

万寿宫

编印单位 苏州市老年大学



学校网址: <http://szlndx.suzhou.edu.cn> 2026年第3期 总177期

准印证号: S(2026)05000024 (内部资料 免费交流) 2026年04月24日



近日,学工处召开学校社团工作会议,会议通报了2025年社团年检结果,布置了新学期工作,各个社团汇报了活动设想。

(学工处)

礼韵风华,每一程皆是风景

——《形体、形象与礼仪》课程一周年纪实

开篇 刚好,遇见你

春日正好,阳光染绿新芽,形体形象与礼仪于此萌芽,金色岁月,踏响优雅步履。那些年少匆忙略过的章节,那些时光悄然封存的向往,在此刻,重谱成优雅序曲。次次不期而遇的“刚好”,绘就岁月沉淀的“美好”,满载由内而外的从容与丰盈,遇见被时光温柔以待的自己……

萌芽 园林里的教育初心

我叫王璇璇,是一名高校教师,拥有十多年礼仪教学经验和企业内训经历。2024年深秋,和前辈的一次闲聊,让我萌



发做一门适老化礼仪课程的想法。

座谈会上,陶校和徐校语重心长地嘱托:“来老年大学上课,最重要的,是让学员开心。”让学员开心,正是习近平总书记“以人民为中心”发展思想的生动诠释——最好的课程是令学生满意的课程,是学生学了会开心的课程。这份期许,成为我设计课

程始终秉持的初心,我要做的,绝不是把大学课堂或者企业培训搬过来,而是把礼仪教育“翻译”成银龄朋友“听得懂、学得会、用得上”的生活智慧。



2025年春三月,在古典与现代交相辉映,传统与时尚相得益彰,花草树木郁郁葱葱,处处彰显苏式园林文化特色的苏州市老年大学,《形体、形象与礼仪》课程开课了。课程分为三大模块:形象设计、形体塑造与社交礼仪。通过系统学习实践,帮助学员重塑健康体态、提升个人魅力、掌握社交技巧,在银龄生活中展现出更加优雅、自信的风采,享受和谐美好的人际关系与身心健康的双重滋养。

成长 遇见优雅的自己

从认识“脸型”到分辨“体型”,从“色彩选择”到“服饰搭配”,从“丝巾妙用”到“旧衣新生”——课程的第一步,是帮学员找到适合自己的形象风格。那些闲置的、压箱底的昔日陈服,经过巧思搭配,重新被唤醒,仿佛岁月也为它们镀上了一层新的光泽。

形体训练是课程的根(下转第2版)

照片新闻



2026年4月2日,教育部职业教育与成人教育司社会教育处申春善处长,在江苏省教育厅校外培训监督与社会教育处殷雅竹处长、苏州市教育局校外教育培训监管与社会教育处徐展处长等陪同下,来校指导学校工作。陶旭东副校长等介绍了学校办学情况,重点汇报了深化课程改革,加强师资队伍,提升教育质量等工作取得的成绩与经验。

另:日前,江苏省教育厅校外培训监督与社会教育处殷雅竹处长亦专程到我校调研指导。

(综合处)

早知道

招生报名的几个日期

日期	事项
5月18—22日	窗口——办理80岁以上的老学员预核手续,请带好学员证(具体通知届时见电子屏幕)。
5月18日	发放《招生简章》;学校公众号和网站同步公布《招生简章》。
5月18日	公布各系各班教学计划(进度)。
5月18日	展出新学期新开课程及其任课教师介绍。
5月23日—5月29日	网上——在读学员直升报名缴费。
5月25日—5月29日	窗口——在读学员直升报名缴费。
5月30日起	网上——新老学员选课报名缴费。
6月1日—6月5日	窗口——新老学员选课报名缴费。
9月7日—9月11日	新学期开学周。

(具体事项以《招生简章》为准)

苏州市老年大学教育基金会第二届理事会换届暨第三届理事会第一次会议顺利召开

为进一步规范基金会治理、凝聚社会力量、助力老年教育高质量发展,近日,苏州市老年大学教育基金会第二届理事会换届暨第三届理事会第一次会议在苏州市老年大学召开。基金会第二届理事会全体成员、第三届理事会拟任成员出席会议。

