



北京启喑实验学校

校刊

2017 年 5 月刊

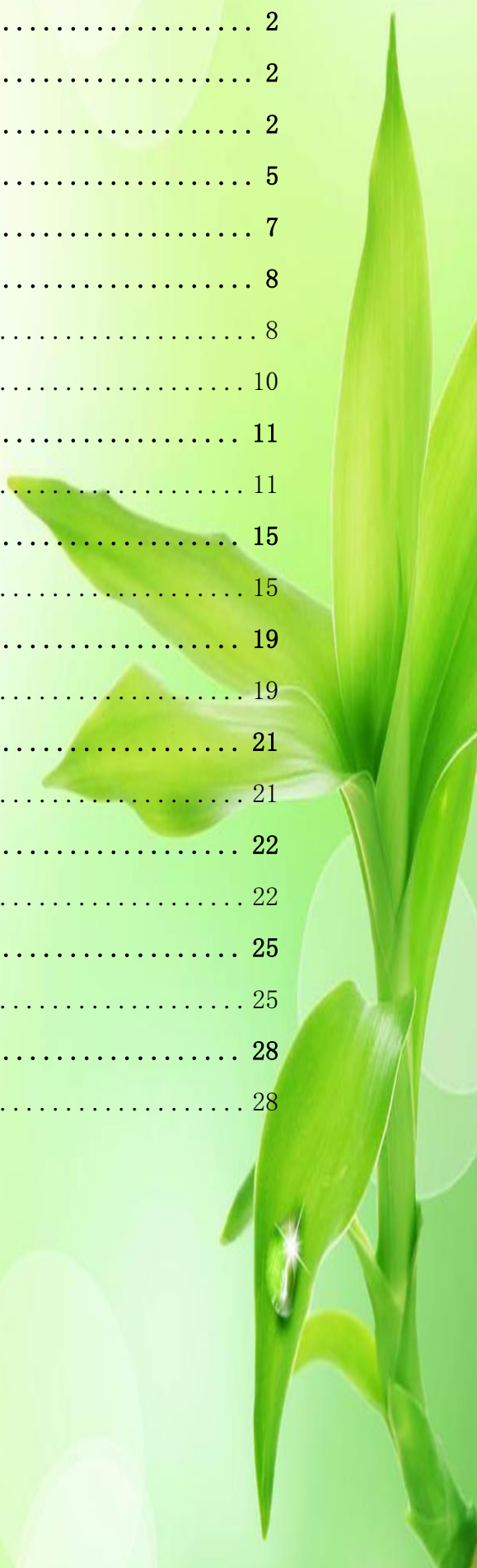
北京启喑实验学校《校刊》编辑部

主 编：谢爱明 于文红

常务主编：李智玲

目录

一、 校园之声	2
充满自信 赢得胜利	2
师生携手同行 奥森闯关健身	2
高考竞风流，春光恰斑斓	5
走近英雄，学习红色精神	7
二、 启喑故事	8
无声的手舞	8
我竟然会说词语了	10
三、 特教理论	11
中美特殊教育政策比一比（之一）	11
四、 他山之石	15
上好一堂课，需要注意的 23 个细节	15
五、 美文欣赏	19
五月，姜花朵朵开	19
六、 开心驿站	21
一次精彩的演讲	21
七、 书海拾贝	22
追风筝的人	22
八、 健康随行	25
午睡，身体最好的修复剂！	25
九、 心灵小憩	28
天堂的门票	28





一、校园之声

充满自信 赢得胜利

4 月 13 日，西城区 2017 年赛季残疾人乒乓球比赛落下帷幕。来自北京启喑实验学校以及全区 15 个街道、2 个协会及一所特教学校的 150 余名残疾人乒乓球爱好者参加了比赛。

启喑实验学校四名同学参加了四大残疾类别组中听力组的比赛，这四名同学分别是初中的范世豪、刘松涛，高中的张雨嘉、张天怡同学，最



高一年级的张雨嘉同学奋力拼搏夺得听力组女子亚军。

回首 2016 年第一次参赛至今，同学们仅用半年的时间利用课外活动时间进行学习与训练，球技进步很快，期待今后同学们有更多的历练机会与竞技平台，展现更强的自我。

师生携手同行 奥森闯关健身

四月的北京，湛蓝的天空下，奥林匹克森林公园犹如一位婉约的少女，在喧闹的城市中，静静地等待着北京启喑实验学校全体师生的到来。

4 月 28 日上午 9:00，启喑学校的师生们乘车到达奥林匹克森林公园南园。即在这里将开展“师生携手同行，奥森闯关健身”趣味运动会暨春游活动。

学前康复部主要为趣味游园活动。小学至高三学生即将参加趣味运动会活动，按照小学、初中和高中不同的组别，以班为单位，各自完成趣味活动的不同任务项目。

为了各年级、各项目的顺利开展，负责后勤服务的老师们早早就到了这里等待着大家，还有任务点的裁判、医务人员等活动服务人员，一到园就根据各自分工、迅速到各自负责地点等待着学生的到来。负责影像的老师，一路用镜头记录这次活动的精彩瞬间……



学前康复部小朋友在趣味游园中进行了“我和春天做游戏”的主题活动，锻炼听障儿童在自然中应用语言的能力，提高自我保护意识，增强探索及求知欲望。



学前康复部的孩子和老师们

趣味运动会按照小学和中学分别设立了不同的项目。其中，小学项目为沙包掷准、两人三足、集体跳绳；中学项目为体育知识问答、集体踢毽、自编徒手操（初中）、自编拉力带操（高中）、寻找任务联络员，所有参加活动的班级在每一项任务完成后都要得到一张由裁判员发的下一项任务卡，待所有任务完成后各班都要留下集体造型的精彩画面。



小学学生沙包掷准活动

跟随着影像服务老师的镜头我们首先来到了宣言广场，这里是小学组沙包掷准活动，小小的沙包，从学生手上轻轻飞过，再瞄向不同的圈圈里悄然落下。



初中学生自编徒手操

沿着奥森健步道向西行来到了廉洁奥运展馆，这里进行的是小学两人三足、中学自编徒手操、高中自编拉力带操项目，不同项目组学生在裁判员的安排下排列有序，团结协作，发挥着各自的创造力！

沿途碰到九年级的两个同学满头大汗的跑过来和老师打招呼：“老师，我们在找林泉高致任务点，您知道怎么走吗？”“哈哈，这个神秘的制高点我们也在找啊！”绕过崎岖的小道终于隐约传来了同学们熟悉的声音“……民主、文明、和谐……”沿着声音登上了林泉高致，这里的任务设定是中学的学生完成对暗号任务！



继续由西向东行，镜头瞄准了天元任务点，这里热火朝天，同学们正在进行集体跳绳、集体踢毽运动……



集体跳绳



集体踢毽

离天元不远的天境任务地，聚集着已经汗流浹背的各班同学，但同学们抢答的热情丝毫不减，这里正在进行中学体育知识答题，只见同学们时而竞相争答，时而埋头奋笔，彼此交流着……



共同完成体育知识问答

每一个任务的完成，每一个目标的实现，都需要一份坚持！需要自信与毅力！同学们在这次活动中秉承相互理解、团结一致和公平竞争，不仅得到了身体的锻炼，感受到了大自然的美好，还收获了一份同学之间的珍贵友谊。



