北京启喑实验学校

校刊

2021 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：唐万洁

目录

一、 校园之声 1

“迎建党百年，展多彩童年” 1

启喑发展会信息 2

二、 教师风采 6

学生和我，生命成长的共同体——走近阅读障碍儿童 6

三、 特教理论 10

谈发展聋生数感的教学策略 10

四、 他山之石 14

据说牛人都早起床，工作起来不睡觉 14

五、美文欣赏 15

树的尽头 15

六、开心驿站 16

七、 奇趣荟萃 17

世界上什么动物最长寿？ 17

十个手指甲，谁长得最快？ 17

八、健康随行 18

像健康的人一样生病 18

九、心灵小憩 20

关于“玩手机游戏停不下来”的秘密 20

一、校园之声

“迎建党百年，展多彩童年”

——北京启喑实验学校附属幼儿园举办首届春季运动会

4 月 9 日，北京启喑实验学校附属幼儿园迎来了首届春季运动会，正值建党 100 周年，本次的运动会也围绕着“迎建党百年，展多彩童年”这一主题开展了丰富多彩的游戏活动，本次运动会包括幼儿体操展示、教师基本功体操展示、运动游戏三个部分；在游戏的同时也能够锻炼到幼儿的跑跳钻爬等能力，增强幼儿的体能。

结合建党 100 周年，老师们把游戏加上了情境，如红军爬雪山、过草地、炸碉堡等，让幼儿在潜移默化中了解到了红军不畏艰难险阻取得胜利的过程，对幼儿开展爱国主义教育。

本次运动会得到了孩子们的喜爱，运动会结束后孩子们意犹未尽，老师们在此次活动中锻炼了体操基本功，提高了团结协作意识，相信今后的活动会做的更好！

启喑发展会信息

北京启喑实验学校党支部在 4 月分两次共接收了四名预备党员。

接收预备党员大会会场

高彪宣读入党志愿书

魏硕宣读入党志愿书

支部大会决议：

同意接收高彪、魏硕两位同志加入党组织，报上级党委审批。

陈一同志在大会表决同意其入党后表态发言

张冕同志在大会表决同意其入党后表态发言

支部大会决议：

同意接收陈一、张冕同志加入党组织，报上级党委审批。

二、教师风采

学生和我，生命成长的共同体——走近阅读障碍儿童

卢雪飞

知道、充满好奇

这世上还有学习障碍？我只见过听障生、视障生、肢残人，听说过自闭症，学习障碍——什么样？参加西城学习问题教研组后，我知道了学习障碍不是态度不正或习惯不良，而是神经生理层面有问题，这影响学习者的听、说、读、写，算。在我看来识字、读书、算数不挺容易的吗，可对学障儿童来说，这却是难以逾越的障碍，如同让听障生流畅朗读一样难。

接触、初战告捷

学障儿童到底什么样？我没有感性认识，于是教研组带领我们走进普小课堂听课观察学生，由语文兼班主任老师推荐、由专家现场示范观察分析哪个孩子可能存在阅读困难，再从智力、阅读能力、数学学业成就、视知觉、听知觉、注意力、感统等方面做正式评估。

记得我接触的第一个阅障儿童小 Z 是语音意识缺陷型阅读障碍，阅读带拼音短诗时 S、SH 不分，给汉字注音时 P、q 混淆。当时我想既然语音意识有问题就从拼音训练开始，没想到这让我和他都产生了强烈的挫败感。歌谣中的“一会儿”他总读成“一会——儿”，这口语化极强的“一会儿”我俩纠缠了很久，对话时他能准确说出“一会儿”，回到书面歌谣朗读就又“一会——儿”了！他被反复叫停、纠正弄的情绪低落，我被他时对时错的发音弄的质疑自己的教学能力。

以往的教学经验一点儿都用不上！我焦虑、痛苦、睡不着觉，甚至打电话找同

事哭诉。干预原则我都知道，但面对小 Z 具体该怎么做，我不清楚！面对阅读障碍儿童，近二十年的语文教学经验帮不了我，新的阅读障碍儿童教学思维又没形成，我该怎么办？！恰在此时，教研组下校巡回指导，在专家示范下我们找到了正确方法。原来，我只想着补偿弱势，却忘了体察孩子的感受：一读就错，别人教过还错，这都让孩子产生强烈的挫败感，而且拼音教学不等于语音意识训练。

于是我们先从孩子优势出发，发挥他想象力和表演天分，探索适合小 Z 的本土化识字策略。同时，师、生、家长配合：每天微信音频朗读课文，朗读能力增强后妈妈给他在喜马拉雅开电台，他当起了课文朗读主播。动机调动之后，再采用 GG 拼音游戏软件（芬兰于韦斯屈莱大学 Agora 研究中心研发）进行语音意识训练。后来他爱上了朗读，爱上了写日记。家长发微信感谢说孩子第一次听写全对，第一次被语文老师点名表扬，语文考试成绩从 69 提高到 94。那一刻，我的价值感、成就感无法形容！

