



北京启喑实验学校

校刊

2018年6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
不断提升学习能力，做新时代合格的共产党员	2
“成长在启喑”——2018 届高三学生毕业典礼	3
争做新时代好少年——北京启喑实验学校庆“六一”活动	5
二、 启喑故事	8
送教上门路漫漫	8
在启喑，英子学会用书妆点人生	9
三、 特教理论	11
未雨绸缪：提前预防“问题学生”的产生	11
四、 他山之石	13
好课堂应该有笑声、掌声、辩论声	13
五、 美文欣赏	16
母亲给的尊严	16
六、 开心驿站	18
邮包裹	18
成绩单	18
七、 书海拾贝	19
《那不勒斯的萤火》	19
八、 健康随行	21
异常出汗知多少	21
九、 心灵小憩	24
一个无需解释的故事	24



一、校园之声

不断提升学习能力，做新时代合格的共产党员

——记北京启喑实验学校 2018 年党课

2018年5月15日，北京启喑实验学校书记于文红同志以“不断提升学习能力，做新时代合格的共产党员”为题，给党员教师讲了一堂生动的党课。



习近平总书记在十九大报告中指出：“中国特色社会主义进入新时代，我们党一定要有新气象新作为。”启喑学校党支部明确目标，在党员学习和培训上提高认识、不断创新。这次的党课围绕“学习”这一主题，以四种方式进行了理论学习和实践总结。

2018年是“纪念马克思诞辰200周年”，全体党员以“学习——致敬”的方式，一起观看了《共产党宣言》等三个微视频。《共产党宣言》已经发表170周年，它是共产党人第一个党纲，蕴涵着共产党人必须的内在精神追求。在“学习——实践”环节，老师们跟随书记的讲解，学习了毛泽东同志在《共产党宣言》中“品出的味道”：坚守信仰、铸就忠诚、使命担当……一切都是真理的味道。

“理论与实践相结合”是马克思主义唯物辩证法中关于认识论的著名哲学论点。不久前，启喑学校党支部就组织党员和部分积极分子参观了位于天津的周恩来邓颖超纪念馆。学习活动结束后，每个党小组都完成了一份内容详尽的学习报告，在这次党课上进行了充分的展示和汇报。从各组报告朴实的语言和真切的情感中可以看出，通过学习周、邓两位革命前辈的事迹，党员同志们在革命信仰、党性修养等方面都有了不同程度的再认识和新思考，每个人都在观展的过程中受到了教育和鼓舞。“学习——体验”是党课的最后一部分，由于文红同志介绍了她实地参观兰考的学习经历。于书记从兰考治沙到焦裕禄精神，从“四面红旗”到今人缅怀焦裕禄、打造新兰考，为大家讲述了自己的切身感受。以优秀党员为榜样，以“为人民服务”为宗旨，是党员干部永远要铭记于心的。

此次党课以习近平总书记在十九大开篇的“24字教诲”为结束语。新时代对共产党员提出的新要求，是共产党员的坐标，也是党性修养的核心要义。党员同志们应以此作为自己立身立行之本，方能不忘初心，牢记使命，团结一心，奋力前行。

此次党课还邀请了入党积极分子参加。老师们认真听课，及时做笔记。课后大家表示，支部的党课内容丰富，有实际的指导意义，能参与进来一起学习很受教育。



“成长在启喑”——2018届高三学生毕业典礼



2018年5月14日，北京启喑实验学校召开了2018届高三学生毕业典礼，今年毕业汇报的主题是“成长”。在设计毕业汇报的过程中，整个高三团队不断讨论、思考、尝试，希望能把最多的正能量传递给全校师生。在毕业典礼现场，励志感人的高三学生成长视频、高三教师的毕业赠言、同学们表演的散文朗诵《走向远方》等环节，连续点燃观众们热情，掌声不断！参与本次活动的有谢爱明校长、于文红书记、部分中层干部、高三教师、高三学生家长以及初中高中的学生。

下午三点整，主持人孙逸文、李明阳和刘子微（手语翻译）三位同学走上台宣布“成长在启喑”——2018届高三毕业典礼正式开始。

本场毕业典礼的第一个高潮是播放高三学生的毕业纪录片《成长在启喑》。

视频回顾了高三学生从预科开始，在启喑学校的学习生活以及参加各项活动时留下的难忘瞬间。在这四年里，大家跟随老师们认真学习知识、锻炼自己的职业技能、在各项活动及比赛中展现自我等，都取得了长足的进步。特别是在高三时期，高三（1）班和高三（2）班努力备战高考，高三（3）班则开始在实习岗位上踏实工作、积累经验。当播放到参加高考的同学又一次100%考上大学、实习的同学也全都成为正式职工时，现场爆发出令人振奋的掌声。在纪录片的最后，高三同学们依次在镜头前发表了毕业感言，他们的话语中有鼓励、有感恩、有祝福，真挚的情感感染了现场的每一位观众。



学生代表发言环节，张若凡同学说道：“种子需要不断向上顶撞身上的泥土，才能破土发芽；蚕需要不断挣脱茧的束缚，才能破茧而出、化茧成蝶。我们也是一样，只有敢于面对困难、不断挑战自己，才能成长起来。”她充满积极心态的演讲令人印象深刻。随后，李明阳同学的父亲作为高三家长代表上台讲话。这位和蔼的父亲向辛勤培育高三学生的启喑学校表达了真诚的感谢，同时也祝贺全体高三学子学有所成。李爸爸还说道：“一个人只有自强不息，才能够做到坚忍不拔，不畏困难和挫折，才能做到志存高远。和正常人相比，你们虽然身有残疾，



