



北京启喑实验学校

校刊

2016 年 12 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
2016 西城区青少年科技创新大赛	2
2016 年北京市学生机器人智能大赛	4
启喑小小志愿者在社区服务中健康成长	4
在融合活动中体验技能带来的快乐	6
珍惜机会 赛出成绩	8
北京启喑实验学校老教协“退休教职工趣味运动会”简讯	9
二、 启喑故事	10
一起上学吧！	10
三、 特教理论	13
当前融合教育实践模式	13
四、 他山之石	15
首席语文教师告诉你：语文学习的秘诀	15
五、 美文欣赏	19
不能花开，就请叶绿	19
六、 开心驿站	21
妈妈在打麻将，爸爸在上网	21
七、 书海拾贝	22
《我们仨》	22
八、 健康随行	24
那些不良习惯让手机辐射加倍！	24
九、 心灵小憩	26
视人为佛	26



一、校园之声

2016 西城区青少年科技创新大赛

由西城区教育委员会、西城区科学技术协会、西城区科技和信息化委员会主办，西城区青少年科学技术馆承办的 2016 年西城区青少年科技创新大赛 11 月 13 日在北京第一六一中学进行。

青少年科技创新大赛是一项具有三十六年历史、规模最大、层次最高、具有示范性和导向型的科技教育活动。北京启喑实验学校为推动学生科技活动的开展，培养学生的创新精神和实践能力，在学校科技社团教育发展与取得的成果基础上首次申报参加了本次比赛活动。学校从聋人群体生活中出现的问题角度考虑，确定了《解决聋人家庭生活便捷性的使用辅具的研究和设计》为参赛主题。科学指导刘喆老师带领高中预科方世希、郭佳、赵健礪同学历经赛前调研、研究、编程等准备工作，利用周末带领学生外出实践，使比赛能够顺利进行并取得成功。



郭佳宁现场答辩



选手和指导老师赛前合影

融合教育实践之路：走进实验二小玉桃园分校

11 月 14 日下午北京启喑实验学校与玉桃园小学开展了融合教育活动：启喑学校小学部师生走进玉桃园小学的课堂，和健听学生共同学习文化知识。

课堂教学涉及语文、英语、美术、音乐、科学、体育等 8 门学科，内容丰富，课堂气氛融洽。课上，健听学生把自己的书、笔和听障孩子共享，还把老师的要求传达给听障学生；课后，孩子们很快就成为了要好的小伙伴，他们在一起交流玩耍，玉小的同学还主动带听障学生上卫生间；听障学生第一次和健听同学一起上课学习，感受到了来自健听同学的热情，都很期待下一次的融合活动。



专心致志地“听”课



玉桃园小学的美术老师指导我画画



一起上体育课



课间无障碍交流

融合教育实践之路：走进教院附中科技节

11 月 16 日和 18 日的下午，北京启喑实验学校初中部所有学生两次来到北京教育学院附属中学初中部，参加科技节的活动。

科技节的活动一共分为三个项目，分别是鸡蛋撞地球、魔术水和吹泡泡比赛。两天的活动中，两所学校的学生同场竞技，教院附中的学生为来自启喑的同学实验成功而大声喝彩，启喑的学生也为教院附中同学的实验获得成功而热情鼓掌。活动结束后，两校学生纷纷表示，能一起搞活动心情很愉快，非常期待下一次的活动！



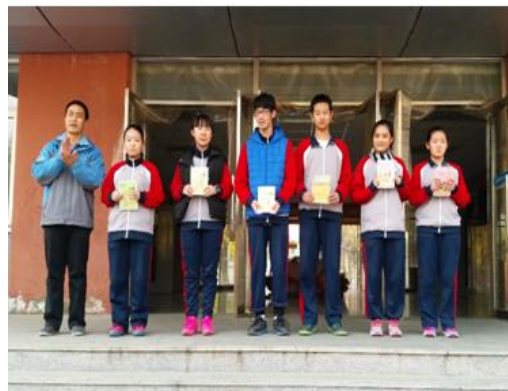
检查一下撞地球的鸡蛋是否破损



研究绣花针如何在魔术水中不下沉



看我吹的大泡泡



教院附中领导为同学们颁奖



2016 年北京市学生机器人智能大赛



开放展示



科

首轮比赛

一年一度的北京市学生机器人智能大赛 11 月 18、19 日在北京工业大学奥运场馆拉开帷幕。北京启喑实验学校参加了机器人工程挑战赛项目的角逐。

启喑学校初中代表队的四名学生是新晋选拔参赛，要求他们在赛场使用机器人器材在规定时间内完成现场给定的任务命题。“聋人生活服务机器人”是四名选手根据

现场抽题范围拟定的展示主题，同学们在指导老师的带领下根据命题于赛时内紧张的进行着思考策划、研究商讨、搭建实验、文字梳理、展板布置、论题答辩、开放展示等环节。通过此次比赛，培养了学生严谨、细致的作风及多学科知识融合运用能力、逻辑思维能力、解决问题的创新与决策能力，培养团队合作精神和竞争意识，提高学生的

学素养和人文精神。

启喑小小志愿者在社区服务中健康成长

11 月 24 日下午，北京启喑实验学校举行了“携手育人·服务成长”项目进社区公益演出。来自新街口街道和学校的领导、社区居民们及启喑学生志愿者们参加了活动。此次慰问演出由新街口街道团工委主办，西城区睦邻社工事务所承办，北京启喑实验学校协办，为社区的居民送上了别样的感恩节慰问。

