



北京启喑实验学校

# 校刊

2017 年 3 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、 书记新学期寄语 .....       | 2  |
| 从“鸡”说起 .....           | 2  |
| 二、 启喑故事 .....          | 3  |
| 故事一：孩子，我给你证明！ .....    | 3  |
| 故事二：逃避的眼神不再逃避了 .....   | 4  |
| 三、 特教理论 .....          | 5  |
| 融合教育背景下特殊教育学校的发展 ..... | 5  |
| 四、 他山之石 .....          | 8  |
| 专家眼里的融合教育 .....        | 8  |
| 五、 美文欣赏 .....          | 10 |
| 青春的纸条 .....            | 10 |
| 六、 开心驿站 .....          | 12 |
| 真正的财富 .....            | 12 |
| 七、 书海拾贝 .....          | 13 |
| 《乞力马扎罗的雪》 .....        | 13 |
| 八、 健康随行 .....          | 15 |
| 早晨空腹喝水，是对还是错？ .....    | 15 |
| 九、 心灵小憩 .....          | 16 |
| 故事一：误会 .....           | 16 |
| 故事二：钉子 .....           | 16 |
| 故事三：且慢下手 .....         | 17 |
| 故事四：宽大 .....           | 18 |



# 一、书记新学期寄语

## 从“鸡”说起

（北京启喑实验学校书记 于文红）

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

首先代表学校的党政工团给各位拜个晚年，祝大家在丁酉鸡年里有吉星高照，能积极进取，百事都能顺意，能够取得极大的成绩！

鸡年的开始，咱们说说鸡。

在古代，鸡是一种承载着德行与正义的动物，具有丰富的象征意义和浓厚的神秘色彩，雄鸡打鸣，为家家户户报晓计时，母鸡下蛋，为人类带来食物和财富。鸡是一个吉祥物，它还有“德禽”的美誉，大家能想得出鸡都有哪些好的品德吗？

鸡有“五德”，就是五种品德，文德、武德、勇德、仁德、信德，为什么这么说呢？听我来说说：

首先从鸡的外形来说，鸡有一个明显的特征就是红红的鸡冠，象戴了个帽子，给人文质彬彬的感觉，这是说鸡有文德。

公鸡在搏斗时除了用尖尖的嘴，还有一个秘密武器就是雄鸡双腿后突出如脚趾的部分，叫“距”，这是说鸡有武德。

其次从鸡的品性看，作为很早就被驯化的家禽，大多时候是温顺的，但遇到强敌时能够勇敢搏斗，比如蛇、鹰要伤害自己的族类时，雄鸡会毫不示弱地迎敌而战！这是说鸡有勇德。

鸡见食物不会独自占有，而是呼唤同伴一起啄食，特别是母鸡对子女关怀备至，常叼小虫或小米给小鸡吃食。这是说鸡有仁德。

还有就是公鸡每天司晨守夜，早晨准时打鸣报时，是守时守信，诚实不欺的表现，这是说鸡有信德。

概括一下，鸡有五德：

文：有文化修养；

武：有独到本领；

勇：有果敢自信；

仁：有慈爱心怀；

信：能诚实守信。

希望老师和同学们在鸡年都能培养和拥有这五种品德。

最后，说几句希望——

希望同学们在学习上能像公鸡一样斗志昂扬；在生活上能像母鸡一样爱心洋溢；在精神状态上像刚出笼的小鸡一样生机勃勃；在一切困难面前像战斗机一样所向披靡，勇往直前！



（2017.2.20）



## 二、启喑故事

### ➡ 专职支持教师陈甜天支持教学故事两篇

陈甜天，北京启喑实验学校高级教师，2016年，应西城区融合教育发展的需求，毅然接受专职支持教师的重任，到普校为特殊需要学生进行教育教学支持，面对这项充满挑战和探索的路，她始终面带微笑，尽自己最大努力，克服重重困难，把最大的耐心、爱心，都毫不保留地给予了特殊需要的孩子。



#### 故事一：孩子，我给你证明！

这一节是体育课，一阵混乱过后，三年级五班的小朋友们基本上安静下来，站好了。突然，一个稚嫩的声音大声地说：“老师！小林同学不听你的话！”“看！小远又贱招了！嘴皮都说破了他也不改！回回他主动招惹别的同学。不行了，不行了，我得去吃降压药了！”给我介绍情况的老师恨恨地丢下这句话，离开了操场。我也对这位老师的话深以为然。

开始做准备活动了，刚开始，一切正常。突然，让我颇为惊讶的一幕发生了。只见小远右边的小侯同学侧压腿时，做了一个腾空的动作，落地时，小侯同学的左脚踢到了小远的右小腿。显然，这不是有意的。我以为小侯同学会道歉。然而没有。此时，我有点担心小远的反应，他会不会再次大声向老师汇报呢？

