



北京启喑实验学校

校刊

2019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、书记新学期寄语	1
二、校园之声	3
手语大课堂期末活动侧记	3
NBA 总冠军成员贾森·特里造访北京启喑实验学校	5
北京启喑实验学校举行 2018-2019 学年度第二学期开学典礼	7
三月学雷锋 服务为师生	7
君才有余刃 壮行气方充	9
三、启喑故事	10
鼓励是隐形的翅膀	10
雯雯在启喑找到了自信的起点	13
四、特教理论	15
聋校义务教育化学课程标准解读	15
五、他山之石	21
王崧舟：好课的重境界	21
六、美文欣赏	23
父亲脑海中的橡皮擦	23
七、开心驿站	25
荤菜还是素菜？	25
披萨的面积	25
八、奇趣荟萃	26
“目不识丁”说“丁”字	26
九、健康随行	28
减肥不吃主食？这些危害你想不到	28
十、心灵小憩	30
给我一个承诺	30
抉择	30



一、书记新学期寄语

老师们、同学们：

大家好！

很高兴经过一个假期的休整，我们又相聚在启喑的校园里，一起迎接2018--2019学年的第二个学期。



2019年注定是不平凡的一年，它是五·四爱国运动100周年，是全面二战80周年，是新中国成立70周年，是中美邦交正常化40周年，是澳门回归20周年。

从这五个重要纪念日节点，我们可以看到中国发展的一个缩影：100年前，即使我们是战胜国，要收回属于自己的国土山东半岛也遭到了驳回，为抗争这任人宰割的屈辱，中国人民爆发了轰轰烈烈的“五·四”运动，喊出了“誓死力争”“保我主权”的口号。如今我们将迎来新中国成立70周年，70年披荆斩棘，70年风雨兼程。一路走来，中国人民自力更生、艰苦奋斗，创造了举世瞩目的中国奇迹。新征程上，我们要紧紧依靠人民，坚持自力更生、艰苦奋斗，以坚如磐石的信心、只争朝夕的劲头、坚韧不拔的毅力，一步一个脚印把前无古人的伟大事业推向前进。日渐强大的中国在开放的、互利互惠的外交政策下，赢得了更多的国际话语权，相继完成了香港和澳门回归的祖国统一大业。

作为新时代的中国人，我们在倍感骄傲自豪的同时，也深感责任的重大，因为中国已经步入了世界舞台的中央，要承担起大国的使命与担当，就需要每一位公民有更高的素养和更强的本领。这都需要培养人的教育系统做出更多的努力、更多的贡献。

今年，我们也将迎来建校100周年纪念日，作为有百年历史的聋教育特殊教育学校，我们的教育要坚持中国特色社会主义教育发展道路，要培养学生成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

我们的老师要做新时代“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的四有好老师；要做“学生锤炼品格的引路人、做学生学习知识的引路人、做学生创新思维的引路人、做学生奉献祖国的引路人”（四个引路人）。



我们的学生要“在坚定理想信念上下功夫”、“在厚植爱国主义情怀上下功夫”、“在加强品德修养上下功夫”、“在增长知识见识上下功夫”、“在培养奋斗精神上下功夫”、“在增强综合素质上下功夫”。

我们启喑的全体师生要携手同心，为建设一个更加美好的学校而努力！因为“学校是一个可以安全试错、无限生长的地方；学校是一个可以储存经历、放飞梦想的地方；学校是一个可以互相学习、共同成长、越离开越留恋的地方。”

在新的学期即将来临之际，我祝愿高三、初三以及六年级毕业班的同学们能通过自己的刻苦学习，为自己、为家长、为老师交上一份满意的毕业答卷；我希望非毕业班的同学能够虚心接受老师的教导，在努力学习科学文化知识的同时，也能主动学习国家通用手语，学习各种安全常识，牢记各项规章制度和法律要求，因为规范的手语是个人与社会沟通的桥梁，它会让我们认识世界的视野更加宽广；而法律意识、规则意识会成为守护我们一生工作、学习和生活的平安盾牌。

我希望启喑学校的每一名学生都能成为“乐于学习、遵规守纪、身心健康”的好学生。

新学期第一节课的铃声即将敲响，让我们满怀信心和期待，一同迎接新学期的到来！

（北京启喑实验学校书记 于文红 2019.2.25）

日历轻轻的翻开了
新的一页
哦
新的一年
伴着明媚的阳光
悄悄走到了我们面前
我们用欢呼雀跃的心
欣然享受着您带来的
心灵的愉悦
新的一年啊
您给我们孕育了
多少的期待
多少的向往
多少的渴望



二、校园之声

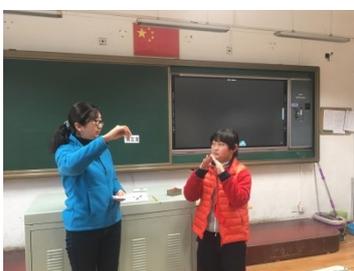
手语大课堂期末活动侧记

1月7日是北京启喑实验学校各学段“手语大课堂”结课、考核的日子。各学段任课教师结合学生特点，采用多种方式对一学期的学习效果进行了检测。

小学部学生识词量不大，因此，老师们以检测本学期学习的手语词为主要考核内容。同学们平日里学习积极性很高，识记效果也非常好。在图片的提示下，面对老师的提问，大家没有一点儿慌张，都能准确地打出手语。很多成绩优异的小同学还得到了老师的奖励。



张春东老师给一、二年级的同学做手语词和图片的搭配游戏



三、四年级同学接受张洋老师的随机提问



张然老师带领五、六年级同学总复习

初中部王楠老师采取笔试与动手制作相结合的方式，设计了两个考核项目。在书面笔答结束后，各班学生饶有兴致地制作了“手语版”大课表。大家集体上阵，用老师提供的手语大图，按课表内容进行张贴。



初中学生制作“手语版”大课表

高中部的“手语大PK”从前期准备到活动最终举行，历经近一个月的时间。由刘可研老师策划，孙联群老师和手语小分队的同学协助组织和实施。作为学校人数最多、也是最高的学部，高中的手语活动突出了“多人+多样”的特点。竞赛设计了四个项目，从不同角度检测了高中同学看图、读句、看手语笔译等各项能力，难度层层递增。9个班的学生被分成6支参赛队。为了让更多学生参与手语展示，各队参赛选手的选派采用现场抽签和各班推荐相结合的方式。



每个环节中选手们都表现得非常积极。大家认真思考，谨慎作答，赛场气氛紧张又热烈。



高中学生手语比赛



成海主席讲话

此次活动学校还有幸邀请到北京市聋人协会的三位主席参加。成海主席在活动结束后给师生做了讲话。他说这次到学校来参加高中的活动其实也是一次学习的过程。希望大家在了解、学习通用手语之后，能更好地将所学运用到实际生活中。让手语真正被用起来，让沟通更便捷、更有效。谢爱明校长一直关注学校手语推广和手语教学工作。在此次活动中谢校长亲自为获奖队题写奖状，并就同学们今后的手语学习提出新希望。



选手认真答题



两位主讲教师进行现场点评



来宾和校领导专心研究试题



计分小组在紧张统计最终结果



参加活动的市聋协主席和启喑实验学校领导



（通用手语推广小组）



NBA 总冠军成员贾森·特里造访北京启喑实验学校

灵巧秀逸的学校，砖红的校舍，安静的教学楼，篮球场上活泼听障儿童露出的天真笑容……2019年1月16日，临近新年，这所百年历史的特殊教育学校，收到了一份特别的新春祝福。

当天，NBA 总冠军成员、NBA 退役球员贾森·特里来到北京启喑实验学校，为这里的孩子们送上别样的新春祝福，一起写书法、编中国结，体验中国年，还为孩子们办了一场别开生面的篮球训练课，让寒冷冬日洋溢着阵阵暖意，为孩子们送来了温暖关怀。



