



北京启喑实验学校

校刊

2017年6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
大爱滋润 桃李绽放	2
退休老师“园博园”活动	5
启喑爱眼日通讯	5
二、 启喑故事	6
“看”与“看见”之间	6
无声无助？亭亭玉立的莹莹在启喑样样俱佳！	8
三、 特教理论	10
中美特殊教育政策比一比（之二）	10
四、 他山之石	13
如何组织班级读书会？	13
五、 美文欣赏	16
夏日荷韵	16
六、 开心驿站	18
中国文字如此妙趣横生	18
七、 书海拾贝	19
所有失去的都会以另一种方式归来	19
八、 健康随行	21
久坐伤身，注意常起身！	21
九、 心灵小憩	24
制度的力量	24



一、校园之声

大爱滋润 桃李绽放

2017年5月16日，北京启喑实验学校召开了2017届高三学生毕业典礼暨毕业汇报会。毕业汇报由启喑普高三和职高三两个年级的师生联合筹办，整个活动热烈、隆重，内容丰富、形式新颖。参与活动的有启喑中学部的学生、高三学生家长、北京市残联教就部杨泰峰主任、西城残联劳动就业服务所温小龙所长、谢爱明校长、于文红书记、邱平副校长以及部分中层干部。



毕业典礼在雄壮的国歌声中拉开帷幕，由高三学生李佳琦、王继涛、贾昱雯（手语翻译）三位同学主持。

第一篇章：普高三《恰同学少年》的纪录片。纪录片由贾昱雯同学制作、撰写文稿，李若南老师配曲、编辑。以“忆往昔峥嵘岁月稠”、“铁马银枪驰骋沙场”、“看今朝旖旎风光秀”三个主题梳理了高中三年的成长历程、回顾了十八名学生在老师带领下征战六座城市七所大学的高考历程、分享了同学的高考佳绩。

普高学生从预科年级开始四载励志求学，一朝鲲鹏展翅。六位普高学生表演的手语诗朗诵《少年中国说》表达出少年强、青年强、中国强的责任担当和青年人奋发向上、朝气蓬勃的精神面貌。



普高三学生合照



许圆圆、殷欢、巴新昊、魏大伟、于博文、张宇手语诗朗诵《少年中国说》

第二篇章：职高三《青春绽放》的纪录片。由孙欣怡同学主持介绍，以职高学生充满活力的课间生活开篇，重点介绍了学生在校学习的面点、烹饪、咖啡、调酒、茶艺、服装、客房服务、美容等多门专业课。一张张专业课学习的照片反



映出学生认真学习、刻苦练习的状态。职高专业课老师们日常的训练为学生们实习就业打下了坚实的基础。

乌日汗、姚康、李子嫣、赵铂林四位同学做了专业技能表演，在座的领导和学生家长品尝了全体职高学生制作的精美西点。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，职高学生通过三年专业化的训练掌握了高超的专业技能，他们获得了香格里拉酒店、机场希尔顿酒店、丽晶酒店等用人单位的肯定和好评。



职高三学生合照



乌日汗同学的茶艺表演



李子嫣同学调酒表演



姚康同学调酒表演



乌日汗同学给蛋糕裱花



赵铂林同学制作水果船



职高三学生给老师们分享蛋糕

第三篇章：学生代表、家长代表发言、“鲜花献恩师”、“画作赠母校”、“锦旗表心意”。

殷欢同学谈到“是启喑这座梦工厂，让我看到世界原来那么大，让我看到未来，未来原来还可以那么好，是这座梦工厂里善良、敬业的灵魂工匠，为我织梦，带我逐梦，助我圆梦。”

李翀的家长谈到“在孩子们成长的岁月里，我们看到启喑老师们爱岗敬业的精神、呕心沥血的工作热情；我们感受到孩子们的成长，经过启喑这块沃土的滋养，孩子们从懵懂的残障少年成长为有理想、有志向的阳光青年。作为学生家长，



我真诚的说一声：谢谢！老师，你们辛苦了！在启喑，孩子们的心事向你们诉说，你们用心聆听；孩子们的身体不适向你们述说，你们用心呵护……”



殷欢同学发言



李翀的家长发言



高三学生向老师献花



家长向学校赠送锦旗

第四篇章：校长致辞，给高三学生颁发高中毕业证。

谢校长在致辞中勉励学生将来不管走到哪里，都要先做人再做事，做一个合格的好公民，做一个遵纪守法的好市民，脚踏实地迈好人生每一步。

毕业典礼暨汇报会在高三师生共唱的“梦想的翅膀”手语歌声中结束。孩子们通过手语感谢启喑的恩师，“我张开我的翅膀，飞向更远的地方。一路上有你陪伴，给我力量。”

又是一年毕业季，又是一次离别时。今日的别离，明日的起航，祝启喑 2017 届高三全体毕业生在新的岗位、新的学校鹏程展翅；祝启喑积历史之厚蕴，宏图更展！再谱华章！



校长给高三学生颁发毕业证书



高三学生合影



退休老师“园博园”活动

北京的五月，不冷不热，天气晴好！正是老年人活动的好季节。北京启喑实验学校老教协于5月25日组织退休老师前往北京园博园“体验园林博览、收获园林知识”的主题活动。

北京园博园为第九届中国国际园林博览会的举办地，总面积267公顷，东临永定河新右堤，西至鹰山公园，南起梅市口路，北至莲石西路，依托永定河道，与卢沟桥遥相呼应，历史文化氛围浓郁，地形多变，山水相依，颇具特色。

根据地形特色、沿途长、老教师年龄偏大、腿脚普遍不好的特点，组织者采用人性化组织活动，让他们乘坐观光小火车游览园博园，同时也能让老教师们更多欣赏到有中国地域特点的园林

本次活动，践行了“老有所学、老有所乐”，愉悦了心情，强健了身体，愿我校的老教师们身体健康，过愉快的退休生活！



退休老教师在景色秀丽的园博园合影留念

启喑爱眼日通讯

6月6日，正值第22个全国“爱眼日”来临之际，中国残疾人联合会辅具中心李琴副处长与西城区残联康复科科长张曦一行6人来到我校为1—6年级的孩子们带来了一节生动的“爱眼 护眼”的主题讲座。

今年的“爱眼日”宣传主题为：“目”浴阳光 预防近视。讲座中辅具中心的王老师通过形象的幻灯片为孩子们科普了眼睛的构造，成像原理，近视眼预防等方面的基础知识。宣传了爱眼，护眼小常识，并鼓励青少年多参加户外运动，少接触电子产品。合理安排学习时间，劳逸结合，科学用眼。

