



北京启喑实验学校

校刊

2016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：李智玲

目录

一、百姓宣讲	2
遇见启喑	2
二、校园之声	4
缅怀先烈 铭记历史 争做合格的共产党员	4
送教上门 爱心暖暖	5
北京启喑实验学校老教协春游简讯	6
三、他山之石	7
九位名人最牛读书法	7
四、美文欣赏	10
立夏——春深半夏	10
五、名人演讲	12
科学有什么用?	12
六、开心驿站	15
误入博士群	15
七、书海拾贝	16
《人性的弱点》	16
八、健康随行	18
立夏养生攻略	18
九、心灵小憩	20
工作郁闷的时候，学学这头骡驴	20
十、要言妙道	21
十一、特教天地	22
特殊教育提升计划（2014—2016年）	22



一、百姓宣讲

遇见启喑

于文红

大家好！

我是来自北京启喑实验学校的老师，我叫于文红。

我是1991年参加工作的，到今年，从教已经整整二十五年了。我在职业高中、完全中学、纯初中校都工作过，也有远郊区县工作的经历，在咱们西城教育口已经工作二十年了。我当过班主任、年级组长、团委书记、德育主任，德育副校长、党支部书记，这些



经历的学校，这些干过的工作曾经让我自信的以为：我有足够的教育经验可以为我的学生排忧解难。

直到有一天我遇见了启喑——这所专门针对聋生进行教育的特殊学校时，我才知道我所拥有的这些经验还远远不够用，我需要学习的还有很多很多。

刚到启喑不久，看完学生的晚饭，我在楼道巡视，发现一个小学的男生躲在楼梯的拐角处，正面向着墙抽泣着。

隔着楼梯，我关心地问他“你怎么？”他没有回头，仍沉浸在自己的抽泣中。

“哦，他听不见……”我这样提醒自己时，心里有点不是滋味，这里的学生是特殊的，他们听力受损，无法回应老师的每一声呼唤。于是我走下楼梯，来到他的身边，轻轻拍拍他的肩，他这才转过头，满脸泪水的看着我。

我面对着他，用刚学来的交流技巧：放慢语速，夸大口型再问他一遍“你，怎么了？”为了表达清楚，接着我还做了个抹眼泪的动作，又在空中划了一个问号。

他看着我关切的目光，盯着我的口型，有了倾诉的愿望，他一边抽泣一边飞快地打着手语，然后等着我的回应。

可，我真的一个字都没有看懂，我不知道他在诉说什么，我只能猜：他是住宿时间长了想妈妈了吗？他是和同学闹别扭有委屈了吗？还是他上课淘气挨了批自己在那儿懊悔呢？我不知道……当了20多年的老师、做了10多年的德育工作的我，竟然不能用我的言语安慰一个哭泣的孩子，不能用我的耳朵倾听一个孩子的诉说！我，竟然帮不上我的学生，哪怕是“听听”他说的“话”！我能做的只是



帮他擦擦脸上的泪水，揽他入怀，轻拍他的后背，像自我安慰似地喃喃自语“没事了，没事了。”

可，我是一名老师啊，我现在又是一名聋校的老师，我怎么能面对学生的泪眼而无动于衷呢？我必须抓紧学习：我要了解聋教育，我要学习手语，我要用手语和我的学生进行交流，我要用手语走进聋生的世界，再教他们领略有声世界的种种美丽！

这，是遇见启喑我才有的想法，这又是多少启喑人选择聋教育后共同的心愿呢！她们为了让刚刚佩戴助听器的孩子们学会发出一个音节，一遍遍重复着简单的口型；他们为了让孩子们学会“石头剪刀布”这样简单的游戏规则，能重复几十遍的示范、纠正；她们为了让聋孩子们也能实现上大学的梦想，要用四年的时间完成本该五年完成的教学内容，高考期间还要带着高三的学生从三月底开始辗转征战六所高校所在的城市，直到四月中旬……这就是我所遇见的启喑人，一群默默耕耘，为聋孩子融入社会，做有用人，做有为人而不懈努力工作的特教老师们！

遇见启喑，我才知道我国的聋人特殊教育已经有了近百年的历史，也才切身地体会到“特殊教育事关社会文明、事关人间公平正义、事关国家民主富强”的深远意义。

遇见启喑，我才知道“启喑”的含义是打开声音的大门；遇见启喑，我才了解“启喑”的道路尽管艰难，但却是一个可以实现梦想。

遇见启喑，让我开启了新的教育旅程，发现了教育的真正目的——帮助学生成为有用之人，更成为有为之人！





二、校园之声

缅怀先烈 铭记历史 争做合格的共产党员

——启喑党支部盘山烈士陵园谒陵活动

4月16日党支部组织党员和积极分子到盘山烈士陵园进行了谒陵活动。盘山烈士陵园安葬的有抗日战争、解放战争、抗美援朝等时期为国家独立自由而牺牲的烈士们。

谒陵活动先是参观了纪念馆，让我们对长眠于此的先烈们有了更感性的认识，怀着对他们的崇敬之情，我们列队来到了陵园最高处的烈士纪念碑前敬献花圈、默哀；于文红书记讲话：永远不会忘记先烈们的付出，会在自己的工作岗位上坚守，完成烈士们未完成的“建设美丽中国”的心愿；之后全体党员重温了入党誓词，瞻仰了烈士纪念碑。

