

追思
缅怀

3 “你妈妈是天生的党员”(代序)

陈保平

6 云山苍苍,江水泱泱,先生之风,山高水长——记陈孟昭校长追思会

8 陈孟昭同志生平

无私的理想追求,有为之教育奉献——追忆市西中学第二任校长陈孟昭先生 董君武 9

一位中学老校长的精神遗产 徐萧 12

光辉岁月见证一个教育家的精神和情怀 董燮良 14

教育
家的情
怀

先生
一路
走好

21 惊闻陈校长仙逝,退休教师感言

22 教改功臣,亦师亦友

俞子骝

24 葛士鹏老师追忆陈孟昭校长所赋之诗

葛十朋

25 追忆陈孟昭校长二三事

张嘉玲

用高尚的灵魂洗涤我们并不蔚蓝的星空——读陈保平文章《你妈妈是天生的党员》 26

遗爱人间,生命永续

上海静安幸福益展志愿服务中心 许焯原 29

忆奶奶

陈太阳 31

致外婆

孙亦山 32

音容
宛在
精神
永续

《市西老家》编委会 校友会秘书处

联系地址:上海市愚园路404号校友会(邮编200040)

学校官网: <http://www.shixi.stn.sh.cn>

新浪微博:市西老家

电话:021-62521018 转 6702

微信号(订阅号):市西老家

邮箱: shixixiaoyou@sina.com

“你妈妈是天生的党员”

陈保平



“在这茫茫的大千世界，妈妈也只是很微弱的光，但无论境遇如何，这光始终亮着，光芒仍在散布，照着一角一落，照着一室一校，照着许多年长和年轻人的生命。”——陈保平老师追记母亲的真情文笔，让人泪奔。

追思会后，一位老人走过来，含泪握着我的手，嗫嚅地问道：“你是陈孟昭的儿子？”我说“是的。”她看了我几秒钟，然后说道：“我是你妈妈从小的邻居，后来参军去了，但一直保持着与她的联系。”停顿了一会，她突然说了一句：“你妈妈是一个天生的党员。”我一时没有反应过来，有点茫然，似乎不能准确理解她这句话的意思，只能握着她的手，又握了一下。

妈妈从小丧母，18岁中学未毕业就参加了党的地下组织。19岁上海解放，她是第一女子中学的团总支部书记。从那时起，她就没有离开过学校。和爸爸一样，把毕生献给了教育事业。也许在那个年代，她觉得在一个有理想的组织里比家庭更温暖。所以，她的笑容总是灿烂的，你看照片能感到，她的青春是

美好的。

因为爸爸妈妈日夜忙，我们几个孩子都是靠奶妈喂养的。亲戚说奶妈是喂过自己孩子才过来的，你爸爸妈妈不知道。所以我和妹妹小时候一直体弱多病。有一年秋天，我哮喘发作，妈妈正好在奉贤搞“四清”，一早赶回来陪我去看病，下午就匆匆赶回去了。记得小时候逢年过节，经常是她值班，难得和我们在一起。问她为什么？她说：“我是党支部书记，别人有事，我就要去顶。”

她到市西中学当支部书记、校长，是1977年“四人帮”粉碎后。此时，她自己“解放”不久。“文革”中，爸爸、妈妈作为修正主义教育路线的代表被批斗、被游街，那时我刚刚小学毕业，许多场景仍历历在目。红卫兵小将把他们拖到阳台上，让他们低头认错，还让我们孩子出来看。那天，月光很亮，我放在阳台上的蟋蟀罐都被小将们踢翻了，那些秋虫蹦跳逃窜，仿佛有一种获得自由的快感。我痛惜之时，忽听爸爸大声说：我们没有什么错，但共产党员可以向人民低头。他和妈妈并排站着，月色洒在他们头上和肩上，让他们看上去有点苍老。他们虔诚地低着头。十年坎坷，后来，她又重新回到了她热爱的学校，那年她46岁，肩负起了市西中学百废待兴的重任。

妈妈的前任，市西的第一任校长，是近代著名教育家赵传家先生。听妈妈说，他解放前怀着教育救国的理想去美国留学，读的教育学。抗战胜利后，他在愚园路西童中学





的原址创办了市西中学，担任首任校长。那时，妈妈经常去拜访赵先生，特别推崇赵先生倡导的“好学力行”理念。当年，赵曾先后请于右任、赵朴初手书“好学力行”制成匾额，昭示师生，使之成为市西的传统。有一天晚上，妈妈回来郑重其事地对我们说：“明天把房间整理一下，有位重要客人会来。”我们问：“谁啊？”妈妈说：“赵传家老校长。”第二天，妈妈去门口迎赵校长，老先生拄着拐杖，眉目和善，头发梳得十分整齐，说起话来既儒雅又肯定，一副长者风度。其实当时我们并不知道赵传家是谁，我还好奇地问：赵先生不是党员，怎么能从解放前到解放后一直当校长？妈妈说：“他是爱国人士，我们共产党要靠这样的专家来管理学校。”妈妈说这话的语调和她对赵先生的态度一样，是诚恳的，没有党在人之上的优越感。

妈妈因生前立了遗嘱：不开追悼会，丧事从简，遗体捐献给医疗科学事业。所以，市西中学在妈妈去世的头七，举行了这个追思会。穿着深蓝校服的孩子，人手一支白色雏菊，伴着怀念的歌声，在妈妈遗像前一一献花。校领导用心回顾了妈妈在市西的主要事迹。妈妈的后任校长、同事、师生、离休支部同志也都发言缅怀。妈妈的许多事、许多荣誉过去我们从未听说。比如，她到市西任职初期，正是平反文革冤假错案、解决历史遗留问题的时候。妈妈按照中央关于平反的文件精神，组织专人对在文革中受到审查、处理的同志和其他提出申诉的同志逐一进行复查，夜以继日，历时数年，先后对41位教职员工的落实了政

策。期间，还对“文革”中抄家物资归还做了认真、细致的处理工作，全部落实结案105户，查无此人1户，尚待落实4户。现任的董君武校长说：妈妈做的所有这些，为市西和当时的教育战线拨乱反正奠定了基础。还有，上世纪80年代初，在社会片面追求升学率的潮流中，妈妈代表学校明确提出，教育的目标应是全面提高学生的素质，使之成为品学兼优、智能俱全的人才。为此，在全国重点中学会议上介绍了市西经验。1984年，她又推进了初中课程改革，在学校组织了20多个兴趣小组，发表了《校长要指挥若定》等一系列文章，被评为文汇报园丁奖。她与校领导谈心，说：“我们面对潮流不要做墙头草，要把根扎在师生中，扎得深。”她在家常与爸爸讨论：如何看待“文革”前的十七年教育？他们认为主流不可抹煞，但一些红卫兵小将缺乏人性的“打、砸、抢”行为值得今天的教育反思。1986年，妈妈被评为全国教育系统劳动模范。

爸爸“文革”中吃了许多苦头，六十多岁就走了。在后来的二十余年生活中，我想妈妈很多时候是孤独的。她不善做家务，不爱聊家常，她或许想，但不知如何帮孩子带第三代。在女儿、媳妇和保姆之间她常常插不上手，有时表示出愧疚，说自己处于很尴尬的境地。她最积极的是参加组织生活。走得动的那些年，一直还担任离休支部书记。

五年前，她进了养老院。在那里，她投入过的一件事就是每天给老人讲新闻。如果哪天我们上午要去看她，她就会在电话里说：等我读完报再来。为了这件事，她每天要看报、看电视，做许多小卡片，把国内外新闻分门别类。不幸的是她后来得了抑郁



症，再也不能读报了。发病时她两手发抖，坐卧不安，很痛苦。你与她说话，她好像一扇谁也打不开的门。她白天吃镇静药，晚上吃安眠药，即使不发病的时候，人也总是无力、萎靡。我们几个孩子每周轮流去看她，只是关心她的病情和身体，与她精神上的交流很少。有时看她一整天直直瞪着两眼，并不知她需要什么，想些什么……偶尔好点的时候，她会问我：“有什么新闻么？”“你们人大开会讨论些什么？”我就告诉她人大正在讨论什么法规、新闻可看六点半的电视节目。我向她推荐《琅琊榜》《半月传》等电视剧，让她看“笑傲江湖”之类的娱乐片，她说对这些都不感兴趣。她让我帮她订一份《港澳台信息》。有一回我见志愿者在养老院表演节目、组织老人们唱歌，问她为什么不下去参加？她摇摇头说提不起精神。她躺在床上，反复与我说的只有一句话：我现在最担心有一天爬不起来怎么办？我说你想得太多，要坚强一点。

她忽然变得有点嗔怒，用微弱又肯定的声音说：你看我这辈子什么时候不要强过？

我其实并未理解妈妈的意思，人的后悔总是在无法弥补的时候。直到去养老院整理妈妈的遗物，才突然明白妈妈担心的是什么。同屋的谢婆婆抱着我痛哭，说：“你妈妈真是个好人在，她发病都不让我们端茶端饭，一定要自己撑着起来。我每次下楼去弹琴，她就是犯病，都不忘叮嘱：‘你下楼梯慢慢走、慢慢走。’”护理员小肖也擦着泪水说：“陈老师自己能做的事从来不麻烦我们。晚上让她有事打铃，她也从来不打。”是的，妈妈最担心的是无法自理时会连累我们、连累他人。她从救护车送到医院，只在抢救病房呆了两天，突然就走了。她没有拖累大家，这，好像是完成了她最后的夙愿。

她用一生烛照周边世界，影响了许多人……



我 现在似乎有点明白妈妈的老邻居说的那句话的意思了。在大多数人心目中，一个党员的品格，应是与天性的善良、美好、求真连在一起的。党员，就是天然地处处为他人着想、为事业奉献。妈妈从青春时

代起，热血就与“少年共产”的理想融汇一体；面对“文革”这样的时代黑暗，她仍然相信光明，去义务献血；在市西的十年，她是这个党拨乱反正、自我更新、焕发生机的一根毛细血管；在接近人生的终点前，她又在捐献遗体的证书上签了名字。“春蚕到死丝方尽”，她做到了。也许，她称不上一位优秀的母亲，但她确实是一个优秀的党的女儿。

市西中学的追思会，给了我们莫大的安慰。在这茫茫的大千世界，妈妈也只是很微弱的光，但无论境遇如何，这光始终亮着，光芒仍在散布，照着一角一落，照着一室一校，照着许多年长和年轻人的生命。

（编者注：陈保平先生是陈孟昭校长的长子。先后任《青年报》编辑、副刊部副主任、新闻部编委主任、特稿部编委主任、副总编辑，上海三联书店总编辑，兼任《书城》杂志主编、韬奋纪念馆馆长，上海文艺出版社总社党委书记、副社长、文艺出版社总编辑；2003年底进入文新集团，历任集团社长助理、副社长、新民晚报党委副书记、副总编辑，中国记协理事、上海市记协副主席，兼任上海印刷集团党委书记、董事长。）