接下来，事情的发展有点儿让我出乎意料。只见小远好像被吓了一跳，尴尬地笑了两声，下意识地往回收了一下右脚，用手拍了两下裤腿上的鞋印，并没有说话。我有点儿傻眼的感觉：小远那贱招的劲儿都去哪儿了？

事实证明，小远真的只是没反应过来。一分钟后，小远出“脚”了。他利用换腿的机会，用右脚踩了一下小侯同学的左脚，默默地用行动“报复”刚才的一腿。很快，小侯毫不客气地回敬了一脚。俩人互踩了对方两下。然而，此时体育老师背对着他们，并未发现。我果断走过去，蹲在他们俩人中间，制止了他们互踩的行为。我双手分别搂着俩人的肩膀，低声说：“小侯，你先踢到了小远，你应该及时说‘对不起’。”“小远，刚才小侯踢到你，不是故意的，不能踩回去。”这个小插曲暂时结束了，虽然小侯同学仍带着不服气的表情。这也预示着故事并没有完，后来又经历了两次小波折，以后有机会详细讲，可以告诉大家的是故事一波三折很是精彩。我想说的是：假如我没有亲眼目睹，假如老师只看到俩人互相踩对方脚的场景，会不会因为成见，主观地认为“这一次，肯定仍是某某某‘贱招’”呢？

我又想起一位女老师曾说的“在男厕所，小远‘贱招’和俩男生打架”的事





件，女老师亲眼目睹了整个事件过程吗？她是否也曾被成见所影响呢？看着一脸无所谓的小远，他似乎已经习惯了这样。我为刚刚的“深以为然”感到内疚：孩子，这一次，我能证明不是你先动手的。

老师对某一个孩子有成见，不仅周围的老师会被影响，班里的孩子们也会“模仿”，这让注意力缺损孩子的处境更加艰难。所以，作为老师，除了要了解医学知识，更要时刻警惕成见，随时保持一个空杯状态。

## 故事二：逃避的眼神不再逃避了

下校所在学校领导问我：“甜天，你也辅导了（小远）两次了，你觉得这个孩子和你亲近吗？”我并不知道她想问什么。我老实回答：“从表情上看，看不太出来，因为他常常没有表情，尤其一点，他的眼神几乎从不与我对视。但从细节上看，他会主动靠近我的肩膀，虽然动作幅度不大。妈妈问他‘愿意来辅导吗’，他痛快地说‘愿意’。但辅导结束的时候，他直接背书包就跑了，没有说‘老师再见’。谜一样的孩子呀~”领导一副深以为然的表情。

今天的个训目标主要是教会小远“问好”。“小远，今天我们先来玩一个游戏好不好？”一听到这里，小远的眼睛睁大了，很快地瞥了我一眼，流露出感兴趣的样子。我蹲下来，目光和他齐平。

我接着说：“游戏的名字叫做‘我是机器人’。你来扮演机器人好吗？机器人今天要完成四个口令。我们来看看你这个机器人能不能顺利地完成呢？”他兴趣似乎更浓了，点了点头。

“好，一，看着我的眼睛，保持住。”其实，这个时候的我心里很有些忐忑：平时你总不和人对视，马上就要有答案了。让我们看看：你是做不到呢，还是不愿做呢？

我的话音一落，孩子纯真明亮的大眼睛立刻定定地看着我，安静地等待着我的第二个指令。我情不自禁地轻拍他的肩膀，“你完成得太棒啦！”小远也露出了开心的笑容。

好的开始，就成功了一半。接下来的三个指令，无论是指令二“嘴角翘起，保持微笑”，指令三“轻抬右手，挥动”，还是指令四“说出‘老师，你好/老师，再见’”，抑或最后连贯动作的指令，小远扮演的“机器人”都完成得很好。

在校门口，小远面带微笑看着我，挥动右手和我道别。托管班来接小远的辅导老师流露出惊讶、佩服的表情。看着孩子远去的背影，我心中的一块大石头终于放下了，原来他只是不会。一步一步教给他，他掌握得又快又好！

我不禁想起第一次见到小远的情景，妈妈拉着他的衣角，说：“小远，跟陈老师‘老师好’。”孩子的眼睛看着地面，两手垂于身体两侧，口中发出“老师好”的声音，面无表情。妈妈着急地又拉了一下孩子的衣角，说：“看着老师。”孩子飞快地瞥了我一眼，依旧重复刚才的动作。家长简单的几句话显然并不能让孩子学会和人正常交往，我不禁感慨：专业的教育干预，无论是学校还是家长，现在都太需要了！



### 三、特教理论

#### 融合教育背景下特殊教育学校的发展

谢爱明 王玉玲 李智玲

随着社会文明的进步,科学技术的迅猛发展,特殊教育的发展水平已经成为衡量一个国家和地区综合实力、文明程度的重要标志,并在一定程度上反映了以人为本的时代精神。而随着融合教育的发展,特殊教育的内涵与形式必然发生变化。社会要求普通学校能服务于所有学生,其中也包括有特殊教育需要的学生,来进一步实现教育公平的目标。相应地,世界各国的特殊学校出现三种情况:取消、转型、兴建。

