



北京启喑实验学校

校刊

2018 年 3 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、 书记新学期致辞	2
好习惯成就好未来	2
二、 校园之声	3
“爱耳日”中央电视台对北京启喑实验学校的相关新闻报道	3
参加“爱满京城”学雷锋志愿服务推动日活动	3
三月学雷锋 服务为师生	4
北京启喑实验学校食堂被评为 A★★★★ 级	5
三、 启喑故事	7
对初一学生小 A 发出怪声行为进行前事干预的案例	7
启喑老师的话就像是一杯茶，让文文越听越“解渴”	13
四、 特教理论	14
特殊教育资源中心如何推进随班就读工作？	14
五、 他山之石	17
孩子不同时期心理特点全分析（高中阶段）	17
六、 美文欣赏	21
窗	21
美词欣赏：关于春的两首词	23
七、 开心驿站	24
课堂问答	24
长颈鹿没有钥匙	24
不结冰的液体	24
八、 书海拾贝	25
《了不起的盖茨比》	25
九、 健康随行	27
初春呼吸道疾病高发，小心 3 “杀手”，收好 5 锦囊	27
十、 心灵小憩	29
老师的眼泪	29



一、书记新学期致辞

好习惯成就好未来

北京启喑实验学校书记 于文红



老师们，同学们，大家好！

很高兴，我们又如约相聚在一起，开始新的学期、新的学习。本学期我校国旗下演讲的主题是“养成教育”，在此我想把自己喜欢的一句话送给大家——“你若盛开，清风自来”。意思是：你若足够优秀，一切美好的事物自然会降临在你身上。我想这就是刚才发言的同学所说的“好习惯成就好的未来”。

好习惯有很多，我认为最基础的是以下这四个：

第一规律作息

老话说“早睡早起身体好”。给自己一个有规律的作息，才能有一个健康的身体，健康是一切的前提，没有了健康，一切都白搭。睡觉之前可以看会儿书，但要拒绝无意义地手机刷屏浏览，他人的生活与你无关，睡前的安静平和有助于高质量的睡眠，有助于新一天的饱满状态。

第二控制脾气

生活中总是会有很多艰难的时候，遇到棘手的事，碰上你不喜欢的人，但人生就是这样有好有坏，每个人都有一样的经历。但坏脾气解决不了任何问题，只会让一切变得越来越糟，遇到事情的时候，请你先深呼吸，冷静下来再做决定。不要因为一时冲动说出伤人的话，也别因为一时暴躁让事态愈演愈烈，年龄越长，越要找到圆润柔和的自己，如水一般，利万物而不争。你怎样对待世界，世界便会怎样对待你。始终以微笑和善意对待身边的每一个人、发生的每一件事，你就会越发体会到来自生活的温柔与美好。

第三坚持运动

康德说“自律即自由”，我很认同。坚持运动的人，并不仅仅是坚持了这一件事，运动带给坚持的人，也并非仅仅是强健的体魄、高度的自律，更重要的是会让你快速成为自己想成为的人。因为克制本身就是一种很了不起的才华，坚持运动、保持身材更是一种难得的能力。

第四喜欢读书

如果说运动对人的改变最明显的在于外表，那么读书和不读书的区别，却是更多体现于内在。如林语堂所说“没有养成读书习惯的人，是被眼前的世界禁锢的，他的生活是机械的刻板的”。腹有诗书气自华，坚持读书会为人沉淀下来优雅的气质和睿智的力量。一个人读书必须出于自然，这样才能够彻底享受读书的乐趣。

未来的日子里，让我们一起养成这四个好习惯，无问西东，砥砺前行。

“你若盛开，清风自来”，愿我们都能成为更好的自己！

（2018.2.26）



二、校园之声

“爱耳日”中央电视台对北京启喑实验学校的相关新闻报道

今年的 3 月 3 日，是第 19 次全国“爱耳日”。今年的主题是“听见未来，从预防开始”。中央电视台新闻频道在“爱耳日”前夕，来到北京启喑实验学校，了解学校开展聋儿康复训练的情况，并在“爱耳日”当天的《新闻直播间》以及当晚的《新闻联播》节目中进行了报道。

（王秋阳）

参加“爱满京城”学雷锋志愿服务推动日活动

3 月 4 日，北京启喑实验学校与北京市西城区地方税务局携手开展的“真实的了解 真挚的关爱”爱心传递小大使志愿服务活动项目参与了由市委宣传部、首都文明办等多部门联合举办的“爱满京城”——北京市 2018 年学雷锋志愿服务推动日系列活动，该志愿服务活动项目被评为了 2018 年北京市第四批全国学雷锋活动示范岗位。

活动当天，北京启喑实验学校的两名学生参加了现场互动交流，张水珠同学当场挥笔写下了“雷锋精神 永放光芒”八个大字，黄仲仪同学当场临摹了雷锋同志的头像画。前来参观的领导、各地工作人员以及与会的志愿者纷纷对两位同学的才艺表示赞许。

参加此次活动的另一个重要任务是宣传项目的理念。该志愿服务活动项目旨在拓展志愿服务活动新形式，从“授之以鱼”转变为“授之以渔”，让听障学生们亲身参与税法宣传工作，建立助残、关爱与服务、融合和高效的合作，树立“我是小小代言人”特殊群体宣传活动代言的形象，将活动品牌化、制度化、常态化。



（陈师坤）



三月学雷锋 服务为师生

北京启喑实验学校党支部坚持开展服务群众的活动，3月5日这一周，党员们以组为单位在充分调查的基础上，到师生们需要的地方开展活动，用自己的双手在学期之始，为师生的工作、学习和生活创造一个更干净、更舒适的环境。

第一组的服务内容是擦拭校门，让学校的门脸亮了起来。他们的行动还带动了学生和门卫，在一起学雷锋的过程中，他们认为“学雷锋在启喑是一种传承，有了师生及工作人员的相互关爱，和谐在启喑有生动体现。”



第二组的服务内容是整理篮球馆的体育器材室及场地卫生。她们“帮助别人，快乐自己”，充分将“全心全意为人民服务”落到实处。在劳动中，党员们分工明确，互相合作，充分发挥了各自的优势，也增进了彼此的感情。



第三组的服务内容是打扫力量房擦拭运动器材以及地下车库的标志牌。活动中党员们准备工作细致周到，在确保安全的前提下，密切配合，圆满完成了预期的服务内容，为师生的创造了干净的健身场所。



第四组的服务内容是为老师们擦自行车和电动自行车。党员们无惧寒风，撸起袖子清洗、擦拭，用勤劳的双手让老师们蒙尘一冬的“坐骑”亮起来。她们表示要让学雷锋的志愿服务精准化、日常化，为构建和谐校园奉献力量。



北京启喑实验学校食堂被评为 A★★★★级

在前不久结束的由西城区食品药品监督管理局组织开展的餐饮服务食品安全量化分级评定工作中，北京启喑实验学校食堂被评定为 A★★★★级。

根据《北京市餐饮服务食品安全量化分级管理办法（2017 版）》规定，“A”代表场所等级，表示该餐饮服务提供者的建筑布局、设施设备配备等硬件情况达到了“优秀”水平；“★★★★”代表管理等级，表示该餐饮服务提供者在加工制作等过程中的食品安全管理情况达到了“优秀”水平。量化等级为 A★★★★级，综合评定为“好”，其食品安全风险等级为“低度风险”。

据了解，学校所处的新街口地区被评为 A★★★★级的餐饮服务提供单位有 3 个，西城区教育系统被评定为 A★★★★级的中小学食堂目前共有 5 所。北京启喑实验学校为寄宿制学校，食堂要为学生提供一日三餐。学校始终重视食品安全工



作，制定了完备的科学管理制度，严格规范各项操作流程，将具体责任落实到人。在确保师生饮食安全的前提下，食堂部门克服了来自人员、经费方面的困难，利用现有条件进行营养搭配、合理膳食。此次被评定为最高等级，既是对学校食堂以往工作的肯定，也是对未来工作的鞭策。

