



北京启喑实验学校

# 校刊

2016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：李智玲

# 目录

一、书记新学期寄语 .....	2
新学期，实现你的学年之梦 .....	2
二、校园之声 .....	3
学前康复部召开期末家长会 .....	3
学前康复部期末教研活动 .....	3
启喑小学任课教师微课培训 .....	4
关注儿童听力健康：启喑“爱耳日”宣传活动 .....	5
我校教师参加北京市聋校青年教师基本功展示活动 .....	6
英国国家之星学院校长来访 .....	7
三、他山之石 .....	8
中国学生发展核心素养 .....	8
四、美文欣赏 .....	11
相遇春天 .....	11
五、名人演讲 .....	13
做自己才快乐 .....	13
六、开心驿站 .....	16
逼疯老师的小学生作文 .....	16
七、书海拾贝 .....	17
宇宙之书 .....	17
八、健康随行 .....	19
教师十大养生食物，一定记得吃！ .....	19
九、心灵小憩 .....	23
给生活一个拐弯 .....	23
十、要言妙道 .....	24



# 一、书记新学期寄语

## 新学期，实现你的学年之梦！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

你们好！

今天是丙申猴年的元宵节，在开学的第一天，我在这里代表学校的党政工团给大家拜个晚年：祝大家在新的一年里一切顺利，梦想成真。



2016年，新的一年，新的起点，新的学期，新的收获。我希望老师和同学们都能在这个学期里实现自己的一个学年之愿。

高三即将毕业的你，也许会有一个“高考好成绩”的愿望，那就让我们脚踏实地，一个大学一个大学地征战，我相信你们有了三年高中的潜心准备，今年的春季征战一定会有一个好的回馈。平常心、尽全力、懂取舍这是面对挑战能制胜的三个妙计，希望你们能收好、用好。

职高学生的你，也许早就有一个“就业好工作”的愿望，那就让我们把老师教的本领一招一式地熟练起来，一个证书一个证书的考取，我相信，每一个证书都会证明你曾经的努力，都会向用人单位说明你拥有的能力。细观察、勤动手、肯琢磨是学习任何一种技能不可或缺的三个要素，希望你们早重视，勤实践。

就要升入新年级的你，也许都有一个“早点长大”的愿望，那就让我们从点滴做起，“长大”不是不用听叮嘱了，而是将小时候听到的叮嘱一件件变成了自觉的习惯，是用一件件守规矩的事让师长们放心地放手，让你们自由地飞翔。所以，同学们，要用心去听师长们的叮嘱，一点点照着去做，努力做好，很快你就会发觉自己已经慢慢长大了。

最后，我想说，我和所有的老师一样，每日在启喑的校园里，看着你们从学前班到小学，从小学到初中再到高中和职高，总有莫名的感动：能够和你们相遇在学生时代，见证你们的成长，于我们是一种荣幸，我们很是珍惜，希望你们也能珍惜。谢谢！

（北京启喑实验学校书记 于文红 2016.2.22）





## 二、校园之声

### 学前康复部召开期末家长会



2016年1月21日，2015-2016学年度第一学期即将结束之际，学前康复部召开主题家长会。主要将学期初，学期末聋幼儿听力评估、语言评估、学习能力评估情况及在学校的生活情况向家长进行反馈。此次家长会采取集体和个别反馈相结合的方式进行。会议中班主任向家长汇报了一个学期幼儿在校学习和活动情况；生活老师就养成教育和家长进行了沟通并有针对性的提出教育建议；个训教师一对一的就评估结果进行反馈，并提出训练建议；部门主管就部门管理，今后教育教学的设想与家长进行畅谈。通过沟通，家长们了解了孩子的成长，孩子的进步，对老师们对孩子们的付出给予高度评价。

（沈晓东）

### 学前康复部期末教研活动

1月21日上午，学前康复组的全体老师在学前沈晓东主任的带领下就期末评估工作做了一次深入的总结与研讨。

活动中老师们从专业的角度对每一个聋幼儿的期初与期末评估结果进行了对比性的评价。通过评估数据可以看到每一个聋儿在听能与语言发展方面都有各自的进步。例如王晨宇小朋友，经过一个学期的在校学习与训练，孩子的听能水平正正提升了2级。

在研讨与总结中，老师们也发现了一些问题，在今后的工作中老师们要加强学习提高专业素养，在教育教学中减少手语的使用，关注孩子的语言发展，提高聋幼儿的沟通能力。（沈晓东）





## 启喑实验学校举行 2015-2016 学年第二学期开学典礼



2016年2月23日，北京启喑实验学校召开了第二学期开学典礼。在典礼上于文红书记给同学们做了新学期致辞，在讲话中于书记分别给学生们提出了新学期的希望和嘱托，给面临参加高考的高三学生献了三条妙计“平常心 尽全力 懂取舍”，

希望他们能够带着这三条妙计去迎战高考，取得好成绩，考上理想的学校；给职高三的同学概括了熟悉技能的三要素“细观察 能动手 肯琢磨”，希望他们尽快的融入到社会实践中，在工作中得到肯定，早日找到好工作；对在校的其他学生于书记也提出了“用心听，努力做”的叮嘱，希望他们从点滴做起，做一个让老师和家长都放心的好孩子。

## 启喑小学任课教师微课培训

3月1日下午，利用教研组活动时间，启喑学校小学部组织了全体任课教师的微课培训暨启喑杯教学比赛启动仪式。活动分为两个部分：首先由教学主任高华组织老师们分成三个小组，对3个微课进行学习和讨论，共同总结出制作一个好的微课应具备的因素；然后由学校电教组高战荣老师为老师们介绍微课制作的方法和途径——“手把手教你做微课”。通过本次培训，老师们了解了制作微课的几种方法途径，还知道了如何能够把微课做得更科学更精美。







