



北京启喑实验学校

# 校刊

2016年1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、校长新年致辞 .....	2
二、校园之声 .....	3
北京启喑实验学校学生参加北京市机器人大赛 .....	3
启喑实验学校三项科研课题获区“十二五”优秀教育教学成果一等奖 ...	4
老年的朋友来相会——启喑退休教师新年团聚会 .....	4
北京启喑实验学校第五届艺术节暨 2016 新年文艺汇演圆满落幕 .....	5
三、他山之石 .....	7
怎么上好一节课? .....	7
四、美文欣赏 .....	11
你简单，世界就简单 .....	11
五、名人演讲 .....	13
柠檬汁人生观 .....	13
六、开心驿站 .....	15
语文是朕的皇后 .....	15
七、书海拾贝 .....	16
《中国最美的语文》 .....	16
八、健康随行 .....	18
5 种果蔬披“毒皮”，千万不能带皮吃! .....	18
九、心灵小憩 .....	20
两则故事，改变一生 .....	20
十、要言妙道 .....	22



# 一、校长新年致辞

## 谢校长在新年联欢会上的致辞

尊敬的各位领导、各位家长、老师们、同学们：

大家上午好！

首先要感谢大家的光临！

感谢老师们、同学们一个月的准备！才有今天精彩的节目。

2015年即将过去，同学们在学校快乐成长，又长大了一岁，老师们的辛勤耕耘、努力



工作，同学们学会了很多知识，懂得了很多做人的道理。在各级领导的关心和家长的支持下，全体教师共同奋斗，学校的各项工作顺利开展，出色的完成了教育教学任务，实现了高考升学 100%和就业 100%的“双百”任务。今年，最让我们全体师生感到自豪的是，6月24日，国家主席夫人彭丽媛和比利时王后来到我们学校参观，欣赏了同学们的才艺展示，我们向尊贵的客人展现了学校的特色和教育教学活动成果，客人对学校的办学成绩高度赞赏，王后高度称赞中国政府对听障儿童的关爱，对中国政府高度重视残疾人工作给予充分肯定。我们为 国家争得了荣誉。

2016年即将到来，期待各位领导一如既往的关注我们，一如既往的关心听障儿童的成长，我们将继续以爱育爱、不言放弃、无私奉献、无怨无悔、团结协作、全力以赴，把学生培养成为对社会“有用的人”和“有作为的人”。

最后，我代表学校所有干部祝大家在新的一年里，身体健康、家庭幸福、万事如意！

谢谢大家！

2015年12月31日



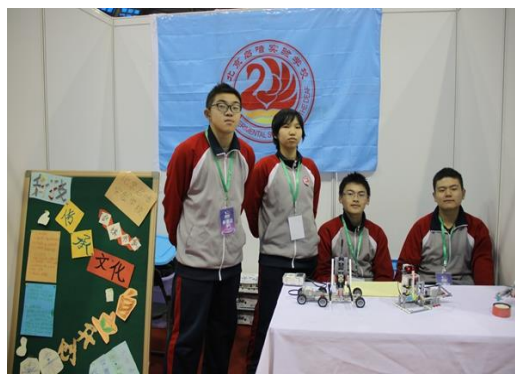
## 二、校园之声

### 北京启喑实验学校学生参加北京市机器人大赛

12月5日至6日，北京启喑实验学校初中部4名学生郭佳宁、张鹏瑞、方世希、赵建礴参加了2015年北京市机器人大赛的工程挑战赛项目。

比赛时间为两天，第一天抽题制作作品，第二天评审答辩。比赛过程中，4名学生紧张而热烈地进行着讨论，研究主题表现内涵。经过集体讨论，形成了“科技传承文化，自立开创未来”的主题，包括：一个手握毛笔能写字的机器人，一个会敲鼓的机器人，一个会拉二胡的机器人。借助三个机器人来表现传统文化中的书法、琴鼓等技艺，表现了书法养人、琴音润人，表达我们要利用科技传承文化。同时，学生们也认为，聋人虽然身有残疾，有听力障碍和语言困难，但要以自立的态度去学习知识与传统文化，热爱科学与技术，这样才能更好地开创未来美好的生活！

经过合理分工、紧张，学生顺利完成了作品制作和展板布置。在评审阶段，三位专家分别对学生作品给予了关注和问询，在答辩之后，三位专家评委都对学生的作品和设计给予了较高的评价和认可。最后，全体学生家长进入比赛场地进行参观、交流，现场气氛热烈，很多学生及家长都对我校学生作品很感兴趣，纷纷驻足观看。





## 启喑实验学校三项科研课题获区“十二五”优秀教育教学成果一等奖

在北京市西城区“十二五”教育教学优秀成果评选工作中，经专家评审、西城区教育委员会审批，北京启喑实验学校三位老师参评的课题研究成果均获一等奖。他们是李智玲老师承担的研究课题《新课程背景下初中聋生书面语表达能力发展研究》、吕强老师承担的研究课题《影响聋生英语单词记忆的因素与干预研究》和陈甜天老师承担的研究课题《建构主义学习理论在高中聋校文学作品阅读教学中的应用研究》。

