



北京启喑实验学校

校刊

2016 年 11 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
北京启喑实验学校老教协秋游活动简讯	2
启喑学生顽强拼搏 争创佳绩	3
做四有好老师，争当优秀引路人	4
北京启喑实验学校保密法制宣传教育活动	5
二、 启喑故事	6
路漫漫 在远方	6
三、 特教理论	9
聋生的心理特点及矫治	9
四、 他山之石	12
老师，这 5 个秘诀，让你的学生更喜欢你！	12
五、 美文欣赏	16
一事精致，便已动人	16
六、 开心驿站.....	18
这家伙叫什么？	18
这是我考试试卷	18
七、 书海拾贝.....	19
《不抱怨的世界》	19
八、 健康随行.....	22
老师们，小心 5 种职业病找上门	22
九、 心灵小憩.....	24
人生如茶	24



一、校园之声

北京启喑实验学校老教协秋游活动简讯

2016 年 10 月 24 日，北京启喑实验学校老教协，组织退休老教师前往门头沟风景秀丽的千灵山自然风景区赏秋。

千灵山因汇天地之灵气，集日月之精华，故而得名。主峰一极乐峰海拔 699 米，是北京西南第一崇山。校领导很细心，考虑到老教师们的年龄，怕他们爬不动山，特意为他们选择了乘坐空中缆车上山。这样，即累不着老教师，坐在缆车里，还能愉快的欣赏秋天那丛林尽染的美景！

透过缆车望去，这里佛教文化源远流长，有最大的石窟寺群，佛教建筑比比皆是，山谷间布满大小若干个洞窟，是隋唐以来佛教僧人隐修的处所，遗留下来的佛像、碑刻、佛塔和石井等遗迹遗物，记载着千灵山曾经的沧桑与今天的辉煌。

老教师们互相搀扶着，体现出了启喑人的融合、互助、团结、友爱的精神。

下午两点，在乘车返回学校的途中，老教师们聊得开心极了，他们总有很多很多的话要对彼此诉说，安全抵达学校后，大家还依依不舍不肯离去。可真是秋景引闲步，山游不知疲呀！

本次秋游活动，学校为老教师提供了见面的机会、锻炼了身体、强健了体魄、观赏了秋天的美景、愉悦了心情、增强了老教师们的凝聚力、充分发挥了老教协的职能作用。





启喑学生顽强拼搏 争创佳绩

10 月 24 日至 30 日，北京聋人乒乓球队奔赴杭州参加 2016 年全国聋人乒乓球锦标赛。

在为期一周的比赛中，北京启喑实验学校做为此次北京代表队训练及比赛的基地校，输送的大部分队员都是第一次参加全国性比赛。面对专业与半专业、有过无数比赛经验的来自全国各地的强手，他们认真比赛的同时耗费了大量的体力，得到锻炼的同时也看到了与其他队的差距。虽然没有取得前几名的名次，但是队员们的球技得到了历练，获得了身体与心理上的成长。范世豪、张雨嘉、吴楠同学获得了本次比赛的体育道德风尚奖。



乒乓球开幕式



北京队的启喑小选手获得发球权

与此同时，“三菱友谊杯”2016 年残疾人民间足球争霸赛也在北京拉开了比赛的帷幕。此次比赛云集了辽宁、江西、山东、北京、福建等全国运动会前八名的球队，面对强手，启喑小队员顽强拼搏，在比赛中不断积累经验，得到了锻炼，取得了明显进步，展现了北京启喑实验学校学生的风采。最终学校获得了“三菱友谊杯”2016 年残疾人民间足球争霸赛亚军及道德风尚奖，尤智宇、冯麒两位同学获得了“三菱友谊杯”2016 年残疾人民间足球争霸赛聋人 A 组个人第四名。



足球开幕式



激烈的赛场



做四有好老师，争当优秀引路人



11 月 8 日下午，北京启喑实验学校党支部书记于文红为全体教职员工作了题为《做四有好老师，争当优秀引路人》的专题讲座，西城教委两学一做督导组前宣武教委机关总支书记郭京运出席了讲座。



在老师们前期自学习习近平总书记教师节重要讲话精神的基础上，于文红书记的专题讲座以“好老师”、“坏老师”的评判标准开场，引发教师们的思考。她结合自己的人生经历告诉大家教师这个职业的一言一行都会影响到学生。

讲座中，于文红书记引用了 2014 年和 2016 年习近平总书记在教师节前到北京师范大学和八一学校视察和讲话的视频。学校两位电视媒体手语翻译分别为这两段央视新闻联播视频做了现场同声翻译。这两段视频让在座的每一位教师重温了当时活动温馨感人、振奋人心的盛况。

随后于文红书记结合学校近期开展的长征主题教育系列活动、身边模范教师孙联群以及许多兢兢业业、不断进取一线教师的事例对“四有”好老师标准进行了讲解和探讨，并对“优秀引路人”进行了梳理，提出现代教师应具备的素质要求，加强了老师们对教师职业的理性认识。

“一个人遇到好老师是人生的幸运，一个学校拥有好老师是学校的光荣，一个民族……”。专题学习结束了，而两位书记的谆谆教导一直萦绕在每位教师的耳畔，回荡在每位教师的心里。肩负着学校、国家和民族的期望，北京启喑实验学校的教师将不负重托，继续前行！

