



北京启喑实验学校

校刊

2017 年 11 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
继承井岗精神 推进两学一做——2017 年书记讲党课活动信息	2
喜迎十九大 红领巾永远心向党	3
北京启喑实验学校组织教职员工学习宣传十九大精神的情况	4
重阳喜逢十九大 遍插幸福美丽花	5
党员学习十九大报告精神心得体会交流会	6
“歌声嘹亮，致敬先烈”——记北京启喑实验学校“唱红歌”支部活动 ..	7
二、 启喑故事	8
献给每一位特教英雄	8
从尝试接触到欢声笑语	11
三、 特教理论	12
推进融合教育的三个需要（一）	12
四、 他山之石	14
掌握了这 40 个细节，再也不愁怎么鼓励学生了（之三）	14
五、 美文欣赏	15
拾馒头的父亲	15
六、 开心驿站	17
死海	17
烟雾缭绕的地方	17
历史回顾	17
七、 书海拾贝	18
《未来简史》	18
八、 健康随行	20
立冬养生注意什么？	20
九、 心灵小憩	23
一把小提琴	23



一、校园之声

继承井冈山精神 推进两学一做

——2017 年书记讲党课活动信息

围绕着学习习近平总书记 2016 年 2 月到革命第一山井冈山考察时的讲话：要结合新的时代条件，坚持“坚定执着追理想，实事求是闯新路、艰苦奋斗攻难关、依靠群众求胜利”，要让井冈山精神放射出新的时代光芒。于文红书记 2017 年 10 月 10 日结合自身暑假期间亲身体验的“红色培训井冈模式”，给全体党员和积极分子上了一节题为“继承井冈山精神 推进两学一做”的党课。



党课介绍了井冈山的革命历史地位——

井冈山是中国第一个农村革命根据地，是中国革命农村包围城市道路胜利的起点；

井冈山是中国革命的摇篮，是中国共产党优良革命精神传统群众路线的发源地；

井冈山是马克思主义中国化开篇的丰碑，是中华人民共和国的奠基石。

党课阐述了井冈山精神产生的背景以及不断丰富内涵。

井冈山精神——

“坚定信念、艰苦奋斗，实事求是、敢闯新路，依靠群众、勇于胜利。”

党课还结合“两学一做”教育常态化制度化的要求，提出要不断学习革命光荣传统，让井冈山精神放射出新的时代光芒。要始终记得理想信念是党性之魂；实事求是、敢闯新路是兴业之本；艰苦奋斗是成事之基；依靠群众是力量之源。

支部要求全体党员在党的十九大召开之际，要自觉学习党的政论宣传展览和宣传视频，一起感受祖国五年来所取得的进步，一起提高政治思想觉悟，用扎实努力的工作，迎接党的十九大的胜利召开。





喜迎十九大 红领巾永远心向党

——北京启喑实验学校小学部与玉桃园小学融合教育活动

2017 年 10 月 13 日，是中国少年先锋队建队 68 周年的纪念日，这一天，北京启喑实验学校小学部的少先队员们怀着激动的心情参加了北京市第二实验小学玉桃园分校少先队举行的“喜迎十九大红领巾永远心向党”庆祝活动。

上午 10 点半，活动在玉桃园小学的操场上正式开始，启喑学校的同学们穿插坐在玉桃园小学的各年级队伍里，一起参与活动。活动在庄严的少先队出旗曲中拉开序幕。



经过前期考察、选举，两所学校都选出了大队干部，在 10·13 这个庄严日子里，我校的大队辅导员和玉桃园小学的青年教师共同为他们佩戴上大队长的符号。大队辅导员向他们表示祝贺并希望每一位少先队员在红领巾的召唤下树立责任感和使命感，向着星星火炬指引的方向前进，让星星之火代代相传。



庆祝活动的主要内容是各年级少先队员们表演诗歌朗诵，表达少先队员们对伟大祖国的无尚崇敬之情。北京启喑实验学校的少先队员也为在场的师生朗诵了《祖国在我心中》，虽然他们的语音不甚清晰，但是他们代表启喑学校的全体少先队员为祖国献上的祝福赢得了玉桃园小学师生们的热烈掌声。



本次活动以少先队建队日为载体，以“喜迎十九大 红领巾永远心向党”为重点，启喑学校的少先队员们融合在实验二小玉桃园分校这个大集体中，在形式多样、生动形象的特色少先队活动中，感受到少先队集体的温暖，也使队员的心灵受到了洗礼。



北京启喑实验学校组织教职员学习宣传十九大精神的情况

我校在 17 日通过校内网通知所有党员准时收看十九大的开幕，认真聆听习总书记的工作报告；还利用下午全体会的时间给全体教职员讲十九大召开的重要意义，作为教育工作者应该关心国家大事，从报告中了解国家取得的成绩，展望国家的发展方向，这样才能教好书育好人。

为营造良好的十九大宣传环境，支部将十九大的宣传画在宣传栏进行了布置，吸引了很多学生和家长的驻足观看；少先队布置的“喜迎十九大 我向习总书记说句话”手抄报展览同样吸引着师生们的目光。学校的大屏幕也换上了喜气洋洋的十九大宣传标语。

18 日上午 8 点，电教的老师就把会议室的电视调试好了，没课的老师陆续到会议室集中，一起观看十九大的开幕式。当看到健在的老政治局委员出场时，大家都很兴奋，一一地念着他们的名字，表达着由衷的敬意。

一次次的掌声响起时，我们都会点头，都会会心地微笑，特别注意到总书记说的“要办好特殊教育”，集中收看十九大盛况的老师还一起认真地观摩周晔校长的手语翻译，聋人老师们为大会准备了手语同步翻译感到欣慰，他们还发现了新华网的文字稿，感到了社会对他们的特殊关照。

