北京启喑实验学校

校刊

2017 年 10 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

家风润万家　家训伴成长……2

全国科普日——我们来了！……3

北京启喑实验学校参加西城区第二届残疾人运动会……4

启喑实验学校代表北京参加全国残疾人五人制足球争霸赛……6

无声的 Salsa 世界……7

二、 启喑故事……9

平凡的爱……9

爱上阅读…… 11

三、 特教理论……13

中国大陆与台湾地区特殊教育课程标准对比（三）……13

四、 他山之石……16

掌握了这 40 个细节，再也不愁怎么鼓励学生了（之二）……16

五、 美文欣赏……18

窗…… 18

六、 开心驿站……21

英语提高了…… 21

补票…… 21

各种颜色的海…… 21

七、 书海拾贝……22

《偷影子的人》……22

八、 健康随行……24

睡觉的诀窍：睡 5 分钟等于 6 小时？……24

九、 心灵小憩……27

美丽的石头城堡…… 27

一、校园之声

家风润万家　家训伴成长

9 月 16 日下午，西城区第一文化馆剧场的舞台上，北京启喑实验学校初中学生代表正在表演手语诗朗诵《妈妈 我爱您》，博得在场观看者热烈的掌声，可爱的军人们留下了感动的热泪。

此次启喑学校参加 2017 年新街口街道优秀家风宣传系列活动，同学们参与“家训伴成长”书画作品展览，奉献精彩的表演，皆在大力弘扬中华民族优秀传统文化、发扬中华民族传统家庭美德。唤起对家庭的重视、对亲情的珍惜，让向善的力量在亲情中凝聚，让真善美的风尚在家庭中传扬。

我校美术组学生绘画作品（文字右下两幅）

我校书法组学生绘画作品（右边两幅）

初中学生表演手语诗朗诵《妈妈 我爱您》

参与手语诗朗诵表演的同学们合影留念

（供稿人：李华婷）

全国科普日——我们来了！

2017 年全国科普日北京主场活动 9 月 14 日至 18 日在中国科技馆进行。北京启喑实验学校郭佳宁、方世希两名同学带着他们的作品“自动叠衣机器人”和“自动清洁楼梯扶手机器人”参与了展示活动，他们的作品吸引了大家的关注。

方世希同学向国际友人演示自动叠衣机器人

郭佳宁同学演示自动清洁楼梯扶手机器人

机器出了点状况，方世希同学正在寻找解决方案

教育部领导观看作品展示

9 月 17 日，教育部领导观看了作品展示并即兴提问。郭佳宁同学一一进行了解答，她的冷静与智慧让领导连连称赞。

启喑实验学校能够参加全国科普日展示活动，得到了人民网的关注，并对此进行了采访报道。

两名学生郭佳宁和方世希今年都是 17 岁，在学校的科技活动小组学习机器人已经有 4 年的时间，此前二人参与的校科技学生团队曾连续三次获得北京市青少年机器人大赛工程挑战赛一等奖，

与记者无障碍交流

今年是第一次带着作品来参加全国科普日活动，目的就是想为更多的公众展示，在增强自己自信心的同时，激励更多的残疾儿童热爱科学、学习科学。

北京启喑实验学校自 2013 年开设科技兴趣活动课——机器人课程以来，学校听障学生便能够参与科技知识的学习。残疾孩子，特别是听障孩子在学习编程、机械结构等知识的时候非常困难，因此，这 4 年来，启喑学校对教学方法进行了很多尝试，把知识通过画面和演示教授给孩子们，便于他们理解消化。

谈及自己学习机器人后的变化，郭佳宁说：“最大的改变就是更自信了，以前总是很被动，总在想别人为我做什么，现在变成我能为别人做什么，为社会做什么。”

我们的两位科技大明星

（供稿人：刘喆）

北京启喑实验学校参加西城区第二届残疾人运动会

9 月 24 日上午，由西城区残联、西城区体育局联合举办的第二届残疾人运动会在北京市回民中学体育场举行，北京启喑实验学校参加了这次运动会。

早上 8 点，西城区第二届残疾人运动会正式开幕。随着音乐的响起，鲜艳的北京启喑实验学校校旗在旗手的护卫下步入会场，队员们经过主席台时喊着整齐、响亮、清楚的口号，面带微笑地接受领导的检阅。

良好的精神面貌

学校方阵经过主席台

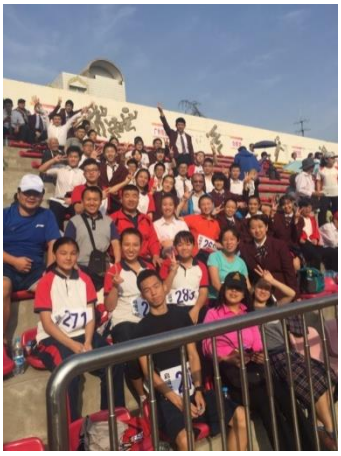
启喑实验学校参加了本届运动会 100 米、200、400 米、跳高、跳远、铅球等田径项目，还参加了足球射门、沙包投掷等趣味项目。

