



北京启喑实验学校

校刊

2018 年 5 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
北京启喑实验学校工会举行第三届换届选举	2
学伟人精神，塑优秀党员队伍	2
暮春时节潭柘寺踏青活动	4
北京启喑实验学校顺利举办第六届运动会	6
北京启喑实验学校召开新一届学科带头人、骨干教师会	8
二、 启喑故事	9
送教上门开展信息技术课程的实践摸索	9
启喑给乐乐的礼物太多，毕业仍难忘	14
三、 特教理论	16
当代“问题学生”的类型	16
四、 他山之石	20
教育下半场的十大发展趋势	20
五、 美文欣赏	24
睡在天堂的爱	24
六、 开心驿站	28
走运的昆虫	28
在游泳课上	28
在农艺课上	28
得到宽恕前干什么	28
七、 书海拾贝	29
《一只特立独行的猪》	29
八、 健康随行	30
夏季身体有六怕	30
夏季健康歌	31
九、 心灵小憩	32
盲人的灯笼	32



一、校园之声

北京启喑实验学校工会举行第三届换届选举

3 月 27 日，北京启喑实验学校召开全体会员大会，严格按照选举办法，以无记名投票的方式选举产生了第三届工会主席、工会委员及经审委员，名单如下：

工会主席：邱 平

工会委员：王炎亮（生活委员）

刘可研（组织委员）

刘 洋（男）（维权委员）

张 然（宣传委员）

高战荣（调研委员）

高 华（女工委员）

魏 涛（文体委员）

陈师坤、王晴、高彪（经审委员）

同时，按规定选举产生了新一届教代会代表 21 人，覆盖了每一个行政组。工会干部占 9.5%；一线职工占 76.2%，干部占 23.8%；女教职工占 67%，少数民族占 4.8%，聋人职工占 9.5%。



学伟人精神，塑优秀党员队伍

2018 年 3 月 5 日，是开国总理周恩来同志诞辰 120 周年纪念日。为了缅怀这位伟人，学习、传承、弘扬他的革命精神，北京启喑实验学校党支部组织党员和部分积极分子，在 4 月 22 日这一天，冒着春日的小雨，乘车前往位于天津市的周恩来邓颖超纪念馆，进行了一次现场学习。



周恩来、邓颖超是伟大的无产阶级革命家，坚定的马克思主义者，党和国家卓越的领导人。他们为中国人民的解放和新中国的创建、为我国的社会主义建设、为伟大的共产主义事业无私地献出了自己的毕生精力，深受全党、全军和全国各族人民的爱戴。为了让这次现场学习更有效、更深入，参观前，支部组织党员和积极分子学习了《习近平在周恩来诞辰 120 周年的讲话》和《大善至美，大德至纯》，并布置了相关讨论题。

此次参观的主要内容包括生平厅、情怀厅和仿制西花厅。大家跟随着讲解员，通过观看大量翔实的历史资料和珍贵的文献文物，了解了周恩来同志不平凡的一生。作为中国共产党领导中国历史进程中的一位卓越代表，周恩来同志将毕生精力都奉献给了中国的革命事业，为国家、为人民鞠躬尽瘁。他用高尚的品格和独特的人格魅力征服了世界，也获得了全国人民的尊敬和爱戴。参观中很多同志都流下了感动的泪水，也为我们国家有这样出色的领导人和优秀的共产党员而骄傲。

通过近距离学习周、邓二位同志的革命事迹，参与此次活动的党员和积极分子结合自身实际进行了认真地比对和思考。这次活动不仅是缅怀革命伟人的实地学习活动，也是向优秀党员看齐、找不足的思想洗礼，更是一个北京启喑实验学校党支部加强党员队伍凝聚力、战斗力的重要契机。

北京启喑实验学校党支部还将继续组织党员，以分组讨论的形式，就此次参观的研究性学习报告做进一步交流。



（全体参观人员在汉白玉雕像《情满江山》前合影 刘可研拍摄）



暮春时节潭柘寺踏青活动

暮春三月初三，风和日丽，北京启喑实验学校老教协组织退休教职工前往著名佛教圣地潭柘寺踏青。潭柘寺始建于西晋永嘉元年，距今已有 1700 多年的历史，是佛教传入北京地区后修建的最早的一座寺庙。这里植被繁茂，古树名花数量众多，古式建筑及自然环境相互对应，景色极为优美，是踏青赏花、赏景的好去处。



老教师们拾级而上

潭柘寺素有“皇家第一寺院”的美誉，寺内建筑布局完整，殿宇辉煌，古树参天，翠竹花卉遍布其间。老教师们赏花、赏景、赏古建，乐在其中。

老教协组织这次活动的目的，就是带领退休教职工告别熙熙攘攘的城市喧嚣，闻着历史的气息，走近这片佛教净土，找寻春天，找寻本真和自然，找寻内心的清净与慰藉。在这里，内心，可以完全的放松，没有现实的味道，没有压力，在感受这里幽静的同时，净化心灵，欣赏大自然赐予人们的美丽。

潭柘寺门前合影





潭柘寺的美景

赏花、赏景乐陶陶



（供稿人：王晴）



北京启喑实验学校顺利举办第六届运动会

4月28日上午,北京启喑实验学校在北京三十五中运动场举办第六届运动会。西城教委体卫科领导参加了运动会开幕式。

此次运动会,学前设1个综合项目,一年级至高中共设田赛和径赛9个个人项目和接力集体项目;教师设2个个人比赛项目。师生传统项目拔河比赛成为全场最后竞争的亮点,学生队取得了最后的胜利。

经过激烈的比赛,32名学生获得了单项比赛冠军,一年级、六年级1班、八年级1班、高二年级2班分获各组别接力比赛冠军。



开幕式方阵入场



学前表演队



中学武术健身操表演



中学竞技队表演垫上运动



学前表演队



学前综合项目



小学径赛



中学跳远



师生拔河对决



教职工接力比赛



闭幕式上谢校长给获奖学生发奖

（供稿人：李华婷）

运动着 健康着 快乐着



北京启喑实验学校召开新一届学科带头人、骨干教师会

为加强教师队伍建设，提高教育教学质量，充分发挥学科带头人和骨干教师教书育人、教育科研、指导培养青年教师等方面的示范、引领与辐射作用，5月8日下午，北京启喑实验学校在二层会议室召开了新一届学科带头人、骨干教师会，校领导、教学主任、人事干部、新一届学科带头人及骨干教师共31人参会。

会上为28位学科带头人、骨干教师颁发了证书，校领导对新一届学科带头人的整体情况进行了介绍，并带领大家学习了各级各类学科带头人和骨干教师履职考核办法，向各级各类学科带头人和骨干教师发放了履职手册。

