



北京启喑实验学校

校刊

2016 年 10 月刊

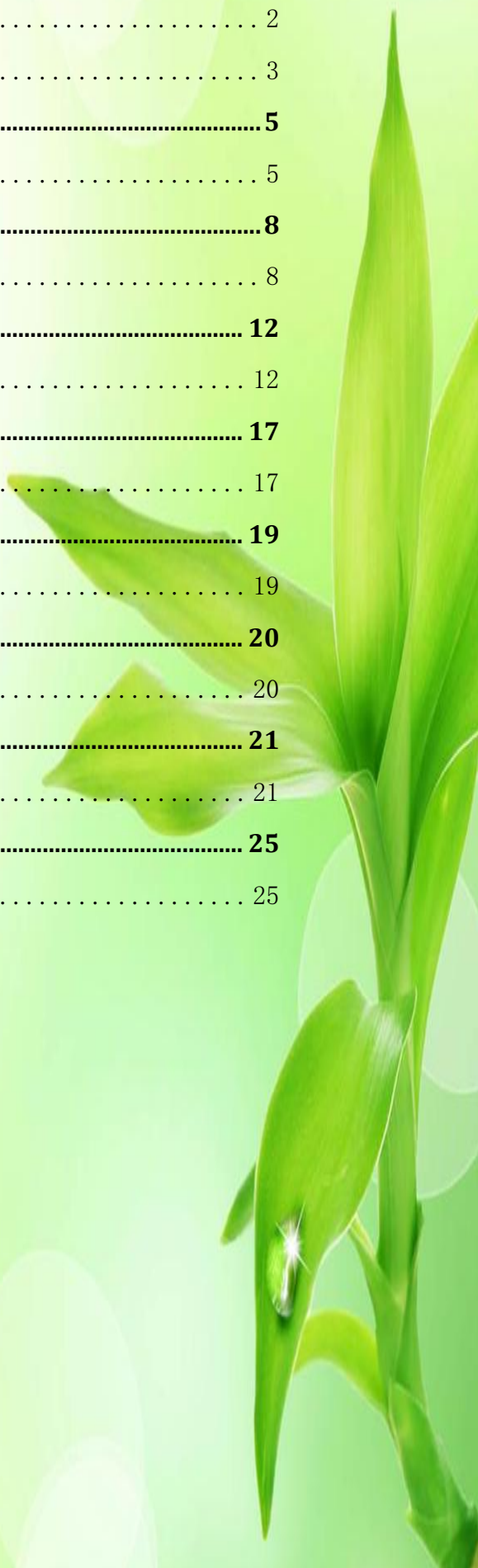
北京启喑实验学校《校刊》编辑部

主 编：谢爱明 于文红

常务主编：李智玲

目录

一、 校园之声	2
感恩社会 展示自我	2
燃无悔青春，筑职业梦想	3
二、 启暗故事	5
菊老师的快乐——送教上门	5
三、 特教理论	8
融合教育的基本内涵、原则和意义	8
四、 他山之石	12
学生眼中的好老师，应具备的八个身份	12
五、 美文欣赏	17
最后的善良	17
六、 开心驿站	19
一个司机为了尊严..... ..	19
七、 书海拾贝	20
《最美的教育最简单》	20
八、 健康随行	21
上班族的哪些生活习惯会危害健康？	21
九、 心灵小憩	25
每段路，都是一种领悟	25





一、校园之声

感恩社会 展示自我

9 月 20 日下午，北京启喑实验学校部分领导与师生代表应邀参加了在西城区第一文化馆小剧场举行的“邻里守望 姐妹互助”新街口街道巾帼志愿服务表彰活动。

表彰活动过程中，启喑学校学生为接受表彰的志愿者们献上了精美的舞蹈与手语歌表演，博得领导与来宾的热烈掌声与赞不绝口。新街口地区巾帼志愿服务队活动常年蓬勃开展，启喑学校于文红书记被评为巾帼志愿服务先进个人，于书记和街道妇联其他执委们也奉献了《霓裳羽衣舞》旗袍秀节目。

感激父母养育之恩、感激老师教诲之恩、感激党、国家和社会关爱之恩，是懂得“感恩”是做人的起码修养和道德准则，是美德更是一种责任。启喑学生为表达这种感恩的心声，活动现场展示了较高水平的 19 幅书画作品，展览将持续到 23 日结束。



学生表演《茉莉花》



学生表演《阳光总在风雨后》



于文红书记表演《霓裳羽衣舞》





学生绘画作品



学生书法作品

（供稿：李华婷）

燃无悔青春，筑职业梦想

我校职高部开设中餐烹饪专业，设有烹饪和面点两个方向。课程体系立足学生发展需要，结合北京市聋生就业特点，坚持立德树人并重，文化学习与技能培训并举，大专业与小专业结合，科学构建课程方案。主要课程分为德育、文化基础、专业技术、社会实践四个模块。其中专业技术课程包括面点、烹饪、茶艺、调酒、咖啡、美容美发美甲、服装、酒店服务、工艺美术、信息技术等课程。今年将增加食品雕刻专业。

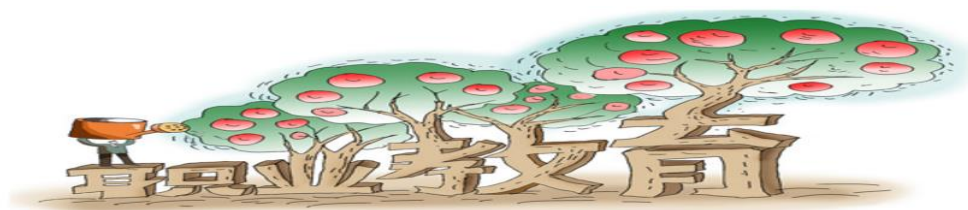
学校与多家用人单位合作建立实习、见习基地，开展丰富多彩的社会实践活动，增强学生职业技能，提高学生综合能力。通过对学生进行系统的职业文化教育、职业技能训练、职业素质打造和职业素养熏陶，为聋生步入社会打下坚实基础。





我校职业高中以就业为导向，以职业能力的培养为主线，注重学生综合素质的提高。学生既掌握一定的专业理论知识，又具备较强的实践操作能力，深受用人单位欢迎，毕业生连续多年供不应求。

今年职高三毕业生除一人选择继续学习之外，其余毕业生分别被香格里拉、希尔顿酒店等单位录用，就业率再次实现 100%。





二、启喑故事

菊老师的快乐

——送教上门

（仇长菊）

离开习惯的大部队，一个人背着包行走在喧闹的大城市，扣开一扇孤独的门，这就是我最初想象中的送教老师。特别是我的第一个学生，无语言，无行动能力，甚至连坐都不会的 RETT 患者。我不知道自己应该怎样去面对她。

