



2013—1, 总第14期

小
蜜
蜂

牛
顿
中
文
学
校
校
刊



牛顿中文学校即将隆重推出两场春节晚会：二月三日，校内，二月十六日，Regis College。筹备工作正在紧锣密进行之中。图为学校活动委员会节目审查会议现场。

（摄影：唐微）

流年花开

牛顿中文学校2013年度第二次董事会简报

四年级马立平班小作文选集

漫谈“挫折”教育

主编：唐微

信箱：smilingtang@gmail.com

editor@newtonchineseschool.org



新年新声

梁楠

风雨送春春迟去，飞雪迎春春早来。岁月如歌，歌不尽春华秋实；风景如画，画不完桃李天下！随着2013新年的钟声，我们的牛顿中文学校昂首阔步迈入了第五十四个辛勤耕耘的一年！

回想牛顿中文学校的2012年，书声歌声笑声不绝于耳；新事好事喜事层出不穷。在广大家长，各位同学，各位老师，校行政人员以及董事会和家长会的共同努力，相互支持和无私奉献下，学校的面貌一天比一天靓丽，教学秩序一天比一天完美，大家的精神也一天比一天高昂！



我们的课程在扩展，教学水平在提高；我们打造了标准化的中文教学要求，实施了标准化的学校管理方法，我们应邀在波士顿中文学校年会上分享成功的经验；我们的网络建设迈出了一个新步伐，教师培训跃上了一个新台阶，学校受到了波士顿中文教育界的瞩目；我校学生的演讲比赛队伍在扩大，自信地展现出中华文化的风采；我们的写作比赛队伍首战告捷，充分地显示了学生扎实的中文功底。2012年，既是充实的，又是创新的。我为全校师生共同拥有这个充满激情和进取的一年而感到欣喜和骄傲。

新年带来新的希望，新年带来新的动力。展望2013年，我们将百尺竿头，更进一步。我们将致力于学校的长期发展规划，继续提高我校的教学质量和水平；我们鼓励和奖励教师在中文教学方法上的研习和提高，大力支持教师队伍的建设；我们正在不断努力为学生安排更合理的课程设置，开发更多元化的辅助教学活动，创造更有效的学中文，用中文的环境和途径。

放眼当前，这是我们的家，我们的生活，我们的希望；遥望东方，那里是我们故园，是我们血脉之所在，是我们文化的根。立足于弘扬中华传统和美德，致力于传播中华文化和语言，这是我们的目标和理想。我们将是大有作为的。作为一所颇具规模的中文学校，我们不仅要担负起教授中文，培育英才的责任，还将积极参与地方社区的文化建设，让社区了解我校，让我校帮助社区。让我们的学生不仅为能说一口流利的中文而骄傲，更为毕业于牛顿中文学校而自豪！

新年伊始，万象更新。每一个日出，都是一个激励，每一个月升，都是一个梦想。让我们心怀这激励和梦想，脚踏实地，勇敢而坚定地前进。祝愿牛顿中文学校和我们的学生一起茁壮成长，让牛顿中文学校的书声和歌声，享誉美东，飞向世界！

恭祝广大家长和全体师生员工，新年愉快，阖家欢乐，身体健康，万事如意！

语 丝

如果一个人没有能力帮助他所爱的人，最好不要随便谈什么爱与不爱。当然，帮助不等于爱情，但爱情不能不包括帮助。

——鲁迅

为使人生幸福，必须热爱日常琐事。云的光彩，竹的摇曳，雀群的鸣声，行人的脸孔——需从所有日常琐事中体味无上的甘露。问题是，为使人生幸福，热爱琐事之人又必为琐事所苦……为了微妙地享乐，我们又必须微妙地受苦。

——芥川龙之介

政治并不能解决最重要的人性问题，它没有资格干预或解答任何一项有关我们最基本的人性或人道问题。其实，无论你住在哪一种政治制度的国家，一旦碰到像“生命的意义为何”“为什么我们早晨要起床”这类问题，政治都不能提供任何答案。

——基斯洛夫斯基



遇见是两个人的事，离开却是一个人的决定；遇见是一个开始，离开却是为了遇见下一个。这是一个流行离开的世界，但是我们都不擅长告别。

——米兰·昆德拉

人们在人生的千百个十字路口偶然相逢，却并不知道他们以往的所有生活正是为这次相逢做准备。概率论，同样适用于人心。

——帕乌斯托夫斯基

我今年一百岁，已经走到了人生的边缘，我无法确知自己还能走多远，寿夭是不由自主的，但我很清楚我快“回家”了，我得洗净这一百年沾染的污秽。我没有“登泰山而小天下”之感，只在自己的小天地里过平静的生活。

——百岁老人杨绛

牛顿中文学校2013年度第二次董事会简报

张剑董事执笔

十二月一日，董事会在董事姚洁莹家召开了2012—13年度的第二次会议。董事邓永奇，韩斌，梁楠，倪继红，田元，姚洁莹，张剑，赵肖东出席，林庆聪董事因公未能出席，副校长肖广松按惯例列席了会议。

校长梁楠对过去几个月的行政工作做了详尽的汇报。招生情况和去年基本一样。值得一提的是由于教室紧张，学校不得不放弃了100多名报不上名在等待名单上的学生。教学工作很顺利，参加中文写作大赛的同学们取得了优异的成绩。学校行政工作积极主动，考勤管理比以往更有效，教室管理也非常顺利。这个学年已经两次妥善地处理了Day School老师的抱怨。财务管理也更加完善及正规化。进行道路交通指挥的牛顿警察不能保证每次都到，为上课下课的交通带来一些不便。

针对我校如何进一步发展中文教学和改善教学环境，梁楠校长提出了一些建议和方案，董事们对此表示高度的关切，希望校方继续对此做可行性的分析，做出更具体的方案，对各个环节都要有切合实际的处理。董事们和两位校长对教师培训的问题进行了热烈的讨论，同时对校长及校行政过去几个月的辛勤工作和出色表现表示了高度的赞扬。

家长会会长田元对家长会工作做了工作汇报。家长会的核心由19名家长组成，仍需要两名家长。家长会的工作琐碎要面面俱到，在为校行政做后勤的方面起到了不可磨灭的贡献。田元会长回顾了开学第一天的工作，支持支教工作的才艺表演，学校的感恩节活动，都起到了非常重要的作用。家长会也在积极筹划家长Blog的实施工作，副校长肖广松，主管网站的王卫东不可避免地介入到这项工作中。下面几个比较重要的有感谢老师的传统活动，新年的庆祝活动，将是家长会的重头戏。田元提出“Family

Fun

Day”的提议，将在下次董事会上做更多的讨论。

董事倪继红讲述了中国贫困地区支教工作的进展。在周琼琳组长带领下，并由陈卉，周津平，高莹洁，倪继红4位副组长为核心，今年支教工作开展得比往年更早，让学生增加参与机会。开学至今，小组已进行了以下工作：招募新成员，第一次小组全体分工会议，学生报名工作，每周校门口学生持募捐箱募捐，支教介绍会，才艺表演募捐活动，书展募捐活动，学生面试等等。支教小组新老成员，紧密配合，事无巨细，付出大量时间和精力，该项目正在顺利进行。

