



北京启喑实验学校

校刊

2017 年 7 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
国际聋人摄影作品展巡展来到北京启喑实验学校	2
不忘初心跟党走 首善特教我先行	3
二、 启喑故事	4
教师篇：送教的痛	4
学生篇：我的科技之路	7
三、 特教理论	9
中国大陆与台湾地区特殊教育课程标准对比（一）	9
四、 他山之石	12
教育要引导学生走出“自我中心”的藩篱	12
五、 美文欣赏	16
夏天的味道	16
六、 开心驿站	18
爸爸也治不了妈妈	18
七、 书海拾贝	20
《岛上书店》	20
八、 健康随行	22
绿豆汤清热解毒，爱喝更要会喝！	22
九、 心灵小憩	24
水温够了茶自香	24



一、校园之声

国际聋人摄影作品展巡展来到北京启喑实验学校

6 月 13 日，国际聋人摄影作品展在北京启喑实验学校拉开了帷幕。此次摄影作品展是由中国聋人协会、中国文联摄影艺术中心共同主办的第五届“泮标杯”国际聋人摄影展暨“生命 阳光”残障主题公益摄影作品展巡展的第一站。

此次摄影作品展共计展出 90 幅摄影作品，在教学楼一层至五层分别按照“无障碍”、“体育”、“社会”、“艺术”主题分类展出，每层设立留言板。在为期 10 天的展览中，来自学前康复、小学、初中、普高和职高的二百多名学生先后观看了摄影作品。听障儿童对摄影这种视觉艺术兴趣十分浓厚，摄影作品表达的主题内容可以瞬间抵达他们的内心。学生在留言中说“拍的有创意，人生有五味，经历过才会拍的这么好”。

筹备过程中，北京启喑实验学校得到了来自中国聋协、广东聋协、中国盲文图书馆等相关机构部门的大力支持和配合。一张张摄影作品用镜头真实的记录着人间的“大美”和“无障碍”，也正是因为有许许多多关心和支持听障儿童教育的人们，是他们的爱心让这群天使的“生命”洒满“阳光”。





不忘初心跟党走 首善特教我先行

在建党 96 周年之际，我校党支部举办了题为“不忘初心跟党走 首善特教我先行”的主题党日活动。

活动首先对本年度支部评选出的八位优秀党员进行了表彰，党员和积极分子们一起分享了她们的党员故事：《用责任心守护我的每一个孩子》、《践行“红墙意识”，做合格党员》、《做新常态教育先行者，葆红墙畔启喑别样红》、《倾心尽责，只为学生综合素质的提升》、《立足岗位奉献，创新聋校美术教学》、《学红墙精神，诉聋教情怀》、《一名普通党员的苦辣酸甜》、《点亮特教人生》。

从她们的故事里，我们看到了一个个真诚、朴实、热情、博爱、善思、善行、智慧、坚守的特教人的缩影，感谢他们，让我们感受到了我们特教人工作的意义和温度。



2017 年度八位优秀党员合影

活动中党员们还进行了“党员献爱心”的捐款活动。共有 41 名党员自愿捐款 2530 元，为西城的困难群众送去了关心与问候。

为落实“两学一做”常态化的要求，党支部还为每位党员颁发了《西城区共产党员活动》手册，牢记使命，履行职责。



党员捐款献爱心



于书记为党员颁发《西城区党员活动手册》



二、启喑故事

➡ 教师篇

送教的痛

仇长菊

小清是我送教的学生，初次见到她的时候，她侧卧在床上。见到我这个陌生人，她并没有太多的反应，只是一个“怕”的手势一直重复着，人依旧卧在那里一动不动。

说到这个“怕”的手势，这是小家伙自己的发明，而且正好暗合手语里的“怕”。在感叹手语的自然性的同时，又不得不佩服我们的小发明家，虽然智力上有障碍但是她也渴望表达。她还发明了打电话、发信息、姥姥、爸爸等等手势。

在与家长交流的过程中，家长说的一句话震到了我——“医生说不用上学，就在家吧”。想当然的一句话毁掉一个人太容易了。慎言！

生命是怎么来的，似乎是有解的，但是简简单单的一个生命却有着不同的表现形式，你能说大树好还是小草好，或者说花开一种就好了，何必有百花、千花。久居幽暗的时候，才知道光明的美好！前提是要有幽暗存在，感谢造物主，珍惜作为个体的自己并无大碍。感谢可以面对残缺，才知道自己存在的意义。

小清的父母是伟大的，给了小清优越的生活条件。物质生活过于丰厚的时候，反而让人失去一些能力。不会喝水，不会用勺子吃饭，不会上厕所。更别说其他的能力了，她拥有一个保姆，保姆帮她做所有的事。面对一个智障的孩子，想像家长从开始的愕然、不可接受、到后来的心力交瘁，或弃之，或如宠物般的喂养，或赋予活的意志助其有活下去的能力。种种都是父母的选择，我们的孩子没有选择的权力。

本来小清可以拥有基本的生活能力，自己喝水，自己吃饭，甚至自己上厕所，自己穿衣服，可所有的这些都在家长等不及她形成自己能力的时候，让这个萌芽消失在混沌中。

第一个学期，我给这个孩子做AAC训练，在前期的调查中，我发现孩子的生活是单调的，这对接下来的训练是不利的，当教师想让她包裹的生活打开一个小口的时候，你会发现很难，难，并不是以因为孩子做不到，而是家长对现实的不接受，更准确地说，不愿付出太多的精力，宁可花钱请个全职的保姆，全权负责孩子所有的事情，也不愿多付出一点时间和精力。殊不知钱并不能买来孩子的自理能力。这无形中就给送教老师一个巨大的压力，每周一个半小时的送教时间，对孩子能力的形成起不到多大的作用。对于这个孩子，送教老师的任务不是讲知识，因为她听不懂；送教老师的任务是指导家长完成对孩子能力的训练。



第二个学期，在所剩不多的送教时间里，我安排孩子来学校。我希望孩子熟悉学校，为以后走进学校做准备。这是多么好的机会呀，来多少次都行，班集的大门永远都为小清打开。我这样跟家长讲。

