

福建宁德

让孩子们领悟“传统之美”

杨洋 张中尧



胡服骑射

释义

指学习胡人的短打服饰，同时也学习他们的骑马、射箭等武艺。

出处

《战国策·赵策二》：“今吾（赵武灵王）将胡服骑射以教百姓。”

战国时期，赵武灵王一心想着发奋图强。他对谋士楼缓说：“我赵国东面有齐国、中山国，北边有燕国、林胡，西边有秦国、韩国和楼烦部族。如果不发奋图强，加紧军事训练，武装国防军队，随时会被邻国偷袭过来。要发奋图强，就得采取军事改革措施。我觉得咱们穿的服装，长袍大褂宽袖口，干活打仗，都不太方便，不如胡人短衣窄袖，脚穿皮靴子，行动方便灵活。我打算仿照胡人的风俗，把服装改一改，你看怎么样？”谋士楼缓听了很赞成，他说：“咱们仿照胡人的服饰，就方便学习他们打仗的本领。”赵武灵王说：“对呀！咱们打仗全靠步兵，进攻冲锋缓慢，就是打败游牧民族骑兵，在追击的时候，他们骑马跑得快，很难追上他们；即使马拉战车，道路不好走，也是追不上他们，而且，我军又不会骑马打仗。要想学习胡人那样骑马射箭，就得学习胡人的服饰。”

这个改革议论一经传开，就有不少大臣反对。赵武灵王只得再找军事将领肥义商量，说：“我想用胡服骑射来改革咱们国家军队的服装和装备，可是，有人反对，怎么办？”肥义将军表示支持，说：“服装与装备的改革关系到国家的安危，要办大事不能犹豫，犹豫不决就办不成大事。大王既然认为这样做对国家有利，何必担心几个人的反对？”赵武灵王听了很高兴，说：“我看讥笑改革、反对我的那些蠢人，明白道理的人都会赞成军事改革的。”

第二天上朝的时候，赵武灵王就穿了胡人的服装。大臣们见到他短衣窄袖，穿着胡服，都吓了一跳。赵武灵王把改穿胡服的设想讲述一遍。大臣们议论纷纷，有的说不好看，有的说不习惯，有的说不穿本民族的服装，岂不是丢脸么！

有一个顽固派老臣，名叫赵成，是赵武灵王的叔父，带头反对服装改革。他是赵国一个很有影响的老臣，头脑守旧，十分顽固。他不但反对，而且在家装病不上朝了。赵武灵王知道要推行军事改革，首先要打通叔父的阻拦，就亲自上门找赵成，对他反复地讲解改穿胡服骑射的好处。赵成终于被说服了。赵武灵王趁热打铁，立即赏给他一套新式胡服。次日朝会上，文武官员一见老将赵成也穿起胡服来上朝了，都没有话说，只好改穿胡服了。

紧接着，赵武灵王又号令兵士学习骑马射箭。不到一年，训练了一支强大的骑兵队。次年春，赵武灵王亲自率领骑兵队打败邻近的中山国，又收服了林胡和西北方的几个游牧民族。到了实行胡服骑射后的第三年，中山、林胡、楼烦都被收服了。赵国从此兴盛强大起来，可以对付当时的霸主国了。综合

征稿启事

“国学”，是我国传统的学术文化，包括哲学、历史学、考古学、文学、语言文字学等。中国是有五千多年历史的文明古国，遗留后人的文化典籍浩如烟海，学习它们，就是把个人和现实放入到人类历史的长河里去观察，就会有一个宽广的视角。

近年来，随着国家对国学教育的大力推广，各地中小学校广泛开展了许多活动。您所在学校有哪些独具特色的经验、做法？您在国学教学中有哪些创新？欢迎您来稿，与全国国学教育工作者交流，共同进步。

邮箱：jswmtl@163.com

以诗明志 经典润人生

11月7日，笔者走进蕉城区第二实验学校。这所红墙彩绘、绿树参天的“年轻学校”确实让人眼前一亮。教学楼里张贴着传承中华诗词文化的横幅，校园内的走廊里、楼梯口、餐厅墙上，随处可见古诗词小贴画，校园处处洋溢着诗意浓厚的文化氛围。

