



北京启喑实验学校

校刊

2019年11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
同享一片蓝天.....	1
西城区中小学乒乓球团体赛 启喑名列三甲.....	3
党员“捐书整理书架”志愿服务活动小结.....	4
二、 启喑故事.....	7
潜心指导，为学生筑梦前行.....	7
小勇不再叛逆，改掉坏习惯，做更好的自己！.....	9
三、 特教理论.....	10
新课标理念下聋校语文“三生课堂”的建构与实践.....	10
五、 他山之石.....	13
南方人很少用“您”.....	13
六、 美文欣赏.....	15
爱竹.....	15
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（之五）.....	17
九、 健康随行.....	21
生病了，吞个机器人.....	21
十、 心灵小憩.....	22
请停止自我破坏.....	22



一、校园之声

同享一片蓝天

——记 2019-2020 学年第一学期融合教育活动

2019年11月4日上午，北京启喑实验学校小学部师生走进实验二小玉桃园分校参加周一升旗仪式暨体育嘉年华启动仪式。

上午9:50，温暖的阳光洒在操场上，北京启喑实验学校小学部的师生们和实验二小玉桃园分校的师生们一起举行了一场别开生面的升旗仪式暨体育嘉年华启动仪式。学校在举行了庄严的升国旗仪式后，进行了体育嘉年华启动仪式，在启动仪式上由玉桃园分校的同学们和启喑学校的同学们分别进行了啦啦操和武术操表演。启喑学校的同学们虽然听不到音乐，但是在房彪老师的指挥下，非常整齐地表演了一套武术操。他们充满朝气的表演得到了玉桃园分校的师生们一致的、热烈的掌声。





活动结束后，玉桃园分校的领导和老师纷纷向我校学生竖起了大拇指，她们表示看到了聋生自强不息的奋斗精神和团结一致的集体荣誉感，这也是对她们普通学生的一次深刻教育。

2019年11月15日中午，北京启喑实验学校初中部全体学生来到北京教育学院附属中学，开展融合教育活动。本次活动是两校初中学生的篮球友谊赛和启喑学生表演的武术操两项内容组成。

本次篮球友谊赛是三对三比赛，上半场是教院附中队对启喑学校队，经过激烈的争抢、运球、投篮，启喑学校用 7:3 锁定胜利。



赛场休息时，启喑学校初中部的同学们表演了武术操，他们严肃认真的态度和整齐划一的动作赢得了在场所有师生的热烈掌声。教院附中的同学们把自己亲手制作的书签赠送给启喑的同学。



下半场两校学生混合编队，分成橙、绿两队进行比赛。混合编队后，两校队员先进行简单沟通，随即按照战术展开精彩的比赛，最后绿队以 3:1 的成绩取得胜利，融合活动圆满结束。



这是一次普校和特教学生的深度融合，经过混合编队，孩子们在比赛过程中，相互之间的一个眼神一个动作都已经达到无障碍交流的境界。通过深入的融合活动的开展，两校学生之间建立起了友谊的桥梁，特殊学校的学生建立了自信，为他们融入主流社会起到了积极的作用。

西城区中小学乒乓球团体赛 启喑名列三甲

2019年11月17日，北京启喑实验学校组队参加了西城区中



小学乒乓球团体赛，由魏涛老师带队，队员分别是苏鑫鹏、刘松涛、潘守军三名同学，最终获得了高中男子组团体第三名的好成绩，冠亚军分别被师大二附中、北京四中获

得。

一天的比赛孩子们收获满满，比赛分为两个阶段，第一阶段小组单循环，第二阶段淘汰赛，最终以小组第三勉强进入八强，八强中碰见第一个对手是鲁迅中学，最终3:1获胜，四强中再次碰见小组赛的老对手西城实验，上午小组赛曾1:3输给对手，下午采用了田忌赛马的战术，开始大比分1:2落后，最后由苏鑫鹏、刘松涛连扳两场3:2反败为胜，获得了梦寐以求的奖杯。



党员“捐书整理书架”志愿服务活动小结

在“不忘初心 牢记使命”主题教育活动期间，支部号召党员教师为营造书香校园开展志愿服务活动，活动主要内容一是帮助学生对班级内和公共区域的书架进行清洁整理，查看书架上的书籍是否符合该年龄段的学生阅读；二是捐赠家中闲置的适合学生阅读的课外书，特别是适合低年级学生阅读的绘本。

志愿服务活动以组为单位开展，党小组长精心组织，党员们积极行动、积极参与，各组均按时完成了任务，并上交了活动总结 and 捐书明细表，据不完全统计，本次党员共捐书约 600 本，其中第一党小组 227 本；第二党小组 97 本；第三党小组 191 本，第四党小组约 100 本。

党员们在献爱心活动的同时，也在思考如何进一步调动学生阅读的积极性，如何将爱心持续下去，成为陪伴学生阅读成长的持续动力，比如：在低年级适时开展师生共读一本书活动；在高年级联合图书馆开展一些鼓励学生读书的活动；定期更新筛查学生的书架，确保书籍的适用性和可读性等等。

