



北京启喑实验学校

# 校刊

2016年7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
二、校园之声.....	3
阅读提升品位 书香传爱启喑 .....	3
北京启喑实验学校举办退休教师厨艺大赛 .....	4
启喑“两学一做”专题党课《且行且思 信仰人民》触动人心 .....	5
“感恩成长 放飞梦想”——启喑学前康复毕业季 .....	6
“鲜红的党旗 永远的长征” .....	7
北京启喑实验学校反恐防暴应急演练 .....	8
三、他山之石 .....	9
教师角色的三大变化，你都知道吗？ .....	9
四、美文欣赏 .....	15
轻倚时光深处，静待花开 .....	15
五、名人演讲.....	17
不要轻易放弃 .....	17
六、开心驿站.....	20
区别 .....	20
验算 .....	20
七、书海拾贝.....	21
《向前一步》 .....	21
八、健康随行.....	24
炎炎夏日这样饮水才健康 .....	24
九、心灵小憩.....	27
生气的骆驼 .....	27
十、要言妙道.....	30
十一、特教天地 .....	31
教育部：普通学校将设立特殊教育教室 .....	31



# 一、百姓宣讲

## 我的成长故事

学前康复部主任 沈晓东

“老师，请您喝喜酒，做我们的证婚人。爸爸妈妈说，我们的婚礼一定要请沈老师参加。”一张制作精美的请柬呈现在眼前。

“老师，我要到韩国留学了，学的是国际手语专业。”

“老师，我开了一家电脑维修公司，您在电脑方面有什么需要就找我。”

“老师，我在安徽芜湖聋校，也做了一名特教教师。”

“老师……”



一个个喜讯，像长了翅膀从四面八方汇聚到我这里。一群俊男靓女，时常从电波那边传来喜讯，让我应接不暇。想想二十年前初见他们的时候，是那么的小，一张张稚嫩的小脸，咿呀学语，为学会一个正确发音，和老师一起说上十遍，百遍。而现在能用流利的口语与我聊工作，聊生活，聊对未来的设想。看着自己培养的孩子，长大了，成人了，做了社会有用之人，这也许就是作为老师的成就感。当初初入聋校我立志为这些迟开的花朵撑起一片蓝天的梦想，如今真的实现了！

27年前，作为第一批特教专业毕业生，我来到了北京第一聋人学校任教。走进校门的那一刻，心中充满希望：要为这些迟开的花朵撑起一片蓝天。从东城到西城，这个信念始终让我坚守在特教的岗位上。做康复教师，做学科教师，做学科管理，无论在哪个学校，哪个岗位，对聋孩子的爱始终不变，对聋教育的探索始终不移，为聋专业的发展做着自己微薄的贡献。

我的师傅曾经告诉我：你选择了特教就选择了清贫，要安于寂寞。同为教师，但我们可能无法享受到桃李满天下的自豪感，无法感受到成功的喜悦，甚至我们每天做的都有可能得不到任何的回报。有的只是默默地坚守，默默的奉献。我选择了坚守，而学生的成长回馈给我的是幸福，让我觉得之前的清贫与寂寞，付出与坚守都是值得的。

今天，随着康复理念的普及，助听手段的介入，医教结合的发展，融合教育的深入，国家政策的支持，带给我们特教教师的一仅仅是从教的喜悦，更多的是机遇与挑战。都说儿童是一本书，我们的聋孩子是加了密码的书，虽然要读懂这本书并非易事，但我有信心，有耐心，有恒心。“鸿鹄高翔，让爱永恒”我愿用一生去追求，用一生的时间去呵护，用一生的精力陪伴这些迟开的花朵，同他们一起撑起那片蓝天。



## 二、校园之声

### 阅读提升品位 书香传爱启喑

6月15日，北京启喑实验学校于举办了读书状元表彰活动。北京市新闻出版广电局副局长韩昱，北京市新闻出版广电局公共服务处处长王亦君、西城区区长助理王东妮、西城区教委副主任童薇、西城区文化委副主任古杨利专门出席了此次活动，为年度读书状元颁奖，西城区文委向学校赠送了阅读礼包，勉励同学们用阅读来丰满自己的内心，构建更有自信的人格与生活观念。



领导给读书状元颁奖      西城文委向学校赠送阅读礼包      小雨姐姐讲座

北京广播电台主持人，北京阅读季亲子阅读大使小雨姐姐作为讲座嘉宾与同学们分享课外阅读的技巧与方法，并推荐了适合听障儿童阅读的书目。

在活动现场，高二同学魏大伟、于博文为来宾们朗诵了《念奴娇·赤壁怀古》，九2班全体同学朗诵了《匆匆》，尽管发音不够准确，但学生们努力学习、自强不息的精神深深感动了在场的每一个人。预科年级吴楠向同学们推荐好书《西游记》，与在场的师生互动交流他们的读书体会，掀起了一阵高潮。学生在班主任老师的指导下，进行深度阅读思考，有很多收获和感悟。



学生朗诵《念奴娇·赤壁怀古》



学生朗诵《匆匆》



学生进行好书推荐

通过开展课外阅读活动同学们在阅读量、阅读品类、品质上都有明显的提升，不少同学开始主动写读后感，逻辑思考与表达能力有了不小的进步。

这次活动更注重向听障同学们传递一个信念：大家对阅读有着同样的热爱，阅读带给每个人的，也是一样丰富的内心世界，一样更坚定的自我，生理上的小小缺失，并不是影响自己阅读的障碍，反而更要通过阅读加快自己的成长。