赵肖东董事对教师评估的工作做了汇报。刚从董事会退下的郭红加入到教师评估小组，为教师评估注入了新的力量。今年是教师评估的第三年，到本学年结束，牛顿中文学校的第一轮教师评估工作将落下帷幕，即所有中文教师都接受到评估小组的听课，同时得到评估小组的反馈。学校将对第一轮教师评估工作进行反思，充分听取老师们的意见和建议，以确保今后的此项工作切实有效达到提高教学质量的目的。其它文化课的教师评估工作的细节正在研讨中。从下学年开始，牛顿中文学校将全面实施聘用制。每位教师，校行政都将收到由校长发放的聘书。

董事们对财务电子化的问题做了长时间的讨论，在今年老师工资普遍上调，财务赤字威胁的情况下，网上付学费、信用卡付学费势在必行的大形势下，适当的学费上调将成为不可避免的事实。对此，董事会希望能将各种情况考虑详尽，要尽量避免不必要的失误。

董事会从两点半开始，到六点半圆满结束。

做一名助教的乐趣

九年级甲班助教

张妍

记得刚来到美国是去年六月份，那时候的我还不知道要怎样融入这个陌生的社会，直到来应聘中文助教。对我来说，这是我人生中第一份工作，也是我在这里迈出的第一步。

因为中文好的原因，我被分配到了九年级甲班。还清晰的记得我和蔚老师上的第一节课。当时的我看着那么多跟我年龄一样的孩子，心里不禁害怕起来，我可以做好吗？是的，我可以。我一边在心里鼓励自己，一边投入到充实而又快乐的工作当中。

在这四个月的助教“生涯”中，我学到了很多。学会怎样帮助老师：及时批完学生的作业，并将每个学生的作业情况制成表格，赶上老师的教程方案，以便学生有充分的时间去改错并提出自己在学习上的疑问；维持课堂纪律，可以让学生在课堂上聚精会神、提高学习效率；在上课前点名，准备老师上课需要的教材，还有，帮助老师缓解疲劳和口渴的矿泉水也相当重要；^_^下课后，协助老师收拾教室，检查是否一切如初，再转交给下一节课的老师。一般情况下，要保持教室里的座位和刚进去一样，如果有变动就可以把之前的座位图画在白板上，方便记忆和课后整理。

同样，我也感受到了这份工作的乐趣。从小，父母就在教育我们，助人为乐是一件很有意义的事。在我的认知观念中，这也只是一句哲理。而在这四个月的助教认习中，我深切地体会到了这句话的含义。不得不承认，工作是辛苦的，但每当能够帮助到老师，还有同学们的时候，我都乐在其中。而且，这份工作教给了我什么是团队精神。和大家在一起，就需要考虑到每个人的感受，帮助到每一个需要帮助的人，才能共同进步，使这个团体更加有力量。不仅如此，责任心也是我所学的重要一课。十六岁在这里已经是成年的象征，而刚进入十六岁的我，习惯了一有问题就躲在父母羽翼后的我，学会了担起这份责任，学会了完成自己的工作并将它做好。我相信，这样的心态会是我动力的源泉。

我享受着这份工作；享受帮助他人后发自内心的微笑；享受这个汲取新知识的过程。这些，都让我受益匪浅。



蹲下来和孩子们一起看世界

林 曦

记得几年前，刚开始教孩子打乒乓球时，她还很小，站在那里，比桌子高不了多少。看她那手忙脚乱的样子，觉得挺有趣。一开始也蛮有耐心的，可是教了几次，看她还是那样笨手笨脚的，接球时不是高，就是低，回球不是左，就是右，我心里就嘀咕开了：这么简单的动作，为什么就做不好呢。这心里一嘀咕，耐心就动摇，这耐心一动摇，身体就有些“累”，于是便拉过来一把带带小滑轮的椅子然后一屁股坐到上面，想舒舒服服地去教她。

说也奇怪，人一坐下来，情形立马就不一样，不说接球时再也无法展示那种潇洒自如的境界，想做到得心应手都难。此时，我忽然“灵机一动”，干脆撤掉椅子，蹲下来，和女儿一样高。再向前看去，可不得了，平时那低得不能再低的球网，仿佛就像一张天网似的横在眼前，挡住了整个视野。女儿回过来的球，也变得有些飘忽，一副高高在上甚至有些得意的样子。我抽也不是，扣也不是，削也不是，只得像小女儿那样简单的托起来推过去了事。几个回合下来，小女儿看我也显得有些笨拙的动作，开心地笑了。而我却是苦笑不得；怎么这么简单的事，为什么我也做不好呢？

原来这“简单”二字，是另一个我定义的。一个练习了几十年乒乓，一个一米七几的大男人定的。而现在的“我”跟孩子一样，虽然几十年

学的技术牢记在心，蹲在那里却不到一米高。这一蹲，让我处在和孩子同样的“高度”，我不仅立刻就看出孩子的“难”处，而且明白，相比大人用的乒乓球桌，在这样的身高条件下，孩子已经竭尽全力，做得非常好了。这一来，我自己也就开心地笑了。

事后再想，我也慢慢地明白另外一个道理：做父母的，要教育好孩子，要了解孩子的心思，就要了解孩子眼中的世界是什么样子。不管父母自己的心态有多高，唯有放低身段，才能让自己和孩子的眼光处在一个相似的高度，彼此的景点才有更多的交汇，父母也才有可能更准确地预见孩子面前的坎坷，目测孩子前进的高度，并从这不断攀升的高度和方向中，欣喜地发现自己的孩子正在一路欢呼雀跃，健康快乐地成长。

蹲下来，瞧，我们的小不点们的形象有多高



——牛顿中文学校教职工联欢晚会侧记
李青俊

2012年12月15日牛顿中文学校第五届全校教职工联欢晚会在Waltham的剑桥文化中心热烈召开。此次联欢会由牛顿中文学校校行政主办，牛顿中文学校家长会和董事会协办，包括教师，成人助教，代课老师，校行政人员，董事会成员，家长会成员，特邀嘉宾以及家属在内的近百人参加了此次晚会。大家欢聚一堂，一边品尝着美食，一边观看异彩纷呈的演出，可谓是甜在嘴里，喜在心里。

美食比赛首先

拉开了联欢会的帷幕。自前年开始举行的美食比赛今年是更上一层楼，大家纷纷展示厨艺，亮出自己的拿手绝活。从热菜、凉菜、主食面点到甜点粥汤，每道菜品不仅色味俱佳，更被精心配上富有诗意的名字，如“荷塘月色”（凉菜）“剪得断、理还乱”（凉面）“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天”（油泼凉面）……，真可谓匠心独具，令人浮想联翩。