两名学生 100 米起跑

张鹏睿同学坚持跑完 400 米

刘铭宇同学参加跳远比赛

两名沙包投掷学生在与裁判交流



谢校长与参加运动会的师生在一起

白魁同学的足球射门

运动会结束后师生合影

启喑学校的选手们在本次运动会上顽强拼搏，运动员们最大极限地挑战自我，发挥出应有的水平，期待传来西城区残联对学校获奖情况的喜讯。

启喑实验学校代表北京参加全国残疾人五人制足球争霸赛

暑假期间，北京启喑实验学校 6 名学生代表北京参加了全国残疾人五人制足球争霸赛聋人组的比赛。比赛分为两个阶段，分别是在苏州进行的东部赛区分区赛和在北京进行的总决赛。7 月的苏州酷暑难耐，队员们冒着 40 度的高温，顽强拼搏，在东部赛区斩获季军。9 月的总决赛分为两个组，东西部赛区的前三名共六个队合为甲组，两个赛区的四到六名合为乙组，在与高手的对决中，队员们敢打敢拼，最终在三、四名决赛中，点球惜败于山西队，名列甲组第四名。

全国残疾人五人制足球争霸赛已连续举办三年，有望列入第十届全运会群众体育项目，期待学生们能在更大的舞台再放异彩。

与中赫国安教练魏克兴合影

与前日本国家队主教练冈田武史合影

获得东部赛区季军

无声的 Salsa 世界

时值国庆与中秋假期，北京启喑实验学校 NBsalsa 少儿舞蹈队来到长沙，代表北京队参加 2017 长沙·CIDA 第八届全国莎莎舞（salsa）公开赛。

10 月 2 日启程到长沙后就开始了紧张的排练。

我们的表演队

队员们投入紧张的排练

3 日 13：30 ，来自全国各地的莎莎舞（salsa）专业工作者和业余爱好者齐聚湖南师范大学附属滨江学校击剑馆，开始了竞技组别的比赛。大赛评委都是来自于国内外流行舞莎莎舞（salsa）的专家及大师。

下午的比赛紧张而激烈，历经初赛、复赛、决赛，启喑学校的小选手表现十分精彩!当得知孩子们有听力障碍却又表现得如此出色时,全场报以热烈的掌声！

女生组表现出色，进入决赛

《我心飞扬》

双人舞表演

指导教师陈怡与队员们开心合影

精彩的展演之后，进行本次大赛的获奖颁奖仪式。北京启喑实验学校 NBsalsa 少儿舞蹈队不负众望，荣获了 2017 长沙·CIDA 第八届全国莎莎舞（salsa）公开赛以下奖项：

李双佳、秘丹妮、麻琦琦（女队）获少儿 shines 团体组第三名；李松霖、向鹏达、赵毅（男队）获少儿 shines 团体组第五名。北京启喑实验学校 NBsalsa 少儿舞蹈队荣获嘉宾表演特等奖。北京启喑实验学校 NBsalsa 少儿舞蹈队荣获最佳组织奖。陈怡老师荣获最佳辅导教师奖。

表演队员接受颁奖

所获荣誉

用舞步传递我们内心的声音！

二、启喑故事

⟹ 教师篇

平凡的爱

路俊峰

高尔基说过：“谁不爱孩子，孩子就不爱他，只有爱孩子的人，才能教育孩子”。巴特也曾说过：“教师的爱是滴滴甘露，即使枯萎的心灵也能苏醒；教师的爱是融融春风，即使冰冻了的感情也会消融。”我是一名听力语言康复教师，回首从教二十多年的光阴，收获的，除了平凡，还是平凡。但我依然信守着最初的选择，因为这是我一生中最正确的选择。

选择了康复教师就选择了与责任为伴。每天面对的不仅仅是孩子的康复学习与生活指导，还要传授给家长易懂易操作的专业技巧与心理疏导，不仅要关注孩子们听力语言的训练，也要教会他们如何同其他人交流与沟通，如何发挥自己的创造力与想象力，构建属于自己的广阔天地。选择了康复教师，就选择了与平凡为伴。须有静等花开之心境。康复教育不是一朝一夕就见成效的工作，一个简单的发音，一句简单的问候，都需要成千上万次不断的重复，为的是让孩子们习惯聆听，习惯言语。但是距离学会言语、学会沟通还有很长的路，需要我、孩子、家长共同携手走下去。

记得那是我刚参加工作不久，迎来了职教生涯中第一个学生——同同。同同是个娇小可爱的小男孩，父亲是个盲人，母亲是个大字不识、老实的中年妇女，本就不富裕的家庭面对一个重度听损的孩子，犹如雪上加霜。忘不掉初次见面的情景，同同胆怯地躲在母亲身后偷偷看着我，母亲则用近似哭泣的声音对我说：“老师，救救同同吧！”就在那一刻起，我对康复教师这个职业有了新的认识。它不仅仅是教会孩子能听会说，更是拯救一个家庭！面对家长的重托，面对可爱又胆怯的同同，我义无反顾地承担起了同同的教育。为了让同同接纳我，还很年轻的我扮演起妈妈的角色。每天一见面，我都会给他一个大大的拥抱，时常又像魔术师般变换不同的小礼物送给他，和他一起玩、一起看、一起听、一起感受……从不开口的同同渐渐开始盯着我的嘴唇，模仿着发音了，我抓住任何他注视我的机会，只要有目光的交流，我就用他的小手放在我的喉部与脸颊，让他感受说话

时声音的震动，终于同同会发声了：a…u…i…虽然很稚嫩很含糊，但对我来说，却是世界上最动听的声音。直到有一天，他对着来接他的母亲喊出了:“妈妈……”我看到了他母亲流下激动的泪水，看到了同同欣喜的笑容，看到了一个家庭复苏的希望！望着母子俩远去的背影，我倍感欣慰，同同终于迈出了成功的第一步！