校长强调：学科带头人和骨干教师既是荣誉，也是职责，每个人要做好自己的发展规划，引领他人，用学科教学育人，与时俱进，勤于探索，努力提升自己的教学教研能力，充分、有效的发挥学科带头人和骨干教师的引领辐射作用，带动青年教师共同成长，从而推动学校学科建设的整体发展。



市级骨干教师与校领导合影



区级学科带头人与校领导合影



首席班主任与校领导合影



校级学科带头人、教学干部、校领导合影

此次会议，使学科带头人和骨干教师充分感受到了肩上的责任，明确了努力的方向。相信此次会议在推动学科带头人和骨干教师更好地发挥作用，促进学校教育教学质量的提高等方面将产生积极影响。



（供稿人：时伟）



二、启喑故事

➡ 教师篇

送教上门开展信息技术课程的实践摸索

刘洋（女）

最初，为了满足了解新鲜事物的好奇心，我校在一开始开展送教上门时，我就申请了参与这项工作。经过一个学期共 10 次送教上门后，我发现送教上门工作别有天地，意义深刻。

一、什么是送教上门

“送教上门”是指具有接受教育能力但因身体残疾程度过重，无法到学校接受正常教育的适龄重度残疾儿童少年，采取学校教师走进家门进行有计划、有目的、个性化的个别化教学形式。

接受送教上门的孩子基本都是生活无法自理，不能自由行动，不能正常来学校学习，但是这些学生有学习的权利及兴趣。这种情况下，社会、残联、学校就联合行动，通过送教上门的形式，让这些孩子享受学习权利，提高学习兴趣，感受社会关爱。

比如我的送教对象——畅畅，就是一个 15 岁的脑瘫女孩。她下肢行动不便，平日，主要是由 70 多岁的奶奶在家照顾，父母晚上下班回家后主要是以初中的妹妹学业为主，与畅畅并无过多的交流。在这种乏味的生活里，畅畅多半以看电视来打发漫长的时间。

常常虽然下肢行动不便，但是她在智力与语言方面没有障碍，能长时间坐立，上肢也能自由活动。在我送教上门之前，畅畅已经接受了 7 年的送教上门学习，主要学习了数学、语文的基本知识。会使用拼音，能看懂一般的文字书籍，会使用互联网看视频。她能使用手指点击键盘，也能使用鼠标器准确点击显示屏上的内容。



刘洋老师和她的送教上门学生

畅畅渴望像正常孩子一样有自己的同伴，能与外界交流，能得到社会的认可。她时常让妹妹教自己使用电脑上网，以求通过网络了解这个大千世界，但是妹妹学习负担重，没有过多精力与能力系统地教畅畅使用网络。在这种情况下，为她送教上门过程中系统地教授信息技术知识就如雪中送炭一般及时。

畅畅渴望像正常孩子一样有自己的同伴，能与外界交流，能得到社会的认可。她时常让妹妹教自己使用电脑上网，以求通过网络了解这个大千世界，但是妹妹学习负担重，没有过多精力与能力系统地教畅畅使用网络。在这种情况下，为她送教上门过程中系统地教授信息技术知识就如雪中送炭一般及时。

每次看着她清秀的面容、温暖的笑容和期待的眼神，我都不敢有一思含糊。为了两周一次、每次 90 分钟的上门教学，我购买了最新的书籍，认真备课，制作课件，制定个别教育计划，开展系列的信息技术教学。一学期的送教下来，我总



结出了如下的送教上门心得。

二、针对送教上门对象的信息技术课程实践摸索

（一）立足实际，制定方案

要根据送教上门对象的实际情况（家庭状况、学习环境、家长态度、身心情况、学习情况等），本着注重发展残疾儿童少年潜能、提高其认知能力、适应能力的宗旨，针对送教对象的生理、心理特点和残疾情况，制定切实可行的个别化教育计划（如表 1 所示）。

表 1 送教上门个别化教育计划表（范例）

一、基本资料							
学生姓名		性别		出生日期		出生地	
家庭住址							
父亲姓名		职业		联系电话			
母亲姓名		职业		联系电话			
二、家庭生活及学习环境							
主要家庭成员及文化程度	父	母	兄/弟	姐/妹			
	☐ 大学以上 ☐ 初高中 ☐ 初中以下	☐ 大学以上 ☐ 初高中 ☐ 初中以下	☐ 大学以上 ☐ 初高中 ☐ 初中以下	☐ 大学以上 ☐ 初高中 ☐ 初中以下			
居住条件	☐ 与父母住一屋 ☐ 有独立寝室 ☐ 有起居室 ☐ 有独立客厅 ☐ 有阳台 ☐ 有独立餐厅 ☐ 有学习空间 ☐ 有自己的活动空间						
居住环境	住房类型： ☐ 平房 ☐ 楼房第_____层 ☐ 其他_____ 居住小环境： ☐ 绿地 ☐ 休闲地 ☐ 临街 ☐ 其他_____ 居住大环境： ☐ 市区 ☐ 城郊 ☐ 农村 ☐ 其他_____						
社区环境	绿化_____ 健身设施_____ 医疗_____ 超市_____ 其他_____						
家长教养态度	当孩子出现以下情况时家长用什么方法： 孩子发脾气时 _____ 孩子愿望达不到时 _____ 孩子不主动做家务时 _____ 孩子不听大人话时 _____ 孩子说谎时 _____ 孩子与他人有矛盾时 _____						
三、身心健康情况							
身体健康	一般病史						



	服药情况	
四、学习情况		
过去 学习 经历		
具体实施记录		
授课时间：		
教育起点		
教学内容		
教学目标		
教学过程及措施		
课上表现简要记录		
家庭训练简要记录		

（二）精心取舍，注重实用

送教上门的课程学习不涉及到考试、考察、考核，只需要根据送教上门对象基本生理情况、学习情况及兴趣爱好等，精心选取合适的信息技术课程。

1、为了满足与外界沟通的需求，可设置计算机网络基础课程。在课程中可舍弃枯燥的理论知识，直接讲授具有使用价值的操作知识，如搜索引擎的使用，浏览器的使用，发送电子邮件，建立博客等。

2、软件应用。应选择易懂、生动形象的软件。如会声会影、Flash、Photoshop、网页制作等课程。这些软件操作简单，易出成果，能有效帮助送教上门对象树立信心，体会到学习的乐趣。