## 关注儿童听力健康：启喑“爱耳日”宣传活动

3月3日下午，西城区残疾人联合会与北京启喑实验学校合作，在校园内举行了第17次全国“爱耳日”宣传活动。北京市残疾人康复服务指导中心副主任刘锦、西城区残疾人联合会副理事长陈宝利，以及启喑实验学校谢爱明校长和于文红书记出席了活动。

今年“爱耳日”活动主题为：“关注儿童听力健康”。谢爱明校长在活动上讲到：我校是一所对听障儿童进行学前康复、义务教育、高中学历教育和职业教育的全日制学校。在教育教学中教师注重听障儿童的听力补偿和听能发展，为听障儿童健康成长贡献力量。学校有专职听力康复训练教师来维护学生的助听设备，提供及时的听力服务。听障儿童是需要社会关注的群体，学校一定坚持服务育人，完善配套设施，优化教学管理，把全市唯一专为听障儿童提供教育的学校办出特色、办出水平。



宣传活动后，北京高天音乐心理健康研究中心的教师首次为10名听障儿童上了一堂音乐治疗课。课堂上学生伴随教师弹奏有节奏的乐曲去拍手、跺脚、辨别乐器声音来源，在轻松活跃的气氛中对听障儿童的注意力起到了训练作用，激发听障儿童的听能。



北京启喑实验学校长期在爱耳护耳、安全科学用耳方面的宣传中发挥着积极作用。自2015年9月开始，校听力中心对全校二百多名学生的听力状况，佩戴助听器增益情况进行了普查。通过普查，了解学生使用助听器的情况，并提出使用建议，同时在征得家长同意的情况下，对有问题的助听器进行调试。

在以往的“爱耳日”中，学校无偿为社区居民检测听力，对社区内老人进行听力预约服务。



## 我校教师参加北京市聋校青年教师基本功展示活动

3月8日、9日，我校七位教师参加了北京市特教中心组织的北京市聋校青年教师基本功展示活动。



（万艺老师 一年级语文）



（房彪老师 六年级体育）



（陈凌云老师 七年级语文）



（陈甜天老师 高三语文）



（李若南老师 高二数学）



（刘洋老师 九年级计算机）



（王毅老师 高三美术）



（评委）





## 英国国家之星学院校长来访



3月10日下午，英国国家之星学院校长 Kathryn Rudd OBE 女士和校长助理 Fiona Voysey 女士到访北京启喑实验学校，谢爱明校长、邱平副校长和刘发茂校长助理热情接待了外宾。



国家之星学院是位于英国英格兰的一所特殊教育学校，和欧洲、非洲的多个国家的机构开展合作，开发课程，培养特殊教育人才。此次希望通过“英国职业教育领导力发展项目”与中国特殊教育学校开展交流合作。

北京启喑实验学校校长谢爱明向来宾介绍了学校基本办学情况，双方就我校职业教育的课程设置、就业方向和政策保障等问题展开了深入的交流和探讨。外宾参观了学校的美术、心理、听力语言康复等专业教室，看望了学前康复部的小朋友。正在上工艺和缝纫课的学生将亲手制作的中国结和具有浓厚中国特色的旗袍酒衣、玩具赠送给了外宾。Kathryn Rudd OBE 女士还饶有兴致的与职高学生一起学习包饺子。

两校在办学方面拥有共同之处。可能的话，今后可以建立校际联系开展交流与合作。







## 三、他山之石

### 中国学生发展核心素养

（征求意见稿）

研制中国学生发展核心素养，根本出发点是全面贯彻党的教育方针，践行社会主义核心价值观，落实立德树人根本任务，突出强调社会责任感、创新精神和实践能力，促进学生全面发展，使之成为中国特色社会主义合格建设者和可靠接班人。



学生发展核心素养，是指学生应具备的、能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力，

综合表现为9大素养，具体为社会责任、国家认同、国际理解；人文底蕴、科学精神、审美情趣；身心健康、学会学习、实践创新。

**一、社会责任。**主要是个体处理与他人（家庭）、集体、社会、自然关系等方面的情感态度和行为表现。

1. 诚信友善。重点是自尊自律，诚实守信；文明礼貌，宽和待人；孝亲敬长，有感恩之心；热心公益和志愿服务等。

2. 合作担当。重点是积极参与社会活动，具有团队合作精神；对自我和他人负责；履行公民义务，行使公民权利，维护社会公正等。

3. 法治信仰。重点是尊崇法治，敬畏法律；明辨是非，具有规则与法治意识；依法律己、依法行事、依法维权；崇尚自由平等，坚持公平正义等。

4. 生态意识。重点是热爱并尊重自然，与自然和谐相处；保护环境，节约资源，具有绿色生活方式；具有可持续发展理念和行动等。

**二、国家认同。**主要表现为个体对国家政治制度、核心价值理念、民族文化传统等方面的理解、认同和遵从。



5. 国家意识。重点是了解国情历史，维护民族团结、社会稳定和国家统一；热爱祖国，认同国民身份，对祖国有强烈的归属感；自觉捍卫国家尊严和利益等。

6. 政治认同。重点是热爱中国共产党；理解、接受并自觉践行社会主义核心价值观；具有中国特色社会主义共同理想，有为实现中华民族伟大复兴中国梦而不懈奋斗的信念和行动等。

