

# 萬壽宮

苏州市老年大学主办

学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn>

准印证号: S(2019)05000024

第133期 2019年11月4日

(内部资料 免费交流)

## 苏州市老年大学关于加强课程现代化建设的意见

课程建设是老年大学实现内涵发展,提升教育现代化水平的核心要素,为了进一步加强学校的课程现代化建设,经研究,提出如下意见。

### 一、加强组织领导

1. 健全校长室领导,办公室和教务处统筹,各系密切配合,相关处室共同参与的学校课程建设领导和管理体制。通过学年(期)教学工作会议、专题工作研讨会等,就课程现代化建设的相关重点工作研究决策,提出指导意见。

2. 成立教学大纲和教材组,加强课程标准(教学大纲)的研制工作,重视教材建设,形成有老年教育特点和校本特色的教材系列。

3. 成立课程实施和评价组,加强课程实施各环节的管理,健全和完善课程评价制度。

4. 成立课程建设研究组,加强课程现代化建设的研究,及时总结实践经验,重视课程建设研究成果的转化。

### 二、创新课程设置

5. 确立课程设置的三个理念。一是以人为本;二是按需施教;三是与时俱进。

6. 坚持课程设置的三个原则。一是适应性课程设置与引导性课程设置相结合;二是拓宽外延的“教育超市”课程设置与提升内涵的“阶梯攀登式”课程设置相结合;三是共性化课程设置与个性化课程设置相结合。

7. 把握课程创新的三个维度。一是拓宽课程范围的横向维度;二是加强课程深度的纵向维度;三是提升紧跟时代步伐的时尚维度。

### 三、优化课程实施

8. 加强教师队伍建设,提升教师专业素养,充分发挥教师在课程实施中的主导作用。一是高尚的师德素养——做一位学员尊敬的教师;二是精湛的业务素养——做一位学员佩服的教师;三是良好的教学素养——做一位学员满意的教师。

9. 加强课程标准(教学大纲)和教材建设。教学大纲是课程实施的纲领性文件,是编写教材和教师进行教学活动的主要依据,是检查评定学员学业成果和衡量教师教学质量的重要标准。一是要组织力量启动新一轮各课程规范化教学大纲的编写工作,并做好后续动态增补修订工作;二是组织教师学习教学大纲,做到按纲施教,不断提高课程实施水平。

教材是展示课程教学目标和教学内容的载体,在课程实施中具有极为重要的作用。一是选用好适合本校学员需求的已出版的老年大学通用教材;二是发挥我校长三角地区教材编写协作委员会常务理事单位的作用,积极参与教材的共编共用工作,协作编写出版高质量共用教材;三是对一些地方性课程、特色课程及创新课程,学校组织本校骨干教师或本地专家编写校本教材。

10. 创新教学手段。一是完善数字化校园建设,实现招生报名网络化,课堂教学多媒体化,教学管理信息化;二是发挥互联网优势,建设手机端老年大学精品课程,实现线上线下教学融通,不断扩大优质教学资源。

### 四、完善课程评价

11. 采用课题研究的形式,对课程规划开发和整体实施情况开展专题研讨,提出总体评价意见。

12. 专家同行评价,由学校聘请专家、组织同行进行听课活动(包含公开课、评优课、示范课、随堂听课等),由听课者给任课教师提出评价意见。

13. 学员评价,学校通过调查问卷或学员座谈会,获得学员的对某课程教师的评价。

### 五、健全保障机制

14. 完善教师评优评先奖励制度,定期开展教师的评优评先工作,形成激励机制。

15. 建立健全教学大纲和教材评优奖励制度,对获全国、省、市优秀教材或教学大纲的作者,给予奖励。

16. 经费保障,为了确保课程建设现代化的顺利有效推进,学校设立“课程建设基金”。

### 编者按语:

盛世华诞,夕阳更红。在我校庆祝新中国70华诞的文艺演出中,少有露面的芭蕾舞特色班的舞蹈《茉莉花》赢得了观众的赞叹。而演出者也是难抑激动,本文就是这种情绪的表现。一个作品的成功的背后都有故事,我们欢迎大家来讲述。

今年是我们伟大祖国70华诞,70年来我们的祖国发生了天翻地覆的变化,经济在腾飞、科技在创新,铁路在高速、月球在探步、外交政策、生态环境、医卫文教面面俱到,人民生活节节高攀,尤其是政府不断加大投入发展老年教育事业,建设和发展老年大学,使成千上万的老年人喜气洋洋进入老年大学,开始他们退休后的充满文化氛围的老年生活。

我就是成千上万的老年人中的一员。我所在的班级是芭蕾舞特色班,现已走过了三年了。在这三年中王嘉琪老师为我们付出了许多。因为学员的年龄都在五、六十多岁,老胳膊老腿的,上完课腿痛的走回家都困难。上课主要进行基础训练,强度之大是我们首次碰到的。老师虽然年轻,但对艺术要求很严,上课总是循循善诱、循序渐进耐心讲解每个动作、一边讲解一边示范,启发老年学员对学习芭蕾舞的热情。在老师的启发下,同学们不知不觉爱上了芭蕾。

今年恰逢建国70周年,学校要举行文艺汇演,仲主任推荐我们芭蕾舞班要出场演出。王老师帮我们编排了《茉莉花》的舞蹈。这是个群舞,讲究整体的配合,刚开始大家没有信心,舞蹈的动作刚刚学,音乐的点子也踩不上,九月份要演出,大家的压力蛮大的。仲主任和王老师给大家鼓劲加油,给我们出主意;首先大家要把舞蹈动作学好,每个学员都要过关,同时仲主任还为我们解决加班排练的练舞场地,我们班的上官树兰同学还借了工业园区的文化艺术中心排练厅带领大家一起练舞。贡秀华同学在王老师暑假因事不能到场时,带领大家一段又一段、一遍又一遍的反复排练,力求做到每个人会听音乐,踏准节奏,举手投足一招一式动作到位。姐妹们相互学习、互相帮助共同提高。

(下转第四版)



