

# 卓越， 从这里起步

那些随风升华的时光  
那些拨动心弦的凡事  
那些萦绕周遭的畅想



主 编◎何晓文

副主编◎蒋建国 曹家欣



华东师范大学出版社

# 卓越， 从这里起步

主 编◎何晓文

副主编◎蒋建国 曹家欣



华东师范大学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

卓越,从这里起步 / 何晓文主编. —上海: 华东  
师范大学出版社, 2011. 3  
ISBN 978 - 7 - 5617 - 8464 - 8

I. ①卓… II. ①何… III. ①华东师范大学第二附属  
中学-毕业生-生平事迹 IV. ①K828. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 038034 号

## 卓越,从这里起步

主 编 何晓文  
责任编辑 李 艺  
审读编辑 颜文彬  
责任校对 邱红穗  
装帧设计 黄惠敏

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105  
客服电话 021 - 62865537 门市(邮购)电话 021 - 62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://ecnup.taobao.com/>

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 9.25  
字 数 126 千字  
版 次 2011 年 4 月第 1 版  
印 次 2011 年 4 月第 1 次  
印 数 1—2 100  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 8464 - 8/G · 4985  
定 价 18.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021 - 62865537 联系)



# 序

---

叶 澜

遵何晓文校长之嘱，为华东师大二附中 2011 届毕业生撰写的、以回望三年高中生活为主题的散文集写序。

熟悉了解我的人都知道，我很少为别人的著作写序。原因主要是在未读完著作前，我不敢也觉得没资格写一本书的序。但读完一本著作要花时间，对我来说，时间恰恰是最缺少的。这次，虽不欣然，但不推却地接受了任务。一则是因我与二附中的“缘”；二则是期望通过这些文章，读出学生——在二附中生活了近三年的学生心中、记忆中的二附中，读到生命从青涩转向清亮历程中的感悟。

前后总计约花了三天时间读完，不是品完了这些从心底里流出的文字，我被深深地打动和震撼了：被他们的真情，被他们的英气，被他们的执著，被他们的智慧，被他们的丰盈，被他们对生命的自省、自强与自觉……学生们的文笔之清新、老辣，风格之多元、活泼，也远远出乎我的预料。真羡慕他们，在二附中度过美好的高中阶段。尽管不能没有甜酸苦辣，然而这本是奋斗生活的原味。一篇篇充满个性的文章，也为我画出了二附中学生和教师的群像，画出了二附中教育的鲜明个性。

这些学生虽文、理、科、艺各有所好与所长，但他们都在乎个性的多方面发展。文中不断出现的各人在“六个百分百”活动中的经历描述，做志愿者的收获畅谈，担当各种大小干部的历练体验，都让他们不能忘怀。正是在这些活动中，他们体悟了什么叫“责任”、“意志”、“奉献”，初读了社会的千姿百态，尝到了独立克服困难后成功的喜悦。每一篇文章还都谈到了学业。有的几起几落，但功夫不负有心人；有的因承担活动而影响了成绩，但一个个都会千方百计赶上；有的则拿出了一整套学习策略，不只是道理，还有案例。我从中看到的是二附中学生

的自信、不服输、不言弃但又不是蛮干的从容与智慧。他们体会到学习不能只归为成绩,更重要的是成长。正是二附中教学的挑战,让他们破茧而出,炼就了败不馁、胜不骄的气度。二附中的学习生活紧张且竞争不断,但他们不缺友情和欢乐:在与宿管员的躲猫猫中,在球场的激战中,在艺术节的排练中,在烦恼的倾诉中,在食堂的饭菜香气中,在困难面前的群策群力中,在成功的分享中,在建筑大气而又散发着青草芳香的校园漫步中,在冬夏春秋的季节与心境变换中。目标、热爱、行动、收获,是竞争与友情、紧张与欢乐的内在支撑;同龄人的相互激荡和温暖,是生命从青涩到清亮过程中极为珍贵的外部力量。失去了这些,生命就会茫然,就会黯淡,就会乏力,就会无味。请记住他们对自己说的话:“我们的智力水平差不多,关键在心态。”“生活中低潮总难免,要用平常心对待结果,总有下一次。”“世界真的很大,不能拘泥于当下,一道坎,不是最后一道,也不是唯一的一道。”“心有多大,舞台就有多大!”“尝试永远没有错!”我相信,让每一个学生都能体验这样的生活,二附中的未来会更加生气勃勃。