要知道，小清第一次进学校是抱着进来，抬着出去的，她始终没有迈进教学楼一步，在操场上站了两节课。第二次进学校的时候，是自己走进来的，自己走出去的，而且还进了班。

但是太可惜了，这学期都快结束了，小清还没有来过一次。

每个人，每一位家长都有自己的选择，我们也只能尊重他们。

生孩子易，育人难啊！责任这个东西真不是说说就可以完成的。

临出门的时候，家长说“谢谢老师给我们带来希望”。

可又是谁把送教老师身后的那道门关上的？

孩子不来，我就去吧。当小清见到我的时候，她拉着我的手走到沟通簿面前，在众多的图片中指着“好多鱼”的图片，告诉我她想吃好多鱼。上一学期教给她的东西还没有忘，也是让我欣慰。一个多小时的学习训练让她感觉累了，她拉着我的手让我上床陪她睡觉。当我告诉她，我要走了，她立马一脸的不情愿。即使智力有障碍，但他们也有自己的情感，自己的思想，随着孩子慢慢长大，小清又怎样来诉说自己的幽怨呢？

有些东西真不是送教老师所能给的。

不管我们活着的个体是怎样一个存在，既然上天让我们活在广阔的天地里，我们就没有理由停留在自己的世界里。打开我们的世界，把包裹我们的襁褓扔掉。我们不能成为巨婴，我们是成年人。为人父母了，就要尽父母的责任。怎样去尽责，这是我们做父母都要思考的。

我的另一个送教的学生是以微视频的形式进行的。有一次，我录了一个学生们做操的视频，这是仅有的一次没有老师出现的视频，本意是让学生多了解一下学校，没有想到家长马上就有了意见，她们不想看没有送教老师出现的视频，我能理解家长的意思，孩子是爱老师的，希望每次都可以看见，孩子是不喜欢那些看上去比自己强的孩子的。家长好像没有错，在不知道明天在哪里的时候，多给孩子一些快乐，哪怕是虚假的。

可这样一来，孩子的世界会越来越窄，亲戚朋友家总会有同龄人的，每每这个时刻，孩子的内心是多么的痛啊！后来从家长那里了解的也正如猜想的一样，这个孩子是阴着脸面对这一切的。

小清的妈妈特别感谢政府的这个政策，这份感激是从心里流出来的，我能体会到。作为高知的她当然知道怎样去教育自己的孩子，只是有时有不忍，都是母亲怎能体会不到那份慈母心？作为送教老师，其实，我更愿意用支持老师这个称谓。我们行走在家庭中的老师不同于天天在学校里的老师，给学生送去知识不是



我们的首要任务，我们是做家长的助力。家长是孩子们的第一任老师，孩子们生活习惯的形成，基本生活能力的培养不是我们所能实施的。

在时间的流逝中，看着孩子们一天天长，我突然觉得老师这个职业太危险了，教不好误人子弟。但最危险的职业还不是做老师而是做家长，做不好，害人害己。忽然敬佩起那些选择作丁克的人们，他们很了不起，一开始就知道为人父母所要承担的责任。

田野上的小树怎么长都是快乐的，小孩子只要不管他，任他去成长，他也是快乐的。可是怎么能任他去成长呢？小树都在追着太阳生长呢？做老师做到最后，有的时候竟然有无语之时，这不太像我，我一直都认为每一个孩子都可以被培育成理想中的人，前提是：家长您很配合。

在最后一刻，传来振奋人心的消息，小清的妈妈终于开始行动了，要送孩子进学校，要带她的孩子来我的学校，为入学做准备。

只要行动，什么时候都不晚，致敬学生的家长。



小清来到仇老师的班，跟她班级里的孩子们一起上课



仇老师带领小清，和班里的孩子们融为一体





➡ 学生篇：

我的科技之路

听妈妈说，当我还在牙牙学语时，我就对科技产生了极大的兴趣，我会经常盯着闹钟的指针出神，指着汽车的轮子惊叹不已……从小到大，我从木工到铁械，可以说“鼓捣”过很多稀奇古怪的小械具，当我稍稍懂事起，我就立下了宏愿：当一名科学家，发明各种高科技产品，造福人类。



健健在启喑学校机器人教室

理想是辉煌远大的，现实却是困难重重的，在普通小学六年的学习生活中，由于我是聋人，学校里的各种科技活动小组都把我撇得远远的，社会上的科技活动更因为语言障碍没法参加，而我整天还要疲于应付语数外的学习，由于听不懂老师讲课，我的大部分课余时间都要花在补习功课上。我的远大理想就像无人驾驶的小舟，随风飘荡，离我越来越远。

终于，小学毕业后，父母把我送到了北京启喑实验学校，这是北京历史最悠久的一所聋人学校，在这里，我遇到了许多和我一样有着听力障碍的同龄人，这里的老师平等对待每一个学生，这里活动丰富课程多样。最令我激动的是，八年级的时候，学校新增了一个机器人兴趣小组，许多同学踊跃报名参加，我当然不会放弃这千载难逢的机会，很快成为了学校机器人小组的一员。在机器人小组学习了一段时间之后，学校决定挑选几个优秀的学生，组建机器人创新小团队，听闻这个消息，我非常激动，于是以头可断，血可流的狠劲，认真准备，经过老师的层层筛选，终于如愿以偿地进入这个团队，进入这个团队后，在刘老师的悉心指导下，我的科技灵感和兴趣得到了空前的膨胀，我的机器人制作水平得到了很大的提升。

参加团队后，每天我都在思考着如何把各种假设转变成现实，并乐此不疲，在我的钻研下，我成功制作了水动力车，用它灌溉花草的效果出奇的好！看着潺潺水流被精致的小水车挥洒到花花草草中，水滴中透出点点彩虹，我真的很兴奋，我为这件小作品感到无比自豪！那是我第一次成功的尝试！



由于听力障碍，我在科技制作上也遇到了不少困难，记得我制作“聋人家庭辅助用具”的手持警报器时，在调整震动赫兹数时犯了难，同学都说是十几赫兹，我想了想，认为按照理论来推断有点太脱离实际，决定从实践中探求结果。于是我先在睡觉时利用旁边的震动马达测试，然后又在玩乐中利用震动马达测试多少赫兹才能达到提醒的效果，最后求出一个大概的范围（ $25\text{HZ} < X < 50\text{HZ}$ ），将这个震动的赫兹数应用于生活最合适。在机器人科技制作中，我一次次攻破难关，不仅增强了自信，还明白了何为坚持不懈的探索精神。



