

品读

我们曾经“一无所有”

——崔健与一个摇滚时代

□杨春茂

1986年5月9日，是中国音乐史上值得纪念的日子，在北京工人体育馆举行的“世界和平年”首届百名歌星演唱会上，崔健首唱他创作的《一无所有》。一曲完毕，欢声雷动。从此，摇滚乐在中国不再“一无所有”，《一无所有》成为中国摇滚史上不可磨灭的经典。而社会也在走向开放、走向多元、走向和谐的进程中接纳了崔健，接纳了摇滚乐。

音乐的主题，是在一首乐曲或者一个乐段中，体现基本性格和主题。《一无所有》体现的是爱情与奋进的双重主题。作者在对这双重主题的表达中，充分运用了当时鲜见的摇滚风格乐曲的节奏、速度、音色等音乐要素。乐曲为商调式，具有高亢悠扬的陕北信天游特点。崔健在演唱中巧妙地将陕北民歌粗犷的演唱风格与自己个性化的嗓音相结合，革新了音乐的表现方式。改革开放初期，听惯了“颂歌”的人们对崔健的摇滚风格乐曲和演唱方法很陌生，甚至不太理解，但不管持哪种观点的人，都感受到了其中强烈的震撼和冲击。歌曲所表达的在彷徨、苦闷、奋起背景下极力追求与张扬的“个性”主题，在当年引起了包括笔者在内的许多年轻人的共鸣。

改革开放30多年，一路风尘一路歌。在30多年难

忘的历程中，音乐成为鼓舞人们前进的号角。30年来的中国音乐，逐渐从宏大叙事转向反映普通人的思想感情。流行歌曲、摇滚乐等“另类音乐”，以全新的音乐形式在改革开放交响曲中发出了自身独特的“咏叹”，留下了令人难忘的回响。

作为中国的“50后”，我们经历了太多，也永远忘不了峥嵘岁月中的挣扎与奋斗。我们始终有种沉重的使命感——奋起追赶逝去的青春，弥补被耽误的知识。如果崔健没有作为“50后”特有的知识、财富甚至爱情都“一无所有”的经历，就不会有《一无所有》这首摇滚名曲。

好的音乐作品，起主导作用的必然是其中的思想。《一无所有》充满了“50后”渴望变化、追求奋进、呼唤理解、追逐梦想的激情；在这首摇滚风格的乐曲中，作者巧妙地揉进了陕西、山西、东北、山东、河南等地的民间音乐元素，如“信天游”的呼喊唱法、秦腔的吼式唱法等，以昂扬向上的曲调点燃多年被压制的激情，无所顾忌地挥洒久违的豪迈，用信天游或秦腔那“站得直、吼得响、拉得长”的腔调，将爆发的情感尽情挥洒在歌曲特有的呐喊中。同时，全曲以高音作为主音，给人们留下一种“无奈”之感。音乐开始时的叹息乐句，在当年是一种时髦的表达方式。崔健准确把握了这种感觉，乐曲中没有

港台音乐的轻佻与浮躁，而是充满了批判的力量和奋起的激情。以摇滚乐的独特音乐形式直面自己、直面困境、直面现实、直面人生。这雄健的声音中有理想、有信仰、有怀疑、有企盼，而没有怨天尤人，更没有自我沉溺。毕竟，真正的幸福不是自作多情的小资感叹，不是单纯的物质享受，而是一种发自内心的梦想追求。

《一无所有》开创了中国的摇滚乐时代，它以愤怒为基调，以追求梦想为目标，通过摇滚乐这种特有的音乐形式转化为无所顾忌的纵情高歌！它以音乐形式表达的挫折与迷茫情绪，在刚刚摆脱桎梏、打开国门接触外部世界的年轻人中引发了强烈共鸣。歌曲中充满对灰色年代的控诉，彰显着有志气、有追求的年轻人的抗争精神。

今天，当我们走过多年改革开放之路，通过多年的抗争和奋斗，整个社会都已不再“一无所有”的时候，作为个人，我们再审：你当年跟我这一无所有的人走是否后悔？作为群体，我们再看：经过三十多年的奋斗和积累，我们已经从一无所有到应有尽有。今天的年轻人，即使暂时“一无所有”，只要我们有梦想、有追求，努力奋斗，我们不会“永远是一无所有”！

（作者系中国教师发展基金会原秘书长）

悦活“吃货”教师系列4

漏鱼儿

□朱卫东

暑假里带女儿回老家，一进门，我就嚷着要吃漏鱼儿，母亲笑盈盈地在我身上拍了一巴掌，说道：“你都多大的人儿了，还是这样馋嘴？”说归说，母亲还是高兴地起身为我忙活了。

漏鱼儿是一种传统美食，又叫面鱼儿、粉鱼儿，因制作工具是葫芦做成的漏勺，做出来的成品形似游动的小鱼而得名。我自小胃口不好，特别是每到三伏天，口舌干燥，常常吃不下饭菜，整天没有精神，这时候，母亲就特地为我做清爽可口的凉拌漏鱼儿。而这道神奇的食物，其鲜香酸辣的滋味总能让我“沉睡”的味蕾重新活跃起来。