（三）注重教法，送教到位

送教上门对象与在校学生身心方面都有很大区别，所以教学方法也有所不同。要根据送教上门对象情况和教学内容精心选择教法才能取得实质性的成效。

1、重视学案。对于在校的中学生来说学案是学习过程中的重要资料，对于畅畅这样手指不灵活，不能把课上的主要内容用笔记的方式记录下来，所有教学内容都需要用脑子记录的孩子来说，学案就更是不能缺少的学习过程中及课后复习的重要参考资料。特别是学习软件时操作步骤多、细节多的教学内容，学案就更不能缺少。比如学习 Flash 软件时，制作出一个小小的动画可能就需要 20 多个步骤，如果其中有一步漏掉了，那么后面的操作就将无法顺利完成。如果没有学案，想和老师沟通交流，就只能通过电话、短信等形式，效果肯定不如学案更直接、更形象、更明白。所以，对于送教上门信息技术课程来说，学案是备课中的一项重要内容。学案的质量直接影响到送教上门的教学质量。



2、重视课件。课件是教师上课的辅助工具，相对于纸质的学案来说，课件更直接、更形象、更具体，一个好的课件体现的是教学内容的重点和精髓。例如学习 Flash 软件或会声会影时，动画、音频、视频并不能通过学案完全表现出来，这时，课件无疑就是课上的好助手、课下复习的好帮手。课件与学案是送教上门活动的两大法宝，要配合使用，以发挥最大的作用。

3、放慢教学速度。在教学中根据个别化教育计划要分阶段、有步骤的实施教学内容。由于送教上门对象有身体障碍，肢体运动不够灵活，操作计算机绝对不能像在校学生那样快。有时为了用鼠标准确地点击对象，他们需要反复几次尝试才能完成。送教上门对象接触事物较少，知识面狭窄导致理解能力有限，有时一个操作步骤或原理需要讲解几遍才能明白或理解，所以在教学中，教师要极富耐心，教学过程不求快、不求直，只求有起色、有进步。根据送教上门对象实际情况放慢教学速度，切忌盲目追求教学速度而忽略教学质量。

4、注重课后练习。送教上门的教学时间毕竟短而有限。大部分的学习还要靠课下的反复练习加以巩固。如果没有课后练习，经过一段时间再上课时学生可能把上次教学内容忘光，导致教学质量下降。所以在每次的教学内容完成后，一定要有相应的课后练习。课后练习要根据由易到难的原则，让学生体验学习的乐趣，要根据送教上门对象身体情况练习数量适当，切忌过量。

5、保护自尊心，鼓励贯穿始终。残疾孩子心理敏感，自尊心强。教师要极富爱心和耐心，重视情感的投入，自始至终表现出对孩子的信任，以自己生动的语言、形象的动作、丰富的表情来感染学生的情绪，表扬、鼓励送教上门对象，帮助孩子树立信心。

三、针对送教上门信息技术教学的其它注意事项

（一）明确送教上门的主要内容。送教上门包含很多教学内容，对于只上门教授信息技术的教师来说，一定要明确自己的职责范围，哪些可为，哪些不可为。特别是没有康复训练资格或行医资格的教师来说，一定要避免与送教上门对象有身体上的接触，在不了解对象身体状况的前提下不要因为盲目的爱心帮忙而导致意外情况。如上课过程中学生出现想上厕所，想喝水、想挪动椅子等行为，一定要送教上门的对象的看护人来做，而不是教课的教师。

（二）注重感情的培养，建立和谐的师生关系。对于送教上门的对象来说，每次教师上门是一次难得与社会接触的机会，学生会非常珍惜，常常和送教上门的老师聊一些课外的话题。这种现象对于常年在家的障碍学生来说是很正常的现象。对于这种现象送教上门的教师一定要耐心倾听，不要为了节约上课时间而贸然打断学生兴高采烈的谈话。可与学生事先约定好课前 5-10 分钟先聊聊其它话题，教师在这个过程中慢慢转移话题到教学内容上。

（三）教学中关注学生身体状况。我每次送教上门时间为 90 分钟。对于在学



校学生来说相当于 2 节课的时间。90 分钟的学习时间对于身体障碍的学生来说有些过长,所以教师在 90 分钟期间内根据学生身体状况可设置 1 或 2 个课间休息,缓解疲劳。如果出现任何其它意外情况一定要及时反馈给监护人。

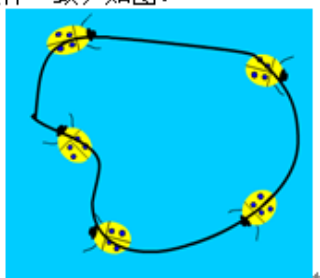
送教上门是一项长期的特殊教育工作。而送教上门中系统的信息技术教学是送教上门的一项新领域。对于教师来说需要长期的实践摸索才能更好为残疾学生服务。在送教上门信息技术教学中一定要结合送教上门对象的身心特点、学习能力、综合素质,结合特殊学校的教学方法,从实际出发,精心设计教学,实施个别化教育,从而使送教上门信息技术教学顺利、切实开展。

3、制作引导层动画



如图:

甲虫的运动过程与路线大体一致,如图:



注意:

可以在主场来完成这个甲虫的沿路径的运动,但是应该善于利用电影元件,将这个运动作为一个整体,放置在主时间轴上。在这个主时间轴上,这个 MC 元件只占用了一帧。由于这个一帧的对象是一个 MC 元件,所以他将按照自己时间轴进行播放。

刘洋老师为送教学生设计的教案范例

参考文献:

1. 刘艳虹.《扶残助学 送教上门——志愿者培训教材》[M]. 北京师范大学出版社. 2013.
2. 雷江华.《融合教育导论》[M]. 北京大学出版社. 2012.
3. 邓猛《融合教育理论反思与本土化探索》[M]. 北京大学出版社. 2012.



➡ 学生篇：

启喑给乐乐的礼物太多，毕业仍难忘

我是北京启喑实验学校 2017 届高三毕业生。就在 2017 年全国听障生单考单招中，我以优异的成绩被理想中的大学——天津理工大学聋人工学院计算机科学与技术专业录取，将在那里完成本科四年的学习任务。回首自己的成长之路，心里感慨万千。



乐乐作为启喑 2017 年高三毕业生代表发言

四年前，我从老家湖南醴陵来到启喑。来时，我随身只带了一个背包。现在，在结束高三毕业典礼后，我将离开，带走的还是这只背包。看起来，这背包并没有什么变化，但我清楚，启喑在这一千多个日子里已经给它装满了礼物。这些礼物无形又无价，深沉且深情。

这些礼物里有“尊重”。在启喑，我第一次因为上课睡觉被叫起来；第一次因为不写作业而被点名；第一次知道，我，作为聋学生，生活、学习上若有懈怠，是要被批评的。是的，这些曾经在我看来只有身边的健听同学才需要遵守的规则，在这里我也要遵守。在启喑，我被前所未有的严格要求着，也感受着前所未有的尊重。因为被尊重，所以我更加自重。

