



北京启喑实验学校

校刊

2015年9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、学期寄语	1
铭记历史 缅怀先烈 珍爱和平 开创未来	1
心怀梦想 脚踏实地 努力做学生喜爱的老师	4
开学典礼教师代表发言	6
二、校园之声	7
北京启喑实验学校举行开学典礼	7
创客文化走进校园	7
奔跑吧，最强园丁	8
北京启喑实验学校庆祝第 31 个教师节暨教师表彰大会	8
出发吧，新力量	9
三、他山之石	10
教师之间听课听什么	10
四、名人演讲	13
我们为什么要上学	13
五、开心驿站	17
逆天的造句	17
六、书海拾贝	18
《爱的教育》	18
七、健康随行	23
10 种运动最消耗脂肪	23
八、心灵小憩	25
控制情绪，聪明做事	25
九、要言妙道	27

一、学期寄语

铭记历史 缅怀先烈 珍爱和平 开创未来

——开学典礼讲话

（北京启喑实验学校 校长 谢爱明）

尊敬的苏区长、陈书记、洪科长，
老师们、同学们，大家早上好！

今天天气很晴朗，风和日丽，我们怀着无比喜悦的心情开始了新学年的第一天。

今年是抗战胜利 70 周年，几天前，在北京隆重举行了庆祝抗日战争暨反法西斯战争胜利 70 周年活动，阅兵仪式上展示了我们国家的发展成果，展示了国家强大的实力，扬我国威壮军威，我们感到骄傲和自豪！



70 年前，1937 年 7 月 7 日夜晚，日本军队在卢沟桥附近演习时，借口一名士兵“失踪”，要求进入宛平城搜查，遭到中国守军第 29 军严辞拒绝。日军便向中国守军开枪射击，又炮轰宛平城，第 29 军奋起抗战。这就是震惊中外的七七卢沟桥事变。从此，日本帝国主义全面侵华战争开始，中华民族全面抗战也是从此开始。经过中国人民八年的浴血抗战，和世界反法西斯的战争，1945 年 8 月 9 日日本宣布无条件投降，1945 年取得反法西斯和抗日战争的伟大胜利。抗日战争期间涌现了无数可歌可泣的英雄人物，有军人，有普通的老百姓，有大英雄，也有小英雄。

今天，我们“**铭记历史 缅怀先烈**”，为了继承和发扬革命先烈的精神，我给同学们讲 2 个抗战小英雄的故事：

第 1 个是“小英雄雨来”的，抗日战争时期，晋察冀边区的北部有一个小村庄叫芦花村，12 岁的雨来就住在这个村子。雨来喜欢游泳，他的游泳本领可高了。后来雨来上了夜校，在夜校里他知道了“我们是中国人，我们爱自己的祖国”这句朴实的话语。

秋天，鬼子又开始扫荡。爸爸妈妈留下雨来一个人在家，雨来趴在炕上念识字课本，忽然听到街上有人跑的声音，雨来把书塞在怀里就往外跑。他刚迈出

门槛，就进来一个人。他抬头一看，是交通员李大叔，随后听见鬼子呜哩哇啦地叫。李大叔忙把他家的缸搬开，跑进地洞里，小雨来赶紧把缸搬回原处。雨来刚到堂屋，鬼子就硬闯了进来，把小雨来抓了起来。雨来为了掩护李大叔，他在敌人的引诱和严刑拷打下，坚强不屈，把敌人气得暴跳如雷，嗷嗷地叫：“枪毙！枪毙！拉出去！”这时河边响起几声枪响。

敌人走后，乡亲们来到河边寻找雨来，雨来的朋友铁头等几人都哭了，老人们含着泪，说：“有志不在年高。”铁头说：“我们沿着河沿往下找雨来的尸体吧！”就在这时突然水面上露出了一个小脑袋，还像小鸭子一样抖着头上的水。向岸上说道：“鬼子走了吗？”大家高兴的叫起来：“雨来没有死！雨来没死！”原来枪响以前，雨来趁鬼子不防备一头扎进河里，鬼子冲着河开枪时，雨来早就从水底游到远处了。

第2个是“小兵张嘎”的故事。有小兵张嘎的电影和电视剧，高中的同学可能有的同学看过。抗日战争时期，现在的河北白洋淀有个小男孩叫张嘎，他与唯一的亲人奶奶相依为命。奶奶为了掩护在家养伤的八路军侦察连长老钟叔，奶奶英勇地牺牲在日军的刺刀下，而八路军侦察连长也被敌人抓走了。为替奶奶报仇和救出老钟叔，嘎子历经艰辛，找到了八路军，当上了一名小侦察员。他配合侦察排长罗金保执行任务时，表现得勇敢、机智。在一次战斗中，他很聪明的缴获了敌人的一枝手枪。为攻打敌人岗楼，他的伤没有全好，偷偷离开养伤的老乡家，在归队的途中被敌人抓走了。当敌人拷问时，他英勇反抗，坚强不屈。在部队攻打岗楼时，他设法在里面放火，发挥了很好的配合作用，最终里应外合，把敌人全部消灭，救出了老钟叔，也替奶奶报了仇。

我觉得，小英雄雨来和小兵张嘎，都是不怕日本鬼子！聪明、机智、勇敢、坚强，不怕困难的小朋友，同学们对对不对啊？那我们平时难免会遇到一些困难，我们应该怎么办？我们生活在和平年代，我们应该想他们学习什么？请同学们想一想！我觉得小英雄雨来和小兵张嘎都有很多地方值得我们学习，同学们课余时间，可以去查资料学习。

还有很多抗日小英雄，比如潘冬子等等，时间关系就不在此介绍了。

同学们知道狼牙山五壮士吧。在9月3日阅兵仪式上，第一个英雄模范方队就是狼牙山五壮土方队。时间关系，也不详细介绍了。

还有，我们学校往南，新街口地铁红绿灯路口向南一直到白塔寺路口的南北向的这条路，叫什么路同学们知道吗？对，叫赵登禹路，赵登禹是一个人的名字，赵登禹就是一位抗日名将，是抗日殉国的第一位师长，他牺牲了，这条路是以他的名字命名的。要想知道更详细的故事，你们自己去寻找答案吧！

抗日战争期间，无数先烈献出了宝贵的生命，他们流血牺牲，才取得了抗战的胜利，才有我们的今天，今天我们生活在幸福的社会里，我们要好好学本领，热爱祖国，自立自强，将来报效祖国。

老师们、同学们，今天区领导、街道的领导、教委的领导，在百忙之中参加我们的开学典礼，带来了党和各级政府对我们全体师生的关心，体现了党和政府对我们全体同学无微不至的关怀！我们表示由衷的感谢！

老师们、同学们，刚刚过去的一学年，我们在西城教委的直接领导下，团结协作，求真务实，教育教学取得了丰硕的成果，一年来，老师们的辛勤工作下，同学们的综合素质和能力都有了很大的提高；职高的同学认真学习职业技能，在老师的努力帮助下，职高毕业生 100%找到了自己喜欢的工作；普高三的高考又取得了优异的成绩，100%升入大学学习。学校办学，体现了“做有用人，做为人”的理念。

昨天的成绩已经过去，在新的学期，我们全校师生将以十八大精神为指引，大力倡导社会主义核心价值观，以”尚德、尚学、自砺、自强“为校训，以“务实、勤奋、严谨、和谐“为校风，开拓新局面，让北京启喑实验学校无愧于各级领导的关怀、无愧于社会各界和各位家长的信任与支持。

老师们，开展素质教育、提高教育教学质量、保证学生安全，是我们的职责所在，在新的学期，我们要加强学习，进一步提高师德水平和业务能力，进一步增强教书育人的责任感。我们要一如既往关爱学生，精心备课，认真上课，提高课堂效益，为每一个学生的成长尽心尽力、尽职尽责。

