北京启喑实验学校

校刊

2020 年 10 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

目录.....i
一、 校园之声.....1
北京启喑实验学校开展首届体能比赛.....1
二、 启喑十年.....6
蜕变.....6
三、 特教理论.....8
特殊教育课程改革视野下的好课观.....8
四、 他山之石.....11
拒绝学会转个弯.....11
五、美文欣赏.....12
35 公里处的开始.....12
六、开心驿站.....15
七、奇趣荟萃.....16
文化趣闻.....16
八、健康随行.....17
你每天喝牛奶吗.....17
九、心灵小憩.....19
朋友圈焦虑症，你有吗.....19

一、校园之声

北京启喑实验学校开展首届体能比赛

10 月 13 至 16 日，北京启喑实验学校开展了首届体能比赛，全校一至高三年级的学生参与了此次赛事。针对学生居家学习期间体能有所下降的情况，开学后，学校高度重视学生体质工作，以“学练+活动”的形式促进学生参与体育锻炼，进行体能恢复。此次比赛本着“全员参与”的原则，设立了单摇跳绳、原地爬行、立卧撑跳、仰卧起坐、引体向上等比赛项目，并设立个人单项优胜奖、个人全能奖、班级团体优胜奖等奖项，按参赛学生的 30%评选，加大鼓励面，为学生提供展现自我的平台。

本次体能比赛，不仅丰富、促进了学校体育活动，以赛促练，促进了学生锻炼的热情，提升了学生参加体育锻炼的兴趣，还通过体育作业的形式，促进了家校合作，共同关注学生身体素质，也为后疫情时代启喑学生的健康成长开了个好头。

二、启喑十年

蜕变

——记一个男班主任的成长

房彪

一晃，启喑已经 10 岁了，回首与青春相伴的十年，我的最大感受就是从青涩走向了成熟，10 年浓缩成一个关键词就是“蜕变”。

合校前半年，我成为了二聋的一员，当时有了一个新的角色——副班主任，当时的班主任是王老师，学生是尤智宇这届学生，每天看着王老师特别慈祥的看着这些孩子，我从心底羡慕，经常参与班级的活动，做一个副班，我感觉很有意义。

2013 年，王校长突然找我，问我愿不愿意做三年级班主任？我当时瞬间蒙了，因为从没想过一个男老师、体育老师能够当班主任，而且三年级这么小的孩子，怎么带呀？但回想起以前看王老师带班的羡慕劲儿，我犹犹豫豫的接了这个任务。

开始新征程，肯定一路坎坷，用一句精准描述当时的感受就是“心有余而力不足”——很想干好，但学生就是不听话，疯跑疯闹，也请教了老班主任，但效果也不是太明显，而且越怕出什么事，越来什么事，可以说前几个月充满了焦虑，暴躁气息也越演越烈。

下半年，迎来了转折点，西城区举办了青年班主任基本功培训展示活动，也是这次活动，让我重新认识了班主任这份工作，也经历了第一次蜕变。学习了积极心理学，我找到了自己受用一生的教育观点：“永远用欣赏的眼光看待学生，永远用宽容的心态面对学生”，我学会了欣赏、学会了接纳，突然发现原来每一个学生都有自己独特的魅力，有自己的闪光点。学习了三四年级学龄特点，我意识到原来这个年龄的学生存在的问题是普遍现象，正视这些问题的客观性，积极引导，远比自

己生气重要。学习了马斯洛需要层次论，我开始考虑聋生需要什么，在他们成长中，我能给与什么。学习了团体动力学，我突然发现运用班级的影响力，远比我说教有效。渐渐地，在理论与实践的碰撞中，我找到了一些教育的方法，虽然难说立竿见影，但学生的改变和进步，成了我继续这份工作的最大动力。2016 年，有幸成为了朱洪秋老师的学员，系统学习了“班级五治”、“班级文建设”，摸索出了适合自己班级的球文化，并在全国新德育论坛进行了现场交流。这也形成了自己独特的教育策略。

如果说第一次蜕变是方法上从无到有，收获的是成就感，那第二次蜕变则更为重要，是心的蜕变。学习了《正面管教》、阿德勒心理学之后，其中几个观点对我有质的影响，“赢得孩子，而不是赢了孩子”、“问题不重要，重要的是如何看待问题”，“和善而坚定地教育”。我自己最大的变化就是成为了一个没脾气的班主任。学生模仿别人生气时候的样子，当模仿我的时候，模仿不出来，因为他们没看到过我生气。很奇妙的感受，反映出的是我现在做班主任的状态：我认为能够有方法解决的事情，完全不需要生气，关注于问题，不如多想想怎么教育学生、怎么解决问题。同时，我也在以实际行动为学生树立榜样，不发脾气也是尊重别人的表现。这种状态，源自于内心的蜕变，因为爱班主任这份工作，所以发生的一切都是美好的，成功是幸福，挫折意味着进步，只不过绕了一个弯，缓慢一些，同样是幸福。