这些礼物里有“包容”。我来自湖南乡下普通的农民家庭，曾经耳聋和清贫像两块巨石压在我的心头，时刻提醒着我，自己和别人不一样。但是在启喑，我感受到了即使与众不同，也可以活的从容自在：你的家在北京，我来自湖南，你的家在遥远的大兴安岭，我则来自更遥远的贺兰山下。你从普校来，不会手语，我在聋校长大，几乎什么都听不到；你的家境富裕，衣食无忧，我的家只有几亩稻田，靠天吃饭。但这又有什么关系呢，我们都是启喑的孩子，这里接纳我们的差异，包容我们的不同，在启喑宽厚的臂膀里我感受到温暖也开阔了胸怀，我可以伸开脊梁，玩命生长。

这些礼物里有“希望”。有人问我，是不是为了圆自己的大学梦才来到启喑。坦率的说，不是。四年前，我对生活没有期待，所谓的未来不过是打工，回到村里，结婚，生子，做农活。是启喑这座梦工厂，让我看到世界原来那么大，让我



看到未来，未来原还可以那么好，是这座梦工厂里善良、敬业的灵魂工匠，为我织梦，带我逐梦，助我圆梦。在启喑，我觉得每天过的都不一样。我坚信我会更好，我要好好的活，我对未来充满希望。

启喑，你给我的礼物太多、太多，我怎么数也数不过来，但此刻，我要走了。启喑，一千多个日日夜夜，你给我的礼物我统统装进行囊，这世界上没人能够操控时间，所以此刻我必须离去，但你的礼物一定可以让我今后的时光更美的流淌。

我走了，启喑，一千多个日日夜夜，我知道即使有再多学生从你这里经过，你也会像我记得你一样，把我记在心上。我走了，启喑，到下一个异乡，带着你为我编制的梦想，翱翔。

启喑老师在指导乐乐学习



踏入大学校园的乐乐在湖畔

（指导教师：李若南）



三、特教理论

当代“问题学生”的类型

作者：张蕾、苏春景、李莹莹

（节选自《中国特殊教育》2014年第9期）

本文将“问题学生”界定为：

身体和智力水平正常，由于自身原因（心理、生理状况）以及经济、环境和文化等不利条件影响，导致其学业成绩长期达不到课程标准的要求或外在行为表现、内隐心理状态长期偏离常态，影响自身或同伴的发展，在学校场域中处于不利地位，被教师、同辈群体或自己视为有问题、需要帮助的弱势学生个体或群体。

从整体上理解世界的思维方式让我们在看待问题时，习惯于把现象放在复杂的、相互联系的背景中去思考。四位一体“万能贴”——从家庭、学校、社会 and 个人的成因出发，再建构相应的四位一体干预策略的模式在理论上行得通，但实际状态中不能有效转化“问题学生”。另一方面，对错综复杂的学生与背景相互关系的关注，也让“问题学生”的内涵和外延模糊不清，对“问题学生”内因关注少”，对“问题学生”类型的分析更为缺乏，研究多流于表面。笔者通过非参与式观察、结构性和非结构性访谈，发现学校场域中的“问题学生”有不同的类型，教师知道对不同类型的“问题学生”要“因材施教”，但苦于找不到理论指导下的针对不同情境的干预对策。笔者还发现在小学阶段，“问题学生”一般是出现行为问题的学生。初中和高中阶段，由于学业难度的增大，“问题学生”除了表现出行为问题以外，还有突出的学习问题并多伴随着交往问题和心理问题。总之，“‘问题学生’的问题复杂多样，呈现出多种形态的表现方式”。根据其突出的特征，笔者将“问题学生”大致分为以下几种类型。

行为问题型

学生的行为举止及表现出的“道德水平”是教师是否标定“问题学生”的重要依据。行为问题型以越轨行为的严重程度为标准可以分为一般课堂行为问题型和严重行为问题型，严重行为问题型的学生常被认为“有品德问题”。



◆ 一般课堂行为问题型

情境呈现如下：

初一年级七班正在上政治课，这节课是《走进青春期》。

政治老师：在青春期，我们的身体发生重大的变化，性机能从不成熟走向成熟，女性会在这个时期来例假……

学生A：就是士力架（“例假”谐音）。

周围同学都在笑，老师停了下来，脸气得通红。

“一般课堂行为问题型”的突出表现是经常性地扰乱课堂秩序，使得正常的教学活动不能顺利开展。具体表现为他们在课堂上注意力不集中、随意插话、打架、扔东西、交头接耳、做出怪异的动作或是弄出较大的声响。这类学生性格开朗，学习成绩普遍较差（也有的学生成绩优异），无恶习，思想品德较为端正，教师适时的提醒、惩罚以及课下的思想工作可以让他们认识到这种行为的不妥，但总是“屡教不改”。教师理所当然地认为这些学生是“自制力差，管不住自己”、“不长记性”，甚至是“有多动症”。

◆ 严重行为问题型

还有的“问题学生”存在较为严重的行为问题——对抗行为、暴力行为、偷窃、网络成瘾等。这些问题一般表现在课下，并常被归类为“品德问题”。有的学生在面对其他同学或教师的某些要求时，伴有强烈抵触情绪，易被激怒，常通过对抗行为、暴力行为伤害和制服别人，发泄心中的愤怒，有的甚至随身携带

“武器”恐吓他人。有的学生通过偷窃他人财物实施报复或满足自己的物质需求，有多次偷窃行为的学生通常被认为“道德败坏”。网络成瘾是中小学另一严重的行为问题，网络的便利性和匿名性为中小学生逃避现实提供了便利，一些学生沉溺其中无法自拔，并伴有烦躁、焦虑等情绪体验。

学习障碍型

除了学生的行为举止，学业成绩是教师对学生评价的另一重要依据。“在学校层面的话语体系中，‘学习的好与差’和‘是否听话’成为衡量学生身份的基本标准”。学习障碍型“问题学生”根据其“是否听话”，分为“听话-学习障碍型”和“不听话-学习障碍型”。

◆ 听话-学习障碍型

访谈记录如下：

X 这个孩子，别的科目我不知道，就英语来说我觉得他不适合学英语。你让



他读他就读，你让他写他就写，学的时候都学了，可是学不会。怎么引导都不行，油盐不进。一个知识点，我说过两遍，班里别的同学都会了，他不会。我单独教他一遍，他说“会了”。等到考试，还是错。他态度还算端正，不是那种调皮捣蛋的。你见证了他的努力，也见证了自己的努力，但就是没有结果，有时候我真的觉得他智商有问题。

“听话—学习障碍型”在某些科目（尤其是数学和英语）的学习上表现出“比别人慢半拍”，在班级中一般“默默无闻”，性格较内向、没有明显行为问题，可能伴随着注意力问题，在课堂上表现出散漫、无所事事或多动。通常教师将他们学业成就低下归因为“不开窍”或者“笨”。

