

校友通讯

SFLS ER

梦始芸窗  缘起使命

上海外国语大学附属外国语学校
第二次校友代表大会



 上外附中校友

梦始芸窗，缘起使命

——第二次校友代表大会侧记

2021年5月22日，在庄严的国歌声中，上海外国语大学附属外国语学校第二次校友代表大会，拉开了帷幕。三百余位校友齐聚一堂，他们中既有建校初始的“老三届”，更有刚毕业不久的“10后”，老少盈门，天南地北，行行有人。

午后，先期到校的各位新老理事，在学校六楼的模联教室，举行理事会和大会预备会议。其时，五十余位校友还依次完成了个人基本信息的填写和相关内容，在校友信息系统中率先注册登记。

14时30分，校友代表均已在四楼艺术中心礼堂就座，主持人庞洁校友首先介绍到会嘉宾。校长杜越华、副校长杭虹利老师、校长助理黄桂兰老师、校长助理岳岚老师等学校领导在前排就座。

首先由第一届校友会会长崔振嘉校友代表理事会做工作报告，他回顾了校友会成立三年多来的主要工作，着重探索校友会组织架构，形成三个层面开展活动的格局；本着服务学校和服务校友的宗旨，积极参与并开展有关活动；建立宣传平台，及时报道和宣传校友会工作、活动等方面的情况。值得一提的是许多附中学生们耳熟能详的活动，如55周年校庆、外交官与古诗词进校园活动、黄山三烈士牺牲50周年纪念大会、学子生涯导师活动都离不开校友会的参与和指导。第一届校友会的成立促成了校友信息系统这一重要举措的诞生，致力于增加不同界别不同区域的校友进入该系统，扩大校友全球影响力。在抗击新冠疫情中，广大校友积极筹措物资和善款，行动迅速，发挥了积极作用。崔振嘉会长倡导所有上外附中的校友应了解学校校友会的使命，努力为完善校友会的运作机制出谋划策。

接下来，由副秘书长薛万奉校友作关于修改校友会章程的说明，修改内容主要包括校友理事会工作内容的变动和其组织结构的修改。校友会章程的修改使得校友会的工作能更好地推进，效率得到提高。

校友会办公室的赵丙申老师作了关于校友会第二届理事会成员的推荐说明，建议在原有成员的基础上增补13人，总计第二届理事会成员人数

46人。本次增补人员中包括了2000年后毕业的校友，赵老师指出，理事会不仅需要老一辈校友的努力与支持，更需要年轻一代校友的新鲜血液。

大会对工作报告、章程修改和理事会成员名单逐一表决后，鼓掌通过。

新一届校友会的会长卫哲校友在致辞中，对第一届理事会所作的奉献与努力表达了衷心感谢，同时也阐述了作为新任会长对理事会的憧憬与信心。他强调，要拿企业管理的方法管理校友会，构建新的组织模式，不断探索和完善校友会运作的模式和属性。并表示会利用以往的工作经验，尽心尽力投身校友会的建设工作，承上启下，撰写校友会发展的新篇章。

大会的最后一项议程是杜越华校长作闭幕致辞。杜校长首先感叹时光飞逝，回忆学校多年来举行的多项活动中，在座的校友均有参与。接着，他代表学校对全体校友的理解和支持表示由衷的感谢。我校校友人数众、届数多、年代久、分布广，成立校友会以及基金会这一成就是具有标志性意义的。校长建议多多发展理事会秘书处会刊出版的工作，今后能够利用这个平台交流思想，分享工作的现状成果，使所有人能够看见附中学子踏入社会，对国家建设做出贡献的历程。

杜校长同时也对于附中联合办学迈出新一步的发展成果表达了欣喜，他强调，虽然“外国语”作为我校的办学目标与特色，成就颇丰，但在其他方面也不能输给其他学校。他介绍了目前附中的办学方针：聚焦拔尖，重视复合，发展理科，积极创新，勇拼高考。最后，杜校长再一次展露了对于来自五湖四海的校友们的感谢，他最后说道，无论校友们身处何方，上外附中的怀抱会永远向大家敞开。

至此，本次会议议程全部结束，第二次校友代表大会在校友们以及校领导的掌声中圆满落幕。在“飞向世界”的激昂歌声中校友们有序离场，去往一楼大厅参加“丹青天地，光影乾坤”校友书画摄影作品展的剪彩仪式。

此次会议对于校友会的建设未来作出了热切展望，相信在众多校友的共同努力与协作下，上外附中校友会必定能创建新的辉煌。（学记团）

青春的活力焕发出灿烂的光华

正值庆祝我党成立100周年之际，喜闻我校校友会喜事连连：第一届校友理事会三年任期已满，第二次代表大会推选了第二届理事会成员；成立了我校教育发展基金会；校友书画摄影作品展也已揭幕。我是1963年进校任教的，曾见证了我校发展的历程，见证了我校如何成为“培养外语外交人才的摇篮”，见证了我们的校友飞向远方，飞向世界。

我有幸成为外语附中教师队伍中的一员，实现了我“桃李满天下”的理想。一首“教师之歌”已融入我的血液，若有下辈子，我还要当一名光荣的人民教师。

外语附中，顾名思义，外语是重中之重。但作为一名数学教师的我，必须让学生们文理并举，从小打下扎实的理科基础，因此在师生的共同努力下，学生们在全市、乃至全国的数学竞赛中硕果累累，甚至有个别校友报考大学时选择了数学专业，一辈子从事数学教学。

我们的校友遍布全球，人才辈出，成为国家各行各业的栋梁或领导人。这次校友书画作品展的举办更展现出我们校友的多才多艺，出类拔萃。你们是学校的骄傲，是国家的荣耀。现让我对附中的校友说几句话，我想起了俄罗斯作家托尔斯泰的名言：“一个人就好像是一个分数，他的实际才能好比分子，而他对自我的评估好比分母。分母愈大则分数的值愈小。”我想这句名言对我们每个人都有启迪。

我祝愿并坚信校友们在今后的人生旅途中获得更加辉煌的业绩，为祖国做出更大贡献。

朱 离

2021. 6. 18

朱离老师1963年毕业于上海师范学院数学系，分配到上外附中任教。1988年至1991年任教导副主任，1989年被评为全国优秀教师。1995年退休。

校友通讯

xiao you tong xun



2021年第2期

总第12期

出版日期：2021年06月

主办单位：

上海外国语学校校友会

编委会

主任：崔振嘉

副主任：赵丙申

编委：朱榄叶 陆忠前 张弘

沈忱 王文嘉

主编：薛万奉

副主编：穆兆左

执编：张康美

编辑部

地址：上海市中山北一路295号

邮编：200083

电话：13621801930（赵老师）

13321851917（穆老师）

邮箱：sflsaa@126.com

MULU 目录

卷首语

JUAN SHOU YU

青春的活力焕发出灿烂的光华 1

校友风采

XIAO YOU FENG CAI

五十年前我入上外校的前后 3

生生万物，黑白水土 6

我，如何成为自己 9

Grace and Grit, Grit to be Great 12

不断学习保持好奇心 16

六月随想：我与附中 18

保持简单，不失初心 20

与附中的三段缘分 22

最特殊的春节 24

高三日记 26

校友代表合影留念 封面

丹青天地，光影乾坤——书画摄影展掠影 封底

梦始芸窗，缘起使命——校友代表大会侧记 封2

丹青天地，光影乾坤——书画摄影作品展 封3

五十年前我入上外校的前后

沈强华

上外附中1976届校友，毕业于美国新泽西州西东大学，获工商管理硕士，并主修市场学和国际贸易。2005年创立美中企业家商会任副会长兼秘书长。2017年获加利福尼亚州尔湾市政府委任为尔湾市投资顾问委员会委员。

记得那是1971年八月下旬的一个下午，暑期接近尾声。天气有些闷热，我和几个年纪相仿的孩子们在街上打闹正欢。突然有个小孩跑过来跟我说，强华，你阿姐让我跟你说一下，你的王老师到你家了。

我的心里搁蹬一下，怎么我今天还没有打架就有人到学校告状了？我忐忑不安地赶到家里，看到我们的班主任王尚志老师笑嘻嘻地站在我们家门口，见了我就说，强华，外语学校来录取通知书了，怎么还在皮？

我先是如释重负地喘了口气，没有人告我的状，太平无事！接着，被外语学校录取的消息才渗透进来。噢，这趟蛮灵光的，终于有人录取我了！

王老师在1971年的夏天没有少折腾我。也不知道怎么搞的，他就认定我一定考上个什么学校：先是考上海京剧学校，我唱着《智取威虎山》杨子荣“打虎上山”的曲子去考试，人家说我嗓子没有受过良好训练，第一道关就被刷了下来。王老师安慰我，我们是民办学校，哪来的专业老师？接着又让我报考上海舞蹈学校。我笔试过了，可身高明显欠缺：起码的1米45没达标。我都快小学毕业了，居然只有1米43！又被刷了下来。回家的路上王老师怪我不掂一下脚跟。（其实我是营养差，发育得比较慢。）

考上海外语学校前，我跟王老师说，还是让赵跃明去吧，他个比我高。王老师摇摇头说还是你去吧，

你的成绩比他们好。再说了，我看了招生简章，人家只说小学应届毕业生就行，没有身高要求。这回你放心吧。

原来王老师一直还是赏识我的！怎么不早说？就这样，我认真地代表我们学校，宜川四村民办小学，作为宜川街道的考生去普陀区少年宫参加了笔试。我第一次对外语学校的认知是从杨培珠老师让我们听写《盛习友舍己救人》这篇文章开始的。那时候的语文听写，是杨老师读一句，我们写一句。我被杨老师的纯正普通话深深吸引。怎么这么好听？！比我们的王尚志老师好得不是一点点。收音机里播音员的声音就是这样的标准！才发现考试的心情与发挥很有关系。那天感觉很好。

可回到家里又一想，这个学校的语文水平就这么高，英语水平一定会更高。我这个整天靠中文字标注读英语的，弄不好最后又会被刷掉。你想“Thank you very much.”是用“三块肉买来买去”的基调念的，那种英语谁能拎得清？听说还要考口试，我非常想去，又非常害怕去。

果然，笔试通过的同学们被叫回来考口试。我遇见了我的生平第一位考官陆飞霞老师。陆老师和蔼可亲的表情和样子一下子打消了我的胆怯。听完了我朗读英语课文之后，她说，小同学你放松一些，仔细听我发音，你跟我念就行。陆老师让我跟她念了几个语音音节和单词，我紧张地重复着，一个也没有拉下。最后，陆老师



20191212与陆飞霞老师交流

慈祥地告诉我可以了。记不起我当时离开陆老师的心情，就感觉象过山车一样，又紧张，最后又轻松愉快的过了口试关卡。

九月初，我们民办小学正式并入宜川四村职工子弟小学。（几十年后



20190907 与蒋振东老师在天安门广场

又改名为宜川中学，出了个大家都熟悉的刘翔同学。它又成了重点学校，这是后话了。）王老师说虽然你马上去外语学校了，但我们要开个欢送会，你还得来上几天课。我跟你爸说了，开会那天请他来作个报告，讲讲如何培养你的经过。

开学报到的那一天终于来到了。九月二十日上午，天空下着毛毛细雨。我和我爸和我姐三人手上拿着所有的行李，坐了两种交通工具——公共汽车和有轨电车，到上海外国语学校正式入学。爸爸扛着装着所有床上用品的包裹；姐姐一手拿着装有换洗衣服的帆布包，一手和我一起拎着网眼线兜，里面装的是脸盆，热水瓶，毛巾等用具；我肩膀上还斜挎着书包。13岁不到的我脸上挂着喜悦，全然不知道这一天改变了我的命运。

报到的那一天，我被分配到75届一班，英语班。我见到了班主任蒋振东老师。同时，高兴并带着惊讶地知道了陆飞霞老师是教我们小班的（14人）英语老师。杨培珠老师碰巧担任了我们大班的（28人）语文老师。这简直太神奇了！

我和苏玉民，束子才及丁汝庆同学分到了四人住的小宿舍。这三位都来自长宁区，也都是学霸型的优等生兼体育健将。在大班里，我发现不光我长得矮小。我们的四大华——章存华，冯庆华，陆秋华和我都偏矮。不过，上外校的伙食相当好，非常有营养，等我们毕业时都一一窜了上去。这也是后话了。

