



北京启喑实验学校

校刊

2021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：唐万洁

目 录

一、校园之声.....	1
新学期 再相聚.....	1
感谢相遇 携手远航.....	2
美好如你 自成光芒.....	3
带着焦虑前行 稳住一样能赢.....	4
二、启喑十年.....	5
启喑十年 成长感悟.....	5
三、特教理论.....	6
我国通用手语的发展沿革（三）.....	6
四、他山之石.....	10
努力的人不会被辜负.....	10
五、美文欣赏.....	12
春风过处.....	12
六、开心驿站.....	13
七、奇趣荟萃.....	14
古代垃圾处理趣闻.....	14
八、健康随行.....	16
这样晨练是错的.....	16
九、心灵小憩.....	18



一、校园之声

新学期 再相聚

3月1日，北京启喑实验学校全体师生在篮球馆共同举行2020-2021学年度第二学期开学典礼。仪式简短而庄重，高三1班赵梓伶代表同学发言，党支部书记于文红向全体师生致春季开学贺词。



赵梓伶同学发言的主题是《喜迎新学期，礼赞建党一百周年》。她号召同学们“应当珍惜现在的幸福生活，以奋发向上的精神状态，脚踏实地的努力学习。把自己的人生理想和祖国、时代紧密相连。树立远大的抱负，培养良好的品德。发扬创新精神，掌握实践能力。勤奋读书，立志成才。争做新时期社会主义事业合格的建设者和接班人，以优异的成绩向建党一百周年献礼！”





感谢相遇 携手远航

我们入园啦！

3月9日，可爱的小班小朋友们第一天来到幼儿园，教师们准备了小气球来迎接小朋友们。

早上8:20分，老师们到门口迎接孩子们，小朋友们牵着大人的手来到幼儿园，经过大夫的晨检进到幼儿园里，老师们领自己班的孩子进了楼。



进班后，教师带领各班的孩子们洗洗小手讲卫生，用儿歌的方式带领小朋友们用七步洗手法认真把小手洗干净，孩子们也很开心地和老师一起做。

加餐时间

吃加餐的时间到了，教师带领孩子们做好了加餐前盥洗、坐好等等准备后，孩子们开始品尝美味的点心，他们很好奇饼里加的什么好吃的陷儿呀。



区域游戏

到了区域游戏的时间了，教师们让孩子们选择了自己有兴趣的玩具，并陪伴孩子们一起玩，孩子们也慢慢的开始探索玩具的奥秘。



熟悉环境

教师们带领新来园的小朋友们一起拉起小火车，看一看班级外面楼道的环境，让小朋友们初步了解、看一看幼儿园的样子、这里都有什么。

在楼道里，小朋友们选择了代表自己的小手工娃娃并给他们贴上小表情，再为它贴上一个表情来表现刚刚来幼儿园时自己的情绪。最后和他们一起合了影。





儿童剧观看

为了迎接小朋友们入园，每位老师都准备了生动有趣的儿童剧，不仅让小朋友们欣赏了好看的故事表演，还学到了防疫小知识。



户外游戏

在教师的引导下，孩子们和老师来到了户外，孩子们纷纷选择了自己感兴趣的玩具开始玩了起来。

美工活动

今天是3月8日妇女节，在手工活动中小朋友们为自己的妈妈、奶奶、姥姥制作漂亮的手工花束，一会儿回到家的时候可以手捧花束，再送上对她们节日的祝福。



美好如你 自成光芒

3月9日，为庆祝第111个国际劳动妇女节，丰富教工业余文化生活，北京启喑实验学校工会精心组织了“庆三八绘抱枕活动”。学校党政、工会对全体女教职工在工作岗位上的坚守与奉献表示衷心的感谢，并送上最美好的节日祝福！





带着焦虑前行 稳住一样能赢

高考前夕，为缓解学生的考前焦虑，帮助同学们以良好的心态面对高考，进一步增强信心，激发潜力。3月15日下午，心理组张冕老师为全体高三学子作了题为《带着焦虑前行，稳住一样能赢》的心理辅导专题讲座。

在讲座之前，心理老师利用“中学生心理健康量表(MSSMHS)和考试焦虑量表



(TAS)”对同学们进行了测试，并且通过面对面访谈，进一步了解了同学们现阶段最困扰的问题，据此设计出最适合本届高三学生的心理辅导内容。

在讲座中，老师围绕着“什么是考试焦虑？考试焦虑会有什么影响？该怎么应对考试焦虑？”三个问题，引导同学们了解了考试焦虑的科学定义和具体表现形式，学习了应对

考试焦虑、缓解紧张情绪的方法，帮助学生悦纳自身的心理状态，从而更好地投入学习和备考当中。

同学们认真聆听老师的讲述，在一个安全温暖的环境中，尽情倾诉自己的困惑，舒缓了紧张的身心，获得了满满的“正能量”。

高考，不仅是对学生文化知识的检测，更是对学生心理素质的一次全面考验，也是



心理教育成果的一次全面展示。有人说，陪伴是最长情的告白，而守护是最沉默的陪伴。对于心理老师而言，“倾听心灵、默默陪伴、全天守候、助人自助”是我们的真实写照。在每一节心理课上，每一次个体咨询里，每一项团体活动中，心理教育起着润物于心，外化于行的作用，给予了同学们更稳定的个体情绪，更清晰的自我认识，更合适的学习方法，和更加明确的生涯规划目标。

如今，高三考前心理辅导已经成为我校心理健康教育的一大传统活动，多年来一直深受同学们的喜爱，心理老师和所有老师一道，成为高三学子坚强有力的后盾，共同用爱为孩子们成长保驾护航。