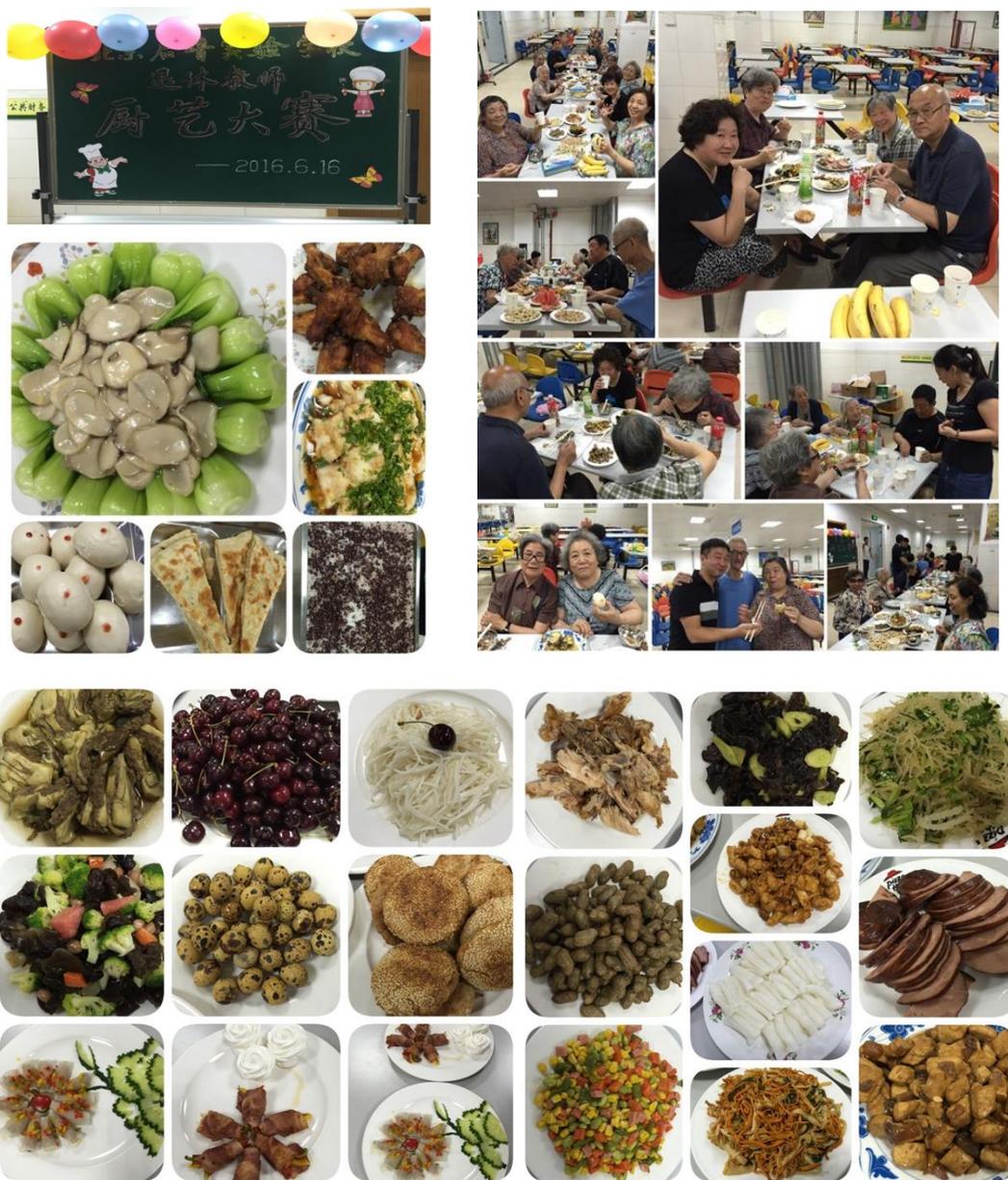
领导与读书状元合影



## 北京启喑实验学校举办退休教师厨艺大赛

6月16日北京启喑实验学校退休教师的厨艺大赛,在学校食堂拉开了帷幕。参赛的老教师,每一个人准备了一道拿手菜,其中,有凉菜、有热菜、有荤、有素。大赛现场气氛活跃。

本次厨艺大赛,丰富了老教师的生活;学校给他们提供了互相学习、相互交流的机会;增强了我校退休教师的动手能力和彼此协作的能力;提高了对东西南北菜、美食的认识;增强了老教师间的凝聚力。





## 启喑“两学一做”专题党课《且行且思 信仰人民》触动人心

6月21日下午，北京启喑实验学校党支部书记于文红做了题为《且行且思 信仰人民》的专题党课，全体党员和积极分子参加了学习。

党课的第一部分，于书记与大家交流了学习党章的心得体会。首先于书记明确“学习党章是全体党员的基本功”；随后于书记介绍了党章的历史变迁，让党员们感受到党的理论是在不断发展的，认识到学习党章的重要性；在“如何学习党章”环节中，于书记分享了自身学习的感受：“学生时代学习党章，党章是理论文字；如今学习党章，字里行间尽是一个个鲜活的事迹”。于书记强调学习党章要“理论联系实际”。

党课的第二部分，于书记与大家分享了自己在书记培训班中学习“沂蒙精神”的体会——《沂蒙精神 生生不息》。她动情的为大家讲述了“用乳汁救伤员的红嫂”、“沂蒙六姐妹”、“小推车”、“伟大的母亲王换于”的革命故事，动情之处潸然泪下。在座的许多党员也被沂蒙人民的精神所动，震撼了心灵。

最后，于文红书记勉励全体党员要做精做强特教工作，无愧于共产党员的称号。

6月21日下午，北京启喑实验学校党支部书记于文红做了题为《且行且思 信仰人民》的专题党课，全体党员和积极分子参加了学习。





## “感恩成长 放飞梦想”——启喑学前康复毕业季

又一年，清蝉鸣叫树梢；又一年，蒲公英飞向远方！六月，一个相拥告别，深深感恩的季节；六月，一个挥手相送，依依不舍的季节！在蓝天，白云，青草的见证下，北京启喑实验学校学前班室外教学暨毕业典礼如期举行。

6月24日上午9点，海淀公园的开放草坪上来了一群身穿博士服的听障儿童。在家长、老师、小弟弟、小妹妹的见证下，毕业生张荣轩、李嘉源、刘恒宇、付佳帅郑重地从老师的手中接过系上彩色丝带的毕业证书，深深地鞠躬，大声的说出：“谢谢老师！谢谢爸爸妈妈！我们长大了！”

在松软的草地上老师们摆出一个心的造型，孩子们站在了心形的中间，预示着是老师用爱心，滋养了孩子们，是老师用耐心包容了孩子们，是老师用恒心激励了孩子们。

毕业典礼简单而隆重，孩子们带着老师们的嘱托即将迎来新的生活，祝愿我们的宝贝们健康成长，老师在这里默默地守候你，等待你，静候你传来一个又一个的喜讯！





## “鲜红的党旗 永远的长征”

——我校党支部庆祝中国共产党建党95周年主题党日活动

2016年6月28日，在启喑六楼礼堂，我校党支部举行了“鲜红的党旗 永远的长征”庆祝建党95周年主题党日活动。这既是庆祝建党的活动，也是我们基层党组织开展“两学一做”活动的具体实践。全体党员、部分积极分子和群众参加了此次活动。活动在于文红、谢爱明、邱平、刘发茂四位同志带来的诗朗诵《走向纪念碑》中拉开序幕。之后，进行党务知识的现场教学——预备党员转正会。接着，大会通过PPT播放了党员们回顾当初入党选择和参与“两学一做”活动的感言。随后，进行了分组创意拼图展示活动。各党小组发挥无限创意，将所提供的材料摆成有关纪念党的生日的图案，并借着这个图说出了对党的生日祝福。有代表说：“火象征着光明，代表党的未来更加辉煌。我们的爱齐聚在一起，代表着我们为祖国的繁荣昌盛贡献力量。”活动在激昂奋进、轻松祥和的气氛中落下帷幕。





## 北京启喑实验学校反恐防暴应急演练

为了进一步做好学校安全保卫工作，确保校园安全，提高安保人员“反恐防暴”安全意识，处理突发事件的能力，按照计划和安排，6月29日13:40，北京启喑实验学校安全工作相关人员进行了反恐防暴应急演练。

现场模拟事发场景：某日下午放学前，两名保安员在学校大门前站岗值班，这时，一男子趁学校人员进出学校大门时，突然闯进学校，保安员马上劝其停下，并让他离开学校，该男子不听劝告继续往校内闯，一名保安员前去制止，另一保安员利用对讲机呼叫保卫处和总务处后勤组相关人员做好应急准备，该男子想闯进教学楼未果，直接跑向地下车库，两名值班保安员继续拦截，并将其扑倒；听到紧急呼叫后，监控室保安员利用监控设备跟踪该男子具体位置，并随时报告；保卫处和总务处后勤组人员立刻停下手头上的工作，带上随手工具，迅速前往事发地点，与保安员联合将该男子控制。

演练活动后，学校安全工作负责人吕超对当日的应急演练活动进行了全面的总结，他对学校安全工作提出以下要求：1、特殊时间段，安保人员警惕性要高，注意观察门前人员、车辆情况，通讯工具，防暴装备要齐全有效。2、遇到突发事件，不要惊慌，首先保护学生的人身安全，及时报告相关人员，同时采取应急措施。3、各部门联合行动，集结优势力量，携带相关器具，与犯罪分子周旋，劝阻与制止犯罪行为，为警方援助赢得时间，在有利条件下设法制服犯罪分子。4、以平息事态、控制局面、防止扩散、减少损失为主要原则。





### 三、他山之石

#### 教师角色的三大变化，你都知道吗？

多教师都抱怨，时代变了，学生不好教了。确实，就实际情况来说，今天有很多新的变化，都是教师要认真思考、重新面对的。在今天的时代背景下，教师的素养有哪些？教师的新要求有哪些？

从现阶段情况来看，无论是教师的角色定位，还是其核心素养和工作方式，都呈现出一系列新动向。教师的角色定位变了，您都知道吗？



定位是行为的前提，定位准确、清晰，行为才可能到位，才不至于出现错位、抢位、越位。教师的角色定位也是如此。在教育实践中，教师的角色定位既源于自身对职业的感受和认知，也来自对教育内外因素变化的参照与考量，有这样三方面的变化大概是较为明确的。