当我推开那扇门的时候，火焰般的热情，无际的期待扑面而来。

“我们家小雨也有老师了！”“我们家小雨也有老师了！”“老师快拉拉我们小雨的手”“老师你就坐在我们小雨身边。”家长从心里发出的那份激动像冬日的阳光温暖着我。

小雨，我的学生，一个非常独特的孩子，她似乎也很兴奋，对我笑笑，身体前后晃动着，仅此而已，然后就是垂下头，再垂下头。她或靠在椅子上，或被家长架着站着，她没有行走的能力，也无语言，手连基本的抓握能力都没有，小雨，一个典型的 RETT 患者。

家长没对我提出任何教学上的要求，只是希望有个老师来陪陪她说说话，家长说小雨可希望上学了，可希望有自己的老师了。家长的话似乎充满了矛盾，面对一个不能言不能行，甚至不能站与坐的孩子，他们怎么知道她在想什么？

在对学生的深入了解过程中，我知道他们也像所有父母一样，在晴天霹雳那一刻，倾其所有，竭尽所能，哪怕只有一点点的希望，也要努力，然而，在事实面前，在最后，他们只能臣服，但是，他们从来没有放弃，只要能让孩子开心，他们做什么都可以。

暑假的时候，我去了小雨的家，正好她的爸爸也在家，真的是难得一见，平时都是妈妈、大姨、保姆照顾。中午出去吃饭的时候，这个有着一米八多的爸爸，架着自己的宝贝女儿，把她送到车上，让她坐好，到了饭店，马上开车门下来，从妈妈手里把女儿抱起来，就这样一直的抱进饭店的椅子上。点菜的时候，嘴里还在念叨这个菜是小雨爱吃的，那个菜不行；菜来了，捣碎，一勺一勺的喂到女儿的嘴里。只要女儿是满足的，幸福的，爸爸做什么都可以。



橙色天空，爱在心行动



在这里，我是苍白的，我只能用自己的笔写下自己的感动，于是有了《橙橙的故事》。家长的一句无心之语：我们小雨就爱看画。于是有了我们“橙色天空，爱在心行动”。在学校领导和特教中心的大力支持下，在高三毕业班老师和学生的帮助下，我们在小雨家那洁白的墙壁上留下了我们听障学生的一份爱，小雨笑了。

两个彼此独立的生命个体，而且彼此间都有着一一些生理障碍，都需要得到别人的关爱，但在此时，却彼此温暖着对方。

我们的一位听障学生事后写道：这项有意义的活动是我最终身难忘的，虽然接触她很少，可是她给我最大的触动，是她教会了我明白人活着的意义。

“是她教会了我明白人活着的意义”，写得真好，我想，小雨的存在，不仅仅教会了我的学生，也教会了我这个老师，一位送教上门的老师，他存在的意义。

当一个人行走在这个热闹的城市里时，有一个孩子在一间屋子里等着你，那里面有火炉，等着敲门人背包里的柴。

每一个短暂的生命都承载着一份责任来到这个世界，有的时候，很难说清楚，他是为你而存在，还是你为他而存在。

随着医学技术的不断突破，治疗小雨的药也问世了。在大姨千辛万苦的寻觅中，终于得知在美国已批量生产。吃药后的小雨真的有了很大的变化，她的脖子可以挺起来了，她发出的声音也越来越多。

小雨来学校体验进班听课，所有人都在期待一个美丽的场景：和同学们笑在一起。现实与想象是冰火两重天，上课后，小雨的头就没有抬起来过，大姨看到从她闭着的眼睛里流出了泪水。

第二天，当大姨跟她提起学校、老师、同学们的时候，小雨哭了，痛哭流涕。这是她有史以来第一次如此的悲痛。五味杂陈，一个“泪”怎能了得。一个茧束缚住了她的身，但怎能束缚住她的心，我的学生给我上了一堂课。

利用一个学校秋游的日子，我去看了她。（此时，我负责两个学生，上午去看另一个学生，下午去看小雨。）

家长跟我讲着她的进步。妈妈说，那天，我在犹豫，院子里种的豆角要不要浇水，也不开花，看样子也不会长豆角。我就问小雨，你说浇不浇？她竟然回答了：“浇”。我浇了，现在开了花，还结了很多的豆角。你看我们家小雨多棒。

随着药的起效，妈妈担心起了小雨的未来。如果像以前一样，她处于不懂的状态，似乎还好说，以后，她可能会懂很多，她又会如何看待自己。她能承受那



小雨和她的豆角



份孤独和寂寞吗？

其实一个人处在人群中时，他不一定不孤独不一定不寂寞；而一个人的内心充实的时候，独处又怎样呢？我建议小雨的妈妈从现在开始教她认识东西，听简单的故事，等她识得个十之八九，听懂了大概后，再增加学习内容的难度。也许有一天，她自己就可以看书，甚至写出东西来。那个时候，就是一个人又怎么会孤独寂寞呢？

就从家里最熟悉的事物开始，在她面前展示要吃的水果，让她把实物与名称联系起来，认识水果记住抽象的名词，向她展示水果榨成果汁的过程。

怎样检查她懂了？她知道了？让她点点头，教她，我示范给小雨的妈妈看。

那一天快五点了我才从小雨家出来，到家的时候，天黑了，但心里满是收获，终于可以帮到小雨了，老师的意义不就是这样吗？

小雨是不幸的又是幸运的，碰到了如此有责、有担当的父母，有亲如母亲的好大姨，有如亲人的保姆；有政府的支持，君不自弃何敢弃君呢？祝愿我们的小雨还有更多的小雨快乐成长。



（仇老师给小雨上课的瞬间）



三、特教理论

融合教育的基本内涵、原则和意义

厉才茂

➤ 融合教育的基本内涵

融合教育（Inclusive Education），是指在平等和不受歧视的前提下，尽可能将残疾儿童安排在所在社区的普通学校就读，并提供最适合其需要的支持和帮助，使不同学习风格、不同能力和背景的残疾儿童能够得到尽可能好的公共教育。这里所说的普通教育系统，既包括义务教育、中高等教育，也包括学前教育、职业教育和其它社区教育，涵盖终生学习的各个阶段和各种形式。广义的融合教育，还可以涉及学习困难、多动症、甚至天才儿童的学习和生活。