母亲在厨房漏鱼儿，我为她打下手，妻子和女儿也过来帮忙。漏鱼儿的做法倒也简单，先是准备面糊。面糊主要有两种，玉米米面做的，称为金鱼儿；绿豆淀粉做的，称作银鱼儿。我偏爱绿豆淀粉银鱼儿，清热败火，最适合伏天食用。母亲将绿豆淀粉加入清水中，搅拌均匀，放置一边。我早烧开了一锅水，母亲拿出一只钻满眼儿的葫芦漏勺，舀满一勺绿豆面糊，对着翻滚的水锅，手腕轻轻一抖，白色的鱼儿就一条一条地从漏勺眼里挤出来，跳到了锅里，像鱼群一般上下翻跃。母亲动作娴熟，魔术师一般，转眼间面糊就变成了满锅的“水煮鱼”。鱼儿熟了，便用笊篱捞到清水中，过水防粘。天气炎热的时候，还可以用新打来的井水冰镇，清凉凉爽，吃起来更为过瘾。最后，将过水后的面鱼儿捞到碗中，加入提前切好的黄瓜丝、香菜等，再浇上由精盐、蒜泥、辣椒油、陈醋等调好的酱汁，即大功告成。

父亲从外面回来了，一家人围坐在一起，每人一碗漏鱼儿。红的辣椒、绿的黄瓜，一尾尾色泽洁白的面鱼儿，呆萌可爱，格外诱人。舀一勺放进嘴里，酸酸的、凉凉的、辣辣的感觉沁入心肺。用舌尖碰一碰口中的面鱼儿，柔滑绵软，可还未来得及细细品尝，面鱼儿就顺喉滑下。

女儿是第一次品尝这般洋溢着浓郁乡野气息的美食，兴致极高。看女儿吃得高兴，母亲就给她讲述了一则有关漏鱼儿的故事：古时一位皇帝微服私访，不慎与随从走失，天气炎热，不幸中暑，多亏一位善良的农妇搭救。农妇用家里仅存的一点玉米和绿豆掺在一起，为落难的皇帝做了一碗水煮面鱼儿，少盐没醋，但饥肠辘辘的皇帝居然吃得津津有味。皇帝回京后，感念农妇的搭救之恩，重赏了农妇。这道原本不起眼的乡村吃食，也进了皇宫。“这是皇帝都喜欢吃东西。”母亲的话，让漏鱼儿更平添了几分神奇的色彩。

做了一辈子乡村文化干事的父亲有着更深的感受，“三伏天吃漏鱼儿，清热解暑，营养又健康。还有人为漏鱼儿写诗呢，‘冰镇剩条漏鱼竿，晶莹沁齿有余寒。味调浓淡随君意，只管凉来不管酸。’写得真好。咱们老人家喜欢吃漏鱼儿，无论走多远走到哪里都不会忘记。”父亲笑呵呵地说。

听着父亲的话，我轻轻捞起一只晶莹的漏鱼儿，含在嘴里，一股滑嫩爽口的清凉涌上舌尖，那是一种来自童年的感觉，几十年了，却从未消散过。

（作者单位系河南省陕县第一初级中学）

养生

长者的“长寿诀”

□艾兴君

著名词作家阎肃，今年已经86岁，依然思维清晰、身板硬朗。阎肃自称“80后”，虽已近耄耋之年，但创作激情丝毫未减；或担任文艺节目的评委，或参与大型活动的歌词创作，或为年轻人上课，俨然是文艺界的“不老翁”。在养生方面，他的独到之处，亦值得教师借鉴。

阎肃养生的一个秘籍是勤用脑。他常说，脑子会越用越活，常用脑推迟细胞衰老的进程。有人问他何以能创作出这么多的好歌词，阎肃笑答：“读万卷书，行万里路。我在创作上没别的窍门，就这8个字。”他的家中有多达万余册藏书，从专业剧本到社科读物，每有闲暇，他便手不释卷。有人说，阎肃是学问的“杂货铺”，他则坚信一条：“五谷杂粮”养人。除了读书，他还有意识地记忆。一次，一位作曲家想考考他，便说：“我说《水浒》里108将的名字，你说外号，看能不能对上。”结果屡试不爽，令在场的人惊讶不已。

阎肃也注重锻炼，“随心所欲”，不讲究固定模式。他自编了一套健身操：步行时伸直腰背，抬头挺胸，可舒展颈椎；看电视时久坐沙发感到疲劳，便换坐椅子，将腰背贴近椅子背，双手在椅子背交叉，尽量挺胸，深呼吸，收腹数次，再舒展身体各部位。外出回家或劳累时，可平躺在床上，不垫枕头，将腿伸直抬高，左右各10次，会感到头脑清醒，全身轻松。阎肃说：“以上方法我坚持十多年，效果很好。”

