



北京启喑实验学校

校刊

2017 年 12 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
接收新的党员 壮大党的队伍	2
今年“宪法日”我们这样学法	3
“新时代 新征程 新贡献” 主题活动总结	4
白云小讲解员牵手启喑小研究员走进首博读北京	7
二、 启喑故事	8
从“迷途”到“知返”	8
曾经失落厌学的洁洁，在启喑找回自信	11
三、 特教理论	12
推进融合教育的三个需要（二）	12
四、 他山之石	14
孩子不同时期心理特点全分析（小学阶段）	14
五、 美文欣赏	17
门孔（一）	17
六、 开心驿站	22
在物理课上	22
多少次战争	22
七、 书海拾贝	23
《天使望故乡》	23
八、 健康随行	25
早起这 4 种症状，可能是疾病露出了马脚	25
九、 心灵小憩	27
鸟蛋和石头	27



一、校园之声

接收新的党员 壮大党的队伍

2017 年 9 月 5 日下午，中共北京启喑实验学校党支部召开了本学期第一次党大会，讨论吕超同志的入党问题。发展会严格按照《党章》规定的程序进行，在党员充分讨论的基础上进行了无记名投票，33 名到会党员以及 8 名因故未到会但提交书面意见的党员一致同意接收吕超同志为中共预备党员。

祝贺吕超同志！希望新鲜的血液，为党的事业做出新的贡献！



会前《国歌》嘹亮



入党介绍人介绍考察情况



党员讨论



新党员表态



新党员与支委班子成员及
介绍人合影



今年“宪法日”我们这样学法

孟冬时节，寒风凛冽。在我国第四个“宪法日”的上午，北京启喑实验学校高二年级组师生一行 23 人走进西城区人民法院，开展模拟法庭活动。

在过去的一个多月里，高二年级同学就“模拟法庭”活动进行认真的筹划和精心的准备。一开始，不仅是学生，连老师也对庭审过程非常懵懂。于是在选择好脚本之后，老师和同学们一起上网学习。然后，同学们根据自己的兴趣选择了角色，展开了一次次的磨合与排练。

著名的教育家蒙台梭利曾说过：“我听过了，我就忘了；我看见了，我就记得了；我做过了，我就理解了。”同学们在筹备这次活动的过程中，表现出了极高的热情，每天利用晨会、课间、放学的时间自发组织练习，并在练习中增长了许多法律知识。

参观过程中，学生们对从未涉足过的法院充满了好奇与兴趣，认真地听着法官们的讲解，看着带队老师的翻译，每到一处不时地提问。模拟法庭庭审环节中，学生们各个表现得庄严肃穆，完全没有平时稚气满面的样子。庭审结束后，西城区人民法院的程乐法官对同学们的表演进行了点评，程法官第一句话就说：“同学们今天的表现超出了我的想象，可以看出大家之前进行了非常认真的准备……”听到这样的评价，同学们都非常激动。

庭审结束后，程法官为学生们播放了一段普法小视频，看着视频中的案例同学们感触良多，有一个被采访的同学说到：“今天的活动让我们增长了法律知识，增强了法律意识，我们一定要做知法懂法守法，对社会有贡献的人！”



师生在西城法院门前合影



同学们在法官的带领下参观法院、
听老师讲解



“模拟法庭”庭审中



“公诉人”接受法官的采访

（供稿人：唐万洁）



“新时代 新征程 新贡献” 主题活动总结

11 月至今我支部积极响应教育工委的号召，认真开展“四个一”专项学习活动，取得了很好的教育效果。

11 月 14 日，组织全体教职工带着中学生一起参观“砥砺奋进的五年”大型成就展。看到祖国方方面面取得的成就，大家都充满了自豪，为自己是一名中国人而感到骄傲，都立志努力学习和工作，为国家的富强贡献自己的一份力量。



师生参观“砥砺奋进的五年”大型成就展

组织全体党员先后召开两次专题学习交流：第一次交流时间是 10 月 24 日，主题为《寄语十九大 向党说句心里话》，在组织生活专题研讨会上每一名党员都畅谈了自己学习十九大报告的感受，对印象最深刻的话语进行了分析，对“习近平新时代中国特色社会主义思想”、“两个一百年奋斗目标”、“打铁还需自身硬”、“对腐败零容忍”、“党是领导一切的”、“从严治党永远在路上”等等，都联系生活实际进行了分析。同伴交流式的学习，让党员们在短短的 90 分钟内，对十九大报告有了更接地气的理解和认识。

“寄语十九大，向党说句心里话”活动



第二次交流时间是 12 月 5 日，主题为《学习新〈党章〉 开启新征程》。在全体党员自学《党章》的基础上，进行了新《党章》的学习交流，针对自己印象最深的两处修改，分享自己的认识和感想。并结合党员 E 先锋的信息维护，组织党员进行了“不忘初心，重温我的入党申请书”的活动。在学习和回顾中，每一名党员对《党章》的学习都更深入了，对自己入党的初心都更明确和清晰了。



《党章》的修改是历史发展的必然，是未来发展的方向，只有在与时俱进的创新理论指导下，我们的党才能够带领国家走向更加富强的明天，才能为人类的发展贡献更好的中国智慧和方案。

重温入党申请书，面对支部提供的申请书照片，党员们都很感慨，感谢书记提供的这份资料，让自己能在多年之后能再重温当初迫切要求入党的那份热情与真诚。一位党员这样写道“入党不是一纸表白，也不是一场仪式，而是一场永不停息的改造和前进。2017 年的十九大重新修改了党章，这说明有着 96 年历史的中国共产党一直在不断的自我修正和提升。作为一名年轻党员，又怎么能停下自己的脚步呢？我相信，在全党迎来一个新起点的同时，我也会有一个新的开始，一段新的征程。”这样的感慨，应该是我们的共识。



学习新《党章》



重温入党申请书

11 月 21 日，学校还组织全体教职员工上了一堂主题党课《十九大关键词解读》，由谢爱明校长主讲。校长用十个关键词，将十九大的主题“新时代、中国社会主要矛盾的转化、人民当家作主、从严治党、美丽中国、社会主义核心价值观、祖国统一”等内容进行了宣讲，浅显易懂，记忆深刻。特别围绕“优先发展教育”这一点结合特殊教育的具体情况，进行了阐述，从“关注”特殊教育到“办好”特殊教育的提升，体现了国家对特殊教育越来越重视，同时也给我们特殊教育的工作者提出了新的要求，我们唯有扎实工作才能不负重托。



校长讲党课

11 月 4 日，支部组织党员和部分积极分子到霞云岭——红歌唱响的地方开展了一次题为《歌声嘹亮 致敬先烈》的主题党日活动。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。

参观纪念馆的最后环节是重温入党誓词，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，增强了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。



“歌声嘹亮 致敬先烈”主题党日活动的照片

四个一活动的开展进一步加强了教职员们，特别是党员教师们对党的十九大精神的学习领会。通过原原本本学、联系实际学、带着问题学、领导带头学，全体党员完成了认真研读党的十九大报告和新修订的《党章》。大家一致表示要紧密结合学习习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻学习领会中国特色社会主义进入新时代的新论断，深刻学习领会我国社会主要矛盾发生变化的新特点，深刻学习领会分两步走全面建设社会主义现代化国家的新目标，深刻学习领会党的建设的新要求，做新时代合格的党员。