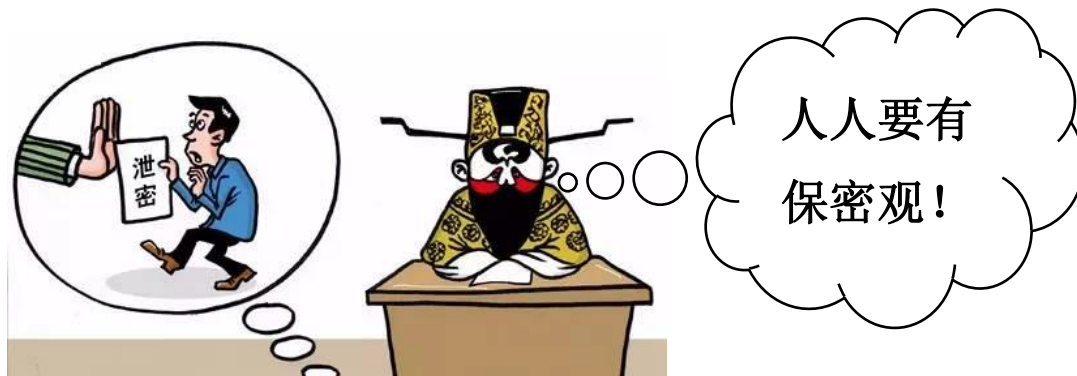




北京启喑实验学校保密法制宣传教育活动

为进一步增强学校教职员工的自觉履行保密义务，维护国家安全和利益的保密法制观念，按照西城区国家保密局的统一部署，北京启喑实验学校结合工作实际在 10 月底至 11 月初开展了以“增强保密意识，履行保密义务”为主题的保密法制宣传教育活动，把保密规定转化为工作习惯和行为准则，强化保密责任，筑牢思想防线。

学校利用一层大屏幕播放保密法相关条例，利用微信关注公众号“保密观”，还组织教职员工进行保密知识答题活动，发放并回收有效保密知识答卷 108 份，此次活动得到了学校工会的大力支持。





二、启暗故事

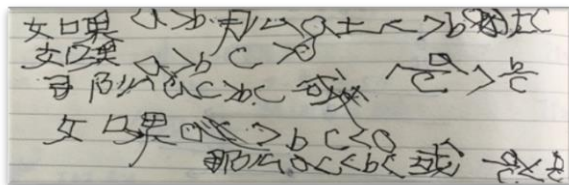
路漫漫 在远方

李若南

支持教师支持什么？答案似乎显而易见：当然是学业。但事实上，需要支持教学的学生往往面临诸如身体情况、心理状态、家庭环境、同伴关系等问题，单单进行学业支持，是远远不够的。

我的支持教学对象是阿德，阿德原本是个成绩优异，爱好艺术的男孩子，可是，9 岁时忽然出现听力衰退的症状，后被确诊为一种罕见的遗传病。到目前为止，世界上还没有治愈的先例。对他来说，学校学习障碍不仅是听不到、说不清

（语音含混不清，不熟悉的人不知道他在说什么），他还存在手发抖厉害、拿笔困难的问题，常人看似轻而易举的书写，对他来说近乎



（图 1 阿德的作业）

于一种折磨。

显然，一般的本册间距和布局不适合阿德现在的身体情况，因此我为他提供了纸张更大、间距更大的练习卷以方便他书写。考虑到他在听说方面的困难，我在跟他进行交流时，会根据他的情况灵活地采用笔谈、手机、电脑等方式。

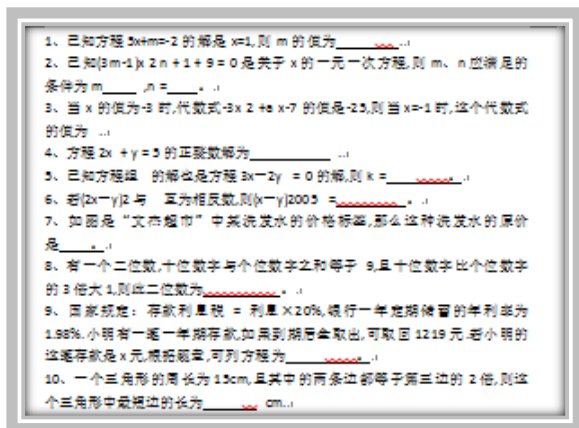


图 2：普通试卷

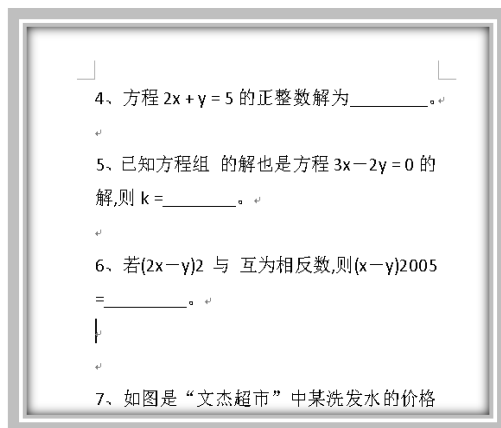


图 3：阿德的试卷

尽管，我想尽了一切办法来帮助阿德学习，但是，最初的效果并不理想。

还记得期中考试前，那天，我为他辅导数学，他坚持要我给他讲模拟考试的



附加题，而我则从如何应对考试的角度劝说他先做基础题，他最初听从了我的劝说，但几道基础题做下来，结果非常不理想。于是，他情绪失控了，起身离开课堂，像个无助的小困兽在楼道里四处冲撞，完全无视他妈妈和我的劝说，最后他被妈妈拉走，离开了学校。

几次接触下来，我感受到阿德自尊心强、很敏感。现在的学校学习让他时常感到挫败和无能为力，这给他带来了很大的压力。

与此同时，阿德的一些行为让我感觉难以接受。尤其让我感到匪夷所思的事，每次上课前他都会重重地把书摔在桌子上，每当他摔书时，都会让我有种不被尊重、被嫌弃的感觉。阿德的手抖的厉害，他往往连拿笔、拧开水杯这样的事都很难完成，于是我总想帮他，可每次我想要帮他时，都会被他冷冷地推开，我觉得自己的自尊心受到了打击。为了找回自尊感，我开始反思自己的支持教学工作，我让自己成为阿德，站在他的角度上，试图揣摩他的内心，在一次模仿他打不开东西的情景时，我的内心充满了焦虑，又努力地想证明自己能行。就在那个瞬间，我顿悟，阿德他听不见，说不清，“重重地摔书”在我们看来可能是一种不尊重，但是对他而言，这难道不是一种要证明自己有力量的举动吗？他冷冷地推开我，不要我的帮助，不是要证明自己不是弱者吗？