启喑的机器人小组在展示作品



启喑机器人小组在研究如何制作

后来我和队友们在刘老师的指导下，还参加了区级市级的各种机器人竞赛，每次竞赛我们都载誉而归。最让我们骄傲的是，去年的市级竞赛，我们与知名中学的优秀选手进行竞争，我们的现场作品被专家一致评为“一等奖”，并给予高度评价。这是我们聋人学生首次获得一等奖，不仅为我们团队和学校争得了荣誉，更为我们聋人群体争得了荣誉。当然，我们的各项能力也在这些竞赛中更快地成长，在比赛中，我和队友不仅提升了科技水平，还锻炼了合作能力，增强了交际能力，在竞争中丰富自己的见识和知识水平，提高了自我素养！

在科技的求索之路上，我的理科成绩也突飞猛进，我还因此认识了几个志同道合的朋友，我们常常聚在一起讨论各种高深莫测的黑科技，各式各样的新发明等等！我在快乐中交流，与大家互相分享自己的心得，汲取着大量的知识！

现在我已经成为了北京启喑实验学校一名光荣的高中生，我的理想是考上大学，今后能将科技运用于建筑设计，我要将中国古代的各种建筑结构与现代化高科技融合在一起，用科技给人类创造更美好的生活！

科技求索之路是漫长的却不是孤单的，因为这一路上有父母、老师、同学的陪伴，还有支持我们聋人的专家老师，社会人士的热情帮助！我相信只要我坚持走下去，我就一定能够走向未来的成功！

（指导教师： 杨飞燕）



三、特教理论

有比较才能有借鉴——

中国大陆与台湾地区特殊教育课程标准对比（一）

（摘自《教师教育学报》，节选有删改）

2016 年 11 月 25 日，中华人民共和国教育部发布了《盲校义务教育课程标准（2016 年版）》《聋校义务教育课程标准（2016 年版）》和《培智学校义务教育课程标准（2016 年版）》（以下简称三者为“特殊教育新课标”），这是我国首次专门为残疾学生制订的一整套系统的学习标准。

我国台湾地区于 2015 年 12 月发布了最新的《高级中等以下学校特殊教育课程发展共同原则及课程大纲总纲》（以下简称《特殊教育新课纲》），旨在透过课程重整和教学创新，提升中小学的教育质量，以实现每一个孩子（无论残疾与否）都能达到适性扬才、终身学习的愿景。

我们从制订背景、总体框架、理念与目标、教学对象、课程设置、教材编写和教学评价等方面，对中国大陆和台湾地区特殊教育新课标进行剖析和比较，借此学习和借鉴台湾地区的先进理念和课程规划方式，并为完善大陆特殊教育课程标准，促进大陆特殊教育学校课程与教学的发展和提高特殊教育质量提供依据。

一、课标制订背景

（一）大陆“特殊教育新课标”修订背景

20 世纪 80 年，在总结全国特殊教育经验的基础上，国家教育部门提出，“坚持多种形式办学，逐步形成以一定数量的特殊教育学校为骨干，以大量的特教班和随班就读为主体，进行残疾儿童少年教育的新格局。”经过近三十年的发展，当前中国大陆已基本形成随班就读和特殊教育班为主体、特殊教育学校为骨干，资源中心和送教上门为辅助的残疾少年儿童义务教育安置体系。在以特殊教育学校为骨干的基础上，大陆一直以来都针对盲、聋和培智三类特殊教育学校分别制订单独的课纲训练纲要或者课程方案。

原国家教育委员会于 1993 年颁布盲校、聋校课程计划，1994 年颁布中度智力残疾学生教育训练纲要，分别提出盲、聋和培智学校的培养目标、课程内容和基本要求，但都较为简单。2007 年 2 月，在全国基础教育改革的大背景之下，教育部下发《聋校义务教育课程设置实验方案》《盲校义务教育课程设置实验方案》和《培智学校义务教育课程设置实验方案》，这对推动特殊教育学校课程和教学改革，提高特殊教育教学质量都产生了重大而深远的影响。近年来，随着特殊教



育事业的发展，特殊教育学校的教育对象不断发生变化，进入特殊学校的学生残疾程度越来越严重，合并残疾的类型也越来越复杂，特殊学生家长的期望和社会对特殊学生的要求也在不断提高。随着特殊教育规模的不断扩大和融合教育、医教结合等新理念的逐步普及，社会对特殊教育质量的要求也越来越高。鉴于此，原来颁布的计划和纲要已严重不适应特殊教育教学的需要，“特殊教育新课标”的出台势在必行。

（二）台湾地区《特殊教育新课纲》的制订背景

我国台湾地区特殊教育课程标准在教育思潮、相关规定以及社会需求等因素的作用下不断完善。20 世纪 80 年代初期，台湾地区发布了启聪、启明、启仁和启智 4 大类课纲，此为台湾地区特殊教育课纲的起点。之后近 30 年间，该课纲历经多次修正。前两次修正对 4 大类特殊教育课程的科目内容、组织架构以及教学时数加以增删，或将课程内容扩增至学前及高职教育阶段，但仍然保持与普通教育分轨的课程。

近 10 年来，台湾地区大力推行融合教育，遵循零拒绝、最少受限制环境和个别化教育方案的理念，在普通学校内普遍成立资源班或自足式特殊班，最大程度的为特殊学生实施个别化教育方案，提供辅导训练和补救教学。因此，台湾地区《特殊教育新课纲》是在融合教育环境下及普通教育基础之上对特殊教育课程的调整及补充，这完全不同于中国大陆以障碍类型为分类依据设置盲、聋和培智三种不同类别课程标准的做法。

