

校友通讯

SFLS ER



平實理性看世界
慎思篤行謀發展

誌賀世界知識出版社成立七十五周年

歲在二零零九年九月 楊潔篋書於京



头条号 / 寒枫文化

杨洁篋系上外附中66届英语2班的校友，曾出任外交部长、国务委员，现任中共中央政治局委员，中央外事工作委员会办公室主任。

杨洁篋自幼跟随祖父练习书法，勤奋学习，刻苦钻研，坚持不懈，书法不断长进。他爱好广泛，多才多艺，尤其喜好京剧和书法，并在其领域取得极高的造诣。他的书法工整儒雅，清秀俊美，字如其人，被人们誉为“不是书法家，胜似书法家”。

我与附中结缘近半个世纪

算来，我与附中结缘接近半个世纪。

四十七年前的9月，我是附中新生队伍里的一员，扎着小辫，和初来乍到的所有同学一样，对这个朴素的校园充满了好奇，我开始学说美丽的法语，和小伙伴们一起过住宿的生活，当时住宿条件虽然艰苦，少的8人一间，多的18人一间，没有热水供应，只有集体盥洗室，但与小伙伴朝夕相处，胜似姐妹，大家彼此建立的深厚友情，温暖至今。

也是在这里，我遇见了后来我一生都敬重无比的那些敬业爱岗，爱校如家，把一生都无私奉献给附中的老师们。他们在生活上，无微不至的关心学生，学习上时常利用课余时间耐心指导帮助学生。

我有幸回附中工作，我也目睹历任校长带领教职员工秉承着刘葆宏校长的教育智慧和精神，在艰苦中谋求创新和发展，他们身正为范，同时他们对我工作上提出的每一个细致要求和建议，也都成了我进步的阶梯。无论在哪个岗位上，我也总想努力继承从优秀前辈那里耳濡目染而来的教育信念，爱生活，爱学生，爱工作，爱附中。

我为附中孩子的点滴进步而高兴，我为在校安工程校舍改造期间大家一起在车站北路克服困难的精神而感动，也为毕业后的附中学子成才成器而欣慰，更为附中55年不长但光荣的历程而自豪。我为能参与、见证了这55年中宝贵的四十七年的历程而庆幸。

与我一起学习、共事的附中前辈，和我一样欣喜地看到附中的进步和发展，当年先天不足的小校园，在几代人的努力下，有了独特的地下操场，有了独立的停车场，有了新的宽敞了一点的教学楼，实验楼，有了菜谱丰富的食堂，有了大气的模联活动室和演播室，有了现代化的多媒体教学设备，有了可以随时查阅的电子阅览厅……

我贪心地想，我们还可以让附中的孩子拥有更多。

但是，也许，我们该让附中孩子拥有的，不止是可见的器物，更重要的是，那种生于忧患、自强不息的奋斗精神，那些附中一路走到今天，属于每一代附中人创建的独特而宝贵的精神财富。

感谢这份刊物，我想，她已经开始为sflser开辟了另一个宝贵的相逢空间，她使得每一位附中校友都愿意在此小憩，可以细细聆听、回味附中生活，感怀并传承附中精神，它让走遍天涯但心念母校心系家国的情怀得以回荡绵延。

祝福附中，祝福每一个附中人。

副校长 韩怡

校友通讯

xiao you tong xun



2018年第2期

总第2期

出版日期：2018年9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：郑坚敏 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

我与附中结缘近半个世纪·····1

芬芳年华

FEN FANG NIAN HUA

附中杂想·····3

母校的财富·····4

抹不去的记忆·····5

一堂语文课·····6

小时候·····8

外事生涯

WAI SHI SHENG YA

坚定文化自信，讲好中国故事·····10

改革开放与出国留学·····13

《献身祖国外交四十年》主题讲座·····16

筚路蓝缕

BI LU LAN LV

一个孩子向前走·····18

我和英国的那些事儿·····20

在灰霾里，我有一支七彩画笔·····22

校友风采

XIAO YOU FENG CAI

离开附中这些年·····25

“关键一分钟”的情绪管理·····28

求学路上·····30

上外附中新校景之一——学校大门口·····封面

上外附中新校景之二——教学楼门厅·····封底

杨洁篪书法作品·····封2

一路风景一路歌——托斯卡纳采风记·····封3

附中杂想

郑坚敏

1974年初我从小学四年级开始进入上外附中，1981年夏离开附中后进入大学，在母校呆了7年半。在附中度过了自身成长非常重要的一个阶段。附中多年的集体生活对我潜移默化的影响，我是在很久后才意识到的。

大学毕业很多年后的大学同学聚会，谈起大学开学第一天入住寝室的情景，其他很多人几乎都是第一次开始过集体生活，父母们陪着，提着大包小包的行李，帮忙铺床整理的忙活。而我是自己拿着铺盖，简单一铺就完工，然后一个人出去逛校园熟悉环境了。很多大学同学当时觉得我这个人很奇怪，用现在的说法是可能有点“拽”。回想起来，这就是附中从小培养了我独立生活能力的一种表现。

随着年龄的增长，各种同学聚会也越来越多，我发现，和附中同学的聚会是我最惬意舒服的，聚会的频率也是最高的。虽然意识到自己是记忆力最差的那个，很多东西都记不起来，但听同学们讲起当年在学校的各种趣事轶事，各种未解小秘密的背后故事仍是津津有味。同学们回忆起来是细节都不放过的，我只是在他们的讲述中勾起了一些回忆。这从一个侧面证明了我当时在附中学习成绩一直不怎么样的原因，用一句过去的宁波土话的说法是：魂灵头么生进。现在只能靠多与同学老师聚会，在欢声笑语中，在频频举杯中回忆我们共同度过的青少年时光，来收集在附中生活的点点滴滴。

附中作为培养外交人才的一个摇篮，随着改革开放也发生了一些变化。为响应当时国家要实现“四个现代化”的号召，我们这届高中试点搞了个理科班。我也顺着挤了进去转读了理工科，大学也就读的是理工科。附中的外语教育，虽然



在我身上打了折扣，但是在理工科大学，那个英语课时不用去上。放到社会上去也还是有优势的，当时就形成了现在所说的“跨界”，为我在后来的工作赢得了很多机会。我们这一代人是幸运的。避开了文革，在附中学到了知识，毕业后又赶上了改革开放的时代。或多或少享受了改革开放的红利。这是我们的人生大幸，也是我要特别感恩附中的。

附中出了很多杰出校友和学霸，我在附中只是个不起眼的学生，但附中老师同学对我的影响是终生的，在附中集体生活中养成的习惯和与老师同学建立的深厚感情和友谊是终生的。

（郑坚敏系上外附中80届校友，现任上海汉世纪投资管理有限公司总经理。）

母校的财富

陆忠前

老师、法语、政治运动、体育运动，这是母校4年半时间里给我留下印象最深的四件事，他们决定了我以后几十年的人生路。

法语是我们的主课，实际上与其它三件事关系不大。不对，有关系，起码没有法语老师就没有法语课，这是最简单的逻辑。没错，由于法语老师对这门语言的教授，对法兰西国度、历史、文化的讲解，使我始终对其保持着好奇感和亲和力，尽管出了校门后几乎没有再用到过法语，但任何与这门语言有关的信息对我都有一种不可抗拒的吸引力，它的歌曲、电影，有关这个国家的城市、历史乃至足球，都是我喜欢去触碰的。

运动是我们在校时的主要课余内容，其中有一种叫政治运动是那个年代的特产。1971年，大小运动尚未停息，吾辈中学生也被裹入其中，真以为世界就是我们的，我们要担当起责任。什么责任，其实至今也没有弄清楚，只是由着所谓上进性驱动着。

在“身体就是革命的本钱”的教导下，体育运动是我课余的最大兴趣。母校那时的条件可称简陋，两片篮球场，排球场是泥地的，足球场

没有，田径场更没有，尽管如此，每年的各类比赛，冬季长跑赛，春季田径运动会，以及篮球赛、排球赛、乒乓球赛，还有校际赛，区级长跑赛等等，每学期都是满满当当，班班组队，几乎人人参加。

老师们给我留下的集体印象是沉稳理智、通情达理。遇事不夸夸其谈，育人不空讲道理，老师们擅长以自身的行为举止感染、影响我们这些年少的学生。老师的低调，低调到走路避开人群；老师的贴心，会问你球衣穿多大号的；老师的关切，会在考试时多看你几眼，提醒你好好检查。老师会与你讨论较为严肃话题如入团入党，没有功利，没有虚伪，你看到的是一种纯真的信仰，经得起时间考验。

法语对我由语言工具变为兴趣的向导。走过动荡年代，养成了独立的人格取向。坚持运动健身，崇尚达观、耐劳的生活态度。我们的知识、能力乃至思想汲取于老师们的付出和期望，他们是我们人生道路的基石。

（陆忠前系上外附中75届法语班的校友。）



董鸿毅老师（左三）、胡守衡老师（左四）、匡大芳老师（左五），（右一为作者）

抹不去的记忆

陈培东



作者代表同学们向钱培欢老师祝贺教师节快乐

都说上外附中是人生向往的启蒙学校，是接受正规德智体教育的重要阶段，一点也没错。为什么走出校园几十年了，大家还是那么怀念那段纯朴多彩的日日月月？因为在那个时候，没有攀比，没有虚荣，没有私心杂念。还记得吗，每周返校，年长的都是带着年小的同学并肩进校，寝

