



北京启喑实验学校

校刊

2019年1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
十八岁，让我们带着理想飞翔	2
新使命 新担当	3
喜迎新年 “颈”上添花	5
北京启喑实验学校全面推广“通用手语”	6
北京启喑实验学校举行“庆元旦 迎新年”活动	8
二、 启喑故事	12
及时勉励 不负盛年	12
我要做个温柔的女孩	13
三、 特教理论	15
《聋校义务教育物理课程标准》解读	15
四、 他山之石	22
什么样的课才是好课？	22
五、 美文欣赏	24
过年真好	24
六、 开心驿站	27
看球没耽误	27
取名	27
七、 奇趣荟萃	28
汉字背后的趣味知识（之三）	28
有趣的汉字解读	29
八、 健康随行	30
为什么你比别人更怕冷？	30
九、 心灵小憩	33
算计	33



一、校园之声

十八岁，让我们带着理想飞翔

——2018年高二年级成人宣誓仪式

雏燕出巢渐丰羽翼，乳虎啸谷大展宏图。2018年12月11日北京启喑实验学校团委在六层礼堂为高二年级学生举行了以“十八岁，让我们带着理想飞翔”为主题的成人宣誓仪式。高二年级的15名学生正式迈入成年人行列，翻开了他们人生崭新的一页。他们用嘹亮的誓言，向老师和家长宣告自己长大成人。参加本次成人仪式的还有高二年级全体学生家长、班主任老师，谢爱明校长、于文红书记等学校领导。

本次活动由“奏唱国歌”、“成长的记忆”、“成人的意义”、“感恩父母”、“成人心声”、“家长寄语”、“领导嘱托”、“成人宣誓”7个环节构成。



首先，主持人致开幕词，诉说十八岁是一个标志、是一个门槛、更是一种责任。十八岁后更要学会感恩、学会担当。

在“成长的记忆”环节，屏幕上一张张儿时的照片印证了学生们快速的成长，一句句十八岁成人寄语道出了学生们感恩父母的心。

接着，团委书记陈师坤给大家介绍了古代的成人礼，让同学们了解到古代的成人礼分为“冠礼”和“笄礼”，仪式隆重而又复杂。

之后，在场所有学生向每一位家长深鞠躬行礼，表达对父母的爱，用热情的拥抱化解因自己的任性和叛逆而与家长发生的矛盾或不快。每一位家长都给孩子准备了一份珍贵的礼物和一封亲手写的信，孩子们静静地和家长一起分享。



高二1班郭佳宁代表学生讲话



赵健博的妈妈代表家长发言



谢爱明校长向学生提出了三点希望：第一：承担责任；第二：学会感恩；第三：学好本领。



校长向学生提出希望



校长、书记给学生颁发《宪法宣誓本》、佩戴成人纪念章



最后，同学们面对鲜艳的五星红旗，左手持《宪法宣誓本》、右手高高举起，庄严宣誓：我立志成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。遵守宪法和法律，热爱祖国，拥护中国共产党的领导。正确行使公民权利，积极履行公民义务，自觉遵守社会公德。服务他人，奉献社会；崇尚科学，追求真知；完善人格，强健体魄，为中华民族的富强、民主和文明，艰苦创业，奋斗终生！



学生宣誓



师生合影



家长和学生合影

通过此次仪式，同学们了解了成人礼的意义。懂得了成人礼是人生的一个重大转折点，十八岁是生命的一个里程碑，所以，在今后的人生道路上，要学会理解、包容，遇事不能太任性，不能以自我为中心，要有强烈的责任心、进取心，要学会感恩父母和老师，感恩同学和朋友。更要严格遵守法律法规，自觉履行公民义务，积极承担社会道义。在今后的学习生活中，不断提高生活技能、劳动技能、服务技能和创造技能，增强社会责任感和道德责任感。

（撰稿人：陈师坤）

新使命 新担当

——支部换届选举大会

2018年12月18日下午，北京启喑实验学校支部委员会在学校四楼多功能教室召开了题为“新使命 新担当”的换届选举大会。





这次会议的内容大致分成三项：通报第三届支委会工作报告和党费使用情况；通过新一届党支部委员的选举办法，并通过候选人名单；选举新一届支委委员。会议由书记于文红同志主持。



本次大会实到党员 39 人，有投票权的 38 人（1 人为预备党员）。经第三届支委会研究决定，全体党员举手表决，同意李雪莲同志担任监票人，李若南同志和柯劲鸿同志为计票人。大会严格按照选举要求及程序，由监票人宣读填写要求及注意事项，按顺序投票，清点选票并宣读报告单。

利用计票时间，大家共同观看了第三届支部委员会制作的《两年，我们一起走过》，对两年来支部开展的各项活动做了回顾和总结。

此次大会最终产生了新一届党支部委员：于文红、谢爱明、邱平、李华婷、刘可研。于文红书记代表新一届支委表态，要认真履职，做好党建规范化建设，全心全意为人民服务。会后，新一届支委召开了第一次会议，就今后的任务分工做了明确布置。



新一届党支部委员



喜迎新年 “颈”上添花

为了满足退休教师对自身修养以及形象提升的需求，北京启喑实验学校老教协在新年来临之际，举办了服装服饰讲座之“丝巾的搭配”。

在讲座过程中，刘老师用灵巧的双手，为大家展示了丝巾的无穷魅力。靓丽多彩的特色丝巾，在刘老师的手中充满了魔力，展现出飘飘洒洒的各种风姿，让老教师们赞叹不已。



刘老师给老教师们耐心讲解并演示丝巾的系法

经过一个小时的讲解，老教师们都学会了几种不同造型的丝巾系法，以及丝巾与衣服颜色的搭配技巧，有几位老师还当起了模特，现场不时响起热烈的掌声和欢笑声。

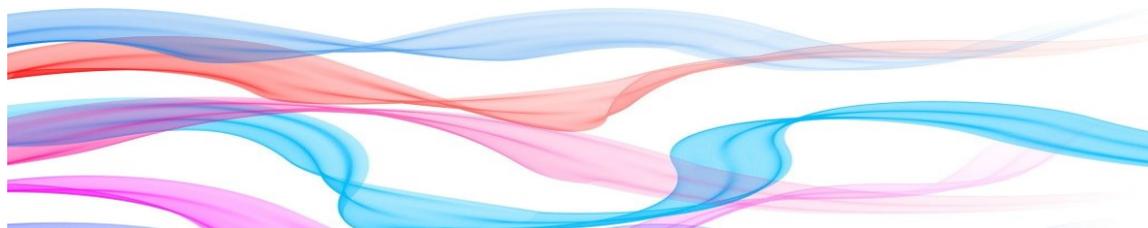


老教师上场充当模特

我们学会啦

此次活动的开展不仅为老教师们提供了一个学习与交流的平台，也在一定程度上，教会大家用自己的双手把自身打扮得更加漂亮，提升了品味，展现出启喑老教师们饱满的精神风貌，使得老年生活更加有趣！新年到，“颈”上添花，心里乐开花。

（撰稿人：王晴）





北京启喑实验学校全面推广“通用手语”

北京启喑实验学校作为国家通用手语试点校，为落实通用手语的推广工作，从2018年9月新学年开始，学校启动了全面推广“通用手语”方案，成立了“通用手语推广小组”，保证通用手语及时准确的发布与推进；组建了“通用手语备课小组”，商讨通用手语的教学实施及手语使用的专业问题；开设了“通用手语课程”，保障全校所有班级所有学生进行手语学习的专门时间；选派了“聋人教师与健听教师组合的授课教师”，探索适合聋生需求的聋健双师课堂模式。



通用手语推广小组成员

“通用手语推广小组”由谢爱明校长任组长，孙联群导师、刘可研老师任副组长。我校推广通用手语具有得天独厚的优势，孙联群导师是国家通用手语的主要绘图者，通用手语美术、计算机、体育学科的研究者，刘可研老师有较为丰富的手语翻译经验。两位老师也是国家通用手语研究中心课题组成员。谢爱明校长是国家通用手语数学学科补充手语课题研究的负责