会议在庄重有序的氛围中进行。首先,第二届理事会理事长秦士钧代表理事会作第二届理事会工作报告,全面回顾任期内工作成效:基金会坚持公益初心与章程宗旨,在资金募集、规范管理、项目实施、奖教助学、支持校园文化建设等方面扎实履职,有效汇聚社会资源。理事会恪尽职守、锐意进取,基金会的社会影响力持续提升,“公益+教育”的融合路径更加清晰,为学校构建“政府主导、社会参与、多元协同”的办学新格局注入了

强劲动力。为苏州市老年大学建设发展、为全市老年教育事业提质增效提供了坚实保障与有力支撑。会议审议并表决通过第二届理事会工作报告、财务工作报告、监事工作报告及换届选举办法等文件。按照章程与选举程序,会议严格履行民主选举流程,选举产生第三届理事会理事,选举产生新一届监事。

随后召开第三届理事会第一次会议,首先,按照章程与选举程序,选举产生第三届理事会理事长、秘书长,唐晓康同志当选为第三届理事会理事长。新当选理事长作表态发言,他表示,第三届理事会将牢记使命、恪尽职守,聚焦老年教育公益需求,持续提升基金会公信力与影响力,坚守公益属性,依法依规运作,聚焦服务老年学员、支持教学

科研、助力学校发展,不断提升管理水平与服务效能,为打造苏式特色老年教育品牌、为苏州老年教育事业贡献更大力量。随后审议通过基金会章程修订、年度工作计划及相关工作事项,明确新一届理事会工作思路与重点任务。与会理事围绕资金募集、项目策划、品牌建设、规范管理等深入交流,建言献策,凝聚发展共识。

此次换届会议圆满完成各项议程,实现新老班子平稳交接、有序衔接,为苏州市老年大学教育基金会持续健康发展奠定坚实组织基础。基金会将以此次换届为新起点,不忘初心、砥砺前行,更好发挥公益桥梁作用,汇聚爱心力量,服务老年群体,助力苏州老年教育事业不断迈上新台阶。

百岁墨香暖余生

我是年已古稀的异乡人。二十年前，在苏州市老年大学写作班，有幸结识了当年已八十岁的祝老师。祝君雅，1927年生，她个子虽不高，但思想境界高。一生深耕教坛，是苏州市一中德高望重的语文教师，她以文育人，以爱施教，课堂温润入心，让无数学生受益终身。退休后，祝老师进入苏州市老年大学写作研究班潜心学习，一生挚爱文学，笔底常含温情。

她一生历经百年风雨磨难，却始终心怀光亮；她一身风骨，温和而坚定。既是农工民主党派成员，又光荣加入中国共产党，拥有超过70年的党龄。即便年已百岁高龄，她依然精神矍铄、思维清晰，心中始终装着家国与道义，格局与情怀令人敬佩。

我与她在老年大学相处不过四个学期便匆匆退学，可她对写作的热爱，一坚持就是四十年。退休后的岁月里，她笔耕不辍，多年来写下大量文字，见诸于《苏州日报》《姑苏晚报》《秋实》校刊、《姑苏夕阳红》《农工苏讯》《社保园地》等报刊，著有《秋叶丝语》和《烟雨任平生》两部集册，以笔墨为伴，与时光同行，活成了我们心中最可敬的模样。

在老年大学近四十年的学习时光里，她从未停下笔杆，撰写了大量散文、游记稿件，投递给苏州各大媒体，并且多次在征文比赛中获奖，因此我总爱开玩笑地称祝老师是“得奖专业户”。她还时常激励我们后学者多写作，多投稿，在文字路上勇敢前行。

今年三月一日，祝老师百岁寿辰，七十多位亲友欢聚一堂，场面隆重又温暖，她还特意邀我

前往。我特意写了一幅寿字拙作，聊表心意，本只想悄悄送上祝福，没想到她思维格外敏捷，一见我的笔墨，当即就让主持人加上我的名字，特意安排合适的时间让我与她互动留影。这份看重与礼遇，至今想起来仍让我既汗颜又满心感动。

寿宴之上，高朋满座，暖意融融。祝老师原单位的学校领导、农工民主党派代表、老年大学代表、白云茶舍的学友、写作班部分同学等有关人士，都纷纷前来送上祝福，场面十分隆重。更让人动容的是，她五十年代的学生也专程赶来，登台发言，字字句句满是感念与祝福，勾起了许多旧日时光。