室里的热水瓶总是有人主动灌满，先回的同学都会主动把寝室打扫整理干净。那时候，我们的食堂没有插队，没有浪费，我们的夜自修课，没有喧闹，没有谈情说爱，我们的学工学农，甚至学军，没有一个人叫怨叫苦，在那个红与专争论不休的年代，在那个开门办学胜过读书学习的激进时期，每个人改变不了时潮，却能把握住自己。我印象深刻的，是进校不久教我们的法语曹海春老师，因病过世。我们法语班的同学全体去参加了追悼会。当悼词说到曹老师为了批改作业和备课，顶着剧痛，经常挑灯夜战到深夜时，我们感动得失声痛哭，深深记住了这位忘我的好老师。当年我毕业曾留校在教工预览室工作一阵，那时文革后的第一次大学高考，我未被录取，泄了气的我打算就此放弃。是匡大方老师及时鼓励我再考，并特别修改我经常给她的作文练习……

我要说的是，附中生活虽然短暂，但充满憧憬，充满上进，那是我们懵然不懂的幼稚，在它的熏陶和培养下，变得更加有理想、有朝气。应该说，外语附中留给我们抹不掉的许多记忆。

（陈培东系上外附中75届法语班的校友。）



前排：陆钟珏老师、钱培欢老师、关慧梅老师、董鸿毅老师、胡守衡老师、匡大方老师、朱静娴老师。

一堂语文课

陶 勇



最近一次返校参加校友会，自是和老同学与老师相见甚欢，又是打招呼握手又是拥抱，拳拳师生情谊洋溢在学校的每一个角落。听完校领导讲话后大家准备去操场拍全家福照片。在略微拥挤的走道尽头看到一位身材不高的老者，穿着有点旧旧的大夹克，颜色灰灰的，看上去有点临时套上，显得仓促而又不修边幅。而他眉宇间透出的睿智眼神，让我一下认出他就是我们初中的语文老师谢光宇。他站在那里眼光仿佛是在找寻着熟识的学生，而此刻的我们都已步入中年，或发福，或灰白头发，已不再是几十年前的青涩少年，容颜早就更改，甚至是“面目全非”矣。匆忙的人群往前行进着，我一时无从停下与他打招呼向他问好。擦肩错过后，还在想等到照片拍完后再来找他。而不曾想集体照拍完后，在散落的人群里怎么也找不到他的身影。我带着遗憾离开了学校。

在往后的日子里，谢老师上课的形象时刻出现在脑海里。他大声朗读课文时带有绍兴官话音常在耳际萦绕，他上课时的精气神与生动景象清晰而又那么真实，仿佛就在昨天，而实际上离开

那堂课至少近40年了。

谢老师并不是我们法语班的任课语文老师，他是隔壁英文班的语文老师。有一天我们的任课老师因故来没，由谢老师代课。由于是临时插课，所以谢老师安排了语文书上的课外阅读文章——清代吴敬梓的《儒林外史》里的章节《范进中举》。也就是这堂意料之外的语文课，却让我终身难忘与受教，甚至让我对汉语学习开了窍，喜欢上了古典文学，阅读与写作能力水准因而大有长进。

当上课铃声响起，我们像往常一样齐齐坐着，静静地等待着我们的语文老师进教室。略微等了会，一位小个子的男老师匆匆走进了教室。他疾步走上讲台，环视同学们后宣布今天由他来代课，因为我们的老师有事没来。他要求同学们把书直接翻到课外阅读文章《范进中举》。大家纷纷把书翻好后，茫然而又期待地等待着这位从未给我们上过课的隔壁老师来上这堂语文课。

谢老师简要地介绍了一下文章作者与这部作品的概况，然后立马切入主题开始夹叙夹议的讲解起来。他先是有声有色地描绘范进的丈人胡屠户怎么自以为是，如何拎着一副大肠和一瓶酒，趾高气扬地来到这位他觉得不头寸的女婿家里，奚落他没有出息，“日西时分，胡屠夫吃得醺醺的”“横披了衣服，腆着肚子去了”。接下来范进为了乡试问丈人借盘缠，“被胡屠夫一口啐在脸上，骂了个狗血喷头”，骂他“不三不四”“癞虾蟆想吃天鹅肉”。谢老师此刻特意强调范进的贫穷与无奈，甚至在放榜之日，他还带着家里仅有的下蛋鸡去集市换钱。他抱着鸡“手里插个草标，一步一踱的，东张西望，在那里寻人买”。谢老师重点分析作者的写作用心，此刻

范进的绝对潦倒为小说后面中举的高潮冲突打下伏笔。当范进看完榜书确认自己中举后，“不看便罢，看了一遍，又念一遍，自己把两手拍了一下，笑了一声，道：噫！好了！我中了！说着，往后一跤跌倒，牙关咬紧，不省人事。”谢老师离开书本惟妙惟肖的表演如何一个穷困潦倒的迂呆书生，在博取功名时的刹那过于兴奋而休克！由于范进的昏厥，众人不知如何处置，唯有找丈人胡屠夫帮忙，而胡屠夫却也是无计可施，最后听众人建议用一巴掌将范进打醒。谢老师的绍兴口音“一巴(bo)掌”仿佛让我们确实实的感受这个巴掌的响亮与凶猛！而打完新科举人的胡屠夫开始担心起来，“站在一边，不觉那只手隐隐痛将起来”开始后怕“心里懊恼道：果然天上‘文曲星’是打不得的”。谢老师仿佛说书先生般的抑扬顿挫，一惊一乍把我们全班同学的注意力全部集中起来，整个故事跌宕起伏，富有极强的戏剧性。而正当我们沉醉在小说高潮迭起时，下课铃声突然响起，45分钟的课堂时间飞也似的结束了。而此刻的我们还沉浸在小说里意犹未尽。谢老师立马收起书本宣布下课，不过还是安慰我们下堂课再继续讲解。

到了一周以后的下堂课，进来的却是我们的原来任课老师，而谢老师不来了。更遗憾的是他再也没有来代过课，一直到我们附中毕业，他也没有再次出现在我们班的课堂上。而范进中举的故事就这么嘎然而止，“且听下回分解”也一直没有了下回。

唯一欣慰的是在我们拍毕业班集体照时，他出现了。也许他还记着我们的班，也许他博爱着每个附中的毕业学子，他静静地站在集体照的边上位置，仿佛是片绿叶，仿佛又是位园丁，无声的分享着同学们毕业的喜悦与荣光。这位优秀的“隔壁班”的语文代课老师谢老师就这么和我们永远相聚在了一起。

谢老师的这节课印证了中国的一句老话：

一日为师一世为师。他对古典小说的理解与超凡的演绎能力，深深地感染我们，让我们更加热爱自己的文学自己的文化。根据德国出版的《语言学及语言交际工具问题手册》的统计，全世界包括消失语言共有5651种语言，而我们的汉语能够穿越4000多年的时空，一脉相承，通过历代伟大的文学作品，演进成为今天世界上最独特与美丽的语言，更应该归功于千千万万的传统私塾老师与今天的语文老师，正如同我们的谢光宇老师那样，在课堂上激情演绎与表现，激励着世代学子们星火相传，让我们伟大的汉语语言文化得以不断传承光辉荣耀！

无论今天我们能讲多少种外语：英，法，德，日，西等等，而我们的母语——中文，才是我们每位中华儿女最应该珍惜与学好的！这不仅是因为汉语的字音义，使得汉字是那么独特，历史，美丽而又表意丰富多彩，更重要的是我们的汉语是灿烂辉煌中华文明的载体，是中国历史文化得以传承的重要因素。

行文至此，我要向谢老师道个深深的感谢，感谢他对我们这些“隔壁班”的同学也是那样关爱，把一堂简单的语文代课演绎成了一堂终身难忘课程！并祝愿他健康快乐长寿！下次学校再见时我们不再擦肩而过！

（陶勇系上外附中80届法语2班的校友，美国Tao & Lindberg International Trading Corp. 德国KAG电机公司中国代表，上海纽弗文化艺术发展有限公司）

小时候

张元



常常觉得，最幸福的事，就是心血来潮想回学校的时候，就能去看看。

走在熟悉的教学楼里，听着熟悉的朗读声；踏上小花园，闭着眼睛都能走去想要的方向。哪怕只是站在校门口，看着里面熟悉的模样，便是温暖的情愫涌上心头。

那条上学时总是拥堵的路，现在已是宽敞又通畅。街角的小吃店不见了踪影，曾经放学以后最爱的香酥鸡味道，却好像还在空气中飘散。

每个人的心里，都藏着自己最好的回忆，而对我来说，这些回忆藏在中山北一路295号。

随着年纪的增长，兴高采烈这件事情似乎已经越来越少发生在自己身上了，但是每次回学校，我总还是会兴奋又激动。激动我的小时候，或者说，激动那些有欢笑有泪水，有炽热有烂漫的青春。

有时候觉得感叹“时光荏苒”有点做作，但

真的，七年，在同一个地方长大，学校、老师、同学，都早已超越了他们本身的含义。对我来说，这是家和家人。

七年的上外附中生活，见证着我们从小朋友变成懂事的青年，见证着我们从稚气未脱走向青春年少。那时的教学楼、宿舍、体育场，能做考场的“多功能”食堂，还有每天听30遍3L课文并背诵全文……那么多严肃又活泼的模样，是我们独立人格和自由精神的开始。