二、启喑十年

启喑十年 成长感悟

唐万洁

十年前，我们曾自豪地称自己为“四聋人”；十年后，我们骄傲而自然地唤自己为“启喑人”。十年，对一个学校来说并不算漫长，而对于在其中成长的“启喑人”，十年并不短暂。回首过往，我们或者唏嘘，或者感慨，或者庆幸，无论何种情感，都值得在某一个日子停下脚步去慢慢品味，静静体会。

启喑十年，我收获了一种身份——共产党员。

记得自己成为一名共产党员时，是在自己30岁生日之前，我非常开心地对家人说，这是一份最好的生日礼物，圣人云：三十而立。对我而言“立”的标志就是从此以一个党员的标准去要求自己——不忘初心，牢记使命。如今算来，从成为预备党员到现在正好是10年的时间，启喑十年，我的党龄也是十年。十年，始终如一，不忘入党初心；十年，所言所行，笃行党员标准。

启喑十年，我达成了一个夙愿——读研究生。

古语有云，行而后志困，困而后知不足。在聋校工作多年之后，我明显感受到了自己的一种倦怠，当我为自己提前到来的倦怠感到恐慌时，西城区教师学历提升计划开始实施。办公室里的几个同事也和我一起有了考在职研究生的想法，于是我们几个人每天结伴学习，互相督促，互相鼓励。2014年我再次以学生的身份进入母校——北京师范大学，弥补了我曾经两度考研失败的遗憾，实现了我一直无法搁置的夙愿。

启喑十年，我开启了一份坚持——师生共读。

有人说，老师的学习最终受益的将是他的学生。对于这个论断，我深以为然。在北师大的学习中，我不断思考聋校语文教学的突破口。在一次专业课上，老师介绍的某个学校开展的“整本书阅读”活动，给了我不少的触动。虽然从任教以来，我一直都很重视学生的阅读，可总感觉不得要领。2015年，我在阅读了大量的资料后，开始在我的学生中开展师生共读的活动，两年后，我又集聚高中语文组的力量，在高中所有年级推广师生共读，渐渐地我们感觉到这可能是一条初步解决聋校语文教学问题的“捷径”，我相信这条路将引领学生走得更稳、更远、更好。

启喑十年，关键词当然是成长，我期盼下一个十年，下下个十年，我们每个人都在回首时欣慰地对自己说，我又成长了！

启喑十年，关键词当然是成长！



三、特教理论

我国通用手语的发展沿革（三）

顾定倩

【摘要】 国家通用手语研究以丰富并规范手语词汇，满足聋人无障碍接受教育、融入社会实际需求为目标，以使新的通用手语反映或接近聋人日常使用为方向，呈现出词目增加、重视视觉表达、大量减少手指字母等特点。

【关键词】 通用手语；发展沿革

2010年底，国家通用手语研究被列为国家语委“十二五”科研规划年度重大项目。一方面既有解决手语不适应聋人交流和聋教育需求的现实意义，另一方面又关乎未来通用手语如何科学、可持续发展的问题。

一、国家通用手语研究的方向和目标

国家通用手语研究的方向是：在语言学理论，特别是在手语语言学理论的指导下，尊重手语的自身表达规律和特点，克服以往让手语对应汉语的思维定势，汲取《中国手语》因许多手语与现实脱节而被诟病的教训，力争使新的通用手语反映或接近于聋人日常使用的手语。

国家通用手语研究的目标是：丰富手语词汇，分析聋人手语句法表达特点，形成在手语词汇上具有规范性、在手语句法上具有引导性的国家通用手语方案，为聋人平等接受教育、充分参与社会生活创造无障碍的沟通条件，并为今后我国通用手语的进一步发展奠定基础。具体而言，一是要补充手语常用词数量，使词汇量达到8000个左右，基本适应聋人学习、工作和日常交流的需要；二是对《中国手语》书中不符合聋人手语表达规律和特点的动作进行修订；三是在分析聋人手语语料的基础上，参考已有的研究成果，依据手语语言学理论，举例说明手语词法和手语句法表达上若干比较稳定的现象与特征，为学习者正确理解和使用手语起到引导帮助作用。

研究的目标概括起来就是12个字：增加新的、弥补缺的、改正错的。根据调查结果，反映出手语动作不一致和词汇量不足是目前手语使用中面临的两大问题，表达同一概念的手语动作不一致导致不同群体之间的手语沟通产生困难。

二、国家通用手语研究的方法与过程

通用手语研究分成词汇与句法两个方面，聋人占课题组成员总数的3/4，体现了手语的第一使用者聋人在研究中的主体地位，以及广听各地意见，从中筛选手语，而不以某一地方手语作为国家通用手语的工作传统。这是与以北京语音为基础音，以北方话为基础方言来确定普通话是完全不同的，体现了多学科人员参与的作用。

通用手语研究采取了田野调查法和文本调查法。在词汇方面，前者通过呈现图片、场景以及现场调查方式采集手语语料，后者从《现代汉语常用词表》《现代汉语词典》和《聋校义务教育课程标准》选择词目，通过书面呈现方式调查聋人表达词义



的手语动作。每一个词都逐一讨论比较，最后，以各地聋人普遍使用的或课题组中多数人认同的手语作为通用手语的选择方案。在句法方面，从性别、年龄、耳聋时间以及几代聋人等因素考虑，通过自选话题和看图打手语方式采集了24个省（自治区、直辖市）109位聋人的手语语料，然后采用国际通用的ELAN软件进行手语语料的标注、转写。同时运用信息化手段建立了手语句法数据库和手语文献资料库，用于查询、统计和研究手语句法语料及手语文献。