同学们，在新学期，首先要遵纪守法，做遵守国家法律的好公民，做北京市的好市民，做遵守校规校纪的好学生。二是要爱祖国爱学校爱亲人爱老师爱同学，爱护公物，勤俭节约；三要是讲文明懂礼貌，尊敬师长、尊敬长辈。四要时刻注意自身安全，保护自己，使自己健康成长。

老师们，同学们，让我们踏着抗日英雄之路，沿着党的十八大指引的方向，在西城教委的直接领导下，全校师生共同奋发，为把北京启喑实验学校办成高水平有特色的学校而努力奋斗！

最后

祝老师们在新的学年身体健康、工作顺利！

祝同学们学业进步、快乐成长！

谢谢大家！

2015年9月7日

心怀梦想 脚踏实地 努力做学生喜爱的老师

——2015年，第31个教师节贺词
(北京启喑实验学校 书记 于文红)



各位尊敬的教职工员工们，大家好！

在庆祝教师节之际请允许我代表北京启喑实验学校党、政、工、团向所有辛勤的园丁们表示节日的祝贺！并真诚地道一声：老师，您辛苦了！感谢您在过去的一年里为教育事业，为启喑学校的发展，为听障学生成为有用之人所做的种种付出与努力！衷心地感谢您！

选择了教师这个职业，就选择了奉献这个常态；选择了教育这项事业，就意味着承担起了孕育民族明天的重任。我们从做教师的第一天起，我们就渐渐感受到了肩上的责任，我们深深懂得“经师易得，人师难求”，我们一直在努力地学习着，以便积累更多的知识；我们也一直在努力地改变着，以便能够适应时代的变化，以便我们有足够的认识和能力帮助我们的学生成为内心丰富的人。

教师和学生是两个共生体，没有学生就没有教师这个职业，没有教师就没有学生的成长，为了更好地完成教师的责任与使命，我们每一个人都在努力，努力成为最受学生欢迎的老师。

要想成为最受学生欢迎的老师，我想我们应该注意以下十点：

1. 衣着美一点

爱美之心人皆有之。衣着端庄的老师，给学生以身正为范的感觉；衣着整洁简单的老师，则能给学生清新亲切的感觉，带给学生一份好心情。美好的教师形象感染、陶冶学生热爱一切美好事物的健康心态。只有爱美的老师，才能带出爱美的学生！

2. 精神振一点

如果做任何事情都带着振奋与热情，它就会变得多姿多彩，因为他们能把困难化为机会。热情最有感染力，最能感染学生、鼓励学生以更快的节奏进入学习状态。充满活力的老师最有亲和力，最受学生喜爱；信心十足的老师最有震撼力，最受学生欢迎。

3. 微笑甜一点

微笑是从心灵内部迸发而出的热情，它会激励学生将沉睡的潜能唤醒，发挥出无穷的才干活力。一个甜美的微笑、一个鼓动的眼神，对优秀的学生是锦上添花，对那些需要鼓励的学生则是雪中送炭。

4. 说话实一点

学生喜欢老师的话简单、诚恳、真实、平和，而又深入浅出。那充满感情和力量、跳跃着思想火花、闪动着智慧的话容易唤起学生的共鸣而被学生接受。说话实在，言之有物，信守承诺的人，不论在哪个岗位都是受欢迎的，而作为教师，这一点显得尤为重要，它不仅关系着个人品质高低，更关系到几十、上百名学生个人品行的养成。

5. 观察细一点

现代教育强调“以人为本”，强调更多的关注个体潜能的充分发挥。理解学生，热爱学生，尊重学生，让每个学生都获得公平发展的机会，是一件很复杂的工作，它需要教师“用心”去观察学生的个人品质、个人爱好、个性要求和个人情感，走近学生，因材施教。

6. 思考勤一点

时代在变化，社会在进步，学生在发展，教育者的任务不再是简单向人脑灌输知识，而是教给学生自己打开知识宝库之门、独立思考独立解决问题的能力。在教育的每一个环节我们都要以一种新的眼光新的视角去思考，思考教育的理想境界，思考教育改革的方向，思考“和谐、生动、高雅”的教育方法。

7. 方法巧一点

知识即力量，方法即智慧。教育的对象是活生生的人，人处在不断变化的社会中，自身也在不断变化。变化的社会、变化的人，决定了教师工作方法也必须有相应的变化，教师要接受新信息，要有创造性，要能不断出新，要因时而异，因人而异。

8. 情绪稳一点

懂得掌控情绪，是一个人成熟的标志之一。保持良好的心境，保持心态的平衡，尽量避免一切不良情绪出现在课堂，教师不能让学生的情绪左右自己的情绪，也不能把自己不愉快的情绪带给学生。

9. 表扬多一点

人的天性渴望得到他人的赞扬，获得鼓励和表扬是人们维护心理健康的一大要素。对学生点滴进步的表扬一定会坚定他们成长的步伐，也一定会营造出一个良好的成长环境。

10. 批评少一点

学生遇到挫折时，更需要老师的安慰和鼓励。适时帮助学生从失败中总结教训，吸取经验，在哪里跌倒就从哪里爬起来，这样才能重拾信心，振作精神。

老师们，让我们一起心怀梦想，脚踏实地，用我们精湛的教学功力，职业的教师形象，仁慈的教育情怀，向着成为“最受学生欢迎的教师”的目标而努力奋斗吧！



开学典礼教师代表发言 (北京启喑实验学校 首席班主任 陈甜天)

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：
大家好！

今天是新学期的第一天，我非常荣幸，能够代表全体教师在这里发言，一起庆祝新学期的开始。

敬畏生命，成就精彩

作为教师，在新学期里，我们依然会本着“对每一位学生负责”的宗旨，以敬业务实的精神开拓进取，争取在新的学期里取得更大的成绩。

我们早已做好准备，我们愿全力以赴。因为每个生命都是独特的，我们对每个人只能拥有一次的生命保有恒久的敬意。同学们，你们是幸福的，我们就是快乐的，你们是进步的，我们就是欣慰的，你们是成功的，我们才是优秀的。

从选择了“人类灵魂的工程师”这个职业的第一天起，我们心中就有一个梦，要用一生的努力去点亮的梦。那就是：用爱温暖无声世界的严冬，用爱改变聋生生命的底色，脚踏实地，不懈努力，用信念和执著，用真情和智慧，成就了精彩的自我！

莫问收获，只问耕耘

没有热情，没有爱，就没有教育。但仅有热情没有理性，教育的热情难以持续地绽放。教师这个职业是光荣的，也是艰难的，教师有时还要承受一定的委屈，“收获丰富的痛苦”。这是我们的职业特性所决定的，这是我们的选择，是我们的命运，也是我们的幸运。

新学期里，我们要多读学生，不断实践和反思，研究聋生身心发展特点和特殊教育规律，最大限度地开发潜能、补偿缺陷，尤其注重对学生精神、品质和行为习惯的培养，完善学生的人格。同时，今年教育部颁布了《特殊教育教师专业标准》，在日常教育教学工作中，我们会对照《标准》，贯彻落实，不断提高专业能力，提升素养，更好地为聋生的发展保驾护航。

脚踏实地，静待花开

教育不能急功近利，我们会用踏实努力的工作，用耐心和信念守候学生。“靡不有初，鲜克有终。”“不忘初心，方得始终。”

新的学期又开始了，让我们更爱这个世界，更爱彼此，更爱真理，踏实过好每一天。同学们，老师们，选择了勤勉和奋斗，也就选择了希望与收获；选择了痛苦与艰难，也就选择了练达与成熟；选择了拼搏与超越，也就选择了成功与辉煌！那么就让我们：用我们的勤奋和汗水，用我们的智慧和热情，抓住这宝贵的今天，师生团结一心，从实实在在、扎扎实实、踏踏实实的学习和工作中，去感受生命的充实和生活的幸福，去创造美好的明天吧。谢谢大家！