坐落在洋溢着浓浓老北京文化味儿的西城区新街口，北京启喑实验学校身份自然不一般，这所的特殊教育学校具有百年聋人教育历史，开创了特殊教育界的先河。

孩子们虽然听不到声音，但是阻挡不了他们对舞蹈的热爱，在手语老师的手势指导下，他们用一段热情洋溢的拉丁舞欢迎远道而来的客人，特里也被他们欢快的舞步感染跟着音乐节奏摇摆。而在另外一间教室里，期盼已久的孩子们早已准备就绪。她们拿出书法和编中国结的“绝活儿”，手把手地教特里写出中国的“春”字，编出春节家家户户悬挂的中国结。特里不断地竖起大拇指，赞叹孩子们“心灵手巧”。大手与小手交织，笑意编织在每个孩子的脸上。

当然，孩子们也给特里准备了惊喜，用她们精心制作的中国传统手工艺品作为礼物和特里分享新春的喜悦。特里表示，他要把礼物带给远在美国的女儿们，把中国文化和热情带回家。



在一对一训练教室，经过两年训练的6岁听障小女孩儿已经能用稚嫩的声音慢



慢地说话，当她用清晰地发音向特里问好，并问“叔叔你能抱抱我吗？”时，特里毫不迟疑地给了她一个大大的拥抱，小女孩儿开心不已。

值得一提的是，为了跟孩子们直接交流，特里当天还一口气学习了“大家好、谢谢、中国、高兴、喜欢篮球”等十余个手语动作，连复杂的“新年快乐”，他也主动要求并一板一眼地学。当孩子们看到他打出的“新年快乐”的手语时，已经不再需要翻译，心与心的交流超越了声音的界限，孩子们给他竖起了大拇指，大大地点赞。

篮球是这些孩子们接触世界的一个窗口。深谙此点的特里也用他的方式，给孩子们送上他的“新春大礼”——篮球训练课。



带着标志性的“喷气机”开场动作，特里一抵达篮球场，就被孩子们热情的掌声包围了。这样与 NBA 球员面对面学习、互动，对孩子们来说还是人生第一次。运球、传球、投篮动作分解……特里亲自上场为小球员们演示动作细节，并手把手纠正小球员们的不规范动作。投篮训练时，特里变成了配角，帮孩子们运球、传球，用手势给孩子鼓励。

这堂篮球训练课虽然比较安静，但是孩子们的热情依然可以从他们认真努力的动作中感受到。在最后的投篮比赛中，受到特里鼓励的同学们也越打越好，接连投篮命中，一名同学 30 秒连中 4 球，获得了观众的满堂喝彩。在篮球的世界里交流无障碍，中英两种语言，口语和手语两种表达方式，今天在篮球场上配合得天衣无缝。在孩子们的世界里，他们可以感受到篮球和运动带来的快乐，此时无声胜有声。

场上热烈氛围也刺激着场下小观众们，特里也不忘跟场下互动，他不时地在场边跑动，不断跟孩子们击掌示意。

除了用行动表达祝福和鼓励，特里还对孩子们说出自己心里话，他说，“只有面对挑战，克服困难，才能得到你想追求的东西。不要放弃，坚持梦想，付出努力就会有收获！”特里还代表 NBA 关怀行动向学校捐赠了篮球、篮板等体育器材，鼓励孩子们通过篮球打开自己的世界，去结识更多的朋友，拥有更加阳光、开朗的性格与健康的生活方式。





北京启喑实验学校举行 2018-2019 学年度第二学期开学典礼

2019年2月25日，北京启喑实验学校全体师生怀着对新学期的憧憬举行了开学典礼，携手踏上了新的征程。

开学典礼由德育主任李雪莲主持，张然老师担任手语翻译。升旗手们迈着整齐的步伐，气宇轩昂地走到旗杆下。在雄壮的国歌声中，五星红旗徐徐升起，全体师生使用国家通用手语唱国歌。

赵瑞强同学代表全体高三学子发言，他激励同学们要在前行的道路上披荆斩棘。于文红书记进行了新学期致辞，她带领全校师生回顾了新中国的发展历程，指出今年是很重要的一年，既是五·四爱国运动100周年，又是新中国成立70周年，同时也是学校建校100周年，她对全校师生提出了新学期的要求和期望。



学生代表发言



书记致辞

一年之际在于春，只有用辛勤的劳动播种下希望的种子，才会有满意的收获。2019年将是不平凡的一年，北京启喑实验学校全体师生定将齐心协力、团结奋进，向新中国成立70周年献礼！

三月学雷锋 服务为师生

2019年3月5日是第56个学雷锋纪念日。北京启喑实验学校党支部将今年的志愿活动主题定为“三月学雷锋 服务为师生”。以党小组分领任务的方式，开展了多项服务活动。

每年的学雷锋活动都会在学校一些公共区域进行集中地卫生清理。今年，第二、第三党小组的成员承包了学校电子阅览室、计算机教室、图书馆和篮球馆器材室的清理任务。午休时间虽然短暂，但党员同志们提前做好了充分的准备工作，大家配合默契，擦拭、清洗、整理，各处的死角均被一一攻破，高效率地完成了本组的任务。为师生提供了一个干净整洁的学习、生活环境。



除了常规内容，今年还有新的服务项目。食堂很多桌椅都出现了松动的状况。第一党小组的党员和积极分子集体到食堂，对所有座椅进行了筛查和检修，经检查，螺母松动和转轴损坏是两大主要问题。在后勤组老师的专业指导下，大家都变成了维修师。有的紧螺母，有的上漆。经过一个中午的努力，桌椅问题几乎全部解决。大家用实际行动为校园安全贡献了一份力量。



近年来，学校倾其所能为住宿生提供良好的住宿环境，住宿生在宿舍里既能获得家的安全、温馨，又能感受到浓郁的书香氛围。美中不足的是，宿舍的卫生角墙面由于其特殊性，天长日久蒙上了一层污垢，与整洁、美好的整体宿舍环境“格格不入”。针对这一问题，第四党小组发起了“早春焕新 扮靓你的家”活动，为每个宿舍的卫生角贴上素雅的壁纸，让孩子们的家焕然一新。“焕新”行动分为三步：精确的测量、精准的剪裁、精致的贴面，这三个步骤环环相扣，每一步都直接关系着“焕”新效果。美好的愿望实现了墙面的新装。希望学生们在欣喜、感动之余能感受到老师们在这次活动中所传承的雷锋精神，能够将“服务他人”的理念化为行动，关心、关爱更多身边有需要帮助的人。

这次的志愿服务还有很多积极分子踊跃参与。他们在党员同志们的带领下，默默无闻地奉献着自己的一份力量，用实际行动“为人民服务”。

十八大以来，习近平总书记曾多次动情地谈到“雷锋精神”，并号召广大党员干部弘扬和传承“雷锋精神”。启喑实验学校的党员教师将牢记全心全意为人民服务的宗旨，将雷锋精神更好地传承、发扬。

积小善为大善 善莫大焉



君才有余刃 壮行气方充

——记2019届高三誓师大会

3月的北京，春寒未消，草木悄萌。开学第二周，北京启喑实验学校2019届的高三学子们已经开始摩拳擦掌，准备迎接即将到来的高考了。学校领导、高三各科老师，学生家长一起相聚在四楼多功能教室，来为学生们加油、鼓劲。

大会伊始，学生们深情地朗诵了诗歌《梦想·现实》用自己的方式表达了对未来的思考，坚定了为理想而准备、为美好的人生而奋斗的决心。在大会上，谢爱明校长语重心长地表达了自己对学生的肯定，用“行一百而半九十”这样一句形象生动的俗语，鼓励孩子们在最后的冲刺阶段，千万不要懈怠，要踏踏实实、认认真真走到最后。校长还说，他相信每个孩子都能考上理想的大学，这些话深深地鼓舞了孩子们，也让老师们信心倍增。