晚餐之后是晚会表演和游艺活动，牛顿中文学校的教职工、董事会和家长会代表各展其才，为在场观众奉上了一年一度的艺术饕餮。在大家热烈的掌声中首先由梁楠校长和肖广松副校长致新年祝词。“锣鼓叮咚敲起来，我们四个走上台，今天拿什么来表演，三句半。”董事会、校行政和家长会联合表演的《三句半》把大家正式带入本次晚会演出。在观众的呼声中，才高艺更高的老师们也纷纷登台表演。诗歌朗诵《盛世中国》展现了中国六十多年来在经济、科技、基础建设等各个领域的飞速发展，表达了海外华人对中国的密切关注和作为炎黄子孙的民族自豪感。在动听的旋律中，校行政及家属的歌声《歌声与微笑》，给大家送上了一份新年的祝福。惠子老师形体健美班的《蒙古舞》带领大家来到辽阔的草原，领略了蒙古族的大气豪迈之美。动感的健身舞《看我七十二变》更是让大家看的热血沸腾。

正如梁楠校长的节目介绍，牛顿中文学校的女老

师们也会七十二变，在家是贤妻是良母，在学校是良师是益友。美术组的单口秀《教师考核之五》，其风趣幽默和富有知识含金量的表演在给观众带来阵阵欢笑同时还让大家增长了知识。教师服装表演队的旗袍秀《苏州行》，在优美动人的中国古典乐声中让观众在领略了中国传统服饰之美。新老师们更是积极踊跃，身手不凡，你给大家猜个谜，我来一段脱口秀，你唱首唱歌，我吹口琴来伴奏……，看得大家眼花缭乱。男声小合唱《老师我总是想起你》，体现了大家对老师这个职业的自豪感。然后是全体合唱《今夜无眠》。台上演员的倾情表演，台下观众的积极互动，一次又一次把晚会的气氛推向高潮。节目组特为



广大观众特别安排了学跳健身舞和唱卡拉OK的环节，为舞蹈健身和

即兴演唱提供了平台。此外，晚会还特别提供了拍全家福照片的服务，由前任校长邓永奇掌镜，家人、同事——无论旧友还是新朋纷纷合影留念。最后，联欢会在歌声和欢笑声中温馨落幕。

联欢会以庆圣诞迎新年为主题，为广大教职员营造温馨的家庭气息为出发点，得到了校行政、校家长会、校董事会的大力支持和广大教职员工的积极参与。此次活动既丰富了教职员工的业余生活，为牛顿中文学校教职工展示才艺、同娱互乐提供了广阔的平台，又通过表演、游艺活动等一系列环节，增进了大家的相互了解、培养了默契。总而言之，联欢会的成功举办加强了大家对牛顿中文学校这个大家庭的认同感和亲切感。有云：山不在高，有仙则灵。简朴的歌声唱出了我们的欢乐，淡雅的舞蹈勾绘出我们对我们中文学校美好的祝福，让我们携手走入2013年，明天会更好。

“英特尔科学奖” 共有112位华裔学生

素有“小诺贝尔奖”之称的美国“英特尔科学奖”半决赛名单近日公布，在300名半决赛名单中，共有112位华裔学生从1700多位参赛者中脱颖而出，创造了华裔学生入围半决赛首次破百的纪录。

创办于1942年的“英特尔科学奖”是美国水平最高的高中科学研究竞赛，其前身是“西屋科学奖”，1998年后由英特尔公司冠名。迄今为止，参赛选手中已产生了7名诺贝尔化学奖和物理学奖获得者、2位菲尔兹奖和6名国家科学技术奖获得者。

大约两周后，大赛将公布40位决赛学生名单。“英特尔科学奖”决赛不仅由美国国家科学院专家亲自评估，获胜者还将受到总统接见。入围决赛的40名小科学家将于3月到华盛顿进行面试，并在美国国家科学院进行公开展示及研究成果说明，角逐前十名，第一名将获得10万美元奖学金。在2008年决赛中，共有9名华裔学生入选，2010年上升至14人，今年从入围基数来看有望突破这个数字。

分析认为，华裔学生入围人数每年攀升主要是因为美国华裔人口正在不断增长，而且华裔家庭普遍重视教育。据美国CBS电视台报道，17岁的半决赛选手布伦丹·刘在纽约州立大学石溪分校用两个暑假的时间研发了一种新型膜过滤系统，同时去除废水中的重金属和灰尘颗粒等杂质；17岁的塞缪尔·林在接受采访时说，他正在研究太极对心理健康的影响。

美国亚利桑那州立大学国际战略事务副教务长丹尼斯·西蒙教授接受本报记者采访时表示，美国的教育系统虽有许多不足之处，但在鼓励学生进行试验以及“跳出条条框框”想问题方面却很少有国家可以匹敌。美国教师能够在早期就发现孩子的长处和潜能，并且帮助他们把很多创意和想法变成现实。像通用或者英特尔这样的公司，非常支持年轻人的创造性思维，因为这是他们今后开发产品和创新科技所需要的。并非所有的高中都有评估学生某些先锋创意的条件，而像“英特尔科学奖”这样的比赛可以给贫穷的学生提供机会来展示自己的潜力。

文章来源：人民日报 于 2013-01-13

2012年美国十大“新闻大片”回顾

基于历史的经度、世界的纬度和影响的广度三大标准，中新社记者岁末从2012年美国纷繁的新闻事件中，拈出十大“新闻大片”加以点播，以飨广大看官。

宫廷片：奥巴马连任开启2.0时代

在一场势均力敌的夺“官”大戏中，美国总统奥巴马于跌宕起伏的2012年大选中成功连任，这使得他成为1940年之后第一位在失业率超过7.5%仍连任成功的总统，继2008年成为首位黑人总统后再次创造历史。对美国和世界而言，奥巴马2.0时代的内政和外交都将产生深远影响。

。枪战片：两大枪击案引控枪争议

12月14日，美国康涅狄格州一小学发生重大枪击案，造成28人死亡，其中包括20名儿童，成为美国史上第二严重校园枪击案。7月20日，科罗拉多州奥罗拉一影院发生枪击案，导致12人死亡、58人受伤。两起重大枪击案，以及接二连三的同类案件，引发美国社会对“枪支管制”的争论，正反双方围绕“枪支”展开攻防战。奥巴马已令副总统拜登牵头提出控枪对策，若落实，将是美国枪支管制政策一次历史性改变。

恐怖片：驻利大使遇袭身亡震政坛

美驻利比亚领事馆9月11日遇袭，造成驻利大使在内4名美国人身亡。美国政府最初认为事件是因“示威”引起，后被证明是一起恐怖袭击。这一事件引发政坛强烈连锁震荡，原本最有望接替希拉里的美驻联合国大使赖斯因在此事上“失言”而被迫放弃角逐国务卿，最终参院外委会主席克里获得提名。因赖斯被视为“强硬派”，而克里被视为“温和派”，上述事件或将间接影响了美国外交领军人物甚至外交路线的选择。