二、校园之声

北京启喑实验学校举行开学典礼

9月7日上午，北京启喑实验学校举行了主题为“铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来”开学典礼。参加开学典礼的领导有西城区常委、常务副区长苏东，新街口街道工委书记陈振海，西城教委信息科科长洪文渊。

开学典礼上，谢爱明校长的新学期致辞不仅对学生提出了新学期的希望和要求，他还给同学们讲了2个抗日小故事；苏区长在讲话中对学校的工作给予了肯定，也给同学们提出了希望和要求；应届毕业生代表和高三学生代表也分别给同学们分享了学习的体会和经验。领导们还给上学期获得三好学生和优秀班集体的同学颁发了奖状。



创客文化走进校园

——别开生面的开学第一课

9月7日下午，是北京启喑实验学校“未来创客快乐体验”开学第一课时间。“未来创客快乐体验”是由西城区关工委、西城区精神文明办、西城区教委和北京科技教育促进会主办的学生体验活动。



此次活动旨在推动创客在聋校校园、在聋生中的传播、为聋生搭建了科技创新、快乐合作、动手体验、展示交流的机会，引导聋生关注创新、乐于创造。整场活动，学生们表现出了高度的参与热情，个个脸上洋溢着成功的喜悦。



奔跑吧，最强园丁

9月8日下午，北京启喑实验学校团委和新街口街道团委联合举办了“奔跑吧，最强园丁”的活动。北京启喑实验学校的教师以及新街口地区单位青年30余人踊跃报名了这次的活动，并分为三个组进行对抗赛。活动一开始，“极限投篮”、“走的更远”、“集体跳绳”游戏，就点燃了现场的火爆气氛。之后进行的“能量手语”比赛更是将启喑实验学校教师的看家本领发挥地淋漓尽致。最后的“撕名牌”环节，直接将活动推向高潮。整个活动完整连贯、上下衔接，取得了非常好的现场效果。

在教师节来临之际举办本次联谊活动，既很好地释放了老师们的工作压力，也增进了地区的青年交流。



北京启喑实验学校庆祝第31个教师节暨教师表彰大会



9月10日下午，北京启喑实验学校召开了庆祝第31个教师节暨教师表彰大会。

于文红书记代表学校致辞，向全体教育工作者致以节日的问候；随后谢爱明校长宣读了《北京启喑实验学校2015年教师节表彰决定》，对中国残疾人联合会“交通银行特教园丁奖”、西城区优秀教师、优秀教育工作者、优秀集体、“紫金杯”优秀班主任、西城区优秀班主任、身边的优秀班主任、学生喜爱的班主任、“启喑杯”课堂教学比赛获奖者、区校级“我心中的好老师”进行表彰，约有40余名老师获奖，是历年人数最多的一次。学生以诗朗诵的形式表达了对教师的爱和无限敬意，教师党小组的创意手语歌《每当我走过老师的窗前》将现场的气氛推向了高潮。

北京启喑实验学校高度重视教师队伍建设，在工作中将教师的职业道德融入到评优评先、职称评定等工作中，加大师德宣传和表彰，弘扬先进，树立典型，取得了良好的效果，每年的教师节表彰已经成为学校的传统仪式之一。

出发吧，新力量

9月12日(周六)上午,新街口街道楼宇党员志愿者来到北京启喑实验学校,和这里长期寄宿的学生开展了主题为“出发吧,新力量”的活动。学生和志愿者一起分为红领巾队和小黄帽队,两队分别进行了仰卧起坐、猜词大赛等游戏大比拼。整个活动项目精彩纷呈,学生玩得不亦乐乎。活动结束后,新街口街道楼宇党员志愿者们还赠送给每位学生一本书。

这项活动不仅丰富了启喑实验学校长期寄宿学生们的周末生活,也体现了新街口街道楼宇党员志愿者对残疾学生的关爱。



三、他山之石

教师之间听课听什么



听课往往是年轻教师成为一名优秀教师的第一步。但是作为一名新教师，听什么怎样听呢？笔者认为：只要以谦虚的精神、欣赏的眼光、研究的心态和分享的神情，去听、去品、去悟，坚持经常去品悟不同类型、不同科目、不同阶段和不同教师的课，及时向授课教师讨取授课感悟，聆听评课教师的意见，并将自己的看法表达出来让其他教师评议，就必然使自己的授课水平产生大的飞跃。那到底应“听”些什么呢？

一、“听”课的结构

课的结构是指课的组成部分及各部分的顺序和时间分配。课型不同，课的结构也不同。新教师在听课时，要看教师是怎样安排课堂结构的。例如：教学目标在何时采用何种方式呈现才能最大限度地引起学生的好奇，激发学生的学习动机；如何通过课堂提问使学生有意识地从认知结构中提取相关的旧知识，并激活旧知识；怎样创设教学情境，导入新课的教学；怎样通过简明、准确、生动的语言系统呈现新内容；采用何种方式完成对新内容的巩固；如何设计多种形式的练习，加强知识的应用与迁移。除了注意每个环节的实现方式，还要注意时间安排，否则就会出现一节课“前紧后松”或“前松后紧”的不合理状况，使课堂结构显得不够严谨。

二、“听”重点难点的突破

一节课的重点难点能否突破，标志着这节课的成功与否。重点内容通常是指在教材中或因讲述详细所占篇幅大；或是归纳的结论、规律所占地位突出。难点是指大部分学生难于理解、掌握、运用的部分，有来自教材的难点，也有来自学生的难点。听课时就要听教师是怎样纵横联系学生已有知识举例说明，化难为易，突破难点，突出重点的，这些往往是他们积累多年教学经验的所得。

三、“听”板书及教学媒体运用

一般说来，板书要详略得当，重点突出，能起到提纲挈领的作用；层次分明、

脉络清晰；增强直观效果，同时也有利于引导学生由形象思维向抽象思维过渡。此外，板书还具有训练学生的随意注意的主动性，便于课堂小结和课后复习等功能。

教学媒体是对教学起辅助作用的。恰当运用媒体，不仅能调动学生的学习兴趣，增大课堂教学信息的容量，更重要的是有助于提高学生的接受能力。但是媒体运用不是多多益善，先进的媒体未必收到良好效果。所以听课时要注意结合教学内容，看人家是如何选择媒体的、运用是否行之有效。

四、“听”课堂气氛

课堂气氛是弥漫、充盈于师生之间的一种教育情景氛围。这种氛围如果是和谐融洽、平等民主的，就能激发学生的潜能，树立学习的信心，培养学生的创新能力。一个好的教师能够创设一种愉悦、和谐、充满人文情怀的课堂氛围。在这样的课堂上，师生能够平等对话，完成情感交流；在这样的课堂上，师生能共同创造奇迹，唤醒各自沉睡的潜能和时空；在这样的课堂上，教师的主导作用和学生的主体作用会得到淋漓尽致地发挥。教师是通过何种方式让学生积极参与教学活动的？是以激情感染学生，还是用亲切的语言鼓舞学生？这些都是新教师听课时需要特别注意的。有时年轻教师在课上也鼓励学生参与活动，但师生低层次的信息交流过多，看上去挺热闹，其实学生并没有真正或来得及思考，象“是不是”“对不对”“就是说”“什么”等，感觉有些问题是明知故问、目的性差，这实际上也是限制学生思维的“课堂霸权主义”；有时老师让学生讨论问题，教师往往游离于学生之外，有时在频频看表，感觉上是在等时间。

五、“听”教学细节

细节，往往是教师综合素质的流露，有经验的教师举手投足间都能体现出优良的教育意图，一个肯定的眼神，往往起到意想不到的效果。而青年教师往往不太注意或浪费潜在的教育资源。

