

校友通讯

SFLS ER



上外附中校友会召开第四次理事会议

2019年6月29日下午，上外附中校友会在母校模联教室召开第四次理事会议，本次会议议题为：1、增补理事；2、介绍组建年级分会、海外分会的经验；3、理事们讨论如何推进校友网络建设问题；4、杜校长介绍上外附中的近况并表示了对校友网络建设寄予的希望。



图1 上外附中校友会召开第四次理事会议
图2 会长崔振嘉、副秘书长薛万奉、常务副校长杜越华入座主席台
图3 校友会会长、副会长和杜副校长会见新增理事
图4 理事发言
图5 新增补理事发言

愿你听到召唤，归来助力生涯导航

我觉得自己生涯规划上算是幸运的。

在广播里第一次听到曹雷老师配乐朗诵海伦凯勒的《假如给我三天的光明》时，我还是初中生，我被曹雷老师美的声音、海伦凯勒的励志故事深深地打动。我尤其被安妮莎莉文老师所付出的非凡之爱深深震撼，我感觉，安妮老师带给小海伦那道启智的光芒，也穿透了时空，在那刻点亮了我，我的胸膛洋溢着有一股激情，立志要成为像安妮莎莉文那样诲人不倦的老师。

我在上外附中实现了成为教师的理想，至今27年，站在学生活动的中心，和附中的老师们一起，领着一届届的孩子走入校园，用心帮助他们解惑，搭建舞台鼓励他们创新，经历7年的成长，目送着他们振翅飞向远方，我的内心怀着祝福。我充分感受到集天下英才而教之的乐趣。

回头而看，我自己这样不复杂的生涯设计和发展的，也算建立在一番自我探索之上的，它符合我的禀赋和价值观，而我所遇到的每一位善待我的师长，也都向我示范着身为人师的美德，呈现着这份职业的社会价值和意义。只不过，我身处的那个时代，和世界的连接没有那么紧密，职业的更新换代没有那么剧烈，干扰未来选择的因素和价值观念也没有那么多元和丰富，所以在不太懂生涯规划的时候，倒也容易定位，心无旁骛。

而附中人不太一样。进入附中，我也有了机会，走出国门看世界。每一趟出国访问交流、学习，就是打开视界、融汇中西、推进跨文化反思、看见更多可能性的契机，更别说附中学子经历的是7年外语语言文化习得和熏陶，这当然能衍生出更多对世界的好奇，滋养出更多的直接和世界对话的能力和自信，酝酿出更多实现自我的可能性和愿景。

当生涯规划一旦正式进入视野，不难发现，现在附中学生和家长对生涯规划起点和需求远远高出我这一代人，高出他们的父辈。说到生涯规划的坐标系，附中似乎早比其他同龄人多出一个发展的维度，从她创立存在开始，她就在为每一个附中人打造通往更大外部世界的能力和桥梁。这也使得附中校友的人生故事已经带着附中独特的文化烙印。

我所聆听到的附中毕业生的故事，未必都带着人生大赢家的光环，但是每一段求索奋斗的经历，大多呈现了校友们主动选择、自我负责的人生态度，他们还往往能以熟练的外语能力以及跨文化思维和包容的心态，努力在自己的专业领域内有所建树，谋求更大的发展。校友们真实的生活经历、职业观察和对世界

的洞见，是可以给当下的附中学子在做自己的生涯规划时提供参照，是附中开展生涯教育的宝贵资源。

比起我们这一代人的生涯规划，构想中给附中人提供的生涯教育，可以做得更加科学而细致。我们将启动science为名的生涯教育体系，融汇7个方面：

S, 代表School visiting , 访校

C, 代表Curriculums , 自我探索课程、升学指导课程、生涯专家讲坛等

I, 代表 Integrative programs , 综合兴趣、能力发展的班团、社团活动、跨学科实践类项目

E, 代表 Experience day and interview, 生涯体验日及职业采访

N, 代表Note , 生涯成长记录

C, 代表 Consultation 生涯导师指导咨询

E, 代表 Evaluation 生涯专业测评

欢迎校友回来，和学弟学妹们分享自己一路的成长历程，你是如何规划自己的人生，是如何发现自己的禀赋并投入热情，又是怎样立足职场，发展你的专长从而实现你的个人价值，还可以将你所从事的行业特点和前景、你预见到的未来将需要具备怎样的素质和能力，都一并告诉学弟学妹。

如果条件成熟，你所创立的公司，你所任职的高校，你所服务的企业，你所从事的科研院所，你所具有的社会资源，一切你觉得可以提供给学弟学妹实地参观、考察、体验、学习的机会和项目，都欢迎你推荐联络、参与组织。所有这些，都将有助于学弟学妹获得自我探索的动力，增强社会的理解，并推动他们做好自己生涯规划的准备。

当学弟学妹参与科技或社会创新、商业竞赛等各类社会实践综合项目时，也需要你的专业背景来支持，欢迎你前来辅导，提出改进建议；在学弟学妹面对未来选择，一时迷茫或困顿时，也欢迎你提供咨询，指点迷津；你可以来到校园的专题生涯讲坛、来到校友生涯面询会、来到班级直接参加学弟学妹的主题班团活动，可是，如果你不能亲自来到校园，也可以借助现代化工具，通过远程视频对话，或者事先录制节目的方式参与到与学弟学妹的互动，分享真知灼见。

世界那么大，但我们同是附中人，同在一片蓝天之下练习飞翔，我们拥有江河湖海都不能阻隔的情缘，这些，使得我们的连接，那么紧密，而附中现在的孩子们，更将透过你的世界，有机会连接到广阔的未来、连接上宏阔的使命。

欢迎归来！

（陆敏 学生发展中心主任）

校友通讯

xiao you tong xun



2019年第2期

总第5期

出版日期：2019年6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

愿你听到召唤，归来助力生涯导航·····1

芬芳年华

FEN FANG NIAN HUA

我眼中的上外人····· 3

做扎劲的人，学扎劲的事····· 6

自信，源于锻造····· 8

两代人的附中情····· 10

七年之“养”····· 12

青春伊甸园····· 14

流水年华里的附中记忆····· 16

校友风采

XIAO YOU FENG CAI

开放式创新与平台的力量····· 18

干霄凌云，志存高远····· 20

永远年轻，永远热泪盈眶····· 22

随笔····· 24

青枝绿叶念春晖····· 26

上外附中新校景——教学大楼外景····· 封面

上外附中校友会召开理事会议····· 封2

杨宁宁校友油画习作····· 封3

憧憬未来 摄影 袁朝····· 封底

慈然

上外附中2011届校友，毕业于美国康奈尔大学，曾任职于红杉资本科技投资，J. P. Morgan投资银行部、Fly-On China创始人、VIM International创始人、现养侠网络创始人兼CEO。



照片拍摄于2017年，位于香港中环的环球金融中心，背景是维多利亚港湾，照片中有4位上外附中的优秀校友，还有我，一位11年毕业并热爱了附中15年的SFLSer。

左二，Annie毕业于斯坦福大学，当时就职于McKinsey麦肯锡
右四，Sida毕业于瓦萨学院，当时就职于Blackstone黑石集团
右三，Scarlett毕业于哈佛大学，当时就职于华融资产管理
右二，James毕业于西北大学，当时就职于Morgan Stanley摩根斯坦利

上学的时候，Sida和James是一个班的，擅长打篮球的他们在高一足球联赛一路杀进决赛，而我们班正好是他们的决赛对手。Annie和Scarlett一直是学校里的女神，“模联”的时候可以联手把其他学校的代表“说”得寸甲不留。

那天晚上因为右四从纽约飞来香港出差，我们就相约一起聚聚。当晚大家放开了嗓子开玩笑，稍微没有底线地挖旧梗，聊了很久。饭末，哈佛女孩说了句：当时疯疯癫癫的你们，

怎么就人模人样穿着西装，走在华尔街和中环的街头呢？大家都笑了笑没有回答。

在吃完饭回公司的路上，我思考了很久。我在想，上外附中和上外人，到底是谁成就了谁…

今天很荣幸受邀约稿，就来和大家分享一下我心中的上外人。在我眼中，上外人身上有着“与众不同”的2大“共同特质”：高执行力、大气情怀。

从华尔街到香港中环 我眼中的上外人



2014年11月24日，上百位上外校友在纽约的一家华人餐厅聚会。

高执行力——执行力是多种综合素质的集合

(一)

记得2013年，上外附中校友会还没有正式成立的时候，我就建了一个“上外附中北美校友群”，当天就拉满了500人。很快，群里就开始号召组织一次线下聚会。

让一个没有官方赞助、也没有固定组织领导的新群体去筹划一个百人线下聚会，难度可想而知。可正是国际文化周、民族魂时分散团队快速聚拢的经历使得大家有了默契的共识，拼接校友们的高执行力，一只自发组织的志愿者小团队在短短3天的时间里，就完成了从筹款到线下活动布置的所有安排。

(二)

大二的时候，我曾经和另外两位上外校友一起，创办了一个叫“VIM International”的创业项目，希望通

过课外活动的设计能提高中学生缺失的素质教育。正是这个经历，让我能有机会走进中国大大小小的上百个中学，和各校学弟学妹们组织过上百场校内公益讲座。对比下来我敢拍着胸脯说，在所有合作过程中，上外附中学生的执行能力是最强的。在上外附中，从讲座提议到正式讲座只用了短短2天时间，并且，不管是周到的讲座安排，还是完善的会前通知公告，都让当时我们的创业团队拍手称赞：“长江后浪推前浪”。

执行力不仅仅是一个完成任务的能力，而是需要你面对未知困难的勇气，需要你有能力可以解决别人没有解决过问题，需要缜密的分工和机动团队作战能力。现在回想起来，当时的“民族魂”活动，我们为了一段特效录音而在市区奔走的一个个夜晚，真切的让我感受到：世界上没有解决不了的事，只有没找对方法的人。这个完全没有老师指导管理的学生会体系，让我们学会了，其实执行力和领导力一样重要。

曾经我一直以为，进了上外附中就像获得一张金色名片，去哪里都走绿色通道，成功似乎只是顺水推舟的一个过程。后来我知道我错了，上外附中给不了我们捷径，但是她教会了我们如何脚踏实地努力奋斗，如何正向反向思考问题，如何积极学习并保持进步，我们才能拥有属于自己的“绿色通道”。

