



北京启喑实验学校

校刊

2015年11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
走进社会大课堂	2
召开“全国学生书法等级考试”动员会.....	2
启喑足球队参加 2015 年中国残疾人民间足球争霸赛.....	3
《融合教育背景下特殊教育学校功能转变的实践研究》顺利开题.....	4
北京启喑实验学校成为区级融合教育实践基地校.....	5
青年教师教学基本功展示活动	6
学习传统文化 传承中华文明	6
北京启喑实验学校第一届体育节精彩开幕.....	7
二、他山之石	8
教师说课引起轰动的八大诀窍	8
三、美文欣赏	12
道路以目	12
四、名人演讲	14
如果你永无畏惧	14
五、开心驿站	16
俺的家	16
六、书海拾贝	17
遇见未知的自己	17
七、健康随行	19
职业女性必吃的六种抗衰老食物	19
八、心灵小憩	21
哈佛大学推荐 20 个快乐的习惯	21
九、要言妙道	24



一、校园之声

走进社会大课堂



10月10日，全校学生一起走进社会大课堂。小学生在老师的带领下去了顺义七彩蝶园，近距离观察了蝴蝶，与大自然亲切拥抱。中学学生在老师的带领下去了卢沟桥的中国抗日战争纪念馆，感受抗日记忆。希望学生们能在社会这个大课堂中观察、学习，有更多更真切的感受！

召开“全国学生书法等级考试”动员会

10月14日下午，北京启喑实验学校2015年全国学生书法等级考试动员会在本校书法教室召开。一直无偿给予学校书法兴趣班学生们帮助的紫禁公会刘岗老师团队来到学校，并再次给学生们带来了书法字帖、书法用纸、奖品，谢爱明校长参加了此次动员会。



刘岗老师首先向学生们讲解了今年年底即将进行的全国书法等级考试的要求，对上学期的书法学习情况进行了总结；谢校长为推选出的六名书法学习优秀生颁发了奖品，刘岗老师为学校聋人书法教师张春东赠送了篆刻方面的书籍；最后谢校长激励同学们在书法学习上取得更大进步！争取考级成功！（李华婷）





启喑足球队参加 2015 年中国残疾人民间足球争霸赛

由中国残疾人联合会批准，日本在华企业赞助，联合中国残疾人福利基金会以及中国残疾人体育运动管理中心共同主办的“三菱友谊杯”2015 年中国残疾人民间足球争霸赛，于 2015 年 10 月 10 日在北京拉开帷幕。经过 8 天的角逐，我校足球队获得第七名。



此次比赛，云集了辽宁、江西、山东、北京、福建等全国运动会前八名的球队，面对强手，平均年龄仅有 16 岁的启喑小队员们顽强拼搏，在比赛中不断积累经验，得到了很好的锻炼，取得了明显进步，展现了北京启喑实验学校学生的风采。

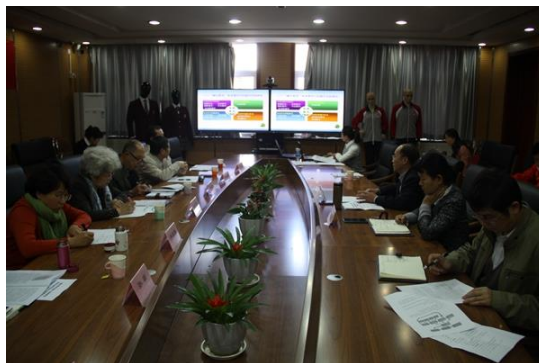




《融合教育背景下特殊教育学校功能转变的实践研究》顺利开题

10月27日下午，我校召开北京市规划办课题《融合教育背景下特殊教育学校功能转变的实践研究》开题报告会。

本次开题会特邀请北京师范大学特教系顾定倩教授、北京师范大学特教系邓猛教授、原北京市第二聋人学校叶立言校长、原北京市第四聋人学校王晨华校长、北京市特教中心孙颖主任、西城区教科所林春腾所长作为本次开题会的指导专家。同时，也邀请了西城区教科所侯冬玲老师来对我校的市规划办课题管理工作进行指导。



开题会上，先由课题负责人谢爱明校长对课题研究背景、研究设计等内容作了陈述，之后六位专家针对课题研究的价值和意义进行了充分的肯定，同时针对课题研究内容和研究方法，提出了很多宝贵的意见和建议。专家们的指导犹如航标，使我们对课题的理解更加深入，对今后课题的实践操作也有了更加清晰的思路。



