



北京启喑实验学校

校刊

2015 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：李智玲

目录

一、特级教师孙联群.....	2
孙联群老师获评特级教师感言	2
无声世界里的自强之歌.....	3
二、校园之声	5
启喑实验学校党支部举行“三严三实”第二专题交流研讨会	5
青年教师参加北京市聋校教师教学基本功展示活动培训会	5
启喑师生圆梦全运会赛场	6
喜迎中秋国庆 重阳节前送祝福	6
军训，苦并快乐着	7
三、他山之石	8
特殊教育教师专业标准（试行）	8
四、美文欣赏	13
故都的秋	13
五、名人演讲	15
求知若饥，虚心若愚.....	15
——乔布斯斯坦福大学演讲	15
六、开心驿站	19
姐姐通过顽强的学习，终于把自己扎瘫痪了.....	19
七、书海拾贝	20
《哈佛凌晨四点半》	20
八、健康随行	22
可乐的威力.....	22
九、心灵小憩	24
十八只狐狸吃葡萄	24
十、要言妙道	28

一、特级教师孙联群



**热烈祝贺我校孙联群老师被
评为北京市特级教师！**

孙联群老师获评特级教师感言

尊敬的学校领导、老师们，下午好！

这次我被评为特级教师，除了心情非常激动之外，我想的更多是感谢，首先要感谢我们学校给我这位聋人教师搭建一个能够发挥才智，更好发展的平台，感谢以前的校领导王宗文、王凤生、王晨华、王克南等校长对我的工作学习，给予了许多关心、帮助、支持。还要感谢我的身边许多同事老师，他们也给了我更多的帮助与支持合作。

还要感谢我那些可爱的学生，是他们给了我更多动力。还要特别感谢现在的学校领导谢校长、于书记，不仅一直支持我的美术教学工作,还安排我退休后继续带高三学生参加高考，使我终于圆了一个梦想，因为我 1996 年就有这个梦想，那就是退休前培养 200 名聋生上大学，现在已超额实现了。我记得有一位老师曾说，教师的生命就在于教室，在于学生，离开了这些，教师的生命就终止了，对此我还要再次感谢学校领导使我的教师生命得到延长。

特级教师这个荣誉不只是我个人的，是属于我们从事特殊教育工作的教师，这个荣誉充分地体现了党与政府及社会各界对我们特殊教育事业的重视与支持。我要以这个荣誉作为新的起点，更加努力学习，努力工作，为特殊教育事业做出更大贡献。

再次衷心感谢大家！



无声世界里的自强之歌

——记北京启暗实验学校美术教师孙联群

命运对孙联群而言,似乎有些不公平:自出生时起至今,他从未听到过大千世界里的种种美妙声音,只能在寂静中排遣怅惘的心情,更因耳聋的限制,使刻苦进取的他一度与大学失之交臂:然而,弱者接受命运的安排,强者却可以改变自己的命运,孙联群正是这样的强者,在他的不懈努力下,从一位聋哑工人成为了一名中学美术教师,并为聋校美术教育的发展做出了贡献,以实际行动谱写了一首自强不息的奏鸣曲。



● 克服听力障碍学习绘画技术

因为从小双耳失聪,孙联群进入第四聋哑学校读小学。1972年,小学毕业的他被分配到一家工厂当工人。刚上班不久,由于看不懂调胶技术要求,他不慎弄错了胶与催干剂的调和比例,导致一大桶胶报废。他深深感到自己文化知识的不足,从此开始发奋学习文化知识,读书、记笔记,提高自己的文字表达能力。

为了掌握一技之长,孙联群报名参加了业余美术班的学习,由于上课时间与上班时间冲突,他就设法跟别人换班,既不耽误上班,更不影响上课。而无论上班有多忙碌、多疲惫,他还是坚持学习美术从不放松。

他无法像健全人那样听课,听力障碍成为他求学路上最大的困难。每次看到同学们听课那样入神,孙联群心里很是羡慕,也有过痛苦,但却没有灰心泄气。每次上课他总是来的最早、走的最晚,作业也完成的十分认真。

孙联群的好学精神感动了大家,老师经常用笔指导他学习,同学们则用笔纸把老师的讲课内容翻译给他看。除此之外,孙联群还通过阅读大量书籍来吸收知识,尽可能地想办法克服听力障碍所带来的学习困难。经过多年苦学,孙联群的绘画技术与文化水平都有了很大提高,也为今后取得更大的发展打下了良好的基础。

● 而立之年进入大学美术专业深造

1987年,长春大学在全国率先成立特殊教育学院,美术专业第一次面向聋人招生。当时,孙联群已是而立之年,渴望求学驱使他毅然报考,由于一些小小的

失误，他的第一次求学之路没有成功。虽然心里有些难过，但孙联群相信自己有实力再拼一回。很快，他便重新振作起来。为了实现自己的大学梦，他经常学到深夜。功夫不负有心人，1988年，他以总分第一的好成绩，被长春大学破格录取。

进入大学后，孙联群格外珍惜这来之不易的求学机会：他以“赶快做”为信条，严格要求自己，抓紧一切课余时间学习知识，学习成绩在班上始终名列前茅，并两次被评为长春大学优秀学生。

1991年，孙联群大学毕业，他应母校北京第四聋人学校的召唤，来到母校任教。工作中，他把自己的才识和精力全部倾注在聋生身上，从而使美术课成为学校美育主要支柱。

● 针对聋生特点创新教学手段

在多年的教学中，孙联群总结出聋生的特点：由于听觉功能丧失，因而视觉功能相当发达，能够较敏感地观察事物的外表特征，形象思维较强，但听力障碍使逻辑思维能力比同龄的健听孩子落后，发现问题，解决问题的能力较弱。而美术学习，则可从在这方面进行弥补，通过发挥视觉优势，让聋生认识世界，在形象思维活动中培养与提高逻辑思维能力。

聋生在绘画过程中，普遍存在观察不够细致、表现不够深入完整、练习浅尝辄止等问题，孙联群尝试开设了“超写实素描画法”新课，要求聋生自选质地特点明显的小物品，从多角度仔细观察，尽可能细致完整地予以描绘，从而帮助他们养成做事细致、善始善终的好习惯。多年的教学实践证明，经过超写实素描画法学习，聋生们的观察与表现能力都有了较明显的提高。此外，为了培养与提高聋生的创造思维能力，孙联群还尝试开设了《创意素描》课程，让聋生们发挥想象力，运用所学到的素描知识技能进行创意活动，不仅培养了他们的想象力、创造思维能力与动脑动手能力，而且使他们的造型能力也有新的提高。

由于每名聋生情况不同，因此孙联群格外注重与他们的沟通交流。曾经，有一名新转来的重听学生，初时很不适应聋校，排斥其他同学。孙联群了解到情况后，主动找这名学生谈话，一方面肯定她的优点，另一方面告诉她许多聋人自强成才的事迹。在孙联群的言传身教下，这名学生慢慢改变了对聋校和其他同学的想法，心态有了很好的转变，后来还考入了天津聋人理工学院。

2012年，曾获过多项荣誉的孙联群再次被评为我区百名英才之一。回顾曾经走过的每一步，孙联群觉得，自己所从事的聋校美术教学工作能把知识与技能教授给失聪儿童，使他们享受艺术、认识世界，并掌握一技之长，是一个非常有意义的工作。在今后的教学中，孙联群还打算和同行老师们一起，深入研究聋生认知规律与美术教学规律，改进与完善聋校美术教学规划与管理制度，努力提高聋校美术教学质量，开发与实践美术校本课程，编写美术校本教材，从而适应聋生的学习需求，更好地促进聋生全面发展。

《北京西城报》2012年第231期
记者 王春琳

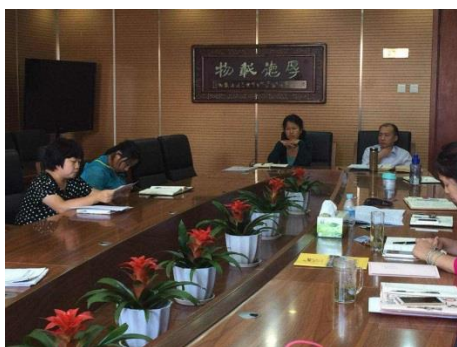
二、校园之声

启喑实验学校党支部举行“三严三实”第二专题交流研讨会

9月11日下午，北京启喑实验学校党支部举行了“三严三实”第二专题交流研讨会。学校党支部书记于文红、校长谢爱明，副校长邱平在会上做了“三严三实”学习体会的交流，9位中层干部听取了领导的发言。