一是取消特殊学校(最起码不能再建隔离的特殊学校)。“西方各国特殊教育实践表明传统的隔离式特殊教育学校体系基本上已经崩溃,隔离的特殊学校(班)已经或正在消失。”比如 20 世纪 90 年代瑞典 99%特殊教育需要的学生进入了普通学校,仅有 1%中重度学习困难和其他残疾的学生留在特殊学校。英国“认为众多特殊学校的存在不利于英国大力推行融合教育,为了确保融合教育的全面实施,英国采取了逐渐减少特殊学校、增加建立融合学校的措施。据统计,到 2010 年时英国有些地区仅仅保留了一所特殊学校。而随之而来的是融合学校的大力兴建和开办,在 2000 年 1 月英国就有 100 多所学校创建了融合学校。”

二是转换目前特殊学校的职能。“特殊学校职能转变”指的是将特殊学校由单纯的校内教育教学活动的机构,转变为集教育教学、科研、在职培训、资讯和康复训练等为一体的综合性教育服务机构或当地的教育资源中心。它的主要任务是为普通学校提供帮助,开发一些材料和方法、收集信息、并为教师和家长提供资讯和信息服务、加强教育机构与非教育机构之间的联系、并为学生从学校到工作的过渡提供辅导等。比如挪威部分自治市,一些“特殊学校已经在一定程度上承担起了向普通学校提供资源的责任”,丹麦则转变为特殊教育资源中心,台湾特殊教育学校锐减并转型为听障、智障等专门性的资源中心。

一些发展中国家,比如印度,一方面提倡融合教育,一方面又大力兴办特殊教育学校,一些西方学者对其融合教育理念提出了质疑。中国情况类似。据 2010 年全国教育事业统计公报显示,中国仅有不到 40%的残疾儿童被安置在特殊教育学校学习,其余则被安置在普校随班就读。同时,我国由于特殊教育基础薄弱,发展随班就读的同时,也在兴建特殊教育学校,提出“到 2020 年,基本实现市(地)和 30 万人口以上、残疾儿童少年较多的县(市)都有一所特殊教育学校”的目标。并于 2014 年“基本实现了”这一目标。

我国一些研究者将为融合教育提供支持的希望寄托于特殊教育学校的转型。



认为“特殊教育学校具有较丰富的特殊教育资源，有效利用这些资源为随班就读服务是解决随班就读质量问题的关键。”希望特殊教育学校从传统的封闭式教育机构转变为集教学、师资培训、信息服务和社区特殊教育资源管理为一体的特殊教育中心。还有些研究者对转型后的职能做了具体的设想。但实践却并不理想，“以特殊学校为骨干的资源中心在随班就读工作中的权力有限，其咨询或指导作用也没有明确化、制度化，致使它们很难真正在本地随班就读的发展中发挥作用。”

因此，这也给我国今后的融合教育及融合教育背景下的特殊教育学校发展带来了启示：

#### （一）融合教育理论观念应更加科学

已有研究和实践结果证明了“完全隔离”和“完全融合”的过激观念都不利于实践发展。当前在我国，各地都有专门的特殊教育学校，根据 2015 年全国教育事业发展统计公报，特殊学校之外，我国有一多半的残疾学生在普通学校随班就读。可见，追求融合是大部分残疾学生及其家庭的愿望。

基于此，建议采用“部分融合”的理念。特殊教育学校仍将存在，重度的特殊需要学生在特殊教育学校接受教育，而中、轻度的学生可以到普校接受融合教育，形成普特共存、普特互助的局面。形成以特殊教育学校为骨干，以普通学校随班就读和附设特教班为主体，以送教上门和家庭、社区教育为补充的发展格局。

#### （二）融合教育实践模式尚需探索

目前我国融合教育的主要模式是随班就读，但效果并不理想。一方面我们应积极借鉴发达国家的先进经验，加强协同教学、差异教学、个别化教育计划等实践。另一方面我们还需要反思国内外存在的若干问题，针对我国班额大、课程现状等特殊国情，探索适合我国特殊的融合教育实践模式。

在我国，也有一些探索较好的融合教育案例，如浙江的特殊教育卫星班，根据“资源集中、就近辐射、双向协同”的原则，在周边镇街的普通学校内延伸设立特殊教育教学班，成为一种介于“特教学校与辅读班”之间的特殊学生分类安置形式。然而各地的实际情况不同，特殊学生的需求也不同，一定要根据实际情况探索可行、有效的融合教育模式。

#### （三）融合教育支持系统亟需完善

虽然我国融合教育的主要模式是随班就读，但由于支持体系不完备，很多特殊学生进入了普通学校，却很难有效融合。因此，借鉴国外先进经验，完善我国融合教育支持体系迫在眉睫。要在立法的基础上，社会、学校、家庭三位一体，协作配合，完善管理机制，从宏观到微观、从课程到方法、从评估到服务、从教学到康复等不同层面加强支持体系的建构。