一路走来，这样的经历，每个人都有自己的体会。

每一节课、每一次晚自习、每一年“外语活动周”和“民族魂”，或者是学校里最熟悉的林荫小道，还有给我们肆无忌惮展示才华的大礼堂舞台，开放、包容、团队合作和国际化的视野，都是在这样的潜移默化中，慢慢成为我们的印记。

这是上外附中人的风骨和气场。

想起毕业那时候，整理完寝室，我去和每位老师告别，去每间自己待过的教室再看一圈，和每一个同学合影。直到现在，这些依然是心中的挂念。毕业晚会那一天，同学们一起唱歌一起拥抱，泪水和欢笑见证着的都是我们一路走来的青春，酣畅淋漓的青春。

十几年前的那个夏末，穿着白衬衫戴着红领巾，我怯生生地走进这个校园。天气很热的一个晚上，一号楼底楼的教室里，第一次班会，同学们互相做着自我介绍。簇新的3L课本的第一页，是“Meet Sandy and Sue”。

也许当时我们都并没有料到，和学校的缘分，从七年，到一生。

毕业十几年了，同学们还是会常常一起聚会，许许多多的事情都变了，但始终不变的，是我们上外附中人的荣耀。



作者采访美国前财政部长迈克尔·布鲁门萨尔



作者采访诺贝尔经济学奖获得者埃德蒙·菲尔普斯

写着这篇小文的时候，我脑中突然响起了一首老歌的旋律，那首歌的歌词是这么唱的，“挚爱的朋友我永远的你，可知我在这里祝福你。”祝福学校。
真想小时候。

（张元系上外附中2005届校友，现为资深媒体人。曾先后荣获中国新闻奖、中国广播影视大奖、上海新闻奖、上海广播电视奖、上海五一新闻奖、白玉兰奖最佳系列纪录片提名等。）

坚定文化自信，讲好中国故事

李蓓芬

在世界与中国深度交融的今天，作为一名外交官必需需要具备对外展开公共外交的能力，也就是能讲好中国的故事，促进各国人民之间的了解和友谊，为国家的建设创造一个良好的国际环境。我在实践中体会到，文化是沟通人们心灵的最好桥梁。

习近平总书记在十九大报告中站在时代的高度指出了文化自信，文化繁荣对中华民族伟大复兴的重大意义。文化是一个国家，一个民族的灵魂。深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念，人文精神，道德规范不但对改变当前的不良社会风气，提高国民素质，培养和践行社会主义核心价值观十分重要，而且对通过文化软实力，提高我国在国际上的亲和力，影响力和感召力也可起到事半功倍的效果。

博大精深的中华文化是讲好中国故事的最好切入口

美国哈佛大学肯尼迪政治学院院长约瑟夫奈曾写过一本书《软实力——世界政治的成功之道》，他称，“过去以传统实力为主导的世界中，主要是军事和经济发挥作用，而在信息时代则要看谁的故事更让人信服”。我们在介绍中国改革开放取得的成就时，常常会被问到的一个问题是：中国强大后会不会侵占别的国家？根据修昔底德理论，他们对中国走和平发展道路是有疑虑的。我就给他们讲《三国演义》中诸葛亮七擒七纵孟获的故事，说明中国是一个以和为贵的民族，我也讲郑和七下西洋的故事。郑和率领200多艘海船，近3万人远航西太平洋，拜访了30多个国家，揭开了世界大航海时代，但他完全是一个和平使者，没有在国外留下一兵一卒，没有占外国一分土地。我也讲从小父母就用孔子的话教育我们：己所不欲勿施于人。我从中华文明内涵



接受贝宁政府授勋

的角度说明中国人爱好和平的理念已经融入我们的血液，中国走和平发展道路是由五千年的文明史决定的。事后不少听众表示这些故事还是很有说服力的。我们在巴黎办文物展时，曾看到有观众在留言簿上写道，“有这样悠久灿烂文明的国家，怎么会没有民主呢？”所以我认为，对自己国家优秀文化的认同和自信，既是爱国的基础，也是我们对外交流讲好中国故事所必须要做到的。

注意东西方文化的差异，讲别人听得懂的故事

社会的存在决定人们的意识。西方人的心态，情感，思维方式等受所在社会政治，文化，



三八节教贝宁总统夫人包饺子

教育，宗教等影响，与我们是有很大差别的。比如中国人注重“统一”，讲大局，西方人注重“对立”，强调矛盾；中国人突出共性，西方人崇尚自我，强调个性；中国人擅长综合思维，西方人形象和逻辑思维较强。所以讲故事必需要了解对象，了解他们对问题的认知程度，通过人性化的“以小见大”的方式，寓观点和政治于事实中，使他们感到接受的是事实而不是观点。

记得原国务院新闻办主任赵启正主任到巴黎介绍21世纪的中国，当他介绍中国的法制建设，百姓的维权意识不断增强的情况时，他就引用了《秋菊打官司》电影的内容。一个农村孕妇为讨个说法，不屈不挠，通过法律途径维护自身合法权益的故事。因为主演是大明星巩俐，她又是法国欧莱雅化妆品的形象代言人，法国人很熟悉她，效果特别好。这么抽象的问题如果光用数字介绍肯定没有这个故事有说服力。

在讲中国妇女地位提高情况时，赵主任在荧幕上打出两张照片，一张是19世纪中国小脚女人的照片，另一张是中国女足运动员在世界足球赛中临门一脚的瞬间。看到这两张照片，不用说什么，大家已经深深体会到中国妇女地位的变化和提高，这就是以小见大

还有一部记录片《舌尖上的中国》，外国人非常喜欢看，它的切入点很好。外国人特别想知道中国基层老百姓的生活，对中国的饮食文化也有浓厚的兴趣，这部片子把这两个问题结合起来了。影片通过中国农民酿酒，做年糕，腌制腊肉等日常劳作，不仅介绍了中国的风土人情，文化传承，更重要的是通过基层老百姓其乐融融的生活，诠释了一个大主题：中国社会是和谐的。

讲好中国故事要以“诚”为本，坚持实事求是，但又不纯客观主义的原则

墨子称，诚信者，天下之结也。中国文化



突尼斯沙漠节

特别强调守诚信的理念。对外宣传，与人交谈，只有实事求是才能让人信服。真诚本身就有感人的魅力。言不由衷，说大话，空话，不仅效果不好，而且可能会使对方连真话都不相信了。西方公众很注意信息的平衡，什么事说的越好，越容易引起怀疑和反感。所以在讲中国故事讲成就时就要坚持辩证唯物主义的二分法，不要避谈困难和问题。我们把成就和存在的问题和困难恰如其分地告诉别人，才能让人感到这是可信的。西方人逆反心理很强，普遍同情弱者，又有较强的优越感。我在法国当新闻参赞时，有朋友建议我根据对象对中国的认知程度，有时介绍中国时可以先从存在的问题谈起，这样效果更好。后来我与记者交谈时，就先简单介绍我国在深化改革出现的一些问题，如环境污染，一些干部腐败等。还

没等我讲完，他就说这些问题是在经济体制转轨中出现的正常现象。然后他自己就详细讲了他所见所闻的中国的发展变化，认为中国改革开放以来取得的成就是惊人的，是举世瞩目的。当然对外谈问题宜粗不宜细，不能搞纯客观主义，更不能自我贬损，而是要用辩证的观点分析主流和支流，现象和本质，并介绍政府的态度和解决问题的措施，使别人从整体上感到这是前进中的困难和问题。总之，只有真实的，才是可信的，可信性关乎我们讲中国故事得效果。

（李蓓芬系上外附中67届法语班校友，1972年到外交部工作。曾任驻法使馆新闻参赞、驻贝宁共和国大使、驻突尼斯共和国大使。）

改革开放与出国留学

江 波



改革开放是中国四十年前的历史性抉择，出国留学是开放的重要组成部分。四十年前，中国改革开放和现代化建设的总设计师邓小平同志做出了扩大派遣留学人员的战略决策，揭开中国历史上规模最大、领域最多、范围最广的出国留学序幕。

我与国家出国留学工作的“结缘”的一个重要基础是我的中学学习。

1971-1976年，我在上海外国语学院附属中学学习，外语学的是法语。我清晰记得，1977年，在国家决定恢复“高考”政策的背景下，附中帮助我们开始积极准备考试。幸运的是，我通过考试，成为“文革”后第一批大学生之一员，进入北京第二外国语学院西语系，学习法国语言与文学。回想起来，在附中的学习和生活（住宿学习）为我后来从事的工作至少打下了三方面

的基础，即扎实的外语基础（可以说是“童子功”）、比较完整的知识结构、比较全面的综合素质和能力。我十分感恩我的中学母校，十分感恩中学母校的教师们。

1978年春节后，我首次从上海坐火车到北京，开启人生新的一页，内心非常激动。至今清晰记得我第一次长途旅行，怀里揣着父母给的几十元钱和一些粮票，心怀报国理想，想着进入大学学习，将来能够为国家多做贡献，为人民更好地服务。至今，改革开放后第一代大学生们当时的刻苦学习和老师们当时的对学生倾心关爱，各种情景历历在目。