“相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争”正是奥林匹克精神所倡导的内容。学校今后将更好的推动阳光体育运动的开展，增强学生体质，共同看地图查找路线丰富校园生活，为促进学生全面发展做出更大的贡献。



校长和参加活动的部分师生合影



高考竞风流，春光恰斑斓

——2017 届启喑学生再创高考佳绩

2017 届全国听障生单考单招工作已尘埃落定，我校 18 名高三学生全部被各大学院录取，再创高考升学率 100% 的佳绩，为我校的高考工作书写了拼搏进取、绽放理想的新篇章！

3 月 16 日到 4 月 17 日，我校高三学生在高三老师的带领下，带着家长的叮咛与期待，带着自己的憧憬与向往，跨越了六座城市，参加了七所大学的考试，从南京到长春，从料峭春寒到遍地鲜花，从凌晨 5 点的启程到子夜 12 点的归途，启喑学生行进在高考的征程中，没有家长的陪护，留下的却是坚定的足音；安排密集的考试，检验的更是心态与毅力。

面对接踵而至的七场考试，面对超负荷的体力付出和心理压力，启喑学生们不仅表现出了纪律严明、团结协作、坚持不懈、从容自信等良好的精神风貌，而且最终以优异的成绩在全国考生中脱颖而出，仅以郑州师范学院为例，在全国 300 多名计算机类专业考生中，我校的贾昱雯、于博文、张宇三位同学分别名列第一、第二、第三，在全国 300 多名美术类专业考生中，我校的李翀同学名列第一。

春天的高考，送给了孩子们一生最美的风景，绽放着孩子们多彩的梦想。启喑学校以高考为契机，多年来严把教育教学质量关，为学生迈入神圣的大学殿堂奠定了坚实的基础，学生们以自己的勤奋与成绩回报了母校的培养。未来，启喑学校还将继续探索，在培养残而有用、残而有为的聋生的基础上，推进每个聋生都能受到全面的关注、接受悉心的指导、得到最优的发展计划。



在赶赴高考的火车上，也不放松，抓紧时间做点儿题，强化一下知识点。



赴天津理工大学高考的
考生



赴郑州师范学院高考的考生



考前，老师对即将进入考场的学生进行指导。正是老师这样的全程陪伴和指导，我校高三学生都取得了令人满意的高考成绩！



走近英雄，学习红色精神

2017 年 5 月 6 日，北京启喑实验学校党员和部分积极分子一起到狼牙山进行了一次“走近英雄，学习红色精神”为主题的活动。

参加本次活动的成员按照年龄和体力差异，分成了“飞人组”和“行军小组”，即“飞人组”坐缆车上下狼牙山，“行军组”坐缆车上山后徒步下山，这样的分组很具有人文性。其中“行军组”又按照陆军、海军和空军进行了分组，各组在上下山途中又开展了一些活动，如“无敌风火轮”、“建军知识问答”、“瞻仰烈士纪念碑”、“唇齿相依送军粮”等活动，这些活动旨在培养党员和积极分子们的团队协作精神和红色精神，加强党性建设。



团队协作比赛——无敌风火轮



途中完成任务——唇齿相依送军粮

问鼎海拔 1105 米的主峰纪念碑



登顶队员纪念碑下回答“建军”相关的问题



与英雄合影 学红色精神



二、启喑故事

➡ 教师篇

无声的手舞

王楠

北京**小学四年级的学生小波，在学校按要求推荐学习困难生时，被班主任和任课老师一致列为本班推荐第一名。

初见他时，小肚锅，圆脸蛋，一副黑框眼镜，像极了小熊猫。腼腆地走进主任的办公室，看了我一下，站在了旁边。

第一次的个别支持任务就是检测一下小波存在哪些方面的学习问题。而让我惊讶的是问题的开启却是始于一件日常行为——开门。学校为我们特别安排了一间个训教室。走上五楼后，由小波拿了钥匙开门，10 秒，20 秒，30 秒，1 分钟，2 分钟，……这个我们几乎每日都做的居家行为难住了他。我和教学处主任教了一遍又一遍，一个开门竟然用去了半个小时。而且最终以失败告终。

由于任课老师怀疑小波的作业是父母代写，今天的任务有了。在询问了小波后，他坚定地说是自己完成的。为此我们采取了读作文，讲作文的形式，了解到作文确实是小波自己写的，最后决定让小波再抄写一遍。抄写结束后，作文本上的作文虽然和小波写得很像，但明显不是他写的。沉默了一会儿后，小波说：“妈妈说我写字丑，帮我抄了一遍。作文是我自己写得。”他低下了头。在小波写作文的过程中，我仔细地观察他手的拇指用力较弱，握笔姿势不正确，写出的字迹轻，笔画歪曲，结构也极不协调。问题的原因找到了。

在发现了问题后，为了进一步究其原因，选用了另一个检测动手能力的活动——折纸。我演示用一张矩形纸片折叠出三角，并撕出正方形。在小波的折纸过程中，明显出现手部用力不足，按压不到位，撕纸时手指协调度不够。

时间过得很快，第一次的支持教学结束了。针对小波出现的问题布置了作业，还要求家长帮助完成。1. 记忆声母表。2. 折纸：撕出 5 个正方形。

一周很快过去。第二次见面，小波对我少了几分畏惧。而开门依旧成了他的一个挑战。在尝试了 4 次后，终于在我的帮助下打开了门，此时的他已经是大汗淋漓。在检查背写声母表时，发现依旧不能完整地记默下来，而折纸也都是用剪



刀剪出的，我猜想他的手部问题还需要尝试新的方法进行突破。

为了缓解他对学习的抵触，我们聊了起来，慢慢地他也放下了戒备询问了我的一些情况。当得知我是聋校老师的时候，他很惊奇地问我怎么上课，我告诉他要用手语，他眼中闪出了晶光。观察到了这点，我借机问他是否想学一下，他笑着点头。于是我用手语教给他汉语拼音的六个单韵母 a, o, e, i, u, ü。他肉肉的小手不协调地跟着我学习着，眼中充满了坚定。晚上还让他妈妈拍了视频给我，虽然不是很到位，但是能够准确地用手语打出这六个韵母了。下一次见面时，他首先用手语给我演示了他的掌握情况，眼中充满了自信。我的心中也很兴奋——方法找到了。

之后利用两次个训支持的时间，我将所有的拼音声韵母以手语的形式都交给了小波，而他掌握地很快也记得很牢固，为了加强他的手部训练，还加入了一些针对手部的手指操、手平衡训练。可惜地是，小波的腿部受伤，我们因此也间断了支持教学。在临近期末的最后一次个训支持时间，我们终于又见到了面。看到我，他很高兴，独自开了个训教室的门，还打开了窗子，用抹布擦了桌子和椅子上的尘土。

坐下后我们一起读了我带去的绘本《我的爸爸》，他读得认真，询问我是否可以带回去，给他的爸爸看看，因为书里面的描写很像他。我建议他自己写一篇，那样会更像更能表达他自己的崇拜之情。最后他告诉我他能完整地背出所有的拼音声韵母了，让我惊奇地是，他竟然用手语背了起来。

