

“运动青春，快乐启程” ——我校第五届校运会开幕

11月4日，伴随着运动员进行曲，以昂扬的精神面貌，踏着整齐的步伐，各班和年级教职工方阵逐一入场，赢得了阵阵掌声。最后出场的我校与观澜二中合办的通语种班，其活泼充满朝气的出场更是获得了全场的一致好评。

在阳光的照耀下，随着义勇军进行曲的响起，五星红旗冉冉升起，我校裁判员代表在国旗下庄严宣誓。随后在全体的热烈掌声中，黄海强校长宣布第五届运动会正式开始。高一、高二年级随后分别表演了军体拳和广播体操，跆拳道社、街舞社的表演更是点燃了同学们的激情。最后，开幕式在一片欢声笑语中顺利结束。

（撰稿：李涌波 刘翠柳 黄凯琪 指导老师：何玉明）



@二外广电中心

“足球之夜” 高三学生队获胜

11月4日晚7:30分，随着夜幕的降临，足球巅峰之夜也随之拉开帷幕。

比赛正式开始，选手们迅速进入状态，以精湛的球技、默契的配合博得场下观众的阵阵掌声。教工队选手踢进本场比赛的第一球。在上半场激烈比赛中，教工队以3:2领先。其中，男神黄海强校长以花式过人射进一球，激动地当场脱衣，更是引起了全场观众的尖叫和欢呼。球赛进入下半场，高三学生队发挥了“不到最后一刻，决不放弃”的精神，在比赛临近结束时踢进了关键的一球，为球队争取了15分钟的加时赛。最终，高三队凭借娴熟的技术，以4:3的佳绩赢得了本场比赛。

（撰稿：高一（1）班梁珮岑 李龙儿 陈巧仪 指导老师：何玉明）



点滴汗水绘军训

8月17日，高一新生军训正式开始。高一年级全体班主任与教官，和八百多名同学在育新学校一起度过了为期五天的军训生活。

正如众人所知，军训是无聊且乏味的。踢正步，齐步走和军体拳训练，就是每天的日常。对于第一次在外寄宿的同学来说，军训更是充满挑战，唯有坚持方可收获成长。在这期间，班上的一位女同学因为想家而哭鼻子了。班主任见状赶紧过来安慰，可是教官却说：“不要安慰她，越是安慰就越是想家，让她自己调整吧。”教官虽然口头上是这么说，可是过了一会，他也上前安慰了。看来，教官们都是嘴上严厉，但心里都在关心着同学们。

时间飞逝，周四晚的文艺晚会终于到来了！熠熠灯光下，大棚搭建的舞台焕发出独特的魅力。最令人激动的便是教官们特别的舞曲《小苹果》，台下欢呼声一片，连那安静的一班都跟着打起了拍子，看着平日严厉的教官，此时此刻如此逗趣，真让人忍俊不禁。

点滴汗水绘军训。军训的目的旨在让同学们学会独立，在艰苦的条件下锻炼意志，获得成长。不少同学表示，暑假让每个人都变得懒散，挺过乏味又艰苦的军训，更有助于开启高中新生活。

（记者：高一（1）班陈巧仪 吕思婷 指导老师：何玉明）



八秩老人畅谈微积分

金秋十月，秋风送爽，丹桂飘香，10月14日的下午，高二全体理科学子齐聚一堂，怀着热切的心情等待中科院院士林群教授的到来。阵阵掌声后场面沸腾了，从报告厅的后门，一位白发苍苍的老者向同学们挥了挥手，健步走向了主席台，他就是今天的主角林群院士！

林院士亲切地向同学们问好，并用数说文学的方式切入今天的主题——微积分。从老庄哲学到托尔斯泰的《战争与和平》，林院士向同学们展示了数学在文学中的巨大作用与独特的魅力，也为同学们总结出了微积分的一个定理：0.9循环的极限是1。道出这

一定理背后的哲学，林院士指出，人不可能是完美的，但只要每天多付出一点，在日积月累中便会不断地在小数点上加上一个数字9，这串数字便会趋向1，而人也会趋于完美！

讲座完毕，林院士与同学们分享了自己求学的经历，并热心地回答了同学们提出的问题，他鼓励同学们不要畏惧数学，要将数学变为自己的朋友而不是敌人。最后黄海强校长总结，林教授将数学与文学相结合的跨学科交流的能力，非常值得我们学习。