慰问演出在十多名启喑学生志愿者共同表演的手语歌“爱因为在心中”那悠扬的歌声和缤纷的手语中拉开了序幕。随后是长征诗朗诵。孩子们的朗诵语音虽不那么的清晰，但气势恢宏。观众为他们的精神所折服，表演还未结束，早已鼓掌叫好。接下来优美的舞蹈“茉莉花”以及神奇的魔术表演看得居民们如痴如醉。最后的节目是手语歌“最好的未来”，孩子们以朴实的肢体语言演绎了心中的梦想，为本次慰问





演出画上了圆满的句号。最后，学校及街道的领导共同为参与服务的优秀志愿者们颁发了志愿服务证书及纪念品。



“携手育人&S226;服务成长”项目由北京启喑实验学校、共青团北京市西城区委员会、新街口街道团工委、北京市西城区睦邻社会工作事务所共同合作，开发适合启喑学生参与的志愿服务岗位，组织设计一系列志愿服务活动，发挥启喑学校聋生德智体美劳全面发展的优势，为新街口辖区内有需求的企事业单位和社会福利单位带去特色服务课程及特色才艺展示。让聋生在志愿服务中得到锻炼，学习社会实践知识，实现自我成长和发展，从“受助者”向“施惠者”的角色进行转变。该项目自启动以来，已经顺利开展了多次活动。

精彩回顾：

- 10月19日下午，学生志愿者为国网北京城区供电公司员工讲授中国结的制作方法。通过一对一的形式与国网北京城区供电公司的8位职员结成对子，给职员们分享了双联结、金刚结、纽扣结等多种绳结的制作方法，并指导他们现场完成了作品。
- 11月2日下午，为北京市西城区地税局的员工讲授丝网花制作。活动开始前，地税局的专业讲解员为孩子们讲解了地税局的光荣传统，让孩子们对地税知识有所了解。然后由启喑学生一对一的为地税局的8位员工讲授丝网花的制作材料、方法。最后在大家的共同努力下，每个人都完成了自己亲手制作的一朵漂亮的丝网花。



在融合活动中体验技能带来的快乐

11 月 28 日，北京启喑实验学校四至九年级学生来到西城中小学劳动技术教育中心进行实践活动，启喑学校的学生和十三中分校、青年湖小学的学生们一起体验劳技课程带来的快乐，西城中小学劳动技术教育中心为学生们搭建了参与、融合、展示的平台。

启喑学生分别与青年湖小学、十三中分校对应年级的学生组成了学习小组，学生们进行了腊果、丝绦堆绣、储物盒的制作、瓷杯照相、毛猴制作及木工鲁班锁的学习及制作。同学们用各自的交流方式评论着作品的特点，研讨着制作方法，欢乐的气氛感染着整个学习的过程，此时语言的交流已不是障碍，同学之间配合十分默契。

在师生的努力下共同完成了一天的学习任务。学生们手捧刚刚完成的作品喜悦之情溢于言表。三所学校的学生共同体验了动手动脑带来的快乐，学会了合作。



蜡果和中国结制作小组



丝绦堆绣制作小组



木工“鲁班锁”制作小组



储物盒制作小组



毛猴制作小组



照相瓷杯制作小组



北京启喑实验学校校长和书记与西城中小学劳技中心主任对活动给予了大力支持

珍惜机会 赛出成绩

12月3日，2016年西城区中小学生乒乓球比赛在广安体育中心乒乓球馆举行。北京启喑实验学校新组乒乓球队第一年参加西城区中小学生乒乓球比赛，8名初高中学生参加了初中男子、高中女子单双打项目，最终取得了高中女子双打第五、六名次。此次比赛目的重在抓住机会、锻炼队伍、积累经验、提升水平。



高中女双小组赛



初中男双小组赛



北京启喑实验学校老教协“退休教职工趣味运动会”简讯

2016 年 12 月 8 日，北京启喑实验学校老教协，举办了“退休教职工趣味运动会”。大家怀着无比喜悦的心情，再次相聚在一起。

本次趣味运动会的目的：丰富退休教职工的文化生活；增进退休教师之间的感情；强身健体；友谊第一；比赛第二。

就运动会内容，校领导考虑到退休教工年龄差等特点，经研究开设了投飞镖、筷子夹玻璃球、筷子入啤酒瓶、三毛球、粘板球、小飞盘、赶猪、气功八段锦等比赛项目。

大家报名踊跃、积极参与其中。在比赛过程中，自由结合，各组参赛队员，比赛比出了风格，赛出了友谊，增加了彼此的了解，锻炼了体魄。

这次运动会，虽然没有奥运会中高台跳水冠军的高度，也没有田径运动员博尔特的速度，但是，要论轻松度和愉快度，那是历届奥运会都比不上的，因为我们的“退休教职工趣味运动会”是一种超然情怀的体现。

趣味运动会结束，大家意犹未尽，都期待着下一次老教协活动的到来。





二、启喑故事

一起上学吧！

刘洋

我送教上门的对象叫笑笑，脑瘫儿童，不能行走，手部能做一些大动作，智力受损不严重，口语交流无障碍，没有上过学，只接受过 2 年的送教上门学习。

在西城区融合中心、学校支持中心的支持下，我带领笑笑参观了启喑学校。第一次走进学校的笑笑非常开心与好奇，看到同龄的孩子们认真的学习、嬉戏的玩耍，她流露出了渴望上学的眼神。