灾难片：飓风桑迪致人财重大损失

10月底，美国东部地区遭飓风“桑迪”侵袭，至少造成125人死亡，数十万人无家可归、数百万人家中断电，经济损失超过600亿美元，成为美国历史上造成人员和财产损失第二惨重的飓风。与2005年史上最严重的卡特里娜飓风导致小布什民望重挫不同的是，“桑迪”飓风意外成救灾得力的奥巴马的“政治红利”，不仅获得作为独立派的纽约市长公开支持连任，也获共和党重磅人物新泽西州长公开称赞。

友情片：习奥会为中美关系定调

今年2月，中国国家副主席习近平对美国进行为期5天的访问。这次访问在美国引起极大关注，掀起一阵“习旋风”，更有人将此次访问与1979年邓小平对美国的历史性访问相提并论。是次访问恰逢情人节，其重头戏是长达近一个半小时的超长“习奥会”，亦被称为“情人节的约会”，为未来几年的中美关系奠下乐观调子。

宪政片：高法判医保法案不违宪

今年6月，仰赖被视为保守派的首席大法官罗伯茨的意外“倒戈”，美最高法院判决支持被视为奥巴马任内最重大立法改革成就的医保法案的核心部分不违宪，此项判决确保了95%的美国人将拥有医保。这是近数十年来最受瞩目的最高法院判例之一，对奥巴马连任作用不言而喻。

情色片：中情局长婚外情堪比谍战片

美中情局局长彼得雷乌斯因与其传记作者发生婚外情而辞职，这使他成中情局史上最“短命”局长。彼氏曾指挥过伊拉克和阿富汗战争，一度被视为有望角逐总统的人选，其似锦前程竟然栽倒在“石榴裙下”。其间更夹杂着美女与权争、中情局与联邦调查局的“冷战”、现代间谍与反间谍手段等，甚至驻阿美军最高指挥官艾伦也卷入其中，不逊于好莱坞谍战大片。

悬疑片：美国陷入财政悬崖危局

“财政悬崖”指：若美国国会两党在今年12月31日之前不能就赤字削减计划达成一致，那么明年1月1日将同时出现税收增加和开支削减局面，两者叠加的效应约有6000亿美元。经济学家警告，若无法跨越悬崖，美国和全球经济可能被拖入“二次衰退”深渊。时至今日，美国政治领袖仍在玩“扯皮”的政治游戏，前景未明。

“断背”片：首位总统支持同性婚姻

奥巴马于5月宣布支持同性恋婚姻，成美国史上首位公开作此表态的现任总统，因而被视为“上任三年半以来最大胆举动”，此举无异于一脚踩进“政治雷区”，不过今年大选结果表明支持同性婚姻已不再是“票房毒药”。当下，越来越多政治人物及普通人公开“断背”（意指同性恋）身份，并有华盛顿州、缅因州、马里兰州分别通过允许同性结婚的法律。

科幻片：“好奇”号成功登陆火星

8月6日，重达1吨的“好奇”号火星探测器成功降落到遥远的火星上，开启为期一个火星年的探测之旅。其成功登陆，被视为有史以来最复杂的一次登陆星球任务，标志着史无前例的技术上的胜利，也增加了人类对未来太空探索的信心。

我要告诉你怎么样做会发光的面团

姚佳骏

首先，你把两大勺盐倒进一个碗（不能太小），再把三大勺面粉和两大勺淀粉倒进去。然后再加一点点发光粉。现在你把他们拌在一起。慢慢得加入两大勺水。不停地搅拌它，直到

面团成型。

把面团放入一个塑料袋内，把空气挤出去，然后封口。在把面团揉来揉去，一直到它很光滑。你现在可以把它从口袋里拿出来，把它做成你想要的形状，再让面团晾干。

这样面团就会在黑暗中放光。



四年级马立平班小作文选集

蛋糕制作 钱坤

材料：

1/2 杯水， 3勺植物油， 2个鸡蛋， 一包蛋糕粉。

方法：

1. 预热烤箱到325华氏度。
2. 用小油刷把九英寸烤盘底部抹上油。
3. 把烤盘打上一层薄粉。
4. 在大碗里搅拌蛋糕粉、水、油和鸡蛋清，直到均匀，大约两分钟。
5. 把上述混合好的蛋糕浆倒入准备好的烤盘里，放进烤箱烤30分钟。
6. 时间到后，用牙签从蛋糕中间插入，拔出后，如果牙签干净说明蛋糕烤好了。
7. 把蛋糕从烤箱里拿出来，放在铁架上凉15分钟，就可以吃了！



怎么做饺子 狼丁丁

先准备好肉馅，青菜，面，擀面杖和盘子，一个大碗，香油和盐。然后把肉馅和青菜合在一起。再加香油和盐，再把面做一个长条，切成小段，然后用擀面杖把小段擀成圆片。再把你做好的馅放在圆片上，用手包好，最后下锅煮。



怎么做方便面 蔡伊佳

材料：一包方便面，水，一个小块的青菜也放在锅里煮。最后可以把蛋壳打碎，把鸡蛋放在锅里等5分钟，盛在碗里。我可以吃方便面了。

首先放锅里三分之一的

水，打开方便面，然后，把火打开。在等火开的时候，把菜切成小块，放在案板上。等水开的时候，把面条放在锅里煮。把那



画羊 李雨欣

我喜欢画画。上一次的画是画四条腿。画课里，老师教我们怎么画羊，我非常高兴，因为我属羊。

第一步是画羊的头，然后是加上耳朵，鼻子，眼睛和嘴巴。

第二步是画身子。第三步



鸡蛋炒西红柿 闫凡洋

我很喜欢我的妈妈做的鸡蛋炒西红柿。所以，我向妈妈学了怎么做这道菜。

首先我们需要的是那个鸡蛋和两个西红柿。其次，把鸡蛋打开，把蛋清和蛋黄放进碗里搅拌均匀。然后，把西红柿洗干净，切成小块。下一步，把油倒进锅中

加热，放进鸡蛋炒熟，然后放进西红柿，加入少量的盐和糖，搅拌几下。等到西红柿熟了以后，放到盘子里。

香喷喷的鸡蛋炒西红柿。就做好了



怎么做饼干 童安琪

在一个大碗里把下边的东西搅拌到一起：一杯糖， $\frac{3}{4}$ 杯熟菜油，两个鸡蛋，一勺香草精，一勺半烘焙粉， $\frac{1}{4}$ 勺盐，然后，再倒进两杯半面粉，慢慢地搅到大碗里（如果面团太粘， $\frac{1}{4}$

杯的添加面粉）。把面团切开，擀成一寸大的小球，然后加糖。把这些小球放在油纸上，间隔是2-3寸，用手指头压扁。压扁后，饼干应该有两寸长。在350度的烤箱里烤，直到它们的颜色