学校的微信群启喑情、支部微平台里还不时地有老师转发和十九大有关的新闻链接，比如“总书记直抵人心的十九句话”、“十九大和特殊教育”、“十九大报告全文”等等。

我们为祖国的发展，祖国的富强感到骄傲和自豪，为我们生逢这个伟大的时代，能见证祖国的强大，能参与到祖国的建设中而自豪。同时大家都表示要把自己的本职工作做好，不负祖国和人民的重托。





重阳喜逢十九大 遍插幸福美丽花

党的十九大刚刚胜利闭幕，北京启喑实验学校开展了以“重阳喜逢十九大，遍插幸福美丽花”为主题的重阳节庆祝活动，进一步认真贯彻落实习近平总书记在十九大报告中特别强调的要健全老年人关爱服务体系的相关要求，弘扬中华民族敬老爱老的传统美德。

插花的好处可真不少，它是一种很好的修身养性之道，看他们手拿着鲜花时那微微上扬的嘴角就知道，此时此刻的心态有多么的平和。

插花需要动脑筋、给鲜花摆造型，在一定程度上锻炼了老年人的思维；此外，老人沉浸在美丽的鲜花世界里，自然愉悦了身心。

插花，可以时常与花作伴，以花为友，它不仅给老年人带来大自然的美感，同时各种插花作品所展示出了丰富的内涵——或热情欢乐、或典雅秀丽，能逐渐美化、净化人们的心灵，陶冶人们的情操，起到修身养性、增进友情和传递信息的作用。

本次活动，激发了老教育工作者对祖国的热爱；插花的过程具有实用性、知识性和趣味性，能够带给大家喜悦与欢乐；美丽的鲜花象征着美好的生活、美好的愿望，获得感、幸福感在不断的增强；校长、书记亲临会场，前来探望慰问大家，让老教师们感受到来自校领导对他们的重视、关心和关怀。

现场沉浸在尊老、敬老的一片祥和氛围之中，大家欢歌笑语，气氛融洽。

（老教协 王晴供稿）





党员学习十九大报告精神心得体会交流会

10 月 24 日，北京启喑实验学校党支部开展了以“寄语十九大，向党说句心里话”为主题的组织生活。34 名党员和部分积极分子参加了此次学习交流。

10 月 18 日，中国共产党第十九次全国代表大会在北京隆重召开。当日，启喑学校组织部分党员收看了会议实况。大家认真聆听了习总书记的讲话，并充分利用校支部微平台这一便捷途径转发大量学习材料。会议进行的过程中，党员同志们能自觉加强学习，关注会议动态，更新学习内容，及时掌握会议各项精神。

在十九大闭幕的当日，启喑学校 34 名党员在校多功能教室召开了学习十九大报告的第一次学习交流活动。主题为“寄语十九大，向党说句心里话。”这次学习交流，党员同志们都做了充分准备。每位教师都结合十九大报告中自己最关心的议题，结合切身体会谈了自己的感想。从主要矛盾的变化到从严治党，从精准扶贫到坚定文化自信，大家畅所欲言，有回顾、有期待。作为特教学校的党员，大家无一不谈到党和国家对特教事业的关注和变化。除了感动、振奋，更多的是鼓舞。老师们表示要从自身做起，以脚踏实地的态度做好本职工作，团结一心，在社会主义的新时期，携手为特教事业的明天做出更多贡献。

此次学习交流活动也吸引了很多入党积极分子参加，两位教师也深受鼓舞，现场进行了发言。这是北京启喑实验学校党支部结合十九大会议精神开展的首次学习交流，后续活动已在计划实施中。

（北京启喑实验学校党支部）





“歌声嘹亮，致敬先烈”

——记北京启喑实验学校“唱红歌”支部活动

时值党的十九大刚刚闭幕，北京启喑实验学校党支部以深入学习十九大精神为契机，于 11 月 4 日组织学校党员和积极分子乘车前往房山区霞云岭，开展了以“歌声嘹亮，致敬先烈”为主题的教育活动。

此次活动在十九大召开前就已经进行了精心筹划。四个党小组利用业余时间，组织党员老师用心选歌、认真排练。大家从众多的经典红歌中选择了不同革命阶段的、有代表性的八首红歌进行展示。

在秋意正浓的霞云岭红歌教育基地，伴随着白云蓝天和微凉的秋风，党员老师们以组为单位进行了精彩展示。第一组的表演唱《我爱你中国》为整个活动拉开了火热的序幕。老师们统一的着装，优美的动作，不仅赢得了大家的掌声，更是吸引了其他众多单位的人驻足称赞；第二组为表演《闪闪的红星》制作了可爱的道具；第三组用《大中国》这首歌，歌颂祖国日新月异的变化和发展，用歌声为中国喝彩；第四组请聋人老师赵锦艳用手语表达了大家对党的敬意和对国家的热爱。“唱红歌”结束之后，全体人员还饶有兴致的参观了“没有共产党就没有新中国”纪念馆。在回顾战争历史的过程中，大家又接受了一次学习。

最后是重温入党誓词环节，支部希望以此教育全体党员时刻不忘共产党人的初心，时刻自省“我为何而入党，我为谁在奉献”。在于文红书记的领誓下，党员们用响亮的声音重温了誓词，再次坚定了革命信仰，增强为人民服务的决心和信心。进一步坚定了做“四有”好老师，争当学生优秀引路人的自觉性和责任感。