当孩子们听到坐姿的正确与否也直接影响着眼睛的好坏时，马上调整了坐姿，并表示在今后的学习和生活中一定注意用眼卫生，保护自己的眼睛，希望自己拥有一双清澈明亮的眼睛。





二、启喑故事

➡ 教师篇

“看”与“看见”之间

——无声的诉说

王楠

“要想看见，就要从蒙昧中睁开眼来。”这是柴静在《看见》中一句引人深思的话。

在与学生的日常接触中，同样需要教师做得不仅是接触现象的“看”，更是透过“看”而了解的“看见”。

课堂是学生学习知识、获得能力发展的重要场所，然而学困生在课堂活动中收效甚低，不能与其他同学一样完成课堂任务。他们游离了课堂活动吗？未理解课堂活动的指示吗？存在读写学习障碍吗？是什么导致他们完成课堂任务更慢？

带着这些问题开启我对他们的探寻之路。

小田，男，7岁，据任课老师反映他课上不能专注于课堂活动，参与课堂活动也要比其他同学完成的速度慢很多。为了不影响课堂活动和其他同学的学习，老师安排其坐在最后一个。几乎每天都完不成作业，考试无法完成答题，据他自己说不是不会，只是太慢了。

为此我来到了他的身边，去看他。

课堂中他明显因为我的到来有些注意力不集中，一些活动没有跟上趟，但整节课的学习态度很认真。课堂中的他的两个行为引起了我的思考。

第一，阅读后的小组研究巧记字法以及组词，小田和同伴研究地很认真，并一一记下同伴指引的方法。回答时很积极地举手要求回答问题，在同桌答完一个问题后，老师要求坐下，小田从座位上窜了起来两次后，老师解释等一下再回答第二个问题，小田才坐好。为什么呢？

第二，老师教授笔顺，要求认真看，此时，小田已经打开生字本，开始在本上书写拼音和汉字；握笔很用力；反复看书中字的结构和占格，由于没有看老师的讲解，笔顺有错误；我在一旁指引他看一下同伴的书写（老师的笔顺讲解已结束）。之后，他改正了笔顺，却对自己的书写极不满意，反复涂改了二十几次。他为什么这么着急书写呢？

我带着疑问向小田的老师进行了了解，小田生活在军旅家庭，父母及长辈对



他的要求很严格。有时因为一些写字等问题还会召开家庭会议。家长的教育方式比较强势。如灵光一现，一切的困惑都揭开了。

最初对于老师反映小田写字慢，我曾考虑过读写障碍；观察他课堂上的行为，也怀疑是因为他有多动症。

而在我更细致地“看”以后结合专业知识地推理，帮助我“看到”信息背后的秘密。

书写障碍孩子的书写常常写错，间接结构不合理，而小田能够完整的书写字和词，并且整齐，这是读写障碍的孩子做不到的。

多动症的核心特征是注意力缺陷，不是孩子主观上不想控制自己，而是客观上无力维持较长时间在学习任务上，而小田能够长时间完成一个任务，虽然完成地很慢，但却是持续进行地，这就脱离了注意力问题的表征。

小田的一些行为其实都是在服从指令或是要尽力的表现自己，且由于过于想要表现好而产生了过多的焦虑导致书写慢。

例如，主任和听课老师的到来让平时不举手的他，一节课多次主动参与回答问题；对于“指读”这种学习策略于他不过是为了完成“指”这个大家在做的同一动作，只是关注和其他同学的同步没有真正内化学习策略；握笔十分用力，体现了他的紧张；写一个字时反复看书，而这个字他已经认识了，说明他看的是问架结构，希望自己写得更漂亮；多次涂改，即使在写得已经不错的情况下更说明了这个问题。

深入追问，了解到孩子的家庭对他要求非常严格，几乎每周都有针对他学习问题的家庭会议；班主任也是要求他把字写漂亮。于是，种种压力状态下，产生了“慢”这样的学习问题。



王楠老师和我校支持中心领导以及普校老师一起，
在商讨针对小田的支持教学策略

这就是从“看”到“看见”的转身。行动能够反映思想和问题，这是无声的诉说。而我们作为这诉说的对象，不仅要勤于“看”，更要善于“看见”。



➡ 学生篇：

无声无助？亭亭玉立的莹莹在启喑样样俱佳！

人生不总是一帆风顺，她是一段跌跌撞撞的旅行。

母亲十月怀胎，给予了我生命，抚养我长大，让我有了今天。但当我知道自己再也听不到，再也无法回到有声的世界时，我在父母面前哭成了泪人，这对我打击太大了。从六岁开始，我成了普学校里的一位聋学生，我儿时的朋友也渐渐和我疏远了，再也没有人能帮助我了，在同学面前我似乎成了无依无靠的“孤儿”——孤独、无助。为了使我能更好地学习，妈妈把我转到了一所特殊教育学校。

“爱上舞蹈”

这所特殊教育学校对我来说，是一所令人激动的学堂，也可以说是天堂，她就是启喑。在这里，我与老师、同学的交往越来越融洽，我发现每一位同学都很热心，一直都在照顾我。在这里还有一门与其他学校不一样的课程——律动课。我们听不见美妙的音乐，但用心是完全可以感受到的。舞蹈老师不厌其烦地一遍又一遍地教我们数节拍，感受节奏。第一次与舞蹈接触，让我学会了坚持，学会了无论做什么都需要努力付出。我喜欢看着舞蹈演员那优美的舞姿，一个劈叉，一个跳跃，一个下腰，我都爱模仿。在学校，我们有宽敞的舞蹈教室，有明亮的整面的镜子，有和蔼的舞蹈老师，在学校的培养下，我一天天地变得亭亭玉立，自信而坚强。



莹莹在启喑学校课堂上练习舞蹈

“我与舞台同台”

我很喜欢争取机会。学校的舞蹈演出、故事比赛、作文竞赛，还有校内举办的活动等，我很喜欢参加。去年，我在班主任的指导下获得了西城区讲故事比赛的第一名。当接到这条消息时，我无比的激动。因为那是与普校的同学一起进行的讲故事比赛，我心中压力巨大，班主任费了许多心思，一直都在辅导我朗诵——哪里才是重点，怎样才能读出感情，到哪儿才能停下来等。为了不想让班主任失望，不让自己输掉，快临近比赛时，我练习了一遍又一遍。当我站在舞台上时，