2016 年 9 月 26 日，笑笑到我所带的二年级体验了两节数学课。在课堂上，我看到笑笑能在老师的引导下回答问题；课下能与语言好的几位同学进行简单的口语交流。这说明笑笑可以在家长或老师的帮助下在学校进行简单的学习、生活。

班内学生对笑笑充满了好奇，他们课上代替笑笑拔计数器，课后围着笑笑问这问那，热情地给笑笑拿吃的、玩的。

看到笑笑那么渴望上学，那么渴望有同伴的陪伴，我不知道是否能让笑笑走进课堂。正在这时，我看到了如下资料：

✧ 2016 年 9 月联合国教科文组织、中国教育学会特殊教育分会等联盟正式启动 2016-2018 全纳（融合）教育公益项目，并倡议，倡导融合教育理念，呼吁关注残疾儿童接收学校教育的需求，为每一名儿童创造更加融合、更有利孩子潜能发展的教育环境。

✧ 在班级中融入多重障碍学生有助于其学生对社会的了解，学会忍让，对别人增加期许，改善对别人的态度、友谊，加强成就感，能学到不同的方式沟通，增强沟通与交流能力。（《普通班融合重度及多重障碍学生》）

这些有利的理论依据，让我心中顿时有了数——我要让笑笑走进学校！

为了让笑笑真正的融入这个集体，也为了让我们的学生都能接纳笑笑，我决定召开一节以融合教育为主题的班会。

经过精心的准备，2016 年 11 月 14 日，我邀请笑笑来到我的班里，与同龄的二年级同学们一起参加《一起上学吧》主题班会

在班会上，我首先出示了笑笑在家接受送教上门学习、来学校初步体验及第一次走进二年级教室与同学们相处的三组照片。从照片中我们不难看出笑笑表情的变化：笑笑在家接受教育的无奈，在学校体验时的欣喜，与同龄孩子们相处的快乐。三组照片让在座的所有老师和同学们意识到，虽然笑笑有一些身体上的障碍，但是他和每一个孩子都一样，渴望同伴，渴望上学。

在互相介绍环节，同学们与笑笑热情握手，热烈相拥，让笑笑感受到同学们的热情，同时促进了他们彼此间的交流，营造一种团体的气氛。

在随后的“模拟采访”环节中，同学们互相采访，在角色扮演及互换中，学生们与笑笑不知不觉加深了彼此的相互了解，并且学会了在最短的时间发现对方的闪光点。同时，这个过程也增进了彼此的沟通与交流。笑笑同学也更加大胆地展示自己的长处，给在座的同学们表演了一段京剧，虽然他有些紧张，但他说，这是他第一次登台给别人表演，也是第一次得到同伴肯定的掌声。



在随后的环节中我用一个小例子引出了“包容与帮助”的含义，在理解这个概念的基础上，我让同学讨论：假如同学们真的在用心而且努力的做了，但是由于自身能力有限而没办法做的更好，那这时候同学们应该包容他，帮助他。对于笑笑同学自身的障碍，我们应该怎么做呢？

同学们热烈的讨论着，在生活、学习方面都发表了自己的想法。李思琦说：“下课时，我可以帮笑笑拿水杯，喂他喝水。”赵彤飞说：“下课时，我们可以推着笑笑去卫生间。”黄雨说：“中午吃饭时，我可以推笑笑去食堂，帮他打饭。”苗紫涵说：“可以帮助笑笑劳动。”廉欣说：“我可以教他握笔，写字。”王金曼说：“我可以推着笑笑去专业教室上课，拿书本。”

孩子们的发言，让我感到无比的欣慰，融合教育多有意义啊！

笑笑在进行融合的过程中，不仅接受了学校教育，也促使我班学生对社会的了解，他们从笑笑身上学会了忍让，学会了改善对别人的态度，也增强了友谊和成就感，他们都学到了不同的沟通和交流方式，提升了自己与人相处的能力。

班会之前，在得知笑笑愿意来班里和同学一起上班会时，我引导班内每位学生都制作了一份邀请卡，并指导他们在漂亮的邀请卡上不仅写上自己对笑笑的一些祝福语，孩子们有的在邀请卡上写到“我想教笑笑学手语”，有的写到“我想



和笑笑成为好朋友”“我想和笑笑一起玩”……

这些邀请卡，不仅使笑笑感受到了班集体的温暖，还感受到了来自同伴的关爱。



班会结束时，我用了一首小诗《同学，你好》表达了融合的含义，揭露了这节融合教育的主题：

大树和小草不一样
都为我们带来春天
星星和太阳不一样
都有自己美丽的光芒
同学您好
每个人都一样
同学你好
我们都一样

一节班会课很快就结束了，但是笑笑真正融入班集体才真正开始。以后我还会根据笑笑的身体情况，安排笑笑参加更丰富的班级课程或活动体验，如陶艺课、声乐课、手语课、甚至律动课等，让笑笑在不同的课程和活动中，感受学校的氛围，并学会与同学们更融洽的相处。





三、特教理论

当前融合教育实践模式

谢爱明 王玉玲 李智玲

由于各国文化、经济、政治、教育背景不同，也由于各国融合教育不尽完善，“融合教育在世界各国的实践之中呈现不同的模式，迄今还是一个不断深入探讨和实践的全球性课题。”

