

万寿宫

苏州市老年大学主办

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

第 126 期 2018 年 12 月 3 日

准印证号: S(2018)05000024(内部资料, 免费交流)



我校万寿宫服饰表演艺术团参加江浙沪中老年服饰表演艺术联盟模特大赛 (皇甫菊含 供稿)

苏州市老年大学表彰2017~2018年度优秀学员

为了树立典型, 进一步营造和谐、温馨、好学的学习氛围, 学校决定表彰下列优秀学员:

书画摄影系

薛耀东 王家红 周平 奚火根 孙伟新 王荣富 吕玉华 祝延令 刘永瑾 顾林娜 吴友根 张昕
袁美娟 顾小敏 朱鹰 陈斌 卫瑞霞 施建生 张艰 唐蓉蓉 叶红 吴加珍 秦绘虹 马志萍
范建新 黄根兴 沈国顺 殷浩 钱孝立 包家驹 仲善雯 季祖孝 庞晓萍 袁秋生 马怀玉 李新新
孙国鼎 胡辰元 顾学珍 房惠玲 江苏苏 李玲

养生健身系

王国新 鲁国英 奚菊儒 王彩琴 邓春媛 居贤淑 吴春华 许友惠 华松元 刘瑞英 韩光明 李春美
邢雪敏 陶辉 仓素英 宋云 蒋丽芬 计明珍 贺敏 周永富 汪企华 金敏玉 王勤芳 毛邮生
张剑群 王光宇 刘燕 刘海蔚 俞爱娟 李骏 谷秀兰 张高楼 潘黛英 江斌华 陈铭月 李素和
殷玉萍 云腊英 慎媛媛 曹月明 费明明 滕小海 陈宁 刘超 林美真 须家林 周建国 刘维工
杜爱国 苏丽丽

人文与社会学系

徐光 陈彦华 陆燕岚 吴士清 李荣竹 黄宗祺 沈桂凤 臧惠芬 吴兵 李水生 赵月妹 陶依仁
张艳斌 凌九华 柳汾 许企尚 陈重熙 骆长勇 刘建华 矫云衣 诸葛权 王建国 刘玲玲 沈文娟
王钧 李立遗 徐娟 徐建成 袁妙娣 梁颖 沈梅 蒋宗玉 周静嘉 唐鑫梅 周蕴 王淑珍
杨采莲 程招根 邓可人

声乐戏曲系

王海佩 王美琪 陆伟明 潘利珍 李国中 凌合夷 任林森 陶毓 韩正超 周玉英 张兰珍 董建美
杨清达 骆霞仙 谭惠文 杨锡明 王淑芬 袁坚真 王梅英 江明德 雷惠龙 高苑敏 吴美琴 王国藩
李灵芳 潘伯民 杨志道 桂锦年 李速建 蒯福云 刘玉芝 管敬坤 唐苏民 许其琬 曹爱丽 张劲松
凌嘉森 刘嘉兰 俞膺煌 徐晓林 袁文成 鲍月琴 金舜 沈棠芬 廖桂莲 施镇昌 陆惠英 章蓓蓓
孔祥全 鲍正元 郁香 王苏芳 石惠琴 恽玉珍 胡建德 谢宗俊 杨如雪 李松柏 陈大厦 张辉
夏大媛 沈高 (下转第二版)

服饰引领时尚 群芳争奇斗艳

——2018江浙沪中老年服饰表演艺术联盟模特大赛在扬州成功举办

初冬的扬州下着小雨, 然而江畔的皇冠假日酒店却是热流涌动, 春意盎然。经过紧张的筹备, 由江浙沪中老年服饰表演联盟主办, 扬州江扬美服饰艺术团承办的2018江浙沪中老年服饰表演艺术联盟模特大赛在这里隆重举行。



T台映晚霞, 晚霞更绚丽。来自上海交大老年大学服饰表演艺术团、苏州老年大学万寿宫服饰表演艺术团、杭州西湖群星艺术团、南京新知艺术团、扬州市江扬美服饰艺术团和苏州江南美服饰表演艺术团的六支团队, 经过各自选拔, 共选出了42名优秀参赛选手。在音乐声中, 一起登台亮相, 一时美女如云, 一片五彩缤纷。在舞台上展示了中老年女性的美丽, 时尚和健康。参加本场赛事的领导和嘉宾有: 江浙沪中老年服饰表演艺术联盟名誉会长、苏州市老年大学校长董宙宙先生, 江浙沪中老年服饰表演艺术联盟会长、上海交通大学老年大学常务副校长倪浩先生, 以及各团的团长和艺术指导等。

第一轮休闲装比赛。选手们身穿各种各样的休闲服, 轻松自然, 充满自信。86岁高龄的资深模特高君慧老师是今天的评委, 她点评道, 休闲服是能上T台, 也能上街的服装。我们通过比赛就是要展示中老年健康、美丽、自信的精神风貌。引领中老年的服饰潮流。第二轮是创意装比赛。42套风格迥异的创意装, 全部由我国著名服装设计师姚峰先生设计和提供。选手穿着创意装一亮相, (下转第二版)



【新课程介绍】

——《中美关系史选讲》

本课程通过撷取中美关系史发展历程之要端, 梳理中美关系演变的历史背景和主要特征, 让我们比较全面地了解中国外交史中的中美关系。下学期由苏州大学金卫星教授开设新课程《中美关系史选讲》, 学制三年, 欢迎学员选课听讲。

喜讯

我校手工艺课程的任课教师吴敏、金红莲编著的教材《手工艺制作》在“第二届全国老年大学优秀教材评审”中被评为全国优秀教材。(教务处)



简讯

日前, 我校召集全体工作人员举行了有关2019年春季招生工作的专题研讨会, 大家认真讨论学校招生软件系统升级优化的工作、就升级后的软件可能产生的问题逐一分析、逐一模拟。最后与会人员统一了思想、明确了任务、确定了步骤, 决心会后立即投入招生的相关工作, 保证将春季招生任务圆满完成。(办公室)

十一月中旬, 青岛市老年大学陈锡来校长一行6人来我校参观访问。董宙宙校长接待了来宾, 并就我校办学体制、管理模式、课程设置、招生规模、校园建设等基本情况一一作了介绍。随后陪同客人参观了校园。

副校长顾洪、皇甫志新参加接待。(办公室)

