



北京启喑实验学校

校刊

2019 年 6 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	1
梦想，在启喑绽放	1
启喑实验学校学生参加 2019 年北京市中小学武术健身操比赛	5
童心颂祖国 携手探世界	6
我和我的祖国——北京启喑实验学校教职工手语歌咏比赛	10
二、 启喑故事	12
三块五毛钱的教育魅力	12
水珠教比利时王后写书法	14
三、 特教理论	16
《聋校义务教育美术课程标准》解读	16
四、 他山之石	22
项目式学习：培育核心素养的重要途径	22
五、 美文欣赏	26
买书	26
六、 开心驿站	29
我是陈阿土	29
七、 奇趣荟萃	30
唐诗极简史：29 首巅峰唐诗，重温大唐盛世 289 年（之一）	30
八、 健康随行	33
常看手机眼睛花？教你一招擦亮双眼	33
九、 心灵小憩	34
高贵的捐赠	34



一、校园之声

梦想，在启喑绽放

——2019 届高三学生成长记

2019 年注定是不平凡的一年，在举国欢庆“五四运动”100 周年的时候，在祖国母亲即将迎来 70 岁华诞的时候，北京启喑实验学校 2019 届高三学生以自己最好的状态完成了高中阶段的学习，实现了他们成为更好自己的梦想，普高班的同学全部考上了理想的大学，职高班的同学全部找到了适合自己的工作，他们将进入一个更新更广阔的天地去追寻自己的梦。

一 携 梦 起 航

回顾这过去的一年，每位同学都感慨万千，因为他们深知他们每一份的收获中包含着自己努力，更凝聚着老师们的心血。就像学生在毕业典礼的感言中说的那样，“高三一年我们成长了很多，我们懂事了很多。每一天我们都艰难地往前走，但是我们不孤独，在我们前面有殚精竭虑为我们谋划未来的老师，我们身边有不畏艰险、携手前行的同伴，我们的身后有费尽心思、为我们摇旗呐喊的家人……”

从 2018 年 9 月开学，高三师生就进入了紧张的备战中，普高三的同学全体住校，从周日到周四，每天晚上上课到 8 点，披星挂月，从未间断。职高三的同学每天在苦练各种技能的同时学习填写各种表格，学习写自我鉴定、工作计划、工作总结，为开启自己的职场之路做好、做足准备。



普高三学生晚自习



职高三学生练习填写表格



经过一段时间的准备后，职高三的同学们先出发了，他们在老师的带领下一个单位一个单位地考察，终于选定了自己心仪的单位，走上自己憧憬已久的实习岗位。

当职高的同学在实习岗位上奋勇拼搏时，普高同学的战斗也渐渐打响，从高考体检到模拟考试，从考前心理辅导到誓师大会，每一次出发都蕴含着老师们的辛苦与祝福，每一个脚印都诠释着我们的认真与执着。



职高三学生在实习中



普高三学生在进行高考模拟



普高三学生考前心理辅导

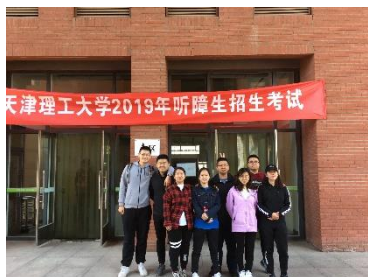


普高三学生高考誓师大会



三
圆
梦
启
喑

“十年磨一剑,今朝试锋芒”终于我们踏上了高考的征途,重庆——郑州——北京——天津——长春,我们曾在这些地方留下我们的身影,我们曾在这些地方记录我们追寻梦想的一帧帧一幕幕。所幸,在这过程中我们不孤独,老师们不辞辛劳,带着我们赶赴每一个学校,爸爸妈妈们毫无怨言,陪着我们参加每一场考试,领导们尤为重视,去考场为我们送去无比暖心的水果。



普高三学生赴天津理工大学、郑州师范学院、长春大学高考



2019届高三学生毕业典礼

凤凰涅槃,无悔,只为在火焰中萌生鲜活的希望;
瀑布飞流,无悔,只为在跌宕中奏响勇敢的篇章;
苍鹰搏空,无悔,只为在绝境中书写生命的辉煌;
十年一战,无悔,只为在坎坷中绽放青春的昂扬;
高三,我们在激扬中追寻;
高三,我们在奋斗中收获;
高三我们用无悔画上完美的句号!



附：

2019 届普高班录取情况

学生姓名	录取学校	专业	学历
张纪鹏	天津理工大学	自动化系	本科
黄紫雯	天津理工大学	产品设计	本科
赵瑞强	天津理工大学	产品设计	本科
张雨嘉	北京联合大学	视觉传达设计	本科
徐虎	北京联合大学	视觉传达设计	本科
吴楠	北京联合大学	计算机科学与技术	本科
李金航	北京联合大学	计算机科学与技术	本科
德乾英措	郑州工程技术学院	摄影	专科

2019 届职高班就业情况

学生姓名	就业单位	工作类型
徐颖	北京香格里拉酒店	前台
任澎	北京香格里拉酒店	香宫
李欣磊	北京香格里拉酒店	楼层服务台
何中石	北京香格里拉酒店	楼层服务台
杨晶晶	均国新业投资管理有限公司	资料收集整理排版打印
白魁	北京王府井希尔顿酒店	员工餐
张天怡	北京王府井希尔顿酒店	饼房
刘鸣燕昊	北京珐琅厂	点蓝
乔溪涵	北京维景国际大酒店	西厨房
王涵玉	摩点烘焙坊	蛋糕烘焙等

（撰稿人：唐万洁）





启喑实验学校学生参加 2019 年北京市中小学武术健身操比赛

5 月 19 日，在地坛体育馆举办的 2019 年北京市中小学武术健身操比赛圆满结束。北京启喑实验学校代表队团结奋战，继去年再次赢得中学组英雄少年、青春功夫 2 个项目一等奖，学生们出色地完成了表演任务，为学校赢得了荣誉。



比赛现场



（撰稿人：李华婷）



童心颂祖国 携手探世界

——北京启喑实验学校庆“六一”系列活动



系列活动之一：

5月28日“六一”节前夕，北京启喑实验学校迎来了一批特殊的小客人——北京市第八中学素质8B班的学生。孩子们的年龄都在12岁左右，在人生最后一个“六一”儿童节到来之际，他们选择在北京启喑实验学校和这里的学生共同度过一个特殊而有意义的“六一”儿童节。

活动以双方的才艺展示拉开序幕。八中的学生表演了手语歌《爱》、哑剧小品、魔术，北京启喑实验学校学生带来了武术操和诵读表演，随后的游戏“你来比划我来猜”让两校的同学有了别样的互动，而之后的传接球游戏，学生们更是玩得不亦乐乎。最后两校学生在10米长卷上共同作画，写下共同的心愿——“相闻 相见 相知 友谊从此刻开始”。



八中学生表演手语歌《爱》



启喑实验学校学生表演武术操



启喑实验学校学生朗诵表演



游戏“你来比划我来猜”



传球游戏



写下共同的心愿



系列活动之二：

5 月 31 日，北京启喑实验学校举办了“童心颂祖国 携手探世界”“六一”儿童节庆祝活动。儿童节庆祝活动在欢快的开场舞中拉开序幕。



活动开始



在《光荣的红领巾》乐曲中，少先队员们为到场的领导和嘉宾敬献红领巾，以此来表达深深的敬意。于文红书记代表学校党政工团向孩子们致以节日的问候。之后，一年级新生们进行了入队仪式。队旗下，新队员在大队辅导员的带领下庄严宣誓，将在场的大朋友带回了美好的童年。



