



北京启喑实验学校

# 校刊

2018年11月刊

---

北京启喑实验学校《校刊》编辑部

主 编：谢爱明 于文红

常务主编：李智玲

# 目录

一、 校园之声 .....	2
北京启喑实验学校参加北京市第十届残疾人运动会游泳比赛 .....	2
北京启喑实验学校学生参加综合实践活动 .....	2
北京启喑实验学校参加“舞动北京”广场舞优秀节目展演圆满成功 .....	3
《团体认知行为辅导对高社交焦虑小学生的干预研究》顺利开题 .....	5
明媚重阳日畅游紫禁城 .....	5
二、 启喑故事 .....	7
在学习和实践中沉淀自己 .....	7
一张车票的变迁 .....	8
亮亮看到“希望之星”在冲自己眨眼 .....	9
三、 特教理论 .....	12
《聋校义务教育沟通与交往课程标准》解读 .....	12
四、 他山之石 .....	21
16个怎么办(之一) .....	21
五、 美文欣赏 .....	24
书墨留韵香年华 .....	24
读书 .....	25
六、 开心驿站 .....	26
唐僧四人去旅行 .....	26
七、 奇趣荟萃 .....	27
汉字背后的趣味知识(之一) .....	27
八、 健康随行 .....	29
秋冬季皮肤瘙痒，你还在用力搓洗吗？ .....	29
九、 心灵小憩 .....	31
拐弯的阳光 .....	31



## 一、校园之声

### 北京启喑实验学校参加北京市第十届残疾人运动会游泳比赛

9月21日，北京市第十届残疾人运动会在市残疾人文化体育指导中心隆重开幕。北京市第十届残疾人运动会由北京市残联主办，北京市残疾人文化体育指导中心承办。北京市残联主要领导，市体育局相关领导出席开幕式。来自全市十六个区及燕山地区约1500名残疾人运动员、教练员和残疾人工作者参加了此次盛会。北京启喑实验学校3名学生代表西城区残疾人运动队参加了游泳项目的角逐。最终获得一枚银牌、两枚铜牌。



（撰稿人：李华婷）

### 北京启喑实验学校学生参加综合实践活动

2018年10月8日，北京启喑实验学校小学四至六年级和初中一二年级学生到北京市西城区学生综合实践活动中心上综合实践课，分别学习串珠、景观设计、种植、模型制作4个专业项目。



四、五年级学生学习串珠并展示成果



六年级学生学习景观设计并展示成果



初一学生学习种植并展示成果



初二学生学习拼插提琴并展示成果

（撰稿人：李华婷）

## 北京启喑实验学校参加“舞动北京”广场舞 优秀节目展演圆满成功

秋天寒意渐浓,大兴区新城体育中心内却热情似火。10月14日晚19点15分,2018 首度市民系列文化活动之历届“舞动北京”广场舞优秀节目展演在这里拉开帷幕。该活动由中共北京市委宣传部、北京市文化局举办,全市各区县19支代表队20多个节目参演。北京启喑实验学校代表西城区,与西城第一文化馆等代表队共同参与表演。



在弘扬和传播社会主义核心价值观，愉悦身心的热潮中，学校抓机会展身手，充分为听障学生搭建展现激情与展示舞姿的平台，一周内完成排练与合练。

当现场观众得知启喑学校舞蹈队的同学们有听力障碍时，把掌声又一次送给了她们。



学生利用课余时间进行节目排练



北京启喑实验学校参演舞蹈《相约舞步》表演



启喑学校舞蹈队与领导合影（右图中，左三学校于文红书记；右三西城第一文化馆陈宁书记）

（撰稿人：李华婷）



**听力障碍，  
并不能阻止我们感受美妙的音乐，  
也不能阻止我们舞动美好的青春。**



## 《团体认知行为辅导对高社交焦虑小学生的干预研究》

### 顺利开题

2018年10月17日下午，北京启喑实验学校融合教育专职支持教师陈甜天所负责的北京市教育科学规划办课题《团体认知行为辅导对高社交焦虑小学生的干预研究》顺利开题。

本次开题会特邀原北京市第二聋人学校叶立言校长、中国教育科学研究院杨希洁副研究员、西城区教科所林春腾所长作为指导专家，同时，四十三中、五十六中、奋斗小学、西单小学等普校教师代表也来参加了开题会。

开题会上，课题负责人陈甜天对课题选题缘由、国内外研究现状、研究设计等内容作了陈述，之后三位专家针对课题研究的价值和意义进行了充分的肯定，同时也对课题研究内容、研究方法、成果呈现形式等提出了很多宝贵的意见和建议。



（撰稿人：李智玲）

### 明媚重阳日畅游紫禁城

重阳节之日，北京启喑实验学校老教协组织退休教职工，走进大家心中最高境界文化遗产之地——紫禁城，欣赏其建筑的辉煌。



红墙、黄瓦、浮雕、青砖、汉白玉，这些都是故宫建筑的典型特征，眼前这个伟大的奇迹，让老教师们不得不佩服劳动人民的聪明智慧。



紫禁城美丽的秋色



老教师们与雄伟辉煌的建筑合影留念

老教师们三五成群穿梭在宫墙殿堂之间，欣赏着湛蓝天空下辉煌的中国古代建筑群，品味着紫禁城里的金秋之美。有几位老师刚刚看完宫斗剧，特意去了趟延禧宫、储秀宫、御花园，边走边聊着剧情里的人和事，感受着当年帝王的无奈，以及电视剧里妃嫔的寂寞……



老教师们拍集体照留念

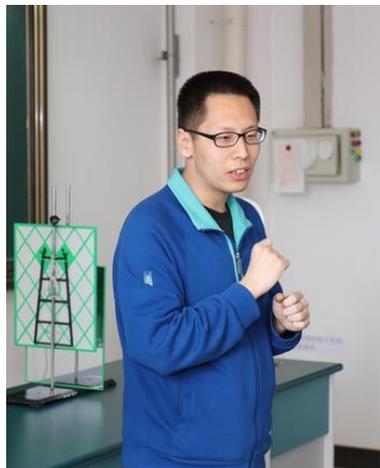
本次活动的目的：锻炼身体绿色出行；欣赏美景愉悦心情；促进交流互帮互助；提升修养陶冶情操。

（撰稿人：王晴）



## 二、启喑故事

➡ 教师篇



首席班主任刘鹏程老师

### 在学习和实践中沉淀自己

——我的成长故事

刘鹏程

我于2010年本科毕业后入职北京启喑实验学校，到今天已有8年了。在工作的前几年，我只负责物理教学，没正式当过班主任。那时的我看起来很轻松，内心却非常挣扎，因为我缺少工作目标。我也很迷惘，会问自己：我适合当老师吗？我要一直当老师吗？直到2015-2016学年我接替王玉玲老师出任高三班主任，心里的想法才逐渐发生改变。那一年的工作量非常大，那些工作经历让我真切地感受到来自内心的责任感、奉献精神以及我对学生的喜爱。最后，我的学生全都考上了大学，而我自己也收获了进步和自信。原来，我的工作是这样的有价值！以前的我思想犹豫、患得患失，真正的行动和付出少，所以我进步慢，价值感比较低。一分耕耘一分收获，与其止步不前不如勇敢地去迎接挑战，突破自我。于是，在2016-2017学年我又接手了高二的计算机班。同时，为了能让自己的班主任工作更科学更有效，我报名参加了区教院德育心理部组织的青年班主任培训班。

青年班主任培训课程为期一年。我很珍惜学习的机会，从未缺席过培训课程。每一次我都会认真记录老师讲解的重点，有时候我听得投入，或者需要追随老师的引导去思考，这些导致来不及记笔记，我就把课件上的要点拍下来，回家再补上。还有时候，老师准备的内容较多，一些有价值的思考题来不及讨论，我也默默记下来，回去后我自己再琢磨。为了把老师讲解的知识内化为属于自己的东西，我在课后花了很多时间去思考和理解，还会找人一起讨论。每次下了课，我就去接我爱人回家。在回家的路上，我就会兴奋地跟她讲，我们今天学了什么，大家在一起是怎么讨论的。跟我爱人分享的过程也是我复习、消化知识的过程，我们差不多用一个小时到家，而我也会说上一个小时。很快，连我爱人都知道老师的培训计划、教学内容，她甚至能叫出班里很多青年班主任的名字。



