



北京启喑实验学校

校刊

2019 年 9 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：唐万洁



目录

一、 校园之声.....	1
辉煌 70 年 传承 100 载 奋进新时代 新学年开学典礼.....	1
不忘为师初心 牢记特教使命.....	2
北京启喑实验学校召开“不忘初心 牢记使命”主题教育党员动员部署大会.....	3
二、 启喑故事.....	4
蹲下身来，我认识了冲动背后的你.....	4
小昆的启喑生活日记，就像一首和谐的乐曲。.....	7
三、 特教理论.....	9
《聋校义务教育实验教科书·语文》（一、二年级）特点简析与教学策略.....	9
五、 他山之石.....	13
以素为贵.....	13
六、 美文欣赏.....	14
秋天的音乐.....	14
七、 开心驿站.....	16
八、 奇趣荟萃.....	17
唐诗极简史：29 首巅峰唐诗，重温大唐盛世 289 年（之三）.....	17
九、 健康随行.....	20
身体器官也有“保质期”.....	20
十、 心灵小憩.....	26
没有后悔药也可自我治愈.....	26



一、校园之声

辉煌 70 年 传承 100 载 奋进新时代 | 新学年开学典礼

2019 年 9 月 1 日上午 9:00，北京启喑实验学校在新的操场上举行了“辉煌 70 年 传承 100 载 奋进新时代”为主题的新学年开学典礼。



西城区委常委宣传部部长郁治、北京市残疾人联合会教就部主任周鸿飞、新街口街道工委副书记办事处主任郭海龙、西城区教工委宣传部部长李文君、北京启喑实验学校责任督学夏树铭、新街口派出所社区警务三队副队长康佳驹、西城区残疾人劳服所副所长杨梅等领导参加了开学典礼。

在雄壮的《歌唱祖国》音乐声中，党员代表、团员代表、少先队员代表举着党旗、团旗、少先队旗迈着整齐的步伐走过主席台，五星红旗在国歌声中缓缓升起。

谢校长做新学年致辞，在讲话中校长鼓励学生爱校爱国、再接再厉、共创辉煌；希望同学们守规则、讲文明、刻苦学习，勤奋锻炼、培养广泛的兴趣爱好，做新时代的好少年；希望老师讲奉献、勤钻研、关爱学生、努力工作，“不忘初心、牢记使命”、做新时代“四有好老师”和“四个引路人”。

在祖国即将迎来建国 70 周年之际，赵健礪同学代表全校学生发言。

1919 年的 9 月 1 日学校的前身华北私立聋哑学校成立，到今年已经是 100 年了，承载着一百年的历史、一百年的情怀，唐万洁老师代表全校老师进行了发言。

才艺展示中，我校四年级和八年级同学进行了经典诵读展演《游击队之歌》和《少年中国说》选段。接下来领导和来宾为上学期获得“三好学生”和“优秀班集体”的同学和班级颁发了奖状。



最后，西城区委常委宣传部部长郁治代表区委、区人大、区政府、区政协带来对全校师生的问候，对学校取得的成绩给予了充分的肯定，对老师们的辛勤付出表示感谢，对学生们的才艺展示给予了高度的赞扬，同时也对学生提出了希望：希望学生树立正确的人生观和价值观，不负时光，不负青春，完善人格，全面发展，志存高远，把自己的理想同祖国的前途和民族复兴紧密联系起来，勤奋学习，不懈努力，报效祖国，奉献社会，健康成长。

开学典礼在全校师生共同用手语歌齐唱《我和我的祖国》中顺利结束。

新的学年新的开始，我们将铭记领导的嘱托，校长的期望，在新的学年“传承历史，再创辉煌”。

（原创：陈师坤）



不忘为师初心 牢记特教使命

九月的阳光格外明媚，九月的大地格外迷人，九月的老师格外幸福，因为又一个桃李芬芳、馨香满园、属于老师们自己的节日到来了。2019年9月10日下午，北京启喑实验学校全体教职员工欢聚在一起，共同庆祝第35个教师节。

庆祝活动共分为六个环节：

第一环节：致敬祖国

活动伊始，全体教职员工齐唱国歌，共同表达对中国成立70周年的敬意，同时也表达对教师节的敬意。

第二环节：学生表演

学生上台为老师们表演了手语歌《一百万个可能》，学生的动情表演让老师们感受到了来自学生的纯真情感，在学生心中，老师能把无数个不可能变成可能。

第三环节：校长致辞

谢爱明校长代表学校领导班子及所有行政干部，对全体教职员工进行了节日的热烈祝贺和诚挚问候，并带来了国家关于教育投入、教师待遇等方面的好消息，同时也对全体教职工提出了新的希望和要求。

第四环节：启喑故事

老师们平日在自己的教育教学工作中都恪尽职守、认真负责，他们全情投入，真心关爱学生，在与学生的接触中，发生过很多难忘的故事。李晨、刘海鹏和刘可研三位老师分享了他们的教育故事，不同的故事，但却同样地感人至深。

第五环节：表彰颁奖

于文红书记宣读了北京启喑实验学校2019年教师节表彰名单，之后，谢校长、于书记和其他校领导分别为获奖的个人和集体进行了颁奖。

第六环节：拍“全家福”

教师节庆祝活动的最后一项，是拍启喑“全家福”，这是启喑的惯例，一张“全家福”记录着启喑每年的发展变化，也将全体教职员工的



心凝聚在一起。

在新的学年，北京启喑实验学校全体教职员工将以先进为榜样，“不忘为师初心，牢记特教使命”，共同努力，做好学生的引路人，做好特教事业的主力军。



北京启喑实验学校2019年教师节全体教师合影留念

2019年9月10日



（原创：李智玲）



北京启喑实验学校召开“不忘初心 牢记使命”

主题教育党员动员部署大会

9 月 20 日上午，北京启喑实验学校召开“不忘初心 牢记使命”主题教育党员动员部署大会，深入贯彻落实习近平总书记关于“不忘初心 牢记使命”主题教育的重要讲话和重要指示批示精神。