（王秋阳）



热烈祝贺校食堂被评为 A★★★★ 级！



三、启暗故事

➡ 教师篇

对初一学生小 A 发出怪声行为进行前事干预的案例

陈甜天

一、前言

研究者钮文英（2009）从个案本身行为问题的动机出发，把问题行为的功能分为：（1）自我刺激（2）逃避（3）引起他人注意（4）获得实质性的东西。钮文英关于积极行为支持的策略从大的方面可以分为前事控制、行为教导、后果处理、生态环境的调整四大策略¹。

前事控制策略是指操纵物理或者社会环境的某些方面，以促发期望的行为，减少或避免竞争性的不期望行为出现的方法²。前事控制策略，能在学校自然情境中广泛应用。学校的自然情境是开展研究和干预的最佳场所³。

前事控制策略包括：环境调控、改变任务、提供选择、运动干预、调整课程和教给替代行为等⁴。具体案例如图 1。

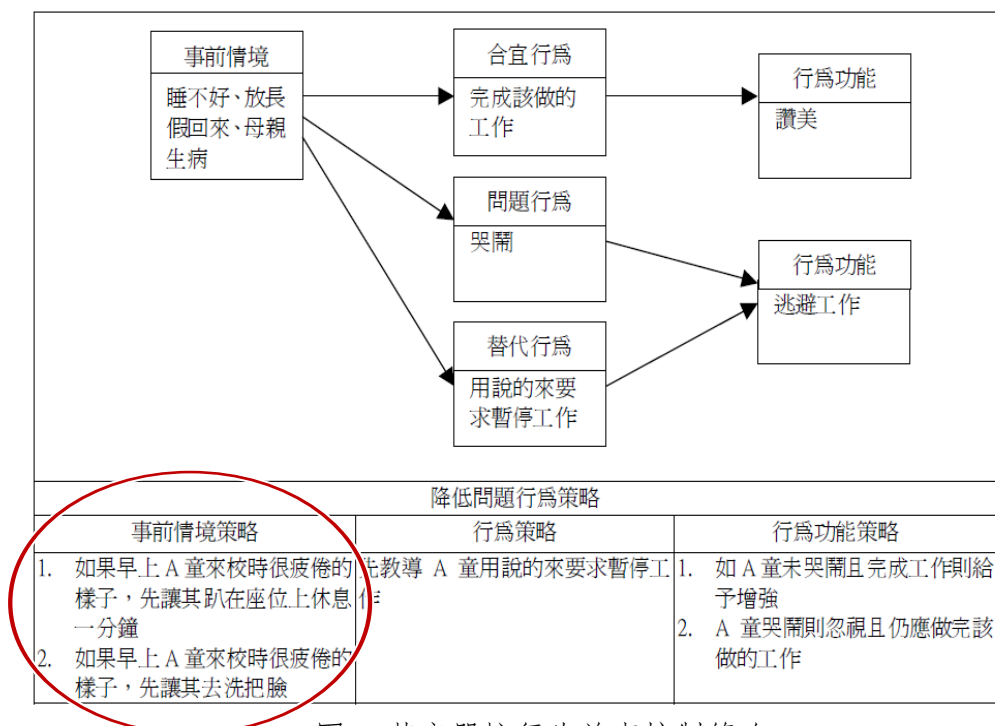


图 1 某童哭恼行为前事控制策略

二、个案背景

（一）基本信息

小 A，男，13 岁，就读于初一年级。被诊断为：ADHD（疑似）伴随书写障碍。



目标行为定义：“发出怪声”（“发出怪声”的操作性定义：在同学们安静学习的环境中，个案发出类似“嗷呜”“nun<一声>”的大声怪叫，或大声地自问自答，或和其他人说话，影响老师上课和同学学习。）

老师判断：个案渴望得到老师和同学的关注和呼应。

行为频率：每周发生 6-7 次，每天发生 1-3 次

行为场景：课上/开会中

（二）轶事记录

表 1 小 A “发出怪声”行为 ABC 记录表

序号	行为表现 B	发生情景 A	行为结果 C	行为功能预测
1	发出“嗷呜”	在周五早晨，班主任老师在讲明天的春游事项时，个案发出“嗷呜”的突然大叫。	班主任老师忽视他的这种行为，老师继续讲。有另外两三个男生紧跟着大声地相互说话。	得到注意，表达兴奋之情
2	发出“嗷呜”	在周三下午第一节美术课上，老师讲课时	同学都看他，美术老师当堂批评，课后美术老师向班主任告状	逃避无聊得到注意宣泄情绪
3	和他人说话	在数学课上，老师让同学拿出作业本写练习。个案不动，老师说“某某，老师知道你有一个特别漂亮的本儿，你赶紧拿出来写啊。”	个案发出“SB”的声音。老师强忍怒气，不搭理个案。下课后让个案在楼道里站着，思考“是否欠老师什么”。直到比较真诚地道歉后才让个案离开。	宣泄情绪得到关心和帮助（当天中耳炎）
4	和他人说话	在生物课上，老师刚走进教室。个案大声对着老师说“老师，你怎么这么胖啊？”	同学都看他，发出笑声，老师十分尴尬和愤怒，不理睬，下课后向班主任告状，班主任让其写检讨。	引起关注，冲动
5	自言自语	在周一数学课上，老师讲到某某和某某是“相对的”。个案大声地用疑问语气说“相对的”。	老师忽视其行为，其他同学有一两个看他，大部分没有反应。	自我刺激；让自己保持注意力，获得注意



6	自言自语	在周二语文课上，老师让同学写卷子，同学们都在写着卷子，个案自己对自己说“《秋思》的‘思’怎么写来着？”	老师走到个案面前，询问个案情况。	引起他人关注。
7	和他人说话	在班会公开课上，同学在看“我来比划你来猜”的游戏。谜底是“方便面”，台上两位同学正要开始。个案在座位上大声地对着右前方的一位同学说“统一老谭”，停顿 1 秒，接着说“统一脑残”，连续 3 遍。	周围有三个平时比较淘气的男生看着他，对他笑，其中一个和个案有交谈。大部分同学和上课的老师都忽视其这样的行为。	引起他人关注；为了好玩，自我刺激

（三）行为路线图

针对表 1 中事件 7 做了行为路线图，如图 2 所示：

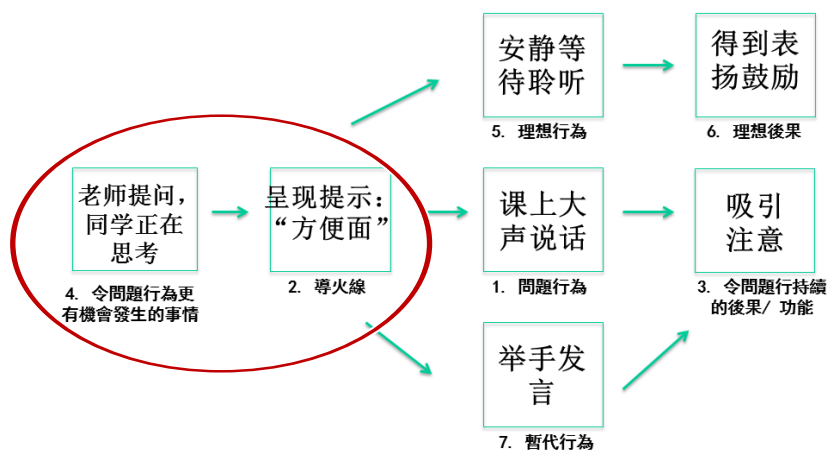


图 2 针对小 A 事件 7 的行为路线图

（四）个案分析

针对小 A “发出怪声”行为的分析如下：

根据观察记录，结合老师的访谈，小 A 的问题行为有以下几个特点：

1. 个性要强，渴望得到肯定，渴望得到注意。个案疑似 ADHD，注意力分散，冲动，难以等待。如果没有得到及时的注意，就容易发出怪声。

2. 通过大声喊叫来集中注意、缓解情绪。有书写障碍。一般情况，卷子如果能写，就能安静地写；一旦遇到不会写的字，就不由自主地自言自语或者发出怪声。可能在感觉注意力难以集中的时候，会不由自主地发出怪叫，似乎这样能帮助他一边发泄焦躁的情绪，同时自我刺激，集中注意力。