融合教育，也可称为“全纳教育”，不完全等同于我们通常说的“随班就读”。随班就读成为我国普及残疾儿童少年义务教育的主要策略，尤其在农村地区，随班就读成为发展特殊教育、提高残疾儿童少年入学率的主要途径。融合教育不单纯指某种特殊教育安置形式和策略，而是促进健全儿童和特殊需要儿童共同发展的教育思想。融合教育的工作目标有两个层次：第一，“一个都不能少”，通常也讲“零拒绝”。普通教育系统全面向残疾儿童开放，使残疾儿童不因其残疾而被完全封闭在特殊教育学校里，排斥在普通教育之外。无论是采取在班就读、跟班走读，还是送教上门，都旨在创造一种形式，让残疾儿童有最多的机会保留在普通教育体系之中。第二，“每个都学得好”，通过创造最少限制的环境，为残疾儿童提供适合其特点和需要的教育，为今后全方位融入社会奠定基础。

➤ 融合教育坚持的基本原则

所有的孩子都能够学习。“融合”这一概念，重点强调的不是去改变孩子，而是去改变教育系统本身。融合不仅仅是一种接纳，问题的关键在于我们的教育体系结构与教育实践本身需要转变，变得更具弹性、合作性与接纳性，从而更好地适应每个学生不同的学习需要。融合教育已经成为教育革新的一种潮流，目标在于构建全民教育和全纳社会。

➤ 融合教育的意义

1. 发展融合教育是残疾人实现全面发展的需要

一是残疾人有意愿、有能力、有价值接受普通教育。残疾人和健全人可能在外表上、身心上有差别，但是，最大的差距却在于教育。身心缺憾加上教育缺失，可能使这部分社会成员处于更加不利的社会地位。残疾人接受教育，第一，有强烈的受教育愿望。盲人教育金钥匙工程的创始人徐白伦先生讲过这样一个故事，山东一个八岁的盲童，姐姐和同龄小伙伴都上学了，他非常羡慕，让妈妈给做了一个书包，整天背着模仿上学的样子，有一天家里人怎么也找不到他，最后发现



他溺死在去往学校路边的池塘里。残疾人受教育的愿望可能表现不甚相同，特殊教育学校里就读的学生对普通学校围墙内的一切就非常向往，他们经常会想象坐在普通学校班级里的样子。第二，有接受教育的能力。邓朴方同志讲，一个人除非是植物人，都有学习和劳动的能力。前些年，香港理工大学辅助器具适配中心曾经为一位头脑清醒、有呼吸和咀嚼功能但其他身体机能基本丧失的学生配置一种利用呼吸动作设置键盘的电脑输入系统，这位学生尽管身体不能移动，双手也无法使用，却用“呼吸”键盘写出了15万字深受人们欢迎的文学作品。可见，只要“一息尚存”，人就有学习可能和创造能力。如此看来，《残疾人保障法》、《残疾人教育条例》中关于“普通教育机构对具有接受普通教育能力的残疾人实施教育，并为其学习提供便利和帮助”的规定，实在是有点勉强。什么样的残疾人具有接受普通教育的能力？没有能力接受普通教育的人才去接受特殊教育？实在无法令人信服。第三，有接受教育的价值。整个人类文明里对残疾人的存在价值予以否定的典型做法，莫过于古希腊时期的斯巴达人了。斯巴达是个尚武的希腊城邦，一旦孩子出生后经城邦长老认定不健康和畸形的，就会被丢到塔吉佗山下一个名为亚波息泰的陷坑里去。残疾人可能无法像健全人那样成长为孔武有力的人，也许无法被培养成为社会的“精英”，无法成为考试的优秀者，但是他们依然有受教育的价值。残疾儿童少年，哪怕是极重度的，接受教育后成为一个自理生活的人，成为一个自食其力的人，成为社会中的人，减轻了家庭负担，降低了社会成本，这就是教育的价值所在。中共中央、国务院在《关于促进残疾人事业发展的意见》中特别提出，“逐步解决重度肢体、重度智力、孤独症、脑瘫、失明、失聪等残疾儿童少年的就学问题”，就从正面肯定了所有残疾人受教育的意义和价值。

二是融合教育为残疾人平等参与社会生活铺路搭桥。对于健全人而言，教育是重要的基础；对于残疾人而言，教育则意味着一切，公平教育最大的意义是可以自主选择接受教育的方式，从而融入到普通教育体系里，而不是封闭孤立起来。邓朴方同志讲，“人才的培养是不分残健的，采用特殊的或者个性化手段，针对的不仅仅是残疾儿童，也适用其他儿童。”残疾学生和健全学生在教育手段、教育途径、教育措施上可能会有些差别，这种差异同样适用于健全学生。所有健全学生也应当有适应他们不同需要和能力的教育安排。残疾学生到普通学校去读书，他可以在一个开放的环境里面跟健全学生交往、互动，和同伴一起学习掌握社会规范的知识和技能。这一教育过程本身是社会融合的过程，是他们成长、发展的过程。在这个过程中，承受最大压力、付出最大努力的是残疾儿童自己。融合教育必将为他人的持续发展、整个生涯规划奠定基础。英国盲人教育大臣戴维·布伦基特的学习经历和从政生涯，就是融合教育拓展残疾人政治和社会生活参与的最好例证。上世纪八十年代，山东滨州医学院在我国高校率先开了一道小门招收肢体残疾人，成就了一批像北大人民医院呼吸内科韩芳教授那样的医学人才。这



说明，教育的天地有多广阔，残疾人的人生就有多宽广。从这些年来残疾人按比例就业、社区生活、文化参与等工作实践看，相对封闭的特殊教育，让残疾人在适应社会过程中遭遇更多文化、心理和社会的障碍；融合教育，则为残疾人全面融入社会迈出了最坚实的步伐。

三是融合教育促进残疾人实现全面康复。这些年来，我国残疾人事业在各类儿童康复服务方面着力甚多、成效显著。北京、江苏、广东等地相继颁布实施 0-6 岁残疾儿童免费康复的法规。2012 年出台的《国家基本公共服务体系“十二五”专项规划》，进一步将儿童免费抢救性康复列为基本公共服务项目。残疾儿童经过康复训练，增强了自身能力，为其回归主流教育创造了条件。假如我们不顺势发展融合教育，依然将经过康复的残疾儿童送到特殊教育机构中，康复工作的努力势必付诸东流。同时，越来越多的人们认识到，残疾儿童融合教育，本身就是全面康复的有机组成，这种教育康复越充分，他们回归社会就越顺利。

2. 发展融合教育是促进教育公平、均衡、可持续发展的要求

融合教育的核心价值，强调对个体差异和尊严的尊重，强调对平等受教育权利和机会的尊重。融合教育倡导学校提供适合每个人需要的教育，使具有不同需要和学习能力的残疾人都能得到良好的教育，是教育公平的重要体现。