但是我希望那只是外人看你们，你们的内心应该把自己作为正常人来看待，和正常人一样搏击长空。”这些朴实而又充满激励的嘱托再次引起全场热烈的掌声。

接下来，高三（3）班的李萌和张泽同学为大家带来了职业技能展示。张泽同学现场展示了英式调制鸡尾酒的方法，李萌同学则表演了裱花蛋糕的制作。两位同学技艺娴熟，表现稳重，他们呈现给大家的作品赢得了大家的称赞和掌声。值得一提的是，“小魔术师”张泽同学在表演的最后再次施展魔法，用手中的白纸变出一束美丽的花朵，并将花朵送给了班主任刘海鹏老师，向老师表达了感激之情。这意外的精彩表演里有惊喜、有感动，将毕业典礼推向新的高潮。



为了表达对北京启喑实验学校的培育之恩，高三家长们特地制作了锦旗赠予学校。美术班的学生们也用心创作了优秀的美术作品献给母校。谢校长和于书记先后上台接受了这些珍贵的礼物，并与家长、学生代表亲切合影。



当大屏幕上开始显示高三老师们的毕业赠言时，全场的气氛达到了最高潮。老师们温暖的嘱托、真诚的祝福和美好的期待深深感染了在场的每一个人，特别是高三学生们。当看完老师们的毕业赠言后，全场掌声雷动，有的高三学生落下了感动的泪水。大家纷纷上台，向辛苦付出的高三老师们献上鲜花和温暖的拥抱。



毕业致辞中，谢校长祝福高三学生顺利毕业的同时，也叮嘱大家不忘母校的辛苦培育，要再接再厉、再创佳绩。随后，校长为大家颁发了毕业证书。



在毕业典礼即将结束之际，高三学生代表走上台，表演了散文朗诵《走向远方》。从这一天开始，高三学子们就要离开启喑，踏上新的征程。他们将带着启喑传授的知识和技能勇敢地走下去，扬帆远航，再创辉煌！



最后，主持人走上台，动容地说：“岁月如流，少年幻想变成了青年哲思，当初跨入启喑大门时的稚气和憧憬，早已化作走向成熟的热情和希望；岁月如画，豆蔻情怀包容了远大理想，我们早已把少年的烦恼甩到身后，挺起青年的胸膛，走向又一个朝阳！海阔凭鱼跃，天高任鸟飞！从今天开始，我们高三学子就要扬帆起航，勇敢前行！祝亲爱的同学们，以爱为桨，扬帆远航！学习和工作上，再接再厉，再创辉煌！祝敬爱的老师、家长、在座的每一位，身体健康，工作顺利，心想事成！”

随着主持人宣布毕业典礼的结束，“栀子花开”的歌声渐渐响起。我们相信，2018届高三毕业典礼的一幕幕感人瞬间会长久停留在现场观众的记忆里，激励每一个启喑人继续前进，续写新的辉煌。

（供稿人：李雪莲）

争做新时代好少年——北京启喑实验学校庆“六一”活动

“六一”国际儿童节是孩子们的节日。为了丰富校园生活，让学生度过一个难忘而有意义的节日，北京启喑实验学校精心策划了集运动、趣味、益智于一体的庆祝活动。

6月1日上午，“争做新时代好少年”北京启喑实验学校2018年“六一”庆祝活动在操场隆重召开。

参加此次活动的领导有区残疾人联合会理事长孟红伟、市残疾人联合会副处长王彤、人教社小学数学室原主任卢江、区教委中教科副科长李蕾、新街口派出所副所长周涛、区残疾人劳动就业服务所所长温小龙及新街口街道办事处社会建设办公室主任赵佳。



手语歌《金色的童年》拉开了活动的序幕，随后主持人向全体师生介绍来宾，少先队员代表向嘉宾献上了鲜艳的红领巾。



在新生入队仪式环节中，一年级和送教上门的8名同学在这美好的日子里光荣地戴上了红领巾，加入了少先队，在队旗下进行庄严的宣誓；徐可欣和秘丹妮同学分别代表新老队员讲话，仪式最后大队辅导员带领全体队员呼号。



随后，小学部沈晓东主任宣读了2017-2018学年度市三好、区三好、区优秀班集体名单，谢爱明校长为获奖学生和班级代表颁发了奖状。



接下来一年级全体同学为大家带来了诗朗诵《启喑娃娃笑如花》。孩子们那稚嫩又不太清晰的语言感动着现场的每一个人，赢得了热烈的掌声。

随后，校拉丁舞队献上了欢快、阳光、热情的拉丁舞表演。领导们还为孩子们带来了“六一”礼物；于文红书记在讲话中激励孩子们好好学习，希望学生快乐成长，并代表学校祝全体学生“六一”儿童节快乐。





接下来的环节是亲子游园会，有集体和个人项目。家长带着孩子们一起参加了传递小球、心手相连两个集体项目。

小丑叔叔的出现立刻把活动带入了高潮，孩子们在家长的带领下开始欢乐的个人项目——百发百中、快乐投篮、充气城堡、愤怒的小鸟、沙弧球保龄、足球射门、沙包转盘、小霸王电子游戏机、跳蚤市场，集齐所有的印章还可以兑换一份小礼物。