百岁高龄的她，依旧精神清明，起身向每桌来宾频频敬酒、逐一道谢，步履从容，言语恳切。祝老师还在宴席上送给每位来宾她的第二本文集《烟雨任平生》，这倾注她近十年的坦然心境，并以豁达超脱的人生境界，笑对人生……那一幕深深印在我心里，格外感人。

席间，祝老师缓缓诉说百年人生感悟，言语质朴却字字入心，历经磨难而不言苦，年至百岁而不辍笔，正像她在字里行间表达出：她的“时光号”列车一路呼啸，竟已驶过了一个世纪。一生从事教育工作，培养莘莘学子，尽一份为师之责……让在场所有人无不肃然起敬。

作为异乡人的我，被她的精神深深感染。她以一生坚守告诉我，热爱不分年岁，坚持自有力量。往后余生，我定不负恩师期望，提笔前行，多写多投，让文字照亮生活，让这份温暖与力量，伴我岁岁年年。

(校友 章玉华)

(上接第1版)基。站姿、坐姿、行走，每一个看似简单的动作，都蕴含着美的密码。



站姿训练，学员们学会沉肩立腰、收腹提臀。起初，大家站不了几分钟便觉得累，但日复一日的坚持，让含胸驼背的慵懒感悄然退去，取而代之的，是挺拔舒展的精神面貌。学员陈纯华说：“体态训练潜移默化改变生活习惯，等公交的时候，我会想起上课的练习，丁



字步站立，自然而然就挺胸收腹了。”
坐姿训练，强调入座时的轻缓、坐定后的端庄、双腿雅致的摆放。一个简单的坐下动作，被分解成数个步骤：靠近椅子、双腿并拢、整理裙摆、轻缓落



座……反复练习后，学员们在任何场合都能保持得体的仪态。

行走训练，则让步履变得从容。双臂自然摆动，步幅均匀有致，每一步都

走出节奏感，每一步都流露从容气度。学员金青感慨：“我喜欢走路大步流星，像一阵风，现在慢下来，加上优雅的转身，觉得每一步都是风景。”

优雅，从不是青春年华的专利，而是岁月沉淀后的从容。

绽放 时光里的花漾年华

如果说形体与形象是基础，礼仪便是这门课的华彩篇章。



我将礼仪动作编排串联，配以古典音乐，学员们身着旗袍，于韵律中抬手、转身、回眸、微笑……站立时，肩背舒展，如青花瓷般端庄；行走时，步幅半尺，若柳枝轻拂水面；转身时，目光流转，似江南水乡的涟漪，每一个动



作都被拆解、反复打磨。从起初的生涩，到展示时的娉婷，仿若水墨画中走出的气质佳人。旗袍礼仪操赋予学员的，远不止一套动作，而是重新发现自己的美，发现了岁月沉淀后独有的韵味。学员吴春说：“我以前从不穿旗袍，谢谢璇璇老师，让我领略到了旗袍之美，东方韵味。”

除了向外的舒展，茶礼与茶艺则是向内的沉静，于沉浮中照(下转第3版)

万寿健康素养课堂22

中国公民健康素养66条(2024图文版)

15. 不加工、不食用病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物。
16. 关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要做好自我健康管理。
17. 关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者要做好自我健康管理。
18. 关注肺功能，控制慢阻肺危险因素，慢阻肺患者要做好自我健康管理。



(待续)



阅读分享会

《五十小物》

作者：赵珩 推荐人：薛招娣

赵珩，1948年生于北京。著名文化学者，原北京燕山出版社总编辑。多年从事文化史、北京史、戏曲史研究，著有《老饕漫笔》《榫外谭屑》《旧时风物》《百年旧痕》《故人故事》《逝者如斯》《二条十年》等作品。

《五十小物》由生活·读书·新知三联书店于2025年7月出版。百余年来，社会巨变，世间多少名物离散流转，家常用物更是星飞云散。赵家因为一些历史机缘，也有赖于一份“守藏”之心而保留下一部分旧物。《五十小物》就是对这些旧物的摩挲与追忆。所谓“小物”实乃作者的自谦之词。这些“小物”背后的历史文化内涵如此丰厚，与我们平素在博物馆所见之物又是那么不同，它们关联着一段段生动曲折的人的故事。