大气情怀——天生我材必有用

经常有朋友问我：上外附中毕业的人是不是都去学外语了？

答案是否定的。重新回到文首的那张合影，合影中5位校友大学分别学的是：历史、经济、心理学、酒店管理、和艺术，上外附中从来都没有“唯一的出口”。

其实我身边所有的上外人都非常有个性，这种个性不是为了与众不同而另辟蹊径的做作，而是那种与生俱来的社会使命感。如果你把“何为成功”这个问题抛进附中的校友群，那你一定会看到500个不同的答案，但所有的答案你都可以体会到那股“天生我材必有用”的大气情怀，这或许就是上外附中给我们的“教育印记”。

建校之初，我们提出过要成为“外交官的摇篮”，但外交官可远远不止翻译和握手这么简单。在我看来，正如我们的杰出校友杨洁篪一样，一位成功的外交官需要懂世界、懂中国、懂交流。正是当初励志培养外交官的教育方式，才让“外交官”的气质深深植入了我们附中人的基因中。

我们拥有国际视野，所以我们理解何为大国风范和强者气度。

我们了解中国国情，所以我们明白这个社会需要不同的人才。

我们具备沟通能力，所以我们知道语言的力量和工具的价值。

以上，是不是让你回想起了：国际文化周、民族魂、和模拟联合国呢？

后来出门在外，每当别人问我是哪里毕业的时候，我都会很自豪的跟

他们说“我来自上外附中”，当我说出这句话的时候，我都有一种上外学子独有的骄傲，而他们也都会肯定的对我点点头：“上外出来的人就是不一样。”

记得曾经有一篇文章《上海的神仙学校——上外附中》在网上获得了大量转载，自那之后我们也被打上了“神仙学校校友”的标签。但是，公众不知道的是，上外人似乎从来不把成为学霸作为一个目标，只是在追寻各自梦想的路上，在不经意间一个一个都成为了学霸。

当然，上外人还有许许多多不尽的特质，我只是浅显地总结出了以上2条。但是仔细想想，这2个特质，恰巧没有一条是从书本上可以学来的。

当初上外附中录取的都是一群学霸，走出校门的却是一个个综合素质精英。再回头思考我当时下班回家路上的问题，答案就明朗了很多：上外附中严谨的教学体系和大气教育风格成就了一批又一批上外人，而正是我们走出校门的上外人定义了人们眼中的上外附中。

出国留学之后，在异国他乡，上外附中的校友就像亲人一般的存在。我们都真切地希望校友会可以越办越好，让更多的附中人找到家，找到属于上外附中的“归属感”。最后，一句祝福献给母校和校友会：附中的时代一直都在，上外人必将声震人间！

做扎劲的人，学扎劲的事



王晓捷

上外附中2012届校友，现为波士顿咨询公司顾问。

赵丙申老师联系我在校友通讯上写一篇题材文体不限、字数两千的文章，我诚惶诚恐。想想上次写这样一篇题材不限（诗歌除外）的文章，可能还是高三语文会考。翻看过往的校友通讯，深感自己成绩并无多少，成就更无从谈起。能够得上格的，估计就是对附中这段经历的留恋和感激。这七年真切地改变了我的生轨迹，并留下了很大一笔财富。

我想附中给我带来最可贵的财富，便是认识了这么一群“扎劲”的同学。《头脑特工队》说，每一段回忆对应的便是各色的小球，我想我附中的记忆大概是个翻斗乐。虽然美好的、苦涩的、羞愧的、愤怒的各色记忆都有，但是贵在多、贵在真实。我很庆幸自己在学校里学业不怎么济，所以没啥偶像包袱，每年的民族魂、国际文化周、运动会和各色社团总是尽力参加。毕业之后，无论是在世界各地求学、工作还是生活，总能遇到附中校友。我总是觉得附中出来的人极其多元，却又很像。除了抛出来的梗总是能接住，遇到了问题总有人帮着出（馊）主意，喝多了酒总有人送回家之外，附中人对于生活的进取心，对于未知的好奇心，对于他人的同情心，总是让我觉得三生有幸认识了大家。越离开学校越觉得，“扎劲”是对一个人极高的褒奖，而我很幸运，在这么年轻的时候，就认识了这么一群扎劲的朋友们。

如果说认识的同学是显而易见的财富，那潜移默化的便是附中对我思维方式的改变。举例来说，虽然SAT考

试的批判性阅读做得一塌糊涂，但是批判性的思考方式的的确确为我之后的求学和工作打下了极好的基础。虽然私球常被没收，迟到经常被罚站，但是为我往后进行艰难谈判提供了宝贵经验。林林总总，不一一叙述了。我认为，在这之中，对我帮助最大的便是成长性的思维方式。我有两个片段想分享一下。

对我来说，附中生涯给我留下最深印象的老师之一便是黄世玲老师，虽然她只教了我们短短一个学期。第一节课上，黄老师便广而告之自己外号“小文”，大家做了什么错事基本都会被罚写小文。我更不用说了，写的小文估计能做到日更。小文老师给我带来的最大帮助，便是让我发现了自己的作文在不断练习下，写得其实不算差，字迹也还算优美。甚至有一次，她还让我上台分享了我对于窗外一片被拆掉的自行车棚的缅怀。隔三差五的小文，和黄老师的点评，让我一直觉得自己处于进步的状态，也让我意识到，这种不断进步的状态可以在语文之外、甚至生活各方面都能体会到的。

第二个片段，便是高三时拍的微电影。那时候大学申请已经结束了，而学校也在我们毕业那年即将临时迁入车站北路。我联系上了学生会主席，和一位拥有显赫婚庆家业的同学。于是我们一拍即合，叫上了一群闲到令人发指的“出国党”，要拍一部缅怀附中生活的电影。当时面临的问题，除了大家都是业余选手之外，便是学校施工带来的极大不确定性。

比方说，前一天想好的学校场景，等到第二天过来发现已经连脚手架都搭好了。好在剧组成员们十分靠谱，学校也十分支持，逢山开路遇水填桥，凭借着一腔热情完成了艰苦卓绝的拍摄。在（小）电影《那柒年》公映的前一天，我和影片的男主角（亦是显赫婚庆家业的同学）躺在剪辑师的客厅地板上，等着最终的渲染。我们说，这部电影虽然情节简单，虽然画质感人，虽然演技蠢萌，可总算是做出来了。这之前没有人拍过这么长的电影，也没有人知道最终会变成啥样，但是从来没人因为这两个原因打了退堂鼓

我想附中教会我的，便是这世上不分会和不会的事情，只分学到了和还没学到的技能点。兜了这么大一圈，才发现原来在六年级领校服的时候，波蒙凡特的校徽上早已告诫了我们：**no end to learning.**

虽然这些都是近十年前的事情了，但是成长性的思维方式对我后面四分之三（希望是五分之四）的人生产生了巨大的帮助。大学的时候我加入了学校的赛艇队。作为将高中的体育天赋主要发挥在了领操上的人，我的入队测试成绩排名倒数，天天五点半起床训练也让我非常痛苦，但是我从未觉得划船划得快是一个无法习得的技能。每天看着划船机上的速度一点点变快，看着桨的节奏越来越整齐，就觉得回到了熟悉的节奏。等到学期结束的时候，我已经坐上了船头，带领着剩下七个小伙伴们战胜了隔壁的对头学校。

大学毕业后我进入了咨询公司。虽然大学里念的是政治，可我接触的项目却主要是在医疗行业。作为一个高中生物主要靠郁佳俊老师魅力硬撑的学渣（相比2012届已经进入生物/医学博士领域的马博士、朱博士和戚博



士等），医疗行业对我来说，一开始简直就是天书。说不慌是不可能的，但是过往的经历告诉我：稳住，我学得会。虽然至今也只是学了点皮毛，但是这样成长性的思维对于无论离开学校多久的人来说，都是极端重要的。

写了这么多感激的地方，我想再摘一段我很受触动的话：

“我想我最大的害怕，就是有一天我不再像今天这样对未来的不确定性充满探索的热情，对人生充满进取心，对世界之大和人性的深情充满好奇，对他人经历的苦难充满同情”

我想，财富的多寡，社会地位的高低，附中可能没法给你一个保证。但是这七年的经历，让我觉得，我的这些害怕，会迟一些再来。

自信， 源于锻造



章 力

上外附中2001届校友，德国卡尔斯鲁厄大学数学硕士，注册精算师。现任平安产险公司风险管理部总经理，银保监会咨询专家委员会委员，代表中国参与国际保险行业的规则修订。

我对上外附中的初印象，源于一个公交车站。当时还是懵懂的小学生，迎面走来一个穿戴齐整，自信满满的小哥哥，胸口别着“上海外国语学校”的校徽。他和身边的朋友正在用英语优雅地交谈着。当时的我，惊叹于他们的谈吐，也隐隐羡慕和向往那枚白底红字的校徽。

感谢榜样的力量，后来我如愿考入上外附中。在身边聚集了全市最优秀同学的环境压力中，我才理解了不得不优秀的含义。而自发性的学习习惯培养就成为上外附中给我的最大财富，特别是作为小语种学生。

印象中的德语学习还是相当有趣的。七年时间我们班一共经历了七位德语老师。启蒙老师教我们如何含着漱口水练小舌音，学写让我对26个字母重塑三观的花式字体；有的每天让我们练绕口令，用他的话说叫“练门腔”；有的喜欢给我们讲德国文学和历史，组织我们在外语活动周演舞台剧，瞬间档次提升；还有五音不全的外教天天带着我们12人小班还分三声部的“大合唱，每次惹来英文班同学问我们是不是又鬼哭狼嚎了……”

其中特别要感谢的是王哲光老师。无论从德语基本功，还是到语音语感，都给了我极大的帮助，而最难能可贵的，是给到了我语言上的自信。这种自信，伴随着我之后的学习生活，即使后来在德国留学，参加工作，那种专业上和语言上不输于母