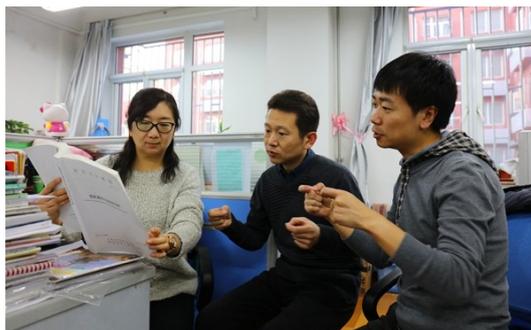
人。成员除了精通通用手语的手语教师外，还有德育教师、科研教师及电教教师，小组成员各司其职，相互配合，课堂学习与课余学习同步，集中学习与分散学习结合，保证师生通用手语学习的持续推进。

“通用手语备课小组”由聋人教师、听人教师及教学行政人员组成，负责学期的教学目标、教学内容和进度计划的制定和实施。针对我校聋生的特点，小组成员分工负责并多次集体商讨，最终筛选并确定了学生必须掌握的80个左右通用手语词汇，同时对通用手语词汇表中没有收录的词汇进行手语编制，为通用手语教学提供了规范的教学内容和实用的实施建议。

在一至六年级每周设置一节手语课的基础上，全面推广“通用手语”的学习，采用多种形式推进。第一种形式是开设专门的手语课，全校统一时间节点，每班每周一节通用手语课，根据学生的年龄特点、学习能力和教学条件分三个学段授课。各学段的手语课内容由聋、听任课教师共同备课确定。在没有教材、没有更多经验可循的情况下，备课组的老师们以积极的心态面对问题，勤商讨、多交流，不断改进和尝试教学方法。第二种形式是在学科教学中推广通用手语，由教学处布置工作，教师全员参与，结合教学内容进行通用手语的推广。第三种形式是利用全体会时间，全体教职员工学习通用手语。第四种形式是利用学校大屏幕，每周发布十个通用手语词汇，供师生课余时间学习。第五种形式是充分利用晨会、早读时间，班主任老师组织各班学生学习通用手语。



手语推广组老师们在研讨手语推广方案



手语备课组老师们在讨论备课

“聋健合作双师课堂”是我校通用手语推广中尝试的一种教学形式，聋健教师合作，利用《国家通用手语常用词表》，精心选词，根据学段确定教学计划，制作适合学生特点的PPT。课堂上采用多种方法，培养聋生学习兴趣，激发学习积极性。课堂气氛活跃，学习效果显著。



小学、初中、高中同学学习手语新词的场面

手语指导教师从高中组的学生中公开招募了一些志愿者。他们热爱手语学习，乐于参加集体活动。这些学生将和老师一起策划组织期末的手语竞赛，以更全面更有趣的形式检验大家的学习效果。



晨会时师生共同探讨新词打法



课间时一些同学在大屏幕前学习新词



学生手语推广志愿者

通用手语的推广已经打开了良好的局面，通过一学期的教学，老师们积累了一定的经验，相信在下一阶段的教学中，我校通用手语的推广和应用会取得实质性的进展。



（撰稿人：刘可研、孙联群）



北京启喑实验学校举行“庆元旦 迎新年”活动

元旦是新一年的开始，它承载着欢乐与希望！梦想将从这里继续起航！在即将敲响2019新年钟声之际，北京启喑实验学校全体师生用与以往庆祝新年不一样的方式迎接新年的到来！

【童心·童忆·童梦】

元旦前夕，学前康复部的老师们为每一位小朋友用相机记录下了2018成长的印记，这将成为他们最美好的回忆，也是送给小朋友们最好的新年礼物。在老师的带领下，这些可爱的“小苗苗”早就期盼着把学到的才艺展现出来，把快乐传递给前来为他们祝福的学校领导、老师们！



为送祝福的校长敬上热水



舞蹈《欢欢喜喜迎新年》

【比拼才艺·共享娱乐】

随着动感的音乐节奏，大家被一群正在舞动着小身姿的低年级俏娃娃们所吸引，看！二年级的小同学们正在表演街舞，又嗨又可爱！在老师精心的指导下，李嘉源同学的新疆舞、付佳帅同学的魔术表演也超级有范儿！



二年级学生表演街舞



二年级曾繁好教领导们跳街舞

小学高年级的老师们用孩子们最喜欢的游戏方式带领他们迎接新年的到来。辞旧迎新抢垫子、报数、猜成语、传话接力游戏活动，学生和老师融合参与，通过交流提升同学们的语言能力，加深了彼此的情感。



猜成语游戏



校领导手语送祝福



新年合影

【挑战自我·团结奋进】

勇于实现梦想的初中学子，不断超越自我，演绎着自己精彩的人生。迎新活动同样由他们自己进行设计、编排、主持、表演。

学生表演的街舞《吃鸡》、拉丁舞、《帽子舞》、《海草舞》激情奔放，小品《考试》、《小女孩遇匪记》、《东施效颦》、《看电影》惟妙惟肖；师生集体生僻字速读、成语接龙好不热闹；游戏《抢凳子》、《撕名牌》、《逗笑》、《贴鼻子》机智有趣，现场笑声不断。庆祝活动时至高潮，学校领导来到这里，用打手语猜对联的方式为师生送上新年的祝福。谢校长即兴和同学们玩起了数字游戏，干部们参与寻找“圣诞老人”、谢校长和于书记还跟学生一起跳起了拉丁舞，敖嘉和同学展示的溜溜球神技为他们助威。就像初三学生吕雅静唱的那样，“是一盏海上船只的明灯，使海中迷路的船找到方向。”希望初中学生向着充满希望与挑战的2019年奋力迈进！



初一学生表演街舞《吃鸡》



初二学生表演小品《小女孩遇匪记》



范世豪同学的创意



初三学生哑剧小品《看电影》



校领导打手语 师生猜对联

【青春从这里出发】

在这“福”猪迎春，辞旧迎新的美好时刻，干部一行来到了高中各年级组，为师生们送去新年最美好的祝福！王晓兵、吕超老师带病唱《水手》，将自身伤痛与歌曲完美演绎，激励师生自立自强！

游戏《天黑请闭眼》、《最佳投球手》、《天气预报》、《翻布》、《运乒乓球》、《我的自画像》等新年活动带我们走进预科、高一“新年喜乐会”。

游戏中，学生们时而紧张，时而欢笑，“翻布”和“运乒乓球”中，队员之间相互合作，克服困难，既愉悦了身心又锻炼了思维；在游戏《我的自画像》中，学生绘画时凭着自己的想象力和自信心等完成任务，根据自画像结果，观众评出“最佳脸谱”。



老师唱《水手》



游戏《我的自画像》



学生用身体摆数字

在这喜庆的日子里，我们将祝福送给高二高三年级的师生们，希望他们暂时从繁重的工作、学业中走出来，尽情享受这快乐的时光！我们伴着茶香，欣赏同学们的手语歌《起风了》、舞蹈《小黄人》、小品《餐厅里》、合唱《兄弟抱一下》等精彩节目。



高二学生茶艺表演



游戏《吹乒乓球》



高三学生手语歌《起风了》

借此幸福的时刻，预祝高三学子在临近毕业之际，怀着憧憬，迈向成功！实现



心中的梦想！

“流在心的血，澎湃着中华的声音，就算生在他乡也改变不了，我的中国心”手语歌《我的中国心》唱出了北京启喑实验学校全体师生的心声！我爱我的祖国！国强校强！

在新的一年里，祝福祖国更加繁荣富强！祝福北京启喑实验学校越办越好！



（撰稿人 李华婷）



元日

【宋】王安石

爆竹声中一岁除，
春风送暖入屠苏。
千门万户曈曈日，
总把新桃换旧符。



二、启喑故事

➡ 教师篇

及时勉励 不负盛年

李文艳

1995年师范毕业的我就走进了聋校大门，当了二十多年的高中班主任，按说我已经是这个岗位上的老兵了，但周围同事却都说，我这个老班，倒显得比年轻人精神大，干劲足。

“到岁数啦，职称也评下来了，差不多就得了”是最近几年，我常听到的“贴心话”。坦率的说，人都有惰性，止步于“差不多”是件很容易的事，但对工作，我始终还是不敢、不能、



