

景目

一、	百姓宣讲	1
	二十 三十 四十	1
二、	校园之声	4
	"初心向党 情系祖国"——启喑庆"七一"百姓宣讲活动	4
	青春飞扬 梦想启航——2019 届初三毕业典礼	5
	庆祝"七一"退休教师《我和我的祖国》手语歌大赛	8
	北京启喑实验学校各项体育赛事屡获佳绩	9
	北京启喑实验学校"国家通用手语校内考核"	10
三、	启喑故事	12
	士不可以不弘毅,任重而道远	12
	魔术,让我更精彩	15
四、	特教理论	18
	情绪障碍学生的特征与教学实务	18
五、	他山之石	25
	这才叫教育	25
六、	美文欣赏	27
	生命,是一树花开	27
七、	开心驿站	28
	妈妈给儿子的便条儿	28
八、	奇趣荟萃	29
	唐诗极简史: 29 首巅峰唐诗, 重温大唐盛世 289 年 (之二)	29
九、	健康随行	32
	想减肥又管不住嘴,怎么办?	32
十、	心灵小憩	34
	人生三题,你答对了吗?	34



一、百姓宣讲

二十 三十 四十

北京启喑实验学校 刘可研

我是来自北京启喑实验学校的刘可研。我宣讲的题目是《二十,三十,四十》。 为什么要讲这三个数字呢?让我把时间拨回到 1998 年的初夏······

大学毕业季前夕,我带着年轻人特有的热情和闯劲儿,到北京市第四聋人学校求职。面试之后,学校很快就和我签订了聘用合同。毕业典礼时系主任问我:能歌善舞、能说会道的你,怎么选择去聋校当老师呢?我说:我想尝试一个新领域,想做没有做过的事。我想知



初入职的刘老师和学生在一起

道自己能不能做?能做多久?就这样,1998年 7月,20岁的我成了首都特教战线的一名新兵。



刘老师单独指导学生



刘老师在课堂上

提起在聋校工作,几乎所有人都会问我:你是不是会比划?是的。手语是聋校教师必备的基本功之一。我上岗后的首要任务就是学习手语。我的师父是名优秀的聋人教师,她也是我们聋校自己培养的大学生。她的手语清晰、流畅,有种自然的亲和力。我很快就被这种特殊的语言吸引了。学手语的同时,我暗暗惊叹,聋人能接受高等教育,毕业后还能回母校当老师,这是多了不起的事情啊!真希望以后我的学生们也能这么优秀!从那时起,我的心里就种下了这样一个希望。正是手语这扇大门,为我打开了特殊教育的世界,让我慢慢走进了聋人的生活。第一个十年里,我做过

六年班主任, 带了四届高中毕业班, 教过三门学科, 带领校艺术团参加市区级各类



比赛。我的手语翻译服务也走出学校的大门,走上了区残联、市残联的舞台。回想那三千多个日子,每一天都充满了信心和动力。

2008年的夏天, "两个奥运同样精彩"的中国声音让国人沉浸在骄傲和自豪中。很多人还记得残奥会开幕式上的手语舞蹈"星星你好"。这个节目被称为"世界上规模最大的一场手语舞蹈表演",而它就出现在中国北京的残奥会开幕式上!参与演出的320名聋人女演员和50名手语老师,是从全国11个省市层层选拔出来的。6分半钟的现场表演和两个半月的封闭集训生活,已成为所有演职人员永生难忘的一段记忆。那一晚,整齐的手语,曼妙的舞姿和迷人的微笑,展示出天地人合一的和谐之美,展现了聋人对美好生活的向往。所以会这般感慨,因为我也是这个团队中的一员。作为特教工作者,从集训、演出到赛事直播翻译,我为残奥会服务了整整三个月。当我接过北京市妇联颁发的"奥运巾帼奉献奖"奖章时,我想起了入职时的我:在特教这个领域,我已经走过十年,我还会继续走下去的!那一年,我30岁。





刘老师参加 2008 年残奥会 开幕式演出,并获得"奥 运巾帼奉献奖"

如果第一个十年的标签是"成长", 那么第二个十年的标签应该是"成熟"。 我所就职的北京启喑实验学校,前身是 北京市第二聋人学校和北京市第四聋人 学校。这两所聋校都有着悠久的历史和 优秀的教育资源。为了更好的继承和发 扬两校的优良传统,我和同事们不敢有



刘老师在教师节受表彰



丝毫懈怠,更不敢躺在过去的成绩簿上坐享其成,而是坚持在特教改革的路途上探索前行。2018年高中毕业典礼上, 40岁的我又一次从学生手中接过那束满是敬意的鲜花。这是第几次接受毕业班的邀请我已记不清了。因为我校已经连续十几年实现了高考升学率和职高就业率"双百"的目标。而每一场毕业典礼都是我在特教之路为自己书写的站牌。

2018年的金秋,我以手语翻译的身份参加了中残联第七次全国代表大会。 习近平等党和国家领导人的集体到会让全场代表激动不已。听着张海迪主席的报告,我不禁想起了自己在特教走过的这20年。如果把"改革开放"也当作1978年出生的孩子,作为同龄人的我们,在这20年中看到了祖国特教事



我们,在这20年中看到了祖国特教事 刘老师参加中国残疾人联合会业由废到兴、由弱到强的历程。透过特教这扇窗口, 第七次全国代表大会

我们也感受到了祖国政治的稳定,经济的发展,文化的繁荣,文明的提升!

前不久有朋友问我:你有那么多机会可以从事更具挑战的工作,为什么最终还是选择留在这里?因为走过这 20 年,我发现我更爱这个职业了。我享受站在讲台上的感觉,我愿意用双手去帮助更多聋孩子打开他们的世界。虽然我不会再重返桃李年华,但我仍会用 20 岁的清冽之水,30 岁的和煦之光,40 岁的肥沃之土,精心培育心中那粒名叫"希望"的种子,静候下一个繁花似锦的十年!





二、校园之声

"初心向党 情系祖国"

——启喑庆"七一"百姓宣讲活动

"七一"前夕,我校党支部组织全体教职工开展了题为"初心向党情系祖国"的爱国主义主题教育活动。活动采取百姓宣讲的方式进行,共有七位教师和一位学生宣讲了在她们启喑的工作和学习情况。

入选西城区教育系统百姓宣讲团的刘可研在 讲述与改革开放同步的特教老师成长的故事。宣讲 人真情的讲述, 听众认真的倾听, 让会场沉浸在幸 福的回忆和对未来十年的期许中。

获得 2019 年新街口地区最美行业领航人荣誉称号的五位教师,他们的宣讲采用的是小视频的方式。每个人短短三分钟的视频,展示和传递出很多的信息:有小学班主任的细致、电教老师的过硬本



于文红书记主持活动



刘可研老师进行百姓宣讲

领、聋人美术教师课上课下的忙碌、身兼生物和化学两门学科教师不一样的风采、走在特教改革前列的党员教师在融合教育和个别化教育上的探索之路。



2019 年新街口地区最美行业 领航人

预科的王旭迎同学是我校百姓宣讲团中唯一的一名学生成员,通过视频她用自己在启喑十多年的学习经历,为我们讲述了她的成长故事,像所有的学生一样,她



感恩自己从小学、初中、到高中遇到的每一位老师对自己的帮助,也决心在高中勇敢地迎接高考的考验,争取用更好成绩来回报老师,为母校增光添彩。





王旭迎同学讲述她的成长故事

李文艳老师讲述她的治班法宝

最后为大家宣讲的是北京市学生喜爱的班主任、西城区优秀党员候选人、启喑党员教师李文艳,她和大家分享的主题是《家校共情同育人 不忘使命勇担当》。她从"重师生共情 做无声世界的倾听者""促同伴共情 做班级共进的推动者""助家校共情 做完整教育的构建者"三个方面谈了她的治班法宝。

最后,于书记提出,每一位教师都要做到"教育报国守初心,岗位担当做奉献", 用平凡岗位上不平凡的工作业绩向新中国成立七十周年献礼!