我清晰记得，在北京第二外国语学院学习了几个月后的一天，我的恩师唐志强教授请我到他的办公室，对我说：“学校经过研究，选中你作为三位候选人之一，去参加国家公费出国留学考试”。我激动得一夜没睡，此前我都没听说过还有公费出国留学这样的好事情。我非常认真地准备，每天只睡三四个小时，得到了不少老师和同学的帮助。记得考试在北京语言学院，早晨五点，天还没亮，我就从北京第二外国语学院出发，赶去北京语言学院考试。非常幸运的是，我被录取为第一批赴法留学生。

到了1978年暑假，我们没放假，按照教育部统一组织，在北京语言学院出国留学集训部，参加出国前的培训。期间，同学们被分成两批，一批去参观大庆，一批去参观大寨。我去参观了哈尔滨、大庆等，一路上接受了很多教育，了解到当时中国工业和社会发展情况。同时，我们认真为出国做准备，几乎都不记得那年夏日的酷暑，每天都在读书背单词。我们确实是怀着满腔热忱，想着出国后一定要好好学习，再回来建设祖

国。

1978年10月，我和另外18位学友如期前往法国。那是我第一次坐飞机，从首都机场飞往法国巴黎。我记得很清楚，因为是公派留学，教育部按国家规定的标准给我们发放“置装费”，在“红都”服装店量身定制西服套装和大衣。大家的西服颜色很统一，以深蓝黑色为主，非常醒目。到了巴黎，一下飞机，外国人一眼就能认出：这是一批中国留学生！

中法两国政府对我们这第一批留学生很重视。我们受到法国政府和相关机构的接待是很热情的。在巴黎受到了法国全国学生事务管理委员会（CNOUS）的热情接待后，我们被送往雷恩市，进入布列塔尼雷恩第二大学开始了三年的学习。我们学习内容非常丰富，涵盖法国语言、文化、文学、历史、政治、经济等，得到了学校老师的多方面关心和照顾。布列塔尼省的地区学生事务委员会对我们非常友好。我们还得到了布列塔尼地区的法中人民友好协会的热情照顾。这个协会据说是由曾经出任法国驻华大使的马拉克先生和一些法国对中国友好人士创办的。

我们多数同学当时年龄在18-20岁，有两位“辅导员”。CROUS和学校给中国留学生创造了较好的条件：专门留有一个房间，给中国留学生准备了电视机，大家可以在这里看电视和聚会。改革开放之初，教育部对公派留学生有一系列很细的管理规定，有些是从安全考虑。例如，我们每周都按期集体学习和活动；如果同学离校外出，要向辅导员请假，并要求两人以上同行。

当时按照中法两国政府互换奖学金协议，我们可以享受法国政府提供的奖学金每人每年约几千法郎，比当时中国驻法大使的工资还要高。但那时这个奖学金必须上交，我们19人集体中有一位同学专门负责财务的统一管理。吃饭实报实销，日常只给几十元零化钱。后来实行饭费包干制，直接把饭费发放给个人。直到1982年，政府

才决定奖学金全额归留学生本人支配。

1981年，根据国内的需要，我们被组织要求回国工作，因此我们在法国的学习只持续了3年。同年7月，我被分配在教育部外事局出国留学工作处工作。这项工作给了我一个非常难得的机会，可以说是在整个40年改革开放进程中，直接参与了中国教育的国际交流与合作。我从一个留学生的角色，转变为管理或服务出国留学生的角色。这让我有机会近距离接触、感受、参与改革开放以来出国留学制度的变化。

出国留学及留学管理工作是教育对外开放的重要组成部分，留学政策的演进主要经历了三个阶段。

第一阶段（1978年至1991年），至1991年在外国留学人员达17万人，主要去向是欧美国家和日本。这期间，国家高度重视公派出国留学，主要向西方国家扩大派遣留学人员；开始重视自费出国留学，80年代中后期，自费留学政策进一步放开并完善；颁布了《关于出国留学人员工作的若干暂行规定》，在坚持出国留学政策的基础上，加强对出国留学人员的管理。

第二阶段（1992年至2011年），这期间出国留学人数快速增长，人员结构也发生明显变化。国家对公费出国留学工作机制进行了重大改革。改变行政指令模式，建立公开竞争机制使国家公费出国留学工作更好地从用人单位的发展、人才培养和社会主义市场经济发展的需要出发，更好地适应国家各行各业建设对培养高级专门人才的需要。通过实行专门项目，对个别特殊部门和地方实行倾斜政策，从而有利于支持重点和兼顾不发达地区。针对西方发达国家利用其有利条件在世界范围内争夺科技人才，企图在政治上对我国加强影响、渗透的政策，中央强化了政府宏观职能，引入基金管理机制。1992年邓小平在南方考察工作时说，希望所有出国留学的人都回来。要做贡献，还是回国好。不管他们过去政治态度如



何，都可以回来，回来后妥善安排。当时的出国留学方针是“支持留学，鼓励回国，来去自由”。

第三阶段（2012年至今），中国的留学政策和工作被普遍认为是成功的。留学工作不仅赶上了时代，抓住了机遇，而且正在引领时代。2012年至今，我国出国留学人数继续稳步增长。截至2015年统计，累计出国留学人数已达404.21万人，年均增长率19.06%。同时，回国人数也不断增加，从1978年的248人，增加到2015年的40.91万人，累计回国人数达到221.86万人，年均增长率22.46%，从中培养了一大批具有国际视野和竞争能力的国际化人才。针对留学人员高涨的回国意愿和国内用人单位的“求贤若渴”，教育部会同有关部委和地方政府成功举办了“中国海外人才交流大会”等活动，直接面向海外留学人员打造项目、人才、资金和信息的对接平台，优化留学人员回国工作的服务环境，以项目为载体，积极做好海外留学人才的引进和成果的转化。按照中央的要求，新时代出国留学人员工作要在“发

挥作用”上有新的突破。在实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦的进程中，广大留学人员要积极主动为国家发展贡献力量，主动将个人梦与中国梦紧密结合，解决好为谁而学、学习什么、怎样报效祖国的问题；要不断增强建设社会主义现代化国家的责任感、使命感，更好地为祖国和人民贡献力量，担当建言献策的专家，担当自主创新创业的先锋；还要担当好“国相交、民相亲”的使者。

改革开放40年来，中国参与并融入了经济全球化进程，具有中国特色的“高等教育国际化”不断向纵深发展，形成了“多层次、宽领域、全方位”的格局。中国政府的方针政策十分明确。高等教育国际化已纳入“一带一路”建设、中西部开发等发展战略中。

（江波系上外附中76届法语班校友，现任同济大学党委常委、副校长，曾先后任中国国家留学基金管理委员会副秘书长，中国教育部国际合作与交流司副司长，中国教育国际交流协会秘书长等职。）

《献身祖国外交四十年》主题讲座

杨 民



今天我非常高兴应上外附中校方的邀请，让我有机会参与“外交官进校园”的系列讲座，介绍我四十二年的外交生涯，与在校的师生们进行交流和分享。希望上外附中的学子们学成之后能够参与到祖国的外交事业中来。

我先做下自我介绍。我是1971年9月份进入上海外校的法语班，是文化大革命当中上外附中恢复招生的第一批学生。两年后的1973年7月我有幸被外交部选送阿尔及利亚留学。1976年7月结束学习，便留在中国驻阿尔及利亚使馆，负责使馆的礼宾工作。六年后，我调任驻毛里塔尼亚使馆的研究室主任、驻突尼斯使馆的参赞。2000年回国后，在外交部亚非司工作。至2007年我出任了驻多哥的大使，后又出任驻马达加斯加的大使。

大家一定记得，1971年的9、10月份，联合国通过了恢复中华人民共和国在联合国合法席位的决议。1972年，美国总统尼克松访问了中国。这两件事带来了世界各国同中国建交的一个高

潮。仅1972年就有16个非洲国家跟中国建交。当时周恩来总理为了尽快适应外交形势的发展和外交工作的需要，在71年到73年之间，先后派出五批留学生去国外学习语言。这五批留学生中有我们的老校友，我的学长杨洁篪（现是政治局委员）、王光亚、崔天凯等，他们都是外交部的。我是第三批被选派的留学生，就这样，在祖国最需要的时候，我开始了我的外交生涯。

接下来我想讲一讲外交工作的意义。外交工作的宗旨是捍卫国家主权，维护国家利益，发展两国关系，坚持平等互利的经贸合作原则，促进两国的文化交流，在和平共处的框架下发展两国关系。我给大家讲一个故事，那是在我在多哥当大使的第二年，那里发生了水灾，把国家的主干道一号公路上的桥梁冲垮了，这条路是多哥的南北交通要道，这条路断了以后，大大小小的车辆都只能绕道而行，原本只需七八个小时就可以从南到北的行程，现在要绕行三天才能到达。开始多哥当局找了法国，找了美国，希望他们能帮忙修建桥梁，恢复通车。但是人家都不理，推说修不了。然后他们找到了中国，我当时作为大使，马上与中国路桥公司联系，让他们派员赶赴现场查看，并做出修桥方案。与此同时，多哥总统立即给胡锦涛主席写了信，讲述了一号公路上的桥梁被冲垮后，造成了国内经济瘫痪，希望中国能帮助他们尽早修复。我马上将此信转回国内，并附上修桥的方案。胡锦涛主席马上指示商务部，一定要帮助多哥解决困难。商务部答复用援外资金，大概3000多万人民币，把桥梁修好。这件事在当地引起了非常大的轰动，多哥总统一方面感谢胡主席，感谢我这位大使帮了他的忙，同时他也认可了中国路桥公司。在此之前，中国路桥公司就一号公路的改造项目，与多哥已经谈了两三