再战、柳暗花明

初战告捷我踌躇满志，此时我遇到了小 Y。课上他逃避朗读，不写作业。到班里接他时有男孩大喊：“老师，Y 是我们班最笨哒！”他默默背起书包，面无表情、步履沉重地跟着我。选课文他用了好久，朗读时双手不停挠桌面：“植-物-妈妈——有……嗯”。我挨着他侧耳才听到模模糊糊的发音。他是多么惧怕朗读啊，即使独自和我一起，他仍那么紧张，退缩……他和小 Z 性格完全相反，我一时难以接近他，更谈不上支持。

怎么办？我先静心对他的作业进行错误类型分析，深入了解他的困难所在。作业大面积空白，字部件左右颠倒：“如”写“口女”；听写和自发书写中存在较多字序颠倒：“温暖”写“暖温”，“翅膀”写“膀翅”。12 月 3 日“邮局”写“局邮”；12 月 5 日“邮“出现镜像写，写成“阝 由”；12 月 13 日“邮局”终于对了！为了全对，他要反复提醒自己抑制错误信息、按照不同于镜像习惯的方式来写！看着听写本我流下心疼的泪水！我终于理解了他！看见他听写出错行为背后无法控制的生理因素，更看到了他不懈地努力！感受才能理解，理解才能宽容，但宽容不是纵容，而是更有同理心地对待他，更有专业方法地支持他！

但怎么支持呢？实践发现照搬小 Z 的策略效果不好！微信朗读时奶奶伴读声远大于他，奶奶眼花常串行，他跟读也串行；识字他总用加减笔画法，没有对字形整体观察、思考，记字效果差。而且他自信心严重不足，对读写充满畏惧。这困境该

怎么破？我苦苦思索着……20 年的语文教学经验让我根深蒂固地认为：课堂就得有课堂的样子，时间都用在学习上才不叫浪费；弥补不足的办法就是加倍练习，不能减量。然而小 Y 更新了我的认知。

个训课上我想陪小 Y 读绘本，但他一坐下就滔滔不绝讲自己的经历，我插不上话很焦虑：一个字没学 40 分钟就要过去了！终于，我得到机会见缝插针问：“小 Y，今天怎么这么能聊啊？奶奶、爷爷不和你聊天儿吗?”刚刚还神采飞扬的小脸儿黯淡了，他默默垂下头小声说：“老师，我很孤独！”“老师，我们不读书，一起玩可以吗？”这个年龄的孩子用这么沧桑口气说出这样的话，我很震惊。后来了解到，小 Y 敏感、内向，和爷爷奶奶挤住在十几平米的平房里，父母不在身边，周末来看他，最近妈妈怀了老二。他因为读写困难，每天作业写到半夜都写不完，放学后爷爷奶奶从未让他出去玩。

我才意识到，我忽略了整体性原则，首要的就是孩子的整体性！我没看到他这个活生生的孩子，满脑子里只想着我要怎么做，却没走进他的心灵，看到他内心真正的渴望与需要。孩子最需要的不是被教育，而是被“看见”！但是，我依然纠结了很久陪他玩对还是不对。在专家的指导下，我想通了：孩子是一个整体，不能将情绪从学业拨除，而且情绪与学习密切相关，只有情绪平稳甚至兴奋，有效学习才可能发生。

既然他说孤独，需要玩伴，那就让他放心、踏实地玩吧。起初他自己用小棍挖水沟玩儿，后来他提出要和小 Z 一起玩，再后来他俩和老师的孩子们在操场上奔跑、追逐、嬉戏……他终于像个孩子一样笑着、跑着、闹着了。玩着玩着，小 Y 和小 Z 就学在了一起。虽俩人薄弱处不同，但学习共同体有很强的激励作用，他俩争着看谁一次就记住整个字，比着看谁组的词多，把自己识字、朗读的小绝招教给对方，小 Z 经常鼓励小 Y 大声读，别怕……越辅导越轻松、顺畅，孩子们自动前进，我只需他们遇困时提供必要的帮助。

渐渐地小 Y 朗读声音大了，手指绞衣服动作没了；曾经奶奶说“哎呦，看带字的书费劲着哪”，后来他主动拿走《要是你给老鼠吃饼干》“到家后一直读啊读，可爱读了”。奶奶说：他开始在语文书上圈词了；他现在比较活泼，特别开心了；一年半后，语文老师说他竟主动跟老师打招呼了，期末语文成绩从十几分提高到 50 多分……从畏惧、退缩到主动招呼，这小小行为改变的背后是孩子心理负担的