青春飞扬 梦想启航

——2019 届初三毕业典礼

6月28日,北京启喑实验学校举行了2019届初三毕业典礼。本届毕业典礼的主题是"青春飞扬,梦想启航"。寓意是初中生朝气蓬勃,毕业只是一段学习生活的结束,高中学习即将开启。本次典礼的主要环节是:学习回顾篇、才艺展示篇、感恩篇。展现了学生在启喑初中三年的学习生活、课外活动的丰富成果。

参加本次活动的有谢爱明校长、于文红书记、邱平副校长和其他校领导,任课老师、学生家长及初一初二的学生也参加了活

毕业典礼在主持人豆泳昊、何逸格饱含深情的开场白中拉开了序幕。"时光轻轻带走了春天,夏季送给我们一份留念。带着兴奋和喜悦,带着一丝的伤感和不舍,我们相聚在这里,开启新的篇章。我们将心怀希望,扬帆再启航"。

动。



三位小主持人



"学习回顾"环节,为来宾们呈现了各个学科的学习成果。回顾了学生在这三年中在知识的海洋里付出的汗水,收获的知识,取得的成功。特别是两个班 10 位学生《青春赞歌》的诗词朗读,声情并茂,动作整齐划一,语音准确声音洪亮,抑扬顿挫,富有创意,感染了在坐的每一个人,赢得了热烈的掌声。



是的,"昨天的成绩,我们不会满足; 今天的努力,我们不会松懈;明天的追求, 我们不会放弃。我们要高唱青春的赞歌, 一路欢声,一路歌唱,追逐梦想,奔向远 方。青春飞扬,梦想启航"将毕业典礼推 向了高潮。

学生朗诵《青春赞歌》 "才艺展示篇"更是精彩纷呈。张水珠、王晶、何逸格、刘冉四位"小书法家",一直跟着张春东老师学习书法,在张老师的悉心指导下,他们多次参加市、区书画大赛,取得了很多的奖项。她们四位现场挥毫泼墨,用四种字体书写了"青春 飞扬 梦想 启航",赢得了在场观众

长时间的鼓掌。







学生绘画展示



学生机器人展示

范世豪同学展示了自己的漫画功底。他平常就喜欢画漫画,他的理想就是将来能考上长春大学漫画专业。他现场为谢校长画了一幅肖像漫画,很逼真,迎来了阵阵掌声,得到了校领导的夸赞。石雨萱现场编制了龙船,刘宇麒绣了十字绣,展示了自己参加课外兴趣小组的学习成果。

机器人制作团队的胡金洋、刘志环和豆泳昊同学,为大家讲解了机器电梯的组成和原理,现场展示了电梯的运行,演示了机器狗按照各种指令做各种动作,并邀请了现场观众一起体验。

最后展示的是武术操表演。今年北京启喑实验 学校武术队参加北京市中学生武术操大赛获得了 一等奖的好成绩,初三有7名学生参加。这7名同 学在毕业典礼上现场表演,动作整齐,气势恢宏, 让现场观众震撼不已。

"青春社高梦想启新"北京医院实施学校2019层初三年业界礼

学生表演武术操

为培养学生的全面发展, 北京启喑实验学校根据学生特点, 开设了多种实践活



动课程,提高学生的综合实践能力,培养了学生"尚德尚学自砺自强"的优秀品质。精彩纷呈的才艺展示,彰显了我校"宽基础 多技能"的办学理念。

才艺展示后,学生代表张水珠发言。她首先对三年来老师们的谆谆教诲、精心培养、温暖关爱表示衷心感谢。又谈到了初中三年来同学们的成长和收获,以及今后努力的方向。







学生代表发言

家长代表发言

家长代表向学校赠送锦旗

刘冉的妈妈代表家长也表达了对学校和老师的感谢,并为学校送上了锦旗。

于文红书记的发言给予了学生们嘱托和希望,希望孩子们继续前行,并祝愿他们梦想成真。

书记发言后,吕娅静和她的姐姐合唱一曲《大梦想家》,把毕业典礼推向了最高潮。纯真的歌声打动了在场所有的人,大家合着拍子一同唱着:"一个一个梦写在日记上,一点一点靠近诺贝尔奖。我们慢慢



于书记发言

地生长,从小的愿望,到大的梦想起航,坚持是生命的永恒"。是的,坚持就能看到胜利的曙光。随后所有毕业生以小视频的形式说出了自己心中的梦想。

在学生的成长路上,老师们用爱心温暖着她们,教育着他们,让他们茁壮成长。 现场学生们为每一位老师献上了鲜花。

家长们在教育孩子中付出心血,全体同学为家长深深鞠了一躬,感谢家长的陪伴和养育之恩。

最后,校长为全体初三毕业生颁发了毕业证书。同学们的欣喜之情写在脸上。初中的毕业,意味着新生活、新学习任务的开始。祝愿他们在高中一如既往的努力,不断超越自己。



学生与任课老师合影



学生与校领导合影

(撰稿人: 胡素梅、李莹)



庆祝"七一"退休教师《我和我的祖国》手语歌大赛

2019 年是祖国喜事多、好事多的一年。北京启喑实验学校老教协于七月一日组织了别开生面的庆"七一"活动,开展《我和我的祖国》手语歌大赛。退休教师们在比赛前,都非常认真、投入地学习每一个手语动作。在比赛过程中,他们以洪亮的歌声、优美而有力的手语以及满腔的热情,讴歌着中国共产党 98 年的辉煌历程和丰功伟绩,抒发着老教育工作者永远跟着党走的坚定信念和永葆革命青春的赤子情怀。谢爱明校长,于文红书记也来到活动现场,和退休老教师们一起用手语歌来表达自己爱党、爱国和爱校的热情,活动现场气氛高涨。



老教师们认真学习《我和我的祖国》手语歌



校长、书记和老教师们一起学习《我和我的祖国》手语歌



北京启喑实验学校各项体育赛事屡获佳绩

5月11日,在广安体育馆举办的2019北京市西城区中小学羽毛球比赛圆满落下帷幕。北京启喑实验学校羽毛球队首次组队参赛,在领队李华婷、教练刘艳林的带领下,队员们团结协作、奋力拼搏。共6名学生参赛,4人参加男女单打比赛,其中,1人获得三等奖,3人获得五等奖;在男女双打比赛中,荣获女双二等奖、男双三等奖,学校位居全区学校组总分第二名。启喑学校羽毛球队第一次与几个专业队进行比赛,能取得这样的成绩已经出乎之前的预料。启喑羽毛球队会继续努力,队员们还需要不断调整比赛时紧张的心理状态,争取在以后的比赛中发挥出自己最好的水平、赛出更好的成绩!





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,学生们出色的完成了表演任务,为学校赢得了荣誉。

6月15日,西城区中学组足球比赛前八名颁奖仪式在北京市回民学校举行。 北京启喑实验学校初中足球队历经七场比赛,经历曲折、顽强拼搏、挥洒汗水,最 终取得初中组第五名,走上颁奖台。启喑足球队第一次参加西城区中小学生足球比 赛,第一次与健全学生同场竞技,第一次持续踢七场比赛·····队员们克服听力障碍, 积极配合,发扬顽强的精神,克服困难,球技与心理上都获得了进步和成长!



(撰稿人: 李华婷)



北京启喑实验学校"国家通用手语校内考核"

7月11日下午,北京启喑实验学校全体教职员工参加了"国家通用手语校内考核"。

作为通用手语的试点校和推广单位,北京启喑实验学校在这一年中采用多种方式对师生进行手语培训和推广工作。此次对教职工的手语考核,是在"国家通用手语推广方案"的任务目标指导下,根据对一、二线教师的不同要求分层开展的。学校通用手语推广小组成员经过反复讨论和修改,将《通用手语词表》中所列词进行划分,再根据本学年学习内容,确定了最终的考核范围。手语考核以词汇检测为内容,以电脑随机组卷为形式,以行政组为单位,对近100名教职工进行了现场考试。

发布考核说明后,老师们利用各种业余时间,认真学习、积极备考。上下班的地铁里,午饭后的空教室里,随处可见老师们复习的身影。有的老师在打印出的 PPT 教材上认真标注重点;有的老师空闲时约上同事互相检测;有的老师将重难点

词汇做成便条随身携带。不同于以往 的手语学习,老师们现在更关注手形、 方向、表情等基本要素,对手语表达 有了新认识。很多老师表示,通过这 次备考,体验了语言学习的乐趣,探 究了一些学习语言的方法,对自己的 教学都有启发。