今天的校园是孩子们欢乐的天堂。在父母、老师的陪伴下，孩子们尽情的玩耍，释放了天性。祝我们的学生、所有的孩子，天天快乐，健康成长！

（供稿人：陈师坤）



二、启喑故事

➡ 教师篇

送教上门路漫漫

仇长菊

我的特殊学生——小雨，无语言能力，无行动能力，有常常在想自己到底该如何来帮助她。家长希望她快乐，这似乎与一般家长没有什么不同，但是又是那么的不同。家长想着如何来博得女儿一笑，想着让她看到生活的美好，想着尽自己的力量给她一个完美的人生。

我怎么办？在这个被禁锢的肉身里，那个灵魂到底在想什么？我如何来帮助这个只有十二岁的孩子。因为实际的原因，我不可能每次都送教到家，因为她家实在是太远了，每次我到她家，还没等把椅子坐热，就要往回赶。

后来，和她家长沟通后，我们决定利用微信小视频的方式来给她送教。10秒钟，是目前最好的教学沟通方式，也符合孩子的接受水平。但接下来的问题是：录什么？按着家长的思路，让孩子开心就好，所以第一阶段我就以“逗乐学生”为宗旨。

我给她变魔术，一句“‘噫、噫、噫’看这是什么？”从一个小包里掏出一朵假花来，用成人的眼光看这就是在糊弄人，但是孩子看着开心就够了。虽说只有10秒钟，也要反复的琢磨、演好几次，一不小心就超时了，所以10秒钟的视频，既要语言简洁，也要内容完整。

我给她踢毽子，但我并不是踢毽子高手，我一般一次只能连续踢三、四下，那天录的时候，没想到多踢了一个，最后一句话，竟然是从心里自然地快乐地流出来的：坏了再来。这个视频录好后，我也被自己感染了，人生路充满坎坷，只要活着，重新来过又如何？我喜欢上天赋予自己的这份乐观，在无形中，我也把这份乐观传递给了自己的学生，我陶醉在其中。

我盖上红盖头，让她猜新娘子是谁？这个看似愚人的行为，逗着我的学生也逗着我自己，我把这个视频发在了朋友圈里，于是，我得到了一个新的称呼“新娘子老师”。我这个大龄单身。我服了自己。

“六一”儿童节那天，我戴上红领巾，从楼道的一头像一团火一样向她跑来，祝她节日快乐。

或者扛着队旗正步走，伴着那铿锵有力的音乐出现在视频里，一面红艳艳的旗帜在眼前飘舞着。



每一个看似很简单的小视频，都有背后精心地设计，每一次，家长告诉我，孩子有多高兴时，对于我来说，不是鞭策而是压力，喜剧最难排，怎么样让孩子在10秒内笑了，这个任务真的好重。

我想对于我的努力，家长是认可的，孩子也是喜欢的，一次为她设制情景剧，假装被学生撞倒，听家长说，当她看到这个“我被欺负”的情景时，她紧张得不行，恨不得马上来救我。

我感动着我的学生，我的学生也感动着我，那一份至纯，是身为老师最好的回报。



➡ 学生篇

在启喑，英子学会用书妆点人生

有人说，一个人不同阶段的成长都会有不同的意义。回想过去的两年，我非常感念引导我学会阅读的老师，感念有书为伴的那些日子，感念书籍为我妆点的成长之路。

两年前，上预科的时候，我转到了启喑实验学校。当时我们班的班主任是一名语文老师，刚进班就听说她和我有个共同的爱好——读书，为此我有点欣喜，想着自己读了那么多书，一定能和老师有些共同语言的。



老师在指导英子阅读报纸



开学伊始，语文老师就告诉我们，我们有一个特别的作业——每天完成一篇读书笔记。当我看到周围有同学面有难色的时候，我想：“太好了，正中下怀啊，这是最擅长的，难不倒我！”

最初做笔记时没有特别费力，笔记的第一页只有一些“好句摘抄”、“大意概括”、“文段点评”等没有什么难度的内容，而第二页却是老师根据我们每天所读内容出的阅读题。刚开始做题时，我看到那些题真是有些蒙圈儿，于是和同学们一起商量、研究，却心怀忐忑，不知道我们的答案对不对。



老师教英子理解词语的含义

不出所料，当老师发下她判过的读书记录本时，我看到上面画着好几个“无情”的大红叉。我看着那些红叉，感觉它们在嘲笑我，似乎在说：“不是你最擅长的吗？现在怎么不嘚瑟了？”我顿时觉得脸火辣辣的。

我拿着读书记录本找到老师，老师似乎看出了我的心思，耐心地对我说：“从你答题的情况可以看出来，你只读懂了文字表层的意思，并没有理解文章深层的含义。究其原因，一则是因为你读的书还不够多；二来你读书时，只是蜻蜓点水，不求甚解。以后多练练，一定会有进步。”

从那次以后，我便开始特别用心、特别努力地读书。我耐心地读，不急不躁，我发现自己慢慢懂得书中的含义、会做老师出的阅读题了。读书记录本上的大红勾越来越多，我也对自己也越来越有信心。这些信心也迁移到了我对其它书籍的热爱中，几个学期过去，每学期汇总个人读书量的时候，我的阅读量总能遥遥领先。