康复教师的爱是一粒种子，通过你我之手播种在孩子的心田，使之扎根、开花、结果。康复教师的爱犹如黑暗中的一盏明灯，指引家长携同孩子一起走向自信与成功。

其实同同的经历就在我们身边，我现在的一位同事，也像同同一样经过磨练和成长，由一个懵懂的小孩成为了自信阳光的青年，且与我一起正从事着阳光下最光辉的职业。请大家看看右边这张老照片，图片中正在发音的小孩子就是我曾经的学生、如今的同事——小白，小白的成长正是他康复成功的一个典型例子。

正在接受发音训练的小孩就是路老师曾经的学生、如今的同事——小白

路老师正在对小朋友进行语言康复训练

学生篇：

爱上阅读

喜欢汪国真的诗集《热爱生命》，当中曾有这么一段话：“见了大河的汹涌，没见过大山的巍峨，真是遗憾；见了大山的巍峨，没见过大海的浩瀚，仍是遗憾；见了大海的浩瀚，没见过大漠的广袤，依旧遗憾；见了大漠的广袤，没见过森林的神奇，还是遗憾。”人生就是不断前行的，不断成长的！随着行走的足迹，我们也在不断地成长着。成长对我来说，酸、甜、苦、辣、咸五味具陈。

在启喑养成良好阅读习惯的露露

成长是痛苦的。有人说，养成一个习惯需要 21 天的坚持，可是我常常是三分钟热血，坚持不了多久。我是一个不爱读书的人，根本没有读书的习惯。自从班级开展读书活动，我就特别烦躁。从一开始就排斥，没有耐心。刚读第一章，内心就特别崩溃。我不断地告诉自己要克制、再克制。在老师的指导下，在同学的督促下，我坚持了一天又一天，终于对书不反感了。但在这个过程确实一种煎熬。

成长是孤独的。人生路上有很多时候都需要我们独自面对。住校对我来说是人生的一大挑战。想着温暖的家，想着可口的饭菜，我是真的不想住进学校，一周只能回家一次，一次只能呆两天。在我最初住校的日子，常常给妈妈发微信。妈妈总是安慰我，对我说：“露露，你已经长大了，要学会独立，要学会面对生活中的困难。”可是说起来容易做起来难。当我想家的时候，学校里的生活老师总是跟我聊天，填补了我内心的空白。老师们很关心我的身体情况、学习情况，他们让我体会到了不在家也是暖暖的感觉。

启喑老师的指导，让露露感觉到温暖

成长是幸福的。当我真正拿起书阅读的时候，我不再烦躁不在崩溃，而是充实的、愉悦的。在读书时，我一边读，一边做笔记，一边思考。看完一段，似乎跟着这些文字进行了一次人生旅行。读万卷书行万里路，我读的书远远不够万卷，但我却在文字中行了万里路。是老师，帮助我度过了习惯的养成期，我才得以体会到书中的趣味。

成长是快乐的。在这所不太引人注目的学校中，我们都是幸运儿。在这里有老师的关爱，有同伴的鼓励和支持。记得在参加学生会干部选举的时候，不是很自信的我本来不想参选，但班主任鼓励我可以去尝试一下，于是我便开始准备演讲稿。在多次试讲的时候，我的好朋友们总是帮我提意见，不断完善。虽然最后我没有竞选上，但我在这个过程中，我收获了浓浓的友情和从未有过的自信。

在这里，我有过痛苦，有过孤独，有过幸福，有过快乐。在这里，我坚持过，感动过，珍惜过，成长着。我爱我的学校，我会从这里出发，去看巍峨的大山，浩瀚的大海，广袤的大漠，神秘的森林……

露露和启喑的老师、同学们在一起

（指导教师：王楠）

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（三）

（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》（以下简称为《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特殊教育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。

四、启示与建议

借鉴台湾地区特殊教育课纲实施的成效，结合大陆特殊教育的现状，笔者总结若干建议如下:

(一)大力完善融合教育，扎实推进医教结合

目前，融合教育在大陆仍然处在起步阶段，通过对大陆“特殊教育新课标”的剖析，我们不难发现，该课程标准的实践形态与普通教育仍然是分立的。例如:在课程设计上，该课标仍然只针对盲校、聋校和培智学校分设不同方案;在课程评价上，仍然缺乏基于普通课程标准的调整参照依据和灵活的评价系统。然而，当前我国大部分特殊教育学校已朝着综合性方向发展，随着脑瘫、自闭症、重度残疾儿童的入学，特殊教育学校的教育对象残疾类型越来越复杂多样，仅仅按照障碍类别设置课程标准，在一定程度上削弱了课程改革的时代价值，也不利于特殊儿童回归主流生活。因此，在未来特殊教育的发展中，我们应该学习和借鉴台湾地区《特殊教育新课纲》课程设计的融合取向，进一步完善融合教育体系，逐步实现全面、深入、有质量保证的教育融合。

此外，由于当前特殊儿童教育与康复的需求突出，以及我国特殊教育相关服务与支持体系的缺失，“医教结合”成为我国特殊教育改革的可行途径之一。在特殊教育学校的课程实施中，我们也应该进一步发挥“医教结合”特色，在教育教学中有机融入现代医学的理念、内容和手段，实现残疾学生的缺陷补偿和潜能开发，以提高综合素质和能力。