一方面，开展融合教育的学校得到的支持严重不足。以北京为例，全市义务教育阶段适龄的残疾儿童 8000 多人，其中 5643 人随班就读，分布在 1071 所学校、4399 个班级。残疾人教育已经形成了以随班就读为主体，特教学校为骨干，其他教育形式为补充的基本格局。全市 1700 多所中小学大部分实际上已经接收残疾儿童入学。这些学校以及学校的老师、学生甚至家长得到的支持有限，不仅使普通学校里随班就读的残疾儿童得不到公正对待，随班就读沦为随班“混”读，普通教育本身也将失去公平，无法获得全面、均衡、持续发展。

另一方面，特殊教育学校面临发展困境，需要拓展发展空间。又以北京为例，全市有特殊教育学校 22 所，长期来自成一体，封闭运行，与普通教育系统互不开放。社会对残疾儿童的负面态度和看法，加上特殊教育学校编制标准和教师职称待遇等问题没有完全解决，逐渐转化为特殊教育教师和管理者的心理压力和精神负担，甚至影响到这些教师的身心健康和婚姻家庭。所以，特殊教育学校也呼唤融合教育，呼唤融入普通教育体系，呼唤一种更加开放、公平的残疾人教育工作格局。

3. 发展融合教育可以为教育综合改革提供动力

融合教育，对普通学校特别是学校管理者和教师而言，是一个非常严峻的挑战。每个学年，越来越多、越来越严重的残疾孩子被家长领着来到学校要求入学，是接纳还是拒绝？考验的不仅是校长和教师们的良心与热情，更多的是检验我们的教育理念、教学安置和学校条件。一方面，九年义务教育是法定的义务，学校没有理由拒绝那些即使暂时不能适应学校学习和生活的残疾学生；另一方面，当



前的义务教育依然受着高考指挥棒的影响，重视考试评估，强调学习成绩，推崇所谓的“精英教育”，面对这些残疾孩子和他们的家长，校长和老师们自然会面露难色。普通学校的残疾学生虽然总人数不多，但是他们分布广泛，特性突出，对普通学校的价值观念、教育资源、管理模式、专业技能等方面确实带来了一系列的挑战。

融合教育，从积极正面的角度来看，为推动教育改革和实现教育公平带来新的契机，提供新的动力。普通教育，说到底，是为了提高学生的综合素质，培养全面合格的人才。实施素质教育是学校教育的本义，让所有不同基础和条件、不同特长、不同发展需要的孩子都能够得到适合其特点的最好的教育，这恰恰是普通教育与融合教育完全契合的目标。有人说，教育是一群不完美的人带着另一群不完美的人走向完美的过程，那么，套用这句话，融合教育就是一群不完美的人带领着一批看起来更不完美的人逐步共同走向完美。所以，当一位家长领着重度残疾的孩子出现在一位智慧勇敢的普通学校校长面前时，他/她可能不再为如何安置残疾孩子而发愁，相反，却给了他/她反思教育弊病的机会和改革教育体制的勇气，因为融合教育势必会触动现行教育体制和制度中以学校为主体而不是以学生为主体的这样一种倾向和格局，让学校去适应学生而不是一味地让学生来适应学校；会触动学校应试教育的那些积弊，让教育回归其本义，即尊重和满足学生不同的需要，更加注重身心发展，更加注重素质教育，更加注重品行和德性，真正把“立德树人”作为教育的根本任务。

教育综合改革，首先是在教育理念上调整，并进而带动教育制度、教育方式的改革。融合教育之所以能够触动教育自身去改革，关键在于它对人的残疾的认识和看法，对残疾的人的观念和态度，完全不同于往昔。以前，我们看待残疾人，更多关注的是他的残疾，看他佩戴的助听器、乘坐的轮椅，却忽视了佩戴着助听器的那个人、坐在轮椅上的那个人。以前，我们讲到“残疾”，想到的是身心有缺陷、需要治疗和救助的人，却忽略了他们同样是有平等权利的公民，是同样需要发展的人群。以前，我们为了统一教育管理、方便教学安排和降低教育成本，将不同需要的残疾儿童归集到特殊教育学校，现在我们认识到，通过革新教育理念，改造教育环境，改善教学条件，排除各种观念的、制度的、设施的和服务的障碍，他们完全有机会走出封闭的世界，需要融入到教育的主流中，与健全学生一样成为普通学校教育服务的重要主体。融合教育对残疾儿童不同学习和生活需要的关注与支持，更是教育综合改革成功与否的重要试金石。因为我们知道，教育的失败在于没有发掘每个人的潜能，而是用统一的标准衡量教育质量和水平。





四、他山之石

学生眼中的好老师，应具备的八个身份

一、思维开阔的“农场主”

我曾经问过许多老师一个问题：面对着一群学生，老师在台上讲课是啥感觉？他们的反馈出奇的一致：控制。

控制节奏，控制课堂秩序，控制思维发散方向。在他们眼里，讲台下就是 30 - 40 匹野马，教师便是这个小小农场的掌控者，稍一失控，还不知道这课得跑偏到哪里去呢。而学生眼中的好老师们，他们的拿捏方式，大不一样：与其攥紧缰绳，他们更倾向于建围栏

一般老师把学生形容成野马，拽都来不及，他非要加一鞭。有“围栏”所以不至于跑出圈；有放养所以马力更健硕。有这么好的“养马”方式，“农场主”必须有两把刷子。如果一位老师上哲学课，全班同学对庄子的定义都是“哲学家”，老实说，这课翘了也罢。

二、注重实践的“军事家”

我的导师是这么教我读《史记》的：

我：先生，听说《史记》记载有错误

师：谁说的？司马迁会出错吗？

我：师兄说的……

师：我看未必，你找出来给我瞧瞧

于是我就把《史记》细细读完了。先生听说之后，把我叫到书房，给我看他年轻时的读书笔记，《史记》的记载错误，他早就认真考究过了。

我：您早都知道了，为啥不说出来？

师：我知道那是我的，你不知道啊

我：那你告诉我，我不就知道了吗？

师：现在你认真读完《史记》，以后无论哪个著名学者说《史记》怎么怎么样，你都有自己的判断。这功夫你要自己修炼，谁也教不了你。



做学问就像打仗，望风就开枪是非常愚蠢的行为。一早就得摸清楚你的炮口对准哪，炮弹是不是实弹。否则，拿着空包弹，老对着海市蜃楼开炮。问题没解决，自己也没趣，时间就白白流失了。

三、止于至善的“贪婪者”

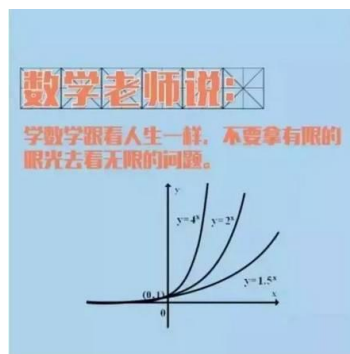
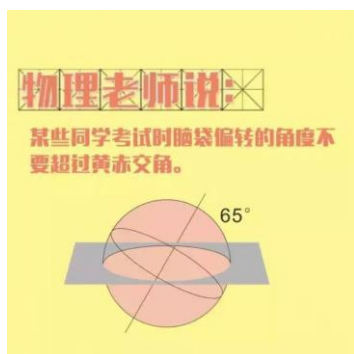
在世界足坛，有这么一名冠军教头。你甚至不需要知道他的名字，因为“上帝排第一，他第二”，这个答案的指向性，比“挖掘机哪家强”还要唯一。