将传统的诗词文化融入校园生活的方方面面，发挥诗词的育人功能，是蕉城区二实验的一大特色。“古诗词浓缩了华夏五千年的文明历史。学习诗词及其背后的历史文化渊源，是每个孩子的必修课。”蕉城区第二实验学校副校长、小学部负责人曹小玲介绍说。

从小对孩子进行优秀传统文化教育，让孩子领悟“传统之美”，对于树立正确的人生价值观、树立文化自信有重要作用。学校在进行优秀传统文化教育的重要阵地之一。优秀传统文化如何在学校教育中推进？把传统文化真正融入课程和教材体系中不可或缺。

“旧书不厌百回读，熟读深知子自知……”每周一早上，蕉城区第二实验学校的教室里都会传来这样的经典诗词诵读声。自一年级新生入学起，该校就将诗词纳入学生整体教学计划，将诗词经典教育与学校

日常德育、文、史、艺术教育相结合，让传统文化浸润师生，并化为他们的行动指南。与此同时，该校还以校园诗词大会为契机，在全校开展人人诵读诗词经典活动，通过小组、班级、年级、学校层层选拔，做到活动深入人心。

“开展诗词进校园活动，有助于形成‘以诗为荣、以诗为乐、以诗育人、以诗善德’的校园文化氛围，引导广大青少年唤醒文化情思，为弘扬中华优秀传统文化作出贡献。”曹小玲说。

以琴会友 佳音传余响

古琴悠悠，琴韵绵长。10月29日，古朴清脆的琴音从蕉城区实验小学里传出，一场“‘琴’系校园，非遗文化有传承”的古琴公益课堂正在这里举行。

“琴棋书画，曾是中国古代文人引以为傲的四项艺术。其中，琴乐是中国历史上渊源最为久远而又持续不断的一种器乐形式，其可考证的历史有三千年之久。古琴音域宽广，音色深沉，深具东方文化特色，被誉为‘国乐之父’‘圣人之器’……”活动开始，郑雪晴老师用浅显易懂又富有诗意的语言，为同学们介绍古琴的基本结构及音色特点，还通过古琴音乐欣赏、古琴知识小课堂等方式，让同学们认识古琴、亲近

古琴。

随后，一曲余音绵长的《静夜思》正式拉开了课堂的序幕，轻拨慢捻间，美妙的琴音从郑雪晴老师的指尖流淌开来，似乎是从浓浓的夜色穿越而至。在座的同学们认真聆听琴曲，积极提问，感受从未接触过的新奇体验，现场氛围十分活跃。

“古琴的意境是‘清微淡远、中正平和’，噪者感之以静，静者感之以和，习琴的同时也在修心。希望通过这次古琴进校园的活动，让传统文化在小朋友心中种下美好的种子，不断提高他们的道德素养和人文情怀。”郑雪晴说。

虽然绝大多数同学是第一次接触到古琴艺术，但通过古琴老师精彩的演绎，大家对这些传统乐器产生了极大的兴趣。“第一次听说古琴这种传统乐器，让我大开眼界，我们作为新一代，有责任也有义务将这些乐器传承下去，不要让它们丢失了。”学生杨知恩说。

以墨为伴 字练中华魂

“‘匀称关系、平分对称、主笔突出’，写字时，这三点最值得注意……”11月5日，在蕉城区九都中心小学的书法教室里，学生们正在老师陈秋萍的指导下，凝神静气地进行临帖，一笔一划，自然流畅。

自入学起，该校就将书法特色教育贯穿于孩子们六年的学习生涯中——每学年为孩子举办“开笔仪式”，接受以字立人的教诲和传统国学的洗礼；每周安排固定学习时间，不同年级分时段开展硬笔书法、软笔书法课程；每学期选出学生优秀作品在校园中展出，增强学生学习书法的兴趣，也推动书法教学特色的稳步形成。