整个课题研究历经4年时间，2015年底通过国家语委、中国残联组织的专家组结题鉴定。2016—2017年进行试点和修改完善，以进一步提升方案的科学性、可行性。2018年将在全国正式推行。

三、国家通用手语词汇试行方案的概貌

国家通用手语词汇试点方案相对于《中国手语》有如下一些主要变化。

首先，增加了词目。国家通用手语词汇试点方案目前收入词目8100多个。其中，主词6400多个，列入括号内的同义词、近义词或同一手势表示的其他词1600个，比《中国手语》新增词目近3000个。例如，24字的社会主义核心价值观，新设立的抗战纪念日、烈士纪念日、国家公祭日名称，阅兵、防空识别区、钓鱼岛等热词，表达姓氏名称、法律方面的术语，融合教育、随班就读、送教上门、资源教室、动漫、自拍杆、空间站、非典型肺炎等一大批生活、文化、教育、科技方面的词目。

第二，重视体现手语视觉语言的表达特点。例如：选用聋人形象手语替换原来许多一一对应汉字的手势，像“身份证”手语改为模拟身份证有照片有文字的特征（见图1）；一些词目的手语顺序与汉语词序不同，像“剧痛”先打“疼”再打“厉害”的手语（见图2），“不卑不亢”的“不”手语最后打，体现聋人手语否定词常常在后面的特点（见图3）；以体位变化反映人物之间或物体之间的关系，如“倚强凌弱”手语，身体先侧向一边打“强”的手语，再侧向另一边打“弱”的手语，最后一手从“强”的一侧压向“弱”的一侧，意为强的欺负弱的（见图4）；采用同时性方式表达词义，即双手可以同时表达两个意思，而说话做不到这一点，如“默认”手语原来是先后打两个动作，现在是同时打两个动作“左手直立，手掌贴于嘴部；右手握拳，手背向后，向前一低”，将既认可但又不作声的默认意思形象地表达出来（见图5）。

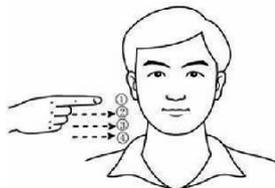


图1 “身份证”手语



图2 “剧痛”手语

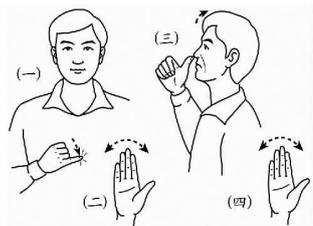


图 3 “不卑不亢”手语

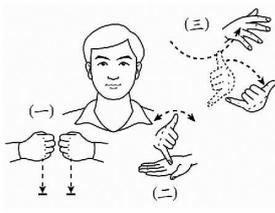


图 4 “倚强凌弱”手语



图 5 “默认”手语

第三，大量减少手指字母的使用。同一个手指字母表示多个不同的词义极易混淆，也很难理解，不符合聋人手语交流的习惯。现在，国家通用手语词汇方案中凡是能用手语表达的就不用手指字母，使用手指字母做词素的词目不到 200 个，数量大大减少。例如，过去在 40 个少数民族名称手语中使用了手指字母指式，现在只有 4 个。改动后的表达少数民族名称的手语均来自田野调查收集的当地聋人的打法。如“哈萨克族”手语动作（二）表现的是该民族妇女戴的帽子上所插一撮羽毛特征（见图 6）。现在保留手指字母的手语基本也是聋人已将其作为手语词素而普遍使用的手语，如“一手打手指字母 Y 的指式，手背向外，从下颏处向下移动两下”是聋人表达“爷爷”的一种常用手势（见图 7）。

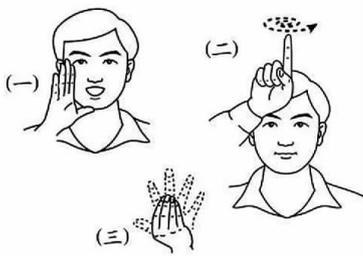


图 6 “哈萨克族”名称手语

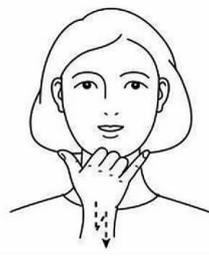


图 7 “爷爷”手语

另外，按照“名从主人”的原则，民族名、地名、国名主要采用当地聋人的手语。如“广西”地名手语是：“双手虚握，虎口左右相对，置于头部两侧，前后交替拧动两下”，表现的是壮族帽子的特征（见图 8）。外国国家名称手语直接引用最新版的世



界聋人协会的手语书，如“韩国”国名手语（见图9）。



图8 “广西”地名手语



图9 “韩国”国名手语

第四，对于一词多义、一个手语多种含义和南北方手语差异大的手语列举多个手语，以体现表达的准确性，改变过去强调词根手语不变的做法。例如，“搬家”列出两个聋人常用的手语。图10表达的是家移动了，图11表达的是屋里的东西搬走了，两个手势都隐喻家搬走了。对于表达同一个事物的南北方聋人手语不同，且意见不能统一，就分别选择一个相对流行、较普遍的手语作为通用手语。

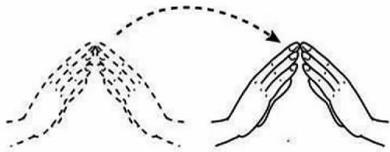


图10 “搬家”手语之一



图11 “搬家”手语之二

尽管国家通用手语词汇发生了不小变化，但与《中国手语》词目相同手语也相同的约占原书总数的40%，词目相同手语动作有部分改动的约占原书总数的30%。也就是说，大多数原《中国手语》的手语动作仍然被迁移到国家通用手语中，学习者原有的经验还有用。说明国家通用手语不是“另打鼓，新开张”，而是对我国60多年手语规范化研究工作的继承、变革和发展。