此外，支部还从“书香校园——党建创新项目专款”中特批近千元为小学各年级的学生有针对性地补充购买了一些新的绘本。

希望全体党员能够持续关注学生的阅读，将好的想法尽快落实到行动中，为学生阅读习惯的养成，为书香校园的建设奉献更多的爱心，做出更多的贡献。







二、启喑故事

➡ 教师篇

潜心指导，为学生筑梦前行

刘海鹏

不同的学生有着不一样的梦想。梦想会促使你干劲十足不断前行，梦想会给你增添魔力去获取实现那一刻的喜悦。已毕业的小聂发来短信说自己的梦想实现了，开了自己的西点店；小迪来校问我“刘老师还记得高一时您让我写的梦想是什么吗？我实现了梦想，现在希尔顿集团某酒店做着喜欢的工作”……是呀！做为有24年教龄的班主任，我为我的学生骄傲，因为我见证了学生在启喑职高追逐梦想的全过程。



班主任工作有一个重要的角色那就是“学生梦想的引领者”。要在茫茫大海里像灯塔一样去引导他们找到目标，达到成功的彼岸。

今年夏天，我又获悉一名学生的好消息——张泽的魔术师梦想成真了。多才多艺的张泽，在校期间是面点实践活动的制作组长，是每个月给过生日老师制作蛋糕的蛋糕师，是学校科研月的职业技能展示中的调酒师。他的调酒展示受到了香港来宾、教委和各学校领导的一致好评，他原来聋校的领导见到张泽的变化都感觉到不可思议。

两年多的教育，张泽的精神状态和学习状态变化非常大，也使我看到：学生的成长过程中，只要怀揣梦想、用心做人做事，一切皆有可能。

张泽是个从别的聋校转来的学生。起初张泽小毛病非常多，学习习惯也不好。我费尽了心思还收效甚微，作为一个老班主任我就要投降了。通过观察我发现他课上课下都不停地动，动什么呢——玩魔术、说魔术。这会不会是一个教育契机呢？我决定试一试。当听说我把班里元旦演出的任务要交给他时，他是那么的兴高采烈；在设计魔术表演的内容、顺序、服装等过程中，我看到了他少有的认真和严谨，就像换了一个人。在家长、学校的经济支持下，经过多次的演练，张泽的魔术表演在学校元旦联欢中获得了满堂彩！张泽成为了学校师生都熟知的明星人物，他常变魔



术逗小同学们开心，还和老师们说要教他们变魔术！

看来，魔术真的是他兴趣和志向。那我何不进一步挖掘孩子的这个潜能，并借此让他树立自信心，调动他的原动力，以点带面，帮他成为更优秀的人呢？为此，我与他妈妈进行了多次交流，终于赢得了家长的支持。

孩子在家里得到了更多的爱与关注，改善后的亲子关系让他对未来充满了希望。在学校我常常和他谈心，使他能够立足实际思考问题，在发展兴趣爱好时，要用能上舞台展示的标准来规范自己的言行，提升自己的素质；同时脚踏实地学好职业技术，实现两手抓，台上台下一样优秀才能更让人信服。

张泽明确了方向，学习更积极主动了。张泽对魔术的痴迷也引起了的校长注意，他对老师们强调：人的发展是多元化的，要想人尽其才，就要给学生提供一个培养和成长的空间，给学生搭建更多的展示空间。校长还亲自和张泽的家长进行了谈话，并提出了具体的建议：首先在平时就要以一个舞台上魔术大师的标准来要求自己，比如形象的健美、行为的文雅、表演的尽善尽美；其次为锻炼他的特长学校会尽力帮孩子搭建展示平台；最后希望家长能投入经费支持他特长方面的系统学习。

正是在家校合力的帮助下，张泽心中梦想的种子开始茁壮成长了。他是个明白的孩子，多次谈话他慢慢领悟，变化在不知不觉中发生着。日常的学习中像琢磨魔术一样用心学习专业技能，成为老师教学的得力助手，同学身边的小师父，在班级承担的各项任务中都起到挑大梁的作用。在学校的精心安排下，张泽的演出延伸到开学典礼上，展示在各级领导的眼前；深入到社区里，深得老人们的喜爱。在一次一次的点赞中张泽的魔术表演一次比一次完美精彩，每次都能掀起演出的高潮！魔术成为了舞台上的最佳节目，张泽也成为了舞台上的最佳明星。同时他也成为了班上学习的标兵，达成了我们最初的职业技术、兴趣特长两手抓的目标。

带着启喑三年高中带给他的变化，张泽以优异的表现完成了在康莱德酒店的实习并转为正式职工。在酒店的年度联欢里他再一次用魔术表演，赢得了公司上下的关注与赞赏。

社会的认可，让张泽有了更多对梦想的坚定，在实现“魔术师”的追梦路上，他选择放弃一成不变的上班生活，加入残疾人艺术团这个更富有挑战和变化的舞台。如今张泽正在残疾人艺术团参加着全国各地的慰问演出，他已经拥有了属于自己的舞台！

在多元化发展的今天，在学生追逐梦想的道路上，我和我的伙伴们会继续秉承“以人为本，因材施教”的教育理念，不忘特教“帮助每一位学生成为对社会有用之人”的使命，潜心做适合学生发展的教育，努力在学生追梦的路上，成为学生的筑梦人、领航人、护航人！



