



北京启喑实验学校

校刊

2015年12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、校园之声..... | 2 |
| “虚拟宠物 创想骑行”活动..... | 2 |
| 启喑实验学校举行“我们在一起”主题队日活动..... | 2 |
| 启喑实验学校党支部举行“三严三实”第三专题..... | 3 |
| 二、他山之石..... | 4 |
| 老师要有一桶怎样的水?..... | 4 |
| 三、美文欣赏..... | 7 |
| 天使与魔鬼的较量..... | 7 |
| 四、名人演讲..... | 10 |
| 自卑比狂妄更糟糕..... | 10 |
| 五、开心驿站..... | 12 |
| 小学生超强逻辑日记..... | 12 |
| 六、书海拾贝..... | 13 |
| 《活着》..... | 13 |
| 七、健康随行..... | 17 |
| 教你温暖8个最怕冷的部位..... | 17 |
| 八、心灵小憩..... | 19 |
| 两个和尚在被窝里的对话..... | 19 |
| 九、要言妙道..... | 21 |



一、校园之声

“虚拟宠物 创想骑行”活动

2015年10月26日，北京启喑实验学校职高的学生们参加了“Pets Ridding 宠物骑行”主办方策划组织的“虚拟宠物 创想骑行”活动。创设的三个活动环节：“创想彩绘”“宠物秀”“虚拟玩偶宠物骑行”，给学生们带来了一次健康快乐的体验活动。



同学们穿上了模拟宠物的服装，装扮超级可爱的同学们与宠物犬近距离接触，讲解员介绍了爱护动物的知识，同学们还积极参与同宠物一起做游戏。扮演成各种宠物的同学们还进行了骑行滑板的比赛，愉快的活动氛围使学生们体会着参与活动的快乐。



这次创想骑行旨在充分展示学生的创造力，延伸学生们对于 pets ridding 活动的参与程度。

启喑实验学校举行“我们在一起”主题队日活动

2015年11月16日下午，北京启喑实验学校 and 北师大实验中学初一(8)班的学生在学校礼堂开了一次别开生面的队会，队会的主题是“我们在一起——爱在深秋 分享 阅读 互动 交流”。首先由中队辅导员吕老师介绍了学校的情况以及本中队的建设，实验中学的老师也做了一个简单的介绍，现场的座位安排是一个聋生一个普通学生，这样便于学生之间的交流。活动的主题是每个孩子说一说自己最喜欢的一本书并能通过两人的交流共同向大家推荐这本好书，同学们利用多种交流方式进行沟通，最后请了两组同学和大家一起分享了他们推荐的好书。之后在场的老师和同学们为两个学校11月份过生日的同学过了一个有意义的生日。





启喑实验学校党支部举行“三严三实”第三专题

11月28日上午，北京启喑实验学校党支部举行“三严三实”第三专题学习交流会。区教委副主任张燕军、督导组张昆名主任、庞笑容老书记出席了交流会。学校领导班子成员谢爱明校长、于文红书记、邱平副校长在交流会上分别发言，全体行政干部听取了班子成员的学习体会，并畅谈了自己的学习收获。



首先，于文红书记代表学校党支部介绍了“三严三实”专题教育的整体学习情况。随后于文红书记对自己个人学习情况进行了汇报。结合党支部开展的领导班子成员调查问卷中群众列举的问题进行自我对照，于文红书记谈到在今后的工作中会更加认真仔细，会对学校、支部提出的各项要求有检查，会进一步严格要求自己，不断提高自己的专业素养和能力，使自己具备国际一流的视野，在教师队伍建设方面也会进一步加强实效性。

谢爱明校长在个人学习交流中谈到自己对“严以用权”理解的五个“要”：严以用权“要公开透明”、“要发扬民主”、“要有法可依”、“要心中有戒”。并针对调查问卷中群众反映的一些具体问题，比如自动报警装置经常误报、浪费现象还存在等提出了整改措施。

邱平副校长在个人学习交流中结合德育工作对“严以用权”进行了反思，她提出“不了解学生真实的想法很难使德育工作具有实效性”的观点。

教委副主任张燕军对学校开展的“三严三实”专题教育给予了充分的肯定和较高的评价，她认为学校的专题教育有计划、有主题、有落实、有重点；最突出的特点是学习范围扩大到了中层干部、全体教师以及民主党派；学校的专题教育能够听取群众的意见，用问卷调查的方式征求意见；班子成员的学习交流不仅有学习体会也结合实际工作谈感想谈收获，给她留下了深刻的印象；此次“三严三实”第三专题学习交流会既交流了思想，也明晰了未来的方向，要把学校好的经验做法保持下去。



北京启喑实验学校党支部
2015年12月1日



二、他山之石

老师要有一桶怎样的水？

有一个很通俗的说法，教师“要给学生一滴水，自己要有一桶水”。意思是说，教师应该有丰富的学识，有足够的知识储备量，一个教师如果想教给学生一点知识，那么自己就要掌握许多知识，只有如此，教师的教学才能左右逢源、游刃有余。对于教师的这“一桶水”，我们不能仅局限于一桶水，而应该关注这是一桶什么样的水。



这是一桶死水还是一桶活水？

在学校里，教师满足、留恋、固守一桶死水的现象并不少见。年轻教师认为刚从学校毕业，自己已经有了满满的一桶水，再也用不着学习了，凭着一张文凭在学校里还可以应付几十年。

工作时间相对长一点的教师，认为自己经验比较丰富，经验就是能力，经验就是财富，于是乎，拒绝接受新知识、新思想、新观念，对变化了的新形势熟视无睹，教学过程中我行我素，就连手头的教案，几乎都是“新三年，旧三年，粘粘贴贴又三年”。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，当今世界随着知识经济时代的到来，知识更新迅速，每时每刻都在发生着质和量的变化，各种新知识、新科技、新事物层出不穷，昨天还是有用的知识，明天就有可能成为明日黄花，完全有可能跟不上时代的步伐。