此次活动为即将开展的党员“两学一做”活动拉开了序幕。



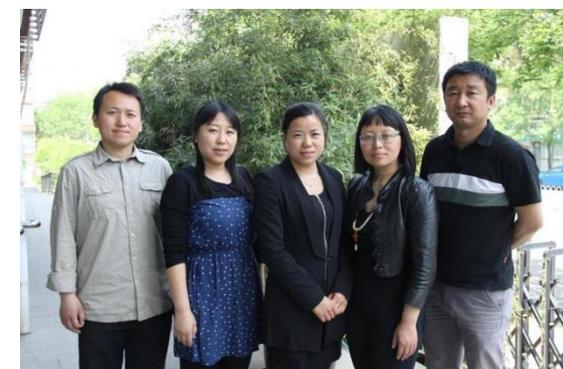


送教上门 爱心暖暖

2016年4月19日，我们为特殊需要学生雨橙送去了特殊的一课——墙绘。雨橙行动不便，且内心较为敏感，不愿与人交流，为了让她快乐起来，我们学校负责送教上门的仇长菊老师请学校美术专业的王毅老师和学生一同组织、策划了这次墙绘活动。经过半天的忙碌，一幅栩栩如生的画作出现在了雨橙家的院墙上，据雨橙妈妈说，雨橙独自对着这幅墙画笑了两个小时。



这次“墙绘活动”只是北京启喑实验学校送教上门工作的一个缩影。从2014年始，北京启喑实验学校开始送教上门，两年多来先后为六位学生送去了知识、快乐，培养了他们自强不息的精神。吕超老师所带的自闭症学生已经送进学校做转衔训练；鞠晨老师陪伴她的学生走完人生的最后一程；刘洋老师的学生从抵触学校到走进学校并主动学习手语期待再来学校。李智玲老师在辛苦的付出中分享着学生的进步、快乐。仇长菊老师成功的完成家长的心愿为RETT综合症学生组织一场公益活动。每一位送教老师敬守自己的本业奉献着他们的爱心传播着生命的意义。



（北京启喑实验学校参与送教上门的教师）



北京启喑实验学校老教协春游简讯

五月的北京春意盎然，鲜花盛开，为了让退休教职工感受春天的温暖，5月4日，北京启喑实验学校老协组织退休教职工一行50人，来到依山傍水的怀柔神堂峪自然风景区春游。

乘车前往目的地的路途中，老教师们一边兴致勃勃的聊天，一边观赏着 APEC 主会场周边的美景及建筑物，感叹设计师巧夺天工的设计理念。

到达神堂峪自然风景区，老教师们三五成群，互相搀扶着，置身于大自然的怀抱之中。湛蓝的天空、秀美的山川河流、充足的阳光和新鲜的氧气，使得老教师们心旷神怡，心情放松，每个人都陶醉在大自然的美景之中。

中午十二点，老教师们品尝了田园风味的午饭。饭后，坐在环境优美的农家乐院子里聊天，好像总有说不完的话。

下午 2:20 分，老教师们结束了一天愉快的春游，坐上大巴车返回学校，下车后，大家依依不舍的离开，全体老教师顺利、安全到家。

本次春游活动，在领略了春季优美自然景色的同时，促进了老教师之间的交流，营造了和谐融洽的氛围，丰富了退休老教师的户外生活，陶冶了情操，加强了老教师的凝聚力。





三、他山之石

九位名人最牛读书法

古今中外,爱读书之人都有自己独特的方法,多读书也是成功的重要前提。今天我们一起看看历史上这九位名人是如何高效阅读的,平时我们阅读时也可以借鉴学习一些方法哦!



朱熹：“二十四字”法

宋朝的著名学者朱熹,是个学识渊博的人。他编注典籍,对经学、史学、文学、乐律以及自然科学,均有研究。他在读书方法上,总结归纳“二十四字”阅读法,该法是由“循序渐进、熟读精思、虚心涵泳、切己体察、著紧用力、须教有疑”24个字组成的方法。除此之外,他还说:“学者观书,病在只要向前,不肯退步,看愈抽前愈看得不分晓,不若退步,却看得审。”就是说,读书要扎扎实实,由浅入深,循序渐进,有时还要频频回顾,以暂进的退步求得扎实的学问。



苏轼：“八面受敌”法

宋朝著名文学家苏轼在他的《又答王庠书》中就侄女婿王庠“问学”,介绍了他自己首创并实践的一种读书方法。苏轼在信中说:“少年为学者,每一书,皆作数过尽之。书富如入海,百货皆有之,人之精力,不能兼收并取,但得其所求者尔。故愿学者,每次作一意求之。”意思是说,年轻人读书,每一本好书都读它几遍。好书内容丰富就像知识的海洋,读书时人的意识指向一个方面,就像打开了一扇窗口,不能使各个方面的知识进入视野,读一遍书只是获取了意识指向的那个方面的信息而已。所以希望读者每读一遍都只带着一个目标去读。



顾炎武：“三读”读书法

明末清初学者顾炎武很会读书,也很讲究读书方法。他的“三读”读书法即“复读法”、“抄读法”、“游戏法”。他给自己规定:每年春秋两季,分别复习冬夏两季所读的书,



即半年读书，半年复习，把阅读和复习交叉进行，有效地增强了记忆力。

在每次复习时，他面前放一本书，请别人也朗读同样一本书，他边听边默记。如果发现自己默记的同朗读的有出入，马上查书，立即纠正，再复读几遍。顾炎武读书总是要动手抄录的，这种学习时既动口，又动手、动脑的学习方法，大大地提高了读书效率。

贾平凹：“触一通三”法

贾平凹认为，书之为友不能一日不交；书是财富，要逼自己静心地读书。他将自己的读书方法总结为“触一通三”法。他认为读书面不可狭窄，文学书要读，政治书要读，哲学、历史、美学、天文、地理、医药、建筑、美术、乐理、武术、绘画、舞蹈……凡是能找到的书，都要读。若读书面窄，借鉴就不多，思路就不广，触一而不能通三。他甚至主张连植树造林、做饭炒菜方面的知识都要略知一二才好。



老舍：“印象法”

老舍说：“我读书似乎只要求一点灵感。‘印象甚佳’便是好书，我没功夫去细细分析它……。‘印象甚佳’有时候并不是全书的，而是书中的一段的最入我的味；因为这一段使我对全书有了好感；其实这一段的美或者正足以破坏了整体的美，但是我不管；有一段叫我喜欢两天的，我就感谢不尽。”