我终于可以把感情全身投入到演讲当中，在读到结局时，我流泪了。我哭了不仅是因为这个故事很感动，也不仅仅因为我想把这份感情传递给观众，更是因为很感谢班主任一直在背后默默为我付出。过了几周成绩出来了，当我发现自己得了一等奖，并且排名第一时，我心里有说不出的激动，我用我的实力证明了“我能行”！

“我当上了班长”

六年级我们分成了两个班，我也当上了班长。刚来启喑时，都是同学老师帮助我，照顾我。如今我也可以为大家服务了。我也帮着老师管理同学们。谁扣分了，就收积分卡，谁淘气了，劝他不要这样做。一当就当了三三年，我乐意成为老师的小助手，帮老师多分担点工作。嗯，当班长也挺神气的。

“从儿童期到青春期”

在启喑，我们在爱的沐浴下，不知不觉地长大了，踏入中学之后的我们的确是在“苦难”中度过了。我们忙着学习，都在与时间赛跑。时间总会在不经意中匆匆掠过，一眨眼，我们长大了。要让我们回到童年，那是不可能了。虽然回不去，但我们有黄金时期——青春期。在这里，在此时，我们正蜕变成一只只美丽的蝴蝶，在我们人生的舞台上翩翩起舞。

自从来了这所学校，我发现自己的学习、生活多姿多彩。我从别人眼里的高冷girl变成了活泼开朗的girl。每天在这里学习，与伙伴们一起生活，明白许多道理，体验了许多未体验的事。我愿好好珍惜眼前的一切。

（指导教师： 陈凌云）



启喑学校的老师在辅导莹莹的语文学习



三、特教理论

中美特殊教育政策比一比（之二）

（节选自《教师教育学报》2017年2月期 作者：李欢）

5、家长参与原则 (parental participation)

《身心障碍者教育法》非常注重家长参与，《身心障碍者教育法》（2004）更是强化了家长在特殊教育中的角色。美国学者一般认为，建立家校联系是教育特殊儿童最好的办法，是决定适当的安置方式的基础，也是确定是否已提供免费且合适的公立教育的主要手段。《身心障碍者教育法》（2004）要求，特殊儿童的家长必须在儿童的鉴定与评估团队以及 IEP 小组中，扮演与其他成员同等重要的角色。

相比之下，我国的特殊教育政策似乎并不强调家长参与，鉴定、评估以及 IEP 制定等过程都缺乏具体的有关家长参与的规定。

6、正当程序原则 (due process)

正当程序是宪法规定的原则之一，在《身心障碍者教育法》（2004）中，这一原则可谓体现得淋漓尽致，几乎涵盖特殊教育的方方面面，包括鉴定、评估、IEP 项目、安置、干预等。正当程序原则通过限制地方政府的权利为特殊儿童及其家长提供法律保护，其形式包括通知、听证、投诉以及上诉等，正是因为有正当程序原则的保护，家长才能够全面参与特殊教育的有关决策，从而保证了特殊儿童的合法权利以及特殊教育的效果。

我国“重形式，轻程序”的立法传统，直接导致了特殊教育政策中“正当程序”的缺失，对于特殊儿童及其家长的保护，多数时候是通过《残疾人权利保障法》以及《义务教育法》中的法律责任部分条款施行，整体而言，保护力度较弱。

7、辅助技术原则 (technical-related assistance)



辅助技术包括技术辅具(assistive technology device)和技术辅助服务(assistive technology service)。技术辅具是指用于维持、提高或改善特殊儿童功能和能力的所有道具、设备或产品系统。技术辅助服务是指直接帮助特殊儿童选择、购买或使用技术辅具的所有服务,包括:(1)对儿童特殊需求的评估,即在儿童日常环境中的功能性评估;(2)为儿童提供技术辅具的购买、出租或其他获得方式的服务;(3)提供挑选、设计、组装、定制、调节、使用、保养、维修以及更换技术辅具的服务;(4)与技术辅具协调使用的、与儿童现阶段的教育康复计划相关的其他治疗方法、干预方式和相关服务;(5)为儿童或其家庭提供合适的培训或技术支持;(6)为服务于儿童生活的主要专业人员或其他相关人员提供培训和技术支持的服务。

根据《身心障碍者教育法》(2004)的要求,只要某技术援助能够帮助儿童获得免费且合适的特殊教育及其相关服务,那么这一技术援助就必须写在儿童的IEP中。

我国近年来也开始重视辅助技术在特殊教育中的应用。如:2010年出台的《特殊教育学校暂行规程》要求,学校建设应当配备现代化的教学设备和康复器具;《特殊教育提升计划》(2014—2016年)中提出,在特殊教育资源教室、特殊教育学校中配备教育教学和康复设施;2016年教育部印发了《普通学校特殊教育资源教室建设指南》,其中的技术辅具对象主要针对视力障碍儿童(包括有声读书机、盲用便携式电脑、语音读物、触摸式读物、可调节式阅读支架、闭路电视放大机等)、听力障碍儿童(包括训练听觉功能的各种产生不同频率、响度、声音的物品等,手语训练卡片及光盘等,助听器等)、言语语言障碍儿童(包括用于呼吸、发声、语音训练的物品、图片、学具及软件光盘,语言训练卡片、沟通板、语言能力评估与训练材料、言语语言沟通评估训练设备等,早期语言干预或康复设备等)、肢体残疾和感觉统合失调儿童(包括各种大动作、精细动作和感觉统合训练设备等),技术辅具还包括心理康复训练器材,如认知干预操作器具、沙盘等。近两年,中央财政对特殊教育的资金支持中,有很大一部分用于改善特殊教育基础设施、为特殊教育配备必需的技术辅具。在辅助技术服务方面,《普通学校特殊教育资源教室建设指南》提出:开展普通教师、学生家长和有关社区工作人员的培训,区域内特殊教育指导中心或特教学校应加强对资源教室的业务指导和评估,定期委派专人为资源教师提供培训和业务支持,对区域内资源教室的运行及成效进行考核评价,并将结果上报主管教育行政部门。

与美国相比,会发现我国的特殊教育政策在辅助技术方面表现出“重设备,轻服务”的倾向。美国技术辅具服务是以儿童的特殊教育需要为中心而展开的,包括评估、挑选、培训以及与其特殊教育和干预服务相关的诸多方面,而我国虽



然提供了技术辅具购买指南，却缺乏对特殊儿童进行个性化服务的考量。肖菊英等学者基于调查指出，大部分特殊儿童及其父母、各类特殊教育机构不了解各类辅具的功能、使用和获得方式，究其原因仍旧在于政策在技术辅具相关服务方面的缺失。