云山苍苍，江水泱泱， 先生之风，山高水长

——记陈孟昭老校长追思会

12月22日上午，上海市市西中学老校长陈孟昭同志的追思会在市西中学举行，由市西中学党委书记方秀红同志主持。静安区教育局老干部科代表，静安区教育系统离休第一支部老干部代表，市西中学的老领导、老教师代表，市西中学校友代表，市西中学在职师生代表，陈孟昭同志的朋友和学生、陈孟昭同志家属代表参加了追思会。

在追思会上，市西中学现任校长董君武先生介绍了陈孟昭老校长生平及其对市西中学发展所作的重要贡献；市西中学第四任校长杨安澜先生、市西中学原副校长俞子骝先生、静安区教育局老干部科包志成先生、静安区教育系统离休第一支部支部副书记孙济荣先生、市西中学在职教师代表朱有荣先生、市西中学82届校友代表上海国际象棋小世界俱乐部理事长朱良潮先生、市西中学84届校友代表静安区政协委员，飞利浦集团亮锐中国董事长总经理单军先生、陈孟昭同志家属都发表了追思感言。还有很多陈孟昭老校长的朋友、同事、学生也通过各种方式发来了追思感言。市西中学离休老干部葛十朋先生赋诗一首以追忆老领导、老战友、老朋友。

透过大家情真意切，字字锥心的发言，陈孟昭同志的音容笑貌又一次浮现眼前。大家都无法忘记她平易近人、礼贤下士、虚怀若谷的



人格魅力，无法忘记她一心装着教育、一心为了学生、关注学生全面发展、竭力为学生全面发展服务的教育情怀，无法忘记她离休后仍然关心党和国家大事、积极在教育系统里、社区中、社会上发挥余热、还留下遗嘱百年之后捐赠遗体的一生献给党的坚定执著信念！

追思会回放了陈孟昭同志的生前照片。市西中学在校学生代表也怀着崇敬的心情唱起了《感恩的心》。在场的每个人都深切缅怀，哀悼思念着老校长。

大家的缅怀是对老校长的告慰更是感恩和传承，她的精神将永存，并将激励后人。市西

人将传承发扬陈孟昭校长的教育思想和她留下的教育财富，努力把市西越办越好，不断促进学生全面而富有个性发展，不断为党和国家培育栋梁之材。

天堂里不再有病痛，陈孟昭老校长一路走好！



市西中学命名之后的第二任校长陈孟昭校长，是一位受人尊敬、并值得市西人永远怀念的教育者：她在“文革”刚结束不久，到任市西校长，坚定地按教育规律办学，不片面追求升学率，大力弘扬赵传家提出的“好学力行”文化传统，积极探索促进学生全面而富有个性发展的教育规律，陈校长的教育思想和实践对当代中国教育仍具有时代的价值和启示，在今天市西的课程教学中仍能隐约发现她的教育思想和实践脉络。陈校长爱学生、爱教师、爱学校、爱教育、爱社会，她为教育和社会奉献了所有，包括自己的遗体捐献给人类的医学事业。陈孟昭校长以毕生的言行，诠释了一名共产党员对理想的执著与追求，践行了一名教育工作者对未来的憧憬与奉献！市西人，一定会铭记陈校长，这位“承前启后、开创未来”的老校长！

——市西中学党委书记方秀红



陈孟昭同志生平

上海市市西中学原党支部书记、校长、中共党员、中共静安区教育离休第一党支部书记、全国教育战线劳动模范、离休干部陈孟昭同志，不幸于2016年12月16日23时21分在静安区中心医院逝世，享年85岁。

陈孟昭同志1931年11月24日出生，浙江鄞县人。1949年4月，她在上海市第一女子中学读书时，加入地下党领导的新民主主义青年联盟，参加了一系列迎接上海解放的工作。同年11月加入新民主主义青年团，1950年2月加入中国共产党，1950年9月至1952年9月担任上海市第一女子中学团总支书记。

1952年11月，陈孟昭同志走上教师岗位，在上海市沪西中学任教至1953年9月；1953年9月至1959年10月，任上海市沪西中学党支部书记，1952年至1956年期间，在上海教育学院政教系进修学习；1959年10月至1977年9月，任上海市胶州中学党支部书记、副校长；1977年9月至1987年10月，任上海市市西中学党支部书记、校长，兼全国学校管理学会理事常务理事，至退休，1989年3月批准离休。

市西中学的老师至今记忆犹新，当年在片面追求升学率的潮流中，陈孟昭校长提出，学校的教育目标应是全面提高学生素质，使之成为品学兼优、知能俱全的人材。要求为求知而学，为成材而学。1980年她在全国重点中学会议上作经验介绍，1984年带领教师在初中进行课程改革的试验，学生素质得到提升。期间，她发表了《校长要指挥若定》、《从传统教育到现代化教育的转变》、《校长的人际关系》等文章。1985年被《文汇报》评为上海市文汇报园丁奖，1986年被国家教委评为全国教育战线劳动模范。

离休后，陈孟昭同志担任静安区教育离休第一党支部书记，并先后从事中小学教师奖励基金会、中小学课程教材改革、静安区关心下

一代讲师团等工作。2001年被评为上海市关心下一代先进个人；2004年被评为静安区关心下一代先进个人；2006年获上海市教育系统关心下一代工作荣誉奖。

陈孟昭同志她追求真理、政治坚定、理想永存；她呕心沥血、教书育人、为人师表；她严以律己、襟怀坦白、身正为高。她的一生，诠释了一个共产党员对崇高理想的信念和追求，践行了一个教育工作者对人类未来的憧憬和奉献。

陈孟昭同志生前立下遗嘱，遗体捐献医学科学事业，值得我们敬重和永远的怀念。

在此，我们对陈孟昭同志的不幸逝世，表示最深切的哀悼，对陈孟昭同志的亲属表示最诚挚的慰问。

安息吧，陈孟昭同志，您将永远活在我们的心中！

上海市市西中学
二〇一六年十二月二十日



无私的理想追求，有为的教育奉献

——追忆市西中学第二任校长陈孟昭先生

董君武



陈孟昭校长是市西中学命名之后的第二任校长，任期始于1977年，在陈校长的领导下，我们市西中学在70年代末80年代前期，这样一个拨乱反正时期面对社会片面追求升学率的潮流中，学校明确提出教育目标应是全面提高学生素质，使之成为品学兼优、知能俱全的人材。要求为求知而学，为成材而学。为此，1980年，在全国重点中学会议上介绍了市西经验；1984年，又推进了初中课程改革，并发表了一系列文章；1986年，陈校长被评为全国教育系统劳动模范。

今天，我们怀着沉痛的心情，追忆陈孟昭校长在市西中学的一些工作历程，让我们一起铭记她为市西发展所做出的贡献，为学生和教育的发展所做出的贡献。

一、拨乱反正，重建教学秩序

1977年，文革结束之后，为了适应新形势下发展基础教育的需要，加强对学校的领导，静安区委、区政府与区教育局陆续任命了市西中学新的党政领导班子。1977年8月静安区委任命陈孟昭同志为市西中学党支部书记，1978年1月底又任命陈孟昭为市西中学校长。

在陈校长任职初期，平反冤假错案，解决历史遗

留问题，落实知识分子政策，是拨乱反正的重要工作。在陈校长领导下，学校通过反复学习中央关于平反的文件，深入领会精神，严格按中央要求做好平反工作。

陈校长组织专人对我校在“文革”中受到“审查”、“处理”的同志和其他提出申诉的同志逐一进行复查。整个复查工作，历时七年，先后有41位同志分别落实了政策。陈校长认真对待每一位同志的申诉意见，认真执行政策，做好善后工作，得到了全校教工的赞扬，特别是深得被复查同志的认可。

做好抄家物资处理工作，是拨乱反正、落实政策的又一重要工作。期间，全部落实结案105户，查无此人1户，尚待落实4户。

所有这些为教育战线拨乱反正奠定了基础。与此同时，陈校长积极地推进教育秩序的重建，提高教育质量。

1978年4月，学校健全了校级和中层领导班子，选举产生了新一届市西中学工会委员会；健全了教师的各项活动，包括教研组活动、年级组活动和工会小组民主生活等等；选举产生了校团委、校学生会、少先队大队部等学生组织。

学校重建规章制度，提出规范要求，做到有章可循，有法可依，保障了学校教学秩序的恢复和重建。

陈校长相信教师，依靠教师，充分调动广大教师的积极性。取消了教师的坐班制，重视教师的业务进修，提高教师业务水平。依靠工会组织发动后勤人员，做好为教学第一线的服务工作。

陈校长坚持民主、深入、踏实、认真的工作作风。每周一次行政会议，校长不搞一言堂，建立了职工代表大会制度，全面落实三个“抓紧”，即抓紧计



划和制度的制订与落实、抓紧实施过程中的分析与研究、抓紧结尾阶段的经验总结与先进表彰。从而，有力地促进了学校的办学质量的提升和发展，学校被授予“上海市教育战线先进单位”。

二、全面贯彻教育方针，按教育规律办学

“文革”结束，百废俱兴。当时，基础教育的客观现实与现代化建设对教育的需求形成了一定的矛盾。在这样的形势下，考生与家长把考试看成改变命运的唯一途径，社会也普遍地把升学率的高低作为是学校好坏的唯一标准，再加上不少其他的一些因素聚焦到学校头上，不少学校的领导顶不住这些压力，也就出现了所谓“单纯”或“片面”追求升学率的做法。

在这样的背景下，陈孟昭校长顶住压力，坚持按照教育规律办学，她多次表达自己的教育思想：“办学一定要把办学思想搞端正，重点中学就重在全面质量上”；“以教学为中心，贯彻德智体全面发展的方针，是学校工作的一条根本规律”；“对全面发展的培养目标不能动摇，不能含糊”。在陈孟昭校长的带领下，党政领导班子牢固地确立了学校工作要以教学为中心，要全面贯彻全面发展的方针，全面提高了教育质量，顶住了片面追求升学率之风，使市西中学走上了健康发展的道路。

80年代初，陈孟昭校长认为，“课外活动是充分发展学生志趣、特长和才能的重要阵地”，“是学校实现全面发展培养目标的重要途径之一”。“文革”一结束，学校的课外活动蓬勃发展起来。1979年建立了15个课外活动小组，1980年有31组，参加人

数为1029人，1984年与1985年为39个组。所有这些为学生全面发展提供了更多选择和实践的时间和空间。

1979年之后，市西中学的领导班子，在陈校长的领导下坚持全面发展的教育方针，一如既往地重视体育活动。陈孟昭校长一再表示，体育“要着眼于提高学生的身体素质，不单独追求通过体锻标准，要使学生具有一个健康无病、视力良好，精力充沛，能适应各种艰苦环境和坚持长期学习和劳动的体质”、“要使体育工作成为锻炼学生意志、品格的手段，以及保证学生能有充沛的精力去从事艰苦的学习。”所有这些论述，通过陈校长领导的学校教育实践，既很好传承了赵传家校长提出的“好学力行”校训，又为学校后续发展提供了坚实的基础。1986年，学校被再次评为“上海市群众体育先进集体”。