于文红书记在交流中详细论述了“严以律己”、“五个必须、五个坚决、五个不允许”、“七个有之”等学习内容，结合周永康、徐才厚、苏荣、令计划等反面违规违纪案例进行了反思并畅谈了自己的认识和体会。谢爱明校长还结合最近观看《红色家书》与大家分享了自己对工作、生活的认识。邱平副校长从毕福剑案例的分析入手与大家分享自己的学习感受。

“三严三实”专题学习的特点是以上率下。本次交流研讨会也是每一位干部学习“三严三实”的良好契机，三位校级领导在暑假等业余时间主动学习、边干边学，起到了带头学习的作用。



青年教师参加北京市聋校教师教学基本功展示活动培训会

9月13日上午，北京启喑实验学校校长、教学领导和35岁以下青年教师参加了由北京市特教中心组织的“北京市聋校教师教学基本功展示活动培训会”，本次培训内容主要是顾定倩教授解读《聋校课程标准》，以及市特教中心主任孙颖对北京市聋校青年教师教学基本功展示活动进行说明。此次培训会也意味着北京市聋校青年教师教学基本功展示活动逐渐拉开了帷幕。



启喑师生圆梦全运会赛场

9月12日至18日，全国第九届残疾人运动会在四川成都举办，我校师生作为北京队教练及队员参加了九运会聋人足球决赛阶段的比赛。

去年6月，全国21支省市代表队参与了九运会预赛阶段比赛，我校冯麒、高世雄、王鑫、宋浩四名队员悉数登场，顽强拼搏，为北京队跻身决赛阶段比赛立下了汗马功劳。此次决赛阶段的比赛，虽然仅有冯麒一人为在校生，其余三人已毕业，但他们不忘启喑精神，在赛场上赛出了风格，赛出了水平，展现了启喑人的风采。最终，北京队名列全国第九届残疾人运动会足球决赛第五名。

北京市政府副秘书长马林、市残联党组书记郭旭升，市教委、市民政局、市体育局等有关领导一同到场观看比赛，并在赛后慰问队员。



喜迎中秋国庆 重阳节前送祝福



9月24日，为了纪念抗战胜利70周年，也为了丰富退休教师的生活，为退休教师创建沟通交流的机会，北京启喑实验学校老教协分会组织了参观卢沟桥、紫谷伊甸园活动。

当日有近四十名退休教师积极参加了此次活动。他们中年龄最大的已经76岁，身体虽然硬朗但难免体力下降，但也要求参加活动；有的老师家住的离集合地点很远，仍千里迢迢坐公共汽车赶来参加。卢沟桥畔，老师们追忆历史、祈盼和平；紫谷伊甸园里，老师们在薰衣草的世界与昔日的老友共叙旧情，有的老师难言激动之情流下眼泪来。

感谢所有曾经为学校的发展贡献过青春、挥洒过汗水、书写过历史的老教师们，感谢他们如此高龄仍然对学校的发展挂记于心，对学校工作大力支持。今日启喑的接班人定将不负您们的嘱托与重望，将老一辈的精神世代传承，把学校越办越好！

军训，苦并快乐着



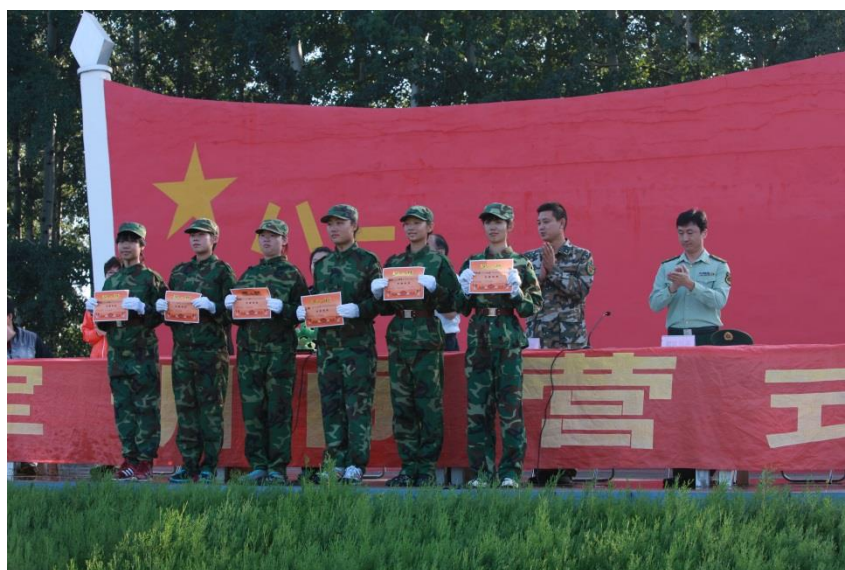
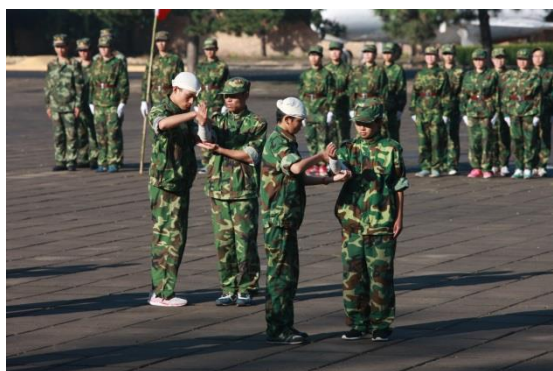
9月17日至9月25日，北京启喑实验学校高中学生到西城区国防教育中心进行了为期一周的军训。

“向右看齐，向前看，稍息，立正……”军训场上，伴随着教官响亮的口号声和简洁的手势，同学们都认真地跟着教官练习原地踏步、齐步走、正步走……

教官一遍又一遍地给同学们示范正确的军姿，还挨个为同学们进行一对一指导，同学们在教官的指导下，动作一遍比一遍规范，步调也越来越一致。

一周的军训，时间虽短，但同学们的意志力和吃苦能力却从中得到了很大的锻炼。军训结束时，北京启喑实验学校领导和西城区国防教育中心领导为军训优秀同学颁发了奖状。

希望同学们能继续保持军人作风，严格要求自己、管理自己。



三、他山之石

特殊教育教师专业标准（试行）

为促进特殊教育教师专业发展，建设高素质特殊教育教师队伍，根据《中华人民共和国义务教育法》《中华人民共和国教师法》《中华人民共和国残疾人保障法》《残疾人教育条例》，特制定本标准。

特殊教育教师是指在特殊教育学校、普通中小学幼儿园及其他机构中专门对残疾学生履行教育教学职责的专业人员，要经过严格的培养与培训，具有良好的职业道德，掌握系统的专业知识和专业技能。本标准是国家对合格特殊教育教师的基本专业要求，是特殊教育教师实施教育教学行为的基本规范，是引领特殊教育教师专业发展的基本准则，是特殊教育教师培养、准入、培训、考核等工作的重要依据。



一、基本理念

（一）师德为先

热爱特殊教育事业，具有职业理想，践行社会主义核心价值观，履行教师职业道德规范，依法执教。具有人道主义精神，关爱残疾学生（以下简称学生），尊重学生人格，富有爱心、责任心、耐心、细心和恒心；为人师表，教书育人，自尊自律，公平公正，以人格魅力和学识魅力教育感染学生，做学生健康成长的指导者和引路人。

（二）学生为本

尊重学生权益，以学生为主体，充分调动和发挥学生的主动性；遵循学生的身心发展特点和特殊教育教学规律，为每一位学生提供合适的教育，最大限度地开发潜能、补偿缺陷，促进学生全面发展，为学生更好地适应社会和融入社会奠定基础。

（三）能力为重

将学科知识、特殊教育理论与实践有机结合，突出特殊教育实践能力；研究学生，遵循学生成长规律，因材施教，提升特殊教育教学的专业化水平；坚持实践、反思、再实践、再反思，不断提高专业能力。