“通过书法学习，在学生练好字的同时，激发他们对古汉语、历史等中国传统文化的学习兴趣。”陈秋萍说，这个字在古代怎么写，是如何演变而来的？历史上的书法名家有哪些？他们所处的朝代如何？通过书法，孩子们有了“挖掘”的能力，学习到了不少由书法衍生出的各学科知识。

“让孩子学习书法不是为了培养书法家，而是通过学好汉字、写好汉字，让中华文化润物细无声地进入孩子们的心间，让孩子们写好中国字，做好中国人。”九都中心小学副校长黄容镜表示。

随着蕉城区“传统文化进校园”的深入，几乎每一个学校都形成了自己的传统文化特色。童童中心小学的线狮队，蕉城区第一实验学校的葫芦丝社团，蕉城一小的国学课程……这些学校在区内外的大小活动中大放异彩，也让优秀传统文化的种子在学生心中深深扎根。

信息短波

广州：举办中小学生学习中华经典美文表演大赛

本报讯（黄文）为引导学生厚植爱国主义情怀，传承弘扬中华优秀传统文化，彰显中华语言与文化魅力，广州市黄埔区教育局、黄埔区文明办在9月共同举办“爱国情强国志 报国情”第十一届黄埔区

中小学生学习中华经典美文表演大赛。11月8日下午，大赛的决赛环节在黄埔区青少年宫萝岗官金点点小剧场举行。经过三个多月的精彩角逐，本次大赛共有7所中学代表队、13所小学代表队进入决

赛环节。经典美文朗朗上口，拥有意味深长的馨香之美，引导孩子们扬爱国热情、承民族精华。经典美文诵读比赛拉开帷幕，黄埔区各学校的参赛孩子依次登台，为大家诵读了

《恰同学少年》《中华少年》《满江红》《可爱的中国》等爱国主义美文。

在诵读中，学生们不仅声音洪亮、情感真挚，大家还在老师、家长的指导下，通过音乐、服装、道具等

辅助手段，将传统与现代有机地结合在了一起，让传统经典美文焕发出了新的光彩。比赛中，孩子们不只是经典美文的诵读者，更是中华文化的传播者和文明传播的践行者。

武汉：中小学生学习诗香古韵里争奇斗艳

本报讯（武文）近日，由湖北武汉市文明办、武汉市教育局主办，武汉教育电视台承办的“经典诵读”电视大赛落下帷幕，在终极展示环节，40名选手从2000人中脱颖而出。

作为武汉市优秀传统文化进校园重点活动之一，武汉市中小学生学习

诵读活动已经成功举办四届，不仅检验着武汉中小学生对传统文化的日常积累，更是培养他们用国学经典知识与世界打交道的文明素养。2019年，“经典诵读”电视大赛首次采用网络报名、答题、两两对战等新媒体交互参与方式，来自500多所学校的

31万中小学生学习通过手机参与大赛，2000名选手层层过关，走到最后的终极展示环节，11月9日至10日，他们以花样演说的方式把对中华优秀传统文化的理解通俗易懂地表达出来。

终极展示活动现场，有的同学身穿唐装，配乐朗诵；有的同学用

长笛吹出美妙的旋律，讲述自己是如何爱上民乐的故事，有的同学表演了自创的快板《黄鹤楼》，有的同学现场铺开纸墨，书写自己对中华优秀传统文化的感悟。琵琶、古筝、长笛、舞蹈、歌曲、京剧、汉服、长袍、战衣……小选手们各显神通。

2016年以来，武汉市中小学生学习经典诵读活动经过4年推广和普及，“诵经典、传美德、育新人”活动主题已深入人心。活动引导孩子从诵经典、感悟经典、再到践行经典，在武汉市广大师生中不断掀起学习优秀传统文化的热潮。