（撰稿：董振业 梁思微 严方平 指导老师：何玉明）

感到很遗憾，可是这件事情已经发生，我们没有办法改变了。我们能够有所行动的就是未来的生活了。你看你寻求老师的帮助不正是你在为未来的美好生活努力吗？

同学，你有没有过这样的体验，比如妈妈答应了你苦苦哀求了她半年多的一件事情，你开心得不得了，走在大街上看谁都是漂亮的，看谁都是面带微笑的。同样的，你也有相反的体验吧：不开心的时候天都不蓝，树也不绿……你看我们的情绪是会影响我们的认知的，你沉浸在中考失利的懊悔中，你把自己放在与初中同学分离的悲伤中，我们的眼睛里哪里还装得下高中生活的好呢？漂亮的校园，丰富的饭菜，平易近人的校领导，意气风发的老师，关怀备至的生活老师，活泼可爱的同学们……他们都在，只是你少了一颗发现、感受这一切的心。所以，我们列个开心清单吧，每天在下午课间休息的时候我们把这一天里看到的开心的小事情记录下来怎么样？下次你来找老师聊天的时候我们看一看，我们有多幸福！

现在你成为高中生了，未来还会是一名大学生，慢慢地，你要对自己的生活负责了，这就是成长，在这里要恭喜你！既然是成长，就会有改变，尤其是

向好的方向改变往往会有所不适应，比如你提到的住校的集体生活不舒服，洗衣收拾被褥很麻烦，这都是生活给你的小馈赠，让你成长中在细节上变得更完美。我想你也肯定愿意遇到更美好的自己，那么我们就行动起来吧，做个生活自理达人吧！

由衷地为你感到开心，在初中有很好的朋友，这是你的幸运，当然这肯定是对你真诚的交友态度的回馈。细细想想，我们收获那样深厚的情谊也是用三年的时光沉淀而成的，来到一个新的环境短短两个月不到，暂时感到孤独是很正常的，而新的环境正是我们获得更多深厚友谊的大好机会。高中的三年，真诚如你肯定也能够收获很多朋友，所以，敞开心胸，给新的友情一个机会吧。

同学，不必恐慌，步入人生新的阶段难免有小的磕磕碰碰，老师会一直陪在一旁，愿意分享你成长中的喜怒哀乐。美好的高中生活刚刚拉开序幕，奔跑吧，同学，跑出你幸福快乐的一段人生旅程吧！



彼岸

SSFLS·Paradise

主办：深圳第二外国语学校文学社

第五期

主编：黄海强 副主编：李德雄 李方 王宏莉
编委：麻月兴 孙启莲 颜启婵 何玉明 阮月华
策划：麻月兴 孙启莲 何玉明

访谈

2015年10月12日，深圳第二外国语学校校长黄海强走进课堂，给高二（7）班的学生上了一堂别开生面的班会课。本次班会课由孙启莲老师主持，班会主题为“兴趣与人生”。

校长有什么兴趣？

我不拒绝任何运动的。各种球类都喜欢。偶尔写写诗。读读老子。大学时还学过吉他，可能想恋爱呗。没有学成也没有关系，还是很开心的。

能具体谈一谈您的兴趣爱好吗？

做饭我就很有兴趣。我刚学会一个菜叫“一夜辰”，把海鱼腌制一夜，切片。放上姜丝，放在锅里蒸五分钟，起锅，将熟好的花生油一浇，那个鱼非常鲜美，本来吃一碗饭现在要吃两碗饭。下面就是鱼露，好吃的把舌头都吞下去了。

我到各处旅游，家里有一堆石头，拿起一块，上面记录了旅游的时间和地点，地中海的，德国汉堡的……我到处跑，捡石头。我不喜欢照相，因为长得不好看，还要翻照片，我就拿出石头看一看，我对石头很有研究。暑假去新疆的乌鲁木齐自驾游，看野驴捡石头。虽然开车劳累，但心情放松。我研究胡杨，一千年不死，生命力顽强。烤羊肉串要肥瘦相间，吃起来才美味。