细节一：对学习有困难的那部分学生，有经验的老师经常用“试试看”、“还没准备好？”“还有没有要补充的”、“还能不能再完善些”等非常有人情味的言语，让这一部分学生积极参与，体现了老师对学生的真心关爱，体现了面向全体，以人为本的真谛。2004年10月25日，笔者在上海育才中学听了刘国斌老师的一节《秦文君作品讨论》课，有位学生对某个问题的发言比较长且不是很流畅（看起来同学们对其所表达的内容也有点不耐烦），但刘老师在他发言的时候十分耐心专注的听，并且在他的每一个停顿，都说“好的”，连续说了7个“好的”（其实，从学生反应来看，大家对该学生的观点并不认可），最后老师给该同学总结评价是“他讲的是不是很清楚呀？”“是”“哪位同学还有不同意见？”……（实际上，

老师回避了该学生的观点，转而肯定他的表达)，这就避免了尴尬，鼓励了学生的发言，肯定了优点，为今后的教学交流扫清了障碍。

细节二：有的教师在叫学生时用“请”，同时掌心向上，象托起太阳一样手势；从这一举动中，透着老师对学生尊重和期待。

六、“听”闪光之点

一节课听完了，哪怕从整体上来看是失败的，只要我们认真去捕捉，至少都会有一两个闪光点。一般的公开课，也多有灵采飞扬的机巧之作！有哲人曾说，世上最聪明的人是那些善于发现别人长处，并能学习别人长处，最终使其变为自己的长处的人。因此，我们在听课时，一定要首先抱着一种虚心学习的态度，要积极调动自己敏锐的眼光，善于去发现人家课堂上的每一点闪光之处，然后慢慢品味，细细揣摩，再将其拿到自己的课堂上去实践印证，这样久而久之，自然会功力日进。

七、听课后的反思、总结

听课，要认真思考。一节课的好坏，不同时期、不同学科有不尽相同的标准。此外，一堂好课还要做到：要有科学性。这里的科学性一指呈现的材料、知识、观点必须是正确的；二指教师的角色定位是否准确，是否体现教学的过程是师生交往、积极互动、共同发展的过程，教学就是帮助每个学生进行有效的学习，使其自己的个性得到充分发展。

教师对教材为何这样处理？换成自己该如何处理？教师是怎样把复杂问题转化为简单问题的？自己应怎样对“闪光点”活学活用？思考之后，记下其得失优劣，写下我反思之法，借鉴之道。并和自己的备课思路进行对比分析，大胆地去粗取精，扬长避短，写出符合自己特点的教案，并付诸实施。

“教无定法，贵在得法”

新教师在听课时，要特别注意去品悟师生教和学的方法与技巧。新教师应注意品悟教师如何运用并组合教法；要认真品悟教师如何去指导学生掌握学习方法；要特别留心品悟不同学生在课堂上的思维类型、学习心理、学习方法和认知规律，看不同类型的学生在自主学习上，普遍存在着哪些优势与问题，为有效指导学生学会学习积累经验。

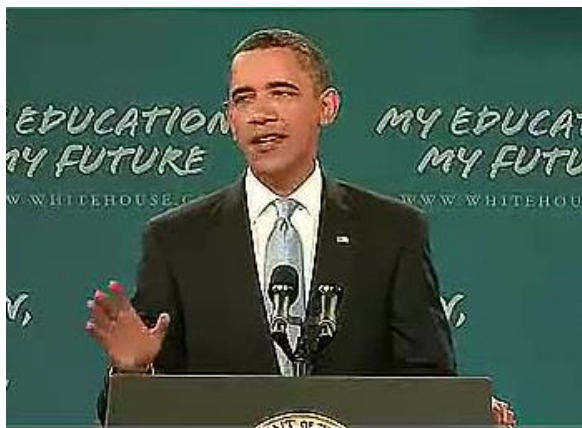


四、名人演讲

我们为什么要上学

——奥巴马开学演讲

嗨，大家好！你们今天过得怎么样？我现在和弗吉尼亚州阿林顿郡韦克菲尔德高中的学生们在一起，全国各地也有从幼儿园到高三的众多学生们通过电视关注这里，我很高兴你们能共同分享这一时刻。我知道，对你们中的许多人来说，今天是开学的第一天，你们中的有一些刚刚进入



幼儿园或升上初高中，对你们来说，这是在新学校的第一天，因此，假如你们感到有些紧张，那也是很正常的。我想也会有许多毕业班的学生们正自信满满地准备最后一年的冲刺。不过，我想无论你有多大、在读哪个年级，许多人都打心底里希望现在还在放暑假，以及今天不用那么早起床。我可以理解这份心情。小时候，我们家在印度尼西亚住过几年，而我妈妈没钱送我去其他美国孩子们上学的地方去读书，因此她决定自己给我上课——时间是每周一到周五的凌晨4点半。显然，我不怎么喜欢那么早就爬起来，很多时候，我就这么在厨房的桌子前睡着了。每当我埋怨的时候，我妈总会用同一副表情看着我说：“小鬼，你以为教我我就很轻松？”所以，我可以理解你们中的许多人对于开学还需要时间来调整 and 适应，但今天我站在这里，是为了和你们谈一些重要的事情。我要和你们谈一谈你们每个人的教育，以及在新的学年里，你们应当做些什么。

我做过许多关于教育的讲话，也常常用到“责任”这个词。我谈到过教师们有责任激励和启迪你们，督促你们学习。我谈到过家长们有责任看管你们认真学习、完成作业，不要成天只会看电视或打游戏机。我也很多次谈到过政府有责任设定高标准严要求、协助老师和校长们的工作，改变在有些学校里学生得不到应有的学习机会的现状。但哪怕这一切都达到最好，哪怕我们有最尽职的教师、最好的家长、和最优秀的学校，假如你们不去履行自己的责任的话，那么这一切努力都会白费。——除非你每天准时去上学、除非你认真地听老师讲课、除非你把父母、长辈和其他大人们说的话放在心上、除非你肯付出成功所必需的努力，否则这一切都会失去意义。而这就是我今天讲话的主题：对于自己的教育，你们中每一个人的责任。

首先，我想谈谈你们对于自己有什么责任。你们中的每一个人都会有自己擅长的东西，每一个人都是有用之材，而发现自己的才能是什么，就是你们要对自己担起的责任。教育给你们提供了发现自己才能的机会。或许你能写出优美的文字——甚至有一天能让那些文字出现在书籍和报刊上——但假如不在英语课上经常练习写作，你不会发现自己有这样的天赋；或许你能成为一个发明家、创造家——甚至设计出像今天的 iPhone 一样流行的产品，或研制出新的药物与疫苗——但假如不在自然科学课程上做上几次实验，你不会知道自己有这样的天赋；或许你能成为一名议员或最高法院法官，但假如你不去加入什么学生会或参加几次辩论赛，你也不会发现自己的才能。而且，我可以向你保证，不管你将来想要做什么，你都需要相应的教育。——你想当名医生、当名教师或当名警官？你想成为护士、成为建筑设计师、律师或军人？无论你选择哪一种职业，良好的教育都必不可少，这世上不存在不把书念完就能拿到好工作的美梦，任何工作，都需要你的汗水、训练与学习。不仅仅对于你们个人的未来有重要意义，你们的教育如何也会对这个国家、乃至世界的未来产生重要影响。今天你们在学校中学习的内容，将会决定我们整个国家在未来迎接重大挑战时的表现。你们需要在数理科学课程上学习的知识和技能，去治疗癌症、艾滋那样的疾病，和解决我们面临的能源问题与环境问题；你们需要在历史社科课程上培养出的观察力与判断力，来减轻和消除无家可归与贫困、犯罪问题和各种歧视，让这个国家变得更加公平和自由；你们需要在各类课程中逐渐累积和发展出来的创新意识和思维，去创业和建立新的公司与企业，来制造就业机会和推动经济的增长。我们需要你们中的每一个人都培养和发展自己的天赋、技能和才智，来解决我们所面对的最困难的问题。假如你不这么做——假如你放弃学习——那么你不仅是放弃了自己，也是放弃了你的国家。