最后我问他为什么这么喜欢手语？他说“好像手指也能跳舞一样。”说着腼腆地笑了。

最后他问我下学期还能见到我吗？我微笑地回答他：会的，我们还要一起前行。



王楠老师正在对小波进行支持教学



➡ 学生篇：

我竟然会说词语了

——我的成长故事

八（2）班 刘铭宇

蓦然回首，时间如流水匆匆而过，不知不觉中我长大了。打开记忆的大门：这里，有成功的喜悦；有与困难斗争的艰辛；有我探索知识宝库的足迹；也有我学习做人的脚印。

回忆，承载着我的喜怒哀乐；回忆，记录着我的春夏秋冬。

清晰地记得2010年5月的一天，一大早奶奶就领着我来到了北京启喑实验学校（原二聋），第一次走进学校，遇见了很多新的同学，我既害怕又高兴。我遇到的第一位老师是陈老师，她既是我的第一任班主任，也是我的启蒙老师。

记得第一节课时，陈老师一一记下我们的名字，然后开始教我们怎么发音：ā ō ē，我模仿着老师的口型，但却发不出一个音。为此我难过不已，陈老师弯下腰，微笑着，用手抚摸着我的头，听我发出的声音，她时而点头，时而摇头，耐心地教我，鼓励我。课下她把我叫到办公室，将我的手背贴在她的喉咙，让我感受发音时喉咙的震动，我慢慢的体会，再模仿着发声，我发音时，陈老师用手背触摸我的喉咙，帮我纠音。发一个音要反反复复做同样的动作，有时要做上几十遍，直到我说对为止。



老师在教我发音

老师就用这份耐心，天天陪我练习，几周之后，我竟然会说词语了，班里的同学也都会说词语了，周五家长接孩子时，听到我们能较清楚喊出“爸爸”、“妈妈”，能和他们简单交流时，一个个泪汪汪的，不断地感谢着老师。那时我们才知道，老师有多伟大，真的太不容易了！

在陈老师的陪伴下，我们个个活泼健康，都在为自己的目标而努力奋斗，转眼间小学毕业了，我们已能轻松地跟别人交流，感受世界的精彩，做力所能及的事，一切都是那么的美好。

如今，我已经是初中生了，但我的脑海总会涌现出陈老师教我们说话的种种情形。

在启喑实验学校的这几年，我明白了：无论学习有多困难，有多吃力，我们都要努力试一试。不要因为耳聋而感到自卑，要相信，这世界美好多于阴暗，欢乐多于苦难，还有很多很多的事值得我们一如既往地相信。

（指导老师：杨春燕）



三、特教理论

中美特殊教育政策比一比（之一）

（节选自《教师教育学报》2017 年 2 月期 作者：李欢）

1、零拒绝原则

(zero reject)

“零拒绝”是保证美国特殊教育公平的最基本原则，指各州教育部门必须无条件且无一例外地为该州所有符合条件的特殊儿童提供特殊教育及相关服务。

如今，美国零拒绝的内涵已经不仅仅是指对前来求学的特殊儿童实行零拒绝，联邦教育部还要求各州教育部门建立“特殊儿童发现系统”（children find system），各州提交给联邦教育部的特殊教育计划中，必须包括关于这一工作的任务分配、保证采取的有效行动、保证工作开展所需的资源等内容。这一项目的对象包括所有学龄期的特殊儿童和青少年，最主要的方式是政府公示，政府有责任通知该州的所有公民进行残疾诊断。除“特殊儿童发现系统”之外，还包括引荐、公共会议、挨家挨户访问、联系儿科医生、联系日间托儿所机构、社区访问、印刷宣传册、演讲、幼儿园筛选、提高公众意识等手段，假如政府发现或怀疑某一儿童可能需要特殊教育，那么就必须对其进行评估。建立“特殊儿童发现系统”作为教育部门义不容辞的责任，减少了因父母疏忽或其他原因而导致的特殊儿童未被发现或未能接受适合的教育的风险。

我国《残疾人保障法》第二十一条“国家保障残疾人享有平等接受教育的权利”中要求：“各级人民政府应当为残疾人接受教育创造条件。政府、社会、学校应当采取有效措施，解决残疾儿童、少年就学存在的实际困难，帮助其完成义务教育。”这一条文虽然以法的形式保障了特殊儿童的受教育权利，但实际上直到 2013 年，我国仍有 8.4 万名学龄特殊儿童未能接受义务教育。即便是 2014 年推出的《特殊教育提升计划》，亦仅仅提出“到 2016 年三类特殊儿童入学率达到 90%”。在入学的问题上，我国特殊教育领域至今仍未推行“零拒绝”。

同时，我国也尚无全国性的、类似美国“特殊儿童发现系统”的相关规定，仅有以上海为代表的部分经济发达地区逐步建立起了特殊儿童发现机制。2015 年，《上海市关于开展医教结合工作的通知》要求，各类医疗机构应将在诊疗服务中



发现的有残疾症状的 0~18 岁儿童、少年，转诊到儿童残疾诊断评估机构作进一步评估和确诊。儿童残疾诊断评估机构根据不同特殊儿童的障碍类型，指派该领域内的专业医疗机构负责对其进行评估和鉴定。同时，上海市还依据 2007 年出台的《上海市出生缺陷报告与管理工作制度》，对所有有缺陷的新生儿进行登记，以全面覆盖、统一管理。

2、无歧视鉴定与评估原则

(nondiscriminatory identification and evaluation)

评估是收集特殊儿童的各种信息以制定相关政策的过程，决定了谁需要特殊教育、需要怎样的特殊教育和需要在怎样的环境中接受特殊教育。只有评估准确，才能为特殊儿童提供真正适合他们的特殊教育。《身心障碍者教育法》（2004）规定的评估程序大致如下：

首先，疑似特殊儿童需要经过学校多学科评估小组(multidisciplinary team)的初步鉴定，以决定是否需要接受全面的评估。评估组成员应当包括普通教育教师、学校心理医生、特殊教育评估者、特殊教育教师、言语语言临床医生、医疗人员(假如需要的话)、社工、学校辅导员、父母、学校护工、职业物理治疗专家。

其后，当评估组确定该儿童需要进一步评估时，应该根据其个人情况设计全面的、个性化的评估，同时结合其在教育中的表现作出最终决定。

最终的评估结果还必须明确什么样的特殊教育服务才能够满足孩子的特殊需求。

为了保证特殊教育评估的准确、公平和公正，《身心障碍者教育法》（2004）设置了一系列关于无歧视评估的要求。

关于对特殊儿童的鉴定与评估，在我国的教育政策中尚无明确要求。如《残疾人教育条例》第十六条规定：“县级人民政府的教育行政部门和卫生行政部门应当组织开展适龄残疾儿童、少年的就学咨询，对其残疾状况进行鉴定，并对其接受教育的形式提出意见。”《关于开展残疾儿童少年随班就读工作的试行办法》第 5、第 6 条虽对随班就读特殊儿童的评估与鉴定作了较为详细的说明，但针对的只是随班就读的特殊儿童，而且法律效力太低，难以保证实施效果。因此，就整体而言，我国的教育政策在对特殊儿童的鉴定与评估上存在很大的缺失，不论是对评估人员还是评估程序、工具、原则等，都没有有效、权威且具体的规定。



3、免费且合适的公立教育原则 (free appropriate public education)

