



目录

一、 校园之声	1
"千里之行始于足下"	1
"荣耀青春 使命担当"	2
专题培训助力教师专业成长	3
二、 启喑故事	6
一场让轩轩难忘的启喑学校运动会	8
三、 特教理论	9
美国早期干预教师培养及对我国的启示	9
五、他山之石	13
正确培养孩子竞争意识	13
六、 美文欣赏	14
炊烟是乡村的水墨画	14
七、开心驿站	16
八、奇趣荟萃	17
唐诗极简史: 29 首巅峰唐诗, 重温大唐盛世 2	289 年(之六)17
九、 健康随行	19
寻找衰老的开关	19
十、 心灵小憩	21
我们生活在错误记忆中	21



一、校园之声

"千里之行始于足下"

12月2日,北京启喑实验学校的手语大课堂迎来了一位重量级讲师——中国残

疾人联合会主席团副主席、原中国聋 人协会主席刘再军。受启喑实验学校 手语组的邀请,刘再军主席为中学部 师生做了一场题为"千里之行,始于 足下"的主题交流活动。

在热烈的掌声中,刘主席开始了与师生的一场手语"交流"。为了让同学们没有距离感,刘主席从自己的求



学经历讲起。虽然他成长的年代与在校生的现实生活有很大差距,但他讲述地非常生动、自然,使同学们毫无违和感。刘主席在进入社会工作前有三年在家自学的经历。利用这段宝贵的时光他阅读了大量的书籍,增长了知识、开阔了眼界,为后来进入工作单位,从事高级管理工作奠定了坚实基础。这段经历也对在校就读的同学起到了很好的启发、教育作用。"千里之行始于足下"是这场交流会的主题。刘再军主席希望在校的同学们能珍惜眼前的学习机会,"多读书、会读书",丰富自己的头脑。同时,针对聋人在职场招聘过程中遇到的一些问题,刘主席希望同学们要努力提高自己的综合素质,做懂礼守信的人。



很多同学在听完刘主席的讲话后,饶有兴致地向刘主席提问。比如聋人的社会地位、如何与听人交往、离开学校后如何继续学习等话题。刘主席耐心细致地给同学们一一作答,每个问题结束后都会赢得阵阵掌声。交流会结束后还有部分"小粉丝"等在门口,与刘主席合影。

此次交流会的目的之一,是希望以优秀聋人为榜样,激励学生明确目标,努力学习。另一方面,也是希望通过刘再军主席全程的手语交流,为在校师生提供一次感受聋人手语魅力、学习聋人自然手语的机会。启喑实验学校谢校长、中学教学处主任、德育处主任及中学部 15 位班主任全程参与了交流活动。



"荣耀青春 使命担当"

一一2019年高二年级成人宣誓仪式

"我是中华人民共和国公民,在十八岁成年之际,面对国旗、庄严宣誓……!" 嘹亮的誓词回荡在冬季校园,这是 2019 年北京启喑实验学校高二学子在成人仪式





2019年12月9日下午15:00高二年级的学生和自己的亲人牵手共同迈入了成人门也预示着从这一刻开始他们正式迈入成年人行列,翻开了他们人生崭新的一页。全体师生、家长落座后,主持人宣布:"荣耀青春,使命担当"——北京启喑实验学校2019年高二年级"十八岁成人宣誓仪式"现在开始!





奏唱国歌之后,同学们带着对儿时的眷恋观看了班级制作的成长视频,王皓诺同学作为代表感言成长心声,吴毅德妈妈作为家长代表热情洋溢又语重心长地向孩子们传达了叮嘱与期盼,接着于文红书记为刚踏入成年人行列的他们深情寄语,此后 18 岁的青年们一起高举右臂,坚定地立下豪壮地誓言! 最后学子们用一首《十八岁畅想曲》赞颂了他们 18 岁的青春。

18岁的天空,似乎多雨又多风;然而,18岁的天空更多了思索和憧憬!明天,令他们多了几分期待,多了几分担当。祝愿他们在未来的天空中像雄鹰般搏击长空,展翅高翔!



专题培训助力教师专业成长

12月13日下午,北京启喑实验学校举行专任教师感统知识培训。

聋生由于听觉功能受损,造成了运动、行为、认知等方面问题的出现,针对老师们在工作中的困惑,学校请来了艾尔斯感觉统合全球认证、纽约州注册作业治疗师李海星老师为大家讲授感觉统合方面的知识。

李老师首先介绍了在国外应用感统知识进行的作业治疗。





然后李老师系统讲解了什么是感觉统合、感统失调的类型以及感统失调给学龄儿童带来的,在学习、认知、运动等方面的影响。





李老师着重讲解了听力损失造成儿童感统失调的病理学基础和外在表现,教给老师们一些教室里可以使用的技巧。

最后, 李老师耐心解答了老师们在工作中的困惑。

通过本次专题培训,老师们系统了解了什么是感觉统合,认识到学生日常的学习、生活和行为表现都是建立在最基础的中枢神经系统和感觉系统发育之上的,教师对学生的帮助要找对隐藏在学生身上的原因,才能够真正解决问题,帮助学生成长。



欢乐迎新年 奏响健康快乐主旋律

北京启喑实验学校老教协多年来,以构建和谐社会为中心,以安定团结与稳定为目的,以健全的制度和有效的措施为保障,使退休老师们在新形势下老有所养、老有所依、老有所学、老有所为、老有所乐。在"两节"即将来临之际,学校老教协为退休教师举办了以"健康快乐"为主题的活动。



