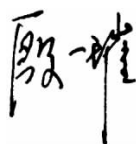


上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

名誉主编 陈铁迪 郑令德
顾问 袁 雯 李骏修 蔡向东 邵有民
王海兵
主 编 江晨清
副主编 熊仿杰 唐长发 吕伦渝 陈叔骐
编 委 (以姓氏笔画为序)
王慧珠 方帼萍 刘光震 华婷婷
邬逢秋 吴佩芳 陈慧琴 陈 璐
张文碧 周翠芬 胡 兵 胡晓蓉
顾 军 高亚兰 徐婉之 鲍道成
臧福兴
执行编辑 俞纪东

序

中共上海市委副书记
上海市老龄工作委员会主任



《树长者风范 做风范长者》一书正式出版了。它讲述了上海老年大学十年开展“树长者风范,做风范长者”活动的主题实践,展现了上海老年大学积极提供多样化老年教育服务的不懈追求,实录了上海老年大学学员孜孜学习、丰富晚年生活的生动场景,从中可以看到长者的风范,感受到学校师生收获成功的喜悦,更为他们好学不怠、追求新知的精神所感动。

“厚重自尊谓之长者”。新世纪以来,上海老年大学践行“积极老龄化”理念,把倡导“树长者风范,做风范长者”作为一种价值取向,帮助老年人与时代同步,完善自我、超越自我,融入社会、奉献社会。上海老年大学十年坚持,难能可贵;十年探索,彰显魅力。如今,树立了这所学校特有的精、气、神。

“长者风范”之所以有号召力,就在于它传承了中华传统美德,为社会所赞同;它又贴近老年人特点、满足老年人心理需求,为老年人所接受。教师是长者,他们用智慧与心血点燃了“银发学子”生命的火花;学员是长者,他们用好学不倦、自强不息、乐于助人、无私奉献等可贵品质要求自己。师生共同寻找长者风范,共同学习长者风范,共同传递长者风范。

“长者风范”之所以有生命力,就在于它以校园文化为依托,在平等、尊重、关爱的氛围中进行,没有空话、没有说教,不搞运动、不走形式。以榜样的力量教育人,以环境的氛围感染人。正如学员所说:活动犹如甘甜的雨露,让你的心田滋润;犹如动人的歌曲,让你的激情抒发。活动是快乐的,活动使人振奋,让每个老年学员都为心灵腾出一点空间,去珍藏人生的那些感悟。

“长者风范”之所以有影响力,就在于真正的“长者”总是那些有着强烈社会责任感的人,它在广大老年人中唱响了“公正、包容、责任、诚信”的价值取向。在这一活动感召下,老年大学活跃着一批奉献他人、服务社会的“长者”,

他们把“趁有生之年,为民服务”作为心愿,从我做起、从小事做起、从校园做起,进而带动家庭、影响社区、辐射社会。他们于平凡中显境界,在危难时见真情,令人敬佩。

当前,上海正按照中央的部署,大力推进创新驱动、转型发展,加快建设社会主义现代化国际大都市。这需要全社会不懈努力、共同奋斗,其中老年人群体是一支重要力量。在上海人口加快老龄化的情形下,发展老年教育,对于实现老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐有着不可替代的作用,既是保障老年人应该享有的权利,也是保持城市活力的举措,更是体现城市文明的标志。办好让老年人满意的老年教育,应该是党和政府以及全社会义不容辞的责任。

上海老年大学的办学经验为全市 200 多所老年大学(学校)、5000 余个老年人学习点以及大量老年人学习团队开展老年教育提供了宝贵的借鉴。希望上海老年大学继续坚持社会性、开放性、公益性,贯彻有教无类的原则,充分发挥示范、引领和辐射作用,努力办成满足老年人精神文化需求的乐园、开发老年人潜能实现老年人价值的基地、学习型城市建设与终身教育的品牌,带动上海老年教育在新的起点上实现更高水平的发展。

衷心祝愿上海老年大学在推进“长者风范”活动中再创佳绩!