老师们利用课余时间练习手语

手语推广小组邀请了国家手语盲文研究中心的三位专家共同承担评委任务。从 考核说明的制定,到考题制作,再到考场布置,工作组在每个环节都做了精心准备。

老师们反复试验考题,对记、评分标准做了统一培训,还为四个考场专门定制 了横幅,以体现学校对通用手语推广工作的重视程度。

手语考核流程

- 1. 领取评分表,填写姓名。
- 2, 进入考场将评分表交给评委。
- 3,按下电脑"F9"(只能按一次)。
- 4,看词目打出手语。
- 5, 考核结束, 立即离开考场。



评委们在交流

北京启喑实验学校责任督学夏树铭校长也来到考核现场进行指导。



夏树铭校长现场指导

近 100 名教职工在两小时内有序的 完成了考试。从考核成绩的反馈来看, 大家一学年的努力都没有白费。考试结 束后,评委们对大家的表现给予了较高 评价,对学校的手语培训、推广工作也 给予了充分肯定。结合各考场出现的问 题,评委组还进行了讨论和总结,为学校

今后的手语培训工作提出了新目标。本学年的通用手语推广工作也就此落下帷幕。



手语考核专家、评委合影













后记:

通用手语推广是我校重点工作之一。这一年里,借助团队的力量,我们取得了一些成绩,可喜可贺!但我们仍有很多待研究的地方,需要大家进一步沉下心来摸索、尝试、提升,这也是我们今后努力发展的方向。希望我们的通用手语推广工作在新一年继续稳扎稳打,取得实质性的进步。



三、启喑故事

■ 教师篇

士不可以不弘毅,任重而道远

——参加传统文化研修班的感想

王楠



2019年3月12日,什刹海书院,开启了本学期传统文化研修班的学习生活。每周二,带着清晨的缕缕阳光,绕过潋滟方好的西海,骑行穿过胡同,如约来到富有浓郁香气的书院。在这里,虽不会抚琴,但可以阅经。我可以再一次作为一名学员,聆听大家的教诲;我可以再一次作为一名学生,大声地诵读经典,感受国学的魅力。可以说,传统文化研修是我最喜欢的研修课程,没有之一。通过三个月十二次课的学习,我的收获主要有以下几点:

一、日用不觉

近些年来,"传统文化"在我们的生活中成为了一个高频词。关于传统文化的 开展,楼宇烈先生的一段话让我有了更深的体会:"传统文化的继承不要轰轰烈烈, 而要不绝如缕。轰轰烈烈,就像赶潮流一样,会泥沙聚下、鱼龙混杂。我们的文化 传统,最好是在'日用而不觉'的情况下薪火相传。"这段话,告诉我们,传统文 化与生活息息相关,融入生活的,我们享受它而不自知。国学在生活中的方方面面, 不仅仅是背点古诗,国学是植入灵魂的东西。

"日用而不觉"讲的就是沉浸在文化中,浸润到灵魂中。身在特殊学校,面对听力障碍学生,语言的学习尚且是个难题,传统文化的学习似乎是一个更为大的难题。如何"日用而不觉",如何将传统文化植入聋孩子的灵魂,这对特教老师来说,是一个课题。作为人,我们要"直内方外";作为教育者,我们要立德树人。

在带领聋生学习语言时,我通过组织学生背《孟子》、古诗,课余时间看《诗词大会》等活动,让学生初步认识、了解我们的传统文化,在润物无声中学习传统文化。或许,有人认为传统文化的学习,对于这些残疾学生意义不大,也有人认为这些孩子只要快乐地活着就很好。其实,对于每个人,特别是残疾学生而言,更多的时候需要的不仅仅是物质上的满足,更是精神上的给养。文化就是以文化人,就是通过学习来改变言谈举止、改变思想。我相信,教师对传统文化的传播,对于提升残疾学生的综合素养、对于社会的稳定和发展有着更为重要且特殊的意义。我愿



意用自己的绵薄之力,努力去做好传播传统文化的耕耘者。

二、修身为本

中国文化强调以人为中心,这并不是夸大和放任自己,恰恰是呼唤自我认识,是在自我提升的同时也要进行自我约束。在社会发展中,人不能自我异化为物的奴隶。所以,中国文化强调人的主体自我提升。"修身、齐家、治国、平天下",修身为本;"凡天下国家有九经,曰'修身也,尊贤也,亲亲也·····'",修身第一。修身就是完善小我,完善小我是为了成就大我。

《大学》说:"自天子以至于庶人,一是皆以修身为本。"修身表现在哪些方面呢?修身的具体行为表现在日常生活工作中。遇到问题时怎么办?"君子求诸己,小人求诸人",君子向内求,从自己的角度去寻求原因、办法。如何处理自己与他人的关系呢?"忠恕而己"。尽力为人谋,中人之心,故为忠;推己及人,如人之心,故为恕。在研修学习过程中,可以说我在不断地反思自己、省察自己:自己与家人的关系、自己与学生的关系、自己对他人评价的反应、自己与工作的关系等等。面对残疾学生,作为教师我们要有恻隐之仁心,更要用自己的力量去帮助他们,这就是一种修身。在学习过程中,楼先生讲到"礼",讲到以伦理为法。礼的本质是也是一种法。通过礼的教育自觉遵守这个规矩,礼是自觉的,内在的,自律的。作为教师,我们教育学生要遵守校规校纪,遵守学生守则,这何尝不是礼的教育?这何尝不是修身?

三、明辨笃行

在张一南老师讲授词的相关概念和知识时,老师用幽默的语言、形象的比喻梳理词的发展史。这些讲解,补充了我对于"乐府""词"认识的不足;通过对"流动拍""静止拍"的学习,使我对词的声情有了进一步的认知。而印象最为深刻的是张老师的治学严谨,聆听老师的教诲,让我对治学有了进一步的思考。

(一) 对于小学

在方朝晖老师带着我们细读《大学》《论语》等文本的时候,我们会发现,对于文本中词的解读非常关键。汉字是表意文字,汉字的字形与词义有着密切的关系。当我们追根溯源寻求词义的时候,最需要的、最能体现的就是"小学"的功底。文字学、音韵学、训诂学等小学的内容其实应该是每位语文老师需要掌握的内容。方老师在讲"中"的时候,说了"中"有"中间"、"正好、恰好"、"内心"三种含义,"中庸"的含义就是"恰好的恒常之道";在讲到"率性"时,老师说"率性"就是"修身养性",对于这个解释,我不是很清楚,于是查到了《说文》。在学习中,



我深感对于小学学习的不足。我想,如果研修班能够开设如文字学等小学课程加以引导,学习的内容将会更加深入。

(二) 对于古典小说

对于古典小说《三国演义》的学习,郭老师为我们辨别清楚了一些概念,开阔了学习的平台。对于历史与演义,要遵循史实、服从义理。演义,就是要以一定的史实为背景,以史书和传说对那段历史用章回体创作写出的小说。课上,对于人物的认识,对于现代社会背景下人们对小说人物的演义,对于小说的讲解,郭老师为我们提供了丰富的素材。老师一再强调教师要多翻一翻文本,品味小说的情节、人物等。或许大部分的教师在各种任务的驱使下,无暇顾及文本,而忽略文本来讲专题将会产生"以其昏昏使人昭昭"的感觉。对我个人而言,要将阅读经典作为日常生活的一部分。问渠那得清如许,为有源头活水来。作为老师,也要不断地学习,获取新知,提高认识,从而更好地丰富课堂。

"士不可以不弘毅,任重而道远"是《论语·泰伯》中曾子说的一句话。曾子告诉我们,作为一个士人,必须志向远大,意志坚强,因为他深知自己责任重大,需要长期艰苦奋斗。"非弘不能胜其重,非毅不能致其远",这是朱熹在《四书集注》中的解释。这里的"士",我姑且将其解释为"读书人"。作为教师,我们既是教书人,也是读书人。那么兼有双重角色的"士",我们的志向应该是什么呢?是完成教育教学任务吗?是为了职称而写论文吗?我想,这些都不是。前段时间我读到德国文学家赫尔曼·黑塞的一段话:"对每个人而言,真正的职责只有一个:找到自我。然后在心中坚守其一生,全心全意,永不停息。所有其它的路都是不完整的,是人的逃避方式,是对大众理想的懦弱回归,是随波逐流,是对内心的恐惧。"中国的老子、孔子、庄子都是黑塞崇拜的东方哲人。正是由于这一系列偶像的影响,黑塞形成了他独特的美学世界观。黑塞观点中的关键就是"找到自我"。这也是我们中国传统文化的精神所在。

作为老师,我们也要找到真正的自己,为自己理想中的样子去努力去奋斗。同时,我们还要帮助学生,帮助他们成长为一个完整的人,一个独立的人,一个合格的人。愿我们在潜移默化中为自己、为学生打上优秀传统文化的底色,愿我们每个人都可以在传统文化中汲取力量,汲取智慧,成为最好的自己!

