



北京启喑实验学校

校刊

2019 年 4 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、 启暗故事	1
蹲下身子 倾听孩子	1
娜娜的“酸、甜、苦、辣”	2
二、 特教理论	4
《聋校义务教育历史课程标准》解读	4
三、 他山之石	7
谈教育教学案例	7
四、 美文欣赏	10
心田上的百合花开	10
五、 开心驿站	11
看门	11
买西红柿	11
爸爸做作业	11
六、 奇趣荟萃	12
拆开了 15 个汉字，神奇地发现了 15 个人生道理	12
有趣的回文诗	15
七、 健康随行	16
春季养生，六要为常“生”出健康	16
八、 心灵小憩	17
佛塔上的老鼠	17
一语惊心	17





一、启喑故事

➡ 教师篇

蹲下身子 倾听孩子

李晨

帅帅是一个患有注意缺陷与多动障碍（ADHD）的听损儿童，带着电子耳蜗能听到声音，但却不能准确辨识声音，不能准确理解语言。ADHD 使得他敏感、易冲动，听力问题影响其与他人的沟通和交流，遇事就哭闹发脾气，甚至打人，针对他的这种情况，他的家庭教育常常以以暴制暴的形式应对。



李晨老师

春游时，大家都正低头观察地上的蚂蚁，帅帅突然大怒，叫喊着抓伤了身边的佳佳，同学们纷纷伸出小手指责他。气急败坏的帅帅举拳就打。我抱住帅帅，任他在我怀里扭打、吼叫。我搂着他，拍着他的背，在他耳边轻轻安抚。渐渐平静下来的帅帅突然说了句：“蚂蚁宝宝”，同时做了一个踩的动作。原来，他的暴怒是对小蚂蚁的喜爱与死去蚂蚁的怜惜，一时间，我的内心充满了感动。我拉着受伤的佳佳和平静下来的帅帅，蹲下身来，轻轻地吹着佳佳受伤的手，也示意帅帅一起。帅帅见状一边吹，一边对佳佳说：“对不起。”面对帅帅和同学之间一次次的不愉快，我都是这样帮他来化解的。

帅帅本性善良，他的无理、他的暴怒、他的攻击都不是内心本真的他，无论是老师，还是家长，在面对孩子的一些我们看起来感觉不正常的外显行为时，切忌不问青红皂白就大声叱责、辱骂或者殴打，而应该蹲下身子，去观察、去倾听、去寻找孩子内心的本真。只有和孩子平等的视角，才能真正理解孩子。



还记得，当了解到帅帅曾经被姥姥用皮带打破头的时候，我是那么深刻地意识到家长行为带给孩子的不仅仅是肉体上的伤害，更多的是心灵的伤害。在经过我多次家访、面谈、电话沟通后，家长的意识逐渐开始转化，他们开始正视孩子的问题，不再暴打孩子。现在孩子姥姥每次见到我都会说：“上帝保佑您，帅帅遇到您是他的福气，孩子的转变我们看到了，感谢您！”



➡ 学生篇

娜娜的“酸、甜、苦、辣”

从出生到现在，我的成长过程可以用酸、甜、苦、辣四个字来形容。

酸

妈妈说我小时候长的非常可爱，可是，在我三岁的时候，有一次发高烧，爸爸妈妈带我去医院打针，也不知道怎么回事，打完针后，我就渐渐听不到声音了，我成了个聋孩子。

爸爸妈妈想尽办法教我学说话，还记得妈妈教我读“a、b、c、d……”可我怎么也发不出来这些字母的音，妈妈就一遍又一遍地教我，有时候我怎么也学不会，妈妈就会很生气地打我。妈妈还教我写字，有时候一个字老半天也写不好，妈妈就逼着我一遍又一遍地写。有时候，我真的觉得自己好累、好难过……