有研究表明，在农业经济时代，人们只要在7—14岁接受了教育便可应对一生之所需；在工业经济时代，接受教育时限延长到了22岁，而在知识经济时代，原有的知识正以每年5%的速度不断地被淘汰，一个人如果不随时更新、补充知识，10年后将会有50%的知识因陈旧老化而用不上。

教育是用已有的知识为未来培养人才，教师必须不断感知和吸收新知识、新思想并将其运用到教学实践中，才有可能更好地履行“传道授业解惑”的职责，也才有可能一直胜任这份使命神圣的工作，才更有可能一直保持对职业和事业的热情和执着。如果教师的知识一直处于一种静止状态，或者停留于一桶死水的状态，这桶水不仅随时有被舀干的危险，而且还会因其不流动而成为一桶腐水。



苏霍姆林斯基说：“如果你想成为学生爱戴的教师，那你就努力要做到使你的学生不断地在你身上有新发现，如果你过了几年还是依然故我，如果逝去的一天没有给你增加任何的财富，那你可能成为一个令人生厌甚至憎恨的人。你要像怕火一样惧怕精神的僵化。”他还说：“只有当每个少年从教育者那儿得到‘活水’，他们的才干才能发挥出来。没有‘活水’，素质就枯竭衰退。”

因此，教师必须树立终身学习观念，不断“充电”，不断吸纳最新研究成果和前沿知识，不断更新教学内容，不断提高自己的知识层次和思维能力，不断地给自己“注水”，不断更新、更替、更换，让“水桶”紧紧与知识的大江大河相连，使之在任何时候都成为源源不断的一桶“活水”。

这是一桶纯净水还是一桶复合水？

教师光有满满一桶平常的水，比如纯净水、蒸馏水，还不行，这桶水只能解一时之渴，却不能满足饥饿之所需。要想既能解渴，又能解饿，就要给这桶水及时添加如碳、钙、磷、镁、钠等常量元素，铁、锌、铜、锰等微量元素，氨基酸之类的营养成分。这样的水就是一桶复合水。

教师要让自己的知识成为一桶营养丰富的复合水，唯一的途径就是读书、读书、再读书。一个人的阅读史就是他的精神发育史和心灵成长史。教师教书，首先教师应该是一个读书人，教师应该通过读书丰富自己的底蕴，完善自己的知识结构，扩大自己的视野，拓展自己的知识面，获得教育教学智慧，提升自己的教育教学水平，构建自己的精神高地，以此汲取生命成长的力量。

优秀教师都是读出来的。然而，现在很多教师都不读书，这可以说是大多数教师的通病，如若不相信，你可以去问一问，有多少老师在坚持读书，老师们一年读了几本书，都读了些什么书。我经常讲，其他人可以不读书，教师不能不读书，我们读书，不仅是为了自己，更是为了孩子。不读书怎样教书？不读书怎样要求孩子读书？不读书怎样使自己的一桶水成为孩子们需要的复合水？

我觉得，读书对于教师来说，永远都是自己的事。应该让读书成为像沐浴阳光、呼吸空气一样的自然需要，成为吃饭穿衣睡觉、刷牙洗漱一样不可缺少的生活习惯，成为与生命中的重要朋友约会一样的生存状态。我们应让读书改变生活，让读书成为一种信仰，让读书书写生命的传奇。

作为教师，必须具备精深的专业知识、开阔的人文视野和深厚的教育理论功底。教师如果只读教育教学方面的书，会出现知识结构的欠缺，会因自己的“一桶水”的营养不全而造成学生们的营养不良。

因此，教师读书应广泛涉猎，做到各方面书籍无所不读。读教育书籍，掌握系统专业知识；读人文书籍，以拓展自己的人文视野；读自然书籍，了解当今科



学发展；读经典书籍，直接聆听人类精神永恒的对话，甚至还要读有关中小学生的书，让自己能够走进孩子们的心灵。

只有博采众长，从阅读中获取充足的营养，才能够涵养专业底气，才能够跳出教育看教育，能够在更广阔背景下理解教育，也才能够达到做人、做教育最美妙的境界。

这是一桶他人的水还是自己的水？

我们获取知识的方式大多是间接的，我们传授知识的过程，大多是把他人的水倒给孩子而已，让孩子成了被动接受知识的容器。长此以往，教师仅是照本宣科，仅是死教书、教死书，仅是停留于机械地灌输，那么教师无论有多强的责任心、事业心，都难以提高教学质量，难以培养出合格的创新型人才。这样的教师也难以博得学生的喜欢。

其实，这样的教师还没有真正完成教育的任务，因为这里边缺少了自己的东西，缺少了教师自己的智慧，他还没有把他人的知识变成自己的知识，把他人的的一桶水变成自己的一桶水。

教师要真正地把他人的一桶水变成自己的一桶水：

一方面，要立足教学反思。教师的反思是提升自我的基本途径，只有反思，才有学习，才有改变，才有成长。

反思贯穿于教育教学的全过程，课前反思，教而有道；课中反思，教而不乱；课后反思，教而有获。教师的反思，不仅是对教育教学的反思，在与学生相处的过程中，还要善于反思自己的言行举止，为人处世。

另一方面，要立足专业写作。写作是教师精神生命的外化，是教师心灵世界的展示，是教师认知水平的深化。写作开启思考，记录生活，磨炼意志，写作改变教师的职业态度和行走方式。教师的写作是一种重要的教育生活方式。坚持写作的教师，总是用一双思考的慧眼，观察我们的教育教学生活；总是用一个理性的头脑，审视教育的现象和状态；总是做一个敏锐的观察者，感知时代的脉搏和心灵的共振。

同时，要立足一线研究。教师的研究，是教师发展的“高速公路”，是教师克服并消除职业倦怠的制胜法宝。教师的研究不是为研究而研究，也不是为了论文、职称而研究，而是置身于教育现场，把学生作为研究的对象，把课堂作为研究的重要方向，把问题作为研究的着力点和突破口，在研究中触摸教育品质，感受教育幸福，明白教育生活的意义。