## 老年的朋友来相会——启喑退休教师新年团聚会

12月16日，在北京启喑实验学校举行了退休教师新年团聚会，近五十名退休教师“回家”参与活动。

活动于下午一点三十分准时开始，校长谢爱明、书记于文红参与活动，办公室主任王秋阳担任主持工作。校长在讲话中介绍了学校办学情况，并解释了全年退休教师工资变化，最后还介绍了近期学校发生的重大事件。退休老师们听的很认真，并频频点头表示赞同。

领导讲话之后，苗凌琳、孙丽生、王惠敏三位老师带领大家一起演唱了由《年轻的朋友来相会》改变的歌曲《老年的朋友来相会》。老师们唱的铿锵有力，场面颇为壮观。

最后，大家一起参观了校园，并感慨学校变化很大，办学条件令人羡慕。大家临走时，依依不舍，并相约明年再聚。





## 北京启喑实验学校第五届艺术节暨 2016 新年文艺汇演圆满落幕

12月31日上午，北京启喑实验学校在西城文化馆举行了一年一度的新年文艺汇演，今年的主题是“融合 快乐 感恩 圆梦”。

北京市教育委员会基础教育二处特教专员张琳、中央组织部机关团委书记李红颖、新街口街道工委书记陈振海、中国残疾人艺术团助理团长李文倩、北京市残疾人联合会教育就业部冷新雪、西城区残疾人联合会副处级调研员白云良、西城区残疾人劳动就业服务所所长温小龙、西城教委中教科副科长李蕾、西城教委校外办公室芦炳杉、新街口西里一社区书记尹蕾等领导嘉宾出席了此次盛会。学校还邀请了普校的师生、家长一起观看演出。



谢爱明校长在新年贺词视频中，首次全程使用口语、中国手语相结合的方式总结了学校 2015 年各项工作取得的成绩，并代表全体领导班子成员、行政干部向全体师生、社会各界、各级领导表达诚挚的谢意和新年祝福。

演出共由 23 个节目构成，聋生喜闻乐见的表演形式——舞蹈、手语歌（诗）、话剧、小品、魔术、武术等贯穿其中，精彩不断。北京四中的学生与聋生一起表演了舞蹈《舞动青春一起来》，并献上了自己的节目《赶圩归来啊哩哩》助兴。多才多艺的教师们带来了舞蹈《春暖花开》、《丝路花雨》、小品《求职》。聋健同台、师生同台，彰显了“融合”理念；视频短片回顾了学生在校“快乐”成长的点点滴滴；当十几个初中生勇敢的站在舞台上用不那么清楚的嗓音合唱了《好大一棵树》时，现场许多嘉宾、老师为孩子们勇气和执着感动的流下了眼泪，这群孩子“圆梦”了；演出在一群天使般可爱的孩子带来的“感恩”手语歌《送给老师的一首歌中》圆满结束。

整台演出，学生和老师既是演员又是观众，现场协调有序，节目精彩纷呈，为启喑一年的工作画上了完美的句号。2016 年，全体启喑师生必将再接再厉，共创新的辉煌！





## 三、他山之石

### 怎么上好一节课？

一节好课有许多要素，需要教师与学生相互配合、共同演绎。对于教师而言，科学有效的教学策略是上出一节好课的重要因素，那么如何上出一堂好课呢？上好好课的秘诀又是什么？跟大家分享十个策略。

#### 策略一 好课要满足三个条件

##### ● “双主互动、多维联系”

成都市某所小学，通过“智慧Hi课堂”，实现教师与学生的高度互动，向社会展示了精彩的电子课堂教学，整堂课在师生的亲密互动中完成，收到了社会的广泛好评。课堂教学可以让教师与学生、学生与学生、学生与教材、学生与多媒体等辅助资源互动联系，从而使教与学达到高度和谐，实现课堂活动的快乐、高效、优质。

##### ● 适应现实

教师除了要关注知识目标的学习与生成，还要在培养学生的学习能力、应变能力和考试能力方面下功夫。在这种基础上，河北某县的一所中学为了帮助学生更好地面对应试，专门开展了专题讲座帮助学生适应考试，取得不错的成效。

##### ● 为学生的未来生存发展提供帮助

四川地区一所中学，通过建立全市首个“数学实验室”辅助教学，让学生可以利用该平台自主推算各类结论，甚至验证自己的猜想，这种方法很好地拓宽了学生的思维能力，帮助学生适应社会快速的发展。教师在引导学生学习书本知识的同时，更要培养学生思维、交流、表达、组织等方面的综合能力。