第五，国家通用手语词汇的编排体例作出调整，分为22个部分，较《中国手语》增加7个部分。这种编排一方面照顾聋人特别是低龄聋童的认知特点，先呈现与个人生活、家庭生活、事物特征、心理活动相关的词语手语，之后再呈现与学习、社会活动、工作相关的词语手语。另一方面在呈现学科词语时参照国家图书分类的规则进行分类编排。由于许多术语具有跨多个领域的性质，所以所作的分类编排仅是一种框架性的，并非严格意义上的学科分类。

国家通用手语研究及其词汇方案还处在动态之中，还会有修改、调整和补充。

（作者单位：北京师范大学教育学部，100875）



四、他山之石

努力的人不会被辜负

卞文志

著名主持人白岩松在《痛并快乐着》中写到：“所谓混得好的，一定有不为人知的痛苦与要付出的代价。”的确，一天24个小时，一年365天，时间对于我们每个人来说都是公平的，但每个人抓住和利用的时间不同，所收获的自然也就不一样。

俗语说得好：“早起的鸟儿有虫吃。”其意义在于告诫人们：一分耕耘，一分收获。一个人只有做到既勤苦又发奋才能收获满满。还记得那个坚持求学，高考总分635分，高出安徽省理科一本分数线120分的盲人考生昂子喻吗？今年高考后，他被中央民族大学录取。他的成功更加让人们相信，努力的人不会被



你现在努力
未来就会遇见
那些和你一样努力的人

辜负，同时，更让人们好奇的是，这一奇迹的背后，又有着怎样的奋斗故事？

原来，昂子喻在3岁时被诊断出患有先天性视网膜色素变性，医生说仅存不多的视力会逐渐下降，吃药只能延缓失明的速度。他回忆起儿时很坦然，“难过也没有办法，如果一直焦虑下去，不会对现状有改变，只能让自己学会坦然接受事实。”

昂子喻的父母都是教师，尽管那时并不知道未来的路会怎样，但仍想尽可能地让儿子多接受教育。即使不能参加高考，也要学习知识，如果没有文化，将会寸步难行。后来，河南盲人李金生成功报名高考的事例，让昂子喻一家看到了希望。“既然有这个�会，就不能轻易放弃。”正是因为这个目标，他在山东青岛盲校读完高一后，觉得学习强度太低，便转回安徽合肥六中就读，备战高考。

回到合肥，在之后几年的备考生涯中，是昂子喻日复一日的坚持，昂子喻曾说：“我的人生只有四个字，就是‘永不言弃！我是一个绝对遵从自己选择的人，也是一个不轻易言弃的人。可以说，永不言弃贯穿了我此前的人生，今后依然如此。我虽然是残疾人，但我更要努力，要给健康人做出榜样，用我的努力让大家有所启示。”

早上6点半起床，晚上12点半才熄灯睡觉。不管是通过点写器把文档转为盲文学习，还是晚上花费大量时间去做作业和练习，这一切的付出，在查高考分数



后，都成为了值得回忆的宝贵经历。知道分数后，他怀着喜悦和期望的心情填报了两所师范院校，但由于专业问题，最终被中央民族大学录取。

在“永不言弃”信念的激励下，昂子喻终于考上了大学，他捧着红彤彤的录取通知书，对常伴他身边的“朗读者”父亲充满了感激。在他的居室内，有一张书桌，两把椅子，还有一排被翻过无数遍的课本和习题册。高中几年的无数个夜晚，昂子喻和父亲都会坐在这里，一个写，一个读。父亲把题目一一读出来，昂子喻便根据记忆记下题目，如果是需要计算的题，昂子喻便会用盲文打草稿，然后报出答案，再由父亲把答案写出。“需要大量计算的题特别可怕，因为盲文是背面扎进去再翻过来摸，没有办法边写边看。”昂子喻说。但是他最终攻破了一个个难关，因为他知道努力的人不会被辜负。

由于没有办法获得往年的盲文高考卷，昂子喻备考阶段用的是跟普通高考生一样的历年高考真题和模拟卷子。到了高三下学期，昂子喻经常要考试，父亲每次都会去陪考，在负责给儿子念题的同时也给他信心和鼓励。直到2019年第一次参加高考，昂子喻才真正摸到盲文高考试卷，但由于不适应，他的答题节奏被打乱，当年高考成绩只比一本分数线高了55分，远低于他平时的成绩。

那个夏天，昂子喻陷入两难，是选择合适的大学就读还是复读一年？考虑了很久之后，他最终选择了复读。“我既然选择了参加普通高考这条路，即使第一次出现了一些问题，也应该及时纠错不断改进，沿着这条路继续走下去。”昂子喻说。为此，父亲的“朗读工作”也多进行了1年，对他来说，是儿子的韧劲让他也跟着走下去，“有时候我觉得累了，但看到孩子还在坚持，我还有什么理由不坚持呢？”

昂子喻说，“我坚持，是因为我有理想和目标，我想拥有更全面的知识，我希望和别人的关系是平等的。”他在合肥六中上学时，有个外号叫“就是会”，那是因为一道全班都不会的题目，只有他会做，这让昂子喻很有成就感。他想让自己有能力回馈别人的帮助，“不想他们仅仅是出于对我的同情。”昂子喻说，“其实视力障碍改变了我的性格，小时候我不是很外向，但现在被锻炼出来了，我强迫自己去跟人沟通，因为以后必定要融入社会。”