有时候，我们自认为的同情和善举，在他来看可能是一种伤害。于是，现在他摔一下书，我也跟着摔一下书，“砰砰”的声音之后，师生居然可以默契地哈哈大笑。

理解了孩子的内心，接下来的支持工作感觉相对容易了许多。

在后来的接触过程中，我发现阿德也和同龄的男孩子一样，喜欢冒险，喜欢刺激的情节；同时阿德具有一定的阅读能力，和很强的求知欲，并能够从获取知识的过程中感受到快乐，这为他进一步学习提供了良好的心理基础。还记得有一天，一道不等式应用题让他产生了神奇的情绪变化。这道应用题的背景是矿山工人用火药炸山开矿，已知燃烧的速度和安全距离，问工人最短用多长时间离开才能确保安全。我采用了表演、画图的讲解方式。阿德在整个学习过程表现的非常兴奋，主动表达想法，笑声不断，即使是在学习后面内容的时候，他还会不时的翻到那道题，比划个不停，这是在之前的学习中从未出现过的情况。能够感受到阿德在这个题目中不仅学到的是知识，更体会到了数学所带来的快乐。



后来,我紧紧依据阿德的身体状况和心理状态,调整了教学目标和教学内容,不再被课内知识牵着走,不再以“补差”为目标,不再让他进行反复的程序化的练习,而是以他的兴趣为切入点,结合课内知识拓展他的数学视野,带他感受和体验探索数学的乐趣。在学习中,我和他一起探究了杨辉三角,阅读了数学冒险故事,共同观看“上帝的指纹-斐波那契数列”、“毕达哥拉斯装置”等科普类视频。

逐渐地,阿德的学习兴趣越来越浓。脸上的笑容也出现的越来越多!

支持教师,支持什么?答案似乎并不那么简单,支持工作没有直接拿来可用的经验,支持工作现阶段只能靠我们真实情感的投入,感同身受的理解,换位思考的着想,靠一次一次的尝试和摸索,在关注提升学生的学业成绩的同时,更关注解决隐藏在成绩背后学生的心理原因。

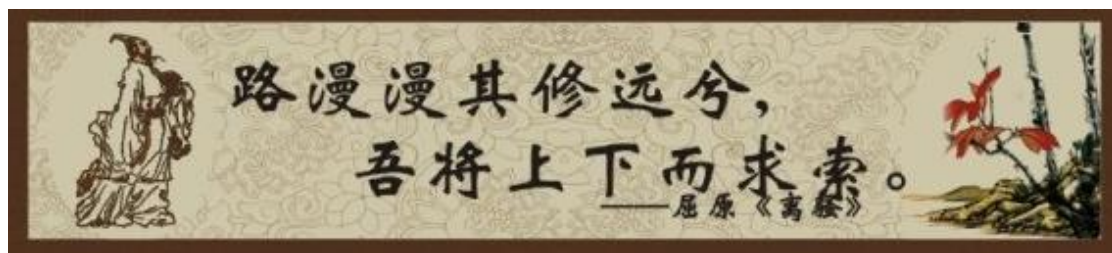
支持教师的支教工作虽路漫漫,但我们已经在路上……



(支持教师 李若南)



(李若南的支教对象阿德)





三、特教理论

聋生的心理特点及矫治

摘自中国特殊教育网 作者 刘君

人类在社会生活中所表现出来的各种不同的行为与人们的心理素质有密切的联系。聋生由于听觉器官的障碍使他们对外部的有声世界有耳无闻。因此，语言、思维、行为等方面都受到极大的影响，造成聋童的心理素质易向畸形发展，所以及时掌握聋童的心理特点、心理变化、采取科学有效的教育手段矫治其心理缺陷是特殊教育的一个重要环节。聋生在特殊环境中形成的主要心理特点如下：

一、自卑恐惧的心理

聋生由于生理上的缺陷，一般都存在很强的自卑感，尤其是那些道德认识水平较低的孩子对一切抱有恐惧心理。因而造成了他们性格孤僻、忧郁、表情迟钝、呆板沉默，离群索处，恐惧与人交往。其原因有多种：有的来自抚养人的过度保护或溺爱；有的则相反，由于受到大人和社会的歧视；有的来自其本身，总认为自己是聋哑人低人一等；也有的则在与人接触、交往中受到过挫折和伤害，由此产生了心理障碍。

对于有这种心理特点的孩子，对症下药，采取“因人施教”给他们创设提高自尊心的机会，帮助他们建立自尊、自信、自爱的心理，找到战胜自我的突破口，热情去化解自我，帮助他们形成良好的人格基础，鼓励他们参与各种活动、社会交往，把自我意识内化为稳定的良好心态，使他们的心理发展走上良性循环的轨道。

二、盲目交往的心理

聋生的交往与健全人不同，往往只凭主观、直觉的意念去进行。易感情用事，不能用法制、纪律来约束自己的交往行为，也很少考虑自己交往的后果。其原因是缺乏理智、道德认识水平低下，辨别能力差。其行为表现为：看到别人做坏事，不去阻止，反而上前去帮忙；看到从前的毕业生在外游闲，便会逃学一起出走；有的甚至会与社会上的不三不四的人来往，以致变坏。