➡ 学生篇

小勇不再叛逆，改掉坏习惯，做更好的自己！

我八年级的时候，从普校转到启喑实验学校。刚开始的时候，我很不适应，同学们都比划划打手语，我也看不懂，我好像是个天外来客。后来是老师的耐心、同学的真诚打动了我。我慢慢地适应，并喜欢上了这所学校。

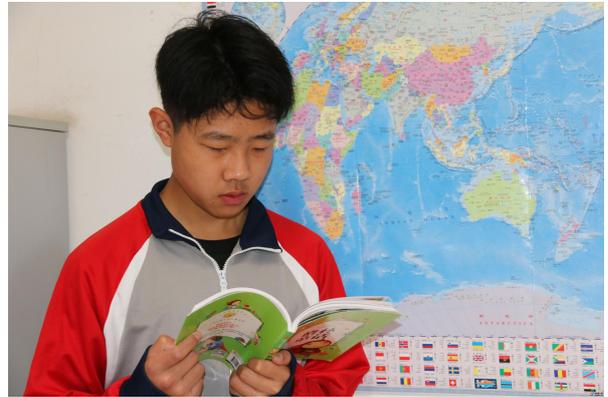
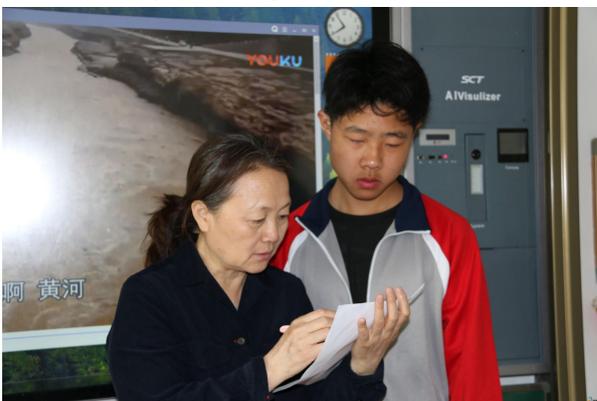
在普校我是一个不懂事的学生，打架、逃课、不听话、骂人、和老师对着干等等。自从来到了启喑学校后，我慢慢改变了，这些毛病都没有了。我学到了很多知识，掌握了许多本领，如尊重老师，该怎么学习，如何当一个很好的课代表，如何每天认真学习，如何认真书写，如何上课注意听讲。

以前我不怎么爱学习，不爱写作业，来到了这里，有老师每天耐心地教我们，我才开始认真学习；以前我不尊重老师，自从来到了这里，我知道了看到老师一定要问好，要有礼貌；以前我特别不喜欢认真写字，写出的字弯弯扭扭，不成样子，来到了这里，老师给了我字帖让我练字，让我一笔一画地写，让我改正书写不认真的习惯。

在启喑，我学会了朗读和背诵古诗词，小学阶段的古诗词我都会背了，正在背中学的古诗词。我也爱上了朗读，每天早晨老师让我带着同学朗读课文，背诵古诗，我对朗读的兴趣越来越浓厚，朗读水平也提高了很多。

我以前数学一般，也不感兴趣，来到了这里就不一样了。老师仔细教我们动脑子思考问题，想想这个问题的含义是什么，老师教的是方法，我学会了学习方法。数学老师特别有耐心，仔细给我讲解解题方法，如果还不明白，就给我画图，写在纸上，现在我的数学成绩提高很快。

体育方面，我以前踢过足球，也打过篮球，但打球技术都已经生疏了。是启喑的体育老师手把手教我踢足球，打篮球，我逐渐掌握了方法，球技也提高的很快。



我参加了校足球队，在这里结识了很多的好朋友，我懂得了没有汗水就没有收获的道理。

我的其他科目也都有所提高，这些成绩的取得，都离不开老师们的帮助，我要谢谢老师，谢谢学校的提供给我们这么好的学习和生活环境。如果没有这个学校，我恐怕就没有我今天的进步。

启喑学校给了我知识，给了我成长的空间，让我懂得了做人的道理。我要继续努力，把一些没做到的要做到做好，改变一下自己，努力学习，珍惜自己的少年时光。



三、特教理论

新课标理念下聋校语文“三生课堂”的建构与实践

●见玉娟

【摘要】 随着《聋校义务教育语文课程标准（2016年版）》的颁布实施，聋校语文课堂教学的改革正逐渐走向深入。针对部分聋校语文课堂存在教学模式单一、学生学习主动性不强等不足，构建生活、生本、生态的“三生课堂”，可以有效实现新课标育人理念的落地生根，全面提高聋生的综合语文素养。

【关键词】 聋校；语文教学；三生课堂

一、聋校语文课堂教学的现状

长期以来，一些聋校的语文教学受传统教学模式的影响，教师满堂灌，学生静静听。教师的“讲”代替了学生的“学”，教学形式单一，教学方法单调，教师总是害怕学生不理解，而一味地讲解，不敢放手让学生自主学习、自主探究。学词学句教学枯燥乏味，阅读教学详尽分析，作文教学千篇一律。这样的教学模式忽略了语文与聋生生活世界的联系，忽视了聋生学习语文的特点，忽视了生命成长的应有态势。学生被动接受、死记硬背、机械训练。长此以往，聋生的语言表达词序颠倒现象严重，书面语言表达能力始终无法得到提高。