逐渐放下、慢慢轻松！

反思、生命成长共同体

我本是一名特教教师，2017 到 2019 年成为我区一名入驻普通学校的融合教育支持教师。从此“阅读障碍”在我眼中不再是文献中的客观描述，而是一个个参差多样的小生命；我发现阅障儿童虽读写有困难，但大多想象力丰富、绘画能力强……两年中，孩子们在家校营造的支持环境中随读写能力提高身心也健康成长，而我也初步掌握了阅读障碍儿童干预原则与方法。我和学生一样，在西城区融合教育中心学习特殊需要教研组营造的理解、支持、滋养下，经历着日新月异的成长。我的成长就在学生的成长中，学生是我最好的老师，学生和我成为生命成长共同体！

如今，我已重回特教学校教学，我身边将不再是阅读障碍学生。返回前我万般不舍，我以为这两年我的成长这么白白浪费。没想到，回到特教学校，我的成长仍在继续，在普通学校的学习经历，让我的特教教学生涯焕发了生机。

以前我较多关注自己怎么教孩子才能学会，现在更关注孩子怎么学才能理解；以前我自己常被感动得泪流满面，现在我更关注孩子如何在我的引导下，唤起自身经验他们也被触动。可以说在持续更新的教学理念指导下，我的教学行为慢慢改善，孩子们的课堂参与日益增多。我真切地理解了：教育所要做的不是传递知识，而是激发孩子们的自身潜力支持他们生命的成长。虽然离开了在普校的支持教师工作，但两年工作所形成的理念正不断促使我在听障生教育教学工作中持续成长。

与学生同在，成为生命共同体，共同被滋养，不分普通学校还是特教学校，不分对阅读障碍还是聋生。我发觉，我收获的不仅是一时的成长，更有持续获得成长的能力与自信，更有了然教育真谛后深深的幸福感。

三、特教理论

谈发展聋生数感的教学策略

周志英

【摘要】数感是《聋校义务教育数学课程标准（2016 年版）》提出的数学教学改革的十个核心概念之一。教师应准确把握数感的概念及教学要求，从生活情境创设、直观操作、算法多样化、猜测与估算等四个方面发展聋生数感，提高聋生数学素养。

【关键词】聋校数学；数感；数学素养；培养策略

【中图分类号】G762

《聋校义务教育数学课程标准（2016 年版）》（以下简称《聋校数学课程标准》）指出：“数感主要是指关于数与数量、数量关系、运算结果估计等方面的感悟。”数感的教学要求是：理解数的意义；能用多种方法来表示数；在具体情境中把握数的相对大小关系；能用数来表达和交流信息；理解运算的意义，能根据具体问题选择适当的算法；能估计运算的结果。建立数感有助于聋生理解现实生活中数的意义，理解或表述具体情境中的数量关系，有助于提高聋生的数学素养。

一、在生活情境中建立数感

“数的认识”在聋生数学学习中占有很高的比例，是培养聋生数感的主要途径之一。数概念比较抽象，聋生不容易理解。在认识数的过程中，聋生只有借助具体可感的现实情境和生活实例，才能将数与实际含义建立关系。因此，教师应创设生活情境，有意识地把生活中的素材引入课堂，建立数学知识与现实生活的链接，让聋生在现实背景中通过自己的亲身体验感知并培养数感，逐步学会用数来解释生活现象。

在教学《1000 以内数的认识》时，教师可以通过“回归现实背景”，引导聋生体验数概念及其在实际中的运用，先出示 100 粒黄豆，再出示 1000 粒黄豆，让聋生在猜、数、比、估的数学活动中获得感悟和体验，真切地感受 1000 粒黄豆有多少，体会“1000”是一个很大的数，把数感的培养建立在聋生对实物的感知上。此外，教师还可以巧妙设计家庭作业，帮助聋生将获得的数感向课后延伸。如让聋

二、在直观操作中形成数感

生回家数出 1000 粒大米、1000 粒花生或其他物体，实际感受一下“1000”有多大。经历这样的学习过程，聋生就能知道这些物体虽然数量一样，体积却是不一样的。但不管形状、大小如何，都表示“1000”，从而帮助聋生将“1000”与它所表示的实际含义建立联系。这是理解数的标志，也是建立数感的表现。

《聋校数学课程标准》指出：“如何发挥聋生的视觉认知优势，通过动作思维和形象思维，因势利导地培养聋生的数学素养，是聋校义务教育阶段数学教育必须解决的问题。”聋生以具体形象思维为主，直观操作是聋生获取感性认识、发展数感的重要基础。因此，在知识的构建过程中，教师要结合数学学科本身的特点，充分发挥聋生“动作思维”的优势，有意识地引导聋生动手操作，在数学知识的抽象性和聋生思维的形象性之间架起一座“桥梁”，[1]也为聋生“数感”的形成打下基础。