◆ 不听话—学习障碍型

“不听话—学习障碍型”性格较为活泼、冲动，表现出明显的行为问题，人际关系较差，他们是学习差又不听话的典型的“问题学生”。他们“处于学生群体的边缘地位，在他们身上往往表现出强烈的逆反心理”。教师常给他们贴上“懒惰”、“令人讨厌”的标签，同时他们也受到同辈群体的抵制和孤立。

交往问题型

观察记录如下：

五年级的英语课上，老师教了一个新音标的读法，然后在PPT上呈现一组含有此音标的单词，要求学生小组合作，尝试读准每个单词。

教师：W，你怎么不和小组同学们一起读？

W：老师，这些我都会。

教师：这是小组活动，作为组长，你的组员们需要你的帮助，老师希望你能和大家一起交流。

W：可是我不会教他们，而且我妈妈要我自己学好，教他们太浪费时间了，我不喜欢小组活动。

喜欢独立活动，不愿意花时间和别人交流的“问题学生”最为突出的问题是人际交往问题，类似的交往问题型学生还存在情绪冲动、处理不好和其他人的关系、不懂得同情别人等表现。交往问题型大致也可以分为两类：一类是成绩优异，如观察记录所示。他们喜欢成为课堂上的“主角”，不顾及他人的感受，通过展示自己的能力使其他学生感到受挫，甚至会在课堂上让教师难堪。另一类学生学业成绩较差，他们在班级和小组中处于较低的位置，他们与“行为问题型”的区别是较少扰乱课堂；与“学习障碍型”的区别是有突出的人际交往问题。



心理问题型

案例呈现如下：

L 性格内向，讲话细声细气的，身体娇小，自尊心很强。她学习成绩很好，去年期末考试班级排名第三，年级排名第20。但是这个学期临近期中考试总是阵阵头痛，持续有一个多月了。请假让她爸爸妈妈带她去医院做检查，好几个医院的结果都是没有任何器质性疾病，是神经性头痛。L 心理压力大，自我封闭，不愿与人沟通，面对考试缺乏信心，害怕失败。期中考试最终没有参加，但她的心理问题急需进行专业的疏导。

当代中小學生由于学业压力大，自身社会化不完善，人格独立和情感表达尚不成熟，意志品质较为薄弱。当遇到挫折时，他们不能很好地处理沮丧的感觉，会感到愤怒、焦虑、无聊等。“根据一项以全国12.6万学生为对象的调查显示，约20.23%的人有不同程度的心理问题，主要表现在自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫及精神分裂等方面”。“心理问题型”不仅存在于后进生之中，也存在于在校成绩优异的学生中。由于问题隐蔽，他们是最容易被忽视、最难转化的群体。





四、他山之石

教育下半场的十大发展趋势

教育是面向未来的事业，研判中国未来教育的发展趋势，对于今日中国教育的发展有着极为重要的意义。根据国家发展的总体安排、社会的变化、世界教育的发展趋势和教育自身演变的规律，可以预判未来中国教育将有十大重要发展趋势。

信息技术在教育中应用更加广泛

第四次产业革命以云计算和人工智能为标志。第四次产业革命已经影响了许多领域，整个社会越来越智能化、自动化、数字化。以互联网、云计算、大数据、物联网、人工智能等为代表的信息技术在教育领域中的应用越来越广泛，教育业务开始智能化、自动化和数字化。

MOOC、混合式学习、翻转课堂等都已经得到了广泛应用，智能教学系统(ITS)、智能决策支持系统、智能计算机辅助教学(CAI)系统也迅速发展，物联网已经在课堂教学、课外学习和教育管理三个方面给教育提供了相应的支持。

信息技术在教育领域的应用能够提高教育的效率，降低教育投入的成本，取得更好的教学效果。

教育培养目标转向能力培养为主

根据研究，在未来我国 710 万工作岗位将消失，700 种职业，47%的工作都可能被人工智能/机器人取代，而同时也将出现许多新职业。面对未来职业的改变，教育领域必须及时调整人才培养目标。

在知识记忆和简单理解方面，人工智能在很多方面已经超越了人类，在未来靠知识记忆和简单理解为主的工作将全面被人工智能所取代，所以整个教育体系的目标必须全面地加以调整，由知识记忆为主转向能力培养为主，更加注重培养人的批判性思考能力、创造能力、创新精神和创业精神，更加注重培养人机合作的能力。

混合式学习更加普遍

混合式学习不单是面对面的学习和在线学习的简单混合，而是混合多种教学设备、多种教学方法、多种学习策略与评价方法、同步学习与异步学习、多种课程和学习资源等。



混合式学习汲取了面对面学习和在线学习的优势，比单纯的面对面学习和在线学习更有效，在学习计划制定、学习方法设计、学习效果评价和学习记录跟踪等有突出的优势，有达到降低成本，提高学习效果的突出优势。在许多发达国家，混合式学习已经得到广泛应用，是未来教育的重要形态和发展趋势。

我国学校互联网普及率已经达到了很高的比例，推动混合式学习已经具备了足够的物质条件，实践中，有些学校也已经采用混合式学习方式，这对于提高我国学校的教学效果，提高教育投入的效益具有重要的意义。

学生的培养更加个性化

个性化培养是指学校根据每个学生特点而采取针对性教育培养的人才培养模式，是与工业时代学校统一化、标准化和规模化的学生培养模式相对应的一种培养方式。因材施教是自古以来的教育理想之一，也是最符合人才成长规律的培养模式。

同时随着技术的进步，特别是互联网、大数据、人工智能和物联网在教育中的应用，为学生的个性化培养提供了技术的和经济上的可能性。例如通过大数据，学校和教师可以分析学生的学习倾向、学习动机、学习风格和学习爱好等，能够实现个性化的推送学习资源，精准化的辅助学生，自助化完成学习目标等。

学习更以学生为中心

未来社会的发展需要具备终身学习能力的人，这需要学生在学校教育时期培养积极主动的学习能力和学习愿望，这必然要求改变传统的教学模式，使得学生的学习更多地以学生为中心。同时，互联网的大发展也为以学生为中心的学习提供了可能，互联网的教育资源已经极大丰富，未来还将更丰富，这为学生主动学习提供了必要的条件。

人工智能将全面辅助学生课程内外的学习，这为学生的主动学习提供了更大的可能。此外，混合式学习也是以学生为中心的，混合式学习改变了传统课堂教学以教师为中心的学习模式，要求学生在学中更加积极主动。

