



## 江豚梦

◎郭海勇

江豚梦，来自长江的微笑！  
它是长江的精灵，从远古走来，  
带着长江的微笑。  
江豚梦，是回归的梦！  
它离开妈妈很久了，海晏河清，

又回到妈妈的怀抱。  
江豚梦，是团聚的梦！  
江豚爸妈带着小江豚，逐浪而歌，一路追梦而行。  
江豚梦，是七彩的梦！

## 感念周琪老校长

◎陈锡珍

我收到实验小学65届五(1)班毕业生张小云同志从南京发来的信息，惊闻我们敬爱的周琪校长已于2023年1月6日仙逝，悲痛不已。

不眠之夜，不由想起两年前看望老校长时那温馨的一幕幕：握着校长温暖的双手，依偎在她身旁，听她回忆那些永不褪色的故事。是的，实小人心中的“感恩、溯源和回眸”是抹不掉的记忆。

感恩先贤前辈——清末状元张謇先生等社会名流于1904年创建了学校。其“实验”是历史赋予的使命和责任！百年办学就是一部不断开创、不断创新的历史！

溯源百年文脉——“敬修德行，勤成学业”是百年名校南通市实验小学的校训。秉承“勤敬”精神，有引领一方的气度与担当！

回眸“勤敬”卓越——累累成果，引人注目！20世纪60年代初，国家试行五年一贯制学制改革；改革开放以来的整体改革、素质教育，数十年为之不懈，获得江苏省名小学、江苏省教育科研先进单位、南通市模范学校等荣誉称号。

敬爱的周校长，虽因工作需要，1972年调离实小到二附小担任领导工作，但实验小学的百年奋斗史上记载着她无私的奉献！20世纪60年代初的学制改革实验是在周校长的主持领导下进行的。

“1960年，根据中共中央、国务院关于改革学制的决定，学校进行五年一贯制实验，这是南通第一届五年一贯制小学。学校制定了五年一贯制教学大纲，研究了教学方法，确定了实验步骤……学校先后完成两轮六个班的实验任务。这两届毕业生的毕业率为100%，有四分之一的学生考入通中、一中，显著高于他校他班。虽然后来因种种原因小学五年制没有普遍推行，但从教育实验的角度，确是一次很成功的

尝试。”（摘自《南通日报》2004年5月4日《百年致敬——南通市实验小学世纪回眸》）

“中央美院博士生导师许平教授，《江海晚报》总编范计春等人，是20世纪60年代实小五年制的毕业生，上中学不到一年便开始‘文革’。就其基础而言，那时他们还只是小学文化，但实小的勤敬陶铸了他们的人格，他们已经知道了该怎样学习，该如何拼搏，该怎样做人。即便在‘文革’的荒漠时期，他们也不忘读书。所以一旦云开日出，他们便学有所成。”（摘自《南通日报》。同上）

这是《江海晚报》原总编范计春，著名工艺美术家、中央美院教授、博士生导师许平等65届五(1)班学生的感言，也是实验小学所有“勤敬”学子们共同的心声。

周校长，您看：2016年10月5日，实验小学五年一贯制改革的首届毕业生五(1)班的学子们一起回来啦！他们欣喜地回到51年前的“家”，是多么激动！尽管工作在不同行业岗位，他们都没忘记“敬”是立人之本，“勤”为修学之径。他们都是自豪的“勤敬”人，是母校的骄傲。

而令我难忘的，也正是20世纪60年代，敬爱的周校长改变了我这个贫困学子的命运。20世纪60年代初，我从南通师范毕业分配到实验小学，周校长把我推到首届五年一贯制学制改革实验的前沿，担任了实验(1)班的语文教学和班主任工作，从此我与(2)班的丁璐老师和(3)班的邵玉成主任共同探讨教学、教改工作。两位大姐无论是教学还是班队工作都很优秀，更惊喜的是与我搭班的数学老师竟是德高望重的徐训副校长。入职一座名校，我有学不完的机会、做不尽的事情……

我住进了学校，与周校长、老师、学生同住一幢楼，处处可见校长

的身影……我每周晚参加两次集体学习、备课，周校长不仅要求我们认真学习新大纲新教材，认真探索改革之道，还要求我们认真研究学生，因为他们年龄小于六年制的孩子将早于六年制的孩子完成小学学业，要求我们从儿童身心特点出发，探索科学合理的教学、教育之道，用五年达成六年的教学目标和任务。我们年级组老师为此相互听课，观摩、评点、研讨……