参加培训的同时，我也不忘在工作中实践所学的知识。通过问卷调查和访谈，我发现本班的家长在管教孩子时存在很多问题，比如与自己的孩子沟通存在困难、不知道孩子心里在想什么、不知该如何鼓励孩子等。我根据收集的信息制订了指导家庭教育的计划，随即开始撰写指导家庭教育的文章。每一篇文章都有一个教育主题，文章里既介绍先进的教育理念也有我教育本班学生的案例。这些文章具有典型性、时效性，能引起家长的阅读兴趣和主动思考。我又注册申请了一个微信订阅号，邀请班里的家长们关注订阅号。每隔一两周，我就在订阅号上推送一篇原创文章。家长们可以通过手机微信进行阅读。指导家庭教育的订阅号一经推出就受到了家长们们的热情关注，有的家长在订阅号留言与我分享阅读感受，有的家长逐渐转变教育观念并试着做出改变，还有的家长打电话继续向我讨教教育孩子的方法。很快，家长们的学习热情被调动了起来，大家也越发意识到家庭教育的重要性。随着指导工作的进行，我发现家校沟通越来越顺畅。学生与家长比过去更能互相理解和信任了，他们彼此的抱怨越来越少。学生们在班里也比以往更懂事、更踏实。

除了指导家庭教育，我也曾带着学生到天津理工、北师大物理实验室参观学习，还开展了多节主题班会。在今年，我们班四个学生都考上了天津理工大学！这样的好成绩是对我努力工作最好的肯定。

回顾过去这两年，又是学习又是工作，充实而忙碌。有时候，我会觉得疲惫，认为自己做的很好了，想休息休息，但我知道那并不是我最后的极限。每个人都有自己的极限，我的极限有时候是自己的偶像大孙老师，有时候是和我一起竞争的青年班主任们，而有时候我的极限是我自己。我时刻提醒自己要找到自己当下的极限，面对它，挑战它，超越它。在经历了这么多磨砺后，我知道，每一次挑战和超越（极限）都要经历漫长的黑夜和孤独，但走到最后的那一刻，就是新我。我会继续努力学习和工作，以“四有好老师”为职业准则，去实现每一个新的目标。

## 一张车票的变迁

鲁炫

记忆中，童年生活有这样一张画面：我和妈妈挤上了一辆拥挤公交车，因为人多，我被放在了售票员的工作台上。只见售票员





拿着一支红蓝铅笔，划票，收钱，一张两指宽的车票递到了每个乘客的手中……以至于，当一个售票员成了我人生的第一个理想。

渐渐地，我长大了，上学了，上学的路越走越远。每天早晨，在车站的人群中翘首期盼着属于自己的那辆公交车早早到来。下车时，掏出一张巴掌大的硬纸卡：上面贴着我的照片，旁边印有“郊区学生”几个大字，下面还贴着当月的票花。这是我的学生月票。



时光如梭，如今，女儿已经和我一样高了，她上学的那张车票是什么样子的呢？

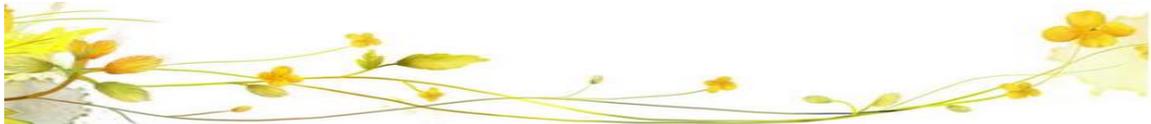
2006年，北京全面启用公交IC卡，一张精致的塑料卡片取代了简陋的纸片。“上车刷卡，下车刷卡”成了我们最熟悉的提示音。

今天，女儿的公交卡早已放入了她的手机，她再也不会因为忘记带卡而着急。甚至，北京地铁已经可以扫描二维码进站……



也许将来，车票，月票，公交卡这些词都会变成我们记忆中的一个老物件，而不是我们的生活必需品。

我和女儿两代人手中的这张车票，从小到大，从简单到精致，再从有形到无形，见证了生活的巨大变化，见证了科技进步带给我们的便捷和舒适，也见证了我们的国家40年来的改革之路：经济强大，科技进步，人民幸福……



➡ 学生篇

## 亮亮看到“希望之星”在冲自己眨眼

不知不觉，我已经长大了。十几年的光阴里，发生了很多事情，也有很多的情感体验，有悲伤、有快乐、有希望、有感激……



### 我的痛苦谁能懂？

虽然有幸来到这个世上，但不幸的是，我没有听力，我不知道声音是什么样的。大概在我三岁的时候，妈妈开始每天教我说话，我不知道妈妈是怎么发出每个字的音的，有时，我学了半天也学不会，就不想学了，任凭妈妈怎么劝，我都不愿学，妈妈就很生气，狠狠地打我的屁股，我疼得哇哇大哭，心里恨极了妈妈。

“明明我学不会，妈妈为什么非要逼着我学说话？”但是眼泪朦胧中，我看到妈妈也在旁边抹眼泪……

后来等我不哭了，妈妈又开始耐心地教我学说话，我不想再挨打，就跟着妈妈说“a、o、e……”学说话对我来说，真是太痛苦了，但是当我叫出“妈妈”这两个字，看到妈妈脸上欣喜的笑容时，我才明白，妈妈都是为了我好，她是希望我能像正常人一样会说话、会交流！

### 因你而快乐

如果说学说话是痛苦的，那可以抵消痛苦的就是我的好伙伴——篮球。

上学后，体育老师教我们打篮球，在打篮球时，我莫名其妙地产生了一种快感。在拍球的时候，我好像把心中的烦恼和痛苦一起拍了出去；在投篮的时候，每投中一个球，我就会产生满满的成就感；在和同学打配合的时候，当他们信任地把球传给我时，我就觉得自己是那么重要。所以，当我参加学校篮球队后，虽然平时的训练很辛苦，经常大汗淋漓、全身酸痛，但我依然觉得很快乐。

打了七年篮球，现在的我变得越来越强壮、越来越自信，感谢篮球，让我找到了自己。

### 希望在萌芽

我从小就喜欢在纸上乱画，我希望我能把我看到的東西都画出来，在学校，只要有时间，我就会拿出纸和笔来画一画，但是笔下画的和心里想的总是不一致。幸好我们学校有美术班，退休的孙老师每周日到学校来免费教我们学画画，孙老师教会了我如何构图、如何画线条、如何画明暗……在孙老师的指导下，我的画画水平逐渐提高了，经常有同学说我的画画的好逼真。

我的梦想就是有朝一日能成为一名画家，现在，我对自己充满了信心，我似乎看到希望之星正在冲我眨眼睛。



### 感恩永在心

从上学到现在，我觉得我收获了很多很多，这都得益于我遇到的老师们。小学时，我的班主任王老师像妈妈一样关心着我、呵护着我，当我犯错误时，她总是很慈祥地跟我讲道理，告诉我该怎么做。我的很多坏毛病都是王老师帮我改掉的。

上了初中后，我的班主任李老师像大姐姐一样照顾着我、影响着我。李老师不仅用心地教我们语文知识，还很关心我们的心理。还记得去年，我出现了很严重的心理问题，每天都会想很多很多，上课没心思看老师讲课，对什么都提不起兴趣，学习成绩下降很厉害，跟同学的关系也很差，李老师就总是找我谈心，还在日记本上给我写很多话。在李老师的开导下，我的心结慢慢打开了，心中豁然开朗。

真的特别感谢李老师的教育和帮助，现在我的进步越来越快、越来越大！

时间过的好快，无论曾经经历的是幸还是不幸，都将成为我人生最为宝贵的财富，也都将成为我人生最为美好的记忆！



老师在指导亮亮写作

（指导教师：李智玲）





### 三、特教理论

#### 《聋校义务教育沟通与交往课程标准》解读

李泽慧

**【摘要】**《聋校义务教育沟通与交往课程标准》强调尊重聋生的个体差异，选择适合聋生的多种沟通方式，遵循个别化原则，根据聋生沟通与交往的实际水平，因材施教，促进聋生语言的发展，促进聋生沟通与交往能力的形成，逐步提高聋生社会交往素养，为聋生突破障碍、融入社会，奠定良好的基础。