《聋校义务教育语文课程标准（2016年版）》（以下简称《课程标准》）强调：要构建大语文教学观，要营造开放而有活力的语文课堂，全面提高学生的语文素养[1]。为达成这一教学目标，教师一定要更新自己的教学理念，把“生活、生本、生态”根植于心，才能最大限度地调动聋生的学习积极性，切实提高聋校语文课堂教学的有效性。

二、“三生课堂”的理论建构

（一）生活教育理论

生活教育理论是我国人民教育家陶行知先生的教育思想精髓。他提出“生活即教育，社会即学校，教学做合一”的思想，倡导“生活是教育的源泉，教育来源于生活，并服务于生活。”[2]陶行知先生的这些论断诠释了生活教育理念的内涵和精髓。《课程标准》也指出：“要充分利用学校、家庭和社区等教育资源，开展综合性学习活动，拓宽聋生的学习空间。”[3]美国教育家华特认为，“语文的外延与生活相等。”《课程标准》强调让聋生在现实的生活场景中，在实践活动中学习。在《课程标准》理念下，作为一名特教学校的语文教师，更应该认识到生活教育的真谛。大力践行生活教育，用生活教育理念来指导教学，实现教



学与生活的接轨，切实提高聋生的语文素养。

（二）生本教育理论

华南师范大学郭思乐教授认为：“学生是 教学过程的终端，是教育的主体。教育必须一切为了儿童，高度尊重儿童，全面依靠儿童。对学生的尊重是生本教育的本质和基本原则，其关键是从内部和外部去了解孩子。”[4] 生本教育理论作为一种全新的教育理念，以充分尊重学生为宗旨，是真正把学生放在首位的。强调教师心中要有“人”，聋校语文课堂遵循生本教育理论，要求教师心中装着聋生，从内部和外部去了解聋生，真正把聋生的需要放在教学的首位，去设计教学，使聋生积极、主动、活泼、健康地成长，进而促进聋生的全面可持续发展。只有坚持生本理念，才能使特殊教育呈现“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的良好盛景。

（三）生态教育理论

“生态教育理论是人类为了实现可持续发展和创建生态文明社会的需要，而将生态学思想、理念、原理、原则与方法融入现代全民教育的生态学过程。”[5] 生态教育是一种顺应自然的人性的教育，更强调全社会自觉形成一种生态意识，它是一种终身教育观，应该引起所有人的重视。对于有生理障碍的聋生来说，他们的教育还必须从生态平衡的角度，顺应其自然规律，顺应其特殊的发展规律。教师在课堂上要积极创设一种自然和谐的生态课堂，通过创设情境，因材施教，引导不同层次的聋生积极、主动地获取知识，形成学以致用能力，最终获得全面的发展。

三、“三生课堂”的实践探索

（一）立足聋生的生活经验

聋生作为一个特殊的群体，由于接受外界信息的渠道较窄，加之部分聋生没有接受过学前教育，语言积累匮乏，理解能力较弱。很多与他们生活经验较远的知识和较为抽象的概念他们较难理解。“三生课堂”要求教师一定要以聋生为本，立足聋生已有的生活实际，积极建立新知识与聋生生活之间的链接，以帮助聋生直观地理解语文知识。要把聋生放在课堂的正中央，从聋生已有的生活经验去设计教学、设计问题，基于聋生已有的知识经验去建构课堂。

如笔者在教学聋校第四册《床、床单》、第六册《自选商场》时，为了充分利用生活场景，更好地帮助聋生理解知识，笔者事先准备好词语卡片、小黑板等教具，把聋生带到宿舍、超市，在宿舍、超市进行现场教学。由于是在聋生熟悉的、具体的、直观的生活场景中教学，建立了书本知识与学生生活经验的联系，学生学得兴趣盎然，教学效果出人意料。在聋校的语文教学中，能在实际生活场景中教学的，就应把聋生带到具体的场景中；不具备条件的，也要积极创设情境，如利用实物、图片、视频等，还原生活，引导聋生在生活情境的启发下，积极思考，深入理解，进一步落实《课程标准》的理念，推动聋校的课堂教学改革，提高聋校课堂教学的有效性，提升全体聋生的语文核心素养，为他们更好地融入社会打好基础。

（二）立足聋生的个体差异



聋生由于致聋原因不同、父母教育理念不同、学前教育程度不同、个人学习能力不同、入学年龄不同等，在认知能力和水平上的个体差异很大，要求教师在教学中立足聋生的个体差异，实施个别化教学。

首先，根据学生间的差异，依据“最近发展区”理论，制订分层教学目标，针对每个聋生的特点，制订适合的个别化教育方案，这是保证教学有效性的前提。

其次，根据不同聋生的学习和认知特点，采取适合的教学方法、教学手段、教学支持策略等，比如有的聋生有残余听力，教师就应该对其加强听力语言训练；而有的聋生听力损失严重，就必须用手语进行沟通和交流。