为了使市西中学的教师能逐步认识和掌握教学规律，使市西中学的课堂教学能达到既减轻负担又提高质量的目标，1980年下半年，学校成立了教育科学教研组，开展联系教学实际，开展科研活动。在一所学校设立教育科研的组织机构，可以说开创了在改革开放初期中学进行教育研究的先河。

从1981年到1985年，学校编辑出版《市西教育》13期。其中收集教师文章78篇，学生文章16篇，有力地推进了教育对教育实践的总结、反思和研究。

三、进行教学改革，探索教育规律

市西中学在1984—1987年进行初中课程整体改革实验。这次实验的目标是，“探索一个符合教育‘三

个面向’需要的、从早期开始培养学生具有为社会主义现代化建设服务的、全面发展的、有创造性的新的一代的教育体系”。这次实验是综合性的，包含着课程结构、第二课堂、思想品德教育、考试制度、体育工作等方面。

1987年6月，学校在上海市教育改革经验交流会上作了题为“教改实验的启示”的汇报，提出了“学校教育要不断地改革，勇于探索规律”，“教改实验使我们的教育思想、教育体系获得了一定的变化，学校的工作也有了一定的进步”；提出了“学校教育要有明确的目标并为实现目标而教育”，“我们最终确立的教育目标是：为培养全面发展与个性发展相结合的人才打好基础，为学生成才而教育。”所有这些充分体现了陈校长的教育思想和睿智，有很多对教育的理解和理念，在当代教育中仍然具有非常鲜明的时代价值。

1980年到1994年，市西中学作为联合国人口活动基金和教育部“人口教育”课程全国十所试点学校之一，在学校开设了从无到有，从试点直至推向普及的“人口教育”课程。1984年10月联合国人口活动基金组织了评审小组到中国进行评审，对市西中学也进行了评估。评审团认为：“中国的人口教育计划为其他国家提供了一个成功地运用单独开设课程的范例”，一个“成功地运用一套配备有解说词的宣传画的范例”，一个“教师和学生被动员起来并激发出积极性程度的范例”。

20世纪80年代，学校管理体制的改革成了当时的热点，主要目标指向改变当时普遍存在的大锅饭现象。市西中学在1984年8月形成讨论稿，1985年1月形成《市西中学管理改革试行方案》，并从1985年上半年开始试行。试行后，人们感觉到拉开了差距，打破了大锅饭。全校出现了要求增加工作量，抢工作做等新气象，广大教师的工作积极性得到了充分调动。

1984年下半年学校在筹备校庆四十周年活动时感到很有必要成立校友会。于是学校成立了校友会筹备组。1985年10月20日市西中学校友联谊会正式成立，大会上一致通过了《市西中学校友联谊会章程》，选举了第一届校友联谊会理事会，为市西中学三十多年来加强与校友的沟通交流，更好地集聚校友资源奠定了基础。

陈孟昭校长在市西工作将近10年，她在拨乱反



正特殊的历史时期，既很好地传承了市西中学的教育传统，又为我们市西中学后续的发展，在制度建设、课程教学改革、师资队伍建设以及科研项目的开发等方面，为后续的发展奠定了基础。

陈孟昭陈校长对市西中学来说，是一位承前启后的校长，她很好地传承了赵传家校长提出的“好学力行”传统，又开创了改革开放背景下市西中学新的发展纪元，她在七、八十年的教育思想与实践，对当代中国基础教育仍存在时代的价值，在今天市西的课程教学改革中，都可以找到其思想的脉络和深远的影响。陈校长为我们市西中学今天的发展提供了丰富的思想资源、精神资源和实践操作的经验，这是我市西中学的宝贵的财富。

陈校长的离开对我们学校的发展来说是一个重要的损失，我相信我市西的全体教职员和全体校友一定会化悲痛为力量，在市西中学的发展历程中更好地继承陈校长的遗愿，继承陈校长的教育理念、教育追求，把市西中学的办学水平推向更高的发展平台。

安息吧，陈校长！

（编者注：作者为市西中学校长）

一位中学老校长的精神遗产

徐 萧

2016年12月16日，上海市市西中学第二任校长、全国教育系统劳动模范陈孟昭在静安区中心医院去世，享年85岁。

在众多杰出人物辞世的2016年，一位中学老校长的去世或许很难引起大众的关注。但如果认识到市西中学在上海乃至全国中学中的特别之处，以及这种特别之处与老校长陈孟昭的关系时，我们就会对陈校长充满敬意。

拨乱反正，重建教学秩序

陈孟昭，1931年11月24日出生于浙江鄞县，幼年丧母，1949年4月在上海市第一女子中学读书时，加入地下党领导的新民主主义青年联盟，参加了一系列迎接上海解放的工作。1949年上海解放后，陈孟昭先后在上海第一女子中学、胶州中学担任领导职务，1977年至1987年在上海市西中学担任校长。

市西中学系1946年由原公立暨汉璧礼侨童男校与女校合并后更名而来，首任校长为留美硕士赵传家。赵传家担任校长一直至“文革”结束前夕的1974年，奠定了市西中学“好学力行”的校风和品质。

陈孟昭于1977年始任学校的党支部书记，次年转任为第二任校长。她接手的市西中学，和全中国大多数学校一样，刚刚经历了十年的动荡，百废待举。如何尽快恢复教学秩序是她不得不面对的课题，其中的关键则是对那些在“文革”中被“审查”、被“处理”的人员进行平反，调动教职工的积极性。

她先是组织专人对这些教职工和其他提出申诉的人员逐一进行复查。整个复查工作历时七年，先后有41人落实了政策。另外就是对抄家物资的处理工作，期间，全部落实结案105户，查无此人1户，尚待落实4户。

“在这个过程中，她认真对待每一位同志的申诉意见，认真执行政策，做好善后工作，得到了全校教职工的赞扬，特别是深得被复查同志的认可。”市西中学现任校长董君武说。

事实上，这项工作并没有想象的容易。市西中学现任党委书记方秀红原来对这段历史并没太深感触，

直到学校编写校史，搜集材料的过程中，她才发现陈孟昭的工作是多么出色。

“我在市西担任书记后，没听到一个老教师对她平反冤假错案工作有抱怨，没有人说她处理得不公，都说陈老校长是站得稳、行得正的好校长。反而是偶尔会听到兄弟学校的退休老师抱怨，曾经被抄家，但在落实政策时没有得到归还等等诸如此类的不公待遇。”方秀红说。

在她那里，“全面发展”不是空话套话

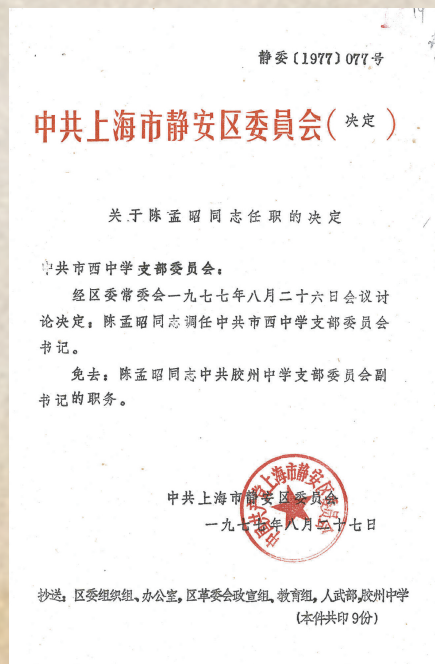
“文革”的结束，使得整个社会的教育秩序得以逐渐恢复，“知识改变命运”又成为了具有高度社会认同的理念。但同时，很多考生与家长也把读书考试看成改变命运的唯一途径，社会也普遍地把升学率高低作为是衡量学校好坏的唯一标准，不少学校顶不住这些压力，出现了片面追求升学率的做法。

但是陈孟昭认为，“办学一定要把办学思想搞端正，重点中学就重在全面质量上”；“以教学为中心，贯彻德智体全面发展的方针，是学校工作的一条根本规律”；

“对全面发展的培养目标不能动摇，不能含糊”。

1986年3月23日《文汇报》发表文章，肯定市西中学坚持全面发展方针，抵制片面追求升学率的做法。

其实，在每个中小学几乎都能听到、看到类似的表述，但到最后



很可能只是停留在校领导的讲话中、教学楼墙上的标语里。陈孟昭和她领导的市西中学则是真的在做。也正因此，在1980年的全国重点中学会议上，“市西经验”被推介给了全国的中学教育工作者。

具体来讲，在就任之初，陈孟昭就特别重视课外活动，觉得这是“充分发展学生志趣、特长和才能的重要阵地”，“是学校实现全面发展培养目标的重要途径之一”。1979年，市西中学建立了15个课外活动小组，1980年有31组，参加人数为1029人，1984年与1985年则达到了39个组。

陈孟昭继承并发展了赵传家对体育的重视，在她看来，体育不仅关乎学生的体格，也是锻炼学生品格的手段，是“全人教育”不可缺少的一环。她不仅要求无论何时都要保证体育课的课时，还在1980年代就在学校日常活动中加入了早锻炼。方秀红告诉澎湃新闻记者，市西中学85届校友、现任静安区教育局局长的陈宇卿经常说，在读书时让他印象最深的就是每天早晨的800米早锻。在这样的理念和实践下，市西中学先后两次被评为“上海市群众体育先进集体”以及“全国群众体育先进集体”。

另外，在1980年代初，陈孟昭就提出要使课堂教学能达到既减轻负担又提高质量的目标。这使得市西中学到现在都保持着“根据教育规律办学，严格控制教学课时总量”、“反对整个班级集体补课，重视分层分类和个别辅导”的传统。

董君武认为，陈孟昭是真正把德智体全面发展教育落到实处去的，这也是她留给市西中学的宝贵遗产。

“我们在‘好学力行’校训引领下，站在陈老校长的基础上不断传承，利用更好的条件，想方设法让孩子们生动活泼地发展。我们现在有40个社团，每学期有100多场微型讲座，有18个不同类型的创新实验室，除体育课实施专项教学之外，定期或不定期地举行足球、篮球、羽毛球、乒乓球比赛……也就是说，严格执行市教委每周35节课时的规定，其余更多地时间和空间就交给学生充分地自主发展。”

教育是为学生成才，而不是为上名校

陈孟昭在市西中学担任校长一职将近十年，后阶段的三四年，她的一个工作重心是课程整体改革实验。通过包含课程结构、第二课堂、思想品德教育、考试制度、体育工作等方面的综合性改革实验，她希望能够建立一个系统的教育体系。