于文红书记在开题会结束时说道：相信有专家云集，有众人齐力，今后课题研究工作一定会开展的越来越顺利！（李智玲）





北京启喑实验学校成为区级融合教育实践基地校

10月28日上午，西城区融合教育中心成立仪式暨融合教育发展研讨会在北京启喑实验学校顺利举行。

北京启喑实验学校在特教领域取得了突出成绩，享有一定的知名度和美誉度。在融合教育背景下，学校能顺势而为，创新发展，为区域内有特殊需要的孩子们提供满足个性、丰富多样的服务。在仪式上，北京启喑实验学校成为区级融合教育实践基地校，校长谢爱明代表学校接受领导颁发的“融合教育实践地基”铜牌。

在融合教育发展研讨会上，于文红书记向来宾做了学校介绍，并邀请大家走进启喑这个实践基地，了解学校。教育部基础二司李天顺巡视员、特殊教育处黄伟副处长，北京市教委基教二处陆小红调研员、西城区政府陈宁副区长、西城区教委张燕军副主任、部分融合教育的专家、我区融合教育骨干学校校长、各中小学主管干部、骨干教师代表等在校领导的陪同下饶有兴致的参观了学校美术教室、心理健康教育专区，看望了学前康复的孩子，观看了职高学生缝纫选修课以及烹饪、面点专业课。（王秋阳）





青年教师教学基本功展示活动

10月8日至11月9日，北京启喑实验学校开展了青年教师教学基本功展示活动，一共20多位青年教师进行了展示，经过青年教师自己做课、说课、答辩，最后确定万艺、房彪、陈凌云、陈甜天、李若南、王毅、刘洋七位老师将代表我校参加2015年北京市聋校青年教师基本功课堂教学展示。



学习传统文化 传承中华文明

——初中组学习《弟子规》成果展示

2015年11月2日，在校领导的关心和指导下，北京启喑实验学校初中组在六层礼堂举办了一场“中华传统文化暨学习《弟子规》成果展示活动”，全体初中学生、初中班主任及德育主任参加了此次活动。

活动中，七到九年级各班学生积极参与，分别用朗诵、小品、话剧等表演方式展示了学习成果，气氛活跃。大家通过一个个故事了解到中国传统文化在教育人、塑造人、改变人等方面的重大作用，同时也通过学习了解到孝道、仁爱、礼义、宽容等中国传统美德的真正内涵和深远意义，再次从中感受到了在家、出外、待人、接物，及学习上应该恪守的道德规范。

此次展示活动非常成功！活动后，同学们分享了学习感受。学生们都能从中深切的感悟出做人处事的道理，感受到肩上担负着沉甸甸的责任。

初中组在今后的教育教学实践中将继续开展中华优秀传统文化教育。进一步弘扬华夏文明、秉承中华精神，树立民族文化自信。（李莹）





北京启喑实验学校第一届体育节精彩开幕

11月3日下午,北京启喑实验学校第一届体育节以主题“健康同心 快乐同行”拉开帷幕。本届体育节旨在通过丰富多彩的活动,鼓励学生在积极参与中锻炼,强健体魄,培养健康身心,同时集中展示学校各项体育活动的蓬勃开展。

北京启喑实验学校邱平副校长为体育节开幕致词,活动总指挥房彪老师针对为期一个月的体育展示与竞赛活动总体安排进行了部署,学生会体育部长白昶同学代表全体学生进行了表态,伴随着师生篮球对抗赛的展示开始,体育老师们放飞了会场上的彩色气球,它们将承载着启喑学子的梦想飞向成功。

期待着体育节的圆满成功,鼓励学生在享受运动的快乐中展现特长,培养学生奋勇拼搏、不断超越中培养坚韧意志和团队精神,营造健康向上的校园文化氛围,丰富学生的课余生活,更好的展示学生的风采。

正逢乌鲁木齐市聋人学校领导与老师来学校参观学习,他们也观摩了本次体育节开幕式活动。





二、他山之石

教师说课引起轰动的八大诀窍



天天讲课，却不知还有“说课”一词。所谓“说课”，在于说理，不只是教学生什么，也是说为什么要教！

不要小看这“说课”，一次好的“说课”，真的是教师毕生功力的集中展示。古人云：功夫在诗外，今常说：台上十分钟，台下三年功。真想说好课，堪用一生来准备！

不过呢，这“说课”还是有些几个诀窍可以用的，能在上课时撑撑场！各位老师，不妨试一试！

诀窍一：跳出庐山识面目

当局者迷，旁观者清。教学那点事，有时还真需要“跳出教材外，不在课堂中”，否则，难识庐山真面目。

就拿教材来说，它的前后都有“转化”，先是教材编者依据国家教育大纲进行了一次转化，即由“大纲”到“教材”，教师在了解了教材编者的意图，弄清楚整个学段教材的逻辑线索后，为学生编写“导学案”，这又是一次转化。当然，最重要的转化，接受方必须是学生。教师如果能够不仅承上启下，还能站在教材编者之上与学习者之下，删繁就简，因地制宜，选择最佳路径来实施教学，显然从根本上掌握了优势。