#### 由学科教学者转变为育人者

教师一般来说都是执教某一个学科的，常以为自己把特定学科知识掌握了，能够把知识点详细分解并让学生掌握，也就完成教育任务了。这种角色定位适应了单一知识教学的要求，但在全员德育、一体化德育的背景下，显得越来越不合时宜。

我国正处在经济社会的深刻变革期，各种社会思潮激荡，思想多元化倾向明显，大力培育践行社会主义核心价值观，加强对学生思想品德、政治觉悟的引导，增强学生的道路自信、理论自信、制度自信，已成当务之急。相关理论研究成果告诉我们，德育以及价值观的教育具有弥散性，不是单一途径、单独设课能完全奏效的，而是学科间、课内外综合发挥作用的；具有渐进性，不是一蹴而就，而是日积月累逐渐积淀而成；具有引导性，不是直接灌输，而是在各种场景中经由自觉思考得到的；具有示范性，教师以及其他社会成员的以身作则、率先垂范作用明显。

这就要求，每一个教师切实承担起德育的职责，每门学科要把德育放在突出位置，每位教师都是学生德育的示范者，形成德育一体化的良好格局。

#### 由“学校人”向“系统人”转变



在计划经济年代，教师通常是固着于某一所具体的学校执教，职业生涯从开始到结束都是在这所学校度过，有一种说法叫“扎着小辫进来，白发苍苍出去”。近年来，这种情况正在发生根本性变化，教师不再是某一所固定学校的从业者，而是在区域教育系统内流动。

2014年教育部《关于进一步做好小学升入初中免试就近入学工作的实施意见》中明确提出，我国下一阶段要“试行学区化办学”。

无论是学区化办学，还是当下各地实施的集团化办学，一个重要的举措就是教师流动机制的建立，借助于教师的流动，优化各校教育资源，提升各校办学质量水平。

教师正在日渐成为系统流动的个体，教师职业的流动特征也日益明显。

### 由“教育人”向“社会人”转变

随全面深化改革的不断深入，尤其是随着深化教育领域综合改革的持续推进，教育与政治、经济、社会、文化、生态建设的整体性、协同性、系统性程度越来越高，客观上要求教师走出学校的围墙，参与社会各种活动。

2015年10月教育部下发的《关于加强家庭教育工作的指导意见》中明确提出：各地教育部门和中小学幼儿园要积极引导多元社会主体参与家庭教育指导服务，利用各类社会资源单位开展家庭教育指导和实践活动，扩大活动覆盖面。这一要求，也从一个侧面体现出教师应该走出学校，融入社会，有目的地引导社会主体参与教育活动。

### 在当代，教师的核心素养重在“六条”：

教师到底应该具备哪些素养？哪些素养属于核心素养？这是一个理论界和实践界多年来一直共同关注的问题。对这个问题，不同时期、不同阶段会有不同的回答。在今天的时代背景下，教师的素养应该着重强调以下几方面。

### 信息素养

我们今天生活在一个信息化社会，信息像空气一样，无处不在。有研究表明，现在每18个月产生的信息，相当于人类社会有文明记载以来所有信息的总和。信息每天都汗牛充栋般产生，假如哪一个教师还死守着“术业有专攻”“闻道在先”的信条，以为学生不了解的你了解、学生没掌握的你掌握，用师范教育的几年知识就可以“包打天下”的话，就无法适应学生的要求，也无法提高教育教学水平和质量。

生活在信息化社会的学生，每天都接受着大量的信息，他们的信息素养甚至



比教师都高。融入信息社会，提高信息素养，已成为教师能够胜任教学工作的基本前提。

“信息素养”一词，是美国图书馆学会 1989 年提出的，如今已被普遍接受。

从教师专业发展的角度来看，信息素养至少表现为以下内容：

有获取新信息的意愿，能够主动地从生活实践中不断地查找、探究新信息；能够较为自如地对获得的信息进行辨别和分析，正确地加以评估；可灵活地支配信息，较好地掌握选择信息、拒绝信息的技能；能够有效地利用信息、表达个人的思想和观念，并乐意与他人分享不同的见解或信息。

### 创新素养

美国心理学家托兰斯的研究发现，教师在创造性动机测验中的成绩，与学生的创造性写作能力之间存在一定的正相关。这一发现表明，教师创新能力的高低制约着学生创新能力的发展。

没有教师在教育教学上的持续创新，学生的创新能力也就很难发展起来。这也意味着教师需要改变原有的单一注重知识传授和再现的行为，不能再把知识点的分解和讲解作为自己教学的主要目标甚至是唯一指向，需要切实将教育教学看作持续创新的过程，将每次教育教学活动的设计当作创意生成的过程。

教师的这种创新素养主要表现为：

对教育教学具有挑战心、好奇心、想象力；鼓励学生的创新，把学生当作创新主体，促进学生在学习中张扬创新的主体性；宽容学生的失败，鼓励学生适当冒险，营造教学中激励创新的氛围；把教育教学看作学生主动学习、探究反思、变化更新的创新过程；在教学中为学生提供创新的时间和空间，形成激活学生创新欲望、培育学生创新潜能的作用力；自己在教学中持续不断创新，把每次教学都当作创意设计和实施的过程等。

### 跨学科素养

从学生全面发展的要求来看，教师既需要为学生提供单学科知识，也需要引导学生掌握学科间的联系，在学科与学科的有机关联中形成对问题的真正掌握。自然科学以及社会科学的发展也越来越多地指向学科的交叉与融合。另外，从社会实践和生活实际中也可看出，所有问题的解决都不是靠单一学科，都是基于不同学科的有机结合综合性地分析和探讨，才有可能找到解决问题的答案。

所有这一切，都要求教师进一步扩大和提升跨学科素养，不仅要系统掌握本学科本专业专业知识，而且要有意识地提高自身跨语文、跨数学等方面的素养，要对生活的各个层面（时事政治、经济发展、科技动态、乡土人情……）所涉及的各种



知识有所把握，要细心研究如何从学科相联系、相交叉、相渗透之处提出探究问题。

非语文、非数学的老师要研究本学科应用语文、应用数学的特点，在提高学生本学科素养的同时，促进学生语文素养、数学素养的提升。美国当前正在蓬勃兴起的“共同核心标准运动”，即制定和实施各州通用的全国性统一核心教学标准。

目前已出台了语文和数学两个学科的核心标准。其中语文核心标准除了本学科的要求外，还有跨学科的语文素养标准，对6-12年级的其他文科（包括历史和社会研究学科）和理科（包括科学和技术学科）的阅读和写作提出了要求，具体明确地提出了在其他文科和理科的情境下学生需要掌握的各项语文能力。

### 媒体素养

自媒体正在使教师私密空间与公共空间的界限变模糊，使教师个体行为与公共行为的距离变短。

教师增强自身的媒体素养已变得迫在眉睫。在这里，教师媒体素养指的是教师认识、评判、运用传媒的态度与能力，既指教师面对传媒各种信息时的选择能力、理解能力、质疑能力、评估能力，也指教师在认识媒体的基础上对媒体的巧妙运用，大体可分为基础、核心及关键三个层面。

其中，各种领域的知识积累和教育教学的阅历是基础要素；把握各种媒体的特性，正确解读各种信息并恰当运用，培养对媒体信息的批判意识和批判能力，提高对不良信息的辨认能力和免疫能力，同时学会有效地利用媒体信息为教育教学服务，这些是其核心要素；有着追求当代教育新鲜信息的强烈愿望是关键要素。

### 社会参与和贡献素养

以往教师多将自己限定在学校围墙之内，不太关注政府事务，甚至对社会上的种种弊端熟视无睹，认为那是官员和政府的事情。

随着国家治理体系和治理能力现代化的不断推进，越来越要求教师参与到政府事务中去，参与到社会事务中去，在社会参与中体现自己的价值，甚至由于教师的特殊身份和知识占有的便利条件，成为公众参与社会事务的引领者。