7. 文化自信。重点是了解中华文明形成的历史进程；承认和尊重中华民族的优秀文明成果；理解、欣赏、弘扬中华优秀传统文化和社会主义先进文化等。

**三、国际理解。**主要表现为个体对国际动态、多元文化、人类共同命运等方面的认知和关切。

8. 全球视野。重点是具有开放的心态；了解人类文明进程和世界发展动态；关注人类面临的全球性挑战，理解人类命运共同体的内涵与价值等。

9. 尊重差异。重点是了解世界不同文化；理解、尊重和包容文化的多样性和差异性；积极参与多元文化交流等。

**四、人文底蕴。**主要是个体在学习、理解、运用人文领域知识和技能等方面表现的情感态度和价值取向。

10. 人文积淀。重点是积累古今中外人文领域基本知识和成果；掌握人文思想中所蕴含的认识方法和实践方法等。

11. 人文情怀。重点是以人为本，尊重、维护人的尊严和价值；关切人的生存、发展和幸福等。

**五、科学精神。**主要是个体在学习、理解、运用科学知识和技能等方面表现的价值标准、思维方式和行为规范。

12. 崇尚真知。重点是学习科学技术知识和成果；掌握基本的科学方法；有真理面前人人平等的意识等。

13. 理性思维。重点是尊重事实和证据，有实证意识和严谨的求知态度；理性务实，逻辑清晰，能运用科学的思维方式认识事物、解决问题、规范行为等。

14. 勇于探究。重点是有百折不挠的探索精神；能够提出问题、形成假设，并通过科学方法检验求证、得出结论等。

**六、审美情趣。**主要是个体在艺术领域学习、体验、表达等方面的综合表现。



15. 感悟鉴赏。重点是学习艺术知识、技能与方法；具有发现、感知、欣赏、评价美的意识和基本能力；具有健康的审美价值取向；懂得珍惜美好事物等。

16. 创意表达。重点是具有艺术表达和创意表现的兴趣和意识；具有生成和创造美的能力；能在生活中拓展和升华美，提升生活品质等。

**七、学会学习。**主要表现为个体在学习态度、方式、方法、进程等方面的选择、评估与调控。

17. 乐学善学。重点是有积极的学习态度和浓厚的学习兴趣；有良好的学习习惯；能自主学习，注重合作；具有终身学习的意识等。

18. 勤于反思。重点是对自己的学习状态有清楚的了解；能够根据不同情境和自身实际，选择合理有效的学习策略和方法等。

19. 数字学习。重点是具有信息意识；有数字化生存能力；主动适应“互联网+”等社会信息化趋势等。

**八、身心健康。**主要是个体在认识自我、发展身心、规划人生等方面的积极表现。

20. 珍爱生命。重点是理解生命意义和人生价值；具有安全意识与自我保护能力；掌握适合自身的运动方法和技能，养成健康的行为习惯和生活方式等。

21. 健全人格。重点是能调节和管理自己的情绪；有积极的心理品质，自信自爱，坚韧乐观；积极交往，有效互动，建立和维持良好的人际关系等。

22. 适性发展。重点是能正确判断与评估自我；依据自身个性和潜质选择适合的发展方向；有计划、高效地分配和使用时间与精力；具有达成目标的持续行动力等。

**九、实践创新。**主要是学生在勤于实践、敢于创新方面的具体表现。

23. 热爱劳动。重点是具有积极的劳动态度；广泛参加各种形式的家务劳动、生产劳动、公益活动和社会实践；具有动手操作能力等。

24. 批判质疑。重点是具有好奇心和想象力，敢于质疑；善于提出新观点、新方法、新设想，并进行理性分析，做出独立判断等。

25. 问题解决。重点是善于发现和提出问题；有解决问题的兴趣和热情；能依据特定情境和具体条件，选择制定合理解决方案；具有创客意识，能将创新理念生活化、实践化等。





## 四、美文欣赏



### 相遇春天

春天来了，天气转暖，心情也随之变得明媚起来，就连文字，也少了伤感，多了些阳光的味道。

很早就想换上春装，用春的色彩装点自己，让经历了严冬洗礼的心，也走在春天的行列里，生活，原本就是千般滋味，即便是忙碌和琐碎，也会平淡中收获着喜悦，入心入眼的，都是一些细微的情意。

一句岁月静好，温柔了时光，也表达了内心对美好的期盼，其实保持生命最自然的状态，用心去感知生活，你想要的也都会抵达，就像即便我不想念春天，春天也会在辗转中如约而至。

拉开春的帷幕，看春如诗如画，春天的山是充满生机的，春天的风是柔柔的，春天的小溪是欢快的，春天的原野是辽阔的，春天的孩子是无忧无虑的，春天里没有忧伤，只有遇见的喜悦，与蓝天白云遇见，与花儿遇见，与你遇见，这样的春天，让人怎能不喜爱。

一年之计在于春，在春的原野上畅想，想夏的繁花，秋的收获，冬的蕴藏，用一支充满希望的笔，将生活中的缺憾悄悄画圆，感恩生命，一些美好便可直抵入心。

喜欢春天，因为春天里有阳光，有花香，有鸟鸣，还有那久违的温暖，也许是因为自己原本就不是个明媚的人，心中，总会有淡淡的惆怅与忧伤，为生活的起落，为聚散离合。其实，世间一切烦恼，都源于太在乎了，若学会不那么在意，又有什么能让心负累？有缘即往无缘去，一任清风送白云，其实窗外，春天已经来临。

在繁忙的奔波中，最美的时刻，便是一个人的寂静安宁，推开窗，如能与三月桃花邂逅，听得一树花开，更是盈馨香满怀，始终相信，这世上，与谁相逢，与谁相知，都是缘份，总有一个人，不早不晚的路过，用深情落款，写下一行行明净的字，如溪水清澈，如柳枝新芽的清新，在岁月的素笺上，为你书写生命冷暖，书写光阴情长。春回，从心底便长出温暖的根须，如看一颗树，抽新芽，有花开，一年更胜一年。