陆老师后来告诉我，口试的那天发现我的摹仿能力强，听觉也不错，所以就录取了我。她当我们英语老师，我感到格外亲切。

紧接着，等我们班28人都差不多

有了一官半职后（从学校团委，到排委，到班委，等等），开始封各个课代表了。杨老师提名让我当语文课代表，主要任务是晚自习在黑板上写两句子，放几个错别字进去让大家改一下。我当时只注意给大家出题，结果自己的水平没怎么提高，以至于最近杨老师还在改我的错别字：

请看我们在2020年9月12日的对话：杨老师：强华你好！湘西行已阅毕，简明扼要重点突出！“结点”是否“节点”之意。你的动作真迅速！

我：杨老师，感谢您的评语。应该是节点，错别字。审核时溜了过去。

报到后第一周是劳动课，任务主要是整理足球场。足球场由于长时间无人光顾（学生放暑假）而茅草丛生。第一天我可能想表现一把，干得太卖力，出了大汗，但没有注意晚上穿好衣服而受了凉。第二天发烧全身无力。只好去学校医务室开退烧药回宿舍休息。蒋老师中午休息时过来探望。临走前说了句，好好休息，如果体温降不下来，只能让你回家了。我当时没有理解正确，以为高烧不退人家要辞退我。一着急，蒙头捂着被子紧张了起来。下午，我一个人躺在宿舍的小床上，害怕极了。不知道是被吓出了一身汗，还是吃了退烧药的原因，到了傍晚，蒋老师再来宿舍看我，摸了摸前额，说没有热度了，你不用回家了。我马上感激地点点头，真的以为人家不要我了……

进了上外校，才知道学费每学期6元，书费每学期2元，伙食费每月8元。上世纪七十年代初，这真是一笔不小的开支，尤其是我这个来自工人家庭的学生。蒋振东老师通过自报的家庭状况，认为我符合经济补助，



20191212 与杨培珠老师在上外宾馆

先免了我的学费，然后每月还减去了2元伙食费！也就是说，国家替我负担了四年半的全部学费50多元。

四年半中还替我负担了80多元的伙食费。我感激涕零，根本没有想到还会受到学校对我的格外照顾和开恩。我对家人说，将来有机会一定要报答！

结束之前，我引用一下2018年4月21日返校时，留下的几句话：上外附中，我永远的母校，四十多年弹指一挥间，站在熟悉的校园，回首往事，历历在目，刻骨铭心。

多么希望时光可以倒流，让我们再次回到四十多年前的日子。那是最纯朴、最善良、最真实感觉的起点。

昨天，是那么的美好。校园里的点点滴滴成了我们心中永远不会抹去的一页。上外附中人，我们是最自豪最幸福的一代！

今天，花甲之年的你我，相约在母校。一草一木是那样的亲切，那样的让人流连忘返。

明天，我们活跃在世界地球村的各个角落，而唯一能把我们系在一起的只有这个公约数——上外附中！

生生万物，黑白水土



秦楚汉

2003年进入上外附中，2014年加拿大西安大略大学本科毕业。现任加拿大农业科技公司Mary首席执行官及董事。

01—

「这是人类最漫长的革命。」

从不经意间发现掉在地上的餐余会在来年长成新的食物，到主动挑选最饱满的种子埋入地下，到开凿沟渠大兴水利，到大可如巨兽的联合收割机，一转眼，这场战斗已经持续了一万年。

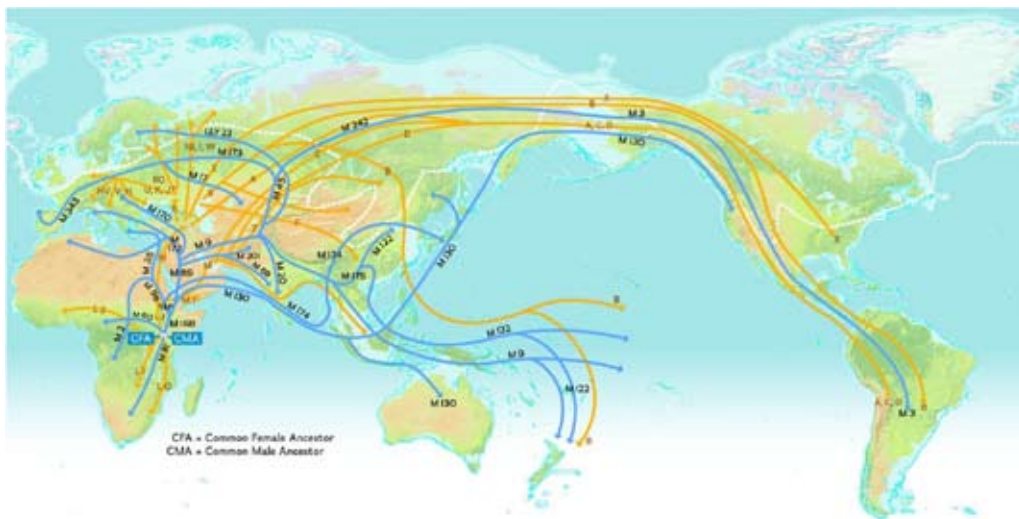
智人在一万多年前抛弃了祖先四十亿年到处漂泊的生活方式。不再游猎摘采，而是定居在了水土丰沃之处，世代务农。从此，获取食物的成本大幅下降，温饱不再是速度与力量的生死相拼，而是技术与经验的磨合传承。脚下踩着的土地被有意识地开垦、维护、使用，一片农田在人类的调教下，所能承载的人口数量翻了数番，天然存在的各色地形再也不能望其项背。

人类用着前所未有的节奏，将未

知标为已知，把荒地变成居所，小者蜿蜒村落，大则万顷良田。四百代人的时间，让智人这个才从东非出现不久的新兴物种，用七十亿双腿踏遍了这个行星的每个角落。以及更远。

七十亿双腿，七十亿张嘴。万顷良田的背后，是我们对食物永无止境的需求。更多的人口需要更多的食物，更多的食物需要更多的土地。人们自己需要在温和适宜的地区聚为城市，人们的食物也需要在温和适宜的地区生长成熟。人有土地而食物没有，则有人饿死；食物有土地而人没有，则有更多的食物去造更多的人去占有更多的土地。就那么点儿地，我们和自己的食物抢来抢去；人与馒头斗，其乐无穷。

说到底，这场一万多年的革命，从头到尾，都是看天吃饭罢了。老天爷给面子，我们就有幸多吃点；老天



智人的全球扩张史，来源：国家地理

爷不给面子，只好自求多福。

2021年，世界依旧如此。

学生时代记忆最深刻的一段话之一，来自地理老师。“中国八九个农民才能养活一个城市人口，而美国一个农民能养活三十五个。”颇为欣慰的是，这个差距近二十年一直在快速追赶，而超级农业大国美国，显然是不需要担心饿肚的。在北美，一颗苹果从摘下那一刻算起，要等上10个月，才会被人咬上第一口。苦守十月的苹果从一个能赶走医生的辟邪神器，退化成了一粒糖球。从iPhone 11到iPhone SE发布都只花了7个月。

早的早死，涝的涝死。工业化种植让地理位置得天独厚的美国人产出远远消耗不了的食物，多到烂在运输过程中、烂在冰箱内、烂在餐厅厨房的垃圾桶里，多到每人每年浪费小半吨不止；而气候环境欠佳的国家，仍在为基本的饮食苦恼。最底层的需求无法自给自足，发展自然无比拘束。衣食富足方能发展产业，才有足够的卡路里支持人文艺术科学工程。

人类史上最强大的几个国家，农业必然发达。

这样说来，人类历史的走向，从来都是脚下一方水土决定的。

02—

食物和土地，似乎有不可分割的正比关系。一方水土养一方人，家畜需要植物，植物需要泥土…可是，植物真的需要泥土吗？

种过花花草草的人，一定抱怨过自己水浇太多，植物死了。真的是因为水浇太多吗？还是因为水浇了太多，把泥土空隙中的空气挤走，植物最后被闷死了？那如果我们把植物泡在水里，水里充满着氧气，植物还会

死吗？

没错，恭喜你悟得了深水栽培——deep water culture——的精髓。泥土从来都不是植物生长的必须，只是载有植物的媒介。泥土里的养分和水分才是真正的价值所在。深水栽培把植物的根系完全浸在氧饱和的营养液中，植物不仅不会死，还能以翻倍的速度疯长。相比传统种植，这种需要大量水资源启动的种植方式反而能节水90%。而农业，年耗全球淡水资源70%。

反直觉的结论，不总是歪理。

人类的技术传承，靠口耳手相传。一辈子积累的经验，从上一代传到这一代，这一代沿用并发展。每一代的传承，都有客观存在的信息损耗，大脑里的知识又受到气候变化的干扰，变得难以适用。土壤的不断酸化，天气的旱涝莫测，温度的变化无常，害虫的日趋强悍，化肥的过度使用，农药的残留超标，除非植物的适应能力可以一年一变，不然食物产能会越来越成难题。

放眼今日，已有迹象。香草口味大都是人工合成的香精，因为天然香草的收成越来越少；全球124种咖啡，75种有灭绝风险，阿拉比卡和罗布斯



公元一世纪，法国南部Le Pont du Gard，罗马帝国建造的上水道

塔越来越贵，却越来越难喝；为加拿大授粉事业贡献80%的蜜蜂，出没范围也在过去几年减少了89%，有些品种甚至已经无法在加拿大观测到。

环境向人类发出严峻的挑战，人类自己也没停下折腾自己。联合国预计，2050年地球将有98亿人口，相配套的食物产能需要提升70%才能养活这么多人。形象一些说，人类在未来三十年需要的食物，比过去一万年加起来的总和都多。

03—

我们既然知道了植物并不必需泥土，那我们能不能继续用马斯克的第一性原则来思考，植物到底需要什么、不需要什么？

植物生长需要光合作用，那光合作用需要什么温度、什么二氧化碳含量、什么日照强度才能最优？植物是不是真的离不开日照？是不是离不开日出日落？是不是离不开四季交替？

植物在多热的情况下吸收多少二氧化碳，再在什么波长的光照下可以最优生长？消耗最少的水资源？需要刚刚好的肥料？用最短的时间成熟？

达到最好的口味？

我们是否可以用传感器跟踪每一棵植物的生长，再用巨量的数据推导各种互相影响的变量？这些变量是否能以科技驱动？这些变量是否可以通过代码来实时调整、实时进化，而不再靠人脑彳亍前行？

如此这般，人类是否最终可以从土壤和越来越喜怒无常的气候获得独立、无需再看老天爷的脸色？我们是否可以让农田向上走而非向外扩，退耕还林，给大自然一次喘息的机会？

等人类最终冲出地球时，我们是否可以也用这样的方式，让我们把这场万年斗争上升到新的高度 (pun intended)，来保证外太空食物的供给？

代码与自动化，不是取代人类的威胁，而是让我们更大步向前的驱动力。

“科技想要什么？”

科技想人类所想，是人类强大百倍的忠实投射。



2020年，加拿大，垂直农场

我，
如何成为自己

张燕冉

上外附中2013届校友。本科毕业于上海外国语大学西班牙语专业，期间获公派赴西班牙塞维利亚大学交流一年。硕士毕业于约翰霍普金斯大学 (Johns Hopkins University)，2020年9月开始在联合国教科文组织中美洲办公室 (UNESCO) 实习工作，工作内容涉及青少年发展及用体育带动发展。



接受约稿后，我问朋友作为附中校友及读者她想听关于我什么故事，她说想听我每次做重大选择时内心是怎么想的。我也相信每个选择背后，藏着如何成为自己的秘密。

附中课堂，收获一颗平等和尊重的种子

我的本科就读于上海外国语大学西班牙语专业。这些年很多人问我为什么选择西班牙语作为专业，每次听到这个问题，我都会笑出来，记忆闪回至附中高一课堂的一个画面：

英语课上，俞亮老师问我偶像是谁。我站起来，带着骄傲说西班牙网球选手纳达尔 (Rafael Nadal)，我喜欢他永不放弃的精神。我永远不会忘记，她站在黑板前，眼神中带着饶有兴趣的光，点点头并问我是否在现场看过他的比赛，我说我要去西班牙看他。直到高三毕业前，她每次见到我，都会笑着问最近纳达尔怎么样了。