教师的角色和作用将发生变化

教师的角色和作用正在发生重大的变化，主要体现在两个方面：

一是教师角色的分工更加明显。教师队伍日趋分为授课教师和辅导教师两大类，一些讲课能力强、水平高、能够契合学生需要的教师将主要担当起授课教师的角色，除了面授，这类教师的讲课视频将通过互联网等技术手段广泛传播，满足广大学生的需要。而许多教师将承担起辅导教师的角色，针对学生的需要进行辅导，满足学生的个性化学习需求。



二是教师将主要承担起学生学习规划者和引导者的作用，而不是直接的知识传授。大部分教师的作用将不再是直接传授知识，而是要承担起为学生订制个性化学习方案的角色，将起到学生学习规划者和引领者的作用，针对不同学生的不同学习需求制定不同的学习规划，并且对学生的学习进行引导。

学校办学模式发生变化

学校的办学模式开始进入了追求个性的时代，追求个性时代的学校主要有二个明显特征：

一是从千校一面到个性发展。随着社会发展，千校一面的组织模式已经不适应社会的发展需要，人们未来的教育需求将从教育需要的满足向追求更好教育的方向演进。所谓的更好教育就是适应每个学生特点的教育，在教育基本普及的情况下，人们更加期望选择符合学生特点的个性化学校，这必然要求学校向更加个性化的方向发展，只有更加具备个性的学校才能够满足人们对更好教育的需求。

二是学校的组织模式将更加弹性灵活。学校组织模式变化的基本动向就是弹性学制的采用和组织结构的扁平化，学校将根据学生的个性化学习需要采用更加个性化的教学安排和活动安排，组织层级也将相应减少，金字塔式的垂直管理体系将日趋扁平化。

终身学习将成为人们的生活方式

知识社会需要人们不断更新知识和能力，以满足职业的要求和社会进步的需要，这将带来终身学习的普及，而技术的进步尤其是信息技术的发展也为人们终身学习提供了可能，互联网上丰富的教育资源为人们终身学习提供了现实的条件，人工智能能够成为人们终身学习的有力助手，信息技术与终身学习深度融合呈现出双向互动新趋势，也在推动继续教育转型升级。

此外，终身学习不但要求人们从学校毕业后继续学习，也要求学校教育方式的转变，学校应当更加培养人们的终身学习能力和主动学习的精神，而不是单纯的知识传授。学习将伴随人的一生，终身学习将成为人们的日常生活方式。

教育对外交流与合作进一步发展

各国政府认识到了教育国际化的大趋势及对其政治、文化和教育等方面的重要意义，积极采取举措促进教育对外交流与合作。加强教育对外交流与合作已经成为教育领域的重大趋势，学生和教师的流动日趋频繁，教育理念、课程体系、教师、办学模式日益呈现国际色彩，这种趋势在我国也已经日趋明显。



2016 年，我国出国留学人员总数高达 54.45 万人，1978-2016 年出国留学人数累计达 458.66 万人，我国已经是世界最大的留学国。2016 年留学生规模突破 44 万，我国已成为亚洲最大留学目的国。

中外合作办学的规模也日趋扩大，全国经审批的中外合作办学机构和项目 2500 余个，其中本科 1200 余个，高等教育阶段中外合作办学在校生约 45 万人，中外合作办学毕业生超过 150 万人。

根据全球教育国际化的发展趋势和我国既定的对外开放政策，可以预判，我国教育对外交流与合作将进一步发展。

民办教育将持续发展

改革开放以来，我国民办教育逐渐发展壮大，已经成为社会主义教育事业的重要组成部分随着社会的发展，可以预见民办教育将迎来大发展，主要的理由有三点：

一是私立教育的大发展是世界性趋势。全球范围内大多数国家的私立教育呈现持续增长的趋势，教育民营化的比例总体呈现上升趋势，越来越多的学校由社会力量举办、运营和提供经费。

二是我国政府对民办教育的发展采取了鼓励的态度。《民办教育促进法》明确提出国家对民办教育实行积极鼓励、大力支持的方针。《国务院关于鼓励社会力量兴办教育促进民办教育健康发展的若干意见》也明确提出放宽办学准入条件、拓宽办学筹资渠道、加大财政投入力度、落实同等资助政策、落实税费优惠等激励民办教育发展的种种措施，已经形成了民办教育持续发展利好的政策环境。

三是我国社会需要民办教育的大发展。我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。在教育领域，这个主要矛盾体现在人民日益增长的教育需要和教育不平衡不充分的发展之间的矛盾。解决教育领域的矛盾，不但需要公办教育更快更好地发展，也需要民办教育的大发展。

基于公共财政投入的限制，公办教育主要办学方向是提供更多更好的基本教育公共服务，而民办教育则能够提供更多优质的差异化教育服务，满足人们的个性化教育需求，公办教育与民办教育相互补充，相互协作，才能够化解教育领域的主要矛盾，更好地满足人们日益增长的教育需求。

来源：CERA 播种阅读，版权归原作者及原出处所有



五、美文欣赏

睡在天堂的爱

1

一天，父亲开口跟我要钱了。最初的借口是身体不太好，要去医院做个全身检查，我便给他寄了钱。

没想到时间不长，他又来了电话，说想买个电动三轮车。我犹豫了一下，他好像听出我的迟疑，说：“你给我出一半，我自己出一半，把家里羊卖了。”

我的心就软下来。这些年，他一直养羊，四五只，养大了去卖，当作日常的花销。母亲去世后，我想把他接到城里，他执意不来。在县城的弟弟也打算接他一起过，他也不肯，说习惯了乡下，习惯了村里的人。

无法说服父亲，也只能由他。但是平常给他钱他总不肯要，说生活简单，开销也小，花不到什么钱。可是现在……我如数把钱汇过去，心里却觉得有什么地方不太对劲。

2

这样过了3个月，我决定带女儿回家去看看他。

门锁着，隔壁的三叔说他去放羊了。我牵着女儿去坡上，远远看见小小的羊群，近了才看见他：坐在一棵树下打瞌睡，旁边铺着块塑料布，上面放着吃了一半的饼儿、一小袋咸菜，还有一壶水……心里一酸，喊了声“爸”。

他激灵一下睁开眼睛，半天才反应过来：“丫头，你怎么回来也不先说一声。”

女儿抢着说：“妈说要给你个惊喜。”他的确很高兴，顾不得跟我多说什么，拉着女儿去见识他的宝贝羊们。

8只，小小的一群。他乐呵呵地说：“再过一段时间就卖，可以卖好多钱呢，现在羊又涨价了。”

3

回到家，院子里有些杂乱，角落里，放着他骑了很多年的脚蹬三轮车。

“爸，你买的电动车呢？”我随口问。他有些慌张：“我……还没买呢，人家说下月电动车降价。”



我收拾院子的时候，听见他给弟弟打电话：“你姐回来了，你们晚上也回来吃饭吧。”又小声叮嘱一句，“多买点儿好吃的。”