文中学生对老师的叙述不多,但不缺点睛之笔,活龙活现。这些老师真实、可爱、有才、有“绝活”,时而也不能免俗;学生可以和老师争论,可以直呼其名,可以有不听话的时候,但那些不听的、唠叨的话却又都留在心头。他们欣赏、理解和爱自己的老师,但也会指点“江山”：“二附中的老师不缺实力,重要的是人格魅力。”“老师不是行走的教科书,他们用自身的美好感染我们。”我相信,只有心中有大志的学生,才会这样地对老师说。

作者们用大气、丰富、包容、成长、自由、自主、独立来形容二附中。在我看来,学生认同并在他们身上得到体现的,而不是计划、总结中写的二附中,才是更为真实的二附中。真实的二附中是由学生和教师共同用生命和实践创生的,是他们共同度过的日日夜夜,对这批学生来说,就是1095个日日夜夜。我相信,这些日子会珍藏在他们心里,成为一种“温暖的记忆”,成为“追求卓越”路程中不竭的源泉。

谢谢何校长邀我写序,谢谢每一位作者给我的启迪,谢谢你们勾起了我的高中生活回忆。在今后的人生路上,我愿与你们共勉:“卓然独立 越而胜己”。

2011年1月18日



## 目录

---

### 乐章一 那些随风升华的时光 / 1

- 下一站,华东师大二附中 周 缘 / 3
- 在城市之间行走 徐贤达 / 7
- 从容的开端 冯 源 / 11
- 我和“他”的爱情——谨此纪念我在二附中的三年 何令莞 / 15
- 卓越进行式——阵痛·蜕变·化蝶 童子益 杨罗娜 / 20
- 十八岁的天空,我们一起度过 李 峰 / 24
- 那一排稚嫩坚实的脚印 王心怡 / 29
- 光阴·痕迹 蔡云飞 / 33
- 启航,在这蔚蓝的天空下 陈婧婧 / 39
- 以卓越之名,成长 王 未 / 44

### 乐章二 那些拨动心弦的凡事 / 49

- 学校教给我的那些事儿 张翰姝 / 51
- 我与艺术相伴 郭晓明 / 55
- 去年的雪,而今安在 王 静 / 60
- 在“模联”中磨练 王率丁 / 67
- 让男生学会审美 朱君玺 / 70
- 那些……会伴我一生的言语 刘 源 / 73
- 朝圣的路 洪玉希 / 77
- 最值得骄傲的名片 黄泽桦 / 82
- 研发课题实用指南 陆丹妮 / 86
- 别人叫我们华二,我们称自己二附中 马奕茁 / 91

### 乐章三 那些萦绕周遭的畅想 / 95

请以我们为荣 李晓燕 / 97

一路上有你 钱稳吉 / 102

今天是谁的讲座 顾昊冬 / 106

文化泡泡浴 邬梦茜 / 111

年少何人不轻狂 钟香芸 / 114

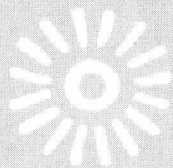
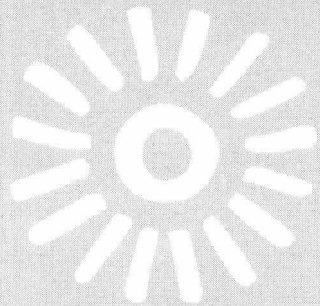
那一叶小舟 宋 戈 / 118

生命的修行 郝力凡 / 125

儒学浸润生活 金诗韵 / 130

用爱创造美好的世界 沈 水 / 134

梦开始的地方 林经纬 / 137



# 乐章一

## 那些随风升华的时光

除了本体以外,任何外物均可以是我们刻录时光的参照。自然周而复始,可惜盛年不重来。每每回首,总不免略带惆怅,是为了不经意的点滴流逝;是为了难想起的莞尔会心;更是为了不复返的人生印记。禅者曰悟,林花谢了春红,太匆匆。我们却随着流散岁风的光阴,把细腻炙热的真心谱入弥漫校园的朗朗,唱出心中,阳光不锈!青春不朽!