按照市委和西城区委部署、区教委要求，对学校开展主题教育进行动员部署并提出要求。学校于文红书记主持会议并对主题教育活动的开展进行动员部署，第三巡视组组长吕树生书记讲话并提出工作要求。出席会议的还有第三巡视组其他 3 位领导、学校全体党员。

会议第一项，于文红书记宣读经过支委会讨论通过的《北京启喑实验学校“不忘初心 牢记使命”主题教育活动实施方案》。

于文红书记强调，要把握总体要求，把深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为根本任务，把主题教育开展的过程作为学校党员干部坚定政治立场、衡量实干担当、检验作风成效、体现初心使命的过程，以彻底的自我革命精神解决违背初心和使命的各种问题，努力实现理论学习有收获、思想政治受洗礼、干事创业敢担当、为民服务解难题、清正廉洁做表率的目标。把认真贯彻落实习近平总书记重要指示批示精神和党中央、市区决策部署作为党内基本的政治规矩，开展主题教育实践，突出庆祝新中国成立 70 周年爱国主义教育活动的主线，落实立德树人根本任务，突出深入一线老师办公室和学生课堂的鲜明导向，深化“接诉即办”机制，着力解决师生最关心最直接最现实的利益问题。强调按时参加处级以上领导班子和领导干部的主题教育；做实基层党支部学习教育和检视整改；完善组织实施。

会议第二项，于文红书记对主题教育活动的开展进行动员部署发言。

于书记表示，在西城区教育工委的指导下，一定会把握“守初心、担使命、找差距、抓落实”的总体要求，坚持抓思想认识到位、抓检视问题到位、抓整改落实到位、抓组织领导到位，严格按照“坚持个人自学、集中学习讨论、开展专题教育、找准调研方向、及时解决问题、讲好专题党课、广泛听取意见、认真检视反思、开展专项整治、召开专题民主生活会、推进整改评估”十二个环节和步骤，扎实开展学习教育。

会议第三项，第三巡视组组长吕树生书记讲话并提出工作要求。

（原创：李华亭）



二、启喑故事

➡ 教师篇

蹲下身来，我认识了冲动背后的你

李晨

亲其师、信其道。
良好的师德修养铸就人，也潜移默化的影响学生。蹲下来，带着童心思考问题，从学生的角度去理解，尊重与宽容并举，往往能有意想不到的收获。



冲冲是一个患有注意力缺陷与多动障碍的听力障碍孩子，带着电子耳蜗能听到，却不能很好的理解语言表达的意思。这使得他敏感、易冲动，听力障碍影响了他的沟通和交往能力，遇到事情沟通不畅时常常会哭闹发脾气或打人。他总说脑袋里住着一个“小魔头”，我理解那就是他病症出现时的感受。爸爸、爷爷、姥姥都是典型的东北暴脾气，当他犯错误时，家长总是用暴力镇压来解决问题。不良的观察学习渐渐形成了他的处事风格就是冲动、暴力的。打家长、打老师、打同学，成为了他的常态。但一次事件，让我看到了冲动背后的他。

一、保护蚂蚁行动



一次春游，大家都在低头看着地上的蚂蚁，突然冲冲大怒，叫喊着抓伤了身边的佳佳，同学们纷纷伸出小手指说冲冲不好。此时，冲冲头脑中的“小魔头”瞬间让他气急败坏，举拳向同学们打去。见状，我一把抱住冲冲，他开始在我怀里扭打、吼叫。搂着他，拍着背，等待他渐渐平静。平静一些后，他打着手语说：“蚂蚁宝宝”，同时做了一个踩的动作，他在告诉我有人踩死了蚂蚁。从他的动作中我能感受到他对小蚂蚁的喜爱与对死去蚂蚁的怜惜，同时也明白了他打人的原因。我把佳佳和冲冲拉到我身边，蹲下身来，对冲冲说：“你喜欢蚂蚁宝宝，不想伤害它，这是对的。同样我们也不能伤害同学。”我拉起佳佳受伤的手，轻轻吹着，并示意冲冲也来吹吹。得到了我的理解，冲冲也吹了吹佳佳的手说：“对不起。”我又对佳佳说，小蚂蚁也是一个小生命，它们没有伤害你，你不应该踩死它们。佳佳也表示知道错了。一次不愉快都这样化解了。

二、从儿童视角出发，找出行为背后的原因

正是这次小小的保护蚂蚁行为，让我了解到了冲冲的另一面。如此狰狞面孔怒对同学，其实隐藏着一颗善良的心。在后来的日常生活中我注意观察他，发现冲冲非常喜欢动植物。班里爬进来一只小蜘蛛、小蚂蚁，其他同学都想着怎么消灭它们或是赶走它们。而只有它会拦着同学们，甚至急得直跺脚，对同学们大喊大叫。然后轻轻地捧着这些小动物看呀看，我告诉他：“小动物喜欢在大自然中自由自在的生活”。陪小动物玩完，他会拉着我一起把它们送回大自然。

就是这样一个冲动且行为过激的孩子，很多时候，当我从成人的



视角观察问题、思考问题，往往会觉得他不应该对同学大喊，而忽略了孩子行为背后的原因。他又表达不清，无法为自己的行为解释，只能用更过激的行为来怒对老师的不理解。我们的师生关系曾经非常紧张。当我把自己当成一个儿童，站在他的角度，从儿童的视角思考时，我理解了他。用理解与宽容化解了他心中的积怨。用我的行动教给他遇到事情如何处理。渐渐他与我的敌意化解了，愿意与我聊天，遇事愿意向我寻求帮助。

三、建立行为契约，纠正问题行为

为了帮助他克服冲动、打人的行为，我请各科教师及他的家长配合做了问卷调查，综合各个数据统计他出现问题行为的原因。并与他缔结了行为契约，制定详细的问题行为记录表格。如果每天攻击性行为的次数少于老师的规定，就可以获得点赞卡换取他喜欢的小礼物。一次次的成功换取鼓舞了他的自信心与成就感，冲动渐渐平息。

四、指导家长正视疾病、正确引导孩子

当了解到孩子曾经被姥姥用皮带打破头，使我意识到家庭教育的失败带给孩子的不仅仅是肉体上的伤害，更多的体现在心灵的缺憾。多次家访与家长面谈，平日里微信交流，电话沟通，疏导家长克服情绪，正视孩子的疾病，杜绝暴打孩子。一个学期下来孩子打人和发脾气的现象渐渐减少。姥姥脸上洋溢出了舒心的微笑。聊天中冲冲会自豪地说：姥姥，妈妈不打我。