结合学校的工作实际，我们要在实施素质教育，全面推进绿色学校建设，创造西城绿色教育生态，聚焦学校发展的焦点问题上努力探索和实践，实现个案化和精细化教学；进一步健全完善家校沟通机制，形成教育发展合力；加强党建工作，不断提升基层党组织组织力，充分发挥学校党组织的政治核心作用。



白云小讲解员牵手启喑小研究员走进首博读北京

——记北京启喑实验学校 and 北京第二实验小学白云路分校融合活动

12 月 5 日下午三点，北京启喑实验学校师生和北京第二实验小学白云路分校的 23 名小讲解员携手走进首都博物馆，共同参观读城展厅。

北京第二实验小学白云路分校的 23 名小讲解员分成七组，分别为北京启喑实验学校的师生介绍老北京四合院之美。



白云小讲解员耐心细致地讲解了老北京四合院的产生、蕴含的文化、格局之美、色彩装饰之美等内容。一位能够用手语和启喑学生交流的小讲解员的精彩讲解吸引了很多学生和老师。启喑杨祺同学自告奋勇为小讲解员做手语翻译。



活动的最后，启喑小研究员向白云小讲解员赠送了证书，感谢他们认真细致的讲解，让启喑小研究员了解了北京城与四合院的悠久历史，同时在欣赏亮丽的中国颜色、精美的吉祥纹饰之余，感受那属于四合院的怡然情志。



（供稿人：高华）



二、启喑故事

➡ 教师篇

从“迷途”到“知返”

李智玲

（我们常常说“迷途知返”，不知大家有没有想过，从“迷途”到“知返”，这个距离有多远？）

梅离家出走了！突闻这个消息，犹如晴天霹雳！差点把刚刚参加工作一个月的我击蒙。2009 年，我才进入工作岗位一个月，“十一”假期间就发生梅离家出走的事，连梅的家长都说我倒霉。

后来在学校的帮助下，很快把梅从河北找了回来。但是回来以后的她，情绪非常不稳定。那年的梅，虽然才上初一，但是已经 20 岁，跟我一样同为 80 后，个头比我高，力气也比我大，脾气也够倔。梅是走校生，她被找回来以后，怎么都不愿意来学校，在我和她家长的百般努力下，过了好几天她才终于答应来上学。返校那天早上是她爸爸送她来的，到了学校门口，她不进去，她爸爸没办法，就给我打了电话，于是，我就到门口去接她，看见我出来，她没有任何反应，还是杵在门口儿不进去，她爸爸就想把她推进去，没想到她反倒把她爸爸推出几步远，见此情形，我就去拉她手，没想到，她用力地甩开了我的手。本来也有一颗玻璃心的我，那天硬是厚着脸皮，好说歹说，总算把她哄进了校门，但是她的脸上分明写着“你欠我一百万”。

进了教室，同学们都很关心地围到她跟前跟她说话，但是不管同学多热情，她一直谁都不搭理，那种全世界都欠她似的幽怨和敌视，让我心里一阵阵发怵。她人坐在教室里，心却不知在哪里，常常发呆，不看老师讲课，也不写作业，我跟她说话，她也不理我。看着她对外界拒绝和排斥的冷漠态度，我不知道到底该怎么办。

就在我绞尽脑汁、穷思竭虑的时候，突然不知从哪儿蹦出来一句话——时间是治愈一切的良药。于是，我决定对她进行“冷处理”，当然，这个“冷处理”不是说不管她，而是给她一些时间，我在旁时刻关注着她，从侧面帮助她。

我召集其他同学开了一个小会议，告诉他们不要问任何有关梅前几天没来上学的事情，要当作没发生任何事一样正常和她交往。同时，出于对她的安全考虑，尽管她已经独自上下学好几年了，但是我还是要求她的家长每天接送她，最初的几天，她爸爸早上送她到校后，她径直走进学校，都不跟爸爸说再见的，而每天下午接她时，她视爸爸如“空气”，只顾自己往前走，还刻意跟爸爸保持距离。

一周过去了，她还是谁也不搭理，两周过去了，她脸上的表情依然僵硬。而我能做的就是给予她更多的眼神关注，或者走到她跟前，问几句没有回应的关切



的话语，或者轻轻拍拍她的肩。与此同时，我也通过各种方法了解她离家出走的原因，最后综合来自前任班主任、家长、同学等人的描述，我逐渐理清了头绪，她之所以离家，是因为：1、觉得自己年龄大，和比自己小五六岁的同学一起上学，自己学习成绩又不好，有些丢脸；2、看到爸爸妈妈每天卖菜那么辛苦，就想找工作帮助爸爸妈妈减轻负担，于是她就离家出走了。其中，后一条是最主要的原因。看来她很爱自己的爸爸妈妈。

我分析，她目前的这些表现，可能一是觉得离家出走有些对不起自己的爸爸妈妈。二是在离家的那些时间遭遇了一些难以言说的不好的事情，心里难受。

我决定，下一步从“感受父母的爱”入手，要让她深刻感受爸爸妈妈对自己的爱，并懂得回馈父母之爱的正式方式。

在接下来的周一班会上，我将班会主题定为“谁是最爱我的人？”当提出这个问题时，同学们几乎是异口同声地说“是爸爸妈妈”，我看到梅也开口说了。于是我让同学们说说自己的爸爸妈妈是怎么爱自己的，同学们都纷纷发言，我看到，在其他同学说的时候，梅也在沉思。当其他同学都发言完后，我让梅发言，她说：“是爸爸妈妈最爱我！”“为什么？”我紧接着问到。“他们为了我，每天四五点就起床，中午常常顾不得吃饭……”我看到她的眼眶噙满了泪水。然后，我又提出问题“该如何回报最爱自己的爸爸妈妈？”同学们纷纷发言，都说要好好学习，用好成绩回报自己的爸爸妈妈。当我让梅发言的时候，她说要好好学习，不惹爸爸妈妈生气，不让他们操心，不乱跑……当我听到“不乱跑”这三个字的时候，我轻轻舒了口气，因为这三个字，让我知道了，她正在反思、正在觉悟。

这次班会结束以后，过了两天，我发现她逐渐开始和同学说话，上课时也不再一直噘着嘴儿敌视老师了，她脸上冷漠的表情逐渐融化了、柔和了，上课也举手回答问题了。她对爸爸的接送也开始接纳，每当爸爸送她到校离开时，她不再像之前那样一声不吭就走进学校，而是挥手和爸爸说“再见”之后，再转身进学校。

虽然，梅的态度缓和了很多，但是她的作业依然还是不做，就当我在想到底该如何解决做作业这个问题时，有一天上网，眼前竟蹦出一条新闻——“重庆垫江 4 名聋哑少女失踪，校方怀疑被拐骗”，新闻上所描述的内容和梅离家出走的事情及其相似，几个年龄相仿的聋女孩，觉得自己年龄大，学习又不好，就相约离家出去找工作……但不同的是，新闻中的这些女孩子在离家出走的过程中，发生了很多不幸的事，而梅与之相比，算是很幸运了。我很认真地把这则新闻看了一遍。下课后，我把她叫来，让她和我共坐一张凳子，搂着她的肩，让她看这则新闻，她看的非常认真，过了很长时间，她告诉说看完了，我问她看懂了没有，她点头说看懂了。我又问她自己离家出走的事情是不是和网上所说的那件事情一样，她又点头说是，而后却沉默起来，可能是相似的情景再一次浮现在脑海，勾起了她的回忆吧，我也不再说话。正当我打算让她回教室，再给她一些时间调整的时