**【关键词】**聋校；义务教育；沟通与交往课程标准；解读

#### 一、研制《课程标准》的基本原则

##### （一）突出沟通与交往课程对聋生发展的价值

对于聋生发展的主要问题，世界各国普遍的共识是沟通障碍。台湾著名聋教育专家林宝贵教授认为：“如果解决了沟通障碍，那么听障人士的其他障碍都会迎刃而解。”<sup>[1]</sup>《聋校义务教育沟通与交往课程标准》（以下简称《课程标准》）的研制，在课程目标、课程内容的设置等方面都紧紧围绕沟通与交往能力发展的要求，面向全体聋生，结合他们的生活实际，以促进沟通交往能力发展为核心，根据聋生听力和语言发展的实际，提出切实可行的目标和要求，讲授口语、手语、笔谈等多种沟通方式的知识，并进行针对性的训练，帮助聋生掌握沟通方法，恰当运用沟通方式，提高聋生在不同情境下与人沟通交往的能力，突破沟通障碍，为他们融入和适应社会奠定基础。

##### （二）体现沟通与交往课程的人文性特点

沟通与交往是人类基本的社会活动。提高沟通与交往能力，有利于聋生克服沟通障碍，平等参与社会生活，共享社会文明。因此，《课程标准》在研制中，强调促进聋生主动、积极、大胆与人沟通交往的良好态度和习惯的养成，在与人沟通交往过程中，开阔视野，分享经验，体会乐趣。

沟通与交往还是人们交流信息、思想、感情的过程。因此，《课程标准》在研制中还特别重视沟通与交往课程对聋生思想感情的熏陶感染作用，体现社会主



义核心价值的引领作用，注重课程立德树人的价值取向，培养聋生高尚的道德情操和良好的文明礼仪。

### （三）把握沟通与交往课程的特殊性和实践性

语言是人类最重要的沟通与交往方式。听觉损伤导致聋生的语言障碍，使其不能像其他儿童那样，借助语言发展较为顺利地形成良好的沟通与交往能力。聋生的语言发展也呈现出多样性，不仅包括口语、书面语，还有手语。所以《课程标准》的研制，充分考虑聋生沟通与交往的特殊性，课程目标定位适度；在课程内容上，强调多种沟通方式。同时，《课程标准》致力于聋生沟通与交往能力的发展和社会交往素养的提高，高度重视聋生的沟通与交往实践，在教学实施中，紧密联系聋生的生活实际，创设真实的沟通与交往场景，统合多种沟通交往方式，满足聋生沟通与交往能力发展的特殊需要，突出沟通与交往课程实践性的特点。

## 二、《课程标准》的特点

### （一）与义务教育课程标准保持一致

虽然沟通与交往是聋校新增课程，但是《课程标准》的研制遵循基础教育课程改革的总体要求，在《课程标准》的主要方面与义务教育课程标准保持一致。

#### 1.课程性质与义务教育课程标准修订的要求保持一致

《课程标准》在“设计思路”上突出立德树人的思想，强调“聋校义务教育沟通与交往课程，应坚持以人为本，践行社会主义核心价值观，继承我国礼仪之邦的优良传统”，“为弘扬民族精神、增强民族创造力和凝聚力、培养德智体美等全面发展的社会主义建设者和接班人，发挥积极的作用，为聋生的终身发展奠定基础”。<sup>[2]</sup>

在“课程性质”中规定了沟通与交往课程的核心任务是通过沟通交往知识与技能的学习、运用，培养聋生具有在不同情境中与人沟通交往的实际能力，体现“能力为重”的要求。

在课程理念中强调实践性和应用性。主张聋生在沟通交往的现实情境中接触、体验和理解沟通与交往，并在此基础上学习和运用沟通交往技能。在教学过程中，着重通过实践活动培养聋生的沟通交往能力。遵循聋生认知特点，紧密贴近聋生生活实际，精心设计教学场景，引导聋生注意观察、分析、模仿，从中学习、体验、感悟、运用各种沟通与交往的方式、方法和策略。

#### 2.课程目标体现基础教育课程改革理念



基础教育课程改革核心理念是以学生发展为本，促进每一位学生的全面发展。这个核心理念在《课程标准》中得到了全面贯彻。

在“课程理念”中，遵循以生为本的理念，明确提出“面向全体聋生”“遵循聋生身心发展的规律和特殊性”“关注聋生个体差异”的课程理念，强调沟通与交往方式的多元化，强调课程的实践性和综合性，全面提高聋生的沟通与交往素养。

### 3. 体例结构与其他义务教育课程标准基本保持一致

《课程标准》在体例结构上基本上与其他义务教育学科课程标准保持一致。《课程标准》分为前言、课程目标与内容、实施建议三个部分，其中前言和实施建议的体例结构与其他课程义务教育课程标准完全一致。在课程目标与内容这一部分，按照“总目标”和“学段目标与教学内容”分别提出。

#### （二）把握聋教育特点，突出创新

##### 1. 突出以生为本、尊重差异的设计理念

沟通与交往课程坚持面向全体聋生，突出以生为本的思想，关注聋生在年龄、性格、认知方式、生活环境等方面的差异，在教学过程中，遵循聋生认知特点，紧密贴近聋生生活实际，精心设计教学场景，引导聋生注意观察、分析、模仿，从中学习、体验、感悟、运用各种沟通与交往的方法、特点和策略，使沟通与交往课程成为聋生在教师的指导下构建知识、发展技能、拓展视野、活跃思维、展现个性的过程。

##### 2. 把握聋生特点，分学段设计课程目标与内容

（1）根据儿童身心发展规律，课程目标分为两个学段遵照儿童身心发展的一般规律，将聋童沟通与交往课程目标分为两个学段来设计：1~3 年级为第一学段，即童年期或学龄初期；4~6 年级为第二学段，即少年期或学龄中期。1~3 年级的第一学段，学生正处于 6~9 岁的年龄，这时正是儿童社会交往行为逐渐增多的时候，也是聋童语言发展的重要阶段。此时开始对聋童开展沟通与交往教学和训练，有利于帮助聋童奠定良好的沟通交往发展的基础。4~6 年级的第二学段，学生正处于 10~12 岁的年龄，这时儿童的身心发展开始变得复杂。而对聋生而言，由于听觉障碍带来的语言发展的滞后，可能在社会交往方面产生问题。此时的沟通与交往教学，对引导聋生正确认知人际关系，与周围社会互相理解，显得尤为重要。

##### （2）根据聋生特点，按照沟通方式设计课程内容



沟通与交往课程内容，应依据聋生沟通交往过程中所需要的沟通交往的方式加以组织。根据这个原则，研制组结合聋生语言和心理发展特点，从“口语”“手语”“笔谈”“其他”等四个方面组织课程内容。其中，“口语”包括“听觉训练”“看话训练”“说话训练”；“其他”包括“体态语”“符号”“信息技术和辅具”。尽可能提供多元沟通交往的途径，帮助聋生实现课程目标。

### 3.教学内容的的设计紧密贴近聋生生活实际

沟通与交往课程在教材编写建议中，特别强调教材要根据聋生的生活实际和认知水平，选取他们在学校、家庭、社区生活中会真实发生的各种沟通与交往的场景，以主题单元方式安排教学内容，设计体验性活动，联系他们的已有经验，激发学习兴趣。同时注意课程内容的启发性，引导聋生掌握沟通与交往的学习方法，养成勤于观察、乐于模仿、在做中学的良好学习习惯。提出教材要有开放性和弹性。在合理安排基本课程内容的基础上，给学校和教师留有开发、选择的空間，也为聋生留出选择和拓展的空间，以满足不同聋生学习和发展的需要。

### 4.强化教学方式的实践性

沟通与交往课程是一门注重学习和运用的实践课程，因此在课程实施时，应特别注意设计目的明确并具有可操作性情境活动，让聋生在活动中进行沟通与交往，从而摆脱枯燥的机械性重复训练。要设计符合聋生交际需要的情境，使他们在交际中形成良好的人际交往的文明态度和语言修养。教学中教师还应挖掘日常生活及学校教育活动中的交往情境，为聋生争取更多的真实自然的沟通与交往的情境。通过模拟练习和操作训练，引导聋生重视合作，并在交往中使得聋生懂得尊重别人，理解对方，掌握沟通与交往的技能。作为教师，在真实自然的情境中进行教学时，还应做好必要的预设和干预，以确保活动的效益，避免聋生产生挫折感，形成畏惧交往的心理。