他从不掩饰对冠军、奖杯的贪婪。14 年的执教生涯，他也没做什么事
也就是经常手持一副烂牌打赢地主
一年拿回一两个顶级赛事冠军
把球迷人数翻那么几翻
每年帮俱乐部小赚那么 1 亿欧
顺便在自己和核心队员的身价后面
任性地画上 1-2 个 0 而已

穆里尼奥之所以被门徒们拥戴，原因之一便是他永远对挑战、冠军、打服对手充满渴望。学生眼中的好老师，本身是一个优秀的学习者。他们总想学习新东西，扩展自己的知识，尝试更好的方法来获取成功。

最好的教师永远是一个学生。他们是“终身学习”的忠实信徒，对取得的成绩如数家珍，但更对未来充满渴望。因此他们的成长没有上限，永不满足现状，一个不断进步的老师，不受学生欢迎才怪。

四、机智幽默的“陈佩斯”



一流的教师有很强的幽默感。



他们虽然不是喜剧演员，但却很愉悦学生。更重要的是，这些“幽默”很贴合课程知识。听其他老师的课好比参加人大会议，而这些机智幽默的老师，就是讲台上的陈佩斯。

五、善于沟通的“心理辅导员”

美国顶级教师 阿兰·保罗·哈斯克维十分重视沟通。在他看来，优秀教师的特征都与激励学生学习有关，而高超的沟通能力最重要。

调查走访五保户，这种暑期社会实践，相信大家都做过吧？我们不妨回忆一下“熟悉”的画面：

“XX，你的调查报告太情绪化了。”

“对不起，老师……”

“我上课怎么和你们说的？”

“实事求是，客观中立地描述问题。”

“你既然知道，干嘛还这么写？”

“我的调查对象很坎坷，我……”

“我问你，你写他，他处境能改善吗？”

“就是个作业，不能吧……”

“第二，他的坎坷写的出彩了吗？”

“没有……”

“第三，这个调查给班里拿奖了吗？”

“没有”

“没有，没有你还这么写？！”

处理上面的事例其实很简单，学生的目的只有两个：

我被感动了，不宣泄不行

希望读到报告的人，多少能理解我

这很难吗？只要能让人看出这两点，罚我跑操场 10 圈都行！许多老师也不是“看不出”，但你们倒是“说出来”呀？你想，学生心地最软的时候，你大刀硬斧的一波分析。学生是不能自己，又不是不懂，你这么做学生怎么会喜欢你？

六、知识渊博的“百科全书”



老师的本职工作是什么？

韩愈一句话撂这了：传道、授业、解惑

学生眼中的好老师：

第一，必须对所教学科的内容有深入的了解。比如说，历史老师就会经常遇到这种情况：

生：“老师，张学良的父亲叫什么名字？”

师：“张……老师一时间也忘了。”

生：“这样啊……”

师：“嗯，是东北的一个张姓大军阀。”

生：“叫张什么来着”

师：“等老师记起来了告诉你”

这样的老师，毫无疑问是很负责的，起码不回避问题。一次两次，学生会认为你很认真负责，说道做到。但长期下去，这种知识和记忆漏洞是很可怕的。多次以后，即便很敬重你的学生也难免这么想——我还是自己找，或者问其他老师吧。

第二，好老师要有能力、知识储备，处理各种问题。

师生相处，多多少少都会涉及到一些非学习性的问题，对此我们表示：想当好老师，该干的“保姆活儿”还得干。据了解，那些学生眼中的好老师，许多都是“多面手”。拉个红歌儿老师能唱，电脑坏了老师能修，读书会上老师能写……每一个好老师，都是一个强大的问题解决终端。

七、言出必行的“法官”

我们曾经也对学生承诺过很多，但有多少老师实打实地履行过呢？

全国名师于永正，曾经分享过这样一个故事：

有一位英国老师，他被调任一个差班的班主任，班上孩子都很调皮。于是，他对学生们承诺说：“你们要是把学习成绩搞上去，我就去吻校外牧场里的一头最大的母猪。”

从那天起，同学们都非常规规矩矩，努力学习。老师亲吻母猪的画面，成为了他们最直接的动力。



半年后，这个班完全脱胎换骨。在同学们的围观下，这位英国老师真的跳到猪圈里，吻了最肥的那头猪。

学习的过程异常辛苦，但对于老师“承诺的回报”，学生们更希望来得直截了当。我达到了要求，你就要践行承诺，就这么简单。同学们眼里那些好老师，就是把自己的承诺看得很重，践行起来绝不缺斤短两的人。

八、关爱学生的“圣母玛利亚”

一般来说，好学生眼中的老师，就是人们传说中的“像妈妈的老师”。但考虑到有些同学（比如笔者）的母亲脾气比较急，所以不妨告诉大家：知道是“慈母”这么个意思就行了。

他们平易近人、和蔼可亲、关心学生，像朋友一样容易和学生打成一片。对待学生表现出关爱和耐心，学生愿意将自己的心里话和烦心事告诉他，而且时常会得到满意的回答，耐心的指点，老实说，被“圣母”一样的老师关注着，试问有哪个学生不喜欢？

结语

记忆中的那些好老师，无论时隔多久，形象总是如此清晰。好老师的修炼之路必然非常艰辛，如果这些信息，对广大老师，或即将成为老师的同学们有一点参考作用，那么，也不枉我们常年“卧底”在学生群体当中了。





五、美文欣赏

最后的善良

他是一个劫匪，坐过牢，之后又杀了人，穷途末路之际他又去抢银行。

是一个很小的储蓄所。抢劫遇到了从来没有过的不顺利，两个女子拼命反抗，他把其中一个杀了，另一个被劫持上了车。因为有人报了警，警车越来越近了，他劫持着这个女子狂逃，把车都开飞了，撞了很多车，轧了很多小摊。

这个刚刚 21 岁的女孩子才参加工作，为了这份工作，她拼命读书，毕业后又托了很多车，没钱送礼，是她哥卖了血供她上学为她送礼，她父母双亡，只有一个哥哥。

她想她真是命苦，刚上班没几天就遇到了这样恐怖的事情，怕是没有生还的可能了。

终于他被警察包围了，所有的警察让他放下枪，不要伤害人质，他疯狂地喊着：“我身上好几条人命了，怎么着也是个死，无所谓了。”说着，他用刀子在她颈上划了一刀。

她的颈上渗出血滴。她流了眼泪，她知道自己碰上了亡命徒，知道自己生还的可能性不大了。

“害怕了？”劫匪问她。

她摇头：“我只是觉得对不起我哥。”