候，她却突然叫了一声“老师”，然后主动告诉了我关于她离家出走事情的始末。她终于打开了心结，也认识到自己擅自离家出走的危险性，她非常感谢老师和爸爸妈妈及时把她从危险的边缘拉回来，也表示以后要好好听老师和爸爸妈妈的话。

乘着她愿意敞开心扉，我说“你看你自从回校以后，一直都不做作业，你觉得这样好吗？”她伸出右手小指，告诉我“不好”。“既然你知道不做作业不好，那以后好好做作业，好不好？”她点头，表示同意与认可。

第二天，收上来的作业本中终于出现了梅的名字，看到她久违了的作业本，我悬着的心终于放下来了一些。这是发生离家出走事件一个月多后，她第一次写作业！而且她前一天的日记写的特别好，我让她把那篇日记抄在彩纸上，贴到教室的绿绒板上，让其他同学看，她非常高兴，很快就把自己的日记抄下来贴在了绿绒板上。

接下来的几天，任课老师陆续告诉我说，梅开始做作业了。从此以后，她每天都按时完成作业，而且学习成绩有了很大提高，常常率先举手回答老师提出的问题，在期末考试中，各科成绩都有了很大的提高，我专门给她设置了“学习进步最大奖”，当她接过奖品时，我看到她的脸上先是现出了羞涩的一笑，然后是开心的笑容。当离开学校回家准备过寒假的时候，她从书包里拿出一个大大的苹果放到我手里，说了句“姐姐，谢谢你！”

后来的有一天，我问学生们一个问题，我说“谁觉得自己很爱学习？”结果只有梅一个人高高地举起了手，尽管她学习中还存在很多困难。看到她高高举起的手，我的心终于可以安下来了。

看到梅从最初的盲目出走、消极抵触到后来的积极上进、认真好学，我真的从心底里为她的转变而感到高兴！

我常常在想，如果当初梅被找回来以后，我对她的心灵世界漠不关心，她会不会再次离家出走？每个学生在成长的过程中都难免会遇到各种各样的问题，而致迷失方向、走入误区，我们的学生因为语言的障碍，他们与人之间的沟通存在着很大的困难，每当他们遇到问题，家人常常不能知晓，也不知如何解决，以致心灵走入桎梏，这时候，教师的作用显得尤为重要。因此，我们必须充分尊重学生，以理解的态度来看待学生生活空间的变化，关注他们的内心需求，蹲下身姿，以爱铺路，用耐心和智慧与他们进行心灵对话，从而走入他们的内心世界，帮助他们跨过心灵的盲区，将“迷途”的孩子领回家！



李老师正在给学生答疑、解惑



➡ 学生篇：

曾经失落厌学的洁洁，在启喑找回自信

我的学习生活，是从进康复中心开始的。当我终于学会了说话，能与家人沟通后，妈妈把我转到普通学校。因为普通学校没有像我一样的聋人，我没法交新的朋友，同学们都嫌弃我。终于熬到了毕业，我心里甚至有些高兴，因为终于可以离开这个学校了。在班里我是学习最差的人，有很多同学瞧不起我这个聋人，老师说什么，我都不懂，学习也跟不上。毕业后，我都想放弃学习了，但妈妈不同意，坚持把我转到新学校——北京启喑实验学校。

刚开始我对这里很陌生，那时的我很害羞，不敢与同学沟通。但是同学、老师都不断地鼓励我。在逐步的适应中度过了一年，惊奇的事情发生了——我在普通学校里是学习最差的人，但在这里，老师讲的我居然能听懂了，题我也会做了，到了这里，我学习变好了。我还当上了副班长。还有，我学会了独立。

启喑实验学校让我改变了不少，我慢慢喜欢上了这个学校，永远不想离开这儿了。同学们都很热情，老师们也友善。以前的老师给我感觉很不好，有一次我辛苦写完作业，可老师不给我批，只给普通的学生们批。我以为老师可能有点忙，批不过来，或者忘了批。但是让我特别生气的是毕业考试，我拼命熬夜复习，考完试，老师发成绩单，只有我一个人没有，其他同学都有。我感到奇怪，我就去办公室找老师要成绩单。原来老师没批我的考试卷子，我感觉白学了六年。这种失落让我的自信心一落千丈，难道我付出的努力就可以被忽略吗！到了启喑，我才一点点拾回我那些被践踏的尊严！是的，在这里，对于我的作业，老师都会帮我认真批改；我偶尔犯懒，老师会督促我努力；在这里，老师对我寄予了厚望，我找回了我生命的价值。

这个学校真的让我特别喜欢。启喑让我改正了我的缺点，一年多的学习，我找回了自信，找到了方向，找到了我的价值。



（指导教师： 陈凌云）



三、特教理论

推进融合教育的三个需要（二）

（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。

融合教育需要普通教育的变革

融合教育不仅是一种关乎教育发展方向的观念，更应是涉及具体教育改革的实践。当我们将融合教育的讨论从观念层面转向实践层面时，必将面临一个现实问题的挑战，即融合教育在实践中应以谁为主来推进？它关乎融合教育的推进路径与方向，是有效推进融合教育必须要回答的一个前提性问题。

这一问题在当前随班就读实践中已有彰显。国内推进随班就读 30 余年，实践中的质量问题越发凸显，根源是什么？很多研究将其指向随班就读支持保障体系不健全，因而呼吁要不断完善随班就读支持保障体系，为残疾儿童进入普通学校提供更多支持，形成有效的支持系统。无疑，支持保障体系的完善必将会有力推动随班就读的发展，在一定程度上解决实践层面中面临的一些安置、诊断、康复训练等现实问题。然而，这种发展策略却没有触及当前随班就读矛盾问题的核心。当前随班就读发展的主要矛盾是随班就读教育教学质量提升与普通学校现有随班就读办学水平之间的矛盾。从内外因辨析的角度来看，普通教育是影响随班就读发展的内因，起到关键作用；支持保障体系是影响随班就读发展的外因，是外在



的辅助支持手段。如果将发展重心只放在支持保障体系的建构，而非以普通教育为核心的变革上，我们很难彻底解决随班就读发展的质量与水平问题。因为很显然，随班就读虽然是关于残疾儿童教育的，但普通教育是随班就读发展的主阵地，残疾儿童是在普通教育环境中接受教育。如果普通教育不把随班就读作为其分内之事，而仅仅依赖外在力量的推动，随班就读发展必定是事倍功半的。总体来看，普通教育依然是普通教育惯常的样子，它的评价体制、学校管理、课程与教学、师资配备等，并没有为残疾儿童进入普通教育环境中做好充分准备，而多是消极接纳和被动回应。随班就读规模越大、残疾儿童进入普通学校的人数越多，这种矛盾就会越发凸显。