操作活动能使数的认识具体化、形象化，这也是一个手脑并用的过程，能促进聋生直观理解算理。如在教学《9+几》时，在聋生探索“9+2”得数的过程中，教师先让聋生用手中的小棒“摆一摆”，在操作中感受“凑十法”的基本原理和方法，借助学具直观地理解算理。接着，用半抽象的圆点代替直观的学具，引导聋生在书上“圈一圈”，逐步提高聋生的抽象思维能力。最后，将这个过程用算式表示出来，并让聋生借助直观经验“说一说”思维过程，从中感悟“凑十法”的意义。从直观到半直观再到抽象的操作活动，能够促使聋生明晰算理，形成数学模型，从而形成数感。

三、在算法多样化中发展数感

《聋校数学课程标准》倡导“算法多样化”。算法多样化就是鼓励学生独立思考，鼓励学生尝试用自己的方法来计算。朱莉娅·安吉莱瑞在《如何培养学生的数感》一书中指出，把“数感”作为数学课程教学的主要目标，指的是计算策略中的“灵活性”和“创造性”。因为这种“灵活性”与“创造性”，使得学生不停地探索数与数之间的各种关系，这不仅对学生计算能力的培养有很大帮助，而且也能促进学生数感的发展。[2]因此，教师要启发聋生探索不同的计算方法，亲历算法的

再创造过程，使生生互动、师生互动的探讨过程，成为聋生发展数感的过程。

如在《用估算解决问题》中有这样一道例题：

菜园收了 786 千克西红柿，965 千克茄子。一辆车载重是 2000 千克，能一次运走这些蔬菜吗？

生 1：700 加 900 等于 1600，86 加 65 大于 100，因此它们的和是 1700 多，比 2000 少，所以一次能运走。

生 2：786 接近 800，965 接近 1000，因此它们的和是 1800 左右，比 2000 少，一次能运走。

生 3：它们的和应该比 700＋900 大，比 800＋1000 小，所以在 1700 到 1800 之间，一次能运走。

生 4：我觉得一次肯定能运走，因为 786 小于 1000，965 也小于 1000，它们的和肯定比 2000 少。

聋生根据自己的理解和生活经验，选择了不同的估算策略。这些估算策略的选择需要一定的数感来支撑。反过来，在教学实践中提倡“多样化思想”，聋生在对多种算法的交流中，拓展思维，丰富认识，切身体会到解决同一个问题可以有不同的方法，在不断的比较和优化中，进一步发展了数感。

四、在猜测与估算中深化数感

《聋校数学课程标准》非常重视对聋生估算能力的培养，在第一学段的教学目标中提出：“在对运算结果进行估计的过程中，初步发展数感。”估算与猜测虽然是一种估计，但不是凭空猜想，它不仅是一种数学思想，更是解决实际问题的一种策略。[3]引导聋生有意识地估算或猜测，能深化聋生对运算规律的理解，提高应用能力，从而深化数感。

估算方法的掌握和估算意识的形成是培养聋生数感的重要方面。如在教学《1000 以内数的认识》时，笔者先让聋生对整百数有了初步的感知，再以 100 粒黄豆为标准让聋生估计 1000 粒黄豆有多少，向聋生渗透估算的一般策略：找一个合适的标准量为参照物进行估计。这种以局部推断整体的策略，一方面让聋生体会到“百”作为一个计数单位的作用；另一方面培养了聋生的估算能力，促进了他们良好数感的形成。

估算是发展聋生数感的一种有效手段，也是培养聋生数感的良策。估算的方式是让聋生调动起对数的感知和理解，把握数的大致范围，在这个过程中聋生对数的联系、运算规则进行了深化和整合。上述《用估算解决问题》的例题中，聋生在教师的引导和启发下，能根据具体的情境选择合适的策略进行估算，而且能说出估算的依据，进行“合情合理”的估算。尤其是“把 2000 分成两个 1000，分别与每个加数进行比较”这种方法，说明聋生对数与数之间的关系具有较强的敏感性。这种对运算结果的估计反映的是学生对数学对象更为综合的数感。[4]在估算训练中，聋生的数感会在潜移默化中不断深化。因此，教师应积极创造机会训练聋生的估算能力，通过多种方式让聋生体验估算，促进数感的发展。

数感是数学基本素养之一，数感的培养是随着个体经验的累积与知识的增长而逐渐发展的过程，对聋生后续的数学学习有很大的影响。因此，教师应转变教学观念，采取合适的教学手段，更好地把握数感培养的几条主线，把培养数感的任务落实到每个教学环节中，促进聋生形成和发展数感。

参考文献：

［1］严孙炜.以核心素养引领教育教学改革分析[J].课程教育研究，2016（35）：13-14.