那时学业上并不出色的我感觉被一个老师看见和懂得，后来我发现那叫平等和尊重。说来可爱，可能是得到她的确认，好好学西语从而更了解

我的偶像成了当时选择专业的主要原因。

这份尊重对我的影响远不止专业选择。

2019年在上外第一实验作为老师站在讲台前时，尊重并平等对待每一个学生是我的第一原则，每个行为和每句话都必须遵守这个原则。我希望每个学生无论来自哪里，学习成绩如何，有什么兴趣爱好，都能在我的课堂上感受到同等的被尊重，并在今后，以尊重和平等对待自己和身边的人。

美国，当我真心渴望某样东西时，整个宇宙都联合起来帮我实现

在上海外国语大学，让我印象最深的是大三下半学期，那时有个重要的决定：去美国读研。我当时特别好奇，很多附中学子都选择去美国读书，QS世界大学排名中，美国的学校也是占了排名前50的大多数席位。我想去看看，所谓的最好的教育到底是什么样的？

不久后我收到了约翰霍普金斯大学 (Johns Hopkins University) 教育的offer和一封来自教授的邮件。

邮件里说我的大学本科没有数学，科学学习的记录，我有24个数学，科学学分要补，而硕士项目本身有39个学分，教授问我要不要延期一年入学先补上所需的学分。

我回答：“我今年来，7月见。”可能我性格比较喜欢挑战，再加上知道自己会完成学业的，按步骤来就是了。

2017年7月，刚从西班牙塞维利亚公派交流回上海不到10天，还没消化爸妈和朋友不舍的神情，我就坐上了去美国的飞机。到达巴尔的摩的那天正好是7月4日，美国国庆日，我看着窗外夜空的烟花，想着这一年我会怎么过。

我还不能定义约翰霍普金斯大学是不是提供最好的教育，但我知道它在为最好的教育创造条件。4层楼的图书馆每晚11点关，期末时更是24小时开着；教书这件实践性如此强的事都要求先研究最有效前沿的方法，然后实践。

我在初等教育领域看到的是每个学生都享受学习的权利。每天我会去当地的公立小学作实习老师，教室里的学生大多都是非裔美国人，来自于较低社会经济地位的家庭，父母可能涉及毒品，枪支问题，不仅如此，班级里的学生很多有阅读障碍或是多动症等问题。作为老师针对不同程度，不同特点的学生用不同的方法，目的只有一个：确保学习发生在每个学生身上。

美国这一年对我来说也是巨大的挑战。在每天白天实习，晚上上专业课的情况下学了4年文科的我需要准备美国大学程度的数学，科学考试来弥

补所缺的24个学分。现在想来，除了自己不畏挑战的付出，还得到了很多人的帮助，应了那句话：“当你真心渴望某样东西时，整个宇宙都会联合起来帮你实现。”

那年恰好遇到两个附中好友，我会请教她们关于数学的问题，还有很多人的帮助给了我时间和精力来学习数学，科学。最终在毕业前，我以3场数学，2场生物考试修完了这24个学分，加上项目本身的39个学分，那10个月疯狂地修了63个学分。

我在霍普金斯的教授给我写过一封推荐信，至今挂在我卧室的墙上，里面有句话是这么写的：“燕冉有令人难以置信的能力，我至今没见过谁能像她一样在一年中取得了如此多的成就。”

哥斯达黎加，联合国教科文组织，荣耀的起点

2018年从美国回上海后，开始在上外第一实验教书，实验在美国所学的教学法。我发现自己很喜欢和这些孩子在一起，对教育非常有热情。

当朋友和同事知道我要去哥斯达黎加读书时，都和我说：“哥斯达黎加在哪里啊？非洲吗？当心点哦。”我笑着回答说：“在中美洲啦，从美国，墨西哥往下走就到了。”

我反复问自己一个问题：去到一个大家都毫无概念的地方，为什么？这是一次作为国际组织后备人才的公派机会，也体现了国家在准备国际组织青年人才，我不仅想了解联合国是

什么样的，我也好奇联合国是如何发现并解决教育的问题，如何发挥教育的潜力。

在飞机上我想起了高中时和好朋友开的玩笑：“我们长大以后要去南美探险哦。”竟然成真了。

我来到哥斯达黎加的联合国和平大学来学习我的第二个硕士项目可持续发展，2020年6月结束课程后，获得联合国教科文组织（UNESCO）中美洲办公室的实习机会，联合国教科文组织中美洲办公室地处哥斯达黎加，代表中美洲7个国家中的5个。我处于社会人文科学部门，有机会了解到一些比较新颖的发展的方式。比如用体育作为工具，带动青少年发展及社会可持续发展。

响应国际奥委会将霹雳舞（breaking dance）纳入2024巴黎奥运会的决议，联合国教科文组织中美洲办公室将霹雳舞文化引入中美洲青年间，并举办赛事带动当地经济发展。我的工作涉及起草联合国教科文组织此项目建议书，通过研究和出门采访，调查中美洲5个国家霹雳舞背景。

这是我第一次同时用英语和西班牙语工作写稿，采访当地霹雳舞文化圈。我依旧觉得自己有进步的空间，但同时我非常感谢附中和上海外国语大学对外语方面的培养，给了我自信在国际组织的舞台上争取机会。附中像是第一把钥匙，打开了世界，带我找到解锁其他世界的钥匙。

哥斯达黎加，也是一个让我开始重新学习创造个人生活的地方。没有很多娱乐休闲的方式，连逛街的地方都只有一个。于是，我开始去上跳舞

课，大半年前开始学画画，去海边冲浪，去朋友的农场看看牛。很多人觉得我生活很多彩，我倒是觉得这是一种习惯，从附中开始身边的朋友都是多才多艺，有自娱自乐的能力。

现在我依旧在认识自己和国际组织的路上，自强，至诚，志远的附中校训在很久以前就润物细无声地影响着我的每个选择，并将和其他培养过我的文化一起继续影响着我接下来的选择。



Grace and Grit, Grit to be Great



陈旭磊

上外附中2004届校友，上海外国语大学德语系毕业生。2008年赴德国曼海姆大学攻读工商管理，期间在香港城市大学商学院交换学习。毕业归国后，曾就职于德勤管理咨询法证调查部、罗氏制药、德国大陆集团，长期从事商业道德文化建设与合规管理体系的搭建工作。现任安斯泰来中国商业团队合规负责人。

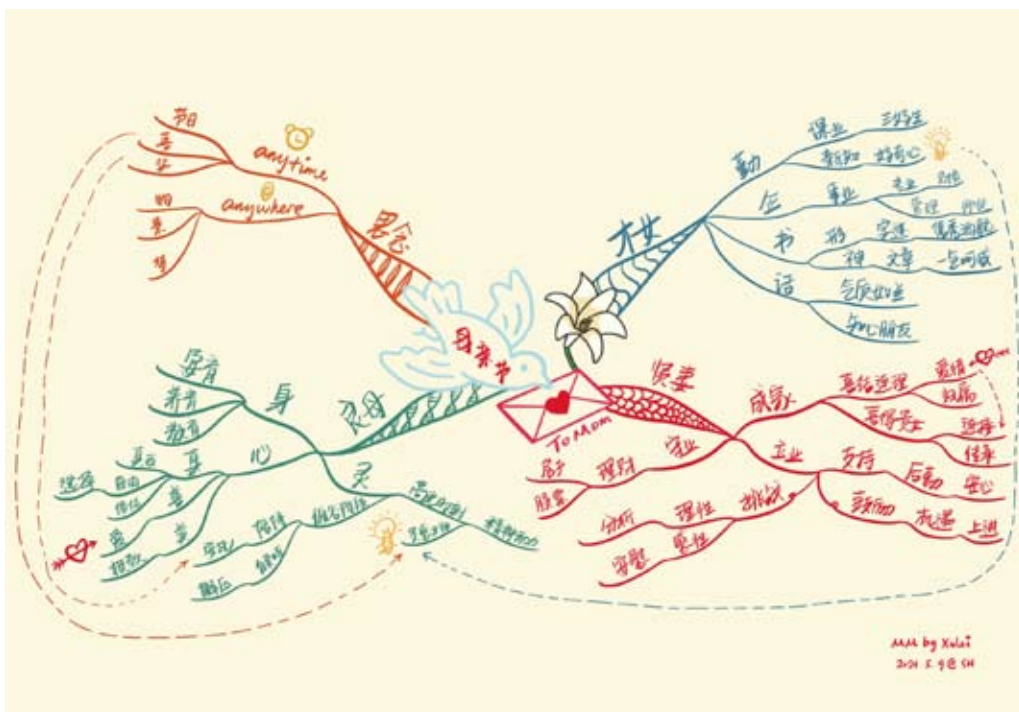
引言

时光如梭，白驹过隙，暮然回首，从母校毕业至今已近十七年了。在这期间，怀揣着上外附中人自强、至诚、致远的初心，经历了海外游学，成家立业，结婚生子的人生不同阶段的里程碑，享受着每个当下带来的成长与蜕变。如今，当我迎来了人生第三个本命年，自以为依然没有褪去在附中时已经崭露头角的热情与不羁，但也因为生活的磨练平添了内心的笃定与从容。承蒙老师厚爱邀约分

享，谨以此小文记录些许随想与感悟，以飨校友。

关于生命 Grace & Grit

《岛上书店》里有这样一句话：“也许，每个人的生命中，都有最痛苦的那一年，将人生变得美好而辽阔。” 2020年，对于我们这代人而言注定意义非凡，新冠疫情以迅雷不及掩耳之势席卷全球，转瞬间颠覆了我们平凡而又忙碌的生活；2020年，对于我和父亲而言更影响深远，母亲在



与癌症勇敢抗争四年之后，于2020年5月15日晨曦时分，在爱的陪伴下，走完了在这人世间最后的旅程。

怀着复杂的心情，在2021年母亲节的那一天，我以手绘思维导图的方式追忆最爱的至亲，借以飞鸽传书的形式希望能向天堂传递去所有的思念与爱恋，献上一朵洁白无瑕的百合花，既蕴含着母亲的名字，又代表着对于伟大无私母爱的感恩。虽然她在人世间停留短暂，但回顾她这一生却是如此充盈丰盛，平凡而又美满，是我们眼中最才的女，最贤的妻，最智慧的母亲（母亲年幼时天资聪慧，勤奋好学，曾有机会推优就读上外附小，却苦于时代的特殊情况，终未如愿，也是她一生为数不多的遗憾）。

生与死，得与失，喜与悲，看似二元对立，却是相依相存。这一年以来，失去母亲所带来的痛彻心扉，却在无形之间凝聚成一股无穷的力量，激发了我内心最深处关于生命的思考。正如年初皮克斯最新上映的影片《心灵奇旅Soul》中探讨的主题，亦是在我心头萦绕了许久的疑问——究竟是什么塑造了真正的我？人生在世我追求的意义是什么？我所期待生命的火花是什么？当我陪伴着母亲心无挂碍，无有恐怖地走完人生最后的旅程，当我注视着监护仪上的数字一切归零的那一刻，仿佛我的精神世界也超越了时间与空间，开始以一种旁观者的视角审视生命。如果说，人生是一场旅途，终点站是死亡。那我们每天忙忙碌碌，一辈子疲于奔命，究竟意义何在？相信我们每个人都经历过高光时刻，然而在众人的掌声与欢呼过后，我们是不是都曾和影片中的主

人公一样，并没有预想中实现梦想后的激动，唯留一丝失落与孤寂。随后，为了弥补内心的空洞，我们又迫不及待地谋划着下一步该去往何方……

不知是上天的眷顾，亦或是缘分使然，2020年末我有幸步入了复旦哲学系王德峰教授的课堂。在云雾缭绕中，当王教授提到现代人无处安顿心灵的那一刹那，一语惊醒梦中人，犹如被重启一般，我沉浸在儒释道的箴言中，感悟着中国智慧关于生命意义的诠释。人心无限的一面，注定了我们无法安于现状，始终在以筹划未来的方式活着。然而，正视烦恼与焦虑，才体现出人心的伟大。



我们仨迪士尼合照 / 母亲节思维导图



Infinity Sign Sketch)