推动融合教育必须首先从理念上解决这一问题。事实上，从西方国家融合教育多年的实践来看，以普通教育为核心进行教育的整体变革是重中之重。1994 年的《萨拉曼卡宣言》和《特殊需要教育行动纲领》提出了推进融合教育的基本举措应是建设融合学校（全纳学校）。而这类学校是以普通学校为基础的，要求普通学校要能够考虑到不同类型儿童的特点与需要的广泛差异，使他们必须有机会进入普通学校，这些学校应该将他们吸收在能满足其需要的、以儿童为中心的教育活动中。也就是说，融合教育是以普通教育为基础、以普通学校为核心的教育改革运动。

我们的融合教育推进，也必须要实现这种根本的推进路径的转向，将融合教育发展的重心转移到通过推动普通教育的变革，来解决大量特殊需要儿童进入普通教育环境、提高融合教育质量的发展路径上来。普通教育变革的同时，是特殊教育学校的功能转型，是以特殊教育为主的专业支持保障体系的构建。融合教育的推进，是一个以普通教育变革为核心、以支持保障体系的构建与完善为辅助的齐头并进、相辅相成的过程。其中，普通教育、普通学校的变革是前提与关键。甚至可以明确地说，不确立普通学校在融合教育中的主体地位与职责，不推动普通教育的整体变革，就没有可能实现真正的融合教育。





四、他山之石

孩子不同时期心理特点全分析（小学阶段）

（摘自《中国教育报》）

孩子的心理特征会随着成长而变化，各个时期会呈现出不同的心理特点，掌握孩子心理，会让师生间、亲子间的沟通更顺畅，更有效。

小学一年级

心理特征：

孩子们刚刚进入小学，对小学习生活既感到新鲜，又有些不习惯，因而一时难以适应，好奇、好动、喜欢模仿，但很难做到专心听讲，特别信任老师，并且有直观、具体、形象等思维特点。

沟通方法：

此阶段以适应和培养习惯、培养学习兴趣为主，引导孩子怎样愉快地学习。家长可以从如何安排时间，如何使用高效的引导语入手，培养孩子养成独立自主、热爱学习的好习惯。

小学二年级

心理特征：

此阶段是小学生培养自信心的关键期，但是情绪容易不稳定容易冲动，且自控力不强。

沟通方法：

在此阶段，孩子逐步适应了小学生活，学习习惯、学习态度逐渐定型，行为习惯也开始产生。我们要对其不良行为进行及时纠正，培养学习兴趣。要多鼓励肯定孩子，随时注意孩子心态的变化，学习上还是要注重习惯的培养和基础知识的把握。

小学三年级

心理特征：



此阶段是孩子情感发生变化的转折时期。从情感外露、浅显、不自觉，逐渐变得内控、深刻、自觉。但在学习和人际交往中，情绪控制能力还是有限。普遍出现马虎大意，做作业磨蹭等不良习惯，需高度重视及耐心纠正。

沟通方法：

由于交往范围扩大，认识能力不断提高，孩子遇到的各种困扰也随之而来，开始产生不安情绪，需要家长悉心陪伴和耐心引导，及时帮助孩子解决问题。

小学四年级

心理特征：

9-11 岁是儿童成长的一个关键期，处于儿童期的后期阶段，大脑发育正好处在内部结构和功能完善的关键期，在小学教育中正好处于从低向高的过渡期，生理和心理变化明显，是培养学习能力、情绪能力、意志能力和学习习惯的最佳时期。

孩子已经从被动学习向主动学习转变，有了自己的想法，但辨别是非的能力还有限，社会交往经验缺乏，经常会遇到很多难以解决的问题，是不安的开始，如果不注重引导，孩子可能会因为一些小的困扰影响了学习，逐渐对学习失去兴趣，但通过正确的教育，这种不安可以转化成对自然和社会的探索激情和求知欲望，综合能力得到快速地提高，在学习的旅途中将会实现一次具有人生意义的深刻转折。

沟通方法：

此阶段孩子的学习知识点已经增多，孩子开始出现小学阶段第一分化，需及时帮助孩子发现问题，解决问题，树立信心。注意孩子上课时注意力的问题，书写习惯，培养孩子演算、检查的习惯。

小学五年级

心理特征：

竞争意识增强，不甘落后。更关注学习成绩，对于学习优秀的同学开始产生敬佩之情。独立能力增强，喜欢自发组成小团体。不轻信吹捧，自控能力逐步增强。

沟通方法：

鼓励孩子坚持去做一件事情，帮助孩子建立进取的人生态度，促进自我意识发展。

孩子已经开始进入小升初的储备期，家长要开始关注小升初信息。为孩子提供一些接触自然、社会的机会。学习中遇到的自然和社会的观察问题，没有实践



操作能力，很难准确理解其中内涵，接触社会对培养学习兴趣、保持主动学习的态度、迎接更复杂的挑战有积极作用。

小学六年级

心理特征：

孩子开始进入青春早期，青春期是少年向成年过渡的阶段，相当于小学后期和整个中学阶段。学生的自主意识逐渐强烈，喜欢用批判的眼光看待其他事物，有时还会对老师、家长的正当干涉感到反抗抵制。情绪不稳定。注意调节和控制自己的情绪。人的记忆力增强，注意力容易集中，敏锐，特别是由于抽象思维逻辑思维能力加强了，自我意识、评价和教育的能力也得到了充分发展，初步形成了个人的性格和人生观。但意志力仍不够坚定，分析问题的能力还在发展中，所以遇到困难和挫折容易灰心。

沟通方法：

此阶段需要密切关注孩子的心理变化。在关注孩子学习的同时，还需有个健康的心理发展。

逐步为小升初做准备，对心仪学校的考试范围和特点多做了解。

当然，以上各个阶段的分析只是相对而言，每个孩子都有其独特的心理发展特点！每个老师家长还需要在了解基本心理规律基础上，尊重每个孩子的个性发展！

了解孩子心理特点，才能更好地帮助孩子快乐学习、健康成长！





五、美文欣赏

门孔（一）

余秋雨



直到今天，谢晋的小儿子阿四，还不知道“死亡”是什么。

大家觉得，这次该让他知道了。但是，不管怎么解释，他诚实的眼神告诉你，他还是不知道。

这情景，很像一群哲学家在讨论死亡，而最后，评判者没有让他们及格。

在人类一些最本原的问题上，最低智能和最高智能，首尾相衔。

是啊，还能说话的人谁也未曾抵达过死亡，那又怎么说得清呢？既然说不清，那就与严重弱智的阿四没有太大的差别。

十几年前，同样弱智的阿三走了，阿四不知道这位小哥到哪里去了，爸爸对大家说，别给阿四解释死亡；

两个月前，阿四的大哥谢衍走了，阿四不知道他到哪里去了，爸爸对大家说，别给阿四解释死亡；

现在，爸爸自己走了，阿四不知道他到哪里去了，家里只剩下了他和八十三岁的妈妈，阿四已经不想听解释。谁解释，就是谁把小哥、大哥、爸爸弄走了。他就一定跟着走，去找。



阿三还在的时候，谢晋对我说：“你看他的眉毛，稀稀落落，是整天扒在门孔上磨的。只要我出门，他就离不开门了，分分秒秒等我回来。”

