

在新时代的凯歌中前行

□ 阿芬

《党旗更鲜艳》这首歌中这样唱道：“你可记得南湖的红船，你可记得遵义的霞光，你可记得窑洞的风寒，苦苦追求披肝沥胆，只为乾坤朗朗国泰民安……”这首歌是令我感动不已的，我不禁在心里感叹：只有中国共产党的领导，才会有今天壮美而雄伟的山河，只有那一点燎原的星火，才会有今天幸福安康的生活啊！在一百多年的历程中，伟大的中国共产党高举勇往直前的旗帜，带领中华民族向着复兴之路顽强奋进，在世界东方铸就了一个令世人刮目相看的伟大国家！

峥嵘岁月一百多年来，中国共产党团结各族人民，为了共同的梦想，向着同一个目标，同心协力，披荆斩棘，艰苦卓绝地谱写了中国各民族自强不息、顽强拼搏的壮丽诗篇。曾几何时，在烽火连年的战场，中国共产党与人民同呼吸共命运，凝心聚力，一次次冲破敌人的铜墙铁壁，又多少次驱散层层黑暗，开辟出新的征程！

我梦想的黑白灰

——我心中的高新区老年大学素描班

□ 张涛



在社区群里看到高新区老年大学招生简章，我心里面别提多么高兴，翻看了所有学科，终于找到了自己喜欢的素描。我迫不及待地报了名，等待开学的那一天。

记得小时候看到书本里有自己喜欢的插图，就想画下来，可是怎么也画不像，后来用透明纸透下来，慢慢地也可以在纸上画了。有一次看到小伙伴画了一幅水彩的梅花鹿，在长满青草和鲜花的草原上仰头注目，很是惊奇。

记得小时候看到书本里有自己喜欢的插图，就想画下来，可是怎么也画不像，后来用透明纸透下来，慢慢地也可以在纸上画了。有一次看到小伙伴画了一幅水彩的梅花鹿，在长满青草和鲜花的草原上仰头注目，很是惊奇。

书痴者文必工，艺痴者技必良。三个多月很快过去了，我也和大家一样，回家刻苦练习，有时不小心划到后半夜，也大胆地尝试了最难的人物素描了，完成我多年的心愿，怕的是我会那么“丢人”，那么让人“嘲笑”。

开学了，我背上画板，走进老年大学的教室，看到年龄相差悬殊的学友，看到了年轻的授課老师，看到这么宽敞明亮的教室，心里真是激动。但给我印象最深的有两个人。一个是满头银发，面目慈祥的老大姐，后来才知道她80多岁了，真是佩服她这种不服老的精神和敢于挑战的勇气。另一个是帅气十足的小杨老师，我们虽未见过面，但一见面就亲热地对我了一句：“张哥来了。”问清后，才知道原来是报名的时候，学员们上传的照片都是被小杨老师记了下来。这一刻给我的印象这么美好，老年大学环境优美，老师亲切，顿时感到一室温暖。

第一次开始，老师讲了素描的基础知识，从所用材料到作画姿势，素描用的基本线条，透視规律、光影规律。

虽然老师讲的我一脸懵懂，但让我充满了对学习的渴望。

随后老师还展示了她以前的作品，真是博人眼球。

回来以后，开始练习老师的线条排法，直线还好，牙签线、钉子线怎么也画不出来。一张、两张、几张过后还画不出几条合格的线条。第二次上课专门请教了张老师，张老师认真详细的给我做了示范，讲了动作要领，退休老人还有一个弥补遗憾的机会和发挥的空间；在学校里能让我们真正体验到了活到老，学到老，学海无涯，学无止境的感觉。

上风，上水，上高新；上学，上课，上素描；我愿做一个“黑白灰”的追梦人。

我们素描班的教学开始了从学画简单的线条、几何

单体，组合体的练习。过了几节课，张老师怕同学们厌倦几何体，还自己花钱购买了静物、动物风景等临摹卡片，让大家根据个人喜好，选择性培养兴趣练习画画，并在上课逐一给同学们指出问题，修改课后作业。课上大朋友可以相互沟通交流，也可以共同围观老师给其他同学的指导，氛围其乐融融。