烦恼即菩提 (pain is a gift)，若不是经历失去挚爱的痛楚，想必平凡如我定不会跌落谷底，又踏上开悟之坡，收获了无限符号 ∞ 之于生命之旅的启迪。此时此刻，生命之旅于我而言，不再是一条直线，而是始于原点（中心点），历经向内和向外两个循环后，最终回归原点，为这段曼妙的旅程画上圆满的句号。

向内探索

首先，我们要不断向内探索 (exploration)，尝试去领悟“道”的玄妙境界，明白关于“我”的本质 (essence) 与初心 (aspiration)，从而放弃追求世俗意义上的成功，转而专注于当下 (presence) 的修为，实现无穷无尽、不设限的自我成长。

向外延展

“道”在前，“德”在后。洞悉最本质的初心后，生命自然会向外延展 (expression)，继续深化与他人、与系统、与自然的连接。得道多助，德者得也。当我们秉承初心，自带能量，用积极的人生态度去善待身

边的人、事、物时，则会释放出同频引力，点亮 (inspiration) 拥有共同理想的同道中人，携手共创更有爱的美好世界。

内外兼修，天人合一；生命不息，思考不停；以爱之名，活出生命的精彩！生命的真谛，是我们在认清生活的真相后，还依然充满热情地去享受活在当下的每一秒钟，真正让这段“无意义”的生命之旅充满了“意义”。

对于生命话题的深入探讨，推荐校友们一本充满了真实心灵体验与生命经验的著作《Grace and Grit》（中文名：恩宠与勇气）。生命之所以值得，而人之所以可能高贵，都在恩宠与勇气中。

关于使命 Grit to be Great

如果说母亲引领我开启关于生命的思考，那么母校则赋予我对于使命的探索与践行的勇气。

初入校园时，赫然映入眼帘的便是前外交部部长钱其琛亲笔题写的“培养外语外交人才的摇篮”。在随后多年的求学与职场生涯中，我们见证了祖国的崛起，世界格局的不断变化，对外交流的日益密切，中西合作在政治、文化、经济等领域的深远影响。在国外，我们用流利的外语结合附中人特有的自信、思维、认知与格局，在世界的舞台上绽放光彩；在国内，我们在各自的领域与行业，助力企业引进来走出去，促进不同文化之间的融合，实现共创共赢。

作为一名医药行业的合规官，我深深的感受到自己肩负的责任重大。毋庸置疑，中国作为人口大国又面临日益凸显的老龄化社会结构，会有越来越多的患者和家庭需要面对疾病这个沉重的话题。在三医改革和数字化时代洪流的裹挟下，作为合规官，往往需要承担巨大的压力，凭借综合的专业知识，敏锐的洞察力，富有逻辑的分析能力，权衡项目的风险与收益，并寻找关键环节，设计风险控制机制。面对挑战，很多保守的合规官会选择say no，但是我和团队却始终坚持say yes, and... “为更多中国患者与家庭带去希望”，是我在加入医药行业之初立下的初心与使命，也是支持着我坚守“既要拒绝，也要解决”的工作理念的信念。当我们与业务一起加速推动创新肿瘤药进驻海南博鳌，为一位30多岁患有白血病的年轻母亲缓解了病情，这是赋予她陪伴仍在襁褓中的幼儿一起成长的希望；当我们开拓创新支付模式，让更多中国家庭可以承担昂贵药品时，患者的家属便多了选择的机会，不会因为无钱治病而抱憾终生；当我们支持慈善项目，向欠发达国家医疗机构输出技术与药品，挽救了众多晚期肝病患儿时，我看到了为人父母眼中闪烁的泪光与感恩。

回顾职业生涯中，我的勇气与力量离不开在母校学习生活七年所获得的深度滋养。恰如上外附中的缩写SFLS，这所神仙学校赋予我们肩负使命的四个能量来源可以诠释为：

自信 Self-confidence
自由 Freedom to Act

爱 Love
团结 Solidarity

对于每一个附中学子，在攀登人生高峰追求卓越的道路上一一定都拥有属于自己的“使命”。随着境遇的不同，行业可能发生改变，但唯一不变的，是对“使命”的坚守。拥有坚定的使命感，志存高远；把握通透的格局观，海纳百川。在践行使命的道路上，我们心态豁达，目光长远，思维敏捷，既有如开盲盒般的好奇心，也拥有独自升级打怪的勇气。这是人生的必经之路，也是每个人成长的英雄征途。

Grit to be Great, 让我们附中人不忘记初心，胸怀天下，始于足下，知行合一，毅勇前行，一起完成时代赋予我们的使命，让这个世界变得更美好！

My mission in life is not
merely to survive
but to thrive,
And to do so with some
passion,
some compassion,
some humor,
and some style.

- Maya Angelou

不断学习保持好奇心

赵 诣

上外附中2004届校友。大学本科毕业于华东政法大学，国际经济法专业，硕士毕业于中共上海市委党校，公共管理专业。现就职于上海市卫生健康委员会，公务员、公职律师。

很荣幸收到校友会赵老师的约稿，回首上外附中的求学经历，离毕业也已经过去整整17年了，在手机都还不太普及的当时，毕业后很多同学也都鲜少联络了。在校友会成立之初就很荣幸的参与了一些联络工作，也因此和同年级的同学们又建立起了联系。值此毕业际，又刚好参加了5月底第二次校友大会，一下子唤起了很多的美好回忆，同时，展开了对自己一些经历的回望和思考。

有同学说，上外附中人都怀有一份出国的情结，在人生观、价值观、世界观养成的重要7年，已经把“培养外语外交人才的摇篮”这份担当和使命刻在了心里。和大部分上外附中毕业的天南海北的校友们比，我的求学经历和工作经历都是上海，但是，在大学本科专业选择了国际经济法专业到毕业后到四大安永会计师事务所开始的第一份工作，我也都是盼望着在“立足本土、联通世界”上能取得一些成绩。

志存高远，快马扬鞭，不断努力前行

在附中时候有幸担任过团干部，校团委还专门在宣传栏中为我们提供了展示的机会，当时我就是用了“志存高远、快马扬鞭”这样的座右铭，并且伴随至今。当初选择这样的座右铭时，可能仅仅停留在任务的高大上，此中深意还不能很好的理解。随着经历的丰富，越发的觉得持续的努力和保持好奇心的态度是非常不容易的。身边的人常常说我有“较真”的

性格，一件事情如果没有得到明确的答案，事后也会再去查疑解惑。这也是在附中时期培养的，不论在学习上还是在工作岗位上，我还庆幸自己保持着不断进取的上进心，在大学时考出了高级口译，大学本科毕业一次性通过了国家司法考试，在四大工作期间学习并考出了注册税务师，进入公务员队伍后报考完成了公共管理硕士的学习。同时，对待每一项工作我都非常细心和投入，可谓从不打无准备之仗。在积极参与社会实践活动和志愿服务工作中，我也因为认真负责，以及勤于思考，常常会迅速成为组织者信赖的成员。

立足当下，乘势而进，着眼更高水平

在附中就读期间，学校老师经常会让我们打开视野关注世界，高中时，附中学生就有机会参与到很多大型活动的志愿服务工作中。在国际活动还没有大范围活跃起来的21世纪初，这是非常难能可贵的经历。从最开始的参与小型活动的志愿服务，到大三的2007年我有幸参与了FIFA2007女足世界杯，担任丹麦队的联络官。16支参赛队伍的联络官有3名是上外附中的同学，可见虽然大家在不同的大学就读，但同时都关注着国际性活动，并报名参与了国际赛事的志愿服务工作，也都有幸被团市委和组委会选中承担这一重要的志愿服务工作，附中学子在国际大型活动中的活跃度和被认同度可见一斑。

随着上海成为全球化超大型城市

的步伐越来越快，国际性的赛事活动越来越多。走上工作岗位之后，2015年起，我开始了结合工作参与到重大赛事、活动服务保障工作。先后参与的保障工作包括2015年世界花样滑冰锦标赛、2016年第九届全球健康促进大会、2018年起连续三届中国国际进口博览会等等。其中记忆较深的是，2019年第二届进口博览会期间，参与了彭丽媛陪同法国总统夫人到访参观母校等行程的保障工作，为母校承接这一重大政治任务感到自豪的同时，也为能参与了保障服务感到开心。每一次保障任务，都有各自的特点和各种的不确定性，面对困难，我以附中教给我的大局意识和全球视野，发现问题解决问题，受到领导和同事们的一致肯定。先后荣获了原国家卫生计生委评选的2016年第九届全球健康促进大会筹备工作优秀个人，2019年获得了上海市“五一”劳动奖章荣誉称号。参与了多次重大活动保障工作，我也将积累的经验总结下来，受邀赴兄弟省市介绍上海重大活动保障成功经验，在还没能服务世界之前，先在服务全国上迈出一小步。

其实不太擅长写抒情的文字，在写这篇文章时，我也努力想表达得更生动更有可读性，能够传递出我对母校的眷恋，以及深深的以母校为荣的心情。毕业这些年，每过几年都会回母校看一看，中山北路校区，包括当时临时过渡的车站北路校区，我都曾去过，也一直关注着母校的发展。感谢母校和老师们在我的成长中给予的引导，这些最初的记忆将伴随我一生，并且让我受益终身。

2020年初，突如其来的新冠肺炎疫情改变了全世界人们的生活。因为亲身参与了本市疫情防控指挥部的工

作，见证了一批又一批出发援鄂援外的抗疫工作者，见证了本市抗疫工作者们连续数月的通宵达旦，见证了本土疫情控制取得的成绩，深深感受到了人民的自信心和自豪感、凝聚力和向心力，体会到了人民的爱国主义、集体主义、社会主义精神。随着祖国的发展、国力的强大，很多出国的同学们也纷纷回国就业或者在从事促进国内国际交流的工作，在这百年未有大变局的时刻，希望校友们在各自领域都有所作为，报效祖国，能不断取得成绩，为母校争光添彩。



六月随想： 我与附中



贺易诚

上外附中2014届校友兼校友会理事。本科毕业于厦门大学英语系，硕士毕业于同济大学上海国际知识产权学院法学专业。2019年9月至2020年3月于联合国世界知识产权组织（World Intellectual Property Organization）实习工作。目前任职于上海市人民政府外事办公室。

晃眼间，从附中毕业已有七年。

这七年，我和母校的联系不算多，对此，既有遗憾也有惭愧。母校这些年发展迅速，优秀校友辈出，而我因为本科去了另一座城市求学，同行者甚少，致使平日里忽视了与朋辈的联络，相比往昔竟有陌生之感，想重拾起还需些时日，此可谓遗憾。2018年返沪读研，本想早日回校看望老师，却常囿于“无一技之长之羞”，往昔亦非“让师长省心之辈”，心多有虑，如此一来便再三搁置。直至今年一月，因工作事务需回附中开具证明材料，方迈出此步，不可谓不惭愧。

时隔七年，当再次返回母校的时候，我惊叹于附中变化之大。

同届学子常开玩笑说，我们这届的运气不太好，因为三年高中有一半是在车站北路的临时校区度过的。依稀记得高一下半学期旧校舍破土动工，开始了长达两年的翻新改建工程。即使在搬回后，我们14届也大多是在图书馆那栋楼度过了忙碌的高三。如今，新盖的楼宇已让我完全忘记旧舍的模样，但往来后辈身穿的“波濛凡特”却帮我找回了那种亲切又熟悉的感觉。他们稚嫩、自信的脸庞与当时的我们别无二致。新楼代替旧楼，后浪推动前浪，新事物的发展总是建立在旧事物存在的基础之上。

由此看来，仿佛一切都变了，又仿佛一切都没变。

每次从内环高架驶过，钱其琛副总理为附中题写的“培养外语外交人才的摇篮”总是我最留意的风景。它在中山北一路林立的楼群中虽不显眼，于我却尤为深刻。毕业后的很长一段时间里，我认为自己做到了“以附中为荣”。虽然离成为“外语外交人才”路途尚远，但这十一个字仍时常提醒着我，在我择业迷茫的时候为我指明了方向。如今，它依旧高悬于此，时刻昭示着附中的初心。