一、发达国家的融合教育实践模式

以英美两国为例，从教育理论、学校变革、教学策略等层面来看其融合教育实践具有一些类似特征。从宏观的教育理论范式来看，特殊教育具体实际教学策略的演化与发展建立在“行为主义”范式和“建构主义”范式的基础之上。从宏观的学校变革来看，包括“全校参与”模式、“RTI”干预反应模式。从微观的课堂教学策略上来看，主要通过个别化、合作、分层三个方法来实现。其中，个别化包括“个别化教学”、“个别化教育计划”（IEP）和“个别化转衔计划”（ITP，即将家庭、学校、社会连接在一起，为残疾儿童提供系统的、整合的教学与服务）；“分层”主要包括课程分层、教学分层和评估分层三个方面；“合作”包括教师间的合作教学和学生间的合作学习。

融合实践的关键被认为是普教教师与特教教师的合作。普教老师“必须和特殊教育工作者合作以满足他们班级中学生的需要。”“他们的合作有很多形式，例如合作磋商、和巡回指导教师或者辅助性专业人员一起工作，以及协同教学。”以英国为例，其实践方式主要有四类：第一类是校内教室共用式的合作教学，即教辅结合模式、分组教学模式、团队教学模式、平行教学模式和针对性教学模式；第二类是校内空间隔离式的合作教学，即资源教室和分离班级模式；第三类是校外空间隔离式的合作教学，即分离学校模式、看护机构模式和居留在家；第四类是校外资源合作式的合作教学，即巡回指导模式和咨询模式。其中“协同教学”（Co—Teaching）由特教教师和普教教师共同进行教学设计、开展教学并进行相应的评估。

目前西方国家融合教育实践中存在的一个重大问题就是“班级教师”与“辅助教师”缺乏很好的合作，班级教师过多地把特殊教育的责任推给辅助教师。而荷兰在融合教育推进过程中也出现了一系列问题，如普教和特教的联盟不能



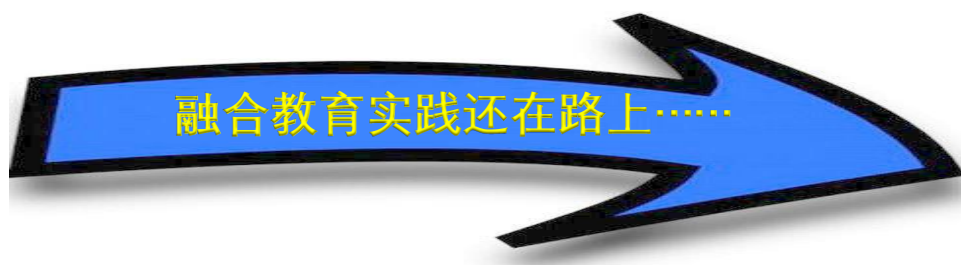
有效开展、教师态度消极且融合教育经验不足等。英国由于多种因素影响，“特殊教育需要协调员”的角色在实践中无法实现。

二、我国融合教育的实践模式

我国融合教育的主要实践模式是随班就读。随班就读在我国特殊教育办学格局中已经占有主体地位（我国特殊教育的办学格局是“以特教学校为骨干，以随班就读为主体，以送教上门等多种形式为补充。”）“随班就读”指具有接受普通教育能力的适龄残疾儿童少年，进入实施义务教育的普通中小学，平等接受并完成义务教育，是我国对残疾儿童少年实施融合教育的一种形式。”特殊需要学生平时在普通班级中上课，特定时间到资源教室上课。“资源教室是一种教育措施，它是指在普通学校中设置，专为特殊学生提供适合其特殊需要的个别化教学的场所(教室)，这种教室聘有专门推动特殊教育工作的资源教师，以及配置各种教材、教具、教学媒体、图书设备等。”

我国随班就读基本上由一位普校教师独自进行全班教学。有的学校配有资源教室，学生平时在普通班级上课，特定时间到资源教室上课。有学者认为“资源教室方案是沟通普通教育与特殊教育的桥梁”，但现实中资源教室的作用十分有限。首先，资源教室的建设还很少。据调查，我国 95.83%教师和学生所在学校都没有资源教室，只有 4.17%的学校资源教室在建设中。其次，即使配有资源教室，教学效果也大多不够理想。并且“资源教师”多由没有特教背景的普校教师独自担任。

总的来看，我国随班就读与欧美融合教育存在教育质量、教育对象、价值取向等区别：我国随班就读目前质量欠佳；随班就读当前主要是听障、视障、智障三类残疾儿童，融合教育则面向所有儿童；随班就读的初衷在于普及义务教育，融合教育则建立在人权、平等价值观层面上。此外，在融合教育实践模式上也存在较大的差别。我国把残疾学生放入了普通学校，但课程与教学变化不大，资源教室的教学也并不是由专业教师担任。





四、他山之石

首席语文教师告诉你：语文学习的秘诀

东北师大附中 孙立权

我念小学和初中时对语文学习的感觉，用李清照的词来说，就是：这次第，怎一个愁字了得！

非常发愁，怎么努力也不见提高，有时越努力成绩越低。现在，我学了 17 年语文，教了 9 年语文，才越来越深切地认识到，语文学习是一个缓慢而渐进的过程，因此，求快速提高的做法都是违反语文学习规律的，什么快速作文、快速阅读、快速记忆，我都不信。



语文学习的过程为什么非常缓慢？因为这个过程不单单是学习知识、提高能力的过程，更重要的，它是一个熏陶情感、提高审美、培育道德、学习做人的过程。

我们听说过快速做人法吗？有快速熏陶感情法吗？没有。因此语文学习不能求快，你只要乐此不疲、津津乐道，不一定什么时候，就会有“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在、灯火阑珊处”的感觉。