3.幼稚，好玩，有时候跟着其他人起哄，发出怪声 tun，觉得好玩，口头禅“这多好玩啊”。

观察分析表明：吸引注意是小 A “发出怪声” 问题行为的主要功能。

二、干预策略

（一）环境调控

1 全班要求：等待，换位思考是修养，不影响他人是美德。举手发言。问个案如果有问题，应该怎么样。

2 自评卡，强化物使用[社会性、物质性]

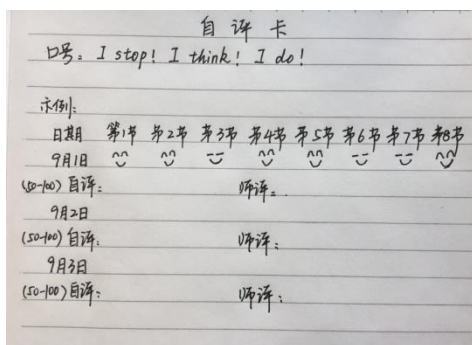


图 3 自评卡

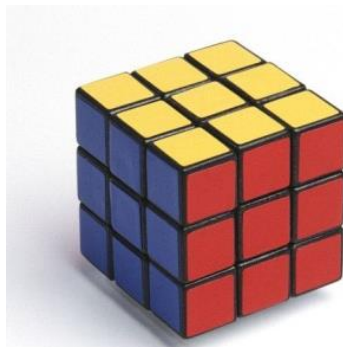


图 4 强化物（魔方）

就小 A 来说，他聪明，好动，爱玩魔方。前事策略处处考虑他的这些特点。

（二）改变任务

及时调整任务或活动的难易程度，并且给他们提供适宜的指导。

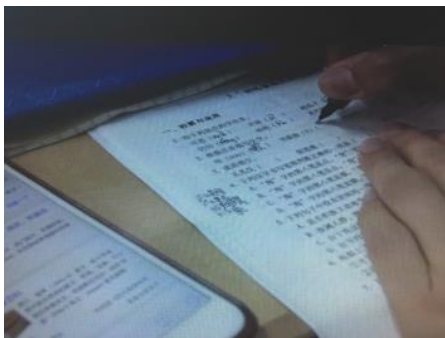


图 4、图 5 针对小 A 的指导策略

（三）提供选择

给视觉提示[适合 V 型]，如手势，红卡[X，必须举手发言]，绿卡[可以随便走动]给三张扑克牌，代表 3 次机会。

（四）运动干预

课间带着他一起跑步，小 A 出现上课大喊的频率大大减少（图 6）。

（五）调整课程

从两个方面完善课程：1.教学形式多样，动静结合。可以采用游戏、视频、图片多种教学形式；尽可能设计能让孩子参与的活动环节。2.教学内容适宜，富



有个性。如图 7、图 8 所示：



图 6 小 A 在课间玩“羽毛入篮筐”的游戏



图 7 小 A 与小伙伴参加“认识校园里的植物”活动

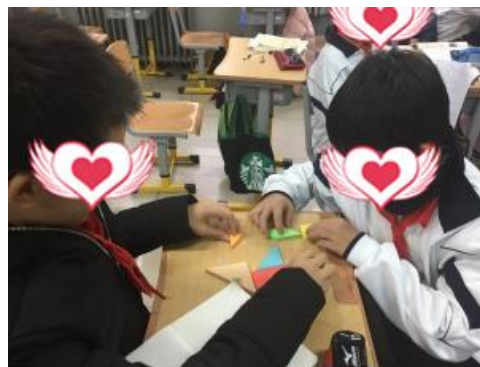


图 8 小 A 与同学参加“七巧板创意摆放”活动

（六）教给替代行为

如果要从根本上解决问题行为，需要教给孩子用恰当的替代行为来更加有效地实现自己的目的，从而达到干预问题行为的目的。

三字口令[必须教-给情境-回看录像-思考后果-练]。采用图片和手势语帮助他人沟通。当他需要帮助时，用手势语告诉师。老师也可以用手势提示他上课要认真坐好。



图 9 支持教师做的“停想做”辅助材料

- 我着急，想回答
- 我安静下来
- 我将我的左手放在腿上
- 我将我的右手举起
- 我挺胸
- 我将视线看着前面
- 我将屁股坐在椅子上
- 听到老师点名，我站起来回答

图 10 自我管理策略：示范-教导-练习-矫正

表 2 对初一学生小 A 发出怪声行为进行前事干预的案例

环境调控	改变任务	提供选择	运动干预	调整课程	教给替代行为
1 全班要求：等待，换位思考是修养，不影响他人是美德。举手发言。问个案如果有问题，应该怎	3 及时调整任务或活动的难易程度，并且给他们提供适宜的指导。	4 给视觉提示[适合 V 型]，如手势，红卡[X，必须举手发言]，绿卡[可以随便走动]给三张扑克牌，	5 课间带着他一起跑步，小 A 出现上课大喊的频率大大减少。	6 从两个方面完善课程：1. 教学形式多样，动静结合。可以采用游戏、视频、图片多种教学形式；尽	7 三字口令[必须教-给情境-回看录像-思考后果-练] 8 采用图片和手势语帮助他人沟通。当他需



么样。 2 自评卡， 强化物使用 [社会性、物 质性]。		代表 3 次机 会。		可能设计能 让孩子参与 的活 动 环 节。2. 教学 内容适宜， 富有个性。	要帮助时， 用手势语告 诉师。师也 可以用手势 提示他上课 要 认 真 坐 好。
--	--	---------------	--	---	--

三、前事控制策略的注意事项

前事控制策略体现了“预防第一”的思想，在行为改变介入中占据重要位置。先将其注意事项总结为如下口诀：

表 3 总结口诀

预防第一、三级防护、正向视角、精准测量、整体设计
配套完整、科学干预、小步提升、持之以恒、自教为上

策略前事控制策略时需要注意：每个个案都有自己的特点，干预前要充分了解个案，才可能更有效地干预。此外，问题本身并不重要，问题背后的功能分析很重要。前事控制策略结合后果处理策略、生态调整策略，效果会更好。就小 A 来说，后果处理策略有：如果举手了，就大力表扬，正强化；如果没举手就说话，忽视，并教导全班都忽视这一行为。生态调整策略有：全班教导，周围人都遵循举手回答问题这一规则；鼓励全班用关爱态度，提醒小伙伴上课回答要举手。



图 11 专任支持教师——陈甜天老师正在给普校学生进行辅导

参考文献：

1. 肖君凤. 积极行为支持对自闭症刻板行为的干预研究[D]. 重庆师范大学, 2015:7
2. [美]Raymond G. Miltenberger. 行为矫正[M]. 石林, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2015:262
3. 咎飞. 积极行为支持[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2013:18
4. 肖君凤. 积极行为支持对自闭症刻板行为的干预研究[D]. 重庆师范大学, 2015:7



➡ 学生篇：

启喑老师的话就像是一杯茶，让文文越听越“解渴”

来到这个学校之前，我就听说过她的名字；通过浏览网站，我领略了她的风采和魅力。她就是北京启喑实验学校。当我来到这里的时候，我就听说这里的学生是与我一样的人，我感到了莫名的亲切。我以前在许多地方，见过许多人，但没有现在这种强烈的回归感。