2007 年起，台湾地区开始进行特殊教育课纲的第 3 次修订工作，于 2008 年发布《高级中等以下学校特殊教育课程发展共同原则及课程大纲总纲》，涵盖基础教育、高中与高职 3 个阶段，由此开始将普通教育的课程纲要逐步应用于特殊教育领域，并从 2011 年起全面试用。2014 年 11 月，台湾地区公布《十二年基本教育课程纲要总纲》，首度将特殊学生的学习需求纳入其中。在普通教育课纲与特殊教育课纲同步规划的基础上，2015 年 12 月，台湾地区又发布了最新的《高级中等以下学校特殊教育课程发展共同原则及课程大纲总纲》，该举措在其特殊教育课程发展的过程中具有重要的意义。

二、课标总体框架

（一）中国大陆“特殊教育新课标”总体框架



大陆“特殊教育新课标”包括盲校课标 18 门、聋校课标 14 门和培智学校课标 10 门。每门课标大致由 4 个部分构成：(1)前言，包括课程性质、基本理念及设计思路；(2)课程目标，包括课程总目标和学段目标；(3)课程内容，主要明确课程需要学习的概念、原理、事实和技能等具体内容；(4)实施建议，包括对教学、评价、教材编写以及课程资源开发与利用的建议。

（二）台湾地区《特殊教育新课纲》总体框架

台湾地区《特殊教育新课纲》的内容包括《基础教育阶段特殊教育课程纲要总纲》《高中教育阶段特殊教育课程纲要总纲》和《高职教育阶段特殊教育课程纲要总纲》3 个阶段的课纲，每个阶段课纲均与普通教育课纲接轨。

除了该课程大纲总纲，台湾地区还出台了一系列配套措施以辅助课程总纲的推行，其中包括：(1)《高中职以下阶段之认知功能轻微缺损学生实施普通教育课程领域之调整应用手册》，包含各教育阶段的学习领域内容；(2)《九年一贯课程纲要于认知功能严重缺损学生之应用手册》，针对低功能自闭症学生、中重度智能障碍学生，或中重度智能障碍伴随有感官、肢体或情绪等其他障碍的多重障碍学生；(3)《职业学校群科课程大纲(健康、环境、生命)服务群》，以教导专业知能、涵养职业道德、培育实用技术人才为目的；(4)《特殊需求领域课程大纲》，共 12 类课程，即生活管理、社会技巧、学习策略、职业教育、动作机能训练、沟通训练、点字、定向行动、辅助科技应用、领导才能、创造力及情意。

在这一系列配套措施中，前 3 项为特殊学生在融合环境中进行的学习提供支持，而最后 1 项措施则依据特殊学生的需求来确定课程大纲与能力指标，以达到特殊教育适性学习的最终目标。





四、他山之石

教育要引导学生走出“自我中心”的藩篱

（作者：程红艳 华中师范大学教育学院教授 摘自中国班主任网）

从个体心理发展来说，“自我中心”是每个人从儿童成长为成年人必须经过的一个阶段。即便是到了成人阶段，人们的语言、认知，包括对他人心理的认识，在多数情况下依然是先从自我感受出发，然后再进行调整。也即“自我中心”倾向即便是到了成人阶段也依然会留存，不过成人与儿童的最大区别是，成人能够依据环境来调整和纠正自我中心的视角。因此，自我中心并不可怕，而是人类心理发展的固有特点之一。但是，过度的“自我中心”就如同建构了一个心理的牢笼，将自己紧紧地束缚于其中。很多教师和家长都抱怨孩子越来越难教，越来越“自我中心”，我行我素，不考虑别人的感受。这种抱怨不是没有道理的。很多教育专家也批判教育培养的“精致的利己主义者”“自了汉”越来越多。成功的教育要帮助儿童在“自我中心”的笼子里打开窗户向外望，透透气、透透亮：发现他人，欣赏他人；发现世界，理解世界。

一、防止过度的“自我中心”

自我中心是一把双刃剑。适度的自我中心，是个人保护个体独特性、抵御社会压力的武器；而过度的自我中心，却会出现自恋、人格膨胀和人际交往困难。20世纪60年代，戴维·艾尔金德(D. Elkind)在皮亚杰理论的基础上提出，青少年“自我中心”包括两个主要特征——假想观众(imaginary audience)和个人神话(personal fable)。假想观众是指青少年相信自己是众人关注的焦点，而在实际的社会情境中，并没有这样的众人存在；个人神话是指青少年相信自己是独特、全能且不可毁灭的。[1]显然，适度的自我中心有利于增强个体的自信心和成就动机，而过度的自我中心会导致扭曲的个人认知。如果自我中心走到极致，就可能会成为道德上的瑕疵，轻则推卸责任、习惯于指责他人、缺乏自省精神，重则自私冷漠、习惯于索取。这将是很多教师和家长都不愿意看到的情况。

儿童的“自我中心”倾向在两个阶段表现得特别突出：其一是幼儿期，其二是青春期。幼儿期是由于受认知结构所限，而青春期则是自我意识发展和人格形成的重要时期。皮亚杰指出：儿童对于外在客观世界的认知或意识的建构立足于“以自己为中心(self-centred)”的认识结构，他只能从自己的观点出发去看事物，不能区别自己和别人的观点。不仅是认知的建构，儿童整个精神系统(包括意识与潜意识、理性与非理性等)的活动状态，都是以自我为中心的。[2]到了7岁之后，进入具体运算阶段的儿童能够逐渐摆脱自我中心的状态。儿童的认知和心理发展，是一个不断摆脱“以自我为中心”的状态，皮亚杰将其称为“哥白尼式的革命”。这种“革命”在不同的孩子身上发生得有快有慢，因不同的个性及教养方式而异。



皮亚杰认为去“自我中心化”认知方式发生的条件就是儿童能够区分主体和客体，知道哪些是自己的观点、看法，哪些是外在的客观事物或别人的看法。因此，儿童时期同伴之间的游戏、儿童动手操作物体，这两种活动都是至关重要的，可以让儿童学会区分自我和他人、主体与客体。