李文艳老师

也不想有丝毫的懈怠。下面，我就和大家一起分享我在工作中的“不敢”、“不能”与“不想”。

一、时代发展让我不敢懈怠

中国的聋教育相对于普教还很年轻，真正发展起来也不过最近的这一二十年。1995年，我是学校唯一的一名物理教师，教学知识范围就是初中阶段的物理知识。2000年，我校开始参加全国的聋人高考，聋校的物理教学内容已经和普校相当，高考的难度也日益逼近普通高考的难度。只有师范大专学历的最开始是坚持到普校听课学习，后来又进修了本科学历，完成了研究生课程。尽管我们的教学内容和普校有很多不同，但我仍然坚持参加每学期西城区研修学院的教研。但这还远远不够，现在的00后小孩太厉害了，“老师你和我们说说屠呦呦吧”，“你说费曼为什么是物理学界的叛徒”……不学习，跟不上时代，就只能被学生“挂”在课堂上。新时代的学生不仅学习能力强，个性也比原来的孩子更加鲜明。刚当班主任那会儿，80后的学生出了问题，我苦口婆心讲讲道理，实在不行就家访一次，一般都能解决。现在的00后学生可不行，绝不是生病了端药，衣服破了缝缝补补就能打动的，话不说到她心里，别说找家长，找谁都没用。那怎么办啊？向年轻的班主任学习吧：积极心理学、正面管教、萨提亚沟通模式等。有人说我赶时髦，我说咱们就得赶时髦啊，与时俱进，教育新青年，咱就得用新方法。

二、可爱的学生让我不能懈怠

班主任是件良心活。要保证班级安安稳稳的度过上学期和下学期，难度不大。



但要让班里朵朵“太阳花”都开得好、开得灿烂，那就得班主任掏心掏肺。我的学生，他们的真诚友爱值得我倾情付出，他们的努力上进鞭策我不容懈怠。我们班小德，9岁开始身体各项机能逐渐退化，口不能言、耳不能听，身体平衡能力差，别说走路，平地站着都得扶着东西才能站住。刚开学时，我看他站都站不稳，心里嘀咕，这个样，集体活动参加得了吗？没想到，开学典礼时，我们学校举行全国通用手语展示活动，小德撑住了；为期五天的军训，日训夜训，小德挺住了；水长城秋游，小德坚持下来了。这么多个日日夜夜，有小德自己的不放弃，也有班里孩子们的不抛弃。只要有活动，班里的孩子就自发的组织起来轮流帮扶小德，小德自己使不上劲，还时常较劲，一米七多的个子，任谁扶上一会就会大汗淋漓，可班里的孩子没有一个叫苦，没有一个埋怨。还记得军训汇报时他被同学扶着参加分列式表演，努力地迈着很大的步子跟着队伍，我站在台上感动得几欲落泪。多好的孩子们啊，看着他们，想着他们，我怎么可能懈怠呢？

三、人到中年，我不想懈怠

人到中年的我，看着身边年轻的老师一个接一个地成长起来，也曾经感慨韶华易逝。所谓的中年危机，要说没有，是假的。20年了，我在班主任这个岗位上，发过光，发过热，难道我就是一颗成熟期的恒星，下一步就等待着黯然陨落吗？难道我就是一颗行星沿着自己的轨道，绕着学生家长，以学年为周期一圈一圈的转下去吗？不，我更愿意自己是一架飞行器，永不止步，探索未知。每次在课上给学生做蛋壳实验时，我都会对孩子们说，鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是成长。人生亦是如此，从外打破是压力，从内打破是成长。我已经把人生最美好的20年时光倾注在了聋校的讲台上，在未来的日子里，我依然会伴着我的学生共同成长，那依然会是我们的美好时光。

我常用陶渊明的首诗激励自己，现在我将这首诗送与大家，与大家共勉：

“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。”

➡ 学生篇

我要做个温柔的女孩

四岁前，我是个健康孩子，一场大病导致我听力受损，变成了聋人。爸爸妈妈心急如焚，带我到各大医院检查听力，结论是药物神经性耳聋，是不能治好的。



爸爸妈妈决定给我做电子耳蜗，可惜的是，虽然两个耳朵都做了电子耳蜗，但一戴上就头晕，什么声音都听不清楚，于是，爸爸妈妈又请了语训老师对我进行语言康复训练。在语训老师的训练下，慢慢地，我开口说话了，学会了唇读。

在普校上了两年学后，因为听力问题，和同学交流有一定的困难，学习上也吃力，爸爸把我转到了聋校，就是现在的启喑实验学校。

起初我不想来这所学校，因为我不会手语，也看不懂同学打手语说的是什么。但慢慢地，我发现，同学们是那样的友善，他们教我手语，我遇到困难，他们都热情帮助我，比如，带我去参观学校的各种设施，给我讲解它们的功能，还和我一起参加各种兴趣班等。我很快就喜欢上了这所学校，喜欢上了同学们，更喜欢上了这里的老师。

这里的老师和普通学校的老师不一样，他们特别有耐心。每次上课，老师们一边打手语，一边大声讲课，语速很慢，我能看懂老师讲的什么内容，我真的是太开心了。当我遇到不会的问题时，老师都会耐心一遍遍给我讲解，帮我改错。

我虽然是女孩子，但有男孩子的性格，脾气比较大，和同学们有点矛盾，我就大发脾气，以致于同学们都很怕我。最初，我没有认识到这一点，觉得自己就是这样，无所谓。后来老师细心帮我分析，我才知道自己的问题出在哪里。我在心里对自己说：今后我要变温柔一些，做一个真正的女孩子。

我是学生会干部，负责宿舍管理，虽然管理低年级的小学生很麻烦、很累，但能为学弟学妹们服务，再累我也觉得很高兴。在这里我也喜欢上了读书，最近读了《贝多芬》，我很感动，一个失去听力的人，却能谱写出这么优美的钢琴曲，让我佩服。我也要向贝多芬一样，扼住命运的咽喉，做一个对社会有用的人。

我在这所学校度过了很多的欢乐时光，发生过很多很多的小故事，最大的感受就是感谢和快乐。感谢这所学校给了我成长的土壤，感谢老师们给了我知识，感谢同学们给了我友爱。现在我长大了，懂事了，要更加努力学习。



晶晶被评为“三好学生”

周二时，参加了高三毕业典礼，感触很深，他们都考上了大学，我真羡慕他们。我要向那些哥哥姐姐一样考上大学，实现自己的理想，将来走上社会，做一个身残志坚的人。这次毕业典礼也让我懂得了：一个人要想成功，一定要勇敢面对困难与挑战。我要按照这一目标，为自己心中的梦想去努力奋斗。

（指导教师：胡素梅）



三、特教理论

《聋校义务教育物理课程标准》解读

史学军

【摘要】《聋校义务教育物理课程标准》着眼于提高聋生科学素养，提升生存和发展能力，构建与现代社会发展和聋生发展需要相适应的物理课程。本文着重解读聋校物理课程标准的基本原则、基本理念、课程内容设置和实施建议。

【关键词】聋校；义务教育；物理；课程标准

2016年11月25日教育部正式颁布《聋校义务教育物理课程标准》（以下简称《课程标准》）。《课程标准》围绕立德树人要求，有机融入社会主义核心价值观，遵循聋生认知发展规律，以提升聋生科学素养，培养学习兴趣、探究能力、科学态度、科学精神，奠定终身学习基础为主要任务，对聋校物理教学提出了具体要求和规范。

一、《课程标准》的基本原则

《课程标准》在课程目标、课程内容的设置等方面遵循聋生认知发展的特点，着眼于提高聋生科学文化素养，提升生存和发展能力，构建与现代社会发展和聋生终身发展相适应的物理课程，不仅注重科学知识的传授和技能的训练，而且注重对他们学习兴趣、探究能力以及科学态度、科学精神的培养，以期为每个聋生的全面、可持续发展奠定基础。因此，《课程标准》体现出了以下五个基本原则。

（一）体现义务教育的公平性

《课程标准》在课程性质、课程基本理念、课程设计思路和课程目标、课程内容等方面，面向全体聋生，从物理课程的学科特点出发，整合与运用义务教育物理课程资源，充分体现教育的公平、公正，促进特殊教育与普通教育的有机深入融合。