## 下一站,华东师大二附中

---

### 周 缘

“乘客们,下一站张江高科,请准备下车的乘客做好准备。”

那一天,随着地铁列车刺耳的急刹车,我来到了这个远离繁华之处——张江。偏僻的地理位置让它拥有了一份特殊的静谧,它透露着一种书卷的气息。在这里一扇大门正向我敞开,我将在她的怀抱中度过三年的高中生活,而我们亲切地称呼她“二附中”。

那一天,一张张灿烂的笑脸迎接我们的到来,他们带着我们走过每一个角落,让我好好认识这个美丽、安详的地方。他们告诉我们:“从今天起,你们有了一个新名字‘二附中人’。”我从他们的身上看到了一种卓越的品质:大气谦和。

那一天,来自不同的中学,来自不同的区县,来自不同的城市的我们在这里组成了一个集体,我们将在一起共同度过一段难忘的青葱岁月。真正的旅途从现在开始。

那一年,从适应高中的紧张学习生活和积极参加各种活动开始,我渐渐融入了这样一个以大学文化为背景和以“六个百分百”为主导的校园氛围。在这里,每周的晨晖讲坛是我了解世界动态、走进名人生活、体验科技理念的最好去处;社团则是我展示风采的舞台;一年一度的校元旦文化艺术节让我领略到一群充满朝气的青年们为大家打造的青春的盛会。像这样的活动还有很多很多,在背后默默为奉献场场精彩的演出而做出巨大贡献的一群人组成了一个团体——团学联。一年的体验让我坚定要努力成为其中的一分子,但首先要做到的是“大气谦和”。

从一个无名小卒,积极参加各种活动,认真完成每一项布置的工作和任务,渐渐赢得前辈和同学们的信任。我告诉自己,我要在这里留下只属于我的痕迹,将会成为我永远美好的回忆。最终我做到了。在这奋斗的过程中我学到了很多为人处事的原则和方法,终身受益。此时此刻,成为二附中学生会体育部副部长

的我肩上担起了一份沉重的责任。

又一年，那一天，校园香径似曾相识，站在校门口的换成了我，我用同样的微笑来迎接他们的到来，告诉他们同样的话，带领他们走过同样的路。整整一年的生活让我体会到了不一样的人生态度，也让我对未来充满期待。

作为团学联日常工作中最忙碌的部门，我们要为每一位同学的课余生活创造最丰富的活动。作为男生，在篮球上不知疲倦地奔跑，听着场下女生们的呐喊，看似理所应当。在同学的鼓动下，我做出了一个改变二附中历史的决定，创办第一届女子篮球联赛。在团学联大会上的一致通过，把这项任务推上了日程安排。这难道不就是我想为二附中留下的印记吗？向着这个目标，我开始了积极筹备。

在同学中的知名度让我的工作开展得还算顺利，问卷调查、预案的意见征集、细则的整理、日程安排和宣传，一步步工作在井然有序地进行着。长达一个暑假的准备，在那个清晨宣告了一个新“时代”的开始。

那一天，不一样的晨会，张大同副校长站在领操台上宣布二附中女子篮球联赛的开幕，这是对我的准备工作的一种肯定和信任，大家把希望给予了我，给我施展才能的机会，我相信我会给所有人带来与众不同的经历。从第一场的联赛开始，我坚持每一场都现场督战，思考着更好的改进制度的方法，为将来的第二、第三届联赛打下扎实的基础。在所有人的努力下，女子联赛渐渐成为了关注的焦点，看着男生们在场下为女生们加油的场景，我为之动容。因为我的愿望实现了，让每一个人融入到活动中去，沉浸在体育运动带来的欢乐中。跌倒了再爬起来，让我们看到了往日看起来柔弱的女生们坚强的一面。这小小的成就让我有了自豪感，也让我成为了二附中的风云人物之一，身影出现在了更多人的视线中。