其实，现实生活中，儿童的“自我中心”不仅仅是受认知世界的方式所决定，也受关爱能力和移情能力的限制。有的儿童可以敏感地觉察出别人的悲伤、痛苦、不快的情绪，并及时地给予反馈，提供帮助；而有的儿童却不能。美国心理学家塞尔曼(Selman)指出：儿童理解他人的观点和情感也有一个发展阶段，他用心理学术语“观点采择”来表示儿童理解他人情感和想法的能力；并提出了观点采择发展的四个阶段。阶段 1：社会信息的观点采择(约 6—8 岁)，儿童意识到别人有不同的理解和观点；阶段 2：自我反省的观点采择(约 8—10 岁)，儿童意识到每个人都知道别人有他自己的思想和情感，知道不仅别人有不同的观点，而且能够意识到别人的观点；阶段 3：相互的观点采择(10—12 岁)，儿童能从第三者、共同的朋友的角度来看待两个人的相互作用；阶段 4：社会和习俗系统的观点采择(12—15 岁以上)，儿童认识到存在着综合性的观点，而且也认识到“为了准确地同他人交往和理解他人，每个自我都要考虑社会系统的共同观点”。[3]四个阶段的发展不是自然而然就发生的，必须要借助于教育，尤其是注重品格培养的教育。

二、克服“自我中心主义”的教育在不同阶段有不同目标

皮亚杰和塞尔曼的研究启发我们：从孩子进入小学起，直至初中、高中，每一阶段的教育在帮助儿童克服“自我中心主义”方面应有不同的重点，也应该采用不同的方法。其中重点阶段应放在小学和初中。

在小学阶段，帮助儿童克服“自我中心主义”的主要任务是提高儿童的认知能力，帮助他们认识“付出与回报成正比”的道理。一般越是在家被宠溺、学业成绩好、有优越感的学生就越容易自我中心，认为别人关注他、对他好是理所当然的。对于这种孩子的教育尤其需要家长的配合。家长在教育中不能无条件地满足孩子的物质需求，而要让孩子明白他必须付出努力。比如笔者在教育孩子的时候，就建立了一套“积分卡”制度：孩子帮助做家务，可奖励一张积分卡；积极锻炼身体，也奖励一张积分卡，这些积分卡可以兑换成钱（一张积分卡兑换成 5 块钱）。孩子要买玩具就不需要再凭着哭闹或看父母的心情去索取，而是可以动用自己辛苦赚来的积分卡去购买玩具。孩子可用积分卡支付玩具 50% 的费用，另外 50% 的费用由家长来支付。这个做法的主要目的就是：为了让孩子尽早学会社会合作规则体系中的一个最简单、最重要的原则——所得与所付出是相称的。人际互动与关爱也是互惠的，想得到他人的关爱，必须先去关爱他人。

在小学低年级，重要的是引导孩子去遵守规则。很多家长受浪漫主义教育思想的影响，给予孩子过度自由，却不太习惯教孩子学会遵守规则。学校作为连接社会和家庭的重要一环，是促进学生社会化的重要场所，需要补上遵守规则这一



课。同时，教师也要引导学生“学会倾听”，理解别人的观点。比如，一位班主任在班会课上可能会告诫班上的孩子，不光要听清楚班主任说的话，其他同学在课上的发言也要认真倾听，否则就不知道正确答案。在小学高年级，儿童逐渐知道了自己眼中的自己与他人眼中的自己是很不同的，教师和班主任需要更多地鼓励孩子形成自我反省的意识，并培养学生关心他人的能力。教师和班主任在课堂教学和班级管理中应始终高扬“关爱”的旗帜，培养家一样的充满关爱的班级氛围，创造机会让每个学生都在教室里承担一份责任。遵守规则、学会倾听、自我反省、关爱他人、承担责任，这些都是儿童摆脱自我中心所必须要做的功课。

初中生在青春期经历着“第二次心理诞生”过程，他们要从家庭依赖和童年期“孵化”出来，去成为一个更加独立的人，他们在种种人际情感冲突、矛盾纠结中寻求“自我突围”。他们逐渐学会了从他人的眼中来看自己的行为，对于他人的看法很敏感；崇拜偶像和英雄；情绪不稳定，对自己的评价忽高忽低，观点容易偏激。这一时期的教育，重要任务不是“围堵”和指责，而是要帮助学生疏通心理压力，让他们学会与“自我”和平相处，学会没有保留地接纳自己的身份、家庭和外貌，不要因为太矮、太黑、成绩不好、家庭经济状况不好而过于敏感、郁郁寡欢。只有悦纳自我，才能更好地接纳他人。另一方面，要帮助学生建立起自尊心和归属感，锻炼他们的社会交往能力，引导他们学会处理人际矛盾和同伴压力，结交有“正能量”的朋友，鼓励他们在交友中多奉献、多付出，而不只是索取。

高中生对于自己的认识相对稳定，兴趣重新从关注自我调整为关注外部世界，喜欢交往，兴趣也更为广泛。这一时期“自我中心”倾向程度在逐渐减弱。这一时期的教育，重在培养更强的自我控制能力（比如个人计划的执行、个人时间的管理），并进一步引导学生将对“自我”的兴趣扩展到对社会生活的兴趣，包括如何服务社会、树立个人志向、选择职业等等。

三、培养儿童的两种思维能力

要帮助儿童和青少年克服“自我中心主义”，其主要的教育方式和途径便是：同伴交往、角色扮演、两难故事讨论、体验活动、移情训练和社会服务学习等，依据年龄特点从知、情、意、行各方面多管齐下。比如：两难故事讨论，主要是激发学生的认知冲突，认识到不同的人具有不同看法，别人的看法也不是没有道理；社会服务学习则主要是通过服务社会这种实践活动，了解社会规则，学习做人做事。

不管是运用哪种方法，其努力的方向是一致的——要在他们身上培养两种思维能力：“同一性”思维和“旁观者”思维。

“同一性”思维，要求个人像对待自己一样对待他人，将他人看作另一个自我，认识到其他人也像我们自己及我们所爱的人一样有感觉、希望和痛苦。以己推人、设身处地、换位思考、“己所不欲，勿施于人”。当学生之间发生冲突甚