苏州市老年大学作为发起单位与会长三角老年教育高级培训暨合作机制研讨会举行

由长三角老年教育研究协作组织主办, 上海老年教育研究院、宁波老年大学承办, 宁波招宝山老年大学、宁波融创智合会议展览有限公司协办的长三角老年教育高级培训暨合作机制研讨会2018年11月6日至8日在浙江省宁波市举行。

会议研讨和交流了老年教育的中国模式和“长三角”经验。

长三角老年教育研究协作组织发起单位江苏省、浙江省、安徽省和上海市的15所老年大学研究骨干、分管领导以及中国老年大学协会学术委员会、上海老年教育研究院、宁波市相关领导等出席了会议。作为主要合作机制发起单位的苏州市老年大学董宙宙校长出席会议并在会上交流了办学经验和体会。

会议由上海市老年大学研究室主任万蓉主持, 中国老年大学协会老年教育学术委员会常务副主任、金陵老年大学副校长赵文玉, 中国老年大学协会老年教育学术委员会副主任、上海老年大学副校长沈鸿分别就中国老年教育的发展现状和长三角老年教育的合作机制做了发言。会议专门听取了宁波市老年大学研究室主任费国良教授的专题讲座《中国老年大学发展的创新成果和实践真谛》, 考察了宁波奉化老年大学, 并就如何发挥好长三角老年教育合作机制进行了专题研讨。会议代表一致表示, 要呼应长三角的国家战略, 不断完善长三角老年教育合作机制, 积极推动长三角老年教育的发展, 为新时期中国特色社会主义建设做出更大贡献。(朱学标)

我校教师出访无锡老年大学——收获满满

2018年12月27日, 在顾洪副校长的带领下, 苏州市老年大学8个系40位教师代表到无锡市老年大学参观学习, 受到了该校领导的热情接待。

无锡市老年大学创办于1986年6月, 为“全国示范老年大学”。目前学校拥有30多个教室, 设有7个系、198个班级, 学员7100多人次。学校遵循“教、学、乐、为”相结合的教学方针, 建立了健全的规章制度, 构建了完备的课程体系, 常规管理严格, 教育质量高。

在无锡市老年大学领导的引领下, 教师们认真考察了书法、绘画、健身、舞蹈、器乐、计算机、烹饪等课程的教室及各类教学设施, 各个班级的教学场景; 教师们还观看了该校学员的书画作品展, 品味了在走廊里各类教育教学成果和优秀教师、学员的业绩介绍; 所见所闻普受启发。

参观结束后, 该校丁建中校长, 重点向苏州教师们介绍了优化师资队伍和课程设置两大方面的经验。



在教师队伍建设方面, 该校十分重视教师教学活动的评估, 每两年评选一次学员满意的教师(按15%比例); 重视教师的信息化培训。在课程开发方面, 该校的86门课程都有大纲并编印成册; 强调课程人无我有, 人有我优, 每系都有一门省一流的品牌课程; 课程开发与与时俱进, 普及型与拔尖型并重; 丁校长的具有针对性的报告, 使我们苏州教师大开眼界。

最后, 顾校长代表苏州市老年大学向无锡市老年大学领导表示深深的谢意。这次无锡的交流学习活动, 使40位教师代表深感学校领导对教师素养提升的重视, 表示将进一步发挥教师的积极作用, 力争为学校的发展作出更大的贡献。(供稿 教务处)



我为“江苏交通一卡通”绘画

花鸟提高一(2)班 马伟丽

由我创作的三幅画,有幸被苏州市民卡公司发行的“江苏交通一卡通”采用。9月28日正式上架销售。

与“江苏交通一卡通”有缘,得从6月初来自市民卡公司的一则信息说起。6月7日获悉,市民卡公司正在征集手绘图案作卡面,我抱着试试的心态,将曾在老年大学书画作品展上的作品《向日葵》送上“投石问路”。一个半月后,接到了市民卡公司的电话,既表示了对《向日葵》的兴趣,同时又提出了能否画一个花卉系列,供他们选择的要求。接此电话,喜出望外,我欣然答应。



7月19日,我开始了全身心创

作。根据市民卡公司的要求,既有尺寸的局限性,还要注意到对角处留白的Logo位置。按照这些要求,2天中我一口气画了横式的四幅画:“水墨荷花”、“牡丹”、“向日葵”等。兴冲冲上传市民卡公司相关部门,反馈的结果是,色彩太单一,画面缺乏动感,难以吸引人,要求重画。对此,我开始重新调整思路。我连夜翻阅了大量书籍,还翻出了七十年代我在滨海工艺美术厂绘画的图稿(彩蛋、屏风),看着、翻着,想着,我决定对策是:不受尺寸框框的约束,着力在可看性上下功夫,以百姓的眼光来衡量审美度。



思路清晰了,也就有了改稿的信心。第二天清晨开始了静心的创作。用了整整5天时间,我将墨荷改成了“映日荷花”,配上灵动的红蜻蜓,画面一下子活跃了;粉色的芙蓉,配上黑蝴蝶,黄色的月季,配上了两只飞燕,用色

彩的对比来达到艳而不俗;向日葵图案上,着力渲染了底色,烘托出了向日葵的色彩明媚鲜亮;还有牡丹等,我用兼工带写的手法,尽量使画面生动,体现“草本花”……7月25日傍晚,终于完成了10幅,心急的我马上上传到市民卡公司。当晚就收到了满意的回复。选中了6幅,并于8月3日出了6张样卡。看到样卡,我激动万分,由衷地感激市民卡公司给了我这样一个机会。



回想那创作的日日夜夜,真是终生难忘。这次创作的过程不得不说是基于二点:一是我尚有的那些绘画基本功;二是在老年大学进修读书十年,不断提高。我由衷感激我的老师胡中立,杨建新,钱伯伟。感谢老年大学为我们创设这样一个平台,使我们老年人老有所享,老有所为。

(上接第一版) 舞蹈系

陈玉	周耀生	史慧珍	金雪芬	胡芳	张小燕	吴俊元	单英	金涛	李一萍	杨卫
杨伟	伍肖岚	彭苏玲	沈惠钰	季慧敏	蔡燕秋	鲍梦英	黄美琴	张冰清	吴梅岭	黄绮婷
谢晓燕	陆鸣晓	姜梅	陈丽	陈巧玲	任意珍	周石琴	姚新	龚建英	姚文娟	唐静
孙济国	刘淑仪	王萍	王笑	唐士泚	张爱民	张仁英	张蓉	夏小瑾	徐国英	