我记得胡适先生的《容忍与自由》中说过：“读书固然可以扩充知识，但知识越扩充了，读书的能力也越大。”在那个学期结束的时候，我成为了班里公认的“读书状元”，并且我在参加高中组汉语水平考试时拿下第二名。要知道我是我们班听力最差的一个，一直以来由于听力障碍的存在，很多人（包括我自己）都怀疑我到底能不能学好语言，但是现在我的老师经常拿我做例子，告诉别人，阅读是学习语言最好的方式，没有之一。如今我对这个观点更是深信不疑。

我始终相信“天下没有白费的努力”。我的成长因努力而变得更有色彩。有人说，成长是一条孤独又漫长的旅途。但是有书存在，有引领我们读书的老师在，我便捕捉到了那难得的暖意和愉悦。在这里，我不再迷茫，在这里，我不再孤独。

成长的力量，自始从容，持续至终。

（指导教师：唐万洁）



三、特教理论

未雨绸缪：提前预防“问题学生”的产生

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。

教师转变思维方式：本质与生成并存

“问题学生”的最终标定与教师绝对本质主义的思维方式相关。本质主义认为不断变化的现象之中，存在不变的本质，在看待学生时，会以预设的本质来标定。与此相反，生成主义反本质、反预设，注重当下的生活和过程的意义。“在本质主义的思维范式中，个体生命的丰富性、多样性、差异性、生命发展过程中的偶然性、矛盾性和不确定性几乎丧失殆尽了”。但绝对的生成主义也会“促成了一种短视的、绝对感性的现实生命表现和相对主义价值观的盛行”。其实，本质和生成各有适用的范围，两者不可偏颇一方。本质是个体应该承担的对过去的总结，而生成则是当前个体对环境的依赖。如果教师持有绝对本质主义的思维方式，就会给“问题学生”制造更多与本质相关的条件，本质的稳定性和持续性就会加强，而生成的变化性、丰富性相应地减弱。基于此，预防“问题学生”的产生需要教师构建动态的、本质性和生成性并存的科学完整的思维方式。

教师引导学生构建有纪律的课堂环境

在课堂上，很多学生只是模模糊糊地知道什么行为是允许的，什么行为是不允许的，他们的判断依据行为发生以后教师的反应。这种不确定性使学生在课堂上感到不安，“问题学生”会不断地试探教师的“底线”，使得课堂行为问题不断。构建有纪律的课堂就是要让学生明确地知道什么行为是允许的、什么行为是



禁止的，如果违反了规定，就要对自己的行为负责任，接受惩罚，而这些规定需要得到全班同学的认可。“学生‘应然’的行为规范不是出于教师的结论性答案，而是学生自己独立思考并判断后得出的，是学生由内而外导出对自己课堂行为举止的规定”。教师在维持纪律的过程中还要善用表扬，防止“惩罚过度”。社会学家米德认为，自我概念在很大程度上取决于个体认为其所属的群体中的他人如何看待自己。教师作为学生的“重要他人”，不经意的表扬有助于学生形成积极的自我意识，减少消极问题的产生。“处罚在对问题行为的长期抑制上，尤其对有慢性行为问题的学生，已经没有普遍效力，而且也不能帮助学生掌握所需的亲社会行为”。过度惩罚还可能使得“杀鸡儆猴”变成“让鸡学会杀猴”，不利于“问题学生”的转化。

教师应用 PACE 模型建立良好师生关系

临床心理学家Daniel Hughes 在他的《Attachment—focused family therapy》一书中针对关注依恋的家庭治疗提出过PACE(Playfulness, Acceptance, Curiosity and Empathy) 模型。“在对问题行为进行限制和引入行为干预之前，教师可以先施以 PACE 模型”。在构建良好师生关系中，PACE 模型也适用于其他的“问题学生”。戏谑(Playfulness) ——教师要以一种较轻松愉快的态度去面对学生已经存在的问题，没有什么是“糟糕至极”的，如早恋问题、英语学习障碍、心理问题等，从而缓解紧张的气氛。接纳(Acceptance) ——教师可以不接受学生表现出的各种问题，但要接纳学生的情绪和情感，如面对学业的畏难情绪、面对误解时的生气等，让学生从心理上感到被支持。好奇(Curiosity) ——教师通过开放式的问题，让学生感到被关心，同时也引导学生分析产生学习问题、行为问题、心理问题或交往问题前的状态。如教师可以提问：“发生了什么事情，让你心情不好？”共情(Empathy) ——教师要能设身处地地为学生着想，进而引导学生从他的角度做出恰当反应。

未雨绸缪，引导
学生健康成长！





四、他山之石

好课堂应该有笑声、掌声、辩论声

（摘自《现代教育报》，作者：陶西平）

课堂教学水平是学校教育水平的集中体现，而课堂文化又是课堂教学水平的集中反映。现代学校的文化建设，不仅要重视学校的环境文化、制度文化，更要重视学生每天在学校度过主要时光的课堂文化。



经过了二十多年持续性的教学改革，特别是经过了新课改的推进，中小学课堂教学整体面貌已有了大的改观，课堂文化发生积极的变化，这些变化在课题研究与研究课上取得的成果比常态课更为明显。

但是，在相当一部分学校，课堂文化建设没有真正成为学校文化建设的重要领域，传统的质量观和由此形成的课堂文化仍在课堂教学中占主导地位；课堂教学改革的形式主义依然存在，研究课课堂的活跃与精彩并没有真正取得生动、主动、活泼学习的实效。