长寿之人必有宽厚之心，阎肃将自己的健康长寿，归结于良好心态和豁达性格。阎肃说：“要长寿就不能和自己较劲……我的生活很简单，粗茶淡饭、布衣棉鞋足矣。我和人相处也是遵守简单的原则，不结党、不奉迎、不抱怨，情趣相投，山高水长。”在阎肃心中，衰老虽是不可抗拒的自然规律，但并不说明生理衰老与精神老化是同步的。

如今的阎肃，常挂在嘴边的是“别把自己当回事儿”。他对时下各种网络文化、流行文化现象都了然于胸；他搞创作累了，有时实在没思路，也会玩会儿游戏，俨然是一个“时尚老头”。轻松自如的心态，或许才是他真正的养生秘籍！



作品赏析

《悠悠闲处作奇峰》

画中题跋引用了唐朝诗人来鹄的诗《云》：“千形万象竟还空，映水藏山片复重。无限早苗枯欲尽，悠悠闲处作奇峰。”

家乡群山连绵起伏，随季节、气候的变化，山间云雾缭绕，变幻无穷。儿时，父辈们正是通过山间云雾的变化来判断天气，以确定在最佳时间播种、收割。庄稼生长时节若逢干旱，父辈们也会像诗中的农夫一样祈盼甘露；收割季节碰上雨，他们又祈盼晴空万里、粮食归仓。

也正是父辈们这样日复一日、年复一年的劳苦耕作，才换来了我们的舒适的生活，我们才可以“悠悠闲处作奇峰”。创作这幅作品，源于我对家乡巴山蜀水深情的回忆，以及对父母辛勤劳作只为圆子女求学梦的感恩之情。

（四川省阿坝师范学院 苏亮）



中国教师报发现之旅·走进名校系列之哈尔滨花园小学

2015 全国小学名校特色课程研讨会

9月，走进冰城夏都——哈尔滨
走进哈尔滨市花园小学——
一所“小而美”的小学名校
见证全国小学领域一次有精神海拔的高峰会议

主办单位：中国教师报

承办单位：哈尔滨市教育局
哈尔滨市教育学院
哈尔滨市南岗区教育局
哈尔滨市花园小学

拟出席领导及报告人：

谢维和 清华大学教育研究院教授
郭振有 教育部原国家副总督学、中国教育学会原常务副会长
孟凡杰 中国陶行知教育研究会副会长、黑龙江省教育学会会长、教育部课程专家委员会委员、黑龙江省教育厅原副厅长

吴颖惠 北京市海淀区教科所所长
刘希娅 重庆市谢家湾小学校长、特级教师、十一届全国人大代表、全国五一劳动奖章获得者
高峰 北京市海淀区玉泉小学校长、全国十大推动读书人物、幸福教育倡导者。出版有《寻找教育原生态》、《幸福在心》
李虹霞 北京市海淀区中关村第三小学教师、“幸福教室”创建者。她创建的“幸福教室”被美国年度优秀教师雷夫称之为“中国的第56号教室”
曹永鸣 哈尔滨市花园小学校长、特级教师
……
会议时间：9月19日-20日（会期一天半，报名时间截止时间为2015年9月15日）
会议地点：哈尔滨市花园小学
报名咨询：18611016806（北京）
13936412078（哈尔滨）
报名电话：13261983512 18611278747
回执邮箱：zgjsbqmt@163.com

赢在趋势，啄破英语教学改革的困局

“新高考背景下英语教学新模式”研讨展示会

中国教师报将于9月26日-27日在北京举办英语课改专题会，锁定“新高考背景下英语教学新模式”，特别邀请国内外业内专家现场智慧分享、成果展示。诚邀您带成果、带问题、带智慧共赴专题会！

• 如何率先抓住机遇，顺应高考改革趋势，深化英语教学改革？
• 如何将英语打造成学校的优势科目，提升学校品牌和影响力？
• 如何探索信息技术与英语学科深度融合的途径与方法？
• 如何提升英语教师的信息化素养，建设有竞争力的英语教师队伍？

主办单位：中国教师报
承办单位：北京仕达鸿教育科技发展有限公司
中国教育学会高中教育专业委员会
中国教育国际交流协会中学分会
北京市第三十五中学

拟邀请专家：
张连仲 教育部基础教育课程教材发展中心高中英语课程标准专家
丁书林 课改专家、北京市装备中心主任
葛炳芳 浙江省教研室高中英语教研员、特级教师
Sarma 中国教师报英语教学指导与服务专家……

会议时间：9月26日-27日（25日报到，27日下午离会，会期一天半）
咨询电话：18610378011
15210507499
会议邮箱：jsfzxx2015@163.com