此外，高三孩子们还请来了自己的偶像——特级教师孙联群，为他们做考前动员，孙老师以一个过来人的身份带着孩子们畅想了大学的生活，鼓励孩子们一定要抓紧最后这不到20天的时间，为自己的梦想奋力一搏。然后，作为一名语文老师的黄紫雯妈妈，代表家长也为孩子们送来了家长的祝福，她的发言赢得了在座各位同学、家长和老师的频频肯定；同时，学生代表吴楠铿锵有力的发言，更让人感受到了同学们的信心与决心。



在最后的环节，同学们一一宣誓，为自己而战，为荣誉而战。学校领导、各科老师、各位家长走到同学们的面前，跟他们握手，给他们拥抱，让他们带着所有人的殷殷期盼奔赴高考的战场。

“君才有余刃，壮行气方充”，让我们准备好行装，为理想一搏！



三、启喑故事

➡ 教师篇

鼓励是隐形的翅膀

尹引

我担任学前班的班主任工作，在工作中我发现很多康复机构把教育教学目标只盯在听力补偿与言语康复上，而忽略了孩子的综合发展，不完善的康复教育非但没有使孩子的语言得到良好发展，还给孩子的后天发展带来了很多问题。

今年我们班转入一名叫小铭的孩子，他曾在其他康复机构接受康复训练。入学第一天，他干干净净的来到教室里，眉清目秀的样子很招人喜欢，更让我欣喜的是孩子听力补偿效果还不错。可很快，这个孩子身上的一些问题就表现出来了，他特别内向、极易害羞，课间不理小朋友们也不敢和老师说话。上课老师叫他回答问题，他就面色通红的站得笔直，却什么也说不出来，对自己眼中缺乏信心。

通过与孩子家长多次的详细沟通与交流，我终于找到了孩子缺乏自信的根本原因。孩子的父母为了孩子的康复都放弃了老家的工作来京务工。妈妈原来是村里的老师，进京后给人家当保姆，心里落差大，她自身也极其缺乏自信，又因为自己的孩子是聋孩子，总怕被人嘲笑，就更加不愿与人交流了。更糟的是，孩子在转入我校前，曾在一些私营机构进行康复训练，原来的康复机构老师一味的要求孩子“说话”。教了家长一些不科学的教育方法，如孩子不说话就不让他吃饭，不说就打他两下等。结果孩子说不出来，家长就打两下，慢慢的，两下变三下、三下变四下，孩子非但语言没有得到太大发展，而且见人却愈发不敢张口了，和妈妈都很少说话了。家长觉得已经为孩子的康复付出了全部心血，现在却是这样的状态，实在是不知道怎么办才好。

这个孩子现在没有同龄人脸上常见的笑容，总是一副满脸胆怯的样子。他回答问题要重复很多遍，老师才能听清，而且，他说话时还有轻微的颤抖。因此我在帮助孩子适应新的环境、新的集体、新的学习生活以及感受学习的乐趣上很下了一番功夫。要想让聋孩子主动交流，我首先要让他们认识到交流的快乐。我对他们说我是“漂亮的女老师”，让孩子们关注我，再从赞扬小朋友们的着装、行为入手，称赞班中的每一个男孩子和女孩子，然后我教他们怎样用语言表述来“夸自己”。一天下来，每个男孩子都神气的称自己是“勇敢的男孩子”，女孩子则大方的说自己是“漂亮的女孩子”。小铭在这种气氛的影响下也开始张口了，在他说“我是勇敢的男孩子”时，虽然还会腼腆的脸红，但是却自信多了。鼓励是一双隐形的翅膀，



它会让孩子心中慢慢长起自信的小苗，让孩子觉得自己能行，孩子自然就会想去做。受到鼓励的孩子们就像是开在阳光下的向阳花，总是向着阳光健康成长，使我们的聋幼儿有信心与老师、同学交往，在交往中体验友情。孩子们的心灵是最纯净的，要好好保护，不能只是用刺激或是惩罚的手段来对他们。

小铭虽然有了一定的进步，但在遇到挫折时，还是会表现出明显的自卑、胆怯，一紧张，本来会的知识，也全都说不出来了。我想，这样下去还是不行呀，但是这也不是一朝一夕能迅速改变的，于是我静下心来帮他设计了一套心理康复的活动方案和一些帮助他的措施：

1. 开班会为其树立正确的舆论导向

我在班里开了一个名为“他最棒”的班会，让孩子们通过开学这一个月以来的相处，互相找他人身上的优点，这时我先开了个头：小铭见到我主动问好，那天我还看见他把小朋友掉的书捡了起来，谁还能说说他有什么优点？小朋友们一听就活跃起来，你一句，我一句，这时我看见他抿着嘴笑了。我用赞美来鼓励孩子，也引导孩子用赞美的原来交流。

2. 提高能力、掌握知识，在获得知识的同时树立自信。

小铭刚进学前班的时候，听力补偿效果属于较好的，但孩子言语基础却很差，妈妈很着急，就总是动手打他，打得越重，孩子越“老实”，后来干脆就不说了。我劝家长不要着急，先把康复教育的责任留给老师，家长的责任就是周末多带孩子进行一些亲子活动，多玩玩。然后我从最基础的 a\o\e 发音练习开始教起，不让孩子死记硬背的背词语、背句子，而是学习拼读的方法。一个学期下来，小铭基本掌握了拼读的方法，小铭的妈妈说我小铭哥哥的拼音都没有小铭学的好，现在小铭可爱看书了，自己一边拼一边读，还让人听着还挺清楚的。小铭在和健听的孩子们一起玩时也自信了，而不再是躲着一边不声不响。

3. 日常生活中多树立他的自信心，为表扬创造机会

小铭在日常生活中有较好的生活习惯，我就让他带全班小朋友一起整理教室，监督小朋友洗手，白白的小手在同学面前展示一下，积极树立了她的自信，又教育了其他学生要讲究卫生。男孩子都这样讲卫生，漂亮的女孩子们自然更不能落后了，班里的孩子们一下子对自己的卫生要求提高了不少。

现在，小铭从见到生人往老师身后躲的害羞小孩，变成了见到客人能主动握手问好的有礼貌的小朋友。小铭的妈妈见到我就说：我也和孩子一起变自信了，我原来总觉得家里有个聋孩子会被人看不起，就从来不和邻居们打招呼，永远低头进院子。现在小铭主动和邻居们打招呼，邻居们也都向我们问好，我们一家人都和邻居们相处的更融洽了。



有一次小铭妈妈带小铭去调试助听器，大夫问他叫什么名字？没想到孩子竟然和大夫聊了起来。这个大夫原来也认识小铭，一下子特别惊讶，他没想到，短短几个月，孩子就会说这么多话了，而且性格还变得这么开朗了。小铭妈妈说当时她可自豪了。我对她说，每个父母都会关爱自己的孩子，但是教育方法要得当，爱之深责之切的心理是能够理解的。可是要想一想，自己的关爱要怎样让孩子感受到呢？指责、打骂让孩子感受到的不是关爱，而是心灵上的挫折。

聋幼儿首先是幼儿，虽然受到听力障碍的影响，在智力与心理发展上有时要落后于健听孩子，但是他们的心理与生理发展特点还是遵循儿童发展心理学特点的。我们聋儿康复教育要以孩子的听力言语康复为工作的重点和核心，但也不能忽略孩子的身心健康，聋幼儿回归主流环境不是只要克服听障就够了，把其它问题留到小学阶段再去解决就会发现为时已晚了。在各种心理健康教育活动中，虽然形式不同，班级成员所扮演的角色也不同，但其出发点却完全一致，这就是“一切成就，一切财富，都始于健康的心理”。而老师的关爱是孩子心理健康的一个保证，“鼓励”让孩子从“小胜”开始，逐步获得心理上的成就感，进而学会自己为自己喝彩，鼓掌加油。从一个成功迈向另一个成功。老师的鼓励会是孩子隐形的翅膀，伴他飞向成功。