基础教育的课堂文化建设不能偏离基础教育的本位价值，不能脱离基础教育的基础性。习惯，正是基础素质的重要体现。叶圣陶曾说：“教育是什么？往简单方面说，就是培养习惯。”因此，我们也可以说：“素质教育是什么？往简单方面说，就是培养好习惯”。那么，课堂文化建设往简单方面说，也就是创造培养好习惯的环境。

现代化的核心是人的现代化。我们所讲的习惯主要包括三个方面：一是反应倾向，二是思维习惯，三是行为习惯。



反应倾向，是道德水准的反映。一个人对事物的反应倾向，体现人的价值判断习惯。培养良好的反应倾向就是将社会主义核心价值观刻印在脑海里，落实在



行动上,成为评价事物和践行的根深蒂固的价值标准,才能取得立德树人的实效。

今天,我们之所以倡导中华传统美德教育,正是因为中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉,是涵养社会主义核心价值观的重要源泉,也是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的坚实根基。

国格立足于国人的品格,品格的塑造又要以国格为依据。从本质上讲,当代中国的国格就是社会主义核心价值观,它是中华民族的民族精神,也是中华民族优秀传统文化与时代精神完美结合的体现。中华优秀传统文化是中华民族灵魂与智慧的结晶,国学经典是传统文化的重要载体,是品格教育的重要教材。

因此,结合新的时代条件传承和弘扬中华优秀传统文化,是当前立德树人的重要途径,是形成学生文化自信反应倾向的重要途径。



构建课堂的审辩文化

思维习惯,是智力水准的反映。惯性思维能够帮助我们迅速快捷地认知和适应周围的世界,也有助于遵守社会的行为规则。但是,如果惯性思维成为一种刻板思维定式,就难于突破常规,进行新的创造。

基础知识和基本技能对学生固然重要,但是随着信息时代的到来,获取特定知识已经变得非常容易,知识爆炸时代的“知识”也在不断经历迅速的老化更新。这就引领教育从“知识传授”走向“能力发展”。

现代教学改革更加注重培养能力,特别是思维能力、实践能力、交往能力和创造能力。在课堂中倡导以问题为纽带,发展学生的发散思维和审辩性思维,使学生改变被动的盲目的接受型学习习惯和思维习惯,始终保持足够的好奇心,在探究的过程中获取知识和运用知识解决问题,发展思维能力和创新能力。

审辩能力的培养不仅要求记住知识,更要勤于思考;不仅要求掌握技能,更要善于思考;不仅要求唯一答案,更要多个角度思维;不仅要求答案正确,更要要求答案真实;不仅达到规定要求,更要具有新意。

审辩能力的培养关键是教育观念的更新和教学方法的创新,引导学生善于观察、善于质疑、善于比较、善于分析、善于综合、善于实践,从而构建课堂的审辩文化,使课堂充满笑声、掌声、辩论声。



改革必须发生在课堂上



行为习惯，是行为水准的反映。行为习惯是人在一定情境下自动进行的某种动作，比如生活习惯、学习习惯、锻炼习惯、交往习惯等等。行为习惯是自动化的行为方式，是在一定时间内逐渐养成的，它与人后天条件反射系统的建立有密切关系。所以，课堂教学应该帮助学生养成良好的行为习惯。

“习惯”不是单一的素质，反应倾向影响着学生的价值取向，思维习惯影响着学生思维方式，行为习惯影响着学生的行为方式。因此，习惯是基础素质的重要体现，习惯满足人的某种需要，由此习惯可能起到积极和消极的双重作用。

爱因斯坦说过：“如果人们已经忘记了他们在学校里所学的一切，剩下的就是教育。”高尚的道德，科学的思维，良好的行为，最终要归结为养成一种习惯，否则就会“忘掉”而不会“剩下”，也就不会真正成为教育的成果，因此，从某种角度看，好习惯的养成就是基础教育最重要的质量标准。

由于知识和技能的掌握看重结果，导致对过程的研究并没有引起人们足够的重视，甚至为了取得好成绩，采用了不科学的手段。习惯的养成，恰恰就在过程之中。因此，课堂文化建设成为关键。

积极向上的课堂文化创设了一种宽松、和谐的氛围，一种尊重学生、尊重不同意见的环境。这和阳光与空气对于万物生长不可或缺的作用一样，是学生人格、智慧、能力生长必要的环境与氛围。改革，最终必须发生在课堂上。



◇ 教学的艺术不在于传授本领，而在善于激励唤醒和鼓舞。——第斯多惠

◇ 教育不在于使人知其所未知，而在于按其所未行而行。——园斯金

◇ 我们希望看到的是儿童追求知识，不是知识追求儿童。——萧伯纳



五、美文欣赏

母亲给的尊严

有一个女人，白天在富人家里做女佣，晚上回家与四岁的儿子相依为命。

主人知道了女佣的情况后，给她和孩子腾出个房间，说，把孩子接来吧，今后你们吃住都在我家里，一切免费，不扣你的一分钱薪水。

女佣道了谢，说算了，不麻烦你们了，主人没再坚持，这个事就过去了。

其实女佣有自己的担心，主人家的大房子里，光洗手间就十几个，最小的洗手间，也比她家的房子大，她不知道在贫穷与富有的巨大落差前，对一个四岁的孩子将会产生什么影响。

有一天，主人要在家里请客，要请好多好多人，人手明显的不够了。主人与女佣商量说：“今天您能不能晚点回家，我这里缺人手，现找来不及，只好麻烦您了。”