五十小物涵盖书画碑帖、文房雅玩、亲友遗墨等，皆为作者家藏旧物。作者不以经济价值论之，唯以“小物”背后的文化价值为重，细述各物来源，介绍历史背景，解析文化内涵，亲切的叙述中充溢着浓浓的文化情怀与人文温暖。

老年大学的学员大多是经历半个多世纪文化沉淀的人，对自己使用过的老物小物怀有深厚情感，许多事情许多角度能不能引起共鸣？一边抚摸跟在自己身边的老物小物，一边读赵珩的《五十小物》，也是一种休闲与养生。

校园谜

(蒋海波)

燕子收翎入画帘，初评精选后精研。

人生倘若如初见，棠下侧听嘻语传。

(每句各打一字，组成我校人文与社会学系一课程名称。谜底与释义见本报第3版)

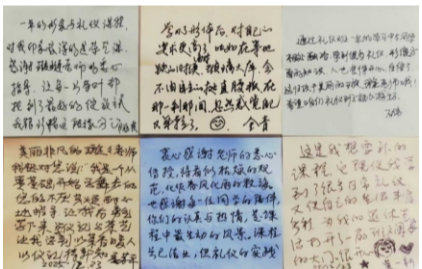


(上接第2版)见从容。水汽氤氲,茶香袅袅,从认识茶具、了解茶性,到学习温杯、投茶、冲泡、奉茶、品饮等一系列流程,学员们围坐茶桌前,感受茶叶的沉浮起落。当滚烫的热情遇上沉淀的茶叶,翻腾后的平静,恰如走过的岁月——炽热、升腾、沉淀,最终化作掌心这一杯琥珀色的澄明。学员们学到的不仅是技巧,更是一种心境,以泡茶之心对待生活,珍重每一份当下的投入,欣赏每一次滋味的转化,感恩每一场相遇的温度,衰老便不再是青春的逝去,而是生命向更开阔、更深厚、更从容之境的悠然漫步。学员卢冠洪说:“感谢璇璇老师的悉心指导,让每一片茶叶都找到了最好的绽放方式,我很珍惜这段缘分。”

收获 从一间教室走向省级平台

时光温润,2026年的春天如约而至,课程开设已至第三学期,学员人数过百,微信群成为大家互相问候、分享心得和生活感悟的温暖天地,那份热情,令人动容。

学员们说:“这门课不仅教会我们外在的形体与礼仪技巧,更让我们领悟到:优雅无关年龄,而是由内而外的修养;礼仪不止形式,更是发自内心的尊重。每一次练习、每一次展



示,都是对生活态度的雕琢,让我们在退休生活中依然能不断提升自我,以更美好的姿态拥抱生活。”

2026年年初,江苏省教育厅办公室发布《关于推介学习型社区建设案例和课程的通知》,《形体、形象与礼仪》之“礼韵风华,悦享雅仪”成功入选省级推介名单,成为苏州市老年大学首个获此殊荣的课程。

消息传来,学员群里沸腾了,大家纷纷留言:“第一时间推荐”“我告诉我同学了”“为咱们的课骄傲”“很有幸在这个班学习”“感谢老师”“璇璇老师辛苦啦”……我的回复是:“这是我们所有人一起的荣誉!”

这份荣誉的背后,是校校合作、校企合作的深度融合——苏州经贸职业技术学院的学术底蕴、苏州市老年大学的适老经验、苏州市康养集团的

江苏省教育厅办公室

省教育厅办公室关于推介学习型社区建设案例和课程的通知

各设区市教育局,各高等学校:
为深入实施教育数字化战略,优化终身学习公共服务,推动社区教育高质量发展,根据《教育部办公厅关于征集数字赋能学习型社区建设典型案例和课程的通知》(教原厅函〔2025〕22号)要求,省教育厅组织开展了学习型社区建设案例和课程征集工作。经各地各校推荐和综合审核把关,对符合案例课程基本规范、符合居民学习特点需求的119个学习型社区建设案例和135门课程(详见附件)进行推介,供各级各类社区教育机构日常教育教学使用。相关案例和课程在“江苏学习在线”“江苏老年教育网”等全民终身学习平台上发布。