（尹老师和小朋友们在一起）



雯雯在启喑找到了自信的起点

不知从什么时候起，“自信”二字似乎已经与我绝缘了，每天努力地追赶着同学们的脚步，我每天感受最多的是无穷尽的焦虑和无休止的挫败。套用那句流行语就是“我不自信已经很多年”，直到那一刻……

去年9月，我怀着一份忐忑和几许不甘，走进了北京启喑实验学校的大门。虽然我很快就和同学们相熟了，虽然老师和学校都带给了我前所未有的轻松感，但是，我的心中依然有很多放不下，我不知道自己为了应和妈妈而作出的转学决定，对我的未来会有什么样的影响。



雯雯和同学在打乒乓球



雯雯和启喑的老师在一起

有一天，班主任老师找到了我，对我说：“雯雯，我觉得你说话挺清楚的，现在有一个西城区的演讲比赛，你有兴趣去参加吗？”当时，我一阵愕然。从来没有这样的经历，从来没想到自己有一天能站在讲台上。老师看出我有些为难的样子，非常耐心地对我说：“只要你愿意，我可以帮助你！”看着老师殷切的眼神，我不想让她因此失望，就强打精神冲她点点头，表示愿意去。老师很高兴：“太好了，这次演讲的主题是‘读过的一本红色书籍’，你读过什么红色书籍吗？”我非常惭愧地摇摇头，但老师丝毫不泄气：“没关系，我们一起研究研究，找一本合适的书，然后我们一起读，一起讨论读后感，你觉得怎么样？”第一次被老师如此重视，我内心非常激动，于是就这样跟着老师的建议硬着头皮往下走。

在和老师研究了一阵后，我们选择了魏巍的《地球的红飘带》这样一本讲述红军长征的小说。老师帮我从图书馆借了一本，她自己又上网买了一本，我们两人就这样一起开始读书，读完之后，我写了一篇长长的读后感，老师又反复为我修改了几遍。当我拿到那份修改后的稿子时，心里又激动，又忐忑。激动的是，之前我从



来没读过这么长的书，还写出这么长的读后感；忐忑的是我不知道自己能不能在那么多人面前自如地把自己写的内容讲下来。

在我准备的过程中，班里热情的同学们纷纷跑来帮助我，有的同学帮我听发音准不准；有的同学帮我设计要不要加点手势；因为我刚来，校服还没有做好，有的同学自告奋勇跑到高年级帮我借来校服。就这样忙忙碌碌，一个月匆匆而过，比赛的日子终于到了。

记得很清楚，那天中午一位聋人老师带我坐车赶去西城区残联参加演讲比赛，没有想到的是，我竟然在会场上还遇到了刚刚从启喑毕业已经进入大学深造的学长们。他们看到带队的张老师，纷纷跑过来和我们打招呼，虽然我们并不认识，但他们和老师熟络的样子，让我也有一种看到了亲人的感觉。学长们显得很有经验的样子，在上台前不停地叮嘱我，上台后要怎么才显得有礼貌、不紧张……虽然这些在学校时老师已经告诉我很多遍了，但是听到他们说，我的心里更加淡定和坦然了。



雯雯在演讲比赛中

比赛匆匆结束，我的成绩只能说是一般，但是我知道我已经竭尽全力了，当我走上领奖台，拿到我人生中第一个如此隆重的奖状时，我的内心突然喷涌出一股力量，我才意识到这个世界上还有很多我可以做到的事情，只是曾经我没有机会去做，没有机会让我看到自己的能量。这是我第一次感受到自己作对了选择，我第一次认识到我来对了地方。这个学校是我人生改变的起点，我一定可以在这里变得越来越好，可以在这里找到更好的自己！

（指导教师：唐万洁）

自信是成功的第一秘诀。（爱默生）

能够使我飘浮于人生的泥沼中而不致陷污的，是我的信心。（但丁）



四、特教理论

聋校义务教育化学课程标准解读

李俊

【摘要】聋校义务教育化学课程标准的课程理念和课程目标“以提高聋生的科学素养为主旨”。从呈现方式、表述中的行为动词、活动建议和情景素材、内容分析等角度详细地解读课程内容。依据新课程理念，着重解读实施建议中的教学建议和评价建议。

【关键词】聋校；义务教育；化学；课程标准

聋校义务教育化学课程标准于2016年12月正式颁布，内容包括前言、课程目标、内容标准和实施建议四个部分（如图1）。本文针对上述四个部分的内容进行进一步解读，并与普通义务教育化学课程标准进行比较。

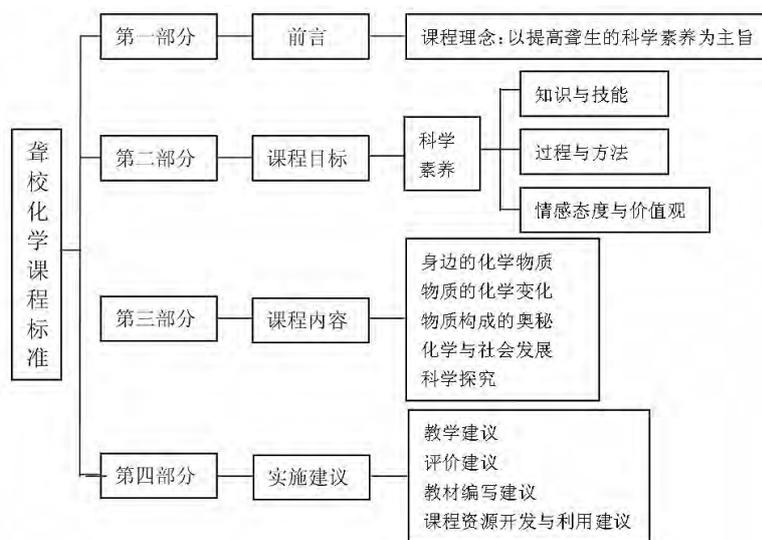


图1 聋校义务教育化学课程标准的内容总括

一、关于前言

“前言”介绍了化学学科的特征以及在工农业生产和社会生活中的重要作用，明确指出了化学的概念和特征。前言分为三个部分：课程性质、课程基本理念和课程设计思路。在课程基本理念部分，结合聋生的实际阐述了化学课程的理念，其核心理念可概括为“以提高聋生的科学素养为主旨”。在课程设计思路部分，阐述了本标准中四部分内容的逻辑关系，即：①确定课程理念——“以提高聋生的科学素养为主旨”；②在课程理念的指引下，为提高聋生的科学素养提出了课程目标，并确定了课程目标的内容框架，即科学素养的内涵；③为实现课程目标规定了课程内容；④提出了课程实践中的实施建议。这种设计思路有助于我们更好地理解和把握课程标准。

二、关于课程目标

课程标准的第二部分内容为课程目标，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了化学课程新的总目标，更全面地体现了培养聋生科学素养的要求，尤其突出了过程与方法、情感态度与价值观在聋生发展过程中的作用。



（一）知识与技能目标

在知识与技能目标的阐述中，既有最基本的化学知识技能，又有联系实际、联系技术和社会方面的要求。从聋生的认知特点出发，让聋生从熟悉的身边物质和化学现象开始学习化学，减少学习难度，增加学习兴趣，强调化学、技术、社会、环境的相互关系。

（二）过程与方法目标

由于过程与方法目标的实现依赖于科学探究活动过程，因此，在过程与方法目标的阐述中，强调了科学探究活动，强调了在活动过程中使聋生学习化学的一些基本方法，并在活动过程中学习人际交往技能，与他人进行交流和讨论。

（三）情感态度与价值观目标

关于情感态度与价值观，涉及培养聋生学习化学的兴趣、可持续发展观、自信心、物质观等。这些目标的实现不仅有利于达到知识与技能方面以及过程与方法的目标，同时也有利于培养聋生学习化学的兴趣和志向，有利于他们逐步形成正确的世界观以及良好的人生态度和思想品质，形成良好的科学素养。