甜

后来，爸爸妈妈觉得自己实在没有好的办法教我说话和认字，就把我送到了北京市第二聋人学校，在这里，我认识了对我很有耐心的老师，也认识了一群和我一样命运的同学们。在老师的教育下，我认识了好多字，学习能力和理解能力都有了提高，有时候，我觉得学习很快乐，每次被老师肯定或者表扬的时候，我的心里都甜滋滋的。在同学们的陪伴下，我的生活多了很多乐趣，比如和同学踢毽子、跳舞等，我不再觉得自己是个苦命的孩子。我很开心能在学校里学习文化知识，并发展自己的语言。

苦

随着年级的升高，我越来越觉得，学习并不总是让人那么快乐。尤其是上了初中以后，学的内容增多了，难度也加大了。记得有一次上数学课时，老师给我们出了一道题让我们做，看到同学都做出来了可我怎么也做不出来，我急得只掉眼泪，后来老师来到我的身边，给我一步一步地讲解，我才终于解出了那道题。和数学课一样，我在语文、物理、化学等科目的学习中，也遇到很多困难，有时候感到学习是那么痛苦，甚至对自己有绝望的感觉。

辣

有一次，班主任给我们发了一张表，让我们周末回家和爸爸妈妈一起填写好，然后在周一交给她，可是我返校时忘记带了，想到自己是住校生，等下次回家再带来就过了一星期，时间晚了，我就跟老师说可不可以打电话给我妈妈，让妈妈帮我送来，只记得当时老师跟我说的第一句话是：“你舍得让妈妈来回跑五六个小时吗？”



听完老师这句话，我顿时眼泪哗哗的往外流，我确实舍不得妈妈来回五六个小时，就为给我送一张表，都是我太粗心大意……正在我自责的时候，老师对我说：“以后对自己的事要多上心，遇到问题要想办法解决，不要总是哭，请你记住一句话——哭，是无能的表现！”看到老师打出的“无能”手势时，我顿时感觉脸上火辣辣的，是啊，哭有什么用呢？后来，老师又帮我找了张表填写。不过，从那以后，我做事更认真了，再遇到问题时，我也都会尽力想办法去解决，而不是空流眼泪。

正是这些酸、甜、苦、辣让我的生活变得丰富多彩，也正是这些酸、甜、苦、辣，让我逐渐变得懂事、明理。

老师在课堂上辅导娜
娜学习



老师在指导娜娜写作

（指导教师：李智玲）





二、特教理论

《聋校义务教育历史课程标准》解读

杨新宇

【摘要】《聋校义务教育历史课程标准》参照《义务教育历史课程标准》，体现了聋生的身心特点和认知规律，在课程基本理念、教学内容和教学活动建议以及教学建议等方面作了适切的调整，体现了聋教育特色。

【关键词】聋校；历史；课程标准；解读

《聋校义务教育历史课程标准》（以下简称《课程标准》）首先体现了面向全体聋生的原则。《课程标准》致力于每个聋生享有适切的义务教育阶段历史教育，让每个聋生历史素养得到一定的发展，最终达成聋校义务教育阶段历史学科的培养目标。其次，《课程标准》体现了继承与发展的关系。《课程标准》继承了我国聋教育的优良传统和特色，探索新时期聋校历史教育发展新模式。第三，《课程标准》体现了普特融合的原则。《课程标准》注意吸纳普校历史教学中积累的教学思想和丰富经验，探索适应聋校教学实际和需要的历史教育，提高教学质量。

一、《课程标准》与《义务教育历史课程标准》的关系

（一）关于《课程标准》前言的引言

《课程标准》的引言开篇有这样一段话：“历史学是人文社会学科中的一门基础学科，……在传承人类文明的共同遗产，提高公民的文化素质等方面起着重要作用。”这段话替代了《义务教育历史课程标准》（以下简称《义教课标》）“义务教育阶段课程改革是时代新要求”的表述，强调历史学是人文社会学科中的一门基础学科，在传承人类文明方面承载的重要作用。

引言的第二段保留了《义教课标》“历史教育对提高学生的人文素养的重要作用”部分，增加了“历史教育是学校教育的重要组成部分。历史课程在落实立德树人根本任务、培育和践行社会主义核心价值观、弘扬中华优秀传统文化方面具有重要功能，对提高学生的人文素养有着重要和独特的作用……热爱中国共产党、坚定社会主义信念，提高综合素质，为形成良好个性和健全人格奠定基础，为全面发展和终身发展奠定基础”。