春天是心灵放牧的季节，找一个晴好的天气，放下所有的牵绊，只把心交给三月的草香，让阳光照亮心中的每一个角落，让清风轻拂脸庞，心底有泉水在浅



唱，荡涤这一路的尘埃，眼里是姹紫嫣红的美丽，寻一缕芬芳，唤醒所有对美好的渴望，生活，最难得的是拥有一份好心情，若生命是一棵树，也只有在阳光的沐浴下，才能苍翠挺拔，枝繁叶茂。

记忆中的春天，总是太匆匆，刚刚新芽初绽，转眼便桃红柳新，也许是因为太爱这个季节了，便希望能留住它前行的脚步，将杨柳细细，桃花灼灼入诗入画，可春仿佛要去赴一场花开的盛宴，总是不肯做过多停留。

春天像一个小姑娘，不必精心装扮，便可清新可人，春像一个顽皮的孩子，阳光洒脱，充满活力，春天里，每一朵花开，我都细细聆听，每一缕新意，我都妥贴收藏。

春面不寒杨柳风，春天的风，总是柔柔的，吹来了燕子，吹醒了桃花，那轻盈的脚步，总能唤醒一些记忆，多少春日花事，被时光轻描淡写，明媚春光里，那个花明天净的女子，在为谁轻倚栏杆，画弯眉？那个温润如玉的少年，于竹林深处，为谁吹笛到天明？梨花似去年，花雨随风而落，唯有相思，被写意成春天里的一抹蛾黄，诉说着心中的眷恋。

生命的百转千回里，总是期待着一知一遇，然而，有些遇见，就如这早春黄昏的短暂，浮光疏影，一掠而过，爱如烟花，却美的让人心动，依如当初你，如约而至的脚步，心上事，即便输给了时光，有些情意，也会比岁月更长，阳光暖暖的午后，将过往的点点滴滴在阳光下晾晒，那些心心念念，依旧很美丽，总是相信，远方，依然住着我的欢喜，即便不在眼里，却停留在心上，你来或不来，我依然，风日晴好。

或许，走在通往春天的路上，便是走在追求美好的途中，生命中最美的风景，终是要有人陪着赏的，纵然有过伤痛，亦是无悔曾经的付出与执着，总想，做个两袖清风的过客，可这一路上，总会盈如水的眷恋满怀，总有那么多的牵绊于心，浮华尘世，烟火生活，庆幸的是，无论这一路风霜雪雨，还是艳阳高照，我们从不孤独，人生路上，不求圆满，只求心安，花开花落总关情，一切很美，只因有你。

一个人，走在陌上，揽清风入怀，与一树花开不期而遇，如邂逅一个人，一段过往，多少暗香浮动，不必言说，我知春风懂我意，你看春深花似海，最美的遇见，便是生命中的春天。





## 五、名人演讲

### 做自己才快乐

——台湾著名漫画家蔡志忠在《开讲啦》第172期的励志演讲稿

我始终认为人没有梦想，就像蝴蝶没有翅膀。我的一生都是梦想，然后实现梦想。因为我认为一个人，要选择自己最拿手，最喜欢的事物，然后全力以赴，把它做到极致，没有不成功的。就算是卖一份米粉汤，或是做漫画家、建筑师，都是一样。人的意志力，人心里面的想法，是很重要。你可以用心告诉自己，使自己的身体执行心的命令。其实无论是追一个女朋友，或让一本书畅销，或是拿亚洲桥牌冠军，都一样。你要告诉奖杯，说我要带你回去，然后要乖。当然在出发前，要先把奖杯拿回来摆的位置，先清理好。就像娶老婆，要先把新房准备好。所以从一开始就像这样设定。



我们在小事上都做得很好，但在大事上，就像人生，处理得很差。就像如果明天要去搭十点钟的飞机，那从这里到首都机场需要一个钟头，所以一个钟头以前要抵达机场，那么八点要抵达机场，七点你要坐在车子上，轮子在动，六点你要起床，我们做任何小事都办得到。但是一生好像没有人这样想过，我所有的事情都是从小就开始思考。三岁半到四岁半，我想了一整年，四岁半决定画画一辈子，九岁台湾流行漫画，所以我就立志成为职业漫画家，15岁我就成为职业漫画家。当然这个需要父母配合。所以我能够成为漫画家，完全要感谢我活在对的地点，对的时间。因为我出生之前，我们的父母死了六个小孩，我是战后出生的第一批小孩。所以父母没有望子成龙，所以让我可以选择自己最喜欢的。

我在家里大概跟父母生活了十五年，我的印象中我们家里没有问句。例如中秋节有人送了一盒月饼，我不需要问妈妈说，妈妈我可以吃一个月饼吗？你把六个都吃了就是了。就像我还没有上小学，只要跟父母说，妈妈我要去彰化看电影，就好了，不是问她可不可以，但是要天黑以前要回来，所以我们家所有的事情都是自己决定。就像我四岁半决定画画一辈子。十五岁我初中二年级，接到台北出





报社寄来的信，说我可以成为职业漫画家，我就跟我妈妈说，我明天一大早要去台北，她就说，你要跟你爸爸说一声。我爸爸平常不太讲话的，所以吃过晚饭，他坐在长廊的藤椅上，我走到他后面，说爸爸，我明天要去台北。他就说去干吗？我说去画漫画。他说找到工作了吗？我说找到了。他就说那就去。我没有走到他前面，他也没有回头看我。第二天一大早，我就拎着皮箱到台北了。后来我得了十大杰出青年奖，我请他来观礼，我上台致词辞的时候，就拿起奖杯，说今天会得到这个奖，完全要感谢我的爸爸，因为他没有让我去读数学补习班，没有让我去读英文班，让我可以选择自己画漫画。谢谢爸爸。