请各地各校认真学习借鉴,有效整合优质学习资源,推动开放共享,积极打造学习型社区;紧紧围绕数字赋能,将数字技术深度融入社区教育全过程和各环节,全面提升服务效能和办学质量;利用技术手段、多种渠道提升社区教育品牌课程资源供给能力与更新效率,做好资源下沉,不断提升终身学习公共服务水平。

产业视野,三方凝智聚力、因龄制宜,共同浇灌出这朵银龄教育的花朵。接下来,课程将在“江苏学习在线”“江苏老年教育网”等省级终身学习平台集中展示,惠及更多热爱学习、追求美好的长者朋友。

课程入选是对我们的肯定,更大的意义在于,它证明了老年教育可以既有深度、又有温度。苏州市老年大学将以此为契机,继续深耕银龄教育,开发更多贴近生活、富有时代特色的优质课程,让每一位长者都能在家门口享受高品质的终身学习。

尾声 花漾重启,遇见非凡的你

用学员马晓凡朋友圈里的一段话作为结语:

“满怀期待的《形体、形象与礼仪》课程终于开课了!选择这个课程,不是为了抵抗衰老,而是希望老去的每一步,都能踏出优雅的节奏,在余下的时光里,绽放成一朵不败的花,让生命的每一刻,都能收获由内而外散发的自信与美好。遇见非凡‘凡’的自己!”

年华虽会老去,只要眼里有光,



脚下生风,保持对生活永不褪色的热爱,白发,也可以是时光颁发的勋章。在苏州市老年大学,没有黄昏的落寞,只有清晨的朝气,没有岁月的蹉跎,只有生命的欢歌。在形体、形象与礼仪课堂,一面镜子照见的,不只是优雅的仪态,更是一颗颗永远年轻的心。如果您也想遇见那个被时光温柔以待的自己,欢迎加入我们,在最好的年纪,一起优雅,一起风华正茂。

(养生健身系教师 王璇璇)

制作春联海报的往事

万寿宫书画院副秘书长 陈生甫



这是一幅50年前的海报,不知大家见过没有。

当年,为过一个革命化的春节,是新中国建立以来唯一的一次没有放假。作为旧文化旧风俗的家家户户贴春联的习惯也随之消失了。直到1976年冬天,市工人文化宫在市总工会的安排下发出揭批“四人帮”,搞一个书写新春联展览的活动。一面征集新春联内容,一面物色安排书写的好手,同时广贴海报,大造舆论。

有一天,市工人文化宫的美工汪日荣,手持介绍信,抱了一大叠白报纸,到丝绸印花厂设计室找我,要我设计一张海报,并在厂印制海报,还带上了书法家费新我先生写就的“新春联展览”五个大

字的样稿。因我在工人文化宫常参与布置实物展览、图片文字展览的书写,与汪日荣似曾相识。在厂部、车间的安排下,接受了设计并制作的任务。可是,厂的生产性质是在一匹匹的丝绸上印花,而面对一张张的白纸上能否印制海报这一类却是第一次,只能试试看再说。于是,根据海报的尺寸要求,构图安排文字内容,并以图案形式美化衬托海报的主题。我请设计能手范存良按尺寸画了一幅单色的梅花。构想用三套色印制,第一套色是黑的,即“新春联展览”五个字,大而醒目;第二套色是红的文字,标明海报的内容,日期、地点,是我用规整的隶书和美术字书就的;第三套色是粉红的底色中留出一朵朵白色的梅花作衬托。同车间主任商量印制工艺后,即描黑稿、感光、制版。安排下班后在打样间的热台板上手工印制。有几个工人自告奋勇地参与,一版一色接一版一色,有条有理地印就了100多张海报。达到预想的效果,色泽鲜艳明丽,主题也很突出,人见人喜,而单印一套色的梅花图案分外引人注目,故特印此单色梅花20多张,分给大家,趁着夜色满意而归。

过了三天,在市区的大街小巷的墙上便出现了这一幅十分鲜艳,夺人眼球的新型海报。

自此,书写春联的习俗在民间很快恢复,市书法家协会几乎每年组织去农村、部队书写春联,老年大学书法班的老头老太们,也是三五成群地走向大商场、大公司、火车站书写。这是一个春节前的靓丽而受人欢迎的不可或缺的活动,是一道祝贺新春快乐、幸福祥和的喜庆的赞词。