［2］韩东.建立联系培养数感———读《如何培养学生的数感》一书有感［J］.小学教学：数学版，2017（12）：56-57.

［3］徐文彬，喻平.“数感”及其形成与发展［J］.数学教育学报，2007（5）：10.

［4］王永.在寻找数学关联中发展数感———《如何培养学生的数感》一书的读后感［J］.福建论坛：社科教育版，2010（3）：55-58.

本文为教育部人文社会科学研究规划基金项目“特殊教育学校义务教育数学课程标准与教学实施一致性研究”（项目批号：18YJA880075）阶段性成果之一。

（作者单位：浙江省衢州市教育局教研室，324000）

四、他山之石

据说牛人都早起床，工作起来不睡觉

按七年前《纽约时报》的说法，巴尔扎克出了名的每天工作 1 2 小时——但他每天晚上六点到凌晨一点睡觉。睡七小时。弥尔顿，晚上九点到凌晨四点。七小时。富兰克林，晚上十点到凌晨五点。七小时。卡夫卡有段时间凌晨只睡两小时，但他下午会睡四小时，加上打个盹什么的，还是有六七个小时。

大哲学家康德的时间表，有名地固定：五点起床。喝茶，抽烟，备课。七点到九点上课。九点到十二点三刻写东西，做他著名的三大批判。下午一点到四点午餐、见客人。四点到五点的出门散步，镇上的邻居都是看他出门时来校准自己钟表的。五点到十点，看书。十点睡觉。也还是有七个小时睡眠。

看旧回忆，西南联大诸位先生，其实也参差有分。像沈从文先生早年从军，所以是可以长短睡交替进行的。汪曾祺先生就是典型的鸡鸣才睡，近午才起；而他很交好的某历史系同学，就是早起早睡。

所以许多牛人能早起，无他，他们睡得也早。

各人体质不同，的确有人需要睡的时间很少（比如科比），但也有人需要睡得很多（比如费德勒每天要睡十一二个小时，勒布朗也是个睡得久的）。

最重要的是，少睡还能保持好状态的，哪怕有，也是极少数。大多数健康的人是需要每天七小时睡眠的。

起得早的，往往睡得也早。至于常年缺睡还能生龙活虎的，肯定有，但很少。

当然，也有些不眠不休的传说，其实是忽悠人的。

以前有个传奇，说拿破仑可以一直不眠不休。比如午夜十二点睡到两点，起床，口授所有战术，然后五点睡到七点，开战，以便取得最准确最及时的效果。

然而他的秘书路易·德·布里涅却说，除非战争最紧要时刻，平时拿破仑是每天十二点睡到七点。有时布里涅去卧室叫醒他，拿破仑会说：“啊布里涅！让我再躺会儿！”于是翻个身继续睡了（多么亲切又熟悉的姿态啊）。于是布里涅就躲出去了，等到八点再叫醒拿破仑——大概拿破仑也有起床气。

所以，连拿破仑这种精力无限的豪杰，每天也得睡七小时，下午还打个盹什么的。

至于现在有些人，只提谁谁起得早，看人家多努力你也该跟着努力，却不提起得早的人实际上睡得也早，试图以此忽悠大家少睡觉多拼命将有限的时间都投入无限的工作之中的——那一般都是大忽悠。

五、美文欣赏

树的尽头

鲍尔斯·原野

琴、乡下的门窗、板凳、寺庙里的木鱼，这些东西的前身是同一样东西——树。

它生长的时候，人们叫它树。树离开大地之后，叫作木头，叫黄花梨木大床，叫紫檀木棋盘，叫炒菜马勺的把。

木头当年在树们的岁月里，身上长满绿叶，沾着露水，是鸟儿的家。当白箭似的急雨斜穿而过时，树像顶着雨赶路。雨在树的脚下劈啪打出水花，树身像雨衣一样反光。树木奔跑，直到眼前出现一片野花。树叶让树丰满，如同大鸟。树在树林里度过了一生最幸福的时光。

小时候，我家东面有一处锯木厂，每一天都传来电锯声，包括木头锯透后电锯发出的袅袅余音。我从三四岁就听到这种尖锐的声音，七八岁时同家属院的小孩一起参观这个厂。锯出白茬的方形木料堆有三层楼高，让你产生幻觉，好像你变成一只蚂蚁，仰视火柴盒里的火柴棍。院子里全是松脂的香气，松树的红色鳞片堆满地面。现在想，我老家一个小锯木厂里，半米宽、半米高、十几米长的松木方料竟堆积如山，这么粗的松树得长五百到一千年，这是何等富有啊！我长大后再没见过这么粗的松木。五六个工人把松木的一头抬上操作台，工人用肚子顶着松木推向电锯，“吱——”，电锯怪声怪气地叫嚣，松脂香气越发浓重。我觉得锯木的工人已患有成瘾性疾病，他们见到所有的树都想用肚子和肩膀顶向电锯，把浑圆的树变成白茬、有纹理的方料。离一垛垛的方料不远，是一条铁道线，木头从兹运往各地。