针对这些学生，可采取了“善诱引导”的方法。先给其温暖，然后用学校里的好人好事教育他们，用正反事例让其辨别、认识，从中因势利导，让其认识到盲目交往的害处，从而确立了正确的人生观和世界观。

三、随意模仿的心理



由于聋生观察事物只能靠眼睛。因此，不能全面、准确地认识、周围的一切。不完整的心态造成了他们随意模仿的心理——什么都想学、好坏都要学。

许多学生模仿大人学会了一技之长：模仿年长学生学会了生活处理方法；模仿影视人物学会了不少惟妙惟肖的动作；模仿先进人物学会了不少好事。然而，也有不少学生缺乏道德观念和辨别是非的能力，在日常生活中模仿别人做了不少坏事。有的看到亲朋好友在家搓麻将、打扑克进行赌博，于是会悄悄地把麻将牌带到学校里来同同学玩；有的看到电影中小偷行为后也会模仿其行为，在学校里、社会上偷窃，甚至有的在看了社会上、录像里、书刊中的一些不健康之物，也会随意去模仿、以致造成了不良影响。

针对这些现象，可开展“一教二看三树四答”的活动。一教，利用班晨会、校会对学生进行日常行为规范、道德品质教育；针对学生中不良模仿行为，进行个别谈心，耐心引导，说服教育，让学生充分认识随意模仿的害处。要向好的先进人物学习、不去模仿不健康的、违背道德规范的东西。二看，利用学校宣传阵地，为学生创造良好的学习环境；组织学习观看、阅读积极、健康、向上的书籍和影视。寻找大量的资料供学生翻阅；参观解放军营地和初中大哥哥大姐姐联谊。三树，树立典型的事例让学生学有榜样，赶有方向，以教师的良好形象感化学生。四答，开展全校性的主题活动，有针对性的开展各种有分析、答疑、解难、积极引导，引导学生向积极、健康、向上的看齐，渐渐培养聋生良好模仿心理。

四、对立逆反心理

所谓对立逆反心理，是指聋生因某种原因产生的内反心理，是一种“反控制”的对抗性心理过程。聋生由于从小失聪，加上亲人的呵护，形成了遇事急躁、易发火，一不顺心就反态的逆反心理，甚至产生一种对立情绪其原因是缺少自控能力，心理素质偏差。

在学生中往往有这种现象，自己有了缺点，犯了错误经不起老师、同学的批评，老师的话听不进去，同学提出的意见不爱听，认为老师和同学是故意刁难自己，而我行我素，不但没有改正缺点，反而愈加有对立情绪。

对于有这样心理的学生，应当采用循序善诱的教育方法，从生活各个方面给予关心爱护，让学生从心理对老师有亲近感，愿意听老师的话，从主观上就会有上进心理，老师再以班级干部的标准来要求学生，在说服教育时注意用诚意和和蔼的态度，会达到较好效果。

五、强烈的嫉妒心理



嫉妒心理在聋学生中很常见，共同的性格特征有：孤僻、嫉妒、盲目自大、喜欢表扬、记恨批评，还伴有强烈的报复心。如果这种嫉妒心理不及时矫正，一旦发展严重，就会走进误区，变成一种心理障碍，成为妨碍聋生身心健康发展的隐患，具有很大危害性。因此。对聋生的嫉妒心理应引起足够的重视，寻找产生的原因，采取措施，针对问题，强化教育予以控制或消除。

老师要帮助聋生正确看待自身产生的嫉妒心理，调整情绪稳定心态，把嫉妒心理变成一种行为的内部驱动来推动自己的进取心，通过更多的努力取得更好的成绩，将嫉妒心理转达化为竞争意识。另外，克服和预防嫉妒的理想办法是正确地认识自己也认识别人，懂得“金无足赤，人无完人”的道理。与健全人不同，残疾学生自我意识差，而且性格内向，心理素质差，对自己缺乏信心。所以我们在教育中必须把学生从“我是残疾人”“可怜人”这种自卑和不平衡的心态中引导出来，建立和增强聋孩子的自我意识。帮助他们树立自信，提高学生的积极性，完善知识结构，增强残疾人生存和参与社会竞争的能力。

聋生和所有的孩子一样是有潜力的。在教育过程中，巧妙挖掘学生的潜能，给予学生一个施展的舞台，让其对自己有信心，相信他们一定能走出心灵的封闭，能够以一种坦然的心态面对残疾，把自己放在一个平衡的天平位置上，豁达乐观的面对未来的人生。



了解聋生的内心世界，才能帮助他们更健康地成长和发展！



四、他山之石

老师，这 5 个秘诀，让你的学生更喜欢你！

于永正（江苏省特级教师）

在达到理智年龄以前，孩子们不能接受观念，而只能接受形象。“身教”无痕。教育一旦有痕——让学生感到你是在教育他的时候，十有八九，这样的教育是失败的。

秘诀一

让每个学生都感到你喜欢他

每个学生都渴望得到老师的喜欢。但，要老师喜欢每位学生，确实很难；可是，若像美国教育家拖德·威特克尔说的，“做出喜欢他的样子”，则比较容易。

我经常看到这样的现象：某某学生，为了引起老师的关注而故意犯错误。有一年，我班里一个小男孩，上课时总和同桌发生纠纷，每次被发现就嬉皮笑脸地望着我。于是我经常找他回答问题，读读课文，还收作业。不久他就和我亲近起来，后来我稍加引导，他的小毛病就都改正了。

其实，每个学生，不管是高年级还是低年级，不论是男生还是女生，都十分在意老师是否注意他。如果你的行为并不说明你喜欢他们，那你无论多么喜欢他们都没有用。

其实，做出喜欢学生的样子，很简单，可以是一个动作；一个微笑；一句话；一件小事；一件小礼……总之，一定是“行为”。

秘诀二

老师要有点孩子气，童心不泯

张光鉴曾说：“要蹲下来看学生，老师要和学生相似，而不能要求学生和老师相似。”