苏州市老年大学2019年秋季班长培训会议 李香莉 摄

## 我校2019年秋季班长培训会议召开

10月12日,苏州市老年大学召开2019年秋季班长培训会议,学校校长董宙宙,副校长皇甫志新,老年大学协会副会长沈鸿秋出席了会议。全校300余名班长参加了会议。沈鸿秋主持会议。

会上,太极拳提高班班长江斌华,艺术团舞蹈班班长夏小瑾交流了工作经验,汇报了取得的突出成绩,得到领导和全体班长的赞赏。学联会理事长李正宗作了提高班长素质和管理能力专题培训,对班长提出了新的要求。会上皇甫志新副校长宣读以老有所学、老有所乐、老有所为为主题的征文评选结果,鼓励学员积极参与,传递正能量。

会上,校长董宙宙讲了话。董校长表示要做到“三个坚持”:坚持办学宗旨不变,全心全意为老年学员服务;坚持办学理念不变,自主管理,民主办学;坚持发展目标不变。董校长要求咬定目标不放松,立根原在班长中。全体班长要充分发挥班长在学校建设中的重要作用,把老年大学建设为校园环境美、精神风貌美、文化氛围美的全国最美老年大学。

(学联会 供稿)

## 人口老龄化国情教育进入我校课堂

为进一步进行人口老龄化国情教育,帮助师生增强老龄意识,树立积极老龄观,近期,我校邀请了苏州职业大学教育人文学院蔡斌教授来校为师生作了《老龄化形势及我国老年教育事业发展、历程、政策和前景》的专题讲座。

与此同时,各系组织启用我校编制的公共课课件《积极面对人口老龄化》进入各课程教育。

(教务处)

## 图书捐赠活动启动



千里寄希冀,书香润人长。近日,苏州市老年大学学员联合会,苏州善城公益联合会共同举办了图书捐赠启动仪式。学员代表及学联会全体理事当场向善城公益联合会捐赠图书。

在启动仪式上,善城公益陈理事介绍了发起的百所西部爱心图书室原因是因为志愿者多年在西部走访了很多学校,发现学校的图书室图书少的可怜,有的学校即使有,也都是比较陈旧,孩子们只能在这些过时的图书中寻找一些乐趣。在询问了学校的老师和孩子们的需求后,萌生了为他们建立图书室的想法。2017年6月1日,善城公益就开始启动捐建图书室项目,到2019年9月,已经建成了36所。这些图书室的建立得到了各企事业单位、爱心人士的大力支持,分布在甘肃秦安,甘肃靖远,湖北红安,湖北襄阳等地。

当了解到善城公益的这一善举,我校学联会召开会议,向全体学员发起了捐书倡议,广泛动员我校老年学员积极参加活动。此次捐书活动将持续到11月底。这一次我校老年学员捐赠的图书,将会被发往湖北红安老将军县的学校,为老革命地送去一份希冀,带去一份温暖,让那里的孩子在图书的滋养下,增长知识,健康快乐地成长。

(学联会)

在苏州市13届老年文化周魅力夕阳舞蹈大赛中,我校选送的舞蹈《映山红》荣获一等奖。

(办公室)

### 喜报

为加强师资队伍建设,交流教学经验,我校在十月底组织了近五十位教师前往南通市老年大学参观取经。这类活动我校坚持每学期一次。

(办公室)

△在13届苏州市老年文化周开幕式上,我校小提琴班学员应邀演奏《我和我的祖国》。

△近日,深圳坪山区老年协会考察团一行12人莅临我校。

△十月二十五日至二十七日,我校选送了部分书画作品参加苏南五市老年大学书画联展。

为加强师资队伍建设,交流教学经验,我校在十月底组织了近五十位教师前往南通市老年大学参观取经。这类活动我校坚持每学期一次。

为进一步加强师资队伍建设,交流教学经验,我校在十月底组织了近五十位教师前往南通市老年大学参观取经。这类活动我校坚持每学期一次。

为进一步加强师资队伍建设,交流教学经验,我校在十月底组织了近五十位教师前往南通市老年大学参观取经。这类活动我校坚持每学期一次。



# 做一个称职的班长

艺术团舞蹈班班长 夏小瑾

金风送爽，丹桂飘香，在庆祝共和国70华诞之际，苏州市老年大学也度过了34个春秋。并荣获全国示范老年大学的荣誉，我们能在这么一个美丽的精神家园里，老有所学、老有所乐、老有所为真是非常的幸福和无比的自豪！

我从小热爱舞蹈，退休后重拾起年少时的梦想，来到苏州市老年大学舞蹈班学习。我做班长的时间虽说不长，却也有些心得体会：

**一、班长要严明、公正、不怕得罪人，也要做学员的贴心人。**

担任班长是学校对你的信任，更是学员对你的希望。一个班的班风、班容也是考量一个班长的管理能力和工作作风。针对我所在班级的特殊性，老师对我们的要求特别严格。上课无特殊原因不得请假、迟到和早退。起初一些学员不能接受。我耐心地劝导同学，动之以情，晓之以理，经过一段时间的努力，现在同学们都能接受老师的要求，自觉遵守纪律，不无故缺席，并按要求统一着装。遇到一些同学家里有特殊原因或者身体不适不能来上课的，我会及时电话或微信送去一份关怀。班级微信群是学员间学习交流的平台，我按学校要求制定群规，杜绝与学习无关的内容，剔除离开班级的学员，保证班级微信群的正常。

**二、班长要做领头羊、带头人。**

苏州市老年大学艺术团是老年大学的一张名片，我们舞蹈班担负起比赛、展演、以及学校重大活动的演出任务，在这次学校举办的“祖国颂”国庆70周年文艺演出中，我们班要出演四个舞蹈，任务很重，作为班长，不仅业务要过硬，还要带领整个班级一起提高，在暑假排练期间，我总是早早地来到学校，上课前带领大家一遍遍地练习，课后再帮助纠正动作，我们争分夺秒，终于圆满地完成了这次演出任务。在市历次举办的舞蹈大赛中，先后获得了一等奖、三等奖等，在刚刚举办的苏州市老年文化周舞蹈大赛中再创佳绩，荣获一等奖。在学校举办的办校30周年庆、万寿宫300年庆等大型活动中，表演出色。并连续三年受广电总台邀请参加离退休人员新春团拜会，好评如潮。