如北京市为了推进融合教育的发展，2013 年制定了《北京市中小学融合教育行动计划》，计划中明确提出，要加强北京市特殊支持教育中心建设，各区县至少



建 1 所符合残疾儿童身心特点，具有示范性的特殊支持教育中心，引领区域内特殊教育发展。在此基础上，北京市有的区建立了融合教育中心，该中心主要作用就是统筹本区特殊需要学生的教育需求，建立特殊教育学校和普通学校之间的联系通道，协调特殊教育学校和普通学校之间的配合，特殊学校的老师可以到普通学校为教师提供指导或者为特殊学生提供帮助，甚至为特殊需要学生提供上门送教，普通学校也可以为特殊学校的学生提供与普通学生一起活动或交流的机会。北京市融合教育的实践和探索可以说是为我国融合教育的实施和发展提供了一个范例。

#### （四）特殊教育学校功能必将转变

融合教育背景下，我国特殊教育学校存在着转变为特殊教育资源中心的必然性、必需性和可行性。因为在融合教育背景下，特殊教育学校的封闭模式必将与融合教育理念相矛盾，且随着随班就读的发展，特殊教育学校将面临生源减少、残疾程度日益严重等问题，我国特教资源又主要集中在特殊教育学校。因此，特殊教育学校必将向着资源中心的方向发展，将集教育、科研、培训、咨询、康复训练等功能为一体。融合教育背景下，特殊教育学校转型越来越受关注。比如，北京基教二处将特殊教育学校转型为融合教育的资源支持中心列为 2016 年其特殊教育重点工作要点。同时全国各地也都在积极实践，如四川某特殊教育学校和普通中心小学开展的“1+5+N”融合教育模式，即在 1 所特殊教育学校设立一级资源中心，在 5 所中心小学设立二级资源教室，在“N”所普通学校设立下一级资源教室，就很好地拓展了特殊教育学校的功能。







## 四、他山之石

### 专家眼里的融合教育

雷江华 华中师范大学教育学院教授

#### 一、真融：有教无类

真正的融合教育必然改变从分类的视角来进行不同场所的区别性教育安置，进而从差异的角度出发来看待所有的儿童并给予同等的安置机会。

从差异出发的儿童观认为每个儿童具有不同的特征，但不能把“特征”“特点”当成“特殊”并且将其无限放大，进而实行隔离的教育。

“真融”就是“有教无类”，普通教育与特殊教育形成一个单轨的教育体系，与此同时，普通教育课程呈现出“通用课程设计”的思路，满足每个儿童的需要。

#### 二、美融：身心皆安

真正的融合教育是让特殊儿童成为融合性的普通班级的一员，实现其在班级中的可持续发展。

目前有的普通学校通过轮班制来推进融合教育，特殊儿童辗转于特殊教育技能不足的教师课堂中，难免会出现“随班混读”或“随班转读”的情况，这既无法让特殊儿童在同一班级安身，更使他们本已脆弱的心难安。

只有特殊儿童在普通班级中实现身安与心安，才能使融合教育成为一道靓丽的风景线，彰显“你若安置得好，便是美景”。



### 三、善融：兼融并包

融合教育成功的案例显示既有从外部环境（包括政策、制度等）营造来促进融合，也有从内部实践探索来构建融合，更有由外而内或由内而外的双向互动推动融合。北京作为“首善之区”，2014 年颁发《北京市中小学融合教育行动计划》，从政策层面来推进融合教育，推行“双学籍制”保障特殊儿童的教育权利，实现内外兼融，普特并包。

内外兼容主要体现出小到班内班外融合，大到校内校外融合，并通过社区融合实现社会的深度融合，让融合成为社会文明的标杆。

普特并包主要做到普通学校与特教学校彼此包容，共同营造良好的氛围来促进融合；普通儿童与特殊儿童相互包容，共同从彼此的身上来汲取营养，实现双赢。

### 四、高融：等量齐观

融合教育要达到一定的高度，必然需要在数量与质量两个方面体现出高标准的要求，做到“等量齐观”。

从数量上来看，不但需要实现特殊儿童接受融合教育的绝对人数不断增加，而且需要凸显特殊儿童在普通学校安置的比例有所增长；

从质量上来看，不但需要在普通班级培养出个别优秀的特殊儿童个体，而且要培育出一批优质的特殊儿童群体，促进特殊儿童与普通儿童两个群体的共荣共生，让融合成为实现教育优质均衡发展的目标。