于文红书记致辞



一年级新生入队仪式

接下来，是新老队员代表发言。暖心的小姑娘根据手语翻译老师的速度，调整自己发言的语速。



参加活动的领导和嘉宾一起为获得北京市、西城区的三好学生和先进班集体颁发了奖状。





在随后的环节中，中国邮政储蓄银行北京新街口支行、北京华夏出版社、北京恒信东方分别学生们带来了他们精心准备的“六一”节礼物。



区融合中心党员诗朗诵
《祖国啊，我亲爱的祖国》



学前康复班小朋友表演节目《相思》



学生表演《我爱祖国的大好河山》



学生表演《金色的鱼钩》

接下来诵读展演正式开始，在场的领导和嘉宾们作为比赛的评委全程观看了表演，孩子们精彩的表演也得到了在场家长的赞许。

活动的最后，恒信东方为了让孩子们更好地感知科技时代给我们生活带来的变化，特意为孩子们带去了极富科技感的VR体验，在虚拟仿真的三维动态中走进了动物世界、魔幻世界……探索激发了孩子们对世界的好奇心，让他们真正感受到了高科技的魅力。



（撰稿人：陈师坤）



我和我的祖国——北京启喑实验学校教职工手语歌咏比赛

“我和我的祖国，一刻也不能分割，无论我走到哪里，都流出一首赞歌……”晴朗的夏日洋溢着火热的激情。6 月 11 日下午，启喑教教职工汇聚一堂，庆祝伟大祖国 70 周年华诞，用手语歌的形式同唱一曲《我和我的祖国》，共抒爱国情怀，共祝祖国繁荣富强。

手语歌咏比赛专门聘请了孙联群、张洋、张春东、赵锦艳、高向昱五位聋人教师作为评委。



五位评委老师

虽然是同唱一首歌，但比赛精彩纷呈，高潮迭起，各组老师精心排练，自选服装，情绪饱满，都以自己独特的方式诠释了这首歌曲，表达了对祖国的无限热爱与祝福。





评委依据“手语准确清晰、团队动作整齐、精神风貌良好、编排富有新意”等标准对各组选手进行综合评分，比赛既促进了教职工通用手语的学习，也培养了各组的团队意识和协作精神。

最后，校长对全体教职员工的的手语歌咏比赛进行了充分的肯定，赞扬大家精神面貌好，和谐的氛围，各组都有很好的创意，促进了我们对通用手语的学习使用。随后，校长宣布了比赛成绩，初中组、预科高一组获得一等奖，行政组、学前组获得二等奖。

让我们共同祝愿我们伟大的祖国繁荣昌盛，人民幸福安康，同时也祝愿我们启喑实验学校能够紧跟新时代的步伐，走向更加辉煌的明天。



（撰稿人：张然）



二、启喑故事

➡ 教师篇

三块五毛钱的教育魅力

李立艳

说起“三块五毛钱”的用途，您可能会马上答出：它可以买一瓶饮料，可以坐一次地铁，可以捐助贫困地区的孩子……可是，您会想到它具有更强大的教育魅力吗？恰恰正是这“三块五毛钱”，却能帮助孩子改变形成已久的不良习惯。

陈同学是新升入我班年龄最小的女孩子。开学以来，我发现她总是利用早读的时间吃这样、那样的零食，课桌上摆放的不是学习用品，而是各种各样的小食品。吃过之后，她的周围总是“一片狼藉”。陈某并不吝啬，还经常给身边的同学们吃。我每每走到她身边，她总是仰起头笑咪咪地对我说：“没吃早点呢。”我想：若是给予制止，孩子就要饿半天儿肚子。所以，总是提醒她：早读时间是用来学习的，而不是用来吃早点的。孩子也总是告诉我“知道了。”

就此事，我与她家长取得联系。在与家长的谈话中得知：并非家长不做早餐，而是做完了她不吃。原因之一：孩子有贫血病，从小喜欢吃零食，家长因为可怜孩子，久而久之就养成了这种习惯，所以家长也就不做早饭了，随她；原因之二：就是这个孩子的母亲很早就去世了，父亲娶了一位比自己小三十多岁的继母，而继母只比孩子大七、八岁。孩子想：父亲挣的钱都给继母花，自己不花白不花。所以就有“故意花钱”的意思。可是，她家是一个聋人家庭，父亲挣的钱并不多，继母也没有工作。一家三口，生活并不宽裕。为避免孩子与继母产生矛盾，只要孩子需要钱，就给，否则，孩子就会与家长吵闹。为了这事，家长也是大为苦恼。了解了陈同学的情况之后，我曾耐心地向她谈心，她也总是点头说“改”。但行动上还是“一如既往”，效果并不好。

正当我为此事犯愁时，突然萌生了一种想法。于是，就想“摸着石头过河”。

第二天早晨，我特意花三块五毛钱给她买了一个煎饼，到教室里等她。近八点，陈某一手拿着牛奶，一手拿着一塑料袋食品高高兴兴地跑进教室。她把书包放下，从食品袋里拿出了饼干、香飘飘、膨化食品……很快，课桌上就被堆得满满的。我笑着对她说：“孩子，你能拿着这些东西到我办公室一趟吗？”她顿时收起满脸的笑容，瞪着眼睛看着我。虽没说话，但我已读出了她的心里所想。于是，我接着说：“放心，我吃过早点了，不吃你的东西，我也不会要你的东西。”她问我：“叫我去干什么？”我说：“我在教室里等你很长时间了，是想给你一样东西。”孩子马



上同意跟我来办公室。

到办公室后，我让她坐在我的座位上，然后从我的包里拿出热腾腾的煎饼给她吃。起初，她推辞不要。我告诉她这是我特意买给她的，不用客气。孩子接过煎饼，开始大口享受早餐。我给她倒了一杯热水，让她边吃边喝。待她吃完后，我对她说：

“以后如果没有吃早点，我可以天天为你准备，想吃什么尽管告诉我。再有，要到办公室吃，不能在教室里吃。你知道我为什么这样要求你吗？一是你正处于长身体的时候，零食没有你需要的营养，会影响你身体健康的，更何况你贫血；二是早读时间用来吃东西会影响到自己学习，也会影响到他人学习；三是吃零食会掉很多渣子，影响了教室的卫生环境。最重要的还会给同学们一个不好的印象——你不懂得节俭。”看了我打的手语，她的脸红了，不好意思地说：“老师，我知道了。谢谢您！”之后，我又对她说：“这些零食可以在办公室吃，你现在需要吃吗？”她答：“不”。我说：“你把它们放在书包里，想吃的时候可以到这儿来吃，好吗？”她答：“可以”。

这件事之后，我再也没有看见过陈同学在教室里吃东西。每每问她是否吃过早饭了？她都总是认真地告诉我“吃过了。”

多么具有教育魅力的“三块五毛钱”啊！叶圣陶老先生曾说过：“教育就是培养习惯。”具有良好的习惯，是学生终生受益的教育，是新课程实施的根本，也是素质教育落到实处的体现。此时，我想起了一句话：“教育是一门艺术。”在这件事上，我确实实领悟了这句话的真谛，教育学生也需要“巧劲儿”，并非严格的说教就能够改掉学生的不良习惯。有时，我也在想：学生犯错误，固然让人“搓火”，但如果教师一味地批评、指责，也未必能有好的结果。或许学生表面答应得较好听，让我们会感觉教育工作做好了，可是未必能够坚持多久，又会“旧病复发”；或许也会因为我们教育的不得法，成为导火索，弄得彼此都很难堪。我们都知道东坡肉