此次“歌声嘹亮，致敬先烈”主题教育活动不是一场简单的红色之旅。党员老师们通过排练，增强了团队的凝聚力；在红歌优雅的旋律和质朴的情怀中，大家又接受了一次革命的洗礼；红歌的传唱更是传达了北京启喑实验学校党员队伍对祖国的歌颂，对党正确领导的坚定信心。相信北京启喑实验学校的党员同志们会在十九大精神的指引下，继续发扬革命精神，深入学习，脚踏实地的工作，为建设学校的美好未来增添更多力量。



一颗红心永向党！



二、启喑故事

➡ 教师篇

献给每一位特教英雄

李若南

我们都知道，教育与成长相关，而学生的成长往往伴随着酸涩和痛楚，我想和大家分享一下我自己成长路上的一件小事和一点感悟。

2003 年，我第一次走进聋校。短短两个月的实习，我就被这所学校里的人和事深深震撼了：班主任朴素到穿着人家不要的旧衣服，却掏出几百块钱资助班里的困难学生到社会上体验生活；纤尘不染的女教师拖着一米八的壮小伙子去医院爬上爬下看烫伤，回来为学生悉心上药；艺术团的老师陪着孩子们中午蹲在地上吃盒饭，晚上睡在礼堂的地板上。这里的学生那么热情、纯真，向崇拜英雄一样崇拜着自己的老师，当知道我将是他们的新老师时，一个个追着向我做自我介绍，追着帮我打饭、打水，眼神里，充满了信任和期待。虽然来这所学校时并没有所谓的使命感，但面对这样的孩子，面对这样一张张年轻的面庞，我的内心不由得升腾出一种做学生的超级英雄的壮志豪情。

但等到真正入职，特别是做了班主任后，我才发现特教英雄可真不好做，哪里只是教书这么简单：学生周末上网吧，找我；学生校外坐公交逃票，找我；学生放学手机丢了要查案，找我；学生和父母吵架，躲在肯德基不出来，找我……家里人看我坐在饭桌前，一会儿给学生发短信，一会儿接家长电话，就忍不住抱怨，你不就是个老师吗？还真把自己当救世主啊？有几次，我也不禁在怀疑地问自己：“什么英雄不英雄，咱就是普通老师而已，有必要管那么多吗？”

直到班里发生了这样一件事：大周，21 岁，山东人。在北京没有实际监护人。2004 年最冷的那天，他发烧了，39.5 度，按照相关规定，他不能住在学校了。我带他去看了病，之后送他去找住宿生登记表上填写的那个他也没去过的地方。虽然电话里大周的爸爸说“没问题，就把孩子放那儿就行”，但看着地址上的某地驻京办事处招待所几个字，我还是心里没底。招待所藏在胡同深处，等我们找到时，人家已经下班了，敲了半天门，才有人打开，开门的中年男子一脸不耐烦：“干吗的？”



“那个，他叫大周，我是他老师，他爸爸让我把他送到您这儿……”我急急忙忙的说。

“送我这儿干嘛？！”

“那个，他病了，有点发烧……”

“不认识！”旋即，门关上了。

我给大周爸爸打不通电话，就只好发了个信息说明情况。接下来，去哪儿呢？天太冷了，连我都快冻僵了，更何况大周还病着。

“咱俩回去吧。”我说。

“回哪儿？”大周问。他虽然听不见，但也明白发生了什么。

“先回去再说吧。”我嘴上说着，却也真不知该回到哪里。回学校，按制度是不可能的。回家，他家远在千里之外。去哪儿呢？地上是厚厚的积雪，耳中听到的不止是走在雪地上的嘎吱声，还有大周被冷落，被嫌弃，被拒之门外后内心的失落和酸涩。

正当我俩门口踌躇不知如何是好时，门又开了。依旧是那张不耐烦的脸：“行了，进来吧。”我瞬间如释重负，一边和“不耐烦”陪笑脸，一边拍着大周的肩膀说：“进去吧，进去吧。”大周顺从的侧身进门，“不耐烦”关门时嘟囔了一句“你是他老师，有事干嘛给我送来！”

“你是他老师，有事干嘛给我送来！”这句话，让我扎心了十三年。我可以辩白的，我只是他的老师而已，我带他看病，我送他来这儿，我没有义务再照顾他。我应该辩白的，但为什么当时却只感到面红、心愧呢？

是啊，我相信每一名老师都有过这样的经历，这事和咱们似乎没关系，但面对家长支持、配合的无力，面对社会支持体系，面对规章制度的尚不健全，不完善，面对眼巴巴望着你，没人懂他，只有你懂的聋学生，我们做不到无动于衷，做不到理直气壮的说，“此事与我无关”。试问老师们，谁能真的做到工作严守八小时？谁会一边投入时间、情感、金钱，一边计较边界和回报？所以我们一次次忍着难，咽着苦把这事接过来，把这个担子扛起来。”做你们的超级英雄，因为我是你们的老师”。这理由还不够吗？于是我也就这样不知不觉的成为了你，成为了她。有时候，我也自责，觉得自己业务上不专业，越来越唠唠叨叨，琐琐碎碎，做事没原则。但我们面对聋生不保留、零拒绝的特教心，难道不值得我们自豪和



骄傲吗？

作教师，不容易。学生的表现，常与你的预期背道而驰，而家长永远是那句“老师，我的孩子就交给您了”。那你又如何做到在千锤百炼之后还能满血复活？和大家分享一条秘密小路，这条路让我沮丧时昂扬，得意时警醒，多大的坎，走这一路也就过去了。这条路就在咱们学校：教学楼小楼梯下楼，每一层墙上都贴着，读书是什么，知识是什么，教育是什么，再左转，楼道左墙上贴着的名字和事件应该刻在启喑纪念碑上，百年一聿校，亘古不变的育人之心。当你有一天终将要走出这座学校的大门时，你的名字可能不会刻在墙上，更不会被人记住，你可能永远也成不了一名被世俗社会认可的成功者。但你是否还记得，在你的颈椎还是弯的，脊柱还是直的，膝盖迈上讲台还没有异响的时候，面对着讲台下那一张张年轻的面庞，你内心升腾出那种“我是你们的老师，我就是你们的超级英雄”的豪情壮志？我知道，你一定有，你一定有。时时想起它吧，这就是我们的教育初心。教育之路没有公德圆满，更不可能一步登天，就像诗人北岛诗中所说的那样：“一切希望都带着注释，一切信仰都带着呻吟。”但无论一切如何变幻，只要我们不忘初心，手执这把初心点燃的火把，就一定可以继续坚定的走下去。



To be a hero for students!