回到现实，一月的上海寒风依旧，赵丙申老师的笑容也温暖如初。

再次见到赵丙申老师是在校友会办公室，彼时已卸下物理教学的重任，继续为附中的校友工作发光发热。虽已去七载，但和我记忆中的样子分毫不差，还是如此精神焕发，风采依旧。想必14届的校友们肯定很熟悉，赵老师执教的物理课总是诙谐生动、内涵丰富。赵老师并未责备我“回来得太晚”，只是亲切地询问近况。此时我才发现，七年对我的改变是巨大的。四年本科，三年读研，再到毕业就业，我尝试褪去身上学生气，但在老师的记忆里，我们还是那些个会在课堂上踊跃发言，也会在课间嬉戏打闹的孩子们。

我们势必会长大成人，成为前

浪，成为旧识，成为校友。

告别赵老师，在回去的地铁上，那些附中的记忆突然翻涌而上。我必须承认过去的七年里这些回忆至多像彗星碎片般在脑中一闪而过，转瞬即逝，但此时此刻它们却被某种思绪莫名地串起，形成了一束贯穿三年高中生涯的光。

“模联”“赛智”“根与芽”，精彩的社团活动我虽未曾参与，但它们却真实成为了附中学子激昂岁月的一部分：“民族魂”“国际文化周”，整个校园化身创意无限的乐园，记忆中的景象何其有趣：“高一音乐剧”“高二短剧”，我至今怀念附中的礼堂，夜以继日的排练、走台，只为了那十五分钟的精彩呈现。也许我们中的绝大部分注定不是为了舞台而生，但那些时日的的确确是属于曾经默默无闻的我们的高光时刻。我依然清晰地记得加入团学联广电部后第一次为全校播放早间新闻，按照前辈的指导小心翼翼用手拨弄着音量旋钮，那些日子仿佛离我如此之近。

那些午后与同学朋辈的畅谈、操场上挥洒汗水的篮球比赛、“高二特辑”，参与过的未参与过的，经历过的未经历过的，它们都已成为宝贵的过往。

时光把镜头拉远，在附中的日子被记忆定格为一张张不连续的胶片。

我在附中平凡地度过了三年，现在回想起，自己各方面都不算突出，只是寻常的“波濛凡特人”中的一员，现在能记得我的老师和同学也不多，但这不正是绝大部分我们的样子么。2019年9月我前往瑞士的国际组织实习工作，在日内瓦的远山淡影中我似乎明白了何为校歌歌词中“永远的理想”。自强、至诚、志远，不敢说自己做到了任何一项，但始终是我前行的方向。5月校友大会上遇到的优秀前辈、后辈们，他们的经历无不在鼓励我如何用切实行动去报效祖国、服务人类。未来，无论是外事工作还是校友会理事工作，我都当全力以赴。

黄浦江畔，屹立着上海外国语学校。余出此门，与有荣焉！



保持简单，不失初心



谭思怡

上外附中2015届校友，本科毕业于复旦大学管理学院财务金融系，目前就读于复旦大学管理学院国际商务双学位硕士。

近日，听到一档十分有趣的博客节目，名为“打造一家晚上十点还在排队的小餐厅是种怎样的体验”。节目中，店主聊了小餐厅背后的经营之道——在味道和服务上用心经营。客人是上帝，但是跟上帝也可以聊天，小店用着原始却充满温度的客户关系管理。店主不忘初心，为餐厅注入了灵魂，同时拒绝着资本的介入。“相比于成功与失败，有趣更重要”——是呀，面对着如今社会纷繁复杂的变化与层出不穷的机会，大家都努力想要“成功”，却常在追求上进的过程中，失去了“有趣”的生活。听着这家“有趣”的小餐厅的创业故事，不禁让我回忆起几年前与朋友们一同拜访的位于北京的一家“有趣”的书店。

咖啡与书香的结合已是城市内随处可见的风景，无论是“书店式咖啡馆”还是“咖啡馆式书店”。如今，在我们平日到访的书店里十有八九总能找到一台咖啡机，而城市里还有更多规模较小、定位为“原创独立书店”的新型书店也接连出现。抱着对转型书店经营到底如何的好奇，我曾在几年前与几位同样毕业于上外附中随后进入复旦各专业就读的朋友们一同前往北京、苏州、上海进行调研考察，亦作为围绕“文化产业的转型与创新”的假期实践的一部分。

其中，在北京的南剪子巷里，我们找到一家小巧精致的先驱书店，名曰“摘刺”。之所以称其先驱，是因为在商场书店都纷纷做起咖啡的大环

境中，摘刺在这条不起眼的古老巷子里，办起了“众筹”的古本书店。书店的一层靠墙安置了一排木制书柜，各种语言的古本安静地躺在书柜中，仿佛已有几个世纪未被打扰。这里的书，与其说是等着被买家购走，倒不如说是等人来欣赏。一层的中央放置了展品——“经龙装《红楼梦》”（“经龙装”是我国一种传统装帧形式，为“经折装”与“龙鳞装”的合体），它使观者的注意力从哥特体字母转移至世家大族的墙垣之中。这一中一西的对比，竟无任何违和之感，反更添了几分历史沉淀。拾级而上，书店的二楼是阁楼式的咖啡屋，亦是一个布置温馨的放映室。摘刺书店有自己的线上售书平台，有自己的文化产品，与文化名人、设计界时有合作，并正准备推出新形态的出版物。摘刺书店给我们的感觉像是一个步履坚定的文化旅人，在商业化的沙漠中找寻自己的出路。

与书店负责人交流的过程中，当问及运营情况时，负责人表示经营非常难，如今经营得好的书店基本是依靠背后的资本运作，再与一些平台进行合作，而摘刺则是一家独立书店，自主投资运营；无论是在书店内存放古本还是墙上悬挂版画，这样做的主要目的并不在于经营，而是更多藉由其来定义“书店”这样一个存在。古本是作为实体书的一种美学，一本古书在或不在，对于这家书店的意义是无法估量的。而他们则会借书店这样一个媒体的身份，来办一些讲座、设

计类的活动，并不依循任何一种固定的商业模式。摘刺书店选择了坚持做好古本书店的初心与理想，也就必须面对随之而来的运营难题：书店没有一个所谓的商业模式，虽不追求盈利但也要维持下去，基本还是以文化产品或跨界合作来保证一定的收入。摘刺书店开张第二年时，已经吸引了一些收藏家和忠实顾客了。摘刺的出发点与多数商场里的书店不同，他们打了一手情怀牌，却也不求功名利禄，只在北京市中的小巷中默默发光，引来同道中人。

在信息化时代下的当今，书店已不再仅仅是卖书的地方，实体书店的转型与创新使书店变得时尚而复杂起来。摘刺古本店通过众筹起家，将书店做成一个精致的文化沙龙，为“书店”作出自己的定义，并保持“有趣”的存在。一家古本书店？一个概念实体？抑或是一台古今时光机？欲知摘刺书店究竟为何种存在，也许，书店玻璃门上的一句话便是最好的回答：凡与国王、乞丐莫逆交者，此为世界入口。

日本个性书店的创始人松浦弥太郎曾将其人生信条记录为《100个基本》，其中不少，令我感同身受。“简单地生活。要做的事，保持一点就好”。在生活中，我们应该通过思考选择少量“应该做的事”，如果其中有复杂的事就简单化，然后认真地拼命做到最好。如果什么都插一手，最后的结果不过是每件事都半途而废罢了。“始终保持坦诚，绝不遗失初心”。不管积累多少经验、变得多么聪明，都应该保持坦诚。绝不从于习惯，也不忘初心，这样才能持续成长。在确保坦诚并不忘初心的

同时，仍能贯彻自己的意图，才是最好。

听完节目，思绪也回到现在，不知几年过去，摘刺古本店运营如何，是否还顽强地坚持在北京古老的巷子里？想着想着，便又想起了我们一同前往北京的朋友们，那群能够因为一些好奇便与我一同踏上旅程的朋友们。总是感觉，在上外附中认识的朋友们是我值得交往一生的一群人。进入大学后，我们虽然四散在海内外各地，并且学习研究方向各不相同，但我们相互之间总能保持简单和坦诚，在一起努力、上进的同时，更能保持初心，一同追寻有趣的生活。



与附中的三段缘分



李 想

上外附中2012届校友，本科毕业于复旦大学国际政治系，硕士毕业于卡内基梅隆大学管理学系，现就职于嘉御基金，从事私募股权投资工作。

每一段经历都是令人难忘的回忆，重要的不是去往哪里，而是与谁同行。在上外附中的7年，我很羡慕那批最优秀的同学，不仅对未来想要成就的事业有着清晰的规划，同时充满着热情与使命感。我反倒是那个主次颠倒的人，比较努力地学习，非常认真地玩耍。国际文化周、民族魂、模联、运动会一个没落下，只要能找到不务正业的机会，一定比学习更卖力。幸运的是，无论选择哪一种打开方式，附中都能给我们极致的自由度去思考、去尝试、去使劲折腾。

一枚种子

从外交官的摇篮毕业，即便不从事外交行业，心里也早已埋下了公共事务的种子。印象中最深刻的回忆，是本科的一次暑假，我与室友心血来潮，买了张去尼泊尔的机票，加入当地NGO组织从事灾后重建工作。那时距离尼泊尔地震过去了半年时间。在当地人的组织下，乘车来到了加德满都以东3小时车程的巴昆德（Bhakunde）小镇。小镇总人口约为几百人，居民相互之间非常熟悉，完全是个熟人社会，地震之后镇上居民有组织地共渡灾难。在这个宁静的山间小镇，处处都能看到地震留下的痕迹：砖瓦房倒塌后的断壁残垣，居民用锡皮搭建起来的简易房屋，以及印有“救灾”字样的中国帐篷。

灾后重建的工作强度超出了之前的预期，核心工作内容是“搬砖”。

当地师傅手把手教一系列基础操作，推倒危墙、砸开砖墙、回收完好无损的砖头、重新砌上水泥。就这样日出而作，日落而息，跟着团队一起修了座墙，造了条路，建了几栋棚房。起初只是一时兴起想尽绵薄之力，但实际上却收获了对自己的一场洗礼。这段经历一直激励着我，每当遇到快节奏高强度的学习工作，心生抱怨时，我都会想起那个夏天，那些遭受种种不幸，却仍坚持不懈、积极生活的人们。

一个爱好

我与许多男生一样，初高中时期沉迷打篮球，也自此结识了直至今日依旧约球的伙伴。当时由于缺少娱乐手段，智能手机也不够发达，所以打球就成了住宿学生为数不多的消遣方式。虽然附中明文禁止带“私球”，但宁可冒着被警告处分的风险，我们这群熊孩子也不会善罢甘休，一方面摸清楚晚自习轮班老师的严格程度，减小被抓包的可能性，另一方面提前做好检讨书，以备不时之需，狂热程度可见一斑（这是一个坏榜样，提醒在校学生要严格遵守校纪校规）。

高一与高二分别有两次篮球联赛，在我们心中的重要程度不亚于期末考试，球队成员都十分渴望给高中生涯画上圆满结局。我们磨炼许久，苦心备战，但终究事与愿违，一次小组赛惨遭淘汰，一次决赛惜败。那天下午，我一个人躺在空旷无人的室内

球馆，仔细品味了失败的难过与不甘。渐渐地，我开始接受不完美的结局，学会以平常心面对失败。

念念不忘，必有回响。本科四年时间，秉持着对篮球一贯的热爱，我最终与队友一同斩获校级联赛冠军。在校期间也很荣幸成为篮协主席，主办了一系列与NBA中国、上海大鲨鱼、NCAA的系列活动。殊不知，这份热爱与执着，其实都源于中学时期共同成长、一起奋斗的伙伴们，以及那两次宝贵的失败经历。

一份事业

职业生涯导师是上外附中学长，这是一种怎样的体验？一次宝贵的实习机会，让我有幸加入了附中学长卫哲创立的嘉御基金，从事私募股权投资工作。中学期间我曾在周一的午会课，隔着教室里的小电视，不经意间听过卫总的分享。如今，对我而言最宝贵的财富，是在职业生涯的起步，遇到了一位智慧、勤奋、而又极度严格的人生导师。

投资是一份充满挑战，充满压力，而又充满惊喜的工作。我们每天都在与战斗在一线的创业者们交流，聆听着他们的深度思考，探讨着企业的雄心壮志，畅想着未来的风云变幻。过去的两三年间，我跟随团队结识了数百位从事企业服务、新消费领域的领军人物，他们都在各自的领域坚定地追随自己的梦想。创业的过程是极度煎熬的，仅有最头部、最幸运的那批人，才能拨得云开见月明，成就一番伟大的事业。但即便结果不尽如人意，创业者们也是值得被尊敬的，他们承受了常人数倍的压力，背负着自己的梦想，客户的信任，员工