谢晋说的门孔，俗称“猫眼”，谁都知道是大门中央张望外面的世界的一个小装置。平日听到敲门或电铃，先在这里看一眼，认出是谁，再决定开门还是不开门。但对阿三来说，这个闪着亮光的玻璃小孔，是一种永远的等待。他不允许自己有一丝一毫的松懈，因为爸爸每时每刻都可能会在那里出现，他不能漏掉第一时间。除了睡觉、吃饭，他都在那里看。双脚麻木了，脖子酸痛了，眼睛迷糊了，眉毛脱落了，他都没有撤退。

爸爸在外面做什么？他不知道，也不想知道。

有一次，谢晋与我长谈，说起在封闭的时代要在电影中加入一点人性的光亮是多么不容易。我突然产生联想，说：“谢导，你就是阿三！”

“什么？”他奇怪地看着我。



我说：“你就像你家阿三，在关闭着的大门上找到一个孔，便目不转睛地盯着，看亮光，等亲情，除了睡觉、吃饭，你都没有放过。”

他听了一震，目光炯炯地看着我，不说话。

我又说：“你的门孔，也成了全国观众的门孔。不管什么时节，一个玻璃亮眼，大家从那里看到了很多风景，很多人性。你的优点也与阿三一样，那就是无休无止地坚持。”

三

谢晋在六十岁的时候对我说：“现在，我总算和全国人民一起成熟了！”那时，文革结束不久。

“成熟”了的他，拍了《牧马人》、《天云山传奇》、《芙蓉镇》、《清凉寺的钟声》、《高山下的花环》、《最后的贵族》、《鸦片战争》……。那么，他的艺术历程也就大致可以分为两段，前一段为探寻期，后一段为成熟期。探寻期更多地依附于时代，成熟期更多地依附于人性。

一切依附于时代的作品，往往会以普遍流行的时代话语，笼罩艺术家自身的主体话语。谢晋的可贵在于，即使被笼罩，他的主体话语还在顽皮地扑闪腾跃。其中最顽皮之处，就是集中表现女性。不管外在题材是什么，只要抓住了女性命题，艺术也就有了刚中有柔的功能，人性也就有了悄然渗透的理由。在这方面，《舞台姐妹》就是很好的例证。尽管这部作品里也有不少时代给予的概念化痕迹，但文革中批判它的最大罪名，就是“人性论”。

谢晋说，当时针对这部作品，批判会开了不少，造反派怕文艺界批判“人性论”不力，就拿到“阶级立场最坚定”的工人中去放映，然后批判。没想到，在放映时，纺织厂的女工已经哭成一片，她们被深深感染了。“人性论”和“阶级论”的理论对峙，就在这一片哭声中见出了分晓。

但是，在谢晋看来，这样的作品还不成熟。让纺织女工哭成一片，很多民间戏曲也能做到。他觉得自己应该做更大的事。文革的炼狱，使他获得了浴火重生的机会。文革以后的他，不再是在时代话语的缝隙中捕捉人性，而是反过来，以人性的标准来拷问时代了。

对于一个电影艺术家来说，“成熟”在六十岁，确实是晚了一点。但是，到了六十岁还有勇气“成熟”，这正是二、三十年前中国最优秀知识分子的良知闪现。当然，我们文化界也有不少人一直表白自己“成熟”得很早，不仅早过谢晋，而且几乎没有不成熟的阶段。这也可能吧，但全国民众都未曾在当时看到。谢晋是永远让大家看到的，因此大家与他相陪相伴地不成熟，然后一起成熟。

这让我想起云南丽江雪山上的一种桃子，由于气温太低，成熟期拖得特别长，因此收获时的果实也特别大，大到让人欢呼。



“成熟”后的谢晋让全国观众眼睛一亮。他成了万人瞩目的思想者，每天在大量的文学作品中寻找着既符合自己切身感受、又必然能感染民众的描写，然后思考着如何用镜头震撼全民族的心灵。没有他，那些文学描写只在一角流传；有了他，一座座通向亿万观众的桥梁搭了起来。于是，由于他，整个民族在影院院的黑暗空间里经历了一个艰难而美丽的苏醒过程，就像罗丹雕塑《青铜时代》传达的那种象征气氛。

那些年的谢晋，大作品一部接着一部，部部深入人心，真可谓手挥五弦，目送归鸿，云蒸霞蔚。

就在这时，他礼贤下士，竟然举行隆重仪式，破例第一次聘请了一个艺术顾问，那就是比他小二十多岁的我。他与我的父亲同龄，我又与他的女儿同龄。这种辈分错乱的礼聘，只能是他，也只能在上海。

那时节，连肖伯纳的嫡传弟子黄佐临先生也在与我们一起玩布莱希特、贫困戏剧、环境戏剧，他应该是我祖父一辈。而我的学生们，也已成果累累。八十年代“四世同堂”的上海文化，实在让人怀念。而在这“四世同堂”的热闹中，成果最为显赫的，还是谢晋。他让上海，维持了一段为时不短的文化骄傲。

从更广阔的视角来看，谢晋最大的成果在于用自己的生命接通了中国电影在一九四九年之后的曲折逻辑。不管是幼稚、青涩、豪情，还是深思、严峻、浩叹，他全都经历了，摸索了梳理了。他不是散落在岸边的一片美景，而是一条完整的大河，使沿途所有的景色都可依着他而定位。

当代年轻的电影艺术家即便有再高的成就也不能轻忽“谢晋”这两个字，因为进入今天这个制高点的那条崎岖山路，是他跌跌绊绊走下来的。年轻艺术家的长辈和老师，都从他那里汲取过美，并构成遗传。在这个意义上，谢晋不朽。

四

谢晋聘请我做艺术顾问，旁人以为他会要我介绍当代世界艺术的新思潮，其实并不。他与我最谈得拢的，是具体的艺术感觉。他是文化创造者，要的是现场设计，而不是云端高论。我们曾开过一些研讨会，有的理论家在会上高谈阔论，又明显地缺少艺术感觉。谢晋一听就知道邀请错了，他会偷偷地摘下耳机，出神地看着发言者。发言者还以为他在专心听讲，其实他很可能只是在观察发言者脸部的肌肉运动状态和可以划分的角色类型。这好像不太礼貌，但高龄的他有资格这样做。

谢晋特别想说又不愿多说的，是作为文化创造者的苦恼。

我问他：“你在创作过程中遇到的最大苦恼是什么？是剧作的等级，演员的悟性，还是摄影师的能力？”他说：“不，不，这些都有办法解决。我最大的苦恼，是遇到了不懂艺术的艺术审查者和评论者。而且，他们的数量又那么庞大。”



他所说的“不懂艺术”，我想很多官员和学者是不太明白其中含义的。他们总觉得自己既有名校学历又看过很多中外电影，还啃过几本艺术理论著作，怎么能说“不懂艺术”呢？其实，真正的艺术家都知道，这种“懂”，是创造意义上而不是学问意义上的。那是对每一个感性细节的小心捧持，是对每一个未明意涵的恭敬尊重，是对作品肌理不可稍有割划的万千敏感，是对转瞬即逝的一个眼神、一道光束的震颤性品咂，是对那绵长多变又快速运动的镜头语汇的感同身受、神驰心飞。用中国传统美学概念来说，这种“懂”，不“隔”。而一切审查性的目光，不管包含着多少学问，都恰恰是从“隔”开始的。