教师应通过反思、写作、研究，进一步整理自己的思想，积淀教学的智慧，提升专业的高度，让自己拥有一桶属于自己的水，在生动活泼、得心应手的教育教学活动中给予学生鲜活的知识。



三、美文欣赏

天使与魔鬼的较量

毕淑敏

一天，突然想就天使和魔鬼的数量，做一番民意测验。先问一个小男孩，你说是天使多啊还是魔鬼多？孩子想了想说，天使是那种长着翅膀的小飞人，魔鬼是青面獠牙要下油锅炸的那种吗？我想他脑子中的印象，可能有些中西合璧，天使是外籍的，魔鬼却好像是国产。纠正说，天使就是好神仙，很美丽。魔鬼就是恶魔王，很丑的那种。简单点讲，就是好的和坏的法力无边的人。小男孩严肃地沉默了一会儿，说，我想还是魔鬼多。

我穷追不舍问，各有多少呢？

孩子回答，我想，有100个魔鬼，才会有一个天使。

于是我知道了，在孩子的眼中，魔和仙的比例是一百比一。

又去问成年的女人。她们说，婴孩生下的时候，都是天使啊。人一天天长大，就是向魔鬼的路上走。魔鬼的坏子在男人里含量更高，魔性就像胡子，随着年纪一天天浓重。中年男人身上，几乎都能找到魔鬼的成分。到了老年，有的人会渐渐善良起来，恢复一点天使的味道。只不过那是一种老天使了，衰老得没有力量的天使。

我又问，你以为魔鬼和天使的数量各有多少呢？

女人们说，要是按时间计算，大约遇到10次魔鬼，才会出现一次天使。天使绝不会太多的。天使聚集的地方，就是天堂了。你看我们周围的世界，像是天堂的模样吗？

在这铁的逻辑面前，我无言以对，只有沉默。于是去问男人，就是那被女人称为魔性最盛的那种壮年男子。他们很爽快地回答，天使吗，多为小孩和女人，全是没有能力的细弱种类，飘渺加上无知。像蚌壳里面的透明软脂，味道鲜美但不堪一击。世界绝不可能都由天使组成，太甜腻太懦弱了。魔鬼一般都是雄性，虽然看起来丑陋，但腾云驾雾，肌力矫健。掌指间呼风唤雨，能量很大。





我说，数量呢？按你的估计，天使和魔鬼，各占世界的多少份额？

男人微笑着说，数量其实是没有用的，要看质量。一个魔鬼，可以让一打天使哭泣。我固执地问下去，数量加质量，总有个综合指数吧？现在几乎一切都可用数字表示，从人体的曲线到原子弹的当量。

男人果决地说，世上肯定有许多天使，但在最终的综合实力上，魔鬼是“1”，天使是“0”。当然，“0”也是一种存在，只不过当它孤立于世的时候，什么也没有，什么也不是。不代表任一，不象征实体。留下的，唯有惨淡和虚无。无论多少个零叠加，都无济于事，圈环相套，徒然擦起一口美丽的黑井，里面蜇伏着天使不再飘逸的裙裾和生满红锈的爱情弓箭。但如果有了“1”挂帅，情境就大不一样了。魔鬼是一匹马，使整个世界向前，天使只是华丽的车轮，它无法开道，只有辘辘地跟随其后，用清晰的车辙掩盖跋涉的马蹄印。后来的人们，指着渐渐淡去的轮痕说，看！就是历史。

我最后问的是一位老人。他慈祥地说，世上原是没有什么是魔鬼和天使之分的，它们是人幻想出来的善和恶的化身。它们的家，就是我们的心。智者早已给过答复，人啊人，一半是天使，一半是魔鬼。

我说，那指的是在某一时刻在某一个人身上。我想问的是古往今来，宏观地看，人群中究竟是魔鬼多，还是天使多？假如把所有的人用机器粉碎，离心沉淀，以滤纸过滤，被仪器分离，将那善的因子塑成天使，将那恶的渣滓捏成魔鬼，每一品种都纯正地道，制作精良。将它们壁垒分明地重新排起队来，您以为哪一支队伍蜿蜒得更长？

老人不看我，以老年人的睿智坚定地重复，一半是天使，一半是魔鬼。

不管怎么说，这是在我所有征集到的答案里，对天使数目最乐观的估计——二一添作五。我又去查书，想看看前人对此问题的分析判断。恕我孤陋寡闻，只找到了外国的资料，也许因为“天使”这个词，原本就是舶来。

最早的记录见于公元4世纪。基督教先哲，亚历山大城主教、阿里乌斯教派的反对者圣阿塔纳西曾说过：“空中到处都是魔鬼”。

与他同时代的圣马卡里奥称魔鬼：“多如黄蜂”。

1467年，阿方索·德斯皮纳认为当时的魔鬼总数为133316666名。（多么精确！魔鬼的户籍警察真是负责。）

一百年以后，也就是16世纪中叶，约翰·韦耶尔认为魔鬼的数字没有那么多，





魔鬼共有 666 群，每群 6666 个魔鬼，由 66 位魔王统治，共有 44435622 名。

随着中世纪蒙昧时代的结束，关于魔鬼的具体统计数目，就湮灭在科学的霞光里，不再见诸书籍。

那么天使呢？在魔鬼横行的时代，天使的人口是多少？这是问题的关键。

据有关记载，魔鬼数目最鼎盛的 15 世纪，达到 1.3 亿时，天使的数目是整整 4 亿！

我在这数字面前叹息。

人类的历史上，由于知识的蒙昧和神化的想象，曾经在传说中勾勒了无数魔鬼和天使的故事，在迷蒙的臆想中，在贫瘠的物质中，在大自然威力的震慑中，在荒诞和幻想中，天使和魔鬼生息繁衍着，生死搏斗着，留下无数可歌可泣的故事。祖先是幼稚的，也是真诚的。他们对世界的基本判断，仍使今天的我们感到震惊。即使是魔鬼最兴旺发达的时期，天使的人数也是魔鬼的 3 倍。也就是说，哪怕在最黑暗的日子里，天使依旧占据了这个世界压倒多数。