年，一直谈不下来。这个桥修好以后，他们马上就申请中国政府的优惠贷款，紧接着非洲开发银行，阿拉伯银行都给他投资，搞了一些工程。我抓住时机，也一再做工作，强调中国路桥公司实力强，有些工程可以交给他们来做。当时路桥公司虽然垫资3000多万人民币给他们做项目，但是后来的效益非常好。现在中国路桥公司在那里已经发展起来了，承建的工程项目达十几亿美元。重视文化交流也是外交工作的组成部分。我在多哥签署了建立孔子学院的协议，并出席了多哥孔子学院的揭牌仪式

最后，我想谈谈外交人员的素质要求。

第一、要有爱国立场。外交工作是要捍卫国家主权，维护国家利益的，外交工作人员必须要爱国，要有一颗强烈的爱国之心。

第二、要有敬业精神。我们驻外使馆的外交官，长期与父母分离，与妻儿分居，亏欠家人的地方很多。

第三、要有过硬的外语技能和宽广的知识面。有志于外交工作的同学，一定要刻苦学习外语，语言这个东西要学好它只有刻苦，没有捷径。我当时在国外学习也非常苦，几万个单词用几个月的时间背下来，但是后来受益是很大的。

这次束校长告诉我，学校现在十分重视双语教学，我很赞成。我在马达加斯加就深有体会，

马达加斯加是一个法语国家，但在很多场合都只用英语。还记得有一次，我作为大使接受电视台人物专访节目，介绍我出版的书籍，此时不仅需要熟练自如的语言能力，还要有渊博的知识。

第四、要提升各方面的能力。在国外，很多事情外交官都必须独挡一面地去完成。比如，工作中经常要写请示报告和调研报告，所以必须要有较高的中文水平；在国外，很多事情都必须亲力亲为，独自去交涉办理，所以要有较强的办事能力，要学会与人交往，更要善于国际上的交往。

第五、要保持一种进取的精神，要不断的追求、不断的上进。随着全球形势的发展，外交事业的发展也是非常快的，需要与时俱进，做好准备，否则你就会失去机会。

同学们，我很赞成我们的校训，“自强、志诚、致远”，及校歌里唱到的“胸怀全国，飞向远方”，我就用这两句话来结束我的演讲，希望同学们能够积极地参与到我们的外交工作中，为祖国的外交事业做出贡献。谢谢大家！

（杨民系上外附中75届法语班校友，1976年进外交部工作，先后在中国驻阿尔及利亚、毛利塔尼亚、突尼斯使馆工作，2007年先后出任中国驻多哥和马达加斯加大使。）



一个孩子向前走

张弘



诗人惠特曼有一首诗：一个孩子向前走，他看见什么，他就成为什么。那最初的看见，就成为他生命的一部分。

我幸运地成长于上世纪80年代，对世界的“看见”，是从姐姐每月带回的一本《青青草》开始的。姐姐张彤长我六岁，是上外附中法语班的学生，文学社团骨干。每个周六，一睁开眼我就盼着她回家，讲述295号里的知识与见识，良师与挚友。特别是每月一期的《青青草》，成为了我童年时代特别重要的一本成长读物，我向往和“草间”的大哥哥大姐姐那样用哲思、用文学充盈生命，像“青青草”一样无拘无束地生长。

1988年，我如愿也成为了上外附中的一名学生。

初一，我在学校图书馆意外发现了一本讲述老舍故事的《太平湖之死》，这本书让我一夜成长，开始独立的思考；

初二，我在阅览室里翻阅文学期刊，读到肖

复兴的《母亲》，感动到不能自己，耽误了下午的物理课。下课铃响了我才敢进教室，老师并没有批评我，还问我是什么样的书，这么吸引人；

初三，在蚊帐里打手电读《日瓦戈医生》《约翰·克里斯朵夫》，好几次被宿管老师“敲打门窗”，记得她第二天总是和我说：好书要读，但，也不能毁了眼睛，还是早点起床利用早上的时间吧；

高一、高二，我和周晓峰、仇之奇等同学一起创办了上外附中又一本文学刊物《红秋千》，浪漫地一心想让理想借助文字乘风飞扬；

到了高三，我非常坚定地选择报考复旦大学新闻学院，毕业工作后又考取英国外交部“志奋领”奖学金，赴英国卡迪夫大学攻读新闻硕士。

这些年里，我做过中国历史最悠久的《新民晚报》的骨干记者，也做过英文《上海日报》Shanghai Daily的副总编辑；担当过排名全国前十的新闻网站新民网的CEO，也开创性地再造全媒体中心的流程，还捧得过亚洲最佳新闻网站奖。但，最接近心中理想的，恐怕还是我在工作之余创办的一个亲子阅读推广公益平台：魔法童书会（微信ID：magicreading）。

取名“魔法童书会”，是因为我始终相信阅读有一种塑型人生、改变人生的神奇魔力；而童书看似简单，读懂又需要一点点的魔法。虽然现在的00后、10后面对的诱惑、选择比我们当年多得多，学业压力也更大。但，我相信他们依然天生热爱智慧之书、感动之书，我的使命就是以自己的专业度、整合力和行动力，帮助他们找到那些有魔法的书，读懂书中的魔法，让“最初的看见”成为生命的一部分。

4年来，“魔法童书会”发布了1000多篇亲

子阅读指导，收获数十万粉丝，荣登上海首届十大微信公众号社会自媒体榜首，但对我来说，它最大的价值不是“10万+”，而是真正能帮助到人——打开童书、看见世界的小人儿，捧起童书、放下焦虑的大人们。我创意发起“亲子朗读声音档案大征集”，鼓励家长们录下和孩子一起读的晚安故事。试想，还有什么比此刻更幸福，灯下和孩子一起读！这个倡议已得到上海3.6万个家庭的积极响应，发来了他们的朗读音频。是啊，孩子的天籁之音转瞬即逝，温暖的亲子相偎时刻不可多得。很多妈妈告诉我，这个活动帮她们找回了亲子共读的初心：陪伴与共情。还有的爸爸说，要把共读的录音珍藏到女儿出嫁那天，在婚礼上播出。

我还尝试借助“魔法童书会”这扇小小的窗户，让孩子和家长看见更辽阔的世界与人生，就像当年，懵懂的我们，也是从附中各位名师的讲课中“看见”了外面的世界。每个季度的“魔法大师班”，数百人的讲堂一座难求，还有家长打飞的、高铁，拖着行李箱赶到现场。全球著名童书研究者美国学者马库斯，世界级的日本绘本大师五味太郎，比利时著名绘本作家凯迪·克劳泽，爱尔兰、德国、意大利的一批童书新锐等，都做客我的“魔法童书会”，带来不一样的精彩。

“魔法童书会”也让我看见了自己的初心，并鞭策我重新拿起笔，为孩子们创作、翻译。这几年来，我翻译了20余本名家名作：包括《绘本夏洛的网》、汤米·温格尔、大卫·香农等的童书。美国前国务卿希拉里的图画书也在我翻译即将在中国大陆出版。同时，我创作的《快乐的小蜡笔》（英国画家艾伦·德拉蒙德插图）、《金胡子和红毛衣》《英伦童话地图》《兜兜和魔法小阿姨》等也纷纷获奖，受到小读者的欢迎。由我策划编辑的中国首部音乐剧绘本《多杰》也即将于2018年秋季上架，这将是一本能听到图画在



歌唱的汉藏双语童书。

写作翻译的稿酬相当微薄，魔法童书会的公益活动更是没有盈利有时还要倒贴。但，在这样的忙碌中，我收获了满满的快乐，也传递了持久的快乐。回想我在295号的最美年华，得到老师和同学们多少关心关怀帮助，母校对我还有救命之恩！如今，我虽未成名成家，也尚无经济实力可以帮助母校的事业发展，但我仍希望通过自己的笔，把当年我在附中得到的滋养、关爱，传递给更多的人。这，大概也是母校所希望看到的吧！

“一个孩子向前走，他看见什么，他就成为什么。那最初的看见，就成为他生命的一部分。”

（张弘系上外附中94届英语2班校友，复旦大学新闻学学士，英国卡迪夫大学新闻学硕士，英国外交部“志奋领”奖青年学者。资深新闻媒体人，中国作家协会会员，创作、翻译童书30余部，多次获奖，业余创办亲子阅读推广公益新媒体“魔法童书会”。）

我和英国的那些事儿

庞洁



主持中英商业论坛

说起对英国的印象，大都是小时候从上外附中的英语课本3L和《新概念英语》上获得的，从Big Ben（大本钟）到Double-decker（双层巴士），从各类英式礼仪到调侃苏格兰口音，至今仍记忆犹新。而在附中的岁月里，也曾为披头士的音乐和英式足球而疯狂着迷。

而真正与英国结下不解之缘要从两年前说起。

2016年，在政府部门工作了15年之后，我怀揣着一颗勇敢进取的创业之心和不忘初心的赤诚情怀，辞去了公务员的职务，成立了上海城世品牌发展中心，继续致力于国际传播和公共外交的实践。