三、关于课程内容

（一）课程内容的呈现方式

内容标准按“主题分级”来陈述，即按一级主题和二级主题来呈现。一级主题包括“身边的化学物质”“物质的化学变化”“物质构成的奥秘”“化学与社会发展”和“科学探究”，这5个一级主题又分成16个二级主题。二级主题下的“内容标准”和“活动建议”是以表格方式呈现的，在表格下方还提供了一些可供选择的学习情景素材。总之，课程内容的呈现方式为“一级主题—二级主题—内容标准—活动建议—学习情景素材”。

（二）内容标准表述中的行为动词

“内容标准”以行为动词的方式规定了聋生学习化学课程所要达到的最基本的学习目标。如“知道空气的主要成分”“认识化学变化的基本特征”“初步学习实验室制取氧气和二氧化碳的方法”“初步形成正确、合理地使用化学品的意识”等，这4个表达方式都是动宾形式的短语，其中的“知道”“认识”“初步学习”“初步形成”等4个行为动词在描述内容标准时有特定的含义，我们在解读时一定要注意分析、比较。

在课程标准中，对课程目标要求的描述分为认知性学习目标、技能性学习目标和体验性学习目标，并设有不同的水平层次，采用一系列词语来描述不同层次学习水平的要求。在课程标准的最后有个附录，罗列了有关的行为动词及水平层次。表1将这些行为动词的具体区分作了进一步界定。



在内容标准中，出现较多的是知道、认识、了解、初步学会等几个行为动词，这几个行为动词在目标水平上都不是高水平的。另外，根据聋生的实际，课程标准中把学习目标大多设定在较低的水平要求，因此，“知道”一词在内容标准的描述中出现的频率最高。在教学实践中，选用内容标准描述中的行为动词时，要结合具体的教学内容来确定教学目标。

（三）服务于内容标准的活动建议和情景素材

“内容标准”规定了学习本课程所要达到的最基本的学习要求，这些内容在教材中和教学中必须逐一落实。除了内容标准外，还附有“活动建议”和“可供选择的学习情景素材”两部分内容，这些内容有利于内容标准在教学实践中更好地得到实施。

1. 活动建议

“活动建议”是为了使聋生更好地达到内容标准目标而给予的活动建议，它与内容标准不是一一对应的关系，它在教材和教学中不需要一一落实。“活动建议”中所列举的活动不要求全盘照搬，在教学实践中可依据实际情况选择使用，也可以自己开发选择更合适的探究活动。

2. 可供选择的学习情景素材

在课程标准中，每一个二级主题都提供了一些可供选择的学习情景素材。同样，这些学习情景素材也不需要再在教材和教学中一一落实，它是为教学设计提供的一些线索。教材编写者和教师还可以根据实际情况选择使用，也可以选用其他素材，创设更加合适、更加生动的教学情景。

（四）课程内容分析

根据聋生的认知特点，由近及远，由宏观到微观，课程内容形成了身边的化学物质、物质的化学变化、物质构成的奥秘、化学与社会发展和科学探究等5个内容主题。

1. 身边的化学物质

本主题的内容广泛结合了聋生的生活经验，提供了来自聋生生活中的、丰富多彩的化学物质，因而有利于激发聋生学习化学的兴趣，培养聋生的物质观。这些内容为聋生学习化学核心概念、形成化学基本观念提供了感性基础，也为聋生

表1 内容标准表述中的行为动词解析

学习领域	行为动词	水平层次
认知性学习	知道、记住、说出、列举、找到	了解水平
	认识、了解、看懂、识别、能表示、懂得	理解水平
	理解、解释、说明、区分、判断、简单计算	应用水平
技能性学习	模仿操作、初步学习	模仿水平
	独立操作、初步学会	独立操作水平
体验性学习	经历、体验、感受	经历水平
	认同、意识、体会、认识、关注、遵守	反应水平
	内化、初步形成、树立、保持、发展、增强	领悟水平



了解化学与生活、化学与社会发展、化学与技术进步之间的密切关系提供丰富的素材。

课程标准中把该主题的内容分成四个部分，由简到繁、从易到难，分散安排。

2. 物质的化学变化

本主题的内容能帮助聋生较好地理解和把握具体物质的性质与变化，理解化学变化和能量变化的密切关系，认识现象和本质的区别与联系，对于化学基本观念的形成十分重要。物质的变化、能量转化、质量守恒等观念的形成也都与本主题的内容有关。

课程标准中把该主题的内容分成两个部分。

3. 物质构成的奥秘

本主题帮助聋生从微观角度了解物质的构成，理解物质变化的本质。引导聋生了解构成物质的基本微粒，树立物质由微观粒子构成的观念；帮助聋生把宏观现象和微观结构联系起来，建立元素的概念，从宏观的角度描述和表示物质的组成，能进行有关组成的简单计算。

课程标准中把该主题的内容分成三个部分。

4. 化学与社会发展

本主题是体现化学教育价值的重要内容之一，内容综合性强，与生物、物理、地理等学科均有联系。本主题体现了 STS（科学、技术、社会）的教育理念，对于培养聋生对自然、社会的责任感和正确的价值观，提高公民的科学素养，都是极其重要的。

课程标准中把该主题的内容分成四个部分。

5. 科学探究

普通义务教育化学课程标准着重强调“科学探究”的作用，即“初中化学课程中的科学探究，是学生积极主动地获取化学知识、认识 and 解决化学问题的重要实践活动”，“是一种重要而有效的学习方式”。但在聋校化学课程标准中，大大降低了对科学探究的要求，提出“科学探究是聋生通过体验认识化学现象、获取化学知识的重要实践活动，也是学习的方式和内容。”

课程标准中对科学探究的要求主要为三个方面：①初步体验科学探究；②学习简单的实验技能；③完成基础的学生实验。在教学实践中，必须让聋生亲身经历丰富的探究活动，应尽可能创造条件，发挥可视化教学的优势，多开展课堂内的、体现聋生自主性的探究活动。

四、关于课程实施

“实施建议”部分是对教师教学及教材编写的具体指导，包括四个部分：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。在此主要对教学建议和评价建议作简单解读。



（一）教学建议

由于课程标准提出了新的课程理念和课程目标，教师应该结合新课程的教学理念开展教学活动，改变传统的教学方式和方法。

1. 化学教学目标的制订

教学目标是课程目标在教学中的具体体现，是化学教学的出发点和归宿。教师在制订化学教学目标时，应从促进学生科学素养全面发展的角度科学设计教学目标，注意全面体现科学素养的三维目标。

2. 探究活动的设计和组织

教师应根据聋生的认知发展水平，精心设计探究活动，有效组织和实施探究教学。探究活动可以有多种形式，如实验、调查、讨论等。在探究教学中，应高度重视和加强化学实验教学，充分发挥化学实验的教育功能；应有目的地组织聋生交流和讨论。

3. 化学课堂教学过程的优化

关于化学课堂教学过程的优化，涉及的问题很多。例如，课标中提出：①努力创设真实而有意义的学习情景。真实、生动、直观而又富于启迪性的学习情景，能够激发聋生的学习兴趣，帮助聋生更好地理解解和运用化学知识。②灵活运用多样化的教学方式和手段。因此，教师应灵活运用启发讲解、实验探究、自主学习等教学方式提升聋生的科学素养；应从实际出发，有针对性地通过演示实验，运用实物、模型、标本、图表等多种教学媒体和手段，加强可视化教学。

总之，在教学实践中，如何优化化学课堂教学过程、提高化学课堂教学的有效性，值得教师们深入研究。

（二）评价建议

多元化的课程目标和新的评价理念需要新型的评价策略和多样化的评价方法。这些新型的评价策略和方法主要有：①重视评价目标的全面性，既要考核聋生对知识与技能的掌握程度，又要评价聋生过程与方法、情感态度与价值观方面的发展；②尊重聋生的个体差异性，从不同聋生的实际情况出发，调整评价的项目、要求、方法等，促进不同个体的发展；③注意评价方式的多样性，通过纸笔测验、学习活动表现和建立学习档案等方式，全面反映聋生学习过程中的问题等等。