高考成绩出来后，昂子喻和朋友们一起到云南旅游了一周。随后，他又到上海参加了一个社会公益组织举办的夏令营，参与者均是将要步入大学校门的学生，目的是提前学习独自生存的能力。经过这些训练，昂子喻对独自求学有了很大的信心，对于盲人如何更好生存，也有了一些新的思考。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”昂子喻的故事告诉我们，越是懂得努力的人，心志会越来越清晰，方向会越来越明确，精神也就会越专注；而越是懈怠的人越容易内心迷茫和精神空泛。每个人总是希望有所收获，更是向往着成功，但成功的大门只会向努力的人敞开着。很多时候，就算收获得少一些，成功来得晚一点，但只要是努力的人，就从来不会被辜负。



五、美文欣赏



春风过处

王畔政



没有一种风比春风更令人陶醉。虽看不见，却无处不在。山川丘陵、江河湖海、田野森林、城市村庄，她都用温柔的手抚摸过。春风过处，万物葳蕤，生机勃勃。

北方四季泾渭分明，季节的风吹向大地，让人感受到时令的变迁、植物的荣枯。每当春风到来时，整个大地总会为之一振，苏醒，返青，拔节，生长。

春风是一寸一寸地来到的，她边走边为大地褪去寒衣，然后一点一点着上春色，直至冬衣褪尽，春色满园。

燕子每到春天便会跟随春风按时返回村庄，寻找它曾经的家园。它们打扫干净亲手营造的巢房，白天在野外觅食，傍晚在村街上游戏。春风中，家雀在墙头嬉闹，鸫鸟在屋脊上追逐，斑鸠在柳树枝头上上下下翻飞，上百只灰喜鹊在杨树、梧桐树的枝丫上安营扎寨，远远望去，一个个喜鹊的家在春风中摇曳。

麦田脱去叶片上的灰白，伸展开蜷缩的腰肢，将深绿色在田野里铺展。紫叶李花团锦簇，红玉兰含苞待放，连翘灿烂，碧桃俏丽，紫荆花争艳……村庄的册页里，赤橙黄绿青蓝紫，一股脑儿展示。

流水潺潺，小河是系在村庄胸前的绸带，更是大地的血脉。这里是鹅鸭的天堂，它们在河中觅食、嬉戏，还在河面上唱着“鹅鹅鹅”“嘎嘎嘎”的歌。河边垂柳依依，那鹅黄色的芽苞，将河水映绿染黄。

柳笛一声天下春。孩子们争先恐后地折柳、做柳哨，然后吹着柳笛喇叭比赛。笛声嘹亮，或细腻婉转，或粗犷高亢，春天就这样被吹得绿意盎然。

草长莺飞三月天，正是纸鸢翻飞的好时候。找一片空旷的场院，逐渐放开牵线，“蝴蝶”“蜈蚣”迎风展翅，越飞越高，越飞越远。天上的风筝飞着，地上的大人和孩子们站在春天里，尽情地享受着十里春风、万里春光。

刚从坡里回家的邻家大伯，背上的蜡条筐里盛着刚割下的鲜嫩韭菜。走在大街上，只听他远远地喊着，头刀子韭菜——无公害的！上前一闻，泥土的气味弥漫开来，正好可做晚饭的菜肴。隔壁院子里两棵香椿的枝丫上，早已冒出红绒绒的芽头。女主人轻轻掰下几枝嫩芽，用刀切成碎末，再打上鸡蛋搅匀，热油烧锅，下锅翻炒，香椿芽炒鸡蛋的香味飘向四方。

一片云彩在村庄的上空盘旋，一会儿春雨便下起来，斜风细雨，不疾不徐。春雨贵如油，老天知道村庄的心事。拾掇完农具刚从坡里回家的村民，也不急于赶路避雨，直让那细雨淋头，从头到脚仿佛在享受甘霖。春风细雨，浇灌着干渴的大地，浇灌着村庄的根系。根系滋润，才会枝繁叶茂，蓬勃生长出一个丰盈的村庄。

傍晚的村庄安详静谧。春风向晚，袭来暖暖春意。远处西山落日，霞光万道，近处炊烟袅袅，白云悠悠。小街整洁一新，小院氤氲着浓郁的烟火气息。晚饭后，乡邻们打开微信，聊会儿天，再看一看天南海北的信息。鸟归巢，鸡上宿，牛羊归圈。真是一派人间好景致。



六、开心驿站

摇摇车

下班走到路口商店，我居然看到同事在投币玩摇摇车，笑问：“哪根神经搭错了？”他满脸通红：“明天就要去女友家见家长了，今天温习一下那些亲戚该叫啥！”

请人帮忙

我有个中学同学，成绩不好，没像我一样考上大学，只能自己打拼创业。当年，他老是花钱请我帮他做作业。现在，他仍然要每个月付2000元请我在他公司上班。你看，这就是不好好学习的恶果，得一直花钱请人帮忙。

吃饭

第一次去男友家吃饭时，男友一直给我夹肉吃，还跟他妈说，我特别能吃肉。男友妈妈笑着对男友说：“你可没见过能吃肉的女孩儿。前几天我去参加婚礼，一个穿白裙子的胖女孩那才是真的能吃肉，一桌子的肉几乎都被她吃了，饿死鬼似的。”我默默地放下刚刚夹起的肉，夹了一筷子青菜，暗自庆幸，幸亏昨天那条白裙子洗了没干。