**三、班长是老师的助手，是同学们的服务员。**

每逢上课我总是提前来到教室打开门窗，帮老师测试下音响，调好空调，记好考勤，课后关好门窗、关闭电源、清理掉垃圾、保管好同学忘记的物品。为了老师顺利完成教育进程，带领大家做到课前复习，课后消化。遇到演出时，我会提前做好演出服装，发放给大家，结束后再收回归入仓库。

做班长虽然辛苦，但很快乐！

今天我们班取得的一点成绩，这和老师的悉心指导、全班同学团结、拼搏，共同努力分不开的。感谢学校领导、艺术团领导对我们这个班级的关心和重视；感谢老师对我们的精心指导；感谢我的同学们对我的信任；最后我还要感谢我的家人对我工作的支持；今后，我要向在座的优秀班长们虚心学习，为实现“校园环境美、精神风貌美、文化氛围美”的“三美”老年大学贡献自己的绵薄之力。

（本文是作者在2019年秋季班长培训会上的发言，有删改）

## 班长应具备的素质和奉献精神

古筝演奏班班长

学联会理事长

李正宗

（摘要）

国庆刚过，大家还沉浸在举国欢庆的喜悦中，我们的班长会召开了。我想借这个机会与大家互相斟酌交流下面三个问题。

素养体现在每个细节、思索、表情和行为中，我们班长面临的服务对象是全班同学，他们的需求、经历、性格各异，我们在全方位接触相处中，班长的个人素养直接会产生人际反应和工作效果，因此要我们不断修炼、不断拉升，要以大胸怀、真诚意来面对服务者，班长的神圣使命要求我平时要吃得亏、忍得了怨、受得了气。遇到问题有主意、有方略控得了局、稳得住舵。班长们我们退休后一切归零、从头开始，现在的形象地位形成是靠人品、能力和靠为大家出力服务的诚意和作为来重塑的。平时继续认真做好出勤签到、填好教室日志、为同学们排好座位、杜绝蹭课现象、协助任课老师做好调课等各项工作。做到有胸襟没脾气、有能力没架子，要用以诚并肩、以心同行的心态和班内同学融为一体做好朋友、好兄弟、好姐妹才能信息畅通、心灵沟通、感情融通将班级工作扎实向前推进。

班内的事务要遵循公允召示，为大家服务办事要征求大家意见和告知大家，有时可能要受些委屈，当了班长象少欠大家的，是的，当你接受大家信任和班长的称谓后，你就承认了要履行为同学服务的责任和承诺。同学有看法说明工作未做通、服务未到位、承诺未履行就是欠他的。当好班长的过程也是人生能力内涵升华的过程。平时向同学安排工作的态度宜温和，忌用以上压下的命令式口气，杜绝大班长主义但遇事要有大主义。一旦出现难题时只要不属险情尽量钝化、软化、冷化避免由我们处理欠妥引起激化，待搞清楚后再酌情处理。调查是我党的法宝也是每个班长的方法，班长官不大、要求很高，班级虽小也是天地乾坤，也用实事求是的辩证唯物论方式对待，我们班长讲的话要有事实为依据。对不同性格、不对脾气和无理要求的同学要容得住、吞得进、咽得下即使不顺眼看不惯甚至有看法都不能放在脸上、嘴上和行为上，服务工作不能有亲疏远近，对班内人员心中要有数、对班内状况心中要有底、对班内工作心中要有谱，一班之长要以自己的人品、人格和能力放出的光泽让全班同学认可。同时积极团结班内肯为大家出力服务的同学，一群人总比一个人强。

班长的素养和能力犹如高铁的两条轨道，高速行驶的至命的关键是安全。安全第一是每个班必须绷的一根弦，使老年学员高兴而来安全回家。八大员中我们班长还是安全员，班长们把这个职责履行好真是功德无量。学校是老年人的大学，班是老年人的班，如组织课外活动，班长一定要事前做好充分的准备落实工作，活动内容、程序和纪律要告知并签好个人健康安全承诺书，作好应急处理预案，将风险降到最低。班长的安全员工作到位既对学员负责，也是对学校负责。尽管学校为所有学员购买了意外伤害保险，但我们不希望任何人受伤享受此保险。手机安全一是网上不传违规违法内容。二是不轻易将人员移出移进。三是上课时对手机的要求。

学联会工作计划中要制定班长试行条例，学联会是班长们选出来的，学联会就是班长们的家，家里有事找家里人，到时要从你们那里得第一手调研实情，少不了要敬烦大家。

（本文是作者在2019年秋季班长培训会上的发言）

## 服务大家累而快乐

养生健身系太极拳提高班班长 江斌华

时光飞逝、岁月如梭。转瞬又走过了一年，工作虽然累，但是能为大家服务，做力所能及的事，我充满了快乐。我的体会是：

**一、用务实的态度做好班级工作，营造班级的和谐氛围**

老年大学的班长是服务大家为宗旨的志愿者，是学校、教师、学员之间的重要纽带和桥梁。为了让每一个学员学有所求，学有所乐，学有所为，就必须提高自身素质，起模范带头作用。我们太极拳提高班人多，拳技基础不一，文化水平不一，部分学员年龄偏大，在这种情况下我认真观察学员的思想情绪，做好相关学员的思想工作，协调好同学之间的关系，让老师既能按提高班的宗旨教课，保证教师的教学进度，又要让大家能愉快地接受班级的实际情况，避免学员之间、学员与老师之间产生矛盾。实践使我深深体会到：要提高服务质量，就必须要有为老年人服务的高度、宽度和温度。让班级有个良好和谐的氛围，让学员们能开开心心的来，高高兴兴的回。