鲁迅：“跳读法”

鲁迅先生认为：“若是碰到疑问而只看那个地方，那么无论到多久都不懂的，所以，跳过去，再向前进，于是连以前的地方都明白了。”这种方法是对陶渊明的“不求甚解”读书方法的进一步发挥。它的好处是可以由此节省时间，提高阅读速度，把精力放在原著的整体理解和最重要的内容上。



巴金：忆书法



巴金先生的读书方法十分奇特，因为他是在没有书本的情况下进行的。巴金说：“我第二次住院治疗，每天午睡不到一小时，就下床坐在小沙发上，等候护士同志两点钟来量体温。我坐着，一动也不动，但并没有打瞌睡。我的脑子不肯休息。它在回忆我过去读过的一些书，一些作品，好像它想在我的记忆力完全衰退之前，留下一点美好的东西。”这种方法的好处是温故知新，能够不断地从已读过的书中吸取精神力量。



毛姆：“乐趣”读书法

英国作家毛姆提出“为乐趣而读书”的主张，他说：“我也不劝你一定要读完一本再读一本。就我自己而言，我发觉同时读五、六本书反而更合理。因为，我们无法每一天都有保持不变的心情，而且，即使在一天之内也不见得会对一本书具有同样的热情。”



列宁：批注阅读法

列宁酷爱读书，他读书时很喜欢在书页的空白处随手写下内容丰富的评论、注释和心得体会。有时还在书的封面上标出最值得注意的观点或材料。一旦读到具有较高学术价值的著作，他还在书的扉页上或封面上写下书目索引，特别注明书中的好见解、好素材及具有代表性的错误论断的所在页码。每当读到精辟处，他就批上“非常重要”、“机智灵活”、“妙不可言”等，读到谬误处，就批上“废话！”、“莫名其妙！”等等。列宁的重要著作《哲学笔记》就是在读哲学书籍时写的批注和笔记汇编而成的。它被公认为马克思主义哲学的经典著作之一。





四、美文欣赏



立夏——春深半夏

喜欢“春深”这个词，因为觉得它是古代最含蓄的风情。那该是最后一场薄雪的夜，一条隐秘的小径，一盏灯火，照见窗内读书少年甜甜的梦。书页幽静，笼在袖中的诗文也词词相拥而歇。他还不识愁，更不知青镜摩挲、白首蹉跎的人生节令，就那样天籁寂静地睡。春深是要在水村山郭，才能一览梦里梦外山色围屏的幽静，才能邀一轮清月进屋，共赏一树桃夭睡意绸缪。这一时，你听那浅浅的呓语，是桃一笔一画的书信，饱蘸着从诗经里流出的胭脂河的水，叙着旧梦如欢地写。

早莺新燕、乱花浅草，春在一夜间就掠过阡陌，被诗句拦截装订成古卷，“春日迟迟，卉木萋萋”，那些峥嵘花草一如使者，唱着颂歌。此后春深，犹如佳期幽约，繁密香砌。既有热热闹闹的纷绕与阔绰，又有隐隐约约的惆怅与隐忍。唐代储光羲的《钓鱼湾》诗里有“垂钓绿湾春，春深杏花乱”的句子，其中一个“乱”字，写尽了杏花的俏气，这时你若穿行这春深处，它落了你一肩的白，你会被这纷纷绕绕的圣洁感动起来。而读白居易的《和春深二十首》，不得不叹那“何处春深好”的气象万千。凡事及深处，总会有另外的景象，更具深邃与思省的力量。比如杜牧的《赤壁》里“铜雀春深锁二乔”这一句，比那一支古老的断戟沉落在江底更凄凉惆怅，这春深日久便幽微薄凉又绵远无期。

在现世，“春深”更多的是一个人静默的日月。春和景明，婉约风姿，再盛一杯浓浓月色，畅谈得意人生；杨柳细腰，蝶舞蜂鸣，再拥一怀花香软语，欢醉美景良宵。这一派风光，被多少人憧憬神往过？直待某些路走尽了，人事都恍惚起来，突然于某个清静的夜里，望见窗外枝繁叶茂的树或几束簇拥芬芳的花，才一下子感觉周身澄明而辽远，是大气的意象，看穿那纷扰熙攘的纠葛与奔波，原来有着如此不堪的凌乱。由此，心也逐渐趋向静默。这静默，又似一场盛大的花事，开在隐秘山林，开在季节之外。

梁朝沈约少年时代孤贫流离，因笃志好学而博通群籍。据史载，他特别好学，



母亲怕他受不住，常常减少他夜里读书的灯油，撤去取暖的火。他是冰丝这个美丽传说的主角，说有一天在书房里温习，一个携带着织丝工具的女子进来，这时风吹起窗外的雨丝飘进屋来，只见那女子绕雨如丝，绕了好几两后送给他，说这物叫冰丝，可以织成细娟。女子消失后，沈约将冰丝织成制扇，到了夏天，不摇自凉。特别喜欢这个“绕雨如丝”的传说，为志向而能安于春深处，才能得到自己的清爽世界。世间的任何事，也莫过于此吧。情之所困，不过是辗转幽怨而无法自抑。或牵牵绊绊，杂草满径，或空空荡荡，荒园故曲。越是爱得盛密，越是怨得深沓，也越是苦大愁长。倒不如那一句“谢谢你赠我空欢喜”来得更磊落与深邃，寂寞又美好。它是千帆过尽，仍有山色入画；是哀而不伤，心有澄澈。

更是春深幽静，自得惬意畅美。依旧行于尘世，但能保有一份阔寂的心，而又能时时从其中获取丰盛的美意。虽然不被人理解容纳，但仍能洞明开阔。这就如同梭罗在他的《瓦尔登湖》里写过：一个诗人，在欣赏了一片田园风景中最珍贵的部分之后，就扬长而去，那愚笨的农夫还以为他拿走的只是几个野苹果，诗人却把他的田园押上韵脚，还用一道肉眼看不到的篱笆把它圈了起来——他把精华统统归为己有了，只将最没有价值的部分留给了农夫。