➡ 学生篇：

从尝试接触到欢声笑语

岁月流逝，在不知不觉中，成长的脚印留下了深深的印记，也留下了许许多多的故事，我想，我们每个人都有属于自己的充满了喜怒哀乐的成长经历，而我的成长经历是感恩，是难过，是快乐。

记得刚上一年级，老师、同学、学校，对我来说一切都是那样陌生。其他同学在教室里用手指比划着，我却什么也看不懂，我多想尝试着去接触他们，可我天生是一个胆小的姑娘，没有那份勇气。幸好，有她，我的新班主任——陈怡老师，她是一位严格而又和蔼的老师。记得有一次中午劳动，陈老师却叫我带着语文书到她办公室，当时把我给吓坏了，我以为作业不认真，她要批评我呢。当我忐忑不安地来到办公室时，却见陈老师笑容满面地看着我，还让我坐在椅子上把语文书打开，她拿着勺子放进我的嘴里，压着我的舌头，开始练音，“a, o, e……”当我读不准时，她会反复帮我练习，直到我发音清晰而准确才停止，然后她竖起大拇指，笑着给我小小的奖励——糖。每次上语文课或语文考试取得好成绩，她都会给我奖励。生活上她像母亲一样照顾我，记得刚开始我不会戴助听器，大家都去排队了，我着急得直皱眉，陈老师看到连忙走过来，脸上带着笑，帮我戴好了助听器。陈老师一直教我到六年级，她不仅教我技能，教我知识；还教我如何做人。

老师爱护我，同学也很友好，他们像我的兄弟姐妹一样，给我带来了无限的快乐。记得上二年级时，我已经不像一年级那样怕生了，我拥有了很多朋友，大家愿意陪我一起看看书，一起分享各自的心声，会为我得到老师的奖励而开心的对我说：“真棒！不过别太骄傲哦，我们会努力超过你的。”课下，大家会拉着我到操场跳绳、捉迷藏、打羽毛球，操场上充满了我们的欢声笑语。

感谢启喑提供给我优越的学习环境，感谢我的恩师对我的谆谆教诲，感谢同学们的一路陪伴，让我成长的道路上增添了不少快乐，这些美好的回忆将在我的记忆中永远珍藏，陪伴着我不断成长。



启喑老师在教学生
佩戴助听器

（指导教师：杨春燕）



三、特教理论

推进融合教育的三个需要（一）

（摘自《现代特殊教育》2017 年第 6 期）

2016 年 8 月，国务院印发《“十三五”加快残疾人小康进程规划纲要》的通知，提出要“大力推行融合教育”。2017 年 1 月，《国家教育事业发展规划“十三五”规划》颁布，再次将“推行融合教育”写入其中，作为保障困难群体受教育权利、全面提升教育发展共享水平的举措之一。2 月，国务院总理李克强签署第 674 号国务院令，公布修订后的《残疾人教育条例》，明确提出要“积极推进融合教育”。将融合教育连续写入政策文本，彰显了国家推行融合教育的意愿与决心，也必将有力推动融合教育的发展。但融合教育不可能一蹴而就，在融合教育深入推进的初期，确立融合教育的发展方向、明确融合教育的推进路径是实践的当务之急，也是融合教育自身有序发展的必然要求。

融合教育需要立足于当代随班就读实践

融合教育不是一个新兴的词汇，西方国家自 20 世纪 50 年代就开始了融合教育运动，推动特殊教育与普通教育的融合。到了 20 世纪 90 年代，Inclusive Education 思潮兴起，将融合教育推向世界，成为席卷全球的教育潮流。在中国，也有类似的融合教育实践，即我们本土的随班就读。我国政府自 20 世纪 80 年代中后期开始推行随班就读，将盲、聋、轻度智障等残疾儿童放入普通学校普通班接受教育。经过 30 余年的班就读政策推进与实践探索，我国大量残疾儿童得到了受教育机会，很大程度上解决了残疾儿童接受义务教育的问题。随班就读已经成为我国对残疾儿童实施教育安置的主导方式，也成为国家教育政策话语中的固定表达之一。而近几年来，在理论研究层面，在话语表达方式上逐渐有一种转向，即融合教育这一概念开始取代随班就读，成为更愿被接纳和广泛使用的词汇。这种使用方式也对政策制定产生影响，融合教育最近几年开始正式进入到国家政策文本中来。



在笔者看来，导致这一“转向”主要有两个方面的原因。其一，融合教育从教育公平和人权出发来审视当代的教育改革，要求教育要满足“所有有特殊需要儿童”的教育需要，它的理念和理论彰显着对当代世界教育改革新的理解、认识 and 目标的回应，代表着国际教育发展的方向和趋势。在教育国际化的大背景下，使用这一概念更容易与国际社会的研究保持一致，更有利于国际教育间的学术交流与对话。其二，更为重要的是，当前对融合教育概念使用的这种倾向性，实则表达着对我国随班就读实践现状的反思与批评，反映出对目前随班就读质量问题的担忧和不满。和国际范围内的融合教育理念相比，我们的随班就读教育对象范围过于狭窄，主要限定于视障、听障及智力障碍等类型的残疾儿童；我们的随班就读质量问题堪忧，随班混读现象依然严重。用融合教育来替代随班就读，意味着更高的目标与要求，意味着我们需要以融合教育的理念来审视和指导当前的教育改革实践。