登山的话，我是驴友，还是头驴，深圳的山我基本上都爬过。现在我每天去爬鸡公山，50分钟，先爬上山，出一身透汗，背个背包接泉水泡茶。从山上看万家灯火，有点得道成仙的感觉。

我跟喝茶的人谈茶道，我从茶马古道谈起。品红酒，我也是有些研究的，都能说出个一二三，我什么都懂一点。我绝不拒绝了解任何世界，努力保持旺盛的探究欲望，品尝各种人生趣味。

这些兴趣爱好给您的人生带来了哪些好处？

我是一辈子待在学校的人（六岁进学校，六十岁出学校，我一辈子都是学生）。学生，就是什么都可以学。保持一种求知状态非常好。兴趣是最好的老师。如果没有兴趣，好事情也搞得兴致盎然。学生就要格物致知，博学，除了学习，学生还要会生活，不然就闷死了。生活是丰富多彩了，课外活动要丰富。

不要拒绝任何运动，你精力旺盛，你的综合素质高了，学什么的效率都高。我的爱好太多了。这样的好处是可以让你这个世界永远保持一种探究的好奇心理，同时也有强烈的求知欲，对生活的充满了热爱。不好的地方是太广太杂，就不专业了。我还会关注专业——如何做好校长。广博爱好和深度耕耘结合起来，不矛盾的。

能不能具体谈一下，如何将兴趣爱好的广博与专业方面的深度耕耘结合起来呢？

挖井，你就要深度耕耘，不问收获。你挖啊挖，你可能挖到水，可能挖到石油，也可能挖到金砖，不要四处挖。中国人和德国人不同，喜欢四处挖，本来就要挖出来水了，结果换个地方，挖来挖去，最后什么也没有，太浮躁。我对什么感兴趣

名师：于元林

师于氏元林者，好读书，喜吟咏，乐田园，飘逸之仙风与铮铮之侠骨，汇于一身，吾辈慕之。自川入粤，一路奔波，而其家事更为曲折，慷慨倾诉，情深意切。喜舞文弄墨者常借笔墨叙幽情，逸才而得趣，实用而高雅，可谓得其所哉。尺素虽短，思念悠长。特辑录于大师《墓志铭》两篇，以飨读者。

先父墓志铭

先父讳文才，姓于氏，公元一九三六年旧历五月十二生于安岳县努力乡麻林沟，二零一五年旧历十月初十卒。三岁丧母，十五丧父。乱世求存，得续香火。生存之万般艰难尝遍，失学之几多滋味痛受，迁至内江县互助乡童家冲立业

您的时间是非常紧张的，怎么安排这么多事务？

这其实是一个问题：“时间都去哪儿了”。时间对大家是公平的。时间规划很重要。时间是相对的，如何有效利用，取决于你的规划。“一生谋划，阶段规划，短期计划”，你规划好了，时间就挤出来了。长期的人生有什么规划呢？第一，学术规划。第二，职业规划。第三，家庭规划。阶段规划，比如高中时间，除了高考，还要发展自己的兴趣爱好。每天的计划也很重要。我下班晚了，十点多上山，那我就赶紧上山，赶紧下山，赶紧洗澡，赶紧上床，赶紧起床，六点准时起床。一天的作息时间要安排好，刚性执行、限时训练。一个小时，数学练习，时间到，不做了。这样就有效果。如果你开始做题，做一题，数一下头发，再做一题，挤一下青春痘，再做一题，喝水吃零食，这样下去，一点效果都没有，和抄作业一样。考试，就是限时训练，规定时间，完成规定动作。有规划的人生，你才会有时间，做到从容不迫，忙而不乱。

我非常忙，但我规划好，我的工作不影响我的生活，我的生活很有趣的，不是低级趣味的，是比较高尚的，甚至是比较高雅的。我的最大的兴趣是我的学生能够充分的人生我的身上学习到东西，我最大的希望是我的学生比我活的更好，学得更好，这才是真本事。