（二）体现物理课程的基础性

《课程标准》在课程目标、课程内容的设置等方面围绕义务教育物理课程的要求，针对本学段聋生发展的特殊需要，提出切实可行的目标，使每一位聋生掌握最基础的物理知识和基本技能，获得基本的科学素养，为他们融入和适应社会以及终身学习与发展奠定基础。

（三）体现聋生物理学习的特殊性

《课程标准》充分考虑聋生学习的特殊性，在课程目标的定位上以适度为原则，对《义务教育物理课程标准》（以下简称《义教课标》）的“科学内容”进行了适当的删减和整合，强调了物理课程的基础性，规定了本学段必学的“科学内容”。在实施建议中，《课程标准》注重提倡多感官参与的学习活动，充分发



挥聋生视觉观察的优势，倡导体验和探究的学习方式，注重培养聋生学习物理的兴趣，调动聋生主动参与探究的积极性，培养科学思维方式和解决问题的能力。

（四）体现聋生物理学习的差异性

聋生的听力损失程度、语言基础、学习能力等方面都存在着较大的个体差异。因此，《课程标准》的课程目标兼顾了聋生个体发展的不平衡和学习需求的差异，在保证聋校物理课程基本要求的前提下，从其现状与需要出发，适当安排少量的选学内容，供有需要的聋生学习。

（五）体现评价方式的多样性

《课程标准》倡导“立足过程，促进发展”的聋生学习评价体系，提倡运用多种评价方式，充分发挥评价的诊断、激励和发展功能。《课程标准》在评价建议中指出：既要关注“知识与技能”的评价，又要关注“过程与方法”和“情感态度与价值观”的评价；既要有书面作业、测验的评价，又要有课内外实验探究活动过程性评价；既要体现对全体聋生的基本要求，又要关注聋生个体间的差异性和发展的不同需求，关注聋生的学习基础和各年级学习的特点，促使其在原有水平上得到提高。

二、《课程标准》的内涵解读

（一）课程理念

《课程标准》从“以人为本，终身发展”“要功能补偿更要潜能开发”的角度，在“课程性质”“课程理念”“课程设计思路”等方面做了適切性的调整，进一步凸显聋校物理课程的独特性。在前言“课程性质”中，明确提出“此阶段的物理课程应关注聋生的认知特点，加强课程内容与聋生生活以及现代社会和科技发展的联系，促进聋生潜能发展，提高聋生社会适应能力，为聋生的终身发展奠定基础”是聋校义务教育物理课程的宗旨。在“课程理念”中提出“以聋生终身发展为本，以提高全体聋生科学素养为目标，为每个聋生的学习与发展提供平等机会，提供合适的物理教育，关注聋生的个体差异，使每个聋生学习科学的潜能得到激发和发展”和“注重通过多元化的评价方式，突出运用差异性评价和发展性评价，促进聋生发展”的课程基本理念。因此，强调“以聋生发展为本，课程必须适应聋生需求”的课程基本理念是本次聋校物理教育课程标准在研制理念上最根本的价值取向，也是课程标准凸显的亮点。

（二）课程目标

聋校物理课程目标是根据科学素养的内涵，从知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三个维度构建起来的，更全面地体现了培养聋生科学素养的要求，尤其突出过程与方法、情感态度与价值观在聋生发展过程中的作用。

1. 知识与技能

“知识与技能”确定了六个条目，涵盖了对聋生物理知识、科学·技术·社会（STS）观念以及物理技能方面的要求。《课程标准》首先降低了“知识与技能”



物理知识目标的深度与难度。例如，将有“认识”层次的目标均作了调整和修改。其次，降低了学生实验操作技能的要求，在具体实验操作要求上降低了对实验数据的处理和实验结果的深入分析两方面的要求。

2.过程与方法

在“过程与方法”维度也确定了六个目标，从目标达成及研究方法、应用等方面提出适合聋生的目标要求，侧重于对聋生科学探究能力的培养。目标中降低了对聋生处理信息的能力要求，并要求聋生运用多种沟通方式进行交流。

3.情感态度与价值观

根据聋教育的特点，对《义教课标》情感态度与价值观的七条目标进行了适当的调整。如，“有将科学技术应用于日常生活、社会实践的意识，乐于探究日常用品或新产品中的物理学原理，乐于参与观察、实验、制作、调查等科学实践活动，有团队精神”变为“有将简单的物理学知识应用于日常生活和社会实践的意识，对观察、实验和制作，保持一定的主动性和积极性，有团队精神”。

（三）课程内容

根据《聋校义务教育课程设置实验方案》中提出的使聋生具有适应终身学习的基础知识、基本技能和方法，《课程标准》规定了全体聋生必学的课程内容，包括“科学探究”和“科学内容”两部分，凸显了物理课程的基础性和初高中课程的衔接需要，在整体上调整或降低了《义教课标》科学内容标准的要求。为兼顾各地区聋校物理教学水平发展的差异，以及聋生个体发展的不平衡和学习需求的差异，《课程标准》在保证聋校物理课程基本要求的前提下，适当安排了少量的选学内容。

1. “科学探究”符合聋校教学的特色

《课程标准》指出科学探究既是学生的学习目标，又是重要的教学方法之一，在义务教育阶段物理课程中具有重要意义。因此，本课标强调了科学探究七个要素，同时通过改变表达方式，降低能力层次的要求，突出教师的指导作用，降低对聋生科学探究能力过高的要求。如，在科学探究的“提出问题”要素中，将“能书面或口头表述发现的问题”修改为“尝试表述所发现的问题”。再如，对科学探究的七个要素在科学探究中的意义，均从“了解”降为“初步了解”。因此，教师应从聋生的认知特点出发，强调学生的体验性学习，让学生从熟悉的身边生活场景、物理实验、物理现象入手，培养学习兴趣，获得物理知识和技能，在科学探究活动中使聋生学习物理的一些基本方法，并在活动过程中学习沟通交流、讨论和表达。

2. “科学内容”符合聋生的特点

（1）“科学内容”的结构组成

“科学内容”由“物质”“运动与相互作用”及“能量”3大一级主题构成，这三个大的主题实际上也是一些统一的科学概念。比如能量这个概念，它不仅仅



是物理学其中的一个重要概念，也是自然科学中的一个统一的重要概念。整合为3个大的主题，目的就是让学生和老师能从整体上来把握物理教学的内容，使学生从科学的观念上、从更上位的角度来理解自然界和自然科学。

这3个一级主题一共分为14个二级主题。每一个二级主题下面都有“内容要求”和“活动建议”两个部分，二级主题下的“内容要求”中又列出相应的三级主题，共有69个三级主题（其中6个为选学），绝大部分三级主题配有相应的样例，是对标准的进一步解释和扩展。比如把物质分为物质的形态和变化、物质的属性、物质的结构与物体的尺度、新材料及其应用。其他的两个主题也分成若干个二级主题，在每个二级主题的下面都具体提出课程所要达到的目标要求。“活动建议”则为教师提供了教学活动实例。它们不是聋生必须学习的内容，而是为了便于使用者（教师、教材编写人员、教育管理者等）准确理解标准，减少标准在实施过程中的落差。

（2）“科学内容”的调整

一是规范了行为动词，通过行为动词限定的方式规定了聋生学习物理课程所要达到的最基本的学习目标，描述其不同层次的学习水平要求。如，将原有的“认识”部分调整为“初步认识”。将“力的作用效果、牛顿第一定律、浮力”等11个有“认识”层次要求的知识点中的5个降低为“了解”或“知道”。在“内容要求”中，出现较多的是知道、认识、了解、初步学会、简单描述，这些行为动词在目标水平上都不是高水平的。“了解”与“知道”是在内容要求中出现频率最高的行为动词。

二是细化了“科学内容”三级主题的部分条目。为明确要求，便于操作，降低难度，将三级主题的内容表述写得更为具体。如“惯性”的三级主题条目表述是“知道物体具有惯性，能列举自然界和生活中有关惯性的现象”，并举例：“知道当汽车急刹车、转弯时，车内可能发生的惯性现象。”

三是修改、删除、增加了部分“科学内容”，并将部分内容调整为选学。《课程标准》在“科学内容”上提供了弹性和可选性，将其设置为必学部分和选学部分，为学有余力的聋生提供了拓展提升的空间，体现“适应一切聋生发展”“为不同聋生提供合适的课程”的物理课程理念。