器乐系	黄福宝	刘金枝	仲红梅	曹影萍	方倩	薛筱林	朱伟玲	马健	陈德霞	沈幼芬	高健
	贾苏春	吴尔莱	白虹	陆小微	钱国林	江小吉	张贞	陈惠芳	陆丽琴	陈全英	刘丽丽
	魏薇	朱凯	姚正和	王志华	顾仁宽	施小虹	范祖悦	邱迪	高德兴	张晓琴	程佩芳
	吴音秋	卓越	徐敏华	姚虹	刘荣森	费倩	季苏建	吴平	唐斌伟	王雪丽	徐焯康
	张巧蓉	施霞	姜荣梅	高萍	董惠君	曹更	包承红	韩月玲	韩小英	李瑾	王嘉鸣
	夏士莲	韩元玲	许玫	王东明	陈月芳	李发荣	周真波	杨亚莉	朱惠根	王银行	邹群男
	王金香	钱根寿	石树英	陈通	王淑瑶	陈瑞芬	吴敏	杨佩玲	王玉琴	汪道武	蒋永庆
	严庆华	钟卫明									

生活艺术系

汪锦屏	刘林斌	华协民	王维群	徐根山	任逢	袁瑶琴	姚铎	许邦慈	汪丽华	钱毓夏
陈洪芬	孙梅英	顾玉兰	强云华	金霞	李敏华	陈苏				

计算机应用技术系

陈哲民	顾惠芳	蒋陵生	殷明丽	周静	邹宗基	王根伟	杨福元	盛树香	吴水涛	张惠
孙宪	徐培德	薛培模	江鑫灼	项新兰	俞承刚	钱玉梅	吴明德	章怡履	丁德明	

学联会、志愿者总队

史玲燕	徐晓梅	郭志勤	李幼娟	张佑良	陈瑾	胡芬莲	田莲芳	薛宝祥	林秉洲	李香菽
王晓燕	孙正林									

(办公室)

(上接第一版)就令人耳目一新,有的像鸟,有的像鹿,有的像贵族、有的像树...大自然的美,赋予了设计师的创作灵感。流动的模特表演和展示,恰是模特与服装设计师心灵的契合。也是设计师内心的表达。中国服装设计师协会理事执委、江苏省服装设计师协会副主席、中国著名时装设计师姚峰老师在点评时显得略微激动,他觉得今天的中老年模特表现优秀,能对他的设计理念作很好的理解和表达,中老年模特能这么好的驾驭创意展示是意想不到的。第三轮是旗袍走秀结合有关服饰的知识问答。更是把东方女性那种含蓄,端庄,典雅,知性的美,得到了充分展现。在选手一一答题的过程,也让大家更多的了解了服饰和模特表演的知识。联盟艺术总监、苏州大学艺术学院教授皇甫菊含的精彩点评,点出了联盟的宗旨和比赛的意义。她说,穿旗袍答题,是希望旗袍之美是知性的、内外兼修的。我们看到了选手们的优雅气质和素质修养。相互学习交流,共同提高,这是我们联盟的初心,通过我们每年的交流活动,坚持不懈的训练和舞台实践,在专业上得到了不断的提高。全场一片掌声。在紧张评分统计时段,苏州、南京、扬州等团奉献了垫场文艺节目,有小提琴独奏,京剧片段、男、女声独唱和歌舞表演,再加上男、女主持人妙语连珠,活跃了全场气氛,推动了现场高潮。



经过休闲装、创意装、旗袍展示和知识问答三个环节的激烈角逐,共选出冠军一名(杭州团获得)、亚军二名(扬州团和南京团获得)、季军三名(苏州二个团和上海团获得)以及十佳选手及团体奖等。苏州市老年大学万寿宫服饰表演艺术团林金婷获得季军,罗惠珍、宋润莺获得十佳选手称号,李梅、陈桂英、周桂英、冯玉英获得优秀奖。苏州市老年大学万寿宫服饰表演艺术团获得“最佳组织奖”

大赛在掌声和音乐声中落下了帷幕。大赛的圆满成功是各团团结合作,群策群力,快乐奉献的结果,对各团队业务水平的提高起到了积极的促进作用,受到大家的一致赞扬。本次活动的圆满成功也展示了实力,显示了号召力、更增加了凝聚力。(供稿 皇甫菊含)

而努力奋斗!1994年退休后,我马不停蹄迈进万寿宫苏州市老年大学。起先是学习诗词、书法,后又学习了电脑、中医保健,现在学习音乐和文学创作等课程。为了听好课,早到校、晚下课,多听多记多问。学习也有瘾,钻进去越学越有味道,看电视也成了学习课堂,边看边学边记录:搜集摘抄成语、歇后语、谚语、寓言、名人名言和人民群众喜闻乐见的妙语词汇上万条;记录学习笔记本五十多万字;剪报近百本。学友们比我进步更大,我们班120多人出过书。

学习文化后对图书有了感情,读书、爱书、购书、藏书、写书样样都爱好。改革开放后居住条件有了改善,祖孙三代从无到有,破天荒建立起家庭图书阅览室,节假日徜徉在书海中,快乐无比。写作是我的一大爱好,我是想通过发表文章,来感恩党对我的培养和教育,来报答解放军大学对我的磨砺和提高,来歌颂战争年代军民鱼水情。由于写作水平太差,最初的稿子写得很丑,报社的一位编辑告诉学友:“老闻精神可佳,一篇千百字的稿件中有20多个错别字,他真敢写。”老伴得知后笑侃:“老闻还是造字能手,一封情书里有四五个自己编造出来的字”。我知道后则更加认真学习,新买的字典随身带,文章写好后,认真地看,反复修改,请班级里的学友帮助修改。我深深地感受到:一个人不怕文化水平低,就怕不认真不刻苦。“一分耕耘,一分收获。”我先后在“城市商报”、“苏州日报”、“姑苏晚报”、“苏州电视报”、“万寿宫”、“百花园”、“社保园地”、“夕阳正红”、“解放军报”、“新民晚报”、“中国老年杂志”和“中国老年报”等报刊上登载文章一百多篇,战友们见了,翘起大拇指夸我是“大作家”。

改革开放后,家变、人变、思想变。人人想读书,个个想成才。我们全家六口人,正规大学生2人,老年大学2人,其他都是“电大”、“夜大”和自学大学学生。知识份子一家人,身心愉悦健康幸福!