文文在启喑学校阅读文学名著

我以前在普校上学，班级学生不少，老师讲课时，我只能把老师的话当成“天书”，当成能快速入睡的“速效催眠曲”。学习成绩只能在梦中进步，在现实中却疯狂退步。但自从我来到这里，来到北京启喑实验学校，我才发现，老师说的话我是能听得懂的，有些知识我是谋过面的。课上，老师语速恰到好处，让我能听得清听得明白。老师的话就像是一杯茶，越听越“解渴”。每次下课铃响起，我都感觉一节课好快啊，总觉得意犹未尽。

在这里，我能够踏踏实实地听课，认认真真地做题，同时我还学会了更好地和同学相处。我和我的同学之间就像是亲人般的感觉，我把教室、寝室当成了自己的家，一点陌生感都没有。这些同学听力或好或差或无，但这些都挡不住他们的才华，他们当中很多“高手”！有的是魔术大师，有的是电脑专家，还有的能做出美味的甜点……我从他们身上学到了不少，成长了许多。有的同学告诉我“精彩的人生是需要多次打磨的，玉不琢不成器”，也有的同学用自己的行动告诉我什么是自尊自强！

“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”这句话是我的语文老师的人生格言，她常常给我们讲有关学习、做人的故事，用她自己的学习经历鼓励我们。她鼓励我们阅读，她给我讲古人的为人处事、求学故事等等。通过阅读和学习，我也拥有了自己的格言——“不为失败找理由，只为成功找出路”。面对自己的薄弱学科，我会不断努力，争取有更大的提高！

在这所学校，我体会到了自己的价值，我找到了真实的自己，从此我再也不感到自己与别人是那么的“不同”。在这所学校，我的老师们都是那么有耐心，有爱心。这是喧嚣社会中的一片净土，在她的怀抱中，我成长了许多，成熟了许多……作为学生我还不能去回报母校对我的恩情，但我愿意用更好地自己向他人证明，除了听得太不好，其实我跟他们是一样的！



启喑老师在指导文文如何阅读



四、特教理论

特殊教育资源中心如何推进随班就读工作？

（本文摘自《现代特殊教育》）

近年来，随着随班就读工作的推进，一些问题与矛盾也日渐凸显出来，制约了随班就读工作质量的提高，如：普校中行为障碍、情绪障碍儿童增多，但随班就读教师特教专业水平普遍不高；融合课堂教学与普通学生家长对学业质量及教学安全的焦虑之间的矛盾越来越大等等。这些问题的出现，促使我们对资源中心的功能定位、作用发挥等进行了深入思考。



专业推动随班就读动态化管理

✧ 根据实际，简化个别化教育计划

国外一些研究表明，虽然法律对个别化教育计划（IEP）的要求非常专业、规范，但要达到这一要求，教师要投入非常大的精力。有专家认为，我国在为有特殊教育需要学生制订 IEP 时，可进行必要改革，增加灵活性，采用简化 IEP 表格的形式。因此，我们根据实际，由资源中心着手简化 IEP 表格，取消可有可无的内容，尽量保留最主要、最核心的要素，制订 IEP 时多用文字描述。同时，我们把工作重点集中到 IEP 在既定周期内的实施、跟踪、评估、调整上来。

虽然我们对 IEP 进行了简化，但制订 IEP 的过程是严谨的。为各学科确定学生目前和一学期后能达到的目标（包括学业、生活、交往、行为、情绪等），并讨论相应的教学调整。简化版 IEP 使普校教师在操作时易于把握，大大地减少了工作量，他们对此接受度很高，运行一年来效果良好。

✧ 务实开展个别化教育，推动随班就读动态化管理

在随班就读巡查中，资源中心特别注重 IEP 实施的跟踪、监督、调整，及时对各校随班就读工作提出建议，着力推进随班就读动态化管理。

1. 教学方法动态化

随班就读教师综合使用“随班与个训相结合”“学习与康复相结合”等教学方法，关注学生各方面发展，并根据发展情况对学生编组、座次等进行动态调整，甚至个别学科让他们进行走班学习。在兼顾特殊学生的前提下，积极做好面向全体学生的教学工作。



2. 课程内容动态化

尊重随班就读学生的学习能力差异，对他们的课程内容的难易度和使用量进行动态调整。同时，引导普校针对随班就读学生开展生活、职业技能方面的教学。由资源中心统筹联合开发随班就读类校本教材，着重研究不同类型特殊儿童的个别化辅导内容、方法。

3. 评价方式动态化

对随班就读学生的评价应关注纵向发展，根据他们的成长变化，利用书面、口头、活动等评价方式，对他们的学业、表达、技能、社交、兴趣等不同方面的发展进行动态化评价，帮助他们树立信心，获得成功。



深度参与随班就读学生的介入干预

目前，普通学校中给班级教学带来最大影响的是有行为障碍、情绪障碍的特殊儿童。但由于普校教师特教专业水平不高，对这部分学生的处理方法往往不是非常有效。帮助学校解决好这部分学生的随班就读难题，有针对性地开展个案研究，是资源中心目前的重点工作内容。通过对全市学校调查，资源中心遴选出典型的、给学校造成较大压力的特殊儿童，协助学校为他们制订 IEP，并直接参与个训开展。这项工作从学校、家长、学生三方面同时着手。

学校方面

资源中心教师进入普校对特殊儿童进行全天候的观察，从学校管理、课堂组织、教学方式、学生表现等方面作细致调查和分析，了解学校现有的随班就读环境和方法，有针对性提出管理与教学建议。特别是与科任教师深入沟通行为障碍、情绪障碍的相关专业知识，缓解教师紧张感，引导他们正常关注特殊儿童。

家长方面

由资源中心出面从专业的角度向特殊儿童家长介绍观察、跟踪结果，科学分析孩子的行为、心理现状，以中立的态度引导家长理性面对现实，带领孩子就医并对症治疗。同时，做好家长与学校、学校与教师之间的润滑剂，就随班就读的方式内容、资源教室的使用等向各方做好解释宣传，积极转变家长特别是普通学生家长对待随班就读的态度。

学生方面



资源中心充分利用自身专业特长和场地优势，直接开展干预服务。安排特殊儿童到资源中心接受专业资源教师的个训，让学生家长观察个训过程、学习技能。同时，为学校的资源教室有针对性地配备训练设备，使资源教师和家长在学校甚至在家中也能开展各种训练，从而有效地改善学生的学习能力和适应能力。

这一工作的开展，有力地帮助了学校、家长解决实际困难，同时也为资源教师的培养提供了鲜活的案例，积累了大量的工作经验。



积极探索对随班就读学生心理关怀的有效方式

各类特殊儿童一般都伴有不同程度的心理问题，由于普通学校的学习压力大、教学节奏快，随班就读儿童接受心理健康教育的必要性容易被忽略，心理健康教育特别是对特殊儿童的心理关怀未引起足够重视，相关课程的设置不能从根本上了解和改变随班就读儿童的心理问题，随班就读儿童心理教育形式化突显。对此，资源中心尝试与普通学校心理辅导室开展合作，并将个别学校的资源教室和心理辅导室合并，积极创造条件对随班就读学生开展心理关怀。

资源中心和普通学校共同对随班就读学生心理行为进行评量，全面了解他们的社会适应能力、学业成就以及心理健康水平等，认真分析其特殊需求的内容，并利用资源教室及心理辅导室中的设施器具对其实施心理疏导，及时帮助特殊儿童排除心理困扰和障碍，不断加强其自我意识，增强其自信心，保证二者场所和资源对缺陷补偿和行为矫正的支持。

另外，我们也指导普校组织随班就读学生家长培训和融合活动，以提高他们对特殊儿童心理特质的认知度，及时对其心理需求进行回应。

在融合教育成为特殊教育发展方向的背景下，特教学校本身也必须进行目标定位和功能转型的思考，探索多样化的发展模式，逐渐成为当地随班就读工作的指导中心和服务中心，为区域内随班就读服务。在一定时期内，特教学校和资源中心是区域融合教育的专业支持主体。