平心而论，在这一点上，谢晋的观点比我宽容得多。他不喜欢被审查却也不反对，一直希望有夏衍、田汉这样真正懂艺术的人来审查。而我则认为，即使夏衍、田汉再世，也没有权利要谢晋这样的艺术家在艺术上服从自己。

谢晋那些最重要的作品，上映前都麻烦重重。如果说，文革前的审查总是指责他“宣扬资产阶级人性论”，那么文革后的审查者主要是指责他“揭露社会的黑暗过多”。真实的灾难让他懂得了如何面对真实，并在那种真实中发现美。但是，比他年轻得多的审查者总是不想让他“成熟”。他明明已从黑暗中发现了美，表现了美，但他们还是拿着放大镜盘桓在黑暗里。甚至，把他推入概念棍棒的威胁之中。

有趣的是，有的审查者和评论者一旦投身创作，立场就会发生天翻地覆的变化。我认识两位职业的审查者和评论者，年老退休后常常被一些电视剧聘为顾问，参与构思。作品拍出来后，交给他们当年退休时物色的徒弟们审查，他们才发现，这些徒弟太不像话了。他们愤怒地说：“文化领域那么多诽谤、伪造、低劣都不审查，却总是盯着一些好作品不依不饶！”后来他们扪心自问，才明白自己大半辈子也在这么做。

他们不知道，年迈谢晋眼睛深处的一半忧郁，与他们有关。

五

能成为谢晋的朋友，非常愉快。

他总是充满古意地反复怀念一个个久不见面的老友，怀念得一点儿也不像一个名人；同时，他又无限兴奋地结识一个个刚刚发现的新知，兴奋得一点儿也不像一个老者。他的工作性质和从业时间，使他的“老友”和“新知”的范围非常之大，但他一个也不会忘记，一个也不会怠慢。

因此，只要他有召唤，或者，只是以他的名义召唤，再有名的艺术家也没有拒绝的。有时，他别出心裁，要让这些艺术家都到他出生的老家去聚合，大家都乖乖地依次抵达。就在他去世前几天，上海电视台准备拍摄一个纪念他八十五岁生日的节目，开出了一大串响亮的名单，逐一邀请。这些人中的任何一个，在一般情况下是“八抬大轿也抬不动”的，因为有的也已年老，有的非常繁忙，有



的片约在身，有的身患重病。但是，一听是谢晋的事，都满口答应。当然，他们没有料到，生日之前，会有一个追悼会……

我从旁观察，发觉谢晋交友，有两个原则。一是拒绝小人，二是不求实用。这就使他身边的热闹中有一种少有的干净。相比之下，有些同样著名的老艺术家永远也摆不出谢导这样的友情阵仗，不是他们缺少魅力，而是本来要来参加的人想到同时还有几双忽闪的眼睛也会到场，借故推托了。

有时，好人也会利用小人，但谢晋不利用。

他对小人的办法，不是争吵，不是驱逐，而是在最早的时间冷落。他的冷落，是炬灭烟消，完全不予互动。听对方说了几句话，他就明白是什么人了，便突然变成了一座石山，邪不可侵。转身，眼角扫到一个朋友，石山又变成了一尊活佛。

一些早已不会被选为演员和编剧的老朋友，永远是他的座上宾。他们谁也不会因为自己已经帮不上他的忙，感到不安。西哲有言：“友情的败坏，是从利用开始的。”谢晋的友情，从不败坏。

他一点儿也不势利。再高的官，在他眼中只是他的观众，与天下千万观众没有区别。但因为他们是官，他会特别严厉一点。我多次看到，他与官员讲话的声调，远远高于他平日讲话，主要是在批评。他还会把自己对于某个文化高官的批评到处讲，反复讲，希望能传到那个高官的耳朵里，一点儿不担心自己会不会遇到麻烦。有时，他也会发现，对那个高官的批评搞错了，于是又到处大声讲：“那其实是个好人，我过去搞错了！”

对于受到挫折的人，他特别关心，包括官员。有一年，我认识的一位官员因事入狱。我以前与这位官员倒也没有什么交往，这时却想安慰他几句。正好上海市监狱邀请我去给几千个犯人讲课，我就向监狱长提出要与那个人谈一次话。监狱长说，与那个人谈话是不被允许的。我就问能不能写个条子，监狱长说可以。我就在一张纸上写道：“平日大家都忙，没有时间把外语再推进一步，祝贺你有了这个机会。”写完，托监狱长交给那个人。

谢晋听我说了这个过程，笑咪咪地动了一会脑筋，然后兴奋地拍了一下桌子说：“有了！你能送条子，那么，我可以进一步，送月饼！过几天就是中秋节，你告诉监狱长，我谢晋要为犯人讲一次课！”

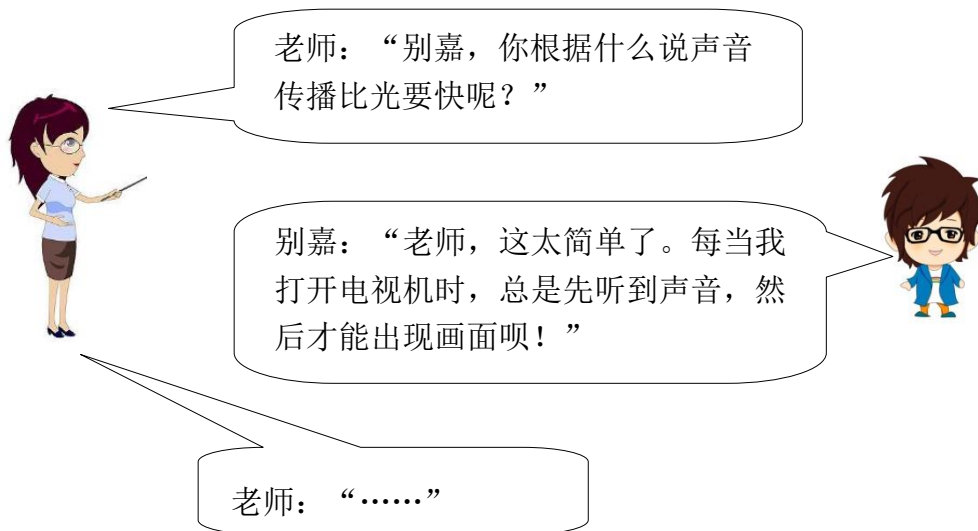
就这样，他为了让那个官员在监狱里过一个像样的中秋节，居然主动去向犯人讲了一次课。提篮桥监狱的犯人，有幸一睹他们心中的艺术偶像。那个入狱的官员，其实与他也没有什么关系。

四年以后，那个人刑满释放，第一个电话打给我，说他听了我的话，在里边学外语，现在带出来一部五十万字的翻译稿。然后，他说，急于要请谢晋导演吃饭。谢导的那次中秋节行动，实在把他感动了，使他的狱中四年，不再有一日沮丧。