《课程标准》删除《义教课标》“尝试对环境温度问题发表自己的见解”“知道分子动理论的基本观点”和“知道波长、频率和波速”3个知识点，将“用语言、文字或图表描述”的要求调整为“能简单描述”。

为帮助教师准确理解内容要求，修改、删除或增加了《义教课标》对聋生要求过高的样例，如将“运用惯性，解释当汽车急刹车、转弯时，车内可能发生的现象”修改为“知道当汽车急刹车、转弯时，车内可能发生的惯性现象”，修改的样例有17个。删除“了解飞机的升力是怎样产生的”等要求过高的样例7个。为了满足不同层次聋生学习需求，将“了解乐音的特性。了解现代技术中声学知



识的一些应用”“探究并知道凸透镜成像的规律，了解凸透镜成像规律的应用”“知道机械效率。了解提高机械效率的途径和意义”等有9个知识内容和7个样例调整为选学内容和样例。

《课程标准》增加了与聋生生活实际相关的物理内容。如，在声与光的单元中，增加“了解人是怎样听到声音的，了解常用的助听设备”“查找资料，知道通过骨传导可以接收声信号”“了解物体的颜色和颜料的混合”的内容。

四是普遍降低对计算的要求，以减轻聋生学习负担。如，将“通过实验，理解压强”修改为“通过实验，认识压强”，教师教学中不需要进行压强较高要求的计算。

五是修改、删除、增加学生必做实验以及部分课外自主探究的活动建议。修改要求的活动建议有10个，例如在“新材料及其应用”内容后面活动建议“从图书馆、互联网上收集有关新材料研究和开发的信息，写一篇小论文”中，删掉“写一篇小论文”的要求。删掉的活动建议有12个。如在“物质的形态和变化”内容要求后面，删掉活动建议“调查当地水资源的利用状况，并对当地水资源的利用提出自己的见解”和活动建议“调查当地农田灌溉的主要方式，了解节水灌溉技术”。增加的活动建议有5个。如在“声和光”内容要求后面，增加“区别颜料的混合和色光的混合”的活动建议。

3.附录说明符合聋校教学的需要

《课程标准》附录的“聋生必做实验说明”，将《义教课标》中的必做实验根据聋生的实际学习能力，降低实验探究的难度，同时根据全国各地聋校的现实状况，进行了删减和修改。将《义教课标》中20个学生必做实验，减少为17个实验，并将“探究浮力大小与哪些因素有关”的学生实验改为“测量浮力的大小”。同时，还将3个样例保留了例1和例2，删除了例3。

（四）课程实施的特点

《课程标准》第四部分的“实施建议”是对教师教学实践及教材的编写的具体指导，分为四个部分：教学建议、评价建议、教材编写建议以及课程资源的利用与开发建议。

1.教学建议和评价建议

《课程标准》强调教学过程中要采用适应聋生学习的教学方法。因此，在教学建议中，根据聋生身心发展的特点，首先提出“重视聋生语言发展与潜能开发”；并增加“重视对聋生物理学习心理的调适”的建议。前者体现了聋校物理课程的特殊性，指出聋校物理教学除了学科本身的教育任务之外，还肩负着发展聋生语言与思维能力的重任。同时指出要实现“发展语言与思维能力”的途径是“尊重和重视聋生的个体差异，提供有针对性的个别化教学”。教师应在教学中全面了解聋生的情况下，“实行分层教学和分类指导”。例如《家用电器》的教学，在不同的地区，不同家庭背景的聋生获得的对家用电器的前概念是有很大差异的，



教师需要根据学生的实际情况，实施分层教学和分类的指导，教学设计上要对不同的学生准备个性化的教学方案。

《课程标准》中关于物理学习心理调适方面的教学建议具有独创性，它指出，教师应充分认识聋生在学习物理的过程中客观存在的由于其特殊的生理特点所造成的心理问题，进而采取相应措施帮助聋生做好心理调适，顺利渡过学习中的难关。

在“重视科学探究式教学”“发挥实验在物理教学中的重要作用”以及“加强物理学与生产、生活的联系”的建议中，均提出针对聋生开展适切的探究内容和实验操作以及生产、生活实践要求。在“有效实施探究式教学”的建议中指出，“应注重结合具体的学习内容，关注聋生的前概念，运用多种形象直观的教学手段，创设丰富多彩的贴近聋生实际的探究情境，激发聋生的探究欲望”。教师在教学中一定要多搭台阶，设置合理的梯度，引导聋生完成探究任务。例如，《变阻器》一课，教师可以从变阻器的制作入手，类比学生日常所用的透明胶带，让学生知道变阻器是利用改变导体的长度来改变电阻大小的，而为节省空间，可将导线密密地绕在绝缘瓷桶上……教学中搭设这些贴近学生生活的情境作为聋生学习的台阶，就会激起学生学习的兴趣，使其比较顺利地掌握所学知识。

《课程标准》的“评价建议”删除了“应改变以往过分强调甄别与选拔的做法”。从“尊重聋生的个体差异，重视运用差异性评价”角度，着重强调了教师从聋生客观存在的个体差异出发重新认识评价的价值和意义。

重点修改了《义教课标》中具体的评价建议及样例，力求体现“评价建议”的实际可操作性。如，对“过程与方法”的评价，要求教师关注聋生能够用适当的表达方式表达自己的观点，而不是“准确地用书面或口头语言表达”。

2.教材编写建议

《课程标准》建议教材内容的选择与组织要在确保知识之间的系统性、连贯性基础上，要符合聋生的实际。如在内容的组织上提出“根据聋生不同的听力受损程度和不同的阅历、经验、智力情况，以及在兴趣、态度、学习能力等方面表现出的差异，在必学内容的基础上，增加选学内容或设计一些丰富多彩的栏目，供学有余力的聋生进行适当的拓展提高，以保证具有不同潜质和能力倾向的聋生都能得到较好的发展，促进每一位聋生充分发展”的建议。又如，在内容的呈现上提出“对教材中出现的重要的物理概念应给予对应的手语图示。（手语词汇以国家正式编订出版的《中国手语》《理科专业手语》为准）”的建议等。同时指出，编写教材时还要充分考虑地区差异、聋生间的差异，要提供一定的弹性空间。要加强教材内容与聋生生活以及现代社会和科技发展的联系，提高聋生发展潜力和社会适应能力，为聋生的终身发展夯实基础。

3.课程资源开发与利用建议



在“课程资源开发与利用建议”中，《课程标准》强调“发挥多媒体教学资源的优势”，同时也指出“既要关注普通学校的物理课程最新教学模式，更要加强和其他聋校间的物理课程教学研讨，提倡信息和数据库共享”。处理好普校优秀教育教学经验与聋校教学提升之间的关系，在普教和特教融合的过程中，吸收和创新并举，提高教学质量。

三、《课程标准》实施的两点建议

（一）正确看待聋生物理学习中的困难

听力所造成的语言和沟通障碍，不同程度地影响了聋生语言与思维的形成及发展，给他们的物理学习带来了比较明显的影响和实际的困难。例如，由于沟通方面的障碍，部分聋生严重缺乏相应物理感性认识的积累，形成科学概念并非易事。聋生头脑中词汇外延狭窄，往往认识物理概念的字音但不能真正理解概念本身的意义；从形象思维提升到抽象思维困难……作为聋教育工作者，应该正视聋生所具有的潜质，不能因为教育过程的迂回曲折而轻易放弃对他们思维方式的训练，如能采用适合于他们认知方式的教学方法，尤其是在初中阶段，多开展丰富的课内外活动和以问题为线索的探究活动，以此为载体开展教学，将更有助于使他们获得进步，智慧得到开启。

（二）学校和教师的准备

《课程标准》的实施需要聋校物理教师真正地理解和贯彻，这样才能使聋生真正受益。为此，教育主管部门首先应重视对《课程标准》的通识培训，从认识层面达成一致。其次，应搭建平台加强聋校师资培养。学校要为物理教师参与各级各类培训学习创造机会和条件，由于全国各地聋校客观上存在地域的差异以及师资、生源情况各有不同，所以聋校之间要加强沟通和交流，对于新课程的教学应加大教研的力度，共享教学资源。物理教师自身也要主动加强对《课程标准》的深入学习，并针对聋生的特点，认真研究聋校物理教学，提高教学能力。