诀窍二：纸上谈兵图圆满

从字面上看，“说”和“讲”同义，而“说课”和“讲课”却是完全不同的两个概念。讲课是务实，看的是课堂上的真功夫；说课是务虚，看的是“纸上谈兵”。纸上谈兵的说课，由于没有教学对象的互动反馈，一厢情愿的成分不少，其效果也就无法检验；如果只说课而不上课，那更可以尽情地朝理想化的方向去说，反正只看“纸上”不看“堂上”，所以厚黑一点，“说的”要比“唱的”好听，要尽量追求圆满。

从这个意义上讲，说课稿就是一幅课堂畅想图，只要你能自圆其说，不露破绽，只要你能创意迭出，展示精彩，就可以沙盘推演，尽显高妙，就可以生唱师



和，旋律优美。如果“说”都说不好，“做”，自然会大打折扣的。

诀窍三：环环相扣解连环

把握教材不仅是指理解教材中的每个知识点，更是对教材的整体把握，能够把前后相关的知识整合起来。如同数学中的点、线、面、体一样，知识的掌握也分为四个层次。有的人只能掌握一个个的知识点，但不能把这些知识点连成一条线，这是掌握知识的第一个层次；有的人能够把同类的知识前后联系起来，形成一条线，但不能把不同类型的各条线的知识横向并联起来，形成一个面，这是第二次层次；有的人能够把同一年级的知识纵向、横向联系起来形成一个面，但不能把不同年级一个学段的知识联系起来，形成一个知识的立方体，这是第三个层次。只有把整个学段的知识纵向、横向联系起来，才能形成一个知识体，这是第四个层次。一个教师如果达到了第四个层次，就会成为一个教学专家，在教学中不管从哪个知识点切入，都能把各种知识连接起来。一些特级教师之所以能随心所欲的驾驭教材，就在于他们达到了第四个层次。

说课也是这样，如果死板地按照“八说”的要求逐一陈述，自然单调乏味。如果采取步步为营、环环相扣的手法，并提分承与互文现义灵活运用，这环讲理论，那环摆实践，互相支撑，相互印证，整篇说课稿像小说般，甚至有了跌宕起伏的情节，那该多好！

诀窍四：理念先行重寓道

说课不是宣讲教案，不是浓缩课堂教学过程。说课的核心在于说理，在于说清“为什么这样教”。因为没有在理论指导下的教学实践，只知道做什么，不了解为什么这样做，永远是经验型的教学，只能是高耗低效的。因此，说课要做到理念先行，突出理论性。这就要求教师必须认真学习教育教学理论，主动接受教育教学要改革的新信息、新成果，并应用到“演说”中来。

说课的内容必须客观真实，科学合理，不能故弄玄虚，故作艰深，生搬硬套一些教育教学理论的专业术语。要真实地反映自己是怎样做的，为什么这样做。哪怕是并非科学、完整的做法和想法，也要如实地说出来。引起听者的思考，通过相互切磋，形成共识，进而完善说者的教学设计。

说课是为课堂教学实践服务的，说课中的一招一式、每一环节不仅要具有可操作性，还要尽量把“做法”背后的“道理”说出来。

诀窍五：突出学情淡教痕



刚才提到，“说”的既然是“道”，那“道”就不能再是老一套。众所周知，全国都在搞课改。课改就是变“教中心”为“学中心”，变“教师讲，学生记”为“自主合作探究”。课改后的师生关系——学生是教师的同僚而不是单纯的执行者，是课堂的主宰而不是作业的奴隶。学生在教师的引导下，积极发挥自身的能动性，借助与同学合作的力量，应用最适合自己的方式，去获取新知锻炼能力，并在不断进取中感受学习的快乐。所以，说课时一定要突出学情，淡化教痕，关注学生是否自主，有没有互动，有没有因人而异体现个性化教学，有没有优势互补倡导合作学习，有没有站在学生的立场上从学的角度去设计问题，有没有关注学生的发展差异并提供阶梯式套餐……如果仍是教师大显神通，将教材讲得淋漓尽致，而学生只是听众观众，这样的说课一定失败——大方向就错了！

鉴于此，传统说课中的“说教法”都被“说学情”取代了。“能说会道、上蹿下跳”的教师已经不适应现代教育。说课者要注意教师的角色转变，也就是变教师“二传手”为鼓励学生“一传”，教师是班里的第51名学生，是“平等中的首席”，即与学生一起学习、一起收获、一起成长。