(二)健全特殊教育安置体系，规范特殊教育对象分类

特殊教育教学对象的细化与否，将直接关系到特殊学生的教育安置，也从一个侧面体现出特殊教育的发展水平和社会文明程度。台湾地区《特殊教育新课纲》中，以身心障碍或资赋优异学生的认知和学习功能程度为依据进行教育对象的划分，不再采取障碍类别或整体学生平均能力的概念设计，也摒弃了按班级方式或类别设计课程的做法，充分尊重每一个学生的个别差异，按照每一个学生的认知和学习功能程度设计与实施课程内容、设计个别化教育计划，充分凸显课程标准的基础性和补偿性，体现了特殊教育的人文精神。然而，大陆“特殊教育新课标”仍然只针对盲、聋、培智三类特殊教育学校，仍然沿袭着传统平行分立的课程模式。除了盲生、聋生和智力障碍学生以外，自闭症、严重情绪行为障碍、学习障碍等类型的学生，我们是否应该为他们设计相应类型的课程标准呢?对于智力没有缺损的脑瘫学生和阿斯伯格症学生，培智学校的课程标准又是否适用于他们呢?因此，细化特殊教育对象的分类，关注特殊教育对象的多元化，逐步健全特殊教育的安置体系，仍然是我国大陆特殊教育未来发展的重点和难点所在。

(三) 非义务教育阶段的特殊教育需多加重视，超常教育应回归理性

第二期特殊教育提升计划(2017-2020 年)(征集意见稿)中明确提出要完善特殊教育体系，但纵观大陆“特殊教育新课标”和台湾地区《特殊教育新课纲》，均没有涉及学前特殊教育的课程标准。“早发现、早诊断、早干预”是特教人一直恪守的九字方针。因此，我们应该鼓励有条件的地区开办 0-3 岁特殊儿童早期发现、早期诊断、早期干预和早期教育的机构或学校，建立特殊儿童早期疗育体系，通过系统化的早期干预进一步提高特殊儿童的预后效果。此外，大陆“特殊教育新课标”仅限于九年义务教育阶段，完成义务教育后有部分残疾学生仍不具备自主学习能力，难以独立生活和开展工作。因此，我们应该借鉴台湾地区宝贵经验，制订高中教育、高职教育阶段的特殊教育课程标准，重视特殊学生的职业生涯规划，开设生涯探索、生命教育等课程，帮助残疾学生真正融入主流社会，实现自身的价值。

值得注意的是，台湾地区《特殊教育新课纲》将资赋优异学生作为教育对象纳入其中，通过资优班、特殊才能儿童教育实验班、实施弹性学制等形式实现资优教育。但大陆“特殊教育新课标”并未涉及智力超常儿童，大陆的超常教育存在着局限于中学中的少年班、过分注重智力因素而忽略非智力因素发展倾向等诸多问题。因此，我们应学习台湾地区《特殊教育新课纲》中对资赋优异学生的安置和培养模式，回归理性，关注超常教育，为超常儿童提供适宜、优质、符合身心发展规律的教育。

(四)强化个别化教育理念，提升特殊教育课程的人性化、生活化、实用化

台湾地区《特殊教育新课纲》强调个别化教育计划理念，重视课程与个别化教育计划紧密结合以充分发挥教学规划与执行督导的功能。通过个别化教育计划与个别化辅导计划的结合，为每个特殊学生提供符合其需求的特殊教育、康复治疗、教育辅助器材、无障碍环境等直接或间接的有针对性的帮助。大陆“特殊教育新课标”聚焦于三类特殊教育学校，对于随班就读学生缺乏指导性的国家课程文件。因此，我们可以借鉴台湾地区个别化教育的经验，确定随班就读学生的个别化教育课程和进行课程教学目标的适应性调整，提高随班就读的质量。

此外，台湾地区特殊教育的义务教育阶段常规课程包括语文、数学等学习领域，并在其中穿插生涯发展等社会性议题的内容，强调课程的功能性与实用性，其特殊需求课程由 3 大类别共 12 门课程组成，衔接自然连贯，内容系统全面。台湾地区重视个别化教育计划的应用，所涉及的课程内容密切结合社会生活，在课程实施中注重人性化。大陆推行“特殊教育新课标”时，也应学习台湾地区“特殊教育新课标”社会化、生活化、综合化的导向，保留自身特色的同时推陈出新，以提高残疾学生的生活能力、社会交往能力和工作能力，提升特殊教育课程设计的质量。

五、结语

近年来，中国大陆和台湾地区在经济、社会和文化上的交流日益频繁，在特殊教育未来的发展中，大陆应该多加学习和借鉴台湾地区发展特殊教育的先进理念和宝贵经验，完善大陆《三类特殊教育学校义务教育课程标准》，切实推进特殊教育教学质量的提升，保障特殊儿童受教育权利，共同推动中国特殊教育的发展，促进全社会的文明和进步。