千家诗之六十



于易水送别

骆宾王

此地别燕丹，
 壮士发冲冠。
 昔时人已没，
 今日水犹寒。

注释

别燕丹：指的是荆轲作别燕太子丹。

发冲冠：形容人极端愤怒，因而头发直立，把帽子都冲起来了。

昔时：往日；从前。

人：一种说法为单指荆轲，另一种说法为当时在场的人。

没：死，即“殁”字。

犹：仍然。

鉴赏

从诗题上看，这是一首送别诗。从诗的内容上看，这又是一首咏史

诗。诗人在送别友人之际，发思古之幽情，表达了对古代英雄的无限仰慕，从而寄托他对现实的深刻感慨，倾吐了自己满腔热血无处可洒的极大苦闷。

“此地别燕丹，壮士发冲冠”，这两句通过咏怀古事，写出了诗人送别友人的地点。《史记·刺客列传》载，荆轲为燕太子丹复仇，奉命到易水岸边。临别时，荆轲怒发冲冠，慷慨激昂地唱《易水歌》：“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还！”然后义无反顾，勇敢地启程。这位轻生重义、不畏强暴的社会下层英雄人物，千百年来一直活在人们的心中，受到普遍的尊敬和爱戴。诗人骆宾王长期怀才不遇，亲身遭受武氏政权的迫害，爱国之志无从施展，因而在易水送友之际，自然地联想起古代君臣际会的悲壮故事，

借咏史以喻今，为下面抒写怀抱创造了环境和气氛。

“昔时人已没，今日水犹寒”两句，是怀古伤今之辞，抒发了诗人的感慨。这两句诗是用对句的形式，一古一今，一轻一重，一缓一急，既是咏史又是抒怀，充分肯定了古代英雄荆轲的人生价值，同时也倾诉了诗人的抱负和苦闷，表达了对友人的希望。“今日水犹寒”中的“寒”字，寓意丰富，深刻表达了诗人对历史和现实的感受。首先，“寒”是客观的写景。此诗作于冬天，冬天北方的河水自然是寒冷的。其次，“寒”是对历史的反思。荆轲这样的古代英雄，虽然奇功不就，但也令人肃然起敬，诗人是怀着深切缅怀之情的。荆轲其人虽然早就不复存在了。可这位英雄嫉恶如仇、视死如归的英风义概还在，作为历史见证的易水河还在。

诗人面对着易水寒波，仿佛古代英雄所唱的悲凉激越的告别歌声还萦绕在耳边，使人凛然而产生一种奋发之情。复次，“寒”也是对现实的概括。诗人于易水岸边送别友人，不仅感到水冷气寒，而且更加觉得意冷心寒。诗人心中充满孤愤不平之气，如易水河一样，悠悠不尽。诗人在孤独中，只好向知心好友倾诉难酬的抱负和无尽的愤懑。诗人感怀荆轲之事，既是对自己的一种慰藉，也是将别时对友人的一种激励。

这首诗的中心在第四句，尤其是诗尾的“寒”字，更是画龙点睛之笔。“寒”字，寓情于景，以景结情，因意构象，用象显意。诗人把主观的情和意，转移到客观的景和象上，给自然和艺术以生命，给客观事物赋予主观的灵魂，这就是诗歌创作和欣赏当中的“移情作用”。“今日水犹

寒”中的“寒”字，正是这种移情作用的物质符号，这是此诗创作最为成功之处。这首诗题为送别，可又没有交待所别之人和所别之事，全诗纯为咏史抒怀之作。但吟诵全诗，那种“慷慨倚长剑，高歌一送君”的临别场景如在眼前。这是为什么呢？因为所咏的历史本身就是壮别，这同诗人送友在事件上是相同的。而古今送别均为易水河岸，在地点上也是相同的。易水跨越古今，诗歌超越了时空，全诗融为一体。一古一今，一明一暗，两条线索，同时交待，最后统一在“今日水犹寒”的“寒”字上，诗的构思是极为巧妙的。

这首诗以强烈深沉的感情，含蓄精练的手法，摆脱了初唐委靡纤弱的诗风影响，标志着唐代五言绝句的成熟，为唐诗的健康发展开拓了道路。综合