五、与普通义务教育化学课程标准的比较

在对聋生进行化学教学的实践中，为了更好地把握教学的难易程度，有必要与普通义务教育化学课程标准进行对比，做到心中有数。

聋校义务教育化学课程标准与普通义务教育化学课程标准既有联系，又有区别。根据聋生的认知特点和规律，对普通义务教育化学课程标准中的内容进行有效的提炼和整合，选择适切的内容，真正体现聋校化学课程的特殊性。

（一）聋校义务教育化学课程标准的特点与创新



根据聋生身心发展的特殊性,聋校义务教育化学课程标准立足拓宽知识广度,降低知识深度和难度,减缓学习的坡度,对《义务教育化学课程标准(2011年版)》进行了适当的删减和整合。在课程目标、课程内容和活动建议的安排上凸现基础性、实效性和可操作性,以利于聋生对现代科技的了解,更好地融入主流社会。在课程实施建议中,强调了要按照聋生智力水平的发展规律和化学学科知识、实验和探究过程的内在逻辑联系开展教学活动,要突出“以学定教”和“以学评教”。

（二）删去和增加的内容

根据聋生的智力水平,相比义务教育化学课程标准,聋校化学课程标准进行了大幅删减,并增加了部分适合聋生的内容。总的来说,其增删主要体现在以下几方面:①降低概念性、原理性内容的要求,如删去了原子、分子、离子、化学方程式、质量守恒定律等;②降低了技能性内容的要求,如删去了粗盐中难溶性杂质的去除、一定质量分数溶液的配制、化学方程式的书写、化学计算等;③增加了生活化、趣味化的活动内容,如用游戏的方法记住元素符号和化学式,食盐、蔗糖、硫酸铜、硝酸铵溶于水和用紫甘蓝自制酸碱指示剂等学生实验。

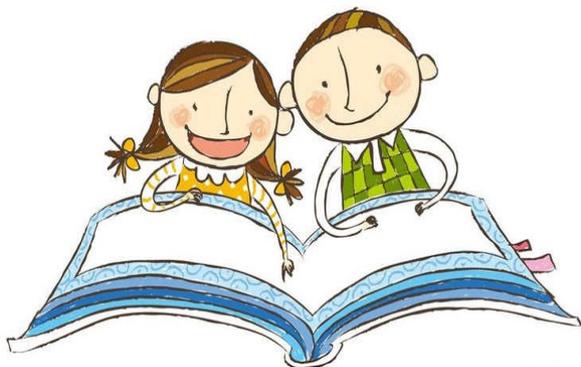
具体而言,与普通义务教育化学课程标准比较,聋校化学课程标准有以下变化:①“内容标准”中共删去了43处内容,如删去了“了解自然界中的氧循环和碳循环”等;②“内容标准”中降低要求的内容共有6处,如“了解吸附、沉降、过滤和蒸馏等净化水的常用方法”调整为“了解水的净化方法”等;③“内容标准”中增加的内容共有9处,如增加了“了解物理变化和化学变化的本质区别”等;④“活动建议”中删去的内容共有48处,如删去了“实验探究:呼出的气体中二氧化碳的相对含量与空气中二氧化碳相对含量的差异”等;⑤“活动建议”中增加的内容共有11处,如增加了“用游戏的方法记住元素符号和化学式”等;⑥“可供选择的学习情景素材”中删去的内容共有27处,如删去了“科学家对空气成分的探究”等。

参考文献:

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

[2] 化学课程标准研制组.全日制义务教育化学课程标准(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:
人民教育出版社化学室)





五、他山之石

王崧舟：好课三重境界



（王崧舟：全国著名特级教师，2004年，王崧舟首创“诗意语文”，先后在全国29个省份开设观摩课1200多节，讲座650多场，其语文课在中央电视台“实话实说”、中国教育电视台“名师讲坛”“东方名家”等栏目播出。）

我以为，一堂好的语文课，存在不同的境界：

人在课中、课在人中，这是第一重境界；人如其课、课如其人，这是第二重境界；人即是课、课即是人，这是第三重境界。

境界越高，课的痕迹越淡，终至无痕。好课的最高境界乃是无课。

第一重境界，关键是一个“在”字

我“在不在”课上，这很重要。

有人会觉得奇怪，我在上语文课，我怎么可能不在现场呢？我觉得，此处的“在”大概涉及三个层次。

第一个层次叫“身在”，持“奇怪论”者，大多是“身在论”者，因此，对奇怪也就不足为怪了；

第二个层次是“意在”，指教师能全身心地投入课中，一心一意、专心致志，这一层次已经触及到我所讲的境界了；

第三个层次是“思在”，笛卡尔有言“我思故我在”，课能上出自己的思考、上出自己的思想，这才是哲学意味上的一种“人的存在”。

有些老师是在上课，身在、意也在，但他上的不是经由自己独立思考、独立批判、独立创造的课，而是人云亦云的课、照本宣科的课、囫囵吞枣的课，这就是“身”在场而“思”缺席的课。

严格地说，第一重境界，应该是“思在”之课。这重境界的实现，关键在于坚持和尊重自己的独立思考。上经过自己思考的课，才能渐入佳境。



第二重境界，关键是一个“如”字

“如”者，不仅谓“好像”之意，更谓“适合”之意。

课的风格，就像你的性格、你的人格。也因为课的风格与人的风格在深层次上具有同构之故，才称得上真正意义的“适合”。

对待“课”，既有“事业”的态度，也有“科学”的态度，更有“审美”的态度。

“如”的境界，已是自觉地将课作为一种艺术加以追求了。形成课的风格，我以为在很大程度上取决于对自我、对主体的一种深刻尊重和理解。

最好的风格就是“本色”。本色的课拒绝机械模仿、拒绝东施效颦、拒绝削足适履。人格的率真一定折射为课的洒脱，人格的庄重一定表现为课的严谨。实现这重境界，关键在于上最适合于自己的语文课。

第三重境界，关键是一个“即”字

你的人生，存在于课的每一个当下；课的每一个当下，成就了你的人生。

语文人生、人生语文。诗意的、宁静的、优雅的、温婉的语文课成就了你诗意的、宁静的、优雅的、温婉的人生。这实在是职业生命的不二法门。自然，此处所言为佳境，当是语文课的一种积极的当下的实现。

我在上课，但我同时又在享受上课。我在课堂上彻底敞开，全然进入课堂中的每一个当下，和学生情情相融、心心相印，我彻底打开自己的生命，让生命中的每一个细胞、每一寸肌肤去感受、去触摸、去体认课堂中的每一个当下，我会在不经意间邂逅生命的高峰体验，我会在课堂上率性而为，和学生一起欢笑、一起流泪、一起深思、一起遗憾。

我就是课、课就是我，我和学生一起全然进入一种人课合一的境界。这种境界是什么？这种境界就是诗意，就是自由，就是深深的幸福感。要实现这重境界，关键是要保持清明的觉知，全然活在语文课的每一个当下。

其实，好课的境界，就是人生的境界。课的诗意境界，也就是人生的诗意境界。



六、美文欣赏

父亲脑海中的橡皮擦

从客厅到厨房，再到阳台，现在是父亲的疆域。

自从前年冬天在酷寒的夜里险些找不到家，父亲就很少下楼了。之前他还能到附近市场买菜，或到饺子馆吃午饭。

父亲经常拿着百元大钞买几根葱或买二斤肉，不等找零就走了；父亲一度天天买肉、绞肉馅，冰箱都装不下了；一度爱买香其酱，家里经常放着十几袋。我们说，就当是父亲撒些零钱做善事了。