五、他山之石

孩子不同时期心理特点全分析（高中阶段）

（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。

高中一年级

心理特点：

高中生正处在心理上脱离父母的心理“断乳期”，随着身体的迅速发育，自我意识的明显增强，独立思考和处理事物能力的发展，高中生在心理和行为上表现出强烈的自主性，迫切希望从父母的束缚中解放出来。而他们的感情变得内隐，即内心世界活跃，但情感的外部表现却并不明显。这些特点常阻碍着父母与子女的相互了解。

学科特点：

高中的学习深度和难度较初中上升到新的台阶，跨度很大，特别体现在数学、英语和物理学科，很多学生都是上课能听懂，课后作业也认真完成了，结果成绩不理想，很多学生甚至出现了不及格的情况，这个时候家长和孩子都很困惑，其实症结就在于学生的知识牵引能力差，综合学习能力急需要提高，咨询师一定要跟家长强调在高中阶段，孩子不能掉队，有问题不能拖，同时强调高中阶段，家长不能盲目相信孩子自己就可以解决问题，因为高中的各科学习都是知识的延伸，并且有很强的关联性，一个知识点或是知识模块出现问题会导致这个科目的学习遇到瓶颈，应该趁月考之后对学生的问题进行整理和有效解决，在期中考试中能考出好成绩。

高一关键词——“难”

从初中到高中是个从量变到质变的过程，高中整体呈现知识量增大、理论性增强、系统性增强、综合性增强、能力要求增加的“5增”趋势，而高一又是数学、物理、化学学科难点最集中的年级，所以对大多数学生来说，初三到高一不是个“坡儿”，而是个“坎儿”，必须要“跳”才能完成这个质变的过程。

高一最重要的事情



1. **重视高一，成就高考**——高一是整个高中阶段的开始，抓住高一，让自己一开始就能占据领先地位，对学生高中阶段的发展至关重要，多年的高考经验显示：对高一的重视程度和3年后的高考成绩成正比关系，要想在高考中取得好成绩，一定要从高一抓起！

2. **提前动手，从容应对**——刚刚经历了中考，很多学生沉浸在紧张后的轻松里，但是学习的确是如同逆水行舟，不进则退，稍一放松，可能就会给自己的高一学习制造麻烦，抓住高一伊始，让自己的高中学习一帆风顺！

3. **发现漏洞，及时弥补**——高中学习比较紧张，发现漏洞千万不要以太忙、太累为由任其存在和发展，因为知识之间是有内在联系的，漏洞不补，会影响其他知识的学习和综合应用，并且积累得太多，会觉得无从下手，只好放弃，给高考造成很大的损失！

4. **成绩波动，正确看待**——高一学习成绩波动是非常正常的事情，一般来说，只要适应了高中老师的讲课方式、掌握了高中知识的学习方法，成绩都会逐步上升并且趋于稳定的。因为成绩的暂时下降而失去自信或对某个学科失去兴趣，是得不偿失的。

高中二年级

心理特点：

此阶段由于很多学生目标不明确，既没有高一时的雄心壮志，也没有面临高考的紧迫感，是一个容易出现动荡和茫然的时期。一旦遇到挫折，特别是考试中受到打击，就会自我怀疑，产生焦虑。有调查显示：一半以上的学生感到整个高中阶段有成绩明显退步的阶段，其中大部分学生感到这个阶段在高二：在学习上两极分化日益明显、偏科现象严重、孤独感和焦虑感较强。

年级特点：

高二关键词——“分化”，高二是一个比较特殊的年级，一方面已经适应高中的学习生活，另一方面紧张的高三还没有来临，所以心理上比较轻松；同时，高二还要面对多个科目的会考，会分散高考科目的注意力；另外，很多家长理解上有误区：高二先轻松一下，要不高三就没有轻松的时候了。这种想法非常错误，结果就是高二轻松了，到高三也紧张不起来。以上各种因素综合起来，造成了严重的分化，一些学生到高三再想努力的时候，发现为时已晚！

学习方面：

1. **两极分化日益明显，导致不同心理状态**。高一一年下来，学生群体在知识掌握程度方面已较明显的分出层次。对成绩好的学生来说，他们的积极心理得到



一步步发展，如兴趣上升为乐趣，好奇转化为求知欲和探索欲。他们充满自信，学习已成为自觉的行为，并不断从中得到成功的心理体验。另一部分学生在一年学习中（尤其是在考试中）屡遭挫折，对学习的灰心，自卑甚至害怕等心态已渐渐固化，出现兴趣转移，偏科等倾向。学习成绩进一步下跌，自信心进一步被冲击，造成恶性循环。对成绩中等的学生来说，学习热情不高，学习目的仅希望在会考中获得通过，处于一种淡漠的被动状态。

2. 归因心理发生很大变化，学习的主动意识明显增强。人总是在不断总结经验中前进的。学习成败归因心理，影响着学生对待学习的态度和学习行为。高二的学生对于学习成败的归因，更重视个体学习行为的影响，而不是客观条件。对于学习成绩的提高，他们更多地寄希望于改进自己的学习行为、学习情感、学习过程，如学习态度的端正、方法的改进、良好习惯的养成、时间利用率的提高、学习毅力的增强等，而不是客观条件的改变，如学习环境的改善，老师的教学水平等。学生抓住了学习活动中矛盾的主要方面，更重视个体学习行为的影响，则会使学生更积极主动地改进学习方法，调整行为模式。这正是当今学生个体主动意识增强的具体体现。

3. 对高考的期待与恐惧。高二，要说离高考很远吗？不是，高三的一毕业就到了自己了！很近？也不是，还有高三的没毕业呢！这时很多学生就出一种期待和恐惧的心理现象。他们具体表现在上课和学习的时候容易走神和分心、不能集中精力学习、易受干扰、经常幻想将来等。他们感到很紧张，有的学生恨不得现在就高考，不用再这样担惊受怕，这种期待容易出现焦虑心理；但是，他们一想到要真正高考又感到莫名的恐惧，怕自己考不上好的、理想的大学，所以他们的潜意识有时宁愿在幻想中满足。从而在上课和学习时容易走神和分心，在他们回过神之后又感到很内疚和后悔当初为什么会这样，他们恐怕这次走神和分心会影响自己的学习，而同学不这样，他们在下次考试就会比自己好。他就想，“如果考不上大学感到自己很没面子和愧对家里人”，特别是一些自责心较强的学生。这样他们显得过分紧张，又影响下面的学习，就是这样恶性循环下去，导致各种心理行为的出现。

“恋爱”现象：

更加自觉地认识、观察、解剖自己，但有时陷入理想与现实，肯定与否定的自我矛盾中，产生孤独与自卑。对集体适应性增强，“恋爱”现象剧增，择友有较高原则性。

高二最重要的事情：



1. 均衡发展——高考可录取依据是总成绩，只要没有严重偏科，即便各科都成绩平平，在高考中也能取得一个不错的成绩。如果在高三冲刺中能够在部分学科有所突破，就会考得非常理想，所以均衡发展是取得高考好成绩的基础。

2. 提前备考——高考考的是整个高中三年的知识，而不只是高三的知识。不要认为高考就是高三的事情，其实每个阶段都是在备考，都是在为高考打基础，高二尤其如此。

3. 强化基础——高一的很多知识是在以后的学习中必须要用到的基础知识，所以如果发现高一部分知识没有完全掌握，千万不能等到高三复习的时候再去解决，要尽快补上，使自己高二高三的学习更加顺畅。

高中三年级

心理特点：

此阶段孩子的社会意识已经接近成熟，并逐渐形成自己的人生观和价值观，对现实问题有自己的独立见解。随着备考时间的减少，在思想压力和心理上的波动都会比较突出，出现信心型、迷茫型、放弃型三种形式的分化。

信心型的孩子，在思想上有明确的目标和远大的理想，有浓厚的学习兴趣，有良好的心理素质，基础扎实，方法科学，学习能力强，各科平衡发展，历次考试成绩稳定，对高考充满信心。