8、人员培训原则 (personnel development)

《身心障碍者教育法》（2004）对特殊教育教师的质量提出了要求，即所有公立中小学的特殊教育教师必须满足以下条件：

- (1) 具有学士学位；
- (2) 获得该州的特殊教育教师资格证或执照；
- (3) 所持资格证不能是临时教师资格证或执照。

法案中有明确的各州人员培训资金 (state personnel development grant) 条款，要求各州必须向联邦政府提交本州特殊教育和相关服务所需要的教师 and 人员种类及数量，并且必须陈述本州如何确保这些工作人员能够为特殊儿童提供免费且合适的公立教育。各州应当将资金用于对现有的特殊教育教师和相关服务人员的专业性培训以及各大学对特殊教育工作者的培养上。

2014年，我国政府在《特殊教育提升计划》中提出，通过建立特殊教育教师专业证书制度、制定特殊教育教师专业标准、确定各类特殊教育工作者的上岗条件、在教师资格考试中加入特殊教育的相关内容、高等院校增设特殊教育专业、师范类专业中开设特殊教育课程、增加各类特殊教育教师培训计划等，提高我国特教教师的专业水平。2015年底，教育部制定《特殊教育教师专业标准(试行)》，对我国的特殊教育教师提出了相应的要求。





四、他山之石

如何组织班级读书会？

（来源：好老师）

老师们，你知道怎么打造读书的氛围和制度吗？

几乎所有的老师和家长都知道读书对儿童成长的重要意义，但是怎么在自己的班级里举办读书会，让读书这件事，真正成为孩子生活的一部分呢？

儿童阅读推广人、语文特级教师周益民老师，他的小学班级读书会，是大陆小学班级读书会首批实践探索者之一。

他不仅自己喜欢儿童文学，研究儿童文学，多年来还积极推广儿童阅读，把读书的种子，种到了许许多多班级和家庭！

下面，我们来看看周益民老师关于组织班级读书会的有效观点吧。

周益民语：

作为语文教师，大家都知道阅读的必要性价值所在，但在具体落实上，却又常常感到困难颇多，诸如读物的选择、方法的指导、读书成效的检测，等等。

近年来，我一直倡导儿童阅读，但是究竟如何行动，也感到缺乏一定的载体。一个偶然的机，我发现儿童文学博士王林先生介绍的台湾班级读书会，很受启发。我知道，我们大陆也有地区在搞班级读书会实验，但是像这样有一定计划性、系列性，并且拥有文本材料的读书会似乎尚无先例。我决心做出大陆第一份班级读书会文本材料。

让孩子发现自己喜欢的作家

1. 动心

童年时期的文学阅读会在个体内心深处留下恒久的美好印记。这一点我自己有着深深的体会。小时候，我特别喜欢读儿童小说，通过江苏《少年文艺》杂志认识了一大批作家，黄蓓佳、曹文轩、金曾豪、刘健屏、现旅居德国的程玮等都是我非常喜爱的作家。像黄蓓佳的作品，至今仍回味无穷，有些细节尚记忆犹新。我觉得，一个人如果能够在童年时代就找到自己钟爱的作家，那么他的人生底色将是向上的，明媚的，那将是一件十分幸福的事情。

经过一年多的推进，上学期期末，我在班内作了个小调查，请学生写出自己最喜欢的作家和作品，孩子们写的全都是儿童文学作家，有黄蓓佳、曹文轩、张之路、秦文君、孙幼军等等。我相信，这是他们内心真实情感的流露。很多同学因为读了黄蓓佳的《我要做好孩子》这部作品，一下子成了她的书迷，又自发地阅读了她的《今天我是升旗手》《我飞了》，6月份《中国童话》刚上市，班里就有同学抢着购买。



大人要修炼自己的儿童阅读观

2. 领读

推荐什么样的读物其实折射着推荐者的儿童阅读观。我以为，儿童阅读应该有层级区分，其中核心层应该是优秀的儿童文学作品。国外有学者指出，中国儿童的阅读存在“超前性”的问题。儿童的阅读是有季节性的，对于小学儿童，不宜过早推荐成人名著，而应以儿童文学作品为主，那是属于他们自己的阅读视野与趣味范畴的。

阅读具有个体性，要注重个性化，那么是否意味着儿童的阅读就是任其发展，读物也是各取所需呢？

我觉得儿童正处于成长期，在充分尊重的前提下，还需要有经验的成人的指导与点拨，尤其是整本书的阅读。于是，我决定为班级同学选定一本共读书籍作为“抓手”。我自然地想到了《我要做好孩子》，一方面这本书的内容非常贴近孩子的生活，书中的描写很能激发孩子的共鸣。另一方面，我私下觉得，目前不少的儿童文学作品似乎过于“热闹”了一些，当今儿童的生活世界已经充斥着浮躁，我们应该帮助他们在文字中找到一点沉静的感觉，我希望给孩子们介绍一点既有儿童情趣又有文学气息的作品。我以为黄蓓佳就是这样一位不多的追求文学化的作家，孩子们会在她的文字中找到一种精神的抚慰。事实证明了我的预想，班级同学对这本书都非常感兴趣。一天午读时间，一位成绩一般的男同学告诉我，这本书他已经是第十遍阅读了。

写读后感不如让孩子开讨论会

3. 内化

儿童阅读当然是一个内化的过程，但与此同时，也应该提供平台创造外化的机会，这将有利于阅读的深化，而班级个体与个体间的交流讨论还能够拓展孩子的思路。这方面，传统的做法，教师都是让孩子们写读后感。其实写读后感是孩子们非常头疼的事情，我把他们的读后感形容为这样的三部曲：开头先把书介绍，中间再来作检讨，最后争把决心表。

阅读是一个动心、动情的过程，阅读过程中，文字常常会拨动孩子们的心弦，我们应该抓住这个动情点作引导。我结合这本书的特点，从孩子的角度，精心选定了几个有较大内张力的话题，让他们讨论、笔述、访谈、交流，诸如“好孩子的标准”“在书中找到了谁的影子”“给人物画个像”“做回小记者”“谢谢您，蓓佳阿姨”等等。孩子们的感受非常丰富，他们的话语、文字中有忧伤，有欢乐，有笑声，有烦恼，我们真的感受到了文学的力量。