**二、在安全的前提下，组织大家适当参加社会活动，激发学习兴趣**

其实有时候老年人和小朋友一样，同样有爱美、示美的欲望，只要有机会参加活动或登台表演，他们认真的态度和童真般的快乐真能感动到周围人。我们以提高班为主其他太极拳班为辅，成立了“苏州市老年大学太极拳表演队”，我任队长。我们在2018年参加了多次社会活动。2018年6月份我们应邀参加“中信杯2018苏州中老年人才艺大赛”活动。“才艺大赛”舞台上就是“三多”——才艺多、热情多、欢乐多。唱歌跳舞、戏曲走秀样样欢快，相比之下我们太极就比较单调，再说我们从未参加过这种多艺种混搭活动，想要有所表演难度很大。经过2个月艰苦的海选、预赛，我们编排的“太极拳、剑表演”终于在二百多个参赛节目中中脱颖而出进入总决赛。在决赛场上二位老师带着一群太极人在音乐的伴奏下，时而挥洒自如，时而挥舞长剑，向观众们传递健康传递幸福，以积极向上的精神风貌和精湛的武术表演，赢得了现场观众的阵阵掌声。最终以全场最高分获得了这次“中信杯”的一等奖，并获得可观的奖金。

我们还在年末参加了“苏州市戏曲春晚联欢晚会”等等活动。我深切地感受到：在有效做好安全措施的前提下，组织参加一些活动能增强学员之间的友谊，促进团结协作的精神。

（下转第三页）

## 积极老龄观主题教育（四）

按：《万寿宫》129期开始设“积极老龄观主题教育”专栏，摘要刊登习总书记关于老龄工作的重要论述、14个部委文件及专家们的诠释等，以期师生增强人口老龄化的国情意识，树立积极老龄观。

### 树立积极老龄观

——十四部委人口老龄化国情教育文件解读（摘要）

全国老龄工作委员会办公室副主任 吴玉韶

最近全国老龄办中组部、中宣部等14个部委联合下发了关于开展人口老龄化国情教育的通知，应当说养老文件很多，近些年中央层面将近出台了近百个文件，这个文件有什么特殊性呢？它是14个党政群部门共同联发的，这个教育是面向全员，而且要连续三年。

这个文件看起来不解决养老的具体问题，好像跟今天论坛的主题也没什么关系，但其实这是一个养老的基础性、全局性的文件，跟每一个养老问题都密切相关。所以我就讲三个问题：

**第一，为什么要开展人口老龄化国情教育。**

为什么要开展？主要是基于三个原因：第一，这是一个依法开展的国情教育活动。

第二，我国人口老龄化形势的严峻性和特殊性。

第三，我国老龄事业发展的紧迫性。

新修订的《老年人权益保障法》明确规定，国家进行人口老龄化国情教育，增强全社会积极应对人口老龄化的意识。总书记在“5·27”的讲话里面明确提出了全面开展人口老龄化国情教育和老龄政策法规教育。在去年十九大报告中，总书记提出，构建养老、孝老、敬老的政策体系和社会环境，这个社会环境里面主要讲的人口老龄化国情意识。

第二个原因，基于我国老龄化形势的严峻性和特殊性，我们知道我国进入人口老龄化已经将近20年了，但是我们的公众，我们的组织机构对于人口老龄化的认知还停留在很粗浅的阶段，原因是我们的老龄化是未富先老，未备先老。特别是应对人口老龄化的重要的关节点，本世纪的上半叶以及应对人口老龄化的三个重要阶段，都与我们的国家的两个一百年的奋斗目标的时间节点高度吻合，密切相关。所以，应对人口老龄化，总书记讲，是这么一个大事情，叫事关发展国家全局，事关亿万百姓福祉。这么一件很大的事情，两个“事关”，但是我们的公众和机构的认知度又不高，所以我们在认识人口老龄化方面还存在着许多的误区。

比如说对人口老龄化的机遇和挑战认识不足，把老龄化问题简化为老年人问题甚至是养老问题。应当说老年人问题和养老问题只是应对人口老龄化的一个小问题，应对人口老龄化更重要的是经济问题，把应对人口老龄化看成是部门的工作，是一个业务工作，老龄委的工作，民政的工作其实是全社会的工作。把养老看成是政府的事，老年人的事，其实养老是全社会共同的责任。另外把老年人

看成是负担和“包袱”。所以，这些错误认知都是不对的，所以我们人口老龄化国情教育是一个补课式的教育。

第三就是我国老龄事业的产业发展的紧迫性。十九大报告当中提出不平衡、不充分的矛盾在养老领域的体现是非常明显的，我用一个字概括，“缺”，既缺资金、设施、队伍、人才，这个大家都知道，这是显性的，但是有一缺大家不一定认识到，就是我今天要讲到我们也缺隐性的思想观念。这个其实某种程度上讲更缺。所以需要进行全社会的人口老龄化国情教育，需要补课。我们老龄事业产业发展当中的先行问题实际上追根溯源是隐性问题制约的。比如大家政策出了很多，但是落实、落地效果不太好，其实跟我们对老龄化认知的规律，和部门的协同有很大关系，这个其实也是一个老龄化意识缺乏的表现。

还有老龄宜居环境的问题，其实也是全社会普遍缺乏老龄宜居环境里面，而且一旦宜居环境形成以后，改造的难度是巨大的，甚至是不可能的。再比如消极养老问题，还有产业发展的制约问题，其实跟我们老年群体的消费观念的滞后有很大的关系，最近《中国青年报》发了一篇文章，叫做歌声中的退休时光。讲了最近一些老年人利用上午的时间段到KTV唱歌，这其实是很好。但是又说，这些老年人到歌厅以后，对音箱要求是最高的，但是有一个共同的特点，从不消费，除了歌厅以外，其它不埋单。这其实是一个老年消费理念滞后的一个典型的写照。所以应对人口老龄化需要理念先行，理念是决定思路的，思路是决定出路的。所以要理念先行就必须对全社会进行人口老龄化国情教育，必须补上这一课。