诀窍六：陈言务去耳目新

准、明、会、好、清——好的说课，离不开这五条标准。即说“准”教材，说“明”教法，说“会”学法，说“好”教学意图，说“清”练习层次。

说课切忌平铺直叙，要突出亮点，重要细节不可忽略，以给听者深切的感受。说课语言力求清晰流畅，说课稿文字力求简洁生动，书写格式、图片表格力求明快醒目，富有感染力。显示出教者的语言素养和文字功底。

说课的对象不是学生，而是教师同行，所以说课时不宜把每个过程说得太详细，要重点说出如何引导学生理解概念、掌握规律的方法，说出培养学生学习能力与提高教学效果的途径。语言表达要详略分明，不要简单地再现上课过程，更不要细讲课堂知识，而要多分享教育理论，个性化的创新点，要交待清楚，给听众记忆反应的时间。

总之，陈言务去，老调“别”弹，一定要说出自己的见解，尽量给人耳目一新的感觉。

诀窍七：间架结构如美文

说课可以针对某一节课的内容进行，也可以围绕某一单元、某一章节展开；可以同时说出目标的确定、教法的选择、学法的指导、进行程序的全部内容，也



可只说其中的一项内容，还可只说某一概念是如何引出的，或某一规律是如何得出的，或某个演示实验是如何设计的，等等。要做到说主不说次，说大不说小，说精不说粗，说难不说易；要坚持有话则长、无话则短、不拘形式的原则。同时，说课只要体现教学设计的特色，展示自己的教学特长。

说课稿应该是一篇结构完整的美文：中心明确，详略得当；有头有尾，首尾圆合；过渡衔接，顺畅自然。

诀窍八：图文并茂讲激昂

说课不是“背课”，也不是“读课”，要突出“说”字。既不能按教案一字不差地背下来，也不能按说课稿一字不差地读下来。一节成功的说课，一定是按自己的教学设计思路，有重点，有层次，有理有据。说课的时间不宜太长，也不宜太短，通常10到15分钟之间。

因为说课不仅要“教什么”，还要说“怎样教”。说“怎样教”实际上就是要说出你准备怎样上课，只是不单纯地将课堂上一问一答那么详细地显露出来，但是也要让听者知道你的教学设想和具体步骤。有问有讲，有读有说，用自己的语言变化将听者带入到你的课堂教学中去，未进课堂却仿佛看到了你上课的情景，推测了你的课堂教学效果。

说课时，不但要精神饱满，而且要充满激情。要使听课者首先从表象上感到说课者对说好课的决心与自信心，从而感染听者，引发共鸣。所以，说课一般要求脱稿，演讲似的慷慨激昂，让听众从抑扬顿挫、高低升降中体会说课内容的精彩。





三、美文欣赏



道路以目

张爱玲

读万卷书不如行万里路。我们从家里上办公室，上学校，上小菜场，每天走上一里路，走个一二十年，也有几千里；若是每一趟走过那条街，都仿佛是第一次认路似的，看着什么都觉得新鲜稀罕，就不至于“视而不见”了，那也就跟“行万里路”差不多，何必一定要漂洋过海呢？

街上值得一看的正多着。

黄昏的时候，路旁歇着人力车，一个女人斜欠着坐在车上，手里挽着网袋，袋里有柿子。车夫蹲在地下，点一盏油灯。天黑了，女人脚旁的灯渐渐亮了起来。

烘山芋的炉子的式样与那黯淡的土红色极像烘山芋。

小饭铺常常在门口煮南瓜，味道虽不见得好，那热腾腾的瓜气与“照眼明”的红色却予人一种“暖老温贫”的感觉。

寒天清早，人行道上常有人蹲着生小火炉，扇出滚滚的白烟。我喜欢从那烟里走过。煤炭汽车行经门前也有同样的香而暖的呛人的烟雾。多数人不喜欢燃烧的气味——烧焦的炭与火柴、牛奶、布质——但是直接地称它为“煤臭”“布毛臭”，总未免武断一点。

坐在自行车后面的，十有八九是风姿楚楚的年轻女人，再不然就是儿童，可是前天我看见一个穿绿衣的邮差骑着车，载着一个小老太太，多半是他的母亲吧？此情此景，感人至深。然而李逵驮着老母上路的时代毕竟是过去了。做母亲的惯受抬举，多少有点窘。她两脚悬空，兢兢业业坐着，满脸的心虚，像红木高椅上坐着的告帮穷亲戚，迎着风，张嘴微笑，笑得舌头也发了凉。