#### 策略二 好课要做到四个改变

从传统课堂到新课堂，应该出现以下改变：

##### ● 改变教师观念

教师的思想决定课堂教学方式，因此，改变教师思想是课堂教学改革成功的重要因素。

##### ● 改变课堂教学结构

郑州市一所小学通过开展全体教师会，通过方案引领、经验介绍的方式继续推进“小组合作学习”课堂模式探讨，取得了一定的成效，成果也得到了社会初步的肯定。教师应该让学生进行科学的自主、合作、探究学习。自主学习的前提





是学生的充分自学，合作学习需要通过小组内部的充分交流来实现，探究学习的重点是知识学习和应用练习。

### ●改变教学工具

课堂教学应以“三案”（学案、题案、师案）为抓手，让学生有法可依、有题可练。学案指的是学生学习的指导方案，重在目标解读、方法指导、习惯培养；师案指的是教师教学的指导方案，重在教学过程的预设和生成；题案指的是学生知识达标的训练方案，重在知识点训练、问题设计目的说明、解题思路指导。陕西地区某教委通过召开了课博会，展现自己在课堂教学的改革成果，受到了其他地区学校和教师的争相观摩，呈现了“全面开花”的态势。

### ●改变学习内容

知识学习要立足于教材，将知识学实、学准；教师要引导学生拓展课本知识，将课内知识与拓展知识有机衔接；学生要落实知识学习点、线、面、体的整体联系，构建知识树和知识体系；课堂教学要重视学生对学习方法、思想方法的总结提炼。

## 策略三 好课要建构体验模式

学习即体验，没有体验的学习不是真正的学习。为帮助学生进行体验式学习，教师可以构建体验式“6411”课堂教学模式。“6411”指的是“六步”“四查”“一为本”“一中心”。

六步：导学、自学、互学、展示、检测、拓展；

四查：课堂教学的四次学情调查；

一为本：以教师的专业发展为本；

一中心：以学生的全面自主发展为中心。

北师大惠州附属学校在三大主科上开展“好课建构体验”的模式，分别通过“语文单元整体建构式学习扩大阅读量、数学丰富课堂教学形式发现数学之美、英语主题阅读教学注重语言运用”等方式，让老师通过丰富多彩的教学形式引导学生发现的学习的魅力，提供了更加适应学生学习的学习环境。

## 策略四 好课要彰显不同风格

不同的学科有不同的学科特点，不同的教师有不同的教学风格，不同的学习内容有不同的学习方法，不同年龄段的学生有不同的学习能力和接收能力。鉴于此，在课堂教学模式的基础上，教师可以结合学生的年龄特点和学科特点，自主探索新授课、阅读课、作文课、复习课、试卷讲评课等不同课型的流程和模式，形成自己的课堂风格。在这种理念的倡导下，重庆的一所学校以“教学开放周”



的形式让家长们参与到教学生活中，通过同课异构的方法向家长们展示了不同的化学课教学风格，充分调动了学生的积极性与主动性，收到了听课家长与学生的一致好评。

### 策略五 好课要有精彩的导学

课堂教学的导入环节，如同拉开的大幕，要让学生一眼就看到精美的景色；犹如乐章的序曲，要让学生一开始就受到强烈的震撼。教师在进行课堂导入环节要注意以下几点：确定学习内容和学习目标；告知学生学习的重点难点；给学生一些指导性学习建议；告知学生对学习时间的要求；简单解读学案要点，让学生根据自身能力解决学案中的问题等，让学生能够更好地体验到课堂的魅力所在。

### 策略六 好课要有安静独立的自学

在自主学习环节，学生应该独立学习教材及相关文本资料，要以学案为抓手，以问题为主线，对自学过程中的问题进行标注，为互学讨论环节打好基础。只有学生学习的自主性得到激发和提高，才会有学习的主动性和创造性。因此，教师要学生高效独立地进行自主学习，从而达到最佳的学习效果。某校大力开展“翻转课堂”，强调学生的自主学习能力，不仅自己要学会，而且还可以在课堂上跟其他同学讲出一个知识点或分享自己的学习体会，继而老师再做讲解和指导，使得学生学习和分享两不误。（网校）

### 策略七 好课要有互动

互动指的是学生的相互学习、合作学习、探究学习。互动的目的要明确、重点要突出：互动重在检测自学效果，重在解决自学中存在的疑难问题，要根据具体的学习情况。具体来说，就是学生之间进行学习帮扶，学生合作、探究的过程，既是解决自学中存在问题的过程，也是发现新问题、探究新问题、解决新问题的过程。互动学习能够培养学生发现问题、研究问题、解决问题的能力，还能够帮助学生提高创造力。内蒙古巴彦淖尔市一座中学利用“同频互动课堂”，两个学校的学生积极互动、踊跃参与，回答问题时相互竞争、相互补充，在轻松活泼的教学氛围中，度过了愉快的四十五分钟。虽然一个在县城，一个在农村，但同频互动课堂让他们实现了教学的零距离沟通。