当我把魔鬼和天使的统计数据，告诉他人的时候，不知为什么，许多人显出若有所思的样子，疑惑地问，天使，真的曾有 75% 那么多吗？

我反问道，那你以为天使应该有多少名呢？

他们回答，一直以为世上的魔鬼，肯定要比天使多得多！

为什么我们已习惯撞到魔鬼？为什么普遍认为天使无力？为什么越是对世界一无所知的孩童，越把魔鬼想象为无敌？为什么女人害怕魔鬼，男人乐以魔鬼自居？为什么老境将至时，会在估价中渐渐增加天使的数目？为什么当科学昌明，人类从未有过地强大以后，知道了世上本无魔鬼和天使，反倒是在善与恶的问题上，大踏步地倒退，丧失了对世间美好事物的向往与信赖？





四、名人演讲

自卑比狂妄更糟糕

——俞敏洪在北京卫视《我是演说家》的演讲

当有人站在这么一个舞台上，我们很多同学都会羡慕。也会想，也许我去讲，会比他讲的更好。但是不管站在台上的同学是面对失败还是最后的成功，他已经站在这个舞台上了。而你，还只是一个旁观者。

这里面的核心元素，不是你能不能演讲，不是你有没有演讲才能，而是你敢不敢站在这个舞台上。我们一生有多少事情是因为我们不敢所以没有去做的。

曾经有这么一个男孩，在大学整整四年没有谈过一次恋爱，没有参加过一次学生会班级的干部竞选活动。这个男孩是谁呢？他就是我。

在大学的时候，难道我不想谈恋爱吗？那为什么没有呢？因为我首先就把自己看扁了。我在想，如果我去追一个女生，这个女生可能会说，你这头猪，居然敢追我，真是癞蛤蟆想吃天鹅肉。要真出现这种情况，我除了上吊和挖个地洞跳进去，我还能干什么呢？所以这种害怕阻挡了我所有本来应该在大学发生的各种感情上的美好。

其实现在想来，这是一件多么可笑的事情，你怎么知道就没有喜欢猪的女生呢？就算你被女生拒绝了，那又怎么样呢？这个世界会因为这件事情就改变了吗？那种把自己看得太高的人我们说他狂妄，但是一个自卑的人，一定比一个狂妄的人还要更加糟糕。因为狂妄的人也许还能抓到他生活中本来不是他的机会，但是自卑的人永远会失去本来就属于他的机会。因为自卑，所以你就会害怕，你害怕失败，你害怕别人的眼光，你会觉得周围的人全是抱着讽刺打击侮辱你的眼神在看你，因此你不敢去做。所以你用了一个本来不应该贬低自己的元素贬低自己，使你失去了勇气，这个世界上的所有的门，都被关上了。

当我从北大辞职出来以后，作为一个北大的快要成为教授的老师，马上换成穿着破军大衣，拎着浆糊桶，专门到北大里面去贴小广告的人，我刚开始内心充





满了恐惧，我想这可都是我的学生啊，果不其然学生就过来了。哎俞老师，你在这贴广告啊。我说，是，我从北大出去自己办个培训班，自己贴广告。学生说，俞老师别着急，我来帮你贴，我突然发现，原来学生并没有用一种贬低的眼神在看我，学生只是说，俞老师我来帮你贴，而且说，我不光帮你贴，我还在这看着，不让别人给它盖上。逐渐我就意识到了，这个世界上，只有你克服了恐惧，不在乎别人的眼光，你才能成长。也正是有了这样慢慢不断增加的勇气，我有了自己的事业，有了自己的生活，有了自己的未来。

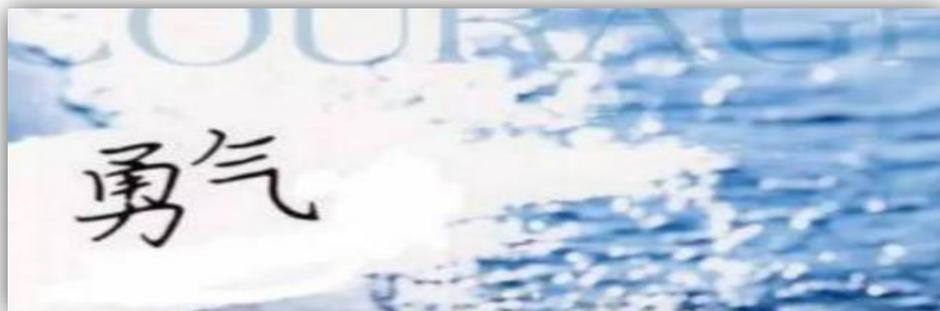
回过头来再想一想，最近这几天正在全世界非常火爆的我的朋友之一马云，他就比我伟大很多。马云跟我有许多相似之处，当然不是长相上相似，大家都知道，这个长相上还是有差距的，他长得比较有特色。

我们俩都高考考了三年，我考进了北大的本科，他考进了杭州师范学院的专科，大家马上发现，从这个意义上来说，无论如何，我应该显得比他更加的优秀。但是一个人的优秀并不是因为你考上了北大就优秀了，并不是因为你上了哈佛就优秀了，也并不会因为你长相好看而优秀。一个人真正优秀的特质来自于内心想要变得更加优秀的那种强烈的渴望，和对生命的追求那种火热的激情。马云身上这两条全部存在。

如果说在我们那个时候，马云能成功，李彦宏能成功，马化腾能成功，俞敏洪能成功，我们这些人都是来自普通家庭，今天的你拥有的资源和信息比我们那个时候要更加丰富一百倍，你没有理由不成功。