这样一种现代的、先进的教育体系的确为市西中学的发展打下了基础，并且笼罩其上的精神内核更使得市西中学葆有了独特的品质。这个精神内核就是陈

孟昭所总结的“为学生成才而教育”。

也就是说，无论是搞体育、搞课外活动，还是改革课程，或者是现在市西中学不断推出的“免修制”、“思维广场”、“个别化辅导”等等，一切的手段和方法，一切的行动都是以“为学生成才”为最高教育目标。而今天，市西中学明确提出的“学校教育的任务就是：为了让学生成为更好的自己”，与陈孟昭的教育思想一脉相承。

曾有一则报道，美国人组织一个考察团到中国，他们去顶尖高校考察，问学生为什么报考这所大学，得到的回答几乎都是“因为高考分数考到了”。

“美国人据此判断：中国的未来并不可怕，他们觉得中国最优秀的学生不是基于自己的兴趣和追求，而仅以分数选择大学和专业，他们的未来发展势必受到制约，并进一步影响中国的未来。”董君武和方秀红对此都心存忧虑。

“为什么我们的学生到了大学，会经常出现这样的问题，今天抑郁了，明天放纵了，或者一到毕业就彷徨了，根子可能就在于塑造基本人格的中学阶段出了问题。”方秀红颇为感慨。

市西中学的一类本科率常年稳定在80%以上。对此，方秀红表示，市西中学在陈孟昭校长承前启后下，一代一代市西人坚定不移着眼学生身心健康、全面而富有个性发展，这让所有市西师生和校友倍感自豪。通过各种措施激发学生的学习内在需要和发展动力，开展适应学生个性的教学，学生的能力和素养一定可以充分的提高，在这一过程中，升学率必在其中。

就如一位市西中学毕业生所言：“市西十分注重素质教育与人文情怀。高一的东方绿舟军训、南京考察，高二的学农、见习居委主任，高三的学工扫大街、形势考察……市西的精气神是自由的。无早修，无晚修，高一高二无月考，周末假期不补课。总之我十分庆幸现在的我回忆起高中时代，不只是成堆的卷子。”



上海市市西中学原党支部书记、校长、全国教育战线劳动模范、离休干部陈孟昭同志，不幸于2016年12月16日23时21分在静安区中心医院逝世，享年85岁。

本期《市西老家》节录了市西中学校史第五章的内容，从中可以看到陈孟昭校长追求真理、政治坚定、理想永存的精神，呕心沥血、教书育人、为人师表的信念，严以律己、襟怀坦白、身正为高的品质；从中可以看到陈孟昭校长的一生是如何诠释一个共产党员对崇高理想的信念和追求，如何践行一个教育工作者对人类未来的憧憬和奉献。

她走了。正如诗人臧克家所说：她还活着。

——《市西老家》编委

光辉岁月见证一个教育家的精神和情怀

董燮良

【一】

……结束了十年内乱，上海的基础教育进入全面拨乱反正时期。

1976年10月到1977年10月，领导学校的有党支部、校革委会、工宣队……校革委会管理着学校教育、教学、后勤等各项日常工作，在教学中仍执行“文革”时的教学计划，沿用“文革”中的教材……这种状况一直延续到1978年秋。……

为了适应新形势下发展基础教育的需要，必须加强对学校的领导……1977年8月静安区委任命陈孟昭同志为市西中学党支部书记。……

1978年4月，随着市西中学党政领导班子与教导处、总务处中层干部的确定，校革委会就退出了市西中学舞台。

【二】

平反冤假错案，解决历史遗留问题，落实知识分子政策，是拨乱反正的重要工作。……

党支部组织专人对我校在“文革”中受到“审查”、“处理”的同志和其他提出申诉的同志逐一进行复查。复查工作主要集中在1978—1979年与1983年两个时段。一般都经过“调查取证（查讯档案资料，讯问有关证人等），支部提出处理意见上报，上级组织审查批复同意，审查结论与本人见面，本人同意并签字”这样的程序。整个复查工作从1977年算起到1983年基本结束，历时七年，先后有41位同志分别落实了政策。……

在整个平反冤假错案的过程中，党支部始终以实事求是的态度，认真对待每一位同志的申诉意见，认真执行政策，做好善后工作，得到全校教工的赞扬，

特别是深得被复查同志的认可……

【三】

教育战线拨乱反正的一个重要方面是重建学校教学秩序，提高教育质量。

1978年1月，学校被上海市教育局重新确定为市重点中学。……

健全了教师的各项活动，即教研组活动、年级组活动和工会小组民主生活；选举产生了校团委、校学生会、少先队大队部等学生组织。

由党支部、教导处、团委、学生会、年级组长、政治教研组长等有关同志组成了思想政治工作小组，负责领导全校学生的思想工作。工作小组所作的决定或具体工作分别由团委、学生会、年级组与班主任这三条线下达贯彻执行。

由校长室、教导处等有关同志每两星期主持召开教研组长会议，讨论、研究、决定和布置各阶段教学工作、教研工作，以及体育卫生工作、课外活动工作，并分头予以执行。

这样，在1978年春季，学校教育教学各项工作，都在新的管理团队下有条不紊地运作起来。

1977年6月，教育部召开高校招生工作会议，决定废除推荐制度，恢复文化考试制度。高考制度的恢复，拉开了全国范围重建教学秩序的序幕。……

为贯彻中央“要集中力量把重点中学办好”的精神，1978年1月，上海市教育局确定了26所市重点中学，并规定市重点中学可在高中阶段试办理科班。于是学校在1978年秋季与1979年秋季分别试办了四个理科班，都在入学两年后毕业。……规章、制度、规范要求，使学校教育教学的管理从此有法可依，有

章可循，有力地保障了学校教学秩序的恢复和重建。

相信依靠教师，端正工作作风，改进工作方法——学校管理三大法宝。

在 1977—1985 期间，学校领导在汇报或介绍本校教育工作时，从三个方面归纳了学校管理工作的经验。

第一方面的经验是办好学校，必须相信教师，依靠教师，调动广大教师的积极性。

学校取消了教师的坐班制，这充分体现对教师的信任。学校领导认为，从教师工作的特点出发，教师可以根据具体情况自行安排时间，工作的积极性会更高。在取消坐班制的同时，辅之以轮流值班制，每天仍有两人在教研组办公室值班，对教学工作（如对学生的答疑）也没有影响。

学校在政治上、业务上、生活上多方面关心教师。学校经常对全校教师进行形势教育，邀请知识分子的先进典型或领导来校作报告。学校鼓励中青年教师在政治上争取进步。1981—1985 年间，学校党支部先后吸纳了王荣奎、盛稚祺、任胜贤、陆建初、王馥荪等五位青年教师入党。

学校十分重视教师的业务进修，提高教师业务水平。学校专门有一位副教导主任负责教师进修工作，组织教师参加函授大学、电视大学或市区教师进修学院学习。在学校内部组织新老结对，以老带新。学校支持教师相互听课或校际听课。学校要求每位教师每学期写一篇学习心得，或进行业务进修的专题总结。

学校在生活关心教师，依靠工会组织发动后勤人员，做好为教学第一线的服务工作。特别要求总务部门办好食堂，为解除后顾之忧，还允许教师子女在教工食堂搭伙，食堂每逢周三、周六为教师代办副食

品。为的是让教师安心而能把心都放在教育教学上。

第二方面的经验是工作作风要民主、深入、踏实、认真。

要有民主作风。每周一次行政会议，校长不搞一言堂，而是充分发挥教导主任、总务主任、团委书记等与会同志的作用，让他们充分发表意见、提建议、想办法，发挥集体智慧。学校建立了职工代表大会制度，让职工代表监督学校工作。如 1980 年上半年工资调整工作就是经职代会充分讨论搞好的。学校还认真听取学生代表的意见，如 1980 年下半年学代会开了三个半天，学生代表们提了 162 条意见，学校领导还与代表们见面，回答有关学生利益的问题，并在工作中加以解决。

要有深入第一线的作风。学校领导至少要有三分之二的时间到第一线去，坚持听课、评课，并坚持自己兼课。学校规定校级领导至少每周听两节课，中层干部要更多一些，听课以后要与教师交换意见。要经常召开学生座谈会，向学生了解教学的情况、意见与建议等。



1983 年 5 月马达加斯加革命委员会长老一行来校访问，陈孟昭校长与外宾座谈



1978 年 1 月静安区群众文艺汇演话剧《海那边的故事》获二等奖，陈孟昭校长和演员们合影



1983 年 5 月马达加斯加革命委员会长老一行来校访问，陈孟昭校长陪同外宾参观生物实验室



1981年日本三重县小学教师来校访问，陈孟昭校长与外宾合影

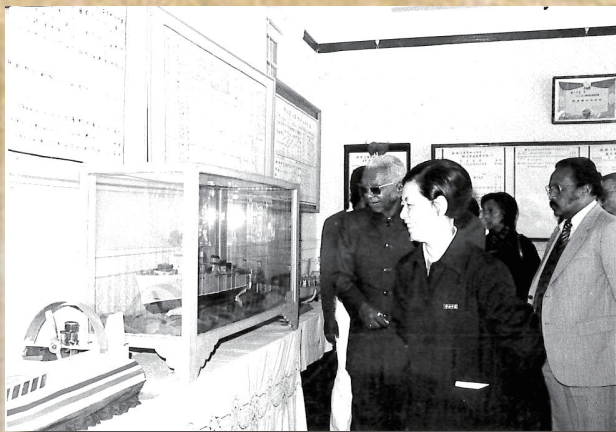
要有踏实与认真的作风。任何一个好制度、好计划，只有踏踏实实认认真真去做，才会有好效果。教导处建立了“教学日志”，老师每上一节课，都要在该班的教学日志上填写上课进度、课题、内容、教学要求、作业布置或者测验、实验等。这是一个了解教、学实际情况的好措施。但这一措施只有在每个教师踏踏实实地填写，教导主任认认真真的查看的条件下才会起作用。

第三方面的经验是工作方法上重视三个抓紧，抓紧计划与制度的制定与落实，抓紧实施过程中的分析与研究，抓紧结尾阶段的经验总结与表扬先进。

每个学期开学前几天（正式上课前），总要安排四到五个半天讨论学期计划，经过两上两下，最后形成正式计划，重点突出，要求具体，然后分阶段进行检查、督促，务必落实。每项工作每个岗位要有章可循，有规范可依，就要确立岗位规章，建立责任制。除市区规定的规章制度外，学校还制定有《教师行为守则》、《教师备课的几点要求》、《学习规则》、《公共秩序规则》、《集会规则》、《早操、体育课规则》、《早膳规则》、《师生员工“防近”守则十六条》等。订了规则以后，就要经常有指定的人员负责用规则来对照检查行为主体是否存在违规违章情况，并予以督促及改进。

在每项工作的实施过程中要重视过程的监测，注意对实施情况的分析与研究。特别是课堂教学，绝不是只重结果，而一定要在整个学年过程中加以监测，进行阶段性的分析研究，就应加强平时检查与平时质量分析，等等。