好吃，就在于需用“温火慢炖”，那么教育“个性”较强的学生时，我们也可以试用这种方法，不求快，但求深入和彻底。当然，这需要班主任老师会用“爱”去引领。事实上，给予学生更多的关爱，教育的力量会更强大！

拥有丰富教育经验的李立艳老师





➡ 学生篇

水珠教比利时王后写书法



水珠在启喑课堂上认真听讲

时间飞逝，转眼间我长大了，已经是中学生了，还当上了班长。现在的我虽然越来越忙，学习压力越来越大，但我的生活越来越丰富多彩了。

十五年前，刚刚出生的我是健康的。可不幸的命运在我五岁时降临了——一场高烧夺去了我的听力，我从健全人变成听不见的聋人了。

这对父母来说是致命的打击，他们非常痛苦，也非常后悔没有照顾好我，没有及时带我到大医院去看病。知道我耳聋后，给我购买助听器，带我去省会最好的康复中心学说话。

直到八岁那年，父母为了能让我受到最好的特殊教育，为了我将来更好的发展，带我来北京，送我到北京启喑实验学校上学，从此，我开始了快乐幸福的学习生活。

启喑学校就像是大家庭，我住在这里，生活在这里，学习在这里，感觉到快乐和幸福！白天有老师耐心教我们学知识，学技能；晚上有老师照顾我们的饮食起居。她们就像妈妈那样悉心呵护着我们健康成长。同学之间互帮互助，我们都结下了很深的情谊，让我感觉到了友爱。



水珠教比利时王后写书法



最让我难忘的是 2015 年 6 月 24 日，彭丽媛妈妈和比利时王后来我校参观慰问，我代表全体同学手把手教王后写书法，她们都向我竖起了大拇指！当时那个激动的心情难以表达，我是多么的骄傲和自豪呀！我要继续练下去，把书法写好，不辜负老师们对我的殷切期望。

我还参加了校舞蹈队，排练了很多舞蹈，多次外出演出，在校新年联欢会上表演，到万豪酒店和那里的大哥哥姐姐联欢，还吃到了很多好东西，让我感受到了社会对残疾孩子的关爱。

我还喜欢体育活动，喜欢打篮球和羽毛球。

在这里我得到了全面发展，每次考试都是班级第一名，多次被评为三好学生。不知不觉我就长大了，再也不是小孩子了。我的理想，就是目前先把每门功课学好，将来做个有用的人，做个自食其力的人，让老师放心，更让父母放心。

这就是我的成长故事。我特别感谢老师们的教导，教给我们很多知识，让我从一个不懂事的孩子成长为一名优秀的中学生；也感谢陪伴我的同学，我们一起哭过、笑过，成长着。

我虽然是聋人，但从来不自卑，在这所学校我生活的很好。感谢妈妈生下我，让我睁开眼看这美好的世界，感谢妈妈把我送到北京启喑实验学校，让我学会了学习，学会了生活，学会了做人。我爱妈妈，也爱同学们，更爱北京启喑学校和老师们。

（指导教师：胡素梅）





三、特教理论

《聋校义务教育美术课程标准》解读

【摘要】《聋校义务教育美术课程标准》遵循聋生认知和发展规律，重视培养聋生语言与交往能力，注重发展聋生思维能力以及创新精神，对美术学习“造型·表现”“设计·应用”“欣赏·评述”“综合·探索”等领域提出了不同的学习要求，并重视面向整体的评价方式，突出资源整合的教材编写特点。

【关键词】 聋校；义务教育；美术；课程标准

一、《聋校义务教育美术课程标准》指导思想和基本原则

（一）指导思想

《聋校义务教育美术课程标准》（下文简称《课程标准》）坚持以人为本的科学发展观，贯彻立德树人的任务要求，有机融入社会主义核心价值观。《课程标准》依据对美术学科发展的科学认识和对中国聋校义务教育阶段美术教育现实状况的准确把握，从提高聋生的审美素质、提升生存和发展能力的高度着眼，在参考借鉴《义务教育美术课程标准》（下文简称《义教课标》）的基础上进行了很多适切性的增、删、改，以遵循聋生认知和发展规律，体现聋校义务教育美术课程特点，构建具有时代特征的和聋生发展需要相适应的特殊教育美术课程，努力使《课程标准》更科学、更完善、更可行，更好地培养聋生认识美、发现美、鉴赏美、表现美、创造美的能力，为聋生的全面发展、个性发展、可持续发展奠定基础，满足社会发展对聋生素质的要求。

（二）基本原则

1. 体现美术课程的基础性

《课程标准》围绕聋校美术教育的特点，面向全体聋生，针对不同学段聋生的特殊需要，提出切实可行的目标、学习活动建议和评价要点，使每一位聋生获得基本的美术知识，提升审美素养，促进聋生全面发展和个性发展，为聋生融入和适应社会奠定基础。

2. 把握美术学习的特殊性

聋校美术教学是在多数聋生不具备基本听、说能力的基础上进行的，因此《课程标准》重视形象直观的教学方法和手段，重点帮助、引导聋生通过美术的视觉性增强形象思维，掌握美术的基础知识和基本技能，培养聋生不同方式的表达能力和艺术语言的表现能力。

3. 关注教学对象的差异性



聋生的听力损失程度、语言基础、学习能力等方面都存在差异,《课程标准》在坚持面向全体的基础上,尊重个体差异性,实施个别化教育,使他们的缺陷得到补偿,潜能得到开发,有效提高美术课程的教学效果。

二、《课程标准》的特点

（一）重视聋生的语言和交往能力

《课程标准》强化了聋校美术教学的基本特征,提出了“重视聋生沟通交流”的基本理念,指出“聋校教育的主要任务是培养聋生的语言表达能力,提高沟通交流能力。美术是人类的交流工具之一,美术课程的形象化语言,能有效地丰富聋生的语言,开发聋生的视觉语言潜能,规范美术专业手语,为聋生适应生活、融入社会和终身学习奠定基础”,突出了对多种沟通与交流方式的培养要求。

手语是聋生主要语言之一,各地手语有一定的差异。为使聋生正确认识、理解美术教育,除了在课程的基本理念阐述中提出了“规范美术专业手语”外,在“欣赏·评述”等学习领域与教学建议中共有 11 处提出了“使用规范的美术专业手语”的要求。

（二）提出适合聋生的发展目标

《课程标准》在前言部分特别强调:“美术是视觉艺术,对视觉正常的聋生不存在实质性的学习障碍;美术是一门非标准化的学科,对于同样的学习任务,允许出现不同水平的、多样的学习结果。美术教育能培养聋生发现美、欣赏美、表现美、创造美的思维和能力。当今时代,视觉文化高度发达,通过视觉感知、形象思维和美术表现,能够帮助聋生解决学习、生活和工作中的很多问题,并提高他们的综合素养。聋校义务教育美术课程对于聋生全面、健康的发展具有独特的作用。”课程总目标中提出:“了解美术语言及其表达方式和方法;运用各种工具和媒材,创造性地表达情感与思想,改善环境与生活;学习美术欣赏和评述的方法,提高审美能力,了解美术对文化生活和社会发展的独特作用。聋生在美术学习过程中,丰富视觉、触觉和审美经验,获得对美术学习的持久兴趣,形成基本的美术素养。”从而突出了聋校美术课程目标的独特要求。