当我们要勇气跨出第一步的时候，我们首先要克服内心的恐惧，因为这个世界上，只有你往前走的脚步你自己能够听见。

所以我希望同学们能够认真地想一下：我内心现在拥有什么样的恐惧，我内心现在拥有什么样的害怕，我是不是太在意别人的眼光，因为这些东西，我的生命质量是不是受到影响，因为这些东西，我不敢迈出我生命的第一步，以至于我生命之路再也走不远。如果是这样的话，请同学们勇敢地对你们的恐惧和勇敢地对别人的眼神，说一声 No！



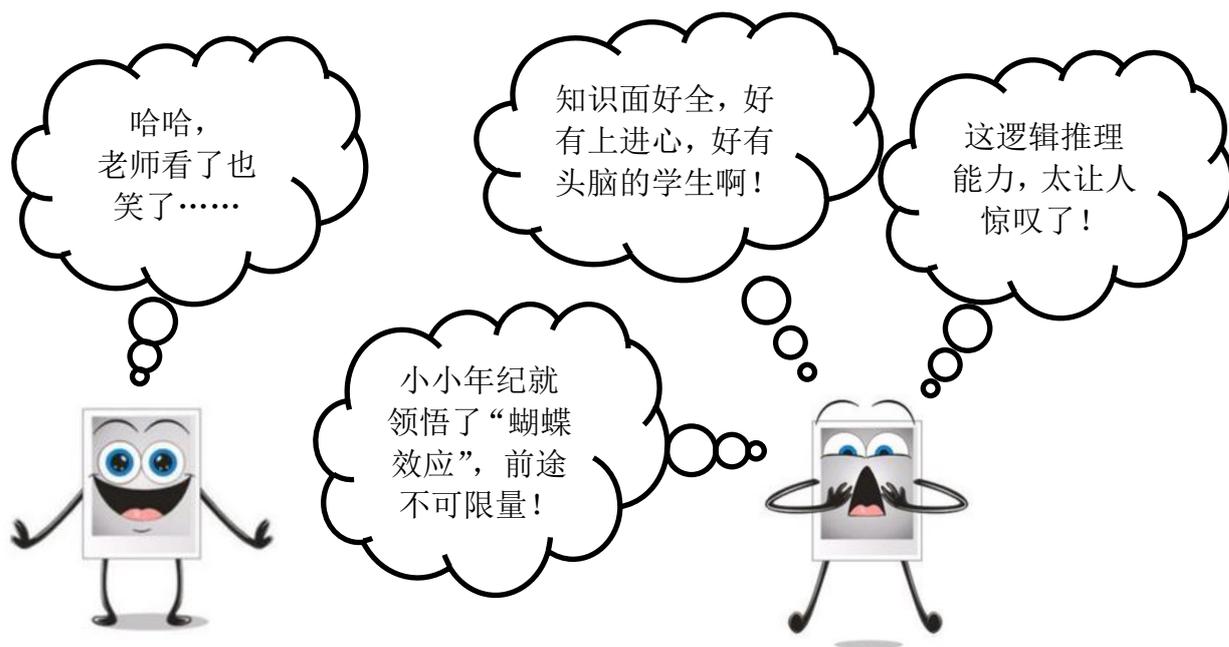


五、开心驿站

小学生超强逻辑日记

本篇出自一个三年级小学生之手。在这篇日记中，这个小学生从自己的学习推广到国际、世界和人类。该小学时不仅逻辑超强，而且知识广泛，甚至引起了社会关于责任、励志等问题的讨论。

时间过得真快。一下就到半期考了，现在已经在开始紧张的复习了，我必须开始努力了。因为我如果不努力，成绩就上不去，我成绩上不去，就会被家长骂，我被家长骂，就会失去信心，失去信心就会读不好书，读不好书就不能毕业，不能毕业就找不到好工作，找不到好工作就赚不了钱，赚不了钱就会没钱纳税。没钱纳税，国家就难发工资给老师，老师领不到工资就会没心情教学，没心情教学，就会影响我们祖国的未来，影响了祖国的未来，中国就难以腾飞，中华民族就会退化成野蛮的民族。中华民族成了野蛮的民族，美国就会怀疑我国有大规模杀伤性武器，我国有大规模杀伤性武器，美国就会向中国开战，第三次世界大战就会爆发。第三次世界大战爆发，其中一方必定会实力不足，实力不足就会动用核武器，动用核武器就会破坏自然环境。自然环境被破坏，大气层就会破个大洞，大气层破个大洞地球温度就会上升，两级冰山就会融化，冰山融化，地球水位就会上升，地球水位上升，全人类就会被淹死。因为这关系到全人类的生命财产安全，所以我要在就剩下的几天里好好复习，考好成绩，不让悲剧发生！



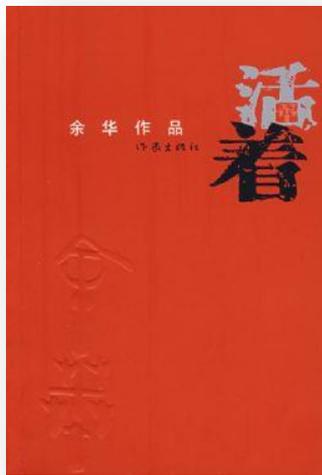


六、书海拾贝

《活着》

【创作背景】

从国民党统治后期到解放战争、土改运动，再到大炼钢铁运动，自然灾害时期等，作者经历了从大富大贵到赤贫如洗的物质生活的巨大变迁，经历了多次运动给他带来的窘迫和不幸，更是一次次目睹妻儿老小先他而去。后来，作者听到了一首美国民歌《老黑奴》，歌中那位老黑奴经历了一生的苦难，家人都先他而去，而他依然友好地对待这个世界，没有一句抱怨的话。这首歌深深地打动了作者，作者决定写下一篇这样的小说，于是就有了 1992 年的《活着》。写人对苦难的承受能力，对世界乐观的态度。人是为活着本身而活着的，而不是为了活着之外的任何事物所活着。