增加的内容，强调历史教育在落实“立德树人”的根本任务、培育和践行“社会主义核心价值观”、弘扬“中华优秀传统文化”等方面承载的重要功能，突出培养学生树立爱党爱国情怀，充分发挥历史学科情感态度价值观的教学目标。

（二）关于《课程标准》前言部分的课程性质和课程基本理念

1. 课程性质



《课程标准》保留了《义教课标》历史学科的“思想性、基础性、人文性和综合性”的特性。其中，在思想性中保留“认同中华民族的优秀文化，增强爱国主义情感”的同时，在前言引言的基础上再次强调“热爱中国共产党，坚定社会主义信念”，帮助聋生树立正确的世界观、人生观和价值观。

2. 课程基本理念

《课程标准》在保留《义教课标》四点基本理念的前提下，调整了两点，增加了一点。在《义教课标》第一个理念中增加了“坚持立德树人”“使历史教育成为培育和践行社会主义核心价值观的重要途径”的阐述，在育人为本的教育理念基础上，强调在历史教育功能上坚持“立德树人”。在《义教课标》第三个理念中增加了“传承中华优秀传统文化，继承革命传统，树立国家主权意识和法治意识”的内容，将历史学习的思想导向和价值判断的要求重点指向“传承中华优秀传统文化，继承革命传统，树立国家主权意识和法治意识”。《课程标准》在《义教课标》四个理念基础上增加了第五个理念：“根据聋生身心发展特点和聋校教育教学规律，尊重聋生和健听学生的差异，积极开展功能补偿和潜能开发，注重聋生的语言与思维的发展，使课程的实施适于聋生的学习与发展。”强调要尊重聋生与健听学生的差异，注重聋生“功能补偿和潜能开发以及语言 and 思维的发展”的聋教育的特点。

（三）关于《课程标准》的课程内容

听障缺陷带来认知困难，聋生在知识积累、经验广度、综合理解等方面明显落后于同龄健听学生，《义教课标》教学任务难以完成。《课程标准》总体上降低了《义教课标》教学难度要求，在保证教学内容科学性、系统性的基础上删除了三十多个知识点。

中国古代史：删除“知道隋朝灭亡的原因；初步认识唐朝兴盛的原因；通过皇权的强化和‘八股取士’，初步理解皇帝专权的弊端；通过军机处的设置与文化专制的措施，认识君主专制在清代的极端强化”等。

中国近代史：删除“说明《马关条约》与中国民族危机加剧的关系；分析《辛丑条约》对中国民族危机全面加深的影响；了解新文化运动在中国近代思想文化运动中的地位 and 作用；探讨抗日战争胜利的原因及历史意义；简析国民党南京政权覆亡和人民解放战争迅速胜利的主要原因”等。

中国现代史：删除“了解社会主义市场经济体制的建立和完善，认识改革对于中国发展的重大意义；认识中国特色社会主义理论体系的重要性”等。

上述删除内容的共同特点是其要求聋生分析归纳的难度相对较大，如“君主专制”“社会主义市场经济体制”“中国特色社会主义理论体系”等专业术语知识点，聋生就难以理解。

（四）关于《课程标准》的教学活动建议



为了使教师更有针对性地开展聋校历史教学，《课程标准》的教学活动建议由《义教课标》的六十多条增加到一百二十多条。如中国古代史增加了“列表归纳半坡居民、河姆渡居民的农耕生活；结合地图和课文，讲述炎帝、黄帝故事；阅读西周分封示意图，说说分封诸侯的作用；观察甲骨文图片，体会甲骨文是具备汉字结构基本形式的成熟文字；在地图上指出春秋霸主、战国七雄的位置；结合商鞅变法的措施，分析其历史作用”等教学活动建议。上述教学活动建议分别介绍了列表法、图文法、示意图法、阅读地图法、史料分析法等不同的教学方法，希望从课标层面给聋校历史教师的教学提供一定的指导和建议，增强历史教学的可操作性，提高聋校历史教学的整体水平。