一切仍照常运转。团学联的干事有着满腔的热情和对学校生活的美好憧憬，我们理性的思考，把满足同学们的需求放在工作的准则，我成为了他们学习的榜样，我教会他们工作的方式，给他们传授工作经验，指导他们解决困难的方法，把更多的工作机会留给他们，给他们更多施展自己的机会。在与他们的交谈中，我能听到更多的意见和想法，把这些运用到工作中去，才能更贴近同学的要求。诸葛亮在出师表中要求“诚宜开张圣听”，可见广开言路、听取意见的重要性。我学会了聆听，聚集集体的力量才能有更多的创造。

在日常工作之外，更多的活动需要我们的组织和参与，我们是学校的中坚力

量,我们要挑起所有的重担,即使有再多的困难,我们都要努力去克服,把最好的一面呈现在同学们的面前。这是作为团学联的工作职责,更是一种义务。

每一年的艺术节永远是最繁忙的时节,为了各种专场和最后的汇演,我们绞尽脑汁搜索着各种奇特的想法,不断地尝试为了能取得最好的效果。为了不落下学习进度,在被窝里打着手电完成每天的学习任务,硬撑着惺松的睡眼听着老师的课,脑海里还不时回忆着前一晚的策划安排。有时上课受到启发,灵光乍现,不自觉地拍着大腿叫好。饱满的热情和认真负责的原则支撑着我们度过这段最艰苦的时光。看着一场场演出和活动的顺利开展,我们说不出的自豪。我们用努力和拼搏的精神换来了同学们满意的笑容,想想自己付出的这些努力有了回报便是最大的鼓舞。

坚持,是我在工作中最大的收获。在一次次返工中,我几度想甩手不干,但是看着周围的工作伙伴们埋头做着各种复杂的工作,为的就是最后的成功。深呼吸。整理好凌乱的头发,用冷水冲走疲惫,继续。团学联的每一位都是最优秀的,我们在一起能迸发出工作的无限激情,“坚持”成为了每一位成员的信条。

“大气谦和”是对团学联的最好的描述,每一位都能在自己的工作中独当一面,谦逊的态度让我们能亲近身边的同学,为每一位同学创造美好的校园生活奉献自己的力量,怀抱“Better School Better Life”的梦想,努力做到最好,以至更好。

不仅是团学联的工作经验让我难忘高中三年的生活,“六个百分百”之一的志愿者活动也让我能踏上社会,为社会的服务事业献出绵薄之力。在志愿者活动中,我们能看到社会百态,体会在服务他人时的快乐。正如科技馆志愿者活动为来访的孩子们讲解其中的奥秘,演示各种机器的操作,微笑着接待每一位来访者。这种微笑发自内心,因为在帮助他人的过程中我很快乐。挺直腰板,保持笑容,展现出二附中人的完美一面。在外我们都有一个同样的名字叫二附中人。

在二附中,培养了我们强烈的集体意识和自豪感,在军训、南京之旅和学农活动中,集体意识和团队合作的意识让我们获得了更多的赞美。我们欣然接受,因为我们为自己是二附中的一分子而感到骄傲。

活动虽丰富多样,日常学习才是高中生的首要任务。在二附中,轻松愉快的学习生活,有更多的时间让自己支配和利用,用大学的授课模式让我们体验更多的学习方式,寻找最适合自己的。在课题研究、实验探究中,我们不再拘泥于

课本上的知识,探求新事物是我们最擅长的,发挥我们最大的潜能去完成看似不可能完成的任务。“效率才是王道”是我们奉行的宗旨。

这两年多来,二附中教会了我知识和人生哲理,“大气谦和”的二附中文化孕育了一代又一代未来的精英。这段岁月必将在我的人生中留下浓墨重彩的一笔。

进入高三以来,望着清晨的校园,无限的惆怅,感慨着自己即将离开这里,有说不尽的不舍,还有更多的故事值得我们记录和回忆,难以用键盘敲击下心中对于二附中的爱。即使我们离开了,我们的心永远留在这里。