迷茫型的孩子，在思想上渴望考入理想大学，但由于基础不扎实，学习方法不当，成绩经常被动，从而导致思想不稳，当成绩不进步或下降时，比较消极。考试进步时，又充满斗志。自感考大学有难度，对前途感到迷茫。

放弃型的孩子，基础太差，或者经过努力，但成绩没有进步，或者学科发展很不平衡，思想进入“考大学没指望”的误区，以致成绩越来越差，甚至最关键的时候自暴自弃。

沟通方法：

通过与老师和孩子的沟通，了解孩子的当下情况。家长在调整自己心态的同时，多关注孩子心理状态，切勿因自己的焦虑影响到孩子。给孩子提供力所能及的帮助，重视孩子的营养健康。

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！



六、美文欣赏

窗

钱钟书



又是春天，窗子可以常开了。春天从窗外进来，人在屋子里坐不住，就从门里出去。不过屋子外的春天太贱了！到处是阳光，不像射破屋里阴深的那样明亮；到处是给太阳晒得懒洋洋的风，不像搅动屋里沉闷的那样有生气。就是鸟语，也似乎琐碎而单薄，需要屋里的寂静来做衬托。我们因此明白，春天是该镶嵌在窗子里看的，好比画配了框子。

同时，我们悟到，门和窗有不同的意义。当然，门是造了让人出进的。但是，窗子有时也可作为进出口用，譬如小偷或小说里私约的情人就喜欢爬窗子。所以窗子和门的根本分别，决不仅是有没有人进来出去。若据赏春一事来看，我们不妨这样说：有了门，我们可以出去；有了窗，我们可以不必出去。窗子打通了人和大自然的隔膜，把风和太阳逗引进来，使屋子里也关着一部分春天，让我们安坐了享受，无须再到外面去找。

古代诗人像陶渊明对于窗子的这种精神，颇有会心。《归去来辞》有两句道：“倚南窗以寄傲，审容膝之易安。”不等于说，只要有窗可以凭眺，就是小屋子也住得么？他又说：“夏月虚闲，高卧北窗之下，清风飒至，自谓羲皇上人。”意思是只要窗子透风，小屋子可成极乐世界；他虽然是柴桑人，就近有庐山，也用不着上去避暑。所以，门许我们追求，表示欲望，窗子许我们占领，表示享受。这个分别，不但是住在屋里的人的看法，有时也适用于屋外的来人。一个外来者，打门请进，有所要求，有所询问，他至多是个客人，一切要等主人来决定。反过来说，一个钻窗子进来的人，不管是偷东西还是偷情，早已决心来替你做个暂时的主人，顾不到你的欢迎和拒绝了。

缪塞在《少女做的是个什么梦》那首诗剧里，有句妙语，略谓父亲开了门，请进了物质上的丈夫，但是理想的爱人，总是从窗子出进的。换句话说，从前门进来的，只是形式上的女婿，虽然经丈人看中，还待博取小姐自己的欢心；要是从后窗进来的，总是女郎们把灵魂肉体完全交托的真正情人。你进前门，先要经门房通知，再要等主人出见，还得寒暄几句，方能说明来意，既费心思，又费时间，那像从后窗进来的直接痛快？好像学问的捷径，在乎书背后的引得，若从前面正



文看起，反见得愈远了。这当然只是在社会常态下的分别，到了战争等变态时期，屋子本身就保不住，还讲什么门和窗！

世界上的屋子全有门，而不开窗的屋子我们还看得到。这指示出窗比门代表更高的人类进化阶段。门是住屋子者的需要，窗多少是一种奢侈。屋子的本意，只像鸟巢兽窟，准备人回来过夜的，把门关上，算是保护。但是墙上开了窗子，收入光明和空气，使我们白天不必到户外去，关了门也可生活。屋子在人生里因此增添了意义，不只是避风雨、过夜的地方，并且有了陈设，挂着书画，是我们从早到晚思想、工作、娱乐、演出人生悲喜剧的场子。

门是人的进出口，窗可以说是天的进出口。屋子本是人造了为躲避自然的胁害，而向四垛墙、一个屋顶里，窗引诱了一角天进来，驯服了它，给人利用，好比我们笼络野马，变为家畜一样。从此我们在屋子里就能和自然接触，不必去找光明，换空气，光明和空气会来找到我们。所以，人对于自然的胜利，窗也是一个。不过，这种胜利，有如女人对于男子的胜利，表面上看来好像是让步——人开了窗让风和日光进来占领，谁知道来占领这个地方的就给这个地方占领去了！

我们刚说门是需要，需要是不由人做得主的。譬如我，饿了就要吃，渴了就该喝。所以有人敲门，你总得去开，也许是易卜生所说比你下一代的青年想冲进来，也许像德昆希《论谋杀后闻打门声》所说，光天化日的世界想攻进黑暗罪恶的世界，也许是浪子回家，也许是有人借债（更许是讨债），你愈不知道，怕去开，你愈想知道究竟，愈要去开。甚至邮差每天打门的声音，也使你起了带疑惧的希冀，因为你不知道而又愿知道他带来的是什么消息。门的开关是由不得你的。但是窗呢？你清早起来，只要把窗幕拉过一边，你就知道窗外有什么东西在招呼着你，是雪、是雾、是雨，还是好太阳，决定要不要开窗子。上面说过窗子算得奢侈品，奢侈品原是在人看情形斟酌增减的。

我常想，窗可以算房屋的眼睛。刘熙《释名》说：“窗，聪也；于内窥外，为聪明也”正跟凯罗《晚歌》起句所谓：“双瞳如小窗，佳景收历历。”同样地只说着一半。眼睛是灵魂的窗户，我们看见外界，同时也让人看到我们的内心；眼睛往往跟着心在转，所以孟子认为“相人莫良于眸子”，梅特林克戏剧里的情人接吻时不许闭眼，可以看见对方有多少吻要从心里上升到嘴边。我们跟带黑眼镜的人谈话，总觉得捉摸不住他的用意，仿佛他以假面具相对，就是为此。

据爱戈门记一八三〇年四月五日歌德的谈话，歌德恨一切带眼镜的人，说他们看得清楚他脸上的皱纹，但是他给他们的玻璃片耀得眼花缭乱，看不出他们的心境。窗子许里面人看出去，同时也许外面人看进来，所以在热闹地方住的人要用窗帘子，替他们私生活做个保障。晚上访人，只要看窗里有无灯光，就约略可以猜到主人在不在家，不必打开了门再问，好比不等人开口，从眼睛里看出他的心思。



关窗的作用等于闭眼。天地间有许多景象是要闭了眼才看得见的，譬如梦。假使窗外的人声物态太嘈杂了，关了窗好让灵魂自由地去探胜，安静地默想。有时，关窗和闭眼也有连带关系，你觉得窗外的世界不过尔尔，并不能给予你什么满足，你想回到故乡，你要看见跟你分离的亲友，你只有睡觉，闭了眼向梦里寻去，于是你起来先关了窗。因为只是春天，还留着残冷，窗子也不能镇天镇夜不关的。

