



北京启喑实验学校

校刊

2021年5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
庆祝建党 100 周年——铭记抗战历史 传承爱国情怀.....	1
奋斗百年路 启航新征程	11
——启喑学校 2021 届高三毕业典礼.....	11
二、教师风采.....	13
提高义务教育段聋生数学阅读能力初探.....	13
三、特教理论.....	19
语言获得理论对听障儿童语言康复教育的启示.....	19
四、他山之石.....	22
不要赠予虚空	22
五、美文欣赏.....	23
多是人间有情物	23
六、开心驿站.....	26
七、奇趣荟萃.....	27
好玩的春秋战国	27
八、健康随行.....	29
别抹眼霜啦，中医帮你祛黑眼圈.....	29
九、心灵小憩.....	31
如果你真的想做一件事，不要说出来.....	31



一、校园之声

庆祝建党 100 周年——铭记抗战历史 传承爱国情怀

2021 年是建党 100 周年，在这个特殊的日子北京启喑实验学校将春游陶冶身心和建党百年党史学习教育结合起来开展了主题为《铭记抗战历史 传承爱国情怀》社会大课堂活动。



送大自然的礼物

4月25日北京启喑实验学校师生共同前往北京植物园、“一二九”纪念亭进行参观。旨在提高学生身体素质的同时，通过缅怀革命先辈激发同学们的爱国热情，发扬优良传统，弘扬爱国主义精神。

学校德育处联合党支部精心设计了本次活动内容，分别在南门景点说明处、温室展馆、牡丹园、北纬 40 度纪念雕塑、“一二九”纪念亭



设计了通关答题。每一关都由党员老师负责检查，学生以班级为单位根据之前下发的路线提示图到达指定关卡答题通关。



第一关的题目围绕中共“一大”和党的诞生进行设计





第二关的题目围绕南昌起义进行设计





第三关的题目围绕红军长征进行设计





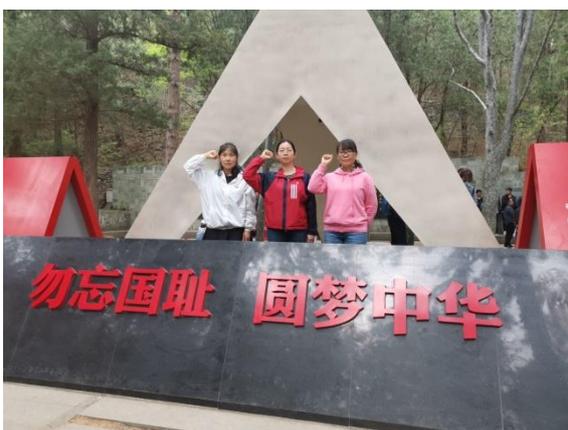
第四关的题目围绕新中国的成立进行设计





第五关的题目围绕抗美援朝进行设计

到达一二·九运动纪念亭之后，以班级为单位开展与一二·九运动相关的学习。活动中各班同学积极参与各显其能，有的班在纪念亭前重温入团誓词；有的班重温入队誓词；有的班同学在团旗下用手语唱响了团歌《光荣啊，中国共青团》。活动结束后每个班都上交了一份《铭记抗战历史 传承爱国情怀》的手抄报在学校宣传栏进行了展示。





正值春季植物园各类植物尽收眼底，在“一二九”纪念亭前学生们回顾抗日救国运动的始末和意义，缅怀先烈，不忘历史。进一步增强了同学们对于革命先烈的敬仰，提升了学生的爱国主义情怀。



党员守护



用我们的志愿服务，换学生的平安快乐！

正值春季，植物园各类植物尽收眼底，活动中同学们在植物园中观察认识一些生活中比较少见稀有的植物，开拓了视野，增长知识。



七年级同学观察碧桃



三年级同学合影



一年级同学合影



高二同学在北纬 40°雕像处合影



加油吧！少年！



奋斗百年路 启航新征程

——启喑学校 2021 届高三毕业典礼



春风和煦，花开满园，适逢建党一百周年纪念之际，北京启喑实验学校“奋斗百年路启航新征程”2021届高三毕业典礼隆重举行。作为国内深耕听障教育的百年聋校，北京启喑实验学校始终贯彻党的教育方针，积极探索听障教育的“启喑模式”。站在百年的历史交汇点，新时代的启喑人用优异成绩向党和祖国献礼。

传道授业 致敬最美

毕业典礼在孟然和刘松涛同学的主持中拉开序幕。首先 2021 届高三教师鲁纭、徐艳平和学生赵梓玲、孙炳坤共同表演诗朗诵《致敬最美》。向所有老师致敬，向最美老师致敬。致敬新时代，奋进担当的前辈。致敬后浪，充满希望，朝气蓬勃。致敬我们最亲爱的祖国。致敬我们最亲爱的党。



薪火日新 不负青春



高中生活，我们每个人都有有一个寻梦的过程。普高的同学不负青春，用汗水换来金榜题名。职高同学脚踏实地，用勤奋赢得一技之长。台上三分钟，台下十年功高三 3 班同学李鑫彤和陈宝杰现场表演鸡尾酒的制作。李森望和方明宇同学为大家展示了枣花酥的制作过程。



寸草春晖 感念师恩

回望成长之路，四载励志求学，一朝鲲鹏展翅。高三2班王欣瑶同学代表全体高三毕业生发言。感谢老师们的谆谆教诲和辛勤付出。高三1班同学赵梓伶、倪欣欣、王浩诺、黄一凡代表高三毕业生将他们的画作作为礼物赠送给母校。表达对母校的感恩与祝福。谢爱明校长和于文红书记代表学校接收学生绘画作品。

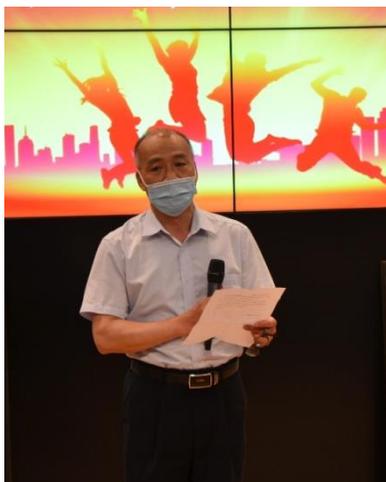
高三2班刘松涛同学家长作为全体高三毕业生家长代表上台发言，他在感谢学校精心培养的同时，也对即将毕业的同学们寄予深切的期望，愿所有同学始终怀揣着积极与美好，也带着对生活的热情和信念，勇敢地前行。典礼现场还播放了全体高三同学和家长们专门录制的祝福视频，表达对学校的诚挚感谢。



在新的人生起点上，同学们不忘感恩。全体高三毕业生向老师献花，感谢老师们的悉心培养。

星辰有行 校长寄语

在启喑四年生活即将画上句号之前，谢爱明校长回顾了2021届同学在老师的帮助下克服了比普通学生更多的困难，坚持不懈所取得的优异成绩。代表学校全体师生向高三学子们表示衷心祝贺！谢校长寄语大家要永怀感恩之心，在人生的道路上脚踏实地，做一名好学生，做一个好公民，做一个遵纪守法的好公民。祝愿每一位高三学子都有光明、远大、灿烂、辉煌的前程。