最后，还要制订不同的分类或个别辅导计划，基于聋生不同的学习能力，可利用同桌之间互助，教师个别辅导等形式，制订帮扶的实施策略，真正让优等生“吃得好”，中等生“吃得饱”，学困生“吃得合适”。

总之，在教学过程中要立足聋生间的不同特点，尊重聋生间的个体差异，针对学生的“最近发展区”设计教学，让各类学生都能学有兴趣、学有方法、学有所得。

（三）立足核心素养的培养

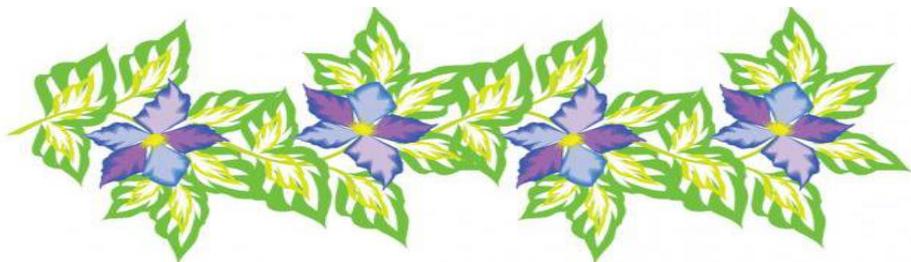
“2016年，中国学生的核心素养研究成果发布，基于培养全面发展的人为核心，从文化基础、自主发展，社会参与三个方面，提出了人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新等六大素养。”[6]对于生活在无声世界里的聋生来说，语文教学的目标也要基于核心素养。教给他们最基本的语文知识，培养听（看）说读写的能力和语言文字的运用能力；帮助他们养成良好的学习习惯，掌握一定的学习方法和与人沟通交往的能力；教给他们积极健康的生活方式，培养他们成为自尊、自信、自强、自立的人，是每一个聋校语文教师面临的重要任务。语文教学中，要以核心素养为基础，从聋生现有的学情出发，利用课堂教学的各个环节，利用不同的教学时空，把培养聋生的核心素养真正抓实抓好。

“三生课堂”的建构与实践是贯彻落实《课程标准》的现实需要，是培养核心素养的时代要求，是促进聋生健康、全面、可持续发展的重要抓手。教师应坚持以生为本，在“三生课堂”中全面提高聋生的语文素养。

参考文献：

- [1] [3] 中华人民共和国教育部.聋校义务教育语文课程标准（2016年版）[S].2016.
- [2] 胡晓风.陶行知教育文集[M].成都：四川教育出版社，2007.
- [4] 郭思乐.教育走向生本[M].北京：人民教育出版社，2012.
- [5] 范国睿.教育生态学[M].北京：人民教育出版社，2000.
- [6] 荀步章.学习是怎样发生的[J].江苏教育，2017（7）.

（作者单位：安徽省阜阳市特殊教育学校，236039）



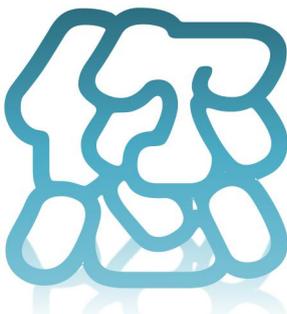


五、他山之石

南方人很少用“您”

最近，“您把名儿改改”一句上了热搜，网友们吃不准这句话是褒是贬，尤其对于南方人来说，这是一个大问题，“您”字到底怎么用才是正确的？为什么可以用于尊敬和不尊敬两种不同的语境中？

“您”最早出现于金元时期的杂剧中，如《梧桐雨》：“杨国忠已杀了，您众军不进，却为甚门良贱，尽行诛戮，的俗字，意思跟“你”海类编》：“您，俗中，使臣假传王命，这并不是尊称，只是



的？”《赵氏孤儿》：“将您满尚有余辜。”最开始“您”是“你”一样，并没有尊敬的意思，《篇你字。”上面提到的《赵氏孤儿》要杀尽赵氏，却对赵朔称“您”，表示“你”。

另外，“您”的语义也缩小了。古代它可以代称一人或多人，如《西厢记》：“不索打官防，教您夫妻尽百年欢偶。”这里的“您”就指张生和崔莺莺二人。而现在“您”专指一个人，如果超过一个，一般用“您两位”“您几位”。

南北方在“您”字的使用上存在较大差异，在北方（主要是北京）地区，“您”字被频繁使用，不分场合和对象，对长辈、平辈和晚辈都可以用，比如，某北京大爷哄孙子：“没必要，您这样真没必要。”这一方面是因为北京话发音靠后而且鼻音重，发“nin”这个音很自然；另一方面是相声的传播，让“您”字频繁出场。北方人从小听相声长大，“您”字张口就来，而南方人用得较少，很多南方地区的方言（如粤语）中没有“您”这个字或“nin”这个音。



在北方，对尊长必称“您”。人们很看重“您”的尊称意义，在有些规矩大的老北京家庭，子女必须称父母为“您”，比如姜文导演的《一步之遥》中，马走日因为武七少爷求他办事没有称“您”而感到不悦。

南方人不看重“您”的尊称意义，甚至有些排斥，南方的长辈们不习惯被称为“您”，大家都没那么正式。“您”在南方用得最多的场合，是小学生在学校里学习时，比如有篇课文为《老师，您好！》，脱离了那个环境，就不太会用了。