（四）终身学习

学习先进的教育理论，了解国内外特殊教育改革与发展的经验和做法；优化知识结构，提高文化素养；具有终身学习与持续发展的意识和能力，做终身学习的典范。

二、基本内容

维度	领域	基本要求
专业理念与师德	职业理解与认识	1. 贯彻党和国家教育方针政策，遵守教育法律法规。
		2. 理解特殊教育工作的意义，热爱特殊教育事业，具有职业理想和敬业精神。
		3. 认同特殊教育教师职业的专业性、独特性和复杂性，注重自身专业发展。
		4. 具有良好的职业道德修养和人道主义精神，为人师表。
		5. 具有良好的团队合作精神，积极开展协作交流。
	对学生的态度与行为	6. 关爱学生，将保护学生生命安全放在首位，重视学生的身心健康发展。
		7. 平等对待每一位学生，尊重学生人格尊严，维护学生合法权益。不歧视、讽刺、挖苦学生，不体罚或变相体罚学生。
		8. 理解残疾是人类多样性的一种表现，尊重个体差异，主动了解和满足学生身心发展的特殊需要。
		9. 引导学生正确认识和对待残疾，自尊自信、自强自立。
		10. 对学生始终抱有积极的期望，坚信每一位学生都能成功，积极创造条件，促进学生健康快乐成长。
	教育教学的态度与行为	11. 树立德育为先、育人为本、能力为重的理念，将学生的品德养成、知识学习与能力发展相结合，潜能开发与缺陷补偿相结合，提高学生的综合素质。
		12. 尊重特殊教育规律和学生身心发展特点，为每一位学生提供合适的教育。
		13. 激发并保护学生的好奇心和自信心，引导学生体验学习乐趣，培养学生的动手能力和探究精神。
		14. 重视生活经验在学生成长中的作用，注重教育教学、康复训练与生活实践的整合。
		15. 重视学校与家庭、社区的合作，综合利用各种资源。
		16. 尊重和发挥好少先队、共青团组织的教育引导作用。

	个人修养与行为	17. 富有爱心、责任心、耐心、细心和恒心。
		18. 乐观向上、热情开朗、有亲和力。
		19. 具有良好的耐挫力，善于自我调适，保持平和心态。
		20. 勤于学习，积极实践，不断进取。
		21. 衣着整洁得体，语言规范健康，举止文明礼貌。
专业知识	学生发展知识	22. 了解关于学生生存、发展和保护的有关法律法规及政策。
		23. 了解学生身心发展的特殊性与普遍性规律，掌握学生残疾类型、原因、程度、发展水平、发展速度等方面的个体差异及教育的策略和方法。
		24. 了解对学生进行青春期教育的知识和方法。
		25. 掌握针对学生可能出现的各种侵犯与伤害行为、意外事故和危险情况下的危机干预、安全防护与救助的基本知识与方法。
		26. 了解学生安置和不同教育阶段衔接的知识，掌握帮助学生顺利过渡的方法。
	学科知识	27. 掌握所教学科知识体系的基本内容、基本思想和方法。
		28. 了解所教学科与其他学科及社会生活的联系。
	教育教学知识	29. 掌握特殊教育教学基本理论，了解康复训练的基本知识与方法。
		30. 掌握特殊教育评估的知识和方法。
		31. 掌握学生品德心理和教学心理的基本原理和方法。
		32. 掌握所教学科的课程标准以及基于标准的教学调整策略与方法。
		33. 掌握在学科教学中整合情感态度、社会交往与生活技能的策略与方法。
		34. 了解学生语言发展的特点，熟悉促进学生语言发展、沟通交流的策略与方法。
	通识性知识	35. 具有相应的自然科学和人文社会科学知识。
		36. 了解教育事业的残疾人事业发展的基本情况。
		37. 具有相应的艺术欣赏与表现知识。
		38. 具有适应教育内容、教学手段和方法现代化的信息技术知识。
专业能力	环境创设与利用	39. 创设安全、平等、适宜、全纳的学习环境，支持和促进学生的学习和发展。
		40. 建立良好的师生关系，帮助学生建立良好的同伴关系。

		41. 有效运用班级和课堂教学管理策略，建立班级秩序与规则，创设良好的班级氛围。
		42. 合理利用资源，为学生提供和制作适合的教具、辅具和学习材料，支持学生有效学习。
		43. 运用积极行为支持等不同管理策略，妥善预防、干预学生的问题行为。
	教育教学设计	44. 运用合适的评估工具和评估方法，综合评估学生的特殊教育需要。
		45. 根据教育评估结果和课程内容，制订学生个别化教育计划。
		46. 根据课程和学生身心特点，合理地调整教学目标和教学内容，编写个别化教学活动方案。
		47. 合理设计主题鲜明、丰富多彩的班级、少先队和共青团等群团活动。
	组织与实施	48. 根据学生已有的知识和经验，创设适宜的学习环境和氛围，激发学生学习的兴趣和积极性。
		49. 根据学生的特殊需要，选择合适的教学策略与方法，有效实施教学。
		50. 运用课程统整策略，整合多学科、多领域的知识与技能。
		51. 合理安排每日活动，促进教育教学、康复训练与生活实践紧密结合。
		52. 整合应用现代教育技术及辅助技术，支持学生的学习。
		53. 协助相关专业人员，对学生进行必要的康复训练。
		54. 积极为学生提供必要的生涯规划和职业指导教育，培养学生的职业技能和就业能力。
		55. 正确使用普通话和国家推行的盲文、手语进行教学，规范书写钢笔字、粉笔字、毛笔字。
		56. 妥善应对突发事件。
	激励与评价	57. 对学生日常表现进行观察与判断，及时发现和赏识每一位学生的点滴进步。
		58. 灵活运用多元评价方法和调整策略，多视角、全过程评价学生的发展情况。
		59. 引导学生进行积极的自我评价。
	沟通与合作	60. 利用评价结果，及时调整和改进教育教学工作。
		61. 运用恰当的沟通策略和辅助技术进行有效沟通，促进学生参与、互动与合作。
		62. 与家长进行有效沟通合作，开展教育咨询、送教上

		门等服务。
		63. 与同事及其他专业人员合作交流, 分享经验和资源, 共同发展。
		64. 与普通教育工作者合作, 指导、实施随班就读工作。
		65. 协助学校与社区建立良好的合作互助关系, 促进学生的社区融合。
	反思与发展	66. 主动收集分析特殊教育相关信息, 不断进行反思, 改进教育教学工作。
		67. 针对特殊教育教学工作中的现实需要与问题, 进行教育教学研究, 积极开展教学改革。
		68. 结合特殊教育事业发展需要, 制定专业发展规划, 积极参加专业培训, 不断提高自身专业素质。

三、实施意见

(一) 各级教育行政部门要将本标准作为特殊教育教师队伍建设的基本依据。根据特殊教育改革发展的需要, 充分发挥本标准的引领和导向作用, 深化教师教育改革, 建立教师教育质量保障体系, 不断提高特殊教育教师培养培训质量。制定特殊教育教师专业证书制度和准入标准, 严把教师入口关; 制定特殊教育教师聘任(聘用)、考核、退出等管理制度, 保障教师合法权益, 形成科学有效的特殊教育教师队伍管理和督导机制。

(二) 开展特殊教育教师教育的院校要将本标准作为特殊教育教师培养培训的主要依据。重视特殊教育教师职业特点, 加强特殊教育学科和专业建设。完善特殊教育教师培养培训方案, 科学设置教师教育课程, 改革教育教学方式; 重视特殊教育教师职业道德教育, 重视社会实践和教育实习; 加强特殊教育师资队伍建设, 建立科学的质量评价制度。

(三) 实施特殊教育的学校(机构)要将本标准作为教师管理的重要依据。制订特殊教育教师专业发展规划, 注重教师职业理想与职业道德教育, 增强教师教书育人的责任感与使命感; 开展校本研修, 促进教师专业发展; 完善教师岗位职责和考核评价制度, 健全特殊教育教师绩效管理机制。