同时也要求教师主动承担社会责任，参与学校周边环境建设，通过发挥自身的教学资源优势，服务社区居民，提升学校的社会影响力和知名度，为社会做贡献。

### 自我管理素养



如今，教师面临的压力日益增大，各种各样的困惑也越来越多，而外在的激励手段相对匮乏，专业水平越高，能够给予自己指导的专家越少。

此时，教师的自我管理素质和能力就显得愈发重要，能不能很好地管理好自己，约束好自己，激励好自己，直接影响其专业发展水平。

自我管理注重的是教师的自我教导及约束的力量，亦即行为的制约是通过内控的力量（自己），而非传统的外控力量（校长、专家），简单来说就是知道自己应该做什么，知道自己应该怎么做，能够有效采取行动。

教师的自我管理素养涉及很多内容，如目标管理，明确自己的努力方向，并不断积极向这个方向迈进；时间管理，能够区分任务的轻重缓急，对时间做出统筹安排，对工作不会有拖延症；沟通管理，善于针对不同沟通对象采取不同的沟通行为，对影响沟通的事情抓苗头、抓早、抓小；情绪管理，能够控制自己的情绪，不在情绪激动或失控情况下采取不当行为，冷静地对事物做出判断；健康管理，认识自己的身心状况，经常锻炼保持健康体魄，经常进行心理自我调适，保持积极乐观情绪等。

### **未来教师的新要求：**

教师的新定位、新素养，必然反映为对教师的新要求。把新要求落到实处，新定位才能到位，新素养才能形成。

#### **把政治纪律、政治规矩放在重要位置**

自教师职业产生以来，任何一个社会时期，都会有对教师的政治要求，但这一点在当下对我国广大教师有着非同一般的重要性。

在今天经济社会深刻变革的时期，各种政治思潮激荡，西方敌对势力对教育领域的渗入日益加强，需要教师保持高度的政治敏感性，对各种错误的政治主张做出分析、鉴别，引导学生坚定正确的政治立场，抵制不良政治思想的影响。教师是知识的传承者、社会主流价值观念的代言人，肩负着学生“成人”的使命，在政治立场上需要旗帜鲜明。无论是党员教师还是非党员教师，都应该把守纪律、讲规矩摆在重要位置。

#### **把适应变革作为常态**

改革只有进行时，没有完成时；改革以后所面临的问题并不见得比改革以前要少，这已成为事实。

对教师来说，在教育教学中，要切实树立教育没有终极观念的基本观点。要认识到教育教学改革是长期的，没有尽头的。



改革总是随着时代的发展而发展，随着时代的变化而变化，改革也总是由浅入深、层层递进的。一个时期领先的教育观念，在另一个时期可能恰恰是改革的对象；一个时期教育上的优秀做法，在另一个时期可能恰恰是发展的负累。

教育正是在克服自身一个又一个缺陷的同时，走向新的更高水平的。忽视学生的时候，我们需要大声疾呼教育中要看到“人”的存在；过度关注学生的时候，我们也要尽力扭转认识上的偏颇，给经济社会发展的需要以恰当的定位。

忽视教材的文本解读的时候，我们需要形成教材是蓝本也是文本的观念；但过度解读教材超越教材的应有边界的时候，我们则要引导尽量回归教材的政治、文化、学科等属性，不能一味地主张“一千个读者，有一千个哈姆雷特”。

凡此种种，不一而足。从这个意义上说，观念更新永远在路上，恒久的、普适的、一劳永逸的教育观念几乎是不存在的，教师要经常检视自身教育教学观念存在的缺陷与不当并及时加以调整。

### 把学习当作生活方式

教育学的逻辑起点之一或者说最重要的逻辑起点就是学习，由学而至教，由教而至成长，由成长而至成人。这可以说是基本逻辑。对教师来说，这个逻辑同样成立。

有人在形容当今社会的变化时，用了这样的语言来概括：6年前是古代，6年后是未来。这样的话虽有言过其实之嫌，但的确反映出信息化社会的变化特点。在农耕文明时期，教师学几年可以教一辈子；在工业文明时期，教师学十几年可以教一辈子；在后工业文明时期，教师只有学一辈子才能教一辈子。以前，我们定义学校的时候，是从学生的学习角度出发的；在今天，学校已不再单一指学生的学，也是指教师的学，是教师与学生的共同学习、结伴成长。

与专业水平高的教师打交道，总是给我们留有这样的深刻印象：他热爱学习、酷爱读书，学习欲望强烈，持续学习能力强，善于通过学习反求诸己，变革自身。我很同意一种观点：一个人的成长史就是一个人的阅读史。读什么样的书、怎样读书、读了多少书，决定了你会成长为一个什么样的人。教师真正把学习当作生活习惯、当作精神追求了，本领恐慌不再，能力素质也会不断得到提升与发展。





## 四、美文欣赏

### 轻倚时光深处，静待花开

时光深处，烟火流年，我在花香的恬静里，馨暖指尖纯白的眷恋。五月的花语里，时光静好，明媚如昔。牵着一颗心，温柔万千暖，在细水长流的回忆渡口，拾一缕回忆里的风，安暖锦瑟流年。轻倚时光深处，静待岁月花开，如此，亦可。 ——记



此站，浅安，来生，静默。安暖于心的光影，装点着季节缱绻的悸动。择一城终老，遇一人白首。此生，与你的相遇，便是心中最美的诗情画意。心阳明媚，花开春暖，五月，浅夏絮语，在心间深藏着碎碎的温柔。在我耳畔间，清远，悠长。

#### 流年未央

有时候，一卷唐风宋词，半盏清香花茶，便在烟花飞舞的季节里，悠然远去。流年太瘦，指缝太宽，那些峥嵘的岁月，还未细品，便已在一曲五月柳风中轻舞飞扬。

心中，有一座时光之城。深处，浅藏着初遇时怦然心动的美好。细捻一脉心香的隔世柔情，在细水长流的风景里，静静地絮语花色，思念盈心。

窗外，风轻云淡，流年淡成朵朵清宁，在眸底葱茏成斑斓的念想。微醺的花香，沿着岁月的纹理柔成掌心间不变的暖意。清幽的风里，静守流年的恬淡，邂逅一场时光隔世的繁华。以一颗素心若雪，在季节的诗笺上泼墨飞扬。风逐落花香里，牵着你的手，筑梦花开。

捻一缕明媚的微笑将时光点缀，拥一米阳光，温润时光转角处的心事。那些声声向远的清欢，念起，沁暖。远处，谁的欢笛穿过风清幽的帷幕，温柔着心的阑珊，弯下腰，轻吻花语，暖香，溢满心房。

五月，流年未央里，让我们手牵手，以初相遇时的笑颜，依旧站在斑斓的流年里，浅喜深爱着岁月的安暖，相信，这些暖，时光会记得。



### 轻倚时光

这个浅夏，指尖凝香，幽雅着彼岸花开的流年。撷一缕葱茏，任初遇的温暖在指尖轻舞飞扬。倚在时光深处，轻吟浅夏絮语，聆听岁月的寂然欢喜。锦瑟年华里，那些深深浅浅的诗行，便是幸福花开的痕迹。

盛世流年里，惟愿，与你续一场花季的相遇，聆流年的馨香絮语。一缕岁月的繁华里，静心寻觅时光的殷殷耳语。此生，遇见你，便是我心中的诗情画意。寂然欢喜的花语，缱绻柔绵的蝶絮。繁华落尽，有你，静谧时光里便悠然一首相思曲。柳风笛，花吟语，守望着你，便见证了我们年华未央里最美的相遇。

清宁时光里，多么想，邂逅你回眸时的笑靥。晨韵的清音里，馨暖绽满了眸底的温柔。薄如蝉翼的情愫，静静聆听蝶翼的翕动，阳光绕过季节的栅栏，在心间柔柔的绽放成一树暖意。那些打捞不起的心语，便是荼靡在时光城里最美的心情。