在北方，“您”可以表达各种语气，它可以表示尊敬，也可以是泛称。北方人一般对不太熟悉的人称“您”，对于熟人则会称“你”表示亲近，平辈之间也是如此，甚至连骂人都可以一口一个“您”。在熊猫直播中，曾有一位旷世奇才“药水哥”，跟观众连麦对骂“您配吗”，足足对骂了一个通宵，使得“您配吗”一度成为网络流行语。还有“您脑子有病还是咋的”“您可拉倒吧”等口语，如果被南方人听到会觉得很奇怪，因为在南方，“您”只有尊敬的语气。

那么我们应该如何优雅而准确地使用“您”字呢？

首先要与时俱进。现在“您”字已经专门表示第二人称敬语了，就应该在正式场合，对尊长称“您”以表示礼貌，如“叔叔您好，给您鞠个躬”。其次要入乡随俗。语言的运用也要看当地的文化环境，比如到了北京，就可以多用“您”字，在南方地区，口语中尽量少用“您”，否则被人嘲笑也是有可能的。最后要遵循规范。比如，“您们”这个词虽然用得较多，但还未收入《现代汉语词典》，但日常生活中也不必过于排斥，毕竟语言容易积非成是，也许某一天“您们”就合乎规范了。



六、美文欣赏

爱竹

周作人



我对于植物的竹有一种偏爱，因此对于竹器有特别的爱好。首先是竹榻，夏天凉飕飕的顶好睡，尤其赤着膊，唯一的缺点是竹条的细缝会得挟住了背上的“寒毛”，比蚊子咬还要痛。有一种竹汗衫，说起来有点相像，用长短粗细一定竹枝，穿成短衫，衬在衣服内，有隔汗的功用，也是很好的，也就是有夹肉的毛病。此外竹的用处，如笔，手杖，筷子，晾竿，种种编成的筐子，盒子，篾席，凳椅，说不尽的各式器具。竹的服装比较的少，除汗衫外，只有竹笠。我又从竹工专家的章福庆（“闰土”的父亲）那里看见过“竹履”，这是他个人的发明，用半截毛竹钉在鞋底上，在下雨天穿了，同钉鞋一样走路。不见有第二个人穿过，但他的崭新的创意，这里总值得加以纪录的。

这时首先令人记忆起的，是宋人的一篇《黄冈竹楼记》。这是专讲用竹子构造的房子，我因小时候的影响，所以很感得一种向往，不敢想得到这么一所房子来往，对于多竹的地方总是觉得很可爱好的。用竹来建筑，竹劈开一半，用作“水溜”，大概是顶好的，此外多少有些缺点，这便是竹的特点，它爱裂开，有很好的竹子本可做柱，因此就有了问题了。细的竹竿晒晾衣服，又总有裂缝，除非是长久泡在水里的“水竹管”，这才不会得开裂。假如有了一间好好的竹房，却到处都是裂缝，也是十分扫兴的事，因此推想起来，这在事实上大抵是不可能的了。

不得已而思其次，是在有竹的背景里，找这么一个住房，便永远与竹为邻。竹的好处我曾经说过，因为它好看，而且有用。树木好看的，特别是我主观的选定的也并不少，有如杨柳、梧桐、棕榈等皆是，只是用处较差，柳与桐等木材与棕皮都是有用的东西，可是比起竹来，还相形见绌，它们不能吃，就是没有竹笋。爱竹的缘故说了一大篇，似乎是很“雅”，结果终于露出了马脚，归根结蒂是很俗的，为的爱吃笋。说起竹谁都喜爱，似乎这代表“南方”，黄河以南的人提到竹，差不多都感到一种“乡愁”，但这严格的说来，也是很俗的乡愁罢了。将来即使不能到处种竹，竹器和竹笋能利用交通工具，迅速运到，那末这种乡愁已就不难消灭了。



七、开心驿站

垃圾

我家有一台扫地机器人，但它每天除了清理杂物，就一个劲儿地围着我转。我冲妈妈抱怨：“这个机器怎么老跟着我转？”妈妈说：“你不太懂人工智能的想法，也许它认为你是家里最大的垃圾……”

撞门

今天我去上班，玩手机没看路，“咣当”一下撞在公司玻璃门上了。旁边很多人围观，我好难堪。这时，旁边一个美女说道：“没事，这门经常被人撞。上个月，就有一个戴眼镜的女的，眼镜被撞碎了，眼睛都出血了……”我尴尬地笑了笑，指着我眼角的疤说：“上次撞的是这里……”

网约车

去外地出差，叫了网约车，左等右等都不来。我火大地打电话过去质问。司机回复：“我早来了，找了半天都没看到你说的撑着黑伞的小美女呀，这儿只有一个撑着黑伞的胖小子。”

哲学大师

最近在驾校练车，感觉我的教练简直是一位哲学大师。他问：“人和车的区别是什么呢？”我们几个学员都摇头。他悠悠地说道：“车只有离合，人呢，人有悲欢离合。”