美词欣赏：关于春的两首词

蝶恋花

【宋】李清照

暖雨晴风初破冻，
柳眼梅腮，
已觉春心动。
酒意诗情谁与共？
泪融残粉花钿重。
乍试夹衫金缕缝，
山枕斜欹，
枕损钗头凤。
独抱浓愁无好梦，
夜阑犹剪灯花弄。

临江仙

【宋】晏几道

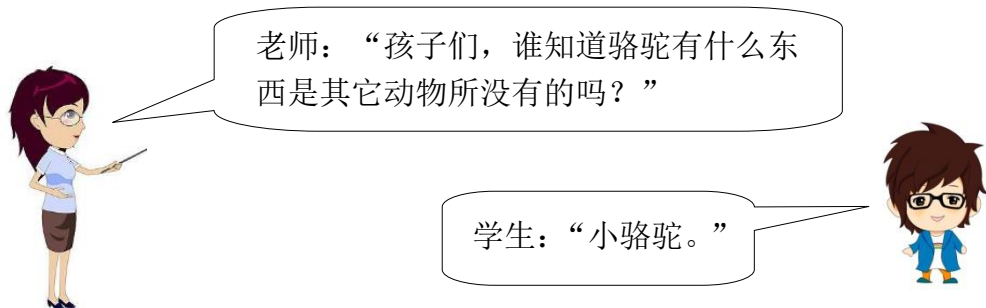
梦后楼台高锁，
酒醒帘幕低垂。
去年春恨却来时。
落花人独立，
微雨燕双飞。
记得小蘋初见，
两重心字罗衣。
琵琶弦上说相思。
当时明月在，
曾照彩云归。





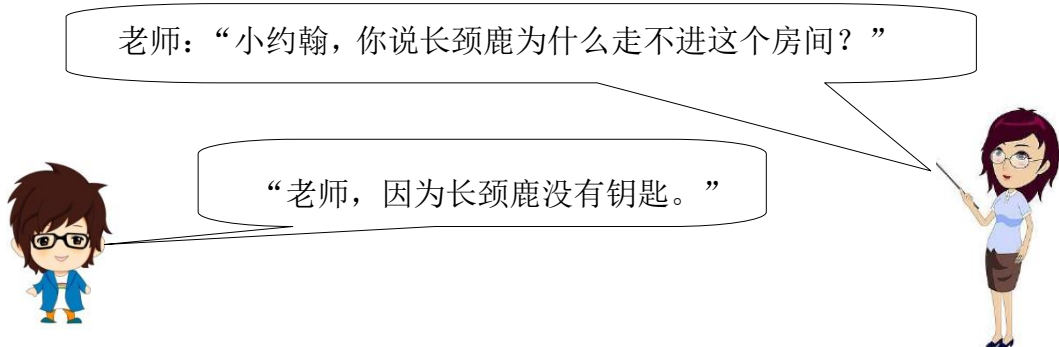
七、开心驿站

课堂问答

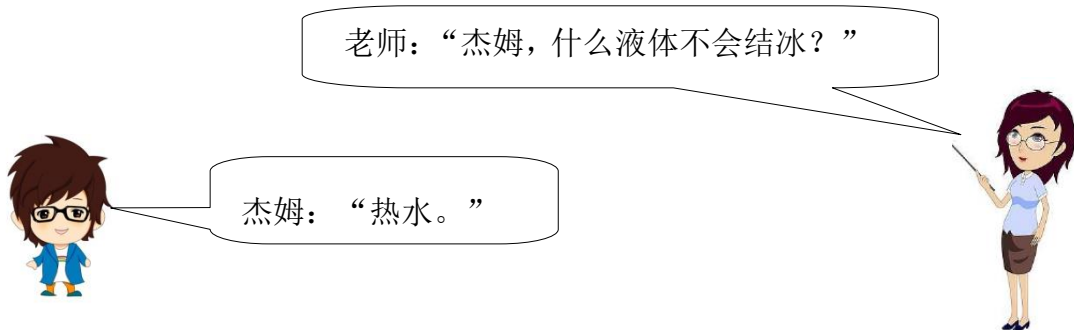


长颈鹿没有钥匙

老师在给学生讲解动物的特征，如骆驼的驼峰，大象的鼻子……小约翰呆呆地望着窗外……



不结冰的液体



这几个孩子这样真的好吗？**切记：态度决定人生！**

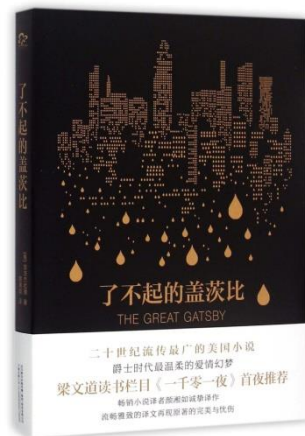


八、书海拾贝

《了不起的盖茨比》

【内容简介】

主人公詹姆斯·卡兹本是北达科他州的一个贫穷的农家子弟，自幼梦想做个出人头地的大人物。经过一番努力，他终于步步高升，并更名为杰伊·盖茨比。他在一个军训营里任中尉时，爱上了南方的大家闺秀黛茜·费。可是当他戴着军功勋章在战争结束后从海外归来时，黛茜已嫁给了一位来自芝加哥的、体格健壮、极为富有但举止粗鲁的纨绔子弟汤姆·布坎农，沉醉于爱情梦幻中的盖茨比艰苦创业，由一个贫穷的军官奋斗成为百万富翁。他在长岛西端买下了一幢豪华别墅，与住在东端的布坎农夫妇隔海湾相望。他的府第每晚灯火通明，成群的宾客饮酒纵乐。他唯一的愿望是希望看到分别了五年的情人黛茜，当他们重逢时，盖茨比以为时光可以倒流，重温旧梦，但久而久之，他发现黛茜远不像他梦想的人，可是这种醒悟还没多久，黛茜开车碾死了丈夫的情妇，汤姆嫁祸于盖茨比，盖茨比终于被害，黛茜居然没来送葬：叙述者尼克由此看透了上层社会有钱人的冷酷残忍和居心险恶，离开纽约，回到了中西部的故乡。



【作者简介】

F.S.菲茨杰拉德（Francis Scott Fitzgerald 1896~1940），美国小说家。1896 年 9 月 24 日生于明尼苏达州圣保罗市。父亲是家具商。他年轻时试写过剧本。读完高中后考入普林斯顿大学。在校时曾自组剧团，并为校内文学刊物写稿。后因身体欠佳，中途辍学。1917 年入伍，终日忙于军训，未曾出国打仗。退伍后坚持业余写作。1920 年出版了长篇小说《人间天堂》，从此出了名。1925 年《了不起的盖茨比》问世，奠定了他在现代美国文学史上的地位，成了 20 年代“爵士时代”的发言人和“迷惘的一代”的代表作家之一。



【经典欣赏】

- 每当你觉得想要批评什么人的时候，你切要记着，这个世界上的人并非都具备你禀有的条件。



- 世界上只有被追求者和追求者，忙碌者和疲惫者。
- 我年纪还轻，阅历不深的时候，我父亲教导过我一句话，我至今还念念不忘。
“每逢你想要批评任何人的时候，”他对我说，“你就记住，这个世界上所有的人，并不是个个都有过你拥有的那些优越条件。”
- 世界不会在意你的自尊，人们看到的只是你的成就。在你没有成就以前，切勿过分强调自尊。
- 当一个人痛苦的时候才会变得才华横溢，当我的生活步入正轨时，我开始跟你一样，像你忘记我那样忘记你，然后忘掉那些痛苦，开始变得平庸可耻。我不愿这样，也不愿意这样，我无法触及你，你就像盖茨比的梦，璀璨无比，却又触不可及。前方的路上诱惑太多，我没有盖茨比那么了不起，我可能走上其他的路，无法一直追逐你的脚步。
- 可是我一面心里想，我们这排灯火辉煌的窗户高高在这都市之上，从底下暮色苍茫的街道望上来，不知道蕴藏着何等人生的秘密，而我脑海中也见到这么一位过客，偶尔路过此地，抬头望望，不知所以。我自己似乎又在里边又在外边，对这幕人生悲喜剧无穷的演变，又是陶醉又是恶心。
- 假如人的品格是一系列连续不断的成功的姿态，那么这个人身上就有一种瑰丽的异彩，他对于人生的希望具有一种高度的敏感，类似一台能够记录万里以外的地震的错综复杂的仪器。
- 月光渐渐升高，显得渺小的房屋开始融入这溶溶的月色中去，此时我的眼前逐渐浮现出这座古老的岛屿当年在荷兰航海者眼中的那种妖娆风姿——一个新世界的翠绿欲滴胸膛。它那现在不复存在的林木（为修造盖茨比住过的这座别墅被砍伐掉了）曾经温馨地煽起人类最后的也是最伟大的梦想；在那短暂的神奇时刻里，人类一定在这片大陆前屏住了呼吸，情不自禁地耽入到他既不理解也没希冀过的美的享受之中，在历史上最后一次面对面地欣赏着，这一与他的感受惊奇的力量相称的景观。
- 阳光照耀大地，绿叶涌出树枝，犹如电影镜头中万物飞快生长。那熟悉的信念又回到我的心中，夏日来临，新生活开始了。