在国学中,成长为更好的自己!



学生篇

魔术,让我更精彩

张泽

实现梦想必须经历一些艰难,没有简简单单就能实现梦想的,除非你在做梦。 我幼时看电视,看到了刘谦表演魔术,他变了好多种不同的魔术,我很好奇他 是怎么做到的。从此,我对魔术着了迷,一直相信有魔法的存在。

有一天,爸爸给我变出了糖,我很惊讶,没想到爸爸也会变魔术,只是他从来 不肯告诉我魔术的秘密。我就自己试着想把硬币变消失,但是却变不了,我就很沮 丧地放弃了。

过春节的时候,哥哥给我变了魔术,他说这种方法叫作意念控制,我不知道他 到底是用的什么方法,竟然把一张小纸弯过来了,我感觉太神奇了!哥哥给我了一 张纸,我也试着用意念控制,我屏住呼吸,结果那张小纸纹丝不动,我再一次用力 屏住呼吸,脸面发红,最后鼻子都喷出鼻涕来了,可还是没有变出魔法,家人都笑 了,我也跟着笑,但心里感觉有点儿伤心。

到了夏天,我和爸爸一起去公园里游泳,游泳池旁边有个活动区,如果玩游戏就可以得到玩具,那个游戏叫"玩转水上乐园",游戏结束时,玩具都送完了,我一看玩具都被领完了,可我自己没有时,心里很难受。正在这时,我看到有个工作人员给了爸爸一个小东西,爸爸对我挥动小丝巾,我好奇爸爸在干什么呢?没想到,爸爸突然把小丝巾变成棒子,我惊得下巴都快掉下来了,我赶快到爸爸身边去看,结果发现,原来是塑料棒子,我以为是铁棒呢,后来爸爸给我揭开了秘密,我才明白,魔术是假的。于是,我也试着自己变魔术,结果我真的做到了,我心里特别开心!我天天给别人变棒子,别人都夸奖我。

从九岁开始,我确定了将来要成为魔术师的梦想。一开始,我自己思考怎么变出魔术来,但我想不出来,回来,我看电视上的变魔术节目,一边看一边想。有一天,我看到一个魔术师的大拇指在手中移动,我不知道他是怎么做到的,我就一直琢磨,最后,我终于想明白了,原来是他把大拇指藏在了手掌中,另一只手的大拇指弯过来,食指包围拇指,这样看起来就变成了大拇指在移动。我给妈妈表演这个魔术,妈妈竟然被吓到了,她以为我的大拇指被砍掉了,但妈妈看了我手,发现我没事,我就告诉妈妈,我是在变魔术而已,妈妈这才松了一口气。还记得,我当时很开心地笑了,不敢相信我竟然做到了。



在读初中的时候,有一天,我自己去外面玩,碰到了魔术专卖店,我进去店里随便看看,发现有好多好多魔术道具。店主叫我过去,我过去的时候,他把手放在我头上,然后从我头发里取出来了硬币!我摸摸头自己的头,什么都没有,他又从我头发里取出了硬币,我惊讶不已。然后,他又拿出扑克牌,他把一张方片7变成了红心6,我再次吃惊了。店主说问我想不想学,我说想!他说要交钱才能教我,可我没钱,后来妈妈给我了零钱,我又去了魔术专卖店,店主开始教我魔术,最开始我经常去,店主教我了不少魔术技巧和方法。后来,我在网上看到有免费魔术教学视频,我就开始在网上学习,不再去魔术专卖店了。

当我自己准备好了时,我就经常在课间变魔术给老师和同学看,他们经常被我的魔术惊到。到了元旦联欢活动时,我第一次上舞台表演魔术,我特别开心!但我那时动作不是很到位,不过我告诉自己,再努力一下就好了。非常感谢老师给我机会,后来每年的元旦联欢活动,我都能上舞台表演魔术,逐渐的,我的舞台表演效果越来越好。

课间给同学 表演魔术





元旦联欢活动 上,给师生表演 魔术

妈妈还带我去了专门的魔术培训班,花了很多钱,让魔术老师教我表演的形式和方法,教我怎样把动作表演到位,能让观众感受到魔术表演的神奇。北京欢乐谷国际魔术精英大赛时,魔术老师邀请我去表演魔术,我初上台时特别紧张,但我在表演过程中逐渐放松,逐渐感受到自信,我受到了评委老师很高的评价!在大赛上,我认识了很多魔术师,跟他们互加了微信,他们把我拉进了好多魔术师的群,我感到很荣幸认识了那么多那么好的魔术师!

高中毕业典礼时,是我最后一次在学校上台表演魔术了,老师和同学们给了我 热烈的掌声,我给我的班主任变出了美丽的蓝玫瑰花,感谢老师平时对我的教导, 感谢学校对我的关注和支持。

毕业后,突然感觉自己没有表演舞台了,我不知道哪里有招收聋人做魔术表演工作的,实在找不到,我就只好在某个酒店老老实实地工作了,我干的是厨师。





每次没事儿的时候,我就给同事变魔术,同事们很快乐。在一次酒店春晚时,我上台给同事们表演魔术,他们很惊讶,没想到我这个聋人竟然会变魔术,领导和同事们都开始关注我。

酒店经理上台和张泽互动 后来,一个老同学给我介绍了一份工作,我进入工作岗位以后,认识了很多人,我也常常给他们变魔术,他们对我的魔术很感兴趣。其中新认识的一位朋友又给我介绍了工作,就是加入残疾人艺术团。

我加入之后才发现,残疾人艺术团可以天天演出,到不同的地方演出,我非常兴奋。我想要买最好的魔术道具来演出,可是魔术道具太贵了,但我妈妈非常支持我,她为我花钱买了道具,我非常感谢我妈妈!

最开始跟艺术团去演出时,我演得不是特别好,因为我没有见过那么多观众, 我心里感到很紧张,后来,因为每天每天的演出,我逐渐习惯了面对众多的观众, 再上台时,没有了紧张的感觉,表演魔术比原来好多了,每次表演,我都能感受到 观众如火的热情。

在一天的表演之后,我发现我居然上了直播,全国的人都看我们的表演,我觉得我的梦想终于实现了!但我也知道,这仅仅只是刚刚开始而已,我还会把梦想坚持下去。在表演魔术的路上,再苦再累我都会坚持下去!

如果你也有梦想的话,一定要坚持下去,千万不要因为一时的困难而放弃,因 为,只有坚持,才会让你的梦想成真!