二维码

公司附近新开了一家快餐店，只需扫描餐桌上的二维码，就能完成点餐和付钱。有个女同事点完餐把二维码发到微信朋友圈，不一会儿就有人替她买了单。我学着她点完餐也把二维码发到微信朋友圈。没人替我买单，反而不知道是谁帮我点了20碗米饭。

直播

老哥以直播为生，爸妈老骂他不务正业，气得要死。有一天，老爸喝醉酒，一把推开正在直播的哥哥，坐在摄像头前，劝说观众不要刷礼物，劝说年轻人不能沉迷网络，慷慨激昂地规劝大家要脚踏实地，奋发图强！不承想，那天老爸收到的礼物比老哥还多，这下好了，爷儿俩都玩物丧志了。

懒

我妈跟我打电话时经常说“嗯”，而跟我聊QQ时，经常说“哦”。我问她为啥，她说：“打字的时候，‘嗯’要按两下，‘哦’只要按一下；打电话时，‘哦’要张嘴，‘嗯’不用张嘴。”



八、奇趣荟萃

唐诗极简史：29首巅峰唐诗，重温大唐盛世289年（之五）

（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。



薛涛

才貌双绝的薛涛，一生未嫁。

8岁的时候，她站在自家院子里和父亲联诗，里面有一句“枝迎南北鸟，叶送往来风”，其父看了以后，深觉这是不祥之兆。后来的事实竟惊人地印证了父亲的预感，薛涛从良家子沦为官家伎。

《送友人》 薛涛

水国蒹葭夜有霜，月寒山色共苍苍。

谁言千里自今夕，离梦杳如关塞长。

昔人曾说这位万里桥边女校书“工绝句，无雌声”。四万八千首的《全唐诗》收录了她八十一首诗。比很多的男诗人要多。

当成都的薛涛名动一城的时候，

洛阳的韩愈正在没完没了地准备考试。

公元786年，韩愈第一次到长安应试。



韩愈

但是韩愈的应试之路并不顺利。

788年，他第一次应试失败。

789年，第二次应试失败。

791年，第三次应试失败。

792年，第四次，终于考上了进士。

当时恐怕没有人能想到，日后，这个屡败屡战的小子会成为古文运动的先驱，唐宋八大家之首。

《左迁至蓝关示侄孙湘》 韩愈

一封朝奏九重天，夕贬潮州路八千。

欲为圣朝除弊事，肯将衰朽惜残年。

云横秦岭家何在？雪拥蓝关马不前。

知汝远来应有意，好收吾骨瘴江边。

但是考上进士的韩愈，做官仍然不太顺利。

直到50岁，他才因参与平淮而擢升刑部侍郎，马上，两年后就因为阻迎佛骨事遭贬谪，贬到潮州，距离当时的京师长安有千里之遥。

韩愈只身一人，仓促上路，走到蓝田关口时，他的妻儿还没有跟上来，只有他的侄孙子跟了上来，这番心情，想来是很恶劣的，“来收骨头”的话都说了出来。

不过他终于活了下来。而且，在54岁时，声望和仕途都达到了顶点。



公元787年，著作左郎顾况家里，来了一个十六岁的少年。

他说他叫白居易。

居易

顾况看了看这个少年的名字，当场笑道：“长安米贵，白住可不大容易。”

但当他读到“离离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又生”时，禁不住拍案称绝：“你这孩子，你想住哪儿都可以！”

16岁的少年，就此扬名京城。

《问刘十九》 白居易

绿蚁新醅酒，红泥小火炉。

晚来天欲雪，能饮一杯无？

多少年后。白乐天走过了他的大半人生路。

遥想11岁相遇湘灵，30岁结识元稹，人间种种，正是：来如春梦不多时，去似朝云无觅处。

他终于从苦愁多病的中年，走到了旷达乐天的暮年。

他向对面的刘十九举起酒杯，只问一句：能饮一杯无？

刘十九背对我们。

这会是排行十九、刘禹锡的堂兄刘禹铜吗？毕竟，白居易和刘禹锡的关系曾经那么惺惺相惜。

公元793年，刘禹锡、柳宗元进士及第，元稹明经及第。



少年得意的他们，料不到接着便是中年剧变。

禹锡

刘禹锡 22 岁便中进士，当上监察御史，24 岁授太子校书，可谓前途一片光明，却因参与永贞变革被贬 23 年之久。一封朝奏九重天，突然从人生巅峰跌到了谷底。

二十三年以后，刘禹锡被召回。途经扬州，终于见到了同年出生、唱和已久，却素未谋面的白居易，两人一见如故，惺惺相惜。

《酬乐天扬州初逢席上见赠》 刘禹锡

巴山楚水凄凉地，二十三年弃置身。

怀旧空吟闻笛赋，到乡翻似烂柯人。

沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。

今日听君歌一曲，暂凭杯酒长精神。

白居易为刘禹锡的遭遇打抱不平：“亦知合被才名折，二十三年折太多”，而老刘只是畅怀而饮，醉中大笑。

他睥睨一切的眼神中，是否一掠而过朗州的秋云、玄都观的桃花？

长安城的桃花向来有名。

公元 796 年，人们并不得记崔护进士及第，

记住的是他的“桃花人面”。

（未完待续）



九、健康随行

生病了，吞个机器人

早在2014年就有专家预测，微型机器人在医学领域发展的首个壮举将是治疗癌症，机器人可以直接将药品输入癌细胞中，其只会击中受损细胞，并不会伤害健康细胞。如今这个预言即将变为现实。