我的父母选择让我自由做自己，选择自己的职业，得到很大的好处，所以我也把这个传给我的女儿。因为每个小孩是要住在明天的屋子，今天没有能力造屋。就像我的父亲在乡下，他怎么能够指导一个要在都市里面打拼的蔡志忠？就像我没有去过美国，可是我知道要在美国念大学的我的女儿。所以能够教的就是，家里永远支持你，跌倒自己站起来。像我的女儿英文考100分，美术考100分，数学考38分，我一点都不在乎。我说你在哭什么，我说不在乎。她就哭得更厉害。后来她数学还考0分。我就说“哇，真是太厉害了”，有选择题、是非题，还能考0分，真的是不简单。就像走过一公里地雷区，连一颗都没踩中。她说不要笑我，不要笑我。我说怎么笑你？是偶像，所以我就请她吃牛排。我认为一个人不需要样样都学，你要很早就选择自己一生的职业。就像李娜她打网球，最后英文也非常好。所以我们先选择自己最拿手的事物，全力以赴。其他相关的，它自动会水到渠成。

我的女儿叫蔡欣怡，欣就是快乐的样子，怡是快乐的心情。在我女儿很小的时候就问她，你以后想当什么。她第一个决定就是，她一定不当漫画家，因为她觉得漫画家非常无聊，每天都坐在书桌上画画。我说那你要当什么？她说要当设计师。我说那要设计什么？她说很多啊。我说举例证明。然后她就说，为什么汉堡要圆的？为什么三明治要三角形的？然后我就说这样很好，你要开始去搜集准备的资料。所以她很小就很有想法，后来她要求要一个人环游半个地球。她妈妈不肯，但是我们家是自由投票，两票对一票，通过。所以她从温哥华，自己坐飞机到日本东京，没有行程的，然后自己住饭店，自己做山手线、新干线，去迪斯尼乐园玩。然后去东京、浅草、日比谷，然后一个礼拜后再到台湾，然后再到香港。我



在香港打(桥牌)亚洲杯,然后再回到台湾,再回到温哥华。唯一的就是我在日本替她订了饭店,其它都自己安排。所以从此她就非常的果敢。

而她十七岁去面试学校,有四个大学说通过,然后她还每个学校去看,是旧金山大学比较好,还是洛杉矶的学校,还是纽约的学校比较好。我跟她都一致同意在市区的学校最好,在山上的学校就是不好。所以后来她选择了洛杉矶的一个学校。后来她又读了,她花了五年念了两个大学。所以我认为父母要是望子成龙,望女成凤,不是去要求他,而是去完成他的梦想。就像每个小孩都是箭,父母是弓,弓的责任就是帮助箭要去箭的地方。所以我不是放纵她。就像有的人问说,你这样教养你的女儿,你知道将来会怎么样?我说我不知道。不过我知道她一辈子始终非常快乐地做自己。像我每一年,从她两三岁开始都告诉她,我说你是我的女儿,我是你的爸爸,无可选择。就像她是我左手小拇指,我是她的全部,无可选择。所以你无论做了什么事,要我处理,请第一时间告诉我,我一定是全球70亿人最乐意帮助你的人。

我很早就开始看书,我跟别的漫画家比较不一样,我知道漫画就是内容,内容就是王道。我认为一个漫画家一定要看书超过一般人的一百倍。我一生看过两万本书,其中当然有八千本漫画书。

我36岁银行里面有220万,有三栋房子,我就立志这辈子不要再切割任何一分一秒去换取任何钱,要把这一辈子拿来去做有意义的事。所以我结束掉自己开了七年的动画公司,一个人到日本画诸子百家。在这里我要鼓励各位同学,就是我们生命其实是有限的,我们要来这辈子不是要来换取名利,换取财富,这些都带不走的。成功就是我们做出了什么事情,是让多少人获益,而这件事情使我们的名字附着在上面。例如王之涣写了“白日依山尽,黄河入海流。欲穷千里目,更上一层楼。”王之涣的名字因为这一首诗而附着在一起,他已经留名一千年,肯定可以留名一万年。我现在立志就是要在有生之年,画一百本英文翻译的,当然也有中文的漫画。所以不要低估了自己的一生,人生是实现,完成自己的梦想。很多人又说,你这一辈子画了很多,工作了很多,不会辛苦吗?我说才怪。我一辈子虽然每天工作十六个钟头,其实我连一分钟都没有工作,我都是在享受。

所以总归一句话,做自己真好。谢谢!