（三）强调发展聋生的思维能力

美术教育在发展聋生思维能力方面是其他学科无法替代的,在美术教育中,视觉训练可以使聋生根据视觉形象进行有意识的思维活动。以往的聋校美术课程往往站在教师的立场设计教学内容、组织教学活动、布置作业要求,不能充分考虑聋生的学习特点和思维发展。

《课程标准》在前言部分特别强调了“美术教育能培养聋生发现美、欣赏美、表现美、创造美的思维和能力”,“以学习方式划分美术学习领域,加强学



习活动的综合性和探索性，注重美术课程与聋生生活经验的联系，聋生在情感体验中发展观察能力、想象能力和创造能力，帮助聋生融入社会，培养自信，增强社会责任感，形成创造美好生活的愿望与能力”。又如在“造型·表现”学习领域，提出“观察、认识和理解与经典作品相联系的美术语言并进行造型活动，增进想象力和创新意识”。在教学建议第三条“营造适合聋生美术学习的教学氛围”中提出，“呈现‘像艺术家一样创作’美术教学活动，培养聋生独立思考、发现问题、分析问题和动手解决问题的能力”。

这些要求有助于聋生潜能开发和思维能力的发展，凸显了聋校美术课程的特点。

（四）重视创新精神的培养和生命教育

根据聋校美术课程教学的特点，《课程标准》鼓励聋生通过美术学习，培养一定的想象力和创造力，提出要“加强学习活动的综合性和探索性，注重美术课程与聋生生活经验的联系，聋生在情感体验中发展观察能力、想象能力和创造能力”，使“聋生在美术学习中运用传统媒介或新媒体创造作品，发展想象能力、实践能力和创造能力”，要“特别重视对聋生个性与创新精神的培养”。

聋生的创新精神与普通学生有所不同，《课程标准》在各个学段、各个学习领域内容的设置中，充分考虑到这一特点，将不同形式的表现也作为创新的一种形式，并适度提出了创新要求：在想象、动手、实践过程中，增强创新意识，以聋生独特的创造表现，体现聋校美术课程的特点。

《课程标准》特别重视聋生的生命教育，尊重聋生、爱护聋生，提出要“帮助聋生融入社会，培养自信，增强社会责任感，形成创造美好生活的愿望与能力”，要在美术教学活动中“引导聋生关注自然环境和社会生活，培养聋生亲近自然、融入社会、关爱生命的情感态度与行为习惯”，培养聋生尊重生命的态度、热爱生活的情感、良好的心理素质。

三、各学习领域中的不同要求

在《义教课标》的基础上，《课程标准》对美术各领域的学习要求作了适当的调整。

（一）“造型·表现”学习领域

第一学段对色彩的辨认降低为“辨别红、黄、蓝、橙、绿、紫 6 种以上的颜色”。

第二学段在评价要点中提出了“认识中国画的工具材料”的新要求。

第三学段删除了评价要点中“根据不同媒材的特点，结合自己的创作意图，灵活运用所学的方法创作若干件美术作品”的评价要求。



第四学段在学习活动建议中增加了“尝试临摹中外优秀美术作品，学习速写、素描、色彩画、中国画和版画等表现方法，进行绘画创意练习”的内容，并在评价要点中也提出了相应要求。

（二）“设计·应用”学习领域

第一学段根据聋生的认知水平，删除了“尺寸”的要求。

第二学段删除了“根据物品的用途，提出设计构想，用手绘草图或立体模型的方法加以呈现”的较高要求。

第三学段在评价要点上删除了“根据不同媒材的特点，结合自己的创作意图，灵活运用所学的方法，创作若干件美术作品”的较高要求，增加了“尝试以插图的方式为其他学科配图，展示绘画的想象力”的要求。

第四学段根据聋生的视觉特点，在学习活动建议上增加了“利用废旧材料进行加工，设计制作小装饰品，美化生活”“配合学校艺术节和运动会设计会标、海报与标志等”等新内容，在评价要点中提出了相应的要求，也删除了“知道视觉传达设计和环境设计的分类”等方面的较高要求。

（三）“欣赏·评述”学习领域

第一学段根据聋生的交流障碍，删除了“通过展评等活动，欣赏自己和同学创作的美术作品，交流想法，相互评述”的学习活动建议，增加了“走进自然，观赏自然景色和动植物的形状与色彩”“欣赏中外表现儿童题材的优秀美术作品”。

第二学段中删除了其中“欣赏与分析其创意”的要求。

第三学段在评价要点上提出了“运用简单的美术术语、规范的手语通过多种方式表达对美术作品的理解与感受”“能说出 4 位以上中外重要美术家及其代表作品”等要求。

第四学段在学习活动建议中，增加了“欣赏优秀的设计作品、传统工艺品等，了解其不同的造型特点、装饰风格和实用价值”“了解不同种类美术作品，感受和评述其艺术价值”。

（四）“综合·探索”学习领域

第一学段的目标通过“采用造型游戏的方式，进行无主题或有主题的形象、创作和展示”，降低了要求，简化了内容。

第二学段根据聋校美术课程特点提出了“结合其他学科内容进行美术创作（如绘制国旗、少先队队旗等）”“根据童话、故事等创设情境，制作指偶和玩具等，并进行表演”等符合聋生特点的美术学习要求。



第三学段调整为“调查、了解本地的文化资源，以不同的形式展示调查成果”；增加了“结合其他学科内容进行美术创作（如绘制中国地图、民族服饰等）”的要求。

第四学段在学习活动建议中将与学科综合的内容进行了合并，表述为“结合其他学科内容，进行插图、海报、饰品、道具、模型等方面的设计、制作与展示”，同时也降低了综合的难度。

四、《课程标准》的实施建议

（一）针对性、可操作性强的教学建议

《课程标准》为教师提供了很多创新开展教学的建议：一是建立面向全体聋生的“学习共同体”；二是积极开发有地方特色的校本课程；三是营造适合聋生美术学习的教学氛围；四是采用针对聋生特点的美术教学方法；五是有效运用多种形式的教学手段；六是为聋生提供关注生活、感悟美术作品的机会；七是重视教学的反思与研究。

同时，还对学生提出了“‘做中学’，在创作活动中学习创作”“根据学习目标，设计‘学习任务书’，或学习某个知识或技能的‘学习单’，激发学习兴趣”的学习方法建议。

（二）面向全体的评价方式

按照聋生参加美术活动的特点和评价的要求，《课程标准》在《义教课标》基础上增加了“坚持面向全体的评价观”，提出了“美术评价要坚持面向全体聋生，评价指标和评价方法都要有利于促进全体聋生的发展，同时也要重视聋生的差异性和个性特征，使评价成为帮助聋生认识自我、树立自信、发现问题、解决问题、走向成功的过程，体验学习美术的快乐与价值”等，突出了聋校美术课程评价的特点。

（三）注重课程资源的整合

相对于《义教课标》，《课程标准》将教材编写建议调整为：一是依据聋校义务教育美术课程标准编写教材；二是编写开放性、有聋校特色的教科书；三是妥善处理传统与现代、民族与世界的关系；四是鼓励美术教材呈现方式多样化。

在课程资源开发与利用建议方面，为了清楚表述资源类别，有利于教师课程资源的开发与利用，按照聋校美术教育的特点，《课程标准》有机整合了课程资源的类别，将《义教课标》的七条建议合并为五条建议，细化了一些方面的表述。