“春事到清明，十分花柳”，可是，一方心天，春深睡起已半夏。虽然错过很多美景，但独具深沉的况味。一如那个少年，错过桃之夭夭，但梦里粘了一衣的锦字，不愿醒来。为他这缱绻的梦，年年桃花，灼灼其华，为他开遍。





五、名人演讲

科学有什么用？

——中国科学院高能物理研究所所长王贻芳在《开讲啦》第182期的励志演讲稿

我为什么会想到讲这个题目，因为大家都会问我：你做的是做什么？这有什么用？那我通常的回答是：没什么用的。下面就讲不下去了，经常是这样的。所以，我今天就想讲一讲，科学到底有什么用？还有像中微子这样的研究，看起来非常深奥，看起来跟我们的日常生活离得非常远，到底有什么用呢？

中国的历史，四大发明主要还是靠技术。那么在中国的传统当中，其实是没有什么科学的。四大发明的火药，我们就没有发展出化学；指南针也没有发展出物理，所以在整个中国的历史当中，没有科学的传统。反过来看西方，他们有古希腊，所以有几何学、逻辑学，所以通过逻辑推理推演，他们发展出一整套的科学体系，所以科学在中国，应该说是一个不太有历史的，是西方的舶来品。

实际上中国真正的科学教育起缘，是从1905年中国废除了科举制度后，西方的正式的科学教育才真正地引入了中国，普遍的百姓可以去学习数学、物理、化学等等。

那时我们深切地感受到鸦片战争以来的痛苦，使得国家的教育体系要改变掉，要把科学真正地引入进来。其实鸦片战争失败以后，中国并不是没有向西方学习，我们打开了大门，引进了大量西方的技术，买了他们的枪炮。当年的北洋舰队，实际上是亚洲最强的舰队，吨位远远超过日本，但还是在甲午战争失败。为什么？我们学的都是人家的技术，因为这个东西有用。我们没有在一八六几年的时候，就把西方的科学引进到中国来。在那个时候我们所有的科学名词，很多的都是从日本来的，因为日本在明治维新的时候，打开了大门，不仅仅是买人的枪、买人家的炮，同时引进了科学，他们整个的科学体系比我们早建立了几十年。

大家从这个历史可以看到，缺乏科学，只是看这个东西有没有用，急功近利的话，最终得到的只是皮毛。所以从根本上来说，科学应该是主干，技术是长主干上，发展出来的枝叶，所以没有科学，只去做技术，或者经常地去问，这东





西有没有用，最终其实什么也得不到。

所以这是今天我要讲的，科学有什么用？第一个观点就是科学是技术之本，是一切的本源，所以发展科学是我们要做的一件最根本的事情。

科学的第二个用处，其实文明的一部分。在教科书里，我们很少看到有中国人的名字；在国际上，各种各样的科学发明，中国是很缺席的。西方国家为什么会走到这一步？也是文明的一个标志，早希腊的时候，就把这个科学建铸在文明的体系里面。这就像中国，一旦经济发展了，有一点点经济基础，就会发展艺术、音乐、文学……那么科学实际上也应该是文明的一部分，就是我的经济有了一定的基础以后，应该去探究，这个世界到底是怎么来的？应该经常地去仰望天空，知道这个宇宙是怎么回事，这是我们对世界的根本追求，使得我们永远有一个动力追求科学的真理，追求宇宙的根本构成，知道我们生活在什么样的一个世界，知道我们为什么来，将来还会发展到什么地方。

第三个就是科学实际上教给我们一个科学的方法论，根本的方法论其实两部分，一部分是逻辑推理，所以由古希腊以后，给了我们一整套所谓推理的方法。科学的第二个主要的部分是归纳，从培根以来实证科学使得西方的科学建立在归纳推理和实验的这两个根本支柱上面。应该说这些科学的方法都是从西方来，中国在自己的文明发展历史上，这些东西不在我们的血液里面，没有真正地体会到。所以科学的方法论，在我们的社会上实际上是很缺乏的。

所以你们看一看，社会上各种各样的现象，比如说经常会有各种各样的大师，说一些莫名其妙的事情，有很多人相信的。但是很少人真的去用科学的方法问一下：这个东西是不是真的是很合理，或者这个事情是不是真的有证据支持。所以整个社会，在很多方面缺乏一个科学的思想科学的方法。在这方面，如果能够更多的让百姓，让青年人掌握科学的方法论，整个社会会走得更好。

大家都知道，科学最终会发展出各种各样的技术，所以今天的量子论也好，相对论也好，都会成为日常生活所用到的。各种各样的技术和用途，使得我们的生活，在今天能够有这么发达。但是科学的主要目的，不在这第四点，而在前面的三点。我们应该把科学真正地融合在整个社会发展的根基当中，使得科学成为国家文明的一部分。

经常有人说你做这个科学，你要么有用，要么能得个诺贝尔奖，你两个一样都没有，做这个研究干什么呢？我想讲一个简单的例子，你们现在都用手机，都有移动互联网，十年前我们大家都用的一般的计算机里的互联网，我不知道在座有多少人知道互联网从哪来的，谁发明的。

实际上在 1989 年的时候，欧洲的物理学家因为要建设大型强子对撞机，来



寻找希格斯粒子，他们需要解决一个重大的问题，就是科学家之间需要相互交流大量的数据和程序的，而这个交流在过去是通过 E-mail(电子邮件)来做的。E-mail(电子邮件)是美国军方发明的，而这个 E-mail(电子邮件)显然在 80 年代末 90 年代初的时候，科学家发现不能满足他们的要求，所以欧洲核子中心的计算机科学家，为了满足物理学家的要求，就发明了世界上第一个网络的互联装置，所以这个世界上的第一个 browser(浏览器)就是欧洲核子中心发明的。