当然，我明白，读好书并不总是件容易的事。我知道你们中的许多人在生活中面临着各种各样的问题，很难把精力集中在专心读书之上。我知道你们的感受。我父亲在我两岁时就离开了家庭，是母亲一人将我们拉扯大，有时她付不起帐单，有时我们得不到其他孩子们都有的东西，有时我会想，假如父亲在该多好，有时我会感到孤独无助，与周围的环境格格不入。因此我并不总是能专心学习，我做过许多自己觉得丢脸的事情，也惹出过许多不该惹的麻烦，我的生活岌岌可危，随时可能急转直下。但我很幸运。我在许多事上都得到了重来的机会，我得到了去大学读法学院、实现自己梦想的机会。我的妻子——现在得叫她第一夫人米歇尔·奥巴马了——也有着相似的人生故事，她的父母都没读过大学，也没有什么财产，但他们和她都辛勤工作，好让她有机会去这个国家最优秀的学校读书。

你们中有些人可能没有这些有利条件，或许你的生活中没有能为你提供帮

助和支持的长辈，或许你的某个家长没有工作、经济拮据，或许你住的社区不那么安全，或许你认识一些会对你产生不良影响的朋友，等等。但归根结底，你的生活状况——你的长相、出身、经济条件、家庭氛围——都不是疏忽学业和态度恶劣的借口，这些不是你去跟老师顶嘴、逃课、或是辍学的借口，这些不是你不好好读书的借口。你的未来，并不取决于你现在的的生活有多好或多坏。没有人会为你编排好你的命运，在美国，你的命运由你自己书写，你的未来由你自己掌握。而在这片土地上的每个地方，千千万万和你一样的年轻人正是在书写着自己的命运。例如德克萨斯州罗马市的贾斯敏·佩雷兹(Jazmin Perez)。刚进学校时，她根本不会说英语，她住的地方几乎没人上过大学，她的父母也没有受过高等教育，但她努力学习，取得了优异的成绩，靠奖学金进入了布朗大学，如今正在攻读公共卫生专业的博士学位。我还想起了加利福尼亚州洛斯拉图斯市的安多尼·舒尔兹(Andoni Schultz)，他从三岁起就开始与脑癌病魔做斗争，他熬过了一次次治疗与手术——其中一次影响了他的记忆，因此他得花出比常人多几百个小时的时间来完成学业，但他从不曾落下自己的功课。这个秋天，他要开始在大学读书了。又比如在我的家乡，伊利诺斯州芝加哥市，身为孤儿的香特尔·史蒂夫(Shantell Steve)换过多次收养家庭，从小在治安很差的地区长大，但她努力争取到了在当地保健站工作的机会、发起了一个让青少年远离犯罪团伙的项目，很快，她也将以优异的成绩从中学毕业，去大学深造。贾斯敏、安多尼和香特尔与你们并没有什么不同。和你们一样，他们也在生活中遭遇各种各样的困难与问题，但他们拒绝放弃，他们选择为自己的教育担起责任、给自己定下奋斗的目标。我希望你们中的每一个人，都能做得到这些。

因此，在今天，我号召你们每一个人都为自己的教育定下一个目标——并在之后，尽自己的一切努力去实现它。你的目标可以很简单，像是完成作业、认真听讲或每天阅读——或许你打算参加一些课外活动，或在社区做些志愿工作；或许你决定为那些因为长相或出身等等原因而受嘲弄或欺负的孩子做主、维护他们的权益，因为你和我一样，认为每个孩子都应该能有一个安全的学习环境；或许你认为该学着更好的照顾自己，来为将来的学习做准备……当然，除此之外，我希望你们都多多洗手、感到身体不舒服的时候要多在家休息，免得大家在秋冬感冒高发季节都得流感。不管你决定做什么，我都希望你能坚持到底，希望你能真的下定决心。我知道有些时候，电视上播放的节目会让你产生这样那样的错觉，似乎你不需要付出多大的努力就能腰缠万贯、功成名就——你会认为只要会唱rap、会打篮球或参加个什么真人秀节目就能坐享其成，但现实是，你几乎没有可能走上其中任何一条道路。因为，成功是件难事。你不可能对要读的每门课程都兴趣盎然，你不可能和每名带课教师都相处顺利，你也不可能每次都遇上看起来和现实生活有关的作业。而且，并不是每件事，你都能在头一次尝试时获得成功。

但那没有关系。因为在这个世界上，最最成功的人们往往也经历过最多的失败。J.K.罗琳的第一本《哈利·波特》被出版商拒绝了十二次才最终出版；迈克尔·乔丹上高中时被学校的篮球队刷了下来，在他的职业生涯里，他输了几百场比赛、投失过几千次投篮，知道他是怎么说的吗？“我一生不停地失败、失败再失败，这就是我现在成功的原因。”他们的成功，源于他们明白人不能让失败左右自己——而是要从中吸取经验。从失败中，你可以明白下一次自己可以做出怎样的改变；假如你惹了什么麻烦，那并不说明你就是个捣蛋鬼，而是在提醒你，在将来要对自己有更严格的要求；假如你考了个低分，那并不说明你就比别人笨，而是在告诉你，自己得在学习上花更多的时间。

没有哪一个人一生出来就擅长做什么事情的，只有努力才能培养出技能。任何人都不是在第一接触一项体育运动时就成为校队的代表，任何人都不是第一次唱一首歌时就找准每一个音，一切都需要熟能生巧。对于学业也是一样，你或许要反复运算才能解出一道数学题的正确答案，你或许需要读一段文字好几遍才能理解它的意思，你或许得把论文改上好几次才能符合提交的标准。这都是很正常的。不要害怕提问。不要不敢向他人求助。——我每天都在这么做。求助并不是软弱的表现，恰恰相反，它说明你有勇气承认自己的不足、并愿意去学习新的知识。所以，有不懂时，就向大人们求助吧——找个你信得过的对象，例如父母、长辈、老师、教练或辅导员——让他们帮助你向目标前进。你要记住，哪怕你表现不好、哪怕你失去信心、哪怕你觉得身边的人都已经放弃了你——永远不要自己放弃自己。因为当你放弃自己的时候，你也放弃了自己的国家。美国不是一个人们遭遇困难就轻易放弃的国度，在这个国家，人们坚持到底、人们加倍努力，为了他们所热爱的国度，每一个人都尽着自己最大的努力，不会给自己留任何余地。250年前，有一群和你们一样的学生，他们之后奋起努力、用一场革命最终造就了这个国家；75年前，有一群和你们一样的学生，他们之后战胜了大萧条、赢得了二战；就在20年前，和你们一样的学生们，他们后来创立了Google、Twitter和Facebook，改变了我们人与人之间沟通的方式。因此，今天我想要问你们，你们会做出什么样的贡献？你们将解决什么样的难题？你们能发现什么样的事物？二十、五十或百年之后，假如那时的美国总统也来做一次开学演讲的话，他会怎样描述你们对这个国家所做的一切？你们的家长、你们的老师和我，每一个人都在尽最大的努力，确保你们都能得到应有的教育来回答这些问题。例如我正在努力为你们提供更安全的教室、更多的书籍、更先进的设施与计算机。但你们也要担起自己的责任。因此我要求你们在今年能够认真起来，我要求你们尽心地去做自己着手的每一件事，我要求你们每一个人都有所成就。请不要让我们失望——不要让你的家人、你的国家和你自己失望。你们要成为我们骄傲，我知道，你们一定可以做到。谢谢大家，上帝保佑你们，上帝保佑美国。