女佣说：“行啊，就是有点担心我的儿子，他晚上见不到我会害怕的。”

主人说：“这好办，您现在就去把他接过来，晚饭在我这里吃，和客人一起吃就行了。”

女佣把儿子接过来时，客人正陆续抵达，她没领儿子从正门进来，走的侧门，然后把他藏在一间主人不大光顾的洗手间里。

她从主人厨房里拿来一个盘子，从自己口袋里掏出香肠和面包，这是她在回家路上特意给儿子买的。

孩子从来没见过这么气派和华丽无比的房间，他不认识抽水马桶，不认识大理石洗漱台上摆放的那些色彩斑斓、晶莹剔透的瓶瓶罐罐，屋里好闻的气味让他幸福到简直要晕倒了。

女佣告诉儿子说，妈妈带你来参加宴会，你是小孩，不能和大人一起吃，这是宴会主人特意为你准备的单间。

孩子想把餐盘放到洗漱台上，但他个头太矮，有点够不着，只好放到了马桶盖上，他坐在漂亮瓷砖铺就的地面上，一边唱歌，一边吃着这些平时很难吃到的美味佳肴。

很快，在富丽堂皇的宴会大厅里，主人没发现孩子的身影，就去问女佣。

女佣支支唔唔的说：“我一直在忙着，没时间照看他，也许，或许，可能，他是在外面的草坪上自己玩吧。”

主人似乎明白了什么，他离开宴会大厅，把整幢房子的所有房间都找遍了，最后在一个位于角落的洗手间里，找到了孩子。

主人问：“你怎么能在这里吃东西呀，你知道这是什么地方吗？”



孩子答：“我妈妈说，这是宴会主人特意为我准备的单间，今天的香肠太好吃了，我好久好久没吃过了，对了，你是谁呀？这么好吃的香肠我可不能一个人吃，你愿意陪我在这里吃这些美味吗？”

主人强忍泪水点了点头，用最灿烂的笑容面对着孩子，他已经不需要再问什么了。

此刻，他想起了当初随父母来纽约的经历，那时他们也很贫寒，也经历过十分艰辛的时期。

回到宴会大厅，主人对客人们说：“很抱歉了朋友们，我现在必须得去陪一位特殊的客人，请大家慢慢享用吧，我不能和你们共进晚餐了。”

说完，他装了满满两大盘子孩子最爱吃的佳肴，端到洗手间里，他模仿孩子的样子，也把餐盘放到马桶盖上，也坐在地上，然后对孩子说：“这么好的一个单间和美食，你一个人独享就可惜了，来来来，让我们一起吃晚餐。”

主人和孩子一边吃着东西一边唱歌，也聊了很多话题，他让这个四岁的孩子坚信，他的母亲是世界上最勤劳、最伟大的母亲，他不但应该为她感到骄傲，长大以后还要为她做些事情，而孩子直到现在也不知道他的母亲仅仅是佣人。

客人们发现主人端走两大盘子食物后，再也没回来，觉得蹊跷，也去寻找，当他们看到情同父子的两个人坐在地上，围着马桶盖吃东西的场面，被深深震撼了。

这些被称为上层人士或社会精英的人们，端着酒杯和美味纷纷赶过来，很快把洗手间挤满了，大家给孩子唱了好多好听的歌曲，表达了太多美好的祝愿，这些都让这个孩子确信，他的母亲是最令人尊敬的母亲，而他，则是世界上最幸福的人。

很多年后，这个孩子长大成人，他不但拥有了自己的事业，也买下了拥有几间洗手间的大房子，进入到上流社会。

每年，他以匿名方式捐了很多钱给穷人，但从从不举行捐赠仪式或接受采访，他对始终不理解的朋友们说：“我永远忘不了在很多年前的某一天，有一位富豪和太多的富人，用他们的诚恳与良知，维护了一个四岁孩子的尊严。”



母亲的爱，如溪水般潺潺流淌于心间，涤荡灵魂！



六、开心驿站



邮包裹

一个山里老汉听说邮局业务里数电话最快。他正好要给在外地工作的儿子邮包裹，便问一个过路人：“我想从电话给儿子邮几件新衣服，你知道咋个邮法？”

过路人起了坏念头，便指着头上的电话线说：“你把包裹绑在这电话线上，一会儿就邮走了。”于是老头爬上电杆，把那一包新衣服绑在铁丝上就回去了。

他刚走，那个过路人就爬上电杆，摘下包裹，把里面的新衣服穿到自己身上，再把换下的旧衣服包好，仍然挂到电线上，喜滋滋地溜了。

老头走到半路，猛然想起不对劲：我一走，要是贼把包裹偷了怎么办？于是急忙返回，从电话线上取下包裹，打开一看。惊喜地自言自语：“电话邮的就是快，这么一会功夫，我娃就收到了新衣服，还把旧衣服给我邮了回来。”



成绩单

某生参加考试前，其父为鼓励他努力争取好成绩，对他说：“如果你这次考试总分有三百多分的话，爸爸就买辆三万多元的轿车送你；总分四百多分的话，就送你四万多元的车；更高些的话一样以此类推。”接到成绩单后，小明问爸爸：“爸爸，你知道哪里有卖一万多元的车？”