希望高二七班学生，规划好自己的时间，提前进入高三状态，这样你就得到一年的时间。大家都跑100米，我先跑50米，那你能追上我吗？加油！

校长语录：

我的座右铭是：爱生如子。同学们才是真正的神。神不管你喜不喜欢运动，都要有一项运动，这个对你的健康终身赋予。都要有兴趣爱好，这样你的，这样你跟同学，这样你的生活就会。我有一个理想：每个学生都能很好的发展自己的兴趣爱好。生活富有情趣，交往体现雅趣，人生充满乐趣。我崇尚积极有为，顺势而为，尽力而为。积极有为就是做事就要打起精神来，全力以赴做好；顺势而为就是不做不做之职。不过，仅仅作为一项兴趣爱好，和把兴趣爱好修成专业的技能并成为一份职业，中间需要长久的努力和无数艰难。曾有科学家统计过，掌握一门技术需要10000个小时以上。在日趋竞争激烈的时代，获取任何一种技能，都绝非易事，我们要提前准备，奋斗不已。

生而为人，需要对生命保持敬畏，对生活有几分好奇，让求知的欲望作为探索无穷世界与自我的动力。生命不息，乐趣不止。最后用一句英文结局，共勉：The life is the performance which launches for the interest and the dream!

（整理：孙启莲、邱尔雅）

校长语录：

我的座右铭是：爱生如子。同学们才是真正的神。神不管你喜不喜欢运动，都要有一项运动，这个对你的健康终身赋予。

都要有兴趣爱好，这样你的，这样你跟同学，这样你的生活就会。

我有一个理想：每个学生都能很好的发展自己的兴趣爱好。生活富有情趣，交往体现雅趣，人生充满乐趣。我崇尚积极有为，顺势而为，尽力而为。积极有为就是做事就要打起精神来，全力以赴做好；顺势而为就是不做不做之职。不过，仅仅作为一项兴趣爱好，和把兴趣爱好修成专业的技能并成为一份职业，中间需要长久的努力和无数艰难。曾有科学家统计过，掌握一门技术需要10000个小时以上。在日趋竞争激烈的时代，获取任何一种技能，都绝非易事，我们要提前准备，奋斗不已。

生而为人，需要对生命保持敬畏，对生活有几分好奇，让求知的欲望作为探索无穷世界与自我的动力。生命不息，乐趣不止。最后用一句英文结局，共勉：The life is the performance which launches for the interest and the dream!

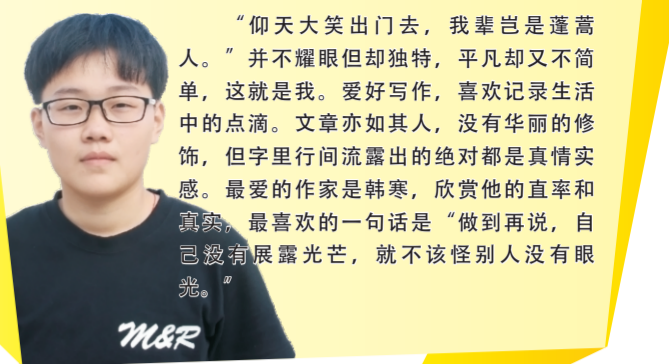
（整理：孙启莲、邱尔雅）



后，创业兴家，耕田课子，集面匠、磨匠、兽医、猫客与农夫等诸多技艺于一身，名闻乡里。笃信“万般皆下品，惟有读书高”古训，鞭策儿孙求学精进。勤俭一生，劳碌一世。谋福子孙，造福桑梓。生我者父母，养我者天地。何德何能分我辈，难报恩德兮万一。铭曰：
如今咫尺隔天涯，墓土凄凄泪眼花。
欲语还休成念恻，伤心唯有叹爸爸。
恩荫竹柏正深茂，惠泽儿孙已俊华。
怎得来生仍父子，不离寸步为端茶。