然而，需要指出的是，当我们越来越多地使用“融合教育”来取代似乎“过时”的“随班就读”时，不能将融合教育单纯地理解为一种完全超越随班就读的独立存在，尤其是在区域政策制定层面不能采用过于激进的方式推行融合教育。譬如，对于融合教育所提倡的面向“所有有特殊需要的儿童”，我们当前是否可能做到？仅就残疾儿童教育而言，我国开展随班就读 30 余年来，在实施残疾儿童义务教育方面取得了很大的成绩和进步，但不能否认的是，目前我国仍有大量残疾儿童无法入学，而已经进入普通学校随班就读的残疾儿童面临着越发突出的教育质量问題。当前残疾儿童随班就读发展中面临的这些实践问题如不能有效解决，向面向“所有有特殊需要儿童”的融合教育迈进只能成为空谈。

推进融合教育，需要理性认清现状，进行合理规划，它应是一个渐进过程。目前，我们更需要将融合教育视作一种指导随班就读深入发展的理念与目标，将踏踏实实地深入探索和解决残疾儿童随班就读的规模和质量问题作为当下推进融合教育的核心举措。

当然，这并不否认除了随班就读之外，我们还可以探索多元化的融合教育模式，譬如特教班、卫星班等。但如果脱离了当代中国随班就读已有的实践基础、实际问题及需求来解读融合教育理念和讨论如何推进融合教育，只会使融合教育成为一种无源之水，成为美妙的空中楼阁。



四、他山之石

掌握了这 40 个细节，再也不愁怎么鼓励学生了（之三）

第三篇 激励细节之目标激励

1. 竞争环境：通过竞争，为学生搭建阳光舞台

2. 树立信心：告诉学生“你能行”

自信心是人们成长与成功不可缺少的一种重要心理品质。——居里夫人（法）
对每一个在学海中翱翔的学生来说，自信心如同一对翅膀，能让他飞得更高更快，如果没有这对翅膀，他将永远在地面上徘徊不前，永远看不到前方那亮丽的风景线。

对待失败的有效策略：树立正确的失败观，正视失败，控制情绪，分散失败的压力，转移视线。

3. 目标导向：长远的目标就是未来的路

在崇高的目标支持下，不停地工作，即便慢，也一定会获得成功。——爱因斯坦（美）

胸中没有大目标，一根稻草压断腰；胸中有了大目标，泰山压顶不弯腰。

4. 青胜于蓝：将学生托出井底，给他们一片开阔的天地

将学生托出井底，还他一片天高地阔。成功的教师之所以成功，在于培养出了值得自己崇拜的学生。所有优秀的教师都希望自己的学生超过自己，也希望以后的学生再超过自己的学生，这才符合社会的发展。

5. 外在驱动：适度压力，是勇往直前的动力之源

井无压力不出油，人无压力轻飘飘。——王进喜

因为有压力，人才会产生一种责任感、一种上进心，还有不断前进的动力。

外在驱动的策略：压力要适度，同时给予学生足够的鼓励与安慰。

6. 扶助学生：上坡时，请务必推他一把

要想让学生持续地保持旺盛的斗志，就要和学生共同努力，与其一起克服困难，在他上坡时，用力推他一把。

7. 追求梦想：一步一步来，梦想终会成为现实

长远的目标可以引导学生奋斗的方向，但如果不关注他的一举一动，那么，一道小小的沟坎很可能就会让他载跟斗，使他对漫长的跋涉更加灰心。

8. 克服困难：失败是成功路上的驿站

失败，只是成功的一个“暂停”。失败只是通往成功路上的一处小岔路，是驶往彼岸的一次小波浪，是飞向目标途中的一次歇息。

9. 永不言弃：外界的风声不能成为你放弃的借口

没有谁能阻止你继续前进，除了你自己。

10. 激流勇进：勇争第一的人才能赢

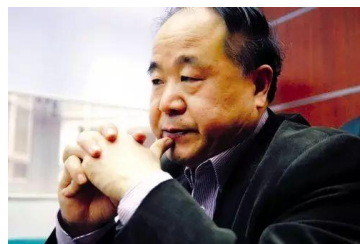
生当作人杰，死亦为鬼雄。——李清照



五、美文欣赏

拾馒头的父亲

莫言



十六岁那年，我考上了全县最好的高中。听人说，考上这所学校就等于一只脚迈进了大学。父亲欣喜不已，千叮咛万嘱咐，希望我将来能考上好大学。

恰巧这时我家在县城的一个亲戚搬到省外去住。他们想让我父亲去帮忙照看一下房子，还给父亲建议说在县城养猪是条致富的路子，因为县城人多，消费水平也高，肯定比农村卖的价钱好。父亲欣然答应了，一来确实是个好法子，二来在县城可以顺便照顾一下我。