的寄托，推动着整个社会的进步。

未来10年，我们相信中国在新科技、新消费领域都会出现100家百亿美金市值的公司。我也希望自己能与这批最优秀的企业家同行，参与这场翻天覆地的大变革。希望10年后的自己，无论去向何方，无论现实有多么困难与琐碎，都能回想起附中带来的宝贵财富，那个带有一点理想主义的懵懂少年，那份平常心面对失败的勇气，以及那些四散在天涯各地的良师益友。愿我们一同开启精彩的人生篇章。



最特殊的春节



陆思奇

上外附中2008届校友。现任纽约高盛投行vp，上外附中纽约校友会会长。

没有人想过，我们这些远在海外的学子，这一年春节的年夜饭是这样吃的：各个社交平台上的小群里络绎不绝的各种信息，夹杂着对于国内家人朋友的担心，以及春晚节目上前往一线出征逆行者的背影。那时那刻，我们到底能做什么，怎么做？陆陆续续有朋友开始分享各种资源和消息，各行各业从业者开始深挖自己的人脉，好像只有做一些什么才能平复心情和焦虑。

我至今都记得，那个在接下来两个月里加入了无数校友的群，是在零点钟声过后建立了起来。当时初衷是为了分享有效信息，整合现有的资源，并没有大张旗鼓做任何宣传。但是越来越多听闻的校友积极要求加入，每一个都重复着同样几个问题：“上外附中的校友会吗？我们能捐款吗？我们还能做什么？”我们犹豫了很久要不要公开捐款频道，因为害怕无法落实物资和运输，以及各种当时没有预见但是整个过程里出现的各种问题。几个牵头人合计了很久，还咨询了律师行业的校友，最后决定有任何问题我们集体承担。

国内大年初一的凌晨，我们公布了第一批捐款通道。每一个都是校友自愿帮忙提供的，有微信有支付宝有美金通道，陆陆续续更多其他货币的银行信息都加入了进来，全世界校友都争着在出力。大家仔仔细细记录了每一条捐款信息，为了方便日后汇总和汇报。短短几个小时，国内天还没

亮，直接过了五十万人民币。有几个校友的话我至今印象深刻：“学姐我是高三刚毕业，我把今年所有压岁钱都拿出来。”“学姐我刚毕业还没工作，我这个月生活费全在这里了。”还有无数这样的感动，都变成了我们后来咬牙坚持了两个月最大的动力和支持。

与此同时，联络境外口罩的和境内进入武汉通道的校友们都开始分头行动了。我们需要有医疗专业知识的校友帮忙分辨各种口罩和其他物资的型号，以及符合医院接收标准的匹配度；我们有专门负责联络境外物资工厂和企业代表的资源，运用各种人脉去谈妥价格和交货时间；还有一批在国内的校友帮忙联络武汉当地志愿者和运输团队，进汉道路每天都有不同政策和变化；许多有医院医生关系的校友父母都在积极联络武汉当地医生，以及后来进汉援助的上海医疗队成员，我们要确保交到医生们手上可以第一时间发挥作用。这个时候上外校友在各个国家的优势展现得淋漓尽致，我们有24小时对接团队，确保每一个环节都可以随时找到人跟进和处理问题。从第一笔钱进来，到我们汇总并且收到每一笔物资的医院官方接收证明，整整两个月大家几乎不分日夜在绞尽脑汁。在大家工作和学习的同时，几乎全身心都在为之努力。每一天最可怕的是睁开眼看见群里有什么坏消息：有口罩型号不匹配不合格，有订单被截胡，有运输路线被

关，有清关被卡住，有医院需要政府图章但是来不及提供，每一个环节都几乎发生过或大或小的问题和情况。但是，没有任何一个人放弃甚至退缩，更努力一点才能让心理更舒服一点。

几百位校友的爱心，几十位校友两个月日夜的付出，最后我们共募集943,051人民币。款项全部以“上外附中校友”名义捐出，共捐助6家湖北7家上海4家浙江3家江苏1家安徽医院，分别捐赠N95口罩、外科手术口罩、护目镜、隔离面罩和手术隔离衣五批物资。最值得骄傲的是，我们在一月底就送达了37600只N95 1680口罩达到武汉和襄阳的一线医院。我们和时间地区赛跑，我们为所有校友而努力。

我们以前常说，我们的校友在一起风风雨雨七年之后的感情不一般。

可这次，看见的更多的是，无论相识与否，大家因为同一个名称而彼此信任一起努力：上外附中校友。

上外附中校友支援武汉汇总

款项	金额	备注
第一阶段校友捐款 (人民币)	529,537.83	
第一阶段校友捐款 (美金)	88,540.52	实收12758美元，按汇率6.94计
第一阶段其他捐款 (人民币)	16,241.00	宁波友人
第二阶段校友捐款 (人民币)	215,597.27	
第二阶段校友捐款 (美金)	93,134.38	实收13419.94美元，按汇率6.94计
总计捐款	943,051.00	
第一批: N95口罩	-376,000.00	N95口罩*37600, 单价10元, 武汉
第一批: 运费	-6,874.00	
第二批: 外科口罩	-80,000.00	外科口罩*20000, 单价4元, 江浙沪皖鄂
第三批: N95口罩 (定金)	-162,000.00	N95口罩*30000, 单价18元, 定金30%
第三批: N95口罩 (定金退款)	162,000.00	N95口罩被政府部门征收, 定金退回
第四批: 隔离面罩	-220,000.00	隔离面罩*11000, 单价20元, 江浙沪皖
第四批: 隔离服	-85,000.00	隔离服*1000, 单价85元, 江浙沪皖
第二批: 外科口罩 (退款)	62,000.00	外科口罩实发4500, 未发15500, 单价4元
第五批: 护目镜	-204,250.00	护目镜*2150, 单价95元, 浙江医疗队, 上海
第四批: 隔离面罩	-4,000.00	隔离面罩实际多发200, 单价20元, 补差价
第四批: 运费	-3,427.00	邵逸夫595, 浙二746, 新华424, 华山1662
第五批: 隔离服	-25,500.00	隔离服*300, 单价85元, 上海
总计支出	-943,051.00	



高三日记——之三，之四，之五



王宇翔

上外附中1997届校友，就读复旦大学法学院，现在交通银行总行工作。

高三日记（三）

96年12月3日 星期二 雨

用功已经成了惯性，想停也停不下来。

96年12月6日 星期五 阴

食堂里阴冷阴冷的，今天上午在那儿测验真不好受。

96年12月9日 星期一 多云

踢瓶盖游戏发展到了寝室。二班男生晚上先要狠狠踢它一阵，然后再开夜车。三班男生至今无人开夜车。象我这样六点起床开早车的人多了。令我吃惊的是，有的女生既开夜车，又开早车！

理科班例行测验的前十名都登记在走廊的红榜上。次次见得到名字的同学，成了受人崇拜的偶像。

96年12月10日 星期二 多云

这次元旦可能连放三天假，吴先生打算带理科班去镇江旅游，得到一致拥护。我们班受此影响，也心痒得很。初步打算去绍兴。

如今的理科班，不仅垃圾多，而且气味大。大冬天的还关着窗，想不通他们怎么活下来的。我们班比他们干净多了。但至于是否曾经好过倒数第三，没人知道。因为没人听午会课。

96年12月11日 星期三 阴

从教务处打听到元旦的假期是拆开放的。完了，玩不成了。

年级里通知说下学期一开学将参加七

校联考这是高考前一次相当重要的较量，希望我们寒假中好好准备。立刻，七校联考成了谈论的热点。胡老师说的很有道理：参加七校联考的学校是上中，南模，复旦附中，交大附中等名牌学校，时间又安排在第一阶段复习结束时，能够如实反映出自己在全市所处的位置，所以七校联考的成败直接关系高考的成败。

一个月后的大考就在面前了。

96年12月18日 星期三 阴

经过反复比较之后，我觉得对我而言，法律专业或许是理想与现实结合得最好的选择。那就考复旦法律吧。

考复旦法律，说得很简单，可去年他们的平均录取成绩是五百分，为此我必须付出更大的努力。

我只希望，付出的代价能得到相应的回报。高三人害怕做功败垂成的噩梦。

联读班的报名已经结束。文科班动静不大，理科班走了几个高手。

哎，功课越来越忙，日记只好尽量简短些。

96年12月24日 星期二 多云

圣诞夜冷冷清清。

等到有人发觉这一点的时候，已经太晚了。

好在后天是阿林的生日，只好借这个机会热闹一下了。

96年12月26日 星期四 雨

夜自修我们召集了几乎所有老三班的人，坐在教室里等阿林切蛋糕。虽然阿林寝室的老大的发言引起哄堂大笑，但我们心里很伤感。在教室里为同学们过生日，

是我们初中时的老传统：当现在重温时，才发现相处七年的朋们只剩下半年的相聚了。不久，我们就要各奔东西，不知什么时候才会再有这样的热闹。

阿杨的腿好了。我们都为她而高兴。阿杨得意忘形，与阿宽玩石头剪子布。结果惨败，按约被剥夺高三下半学期玩这个游戏的权利，伤心了半天。

97年1月3日 星期五 晴

大考在即，人人都在忙忙碌碌。只有俄语课真的在进行素质教育，我们正在背诵一篇有关上海三年大变样的文章。

理科班形成了惯例：每月一次大扫除。当然仅此一次。

97年1月9日 星期四 多云

不知怎的，我们并没有如从前那样把大考看作特别重大的考试，好象仅仅是各科测验凑巧安排在一起，所以也不紧张。高三以来，测验接踵而至。若有一个礼拜没测验，反而不正常。经过这样的训练，对考试自然见怪不怪。

当用功成个人的习惯，或许只有在高考之后，人才会感觉到读书的疲惫。而现在，只觉得亢奋。寝室里出现了各式各样的营养品，它们的心理安慰的价值大概更高一些吧。

数学题越做越顺手。解题之后的愉悦是很值得回味的。做高考难度的语文语段也不再错得落花流水。

坚持到底，就是胜利！

叩开名校之门，共度锦绣人生！

97年1月17日 星期五 大雨

交了政治答卷，期末大考不知不觉中结束了。

接下来的寒假绝不是轻松的。开学之后，先是七校联考，接着要准备四月底的会考，再后面离高考只差两个月，到那时，自己的“档次”已大体决定。所以，要好好抓紧寒假让自己提高一步，无论如

何不能荒废。看来，要做的第一步得把电脑里的游戏擦干净，虽然我已几个月没碰过它们。

97年2月17日 星期一 晴

寒假结束，今天开学。

下午立刻就进行了一堂热身考。

七校联考定在2月19日，20日。所有上外学生摩拳擦掌。我们已经憋了整整一学期了。

我们很清楚。外面学校高三寒假里还在加课，上外可能是唯一不加课的学校。

97年2月18日 星期二 晴

夜自修时，吴先生在布告栏题了一首诗以示勉励，我感到热血沸腾，进高三以来头一回如此斗志昂扬。“志当存高远”，它也打动了所有高三人。

辛苦了一个寒假，这回一定要考出象样的成绩！

97年2月19日 星期三 阴

噩耗。

邓小平逝世的消息是在食堂排队买早饭时初三的张敏告诉我的。消息传开，班里挤满了看讣告的人。我们是改革开放的直接受益者，没有他，我们可能想高考都没有机会。

今天是七校联考的第一天。除了语文作文有点难度，一切顺利。

97年2月20日 星期四 阴

七校联考第二天。

数学卷子没有想象中的那么难。当然我知道，半年前，这种题目是根本做不来的。下午考外语，小语种用的是高考卷。我提前半个小时交了卷。

97年2月24日 星期一 晴

七校联考成绩公布了。我的成绩出乎意料地好，数学还得了满分。可惜语文差了点。不过总分528，足够让我兴奋一会儿了。

其他学校的成绩尚未统计好。老师们

依然忐忑不安，而且似乎比考试前还焦躁些，于是小道消息横行，说什么我们这次考砸了。

吴先生为纪念邓小平写了首词。“长呼公莫走”那句写得特有感染力。

97年2月27日 星期四 多云

上外语课的时候，听见走廊里沸腾了。吴先生脸涨得通红，双手捏成拳头举过头顶，向我们高呼：“我们胜利了！！！”