变成棕色。拿出来以后，过5分钟就可以吃了。



怎么做三明治？ 徐安琪

第一步：先拿出一片面包放在板子上；
第二步：在面包上面放上一片熟的火鸡肉或者火腿肉和一片奶酪。
第三步：再放上另一片面包。



如何做香煎小土豆 杨泓钰

要做出好吃的香煎小土豆，你需要以下材料：

红皮小土豆10个左右（不用去皮），培根两条（切粒），蒜3-4瓣（切成蒜粒），葱青（切成葱花）2大勺，黑胡椒粉少许。

首先，取一煮锅，将洗净的红皮小土豆放锅中；向锅中加水，水要刚刚没过小土豆；大火煮开；转小

火煮15-20分钟，至小土豆变软（用筷子可轻易插入）。

其次，将小土豆捞出沥水，用一铲子，将小土豆压扁，注意不要太碎，否则就不好看了。

最后，取一平底锅，加油一大匙，加入培根粉，煎香；加入蒜粒，炒香；加入压扁

的小土豆，煎一会至两面皮变硬；淋酱油少许；洒黑胡椒粉少许；关火，洒上葱花。

这样，一盘香喷喷的煎小土豆就做好了。你一定等不及要和朋友或者家人分享了吧。



练钢琴 周瑞安

我每个星期都要练钢琴。

星期一晚上5:50，我把钢琴书放到书包里，走到钢琴老师的琴房。老师的琴房很小，放了两架钢琴。我给老师先弹前一个星期学的曲子，老师指导我，如果觉得我练一个曲子很好，就给我佈置新曲子，过了半个小时，我要回家了。

星期二到星期天，每天用半个小时练钢琴。开始活动手指头，然后再练老师佈置的曲子。有的时候，我不想练钢琴，因为有的时候我觉得烦。可是我一开始弹我就不想停了。一开始练一个曲子很烦，练熟悉的时候就会很愉快。我要一直练下去。

做小鸟 刘婷婷

我先用铁丝绕起来在铅笔上面做身子，然后用两个羽毛做翅膀，再用一个小球放在身上做头，再用两个黑色的珠子放在头上做眼睛，最后是用很小的黄球做嘴巴放在头上，小鸟就做好了。



辣子鸡 邓兴怡

首先，你要有一磅鸡肉。下一步是把鸡切成小块，加酱油和淀粉，把它合匀。然后把鸡肉放在一个有油的大锅里，把鸡油炸的干干香香的。

下一步放豆瓣酱和花椒，你也可以放红辣椒油和很辣的辣椒面。最后炒鸡肉和其他的佐料三分钟就好了。放在一个大盘子里，开始吃吧。

好吃极了！



漫画和幽默

校园幽默漫画

录下老师的课

编绘/行云



发现氧气

编绘/行云



走运的昆虫

编绘/行云



看风景

编绘/行云



比赛受伤

编绘/行云



上课睡觉严重性

编绘/行云



各自优点

编绘/行云



走运的昆虫

编绘/行云



我们关爱：家庭教育专栏之四

漫谈“挫折”教育

在去年12月16日的牛顿中文学校的家庭教育讲座上，有位家长提到我们家庭中最重要的一個内容就是“挫折”教育。我个人认为这是一个非常有见地的观点。只是因为当时的时间有限，而且“挫折”教育本身就是一个很有内涵的话题，因此就没有在讲座上对这个话题展开讨论。我想就在这次专栏中发表一些自己的想法。

我记得我当时对这个家长的观点只是作了简单的回应：我同意“挫折”教育应该是我们家庭教育中的一个重要的组成部分。但是我们家长在强调对我们的孩子进行挫折教育时，我们首先自己要以身作则。如果我们自己遇到挫折畏缩不前，怨天尤人，那么我们怎么能够对我们的孩子进行有意义的挫折教育呢？我当时随便举了一个例子，如果孩子哪天拿了一张成绩单回来，上面有一门功课得了一个“C”，如果你作为家长就愁容满脸，或是暴跳如雷，不分情由要找孩子“算账”，那还提什么挫折教育呢？

就挫折教育重要性而言，我想我们许多人到中年（或者接近中年）的家长大概不会有多少反对意见。如果我们当时不能挺过人生中（多次）挫折的这道坎，我们中间许多人就不会有今天的一切。但是为什么到了我们自己在教育孩子的时候，“挫折”教育反而被疏忽了，甚至被“爬藤”教育所取代了呢？我想这就是值得我们家长深思的问题了。

两年前我曾曾在华夏文摘网站上给耶鲁大学蔡美儿教授（即虎妈）写过一封公开信，在信中我对蔡教授提出了这样一个问题：作为一名专业人士，你在一再强调（音乐）比赛一定要得第一名，或者学校成绩始终只能是全A的成绩时，你是否给孩子设下了一个“只能成功，不能失败”的思维陷阱（你知道中国有句名言：失败是成功之母）？

根据我个人和家庭教育以及生活中的所见所闻，挫折的经历对我们（家长和孩子都需要，因此这里用“我

们”包括我们家长自身和孩子）应该至少有四大优点：

第一：挫折的经历是我们的人生过程中一个有机部分。婴儿学步就是一个最好的例子。虽然婴儿在学会站立和走路的过程中会无数次的摔倒，但是他们总是会毫不犹豫地爬起来。他们初学走路时的喜悦远远超越了他们跌倒时的烦恼。这就是人类生存进化的动力和所形成的基本心理素质，否则我们今天会仍然生活在丛林之中。当我们自己和我们的孩子通过自身的努力解决一个难题时，那种喜悦之情是非常强烈的，也是无法用语言来完全表达的。而且这种在不断的挫折和失败后所获得的成功是刻骨铭心的。

第二：挫折的经历能够激发我们学习和成长的潜能。在日常平凡的生活中，我们的许多潜能是不会被激发的，这种潜能只有在一些非常规的情况下才能被激活。对于所有人而言，当我们遭受挫折时，只要有积极的心态，我们便容易激发出我们的潜能，越不容易找到答案，就越能激发出我们的潜能和探究精神，从而进行研究性学习，切实掌握知识。我们家长中许多有成就人士难道不就是因为我们的种种挫折激励了我们去努力奋发创造吗？苹果公司的创始人斯蒂夫·乔伯不就是在被他自己创办的公司解雇之后才真正开始走向他一生的辉煌吗？

第三：挫折的经历能够帮助我们更有效地学习和成长。我们由于受到年龄、经历、学识等的影响，往往会对人生，工作，家庭和社会的理解比较个性化，情绪化，和极端化，因此我们会做出不少错误的判断，决策，和造成错误的后果。在这种情况下，生活，学习，和工作上的一些挫折就是我们学习和成长的最好的老师。当然，前提是我们首先要有良好的和积极的人生态度，并且能够和我们的生活环境进行比较有理性的互动。从这个意义上来说，美国相对健全的民主和法制以及比较宽容的社会环境对贯彻推广挫折教育是有利的。

第四：挫折的经历能够使我们更好地适应现代多变的社会。我们生活的时代是一个多元，充满变化和挑战的社会，在这样的社会中，由于诸多的内外因素，我们在自己的人生中不可避免会遇到许多挫折。如果孩子在成长中没有经历必要的挫折，他们就没有准备好去适应今后日益动荡和变化的社会。没有真正经历挫折的人实际上是非常脆弱的。他们的成功越大，他们的人生道路就会愈加充满险境。我们每一次的社会（经济和政治）动荡之后，往往最不能接受失败的都是那些所谓的“成功”人士。国内近年来的高校跳楼之风的主角一般都是博士生居多。海外华裔的“成功人士”的各种恶性伤亡事故不也是时有所闻吗。