序

上海市人大常委会原主任

上海市老干部大学校长

上海市老年学校素质教育指导中心名誉主任

陈铁迪

上海老年大学“树长者风范，做风范长者”的教育活动历经十年的探索实践，载着上海老年教育各级领导的殷切希望，载着参与“长者风范”实践和研究的每一位校长、教师、老年学员的汗水和成果，载着关注老年教育的专家、学者、同行的欢欣与喜悦，终于以丰硕的阶段性成果呈现在全市老年教育工作者面前。

上海老年大学在这座不寻常的课堂中，注重于素质教育这个基点，探索着积极老龄化的方向，选准了“长者风范”这一主旨，开展教育活动，积累了成功的经验，凝聚着学校“一代人”的辛劳、心智和心血，我作为与之同行的见证者，深知其弥足珍贵。

众所周知，在我们中华大地，历来将年纪大或辈分高的人称作“长者”，历来将“重厚自尊谓之长者”，以表达对德高望重者的敬意，也历来有尊老敬长的传统，以长者为“范”的习俗。

我很赞同邓伟志、叶辛等著名专家、学者对“长者风范”内涵的精辟概括：风范是榜样，风范是气质。风范是看不见摸不着的东西，风范又是实实在在的东西。

老年朋友的风范，是一种为人，是一种气节，是一种情操，更是一种境界。

长者风范既是中华民族的优良传统，也是国家的一笔宝贵的精神财富。

我身为老年人，深知长者风范应该是老年人综合素质的集中体现，树长者风范是社会赋予老年人的一种要求和荣誉。

上海老年大学的教师中拥有众多名医、名家、名师、名厨、知名学者、优秀教师；老年学员中也云集了一批院士、教授、高工、劳模，真可谓精英众多，小

有成就者比比皆是。他们是师生又是同龄人，他们有更多的生活阅历。在几十年的人生经历中，有过坎坷、曲折，更有过鲜花、荣誉。每个人都是一个优良的文化元素，每个人身上都具有长者的风采和魅力。

老年大学的校领导十分珍视这批精神财富，他们高瞻远瞩，将大力倡导长者风范，努力把学校办成“长者的精神家园”，作为学校十年来孜孜以求、不断探索的一个办学理念。

近十年来，正是在这一理念的引领下，上海老年大学开展了丰富多彩的活动，从赞扬“我心目中的好老师”开始，到寻找“自己身边的好学员”；从2008年汶川地震后开展的捐款活动，到讲文明、创新风、构建和谐校园；从弘扬“感动校园”的“十佳”先进典型，到全校师生投入的“三征一展”活动，使“树长者风范，做风范长者”的系列教育活动从“树风范长者先进典型”，“倡文明新风，建和谐校园”，进入“树长者风范，做魅力老人”，以点带面，层层推进，年年有主题，年年有新意。

全校师生将“长者风范”融入学科教学内容，与提高学员素质有机结合，寓教立德，学以致用；将“长者风范”融入校园文化，与加强社团建设相结合，寓教于乐。

学校利用各种媒体如校报、“长者讲坛”、宣传栏、电子屏、楼层走廊等，大力倡导长者之德——以修身立德为表率；发挥长者之能——以学识能力传播文明；展现长者之魂——以人格魅力造就高尚品味，不断完善人生。

老年大学在倡导长者风范上的探索与实践，不但有利于师生个人素养的提升，也有力地促进了校园文化的建设，而且还增添了家庭生活的幸福，对和谐社会的建设具有不可低估的影响。

老年大学就像一片沃土，让老树重现生机，绽放新芽，吐露芬芳。一个“长者”就是一颗文明的种子，将在家庭、社区生根、开花、结果。众多“长者”汇聚起来，就如一股扑面的春风，为社会和谐带来生机与活力。

十年磨一剑。

十年倡导长者风范的历程，令人激动，令人尊敬。

它展现了上海老年大学的校长、教师、老年学员在素质教育的实践探索

中敢于挺立潮头、善于学习传承、勇于实践创新的一种精神。

上海已建立了老年学校素质教育指导中心,我想,有了这一批老年教育的先行者,更坚定了我们指导中心在上海老年教育中推进素质教育的信心。

我衷心期待上海的老年教育工作者在未来研究、探索素质教育的征程中不断开创更具有学校个性的教育形式、不断推出更鲜活的教育案例,使上海老年人的素质教育迈上一个新的台阶。