七个学校各科平均分，上外获得数理化三项第一，语物两项第二（史政是自己命题），空前辉煌的胜利！

从这时起，看见的任何一个学生老师都是喜洋洋的。半年前，几乎所有领导断言这届学生不行。想想当时多么垂头丧气。现在，经过五个多月的拼搏，终于扬眉吐气，终于以实力证明了上外人终归是好样的。七校联考的胜利令高三人的士气大振，最要紧的是，我们心里已经有了底，高考不再是神秘而又可怕的了。我们有了自信：凭上外人的灵气再刻苦用功半年，我们终将赢得高考胜利。我们完全重建了自信，或者说建立了吴大渝式的自信：复旦交大，上外不考，谁考？

辛苦了半年的老师也高兴。几个月来，老师与我们一样憋着气走了过来，带我们走进了胜利的门槛。高三的气氛一下子轻松了许多，因为前途豁然开朗，现出了光明。

下周五，高三举行第二次家长会。

97年3月4日 星期二 多云

七校联考结束，没人敢松动。因为它仅仅是场前哨战，更激烈的战斗还在后面。更多的人开始寻找不属于高三的小教室，开辟根据地。

97年3月5日 星期三 多云

香港回归开始倒记时，“南京路”上也挂出牌子为高考倒记时。

吴先生贴了纸头，为七校联考成绩排名次。上回他要排名次的念头夭折了，这次却没有受到什么阻力。倒不是因为考得好，而是因为实在是“麻木”了。我列文科第一。如果照这样坚持下去，考复旦法律应该没问题吧，我想。

今天去食堂测验前，按照着习惯在讲台里找来垫桌子的青年报——我们订的青年报，无论看不看，都塞在这里——却发现空空如也。七校联考的消耗实在太大。那为什么最近一期没有来呢？

向管发行的同学打听后才知道：团委考虑高三的负担，本学期不再要求我们订了。咳，陆老师那里知道，青年报是高三学生的“必备的学习用品”，去食堂测验万万不能少，否则没法垫桌子。我只好去教导处申请“援助”。幸亏陆老师“慷慨解囊”，把积存的青年报都送给了高三，解决了我们粮荒。回想当初我还找陆老师要求不订青年报，真的是不好意思。

话说回来，高三人喜欢青年报是因为它一贯货源充足。其实不拘什么报纸都可以垫桌子——足球报除外，常听人说由于垫了足球报而导致测验走神，惨不忍睹。

不知哪来的消息，讲直升其实没有取消。

97年3月7日 星期五 晴

较之上一回，今天的家长会从头至尾充满了笑声。七校联考的胜利极大地鼓舞了领导，老师和家长的信心。吴先生容光焕发，慷慨激昂。台下掌声四起。

从胜利走向更大的胜利，是现在高三人最大的渴望。

高三日记（四）

97年3月11日 星期二 多云

考什么大学，考什么专业，如今成了

热门话题。大家都举棋不定，象我这样一门心思准备考法律的很少见。

这两年语文高考都有填写古诗词名句的题目。所以寝室熄灯前文科班的人都围在灯下摇头晃脑背古诗。考理科的人觉得不可理喻。阿明是最卖力的，据说《唐诗三百首》，他已经背出了五分之二，成了名句方面的专家。说实话，高考名句填空拢共才值五分。但有哪个狗胆包天的家伙敢公然放弃五分呢？

考理科的人也有他们忙的地方。只要你不怕挤，到理科班转转，就能看见他们的练习卷垒得山高。照吴先生的说法，考理科的人只有成为做题机器，才有前途。

97年3月20日 星期四 多云

再过一个月即将会考。几门会考科目开始特别忙碌。数学课在例行的练习卷之外，不断发下会考模拟卷。物化政亦如此。

吴先生决定在下周二举办年级联欢会。据说高三联欢会是本校传统，由于七校联考的胜利，遂决定提前举办一次。这也是为了欢送六位考入基地班的同学，他们将在会考结束后离开母校。

97年3月25日 星期二 晴

夜里的联欢会异常出色。

这首先得归功于吴先生面子大，争取到了几乎尚未对外开放的多功能厅。

晚会上零食饮料敞开供应，游戏表演精彩纷呈。三班的保留游戏（把起因经过结果人物即兴随意组合的小品）发掘了不少表演天才，而吴先生与徐老师的联袂演出更令其门生笑破肚皮。吴先生表演《健康操》把晚会推向高潮。最后以迪斯科结束，尚且意犹未尽。

之后听说，前来观摩的两位高二学生被晚会的热烈深深吸引，盼望早日上高三。唉，年幼无知啊。

97年4月8日 星期二 多云

下午高考体检，所以上午年级组安排

我们休息，顺便听上外大招办主任的报告。于是得到突如其来的消息：直升的名额的确没取消，即日起想直升上外大的人可以报名，周五面试。

夜自修教室几乎走空。半年前已无望的直升又重新开始，这意味着什么？人人面临着抉择：轻松进上外大，还是拼搏迎高考？重大关头许多人不知所措，今夜将召开紧急家庭会议。

我没有回家，但和所有留在学校的人一样，莫名地兴奋。

97年4月9日 星期三 阴

直升，这个曾几何时令我向往的道路，如今却有些淡漠了。或许因为经过半年的拼搏现在更珍视自己的实力：或许因为“走自己理想的道路”的要求在不断增长。自然长期以来吴先生的舆论攻势也起了很大的作用。我现在希望的是，拼搏之后我能得到我想要的。

直升的消息并没有在班上引起惊涛骇浪。有的人热爱自己的语言专业，现在如愿以偿；有的人基础差想避开高考，盘算直升是否轮得到自己；有的人成绩好，在想不去考复旦交大将来是否会后悔。很多人在痛苦地思索着，犹豫着。理想与现实在激烈地斗争。两天来，门卫室电话机旁挤了不少高三人。

97年4月11日 星期五 晴

最后一份直升申请大概是上外大面试开始前一个小时交的。文科班报名的人较多，其中中等水准的人多些。理科班因为深受吴老师的影响，很平静。

面试进行了一上午，如同所有的考试。结果是有人欢喜有人忧。

97年4月17日 星期四 阴

继上外大之后，其他各校的直升工作这两天陆续展开。因为名额很少，没有引起什么风波。只有在北京外交学院面试那天，大家围在权充化妆室的职高部办公室门口，争睹准备应试的俊男倩女的风采，

热闹了一阵。

华东理工的一个直升名额一直没人要，为此吴先生得意了好几天。

对于已经报名直升的人来说，会考一下子变得相当重要，恨不得使出全身的力气争取好成绩。而准备高考的人则看得淡些，当然，没人敢怠慢。

97年4月21日 星期一 雨

吴先生神秘兮兮走进教室，公布了直升上外大的初步名单，顿时炸开了锅。同桌阿杨上了名单，兴奋得眼泪都出来了，差点没打算请我吃饭。当然也有哭得泪流满面的。小语种共十五人直升，英语班有十个。由于直升了四五个公认的高手，吴先生有些心痛，感叹“可惜了”。

这仅仅是初步名单。正式的要会在会考后公布。阿嵩说他更紧张了。

97年4月22日 星期二 晴

4月26，27日举行会考。现在是最后一个礼拜。

物理化学，练习卷做了不少，现在需要仔细看教科书。仔细再仔细，这是会考取胜利的必杀技。为此，理科班的男生对会考多少有些不屑。可人在矮檐下不得不低头，理科班的人也拿起他们最头痛的政治书大背特背。

数学是高考科目，所以是人人关注的重头戏。

97年4月26日 星期六 阴

今天考的是数学，政治。一切顺利。高二会考我的成绩是四A，是个好开始。现在希望有个好结局。自然，尽力而为，若不能如愿也罢。最重要的是高考。

97年4月27日 星期日 阴

最后一堂物理考完，已经是五点多钟。大家都有一种解脱感。回到教室，纷纷把高考不考的科目的书和练习卷翻出来撕了扔掉，好象出了一口恶气。还有提议到操场上去烧书的。这有点过分，没人赞

成。

接下去我们有一个星期的假期，之后就要迎接高考了。

97年5月5日 星期一 晴

高考定于七月七日，八日两天举行。从现在开始还有两个月的最后冲刺。

从今天开始使用新的课程表，只剩下语数外史四门课。上起课来更随便些，也更紧张些。

定下直升的一共三十多个。对他们而言，会考的完成差不多是中学使命的结束，只等通知了。上起课来心不定，老师只好请他们出去玩。可他们玩的时候也心不定，因为万一通知不来就要去高考，岂不是死得很难看。

年级里初步向同学征询高考意向。结果有近三十报考复旦，近二十人报考交大。考虑到上外总共才七八十人参加高考，这一比例称得上骇人听闻。想想看，若这些人都如愿以偿，那么就有一半以上的人进复旦交大。全上海大概再也找不到这样的学校了。吴先生大概没料到他的鼓动产生如此大的作用，连忙开年级会要求大家冷静。

97年5月7日 星期三 晴

现在上课很简单，不是测验就是核对答案。理科班还要抽出夜里时间以保证每周能做二到三份高考数学模拟卷。尚不算带回家的。他们用的卷子取自全国各地，号称要在高考前杀遍大江南北。

而胡老师更注重讲解，当然是一边做一边讲。上完课还有成套的模拟卷当作业，平均每天一套。

昨天徐老师拿了一套压箱底最难的高考试题给我们，做得狼狈不堪。我最高，才137。正在担心能否完成人人考过135分的目标。

直升的人成了年级的苦力。打扫卫生，搬桌登分，忙个不停。本来嘛，“直

升”与“值日生”差不了多远。不过他们干活都是情愿的，因为他们希望备战高考的老同学如愿以偿，愿意尽自己的一份力。

97年5月9日 星期五 晴

吴先生派人写了硕大无比的一个“搏”字，立在南京路尽头。

有消息说，今年复旦法律限招英语。高三一年来听够了小道，我没怎么相信。

97年5月12日 星期一 晴

多情自古伤离别。整整七年同住在一道的同学，直到快分手时才发现同窗的友谊是多么的珍贵。直升的人空下来，便发现相聚的时间只有最后的两个月。女生买了一沓沓漂亮的纸头，请人写赠言。不久，男生和参加高考的人也开始请人赠言。不几天，我的手上已经积了六七张了。

97年5月14日 星期三 晴

写赠言是很辛苦的事。写两句不咸不淡的寄语固然容易，但这种东西怎么好意思给老同学呢。如果想要语不惊人死不休的话，更得绞尽脑汁，挖空心思。

写赠言的同时，也在回顾上外的七年生活，无论是一向抱怨的寝室食堂还是亲爱的同学老师，都是那么值得留恋。惜别的伤感油然而生。

97年5月16日 星期五 晴

六月初的区模拟考没有多少人关心，因为都忙着做功课。

从另一角度讲，没有人感到紧张得喘不过气来。因为人人充满信心，相信我们必将为母校再创辉煌。

97年5月19日 星期一 阴

我的心情糟透了。昨天复旦搞咨询，我去了。结果得到证实，今年法律系不招俄语考生。一时间就有一种落榜的感觉。如果高考分数不够，那我无话可说。可是不给我机会考，实在太叫人伤心了。

下月初填高考志愿表。现在必须得考虑转向的问题了。

97年5月21日 星期三 晴

考虑了很久，觉得复旦文科的专业中我比较喜欢的还有国政和新闻。不知道选择哪个好。国政的录取分数较低，按我的实力应当没问题。我怕报考分数低的专业，考试时会失去激情。

高三人返朴归真，在寝室里玩起“孙悟空三打白骨精”。

97年5月22日 星期四 多云

会考成绩下来了。我得了全A.可是心里不怎么激动。

历史已经做了六七套卷子，我一直能保持头两名。我很庆幸当初的选择。

97年5月28日 星期三 多云

这些天苍蝇特别多，飞来飞去叫人生气。忍无可忍，我们只好用自制的拍子打苍蝇。要属阿毛和阿嵩的拍子斩获最多，被冠以“神威无敌大将军”和“蝇d泪”的尊称。下午本班已无蝇可打，直升的人拿拍子去理科班扩大战果。