保证每一个孩子都可获得能够满足其特殊需要的，能够为其将来的教育、工作和独立生活做准备的免费且合适的公立教育，是《身心障碍者教育法》（2004）的目标之一。所谓“免费且合适的公立教育”包括以下 4 个方面：

- (1) 使用公共经费且免费接受公共监管和指导；
- (2) 达到州教育标准；
- (3) 包括该州范围内的合适的学前教育、初等教育和中等教育；
- (4) 遵循个别教育计划的要求。

我国《残疾人保障法》第二十一条要求：免除义务教育阶段特殊儿童的教科书费，并给予生活补助。《特殊教育提升计划》要求加大特殊教育经费投入力度，保证 3 年内义务教育阶段特殊教育学校生均预算内公用经费标准达到每年 6000 元，同时积极推进免费的高中阶段特殊教育。

我国现行特殊教育政策融入了医教结合的理念，如《特殊教育提升计划》在其总体目标中提出，要初步建立医教结合的特殊教育体系，为特殊儿童提供合适的特殊教育。但遗憾的是，我国政府至今还没有针对医教结合具体实施细则作出全国性的统一规定。

4、最少受限制环境原则 (least restrictive environment)

“最少受限制环境”原则是对特殊儿童教育环境的要求，即要最大限度地满足(maximum extent appropriate)儿童的特殊需要。《身心障碍者教育法》（2004）要求特殊儿童应当尽可能地与普通儿童一起接受教育，除非儿童在接受足够的特殊教育辅导与服务之后，仍然不能从这种教育环境中受益，才可以考虑将其安置到其他环境中。对于未和普通儿童一起参与普通学业课程、课外活动和其他非学业活动(譬如午餐、课间休息、交通运输、舞会等)的特殊儿童，其 IEP 必须对上述未参与行为作出详细的解释。

为了保证每一名特殊儿童都能被安置到切合其特殊需要的最少受限制环境，《身心障碍者教育法》（2004）要求各州教育部门必须为其提供连续的、可供选



择的安置环境(continuum of alternative placements), 这些选择包括:普通班、资源教室、特殊班、特殊学校、在家教育、在医院或机构接受干预等。

我国现行的特殊教育安置方式与美国类似。如《特殊教育提升计划》要求:“扩大随班就读的规模, 尽可能安排特殊儿童进入普通班学习。”教育部教育基础二司负责人解读《提升计划》时指出, 对特殊儿童的教育安置应按照:“残疾程度相对较轻的残疾儿童、少年进入普通学校就读, 中重度残疾儿童、少年到特殊教育学校就读, 为确实不能到校就读的重度残疾儿童、少年提供送教上门服务, 将其纳入学籍管理。”《特殊教育学校暂行规程》第十四条提出:“特殊教育学校对学业能力提前达到更高年级程度的学生, 可准其提前升入相应年级学习或者提前学习相应年级的有关课程。经考查能够在普通学校随班就读的学生, 在征得本人、其父母或者其他监护人的同意后, 应向主管教育行政部门申请转学。”

可以看出, 我国在特殊儿童的教育安置问题上有“最少受限制环境”的考虑, 但由于缺少为儿童实施个别化教育计划的规定, 相关部门只能按照残疾程度对特殊儿童进行模糊的分类安置, 并不能精准地按照个体的不同特殊需求选择适当的安置环境。

另外, 由于现行的《关于开展残疾儿童少年随班就读工作的通知》颁布于 1994 年, 其内容缺乏特殊教育学科的专业指导, 且已不适当当下的特殊教育发展状况, 执行上又缺少细节和强制性, 尤其缺乏对随班就读儿童教育工作者的筛选、培训以及支持和其他协助, 缺乏对随班就读儿童公平权益和教学效果的政策保障, 导致儿童在随班就读中难以受益, 很容易沦为局外人。

一言以蔽之, 没有政策的规范与保障, 随班就读实则难以达到“最少受限制环境”的要求。

我国的“送教上门”可与美国的“在家教育”(homebound instruction)相对应。美国 1997 年制定的《身心障碍者教育法》实施条例(regulation of IDEA)指出, “在家教育”是指为不能到校接受教育的特殊儿童提供的教育, 这样的儿童一般伴有严重障碍。但 1999 年的《身心障碍者教育法》实施条例和 2006 年的《身心障碍者教育法》实施条例中, 却不再保留这一规定, 只有部分州(如佛罗里达州、密歇根州、纽约州等)的法律对“在家教育”作出了规定。





四、他山之石

上好一堂课，需要注意的 23 个细节

上好每一堂课，这是教师义不容辞的职责，是摆在每一位教师面前的重大课题，也是教师自身价值的体现，是事业心、责任心、师德水平的真实反映，更是一个学校教学质量的生命源泉。那么，什么样的课算得上一堂好课？俗话说，细节决定成败，一堂好课也是如此！要上好一堂课，需注意以下细节：

► 1. 不可忽视的课前准备

课前准备认识不足，导致的直接后果就是造成课堂浪费。课前教师的自身准备除了具备其本身的有关学科知识方面的素养、有关学科的教学方法等这些基本素养外，更重要的是对教材的把握，对课的设计，这是课前准备的核心工作。

► 2. 养成“问课”的习惯

作为教师，“问课”是一种最基本的专业成长方式。通过“问课”，我们可以于课堂教学过程中各种现象（尤其是教学细节）抓住教学中的成功与教训的痕迹，感觉到预案设计的变化，更能捕捉到瞬间闪现的生成因素，从而探讨、发现自我教学上的一些规律。

“双向问课”一方面指听课者在听完课后，针对讲课者在教学过程中出现的教学问题提出质疑，探究解决；另一方面又指授课者在讲完课后，主动向听课者（包括专家、同行、学生等）询问其对课堂教学的感受和改进意见。

► 3. 拥有教学的勇气

教学是教师利用自己的天资，发挥自我的独特优势，引领学生探寻真谛的过程。教师的教学方式就是教师在书写自我、认同自我、完善自我。自我是有待开发的资源，自我是有待实现的潜能。

教师找回了真心与真我，就有勇气保持心灵的开放，以敞开的心灵启迪学生的智慧、提升学生的生命价值，以敞开的心灵开放曾经害羞的课堂；以丰富的知识、娴熟的教法、坚定的自信驾驭课堂。这样就会拥有教学的“勇气”。

► 4. 重视目标性教学

一堂好课需一清晰合理的教学目标来支撑，采用适当教学方法，达成知识与能力、过程与方法、情感态度与价值观三维目标。

► 5. 细化你的课堂

课堂教学活动就是由几个环节（或曰板块）构成的，而环节和板块却是由一个个的细节构成的。细节能透射出教育的大理念、大智慧，成功的教学必定离不开精彩的细节。

► 6. 提前三分钟进教室

老师要提前进教室，便于做好课前准备，同时也是提醒学生安静下来。提前三分钟进课堂，也许会给你带来意想不到的收获。



7. 面带微笑进教室

教师每天必须面对的是一个个向往未来与憧憬的学生，其一言一行对学生都是潜移默化的教育。面对着学生，老师的一个微笑能够使他们感受到，老师的心与他们的心相连。老师带着微笑进课堂，能给学生一种强大的亲和力，而这种亲和力一定使老师的魅力倍增。也必将给学生带来巨大的学习兴趣和学习动力，毫无疑问，微笑的教学质量将可能得到提高。