微风拂过季节的晓月眉弯，在心间沉淀成繁华，彼时的念想，烟火，繁华。此刻的心香，流年，向暖。城南烟火，城北花落，拢一肩的凉薄时光，用文字温暖，葱茏着时光的念之串珠。轻盈而过的岁月，惟愿这一季的时光，能许我浅笑而安。

### 静待花开

岁月的门楣前，光阴的呢喃戛然而止。花色絮语，荒芜了年华，在枝头上饱蘸着纯白的寂寞，在昨日彼此的风景里演绎红尘相遇。

素来喜欢白落梅的那句“趁着飞雪轻扬的日子，赶赴一场时光的赌注。人世历经无数沧海桑田，为什么还不明白，于时光面前，我们永远都是输者，输得一败涂地。”是谁，在回忆的渡口，用三生烟火，淡了眼角凄凄的寂寞。缱绻心语，在耳畔间浸染了时光纤华的落寞。

五月，多么想，窗前的风铃有你轻轻摇曳，幽雅一脉彼岸的花香。拢一缕馨香赋予指间，种下一份相惜的依恋。在文字里，撷一路花香，捻一缕心音，走出山重水复，步出柳暗花明，时光深处，微笑向暖。

有一种思念，入心成颤，入眼成媚。静静地相依相偎在这浅夏五月里，凝一朵相思，穿过千回百转的温暖，看世间开出岁月最美的暖。

心盛明媚，心存美好，静静地倚在季节的转角，依着笔尖曼妙的馨香，任那翩舞的涟漪，在心间结出一朵一朵温柔的暖。时光，在我眸子里，绽出朵朵馨香的倾城，倚在时光深处，静待花开。



## 五、名人演讲

### 不要轻易放弃

——体操王子李宁在《开讲啦》第188期的励志演讲稿

有点紧张啊，确实有点紧张，不知道讲什么，很少参加这样的活动，而且面对这么多年轻人。虽然我经历了很多，可是我不知道应该怎么讲。我父母是老师，但是我从来没给人讲过课，所以真的很紧张地答应了这个邀请。

今天进来看到这么多年轻人，也让我感觉回到了年轻的时代。我从八岁开始，像这小朋友这么小就开始练体操，希望能有机会到世界赛场上为国争光，能够去争夺冠军，这是我的梦想。练了十年之后，十八岁我终于到了国家队。那时候我们出国比赛很少，1981年，我被选到国家队，作为主力去参加在莫斯科举行的世界锦标赛。我满怀信心地跟着队伍到了莫斯科，可是很不巧的是，在我赛前训练的时候，一个跳马动作落地踩到垫子边上把脚崴了。整个脚都是淤血，从脚腕黑到快接近膝盖了。那个时候距离比赛还有三天，教练员和代表团领导看到这样一个状况，就准备让候补上了，那李宁就“歇菜”了。当时我心都凉了，晚上睡不着觉。

第一天晚上真的很难受也很想不通，我到底是就这么放弃算了还是去争取？那个晚上，一直到快五点多、六点都没睡着。其实我是个很烂睡的人，但那是我人生中唯一一次这样睡不着觉。后来早上我就自己爬起来，我想我不能放弃。因为我一放弃，我就感觉我的教练就站在我的面前，从小带着我，我就想起过去曾经为这个奋斗，所付出的努力可能就不知道去哪儿了。我就跟那个大夫说，“只要让我有感觉，我就能上场，你让我有感觉，我就一定能翻跟斗。”紧接着我就开始进行肌肉感觉训练，站立不起来的时候，我就躺在床上用脚顶那个床板，再试着往下站。一天以后我就可以站着，这样慢慢拖着走，两天以后我就可以两只脚站着这样跳。因为要提前二十四小时报名，那个时候中国队是第一次去争取团体前三名，所以压力也非常大，教练团要决定是否让我上场，我跟他们说只要给我二十四小时，我一定能够跟原来一样生猛。其实是有点吹牛吧，但是当时的状态，就是这样不想放弃，就是坚持要上，只要让我上，我一定不负众望。所以当时的代表团就开了一个会，决定要我上。





那个时候我就拿了一个大概是塑料做的一个护脚的型具，把整个脚都绑住。这个对我的帮助太大了，因为如果靠我自己去用力，肌肉毕竟受伤了用不出力，但是这一绑住，就可以带着走。这脚既不能够伸直，也不能弯太多，就这样我完成了六个项目所有的比赛，而且基本没减难度。也就是说，因为我的参加，我们最终赢了东德 0.15 分，我们中国团体第一次升起了国旗，在这个世界比赛中。经过这件事，我认为很多事情是要贵在坚持的，重要的在于你自己是否认定了这个目标，认定自己要去追求，只要你坚持追求你的梦想，一切皆有可能。这就是我十八岁的一个如何战胜自身困难的经历。

也许大家有兴趣想听听 2008 年奥运会点火这件事。2008 年奥运会对整个国家来讲是非常重要的，点火是一个象征性的仪式，要表现这个国家、这个群体的精神。我第一天接到这个任务的时候，进到鸟巢一看，哇，这么高，大概四五十米，一根绳子把一个人这样吊起来，很恐怖。虽然我是练体操的，但其实我有恐高症，站高一点我的手马上就出汗、发凉。结果吊到了七八米的时候，我说下来下来我紧张。回去我就想这个问题，我到底要不要去接受这个挑战，如果做不好做不成功，那就辜负了这一个机会。

我考虑之后还是决定接受这个任务，我要去做的其实是在追求中国人的一个梦，一个崛起的梦。所以我自己下定决心，去想办法解决自己的问题。我们每天差不多十二点以后开始训练，我就从最基本的，从地面开始，怎么样控制身体，想站起来站直，想弯下去得斜弯下去，整个身体控制我要去训练。我记得我第一次上去走一圈的时候，什么也没抓着，我下来的时候，全身的衣服都湿了，给吓出了一身汗。之后加上了一个火炬，我第一次什么都做好了，结果一拿到火炬，我人倒过来了。火炬也就是一公斤多重，人就倒下去了。因为平衡点非常细，要两根细绳子。最后在四百多米这样一个漫步过程中，这手怎么样拿得动火炬？怎么样固定支撑它？为此我要去跟假肢厂联系，怎么样让我的手支撑住火炬。整个假肢做好后，只用了这一块，这一节用不到，这一节又怎么办？所以每一天，都在这一个过程中去完成。从地面到半空、到高空再到跑全，一直到最后确定能把火点着，整个小组包括特技的导演，在一起工作整整一个月。所以这个过程，还是非常非常有难度的，每一点都不能出差错。差不多一个月下来，我瘦了十斤，而且整个任务完成之后，我的腰伤因此复发了，腰椎间盘突出也被引发出来了，所以我 2009 年就动了个手术。

当然不管怎么样，这个过程我一直坚持下来了，在最后这个画面出来的时候，还是非常震撼的，证明张艺谋导演也是非常成功的。当时结束之后下来，火炬团队的很多人都哭了，终于完成了，这一个完美的表现，大家付出了很多。



其实体育本身来讲，能带给大家的不仅仅是一个冠军，成功或者失败，重要的是这样一种训练，你的勇气、胆魄、坚定、坚持的精神，这种动力、不放弃的想法，全部都在这个过程当中。我十几年的体校训练，即便是我不再做体育专业的工作，在今天这个生意场上，这些素质给我带来很大的帮助，让我知道面对困难应该是怎么样的，这个问题应该怎么解决，要寻找下一个目标是什么。其实我最初在做“李宁”牌的时候，也是希望体育的基因能够注入到我未来的事业当中。我记得我第一次订货会的时候，跟他们讲我的理念，讲我的产品，结果很多人都对我很赞赏，好好加油小伙子，不错，好想法。结果大家吃完饭也就拜拜了，没有什么人订货，打击非常大。那这时候怎么办呢？我就决定我们自己来做，我们在北京开了第一家李宁的店，之后我们就开始有第二家店、第三家店，之后我们有了几千家店。