由于听力语言的缺失，伴随着认知能力、智力、动作协调能力、规矩意识都会滞后。加之家庭不科学的教育方式，都会使这些生活在无声



世界的听障儿童心灵受到挫伤。这样的孩子更需要教师、父母的关爱。作为班主任我们是老师、是父母、是心理疏导师，有时还是他们的朋友，只有真正蹲下身来就近他们，了解他们，才能找到更有效的教育途径。

蹲下身来，我认识了冲动背后的你

➡ 学生篇

小昆的启喑生活日记，就像一首和谐的音乐。

我每天的启喑生活，是从升国旗开始的。喇叭里放着雄壮嘹亮的国歌，我们全体少先队员伸出右手向庄严的国旗敬礼，并用特殊的声音唱着国歌。

文化知识的学习是我们生活的主要内容。

叮铃铃，叮铃铃，上课了，同学们赶忙跑回教室，那姿势，瞧，多端正！

老师来了，手里夹着一本厚厚的书。

舞蹈课上老师在优美的旋律下教我们跳舞，锻炼我们动作的协调性。

教室里数学老师教我们加、减、乘、除法，并在书本上给同学们印上好看的印章。

语文课老师教我们读课文，同学们的读书声真是一种特殊的美，就



小昆在室外



像一位音乐家弹奏着美妙的特殊的乐曲。

不同的课程、不同的声音带来了不同的曲子。

上体育课的时候，同学们那种不服输的状态，表现出大家充满朝气，蓬勃向上的精神。



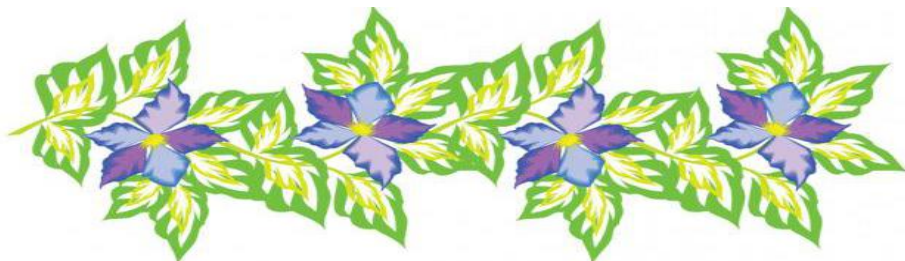
胡江琳老师在辅导小昆学习

下课了，操场上一片欢声笑语。

大家三、五一群玩踢毽子、排队玩 8 字跳长绳、踢足球、打羽毛球、打篮球、做游戏。宽阔的操场

上，虽然不引人注目，可我们玩的是那么的快乐。就像有一句话说的：一个东西并不吸引人的眼球，但是里面却藏着很大的奥秘。

放学了，小鸟在树上叽叽喳喳地叫着，仿佛在陪伴我们放学回家，更像是告诉我们：只要你在启喑学校努力学习、快乐生活，一定会有更美好的明天。





三、特教理论

《聋校义务教育实验教科书·语文》（一、二年级）特点简析与教学策略

（摘自《现代特殊教育》，有删减）

一、研究背景

教材是最重要的课程资源，是师生开展教与学的重要依据。2017 年秋学期以来，《聋校义务教育实验教科书·语文》（以下简称“新教材”）陆续在小学低年级段投入使用。这套新教材是遵循《聋校义务教育语文课程标准（2016 年版）》（以下简称“新课标”）提出的课程育人目标编写的，既传承了聋校语文教育的优良传统，保留了原全日制聋校语文实验教材中适切性的文本及练习编排方式；又具有鲜明的时代特征，体现了聋校教育教学的新变化和经济社会的新发展。

新变化、新课标、新教材都对聋校一线语文教师的课堂教学提出了新挑战，要求教师能够深刻把握新课标提出的学科育人新要求，在教学实践中培养聋生对语言文字的理解和运用能力，提升聋生的综合素养，为学好其他课程打下基础，并帮助聋生形成正确的世界观、

人生观、价值观，为他们的全面成长和终身发展打下基础。新教材投入使用后，更需要教师努力吃透新教材，把握新教材的编写特点，从新课标出发，结合聋生学习特点，合理、有效地开展语文课堂教学。

二、新教材特点简析

新课标确定的课程目标遵循九年一贯整体设计，依据聋生的生理和心理特点，在总目标之下，按照 1—3 年级、4—6 年级、7—9 年级三个学段，分别提出了学段目标，并从“识字与写字”“阅读”“写作”“语言交往”四个方面



提出要求。其中，对 1—3 年级（第一学段）提出了具体教学目标，如“认识常用汉字 1200 个左右，其中 800 个左右会写”，“认识汉语拼音，基本掌握拼读方法，口形基本正确”，“学习独立识字”，“积累日常生活所需的词语和句子”。由此可见，新课标从音、词、句等聋校低年级语文教学的重点内容出发，提出了具体的、可操作的教学要求。围绕新课标的总体要求和学段要求，聋校低年级语文新教材在音、词、句等教学内容的编排上也有所创新。

一是拼音教学与识字、学词、学句同步进行。新课标指出：“汉语拼音是听障学生模仿发音说话，识别说话者口形，形成听话能力，学习字词和检索工具书的基础”。新教材中，每课的声母或韵母都配有图画，用图画提示声韵母的音或形，借助具体事物帮助聋生建立起音和形的联系，引导他们借助已有生活经验学习拼音，或借助拼音认识新事物。

二是识字学词化抽象为形象。根据新课标中规定的常用字表，新教材将识字教学与聋生的实际生活需求紧密结合起来，优先学习生活口语中常用的字，抓住汉字表意文字的特点，遵循汉字的构字规律和学习规律，逐步渗透象形字、会意字、形声字等概念，以此激发聋生的学习兴趣。如教学“山、石、田、土”等字时，均配有直观形象的图画，让聋生发现“有的字就像一幅画”。新教材的编排从形象到抽象，可在识字教学中发展聋生的思维。