8. 上课要有激情

“有激情的课堂教学，能够使学生带着一种高涨的激动情绪从事学习和思考”。教育因生命而美丽，上课因激情而精彩！

9. 走下讲台，到学生中去

只有我们教师走下讲台、走进学生中，了解学生的社会、家庭背景、个性差异、兴趣爱好、心理变化、发展特点，我们才有与学生相处的基础，我们才能构建新型的师生关系，促进我们的教学。

走下讲台，到学生中去，不仅是身体下来，心灵也要跟着下来，走到学生中去，与学生一起交流，与学生一起活动，与学生一起学习，学生才会在快乐中学习。

10. 课堂多预设些“问题”

预设问题情景是促使学生开展有效学习的有力手段，其基本功能和作用主要表现在两个方面：

一是通过特定的情境，激活学生的问题意识，形成基于问题解决的学习任务，从而展开提出问题、分析问题和解决问题的学习活动；

二是通过特定的问题情景，使问题与学生原有认知结构中的经验发生联系，激活现有的经验去“同化”或“顺应”新知识，赋予新知识以个体意义，导致认知结构的改组或重建。

11. 课堂上，警惕隐性霸权

很多学生认为老师说一套做一套，嘴上鼓励大家说出自己的观点，行动上却不支持不同的观点，扼杀大家的创新，这样会在很大程度上降低教师的威信。我们在课堂上要警惕隐性霸权，杜绝教师“一言堂”的发生，不断强化教师的角色意识。课堂教学要形成师生互动，生生互动，共同探讨的氛围。

12. 追求课堂的简约

所谓简约课堂，不仅表现在形式上的简洁与明了，更体现在内容与方法上的丰富与深刻，亦即内容的言简意赅、文约义丰，教学方法与思维训练的深入浅出、通俗易懂。简约课堂必将是教师提升教学境界的追求，也是学生认知、学习的最有效的方法之一。

教育的简化有三级水平：一是教育内容的简化；二是教育基本方法的简化；三是教育过程细节的简化。

这就要求教育者优化教育的内容，力求科学性与艺术性的高度统一；要求教师善于选择优良的教育教学方法，考虑学习者单位时间内的记忆特点、识记能力



等因素，浓缩大量的学习材料，方便学习者对教学内容与结构的理解，减轻学生记忆的负担；要求教师课堂用语要简练，争取没有“口头禅”，避免不必要的重复练习……简约并不是简单意义上的“减法”，而是来源于教者独特的匠心。

► 13. 锤炼你的课堂语言

老师的语言修养在极大程度上决定着学生在课堂上的脑力劳动的效率，我们深信，高度的语言修养是合理地利用时间的重要条件。严谨的语言使人可信，幽默的语言使人愉快，激昂的语言使人振奋，形象的语言使人清晰。

► 14. 不可小看教学语调

在教师的许多特性中，声调占着一个最重要的地位。声调并不是教师的技能和设备中一个重要部分，但是一种不好听的或低沉的声调很可能阻碍教师事业的成功，千万不能小觑与之密切相关的语调问题。

► 15. 丰富你的表情

教师积极、阳光般的外部表情能使他们心情愉悦，愉快地投入学习，而这种愉悦又是可以相互传递的，会形成一个良性循环。如：教师精神饱满、神采奕奕地站在讲台上，学生由于心情愉快，接受知识快，思维也变得敏捷，能提出有用的问题，并能积极解决问题，这反过来又对教师产生积极的影响。这样一来，教学目标的达成度就高。

► 16. 幽默是一种魅力

“教育家最主要的，也是第一位的助手是幽默”（苏联著名教育家斯维特洛夫）。幽默是一个好教师最优秀的品质之一。教师的幽默，主要是指教师能用寓意深刻而又诙谐有趣的语言进行的教学。

► 17. 要有自己的课堂文化

课堂文化是教师在比较长的教学实践中形成的一份气息，一种课堂气质。课堂文化体现着教师教学的思想内核，它包括教师进行教学活动的根本理念、价值诉求、展开教学活动的基本方式、教学的思维倾向，以及维系师生交往活动的人际氛围和精神状况，还包括教师对学生、对知识、对教学、对目标等问题独到的个性理解，决定着课堂教学的根本理念、思想意识乃至教学的目标深度。

► 18. 鼓励学生多提问题

最精湛的教学艺术，遵循的最高准则，就是学生自己提问题，让学生自己提问题的过程，就是培养学生自主学习意识的过程，就是发挥学生主体作用的过程。

► 19. 课堂不妨适当“留白”

在课堂上留给学生思考的时间和空间，让学生有静思的权利，课堂的“留白”同样能给学生独立思考和理清思路的时间，给学生充分课堂练习和语言应用的机会。

► 20. 善待发言错误的学生

课堂上出错，才会有教师的解惑、点拨和引导，也会孕育出学生创新的火花。我们不仅要善待那些发言错误的学生，更要挖掘、利用好学生的错误资源，让学生在纠错中开启智慧，培养能力，有时这反而成就了课堂“无法预约的精彩”。



► 21. 上课决不“拖堂”

通过观察及来自学生的大量反应表明，下课铃响之后，虽然教师在课堂上还尽情地表现自己，但绝大多数学生的心早已飞到了窗外。要么在交头接耳，要么关书待发，即便是正襟危坐，也是心思烦闷，甚至还会心中嘀咕：怎么还不下课！此时老师所教授的内容学生无心接受，当然，更谈不上对教师所授内容积极反应。教师拖堂会影响下一堂课的教学。

对于教师而言，不管你有什么理由，有多少善意的想法，都不要剥夺学生课间十分钟的休息时间。当清脆的下课铃声响起时，老师最后一句话话音刚落，然后从容地走出教室，那才是真正的潇洒！这样的老师才是最受学生欢迎的老师！

► 22. 作业是一定要布置的

教师在设计和布置作业时，应进行认真地筛选，把具有代表性、典型性、趣味性和富有生活气息、充满时代感的作业挑选出来，力争给学生的作业能够“以一当十，举一反三”，做到质高量轻。这样，既能保证学习效果，又能减轻学生过重的作业负担。让学生在作业中享受乐趣，使学生的思维潜力得到充分地挖掘，由此使其获得可持续发展的学习能力。

► 23. 每天，让课堂改变一点点

每天让课堂改变一点点。因为，课堂的每一天都应该是新的，不可能也不应该是重复的。课堂是展示教师创造力的场所，教师应该努力克服工作上的机械性与思想上的惰性，使自己的课堂每天都有自己的东西，一点一滴地产生自己的思想，形成自己的智慧。

教师应该以素质教育为目标，精心设计每一堂课。在平时的教学中要从点滴做起，从“改变一点点，一点点改变”做起，让我们的教学水平不断提高，让我们的课堂渐渐精彩起来、魅力起来，在不知不觉中驶向理想的彼岸。





五、美文欣赏

五月，姜花朵朵开

初夏，时而艳阳高照，时而电闪雷鸣天气阴晴不定。一场新雨身凉爽，适合散步适合远足。午后沿着后山小路漫步行，沿途小河流水山石间，松涛阵阵扑面而来。林间小鸟跃枝头，让人心旷神怡。雨后的地表还有点潮湿，但不妨碍心随脚步走，山水有清音。踩着林间软软的落叶，边走边欣赏着这秀丽清雅的景色。