正因为语文学习是一个非常缓慢的过程，所以一旦落下，也就很难赶上来。也正因为如此，所以今天我把我的语文学习秘诀告诉大家。

我的秘诀极其简单：五“多”——多读、多背、多写、多悟、多行。下面分别谈一谈。

一、多读

杜甫早就说过：“读书破万卷，下笔如有神。”初中三年，不读几百万字的书是不行的。义务教育课程标准里规定课外阅读总量不少于 400 万字，高中语文课程标准规定三年课外阅读总量不少于 150 万字。这是读多少的问题，那么读什么书？



一是：应该读有定评的大家的作品。因为读一本这样的书就终生受用。读一本歌德的《少年维特之烦恼》比读 100 本现在流行的写少男少女情感的书还要强。二是：不要只读零金碎玉似的散篇，应该多读整本的书。现在，许多老师、同学都认识到多读的重要，都在多读，但



读的往往是零散的名家名篇，而不是长篇名著或大师专集。如果有计划地每学期读一本长篇名著，这样三年就是六本名著。要知道，有的人一生也没读过六本名著啊。读完一本名著，就是走完一种人生，你从中得到的人生的阅历、情感的熏陶、审美的愉悦、道德的感化、写作的方法都是无法用语言表达的。从某种意义上看，课下多读这些被家长、老师看作“闲书”的书，甚至比课上学语文还重要。许许多多语文学得好的人都表达过类似的看法：语文不是在课上学得的，而是在课下习得的。

那么怎么读？我曾经用两年时间搞了一个实验：批注式阅读。要求学生读书时边读边圈点批注，边把自己的思考、感受写在旁边。阅读是纯粹自由的精神活动，它不是体操里的“规定动作”，而相当于“自选动作”。阅读别人的作品要和阅读自己的生命相结合，要从别人的作品中读出自己来。阅读是一种精神的旅游和探险活动。批注式阅读就是把这种旅游和探险的收获记录下来。批注式阅读使学生成为学习的主人。

我要求学生预习课文时圈点批注。怎样批注？我先示范，把我对一篇课文的批注印发给学生。上课时的主要方式就是我和学生交流批注成果。一堂课上，我常被学生精彩的批注所吸引，学生也常为我充满哲理的批注所折服。讲范仲淹词《渔家傲》“羌管悠悠霜满地，人不寐，将军白发征夫泪”时，有同学加了一句批注：“与李益《夜上受降城闻笛》中‘不知何处吹芦管，一夜征人尽望乡’有异曲同工之妙。”话音刚落，教室里想起热烈的掌声。讲贾平凹《丑石》，讲到丑石不屈于误解，寂寞地生存时，我宣读我的批注：“不要怕孤独，孤独能造就伟大。”好长时间，学生脸上洋溢着深思的表情，默默回味着。

批注式阅读除了给文章加旁批以外，还包括写读书笔记。我常常让学生在读完课文后写读书笔记，这种读书笔记可以长篇大论，也可以三言五语。写读书笔记，一方面使学生体验和思考别人已经体验过的经验和思考过的观念，另一方面也是学生认识自我和认识世界的方式，即通过写笔记来探索和表达自己对世界、对人生的感受与认识。这样看来，写读书笔记对阅读教学来说是多么重要。另外，我们都认为应该把阅读和写作结合起来，而写读书笔记、批注式阅读，实际就是阅读与写作的最佳结合方式，实有一箭双雕之效。批注式阅读、写读书笔记，都要和名著阅读结合起来。读名著时要圈点批注，读完名著要写一个有一定长度的读书笔记，然后再开一个读书报告会，师生交流读书心得。读书报告会每学期举行一次或两次。

阅读是人生中最重要活动之一，它和我们的生命相始终。不管你愿意读，还是不愿意读，你都得读。而且我认为读在写之上。普通人一生读的时间比写的时间要用去的多得多。而且读是吸收的过程，贮存的过程，不断充实自我的过程，



而写是表达的过程，展示自我的过程。所以，多读是非常重要的。

二、多背

心理学研究表明，人十五岁之前的记忆力最好。初中三年要多背名篇。背什么？中华古诗文。中国人几千年的审美、智慧、情感主要凝聚在中华古诗文中，当然要多背。多背多得，少背少得，不背不得。

我搞过一个实验：两年背诵古诗词 300 篇。我用半年时间从几万首古诗词中选出 300 首，每天晨读时领着学生读背。现在这 300 篇已经整理成书——《中学生古典诗词 300 篇》。现在我越来越认识到，读背古诗词的过程，既是积累典型语言材料的过程，更是在心田上播下民族文化的种子的过程。我个人认为，语文教育的本质是立人，所谓读书为明理，作文即做人。语文教育的终极使命是培养能读会写、知书识理、有君子之风的中华少年。而中华古诗词负载着伟大的人文精神，对塑造青年学子的心魂有举足轻重的作用。蔡元培说：教育不为过去，不为现在，而为将来。我想，现在来谈“两年背诵古典诗词 300 篇”这项实验的意义尚为时过早，几十年后，参加实验的学生将对这项实验做出权威评价。



三、多写

一是写字，二是写文章。

汉字是世界上最优美的文字，它的书写成为中国特有的艺术——书法。作为一个中国人，应该也愿意写一手漂亮的字。在今天这个读图时代、网络时代、敲击键盘的时代，写好汉字又有了更为重要的意义：传承民族文化，“为去圣继绝学”。我的学生每周一、三各写一页钢笔小楷，每周二、四、六各写一页毛笔大楷。我给学生选了人手一本的字帖，认真临写。