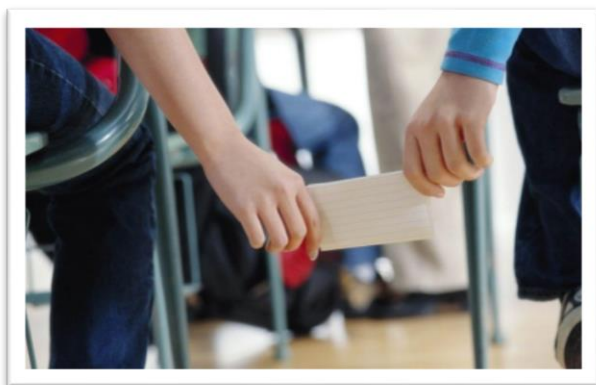


## 五、美文欣赏

### 青春的纸条

金显斌

那时，我还在初三读书，正是情感懵懂的时候。同桌是个女生，一个很美的女孩，一笑，让人心中一片明亮，好像面对一片春草，一片山花，十分舒畅。



女孩爱笑，爱叽叽喳喳地说话。说话时，望着人，长长的睫毛一眨一眨的，仿佛蝶翅一般，给人带来一片清凉。

有一天上午第四节课，是班主任王老师的。他是带语文的，戴着一副眼镜，能说会道，而且古诗词基本功很好，随便一首词，分析得鸟语花香春光灿烂，让我们沉浸其中，难以自拔。

可是，他又有一个缺点。

他把班上女生男生看得忒紧，不许走得太近，不许有恋爱迹象，用他的话说：“豆子大的娃娃，好好读书。”

谁知，那天上课时，就发生一件事。

当时，他正在滔滔不绝地讲课，眼睛突然一斜，马上停下了，然后快步走到我面前，伸出手说：“拿出来！”我红了脸，左顾右盼，假装不知道他说的是什么意思，暗地里，把手中一张纸条揉成团，悄悄丢在地上。谁知，这个细小的动作仍被他看见了。他俯下身子，拾起那个纸团，严肃地对大家说：“这是吴晓蒙给周至的纸条。”吴晓蒙，是那个女生。周至，就是我。

他说，自己最近经常听到有同学反映，说我们两人走得很近，总有些不信，不料，今天竟让自己抓了个现场。

说完，他得意地转身问同学们：“我曾经说过，这样的纸条抓住该怎么办？”

大家听了，异口同声地回答：“读！”

他打开来看看，眉毛一跳，瞪大了眼。大家以为他不想读，都起哄道：“读，读。”他点点头，咳嗽一声，字正腔圆地读起来：“周至同学你好，你的英语那么棒，能教一下我吗？我特想考上重点高中。”

他读完，露出一脸失望的神情，笑着道：“不是我们想象的那么回事。”

大家都不说话了，望着我们俩。



他叹了口气：“看来，是我想错了，把同学们的关系想得太复杂了。现在，我得向他们道歉。”

他说完，真的向我们道歉了。接着，他向全班同学号召，向吴晓蒙和周至同学学习，一个桌子组成一个学习小组，互相帮助，共同进步。而且，他当场预言，吴晓蒙同学和周至同学有如此认真的学习态度，中考一定能考上重点中学。

全班同学听了，都鼓起掌来。

他笑着，把纸条随手装入衣兜，也跟着鼓起掌。

我和吴晓蒙都红了脸，很不好意思地低着头。

以后，我们班竟然没有早恋现象发生，即使有这样苗头的学生，也停止了。大家整日挤在一起，叽叽喳喳地讨论着学习，如一群鸟儿。我，还有吴晓蒙，竟然成了大家效仿的对象。我们当然不甘落后，不只是我们成了大家的榜样，更因为，王老师在课堂上为我们打了保票，说我们一定能考上重点高中的。

那年，我们班考得出奇地好。

我和吴晓蒙都如愿以偿，考上了重点高中。

临走，王老师拿出那张纸条，悄悄还给了我。那张纸条上写：周至，我很喜欢你，你呢？

纸条的背面，是一行龙飞凤舞的字，是王老师的：芽儿只有茁壮成长，将来，才会长成大树，才会在事业上开出红硕的花朵，否则，只能早早凋谢。我相信，我的学生一定会做出正确的选择。

这张纸条，我一直夹在笔记本中。

多少年过去了，很多事情都已经忘记，独有那件事，还有那个善意的谎言，以及那张纸条，我永远忘不了。因为，王老师用一个善良的谎言，挽救了我们的青春。



谁的青春不迷茫？

谁的青春不犯错？

然而，

正是那些在我们青春时代，

遇见的，

有智慧的老师，

让我们的青春变得，

更加美好！





## 六、开心驿站

### 真正的财富

阿尔姆站在百货公司前，目不暇接地看着琳琅满目的商品，他身边有一位绅士模样的人在悠闲地抽着雪茄。

阿尔姆很有礼貌地说：“您的雪茄很香，应该不便宜吧？”

“3 美元一支。”

“好家伙，您一天要抽多少支呀？”

“10 支。”

“天哪！您抽多久啦？”

“40 年前就抽上了。”

“什么？您仔细算算，要是不抽的话，那些钱就足够买下这幢百货公司了！”

“那么说您不抽烟？”

“是的。”

“告诉您，这一幢百货公司就是我的。”