此次活动以讲座的形式,主要围绕着四个方面:一是合理健康膳食;二是定时 定量饮食;三是适量户外运动;四是积极参加学校组织的体检防病于未然。



(老教师们认真聆听中医知识讲座)



(老教师们认真的听讲座并拍照记录)

讲座中老教师们都认真聆听,有的老师害怕忘记,赶紧用手机小视频记录下所讲内容。在讲座过程中,台上台下互动,场面极其活跃。表现出老教育工作者积极向上热爱生活的状态。





(老教师们积极互动)

此次健康讲座得到了广大老教师们的一致认同。通过本次讲座,不仅普及了中 医健康知识,并且让老教师们感受到学校领导对他们的关心与关爱。



(谢校长、于书记代表领导班子、全校教师向退休老师们提前致以"两节"的慰问)



此次活动圆满结束,大家愉快的合影留念。



二、启喑故事

■ 教师篇

我对班主任工作的一点思考

刘鹏程

我认为**班主任应该注重 保持个人思想的活性**。活性可以理解为是灵活性、弹性、开放性、接纳性,与之相反的是僵化、封闭、保守。注重保持思想活性的班主任具有**敏锐**



的觉察能力(包括自我觉察以及对周围人和事的觉察)、**主动的接纳能力、真正的** 学习能力、以及创新实践的能力。

首先谈一谈觉察能力。在关京老师的青年班主任培训班上、在萨提亚名师工作坊中、以及在日常工作中,我一直在思考觉察能力应该如何描述。我是这样总结的:具有觉察能力的班主任,谦虚而安静,能时刻审视自己的观念,有高度的警戒心,专注而又懂得怀疑,不会以自我为中心。他们会尽力让自己看到的、听到的、想到的、做到的更接近真实,面对工作和自己时也更加诚实,实事求是。擅长觉察的班主任,可以更清楚地看到德育工作中存在的问题,更能捕捉到有教育价值和实践价值的点。同样的,擅长自我觉察的班主任更能读懂学生,能更有效地帮助学生成长。

同时,我认为拥有觉察能力是能具备接纳能力、学习能力和创新实践能力的基础,是个人保持思想活性的核心能力。

下面谈一谈第二种能力——接纳能力。具备接纳能力的班主任是具有好奇心的,他们观察新事物的能力强。更重要的是,他们不固守已拥有的价值观念、思想不僵化,能主动尝试从新的角度衡量事物,主动地去接纳。我相信这样的班主任对于工作和学习不会觉得枯燥,总会有新的期待。接下来,我以"对学生的接纳"这个角度具体说一说:作为大人,很多班主任是有自己的一套价值观念的,会不自觉



地根据自己的观念对学生做出评判。评判一旦形成,可能就会固化在班主任的观念里,也会带给学生不可估量的影响:一句积极的评判有可能指引一个学生不断前进,而一句消极的评判也有可能把一个学生推向内心的深渊。一句否定、不认可,不仅体现了本人思想观念的僵硬,还给学生充满潜能的身心套上了枷锁。这样既是束缚自己也是束缚学生,我觉得很可悲也很可怕。

绝大多数学生与大人一样,是渴望被认可的,希望自己的存在是有价值的。而且,相对于大人来说,学生是更有发展潜力的。他们的潜能需要班主任去挖掘,而挖掘的前提就是接纳,接纳学生的优缺点。在成长的过程中,有些学生形成的观念存在偏差,观念的偏差导致他们行为的不正当,内心的需求与渴望也就无法真正得到满足。我们的工作不是评判学生的对与错,而是接纳他们的一切,尽力去引导他们健康成长。因此,主动的接纳能力不仅对教师个人成长、也对学生的成长有积极的作用。

第三种能力是真正的学习能力,我在这里强调了"真正"二字。优秀的班主任在学习教育方法和技巧时,不只是做到理解和运用,而是能用心去体会方法背后的意义及理念,真正的接受新的教育理念,发自内心的愿意去试用。我想,当一个班主任具备了真正的学习能力时,他会更认同自己开展的德育工作,并能享受其中。相应的,学生也会感受到班主任开展教育工作时的那份儿真诚。每个人拥有的知识和观念可以被理解为是个人成长的地图,人们凭借自己大脑中的地图(也就是已经拥有的知识和观念)发展到较为成熟的高度。当走到成长的极限、也就是走到个人地图的边缘时,他们该怎样继续呢?真正的学习能力会让一个人不断吸收新观念、新想法,让自己的成长地图不断扩大、前进,而不会被束缚和限制。不过遗憾的是,更多的人成长到某个阶段时,会选择故步自封,思想变得僵化,个人成长地图无法再扩展。这让我想起一位法国的科学家曾说过的话:构成我们学习上最大障碍的是已知的东西,而不是未知的东西。

最后就是创新实践能力了。我认为当一个优秀的班主任具备敏锐的觉察能力、主动的接纳能力和真正的学习能力时,他自然就会有进取心,也就具备了创新实践能力。因为优秀的班主任能够敏锐地捕捉到教育工作中具有研究价值或是教育价值的点,而在研究问题、实践的过程中他们也能灵活地运用知识方法,所以他们的教育工作是可以体现出创新性的。