四、特教理论

情绪障碍学生的特征与教学实务

(摘自《现代特殊教育》, 有删减)

一、前言

情绪障碍学生是目前各级学校中教师及行政人员最为辛苦面对的对象。

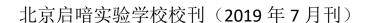
笔者近一年来被邀请演讲的主题,常离不开情绪障碍的相关议题,可见学校 对于情绪障碍者的教学实务有其需求性。

笔者在此将以情绪障碍的特征与情绪障碍教学实务两方面建议教师用正确、 合适的方式来面对情绪障碍的学生。

二、情绪障碍的特征

近年来诸多学者如 Meese (1996), Kauffman (1997), Bos 和 Vaughn (1998), Wood (1998), 钮文英(2001)和何东墀(2005)等对情绪障碍学生的特征纷纷提出其看法,笔者将之整理归类如下:

- (一)注意力缺陷的问题。这类孩子较难于遵循指示及专心,他们不易去听, 也不注意一些细节,他们除了容易遗失东西,亦容易忘记,没有组织性,因此他 们经常有无心的过错;同时,他们喜欢挪动位置,一点声音就使他们分心。
- (二)社会技巧差。社会能力不足,这类孩子可能缺乏认知社会线索来了解情境,不但无法了解他人,也无法了解他们行为的后果。他们很难在家中或在学校里通过观察别人来学习这些技巧。
- (三)失败的学校生活。情障学生在学校成就及正确的行为逐渐地落后其同侪,他们表现出低自我概念及低自尊。换言之,情绪障碍学生不适当的行为较容易有低学业成就,在此造成恶性循环。
- (四)攻击性行为。经常捉弄、干扰他人的行为,需要教师介入与控制;又 兼具攻击性的和反社会行为,其长大成人之后较难有成功的生活。





- (五)焦虑及退缩。持续的焦虑、害怕、社会孤立限制了与他人正面的互动 关系,因此对社会及个人的成长带来负面结果。
- (六)沮丧。表征为低自尊、社会及问题解决技能的缺陷、无法自我调整去 对抗压力、对世界及对自己负面思想、学习上的无助。
 - (七)过度依赖教师的指示。与较高成就者相较显出较少的构思与想法。
 - (八) 在压力下,容易生气。
 - (九) 做事慢吞吞及冲动。
 - (十) 缺乏自信心。
 - (十一) 高度地坚持己见、武断、无法接受别人意见。
- (十二)学业成就低落。存在学业问题,如在拼音、阅读或数学等方面;记忆差;语言能力差;概念的理解较差;学业表现低于同年段水平。
- (十三)怪异的行为。这类学生展现非常不寻常的行为方式,他们有时表现 出攻击行为,有时候又表现出退缩行为。
 - (十四) 不成熟。不适当哭泣,容易发脾气,处理技巧差。
- (十五)扭曲的思想、过度的焦虑、怪异的活动及不正常的情绪。如经常悲伤、抱怨、对于所有的活动减少兴趣、负面的自我概念、罪恶感、优柔寡断、自杀的念头、慢性疲倦、失眠或睡眠过多、退缩、缺乏幽默感、健忘等。
- (十六)焦虑症的现象。如泛虑症、分离焦虑症、恐惧症、恐慌症、压力症、 强迫症。
 - (十七) 社会不良适应。触犯法律、违反校规的行为,如偷窃、逃学等。

根据以上多位学者的看法,笔者在此将情绪障碍的特征统整为两方面:

在学习方面,有注意力缺陷的问题、过度依赖教师的指示、学业表现低于同 年段水平、记忆差等问题。

在社交技巧方面,包括不易与他人建立正面关系、坚持己见无法接受别人意 见、出现社会性退缩、攻击性行为、怪异行为、自伤、不成熟、缺乏幽默感、缺 乏自信及社会能力不足等问题。

三、情绪障碍教学实务



学校原本应该扮演重要角色来帮助情绪障碍学生在学业上成长,及促进品格、 行为方面的进步。

然而根据 Kauffman (1997)的看法,学校亦可能助长了障碍的行为及课业失败。其原因包括:

对学生的个别性不敏锐;

对学生不适当的期许;

不一致的行为管理:

教导非功能性的和不相干的技能:

破坏了增强一致性;

不合需要的学校行为模式。

鉴于以上的学校问题,教师如何教导情绪障碍学生?笔者将以教学策略及课室管理两方面来说明。

(一) 在教学策略方面

对于计划及教学活动,Evertson、Emmer、Clements 和 Worsham(1997)提出,教师须考量活动内容是否有助于引导学生学习,同时也考虑这些活动是否能维持学生参与,当然也可以小团体、全体或个别的方式来呈现。对于计划教学,他们列出教师在教学前必须注意的事项:

应学习的重要概念及技能:

需要另外解释困难的字或概念;

连接先前的学习;

制造乐在课堂中:

需要用什么教具;

需要多少时间分配在课程中;

是否有需要特别帮助的学生;

确定每位学生都参与;

如果时间太少或太多,如何调整课程;

对学生的期许;



当学生完成时,他们又该做什么;

如何评量学生作品并给予回馈。

再者依据情绪障碍学生的特征,在教学实务方面必须强调有效的教学策略。 Meese (1996) 提出有助于教导情绪障碍学生的重点:

建构正面的学习环境,即安全性、支持的课室环境,有质量的教学,专业团队的合作,有效的教师行为。

尊重感觉,强调同理心、倾听及沟通技巧、支持学生在危机中的感觉、价值与道德教育;改善行为,利用正增强来增加正确行为;运用区分性增强、消弱、惩罚、反应代价、隔离、过度矫正来降低不正确行为。

教导社会技能,社会技能的教导强调有组织的学习(定义技能及其步骤、技能中的模式)。讨论目前的技能需求、定下角色扮演、提供回馈、分配作业;随机教导(教师 在利用课室、餐厅、走廊、游戏场地随时教导社会技巧)。除此之外,有关社会技能课程的书籍,如 Boys Town social skills curriculum, Getting along with others, Skillstreaming, Social skills for daily living, Social skills on the job, The walker social skills curriculum 等,教师们可以善加利用其内容来教导学生社会技能。

教导学生负责任,利用自我管理策略、认知重组法、自我控制课程、理情治疗法、同侪团体会议等方法来教导学生负责任。

专业团队合作,强调除了学校教师、其他专业人员及家长之间的合作,同时也需要与小区机构合作。

除此之外,Clark (1986) 提出统整教育模式 (integrative education model),几个乐观的学习元素对情绪障碍学生的教导也会有助益:

有反应的学习环境。教师、学生、家长之间是开放的、尊重的、合作的关系; 丰富的教具及活动;有弹性的及统整的课程;学生主动参与学习过程;认知、情感、身体、直觉的活动都是课室经验中重要的部分;气氛是信赖、接受与尊重。

放松及减轻压力。运用宁静的音乐及颜色可降低焦虑及紧张,因此有次序的课室对于环境敏感的学生是有其意义的。



改变地点、姿态及姿势是学习过程中的一部分。

赋权的语言及行为(empowering language and behavior),其意为允许学习者维持其权力,使其感觉到被支持;同时当学生在分享事情时,老师能够聆听这些口语、非口语或明显的身体反应,给予支持、欣赏及有利的回馈。

选择及认知的控制。许多研究者发现,选择和产生认知控制是影响学生的学业成就及自我概念的重要因素。

复杂的及挑战的认知活动。许多学者已经注意到复杂的及挑战的认知活动的 发展是统整教育模式的因素之一。假如我们包含所有人类的功能在我们学习概念 之中,我们可以计划更多有效的和更有意义的学习经验。

直觉与统整。统整教育模式包含大脑功能及整个大脑过程,将之并入教育的 系统,学习经验将变得更有效,学生变得更有动力、更成功。

(二) 在课室管理方面

教导情绪障碍学生,课室管理是最大挑战之一,因为情绪障碍学生缺乏社会能力,在人际关系上出现问题,因而影响学习的效果。

为了解决这些问题, Bos 和 Vaughn (1998) 对社会能力进行定义:包含与他人正面的关系、适合其年龄的社会认知、没有不良适应的行为与有效的社会行为。

根据以上定义,Bos 和 Vaughn 提出介入策略有助于情绪障碍者的课室管理:

个人问题解决, 教导学生如何应用策略让学生与别人建立正面的关系, 尝试着去提供学生解决冲突的过程。

行为治疗法,或应用行为分析 (Applied Behavior Analysis, ABA),强调目标行为可以被定义、被测量,同时目标及介入策略应被建立。

教导社会技巧应着重发展合作的原则,如:增加学生自尊、社会技巧、学习等,让低自尊的学生参与训练方案中(增加学习效果);运用有效教学原则,教导身体语言、问安、开始与维持对话、给予正面回馈、接受正面回馈、给予负面回馈、接受负面回馈、能体认自己与别人的感觉、解决问题与冲突;教导需要的技能:教导学习的类化;鼓励学生;认同学生的长处。



课室管理,为了助长学生更多正确的行为原则,应该寻找正面的行为,而且让学生知道教师认同他;用增强方式鼓励正面的行为;代币制的使用;改变不适当的行为。为了改变不适当行为,其原则应强调不用威胁;遵循班规;不要建立太多的班规;对学生采用听与说;避免不同意见与争论;使用原则;有效引导学生做事,避免使用个人权威。