三是随文学说、学写句子紧密联系生活。新教材中安排了很多生活中常见的情境，如“马路上”“超市里”等，安排的看图说句的内容也更加接近生活，与聋生的生活紧密联系，引导聋生在生活学习中学习、运用语言，帮助聋生在学以致用过程中不断发展语言文字素养。

三、新教材教学策略

音、词、句是聋校低年级语文最主要的教学内容。教师教学时应从本班聋生的生活经验、学习基础和认知规律出发，根据不同的教学内容特点，采用多样化的教学手段，立足新课标，用好新教材，让聋生都能学有所得。

（一）分层施教，提升拼音教学有效性



笔者在进行汉语拼音教学时，采用多次反复、多样形式，不断巩固课堂教学，逐步达成新课标要求的“掌握”程度。除使用聋校常规的辅助教学手段——舌操、唱音、吹气球、吹纸片、照小镜子等教学方式方法外，笔者专门为班上 9 个聋生打印、制作了一套拼音小卡作为学具（“ie、üe、er”此类复韵母卡片并无配套），方便他们随时随地拿出来游戏、练习、巩固，同时还制作了一套 B5 纸大小的拼音卡片作为教具用于课堂教学，这样教材、教具、学具相互配合，充分发挥聋生视觉代偿功能，让他们的学习更加有序、规范。

为更好地帮助聋生练读音节、掌握读音，笔者针对本班聋生的学习能力和认知水平，将同一教学内容设定“低中高”三层目标与策略，开展适切的教学：对于语言基础比较好的聋生，要求他们全面掌握配图音节和拼读练习，并熟练掌握直呼音节；对于没有残余听力的聋生，要求他们根据配图音节，适当进行拼读，逐步做到口形正确；对于有学习困难的聋生，使用配图音节，结合他们自身特点开展相应的训生活化教学

（二）游戏学词，丰富词语教学趣味性

新课标要求“努力建设开放而有活力的课程”。因此，在进行字词教学时，笔者创设具体、真实、贴切的生活小游戏，将词语教学与游戏相结合，引导聋生主动参与词语学习，从而将枯燥抽象的词语教学变得生动有趣，有效加强了“牙刷”“刷牙”这类可能受手语影响而混淆的词语学习。例如，教学《里外》一文时，笔者在正式上课前先提出问题：“我们班小朋友谁高？谁矮？”学生会很自然地去和同学进行比较，说出“某某高，我矮。”这样的句子；有的学生还会说“某某比我高。我比某某矮。”这是运用了前一课《大小多少》一文中的句式，将抽象的“高矮”变得形象可见，更符合聋生认知需求与特点。在这个过程中，聋生的情绪很容易就被游戏带动起来，不但增强了他们参与语文课堂的主动性、积极性，加强了师生之间、生生之间的互动，还在游戏中激发了他们的思维发展，让聋生学得活，更学得实，帮助他们准确地掌握书面语与手语之间的连接点，很好地运用口语、书面语和手语表词达意，教学效果提高显著。

（三）营造生活化教学环境，增强学句学说实用性



在随文学说、学写句子的教学中，教师要善于发现新教材与生活的衔接点，在课堂教学中巧妙设计，在课文与学生生活之间建立更紧密的联系，营造爱语文、学语文、用语文的氛围，为后续语文学习奠定良好的基础，实现无痕过渡。

笔者仔细分析教材，巧妙整合，沟通课内外，构建生活化教学场景，不断开展学语言、用语言的实践活动。将语文课堂与生活实际联系起来，做到“在生活中学习语文，学习生活中的语文，把语文用到生活中去”。如：教学《马路上》一课时，笔者把课堂搬到了校门前的马路边，聋生自然而然地就认识了“人行道”“人行横道”“斑马线”等与交通相关的词语；也能很快正确地说出“过马路，我们要走人行横道。”“在马路上，我们要走人行道。”等等类似的句子。又如：在教学《东南西北》时，笔者就把课堂搬到洒满晨光的操场，让聋生面对太阳，练说“早晨起来，面对太阳。前面是东，后面是西。左面是北，右面是南。”再让他们 360° 转动，明白“东南西北”是“四个方向”，即“东南西北，叫做四方。”放学之前，笔者再次带领学生来到操场，面对太阳，练说“傍晚时分，面对太阳。前面是西，后面是东。左面是南，右面是北。”这样的教学形式，让聋生很快就理解了方位概念。生活，是语文的源泉；实践，是最好的教学。在生活中学语文，在实践中学语文，聋生学语文更加主动，对语言的兴趣也就更加浓厚。

新课标、新教材需要聋校语文教师探索课堂教学新思路。教师应认真研读课标，钻研教材内容，从聋生认知心理出发，将新课标与新教材所倡导的相关理念落实到课堂教学实践中，有的放矢地、灵活地开展教学，不断提高聋校语文课堂教学的有效性。

（作者单位：江苏省常州市中吴实验学校，213000）





五、他山之石

以素为贵



有一次，子夏问孔子：“甜美娇巧的微笑那样喜人，美丽灵动的眼睛那样生辉，您却说素雅才最绚丽多姿、美丽动人，这是为什么呢？”

孔子回答道：“绘事后素。”他的意思很明白，必须先有“素”，然后才能施以五彩而成“绘”。

素是一切颜色的基础，也是对一切颜色的调和，就像日光包含着七色。

由此，揭示了中华民族的审美理念和美学思想——以素为雅，以纯为美，以淡为本，以静为质。

修身悟道即是养素，正如元人冯子振写的《西湖梅》：“苏老堤边玉一林，六桥风月是知音。任他桃李争欢赏，不为繁华易素心。”

钱钟书在《论朋友》中写道：“假使恋爱是人生的必需，那么友谊只能算是一种奢侈。”

钱先生推崇“素交”，他说：“素交更能表现出友谊的骨髓。”