(四) 特殊教育教师要将本标准作为自身专业发展的基本依据。制定自我专业发展规划, 爱岗敬业, 增强专业发展自觉性; 大胆开展教育教学实践, 不断创新; 积极进行自我评价, 主动参加教师培训和自主研修, 逐步提升专业发展水平。



四、美文欣赏

故都的秋

郁达夫

秋天，无论在什么地方的秋天，总是好的；可是啊，北国的秋，却特别地来得清，来得静，来得悲凉。我的不远千里，要从杭州赶上青岛，更要从青岛赶上北平来的理由，也不过想饱尝一尝这“秋”，这故都的秋味。

江南，秋当然也是有的，但草木凋得慢，空气来得润，天的颜色显得淡，并且又时常多雨而少风；一个人夹在苏州上海杭州，或厦门香港广州的市民中间，混沌沌地过去，只能感到一点点清凉，秋的味，秋的色，秋的意境与姿态，总看不饱，尝不透，赏玩不到十足。秋并不是名花，也并不是美酒，那一种半开、半醉的状态，在领略秋的过程上，是不合适的。

不逢北国之秋，已将近十余年了。在南方每年到了秋天，总要想起陶然亭的芦花，钓鱼台的柳影，西山的虫唱，玉泉的夜月，潭柘寺的钟声。在北平即使不出门去吧，就是在皇城人海之中，租人家一椽破屋来住着，早晨起来，泡一碗浓茶，向院子一坐，你也能看得到很高很高的碧绿的天色，听得到青天下驯鸽的飞声。从槐树叶底，朝东细数着一丝一丝漏下来的日光，或在破壁腰中，静对着像喇叭似的牵牛花（朝荣）的蓝朵，自然而然地也能够感觉到十分的秋意。说到了牵牛花，我以为以蓝色或白色者为佳，紫黑色次之，淡红色最下。最好，还要在牵牛花底，教长着几根疏疏落落的尖细且长的秋草，使作陪衬。

北国的槐树，也是一种能使人联想起秋来的点辍。像花而又不是花的那一种落蕊，早晨起来，会铺得满地。脚踏上去，声音也没有，气味也没有，只能感出一点点极微细极柔软的触觉。扫街的在树影下一阵扫后，灰土上留下来的一条条扫帚的丝纹，看起来既觉得细腻，又觉得清闲，潜意识下并且还觉得有点儿落寞，古人所说的梧桐一叶而天下知秋的遥想，大约也就在这些深沉的地方。

秋蝉的衰弱的残声，更是北国的特产，因为北平处处全长着树，屋子又低，所以无论在什么地方，都听得见它们的啼唱。在南方是非要上郊外或山上去才听得到的。这秋蝉的嘶叫，在北方可和蟋蟀耗子一样，简直像是家家户户都养在家里的家虫。

还有秋雨哩，北方的秋雨，也似乎比南方的下得奇，下得有味，下得更像样。

在灰沉沉的天底下，忽而来一阵凉风，便息列索落地下起雨来了。一层雨过，云渐渐地卷向了西去，天又晴了，太阳又露出脸来了，着着很厚的青布单衣或夹袄的都市闲人，咬着烟管，在雨后的斜桥影里，上桥头树底下去一立，遇见熟人，

便会用了缓慢悠闲的声调，微叹着互答着地说：

“唉，天可真凉了-----”（这了字念得很高，拖得很长。）

“可不是吗？一层秋雨一层凉了！”

北方人念阵字，总老像是层字，平平仄仄起来，这念错的歧韵，倒来得正好。

北方的果树，到秋天，也是一种奇景。第一是枣子树，屋角，墙头，茅房边上，灶房门口，它都会一株株地长大起来。像橄榄又像鸽蛋似的这枣子颗儿，在小椭圆形的细叶中间，显出淡绿微黄的颜色的时候，正是秋的全盛时期，等枣树叶落，枣子红完，西北风就要起来了，北方便是沙尘灰土的世界，只有这枣子、柿子、葡萄，成熟到八九分的七八月之交，是北国的清秋的最佳日，是一年之中最好也没有的 Golden Days。

有些批评家说，中国的文人学士，尤其是诗人，都带着很浓厚的颓废的色彩，所以中国的诗文里，赞颂秋的文字的特别的多。但外国的诗人，又何尝不然？我虽则外国诗文念的不多，也不想开出帐来，做一篇秋的诗歌散文钞，但你若去一翻英德法意等诗人的集子，或各国的诗文的 Anthology 来，总能够看到许多并于秋的歌颂和悲啼。各著名的大诗人的长篇田园诗或四季诗里，也总以关于秋的部分。写得最出色而最有味。足见有感觉的动物，有情趣的人类，对于秋，总是一样地特别能引起深沉，幽远、严厉、萧索的感触来的。不单是诗人，就是被关闭在牢狱里的囚犯，到了秋天，我想也一定能感到一种不能自已的深情，秋之于人，何尝有国别，更何尝有人种阶级的区别呢？不过在中国，文字里有一个“秋士”的成语，读本里又有着很普遍的欧阳子的《秋声》与苏东坡的《赤壁赋》等，就觉得中国的文人，与秋和关系特别深了，可是这秋的深味，尤其是中国的秋的深味，非要在北方，才感受得到底。

南国之秋，当然也是有它的特异的地方的，比如甘四桥的明月，钱塘江的秋潮，普陀山的凉雾，荔枝湾的残荷等等，可是色彩不浓，回味不永。比起北国的秋来，正像是黄河之与白干，稀饭之与馍馍，鲈鱼之与大蟹，黄犬之与骆驼。

秋天，这北国的秋天，若留得住的话，我愿把寿命的三分之二折去，换得一个三分之一的零头。



五、名人演讲

求知若饥，虚心若愚

——乔布斯斯坦福大学演讲

我今天很荣幸能和你们一起参加毕业典礼，斯坦福大学是世界上最好的大学之一。我没有从大学里毕过业。说实话，今天也许是在我的生命中离大学毕业最近的一天了。今天我想向你们讲述我生命中的三个故事。

不是什么大不了的事情，只是三个故事而已。



第一个故事讲的是，如何将生活中细微的事情联系在一起。

我在 Reed 大学读了六个月之后就退学了，但是在十八个月以后——我真正的作出退学决定之前，我还经常去学校。

我为什么要退学呢？

故事从我出生的时候讲起。我的亲生母亲是一个年轻的，没有结婚的大学毕业生。她决定让别人收养我，她非常想让我被拥有大学学历的人收养。所以在我出生的时候，她已经做好了一切的准备工作，能使得我被一个律师和他的妻子所收养。但是她没有料到，当我出生之后，律师夫妇突然决定改要一个女孩。所以我的生养父母(他们还在我亲生父母的观察名单上)在半夜接到了一个电话：“我们现在这儿有一个不小心生出来的男婴，你们愿意收养他吗？”他们回答道：“当然！”但是我亲生母亲随后发现，我的养母从来没有上过大学，我的父亲甚至从没有读过高中。她拒绝签这个收养合同。在几个月以后，我的父母答应她一定要让我上大学，她这才同意。

十七岁那年，我真的上了大学。但是我很愚蠢的选择了一个几乎和你们斯坦福大学一样贵的学校，我父母还处于蓝领阶层，他们几乎把所有积蓄都花在了我的学费上面。在六个月后，我已经不觉得继续这样有什么意义。

我不知道我想要在生命中做什么，我也不知道大学能帮助我找到怎样的答案。但是在这里，我几乎花光了我父母这一辈子的所有积蓄。所以我决定要退学，我觉得这是个正确的决定。不能否认，我当时确实非常的害怕，但是现在回头看看，那是我这一生中最棒的一个决定。在我做出退学决定的那一刻，我终于可以不必

去读那些令我提不起丝毫兴趣的课程了。然后我还可以去修那些看起来有点意思的课程。

这毫不罗曼蒂克。我失去了我的宿舍，所以我只能在朋友房间的地板上面睡觉，我去捡 5 美分的可乐瓶子，仅仅为了填饱肚子，在星期天的晚上，我需要走七英里的路程，穿过这个城市到 **Hare Krishna** 寺庙，只是为了能吃上这个星期唯一一顿好一点的饭。但是我喜欢这样的生活方式。