目 录

理性探索 1

 教育大计 教师为本

 上海老年大学校务委员会主任、原校长 刘 克 2

 《感动校园 共享和谐》前言 上海老年大学校长 郑令德 3

 老年教育是素质教育 上海老年大学校长 郑令德 5

 让“长者风范”之花在老年大学盛开

 ——上海老年大学开展素质教育活动的实践与思考

 上海老年大学常务副校长 江晨清 6

 培育厚实的校园文化是办好老年人满意的老年大学的底蕴

 上海老年大学副校长 熊仿杰 19

 扬长者风范 上海大学教授 邓伟志 22

 老年人的风采 中国作家协会副主席 叶 辛 24

 论“长者风范” 上海教育报刊总社 陈雪良 28

 上海老年大学开展“长者风范”教育活动的调研报告

 上海老年大学、上海大学文学院联合课题组 41

长者风范 54

 “用心讲课、真心待人”的丁钰熊老师(保健系) 55

 “桃李”遍申城的王世豪老师(保健系) 57

 教无止境、百问不倒的王凯鸣老师(计算机系) 58

 教老年人开口学英语的刘文娟老师(外语系) 60

 德艺双馨的杨凤生老师(文史系) 62

 “捧着一颗心来”的杨惠瑾老师(钢琴系) 63

潜心探索古筝老年教育的吴蓓苞老师(器乐系)	65
虚怀若谷的张似玫老师(计算机系)	67
让宾馆菜进入百姓家的张国年老师(家政系)	68
一诺千金的林仲兴老师(书画系)	70
乐当老年教育园丁的杭英老师(书画系)	71
“贴心”的保健专家周月文老师(保健系)	73
被学员称为“良师益友”的冼美英老师(钢琴系)	75
倾己所能教好声乐的凌骥老师(文艺系)	76
实践“真正教育”的蒋人杰老师(文史系)	78
在分享中感受乐趣的杨周鼎学员(保健系)	79
诠释“老有所乐”真谛的何守仪学员(书画系)	81
全心全意服务大家的陈安毅学员(钢琴系)	83
充满“阳光”的张国琴学员(外语系)	84
钟爱书艺、转益多师的张树京学员(书画系)	86
愿为文明传承者的金君君学员(文史系)	87
“用心读书、用情写作”的金德生学员(文史系)	89
甘当“普通一兵”的罗梅初学员(书画系)	91
志愿者服务队老队长钮鲁珮学员(文史系)	92
 校园回响	 95
漫谈“长者风范”	吕玉龙 96
也说“长者风范”	朱根富 97
倡议书(文明从我做起)	文史系全体师生 98
倡议书(慈善捐赠)	古筝班 99
展示风采 服务社会	郝鸿来 100
做快乐老人 展长者风范	方之宏 102
他们在这里塑造“长者风范”	钢琴系原拜厄(二)2班 104
我们的愿望	余同勉 106

提素质 树风范 徐锡明 107

知识、技能、长者风范——西医保健课的教学目标
..... 韩金林 邵琼华 108

树长者风范 张孝华 109

一个新学员眼中的上海老年大学 任有中 111

赞“长者风范” 华锡琪 113

长者风范 晚年赞歌 钱美娟 115

雅静和关爱——长者风范之精髓 朱仁英 117

我身边的上海老年大学学长 吕 霜 119

风范·净土·读书 王正方 121

长者风范之歌 金德生 123

师生箴言选粹 131

弘扬长者风范是老年教育应有的主题(编后) 141

理性探索

教育大计 教师为本

上海老年大学校务委员会主任、原校长 刘 克

“我心目中的好老师”征文活动,在我校广大老年学员的积极参与下,胜利完成了。这次活动搞得很有生气,很有活力,达到了预期的目的:弘扬了我校教师崇高师德、无私奉献的精神;发扬了我校尊师重教的光荣传统;极大地调动了我校师生教与学的积极性。为了巩固成果,我们特地从105篇征文中精选了部分优秀作品汇编成册。

最近,江泽民同志在北师大百年校庆讲话中指出:“百年大计,教育为本。教育大计,教师为本。”教师是联系过去、现在和未来的纽带。有了教师,人类才能逐渐由野蛮走向文明,由愚昧走向智慧,由黑暗走向光明。尤其是我们老年大学的教师,他们正是用自己的智慧与才华,点燃了银发学子生命的火花;用自己的心血与汗水,撰写了老年教育的光辉历史。在这儿没有鲜花与荣誉,没有高额的报酬与奖金,他们却在这块园地里默默无闻地耕耘。每当我耳闻目睹这些颇有造诣的教师们不辞劳累、不计报酬、乐于奉献的精神和风尚后,总是从内心发出感激之情。广大老年学员在这里热情讴歌我心目中的好老师,读着这些感人肺腑的文章,再一次激起了我的共鸣,并借此向我校全体教师表示衷心的感谢!