五、其他需要说明的问题

一是强调社会主义核心价值观在美术学科中的渗透。《课程标准》在“前言”部分强调了“美术课程要践行社会主义核心价值观，弘扬中华优秀传统文化，力



求体现素质教育的要求”，在课程总目标也提出了“学习美术欣赏和评述的方法，提高审美能力，了解美术对文化生活和社会发展的独特作用”。在“综合·探索”学习领域第二学段提出了“结合其他学科内容进行美术创作（如绘制国旗、少先队队旗等）”，第三学段提出了“结合其他学科内容进行美术创作（如绘制中国地图、民族服饰等）”等要求。

二是依据儿童认知发展规律，体现学科目标和内容的循序渐进。学科目标和内容通过四个领域递进呈现，显示出循序渐进的学习过程。以“造型·表现”为例，第一学段强调的是“尝试”和“体验”，第二学段强调的是“初步认识”“激发想象”和“创造愿望”，第三学段强调的是“运用”“选择”以及“发展构思和创作能力”，第四学段强调的是“有意图地运用”“探索不同的方法”和“发展具有个性的表现能力”。在认知和运用造型元素与形式原理方面的要求也呈递进关系。

三是明确了“欣赏·评述”学习领域的递进关系。首先，在“欣赏·评述”学习领域说明中明确提出“在整个美术课程中贯穿美术欣赏，通过欣赏经典美术作品，了解美术作品的主题、形式、风格与流派，知道有代表性的美术家及其作品，了解美术与生活、历史、文化的联系，初步形成审美判断能力”。其次，“欣赏·评述”学习领域的递进关系主要明确了不同学段的欣赏内容。四个学段的内容依次是：“观赏自然景物和聋生感兴趣的美术作品”“欣赏符合聋生认知水平的中外美术作品”“欣赏中外经典美术作品，了解有代表性的美术家”和“欣赏不同时期的美术作品，了解主要的美术家及流派”。评述的形式在四个学段依次是：“会用简单的语言、规范的手语”“用语言、文字、规范的手语描述”“通过描述、分析与交流”和“通过描述、分析、解释和评价等方式”等。需要关注和表达的内容在四个学段的递进依次是：“表达自己的感受”“描述作品，表达感受与认识”“用简单的美术术语表达自己对美术作品的感受和理解”和“认识美术的不同门类及表现形式，尊重人类文化遗产，对美术作品进行简单评述，表达感受和见解”等。



（摘自《现代特殊教育》，作
者单位：山东省青岛市中心聋
校）



四、他山之石

项目式学习：培育核心素养的重要途径

（摘自《基础教育课程》杂志）

项目式学习是促进学生深度学习、实现核心素养发展的重要途径。本文从核心素养、深度学习与项目式学习三者之间的内在关联入手，分析了项目式学习的类型、设计方法与操作过程，为项目式学习本土化的实践框架与策略体系建构提供了参考模型。

核心素养强调学生关键能力、必备品格和价值观念的培育，深度学习因其更加强调关注学科本质、知识的迁移力和实践创造力等这些衡量学生核心素养发展的重要指标而成为实现核心素养发展的重要渠道。那么，什么样的学习方式通向学生的深度学习呢？我们认为项目式学习是一条重要途径。

一、项目式学习：深度学习的一种实践模式

尽管人们对于深度学习的内涵界定在角度、方法，尤其是侧重点上各不相同，但综合起来，学者都普遍认同深度学习拥有五个基本特质：

一是深层动机。不可否认，深度学习涉及的是深层的学习动机而不是浅层的学习动机，是内在的学习动机而不是外在的学习动机。可以说，深层动机乃是深度学习的第一特质。

二是切身体验与高阶思维。无论是知识的深度建构，还是问题的成功解决，抑或是自我的反省认知，深度学习在过程质量上都涉及切身体验和高阶思维两个基本特质。其中，切身体验指向学生的感受与观察、实践与操作和感悟与体会；高阶思维指向学生更为深刻的反思思维与批判思维、更为综合的整体思维与辩证思维和更为灵活的实践思维与创新思维。

三是深度理解与实践创新。从结果质量上看，深度学习集中指向两个基本特质：深度理解和实践创新。其中，深度理解指向学生对事物或知识本质的理解、对事物或知识意义的理解和对自我生命意义的理解；实践创新指向学生的问题解决能力，包括迁移运用能力和融合创新能力。在促进学生深度学习的学习方式中，项目式学习无疑是其中较为有效的一种实践模式，是引导学生在问题解决中开展深度学习的一种有益尝试。项目式学习以完成真实的事情或任务为目标，旨在促成学生学习状态、学习内容、学习方式以及学习结果等方面的变革。



在学习状态上，项目式学习要求学生从被动的接受者转向积极的探索者，从被动参与到主动参与，真正激发学生的内源性动机。

在学习内容上，项目式学习的价值在于围绕一个富有挑战性的主题，整合学科内甚至是跨学科的学习内容，促进学生综合理解，实现学生的综合发展。

在学习方式上，项目式学习要求改变以往以知识传授为主线的教学方式，用更真实、更综合的项目引导学生展开学习，让学生在问题解决中实现学用合一。

在学习结果上，项目式学习强调学生的实践创新，让学生在探究与创作中形成一定的作品，例如建立模型、设计方案、创编话剧等等。

由此可知，项目式学习具有内源性、整合性、实践性以及创生性，而这四大特性恰好是深度学习的本质之所在。

二、核心素养导向的项目式学习实践

项目式学习作为一种新型的学习方式，能够较为有效地促进学生的深度学习和核心素养养成，但是在实践过程中也会给教师带来诸多挑战。为了将项目式学习有效地落实于课堂教学之中，我们需要对项目式学习的类型、设计方法、操作过程有一个基本的把握。

（一）类型：项目式学习的取向与方式

项目式学习以解决问题为根本目标，内容上强调完成真实的事项，例如策划、组织、设计、调研、创作等，其基本方式为设计学习，最终要产生具有设计性的作品和产品。依照项目所涉及的领域和来源，可将项目式学习分为生活取向类、儿童取向类以及学科取向类三种类型。

其中，生活取向类主要是基于社会生活中的实际问题而展开的项目式学习；儿童取向类主要是基于儿童普遍感兴趣的问题而展开的项目式学习；学科取向类主要是依托某个学科问题，进而围绕一个更具综合性、实践性和开放性的问题展开的项目式学习。

根据实践方式，项目式学习可以分为调研类、实验类、设计类以及实作类四种类型。其中，调研类项目要求学生运用各种调查方式搜集客观信息，并对客观信息进行研究与分析，从表层调查到深究内因，如让学生调查超市中商品的销售状况、小区车位紧张的原因等。实验类项目旨在让学生运用所学知识检验某种科学理论或假设，进而探索其存在的合理性，如让学生验证风的存在、探索影子的变化等。

设计类项目要求学生按照一定的目的意图制定方案、模型等，如让学生设计当地旅游路线方案、建立一个定位同学座位的模型等。实作类项目强调学生的操



作和动手能力，让学生在实践中创生作品，如让学生制作一个简易的智能火车、创编花样跳绳等。以上四种项目实践类型并非简单的并列组合，而是一种层级不断加深、对学生的综合素养要求不断提高的关系，力求让学生实现从简单的知识运用到实践创生，从单一的知识建构到社会身份建构的过渡。