（五）关于《课程标准》实施的教学建议

《课程标准》教学建议部分保留了《义教课标》“坚持正确的思想导向和价值判断”“充分激发学生的历史学习兴趣”等七点建议，增加了“借鉴普校教学经验，促进普特融合”的建议：建议教师注意学习吸纳普校历史教学中积累的丰富经验，深入研究聋生的学习特点和要求，探索适应聋校历史教学的方式方法，在普教和特教融合的过程中，不断创新，提高教学质量。这一建议强调了新时代聋教育的普特融合，要求积极吸纳普校优秀的教学经验和教学方法，有助于优化聋校教学方式，提高聋校历史教学整体水平。

二、《课程标准》的实施策略

（一）重视缺陷补偿和潜能开发的关系

要充分发挥历史学科特点和学生视觉优势，拓展学科知识面，促进聋生缺陷补偿和潜能开发。要与语文、地理、科学等课程密切配合，形成合力，促进聋生身心健康发展、潜能开发和历史素养的提高。

（二）重视聋生语言 and 思维的发展

《课程标准》在课程理念、教学活动建议和实施建议等方面都强调了聋生语言 and 思维的发展，出发点是引起聋校历史教育工作者的重视，关注聋生语言 and 思维的发展。

（三）注重教学方式的多样性

聋生的身心特点和认知规律与普通学生不同，这决定了教学方式要不断创新。回避听障缺陷，发挥学生视觉优势，对不同的教学内容运用更适切的教学方式和方法，才能让聋生理解掌握，最终达成教学目标。



（摘自《现代特殊教育》，作者单位：江苏省南京市聋人学校）



三、他山之石

谈教育教学案例

（摘自北京市西城区教育学会微信公众号 有删减）

什么是教育教学案例？什么样的案例才能算作一个适宜的、优秀的案例呢？

一、教育教学案例的概念

教育教学案例就是从教育教学实践过程中总结出来的、蕴含了一定教育理论的典型实例。它包括这些关键词：实例、问题、解决问题的方法和技巧、情境的介绍和描述、理论思考和反思。

教育教学案例不等同于教育叙事、叙事研究，也不等同于教育论文、教案、教学设计、教学实录等。

1. 教育叙事、叙事研究≠教育教学案例

(1)教育（教学）叙事

教育叙事（包括教学叙事）可以理解为一种研究方式，也可以理解成研究成果的表述形式。作为行动研究成果表述形式的教育叙事，既指教师在研究过程中用叙事的方法所做的某些简短的记录，也指教师在研究中采用叙事方式呈现的研究成果。

教育叙事是以独特的叙事视角对自己的教育进行描述并在不断的创造性反思中提高工作效率和促进教师专业发展的一种研究活动。其实质就是将整个教育问题的提出与解决过程完整地描述出来，并对该问题进行分析与解释，它既关注教育事件情节，又关注教育问题的逻辑和结论。

(2)叙事研究

叙事研究主要是从研究的角度“走来”，它更多的意义是一种教育研究方法，它可以直接指向教师天天进行的日常教育教学生活，诸如教育教学事件、教学设计案例、教育教学对话、学生的自主学习与辅导、学生成长个案、教师访谈记录等。作为一种方法和手段，它可以直接应用于教育案例的研究和撰写之中。

2. 教育论文、教案、教学设计、教学实录≠教育教学案例

与教育论文相比，教育案例在文体与表述上，以记录为目的，以记叙为主，兼有议论和说明，更容易引起读者的共鸣而体现它的研究价值。在写作思路和思维方式上，教育案例是一种归纳思维，思维方式从具体到抽象。

与教学设计和教案相比，教育案例是对已发生的教育过程加以反映，写在执教之后，是结果，不是“未雨绸缪”和“运筹帷幄”。



与教学实录相比，教育案例是依据撰写的目的，对教育情境有所选择的描述，而在教学课例研究中，教学实录有时只是作为“教学流程”一部分出现，大多时候由于篇幅的限制等原因，“教学流程”一般不用教学实录，而用过程叙述。