五、开心驿站

逆天的造句

<p>题目：陆陆续续 小朋友：下班了，爸爸陆陆续续的回家了。 老师批语：你到底有几个爸爸呀？</p> 	<p>题目：难过 小朋友：我家门前有条水沟很难过。 老师批语：老师更难过</p> 
<p>题目：又又 小朋友：我的妈妈又矮又高又胖又瘦。 老师批语：你的妈妈是变形金刚吗？</p> 	<p>题目：你看 小朋友：你看什么看！没看过啊？ 老师评语：不要太拽了</p> 
<p>题目：一边.....一边..... 小朋友：他一边脱衣服，一边穿裤子 老师批语：他到底是要脱啊？还是要穿啊？</p> 	<p>题目：其中 小朋友：我的其中一只左脚受伤了。 老师批语：你是蜈蚣吗？</p> 
<p>题目：欣欣向荣 小朋友写：欣欣向荣荣告白 老师评语：连续剧不要看太多了</p> 	<p>题目：好吃 小朋友写：好吃个屁 老师：.....</p> 
<p>题目：天真 小朋友写：今天真热 老师评语：你真天真</p> 	<p>题目：果然 小朋友说：昨天我吃水果，然后喝水 老师评语：是词组，不能分开的</p> 

六、书海拾贝

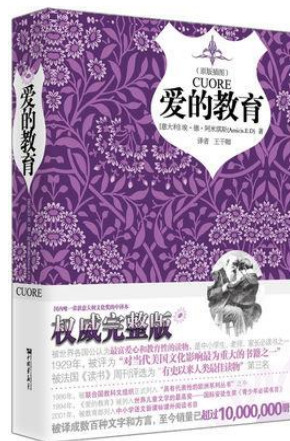
《爱的教育》

【内容简介】

《爱的教育》是意大利作家亚米契斯的作品，是一部著名的儿童文学作品，被认为是意大利人必读的十本小说之一，是世界文学史上经久不衰的名著，被各国公认为最富爱心和教育性的读物。本书以一个小男孩安利柯的眼光，从10月份4年级开学第一天开始写起；一直写到第二年7月份，全书共100篇文章，包括发生在安利柯身边各式各样感人的小故事、父母在他日记本上写的劝诫启发性的文章，以及10则老师在课堂上宣读的精彩的“每月故事”。每章每节，都把“爱”表现得精髓深入、淋漓尽致，大至国家、社会、民族的大我之爱，小至父母、师长、朋友间的小我之爱，处处扣人心弦、感人肺腑。

【作者简介】

艾德蒙多·德·亚米契斯，(1846—1908)，意大利作家。出生在意大利里古拉州的一个小镇奥奈格里亚，小时候在库尼奥和都灵上学，后来考入莫德纳军事学校。毕业后参加了统一意大利的爱国战争，从战士升为军官。1866年参加了抗击奥地利侵略的民族解放战争，后曾经加入意大利社会党。



【主要人物】

●安利柯

是小说里的主人公，出生在一个幸福和睦的家庭，他在学习上勤奋地努力，在生活中诚挚而友善，观察生活细致又敏锐。他秉性纯朴、仁厚、天真、善良、极富同情心和进取心。

●安利柯的父亲

一个充满爱心和耐心的长者，他对教育的意义和目的有深刻的理解。他常常采取一种设身处地的教育方式，让安利柯从日常生活点滴中体验到生活以外的愈多宝贵知识和人情，及时纠正安利柯错误的思想倾向，是安利柯健康成长过程中不可缺的重要角色。



●洛贝谛

舍己救人，从马车底下救出了一位小孩，但终身只得扶着拐杖行走，但同学们并没有因此嘲笑他。

●代洛西

品学兼优的班长，家境富有，但他并不因此而瞧不起贫穷的孩子。他性格开朗活泼，同时为人和气，谦虚善良，对同学诚恳友爱。

●泼来可西

铁匠的儿子，身体瘦弱，贫穷而懂事，学习十分用功。最初常遭受酗酒的父亲的打骂，但他忍气吞声，不愿让同学知道。通过努力，他后来获得过奖章，用自己的坚韧和努力改变了父亲。

●涅利

身材瘦弱，一张苍白的小脸，常遭戏弄。他发愤图强，在友情的世界中坚强地站了起来。

●卡隆

是艾里克班里个子最大的人，头大肩宽，笑起来很可爱，这是他的一大特点，因此，他特招人喜爱。路见不平，拔刀相助，见义勇为，对人友善，帮助被欺负的小同学，这是他的过人之处，所以“正直”、“勇敢”，成了同学们对他的称赞，他还是大家公认的最有教养的人。

●克莱谛

一个心性愉快，乐观豁达的人。他很小便为家务不停忙碌，但从来没有怨言。他从不忘记学习，总是乐呵呵的，也很尊重朋友间的友情。

●克洛西

卖野菜人家的孩子，父亲因犯案被囚，他一只手臂有残疾，性格懦弱自卑。是同学们的鼓励，让他重拾欢颜。

●安东尼奥

绰号“小石匠”，擅长模仿，喜欢扮鬼脸。

●斯带地

长相不太好看，有坚忍心，学习刻苦，热爱读书。

●华梯尼

骄傲自大，出生在富裕的家庭，他骄奢横溢，目中无人，后来有所转变。

●弗兰谛

没有同情心，喜欢欺负比他弱小的人，还喜欢偷人东西和打架，讨厌功课，家长和学校都拿他没办法。

●诺比斯

父亲是个绅士，但自己却很没礼貌，十分傲慢。

【精彩片段】

1、昨日午后，先生正在说这消息给我们听的时候，校长先生领了一个陌生的小孩到教室里来。那是一个黑皮肤、浓发、大眼而眉毛波黑的小孩。

2、叙利亚张开了眼。再用功复习。可是第二夜，第三夜，又同样打腔，愈弄愈不好：决是伏在书上睡熟了，或早晨晏起，复习功课的时候，总是带着倦容，好像对功课很厌倦似的。父亲见这情形，屡次注意他，结果至于动气，虽然他一向不责骂小孩。

3、现在的世界中，无论何人，没有一个不学的。你想！职工们劳动了一日，夜里不是还要到学校里去吗？街上店里的妇人们、姑娘们劳动了一星期，星期日不是还要到学校里去吗？兵士们日里做了一天的勤务，回到营里不是还要读书吗？就是瞎子和哑子，也在那里学习种种的事情，监狱里的囚人，不是也同样地在那里学习读书写字等的功课吗？

4、我将滑稽画册给他看。他不觉一一装出画上的面式来，引得父亲也大笑。回去的时候，他非常高兴，以至于忘记了戴他的破帽。我送他出门，他又装了一次兔脸给我看，当做答礼。他名叫安东尼阿·拉勃柯，年纪是八岁零八个月。

5、驼背的耐利，昨日也在看兵士的行军，他的神气很可怜，好像说：“我不能当兵立了。”耐利是个好孩子，成绩也好，身体小而弱，连呼吸都似乎困难。他母亲是个矮小白色的妇人，每到学校放课总来接她儿子回去。最初，别的学生都要嘲弄耐利，有的用革囊去碰他那突出的背。耐利毫不反抗，且不将人家以他为玩物的话告诉他母亲，无论怎样被人捉弄，他只是靠在座位里无言地哭泣。

6、他真是一个有趣的小孩。一进门就脱去了被雪打湿了的帽子，塞在袋里，阔步地到了里面，脸像苹果一样，注视着一切。等走进食堂，把周围陈设打量了一会儿，看到那驼背的滑稽画，就装了一次兔脸。他那兔脸，谁见了也不能不笑的。

7、少年两眼炯炯地张了一张，头就向后垂下，断了气了。士官青着脸对少年看了一眼，就把少年的上衣铺在草上，将尸首静静横倒，自己立正了看着，军曹与两个兵士也立正不动。别的兵士注意着前方。