也许我永远不会是最杰出的班主任，也许下一个 10 年，带过的学生已经不记得我，但

在我心中，我一定会成为最幸福的班主任，因为在小学阶段，我在学生心中播种了尊重、阳光的种子，我参与、欣赏了一个个聋生的成长。

幸福不是源于别人给与我们什么，而是我们自己获得幸福的感受；人生就像是在每一个瞬间旋转起舞的连续的刹那，启喑十年，尤其是蜕变后的几年，我是幸福的，也希望未来的每一个刹那，都充实、有价值、幸福。

幸福不是源于别人给与我们什么，

而是我们自己获得幸福的感受。

三、特教理论

特殊教育课程改革视野下的好课观

● 赵 庆

【摘 要】 随着特殊教育新课程改革的推进， 课堂教学成了特教学校教学研究的重点。 在新课程标准落地实施的背景下，应树立能够体现以生为本、课程意识、差异施教、效益当先、学科育人、系统视界、辩证视角的特殊教育好课观。

【关键词】 特殊教育；课程改革；视野；好课观

所谓“好课”就是指课堂教学的优化或最优化。华东师范大学叶澜教授认为，一堂好课大致表现在以下五个方面：有意义的课，即扎实的课；有效率的课，即充实的课；有生成性的课，即丰实的课；常态下的课，即平实的课；有待完善的课，即真实的课。[1]特教教师在新课程改革背景下应该树立怎样的好课观呢？

一、以生为本

教育的原点就是对学生生命发展的关爱。无论是教学内容（“教什么”）还是教学方法（“怎么教”），都必须关注学生现实，顺应学生发展，尊重学生需要。

笔者曾观摩过一节培智三年级的综合实践活动课。教者在教学设计和教学实施过程中，秉承“以‘学习者’为中心”的理念，在“教什么”和“怎么教”方面，综合考量了语文学科、康复教学与学生的学情、学势等，充分体现了“以残疾学生为本”的理念：第一，让学生成为学习的主人。教师要将阅读权、思考权、讨论权、选择权、交流权等一切学习的权利还给学生，使其真正成为学习的主人。第二，让学生主动参与学习。即充分解放学生的大脑、双手、嘴巴、眼睛，调动学生的学习积极性，使课堂焕发出智慧的风采和生命的活力。第三，让学生受益一生。即教学具有全息性，应根据多元化的教学目标促进学生的全面发展，即课堂教学应是面对完整的人的教育，要能潜移默化地影响学生的价值观和人生观。

二、课程意识

新课程改革背景下，教师必须要完成从教学意识向课程意识的转变。课程意识的基本构成有：主体意识、生成意识、资源意识。教师只有具备了课程意识，才能拥有更开阔的视野，才能真正拥有教学意识和学生意识，才能关注课程的整体设计和实施，关注学生的全面发展和成长，并在此基础上实现真正意义上的自身专业发展，才能从真正意义上推进课程改革，提高教学质量。

特殊教育课程改革要想深入而持续地开展下去，校长和教师必须积极而主动地去接触课程，强化课程意识，像专家那样站在课程的高度思考“学什么”“学到什么程度”“教什么”“教到什么程度” “评什么”“如何评”这些课程层面的问题，而非只将教学改革限定在“怎么教”的范围内。唯有此，我们才有可能将课程改革真正有效地实施下去，才有可能上出真正意义上的好课。

三、差异施教

特殊学生的差异是客观存在的，特教教师必须树立“差异教育”观，要承认差异、关注差异、尊重差异、善待差异、利用差异。要针对每一个特殊学生的差异，关注每一个特殊学生的学习、进步和发展，即有意识地将差异教学（个别化教学）有效落实在课堂教学目标、内容、实施方法等环节上。换言之，教学中能否公正地对待、公平地关爱每一个特殊学生是评估特教学校课堂教学质量的一个重要标准。

第一，制订差异教学目标。教学目标要体现“共性+个性”，即“课程标准+个体差异”。对班上有特殊教育需要的学生，应制订适合他们的教学目标，教学内容也要随之作相应调整；为差异较大的学生设计不同的学习活动，给他们选择的机会，从而保证不同的教学目标的实现。第二，确立差异教学内容。在一个班级中要照顾学生的学习差异，有几个基本途径：在同一教材和目标下，设置不同进度；在同一教材和进度下，设置不同要求；根据学生个体差异设置不同教材、目标和要求。[2] 第三，实施差异教学策略。差异的学习内容；分层的学习活动；多样的教学方法；个别的学习指导；多元的教学协作；及时的反馈评价；多种的学习机会；个性的作业布置。[3]