二、优秀教育案例的标准

什么样的案例才是优秀的案例？重要标准之一就是教育案例的开发必须围绕案例应用的目标来进行。除此之外，研究者对优秀的教学案例的一般要求还包括：

1. 以陈述的形式表达

案例应是围绕某一或某些问题而进行的对事件的详细描述，有开头，有结尾，有情节，在一定的背景中展开，也包含大量对细节的描述。简化的描述会削弱读者对案例所提供的情境的认同。一般而言，案例应较少包含分析与解释。

2. 体现经验性、真实性

案例应当是经验性的，是对真实的事件的描述。有研究认为，学习者常对描述“现实世界”中的事件的案例表现出更强烈的兴趣。为此案例的写作须注意其真实性。方法之一就是事件中的一些实在物包括在案例之中，如信件、报纸、学校文件、档案等，这样可以大大加强案例的真实感。

3. 体现特定的情境性

案例应当具有情境性，应被置于一个特定的情境之中，常要交代特定的时间、特定的地点、特定的人物和特定的学科内容。这些对情境的描述能够为读者对案例的理解提供足够的背景信息，是理解的重要条件。

4. 内容尽可能丰富

案例内容应尽可能丰富，具有使读者能从多个角度、多个层次进行分析的可能性。教育教学本身是复杂的，丰富的内容有助于激发读者的兴趣，也有助于争论的展开。

三、教育教学案例写作建议

教育教学案例的类型多样，表达形式多样，可以作如下参考：

1. 教育案例的写作

教育案例可以用事件命题，让读者未见全文，先了解相关的信息；也可以用主题命题，让读者把握要说明的要点；还可以用诗词名句、名人名言命题，让读者眼前一亮等等。总之，应注意确切鲜明，引人注目。

文章中主要是对事件发生背景（事件、地点、人物、事情的起因等）、过程（事件的发生、发展过程和结局）的叙述。在叙述过程中要注意：①背景介绍不



在记叙的基础上，要有理性思考，以便体现事件的价值和意义，展现教师的教育智慧，表达自己解决问题的独特艺术等。

教学案例的基本内容一般包括教材分析、设计理念、教学过程和实践效果分析等。

文章的命名可以从以下几方面入手：①揭示设计主旨，即高度概括教学设计所体现的教育思想和理念，具有高度的明确性，使读者尽快把握内容核心；②说明内容范围，对教学设计案例的内容范围作出限定；③巧妙提出问题，使用设问句的形式命题，追求含蓄有力、引人注目的效果；④形式化的句式，或引用诗词名句、名人名言，或选用象征性的词语，或运用修辞手法。目的不在于揭示案例的内容，而在于吐露作者的情感。

文章的撰写要注意：①教学设计要在先进教学理念的引领下进行，要能体现某一种或多种教育教学思想和方法；②设计出的教学流程和方法要有创意；③案例的重点在于教学流程部分，要写具体写详细，便于同仁们理解和借鉴。

推动教育
开展教育
教学研究
教学研究





四、美文欣赏

心田上的百合花开

林清玄



在一个偏僻遥远的山谷里，有一个高达数千尺的断崖。不知道什么时候，断崖边上长出了一株小小的百合。

百合刚刚诞生的时候，长得和杂草一模一样。但是，它心里知道自己不是一株野草。它的内心深处，有一个内在的纯洁的念头：“我是一株百合，不是一株野草。惟一能证明我是百合的方法，就是开出美丽的花朵。”有了这个念头，百合努力地吸收水分和阳光，深深地扎根，直直地挺着胸膛。

终于，在一个春天的早晨，百合的顶部结出了第一个花苞。

百合的心里很高兴，附近的杂草却都不屑，它们在私底下嘲笑着百合：“这家伙明明是一株草，偏偏说自己是一株花，还真以为自己是一株花，我看它顶上结的不是花苞，而是头脑长瘤了。”