**Just be yourself!**



## 六、开心驿站

### 逼疯老师的小学生作文

1、今天下雨了，我看见王丽娜没带伞，我想今天是学雷锋日，于是我把李小小的伞拿给了他，然后和她一起开心地回家了。

**老师评语：**

**李小小是怎么回家的？**

2、我今天看到一个老大娘口袋里掉出了4张500块钱，我马上捡起来还给老大娘，老大娘问我叫什么名字？我转身对老大娘说，我叫红领巾，雷锋叔叔是我的偶像。

**老师评语：**

**4张500块钱，下次带给老师开开眼界。**

3、今天是雷锋日，我拾金不昧，在公园捡到一亿元钱，全部都是10块钱的，有一本语文书那么厚，我把钱交给警察叔叔，受到了表扬。

**老师评语：**

**你的语文书真够厚的了。**

4、为了贯彻党和班主任的号召，今天哥哥和我一起去处公处婆家搞卫生，处公处婆都夸我们两个很乖。

**老师评语：**

**你家方言真有趣，怎么把“外公外婆”叫“处公处婆”？**



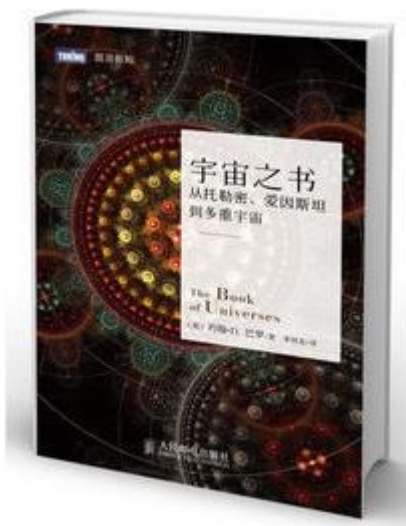


## 七、书海拾贝

### 宇宙之书

#### 【内容简介】

头上的星空，自古以来就激发着人类无尽的好奇和想象。为了解释我们所见的宇宙，从亚里士多德、托勒密、哥白尼、牛顿、康德到爱因斯坦，再到现代学者对爱因斯坦宇宙学方程组的艰难求解，人们提出了各式各样的理论，描述了种种面貌不一的宇宙。有的以地球为中心，有的以太阳为中心；有的宇宙空空如也，有的则如瑞士奶酪般；有的反复膨胀又收缩，有的则永远在膨胀；有的其中的自然常数也会发生变化，而有的则允许时间旅行，回到过去……



而在最新的多重宇宙论中，可能的宇宙不只限于理论，而是真实的存在，数量更数不胜数，其中的自然法则可能各不相同。哥白尼告诉我们，我们的行星并不是宇宙的中心。而现在，我们也许不得不承认，就连我们的宇宙也不是宇宙的中心。

同时，对于宇宙的追问不只是个科学问题，也会涉及哲学问题。宇宙是随机的，还是设计的，怎么恰恰允许星系、恒星、行星、生命乃至你我的出现？我们会是生活在一个虚拟现实的宇宙中而浑然不觉吗？

身为知名的宇宙学家和科普作家，作者将在这本宇宙之书中带领我们回顾历史，追踪现代天文学的前沿进展，纵览“奇异得超乎我们想象”的万千宇宙。



#### 【作者简介】

约翰·D. 巴罗(John D. Barrow)，生于1952年，英国剑桥大学应用数学与理论物理学系教授，研究领域涉及宇宙学、天体物理、引力理论、天体粒子物理等，发表有四百多篇学术论文。1986，他和弗兰克·梯普勒合著的《人择宇宙原理》(The Anthropic Cosmological Principle)成为该主题的经典著作。他



见证了宇宙学自 20 世纪 70 年代末以来的进展，目前正活跃于宇宙学的前沿领域。

### 【推荐理由】

猴年伊始，世界最具爆炸性的科学新闻无疑是美国科学家 2 月 11 日宣布第一次直接探测到引力波的存在。引力波是爱因斯坦广义相对论实验验证中最后一块缺失的“拼图”，它被直接探测到是现代物理学新的里程碑。由于引力波的探测十分困难，百年来，对引力波是否存在充满争议，甚至连其预言者爱因斯坦对其是否存在也曾动摇过。

宇宙自古以来就激发着人类无尽的好奇和想象。唐诗宋词，留下多少星空佳句？明清小说，讲述了一个个星空神话故事。爱丁顿、霍伊尔、霍金，英国有许多一流的宇宙学家。他们中很多人都非常喜爱且擅长撰写科普作品。剑桥大学应用数学与理论物理学系教授约翰·D.巴罗的科普名著《宇宙之书——从托勒密、爱因斯坦到多重宇宙》，带领我们追踪现代天文学的前沿进展，纵览“奇异得超乎我们想象”的宇宙。这是一部宇宙学发展史，诉说了从亚里士多德、托勒密、哥白尼到爱因斯坦，从古至今，人们对于我们所在宇宙的无尽探索。这是对宇宙学现代理论的全面介绍，梳理了人们从爱因斯坦场方程中得到的种种奇异的宇宙现象，拨开引力波的百年迷雾。

**读《宇宙之书》，让科学流行起来！**





## 八、健康随行

### 教师十大养生食物，一定记得吃！

教学是很件辛苦的工作。不少教师讲课经常会讲到喉咙肿痛，写板书时也容易被粉尘呛得难受，长时间对着电脑对眼睛伤害大，熬夜批改作业、写教案又经常要久坐，导致颈椎、腰椎、肩膀疾病。正因如此，教师一定要注重自我保健！除了在日常里要有锻炼计划，还可以在饮食方面着手哦。

那么，教师防范职业病，平时应该吃什么好呢？下面就为您推荐专门针对老师职业特点的十大养生食物，在忙碌的工作中，这些食物可以带给你美好的一天。

#### 一、雪梨——关键词：护嗓，防癌

雪梨，它被称为“百果之宗”。因其鲜嫩多汁，酸甜适口，所以又有“天然矿泉水”之称。能生津、润燥、清热、化痰甚至解酒，冰糖蒸梨是我国传统的食疗补品。可以滋阴润肺，止咳祛痰，对嗓子具有良好的润泽保护作用。功效强大又制作简单。



而且由于梨里所含的胡萝卜素、维生素 B2、维生素 C 等还具有一定的防癌抗癌作用。需要注意的是慢性肠炎、胃寒病、糖尿病患者忌食生梨。

#### 二、罗汉果——关键词：养声润肺，化痰止咳

罗汉果被人们誉为“神仙果”，具有清热解毒、化痰止咳，养声润肺，去除口臭之功效，而且对用嗓过度等引起的声音嘶哑、咽干口渴等效果尤佳。并且可调降血糖值，改善糖尿病。可保嗓子，还可用于肺火燥咳，咽痛失音，肠燥便秘等症状。可做果茶、粥、汤。