除了上述的方法,教导学生管理自己的行为有其必要。

Alberto 和 Troutman (1990)提出运用外在管理者如教师或其他人可能会因为未发现某行为,而失去了一致性;因此教导学生管理自己的行为是必要的,其方式为:

- 1.自我教导,即给自己口头的提示;
- 2.自我的纪录,即学生被教导计算及记录其行为(自我记录经常用于改善青少年情绪障碍学生的社交技巧);
 - 3.自我增强:由学生自行决定增强物;
- 4.自我惩罚:一般而言反应代价及代币增强系统可同时存在。Alberto 和 Troutman 也强调教导学生自我教导其效果体现在训练过动及冲动学生去增进参与行为、增加学生能力去展现学业技巧、增加适当的社会行为、对于中重度及极重度的残障者教导各种技能等几方面。

最后在课室常规方面也是重点。

Colvin 和 Lazar (1997)提出:

- 1.就目的及利益而言,须发展自我管理技能,学生越主动,对其行为越能负责任;提供机会练习技能;帮助教师找出策略矫正学生问题;有效的管理;降低分裂的互动,师生之间须创造归属感,如让学生参与常规管理,越多贡献计划,就有越多归属感;提供社交组织化的机会,让学生有机会参与正确的互动关系。
- 2.在建立课室常规的基本策略方面,例如训练学生排队离开教室参与其他活动(如上图书馆),有以下步骤可以教导:解释(为何需要排队)、说明学生行为(安静地行动)、实地应用(先是小组来做,而后全班来做)、评论(追踪并回馈)。





3.在一般课室常规方面,开学时说明清楚学生的行为;进入教室要安静、预备上课;独立做功课如阅读、做作业;使用饮水机的适当时间、限于喝水而不可以玩水;使用洗手间洗手、卫生纸放入垃圾桶;获得协助前要自己先尝试,然后再使用教室信号寻找协助;在课室中互动要选适当时间而非教学间,不要干扰他人;建立好帮手,有事轮流来做;上课发言先举手、要等待;考试不可以交谈与互动。

4.在使用常规去解决问题方面,当学生在上课前发生争执,教师可以利用课室常规来解决问题,如解释(问题发生在下课后进教室时)、说明学生行为(请学生排队并保持距离)、实地练习(先由教师示范,再由全班练习)、追踪(下课前提醒学生、提供回馈)、评论(使用间歇性的提醒)。

笔者认为,教导情绪障碍学生,教师在教学策略及课室管理两方面扮演决定性的角色。换言之教学能否继续进行,学生是否愿意参与,和老师运用的策略与管理脱不了关系。身为情绪障碍教师,自身应具备的知识和技能与专业投入的精神及态度,都可以反映在教学成果上。

四、结论

面对情绪障碍学生开展教育教学是一项挑战。教师们首先要进一步认识与理解情绪障碍的相关特征。接着在教学实务方面教师要找出有效的方法,如本文中所列举的。如此,教导情绪障碍生并不是件棘手的事,而是有成就感的。

笔者多次被邀演讲,主题都是与情绪障碍的介入策略有关,发现目前学校的 行政人员及教师们都非常用心在经营学生的教育,特别对于情绪障碍学生,学校 当局不再是用逃避、放弃的态度,反而转向积极的、正面的、愿意的心,努力在 克服难题,让笔者相当感动。同时,笔者对于台湾未来的特殊教育发展,抱着无 限盼望与期许,因为我们有一群教育勇士天天正为情绪障碍学生在努力与奋斗。





五、他山之石

这才叫教育

教育没有回头路可走。家长的引导很重要,推动摇篮 的手就是推动地球的手。

儿子: 妈妈, 我睡不着, 你能和我说说话吗?

妈妈:可以,你说吧!

儿子: 你对我的成绩满意吗?

妈妈: 你对你自己的成绩满意吗?

儿子: 还行吧, 感觉挺有自信的。

妈妈: 有时候自信比成绩更重要!

儿子:难道你真不在乎我的成绩吗?妈妈!

妈妈: 不在乎! 你想一想, 我什么时候在乎过你的成绩呢?

儿子: 小学的时候, 我写作业一不认真你就把我的作业撕了, 没有任何余地!

妈妈: 我那是在乎你的学习态度。书写汉字不要求你写得怎么 美观。首先必须认真,那是端正的态度问题。态度出问 题了,学习肯定出问题,这个人就会出问题。

儿子: 嗯,有道理,我中学的时候你重视我的成绩,每天都关注我的听讲情况。

妈妈: **那是我在乎你的学习品行**。一个学生不尊重课堂就是不尊重老师,不尊重老师就是不尊重知识,不尊重知识, 他的品行也好不到哪里去!

儿子: 嗯, 那我上高中了。你肯定在乎我的成绩, 因为关系到 将来的高考呀!

妈妈:说实话,我真的不在乎!我在乎你的是学习品质!具有良好学习品质的学生就能够享受学习的过程。不想结果会怎样,愉悦地面对所有的过程。

儿子:妈妈,那我考上大学后你在乎我什么呢?听人家说,上了大学就是玩乐,很轻松的。

妈妈:儿子,等你上大学,<mark>妈妈就一定在乎你的成绩了。</mark>你想想,别人都在玩乐,都在挥霍学习的时候,你依然坚持,最后得到实惠的必定是你自己。



儿子: 我明白了,小学的时候你在乎我的学习态度,中学时你在乎我的学习品行,高中时你在乎我的学习品质,上了大学你在乎我的学习成绩,是不是?

妈妈:我儿子感悟深刻呀!你将来踏上社会,我在乎你是否能够明智地选择。选择自己的事业,选择自己的爱情,这些都将左右你生命的大部分。

儿子: 这些对我来讲很遥远的, 我还没有想过。

妈妈:不着急,但是妈妈给你一个忠告——宁静致远!你看这两个字,宝盖头代表着家,下面一个丁,说明你必须具有担当,为自己的将来负责;静是一个青一个争,争得春天,春天意味着希望、美好和憧憬。只有时刻让自己的心宁静才能让自己达到更远的境界!

儿子: 妈妈, 你可真会曲解汉字, 哈哈!

妈妈:怎么叫曲解呢?想想看,十年前你又哭又闹要玩电脑,我果断拒绝了。到现在,你可以和自己的同龄人比较比较,你的心不浮躁,这一点起到了很大的作用呀!明确了每一个学习阶段的重点和目标,再过十年,你会更加受益。我很欣赏你的不跟别人比就跟自己比,体现了你乐观积极的心态!有了阳光般的心态,无论你将来做什么,你都会不辜负自己,都会做到享受生活的本身,这就是幸福!

儿子: 跟你一谈话, 心里感觉有更大的力量了。

妈妈: 儿子, 快12点了, 睡觉吧!

儿子: 好的,妈妈晚安!

妈妈:晚安!

儿子带着满足很快进入了梦乡,母亲却平生第一次失眠了, 没办法,就让自己享受这失眠的当下吧...

小学重态度,中学重品行,高中重品质,大学重成绩, 将来重选择。

不可颠倒,因为教育没有回头路可走。家长的引导很重要,推动摇篮的手就是推动地球的手。



六、美文欣赏

生命, 是一树花开

余秋雨

生命,是一树花开,或安静或热烈,或寂寞或璀璨。日子,就在岁月的年轮中渐次厚重,那些天真的、跃动的、抑或沉思的灵魂,就在繁华与喧嚣中,被刻上深深浅浅、或浓或淡的印痕。

很欣赏这样一句话:生命,是一场虚妄。其实,经年过往,每个人何尝不是 在这场虚妄里跋涉?在真实的笑里哭着,在真实的哭里笑着,一笺烟雨,半帘幽 梦,有许多时候,我们不得不承认:生活,不是不寂寞,只是不想说。

于无声处倾听凡尘落素,渐渐明白:人生,总会有许多无奈,希望、失望、憧憬、彷徨,苦过了,才知甜蜜;痛过了,才懂坚强;傻过了,才会成长。生命中,总有一些令人唏嘘的空白,有些人,让你牵挂,却不能相守;有些东西,让你羡慕,却不能拥有;有些错过,让你留恋,却终生遗憾。

在这喧闹的凡尘,我们都需要有适合自己的地方,用来安放灵魂。也许是一座安静宅院,也许是一本无字经书,也许是一条迷津小路。只要是自己心之所往,都是驿站,为了将来起程不再那么迷惘。