沟通与交往是一种社会活动，因此仅仅靠学校的课堂教学是远远不够的。需要整合各种教育资源，将课内教学延展到课外生活，促进聋生沟通交往能力的提升。需要引导家长乃至整个家庭参与其中，形成教育合力。还要注重与各学科课程的联系，使聋生的学习保持连续性、有效性。应该充分利用现代教育技术，开发教学资源，拓宽聋生学习的渠道，改进学习方式，提高教学的效果。还需运用各种现代通信设备，为聋生提供更多的沟通与交往的平台，促进他们沟通与交往技能的形成。教师还应根据聋生的年龄特点和兴趣爱好，积极开展各种课外活动，为他们增长知识、开阔视野、展现才能提供机会。这需要教师们创造性地理解和



使用教材，积极开发课程资源，灵活运用多种教学策略，引导聋生在实践中学会学习。

### 三、对《课程标准》的理解

#### （一）对课程性质的理解

将本课程性质规定为“实践性课程”，主要是因为：第一，沟通与交往是人类基本的社会活动，带有明显的实践性。人们在社会活动中进行沟通与交往，通过人们的沟通与交往，促进和丰富社会活动。聋生沟通与交往能力也必须在具体的沟通与交往活动实践中形成，在多样化的社会活动中提升。第二，语言作为进行沟通与交往的主要方式，对聋生沟通与交往能力的形成与提高具有非常重要的作用。虽然聋校其他课程中都有发展聋生语言的目标和任务，但是沟通与交往课程在发展聋生语言时，从沟通与交往能力发展的角度出发，更加重视聋生语用能力的培养与发展。语用能力必须在具体的语言实践中才能形成。从人类社会活动的本质和聋生语言发展的全面要求来看，沟通与交往课程的实践性课程性质都应该得到彰显。

#### （二）对课程理念的理解

##### 1.注重素质教育，体现沟通交往能力对聋生发展的价值

沟通与交往课程的价值首先表现在能促进聋生的心智发展。语言是思维发展的载体，聋生通过本课程的学习，不仅能掌握和形成沟通与交往能力，而且还能提高语言表达能力，从而促进聋生心智的发展。其次，沟通与交往能力形成的过程是聋生进行语言实践和社会活动实践的过程，学会用多样的沟通方式，根据沟通与交往对象的不同，选择恰当的沟通与交往方式，也让聋生认识到社会的多样性，对他们的社会化发展大有帮助。第三，在发展沟通与交往能力的过程中，帮助聋生逐步克服沟通交往障碍，形成自信、自尊、勇于沟通、主动交往的积极心态。这为聋生形成良好健康的人格，为他们融合、适应社会生活，打下良好的基础。

##### 2.面向全体聋生，关注聋生的不同特点和个体差异

课程始终坚持以生为本、尊重差异的设计理念，认识到聋生的不同特点与个体差异会形成不同的学习需要和学习特点。本课程把这种不同特点与个体差异放到课程设计的中心位置，将满足不同的学习需要和照顾不同学习特点，作为课程的主要目标和任务。在教学目标、教学内容、教学过程、教学评价、教学资源等方面全面考虑聋生的发展需求。将聋生的个体差异视作课程丰富的资源，引导聋



生从自身的沟通与交往经验中学习，将习得的沟通与交往知识和技能主动运用于自己的沟通与交往实践。面向全体聋生，还意味着对聋生的多样化沟通与交往方式的认同与包容，因此《课程标准》在设计教学内容时，以聋生常用的沟通与交往方式的选择、编排依据，强调多元沟通与交往方式的认知和学习，不过分突出也不排斥某一种沟通方式。

### 3.重视学习过程，强调沟通交往的实践性和应用性

《课程标准》始终强调在沟通交往过程中学习沟通与交往，在实践活动中学习沟通与交往，在沟通交往现实情境中应用沟通交往方式、方法和策略，形成沟通交往能力。因而在实施建议中倡导主题式教学，特别强调在教学中重视沟通与交往情境的创设，特别强调在沟通与交往的现实活动中进行教学。在教学中，积极倡导教师对聋生的沟通与交往的实际困难和现实障碍进行充分了解，不是从听人的角度感知，而是从聋人的角度感知，在深入了解和把握聋生沟通与交往的现实需求的基础上，才能根据实际，创设符合生活情境的沟通与交往主题活动。

### 4.注重传承与发展，建设开放而有活力的沟通与交往课程

沟通与交往作为人类基本的社会活动，伴随人类社会的前进而发展。我国是历史悠久的礼仪之邦，在沟通与交往的社会活动中，形成了具有国情特点的沟通与交往行为规范。在课程实施中，必须重视中华礼仪文化的传承，要注重平时学习和积累，注重在具体沟通与交往情境中的应用和实践。

同时也要注重汲取国内外相关学科的经验，注重现代信息技术的运用，拓宽沟通与交往的学习和运用领域，帮助学生适应现代信息交流技术的飞速发展。对于信息技术在聋生沟通与交往能力发展过程中的作用，应采取开放的态度，予以接纳。提高对信息的判断鉴别能力，帮助聋生提高信息技术应用能力，树立正确的信息技术应用观，用信息技术而非为信息技术所用。

## （三）对课程目标的理解

### 1.对“总目标”的理解

《课程标准》分别从知识技能、过程方法、情感态度价值观三个维度，提出8条总目标。这8条总目标，即体现了本课程在聋生全面发展中的价值，也表达了对聋生沟通与交往能力发展的具体要求。从课程价值方面看，主要把握课程在聋生形成个性、人格、人生态度、世界观、价值观等方面的作用，认识本课程在帮助聋生树立自尊、自信、自立、自强方面的作用，引导聋生形成对民族文化的认同感和自豪感，尊重文化差异，初步理解不同文化的内涵。从过程方法方面看，



主要把握课程通过语言实践、交往体验、社会参与、合作共享等方式，发展语言综合运用能力，提高收集与处理信息的能力。从知识技能方面看，主要把握在课程实践中帮助聋生初步掌握口语、手语、笔谈等多种沟通与交往的方式方法，学习沟通与交往的基本策略，了解社会交往规范，学会交往礼仪，学会使用沟通辅助工具，掌握沟通技巧，为进一步提高沟通与交往能力和未来融入社会奠定良好的基础。

## 2.对“学段目标与教学内容”的理解

根据“面向全体聋生，关注聋生的不同特点和个体差异”的课程理念，根据聋生的年龄特征，课程目标分为两个学段。从聋生在沟通与交往中的差异性出发，把教学内容按照聋人常用的沟通与交往方式分为“口语”“手语”“笔谈”“其他”四个领域。如前所述，分为两个学段，更好地适应聋生在从儿童到少年期的生理和心理发展规律。分为四个领域，既体现沟通与交往方式的多元性，也充分照顾聋生的不同特点和个体差异。如在提出“口语”教学目标时，特别强调了要“在佩戴助听器或使用其他听力改善技术的条件下”开展教学和实现目标。充分考虑聋生个体的听力改善状况的差异，“口语”的教学目标，更多地从养成聆听习惯，掌握听觉技巧提高看话、说话能力的角度提出要求，没有对聋生提出发音清晰、语言流畅的要求。作为国家标准，“课标”是课程所应达成的基本标准，或者说是下限标准，但是并没有对聋生口语发展的可能性进行限制。这是执行时尤其要注意的地方。

### （四）对课程实施建议的理解

在教学建议中，需要特别把握的是实施教学的原则。在课程实施中，以实用性为导向，以多元性为基础，以互动性为特征，以整体性为统领，以个别化为原则，因材施教，以保证每个聋生都能获得适合的沟通与交往的知识与技能，使每个聋生得到最大限度发展。同时，在具体建议中，从聋生未来融入社会的需要出发，强调听觉训练的渐进性，突出看话训练的重要性，重视说话训练的综合性。特别重视对聋生进行口语—手语—书面语之间的转换训练，指出手语和笔谈是分别与聋人和听人进行沟通交往的不同方式，帮助聋生从小养成根据不同沟通对象采用不同沟通方式的习惯。