我想说什么，但又住了口。那些年，心里始终介意父母的偏心。因为年少的嫉妒，我对弟弟刻意疏远了，后来赌气般地考上了一所好大学，终于扬眉吐气地离开了家。

4

大学毕业后，我进了一家不错的外企，做了白领，而弟弟最后勉强读完职业中专，成了县城里那种在流水线上做事的小工人，对我更是仰视中又多了些敬畏。

下午，弟弟两口子带了孩子早早回来，买了很多东西。

父亲亲自下厨，让弟弟打下手，做了很多菜，都是我爱吃的。母亲在时，他是不做饭的。很意外，他竟然把每一道菜都做出了母亲的味道。吃着吃着，我几乎流下泪来。

5

晚上，我在院子里陪他说话，只是没想到，他绕了很大的圈子，先说村里正在统一规划，又说母亲生前想重新翻盖房子……最后才试探着问：“你们要是手头不那么紧，能不能……你知道的，你弟弟他们……”

我打断他：“爸，翻房子需要多少钱？”心里，忽然有一丝说不出的伤感。

“大概，大概要两万块吧……”他的声音低下去，又赶快补充，“我的羊要是都卖了，也能卖好几千块钱。”

我愣了一下：两万多对我来说也不是小数目，我嗫嚅着：“爸，我回去看一看再说，应该不是太大问题。”

他低下头：“丫头，难为你了。看看能有多少，爸年纪大了，别的事也不会花钱了……”

我笑了笑。月光暗暗的，他一定看不出我的笑容有些苦涩。

6

跟老公说了父亲要钱的事，半天，老公也不说话，他不是一个小气的人，但这一年，他的境况比我更糟。他经营着一家小的出口公司，现在连工资都成了问题。最后他说：“把钱给爸吧，咱们紧紧手，日子总还过得去。”

在我把钱汇给父亲半个月后，我遇到老家一个亲戚来城里办事，闲聊中我顺口问：“我们家的房子开始翻盖了吗？”



他有些诧异：“没听你爸说要翻盖房子啊。”然后他想起来什么，“对了，你爸把羊都卖了，帮你弟弟买了辆小客货车，你弟不在工厂了，自己给人开车送货呢，不少赚钱……”

我的心里，像瞬间被凉水浇透，有冷冷的寒意。

原来，他是骗我的，他始终是偏着弟弟，偏心到骗了我的钱来帮他——父母是不能恨的，可是那怨，到底有多重？

7

回到家，我终于忍不住把自己关在洗手间，借着哗哗的水声哭了一场。

之后好些天，我都没有主动给他打电话。后来是他先打了电话来，我只是淡淡应付着，他只好讪讪地挂了电话。但是我没有想到，那竟然是我最后一次听到他的声音。

3天后，我接到弟弟电话，说他去世了，死于心肌梗塞。猛然想起他3天前电话里那些琐碎的叮嘱和我的冷淡。犹如一块重石砸在心上，砸得我好半天没有透过气来。

赶回家去，第一次我和弟弟抱在一起痛哭，母亲离开时，我还有他的怀抱可依，而现在……几天前对他的怨恨早已被他突然的离去冲散，只被疼痛包围。

安置了他的后事，走的时候，弟弟送我去车站，说：“姐，要常回来，爸妈都不在了，家还在。”

一句话，我干涸的眼中忽然再度充满了泪。握握弟弟的手，说了声保重，我上车离开。我想也许以后，这个所谓的家，我不会常回了吧。

8

过了好多天，我才从他的离去中平静下来。

但是人生，真的竟是这样地祸不单行，老公的公司出事了，他被一个客户骗走了全部资金。

老公几乎崩溃，从不沾酒的人开始日日买醉。我既心疼焦急，又无计可施，想了一个晚上，决定卖房子。

弟弟是第二天中午打来的电话，他离开后，弟弟倒是常常打电话来。我没有心思和他寒暄，他也听出了我的焦虑，耐心地询问。还是对弟弟说了。

没想到他竟然坐了火车第二天一大早就赶了过来，进门，什么都不说，从怀里掏出报纸包着的一沓钱来：“姐，这是5万块，不多，先拿着应急。”



我吃惊不已：“你哪来的钱？”“这几个月开车拉货赚了一部分，用房子抵押贷了 3 万，县城里房子不值钱，只能贷这么多……”

9

我心里一热，把钱推给他：“我不能用你的钱。”弟弟急了：“姐，去年工厂倒闭，我和你弟妹都下岗，想买辆车，没钱，你给了爸 4 万块，让他给我，还不让爸告诉我是你的钱。”

我呆住了，弟弟依然在说：“爸说了，小时候你总让着我，因为我是弟弟，现在我要保护你，因为你是女人。爸还说，有一天他不在了，我就是你娘家……”

“爸！”我一转头，泪如雨下。我这个薄情的女儿啊，是怎样误会了他那片深爱的苦心。他是早就知道自己将不久于人世了吧，他是知道生性高傲的我，连亲情都不会索取和依赖吧。所以，他要替我预订未来的爱和守护。

10

当初，他开口跟我要钱，心里该是怎样的为难？要鼓起多大的勇气？但是他还是要那么做，只是为了让他离开后，我还有亲人的爱可以依赖。

原来他最爱的孩子还是我啊。我转回身抱住弟弟，什么都没有说，只是紧紧抱住。

我想此刻，睡在天堂的他，一定是安心了，因为他那个始终活在他的深爱中却不自知的女儿，终于懂得了他的爱。





六、开心驿站

走运的昆虫

自然课老师在课堂上给同学们上昆虫课。

当他讲到有一种小虫子寿命只有一天时，听到教室后排有个学生在低语。

“巴维尔，你在说什么？”老师问。

“我说它可真走运！”

“为什么？”

“因为它一生都在过生日。”

在游泳课上

拉吉卡第一次上游泳课。

一小时以后，他对教练说：

“我想，今天是不是就练到这里吧？”

“为什么呢？”

“我实在喝不下去了。”

在农艺课上

上农艺课，老师问：

“你们知道什么时候摘苹果最合适？”

有个学生很快回答：

“我知道，守园人的狗被锁起来的时候。”

得到宽恕前干什么

宗教课上，女教师问小学生：“孩子们，现在谁能告诉我，在我们预计会得到宽恕之前，我们应该干什么？”

一个学生站起来说：

“我们首先应该犯罪。”

.....