至伤害的时候,教师可以引导实施错误行为的学生静下心来考虑一下:如果我被别人伤害(如叫外号),我会怎么办?我是否愿意被别人取外号?如果学生移情能力差,无法体会别人的受伤感觉,则可以通过角色扮演和情景模拟再现的方式帮助他提高认识。例如,普通人无法想象“渐冻人症”患者的感受,但是参与“冰桶挑战”被冰水浇头那一瞬间体会到的麻木无力,可以使人短时体会这种感觉。在教育中也可营造情景帮助学生获得某种体验,如扮演盲人体验黑暗世界的感受,在玩“二十人二十一足”游戏中体会团队合作的重要性。

“旁观者”思维,要求个人能形成一种无偏私的“第三人”立场——从“旁观者”角度来看自己的生活,像对待他人一样对待和审视自己,“不敢有片刻时间忘掉公正的旁观者对他的行为和感情所作的评介”。[4]旁观者的立场要求反省自我,像批判他人那样批判自己。比如:我对某某同学做了某件事,如果不是我去做的,而是另外一个同学这样做的,我会如何评价他的行为?大家会如何评判他的行为?如果大家或我都是持批判态度的,那么我自己这样去做,也是错误的。这种旁观者的立场可能是父母立场或教师立场在学生心目中的内化。从“旁观者”第三人的视角来看待自己的行为,就会避免认为自己事事正确、能力高人一筹的“自私偏狭”。

总而言之,受过教育的人与没有受过教育的人的一个根本区别就在于前者能更好地尊重他人、欣赏他人,更多地摆脱“自我利益中心”倾向的捆绑,更好地迈向更为广阔的世界、历史与文化。



走出“自我中心”的藩篱

五、美文欣赏

夏天的味道

春天繁花似锦，芳香诱人，一切都富有生机。草萌发新芽，树绽出新绿，山渐渐朗润，水慢慢丰沛。白云悠悠，风和日丽，到处都洋溢着春天的气息。

花开转眼花落，之后，夏天就来了。

在炎阳的照耀下，小草已铺展开来，织出一大片一大片厚厚的绿毯，各种树木次第丰满起来，梧桐树、香樟树、柿子树各各撑起巨大的绿盖，莲子树、柚子树、桃树、李树也遮挡住一小片长天。天气越热，各种树的叶子却越发油光水亮，晶莹剔透。如果你愿意去田野与山区，树的蓊葱郁勃，绿草的漫无际，会让你的眼睛应接不暇，美不胜收。此时就算你心里有解不开的疙瘩与忧愁，也会让这莹莹绿意迷醉得无影无踪。

最常听到的是蝉鸣，那贴在树上的蝉总是叫得自己声嘶力竭了，才肯罢休。尽管声音并不悦耳，可是当某一天没有了这整天响个不停的声音，还会突然若有所失，午休竟会转辗难眠。做网捕蝉或者用蛛丝制粘捕蝉是儿时的一大乐趣。每每捕到蝉来，放在火里烤熟，剥了壳，那白嫩的蝉肉在那个一穷二白的年代里倒也是一种营养补充。鸟儿在最热的正午是没有声息的，它喜欢在日落黄昏时叽叽喳喳在房前屋后的树上欢叫。而这时，牧童戴着笠、拿着鞭梢、骑在牛背上的剪影，很有诗情画意，他披着夕辉哼着的清亮歌谣，或吹着短笛的悠扬曲调，让整个村庄充满艺术的恬静。

最喜欢老天不时下一场雨。打湿干燥板结的泥土，荡涤沾满尘垢的树木，浇灌龟裂多时的田畴。在久晴之后下一场雨，这个世界立刻就清爽起来。下雨的时刻是很美好的，在滚过阵阵雷声、晃过道道闪电以后，乌云一下子从聚拢的状态里散开，豁然开朗的天空就垂下密密麻麻的晶亮的银线。密集的雨点打在逐渐松软的土地上，溅出朵朵泥花。这样的景象本就有趣好玩，令人兴奋，若是你像我，喜欢走进不管是轻柔的还是狂暴的雨中，享受这大自然恩赐的甘霖，从而领略到一种不可言喻的趣味的话，就一定会更加欢欣。

试想想，你穿着凉鞋或赤着脚，打着伞，伫立着或漫步雨中，那晶亮的雨点儿珠圆玉润，敲在伞上咚咚作响，虽然比不了人为的音乐动听，但是这样的天籁却能给伞下的你一份静谧。要不你干脆去了伞，毫无遮拦，让这凉沁沁的雨落在你的身上，浇在你的头上，洒在你的脸上，你一定会为这“打是疼”的雨撩拨起一种只能意会而又令人心旌摇动的情愫。如果你索性仰了脸张开嘴，去承接这无比酣畅的恬柔的爱的滋润，你没有理由





不欢愉与爽朗，而周遭的空濛、隐秘、宁静又或者会使你诗兴勃发。你很想对着田野，对着茫茫天地放声歌唱，仿佛只有这样的放歌才能把你内心的欢畅尽情表达。

夏天的黄昏是迷人的。灼热的太阳已经自觉地减弱一些威力，给这个白昼的最后时刻留下一点温情。这时的天空已经不再白灿灿地晃眼，太阳红彤彤的，已经变得有些慈祥，好像为长时间的激烈与火热做些弥补。在沉落的当口，毫不吝惜地随手撒下一大片一大片余光，把原本单调的天空恣意涂抹，绘成五彩斑斓的抽象的图画。这时，你会为这样的美丽蜃景涌动起许多神奇的想象。

夜幕笼罩下来的时候，这是劳累了一天的农人最开心的时光。他们早早将门前的水泥地冲洗干净，消去暑热，然后将竹床、竹椅、凳子、门板等都搬出来，一家人团团地围在一起，就着月光与星光吃饭、乘凉。坐的坐，躺的躺，或兴高采烈地说着别人的是非，或非常平静地回忆着往事，或快活地述说着现在，或憧憬地计划着将来。虽然往事并不一定生动，现在也多不尽如人意，而那未来毕竟还只是希望，但是在这样一个和平的温馨的夏夜，在这星光满天，蛙鸣悠扬，蟋蟀声声，还不时从远处传来几声犬吠的氛围里，特别是在劳作后筋疲力尽的休歇中，一家人融融泄泄的温情，很自然就赋予过去、现在、未来一种美好的光环。在此情此境中，你的心里充满着的天伦之乐，若干年以后你才知道，这样的快乐是一种再也无法复制的美好，令你不断回味和向往。