老年教育事业任重而道远,老年教育事业需要改革与创新。

希望我们的教师遵照江泽民同志的指示:“为人师表、教书育人”,“严谨笃学、与时俱进”,加强道德修养,率先垂范,既要有脚踏实地、乐于奉献的工作态度,又要有淡泊明志、甘为人梯的精神。勇于创新,严谨治学,不断提高教学水平。使自己永远成为老年学员心目中的好老师。

(《我心目中的好老师优秀作品选编·前言》,上海老年大学编,2002年)

《感动校园 共享和谐》前言

上海老年大学校长 郑令德

随着经济社会的向前发展,人们也迫切需要精神生活的提升。文明、和谐成了当今社会使用频率很高的一组词语,显示着人们对它的一种向往。文明、和谐无疑成了我们时代的主旋律。

我们是同龄人,我们有太多的生活阅历。在我们几十年的人生经历中,有过坎坷、曲折,更有过鲜花、荣誉。我们曾被许多平凡的人与事所感动,并产生激情,鞭策我们为社会作贡献。

感动,是人生一笔巨大的财富;拥有感动,是一种莫大的幸福。

由此,我们在听取各方面的意见后,在我校开展了“感动校园 共享和谐”十佳文明新风尚活动。

在活动中,各个系、各个班级踊跃投入,绝大部分学员积极参与。大家把身边、班级中平凡而感人的事例从口头推荐到书面撰写,并在各系班长联谊会的负责人及系主任进行认真讨论的基础上,确定了 50 余件事例。一位 80 高龄的老人,她并不富裕,却坚持把父亲给她的 1000 美金遗产捐给老年大学;一位耄耋老人,历经生活的坎坷,如今已 90 高龄,仍然学习不止;他是一位国画老师,拜名家为师,他可以画画获得高酬金,但他 20 余年从未放弃老年教育;她年届 76 岁,已在老年大学无偿当了十几年班长,她热情地为老年学员服务,她说:“做班长是‘双赢’的,同学开心,老师开心,我就开心。”朴实语言,显示了她的品质;她支援西藏建设 16 年,回沪后,又经历了失子之痛,她与丈夫领着不多的退休金,省吃俭用献爱心,资助贫困大学生完成学业……感动是什么?每个人都有自己的情感体验,有浅有深。然而,人之所以会感动,是因为生活在爱中。红尘有爱,人间有情。

我们以“发扬民主、尊重民意、上下结合、兼顾类别”的原则，评选出“十佳”文明新风尚的集体与个人，并请文学社的学员深入采访、执笔及修改写成这本小册子。也许你会有更深的感受吧！

感动犹如一首美妙的诗，让你的心田滋润；感动犹如一首动人的歌，让你的激情抒发。感动是快乐，感动会令人振奋。愿每个人都为心灵腾出一点空间，去珍藏人生的那些感动。

我们的目标是：创文明班级，建和谐校园。共同努力，我们的目标一定能达到。

（原载《感动校园 共享和谐》，上海老年大学编，2008年4月。又载《上海老年大学校报》第51、52期合刊第2版，2008年5月16日）

老年教育是素质教育

上海老年大学校长 郑令德

现代教育的核心是不断提升人的自身素质水准,老年教育本质上也是这种现代素质教育。老年大学不仅要向老年人传授知识和技能,而且要帮助他们养成健康的心理素质,提高社会的适应能力,达到自我实现的目的。因此,除了规范师生的行为,制定一系列的规章制度外,实施素质教育还应采用自我教育和管理的方式。

一是要探索教学内容与提高学员素质的有机结合,寓教立德。比如:在开展“树长者风范,做魅力老人”的活动中,学校各系根据各自学科的特点积极参与,达到学以致用:文史系整理“古今礼仪”、“三字经”、“千家训”,弘扬礼仪之邦的民族传统;书画系以“文明从我做起”为题,举办书画展;外语系介绍各国的优良礼仪习俗;文艺、钢琴、器乐系编演时代歌舞,搞文艺汇演;计算机系以“今昔校园风貌”为题,制作图片,展示风采;保健、家政系介绍修身养性知识,提倡良好的生活习惯;文学社采编先进人物和事迹,进行报道等。

二是积极开展校园文化建设,寓教于乐。2007年我校开展了“感动校园共享和谐”十佳文明推荐评选活动,找身边的好学员、好老师,创文明班级,建和谐校园。2008年,文史系全体师生向学校发出了“文明必须从我做起,从小事做起”的倡议书,在短短一周内,有5000多名学员在“倡议书”上签名响应。2010年,开展“倡导长者之德,发挥长者之能,展现长者之魂”活动。