(上接第4版)所害的坚强女性,却因立场不同而相互厮杀。这让我深刻反思,对立与仇恨往往源于相似的伤痛,而打破这悲剧循环的,需要的不仅是力量,更是如阿席达卡那般“直视伤痕,并试图理解”的勇气。

这部作品让我不禁联想到苏州近几十年的变迁。上世纪八九十年代,工业化浪潮席卷之下,“东方水城”也曾饱受黑臭河湖之苦,那何尝不是现实版的“达达拉城”对“森林”的侵蚀?然而,希望的种子正孕育于深刻的教训之中。得益于“绿水青山就是金山银山”理念的指引,二十多年的持续治理,让姑苏环城河重现Ⅲ类水质的清波。这个过程,正如影片结尾那片从焦土中萌发的新绿,它告诉我们,发展与保护并非你死我活,毁灭之后,新生依然可能。

最终,《幽灵公主》留给我们的,不是一场胜负分明的战争,而是一个充满疲惫却无比坚定的承诺:“一起活下去”。这启示我们,在推动苏州高质量发展的今天,统筹发展与生态保护,需要的正是这种在深刻认识到彼此依存关系后,所达成的理性而坚韧的共识。唯有如此,我们才能在人居环境持续改善的进程中,不断提升人民群众那份弥足珍贵的获得感、幸福感与安全感,让千年水韵与现代文明真正和谐共鸣。

读《变形记》有感

张秀彦

当格里高尔从睡梦中醒来,发现自己变成一只巨大的甲虫,那个曾经支撑全家的“支柱”,一夜之间沦为需要被藏匿、被投喂、最终被抛弃的累赘——我忽然明白,这不只是一个变成虫子的荒诞故事,更是一则关于个人价值与“被需要”的残酷寓言。

我们谁不曾在某人的支柱,谁又不曾在某个时刻,感觉自己悄然变成了他人的“问题”?从被依赖到被遗忘,或许不只是格里高尔的命运,而是我们每个人都可能经历的生命转折。

那么,该如何面对这样的现实呢?我对自己说:好好锻炼身体,吃干净又好看的食物,在人生的另一条跑道上重新出发。不必抗拒命运随时的安排,而是笑着接纳,把每一天,都过成自己的节日。

谜底:灯谜赏析

释义:一、象形组合 燕子收翎的样子象形“火”字,清代诗人赵翼的“亚字栏杆丁字帘”诗句,精准地描述了形如汉字“丁”的古时园林画阁卷帘结构,“火”字与“丁”字组合为“灯”。
二、指示会意 前面四个字“先评精”可以确定此中包含了评的“言”旁、精的“米”旁,选后的“之”底,合而成“谜”;后面两个字“猜玩”顾名思义,这种游戏一定是“谜”。
三、假设重组 把清代纳兰诗句“人生若只如初见”中“若只”换“倘若”搭建谜面:拆“倘”为人、尚,拆“见”为门、儿;见的初始部分门与人组合“贝”,最后是尚、贝成“赏”。
四、方位提醒 此中方位字的棠下是“木”、侧边的听是“斤”,这两个字素合而为“析”;本句结尾的“嘻语传”提示了传来的“嘻”语就是与前头方位字声母韵母完全等同的汉字“析”。

“AI赋能日常生活创作”班学员作业选

任课教师陈婧的话

借AI的笔，写心里的光

授课“AI赋能日常生活写作”一学期有余，学员们的作品和蕴藏在作品背后的灵感总是令我感到欣喜。

这一篇篇文字，是时光在他们笔下重新绽放的花朵。在收集这些作品的时候，我会同样关注他们的提示词，斟酌这些作品到底是他们的灵感辅以AI的润色，还是纯粹的AI观点，最后选取了优秀作品向校报推荐。

写作于他们而言，不再是年少时的功课，不再是不可逾越的壁垒，而是一场与自己的温暖对话。借由文字与AI，那些被生活打磨过的感悟，那些在平凡日子里光芒万丈的瞬间，都成为了照亮他们心灵的闪耀篇章。