七、书海拾贝

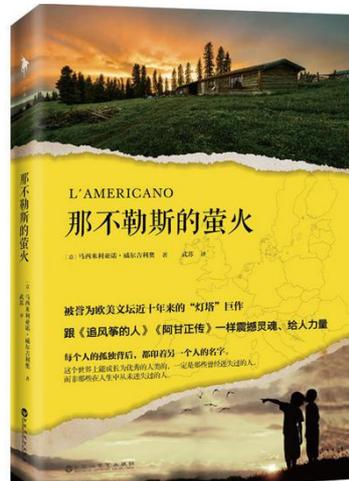
《那不勒斯的萤火》

【内容简介】

在那不勒斯有这么一群人，他们代表着这片地区最强大的生命力，却默默无闻，被这座城市的黑暗淹没，迷失在无为的生活里。也有那么一些人，他们无视绚丽的霓虹，在这片黑暗中追寻着希望的萤火。

马尔切罗是银行职员的孩子，性格乖顺温和，一次偶然，使他的人生与黑手党的儿子利奥有了交集。利奥桀骜、叛逆、无畏而又自由，他们彼此吸引着，一起度过了美好的童年。然而在利奥十六岁那年，父亲在一次追杀中丧命，利奥和马尔切罗也开始渐行渐远。马尔切罗逐渐成长为一个优秀的少年，利奥则开始了抢劫、贩毒的浑噩生活，仿佛在一步步沿着父亲的轨迹走下去。

三年后，利奥离开了那不勒斯去往美国，在那里娶妻生子，生活渐渐恢复正常。此时的马尔切罗也一步步按照计划好的人生平顺地生活着，他们的人生好似再没了交集。然而一通电话，利奥再次回到那不勒斯，并意外开始了长达十二年的囚徒生活，而马尔切罗看似风光优秀的人生也是暗潮涌动……



【作者简介】

马西米利亚诺·威尔吉利奥，1979年出生于那不勒斯，是意大利知名的作家和编剧，已出版过多部作品。其文字干净大气，善于将故事创作与历史事件结合，直击人心。《那不勒斯的萤火》一书在意大利刚上市就以其极简风和历史小说的完美平衡得到国内外媒体的一致盛赞，威尔吉利奥也因此被誉为“那不勒斯最好的作家”。

【经典欣赏】

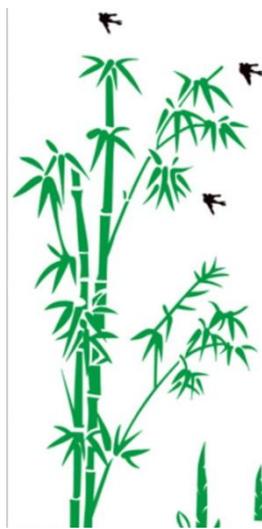
- 就是为了这个，就是为了这个我才活了下来。为了向你讲述，一切事情都有属于它的光亮。
- 风是自由的，你能听到风的声音，却不知道风从何处来到何处去。
- 随着时间推移，事情会好转的，你今天觉得无法接受的事情，明天你就能接受了。



- 但你当时太年轻了，还不能理解，你其实根本不能选择你的朋友，就像你不能选择你的父母和你所出生的城市一样。
- “如果事情发生了，总是有原因的。只有一个失败者才会相信，自己是因为一个魔法而沦落至此。”
- “每一次谈判的第一条规则是不要去谈判。”
“那第二条呢？”
“如果你不要求，就没人会给予你。”
“那第三条呢？”
“如果你不努力，就没人会在乎你。”
“什么意思呢？”
意思是如果你不为生活做好准备，生活就不会在乎你。
意思是只有去爱才会被爱。
意思是为了幸存下去，需要承担所有的风险。
如果你不努力，就没人会在乎你。

【媒体评论】

- 一个关于友情与亲情、迷失与成长的故事，一部充满力量的小说。
——意大利《晚邮报》
- 一个不是追杀别人就是被别人追杀的罪恶命运，要怎么拯救？一个看似美好风光却孤独脆弱不堪的人生，要怎么挽回？作者让那不勒斯成为故事的“原乡”，让“好孩子”马尔切罗和“坏小子”利奥的童年友谊成为故事的“原罪”，用他们三十年的跌宕人生做“金线”，继而编织起那不勒斯乃至整个意大利的历史变迁，从而让小说的体量变得无比恢宏。在这个残酷的世界里，有黑手党、有穷人食堂、有勇敢的男人女人们，还有盛大的烟花，可谓做到了人物命运和历史格局的完美平衡。
——意大利《共和报》
- 这是一部史诗级的伟大作品！关于童年与迷失，关于命运与成长，每个人都能从中看到自己的影子，令人为之震撼。
——意大利《午时邮报》





八、健康随行

异常出汗知多少

天一热就爱出汗，尤其是胖人，一动一身汗，让人浑身难受。

其实，汗腺是人体自带的“空调”，是人体最天然的保养品，到了夏天出汗少的话，感冒、皮肤病、失眠就会找上门，心脏病发病率更是成倍涨，出一身健康汗对健康有益无害。

但汗也是人体的晴雨表，有些异常出汗信号是身体发出的无声警告。

怎样才算异常出汗

有一个基本的判断标准，比如，同等条件下，和你一起吃饭的人无汗，而你却满头大汗，就说明有可能出汗异常，如果坐着不动都大汗淋漓，那无疑也是异常出汗了。

简单地说，如果不是因为运动、穿衣厚或炎热而导致出汗，或稍微运动就会大汗淋漓，就意味着人体可能出现了异常情况，应当引起重视。

1 头部汗多

若暴饮暴食后出现头面部多汗，同时感觉上腹部胀满、口渴，多为积食。

若头汗过多且伴随肢体沉重无力、胃胀不适欲呕、身体发热、舌苔厚而黄腻，多是脾胃有湿热的表现。

此外，老人和产后身体虚弱的女性，也会有头汗过多的情况，多属于气虚。儿童头汗过多属正常现象。



建议：根据不同症状分别论治。积食者：可通过减少进食量、吃清淡饮食来缓解，严重的也可以吃一点加味保和丸等助消化的中成药。湿热重者：应注意清淡饮食，通畅二便，健脾祛湿。气虚者：睡眠充足，多吃温补食物，如大枣、牛肉、山药、蜂蜜、茯苓。