譬如在“好孩子的标准”这个话题中，有同学采访了爸爸，爸爸说“世界上没有一个十全十美的好孩子，也没有十全十美的好孩子的标准”。有同学的姥姥很



有意思，说好孩子应该“孝顺”。有同学认为“天下的孩子都是好孩子，如果偏说有坏孩子的话，那坏孩子长什么样？如果实在要说有坏孩子的话，那也是让你们大人给逼的”。在“谢谢您，蓓佳阿姨”这个话题中，同学们向作家袒露着最真实的内心。有的说“我总怀疑自己智力有缺陷，这本书让我变得有信心了”；有的说“这本书把我这个后进生唤醒了，我决心做一个好孩子了。谢谢您改变了我的生活”；有的同学甚至建议蓓佳阿姨再写一本《我要做好家长》。

把家长和作家“请”进“阅读的课堂”

4. 延伸

随着孩子之间阅读交流的推进，我又想到，能否把家长也纳进我们的读书会活动中。这部作品揭示的教育观、人才观等意识对家庭教育颇富启迪。我让学生回家向爸爸妈妈推荐这本书。过了两天，有同学告诉我，他妈妈竟然跟他抢着看这本书了。还有的家长不但自己看了，还推荐给同事阅读。有个同学说：“我的爸爸妈妈看了两三遍，原先一直打牌的习惯也改了，开始关心我的学习了。”我“得寸进尺”，建议家长们把自己阅读中的体会写下来，跟孩子们做一回笔谈。

为了开拓同学们的视野，我又约请了几位专家参与我们的读书笔谈，令人感动的是，黄蓓佳老师竟然也很快写来了回信，给了孩子们莫大的鼓舞。

放大每一次读书会的边际效应

5. 升华

一部作品的阅读交流完毕不应该是一种结束，而应该成为一个新的起点，要保持一种阅读前行的状态。

读完《我要做好孩子》后，我组织学生阅读讨论蓓佳阿姨给孩子们来信，并且引导他们透过文字揣摩蓓佳阿姨的性格特点。孩子们说得很有意思，有的说，蓓佳阿姨是个“既有童心又非常贴心”的人；有的说，蓓佳阿姨是个很有情调的人，你看她要在晚间才写信，“拉上窗帘，打开台灯”，多么温馨。有的说，蓓佳阿姨是个很时尚的人，八十年代初，人们是很守旧的，可是你看她长发披肩，多漂亮。（我给他们看了黄蓓佳当年的一张照片）还有的说，蓓佳阿姨是个很敏感的人，仅凭电话，她怎么就知道我们周老师“瘦瘦的，个子不太高”？孩子们开始由研究作品到研究作家了。

接着我又为他们提供了黄蓓佳创作这部作品的一些生活素材报道，记者、作家的采访与人物素描，还推荐了她的早期代表作《小船小船》以及另外两部长篇。

我想，这些是否可以算做“生活是创作之源”、“知人论世”等文学创作与评论基本命题的最为初步的启蒙呢？

这就是我们的“好孩子”班级读书会。



五、美文欣赏

夏日荷韵

（摘自网络）

日历翻开夏日的绚烂，二十度明媚的阳光，驱散了一春潮湿的心事。

梅花、梨花、樱花相继谢过。人道是，落花有意，流水无情。回眸间，五月的芳菲也落幕了。

窗边几声清脆的鸟叫，唤醒了周末的晨梦。拉开帘子，如同敞开心扉，顿觉澄澈与蒙昧只是一窗之隔。

霁雨初晴，天空一碧如洗。太阳缓缓爬上树梢，树丛在地面投下斑驳的光影。篱边，蟋蟀浅吟，不知疲倦。

静坐在湖边居舍的露台上，撑一袭凉伞，气定神闲，且将躁动的市井置于身后。湖边尚静，有三五钓鱼人与我同享这片阔大的水域。湖面上，波光潋滟，燕子低飞。天边闲云，岛上野鹤，倒映在静水微澜中。近岸边的浅水区，密密地长满碧绿的荷叶，微风掠过水面，送来一缕荷香，沁润肺腑。

半生飘零，我将身心安顿在水岸荷旁，倍感欣慰。

我爱水，也爱荷，因为我出生在荷花盛开的水边。小木船是我的摇篮，涛声和桨声是童年的歌谣。多少年后，在寻找自己的归宿时，有意无意地复制着童年的境况。

记得当年，也是在一个夏日的荷塘边，一位穿着细花裙子的少女，款款向我走来。那天，我牵了她的手，她却牵走了我的心。那是一段魂不守舍的美好记忆，至今，那一扇扇荷叶仍摇曳在我的梦中。

生活在水乡泽国的人们是幸运的，在炎炎夏日，享有水的滋润，荷的清芬。古往今来，人们对荷倾注了太多的情感。达官显贵，黎民百姓，无不爱荷有加。荷韵流泻在士子的笔端，芙蓉绽放在少女的脸颊。

那恍若仙境的荷池，月泻清辉，荷叶田田。画舫里，琴声荡漾，烛影微醺，妩媚的吴姬越女，翩翩起舞，柔情万般。此情此景，是如何的销魂？

那江南水乡，采莲的少男少女划着小船，掩在荷丛深处。船儿缓缓移动，笑意写在眉间。哥有情，妹有意，天作证，花为媒。哥哟，你要一辈子对我好；妹哟，此生我只爱你一个人。在荡舟心许的一瞥间，晚风轻吹，落霞将荷池染红，两叶小舟，裹着歌声，融于苍茫的夜色中。幸福的人儿，醉了；江南水乡，也醉了。