学生篇

一场让轩轩难忘的启喑学校运动会

记得这学期不久前,学校在三十五中举行了春季运动会。

那天早晨七点二十,伴随广播里高昂激越 的运动员进行曲,我们排着整齐的队伍来到操 场。运动员们穿着运动服和运动鞋,一个个精 神抖擞,摩拳擦掌,急切地盼着比赛早点开始。 操场四周坐满了观看比赛的老师和同学们。





很快,校长宣布运动会开幕,紧接着比赛就开始 了。

我参加了30米短跑。"啪"的一声发令枪响了, 参赛的同学们像离弦的箭一样向前冲去。大家你追我 赶,奋勇向前。在同学们的加油声中,我使足了力气, 加快脚步追赶。最终我获得了第二名,为班级赢得了

荣誉,还得到了奖品,我很高兴。

紧接着是投掷比赛,我有点紧张。同 学们都鼓励我,让我放松心情,发挥出自 己的最好水平。

于是我大胆地走向了投掷区。果不其 然,我没有辜负同学们对我的期望,最终 取得了第一名的好成绩。老师和同学们都 为我加油喝彩。



紧张的运动会在快乐的气氛中结束了,但那激动人心的场面依然在我的脑海中久久地回荡。

这次有趣的运动会经历, 让我久久难以忘怀。



三、特教理论

美国早期干预教师培养及对我国的启示

章雪肖非

【摘要】在早期干预发展过程中,早期干预教师的重要性日益凸显。 我国目前尚未制定早期干预教师的培养标准,亦未形成专门针对早期干预教师的培养体系。基于对美国早期干预教师培养模式的分析,建议我国早期干预教师的培养可从以下几个方面入手:完善立法,确保早期干预教师培养更有针对性;联合高校、机构开展专门的培训,拓展职前培养内容;注重职后培训及职前职后培训的一体化。

【关键词】 美国:特殊教育:教师培养:早期干预

一、引言

早期干预(Early Intervention, EI)是指针对学前特殊幼儿进行的有目的、有 组织的教育训练,以尽可能改变特殊儿童发展的偏离和促进潜能的发展为目标。 早期大脑发展的相关研究为早期干预提供了理论基础。婴儿出生后的第一年大脑 发育速度最快,在这一时期,大脑对外界环境十分敏感,是进行早期干预的良机。 早期干预越早开始效果越好,影响的持续性越久。在早期干预发展的过程中,早 期干预教师的重要性也日益凸显,早期干预的对象也从婴儿个体扩大到婴儿所在 的家庭、社区。作为实施早期干预的特殊教育专业人员,早期干预教师对满足特殊 幼儿以及特殊幼儿家庭教育需求至关重要。为了确保干预的顺利实施与效果的自 然显现,早期干预教师的职业资质和专业发展受到人们的关注和重视。早期干预 教师资质越高,专业性越强,幼儿养护和教育水平就越高。从早期干预现实需要 的角度出发,早期干预教师需要具备早期干预知识、家庭服务的知识、跨学科跨部 门合作的知识、积极的心理品质及实施早期干预的实践知识。早期干预知识包括 了解儿童生长发育规律、了解特殊幼儿与普通幼儿间的发展差异、对最佳干预环 境的判断、基本的评估一干预一评价能力、判断转介的时机等。家庭服务的知识包 括与家庭建立支持性的联系、为父母或其他家庭成员提供资源和信息、提高父母 进行早期干预的能力。跨学科跨部门合作的知识包括尊重其他干预者、参与个别 化家庭服务计划的制订、在团队合作中准确地进行自身角色定位、在以家庭为中 心和以社区为中心的综合环境中积极推动早期干预目标的实现。积极的心理品质 包括希望、效率、适应性、乐观等,这些心理品质有助于促进个人职业成长。

以美国为代表的西方发达国家早期干预教师的培养主要从上述教师所需具备



的知识与能力入手,具体体现形式不同。而我国目前尚未制定早期干预教师的培养标准,亦未形成专门针对早期干预教师培养的体系,故本文主要从美国早期干预教师的培养模式中探寻我国早期干预师资培养的有效路径。

二、美国早期干预教师任职标准与培养体系

美国有两个最为权威、最具代表性的早期干预教师任职标准,一为残障人士教育法案(Individuals with Disabilities Education Act,IDEA)中对早期干预教师的相关规定,二为美国特殊儿童委员会对早期干预教师的任职规定。

美国残障人士教育法案包含 Part A—D 四个部分,其中 Part C 主要针对为 0—3 岁残疾婴幼儿设立的早期干预项目。儿童所接受的早期干预服务与其个别化家庭服务计划的内容和要求相一致。该法案规定,早期干预服务对家长免费,早期干预服务人员要符合要求,具有一定资质,须获得州相关部门批准或认可的证书、执照,所从事的工作领域要与学科专业领域一致。

美国特殊儿童委员会(Council for Exceptional Children,CEC)规定了特殊教育人员应具备的能力,涉及学习者发展与个体学习差异、学习环境、课程内容、评估、教学方案与策略、专业学习与伦理实践、合作七大领域。早期儿童部(Division for Early Childhood,DEC)作为特殊儿童委员会下属的部门之一,致力于提高残疾儿童和天才儿童的教育成就,主要服务于0—8岁的残疾儿童和有其他特殊需要的儿童及其家庭。早期儿童部以特殊儿童委员会所提出的七大知识能力领域要求为指导,为早期干预者和学前特殊教育工作者制定了一套独立的标准,涵盖知识与技能两大部分。这一套独立的标准分为初阶与高阶两个版本,适用于不同的人群。初阶标准基础性强,主要针对本科生、从未接触过特殊教育的人。按照特殊儿童委员会所制定的七大要求,详细规定了早期干预教师应具备的知识与技能。高阶标准的要求有所提高,主要针对研究生和博士。对主要领域进行了一定的调整,主要包括评估、课程内容、教学服务与成果、研究与调查、领导与政策、专业学习与伦理实践、合作。从初阶到高阶呈现一定的延续性、连贯性、系统性。