那么通过这几十年的发展，大家可以看到，这个互联网彻底改变了我们的生活，或者它对经济的贡献已经是无法用金钱来计算的，所以这就是科学家在科学的研究当中，会产生这样的重大的贡献，所以欧洲核子中心，不仅是科学的中心，也是技术的中心，它给我们社会生活，带来了巨大的贡献。

所以我们要追求的不是一个诺贝尔奖，而是要追求掌握人类的各种各样的知识，集合人类的共同的能力，能够建造这样一个中国的科学中心，使得我们的未来，中国的科学发展，也能够成为世界的科学中心之一。至少对中国的科学家来说，这是我们的一个目标。

经过几十年的发展，我们中国的科学应该说，已经打下了一个很好的基础，那未来我们应该怎么办？今天我们中国的基础科学，大概在国际上的投入第三名或者是第二名，有各种不同的说法。但是我们的基础科学，占我们的整个的 R&D(研发经费)的比重只有 5%左右，那么国际上基本上是在 10%到 20%，大部分国家在 15%。从这个比例就可以看到，我们的政府，我们的民众对基础科学的认识，还不够重要。所以，我今天想说的就是，大家应该对基础科学有一个更好的认识。要知道它是我们文明的一部分，它是我们强身健体，成为世界上伟大国家的一部分。它能让我们的国家成为一个文明的国家，使得我们成为对人类文明有贡献的民族，能够立身于世界之林的一个重要方面。没有对科学的贡献，我们在国际的影响力会非常小，所以我们应该从更高的层次上，认识基础科学对国家发展、对未来发展、长远发展的重要性，使得我们的后代不会在学科学的时候，看到所有的名字都是外国人。

也许过一百年以后、两百年以后、五百年以后，我们会看到很多中国人的名字，写在科学的教科书上，使得我们的科学真正地在将来，能够深刻地把科学的基因，能够溶解在我们民族的血液和文化里，使得我们把对科学的追求，对科学的研究，对科学的喜爱，能够真正成为我们本能的一部分，也许到那个时候，我们中华民族不光在经济上，在国际上有地位，同时在文化上、在文明上也有一个重要的国际地位。谢谢大家！





六、开心驿站

误入博士群

1

真生气！

刚才误加入一个博士群里...

有人提问：一滴水从很高很高的地方自由落体下来，砸到人会不会砸伤？或砸死？群里一下就热闹起来，各种公式，各种假设，各种阻力，重力，加速度的计算，足足讨论了近一个小时。

这时我默默问了一句：你们没有淋过雨吗？群里突然死一般的寂静……

然后，然后我就被踢出群了。

2

我真得生气！于是我换了一个马甲又混进去了！

这时有人提问：一辆车从十五米外紧急刹车，会不会撞到人，会撞伤？或撞死？群里一下就热闹起来，各种公式，各种假设，各种阻力，摩擦力，速度的计算，足足讨论了近一个小时得出了一个结论只要车主正常反应是撞不到人的，人没事。

这时我忍不住问了一句：你们不知道还有碰瓷的吗？群里突然死一般的寂静……

然后，然后我又被踢出群了。

3

我真得非常生气！于是我换了一个马甲又混进去了！

这时群里有人提问：学历高的家庭小孩子是不是特别优秀！

群里又热闹起来了，各种遗传学，各种举例，各种 AABB，环境因素，概率的计算，足足讨论了近一个小时。

得出了一个结论：在绝大多数情况下，学历高的家庭小孩子是会特别优秀！

这时我忍不住问了一句：你们自己都有女（男）朋友吗？

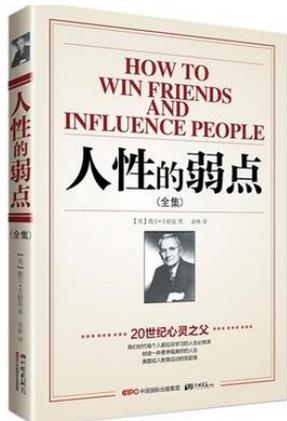
群里再次陷入死一般的寂静……我再次感觉到一丝凉意。

然后，然后我再一次被踢出群了。



七、书海拾贝

《人性的弱点》



【内容简介】

20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的愿望，而卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，他运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

该书汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，是作者最成功的励志经典，出版后立即获得了广大读者的欢迎，成为西方世界最持久的人文畅销书。无数读者通过阅读和实践书中介绍的各种方法，不仅走出困境，有的还成创造辉煌为世人仰慕的杰出人士。只要不断研读本书，相信你也可以发掘自己的无穷潜力的人生。

【作者简介】

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie，1888—1955年），生于1888年11月24日，逝世于1955年11月1日，享年67岁。20世纪最伟大的心灵导师，美国人戴尔·卡耐基利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过演讲和书唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作，是20世纪最畅销的成功励志经典。卡耐基主要代表作有：《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》和《人性的光辉》。这些书出版之后，立即风靡全球，先后被译成几十种文字，被誉为“人类出版史上的奇迹”。他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点，进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方法。



【本书价值】

本书对你有十二种作用：



- 1、使你脱离心理的旧辙，给你新思想，新眼光，新志向。
- 2、使你交友迅速而且容易。
- 3、使你更受欢迎。
- 4、帮助你得人同意于你。
- 5、增加你的势力，你的声望，你的成事的能力。
- 6、使你得到新主容，新主顾。
- 7、增加你赚钱的能力。
- 8、使你成为一个更好的推销员，一个更好的高级职员。
- 9、帮助你处理抱怨，避免辩论，使你保持与人接触顺利愉快。
- 10、使你成为一个更好的演讲员，一个更有趣的谈话者。
- 11、使心理学的原则容易在你的日常接触上应用。
- 12、帮助你在你交往的人中激起热忱。

【经典书评】

成功其实如此简单，只要你遵循卡耐基先生这些简单适用的人际标准，你就能获得成功。马克·维克多·汉森卡耐基从上个世纪初就开始讲授他的成人训练课程，开创了美国的成人教育运动。他的成功哲学与处世技巧对当今时代的年轻人来说，仍是一个永恒的人生课题。