你喜欢在星斗满天的时候走在疾风吹响树梢的林子里，你喜欢在月满西楼的时候走在飘着稻草香气的田埂上。有时，会有一颗流星划过天宇。你想，星星也有生命吗？流星会流到何方？是灰飞烟灭，还是会以陨石的方式存在？哪里又是它的寄托？月亮会不会终有一天不再陪伴人类？

月已西沉，孩子们的吵闹渐渐远去，直到消失。这时，一阵清风吹来，你的心随风飞扬起来。





六、开心驿站

爸爸也治不了妈妈

—— 一篇小学生的作文

作文妙，点评更妙！附后老师的神解析，可谓画龙点睛。

作文正文：



刚考完就让我学习，学习。
爸爸也治不了妈妈，整天稀罕
类里很很，不舍得熊她一句。
瑶瑶的爸爸就不这样，就揍她
妈妈，她的妈妈就很老实。女
人这东西，稀罕后患多，一揍
就老实。我爸爸就是太小胆。

老师点评：

这是朋友上小学一年级的儿子写的一篇日记，短短 62 个字，内容繁而不杂，情感细腻多变，笔法嫩中显辣，批判含蓄入，我老人家读书许多年，早就已经审美疲劳，但这篇日记还是让我耳目一新，大吃一惊。

开篇 8 个字：“刚考完就让我学习，” 用白描的手法，道出了中国千千万万孩子的生存现实，稚嫩的肩膀上承担了莫名焦虑的父母和急欲复兴的民族赋予的历史重望。



底下两个字“学习”，看似简单的重复，却暗流涌动，情绪饱满，第一层意思，“学习，学习”是父母的口头禅、紧箍咒，一会儿不念就不舒服；第二层意思，表达出孩子内心的郁闷和难抑的愤怒：你除了讲学习，再也没有别的事可做了吗？

但作者没有沉溺于对妈妈的情绪之中，而是笔锋一转：“爸爸也治不了妈妈”，另一个强大的男人都对妈妈没办法，我一个小孩子又能做什么呢？绝望中弥散着一股淡淡的忧伤，可谓神来之笔，韵味悠长。

接下来，作者对爸爸妈妈粘乎乎的关系进行了抨击：“整天稀罕类里很很，不舍得熊她一句”，乡土味十足的“稀罕”一词，和创意十足的叠词“很很”，十分传神地描写出一位“老婆迷”爸爸，在儿子陷于水深火热时的迟钝，和儿子无声的控诉：你老婆如此过分，你就不管管吗？

然而，作者再次奇迹般地跳出自己的情绪，把笔触伸向更加宽广的空间：“瑶瑶的爸爸就不这样，就揍她妈妈，她的妈妈就很老实。”

惩前毖后，治病救人，批判的目的是拯救，作者牢牢把握住批判现实主义文学观的立场，用身边的例子，给爸爸标出了方向，树立了榜样，并以革命的乐观主义精神循循善诱：女人这东西，稀罕后患多，一揍就老实。

最后，作者再次展现出超强的把握情绪的能力和直面现实的勇气，他太了解爸爸了，知道他永远不可能如己所愿，治治自己的老婆，永远摆脱不了“老婆迷”的命运，“我爸爸就是太小胆”，多少无奈，多少心疼，多少惋惜，多少石破天惊的情感，多少洋洋洒洒的感慨，尽在“太小胆”！





七、书海拾贝

《岛上书店》

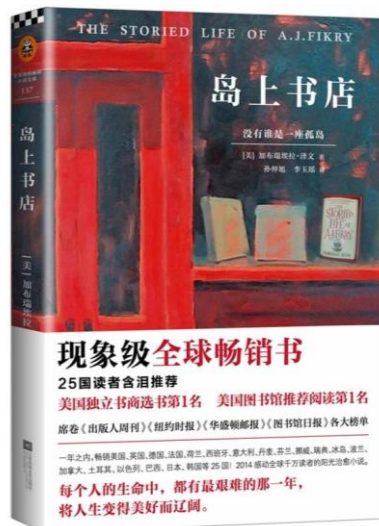
【内容简介】

岛上书店是间维多利亚风格的小屋，门廊上挂着褪色的招牌，上面写着：没有谁是一座孤岛，每本书都是一个世界。

A. J. 费克里，人近中年，在一座与世隔绝的小岛上，经营一家书店。命运从未眷顾过他，爱妻去世，书店危机，就连唯一值钱的宝贝也遭窃。他的人生陷入僵局，他的内心沦为荒岛。

就在此时，一个神秘的婴儿出现在书店中，意外地拯救了陷于孤独绝境中的 A. J.，成为了连接他和小姨子伊斯梅、警长兰比亚斯、出版社女业务员阿米莉娅之间的纽带，为他的生活带来了转机。

小岛上的几个生命紧紧相依，走出了人生的困境，而所有对书和生活的热爱都周而复始，愈加汹涌。



【作者简介】

加布瑞埃拉·泽文(Gabrielle Zevin, 1977—)

美国作家、电影剧本编剧。年轻并极富魅力，深爱阅读与创作，为《纽约时报书评》撰稿，现居洛杉矶。

毕业于哈佛大学英美文学系，已经出版了八本小说，作品被翻译成二十多种语言。14岁时，她写了一封关于“枪与玫瑰乐团”的信函投给当地报社，措辞激烈，意外获得该报的乐评人一职，迈出了成为作家的第一步。一直以来，她对书、书店以及爱书人的未来，充满见解。她的第八本小说《岛上书店》在2014年以史无前例的最高票数，获选美国独立书商选书第一名。



【经典欣赏】

◆ 没有谁是一座孤岛，每本书都是一个世界。



◆ 因为从心底害怕自己不值得被爱，我们独来独往，然而就是因为独来独往，才让我们以为自己不值得被爱。有一天，你不知道是什么时候，你会驱车上路。有一天，你不知道是什么时候，你会遇到他(她)。你会被爱，因为你今生第一次真正不再孤单。你会选择不再孤单下去。