### 策略八 好课要有形式多样的展示

展示是呈现自学、互学成果的环节，分为小组展示和班级展示。展示环节能够吸引学生参与，激发学生学习兴趣，提高学生的各种能力，教师应有创造性地



设计各种展示活动，打造活跃、愉悦的课堂气氛。上海市一所中学创新课堂展示形式，让老师实验性地将一节英语课在录播室内进行，而全区的同行们则可以通过微信观看到老师上课的直播视频，并且可以即时发表点评，进行评课。“把老师授课现场搬到微信平台进行实时直播，据我们了解，国内还未曾有先例”，该所学校的老师如是说。这种展示方式在理论层面上让家长也可以参与进来，而学校也能通过方方面面的声音，有针对性地进行提高、改进。

### 小贴士

展示不是记流水账，一定要抓住重点、突破难点，一般应关注以下几个环节：

**答疑。**“小教师”解答展示中出现的疑难问题，回答其他学生的质疑。

**提问。**“小教师”设计问题，让似懂非懂的同学加深印象。

**点评。**教师要对展示的学生进行评价，点评的学生也要有自己的观点。教师点评时要注意归纳要点、总结规律，还要指导学生的点评方法，比如抓疑问、抓规律、抓本质等。

**辩论。**学生点评后，如果出现不同观点，教师要抓住时机，让学生进行辩论。通过辩论，学生之间会反复问答，从而进行思维碰撞，不断加深理解、纠正错误。

**精讲。**教师进行讲授、讲解、提炼、归纳。精讲可以在学生展示的同时进行，也可以在学生全部展示完成之后进行。在此基础上，教师还要结合课堂实际把握随机生成，让生成成为重要的教学资源。

## 策略九 好课要有精炼准确的检测

检测环节是为检验学习目标、验收学习效果而设计的，是课堂教学中非常重要的环节。

课堂检测的形式灵活多样，可以是组内结对互查，也可以是小组长检查或抽查部分学生，还可以是小组之间相互检查。检测环节的问题设计，可以是题案中预设的课内练习题、达标检测题，也可以是临时生成的问题。在检测时间的安排上，可以集中检测，也可以穿插在教学环节之间进行。

## 策略十 好课要有知识的拓展

拓展环节是为了使学生对所学知识进行总结和延伸。

教师与学生要先对学习内容进行总结，通过课堂小结这一环节，让学生明确课堂学习究竟要落实哪些重要问题、核心问题以及应该掌握哪些学习方法。课堂小结时，教师要引导学生抓住重点、突出难点、归纳要点。此外，教师还要布置课外阅读，让学生结合学习内容，进行延伸阅读、拓展知识。



## 四、美文欣赏

### 你简单，世界就简单

#### 一

夏风习习的傍晚，我们踏上了开往上海的列车。安顿下来后，女儿开始摆弄魔方，翻过来，掉过去，玩得不亦乐乎。我掏出一本泛黄的旧书，打发漫长而寂寥的时光。

书翻到一半，我被一阵争吵声打断。抬头一看，女儿正在和对面的外国小朋友说话。大概是为玩魔方发生了争执，语言不通，声音又大，听起来像在吵架。

我走过去，轻声喝道：“把玩具收起来。”女儿正玩在兴头上，哪里听得进去。

外国夫妇望着我，友善地笑了笑，嘴里叽哩咕噜地说着什么。我茫然地摇摇头，愣是一句没听懂。不过，看他们的手势，似乎是在说：孩子之间的问题，由她们自己处理。

过了一会儿，传来阵阵欢快的笑声。女儿在教外国小朋友玩魔方，每对好一个平面，两人就牵着小手欢呼、大笑，雀跃不已。

这一路上，她们一起玩魔方、分享零食，竟成了好朋友。两人互换纸片，纸片上面用不同的语言写着各自的名字。外国夫妇还在女儿的粉颊上，留下了香甜的吻。

天刚蒙蒙亮，我和女儿站在月台上，跟他们挥手道别。

那个霞光万丈的清晨，因了这一场相逢而馨香满怀。我也由此懂得，微笑是一种世界语，可以拉近心与心的距离。

#### 二

穿行在周庄古镇，路过一家很有特色的银饰店。店内摆放着项圈、手镯、发簪等饰物，雕工细腻，古朴雅致。我的目光越过琳琅满目的饰品，落到了缠枝莲图案的苗银手镯上。

跟卖银饰的女人讨价还价，最终以68元成交。我将镯子戴在手腕上，掏出一张百元钞付账。女人伸手在腰包里摸索一番，讪笑着对我说：“找不开钱，我去换一下。”女人踏着青石板路，朝巷子里走去。

我守在原地等候，几分钟过去了，不见女人的踪影。

导游在一旁催促：“快点跟上，不要掉队。”同行的朋友提醒说：“她或许想你等不及，故意拖延时间。你再拿她一个镯子不就结了嘛。”我无奈地笑着轻轻摇了摇头。

我跟随团队走过沈厅，踏过双桥，沿着水巷向前走去。忽然听到身后有人在喊：“小妹，等一等。”我转过身，看到了她——银饰店的女人。



她额头上渗出细密的汗珠，双手掐腰，一边喘着粗气一边说：“跑了几家店铺才换开，回来就不见你了。这是找你的32元，数一数吧。”