——【美】罗伯特·舒勒（美国十大励志专家之一，畅销书作家）

戴尔·卡耐基先生通过他的演讲和作品，教给人们一些处世的基本原则和生存之道，这是我们每个人都应该学习的人生必修课。

——【美】博恩·崔西（美国著名成功学家、畅销书作者）

成功其实如此简单，只要你遵循卡耐基先生这些简单适用的人际标准，你就能获得成功。

——【美】马克·维克多·汉森（《心灵鸡汤》策划人）

卡耐基从上个世纪初就开始讲授他的成人训练课程，开创了美国的成人教育运动。他的成功哲学与处世技巧对当今时代的年轻人来说，仍是一个永恒的人生课题。

——【美】罗伯特·舒勒(国际著名演说家、励志作家和基督教领袖)

戴尔·卡耐基先生通过他的演讲和作品，教给人们一些处世的基本原则和生存之道，这是我们每个人都应该学习的人生必修课。

——【美】布莱恩·特雷西（世界潜能大师）



八、健康随行

立夏养生攻略

我国习惯将“立夏”作为夏季的开始，立夏前后，气温升高，随着也会面临一些疾病产生，立夏时节谨防的疾病有：头痛病、皮肤病和肠胃疾病。

立夏如何养生呢？

✓ 早睡早起

中医认为“夏气与心气相通”，立夏养生要注意早睡早起，重视“静养”，避免运动过后大汗淋漓，“汗”出伤阳，在饮食调养方面，宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，饮食宜清淡，多吃蔬菜、水果、粗粮。起床前可以做几个小动作，有利于增强体质，中医养生，延年益寿。



✓ 饮食清淡

立夏过后，温度逐渐攀升，人们就会觉得烦躁上火，食欲也会有所下降。立夏饮食原则是“春夏养阳”，养阳重在养心，养心可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又起到强心的作用。宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，饮食应清淡，以易消化·富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米中一并煮粥，并搁凉后食用，也可起到健胃、驱暑的功效。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素 B、C 的供给，能起到预防动脉硬化的作用。



✓ 精神养生

立夏以后，天气转热，人的心神易受到扰动，出现心神不宁。因此，值此时



节，人们要格外重视精神的调养，加强对心脏的保养，尤其是老年人不可有过激之处，应该保持愉快的情绪，安闲自乐，切忌暴喜伤心，保持神清气和·心情愉快的状态。



✓ 食补凉血

立夏之后血热会给人带来很多不适，气虚血热会影响人的消化功能。因此，每顿饭不要过饱，给胃留下足够的蠕动空间。还人以轻松自然。今年的夏季注意凉血补气和早睡早起，是人储存阳气力求身体大获丰收的一个季节。

✓ 避免贪凉

对大多数人特别是关节患者来说，夏季应该避免贪凉，不用或适度使用空调和风扇。在工作场合中，应把自己的病情告诉同事，以取得同事的理解，尽量不用空调或适当调高温度。最好常备一件长袖衣，随外界环境随时加减衣服。



✓ 谨防外感

立夏节气，人们常常衣单被薄，即使体健之人也要谨防外感，一旦患病不可轻易运用发汗之剂，以免汗多伤心，避免气血淤滞，以防心脏病的发作。故立夏之季，情宜开怀，安闲自乐，切忌暴喜伤心。清晨可食葱头少许，晚饭宜饮红酒少量，以畅通气血。





九、心灵小憩

工作郁闷的时候，学学这头犍驴

一头驴，掉到了一个很深很深的废弃的陷阱里。主人权衡一下，认为救它上来不划算，走了，只留下它孤零零的自己。每天，还有人往陷阱里面倒垃圾，驴很生气：自己真倒霉，掉到了陷阱里，主人不要他了，就连死也不让他死得舒服点，每天还有那么多垃圾扔在他旁边。

可是有一天，它的思维发生了转变。它决定改变它的人生态度（确切点说应该是驴生态度），它每天都把垃圾踩到自己的脚下，而不是被垃圾所淹没，并从垃圾中找些残羹来维持自己的体能。终于有一天，垃圾成为它的垫脚石，使它重新回到了地面上。



不要抱怨你的不如意。不要抱怨你的男人穷你的女人丑，不要抱怨你没有一个好爸爸，不要抱怨你的工作差，工资少，不要抱怨你空怀一身绝技没人赏识你，现实有太多的不如意，就算生活给你的是垃圾，你同样能把垃圾踩在脚底下，登上世界之巅。

这个世界只在乎你是否在到达了一定的高度，而不在于你是踩在巨人的肩膀上上去的，还是踩在垃圾上上去的。而事实上，踩在垃圾上上去的人更值得尊重。

年轻，没有失败！看驴生豪迈，不过从头再来……

人生不过如此，又有什么值得你去伤悲的事，就当它是踩在脚下的垃圾好了，让它成为你人生成功的垫脚石。





十、要言妙道

- 1、快乐源于对于生命的热爱。一切痛苦和磨难都已经成为过去，只有对生命充满热爱，生活才会充满阳光和希望。
- 2、人心如同秋日的广场，总是会落些叶子和浮尘。人要时刻备着一把扫帚，为自己扫出一片澄明的境地。智慧的人无论经历了多少岁月与变故，依然会保持一颗童心，依然会相信种种美好，依然会爱做黄粱大梦。
- 3、生活，每天都需要清晰的方向和前行的速度。同时，不要忘记去获得宁静的惬意与悠然的怀想。
- 4、生活不是等待暴风雨过去，而是要学会在雨中跳舞。
- 5、 时间是世界上一切成就的土壤。时间给空想者痛苦，给创造者幸福。
- 6、人生就是要和对的人，以大家都舒服的方式，一起度过。
- 7、世界之所以运动，就是因为还不完美。以求完美的心态，活在这个不完美的世界，是人一生最大的错误。心如止水的人，不是对任何人事都失去了兴趣，而是了悟了残缺是人生的常态，从而学会了宽容一切不完美。
- 8、我们常常会因为拥有而快乐，为失去而悲伤，有时候，不知足的人拥有一切却享受不到。知福的人看似一无所有，却是样样都有。舍与得全在一念之间转换。其实，人生的实相，往往隐藏在追求和拥有底下，是某个让人有所寄托，让人身心安顿的东西。
- 9、人的心只容得下一定程度的绝望，海绵已经吸够了水，即使大海从它上面流过，也不能再给它增添一滴水了。
- 10、好的人生就是这么回事吧，这一边，荷尔蒙虚荣和欲望，宛如烈火，至死燃烧；那一边，悲悯善与爱，人格修行，也可以永无止境。