敬爱的张老先生，您还记得2020年10月我来探望过二老吗？我是2020年6月告别服务了近60个春秋的实验小学的。闲下来了，虽腿脚不便，但我还是决意首先看望敬爱的周校长。早就听我的学生说过，“老校长呀，拒收礼物！”再三思量，这次就顺手带一盆自己培植的君子兰吧，心想这不算什么礼物吧！那天，周校长见我来了特别激动高兴，和我尽情聊了很久很久。怕累了老人，我依依不舍告别离开。可不久，那盆花竟又回到我家小院，并捎来一封信。当我急不可待地展开信笺，读着读着，我流泪了……也许花儿亦有情吧！不久竟悄悄地开花啦！八朵小花向着蓝天张开笑靥，真是艳丽非凡，花后还结了四颗可爱的紫果。我真想再次捧到校长和老先生面前，可去年是疫情最严酷的时期，曾打过多次电话，您老宅却无人接听……

而今，我又一次展开信笺，读着读着，再次潸然泪下。

我敬爱的老校长：您真正具有君子般的品格和风采，您的精神永垂不朽！您永远是我们学习的榜样。记得庄子言“圣人者，原天地之美，而达万物之理”。是啊！仰望天际，清澈的夜空又多了颗星，仰望星空是人活在地上的思念和向往，但愿后辈们的眼光落在遥远的星际，明天定有鲜花开遍大地……



## 35岁分水岭

◎羽白



近日，10个省份公务员考试取消35岁年龄限制，对于硕士、博士学历的人在年龄方面适当放宽。这一消息引发了热议。

三十而立，四十不惑。35岁是个分水岭，“35岁+”更是已遭遇“35岁现象”“35岁危机”，尤其是女性。

事实上，现在的人越来越注重养生。35岁正好是一个人做事业最好的黄金年华。经过时间的打磨，他们在工作、人情世故上都处于成熟阶段。

与此同时，35岁正处于上有老下有小的人生阶段。可能小孩正好出生或上幼儿园、小学，很需要用钱；家里老人也已退休，不太可能再从人脉资源上为他们提供帮助，所以这是35岁群体工作最卖力的时候。

35岁的人已学会控制自己的情绪。生活中，不再为了不值得的人伤心，也不为不值得的人生气，当很多事自己无法承担时，会想着总有风轻云淡的一天。时刻铭记身体是自己的，生气只会让你更快衰老，更不会大发脾气，学会了控制自己的情绪。

35岁的人更加注重保养和健康。健康是1，其他都是0。35岁后生命一般过了前半程，人生顺意与否，全在于自己的身体康健。不再任性熬夜，不再伤心大醉，不再暴怒。早睡早起，控制食欲，抽空锻炼身体，保养身心。

那么，35岁后的出路在哪里？首先是学习。尽管35岁左右职场人士的经验和能力都已达到了相应高度，能熟练自如地应对工作中各种难题。但职场“老人”们若不抓紧时间跟上时代，仍会落伍。

越有危机感，越应主动学习。不断更新知识结构，使自己的知识面和职业能力“保鲜”；同时，应主动与职场“新人”沟通磨合，使自己很好地融入年轻人的圈子。

勇于学习、善于学习、终身学习，以学习为根本动力，不断丰富自身的知识体系、优化自身的能力结构、提升自身的竞争优势。在工作中多“充电”，学一门独当一面的技艺。在实践中学习，形成学习资源。

其次是奋斗。只有通过个人的努力奋斗，才有可能将“35岁危机”变成“35岁成功”。“日本战略之父”大前研一在其专著《专业主义》中也提出了这样的观点：“你凭什么胜出？未来能牵动世界大势的，是个人之间的竞争。能否独霸世界舞台，锻造他人无法超越的核心竞争力？你唯一的依恃，就是专业。”发扬科学家精神、企业家精神、工匠精神，脚踏实地、艰苦奋斗，以出色的工作和优异的业绩来证明自己。树立大局意识及团队合作精神，宽以待人、厚德载物，心向集体、互助共享，对单位有归属感，对工作有责任心，勇于担当、无私奉献。

再次，个人应以积极的心态迎接、适应变化，挑战、破解“35岁危机”。这年头谁的生活都不容易，挫败了，不要在原地踏步不动。不管什么阶段，我们都要期待生活带来的惊喜，无论是好是坏，都得用心对待，因为这是自己的人生。乔布斯曾说：“人这一辈子没法做太多的事情，所以每一件都要做得精彩绝伦。”35岁，正是敢做敢当的年龄。告别抱怨、气馁和失败，争当新时代的弄潮儿。

展翅

陈顺源

紫琅  
诗会

玉兰  
一瓣