一个“素”字，把纯洁质朴的交情本身形容得淋漓尽致。

因此，我们不为功利而来，不为目的而来，只为懂得而来，只为那份相知相惜而来。



六、美文欣赏

秋天的音乐

冯骥才

火车一出山海关，我便戴上耳机听起这“秋天的音乐”。开头的旋律有些耳熟，没等我怀疑它是不是真的在描述秋天，就下巴发懒地一蹭粗软的毛衣领口，两只手搓一搓，让干燥的凉手背和湿润的温热手心舒服地摩擦，整个身心进入秋天才有的一种异样甜醉的感受里了。

我把脸颊贴在窗玻璃上，挺凉，带着享受的渴望往车窗外望去，秋天的大自然展开一片辉煌灿烂的景象。阳光像钢琴明亮的音色洒在这片收割过的田野上，整个大地像刚生了婴儿的母亲，躺在开阔的晴空下，幸福地舒展着丰满而柔韧的躯体！从麦茬里裸露出的浓厚的红褐色是大地母亲健壮的肤色；所有树林都在炎夏的竞争中把自己的精力膨胀到头，此刻自在自如地伸展着优美的枝条；所有金色的叶子都是它的果实，一任秋风翻动，夸耀着秋天的富有。真正的富有，是属于创造者的；真正的创造者，才有这种潇洒而悠然的风度……一只鸟儿随着一串轻扬的小提琴旋律腾空飞起，它把我引向无比纯净的天空。任何情绪一入天空便化作一片博大的安寂。这愈看愈大的天空有如伟大哲人恢宏的头颅，白云是他的思想。有时风云交汇，会闪出一道智慧的灵光，响起一句警示世人的哲言。此时，哲人也累了，沉浸在秋天的松弛里。它高远、平和，神秘无限。大大小小、松松散散的云彩是他思想的片段，而片段才是最美的，无论思想还是情感……这些精美的片段伴随着空灵的音乐，在我眼前流过。那乘着小提琴旋律的鸟儿一直钻向云天，愈高愈小，最后变成一个极小的黑点儿，忽然“噗”地扎入一个巨大、蓬松、发亮的云团……



接下来的温情和弦，带来一片疏淡的田园风景。秋天消解了大地的绿，用它中性的调子，把一切色泽调匀。和谐又高贵，平稳又舒畅，只有收获的秋天才能



这样静谧安详。几座闪闪发光的麦秸垛，一缕银蓝色半透明的炊烟，这儿一棵、那儿一棵怡然自得地站在平原上的树，这儿一只、那儿一只慢吞吞吃草的杂色的牛。在弦乐的烘托中，我心底渐渐浮起一张又静又美的脸。我曾经用吻，像画家用笔那样勾勒过这张脸：轮廓、眉毛、眼睛、嘴唇……这样的勾画异常奇妙，无形却深刻地印在脑海里，你嘴角的酒窝、颤动的睫毛、鼓脑门和尖翘下巴上那极小而光洁的平面……近景从眼前疾掠而过，远景跟着我缓缓向前，大地像唱片慢慢旋转，耳朵里不绝地响着这曲人间牧歌。

一株垂死的老树一点点走进这巨大的唱片。它的根像唱针，在大自然深处划出一支忧伤的曲调。心中的光线和风景的光线一同转暗，即使一湾河水强烈的反光，也清冷，也刺目，也凄凉。一切阴影都化为行将垂暮的秋天的愁绪；萧疏的万物失去了往日共荣的激情，各自挽着生命的孤单；篱笆后一朵迟开的小葵花，像你告别时在人群中的最后一次招手，被轰隆隆往前奔的列车甩到后边……春的萌动、战栗、骚乱，夏的喧闹、蓬勃、繁华，全都消匿而去，无可挽回。不管它曾经怎样辉煌，怎样骄傲，怎样光芒四射，怎样自豪地挥霍自己的精力与才华，毕竟过往不复。人生是一次性的，生命以时间为载体，这就决定了人类以死亡为结局的必然悲剧。一种浓重的忧伤混同音乐漫无边际地散开，渲染着满目风光。我忽然想喊，想叫这列车停住，倒回去！

突然，一条大道纵向冲出去，黄昏中它闪闪发光，如同一只号角嘹亮吹响，声音唤来一大片拔地而起的森林，像一支金灿灿的铜管乐队，奏着庄严的乐曲走进视野。来不及分辨这是音乐还是画面变换的缘故，我的心境陡然一变，刚刚的忧愁一扫而光。当浓林深处一棵棵依然葱绿的幼树晃过，我忽然醒悟，秋天的凋谢全是假象！

它不过是在寒潮来临之前把生命掩藏起来，把绿意埋在地下，在冬日的雪被下积蓄与浓缩，等待在下一个春天里，再一次加倍地挥洒与铺张！远处的山坡上，坟莹，在夕照里像一堆火，神奇又神秘，它那里是不是埋葬着一具尸体或一个孤魂？既然每个生命都会在创造了另一个生命后离去，那么什么叫作死亡？难道，死亡不仅仅是一种生命的转换、旋律的变化、画面的更迭吗？世间还有什么比死亡更庄严、更神圣、更迷人！为了再生而奉献自己的伟大的死亡啊……

秋天的音乐已如圣殿的声音，这壮美崇高的轰响，把我全部身心都裹住、净化了。我惊奇地感觉自己像玻璃一样透明。艺术其实是安慰人生的。



七、开心驿站

看法

父子二人经过五星级饭店门口，看到一辆十分豪华的进口轿车。
儿子不屑地对他的父亲说：“坐这种车的人，肚子里一定没有学问！”
父亲则轻描淡写地回答：“说这种话的人，口袋里一定没有钱。”

你对事情的看法，是不是也反映出你内心真正的态度？

志愿

同样是小学三年级的学生，在作文中说他们将来的志愿是当小丑。
中国的老师斥之为：“胸无大志，孺子不可教也！”
外国的老师则会说：“愿你把欢笑带给全世界！”

我们常常狭窄地界定了成功的定义。

习惯标准

晚饭后，母亲和女儿一块儿洗碗盘，父亲和儿子在客厅看电视。
突然，厨房里传来打破盘子的响声，然后一片沉寂。
儿子望着他父亲，说道：“一定是妈妈打破的。”
“你怎么知道？”
“她没有骂人。”