在评价建议中，需要特别重视的是课程评价的功能。在评价中，运用多元的评价方式，发挥评价的多种功能，注重评价的主体性与互动性，突出评价的整体性和综合性，通过评价，将学生和课程结合起来，将各部分的教学内容结合起来。



#### 四、需要特别说明的两个问题

##### （一）与语文课程的关系

沟通与交往课程与语文课程的区分，研制组认为可以从以下三个方面体现出来。

##### 1. 课程内容设计上的不同

沟通与交往课程应根据沟通与交往的实际需要来组织教学内容。研制组将课程内容设计为“口语”“手语”“笔谈”“其他”等四个方面，是按照沟通与交往的方式进行设计和组织的，突出以能力发展为核心的设计思想。这和语文课程的按照语言文字知识领域，将课程内容分为“识字与写字”“阅读”“写作”（1~3 年级为“写话”，4~6 年级为“习作”）、“语言交往”“综合性学习”等部分的设计思路有着明显的不同。

##### 2. 语言训练的侧重点不同

沟通与交往离不开语言的发展，沟通与交往能力的提高，也离不开语言训练。在这一点上，语文课程和沟通与交往课程都具有发展聋生语言的相同任务，但是语言训练的侧重点却各不相同。语文课程中的语言训练，是基础的语言训练，重点教学语音、语义、语法等语言知识，重视词汇、句式、句法的积累和运用，其内容是传统语言学的范畴。而沟通与交往课程的语言训练，侧重于语言在实际交际场景中的运用，训练的重点是语言如何表达，属于语用学的范畴，强调的是在具体的沟通与交往的情境中，把意思表达清楚，实现交往意图。

##### 3. 关于语文课程中的“语言交往”

在聋校语文课程中，将《义务教育语文课程标准》里的“口语交际”改为“语言交往”，主要是考虑到聋生与人的交往并不仅仅限于用“口语交际”，而是运用口语、手语、书面语等多种方式。其在“总体目标”中，要求聋生能做到“选择运用口语、手语、书面语等多种沟通方式，文明、主动地进行人际沟通和社会交往，不断提高适应社会和融入社会的能力”。<sup>[3]</sup>这与沟通与交往课程的目标要求一致，但是研制组认为并不会出现重复。其一，教学内容不一样，语文课程中的“语言交流”，在课程内容中所占比例较小，而沟通与交往课程中语言交流的比例则很大。其二，对于聋生而言，语言能力的发展和沟通与交往能力的发展，都不能仅仅靠一门课程，语言能力和沟通与交往能力的发展必须经过综合训练，因此在不同的课程中，从不同的角度发展语言能力和沟通与交往能力，可以形成课程互补。



## （二）两个重要概念的界定

### 1. 笔谈

笔谈是指利用写的方式进行沟通与交往。笔谈是聋人与健听人进行沟通与交往的重要方式，不仅我国聋人经常使用，在国际上也为聋人经常采用，英文为 **conversation by writing**。这个概念在聋教育界广为采用，与“作为笔记类著作体裁之一”的“笔谈”的含义不会混淆。

### 2. 汉语

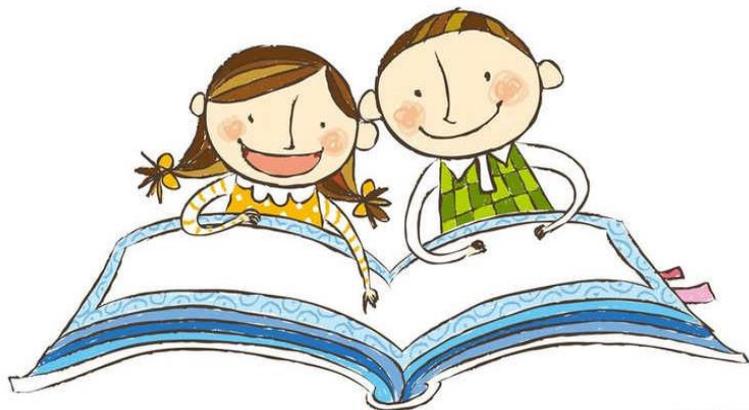
《课程标准》中采用的“汉语”，指的是现代汉语，作为和“手语”相对应的概念出现时，主要是突出手语与现代汉语在表达语序方面的不一致。如论及“手语—汉语转换”，即指将手语的表达语序转换为现代汉语的表达语序。例如，要表达邀请对方一起去看电影，现代汉语的表达语序是：“我们一起去看电影吧。”而手语的表达语序是“电影看我们一起去”。如果完全按照手语的表达语序来呈现，健听人就不明白聋人的意思。因此，在沟通与交往课程中，需要引导聋生进行手语—汉语转换的训练。

“沟通与交往”在我国聋校课程设置上是一个突破，标志着聋教育从封闭走向融合。

### 参考文献：

- [1] 林宝贵. 沟通障碍：理论与实务 [M]. 台北：心理出版社，2004.
- [2] 中华人民共和国教育部. 聋校义务教育沟通与交往课程标准（2016版）[S]. 北京：教育部基础教育二司，2016.
- [3] 中华人民共和国教育部. 聋校义务教育语文课程标准（2016版）[S]. 北京：教育部基础教育二司，2016.

（摘自《现代特殊教育》，  
作者单位：南京特殊教育师  
范学院）





## 四、他山之石

### 16个怎么办(之一)

这16个怎么办，几乎囊括了教师在日常工作中经常会遇到的各方面问题，这些处理问题的方法对每位老师来说都是非常值得探讨和借鉴的。



#### 学生的问题教师一时解答不出来该怎么办？

(1) 教师应该对学生的提问给予鼓励和支持，一定要注意保护他们的求知欲和主动思维的积极性；

(2) 如属于课堂上的教学内容，教师可发动并鼓励学生集思广益，讨论解决；如不属于课堂上的教学内容，教师可委婉地告诉学生，课后再给解答；

(3) 如果确实解答不出来，一定要真诚地告诉学生，老师一时回答不上来，等课后查找有关资料，或请教一下别的教师，下节课再给学生解答。切忌不懂装懂胡乱回答，或有意逃避开问题，不予回答。

#### 当学生沉湎于电视或网吧时应该怎么办？

(1) 经常跟学生交流，了解学生的思想动态，目前的需要和兴趣，多与学生交流，引导学生处理好电视、网吧和学习的关系，讲清学生过多的迷恋电视和网吧的危害，提高学生的自控力；

(2) 培养学生的兴趣，丰富学生的课余时间，积极为学生创造条件，有意识、有选择地引导学生参加课外活动；

(3) 及时和家长联系，让家长配合学校做好学生的工作，帮助学生选择有益的电视节目，帮助学生合理安排好学习、娱乐时间，养成良好的生活习惯。多关注学生的课外生活，让学生远离网吧，帮助学生培养高雅兴趣。

#### 面对父母不在身边的学生应该怎么办？

(1) 与其父母委托的临时监护人经常取得联系，及时反馈学生在学校的表现情况和了解学生在校外的表现情况，共同担负起教育责任；



（2）经常与学生谈心，正确把握学生的思想动向，发现有不良倾向及时帮助纠正，避免学生误入歧途；

（3）帮助学生养成学习和生活好习惯，严抓学生的学习，严格控制学生花钱；

（4）给学生以特殊的关爱，让学生真正体会到师爱，弥补学生内心的空虚，使学生身心得到健康发展；

（5）在条件允许的情况下，把孩子接到教师家中，让孩子感受到家庭的温暖。

### 当学生上课不注意听讲时应该怎么办？

（1）运用暗示法，引导学生的注意力迅速回归到课堂教学中，要以马上停止讲课，用目光注视溜号的学生，引起其他学生的注意并提示他注意听课。或者运用提问法，针对溜号的学生及时请他回答问题，牵动他的注意力回归。

（2）事后教师为了避免学生注意力不集中现象发生，要注意运用目标牵动法，根据学生的个性差异，设立分层的教学目标，使学生的注意力有集中的指向性；教学设计要科学、生动、有趣、直观，通过精湛的教学艺术，牢牢吸引学生的注意力，使其精神不游离于课堂；