再谈写作。写作的窍门在哪里？

一是多读。鲁迅说，文章怎么写，我不知道，但一切有定评的大作家的作品就说明着怎么写。鲁迅都不知道文章怎么写，小小的语文老师能知道吗？但鲁迅告诉我们，读大家的作品就能懂得怎样写，也就是说，多读才会写。宋代柳永“衣带渐宽终不悔，为伊销得人憔悴”的句子极有名，想必他熟谙五代冯延巳词“日日花前常病酒，不辞镜里朱颜瘦”。苏轼“明月几时有，把酒问青天”的名句肯定是受了李白“青天有月来几时，我今停杯一问之”的影响而写成。

二是多写。巴金说，只有写，才会写。美国作家海明威说，当写得越多的时



候，才越懂得怎样写。这些精通写作的大师们说的话，应该引起我们的重视。除了每学期必须完成的几次大作文外，应该养成写文学练笔的习惯。它是我们生活见闻史和心灵成长史的记录，有心灵史的价值，务必引起大家的重视。我要求学生人手一本文学练笔本，每周不少于两篇，并且自己设计封面、制作目录，完成一本后要由家长、老师或自己写一篇序，永久收藏。我相信，五年后，每个学生都有一厚摞自己的作品，我也相信，有的同学的作品将结集出版。

四、多悟

语文学习一个很重要的任务是启迪灵性，而灵性的启迪重在一个“悟”字。用自己敏感而细腻的心灵在读书中悟，在生活中悟。比如读书时，应该边读边思考。读到“海内存知己，天涯若比邻”，思考一下中国人对情的认识。友情是这样不受时空阻隔，爱情呢，“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮！”，同样不受时空阻隔，友情呢，“但愿人长久，千里共婵娟”，仇情呢，“君子报仇，十年不晚”。

你看，中国人的情是持久绵长的，不受时空阻隔的，这是我中华民族有丰富心灵世界的表现。对生活中的现象也要抱有一颗敏感的善于思考的心。比如看到遍地的娱乐场所，这是不是表明现代人的精神生活是充实的？回答是否定的。娱乐场所多，恰恰表明现代人的空虚寂寞。所以才到娱乐场所去寻求刺激，或去逃避现实。经常地在读书中悟，在生活中悟，日积月累，你就会聪明起来。

五、多行

古人云，读万卷书，行万里路。所谓行者，实践也。只有多参与生活，创造生活，才有丰富的阅历。行是阅读和写作的源泉。现代中学生整天被关在家庭与学校，生活比较的枯燥。这就要求学校、老师、家长尽可能的为学生提供“行”的机会。有了行，才有真正的语文素质教育。



读书破万卷
下笔如有神





五、美文欣赏

不能花开，就请叶绿

那年秋天，我随一支大学生志愿者服务小分队，去宁夏西部的一个山村支教。

长途客车在沙尘飞扬的大戈壁上颠簸着，透过车窗，我忽然看见远处旷野上有两个年轻的男子，正站在一块巨石上面，仰望蓝天白云，双臂挥舞着，似乎在呼喊着什么。家住附近的一位学生告诉我，他们原先是县剧团的演员，演技还不错，不少人喜欢他们的演出。后来剧团解散了，他们就出去打零工，闲暇的时候，他们随便站在哪里，都会亮一嗓子，高歌几曲。他们告诉别人说，不能登台演出了，就大声地唱给自己听吧。



他们真是快意人生，颇有些侠士风度。我忽然想起了一位著名登山家说过的话——真正的登山者，并不特别在意成功登顶的那一刻，而是更在意一路登攀的愉悦。想想的确有道理，无法登顶的时候，慢慢地欣赏一下沿途的风景，不是很好的选择吗？

在那干旱缺水的村庄里，庄稼活得艰难，牲畜活得艰难，百姓的日子也清苦得叫人心疼。然而，我却十分惊讶地发现，我见到的人们虽然穿得很差、吃得很差、用得很差，可一个个精神气儿十足。我没看到几张哀愁的容颜，倒是从那一一张张被阳光晒得酱紫、被风沙吹得粗糙的面颊上，看到了许多淡定与从容，甚至看到了许多灿烂的笑，干净得像澄碧的蓝天。

我问一位七旬老者，为何大家生活如此窘迫，却依然有那样好的心情？老者平静地答道：“谁都希望过上好日子，可总有很多梦想会落空的。播下瓜种，不一定能够如愿地收获到瓜，那么，为什么不怀揣一份好心情，欣赏一下瓜秧上面那些美丽的花呢？”

不能收瓜，就去赏花。这真是一种收放自如的洒脱啊，真是一种值得深思的人生智慧啊！我不禁对身边那些平凡无奇的人们肃然起敬。

我新认识的邻居，是一个叫人见了心生怜爱的小女孩，她因患有先天性的肌无力，在 12 岁那年，失去了行走的能力。而此前，她酷爱跳舞，舞蹈老师夸赞她有跳舞的天赋，是一个搞艺术的好苗子。10 岁那年，她还曾登上过银川市电视台



主办的春节联欢晚会的舞台，在她的家里，我见到了墙上那幅漂亮的剧照，身着舞衣的她，真像一个美丽的天使。

如今，她被疾病困在了床上，要想到外面去，就得让父母把她抱到自制的那台沉重无比的简易轮椅上。父母身体也不大好，很懂事的她，便将自己的活动范围，基本都限定在床上和院子里。更多的时候，她趴在窗台上，望着外面的世界，偶尔在父母的帮助下到院子里转转。