哈哈!改革开放40年,我们家变成了知识份子家庭。

鲁迅先生脍炙人口的《祝福》,通过描述祥林嫂这位普通劳动妇女的悲惨遭遇,深刻地揭示了旧社会的腐朽和黑暗,控诉了封建礼教吃人的本质。我每每捧读,都感慨万千。

1946年5月,著名越剧艺术家袁雪芬大师,锐意创新,克服重重困难,将祥林嫂这一人物搬上了越剧舞台。创造了一个崭新的艺术形象。引起社会各界的强烈反响,堪称越剧史上的里程碑。

“抬头问苍天”是越剧祥林嫂里的著名唱段,也是全剧的高潮,更是袁派的经典之作。对此我一直十分喜爱,百听不厌,也喜欢学唱。这学期越剧班要教这一唱段了,这是我期待已久的,那份喜悦的心情是不言而喻的。我十分佩服蒋老师的教学风格,象以往一样,在教新课之前,她都会言简意赅地介绍和分析剧情,故事背景和人物形象与情感。作为一个铺垫,这对教学无疑是非常重要的。

“抬头问苍天”是祥林嫂走向人生终点的绝唱,她如泣如诉、似梦似真地回忆了苦难的一生。蒋老师要求我们一定要带着情感去唱。

教唱开始了,随着二胡伴奏乐的响起,此时蒋老师已一脸茫然,弯着腰踉跄移步,唱着:雪满地,风满天,寒冬腊月又一年,这长长的日子我怎么过……深情的演唱,使祥林嫂的形象栩栩如生地呈现在了我的眼前。此时课堂上鸦雀无声,大家都沉浸在这意境里。眼前仿佛出现了:在雪花纷飞的除夕,在迎新年的爆竹声中,一个彷徨而麻木,单薄而可怜的身影倒在雪地里,祥林嫂离开人间。让人心酸不已,我不禁眼眶湿润,跟着逐字逐句学唱。时而低回,时而激昂。不知不觉下课铃响了,祥林嫂的经典唱段,仍在我耳边久久回响。

通过学唱,我深刻体会到,只有对祥林嫂的故事,有更深刻的理解和感受后,才能做到像蒋老师所要求的,用心去唱;那深沉的情感就会油然而生,才能真正营造出动人的感染力。才能称为唱好。



学唱越剧

抬头问苍天

越剧(1)班 曹筱敏

「纪念改革开放四十周年」

我家在改革开放后的最大变化

声乐班 闻玉海

8岁那年,我要上学读书了,妈妈特为我缝制一件土布对襟白褂子。新衣还未穿,县城里的鬼子下乡扫荡,实行“三光政策”,全村最好的建筑——我要读书的小学校,连同我幼小读书的梦想,一同化为灰烬。

16岁那年,我光荣地参加了中国人民解放军。1950年毛泽东主席告诫我们:“没有文化的军队是愚蠢的军队”,并向全军下达了“向文化大进军的命令!”我们这些“大老粗”万分激动,做梦都想学习文化。正准备买好练习本,削好铅笔,撸起袖子大学文化时,美帝国主义的侵略战火烧到了鸭绿江边,我们部队“雄赳赳,气昂昂,跨过鸭绿江”。

学习文化,是我们全家最大的梦想,也是我一生中最早的初心。1977年国家恢复高考制度,儿子和女儿因“文革”学校停课,基础学习受到严重影响,未能挤进大学。但他们不自馁不放弃,积极参加“电大”和“夜校”刻苦地学习文化,总想将失去的宝贵时间找回来。为了不掉队,人家慢步走,他们跑步追,紧跟改革开放发展的步伐。

学习文化从阅读开始。改革开放后,文化出版工作大发展,精神食粮丰富多彩。我们家人人有工作,工资收入像芝麻开花节节高,有钱来改善精神文化生活了。看了二十多年的“姑苏晚报”、“苏州日报”,还先后订阅过“城市商报”、“电视报”、“中国老年杂志”、“中国体育报”、“中国老年报”。经常零买“报刊文摘”、“参考消息”等报。岁岁订阅报刊,年年购进新书,精神食粮和五谷杂粮一样应有尽有,下班回到家,各取所需,泼墨挥毫,读书看报,学习文化成了新的家风。

改革开放后,老年大学如雨后春笋遍布祖国大地。苏州老年大学诞生,这一温暖老年人窝的消息,像当年战场上的冲锋号,一个个,一集群,整个社会都在涌动,向着全民族文化素质提高大发展的方向迈进。

- ### 校园灯谜
- 1、活水无日不成章
 - 2、一直位于最上方
 - 3、留出前略谜中趣
 - 4、先机立得匠心藏
- (每句各猜一个字)

蒋海波

贺港珠澳大桥通车

侯国达

轻抛金带串明珠，深锁风波筑坦途。
兄弟相携共圆梦，伶仃从此不言孤。
鱼龙应喜添新景，鸥鸟当惊巧画图。
多少英雄日连夜，奇功造就赛公输。

桃源忆故人(变格)·罗汉寺

江幼青

峰峦叠秀西山道，荒径通幽岭坳。
古木紫藤缠绕，百载相依好。临溪偎翠
香樟老，罗汉寺、林间云缈。石刻佛容年
少，喜面圆融巧。

卜算子·灵谷洞

李水生

阳羨好山川，灵谷幽深静。奇特岩
洞鬼斧成，扑朔迷离境。犹入太虚
宫，景色时轮映。眩目朦胧幻觉生，到处
神仙影。

浣溪沙·无锡巡塘古镇

黄建萍

三水悠悠古镇围，五桥联缀映霞
晖。亭台楼榭翠微霏。红紫如尘烟雨
冷，小街幽巷旧时姿。古风遗韵妙如诗。

画堂春·游浙江丽水古堰画乡

蔡士道

千年樟树蔽阴凉，碧江画舫残阳。
岸山青黝送苍茫，渔火柔光。古堰良田
千亩，青瓷字画华堂。晚霞辉映水天长，
漫步徜徉。

双调·沉醉东风游石公山

章苏

骋目畅怀波浪涌，结伴登顶会春
风。移影桥，归云洞，境由心造问孤鸿。
健步湖山野径空，追蝶飞、沾香远冗。

碧螺春茶

詹永俐

名列中华十好茶，太湖水润育奇葩。
纤纤细细披青袂，曲曲弯弯裹白纱。
巧手蝶飞鲜叶嫩，绝群神技炒新芽。
甘醇浓郁人皆醉，香茗清嘉誉迩遐。

南歌子·贺港珠澳大桥通车

卜业林

碧落银河灿，人间地理长。飞龙南
海濯沧浪，璧合珠联放眼世无双。造岛
欺洋阔，排桩笑水狂。千钧准确架箱梁，
伟矣九天神女也夸强。

江城子·秋游

刘婉英

芦花摇曳水流东，兴匆匆，舞秋风。
云叶参差，山水淡溟濛。贺九岭前寻野趣，
登俯瞰，尽芙蓉。爬山驴友又相逢，看孤
鸿，访高松，白草摇霜，古寺。听鸣钟，放
鹤亭前猜鹤影，看不尽，万山红。