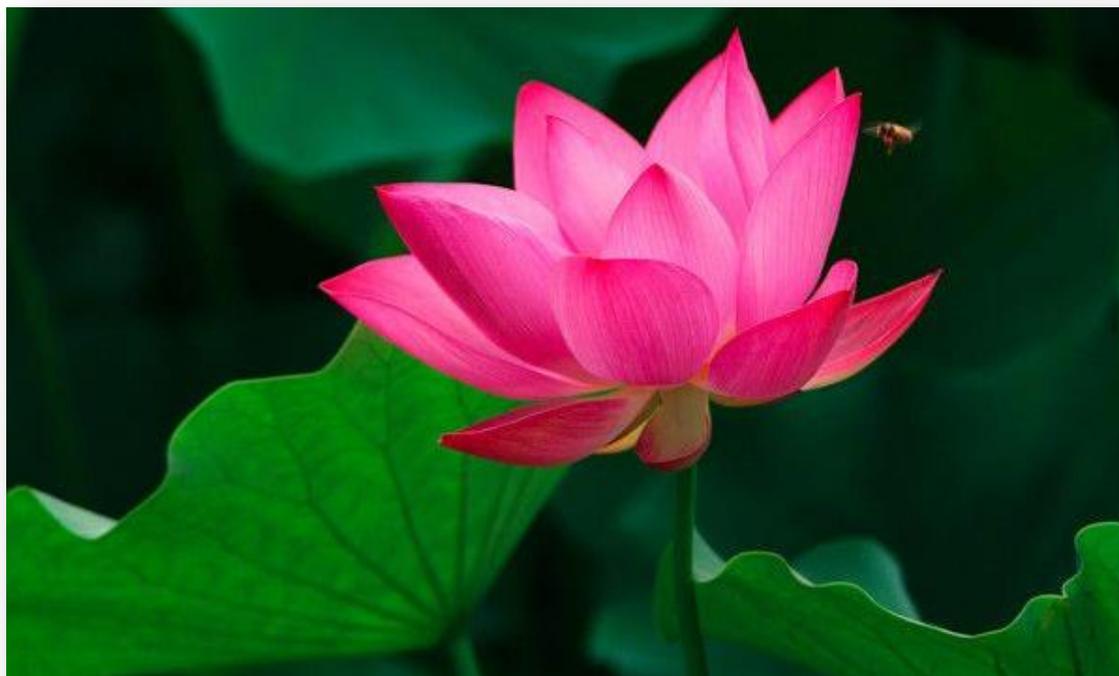
诗人的荷塘里，“棹动芙蓉落，船移白鹭飞”；“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”；“乘彩舫，过莲塘，棹歌惊起睡鸳鸯。游女带香偎伴笑，争窈窕，兢折团荷遮晚照。”吟诵这些唯美的词句，仿佛自己就在荷塘中了。

琼瑶笔下的大明湖，斜风细雨，荷吐芬芳，就在这多情的夏日，风流皇帝临幸了一位民间女子。此后，皇帝一去不返，痴情女子独守空闺。故事凄美动人，令人扼腕。

依稀记得朱自清先生的《荷塘月色》。在朦胧的月色下，薄雾缭绕，那亭亭碧绿的荷叶，那婀娜多姿的荷花，在乱世的后院里，抚慰着一颗旧中国的学者隐隐作痛的心。

荷的品格塑造了千年的士子情怀。北宋理学家周敦颐，一生澹泊名利，不求闻达。他在《爱莲说》中这样写：“予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉。”

而我呢，不解风雅，只求在疲于奔命的人流中，暂时歇了脚步，享有一片荷的清凉。



出淤泥而不染
濯清涟而不妖



六、开心驿站

中国文字如此妙趣横生

周瑜十分嫉妒诸葛亮的才智，总想找借口杀他。在一次宴会上，周瑜对诸葛亮说：“孔明先生，我吟首诗你来对，对出来有赏，对不出杀头问罪如何？”

诸葛亮从容笑道：“军中无戏言，请都督说。”

周瑜大喜，开口便道：

“有水便是溪，无水也是奚，去掉溪边水，加鸟便是鷄；得志猫儿胜过虎，落魄凤凰不如鷄。”

诸葛亮听罢，心中暗想，自己身为蜀国军师，今日落入周瑜之手，岂是“落魄凤凰”吗？便立即吟诗以对：

“有木便是棋，无木也是其，去掉棋边木，加欠便是欺；龙游浅水遭虾戏，虎落平阳被犬欺。”

周瑜闻言大怒。鲁肃早已留意这场龙虎斗，见周都督意欲爆发，急忙劝解道：

“有水也是湘，无水也是相，去掉湘边水，加雨便是霜；各人自扫门前雪，莫管他人瓦上霜。”

周瑜怒气未消，他更换内容，又吟诗：

“有手便是扭，无手便是丑，去掉扭边手，加女便是妞；隆中有女长得丑，江南没有更丑妞。”

诸葛亮听了知道这话是在嘲笑自己的夫人黄阿丑长得丑，便立即应道：

“有木便是桥，无木也是乔，去掉桥边木，加女便是娇；江东美女大小乔，铜雀奸雄锁二娇。”

周瑜知道这话是在奚落自己的夫人，怒发冲冠，几次都想发作。剑拔弩张之时，鲁肃在一边和了句：

“有木便是槽，无木也是曹，去掉槽边木，加米便是糟；当今之计在破曹，龙虎相斗岂不糟！”

众人一齐喝彩。周瑜见鲁肃调解，无奈只好收场。

千年弹指已过，故人化为黄土。而鲁肃化干戈为玉帛的智慧表演，却一直流传在中华大地上！



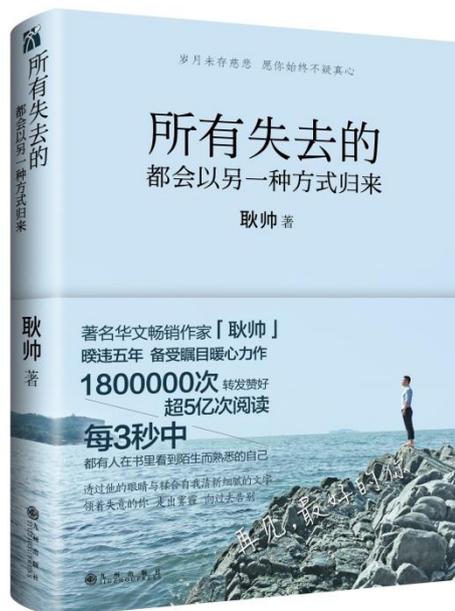


七、书海拾贝

《所有失去的都会以另一种方式归来》

【主要内容】

《所有失去的都会以另一种方式归来》是励志作家耿帅睽违五年，送给读者最暖心的励志故事，五年时光，独家记忆。他的文字，给年轻人爱的正能量和信心。与你讲述人情冷暖，万水千山。见解独到，治愈励志。换一个城市是不是更快乐、离开现在的工作是不是就会有前途、结束一段关系是不是就幸福了，这些困扰的问题你都会从他的书里找到答案。他用文字来告诉每一个人，所有的困境都是来自内在的心境，单身不可怕，失恋不可怕，可怕的是失去爱的能力。这是一份你应该送给自己，并与生命中所有朋友分享的礼物。亦或，送给你在乎的人，有了Ta，世界才完整。



你也可以把这本书放在枕边，放在书架，别太介意得失，要相信：所有失去的都会以另一种方式归来。

【作者简介】

耿帅，中国著名作家，畅销书出版人。2007年进入出版业，成名于2009年，因其力捧多位新人作家并策划监制数十部脍炙人口的畅销书而被人们熟知和关注。他以细腻独特的视角，引领都市女性图书阅读，并提出“女性精致阅读”这一理念，备受读者喜爱和追捧。