者的沉稳。

在王老师接手我们班级之前，我们学习的是一套源于八零年代的中式教材，课程的词汇和课本内容均是极具时代特色的，诸如“飘扬在胸前的红领巾”，“我们是自豪的少先队员”，“同志，你好”等等。而对于德语的理解，也是主要限于一些词汇。王老师接手之后，先是调整了课程课本，引入了德国当地的原版教材，语言学习开始融入进德国本土生活，词汇的运用也有了场景的依托。王老师一贯的教育理念中从来没有中式的死记硬背学习法，而是从大量的朗读和阅读入手，培养语感。记得在高一时候，他开设了一门德国历史的选修课，每个周四下午，会找来大量的德语历史资料，让同学们一边放声读，一边解释，从战后德国一片废墟中如何选取总理讲到中西德意识形态逐渐分化，从历经七零年代经济奇迹复苏讲到九零年代柏林墙的推倒，让我们感受了一个民族不屈不挠，自我重塑的奋斗史。另一方面，王老师也运用生动的例子兼顾学习语法。记得有一次讲到德语句式中的尾语序，他形象生动的把这种句式和粤语中的谓语句前置进行比较，给我们描绘了一番中西文化思想的对比差异。这个句式的运用，自然也就被大家记得特别牢固。

记得他对我们说过，你们是在全国外语说的最好的城市的最好的外



上图为参加2016年上海国际保险中心建设暨风险管理论坛的圆桌会谈

语学校，所以你们的外语水平就是全中国最好的。这句话一直激励着我们，从不需要老师的叮嘱，自发的学习，自发的磨练。当时每年的外语活动周闭幕式上，校长讲话旁有同学代表担任英德法日俄的现场翻译。高二那年，我有幸被推举为德语翻译，也第一次站在一千多观众的舞台上。自此以后，无论是参加如世界中学生运动会的翻译工作，或者各种演讲活动等，每次站上舞台都是自信满满。这种自信，就是源于附中给我的锻炼，源于各位老师高格局的目光。

附中还有很多这样的老师，像化学老师梁金纯，他从没有魔鬼般的理科训练模式，但是却努力营造良好的学习氛围，提升同学们学习化学的兴趣，并在暗里也默默关注着每个人的发展。记得高二的一次期中考试，因为骄傲自大，自诩化学成绩很好的我居然只考了65分。记得梁老师把我叫到办公室，并没有严厉的责备，只是给我讲了很多高分同学努力的事例，事后想来，老师的这些旁敲侧击，就

是对我最大的鼓舞和指引。期末的时候我也是以96分的成绩来回报了老师的用心良苦。

我是幸运的，能和同龄人中的佼佼者为伴7年，相亲相爱。更幸运的是，能在上外附中的七年中遇到那么多良师益友，以及我的太太。而这些积累，伴随着我在德国继续的学习生活。对比其他外国留学生，我更快适应他们的学习教材，只花了7个学期完成了平均14学期的大学数学课程，还在课余担任了数学系的助教。毕业后并在全球最大的保险集团从事精算和风险管理的工作。

每当德国同学和同事们惊讶于我毫无口音的德语，我都会很自豪的和他们说，这得益于我的中学——上海外国语学校。

两代人的附中情



陶渊磊

上外附中1999届英语班校友。毕业于北京外国语大学。现任职于德国工业集团蒂森克虏伯，负责中国及亚太区的内部审计工作。

离开母校已经整整20年了，虽已年近不惑，但中学时的点点滴滴却依然历历在目，常常梦见自己又重新回到了中山北一路295号，坐在了母校的教室里。因为要背诵班主任杜老师布置的《正气歌》而跃跃欲试；因为要参加外语活动中，表演《美女与野兽》中可爱的小扫帚而紧张兴奋；因为要参加校运动会百米接力而摩拳擦掌；因为要去送考参加高考的同学们而摇旗呐喊……这一幕幕长久的记忆如跳舞，如音乐，如诗般存在。

毕业后的那么多年，因工作和生活，在国内和国外遇到了很多附中人。每每谈及母校，自豪感都会油然而生，也因为都是附中人，彼此又多了一份熟悉和亲近。而我之与其他的校友们，或许又更多了一份对母校的感恩和敬意，因为这份感情不光来源于我一个人，也来自于我的家庭。我的父亲，姑姑，以及我的太太和我一样，也都有幸毕业于同一所中学——上外附中。

我的父亲66年考入上外附中，算是附中的第一届学生，也有幸与杰出的校友杨洁篪是同班同学，文革期间一个宿舍的舍友。在我小时候，他就经常在我耳边“唠叨”起了自己的母校，自己的同学。因为就读于附中，我的父亲才在文革中凭借着自己的语言优势，有幸被上外录取，成为一名

工农兵大学生。也凭借良好的语言能力，在大学毕业后从事翻译，外贸及企业管理工作。

我的姑姑72年进入上外附中法语班，从此她便与法语结下了不解之缘。附中的法语基础，让她在文革后能有机会考了华师大法语专业学习。毕业后，虽然被分配至外省市工作，但她凭借自己优秀的法语能力为当地的外事工作做出了贡献。小时候每当家庭聚会，她常和父亲聊起共同的母校，也常常会提及她当时的班主任陆钟珏老师对于学生的关心。

在这种家庭的潜移默化之中，父



陶渊磊（左）妻子解雯（右）和两个孩子

辈们口中时常念叨的母校也深深印在了我的心中。自然而然，上外附中也成为了我的目标。当92年我有幸也像父亲和姑姑一样步入上外附中的大门之时，全家人都乐开了花。父亲更是笑得合不拢嘴，因为他可以把我放心地交给那些他早已熟识的老师，也可以熟门熟路在周三跑去宿舍楼里探视我，说不定那个宿舍也是他当年住过的房间。

沿着父辈的脚步，毕业后，我被保送进了大学。大学毕业后进了一家世界著名的会计师事务所工作。相似的经历，也让我有幸结识了我的太太，并和她走到了一起。我的太太比

我小两届，01年从附中毕业保送至上外。虽然在中学时，我们并不认识，但工作后的相遇以及附中相似的求学经历让我们拥有了太多超乎他人的共同点，也增添了一份对对方的欣赏和爱慕。

这两天，听说我要投稿写一篇与附中的故事，家里人都很激动，给我出主意。就连家里两个刚读书的孩子也嚷要去见识一下父辈和祖辈的母校。当然，期待不久的将来，或许有机会能读到一篇“三代人的附中情”。



父亲陶祥林（中）姑姑陶玉敏（左）作者陶渊磊（右）

七年之“养”



黄仲颀

上外附中2006届德语班校友，德国拜罗伊特大学经济与管理硕士。现任上海实业控股有限公司 投资管理部副主管。

我是1999年进入附中预备班学习，岁月如梭，一晃离第一次踏进附中校门已经过去20年。今年年初伊始我们2006届1班班级群里就已经如火如荼地筹划起相识20年聚会的活动。我在附中度过了7个春秋，和班级里的小伙伴们一起，从初中到高中经历了直升考厮守到了毕业。正因为经历了附中的七年，使我们的人生更加精彩。这七年是我们人生观、价值观和世界观形成的关键期。感谢附中塑造了一个这样的我，即使从附中毕业后，不管是学习还是工作中还是深受附中的影响。

附中秉承“自强、至诚、志远”的校训精神，以学生的终身全面发展为重，尊重且注重学生个性发展。从附中毕业后会更加体会到，校训不光是一句口号，在此氛围的熏陶下，每个附中人都有其鲜明的特色。大学校园里，是我们附中人最积极参加各个社团，投身于学校和系里的学生会工作。本科毕业后只身前往德国读研究生的时候，相较同去的国内留学生更加适应一个人在异乡的生活，更好地融入当地生活环境。

附中的这7年培养了我良好的语感，不论是从进附中伊始学习的英语还是大学里才开始学的德语，亦或是后来来到香港工作中使用的粤语。我一般都能比周边的人更容易上手，朋友

们说这是一种语言天赋，但我心里很清楚，这归功于附中给我们打下的良好基础，为我们营造了一个良好的语言学习环境——除了天天从不缺席的英语课外，更多得是提供给学生诸多接触外国文化的机会，而且形式多种多样，二外选修、英语文化周，国际文化节等等。记得高二的时候还参加了加拿大多伦多高中交换生活动，现在有个流行的名字叫“游学”。感谢附中让我经历一把没有现在这样习以为常的home stay，住在陌生人的家庭，感受当地的课堂气氛和家庭文化，记得那时候还在加拿大看了人生第一次也是唯一一次现场冰球比赛。到如今我还保持着与加拿大小伙伴之间的联系，互通有无。去年夏天他还时隔十多年后又一次来到了上海，这次一同来的还有他的未婚妻。

教过我的老师都知道，在附中里我不算学习成绩最拔尖的学生，所幸附中历来都不是一所以成绩论英雄的学府。与沪上其他顶尖高中相比，我认为附中培养的学生身上都散发一种自信，一种为大场面而生的自信，即使在旁人眼里看上去有些许的不羁。但是依靠这种自信，他能使你在初出茅庐刚进入职场时，面对与会的大佬们，亦能不卑不亢，勇于表达自身的观点。毕业后，为了找到适合自己的工作我曾经也迷茫过也彷徨过，银行、私募、资管公司、国有企业、

市场化基金……这些企业我都待过，或短或长。现在回想起来，我会感恩这段经历，正是因为不同文化的企业里浸润后，才慢慢形成了自己现在投资项目的风格。有人喜欢通过数据去判断一家企业的优劣，我不否认这是投资的基础，除去那些被精心粉饰的财务数据、报表、盈利预测，我反而更关注数据背后的“人”——项目的创始团队。创始人往往比数据来的更为真实，所以我更倾向于反复去同团队交流，走访行业的专家，从中得出自己的判断。我认为从事投资对我最大吸引在于，可以接触之前未有涉猎的新领域，了解行业的前沿，从中得到积累。在如今浮躁的投资圈，估值泡沫四溢，找到靠谱可信的创始人团队，与公司一同成长，而不仅仅是关注其所带来的投资回报，或许更有意义。

附中七年教会我另一件很重要的事情就是去探索事物不同的可能性，

成为一个有灵魂的自己，热爱生活，享受生活。促使我在学习和工作之余更积极地投身于社会活动中，从而有幸被推选成为上海市青年联合会委员、上海市青年企业家协会会员。还和三五志同道合好友一起创办了萤火虫青少年关爱中心，去云南红河州进行支教，作为陪跑员和上海盲童学校的孩子们一起完成10公里长跑。

现在说起上外附中，给人的第一反应是“神仙学校”，每年参加高考的人数寥寥，大多数学生不是已经早早直升或者被境外名校录取。然而附中给每位学子带去的语言功底，深厚的人文底蕴和综合素质，潜移默化地给我们打上了深深地“上外附中”的烙印，在校七年一晃而过，但受益匪浅。附中犹如一本厚厚的日记，记载了欢笑与泪水，离别与聚首；附中亦是一张一尘不染的白纸，愿后来者绘出更瑰丽的蓝图。本人涉世尚浅，望与各位校友并肩，不辱附中英名。