有人在自行车轮上装了一盏红灯，骑行时但见红圈滚动，流丽至极。

喜欢一家理发店的橱窗里，张着绿布帷幕，帷脚下永远有一只小狸花猫走着，倒头大睡的时候也有。

隔壁的西洋茶食店每晚机器轧轧，灯火辉煌，制造糕饼糖果。鸡蛋与香草精的气味，氤氲至天明不散。在这“闭门家里坐，账单天上来”的大都市里，平白地



让我们享受了这馨香而不来收账，似乎有些不近情理。我们芳邻的蛋糕，香胜于味，吃过便知。天下事大抵如此——做成的蛋糕远不及制造中的蛋糕，蛋糕的精华全在烘焙时期的焦香。喜欢被教训的人，又可以在这里找到教训。

附近有个军营，有人朝朝暮暮努力地学吹喇叭，迄今很少进步。照说那是一种苦恼的、磨人的声音，可是我倒不嫌它讨厌。伟大的音乐是遗世独立的，一切完美的事物皆属于超人的境界，唯有在完美的技艺里，那终日纷呖的、疲乏的“人的成分”能够获得片刻的休息。在不纯熟的手艺里，有挣扎，有焦愁，有慌乱，有冒险，所以“人的成分”特别浓厚。我喜欢它，便是因为“此中有人，呼之欲出”。

有一天晚上在冷清的马路上走，听见炒白果的歌：“香又香来糯又糯！”是个十几岁的孩子，唱来还有点生疏，未能朗朗上口。我忘不了那条黑沉沉的长街，那孩子守着锅，蹲踞在地上，满怀的火光。

道 路 以 目





四、名人演讲



如果你永无畏惧

——科比·布莱恩特（NBA 著名篮球明星）

各位同学：

大家好！黑曼巴是一种拥有致命剧毒的蛇，为什么我取这个名字呢？是因为我一旦进入赛场，我就是致命的，就像黑曼巴一样。所以在场下我可以开玩笑，但是我一旦进入赛场，我马上会像换了一个人一样，在球场上全神贯注。

我现在 35 岁了，算是走到了职业生涯的后半程，像这样一些受伤也是司空见惯了。一旦受伤，你就觉得世界停止了，不管是膝盖受伤，肩膀受伤等等。我知道很多人因此而把整个职业生涯都葬送了，有的人甚至一蹶不振，甚至无法返回赛场。当那个时刻发生的时候，我会看着镜子中的自己说：“科比你会怎么样？如果你经历这样的伤痛你会怎么样？”每次看到别人受伤，见到很多人受伤后回不来，我看着镜子中的自己喃喃自语说：“是不是应该停止打球了？”我自己都不知道还能否返回赛场。我现在坐在这里告诉你，我要完全康复回到球场。但我不敢打包票，因为很多时候我也有疑问，但是我觉得，这才是迎接挑战的意义所在。

要抓住一切机会，向所有人证明你自己，证明你能够迎接挑战。向那些说你永远不可能成功，你一定会失败的人证明，这就是我的看法。如果有人说你这次受伤，要一蹶不振了，对我来说，如果别人受了这种伤可能就退出了，但是科比不能这样。别人说这下你不行了，我会说，你这样你才可能会退出。所以我必须要证明给他们看，尤其是给那些支持我，热爱我的粉丝们，我一定要赢了自己，要赢了伤痛，能够重返赛场。这样才能让那些怀疑我的人重新思考，什么叫将不可能的变成可能。这些伤疤的重要性体现在这里，这些伤疤就是我成长转变的体现。





作为一个球员，我与生俱来的激情就是想要成功，想要赢。同时也是人生最难却最重要的事情。作为一个球员，要到球场上去迎接最大的挑战，我觉得最大的挑战就是要把全队的人变成像一个人那样，要不断地，不断地取得胜利，这就是团队竞技比赛的最大挑战，这也正是我的激情所在。对我个人来说，最重要的事是不断地迎接挑战，而且永不畏惧挑战极为重要。

但更重要的是要对事物保持不断的好奇心，比如说怎么样打得更好，怎么样提高技巧，怎么样从别人身上学到什么。其实我从小到现在一直从各个方面寻找激励我的因素，不仅仅从迈克尔·乔丹身上，从魔术师埃尔文·约翰逊身上，还从迈克尔·杰克逊、贝多芬、达芬奇、李小龙身上，这些伟大的人给了我激励，让我前进，所以这就是黑曼巴的精神。并不是说你要不断进攻别人，而是要永不停歇你前进的脚步。人生是学无止境的，于是不断学习就显得极为重要。你要不断地学习，学习，再学习，和别人交谈，了解，学习，而不是觉得你自己什么都懂。

只有这样，你才能成为一个更好的人，你的技巧才能进一步提高。最后才会有一个副产品，成为冠军，成为更好的自己。对我来说这就是黑曼巴的精神，我的精神的源头所在。所以如果我能够把这种精神传递给在座的各位，不管你想做什么，成为一个篮球运动员，一个作家或者是主持人，不管你的梦想是什么，你们一定要坚持梦想，从成功的前人身上汲取经验和知识，各行各业的成功人士，他们身上都有一些共性使得他们脱颖而出，取得成功，这就是我今天想要传递给各位的正能量。