【精彩欣赏】

➤ 选一种姿态，让自己活得无可替代。



- 我相信每个人都比自己想象的要强大，但同时也比自己想象的要普通。
- 要尊重两种人：一是愿意陪男人过苦日子的女人，二是愿意只陪一个女人过好日子的男人。
- 选择比努力重要，态度比能力重要，立场比实力重要。有本事是一回事，能否成功是另一回事，得看你选择什么环境，跟哪些人在一起，能否应对周围的冲突，如何赢得足够的支持。要多和成功之人交友，借鉴他们的方法；无法改变外界，尽量改变自己；学会依靠团队；懂得自我反省；保持积极心态。
- 时光越老，人心越淡。曾经说好了生死与共的人，到最后老死不相往来。岁月是贼，总是不经意地偷去许多，美好的容颜，真实的情感，幸福的生活。也许我们无法做到视若无睹，但也不必干戈相向。毕竟谁都拥有过花好月圆的时光，那时候，就要做好有一天被洗劫一空的准备。
- 我们来到这个世上，每个人都背着一个空篓子，而人的一生，就是不断地往自己的篓子里放东西的过程。如果有了，就想更多，贪得无厌，欲壑难填。只做加法的人生是很悲哀的，远离名利，看淡成败，安于淡泊就是做减法。减去多余的物质，减去奢侈的欲望，减去心灵的负担。加减法并用，人生之旅才会风光无限。
- 别问我现在生活如何，你能改变吗？别问我现在思绪如何，你能左右吗？别问我现在情感如何，你能回来吗？如果不能，那请不要过问。我会很好。
- 身边发生了各种烦躁莫名其妙的事，可能就是所谓的逆境。你若忐忑，造访者就是恶魔，你若平静，那就是天使。
- 就算你做得再好，也会有人指指点点；即便你一塌糊涂，亦能听到赞歌。不必纠结于外界的评判，不必掉进他人的眼神，不必为了讨好这个世界而扭曲了自己。能够拯救你的，只能是你自己。
-

所有失去的都会以另一种方式归来





八、健康随行

久坐伤身，注意常起身！

上班8小时以上坐着，吃饭坐着，聊天坐着，回家看电视坐着……不知不觉，你已经成为久坐族中的“资深”一员。

但你知道吗，久坐且不爱运动，危害很大！澳大利亚昆士兰大学研究发现，久坐1小时的危害约等于抽两根烟，减寿22分钟。

世界卫生组织（WHO）早已将“久坐”列为十大致死致病元凶之一。据统计，全球每年有200多万人因久坐死亡，预计到2020年，全球将有70%的疾病由久坐引起。

久坐为何伤身？

我们的身体天生需要活动。比如脊椎由26块骨头组成，每块脊椎骨都被“设计”成便于活动的类型，可以进行旋转、弯曲等动作。膝盖、髋骨、脚踝也都是易活动的关节。

如果我们每周五天甚至更多天数，每天数小时坐在椅子上，脊椎、膝盖、髋骨长时间处于弯曲状态，身体就会变得僵硬，肌肉变得紧张、酸痛，甚至由此导致椎间盘突出等脊椎问题。

久坐，从头到脚伤害你！

事实上，除了对肩颈、腰背造成伤害之外，久坐对健康的影响是多方面的，看下面：



阿尔茨海默病

肌肉活动可以帮助新鲜血液泵至大脑，促进大脑释放各类增强大脑及提高情绪的化学物质。当我们久坐时，什么都变慢了，包括脑功能。美国加州大学旧金山分校的研究发现，久坐是增加个体患阿尔茨海默病的一项重要因素。

眼病

久坐电脑前，由于视物较近，迫使睫状肌处于收缩紧张状态，从而使晶体变凸以适应视近物，眼睛长期处于紧张状态而得不到休息就会导致近视。

视觉的过度疲劳还会引起房水运行受阻，导致青光眼。此外，白内障、角膜溃疡和干眼症等，也是长期使用电脑者易患的眼病。

腰椎间盘突出

研究表明，人体在坐位时，如果保持正确的坐姿，椎间盘内的压力是平卧位时的6倍；如果坐姿不良，压力会飙升到平卧位时的11倍。长时间坐位工作使



背部肌肉处于极度牵拉状态，极易容易引起腰背肌劳损，破坏腰椎稳定性，引发腰椎间盘突出症。

癌症

德国研究人员发现久坐与结肠癌、乳腺癌及子宫内膜癌的患病风险增高有关。因为人体中免疫细胞的数量随着活动量的增加而提升，久坐不动会使人体缺少足够的免疫细胞。日本在对接受胃癌手术患者的调查中也发现：吃得太饱和久坐不运动是他们的共同特点。

下肢血栓

久坐不动，腿部的肌肉收缩减少，下肢血流速度减慢，因而增加血栓发生的几率。英国研究指出，每天固定一个坐姿3小时以上的人，患下肢深静脉血栓的风险是其他人群的2倍。

颈椎病

目前患颈椎病的中青年越来越多，大多是久坐惹的祸。低头看手机，好比脖子上挂了两个大西瓜！患了颈椎病，头痛、头晕、记忆力下降，令人痛苦不堪。

心脏病

久坐时，肌肉燃烧较少脂肪，血液流动缓慢，脂肪酸沉积在血管，极易阻塞心脏血管。美国南卡罗来纳大学的研究发现，与每周坐不到11小时的人相比，久坐超过23小时的人，因心脏病突发而死亡的几率高出64%。

糖尿病

英国研究发现，习惯久坐的生活方式会导致2型糖尿病危险增加112%。因久坐缺乏锻炼，身体会出现重力性脂肪组织分布异常。脂肪堆积在下腹部和腰背部，导致向心性肥胖，从而出现代谢异常，诱发糖尿病。