当然从理论上谈挫折教育和实际生活中进行挫折教育完全不是一码事。我们在孩子童年的成长中适当“创造”一些挫折经历应该完全可以做到。譬如，我在和我当时童年的女儿游戏时，就有意识地制造一些“挫折”经历。我在和她打牌，下棋和其他的一些竞赛游戏中，我基本贯彻一个3：2的赢输比例，就是让她在和我玩“竞赛”游戏时，基本上是她赢三次，输两次的比例。这样的比例当然还有随着她的年龄和心态等因素做适当的调整。这样的做法就是既能保持她对游戏的兴趣，但是又要使她动脑筋，下功夫，而且还要在游戏中不知不觉地体会到一些小小的挫折经历。当然在每次“比赛”结束时，如果她赢了，我要微笑地向她“握手”祝贺，反之如果她输了，我也要她做到这一点。从这个意义上来说，挫折的过程比结果更为重要。

当然，在美国社会进行“挫折”教育公认的最好办法就是鼓励孩子参加一项系统和比较长期的体育活动。在美国几乎所有的成功人士都有自己比较拿手的体育训练和比赛的经验。我个人认为在竞技体育这所大学校园里我们的孩子可以学到人生所有最重要的经验教训。如何面对挫折可能就是其中最最重要的一条经验了。同时在经历挫折的过程中，我们还可以学到成功和失败是互相依存的，是互补的，是相对的，只要不放弃，总会有希望。

我记得有一次问我孩子为什么他在一些最重要的统考中经常超常发挥，他说他认识到这些考试的重要性，并会由此很好地调整好自己的心态。他曾是一个多年来系统参加体操训练比赛的运动员。他说在体操比赛时每一项目比赛结束之后马上就会在全场显示出你个人的单项动作分数。这时你还要准备下一个项目的比赛。如果你第一个项目就砸了，即使全场的人都知道你“失败”了，你还要立刻调整好心态准备下一个比赛项目。“It's not the end, and you have to move on.”

我们的人生难道不是如此吗？挫折总是有的，失败也是难免的，跌倒了再爬起来，你就不是一个失败者。最关键的是你爬起来的次数不要少于跌倒的次数！

在人生道路伤哪怕你摔的头破血流，伤筋断骨，痛不欲生，你为了你自己，为了你孩子，为了你家庭，为了你的人生，你还有勇敢地，忍住疼痛，努力地，如果可能还要微笑地站起来说：It's not the end, and I have to move on!

作者后注：

虎妈写的这本《虎妈战歌》就是因为她受挫于她的第二个“造反派”的女儿Lulu。他们全家有一次到俄国旅游，在莫斯科红场附近的一家高档餐厅里用餐时，虎妈威逼Lulu吃俄国名菜鱼子酱，Lulu公开抗拒，并由此而怒摔盘子，使虎妈当众受辱。之后虎妈奔出餐厅，一个人在红场上徘徊“冷静”了半个小时，并此萌生了写书反省自己的家教行为。至于此书出版后所造成的影响和给作者带来的极有争议的声名就是另一个话题了。

沈安平教育博士目前在麻州中小学教育部学生测试办公室教育专家。曾担任牛顿中文学校校长和首任学校董事长。近几年参与社区学校和家庭教育推广活动，并在学校开设了《家庭教育课》。也为本地和网络中英媒体撰写有关儿童成长，学校教育，亲子交流的各种文章。如需联系或交流，可发电子邮件到 shen07@gmail.com.

维也纳上空的东方神韵(1)

“东方之声”合唱团参加世界中老年合唱节比赛及旅游侧记

—— 杜炎武 ——

牛
顿
茶
馆



梦寐以求的赴维也纳参加国际比赛的愿望终于成行。我们牛顿中文学校“东方之声”合唱团带着合唱艺术走进世界。这次我团在维也纳金色大厅里举行的世界中老年合唱节比赛演出中获得了金奖，了却了我们多年的夙愿。全团一行34人连同康州、罗德岛、亚特兰大、世纪、爱之声、雪伦、安多幅诸多姊妹团助兴，共74人到维也纳参加演出。

维也纳、法兰克福、布拉格、萨尔斯堡、慕尼黑的风光名不虚传。多瑙河两岸的史迹娓娓诉说着往日的辉煌历史，壮丽的阿尔卑斯山景观吸引着我们寻幽访胜，我愿把这次赴维也纳参加世界中老年合唱节比赛之行的所见所闻永远留在我的记忆中。

2012年12月1日上午9时（当地时间）我们

所乘飞机在设施崭新的法兰克福国际机场降落。法兰克福是歌德的故乡，是坐落在美丽的美茵河畔的一座古老城市，它是德国的经济、金融中心。该市最引人入胜的地区是美茵河北侧一带的“旧街”，它是中古时期风味的市街：狭窄的街道，倾颓的白墙，古老的广场……旧街中，有以圆屋顶著名的“雷奥纳德”教堂。我们还在“旧街”参观了歌德故居，这是这是十八世纪的邸院，歌德诞生的房间，歌德的住房、书房，都保留了当年的原样，陈设的家具、用具都是当年的旧物。歌德在此写下了“少年维特之烦恼”和“浮士德”等不朽的名著。法兰克福最著名的食品是法兰克福香肠，街道上随处可见。法兰克福的苹果酒也值得人们品尝。

我们住的旅馆设备新颖先进。方便适用，例如浴室淋浴开关位置以及挡水方式，都与美国常用的有所不同，颇具新意。

在法兰克福我们转乘大巴士旅游车。我们的大巴旅游车在德国、捷克、奥地利的山水间穿梭，一路上笑语欢歌。两个大巴士连家属共94人。车外是异国风情，车内也不沉闷：唱歌，讲故事，即兴小品表演……

12月2日上午我们来到向往已久的布拉格。布拉格位于欧洲中部，历史已有千年。13—15世纪就成为欧洲经济、政治和文化的中心。“布拉格是欧洲最美的城市”，歌德在两百

年前如是说。“伏尔塔河”蜿蜒流过市区，东西岸多座雄伟的大桥相连。市区拥有为数众多的各个历史时期、各种风格的建筑，从罗马式、哥特式、文艺复兴式、巴洛克式、洛可可（巴洛克后期新风格的表现）新古典主义的建筑鳞次节比。许多古建筑高塔攒聚，高高低低的塔尖连成一片塔林，故布拉格又有千塔之城之称。布拉格的巴洛克建筑有出人意表的造型，完全没有章法，只运用了曲线、椭圆自由组合出一个外观。十七、十八世纪的建筑，却有二十一世纪的心态。