萤火虫云南红河州扶贫支教活动

青春伊甸园



王佳昊

上外附中2000届英语班校友，复旦大学经济学系毕业，曾供职于普华永道中天会计师事务所、中宏人寿保险有限公司从事审计工作，现任众安在线财产保险股份有限公司内控总监。

人生就是一次次幸福的相聚，夹杂着一次次伤感的别离。我不是在最好的时光中遇见了你们，而是因为遇见了你们，我才有了这段最好的时光。——电影《老师好》

恍恍之中，已是半生。SFLS毕业将近二十载，梦中仍常浮现操场边翻飞的双杠、鲜花丛中的青春颂雕塑、走廊两侧缤纷的墙报、教室案头蹶起的试卷、还有那么多亲切阳光的笑脸。

打开记忆的匣子，思绪万千。记得1993年入学时，我还是个稚气未脱的孩子，剪去长发，住进十二人热闹非凡的大寝室，开启其乐无穷的住宿生活。刚开学天气炎热，室友们在没有电扇的寝室里相互安慰，幻想自己躺在宽大的荷叶上，荷叶下是清凉透亮的溪流，耳畔虽无潺潺水声，却有虫鸣和猫啼。课堂上总被窗外的施工声打扰，同时也见证了内环线的凌空而起。修缮操场用的黄沙堆，是男生们最爱的游乐场，在他们的巧手打造下，庞大的古城、山脉、河流、桥梁等相继诞生，分外逼真。《青青草》《红秋千》是我们竞相传阅的刊物，每每翻到熟悉的作者名字，总感到那么快乐和自豪。

进中学后我拥有了人生的第一个电子产品——Walkman。我的第一盒流行歌曲卡带是下铺姐妹送的《倚天屠龙记》原声，我将一整盒的十首歌

都背到烂熟于心。音乐是学生时代不可或缺的调剂，至今清晰记得有同学插着耳机、打着节奏、合着拍子背诵《荷塘月色》及《元素周期表》的画面。我主持学校外语歌曲比赛时，班级男生们以“死猫演唱组”的名号参赛，缘由是曾被老师调侃说他们平日哼歌声好似垂死的猫叫，当时演唱的《Truly Madly Deeply》，歌名倒恰如其分地表达了SFLSer对母校的热爱之情。而一年一度的外语活动周则是全校的盛会，筹备剧目、编排演练、租借服装、制作道具、录音配乐、参选评奖，前后要忙活上一个多月，至汇演当天全校则是节日般欢乐的海洋。《罗密欧与朱丽叶》《音乐之声》《梁山伯与祝英台》都是记忆犹新的精彩作品。

在那个手机和笔记本电脑并不普及的年代，电视机是教室里唯一的娱乐设备。每天晚自修前，同学们纷纷凑到前几排看动漫，《奥特曼》《魔神坛斗士》《灌篮高手》等也伴随着我们成长，直到晚自习铃声打响，才依依不舍地合上电视柜。说到晚自习，虽然多数时间都在安静地做习题、背课文，可时不时也会出现大型的群聊现场，热火朝天，欢声笑语，最后遏止于巡视老师愤怒的斥责声中。至于SFLS的美食，怀念早上的烂糊面、中午的炸猪排、傍晚的砂锅、夜间的锅贴，偶尔拜托走读的同学捎个蛋饼，抑或是溜去红枫或莫师汉堡

打个牙祭，都是那么美好，彼时对于幸福的定义便是如此。

回忆放映机继续闪现初二的青年节在崇明过十四岁集体生日并宣誓入团的场景、在奉贤五四农场学农时夜晚的满天星辰、任团委宣传部长时经常独处的小小广播室、外教Mrs. Hlousek在感恩节烘焙的香甜曲奇……此外，我们在老师的引领下，资助曹阳二中的贫困学生播种善心，与广灵一小的贝贝班结对子辅导英语培养责任，还有同学在异国演讲尽显我校风采。高二时，我们班被评为上海市先进班集体，《青年报》以满版篇幅进行报道，那是班级记忆的亮点与骄傲。

高三年级按惯例被安排在教学楼冷僻的一隅，隔绝了其他年级的欢乐和喧嚣。直至1999年9月，我们这一届也如约奔赴校园的那一角。迎考的岁月，似乎记得很苦，可如今品来，却觉得很甜。难忘每周一在食堂例行模考的紧迫与压力，难忘高考一百天倒计时的焦虑与忐忑，难忘毕业聚餐时的放飞与不舍，更难忘2000年的如火七月，在老师们的护送下，我们拉起横幅、肩并肩迈进考场。同班同学在毕业典礼上曾说，这世上除了亲人，还有谁能如此朝夕相处整整七年——道出我们共同的心声！

高考后的第四年，我和中学好朋友们结伴完成了大学毕业旅行。直至今日，想分享倾诉，打开微信习惯性搜索中学的闺蜜；出差到异地，总念起当地的中学同窗相约聚首。而如今的中山北一路295号，食堂变成操场，宿舍楼变成教师楼，邻班的同学回到母校任职，年轻的班主任已荣升为常务副校长。不管如何变迁，都感恩曾经满怀深情的过往、青葱烂漫的岁月，

还有原址与故旧可参考。迄今珍藏着写满祝福的同学录、毕业签名的气球以及七年里收到的所有贺卡，庆幸在不用微信和电邮的时代，回忆的载体不是标准字体的电子凭据，而是形形色色的美丽卡片和各具性格的亲笔手稿，那些沉积在发黄纸片上的字迹与心情，是附中时光的证明、青春芳华的纪念，任日月如流，却历久弥新。

我的中学生涯没有惊心动魄的情节、回肠荡气的桥段，可那些至真至纯的情怀却是此生最温暖赤诚的力量。校友们虽散布于世界各地，从事不同行业，拥有各般精彩，但无论尘间纷繁、世事无常，无论职场起伏、人生跌宕，SFLS都是我们生命中共同的青春伊甸园，而归属于SFLS的独家记忆亦是所有SFLSer天然的维系。我会永远将最真挚的情愫与最深切的眷恋献给这段韶光，那是历历在目的旅程与风景，那是念念不忘的轨迹和烙印，那里有隽永的情谊、亘久的回忆，那里有最美的青春、最好的我们。



1995年校门口留影

流水年华里的附中记忆



杨思柳

上外附中2009届校友，现供职于兴业证券股份有限公司风险管理部

十年前的那个夏天，一群身穿SFLS正装的附中高三学子在校园各处拍照留念。几个月后，他们各奔东西，前往大洋彼岸或是祖国各地开启各自的大学生涯，而我就是其中的一员，在那个夏天和近十名同届附中学子一道前往北京清华大学开始了另一段求学生涯。

十年间，附中的教学楼和大礼堂已进行了翻新，一层大厅和校门在装修后更加气派了，奔跑在教学楼的孩子们已都是00后甚至05后，稚嫩的面孔让人不禁怀念起自己的青葱岁月。这期间，附中改变了很多，但似乎又有很多一直未变。师弟师妹们还是齐刷刷地穿着白色印有SFLS LOGO的校服，让人倍感亲切——附中那些令人印象深刻的活动每年依然隆重上演，不同的只是活动的主角更换了一张张稚嫩但笃定并且满目憧憬着未来的面孔。

毕业后每次途径中山北一路295号，我总是感叹在附中度过的整整7年学习生活。附中的那些人仍历历在目，附中的那些事就仿佛发生在昨天。

附中的培育

附中对于我们的培养是开放、自由和多元的。不同于其他学校题海式的教学，附中的活动非常丰富，最负盛名的是两大文化周：拓宽国际视野的外语活动周和弘扬传统文化的民族魂活动周（现在应已改名为国际文化节和中国文化节）。这些活动基本

都由学生自行组织、自排自演。同学们尝试着独立编写剧本，租借服装道具，夜以继日地排练，甚至前往专业录音棚录音，制作海报为班级剧目造势。这些都在很大程度上锻炼了参与学生们的组织管理、沟通协调和团队协作能力。记忆中的另两大赛事——全美高中生数学建模联赛（HIMCM）和全球各大高校组织的世界级模拟联合国比赛，则让附中的学子们有了进一步在国际舞台上展现风采的机会。

踏入大学校门后，附中学子在各类活动中展现出的风采和能力都与在附中七年生涯获得的成长和锻炼密不可分。当我们津津乐道地和大学同学们分享着我们的中学生涯、讲述附中生活的点滴，他们都会投来羡慕的目光，惊叹于我们的中学生活即已如此多彩，在繁忙的学习期间竟有如此多的机会可以自主地去尝试那些大学生才拥有的体验。

同时，也正是因为有了这些丰富多彩的活动，附中领导、老师、家长乃至同学们自己对于“优秀学生”的定义也不再局限于传统的考试和分数。歌手大赛中英姿飒爽的SUPER STAR，短剧表演中深情款款的“男主”和“女主”，模拟联合国活动中风度翩翩的“外交官”，灵之光辩论赛中机灵睿智的辩论王者，他们都是附中引以为傲最为优秀的学子，都成为了师弟师妹们口口相诵的“偶像”和“传奇”。

附中的同窗

附中不仅培养并赋予我们以国际化的视野、扎实的学风和积极向上的生活态度，更给予了我们无比珍贵的七年同窗情。从大学毕业开始工作后，大家各自在不同的生活轨道上忙碌着，但一旦同学聚会时提及在附中时互相起的搞笑绰号和曾经一起做过和经历的糗事，或者于老同学生日时在微信群里互相祝福，顿时亲切感和幸福感油然而生。

附中还让我结识了我的 Mr. Right。我的先生是我的同班同学、英语课同桌，从附中毕业后一起进入清华大学学习，研究生毕业后又纷纷从帝都选择回到熟悉的魔都工作。去年夏天，我们的婚礼邀请到了许多附中的同班同学和师兄师姐们参加，伴郎伴娘是当年附中七年的寝室室友，有初中班主任吴维维老师的视频祝福，有高中班主任杨羽老师的登台寄语，更有不少附中同学专程从国外和外地赶来参加我们的婚礼。老同学们都笑称我们的婚礼是一场盛大的同学聚会，大家在欢歌笑语和美好回忆中度过了难忘的一晚。