“我以为……”话刚出口，我不好意思地笑了。她爽快地接话道：“哪能呢，不能坏了这里的声誉。”

我被一种感动包围着，心里漾起淡淡的欢喜，不仅为32元钱的回归，更为那一份善良与诚信。

她的言行如一滴水，折射出这个古镇的品质。相信多年后的某个黄昏，我还会想起这里诗意的风景——小桥，流水，人家。

### 三

香雾缭绕的普陀山上，我与一朵花邂逅了。那是一朵神奇的三色花，层层叠叠的瓣，鹅黄色的蕊，在乱草丛中静静地绽放。

我久久凝视，被它的美丽所吸引。恐怕最高明的画师在它面前，也要自惭画工拙劣，难以描绘它的风雅。

我想摘下这朵花，风干后制成书签，让它淡淡的芳香伴我读书。这样一想，我竟兀自笑出了声。

正欲抬脚，草丛里传来一阵窸窣窣的声响。我循声望去，只见一条墨绿色的蛇吐着红色的信子，在草丛间游动。我吓得脸青唇白，惊出一身冷汗。

我呆立在那里，连大气都不敢喘一下。我、一朵花、一条蛇，在短短几分钟内，进行了一场心灵的对话，且达成共识——互敬互让，互不相扰。

我没有惊动蛇，蛇也不曾伤害我，当然，那朵花继续在山野之间，接受阳光雨露的滋养。

我们总是抱怨世界太复杂，其实许多时候是我们的心湖被“自私”的橹搅乱了，起了波澜，失去了原有的清澈与宁静。

冰心先生曾说：如果你简单，那么世界也就简单。我想，人与人之间，人与动物之间，人与植物之间，都需要彼此尊重、相互依存，才能构成一道和谐自然的美景。





## 五、名人演讲

### 柠檬汁人生观

——李嘉诚汕头大学演讲

同学们：

大家好！

我成长的年代，香港社会艰苦，是残酷而悲凉的。那时候没有什么社会安全网，饥饿与疾病的恐惧是强烈迫人。求学的机会不是每一个人的权利，贫穷常常像一种无期徒刑。今天社会前行，新的富足为大部分人带来相对的缓冲保障，贫穷不一定是缺乏金钱，而是对希望及机遇憧憬破灭的挫败感。

人生的过程中尽管不无遗憾，但我学到最价值连城的一课——逆境和挑战只要能激发起生命的力度，我们的成就是可以超乎自己所想像的。

很多人害怕可上升的空间越来越窄，一辈子也无法冲破匮乏与弱勢的局限。我理解这些恐惧，因我曾经一一身受。没有人愿意贫穷，但出路在哪里？

七十年前这问题每一个晚上都在我心头，当年十四岁时已需要照顾一家人，没有接受教育的机会，没有可以依靠的人脉网路，我很怀疑只凭刻苦耐劳，和一股毅力，是否足以让我渡过难关？我们一家人的命运是否早已注定？纵使我能餬口存活，但我有否出人头地的一天？

我迅速发现没有什么必然的成功方程式，首要专注的是，把能掌控的因素区分出来。若果成功是我的目标，驾驭一些我能力内可控制的事情是扭转逆境十分重要的关键。我要认清楚什么是贫穷的枷锁，我一定要有摆脱疾病、愚昧、依赖和惰性的方法。

比方说，当我发觉染上肺结核病，在全无医疗照顾之下，我便下定决心，对饮食只求营养不求喜恶、适当地运动及注重整洁卫生，捍卫健康和活力。此外，我要拒绝愚昧，要持恒地终身追求知识，经常保持好奇心和紧贴时势增长智慧，避免不学无术。在过去七十多年，虽然我每天工作十二小时，下班后我必定学习，





告诉你们一个秘密，在过去一年，我费很大的力气，努力理解进化论演算法里错综复杂的道理，因为我希望了解人工智慧的发展，以及它对未来的意义。

无论在言谈、许诺及设定目标各方面，我都慎思和严守纪律，一定不能给人器惰脆弱和倚赖的印象。这个思维模式不但是对成就的投资，更可建立诚信；你的魅力，表现在你的自律、克己和谦逊中。

所有这些元素连接在一起功效非凡：它能渐渐凝聚与塑造一个成功基础，帮助你应付控制范畴以外的环境。当机遇一现，你已整装待发，有本领和勇气踏上前路。纵使没有人能告诉你前路是什么一道风景，生命长河将流往何方，然而，在这过程中，你会领悟到邱吉尔多年的名言：“只要克服困难就是赢得机会。一点点的态度，但却能造成大大的改变。”

生命抛来一颗柠檬，你是可以把它转榨为柠檬汁的人。要描绘自己独特的心灵地图，你才可发现热爱生命的你、有思维、有能力、有承担、建立自我的你，有原则、有理想、追求无我的你。