【作者简介】



余华，浙江海盐人，1960 年出生于浙江杭州，后来随父母迁居海盐县。中学毕业后，因父母为医生关系，余华曾当过牙医，五年后弃医从文，进入县文化馆和嘉兴文联，从此与创作结下不解之缘。余华曾在北京鲁迅文学院与北师大中文系合办的研究生班深造。余华在 1984 年开始发表小说，是中国大陆先锋派小说的代表人物，并与叶兆言和苏童等人齐名。著有短篇小说集《十八岁出门远行》、《世事如烟》，和长篇小说《活着》、《在细雨中呼喊》及《战栗》。

【内容简介】

《活着》讲述一个人一生的故事，这是一个历尽世间沧桑和磨难老人的人生感言，是一幕演绎人生苦难经历的戏剧。小说的叙述者“我”在年轻时获得了一个游手好闲的职业——去乡间收集民间歌谣。在夏天刚刚来到的季节，遇到那位名叫福贵的老人，听他讲述了自己坎坷的人生经历：地主少爷福贵嗜赌成性，终



于赌光了家业一贫如洗，穷困之中福贵因母亲生病前去求医，没想到半路上被国民党部队抓了壮丁，后被解放军所俘虏，回到家乡他才知道母亲已经过世，妻子家珍含辛茹苦带大了一双儿女，但女儿不幸变成了哑巴。

真正的悲剧从此才开始渐次上演。家珍因患有软骨病而干不了重活；儿子有庆因与县长夫人血型相同，为救县长夫人抽血过多而亡；女儿凤霞与队长介绍的城里的偏头二喜喜结良缘，产下一男婴后，因大出血死在手术台上；而凤霞死后三个月家珍也相继去世；二喜是搬运工，因吊车出了差错，被两排水泥板夹死；外孙苦根便随福贵回到乡下，生活十分艰难，就连豆子都很难吃上，福贵心疼便给苦根煮豆吃，不料苦根却因吃豆子撑死……生命里难得的温情将被一次次死亡撕扯得粉碎，只剩得老了的福贵伴随着一头老牛在阳光下回忆。

【主要人物】

徐福贵

徐福贵本来是地主家的少爷，年轻时不懂事，又赌又嫖，后来龙二设下赌局骗光了他的家产。败光家产后，幸得妻子不离不弃，他也决定发愤图强。但在去给生病的母亲请郎中时被抓了壮丁，加入了国民军。后被解放军俘虏，给他返乡钱让其返乡，与家人重逢。本以为就此以后可以安安心心过日子，但又不得经历三反五反，大跃进的潮流更迭。更加让他惨淡的是，他的儿子有庆因为跑去给县长夫人输血，而被活生生的抽死在了医院。他本想着和那县长拼命的，但是后来却没想到连报仇都不行，因为这县长刚好又是他被抓去当壮丁时的战友春生。再后来他的女儿在生孩子的时候也因为大出血死在了这所医院，他的老婆家珍没过多久也因苦痛的命运而去世，他的女婿因为工地事故也死了，只留下了他和他的孙子。但没想到的是，最后连他的孙子也因为吃豆子而被活生生撑死了。

家珍

家珍本来是镇上米行老板的千金小姐，福贵对其一见钟情，后来嫁给了他。但没想到福贵结婚后越来越败家，越来越混账，但是家珍却一直对他不离不弃，甚至怀着大肚子还去镇上，希望可以把福贵从赌场中拉走。后来不得而终，一个人挺着肚子走了十几里夜路回家。在福贵败光家产后，他的父亲将其接回家中，希望她与福贵不要再有往来。而在她生下有庆之后，她一个人背着有庆回到了家。后来因为有庆的死不肯原谅春生，但在文化大革命期间，因为春生轻生，她又激励春生说：春生，你要活着，你还欠我们一条命，你就拿自己的命来还吧。在最后，随着他的儿子，女儿的死去，生命的苦痛让这个好女人也活不下去，一睡不起。



凤霞

凤霞是福贵的大女儿，在福贵被抓去当壮丁的时候，因为一场大病变成了聋哑人。从此以后，随着年龄的增长，渐渐地越来越懂事了。而后，福贵为了能够供有庆读书，将其送给了别人，但在后来，她跑回家了，福贵又不舍得送她走，就将她又留在了家里。在经历了少年时期的苦痛之后，凤霞嫁给了二喜，生活变得好起来了，过了段安生的日子。但在最后，却又死在了产床上。

有庆

有庆是徐福贵的小儿子，从生下来就经历穷苦的困扰。他喜欢跑步，鞋子经常穿坏，还被福贵责备，为了鞋子能够安好，冬天光着脚就去上学。后来听说要献血，第一个跑到了医院，但没想到却被活生生的抽血抽死在了那里。

二喜

二喜是凤霞的丈夫，偏头，是个城里人，搬运工。二喜为人老实，为了福贵的一句话，因为要让凤霞结婚时喜庆点，花了大价钱来给凤霞撑场面。在结婚后，与凤霞很恩爱，但在凤霞死后，精神一直不好。活着都是为了他和凤霞的儿子苦根，最后因为工地事故被两块石板压死了，临死前只叫了一句：苦根。

苦根

二喜和凤霞的儿子，生下来母亲就死了，开始一直是二喜带着，二喜死后，福贵带着他。因为穷困，没有吃多少好的东西，有一天生病，福贵给他做了很多的豆子。可没想到，因为穷，他连豆子都是很少吃的，这一下直接撑死在了家中。

【艺术特色】

通过艺术心理学的角度，《活着》的材料与形式之间存在着内在的不一致，但是作者以精心布置的形式克服了题材，达到了材料和形式的和谐统一，从而实现了情感的升华，使读者的灵魂在苦难中得到了净化，获得了艺术的审美。

余华用类似新写实主义小说的叙事风格——零度介入的方式来展现《活着》的悲剧美。作者可以排除主体对苦难人生作明确的价值判断和情感渗透，好像站在“非人间的立场”，客观冷静地叙述人间的苦难。客观中立的叙事立场、温情深沉的情感基调在文本中的运用，使得《活着》成为余华的风格转型标志。