因为跟随自己的直觉和好奇心而遇到的很多事情，到后来都体现了它们无穷的价值。让我举个例子吧：

Reed 大学在那时提供的美术字课程也许是全美最好的。在这个大学里面的每个海报，每个抽屉的标签上面全都是漂亮的美术字。因为我退学了，没有受到正规的训练，所以我决定去参加这个课程，去学学怎样写出漂亮的美术字。我学到了 **san serif** 和 **serif** 字体，我学会了怎么样在不同的字母组合之中改变空格的长度，还有么样才能作出最棒的印刷式样。那是一种科学永远不能捕捉到的、美丽的、真实的艺术精妙，我发现那实在是太美妙了。

当时看起来这些东西在我的生命中，似乎没有任何实用性。但是十年之后，当我们在设计第一台 **Macintosh** 电脑的时候，局面就改变了。我把当时我学的那些家伙全都设计进了 **Mac**。那是第一台使用了漂亮的印刷字体的电脑。如果我当时没有退学，就不会有机会去参加这个我感兴趣的美术字课程，**Mac** 就不会有这么多丰富的字体以及赏心悦目的字体间距。那么现在个人电脑就不会有现在这么美妙的字型了。当然我在大学的时候，还不可能把这些小片断联系起来，但是当我十年后回顾这一切的时候，来路变得如此清晰。

再一次提醒，你在向前展望的时候不可能将这些片断串连起来；你只能在回顾的时候再将它们联系起来。所以，你必须相信这些片断会在你未来的某一天发挥作用。你必须相信某些东西：你的勇气、目标、生命、因缘。这个过程从来没有令我失望，只是让我的生命更加地与众不同而已。

我的第二个故事是关于爱和损失的。

我非常幸运，因为我在很早的时候就找到了我钟爱的东西。**Woz** 和我在二十岁的时候就在父母的车库里面开创了苹果公司。我们工作得很努力，十年之后，这个公司从那两个车库中的穷光蛋发展到了超过四千名的雇员、价值超过二十亿的大公司。在公司成立的第九年，我们刚刚发布了最好的产品，那就是 **Macintosh**。我也快要到三十岁了。在那一年，我被炒了鱿鱼。你怎么可能被你自己创立的公司炒了鱿鱼呢？嗯，在苹果快速成长的时候，我们雇用了一个很有天分的家伙和我一起管理这个公司，在最初的几年，公司运转的很好。但是后来我们对未来的看法发生了分歧，最终我们吵了起来。当争吵不可开交的时候，董事会站在了他的一边。所以在三十岁的时候，我被炒了。在这么多人的眼皮下我被炒了。在而立之年，我生命的全部支柱离自己远去，这真是毁灭性的打击。

在最初的几个月里，我真是不知道该做些什么。我把从前的创业激情给丢了，我觉得自己让与我一同创业的人都很沮丧。我和 **David Pack** 和 **Bob Boyce** 见面，并试图向他们道歉。我把事情弄得糟糕透顶了。但是我渐渐发现了曙光，我仍然喜爱我从事的这些东西。苹果公司发生的这些事情丝毫的没有改变这些，一点也没有。我被驱逐了，但是我仍然钟爱它。所以我决定从头再来。

我当时没有觉察，但是事后证明，从苹果公司被炒是我这辈子发生的最棒的事情。因为，作为一个成功者的极感被作为一个创业者的轻松感觉所重新代替：对任何事情都不那么特别看重。这让我觉得如此自由，让我进入了我最有创造力的一个阶段。

在接下来的五年里，我创立了一个名叫 **NeXT** 的公司，还有一个叫 **Pixar** 的公司，然后和一个优雅的女士相识，后来她成为了我的妻子。**Pixar** 制作了世界上第一个用电脑制作的动画电影——“玩具总动员”，**Pixar** 现在也是世界上最成功的电脑制作工作室。在后来的一系列运转中，**Apple** 收购了 **NeXT**，然后我又回到了 **Apple** 公司。我们在 **NeXT** 发展的技术在 **Apple** 的复兴之中发挥了关键的作用。我还和 **Laurence** 一起建立了一个幸福的家庭。

我可以非常肯定，如果我不被 **Apple** 开除的话，这其中一件事情也不会发生的。这个良药的味道实在是太苦了，但是我想病人需要这个药。有些时候，生活会拿起一块砖头向你的脑袋上猛拍一下。不要失去信心。我很清楚唯一使我一直走下去的是，我正在做的事情是我真心喜欢的。你需要去找到你所爱的东西。工作是如此，爱人亦然。你的工作将会占据生活中很大一部分。你只有相信自己所做的是伟大的工作，你才能怡然自得。如果你现在还没有找到，那么继续、不要停下来、全心全意的去寻觅，当你找到的时候你就会知道的。就像任何真诚的关系，随着岁月的流逝只会越来越紧密。所以继续寻觅，在你找到它之前，不要停下来！

我的第三个故事是关于死亡的。

当我十七岁的时候，我读到了一句话：“如果你把每一天都当作生命中最后一天去生活的话，那么有一天你会发现你是正确的。”这句话给我留下了深刻的印象。从那时开始，过了 33 年，我在每天早晨都会对着镜子问自己：“如果今天是我生命中的最后一天，你会不会完成你今天想做的事情呢？”当答案连续很多次被给予“不是”的时候，我知道自己需要改变某些事情了。

“记住你即将死去”是我一生中听到过最重要的箴言。它帮我指明了生命中重要的选择。因为几乎所有的事情，包括所有的荣誉、所有的骄傲、所有对难堪和失败的恐惧，都会在死亡面前消失。我看到的是留下的真正重要的东西。

你有时候会思考你将会失去某些东西，“记住你即将死去”是我知道的避免这些想法的最好办法。你已经赤身裸体了，你没有理由不去跟随自己的心一起跳动。

大概一年以前，我被诊断出癌症。我在早晨七点半做了一个检查，检查清楚的显示在我的胰腺有一个肿瘤。

我当时都不知道胰腺是什么东西。医生告诉我那很可能是一种无法治愈的癌症，我还有三到六个月的时间活在这个世界上。我的医生叫我回家，然后整理好我的一切，那就是医生准备死亡的程序。那意味着你将来要把未来十年对你小孩说的话在几个月里面说完；那意味着把每件事情都搞定，让你的家人会尽可能轻松的生活；那意味着你要说“再见了”。

我整天和那个诊断书一起生活。后来有一天早上我作了一个活切片检查，医生将一个内窥镜从我的喉咙伸进去，通过我的胃，然后进入我的肠子，用一根针在我的胰腺上的肿瘤上取了几个细胞。我当时很镇静，因为我被注射了镇定剂。但是我的妻子在那里，后来告诉我，当医生在显微镜下观察这些细胞的时候他们开始尖叫，因为这些细胞最后竟然是一种非常罕见的可以用手术治愈的胰腺癌症。我做了这个手术，现在我痊愈了。

那是我最接近死亡的时候，希望这也是以后的几十年最接近的一次。从死亡线上又活了过来，死亡对我来说，只是一个有用、但是纯粹是知识概念的时候，我可以更肯定一点地对你们说：没有人愿意死，即使人们想上天堂，人们也不会为此而死。但是死亡是我们每个人共同的终点。从来没有人能够逃脱它。本应如此。因为死亡就是生命中最好的一个发明。它将旧事物清除以便让路给新事物。

你们现在是新一代，但是从现在开始不久以后，你们将会逐渐的变成旧的然后被清除。这听起来很戏剧性，但抱歉，这也很真实。

你们的时间有限，所以不要将他们浪费在重复其他人的生活上。不要被教条束缚，那意味着你和其他人思考的结果一起生活。不要被其他人喧嚣的观点掩盖你真正的内心的声音。还有最重要的是，你要有勇气去听从你直觉和心灵的指示——它们在某种程度上知道你想要成为什么样子，所有其他的事情都是次要的。