四、效益当先

检验教学是否有效益，主要是看学生通过教学有无进步（发展），具体来说：

第一，有意义—扎实。要“以人为本，研究教法，重在学法”，即让学生学到新的知识；进一步训练、提高学生的能力；让学生越来越积极地投入到学习之中。第二，有效率—充实。要做到“量要适度、质在其中，精心选择，效益当先”，要让各个层次的学生都学有所获、学有所进，最终让学生“爱”学、“会”学、学“好”。第三，有生成—丰实。在预设的基础上，教师和学生均有情感、智慧、思维和能力的积极投入，并产生良好互动，既有资源的生成，又有过程状态的生成。第四，有发展—真实。根据学生特点、面对学生需要，上平平常常、实实在在的课，致力于让每个学生得到真实发展。

五、学科育人

学校教育实践要通过挖掘不同学科教学的育人价值，使“教”与“育”在学科教学中融会贯通，使每天的课堂都潜移默化地渗透教育、涵养精神。特教学校的学科教学不能只盯着“学科”内容，还应站在“育人”的高度，将教育之“盐”融化

到学科教学之“汤”中，以此来实现学科教学和“育人价值”的共振与双赢。

20 多年来，笔者一直奋战在聋校语文教学研究的第一线，逐步形成了属于自己的学科教学价值观：化育生命，才是聋语文教学的应然境界和追求。也就是：链接生活经验，激活文本语言；融入生命体验，激发文本情感；渗透价值引领，融通语言与生命；创设诗意对话，点燃创新火花。实践证明：只有化育生命的语文教学才能诗意鲜活，才能超越升华，才能将语文教到聋生的手上和心上。

六、系统视界

所谓“系统视界”，是指教师学科教学的哲学视野，即树立一种“大学科观”，用系统、整体的眼光去看待学科教学。我们迫切需要培养学生的综合能力，以适应未来科技发展中的学科间的相互交叉与融合。

学科的教与学不能仅仅局限于一般意义上的课堂教学。一方面，社会是大课堂，生活是活的教科书，不管对什么学科来说，都是时时处处能学；另一方面，教师要跳出学科小课堂，突破学科局限，营造一种课内与课外相融通、生活与书本相融通的学科教学文化氛围。总之，打开超越学科的系统视界，能使特殊学生获得更丰富的成长意义；在综合的课程视野中观照学科教学，能使教师真正步入从教学到创造的专业发展境界。

七、辩证视角

整个教学理论体系的逻辑起点就是如何科学地认识教与学的关系问题。我们必须要摆正教与学的辩证关系“：学”始终是第一重要的，是一切教学的最终目的；“教”是辅之以“学”的“，教”是为了让学生学会“学”。面对特殊学生，我们可以采用基于“学导一体”的“让学导学、异步达标”的教学模式：“先教后学、以教导学，先学后教、依学定教，在教中学、边教边学，在学中教、边学边教”，这一模式着眼于教师教授与学生自主学习的先后顺序和互相作用，并致力于打造真正的课堂—学堂，这样的模式能够以“教的无为”获取“学的生长”，能够有效提升学生的综合素养。

特殊教育新课程改革需要我们对好课标准进行分析研究，只有特教教师都树立起符合新课程改革理念的好课观，特殊教育质量才能在每一节好课中得到体现。

参考文献：

[1]叶澜 . 新基础教育探索性研究报告集 [M]. 上海：上海三联书店，1999.

[2] 王芳梅. 班级授课制下“因材施教”的困境与出路—基于积极差别对待的视域 [J] . 现代教育论丛，2011（8）.

[3] 华国栋. 差异教学论 [M] . 北京 ：教育科学出版社，2001（4）.

（作者单位：江苏省镇江市教育局教研室，212008）

四、他山之石

拒绝学会转个弯

前不久，儿子央求我说："爸爸，你给我买个手机吧。"我听了，并不感到吃惊，因为儿子班上的不少同学都有了手机，可儿子毕竟才十二岁，自控能力太差，如果我答应给他买手机，一旦玩游戏上瘾，耽误了学业，我这不是害了儿子吗？我当然不会答应儿子的要求，如果我就这样一口断然拒绝，儿子肯定也無法接受，得想个办法应对过去。

当我目光落在电视机上，顿时有了主意，说："儿子，你平常不是喜欢看电视吗？"儿子听了，撅着嘴，说："爸，我是叫你帮我买手机，你怎么扯到电视上去了？"我说："你先回答我的问题再说，你是不是喜欢看电视，尤其是动画片。"儿子老老实实地承认："是的，这和叫你帮我买手机有什么关系啊？"