（未完待下期续）



遇见

人生路上，不经意间，会遇见形形色色的人，有人让你望而生厌，有人让你心生敬佩。散文赏析与写作班 魏惠然

人不可貌相海水不可斗量，这是无数事实证明了的真理。或者说，这是人们的经验之谈。一个深秋季节，路过东环路，看路边树枝上所剩无几的红叶随风起舞，感觉凄美无比。正赞叹遐想间，遇见人行道旁一驼背老太，只见她满头稀疏白发，衣着陈旧，不知穿了多少年，洗得都泛白了；她近90度弯着腰，拖着一只用四个轮子、几根木板条做成的拉杆箱，里面装满沿途捡来的废旧杂物，其中有一只锈迹斑斑的金属盒里装着香烟屁股；她步履蹒跚地前行，看样子很吃力。

心想她一定家庭贫困，捡些废品卖些钱补贴家用，于是问：“阿婆捡这些东西很累吧，能卖多少钱啊？”

阿婆说：“卖不了几个铜板，我也不缺钱。”

看来我是以貌辨人了。那么，既然不缺钱，都这么大年纪而且腰背都驼成这样子了，为啥还捡垃圾呢？

阿婆看我没有恶意，只是好奇，就对我实话实说了。她说：“我儿子孙子能挣很多钱，我也有养老金，虽然不多，但也吃不光用不光。我都83岁了，腰不好，伸不直，如果躺在家里不活动，连下床走路都‘不来三’了，健康是活下去的本钱，我每天拉着小车出来走走，看到垃圾香烟头捡起来，既锻炼了身体，也对环境有好处，这叫一举两得，我心里也快活。”

我竖起大拇指，连忙给她点赞。

老太说：“国家给我养老金，我不能做寄生虫，也要力所能及为社会做点小事，乱扔香烟头是小事，遇到干柴烧起来就是大事。”

没有豪言壮语，非常实际，非常朴实。

看我还有疑问，阿婆继续说：“你问我既然有钞票，为啥不买新衣穿啊，困难辰光提倡艰苦朴素，从小习惯了，没穿坏就舍不得丢。”

听君一席话，胜读十年书，我感动！

这位不知姓名的驼背老太给我上了一课，这一课非常生动，非常直观，非常深刻！她让我知道了什么叫美德，什么叫素养。

老了依然美丽，不在外表，而在行动，更在心灵。

时代不同了，改革开放40年，人们生活水平提高了，我们有条件吃得营养穿得光鲜了，过度节俭已经不合时宜。但是，富裕了也不能过分奢华，家大业大浪费点没啥的思想也是不要不得的。对资金和自然资源的浪费是最大的浪费，一个项目动辄占用上千亿资金几百亩地，这正常吗？

想起今年“两会”上，3月5日参加内蒙古代表团审议时，习近平强调艰苦奋斗、勤俭节约的思想永远不能丢！

俭以养德，这是永远不变的真理。

谜底与猜谜思路及制谜依据：

1. 假设增添：不，如果加上“口”字成“否”，也可以否定，那就是口字没有被加上；
2. 离合：忘：“盲”减去“目”是亡字，“亡”再与“心”字组合为忘；
3. 减损：初：“剪”字被裁掉开头的“前”字，余下“刀”与“衣”旁组合为初；
4. 双扣：心：感恩都是因为有心，譬如一弯新月映三星亦是象形的心；
5. 假设减损：字：若“呼”字不要了“叮”那就只剩“讠”，若“物”字废去了“勿”那就只剩“牛”，宝盖头与牛字底组合即为字；
6. 双扣：记：调字西边之“言”与配字东边之“己”组合为“记”，“自”解为己、“云”解为言，相和亦呈“记”字；
7. 字素组合：使：“仗”字与四方形的“口”字相嵌为“使”；
8. 方位组合：命：信的起始是单立“人”，信的结尾是“口”，卫字笔画是“卩”“一”，由四部零件组合生成“命”字；
9. 减损会意：永：水势浩大而不泛滥，“漾”字减去“洋”字刚好余下“永”；
10. 字素组合：远：“辶”象形一叶扁舟，“元”由沉字清掉水旁得来，走之加元恰成“远”字；
11. 字素组合：奋：“田”是四面山围的象形，“大”是天下的方位字，大与田正好相加为“奋”；
12. 会意排除：斗：纵横为“十”驰骋八方，担当有为是社会责任感，然毕竟是灯谜范畴况且句前有“斗”字，按例别解成了“为”中出“力”仅余两点可与十字组合为“斗”，志尚存焉。

(上接第二页)上台表演能满足中老年人爱展示美丽的心态，愉悦大家心情。同时还能增进班长与学员之间的关系，有利于平时的班级管理。

今后我将会把成绩当作起跑线，尽心尽责，争取再上新台阶。

(本文是作者在2019年班长培训会上的发言，有删改)

伟大的新中国，迎来光辉的七十华诞。七十年来，我们伟大的祖国从站起来，到富起来再到强起来，发生了翻天覆地的变化，创造了前无古人的世界奇迹。中国人民真正成了国家的主人，过上了幸福生活。此时此刻，我们不能忘记伟大的中国共产党的英明领导，全国人民的英勇奋斗和无数革命烈士的流血牺牲。我们也决不能忘记新中国的主要缔造者——伟大的毛泽东。毛泽东的一生，与中国共产党的成立，中国人民军队的诞生以及第一、二次国内革命战争、抗日战争、解放战争、新中国的诞生直至建国后近三十年的革命与建设都十分密切地联系在一起。伟大的毛泽东思想是在几十年伟大的斗争中与左右倾错误路线斗争中产生、发展成熟的，是指导中国革命从胜利走向胜利的指路明灯。毛泽东思想虽是集体智慧的结晶，但决不能离开它的主要创立者毛泽东。翻开中国革命的历史，可以清楚地看到，如果没有毛泽东提出的“农村包围城市，武装夺取政权”的英明论断和井冈山革命根据地的建立发展的星星之火，中国革命的方向和航程就无从说起；如果没有毛泽东领导的极端艰险的反围剿战争的胜利，特别是史诗般的二万五千里长征的胜利，中国工农红军就可能遭受灭顶之灾。正是遵义会议重新确立了毛泽东的领导地位和毛泽东思想的指导，中国革命才转危为安，拯救了红军，挽救了党；如果没有《论持久战》以及抗日民族统一战线和战略战术等光辉思想的指导，就不可能有抗日战争的胜利；而惊天动地的三年人民解放战争都是在毛泽东亲自指挥下才取得了决定性的胜利，为新中国的诞生奠定了基石。值得一提的是人们对毛主席在新中国诞生前的伟大业绩比较熟知，但对新中国诞生后的伟大贡献提及较