七、书海拾贝



《一只特立独行的猪》

【内容简介】

《一只特立独行的猪》是王小波的杂文代表作，王小波终其一生思考着并快乐着，他以独有的调侃的笔调完成了对自由与理性的反思与书写。书中对女权主义、科学与迷信、同性恋、小说创作、知识分子等话题进行剖解，展现了一座智性的迷宫，让读者从他那里学会如何独立而自由地思考，真切地体会到作为一个独立个体，应有的尊严与自由。

【作者简介】

王小波（1952—1997），在当代中国作家中，从没有人像他那样获得数不清的赞誉和追捧，从没有人像他那样有无数青年自愿充当其“门下走狗”。他的小说为读者贡献了现代汉语小说前所未有的阅读快感，他让人们看到了一个完全不同的别样的世界；他的杂文，幽默中充满智性，为读者打开一条通向智慧、理性的道路，被一代代年轻人奉为精神偶像。

他被誉为中国的乔伊斯兼卡夫卡，亦是两次获得世界华语文学界的重要奖项“台湾《联合报》文学奖中篇小说大奖”的中国大陆作家。



【经典欣赏】

- 对生活做种种设置是人特有的品性。不光设置动物，也设置自己。
- 我已经四十岁了，除了这只猪，还没见过谁敢于如此无视对生活的设置。相反，我倒见过很多想要设置别人生活的人，还有对被设置的生活安之若素的人。因为这个缘故，我一直怀念这只特立独行的猪。
- 中国有种老女人，面对着年轻的女人，只要后者不是她自己生的，就要想方设法给她罪受：让她干这干那，一刻也不能得闲，干完了又说她干得不好；从早唠叨到晚，说些尖酸刻薄的话——捕风捉影，指桑骂槐。
- 以后我在赶着地里还见过它一次，它长出了獠牙，还认识我，但已不容我走近了。这种冷淡使我痛心，但我也赞成它对心怀叵测的人保持距离。



八、健康随行

夏季身体有六怕

一、颈椎最怕吹

颈椎对着空调吹，周围的软组织会产生病变，形成肌肉和皮下组织的慢性炎症，造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。建议室内空调温度不要低于 25 摄氏度，肩背部不要直对着空调，如果温度不能自行调节，可以在肩上搭个披肩，晚上洗个热水澡。



二、喝水最怕快



由于气温高，身体缺水速度也会加快，很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水太快，水分会快速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀、血量增加，心脏不好，尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状，严重的可能导致心肌梗死。

因此，夏天喝水不能喝太快，要少量多次。每次只喝 100—150 毫升，身体吸收得更好，也不能贪凉，10 度以上的温水对身体最好。

三、眼睛最怕晒

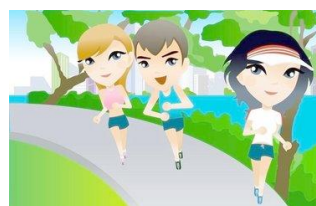


在烈日下，眼睛是最脆弱的器官。专家提醒，眼睛喜凉怕热，不注意防晒，很容易提前老化，并引发各类眼疾。如果要在上午 10 点到下午 4 点外出，最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞，太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳。

可以多吃点养眼的食物，比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等；夏天细菌繁殖快，尽量少用手揉眼睛；流水洗脸，可减少眼睛疾病。

四、晨练最怕早

夏天天亮得早，不少人早早到公园去晨练。但夏季空气污染物最多，一般早晨 6 点前还未完全扩散。另外，日出之前，因为没有光合作用，绿色植物附近非但没有





过多新鲜氧气，相反积存了大量的二氧化碳，对健康不利。因此，夏季晨练时间不宜早于 6 点。

五、家里最怕灰

夏天闷热、湿度大，使得灰尘更容易附着在空气里，进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现，人们常常疏于清理，它们长期漂浮在空气中，并大量附在物品表面，成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统，进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。



建议夏天应增加清洁的次数，两三天打扫一次。



六、肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期，专家建议，这个季节少吃太凉的东西，尤其早晨起床时和晚上临睡前。为了及时给“肠胃”保暖，吃凉拌食物时，不妨加点姜或芥末，可以暖胃、杀菌。

（来源：养身）

夏季健康歌

赤日炎炎显骄阳，
夏季健康重预防，
暑热湿邪为重点，
暑热耗津又伤“阳”。

访暑需要多饮水，
清暑解毒绿豆汤，
能够止渴把火败，
以免汗多津液伤。
二是长夏防湿邪，
湿浊之邪损健康，
湿邪重浊伤脾胃，
侵袭肌肉伤胃肠，

防暑需要调饮食，
限食生冷忌受凉。
三是炎热巧避让，
莫让烈日把肤伤。
避热还要防“贪凉”，
贪凉过度伤体阳。
纳凉注意盖腹部，
阴冷致使中气伤，
空调温度莫过低，
定时通风开门窗。
未雨绸缪防为主，
定能一夏保安康。



九、心灵小憩

盲人的灯笼

有一位僧人走夜路，因为天太黑，被行人撞了好几下。

他继续向前走，见有人提着灯笼向他走来。

这时候旁边有人说：“这个瞎子真奇怪，明明看不见，却每天晚上都打着灯笼！”



僧人被这话吸引了，他也觉得奇怪，于是便停了下来。

等那个打灯笼的人走过来时，僧人上前问道：“你真的是盲人吗？”

那人说：“是的，我从生下来就没有见过一丝光亮，对我来说白天和黑夜是一样的，我甚至都不知道灯光是什么样的。”

僧人更迷惑了：“既然你看不见，为什么还要打灯笼呢？是为了迷惑别人，难道不想让别人说你是盲人吗？”



盲人回答：“不是的，我听说，每到晚上，人们就都和我一样，看不见了，所以我就在晚上打灯笼出来。”

僧人感叹道：“原来你是为了别人啊！”

盲人说：“不，我是为了我自己。”

僧人更迷惑了：“哦？为何这样说？”

盲人答道：“你刚才走路的时候有没有被人碰撞过？”

僧人说：“有呀，就在刚才，我被两个人不小心碰到了。”

盲人接着回答：“我是盲人，什么也看不见，但我从来没有被人碰到过。因为我的灯笼既为别人照了亮，也让别人看到了我，这样他们就不会因为看不见而碰到我了。”

僧人顿悟，感叹道：“我辛苦奔波就是为了找佛，其实佛就在我的身边啊！”

是啊，佛是可见的，就在庙堂之上；佛也是不可见的，处处虚空都有佛。

就像那盲人，有一颗慈悲心，自然就得到了方便。

如果他没有这份心，肯定也会跟其他人一样，走路被别人撞了。

有时候，付出并不是一种累赘和负担，而是一种收获。只不过那收获常在我们看不到也想不到的地方。

我们看不到不是它隐藏太深，而是我们没有一颗广阔的心。



要知道，**为别人提供方便，亦是为自己提供方便。**

如果眼中只有自己而没有别人，总有不方便的时候；如果从别人的角度考虑，自己自然获得更多的方便。