我们习惯以不同的标准来看人看己，责人以严，待己以宽。

手环

有一个欧巴桑在首饰店里看到二只一模一样的手环。
一个标价五百五十元，另一个却只标价二百五十元。
她大为心喜，立刻买下二百五十元的手环，得意洋洋的走出店门。
临出去前，听到里面的店员悄悄对另一个店员说：“看吧，这一招屡试不爽。”

试探如饵，可以轻而易举的使许多人显露出贪婪的本性。



八、奇趣荟萃

唐诗极简史：29首巅峰唐诗，重温大唐盛世289年（之三）

（摘自网络）

《全唐诗》作者二千二百余人，唐诗四万八千九百多首，我们可以只花一点时间了解一下唐诗极简史。



李白

从此这位“天上谪仙人”再没有停止过匆忙的脚步。

终其一生，他都在漫游的路上，从24岁出蜀，到62岁卧病。

一路走，一路写，一路结识各路人马，一路千金散尽还复来。这样的超级暴走，任性到汪洋恣肆啊！

自然，他也留下了汪洋恣肆的数以百计的名篇。

《将进酒》 李白

君不见，黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。天生我材必有用，千金散尽还复来。烹羊宰牛且为乐，会须一饮三百杯。岑夫子，丹丘生，将进酒，杯莫停。与君歌一曲，请君为我倾耳听。钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不复醒。古来圣贤皆寂寞，惟有饮者留其名。陈王昔时宴平乐，斗酒十千恣欢谑。主人何为言少钱，径须沽取对君酌。五花马，千金裘，呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁。

他留下的诗篇编为《李翰林集》，共有诗文七百七十六篇。当然这不足他身前所作十分之一。

他得意时写的诗，好好好！他失意时写的诗，好好好！他任性时写的诗，好好好！……

唐诗，因为李太白的存在，被推上了文学史的巅峰。我们很难想象，像李白这样能横着走的大才子，居然也倾慕过别人。

就在李白出蜀的前一年，

有一个19岁的少年中了进士。

这个少年，好饮酒，好赌博，好美色。

他的不羁放纵和李白多么相似，

而他的才气，居然让李白也低头称臣。



崔颢

元人辛文房《唐才子传》说李白登黄鹤楼本欲赋诗，因见崔颢题诗，为之敛手，说：“眼前有景道不得，崔颢题诗在上头。”

我们总觉着，李白看到这诗的时候，崔颢一定已经是白发苍苍，而李白正年少青春。

其实崔颢比李白还小着 3 岁哪。

《黄鹤楼》 崔颢

昔人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼。
黄鹤一去不复返，白云千载空悠悠。
晴川历历汉阳树，芳草萋萋鹦鹉洲。
日暮乡关何处是？烟波江上使人愁。

李白是他的铁粉。严羽也是。

严羽直接在《沧浪诗话》里说：

唐人七言律诗，当以崔颢《黄鹤楼》为第一。

盛唐的才子们，不只有文采风流。

公元 730 年至 734 年，契丹及奚族叛唐，唐与契丹、奚之间战事不断。

崔颢 19 岁中进士那年，另一个 19 岁的年轻人，也在朝着自己的梦想出发。

这青年怀揣着报国的热枕，十几年间几次北游蓟门和幽燕，希望效力军营。

高适

公元 738 年，唐军攻击契丹、奚，先胜后败，主帅张守圭隐瞒败绩而谎报军情。消息传来，曾漫游蓟燕并见过张守圭的高适感慨很深，提笔写下《燕歌行》。

《燕歌行》 高适

汉家烟尘在东北，汉将辞家破残贼。
男儿本自重横行，天子非常赐颜色。
摐金伐鼓下榆关，旌旆逶迤碣石间。
校尉羽书飞瀚海，单于猎火照狼山。
山川萧条极边土，胡骑凭陵杂风雨。
战士军前半死生，美人帐下犹歌舞。
大漠穷秋塞草腓，孤城落日斗兵稀。
身当恩遇常轻敌，力尽关山未解围。
铁衣远戍辛勤久，玉箸应啼别离后。
少妇城南欲断肠，征人蓟北空回首。
边庭飘飖那可度，绝域苍茫更何有。



杀气三时作阵云，寒声一夜传刁斗。
相看白刃血纷纷，死节从来岂顾勋。
君不见沙场征战苦，至今犹忆李将军。

高适一生以大将军自许。

虽然，他和崔颢同年出生，崔颢早早地就考中了进士，他一直到46岁，才应有道科及第授官。但他的后半生的经历，可要比崔颢丰富得多了。

当大咖们都集中在同一个时空的时候，
故事实在是有点多。

有一个旗亭斗诗的故事，流传得很广。

之涣昌龄

开元年间，王昌龄、高适和王之涣三人在长安闲居，常常相约饮酒。有一个冬天，三人又一块到旗亭饮酒，并且打赌他们谁的诗会被旗亭中的梨园班子演唱。

第一个姑娘出场了，唱的是王昌龄的诗。

《芙蓉楼送辛渐》 王昌龄

寒雨连江夜入吴，平明送客楚山孤。
洛阳亲友如相问，一片冰心在玉壶。

唱完第二个、第三个，王之涣有点沉不住气了，负气地说：“这个唱得最好的，如果再不唱我的诗，我这一辈子就不再写诗了！”