她喜欢笑，一脸天真无邪的笑，纯净得叫人立刻就会想到那个词汇——一尘不染。她告诉我，她今生再也不能跳舞了，就编一些与跳舞有关的故事，写下来，讲给自己听，有时候也讲给大人们听，她还想投稿，争取让更多的人看到她写的故事。她拿给我看她写的故事，简单的情节，简单的语言，里面透着不饰雕琢的童真情趣。

我为她的阳光心态鼓掌，问她：“不能跳舞，是不是感觉很遗憾？”她莞尔一笑：“刚开始，痛苦得都不想活了，觉得老天真能捉弄人，赐给我跳舞的灵性，却不让我去跳舞。现在，我已经完全想开了，不能花开，就请叶绿。”

不能花开，就请叶绿。

刹那间，我的心灵被一种东西深深地震撼了。





六、开心驿站

妈妈在打麻将，爸爸在网上

儿子写日记：“夜深了，妈妈在打麻将，爸爸在网上……”

爸爸检查时，很不满意地说：“日记源于生活，但要高于生活！”

孩子马上修改为：“夜深了，妈妈在赌钱，爸爸在网恋……”

爸爸更不满，愤怒地说：“看看中央电视台、官方报纸是怎样写的。一定要提倡正能量，以正面宣传为主！”

孩子再修改为：“夜深了，妈妈在研究经济，爸爸在研究互联网+生活……”

爸爸看后说，这还差不多，但深度不够，有待进一步提高！以后你长大了成了硕士研究生，你就知道应该这么写了：“妈妈在研究信息不对称状态下的动态博弈，爸爸在研究人工智能与情感侧供给的新兴组合。”

爸爸接着说，要是你打算成为博士，得这样写：“妈妈在研究复杂群体中多因素干扰及信息不对称状态下的新型‘囚徒困境’博弈；爸爸研究的是：大数据视角下的六度空间理论在情感侧供给匹配中的创新与实践。”



论知识的重要性





七、书海拾贝

《我们仨》



【内容简介】

《我们仨》分为两部分。第一部分中，杨绛以其一贯的慧心、独特的笔法，用梦境的形式讲述了最后几年中一家三口相依为命的情感体验。第二部分，以平实感人的文字记录了自 1935 年伉俪二人赴英国留学，并在牛津喜得爱女，直至 1998 年钱先生逝世 63 年间这个家庭鲜为人知的坎坷历程。他们的足迹跨过半个地球，穿越风云多变的半个世纪：战火、疾病、政治风暴，生离死别……不论暴风骤雨，他们相濡以沫，美好的家庭已经成为这一家人人生最安全的庇护所。天上人间，阴阳殊途，却难断挚情。杨绛独伴青灯，用心灵向彼岸的亲人无声地倾诉着。作为老派知识分子，她的文字含蓄节制，那难以言表的亲情和忧伤弥漫在字里行间，令读者无不动容。生命的意义不会因为躯体的生灭而有所改变，那安定于无常世事之上的温暖亲情已经把他们仨永远联结在一起，家的意义也在此书中得到了尽情的阐释。



【作者简介】

杨绛（1911—2016），原名杨季康，江苏无锡人。1932 年苏州东吴大学毕业，同年入清华大学研究院研习。1934 年开始发表作品。1935 年留学英国、法国，1938 年回国。先后任上海震旦女子文理学院教授、清华大学西语系教授。1949 年后，任中国社会科学院外国文学所研究员。主要作品有剧本《称心如意》、《弄假成真》，论文集《春泥集》、《关于小说》，散文集《干校六记》。长篇小说《洗澡》，短篇小说集《倒影集》等。主要译著有《堂·吉珂德》、《小癞子》、《吉尔·布拉斯》等。

【经典欣赏】

- 他发愿说：“从今以后，咱们只有死别，不再生离。”
- 人间不会有单纯的快乐，快乐总夹杂着烦恼和忧虑，人间也没有永远。
- 我曾做过一个小梦，怪他一声不响地忽然走了。他现在故意慢慢走，让我一程一程送，尽量多聚聚，把一个小梦拉成一个万里长梦。这我愿意。送一程，



说一声再见，又能见到一面。离别拉得长，是增加痛苦还是减少痛苦呢？我算不清。但是我陪他走的愈远，愈怕从此不见。

☐ 惟有身处卑微的人，最有机缘看到世态人情的真相。一个人不想攀高就不怕下跌，也不用倾轧排挤，可以保其天真，成其自然，潜心一志完成自己能做的事。

☐ 我们这个家，很朴素；我们三个人，很单纯。我们与世无求，与人无争，只求相聚在一起，相守在一起，各自做力所能及的事。碰到困难，我们一同承担，困难就不复困难；我们相伴相助，不论什么苦涩艰辛的事，都能变得甜润。我们稍有一点快乐，也会变得非常快乐。

☐ 愿变成一块石头，守望着我已经看不见的小船。

☐ 现在我们三个失散了。剩下的这个我，再也找不到他们了。我只能把我们一同生活的岁月，重温一遍，和他们再聚聚。

.....