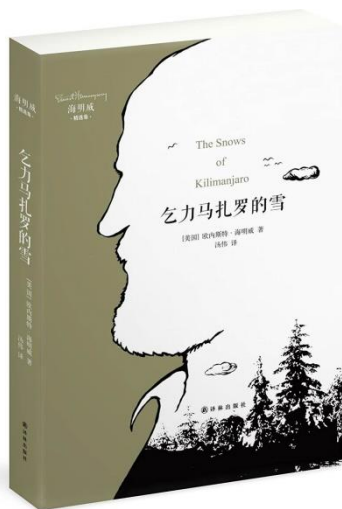
“啊……”

这是一则故事，当然更是一则笑话。但现实就是这么残酷，一辈子省吃俭用，也不能让你成为富翁。因为真正的财富不是靠积攒，而是靠劳动与创造。

真正的财富来自劳动与创造



## 七、书海拾贝



### 《乞力马扎罗的雪》

#### 【内容简介】

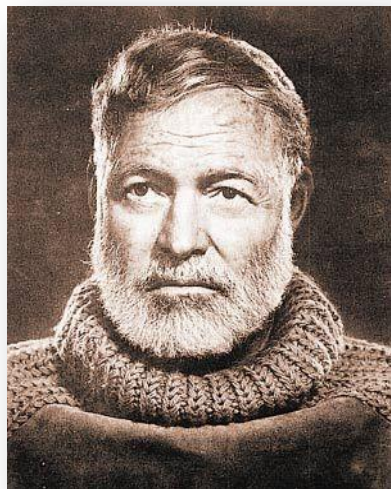
《乞力马扎罗的雪》是海明威的一部中篇小说，是对于一个临死前的人的精彩描述。故事主要讲述一个作家哈里去非洲狩猎，途中汽车抛锚，皮肤被刺划破，染上坏疽病。他和他的情人在等待一架飞机来把他送到医院治疗。小说围绕“死亡”和“即将死亡”来写，但根本的主题是哈里回到过去，从过去走到现在的历程回顾。哈里热爱这个世界。他有很多经历。跟不同女人的经历，以及自己所从事的不同职业的经历，他都想写下来但却没来得及写。他最终没有能达到心中的目标。死前，他悔恨至极。故事的结尾，他死于一个梦境：他乘着飞机，向非洲最高峰——乞力马扎罗的山顶飞去。

#### 【创作背景】

海明威缘何如此偏爱对死亡的描写？这与他的传奇般的生活遭遇和独特的冒险经历是密不可分的。经历了两次世界大战，身心受到创伤，忧郁、恐惧如梦魇般纠缠着他。西班牙内战爆发，他以记者身份奔赴前线，目睹了西班牙内战中的生生死死，使他再次受到创伤，悲哀和死亡再次笼罩了他的心灵。他乘飞机时曾经遭遇飞机坠毁（但幸免于难）。海明威屡遭劫难，虽然总大难不死，但死亡的阴影始终笼罩在他的心头。传奇般的经历，独特而又复杂的遭遇，强化了海明威对生命的理解，后来的沉重病痛丰富了他对死亡的想象，使他对死亡有着神经质的敏感和宗教式的神秘感。

#### 【作者简介】

欧内斯特·米勒尔·海明威（Ernest Miller Hemingway, 1899～1961）美国小说家、诺贝尔文学奖获得者。1899 年 7 月 21 日生于芝加哥市郊橡胶园小镇。父亲是医生和体育爱好者，母亲从事音乐教育。6 个兄弟姐妹中，他排行第二，从小酷爱体育、捕鱼和狩猎。中学毕业后曾去法国等地旅行，回国后当过见习记者。第一次大战爆发后，他志愿赴意大利当战地救护车司机。1918 年夏在 frontline 被炮弹炸成重伤，回国休养。后来去加拿大多伦多市星报任记者。1921 年重返巴黎，结识美国女作家斯坦因、青年作家安德森和诗人庞德等。1923 年发表处女作《三个短篇小说和十首诗》，随后游历欧洲各国。1926 年出版了长篇小说《太阳照常升起》，初获成功，被斯坦因称为“迷惘的一代”。