树不知自己身上哪一部分变成门。这一部分树变成门之后，成了一个家最重要的成员，它叫门，开门关门。门远离森林已经很久，绿叶和露水永不再来。门上有锁，安玻璃，没人再记得它曾是一棵树，是树身上的一部分。门上年轮的花纹被漆覆盖，花纹在漆的黑暗里回忆森林的绿阴。

有的树变成琴，只用一小块木料，制成琴杆和共鸣箱。琴是树最为文艺的出路，发表乐音并倾听乐音。在音阶的五个全音和两个半音的无穷组合中，琴身的木头听遍了人间苦乐。旋律使它们迷了路，忘记了森林的一切。不同的树让琴声明亮、幽怨、沉思、多情。用放大镜看木板，是无限穹庐，像蜂窝一样，藏着无数小共鸣箱。

木鱼是寺庙的法器。鱼日夜睁着眼睛，僧人以木雕鱼做成响板，取警醒之意，戒怠倦。木鱼的声音幽远、玲珑，是另一种梆子。树成了鱼之后，以声音在寺院的静水里游来游去。

六、开心驿站

加油

做阑尾炎手术，我非常紧张，对年轻的女医生说：“这真的是小手术吗？我很担心，我第一次做手术，你能给我一点安慰吗？”

女医生说：“真是小手术，今天做手术，明天就上班，什么也不耽误，放松！

谁都是从第一次过来的！任盈盈，加油！你最棒！”

我：“医生，我叫薄凉，任盈盈是谁？”

女医生指着自己的鼻子：“任盈盈是我！”

一起吃饭

约好了一起吃饭，老公到家附近的路口来接我，我下楼的时候他已经到了，看到车停在对面我赶紧跑过去，我上车后他一直笑，我纳闷他笑啥，说：你知道吗，你刚才从斑马线跑过来的时候真的好像一个球滚过来……

我：……

变回来啊

前段时间，儿子吵着闹着要养一只小动物，我想着要不干脆养只母鸡，还能下蛋。

今天儿子放寒假了，大清早我去市场买了只母鸡，关在笼子里，放在客厅。上面写了几个字：宝贝寒假快乐，爱你的妈妈！

我在厨房做早餐的时候，儿子醒了，他一把抱住鸡笼，哭喊着：“妈妈，你怎么变成母鸡了？我不要小动物了，你快变回来啊……”

发作了

考试就像得了病一样：考前是忧郁症，考时是健忘症，考后病情开始好转，拿回卷子时，心脏病就发作了。

不放眼里

我们公司最近新招的设计师，是名牌大学毕业的，谁都不放在眼里。

昨天来工地，不知道为令就跟瓦工老施顶起来了，并且放狠话，不按他要求做，明天就让他回家。

老施脾气倔起来回他道：“你算老几，老板我都敢揍！揍了他还得叫我爹。”

今天没看到设计师来上班。

为什么

看到儿子天天玩得都很开心，我就问他：“为什么你天天都那么开心呢？”

儿子想了想，道：“还用说，没老婆呗！”

七、奇趣荟萃

世界上什么动物最长寿？

虽然只要是生物都会死亡，但是寿

命的长短却有很大的差异。据《世界吉尼斯纪录大全》记在，海龟的寿命最长可达 152 年，是动物中当之无愧的老寿星。甚至在 1766 年时，法国探险家马力欧还发现了一只 200 岁的象龟。不过，有人在加勒比海中发现了一种有着橘色外表，大小约 1 平方分米，厚度只有 1 厘米的奇特动物，大约已有 800 岁左右的高龄了。

十个手指甲，谁长得最快？

科学家研究发现：人的手指中，中指指甲长得最快，拇指指甲长得最慢。一般来说，最长的手指指甲生长得最快（平均速度大约是 1 年 3.81 厘米）。而且非常奇怪的是，爱咬手指甲的人，指甲生长的速度比一般人快 20%。

人们还发现，：哪只手指用得多，哪只手指的指甲就长得比较快。更有趣的是：相对较高的温度能促进指甲的生长，夏季指甲比冬季长得快；南方人的指甲比北方人长得快；白天指甲比夜间长得快；用右手的人右手指甲长得快，左撇子的左手指甲长得快。