阿郑买到一本《语文基础知识手册》，得到好评。很快本班几乎人手一册。二班的人得到消息，半夜三更来敲我们寝室门，托阿郑也买几本。

高三日记（五）

97年6月3日 星期二 晴

倒记时牌上的数字越来越小，七月七日迫在眉睫。

直升的名单今天正式张榜公布。大家都为他们高兴。不过看得出，有人为没能参加高考而多少有点失落。

97年6月4日 星期三 晴

轰动新闻：张国彦回母校看望老同学。他已被复旦基地班数学系录取，正在那里上课。我们谈了不少。他特别感慨上外极为纯真的同学友谊。他说在外面学校，一道

题目自己会了就不愿告诉别人；这在上外是绝对不可能的。他还说，一个复旦的朋友知道他曾就读两所学校后说：上中的条件是一流的，而上外的人的素质是一流的。知道有很多人考复旦，他很高兴。

97年6月6日 星期五 晴

为期两天的区模拟考结束了。

后天复兴公园进行高考咨询。下星期就要填报志愿。

97年6月9日 星期一 晴

昨天在复兴公园打听到：复旦有政策，允许高考前十名者（注：后证实，应为前三名）自选专业。我看到了一线希望。这也需要我付出更大的努力。

模拟考的成绩令学生老师信心百倍。吴先生在理科班表示，本届高考成绩将超过上届。想当初还说我们肯定考不过上届，真的是此一时也，彼一时也。我们开玩笑说，这是每届老师激励学生必要的“花招”。但不管是不是“花招”，每个人清楚自己为了今天的评价付出了多大的代价。一年来，我们从失意和前途暗淡中开始拼搏冲刺：学生老师都把高考看做共同的目标同舟共济。而如今，取得最后胜利的时刻即将到来。如果说，有什么难过的话，那就是我们就要分手了。

97年6月10日 星期二 晴

高三第三次家长会在下午举行。校领导总结了高三的工作，介绍了志愿书的填写。每个家长拿到了老师对学生的高考估分，我的估分是523至526。吴先生宣读了估分超过500的学生名单，共17名，说还有为数相当的候补队员。整个家长会期间欢呼声不停。家长都喜气扬扬。看着神采飞扬的吴先生，我想，一年来我只上过他四堂课，但从他身上学到东西很多，尤其是一一自信。

星期四将正式填写志愿。会后，班主任周围挤满了前来咨询的家长。

97年6月11日 星期三 晴

我想我大小有点写文章的本事，所以决定填报复旦新闻学院。

很多人为了志愿伤透了脑筋。

97年6月12日 星期四 晴

忙了一下午才填完了志愿。心里好象有块石头落了地。

还有一块石头悬着，那是七月七日的高考。

最后结果，上外九七届毕业生共78人参加高考，计29人报考复旦，19人报考交大，15人报考上大。

97年6月16日 星期一 多云

下周起至高考前，我们将回家复习。本周是在母校的最后时光了。越到最后时刻，依恋的感觉越强。直升的同学组织起来义卖，为母校做最后一点贡献，所有的人都不顾紧张的学习从家里提来满书包的书。

自拍毕业照那天后，很多人带来了相机，在母校拍照留念。

97年6月18日 星期三 晴

这两天欢呼击掌已成了高三人的习惯，有时不知为了什么原因也要欢呼一番。我们要树立上外人豪情万丈的气概，要树立吴大渝式的“复旦交大，上外不考谁考”的自信。

最后的两节俄语课上，徐老师本想让我们说点什么，可谁都说不了几句。一日为师，终生为父。即将与七年来待我们如慈母般的恩师分别，都是那么难过。

97年6月19日 星期四 晴

今天，是高三最欢快的一天。

今天，人人流下了眼泪。

傍晚，年级组织“西瓜晚餐”以壮行。开西瓜前的欢呼声响彻食堂，直入云天。我们豪情万丈，我们碰西瓜致意。我们是上外人，我们必将获胜。上外的高三有辛劳，有快乐，更多的是激情。是时候

了，是展示我们的才华的时候了！

夜里，我们在多功能厅举行第二次联欢会。游戏之后，主持人阿金暗示：“煽情的时候”到了。

几位同学站起来，读全年级同学写给老师的话。七年了，我们长大了，我们就要展翅翱翔。可是，我们永远无法忘怀七年来养育我们的母校，忘不了开始白发的老师们。上外，这里留下了我们青春的憧憬，留下了我们美好的年华。不久，我们将带着老师和母校的期盼飞向远方，开始新的人生历程。此时此刻，我们还要倾情地说一句：老师，您好！所有同学站了起来，和老师碰杯。虽然杯中只有清水，但它蕴藏着学生对恩师的拳拳之心。老师的眼睛红了，我们的眼睛也红了。我找到邢老师，向他保证：“亲爱的老师，你们播下了龙种，你们必将看到我们成为直上云天的蛟龙！”

音乐继续演奏着。同学们即兴发言。感谢亲爱的老师，怀念自己的同窗好友，回忆上外七年尤其是高三的生活。阿镭说，没有经历过上外高三的生活，哪怕飞黄腾达，人生终是一个缺憾！他的话博得了全体高三人的热烈喝彩。

会场上听得见轻轻的啜泣声，每个人在流泪。我们高唱《真心英雄》。联欢会结束，已经是深夜十一点，谁都没有睡意。有人要通宵沿着高架桥走。

躺在床上，我为我是上外人感到深深的自豪！

97年6月21日 星期六 晴

昨天，1997年6月20日，我永远无法忘记。

毕业典礼。又一次充满了欢呼与激情。陈开章老师语重心长的赠言令我们心潮澎湃。而金老师，高老师含着热泪的话使人更激动。当我领取毕业证书时，在想：我不能辜负这么好的学校，不能辜负

七年来教过我的所有老师。

中午在自助餐餐厅聚餐。上路的时候我已感到气氛有点不对。

聚餐在欢呼声中开始。起初我们准备好好吃一顿。

但，当有人发现了生啤之后，场面一下子控制不住了。我还记得我的第一杯酒是和阿华干的，耳旁有叫好的声音。但不久之后，敬酒碰杯的声音响成了一片。不断有人来找我干杯，我也想找人干杯告别。几天来，我们把对同窗的依依不舍藏在心间没有机会表白：现在，只有酒才能减少我们离别的忧伤。千万不要误会只有男孩子在喝酒，女孩子也一杯杯地把酒一饮而尽，举杯消愁愁更愁。随着干杯我的泪水就象开了闸似的流下来。昨夜流泪仅仅是次预演，而今则是哭声的总动员。是的，我们已经醉了，醉到提着大酒瓶找人干杯，醉到唱歌跳舞，醉得我认不出冰激凌。醉得越深的人哭得越伤心：越伤心的人喝得越多。阿宽填报了清华，无法和424寝室的其他六个老朋友重聚复旦，他号啕大哭，使劲地捶我们的肩；阿锋将远去冰天雪地的北国，她以泪洗面，与班里的老同学一一拥抱。没人有心思吃菜，都在一片哭声中寻找好友，这是最后的机会了。我拿着酒杯走着，碰到考复旦的同学就感到高兴，紧紧地握手直到关节生疼，喊一声“做校友”便是最好的祝福。碰到考上外的同学，只好道一句“开学以后来看你”，眼泪便又扑簌簌流个不停。七年的同窗，七年的甘苦；我们只能抱头痛哭挽留最后的聚会。阿金说他硬熬着滴酒未沾，可他的心痛到了极点。是的，若是今天没有酒，我们的心不知会痛到什么程度。

吴先生的眼圈红着。他无法阻止我们的痛哭，只能让我们结束用餐赶紧离开。可是谁愿意走呢？老师一遍遍喊“结

束了”，哭声却越来越大。餐厅最后一杯生啤是我和阿明干杯时分光的，这时许多人伤心得眼泪都流不出了。我们恋恋不舍地向楼下走去。三层楼我们走了整整半小时，仍然聚在马路口不肯走，引起了路人的围观。最后一批人回到学校已经五点多，黑板上写满了同学们大醉之后的留言。

昨日大醉，今补记之。

97年6月24日 星期二 阴

地上，床上摊满了书和练习卷。作最后的努力心中充满了战斗的渴望。

97年6月25日 星期三 雨

下午抽出空看《鸦片战争》。

阿华说他现在只盼着高考。深有同感。

97年6月29日 星期日 阴

整理出高三所有的考卷，快速浏览一遍。

翻最后一遍历史书。

97年7月1日 星期二 雨

看香港回归仪式录像，心潮澎湃。

努力，努力。

叩开名校之门，共度锦绣人生！

97年7月4日 星期五 晴

胸有成竹，志在一搏。

97年7月5日 星期六 晴

回到学校调整。

97年7月6日 星期日 雨

下午在多功能厅听轻音乐。

夜里独自静坐了一个小时。想到了很多，很多。

十二年的寒窗，在此一决。

97年7月7日 星期一 大雨

天公作美。

欢呼。赴考场前，一遍遍地欢呼。

在考场的正对面，吴先生为本校拉起了横幅。

欢呼声中我们与送考的老师和直升的

同学合影，造成整整十分钟的交通堵塞。

进考场的最后一刻，同学们拥抱着在一起互相加油打气。我们说，我们的锐气正直冲和平号轨道空间站！

高考开始。

9:00——11:30 语文

3:00——5:00 3+1科目

97年7月8日 星期二 大雨

9:00——11:00 数学

3:00——5:00 外语

不知不觉中，高考结束。我还没有回过神来呢。

回家路上，有种说不出的滋味。人并没有如想象中那样产生解脱感，反而有些莫名的失落。

我知道，从此我将开始走上新的人生！

别了，上外！

(完)

丹青天地，光影乾坤

上海外国语大学附属外国语学校校友书画摄影作品展

2021年5月22日下午，随着杜越华校长和校友会崔振嘉会长的剪彩，校友们走进上外附中一号楼6楼的展厅，映入眼帘的是杜越华校长为这次校友书画摄影作品展写的序语，言及“上外附中的校友们总是有着无尽的情趣、高雅的格调和崇尚的操行。艺术的灵气生生不息，一直伴随着附中人如诗如歌般的生活，点缀人生的执着，陶冶可贵的精神”。

各届各界的校友们用手中的笔墨，为我们书写了一片丹青天地，用手中的镜筒为我们打开了一个斑斓的乾坤，五百余平方米的展厅中，50件书画作品和350件摄影作品，向我们展示了校友们心中的天地，眼里的乾坤，让参观者看到了课室之外的附中人的才华，逸趣、闲情、理想，体会到校友们对母校的眷恋和深情。

由校友会筹办，学校协办的此次展会是加强学校和校友之间的纽带的一次新的尝试，也是第一届校友会的收官之作，办展的初衷是让更多的校友通过前来观展，了解母校的今昔变化，共享母校今日的荣光，也让校友们有更多的交流沟通的机会和场合，更是向世人展现我们附中人才荟萃，源远流长的平台。

展会中，既有66届校友杨洁箴的两幅书法作品和致刘葆宏校长信函的手稿，还有68届校友崔天凯致张文宏信函的手书；10届年轻校友陈扬志的几幅大型油画，栩栩如生；展品中，既有版画、素描，还有瓷板画；既有水墨国画，还有书法条幅，林林总总，令人驻足。大量的摄影作品中，不但有祖国的大好河山，水土风情，更有海外奇观，人物瞬间，使观者流连忘返。

古稀之年的老人与正值花季的青年共聚一堂，创作之美荟萃，艺术交流碰撞。校友们的年龄不同、经历不同，却肩负同样的使命，拥有同一个响亮的名字——附中人。

本次展会的策展人，校友会副秘书长薛万奉谈到办展的目的时说，校友会是为校友服务的平台，展会的初衷是增加校友们的凝聚力，增加校友和学校之间的粘性。希望本次展会能为学校六十周年时将要举办的校史展打下基础，也希望广大校友能安排时间来校观展。

学生记者团



丹青天地，光影乾坤

上外附中校友书画摄影作品展掠影



图1 杜校长和杭副校长等校领导参观展览

图3 杨洁箴书法作品

图5 校友油画作品

图7、图8 校友观赏摄影作品

图2 崔会长和参观校友亲切交谈

图4 杨洁箴致刘葆宏校长信函

图6 校友绘画作品