五、开心驿站

俺的家

——小学生作文

俺们家有爸爸、妈妈和俺三个成员。每天早上俺们三人就分道扬镳，各奔前程，晚上又殊途同归。

爸爸是建筑师，每天在工地上指手画脚；妈妈是个售货员，每天在柜台前来者不拒；俺是学生，每天在教室呆若木鸡。

俺们三人臭味相投，家中一团和气。但俺成绩不好的时候，爸爸也同室操戈，心狠手辣地揍得俺五体投地，妈妈在一旁袖手旁观，从来不曾见义勇为，有时甚至助纣为虐。

俺每次考试成绩下来后，80分以下女子单打，70分以下男子单打，60分以下男女混合双打。

这就是俺的家：一个充满活力的家！耶！

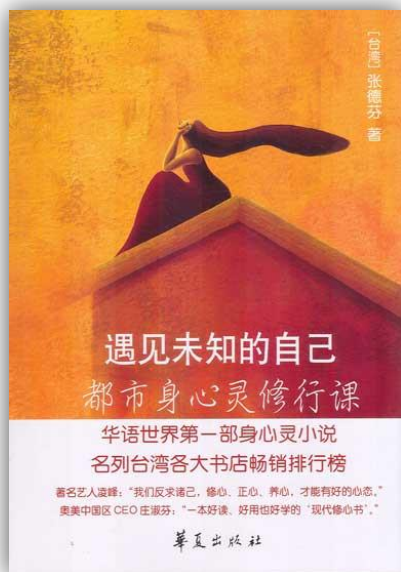


这成语运用的真是让人自
叹不如！难道你爸妈是打
铁的，你是铁打的？





六、书海拾贝



遇见未知的自己

【作者简介】

张德芬（1962年—），台湾电视知名新闻女主播、畅销作家、身心灵老师，美国加州大学MBA。代表著作有《遇见未知的自己》、《遇见心想事成》、《宽恕就是爱》。

【内容简介】

本书以一位都会白领阶级的女性为主角，通过女主角同老人与其他配角（老人的学生）间的对话。经由我们每天都可能遭遇到的种种事件，逐渐把眼光从外在的世界，转向我们的内在世界，进而发现我们大多数人都不是自己生命的主人，甚至是自己思想和情绪的奴隶，从身心灵三个方面去探讨主宰着我们的人生模式是如何形成的，又如何操控我们的身心，同时提供了如何解决这些模式的实际有效方法，帮助我们我们从思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来。

【专业书评】

当我看完本书，我真的觉得，我是刹那间看见彩虹的那只狗，我的眼泪扑簌簌流下来，这种喜悦，就是风经战乱而失散的亲人，在千回百转后终于重逢，那么亲切温馨，那么令人动容。我真的清楚地看见我，站在青青地上，徐徐微风里，蔚蓝天空下，看着我，轻轻地微微地笑。

故事是从：

“冬天的雨夜，在荒郊野外的山区，一个没有手机、没有汽油的孤单女人”开始。

若菱，自名校毕业，拥有令人羡慕的工作，但心中却不时的自问：为什么我不能拥有想要的生活？为什么我不快乐？我该如何当自己生命的主人？

在一个下雨的冬夜，若菱巧遇一名智慧老者，在与智者数度交谈的过程中，她渐渐填补不快乐、挫败的心灵缺口，寻回最真实勇敢的自我……

你会不会担心和若菱一样，让身体的疲惫失控于华丽的业绩之中？



你是否也想遇见在你心中的智慧老者，穿越心事的重重黑纱，遇见全新的自己？

这是一本好读、好用也好学的“现代修心书”。口齿伶俐、聪颖慧黠的“张前主播”，用身体、情绪、思想、身份认同这四个层次，以团体咨商、个别疗愈或练习及体验的方式让来参加的人能切实理解，并且能够在生活中身体力行书中的种种建议，同时获得身心的疗愈。将一路修行的用心良苦，就在一股脑儿无私奉献的字里行间，与众生交流。

你现在手上拿着这本书，希望你给自己，也给我一个机会，静下心来好好读它。如果你在追寻人生的答案，或是你在尝试解决人生的一个难题，或者你就是处在一个停滞的阶段不知道下一步该怎么走，也许就在本书的字里行间，你会有心领神会的一刻，因而答案自动浮现。