我一听，亲热地拍了拍他的肩膀，滔滔不绝地说："承认了吧，你要么不看电视，一旦看电视，你就是没完没了，我曾多次提醒你少看电视，可结果呢，你把我的话当做耳边风，根本就听不进去，好几次，老师布置的家庭作业都没有及时完成，于是，你就把责任归罪于电视身上，说如果不看电视，家庭作业早就做完了，成绩也不会那么糟。"

说到这里，我不无责备地说："手机和电视也一样，而且手机功能又强大，我们有的成年人尚且玩手机上瘾，何况你才十二岁。你一旦玩游戏上瘾，无法自拔，你这不是毁了自己吗？"

儿子听了，若有所思地点了点头，于是我趁热打铁说："你班上不是有个同学以前成绩一直名列前茅，自从玩了手机，成绩就一落千丈吗，你说当时能答应给他买手机吗？"儿子说："当然不能。"我一听，立即会心地笑了，说："所以你也不能。"儿子听了，不好意思地低下头来笑了。

想要教育孩子，直接告诫他，可能会引起他们的反感，让他们产生逆反生理，此时，家长不妨换个思路，转个弯，用案例的方式或许能达到较好的效果。

五、美文欣赏

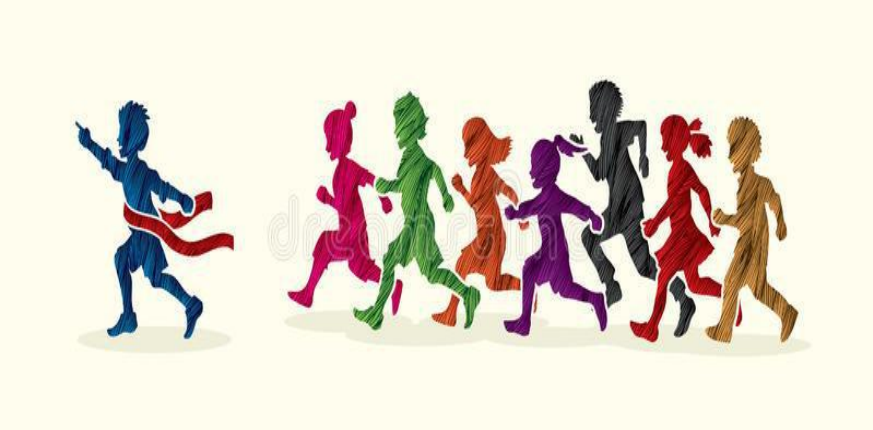
35 公里处的开始

一

丈夫报名参加我们这座城市的马拉松比赛，第一次挑战“全马”—42.195 公里。

他还从未跑过这么远，所以，自从中签，我经常发出干扰的声音：“你行吗？跑个‘半马’就可以了！”“不要硬撑啊，都中年了。”

我说这些话的时候，通常是下班回到家，吃过晚饭已有一段时间，他换好衣服和鞋，做热身运动，准备出门做赛前的练习。而我盘腿窝在沙发上，一会儿笑一会儿抹眼泪地追剧。



我们全家都戴眼镜，看起来毫无运动细胞。42.195 公里，对于我这样无论如何也迈不开腿的人，遥远得没法想象。

直到马拉松开跑前一天，我和孩子还在试图动摇他的决心。孩子说：“爸爸，如果你跑不下来，一定要上收容大巴啊，千万不要不好意思！”他点头：“好的，爸爸知道了。”

马拉松赛事的折返点刚好就在我们住的小区附近。我让丈夫算一下跑到那里的大致时间，打算去看一下，也算是给他加油。毕竟，这对一个平凡家庭来说是一件特别的大事。

二

4 年前，丈夫第一次报名参加马拉松，只敢参加 10 公里的。那也是 11 月，星期天，下着小雨的早晨，冷。他出门的时候是 6 点钟，天还是黑的，我还在睡觉。等他披着雨衣顺利跑完，兴奋地打电话给我时，习惯星期天睡懒觉的我还没有醒来，手机还是关机状态。

后来，他报名参加“半马”。他领回装备，给我看需要挂在胸前的号码牌，原来，号码牌背面是要填写血型和紧急联系人的。“上次跑 10 公里，我填了你的手机号……”我这才知道，紧急联系电话在那个时刻很重要。他只说了一半的话里，藏着他第一次忐忑不安去跑 10 公里，而我这个紧急联系人却关机在家睡懒觉的“委屈”—我们看看彼此，都笑了。

这次，折返点离家这么近，我总该近距离去看看马拉松比赛到底是什么样子。

三

35 公里折返点，距离终点还有 7 公里。看到过有人在文章里写“真正的马拉松是从 35 公里开始的”，当时一眼掠过，并不理解其中的含义。

给考试归来的孩子端上饭菜，交代两句，赶紧带上一瓶运动饮料就往折返点

走。快中午 12 点了，距离马拉松开赛已有 4 个小时，专业的选手、优秀的跑者、想创造纪录的人，都早已风一样经过此处了。这个时间点，跑过折返点的大部队是不是都和我丈夫一样，是热情高涨的业余爱好者，甚至也是初次尝试？站在折返点的护栏外面，我一边猜想，一边张望。