在遵循 CEC 标准的前提下,美国形成了较为完善的早期干预教师职前职后培养体系。职前培养主要是指接受高等教育。美国高校开设不同类型的课程项目培养早期特殊教育人才。俄勒冈大学早期干预计划主要培养研究生和期望获得早期特殊教育初级资格的教师。它采用一种职前监督培养模式,由专业人员督导学生的进步和提供支持与反馈,并随着学生能力的提高逐渐降低支持水平。早期特殊教育硕士培养,重视理论与实践结合,学生从多个渠道得到反馈,获得技能的提升。[1]为此,早期干预教师职前教育中会要求干预者进入儿童所在的家庭,为家庭提供支持,与家长合作的同时增长技能。按照 IDEA 的要求,成为早期特



殊教育工作者就意味着在自然环境或最少受限制环境中采用循证实践对儿童进行干预,获得资质之后还需要接受在职培训,在工作场域中提高自己的能力,以此实现专业化发展。美国约一半的州开设了在职培训项目,康涅狄格大学发展卓越中心的设立就为早期特殊教育工作者提供了相应的信息。在职培训往往会与以家庭为中心的实践、以社区为中心的实践相结合。助教数量越来越多是当前一种发展趋势,即使职前针对合作进行培训,新老师在工作中也要继续学习,获得专业发展,与助教合作并指导助教的干预活动。[2]

三、美国经验对我国早期干预教师培养的启示

美国对特殊教育类别划分较为细致,有专门针对早期干预教师的任职标准,内容详尽,体系完整,层次清晰,培养方向明确。我国尚未对特殊教育教师类别进行区分,特殊教育教师培养均以《中华人民共和国教师法》(2009)、《特殊教育教师专业标准(试行)》(2015)为依据。尤其是后者,作为所有特殊教育教师的基本专业准则,具有普适性。美国早期干预教师培养经验为我国未来早期干预教师培养提供了有益参考。

(一) 完善立法,确保早期干预教师培养更有针对性

应制定专门的法律,对早期干预教师需要具备的专业能力、专业知识、专业理论水平等内容做出规定,对于师资培养、评价等问题的管理进行科学合理的组织,完善相应的顶层设计。国家还应制定出台一项全国通用的早期干预教师任职标准,在此标准的框架内留给地方一定的灵活性,使各地可以根据具体情况培养或任用符合要求的早期干预教师。另外,国家在宏观调控早期干预教师培养时必须关注早期干预经费投入问题。[3]

(二) 联合高校、机构开展专门的培训,拓展职前培养内容

早期干预教师既要符合特殊教育教师的基本要求,又要凸显一定的专业特性。 职前培养首先关注职业态度与职业认同问题,还要注重实践性,要在打牢专业基础的前提下积累实践经验,进行综合性学习,走专业化发展道路。具体而言,各培养单位可规定每学年应获得的实践性学分;开设早期干预方向的专业课程,传授先进的早期干预理念;开设硕士、博士或进修课程,提供继续深造的机会。此外,还要注重与家庭合作,跨专业、跨院校合作,利用好各种教育资源,例如高等院校与特殊教育学校、早期干预机构联合培养早期干预教师。

(三) 注重职后培训及职前职后培训的一体化

我国特殊教育职后培训的模式包括校本培训模式、专家巡回指导研究模式、 区际学校交互培训模式、远程培训模式、短期培训模式等。^[4]早期干预教师的职后 培训模式可以特殊教育师资职后培训模式为参照,在此框架之下,鼓励、引导教



师们在实际工作过程中定期写干预日记,日常进行工作反思,积极发现问题并进行研究,在单位内部形成观摩学习的体系,实现团队共同成长。在这一过程中,既要有专家指导,又要有同行间的经验交流。还要建构系统性的培训模式,以点、线、面的方式辐射开去。以早期干预教师所在的学校为基点,上级单位组织进行集中培训,领导、同行、专家齐参与;而后扩展到早期干预教育所在的县市乃至全省、全国。另外职后培训应具有延续性,与职前培训处于同一个体系之中,实现职前职后培训一体化,保障早期干预教师专业化发展的持续性。

参考文献:

[1] Macy M, Squires J K, Barton E E. Providing Optimal Opportunities: Structuring Practicum Experiences in Early Intervention and Early Childhood Special Education Preservice Programs [J]. Topics in Early Childhood Special Education, 2009, 28(4): 209-218.

[2] Appl, Dolores. First -Year Early Childhood Special Education Teachers and Their Assistants: "Teaching along with Her" [J]. TEACHING Exceptional Children, 2006, 38 (6):34-40.

[3] 苏雪云, Long T, Emma L, Jarrett M.美国早期特殊教育师资培养体系反思及启示 J].中国特殊教育, 2010(5):58-64.