把柠檬



榨成



柠檬汁



## 六、开心驿站

### 语文是朕的皇后

——一个高一孩子的周记



#### 周记：

语文是朕的皇后，虽然朕几乎从来不翻她的牌子，可她的地位依然是那么的稳固；英语是朕的华妃，朕其实并不真正爱她，只是因为外戚的缘故总要给她家几分面子；数学是朕的嫔妃，那年杏花微雨，也许一开始就是错的；体育是朕的纯元皇后，那才是心中的挚爱；至于政治，历史，地理，生物这些卑微的官女子，朕理都懒得理她，到底是谁让她们入宫的！

#### 班主任回复：

老奴三年来战战兢兢、夜不思寐，只为圣上即日面对高考来袭时不至于措手不及，失了往日威风。皇后乃是一宫之主，虽说自幼便与皇上相识，仍需日日沾顾，不可与之疏远；华妃虽是外戚，但时下举国内外以华妃为尊，请圣上务必思忖为善；甄妃敏锐聪颖，若能日日眷顾必能助圣上一臂之力；政治，历史，地理，生物这几位贵妃贵人，圣上更需雨露均沾，高考一战，须靠得这几位主子出力…至于纯元皇后，请圣上听老奴一言，斯人已矣，留于心中有个念想即可～～

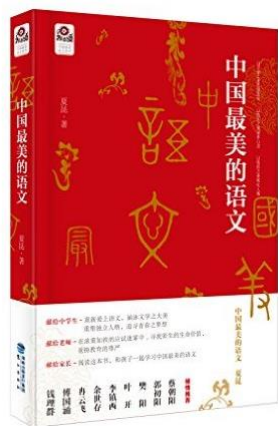






## 七、书海拾贝

### 《中国最美的语文》



#### 【推荐理由】

以文学之美充盈生命

以音乐之美滋养心灵

以电影之美教化人情

中学生阅读这本书，会重新爱上语文，涵泳文学之大美；重塑独立人格，追寻青春之梦想

家长阅读这本书，会和孩子一起学习中国最美的语文

老师阅读这本书，会在浓重如铁的应试迷雾中，寻找师生的生命价值，重铸教育的尊严钱理群流沙河傅国涌冉云飞余世存李镇西叶开樊阳郭初阳蔡朝阳

#### 【内容简介】

高中三年，困难的科目是语文？

如何把属于学生的时间还给学生？

孩子不读书，作为语文老师的家长怎么办？

如何去给孩子选书，如何帮助孩子在课堂外学好语文？

夏昆，史上非常忙的高中语文教师，在他的课堂里，孩子们不仅学习语文，还鉴赏诗词、音乐、电影，甚至吉他、骑游、动漫……他说，所有的目的，是以文学之美充盈生命，以音乐之美滋养心灵，以电影之美教化人情。他也用这些来陪伴家里自己的孩子们。他坚守“真实教育”的初心，只为追寻智慧与美。沉淀自己二十年中学语文的教学经验，夏老师在这本书中，为您讲述中国最美的语文，爱上美的语文，就会成长为好的人。

#### 【作者简介】

夏昆，七零后，早生一年就成六零后，本想做音乐，因考了师范而只好当老师，毕业后开始教一群七零后。现在成天跟一群零零后厮混，于是发现教育里浪漫的事就是孩子长大我变老。爱看电影，爱听音乐，有时间也写字。写了不少文章，出了几本书，多染指教育、历史、音乐、电影、诗词，其实想出的不是