（3）培养学生良好的听课习惯，介绍培养注意力的方法。

### 当发现学生早恋时应该怎么办？

（1）教师首先要仔细观察，全面了解学生是否真正早恋，不能轻易地给学生定性。如果确实是早恋，影响了正常的学习生活，成绩下降，甚至精神有些萎靡不振，一定要及时想办法解决。

（2）不要大惊小怪，应该根据学生的不同性格特点与学生谈话，交流时教师一要态度亲切、和蔼，二要语气语调平缓、自如，三要用语喜悦、婉转，讲清现存的学生在思想、身体、道德、人生观等方面都还不成熟。

### 当遇到“学困生”时应该怎么办？

（1）千万不要当着全班同学的面“对学困生”进行谴责，保护学生的自尊心，特别是“学困生”遇到困难，一时无法解决，可能恐慌、自责，甚至有时产生自



暴自弃心理。要主动安慰、关心和鼓励学生，和学生一起分析原因，找出解决的办法。要细心捕捉他们身上的闪光点，以此为起点，不断激励；

（2）如果是学习不用功、不刻苦的类型，必须进行严肃认真的思想教育，给他讲清任何成绩的取得必须靠艰苦的努力，并帮他进一步明确作息时间和学习时间的分配；

（3）如果是方法不正确，则需要帮助他纠正学习方法，和他一起分析，对成绩偏低学科多花费时间，多提问、多积累，及时纠正错误；

（4）如果是这段时间家庭出现了变故，如父母离异，家长关心不够等，应及时和家长联系，多给予孩子以关心，让学生感觉到老师和家长时刻在关注着他。

### 当学生总是不完成学习任务时应该怎么办？

（1）从教师的角度来解决，布置作业时，应考虑学习任务量要适中，减轻学生的课业负担，使学生完成学习任务的时间少，内容精，并且在布置学生任务时侧重于创造性，符合学生的身心健康发展规律，为他们发展自身的特长创造条件；

（2）开主题班会，以多种形式对学生进行思想教育，如名人故事激励法、学习经验交流法，使学生明确教师布置学习任务的目的，使学生在经验交流中互相学习，从而养成良好的学习习惯；

（3）如果上述方法对极个别学生的教育效果不明显，教师可以进行个别批评教育，给他们改正错误的机会，如效果仍然不好，必要时也可以和家长取得联系，共同督促和监督学生完成学习任务。

### 当学生不独立完成作业时怎么办

（1）要让学生坦露自我，让学生找到良好信任的感觉，和学生无拘无束的交流和平等真诚的对话，找到问题的症结，对症下药，使学生心悦诚服地接受批评、教育；

（2）让教师的爱心与学生特殊心情产生共鸣，用教师的宽容和理解使学生感到悔悟；

（3）对于那些懒惰、缺少自强、自主意识的学生，既要紧跟疏导，要有不达目的不罢休的韧劲，同时教师应通过科学教学方法引导学生探索科学的学习方法，在学习中寻求兴趣，在兴趣中成长进步。



## 五、美文欣赏

### 书墨留韵香年华

（摘自网络）

每当万家灯火夜静阑珊的时候，忙碌了一天的我，卸下满身心的疲惫，关上门窗，轻阻外界的一切纷扰喧嚣，摒弃人与人之间的尔虞我诈，褪尽浮华烦躁，在静谧的夜晚，不恋红尘似锦，一人，一书，一茶，在茶香，墨香，书香的氤氲缭绕中，悠然听一曲行云流水，任幽婉的琴音缓缓流入心池，在古琴悠悠中，阅一卷墨香，抒一笺眷恋，让尘心相守于音乐而浅醉，置放于书卷而芬芳。

腹有诗书气自华，最是书香能致远。喜字的我，爱静静品书香之美，在字字生香的书卷里，缱绻着内心的柔情，淡墨流韵的笔端，迤迳着念想中的浪漫，在美轮美奂的唐诗宋词里徜徉留恋，在岁月的光影里，感恩流年里的每一次相遇，几多风花雪月，几多缠绵缱绻，都在回眸一笑中，用文字编织成记忆永恒，随缕缕清风洒一路心语绵绵，多少相思在浅墨里留香，在月照窗台的柔情里，用一支素笔，润泽一卷旖旎柔暖的人生画卷。

闲捧诗书与墨欢，字字馨香结墨缘。我羡慕老子的心中无为便是道的洒脱自然；喜爱汪国真的没有比人更高的山，没有比脚更长的路的人生豪迈；伤感雪小禅的风瘦，雨瘦，梅瘦，相思也瘦的禅静之美；怀念徐志摩的挥一挥衣袖，不带走一片云彩的美妙意境；痴迷琼瑶的烟雨朦胧，有位佳人在水一方的凄美爱情。

我爱书，恋墨成痴，爱山山水水，陶冶情操，每当灵感空乏时，携一缕清风，悠闲的游走在高山绿草中，观红尘如黛，在山岚跃峻间，嗅碧草含香，品岁月悠悠，任闲云野鹤在头顶翩然掠过，而灵感也在这清风四溢的山峦中，层涌叠出，才兴大发。

一书一墨醉芳华，一字一词品墨雅。喜字的女子，独恋书卷中的寂寞香气，钟情文字里的温软深情，举手投足间，总散发着一种书香之美。这种美，是震撼人心的内在的气质之美，一种高雅脱俗之美。喜字的女子温暖静雅，在生活中淡如烟云，宠辱不惊。在繁华的世界里独雅芳华，气定神闲。喜字的女子最懂得品味生活，品味艺术。更喜爱一诗一墨一香茶，听风听雨听落花。爱独处一隅，细品时光静好，遥想一些惬意浪漫的故事，那如水的情怀，端庄的气质，深沉的内

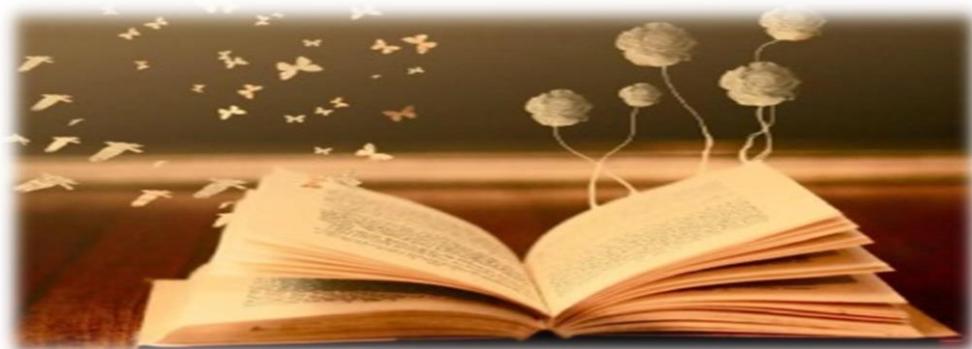


涵，总是在不经意间，渗透在言谈举止间。喜欢在自己的空间里守望一抹书香，任由思绪踏上笔尖，在墨香里浅吟低唱，在书卷里煮墨光阴。低眉间提笔抒念，在无声的世界里，拨开世间的烟尘，将红尘往事编织成梦，在浅墨流痕的平仄里，任由墨阑珊，字蔓延，将入心的美景和心事，人生的唯美与沧桑，用文字氤氲着满笺心语，日复一日，年复一年，笔走红尘，在墨香里细数流年。

### 读书

读书是一次旅行  
漫步的是自己的心灵  
打开自己，让文字牵着思想远行  
沿途山川河流，有旖旎风景  
这是快乐的出发  
也是幸福的围城  
读书是自己照镜  
看见自己，自己的心情  
在情绪里舞蹈  
穿越了文字的迷宫  
即便是夜深沉得摸不到边际  
也会自信从容  
因为心中有爱  
而爱，是人间恒久的光明

读书，  
其实，是在别人的故事里  
寻找自己的梦  
发现的却是太多的新鲜和陌生  
没有后悔和哀怨  
只有开阔与包容  
别人的思想开了花  
又结了果  
成了可高挂枝头的明灯  
追求成为希望的象征  
而汗水却是点燃梦想的火种  
打开的书页是震动的翅膀  
载着我们穿越时空  
邂逅神灵





