

当《红旗颂》在英雄长眠之地奏响

走进龙华烈士陵园，沪上高校师生以课堂与乐章铭记英烈

祭英烈铭初心担使命

自2019年首次走进龙华烈士陵园以来，这是上海对外经贸大学“红色育人课堂”第八年在这片红色热土上开班。

上海对外经贸大学和上海对外经贸大学附属松江实验学校的师生首先来到无名烈士墓前举行庄严的祭奠仪式。大家肃立致敬，高唱国歌，向无名烈士敬献花篮、鞠躬，向革命先烈深情致敬。

在展陈馆内，通过以现代科技为载体的影像播放、场景复原、图文展示，大中小學生共同沉浸式感受中国共产党的革命先烈的民族独立、人民解放抛头颅洒热血的峥嵘岁月，真切感受伟大建党精神的思想内涵与时代价值。

在多媒体教室，上海对外经贸大学党委副书记、副校长沈艺化身课程导学人，寄语在场大中小學生，通过这堂思政课，让历史活起来、让理论实起来、让信仰立起来。“希望同学们在英烈精神浸润中汲取奋进力量，赓续

“如果有机会和龙华英烈对话，你想对他们说什么？”在弘扬伟大建党精神主题“大思政课”上，老师留给现场的大中小學生这样一问。

在清明节即将来临之际，上海对外经贸大学马克思主义学院与上海市龙华烈士陵园（龙华烈士纪念馆、上海市烈士纪念设施保护中心）携手打造的“红色育人课堂”再次启航，上起“祭英烈，铭初心，担使命——弘扬伟大建党精神主题大思政课”。上海师范大学的师生走出校园，来到龙陵，用心奏响一场“薪火长明”沉浸式交响乐专场音乐会。

青年报记者 刘昕璐

红色血脉，将个人理想融入民族复兴伟业，以青春担当走好新时代长征路。”她说。

龙华烈士陵园红色讲师张曼琳以“龙华：地域文化探寻与传承”为题，为同学们从地域文化视角深入解读了龙华这片土地的悠久历史，解读了龙华建陵置馆的历史，刻写龙华作为共产党人的初心之地的印象与传承，讲述龙华英烈人物为了理想信念而奋斗牺牲的光辉事迹。

想对龙华英烈说哪些话，青少年学子由此有了更为清晰

的答案。上海对外经贸大学25级国际经贸规则专业朱冷洁说：“感谢你们对祖国建设的伟大献身，你们的付出将被我们永远铭记。作为大学生，更作为日后祖国的预备力量，我也将好好学习，时刻准备为共产主义贡献力量。”

深情乐章铭记英烈

除了课堂，师生还用深情乐章铭记英烈。3月31日下午，由上海师范大学、上海市龙华烈士陵园、徐汇区妇联联合主办的“薪火长明”沉浸式交响乐专场

音乐会在这里奏响。

观众肃立于英雄长眠的土地，朝气蓬勃的青年学子在无名烈士墓前弓弦轻挽，用旋律致敬革命先烈的热血担当。演出以《第一交响乐序曲》拉开帷幕。上海市龙华烈士陵园倪昕怡、印靖业、李雪娇、周斐然深情朗诵《你们是一部永远读不完的书》，上师大青年交响乐团弦乐声部以温暖深情的旋律徐徐铺展，如泣如诉地讲述着那段波澜壮阔的岁月。当乐队以延绵之势奏响华彩乐章，朗诵者的深情告白与之交相辉映。

“龙华千古仰高风，壮士身亡志未穷。墙外桃花墙内血，一般鲜艳一样红。”这首在龙华监狱中发现的题壁诗，成为交响诗《龙华塔》的创作缘起。作曲家何占豪曾多次来到龙华烈士陵园，在塔下静思、碑前伫立，将那些英勇就义的青年先烈形象深深烙印于心，最终化作笔下的音符。

已是92岁高龄的著名作曲家何占豪告诉学子，龙华是革命的象征，当年那些革命烈士，大多被秘密处决、就地掩埋，后来才逐渐为人所知。“希望今天的青年懂得，我们美丽的国家、幸福的生活不是天上掉下来的，而是无数先辈用热血和生命换来的。”

压轴乐曲是吕其明先生的不朽名作《红旗颂》。嘹亮的小号划破长空，象征着五星红旗在烽火中冉冉升起；弦乐以宽广而深情的旋律铺展开来，描绘出五星红旗迎风飘扬的壮丽景象。

龙华塔下，纪念碑前，红色基因厚植艺术沃土，信仰的力量代代赓续。



西部计划志愿者 黄星宇 >>>

毕业于上海商学院，现服务于西藏自治区拉萨市。



减重20斤，在高原炼一颗不退的心

2026年3月30日，多云

作为一名曾在西藏林芝服役两年的退役解放军战士，去年，我又决定报名参加西部计划。当以退伍军人和志愿者的双重身份，再次踏上西藏这片热土，熟悉的澄澈蓝天、壮美山河，让我倍感亲切，也更让我感觉到肩下沉甸甸的责任。

我所志愿服务的西藏自治区纪委监委研究室，是纪检监察工作的“参谋部”和“思想库”，日常工作多是伏案钻研、字斟句酌，既要吃透上级关于涉藏领域纪检监察工作的决策部署，又要深入基层挖掘边疆民族地区正风肃纪的鲜活案例。

高原缺氧的环境，加上高强度的文稿撰写、课题调研等工作，让身体时常感到疲惫不堪。为了扛住高原压力，以更好的状态投入工作，我坚持利用午休和下班时间健身锻炼，从最初在高原上气喘吁吁地慢跑，到后来循序渐进开展规律的力量训练，始终不曾懈怠。

然而，在连续坚持健身一个半月后，因高原缺氧叠加过度劳累，我突然高烧被室友紧急送往医院，连续多日挂盐水治疗。躺在病床上的日子，我曾有过短暂的迷茫，但看着窗外熟



2025年上海市大学生志愿服务西部计划西藏队。

本版均为受访者供图

悉的高原景致，想起军旅岁月的坚守、志愿服务的初心，心中的信念愈发坚定。

痊愈后，我没有丝毫退缩，反而更加懂得张弛有度、科学坚持的意义，调整节奏后重新拾起健身习惯。日复一日的坚守不仅让我成功瘦了20斤，更在与高原、与困难的较量中，锤炼出吃苦耐劳、永不言弃的韧劲，让我能以更饱满的精神、更强健的体魄扎根岗位、履职尽责。

在逐步适应岗位职责、融入工作节奏的过程中，我紧跟前辈步伐，深入西藏的村寨牧区，踏遍雪山草原，收集

基层监督的一手鲜活资料。

在积极参与政策理论研讨、反复打磨调研报告、推敲理论文章的过程中，我真切体会到研究室工作“字字千钧”的分量。每一个观点、每一段文字，都关乎雪域高原正风肃纪的实践，关乎边疆民族地区的长治久安。

半年时光匆匆而过，如白驹过隙，却在心中刻下了永不磨灭的深深烙印。今后的这段时光，我将带着高原赋予我的坚韧力量与自律品格，把在部队与纪检监察所学到的理论知识和实践经验，尽数转化为志愿服务的不竭动力。