四、他山之石

掌握了这 40 个细节，再也不愁怎么鼓励学生了（之二）

第二篇　激励细节之情感激励

1. 探索求知：激发学生探索求知的兴趣

成功的真正秘诀是兴趣。——杨振宁

所有智力方面的工作都依赖于兴趣。——皮亚杰（瑞士）

2. 良好心态：优秀，从培植学生良好心态开始

人人都应该祈求自己具有存在于一个健康的身体里面的一个健康的心态。——夸美纽斯（捷）

你的心态就是你起真正的主人。战胜对方最好的方法，不是寻找别人的弱点，而是使自己变得更强大。

培养学生良好心态的方法：(1)帮助学生认识自己；(2)用名人事迹和名言警句激励学生；(3)培养学生受挫能力。

3. 赞许赏识：通过赏识，给学生进步增加动力

人类本质中最殷切的需要是：渴望被赏识。——威廉·詹姆斯（美）

你在任何时候也不要急于给学生打不及格的分数。请记住：成功的欢乐是一种巨大的情绪力量。它可以促进儿童好好学习的愿望。请你注意无论如何不要使这种内在的力量消失。缺少这种力量，教育上的任何巧妙措施都是无济于事的。——苏霍姆林斯基（苏）

驱使学生学习的动机有两种：一种是社会交往动机，另一种是荣誉动机。前者表现为学生愿意为他所喜欢的教师而努力学习，从而获得教师的称赞，增进师生情谊;后者则是一种更高级的动机,它是学生要求在群体范围内取得一定地位、待遇的愿意体现，如追求别人对自己的尊敬，希望获得别人的肯定、赞扬、称赞等。——特尔福德（美）