## 向人民英雄敬献花篮仪式观后感

韩玉英

保家卫国赴征程，浴血奋斗献青春。

缅怀先烈心澎湃，英灵永存激后人。

## 五星飘扬七十载

——贺国庆70周年

邓可人

祖国华诞七十载，神州处处添风采。

峥嵘岁月东方红，昂首迈进新时代。

五星飘扬七十载，华夏文明誉四海。

山河壮丽龙人传，辉煌中国春常在。

## 江城子·贺新中国七十华诞

刘婉英

金风金曲舞蹁跹，桂花妍，鸟儿喧。

祖国芳龄，七十正中天。盛世辉煌描锦绣，惊世界，遏云天。英雄伟业忆华年，步维艰，破烽烟。壮志换来，今日好河山。举盏声声同祝愿，花更好，月常圆。

## 诗一首

叶在壮

明月炎黄结善缘，凡尘郎夜好团圆。

嫦娥献上桂花酒，推出蟾宫冰兔盘。

国度七旬华诞美，节逢三五小康安。

喜欣丰稔一归醉，逐梦今朝不卸鞍。

## 毛泽东与新中国

——纪念新中国诞生七十周年

校友 李务民

少。新中国刚建立时，祸国殃民的国民党反动派留下的是一穷二白的烂摊子。而正在此时，美帝国主义发动了侵略战争，抗美援朝战争，是在新中国刚诞生、百废待兴、艰难万分的情况下与世界头号强国美帝国主义进行的战争，是在毛泽东亲自指挥下的取得胜利的。新中国诞生后短短的几年中，我们国家从一穷二白的建成初步繁荣昌盛的社会主义国家。1960年前后，前苏联背信弃义撕毁协议，国内三年自然灾害，国家遇到巨大困难，在毛泽东领导下克服重重困难，恢复了经济，发展了三线建设，成功爆炸了原子弹、氢弹、发射了导弹、卫星、火箭……这些震惊世界的成就都离不开毛泽东的正确领导。这些成就，打破了西方妄图灭亡社会主义中国，发动第三次世界大战的梦想以及蒋介石妄图反攻大陆的美梦，从此中国更加强大地挺立于世界，美国、日本也相继与我们建立了正常的外交关系，也为尔后的改革开放创造条件，使中国这条大船在历史的风浪中胜利前进，试问谁能有毛泽东这样的雄才大略！

古人云“万事起头难”，新中国的七十年也是起头难。从新中国诞生到毛泽东逝世的近三十年是最为艰难而不易的，它为尔后的发展积累了经验，奠定了基础。不忘初心，饮水思源。毛泽东为中国人民的解放与幸福，操劳一生，死而后已。“共产党最好，毛主席最亲”“他是中国人民的大救星”，这是中国人民发自内心的肺腑之言，千真万确。没有共产党就没有新中国，没有毛泽东就没有新中国，社会主义的新中国是毛主席最伟大的作品，这是历史的事实。中国出了个毛泽东，这是中国人民的幸福。



中华人民共和国成立70周年  
The 70th Anniversary of the Founding of  
The People's Republic of China

## 破阵子·喜看国庆七十周年天安门广场举行盛大阅兵仪式和群众游行

侯国达

怒目横陈长剑，雄图傲展银鹰。气壮山河天地震，步伐铿锵钢铁声，三军金甲明。矩阵恢宏热烈，花车精彩纷呈。白鸽放飞中国梦，万众欢歌盛世情，同心奔振兴。

## 七律·国庆七十周年大阅兵观感

陈铭诚

缅怀先烈初心在，三帜精神励志昂。

铁甲雄师驱重雾，银燕利剑映霞光。

上天入海军容整，执锐披坚保障强。

驰目长安尽威武，东风浩荡国旗扬。

## 赞颂伟人毛泽东

董士奎

天降韶山救世雄，高超智慧世人崇。

翻天壮志凌云气，覆地雄心巨浪风。

四卷华章丰宝库，一生美誉贯长虹。

拓荒大略百花艳，创业宏图万紫红。

拔掉枯桩栽茂树，东方又现汉唐龙。

我们还要看到，在毛泽东的晚年，他将目光投向更加深远的未来，思考如何能使中国这样的社会主义国家永不变色，为此他提出了十分深刻的思考并采取了重大行动，把希望寄予人民，为千秋万代指明了方向。

毛泽东一生为公，一心为民，没有自己。他是把家中全部土地献给农民的中国第一人；他为革命事业献出了六位亲人，为抗美援朝战争，给全国人民树立榜样，不惜将自己十分优秀而有远大发展前景的是儿子毛岸英送到无比艰险的朝鲜战场，以至牺牲，他为正确路线的坚持与执行，多次被批判、打击、撤职甚至被开除党籍，但他无怨无悔，一如既往关心革命事业；他不畏艰险，历经九死一生；抗日战争胜利后，为中国的和平，明知蒋介石的险恶用心仍然冒生命危险赴重庆谈判；一九四七年党中央战略撤出延安后，他力排众议坚持留在十分危险的陕北，指挥全国革命战争；他被全国人大授予大元帅军衔的崇高荣誉却从未穿戴大元帅制服；他不畏风浪畅游长江几十里鼓舞人民……这一切的一切，在中外历史上绝无仅有。