参考文献：

[1] 中华人民共和国教育部·义务教育物理课程标准（2011年版）[S]·北京：北京师范大学出版社，2012·

[2] 物理课程标准研制组·全日制义务教育物理课程标准（实验稿）解读[M]·武汉：湖北教育出版社，2002·



（摘自《现代特殊教育》，作者单位：江苏省南京市聋校）



四、他山之石

什么样的课才是好课？

（北京市海淀区教师进修学校校长 罗滨 摘自网络）

01 好课的标准是超越学科、超越今天的，是帮助学生面向未来的课

从学习内容来看，一节好课，应该是基于课程标准和教材内容、符合学生实际情况的课。

从学习结果来看，一节好课，学生除了收获学科知识和技能，更要在学科思想方法上、迁移所学创造性地解决问题的思路和方法上有所进步，也就是人们常说的在“学会”和“会学”上有所进步。

从学习过程来看，一节好课，如果是教师讲授，基本要求是内容清晰、有条理，表达逻辑严密，情感积极投入，能吸引学生、感染学生；但是，更好的是学生要独立或者合作完成具体的任务，学生是主动学习者，有分析预测、设计方案、动手实践、评价、质疑、表达观点等行为，有一定的思维容量，并可以进一步发展高阶思维能力。

从学习感受来看，一节好课，是学生听了还想听、不愿意下课的课。学生往往经历了困难，解决了问题，完成了任务，成功的喜悦才会更强烈。

所以，好课的重要标准是看学生的收获，收获了什么、收获了多少、有多少学生有收获。学习真正发生了，学生有实际获得的课，就是好课。

好课的标准是动态发展的。随着时代的发展，学科教育的目标从基础知识和基本技能发展到三维目标，再发展到学科核心素养，发生了很大的变化，好课的标准也就随之变化了。

曾经，很多老师认为讲清楚、有逻辑就是好课，却忽视了学生有没有学会、是否理解了、是否会应用等问题。在那个“学好数理化，走遍天下都不怕”的年代，记住了就可以。

而现在，能举一反三都无法适应社会和时代的要求了。培养社会主义的建设者和接班人，每个学科都要有贡献。学科核心素养是学科教育对全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，发展素质教育的独特贡献，是学科育人价值的集中体现，是学生通过学科学习而逐步形成的关键能力、必备品格与价值观念。



好课要以学科知识为载体，发展学生的批判性思维、创新能力、合作能力、沟通交流能力等。

02 好课就是有利于发展学生核心素养的课

那么，教师怎样才能保证自己的课一直是好课呢？

一是教师要永远关注学生是否学会了，而不是自己有没有教到。让学生与情境（任务、真实问题）持续互动，解决问题的过程就是建构新知识、新认识、创生新意义的过程。

发展核心素养的学习具有综合性、群体性特征，学生的理解和应用是交叉进行的，在理解中应用，才能在应用中理解、建构新的认识，形成新的思路。因此，重要的是学生要有经历和体悟，没有任何人能够替代他们。

二是教师要不断学习，在实践和反思中不断改进自己的教学，学会专业化的学习设计，让更多的学生主动参与到学习中，边思考边讨论，边实践边解决，以此帮助学生“学会”。教师要把学生的成功放在更长的时间轴上来考量，这也是对教育目的和教学价值的追问。

03 好课需要好的学习设计和实施

一是要有好的情境素材。将学习内容和真实生活关联起来，能造成认知冲突，挑战学生的认识角度。凡是针对学生认识障碍、需要理清认识思路的素材都是好的素材。

二是要有好的驱动任务。教师要能够设计出有价值的学习任务——为什么？怎么办？思路性、关系性的任务是好的任务。

三是要有好的学习活动。思考、研讨、探究，概括、分析、解释，预测、设计、评价，建构模型等，凡是有利于学生主动、深度参与课堂的活动都是好的学习活动。

四是要有好的教师行为。连续追问、证据反驳、思路外显、教练指导、搭设支架、引导启发、对认识方式评价、模型化，这些行为有利于学生深度参与学习，有利于兼顾学生的个性差异和发展需求，是好的教师行为。

因此，好课可能没有绝对的标准，但是有基本要求。学生被触动、被激发，深度学习发生了，学生的成长有增值，就是好课。好课是有爱心、有责任、有智慧的课，是教师以实践者和研究者的双重身份，在每一天、每一年的教学实践探索中，在体验、感悟、改进中创造出来的。



五、美文欣赏

过年真好

（摘自网络）

小时候在农村，十分向往过年。

向往过年，那是因为过年有一年中最丰盛的年夜饭之享。

在我的记忆里，小的时候，家里很穷，妈妈精打细算，厉行节约，她积攒一年到头的美味佳肴，我们只有过年才能尽情享用。那时候农村过年，不像现在城里过年下馆子。乡下团年，都选择在中午，有的美食，头天晚上就得开始煮，如猪脚和海带就是头天晚上开始炖，且要炖满满一鼎锅。灶里烧块子柴，睡前悖火，悖火就是把未烧尽的块子柴团在灶中央，然后用灰将其覆盖，这样火种不灭，灶里彻夜通红。

这是家乡的一种习俗，既有微火炖猪脚之效，又有预示来年红红火火之意。第二天早上，妈妈一大早就起床了，她首先将锅里的猪脚海带再次舀进鼎锅，然后将猪头腊肉香肠萝卜一锅煮，煮熟之后，她得把肉食捞出来放在笊箕里凉着待切，再将萝卜与汤舀到缸砬里，目的在于腾锅它用。鼎锅里的猪脚海带，还得与炸酥肉、炒小菜、孔干饭等一系列烹饪一起炖着。

我家人多，兄弟姊妹六个，人人喜欢吃酥肉，每逢过年，酥肉必炸，团年过后，往往要剩垒尖满弦一笊箕，足足有三、四斤之重。端上桌子的菜肴，荤菜居多，主要有肥大块、猪头肉、干酥肉、糖熬肉、盐煎肉、香肠、猪脚海带汤、不少年份还要杀个鸡炖起，唯一缺少的是年年有余（鱼）这道菜，那是因为家里穷，买不起鱼的缘故。团年夜饭桌上的菜，最有特色的是肥大块。

肥大块多用很肥的宝肋腊肉切割而成，切好的肉在锅里爆出油后，加入水腌菜（或萝卜弦、或大头菜）炒几下就做成了。肥大块大的有巴掌大，最上面的肉横过碗口两边还悬着。重的一块接近一两重，一般很难吃下三、四块的。因为是腊肉，略显黄色，拈起对着光看，晶莹剔透，色香味俱佳，直叫人垂涎欲滴。我常常放筷子前还想吃，但怕吃不完而不敢拈。

为此，不知到少次怨妈妈切的太大块了，免不了事后要问妈妈：“过年的肥大块为什么要切那么大？”妈妈每次的回答都是：“是为了让你们少吃点才切那么大的！”实际上，那是一种纯朴民俗的体现，是待客热情大方的方式，是彰显富余



的表现手法。猪头的葱嘴、耳朵会留下过客时做下酒菜，其余的切好就端上桌，每片肉的大小要比肥大块小些。

猪脚和鸡肉，熟透得已经骨肉分离，偶有肉附着在骨头上，只需用筷子夹着骨头一吸便可以把肉吸进嘴里。团年后剩下的猪脚海带汤，初一泡面，就是绝美佳肴。其他美食还有油炸红苕丸子、新鲜瘦肉炒莴笋等，素菜每桌一般有三四个。吃团年饭所请的客人，有外公外婆、爷爷奶奶和父母的兄弟姐妹等，后来大哥分家了，姐姐出嫁了，也要请回过年，请朋友吃团年饭的很少见。

我家团年饭少则两三桌，多则四五桌。最高长辈中年长者坐上席，上席坐齐后，最高长辈中年次者和次高长辈坐下席，我们小字辈只有分坐左右两边的份。有时候，爸爸还要把要饮酒的客人尽量安排在一桌，以便行酒令。