【精彩赏析】

- 乞力马扎罗是一座海拔一万九千七百一十英尺的长年积雪的高山，据说它是非洲最高的一座山。西高峰叫马塞人的“鄂阿奇—鄂阿伊”，即上帝的庙殿。在西高峰的近旁，有一具已经风干冻僵的豹子的尸体。豹子到这样高寒的地方来寻找什么，没有人作过解释。
- 他跟这个女人从来没有大吵大闹过，而他跟他爱上的那些女人却吵得很厉害，最后由于吵嘴的腐蚀作用，总是毁了他们共同怀有的感情：他爱得太深，要求得也太多，这样就把一切全都耗尽了。
- 他们接下来没有飞往阿鲁沙，而是向左转了一个弯，他据此推断他们的燃油够用了，往下，他看见一片移动着的粉色云彩，正飘过大地，从空中望去，就像突如其来的暴风雪中的第一阵雪，他知道蝗虫正从南边飞来。他们开始爬升，好像在往东飞，接着天色暗了下来，他们遇到一场暴风雨，大雨如注，仿佛是在穿越一到瀑布，突然，他们就从暴风雨中钻出来了，康毕转过头来，对他咧嘴一笑，用手指了指，前方，他目所能及的像整个世界一样壮阔，雄伟高耸，在阳光下白得令人难以置信，正是乞力马扎罗山方形的山顶。他于是明白了，那就是他要去的方
- 在施轮兹，圣诞节那天，雪是那么晶莹闪耀，你从小酒店望出去，刺得你眼睛发痛，你看见每个人都从教堂网自己的家里走。就在那儿，他们肩上背着沉重的滑雪板，走上松林覆盖的陡峭的群山旁的那条给雪橇磨得光溜溜的、尿黄色的河滨大道，就在那儿，他们从玛德莱屋上面那道冰川的长坡上一路滑下，那雪看来平滑得像蛋糕上的糖霜，轻柔得像粉末，他记得阒无声息的滑行，速度之快，使你仿佛像一支飞鸟从天而降。
- 他一向鄙视那些毁了的人。你根本没有必要去喜欢这一套，因为你了解这是怎么回事。什么事情都骗不过他，他想，因为什么都伤害不了他，如果他不在意的话。
- 好吧。现在要是死，他也不在意。他一向害怕的一点是痛。他跟任何人一样忍得住痛，除非痛的时间太长，痛得他精疲力竭，可是这儿却有一种什么东西曾经痛得他无法忍受，但就在他感觉到有这么一种东西在撕裂他的时候，痛却已经停止了。
- 如果你什么都做得太久，开始得太晚，你就不指望大家还留在那里。人都散了。
- 如果他以谎言为生，他就应该试着以谎言而死。
- 无论你成就如何，你的生活就是你的天赋所在。

## 八、健康随行



### 早晨空腹喝水，是对还是错？

#### 1 中医专家讲解

水对气血的运行确实很重要，但适量、适时地饮用不会影响气血运行，至于“空腹喝凉开水，会克火抑阳，损坏体质”的说法是有道理的，这是因为早上是阳气升发的开始，如果喝凉水，脏腑的阳气会产生一种不良刺激，时间久了健康不利。但是说连温开水也不行，那就不妥了，空腹喝温开水可刺激肠胃蠕动、防止便秘。早起后应该喝温开水，即烧开水自然冷却至 30~35 度，一般喝着不烫嘴，肠胃不感觉刺激即可。温开水接近体温，容易被人体吸收。

#### 2 清晨喝水有什么好？

能将胃壁的残渣冲洗干净，让你顺畅地排出留存在体内的废物；

水进去约数十秒后就会到达全身每个角落，可以促进细胞的新陈代谢，让身体从睡眠中醒过来，有提神醒脑的功效；

人在睡眠中也会排汗，清晨喝水可适时补充睡眠中流失的水分，让细胞充满水分，肌肤看起来饱满有弹性；

可以稀释逐渐黏稠的血液，降低血液的浓度，避免血压飙升。

#### 3 清晨第一杯水该喝多少？

白开水没有蛋白质、碳水化合物、脂肪以及任何热量，可以说是最没有“负担”的水。清晨喝一杯白开水，既能补充人体代谢所需的水分，也能降低血液黏稠度，利于尿液的排出。

#### 4 喝水时机：刷牙后早饭前

清晨喝水必须是空腹喝，也就是在刷牙后、早餐前。刷牙前喝水，容易将口腔中的细菌一起冲刷到体内，不利于健康，而饭后喝水得不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。





## 九、心灵小憩

### ➡ 拯救心灵的四个小故事

#### 故事一：误会

早年在美国阿拉斯加，有一对年轻人结婚，太太因难产而死，遗下一孩子。

男子忙生活，又忙于看家，因没有人帮忙看孩子，就训练一只狗，那狗聪明听话，能照顾小孩，咬着奶瓶喂奶给孩子喝，抚养孩子。

有一天，主人出门去了，叫它照顾孩子。

他到了别的乡村，因遇大雪，当日不能回来。第二天才赶回家，狗立即闻声出来迎接主人。他把房门打开一看，到处是血，抬头一望，床上也是血，孩子不见了，狗在身边，满口也是血，主人发现这种情形，以为狗性发作，把孩子吃掉了，大怒之下，拿起刀来向着狗头一劈，把狗杀死了。