穿着统一的红色短袖衫的跑者，陆续慢跑着经过折返点处的黄色标牌，掉头过来。不少人转过来之后，放下原本端着的胳膊，换成走路的姿势，一副精疲力竭的样子。人的体能到了 35 公里处，就像手机快被耗光电量，要赶紧关闭所有杂念，精打细算使用剩下的一格电，要调动精神的力量，才能支撑到终点吧。

有人缓缓走向护栏前面的人行道，就站在我的面前，久久地弯下腰，是凝固住的姿态；有人好像腿抽筋了，扶住马路中央的栏杆，表情痛苦；一个年轻人一瘸一拐地走着，不知道遭遇了什么；看起来像是夫妻的两个人，步调一致，并肩匀速，不急不忙地前进；腰间挂着小音箱的人，音箱里歌手大声唱着“妹妹你走西口”。“跑马”的人原来未必都如我想象中那般精瘦，一个中年人经过我面前，掀起运动衫擦汗，露出白花花的胖肚皮。

趴在护栏上的我，带着钦佩和感动，看着每一个从面前经过的陌生人。一个人推着一辆三轮童车矫健地跑过来，童车上坐着个小姑娘，手举小红旗，他们是不是父女？有人推着轮椅在奔跑，还有举着各色旗帜的跑团……路人纷纷停下脚步观望，特别是小孩子，在父母的指挥下，稚声向着跑道喊：“加油，加油！”

我旁边一直站着的一位中年观众忽然热切地跳起来，手向前指着—“Go on！只有 7 公里了！”气喘吁吁的年轻人在跑道上向他微微点头，中年人一把拎起放在地上的环保布袋，在护栏外陪跑起来。

看到丈夫从马路对面跑过来了，我大声喊着。他跑到我面前，绽放一个苦笑：“真跑不动了。”他掏出口袋里的 3 条能量胶递给我：“之前怕路上要补充能量，买了，结果根本用不上，带着太重了。”在跑到 35 公里处的人身上，几十克重的能量胶已是重负了。

丈夫向前，继续跑剩下的 7 公里。我赶紧回家，孩子吃完午饭，待会儿就要返校了，下午还要接着考试。

四

丈夫是从进入中年之后决定坚持一项运动的。

一开始，他选择学习打羽毛球。他加过几个同城的羽毛球微信群，群里几乎都是年轻人。“体力不一样，水平不一样，很难找到合适的搭档。”有一天，他忽然说，“跑步一个人就行，不如我学跑步？”

先是跑两三公里，直到有一天晚上回家，他眼睛发亮—“我今天一口气跑了 8 公里，不费力，感觉还能接着再跑。”

他有“教练”，就是手机里那个叫作 Keep 的 APP，跟着学呼吸方法，学拉伸动作，不折不扣地执行里面发出的每一道指令。他帮我也下载了，让我跟着练练，缓解脖子的僵硬，但我只坚持了两天吧，就再没打开过了。

听到他对孩子讲：“这个 APP 很多人都下载了，就和你妈妈一样，只是下载了，没有坚持下去。它是用运动换积分，积分累积到一定数量，就会升级。800 分是第一级，在第一级这里，有 4000 万人；攒够 2000 分就升到第二级，人数变成 2000 万；6000 分是第三级，就只有 1000 万人了。爸爸现在快到 11 级了，11 级有 8 万人。目前里面最高的级别是 20 级，一直坚持着站到这‘塔尖’的，只有 900 人。从 4000 万人到 900 人……”

五

每天，滚动着各种信息的家长微信群里，总有热心人雷打不动发这样的句式—“今天是某年某月某日，距离 2020 年高考还有某某天。”是的，這是高三孩子们的家长微信群。

刷题，考试，周末只能休息一天，但是“像寒假作业一样多的周末作业”要写到晚上 12 点。即使没那么多作业也不敢早睡，孩子说她的同学经常学到深夜一两点睡觉，白天课间还在背单词。

听同是高三学生家长的朋友细细讲，高三孩子要经历这样几个阶段—兴奋期，疲惫期，紧张期。我们能做的，就是耐心陪伴。

我们租住在学校旁陪读，我常常和丈夫站在楼道里看对面，辨认着孩子所在教室的位置，每到夜里，那里灯火通明。

高一的时候，大家不可避免会焦虑，身边出现很多喜欢“组班”的妈妈，我被拉入各种各样的家长微信群。一到周末，陪读小区里都是背着书包出门补课的孩子。

到了高二，期望值放低，心态开始变得平和。高三，偶尔会因为家长微信群里某个时刻的对话和氛围格外生出紧张感，但已懂得不要把目光都聚焦在孩子身上，首先得把自己做好。

丈夫就是在孩子高三这一年下定决心要报名参加一次“全马”—“我只是想人生有一次跑‘全马’的经历。”