等我在高中读了一学期后，父亲在县城也垒好了猪圈，买来了猪仔。我平时在学校住宿，星期六的时候，就去父亲那里过夜，帮父亲照料一下小猪，好让父亲腾出时间回家推饲料。

猪渐渐长大了，家里的饲料早已吃个精光。亲戚送的饲料也日趋减少。买饲料吧，又拿不出钱来，父亲整日显得忧心忡忡。

我也愁在眉上急在心里，也是一筹莫展。有天我去食堂打饭时，发现很多同学常常扔馒头，倒饭菜，我突然想到，把这些东西拾起来喂猪不是很好吗。

我回去跟父亲一说，父亲高兴地直拍大腿，说真是个好主意，第二天他就去拾馒头剩饭。

我为自己解决了难题而窃喜不已，却未发现这给我带来了无尽的烦恼。父亲那黑乎乎的头巾、脏兮兮的衣服、粗糙的手立即成为许多同学取笑的对象，他们把诸如“丐帮帮主”等侮辱性的绰号都加到父亲头上。

我是一个从山村里走出来的孩子，我不怕条件艰苦，不怕跌倒疼痛，却害怕别人的歧视。好在同学们都还不知道那是我的父亲，我也尽量躲避着父亲，每到他来时，我就离得远远的。

但是内心害怕被别人识破和歧视的恐惧却日复一日地剧增。终于有一天，我对父亲说：“爹，你就别去了，叫大家知道了，会嘲笑我。”

父亲脸上的喜悦一下子消失了。在漆黑的夜里，只有父亲的烟锅一红一红的，良久，父亲说：“我看还是去吧！不和你打招呼就是了。这些日子正是猪长膘的时候，不能断了粮。”



我的泪就落了下来。对不起父亲，我是真心爱你的，可你偏偏是在学校里拾馒头，我怕被别人看不起啊！

接下来的日子，父亲继续拾他的馒头，我默默地读书，相安无事。我常常看见父亲对着张贴成绩的布告栏发呆，好在我的成绩名列前茅，可以宽慰父亲的，我想。

1996 年的冬天，我期末考试成绩排在年级前三名，而且还发表了很多文章，一下子声名鹊起。班里要开家长会，老师说，让你父亲来一趟。

我的心一下子就凉了，我不知别人知道拾馒头的人就是我父亲时会怎样嘲笑我。伴着满天风雪回到家，我对父亲说：“爹，你就别去了，我对老师说你病了……”

父亲的脸色很难看，但究竟没说什么。

第二天，我冒着风雪冲到了学校，坐进了教室。家长会开始了，掌声和欢笑声不断，我却一直蔫蔫呆呆，心里冰冷得厉害。父亲啊，你为何偏偏是一个农民，偏偏在我们学校拾馒头呢！

我无心听老师和家长的谈话，随意将目光投向窗户。天哪！父亲，我拾馒头的父亲正站在窗外，一丝不苟地聆听着老师和家长们的谈话，他的黑棉袄上已经落满了厚厚的积雪。

我的眼泪就哗哗的落了下来，我冲出教室，将父亲拉进来，对老师说：“这是我的父亲。”一下子掌声雷动。

回去的路上，父亲仍挑着他捡来的馒头和饭菜。父亲说：“你其实没必要自卑，别人的歧视都是暂时的，男子汉，只要努力，别人有的，咱们自己也会有。”

以后，同学们再也没有取笑过父亲，而且都自觉地将剩饭倒进父亲的大铁桶里。

1997 年金秋九月，父亲送我到省城读大学，我们乡下人的打扮在绚丽缤纷的校园里显得那么扎眼。但我却心静如水，没有一丝怕被别人嘲笑的忧虑。我明白，在这个世界上，歧视总是难免的，关键是自己看得起自己。正如父亲所说的那样：“别人的歧视都是暂时的，男子汉，只要努力，别人有的，咱自己也会有。”





六、开心驿站

死 海



老师：“你知道死海在哪里吗？”

学生：“不知道，因为这海已经死了。”



烟雾缭绕的地方

地理老师：“哪位同学知道世界上什么地方总是烟雾缭绕？”



吉米：“离我爸爸嘴边不远的地方。”

历史回顾

老师：“请问在 1809 年，世界上发生了什么大事件？”

詹姆斯：“亚伯拉罕·林肯诞生。”

老师：“完全正确。那么 1812 年呢？”

詹姆斯：“亚伯拉罕·林肯已经 3 岁了。”





七、书海拾贝

《未来简史》

【内容简介】



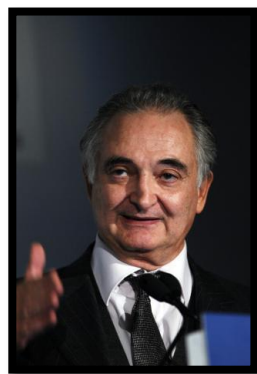
本书中，作者从已知的历史和科学角度出发，讲述了一段有关未来 50 年令人难以置信的故事。他剖析了各国之间的关系将如何发展以及我们的日常生活将发生怎样翻天覆地的变化，人口动荡、居民迁移、工作变迁、以崭新形态出现的市场、恐怖、暴力、气候变化以及宗教影响力的提高都将在其中发挥作用。

他揭示了巨大的技术进步将以何种方式颠覆我们的工作、休闲、教育、卫生、文化和政治制度。他认为，那些现今看来丑恶的品行或许会在将来某一天获得人们的认同。

此外，他还提出了以下种种可能性：人类也许能够迈向富足的生活；贫困或许能够得以消除；每个人都可以公平地分享技术和市场想象力所带来的利益；我们能够维护自由，使之不受敌人乃至自己的暴行所影响；我们可以留给子孙后代一个得到更好保护的环境；我们还能够以全世界所有的智慧为基础找出新的生活方式和创造方式。