深深懂得:这世界上,并不是所有的东西都符合想象,有些时候,山是水的故事,云是风的故事;也有些时候,星不是夜的故事,情不是爱的故事。生命的旅途中,有许多人走着走着就散了,有许多事看着看着就淡了,有许多梦做着做着就断了,有许多泪流着流着就干了。人生,原本就是风尘中的沧海桑田,只是,回眸处,世态炎凉演绎成了苦辣酸甜。

盈一抹领悟,收藏点点滴滴的快乐,经年流转,透过指尖的温度,期许岁月静好,这一路走来,你会发现,生活于我们,温暖,一直是一种牵引,不是吗? 于生活的海洋中踏浪,云帆尽头,轻回眸,处处是别有洞天,云淡风轻。

做错了,改正一下;伤心了,痛哭一下;厌倦了,回望一下;活累了,休息一下;绝望了,无奈一下。有时候,失望,也是一种幸福。因为有所期待,才会失望。有时候,遗憾,也是一种幸福,因为还有令你遗憾的事情。幸福,其实很简单。平静的呼吸,仔细的聆听,微笑着生活;有人爱,有事做,有所期待;不慌乱,不迷茫,无悔人生。

幸福,其实在路上。走一步,有一步的风景;进一步,有一步的欣喜;退一步,有一步的心境。给生命一个微笑的理由,别让心承载太多的负重;给自己一个取暖的方式,以风的执念求索,以莲的姿态恬淡,将岁月打磨成人生枝头最美的风景。



七、开心驿站

妈妈给儿子的便条儿

亲爱的儿子:

如果你看到了这张便条儿,那一定是你的电脑出了问题,上不了网了,你不用给咱们的网络供应商打电话,也不用反复查看浏览器了。你只要按照我说的做就行了。

你先去街角那家药房给爷子一趟药,药方就放在玄关柜的镜子下面。顺便再到药房旁边的小商店买两袋牛奶、一袋切片面包和一包茶。 路过车站旁边的菜摊时买两公斤土豆、半公斤圆葱和一个大头菜。所有 的收据都要收好。

回来后你要抓紧时间做作业。尽管你今天的作业不多,只有数学,但这绝不是你一直拖到深夜的理由。打开教材第 116 页、第 118 页和第 121 页,一共有三道题。第三道题结尾有答案,但你要看清楚,这道题是要你列出方程,而不是要你只简单地写出计算结果,前两道题还好,没有答案。

做完作业后,你再把自己的房间收拾一下。你把所有的东西都放回原位后,数一下搁架上有多少张光盘和玩具,箱子里有多少辆汽车和变形金刚。

所有这些事都处理完,你就可以上网了。你点击浏览器,界面弹出 窗口需要输入密码时,你依次输入你所做的三道数学题的答案,药房、 商店购物收据上的金额,以及你房间中各种玩具和光盘的总数就可以了。

我相信你一定能顺利上网。我晚上下班回来后给你讲一个女黑客成功地袭击了微软服务器和恐怖分子的故事。

吻你!

你的妈妈

妈妈的爱,充满智慧、幽默和温情!



八、奇趣荟萃

唐诗极简史: 29 首巅峰唐诗, 重温大唐盛世 289 年(之二)

(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 705 年, 武则天退位,

皇权还给李氏后人。

就在这几年间,一个与贺知章、张旭、包融并称"吴中四士"的人,悄悄地出现在唐诗舞台,又默默地退出。

几乎没有人注意到他的来去。

要到几百年后,才有人惊呼:

《春江花月夜》写得太好了! 仅这一篇, 就足以秒杀所有的唐诗!

若虚

写《春江花月夜》的张若虚,《全唐诗》仅存他二首诗。

不但诗作散佚,而且生平事迹、生卒年代、字号全部不详,只知道他活在公 元七世纪中期至公元八世纪前期,大概是扬州人,曾任兖州兵曹。

闻一多说:《春江花月夜》"是诗中的诗,顶峰上的顶峰",足以孤篇盖全唐。

《春江花月夜》 张若虚

春江潮水连海平,海上明月共潮生。滟滟随波千万里,何处春江无月明。江流宛转绕芳甸,月照花林皆似霰。空里流霜不觉飞,汀上白沙看不见。江天一色无纤尘,皎皎空中孤月轮。江畔何人初见月,江月何年初照人。人生代代无穷已,江月年年望相似。不知江月待何人,但见长江送流水。白云一片去悠悠,青枫浦上不胜愁。谁家今夜扁舟子,何处相思明月楼。可怜楼上月徘徊,应照离人妆镜台。玉户帘中卷不去,捣衣砧上拂还来。此时相望不相闻,愿逐月华流照君。鸿雁长飞光不度,鱼龙潜跃水成文。昨夜闲潭梦落花,可怜春半不还家。江水流春去欲尽,江潭落月复西斜。斜月沉沉藏海雾,碣石潇湘无限路。不知乘月几人归,落月摇情满江树。关于此诗的具体创作年份已难以确考。



春江潮水滟滟平,有多少人事,就此随波而逝。

712年,宋之问去世;

713年,沈佺期去世;

这是两位并不十分出色的诗人。

然而,正是他们以及文章四友,

被后世称为绝、律诗体的奠基人。

唐诗若无绝、律,至少减色一半;

唐诗能有绝、律, 沈宋功不可没。

公元 713 年 12 月,李隆基改国号为开元。

盛唐拉开了序幕。

公元718年,张九龄被召入京。从此,逐渐开启了他名相的一生。

九龄

张九龄是唐代有名的贤相,举止优雅,风度不凡。

即使被诽谤排挤,遭贬荆州长史,写出的诗仍然风致楚楚:

《望月怀远》 张九龄

海上生明月,天涯共此时。情人怨遥夜,竟夕起相思。

灭烛怜光满,披衣觉露滋。不堪盈手赠,还寝梦佳期。

自张九龄去世后,唐玄宗对宰相推荐之士,总要问"风度得如九龄否?"真 是让人羡慕忌妒又崇拜。

张九龄有一个弟弟叫张九皋,也是名士风度,坊间传说,当年王维的状元本 该是张九皋的。

公元 718 年,当张九龄和张说被召入京时,30 岁的孟浩然仍然在襄阳城中, 坐叹清贫和失意,渴望有人向皇帝引荐。

孟浩然

以风流任性而被李白崇拜的孟浩,并不是一开始就立志要"红颜弃轩冕,白 首卧松云"的。

39 岁以前,他想要求取功名、渴望及第的心情,比谁都来得迫切。

他一再地干谒公卿、结交名流;一再地打听、接近皇帝所在,希望面见圣颜。这样的机会终于来了。

39 岁那年,他终于在张说府中偶遇玄宗,玄宗让他作诗,他念起了《岁暮归南山》,里头有句: "不才明主弃,多病故人疏······",玄宗当场拉下脸来: "卿不求仕,而朕未尝弃卿,奈何诬我!"

明主拂袖而去, 诗人呆在当地。



孟浩然终于绝望了。从此他漫游吴越,穷极山水之胜,写出了很多这样的好 诗:

《宿建德江》 孟浩然

移舟泊烟渚,日暮客愁新。野旷天低树,江清月近人。

这诗何其淡,或许,淡到看不见诗了,才是真正的诗。心里有这样诗意的人,也许,不做官更好吧。

公元 721 年, 21 岁的王维就试吏部拔得头筹。

他是唐朝诗人里最年轻的状元。也是开元朝声名最盛的诗人。

干维

坊间纷纷传说,那一年的状元,本来应该是张九龄的弟弟张九皋。

唐郑还古根据这些传言,写成唐传奇《郁轮袍》一文。

谁让王维本身就是个传奇呢。

他出身好,颜值高,"妙龄洁白,风姿郁美";19岁中举,21岁中状元;待兄弟有如手足,待妻子一往情深,待同僚真诚宽厚。对了,他还多才多艺,诗、书、画、乐俱可称为"大家"者,当时仅王维一人而已。

唐诗那么多,琴曲那么多,能够流传下来,经久不歇的,也就只有《阳关三 叠》而已。

《送元二使安西》 王维

渭城朝雨浥轻尘,客舍青青柳色新。 劝君更尽一杯酒,西出阳关无故人。

十项全赢总冠军,大唐仅此一人

一唱三叹,何等倾动人心哪!