日月光华 不忘初心

高三毕业生现场表演手语歌《不忘初心》，重温革命先辈用理想和信念丈量的伟大征程，树立新时代年轻人的理想。毕业生们带着坚定的信念和来自母校的祝福踏上新的人生旅程。

谢爱明校长为2021届高三同学颁发毕业证书。谢爱明校长、于文红书记及学校各部门负责人与全体毕业生合影。北京启喑实验学校2021届高三毕业典礼圆满结束。





二、教师风采

提高义务教育段聋生数学阅读能力初探

李莹

内容提要:

数学阅读是综合阅读中重要的一个环节，数学阅读能提升学生的语言发展水平，促进思维品质，有助于帮助学生培养判断、分析、推理能力，培养数学探究能力和应用数学解决问题的能力，对学生发展至关重要。

聋生由于听不到或听不清，对阅读能力的培养和提高造成了一定的障碍，对语言文字的不敏感、不理解同时影响着他们的数学阅读能力，而数学阅读能力的欠缺在一定程度上影响了数学教学的正常开展，不利于发展聋生多方面的能力与素养，聋生数学学习成绩不理想。培养聋生阅读能力刻不容缓，本文从自己多年在义务段的数学教学实践出发，结合现有聋生数学阅读现状进行研究，根据义务段聋生常见的四个阅读问题，探究相应的提高聋生数学阅读能力的有效方法。

关键词: 提高 义务教育段 聋生 数学 阅读 能力

阅读是人类社会获取信息、认识世界、发展思维，并获得审美体验与知识的活动。社会的发展、科技的进步，要求人们具备较强的阅读能力。很多学生认为阅读是语文学习的事情，与数学毫无关系，不重视数学阅读能力的培养。苏联数学教育学家斯托利亚说过：“数学教学也就是数学语言的教学。”语言的学习离不开阅读，可见阅读在数学的学习中有着重要的意义和作用。而数学阅读是综合阅读中重要的一个环节，数学阅读能提升学生的语言发展水平，促进思维品质，有助于帮助学生培养判断、分析、推理能力，培养数学探究能力和应用数学解决问题的能力，对学生的发展至关重要。

聋生由于听不到或听不清，对阅读能力的培养和提高造成了一定的障碍，对语言文字的不敏感、不理解同时影响着他们的数学阅读能力，而数学阅读能力的欠缺在一定程度上影响了数学教学的正常开展，不利于发展聋生多方面的能力与素养，聋生数学学习成绩不理想。培养聋生阅读能力刻不容缓，本文从自己多年在义务段的数学教学实践出发，结合现有聋生数学阅读现状进行研究，根据义务段聋生常见的四个阅读问题，探究相应的提高聋生数学阅读能力的有效方法。

一、数学阅读的界定

邵光华教授指出：“数学阅读过程同一般阅读过程一样，是一个完整的心理过程，包含语言符号的感知和认读、新概念的同化和顺应、阅读材料的理解和记忆等各种心理活动因素，同时，数学阅读也是一个假设、证明、想象、推理的积极能动





的认知过程。”可见数学阅读有很强的逻辑性、严谨性，不仅是文字的阅读，还有符号、图形阅读，不仅要读出呈现的内容，更要读出蕴含的逻辑关系。

二、义务段聋生数学阅读中存在的主要问题

（一）只关注文字信息，不能全面读出信息。

阅读依靠视觉，大脑需要对所看到的信息进行加工，因此，收集的资料是否完整直接影响阅读效果。聋生在进行阅读的时候常常用扫视的方法，主要选择文字信息进行阅读，而忽视非文字信息，造成信息收集不完整，达不到有效阅读。

例如：在小学《多位数乘一位数》的教学中，例题如下，



9箱饮料一共有多少瓶？

面对这道题，全班6名学生中有4名不知道从何下手，学生很奇怪题中只有一个数怎么能计算。可见多数学生忽略了图上“每箱24瓶”这一十分重要的信息。

（二）文字阅读不过关，没有阅读兴趣。

数学阅读不仅是文字阅读，会出现大量的数学符号语言、图形语言，这些语言的灵活运用使得数学语言科学、简洁、通用，具有高度的抽象性、严密的逻辑性、应用的广泛性。阅读小说或故事时，可以进行浏览、跳跃，不认识的字词很多时候可以跳过，而不影响阅读效果。但在阅读数学材料时，材料中的每个字、词、句都有着它特定的数学含义，这是由数学材料的严谨性、数学语言精确性的特点所决定的，在阅读时不能忽略任何一个特定的符号或词语。聋生对特定意义的文字不理解使得聋生阅读数学资料相对于读故事、小说更加困难，久而久之学生不愿去读。

例如：有这样一道题“一个游泳池长29米，小明游了3个来回，他游了多少米？”在这里面聋生对“来回”这个词理解困难，如果忽略该词，就无法确定这一题目的真正含义，无法正确解决问题。

（三）记忆不清，没有准确掌握数学语言的含义。

聋生有时对于材料中的每个字都认识，但无法感知提炼出其中包含的数学信息，读不出逻辑性。这种情况随着聋生年级的升高，知识难度的加大会越来越明显。他们在面对多种语言结合的数学阅读材料时往往由于数学语言的含义没有掌握而造成阅读障碍，从而出现抵触情绪，也造成学习数学知识的重重困难。

例如：“一个相反数等于它本身的数与最小的质数的和是多少”中，阅读者所有的字都认识，需要明确掌握“一个相反数等于它本身的数是0”，“最小的质数是2”，因此这句话的实质是求0与2的和是多少。学生对相反数和质数的相关知识掌握不牢固，无法读懂题目的含义。

再如：“ $AB \perp CD$ ， $CD \parallel EM$ ”这里面学生如果没有掌握垂直和平行符号的含义就无法进行理解。



（四）无法进行所读内容语言转换，读不出逻辑关系。

1. 无法将文字语言与数学符号语言进行正确的转换。

聋生的文字语言和数学符号语言常常呈现脱节现象，在阅读过程中，往往读的只是文字或符号，并不能明白其中的含义，无法读出逻辑关系。

例如：“a与b是互为相反数，c与d是互为倒数，e的绝对值是1，求 $\frac{(a+b)}{cd} + e^2$

的值。”在读的过程中，学生没有不认识的字，但无法将文字与所求算式取得联系，无法将文字语言转换为数学符号语言，从而无法解决问题。在这里“a与b是互为相反数”的数学符号表示方法为 $a+b=0$ ；“c与d是互为倒数”的数学符号表示方法为 $cd=1$ ；“e的绝对值是1”的数学符号表示方法为 $|e|=1$ 从而得出 $e=\pm 1, e^2=(\pm 1)^2=1$ 。这样才能将文字与算式取得联系，得出计算结果：

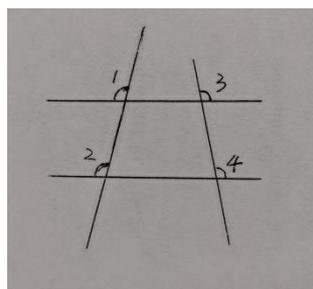
$$\frac{(a+b)}{cd} + e^2 = \frac{0}{1} + (\pm 1)^2 = 1。$$

2. 无法将图形语言与其他数学语言进行正确转换。

数学阅读中，读图是一项非常重要的阅读内容，但由于聋生语言受限，面对所示内容需要更多脑回路才能掌握，在需要将图形语言进行转化理解的情况常常无从下手。

例如：

如右图所示：已知 $\angle 1 = \angle 2$ ， $\angle 3 = 110^\circ$ ，求 $\angle 4$ 的度数。



很多聋生看到这样的题目无从下手，无法根据图形读出逻辑关系，将语言进行有效的转换，不能明白 $\angle 4$ 和其它角有什么关系，跟这几条线又有什么关系，造成理解障碍。