拥有一颗童心，才能真正走进学生的心。

童心不泯的标志之一，是保留孩子般的好奇心。没有好奇心，就发现不了生活中、大自然中的美，自然也就感受不到美的价值。我们教书育人需要良好的情感，而这份情感就是在感受美的过程中不断产生的。



童心不泯的标志之二，就是“孩子气”。我带学生郊外游玩，像个“孩子王”似的，带着他们玩小孩子的把戏，我完全就是一个孩子，沉浸在其中，忘记了自己是一个老师。

也许有人会说我“孩子气”太重，不像老师了。但事实证明，我越和学生相似，学生越亲近我。

童心不泯的标志之三，是理解和体谅学生。教育之所以会成为一门艺术，就是因为学生存在着巨大的差异。后进生这个群体是最值得研究和关注的。我会让他们读两本书。一本叫“无字之书”，这本书就是我。我会努力让他们从这本书里读出尊重、宽容、开朗、乐观、耐心、一丝不苟。另一本是“有字之书”，是我让后进生读的最重要的书。只有读书，才能根本上转变一个人，多少事实让我对书的力量深信不疑。

童心不泯的标志之四，是想学生之所想，做学生之想做。一个真正了解学生的老师，岂能不成为一个真正的好老师。五十多年了，学生一年年地长大，我却还是个孩子。是一届一届学生的童年延续了我的童年。教了五十多年的书，最终我把自己教成了孩子。

秘诀三

身教重于言传

教育的第一个名字叫“影响”。为什么“身教”的力量和影响，比“言教”大得多？

因为，在达到理智年龄以前，孩子们不能接受观念，而只能接受形象。因为，“身教”无痕。教育一旦有痕——让学生感到你是在教育他的时候，十有八九，这样的教育是失败的。

教育有“说服”和“看服”之分。有人研究，人接受外界事物，主要靠视觉和听觉。就比例来说，视觉占 83%，而听觉只占 11%。

所以，这些年来，我首先要做到：

穿戴不敢随便
字迹不敢潦草
说话不敢随意
态度不敢生硬
错误不敢不认



行动不敢落后

备课不敢马虎

书报不敢不读

.....

秘诀四

学会正确激励学生

教育的第二个名字是“激励”，我深感激励的巨大作用。因为我从小就是在老师的激励下逐步成长的。

当然，激励是有讲究的，我归纳出四条原则，与大家分享。

1、激励要动情。轻描淡写、面无表情的鼓励与肯定，学生会不以为然，甚至不领情。什么是真诚动情的表扬，什么是随便说说，学生能听出来。学生在方方面面有了突出的表现，我都视为可庆贺的大事，不但郑重表扬，还要通知家长，把激励的作用发挥到最大。

2、激励要及时。表扬、激励要及时，事情过去久了，再去赞扬就失去意义了。

3、激励要当众。当众表扬，既有对个人的激励作用，又有对全班的表率、鼓动、引领效果。

4、激励要针对。所谓“针对”，就是说激励要有的放矢，一是针对学生的特长加以“放大”，二是针对学生的薄弱环节“放大”他的闪光点，使其日渐增长。

要用放大镜看孩子的优点，尤其是后进生。孩子的兴趣是在激励中产生的，是在不断取得进步中巩固的。激励是伟大的教育法宝。因而，在教学中一定要注意对学生的激励。

秘诀五

做性温、味甘的“甘草”

我有一位学弟，他说我是一味甘草。我问为什么，他说，甘草有三种特性，你跟他很像。几乎每付中药里都有甘草。它既有药用价值，又能“调和百药”、“解百药毒”。

1、性温

“温”在孔子的“温良恭俭让”五大美德中居首。

这对老师尤为重要，“性温”让你在要发脾气的时候，可以懂得控制，学会“冷”处理；还让你知道作为老师一定要与学生为善，对孩子的错误一定要原谅。



“温”是所有学生对老师的第一期盼。

2、包容

以欣赏的眼光看周围，看别人，看到的就只是优点，会觉得到处春光明媚；以挑剔的眼光看周围，看别人就什么优点也看不到了，会感到世界一片混沌。

1985 年，我刚评特级教师不久，一次研讨会上有位老师说：“有人就备好了两节课，到处教，不算本事！”同事们目光都转向我。这位老兄语言够刻薄，我也完全理解他的心态，站起来对发言的老师一笑，说：“这位老兄显然是在说我的。感谢你的提醒，作为一个特级教师，我是应当努力上好每节课。”落座不久，有人递我一张纸条，上书“雅量”二字。

至于对待学生，我会更包容。人是易怒的动物，开始当然也很生气，但我记住了一句格言“先处理心情，再处理事情”。

3、调和

为师者对学生要温和亲切，，但一味地“温”是不行的，还必须“严”，在二者之间把握一个“度”，这就是调和。

比如学生挨了我一顿严厉的批评，一定会感到沮丧，甚至怨恨于我，以至于产生抵触、厌学情绪。我会在最短的时间内，第二天或第三天，找一个恰当的理由，在班里郑重地表扬他。

实在找不到夸他的理由也无妨，学生都很乐意帮老师做事，可以请他做一件有益的事，学生会认为这是对他的信任。更简单的方法是主动找他说话，注意，不是“谈话”，是说话！

做甘草就是做好人，是好人才能是好老师。做好人，就是做个温和的人，做个宽容的、善解人意、善待学生的人。





五、美文欣赏

一事精致，便已动人

1

五月，我见了一位慕名已久的老师。那天的广州，空气潮热。我走进咖啡厅，坐定，他朝我微笑。片刻的恍惚，差点让我忘了这是场约定已久、远赴而来的面试。

立于身侧的灯下，我们相视。灯光澄黄，爬过他的脸，一边明亮，一边隐匿于黑暗。他的眼神，如夜空中的星辰，静静闪烁，谈话间，又忽明忽暗。

这是一双灼人的双眼，我定定望住，认真倾听。以至于谈话内容忘掉了大半，却唯独记住了：一个人一辈子能把一件事情做好，就堪称完美。寻找你内心想要的方向，而后，才是在这条路上遵循方法，义无反顾，做到尖深。