◆ 没有人会漫无目的地旅行，那些迷路者是希望迷路。

◆ 关于政治、上帝和爱，人们都讲些无聊的谎话。想要了解一个人，你只需要问一个问题：“你最喜欢哪本书？”

◆ 独自生活的难处，在于不管弄出什么样的烂摊子，都不得不自己清理。不，独自生活的真正难处在于没人在乎你是否心烦意乱。

◆ 我们不全是长篇小说，也不全是短篇故事，最后的最后，我们成为一部人生作品集。

◆ 我们在二十岁有共鸣的东西到了四十岁的时候不一定能产生共鸣，反之亦然，书本如此，生活亦如此。

◆ 我告诉你，生活中每一桩糟糕事，几乎都是时机不当的结果，每件好事，都是时机恰到好处的结果。

◆ 玛雅知道她的妈妈把她留在小岛书店，但是也许每个小孩在某个岁数都会遇到这种事。有些孩子被留在鞋店，有些被留在玩具店，还有些被留在三明治店。你的整个人生都取决于你被留在什么店里。她可不想生活在三明治店。

◆ 无人孤岛；一书一世界。

◆ 想要了解一个人，你只需要问一个问题：“你最喜欢哪本书？”

◆ 有一天，你不知道是什么时候，你会驱车前进，尽管你喜欢慢走！



八、健康随行

绿豆汤清热解毒，爱喝更要会喝！

炎热的夏天来碗冰冰的绿豆汤不是一种享受，它不仅清凉解暑，还具有降血压、消炎杀菌的作用。但是，殊不知绿豆汤还有很多禁忌，若食用不当，不仅不能达到清热解暑的效果，反而会对身体造成不好的影响。下面就来看看绿豆汤的具体功效以及怎么喝才最健康。



绿豆汤具有哪些功效？

◆防中暑

要想预防中暑，除了可以把绿豆单独熬汤之外，我们还可以将绿豆与其他食品一起烹调，这样解暑的疗效会更好，比如在绿豆汤中加入一些适量的金银花然后用水煎服，其防中暑的效果非常明显。

中医认为，绿豆具有很好的消暑、解毒功效，要想达到普通的消暑功效，只需要将绿豆淘净，然后用大火煮沸，10 分钟左右即可，特别要注意不要长时间的煮，这样熬出来的汤，颜色碧绿，比较清澈，可以不必吃绿豆只喝汤，这样就可以达到很好的消暑功效。

如果需要解毒的话，在熬汤的时候就要注意，最好把豆子煮烂。这样的绿豆汤色泽浑浊，虽说消暑效果比较差，但解毒的作用却非常强。

◆降血压

绿豆还具有一定的降血压功效，特别是一些本身就患有高血压的患者，在夏季这样炎热的季节里，应该适量多喝绿豆汤以及绿豆粥。绿豆性味甘寒，入心肺二经，经常食用可起到很好的降血压以及降低血液中胆固醇含量的作用，除此之外还能帮助高血压患者预防动脉粥样硬化。

绿豆同样具有很好的外用功效，对于创伤、烧伤、疮疖痈疽等外伤感染，可以用绿豆汁涂抹，具有很好的治疗功效。

◆消炎杀菌



绿豆汤的功效非常多，最为常见的还有消炎杀菌的功效。中医指出，绿豆汤具有一定的促进吞噬功能的药理作用，其籽粒和水煎液中含有生物碱、香豆素、植物甾醇等生理活性物质，无论是对人体还是对动物的生理代谢活动都具有重要的促进作用。

绿豆汤好喝，这些事情要注意：

▲寒凉体质的人不宜多喝绿豆汤

寒凉体质的人，表现为四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便秘等。

吃了绿豆反而会加重症状，甚至引发诸如腹泻（严重的话引起脱水），气血停滞引起的关节肌肉酸痛，胃寒及脾胃虚弱引起的慢性胃炎等消化系统疾病。

因此，寒冷体质不适合喝。

▲体质虚弱的人不宜多喝绿豆汤

因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多，大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。体质虚弱者的肠胃消化功能比较差，容易消化不良而导致腹泻。

▲空腹时不能喝绿豆汤

绿豆汤性寒，空腹喝对胃不好。

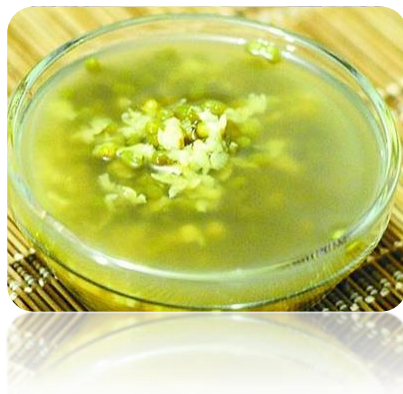
▲绿豆汤不可天天喝

一般成人一周喝 2 至 3 次，每次一碗即可。幼儿则要具体依照体质而定，最好先咨询一下医师。

▲绿豆与中药不能同服

常听人说：“吃中药不能吃绿豆，以免解药。”《本草纲目》中称：“绿豆气味甘寒，无毒……解一切药草、牛马、金石诸毒。”民间煮绿豆汤也常作为药物中毒的急救手段之一。因此，绿豆和中药不能同服的说法就流传下来。

绿豆本身就是一味中药，可清热解暑。但是，患有胃肠薄弱、肢酸乏力、全身畏寒、腰腿冷痛、大便溏泻等病症，并服用有药物者，应禁食绿豆。否则，不仅降低药物疗效，还会加重病情。这时最好用绿豆粥代替绿豆汤。



九、心灵小憩

水温够了茶自香

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。”



不一会儿，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：“宝刹怎么是温茶？”

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。”

又过了一会儿，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，令人望而生津。

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。释圆这样注了5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，冲泡的水不同。”

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，释放出四季的风韵：既有春的清新和夏的炽热，又有秋的丰盈和冬的清冽。世间芸芸众生，也和沏茶是同一个道理。沏茶的水温度不够，想要沏出散发诱人香味的茶水不可能；你自己的能力不足，要想处处得力、事事顺心自然很难。要想摆脱失意，最有效的方法就是苦练内功，提高自己的能力。”

年轻人茅塞顿开，回去后刻苦学习，虚心向人求教，不久就引起了他人的重视。