话音未落，那个姑娘出场唱了一首诗，满场喝彩……

那正是王之涣的七绝《凉州词》。

《凉州词》 王之涣

黄河远上白云间，一片孤城万仞山，
羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门关。

自从开元五年(717)，凉州都督郭知运进献凉州曲以来，许多诗人都喜欢“凉州词”这个曲调，而其中写得最好的，据说就是王之涣的《凉州词》。

当年的开元长安，又岂只有高适、王之涣、王昌龄的身影呢？

只是世间的荣败与散聚终有定数。

公元744年，岑参登进士第；李白被赐金放归；杜甫漫游洛阳。

公元746年，杜甫初到长安，

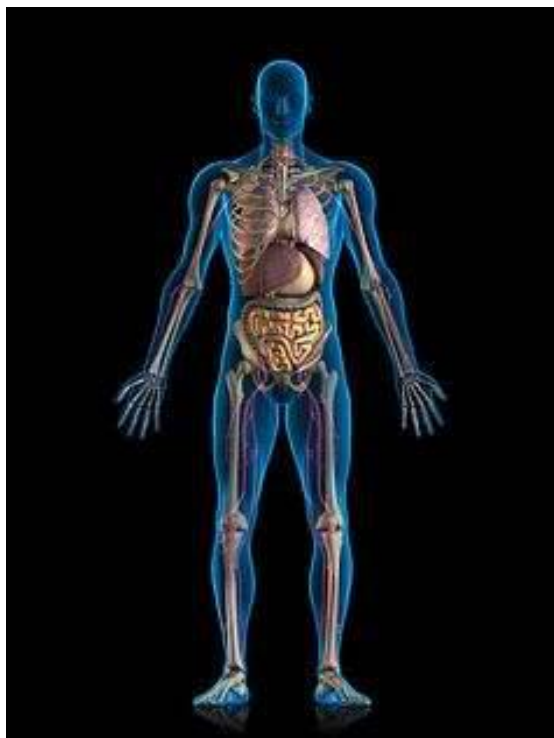
回想长安当年的人物风流，不胜感慨，

写下一首《饮中八仙歌》。

（未完待续）

九、健康随行

身体器官也有“保质期”



人体的每一个器官都有保质期，英国《每日邮报》近期载文，刊出多位专家总结出的人体器官使用期限。

乳房

保质期：35 年。

人到了 35 岁，乳房的组织和脂肪开始丧失，大小和丰满度因此下降。从 40 岁起，女性的乳房开始下垂，乳晕急剧收缩。随着

年龄增长，乳腺癌发生的几率也会增大。

防护措施：平时多吃一些蛋白质含量高的食物，同时配合乳房按摩，会加强乳房的血液循环，使局部组织丰满，且富有弹性。

皮肤

保质期：25 年。

随着生成胶原蛋白的速度减缓，皮肤在 25 岁左右时就开始自然衰老，年龄的增长和皮肤屏障功能的退化，还会出现皮肤干燥、过敏、湿疹、皮炎、老化和色素沉着等问题。

防护措施：保持皮肤健康年轻的最好方法就是要保护好皮肤的屏



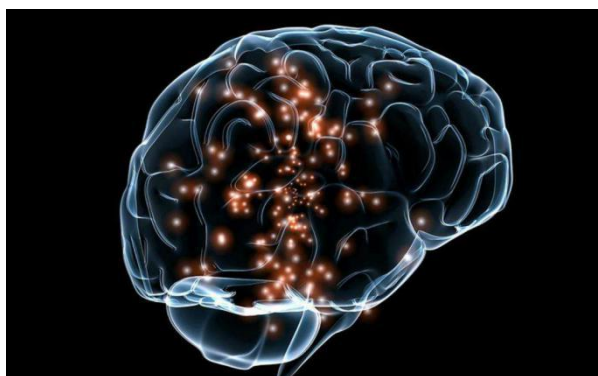
障功能，平时涂抹一些具有屏障修护作用的乳液，可以有效提升皮肤的免疫力，让肌肤变得坚韧。

大脑

保质期：20 年。

我们降临人世时神经细胞数量达到 1000 亿个，但从 20 岁起开始逐年下降。到了 40 岁开始以每天 1 万个的速度递减，从而对记忆力、协调性及大脑功能造成影响。

防护措施：自由基是大脑的敌人，抗氧化剂能够中和自由基，从而阻止氧自由基对肌体细胞的持续攻击，保护神经细胞功能。



茶叶中的抗氧化剂数量惊人，多饮茶能使大脑沐浴在抗氧化剂中，有效地延缓大脑退化。

味觉和嗅觉

保质期：60 年。

我们一生中最初舌头上分布有大约 10000 个味蕾。老了之后数量减半。过了 60 岁，味觉和嗅觉逐渐衰退，部分是正常衰老过程的结果，也可能会因为诸如鼻息肉、不良饮食或长年吸烟之类的问题而加快速度。

防护措施：长时间吃味道重的食物，会使味觉变得麻木，且口味会越来越重，因此要多吃清淡口味食物。可多吃些含锌元素的食物，因为锌能提高味觉的敏感性。

肠

保质期：55 年。

健康的肠可以在有害和有益细菌之间起到良好的平衡作用，肠内友好细菌的数量在我们 55 岁后开始大幅减少，人体消化功能下降，肠道疾病风险增大。小肠的消化液流动也开始下降，发生便秘的几率增大。

防护措施：保持肠道年轻，首先要坚持膳食结构的平衡合理。其二是选择喜爱的运动项目并持之以恒，常做俯卧撑、揉腹等，有利于增强腹肌，促进肠道蠕动，加速排出粪便，使肠道内菌群保持平衡，防止肠道提前老化。

肺

保质期：20 年。

肺活量从 20 岁起开始缓慢下降，到了 40 岁，一些人就出现气喘吁吁的状况。30 岁时，普通男性每次呼吸会吸入 2 品脱（约合 946 毫升）



空气，而到了 70 岁，这一数字降至 1 品脱。

防护措施：“白色食物”对肺部特别有好处，比如银耳、白萝卜、百合、雪梨、莲藕等，能够减缓肺部功能退化，起到让肺更年轻的作用。

心脏

保质期：40 年。

随着我们的身体日益变老，心脏向全身输送血液的效率也开始降低，血管失去弹性，动脉也可能变硬或阻塞，引起心绞痛。45 岁以上的男性和 55 岁以上的女性心脏病发作的概率较大。

防护措施：维护心脏健康，明白什么该做什么不该做至关重要。吸烟、不良饮食及缺乏锻炼等生活习惯的危害比遗传因素更大。通过改善饮食、积极锻炼和应对社交与环境压力，就能使心脏强壮、年轻。

肝脏

保质期：70 年。

肝细胞的再生能力非常强大，手术切除一块肝后，3 个月内它就会长成一个完整的肝。如果捐赠人不饮酒、不吸毒或者没有传染病，那么，一个 70 岁老人的肝也可以移植给 20 岁的年轻人。