据我了解到的，附中的师兄师姐们喜结连理的也不在少数。我想，正是特别的附中赋予了我们特别的缘分，让两小无猜、日日相伴的我们最终走向彼此。在这背后，实际上是相同学业背景下塑造起来的相同价值观、人生观、世界观，奠定了彼此相知、信任、相爱的基础。

附中的恩师

我的高中班主任是英语杨羽老师，她那风风火火的行事风格和“大嗓门”大概是全校闻名的。一旦有同学犯错，可能整条走廊都能听到杨老师严厉的批评声。我们高三那年，杨



羽老师赴美国进修，我们“老二班”的同学们也按学科被分到了不同学科的班级，以应对高考的专业课考试。那一年再也没听到杨老师那“响彻”走廊的声音，但她仍会时常关心“老二班”同学的模考成绩如何了，哪些同学顺利拿到了国外名校的录取通知书或是被保送至国内哪所名校了。

在我的记忆中，附中的老师们都和杨老师一样，在我们的附中时代兢兢业业、言传身教。严师方能出高徒，正是他们的无怨无悔，像对待自己孩子那般的付出，让我们这些在黄浦江畔栽培下的幼苗，最终茁壮生长成为参天的大树。

时光荏苒，岁月如梭，2009届毕业生离开附中已整整十年。十年前，我们怀揣梦想、身负期望，奔赴国内外的知名高校，开启人生中的新一轮挑战。十年后，我们或已学业有成，或已事业小有成就，或已成立了小家庭。我们蓦然回首，仿佛早读课朗朗的读书声正萦绕耳边，又仿佛阳光明媚的下午男生们还在绿茵场上挥汗如雨。美好的附中七年不仅是我们步入知名高校、开启理想职业生涯的基石，她更是我们自强终生、至诚奉献、志远未来的起点。我们在这里付出了青春，收获了一辈子的友情、爱情，更学会了一生的宠辱不惊和安之若素。

流水年华，祝愿附中越来越好。

开放式创新与平台的力量



黄文鑫

上外附中2002届校友，现任中国科创金融联盟 常务副秘书长。

随着全球化进程的加速推进，以及年轻一代的崛起，传统的封闭式创新已经无法满足国内市场的期待。中国企业如何在激烈的竞争中赢得未来？开拓与时俱进的创新模式是其不得不走的一条路。

在经济全球化的背景和条件下，我们要运用开放的视野和政策，通过对全球创新资源和全球市场的整合来推动创新。新的时代，中国需要大力推进开放式创新，只有这样才能把握住经济全球化和新技术革命带来的各种战略性机遇。

随着中国“一带一路”倡议的深入进行，全球化进程变得更包容、更有活力、更可持续。2018年11月5日，主席发表题为《共建创新包容的开放型世界经济》的主旨演讲，有三个关键词贯穿其中，即开放、创新、包容。在经济全球化的时代背景下，中国企业作为中国经济力量的一份子，不应只顾享受资源共享带来的机遇，更应思考如何紧随时代潮流，将“开放式创新”做到极致。

通过“搭平台、创模式、聚人才”，从而不断推动开放式创新的进程。这也是我们中国科创金融联盟自成立以来一直的发展宗旨。

中国科创金融联盟是由中国产学研合作促进会发起设立、并经民政部备案的全国性非营利社团组织。中国产学研合作促进会是经国务院批准，由国家发改委、教育部、科技部、工信部、商务部、环保部等相关部门和高校、科研院所、企业共同参与和推动创办的一个跨部委、跨区域、跨行

业、跨学科的产学研、政资界互动合作的顶层协同创新服务平台。

长期以来，我国科技创新在微观运行中存在着市场化不充分、科创初期资金投入不足、创新项目商业孵化程度不高等突出问题，其主要矛盾在于与科技创新产业发展相匹配的金融资本市场发展缓慢、作用尚未得到有效发挥，由此成为制约我国科技创新进步的主要瓶颈和薄弱环节。尽管近年来各类风险私募投资机构数量持续上升，资本总量不断增大，然而真正投入到科技创新初始阶段的资金及其相关专业配套服务依旧不足，金融资本对科创项目的投入比重总体还处于较低水平。在此背景下，为服务国家战略，进一步深化科技体制及相关金融制度改革，在中国产学研合作促进会的支持下，中国科创金融联盟应运而生。联盟致力于汇聚国内外顶尖科创领域及产业投资领域的各类机构，对接政府机关、企事业单位、科研院所的科技项目，构建市场化、社会化的“政产学研用”协同创新平台，通过优质科创项目集群、引导社会资本集聚，推动科技创新合作，加快科研成果的转化和产业化步伐。与此同时，积极探索产业集群的布局与落地，协同企业、股权交易机构、上市公司等建立并完善科创投资退出机制和渠道。努力建设双轮驱动下的项目融资与产业运作的市场化平台，适时推进“立足长三角、服务全中国、辐射全球化”的渐进区域发展布局，不断打造项目、资本、人才集聚的新型科创生态系统。

而联盟的主要任务，就是要广泛整合企业、高校和金融机构等各方资源，搭建市场化、社会化的“政产学研用”协同创新平台，积极探索科技创新体系及相关金融制度改革，进一步加快原始创新成果的研发和产业化进程，促进科创投资服务资源集聚，推动科技创新领域合作和创新成果产业化，为增强我国在科技创新领域对于海内外优质资本、技术和人才的吸引力，提高科技成果的转化效率，推进科技强国战略的实施做出积极的贡献。中国科创金融联盟的发展愿景，就是通过战略引领、产业对接、资源互补、金融扶持，选取优质产业发展项目，发挥金融服务纽带作用，使之成为一个科技创新与金融协同发展的连接器、科创产业和高端科创人才集聚的孵化器、以及现代金融支持科技产业进步的助推器。

我们围绕开放式创新平台的基本理念，以基地+基金；投资+投行；房东+股东的模式，助力科技企业的发展。

近些年，中国正在向科技创新的高原迈步，由跟跑者变为同行者，甚至是领跑者，然而与发达国家相比，创新科技基础还不牢固，创新水平还存在差距，联盟同时承担着国家以及民间的使命，引领我国科技创新从高原向高峰进军、引领核心技术创新从跟跑、并跑到领跑的新跨越、引领科创企业成长为产业创新引擎、引领以制度创新促进科技创新的先行先试，成为中国自主创新的引擎、全球创新网路的关键节点、带动上海乃至长三角创新集群发展取得新进展。

以下分享一个实例，这是一家苏州的新材料全贴合企业。通常我们在筛选了海量的项目之后，会选出适合自己投资的优质项目，此类项目我们会以基地+基金；投资+投行；房东+股东的模式助力企业的发展。在资金，

政策，资源上给与项目能级上赋能和提升。

这家我们投资的新材料公司，其产品突破了国外的垄断，用神奇的胶水粘接触控世界。十五年拼搏鏖战，打造应用材料的民族品牌。并获奖无数，CCTV中国创业榜样、国家高新技术企业、高新技术产品（纳米有机硅）、苏州市纳米有机硅工程技术研究中心、江苏省科技型中小企业、江苏省民营科技企业、姑苏领军人才、金鸡湖双百人才、苏州工业园区领军人才、国家科技部“十二五”科技创新成就展荣誉企业等奖项。已成为全球航空类显示系统的核心供应商、中国高铁和国外很多的地铁显示系统的主力供应商，并且在游艇户外显示提供、汽车中控仪表显示系统领域占据了大量市场份额。其产品不仅应用于波音飞机，还运用于各汽车主机厂，包括吉利，比亚迪，北汽，上汽，东风，蔚来，威马等等甚至国产化的特斯拉也是他们的终端客户。

不在基金层面，我们作为企业的投资方。而对于企业的赋能不单单是资金上的，我们联合某汽车品牌和某面板上市公司加上被投企业在黄浦区落地新材料联合研发实验室。帮助企业在某地方政府建立全自动贴合设备研发中心以及生产制造基地。帮助企业在室外广告（玻璃上的显示器）业务上的开拓合作资源等。

我们围绕“搭平台、创模式、聚人才”集聚能量，让中国企业成为经济全球化时代重要的见证者与参与者。如果中国企业能够创造出敢于走出自己的舒适圈，紧随时代潮流，坚定迈出创新步伐，并取得突破性进展的创新故事，相信对全球都有借鉴意义。时代骤变，风起云涌，我们的创新之路，不应是零星的浪花，而是翻滚的浪潮。

干霄凌云志存高远



朱奕帆

上外附中2008届校友，美国圣母大学金融系毕业，现任中欧国际工商学院原院长朱晓明教授的秘书兼研究助理。

上外附中已经五十五岁了，她为国家培养了大批优秀毕业生，历届校友中人才辈出。曾有幸作为莘莘学子中的一员在这里求学，现又回到母校担任校友理事，我与附中缘分匪浅。一册《校友通讯 SFLSER》在手，让我百感交集，思绪万千，仿佛又回到了在中山北一路295号的那段青葱岁月！

(一) 回顾

2001年我第一次走进这个校园，那是很闷热的一个夏天傍晚，老宿舍楼里到处都是被父母们簇拥着，拎着大包小包，初次尝试集体生活的娃娃脸。几年下来，出国留学的时候从铺床叠被，生活起居，到时间分配，学业管理，我都已经驾轻就熟，井井有条。回想起来，也许这就是附中从小培养了我们独立学习、独立生活能力的一种体现。

刚进入高手林立的班级时，语文弱、数学弱、英文弱、体育弱……什么都弱。“什么都弱”，与其说是折磨，不如说是历练；与其说是考验你的耐性，不如说是培养你的远见、智慧、胆识、学科思维与综合能力。

上外附中培养的是21世纪立足中国，面向世界的国际型特色人才，要具有人文情怀、国际视野、创新意识与实践能力和综合素养的体现。这里替我们打下了坚实的外语基础，给我们插上了飞得更高和更远的翅膀。多语种+让我们具备了更大的竞争优势，为我们今后成为“具有国际视野、懂国际规则、能参与国际竞争”的国际化人才

奠定了基础。六年的SFLSer时间里，我学到了两个毕生受用的宝贵收获：

收获一：做事必须脚踏实地。

知识的积累不可能一蹴而就，班主任岳岚老师的谆谆教导常常回荡在耳边：“不积跬步，无以至千里”“Rome was not built in one day”。何以解忧？何以解惑？唯读经典。