后世的人们诉说相思,张口就来他的"红豆生南国,春来发几枝";

看到花落,就想起"涧户寂无人,纷纷开且落":

出去旅行,也一直记挂着"大漠孤烟直,长河落日圆"……

而更耐人寻味的是,这个佛系诗人,很早就看透一切,放下一切。他的看透 与放下,是许多人至今无法达到的人性高度。

公元 724 年,状元王维已经历了官场的起伏,"谪仙人"李白正意气风发地 从蜀地出发,准备漫游全宇宙并干出一番大事业来。





九、健康随行

想减肥又管不住嘴,怎么办?

生活好了,胖人多了,于是"控制饮食,食不过量"就成了很多人的口头禅。大多数人理解的食不过量是"少吃"、"减量",但事实上,食不过量没那么简单,如果不加选择,不注意搭配,一味少吃,有可能造成营养不平衡,影响身体健康。

食不过量,主要指每天摄入的各种食物所提供的能量,不超过人体所需要的能量。不同的食物提供的能量不同,如蔬菜是低能量食物,油、畜肉和高脂肪的食物能量较高。所以要食不过量,需要合理搭配食物,既要保持能量平衡,也要保持营养素的平衡。

定时定量进餐

可避免过度饥饿而引起的饱食中枢反应迟钝、进食过量。吃饭宜细嚼慢咽,避免进食过快、无意中过量进食。

【建议】准备低脂小零食

对于因工作时间不规律而影响定时进餐的情况,可以随身携带小零食,如牛肉干、豆腐干、巴旦木等低脂肪高蛋白食品,到了饭点儿抽空吃点儿,减轻饥饿感,避免下一顿饭时因太饿而狼吞虎咽吃到撑。

提倡分餐制

不论在家或在外就餐,都提倡分餐制,根据个人的生理条件和身体活动量,进行标准化配餐和定量分配。

日常中,人们习惯合餐制进餐,多人分享一桌子多种菜肴,这其中胃口好的、吃饭快的人,自然容易过量进食。

【建议】专注自己盘中餐

大家可使用"中国居民平衡膳食餐盘",在家中就餐时,待饭菜做好后,先按照餐盘的分格依次添好食物,再端上桌各自享受符合自己口味和身体需要的餐食。



在外就餐时,也尽量选择标准化套餐;或者在聚餐时,将每道菜都夹适当的量到自己的餐盘中,然后只需顾及自己的餐盘,有条不紊的进餐,自然就不容易吃过量。

每顿少吃一口

体重的增加或减少,不会因为短时间的一两口饭而有大的变化,但日积 月累,从量变到质变,就可影响到体重的增减。如果每顿少吃一两口,对预 防能量摄入过多而引起的超重和肥胖有重要作用。

有时候,容易发胖的人,一看到爱吃的食物,所有的知识和道理,通通 抛到九霄云外了,根本控制不住自己的猛吃快吃,直到吃完后一起身,拍着 胀鼓鼓的肚子,发现又吃多了。

【建议】添加饭菜设障碍

把家里的餐具,全都换成小规格的,换成小锅小盘子小碗,也别把锅放在桌边儿坐着顺手就能添菜添饭,放得远一些,比如吃饭在客厅,锅放在厨房,锅里的饭菜,别一次性全盛空。这样做的话,会让人多次起身去加饭菜,貌似费时费事了,但无形之中,给饱食中枢足够的反应时间,比以往的吃法"提前"吃饱了,自然就真正做到了少吃一两口。

学会看食品标签

学会看食品标签上的"营养成分表",了解食品的能量值,少选择高脂肪、高糖的高能量食品。

人们购买预包装食品时,一般会看正面的图案和信息,可能也会看背面的生产日期和配料表,但很少会关注"营养成分表",也就是那个包含能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠等信息的小表格。

有些食品正面宣传很营养健康,但一看"营养成分表",才发现猫腻很多。例如,某些乳酸菌饮料,常常在正面包装上宣传含有几百亿益生菌、零脂肪等,但一看背面的"营养成分表",会发现其含糖量,比可乐、雪碧等还高出一大截。

还有某些打着"高纤维、粗粮"旗号的饼干,让人脑补有减肥、降脂等功效,但一看"营养成分表",会发现脂肪含量很高。在享受这类高纤维饼干的同时,原以为很健康,殊不知,只有提高脂肪的含量,利用脂肪的润滑作用,才能减轻饼干中膳食纤维带来的"粗糙""扎口"等不适感。



十、心灵小憩

人生三题,你答对了吗?

过程

结果

人的一生是由无数个过程和结果组成的。不必太在意结果如何,结果固然重要,过程同样重要。

有这样一个故事:一只狐狸垂涎园里的葡萄,但园子的铁栏杆缝太窄,狐狸太胖,钻不进去。为了能吃到园里的葡萄,狐狸拼命减肥,终于钻了进去。狐狸享用着葡萄,身体又胖了起来。

葡萄虽美,但外面的世界不能不要,一天狐狸要出去了,结果因为太胖钻不出去。于是狐狸又拼命减肥,终于钻了出去。站在园外,狐狸还像进去前一样瘦。

这是"结果论"者喜欢的经典故事。他们认为,费了这么大的劲,结果还是一样,何苦呢?

其实,在追求美味的过程中,狐狸吃到了葡萄,获得了快乐,这才是问题的本质。结果虽然一样,但要的就是过程。

说到底,人的一生不就是在享受生命的过程吗?人生的两头,一头是生,一头是死,单说结果没有任何意义。人生的结果都是一样的,只有不同的人生才各有各的不同。

学会享受过程,才能充分享受人生。

去一个目的地,不要把去的过程视为赶路。把每一次赶路都当作一次愉快的旅游吧,你会忽然发现,原本的赶路已不再是索然无味甚至辛劳的旅途,你的心情很愉快,路上的景色很美。

自省

提醒

先贤说: "吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?"

后来,"三省吾身"成为一条人们熟知的成语,意思是要经常反省自己 有哪些做得不够。



那么,不反省行不行?恐怕不行。人是需要不断提醒的,否则,就会不知不觉间,一天过去了,一月过去了,一年过去了,十几年过去了,事情没做成,"岁月忽已晚"。

所以,有志者用理想提醒自己,前行者用路标提醒自己,成功者用血汗 提醒自己,失败者用耻辱提醒自己。

越王勾践"卧薪尝胆",就是用"睡草席、尝苦胆"这样严厉的办法提醒自己,时刻不忘过去的耻辱,最终励精图治,成功复国。

有一位成功的企业家,其成功秘诀就是一个"忍"字。初创时期,屡遭失败,他总结教训就是因为自己太冲动。后来他在办公室挂了一幅大大的"忍"字,遇事就看一看,时刻提醒自己凡事不冲动,最后,终于取得成功。

有一位小学老师育人有方,她让学生每人随书包带一个小本,凡是老师 布置的事都要简单记下来,干完一件就在上边打一个勾。她还经常检查这个 小本,记得怎么样,事情完成得怎么样,都有个评判。

久而久之,学生们都养成了记事干事的好习惯,效率大大提高,学习成绩大大提高。她用的办法,就是"提醒"。

耐烦

不耐烦

人生之烦, 贯穿始终。

人生可以分成幼年、少年、青年、中青年、中年、中老年、老年等各个 阶段。哪个阶段都免不了烦,只是各个阶段烦的内容不同而已。

年轻人别想着老年人就不烦了,老年人也别想着年轻人就快乐无忧。刚生下来的婴儿就不烦吗?也烦。你看他一个劲地哭,别人不清楚他烦什么,他自己也不知道烦什么。

烦是一定的,但人们对待烦心事的态度却是不同的。有人不胜其烦,有人不厌其烦,有人视为自然。

面对人生之烦,有的人气病了,有的人一边烦着一边生活,有的人则是 与天斗其乐无穷、与地斗其乐无穷、与人斗其乐无穷……

人生能否活得好,人生是否有建树,对待烦心事的态度和能力是一个重要因素。

耐烦与不耐烦,差的不仅仅是性格,差的也是能力。 不耐烦,对一个人的影响是很大的,既损害事业,也损害生活。

面对一件事情,同等条件下,一定是耐烦者胜之。