“真正重要的从来不只是努力。”语毕，窗外骤然下起瓢泼大雨，行走的路人猝不及防地撑开店门，风铃清澈。他喝了口柠檬水，转而望向湿漉的路面。

别过之后，我忆起，曾与一位作家交谈。她说写作许久，人生如浮萍，断断续续。那时我稚嫩地问，如何能十年如一日地坚持，她只是告诉我：一事精致，便已动人。从一而终，就是深邃。

那一刻，我怔住。末了，她说：如果你挚爱写作，就去做。我恍然大悟，重要的不是多而杂，而是有一样能拿出手。

2

六年前，第一次去广州，遇见了安妮。这个棕褐色短发齐耳的女生，穿随性而明丽的T-shirt，眉眼之下的小雀斑就像一个个跳跃的精灵。那时，我被她作画的专注打动，强烈的好奇心推挤着我拥到她的身旁，我好怕打扰到这样静默的她。

“Take it easy.”她终于还是发现了我，腾出板凳的一角，让我落座。我看到她在保留漏光叶片的完整上，格外小心地把它们重新绘成奇特卡片。她用不流利的中文告诉我，“落红不是无情物”。我感慨于这精致的脆弱，仿佛是另一种生命的延续。

让我惊喜的还有，两年来她把作品放上社交网络，引来无数志同道合的朋友，目前工作室的筹备也已到落地阶段。

我想起上个月，踱步到美术馆，看一场展览。我以一份崇敬，注视展出的经书。中厅开始播放视频，我看见他们用最古老的方式，重复影印。一旁的批注，赫然印上：“我从未觉得这是件无意义的事，因为它已融入我的生命，成为毕生信仰，我将从一而终。”

那是来自信奉者的自白。并不是所有人都能把理想置于生活的废墟之上，可还是有人不愿游戏人间，专于一事，带着信仰，传承下去。



3

今年，在接触时间管理的过程中，我认识了柳比歇夫。这位著名的昆虫学家用一生研究蠕虫的构造，以至于世人惊叹：蠕虫那么长，人生可是那么短。

此外，他醉心独创并 56 年如一日坚持对个人时间定量管理的统计与分析，也给后世留下了无法估量的财富。

时光如白马，稍纵即逝。术业有专攻，一生做好一件事真的很重要。

这让我回忆起，数月前在书里看过的故事。Krist 是一位荷兰陶土设计师，一次偶然，她发现平日里完全忽略的泥土的本色，此后开始独立创作优质陶器，并建立一整套颜色与记录系统，那是接近 500 余种的泥土色系编号。

当我翻开扉页，无数颜色各异、深深浅浅排列的泥土标本整齐地映入眼帘，才真正明白那一句“一事精致，便已动人。”

4

你为什么成不了气候？我的一位读者给我来信，说她努力了很多，又学琴又学舞，却没有进步。我想此刻在她的心中，结果已昭然若揭。

真正重要的从来不是努力做什么，而是沉下心来，去做好一件事。要知道，一个人一生的时间和精力都非常有限，专注，有时候比努力重要 100 倍。

我们总在感慨他人取得的成就、头衔、名目，而一心想要追逐，幻想着有朝一日也如他般耀眼夺目。而其实，鱼与熊掌，不可兼得。你想要的越多，会失去更多。一辈子做好一件事，就堪称完美。还有精力，再去成就其他。

因为，绝大多数的我们，都需要在漫长的默默无闻里忍受，而那些随着时间流逝获得的微小进展就是回报给你最真切幸福。沉下来，浮起的瓜瓢舀不到水。静下来，人生的脚步才更张弛有力。

5

去做你想做的，不是这个世界要你成为的模样；去试你想试的，不是畏畏缩缩，徘徊不前。

人生，有些事，要一个人做，有些关，要一个人闯，有些路，只能一个人走。那么，就在你认为值得且有意义的道路上，怀着沉涵的心，前进。别觉得孤单，这世上总有千万人与你一同奔跑。

只是，事要自己做，关要自己闯，路也要你自己走。我始终相信，一个人只要不停地走，总有一天，能到达他内心想去的地方。沉下心来，专注当下。这之后，时间才会给你想要的答案。





六、开心驿站

这家伙叫什么？

在外地读书，毕业回家。结果当天晚上太兴奋睡不着，就在房间里唱歌，过了一会老爸怒气冲冲的一脚踢开房门，指着我憋了老半天也没说出一句话。几秒过后，老爸才转身向老妈吼了一句：“这家伙叫什么来着？”



这是我考试试卷

儿子：妈妈，这是我考试试卷，帮我签个名字，并加意见！

妈妈：你看你，咋考的？这么简单的题错了这么多！

儿子：哎，放学时太匆忙，我咋把同桌的卷纸拿来了！

妈妈：你看看人家，这字写多工整、漂亮……





七、书海拾贝

《不抱怨的世界》

【内容简介】

抱怨是最消耗能量的无益举动。有时候，我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境，表示我们的不满。而且如果找不到人倾听我们的抱怨，我们会在脑海里抱怨给自己听。

《不抱怨的世界》作者美国知名牧师威尔鲍温提出的神奇“不抱怨”运动，来的恰是时候。“不抱怨”活动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上 21 天为止。