2016年，是继习近平主席访问英国之后的中英关系“黄金时代”的开局之年。6月和10月，

“家·园”城市影像艺术展先后在姐妹城市伦敦和上海举行。受有关部门委托，我承担了活动的策划及组织工作，并邀请到了好友胡歌担任活动的推广大使。胡歌不仅以一名“上海绅士”的形象亮相两地的活动，更是以一名摄影爱好者的身份，登顶刚建成的上海中心大厦进行创作，让中英两地民众透过他的镜头和视角去发现一座不断生长的城市。活动得到了各方的高度关注和赞赏，胡歌还被英国旅游局授予“友好大使”称号，为进一步推动上海和伦敦、中英之间的友好往来与合作共赢起到了积极的作用。

2017年初，我惊喜地收到来自唐宁街10号的邀请，2月1日农历大年初五，英国首相特雷莎·梅在首相官邸举办中国春节招待会，纪念中英两国建立大使级外交关系45周年。我专程飞抵伦敦出席活动，来到了戒备森严的首相官邸。

招待会上，梅姨发表了热情洋溢的新年致辞，她回顾了2016年英中两国在政治、经贸、人文等领域的合作与发展，并期待着对中国进行正式友好访问。致辞结束之后，身穿一身红色的梅姨径直朝着同样身穿中国红的我走来，并亲切握手交谈。我向梅姨介绍了我们中心为英国国家形象在中国推广所做的努力，并表示愿为进一步推动中英友好往来贡献力量，我也有幸成为当晚唯一与她合影留念的嘉宾。

2017年以来，我们参与组织了一系列中英之间的文化交流和推广活动，包括由国家旅游文化部指导、中国上海国际艺术节中心主办的爱丁堡艺术节“聚焦中国”项目，Best of British英伦精选展，以及利物浦足球队LFC World推广活动和“我爱曼联”球迷派对活动等。

2018年1月31日，特蕾莎·梅对我国进行国事访问前夕，在我们的积极推动下，上海陆家

嘴的外滩之窗大屏亮相英国主题，梅姨在其推特（Twitter）上发布图文，表示“期待访问中国并感受上海迷人的天际线”。

2月1日，梅姨访华期间，我再次受到英方邀请，出席在英国驻华大使馆官邸举行的“非凡英国Britain is GREAT”盛典。作为积极推动中英文化交流的使者，我们携同推广大使杨颖（Angelababy）一起出席活动。杨颖还被授予英国旅游局友好大使、英国文化教育推广大使的称号，并受到了梅姨的亲切会见。而我再次见到梅姨，恰巧是一年后的同一天，她也仍对第一次的会面记忆犹新。

次日，中英商业论坛在上海陆家嘴金融城成功举行，英国首相特蕾莎·梅与阿里巴巴集团董事局主席马云、复星集团董事长郭广昌、吉利控股集团董事长李书福等分别致辞，我有幸主持论坛，并与四百名中外嘉宾共同见证中英“黄金时代”下的无限可能。

4月，苏格兰首席大臣尼古拉·斯特金访问上海，我们又与苏格兰国际发展局共同举办了上海苏格兰商业创新论坛，在推广“Scotland is Now”（苏格兰正当时）的品牌同时，进一步促进了中英两国之间的密切合作与交流。

6月，由英国政府主办的2018“国际商务节（International Business Festival）”在上海的姐妹城市英国利物浦市举行。我们承担了三周在商务节期间推广上海城市形象和2018中国国际进口博览会的任务。6月19日，在我们的努力下，上海主题展区迎来了英国剑桥公爵威廉王子。威廉王子与我们亲切交流，饶有兴致地听取介绍，并在上海的天际线背景前留影，通过1950亿超级像素“全景上海”和AR技术感受上海这座城市，表示期待着有机会再次访问上海。英国多家主流媒体报道了王子的访问，包括BBC、ITV等，英国王室官方媒体也发布相关报道，为推广上海城市形象起到了良好的传播效果。

“求同存异、互相尊重、探索创新、合作共



在利物浦国际商务节与威廉王子合影

赢”是我们在对外交往中所遵循的准则，也是让我们获得中英双方共同认可的法宝。两年多来，我之所以能够在公共外交领域发挥积极的作用，与七年上外附中的培育和十多年的公务员经历是密不可分的。附中这一“培养外语外交人才的摇篮”打开了我们通向世界的大门，让我们用一颗包容的心去感受世界各地的文化，并努力架起中国与世界的桥梁，成为传播文化、促进友谊的使者。我也将继续努力地推动中英两国的交流与合作，在世界面前讲好中国故事，让博大精深的中华文化滋养世界文明，不辜负母校的养育之恩。

（庞洁系上外附中98届英语班校友，上海外国语大学国际新闻系学士、复旦大学新闻系硕士。曾先后供职于上海市政府新闻办公室、中共上海市委宣传部、上海世博会事务协调局、上海世博发展集团等单位。具有丰富的大型活动组织、新闻发布管理和媒体事务沟通等方面的工作经验。2016年创立民非机构上海城世品牌发展中心，致力于推动上海的城市品牌建设和国际传播能力建设，促进民间外交合作与交流，现为上海城世品牌发展中心理事长。）

在灰霾里，我有一支七彩画笔

季 桦



心泉每年两次的山区走访，行程都是排得满满当当。无论如何忙碌，我还是最喜爱和孩子们亲密接触的时刻。记得有一次，给孩子们带去自编的企鹅舞，大家越跳越嗨，欲罢不能……这次走访，我为孩子们精心地准备了一堂艺术体验课。

这次艺术课的主题定为“我的自画像”，围绕生命教育中的终身课题：认识自己。尽管做了不少准备，但有听老师说：山区的孩子们大多不太敢于表达自己。那么，这次的自画像课是否能受到孩子们的欢迎，会不会不接地气呢？我怀着些许忐忑，走进了课堂。

起初，我和孩子们分享了我的，还有绘画大师们的自画像作品。我惊奇地发现每个孩子都有



双善于观察的眼睛，就连大师作品上的几处被我忽略的细节，都被他们逐一点出。通过欣赏与讨论，孩子们恍然大悟：原来自画像可以如此多样、如此自由，并非要画得逼真才可成像，只要能表现出独一无二的自己就是一幅好画。

在我的鼓励下，孩子们拿起了画笔。在每个人的自画像里都藏着一个属于他们自己的故事，让我忍不住和他们一起欢笑、一起感动、一起悲伤……

“我是一个爱笑的女孩，也有伤心的时候，但只要姐姐给我一根棒棒糖，我就会马上开心起来。”这幅作品让我不仅感受到孩子敏锐的表现力，更被她的自我察觉和调节能力所折服。（图一）

“这是我和爷爷、奶奶的全家福。我天天和他们生活在一起，但我觉得爷爷奶奶并不爱我”，小女孩边说边抹眼泪，黑白的画面传递出她内心强烈的孤独感。我忍不住给了她一个大大的拥抱，鼓励她回家把这幅画送给爷爷奶奶。（图二）

这是位男孩的作品，“刚开学，我不喜欢上学，但很喜欢你们来！”，画中的男孩半哭半笑，表明他开学时的沮丧之情因为我们的到来而变得“雨过天晴”了。（图三）

“我好喜欢你们送的彩笔！我有个妹妹寄养在远方亲戚家，她和我一样爱画画。我想把彩笔送给她，让她也能开心地画个够。”提起远方妹妹，小姐姐紧紧握住手中的笔，眼里闪着泪花。（图四）





一位坐在末排的男孩犹豫着不知如何下笔，画了擦，擦了再画，最后在纸上只留下一所小房子。他勇敢地举手上台，跟大家分享：这画中的小房子就是他的家，他心中最温暖的地方。（图五）

“我要和好朋友们一同变成小鸟，在蓝天中尽情翱翔。”（图六）

“我想做一条自由自在的鱼，还要身披彩虹色的鳞片。”（图七）

“我觉得成为变色龙最酷，可以随心所欲地变幻颜色。”（图八）

直到下课铃响起，小孩子们还人手一张自画像，或站或坐、或大声呼喊、或喃喃自语、或冥思苦想，沉浸在自己天马行空般的遐想中。看到他们如此忘我的投入，我久久不愿开口说出下课的字眼。真心希望孩子们在成长路上，能继续去探索、去感受自己的内心世界，无论遭遇怎样的人情冷暖、怎样的困苦挫折，都不要忘了用手中画笔去拨开灰霾，为人生添上心中的那抹亮色。

后记：走访结束后不久，孩子们的班主任老师主动来找我，说孩子们很喜欢我的课，也因此发现好些孩子们在这方面的天赋，所以她打算每周给孩子们加一节美术课。听到此事，我不禁为山区孩子们有这么一位好老师而感到庆幸，也为所有勇敢挑战自我的一线教育工作者们鼓掌喝彩。

注：心泉计划以生命教育为核心，关注留守儿童的心灵成长，涵盖了“课程研发”、“教师培训”、“图书激励”、“深度助学”四个方面。希望有更多的专业人士通过心泉计划为孩子们尽一份爱心。

（季桦系上外附中89届校友，斯坦福大学商学院硕士，曾任投行和对冲基金高级经理人，三年前创立心泉计划，力求从生命教育课程设计、教师培训、阅读推广和深度助学四大板块来关爱山区留守儿童。）