三、提高义务段聋生数学阅读能力的有效方法

结合义务段聋生在数学阅读中出现的问题，在日常的教育教学中采取了以下四种方法对聋生进行有效的数学阅读指导。

（一）通过运用引导工具引导阅读和复读的方法，培养聋生信息收集能力。

首先我们请聋生做一个“练习用或者不用引导工具”阅读的实验，第一个场景是不采用任何引导物进行引导，眼睛沿着头脑中想象出的圆的边界进行移动，结果移动所产生的形状根本不是一个圆。第二个场景是用手指作为引导工具，眼睛跟随手指的移动画出想象中的圆，在这个场景中眼睛可以随着引导物进行圆滑的运动，并且做起来非常舒服。由此可见，有了引导物的引导，在阅读时大脑可以指挥眼睛在何处停顿、阅读何处信息，能够有效避免信息的漏读。在引导物的选择上，很多人觉得用手指指读很方便，但是在日常的教学经验中，发现手指较粗，在一定程度上影响了眼睛的视线，会遮挡到材料所呈现的信息，采用笔尖指读更为实用，可以

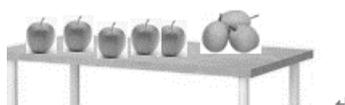


边读边标注信息，圈画重点词语。

在指读一遍后，要指导学生进行复读，复读的过程中一方面检查信息是否收集完整，另一方面通过复读分析所收集到的信息的有效性，剔除无用信息。在复读中用指读的笔将无用信息圈画出去，以达到阅读目的。

例如：

吃了 2 个苹果，还剩几个苹果？



学生读完后对所得到的信息进行标注如下：



经过这样的阅读过程，学生不会再遗漏信息，并在复读的过程中对信息进行筛选，效果非常显著。

（二）通过分享数学故事的方法，激发阅读兴趣，逐渐增加聋生阅读量。

提高阅读能力的前提是读，只有学生自身肯读、愿读，教师才能对其进行相应的阅读指导。因此，激发聋生读的愿望尤为重要，在学生有兴趣读的基础上逐步增加阅读量，培养数学阅读能力。在日常指导中我采取了三个步骤：

第一步：带读。在指导聋生阅读之初，老师可以采用将资料以讲故事、表演等方式先呈现给学生，在讲得过程中讲解相关词语的含义，学生在理解的基础上再进行数学资料的阅读。

例如有这样一道题目：甲、乙两车从相距 36 千米的两地相向而行。甲车每小时行驶 5 千米，乙车每小时行驶 4 千米，甲、乙两车几小时后相遇。

在学生自读之前，老师可以采用边讲边演的方法进行讲解，重点帮助学生理解“相向”的含义，以及甲乙两车所行时间的关系。学生理解重点之后，再自读就能完整掌握资料内容，培养数学阅读方法。

第二步：导读。在学生能够全面获取数学信息的基础上，采用导读的方法精心设计导读题目，引导学生进行资料的阅读，引导学生带着问题读，边读边理解，最后呈现阅读结果。

例如在引导聋生对李毓佩老师所写的《数学历险记》中的数学故事进行导读时，设计了如下导读卡进行引导阅读：



数学故事导读卡

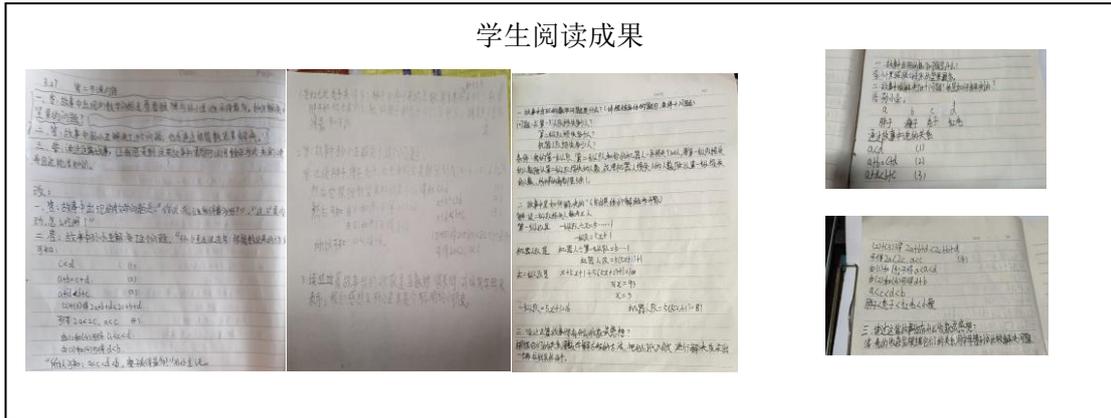
阅读时间： 年 月 日

一、故事中出现的数学问题是什么？

二、故事中谁解决了这个问题？他是如何解决的？

三、读过这篇故事你有什么收获或感想？

学生阅读成果



聋生通过明确导读内容——读数学资料——回答导读题目的阅读过程，提炼出其中的数学问题以及数学题目解答法，培养阅读兴趣和阅读习惯。

第三步：自读。随着年级的增长，由于数学语言用得越来越多，也越来越抽象，所以聋生在数学理解力、语言表达能力上的弱势越来越明显，仅靠课堂教学对丰富和完善他们的数学语言是远远不够的，因此在对生进行数学资料阅读指导后，鼓励学生利用课余时间进行自读，多读数学资料，强化和拓展数学语言。

在学生自读的过程中，鼓励运用数学笔记，自己制作导读卡，写数学日记等方法进行有效阅读，每周会在班级集体教学中拿出固定的15分钟左右的时间请一名学生分享自己阅读的数学故事，展示故事中的数学问题以及解决方法，在展示和讲解中增强阅读兴趣和阅读自信心。

（三）通过记忆检测的方法，强化聋生掌握数学中各语言的准确性。

我们的数学学习体系很多时候是建立在学生记忆的基础上。在孩子进行知识习得的时候，大人就会教他们熟记乘法表、质数表等类似的东西。伴随年龄的增长、所学知识的增多，孩子们需要记住很多公式甚至记住解决某种特殊类型题目的方法、步骤。很多时候在学生记住信息的基础上，理解这些信息就变得顺理成章了。

聋生想要读懂一段数学资料、一个概念、定理或证明时，必须了解其中出现的每个数学术语和数学符号的精确含义。因此，要想有效进行数学资料的阅读，首先要明确数学语言的固定含义。在日常教学中，要督促聋生对所涉及的语言进行背诵、书写，并反复检测，以达到熟练掌握的目的，为有效进行数学阅读扫清障碍。

例如在日常学习中，要求聋生要熟练记住所学数学符号语言“ $>$ 、 $<$ 、 $=$ 、 \approx 、

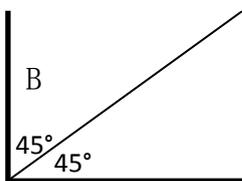


≥、≤、≠、≅、∞、//、⊥……”的含义，教师要经常性的进行检测，以便在阅读数学资料时随时提取。阅读的障碍扫清了，学生会觉得阅读难度变低，慢慢的抵触情绪会变弱，有利于更好的发展聋生的数学阅读能力。

（四）通过指导聋生进行语言转换训练，将思维外化，读出逻辑关系。

数学语言具有高度的标准性，是确定的数学概念，与聋生日常用语和日常概念有着极大的不同。针对聋生的语言特点，日常教学中要加强对同一数学对象或关系进行语言转换的训练，在文字语言、符号语言、图形语言间进行转换表述。在转换的过程中强化阅读资料的精确性，将所理解的内容进行思维外化。这样可以使聋生熟悉数学语言，掌握信息的获取方式和途径，也可以加强对数学知识的理解。