## 六、开心驿站



### 唐僧四人去旅行

唐僧四人坐飞机去旅游，途中飞机失事，可是降落伞只有三把。

于是，唐僧说了，大家来答题，答不出来的跳下去。

唐僧：悟空，天上有几个太阳呀？

悟空：一个。

唐僧：好，给你一把。

唐僧：沙僧，天上几个月亮啊？

沙僧：一个。

唐僧：好，也给你一把。

一旁的八戒好开心，这么简单的问题。

唐僧：八戒，天上有几颗星星啊？

八戒跳了下去。

没过多久，他们四人又坐飞机去旅游了。途中又失事，降落伞还是只有三把。

他们又继续回答问题。

唐僧：悟空，中华人民共和国什么时候成立呀？

悟空：1949年。

唐僧：好，给你一把。

唐僧：沙僧，解放战争，死了多少人啊？

沙僧：250万人。

唐僧：好，也给你一把。

唐僧：八戒，那250万人的名字是什么呀？

……八戒又只好跳了下去。

第三次，他们四人又坐飞机去旅游了，途中又出事故了。

这时候，八戒说到：师傅，你不用问了，我自己跳。

然后就纵身一跳。

唐僧合手：阿弥陀佛，这次降落伞有四把。



## 七、奇趣荟萃

### 汉字背后的趣味知识（之一）

#### 01 week 为什么被翻译成星期？

“星期”在中国古称七曜，古代历法把二十八星宿按日、月、火、水、木、金、土的次序排列，七天一个周期，每天有一个代表星体，称为“星期”。

唐代，古巴比伦人创立的星期制传入中国；清代，英国基督教传教士来到中国后，常在礼拜日进行传道祈祷，week的概念在中国人心中留下初步印象；鸦片战争后，这种概念被认同，中国人就找到相对应的“星期”来翻译week了。

#### 02 “孺子牛”原意是父母的“溺爱”

“孺子年”是《左转·哀公六年》中记载的一个典故：齐景公有个庶子名叫荼，齐景公非常疼爱他。有一次齐景公和荼在一起嬉戏，齐景公作为一国之君竟然口里衔根绳子，让荼牵着走。不料，儿子不小心跌倒，把齐景公的牙齿拉折了。

齐景公临死前遗命立荼为国君。景公死后，陈僖子要立公子阳生。齐景公的大臣鲍牧对陈僖子说：“汝忘君之为孺子牛而折其齿乎？而背之也！”所以，那时“孺子牛”的原意是表示父母对子女的过分疼爱。

现代伟大文学家鲁迅的“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”名句使孺子牛的精神得到升华和拓展，而后人们用“孺子牛”来比喻心甘情愿为人民大众服务，无私奉献的人。

#### 03 为什么用吹牛来形容说的大话？

“吹牛”最早出自西北方言，在西北，人们将牛皮或羊皮袋吹成气囊，做成皮筏子，作为渡河工具。一定要几个体格强壮、肺活量很大的人才能吹出气囊。如果有人说他能吹起牛皮袋，大家会认为他是说大话。“吹牛（皮）”就成了“夸口说大话”的代名词。

还有一种说法，游牧民族最重要的财产是牛马，大家聚在一起难免要夸夸自家的牛马，久而久之，“吹牛”的说法就流传开来了。

#### 04 为什么意见不同叫相“左”？

右手灵活机巧，方便快捷，适于从事担当多种任务；而左手较为笨拙，具有



很多不便之处(左撇子属于特殊情况,并且,有个别人的左右两手几乎同样灵活)。古人早已注意到这一现象,考虑到“右”方便而“左”不便的因素,认为“右”有帮助自己的功效,于是就用“右”来表示帮助、偏袒。《左传·襄公十年》记载:周王的朝臣王叔、陈生两人与大臣伯舆争权,于是“王右伯舆”,意即周王偏袒伯舆。

与“右”相反,“左”便具有了相违、反对的意思。所以唐代孔颖达在为《左传》作注时就说:“人有左右,右便。而左不便,故以所助者为右,不助者为左。”

### 05 “二百五”原来和苏秦有关

据传,苏秦一直努力说服六国联合抗秦,史称“六国封相”。但苏秦在齐国积极效力的时候,遇上了刺客,不治身亡。齐王为了抓住刺客,特贴出告示,声称苏秦为大内奸,刺杀苏秦者赏金千两。

此榜一出,果然有人上了钩。竟有四人前来领赏,而且他们都一口咬定:苏秦是自己杀的。齐王正恨这刺客牙痒,可他还是煞有介事地问:“这一千两黄金,你们四个怎么个分法?”这四人不知中计,立即回答:“这好办,每人二百五。”

齐王怒:千两黄金,每人二百五,顺便把这四个“二百五”拖出去杀了。

### 06 “四”字为什么不是四条横杠?

在甲骨文中,“四”也是画四条横杠的,这样使用了上千年,但最终还是不得不改变。如果“四”画四条横杠,那必然也有五杠六杠七杠八杠九杠,那“十”“百”“千”“万”又怎么画得全呢?

“四”的本义是鼻涕,和数目没有关系。后来“四”被借用表示数目,而“泗”替代了它的本义。如“涕泗滂沱”,这里的“泗”指鼻涕,就没“四”什么事了。



汉  
字  
的  
故  
事





## 八、健康随行

### 秋冬季皮肤瘙痒，你还在用力搓洗吗？

到了秋冬季，很多人都有这样的感觉，皮肤紧绷、干燥、瘙痒不止，甚至脱屑、龟裂，十分难受。秋冬季皮肤瘙痒其实和我们的日常生活习惯有着很大关系。



#### 秋冬季皮肤瘙痒的原因

##### 01 皮脂腺分泌减少，皮肤缺乏皮脂保护

对于秋冬季常见的皮肤干燥瘙痒，很多人都知道和天气干燥有一定的关系。由于秋冬季人体活动量减少，代谢速率降低，汗腺及皮脂腺的分泌相对减少，在这种情况下，皮肤含水量低，且缺乏皮脂保护，容易变得脆弱且缺乏弹性，在外界刺激下就很容易导致皮肤屏障功能的破坏，造成皮肤敏感、瘙痒等现象的发生。

##### 02 勤洗、烫洗等护肤误区易导致乏脂性湿疹

除了正常的生理原因之外，不正确的护肤习惯也是导致秋冬季皮肤问题的重要原因。每天洗澡是很多人的习惯，有些甚至每天早晚都会雷打不动地洗两次澡；还有些患者是发现皮肤发痒之后以为是清洁不到位等原因，使劲搓澡、且用热水烫洗。而这些情况带来的后果则是越搓越痒，越洗越干燥。其实这些患者的瘙痒是因为一种特殊的湿疹——乏脂性湿疹引起的。

乏脂性湿疹是指皮肤缺乏保护性的脂膜层导致的一种特殊类型的湿疹。中老年人由于皮肤老化以及皮肤“天然保湿因子”等的合成降低，导致皮肤角质层保水能力下降，导致皮肤粗糙，脱屑。在秋冬季，环境温度比较低，如果仍然像夏天一样频繁洗澡，习惯性搓澡，过度使用肥皂或者沐浴露等，会导致皮肤屏障功能损伤，更容易诱发乏脂性湿疹。一般而言，轻度仅表现为糠秕状的如同云雾状细碎鳞屑，严重的就会形成纵横交错的皮肤裂隙，伴有明显的瘙痒。

#### 秋冬季正确的护肤方式

##### 01 保持皮肤清洁却不能勤洗澡



保持皮肤的清洁防止细菌进入皮肤，这是预防皮肤瘙痒的关键。但秋冬季节皮脂腺分泌变缓，如果天天洗澡会破坏皮肤表面的皮脂层，进而破坏皮肤自然的保护和保湿功能。因此，在秋冬季节没有大强度运动出汗的情况下，可以不那么频繁地洗澡，同时，洗澡过程中不要过度使用香皂及沐浴露等洗护用品，以免进一步破坏皮脂层。