离开附中这些年

吴佳璐

不久前，收到恩师赵丙申老师的微信，希望我为《校友通讯》写一篇文章，不甚荣幸。提笔之时是美国西部洛杉矶时间2018年8月8日晚，今天正巧是我来美国10年整的日子。时光如梭，从母校毕业也已经过了14个年头，我也从一个18岁的少年，转眼成为了一名过了而立之年的美国律师以及一家资产接近13亿美元的房地产投资公司的合伙人。我还很年轻，没有什么成就，我想就把我这些年来的一些经历与感悟和各位附中人分享一下。坚信并且祝愿附中越办越好！

2004年夏，我清楚地记得那一年附中参加高考的毕业生人数为108人。因为模拟考成绩糟糕，我曾一度心灰意冷想要逃避。我是怀着忐忑的心情踏进了陌生的高考考场的。初中直升的我也是第一次经历这样的考试，那一刻，我感觉我身上没有了附中的光环，我就是我，一张考卷，一支笔，我和千千万万的考生一样，为了前途，奋力一搏。高考分数揭榜的那个深夜，我“瘫倒”在地上，成绩竟然比模拟考高了100多分，我毫无悬念地收到了第一志愿华东政法大学的录取通知书。高考过后，我才知道，原来父母早在高考前，就替我办理了所有去加拿大以及澳大利亚读大学的手续。当时的上海已经有高中生出国留学的风气，但是父亲坚持让我参加高考，不能当逃兵。

如今的我回想起来，除了父母，真心想对当时给予我莫大鼓励的赵丙申老师、谷亚辉老师、刘霞老师以及我的好同学们说声谢谢！高考的记忆对我来说是弥足珍贵的。之后的日子，每当学业或是工作遇到巨大阻力或者压力时，我都会想起高考的经历。NEVER, NEVER, NEVER GIVE UP.



This might be the moment for a miracle. 永远、永远、永远不要放弃自己。因为这可能是缔造奇迹的时刻。顺便说一则真实的趣事，参加高考的路上，我与同班好友黄同学并肩而行，走着走着黄同学突然脖子一凉，伸手一摸，一团白乎乎的东西，原来是鸽子屎！我笑他，马上要走“鸽子屎”运了。结果，黄同学也是超水平发挥，被上海交通大学录取了！同是物理班的我很是羡慕，真希望当初那坨屎落在我脖子上。哈哈。

2006年夏，因为英语水平比较突出，作为交流生，我幸运地被华政公派前往新加坡国立大学

法学院学习一年。复旦大学、清华大学、厦门大学等名校也有这个交流项目，与华政不同的是，他们的交流项目只有半年，而且竞争非常激烈。理科生的我，虽然阴差阳错地进了华政，但是却“因祸得福”，获得了这个难得的学习机会。新加坡国立大学法学院的交流项目很有名，亚洲以及欧美一流法学院都会把优秀的学生派到这里学习交流。如果说我从一年的交流学习中，收获了什么，那么便是认识到了自己的无知、不足以及差距。新加坡的法律体系，因为历史的关系，沿用了英美法体系，法学院的教学方法也采用英美法学院的“苏格拉底教学法”，即教师通过向学生提问，不断揭露对方回答问题中的矛盾，引导学生总结出一般性结论。我至今仍记得有一堂关于WTO世界贸易组织法律法规的课，那是开学的第一节课，教授进屋，首先问，“班上哪些同学来自中国？”我和一众中国大陆以及香港的同学们都举起了手，遗憾的是，当时来自中国台湾的交流生并没有举手。

教授在询问了我的名字后，直接向我提问：“请问世贸组织是哪一年成立的？”

答：“1995年。”

问：“中国是哪一年加入世贸组织的？”

答：“2001年。”

问：“世贸组织的前身是什么组织？”

答：“GATT，即《世界关税及贸易总协定》。”

问：“《关贸总协定》是哪一年生效的？”

答：“1948年。”

问：“请你念出《关贸总协定》的创始缔约国。”

答：“澳大利亚、比利时、巴西、缅甸、加拿大、智利、中国……”

“请停一下，”教授打断了我，“既然中国早已经是《关贸总协定》的创始成员国，为什么



美国纽约上诉法院宣誓成为美国纽约州律师照之后还要申请加入世界贸易组织呢？”

答：“……。”我语塞了，不知该如何回答这个问题，当时脑海中是混乱的，法律、历史、政治、甚至是与台湾同学的人际关系等因素将我的思维打乱了，我无法迅速地做出回答，脸涨得通红，就这样掉入了逻辑陷阱。

现在的我回想起来，那天的经历仍令我记忆犹新，当然这堂后的很多课，我都有被各个教授通过各种方式“虐”过，第一学期的成绩都在中下游徘徊。在此我非常感谢在新加坡由国立大学安排照顾我一年的李先生一家，李先生是基督教徒，他经常带我去教堂，给我讲一些圣经故事以及背后的寓意。我至今仍记得这么一句“*And whatsoever ye do, do it heartily, as to the Lord, and not unto men.*”——

Colossians 3:23。我个人比较肤浅的理解是“无论你做什么，请全心全意地做，只要你全心全意地付出，上天会看到，请你不必计较最后的结果。”第二学期，我已经能慢慢跟上其他同学了，有一门课还拿到了B+的成绩，也算是取得了一定的进步。值得一提的是，在新加坡国立大学交流学习的那年，正巧我们附中的知名校友，也是我们华政的前辈，朱榄叶教授当时作为客座教授也在国立大学。也算是缘分，朱教授跟我提起了她在美国哈佛法学院进修以及在世贸组织工作的经历，真是传奇的人生。虽然当时我远没到美国一流法学院学生的入学水平，但是那一刻我已经暗暗下决心，要去美国闯一闯。借此机会我也衷心地双向校友的朱榄叶教授表示感谢！



高尔夫球照

2013年春，本科毕业之后赴美的我，已在美国第5年了，5月我终于拿到了多年前朱榄叶教授提到的美国法学博士学位。在这5年里，我遇到过很多挫折，也经历过人生的磨难，但也收获了很多，除了一个博士学位，我还获得了两个法学硕士学位以及美国律师执照。至此开启了我的律师生涯。

赵丙申老师本想请我多分享一些在美国的工作经历，我写到这里，想了一想，还是就此打住。一来，我刚进入美国司法界才5年，实在谈不上什么经验分享，要论当律师的经验，我还有很多要向张明前辈学习的；二来，经营的房地产投资公司虽然略有成绩，但是比起校友卫哲前辈的事业，实在是拿不出手。我倒是希望10年后的自己能够有能力再写一篇文章谈谈我的工作经历。

最后，我想对所有上外附中的在读学生说：

1. 你们很幸运，就读在我认为是，至少在全上海，最好的中学学习，请一定要珍惜在附中的时光。你们的未来充满光明！期待在洛杉矶见到越来越多的附中校友。

2. 人生的路很长，你不会因为做对了一件事情，而永远一帆风顺；同样也不会因为走错了一步，而从此丧失机会。所以学弟学妹们，有了些成绩不要骄傲，遇到挫折，也不要觉得是世界末日。

最后的最后，我想对所有附中人和关心附中的朋友们说：“让我们好好地爱我们的附中、我们的国家以及我们生活的这个世界。在我看来，这种爱，就如同爱一个人一样，没有什么比使她变得更好，更合适的方式了。”

（吴佳璐系上外附中04届4班的校友，2013年获华盛顿大学圣路易斯法学博士，现为美国Wasserman Law Group律师，Gelt房地产投资管理公司合伙人。）

“关键一分钟”的情绪管理

尹禹然



附中的各位年轻校友，都是有资源、有想法、有水平、有魅力的新时代“四有”青年，未来其道大光，安全垫也很厚实。我们总说，“再积累几年，就会量变到质变的”。但是我一直在想，是什么决定了你能够“质变”，能够跑赢赛道、超越自己？

其实，我认为人生是断崖式上升或下降的。决定整个人生轨迹的inflection points，就在这么些个“关键一分钟”里。为了聚能这一分

钟，有人借势，有人顺势，有人造势。在这关键一分钟里，能把握得住，就能质变，甚至豹变。

那么，决定这一分钟里你的表现的，是你的专业知识，出身背景，情商智商吗？不是，这些只能带你走进这一分钟。真的在那一分钟里，充斥着情绪、压力和噪音。把这些迅速清理掉，你才能想起Negotiation 101，想起孙子兵法，然后做出正确表现。

如何迅速清理情绪，做好强大心理建设？我先和大家分享一个我的“关键一分钟”，然后做些总结。

那是我非常重要的一个项目。我作为基金管理人从卖方手上以低价收购某公司的股权份额，但我基金里的第一大投资方却临时出现资金状况，以至于我手里的现金只有原交易金额的25%。庆功宴定在交割日的前一晚，卖方会飞过半个地球来和我们庆祝。按计划，我希望在晚餐上循序渐进，给他一个铺垫，等他接受变数后再提出解决方案。但糟糕的是，我抵达时，尽管我再三嘱咐，我实诚的合伙人还是提前说漏嘴了。

我刚坐下，卖方就睨我一眼，冷哼着合上了菜单。他说，

“我都听说了，我很失望。你知道你不是出价最高的买家，我因为看重你的交割速度和未来合作潜力选择了你，现在我要去联络别的买家了，抱歉。”

然后他就走了。

一时间，我内心百感交集——我长这么大第一次被人丢下，我不委屈吗？我和合伙人为什么没提前再更仔细地商量好？？如果无法交割，我对其他投资人怎么交代？我想想，我有其他候补