最初的一步是很难迈出的，最初做的那件事，很多人是不认可的，但只要你自己认可，你一定要坚持，不要轻易放弃，因为你不知道后面有什么。有时候放弃，一辈子都没有了，如果没放弃继续往前，很多很多好事后面都跟着你来了。所以每个年轻人，只要你坚持追求你的梦想，一切皆有可能。



**一切皆有可能**  
**Anything is Possible**



## 六、开心驿站

### 区别



### 验算



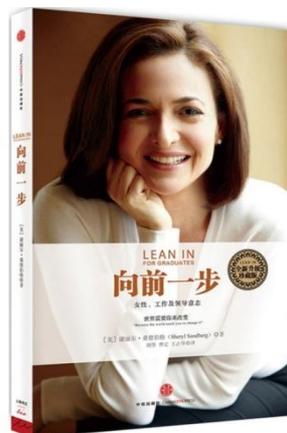


## 七、书海拾贝

### 《向前一步》

#### 【内容简介】

作为全球最成功的女性之一，Facebook 首席运营官谢丽尔·桑德伯格在书中深刻剖析了男女不平等现象的根本原因，解开了女性成功的密码！她认为，女性之所以没有勇气跻身领导层，不敢放开脚步追求自己的梦想，更多是出于内在的恐惧与不自信。她在书中鼓励所有女性，要大胆地“往桌前坐”，主动参与对话与讨论，说出自己的想法。她还为女性提出了如下成功密码，激励女性勇于接受挑战，满怀热情地追求自己的人生目标。



#### 向前一步，勇敢进取

通常女性在总会在无意识中妨碍自己的发展、降低对自己的期望值，甚至很容易就放弃工作，放弃获得更大成就的可能性。与男性相比，女性在职场中的态度仍然不够积极、不够进取。

#### 平衡工作与生活

伴侣的支持非常重要。那种认为女性只有抛开家庭才能达到事业巅峰的说法其实并不成立。事实证明，绝大多数的成功女性都拥有一位相当支持自己事业的人生伴侣。

#### 拥有更加开放的心态

女性应该对事业上的挑战持有更开放的心态。如果一份工作能让她学到新的技能，并且更快乐、更满足，那就意味着她在自我提升中不断发展。

在这本全新升级珍藏版中，谢丽尔·桑德伯格不仅为即将毕业的大学生提供了非常实用的职场技巧，同时也增加了很多真实案例，真诚地鼓励所有年龄段的女性勇敢地面对生活的挑战，从事她们真正热爱的职业，并全身心地投入到自己想要的生活之中，体验真正的幸福。

是的，女性只有向前一步，勇敢地“LEANIN”，才能发挥出自己的潜力，获得事业与家庭的双重平衡，享受成功的幸福人生。

#### 【作者简介】

谢丽尔·桑德伯格（Sheryl Sandberg）

1969年8月26日出生于华盛顿。曾任克林顿政府财政部长办公厅主任、谷歌全球在线销售和运营部门副总裁。现任脸谱网（Facebook）首席运营官，被媒体称为“Facebook 第一夫人”。她也是第一位进入 Facebook 董事会的女性成员。同时，她还是福布斯上榜的前 50 名“最有力量”的商业





女性精英之一。2013年，她荣登《时代周刊》杂志封面，并被《时代》杂志评为全球最具影响力的人物之一。目前，她已经成为千百万女性眼中集家庭与事业于一身的成功典范。

### 【名人评论】

对于如何处理和克服职业发展“方格架”上出现的挑战，谢丽尔给出了非常实际的建议。在读《向前一步》时，我时常会点头、大笑。这是本很棒的书，诙谐幽默，率直敢言，对各个年龄阶段的女人和男人来说都是一本有意义的读物。

——康多莉扎·赖斯（美国前国务卿）

过去的5年里，我一直在谢丽尔的身边办公，几乎每天都能从她那里学到东西。她才智过人，可以在错综复杂中突围而出，为最困难的问题找到解决方案。

《向前一步》将对信息的综合能力与她的知人善任相结合。这本书机敏、坦率同时又有趣，她所说的话将帮助所有的读者（尤其是男性读者）成为更优秀也更有效率的领导者。

——马克·扎克伯格（Facebook 创始人、首席执行官）

读过谢丽尔·桑德伯格的《向前一步》，我可以证明它宣告内在的压抑，反对造成这种压抑的外在藩篱，并且激励女性互相扶助，共同战胜内在和外在的压力。它不仅论证了女性在工作场所的平等地位，也论证了男性在居家育儿中的平等地位。甚至它的评论家们似乎也在无意中表明一个要点：只有在女性眼中，成功才被看作是一种忠告式的障碍。

——格洛丽亚·斯泰纳姆（美国著名作家）

《向前一步》向女人抛出了一系列颇富进取精神的挑战：创造我们想要的生活，成为职场领袖，成为贤妻良母，从其他女性中脱颖而出。谢丽尔给出了极具实用性的建议，她告诉21世纪的女人怎样应对这些挑战。我希望与我同时代的各位，不管是女人还是男人，都能读读这本书，为创造自己想要的生活和平等的世界而努力。

——切尔西·克林顿

谢丽尔·桑德伯格是一位多才多艺的领导者。她在其新书《向前一步》中展示了自己在白宫、谷歌以及脸谱网的趣味经历和成长经验。她用现身说法的形式告诉我们：成长不只是职位上的晋升，也应该纵向拓展、积累经验；好领导不只靠魄力魅力，也需要展示其真诚感性的一面；社会和职场中对女性仍存在一些偏见和不公平，每个人（无论男女）都有义务去努力消除这些现象。读完此书，每个人都会有不同角度的收获和心得！

——李开复（创新工场董事长兼首席执行官）

职场如登山，设立目标后就要勇往直前，直至达到顶峰。这种信念对于职场中的女性尤为重要。在漫长而艰辛的路途中，女性需要不断给自己勇气与力量，克服重重阻力，历练内心，最终成为行业中的佼佼者。《向前一步》正是传达出这



样一种信念，我相信它能够帮助每一位中国女性更加清晰地规划好自己的未来之路。  
——王石（万科企业股份有限公司董事会主席）

### 【媒体评论】

桑德伯格以其真诚的态度，详细叙述了她自身的经历和窘境，能够让不同文化不同地域的女性轻易地认同她。她阐明了那些职业女性常常面临却又很少厘清的问题。在她写下的每一个字眼中，桑德伯格的真实品格都闪闪发光。

——《今日商业》

生动、有趣，紧迫甚至勇敢无畏，《向前一步》在激进的同时又令人易于接受。显而易见，女性将从桑德伯格的书中获益匪浅，同时，男性也是一样，甚至他们可能受益更多。《向前一步》是一场重要而又期待已久的对话的开端，但只有当男性也尽到他们的本分并且积极进取时，这才会是一场国民性和持久性的对话。

——《卫报》

本书所传达的信息事关重大：它力图带来一个可以改进所有女性生活状态的文化巨变。

——《时代周刊》

桑德伯格拥有成为领导者的意愿，必要的决心、智慧，进取的职业信念，这一点但凡读过这本书的人都不会怀疑。然而，桑德伯格还富于同情心、幽默、诚实、讨人喜欢。最重要的一点是，桑德伯格愿意拉开帷幕袒露自己的不安全感。《向前一步》里的那些警句箴言，可供有进取心的女性摘录下来贴在墙上。当我一页一页翻看这本书时，桑德伯格的很多描述都让我带着认同，点头称是。

——《纽约时报书评》

这本书至关重要。对于我们所有人而言——无论是女性还是男性，这都是一个重要的时刻，我们得以了解当下男性主导的成功模式对女性并不奏效，对男性来说也是如此。世界需要女性对超越金钱和权力的成功模式进行重新定义。我们需要第三种度量标准，这种标准基于我们的幸福、健康、放空和刷新自己的能力，以及在工作 and 生活中找到愉悦感的能力。