防护措施：保护肝脏的两大要诀是“管住嘴、迈开腿”。慢跑、快速步行、骑自行车、打羽毛球、游泳等运动对保护肝脏有利，而酒精是肝脏的“天敌”。

肾

保质期：50 年。

肾过滤量从 50 岁开始减少，后果是人失去了夜间憋尿的功能，需要多次跑卫生间。75 岁老人的



肾过滤量是 30 岁的一半。

防护措施：要保护肾脏就要充分休息，一个月一天只吃水果或喝水，让肾脏休息。适量饮水，不憋尿，每天需喝 1500~2000 毫升的水，保持每天的尿量在 1500 毫升左右。

骨骼

保质期：35 年。

35 岁，骨质开始流失，进入自然老化过程。绝经后，女性的骨质

流失更快，可能会导致骨质疏松。

骨骼大小和密度的缩减可能会导致身高降低。椎骨中间的骨骼会萎缩或碎裂。80 岁时，我们的身高会降低 5 厘米。



防护措施：体育锻炼，特别是跳跃形式的练习，在提高骨密度中起着重要的作用。运动可以改善骨骼的血液循环，增强骨骼的物质代谢，提高骨的弹性和韧性，推迟骨细胞的老化过程。

牙齿

保质期：40 年。

年龄逐渐增大，唾液的分泌量会减少。唾液可冲走细菌，唾液减少，我们的牙齿和牙龈更易腐烂。牙周的牙龈组织流失后，牙龈会萎



缩，这是 40 岁以上成年人常见的状况。

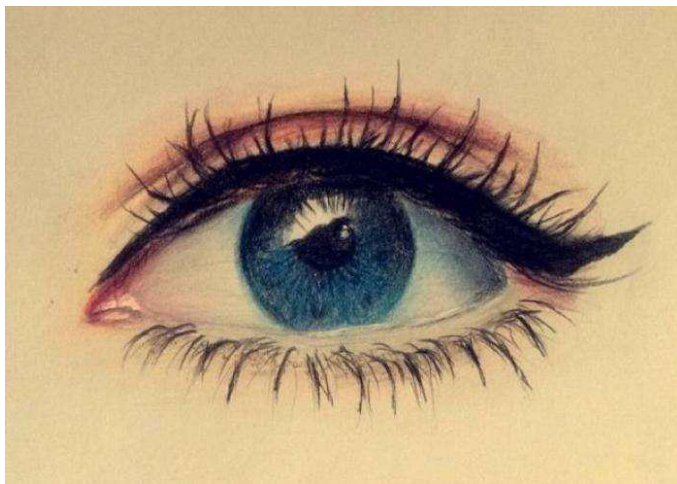
防护措施：每年两次洗牙，让你的牙齿远离焦油及细菌，可使牙床坚固、灵活而不会萎缩。另外，一定要选择合适的牙刷及牙线清除牙垢，如果你刷牙时是来回刷而不是旋转着刷，就可能使牙床过早萎缩。

眼睛

保质期：40 年。

随着视力下降，眼镜成了众多年过四旬的中年人的标志性特征——远视，影响近看物体的能力。

专家表示，随着年龄的增长，眼部肌肉会变得越来越无力，眼睛的聚焦能力开始下降。



防护措施：菊花对缓解眼睛疲劳、视力模糊有很好的疗效，除了涂抹眼睛可消除浮肿

外，平常可以泡 1 杯菊花茶，能消除眼睛疲劳，如果每天喝 3~4 杯的菊花茶，对恢复视力很有帮助。





十、心灵小憩

没有后悔药也可自我治愈

相信很多朋友都有过这样的经历，考试的时候做选择题时犹豫不决，坚持之前的答案结果错了和改变了之前的答案错了，是两种不同的心理体验。此时的内心大概是：早知道这样当初就不改了。或者在网上购物时，纠结于两种不同的款式，假如改变了之前的选择，拿到快递时却感觉不满意，就会后悔曾经做出改变。悔恨，可以说是最负能量的情绪之一。

后悔主要源于我们决策与判断失误产生的一种事后懊恼的情绪。后悔与恐惧一样，是祖先留给我们的财富，它可以帮助我们更好地反思自己。

造成后悔的原因主要有以下几个：

1.当时的决策并不理智

决策不理智是我们后悔的主要原因。心理学曾讲述为何聪明人也会犯错，这里面有一个概念叫作自主心智，自主心智是我们通过进化习得的一种本能的技能，比如看到蛇会害怕，看到风险本能会进行预防，这就是我们的自主心智，它让我们的决策流于最简单的直觉。

我们的决策因为跟随本能的过程，很多时候导致决策不准确，这就是我们为何会后悔的原因，如果我们能够认真思考，减少非理性因素，或许就会少后悔。

2.情绪决策占到上风

决策背后的情绪常常会让我们做出错误的决定。举个例子来说，



为何大部分初恋都没有很好的结果，很大程度上的原因与我们当时的情绪不够理性相关。年轻的时候，我们对爱的理解不够，所以提出分手时都带有意气用事，相反年长以后，面对婚姻会有更多理性的考量在内，这也是为何很多晚婚的人会更幸福，因为他们通过试错，逐步找到最合适自己的人。

为了让自己减少后悔的机会，学会摒弃情绪下的判断，在有情绪的时候避免决策，等到事后恢复宁静的心态时做出判断，往往能让我们生活更幸福。

3.没有意识到重要性

年轻的时候，某个决策都可能影响我们人生的重要方向。但是很多时候，我们并没有意识到当年决策的重要性。要避免这种后悔，我们需要更多地去思索自己想要的人生是什么，以全局性的眼光来看待自己的决策。

面对悔恨，我们该如何解决？

第一，意识到它的普遍性，不要过于苛责自己。

第二，要学会自嘲。当遇到十分痛苦和懊悔的情况时，幽默甚至黑色幽默能帮助你渡过难关，因为它能连接生活的两个极端——正极和负极，给生活注入一点电流。

第三，通过时间的流逝抚平一切。有些后悔的东西，并不是你以为的那么糟糕。我们应当学会去爱我们创造出的东西，尽管那看上去可能有些糟糕。我们可能会感到后悔，但我们不应当去讨厌和排斥那个做出后悔决策的自己。遗憾和后悔并不是要一直提醒我们做得多么糟糕，而是提醒我们还可以做得更好。