公开的场合，它们讥笑百合：“你不要做梦了，即使你真的会开花，在这荒郊野外，你的价值还不是跟我们一样。”

偶尔也有飞过的蜂蝶鸟雀，它们也会劝百合不用那么努力开花：“在这断崖边上，纵然开出世界上最美的花，也不会有人来欣赏呀！”

百合说：“我要开花，是因为我知道自己有美丽的花；我要开花，是为了完成作为一株花的庄严使命；我要开花，是由于自己喜欢以花来证明自己的存在。不管有没有人欣赏，不管你们怎么看我，我都要开花！”

在野草和蜂蝶的鄙夷下，野百合努力地释放内心的能量。有一天，它终于开花了，它那灵性的白和秀挺的风姿，成为断崖上最美丽的颜色。

这时候，野草与蜂蝶再也不敢嘲笑它了。

百合花一朵朵地盛开着，花上每天都有晶莹的水珠，野草们以为那是昨夜的露水，只有百合自己知道，那是极深沉的欢喜所结的泪滴。

年年春天，野百合努力地开花、结籽。它的种子随着风，落在山谷、草原和悬崖边上，到处都开满洁白的野百合。

几十年后，远在千百里外的人，从城市，从乡村，千里迢迢赶来欣赏百合花。许多孩童跪下来，闻嗅百合花的芬芳；许多情侣互相拥抱，许下了“百年好合”的誓言；无数的人看到这从未有过的美，感动得落泪，触动内心那纯净温柔的一角。

那里，被人们称为“百合谷地”。

不管别人怎么欣赏，满山的百合都谨记着第一株百合的教导：“我们要全心全意默默地开花，以花来证明自己的存在。”



五、开心驿站

看门

一个土豪，每次出门都担心家中被盗，想买只狼狗栓门前护院，但又不想花钱雇人喂狗。

苦思良久后终得一法：每次出门前把 wifi 修改成无密码，然后放心出门。每次回来都能看到十几个人捧着手机蹲在自家门口，从此无忧。

买西红柿

一位大爷到菜市场买菜，挑了 3 个西红柿到秤盘，摊主秤了下：“一斤半 3 块 7。”

大爷：“做汤不用那么多。”去掉了最大的西红柿。

摊主：“一斤二两，3 块。”