那时父亲还能下楼走动，还能走向自己的家。自从那次找不到家，冰天雪地里冻了大半夜，父亲一度被反锁在家里。现在不必反锁了，父亲已经没有外出的欲望了。

家里空荡荡的。

上班、上学的走了，从早6点半到晚6点半，父亲在他的疆域里巡视，无人说话。电视渐渐也想不起打开看。报纸，从看报，到叠报，叠得整整齐齐，码成一摞儿。

渐渐地，父亲的脚步慢了，一点一点地挪动。沙发矮，他一次又一次地试图起来，又一次次跌坐，像发动马达似的，最后，使很大劲，头和身子费力地向前探，屁股撅着，才能慢慢从沙发里站起来，直起腰。刚站起来还有一些摇晃，父亲伸着两只胳膊维持着平衡，停片刻，感觉稳当了，才小心地挪出一小步。一点一点挪，有可以扶的桌、柜、墙，他都依靠着；无所依靠时，就摆动着胳膊，迈着京剧里老员外的那种步子，慢慢地晃着、挪着。我知道以后打电话，要等着多响几声，等父亲从沙发里艰难起身，一步一步来接电话。

父亲一步一步挪过长长的客厅，到他转进厨房，我可以看完两页书。我悄悄起身，跟过去，看见父亲在厨房里这儿摸摸，那儿摸摸，又挪到阳台上，不知要干什么，也是摸摸，抚抚。然后转回来，站在卧室门口，停下，半天一动不动，茫然，后来伸手弄了弄门边角柜上摆着的零零碎碎，就退出来，还把卧室门关上了。

父亲一生勤劳，白天从不肯上床睡一会儿，虽然现在他更多的时候是坐在沙发里打盹儿。

睡着的父亲还像是原来的父亲。



他脑中的那块橡皮擦是一刻不停地擦着，还是也有时停一下？最初，擦去一点记忆时，谁也没有察觉；等到又擦去一些，父亲就失去了对时间的感知，常常把一日当成几天。渐渐地，在亲人的错愕和轻忽中，父亲对于自己的记忆失去了自信。

当我在电话中问他，姑姑最近来了没有？宝宝还上课外班吗？他不再给出肯定回答，经常是说“好像吧”“我没怎么注意”，还爽朗地抱歉似的笑两声，到被我问到第四问、第五问时，他干脆投降，诚恳地说：“我记不清了。”这样拷问他，我常常觉得伤了他的自尊。

那块橡皮擦一直擦，擦，当父亲失去了他的大部分能力或者说失去了他的部分自我，他还能保持自尊吗？

目前，父亲爱整洁的习惯还在。他经常费劲地收拾烟灰缸、垃圾桶，地板上有一粒黑点或水迹，他都要撕块卫生纸，弓着腰去擦干净。饭后，他总表示要自己去刷碗。目前，父亲还认得大部分亲人，我不敢想那一天，当他不再认识我们时，在他的意识里究竟是完全不想我们，还是焦灼地找却找不到我们，尽管我们就在他身边。

我尽量不再回忆父亲以往的叱咤挥洒、谈笑风生，也不愿预判他的未来，预支悲伤。

谁不是百年过客？

生命本是向死而生的一次逆旅。当我有机会和他在一起，我就快乐地、温柔地待他，尊敬地对他，耐心地和他聊一聊。那些还没有被擦去的往事，是我和他栖息的花园小岛，一片温馨——尽管这个小岛终将被淹没。我有时会精心挑两块奶酪点心，做一两个可口的菜肴，看他吃完后心满意足的样子……

我离家那天的午后，父亲坐在窗前，背对着我，望着外面。阳光白花花的，父亲坐在阳光里，垂着头，轮廓是那么孤单。之前，他穿上了一只袜子，又奋力穿另一只，却怎么也穿不上，因为他把两只袜子穿在了同一只脚上。他受了一点挫折。外边有小贩的叫卖声，还有收废品一会儿一敲的闷闷的鼓声，远处的街道、楼宇、人们，江沿儿的太阳伞和江上的游船，都与父亲无关了。

我走了，父亲不知，也许这朝夕相处的三天也已经忘了。我说：“爸，8月我还回来看你。”他郑重而干脆地说：“好！”

我不知他能否记住对我的期盼。





七、开心驿站

荤菜还是素菜？

我：“老板，你这清炒油麦菜是荤菜还是素菜？”

老板：“当然是素菜了。”

我：“那这条虫是怎么回事”

老板：“呃……它也是来吃饭的。”

我：“它吃饭凭什么我付钱？我又不认识它！”

老板哭着说：“它为了这顿饭，把命都丢了，你还能要求它AA制吗？”

披萨的面积

今天中午去吃披萨，点了个9寸（直径）的，没有了。

结果服务员客气的端来两份5寸（直径）的，价格是九寸的一半，说多送了您一寸。

于是我拉住服务员跟她普及了一下求圆的面积。圆面积公式是，算了下：

9寸的面积=63.585平方寸，

而5寸的面积=19.625平方寸，

所以两个五寸的面积加起来是39.25平方寸，

我说给我3个五寸的我还亏着呢！

老板无语，最后免费多送了一个披萨。

知识就是力量，小学数学也是知识。



八、奇趣荟萃

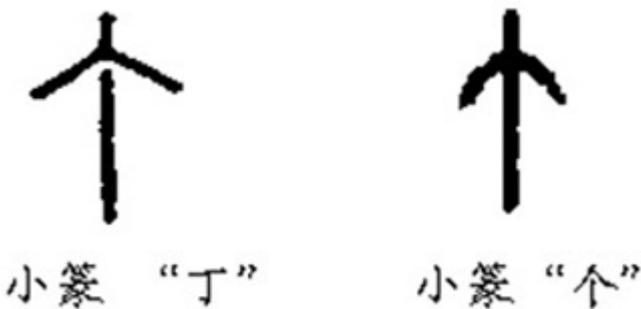
“目不识丁”说“丁”字

“丁”是我国姓氏笔画中最少的汉字之一。成语“目不识丁”，常用来讽刺一个人不识字或没有文化，连最简单的“丁”字也不认识。有这样一则笑话，说是从前有个财主姓丁，他儿子十多岁了还什么都不懂，请了好几位先生，就是教不会他一个字。财主可急坏了，声称谁若能教会丁少爷一个字便赏银十两。一位老秀才听说了，心想这孩子再笨，也不至于不知道自己的姓吧？便自告奋勇登门任教。于是，老秀才每天都教丁少爷认“丁”字。一晃9天过去了，财主提出要考一考。老秀才生怕丁少爷忘了，特意准备了一颗钉子让他拿着，叮嘱道：“万一忘了，就看看手里的东西。”考试时，老秀才写了一个“丁”字，问：“小少爷，这个字怎么念？”谁知丁少爷看了半晌，还是回答不上来。老秀才赶紧提醒他说：“你手里拿的是什么东西呀？”丁少爷低头一看，答道：“一根铁棒棒。”老秀才一听，气得直跺脚：“真是朽木不可雕也！你目不识‘丁’不要紧，我这十两银子可就完了！”

笑话归笑话，中国历史上还真有不少目不识丁的人，甚至是大名人。如禅宗六祖慧能，虽不识字，却悟性极高，参透佛理玄机。还有十六国时期的后赵皇帝石勒，奴隶出身，是个标准文盲，却喜欢让人读《汉书》给他听。

“目不识丁”典出《旧唐书·张弘靖传》。张弘靖是唐宪宗时的幽州节度使，他手下有个文官叫韦雍的，一次喝醉酒教训士卒道：“今天下无事，汝辈挽得两石力弓，不如识一丁字。”意思是说，现在天下太平无事，不打仗了，你们这些大老粗力气再大有什么用，还不如认识一个“丁”字。

然而，关于“目不识丁”，历史上却一直是聚讼纷纭，几为士林一大疑案。有论者认为，“丁”是古人的讹传，应为“个”字，因形近而致误。如北宋孔平仲在《续世说》中称：“‘一丁字’应作‘一个字’。因篆文‘丁’与‘个’相似，误作‘丁’耳。”大家看，右图中的小篆“丁”，是不是很像小篆“个”？另外，还有人指出，“不如识一丁字”意思不够通顺，只有“不如识一个字”才最为妥贴。此说已被《现代汉语词典》认可采纳。