(摘自《发挥市级老年大学的引领、示范、辐射作用的探索与思考——在上海市第三次老年教育工作会上的发言》,原载《上海老年教育研究》2011年第3期)

让“长者风范”之花在老年大学盛开

——上海老年大学开展素质教育活动的实践与思考

上海老年大学常务副校长 江晨清

办学要有目标,老年大学也不例外。我们曾经提出,要把上海老年大学办成“求知的学园、健康的乐园、温馨的家园、美丽的花园”。这样的表述比较实在,老年人容易接受,说得深入一点,老年大学也是一个“长者的精神家园”。众所周知,我国有尊老敬长的传统,将年纪大或辈分高的人称作“长者”。据此标准,现在能进老年大学学习的都是“长者”,执教的老师大多数也是“长者”,我们上海老年大学的办学人员更是清一色的“长者”。由此而言,我们老年大学堪称“长者”的家园。其实,“长者”一词还有另外一层常见的含义,即“重厚自尊谓之长者”^①,那是用来表达对德高望重者的敬意。在我们老年大学,这样意义上的长者为数不少,教师中有,学员中有,办学人员中也有。他们是我们办好学校的中坚力量,称我们老年大学为“长者的精神家园”,其着眼点正在于此。

“我的老年大学,我的家”,这句歌辞唱出了我们老年大学师生共同的心声。而大力倡导长者风范,努力把学校办成“长者的精神家园”,也顺理成章地成为我校十年来孜孜以求、不断探索的一个办学理念。

一、探索:路是一步步走出来的

我们老年大学自1985年创办以来,在市教委和市老龄委的领导和支持下,在广大教师和学员的共同努力下,可谓蒸蒸日上、发展喜人。这中间,教师起了十分重要的作用。我们常说,教师是人类灵魂的工程师。在老年大

^① 《韩非子·诡使》。

学,教师不仅是灵魂工程师,更是学员追捧的“明星”。我们的教师言传身教,与学员亲密无间,亦师亦友,“吐辞为经,举足为法”,已成为学员心中的偶像、效法的“长者”。

十年前,我们在倡导长者风范的探索中迈出的第一步,是举办“我心目中的好老师”征文活动。

1. 长者风范——我们心目中的好老师

有一位老学员在《解放日报》上撰文介绍上海老年大学:“在这儿没有高额的报酬,没有鲜花和荣誉,却有一批颇有造诣却淡泊名利的老师,默默耕耘,不求索取。是他们用智慧和才华丰富了老人们的精神世界,让他们的生命如夕阳般绚烂美丽。”^①“商家三姐弟”(商友敬、商友兰、商友仁)很有代表性。以商友敬老师为例:他在上海语文界名气不小,有人高薪聘请他去带高三毕业班的语文课,他婉言谢绝了,甘心在老年大学执教。老年大学创办时,他五十岁不到。他在老年大学教了二十多年书,一直到2008年去世为止。他曾幽默地说:“我是从黑发教到白发,还要从白发教到秃发。”他还表达过决心:“只要一舌尚存”,就要坚守在老年教育的讲台上。^②丁钰熊老师的事迹也非常感人,他是原上海第二医科大学的教授,由于身体不好,把专家门诊及科研活动都辞掉了,唯独老年大学的课他照开不误。在我们老年大学执教的每一位老师身上几乎都有类似的感人故事,而他们的身边也都会聚集起一批“铁杆粉丝”,认准老师跟着学几年乃至一二十年的学员大有人在。

“高山仰止,景行行止。”为了弘扬教师的崇高师德和奉献精神,也为了表达学员对教师的崇敬和感谢,我校在2001年年底举办了“我心目中的好老师”征文活动,并于2002年秋季开学初召开征文活动总结大会。会上,学员们深情地朗诵了自己的作品,并把它作为礼物恭恭敬敬地赠送给自己心目中的好老师。获奖征文结集为《我心目中的好老师优秀作品选编》一书。“我

① 上海老年大学学员居欣如《学习着是美丽的——上海老年大学纪实》,载《解放日报》2004年10月1日第11版。

② 《共读“人生”这本大书——祝上海老年大学建校二十周年》,载《上海老年大学校报20周年校庆特刊》,2005年10月20日第5版。