毛泽东不仅是伟大的举国领袖、伟大的政治家、思想家、哲学家、军事家、战略家，而且是伟大的诗人和杰出的大书法家。他的诗词，是中国人民几十年浴血奋战的写照，鼓舞并将永远鼓舞中国人民为中华民族的解放、伟大复兴以至社会主义、共产主义事业的最后胜利而奋斗。他的书法艺术不仅激励人民奋进，而且是中华优秀传统文化的瑰宝，千古留芳！

值此新中国诞生七十周年之际，我们无比怀念毛主席和他的亲密战友周恩来、朱德等老一辈无产阶级革命家，怀念无数革命先烈。

我们要不忘初心，牢记使命，在以习近平为总书记的党中央领导下，为二个一百年的宏伟蓝图，为中华民族的伟大复兴而继续奋进！





## 中华人民共和国成立70周年

The 70th Anniversary of the Founding of  
The People's Republic of China

受阅飞机引而待发。16时35分天安门广场上的人们，看到26架受阅飞机依次飞越天安门广场，将开国大典的气氛推向了高潮。那么飞机怎么会变成26架呢？因为新中国空军家底实在太薄，只有17架能确保平安的飞过天安门广场。周总理拍板：令前头飞过的9架P-51战斗机，再飞一次。这个典故令人感到心酸与悲壮。而今我们可以告慰毛主席、周总理、朱德总司令等新中国开国元勋们，如今这盛世已经如你们所愿了。

70年后的今天，我们的国家在飞速发展，通过几代人的不断努力，特别是在习近平主席强军思想的指导下，我们的军队终于成长为听党指挥、能打胜仗、作风优良的威武之师，我们拥有了核导弹、航母、战略轰炸机……先进的装备让我们的军队如虎添翼。

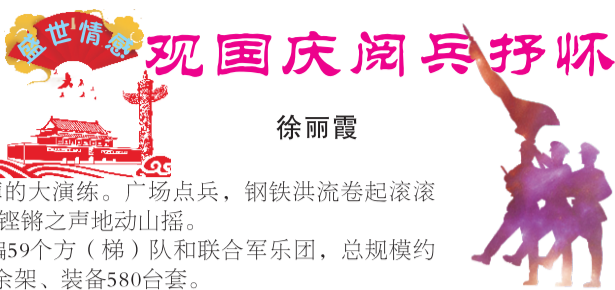
今天受阅部队在长安街列阵，光荣接受中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习

近平的检阅。看此处，金戈铁马，气吞万里如虎。海陆空三军斗志昂扬，方阵巍巍，红旗猎猎，一展雄风。这次阅兵是一场气势磅礴的大演练。广场点兵，钢铁洪流卷起滚滚烽烟；号声嘹亮，战士铿锵之声地动山摇。

这次参加阅兵在编59个方（梯）队和联合军乐团，总规模约1.5万人，各型飞机160余架、装备580台套。所有受阅装备均为国产现役主战装备。其中包括我军部分新型装备，不少先进的无人装备也首次亮相，受阅装备信息化程度普遍比较高。充分地体现了我国国防科研自主创新能力。

三军亮剑，壮我国威，让国人振奋，让外人敬畏，让敌人心惊。虽然现在是一个和平的年代，虽然军队的实力正在不断增强，但国际形势不会如我们所愿的长治久安。中美贸易战的博弈，仍在进行；浩瀚的南海，暗流汹涌；广袤的西南边陲，危机隐现……我们还应不畏浮云遮望眼，保持高度的警惕。军队是我们的钢铁长城，是我们的战士以自己的青春与生命，捍卫着我们国家领土主权的完整，人民的幸福与安宁。

男儿自当带吴钩，何惧峥嵘岁月稠。但使三军齐亮剑，维和慑敌卫九州。



徐丽霞

## 盛世美景

# 国庆夜走环城道

古代文学班

叶在壮

苏州在气象意义上入秋了，凉风习习，金秋送爽。正值国庆之夜，散步环城步道，何其乐哉！

你看，璀璨的灯光、拍岸的浪花、繁忙的游船、如梭的人流、悠扬的歌声，把人夜的环城河处处点缀得精美绝伦！

苏州的护城河是吴王阖闾公元前514年建城时，留给子孙后代的自然遗产，至今已有2530多年，这是古城闻名遐迩的宝贵财富。环城步道更是苏州城市建设中让百姓啧啧称道的实事。

你看，埋在草坪里的盏盏地灯，尽管很小，但光芒四射；两岸边高高挂起的宫灯，雍容华贵，把夜晚映照得金碧辉煌；缠绕在棵棵树梢间珍珠般的彩灯，好似银河闪烁的星星；沿途五光十色的景观灯，更是璀璨夺目，把环城河两岸打扮得五彩缤纷！

环城河的绿化更是千姿百态，在两岸组成绵延二三十公里的绿色长廊，绿色与夜色，与明灭闪烁的河水交相辉映！你看，挺拔的银杏树随处可见；散发清香的香樟树一棵挨着一棵，撑起连绵不断的绿色长城；柳枝随风轻拂，如幻如梦，翩翩起舞。梧桐、水杉、桂花，以及许多叫不上名的花草灌木，让人们尽情享受鸟语花香的美丽，体会“前人栽树、后人乘凉”的舒爽！

满载中外游客的游船在河面上犁出朵朵浪花，浪花轻轻拍打着花岗石砌成的驳岸，使人夜的环城河更加热闹非凡。作为古城苏州得天独厚的水上旅游特色，游客在桨声灯影中以独特的视角欣赏两岸名胜古迹：虎丘塔、山塘街、胥门、盘门、葑门、觅

## 盛世抒怀

# 我在天安门前留过影



声乐三（4）班

马稼春

与共和国同龄的我对北京、对天安门充满了向往之心。

小时候我是从书上和新闻纪录片看到过北京天安门，从懂事开始，我们就学唱“东方红，太阳升，中国出了个毛泽东”、课文里学的也都是“北京是祖国的心脏，人民的象征”。

在我童年一堂美术课的记忆里，老师带来一张示范画，张贴到黑板上，映入眼帘的是一幅天安门层楼的水彩画，写实的风格配上鲜艳的色彩，层楼上迎风的旗帜和鲜红的灯笼，还没去过北京的我，却蹦出两个字“真像”！惹得同学们一阵哄堂大笑。