小说运用象征的手法，就是用死亡象征着活着。可能很少有人会遭遇白发人送黑发人的痛苦，而白发人将黑发人一一送走的事情可能只能在小说中可以看到。艺术的真实会让人相信世间不但有过活生生的福贵，而且将来还会有很多。

死亡的重复发生，既给人物心灵巨大打击，也给读者出乎意料的震撼。余华把重复发生的死亡事件镶嵌在日常琐碎的生活里，放大了“苦难”的广度和深度，使渺小而软弱的人物面对巨大的“苦难”形成的力量悬殊，从而产生一种强烈的命运感；同时，也放大了人物身上所具有的闪光的精神力量，从而使整部作品充满了艺术张力。作品中死亡的重复发生，除了福贵的父亲、母亲、妻子家珍的死存在合理的因素，其他人物的死亡无不处于偶然：儿子有庆死于抽血过多，女儿凤霞死于生孩子，女婿二喜死于建筑事故，外孙苦根吃豆子撑死，最后福贵所有的亲人都一个个死去，只剩下他一个孤零零的老头和一头同样年迈的老黄牛相伴，并且是那样乐观豁达的活着，完全出乎人的意料。小说通过这些出乎意料的死亡重复，更加彰显了活着的意义和难能可贵。

【有关评论】

《活着》是不失朴素粗粝的史诗，斗争与生存的故事，给人留下了不可磨灭的残忍与善良的形象，在余华的笔下，人物在动物本性和人性之间苦苦挣扎。余华加诸于叙述的那种冷酷的意志，使小说超出了常轨。

余华没有煽情。每一个沉重的悲剧都是痛苦的。每个人都感受到孩子死去般的麻木力量。偶尔有轻松、优美、善良的时刻……《活着》是一次残忍的阅读。余华不遗余力地展示误导的命运如何摧毁人的生活。

余华的风格简洁而有力，直抵人心。小说的结尾令人难忘，唯一活着的老人福贵给他的老牛也取名叫福贵。叙述者看着老人和老牛在暮色苍茫中慢慢消失，留下他独自一人：“我看到广阔的土地袒露着结实的胸膛，那是召唤的姿态，就像女人召唤着她们的儿女，同样召唤着读者。”





七、健康随行

教你温暖 8 个最怕冷的部位

日渐寒冷的天气里，即使穿上厚厚的衣服，有些人却仍然觉得冷。那是因为人体有 8 个部位非常怕冷，但只要保暖得当，就能过一个温暖、健康的冬天。中国康复医学会创伤康复专业委员会徐延彬详细讲解了冬季保暖的秘诀。

双脚

脚是全身最怕冷的部位，肾和脾胃的经脉都起源于脚，由于双脚距离心脏最远，血液供应往往不足。最好每天用热水泡脚，促进血液循环，使全身都暖和起来。每次泡脚 20 分钟，水温 42℃ 最佳，同时可按摩脚掌的涌泉穴，起到调理脏腑，疏通经络的作用。



腰部

腰部是肾之腑，一旦它觉得冷就会立刻闹情绪，男性会腰膝酸软，阳痿早泄，女性则容易月经紊乱，出现痛经等。天冷时一定要穿中长外衣，不要让腰部裸露。平时可用双手搓腰：两手对搓发热后，紧按腰眼处，每天早晚各做 50 次，能温煦肾阳，畅达气血。



头部

头部是身体的主宰，一旦受寒，会引发感冒、鼻炎、头痛等症状。头部还是最不善于留住热量的部位，天越冷越要给头部保暖，冬季外出一定要戴帽子，最好是能盖住前额的。此外，每天清晨用梳子多梳几次头发，使头皮微热，有利于头部经络气血通畅。



脖子

颈部是人体的“要塞”，更是心脑血管的必经之处，这使它格外娇贵。一旦受寒，颈椎病、咽炎等病就会接踵而至。





冬天无论是在室内还是室外，最好都穿有领子的衣服，外出一定要戴围巾，以免脖子受凉。



膝部

膝部受凉会导致关节局部肌肉和血管收缩，引起关节疼痛。保护膝关节的关键是保暖防寒，戴上护膝或选择膝部加厚的秋裤，注意运动不要过量，雨雪天更不能让膝关节受凉、受潮。



耳朵

耳朵的热量很容易散发，再加上皮肤薄，容易长冻疮。建议大家外出时要给它们穿上“保暖外衣”，如戴上耳罩或用宽大的帽子围巾遮住耳朵。从室外进入温暖的室内，可以迅速用手搓一下耳朵，让其快速回暖。



鼻子

鼻黏膜一旦接触冷空气，会导致黏液分泌减少，鼻子的“屏风”作用变差，进而增加呼吸道感染的几率，因此外出别忘了戴上口罩。当然，还可以每天按摩鼻翼：两手拇指外侧相互搓热后，沿鼻梁、鼻翼上下按摩30下，能增强鼻部血液循环，提高耐寒能力。



背部

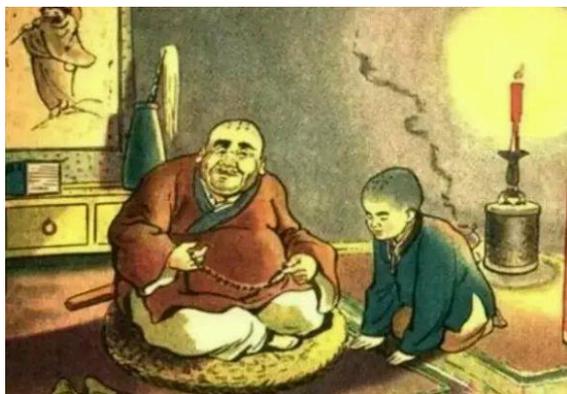
背为阳中之阳，如忽视背部保暖，容易受风寒入侵，导致免疫功能下降。冬天最好加穿一件棉背心或毛背心，天气好的时候，别忘了给后背来个“日光浴”，热流会让全身舒服。（据《生命时报》）