此外，洗澡后要注意涂抹身体乳液，如可选用甘油、凡士林、橄榄油等滋润性较强的护肤产品，锁住皮肤表面水分，缓解干燥瘙痒。

### 02 洗澡水不宜太热

冬天洗澡水过热是很多人经常会做的事情，然而过热的洗澡水容易迅速洗去皮肤上的皮脂，影响皮肤正常的新陈代谢功能，加剧皮肤水分的流失，从而引起皮肤瘙痒的症状。专家表示，洗澡水最好是温水偏热就好，过热的洗澡水就会加剧皮肤瘙痒的症状。

### 03 洗澡时不宜用力搓洗

洗澡时，经过热水冲洗，瘙痒的位置就会变得更加瘙痒起来，这时候切记不要去抓挠，否则会加重皮肤瘙痒的程度。同时，洗澡过程中不要反复搓洗，而应该选择温和质地的洗澡毛巾，减少对皮质层的揉搓伤害，以起到止痒以及保护皮肤的作用。

### 04 贴身衣物需纯棉面料

秋冬季节，贴身衣物的材质非常重要，纯棉面料的衣服既能保暖，又能保持良好的透气性，不会产生任何静电使皮肤干燥，一定程度上可以缓解皮肤瘙痒。

### 05 多补水缓解皮肤瘙痒

皮肤瘙痒的人可以多喝水，给身体补充水分，身体水分充足，皮肤自然就不会缺水；同时，可以使用加湿器，缓解皮肤干燥。

### 06 多摄入富含维生素A、E的食物

在饮食方面，防治皮肤瘙痒必须多摄取某些维生素，饮食中要尽量多摄入些富含维生素A、E的食物，如胡萝卜、卷心菜及花生、芝麻等类的果仁、香菇等，必要的时候也可以按医嘱补充适量的维生素。同时，皮肤瘙痒者要少食用咖啡及火锅等辛辣刺激性的食物，如烟、酒、辣椒、胡椒、大蒜、葱、芥末、生姜、咖啡等；少吃高脂肪食物，因为高脂肪食物会增加皮肤上油脂的负担，特别是皮肤表面的毛孔易发生堵塞的现象；少吃糖类食物，过多的糖会增加皮肤上细菌的繁殖，刺激皮肤，造成皮肤瘙痒；少吃鱼、虾、蟹等海产品，它易使皮肤血管周围的活性物质释放出来，加剧皮肤的瘙痒。



## 九、心灵小憩

### 拐弯的阳光

前言：不过是一束阳光，却让奇迹发生了。我想，每个人的心里都有这样一束温暖的阳光，你给予别人的越多，自己得到的也越多。

几年前，我因为骑车不慎摔伤了，在医院里住了好几个月。同一病房里有四张病床，我和一个小男孩占据了靠窗的那两张，另外两张床，有一张属于一位小姑娘。

小姑娘脸色苍白，很少说话，长时间半睡半醒地眨闭着眼睛。她身体越来越差，刚来的时候还能扶着墙壁走几步，后来只能躺在床上。

我知道，那小姑娘是外县人，父母离异了，她随母亲来到这个县城打工，想不到一场突然车祸变故，令母亲永远离开了她。她在这个县城里不再有一个亲人，也没有一个朋友。她正用母亲留下来的不多的积蓄，延续着年轻却垂危的生命。是的，她只是无奈地延续生命。一次，我去医护办公室，听到护士们谈论她的病情。护士长说，小姑娘肯定治不好了。

小男孩也生着病，但非常活泼好动，常常缠着我，要我给他讲故事，声音喊得很大。每当这时，我总是偷偷瞅那小姑娘一眼，也总是发现她眉头紧锁。显然，她不喜欢病房里闹出任何声音。

小男孩的父母天天来，给儿子带好吃的，带图书和变形金刚。小男孩大大方方地把这些东西分给我们，当然也包括给小姑娘一份。如果小姑娘闭着眼睛假装睡着，他就把东西堆放在她的床头，然后冲我们做鬼脸。

一次，我去医院外面买报纸，看见小男孩的父亲抱着头蹲在路边哭。我一连问了他好几遍，他才说儿子患上绝症，大夫说他儿子活不过这个冬天。

一个病房里摆着四张病床，躺着四个病人，却有两个病人即将死去，并且都是花一样的少年。我心情十分压抑。

一切都是从那个下午开始改变的。

小男孩又一次抱着一堆东西送到小姑娘的床头。姑娘心情好一些了，正在听收音机里的音乐节目。她对小男孩说声谢谢，还对小男孩笑了笑。小男孩得意忘形，赖在小姑娘的床前不肯走。



小男孩说，姐姐，你笑起来很好看。

小姑娘没有说话，再次冲小男孩笑了笑。

小男孩说，姐姐，等我长大了，你给我当媳妇吧！

病房里的人都笑了，包括那小姑娘。看得出来，那是很开心的笑。

姑娘说，好啊！她还伸出手摸了摸小男孩的头。

小男孩问，你的脸为什么那么苍白？

姑娘说，因为没有阳光。

小男孩想了想，很认真地说，我们把病床调换一下吧，这样你就能晒到太阳了。

姑娘说，这可不行，你也得晒太阳。

小男孩仔细地想了想，拍拍脑袋认真地说，有了！我让阳光拐个弯吧！

所有的人都认为小男孩在开他那个年龄所特有的玩笑，包括我。我想，也应该包括那小姑娘。可是，小男孩真的让阳光拐了个弯。

小男孩找来一面镜子，放到窗台上，不断地调整角度，试图让阳光反射到小姑娘的病床上，不过没有成功。我以为他要放弃的时候，他再找出一面镜子接着试。午后的阳光经过两面镜子的反射，终于照在小姑娘脸上。我看到，小姑娘的脸庞在那一刻如夏花般绽放。

整整一个下午，小姑娘静静地享受那缕阳光，虽然还是闭着眼睛，却不断有泪水从眼角淌出，她试图擦去，却总也擦不干。

从那以后，小男孩起床后做的第一件事，就是仔仔细细地擦拭那两面镜子，然后调整角度，将清晨的第一缕阳光洒在小姑娘的病床上；而此时，小姑娘早就在等待阳光了，她浅笑着，有时将阳光捧在手上，有时把阳光涂在额头。她给小男孩讲玫瑰和蜗牛的故事，给他折小青蛙和千纸鹤。慢慢地，小姑娘的脸不再苍白，有了阳光的颜色。

有时，小男孩会跟小姑娘调皮，故意把阳光反射到墙上，照在小姑娘抓不到的高度。小姑娘会撑起身体，努力把手向上伸，靠近那阳光。小男孩总是在小姑娘想放弃的时候把阳光移下来，移到她手上或身上。那段时间，病房里总响起他们的笑声。

还记得医生惊愕的表情。每天医生为他们检查完身体都会惊喜地说：又好些



了！是的，小男孩与小姑娘身体都在康复。这简直是奇迹。

我出院的时候，小姑娘已经可以下地行走了，她和小男孩手牵手一起送我。两人的脸庞沐浴在金色的阳光下，那是两张快乐并健康的脸。

几年后，我见过那小姑娘，当然她没有给那个男孩当媳妇。她说，她每天都在感谢那个善意的玩笑。说这些的时候，她刚出嫁，浑身散发着新娘独有的幸福芳香。她说，是那个小男孩和那缕阳光救活了她，那段日子每天睡觉前，她都要想，明天要早早醒来，迎接小男孩送给她的清晨第一缕阳光。她说，她不想让天真善良的小男孩在某一天突然见不到她。她说，那段日子一直有一缕阳光照在她的心里，给她温暖和希望。她还说，她不敢死去。

我后来也见过那小男孩。他长大了，嘴边长出了褐色的细小绒毛，有了男子汉的模样。那天，我坐在他家客厅的沙发上问他，那时你知道自己已经被判了死刑吗？他说知道，只是还小，对死的概念有些模糊，却仍然害怕，害怕得很。他说，好在有那个姐姐，那段日子，每天睡觉前，他都要想，明天一定要早早起床，让清晨阳光拐个弯，照在姐姐的脸上，因为她还要当我媳妇呢！说到这里，男孩笑了，露出纯洁羞涩的表情。

不过是一束阳光，却让奇迹发生了。我想，每个人的心里都有这样一束温暖的阳光，你给予别人的越多，自己得到的也越多。