男朋友

今天我和女神聊天了。我：“给你介绍个男朋友怎么样？”女神：“好呀！”我：“你有什么要求？”女神：“男的，活的就行。”我：“那你看我行吗？”女神看了我一眼，说：“有的人活着，他已经死了。”

醉酒吃瓜

昨晚与张哥一起喝酒，结果今天就看见他脸上多了几道抓痕。我感慨道：“嫂子真凶残啊！这以后谁还敢与你一起喝酒？”张哥摸摸脸说：“不怪你嫂子，昨晚酒后回家，我模模糊糊地看见床上有一盘黄瓜片，就去厨房拿了双筷子，结果一筷子夹下去……”

理由

一个父亲开车接女儿回家，无意中按了汽车喇叭。

女儿转过头，疑惑地看着父亲。

“我是不小心按到的。”父亲说。

“我知道，爸爸。”女儿说。

“你是怎么知道的？”父亲问。

女儿答：“因为你按喇叭时没说‘蠢货’。”



七、奇趣荟萃

古代垃圾处理趣闻

近两年，垃圾分类成为人们关注的话题。在这背后，正是全球垃圾问题日益严峻的体现。如何处理垃圾、如何对垃圾进行回收再利用，是摆在人类面前的一项迫切任务。



数千年来，人们围绕着垃圾处理，发生了诸多故事。回首几千年的历史，或许在了解这些故事的同时，也能为当今人们正确处理垃圾，甚至改变不良的生活习惯提供借鉴。

隋代：因垃圾建新都
隋代时，长安城逐渐呈现出国际性大都市的气象，在隋文帝开皇之治

时，长安城里住着数十万人。如此众多的人口生活在城里，每天必然会产生很多生活垃圾和人畜代谢物。

史料记载，不少老百姓把生活垃圾全部倾倒在门口，日积月累，部分街道比两边房屋高一丈多；有的老百姓挖掘大土坑掩埋垃圾，任由它们壅滞地下，腐烂分解，结果产生大量硝酸盐之类的毒素，溶于水并下渗，导致地下水中的硝态氮含量上升，地下水由此变得咸苦，不可饮用。据《隋书·庾季才传》记载：长安城“汉营此城，经今将八百岁，水皆咸卤，不甚宜人”。

为了摆脱已污染的水源区，开皇二年（582年），隋文帝杨坚在汉长安城东南部龙首原的南坡（在今西安城及城东、城南、城西一带），花了9个月时间，新建了大兴城（隋文帝在北周时被封为大兴公）。同时，挖掘龙首渠、永安渠、清明渠，并引泔水、皂水、漓水入城，以解决城区用水问题。

唐代：有人因处理垃圾而致富

尽管城市里大多数人受困于垃圾之苦，但还是有极少数人，在成堆的垃圾中发现了无限商机。其中唐代的罗会、裴明礼和窦义（yì）等人就是通过垃圾而致富的代表。

据唐代张鷟（zhuó）《朝野僉载》记载，生活于唐初的罗会，通过收集长安城里人畜的粪便，向郊外农民出售而发家致富。

另外一位靠垃圾致富的就是《太平广记》里记载的裴明礼。裴明礼，河东（今山西）人，活动于唐太宗年间，其做生意的诀窍是“收人间所弃物，积而鬻之”，



换言之，他就是通过低价收来垃圾后，进行分类整理，卖给百姓，几年之后，便拥有万贯家财。

裴明礼的这个做法，很多年后给另一个长安大商人以启发。这人就是窦义。窦义13岁那年，亲戚张敬立从安州（今河北安新县）卸任回到长安，带给甥侄十几双丝面布鞋作为礼物，窦义得到的是一双太大而无法穿的鞋。他并未沮丧，拜谢张敬立之后，拿到长安西市卖了500文钱。

五月的长安城，榆钱黄熟，满城飞落，成为垃圾。窦义用这500文钱到铁匠铺买了两把铁锤，扫聚了一斛榆钱种子，然后来到伯父管理的祠堂内，在祠堂后院的荒地上用铁锤开荒，并整理了四五十条土垄。他将这些榆钱种子种在土垄上，后来长出不少榆树苗。第二年秋天，他砍下部分榆树，把榆树枝挑到柴火市场去卖。此后连续几年，都卖树枝。第五年，他砍下较粗的榆树，卖给别人做屋椽、造车，大赚了一笔。

最令人津津乐道的是“窦义买坑”的故事。据记载，长安西市坪行南边，有十余亩地势低洼的土地，这里是酒楼饭馆污水汇聚之所，窦义用很低的价格把它买下来。他在该地中间竖一根木杆，其上挂了一面旗幡，其周边设立六七个摊位，用来作煎饼、小团子等吃食。他招募孩子们来这里投掷瓦砾，凡是打中旗幡的，便奖励煎饼、团子。不到一个月，长安城内的儿童争相而来，投掷的瓦砾填满了这块低洼地。窦义便在这十余亩土地上建造了二十多间店铺，因为周边都是酒楼饭馆，店面全部租赁出去了。这个地方后来得名“窦家店”，成了繁华市区。

明清：城市垃圾迅速回收

曾在中国生活数十年的传教士曾德昭记载，明朝的城市和乡村间，已经形成了完备的产业链，不但耕作所需要的各种粪便，有专门的人员从城市里回收，然后运载到乡村里出售，甚至各种城市生活垃圾都有专门人员回收，哪怕“扔到街上的破布”，都会被迅速回收。

1906年5月至8月，日本人德富苏峰来中国游历了78天，其间他到过苏州、杭州。回国后，他写了一本书——《七十八日游记》，他在书中说当时的杭州城居民：“把街头当成垃圾场，似乎成了人们的一种习惯，甚至并不在乎自家门前的垃圾会堆积如山。”