书，而是专辑。

### 【精彩书评】

★夏昆和他的朋友们是一群“永远都走在路上”的教育行动者。

——钱理群

★教室是什么？有人筑之以为牢房，有人戮之以为屠场；而夏昆老师所在的教室，歌之而成音乐厅，咏之而成诗园，静观沉思而成电影院。

夏老师的教室里，有林木的叹息、早晨的颜色。从这间教室里走出来的年轻人，会有蓝色的血和星球的世系。

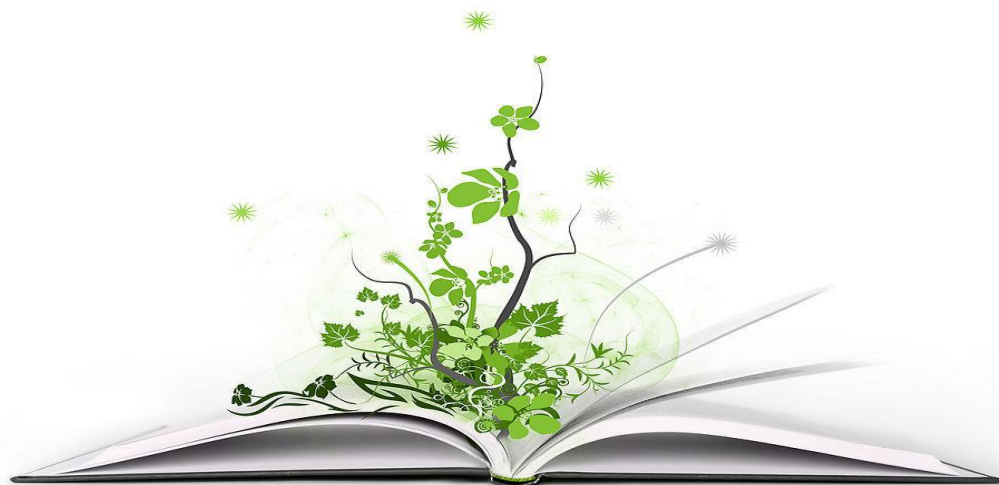
——郭初阳

★男人应该是博学、宽容、幽默、有品位、有责任感的，我希望我们班的男孩子们三年后能够成为这样的人；女人应该是美丽、温柔、善良、知性的，我也希望我们班的女孩三年后能够成为这样的人。

——《把男孩教成男人，把女孩教成女人》

★我们的语文是美的，美在艺术，美在思辨，美在独立，美在分享，也美在师生的互相陪伴与共同成长。

——《美好的语文，要珠，也要椽》





## 八、健康随行

### 5种果蔬披“毒皮”，千万不能带皮吃！

果蔬皮能不能吃？什么果蔬的皮可以吃，哪些又不能吃？这些问题大家可能都有自己的看法，但是这5种果蔬千万不能带皮吃，不能吃、不能吃、不能吃!!!

#### 红薯皮

红薯皮含碱多，食用过多会引起胃肠不适。呈褐色和黑褐色斑点的红薯皮是受了“黑斑病菌”的感染，能够产生“番薯酮”和“番薯醇”进入人体将损害肝脏，并引起中毒。中毒轻者，出现恶心、呕吐、腹泻，重者可导致高烧、头痛、气喘、抽搐、吐血、昏迷，甚至死亡。此外，烤红薯连皮吃有致癌风险。



#### 土豆皮

土豆皮中含有“配糖生物碱”，土豆里含有配糖生物碱，这种有毒物质几乎全部集中在土豆皮里，尤其是已发绿和长芽的部分。其在体内积累到一定数量后就会引起中毒。

有些人喜欢用带皮土豆烧牛肉，煮熟的土豆皮仍然存留着配糖生物碱。如果大量食用，可引发呕吐、头晕、腹泻等症状。由于其引起的中毒属慢性中毒，症状不明显，因而往往被忽视。



#### 银杏皮

果皮中含有有毒物质“白果酸”、“氢化白果酸”、“氢化白果亚酸”和“白果醇”等，进入人体后会损害中枢神经系统，引起中毒。另外，熟的银杏(银杏食品)肉也不宜多食。



#### 柿子皮

柿子未成熟时，鞣酸主要存在于柿肉中，而成熟后鞣酸则集中于柿皮中。

鞣酸进入人体后在胃酸的作用下，会与食物中的蛋白质起化合作用生成沉淀物—柿石，储蓄毒素，





引起多种疾病。

### 荸荠皮

荸荠常生于水田中，其皮能聚集有害有毒的生物排泄物和化学物质。另外，荸荠皮中还含有寄生虫，如果吃下未洗净的荸荠皮，会导致疾病。此外，需要提醒大家，荸荠皮中含淀粉较多，糖尿病患者应慎食。



### 清洗果蔬的小技巧：

#### 1、皮可食用类果蔬

如：苹果、桃子、西红柿和西葫芦等。

清洗方法：在自来水下搓洗 30—60 秒。顽渍可用蔬菜刷或手指擦洗。但桃子等较软水果不宜用力搓洗，以免破皮。

#### 2、剥皮食用类果蔬

如：西瓜、哈密瓜等瓜类、橙子和香蕉等。

清洗方法：用蔬菜刷或者未使用过的牙刷，在自来水下刷洗表皮 30—60 秒。尽管此类水果的皮一般不直接食用，但是水果往往经过多人之手，表皮（特别是褶皱处）难免会染上细菌。而剥皮或刀切的时候，果蔬皮上的细菌就可能趁机而入，进入果肉。

#### 3、成串类果蔬

如：各类浆果和葡萄等。

清洗方法：将成串果蔬去除茎后，放入漏勺，然后用自来水喷嘴冲洗至少 60 秒。

#### 4、叶类果蔬

如：菠菜和莴笋等。

清洗方法：剥去外层的老叶子，用凉水冲洗 30—60 秒。然后晾干水分。即时是售前清洗过的绿叶果蔬，烹饪前也最好用水冲洗一下。





## 九、心灵小憩

### 两则故事，改变一生

#### 故事一

清朝末年，在一个小镇上，王氏家族和胡氏家族两家世代为敌，两户人家只要一碰面就会动起手来。

一天晚上，王虎与胡一从市集里走出来，倒没有开打，两人一前一后走在小路上，保持着距离，互不理睬。

天色渐渐暗了，走着走着，突然王虎听见前面的胡一“哎呀”一声惊叫，原来他掉进黑暗的溪沟里了。

王虎看见后，连忙赶上前去，心想：“无论如何总是条人命，怎能见死不救呢？”