不知道走了多长的时间，想小憩片刻。找到一块石头刚坐下，不经意间突然发现路边的草丛里，灌木下，荆棘中，冒出了朵朵或粉白或嫣红的凉姜花。凉姜花属多年生草本植物，花期5至11月，地下根茎横生而具芳香，行若姜，故花为凉姜花。在我的家乡，因为熟视，所以常常被无睹。的确，凉姜花没有玫瑰的芬芳寓意，牡丹的艳丽娇贵，也没有个好听的名字，视如草芥。但凉姜花的美是粉黛不施，天生丽质的。它如一个从容淡定，心素如简的女子，总是在花期如约开放，在每一个角落努力地绽放自己的美丽。开花时默默点缀林间，淡然不张扬，无花时郁郁葱葱，绿意盎然，十分优雅。五月，有姜花为伴，是一件赏心悦目的事。朝朝暮暮，那种清香袅袅婷婷，飘出来和清风荡近，总是释放在你周围，让你每一丝毛孔都是那么舒坦。姜花的花语是信赖，高洁清雅，将记忆永远留在夏天。我们小时候的快乐很简单，总是举着大把的姜花，或插在客厅的玻璃瓶里，或是放在课桌里，只为那抹淡淡的清丽幽香。若是看到少男少女握着一把凉姜花，我们便跟在他们后面大声喊着耳熟能详的童谣：“凉姜花，十八朵，好看姑娘来嫁我。”这或许是那个时代情窦初开的少年对未来爱人的热切幻想，至少，要如凉姜花一样漂亮。

但凉姜花的美没有停留于表面，也不只是代表草根贫民对爱情和夏天的浪漫记忆。它的根茎是良药，中医常用它治疗胃病或对症其它疾病。父亲常常跟我们谈起年少时，为贴补家用，他们弟兄几个跟二表兄去挖凉姜块卖钱的事。文革时，因家庭成分原因二表兄跑缅甸了，父亲每次谈起二表兄都要谈起关于凉姜花的情节。晚年二表兄两鬓斑白的回到家乡，回来后先到了我家，一家人沉浸在团



圆的喜悦里。记得那天我三叔冲到我家里来见失散多年的二表兄，激动万分的第一句话就是：“二兄，你还记得那年带我们弟兄去挖凉姜果卖钱的事吗？”然后就热泪盈眶了。

当整个城市空气里回荡的尽是浮躁喧嚣和虚荣，弥漫着慢摇吧的疯狂跟酒味，谁又会在乎这被遗忘红尘的山间野花？毕竟，不是所有的季节所有的世界都有这样的野花，都喜欢这样朴实的姜花。

但我喜欢这朵在五月开放的野花。喜欢它素雅清香的味道，不显山显水的个性。我喜欢姜花充满活力和生机的感觉。有时觉得，人生中的幸福和满足也很简单。我愿自己是一枝姜花，有人欣赏也好，无人喝彩也罢，在生命的每一刻，馨香自然。

只是一朵花儿开，却让人才下眉头，又上心头。



情愿自己就是一朵姜花，
纵使无人欣赏，
依然清香如故！



六、开心驿站

一次精彩的演讲

南方的一所实验中学里，有一个班每逢周末的主题班会都会让每一个同学轮流上台进行“才艺表演”。按规定，班内的每个人都要参与，在表演的过程中，你可以发表演讲，也可以说段子、讲笑话，只要能展示你自己，并且大家爱听爱看的，无论什么节目都可以。

有一个周末，轮到小林上台表演，他平时的表现可以说是班内男生里最不出众的一个，无论是学习成绩还是外貌形象。只见他慢腾腾地走上讲台，摘下他那顶作为道具用的帽子，先向同学们深深地鞠了一躬，然后清清嗓子开始演讲：

“嗯！从身材上看，不用我说大家也可以看出，我属三等残废之列，但大家知道吗？我比拿破仑还高出一厘米呢，他是1.59米，而我是1.6米；再有维克多·雨果、邓小平同志，我们的个头都差不多；我的前额不宽，天庭欠圆，可伟大的哲人苏格拉底也是如此；我这肥厚的嘴唇足以同法国君主路易十四媲美，而我粗胖的颈脖堪与汉尼拔和马克·安东尼比肩；我的鼻子略显高耸了些，如同伏尔泰和乔治·华盛顿的一样；我的双眼凹陷，但圣徒保罗和哲人尼采亦是这般；我承认我有些未来先衰的迹象，还没到二十岁便开始秃顶，但这并不寒碜，因为大名鼎鼎的莎士比亚与我为伴。”

沉默了片刻，小林继续说：“也许你们会说我的耳朵大了些，可是听说耳大有福，而且塞万提斯的招风耳可是举世闻名的啊！我的手掌肥厚、手指粗短，大天文学家丁顿也是这样。我的颧骨隆耸，面颊凹陷，这多像美国独立战争的英雄林肯啊！的确，我的身体是有缺陷，但要注意，这是伟大的思想家们的共同特点……”

当小林做完他的演讲走下讲台时，班里爆发出经久不息的掌声。

小林的演讲词是不是也感染到你？你有没有开口大笑，是不是也很想为他鼓掌？

他的演讲之所以赢得了大家热烈的掌声，这不仅是因为他妙语连珠的演讲词，更重要的是他那种接纳自我，善待自己缺点的精神得到了大家的一致认可。

你可以做到像他那样吗？



不能容忍生活中的不完美，只会给你的人生带来痛苦。

——武田信玄



七、书海拾贝

追风筝的人



【主要内容】

小说《追风筝的人》由第一人称视角，讲述了一个身在美国的阿富汗移民童年的往事和他成人后对儿时过错的心灵救赎过程。剧情跨度是 20 世纪 50 年代到 21 世纪，全书类似自传体小说，主人公的经历和背景非常类似作者本人的经历背景。主人公儿时出身阿富汗上流社会，父亲经商积德，在当地非常有声望。而主人公由于孩童的自私，非常想获得父亲全部的爱，并因此总是因为父亲对仆人孩子的温情而心生嫉妒。

主人公儿时性格懦弱，仆人的孩子勇敢忠诚，心态失衡的主人公后来用不光彩的手段陷害了仆人一家，导致仆人一家流落异乡，后来阿富汗爆发战争，主人公一家被迫出走美国。后来父亲的合伙人熟知内情，在临过世前鼓励主人公回阿富汗寻找当年的仆人小孩，并通过自己的努力去平复自己多年的负罪感。已经是事业有成的主人公鼓起勇气，第一次象男子汉般的回到了故乡，在满目苍夷和被塔利班统治的残酷现实中，找到了老朋友，在得知惊人秘密后，他赎罪般的努力，最终令人感动的完成了一个男人的成长。

【作者简介】

卡勒德·胡赛尼（Khaled Hosseini），1965 年生于阿富汗斯坦首都喀布尔市，后随父亲迁往美国。胡赛尼毕业于加州大学圣地亚哥医学系，现居加州。“立志拂去蒙在阿富汗斯坦普通民众面孔的尘灰，将背后灵魂的悸动展示给世人。”。