鉴于此，苏杭商会开始进行社会自治，以解决公共卫生问题。两地的一些街道纷纷成立了自治团体——市民公社。公社接受苏州商会的领导，受其保护，活动经费则自行筹措解决。1909年，苏州观前大街市民公社制订了章程，其中有“卫生方面清洁街道、通沟”的条款。其他街道的市民公社所订立的章程也有类似条款，经过多方面的努力，最终两个城市的卫生状况得以改善。

同样是清末，北京城的卫生状况也有了改观。其中一个明显变化是，北京城的各条街道开始大量修建厕所，并对随意便溺的现象加强了管制。而且，当时也设置了专门的车辆和人员回收粪便，他们当时以摇铃为号，提醒老百姓。《京华百二竹枝词》曾记载：“粪盈墙侧土盈街，当日难将两眼开。厕所已修容便溺，摇铃又见秽车来。”



八、健康随行

这样晨练是错的

1.天不亮就去晨练：错！

建议：最好等太阳升起后、有明显暖意时，再外出晨练。

太阳出来后才比较适宜的晨练时间，因为植物叶绿素只有在阳光的参与下才能进行光合作用，日出前没阳光照射到叶片上，一夜没有进行光合作用的植物附近，非但没有新鲜的氧气，相反倒积存了大量二氧化碳，不利于身体健康。



而且秋冬季早晚温差较大，心脑血管病患者在锻炼时应有适宜的“温度缓冲”，最好在早饭后9~10点钟再锻炼，因为此时阳光比较充足，多晒太阳可促进钙质合成和吸收。

2.晨练穿着纯棉衣服：错！

建议：纯棉衣服只吸汗不透气，应选透气性较好的服装材质。

运动时会流汗，而纯棉质地的服装只能吸汗不能透气，并不适宜运动时穿着。纯棉衣物吸收的汗水并不能散发，从而造成湿透的衣服黏附在皮肤上，使得皮肤逐渐变冷，难以保温。

正确的选择是那些透气性相对较好的服装材质，无论外套还是内衣最好都是用能够散发汗水的材料做成。

3.晨练前不喝水：错！

建议：清晨锻炼前先喝150毫升左右白开水。

人经过一夜睡眠，已从皮肤和呼吸器官散发了一部分水分，加之尿液的形成，使机体相应缺水。在这种情况下，人体内的血液流动缓慢，体内代谢物堆积。体育锻炼会使人呼吸节奏加快，皮肤毛孔扩张，出汗。如果晨练前不先喝点水，会加重人体的缺水程度。

但切记不要一次饮水过多，在晨练前1小时饮水300~500毫升，或在晨练前15~20分钟饮水150毫升左右。



4.空腹去晨练：错！

建议：晨练前喝一杯牛奶、吃一点营养价值高的食品。

运动需要能量，早晨锻炼的能量来源主要是靠体内积蓄的脂肪分解提供的。运动时血液中的游离脂肪酸会明显提高，它的过量会成为损害心肌的“毒物”从而引起心律失常，甚至导致猝死。

所以在晨练前，应先吃些食物，如喝一杯牛奶、吃一点营养价值高的食品。

5.在马路边晨练：错！

建议：路边空气污染加重，最好去公园、体育场等。

首先，路上车多，路边空气相对污染较重，不适合锻炼。其次，老人要注意远离噪声，最好不要在马路边晨练、下棋，尽量少进行噪声过大的文艺活动，如打鼓等。

锻炼最好还是在公园、体育场等远离马路，清静又干净的地方。

6.晨练说停就停：错！

建议：锻炼需要持续性，不要戛然而止。

对于长期坚持锻炼的人而言，锻炼。机体可以对某种锻炼方式或生活习惯产生适应，一旦间断，心肺功能、体力和工作能力即随之下降。如果实在是无法坚持锻炼，也不妨利用间隙时间做做微运动。

7.有雾霾也坚持晨练：错！

建议：雾霾天少出门，可在家锻炼或等雾气散去后外出晨练。

俗话说“秋冬毒雾杀人刀”，雾气持续不散，会加重人体呼吸系统、循环系统的负担，可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭、慢性支气管炎、肺源性心脏病等。在雾天戴口罩可以起到防护作用；而雾霾天气即使戴口罩可能也无法阻挡污染颗粒。所以雾霾天要少出门，特别是冬天晨雾污染更重，晨练的朋友注意，一定要在晨雾驱散，太阳高照时再晨练，才是明智的选择。

最好等9点之后，雾气散去再对于长期坚持锻炼的人而言，锻炼。

8.晨练非要出大汗：错！

建议：只要坚持每周5次、每次30分钟以上的有氧运动，有没有大汗不重要。

很多人锻炼了一会就出了很多汗，便觉得锻炼效果已达到，可以休息了。其实不然，出汗多不等于运动效果好。

一般来讲，出汗多少与自然环境、气温环境、个人体质以及运动前的饮水量有关，因此，出汗多少并不是衡量运动量的主要因素。不管出不出大汗，只要每周保证5次、每次30分钟以上的有氧运动，比如快走、慢跑、游泳、骑车等，坚持下去，你会发现身体变得更加强壮，身材更好，疾病也会绕道跑。



九、心灵小憩

搞懂“凡尔赛”

“好烦，错过了马尔代夫
的航班，只能专机去了。”

“老公给我买了一辆兰博
基尼。可是颜色好丑哦，直男
真的土。”

“为什么会有这么多人问
我要微信啊，明明今天也没有化妆啊。”