【人物形象】

杨绛

作为一个妻子，一位母亲，为丈夫和孩子倾注了全部的心血，付出了所有的爱。“拙手拙脚”的钟书“做了坏事”，打翻了墨水瓶，妻子说：“不要紧，我会洗”；钟书不小心把台灯砸了，妻子说：“不要紧，我会修”；钟书把门轴弄坏了，妻子说：“不要紧，我会修”。

圆圆

女儿圆圆一向孝顺父母，对父母百般体贴。“圆圆也肯委屈，能忍耐”。小时候，圆圆十分乖巧、听话。“阿媛长大了，会照顾我，像姐姐；会陪我，像妹妹；会管我，像妈妈”。她始终是父母的安慰、父母的骄傲。

钱钟书

在家人心目中，他是家里最需要照顾的“孩子”，然而他的感情是细腻的，他对待妻子和女儿是温存体贴的。在生活中，“他肯委屈，能忍耐。”他和妻子一起学做菜，一起去“探险”——在散步中寻找生活的乐趣。他长期为妻子做早餐。他与妻子、女儿一起风雨同舟、患难与共。他是女儿最好的“哥们”。



八、健康随行

那些不良习惯让手机辐射加倍！

手机，绝对是我们片刻不离的随身标配，可正因为如此，相爱相杀的“杯具”也会时不时上演，下面网信君带小伙伴们看看什么样的使用习惯会导致辐射成倍增加——

不良习惯一：拨电话时把手机紧贴耳朵手机拨出电话而未接通时，辐射会明显增强，此时应该让手机远离头部，间隔约五秒钟后再通话。



不良习惯二：私密电话“躲到墙角悄悄说”手机拨出电话而未接通时，辐射会明显增强，此时应该让手机远离头部，间隔约五秒钟后再通话。



不良习惯三：“一只耳”煲“手机粥”研究表明，长时间的连续辐射可能会使脑部受到影响。专家建议，不宜用手机长时间通话，可考虑改用固定电话或者使用耳机，如果不得不长时间用手机直接通话，也应每隔一两分钟轮换左右耳接听。



不良习惯四：把手机挂在脖子或腰间手机的辐射范围是一个以手机为中心的环状带，手机与人体之间的距离决定了辐射被人体吸收的程度。因此，人与手机需要保持“距离之美”。有医学专家指出，心脏功能不全、心律不齐的人尤其不能把手机挂在胸前。手机如果常挂在人体的腰部或腹部旁，可能会影响生育机能。较为健康安全的方法，是把手机放在随身携带的包中，并尽量放在包的外层，以确保良好





的信号覆盖。

不良习惯五：东晃西走，频繁移动一些人喜欢在打手机时不自觉地踱方步、频繁走动，却不知频繁移动位置会造成接收信号的强弱起伏，从而引发不必要的短时间高功率发射。此外，在行驶的车上打手机，手机有可能会为了避免过于频繁的区域切换，而指定覆盖范围更广的大功率基站提供服务，其发射功率则会因传输距离的增加而提高。



不良习惯六：手机信号越弱，耳朵贴得越近当手机信号变弱时，许多人会本能地将手机尽量贴近耳朵。但根据手机的工作原理，在信号较弱的情况下，手机会自动提高电磁波的发射功率，使得辐射强度明显增大。此时把耳朵贴近，头部受到的辐射就会成倍增加。



哪些习惯可
降低手机辐
射？



一般来说，屏幕亮度越大，电磁辐射越强，反之越小。不过，过暗的亮度也易造成眼睛疲劳，所以要采用合适眼睛的亮度。用过手机之后，应尽快彻底清洗脸部。特别是晚上临睡的时候，一定要重新将脸部彻底的清洁干净。不要手机关机后就呼呼大睡，长期这样，肌肤状况会越来越差。

手机不用的时候最好是放在包里。如果一定要放在口袋的话应该键盘面朝向自己的身体。电板面朝外面。女人最好放右边的口袋或者PP口袋。因为左边口袋比较接近子宫。不太好。男生建议放PP口袋最好。



一些人喜欢在打手机时不自觉地踱步、频繁走动，却不知频繁移动位置会造成接收信号的强弱起伏，从而引发不必要的短时间高功率发射。此外，在行驶的车上打手机，手机有可能会为了避免过于频繁的区域切换，而指定覆盖范围更广的大功率基站提供服务，其发射功率则会因传输距离的增加而提高。

使用耳机来接听手机也能有效减少手机辐射的影响。配备手机专用耳机，实现远距离的使用是减少手机辐射比较有效的办法。

九、心灵小憩

视人为佛

方子



方丈带着两个徒弟云游，见到一块像女人的大石头，大石头背着一块小石头。小徒弟说：“这个女人好贪婪，背上背着块大金子。”大徒弟斥责道：“胡说，这哪是金子，分明是母亲背着一个孩子。”师父抚了抚大徒弟的头，微笑着说：“对，是慈母背子。”小徒弟辩解：“师父，您不公平，小石头没发、没眼、没脸，哪像一个孩子啊，它只像一块金子。”师父说：“孩子，你现在还不懂，视人为佛，人人皆佛；视人为魔，人人皆魔。”

某次，几位朋友一起聊天，一位朋友说：“你别看我外表随和，好像与谁都谈得来，其实我内心很少有瞧得起的人。”另一位朋友说：“我则相反，我与别人交往，都是先将别人看作值得信任和尊敬的人，对他们说真话。”

世上有慈爱的人，也有贪婪的人，有值得我们信任的人，也有不值得我们与之打交道的人。概括来说，世上有好人，也有不那么好的人。但我觉得，人首先还是应该“视人为佛”。我们与别人最初相交，互不了解，你将别人都看成坏人，事先戴着面具，不愿将真心表露出来，别人也会戴上面具不肯向你付出真诚。这样，就算是有意气相投的人，你也未必能碰上。相反，你打开心门，那些与你性情相合的人一定会找上门来。就算个别有“魔性”的人混了进来，你及时将他清理出去就是了。