老师们在购买罗汉果时，可以选个大的、形状圆的，最好是摇不响，壳不破的。因为罗汉果需要烤干，所以一定要选择烤好的罗汉果，否则容易出现发霉生虫等问题。





### 三、豆浆——关键词：清肺化痰，健脑，调节血脂

豆浆含磷脂，能使教师的大脑活动机能增强，活跃思维，而且还有润燥、清肺化痰效果，非常适合教师长期饮用。附加作用是豆浆中含有类似人体的女性荷尔蒙，有助皮肤光滑白皙，也可维持体态。豆浆的不饱和脂肪酸高、纤维多，且卵磷脂可以健脑，并可调节血脂、增加钙和骨质密度。



除了传统的黄豆浆外，豆浆还有很多花样，定期更换不同口味的豆浆还可以平衡体内的所需哦。

### 四、银耳——关键词：提高免疫力，补脑补气

银耳，半透明，柔软有弹性，营养价值很高，被人们誉为“菌中之冠”。所含氨基酸中的酸性异多糖，能提高人体免疫力。它还具有补脾开胃，补脑提神的作用，是滋养性食品和补药。另外，银耳能提高肝脏解毒能力，起保肝作用；它对支气管炎也有一定疗效。教师如果脾胃不好，或者免疫力低下，都可以通过食用银耳一点补回好身体。



你还可以在煮粥、炖肉时放一些银耳，这样即可以享受美食，又能滋补身体。冰糖银耳羹，还有润肺美容之效。银耳能清肺热，故外感风寒时不要食用。

### 五、荸荠——关键词：开胃，清热，降血压

荸荠，又称马蹄、地栗、尾梨，原产印度。北方人视之为“江南人参”，既可作为水果，又可算作蔬菜，是大众喜爱的时令之品。肥大、嫩脆者最好。可生食，也可煮熟吃或当菜肴。有清热化痰、化湿祛痰、生津开胃、明目清音、消食醒酒等功效。所含的淀粉及粗蛋白能促进大肠蠕动，所含的粗脂肪增加了润肠通便的作用。



需要注意的是，脾胃虚寒及血虚者不宜食用，也不适宜在寒冷的冬季长期食用。



## 六、黑木耳——关键词：抗粉尘，清肺

教室里无处不在的粉尘总会溜进老师肺部，附着在黏膜小气道及肺泡。黑木耳还有较强的吸附作用，可清除胃肠道中的粉尘，防止粉尘对消化道的危害，经常食用利于使体内产生的垃圾及时排出体外。此外黑木耳具有益气强身、滋肾养胃、活血等功能，它能抗血凝、抗血栓、降血脂，软化血管，使血液流动顺畅，减少心血管病发生。使用黑木耳烹调菜肴，不仅菜式多样，具有香嫩爽滑、引人食欲之特点，而且有益于人体健康，是一种理想保健食品。



## 七、栗子——关键词：养胃，缓解腰肌劳损

很多老师都胃不好，而栗子可以帮帮忙，平日里食用它，对我们的胃特别有帮助。栗子，常常又被称之为板栗，是干果中的佼佼者。栗子味甜性温，主治脾胃虚弱、反胃不食。板栗中含有的多种微量元素能缓和情绪、抑制疼痛，有养胃健脾之功效。膳食辅以栗子，也有助于缓解腰肌劳损、腰腿部关节炎、消化功能减退、口角炎、舌炎等症状。



栗子所含的不饱和脂肪酸和多种维生素，对高血压、冠心病和动脉粥样硬化等疾病也有较好的预防和作用。

最好在两餐之间把栗子当成零食，或做在饭菜里吃，而不要饭后大量吃。因为栗子含淀粉较多，饭后吃容易摄入过多的热量，不利于保持身材。

## 八、小米——关键词：暖胃护胃，安神

小米粒小，色淡黄或深黄，质地较硬，制成品有甜香味。我国北方许多妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称。小米有滋阴养血、清热解渴、健胃除湿、和胃安眠、防治消化不良的功效，小米粥富含丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、微量元素和维生素，尤适宜食欲欠佳、肠胃不好以及贫血的人食用。





有教师反映，总是被失眠所困扰，那么从现在开始，每天都喝一碗小米粥吧！它不但健胃除湿，还可以和胃安眠，起到安神的作用。经常失眠、肠胃欠佳的老师不妨试试看。

### 九、樱桃——关键词：护脊，增强体质

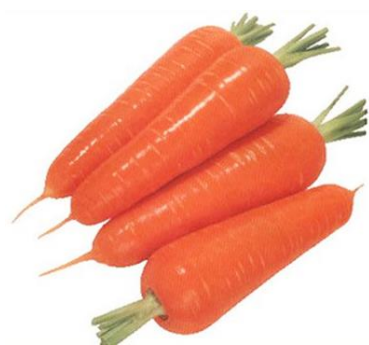
教师长时间伏案备课、批改作业，很容易导致颈背部不适及腰酸背痛。日常生活中要注意劳逸结合，加强锻炼。喝樱桃果汁可以缓解肌肉扭伤和肌肉过度疲劳引起的疼痛。此外常食樱桃可补充体内对铁元素量的需求，促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。



樱桃中的含钾量非常丰富，可以稳定心率、促进血液循环、保护心肌、神经和消化系统的政正常功能。可以改善低血压造成的头晕目眩现象，并协助人体处理体内废物，从而增强体质。