次日，美术本发下来，望着自己用蜡笔描绘的北京天安门层楼，老师批给的分数也高，我便滋生出一种对北京朦胧的向往之情。

1966年我在镇江一中上高一。下半年，学校停课闹革命，红卫兵大串联，我也踏上了去北京的征程。火车上我被挤到行李架上，好不容易挨到北京，踏进了日夜思念的首都，心里那个高兴呀，一路上的风尘和辛苦全忘在脑后了。

来到天安门广场前，我感觉就像做梦似的，这次我亲眼看见了：红墙、黄瓦、青砖、屋檐、角楼、雕梁、画壁、云龙、翔凤、狮子、华表、金水桥、护城河……

我到天安门前拍了一张纪念照，手拿着红宝书毛主席语录，这是那个年代最时髦的动作和造型，它是我在天安门前的第一张纪念照，作为自己人生一个阶段的见证。

1966年10月18日，毛主席第4次接见红卫兵。早上，我们早早来到指定地点集合，各地来的学生挤满了东西长安街，大家盼望着幸福时刻的到来。

接见开始，行进到天安门广场，口号声此起彼伏，我们的眼睛盯着天安门城楼，看到伟大领袖毛主席神采奕奕地向我们招手，都激动万分，高喊着“毛主席万岁”、“祝毛主席万寿无疆”的口号，流着激动的热泪。

那次接受毛主席的检阅前后多少日子，我沉浸在幸福中，希望今后能有一天在北京天安门前再次留影！

1969年3月，我随着知青大军，来到了江苏生产建设兵团2师11团（射阳临海农场），开始了我的知青生涯。离北京远

了，在天安门前再次留影的梦想也就遥不可及了。

一直到上世纪九十年代在苏州电力工业学校工作，才有机会来北京出差，来去匆匆，在天安门前再次留影机会也擦肩而逝。

2009年8月中旬参加中国电力教育编辑部组织的特约记者研讨会，我想我应该去天安门逗留一圈，因为年底我将离开心爱的工作岗位，正式退休。这一次来北京，再忙也得看看天安门，8月12日中午冒着大太阳，作为退休前的徘徊，实现我的宿愿。

其实也就是在天安门拍了照，留了影。时至今日，每拿出那张照片，我都会想起那年的往事。

在火辣辣的太阳下行走，额头的汗水流下来渗进眼睛，辣的睁不开眼，我摘下眼镜拿在手里，继续前行。

来到天安门广场，蓝天白云衬托着以红、黄为基调的天安门城楼，充满着阳光感。

在天安门跟前，我选取各个角度摄像、拍照，照片拍了之后，我大大松了一口气，有如如愿一般，了却了一桩心愿。

我凝视着悬挂在天安门城楼上的毛主席巨幅画像，耳边响起一首人人会唱的儿歌：“我爱北京天安门，天安门上太阳升，伟大领袖毛主席，指引我们向前进。”是的，天安门是新中国的象征，是全国亿万人民热爱和向往的地方。

回想自己几十年来对北京天安门的向往之情，以及实现在天安门前再次留影愿望的艰难，悄悄地漫延开来，湿润了双眼。

天安门是皇宫的冠冕，城楼的杰作，东方大国气派的门脸。

天安门是近现代中国历史风云变幻的晴雨表，是民族情感跌宕起伏的温度计。

天安门及其广场是有灵魂的，那是民族的灵魂，是和每一个关心国家民族命运的炎黄子孙休戚相关的灵魂。

在天安门拍照，留下来的不仅是一张照片，是一种怀念，更是一种回忆。

渡桥……陆续次第经过。倾听船工讲述传统经典《三笑》故事，船舱内不时爆发阵阵笑声。“好一朵美丽的茉莉花，芬芳美丽满枝芽，又香又白人人夸……”此处船娘的歌声刚落，那边的女高音又响了起来。虽然歌手大多是上了年纪的中老年人，唱得并不专业，但都有如醉如痴的激情。我想，正是这些草根歌手引吭高歌，才使古老的环城河如此生机勃勃！

人夜的环城河两岸不但是市民放声歌唱一展舞姿的天地，也是人们休闲健身陶冶情操的极好去处。夜幕降临，沿河平坦的石板路上，散步的跑步的、谈情说爱的，男的女的、老的少的，那人群，一拨接着一拨……

环城河夜色为什么这样灿烂，景色为什么这样具有魅力？我想，这正是盛世年华享受生活的人们需要祥和、温馨，需要健康、美丽的愿景所在！



我和国旗合个影

徐中一 摄

（上接第一版）有的同学脚扭伤了仍坚持排练、演出，有位同学老母亲重病，在家陪伴期间仍安排好时间抽空来排练。大家因“芭蕾之恋”凝聚在一起，个个信心满满定要把舞蹈《茉莉花》跳好。

功夫不负有心人。经过几个月的辛苦、努力，我们的舞蹈《茉莉花》在老年大学的《祖国颂》文艺演出获得成功，得到了大家的一致好评。因练舞很累很辛苦，但它带给我们快乐和健康，使我们增加自信，克服困难，不断提高舞技，让我们相互学习共同提高增进了友谊。更让我们走上舞台，在舞台上展示老年人的舞姿、气质、风采。这就是我们的快乐人生！

如果说六十岁才是人生的新的开始。那么让我们一起走进春天，走进大自然，用最美的舞姿去描绘最美好的人

## 校园灯谜

随口添加堪否定，  
抛开盲目重心增。  
制衣缘起先裁剪，  
感恩咸因璧月星。  
勿要叮咛勿废物，  
西东调配白云呈。  
功成倚仗四方助，  
信始信终借卫生。  
辟阖汪洋无荡漾，  
扁舟一叶沅水清。  
群山环抱天下景，  
出力担当为纵横。  
（每句猜一字，用猜出的十二个字组成短语）

蒋海波