葑门时悟(两首)

陈铭诚

一
觅渡南望月色新，夕阳西下步廊巡。
东吴北屹承清韵，葑水东来孕早春。

二
大河依廓桂飘香，修竹荧屏辉共襄。
烂漫莫邪杨树舞，小溪穿岛柳飞扬。

戊戌中秋有感

周养志

昨庆农民丰收节，今逢戊戌美中秋。
金风吹遍神州地，华夏人人竞上游。

调笑令·衡阳回雁峰远眺

尤龙

回雁！回雁！一字东南去远。黄花
紫菊争妍，丹枫舞入碧泉。泉碧！泉碧！
谁弄清音似笛。

徜徉于琴韵名曲间

小提琴班

刘兴盛

休闲之时，心灵是天人合一的宁静。虽身居蓬荜之所，而时
闻窗外清脆婉约之鸟鸣声，令旧式小区绿荫遮蔽下的静谧，诗意
成一种朴实之感动。我操起琴，让心灵的乐声，尽情舒展，在心的
牵引下，这灵动于指间的弦情弓音，如自由小鸟般放飞。

“小夜曲”，很美。无论是舒伯特、海顿，还是托赛里、德
尔德拉。而最好听的音乐，总是出自于别人的弓下。心灵仿佛有所
皈依的我，正从放上碟片的视听音响里，欣赏那些音乐大家们的
得心演奏。从他们的指间抚弄出的乐声，为何总是这般的美妙耐
听？看吧，薛伟、吕思清、盛中国、潘寅林，一个个如雷贯耳的
名字，在一种真我内心的敬仰下，在声声舒缓或激情演奏中，真
真正切地在诠释：这世界除了绘画、雕塑、舞蹈、文学、书法、
建筑等等之外，还有丝毫不逊色甚至更为诱人的音乐天籁之美。

当然，古今中外的音乐名曲，是一个无边无垠的海洋，是一个
广阔的鸟语花香的天籁空间。倘生存于人间凡世的普通平凡人等，
一旦得其之道，有所徜徉其间，那各尽春色的愉悦人心的美，恍
惚之中，使得其心，真好比恍如进入了伊甸园。在现实世界里总有
烦恼，但在艺术的空间里徜徉，自由自在，或许会有好心情。

看，薛伟，他的抚弄琴弓的出神入化其间，“快乐的罗丝玛
琳”里的美丽少女罗丝玛琳，其情其韵是那么的可爱活泼；翩翩
起舞，出众夺目，令高雅云集的舞会沙龙顿添活跃。而处于众目睽睽下的快乐
的罗丝玛琳，于舞场中央的美丽独舞，是显得多么的漂亮而大方，一下吸引了众
绅士淑女的目光。那十八十九世纪欧洲贵族生活的一幕，仿佛于一串串出色琴韵
欢快跳跃中铺开，舒然于眼前。

当这美妙动听的音乐翩翩入人的内心时，你不可能不被她的优雅美丽所
吸引，这是音乐的美，古典的美，艺术的美！作曲家克雷斯勒独具慧心的勾勒，那
出众的作曲才华，倾倒过多少听众！还有，那贝多芬的“小步舞曲”，或莫扎特
的“小步舞曲”，轻松幽雅而浪漫；那马思涅的“沉思”，或舒曼的“梦幻”，
还有圣桑的“天鹅”，是那般的抒情柔和，给人以宁静氛围中的遐想。

四周很静，使得这心灵的休憩，充满了梦幻般的神奇。特别是心，一旦沉醉
于这美妙动听的音乐里，让自己虽愚钝但易感的神思之步履，轻轻徜徉于琴韵名
曲间，享受那荡漾心间的天光月色，在轻轻的柔风拂煦下，那感觉也或许是一种
宁静天籁下之诗意皈依吧，我想。

三十挂零的陆姑娘，相貌平
平，却天生一副漂亮的好身材。
当年，她是平江区环卫所水上清
洁队的队员，每天工作在西北街
河和临顿路河一带，与一位姓毛
的小伙子搭档，一个在船尾摇
橹，一个在船头打捞水上漂浮物。

那时，全市水上清洁队清一色都是摇橹的小木船。
陆姑娘来自航运公司的船队，船家出身的她，立在随波荡
漾的小船上，脚跟稳如泰山。她的工作段是一条旅游热
线，沿河有着名的园林和古老的民宅。小船每天橹声咿呀
飘荡在幽静水巷，船上站着一位亭亭玉立的女子，许多外
地游客看了，都觉得这也是一道美丽风景线，常对她们举
着相机拍照。

其实陆姑娘心里，是有苦难言。
上点年纪的老苏州都知道，上世纪八十年代初，苏
州的河道是一副什么模样？陆姑娘刚到水上清洁队报到，
第一次驾舟进入水巷，被眼前所见惊得目瞪口呆：只见河
面上飘着树叶呀、纸屑呀、瓜皮菜叶呀、破篮旧盆呀，样
样都有，还有不堪入目的死老鼠……

姑娘的心隐隐作痛。但性格倔强的她，很快想通
了：三百六十行，行行总要有入做。

她以极大的热情，投入了新的工作。每天不知疲倦
地捞啊，捞啊，小艇过处，肮脏的河道变得干干净净。
辛勤劳动，换来了沿河居民的多次表扬。

一日，我作为环卫处派出的通讯员，沿河一路寻到
他们的小船，准备上船体验工作，好写一篇通讯报道。

陆姑娘一口回绝：天气太热，船上味重，不便带人。

水巷橹声

散文赏析与写作班

田子明

只好无奈作罢。

陆姑娘和小毛哈哈大笑，我也尴尬地笑笑，摇摇
头，在船舱的隔板上坐下。

船儿缓缓前行。陆姑娘手持两米长的篙，一网网
捞起沉沉的垃圾，又收回篙，双手一抖，把湿漉漉的垃圾
抖进船舱，看着她熟练的操作，我研究一番，手又发
痒，提出也要捞几网试试。她把眼一瞪，口气坚决：“不
能，你站不稳，会跌落河里的”。