在每个项目的结尾阶段，要抓紧及时总结，及时发现好经验或反面的教训，发扬新鲜经验，纠正不良苗头。1980年上半年化学老师尝试进行实验考试，



1983年5月马达加斯加革命委员会长老一行来校访问，陈孟昭校长陪同外宾参观学生科技展



1983年5月马达加斯加革命委员会长老一行来校访问，陈孟昭校长陪同外宾观看学生做眼保健操

外语老师尝试朗读与对话考试，教导处就及时发现并推介。音乐教师在教学中重视学生练声乐的基本功，书法老师指导下的初一学生当场书写“读书破万卷，下笔如有神”对联，学校领导能及时发现，进行表扬。这就在市西中学营造了一个人人想创造、个个争先进的良好氛围，造就了一个团结合作、努力奋进的大环境。

落实好的政策，形成好的工作作风，采用好的工作方法，这三者的结合汇成了一股强大的力量，激发了广大教师努力工作的积极性，调动了广大学生认真学习的积极性。

从1978年4月到1980年2月，短短两年间，学校的面貌变了。“在广大师生的共同努力下，学校出现了一个尊师守纪、勤奋学习的良好校风，学生的文化知识质量有显著提高，健康状况良好，体育活动得到全面开展，课余生活丰富多彩，绝大多数学生在德智体几方面都得到生动活泼的主动的发展”。可以这样说，在市西中学，拨乱反正，重建教学秩序的目标，在1980年初已经基本达到。1980

年2月29日在上海市中小学工作会议上，学校被授予“上海市教育战线先进单位”锦旗。

【四】

……学校老师都翘首以盼，期盼庆祝第一个属于自己的节日。为此，学校党支部早在1985年7月就拟订了庆祝教师节的计划。8月下旬，学校成立了工作小组，由俞子骝、金烨祥、陶连云、王荣奎组成，负责各项准备工作。

9月9日，静安寺街道组织了二十多名个体户为我校教工开展义务服务日活动，项目有服装裁剪，修理家用电器，修理自行车，修理钟表、钢笔，修理拉链等。大礼堂内人声鼎沸，热闹非凡，教工们欢声笑语，十分高兴。

9月10日下午，全体教工齐聚大礼堂，举行了热烈的庆祝会。静安区副区长周国瑾和区教育局副局长陈宝麟应邀出席了庆祝会。周国瑾副区长在会上发言，向大家祝贺教师的节日。

会上向1985年已有“三十年教龄”的四位同志——周熙临、凌瑞麟、马瑾曼、陈祖兴颁发了三十年教龄荣誉证书，赠送了礼品。向获1985年区优秀教育工作者称号的董燮良同志转送了区赠送的礼品，董燮良老师作了简短的发言，答谢领导的关怀，同事的帮助。庆祝会气氛融洽、热烈。会上，学校给每位教工赠送了“第一届教师节纪念品”。……

为庆祝教师节，学校党政领导陈孟昭、樊尚德、孙志文、金烨祥分头召开了老中青教师座谈会。会上，老师们畅谈了对国家设立教师节的感想，谈了自己作为教师身上担负的责任，也谈了对学校工作的意见和建议等。在9月12日下午，学校党政领导樊尚德、金烨祥、李静芳主持召开了退休教工回校参加庆祝首届教师节的茶话会。出席茶话会的老同志畅谈了设立教师节的意义，感慨良多，气氛热烈。



1984年10月联合国人口活动基金总部官员来校访问，陈孟昭校长迎接外宾

学校还在学生中广泛开展了尊师重教的活动。通过团、队、语文课等渠道发动同学给自己最尊敬的老师（包括以前的小学老师）写慰问信。团委发动团员、同学为教师做好事，如为教师擦自行车，打扫办公室，整理办公桌等。高一大部分同学到医院探望初中任课老师周梅同志，周老师深受感动。各班级召开师生联谊会，全校每位教工都收到自己授课班级的邀请……学生还向老师赠送纪念品……

【五】

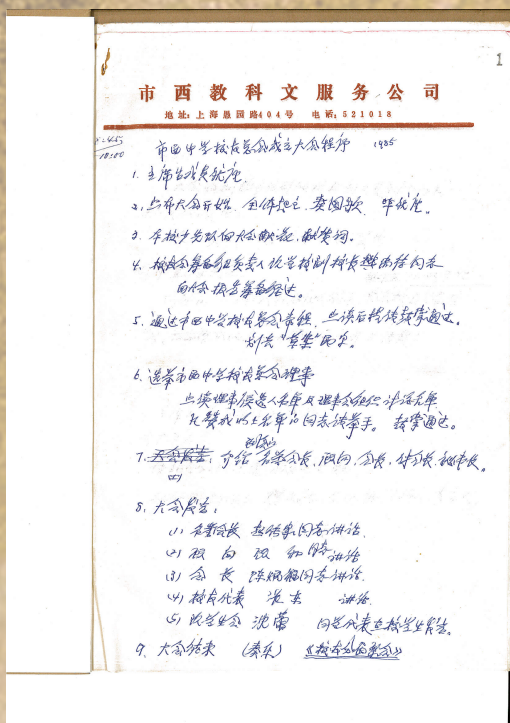
重视课外活动，是学校一贯的好传统。早在20世纪50年代，赵传家校长就大力开展课外活动。他提倡动脑动手，手脑并用，引导学生通过课外活动弥补课堂教学之不足。那时期毕业的老校友回忆“市西岁月”时，都会提到“市西校园里红红火火的文体活动”，“课外活动丰富多彩，文艺体育气氛浓郁”。80年代初，陈孟昭校长认为，“课外活动是充分发展学生志趣、特长和才能的重要阵地”，“是学校实现全面发展培养目标的重要途径之一”。“文革”一结束，学校的课外活动又蓬勃发展起来。腰鼓队、



1986年10月市西中学建校40周年，与历届校友合影



1986年10月市西中学建校40周年，与赵传家樊尚德及三位校友合影



1985年市西中学校友会成立

群艺社、航模组、合唱团、田径队、篮球队、电子组、计算机组，一个个响亮的名字是一颗颗闪烁着市西之光的小明星。……

课外活动小组是课外活动主要形式。这种形式的课外活动，从1979年算起，一直到1988年上海市一期课改时升格为“活动课”板块为止，坚持了整整十年。根据不完全统计（因为当时尚未建立档案室，许多原始资料不齐全），1979年建立了15个课外活动小组；1980年统计有31组，参加人数为1029人；1984年与1985年的统计为39个组。1983年在陈校长写的一篇文章中披露，1983年“课外活动的项目有三十余项，参加课外活动学生占全校学生70%以上。近几年，在课外活动中得到培养的具有较高竞技水平的学生百余人。其中数学爱好者34人，物理、化学爱好者7人，文科爱好者21人，科技爱好者38人，体育运动员25人。”

课外活动小组按活动内容可分为四类：(1)学科类，包括数学（每个年级一组，共6组），物理（2组），化学（2组），生物（3组），英语（4组），文学、记者团等。(2)科技类，包括天文、气象、地震测报、航模、船模、计算机（高、初中各1组），电子、无线电测向、发报、红十字医卫、科技制作（区少科站，3组）等。(3)艺术类，包括书法、影评、摄影、话剧、舞蹈、合唱团、器乐、国画、工艺美术、美育爱好者、编织、绒绣等。(4)体育类（运动队），包括田径（初、



1986年10月市西中学建校40周年，与樊尚德和沈六新（山水画作者）合影



1984年10月联合国人口活动基金总部官员来校访问，陈孟昭校长迎接外宾

高中男女共4队）；篮球（男女共2队）；足球；乒乓（男女共2队）等。

学校在头几年开展课外活动的实践中形成了一整套管理方式，积累了一些经验，制定了几条管理制度，并在后来的实践中不断予以修改补充和提高。为使课外活动能够长期坚持、不断巩固与发展，学校确定了五项原则：课外活动自愿参加；课外活动以学生为主体，教师为辅导；课外活动寓教育于活动之中；活动内容不断更新；参加者应以课内学习为主。

“三定”：课外活动定时间、定地点、定教师，列入课程表。学校制定了“辅导教师职责”，“辅导教师奖励办法”，每学期一本“辅导教师工作手册”。其中记载了本小组学期工作计划；学生点名册；每周工作记录；本学期每个学生的活动情况评定。规范了整个学期的工作程序，使参加课外活动的师生养成了这样的习惯：学期初学校动员，学生报名，辅导教师订计划；每次活动都要点名，记录活动内容，活动情况；期终小结评比，表彰先进，举办成果或作品展览，张榜公布竞赛获奖名单与奖状。

市西中学学生参加市级以上各类竞赛 获奖名单（1978—1985 年）

时间	比赛项目	获奖作品	奖项	获奖者	级别
1978	全国中学生数学竞赛		二等奖 三等奖	何利民 张旭东	国家
1979	全国青少年科学讨论会	论文“城市交通自动控制设计”	一等奖	张祖年 王毓千（沪光）	国家
	全国第一届青少年 科技活动成果	325 示波器配套测试仪	二等奖	胡诃德 顾宏德	国家
		全电路欧姆定律示教板	三等奖	张祖年	国家
1983	华东六省一市 中学生作文竞赛		一等奖 三等奖	郎 弘 孟宇峰	省市
	29 省市联合数学邀请赛		优胜奖 优胜奖	徐立恒 周 明	省市
	全国少儿美术作品展览		优胜奖	王绘绘	国家
	上海市中学生气象竞赛		一等奖	朱澄宇	市级
	上海市高一英语阅读比赛		第一名	陈奕新	市级
	上海市昆虫考察竞赛	优秀论文	一等奖	张春燕	市级
	上海市演讲比赛		优秀奖	林 桦	市级
	上海市中学收音机竞赛		优胜奖	陈 勇	市级
	上海市美术作品比赛	木刻	优胜奖	解 春	市级
1984	全国数学竞赛		一等奖 二等奖	陈奕新 徐烈风	国家
	全国第一届天文知识竞赛		一等奖 二等奖 三等奖	殷 姿 郑 颖 田玉清	国家
	全国青少年计算机程序设计竞赛		二等奖	董 婕	国家
	35 届美国数学竞赛（上海赛区）		一等奖	周 敏	市级
	上海市青少年计算机程序设计		一等奖 一等奖	张 东 欧阳申	市级
	上海市少儿书法绘画比赛		一等奖	莫宇强	市级
	天津市初中数学邀请赛		优胜奖	林 源	市级
1985	全国青少年计算机软件交流会	《人口教育》	优 秀 软件奖	林 源 董 欣	国家
	华东六省一市中学生作文比赛		二等奖 三等奖	高 郎 裴 弘	国家
	12 经济区中学生作文比赛		三等奖	奚文源	省市
	全国第二届中学生汉译英比赛		二等奖	王 静	国家
	上海市中学生外语奖学金		一等奖 一等奖	李昱文 陈奕新	市级
	上海市中小学环保知识竞赛		一等奖	陈继文	市级
	上海市青少年科技报标本竞赛		一等奖	孟宇峰	市级
	上海市少儿“伯乐杯”手风琴 （少年组）		一等奖	郭蓓菁	市级
	上海市帆船锦标赛	（F-5M）	第一名	王伟文	市级
	上海市第五届中小学生运动会	F-5M 级帆船	第一名	王伟文	市级
	上海市中小学生艺术体操比赛		第一名	唐 敏	市级
	全国青少年计算机 程序设计竞赛（上海赛区）	个人圈操	优秀奖	陈 熹	市级
	上海市少年创新家活动		钱学森创新奖	徐大舟	市级
			贺绿汀创新奖	郭蓓菁	市级