[4]章永,张慧琼.特殊教育教师职后"长短结合动态培训"模式构建—基于"天府特殊教育人才素质提升工程"的研究[J].乐山师范学院学报,2017(4):118-122.

(作者单位:北京师范大学教育学部特殊教育研究所,100875)





五、他山之石

正确培养孩子竞争意识

这是一个竞争的年代,很多家长也有意或无意地把"竞争模式"从小植入孩子心中。竞争本身是个中性词,对人具有健康向上的积极作用的就是良性竞争;使人变得自私、狭隘、妒忌、规避、退缩的就是恶性竞争。孩子"输不起"就是恶性竞争的消极影响。

竞争是孩子的本能

儿童心理学家认为:大约在 4 岁的时候,儿童能够根据自己的经验进行自我评价,这种评价的依据就是竞争。

研究显示, 3 岁到 3 岁半的时候, 孩子的竞争意识就日益强大起来, 不断地和他人参照, 不断地更改"参照系数"——评判标准, 不断地用比较来评价别人和自己。孩子的竞争有时显得赤裸裸的, 甚至有点"残酷", 但是这个年纪的竞争是本能的, 也是不可或缺的。对于孩子来说, 大大小小的事情——包括游戏、吃喝拉撒——只有成或败、赢或输、领先或者落后的结果。在这种情况下, 父母需要给予一定的鼓励, 或者予以疏导: 你虽然在幼儿园跑步很慢, 但是你的手工做得特别漂亮。

"排他性竞争"不适合孩子

电视台要来幼儿园给孩子们拍摄一段录像,老师、孩子和家长知道了都很高兴。摄制组来了以后,发现为了取得较好的视听效果,不能让所有孩子都参加,没想到,第二天就有家长来学校告状: "老师伤害了孩子的自尊心。"原来是没上节目的个别孩子回家后就不吃饭、发脾气,哭诉: "某某还没有我表现好呢,为什么她上电视我不能上电视?""老师偏心,喜欢某某,不喜欢我。"家长知道后,不但没有正面引导孩子,而且还把老师告到园长那里,弄得园长和老师都很被动。

成人职场上的游戏规则是一种"排他性竞争",但孩子之间并没有根本性的利益冲突,并不是非得争出个你输我赢的结局不可。对孩子实施"排他性竞争"教育,会使孩子对人对事缺乏理解、宽容和大度,而且很容易因一件小事就挫败了自尊和自信。

让孩子在竞争中学会合作

"竞争"并不是我们培养孩子的目的,"赢"更不是孩子生存的意义所在,如果一个人的幸福感是建立在打败同类的基础上,那他注定是孤独的。孤独的人怎么可能有幸福可言呢?家长要培养孩子在竞争中合作。只有竞争没有合作,只能造成孤立,带来同学关系的紧张,给自己平添许多烦恼,对生活和事业都非常不利。

儿童期的发展目标首先是如何成为一个人,发展儿童个体基本的行为能力,会听、视、说、行、思,然后才是与他人交往和融入群体,提高孩子心智化能力,以沟通为基础,建立互利、互赢的人际合作才是成功的关键。



六、美文欣赏

炊烟是乡村的水墨画

刘世河

描写故乡的文章,出镜率最高的莫过于"魂牵梦绕"这四个字了,而能体现出这四个字的景象,非家乡的炊烟莫属。

"暖暖远人村,依依墟里烟。"身 居都市已久,我曾一度对陶渊明笔下的



"归园田居"十分向往,如今人到中年才如梦初醒,其实我的童年和少年时光就 是在这洋的个如诗如画的地方度过的。

我的老家在鲁北平原,村东一条小河蜿蜒渡过。过河不远便是一个高高隆起的沙士岗子,岗子上的白杨树枝繁叶茂,一到夏天便绿树浓荫,成了我们这帮孩子玩耍的天堂。有时候玩累了,我就坐在岗顶上静静地望着小村,努力在那些模样都差不多的院落中寻找自己的家。

起初总是眼花缭乱,后来望着望着就有了经验;看炊烟,父亲患有胃病,医生叮嘱要三分治七分养,吃饭须有规律,还得是热乎饭,不管多忙,一日三餐母亲都会准时生火做饭,所以村里升起的第一缕炊烟多 半就是我们家的。

母亲常说:"这炊烟就是咱庄户人家灶台上开出的花,花一开就有饭香,日 日有饭香就是好日子。"彼时年幼,对母亲的话一知半解,在意的只是制造炊烟 的灶台上母亲又做了什么好吃的饭。正所谓,饥望炊烟眼欲穿,一心只想肚儿圆。

炊烟还是小村的晨钟幕鼓,每天都传递着村人们晨起晚息的信息。

早晨的炊烟风轻云淡,就像天边薄薄的晨曦,清灵疏朗,昭示着庄稼人早饭的简单,熬一锅小米粥或玉米糊糊,几个馒头就着一碟小咸菜就齐活了。吃罢早饭。上学的上学,上班的上班,下田的下田,农家新一天的生活便拉开了序幕。