正当身边人想提醒大爷注意秤时，大爷从容地掏出了七毛钱，拿起刚刚去掉的那个大的西红柿，潇洒地走开了。

爸爸做作业

孩子不愿意做爸爸留的课外作业，于是爸爸灵机一动说：儿子，我来做作业，你来检查如何？

孩子高兴地答应了，并且把爸爸的“作业”认真检查了一遍，还列出算式给爸爸讲解了一遍，不过他可能怎么也不明白为什么爸爸所有作业都做错了。



六、奇趣荟萃

拆开了 15 个汉字，神奇地发现了 15 个人生道理

（摘自中国教育报微信公众号）

一笔一划，皆是人生。

汉字，是最古老而又充满生命力的文字。世界上，没有任何一种文字，像汉字这般，蕴含着如此深刻的智慧和丰富的哲理。

15 个汉字，15 个道理，15 个角度感悟人生。

1

福：衣 + 一口田

在古人看来，有衣穿有饭吃，就是幸福。

现代物质生活如此丰富，可很多人却高兴不起来，整日愁眉苦脸。究其原因，还是因为欲望太多，得不到满足。

幸福，不是拥有多少，而是懂得满足。

2

财：贝 + 才

“贝”，是最早的货币。一半是钱，一半是才，就组成了“财”。

人人都想拥有更多的财富，这无可非议。但“君子爱财，取之有道”。

李白说：“天生我材必有用，千金散尽还复来。”**要靠自己的真才实学去赚钱，投机取巧注定不能长久。**

3

功：工 + 力

成功 = 工作 + 努力。

自古成功无捷径，千锤百炼才成钢。

要成功，在工作中就要尽心尽力，下工夫、出大力，才能功到自然成。

4

富：畐 + 宀



财富：一半是福，一半是灾。

老子说：“福兮祸所倚，祸兮福所伏。”福祸在一定的条件下是可以转化的。财富够用就好，过多的财富，不仅会带来“福”，有时也会带来“灾”患。

5

晃：日 + 光

一“日”用“光”了，一天就“晃”过去了。

一辈子用光了，生命也就晃过去了。

人这一辈子，看似很长，其实很短。一寸光阴一寸金。**时光是最宝贵的。**

6

翔：羊 + 羽

原来，羊也有一个美丽的梦想，那就是长出翅膀翱翔天际。

做人，如果没有梦想，那还不如一只羊呢！

即使梦想看起来有点遥远，也要为梦想努力。**唯有坚持下去，才能成为人生赢家。**

7

令：今 + 点

“今”天努力一“点”，明天才有资格发号命令。

所谓坚持，就是每天努力一点点。

人生就像一只储蓄罐，你投入的每一分努力，都会在未来的某一天，回馈于你。

8

知：矢 + 口

话不在多，有的放矢，一语中的。

像射出的箭，**直指事物的本质**，才叫“知”。

相反，说了一大堆，却不着边际，自以为懂得很多，其实并不是真的懂。

9



忌：己 + 心

做人，切“忌”不能“心”中只有自“己”。

心里只有自己人，还能容得下谁呢？

没想到，这个道理，老祖宗在造字的时候就告诫过我们了。

10

我：二 + 戈

戈是古代的一种兵器，两个戈背对背相连相击，既相互割裂，又相互依存。

凡事都有两面性，人也是一样。正与邪，善与恶，主要是看哪个方面占主导地位。

每个人，都不愿承认自己的不完美。

战胜敌人容易，人生最大的敌人，其实是自己。

11

道：首 + 走

头脑不停的运行，才能找到方法、道理。

如果做什么事情，只知道蛮干，不动脑子，那就不可能找到“门道”。

老子说“道可道，非常道”。**在精神层面寻找人生的信仰、方向、信念，那便是人生之“道”。**

12

出：山 + 山

要想“出”人头地，要翻越两座大“山”。

每一个人内心中其实都希望自己能够出人头地，风风光光地站在人前。

但出人头地并不容易，不仅**要具有非凡的勇气和毅力，还要实实在在的去行动。**

13

赶：走 + 干

跟别人做一样的事情，怎么可能超越别人。

跟过去的你做一样的事情，你也无法超越自己。



只有不停地“走”，**不停地“干”，才能超过别人。**

14

够：句 + 多

“够”就是刚刚好，再讲一“句”就“多”了。

不多不少，这是会说话的诀窍。

做任何事，也是一样的道理，**过犹不及，恰到好处就足够了。**

15

劣：少 + 力

差人一等，就是因为比别人“少”出了一点“力”。

人和人之间，先天的差异其实很有限；混的不好，往往都是因为后天的懒惰和懈怠。

你的努力和付出，决定了你人生的优劣。



有趣的回文诗：

题金山寺回文本

苏轼

潮随暗浪雪山倾，
远浦渔舟钓月明。
桥对寺门松径小，
槛当泉眼石波清。
迢迢绿树江天晚，
霭霭红霞晓日晴。
遥望四边云接水，
雪峰千点数鸥轻。

轻鸥数点千峰雪，
水接云边四望遥。
晴日晓霞红霭霭，
晚天江树绿迢迢。
清波石眼泉当槛，
小径松门寺对桥。
明月钓舟渔浦远，
倾山雪浪暗随潮。



七、健康随行

春季养生，六要为常“生”出健康

（摘自网络）

春季天气由寒冷转为暖和，人体要适应这种气候变化，就要注意养生，那么春天如何“生”出健康来呢？

一、衣要下厚上薄。“春捂秋冻不生杂病”。春天阳气生发，人体体表腠理开始打开，抵抗寒气的能力减弱，而初春天气变化较大，乍暖还寒，所以，天气开始变暖时不应当马上脱去棉衣，尤其是老年人和身体虚弱的人群更应该谨慎。年轻人穿衣也要下厚上薄，注意对颈、膝、足等部位的保暖。