愿我们所有人都能乘着AI的翅膀，把自己的燃情岁月书写成章，把自己的温柔光阴都化作深情回响。

破碎的圣像与重铸的灵魂

——读《牛虻》有感

李萍

当蒙太尼里主教在狱中最后一次拥抱他的儿子亚瑟——那个已化名为“牛虻”的革命者时，整个十九世纪意大利的精神困境仿佛都凝聚在这一刻。主教手中紧握的十字架与牛虻心中燃烧的革命火焰，构成了一场无法调和的灵魂角力。这不是简单的父子冲突，而是信仰与信仰的战争，是旧神祇与新先知的对峙。

亚瑟的成长轨迹如同一场缓慢而坚决的献祭。那个曾经跪在忏悔台前的虔诚少年，在发现敬若神明的蒙太尼里竟是自己的生父，且教会已成为压迫工具时，他的世界轰然倒塌。但伏尼契的深刻之处在于，她没有让亚瑟简单地抛弃信仰，而是让他经历了信仰的炼狱——从对天主的虔信，到对蒙太尼里的个人崇拜，最终升华为对民族解放事业的终极奉献。这令人想起尼采的断言：“上帝已死”，但牛虻的回应是：那么，就让我们自己成为神明。

南美洲的十三年流亡，不是时间的空白，而是一场灵魂的重塑。那个曾经面容清秀、眼神清澈的亚瑟，归来时已是满脸疤痕、步履蹒跚的牛虻。身体的残缺成为精神蜕变的印记，就像蝴蝶必须撕裂茧壳才能飞翔。这些伤痕不是耻辱的标记，而是新生的图腾——他从一个需要父亲庇护的男孩，成长为可以独自面对枪口的战士。

牛虻与蒙太尼里的关系构成了小说最撕心裂肺的张力。他们之间的每一次对话都是双重奏——表面上是革命者与主教的交锋，深处却是儿子与父亲的诀别。当蒙太尼里在死刑判决书上签字时，他不仅是以主教的身份判处一个革命者死刑，更是以父亲的身份亲手埋葬自己的儿子。这一笔，写尽了个人情感与公共职责的残酷悖论。

而牛虻在刑场上的最后姿态，则完成了他对蒙太尼里的终极超越。当子弹呼啸而来，他拒绝蒙住眼睛，拒绝忏悔，拒绝那个父亲所代表的一切救赎承诺。他的死不是终结，而是对生者的拷问——当蒙太尼里后来因悲痛而发疯致死时，我们看到的不仅是一个父亲的崩溃，更是一个旧信仰体系的瓦解。

《牛虻》的伟大，在于它超越了单纯的政治寓言，触及了人类永恒的困境：我们如何在理想的废墟上重建信仰？如何在失去所有庇护后依然保持站立？牛虻给出的答案——通过爱，但不再是盲目的、虔诚的爱，而是清醒的、充满力量的爱。他对绮达的复杂情感，对玛蒂尼的战友之情，甚至对蒙太尼里那种恨与爱交织的深情，都表明他的内心从

未真正冰冷。

合上书页，牛虻的身影依然在眼前萦绕。他提醒我们，真正的信仰不在于跪拜的姿态，而在于站立的高度；不在于接受赐福的顺从，而在于直面苦难的勇气。在这个意义上，我们每个人都可能成为牛虻——当旧有的神像倒塌，当前行的道路布满荆棘，我们是否也能在破碎中重铸灵魂，在黑暗中点燃自己成为火炬？

牛虻已死，牛虻永生。

读《九诗心：暗夜里的文学启明》有感

王维重

曾几何时，曹丕在我心中的形象，被牢牢钉在《七步诗》的图画里——一个威逼胞弟、冷酷无情的储君。“煮豆燃豆萁，豆在釜中泣”，那豆与萁的隐喻，不仅道尽了曹植的困境，也让我过早地窥见了权力争斗的残酷本质。在那至高无上的庙堂之上，兄弟之情、父子之伦，似乎都成了可以被轻易献祭的牺牲。

然而，黄晓丹老师的解读，为我打开了另一扇窗。透过他与吴质的书信，我竟邂逅了一个截然不同的曹丕。他的笔下有清泉与寒冰，有浮沉的瓜李，有清风悲笛之夜。他怀念着南皮之游，更能体味“乐往哀来，怆然伤怀”的人生况味，清醒地认识到“斯乐难常”。那份沉稳、优雅与温厚的调子，彻底颠覆了我对他的单一想象。