赏识学生的有效举措：(1)了解学生的内心需求；(2)谅解学生的失误；(3)发掘学生的潜力。

4. 换位思考：理解是最好的激励

爱是理解的别名。——泰戈尔（印）

理解是师生之间心灵沟通的桥梁。

换位思考的措施：(1)学会倾听学生的心声；(2)给学生改错的时间；(3)和学生交朋友。

5. 鼓励赞美：赞美，推动学生再次起飞的力量

表扬，促进学生加速的动力。不是聪明的学生常受表扬，而是表扬会使学生更聪明。

赞美是一名教师应有的素养，更是教师人格魅力的释放。

6. 诚信品质：让诚实之花在学生心田绽放

天地之所以运行，国家之所以建立，圣贤之所以高大，都是用诚实来体现的。——曾国藩

一斤重的诚实，胜过一吨重的精明。

7. 春风化雨：批评，在踏雪无痕中进行

最受学生欢迎批评方式，应该是善意的带有激励性质的批评。

8. 宽容豁达：宽容，为学生撑起一片自省的天空

宽容是一种非凡的气度，一种宽广的胸怀，一种高贵的品质，一种崇高的境界，更是一种特殊的教育方式。

9. 温情沟通：眼神温柔点，冰冷石雕也可复活

温柔的眼神促进了学生的积极和活泼。

10. 学会感恩：让每一个学生都学会感恩

真正的好学生是对每一个善良的人都知道如何去尊重、去感恩的人！

11. 自强不息：强大的生命力属于自强不息的人

生命的茁壮，属于学无止境者。教会你的学生自强不息，就等于给了他们生命的茁壮和饱满。

12. 师生互信：信任是学生心头的一抹阳光

不相信任何人的人知道自己无信用。——奥尔巴赫（美）

信任才能交换信任。——苏霍姆林斯基（苏）

信任是学生心头的一抹朝霞。信任孕育在师生的心灵深处，一经撩拨，必将勃发出最为原始的激情，从而找到或修正人生的目标。

13. 关怀备至：关怀是最能烤热心灵的炭火

爱，让顽石开花。师爱是一颗闪耀着璀璨光芒的钻石，它的光辉可以为学生们树立一面不断前进的旗帜，为他们指明在学海中航行的方向，为他们黑暗的人生旅途点亮一盏灯。

关怀就像串串珍珠挂在学生的心幕上，像朵朵鲜花盛开在学生的心室中。

14. 平等尊重：请学生坐下来再说话

每个学生都是一朵小花，所以你一定要蹲下身，才能欣赏他们的摇曳生长。

尊重别人就是尊重自己。一个得不到别人尊重的学生，拥有的必将只是一颗残缺不全的心，他的世界是狭窄的，无法体会与别人互换思想的乐趣。

15. 维护自尊：让学生体面地下台

如果老师能对发生在学生身边的突发事件及时作一些文章，往往能使“错误”成为教育中一道亮丽的风景线。有经验的教师绝对不会放过这样的机会。

16. 勇于尝试：拿出一点勇气来敲门

勇气是我们的学习、生活、工作中的敲门砖，是那一道道美味佳肴中不可或缺的盐！

五、美文欣赏

窗

文 | 泰格特（澳大利亚）

01

在一家医院的病房里，曾住过两位病人，他们的病情都很严重。

这间病房十分窄小，仅能容下两张病床。病房有一扇门和一个窗户，门通向走廊，透过窗户可以看到外界。

其中一位病人经允许，可以在每天上午和下午被扶起来坐上一个小时。这位病人的病床靠近窗口。

而另一位病人则不得不日夜躺在病床上。当然，两位病人都需要静养治疗。

使他们感到尤为痛苦的是，两人的病情不允许他们做任何事情借以消遣，既不能读书阅报，也不能听收音机、看电视……只能静静地躺着。而且只有他们两个人。

02

两人经常谈天，一谈就是几个小时。

他们谈起各自的家庭妻小，各自的工作，各自在战争中做过些什么，曾在哪些地方度假，等等。

每天上午和下午，时间一到，靠近窗的病人就被扶起身来，开始一小时的仰坐。

每当这时，他就开始为同伴描述起他所见到的窗外的一切。

渐渐地，每天的这两个小时，几乎就成了他和同伴生活中的全部内容了。

很显然，这个窗户俯瞰着一座公园，公园里面有一泓湖水，湖面上漫游着一群群野鸭、天鹅。

公园里的孩子们有的在扔面包喂这些水禽，有的在摆弄游艇模型。

一对对年轻的情侣手挽着手，在树林里散步。

公园里鲜花盛开，主要有玫瑰花，但四周还有五彩斑斓、争相斗艳的牡丹花和金盏草。

在公园那端的一角，有一块网球场，有时那儿进行的比赛确实精彩，不时也有几场板球赛，虽然球艺够不上正式决赛的水平，但有得看总比没有强。

那边还有一块用于玩滚木球的草坪。

公园的尽头是一排商店，在这些商店的后边闹市区隐约可见。

躺着的病人津津有味地听这一切。这个时刻的每一分钟对他来说都是一种享受。

03

描述仍在继续：一个孩童怎样差一点跌入湖中，身着夏装的姑娘是多么美丽动人。

接着又是一场扣人心弦的网球赛。

他听着这栩栩如生的描述，仿佛亲眼看到了窗外所发生的一切。

一天下午，当他听到靠窗的病人说到一名板球队员正慢悠悠地把球击得四处皆是时，不靠窗的病人突然产生了一个想法：

为什么偏偏是挨着窗户的那个人，能有幸观赏到窗外的一切？

为什么自己不应得到这种机会？

他为自己有这种想法而感到惭愧，竭力不再这么想。可是，他愈加克制，这种想法却愈加强烈。

他白昼无时不为这一想法困扰，晚上，又彻夜难眠。结果，病情一天天加重了，医生们却对加重的原因不得而知。

04

一天晚上，他照例睁着双眼盯着天花板。

这时，靠窗的同伴突然醒来，开始大声咳嗽，呼吸急促，时断时续，液体已经充塞了他的肺腔，他两手摸索着，在找电铃的按钮，只要电铃一响，值班的护士就立即赶来。

但是，不靠窗的病人却纹丝不动地看着。

心想：他凭什么要占据窗口那张床位呢？

痛苦的咳嗽声一声又一声……卡住了……停止了……直至最后呼吸声也停止了。

不靠窗的病人仍然盯着天花板。

第二天早晨，医护人员发现靠窗那个病人已咽气了，他们静悄悄地将尸体抬了出去。

稍过几天，似乎这时开口已经正当得体，剩下的这位病人立刻提出，是否能让他挪到窗口的那张床上去。

医护人员把他抬了过去，将他舒舒服服地安顿在那张病床上。

接着他们离开了病房，剩下他一个人静静地躺在那儿。

医生刚一离开，这位病人就十分痛苦地挣扎着，用一只胳膊支起了身子，口中气喘吁吁。

他探头朝窗口望去：

他看到的只是光秃秃的一堵墙。

透过窗户，看到的是风景还是墙，关键在于人的内心。

有云：心若有佛，佛便自现！

六、开心驿站

英语提高了

宿舍里的小刘正忙着学英语，他不断地练习听力就是不见提高。

有一天，大家都在宿舍吃饭，小刘正津津有味地听着他的广播。他开心地对我们说：“啊，我觉得我的听力有很大的进步，现在，我能听懂它说的是什么了！哈哈！”大家都没在意，只见小刘边听还边不住地点头。

过了一会儿，广播中忽然传出的声音让我们喷饭。你猜是什么？

——“法语广播现在结束！”

补票

一老大爷坐火车，买的是慢车票，却上了快车。

乘务员查到了，对他说：“老人家，你的票要补哦。”

老人家听了，眼一瞪说：“上面的洞洞儿是你们剪的，咋喊我补呢？”

乘务员傻眼了，解释说：“不是票坏了喊你补，你买的票是慢车票，这趟车是快车，你应该补快车票。”

老人大悟，说道：“哦！是这样啊。那你喊司机开慢点吧，我真的不赶时间……”

各种颜色的海

“你知道哪些海？”地理老师提问汤姆。

汤姆怎么也答不出来，旁边的同学悄悄地提示他：“黑海、红海……”

汤姆急不可耐地回答道：“各种颜色的海。”

七、书海拾贝

《偷影子的人》

【内容简介】

一个老是受班上同学欺负的瘦弱小男孩，因为拥有一种特殊能力而强大：他能“偷别人的影子”，因而能看见他人心事，听见人们心中不愿意说出口的秘密。他开始成为需要帮助者的心灵伙伴，为每个偷来的影子点亮生命的小小光芒。

某年灿烂的夏天，他在海边邂逅一位又聋又哑的女孩。两个人许下了日后重逢的承诺。

男孩长大了成为了一名医生，终日忙碌。而他与女友的关系也总是不尽如人意，他帮助好朋友实现了当医生的梦想，然而朋友觉得还是当面包师更能带给他幸福。女友觉得和男孩也并不合适，离开了他。

当男孩的母亲也去世了之后，男孩决心去寻找真正的所爱，海边的聋哑女孩已经成长为一个大提琴手。两个人重逢，影子重新交叠在一起。

【作者简介】

马克·李维（Marc Levy），1961 年出生于法国。至 2011 年 8 月止，他已出版十二部小说，著作被译为四十二国语言，全球总销量超过二千三百万册。根据 Ipsos/Livres Hebdo - Le Figaro 的销售统计及排行调查，马克·李维是全世界拥有最多读者的法国作家。