在我年轻的时候，有一本叫做《地球目录》的神奇杂志，它是我们那一代人的圣经之一。它是一个叫 **Stewart Brand** 的家伙在离这里不远的 **Menlo Park** 书写的，他象诗一般神奇地将这本书带到了这个世界。那是六十年代后期，在个人电脑出现之前，所以这本书全部是用打字机、剪刀还有偏光镜制造的。有点像用软皮包装的 **google**，在 **google** 出现三十五年之前：这是理想主义的，其中有许多灵巧的工具和伟大的想法。**Stewart** 和他的伙伴出版了几期的“整个地球的目录”，当它完成了自己使命的时候，他们做出了最后一期的目录。那是在七十年代的中期，你们的时代。最后一期的封底上是清晨乡村公路的照片(如果你有冒险精神的话，你可以自己找到这条路的)，在照片之下有这样一段话：“保持饥饿，保持愚蠢。”这是他们停刊的告别语。“求知若饥，虚心若愚”我总是希望自己能够那样，现在，在你们即将毕业，开始新的旅程的时候，我也希望你们能这样：

求知若饥，虚心若愚！

六、开心驿站

姐姐通过顽强的学习，终于把自己扎瘫痪了

小学一道作业题，看看孩子们的回答。

要求：把以下四句话用关联词连接：

- 1、姐姐瘫痪了；
- 2、姐姐顽强地学习；
- 3、姐姐学会了多门外语；
- 4、姐姐学会了针灸。

（正确答案应该是：姐姐虽然瘫痪了，但顽强地学习，不仅学会了多门外语，而且还学会了针灸。）

结果有一个孩子写：

虽然姐姐顽强地学会了针灸和多门外语，可她还是瘫痪了。

后来，发现更猛的孩子写道：

姐姐不但学会了外语，还会了针灸，她那么顽强地学习，终于瘫痪了。

姐姐之所以瘫痪了，是因为顽强地学习，非但学会了多门外语，甚至学会了针灸。

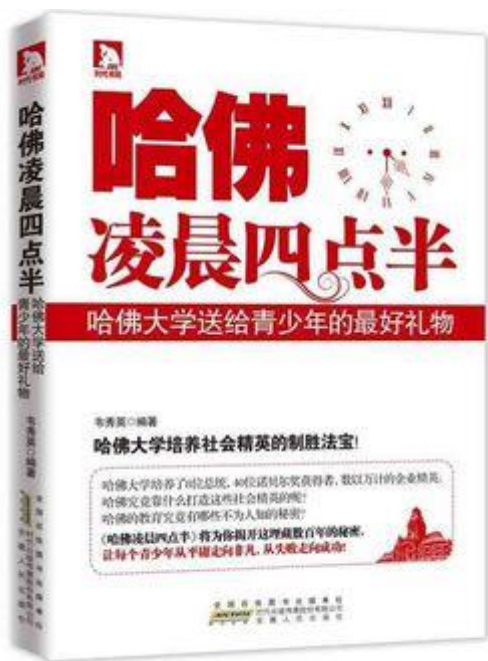
姐姐是那么顽强的学习，不但学会了多门外语和针灸，最后还学会了瘫痪。

姐姐学会了多门外语，学会了针灸，又在顽强的学习瘫痪。

姐姐通过顽强的学习，学会了多门外语和针灸，结果照着一本外文版针灸书把自己扎瘫痪了



七、书海拾贝



《哈佛凌晨四点半》

【作品内容】

凌晨 4 点多的哈佛大学图书馆里，灯火通明，座无虚席……哈佛的学生餐厅，很难听到说话的声音，每个学生端着比萨可乐坐下后，往往边吃边看书或是边做笔记。很少见到哪个学生光吃不读，也很少见到哪个学生边吃边闲聊。在哈佛，餐厅不过是一个可以吃东西的图书馆，是哈佛正宗 100 个图书馆之外的另类图书馆。哈佛的医院，同样的宁静，同样的不管有多少在候诊的人也无一人说话，无一人不在阅读或记录。医院仍是图书馆的延伸。于是，哈佛的诺贝尔奖得主有 33 位；哈佛产生的美国总统有 7 位。哈

佛校园里，不见华服，不见化妆，更不见晃里晃荡，只有匆匆的脚步，坚实地写下人生的篇章。哈佛不是神话，哈佛只是一个证明，人的意志，精神，抱负，理想的证明。《哈佛凌晨 4 点半》从哈佛所具备的精神和气质出发，从培养青少年的品质切入，从理想志向、习惯、性格、情商等方面引导青少年从平凡走向卓越！

【创作背景】

我们通常会觉得国外的教育会比中国教育先进许多，且不会有压力，因此，每年都有许多学生出国留学。但在这本书中，作者尝试让人了解到了美国大学，在凌晨三四点，我们沉浸在美梦中时，哈佛大学的灯都还亮着，哈佛学子都还在勤学苦读，丝毫不比中国轻松。



正如书中所说：此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。这句话真道理，我想这也是许多哈佛学子每天都为之奋斗的原因。而我，也将向他们学习，为自己的目标而奋斗！

【作品赏析】

天下没有免费的午餐：哈佛大学的凌晨四点半

哈佛，每个学子心中最高的殿堂。作为世界一流学府，哈佛大学培养了许多

名人，他们中有 8 位美国总统、40 位诺贝尔奖得主、30 位普利策奖得主以及各行各业的精英。到了哈佛你就会知道，真正的精英并不是天才，而是付出了更多努力的人。

哈佛大学占地 154 公顷，没有现代化的高楼大厦，只有随处可见的用新 英格兰红砖建筑的图书馆。当你走进美丽的哈佛校园，置身于晨曦中，只见湖边、路边，许多学子正在聚精会神地晨读着；当你走进藏书逾千万册 的哈佛大学图书馆，只见每间阅览室都灯火通明，每个座位上都坐着认真 看书的学子……他们没穿华丽的服装，更不见四处游荡，有的只是匆匆的 脚步，坚实地写下人生的篇章。

英国一家电视台曾做过一期题为《凌晨四点半》的专题节目，内容讲的是，在一个普通的凌晨四点半，哈佛图书馆内，已经坐满了静静看书、认真做笔记、积极思考问题的哈佛学子…… 哈佛的老师经常告诫学生：“如果你想进入社会后，在任何时候、任何场合下都能得心应手并且得到应有的评价，那么你在哈佛学习期间，就没有 晒太阳的时间。”一分耕耘一分收获。我们在感叹哈佛为什么能够成为培养精英的摇篮时，也应该反省一下，自己是否真的勤奋努力过？如果我们在年轻的时候没有付出，那么在该收获的时候就没有收获。青少年朋友应该明白，天下没有免费的午餐，只有靠我们勤奋的双手去努力，去创造，才会给自己的人生交出一份满意的答卷。

如果你走进哈佛的学生餐厅，很难听到叽叽喳喳说话的声音，每个学生端着比萨、可乐坐下后，往往边吃边看书或是边做笔记。即使是用餐时间，哈佛学生也要充分利用起来。可以说，哈佛的餐厅不过是一个可以吃东西的图书馆，是哈佛正宗 100 个图书馆之外的另类图书馆。

在哈佛，学生的学习是不分白天和黑夜的。即使在半夜或者凌晨，整个园也是灯火通明的，那是一座不夜城。餐厅里，图书馆里，教室里还有很多学生在看书。那种强烈的学习气氛感染着哈佛的每一位学子。哈佛的本科生，每学期至少要



选修 4 门课，一年是 8 门课，4 年之内修满 32 门课并通过考试才可以毕业。而且，哈佛的作业量很大。学生课后要花很多时间看书，复习案例。

每堂课都需要提前做大量的准备，课前准备充分了，上课时才能在课堂上和别人交流，否则，你是无法融入课堂的教学中的。

由于哈佛学生的勤奋努力，在哈佛的校园里，到处可以看到睡觉的学生，甚至在食堂的长椅上也有学生呼呼大睡。而旁边来来往往就餐的人并不觉得稀奇。因为他们知道，这些倒头就睡的学生实在是太累了。

究竟是什么让哈佛的学子有了这样坚定的信念，这样勤奋努力地学习呢？哈佛是一种象征，最高智慧的象征，最高学府的象征。人的意志，人的才情，人的理想，在哈佛的凌晨四点半会一一体现！