午间的炊烟是庄稼人匆忙的步履。不同于早饭的是,午饭虽然简单,但一定



要吃得硬实扛饿,因此,午间的炊烟往往急速升起,瞬息消逝,一如庄稼人忙秋忙夏时脚不沾地的身影。

傍晚的炊烟是最美的,也最能体现农家生活的细致与温馨,晚饭是全家人的聚餐,也是庄稼人一天当中最悠闲的时候。庄稼人有个小习惯,就是越闲越吃,所以晚饭自然丰盛些。如若恰巧那天家里有喜事,更会杀鸡烧肉以示庆贺。乡下人干活是急性子,但吃饭蛮讲究,尤其懂得"想要肉更香,工夫必须长"的道理,小火慢炖,肉烂汤浓。因此,傍晚的炊烟是细水长流,从黄昏一直摇曳到夜幕降临。

炊烟如此缭绕生动,古诗词中自然少不了它的倩影。"乱云午剩带炊烟去,野水闲将白影米"是辛弃疾笔下的炊烟; "渔市孤烟袅寒碧,水村残叶舞愁红"则出自柳水笔端。



写炊烟最多的当属陆游。"岭 的当属陆游。,岭 谷高低明野火,村 墟远近起炊烟"和"遥望炊烟疑"可愁,试从行路的问 村名"都是他的同 可见放翁对田园 袅飘逸的炊烟 有多喜爱。后来又

读到陆游"雾敛芦村落照红,雨余渔舍炊烟湿"的句子,禁不住疑惑,炊烟怎么会是湿的呢?

直到离家多年后,有一回在梦里又见故乡炊烟,醒来后却一枕清泪,才终于有悟。原来炊烟是和思念缠绕在一起的,泪眼看炊烟,又怎么会不是湿的呢!又想起母亲当年对炊烟的比喻,突然觉得母亲就是一个十足的诗人。而在我的眼里,炊烟不但是庄稼人灶台上开出的花,它自由舒展,浓淡随意,更像是一幅黑白交织的水墨画,气在乡村的上空,画中的奇妙意境只有看懂它的人才能体会得到。

而且这幅画的色调永远都是暖的,因为它的作者是母亲。



七、开心驿站

精准诊断

患者: "医生,对于我这样喝凉水都长肉的易胖体质,有什么减肥的好办法吗?"

医生: "你不属于易胖体质。你是那种吃了小笼包、馅饼、薯片、蛋糕、小龙虾、汉堡包还以为自己只喝了水的易忘体质。"

转换

病人患了重感冒,去看医生,医生给他开了些药。一周后,病人的感冒症状 毫无缓解,医生又给他打了一针,可还是没有什么效果。

病人第三次来求医时,医生说:"你按我说的去做,现在就回家,洗个热水澡,然后把家里所有的窗户都打开,让风好好地吹吹。"

病人不解地说:"这样我不就得肺炎了!"

"我知道。肺炎我就能治了。"

想多了

这晚,小美下楼扔垃圾,看到前男友蹲在她家楼下。她走上前拍拍他的肩膀,说:"你走吧,我是不会和你复合的。"

前男友一笑,说:"想多了。刚巧路过,借你家 Wi-Fi 看个视频。"

不行就换

晚上在兄弟家吃饭喝酒。大哥说:"你嫂子又胖了十几斤,不如以前好看了。" 我喝得有点多,随口说了句:"不行就换。"抬头发现嫂子怒目以对,我一下子 清醒过来,不慌不忙说道:"我是说,不行就换个秤!"

万元感谢

那天,我在路上捡到一个钱包,打开发现一张纸条,上面有电话号码和一句话:"如有拾获,请联系我,万元感谢。"

我果断地拨打电话,不一会儿,失主赶来,热情地感谢我后就准备离开。我 提醒道:"大哥,纸条上写了……"失主回头说:"我叫万元!"

新的工作

在写字楼找了份工作,晚上回家发朋友圈:"明天开始新的工作了,加油!" 好朋友留言:"在加油站工作要注意安全!"

虚惊一场

我在微信朋友圈屏蔽了我父母。一天做作业时,我妈突然问我: "你是不是在朋友圈把我屏蔽了?"我一下子愣住了。我妈说: "没关系,反正你们年轻人的圈子我也不懂。我就想问问怎么弄的,我想把你爸屏蔽了。





八、奇趣荟萃

唐诗极简史: 29 首巅峰唐诗,重温大唐盛世 289 年(之六)

(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。



崔护

进士及第以后的崔护,不到五十岁就官拜京兆尹,同年为御史大夫、广南节度使。

不过,人们并不关心广南节度使崔护,留在所有人印象里的,还是那个写桃 花诗的书生崔护。

《题都城南庄》 崔护

去年今日此门中,人面桃花相映红。

人面不知何处去,桃花依旧笑春风。

这首诗的创作时间, 史籍没有明确记载。

我们愿意相信唐人孟棨《本事诗》和宋代《太平广记》里这样的说法:

崔护到长安参加进士考试后出游,在长安南郊偶遇一少女,次年清明节重访 此女不遇,于是题写此诗。

大概对于美好的事与物,不管今人或古人,都有着韶华不再的忧惧。

大唐的春天, 也快到风雨飘零的时候了。

公元805年,爆发了二王八司马事件,

满朝重臣,竟然被宦官斥贬,

被贬的官员中,就有柳宗元和刘禹锡。

宗元

九月,柳宗元被贬为邵州刺史,十一月,在赴任途中,加贬为永州司马——

名为司马,实同罪犯,连个住处都没有,只能在寺庙里栖身。

21 岁就高中进士的柳宗元,心中的愤慨无处发泄,真真"天地间一片孤绝,不见一个腌臜英雄"。

《江雪》 柳宗元

千山鸟飞绝, 万径人踪灭。

孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪。

十年以后,朝廷召回当年被贬的柳宗元、刘禹锡等人,竟再度贬谪,柳宗元 改谪柳州刺史,韩泰、韩晔、陈谏、刘禹锡分别出任漳州、汀州、封州、连州刺 史。

柳宗元在柳州写下《登柳州城楼寄漳汀封连四州》, "共来百越文身地,犹自音书滞一乡",读来也是唏嘘。

公元809年,元稹妻韦丛卒。

这是元稹的中年巨变。

元稹

后人提起元稹, 总爱与四个人纠缠不休。

《西厢记》里的崔莺莺是初恋女友。女校书薛涛是绯闻女友。诗魔白居易是好基友。这三个人本来都已足够有名。

只有一个,因为元稹,念念不忘于后人的记忆里,那就是元稹的亡妻韦丛。

《离思》 元稹

曾经沧海难为水, 除却巫山不是云。

取次花丛懒回顾, 半缘修道半缘君。

后人对元稹的用情多有质疑。然而,不是所有人都能终身带着"顾我无衣搜画箧,泥他沽酒拔金钗"的记忆,写下"衣裳已施行看尽, 针线犹存未忍开"、"惟将终夜常开眼,报答平生未展眉"的感念。

这样的沉痛,绝不是、绝不是一个薄情人能写得出来的。

公元810年,韩愈写信给一个年轻人,催他上京应试。

(未完待续)



九、健康随行

寻找衰老的开关

探索长寿乃至长生不老的奥秘,是人类亘古不变的话题。虽然目前人类还无 法永葆青春,但人均寿命却在不断增长。一项最新研究指出,与 20 年前的同龄人 相比,现在的人细胞更耐损耗,衰老得更慢。

美国耶鲁大学和南加州大学研究了 1988~2010 年间美国 80 岁以下人口的健康状况, 共分析了 2 万多人的新陈代谢率、炎症病史、器官功能、血压和肺活量。

结果显

慢,生

但不同

差别。

况进步

了4岁;



示,人们的衰老进程在变理年龄比过去的人小了,年龄层和性别之间存在60~79岁男性的健康状最大,生理年龄平均年轻年轻人特别是女性,健康

改善不太明显,寿命并没有比10年前的人延长。

中国人民大学老年学研究所所长杜鹏分析说,不论过去还是现在,年轻人的身体状况整体较好,个体差异不大,健康改善不明显属于正常情况。但老化是一个缓慢、渐进的过程,经过几十年的累积,中老年人的健康差异逐渐明显,且年龄越大,差异显示得就越明显,改善程度比年轻人大是合理的。当然,中老年人更注重养生,而年轻人熬夜、不注意饮食、工作压力大等,也是原因之一。

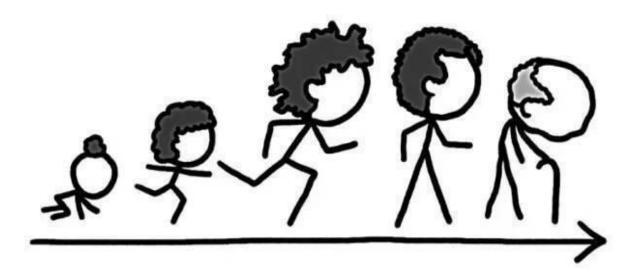
虽然这项研究的分析范围只限于美国,但"越活越年轻"是全球性趋势。随着全球人口平均寿命的延长和健康水平的提高,世界卫生组织对年龄分期进行了



重新划定,44岁以内为青年人,45~59岁为中年人,60~74岁为年轻老人,75~89岁为真正老人,90岁以上为长寿老人。杜鹏介绍说,除极少数欠发达国家外,营养状况改善、公共卫生和教育水平的提高、生活方式的转变、疫苗和抗生素等药物的普及,使人们的生理年龄越来越年轻,晚年生活质量更高。

自 19 世纪末人类开始研究衰老机制以来,科学家们先后提出了不下 20 种学说,直到目前仍未形成统一的衰老理论。一般认为,衰老受先天因素(遗传因素)和后天因素(环境因素)的影响。

最新研究发现,衰老和热量摄入有不可忽视的关系。美国潘宁顿生物医学研究中心的研究表明,如果两年间将摄入的热量减少 15%,可延缓衰老和新陈代谢,预防与年龄有关的疾病,比如阿尔茨海默症、帕金森病、癌癥、糖尿病等。限制热量的受试者体重平均减轻了 8.7 公斤,且未出现贫血、骨质流失或月经失调等不良反应。该中心副教授利安娜·雷德曼表示,新陈代谢会产生一些副产物,积聚在体内并导致细胞和组织损伤。持续地限制热量可减慢基础代谢,促使人体更有效地使用能量,有助于降低慢性病患病风险并延长寿命,对健康老龄化有益。





十ॣ业心灵小憩

我们生活在错误记忆中

一般来说,记忆就是我们所认为的已经发生过的现实。无论你对这个世界、 对自我有什么看法,都建立在你记得自己是谁的基础上,正是记忆使你的生活具 有连续性。但是,如果记忆会骗人呢?