不过，关于“目不识丁”还有更早的记载。据《晋书·苻坚载记下》记载，太元七年（382年），前秦皇帝苻坚大宴群臣，奏乐赋诗。秦州别驾姜平子所献诗中有一“丁”字，但下面的竖钩直而不曲，写成了“丅”。苻坚问是何字。姜平子答道：“臣‘丅’至刚，不可以屈，且曲下者不正之物，未足献也。”苻坚听了非常高兴，称赞姜平子名不虚传，将他的诗评为第一。其实，姜平子将“丁”字写错了，他自作聪明所写的“丅”字，实乃古文“下”字；而苻坚大帝也因为目不识丁，在历史上留下笑柄。

看来，历史上目不识丁的人，着实不在少数。请不要嘲笑古人，我们今人在面对古文字时也有可能犯同样的错误。比如右边这个甲骨文——



甲骨文“丁”

如果不看释文，您可能会脱口而出：不就是个“口”字吗？错！还是个“丁”字。

甲骨文是出现在中国商朝的最古老的一种成熟文字，因镌刻于龟甲和兽骨上而得名，距今已有3000多年的历史。甲骨文“丁”是那个时代钉子的象形，因当时是用木楔或竹签作钉子的，这是从上向下看的俯视图。后来在商周青铜器上铸刻的金文中，“丁”字又成了钉子的侧视图，上部粗的是钉头，下部细的是钉尖，已经有些钉子的模样了。



篆体“丁”

“丁”的战国文字更像现在的钉子，如《六书通》中收录的篆体“丁”字。说明这一时期的冶炼技术已经可以生产出金属的，甚至铁质的钉子了。

由此可知，“丁”的本义就是钉子，或者说“丁”是“钉”的本字。后来，“丁”字被假借为天干的第四位，即“甲乙丙丁戊己庚辛壬癸”中的“丁”；而原来作钉子讲的“丁”只好在左侧加金字旁，表示钉子是用金属做的，写作“钉”，由原来的象形字变成了形声字。

由于钉子多是用金属做的，所以“丁”就自然引申出“强健、壮实”的意思来，如东汉王充《论衡》中的“齿落复生，身气丁强”。后又进一步引申为能担当赋役的成年男子，如“壮丁”；或从事某种劳动的人，如“园丁”“家丁”等。

关于“丁”字，东汉许慎《说文解字》解释为：“夏时万物皆丁实。象形。丁承丙，象人心。”许慎认为，“丁”是夏日万物都壮实的意思，为象形字；在十天干中，丁承续丙，字形像人心。由于许慎没有见过商朝甲骨文，故而望文生义地认为“丁”字像人心，竟也有些目不识丁之嫌了。



九、健康随行

减肥不吃主食？这些危害你想不到



主食是指传统餐桌上的主要食物，简单理解就是在一餐里担当主要能量来源的意思。因此以淀粉为主要成分的稻米、小麦、玉米等谷物，以及土豆、甘薯等块茎类食物通常被不同地域的人当作主食。一般来说，主食中多含有碳水化合物。

正因为主食的热量多，所以，很多减肥人群在一餐当中选择不吃主食，以此来保持身材。但是，不吃主食真的有利于减肥吗？这样对健康是否有影响呢？

导致肥胖的真正原因是总热量的摄入而不仅仅是主食，而主食当中有人体所必须的能量，长期不吃主食并不利于减肥，且还会影响健康。长期不吃主食的危害主要表现在：

01 基础代谢率降低

减肥的过程中不吃主食，身体的基础代谢率会降低。因为在节食减肥的过程中，为了适应低饮食摄入的状态，人体会降低基础代谢率，时间长了，甚至会出现心跳次数减少、激素水平大幅降低等，非常不利于身体健康。



02 营养不良

不吃主食会使身体内的营养供给不足，容易缺乏维生素B族和矿物质。维生素B族与糖、蛋白质、脂肪的代谢和能量转化密切相关，但因维生素B属于水溶性物质，多余





的维生素B族不会贮存在体内，而是会完全排出体外，所以需要每天补充。日常的主食中维生素B族含量丰富，若长期不吃主食，就会导致营养不良，危害健康。

03 内分泌紊乱



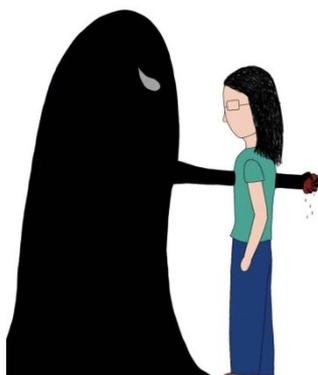
足够的、适当的营养是人们维持正常生理功能的基本保证，人体有内分泌系统，分泌各种激素和神经系统一起调节人体的代谢和生理功能。正常情况下各种激素是保持平衡的，若由于某种原因打破了这种平衡就会造成内分泌紊乱。主食的缺乏会使得能量摄入严重不足，身体就会开始出现内分泌失调的情况，比如出现皮肤粗糙、长痘、长斑甚至是脱发等问题。

04 体重易反弹

对于某些人来说，短期内不吃主食的减肥效果很明显，能快速瘦下来，可是时间长了却很容易反弹。因为只要重新开始吃主食，体重就会快速增长，甚至超过之前的水平。尤其是女性朋友，日常食量并不大，消化高蛋白质、高脂肪食物的能力有限，一旦不吃主食，很容易出现蛋白质营养不良，抑制胰岛素分泌，最终诱发高血糖。



05 抑郁、记忆力下降



人体里有种叫血清素的物质，能够起到让人开心和抗抑郁作用。不吃主食，碳水化合物摄入量少，会减少这种低碳水高蛋白质物质的含量，容易导致抑郁。而且不吃主食的最直接感受就是饿，人一旦感到饥饿，就会出现疲惫、头晕、四肢无力等症状，最终导致记忆力下降。



十、心灵小憩

给我一个承诺

听过这样一个故事。

在一个风雪交加的夜晚，一位名叫克雷斯的汽车驾驶员被困在郊外，他的汽车坏了。正当他焦急万分的时候，有一个骑马的中年男子路过此地，这位男子用马把克雷斯的汽车拉到一个小镇上。当克雷斯拿出钱对他表示感谢的时候，这位男子说：“我不要求回报，但我要你给我一个承诺：当别人有困难的时候，你也尽力去帮助他。”

在后来的日子里，克雷斯帮助了许多人，并且没有忘记告诉被帮助的人同样的一句话。

四年后，克雷斯被洪水困在一个小岛上，一位少年帮助了他。当他感谢少年的时候，少年竟然也说出了那句克雷斯永远不会忘记的话：“我不要求回报，但我要你给我一个承诺……”克雷斯的心里顿时涌起一股暖流。

爱心是不需要回报的，但爱心是可以传递的。如果说，每一件善事都是一颗珍珠的话，那么我们每一个人都可以是一条金线。用爱心把它们串起来，这就是一条最最珍贵的无价的项链。

抉择

一个农民从洪水中救起了他的妻子，他的孩子却被淹死了。事后，人们议论纷纷。有的说他做得对，因为孩子可以再生一个，妻子却不能死而复活；有的说他做错了，因为妻子可以另娶一个，孩子却不能死而复活。我听了人们的议论，我也感到疑惑难决：如果只能救活一个，究竟应该救妻子，还是救孩子呢？

于是，我去拜访了那个农民，问他当时是怎么想的。他答道：“我什么也没想。洪水袭来，妻子就在我身边，我抓住她就往附近的山坡游。当我返回时，孩子已经被洪水冲走了。”

归途上，我琢磨着农民的话，对自己说：

“所谓人生的抉择，不少便是如此。”