“你哥？”“是的，”她说，“我父母双亡，是我哥把我养大，他为我卖过血，供我上学，为了我的工作送礼，他都二十八了，可还没结婚呢，我看你和我哥年龄差不多呢。”

劫匪的刀子在她脖子上落了下来，他狠着心说：“那你可真是够不幸的。”

围着他的警察继续喊话，他无动于衷，接着和她说着她哥。他身上不仅有枪，还有雷管，可以把这辆车引爆，但他忽然想和人聊聊天，因为他的身世也同样不幸，他的父母早离了婚，他也有个妹妹，他妹妹也是他供着上了大学，但他却不想让他妹妹知道他是杀人犯！

她和他讲着小时候的事，说她哥居然会织手套，在她 13 岁来例假之后曾经去找一个 20 多岁的女孩子帮她，她一边说一边流眼泪。他看着前方，看着那些喊话的警察，再看着身边讲述的女孩，他忽然感觉尘世是那么美好，但一切已经来不及了。



他拿出手机，递给她：“来，给你哥打个电话吧。”

她平静地接过来，知道这是和哥哥最后一次通话了，所以，她几乎是笑着说：“哥，在家呢？你先吃吧，我在单位加班，不回去了……”

这样的生离死别竟然被她说得如此家常，他的妹妹也和他说过这样的话，看着这个自己劫持的人，听着她和自己哥哥的对话，他伏在方向盘上哭了。

“你走吧。”他说。

她简直不敢相信自己的耳朵。

“快走，不要让我后悔，也许我一分钟之后就后悔了！”

她下了车，走了几步，居然又回头看了他一眼。她永远不知道，是她那个家常电话救了她，那个电话，唤醒了劫匪心中最后仅存的善良，那仅有的一点善良，救了她的命！

她刚走到安全地带，便听到一声枪响，回过头去，她看到他倒在方向盘上。

劫匪饮弹自尽。

很多人问过她到底说了什么让劫匪居然放了她，然后放弃了惟一生存的机会。她平静地说，我只说了几句话，我对我哥说的最后一句话是：“哥，天凉了，你多穿衣。”

她没有和别人说起劫匪的眼泪，说出来别人也不相信，但她知道那几滴眼泪，是人性的眼泪，是善良的眼泪。





六、开心驿站

一个司机为了尊严……

有个司机每天都开着公共汽车跑同一条路线。他爱他的车，也爱他的乘客，爱他的工作……一切都那么美好。

直到有一天，从某站上来一个男子，此人身高将近两米，体格强壮，面目凶恶，一上车就吼道：“我不用付钱！”

司机心里很不愉快，但嘴上不敢说些什么，因为他身材矮小，体重可能还及不上此人的一半。

司机思索了一下，决定保持沉默，犯不着为了 1 元钱冒生命危险。况且，这一定只是一但他想错了，第二天，同样的车站，同样的乘客又上车了，同样大吼：“我不用付钱！”声音似乎比昨天还大，司机同样不敢声张。

然后是第三天，第四天……一个星期，两个星期……

司机每次都忍气吞声，只是夜里开始睡不着：只要他闭上眼睛，就仿佛又看到那男子凶恶的脸，听到他刺耳的吼声：“我不用付钱！”

司机越来越气愤，难道就让他这样欺负我吗？我也是个堂堂男子汉呐！

这样想着，司机不禁热血沸腾，他决心为自己的尊严而奋斗。

司机报名参加了健身训练班，一下班就钻进健身房进行强化训练，同时还拜了一个著名的功夫教练为师学习格斗。

每当累的吃不消的时候，他的脑海就会出现那男子凶恶的脸，耳边听到那刺耳的吼声：“我不用付钱！”

“为什么？！为什么？！”他大喊起来，顿时感到浑身上下又充满了力量。这股为尊严而奋斗的信念支持着他，使他坚持那残酷的训练

整整一个夏天，他终于把自己训练成了一个坚强的斗士。只要脱去外衣，就能看见他那钢铁般坚硬的肌肉，每一击都足以开砖裂石。他觉得是时候了

为尊严而战的时刻终于来临，同样的车站，同样的乘客，同样是一声怒吼：“我不用付钱！”

司机把拳头捏的全身关节“咯咯”作响，透过衣服可以看见他浑身的肌肉爆起。他怒目瞪着那男子：“为什么？！”

那个男子一愣，懒洋洋的说道：“今天你很麻烦啊！”

同时，他把手伸进裤兜……掏出一张月票。



为什么不先问
一句呢？我&%
¥@*……



七、书海拾贝

《最美的教育最简单》



【内容简介】

教育家杜威说过，“一切教育的最高目的是形成性格。”在每个人的生命成长中，没有比家长更重要的老师。不过，教育的匪夷所思之处，或者说和其它事情最大的区别，就是目的和结果的背离。很多家长的愿望和努力，不但没转化成生产力，反而变成了破坏力，这样令人痛心的例子比比皆是。一位诺贝尔物理学奖获得者曾说过，“物理是最简单的科学”。教育学亦如此，最美的教育最简单。教育不是一堆技术指标、专业术语和硬梆梆的言行，教育有其精美的内在秩序，即教育原理。把握到原理，就是把握到教育的万能钥匙，可以打开无数症结之锁。这对每个家长来说，其实都不是难事。家长和家长的差别，经常不是身份、地位或文化程度的差别，而是教育理念决定的手段的差别。

【作者简介】

尹建莉，教育专家，教育学硕士，从教多年，现从事家庭教育研究及咨询工作。熟悉学校教育，对家庭教育有精深的研究，并且自己培养了一个优秀的女儿。著作有《好妈妈胜过好老师》。



【推荐理由】

本书最大的特点是紧贴当下教育现实，还原教育真相，让大家看到美好的教育并不复杂，有效的教育往往是朴素而简单的。作者依据经典教育学和心理学理论，以学者的严谨和妈妈的亲和，对大家面临的种种教育问题进行了深入而细致的解读，并指出教育面临的种种误区，同时为读者提供出许多可操作的方法。

她是用一个妈妈的爱心、一个教师的真诚和一个学者的良知及专业写成的此书。这本书语言优美，逻辑严密，理论和实践结合得很好，也是中西方教育理念完美的结合，教育效果立竿见影，能很好地提高教师和父母的家庭教育认知水平，是教师和父母的良师益友，帮助他们更好的了解学生和自己的孩子。