我们先参观了城堡区的“总统府”。这里是两代国王的城堡和宫殿所在地。60多年来捷克两届总统的办公室均设在城堡内。这里还有“圣维图斯”大教堂，这里保存了古老建筑的艺术珍品。布拉格的城堡区是全世界最大的古城堡。王宫大门两侧岗亭有两个神情庄严的持枪卫兵。我们正好遇到卫兵的交接仪式，人们纷纷拍照，非常有意思。之后，我们还到了布拉格的旧城区。这里保留着中世纪的城市风貌：窄窄的街巷，凹凸不平石砌的街路，独特的门楣装饰，令人发思古之情。我们还参观了建于十四世纪的查理大桥。此桥全用石材建成，桥面两侧的石栏杆上，竖有多尊姿态迥异、栩栩如生的艺术塑像。桥两端建有两座哥特式的“桥头堡”。查理大桥上很是热闹，有卖画的，有卖陶瓷艺术品的，有弹吉他唱歌的……我不禁按下快门，将歌唱者的脸孔拍下来，让他一瞬间的歌声与欢乐化为永恒！

到了布拉格就想到了“布拉格之春”，那是1968年1月开始于布拉格的政治民主化运动。直到同年8月前苏联武装入侵捷克而告终。我还想起了卡夫卡，卡夫卡的布拉格，和他写的《审判》、《变形记》。

12月3日上午大巴士到达维也纳。维也纳这个城市布局别具一格，街道具有放射状的环状特点。这些环状大街都是优美的林荫路。一到维也纳，令人立刻联想到贝多芬、莫扎特、斯特劳斯、舒伯特等伟大的音乐家。维也纳就是音乐的化身，一切都戴上了音符。维也纳是一个音符缠绕的城市，享有“世纪音乐之都”的盛誉。我们到了维也纳，也被维也纳浓郁的音乐气氛所感动。我们漫步在维也纳的大街上，尽情地享受着音乐赋予这个城市的独特魅力。

12月3日上午我们先参观世界三大歌剧院之首的维也纳国家歌剧院，它是誉满全球的音乐殿堂，是巴洛克式的建筑：壁柱、拱廊、柱廊、以及深具历史意义的塑像，组成了变化多姿而又和谐匀称的美，给人以宁静、庄重之感。然后我们去史蒂芬司大教堂，这是美丽的哥特式大教堂，是维也纳的重要标志，已有800年历史。塔顶和塔尖布满圆珠，教堂左后方有一高高的钟塔，塔尖高入云端，煞是壮观，瑰丽绝伦。

维也纳街边上很多广场都有雕塑，既有传统的音乐家铜像，也有现代派的作品，如“无

题”塑像，像母女，又像父子，也像情侣，就任凭你去想象了。“音乐神童”莫扎特的石刻雕像，位于皇宫公园的中心，他正在苦苦地思索着，在捕捉美妙的音符。小施特劳斯的金色铜像矗立在市立公园里。这位被誉为“华尔兹之王”的伟大音乐家站在高高的乐坛上，正在专心致志地拉着小提琴。在他身后的白色大理石拱门上雕刻着一群翩翩起舞的美女塑像。

下午是合唱节的开幕式。这次维也纳中老年国际合唱节比赛由来自奥地利维也纳、德国、美国、波兰、拉脱维亚、中国的上海、北京、天津、江苏、湖南、吉林、辽宁、甘肃等地的合唱团参加。开幕式有维也纳市政府的代表及音乐节总监采恩教授的致辞，还有各合唱团的演出。我团唱了“库克特糖果”和“再别康桥”。“再别康桥”是一首老歌，是我团演出的一首引人入胜的新亮点。岁月蹉跎，往事如歌；老歌历久弥新，伴随流金岁月，为生活注入亮光。余音袅袅，引导人们寻回美感。我们的合唱团以新的视角诠释了这首老歌。

我们波士顿“东方之声”合唱团伴着合唱艺术走进维也纳，用中国合唱拉近与世界的距离，用中国合唱歌曲征服维也纳。我们正是用这样的心声扮靓这次国际合唱节。

12月4日上午参观“美泉宫”。这是王室的避暑离宫，是一幢长方形的巴洛克式建筑群，有一千多个房间，装潢华丽。宫内陈列着玛利亚-特雷西亚女王（西西公主）当时宫廷生活的实物、油画和照片，并有来自世界各地的许多珍贵文物。其中包括不少中国古代的精美瓷器、装饰画、家具和工艺品。宫内还有奥地利哈布斯堡王朝历代帝王大摆宴席的餐厅和华丽的舞厅。宫殿后面有很大的花园，园内有許多美丽的雕像和喷泉，后面还有一个壮观的大型拱门。

维也纳市区有很多古色古香的马车，令

人思古盎然，趣味横生。维也纳街上的马车会与汽车争道而行！

下午是合唱节中间音乐会，我团演唱“苏丽柯”、“满江红”、“青春舞曲”，“满江红”和“青春舞曲”都是中国老歌合唱曲。老歌历久弥新，聆听这些韵味独具的歌声，让人百般寻味。

维也纳的冬天昼短夜长，下午四点多钟天就黑了。晚上我们欣赏了美丽而充满艺术气息的维也纳夜景。夜幕下的维也纳被各色的灯饰装点得神秘而瑰丽。人们在餐厅饮酒，

流年花开

林曦

1、4、2013

生命如水
原本是冰样雪花
因啼哭
而成一张永恒的笑脸

因奔跑
而成小溪
因远望
而成奔流不息的长河

清溪当歌
是山涧落下的松子

串成一付
天样的音环

长江如舞
似两岸林中的晨曦
彩排成
万里涌动的画廊

只为放飞
才变身行云
阅尽四海九州的天色
按下一行如花似玉的手印

也为造梦
而生一个无形的气场
任时空闪烁
行云流水
花开有声



名著连载 (3) : 哈佛家训

05 我知道你是明星

电影明星洛依德将车开到检修处，一个女工接待了他。她熟练灵巧的双手和年轻俊美的容貌一下吸引了他。整个巴黎都晓得他，但此姑娘却没表示出丝毫的惊讶和兴奋。“您喜欢看电影吗？”他不禁问道。

“当然喜欢，我是个影迷。”她手脚麻利，看得出她的修车技术非常熟练。半个小时不到，她就修好了车。“您可以开离了，先生。”他却依依不舍：“小姐，您可以陪我去兜兜风吗？”“不，先生，我还有工作。”“此同样是您的工作。您修的车，难道不亲自检查一下吗？”“好吧，是您开还是我开？”“当然我开，是我邀请您的嘛。”车跑得很好。姑娘说：“看来没有什么问题，请让我下车好吗？”“您不想陪我吗？我重新问您一遍，您喜欢看电影吗？”“我回答过了，喜欢，而且是个影迷。”“您不认识我？”“怎么不认识，您一来我就认出，您是当代影帝阿列克斯·洛依德。”“既然如此，您为何对我如此冷淡？”“不！您错了，我没有冷淡。只是我没有像别的女孩子那样狂热。您有您的成绩，我有我的工作。您今天来修车，是我的顾客，我就像接待顾客那样接待您，将来如果您不是明星了，来修车，我也会像今天一样接待您。人与人不应该如此吗？”他沉默了。此普通的女工面前，他感觉到了本身的浅薄与狂妄。“小姐，谢谢！您让我受到了一次很好的教育。现在，我送您回去。要修车的话，我还会来找您。”