数着倒计时,还有多少次机会能听到地铁站里的广播播放着“下一站,张江高科”。

这一天,我却这样听到:

“下一站,二附中。”



## 在城市之间行走

---

徐贤达

每个城市都有自己的性格，渗透在城市的一砖一瓦间。

从家乡到上海，在城市间穿梭，在学校间转换，在城市性格的冲突中，我有些迷茫。

小城市有小城市的简单。

曾几何时，小小的城市里，那个小小的我，每天背着小小的书包，奔向小小的学校，开始一天认真的学习。

但真的只有学习。

作文上洋洋洒洒地写着“我有一个梦”，却不知梦想为何物；小心翼翼地完成每一项学习任务，却不知为何要学习，单纯地度过每一天。

而大城市，有大城市的纷繁。

有人说，上海给人的印象是海纳百川，包容万象。她八面来风，中西兼容，汇成多元的城市文化。

二附中继承了上海包容的性格。她兼容并包，汇成多元的校园文化，为校园生活赋予了别样的生机和活力。

多元的选修课让课程学习不再拘泥于传统主副科的教育模式。飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳，郭靖护襄阳而死的国家大义，杨过铲奸除恶的江湖侠义，刀光剑影，爱恨情仇，一壶酒，一声叹，在“金庸小说导读”中我寻回了儿时失落的武侠梦；春秋战国，百家争鸣，儒家“仁爱”，道家“无为”，法家“法治”，与另一片土地上的那群热爱智慧的人遥相呼应，在“与大思想家同行”中我感受着跨越千年的思想的交汇，欣赏着先贤们不朽的哲思；从金融危机下的大国风范，到阴晴不

定的韩朝关系,从奥巴马访华到温总理出访,从政治体制的利弊到经济关系的变化,“国内外热点问题讨论”为从前那个“两耳不闻窗外事”的我打开了通往世界的那扇窗。在选修课程中,我放下了厚重的课本,在灰色的理论知识外寻到了一抹色彩,也明白了书本的学习不过如井蛙窥天,外面还有广阔天空。

多元的社团活动为课余生活提供了更多的选择,给予爱好发展的空间。面对丰富多彩的社团项目,选择“艺创社”,纯属一瞬的闪念。但当我真正进入社团,拿起画笔,开始临摹动漫人物时,忽然间思绪飞翔,时空转换,时光又仿佛回到了儿时。在那时,最期待的事莫过于每周末拎着画具去学画,从画底稿到上色,专心致志地花上一个上午的时间精心完成一幅水彩画,在内心中暗暗发誓将来一定要做个出色的画家。但儿时的梦想终究敌不过学习的大潮,上学后便慢慢因忙碌的补课而放弃了学画。如今,儿时的那份热忱仿佛又回归了,铅笔兴奋地在纸上划动,慢慢勾勒出人物的轮廓,虽然笔法明显已生疏了许多。初次社团活动结束,我的白纸上出现了一个比例不大对称的头像,但丝毫不减我心中的喜悦。于是,每周二的下午我开始继续着那未完成的梦想。在这里,这个静谧的美术教室里,静静完成一幅作品,心中不自觉地被这里的艺术气息所感染,多了一份满足感。我恍然,有些东西,不是时间所能掩盖的。