（二）过程：项目式学习的操作环节

基于项目的学习是一种以学习、研究学科的概念及原理为中心，基于一个挑战性的真实难题，学习者以小组的形式，通过亲自制定计划、调研、查阅文献、收集资料、分析研究等活动，在一定的时间内解决一系列相互关联的问题，并将学习过程以产品的方式呈现出来的学习方式。因此，项目式学习的操作过程可以概括为五个步骤：项目提出、项目分析、项目设计、项目执行以及项目评价。以小学科学课《制作纸板游戏机》为例。

第一步，提出项目。根据要研究的关键性问题，以学生感兴趣的游戏为出发点，将项目锁定为“制作纸板游戏机”。

第二步，分析项目。在项目分析过程中引出单元问题：要制作纸板游戏机，需要学习哪些相关知识？例如，制作游戏机需要用到几种简单机械：杠杆、轮轴、滑轮、斜面等，并简单讲述机械帮助人类省力的原理。

第三步，设计项目。这一部分需要制定详细的项目计划，并确定项目团队。在将总项目分解成若干子任务的基础上，学生利用纸盒和几种机械开始设计草图，构想出制作思路。

第四步，执行项目。学生按照设计的草图制作游戏机，教师适时介入，帮助学生将设计合理化、可视化。

第五步，评价项目。一方面，学生将最终设计的纸板游戏机进行展示汇报，并根据一定的标准进行同伴互评；另一方面，教师应在此基础上引导学生总结所用知识，归纳设计思路，以更好地完善作品。

（三）前提：高质量的项目设计

高质量的项目设计是实现深度学习的重要前提和基础。教师在日常教学中如何设计具有高质量的项目呢？

首先，高质量的项目设计应当满足三个标准：妙、活、合。其中，“妙”即精妙、巧妙。一个设计精妙的项目既能触发学生的深层动机又能深入知识本质、抓住目标内核。“活”即鲜活、灵活。项目设计应该回归学生的实际生活，在生活中寻找项目原型。“合”即综合、整合。项目设计应当体现学科内部以及不同学科间的交叉与融合，从而实现学生的整体建构。



其次，高质量的项目设计应当体现三个特征：真实性、探究性与实践性。“学用合一”是项目式学习的核心，学生在真实的、具有探究意义的项目中进行学习，在问题解决过程中寻求对项目以及自我的整体理解，从而实现在理解中实践，在实践中创生。再次，高质量的项目设计应当遵循四个步骤，即锁定核心目标—明确核心知识—设计核心问题—生成学习项目。

以北师大版小学语文课本《方寸世界》这一主题单元为例。

【案例分析】

核心目标：引导学生深度建构，促进学生创意表达。

核心知识：邮票的产生、邮票的历史、邮票的基本要素、邮票所蕴含的意义等。

核心问题：“什么是最美邮票呢？”学生通过调查、采访身边同学、朋友、家人，了解到“最美邮票”的标准——“两美一全”。“两美”指外观美、寓意美；“一全”指信息全。

学习任务：设计、制作属于自己的“最美邮票”。学生在对最美邮票的标准有了一定了解后开始设计制作属于自己的最美邮票，最后师生共同举办“‘方寸世界’创意表达项目之最美邮票”发布会活动，共享集邮之旅的硕果与快乐。

作为一种新的学习形态，项目式学习正在进入中小学的课程教学实践。而深入把握核心素养、深度学习与项目式学习三者之间的内在关联，进而探索出本土化的实践框架与策略体系，才能更为有效地提升项目式学习实践的自觉性与合理性。



五、美文欣赏

买书

朱自清



买书也是我的嗜好，和抽烟一样。但这两件事我其实都不在行，尤其是买书。在北平这地方，像我那样买，像我买的那些书，说出来真寒碜死人；不过本文所要说的既非诀窍，也算不得经验，只是些小小的故事，想来也无妨的。

在家乡中学时候，家里每月给零用一元。大部分都报效了一家广益书局，取回些杂志及新书。那老板姓张，有点儿抽肩膀，老是捧着水烟袋；可是人好，我们不觉得他有市侩气。

他肯给我们这班孩子记帐。每到节下，我总欠他一元多钱。他催得并不怎么紧；向家里商量商量，先还个一元也就成了。那时候最爱读的一本《佛学易解》（贾丰臻著，中华书局印行）就是从张手里买的。那时候不买旧书，因为家里有。

只有一回，不知哪儿来检《文心雕龙》的名字，急着想看，便去旧书铺访求：有一家拿出一部广州套版的，要一元钱，买不起；后来另买到一部，书品也还好，纸墨差些，却只花了小洋三角。这部书还在，两三年前给换上了磁青纸的皮儿，却显得配不上。

到北平来上学入了哲学系，还是喜欢找佛学书看。那时候佛经流通处在西城卧佛寺街鹫峰寺。在街口下了车，一直走，快到城根儿了，才看见那个寺。那是个阴沉沉的秋天下午，街上只有我一个人。到寺里买了《因明入正理论疏》、《百法明门论疏》、《翻译名义集》等。



这股傻劲儿回味起来颇有意思；正像那回从天坛出来，挨着城根，独自个儿，探险似地穿过许多没人走的碱地去访陶然亭一样。在毕业的那年，到琉璃厂华洋书庄去，看见新版韦伯斯特大字典，定价才十四元。

可是十四元并不容易找。想来想去，只好硬了心肠将结婚时候父亲给做的一件紫毛（猫皮）水獭领大氅亲手拿着，走到后门一家当铺里去，说当十四元钱。柜上人似乎没有什么留难就答应了。

这件大氅是布面子，土式样，领子小而毛杂——原是用了两副“马蹄袖”拼凑起来的。父亲给做这件衣服，可很费了点张罗。拿去当的时候，也踌躇了一下，却终于舍不得那本字典。想着将来赎出来就是了。想不到竟不能赎出来，这是直到现在翻那本字典时常引为遗憾的。

重来北平之后，有一年忽然想搜集一些杜诗。一家小书铺叫文雅堂的给找了不少，都不算贵；那伙计是个麻子，一脸笑，是铺子里少掌柜的。铺子靠他父亲支持，并没有什么好书，去年他父亲死了，他本人不大内行，让伙计吃了，现在长远不来了，他不知怎么样。

说起杜诗，有一回，一家书铺送来高丽本《杜律分韵》，两本书，索价三百元。书极不相干而索价如此之高，荒谬之至，况且书面上原购者明明写着“以银



二两得之”。第二天另一家送来一样的书，只要二元钱，我立刻买下。北平的书价，离奇有如此者。



旧历正月里厂甸的书摊值得看；有些人天天巡礼去。我住的远，每年只去一个下午——上午摊儿少。土地祠内外人山人海摩肩接踵地来往。也买过些零碎东西；其中有一本是《伦敦竹枝词》，花了三毛钱。买来以后，恰好《论语》要稿子，选抄了些寄去，加上一点说明，居然得着五元稿费。这是仅有的一次，买的书赚了钱。

在伦敦的时候，从寓所出来，走过近旁小街。有一家小书店门口摆着一架旧书。上前去徘徊了一下，看见一本《牛津书话选》(The book Lovers' Anthology)，烫花布面，装订不马虎，四百多面，本子也不小，准有七八成新，才一先令六便士，那时合中国一元三毛钱，比东安市场旧洋书还贱些。

这选本节录许多名家诗文，说到书的各方面的；性质有点像叶德辉氏《书林清话》，但不像《清话》有系统；他们旨趣原是两样的。因为买这本书，结识了那掌柜的；他以后给我找了不少便宜的旧书。

有一种书，他找不到旧的；便和我谈，他们批购新书按七五扣，他愿意少赚一扣，按九扣卖给我。我没有要他这么办，但是很感谢他的好意。





六、开心驿站

我是陈阿土

陈阿土是台湾的农民，从来没有出过远门。攒了半辈子的钱，终于参加一个旅游团出了国。

国外的一切都是非常新鲜的，关键是，陈阿土参加的是豪华团，一个人住一个标准间。这让他新奇不已。

早晨，服务生来敲门送早餐时大声说道：“GOODMORNING SIR!”