文化大革命期间，生活紧张，粮食匮乏，肉食尤为稀缺，记得我家有几年在吃团年饭之前，每位客人先吃诺大一碗糯米饭，美其名曰吃茶。吃茶的目的在于让客人先填饱肚子，以达到团年时客人少吃肉食的目的。

向往过年，那是因为大年三十晚上有得压岁钱之喜。

小的时候，我的瞌睡很多，往往在晚上七点左右在家里不管哪里倒地便睡，很多时间是睡在灶前的柴草上的。吃晚饭要被打醒才能开口，这样也多是一边哭、一边吃。但是，大年三十晚上我们弟兄几个是没有瞌睡的，因为要等着大人给压岁钱。生产队干活要接近天黑才收工，大人收工回到家后才有时间做家务，久而久之，农村便养成了入夜后才开始做家务的不良习惯，大年三十也不例外。推磨、砍猪草、煮夜饭、煮猪稍、喂猪等家务活忙完后，全家人还要一起围着脚盆洗个热水脚，这次洗脚很讲究，既要把膝盖以下反复洗礼。又不能洗过膝盖，否则就叫洗翻了山，那样来年的吃食运就会大打折扣。初，水很烫，脚放进脚盆的水里就得马上缩回来，把脚踏在脚盆口沿上。如此反复试探，待水温适宜了，才能将双脚泡入水里，洗脚要洗烫并用，搓揉兼施。如是洗脚，旨在干干净净迎新年。洗完脚的时候，已经接近深夜十二点了，这时候爸爸才开始给压岁钱，一般情况下，我们每人能得四角钱压岁钱，最多的年份也不过一块钱。得到压岁钱，我们兴奋，夜不能寐，一家人就灯围桌散吹闲谈，古今中外，天南海北无所不及，话题往往会涉及为什么不早点给压岁钱的问题，妈妈总是回答：“早把钱给了你们，你们早就睡了，哪个来守岁！”。从此，我便知道了过年有“守岁”之说。

向往过年，那是因为大年初一上街有钱买零食吃之乐。

大年初一街上很热闹，小孩喜欢的吃喝玩乐应有尽有，我们常常上街用压岁钱买豌豆糕、甘蔗、花生等零食吃。豌豆糕实际上是油炸食品，豌豆之间有面粉（或豆粉）连接，豌豆被面粉包裹着，豌豆与豌豆之间的面粉薄些，因此豌豆会明显突



出。豌豆糕可能是用刮凉粉的圆形刮子提着在滚油里炸成的，吃起来香脆可口，要五分钱一个。口渴了，买一杯老鹰凉茶喝了解渴，老鹰茶一分钱一杯，用老式啤酒杯一样的玻璃杯盛着，卖茶者一般在一张课桌一样的桌上整齐地摆放八到十个杯子，每个杯子盛满茶后，就用一张见方十公分左右的玻璃盖上。喝茶者给钱后，卖茶者将边缘杯上盖茶的玻璃滑离杯子后拿走，口渴的喝茶者端起来一饮而尽。零食开支后剩下的钱，我都用作买小人书。后来上学读书了，初一用后剩下的钱，就交给妈妈存起交学费。

向往过年，那是因为初一之后还有过客和走人户之趣。

农村过客走人户，从正月初二开始，到元宵节才结束，素有“正（音 zhè）半年”之说。过客走人户，农村和城里的差别是很大的。农村的过客，一般是有新年客来才叫过客，新年客就是前一年结婚的亲戚，这对新人，新年初一下午拜媒人，初二起开始拜新年，走到那家就是那家的新年客，新年客拜新年的礼物，一般是两把面、两包可尔糖之类的礼物，走遍所有人户后，这份礼物最后还得回到新年客手中。同时，新年客拜到那家，那家还要打发，打发也就是现在所说的红包。新年客走到那家，那家就遍请亲戚朋友，这就是农村所谓的过客。人情客往走得宽的，与新年客一起同行走一家亲戚的客人，客人队伍长达两根田坎，如遇坡坎转弯，往往出现一路人见头不见尾的壮观场面。因此，农村过客坐五六桌乃至更多，是屡见不鲜的事。过客的下酒菜，十分丰盛，什么葱嘴耳朵，肚条舌头，心子肝子，香肠豆干，瓜子花生等一应俱全，家家户户，桌上摆的下酒菜的干盘子，少则十个，多则二十，酒席之上，推杯换盏，你来我往，酒过三巡，划拳行令，非常热闹。我小的时候，虽然喝酒没门，但是下酒菜可以管够，时而要块葱嘴吃，转身拿片耳朵嚼，跳几下又抓颗花生剥……倒也其乐无穷。

我的过年情结，虽说不是与生俱来，但在我脑海里，已经根深蒂固，昔日农村过年的丰盛美食和热闹场面，至今历历在目。近几年回老家过年，所见景况，远不如前，不少优秀传统，有的濒临失传，有的销声匿迹，如悖火、拜新年之俗和恭请长者坐上席之礼就是如此。每每想到此处，总有怅然若失之感。





六、开心驿站



看球没耽误

小明是个小球迷，只要有时间就去看球赛。一次不知因为什么，他在球赛还剩下5分钟时才急急忙忙地赶到球场。他一进门就迫不及待地问别人：“几比几？几比几……”有人懒懒地说：“零比零！”小明长长出了一口气，说：“太好了，一点儿也没耽误！”

取名

从前，有个老秀才，他老来得子，很高兴，把他的儿子取名为年纪。一年后，他的妻子又生了一个儿子，他就把他的第二个儿子取名为学问。

又过了一年，他又有了一个儿子。他觉得这倒像是一个笑话，于是就把他的第三个儿子取名为笑话……

十几年之后，有一天老秀才叫他的三个儿子上山去砍柴，当他的儿子们回到家时，老秀才就问他的妻子：

“儿子们，砍得咋样？”

他的妻子回答说：“年纪一把，学问全无，笑话倒有一箩筐。”





七、奇趣荟萃

汉字背后的趣味知识（之三）

13 “光阴”能用“寸”量吗？

这里的光阴用寸来计量，是起源于我国古代的一种测日影定时刻的计时仪器——日晷。

据记载，我国早在汉代以前就已开始用日晷来计时了。日晷由晷盘和晷针组成，晷盘一般为石质，四周刻有子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥等十二个度，用来表示时辰。

“寸晷”指一寸长的日影，借指小段的时间。“一寸光阴”，就是晷针的影子在晷盘上移动一寸所耗费的时间。

14 卑鄙原来是谦称吗？

“卑”的本意是伺候主人的奴仆，后来泛指地位地下，它的反义词是“尊”。“鄙”本指远离都市的边远地区，和“都”（都市）相对，因为住在边远地区，消息闭塞，所以“鄙”引申为“庸俗、浅陋”。后来，“卑鄙”联合在一起组成词组，逐渐作为形容词来使用，意思是“卑微鄙陋”。

在古代，“卑鄙”并不是一个贬义词，相反，它常用来表示自谦。

15 指桑骂槐，跟桑树槐树有关吗

“指桑骂槐”不同于“瓜田李下”，后者的确发生于瓜田间、李树下，多少跟瓜、李有些关系。而“指桑骂槐”却只是借用了桑、槐的名字符号罢了，本身与桑槐没有什么关系。

“指桑骂槐”要是兵书《三十六计》中的一计。本意是指间接地训诫部下，以使其敬服的谋略。此计还引申为运用各种政治和外交谋略，“指桑”而“骂槐”，向对手施加舆论压力以配合军事行动。对于弱小的对手，可以用警告和利诱的方法，不战而胜；对于比较强大的对手，则可以旁敲侧击威慑他。

16 为什么是“不到黄河心不死”？

这个俗语的来历据梁启超先生考证，应与古诗《公无渡河》有关。

传说古时有个白发狂父执意渡河，不顾妻子的劝止，最终溺水而亡。于是有人感叹此事，作诗曰：“公无渡河，公竟渡河，堕河而死，将奈公何！”古代常把



黄河简称为河，古人便认为这里的河亦指黄河，于是便隐括这首古诗的意旨提炼出“不到黄河心不死”的俗语。

后来还有人依此创作了相关的民间传说，借以解释这句话的来历。自此之后，“不到黄河心不死”便以其形象生动，广泛流传。

17 囧是现代人造的吗？

“囧”是一个古汉字，在甲骨文中已经有了。在《说文解字》中解释为光明。唐代诗人韩愈在《怀秋诗十一首》中用过这个字，“虫鸣室幽幽，月吐窗囧囧”，“囧囧”在这里通“炯炯”，意思是窗户明亮。