原来，在杀伐决断的君王面具之下，驻守着一位对时光流逝异常敏感、对友情深切眷恋的文人。或许，这正是作为曹操之子的宿命——“人在江湖，身不由己”。他对曹植的种种，固然有其残酷的一面，但若仅归因于个人品性的薄凉，则未免失之简单。那更深层的，或许是历史洪流与政治结构挤压下，一种无可奈何的抉择。他的深情，留给了诗文与故交；他的冷酷，或许只是戴上帝王冠冕后，必须穿上的生存甲冑。

自此，我心中的曹丕不再是扁平的符号。他成了一个立体的、矛盾的、在权力与真情间挣扎的复杂灵魂。而正是这种复杂性，让他从历史的尘埃中走出，成为一个值得反复品味与深思的真实的人。

在时代的洪流中，做一名永不掉队的舟子

——读《大江东去》有感

付晓萍

《大江东去》是作家阿耐创作的一部改革开放题材小说，它以宋运辉、雷东宝、杨巡三位主角的命运为主线，全景式描绘了1978年后中国经济社会变革的恢宏画卷。合上此书，那波澜壮阔的江声依旧在耳边回响。我们这一代人，曾是这“大江东去”中的一朵

浪花；如今年纪渐长，面对一个飞速迭代的新世界，不禁自问：我们是否会成为被时代搁浅的“寻兵”或沉默的“宋家父母”？

书中，有两个身影令我久久难忘。一是寻兵，他曾是小雷家改革的功臣，却因固守经验，能力未能与时俱进，最终从核心圈层黯然退

出。他的故事，是一曲“能力掉队”的悲歌。另一个是宋运辉的父母，他们善良朴实，却在儿子翱翔的新世界里陷入了“精神失语”。他们被温情地安置在时代之外，成了沉默的背景音。这两类人的处境，精准地映射出我们中老年人最深层的焦虑：我们害怕的并非衰老，而是在新世界里失去价值与对话的桥梁。

寻兵的“掉队”与宋家父母的“失语”，为我们敲响了警钟。破解困局的钥匙，唯有持续学习、打开视野，方能主动拥抱新时代。

学习，是为避免成为“寻兵”。他的悲剧在于止步于过往经验。我们无需像年轻人一样冲锋陷阵，但应理解他们所用的“武器”。学习使用智能设备、了解基本网络概念，这不仅是为了便利，更是为了保有社会参与感和家庭话语权，维护自身价值。

打开视野，是为避免成为“宋家父母”。他们与儿子的精神隔膜，源于视野的固化。拥抱新时代，关键在于心态开放。我们可以不赞同所有新潮事物，但应去了解其背后的逻辑。保持广泛阅读、与年轻一代真诚交流，当我们打开视野，便为亲情搭建了理解的桥梁，而非任其在沉默中凝固。

时代的大江东去，从不停歇。我们无法让时光倒流，却可以选择做一名智慧的舟子——通过持续学习打磨船桨，凭借开阔视野校准航向。这艘名为“自我”的航船，便能稳稳航行于时代洪流，既能回望来路的风光，亦能欣赏前方的壮阔。如此，我们便不会被遗忘在岸边，也不会成为只能眺望的看客，而是在生命的每一个阶段，都活出从容与辽阔。

于毁灭中播种希望，在伤痕里寻觅共生

——读《幽灵公主》有感

李萍

时隔二十八年，宫崎骏的《幽灵公主》依然以其磅礴的叙事与深刻的诘问震撼人心。这部作品远非简单的环保宣言，它通过少年阿席达卡的双眼，珊（幽灵公主）决绝的身影，以及幻姬偏执的抗争，向我们揭示了一个更为残酷也更具希望真相：真正的和谐，并非重返纯净无暇的往昔，而是在毁灭的废墟之上，勇敢地建立起不完美但坚韧的共生。

故事中，小桑公主的形象最为触动我心。她既是自然的女儿，喝着狼奶长大，誓死守护森林；又是人类的弃儿，被族群背叛，内心充满孤独与创伤。她的存在本身，就是一道无法愈合的伤痕，也是两个世界被迫连接的纽带。她与幻姬的对抗，何其悲壮——两位都被男性主导的世界（下转第3版）

晚晴

王震震



万寿宫里追网红（摄影 陈瑾）