【六】

1986年9月27日，在上海市第八届运动会群众体育先进集体和个人表彰大会上，市西中学又一次被评为“上海市群众体育先进集体”，并作为老先进保持传统再立新功的典型在大会上发言，介绍了学校积极开展群众体育的经验。

强化体育锻炼，增强学生体质，历来是市西中学的老传统。早在赵传家校长创办市西中学的初期，就聘请年富力强的体育学院本科毕业生来校大力加强体育教学，积极开展体育锻炼，如足球、篮球、田径都普及到各个班级。每学期开运动会一次，每年参加市运动会都获得了好成绩。

1979年以来，市西中学的新领导班子，坚持全面发展的教育方针，一如既往地重视体育活动。他们认为：“体育是基础，学生如果没有健全的体魄，在当前不能顺利地完成任务，到将来也不能为祖国现代化建设长期工作几十年。”陈孟昭校长在论述对体育的要求时说过，体育“要着眼于提高学生的身体素质，不单独追求通过体锻标准，要使学生具有一个健康无病、视力良好，精力充沛，能适应各种艰苦环境和坚持长期学习和劳动的体质”。又说：“要使体育工作成为锻炼学生意志、品格的手段，以及保证学生能有充沛的精力去从事艰苦的学习。”

学校领导在行政会上或在各年级组会上，经常就德、智、体三方面的工作进行协调，而且校主要领导经常亲自过问、亲自督促、深入操场、深入比赛现场，有时还和师生一起锻炼，有时和运动员交谈，鼓励他们创造好成绩。主要领导如此带头重视体育，具体负责学校体育工作的金烨祥副校长、梁国金教导主任、徐广道组长等更是尽心尽责，身体力行，带领体育组全体教师一起，创造了市西体育的新天地。

在学校党政工等各级领导的关心下，在金、梁、徐等同志带领下，体育教研组成为一个团结一致，特别能吃苦，特别能战斗的先进教研组。全组同志充分认识体育对培养全面发展人才的重大作用和自身的重大责任，因此他们“服从统一安排，紧密团结，勤勤恳恳，任劳任怨”。在上海市八运会会刊上有一篇专门介绍市西体育组事迹的“速写”中这样写道：“几年来，全组教师团结一致，共同奋斗。为了搞好学生早锻炼，教师们六年来（从1979年算起，到发该文时）坚持不计报酬地从早上七点左右到校，天黑离校。他们坚持每周一次互相评课，做好运动量和密度的测定，并建立了全校学生的身体素质、形态和技能的健康档案。他们还细心培养小干部，让他们承担校运会总记录，编排、裁判等工作，在实践中提高学生干部的才干。该校体育教师还坚持参加市区各种业务进修



1989年9月9日第五届教师节庆祝活动，与荣获全国、市、区园丁奖的同志们合影

活动以及自身的体育锻炼，每周两次共三小时，提高自身健康与业务水平。全组还积极开展体育教学科研活动，撰写并发表了《早锻炼是增强学生体质发展体育的有效方法》等论文。”最后，该文特别指出“八一年以来，这个体育教研组二次被评为市先进集体，二次被评为区先进集体”。

.....

一是抓体育课。增加体育课，增加体育教师配备。体育课从规定每周2节，增为每周3节。根据学生体质的差别，实施因材施教原则，体育课按男女分班，按健康状况分组，实行二班三教师配备（少数为二班四教师）。坚持每周一次互相听课评课，每次做好运动量与运动密度的测定。

二是抓早锻炼。一般学校学生到校先参加早自修。学校打破常规，要求学生7:20以前到校，然后进行20分钟早锻炼，并且形成了制度。早锻炼内容两部分，一部分为耐力跑，女生800米，男生1200米，另一部分为力量素质训练，如单双杠、爬竹竿、云梯、跳绳以及球类等运动。早晨热气腾腾的早锻炼是学校特有的一道风景线。

三是抓广播体操。广播体操有晴雨两套。天晴做国家规定的广播体操，天雨在教室里做学校自编的室内操。平时有值班同学作常规检查，运动会上有全校的广播操大评比。

四是抓体育课外作业与体育日记。学校在领导支持下，将上级规定的“二课二操二活动”改为“三课二操一二三活动”。这样，就能基本达到每个学生每天一小时的体育活动时间。

.....

惊闻陈校长仙逝，退休教师的感言



陈孟昭校长仙逝的消息传出后，市西退休老教师们在“好学力行”市西退休小组微信群中纷纷发表感言，摘录几段：

1. 潘立人老师感言：全心全意为教育事业做贡献、一生一世为国家作奉献的陈校长受人敬重受人爱戴。

沉痛悼念陈孟昭校长，愿她在美好的天堂里安息！

2. 何定英老师感言：陈校长为人和善，平易近人，没有校长的架子，在她未到市西之前我曾和她有过一次接触，给我的印象太好了。她的离去我感到很难过。



3. 贺培华老师：愿德高望重的陈校长一路走好，天堂里没有病痛，只有阳光，鲜花和音乐。

4. 在国外的退休老教师张嘉玲女士专门发来对陈孟昭校长的追忆感言。

5. 原静安区胶州中学，62届高三1班所有同学，祝陈孟昭老师一路走好。



教改功臣 亦师亦友

俞子骝

一位深受我们市西人敬重的长者——陈校长孟昭先生今天虽然离我们而远去了，但她当年带领市西师生用心血开创的教改成果，作为一份宝贵的教育财富和文化遗产，将彪炳市西史册，永留人们心间。

“文革”结束，教育同其他领域一样，亟需拨乱反正，重启航程。一九七七年，市西中学有幸迎来了行得正、站得稳的领航人陈书记陈校长。

众多教师认为，陈校长是“文革”以后开创市西中学教育改革新天地并取得卓著成效的先行者。她遵循教育发展规律和学生成长规律，承继践行赵传家校长的“好学力行”办学思想，用心重构学校课程，大力建设“第二课堂”，改革考试制度与方法，所取得的创新成果和形成的系列经验，赢得了社会的高度认可，受到了广大师生的欢迎，为学校以后几轮的教改发展，夯实了坚实的基础。

她有着高屋建瓴的办学思想和教改理念，始终坚持以师生为本，坚持德智体全面发展，敢于触碰并化解教改过程中的热点和

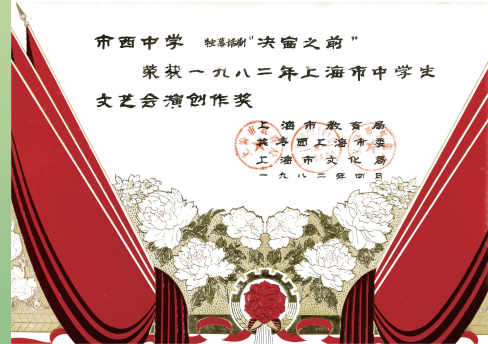
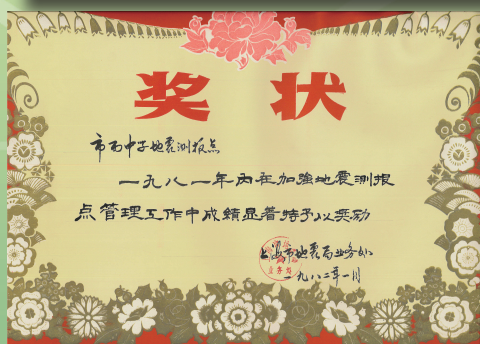
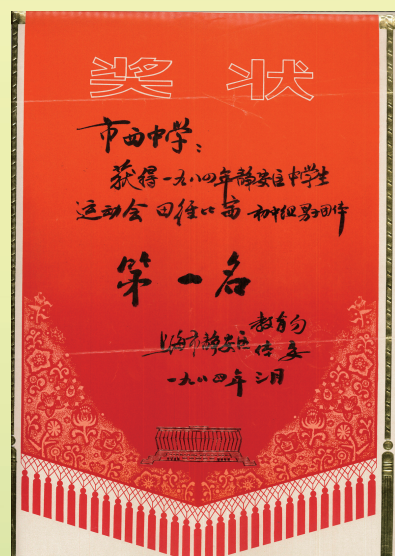
难点问题，善于与广大教工一起开展探索实践，因此各项教改举措，既有力度、深度、高度，又有温度，总是那么接地气，彰显了勃勃生机的领导力和攻坚力。

她是学校的最高领导者，但她从不盛气凌人，她以与人为善的平等精神，带领着党员同志和班子成员，营造起了民主向上的校园文化氛围，体现了她人格的凝聚力和感召力。当年的青年教师，今天在追思陈校长时说：“永远忘不了那慈爱的目光，亲切的笑容。”是的，这里大家所追忆和称颂的，其实是她老人家平易近人亦师亦友的人品！

追思是为了更好地学习。陈孟昭校长做人做事业的品格，值得我们好好学习。

陈校长不仅属于市西教育，属于静安教育，也属于上海教育，属于人民教育。让我们一起祈愿她一路走好！

2016年12月22日



市西中学命名之后的第二任校长陈孟昭先生，尽管离开我们远行了，然而，她那朴实的教育思想，她对教育规律的执着、对学生作为“人”的发展的尊重，已经融入到市西的教育传统与学校文化中，成为市西人宝贵的精神财富。

——市西中学校长董君武

葛十朋老师追忆陈孟昭老校长所赋的诗

葛十朋老师为纪念陈孟昭老校长，追忆这位共事40年的同志和朋友所赋之诗，愿她一路走好！

一

惊闻噩耗切肤痛，一夜之隔成故人！
亲朋好友泪连泪，再见无望不胜悲！

二

市西相处四十载，时时喜获君关怀；
身为领导无官样，平易近人本色在！

三

贯彻方针育俊才，尊师爱生体贴微；
亲登讲坛传真理，听课研讨献良计！

四

勤奋钻研教育学，温良恭让众口赞；
生前同辈存知己，身后亲朋常依依！

五

党的儿女陈孟昭，鞠躬尽瘁情未了；
留下重担众人挑，恭请一路要走好！

六

革命事业代代传，一代更比一代强；
来年吉日传捷报，秉烛献花再奉告！

（葛十朋 2016年12月18日夜）

葛老师在朗诵诗歌之前，还受曾在市西中学担任过党支部书记的顾和同志及退休教师曹云芬老师等



委托，表达对陈孟昭同志的追思与哀悼。下面是葛老师转达顾和同志的三句话：一为，她是党的好女儿；二为，她爱学生，学生也热爱她；三为，我们都怀念她，祝她一路走好！

追忆陈孟昭校长二三事

退休教师：张嘉玲

陈孟昭校长因病离世的消息传来，我感到震惊并十分心痛。前年回沪时可惜没能去看望她，就此留下了遗憾。但她的音容笑貌，她孜孜不倦亲切和蔼的教诲，却永留我心中。



当初我从爱国中学借调到市西中学，担任高三2班的化学课。一学期后陈校长问我：愿意调来市西任教吗？我当然愿意。调来后她又说：你是这里的新鲜血液，加强了这里的师资力量，我们欢迎你。那是20世纪八十年代初，重点中学刚恢复不久，各校竞争十分激烈。而市西正面临教育改革，急需各种人才，于是引进了一批有经验的优秀教师，全面提高教育质量。到八十年代末，市西已排名静安区第一，跻身上海市前十之列。