【作者简介】

雅克·阿塔利(Jacques Attali)是法国政治和经济学学者、著名的政论家，曾被评为世界 100 位最顶尖的思想家之一，长期担任密特朗总统的特别顾问，并于 1990 年创建欧洲复兴开发银行，并担任首任行长；2007 年被萨科齐总统邀请并组建解放经济增长委员会并出任主席。此外，他还是非盈利小额信贷组织法国沛丰协会创始人。



【经典欣赏】

- 如果科学说得没错，幸福快乐是由生化系统所掌握的，那么唯一能确保长久心满意足的方法，就是去掌控这个系统。
- 没有任何其他动物能对抗我们，并不是因为它们没有灵魂或没有心灵，而是因为它们没有必要的想象力。



- 传统认为，是伟大的宇宙计划为人类生活带来了意义，但人文主义让角色扭转，认为是人类体验为宇宙赋予了意义……这是人文主义的训诫：为无意义的世界创造意义。
- 这个概念可能听起来很复杂，检测的方式却极其简单。下次有个概念从你脑海中跳出来，就赶快问问自己：“为什么我会想到这个想法？我是在一分钟前决定要想到这个想法，然后才想到的吗？还是我自己并没下任何指示或准许，这个想法就自己出现？如果我真的是自己思想和决定的主人，能不能决定在接下来 60 秒内不要想到任何事？”
- 人类十分擅长应付认知上的矛盾，能允许自己在实验室里信一套，到了法庭或国会又信完全不同的一套。就像基督教并未在达尔文出版《物种起源》的那天消失，自由主义也不会因为科学家认为并没有自由个人便就此灭亡。
- 高度的智能与发达的意识一向是两个形影不离的概念。必须是具有意识的个体，才能执行需要高度智能的任务，例如下棋、开车、诊疗，或是辨认出恐怖分子。然而，我们正在开发新型的“无意识智能”，做起这些事来比人类更快更好。
- 到了 21 世纪，感觉不再是全世界最好的算法。我们正在开发更优秀的算法，能够充分利用前所未有的运算能力和庞大的数据库。谷歌和脸谱网的算法不仅完全知道你的感觉，还知道许许多多你自己浑然未觉得事。所以，别再聆听自己内心的感觉，听听这些外部算法怎么说。等到算法不仅能知道每个人的投票意向，甚至还能从根本的神经原因分析为何某人投民主党、另一人投共和党时，又何必举行什么民主投票呢？过去的人文主义呼吁着：“聆听自己内心的声音！”而现在的数据主义则呼吁：“聆听算法的意见！”
- 等到谷歌、脸谱网和其他算法成为无所不知的先知之后，很有可能就会进一步演化成代理人，最后成为君主。
- 三个关键问题，希望读者在读完本书之后，仍能常挂于心：（1）生物真的只是算法，而生命也真的只是数据处理吗？（2）智能和意识，究竟哪一个才更有价值？（3）等到无意识但具备高度智能的算法比我们更了解我们自己时，社会、政治和日常生活将会有什么变化？



八、健康随行

立冬养生注意什么？

每年的 11 月 7 日或 8 日，是二十四节气中的“立冬”，我国民间也习惯以这一天作为冬天的开始，从立冬开始各类冬季病进入高发时期，不过中医认为冬季也是养生进补的最佳时期，那么如何从立冬开始预防各类季节性疾病的复发，如何恰到好处的做到冬季养生进补呢？

起居养生

强调“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”也就是说，在寒冷的冬季，不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。正如“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳汗出，发泄阳气。”因此，早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。而衣着的过少过薄、室温过低即易感冒又耗阳气。



反之，衣着过多过厚，室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。中医认为：“寒为阴邪，常伤阳气”人体阳气好比天上的太阳，赐予自然界光明于温暖，失去她万物无法生存。同样，人体如果没有阳气，将失去新陈代谢的活力。所以，立冬后的起居调养切记“养藏”。

饮食养生



话说“药补不如食补”。食补在冬季调养中尤为重要。在饮食养生方面，中医学认为应少食咸，多吃点苦味的食物，道理是冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦。从医学五行理论来说，咸胜苦，肾水克心火。若咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱，所以应多食些苦味的食物，以助心阳。



适合选择的食物包括芹菜、莴笋、生菜、苦菊等，这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等，具有抗菌消炎、提神醒脑、消除疲劳等多种医疗、保健功能。

营养专家还介绍，中医认为秋季进补适宜“平和”，冬季进补适宜“封藏”。冬季适宜食用以下食品：具有暖性的肉食，如狗肉、牛肉、鸡肉、羊肉、虾等；蔬菜有黄豆、胡萝卜、韭菜、油菜、盖菜、香菜等；水果有橘子、柚子等。

另外，冬季进补的另外一个原则就是多喝水，多吃些新鲜蔬菜、水果，少吃酸辣等刺激性食物，少饮烈酒。同时，冬天营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物，如坚果、米面制品等。

运动养生

由于立冬后气温低、气压高且天气干燥、人体的肌肉、肌腱和韧带的弹力及伸展性均会降低，肌肉的粘滞性也会相应增强，从而造成身体发僵不灵活，舒展性也随之大打折扣。因此在立冬后进行体育锻炼时，应遵循相应的养生准则，这样既能实现防寒保暖和强身健体的目的，又不会因锻炼不当而损害健康。



准则一：锻炼之前充分热身。由于人的身体在低温环境中会发僵，锻炼前若不充分热身，极易造成肌肉拉伤或关节损伤。因此应正式锻炼前先进行徒手操、轻器械练习等“预热”运动，热身的强度以使身体发热并微微出汗为宜。

准则二：锻炼时衣物的薄厚要适当。立冬过后气温很低，因此在运动前要穿厚实些的衣服，在热身后再除去外衣；锻炼结束后应尽快回到室内，不要吹到冷风，以及擦去汗水并更换衣服，以防止冷热交替造成热量散失而感冒。