《追风筝的人》是他的第一本小说，因书中角色刻画生动，故事情节震撼感人，出版后大获好评，获得各项新人奖，并跃居全美各大畅销排行榜，《追风筝的人》已经由梦工厂改拍成电影。

还著有：《灿烂千阳》（A Thousand Splendid Suns, 2007）、《群山回唱》（And the Mountains Echoed, 2013）。作品全球销量超过 4000 万册。2006 年，因其作品巨大的国际影响力，胡赛尼获得联合国人道主义奖，并受邀担任联合国难民署亲善大使。





【主要人物】

阿米尔：

主人公阿米尔是一个着复杂的人物形象，在与哈桑玩耍时怂恿哈桑用弹弓将胡桃射向邻居家的狗、朝山羊掷石头等恶作剧被发现后，从来都由哈桑来背负，并且以为理所当然。尽管他是一个孩子，但阿米尔也存在等级观念和宗教民族观念，“我从来没有认为我与哈桑是朋友”，“我是普什图人，他是哈扎拉人，我是逊尼派，他是什叶派”，因此开哈桑玩笑之后或者捉弄他之后，尽管心怀愧疚，但仍然得到自我辩解和自我原谅。乃至斗风筝比赛结束后，阿米尔看到哈桑为保护追到了的风筝被阿塞夫强暴的场景，懦弱地跑开了。而阿米尔的心里活动是：他只是个哈扎拉人，不是吗？可是，对父爱的渴求、对优越感的渴望以及面对恶势力时的自保并不能笼统地说是人性的恶，阿米尔只是表现出了人性中本来面目。何况自此以后半生，他都被愧疚自责的阴影所缠绕。面对曾经的错误的时候，心灵上的愧疚和折磨已经使他在赎罪道路上跨出了一大半，而实质性的赎罪行为（回国救出哈桑的儿子索拉博）更是作出了极大的弥补。所以阿米尔已从自私懦弱的小孩子蜕变成正直勇敢的能够担当的男人。

哈桑：

“为你，千千万万遍。”哈桑的一句话令多少人感动，这是一个孩子对另一个孩子忠诚表白，为了阿米尔，哈桑愿意做千千万万的事情。哈桑出生以后叫的一个人名是“阿米尔”，意味着他将阿米尔当作生命中最重要的人，犹如对母亲一样的依赖。他心甘情愿地为阿米尔做任何事情，哈桑一生都在为阿米尔牺牲，体现了一个孩子到一个男人不变的忠诚与正直，可以说是一个完美的人物形象。在他身上，体现了人性中的大善，却与民族、宗教和等级等全部无关，他是哈扎拉人，是什叶派，是富家奴仆，没有金钱地位，没有接受文化的机会，可是他勤劳勇敢、忠诚正直，拥有赤裸裸的原始个体所具备的一切完美特性。

阿米尔的父亲：

同样也是哈桑的父亲，他身上可以说结合了阿米尔与哈桑的个性。他说盗窃是一切罪的宗源，可是他与阿里的妻子生下了哈桑，偷走了对阿里的忠诚，他向阿米尔隐瞒了事情的真相，他隐藏哈桑，偷走了哈桑本应得到的父爱与社会认同感。拉辛汗说过：“当恶行导致善行，那就是真正的救赎。”所以阿米尔的父亲一生都在行善事，修建恤孤院，帮助别人，祈求为自己赎罪，与此同时也得到了别人的崇敬和爱戴。阿米尔的父亲表现出来的对阿米尔的冷漠和厌弃，是因为他从阿米尔身上看到了自身懦弱欺骗的一面，某种程度上表现的是对自身性格里的劣性的厌恶与懊悔。而哈桑身上所具有勇敢忠诚、正直无私是他所推崇并且引



以为自豪的自身优点。所以可以说阿米尔和哈桑这两个儿子各自代表了他性格的两面。总的来说，他的救赎是成功的。

【作品主题】

《追风筝的人》清新自然，以新写实的笔法，诉说着温情与残酷，美丽与苦难，它不仅仅展示了一个人的心灵成长史，也展示了一个民族的灵魂史，一个国家的苦难史。这部小说流畅自然，就像一条清澈的河流，却奔腾着人性的激情，蕴含着阿富汗斯坦这个古老国家丰富的灵魂，激荡着善与恶的潜流撞击。因为这部书，让世界了解了一个遭受战火蹂躏的、默默无闻的阿富汗斯坦人，这才是文学的魅力，也是这部小说的艺术魅力。但是这部小说不仅如此，它之所以能够吸引不同民族、国家的读者，撼动读者内心纤细的情感，是因为它讨论了关于人性和人性的拯救问题，这是现代人类面临的共同话题。其实，人性的救赎是这部小说的核心价值。

风筝是该书的灵魂，虽然只在小说的两个地方出现，却蕴含了丰富的意象，风筝可以是爱情、亲情、友情，更是作者对未来希望的象征。小说的精妙之处在于跳出了一般个人与社会前台背景的关系，跳出了人和社会那种互相影响的从属关系，儿子与父亲、人和祖国就像风筝那样，互相挣脱又互相纠缠，逃不出宿命的天空。

整部作品以通过对风筝的表述，隐喻了主人公不同的人生阶段。童年时期，风筝隐喻自由、自责、期盼父爱的生活状态。少年时期，风筝隐喻了自私、懦弱、背叛的人性特征。不惑之年，风筝象征着心灵上的救赎。风筝这一象征体在促成小说结构完整的同时，进一步深化了作品的主题，创造出内容上的艺术美感。





八、健康随行

午睡，身体最好的修复剂！

睡出健康，并非虚言。就算只是很短的午睡，也能够对身体起到修复及“充电”作用。但可惜的是，越来越多的人正在因为各种原因放弃午睡。

午睡变“无睡”

2013年3月，国内调查机构零点曾推出一份“中国睡眠指数报告”，其针对全国20个城市人群的午睡时间进行了调查。报告称，全国仅29%的年轻人和27.7%的中年人有午睡习惯。而美国调研机构皮尤公司的数据显示，34%的美国成年人都保持着天天午睡的习惯。

近两年来，午睡问题不仅没有很好地得到解决，还呈现出愈演愈烈的趋势。不久前，广东佛山媒体报道了当地一所学校准备在新学期取消午休的新闻，在走访多家小学后，记者还发现，很多孩子午饭后只能躺在拼起的课桌上，蜷缩而睡；老师也要牺牲午睡，留在教室照看学生。

而对更多的上班族来说，趴在桌上“眯一会儿”已经成为午睡的代名词，即便是这样的“午睡”，对很多人来说也是一种奢侈。他们忙于工作，奔波在外，偶尔有了时间，却也没有躺平睡下的条件。甚至有人戏称，所谓午睡，对自己来说就是“无睡”。

睡眠对身体的好处不言而喻，上海市中医失眠症医疗协作中心副主任、主任医师施明指出，这不仅体现在晚间的深度睡眠上，半个小时以内的午睡能达到同样的效果。

1 修复大脑神经，提高应变和记忆力

来自美国威斯康星大学的研究人员发现，睡觉可以促进大脑细胞的修复。这说明，午睡也有让人大脑得到休息和恢复的功能，并提高人的记忆力，帮助人们记住复杂的概念。白天小睡总体上提高了记忆能力，而摄入咖啡因对记忆没有帮助，甚至更糟。