这一天，晚上 11 点，跑完“全马”的丈夫准时去接下晚自习的孩子，出门前说：“等她回来，我给她看今天拿到的完赛奖牌。”

“爸爸到了 35 公里折返点的时候，真的有跑不动的感觉了。”孩子下晚自习归来，全家人照例围坐在餐桌前，是给孩子吃夜宵以及聊天的时刻。

“那你有过放弃的念头吗？”我问。

“没有。一开始就想过了，只要不是身体的原因，走也要走到终点。”

孩子升入高三两个多月了，在校的时间变长，学习较以往累。大部分时候，孩子情绪正常，偶尔也会有抱怨。此刻，丈夫想用自己跑马拉松的经历，去比照孩子的求学之路—如马拉松一样漫长，且必须付出辛劳。

都像是在跑一场马拉松啊—中年的我们，行进到生活的折返点；高考前夕的孩子，也正处于一场求学马拉松的专场赛事之中。就把这疲惫的 35 公里处，当作各自生活真正的开始吧。

六、开心驿站

意义

狄仁杰："我觉得父母给我取的名字真好，仁义、杰出，真是帅极了。元芳，你怎么看？"

李元芳："您要我说实话？"

狄仁杰："当然要说实话。"

李元芳："我觉得'敌人节'不如情人节好。"

共享单车

路边两个老爷爷在下象棋。一个老爷爷突然急眼了："老赵，你是不是老眼昏花了？看好了，你刚才拿我的车，吃我的卒！"

另一个微微一笑："这不是你的车，这是共享单车！"

可怜的猫

早上上班，小刘碰见对门的老张。老张问："昨晚你被老婆骂了？声音真大呀！"小刘回答："没有啊，我老婆那是在训猫。"老张感叹道："真是可怜的猫啊，我听见你老婆命令它上交工资卡。"

全自动

女儿："爸爸，咱家的洗衣机是全自动的吗？"

爸爸："不是，还得按一下。"

实体店与微商

最近老婆在做微商，我看她做得有模有样，不禁和兄弟感叹道："唉，现在的实体店生意都不好做啊！以后恐怕是电子商务的天下了！"

兄弟吃了颗花生米，喝了口啤酒，慢悠悠地来了一句："幸好当时选择开理发店，至今还没有快递人头来烫头发的！"

打麻药

某同学牙龈发炎去看医生，医生说要动手术。

同学说："以前没做过手术，有点紧张。"

医生说："不用紧张，我也是第一次做手术。"

这时候护士过来问："麻药是打在嘴里面还是打在嘴外面。"

医生说："打腿上吧，免得等会儿他跑了……"

七、奇趣荟萃

文化趣闻

老子因何成了第一人称

老子是诸子百家中的一位，乃道家学派的创始人，道教尊他为太上老君。子是春秋战国时期对人的尊称，相当于夫子、先生。诸子百家里多以姓氏加子来命名，像孔子、孟子、孙子、庄子等。老子姓李名耳，也有人说他叫老聃，因而人称老子。还有说法认为，老子刚出生时就须发皆白，或说其母怀孕八十一载才生下老子，这都是神话传说，不足为信。

老子作为称谓，一开始则是老年人的自称，相当于老夫。其出处有：1.《后汉书·逸民传·韩康》：“此自老子与之，亭长何罪！”2.《晋书·庾亮传》：“老子於此处兴复不浅。”在这两本史书里，韩康和庾亮分别自称老子。宋词里，苏轼《青玉案》词云“若到松江呼小渡，莫惊鸳鹭，四桥尽是、老子经行处”，辛弃疾《水调歌头》词云“老子旧游处，回首梦耶非”，苏辛写词时年纪都很大，故自称老子。古典小说里这种用法也屡见不鲜。

从老年人自称，老子又有了泛指老年人的意思。《江表传》里有：“足以惊骇老子（指曹操）否？”白居易也有《晚起闲行》诗曰：“皤然一老子，拥裘仍隐几。”

老子的第四层意思，则是父亲的俗称，见于《宋书》和陆游的《老学庵笔记》。

老子的这四层含义互相影响，才有了今天的第一人称称谓。道家和道教在民间底蕴深厚，人们崇敬老子，故以其为称呼。此其一。其二，中国人好倚老卖老，即使年轻人有时也喜欢故意装成熟，这就使得老子这个老年人自称和泛称有了更适合的语言土壤。其三，在国人心目里，冒充别人的长辈是十足的占便宜，这种心态也让老子这个称谓使用更加广泛了。