准则三：锻炼时应适时调整呼吸。由于冬天常有大风沙，因此建议在锻炼时最好采用鼻腔呼吸的方式，也可以采用鼻吸气、口呼气的呼吸方式，但切记直接用口吸气。这是因为鼻腔黏膜能对吸进的空气起到加温的作用，在一定程度上减轻了寒冷空气对呼吸道的刺激；同时鼻毛亦可有效阻挡细菌，堪称呼吸道的“保护神”。



准则四：室内锻炼时应保持空气流通。不少人习惯在冬天选择室内锻炼，并把门窗紧闭，以防止寒冷空气的入侵。但实际上，这样很容易因缺氧而导致头晕、恶心等症状。因此在室内锻炼时切记保持空气的流通。

情志养生

在冬季，人体的代谢处于相对缓慢的时期，因此，冬季养生要注重于“藏”，藏的意思是人在冬季要保持精神安静。专家建议，遇到不顺心的事情，要学会调控不良情绪，对于抑郁心中的不良情绪，可通过适当方式发泄出来，以保持心态平和。同时，要多晒太阳。因为冬季天黑的早，光照时间短，也是易使人产生抑郁情绪



的一个原因，因黑夜来临时，人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强，能影响人的情绪，而光照可抑制此激素的分泌。

立冬的养生应做到精神安静，精神上要豁达乐观、合理用脑、保持良好心态。要保护阳气，不过度消耗阴精。在起居调养上要有规律，早睡早起，保证充足睡眠，避免过度劳累，并注意背部保暖才有利于阳气潜藏。同时还要适度运动，如做操、散步等



立冬小常识

立冬，虽然作为冬季的第一个节气，但并非真正意义上的冬季，真正的冬季是以连续五天日平均气温低于 10°C 为标准。中医学认为，这一接起的到来是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物后动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春盛极勃发作准备。



九、心灵小憩

一把小提琴

有一天，小提琴演奏家艾德蒙先生刚走进自己的家门，就听到楼上卧室里有人摆弄小提琴的声音，这种声音对他来说太熟悉了。

“有小偷！”艾德蒙先生急忙冲上楼，果然，一个大约 13 岁的陌生少年正在那里摆弄小提琴。他头发蓬乱，脸庞瘦削，不合身的外套里面好像塞了某些东西，毫无疑问，他是一个小偷。艾德蒙先生用自己的身躯堵住了门口。

这时，艾德蒙先生看见少年的眼里充满了惶恐、胆怯和绝望。

刹那间，艾德蒙先生愤怒的表情被微笑所代替，他问道：“你是丹尼斯先生的外甥琼吗？我是他的管家。前两天，丹尼斯先生说你要来，没想到来得这么快！”

那个少年先是一愣，但很快就回应说：“我舅舅出门了吗？我想先出去转转，待会儿再回来。”

艾德蒙先生点点头，然后问那位正准备将小提琴放下的少年：“你也喜欢拉小提琴吗？”

“是的，但拉得不好。”少年回答。

“那为什么不拿着它去练习一下？我想丹尼斯先生一定很高兴听到你的琴声。”他语气平缓地说。

少年疑惑地望了他一眼，但还是拿起了小提琴。

临出客厅时，少年突然看见墙上挂着一张艾德蒙先生在歌德大剧院演出的巨幅彩照，身体猛然抖了一下，然后头也不回地跑了。

艾德蒙先生确信那位少年已经明白是怎么回事，因为没有哪一位主人会用管家的照片来装饰客厅。

那天黄昏，回到家的艾德蒙太太察觉到异常，忍不住问道：“亲爱的，你心爱的小提琴坏了吗？”

“哦，没有，我把它送人了。”艾德蒙先生缓缓地说道。

“送人？怎么可能！你把它当成了你生命中不可缺少的一部分。”艾德蒙太太有些不相信。



“亲爱的，你说的没错。但如果它能够拯救一个迷途的灵魂，我情愿这样做。”见妻子并不明白他说的话，他就将经过告诉了她，然后问道：“你觉得这么做有什么不对吗？”

“你是对的，希望你的行为真的能对这个孩子有所帮助。”妻子说。

三年后，在一次音乐大赛中，艾德蒙先生应邀担任决赛评委。最后，一位叫里奇的小提琴选手凭借雄厚的实力夺得了第一名！评判时，他一直觉得里奇似曾相识，但又想不起在哪里见过。

颁奖大会结束后，里奇拿着一只小提琴匣子跑到艾德蒙先生的面前，脸色绯红地问：“艾德蒙先生，您还认识我吗？”艾德蒙先生摇摇头。

“您曾经送过我一把小提琴，我一直珍藏着，一直到了今天！”里奇热泪盈眶地说，“那时候，几乎每一个人都把我当成垃圾，我也以为自己彻底完了，但是您让我在贫穷和苦难中重新拾起了自尊，心中再次燃起了改变逆境的熊熊烈火！今天，我可以无愧地将这把小提琴还给您了……”

里奇含泪打开琴匣，艾德蒙先生一眼瞥见自己那把心爱的小提琴正静静地躺在里面。他走上前紧紧地搂住了里奇，三年前的那一幕顿时重现在艾德蒙先生的眼前，原来他就是“丹尼斯先生的外甥琼”！艾德蒙先生眼睛湿润了，少年果真没有让他失望。

艾德蒙先生的慈悲和善举，让一个因为贫困而挣扎在犯罪边缘的小男孩感受到平等和尊重，最后迷途知返，创造出非凡的成功。

**一颗慈悲心，
一次不经意的善举，
就可能，
改变另外一个人的命运。**