例如：图形语言



符号语言： $\angle ABD = \angle DBC = \frac{1}{2} \angle ABC = 45^\circ$ ； $\angle ABC = 90^\circ$ ； $AB \perp BC$

文字语言：在角ABC中，BD是角ABC的角平分线，角ABC等于角DBC等于45度，角ABC等于90度，AB垂直于BC，垂足为点B。

再如：“甲数是乙数的3倍。”转化成符号语言就是“甲数=乙数 \times 3。”

聋生能够将各种语言进行转换是有效阅读数学资料的基础。

四、效果与反思

经过一学年的实践研究，运用以上方法对聋生进行有效、脚踏实地的阅读理解，虽然开始应用时，聋生的阅读速度较慢，但随着对阅读方法的反复巩固、不断强化，大多数聋生已经将上述数学阅读方法内化成了数学阅读模型，对数学资料的阅读能力有了很大程度提高，相应的数学成绩也得到了补偿和发展。

在以后的教育教学中除了按以上方法不断强化对义务段聋生的数学阅读指导外，还要将常用数学用语进行归类 and 提炼，帮助学生形成一定的模型化的数学思维，形成条件反射，以便更好的进行数学阅读，不断培养和提高数学阅读能力。

参考文献：

1. 胡理华；《浅谈培养学生数学阅读能力》[J]；数学通报；1999年08期
2. 高文君；韩联郡；田小现；《对数学阅读概念及方法的研究》[J]；教学与管理；2007年03期
3. 平国强；《拓展性课程的内容价值取向与教学策略》教学月刊（小学版）2017年04期
4. 东尼·博咱；《快速阅读》；化学工业出版社；2016年8月北京第一版第10次印刷。
5. 李毓佩；《数学历险记》；中国国际出版集团 海豚出版社；2013年1月第4次印刷。



三、特教理论

语言获得理论对听障儿童语言康复教育的启示

【摘要】 分析儿童语言获得理论，从中找出影响语言发展的因素，在听障儿童语言康复教育实践中加以运用，能有效促进听障儿童语言发展。教师和家长应把握听障儿童语言发展的“关键期”，提供良好的示范，对听障儿童的语言进行积极强化，创设交往场景，让听障儿童在社会交往中学习语言，认知结构与语言发展并重，不断提高听障儿童语言康复质量。

【关键词】 语言获得理论；听障儿童；语言康复教育

一、听障儿童与语言获得理论

语言获得指儿童对母语的听和说能力的获得。普通儿童在出生后四五年内未经任何正式训练就能顺利获得听、说母语的能力。听障儿童由于听力损失会出现口语的缺失，但随着科学技术的进步，听障儿童可以借助助听设备接受语言康复教育，逐渐学会讲话。但目前康复效果欠佳，许多听障儿童语言能力达不到普通儿童水平，康复教育质量亟待提高。要提高听障儿童语言康复教育质量，我们必须明晰儿童语言获得的原理，并从中得到借鉴和启示。

儿童语言获得理论是关于儿童获得母语听和说能力的理论。各国心理学家从20世纪50年代起开始关注和研究这一问题，主要有环境决定论、先天决定论、相互作用论三大流派[1]。这些理论从不同角度分析了儿童语言获得过程中的问题，力图解释儿童语言获得的真相。虽然没有结论性意见，但我们可以从这些理论中找出影响儿童语言发展的主要因素，在实际教学中合理利用，更好地促进听障儿童语言发展。

二、影响儿童语言发展的主要因素

（一）后天因素

环境决定论认为儿童语言是后天获得的，是学习的结果，环境在儿童语言获得中起决定作用，模仿、强化、社会交往是影响儿童语言发展的后天因素。

美国心理学家阿尔波特认为幼儿语言只是对成人语言的机械模仿，是成人语言的简单翻版。怀特赫斯特和瓦斯托则提出了“选择性模仿说”，他们认为幼儿学习语言不是对成人语言的机械模仿，而是有选择性的模仿。儿童能模仿成人的语法结构，在新的情景中使用新词表达新的内容。如“红红的xx”，可以说“红红的苹果”“红红的气球”等。强化是语言习得的又一重要因素。强化理论把幼儿的语言获得看成“刺激—反应—强化”的过程[2]。如“猫”，幼儿看到小猫能跟成人学习“猫”的发音，成人对正确的发音加以正面强化，多次反复之后幼儿就会准确地将猫的形象与“猫”的发音建立联系，就学会“猫”这个字了。

社会交往环境对语言发展非常重要。布鲁纳、鲁利亚、班杜拉等人指出，幼儿不是在隔离的环境中学习语言的，而是在和成人的语言交往实践中学习，和成人的语言交流是其获得语言的决定性因素。



（二）先天因素

先天决定论否定环境和后天学习的作用，认为先天能力在语言获得中有着决定性影响，遗传因素对儿童语言发展起决定性作用。

美国语言学家乔姆斯基认为：决定幼儿能说话的因素不是经验和学习，而是先天遗传的语言能力。儿童具有一种先天的加工语言符号的大脑内在机制，在一定条件下这种内在机制被激发，就能自然而然地获得语言。

美国心理学家伦纳伯格认为：生物的遗传素质是人类获得语言的决定因素。人类的语言能力是先天的，当大脑机能成熟，在一定的条件刺激下，先天的语言能力就会展现出来。大脑功能发展有关键期，语言发展也有关键期，即2岁左右至青春期（11、12岁）为止，如果过了关键期，很难获得语言。

（三）认知发展

相互作用论认为，儿童语言不是先天的产物，也不是后天的产物，是先天因素和后天因素相互作用的结果。皮亚杰认为，语言是人类特有的，是主客体相互作用的结果，是遗传机制与社会环境相互作用的产物。认知结构是语言结构发展的基础，语言结构随着认知结构的发展而发展。幼儿不是通过被动模仿掌握语言的，语言结构具有创造性。

三、对听障儿童语言康复教育的启示

（一）把握听障儿童语言发展的关键期

伦纳伯格关于儿童语言发展具有关键期的论断已经得到许多实验证实。在关键期内实施康复教育，可收到事半功倍的效果，一旦错过关键期，效果就会差很多，甚至终身难以弥补。[3]听障儿童语言发展和普通儿童语言发展一样存在关键期，在关键期内对他们进行康复训练，他们的语言能力会得到更好发展。教学中，笔者发现听障儿童在6岁以前康复效果较好，3岁以前康复效果更好，小龄婴幼儿康复效果最好。一旦超过6岁，听障儿童语言康复难度较大，几乎很难达到理想水平。所以对听障儿童来说，早发现、早干预意义重大。

（二）提供良好的示范，做模仿的榜样

幼儿语言学习起步于对成人的模仿，从发音、说词语到语法规则无不如此。教师和家长的语言是听障儿童语言模仿的榜样，教师和家长的语言质量在一定程度上决定了听障儿童语言的发展水平。所以，教师和家长要提供良好的示范，要让自己的语言能被听障儿童观察到、听到。首先要避免噪声对助听设备的干扰，给听障儿童提供良好的聆听环境。教师和家长的发音要清晰、准确，使用普通话；讲话的语调要温柔、亲切；讲话的语速要适中，讲话的音量不宜过大，以能听清为准。另外，还要根据听障儿童理解水平，使用孩子能听懂的语言，不能人为降低理解难度，长期使用“小儿语”，如把“吃饭”叫“饭饭”。教师和家长要坚持使用规范的语言，并不断给听障儿童扩充新词，培养他们的语言理解能力。