之后，忽然听到孩子的声音，又见他从床下爬了出来，于是抱起孩子；虽然身上有血，但并未受伤。

他很奇怪，不知究竟是怎么一回事，再看看狗身，腿上的肉没有了，旁边有一只狼，口里还咬着狗的肉；狗救了小主人，却被主人误杀了，这真是天大的误会。



冲动下做的决定往往都是错的，遇见问题必须先冷静分析，因为冲动若是能解决问题，人类就会跟野兽一样，不需要脑袋思考了。

#### 故事二：钉子

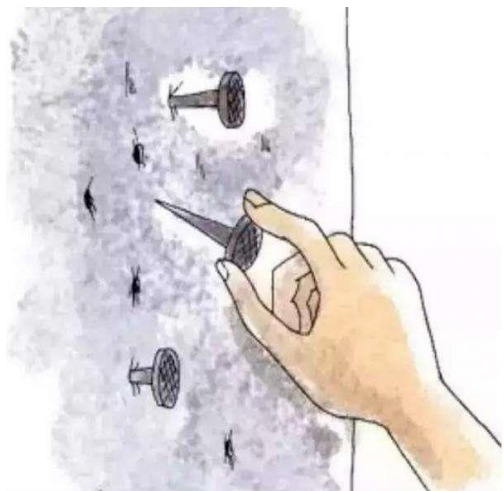
有一个男孩脾气很坏，于是他的父亲就给了他一袋钉子；并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的围篱上。

第一天，这个男孩钉下了 37 根钉子。慢慢地每天钉下的数量减少了。他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子来得容易些。

终于有一天，男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他告诉他的父亲这件事，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。

一天天地过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。

父亲握着他的手来到后院说：你做得很好，我的好孩子。但是看看那些篱笆上的洞，这些篱笆将永远不能回复到从前的样子。你生气的时候说的话将像这些



钉子一样会留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口都将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。

人在不开心的时候喜欢对身边最亲的人发脾气，因为你知道他们会包容你，但往往发脾气时说的话永远都像钉子一样伤人。或许你是无心的，但那伤口就像篱笆上的洞，已经造成了严重的伤害。别胡乱挥霍亲人给你的爱，因为这样对他们就是一种伤害。

### 故事三：且慢下手

大多数的同仁都很兴奋，因为单位里调来一位新主管，据说是个能人，专门被派来整顿业务；可是日子一天天过去，新主管却毫无作为，每天彬彬有礼进办公室，便躲在里面难得出门，那些本来紧张得要死的坏分子，现在反而更猖獗了。

他哪里是个能人嘛！根本是个老好人，比以前的主管更容易骗！

四个月过去，一直不被看好的新主管却发威了：坏分子一律开除，能人则获得晋升。下手之快，断事之准，与此前表现保守的他，简直像是换了个人。

年终聚餐时，新主管在酒过三巡之后致词：相信大家对我新到任期间的表现，和后来的大刀阔斧，一定感到不解，现在听我说个故事，各位就明白了。我有位朋友，买了栋带着大院的房子，他一搬进去，就将那院子全面整顿，杂草树一律清除，改种自己新买的花卉，某日原先的屋主往访，进门大吃一惊地问：“那最名贵的牡丹哪里去了？”我这位朋友才发现，他竟然把牡丹当草给铲了。

后来他又买了一栋房子，虽然院子更是杂乱，他却是按兵不动，果然冬天以为是杂树的植物，春天里开了繁花；春天以为是野草的，夏天里成了锦簇；半年都没有动静的小树，秋天居然红了叶。直到暮秋，它才真正认清哪些是无用的植物，进而大力铲除，使所有珍贵的草木得以保存。

说到这儿，主管举起杯来敬在座的每一位，“如果这办公室是个花园，你们就都是其间的珍木，珍木不可能一年到头开花结果，只有经过长期的观察才认得出啊！”

别急着对一个人下判断，短暂的相处不能让你了解一个人，一个错误的判断可能就会让你失去一个好帮手，好朋友。

## 故事四：宽大

这是一个来自越战归来的美国士兵的故事。他从旧金山打电话给他的父母，告诉他们自己回来了，可是有个不情之请。他想带一个朋友一起回家。“当然好啊！”父母回答，“我们会很高兴见到的。”

不过儿子继续说下去：可是有件事我想先告诉你们，他在越战里受了重伤，少了一条胳膊和一只脚，他现在走投无路，我想请他回来和我们一起生活。

“儿子，我很遗憾，不过或许我们可以帮他找个安身之处。”父亲又接着说，“儿子，你不知道自己在说些什么。像他这样残障的人会对我们的生活造成很大的负担。我们还有自己的生活要过，不能就让他这样破坏了。我建议你先回家然后忘了他，他会找到自己的一片天空的。”就在此时儿子挂上了电话，他的父母再也没有他的消息了。

几天后，这对父母接到了来自旧金山警局的电话，告诉他们亲爱的儿子已经坠楼身亡了。警方相信这只是单纯的自杀案件。于是他们伤心欲绝地飞往旧金山，并在警方带领之下到停尸间去辨认儿子的遗体。

那的确是他们的儿子没错，但惊讶的是儿子居然，只有一条胳膊和一条腿。



**宽容、大度地对待身边每一个人！**