八、健康随行

上班族的哪些生活习惯会危害健康？

做健康上班族？12 条戒律必须遵守！生活不只是为了工作，健康的工作，快乐的生活才最重要。

1、朝九晚五高跟鞋不离脚

一套得体职业装配上又细又挺的高跟鞋，的确让你的形象有型有款。但那些鞋头尖尖、细细的硬高跟鞋，其实很容易损伤脚趾和脚面。在你的脚趾甲和两侧皮肤之间，有一条细细的缝隙，医学上叫做“甲沟”。甲沟很狭窄，长时间挤压会引发炎症。当你穿着尖尖硬硬的鞋子走路时，脚趾被挤在鞋子前方一个很小的三角区里，久而久之，趾甲会嵌入肉里，引发甲沟炎。



高跟鞋纵然美丽，但长时间穿着它会使得我们的双脚被迫承受过多的压力，无法得到休息，而引发的脚部疾病更是触目惊心。专家建议，不妨在办公室内配备一双舒适的平底鞋，适当地让你的双脚轻松一会。买不同高度的高跟鞋是避免脚趾同一部位持续受力的好办法。你还可以在办公室放一双轻软、舒服的平底鞋，在办公室走路时，用便鞋代替又细又尖的高跟鞋。

2、化精致工作妆

每天早上，哪怕牺牲吃早饭的时间，你都要在化妆镜前多待一会儿。但在封闭办公楼里，过厚粉底会堵塞毛孔，阻碍皮肤正常呼吸和新陈代谢。粉底中的汞元素长期刺激皮肤角质层，还会让脸部肌肤增厚甚至老化。



另外，口红中的油脂成分吸附了空气中的尘埃、金属分子和病原微生物，它们不知不觉进入你的口腔，身体吸收毒素不说，还会引发口腔过敏和传染性疾病。而金属色眼影的危害最严重，澳大利亚医学专家发现，在患有结膜炎、干眼症等常见眼科疾病的女性中，42%都是因为这种粉末状化学物质反复刺激黏膜引起的。

3、边工作边吃饭

嘴里嚼着食物，手上不停按键盘，你可够忙的。但用电脑时，大脑需要频繁调动眼睛、耳朵等感官系统，参与声光信息处理，因此大脑需要大量血液供应，



确保能量充足，偏偏这时胃却与它争抢有限血液，不但大脑供血不足，连消化功能也会因此削弱。

另外，一边吃饭，一边用电脑，还会无形拖延进餐时间，大量外界刺激让机体对食物敏感度降低，导致食欲减退。如果你变本加厉，一边吃饭还一边与朋友语音聊天，可要倍加小心！因为额外口腔活动会让食物咀嚼精细度降低，甚至发生突然性呛食。



4、吃东西狼吞虎咽

吃东西狼吞虎咽仿佛成为这个时代上班族的一个通病，工作和生活的压力让上班族处于一个高度紧张的状态中，吃饭好像只是为了简单的身体需要，所以，吃饭速度非常快。实际上这样对身体健康非常不利。



吃饭快，食物的咀嚼不细，易损伤消化道黏膜，产生慢性炎症；另外，吃饭快，食物团块的体积大，易对食道和贲门等消化道产生较强的机械刺激，久之会引起消化道损伤甚至癌变。

5、咖啡、浓茶等饮料喝太多

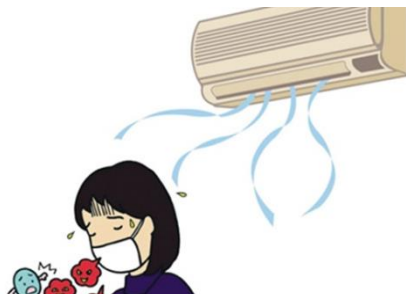


晚上熬夜，早上又要正点上班，喝咖啡成了你保持头脑清醒的唯一办法。咖啡、浓茶等饮料在身体中的代谢情况与白开水不同，它们无法替代白开水，尤其是白开水的排毒功能。咖啡、浓茶虽然有利尿、提神的功效，但也可引起细胞脱水，多喝反而会影响人体的平衡。

有关专家说，每天喝 3 杯咖啡，会让你患心肌梗塞的危险增加 40%；而且长期喝咖啡，会使髌骨、脊椎的骨密度降低，因为人体内的游离钙会与咖啡因结合，经尿排出，游离钙减少必会引起结合钙分解，从而导致骨质疏松。

6、最爱清凉空调

大多数办公室常年都开空调，你从早到晚、一年四季在恒定室温中工作，几乎感觉不到周围天气变化。美国医学专家说，大约 17% 的上班族因空调产生“热衰竭”症状。人体内部有很强的体温调节能力，当外界环境高过 35 度时，皮肤会通过排出汗液调节体温，使其维持在正常范围内。





但长时间依赖空调，会使身体的自身调节能力降低，让体内耐热应激蛋白减少。一旦从清凉环境进入高温环境，剧烈温度变化超出调节能力，身体会难以散热，有可能发生轻度中暑。另外，室内空调温度过低，还会引发关节炎。

7、零食就在手边

抽屉里的零食是你上班时的养料，饿时随便吃几口，省了点外卖的麻烦。但要小心，这些长期存放的食品，尤其是含油量、含糖量较高的食品，可能会引来蟑螂，让你的办公室成为虫子滋生地。如果蟑螂在皮肤上爬行，还可能导致皮炎。

蟑螂往往藏在你看不见的地方，最好的预防办法就是不要在温暖、潮湿的地方存放食物，定期清扫办公室。另外，空气清新剂的味道也能让蟑螂闻而生畏。



8、工作时间戴耳机

你认为工作时戴耳机可以避免打扰周围的人，就算自己开点小差听听音乐也不会被领导发现。耳机挂在外耳道，零距离地将声音传输到耳内，避免了其他声音的干扰，直接刺激耳神经，长时间的音量过大可造成听力下降。

可将耳机换成小音箱。如需使用耳机，应避免将音量调得过高。不要轻易使用别人的耳机，以避免交叉感染。



9、久坐不动

久坐不动，长时间坐在电脑前面一动不动的埋头苦干，殊不知这样对我们的身体造成了多大的伤害。只要一到办公室，就喜欢一屁股坐在凳子上，一窝就是好几个小时。臀不离凳子，成了名副其实的“沙发臀”。

办公室的凳子大多比较柔软，长时间坐着，不仅会让我们的臀部变扁平，肌肉变松弛，脊柱和腰椎还容易受损。整个臀部陷入沙发中，血液循环不畅。久坐不动，血液循环减缓，会导致大脑供血不足，出现精神萎靡。若突然站起，还会出现头晕眼花等症状。