听障儿童对语言的模仿有完全模仿、不完全模仿、延迟模仿、创造性模仿。完全模仿指听障儿童会借助助听设备听教师的发音，通过看模仿教师的口形、舌位，模仿教师语言，如教师说“小白兔”，他们就说“小白兔”。不完全模仿指听障儿童不全部模仿教师的语言，如教师说“黄色的香蕉弯弯的”，他们会说“弯弯的”。延迟模仿指不立刻模仿，过一段时间后，在相近的情境中，听障儿童把语言说出来。创造性模仿是指听障儿童按照范句的句法结构，在新的情境中表述新的内容。如教师说：“我看故事书很高兴。”听障儿童会说：“我看到妈妈来了很高兴。”教师



和家長要區分聽障兒童模仿的形式，在聽障兒童不完全模仿、延遲模仿時，不要操之過急，給孩子語言內化的時間。

（三）對聽障兒童正確的語言進行積極強化

由於聽力受損，聽障兒童的語言學習比較困難，會出現發音不清晰、語調異常、語速不流暢、用詞不準確、語法混亂等現象。教師和家長不要急於“糾錯”，過度“糾錯”會導致聽障兒童喪失學習語言的興趣。教師和家長要能“容錯”，要有足夠的耐心去引導他們。聽障兒童經過努力一旦發音和目標音較接近，或說出的語句較為流暢，教師和家長就要及時鼓勵他們，通過微笑、撫摸、豎拇指、發小獎品等不同形式進行積極強化。口頭表揚或物質獎勵等強化手段的使用，會激發聽障兒童學習語言的興趣，維持語言學習熱情，最終說出正確的語音。

（四）在社會交往中學習語言

語言是交際的工具，是在社會交往中發展的。如果沒有足夠的社會交往，人是無法真正掌握語言、應用語言的。聽障兒童的語言能力需要在真實的交往活動中得到發展和提升。只有在交往活動中，聽障兒童才能產生交際需要；當交際需要和語言發展水平之間產生矛盾，才會促使聽障兒童主動學習說話。

在傳統聽障兒童康復教學中，教師常常以課堂為中心，機械地對聽障兒童進行語言灌輸，致使聽障兒童出現“鸚鵡學舌”式的語言，嚴重阻礙了聽障兒童語言發展。教師要有社會交往意識，圍繞一個主題設計教學活動，以師生對話交流的形式開展教學，讓語言學習輕鬆、自然。如學習蔬菜名稱，教師可布置一個小菜市場的場景，帶著孩子玩“買菜”遊戲，在遊戲過程中認識蔬菜，學說蔬菜名稱和一些買菜常用語句。

（五）認知結構與語言發展並重

皮亞杰認為，幼兒的語言能力是大腦認知能力的一個方面，語言結構隨着認知結構的發展而發展。這提醒我們在發展聽障兒童語言能力時，要重視他們的認知結構，不能脫離其認知發展水平。聽力受損限制了聽障兒童認知能力的發展，他們的認知水平要低於普通兒童，對事物的認知更依賴於視覺、觸覺和動覺，不易形成視聽結合的綜合信息。他們獲取的信息經常不夠完整，在理解力方面有所欠缺，對直觀的事物易於接受，對抽象的事物很難理解。如生活中的蜻蜓、青蛙、蝴蝶……他們都很喜愛，但如果問他們喜愛哪些動物，他們就可能不會回答，因為他們頭腦中沒有“動物”這個概念。在聽障兒童語言康復教育中要將認知和思維訓練滲透到教學中，提高他們的認知水平，通過認知能力的提升促進語言發展。

聽障兒童語言康復教育是一項艱巨的任務。分析兒童語言獲得理論，找出影響語言發展的因素，在聽障兒童語言康復教育實踐中運用，能有效促進聽障兒童的語言發展。但是我們也要看到，聽障兒童語言康復教育領域還有許多未知的知識，需要廣大研究人員和教師去探索、發現，為提高聽障兒童語言康復教育質量共同努力。

參考文獻：

- [1] 鄒敏. 幼兒園語言教育理論與實踐 [M]. 北京：化學工業出版社，2014.
- [2] 張明紅. 幼兒語言教育 [M]. 上海：上海教育出版社，2015.
- [3] 祝士媛. 學前兒童語言教育 [M]. 北京：北京師範大學出版社，2014.

（作者單位：江蘇省邳州市特殊教育中心，221300）





四、他山之石

不要赠予虚空

高考之前，有的父母会这么鼓励孩子：我们对你没有期待，你正常发挥就好。

这是谎话。期待多多少少都是有的。与其藏在心里，不如用肯定句把期待讲出来。

只有说出来，才是一个明确的期待。明确的期待就有可能成功，也有可能失败。失败让人痛苦，但这份痛苦不容回避。不能说因为害怕达不到，就把期待藏起来，视而不见，仿佛就可以不痛苦。

这样藏下去，也不会有快乐。

没有期待，也就没有前进的方向，没有遍历辛苦的快慰。对人对事都是无可无不可，只剩下虚空。孩子感知不到父母的期待，反而心慌。无论他做得有多好，父母都是不满意的。那我做事的意义又在哪里呢？

那些感知不到期待的孩子，比起有期待而达不成的人，是另一种绝望。再怎么爱孩子，也不要将虚空作为赠予他们的礼物。

我有个来访者，在大城市做一份996的工作，她的父母在老家做小本买卖。有一次她为一个项目连轴转了好多天，累得受不了了，给父母打电话。父亲说就不要干了呗，钱不够我们给你打。

她说自己听到这句话，当时就崩溃大哭。996只是让她累，没有崩溃，但这句话让她感觉自己累得毫无价值。——没有人对她做的事抱有期待。这份痛苦是外人无法理解的，只觉得是凡尔赛。

但这不是凡尔赛，是更严肃的问题。她知道父母的生意并没有特别顺利。她宁可父母表达一点为难，说：“你虽然累，但我们暂时也帮不上。”但父母就是不说。他们不是没有期待，只是把期待藏起来了，就像高考前说“考不上就算了”这种话一样，为的只是让自己无可指摘。

我告诉她，她只需要父母一句清清楚楚的表达。我让她去问：“你们是不是想让我辞职？”

父亲说：“你想辞就辞呗。”

她说：“我问的是你们想不想。”

父亲说：“看你多可笑，这明明是你的事。”

她说：“我知道是我的事。你放心，决定最终由我来做，我只是想知道它对你们的影响。”

父亲扭捏了半天，说什么影响不大，都可以，最后被逼得没办法了，说：“我觉得你不上班挺好，家里生意是困难，但我出点钱供你，我反而安心。”女儿说：“我懂了，你想要的就是孩子什么都不干，你们好扮演无私奉献的父母，对吗？”

她挂了电话以后，大哭一通。

然后神清气爽地继续开始加班。真的，有时要的就是这么一句实实在在的话。同样说辞职，说“你想做就做”和“我想要你做”，差别就这么大。父母不愿意提希望，未必是自私，也可能只是一片好心，宁可自己隐忍，只想多给儿女自由。但说不定因此制造了更多困惑。以为是在赠予自由，却赠予了虚空。