十一、特教天地

特殊教育提升计划（2014—2016年）

教育部 发展改革委 民政部 财政部
人力资源社会保障部 卫生计生委 中国残联

为贯彻落实党的十八大和十八届二中、三中全会精神，深入实施《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，加快推进特殊教育发展，提升特殊教育水平，切实保障残疾人受教育权利，特制定本计划。

一、重要意义

发展特殊教育是推进教育公平、实现教育现代化的重要内容，是坚持以人为本理念、弘扬人道主义精神的重要举措，是保障和改善民生、构建社会主义和谐社会的重要任务。新世纪以来特别是近年来，我国特殊教育事业取得较大发展，各级政府投入明显增加，残疾儿童少年义务教育普及水平显著提高，非义务教育阶段特殊教育办学规模不断扩大，基本实现了30万人口以上的县独立设置一所特殊教育学校的目标，残疾学生在国家助学体系中得到优先保障。但总体上看，我国特殊教育整体水平不高，发展不平衡。农村残疾儿童少年义务教育普及率不高，非义务教育阶段特殊教育发展水平偏低，特殊教育学校办学条件有待改善，特殊教育教师和康复专业人员数量不足、专业水平有待提高。因此，必须加快推进特殊教育发展，提升特殊教育水平，进一步保障残疾人受教育权利，帮助残疾人全面发展 and 更好融入社会，使广大残疾人共享改革发展成果，在全面建成小康社会、实现“两个百年”目标和中国梦的进程中实现幸福人生。

二、总体目标和重点任务

（一）总体目标。

全面推进全纳教育，使每一个残疾孩子都能接受合适的教育。经过三年努力，初步建立布局合理、学段衔接、普职融通、医教结合的特殊教育体系，办学条件和教育质量进一步提升。建立财政为主、社会支持、全面覆盖、通畅便利的特殊教育服务保障机制，基本形成政府主导、部门协同、各方参与的特殊教育工作格局。到2016年，全国基本普及残疾儿童少年义务教育，视力、听力、智力残疾儿童少年义务教育入学率达到90%以上，其他残疾人受教育机会明显增加。

（二）重点任务。

1. 提高普及水平。针对实名登记的未入学残疾儿童少年残疾状况和教育需求，采用多种形式，逐一安排其接受义务教育。积极发展残疾儿童学前教育，大力发



展以职业教育为主的残疾人高中阶段教育，加快发展残疾人高等教育，逐步提高非义务教育阶段残疾人接受教育的比例。

2. 加强条件保障。提高特殊教育学校生均预算内公用经费标准。建立健全覆盖全体残疾学生的资助体系。改善特殊教育办学条件，加强残疾学生学习和生活无障碍设施建设。

3. 提升教育教学质量。研究制订盲、聋和培智三类特殊教育学校课程标准。健全适合残疾学生学习特点的教材体系。扩大特殊教育教师培养规模，加大特殊教育教师培训力度，提高特殊教育教师的专业化水平。逐步建立特殊教育质量监测评价体系。

三、主要措施

（一）扩大残疾儿童少年义务教育规模。

扩大普通学校随班就读规模。尽可能在普通学校安排残疾学生随班就读，加强特殊教育资源教室、无障碍设施等建设，为残疾学生提供必要的学习和生活便利。有条件的儿童福利机构可设立特教班。

提高特殊教育学校招生能力。国家支持建设的中西部地区特殊教育学校，要在2014年秋季开学前全部开始招生。支持现有特殊教育学校扩大招生规模、增加招生类别。

组织开展送教上门。县（市、区）教育行政部门要统筹安排特殊教育学校和普通学校教育资源，为确实不能到校就读的重度残疾儿童少年提供送教上门或远程教育等服务，并将其纳入学籍管理。

（二）积极发展非义务教育阶段特殊教育。

学前教育。各地要将残疾儿童学前教育纳入当地学前教育发展规划，列入国家学前教育重大项目。支持普通幼儿园创造条件接收残疾儿童。支持特殊教育学校和有条件的儿童福利机构增设附属幼儿园（学前教育部）。

高中阶段教育。普通高中和中等职业学校要积极招收残疾学生。鼓励特殊教育学校根据需要举办残疾人高中部（班）。扩大残疾人中等职业学校招生规模，紧密结合经济社会发展需求和残疾人特点合理调整专业结构，为残疾学生提供更多选择。

高等教育。各地要根据需要，有计划地在高等学校设置特殊教育学院或相关专业，满足残疾人接受高等教育的需求。高等学校要按照有关法律法规和政策，努力创造条件，积极招收符合录取标准的残疾考生，不得因其残疾而拒绝招收。要为残疾人接受成人高等学历教育提供便利。加强残疾人职业培训，提高就业创业能力。