【人物简介】

- **主人公：**主人公拥有特殊的天赋，可以和影子交谈，只要他愿意，就能知道深藏在别人心底的秘密。他利用自己的天赋帮助别人治愈深埋在内心深处的伤痛，却始终无法了解真实的自己，他离开了童年，却无法摆脱童年的影子，除非完成自我疗愈，否则无法真正长大。
- **吕克：**吕克是小男孩的一个至交好友，小男孩从吕克的影子里读出他对当医生的渴望，那是他的梦想。于是小男孩不顾一切和吕克的爸爸交谈，想为他做些什么。而吕克也一直小男孩照顾他的妈妈，不需要任何的理由。吕克在男孩的帮助下离开面包店踏上了自己向往已久的行医之路，再到后来发现自

己真正喜欢的还是面包师，并最终回到了面包店。

- **苏菲：**苏菲是个好女孩，她爱小男孩，一直给他陪伴和鼓励。在合适的时间选择放手，她也收获了自己的另一段爱情，拥有了真正的幸福。

【精彩书评】

《偷影子的人》是一首对童年、梦想以及想像力的颂歌。作者写作技法栩栩如生，极富电影般的临场感。

——《费加罗报》

在《偷影子的人》中，马克·李维忠于自己，用一贯简单、明确又有效的笔法述说了一则感人的故事。作家成功地钻入主角的躯体，以完美语气演绎了一个能和影子对话的小男孩以及一名医学院的杰出学生。马克·李维深谙善用自身过人的感受力，从亲身经历中深掘出滋养书中人物及故事的生命力，而作家对营造美丽爱情故事的写作才华以及对书中角色精辟的心理分析，绝对不会让读者失望。

——《费加罗文学周报》）

《偷影子的人》展现了神奇的魔法。

——《巴黎人报》

笔法极简，叙述手法富有情感，并营造了快乐的结局。

——《解放日报》

《偷影子的人》如同李维一贯的风格，该书以童年、爱情及友情调和成一道风味酱汁，还掺入了少许桑贝《小淘气尼古拉》的幽默笔触。

——《快讯周刊》

【经典欣赏】

- ✧ 你偷走了我的影子，无论你在哪里，我都会一直想着你。
- ✧ 生命中某些珍贵的片段，其实都来自于一些微不足道的小事。
- ✧ 化身风筝，线轴还没放尽，只见影子在沙子上漫步。
- ✧ 人一旦开始撒了一个谎，就再也不知道如何停止。
- ✧ 其实最棒的回忆就在当下，在眼前，而且这会是人生最美好的时光。
- ✧ 规则，是用来让你们学会经验，而经验值则是让你们拿来打破规则的。
- ✧ 人们常常把一些小事抛在脑后，一些生命的片刻烙印在时光尘埃里，我们可以试着忽略，但这些微不足道的小事却一点一滴形成一条链子，将你牢牢与过去连在一起。
- ✧ 偷别人的影子时，你首先要做好的一件事是：守好你所知道的别人的秘密。

八、健康随行

睡觉的诀窍：睡 5 分钟等于 6 小时？

根据医学和多数人的体验、观察，一个人真正睡着觉最多只有两个钟头，其余都是浪费时间，躺在枕头上做梦，没有哪个人不做梦。至于醒来觉得自己没有做梦，那是因为他忘记了。

睡觉的诀窍

通常一个人睡两个钟头就够了，为什么我们却要睡七、八个钟头？那是你赖床躺在枕头上休息的习惯养成的，并非我们需要那么久的睡眠时间，尤其打坐做功夫的人晓得，正午只要闭眼真正睡着三分钟，等于睡两个钟头，不过要对好正午的时间。夜晚则要在正子时睡着，五分钟等于六个钟头。

就这个时间的学问又大了，同宇宙法则、地球法则、易经阴阳的道理有关系，而且你会感觉到，心脏下面硬是有一股力量降下来，与丹田(肾上)的力量融合，所谓“水火既济”，豁然一下，那你睡眠够了，精神百倍。

所以失眠或真要夜里熬夜的人，正子时的时刻，哪怕二十分钟也一定要睡，睡不着也要训练自己睡着。

过了正子时大约十二点半以后，你不会想睡了，这很糟糕。

更严重的，到了天快亮，四、五点，五、六点卯时的时候，你又困得想睡，这时如果一睡，一天都会昏头。

所以想从事熬夜工作的人，正子时，即使有天大的事也要放下来，睡它半小时，到了卯时想睡觉千万不要睡，那一天精神就够了。

睡眠的方法

比如说，23 点至凌晨 3 点为子丑时，胆肝经最活跃的时候，肝胆要回血，“躺下去回血，站起来供血”。如果你每晚 22 点左右躺下，静静的不要说话，到 23 点的时候，也就睡着了。

如果你天天熬夜到 1 点多，肝回不了血，有毒的血排不掉，新鲜的血生不成，胆又无法换胆汁，所以这些人容易得胆结石、囊肿、大三阳、小三阳各种病症。

睡前半小时最好不要讲话，睡觉的时候更不要说话，如一说话，肺经动，然后心经又动，(因为心肺共为上焦)人就容易进入兴奋状态，所以就很难入睡。

21：00-23：00 为亥时，亥时三焦经旺，三焦通百脉。

亥时入眠，百脉皆得濡养，故百岁老人的共同特点即 21：00(亥时)之前入睡。

女性若想长久的保持容颜娇好，应做到早睡早起。

睡觉要关窗，人生病很多都与此有关，因为人在睡眠之中，气血流通缓慢，体温下降，人体会在表面形成一种阳气层，这种阳气层，人叫“鬼魅不侵”，什么意思呢，阳气足的人，不做恶梦，就是这种阳气，占了上风。