8、人从四方集拢来，原来老人被雪球打伤了眼了！小孩们立刻四面逃散。我和父亲站在书店面前，向我们这边跑来的小孩也有许多。嚼着面包的卡隆、可莱谛、“小石匠”、收集旧邮票的卡洛斐，都在里面。老人已被人围住，警察也赶来了。也有向这里那里跑着的人。

9、那妇人非常欢喜，好像说不出答谢的话来。这时我瞥见有一个小孩，在那没有家具的暗腾腾的小室里，背向外，靠着椅子好像在写字。仔细一看，确是在那里写字，椅子上抹着纸，墨水瓶摆在地板上。我想，在这样暗黑的房子里，如何写字呢。忽然看见那小孩长着赤发，穿着破的上衣，才恍然悟到：原来这就是那卖菜人家的儿子克洛西，就是那一只手有残疾的克洛西。

10、利华利街的散步，暂时不必再想，现在，我们美丽的朋友来了——初雪下来了！昨天傍晚已大片飞舞，今晨积得遍地皆白。雪花在学校的玻璃窗上，片片地打着，窗框周围也积了起来，看了真有趣，连先生也搓着手向外观看。一想起做雪人呀，摘檐冰呀，晚上烧红了炉子围着谈有趣的故事呀，大家都无心上课。只有斯带地热心在对付功课，毫不管下雪的事。

11、卡洛斐口袋里满装着物品，外面罩了长的黑外套。他平时总是商人似的在心里打算着什么。他最看重的要算那邮票簿了，好像是他的最大的财产，平日不时和人谈及这东西。大家都骂他是悭吝者，说他盘剥重利，我不知道为什么却欢喜他。他教给我种种的事情，严然像个大人、柴店里的儿子可莱谛说他即使到用了那邮票簿可以救母亲生命的时候，也不肯舍弃那邮票簿的。

12、卡隆令人可爱，代洛西令人佩服。代洛西每次总是第一，取得一等赏，今年大约仍是如此的。可以敌得过代洛西的人，一个都没有。他什么都好，无论算术、作文、图画，总是他第一。他一学即会，有着惊人的记忆力，凡事不费什么力气。学问在他好像游戏一般。

13、据说：先生有时受不住小孩的气闹，不觉举起手来，终于用牙齿咬住了自己的指，把气忍住了。她发了怒以后，非常后悔，就去拖慰方才骂过的小孩。也曾把顽皮的小孩赶出过教室，赶出以后，自己却咽着泪。有时听见家长责罚自己的小孩，不给食物，先生总是很不高兴，要去阻止。

14、今天开学了，乡间的三个月，梦也似的过去，又回到了这丘林的学校里来了。早晨母亲送我到学校里去的时候，心还一味想着在乡间的情形哩，不论哪一条街道，都充满着学校的学生们；书店的门口呢，学生的父兄们都拥挤着在那里购买笔记簿、书袋等类的东西；校役和警察都拼命似的想把路排开。

15、弟弟病了，他的女教师代尔卡谛先生来探望。原来，卖炭者的儿子，从前是这位先生教过的。先生讲出可笑的故事来，引得我们都笑。两年前，卖炭家小孩的母亲因为儿子得了赏牌，用很大的围身裙满包了炭，拿到先生那里，当做谢礼。先生无论怎样推谢，她终不答应，等拿了回家去的时候，居然大哭了。先生又说，还有一个女人，曾把金钱装入花束中送去。先生的话使我们听了有趣发笑。弟弟先还无论怎样不肯吃药，这时也好好地吃了。

16、大家不响了。这时卡隆的样子真是庄严：堂堂的立着，眼中几乎要怒出火来，好像是一匹发威的小狮子。他从最坏的人起，一一用眼去盯视，大家都不敢仰起头来。等助教师红了眼进来的时候，差不多肃静得连呼吸的声音都听不出了。助教师见这模样，大出意外，只是呆呆地立住。

【作品点评】

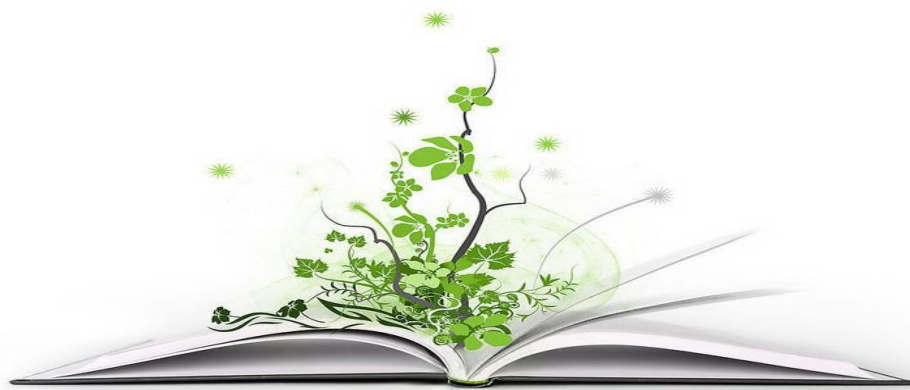
这是一部献给九岁到十三岁小学生的书，内容新颖，情节感人至深。凡是读过这部书的人，都将无法抗拒它的魅力，是无可争议的“爱”的典范。它所激荡的情节无不使人流下动情的泪水。

此书充满了儿童情趣的幽默语言和十九世纪意大利引人入胜的习俗风尚，描写了发生在学校、班级和家里的一个个感人至深的故事。父母对儿女的一片挚爱之心和殷殷期盼，师生、朋友、同学之间的爱和友谊，对祖国神圣的爱无不溢流于纸上，动人心魄，其中的“每月故事”在意大利和许多国家早已家喻户晓，成了教育和鼓励孩子们的积极进取的名篇佳作。

作品带有明显的引导性，它引导孩子们自己去关注、欣赏、品位、思考，引导他们用爱心与读者对话。

著名文学家夏丏尊先生曾说：“这书给我以卢梭《爱弥儿》、裴斯泰洛齐《醉人之妻》以上的感动。我在四年前始得此书的日译本，记得曾流了泪三日夜读毕，就是后来在翻译或随便阅读时，还深深地感到刺激，不觉眼睛湿润。”安利柯有本与父母共同读写的日记，而现在很多学生的日记上还挂着一把小锁。最简单的东西却最容易忽略，正如这博大的爱中深沉的亲子之爱，很多人都无法感受到。

《爱的教育》让孩子们读到了自己的生活，让成人想起往昔；阅读的人就像是沿着漫长的时光隧道，进行了一次心的旅程——或者说爱的旅程。

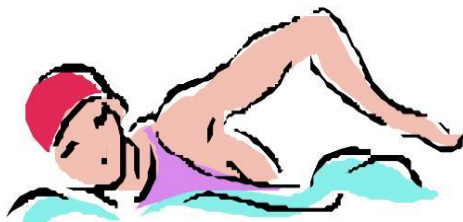


七、健康随行

10 种运动最消耗脂肪

1、12 分钟的自由泳，可以消耗 836KJ 的热量

每天消耗 836KJ 的运动，每周进行 3 次，就可以远离肥胖的困扰。时间短且热量消耗大的游泳运动是节省时间的最好选择。同样是游泳，自由泳的运动量比较大，只需要 12 分钟就能消耗掉大量热量，赶快试一下吧！



2、每日 1 万步的行走能保持体型不反弹

以感觉稍稍有些出汗的速度，每天行走 1 万步，就可消耗 836KJ。1 个月就可以减重 1kg。换算成时间，相当于每天行走 2 个小时，你可以用略快于平常的速度行走 4 公里的距离。在台阶等有坡度的地方行走更为有效。