——《福布斯》

《向前一步》获得了广大女性的喝彩——她们也因此受益。我很高兴桑德伯格能够畅所欲言，我很高兴她能够利用自己的平台给予女性成功的工具，并且鼓励所有女性都走出家门，获得她们想要的东西。《向前一步》真正的力量蕴含于它的宣言：“是的，你能！”

——《卫报》



## 八、健康随行

### 炎炎夏日这样饮水才健康

水是生命之源，炎炎夏日，更需要时时补充水分，维持正常的生命体征。但是你会喝水么？今天我们来学习一下喝水这项技术活。



#### 夏季喝水 6 个分寸

##### 喝温不喝凉

喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷，引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道，易破坏食道黏膜，诱发食道癌。因此，喝水最适宜的温度是 10℃—30℃。

##### 喝淡不喝甜

夏季流汗不仅损失水分，还会损失矿物质、维生素等。因此应喝些淡盐水补充钠，绿豆汤、柠檬水等消暑降温，还能补充维生素等多种营养。但各种甜饮料高糖、高能量，营养素单调，不能大量饮用，更不能代替白开水。

##### 慢喝不快喝

快速大量喝水会迅速稀释血液，增加心脏负担，也容易把大量空气一起吞咽下去，容易引起打嗝或腹胀。正确的喝水方法是，把一口水含在嘴里，徐徐咽下，这样才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴。

##### 早喝不晚喝

当出现口渴心烦或乏力头疼等状况时，说明机体细胞已经开始脱水。久而久之，人体就会处于一种潜在的缺水状态，不利于正常代谢。因此，喝水也需要定时，变被动饮水为主动饮水，在感觉到“口渴”之前喝。

##### 喝水也“吃”水

黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中的水分比起普通的水，更容易进入细胞。因此在喝水的同时，也要“吃”水。水果蔬菜含有各种抗氧化剂、多种矿物质及重要的B族维生素等，对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾病都大有好处。

##### 要因人而喝

正常人可通过尿液颜色来判断何时补水：正常的尿液呈淡黄色，颜色太深就应该补水。此外，喝水还应该因人而异。急性肾炎、肾功能衰竭的患者不宜过多喝水，感冒发烧时要比平时多喝一些水。



## 这 10 个重要时刻，喝水最养生

### 早上起床后

人体水分每晚约流失 450 毫升，早晨起床后会处于一种生理性缺水的状态。在尚未进食之前，空腹喝下一杯晾温的白开水是最好不过的了，这样能使血液得到迅速稀释，改善夜间脱水。如果条件允许，可以加一片新鲜柠檬，能起到清除宿便、排除毒素的功效。



### 晚上睡前

睡前不能喝太多水，否则频繁起夜会影响睡眠，但也不能不喝水，应该抿两口再睡觉。因为当人熟睡时，体内水分丢失，造成血液中的水分减少，血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水，可以缓解该现象，从而降低发生脑血栓的风险。此外，老年人睡前最好在床边常备一杯水，感觉口渴需马上喝几口。

### 下班离开办公室前

上班族常常会因忙碌的八小时工作而忽略了饮水，建议这些人养成下班前喝几口水的习惯。因为，长期饮水不足，膀胱和肾都会受到损害，容易引起腰酸背痛，影响工作效率。此时不需要喝太多，一纸杯的量就足够了，否则容易在下班路上“尿急”。



### 吃咸了后

吃太咸会导致高血压、唾液分泌减少、口腔黏膜水肿等。如果吃咸了，首先要做的就是多喝水，最好是凉白开或柠檬水，尽量不要喝含糖的饮料或者酸奶，糖分反而会加重口渴感。淡豆浆 90% 以上都是水分，并且含有丰富的钾，可促进钠排出，也是一种很好的选择。



### 饭后半小时

饭后不要立刻喝水，否则会冲淡、稀释唾液和胃液，使蛋白酶的活性减弱，影响消化吸收。建议一般人饭后半小时饮水，200 毫升左右。喝时要小口小口地喝，否则频繁、大量饮水容易烧心。容易烧心的人宜在饭后 2—3 小时，每间隔 20—30 分钟喝 3—4 小口。

### 开空调半小时后

空调房内空气干燥，容易造成人体水分流失，鼻腔等处黏膜过干，甚至引发



支气管炎。因此，在空调房逗留超过半小时以后，就要及时补充水分，白开水、矿泉水、柠檬水等即可，水温以40℃左右为宜。

### 洗澡后

洗完澡，很多人常常觉得渴，端起一杯水一饮而尽。殊不知，洗热水澡后，身体受热血管扩张，血流量增加，心脏跳动会比平时快些，喝太快会对健康不利，尤其是老人，应该小口慢速喝下一杯温水。



### 便秘时

缺乏水分是便秘的原因之一。便秘的人可以适当多喝点水，一定要大口大口地喝，吞咽动作快一些，这样水就能尽快到达肠道，刺激肠蠕动，促进排便。在补充水分的同时，还可以吃些韭菜、芹菜、苹果等富含膳食纤维的果蔬，缓解便秘的效果更佳。

### 发烧时

人在发高烧时，会以出汗的形式散热，以致消耗大量水分，严重的会引起脱水。因此，发烧期间及时补水十分重要。可以少量多次地喝温开水或温葡萄糖水，大概每半小时喝一次。喝点小米粥、绿豆汤也是不错的选择。



### 心情烦躁时

肾上腺素通常被称为“痛苦激素”，当一个人痛苦烦躁时，肾上腺素就会飙升，它如同其他身体毒素一样，可以随着水分排出体外。因此，在心情烦躁时，不妨倒一杯温开水，坐在座位上慢条斯理地把它喝完，心情会因此放松许多。