收获二：做人必须逊志时敏。

青春期的年少轻狂与血气方刚，我有一段时间曾是令人头疼的“问题学生”，隔三岔五地被叫到时任政教处主任杜越华老师的办公室报到。杜老师的语重心长让我戒掉了“骄”“娇”两气：“骄傲使人落后，娇惯使人退步。”我得及时地悬崖勒马，并在余下的学习、生活中stay humble。

在上外附中所学到的做人与做事，时时刻刻地指引着我们奋发图强，勇攀高峰。

(二) 分享

上外附中校友会与《校友通讯》很好地加强了学校与校友间的联系，增进了校友间的积极沟通，促进了母校与校友的共同发展，弘扬了母校的优良传统。只有凝聚校友力量，服务母校，才能为母校的发展、祖国的现代化建设、人类和平发展和进步事业贡献力量。

我毕业后的第一份正式工作中欧国际工商学院管理学教授、原院长朱晓明博士的秘书兼研究助理，这三年多的日日夜夜让我更深刻体会了什么叫做韦编三绝般的勤奋。2019年5月10日-11日，“沪上金融家公开课”暨

中欧“数字金融·金融科技”学科建设研讨讲坛在中欧国际工商学院上海校区举行。公开课汇集了业内顶尖金融科技专家，聚焦数字经济时代金融行业思维变革及模式创新，40余位历届“沪上金融家”获奖者与30余位中欧校友代表参加：其中包括12位银行家，9位证券公司、保险公司董事长、总经理，8位基金公司董事长、总经理以及13位金融业专家等。

年过七旬的朱教授，曾“白天当院长，晚上备课，到点授课，周末调研，假期写书，终年无休”，为筹备此次公开课，亲自打了数百个电话、一家家拜访调研嘉宾单位，只为邀请来金融界的最大咖；为请到蚂蚁金服总裁，朱老师带队三顾杭州蚂蚁Z空间，访谈并亲自撰写了蚂蚁金服的最新商学院案例。朱院长致力于数字金融的理论突破和治学严谨令我们在场所有人敬佩。

课堂上，朱晓明教授的数字经济的“1+10”研究与智能经济的3个“三”，均属最前沿的理论创新成果；演讲中把数字经济、服务经济、平台经济、长尾经济、普惠经济、智能经济等经济学理论讲得无比透，沪上金融家纷纷表示听这种课：全程无“尿点”，无“饿点”，是一场视听盛宴享受。

每一门课程、每一次演讲、每一本著作、每一篇案例，朱院长都宛如用上“洪荒之力”般地追求极致与完美，这样刻苦、严谨的治学之风感动了每一位朱教授团队的成员，我们每天都不敢懈怠，日夜兼程。

五十年来，母校走出了杨洁篪、崔天凯、王光亚等杰出的外交人才，走出了数十位共和国驻外大使，走出了众多的杰出科学家、企业家、学者和各行各业翘楚，这些杰出的校友的经历时时刻刻都在鞭策我们追赶人生的目标，督促我们时时刻刻要让



母校自豪。

（三）干霄凌云，志存高远

上外附中是上海滩上为数不多的“神仙学校”之一，其成功得益于体制内与体制外的自主结合。社会各界都认同上外附中的成功办学，尤其以“上外附中120”独特的教育氛围、育人魅力、树人成就，引万千学生争择校，引无数家长竞折腰。但这个成功应当感谢祖国改革开放、繁荣富强的伟大荣光，中国正前所未有的走向世界舞台中央。世界正处于近百年来从未有过的大变局。中国需要高瞻远瞩、纵横捭阖、能发出中国声音、代表中国利益的高端国际化人才。世界需要改变者、世界需要引领者。上外附中历届毕业生以其优秀的综合素质、突出的外语能力，一直以来获得国内外高校和用人单位的高度评价。

干霄凌云，志存高远——让我们共勉吧！中欧以培育成年人的商界领袖为标的，而附中肩负重担，以培育青少年领袖的领导为己任，关爱当代学生，牵动万千家长，我们钦佩不已。

上外附中的校训“自强 Self Improvement、至诚 Utmost Sincerity、志远 Highest Aspiration”会一直激励着我们SFLSER心系中华，放眼世界。母校永远是我们的另一个家，是我们扬帆启航的起点，也是我们远航途中躲避风雨、分享收获的港湾！

永远年轻， 永远热泪盈眶



张元

上外附中2005届校友，Discovery探索传媒大中华区内容创意总监，负责内容创制和运营业务。其监制、制作的纪录片《生命的记忆——犹太人在上海》、政论片《创新的基因》、综艺节目《锋味美食地图》、新闻评论《1/7》等均是同领域内的领军者。

提起在学校读书的时光，除了让人头疼的数学课，感触最深的还是学校对我们在精神方面的塑造。虽然“自强、至诚、致远”的校训已经被强调太多次了，也很难描述清楚那究竟是怎样的一种精神，可是你就是会在遇到上外附中人的时候，马上感受到一种与众不同的气质，以及一种扑面而来的亲切感。这是“独立品格，自由思想”的耳濡目染，也是对生活与追求“不设限”的愿景。上外附中的开放和包容为我们提供了一个思考自己和世界的机会，而这，不仅成为了我阐述自己的一种方式，也成为了我职业生涯最重要的标记。

恩师让我聊聊自己的职业发展，说实话，十几年的职场生涯，说起来很单一，我从来没有离开过媒体行业，但又好像很丰富，因为自己有了传统电视媒体、互联网商业媒体、全球媒体集团这些不同的经历。

成为一名媒体人，是我计划之外却又意料之中的事情。大学时候就一直在电视台实习，毕业以后去了美国深造，虽然读的是国际关系硕士，实习时候去了联合国，但依然和媒体有着千丝万缕的联系。回国后，机缘巧合，我入职了SMG上海广播电视台，职业生涯初期的那段时光，我作为ICS上海外语频道的英语出镜记者，负责包括时政新闻、文化新闻和国际新闻等领域。条线记者的经历让我对社会各界，以及不同的行业都有了一定的研究和了解。

2013年，我有幸加入了上海的王牌电视新闻专题节目《1/7》，担

任深度调查记者，之后的日子里，我几乎走遍了全国各地，见证和记录了中国各个领域的发展与变革。“一切从源头开始”，这句节目的口号，让我深刻体会到“用脚步丈量中国”的意义和价值。在这段时间里，从供给侧改革、经济转型、高压反腐、上海自贸区设立、雪龙号极地考察等国家大事，到城市建设、黑车打击、罕见病救治、器官捐献、法制案件等社会变迁中的典型案例，还有“横漂”的群众演员、廖凡的影帝传奇等人物故事，我参与报道了一系列精彩的新闻专题。时至今日，我依然清晰地记得许多采访时的画面，厚厚的采访笔记提供给了我一个认识中国和世界的窗口。我依然非常喜欢人家叫我“记者”，因为我觉得，可能没有哪个职业会像记者一样，能让你每天都遇到新鲜的东西，每天都看到不同的五彩斑斓的世界。

在SMG工作的时候，承蒙信任，我逐渐担负起了一些大型项目和团队统筹的职责，在春节特别节目《看，镜头！》、纪录片《生命的记忆——犹太人在上海》、政论片《创新的基因》等众多项目中，我有了更多机会接触到更大的挑战。2015年，为了纪念世界反法西斯战争胜利70周年，SMG策划制作了“犹太人在上海”这一重大项目。从做新闻到做纪录片，其实是一个比较大的突破，这档系列节目后来获得了很多荣誉，但更让我自己念念不忘的，是过了好几年回过头来看的时候，依然觉得这是一部好看的片子，可能这对我来说，是一种最大

的满足感。

在电视台工作了多年后，随着媒体变革的深入和融媒体发展趋势的不断增强，我转战商业传媒市场，加盟了一家媒体内容制作公司，开始了全新的挑战。在那里，做好节目依然是最重要的标准，但同时、互联网思维、短视频产品、渠道发行、品牌策略、成本预算、商务开发、市场分析等等“新鲜”的领域，让我有了机会迅速成长。在媒体产业剧变的时代里，我获得了与时代一同前进的机遇。

加盟Discovery探索传媒以来，我主要负责Discovery在大中华区的内容创制和运营业务。说来我和Discovery的缘分也是从我还是上外附中学生时候开始的，那时老师们会推荐好的电视节目给我们，Discovery探索频道的节目，总会在推荐列表里。现在的我，作为Discovery的一员，常常会说，我是从小看着探索频道长大的。当然，探索频道的确是我们的王牌频道，但除此之外，我们还有亚洲排名第一的旅游生活频道“TLC”、全球最大的动物节目电视网“动物星球频道”、拥有奥运会版权的欧洲最大体育频道“EuroSport”、世界排名第一的旅游频道“Travel”、全球美食节目的领导者“Food Channel”、全球最大的居家生活频道“HGTV”、世界排名第一的汽车垂直媒体“MotorTrend”等等近20个频道。作为全球排名第一的IP媒体集团，Discovery在全球超过220个国家，以近50种语言播出。每当意识到这些的时候，都让我有深深的责任感和使命感。

在媒体这个行业一路走来，我始终认为，自己是一个幸运的人，因为踏入职场至今的十几年，正好遇上了中国传媒行业飞速发展变化的十几年。我是一个在工作中享受快乐的



人，做出镜记者时，最原始的快乐来源于看着自己播报的画面在电视上播出；做新闻专题时，成就感来源于报道产生的社会意义和价值；做纪录片和政论片时，最有成就感的是用影像化的方式记录了不同的历史和现在，以及这中间的爱和希望；而现在，最大的快乐，来源于全球化视野的新鲜感和使命感。其实回溯一下，自己的这些性格和态度，很大程度上，来源于上外附中气质的传承。

中学时代的成长也许是一辈子中最难忘的记忆，对于我们上外附中的学子来说，在学校的七年生活见证着我们从一个小朋友变成一个懵懂的青年，见证着我们从稚气未脱走向青春年少，这样的感受和体会是人生中最难得的一笔。无论是每一节课、每一项活动，或者是每一次中外交流的经验，甚至是学校里最熟悉的林荫小道，我觉得附中带给我们的不仅是杰出的学习经历，不仅是开放、包容、团队合作和国际化的视野，更重要的是培养了我们自由的人格和独立的精神。附中的学业，不是枯燥的重复训练，不是标准答案和题海战术，而是通过学习启发我们的独立思考和价值观。