姑祖母墓志铭

予姑祖母讳国孝，姓于氏，世家川省安岳县努力乡，民国元年农历四月初六生。诞辰日乃予先曾祖父讳万森忌日，孝帕未除，遂名国孝。慧根早植，十三礼佛，二十剃度皈依本县清泉寺，后省吃俭用并四处化缘买下本县合义乡普宁寺，潜心事佛。民国三十七年川省解放，予先祖兄弟四人先后或远走或战亡或自戕，姑祖母拳手足于桑梓，泣血血于神灵，扶幼弱于飘摇，慰妯娌于孤鸿。寺庙充公，家园破败，被判地主，挨批受斗。被迫还俗，始归苏家。饥馑之年，身孕不保。夫妻恩爱，夫劫难逃。后再嫁内江县互助乡三县寺村李家，于民国九十年腊月二十三灶王菩萨上天夜仙逝。姑祖母幸遇宋朝大赦天子，晚年终得摘除四类分子之帽。一生饥寒之苦，流离之难，皮肉之痛，心灵之伤无数，然敬佛事佛之志不移。晚年仍不忘四处奔走万方化缘重修三县寺。呜呼！前有古人，后无来者。今我来悼，唯余荒荆。铭曰：
浩泪横飞诉与谁，老娃山下草离离。
浩香继续普宁梦，莲瓣常开极乐西。
魂去幸留慈训在，坟孤尚有一枝依。
苍天亦解神灵感，人善人欺天不欺。



何璐
高二（8）班

言论

兴趣与人生

深圳第二外国语学校副校长 李方

梁实秋一部《雅舍小品》，洋洋洒洒几十万言，常令读者且读且笑，拍案击节，爱不释手。所赞叹者，不过在吃喝游玩，把玩器具等不入大堂的“小品”上。时光流转，对比旧文，我们现在的兴趣爱好，缺少了那一番风雅和超然，多了些许冰冷和沉溺。所以我们有必要重新思考一下兴趣与人生的关系，让自己的人生充实富足而饶有情趣。

人们常说：兴趣是最好的老师。有了这位老师，无论做什么艰难险阻的事情，都会乐此不疲，劳而不累。你看那是球场上的健儿，哪个不是浑身湿透，气喘吁吁，但踢球本身的快乐让他不断奔跑，随球悲喜。我们从小听到的牛顿、爱迪生、法拉第等科学家为了发明一项技术，不分昼夜，废寝忘食地工作着的故事，其实也是兴趣使然。无论你拥有了哪项兴趣爱好，都是上天恩赐，值得我们珍惜再珍惜。

但为何有些沉迷其中之事，可以让人名扬四海，为人类做出巨大贡献，而有些却让人毫无寸功，甚至成为行尸走肉呢？难道发明创造和游戏，不是都是属沉迷其中的兴趣爱好吗？其实，好的兴趣爱好和坏的嗜好怪癖，在心理机制和短期功能上，是一致的。沉迷其中，则为专注，专注一事而忘记今夕何夕，此身何身，都自然会产生快乐感。不过，好的兴趣爱好，是主动的进取，并拥有长期的成就感和幸福感；而坏的嗜好怪癖是一种被动的逃避，长期以往，更使人空虚无聊、内心脆弱。所以我们要培养读书、音乐、歌舞甚至美食等兴趣爱好，让我们的生活更有质感和品位。同时，我们要抛弃沉迷手机、电脑游戏等不好的为机器所控制的嗜好，珍惜时间去做充实自我完善自我的美好事情。

未来的发展趋势之一，便是兴趣爱好与自我的职业选择渐趋一致。既然上天赠与不同的人不同的特长，那就要发挥特长，让自己能在工作中获取多重的快乐和成就感。无论你是喜欢美术，还是喜欢音乐，甚至你只喜欢美食，科技时代都会助你一臂之力，让你有机会运用上天赐予的异禀求得安身立命之职。不过，仅仅作为一项兴趣爱好，和把兴趣爱好修成专业的技能并成为一份职业，中间需要长久的努力和无数艰难。曾有科学家统计过，掌握一门技术需要10000个小时以上。在日趋竞争激烈的时代，获取任何一种技能，都绝非易事，我们要提前准备，奋斗不已。

生而为人，需要对生命保持敬畏，对生活有几分好奇，让求知的欲望作为探索无穷世界与自我的动力。生命不息，乐趣不止。最后用一句英文结局，共勉：The life is the performance which launches for the interest and the dream!



（整理：孙启莲、邱尔雅）