——作家莫秋雨

【名人评论】

2009年是我人生中灾难性的一年，人生观几乎被全面颠覆。有位朋友送给我一本《遇见未知的自己》，当我看到遭遇各种困境的女主人公通过自我回观。找回重新面对生活、创建崭新人生的力量时，我非常感动和感慨。其实，就像张德芬说的：亲爱的，外面没有别人，只有自己。从逆境中走出来后，我多次把这本书送给身边的朋友，希望大家也能唤醒那个沉睡的自己，踏上爱和喜悦的心灵旅程。

——郝蕾

这本书让我们惊鸿一瞥那个一直都在的深层的自己，如此的陌生又熟悉。让我们和自己真实的源头越来越近，人生从此变得富有创造性。

——刘亦菲

我特别喜欢《遇见未知的自己》这本书，它虽然没有华丽的文字，但是充满智慧。读完之后，你真的会觉得人生没有什么过不去的坎儿。

——李娜



《遇见未知的自己》可以说是一本拯救过我的书，它让我学会了臣服和接受。我推荐给所有像我曾经那样消极思考的朋友，你会在书中找到所有你的答案。

——杨幂



七、健康随行

职业女性必吃的六种抗衰老食物

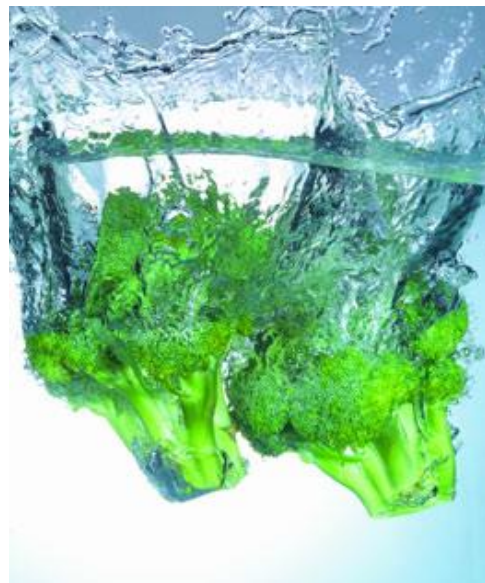


最佳的蛋白质来源：鱼肉

鱼肉可为女性提供大量的优质蛋白质，并且消化吸收率极高。同时，鱼肉中的胆固醇含量较低，在摄入优质蛋白的同时，不会带入更多的胆固醇。多吃鲜鱼还有助于预防心血管疾病。

抗衰老食物：西兰花

西兰花属十字花科蔬菜，富含抗氧化物维生素 C 及胡萝卜素。十字花科的蔬菜已被科学研究证实是最好的抗衰老和抗癌食物。对女性而言，它还有保护皮肤的美容功效。



降脂食物：洋葱

洋葱可清血，有助于降低胆固醇。目前，越来越多的职业女性出现血脂增高的现象，而且高脂血症的发病率也有逐年增高和年轻化趋势。适当摄入降脂食物是防治高脂血症的有效方法。





抗氧化食物：豆腐

除瘦肉和鱼虾类食物外，豆腐也是良好的蛋白质来源。同时，豆类食品含有一种被称为“异黄酮”的化学物质，是一种有效的抗氧化剂。“氧化”意味着“衰老”。对职业女性而言，选择豆类制品有助于增强体内的抗衰老能力。



保持活力食物：高丽菜

高丽菜是十字花科的蔬菜，其维生素 C 含量很丰富，同时富含纤维，促进肠胃蠕动，能让消化系统保持年轻活力，并且帮助身体排毒。

养颜食物：新鲜果蔬

新鲜果蔬中含丰富的胡萝卜素、维生素 C 和维生素 E。胡萝卜素是抗衰老的最佳元素，能保持人体组织或器官外层组织的健康，皮肤上常长痘痘的女性应注意新鲜果蔬的摄入。而维生素 C 和维生素 E 则可延缓细胞因氧化所产生的老化，让青春容颜常驻。此外，这些富含膳食纤维的新鲜果蔬还能促进肠道的健康，帮助排出体内毒素。





八、心灵小憩

哈佛大学推荐 20 个快乐的习惯



1. Be grateful 要学会感恩

让自己变慢脚步，看看你的四周，关注生活中的细微之处：人行道上淡紫色的花，美丽的日落，洗去你一天疲惫的淋浴，伴侣眼中的笑容。

当你的感恩之心能够欣赏生活的美，思考和祝福，你自然就充满了幸福感。

2. Choose your friends wisely 明智的选择自己的朋友

根据哈佛，影响个人幸福最重要的外部因素是人际关系。所以如果你想变得开心的话，要选择和乐观的朋友在一起，他们能欣赏你真实的自己，让你的生活变得更丰富，快乐，有意义。