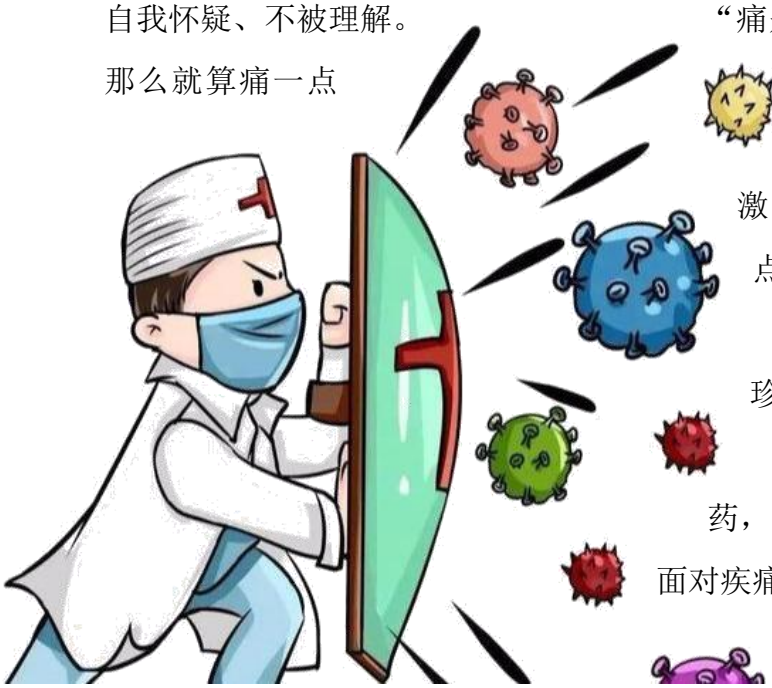
八、健康随行

像健康的人一样生病

有两种对生病的看法：一种认为，生病就是不健康；另一种认为，生病是健康的一部分。

两种看法都不错。不过，我更喜欢后者。

做完手术，医生告诉我们，麻药劲儿过了会很痛。这份疼痛无可避免，医生也只能说“正常的，熬过这一阵就好了 ”，好吧，那就慢慢地熬这句话不是止痛片，但它有莫大的安慰作用。我们怕的不是痛苦本身，而是随之而来的孤立、自我怀疑、不被理解。“痛是正常的”，有这样一个确认，那么就算痛一点也还好。不就是痛嘛，我们安心了，有底气承接生理上的刺激，也许还能考虑一边痛着一边做点什么。



一声“正常的"，不啻于一份珍贵的礼物。

生活中我们不是医生，没法开药，但同样的观念我们可以赠予那些面对疾痛的人，就已经有很大的助益。治病是一回事，不妨交给医生去做，我们至少可以在观念上先把病人当成健康的人，我们说：“正常的，你只不过是病了。”

只是健康的生理过程．去看医生就好。

当然也有医生治不好的病，慢性病一个人说不定遭受着某种医学束手无策的疼痛，有生之年都不能好转。这很不幸，同时它也可以看成某种意义上的一种“常态”。常态就代表着可以应对。这是一份去除不掉的疼痛，既然如此就没什么好怕的了，只要考虑如何接受现有的状况，尽可能地安排好自己的生活，做喜欢的事，不是吗？我们可不可以推而广之，把它们也看成某种特殊的健康和正常呢？设想一位身障人士，当他学会使用轮椅，开始有兴趣每天出门溜达的时候，是不是也可以说他恢复了“健康”呢？

久病不愈也可以是健康的，这听上去有点反逻辑，但关键还是我们认为健康意味着什么。如果说病痛最大的影响是破坏一个人的生活，让病人无法工作，难以愉悦，看不到生命的尊严和价值，失去跟家人和朋友的正常关系，那么反过来说，一个生病的人只要建立起一种新的常态，按自己的意愿工作和生活，有良好的人际关系，重新感受到愉悦和价值，那么他跟健康的人的唯一差别，就只是他

相信自己还不够健康。

既然差别只在于观念，当然就可以改变观念。

精神上的疾病也是一样。抑郁症、焦虑症，这些常见的诊断可以看成是心理的一种病态，但它们不也是正常人生的正常体验吗？变化每时每刻都会发生，外部遭遇了一个什么刺激也好，体内环境出现了紊乱也好，只要是正常人，精神就会因这些变化而变化。难过，当然了，谁不会难过呢？难过是再正常不过的反应了，一定程度的难过可以自己修复，程度严重了就要治疗，但归根结底需要时间。熬过这一阵就会好一点。

每个人都会经历这类变化，这是永远排除不尽的可能。就像人会生病，某几天糟一点，过几天又好一点，当然好一点还有可能再得病。不是因为他不健康，恰恰因为他是健康的正常人。

病就病了吧，等到明天再看看。

健康的人不光有可能生病，同时也有可能让自己好起来。这是生命可贵的地方。充分认识到这一点，就不会拘泥于一天一时的表现。学会从长远看，看出某种超越时间的稳定性：糟糕的事总是来来去去，一会身体不舒服了，心情不好了，伴侣之间吵架了，业绩下滑了，压力一大又睡不着……有时觉得“生活再也不会好了”，然后第二天振作一点，又觉得还能再坚持下。