“傻瓜”是什么瓜

如今很多人习惯把愚蠢的低智商的人叫“傻瓜”，更多的人却把埋头苦干，踏踏实实做事不计酬劳多少的人叫“傻瓜”。“傻瓜”到底是怎么回事？为什么不叫傻豆、傻果、傻菜？

究其根源，“傻瓜”这一词的来源跟一个非常古老的部族——姜戎氏有关。

在我国古代，秦岭地区有一个叫“瓜州”的地方，聚居在那里的姜姓人，所属部族叫“瓜子族”。这一族的人非常诚实肯干，任劳任怨。受雇于人时，不论干什么活，也不管雇主在不在场，他们都勤奋老实，干起活来不声不响，只知道埋头苦干，不管多累的活，他们都会干好，从不偷懒。这样，很多人便误认为他们“愚蠢、笨”。因而被当地人视为“傻子”，时间长了，就一概统称为“傻瓜”。

一位清代文士写的《仁恕堂笔记》中便说：“甘州人谓不慧子曰‘瓜子’。”甘州（即今甘肃）至四川一带还叫不聪明的人为“瓜子”（即是瓜州的人）。“傻瓜”便是由“瓜子”演变而来的，而后沿用至今。

如今，甘肃、四川两省还有把不聪明的人、愚蠢的人称为“瓜子”、“瓜娃子”。

八、健康随行

你每天喝牛奶吗

近日，《柳叶刀》上发布了一项涉及 21 个国家的 13 万人的研究。研究结果显示，每天摄入两份乳制品（一份指 244 克牛奶或酸奶、15 克奶酪、5 克黄油中的一种）的人，全因死亡风险下降了 17%，心血管死亡风险下降了 23%，中风风险下降 33%，但是心梗的发作风险没有明显差异。

中低收入国家乳制品摄入量不足

研究在包括中国在内的全球 21 个国家开展，除了加拿大、瑞典、沙特和阿联酋，剩下的国家基本都属于中低收入国家。

研究发现，北美和欧洲国家居民乳制品摄入量最高，每天超过 4 份（至少 368 克），而南亚国家、中国、非洲国家和东南亚地区的人乳制品摄入量最低，日摄入量分别为 147 克、102 克、91 克和 37 克。

加拿大麦克马斯特大学的马希德·迪甘博士表示，应该鼓励乳制品摄入不足的人增加摄入量，不仅是中低收入国家如此，发达国家也如此，不过重点是适量，如果你一天已经喝了足量的奶，就别再多喝了。

近 6 成国人不知每天应喝奶 300 克

中国奶业协会数据显示，目前全球奶类人均年消费量为 110 公斤左右，而我国只有 36.2 公斤，不足世界平均水平的三分之一。在中国，有近 6 成人不知每天应喝 300 克牛奶。

评价人们正确认识和食用乳制品的能力，反映国民健康素养水平，要用奶商来衡量。日前，中国乳制品工业协会发布的《2018 年中国人奶商指数报告》显示，2018 年，中国人奶商指数得分仅为 60.6 分，勉强合格。

数据显示，在决定奶商的三个维度（喝奶意识、喝奶知识和喝奶行为）中，中国人的“喝奶意识”得分为 82.5 分，达到了良好水平，但“喝奶知识”（53.4

分）和“喝奶行为”（48.6 分）的得分则双双不及格。

报告显示，仅有 43.1%的被调查者知道每天的喝奶量要达到 300 克，而真正能够达标的人仅有 22.5%。根据调查显示的比例推算，几乎有超过 5000 万人与牛奶“绝缘”，喝不习惯、不喜欢牛奶的口感和味道是这些人从来不喝牛奶的原因。他们还普遍认为，只有婴幼儿和老人才需要通过喝奶来补充相关营养；仅有四成人认为一生都要喝奶。

青少年更需摄入充足乳制品

中国营养学会公布的学生营养调查显示，高达 61.8%的学生对奶及乳制品的摄入量不高，低于《中国学龄儿童膳食指南（2016）》每天喝 300ml 奶及乳制品的推荐。增加儿童乳制品摄入量是解决优质蛋白、钙摄入不足和青少年生长发育相对滞后的最佳途径。

乳制品富含蛋白质、钙、维生素 A、锌、钾、镁、维生素 B2、维生素 B12、乳糖、磷等，而这些元素分别在构建身体组织器官、强壮骨骼和牙齿健康、保障儿童生长发育及维持健康双目、保障良好免疫功能、帮助伤口愈合、促进大脑发育、控制血压并维系神经系统的功能、协助能量代谢、预防贫血等方面发挥着重要作用。