多元的实践活动让我们走出象牙塔,走进社会,接触现实。入学初的军训记忆中,是我们挺直的身躯和如雨的汗水,干裂的嘴唇和颤抖的抬腿,是教官严厉惩罚下的坚持,是行走途中响亮的叫喊,是一碗解暑绿豆汤的清凉,是一天训练后的呼呼大睡。在严苛的训练中,在不服输的倔强下,我们经历一次成长的洗礼,不再是那些娇生惯养的小孩。高二的学农生活,感受到的是粗茶淡饭中的津津有味,是锄地收割中的忙碌与喜悦,是天高云阔下的舒畅与惬意,是远离都市喧闹的恬静与自然,生活简单而充实,那些日子似乎与“采菊东篱下,悠然见南山”的陶潜深有同感。一周的学农生活让我们这群“圈养”在城市里的孩子得到被放生的机会,亲近自然,感受淳朴,享受平凡的乐趣。而假期中的社会实践,是一次真正的与现代社会的零距离接触。望着玻璃窗下那些穿着小马夹的工作人员忙碌地时而接通电话,时而站起身来比划手势,看着窗前巨大的屏幕上显示的数字,眼前之景忽然与从前电视中繁忙的证券大厅的景象相重合,一切恍如梦境,我竟真的目睹着这弹指间无数资金流动,无数人或暴富或倾家的场面,心中兴奋不已。在这看不见硝烟的战场上,在与自己、与对手的博弈间,敏锐的洞察力,果断的决断力的展现,这紧张刺激的

局面令人着迷。忽然间,我感觉心中似乎有颗种子被埋入土中,多了些坚定,少了些迷惑。我明白,我不再是当初那个漫无目的地上学读书的小孩。

二附中的生活,让我领悟,读书不是全部,人生中还有许多精彩,等待我去拾起。

小城市有小城市的安静。

安静的是课堂。小小的我静静地聆听着老师滔滔不绝的讲课,静静地记录着每一个要点,静静地思考,静静地上课。

安静的是生活。小小的我在家和学校两点一线间来回,静静地读书,静静地吃饭,静静地休息。

而大城市,也有大城市的热闹。

热闹的是课堂。二附中的课堂少不了学生的声音。语文课上,我们会争论《药》里小栓父母是否真的爱小栓,也会为《荷花淀》中男女主角间的交谈搭配潜台词,读的是语文,表达的是情感,学到的却是生活,永远记得那句“语文的答案无关对错,理解不同罢了”;数学课上,我们会毫不避讳地纠正老师的错误,也会提出奇思妙想找到解决问题的捷径,在师生的探讨声中碰撞出智慧的火花;相关课上,我们会质疑试卷的答案在共同讨论中找到更合理的解释,也会以小组的形式展示合作的专题报告,与全班分享小组劳动成果。自由的课堂氛围给予了我们更多发挥才思的空间。在二附中,我学会质疑,学会表达,学会倾听,学会寻找真正的答案,不再做那只会记录的写字工具。

热闹的还有生活。运动会、艺术节、社团节等校园活动总是穿插在学期中,挑动我们因学业而紧绷的神经。如果说运动会扣人心弦,那么艺术节就是令人心驰神往。然而当亲身参与班级艺术节节目的筹备时,结果就变成了“心力交瘁”。初始时的默契不佳,动作脱节,时间紧缺,人员散漫,问题层出不穷,进度一直缓慢,常常是费力不讨好,只得慢慢磨合,后期录制歌曲时与工作者间的矛盾僵持,大家一起出钱出力共同协商共同解决,到最终汇演登台前夕紧张的气氛中互开玩笑、互相鼓励,终于历经磨难修成正果,取得最后的成功,换来会心的一笑。那段时间,有种团队的力量在凝聚,在发热,令我难忘。热闹的还有志愿者



不已赶紧求救；第一次为游客当解说员，明明自己一知半解却还要装作知之甚多地解说外星生命的知识，内心还不禁惴惴不安生怕露馅；第一次当图书管理员整理图书，原本以为十分轻松的工作却没多久就腰酸腿疼，抱怨不已……然而尽管遇到诸多困难与麻烦，付出许多汗水和辛劳，但当听见孩子们异口同声那句“谢谢”，当看见游客们兴致勃勃的神情，当扫过一排排整齐摆放的图书，心中的那份满足感与成就感就早已胜过一切。或许，这就是常为人所乐道的奉献的意义吧。

二附中的生活，让我明白，我不是要成为一个读书机器，我是在生活。

二附中，有大都市那样的气魄；二附中，有大都市那样的雄心。因为，二附中追求的是卓越——卓然独立，越而胜己。

从稚嫩懵懂到自知自立，在二附中，我成功蜕变。

从家乡到上海，在城市的过渡间，二附中给了我坚定的力量。