所有这些，都是正常人的正常人生。所以不用太害怕。生命最重要的事实就在于，无论经历怎样的痛苦，我们都活着，大概率明天也会活着……活着就意味着有很多可能，这是病痛所不能抹杀的。活着的人都是健康的。

九、心灵小憩

关于“玩手机游戏停不下来”的秘密

2021 年年初，一款名叫《合成大西瓜》的手机游戏成功破圈，成为新年首款火爆全网的现象级手游。这个游戏的玩法很简单：玩家选择一个位置将水果扔下去，两个一样的水果碰到一起，就能够合成一个更大的水果。游戏的终极目标就是合成大西瓜。无论是今天的《合成大西瓜》还是之前的《2048》，以及其他休闲小游戏，比如《开心消消乐》等。这些风靡一时的手机小游戏，是如何做到让人一玩就停不下来的呢？

让人欲罢不能的秘密

1.规则简单，上手容易。游戏“上头”的前提是上手。爆款小游戏的规则一般都相对简单。玩家并不需要阅读任何游戏指南就可以快速理解合成要领。这就降低了大家的学习成本，使游戏非常容易上手。同时，因为简单，每一局都不会消耗人们太多精力，所以玩家可以充分利用碎片时间享受“合成西瓜”的快乐。

2.让玩家产生心流体验。心流的概念由心理学家米哈里·契克森米哈赖提出，是一种将个人精神完全投注在某种活动上的感觉。心流产生的同时会带来高度的兴奋感和充实感，人会沉浸其中，甚至感觉不到时间的流逝。这些爆款小游戏，就能让人很快进入心流。

适度玩游戏有益身心

大量心理学研究表明，电子游戏并非洪水猛兽，适度玩游戏对人是有积极作用的。

首先，玩游戏可以提升我们的认知能力。比如一些解密类游戏训练逻辑思维能力，而一些动作类游戏可以提升手眼协调配合的能力。

其次，玩游戏可以帮助我们建立社交关系。人类是社会性动物。仔细观察，

人类的很多行为最终都会回归到社交这个基本动机。在游戏中，玩家可以分享游戏体验，畅谈通关秘籍等。甚至在平时的社交过程中，手机游戏也能成为双方打开话题的“敲门砖”。

另外，在“压力山大”的当今社会，适度玩一些休闲类小游戏，可以在一定程度上缓解压力。生活和工作的烦恼，可以在游戏过关时一扫而空。还有一些商家，针对久坐的“上班族”，开发了不少健身类体感游戏，娱乐的同时，还能达到健身减肥的效果。

游戏虽好，不要“贪杯”

然而，凡事过犹不及。如果沉迷游戏不能自拔，那么好事也要变坏事了。

过度使用手机或者掌上游戏机、长时间盯着屏幕，很可能引发眼睛干涩等眼部问题，甚至影响视力。因此，在玩一段时间游戏之后，一定要注意让眼睛得到充分休息，可以尝试闭目养神或者极目远眺。另外，除了玩电子游戏，我们还可以多参与一些线下游戏。比如，亲朋好友可以组织“狼人杀”“剧本杀”，或者拼搭积木等桌游，既能避免过度用眼，还能活跃思维，更增强了玩家互动的乐趣。

尽管游戏可以帮助我们释放压力，但过度沉迷游戏也会带来情绪负担。有的玩家在输掉对战的时候会心情沮丧，甚至出言不逊，变得很有攻击性。如果没有及时疏导，这种情绪还会影响正常的生活和工作。所以，玩游戏的时候一定要能觉察自己的情绪，一旦发现游戏带来了负面体验，让你变得焦虑甚至暴躁，就应当立刻停止。

此外，控制游戏时间，丰富兴趣爱好。这并不是单单讲给孩子听，成年玩家同样要注意。对于大多数人来讲，游戏并非生活中的“主食”，它只是“调味品”。既然是“调味品”，就需要控制数量，添加过多反而会影响“主食”的吸收。

所以，总的原则应该是不影响正常的生活、工作和学习。我们可以尝试给自己制定一些规则，例如每天完成工作后，可以打两盘游戏；遇上周末，则可以适度增加。同时，我们还要注意“调味品”添加的时间。一般来说，不要选择在临睡前开局——因为大多数游戏都会让人变得兴奋，容易影响睡眠

最后，“调味品”要丰富才能产生美味。也就是说，我们除了通过玩游戏放松身心，愉悦情绪，还应当培养多种兴趣爱好。琴棋书画，种花养草，都是值得尝试的活动。放下手机，感受生活—原来游戏并非唯一的快乐之源。