多么“伤感”的几句话！呵呵……简直是“低调中带着高雅，忧伤中带着自夸”的高级范本啊！

文字中的朴实、婉转下的高贵

去年，这种欲扬先抑、明贬暗褒的凡尔赛文学体突然火了。“凡学家们”用这种高级炫耀话术秀车、秀包、秀恩爱。看似低调、平平无奇，仔细咂摸却发现它们原来已经奢华到骨子里，高端得让人无法呼吸了！

可以说，尽管文字朴实，表达婉转，杀伤力却是极强——一字里行间透露出凡尔赛般高贵的气息。

那么，为什么会有凡尔赛体？人们为什么不喜欢凡尔赛体？这些问题的背后其实隐藏着一个重要的心理现象——社会比较。

在希腊古城特尔斐神庙中，石柱上镌刻着一句警醒世人的名言，“人啊，认识你自己”。可见，认清自我这一命题古已有之。

社会比较恰巧可以帮助我们回答“我是谁”这一命题。不妨想这样一个问题：请描述你眼中的自己。如果直接描述，我们可能会无法下笔，好像有千言万语却不能付诸笔端。

然而，如果我给你一个参照物——你的某位朋友小李，然后再描述自己。你就会发现轻松许多。你可以说，我比小李高，我没小李瘦，我比他更开朗，但不如他挣钱多。好家伙，洋洋洒洒写下来，自己都快认不出自己了。

总之，有了参照物就有了比较，而有了比较，“我”就不是孤零零的个体，而是可以认清的对象。

别废话，承认吧我就想比你强

早在1954年，美国社会心理学家利昂·费斯廷格教授就提出了著名的“社会比较理论”，对人与人之间的比较进行了系统的论述。正如我们刚才举的例子，社会比较可以帮助我们更好地完成自我认知，形成自我概念。

比较无处不在。上学的时候，我们就开始和其他同学比较了——我爸爸更有钱，我妈妈更漂亮，我有更多的零花钱，我的学习成绩比你好。

长大了，大家还在比，比工作、比收入、比车子、比位子。就好像不管我工作好不好，挣得多不多，车子贵不贵，只要比被比较的对象好，我就是赢了，胜利了。

到后来，比较的内容就变成了孩子。就说社会比较大型实验现场——家长会吧。张爸爸的孩子考了100分，红光满面，可能还四处打听别人家的孩子表现如





何。李妈妈的孩子只考了60分，坐立难安，开完会就赶紧走人。总之，社会比较是动态发展，贯穿一生的。

2019年有一项研究指出，相比于个体主义文化国家（如北欧国家），集体主义文化国家（中国、日本等）的国民更重视比较。这可能是由于集体主义文化更倡导出人头地——所以必须比过周围人才能实现这一目的。

除了认识自己，社会比较还有一个重要的社会意义就是提供了相对感受。大量心理学研究发现，一个品质的相对感受比绝对感受对人的影响更大。以权力感为例，研究指出人们更加看重的是“我比你有权”而非“我真的有权”。换句话说，一个芝麻大小的权力在手，只要能找到更小的参照物，芝麻也能变西瓜。

尽管更加隐晦，但凡尔赛体的核心要义还是比较——突出一个“我比你强”的比较结果。只是用了更加隐晦的表达方式，把“强”化作无形剑锋，直指人的虚荣心和自尊心。

正向是“榜样”、反向是“小丑”

社会比较容易引发焦虑——这一点想必大家深有体会。我们常常说身处焦虑的时代，就是我们经常与别人进行比较的结果。特别是当比较对象比我们强的时候，这种“上行比较”会让我们产生不舒服的感受。这也解释了为什么凡尔赛体让人颇为反感。

这种表达方式往往欲扬先抑，开头给人一种错觉，让你觉得“我比他优秀”。然而，结尾却让人大失所望，竟然是“我差人家很远”。这种起起伏伏还真是搞人心态，不禁有一种“小丑竟是我自己”的感觉。正是这种“过山车”似的体验，放大了“上行比较”带来的负面影响。

当然，社会比较有其积极意义。正如前文所说，作为人类认识自我的一种方式，比较可以帮助我们更好地看清自己，特别是了解自己与他人的差距，这是促进我们前进的心理动力。

比如在疫情期间，看到那么多逆行的医生护士，他们白衣执甲，谱写人间大爱。

这样的对比为我们树立了学习榜样——即使自己无法亲临前线，但也可以慷慨解囊，奉献爱心。见贤方能思齐，这正是社会比较带来的有益影响。

拿小本本记下来，自己才是最好的比较对象

既然比较根植在文化中，是从小就有的人类特性，难以避免，那么与其耗费精力说服自己不要比较，倒不如正确认识比较，更多发挥其积极的一面。

比较的目的是为了更好地了解自己，所以我们应该关注目的而非手段。换句话说，我们应该关注比较的意义，而不是沉溺于与他人的比较却不思进取。

其次，比较也要“扬长避短”。金无足赤，人无完人，每一个人都有他的长处与短处。有的人擅长演讲，有的人喜欢研究……没有一片相同的树叶，也没有完全相同的个体。

比较的意义是要发现各自的特点，而不是为了整齐划一，用一个模具度量不同的个体。比如，自己的身高明明是170厘米，却非要和姚明比——这无异于以卵击石，自讨没趣。

所以，在比较的过程中，我们应当正确看待自己的特点，并尽可能发挥自己的长处，展现自己的优势。

最后，尝试改变比较对象，最终实现自我比较。昨天的自己就是最好的比较对象。我们要做的就是比昨天的我更进一步。如果说人生是一场万米长跑，我们真正要超越的目标不是别人，而是自己。