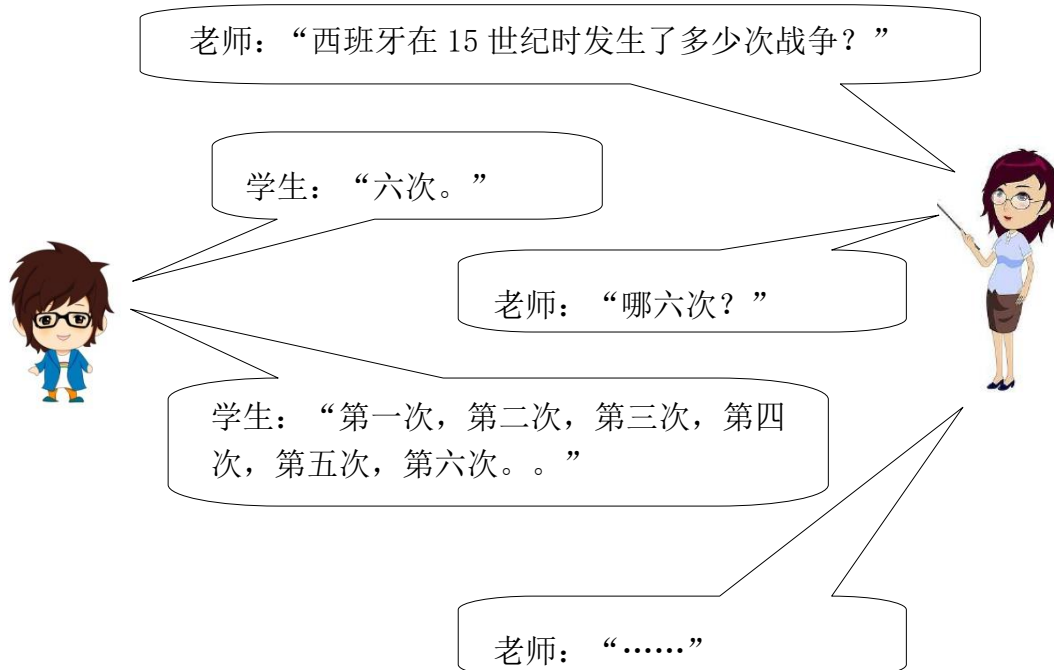


六、开心驿站

在物理课上



多少次战争



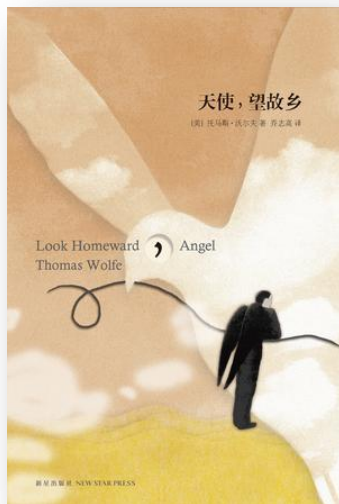


七、书海拾贝

《天使望故乡》

【内容简介】

《天使望故乡》讲述了本世纪初期发生在中南乡村的故事，浓缩了我们这个躁动变化而又极度膨胀的社会中许多重大而又深刻的矛盾。它看起来只是两个青年建设者创业者的故事，却纠结着两代人对于家庭、事业、观念的敏感神经系统，也纠结了人们对于社会主义新农村建设的无数蓝图、憧憬和怨怼、焦虑。不过，最让读者纠结的还是故事中包含的主要人物在互动过程中精神价值的冲突，这包括诸如爱情、理想、婚姻、家庭、欲望、利益、尊严、人格等种种社会生活和个人精神生活的关键词，它们互相纠结，常常混淆在一起。



这是一部带有非常浓烈的自传色彩的小说。主人公尤金是一位非常奇特的人，他出生于一个奇特的家庭，父亲是英国后裔的美国人，母亲所出生的潘兰家族是苏格兰—英格兰后裔。他在这样的家族生长、成长，他祖先家族的发展模式是：先有钱买下一间小酒馆，因为贪杯，把赚来的钱从口中都喝掉了，变成了一个流浪汉，靠在谷仓边与当地斗鸡勉强度日……到了尤金自己，他在困厄中成长、读书，坚持读哈佛大学，因为他要去了解比那些盘旋在四周的“信天翁”更为陌生的“大海”。在大学中，对爱情的渴望，性饥渴的折磨，也没有让他退缩，就这样直到大学毕业……



【作者简介】

托马斯·沃尔夫（Thomas Wolfe, 1900-1938），二十世纪美国文学最重要的小说家之一，是第一位超越地区而广受好评的美国作家。1900 年他生于北卡罗莱纳州阿什维尔，毕业于北卡罗莱纳州大学，在哈佛大学获得剧本写作硕士学位，后在纽约大学



任教。沃尔夫创作于大萧条时期的作品描述了美国文化的变化和多样。他在短暂的一生中创作了四部长篇小说，分别是《天使望故乡》、《时间与河流》、《网与石》和《你不能再回家》，并以这些作品在美国文学史上获得与诺贝尔文学奖得主刘易斯、福克纳和海明威差不多同等的地位。沃尔夫的作品感情奔放、文字流畅、气势磅礴；作者的主观感受强烈，以暗示和象征的手法有力地感染读者。1938 年沃尔夫去世后，威廉·福克纳将他列为他们那一代最出色的作家，而自己则甘拜其下风。“垮掉派”作家杰克·凯鲁亚克也将沃尔夫视为自己的文学偶像。

【经典赏析】

- 他曾经失落，但是世间所有人生历程无不是失落，瞬间的依恋、片刻的分离、无数幽灵幻影的闪现、高天上激情饱满的群星的忧伤——这一切无不是失落。
- “到何处去，本？到何处去找我的世界？”
“无处可找，”本说，“你就是你自己的世界。”
- “生命蜕去了重重雨雪的覆盖，大地涌出它从不枯竭的那股活力。人们的心头流淌过无尽的渴望，无声的允诺，说不清的欲望。嗓子有些哽咽，眼睛也被什么迷住了，大地上隐隐传来雄壮的号角声。”
- 这孩子的心就像无情的火山，以往轻易崇拜过的偶像投入其中就像飞蛾一样，一个个顷刻之间烧为灰烬，他过去心目中的英雄豪杰跟着无情的岁月一个个先后消逝。有什么能满足他的期望？有什么能经得起成长和记忆的考验？为什么曾经金光闪闪的，现在都变得黯然失色？他这一辈子好像注定了，他最尊重崇拜的人到头来都不过是偶像；他最仰仗的生命却在脚下溶化瓦解；向脚下看去，只剩下一堆石雕像的碎块。但是在他的阴影笼罩的心坎上唯有她是永恒的、真实的胜利——是她最早以她自己的光芒照亮了他迷茫的双眼，是她让他那无可归依的心灵得到温暖的巢。她就在那儿。
- 他的生命必然永远会沿着孤独的小径走过。他了解人与人之间永远是陌生的，没有人能真正了解任何人。我们原本都被关在母亲幽暗的子宫里，到出生也未曾见过她的脸，像陌生人一样被放在她的臂弯里。无论谁的手臂紧紧抱住我们，不论谁的嘴唇亲吻我们，不论谁的心温暖我们，我们都被无法解决的生命牢笼捕获，永远无法逃脱。永远永远，永远无法逃脱。