“囧”字很形象，它的形状就像一张沮丧的人脸，所以，它被现代人赋予了更多新的内涵，成了网络流行词。另外，“囧”字的发音与“窘”一致，更使得它成为表达沮丧时绝好的代用词。



有趣的汉字解读

01. 停：暂时的停下，是为了更好地前行。
02. 路：就在各自的足下。
03. 福：有衣穿有饭吃，就是福。
04. 患：心多，不是好事。
05. 夸：自大的人，最终要吃大亏。
06. 忙：一忙，就把心给丢了。



八、健康随行

为什么你比别人更怕冷？

生命时报出品



一套手脚冰凉「暖身公式」

A warming-formula for cold hands and feet

手脚冰凉是种怎样的体验？大概就是当你裹紧了厚衣服，捧起了保温杯，手脚却还是像被泡在冷水里一样。

这个冬天，《生命时报》采访权威专家，教你一套科学暖身公式。



为什么你比别人更怕冷

Why you are colder than others



阳气不足

《2017 年度国民体质辨识报告》指出，除平和体质外，我国居民阳虚体质占比最大（16.4%）。中医认为，人体阳气不足，会出现怕冷、四肢不温、精神萎靡等问题。

阳气不足的人可以适当多吃些牛、羊肉，烹调时加入辛温的葱、胡椒等调味品，水果可吃桃、葡萄，少吃西瓜和梨。

血液循环不畅

气血运行不畅，导致阳气无法到达手脚。这种人只是手脚发凉，身体其他部分不怕冷、甚至怕热。

情绪波动

精神压力过大、过分敏感、容易生气、心神不宁等不良情绪会影响身体机能，导致手脚冰凉。

激素变化

女性在经期、孕期和产期等特殊生理时期，所引起的激素变化会对自主神经系统造成一定影响，引发畏寒、四肢发冷。



6个坏习惯 让寒气入侵

6 bad habits freeze your body



“感觉冷”不一定是真的寒冷，也许只是不良习惯惹的祸。

吸烟

美国心脏协会会刊《循环》杂志刊登的一项研究发现，吸烟会对人体血液循环产生不利的影响，抽烟会导致血管收缩，血流量明显下降，出现手脚冰凉的问题。

衣物太紧

紧身衣物易导致手脚等身体末端血液循环不畅，出现手脚冰凉等症状，甚至诱发冻疮。当气温偏低时，应选择宽松、舒适的衣物。

不吃肉

经常吃素食的人可能缺乏油脂和蛋白质摄入，会导致身体热量不足，更不耐寒。

过度节俭

食物摄入人体后，一般的能量会转化为热能，用于保持体温和供人体散热。吃得太少，身体能量跟不上，会使人体气血亏欠，导致四肢寒凉。

疏于保暖

缺乏保暖意识，穿着过少，会使人体代谢变缓，更容易失去热量。当气温降低时，应及时增加衣物，减少身体通过皮肤传导、散发热量。

不爱运动

中低强度运动时身体产生的热量是安静时的3~5倍，经常锻炼身体，可以促进血液循环，增加身体热量，缓解怕冷症状。

身体最爱的 5种“暖身素”

Body like these 5 nutrients



营养专家认为，适当摄取脂肪、高蛋白饮食，身体才有足够多的燃料产生热量，以维持机体的正常体温。冬天可将当归与羊肉一起炖汤食用，一定程度上能缓解四肢发冷的症状。

以下几种微量营养素是参与能量代谢的重要帮手，一旦缺少也会降低人体的御寒能力：

维生素C

摄取大量维生素C，能明显减少因寒冷而导致的直肠温度下降。富含维生素C的食物有：鲜枣、辣椒、猕猴桃等。

B族维生素

大部分B族维生素在体内起到辅酶作用，在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用。粗粮、动物肝脏、蔬菜中富含B族维生素。

铁

缺铁者外周组织的供氧减少，而缺氧则导致身体的能量代谢发生障碍，自然会因产热不够而感到寒冷。平时可多吃绿叶菜、动物肝脏、牛羊肉等食物。

钙

钙离子有助调节肌肉的收缩与舒张，增强血液循环，减少四肢发冷的情况。牛奶、蔬菜、海产品中含钙量高，多晒太阳更有利于人体钙的吸收合成。

碘

碘是合成甲状腺素的原料。甲状腺素能够促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量，抵御寒冷。海带、柿子是很好的补碘食物。




Turn on the radiator button of body **打开身体的暖器“开关”**

中医专家认为，经常揉搓手脚穴位，可以改善末端血管的微循环状况，有效解决手脚冰凉的问题。

手腕阳池穴

阳池穴位于手腕背横纹上，前对中指、无名指指缝处。

每天按压几分钟，可有效促进全身血液循环。



手心劳宫穴

劳宫穴位于手心，第2、3掌骨之间，握拳屈指时中指尖处。

一手握拳，揉搓另一只手的手心处劳宫穴，直到感到手心微热，再换另一只手，交替进行。

足底涌泉穴

涌泉穴位于足底前部凹陷处，第2、3趾趾缝末端与足跟连线的前1/3处。

每天按压几分钟，可以更好地促进足底血液循环，还能改善睡眠。



此外，每天热水泡脚也是暖身的好方法：

用热水泡脚，脚部的温度上升，促进血液循环。泡脚的水温以38℃~40℃为宜，每次泡脚的10~20分钟即可，最好不要超过半小时。

冬季穿衣三步法：

看材质：
内薄软、中保暖、外防风

内衣穿得过厚，会增加内衣里的空气对流，使保暖性下降，因此内衣应以薄、软的棉织材质为主。中衣属于保暖层，羊毛、羊绒、纯棉材质最合适。外衣以防风为主，面料要致密。



看款式：
内贴身、中宽松、外收口

内衣要贴身、柔软、避免产生静电，减少皮肤水分。中衣要适度宽松，以免影响人体体温调节功能。外衣的领口、袖口最好有收口设计，以免漏风。



看部位：
顾两头、腿要厚、腰别露

人体热量大部分从头部散发，出门要戴上帽子，防止受寒。冬天的鞋底要厚，鞋头尖、鞋帮低的鞋不利于足部保暖。腿部是冬季保暖的重中之重，必要时可戴上护膝，保证关节保暖。另外穿衣要注意腰部的衔接，上衣盖过腰部。






九、心灵小憩

算计

一位风水大师走了很多很多路，十分干渴，终于看见一家庄园，他急忙讨碗水喝。

里面走出一位仆人，让他在门外等着，去拿水。

大师等了很久很久，不禁心生抱怨。

水终于拿来了，用大碗盛着，正想大口喝，却不料上面撒了很多米糠，而且十分烫！

这位风水大师不禁愤恨，想这家主人故意折磨他，心肠真恶毒。但因口渴厉害，只能忍气吞声，边吹散米糠，吹冷开水，一点点地喝。

喝完后，大师就做了法，将这家心肠如此恶毒人家的风水上调成了墓地一般，永无出头之日！

又过了若干年，这位风水大师又路过此庄园。没想到的是，这里花红柳绿，更加欣欣向荣，一片吉祥。

这位大师实在困惑，要求求见主人，并告知当年喝水并转风水之事。

主人是位老太太。她听后，微笑着说：

这一带方圆几公里没有人家，你来这里，一定走了很多路，马上喝水，对身体有害。

让你等一会儿，是为了平息你的气息，稍作修整，冷水更是伤身，因此换上开水。

加上米糠，是希望你慢慢喝，一下子喝大口水，对身体有害……

大师听了，十分汗颜，羞愧万分。

从此，他放弃了再看任何风水，专注于自身的修行。

因为，他终于明白，比风水更大的是一个人的善心，比法更大的是因果。

有时，身边的人给我们的爱，也如这碗热水，多么用心良苦啊！

而我们的凡夫心，又急又贪，又怎能体会背后之情呢？

百般算计，不如一颗单纯的心！