教改对于当时的学生而言也颇为有益。为了开发学生的潜力，提倡实行优秀生免考制度：即结合平时作业、测验、小考等综合成绩最佳者，大考时某门学科予以免考，成绩按参加考试学生的最高分计算。这鼓励了学生们把富余精力放在课外的创新活动中，

因此后来还出现了两位获得全国计算机竞赛一等奖的学生，先后被保送到复旦大学和北京大学。此后每年市西都有学生被保送进国内名牌大学以及美国的著名学府进行深造。

陈校长不但关心学生的德智体美劳全面发展，也关心教职员工的身体素质。她积极开展教工的文体活动，每年进行员工体育比赛，给优胜者颁发肥皂、牙膏等小奖品，为大家助兴。她自己也亲力亲为，曾获得跳绳第一名。市西每月一次或逢年过节时还举办周末舞会，深受大家欢迎，并邀请兄弟学校的员工参加，增进校际友谊。舞会上陈校长带头跳舞，令大家欢欣鼓舞！

如今这一切都已成往事，但并未如烟消散，仍深深印在我的脑海里，时时复现，继续温暖着我的心。陈校长离休后仍关注着市西的发展，今天的市西已变得更先进、更美丽，令校友们惊喜连连，奔走相告。陈校长的理想实现了，她没有离开我们，她的精神将和我们在一起，永远在一起。

市西中学退休教师：张嘉玲
于澳大利亚悉尼



用高尚的灵魂洗涤我们并不蔚蓝的星空

——读陈保平文章《你妈妈是天生的党员》

要英(复旦大学国际文化交流学院教授)

今天(2017、1、15)解放日报第七版陈保平老师的文章——《你妈妈是天生的党员》。我觉得很感人至深;反映其母亲、原市西中学校长、教育家陈孟昭先生的情怀;大家抽空学习一番并交流心得。我的心得是读过陈保平、陈丹燕伉俪很多文章,前者唯有这篇文章明显高于太太。陈丹燕的文章更多地属于自己、属于上海;但陈保平的这篇文章属于中国、属于母爱,更能为多元文化背景所理解。

宋霞峰(上海市高安路第一小学副书记、副校长)

心怀信仰,永远阳光是共产党员的本色;面对潮流,不做墙头草是教育家的风骨。可惜,无缘认识前辈了。期望后代能有机会说说前人的故事,让我们了解历史,更走近历史大潮中一个个优秀党员们。

谢京辉(上海社会科学院副院长、研究员)

共产党员品格在于奉献与忘我,始终不忘这份责任和担当,而且自觉自律才称得上天生,陈孟昭妈妈无愧于此、令人感动和敬佩,正是我们学习的楷模。

姚虹(徐汇中学副书记、副校长)

上网搜全文看了。陈孟昭校长是一个一生都保持着纯真情怀的人,虽然在家庭生活中有疏离的遗憾,但是在工作和事业中的精神令人感动。尤其是对学校前辈和传统的尊重和遵循,最是难得。只有知道过去,才能走好当下的路;只有理解传统,才能看清未来;只有敬畏先贤,才能成为合格的引路人。知识分子的善良、隐忍,在作者母亲身上展现得淋漓尽致,读来心灵悸动。作者文字朴素无华,但是字里行间怀念母亲拳拳之心令人动容。因为是自己母亲,所以情真意切,没有哪篇文章抵得过真情的。

楼源源（徐汇区团委少工部主任）

作为一名教育工作者，读了陈保平老师怀念自己的母亲——原市西中学陈孟昭校长的文章后，我十分感慨。陈校长作为一名教育工作者，为教育事业的发展、中学的课程建设、广大学生的素质培养倾注了无限的热情；作为一名共产党员，她坚定思想政治信念、能客观评价“文革”对教育的影响、扎根学校做好表率；作为一名母亲，她虽然心存愧疚，但仍尽心为子女着想、为人坚强、无私奉献。正如作者所说，在大多数人心目中，一个党员的品格，应是与人天性的善良、美好、求真连在一起的。做一名象陈校长那样的“天生的党员”不需要如何高尚伟大，只需要内心有在无论何种境遇下自然而然散发出的那束温暖而持续的光。

张海珍（第一财经日报总编办主任）

读得眼泪掉下来。母亲是个高尚的人，党性是融化在血液里的，每个细节都那么真诚又那么崇高。不像我们这代人，理想都是飘在空中的，由衷赞叹佩服，为了真正的信仰和追求！

刘琳（《新民周刊》总编）

前两天做我们周刊“教育的真谛不是补课”的封面文章时，读到网上有篇文章“一位中学老校长的精神遗产”，文章中提到市西中学80年代办了各种兴趣小组多达39个，当时就想着今天还有哪所中学校长有这种魄力和能力能如此注重真正的学习？没想到，今天偶尔翻翻解放日报读到“你妈妈是天生的党员”，才知道那位校长竟是陈保平老师的妈妈。被陈老师的这篇文章深深地打动，特别是读到“她忽然变得有点嗔怒，用微弱又肯定的声音说：你看我这

辈子什么时候不要强过？”这句，不觉泪意涌上来。这是一个要强的女性，一个更热爱事业的母亲，一个始终信仰着信仰的人。有感而发！

洪民荣（上海市地方志办公室主任、研究员）

看了，确实很感人。其实，谁都不会真正懂得自己的母亲，但尊重就行。谁都不知道真正的党员是什么，但比别人多做一点好事不会错。

郭雄（延安中学校长、市人大代表）

心中有梦想，事业有方向。一生在奉献，伟名传四方。

诸旖（上海市粮食局局长、女；原静安区商务委主任）

这几日加班写民主生活会材料，过程中思考到党性与人性，其中一个观点恰好与陈老师文中表达一致，“一个党员的品格，应是与人天性的善良、美好、求真连在一起的”。陈老师文章以子女视角讲述母亲感人的、工作的、革命的一生，读来泪眼模糊，使我深信有的人人生来是带着光环和使命的，这也注定他们会生活得比较辛苦，因为他们不仅属于家庭和子女，更属于国家和人类！

陈宏观（上海市南洋中学党委书记）

那一束光芒：看文章，一件件小事，细细地、娓娓地散布开来～仿佛触摸到了陈孟昭先生对教育事业坚定、坚持和认真，不忘初心、从一而终。共产党员最讲认真，陈先生极其认真，从她静候赵传家先生的身影，从她一一落实历史遗留问题夜以继日的灯光……先生又是一所名校的党支部书记，组织生活就

是她的生命；作为学校带头人所散发出的思想引领力的光芒，不耀眼但坚强、持久……先生当然还是一位普通的妈妈、奶奶，因为“不善做家务、不爱聊家常”、“有时候表现出愧疚，说自己处于很尴尬的境地”。让人唏嘘不已，但我们相信：先生身体力行的光芒，一定会“照着一角一落，照着一室一校，照着许多年长和年轻人的生命”。

部工农(中共金山区委党校副校长、博士、党建研究者)

陈的文章通过追忆平凡而伟大母亲的品行：担当、虔诚、求真、无私，揭示了一个时代主题：当下共产党人应有的品格。

金琪(上海市西南位育中学党委书记、女、市德育之星)

文章看了以后很感动，给人的感觉是，一个共产党员首先是一个活生生的人，可以表现在理想崇高，对待工作认真负责，但是最为可贵的是对待生活的态度，也就是给人以方便，把困难留给自己。一个伟人或者是一个纯粹的共产党人，她是为使命而活着，可能为大家而舍小家；最好能生活事业两不误。

王志华(原中科院上海生理研究所研究生部主任)

陈保平先生的文章找来看了，他妈妈陈孟昭老师，确实是一位终生献身于教育使用事业、令人尊敬的、优秀的老师和领导，应该向她致敬。我市西中学的老师、我的入团介绍人、你妈妈的同事和领导、你的初中校长陈炳福与她的经历颇为相似，他也是高中毕业留校任团总支书记、政治老师，后来也当上市西的党

支部书记(校长也是赵传家先生)。以后调任市三女中和你妈妈的群联中学，文革后又调回市三中学(你上初中的学校)任党支部书记和校长。晚年患有神经、精神方面的疾病，于去年离世，终年83岁。在文革中同样受到惨无人性的迫害。记得有一次晚上，我们一家都快睡了，突然听到敲门声，我开门一看竟然是陈校长，他说在学校刚被斗完，家里还有一批“小将”等着呢。想先弄点吃的，否则撑不住了，身边一点钱也没有。我们劝他这么晚就别回家了，明天直接回学校。他怕连累我们，尤其怕连累你妈妈(她是班主任、只是白天在学校被斗或陪斗)，他说：“现在夜深了，估计那些人也许走了，即使没走，我反正吃饱了，再被斗几个小时也吃得消”。我要用自行车送他回去(他住在建国西路，步行至少一个半小时)，他坚决不让。也许他是故意拖延时间，与那些等在家里的人比耐心。我只能呆呆的站在弄口，望着他远去的身影消失在天山路的拐角上。这一夜我与你妈妈几乎都没有入睡。好在现在看来，“文革”的历史是决不会被遗忘或永远隐瞒下去的，更不会重演。

王泠一(上海社科院文明办主任)

一剪梅·天生党员

孟昭先贤声声赞，求真求善，少年共产。
不负热血天地间，历史黑暗，犹擎烛光。
越是艰险越向前，教育战线，情为主旋。
好学力行堪垂范，天生党员，香润如兰。

遗爱人间，生命永续

上海静安幸福益站志愿服务中心 许婵原



2017年1月6日，周五，微雨，这是我走访的第32位遗体捐献的实现者，她叫——陈孟昭。

自2016年起，我单位受静安区红十字会的委托，开展对遗体器官及角膜捐献实现者家属的慰问走访活动。每一次聆听家属的缅怀与追忆，一个人的一生就这样以几十倍快进 的节奏波澜壮阔地跳跃呈现在眼前。对于90后的我来说，每一次的走访都像是对自我的发问、重塑和新生。