王虎隐隐约约看见胡一在溪沟里挣扎。急中生智的王虎连忙折下一段枯枝，迅速将枝梢递到胡一手中。

胡一被救上岸后，感激地说了一声“谢谢”。

然而，胡一猛一抬头后发现，原来救自己的人居然是仇家王虎。胡一怀疑地问：“你为什么救我？”

王虎说：“为了报恩。”

胡一听了更为疑惑：“报恩？恩从何来？”

王虎笑着说：“因为今夜在这条路上，只有我们两人一前一后行走。刚才你遇险的时候，要不是你的一声‘哎呀’，第二个坠入溪沟里的人一定是我。所以，我哪有知恩不报的道理。因此，要说感谢的话，理当先由我说。”

此时，王虎与胡一的双手紧紧地握在一起了。

俗话说“冤家宜解不宜结”。一个人要想取得事业上的成功，光靠自己的力量是不行的，光靠朋友的力量是不够的。

那些过去与你是竞争对手的人，只要你可以包容，再大的仇恨也能消融，再多的朋友都可结交。





## 故事二

明武宗正德初年，安徽商人王善到四十岁还没有儿子。有个看相的人，看人的祸福非常准确。他一看见王善就忧愁地说：“你还没有儿子吧？”王善说：“是的。”看相的人说：“你不但会没有儿子，而且到了十月，更有大灾难。”

王善认为他的话很灵验，急忙到苏州去收取财货，然后回去。

当时正值梅雨季节，河水猛涨，不能行船，只得暂时住在客店内。到晚上时，天空放晴，他到河边去散步，看见一个少妇投河自尽。他马上对船夫说：“谁能救起这个人，我出二十两银子。”船夫纷纷去救，终于把少妇救了起来。他便把二十两银子给了船夫。

王善问少妇为什么要寻短见，少妇回答说：“我丈夫外出做工，我在家中养了一头猪，准备用来偿还田租。昨天把猪卖了，不料收的钱全是假银子。既怕丈夫回来责骂我，再加上家中贫困，就不想活了，因此便投河自寻短见。”王善非常同情她，问一他头猪值多少钱后，便给了她双倍的钱。

少妇回家时，在路上遇到丈夫，便哭着把这件事告诉了他。丈夫非常怀疑。晚上，夫妻俩一起到旅店去找王善，想问个究竟。到旅店时，王善已经关门睡觉了。丈夫叫妻子敲门。王善问是谁，回答说：“我是今天投河的那个女人，特来致谢。”

王善厉声说：“你是个少妇，我是个孤身的外乡人，晚上怎么能随便见面呢？快快回去！如果一定要来，明天早晨与你丈夫一同来。”

丈夫的疑惑一下子便消除了，诚恳地说：“我们夫妇都在这里。”王善便披上衣服起来。当他刚刚走出房门时，只听房中“轰”地一声。他们惊慌地进去一看。原来店房的后墙因久雨而倒塌，床铺已被压得粉碎。他这时如果不起床，肯定要被压死。这对夫妻感叹不已，道谢后便离去了。

王善在回家的路上，又遇到那个看相的人。他一见到王善就惊奇地说：“你满脸荫德相，一定是做了有大善事。不仅免除了灾难，而且将获得不可限量的福报。”后来王善果然一连生了十一个儿子，其中有两人登第。

王善一直活到九十八岁才去世。

现在人都浮躁，有的人听天由命，有的人觉得一切事情都在自己智谋中。忙忙碌碌，其实还是都在命运里打滚。费尽心机得来的，还是命里有的。倒白辛苦一场。命里不该有的，费尽心机也守不住。

如果真想改变命运，也不是没有办法。这世上还真有一种转运珠，它的名字叫：行善积德。



## 十、要言妙道

- 1、生活是一面镜子。你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。
- 2、活着一天，就是有福气，就该珍惜。当我哭泣我没有鞋子穿的时候，我发现有人却没有脚。
- 3、人生是个圆，有的人走了一辈子也没有走出命运画出的圆圈，其实，圆上的每一个点都有一条腾飞的切线。
- 4、命运掌握在自己手中。要么你驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定你是坐骑还是骑手。
- 5、在实现理想的路途中，必须排除一切干扰，特别是要看清那些美丽的诱惑。
- 6、放弃该放弃的是无奈，放弃不该放弃的是无能，不放弃该放弃的是无知，不放弃不该放弃的是执著！
- 7、你把周围的人看作魔鬼，你就生活在地狱；你把周围的人看作天使，你就生活在天堂。
- 8、如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼，烦恼都是自己内心制造的。
- 9、一杯清水因滴入一滴污水而变污浊，一杯污水却不会因一滴清水的存在而变清澈。
- 10、无论你觉得自己多么的了不起，也永远有人比你更强；无论你觉得自己多么的不幸，永远有人比你更加不幸。