觉得很难吗？

它正是我们现代人最需要的。一本书，一只手环，改变爱抱怨的你，成就不抱怨的世界。

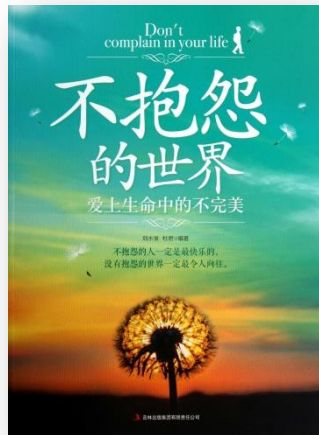
这本震惊世界的心灵励志书，它用一只手环向我们传递了“抱怨不如改变”的生活理念，据不完全统计，该书上市不到一个月，就有 600 万人参与了“不抱怨”活动，并迅速蔓延到全球 80 多个国家。

我们可以这样看：天下只有三种事：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加地美好、圆满。

今天，你还在抱怨吗？不抱怨=改善自我&提振团队！任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！

【作者简介】

威尔·鲍温（Will Bowen），美国伟大、受尊崇的心灵导师之一。密苏里州堪萨斯市基督教会联盟的主任牧师，在牧会之前，有多年从事广播和行销等工作的经验。他热爱运动、圣经史、骑马、旅游、阅读，发起的“不抱怨”运动，改变了无数人的命运。





【精彩书摘】

一名年轻的修道士加入一个要求谨守静默戒律的教团，所有人都要在修道院院长同意之后才能发言。将近五年后，院长终于来找这位见习修士，对他说：“你可以讲两个字。”修道士字斟句酌，最后说了两个字：“床硬。”院长慎重思量之后，答道：“很遗憾你的床不舒服。我们会看看能否帮你换张床。”

又过了五年之后，院长再次来找这位年轻的修道士，说：“你可以再讲两个字。”修道士仔细考虑了很久，说：“脚冷。”院长说：“我会考虑一下该怎么解决这个问题。”

在修道士入院十五年时，院长让他再说两个字。修道士说：“我走。”院长回答：“这样说不定最好。自从你来之后，除了发牢骚，什么事也没做。”

就像这位年轻的修道士，过去你可能并不觉得自己经常抱怨。但现在你已经觉醒了，知道自己的确经常抱怨。

我有个爱好，就是表演抛接杂耍。我是从一本书上学会怎么玩抛接杂耍的，这本书还附赠了三个方形沙包，里面装了压碎的胡桃壳。沙包的形状与填充物的选择经过精心设计，确保沙包掉下来时不会滚跑。而隐含在这些沙包里的重要讯息就是——我们会掉下来。

多年来，我会在女儿的学校集会和其他活动上表演抛接杂耍，却一向婉拒才艺表演的邀约。抛接杂耍不是才艺表演，而是技能。才艺要经由陶冶栽培才能臻于纯熟精湛，而技能则是大多数人只要愿意投注时间就能掌握的。

.....

【专业书评】

◆永不抱怨的人生态度才是第一位的。

——阿里巴巴集团主席兼首席执行官 马云

◆狮子如果能追上羚羊，它就生存，如果它跑不过羚羊，只能饿死。羚羊如果抱怨不公平，那青草——羚羊的“早餐”该向谁抱怨？羚羊还能跑，青草连逃跑的机会都没有！羚羊要想活下去，只有平时加强训练，提高奔跑的速度，让自己跑得更快，即使跑不过狮子，也要比其他羚羊跑得快，只有这样才能得以生存。

——华为总裁 任正非

◆人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨！

——世界首富 比尔·盖茨



◆《不抱怨的世界》让你相信，你真的能改变自己的人生，并疗愈灵魂中的失调状态，因为你自己就是一种祝福。

——美国《洛杉矶时报》

◆“抱怨”真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。这项影响深远的“不抱怨”运动，改变了 600 百多万人的命运，还将有越来越多的人参与其中。你能读到这本书，并不是偶然，它将带给你人生正向的力量，让你升级为这世界一个疗愈的细胞。

——美国《时代》周刊

◆这本书写得既睿智又直指人心，抱怨就是推开自己想要的东西，如果让这个世界听见了，就会带来更多的坏事给你。

——法国 《ELLE》

◆不抱怨的人一定是最快乐的，没有抱怨的世界一定最令人向往。

——台湾诚品书店

◆“不抱怨”运动随着这本书来到了台湾，当你看到有人佩戴紫色手环时，就会知道他正在激励自己连续 21 天都不抱怨、不批评、不讲闲话。想要一起创造好运吸引力，摆脱抱怨恶势力吗？欢迎加入“不抱怨”运动，一起迎接更美好的生活形态——一个“不抱怨的世界”！

——台湾金石堂书店





八、健康随行

老师们，小心 5 种职业病找上门

冬天来了，老师们可要谨防下列 5 中职业病找上门哦！

● 嗓子痛

秋冬季节气候干燥，加上教师课堂讲课，长期大声说话，容易引发声带水肿、充血或小结，而且长时间受粉尘刺激，易引发慢性咽炎，感觉到嗓子痛。

建议：

1、含润喉糖。嗓子疼的时候，可以含片润喉糖来缓解症状，尤其是薄荷糖和桉叶糖，清凉润喉效果很不错，对防治伤风咳嗽也有一定帮助。

2、喝茶。绿茶、白茶、黑茶、红茶乃至草药茶一般都有镇痛、提高免疫力、防止细菌感染的效果。喝的时候加入 1 小匙蜂蜜还能加强杀菌效果，早日摆脱嗓子不适。

3、喝鸡汤。鸡汤含有一定的盐分，钠有消炎、缓解嗓子疼的效果，而且鸡汤的营养成分也比较丰富，冬季喝鸡汤滋补能增强抵抗力，促进机体自愈，预防感冒。



● 颈椎病

老师除了堂课讲课外，课外需要备课、批改作业，长时间伏案低头工作，会感觉到颈部酸痛，脖子扭转困难，更易发展成为颈椎病。

建议：

1、多活动活动。不要长期保持一个坐姿，多站起来活动活动，转动一下头部。可以做“回头望月”操，头颈缓缓向右上方和左后方尽力转，上身也跟着略转。

2、注意保暖。温度过低的房间里，找条披肩把脖子和肩膀围上，这样可以避免颈部受寒，消除颈椎病的诱发因素。



● 腰痛

冬季气温低，室外活动减少。老师们回到办公室或者家中批改作业长期久坐，再加上，老师们经常用电脑备课，姿势长时间不变，容易使上半身的重量全压到腰椎上，让椎间盘所受重力不断增大，诱发椎间盘突出。