五、美文欣赏

多是人间有情物

我最早识得一种草药时，只有四五岁。那时，外公牵着我的手去田间溜达。

外公俯身拾起一棵草，又接连拔起同一种草。这种草的叶子像一柄柄摊开的调羹似的贴着地皮长，中间竖着一根茎，地上到处可见。我问外公，这是什么呀？外公告诉我，当地人称打官司草，但它正式的名字叫车前草，可以当药用，他要采回去，让它派上用场。

我对散落在野地里、沟渠边、河滩上的野花、野草，有了探究的兴趣。外公见我好问，便教我识得了一些常见的花草。外公说，不要小看这些野草、野花，虽说长得赖贱，常常被路人踏来踏去，但它们大多是药草，各有各的用场。



终于有一回，我见识了药草的效用。我们村里有个凶婆婆，经常虐待童养媳出身的儿媳。有一天午后，这个儿媳手里携着一把锄头，慢吞吞地来到我家天井里，见到外公刚叫了一声“老先生”，就抹起了眼泪。她向外公诉苦，说她昨天不知被什么虫叮咬，脚背肿起一大块，痛得路也走不动了。外公看了看她肿起的脚背，立马走到屋外，回来时手上捧了一大把蒲公英。外公把几枝蒲公英捣烂成一团菜泥样，再往里面掺了一点陈醋，然后就把这团草泥敷在她的脚背上，用一块布裹住，余下的蒲公英让她带回去煎汤喝。第二天这位妇人又上门来，这回眉眼舒展开来，她是来向外公道谢的，我们看到她的脚背已经消肿。

家里有许多瓶瓶罐罐和大大小小的髹，里面都盛放着外公收集的药材及研制好的成药。母亲告诉我，做药是很辛苦的，每一味药材的收集、清洗、晾晒、炮制都非常麻烦，有的几蒸几晒磨成粉后还要和上密封上蜡，所以这些药都是外公体力还吃得消时做成的，放在密封罐和石灰髹里能保存好多年。

我懂事时，外公已是八旬老人，自然不会再这么辛苦劳作了，但我家屋子廊檐下，一排排的竹钩上总晾着一些等着晒干或阴干的药草。家人吃了鸡和鱼留下来的鸡胗皮、乌贼骨、黄鱼石等，外公也会当宝贝收集起来。后来我才晓得，鸡



胗皮又称鸡内金，是帮助消化的良药；乌贼骨又叫海螵蛸，磨成粉，洒在创口处能止血；黄鱼头里两块洁白的小石头叫黄鱼耳石，也能治疗人的多种毛病。

平时家人吃完水果后，剩下的果壳皮也会被收集起来。橘子皮晒干了变成陈皮，多放几年更好，吃了可以开胃通气。石榴皮苦涩，可以治疗慢性腹泻。柿子蒂用来治疗打嗝很灵验。菱角的壳泡水喝可以解暑气。

我家门前屋后，前院后院，种了不少树木和花草。每一种树木花草，外公都能说出它们各自的名堂。我日日在外公身边，耳濡目染，也渐渐知道了一些花草的好处。比如：桑树一身是宝，桑葚吃了能补血，冬桑叶煮水喝可以治疗风热引起的眼红及咳嗽，桑树枝煎汤服能治

柳树，不管树叶树枝树皮

各有用处。小孩子若

腺炎，将树叶捣

敷在鼓起的面颊

这毛病就好得

我小时候常发荨

疹，大人用樟树叶泡

洗浴，不久就好了。槿树

下来揉碎了洗头，洗完后头发非常

疗风湿病。最普通的杨

树根，也都

得了腮

烂，

上，

快。

麻

水给我

的叶子采摘

柔顺光滑。



再比如，月季花瓣敷在受伤处能活血止痛，栀子花泡水喝清火消口疮。牵牛花的籽有两个奇怪的名字，黑的籽叫黑丑，白的籽叫白丑，它们有点毒性，但可以润肠通便，还可以用来杀蛔虫。香气浓郁的蔷薇花，摘下来晾干，放在锅里熏蒸，出来的蒸馏水就是蔷薇露，喉咙发炎干哑时饮几口挺管用。还有一种白天蔫头耷脑，到了傍晚就精气神十足的紫茉莉，我们也叫它夜茉莉。它结出的籽像一粒滚圆的黑豆，外壳毛糙但很坚硬，把砸碎了，里面却是一团雪白细腻的粉，可以用它来搽脸。

我们村有位长得很养眼的女子，打扮也有些特别，穿着斜襟衣衫，头发梳得溜滑，脑后鼓起一个发髻，上面插着一根玉簪子。她会候着时节到我家来采摘夜茉莉的籽。摘好了从衣襟上取下插着的手绢，小心翼翼包好，脸上一副心满意足的笑容，临走连声道谢，如果外公在，她会向外公鞠个躬。现在想来，这不就是



一幅美丽的画吗？

我家的自留地里，一年四季种有各式蔬菜。有的蔬菜也有药用，即人们常说的药食同源。蔬菜也是各有脾性的，有的菜性热，比如韭菜和草头，虽然鲜香能开胃，但也不可多食，否则容易上火，害眼病、有痔疮的人就要忌这口；有的寒凉，如马兰头、枸杞头、芹菜、蓬蒿菜等，能滋阴明目泻火，但身体虚寒的人就要少吃；有些菜性情非常温顺平和，比如青菜、花菜、卷心菜、黄芽菜等，不同体质的人都可以放心地吃。外公在世时，家里饭桌上的蔬菜也多是根据不同菜的食性搭配好的，比如中午吃了韭菜、大蒜、洋葱等热性菜，晚上就要弄点芹菜、萝卜等清凉些的菜，以平衡食性。

我认了一些字后，看到外公房里很多的医药书，有时候也会忍不住翻开来看看。外公跟我讲过看麦娘等草药的故事。看麦娘长在麦田里，样子和麦苗差不多，能治疗水痘、肝炎等病，它还有攻毒的作用，所以麦田里有看麦娘，麦苗不容易患虫害。但是农人除草时，都把它当害草除掉，认为它夹杂在麦苗里长，容易影响麦苗的长势。外公说其实叫它看麦娘是有道理的，它在麦田里伴着麦苗成长，等到麦苗一点点往上蹿时，看麦娘就不长了，慢慢萎缩，把阳光雨露尽可能地留给麦苗，就像麦苗的奶娘一样。

我识了几种药草后，有一次在外面玩，就把看到的一种药草拔下来，塞了两口袋，到家掏出来交给外公。外公捋了捋山羊胡子笑着说，你以后不要去拔这些草了，外公去年晒干的还有不少呢，让这些草留在地里活过一秋也是好的。外公教导我：天上地下的许多东西都给人带来了用场，它们对人是有情义的，我们要懂得爱惜它们，用它们时要有分寸，不能浪费糟蹋。

我八岁时，外公去世了，如果从我懂事有记忆算起，他老人家也只陪了我三四年光景，但童年时的这段成长经历，对我的一生影响很大。工作后，我陆陆续续购置了一些中医典籍，闲暇时会翻看，一本《汤头歌》更是长置案头。去年九十多岁的老妈咳嗽了好一段时间，服了些药也不见好。后来我根据古方，熬制成一款药糖，切成糖块，让她每日含在嘴里试试，想不到效果竟然不错。老妈表扬我说，你倒有点像你外公了。