编后语：

对权贵和名流的崇拜，只能给我们自己带来两种结果：第一是对自卑心的安慰，第二是对自尊心的亵渎。人生而平等，生活中

的每个人都一样重要，我们有什么必要降低自己的人格去向权贵和名流表达平白无辜的敬意？恪守本分，不卑不亢，如此做人才不丧失尊严。可是，生活里有多少人能够这样？

06 “芬克斯”酒吧的原则

有一位名叫罗斯恰二斯的犹太人，于耶路撒冷开了一家名为“芬克斯”的酒吧。酒吧的面积不大，30平方米，但它却声名远播。有一天，他接到了一个电话，那人用十分委婉的口气和他商量说：“我有十个随从，他们将和我一起前往你的酒吧。为了方便，你能谢绝其他顾客吗？”罗斯恰尔毫不犹豫地说：“我欢迎你们来，但要谢绝其他顾客，不可能。”打电话的不是别人，是美国国务卿基辛格博士。他是访问中东的议程即将结束时，别人的推荐下，才打算到“芬克斯”酒吧的。基辛格后来坦言告诉他：

“我是出访中东的美国国务卿，我希望你能考虑一下我的要求。”罗斯恰尔礼貌地对他说：“先生，您愿意光临本店我深感荣幸，但是，因您的缘故而将其他人拒于门外，我无论如何办不到。”基辛格博士听后，摔掉了手上的电话。第二天傍晚，罗斯恰尔又接到了基辛格博士的电话。首先他对前面的失礼表示歉意，说明天打算带三个人来，订一桌，并且不必谢绝其他客人。罗斯恰尔斯说：“非常感谢您，但是我还是无法满足您的要求。”基辛格很以外，问：“为什么？”“对不起，先生，明天是星期六，本店休息。”“可是，后天我就要回美国了，您能否破例一次呢？”罗斯恰尔斯很诚恳地说：“不行，我是犹太人，您该明白，礼拜六是个神圣的日子，如果经营，那是对神的玷污。”这个故事，可能很多人不信，但事

实确是这样。此小酒吧连续多年被美国《新闻周刊》列入世界最佳酒吧前五名。一个30平方米的小酒吧，竟能享受如此高的美誉，的确令人惊讶。但当你读过并相信了此故事后，恐怕对其中原因就不言自明了。

编后语：

在罗斯恰尔斯的身上体现了一种十分珍贵的品质，那就是：拒绝的勇气。在需要拒绝的时候，他勇于拒绝任何人——包括基辛格那样的高官和权贵。拒绝是一门最棘手的艺术。它经常被认为是一种不善的行为，其实，拒绝有时候恰恰是一种美德。只有那些能够在适当时候拒绝一些东西的人，生活才能过得洒脱自尊。学会拒绝，学会说NO。

07 这是詹姆斯的儿子

有一年夏天，拉姆的父亲叫他去为自己的农场买些铁丝和修栅栏用的木材。当时拉姆16岁，特别喜欢驾驶自家那辆“追猎”牌小货车。但是这一次他的情绪可不是那么高，因为父亲要他去一家商店赊货。16岁是满怀傲气的年龄，一个年轻人想要得到的是尊重而不是怜悯。当时是1976年，美国人的生活中到处仍笼罩着种族主义的阴影。拉姆曾亲眼目睹过自己的朋友在向店老板赊帐时屈辱地低头站着，而商店的老板则趾高气扬地盘问他是否有偿还能力。拉姆知道，像他这样的黑人青年一走进商店，售货员就会像看贼一样地盯着他。拉姆的父亲是个非常守本分的人，从来没有欠帐不还的情况。但谁知道别人会不会相信他们？拉姆来到戴维斯百货商店，只见老板巴克·戴维斯站在出纳机后面，正在下一位中年人谈话。老板是位高个子男人，看上去饱经风霜。拉姆走向五金柜台时，慌张地对老板点了点头。拉姆花了很长时间选好了所需要的商品，然后有点胆怯地拿到出纳机前。他小心地对老板说：

“对不起，戴维斯先生，这次我们得赊帐。”那个先前和戴维斯谈话的中年人向拉姆投来轻蔑的一瞥，脸上立刻露出鄙视的神

色。然而戴维斯先生的表情却没有任何变化，他很随和地说：“行，没问题。你父亲是一位讲信用的人。”说着，他又转向中年人，手指着拉姆介绍道：“这是詹姆斯·威廉斯的儿子。”

编后语：

就是在那一天起，詹姆斯·威廉斯的儿子，一个16岁的少年，发现一个好名声竟然能够给一个人带来如此意想不到的收获。他父母所获得的好名声，不仅使他们全家人赢得了邻居们的尊敬，而且还为他将来的创业奠定了良好的基础。好名声是一笔财富，它的价值是任何数字都无法表达的。

08 如果……那么……

这是诺贝尔文学奖得主吉卜林写给他12岁儿子的一首诗：如果在众人六神无主之时，你能镇定自若而不是人云亦云；如果被众人猜忌怀疑时你能自信如常而不去妄加辩论；如果你有梦想，又能不迷失自我；如果你有神思，又不至于走火入魔；如果在成功之时能不喜形于色，而在实验之后也勇于咀嚼苦果；如果看到自己追求的美好破灭为一堆零碎的瓦砾、也不说放弃；如果辛苦劳作已是功成名就，为了新目标仍然冒险一搏，哪怕功名化为乌有；如果你跟村夫交谈而不变谦恭之态，和王侯散步而不露谄媚之颜；如果他人的意志左右不了你；

如果你与任何人为伍都能卓然独立；如果昏惑的骚扰动摇不了你的信念，你能等自己平心静气，再作应对——那么，你的修养就会如天地般博大，而你，就是一个真正的男子汉了，我的儿子！

编后语：

这是一个父亲对儿子殷切期望，它代表了天下父母对子女的共同情怀。可是，所有为人之父，为人之母者，当我们阅读这首诗的时候，有几个人能无愧地说：我就是这样！倘若我们的所为使自己还不能这样自信，那么，从现在起，每天看着孩子的眼睛，和他们一起朗诵这首诗吧！

CELEBRATING 300 YEARS ~ WE ARE LEXINGTON

WEAR
COMFORTABLE
SHOES!

300th Dance Around the World!

*An Evening
of International
Classic, Folk,
and Pop Dances*

OPEN
TO ALL
AGES!

INDIAN • CHINESE • GREEK • SCOTTISH • LATINO • ISRAELI

6:30 p.m.

- Instruction and Community Dance
- Performances by Local Ethnic Dance Troupes
- Fusion Dance Finale

Plus!
**Cultural Booths
and Delicious Food**

9:00 p.m.

- DJ Cultural Dance Party
- LHS Students Leading Pop Dances
- From Bhangra to Gangnam Style!

Saturday, March 16, 2013

6:30-10:00 PM

Lexington High School



www.Lexington300.org