建议：





1、选择合适的办公椅和靠垫。在办公室最好是选择高背、有弧度的办公椅；在办公椅上放一个中间突出、有一定硬度的弧形靠垫，保持头部和腰椎的重心先垂直于地面。

2、如果没有午休躺着睡的条件，最好靠在办公椅上睡，有条件的话枕一个护颈枕，这样对脊柱的伤害要轻很多。

3、适当参加体育锻炼，尤其是加强腰背锻炼，保持脊背稳定性，同时使肌肉适当松弛，减轻椎间盘的压力；如长时间弯腰后不可猛然直腰，劳累之后要注意卧床休息，让腰椎间盘突出自我修复。

● 肩痛

备课、批改作业等在办公室长期保持端坐姿势，肩部肌肉处于紧张状态，易压迫血管，从而导致血液供给不足，引发疼痛。



建议：

1、“按摩”。按摩时，很多人习惯借助按摩来舒缓疼痛。确实，按摩能起到缓解肌肉酸胀的作用，但不能治本。

2、“耸肩”。头要正直，挺胸拔颈，两臂垂直于体侧，两肩同时尽量向上耸起。两肩耸起后，停 1 分钟，再将两肩用力下沉。这种简单的耸肩活动，可起到促使肩部血液畅通、舒经活血作用。

3、自然站立或端坐于凳上，左肩先向前环绕，重复 10 次左右；右肩同样动作，重复 10 次左右。

● 头痛

冬季室外温度较低，在办公室或在家时开窗时间较短。老师在室内长期用脑，如备课、批改作业等，特别是长时间埋头于作业本中，紧张、压力和疲劳状态往往容易引发头痛。特别是冬天是感冒的高发期，感冒的同时往往会引发头痛。



建议：

1、适当的开放办公室门窗，保持通风良好，是预防偏头痛的一种有效方法，也是预防感冒的好做法。

2、让眼睛休息。眼睛过于专注于某物太久，也会引发头痛，这时你需要休息一下眼睛，也可以有效预防头痛，建议每小时让眼睛休息 5 分钟。

3、注意坐姿。不正确的坐姿往往会让你头痛更加厉害，如果你能抬起头让头部和身体基本成一直线，身体各部分的肌肉就不容易疲劳；或者办公室里倒杯水、稍微活动一下也能很好地缓解头痛。

冬天来了，老师，请注意身体！



九、心灵小憩

人生如茶



一个屡屡失意的年轻人千里迢迢来到普济寺，慕名寻到老僧释圆，沮丧地对他说：“人生总不如意，活着也是苟且，有什么意思呢？”

释圆静静听着年轻人的叹息和絮叨，末了才吩咐小和尚说：“施主远道而来，烧一壶温水送过来。”

稍倾，小和尚送来了一壶温水，释圆抓了茶叶放进杯子，然后用温水沏了，放在茶几上，微笑着请年轻人喝茶。杯子冒出微微的水汽，茶叶静静浮着。年轻人不解地询问：“宝刹怎么用温茶？”

释圆笑而不语。年轻人喝一口细品，不由摇摇头：“一点茶香都没有呢。”释圆说：“这可是闽地名茶铁观音啊。”年轻人又端起杯子品尝，然后肯定地说：“真的没有一丝茶香。”

释圆又吩咐小和尚：“再去烧一壶沸水送过来。”稍倾，小和尚便提着一壶冒着浓浓白汽的沸水进来。释圆起身，又取过一个杯子，放茶叶，倒沸水，再放在茶几上。年轻人俯首看去，茶叶在杯子里上下沉浮，丝丝清香不绝如缕，望而生津。

年轻人欲去端杯，释圆作势挡开，又提起水壶注入一线沸水。茶叶翻腾得更厉害了，一缕更醇厚更醉人的茶香袅袅升腾，在禅房弥漫开来。释圆如是注了五次水，杯子终于满了，那绿绿的一杯茶水，端在手上清香扑鼻，入口沁人心脾。

释圆笑着问：“施主可知道，同是铁观音，为什么茶味迥异吗？”

年轻人思忖着说：“一杯用温水，一杯用沸水，冲沏的水不同。”

释圆点头：“用水不同，则茶叶的沉浮就不一样。温水沏茶，茶叶轻浮水上，怎会散发清香？沸水沏茶，反复几次，茶叶沉沉浮浮，终释放出四季的风韵：既有春的幽静夏的炽热，又有秋的丰盈和冬的清冽。世间芸芸众生，又何尝不是沉浮的茶叶呢？”

“那些不经风雨的人，就像温水沏的茶叶，只在生活表面漂浮，根本浸泡不出生命的芳香；而那些栉风沐雨的人，如被沸水冲沏的酽茶，在沧桑岁月里几度沉浮，才有那沁人的清香啊。”

浮生若茶，我们何尝不是一撮生命的清茶？命运又何尝不是一壶温水或炽热的沸水呢？茶叶因为沉浮才释放了本身深蕴的清香，而生命，也只有遭遇一次次挫折和坎坷，才激发出人生那一脉脉幽香。