捞啊捞，垃圾越捞越多，舱里的臭味直冲鼻孔，我
站起身想那个位置，谁知她大喝一声不要乱动！我只得再
赶紧坐下。望她一眼，心想：言语不多，倒挺厉害。

天气实在太热了，算日子，立秋已过，但高温仍
赖着不走。河面上更是热气腾腾，简直像只大蒸笼，没多
会大家便汗流浹背，衣裤全湿透了。

小毛对我笑道：“叫你不要上船，非要搞七捻三，
后悔了吧”？

“不后悔啊，蛮好的，这才叫亲临其境呢”！

热归热，臭归臭，但小船一会儿穿过拂面的柳丝，
一会儿又钻进阴凉的桥洞，也让人觉得有趣有味。一路打
捞，船舱渐渐满了，我正东张西望，冷不防“哗”的一
声，从上面倒下一盆水，被浇成浇汤鸡，一股熏人的腥
味，令人作呕。我一抹脸蛋，腾地火了：“是谁倒的水？

但那时的我，是个愣头青，血气
方刚不卖账，两句话没说完，脚已登
上船。一上船，还缠着船尾的小伙
子，也让我试试摇橹。

小伙子笑笑，把橹交出。我便上
前照着样子摇起来，一摇，橹头就
“咕噜”滑落，连试几次门也没得，

走过那条小河
你可曾听说
有一位女孩
她曾经来过
走过这片芦苇坡
你可曾听说
有一位女孩
她留下一首歌
……



鹤舞湿地生态美

花鸟基础班

浦英姿

“节目主持人”。在它的召唤下，一只又
一只丹顶鹤陆续“登台”。很快，随着
《丹顶鹤的故事》音乐响起，只见导鹤员
向空中撒了几把食料，一时兴起，成群
的丹顶鹤倏然腾空，翱翔于大湿地与蓝天
之间，伴着乐曲，翩翩起舞。优美的体态，
绝顶的舞姿，鹤影波光交相辉映，啊，这
空中舞台的表演美妙极了！美得让我的心
都快蹦出来了。那时，只听到相机“咔嚓、
咔嚓”声不断，大家都留下了这难得精
彩的瞬间。

空中鹤舞表演结束，乐曲仍在播放。
鹤们回到了湿地，有的站立，长嘴里衔着
小鱼；有的再次舒展翅膀，亮出它们美丽
的身姿；它们徜徉在这片湿地中，休闲、
自在……。一小时后，我们依依不舍地离
开了这里，一路上，那首动人心魄的歌曲
还在耳边回荡，大家沉浸在《徐秀娟与丹
顶鹤的故事》的回忆中……。

资料介绍，世界现有鹤类15种，中国
有9种，扎龙就有6种。其中4种系世界濒危
鸟类，丹顶鹤就属这种。现在全世界丹顶
鹤不足2000只，扎龙就有400多只。我们
要感谢扎龙湿地的人们，继承了中华民族
5000多年来尊重自然、顺应自然、保护自
然的生态文明的理念。我们要像徐秀娟那
样，热爱大自然，保护野生动物，人与人
与自然和谐相处的热情，推进生态文明，努
力建设美丽中国。

是谁这么缺德”？

沿河一扇窗口，一位老太太探出头来，发现了自己
的过失，连忙道歉：“对不起，对不起，实在没看见”。

对这样一位老太太，又能怎么样呢。只好自认倒霉。
“老太太，请你以后不要再倒水啦”！陆姑娘婉言
劝告她。

“不啦，不啦，以后再也不往河里倒水啦”！
小船继续向前，小毛告诉我，以前他们经常被沿河
居民泼到脏水，已经习以为常了。这两年算好得多了，报
纸电视上一直在宣传爱护河道，人们的坏习惯已经在慢慢
改了。

我“唔唔”答应，不住地用衣服擦脸。唉，实在太
腥臭了，那水！

又到一座小桥头，陆姑娘让小毛把船停稳，对我
说：“我们去卸船了，你上去吧，快回去好好洗一洗”。

我犹豫了一下，点点头，下船上了岸。
此时，却有个女孩正等候在自家的后门口，老远就
喊：“阿姨，帮个忙，给我捞捞痰孟”！陆姑娘环视河
面，哪有什么痰孟？一问，原来刚才女孩在河里洗刷痰
孟，不小心被河水一冲，脱手沉下去了。女孩急得直跌
脚，说是刚买的痰孟，要是捞不着，回家定会挨骂。

刚要离开我，见此情景，又停下了脚步。

陆姑娘叫女孩别着急，问明落水的大概方位，便将
篙插入河底，像梳头一样梳来梳去。十多分钟后，把痰
孟捞起来了。

女孩开心极了，接过痰孟洗刷了一遍，又左看右
瞧，半晌才想起道一声：“谢谢阿姨”！

可是，无人答应。女孩抬头看时，小船早已离开。
幽静的水巷里，咿咿呀呀的橹声正在远去……

整洁优雅的咖啡馆桌子上插一支棉花，深褐色硬壳托着洁白棉朵，简单朴素，却让我怦然心动。

轻轻托起这朵普普通通的花，我的心随之柔绵起来。

往事历历，涌上心头。

那时候，江南水乡盛夏农田，除了大片绿油油水稻外，便是这褐枝绿叶，开着乳白、淡黄，深红的棉花。花多多彩含蓄，不娇不躁，隐在密密的青枫般的绿叶中。因着它的普遍，普通，人们并不看好它，更不欣赏它。其中包括爱花如痴的我。可秋风一起，棉花结铃吐絮，温婉绽放时，人们才感觉离不开它！

在化纤还没发明的年代，相信世界上绝大多数人都穿过用棉花织成的布，用棉花充填的棉衣、棉裤。纵然如今穿得起皮毛、丝绸的人越来越多，各种纤维盛行，衣服面料多元化，却还是爱穿纯棉或棉麻的衣服。尤其内衣，必买纯棉！