那一天我开始了第32次走访，像之前的每一次一样，当时还以为这是生命中很普通的一天呢。作为实现者陈孟昭女士的儿子，陈先生为人儒雅非常，热情地接待了来访的我们。提及当时在交大医学院举

办的遗体告别仪式与两年后的身后事宜，陈老师都亲切温和地讲述了作为家属的感受与改良的建议。直到陈老师言谈间偶尔谈到了“学校”，我立马竖起耳朵追问：“原来您的母亲是老师？”“是的，她是原来市西中学的校长。”一旁随行的同事立马回应“咦？元元，你外婆不也是市西中学的老师吗？”可当时的我只呐呐地说是，因为太震惊满脑子只有一个念头：陈孟昭？陈孟昭！难怪……这个名字出现在遗体捐献的名单上时感觉如此熟悉！于是我带着满肚子的疑惑回了家。然后从我母亲的嘴里，我知道了另一个陈校长。同为政治老师，陈校长和我外婆尤为熟悉。上世纪教师分配房子时，陈校长也一直密切关注我们家的情况。更有趣的还再后面，原来我母亲就读于市西中学时，陈校长正好时任校长。据她说，她到现在还记得陈校长当时的样子，因为四年来升旗仪式一直见到。而那天当我提及遗体捐献的事情，我母亲最后说的是：“前几天你爸给我看了报纸上陈校长的讣告，那时我就想，又是在静安区，这一次会不会是我因因去走？”这是一个在熟识人们的记忆中仍然鲜活的陈校长，这是我拿到的遗体捐献走访名单上的那一行白纸黑字。我现在仍被这巨大的因缘际会与梦幻般的“巧合”、震得回不过神来，但心中充满无限的感激。感激是由我进行了陈校长遗体捐献事宜的慰问走访，感恩陈校长与我们祖孙三代的缘分终于迎来了善意、圆满的结局。更加感谢陈保平老师的支持与鼓励，让我把这段往事与故事记录下来 感谢所有志愿遗体捐献的人们，因为你们，爱与生命将永远延续！

2017年1月7日晚

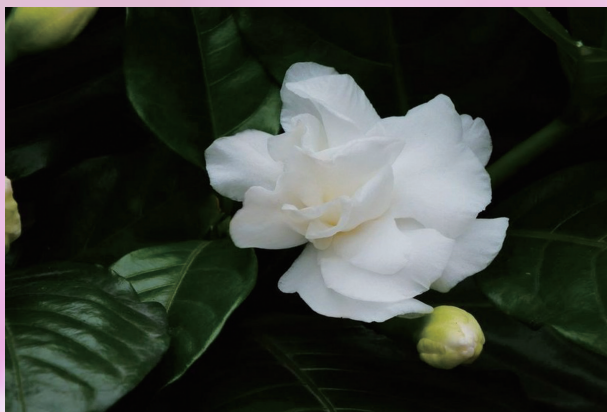
忆 奶 奶

陈太阳

奶奶过世两周了。刚听到消息时，是旧金山的傍晚，家里那时正洒满了橙色的夕阳，彼得去上班了，我一个人在家。电话那端爸爸的声音，不同往常。我似乎不能一下子明白怎么回事，脑子里迅速的搜寻一个礼拜以前看到奶奶的样子。

那天奶奶的精神和往常比好些，我们进门时，她穿着枣红色的薄羽绒服和一条同色的薄棉裤斜坐在她的床上，看见我们时，她的眼睛亮起来，甚至有了笑容，近年在抑郁症的折磨下，奶奶时常烦躁，或萎靡，或麻木，或无神。所以今天精神稍显好让我们好开心。我拿出新手机在她床边坐下，想教会她，替代之前那个旧的。八十多的奶奶一直充满好奇心，喜欢接受新东西。自己学会了发邮件，在iPad上发微信。这个新手机她也很快熟练了，甚至还选了爱听的铃声。我们让爸爸站到屋外，奶奶尝试着给爸爸播了几通电话，成功了。奶奶慢慢自己坐了起来，拿出一小本子递给妈妈，对她说“看看我写的简历吧。”妈妈说，“哦上次就看过啦。”“又加了点新的。”奶奶说的简历，其实是她简单的回忆录，细节不是很多，我想她记录下来的，是她记忆中的一些比较重要的事件。我鼓励她要多写，尽量细一些，一来可以帮助她打起精神，二来我也想知道她那些没有告诉过别人的过去。晚饭时间到了，奶奶对我们说：“走吧走吧，你们也该回去吃饭了。”知道我第二天的飞机回美国，她握住我的手说：“那我们明年见。”我感觉奶奶的手缩小了，干干的，有一点暖。这是我最后一次见到奶奶。

小时候有一段时间，每个周不是去泰兴路的奶奶家过，就是奶奶来五原路看我。那可是我最期待的时光，因为奶奶像圣诞老人一样，每次都会带来各种各样的礼物和零食。酒心巧克力、填色书、贴纸、沙琪玛、游戏棒、小人书、虾条、费雷罗等等。觉得和奶奶在一起，总有玩不完的新鲜游戏。我们找来碎布，她教我穿针引线给芭比娃娃做新衣，去花园里捡来的花草树叶，压在字典里做成了干花，我学会不用花钱就能利用肥皂和吸管来吹泡泡，奶奶的大床也被我们当作界线打室内羽毛球、排球、篮球。奶奶还教会了我很多管用的，比如打毛线、蒸蛋羹、折纸工、背古诗、挑邦邦、踢毽子，甚至英语。也有一些不那么管用的，比如晚上睡不着的时候可以数绵羊，虽然我总是越数越清醒了，而陪我一起数羊的奶奶已经在床的那头打



起了轻轻的新。

有很长的一段时间，我不知道奶奶做了一辈子的老师，后来任职市西中学的校长，因为我认为，奶奶就只是奶奶，她的工作也是做奶奶。甚至在后来知道她的职业以后也没有办法真正面对，或许是我存心回避，因为“老师”在我的脑海中一直是一个严厉的角色，逼着交作业的那个人，考试前发卷子的那个，因为上课开小差而让我罚站的那个，家长会上告状的那个。奶奶这么好，总是带来吃不完的零食，陪我做好玩的游戏，怎么可能是老师呢？其实，她真的就是不一样。在奶奶做校长的时期的市西中学，八十年代就开设了二十多个课外活动，在英语还没有普及的年代，奶奶却很有远见地组织了大家用全英文排话剧，还在市里得了奖项。她痛恨升学率，认为体育才能更好地锻炼孩子的毅力，以及给予他们健康的体魄。年轻的奶奶是她学校的跳马冠军，五十岁的奶奶是老师运动会上的跳绳冠军。

奶奶，可惜这些都是我在你离开以后才得知的，没有机会亲口告诉你我对你的崇拜。感谢你启蒙了我，在无形中塑造了我，你帮助我树立了对体育的热爱，激发了我对事物的好奇心和无限的创造力，你是扮演着奶奶角色的最佳老师，也是扮演着老师角色的最佳奶奶。每个人，在失去亲人后除了那股无限伤心，就是无法避免的深深遗憾。回过头去看，我当时应该耐心些，我当时应该多去探望你，我当时应该多了解你的过去……当时，是一个我回不到的地方。而我现在除了想念，还能为你做些什么呢？

致外婆

孙亦山

我亲爱的外婆，在你离去的时候，我送你什么好？

记忆是奇怪的东西，有的时候，可以那么稀疏，有的时候，却可以那么牢靠。

刚收到你去世消息的时候，我还是在朦胧睡眠中刚醒的状态。我震惊的发现，听到消息后，自己是无感的，空白的，没有什么悲伤的。

难道是因为我们未曾见面太久。

再挖掘了一下，那感觉开始明显，就好似突然在我的身体里面挖走了一块东西。但仍然没有悲伤，叹息了一下，诅咒了一下上帝。

我思索了一下，你是第一个在我拥有成年记忆后，离我而去的亲人。

我们平时没有通信，只有每年节假日的家庭聚会上，我会挽你手入座。我也不曾在平时想念你，你就是那么一个亲人，那么存在着，就像我身体中的器官，影响着我，却不曾被我感知。

是的，你影响着我。记忆是奇怪的东西，有的时候，可以那么牢靠。

比如虽已二十多年过去，我依然可以清晰地记得，小朋友杂志上的那些连环画；记得那七巧板的形状；记得游戏棒的玩法。当然，还有那曾今与我一起玩过这些游戏的你。

当然我更想说的是，让我记得的是那个为我讲故事，教我如何将正方形纸片剪成一个圆，教会我正直善良才应该是人生根本，教会我幸福不仅是金钱富足的人。

初中时，我最喜欢翻的就是你房间的那个书柜了，里面有小舅舅年轻时看的书，小舅舅是爸爸妈妈时常给我灌输的学习偶像，他的书也成了我的至宝，一本本翻出来，只要是看得懂的，我就会去看。

初三时，我在外面到处玩，把零花钱用完了，乘父母不在翻箱倒柜地在家里翻钱，一次却在书柜里发现你藏着的钱，于是偷偷抽走一张去拿去玩了，我想你应该没有发现。于是那段时间，只要我玩得没钱了，就时不时地会去书柜翻钱，有时那钱也会被我抽得所剩无几。但过一段时间，又会多出几张，我想你应该没有发现。

后来我玩得倦了，渐渐清醒依稀地责怪自己不该“偷”钱。这件事，就变成被悄悄封存在脑中的耻辱了。

后来自己挣钱管钱了，我才知道，那时你一定是知道的，那抽不完的是你补上的那份。

而我也不会再提起这件事，只会把它留着记忆里。

你是名校的校长，于是，对于我的教育，便有了“不可推卸的责任”。尤其，当我有一个望子成龙的父亲，你便需要把我推荐进优秀的幼儿园，名牌的小学。最后我终于到搭上数学竞赛的快车，在初中和高中事儿上，没有全赖到你。

我父亲希望你帮我请家教，让我有机会参加更多补习班，更多地去应试。你不同意，你用你的方式抵抗着，或者说坚持着，以至于你俩的关系越来越糟。我知道，你知道糟糕的关系对你的生活是不利的，但那是你毕生坚持的教育理念，而我是你的外孙，也是你的学生。

于是，或许是我自己，也或许是你曾经的坚持，成就了今天的我。

我这几日，都在纠结着和公司讨价还价薪水和职务的事情。我这几年，或许在诸多人的眼里，都是混得很不错可以引以自豪的。

但当听到你要捐献遗体的时候，当听到你的遗愿是葬礼一切从简，只进行亲属仪式的时候。我突然感到，我现在所拥有的一切其实不算什么，其实我还差得那么远。你所拥有的伟大，不是现在的我所能企及的。

不想在这里说些伤感的话，或者是一路走好之类的。只想说谢谢你我的外婆，感谢你创造了现在的我，并在我生命中留下的美好的烙印。

自从进了这家忙碌的公司以后，就没写过随笔了，所以文笔一定稀疏了，但我觉得，你会喜欢的，你一直最鼓励我写随笔了，不是么。