普遍的错误记忆

实际上,错误记忆是很普遍的现象。在大多数情况下,错误记忆可以是我们日常生活中一些琐碎的事情,比如记错重要的电话号码、聚会的时间地点等。心理学家罗布·纳什博士曾回忆说,自己在姐姐的毕业典礼上见到了新闻工作者特雷弗·麦克唐纳,甚至还详细描述了当时的情景,"他似乎获得了某种荣誉学位,我就坐在他后面,看到他穿着花哨的毕业礼服"。但是几年后,纳什却发现这些记忆是错误的,因为特雷弗·麦克唐纳根本没有参加过这个活动。

有时甚至会出现所谓"曼德拉效应"的集体错误记忆现象。2010年,美国的一个知名博主在网上声称自己记得曼德拉早在 20 世纪 80 年代就死在监狱里面了,后面有很多人表示有同样的记忆,而且清楚地记得各种媒体报道曼德拉的葬礼,以及他的遗孀发表的谈话。实际上曼德拉是在 2013 年去世的。许多互不相识的人回忆称自己看过纪念曼德拉的电影,包括电影的名字和内容都大体一致,然而这部影片从未上映,甚至从未拍摄过。这种出现集体记忆混乱的现象被称为"曼德拉效应"。

虽然我们可能把我们的记忆比作录像机,能准确地记录和存储所有发生的事情,但可悲的是,它更像是拼贴画,有时只是简单地把记忆碎片甚至是完全捏造出来的碎片拼凑在一起,它只是我们经验的不完美档案库。当然,你可以完全相信自己的记忆是准确的,但这种信心并不能保证特定的记忆就是事实。

错误记忆有时会导致严重的后果,特别是在刑事审讯中,如果证人的记忆是错误的,会导致无辜者被错误定罪。一项研究报告发现,美国 40 起冤假错案(无辜者被冤枉后经过 DNA 测试还其清白)中,有 36 起是因为证人错误指认所致。例如,1994 年,一名 26 岁的幼儿园教师因被指控虐待 20 名儿童而被判入狱 4 年。随后,由 50 名科学家组成的委员会对此进行审查,却发现对被告提出的许多令人难以置信的指控(比如强迫孩子吃排泄物等)是失实的,因为证人存在错误记忆。结果,被告的定罪被推翻。

记忆的可塑性

那么我们为什么会有错误记忆,有些甚至清晰可见呢? 因为人类的记忆是具有可塑性的,在形成记忆的时候,我们并不总是把记忆



力集中在细节上,而是记住所发生的事情的总体印象。事后回忆时,我们的大脑会通过我们对世界的了解来填补这些空白,这些细节往往会更符合我们对事件已有的看法、倾向。例如,你向朋友抱怨近期与一个粗鲁的服务员打交道的经历。当时你的搭档抱怨汤不够热,你讽刺地向服务员建议让厨师学会做饭。服务员怒气冲冲地回应说你下次可以到别的地方吃饭。当你讲述这个故事时,你的听众回答说可能是你的讽刺态度引起了服务员粗鲁的反应,从而挑战你故事中"粗鲁的服务员"这个主题。那么下次,当你再次讲述这个故事时,你可能会不经意地甚至故意地减少这种挑战的可能性,比如通过省略你的讽刺态度。在几次重述之后,新的版本中或许就不存在你讽刺的态度,在这种情况下,服务员就是无缘无故地对你粗鲁相向,这样的版本才符合你心中"粗鲁的服务员"的主题。

除此之外,有时候一些想象的东西也有可能被"记住"为实际发生的事情,这种想象可能是你自己脑海幻想的,也可能是别人提供给你的误导性消息。这种想象过于逼真,可能会伴随着所有相应的情绪和生理反应,呈现出一种现实的气氛,和真实的记忆一样生动和详细。

不准确但有用的错误记忆

错误记忆这么可怕,一定都是坏事吧?其实事情没有那么简单,记忆是"假"的,并不意味着就是"坏"的,这取决于记忆的内容。错误记忆有时会有积极的价值,这一点逐渐得到认可。

一些心理学家认为,错误记忆可能有助于提高大脑的认知能力。为此,心理学家进行了一系列的实验测试。实验分为学习和测试两个阶段,在学习阶段,研究者给志愿者展示了一系列单词(如刷、口香糖、品尝等),这些单词都与关联词(牙齿)有关,但这个关联词在学习阶段并不出现。在测试阶段,研究人员发现,那些误以为关联词(牙齿)也出现在词表中的人在解决谜题方面表现更好。也就是说,大脑通过联想把关联词归为词表中出现的单词(即产生了错误记忆),反而有助于大脑更好地解决问题。在这种情况下,最有用的记忆可能并不是最精确的记忆,毕竟"不管黑猫白猫,捉到老鼠就是好猫",因为错误的原因得到了正确答案,这可能并不重要。

错误记忆可能还有助于培养良好的社会关系以及适应社会环境。我们有时会不知不觉地编辑我们的记忆,以匹配他人的想法或感受,通过促进同理心和与他人的亲密关系来培养社会关系。对于我们自己来说,错误记忆往往是积极、美好的形象,这并不是坏事,如果我们以更积极的眼光看待我们的过去,那将给我们一个更积极的自我形象,从而使我们更有可能与他人互动并维持社会关系。

错误记忆还可能被用于精神治疗,通过将美好的"错误记忆"植入遭受精神 创伤的人的大脑,可能会治愈他们。但是这也会让很多人感到不安,植入虚假的 记忆会剥夺我们生活的真实性,如果一个人发现赖以生存的记忆是虚假的,其精 神支柱可能会崩塌,后果将不堪设想。