从一粒棉籽到发芽成长，开花吐絮，直至采棉、脱籽、送购，凝聚了多少人的汗水、心血？不说把一粒粒棉籽植入一个个“营养钵”细心照料，到出苗成长再一株株搬入大田的繁琐、辛苦，只说烈日炎炎下，为棉花打尖、除草、驱虫，棉田中曾热晕过多少农妇？药倒过多少壮年？

记得小时候，一次学校组织下乡支农，我们一群少男少女腰系花袋，挽袖露臂，嘻嘻哈哈下田“捉花”（收棉花）。只以为伸出五指一抓，把绽开的棉花放入花袋便完事大吉。却不料下午收工，一个个小手指头被尖尖铃角扎得皮开肉绽、鲜血隐隐。自此，才明白“谁知身上衣，件件皆辛苦。”

什么时候起，家乡不见了棉花，不见了水稻，代之而起的高楼大厦、绿树红花也曾使我自豪激动，可想起从前绿油油的水田和开花的棉田，心中总有几分失落。以至去河南旅游，见到大片棉花、朵朵絮花时，欣喜若狂！

记得很小的时候看见过朝下开花、朝下结铃的棉花，家乡人称之为“小棉”。“小棉”枝叶比后来的棉花细小，棉铃也瘦小些，棉絮却洁白绵长。后来，因为产量低，渐渐被淘汰。很多农民阿婆说起“小棉”还十分留恋。

难不成我成了当年的阿婆？时代在前进，观念要更新，耕田也需保护。我留恋那一片洁白吐絮的棉田。珍惜每一件柔绵的棉衣。

举起热腾腾的咖啡，瞅一眼那朵不起眼的朴素的花。谁的创意？自然动人。久违，棉花！

情感 一支棉花

电子琴班 朱莎

记忆 献血

校友

李名洲



1952年冬季，我参加抗美援朝战争，随部队驻扎在朝鲜清川江一带。朝鲜战友曹今淑在空袭时被弹片击中腿部，鲜血直流，顿时脸色刷白，命在旦夕，经包扎后，紧急送往竖山卫生所抢救。由于失血过多，医生说伤员急需输血。我们几个中国军人经验血后，有7人合格，我第一个献了300毫升血。朝鲜战友得救了。

中国人民志愿军战士的鲜血流入了朝鲜人民军战士的体内，它体现了中朝人民深厚的友谊。不久，曹今淑所在的部队给我部送来一面锦旗，上书“中朝友谊鲜血凝成”。

回国后，部队驻扎到罗北。对面是苏联，中间隔一条黑龙江。清晨，两岸鸡犬声相闻。镇上一名妇女因宫外孕导致大出血，当地技术落后无法救治。过去当地居民大病重病都用船送到对岸苏联一家医院抢救。那时中苏关系紧张，民间来往几乎断绝。我医疗队闻讯后立即组织救治。但这位妇女是O型血，30多名青壮年中同一血型很少。当时我刚从咸兴农场出差回来，一听说此事，立即跑到医疗队，“我是O型血”，毫不犹豫掏袖献了400毫升血，解了燃眉之急。

后来，我们修建一条通往沈阳的公路，全体人员投入开山采石，文职人员也不例外。采石是苦力活，且风险很大，炮台山有十几座坟墓，埋葬的都是在以往采石中牺牲的人员。所以领导把安全问题放在首位，制定了一系列安全措施。那年冬天特别冷，气温在零下30度左右，连戴在脸上的口罩周围都挂满了冰霜。一日天刚蒙蒙亮，刚进入工地，东山头突然发生塌方，一民工被埋在土石中。我们飞奔到现场，把伤者从土石里拉出，但已经昏迷不醒，口吐白沫，头部血流如注，卫生员眼疾手快，立即用急救包止血，我们8个人用担架轮流把伤员抬向山下卫生院。足足十里地，寒风刺骨，但我们心急如焚疾步如飞，跑得浑身冒汗，帽子和棉衣都脱掉了，一点也不觉得冷。到了七星泡卫生院，医生一见此情，大叫立即输血，刻不容缓！我们8个人齐刷刷伸出手臂。我的血液缓缓流入民工兄弟的血管里。没多久他微微睁开了眼，我们的高兴劲无法用语言形容。

一辆救护车飞驰中驶开往友谊总医院，车上的主治医生感叹：“你们的血赢得了救命的时间啊！”

谜底与解题思路：

辞旧迎新

- 1、辞 = 舌 (活 - 水) 辛 (章 - 日)；
- 2、旧 = 丨 (一直) 日 (最上方)；
- 3、迎 = 卯 (留 - 田) 辶 (谜 - 言 - 米)；
- 4、新 = 立木 (先机) 斤 (匠字中心)。

生日吃面很普通。那12月26日吃面为什么？

上小学时，少先队开展队活动，老师建议我们在毛泽东生日那天大家吃碗面，并告诉我们毛泽东的生日是12月26日，还说学校里有大铁锅，可以下面条，吃面没浇头不行吧，于是烧面浇头这个光荣而艰巨的任务就交给我了，因为我家就在学校对面。烧好了拿过来很方便，我是不会烧的，这个任务又落到我妈妈身上，中队里大家凑了一些钱。买了肉和虾，我妈把虾烧成葱姜酒盐水虾，肉切成肉丁，泡了家里的扁尖和金针菜。切碎炒了肉丁，同学们都说“鲜得了，眉毛都鲜掉了”。至今他们还回味无穷。

我们这一代是新中国第一代少先队员，我们是看着毛主席的画像长大的，唱着毛主席的歌成长着，读着毛主席的书进步的，沿着毛主席指引的方向，踏上人生旅途的。

我们这一代人到农村去，到边疆去，到祖国最需要的地方去，离开城市、离开家乡的时间虽然长了点，虽然苦了些，但我们的收获也不小。我们在艰难环境中不断磨练，我们有担当、有梦想。我们知道白米饭好吃田难种，新衣服好看，棉难栽，从而养成了艰苦朴素，勤俭节约的好习惯。

我们这代经过大风暴的洗礼，是史无前例传奇式的一代，我们懂得勤为本、孝当先、诚立身，学会了坚强、忍让、宽容、谦逊、满足。

我想在12月26日再吃碗面，缅怀毛泽东老人家。我们记住过去，珍惜现在，不忘初心，牢记使命，继续前进，知足常乐，安度晚年。

心绪

生日吃碗面

越剧一班 钱莉莉



夏日赏荷

欣赏

散文赏析与写作 杨忠玉

喜欢荷，周末约好友来到了荷塘月色公园。葱绿的夏日，走进荷塘月色公园，映入眼帘的尽是浮叠于水中的荷。漫步于荷中的廊亭曲桥上，闻到了荷池中透出的清香。这一刻，仿佛人的心与葱郁簇拥的荷融合在一起。人的心情也因荷的绿、荷的娇、荷的盎然与谐美而溢满了欢喜。感觉像是迷醉在“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的意境中，让人有些不知自我。似如一株荷，人伴荷行，情随荷涌，此时模糊了距离的概念，人与荷处在亲密间接触，好像隐隐约约听到荷的轻言细语。