2 颈部汗多

颈部汗腺不太多，若常出汗，可能与内分泌不调有关，也和体内湿热有一定关系，由于湿性黏滞，导致体内气机不畅，往往表现为上半身或颈部以上出汗。



建议：多吃一些滋补肾阴的食物，以滋阴潜阳为法，可多吃如芝麻、糯米等食物。少吃辛辣、煎、炸、爆、烤食品，荔枝、芒果等水果也尽可能不吃，多吃蔬菜、高蛋白类食物。方便的话，不妨到医院检查一下激素指数。

3 腋下汗多

腋下分布了很多大汗腺，所以汗液较多。如女孩腋下出汗多，可能是气虚，时常还会伴有气短、乏力、眩晕的感觉。

如果汗液分泌过分旺盛，且气味很大，可能是平时的饮食过重，比如说葱、蒜、洋葱等食品。



建议：气虚的女士建议在夏天不要做大量的运动，以静慢运动为主，多吃补气的山药。预防腋下异味，饮食清淡是关键，尽量不吃或少吃味道过重、煎炸、烧烤、辛辣的食物，养成多菜少肉的饮食习惯，多吃水果。

4 胸口汗多



多见于脑力工作者，这类人群常伴有精神倦怠、食欲不振、睡眠差、多梦等表现，属于思虑过度，心脾虚损所致。

建议：可通过适当的运动，如慢跑、太极拳、八段锦等，缓解压力，调节心身，心口多汗的症状就会逐渐缓解。

5 手脚心汗多

手心和脚心爱出汗，说明湿热重。湿热重的人平时还会大便黏腻、嘴巴干苦爱喝水。这种情况既要去热，又要除湿健脾。



建议：多吃清热解暑、除湿健脾的食物，如苦瓜、苦苣等苦味食物，还有黄瓜、西瓜、冬瓜等瓜类，薏米、山药、香菇等健脾食物。



6 全身出汗

无论冬夏，在白天不活动或轻微活动的情况下，常汗出不止。这些人常有身体虚弱、说话语声较低、食欲差、易感冒等特点，中医认为是气虚的表现。

建议：饮食上可选择山药、豆浆、牛羊肉等，也可用党参或黄芪炖鸡或腔骨，以补益机体，缓解气虚。

7 睡着出汗



睡着出汗，醒来汗止，中医称为“盗汗”。这些人常有手脚心热、心烦、面部发红发热、口咽干燥等特点，中医认为是阴虚表现。

建议：饮食上可选择百合、雪梨等滋阴之品，少吃羊肉、洋葱、葱、姜、蒜等热性食物，也可用沙参、麦冬、五味子或西洋参等泡水饮用。

8 背部汗多



背上总是湿漉漉的人，可能是阴阳两虚，他们既怕热又怕冷。

建议：这部分人要平衡阴阳，就要养阴和温阳同时进行。每天按摩位于腰两侧的肾俞穴有助于滋肾养阴，而温阳讲究温补，常吃红枣、桂圆、黑木耳等食物。

9 半身出汗

“半身汗”指的是身体一边出汗，另一边不出汗，常见于左侧或右侧，上半身或下半身。

临床上发现，这种出汗方式多见于风湿或偏瘫患者，中风前期可能会出现实际上，出汗的一边身体是正常的，反而不出汗的一边身体才有问题。



建议：及时就医检查。



九、心灵小憩

一个无需解释的故事

有个寺庙，因藏有一串佛祖戴过的念珠而闻名。念珠的供奉之地只有庙里的老住持和7个弟子知道。7个弟子都很有悟性，老住持觉得将来把衣钵传给他们中的任何一个，都可以光大佛法。不想那串念珠突然不见了。

老住持问7个弟子：“你们谁拿了念珠，只要放回原处，我不追究，佛祖也不会怪罪。”弟子们都摇头。

7天过去了，念珠依然不知去向。老住持又说：“只要承认了，念珠就归谁。”但又过去了7天，还是没人承认。

老住持很失望：“明天你们就下山吧。拿了念珠的人，如果想留下就留下。”第二天，6个弟子收拾好东西，长长地舒了口气，干干净净地走了。只有一个弟子留下来。

老住持问留下的弟子：“念珠呢？”

弟子说：“我没拿。”

“那为何要背个偷窃之名？”

弟子说：“这几天我们几个相互猜疑，有人站出来，其他人才能得到解脱。再说，念珠不见了，佛还在呀。”

老住持笑了，从怀里取出那串念珠戴在这名弟子手上。

这个故事，让我感悟了很久。

不是所有的事情都需要说清楚。然而比说清楚更重要的是：能承担、能行动、能化解、能扭转、能改变、能想自己、更能想别人，这就是法。