书痴者文必工，艺痴者技必良。三个多月很快过去了，我也和大家一样，回家刻苦练习，有时不小心划到后半夜，也大胆地尝试了最难的人物素描了，完成我多年的心愿，怕的是我会那么“丢人”，那么让人“嘲笑”。

开学了，我背上画板，走进老年大学的教室，看到年龄相差悬殊的学友，看到了年轻的授課老师，看到这么宽敞明亮的教室，心里真是激动。但给我印象最深的有两个人。一个是满头银发，面目慈祥的老大姐，后来才知道她80多岁了，真是佩服她这种不服老的精神和敢于挑战的勇气。另一个是帅气十足的小杨老师，我们虽未见过面，但一见面就亲热地对我了一句：“张哥来了。”问清后，才知道原来是报名的时候，学员们上传的照片都是被小杨老师记了下来。这一刻给我的印象这么美好，老年大学环境优美，老师亲切，顿时感到一室温暖。

第一次开始，老师讲了素描的基础知识，从所用材料到作画姿势，素描用的基本线条，透視规律、光影规律。

虽然老师讲的我一脸懵懂，但让我充满了对学习的渴望。

随后老师还展示了她以前的作品，真是博人眼球。

回来以后，开始练习老师的线条排法，直线还好，牙签线、钉子线怎么也画不出来。一张、两张、几张过后还画不出几条合格的线条。第二次上课专门请教了张老师，张老师认真详细的给我做了示范，讲了动作要领，退休老人还有一个弥补遗憾的机会和发挥的空间；在学校里能让我们真正体验到了活到老，学到老，学海无涯，学无止境的感觉。

上风，上水，上高新；上学，上课，上素描；我愿做一个“黑白灰”的追梦人。

我们素描班的教学开始了从学画简单的线条、几何

我的大学生活

□ 窦艳侠

对于学习形体，完全是个意外，我是在朋友圈看到高新区老年大学补录的消息，随便选择了形体仪态班。对于形体仪态班的授课内容和授课方式一无所知，也没有好奇心，只是一时随遇而安，打发时间的态度。但是没想到第一次上课我就喜欢上了它。

在这里，让我第一次懂得，形体不是瑜伽，但可以让人更柔软；形体不是健身，但可以让人的身体更挺拔；形体不是舞蹈，但可以让人的舞姿更有韵味；形体不是普拉提，但可以让人的气息更流畅、身体更标致；形体不是肚皮舞，但可以让人的腰部更灵动；肚皮更紧致；形体不是八段锦，但是让人学会了腹

式呼吸，柔中带刚。也让我知道了不仅仅舞蹈家才有气质，我们每个人都可以拥有气质，拥有美感，我们都不再年轻，美的形体、良好的姿态、高雅的气质会让我们的生活充满活力。

在这里，遇到了我们的美女老师——韩芳老师，她优雅自信的气质、超凡脱俗的美感都让我们羡慕不已。韩芳老师上课时总跟我们强调注意个体态，让我们抬头挺胸收紧核心，把大家不正确的姿势和形体上的缺点、劣势一一指出来，并一一纠正。随着优美的旋律，韩芳老师带领大家做颈部、肩部、手臂、腰腹的练习，韩芳老师上课特别认真负责，每个动作都带我们反复练习，直到死为止，她风趣幽默、充满活力，上课时我们融为一体，热情高涨，在欢声笑语中练习着各种动作。

韩芳老师上课时总跟我们强调注意个体态，让我们抬

头挺胸收紧核心，把大家不正确的姿势和形体上的缺

点、劣势一一指出来，并一一纠正。随着优美的旋律，韩芳老师带领大家做颈部、肩部、手臂、腰腹的练习，韩芳老师上课特别认真负责，每个动作都带我们反复练习，直到死为止，她风趣幽默、充满活力，上课时我们融

为一体，热情高涨，在欢声笑语中练习着各种动作。

韩芳老师上课时总跟我们强调注意个体态，让我们抬

头挺胸收紧核心，把大家不正确的姿势