中学的青葱岁月是再也回不去了，读书时的梦想和上外附中的烙印，永远不会磨灭。

这是我们永远的年轻，这是我们永远的热泪盈眶。

随 笔



杨一清

上外附中2005届校友，毕业于加拿大Sauder商学院，现为大众（香港）国际有限公司总经理/董事。

离开学校这么多年，没想到会同当年写随笔一般写一些东西给同学们看。以前就不是一个文笔斐然的学生，吃了七年洋墨水，回来入行十年，对写作这项技能已是生疏得紧。不过还是想分享一些自己这些年的经历，都是个人观点和亲身经历如果有不同观点一笑置之罢了。

大家对我们是幸运且幸福的一代应该没有反对意见，毕竟没经历过抗战、没尝过革命、没受过饥荒。当大家走上社会，面对不同行业所带来的不同挑战时，回过头来看，附中的生活是真的很好。即使留洋之后，也会是同样的感受。这种感受通常来自于优秀的心理素质和强大的理论知识，带着这些优势，我们基本都会披荆斩棘，面对挑战迎刃而解了。但是不是真的就代表我们有足够的能力应对所有的事情呢？以我过往的职场及投资经验，差距还是相当大的。

优先级Priority，这是进入社会被教育的第一课。大多数同学可能在学习上以得分为重，或者以自己最擅长的科目优先。在做考卷时通常把能抓分的或者容易做的优先做。在学习上肯定没什么毛病，但到了工作中就会碰到，同时几个任务，你如果挑简单的先完成，而优先级高的任务被滞后了，带来的麻烦有时会很大。所以通常每天起来第一件事，先把优先级

捋一遍，可以先把要完成的事情列一下，然后在前面打上序号，这对大家未来的生活工作也比较有帮助。

选择题Multiple choice，其实上面提到了做选择，我还是觉得有必要聊一下这个问题。学校里大多数时候选择题是一个答案，这个在社会或者大学深入研究之后，会发现一个问题出现可解决的方式往往超过一种，并且你必须准备多个备选方案。我记得在刚加入瑞银投行不久参与了一家互联网企业的首次公开发行，当时对这个行业能产生的收入或业态知之甚少。而公司领导希望看见的演示稿和我们所准备的大相径庭，让我们进入这种误区的就是我们一直在做选择题，甚至是在几个选项中做组合搭配，试图通过这些组合来获得认可。但有时，你们更需要跳出选项，自己提出一些更具创造力的答案。

试错Trial and error，在中学的时候我依稀还记得，不论是数学也好还是物理或化学，很少让同学做试探最近答案的试题。因为基本所有题目都是通过一个正向逻辑一步一步推理出来，这个也是未来工作和生活中所不同的。首先试错有时比正向逻辑推理要效率高，也就是说在时间紧迫的任务面前，猜答案要比搞清楚所有的逻辑并且能顺利把题目从头至尾做完要快捷。当然，如果事后时间允许，再

解一遍可能对开发大脑会有点帮助，但一般同一个任务再出现的可能性本身就比较低，尤其是在金融行业。之前很多“专家”说他们利用一个无比完善模型加上一个算力非常强大的电脑可以做出像股神一样的判断，让投资人战无不胜，但事实证明这种公司根本不存在或者可以认为是一种欺骗。因为人是感性的动物，任何市场都可能因为感性的事产生反应而导致偏差。我自己就屡次被逻辑产出的结果和现实所发生的不同带来过困惑。但随着不停的尝试，对自己所在的行业有了更多更深的认识后，现在也算在自己所在行业略懂些皮毛。但千万不要在明知是错误的结果还去做尝试，或这个试错是你个人无法承受的，这种试错的经历和代价反倒会让你得不偿失。借李嘉诚先生的一句话“年轻人不用跟他们多说什么道理，有这时间不如让他们去尝试，因为没有任何一种经历是浪费的！”

原则Principle，如果说这个点该放的话，实则应该在第一点。但确实需要岁月的堆积才会有所领悟，这里我也只能分享一些片面的观点。不为小利所动，不踩千钧之雷。不要因为一些蝇头小利改变你的做事风格，更不要因为这些东西改变你所热爱向往的事务。我见过太多朋友有着自己独特的爱好，最后却因为多挣一点，多一点底薪，多一点升职空间改变自己的初衷。虽然你可能用生活所迫来安慰或者开导自己，但我认为不值得。而更不能为了得到一些利益或让领导赏识去盲目跟风或承诺自己没法兑现的事情。这也是我见过有一些身边的人一直在做的事情，最终带来的是信用度降低、朋友圈的损伤更厉害的甚至



会家破人亡。慎之重之，总而言之，不是万不得已，没必要改变自己的原则。

离开校园十余载，体能的培养我认为大家有所疏忽的，很多好的企业家和投资家都是活久见。例子不用举了，请参考福布斯排行榜前一百身价的大佬，大多八十有余。道理很简单，六十岁所累积的财富和九十岁累计的财富肯定不成正比。同时，上外的同学大多大脑锻炼极强，从强记硬背到快速反应，大脑也是肌肉，会有记忆，所以大家在面对各种学术或技术上的挑战不成问题，也请别忽视人体肌肉的培养，人体肌肉的过早老化或者衰退会连带大脑的成长。

最终还是那句话，做最好的打算，也要有最坏的准备，毕竟我们这代人见过的痛苦远比上一代及更上一代少。如果先甜而后苦，一定会比先苦而后甜来的难受。由简入奢易，而从奢至简难也。

青枝绿叶念春晖



王万里

上外附小首届英语班校友，入伍后历任团政治委员，师政治部主任，二十集团军政治部副主任，转业后曾任上海市民政局副局长。

前些天，上海外国语大学附属中学的师生们搞五十五周年校庆，因为场地有限，上外附中的前身—上海外国语学院附属外国语学校小学部五年级英语二班的同学们，推举四位代表，参加了庆典。他们带回来很多当年小学部老师的信息。逝水流年，星移云淡，半个多世纪过去了，在众多老师的合影里，我在依稀中很快就辨认出您，敬爱的潘瑶老师。年华的雪霜，落满了您的容颜，但是您依然儒雅，依然热情，依然慈祥，依然平静。

湍急的情感波流冲刷着记忆，使远去的已然模糊的岁月渐渐清晰起来，凸显出来。记得是1964年暑假返校，我们将从小学三年级升四年级，当时有两件大事，让我们格外惊喜。

一是学校从暂借的四平路上的杨浦中学搬到中山北一路295号的新校舍啦！那时国家从三年困难时期中走出来不久，处于调整恢复阶段，从经济的大盘里抠出钱来搞这种专门的基础教育很不容易。当年学校刚落成的新楼呈灰色外立面，赭红色窗框，端庄地横亘在有着宽阔水泥路面的中山北一路边上，黄蜡蜡的竹篱笆外面涂上黑黑的柏油，上海人叫“戙篱笆”，把新校舍和西边绿草如茵的足球场围起来，悠悠海派模子。小学部的教室是三层楼，中学部是四层楼，错落有致，都是南北向，南面都是可以容纳四十个学位的大教室，北面是上外语

课分班时容纳二十个学位的小教室，教师办公室都集中在东头，朝南。中学部与小学部中间有连廊相接。连廊旁为教务、总务办公室，外籍老师休息室等，都是东西向，体现了以学生为本，为教学服务的理念，外籍教师也不例外。钢架的课桌椅、单人床都是崭新的，再也不用睡爬有臭虫的木床了。磨砂玻璃黑板仔细看进去其实是墨绿色的，录音电化设备，风琴、钢琴，都是当时近乎奢侈的新设备新产品。校门外两侧草坪上，移来两棵高大的雪松，要用毛竹杆加以支撑扶固，郁郁葱葱，生机盎然，听说每棵要两千余元，在我们眼里那是老价钿（大价钱）。老师们说：“要的，那是学校的门面。”一些同学的家长评价：“大雪松老有派头的。”英国、法国金发碧眼的老师和古巴高挑黝黑的老师，不远万里来到中国，支援社会主义建设，具体工作就是到上外附小来任教，更是让我们新鲜感自豪感爆棚。

再一个就是我们要换班主任啦！潘瑶老师被介绍是新分配来学校的老师，将担任我们班的班主任，男老师，教语文。

那天，您走进教室，中等偏高的个头，戴着一付白塑料框的眼镜，嗓门略带沙哑，留着前分后梳的背头。后来，在师生间的闲聊中，有的同学就曾没大没小地问：“潘老师，为什么喜欢梳这样的发型？”潘老师笑

答：“掩饰年轻，可以显得老成。”哈，潘老师，很长时间我都不解，年轻多好，年轻为什么要掩饰呀？

您在简短的开场白之后，别开生面地为我们讲了一个惊险曲折的故事，您那抑扬顿挫的表达，配上不太专业却又恰到好处的口技，深深吸引了我们童稚的心，拉近了我们与您的距离，您的“见面礼”从设计到效果都是成功的。如果没记错的话，那个故事的名叫“风陵渡”，潘老师，我说的对吗？

从那天起，我们班就起了许多新的变化，跟三年级一样，班里办起了兴趣小组，与以往不同的是分组时把自己自愿报名与您指定相结合了，王伟良同学就被您指定拉二胡，您说他的手指长得很长，王伟良同学你还记得吗？

数九寒天，比现在冷多了，洗脸毛巾都冻得硬邦邦的，您鼓励我们用冷水洗脸，说这样可以提高对疾病的抵抗力，磨练意志。同学们群起响应，小脸搓得红红的，都毫无惧色，动作稍慢些的同学，被讥为“胆小鬼”，大家生活得都很健康，用冷水洗脸的习惯我一直保持至今。

在您指挥下，一大早就搞起了紧急集合。急促的规定哨音吹响之后，大家睡眼惺忪地把自己的被褥打成背包，还把不穿的鞋扞在背包后面，从宿舍楼上鱼贯而下，跑到体育器材室，取出长长的桔红色的体操棒（拟步枪），在教学楼前集结站队，整齐报数，然后，排着整齐的队伍，呼着“一、二、三、四”，齐刷刷地跑出了校门。

清晨，校外的街道行人寂寥，只有三两买菜的孃孃对我们投来赞许的目光。当嫩稚牵手严肃，新奇嵌入紧

张，就会产生萌萌的激情，“脚踏着祖国的大地，背负着人民的期望，”我们自信满满，只知道用力催步向前，再向前。常常向西再绕到广灵新村出财经大学，兜一大圈才折回学校，这是一段现在看来都是不短的距离啊。