10、长时间对着电脑

对于长时间坐在电脑前工作的电脑族来说，电脑的最大危害莫过于辐射，电脑辐射是个不容忽视的问题，对人体的神经、免疫、循环系统功能和生命发育功能等都产生很大影响。电脑辐射对我们的皮肤和身体都有着很大的伤害，而长期看着电脑屏幕还会让我们的视力急剧下降。

专家指出，这是由于大脑充斥了过多的次要信息而达到饱和状态，其罪魁祸首就是电脑。研究表明，如今的年轻人正在变傻。因为对信息技术的依赖与日俱增，除了会导致身体损害，可能还会带来偏头痛、记忆力衰退、心神不定和注意力不能集中的障碍。



11、跷二郎腿

跷二郎腿确实会增加诸多疾病的风险，这个姿势好像让我们感觉很舒服，但实际上会造成腿部血流不畅，腰椎承受的压力不均匀，局部肌肉处于紧张状态，可能造成腰肌劳损或椎间盘老化，引起腰痛。但这是日积月累的慢性过程。

因此建议健康的朋友减少跷二郎腿的次数、时间，而已有相关疾病比如糖尿病、腰椎间盘突出、下肢静脉曲张、骨关节炎的朋友，请杜绝跷二郎腿的坐姿。



12、憋尿

憋尿后，尿在膀胱内停留时间过长，尿中有毒物质被肾小管重新吸收，会加重肾脏的负担。如经常憋尿，小便次数减少，清除作用就会减弱，从而有利于细菌生长繁殖，尤其是女性，更易引起括肌系统感染，时间过长，末梢神经就会因过分紧张而出现麻痹，使人失去排尿感。久而久之，会产生膀胱颈梗阻，出现排尿困难、漏尿、尿失禁等症状。



失去健康的人，才感到健康的幸福；患有疾病的人，才感到疾病的痛苦。从身边的小问题入手，为我们上班族的办公室生活保驾护航。



九、心灵小憩

每段路，都是一种领悟

1 记住，你好，全家才会安好

慢慢地，我们都会变老，从起点走向终点，自然而必然。成长的途中，匆匆而又忙忙，跌跌而又撞撞，奔波而又小心，劳累而又费心，一生，留下什么，又得到什么。细想，活着，就该尽力活好，别让自己活得太累。想开、看淡，放松，人不可太精，事不可太勤，不要累人、累己、累心。记住，你好，全家才会安好。



2 人生就像一场旅行

人生不过是一场旅行，你路过我，我路过你，然后各自向前，各自修行。在岁月中跋涉，每个人都有自己的故事，看淡心境才会秀丽，看开心情才会明媚。好好扮演自己的角色，做自己该做的事。生活不可能像你想象得那么好，但也不会像你想象得那么糟。人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。有时，可能脆弱得一句话就泪流满面，有时，也发现自己咬着牙走了很长的路。



3 每段路都是一种领悟

人的一生，注定要经历很多。一段路上，朗朗的笑声；一段路上，委屈的泪水；一段路上，懵懂的坚持；一段路上，茫然的取舍；一段路上，成功的自信；一段路上，失败的警醒……每一段经历注定珍贵，





它必将令你忆起智慧，生命的丰盈在于心的慈悲，生活的美好缘于一颗平常心。不必雕琢，踏踏实实做事，简简单单做人。有的人本来幸福着，却看起来很烦恼；有的人本来该烦恼，却看起来很幸福。

4 拿得起，放得下才是完美的人生

谁不想拿得起，放得下，把人生走得愉愉快快，把生活过得轻轻松松。拿得起，就要抗得住，放得下就需看得开，这，既是能力，也是智慧，谁不愿，谁不想。只是，生活中，拿得起放得下之人，能有多少，不然，为何有，那么多的苦，那么多的痛。我们不求，拿得起放得下，只求，看开、看淡，就已经很好、很美。



5 懂的低头和让步，才会成功

肯低头，就永远不会撞门；肯让步，就永远不会退步。求缺的人，才有满足感；惜福的人，才有幸福感。生活的滋味，酸甜苦辣咸；人生的色彩，赤橙黄绿青蓝紫。打跨自己的，不是别人，而是你自己。不要把一次的失败看成是人生的终审，世上没有一帆风顺的事，只有坚强不倒的信心与毅力。逃是懦弱的，避是消极的，退就显得更加无能。成功的道路得靠自己闯，心在哪里，路就在哪里！



6 生活中无需过分依赖别人

无论你说话多么谨慎，总有人歪曲你的意思，不需要解释。在这个世上不要过分依赖任何人，因为即使是你的影子都会在某些时候离开你。人生最糟的





不是失去爱的人，而是因为太爱一个人而失去了自己。有些事，挺一挺，就过去了。有些人，狠一狠，就忘记了。有些苦，笑一笑，就冰释了。有颗心，伤一伤，就坚强了。

7 用积极的态度面对人生

如果，感到此时的自己很辛苦，那告诉自己：容易走的都是下坡路。坚持住，因为你正在走上坡路，走过去，你就一定会有进步。如果，你正在埋怨命运不眷顾，开导自己：命，是失败者的借口；运，是成功者的谦词。命运从来都是掌握在自己的手中，埋怨只是一种懦弱的表现；努力，才是人生的态度。



凡事不要想的太复杂，手握的太紧，东西会碎，手会疼。累不是一种无能，而是一种担当。

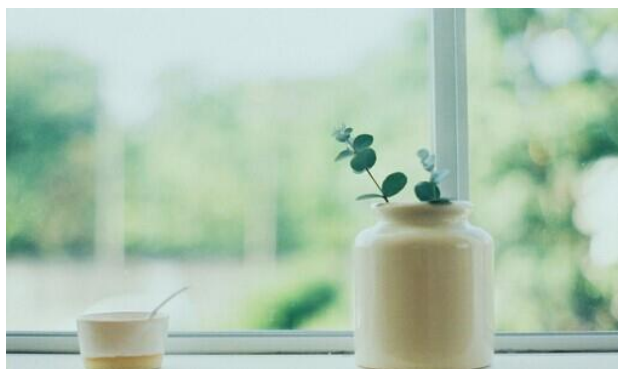
人生三大抉择：信仰，因为它指引自己一辈子；配偶，因为他陪伴自己一辈子；事业，因为它照顾自己一辈子。

人生三大遗憾：不会选择，不坚持选择，不断地选择。

人生三处：发现长处，理解难处，不忘好处。

8 用简单的心态面对人生

时光老了，人心淡了；
计较少了，快乐多了；
压力少了，轻松多了；
抱怨少了，舒心多了。
自卑少了，自信多了；
攀比少了，自在多了；
复杂少了，简单多了。



心里放不下，自然成了负担，负担越多，人生越不快乐。计较的心如同口袋，宽容的心犹如漏斗。复杂的心爱计较，简单的心易快乐。