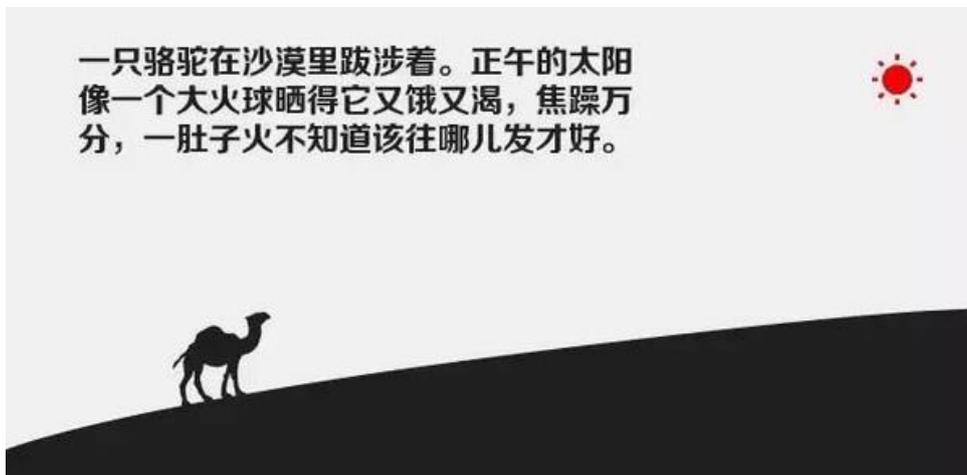




## 九、心灵小憩

### 生气的骆驼

一只骆驼在沙漠里跋涉着。正午的太阳像一个大火球晒得它又饿又渴，焦躁万分，一肚子火不知道该往哪儿发才好。



正在这时，一块玻璃瓶的碎片把它的脚掌硌了一下……



疲累的骆驼顿时火冒三丈抬起脚狠狠地将碎片踢了出去，却不小心将脚掌划开了一道深深的口子，鲜红的血液顿时染红了沙粒。





生气的骆驼一瘸一拐地走着，血迹引来了空中的秃鹫，它叫着在天空中盘旋着。骆驼被吓得狂奔起来……



跑到沙漠边缘时，浓重的血腥味引来了附近沙漠里的狼，疲惫再加流血过多，无力的骆驼只得像只无头苍蝇般东奔西突，仓皇中跑到了一处食人蚁的巢穴附近。



鲜血的腥味儿惹得食人蚁倾巢而出，黑压压地向骆驼扑过去。





本该走出沙漠，畅饮清冽泉，最后却葬身沙漠。是什么葬送骆驼的命呢？是生气。

生活中，我们或许没有骆驼这么倒霉，但是生气确实对自己没有任何意义。

人，在任何时候都应该冷静、平和，怨恨和生气是浮躁与无能的表现。保持冷静，不怨恨，不生气。

■ 发脾气是本能  
控制脾气是本领



## 十、要言妙道

- 1、活着的意义是让自己变得更美好，从而增加这个世界的美好。
- 2、世界排名前十位的奢侈品：生命的觉醒开悟；一颗自由、喜悦、爱的心；背包走天下的气魄；经常回归大自然；安稳平和的睡眠；享受属于自己空间与时间的生活；牵手一个彼此深爱的灵魂伴侣；若干任何时候都懂你的知心好友；身体内外的健康，内心的喜悦、物质的富足和精神的充实；点燃他人希望的精神特质。
- 3、我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。
- 4、当你站在山顶的时候，你的头上还有星空。
- 5、“时髦”更多的是一种人生态度，因为很多东西会是一时的流行，能不能成为永恒的经典，就要你是不是有一颗真正“时髦”的心了。
- 6、当老天为你关上一扇窗的同时，祂一定会替你开启另一扇，只要你愿意，一定可以透过它看见更蓝的天空。
- 7、为什么经典作品像美酒一样历久弥香，除却文字本身传递的阅读美感，更重要的是，这些作品传递的是一种抚慰人们心灵苦痛、宣扬美好的自然力量，这是我们的精神家园。
- 8、只有心灵才能洞察一切，最重要的东西，用眼睛是看不见的。
- 9、心脏是一座有两间卧室的房子，一间住着痛苦，一间住着快乐；人得意之时不能笑得太大声，否则会吵醒隔壁的痛苦。
- 10、有时候姿态可以低到尘埃里。但再往下，触到生命和道德的底线，就不会再低下去了。那里是一把骨头，像石头一样硬的骨头。



## 十一、特教天地

### 教育部：普通学校将设立特殊教育教室

据教育部网站消息，特殊教育资源教室是推进残疾儿童少年在普通学校随班就读工作的关键支撑，对全面提高特殊教育普及水平具有不可替代的重要作用。近年来，一些地区积极推进随班就读工作，对特殊教育资源教室建设进行了有益探索，积累了许多好的做法和经验，但总体来看，特殊教育资源教室工作基础薄弱，存在数量严重不足、设备配备较差、资源教师缺乏和资源教室作用发挥不足等突出问题亟待解决。

根据《义务教育法》和《残疾人教育条例》的有关规定，按照教育规划纲要和特殊教育提升计划的有关要求，为规范普通学校特殊教育资源教室的建设和管理，充分发挥资源教室为普通学校残疾学生提供特殊教育、康复训练和咨询的重要作用，加快推进普通学校随班就读工作，教育部研究制定了《普通学校特殊教育资源教室建设指南》，现印发给你们。各级教育行政部门要坚持特教特办的原则，科学规划，统筹安排，合理布局，协调落实好普通学校特殊教育资源教室建设所需的资金、人员和相关政策，切实做好特殊教育资源教室的建设与管理工作。

#### 普通学校特殊教育资源教室建设指南

为更好地推进全纳教育，完善普通学校随班就读支持保障体系，提高残疾学生教育教学质量，依据《义务教育法》和《残疾人教育条例》的有关规定，制定本指南。

#### 一、总体要求

在普通学校（含幼儿园、普通中小学、中等职业学校，下同）建设资源教室，要遵循残疾学生身心发展规律，充分考虑残疾学生潜能开发和功能补偿的需求，以增强残疾学生终身学习和融入社会的能力为目的；要坚持设施设备整体性和专业服务的系统性，为残疾学生的学习、康复和生活辅导提供全方位支持；要突出针对性和有效性，根据每一个残疾学生的残疾类型、残疾程度和特殊需要，及时调整更新配置；要确保安全，配备的设施设备必须符合国家的相关安全和环保标准，不得含有国家明令禁止使用的有毒材料。

#### 二、功能作用



资源教室是为随班就读的残疾学生及其他有特殊需要的学生、教师和家长，提供特殊教育专业服务的场所，应具备如下主要功能：

- （一）开展特殊教育咨询、测查、评估、建档等活动。
- （二）进行学科知识辅导。
- （三）进行生活辅导和社会适应性训练。
- （四）进行基本的康复训练。
- （五）提供支持性教育环境和条件。
- （六）开展普通教师、学生家长和有关社区工作人员的培训。

### 三、基本布局

资源教室应当优先设立在招收较多残疾学生随班就读且在当地学校布局调整规划中长期保留的普通学校。招收5人以上数量残疾学生的普通学校，一般应设立资源教室。不足5人的，由所在区域教育行政部门统筹规划资源教室的布局，辐射片区所有随班就读学生，实现共享发展。

### 四、场地及环境

资源教室应有固定的专用场所，一般选择教学楼一层，位置相对安静、进出方便。其面积应不小于60平方米，若由多个房间组成，应安排在一起。有条件的普通学校，可以结合需要适当扩大。所附基础设施要符合《无障碍环境建设条例》《无障碍设计规范》《特殊教育学校建筑设计规范》中的有关规定。

### 五、区域设置

资源教室应设置学习训练、资源评估和办公接待等基本区域。

（一）学习训练区。主要用于以个别或小组形式对学生进行学科学习辅导，以及相关的认知、情绪、社交发展方面的训练。根据学生的需求，对学生进行动作及感觉统合训练、视功能训练、言语语言康复训练等。

（二）资源评估区。主要用于存放学生教学训练计划、教师工作计划，教具、学具、图书音像资料。对学生进行学习需求测查，各种心理、生理功能基本测查和评估等。

（三）办公接待区。主要用于教师处理日常工作事务及开展相关管理工作，接待校内学生、教师、家长等来访者。

在不影响资源教室基本功能的情况下，资源教室各功能区域可以根据实际需求相互兼容。有条件的学校还可以适当拓展。



## 六、配备目录

分为基本配备与可选配备（详见附表）。基本配备是指满足基本需要的教育教学和康复训练设施设备、图书资料等。可选配备是指根据残疾学生的残疾类型、程度及其他特殊需要，选择配备的教育教学和康复训练设施设备、图书资料等。

## 七、资源教师

资源教室应配备适当资源教师，以保障资源教室能正常发挥作用。资源教师原则上须具备特殊教育、康复或其他相关专业背景，符合《教师法》规定的学历要求，具备相应的教师资格，符合《特殊教育教师专业标准》的规定，经过岗前培训，具备特殊教育和康复训练的基本理论、专业知识和操作技能。资源教师纳入特殊教育教师管理，在绩效考核、评优评先和职务（职称）评聘中给予倾斜。

## 八、管理规范

（一）开放时间。原则上，学生在校期间每天均应面向本校或片区内随班就读残疾学生开放。安排适当时间向其他有特殊需要的学生、教师和家长开放，并安排专人值班。

（二）经费投入。各地教育行政部门要将资源教室建设纳入当地特殊教育事业发展的总体规划，建立财政支持保障的长效机制。学校也应将资源教室的建设、维护以及工作运行纳入年度经费预算，保证资源教室工作正常开展。

（三）日常管理。资源教室应纳入学校统一管理，建立和完善相关管理制度。资源教室应根据残疾学生的特殊需要制定专门工作计划并开展工作。

（四）指导评估。区域内特殊教育指导中心或特教学校应加强对资源教室的业务指导和评估，定期委派专人为资源教师提供培训和业务支持，并对区域内资源教室的运行及成效进行考核评价，并将结果上报主管教育行政部门。