八、心灵小憩

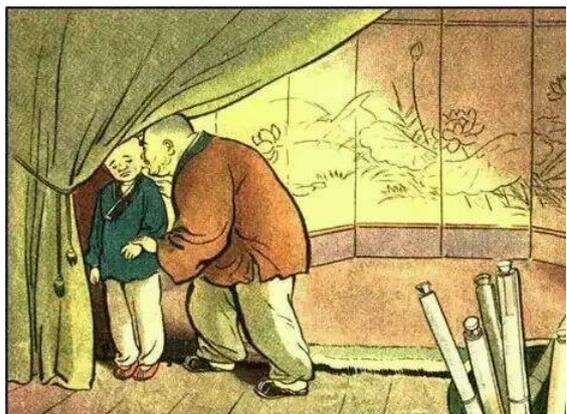
两个和尚在被窝里的对话

旧的庙宇里，一个小和尚沮丧的对老和尚说：“我们这一个小庙，只有我们两个和尚，我下山去化缘的时候人家都是对我恶语相向，经常说我是野和尚，给我们的香火钱更是少得可怜。今天去化缘，这么冷的天都没有人给我开门，化到的斋饭也少得可怜。师父，我们菩提寺要想成为你所说的庙宇千间、钟声不绝的大寺，恐怕是不可能的。”



老和尚披着袈裟什么话也没有说，只是闭着眼睛静静地听着。

小和尚絮叨叨地说着，最后老和尚沉默一阵，终于睁开眼睛问道：“这北风吹得紧，外边又冰天雪地的，你冷不冷啊？”小和尚浑身哆嗦着说道：“我冷呀，双脚都冻麻了。”老和尚说道：“那不如我们早些睡觉吧！”



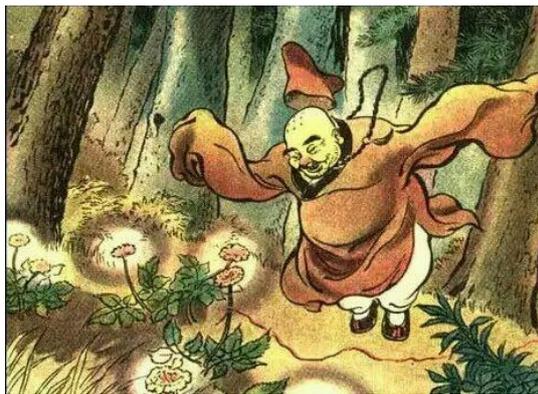
小和尚熄灭了灯钻进了被窝，过了一个多小时，老和尚问道：“现在你暖和了吗？”小和尚说道：“当然暖和了，就像睡在阳光下一样。”

老和尚说道：“棉被放在床上一直冰凉的，可是人一躺进去就变得暖和了，你说是棉被把人暖和了，还是人把棉被暖和了？”小和尚一听，笑了：“师傅您真糊涂啊，棉被怎么可能把人暖和了，当然是人把棉被暖和了。”

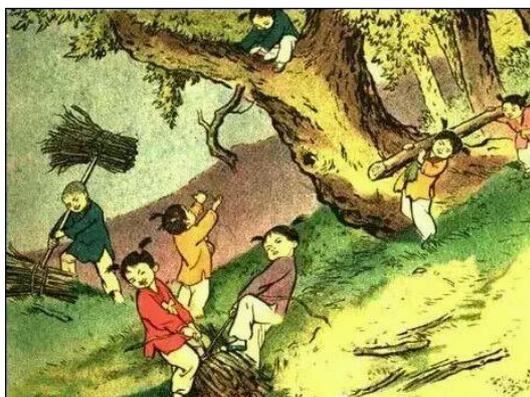
老和尚说道：“既然棉被给不了我们温暖，反而要靠我们去暖和它，那么我们还盖着棉被做什么？”小和尚想了想说道：“虽然棉被给不了我们温暖，可是厚厚的棉被却可以保存我们的温暖，让我们在被窝里睡得舒服啊！”



黑暗中，老僧会心一笑：“我们撞钟诵经的僧人何尝不是躺在厚厚棉被下的人，而那些芸芸众生又何尝不是我们厚厚的棉被呢！只要我们一心向善，那么冰冷的棉被终究会被我们暖热的，而芸芸众生这床棉被也会把我们的温暖保存下来，我们睡在这样的被窝里不是很温暖吗？庙宇千间、钟声不绝的大寺还会是梦想吗？”



小和尚听了恍然大悟。从第二天开始，小和尚每天很早就下山去化缘了，依然碰到了很多人的恶语相向，可是小和尚却始终彬彬有礼的对待每一个人。



十年以后，菩提寺成了方圆十几公里的大寺，有了许多僧人，香客更是络绎不绝，而当年的小和尚也成了住持。

其实在这个世界上，我们都生活在“棉被”里，别人就是我们的棉被，当我们用心去暖棉被的时候，棉被也会给我们温暖。





九、要言妙道

世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。 —— 高尔基

任何事物都无法抗拒吞食一切的时间。 —— 泰戈尔

时间是世界上一切成就的土壤。时间给空想者痛苦，给创造者幸福。 — 麦金西

最聪明的人是最不愿浪费时间的人。 —— 但丁

浪费别人的时间等于是谋财害命，浪费自己的时间等于是慢性自杀。 —— 列宁

平庸的人关心怎样耗费时间，有才能的人竭力利用时间。 —— 叔本华

谁希望成为一个具有智慧的人，谁就没有时间去淘气胡闹；淘气胡闹是应该自行消灭的。 —— 果戈理

零星的时间，如果能敏捷地加以利用，可成为完整的时间。所谓“积土成山”是也，失去一日甚易，欲得回已无途。 —— 卡耐基

时间，就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。 —— 鲁迅

儿童的时间应当安排满种种吸引人的活动，做到既能发展他的思维，丰富他的知识和能力，同时又不损害童年时代的兴趣。 —— 苏霍姆林斯基