二、眠要早睡早起。春天人体气血需舒展畅达，首先提倡的是早睡早起，规律起居，晚上 11 时之前上床休息，早晨到户外散散步，放松身心，摆脱倦怠思睡的心理，主动调心摄神与自然顺应，达到神采奕奕、精力充沛的状态。

三、食要少酸多辛。据《千金要方》讲：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”李乾构说，早春阳气初生，饮食应当适当增加气味辛甘温性的食物，辛甘食物可帮助发散阳气，温食利于维护阳气，如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大热、大辛的食物，如羊肉、参、附子等，以免阳气生发太过导致上火。同时应当减少酸性食物摄入，如海鱼、虾、螃蟹等，否则可能导致人体阳气生发不及，郁结在内，气机不畅，而生病变。

四、动要适当舒展。适应春季生发之气，适量多做舒展运动，最简单的就是伸懒腰。经常伸伸懒腰，可以促进身体气血运行、推陈纳新，从而促进人体阳气的生发。不过伸懒腰也是有技巧的：伸懒腰时要使身体尽量舒展，配合有节律的呼吸运动，伸展时，全身肌肉都要用力收缩，尽量吸气；放松时，全身肌肉要松弛下来，尽量呼气，这样效果会更好。

五、志要常达戒怒。中医讲春天属木，与肝相应，肝在生理上主疏泄，在志为怒，喜调达而恶抑郁。情绪上要提醒自己戒急躁易怒，忌心气抑郁不展，要保持心境平和恬淡畅达，心胸豁达乐观。借立春自然阳气上升之机，适当地调摄情志，使人体阳气由胸中主动得以宣达。

六、脚要常泡以祛寒。晚上泡泡脚可以祛除一个冬天积在体内的寒气，从而助养人体生发的阳气。泡脚需要注意方法：以温水慢慢加热，千万不能一下水烫得要命，这样会把寒气逼回体内，泡 30 分钟左右，身体觉得暖洋洋即可，不能图一时之快大汗淋漓，导致伤津耗气，反于体有害。



八、心灵小憩

佛塔上的老鼠

一只四处漂泊的老鼠在佛塔顶上安了家。佛塔里的生活实在是幸福极了，它既可以在各层之间随意穿越，又可以享受到丰富的供品。它甚至还享有别人所无法想象的特权，那些不为人知的秘笈，它可以随意咀嚼；人们不敢正视的佛像，它可以自由休闲，兴起之时，甚至还可以在佛像头上留些排泄物。



每当善男信女们烧香叩头的时候，这只老鼠总是看着那令人陶醉的烟气，慢慢升起，它猛抽着鼻子，心中暗笑：“可笑的人类，膝盖竟然这样柔软，说跪就跪下了！”有一天，一只饿极了的野猫闯了进来，它一把将老鼠抓住。

“你不能吃我！你应该向我跪拜！我代表着佛！”这位高贵的俘虏抗议道。“人们向你跪拜，只是因为你所占的位置，不是因为你！”野猫讥讽道，然后，它像掰开一个汉堡包那样把老鼠掰成了两半。

一语惊心

老家有一座小寺庙，曰洪山禅寺。

有一段日子，我情绪低迷，在家小憩。忽一日，我想去寺庙走走，借此涤荡内心的郁闷。

洪山禅寺里香客不断，檀香馥郁。再看香客们的脸，一张张写满坦然、安详、幸福。我有些嫉妒，又有些疑惑：莫非佛门净地果真能拂拭众人的心灵？

信步流连中，见一位在枯树下潜心打坐的佛门老者，其入迷之态止住了我的脚步。

我悄然坐在老者身边，惴惴地向其求助。我向老者谈了我心中的苦痛，然后说：“为什么现代人居心叵测，纷争不停？”

老者拈须而笑，没作详解，铿锵而悠长地说：“我送你一句佛语吧。”

然后老者一字一顿地说：“爱出者爱返，福往者福来。”

一语惊心，醍醐灌顶。

我不信佛，但我爱极了这句佛语。