3、拉伸运动，一次坚持七秒效果最好

做拉伸运动时，应该选择适合自己的运动量，一般情况下，一个回合坚持 7 秒钟左右效果最好。通过拉伸运动来减肥，如果中途放弃，会造成适得其反的效果，所以一定要坚持！



4、慢跑 20 分钟以上就能出效果

有氧运动能充分燃烧体内脂肪，并不断输送氧分到身体各部分，是一种效果出众的减肥方法。慢跑属于有氧运动，进行 20 分钟后，体内的脂肪开始燃烧，达到减肥的功效。游泳、散步等也都属于有氧运动，可根据不同条件选择。

5、在 37 摄氏度的热水中进行 20 分钟的半身浴

在 37 摄氏度左右的水中浸泡半身能激活体内细胞，加快新陈代谢。悠然自得地沐浴于水中，可有效促进汗液排出，令你从内至外都娇艳人。浴盆中 20 分钟的浸泡很有减肥功效。如果不喜欢运动，就用简单易行的半身浴，来完成减肥任务吧！



6、5 秒钟按压耳部穴位 5 下，能控制食欲

耳部控制食欲的穴位，被称作饥点。每日按压 5 下左右，可有效减少食欲。5 秒钟按压 5 下，最好在饭前 30 分钟进行，效果更佳。不过减重的效果也是因人而异的。



7、30 分钟的足底按摩，可有效减少食欲

穴位按摩，按摩师说，穴位按摩对于控制食欲十分有效。

8、乘公车时，1 个小时的脚尖提起站立，可锻炼腿部肌肉

仅仅是单程乘车时间的站立就比坐着要多消耗约 84kJ，往返共消耗约 167kJ。提起脚尖站立，可令脚腕纤细健美，值得推荐！

9、在俱乐部跳 1 小时的舞

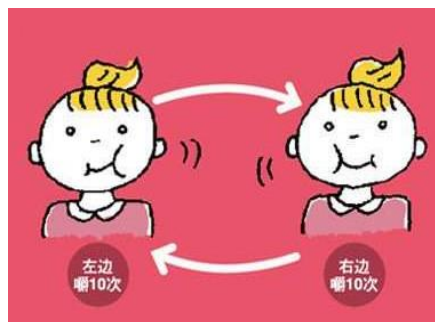
使身体各部分都得到活动的芭啦芭啦舞，仅仅做这一项运动就能减肥了。每天跳舞后，感觉全身都变瘦了。想要更加苗条，只需认真地舞动一番即可！在俱乐部跳一小时的舞，可以消耗 836kJ，这也是一天消耗的最高量。坚持 20 分钟以上即可见效。



在娱乐中达到运动的功效，一天一次，对身体十分有益。

10、吃饭时每口咀嚼 20 下

多多咀嚼，可有效减去脸部脂肪。至少 20 下的咀嚼，可有效减去脸部脂肪，因此，有吞咽地吃饭习惯的人要尽快改善。



上面推荐的是 10 种最消耗脂肪的运动，是减肥不错的运动选择，但是要指出的是，想要减肥效果更好，最好能坚持做这些运动哦。

八、心灵小憩

控制情绪，聪明做事

三国时期，关云长失守荆州，败走麦城被杀，此事激怒刘备，遂起兵攻打东吴，众臣之谏皆不听，实在是因小失大。正如赵云所说：“国贼是曹操，非孙权也。宜先灭魏，则吴自服，操身虽毙，子丕篡盗，当因众心，早图中原……不应置魏，先与吴战。兵势一交，不得卒解也。”诸葛亮也上表谏止说：“臣亮等切以吴贼逞奸诡之计，致荆州有覆亡之祸；陨将星于牛斗，折天柱于楚地，此情哀痛，诚不可忘。但念迁汉鼎者，罪由曹操；移刘祚者，过非孙权。窃谓魏贼若除，则吴自宾服。愿陛下纳秦宓金石之言，以养士卒之力，别做良图。则社稷幸甚！天下幸甚！”可是刘备看完后，把表掷于地上，说：“朕意已决，无得再谏。”执意起大军东征，最终导致兵败。



从上面的事例中可看出，要想做到方圆做人，圆满做事，在关键时刻是不可以让怒火左右情感的，不然你会为此付出代价。那么怎样消除愤怒情绪呢？

我们每个人都避免不了有情绪，情绪是人生的一大误区，也是一种心理病毒，它同其他病一样，可能使你一蹶不振。也许你会说：“是的，我也明知自己不该发怒，但就是控制不住自己。”如果你是一个欲成大事者，要学会圆通做事，你就应该注意了，能不能消除愤怒情绪与你的情绪控制能力有关。

其实，并非人人都会不时地表露自己的情绪，情绪失控这一习惯行为可能连你自己也不喜欢，更不用说他人感觉如何了。因此，你大可不必对它留恋不舍，它不能帮助你解决任何问题。任何一个精神愉快、有所作为的人都不会让它跟随自己。

情绪既是你做出的选择，又是一种习惯，它是你经历挫折的一种后天性反应。你以自己所不欣赏的方式消极地对待与你的愿望不相一致的现实。事实上，极端情绪失控是精神错乱——每当你不能控制自己的行为时，你便有些精神错乱。因此，每当你失去理智时，你便暂时处于精神错乱状态，而这是圆满做事的大忌。

但只要你不改正，你的情绪将会阻止你做不好事情。成大事者是不会让情绪所左右的。历史上有好多这样的事例，他们中能压下怒火的大多就能成功，而凭着这一怒之气行事的则大多失败了。

有一个男孩，他的脾气非常坏，男孩的父亲给了他一袋钉子，而且还告诉他，每当他发脾气的时候就钉一个钉子在后院的围栏上。这个男孩在第一天，钉下了37根钉子。渐渐的，他每天钉在围栏上的钉子数量减少了，他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子容易。于是，有一天，这个男孩再也不会失去耐性，乱发脾气。男孩把这件事情告诉了他的父亲。父亲又对他说，现在开始每当他能控制自己脾气的时候，就拔出一根钉子。就这样一天天过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。

父亲握着男孩的手，来到后院对他说：“你做得很好，我的好孩子，但是看看围栏上的那些洞，围栏是永远不可能回到以前的样子。你生气的时候说的话就像这些钉子留下的疤痕一样。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。”

以包容的态度处世，不但是做人的一种美德，也是做人的一种智慧。因为我们面对的是不同环境中不同层次不同职业的人，我们不可能仅凭自己的观念或喜好去从事社会活动。包容在这种时候，不但是人际情感交流的润滑剂，更是人生这棵大树上滴翠的绿叶和吐艳的花朵。

人生的一种高度可以从包容中体现出来。将军额头可跑马，宰相肚里能撑船，包容者就必然是善良睿智而又胸怀大气之人。如果把包容当做一种积极的人生态度，那么它就是人的生命中一道亮丽的风景。



凡事可容

九、要言妙道

1. 习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种好的习惯。

——培根

2. 培养人，就是培养他对前途的希望。

——马卡连柯

3. 只有受过教育的人才是自由的。

——爱比克泰德

4. 要把学生造就成一种什么人，自己就应当是什么人。

——车尔尼雪夫斯基

5. 从什么地方和什么时候开始自我教育呢？有一句古老的格言说：“战胜自己是最不容易的胜利”

——苏霍姆林斯基

6. 教师之为教，不在全盘授予，而在相机诱导。

——叶圣陶

7. 我们发现了儿童有创造力，认识了儿童有创造力，就须进一步把儿童的创造力解放出来。

——陶行知

8. 教师个人的范例，对于青年人的心灵，是任何东西都不可能代替的最有用的阳光。

——乌申斯基

9. 教育植根于爱。

——鲁迅

10. 想像力比知识更重要，因为知识是有限的，而想像力概括着世界的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。严格地说，想像力是科学研究的实在因素。

——爱因斯坦