陈阿土愣住了。这是什么意思呢？在自己的家乡，一般陌生的人见面都会问：“您贵姓？”

于是陈阿土大声叫道：“我叫陈阿土！”

如是这般，连着三天，都是那个服务生来敲门，每天都大声说：“GOODMORNING SIR!” 而陈阿土亦大声回道：“我叫陈阿土！”

但他非常的生气。这个服务生也太笨了，天天问自己叫什么，告诉他又记不住，很烦的。终于他忍不住去问导游，“GOODMORNING SIR!是什么意思，导游告诉了他，天啊!!真是丢脸死了。

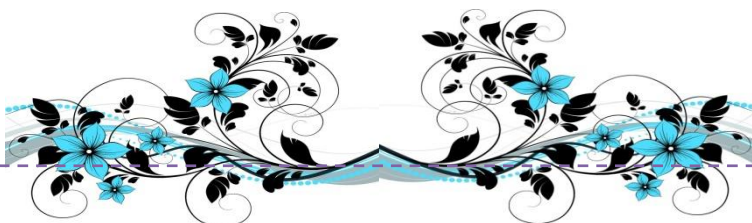
陈阿土反复练习“GOODMORNING SIR!”这个词，以便能体面地应对服务生。

又一天的早晨，服务生照常来敲门，门一开陈阿土就大声叫道：“GOODMORNING SIR!”

与此同时，服务生叫的是：“我是陈阿土!”

看起来是一个笑话，但是却让我们懂得：

人与人交往，常常是意志力与意志力的较量。不是你影响他，就是他影响你，而我们要想成功，一定要培养自己的影响力，只有影响力大的人才可以成为最强者。



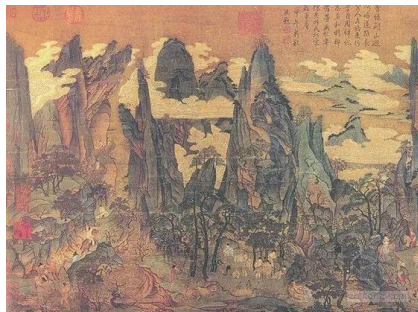


七、奇趣荟萃

唐诗极简史：29 首巅峰唐诗，重温大唐盛世 289 年（之一）

（摘自网络）

《全唐诗》作者二千二百余人，唐诗四万八千九百多首，我们可以只花一点时间了解一下唐诗极简史。



公元 618 年，隋唐国公李渊于长安称帝建唐。

辉煌的唐朝和唐诗就此拉开序幕。

不过，序幕就是序幕，那时星空虽浩荡，星辰却寥落，后人很难记住李世民、上官仪、虞世南这些名字。

直到公元 676 年，一个年轻人无意的溺水……

他的名字如惊雷闪电，迅速划破这厚重幕布。

王勃

这一年冬天，长安城里都传颂着脍炙人口的《滕王阁序》。当唐高宗读到“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”这一句，不禁拍案叫绝，高声道：“现下，王勃在何处？朕要召他入朝！”

左右吞吞吐吐答道：“王勃已落水而亡。”

《送杜少府之任蜀州》 王勃

城阙辅三秦，风烟望五津。与君离别意，同是宦游人。

海内存知己，天涯若比邻。无为在歧路，儿女共沾巾。

王勃六岁就能写文章；九岁读颜师古注的《汉书》，作《指瑕》十卷纠正其错；十六岁幽素科及第授官，成为朝廷最年轻的命官。

天才与时运，把王勃推上了“初唐四杰”头把交椅的位置，却马上就因为《斗鸡赋》和私杀官奴连跌几跟斗，不但赔上终身的仕途，甚至连累父亲被贬到偏远的交趾做县令，公元 676 年，王勃到交趾探望父亲，途中惊悸溺水。

这一年他才 27 岁。

和王勃同时的，有另一个著名的神童。

公元 684 年，武则天临朝称制，独揽大权，

他表示不服，从此失踪……

宾王



他叫骆宾王，七岁时写的诗现在七岁的小孩子都会背，那就是：“鹅，鹅，鹅，曲项向天歌。白毛浮绿水，红掌拨清波。”

据说骆宾王天生一副侠骨，专喜欢管闲事、打抱不平、杀人报仇、革命、帮痴心女子打负心汉——本性难改的他，武则天当政时屡次上书讽刺，终于进了大狱。

《在狱咏蝉》 骆宾王

西陆蝉声唱，南冠客思侵。那堪玄鬓影，来对白头吟。

露重飞难进，风多响易沉。无人信高洁，谁为表予心。

武则天废中宗自立时，徐敬业在扬州起兵反对，骆宾王攘臂而往，起草著名的《为徐敬业讨武曌檄》，其中“请看今日之域中，竟是谁家之天下”、“一抔之土未干，六尺之孤何托”这些句子，竟让被骂的武则天都点起赞来。

据说武则天读到“一抔之土未干，六尺之孤何托”时，皇然问：“谁为之？”

左右告之是骆宾王，武则天叹息道：“我身边竟没有这样的人！”

徐敬业兵败被杀后，骆宾王下落不明。或云被杀，或云为僧。

古人喜欢组队，

比“初唐四杰”组队稍微晚一点的，

是“文章四友”。

审言

这“文章四友”，是崔融、李峤、苏味道、杜审言四人。就象“初唐四杰”有领队王勃，“文章四友”也有带队大哥杜审言，他有个儿子叫杜闲，杜闲的儿子叫杜甫。

但杜审言最大的成就，并不是他是诗圣的老祖宗，而是——他是唐五律的奠基人之一。

《和晋陵陆丞早春游望》 杜审言

独有宦游人，偏惊物候新。云霞出海曙，梅柳渡江春。

淑气催黄鸟，晴光转绿蘋。忽闻歌古调，归思欲沾巾。

杜审言曾经说：“比文章，屈原、宋玉写不过我；比书法，王羲之得跟我学。”

他自负如此，因此当公元 689 年左右，他到江阴县这个小地方任职时，一肚子的高兴。

这首满腹牢骚的诗，就是那时候写的。被明朝的胡应麟盛赞为“初唐五律第一”。

当然不是因为他发牢骚，而是因为杜审言在发牢骚的时候，还不忘韵脚分明、平仄和谐、对仗工整——这些烂熟的近体诗规则，初唐并没有。



所以这首诗，可以说是五律的模范。杜老师起了一个很好的示范作用。

公元 695 年，一个浙江人高居三甲榜首。

这是浙江历史上第一位有记载的状元郎。

好象也是唐朝大 V 诗人里第一位状元郎。

知章

贺知章是浙江萧山人，后来迁居绍兴，86 岁方才得以告老还乡。

《回乡偶书》 贺知章

少小离乡老大回，乡音难改鬓毛衰。儿童相见不相识，笑问客从何处来。

相比杜审言的自负傲慢，贺知章可要随和多了（所以他能活到 86 岁吧）。

他生性旷达，爱谈笑，好饮酒，又风流潇洒，为时人所倾慕。八十多岁的时候遇到初来长安的小年轻李白，即赞为“谪仙人也”，甚至慨然解下身上佩戴的金龟袋来请李白喝酒，这一段旧事，李白一直记得。