八、健康随行

可乐的威力

很多人都爱喝可乐，但你有没有想过，喝进去的可乐在我们人体内到底发生了哪些变化呢？

英国前药剂师 Niraj Naik 绘制了一张图表，为你详细解读了从喝入可乐的第一口，到喝完 1 个小时内你身体所经历的反应。



10 分钟：10 茶匙的糖进入你的身体，这相当于每日推荐摄入量的 100%。过多的糖分本应让你恶心想吐，但是饮料中的磷酸让你避免了这种感觉。

20 分钟：你的血糖迅速飙升，从而导致胰岛素分泌增多。为了响应这一过程，肝脏开始将糖分转化成脂肪。

40 分钟：咖啡因已吸收完成，你的瞳孔开始放大，血压升高，肝脏向血液中泵入更多的糖。大脑的腺苷受体现在阻塞，以预防睡意。

45 分钟：身体释放更多的多巴胺，以刺激大脑的愉快中枢，同时对饮料的依赖性也在增加。这种身体的反应和吸海洛因异曲同工。

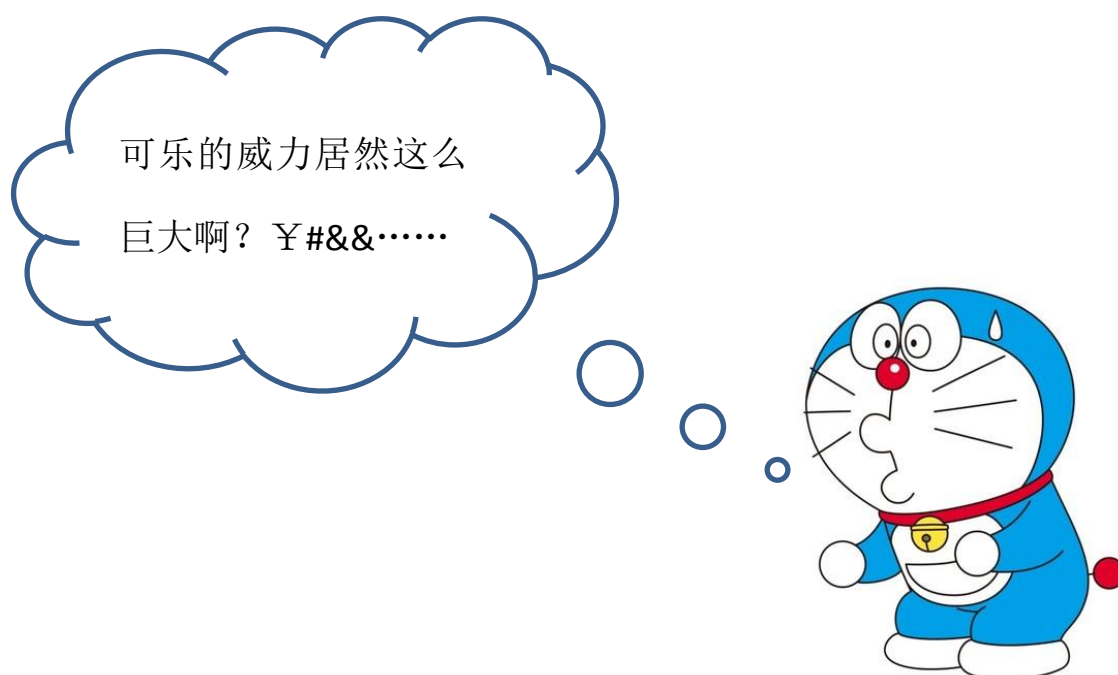
60 分钟：小肠里的磷酸和钙、镁、锌结合，让你的新陈代谢加速。高剂量的糖与人工甜味剂也加速了尿液中钙的排泄。

超过 60 分钟：咖啡因的利尿属性发挥作用。本应存储在你骨骼的钙、镁、锌从体内流失，同时流失的还有钠、电解质和水。此时，你变得易怒，反应开始迟钝。你的身体排出了所有先前喝下的碳酸饮料中的水；同时，随着尿液一起排出的，还有那些原本用来构建器官、骨骼和牙齿的营养物质。

Niraj Naik 表示，在她的职业生涯中，碰到过很多高血压、高胆固醇和糖尿病患者。其中，许多患者每天都有喝碳酸饮料的习惯，甚至还有患者一天能喝 2—3 罐汽水。

英国国家医疗服务体系（NHS）最近已更改了总糖的每日推荐摄入量，从 10 茶匙变成了 7.5 茶匙，这也意味着一罐可乐就能让你的糖摄入量超标，从而导致你罹患肥胖、2 型糖尿病和心脏病的风险增加。另外，当可乐中的糖和咖啡因消耗的差不多时，就会想要再来一罐，进一步加剧对身体的损伤。对此，她建议用柠檬水或酸橙汁代替碳酸饮料。

营养科学咨询委员会（SACN）称，一罐可乐不仅仅意味着糖摄入量超标，它还会引起肥胖和糖尿病。此外，儿童减少糖的摄入量可有效降低蛀牙的风险，建议考虑在食品中添加游离糖，例如蔗糖、葡萄糖，或者蜂蜜、果露、未加糖的果汁中提取的天然糖分。

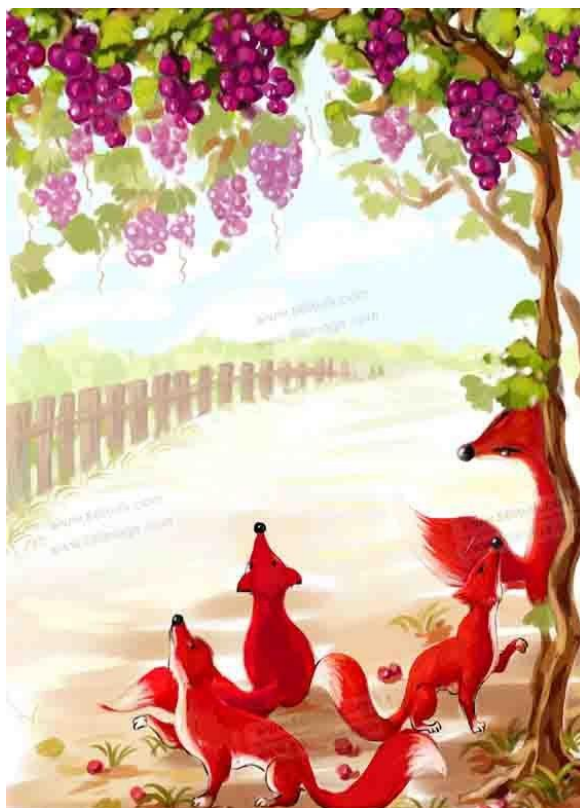


九、心灵小憩

十八只狐狸吃葡萄

有一个古老的故事开头：在一位农夫的果园里，紫红色的葡萄挂满了枝头，令人垂涎欲滴，当然，这种美味也逃不过安营扎寨在附近的狐狸们，它们早就想享受一下了。

第一只狐狸来到了葡萄架下，它发现葡萄架要远远高出它的身高。它站在下面想了想，不愿就此放弃，机会难得啊！想了一会儿，它发现了葡萄架旁边的梯子，回想农夫曾经用过它。因此，它也学着农夫的样子爬上去，顺利地摘到了葡萄。



（这只狐狸采用的就是问题解决方式，它直接面对问题，没有逃避，最后解决了问题。）

第二只狐狸来到了葡萄架下，它也发现以它的个头这一辈子是无法吃到葡萄了。因此，它心里想，这个葡萄肯定是酸的，吃到了也很难受，还不如不吃。于是，它心情愉快地离开了。

（这只狐狸运用的是心理学当中经常提到的“酸葡萄效应”，也可以称为文饰作用或合理化解释，即以能够满足个人需要的理由来解释不能实现自我目标的现象。）

第三只狐狸来到了葡萄架下，它刚刚读过《钢铁是怎样炼成的》，深深地被主人公的精神打动。它看到高高的葡萄架并没有气馁，它想：我可以向上跳，只要我努力，我就一定能够得到。“有志者事竟成”的信念支撑着它，可是事与愿违，它跳得越来越低，最后累死在了葡萄架下，献身做了肥料。

（这只狐狸的行为，在心理学上我们称为“固执”，即反复重复某种无效的行为，有时我们也称它为强迫症。它说明，不是任何事情的最佳方案都是解决问题，要看自己的能力、当时的环境等多种因素。）