瑞士联邦理工学院和苏黎世联邦理工学院的研究人员研发出一种可以在血管和体液中游动的柔性机器人，能在有黏性或快速流动的液体中“游泳”，有望在未来将药物送达人体内的病灶组织。

对于传统的打针或者口服药物来说，在经过人体内循环最终到达病原处时，药物的损耗必然已经相当大。口服药物的剂量必定大于实话说：是药三分毒。许多也会明确标注有伴随服用药

在研究人员发布的视频中，这些机器人非常灵活，可以在液体中快速运动，包括一些黏度较大的液体，例如蔗糖溶液。它们还可以在有许多弯曲通道的玻璃管中改变形状，自由穿梭，然后恢复到



了，因此打针/实际所需的剂量。药物的说明书上物而来的不良反病的根源处能够副作用。

中，这些机器人快速运动，包括一些糖溶液。它们还可以在玻璃管中改变形状，自由穿梭，然后恢复到

这些微型机器人还可以在胃模型中承载91.4毫克的胶囊，“驮”着胶囊快速前进。

这项研究已发表在《科学进步》杂志上，主要研究人员Nelson博士介绍说，这种微型机器人仅有5毫米的长度，是由含有磁性粒子的水凝胶纳米复合材料制成的，因此可以被磁场控制运动的形状和速度，同时也可以被“预先编程”，不需要被传感器控制。它们可以自由地出入人体狭窄的血管，并能通过改变自身的形状和速度来适应环境。微型机器人能够高效移动的设计灵感就是来源于细菌体外具有灵活运动功能的细菌鞭毛。

技术上，微型机器人参考了日本古代的折纸艺术。研究人员将水凝胶纳米复合材料折叠成3D形状，并模仿细菌鞭毛设计出螺旋桨状的延伸，可以让微型机器人适应环境在人体全身游动。当微型机器人遇到黏度或渗透浓度的变化时，它们会改变形状，以保持速度和灵活度，而不会失去电磁场对它们运动方向的控制。

研究人员表示，未来他们将改进机器人在体内的前进方式，以此更好地适应人体环境。



十、心灵小憩



请停止自我破坏

你也许有这样一个朋友，她想要调整自己的职场路线，打算向现在的老板提出培训请求，你鼓励她说这是一个好主意，你为她提出了很多建议，但是很快你发现她渐渐打起了退堂鼓，小心翼翼地一点点表现出她并不认为这件事情值得尝试，她把一切潜在的困难都列了出来。她或许并没有意识到自己的表现其实是一种自我阻碍和自我限制的心理在作祟，即使她看上去可能并不想要失败。

这种心理机制被心理学家称作“治疗师杀手”，它在某一类心理治疗进程不断遭遇挫败的患者身上经常出现。他们的大脑像是喜欢“恶作剧”一样，让他们的行为失常，不停地优先选择对自己不利的决定。心理学家认为，这种表现就是一个人进入自我破坏进程的开始。

错误的决定与智商无关

法国心理学家伊夫-阿莱克桑德·塔尔曼解释说：“他们通过不停地抱怨来引起别人的关注，并且自相矛盾地停留在自己无所不能的幻想中。”在他看来，自我破坏有时表现得非常隐蔽，它是通过一些让人难以理解的决定而展现的，而做出不可思议的决定与这个人的智商毫无关系。

心理学家将自我破坏的心理机制分为两类：第一类是将原因归于外界，例如社会、家庭或妨碍自己成功的同事；另一类则是给自己强加各种限制，将一切理由归结到自己身上，例如“我太老了”、“我



太懒了”等。在第二种机制中，缺乏自信以及自我低估起主要作用。法国精神科临床医师迪迪埃·普勒认为，这两种体系有一个共同之处，就是对现实持续地不接受，从而导致患者得出错误的结论，例如“从今以后我要对一切都保持怀疑”，或是“从今以后我什么都不尝试了，因为我不配”。

自我破坏的表现

法国社会心理学家克里斯多夫·美迪斯也曾是自我破坏心理机制的受害者，他在自己的新书《把你的大脑从它的破坏分子手中解放出来》里对这种心理机制进行了解析。他承认自己能够非常清楚地辨识出那些“破坏分子”的“语言”，他说：“这种抑制自我的心理机制有三个最常见的阶段：第一是持续性，例如一个想要创业却不敢尝试的人会认为自己‘不是一个企业家，并且永远如此’；第二是个性化，例如认为这种事情‘只会发生在我身上’；第三是扩大化，例如认为‘所有的培训名额都已经被别人占了’。如果一个人的内心深处总是有这样的声音，他又怎么可能前进呢？”

有时自我破坏还会戴上一些“面具”。在所有的有害“面具”中，克里斯多夫·美迪斯认为，最危险的是“不爱表现”和“夸夸其谈”。“前者会让你在晚会上不去和任何人交谈，而后者则会让你看起来像一个小丑，当一个人永远有笑话或是荒唐事要讲，别人又如何能够认真对待他说的话呢？”