九、健康随行

初春呼吸道疾病高发，小心 3“杀手”，收好 5 锦囊

初春万物复苏，但却给呼吸系统带来很大的挑战。几个呼吸道“杀手”潜伏在环境里，稍不留神，便会侵袭你的身体，诱发呼吸道疾病。

杀手 1：乍暖还寒的温度差

初春时分，天气乍暖还寒，早晚温差起伏较大，有时早上穿得正合适，中午又热得出汗，把衣服脱了之后，到晚上又感觉寒冷。这样的天气，很容易让人感染风寒，进而诱发呼吸道疾病。

这样反击：

注意保暖，“春捂秋冻”。初春的衣服还是要穿多一点。特别是老人、小孩等抵抗力较弱的人，出门时可备几件薄厚不一的衣服，并随着天气的变化增减穿衣量。

杀手 2：潮湿阴霾的“回潮天”

阴雨绵绵是初春季节另一明显特点，在南方较为明显。空气中的湿度常常达到 90%以上，而人体适宜的湿度在于 60%~70%之间，因此潮湿的空气使人感觉浑身不舒服。此外，潮湿、阴霾的天气加快了细菌、病毒、霉菌的滋生，容易对人体造成危害，诱发呼吸道等疾病。

这样反击：

多通风。在家里，早晚时间应把门窗关闭，特别是朝南的门窗，到中午时可以打开，通下风，注意保持室内每天通风至少半小时。避免到人群密集的地方，人群密集、通风条件较差的地方容易滋生病毒、细菌。

杀手 3：花粉、粉尘等过敏源

春季万物复苏，花儿竞相开放，花粉也漫天飞舞。这些对于过敏体质的患者，特别是过敏性鼻炎、过敏性哮喘的患者而言，简直就是噩梦。过敏源主要春天中常见的花粉、粉尘等，主要是通

这样反击：

预防为首选手段。对花粉、粉尘比较敏感的人群，应尽量避免与其接触。例如在家的时候关上门窗，防止花粉、粉尘进入；外出尽量避开花园、工地等花粉、粉尘聚集的地方，必要时可戴上



过吸入的方式侵袭人体，出现鼻子瘙痒、打喷嚏，气喘咳嗽甚至是发热的症状，分为吸入性、食物性以及接触性三种，严重者将导致过敏性鼻炎、哮喘等，稍不留神还会对生命产生威胁。

有过滤功效的口罩，隔绝与花粉、粉尘的接触。对花粉、粉尘过敏的人可随身带一些药物。另外，若真的出现过敏急性发作，如自我处理后症状不缓解甚至出现呼吸困难的感觉，应该马上到医院救治或打 120 急救电话寻求帮助。

预防春季呼吸道疾病，还要从生活中的方方面面入手，五个防病锦囊送上：

1. 保暖要暖足、重脖背

暖足、重脖背，方可最大限度保平安。首先是暖足。寒从脚起，足冷时感觉全身都不暖，因此，最基础的工夫是穿好保暖鞋袜。

其次是重脖背保暖。尤其老人、小孩，最内侧两件衣物应该是中高领的，戴好围巾，二三月春风似剪刀，必要时还可用来捂口鼻挡风防寒。背部保暖同样重要，背部保暖可以穿一件马甲，不捂汗且午间升温易脱。

2. 通风宜在 11 时至 16 时

防止呼吸病的家居首要，就是开窗通风，以免病毒滞留室内，导致感染或原有病情加重。

保持室内空气流通，每天也要开窗通风 3 次以上，每次至少 10-15 分钟，空调设备应定期清洗空气过滤网。开窗换气的最佳时间是 9:00-10:00 和 15:00-16:00，如果家有老幼或病弱人士，则建议在 11:00-16:00 进行。

开窗换气的时，要提醒老人、小孩、病弱者，不可当风坐立，更要避开“穿堂风”，以免受凉。

3. 多锻炼、用鼻呼吸

要多做有氧运动，根据自己的身体状况选择适合的时间段到户外去，做一些适合自己的运动，提高身体素质及防病抗病的能力。

注意锻炼时不宜用嘴呼吸，应养成用鼻子呼吸的习惯，鼻毛能滤清空气，使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。

4. 适当补水

春季适当地多喝水，让气道黏膜保持湿润，以有效抵御病毒细菌的入侵。另外，保持均衡饮食，注意劳逸结合，调节情志，也是提高自身抗病能力很重要的因素。

5. 戴个口罩

春季人们易感冒，经常咽喉发干。这说明喉部附近缺少水分润滑，鼻腔内绒毛失去传送作用，导致病毒侵入。口罩可减慢水分挥发，呼出的水分与冷空气间形成“屏障”，减轻了外界冷空气对口鼻的直接刺激，并且保暖。也可以在药店购买专用的抗病毒口罩，预防流感效果更好。



十、心灵小憩

老师的眼泪

上高中的时候，我们班只是个普通班，比起学校里抽出的尖子生组成的六个实验班来说，考上大学的机会不多，因此除几个学习好的同学很努力外，我们大多数人都只是等着毕业混个文凭，然后找个工作。

班主任兼英语老师是个刚从师范学院毕业的学生，他非常敬业，每日催着我们学习学习再学习，作业作业再作业。但是说归说，由于许多人抱着破罐子破摔的想法，我们的成绩仍然上不去，在全校各科考试中屡屡倒数。

直到高二的一次英语联考，我们班的成绩破天荒地超过了几个实验班，这使我们接连兴奋了好几天。

发卷的时候到了，老师平静地把卷子发给我们。我们欣喜地看着自己几乎从没考过的高分，老师说：“请同学们自己计算一下分数。”数着数着，我的分竟比实际分数高出20分，同学们也纷纷喊了起来：“老师给我们怎么多算了20分？”课堂上乱了起来。

老师把手摆了一下，班上静了下来。他沉重地说：“是的，我给每位同学都多加了20分，这是我为自己的脸面也是为你们的脸面多加的20分。老师拼命地教你们，就是希望你们争口气，让老师不要在别的老师面前始终低着头，也希望你们不要在别班同学面前总是低着头。”

老师接着说：“我来自山村，我的父母都去得早，上中学时我曾连红薯土豆都吃不起。大学放暑假，我每天到建筑工地拉砖，曾因饥饿而晕倒。但我就是凭着一股要强的精神上完大学。生活教会我在任何时候都不能服输。而你们只不过分在普通班就丧失了信心，我很替你们难过。”

这时候教室里安静极了，同学们都低下了头。老师继续说：“我希望我的学生们也做要强的人，任何时候都不服输，现在还只是高二，离高考还有一年多的时间，努力还来得及。愿你们不靠老师弄虚作假就挣回足够的分数，让老师能把头抬起来，继续要强下去。”

“同学们，拜托了！”说完，老师低下头，竟给我们深深地鞠了一躬。当他抬起头的时候，我们看到他的眼睛噙满了泪水。

“老师……”班里的女生们都哭了起来，男生们的眼里也含满了泪水。

那一节课，我们什么也没有学，但一年后的高考，我们以普通班的身份夺得了全校高考第一名。据校长讲，这在学校的历史上是从未有过的。

我们每一个学生都记住了老师的眼泪，更记住了老师那深深的一躬。

永不放弃的精神，是战胜一切的武器！