的卖方吗？哪几个是什么结构来着，尽调来得及吗？！那律师费岂不是又要高！？啊那这个买家现在怎么办，让他就这么走掉吗？他会不会和共同朋友diss我，那多丢脸啊！这个餐厅空调好冷啊！！

一种万马奔腾又万籁俱寂的概念。

在这个“关键一分钟”里，我做了两个事来抽空情绪：

1) 宜疏不宜堵

憋住所有情绪，只做深呼吸，是冷静不下来的，要把情绪真实适度地表达一部分。我追去电梯口找到卖方，没有说抱歉，没有说你听我解释，我和他说，

“其实，知道你知道了情况，我真的松了一口气。”

这句话降低了对方的防御机制。更重要是，我说出来的部分抒发了我混杂的情绪里最稳定、最正面的那部分（来之前非常忐忑，现在不管如何已尘埃落定），也自我暗示要进入“松了一口气”的感觉。

2) 同情对方的情绪来替代自己情绪

有句歌词写，“烦恼会替代烦恼”，情绪也是一样。当时，我第二句话和卖方说，

“刚得知LP资金无法到位时，我和你一样失望，甚至比你愤怒。”

卖方的情绪是单一的（愤怒/失望），而我的情绪是混乱的。同情他的情绪，自己既能从混乱中转移注意力，又能和他产生共鸣。

事后我又总结，平时要多培养心性，才会遇事有静气。主要以下两点：

3) 培养钝感力。

要多被拒绝，多受挫，多失望，多受惊吓。

4) 无欲则刚。

对什么事、什么人都要有能放下的勇气。

想通这两点，“关键一分钟”的压力值就没那么大了。

综上，我相信“关键一分钟”决定人生成败，情绪又是其中关键。把情绪比做一个池子，要维持池水不漫溢，疏通是一个方法，和对方双向互通也是一个方法。再经过岁月打磨心性，大家一定能抓住这些瞬间，绽放光芒。

（尹禹然，上外附中2011届校友，哈佛大学本科艺术与建筑史系2016届毕业生，现任东建国际（HK.329）投资副总裁，专注于境外股权投资及资产管理。）

求学路上

陈扬志

在收到为校友通讯录写文章的邀请时，心中是惊喜而惶恐的。涉世尚浅，又无所作为，实在不知有何分享。但是既然昔日的老师有邀，我也就硬着头皮将这文章写出，算是对这几年求学之路的一个总结。

我于2005年考入上外附中，在初中和高中部就读5年后于2010年前往美国继续高中学业，2014年，正在美国读大一时，决定转行读美术专业。于是14年三月去到了俄罗斯，圣彼得堡列宾美术学院，并于同年7月考入了油画系，学习至今。前后加起来13年的求学经历，开始于上外附中，一个培养了我独立思考与生活的能力的地方。

附中有一种独特而开放的思想氛围，学生们在努力学习的同时又可以接触到许多新鲜思想和活动，使校园生活劳逸结合，辛勤而不枯燥，为我之后适应美国和俄罗斯的环境打下了极好的基础。

由于附中重视外语教育，并提供学生诸多接触外国文化的机会，我到美国后适应的算是较快的。在不断的学习过程中，我也慢慢打开自己，与学生和老师建立起了友谊，直至今日还经常联系。在美国的这段日子，我接触到了许多有趣的人和事，并开始拓展课业以外的兴趣爱好，昔日的绘画激情由此复燃。由于自己对传统写实绘画的热爱，以及对列宾美院长久的仰慕，再加上老师们的鼓励与帮助，当在得知了有机会能去列宾学习时，我毫不犹豫地就买了机票。

“你在美国呆的好好的，为什么要跑来俄罗斯？”这是来圣彼得堡列宾美术学院后经常被问的一个问题。提问者仿佛在说“美国多好啊，物质优越，思想开放，机会丰富，是现代科技与艺术的天堂”没错，对于渴望走在物质科技



生活前沿的人来说，美国，欧洲，中国，相比俄罗斯来说都是较好的选择。然而有一些人，因为某些执着，某些说不清的浪漫情怀，再加上许多运气，即使在这个信息繁杂，令人头脑爆炸的时代，依然坚持着寻找祖先留下的些许痕迹，一段优美的旋律，一条僻静的小路，一个喜悦的瞬间。

圣彼得堡列宾美术学院，是世界四大美术学院之一，拥有两百五十年的历史，出产了众多美术大师。不夸张的说，整个俄罗斯美术史大多是由这所学院的毕业生所撑起的。而在当代社会，列宾美院的独特性更加显著。当另外三所世界级美院都放弃了传统绘画之后，列宾美院成为了古典写实绘画最后的堡垒。然而为何这种坚持发生在俄罗斯，而消失与其他传统美术大国，这与他们民族的性格与历史是息息相关的。

记得第一次抵达俄罗斯是三月的一个午夜，空旷的莫斯科大街车辆寥寥，冷色的路灯照亮着凌乱的雪花，巨大而庄严的建筑沿着街道展开，在寒风中巍然矗立。时至今日，这仍然是我对俄罗斯的印象——广阔而坚毅，寂静又深沉。而这些特质也体现于俄罗斯的文学与艺术里，陀思妥耶夫斯基小说的深刻，列宾绘画的博大和柴可夫斯基交响乐的宏伟都是这个民族最璀璨的宝石。也正是因为它们展现出的这些品质，俄罗斯至今任然没有放弃传统艺术的价值，在这个越走越快时代，能够放慢一些步伐，不忘前人的教诲。我经常有的一个经历就是，一个出租车司机，一名前台的招待员或是一位餐馆的服务生，都有过学习艺术的经历，谈起自己喜欢的艺术家更是头头是道。放假期间，大人，小孩儿，情侣们都会将博物馆作为一个享受的去处，而歌剧，音乐会则是比电影更吃香的娱乐活动。人们喜欢在空旷的街道上散步，走在路上时不时的就能听到“美”这个单词。在这种氛围下，艺术有了呼吸的空间，成长的可能。坐落于涅瓦河畔的列宾美院，眺望着冬宫，就处在这氛围的中心，宁静而美丽。

列宾美院与中国的联系是十分深厚的，可以追溯到五十年代。当时优秀的中国画家会被公派到列宾进修，而美院的教授也会来中国进行访问和教学。中国现代知名的油画家大都受了俄罗斯绘画的印象，如陈逸飞，夏葆元，靳尚谊等等。这些艺术大家是我艺术和人生道路上的探照灯，常常鼓励着我前行，也时时提醒着



我作为一名中国留学生所肩负的责任。由于俄罗斯（苏联）与中国的频繁交流，美院内的老师对中国的文化也都比较熟悉，这增进了师生之间的理解和交流。老师们不仅是敬业的教育者，更是勤勉的画家，在语言乏力的时候，都能够亲手示范，指点要领。这种深厚的教学力量并不是一两代人就能累积起来的，而是在一两个世纪的传承和洗练之后产生出的艺术结晶。尽管已经在美院就读了四年，每当想起这所学校内所走过的艺术巨匠，心里就升起一种沉甸甸的感觉。这可是列宾，苏里



科夫，费欣和谢洛夫走过的台阶呀！厚实的石墙与路面，仿佛就像他们那一幅幅扣人心弦的巨作紧紧地围绕着我的身心，激励着我挑战一座又一座的艺术高峰。

从上外附中到美国高中，再到俄罗斯美院，这三站路象征着我成长路上的三个阶段。上外附中赋予了我国际化的思想，在我心中埋下了一颗勇于探索，不断进取的种子。美国时期的生活展示给了我人生的各种可能性，增加了我追求梦想的勇气。而列宾美院则让我内心沉淀下来，给予我不断深入艺术的空间。这路上的每一步都是独特而不可或缺的，我十分感恩在上外附中的这五年时光，在这里认识的老师以及结交的好友。感谢上外校通讯录给我分享自己旅程的机会，鄙人不甚荣幸，只希望自己能够不忘初心，不辜负大家的关心，在这条没有尽头的旅途中不断超越！

（陈扬志系上外附中2012届校友，现就读于列宾美术学院油画系研究生，别西科夫工作室。）



一路风景一路歌——托斯卡纳采风记



今年6月9号至7月1号，我参与了由美国Baylor高中举办的，为期三个星期的意大利托斯卡纳写生活动。活动期间，作为助教的我不仅有机会与年轻学生交流，也可以向艺术家们请教，在沉浸于写生的乐趣同时，增进了对于新一代零零后学生的了解。写生期间，我们还与位于佛罗伦萨的萃岛艺术画廊合作举办了师生群展。

此次写生活动的初衷，是为了以真实的物象，联结到内心。依托托斯卡纳美丽的风景和艺术空间，在这自然的天地建立起城市、乡村与文化、人的联系。自我意识被倾注到客体之中，隐匿在画面之内的主体意识便不再潜藏，而是涌现出来直面于观者。原本对望于自然万物，由此转换为对望于自己，以物接心，即借物者关照自己内心，成了表达情感情绪的途径。观者会发现画中的“自我”开始角色互换，不再仅代表创作者自己，而是逐渐成了“他者”的映像，因此画中所呈现出的理念，即是他的，也是你的。

(陈扬志)





封面：上外附中新校景之一——学校大门口
封底：上外附中新校景之二——教学楼门厅