### 十、胡萝卜——关键词：增进消化，养眼，防粉尘

该怎么形容胡萝卜呢？它简直太棒了，从教师的干涩眼、抗疲劳到抗粉尘、助消化、增强免疫力，样样精通。胡萝卜中所含的胡萝卜素比白萝卜及其他各种蔬菜高出 30-40 余倍。丰富的β-胡萝卜素，有预防尘肺病发生的作用。胡萝卜素进入人体后，能在一系列酶的作用下，转化为丰富的维生素 A，它可以具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常，治疗夜盲症和眼干燥症等功能。胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用。胡萝卜的芳香气味是挥发油造成的。能增进消化，并有杀菌作用。







## 九、心灵小憩

### 给生活一个拐弯

一个朋友，在银行工作，事业有成，家庭和睦，但却过得不开心。此人在父母那儿是孝子，在妻子那儿是好丈夫，在儿子那儿是好爸爸，在单位是好同事，个个感叹，绝世好男人。

朋友却有说不出的苦，我不解，问他：“你是男的嫉妒，女的羡慕，还有什么好苦的。”朋友摇头说不知道。

后来，朋友开始恐惧上班，害怕待在家里，一见到钱就手发抖，直冒冷汗。

有一天，他找到了寺庙，想要出家。大师询问了他一番后，对他说：“山下有一个集市，集市里有一条很长的小巷，你去走，走完了再回来，记住了，要一直往前走。”

朋友照着大师的话做，来到山下，果然有一个集市，集市里有一条小巷。朋友没想什么，朝着小巷一直往前走。他走到第一个路口，发现有一家茶庄，里面的人正悠闲地喝着茶，他想去喝一碗，但咽了咽口水，又继续朝前走。走到第二个路口，他看见有几个小孩在踢足球，想上前去踢两脚，但伫立了一会，他又转身走了。

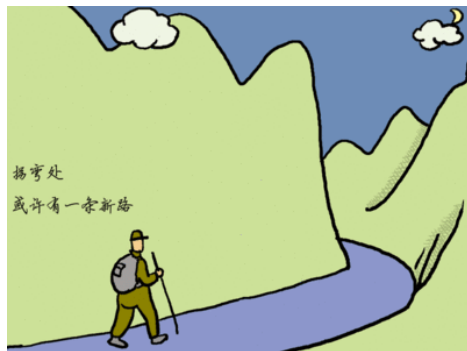
此后每走过一个路口，都会看见一件让自己怦然心动的事，但为了完成任务，他只好往前走，直到经过第七个路口，将小巷走完。回来后，大师问他：“你开心吗？”朋友摇头。朋友说：“我起初很开心，但走到最后突然很难过。”

大师说：“这就对了，你为了完成任务一直往前，这就是你不开心的原因，你应该学会拐一下弯，不要太执着于路怎样，而要看心怎样。”听了大师的话，朋友恍然大悟，作揖谢过大师，开开心心地下了山。

后来朋友竟辞去银行的职务，自己开了一个小茶馆，以前不喝酒的他，也时不时会约朋友去小酌几杯。不爱运动的他，竟花了不少钱买了一套装备，开始打球、健身、游泳了。去他家里做客，偶尔也会听见他跟妻子吵吵架，他完全变了一个人。朋友笑着说，他终于感受到了幸福。

原来，朋友这辈子为父母，为家庭活得多，为自己活得少。大学毕业，为了父母，他放弃了自己喜欢的工作选择了银行。结婚后，他戒了烟戒了酒，把时间全部花在工作 and 家庭上，而放弃了自己所有的爱好。所以，他虽然拥有成功的事业，幸福的家庭却感受不到幸福。

其实，生活就像那条小巷，与其带着烦恼朝前走，还不如爽快地来一个拐弯。在拐角处，也许一不小心就碰上幸福。





## 十、要言妙道

1、立志要如山，行道要如水，不如山，不能坚定，不如水，不能曲达；心境善，事事皆善，心境美，事事皆美；认的后半生是让前半生点亮的；痛苦是人生的拐杖，它使强者更强，弱智更弱；年轻时躺在玫瑰上，年老时就会躺在荆棘上；生活是一件平常的事情，哪有那么多传奇。

2、读书，不要想着使用，更不要有功利心。读书只为了自身的修养。邂逅一本好书如同邂逅一位知己，邂逅一个完美之人。有时心生敬意，有时砰然心动。仿佛你心底埋藏多年的话，作者替你说了出来，你们在时光深处倾心相遇的一瞬间，如临胜景，如沐春风，情投意合，心旷神怡。

3、怎样度过人生的低潮期？安静的等待；好好睡觉；锻炼身体，无论何时好的体魄都用得着；和知心的朋友谈天，基本不发牢骚，主要是回忆快乐的时光；多读书，看一些传记，增长知识，顺带还可瞧瞧别人倒霉的时候是怎么挺过去的；趁机做家务，把平时忙碌顾不上活儿都干完。

4、真正有学问的人，往往谦逊，不会逢人就教；真正有财富的人，往往低调，不会逢人就炫；真正有德行的人，往往慧心，不会逢人就表；真正有智慧的人，往往圆容，不会显山露水；真正有品位的人，往往自然，不会矫揉造作；真正有修为的人，往往安静，不会争先恐后。

5、和聪明的人交流，和靠谱的人恋爱，和积极的人共事，和幽默的人随性。人生若能如此，就是最大的幸福。

6、山有山的高度，水有水的深度，没必要攀比，风有风的自由，云有云的温柔，没必要模仿。你认为快乐的，就去寻找；你认为值得的，就去售后；你认为幸福的，就去珍惜。没有不被评说的事，没有不被猜测的人。不要太盲目追求一些东西，做最朴实的自己，依心而行，无憾今生。