痔疮

长时间保持坐姿，腹部血流速度会减慢，下肢静脉血不能回流，血液循环受到阻碍。在这种情况下，直肠静脉丛容易发生曲张，导致血液淤积，最终形成一个静脉团，即痔疮。

锻炼“攢不得”，每30分钟就得起身一次

防久坐伤害，最简单的方式应该是持续坐着的时间最好不超过30分钟，即便是去接杯水都可以。

坐着时，建议保持正确的姿势，不能太舒服地瘫着，也不能绷紧肌肉干活。应该是身体与大腿称135°角，后背靠在椅子上的悠闲姿势。



正确的坐姿：

1. 身体向后倾，颈部有扶托；
2. 手臂自然下垂，放置椅子托手；
3. 手与键盘平行；
4. 膝盖微高于座椅，血液顺畅运行；
5. 屏幕略低于视线。

健身

- ①背部挺直，肩膀自然下垂，肘部放松，置于身体两侧；
- ②臀部应该能接触到椅背，少跷二郎腿；



③键盘要在你的正前方，鼠标在键盘一侧，电话不要离人太远，最好一伸手就能够到；

④在使用键盘鼠标时，尽可能保持手腕平直，肩部放松。

利用一切机会站起来，缓解压力好处多

1、每久坐一小时就起来活动一下

久坐每过一个小时就起来活动一下，哪怕是去倒杯水也好。

平时上班没时间做大型运动，可以在自家练练瑜伽、站站墙角、坐仰卧起坐、平板支撑、俯卧撑等都可以锻炼到身体。周末的话，可以选择骑行、打羽毛球、爬山等运动。

2、能站着就不坐

尽量少开车，上下班坐地铁或公交别“抢座”；站起来接电话，还可以到走廊里边走边接；下午如果感到困倦，可以用站立、走动代替咖啡；晚饭最好吃完立刻刷碗，以免窝在沙发里长出小肚腩。

3、把握好午餐时间

午餐是上班族站起来活动的最佳机会，一定要把握好。最好拒绝外卖，能出去吃就尽量出去吃，否则一整天都在办公桌前度过了。

4、想方设法走“远一点”

下班回家不妨提前一站下车走回家，既锻炼身体，又能看看沿路景色，缓解整日的疲劳；开车外出办事，可以把车稍微停远一些，增加走路的机会；能走楼梯就不要坐电梯。

记住了，不要久坐不动！

为了你的身体健康，

改掉久坐这个坏习惯吧





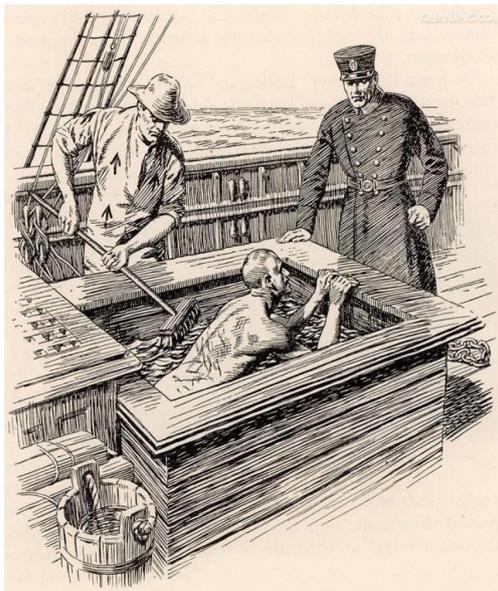
九、心灵小憩

制度的力量

第一个故事：合格率的检查制度

二战期间，美国空军降落伞的合格率为99.9%，这就意味着从概率上来说，每一千个跳伞的士兵中会有一个因为降落伞不合格而丧命。军方要求厂家必须让合格率达到100%才行。厂家负责人说他们竭尽全力了，99.9%已是极限，除非出现奇迹。军方（也有人说是巴顿将军）就改变了检查制度，每次交货前从降落伞中随机挑出几个，让厂家负责人亲自跳伞检测。从此，奇迹出现了，降落伞的合格率达到了一百。

第二个故事：付款方式



英国将澳洲变成殖民地之后，因为那地地广人稀，尚未开发，英政府就鼓励国民移民到澳洲，可是当时澳洲非常落后，没有人愿意去。英国政府就想出一个办法，把罪犯送到澳洲去。这样一方面解决了英国本土监狱人满为患的问题，另一方面也解决了澳洲的劳动力问题，还有一条，他们以为把坏家伙们都送走了，英国就会变得更美好了。

英国政府雇佣私人船只运送犯人，按照装船的人数付费，多运多赚钱。很快政府发现这样做有很大的弊端，就是罪犯的死亡率非常之高，平均超过了百分之十，最严重的一艘船死亡率达到惊人的百分之三十七。政府官员绞尽脑汁想降低罪犯运输过程中的死亡率，包括派官员上船监督，限制装船数量等等，却都实施不下去。

最后，他们终于找到了一劳永逸的办法，就是将付款方式变换了一下：由根据上船的人数付费改为根据下船的人数付费。船东只有将人活着送达澳洲，才能赚到运送费用。

新政策一出炉，罪犯死亡率立竿见影地降到了百分之一左右。后来船东为了提高生存率还在船上配备了医生。



第三个故事：粥的分配制度

七个人住在一起，每天分一大桶粥。要命的是，粥每天都是不够的。一开始，他们抓阄决定谁来分粥，每天轮一个。于是乎，每周下来，他们只有一天是饱的，就是自己分粥的那一天。后来他们开始推选出一个口口声声道德高尚的人出来分粥。



大权独揽，没有制约，也就会产生腐败。大家开始挖空心思去讨好他，互相勾结，搞得整个小团体乌烟瘴气。然后大家开始组成三人的分粥委员会及四人的评选委员会，互相攻击扯皮下来，粥吃到嘴里全是凉的。

最后想出来一个方法：轮流分粥，但分粥的人要等其它人都挑完后拿剩下的最后一碗。为了不让自己吃到最少的，每人都尽量分得平均，就算不平，也只能认了。

大家快快乐乐，和和气气，日子越过越好。

第四个故事：互助与共赢的天堂

有一位行善的基督教徒，去世后向上帝提出一个要求，要求上帝领去参观地狱和天堂，看看究竟有什么区别。

到了地狱，看到一张巨大的餐桌，摆满丰盛的佳肴。心想：地狱生活不错吗？过一会儿，用餐的时间到了，只见一群骨瘦如柴，奄奄一息的人围坐在香气四溢的肉锅前，只因手持的汤勺把儿太长，尽管他们争着抢着往自己嘴里送肉，可就是吃不到，又馋又急又饿。

上帝说，这就是地狱。

他们走进另一个房间，这里跟地狱一般无二，同样飘溢着肉汤的香气，同样手里拿着的是特别长的汤勺。但是，这里的人个个红光满面，精神焕发。原来他们个个手持特长勺把肉汤喂进对方嘴里。

上帝说，这就是天堂。

同样的人，不同的制度，可以产生不同的文化和氛围以及差距巨大的结果。

这，就是——

制度的力量！