第四只狐狸来到了葡萄架下，一看到葡萄架比自己高，愿望落空了，便破口大骂，撕咬自己能够得到的藤，正巧被农夫发现，一铁锹把它拍死了。

（这只狐狸的行为我们称它为“攻击”，这是一种不可取的应对方式，于人于己都是有害无利的。）

第五只狐狸来到了葡萄架下，它一看自己的身高在葡萄架下显得如此的渺小，便伤心地哭起来了。它伤心为什么自己如此矮小，如果像大象那样，不是想吃什么就吃什么吗？它伤心为什么葡萄架如此高，自己辛辛苦苦等了一年，本以为能吃到，没想到是这种结果。

（这只狐狸的表现我们在心理学上称之为“倒退”，即个体在遇到挫折时，从人格发展的较高阶段退到人格发展的较低阶段。）

第六只狐狸来到了葡萄架下，它仰望着葡萄架，心想，既然我吃不到葡萄，别的狐狸肯定也吃不到，如果这样的话，我也没什么好遗憾的了，反正大家都一样。

（这只狐狸的行为在心理学中称之为“投射”，即把自己的愿望与动机归于他人，断言他人有此动机和愿望，这些东西往往都是超越自己能力范围的。）-

第七只狐狸来到了葡萄架下，它站在高高的葡萄架下，心情非常不好，它在想为什么我吃不到呢，我的命运怎么这么悲惨啊，想吃个葡萄的愿望都满足不了，我的运气怎么这么差啊？越想它越郁闷，最后郁郁而终。

（这只狐狸的情况是“抑郁症”的表现，即持久的心境低落状态为特征的精神性障碍。）

第八只狐狸来到了葡萄架下，它尝试着跳起来去够葡萄没有成功，它试图让自己不再去想葡萄，可是它抵抗不了，它还试了一些其他的办法也没有见效。它听说有别的狐狸吃到了葡萄，心情更加不好，最后它一头撞死在葡萄架下。

（这只狐狸的下场是由于它心理不平衡造成的，在现实生活中我们经常会遇到类似的“不患无，患不均”的现象。很多人在与别人比较的时候，因为心理不平衡选择了不适当的应对方式。）

第九只狐狸来到了葡萄架下，同样是够不到葡萄。它心想，听别的狐狸说，柠檬的味道似乎和葡萄差不多，既然我吃不到葡萄，何不尝一尝柠檬呢，总不能在一棵树上吊死吧！因此，它心满意足地离开去寻找柠檬了。

（这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“替代”，即以一種自己可以达到的方式来代替自己不能滿足的愿望。）

第十只狐狸来到了葡萄架下，它看到自己的能力与高高的葡萄架之间的差距，认识到以现在的水平和能力想吃到葡萄是不可能的了，因此它决定利用时间给自己充下电，报了一个研究生课程进修班，学习采摘葡萄的技术，最后当然是如愿以偿了。

（这只狐狸采用的是问题指向应对策略，它能够正确分析自己和问题的关系和性质，找到最佳的解决方案，是一种比较好的应对方式。）

第十一只狐狸来到了葡萄架下，它同样也面临着相同的问题。它转了一下眼睛，把几个同伴骗了来，然后趁它们不注意，用铁锹将它们拍昏，将同伴掳起来，踩着同伴的身体，如愿以偿地吃到了葡萄。

（这只狐狸虽然最后也解决了问题，但它是在损害他人利益的基础上来解决的，这种应对方式不可取。）

第十二只狐狸来到了葡萄架下，这是一只漂亮的狐狸小姐。它想我一个弱女子无论如何也够不到葡萄了，我何不利用别人的力量呢？因此，它找了一个男朋友，这只狐狸先生借助梯子给了狐狸小姐最好的礼物。

（这在心理学上称为“补偿原则”，即利用自己另一方面的优势或是别人的优势来弥补自己的不足，这种方式在一些情境下也不失为一种好方法。）

第十三只狐狸来到了葡萄架下，它对葡萄架的高度非常不满，这导致了它不能尝到甜美的葡萄，于是它就怪罪起葡萄藤来。说因为葡萄藤太好高骛远，爬那么高，说葡萄的内心其实并没有表面看上去那么漂亮。发泄完后，它平静地离开了。

（这只狐狸的行为在心理学上我们可以称之为“抵消作用”，即以从事某种象征性的活动来抵消、抵制一个人的真实感情。）

第十四只狐狸来到了葡萄架下，发现自己无法吃到自己向往已久的葡萄，看到地上落下来已经腐烂的葡萄和其他狐狸吃剩下的葡萄皮，它轻蔑地看着这些，作呕吐状，嘴上说：“真让人恶心，谁能吃这些东西啊”。

（这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“反向作用”，即行为与动机完全相反的一种心理防御机制。）

第十五只狐狸来到了葡萄架下，它既没有破口大骂，也没有坚持不懈地往上跳，而是发出了感叹，美好的事物有时候总是离我们那么远，这样有一段距离，让自己留有一点幻想又有什么不好的呢？于是它诗性大发，一本诗集从此诞生了。

（这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“置换作用”，即用一种精神宣泄去代替另一种精神宣泄。）

第十六只狐狸来到了葡萄架下，它发现想吃葡萄的愿望不能实现后，不久便产生了胃痛、消化不良的情况。这只狐狸一直不明白一向很注意饮食的它，怎么会在消化系统出现问题。

（这只狐狸发生的情况在心理学中我们可以称之为“转化”即个体将心理上的痛苦转换成躯体上的疾病。）

第十七只狐狸来到了葡萄架下，它发现了同样的问题。它嘴一撇，说：“这有什么了不起的，我们狐狸中已经有人吃过了，谁说只有猴子才能吃到果子，狐狸也一样行！”

（这只狐狸所表现的言行是一种情绪取向的应对方式，在心理学中我们可以称之为“傍同作用”，即当自我价值低于他人价值时，寻找与自己有关系的人来实现自我价值。）

第十八只狐狸来到了葡萄架下，它心想，我自己吃不到葡萄，别的狐狸来了也吃不到葡萄，为什么我们不学习猴子捞月的合作精神呢？前有猴子捞月，现有狐狸摘葡萄，说不定也会传为千古佳话呢！于是它动员所有想吃葡萄的狐狸合作，搭成狐狸梯，这样大家都吃到了甜甜的葡萄。

（这只狐狸采取的是问题取向的应对方式，它懂得合作的道理，最终的结果是既利于自己，又利于大家。）



心态这东西说不准，关键看你自己如果去摆正他，小小浅显的道理，通过寓言来告诉大家，就看你自己怎么去做了。

你愿意做哪一只狐狸呢？

十、要言妙道

1、教育者应当深刻了解正在成长的人的心灵只有在自己整个教育生涯中不断地研究学生的心理，加深自己的心理学知识，才能够成为教育工作的真正的能手。

—— 苏霍姆林斯基

2、在学校和生活中，工作的最重要的动力是工作中的乐趣，是工作获得结果时的乐趣以及对这个结果的社会价值的认识。

—— 爱因斯坦

3、一个人事业上的成功，只有 15%是由于他的专业技术，另外的 85%要依依耐人际关系、外世技巧。软与硬是相对而言的。专业的技术是硬本领，善于处理人际关系的交际本领则是软本领。

—— 卡耐基

4、当一个人用工作去迎接光明，光明很快就会来照耀着他。

—— 冯雪峰

5、一个人光溜溜地到这个世界上来，最后光溜溜地离开这个世界而去，彻底想起来，名利都是身外物，只有尽一个人的心力，使社会上的人多得他工作的裨益，是人生最愉快的事情。

—— 邹韬奋

6、往往有这样的情形：为科学和技术开拓新道路的，有时并不是科学界的著名人物，而是科学界毫不知名的人物，平凡的人物，实践家，工作革新者。

—— 斯大林

7、利器完不成的工作，钝器常能派上用场。

—— 狄更斯

8、感情有着极大的鼓舞力量，因此，它是一切道德行为的重要前提，谁要是没有强烈的志向，也就不能够热烈地把这个志向体现于事业中。

—— 凯洛夫

9、教育不能创造什么，但它能启发儿童创造力以从事于创造工作。

—— 陶行知

10、一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。

—— 雷锋