多元摄入乳制品有利于保证日常饮奶量

“对乳制品的营养和种类认知缺乏，是公众食用动力不足的重要原因。”北京协和医院营养科陈伟教授解读“奶商低”的疾病风险时表示，长期喝奶习惯差，是导致骨质疏松的罪魁祸首，还可能会增加慢性病罹患风险。

应该让公众全面认识喝奶的益处，从而激发喝奶行为。除了喝奶外，搭配食用乳制品对健康更有益。乳制品除了补钙之外，还对预防心脑血管疾病、控制体重、促进长高等方面有明显的益处。

中国营养学会注册营养师于仁文则推荐公众从“喝奶”变成“吃奶”，既规避了有些人因不喜欢牛奶的口感和味道及乳糖不耐受等问题与牛奶“绝缘”，也有利于健康习惯的养成。

他表示：“国际先进经验显示，鼓励多元摄入乳制品，也是保证日常喝奶量的有效方法。乳制品食物（如牛奶、酸奶、奶粉），不仅可以喝进去，也可以加到其他食品里吃进去。公众可根据自己的喜好和身体状况搭配选择。”

九、心灵小憩

朋友圈焦虑症，你有吗

周末跟朋友聚会，发现大家都又沮丧又焦虑，每个人脸上都写着四个字“我要出事”，而我就不一样了，我的脸上明显是另外四个字“出过事了”。

2019 年已经跑完，最怕的是回过头发现，别人成绩满满，又往前跨越了一个台阶，自己还在原地打转。人总是会情不自禁地进行社会比较，从小被家长跟别人家的孩子比，长大被老师跟成绩优秀的同学比，后来我们也习得了这样的生存方式，不比不知道，一比真烦恼。

在获取信息如此便利的时代，比较更成了一件非常简便的事情，只要你打开朋友圈，别人的活色生香就扑面而来，你嘴上说着不在乎，实际内心已经翻江倒海，越刷朋友圈越焦虑，越关注别人的生活就越难锚定自己的位置。

聚会上有人说我们共同认识的一个朋友提了一套新房，谁谁谁的孩子去念了一年几十万学费的国际学校，气氛顿时就凝重起来，原本大家还沉浸在轻松享受美食的欢乐中，一下子又被拉回了现实，其实当事人并没有刻意告知，只是朋友圈崭露一角，已经足够让人嫉妒。

如果每天你多花点时间沉浸在朋友圈里，是很难不焦虑的：你忙得不可开交的工作日，有人在海岛度假；你加班完一口饭都没吃的深夜，有人刚刚吃完烛光晚餐在散步；你心心念念却舍不得买的一条裙子已经穿在别人身上，且她比你更瘦更白更优雅……

朋友圈是你的，但快乐和幸福却都是别人的。在落差中，别人的光鲜生活会

让我们降低对自己的评价，伤害自尊水平，这就是焦虑的根源，错不在朋友圈里的人过得太好，而是你自己主动选择了一种将自己暴露在不恰当比较的环境中。

而这种刷朋友圈带来的焦虑其实原本没有必要，朋友圈里的状态永远都是片面的，而我们也总是会条件反射性地格外注意自己的缺失或不足，过度放大对比最明显的部分，一叶障目，超载的信息负荷又很难让人有足够的认知资源去加工和推导事情本来的面目。

朋友圈里海岛度假的人可能刚刚裸辞，想从疲惫不堪的工作中透一口气；烛光晚餐很浪漫，可惜对面的人是难搞的客户；你舍不得买的裙子，或许也是别人省吃俭用分期付款……朋友圈展示的是结果，我们也往往只看到了结果，其实大家都一样，在漫长的过程中煎熬和拉扯，不必焦虑和羡慕，你能做的就是少动动手指，少刷几次朋友圈，我不是教你掩耳盗铃，是教你真正参与自己的生活，你的生活不在朋友圈，而在眼前。

虽然心知肚明太多冗余的消息占用了我们大量精力，造成压力和焦虑，可为什么我们还是乐此不疲？答案有点绕，但却很真实，我们刷朋友圈的初衷其实是想缓解焦虑，或者说是用一种不可知的焦虑来代替已知的焦虑。

想想那些你本不必驻足在朋友圈的时刻，却选择了打开朋友圈，那是我们想暂时逃避和缓解当下现实里正要面对的难题和压力，我们试图躲到朋友圈里纾解情绪。

可惜往往我们的暂时逃避会造成沉溺，该做的事情被一再拖延，甚至本想偷得一点空闲轻松却造成了新的焦虑，结果是不仅耽误了真正要做的事，同时情绪上也增加了新的负荷。

你需要的是多给自己一点保护，别总是将自己暴露在容易失控的环境里，你是情绪和生活的主人，如果暂时做不到刷朋友圈却不为所动，那至少就先从克制开始。