3. Cultivate compassion 培养同情心

当我们代替别人，站在另一个角度看问题，我们更能用同情心，客观和有效的处理问题。生活中就会少一些冲突，多一点快乐。

4. Keep learning 不断学习

学习让我们保持年轻，梦想让我们充满活力。我们运用大脑，进行运作的时候，我们就不大会想不开心心的事情，我们会变得更开心和满足。

5. Become a problem solver 学会解决问题

开心的人是会解决问题的人。在生活中遇到挑战的时候，他们不会自虐，然后变得很消沉。他们会直面挑战，调动全身力量寻找解决办法。通过变成一个解决问题的人，你会建立自己的自信心和下决心要的事情和直面挑战的能力。

6. Do what you love 做你想做的事情

既然我们成人生活的三分之一时间都在工作，那么做我们想做的事对我们的整体幸福感就有很大的影响。如果现在不能做你想做的事情，那就试着在你现在的工作中寻找快乐和意义，或者培养一个你喜爱的兴趣。



7. Live in the present 活在当下

你感到沮丧，是因为你活在过去。你会感到担忧和焦虑，是因为你活在未来。但是当你感到满足，开心和平时，你才是活在当下。

8. Laugh often 要经常笑

笑是对抗生气或沮丧最有力的东西。研究表明简单的嘴巴上扬也可以增加你的幸福感。不要把生活看的太严肃。要学会在每日的奋斗中寻找幽默感和笑声。

9. Practice forgiveness 学会原谅

憎恨和生气是对自我的惩罚。当你释怀的时候，事实上你是在对自己施以善意。最重要的是，学会原谅自己。每个人都犯错。只有通过我们的错误，我们才慢慢学会如何成为一个更强大，更好的人。

10. Say thanks often 要经常说谢谢

对生活中的祝福要学会欣赏。向那些让你生活变好的人，无论或大或小，表达出你的欣赏之情也同样重要。

11. Create deeper connections 学会深交

我们的幸福感会在和另一个人的深交中不断猛增。专注聆听是加强这种关系纽带和把幸福感带给自己和别人的两个最重要的方面。

12. Keep your agreement 守承诺

我们的自尊是建立在我们对自己守承诺的情况下。高度的自尊和幸福感有直接关联。所以要对自己和别人遵守承诺。

13. Meditate 冥想

根据哈佛，平均上，上过 8 次冥想训练的人要比控制狂多开心 20%。这样的训练可以导致大脑结构变化，包括海马体黑色物质的密度，其对学习和记忆很重要，在结构上和自我意识，同情心和反省。

14. Focus on what you' re doing 关注你在做的事情

当你全身心投入一件事的时候，你就会处于一个开心的状态。当我们处于这种状态，你就不大会关心别人对你怎么看，不大会被不大重要的事情干扰。结果呢？更幸福，当然啦！



15. Be optimistic 要乐观

对于开心的人来说，玻璃都一直是半满的。每当你面对一个挑战时，如果你倾向于想象最坏的想法，那就自我转换这种情况。告诉你自己一个状况中的好处或者你从中学到的东西。乐观肯定能驱动成功和幸福感。

16. Love unconditionally 无条件的爱

没人是完美的。接受你自己所有的不完美。也要这样对待别人。无条件的爱一个人并不意味着你要花所有的时间和他们在一起，或者帮助他们解决问题。无条件的爱意味着接受真实的他们，以他们自己的步伐，让他们自己摸索。

17. Don't give up 不要放弃

没有完成的方案和不断的失败不可避免的会削弱你的自尊。如果你决定做某事，做完它。在成功之前都不要放弃。要记住，失败是暂时的，打败的永存的。只有当你放弃的时候，你才会被打败。

18. Do your best and then let go 做最好的自己，然后放手

每个人都有局限性。而且有时候尽管我们很努力做一件事情，但是总会事与愿违。所以做最好的自己，然后放手。当你尽了全力，你就没有遗憾了。

19. Take care of yourself 好好照顾自己

一个健康的身体是幸福的关键。如果你身体不好，你无论如何努力，都很难快乐。确信自己吃得好，做锻炼，找点时间休息。好好照顾你的身体，大脑和精神。

20. Give back 学会给予

做好事是最能确保你心情好的方法之一。根据哈佛，人们做好事，他们的大脑变得活跃，就好像当你经历别的奖励时，大脑所受的刺激。所以，那些关心别人的人要比不大关心别人的人更开心。





九、要言妙道

书籍是我们的精神粮食。——普希金

书籍是全人类的营养品。——莎士比亚

阅读——这是最好的学问。——普希金

读书而不理解，等于不读。——夸美纽斯

不读书的人，思想就会停止。——狄德罗

读书破万卷，下笔如有神。——杜甫

读书使人成为完善的人。——培根

读书忌死读，死读钻牛角。——叶圣陶

好学的人必成大器。——林肯

读书使人心明眼亮。——伏尔泰