每年都会来赏荷塘月色公园的荷，每次都会让人心动。每当看到荷那间喜爱的情形，仿佛就像初恋中的人，有一种相约而至的欢喜。望着层层叠叠的荷，望着夏日阳光下撑起五颜六色的伞。伞对着天空撑着，伞的外面阳光照射，伞的下面挽手搭肩眉开眼笑，勾画出荷中的一道靓丽的美景。

缓步在荷中的廊亭里，看着荷叶平平展展地铺开，从一池碧水面缓缓地升起，像似无数把对天撑开的伞。那茫茫荷池仿佛被绿色染过了似的，碧透。微波平澜，散射出丝丝清香之气。各色荷花在绿叶的簇拥中，打着朵儿含着羞涩慢慢开放，一枝枝水灵灵的荷花高高地挺出水面，浅笑盈盈，绽放出轻盈与妩媚，挥洒出满池的绚丽。几只蜻蜓在黄灿灿的花蕊上舞动着，将由浅入深的荷点化成了一种意境。

沿着蜿蜒迂回的水面木栈慢慢走去，随着片片荷叶和灿若繁星荷花。微风吹着荷池透着无边的葱郁，洒着阵阵的清香，荷在不停地摆动，摇成一片绿浪。满野的荷叶翩然起舞。荷中木栈上，一对老夫妻在互拍照片，老头子对着相机边拍边说：“笑一笑——笑笑——”亭里一位小伙子对着姑娘赞道：“你就像荷花一样的美。”俩人拥在了一起，甜美的笑声由池边向池心漫溢而去。

赏荷是一种意境；写荷同样是一种意境。我不懂吟诗作画，但是一边赏荷一边再想，画家作画是胸臆的直抒，诗人吟诗就是心曲的流泻。满池的荷，风姿卓绝，欣赏起来有着定格不完的画面：如贵妃醉酒、瑶池之云，荷塘情深……荷的神情与风韵千姿百态，陶醉于这样一幅美妙的水中画卷里，景中赏景、画中观画，我心中平添了几分惬意。

走出了公园，我把荷塘月色的荷定格在照片里，也定格在了心中，那荷，那水，托起了我的梦……

晚晴

中琴



追寻金桂 朱锦胜

听专业人士如是说

行草研究班 马怀玉

最近跟着别人去参加了一个医学讲座，一开始认为这是在为心理医生做广告和拉生意，听着听着觉得有点意思，现在就专家讲述的一个个案例讲述于下供大家分享。

当今这个充满竞争的社会，每个奋斗着的人们生活得都不容易，人的精力和体能是有限的，长期超负荷工作，机体就要出毛病。这个出的毛病又可以分为两个方面：一是生理上的疾病，另一个是心理上的疾病。如今生理上的疾病往往能引起大家的重视，早防早治；而心理上的疾病往往被人们忽视，这个与大家对心理疾病的了解大有关系，当然和宣传不力也有关系。其实，心理疾病患者远比生理疾病患者麻烦大，弄得不好，还会给社会造成危害，这不是危言耸听。

比如说有人虽然事业小有成就，可是生活中并不快乐，由于面对的受众或面对的上下左右各种关系，必须压抑自己的情绪，带着假面去工作。这一部份人如果有个温

暖的家庭和一个善解人意的妻子，在家庭中提供给他一个宣泄情绪和释放压力的场所，多关心、多体贴，一般来说心理上都能健康发展。但是，这种工作中承载重压的人，如果家里有个强势的女人或长辈，虽然回家后不需要他干什么，基本上是饭来张口，衣来伸手。但是在这个家里没他的地位，最突出的是那些入赘之人，在家里也是受压抑的。那么，他就只能去网络世界里寻找自我了。

进入网络世界后又会出现两个方面的倾向，一部份人努力去寻找知音，然后倾诉，减压，在那个圈子里的知音给他以抚慰和开导，其实这就是得到了相应的心理治疗，这是一种健康的网络生活。但是还有一种人，由于其性格或其它原因，造成其孤僻，不与人友好交往，他在现实生活中压抑自己，在网络空间中，唯一的爱好，唯一的目标就是寻找攻击对象，他可以花大量时间去寻找材料，然后花大量时间去演绎，去攻击，一旦有人回击，他就特兴奋，继续攻击。通过攻击别人获得快感，起到减压的作用。久而久之，成了一种癖好。甚至可以整夜不眠，找不到攻击对象就无法入睡。这种习以为常就好像精神鸦片，其瘾越来越大，他会不断猎取对象进行发泄。这时候和他

亲近的人慢慢的觉得他的不对劲，就疏远他，他就会想办法另外去拉拢人，总的就是为他继续攻击人服务。这种人往往让人看不透他的目的和用意，他到底为了什么呢？旁人无法理解。其实，他什么也不为，就为释放和发泄。当人们看清了他的伎俩，一个也不理他时，这时是最危险的，他得不到发泄就转而自杀或杀人。但那些被他攻击过的人尽管放心，他不会来找你，他要找的，往往是网络空间中关系还可以，但在不知不觉中曾经得罪过他的人最危险。曾经就发生过“千里迢迢会网友，一番倾诉杀网友”的事。等到杀了人，彻底发泄后又清醒了，就自杀。可对自己下不了狠手，就报警自首。由于及时抢救，被刺者救活了，而对他本人来说就已经不是请心理医生治疗的事了，等待他的只能是牢狱之灾。对于这一部份人，家属应当及时发现，及时给与关爱，同时必须劝导他远离一段时间的网络，以逐步去瘾。最重要的还得请心理医生加以心理干预，慢慢地恢复正常，但这个过程也许是漫长的。当然，心理疾病是多种多样的，比如抑郁症等，这里就不多说了。总之，在正常人的心里中按照社会规则，按照自然规则，都是逻辑的，而在疾病患者脑中，有个别的极端排斥，这就是心理疾病的表现。