一晃几十年过去了，我的脑海里还时常浮现外公的模样，有时做梦还会梦到老家的花草树木，醒来时仿佛空气里也弥漫着旧时光里花草的熟悉气味。



六、开心驿站

钓鱼

第一天，小白兔去钓鱼，一无所获。第二天，它又去钓鱼，还是如此。第三天它刚到，一条大鱼从河里跳出来，大叫：你要是再敢用胡萝卜当鱼饵，我就拍你。

善评：你给的都是你自己“想”给的，而不是对方想要的，活在自己世界里的付出，不值钱。

搭讪

那年，他坐在咖啡店等朋友，一位女孩走过来问：你是通过王阿姨的介绍来相亲的吗？他抬头打量一下她，正是自己喜欢的类型，心想何不将错就错，于是忙答应道：对，请坐。结婚当天，他坦白，当时自己不是去相亲的。老婆笑，说：我也不是去相亲的，只是找个借口和你搭讪。

善评：机遇来了，要毫不犹豫抓住它。

说服

女生公开投票选班花，相貌平平的小梅发表演说：如果我当选，再过几年，在座的姐妹可以向自己先生骄傲地说，我上大学时，比班花还漂亮！结果，她全票当选！

善评：说服别人支持你，不一定要证明比别人都优秀，而是要让别人觉得，因为有你，他们才变得更优秀、更有成就感。

扔鞋

在高速行驶的火车上，一个老人不小心把刚买的新鞋从窗口掉了一只，周围的人倍感惋惜，不料老人立即把第二只鞋也从窗口扔了下去。这个举动让人大吃一惊。老人解释说：这一只鞋无论多么昂贵，对我而言已经没有用了，如果有谁能捡到一双鞋子，说不定他还能穿呢！

善评：注定无法挽回的痛苦，不如早点放弃。

羡慕

两只老虎，一只在笼子里，一只在荒野中。两只老虎都认为自己所处的环境不好，互相羡慕对方。它们决定交换身份，开始时，十分快乐。但不久，两只老虎都死了：一只饥饿而死，一只忧郁而死。

善评：有时，人们对自己的幸福熟视无睹，总是把眼睛看向别人的幸福。其实，你所拥有的正是别人所羡慕的。

手术

一个朋友是医生，一次癌症手术，打开后发现切不了，只好再缝上。去和病人解释情况，那病人农村来的，听不懂术语，坚持认为手术过了，病就好了，只好让其出院。一年后回访，真的好了，癌细胞消失了。

善评：乐观的心态可能是最好的手术。



七、奇趣荟萃

好玩的春秋战国

春秋战国时期有最幽微的钩心斗角，也有最坦荡的君子之交；有最残忍的抛弃，也有最狗血的爱情。即使是在战场上，也常常出现让人费解的操作。

一

《公羊传》记载，晋楚大战，晋军大败，一辆逃跑的晋国战车陷在坑里出不来，车上的人正在着急时，就听见后面有人提醒他：“把车子前面的横木撤掉就好了。”晋军照做，车子果然顺利地出了泥坑，可拉车的马没走几步就开始原地打圈，后面的人又提醒：“把车上的大旗拔下来扔掉就行了。”果然，战车恢复正常了。

死里逃生的晋军这才想起来道谢，结果回头一看，给自己出主意逃命的，居然是追击自己的楚军。

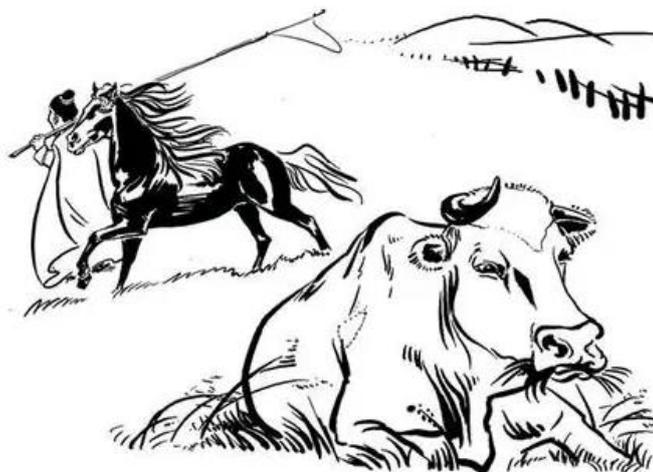
这也太丢面子了。于是晋军彬彬有礼地回敬了对方一句：“吾不如大国之数奔也。”

让您见笑了啊，我们可不像贵国那样经常逃跑，晋军乃常胜之师，逃跑还不熟练，您多见谅。

二

最近刚好在读刘勃的《失败者的春秋》和《战国歧途》，这两本书虽然是比较严肃的历史解读，但很多史料让刘勃老师讲出来真是让人忍俊不禁。

比如我们都熟悉的“风马牛不相及”，在看这两本书之前，我一直以为这个成语只是简单地表示“两件事情毫无干系”而已。可你能想象到吗？这句话的原本意图，居然是在骂人。





事情要回到齐桓公跟自己的美妾湖中泛舟的一天。美人把船折腾得晃了起来，齐桓公大概是有点恐水症，试图制止美人淘气的举动。可美人不但不听，反而把船晃得更厉害了。被吓得不轻的齐桓公刚上岸，就采取了报复行动，将美人遣回她的母国——蔡国。

本来嘛，人家小两口闹个矛盾，没准明天就好了呢。没想到齐桓公的大舅子，也就是美人的哥哥蔡国国君，居然自作主张直接让妹妹改嫁了。齐桓公一怒之下，纠集了宋、陈、卫、郑等八国进攻蔡国，狠狠地出了一口媳妇改嫁的窝囊气。

可问题来了，在齐桓公的时代，各国之间还远没有发展到战国时那种看不惯你就打，不需要理由的任性野蛮，这样劳民伤财的战争，总不能真的说是为了撒气吧。

于是，管仲给齐桓公出了个主意：反正都已经把蔡国干了，干脆再往南走一点儿收拾楚国吧，楚国这个蛮夷之国，打他可是名正言顺。

刘勃在《失败者的春秋》里还贴心地补上了一段证据：齐桓公打蔡国，《春秋》称之为“侵蔡”；去打楚国，却叫“伐楚”。从侵略到讨伐，表明战争的性质，已经由非正义向正义转变了。

可楚国招谁惹谁了，平白就要跟这么大一支军队作战？于是楚王派出使者去见齐桓公，说出了我们耳熟能详的那句话：

楚子使与师言曰：“君处北海，寡人处南海，唯是风马牛不相及也。不虞君之涉吾地也，何故？”

风，指动物间牝牡相诱，俗称发情。而风马牛不相及的意思，就是即使牛马发情，齐国的牛也不会来找楚国的马。相比之下，你齐桓公为了一个蔡国美人跑来打我楚国，扪心自问，是不是比牛马还像禽兽？

或许是后勤不继，或许是老脸太红，齐桓公还真就让管仲敷衍地向楚国问了两句罪，然后默默退兵了。





八、健康随行

别抹眼霜啦，中医帮你祛黑眼圈

在这个快节奏的时代，很多人免不了加班、熬夜、应酬，各种皮肤问题层出不穷。黑眼圈是最普遍的一种，不经意间变成“熊猫眼”，任美瞳多亮多大，双眸依旧美不起来。很多人以为黑眼圈是睡眠不足惹的祸，但有些人明明一天睡够8小时，为什么还是摆脱不了黑眼圈呢？为什么“大出血”买的昂贵眼、眼膜不起作用呢？让我来告诉大家。