对了，他的书法也很好。

贺知章出生的同一年，

在四川也有一个人出生了。

四川人就是骨头硬，他的诗风一扫六代之纤弱，直抵建安风骨。

他叫陈子昂。

子昂

公元 696 年，契丹叛乱，陈子昂随武攸宜出征，参谋军事。武攸宜轻率出兵，致使前军陷没。陈子昂一再热情进谏，激怒武氏，将其贬为军曹。

陈子昂一怒而登蓟北楼，化悲愤为千古名篇，就是下面这首。

《登幽州台歌》 陈子昂

前不见古人，后不见来者。念天地之悠悠，独怆然而涕下。

总共就四句，引来一千多年无数的点赞，牛不牛？

更牛的是，陈子昂十七八岁时还不爱读书，天天掷剑玩命，突然有一天转性了，剑不玩了，狐朋狗友也不理了，埋头钻研起学问来，而且，没几年就已小有成就。

这样的人，我们除了给他贴上一个天才的标签，还能怎么办呢。

（未完待续）



八、健康随行

常看手机眼睛花？教你一招擦亮双眼

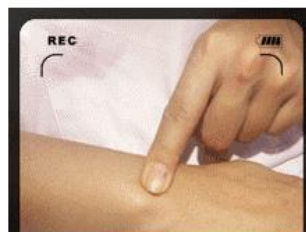
出现眼睛疲劳、视物不清的情况要暂时放下手头工作，做下面三个步骤，就能马上改善情况，立竿见影。

捏手腕，眼不花，看得清

养老穴有清头明目，舒筋活络的作用。经常按揉此穴，对缓解眼疲劳有好处。

要找准养老穴，手背朝上，以此状态观察手腕的小指侧，可以肉眼看出骨骼突出部分。手指触摸此部分，可摸到裂缝，养老穴就在裂缝中。

每天早晚各指压养老穴 10-20 次即可，这样反复按揉 3 个月左右，穴位的疼痛感就会消失，眼疾也会慢慢得到缓解。

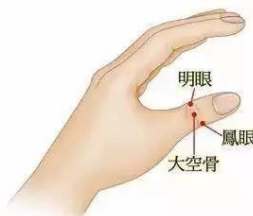


视力恢复奇穴
明眼穴

捏手指抑制白内障



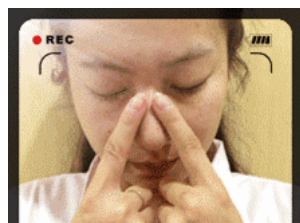
视力恢复奇穴
明眼穴



这组穴位分别位于拇指关节的两侧及中间处。明眼穴和凤眼穴可改善急性结膜炎，还可以抑制老人性的白内障；大空骨可改善一切有关眼睛的症状。

平时眼睛容易疲劳的人，每天刺激这三个穴位两次，力度以感到微微酸痛为宜。

按眼眉，头不晕，头不痛



视力恢复奇穴
明眼穴

攒竹穴具有疏肝、明目醒脑，改善头痛、头晕、眼睑跳动等功效。

该位置位于眉毛内侧边缘凹陷处。按揉前要将手洗干净，以免眼睛感染。此外，力度要适中，以略感酸痛为宜，以免用力太大伤及眼球。



九、心灵小憩

高贵的捐赠

这是一场惨痛的灾难。一场大火，夺去了这个家庭女主人的生命，吞噬了这个家庭所有的财产，男主人和他那叫翔子的小孩在消防人员的帮助下，夺险逃生出来。

电视上，那个中年男人哀伤的表情和翔子呼唤妈妈的哭声打动了。我是在第二天去看望他们的，带去了一点点钱，算是对他们的捐赠。小区的物业在一楼腾出了一间车库，让这对可怜父子暂时安身。

我去的时候，车库门口已有好些人。

在车库门口的那些人中，有一对母女显然是来捐赠的，却呆在人群的外面，那个母亲蹲在地上，絮絮叨叨地向她那只有四五岁的女儿说着什么，而那小女孩撅着嘴，一脸的不情愿。在她俩身边的地上，堆着好些东西，崭新的被褥、折叠得方方正正的衣物，最上面，放着一只开了缝的玩具熊。那位母亲正在指着地上的那堆东西对女儿说话：“你瞧，这被褥，是妈最好的被褥。你再瞧这件衣服，这是你爸爸刚买的，最好的一件衣服。我们都能将自己最好的东西拿来捐给翔子家，你为什么偏偏就拿这个破的？”

小女孩撅着嘴：“别的我还没玩够呢，这个，我已经不想要了。”

“将自己都不想要的东西拿来捐给别人，这样对吗？你再好好想想。”

小女孩有些局促不安，小声地问：“难道就要将最好的东西送给别人吗，非得最好的吗？”

“我想是的，”见女儿半天不吱声，她便问：“你有最好的东西吗？咱们能不能换一下，不捐这破了缝的熊，捐你最宝贝的。”

小女孩抬起头来，有点手足无措，但最终还是小声说：“我，舍不得。”

做母亲的有点失望，说：“妈妈不逼你，要不你再想想。”

女儿问：“我要是将我最宝贝的东西捐给了翔子，他还会还给我吗？”小女孩很可爱，我忍不住就插嘴说：“当然不会，哪有捐出的东西又要回来的道理？”小女孩有些不死心，抬头看了看她的妈妈，她的妈妈点了点头。女孩这才彻底低下了头。

当小女孩的母亲奉上带来的被褥和衣物时，小女孩这才开了口，她拉过满脸泪痕的翔子的手，然后，郑重地、小心翼翼地，将她母亲的手交到翔子那只小手上，她的脸色已经苍白，咬了咬嘴唇，然后下了很大决心似的说：“翔子，我将



我妈妈捐给你了。你以后有妈妈了。”

说完这一句，她的眼泪就顺着脸颊淌了下来，然后嚤嚤的哭出了声，转身跑开了。

我终于明白了小女孩的意思，在她四五岁的天空里，最好而又宝贝的，当然是她的妈妈了，她将她最为宝贝的妈妈捐给了翔子，让失去妈妈的翔子有了妈妈，而她自己，这一捐之后就不再有妈妈了，她怎么能不难过，怎么能不哭泣。

我跑出人群去安慰她，她的母亲也追了过来，小女孩抬起头来，满是泪花的双眼定定地看着她的妈妈，然后怯怯的说：“妈妈，不，翔子的妈妈，我不是想将你要回来，可是，我还是想亲你一下。你别告诉翔子，偷偷地让我亲一下好吗？”

她的母亲一把抱住她，疯狂地吻她。我看到，这位母亲的眼里，噙满了眼泪，满脸都是幸福而又骄傲的神情，她幸福，是因为她的女儿将她当成了这个世界上最为宝贵的东西；她骄傲，是因为她教育有了成果，女儿学会了捐赠。

我的眼睛也潮湿了，为这小女孩，更为她的母亲。我猜想，她要花费很长时间来解释，才能让女儿明白，她是一个人，不是物品，是不能捐赠给别人的。

但是，这是我迄今为止看到的最为高贵的捐赠，它让所有大人汗颜。面对别人的灾难，我们奉上的只是微薄的关爱和同情，而这小女孩奉上的，是她的整个世界。这是我看到最为高贵的母亲，她在她女儿那小小的纯洁的心里种上了爱的种子，开出了高贵的花。