第一次紧急集合，洋相自然不少，有的同学丢三拉四，有的同学跑到中途背包散了，您尾随在我们队伍的五六十米后，前顾后盼地做着收容。对住校的同学们搞紧急集合这种大胆的突破后面，您又是陪着十分的小心，尽量减少同学们生活物件的丢损和意外。以后，拉过几次，我们的队伍就很象样子了。

在上外附小的学习生活，从来不睡懒觉。前不久，看到一则新闻，某重点大学的学生发表了一则退学声明，原因是大学的机制导向不对头，导致大学里学习风气日下，老师心不在教，学生心不在学，一些学生晚上玩游戏机到下半夜，第二天早饭和中饭并在一起吃，想听的课去听听，不想听的就不听……当年，潘老师激发我们的就是一股朝气，蓬勃昂扬的朝阳之气。不客气的讲，与现在有的大学里的萎靡之气，真不可同日而语。

新学年里大操场南边草地上新矗起了一个高大绿色的体育组合器材，上面有绳梯、攀绳、攀杠，您管它叫“勇敢者之门”，鼓励同学们课余时间去练习，常常一个同学在绳杠上攀爬，一群同学围着沙坑在下面喊加油，哪个同学不力争上游？刚开始攀绳，臂力不够，攀不到三分之一就下来了，后来逐步提高，一段时间下来，大部分同学都能手足并用地攀到顶了，姚技达等同学仅靠双手就能攀到顶。同学们常常把小手伸出来，比

谁的茧大茧硬，校外年龄相仿的同学讲，“上外附小的同学力气大。”这可能就是训练带来的差异。

这些军事化生活的锤炼，对我们养成吃苦耐劳，自律利索的生活习惯起到了奠基的作用。

您多才多艺，热爱音乐，经常早早地坐在课堂的钢琴边上，旁若无人地自弹自唱。您教会了我们许多课程之外的歌曲，空政歌舞团到上海演出现代歌剧《江姐》，轰动一时，不久您就教我们唱会了《江姐》的许多选段。您常把阎肃同志壮怀激烈的《红梅赞》等歌词写在黑板上，“红岩上红梅开，千里冰霜脚下踩，三九严寒何所惧，一片丹心向阳开。”我们就急吼吼地往练习簿上抄，有时动作慢了，黑板就被下节课的值日生擦干净了。这是红色基因的浇灌，也很难分清这是音乐课还是语文训练。成年以后我喜欢写点诗词，谁说不是发萌于这些美词妙韵的抄写和吟唱中呢？一心跑在头里，当年您领着我们是不是很时尚？

上海方言的《金铃塔》，同学们都喜欢唱，孙晓琳同学是男生，口齿特别清爽伶俐，加上他对这个段子的理解，唱得特别嗲，别有一番味道，很受大家欢迎。

欢快喜庆的上海说唱《人民公社六样机》，是女同学们的拿手戏，十岁刚出点头的小姑娘把翘翘的小辫弯下来，盘成鼓鼓的脑后小髻，红红的脸蛋描上皱纹，摇摆着模仿小脚，妙不可言的女童声，煞有介事地唱到：“老太婆活到六十几，种田宁（人）只见屋里老母鸡，人民公社办得好，亲眼看见六样机……”一上场就笑煞格人，一群小姑娘演一群老太婆，潘老师您颇具匠心，这个节目好像在学

校的文艺活动中获奖了。

周三晚上同学们经常喜欢到上海外国语学院斜对面的分部小礼堂看电影，前一周看了《星火燎原》，后一周我们的教室里就荡漾起了其中的唱段，“珍子啊，娘在想依可知晓……”如泣如诉的唱腔入耳入骨，浸润得我这个小学生对温婉的沪剧十分入迷，至今仍能一字不漏地哼唱呢。还有《生命的火花》里“宝贵的生命属于人民，让生命的火花放射光芒……”、还有《英雄儿女》里“烽烟滚滚唱英雄，四面青山侧耳听……”、还有湖南花鼓戏《打铜锣·补锅》里李谷一的“我与小聪同上学，去年高唱毕业歌……”，寓教于乐，当年您带着我们是不是玩得很嗨？

很多年以后，我曾听到过一位在国民党部队和共产党部队都干过的老革命说过这样的亲身体会：“除了部队的性质宗旨，装备纪律不同外，从外面看过去，共产党部队歌声多，几乎是走一路唱一线，驻一地唱一片，而国民党部队就没什么歌声。”这个历史画面使我回看联想到自己的童年，有歌的童年积极、向上、活泼、开朗。潘老师，您深谙音乐的教育陶冶功能，用音乐启智育人，配合教学，是您带班治教的显著特色。

潘瑶老师女人名，很男人，很“霸气”，您“抢”了这么多音乐课，真不知您当时是怎么与音乐老师协调的呀？您搞军训，生活老师会不会有意见？课程里塞进那么多“私货”，与教导主任是怎么交代的？我们看出来，您是尽己所能，千方百计，多教教活，这跟现在媒体披露出来的某些老师死教少教，留出空间来，让学生家长去找家教补课赚钱的

无耻行径，相差何止天壤。

在多彩的生活里，我当时并不能完全品味和理解到您格外的辛苦和付出，好象上外附小的学习生活就应这样，当老师就该这样。搞紧急集合，您不是天不亮就起床赶到学校或头天晚上就住在学校，是指挥不了紧急集合和那样的“奔袭”的。四年级的“宠儿”有驯服听话的一面，也有好玩调皮的一面，班里照样有比较活跃的“四大金刚”，生活里出点格的事情也时有发生。“勇敢者之门”当然热闹好玩，但您却要操更多的心，承担同学们跌打损伤的风险和由此带出来的学生们所谓“野”“难管”的责任。这些所谓的“野”可能正是少年发育成长的宝贵要素。

现在，有的学校体育课已名存实亡，有多种原因，其中很重要的一条就是学校的某些机制，使得有的老师不太肯作那种表面看起来好象额外的付出，害怕承担那种意外的风险和责任。当年，您不怕。

岁月悠悠，我现在也到了给孙辈们择校的年龄了，从我的经验来看，音乐、体育课好的学校，能舍得延聘好的老师，舍得在这些方面投入，遑论主课？必是好的学校。好的学校，音乐、体育课也必好。主课好，音乐、体育不好的学校，就瘸腿，瘸腿的学校不是好学校。

潘老师，您不经意间提到过藩瓜弄，藩瓜弄是当年上海市政府改造旧上海留下来的“滚地龙”，“药水弄”而翻建的工人新村，是新上海的一个样板，很多翻身得解放的产业工人搬了进去，我猜度您就是从那些家庭中走出来的，经国家培养的新型知识分子，对党特别感恩，对新社会特别热爱，对教学特别用心，对学生特

别关爱的青年才俊。

记得有一天下午，自修下课了，很多同学走了，您走进教室，踱到我的课桌旁，略带沙哑地对我说，“你前天的那篇作文写得不错。”我抬头看着您，您是在跟我打招呼，又好象在说一句与我并不相干的话，您的平静使少不更事的我也没对您有什么特别的表达，想不到您肚里已经酝酿了一个教学上破天荒的大动作。说实话，您那天平静的表情在我的脑海里定格了好多年，那是什么？是着意掩饰内心的喜悦？是亲切？是爱抚？是居高临下？是我们在文革中稀里糊涂批判的师道尊严？对，是尊严，是爱与尊严的交织，绝对的真善美，楞把我给HOLD住了。

第二天的语文课，您可不再平静了，当众评点了我的作文，用了整整一节课的时间，我看到了您的喜悦和激情。那是根据中国登山运动员登上珠穆朗玛峰的四幅照片，写的一篇作



文。

您平时就鼓励我们多读课外书籍，班里曾统一让同学们自费购买了两本课外读物，一本是林青以书信形式写的散文集《冰凌花》，一本是胡奇的小说《五彩路》，增加了我们对课堂之外“棒打狍子瓢舀鱼，野鸡飞到饭锅里”的北大荒军垦生活和雪域高原藏族少年童话般梦境的憧憬。但今天我要告诉您一个秘密，那时，我们私下里还读开了知侠的《铁道游击队》、刘流的《烈火金钢》，《铁道游击队》里的传奇人物刘洪大队长的原型不是还应邀到校，在大饭堂兼礼堂里给我们做了场报告，他的故事让我们多么痴迷呀。

在您倡导下，班里还建起了小图书馆，同学们在热爱集体的号召下，纷纷把家里的收藏拿出来，互通有无，繁体字版的《卓娅和舒拉的故事》就是从这里读到的。我还很听话地按您的要求，把书里的一些精彩段落分门别类地抄在自己的小本子里，这次看图作文就用上不少，什么“蔚蓝”啦，什么“云雾盘桓”啦，会自动从脑子里跳出来，对雪山的描写，可是出自于曲波的《林海雪原》。许

多年以来我一直保持着的收报刊剪贴，做学习卡片的习惯，追根溯源，皆出于此呀。

“近了，近了，登山队员们……”您说我这是在摇镜头，电影蒙太奇的写法。嗨，潘老师，那时候我哪知道什么蒙太奇呀，只觉得这么写身临其境好白相就是了。潘老师，您在讲台上讲，我低着头在台下听，羞涩得不敢看您哟，从您略带沙哑的嗓门里讲出来的每句话我都听进去了呀，文学的种子也同时甜滋滋地深深地播进了我童年幼小的心田。

往事并不如烟。去年，与一些相隔五十多年没见面的同学联系上了，有的同学在微信里就直呼我“作文大王”，从不记得我有这样的雅号呀？我们是上外附小第一届学生，当年共编了两个英语班，一个法语班，每班40名，共120名学生，是从上海市区二年级小学生中海选出来，再经考试录取的。童年的记忆有时就是这么真切瓦亮，能被这些同学们冠以这么野的“尊称”，现在看来还真是个不小的荣誉啊！

（由于本刊篇幅有限，此文的后半部分将在校友会公众号上发布。）



杨宁宁校友油画习作



杨宁宁系上外附中1966届英语（1）班的校友，一年前，在上海市老龄大学学习油画，以上是她参照俄罗斯画家的作品画的两幅习作，与大家分享。



憧憬未来——上外附中同学在土耳其旅游

封面：上外附中新校景 —— 教学大楼外景
封底：憧憬未来 摄影 袁朝（1966届校友）