八、健康随行

早起这 4 种症状，可能是疾病露出了马脚

清晨是美好一天中精力最充沛的时刻，也是身体疾病信号显露的“高峰时刻”。了解这些蛛丝马迹的症状就能抓住潜伏在身体里的疾病。

1 早晨起床后口气严重

一般来说多数口臭都是因为龋齿、牙周炎引发的。看牙医就能解决大多数的问题。而且，建议不管有没有牙疼都要每年进行一次牙齿保健护理，要养成护齿的习惯。

但是，如果排除了牙齿问题口气仍然很顽固那就要考虑到口腔附近器官的疾病，比如扁桃体结石、鼻窦炎、鼻息肉等也会引发口臭。

但是，还有一种情况可能你想不到，就是，胃幽门螺杆菌感染会引起持续性口臭，还经常伴随有不同程度的饥饿感、胃部不适，返酸、胃痛、胃胀等。

而且一旦吃饱喝足，口臭会随之减轻，这些症状就说明你的口气很可能是胃幽门螺旋杆菌感染引起的，这是一种讨厌的病菌，除了高传染，最讨厌的就是得胃癌就拜他所赐，所以，必须马上予以根除。

2 早晨刷牙时出血

牙刷刚刚碰到牙龈就出血，一般来讲可能是牙周病引起的。没错，但是，缺乏维生素 C 也会牙齿出血严重。

如果你牙齿健康也补充了维生素 C，但是还是牙齿出血严重，而且是几乎每天早晨刷牙时都出血的话，你需要考虑患肝病的可能性。

当肝细胞损伤后，肝脏产生的凝血因子功能下降，凝血机制发生障碍，不仅会发生牙龈出血，同时还会有鼻子流血、女性有月经过多的现象。同时，还会伴随有脸色发黄、乏力、皮肤上有青紫斑点的症状。

除了看医生之外每天早晨早饭后喝一杯黑咖啡。中医认为咖啡的酸苦味入肝经，每天喝一杯咖啡对调理肝脏功能有帮助。确有研究认为西方人更少患肝脏疾



病与喝咖啡的习惯有关。而且，咖啡对血糖的稳定也有很好的帮助。当然，喝多了不好。

3 清晨醒来肚饿不舒服

如果你最近老是在清晨 4~5 点醒来，然后感到饥肠辘辘、心慌不舒服，需要吃一些东西后症状才缓解，而且还有口干舌燥，想喝水的念头，那么可能是在警示你糖尿病可能来了。

大家都知道，早餐前测的血糖叫做空腹血糖，是诊断糖尿病的重要参考数值，也是能最好地反映人体自身胰岛素的分泌水平的一个数据。所以，如果你有以上症状的话，要赶快来检测自己的空腹血糖，同时该到医院和医生谈谈话了。

糖尿病如果能及时、正确治疗，对生活质量的短期影响不会太大。另外，如果糖尿病患者出现了夜间血糖控制平稳、清晨 3~9 时血糖升高的“黎明现象”，可能是服药方法和用药剂量不是很合适，要去和医生沟通，找到更科学的用药方法。

4 清晨眼前突然出现昏黑一片

清晨，突然眼前昏黑，数秒钟后便可恢复正常；或者出现短暂性视力障碍，突然的看东西模糊，阵发性发作，一小时内又自行恢复……这些都有可能是患脑中风的前兆。

这是因为大脑内血流量减少，而眼动脉和视网膜中心动脉对大脑缺血最为敏感，所以最先出现了报警信号。

脑中风之所以爱在早晨发作，可能是因为血小板在这个时段最多，它们更容易在血管内形成凝块。

此外，血压的波动也是另外一个风险因素，起床时，血压从很低的水平猛增到较高的水平，所以，清晨起床时动作要缓，避免动作幅度太大，起床后先喝杯白开水。

如果你已经发现有刚才说的症状，那么你务必要到医院对脑部进行检查，预防脑中风的发生。



九、心灵小憩

鸟蛋和石头

一个圆滚滚的鸟蛋，不知为什么，忽然从灌木丛中上的鸟窝里骨碌碌的滚了出来，跌在灌木丛下厚厚的落叶上。奇怪的是居然没有跌破，一切完好如初。

鸟蛋得意了，对着鸟窝大声笑着说：“哈哈，我是一只跌不破的鸟蛋！你们谁有这样的本事，就跳下来比试比试看！”

窝里的鸟蛋们听了，一个个探出头来看了一眼，吓得忙缩进头说：“我们害怕，不敢跳呀。我们谁也没有对你刚才的行为不服气，还要比试什么呢？”

“哼！我早就料到你们没有这个胆量！”地上的鸟蛋神气地向窝里的鸟蛋大声嘲笑起来。

这只鸟蛋在地上滚来滚去，一会儿滚到一棵小草边，向小草碰了碰，小草连忙仰起身子往后让；一会儿鸟蛋又滚到一株树苗边，向小树撞一撞，树苗也仰着身子，给它让路。

鸟蛋更得意了。它认为自己力大无比、天下无敌，更加勇气十足地在地上的山坡上滚过来，滚过去。

窝里的鸟蛋劝告说：“小哥，刚才你只是碰到一个偶然的机，才没有跌破的，不要就此认为自己是铁蛋蛋了。你仍然是一个容易破碎的鸟蛋呀！这点自知之明，你总该有吧？”

“铁蛋蛋有什么了不起的？”鸟蛋仍然挺着肚皮，神气地说，“你们刚才没看到小草和树苗吗？它们对我都要让几分，不敢跟我碰撞，难道这山坡上还有什么我不能去碰撞的吗？哈哈！”

鸟蛋一阵大笑，蹦跳翻滚，想到山坡下的路边去显显威风？谁知被山坡上一块小石头挡住了去路。

鸟蛋气愤地望了小石头一眼，厉声喝道：“你是什么东西？居然敢挡我鸟蛋的去路？想找死么？”



小石头昂着头说：“嘿，今天的太阳从西边出来的么？一个鸟蛋对我也如此神气起来？告诉你吧，我是一块阻挡山坡上泥沙下滑的小石头，这里是我的岗位，我站在这里是绝不会退一步的，你看看怎么办？”

鸟蛋更气愤了，仰着头对小石头说：“你知道我的脾气呢？我是一个勇气十足的鸟蛋，在这山坡上是颇有名气的。小草和树苗已经领教过我的厉害，别人怕你小石头，我可不怕。到时候，你别说我不客气啊！”

小石头也生起气来，大声说：“你想对我干什么？还想打架么？别不知天高地厚了，快滚回去吧！”

鸟蛋为了显示它的勇气，不听小石头的警告，鼓足气，猛地一滚，向小石头冲去。只听到“啪”的一声，鸟蛋碰得粉碎，流出了一摊蛋汁。

邻居山雀大婶从这里飞过，看到这情景，伤心地说：“唉，这孩子也太任性了，竟然硬要与石头过不去。要知道，无自知之明的人，越是无所畏惧，那后果就越不妙啊！”

鸡蛋碰石头，
注定粉身碎骨，
所以，
认清自己很重要！