2 促进泪液分泌，有效“养”眼



当你闭眼入睡后，劳累了一上午的眼球睫状肌可以得到休息，有效防止了视力的下降。不仅如此，白天处于抑制状态的泪腺也开始大量分泌泪水，滋润因长时间处在工作状态下而干涩的眼球；角膜的温度有所上升，细胞新陈代谢加快也会加快。施明提醒，如果不能保证每天午睡，稍微闭眼休息一下，也能起到一定的作用。

3 修复身体免疫功能，增强体质

免疫系统可以在睡眠期间得到某种程度的修补，并转而对睡眠起调节作用。德国精神病研究所的睡眠专家则发现，中午 1 点是人在白天一个明显的睡眠高峰。这时睡个短觉，可有效刺激体内淋巴细胞，增强免疫细胞活性。

4 促进细胞更新，修复皮肤

皮肤的新陈代谢在睡眠状态下最为旺盛。因为当你睡着时，肌肉、内脏器官等的消耗都减少，皮肤血管完全开放，血液可充分到达皮肤，为其提供营养，进行自我修复和细胞更新。施明说，这也是为什么较高质量的午睡后，整个人都会显得精神焕发的原因之一。

5 修复氧化损伤，延缓衰老

美国“自然”网站刊文指出，睡眠的另一个可能的功能是抗氧化，并提供对机体氧化损伤的修复。有实验证明，被剥夺了睡眠的动物，会表现出更明显的氧化损伤。这可能是因为睡眠中，许多蛋白质开始合成，其中就包括抗氧化所需要的一些蛋白质。午睡有助于补充夜间睡眠的不足，起到一定的促修复作用。

午睡因人而异

在专家们看来，所有晚上睡眠不好的人，以及白天脑力活动较多的人都应该尽可能保证午睡习惯。最理想的午睡方式应该是，午饭后活动半小时，散步走动，促进食物的消化，然后躺平入睡，时间以半小时为宜，以免影响夜间的正常睡眠。迈德尼克则推荐，每周午睡 3 次，每次 20 分钟。但在实际生活中，每个人可依据自己的实际情况进行适当调整。



1 没有床用躺椅，不能躺用颈枕

虽然有越来越多的企业开始重视员工的午休问题，但更多单位都不具备设置午休间的条件。此时，可以考虑买张躺椅，午睡时撑开，不用时收起，这样也不会占用太大的空间。如果连躺椅也没办法用，午休时也要尽可能避免趴着睡。建议买个颈枕，需要午休时，戴上颈枕靠着墙壁等支撑物眯上一会儿。

2 时间紧张，10 分钟也够

德国一项研究发现，6 分钟的睡眠即可起到提高记忆力的作用。因为这么几分钟就已经足够大脑将短期记忆转变成长期记忆，进而腾出更多的“空间”盛装新知识了。迈德尼克则指出，即使午睡时间被压缩到了 10~15 分钟，仍然能保留不少的健康好处，而且这种短午睡更容易让人迅速清醒过来，尽快投入工作。

3 睡不着别强迫，闭眼也是休息

可能有时候你并不是很困，不用强求一定睡着，可以先把眼睛闭上，然后将精力集中到呼吸上，放缓呼吸频率。迈德尼克说，“就算我们只躺 20 分钟并且根本没睡着，你也会像睡了一觉一样，恢复体力。”

午睡时间的选择与午睡的质量息息相关

迈德尼克的研究发现，最理想的午睡应该既有慢波睡眠，又有快速眼动睡眠，而人通常在早上起床后 6—8 小时后小睡为最佳，因为此时入睡慢波睡眠和快速眼动睡眠能达到平衡。英国赫尔大学心理学教授约翰·格罗杰则提醒，小睡后不该马上做复杂的工作，因为大脑需要 1—2 小时才能完全恢复状态。



午睡，
身体最好的
修复剂！



九、心灵小憩

天堂的门票

有一对孪生兄弟，同时进入高考考场。

结果，哥哥收到了大学录取通知书，弟弟则以两分之差名落孙山。

兄弟俩长相酷似，性格各异。

哥哥忠诚敦厚，弟弟活泼机灵；

哥哥拙于言词，弟弟口若悬河。

哥哥拿着大学录取通知书，面对贫病交加的父母默默无语。弟弟关在房里不吃不喝，长吁短叹“天公无眼识良才”。

愁眉不展的老爸默思了两通宵，终于眨巴着眼睛向大儿子开口了：

“让给弟弟去读书吧，他天生是个读书的料。”

哥哥把大学录取通知书送到弟弟手中，并在弟弟身旁说了这么一句话：

“这不是走进天堂的门票，别把太多的希望放在它的上面。”

弟弟不解，问：

“那你说这是什么？”

哥哥答：

“一张吸水纸，专吸汗水的纸！”

弟弟摇着头，笑哥哥尽说傻话。

开学了，弟弟背着行囊走进了大都市的高等学府。

哥哥则让体弱多病的老爸从镇办水泥厂回家养病，自己顶上，站在碎石机旁，拿起了沉重的钢钎……

碎石机上，有斑斑血迹。这台机子上，曾有多名工人轧断了手指。

哥哥打走上这个岗位的第一天起，就在做一个美丽的梦。

他花了三个月的时间，对机身进行了技术改造，既提高了碎石质量，又提高了安全系数。

厂长把他调进了烧成车间。

烧成车间灰雾弥天，不少人得了矽肺病。他同几个技术骨干一起，殚精竭虑，苦心钻研，改善了车间的环保设施。

厂长把他调进了科研实验室。

在实验室，他博览群书，多次到各厂求经问道，反复实验。



经过一次又一次的创新实验，使水泥质量大大提高，为厂里打出了新的品牌产品，水泥畅销华南几省。

再之后，他便成为全市建材工业界的名人……

弟弟进入了大学后，第一年还像读书的样子，也写过几封信问老爸的病。

第二年，认识了一个大款的女儿，就双双坠入爱河，那女孩成了他取之不尽、用之不竭的钱包。

整整两年他没向家中要过一分钱，却通身脱土变洋，“帅呆”、“酷毙”了。

进入大四后，那女孩跟他“拜拜”了，他便整个儿陷入了“青春苦闷期”。

泡吧，上网，无心读书，考试靠作弊混得了大学毕业文凭。

他像一只苍蝇，飞了一个圈子，又回到家乡所在城市求职。

他还有那么一点羞耻感，不愿在落魄的时候回家见父母。

经市人才中心介绍，他到一家响当当的建材制品公司应聘。

好不容易闯过了三关，最后是在公司老总的办公室里答辩。

轮到他答辩时，老总迟迟不露面。

最后秘书来了，告诉他：

“已被录用，不过必须先到烧成车间当工人。”

他感到委屈，要求一定要见老总，秘书递给他一张纸条。

他展开一看，上书八个大字：

“欲上天堂，先下地狱。”

他一抬头，猛见哥哥走了进来，端坐在老总的椅子上。他的脸，顿时烧灼得发痛。



即使我们走在通往天堂的路，也不代表我们就一定会到达天堂。

不要总是幻想可以轻易的实现自己的梦想，因为很多时候梦想都像天堂那样遥不可及。

任何走进梦想天堂的路，都是我们在地狱般的苦难中磨练成的。