晚上睡觉不开窗效果最好，如果热，把房门打开，把窗户关上，效果就差了一点，但是他不至于第二天早上起来浑身乏力，后背僵硬。

睡觉要尽量早睡，睡得晚，伤了少阳之气，必然第二天是疲倦无力。同时要记住，关上窗户。

肝胆在下焦，如果胃出现问题的时候，他就会出现寝睡不安。

一个是胃寒。如果这个人胃阳本来就不足，过多的喝绿茶，就会出现胃寒，胃寒的时候人是睡不好觉的，或者吃带泥沙之物过多，胃隐隐作寒，肯定是睡不好。

一个是胃热。就是热气往上走，嘴里喘的都是热气，像这种情况也睡不好觉。

再一个是胃燥。口干舌燥，胃里感觉到燥。

还有一个就是胃厚。气味的味，胃厚，这种情况就是吃了厚腻的味道，比如吃海鲜、鱼、炖鸡。味道鲜美，但吃多了，这些东西在胃里面要稀释它，不稀释它，它在里面味太厚了，所以也睡不好觉。

再一个腹涨。腹是涨鼓鼓的，也睡不着，翻来覆去也睡不着；一个是胃气太虚，冒冷汗，这也睡不好觉，这些原因都可能形成胃不宁，胃不宁就睡不好。

睡觉时要肢暖，四肢要暖，因为四肢是阳之本，这个大家都知道了，四肢不暖，肯定是肾阳不足，应该在睡觉之前把手脚捂暖，手脚和肚脐、背后的命门都要盖好。

三种睡眠法

1 睡觉前简单的压腿，然后在床上自然盘坐，两手重叠放于腿上，自然呼吸，感觉全身毛孔随呼吸一张一合，若能流泪打哈欠效果最佳，到了想睡觉时倒下便睡。

2 仰卧，自然呼吸，感觉呼吸像春风，先融化大脚趾，然后是其他脚趾，接着脚、小腿、大腿逐渐融化。如还未醒着，再从头做。

3 入睡快的人可右侧卧，右手掌托右耳。右掌心为火，耳为水，二者形成水火即济，在人体中形成心肾相交。久之，养心滋肾。

熬夜后，喝杯红枣茶护肝

其实，熬夜对肝脏的伤害是最大的，多喝水，可以促进新陈代谢，使得体内废物排出，从而减少代谢物和毒素对肝脏的损害。在此，小编教您一招，白开水里加点“料”，可以让常常熬夜的你，肝脏损害降到最小！

红枣水护肝早已不是新鲜事，有实验表明，每天给肝功能差的人喝红枣水，持续一周可以达到养护肝脏、促进肝脏解毒、排毒的效果。南昌大学第二附属医院中医科主任中医师李维旭介绍，红枣水有补气养血、疏肝解郁的功效。将果肉丰富的红枣掰开，用温水泡发，这样维生素更利于肝脏吸收。

九、心灵小憩

美丽的石头城堡

一位名叫希瓦勒的乡村邮递员，每天徒步奔走在各个村庄之间。有一天，他在崎岖的山路上被一块石头绊倒了。

他发现，绊倒他的那块石头样子十分奇特，他拾起那块石头，左看右看，有些爱不释手了。

于是，他把那块石头放进自己的邮包里。村子里的人们看到他的邮包里除信件之外，还有一块沉重的石头，都感到很奇怪，便好意地对他说：“把它扔了吧，你还要走那么多路，这可是一个不小的负担。”

他取出那块石头，炫耀地说：“你们看，有谁见过这样美丽的石头?”

人们都笑了：“这样的石头山上到处都是，够你捡一辈子。”

回到家里，他突然产生一个念头，如果用这些美丽的石头建造一座城堡，那将是多么美丽啊!

于是，他每天在送信的途中都会找几块好看的石头。不久，他便收集了一大堆，但离建造城堡的数量还远远不够。

于是，他开始推着独轮车送信，只要发现中意的石头，就会装上独轮车。

此后，他再也没有过上一天安闲的日子，白天他是一个邮差和一个运输石头的苦力,晚上他又是一个建筑师。他按照自己的天马行空想像来构造自己的城堡。

所有的人都感到不可思议，认为他的大脑出了问题。

20 多年以后,在他偏僻的住处,出现了许多错落有致的城堡,有清真寺式的、有印度神教式的、有基督教式的……当地人都知道有这样一个性格偏执、沉默不语的邮差，在干一些如同小孩建筑沙堡的游戏。

1905 年，美国波士顿一家报社的记者偶然发现了这群城堡，这里的风景和城堡的建造格局令他慨叹不已，为此写了一篇介绍希瓦勒的文章。文章刊出后，希瓦勒迅速成为新闻人物。许多人都慕名前来参观，连当时最有声望的大师级人物毕加索也专程参观了他的建筑。

在城堡的石块上，希瓦勒当年刻下的一些话还清晰可见，有一句就刻在入口处的一块石头上：**“我想知道一块有了愿望的石头能走多远。”**

据说，这就是那块当年绊倒希瓦勒的第一块石头。

其实有了愿望的不是石头，而是我们的内心有了一股强大的信念，这个信念就是要过自己向往的生活。