（三）加大特殊教育经费投入力度。

切实保障特殊教育学校正常运转。义务教育阶段特殊教育学校生均预算内公用经费标准要在三年内达到每年6000元，有条件的地区可进一步提高。目前标准



高于每年6000元的地区不得下调。随班就读、特教班和送教上门的义务教育阶段生均公用经费参照上述标准执行。

进一步提高残疾学生资助水平。针对义务教育阶段残疾学生的特殊需要，在“两免一补”基础上进一步提高补助水平。各地可根据实际对残疾学生提供交通费补助，纳入校车服务方案统筹解决。完善非义务教育阶段残疾学生资助政策，积极推进高中阶段残疾学生免费教育。

各级财政支持的残疾人康复项目优先资助残疾儿童。安排一定比例的残疾人就业保障金，支持特殊教育学校开展劳动技能教育。中央专项彩票公益金继续支持特殊教育发展。鼓励企事业单位、社会团体和公民个人捐资助学。

（四）加强特殊教育基础能力建设。

继续实施特殊教育学校建设项目。合理布局，科学规划，支持残疾人中等职业学校和高等院校新建或改扩建一批急需的基础设施，扩大残疾人接受中、高等教育的规模。支持高等学校特殊教育师范专业建设，扩建教学设施，提高特教教师培养培训能力。鼓励有条件的地区试点建设孤独症儿童少年特殊教育学校（部）。

继续实施改善特殊教育办学条件项目。支持承担随班就读残疾学生较多的普通学校设立特殊教育资源教室（中心），配备基本的教育教学和康复设备，为残疾学生提供个别化教育和康复训练。支持特殊教育学校配备必要的教育教学、康复训练等仪器设备，开展“医教结合”实验，探索教育与康复相结合的特殊教育模式。加大对薄弱特殊教育学校配备教育教学和康复设施的支持力度。

（五）加强特殊教育教师队伍建设。

完善教师管理制度。各省（区、市）要落实特殊教育学校开展正常教学和管理工作的所需编制，配足配齐教职工。针对特殊教育学校学生少、班额小、寄宿生多、残疾差异大、康复类专业人员需求多、承担随班就读巡回指导任务等特点，可结合地方实际出台特殊教育学校教职工编制标准。全面落实国家规定的特殊教育津贴等特殊教育教师工资待遇倾斜政策。对在普通学校承担残疾学生随班就读教学和管理工作的教师，在绩效考核中给予倾斜。各地要为送教教师和承担“医教结合”实验的相关医务人员提供工作和交通补贴。

提高教师专业水平。研究建立特殊教育教师专业证书制度，逐步实行特殊教育教师持证上岗。制订特殊教育学校教师专业标准。推动地方确定随班就读教师、送教上门指导教师和康复训练人员等的岗位条件。将特殊教育相关内容纳入教师资格考试。教师职务（职称）评聘向特殊教育教师倾斜，将儿童福利机构特教班教师职务（职称）评聘工作纳入当地教师职务（职称）评聘规划。加大特殊教育教师培养力度，鼓励各省（区、市）择优选择师范类院校和其他高校增设特殊教育专业。鼓励高校在师范类专业中开设特殊教育课程，培养师范生的全纳教育理念和指导残疾学生随班就读的教学能力。加大国家级教师培训中特殊教育教师培训的比重。采取集中培训和远程培训相结合的方式，逐级开展特殊教育教师



全员培训和校长、骨干教师培训。加强普通学校随班就读、资源指导、送教上门等特殊教育教师培训。

（六）深化特殊教育课程教学改革。

健全课程教材体系。根据国家义务教育课程标准，结合残疾学生特点和需求，制订盲、聋和培智三类特殊教育学校课程标准。加强特殊教育教材建设，新编和改编盲、聋和培智三类特殊教育学校的义务教育阶段课程教材，覆盖所有学科所有年级。注重培养学生自尊、自信、自立、自强的精神，注重学生的潜能开发和功能补偿。增加必要的职业教育内容，强化生活技能和社会适应能力培养。

改革教育教学方法。加强个别化教育，增强教育的针对性与有效性。开展“医教结合”实验，提升残疾学生的康复水平和知识接受能力。探索建立特殊教育学校与普通学校定期举行交流活动的制度，促进融合教育。以培养就业能力为导向，强化残疾人中、高等职业学校专业特色，建好实习实训基地，进一步加强对残疾学生的就业指导。

四、组织领导

（一）加强统筹规划。各地要将发展特殊教育作为落实教育规划纲要和办好人民满意教育的重要任务，明确各级政府责任，结合本地实际制订特殊教育提升计划实施方案，明确路线图和时间表。要本着特教特办、重点扶持的原则，统筹安排相关资金，合理配置特殊教育和康复资源，切实解决制约特殊教育事业发展的瓶颈问题。

（二）建立工作机制。各地要建立政府领导负责、相关部门协同推进计划实施的工作机制，落实目标任务和主要措施，确保计划如期完成。教育部门要统筹制定特殊教育提升计划实施方案，加强对承担特殊教育工作的学校的指导，开展特殊教育教师培养培训，依托全国中小学生学籍信息管理系统等平台，加强残疾儿童少年教育信息监测服务和动态管理。发展改革部门要把特殊教育纳入当地经济社会发展规划，加强特殊教育学校建设。财政部门要完善特殊教育投入政策，支持改善特殊教育办学条件，加大对特殊教育学生资助力度。民政部门要做好福利机构孤残儿童抚育工作。人力资源社会保障部门要完善和落实工资待遇、职称评定等方面对特殊教育教师的支持政策。卫生计生部门要做好对残疾儿童少年的医疗与康复服务。残联要继续做好未入学适龄残疾儿童少年实名调查登记工作，加强残疾儿童少年康复训练和辅具配发等工作。

（三）加强督导检查 and 评估验收。各地要以县（市、区）为单位，对基本普及残疾儿童少年义务教育进行评估验收，将残疾儿童少年入学率、特殊教育教师专业化水平和特殊教育保障水平等作为评估验收的主要指标，评估结果向社会公布。国家有关部门组织开展对特殊教育提升计划实施情况的专项督导检查。残疾儿童少年义务教育入学率不达标的县（市、区），不得申报全国义务教育基本均衡县。