其实，黑眼圈（Dark Circle）或“熊猫眼”是指双侧眶周上下眼睑皮肤外观颜色较正常皮肤相对深，呈青黑或紫黑色、环形，一般以下眼睑为主的一类疾病。中医学古籍将其描述为“目黯黑”“睑廕”“目胞黑”等，《目经大成》首先提出此病证名，并描述其症状“两目无别弊，但上下外睑煤黑”，此病与现代生活的饮食作息习惯及心理情绪因素等有很大关系。现代医学中，治疗黑眼圈的主要方法为：维生素内服或外敷、激光治疗、手术治疗，但是效果不明显、价格昂贵、副作用较大。

中医认为，黑眼圈并不是一种独立的疾病，它的发病与人体五脏关系密切。中医认为：五色形于外，五脏应于内。有病必有色，内外相袭，如影随形。黑眼圈的出现亦代表着肾脏或肝脏出现了问题，肝的本色是青色，而青色主寒证、瘀血，当人受压力或情绪困扰而出现肝气郁滞、气机不畅时，血液流通不顺，微细血管交换循环减慢，于是黑色素沉淀在上下眼皮间，形成了黑眼圈。月经不调、疲劳过度、长期熬夜、打麻将、长时间看电视，尤其是睡眠不足都会导致黑眼圈。

饱受黑眼圈折磨的患者，不如试试用中医方法来缓解。在这里，我给大家介绍按摩法、外敷法、食疗法，让你不用眼霜，不浪费钱，就可以淡化黑眼圈。

按摩法 把双手对搓至热，快速用手掌心按压双眼热敷，如此反复十余次，



每天数遍，多多益善。再推荐几个常用的按摩手法：用大拇指按住两边的攒竹穴（眉头之间稍浅的凹陷），把两个穴位向一起推；用中指或者食指慢慢向内推揉丝竹空穴（眉尾部分稍稍凹陷的部位）；用中指按住太阳穴（眉梢和外眼线连线处向外1厘米），轻轻地向脸部中央推揉；将中指放在上眼睑，无名指放在下眼睑，轻轻地由内眦向外眦轻拉按摩，连续10次；最后用食指、中指和无名指指尖轻弹眼周3~5圈。

外敷法 （1）莲藕洗净，马蹄刮皮，然后将两者切碎放入榨汁机加入2杯水搅拌，睡前用碎渣敷眼10分钟，汁水亦可饮用。（2）将生土豆刮皮、清洗后切成0.5厘米的厚片，敷在眼上约5分钟，再用清水洗净面部，长芽的土豆不要用。（3）每晚睡觉前，将脸部清洗干净，取出适量的橄榄油倒在手心，双手合十轻轻热搓，觉得手掌心发热就马上把手指覆盖在眼袋上，坚持2~3分钟后冲洗干净。（4）把黄瓜洗净切片放进冰箱，第二天即可以拿来敷眼，每次15分钟左右即可。

食疗法 （1）山楂橘皮饮。取山楂、橘皮各适量加水共煮30分钟，待凉加入蜂蜜饮用，每次200毫升，每天两次。（2）栗子白菜煲。取栗子及白菜适量，常规煲汤饮用。栗子健脾补肾，白菜补阴润燥。同时推荐芝麻、花生、黄豆、胡萝卜、鸡肝、猪肝等含大量维生素A的食物，有助于消除黑眼圈。此外，还可以饮用枸杞和红枣做的枸杞茶。

注意劳逸结合，做到起居有常、生活有规律，保证足够的睡眠时间，并经常参加体育锻炼，改善全身机能状态。总而言之，去除黑眼圈是个“大工程”，切忌操之过急，应该静下心来慢慢应对。





九、心灵小憩

如果你真的想做一件事，不要说出来

不知道大家有没有这样的经历：你为自己设立了一个目标，比如想要减肥20斤，然后满心欢喜地和身边的朋友分享。结果在和一圈人说完之后，你就不再行动了，常常是行动止于分享。

传统教育告诉我们，为了更好地实现目标，我们应该多和他人分享，这样别人就可以更好地监督自己，在必要时还会为我们提供建议以及帮助。可现实常常相反，当我们公开宣布了自己的个人目标后，我们似乎失去了完成这件事情的动力和勇气。

我们，为了更好地实现目标，应该多和他人分享，这样别人就可以更好地监督自己，在必要时为我们提供建议以及帮助。可现实常常相反，当我们公开宣布了自己的个人目标后，我们似乎失去了完成这件事情的动力和勇气。



心理学家皮特哥尔维策尔于2009年对此现象进行过研究，他做了一个实验，163名被试分四组进行不同的测试。首先，每个人都写下自己的目标，其中一半的被试在房间里，公开宣布他们的目标；而另一半被试则不公开。接下来每个被试被要求进行45分钟的工作，他们可以努力工作直到实现目标，也可以在任何时间选择放弃，停止工作。结果表明，那些不泄露自己目标的人，绝大多数都能坚持工作45分钟，他们感觉自己还要做很多才能实现目标；而那些公开宣布了自己目标的被试，在平均工作33分钟后就纷纷放弃了。当被问及此事时，他们说感觉自己已经很接近目标，所以就懈怠了。为什么会产生这种现象呢？

1. 社会现实会降低你做事情的动机

心理学家把不能公开个人目标的原因，归结为社会现实(social reality)。所谓社会现实，通俗说来，是指当你向他人宣布你的个人目标时，你的大脑已经开始享受完成目标的快感，好像你已经真的完成了这个任务似的，然后你后续



做事的动机就会大大降低。

2. 公开目标，会增加我们的心理压力

每个人都有给他人留下好印象的愿望和想法，这是人类的一种本能的社交需求。而公开个人目标，意味着将自己的个人目标暴露于他人面前，假如目标没有实现，我们会感觉很难堪。常见的想法是“假如我没做好怎么办，那不是丢脸吗？别人可都看着呢！”“如果我失败了，别人会不会认为我很无能？”

“之前做的还不错，可是后面保持不了怎么办？那还不如一开始就没做好呢！”可见，公开目标会无形中增加我们的心理压力，使我们自己给自己设置障碍。

3. 公开目标后，他人的监督指点会导致逆反情绪产生

比如你设定了一个“减肥 20 斤”的目标，你周围的朋友就会有意无意地监督你：当你吃哪怕一点点高热量的东西，他们就会指责你，“你不是说要减肥吗？怎么还吃这个？”……或者用“我就知道你减不下来”的眼神看着你。相信这时大多数人都会心情郁闷，更有甚者，会因此产生逆反情绪，萌生“我凭什么受你控制，听你的指指点点”的想法。最终，这些监督评价会直接削弱我们实现目标的信心和勇气。

为了更好地实现自己的个人目标，我们应该怎么做呢？

1. 认真地分析自己

其实，每个人的实际情况各不相同，不能简单地一概而论。首先必须要了解自己，正所谓“知己知彼，百战不殆”。假如你觉得自己是一个行动力很差、他人督促有利于自己进步的类型，那么当你想要实现一个目标时，你可以和你认为的重要他人进行分享，因为他人的监督和管教会让你产生行动的压力和动力。如果你是一个很容易焦虑紧张的人，他人的监督会让你畏首畏尾，举步维艰，那么当你心中有一个目标的时候，你还是谁也不告诉，自己悄悄行动就好。

2. 低调做人，高调做事

在目标还没有实现之前，我们尽量不要说给别人听，而应时刻提醒自己，设定目标仅仅是开始的第一步，关键在于行动。所以，与其浪费时间、精力分享目标给别人听，不如把这种劲头和动力默默地装进心里，脚踏实地地去努力。因为，梦想并不需要和别人说，努力久了，别人自然会看得到！