



要让孩子心中有他人

不少孩子的父母认为好东西让给孩子吃,让孩子生活得幸福是天经地义的事。殊不知溺爱孩子其实是害了孩子。

一、成人要做孝敬父母的表率

平时,父母应为孩子做出孝敬长辈的表率。如当家中有人生病时,父母应主动为老人做饭、喂药……父母的一言一行会深深地打动孩子的心,在孩子幼小的心灵里埋下爱的种子。

二、给孩子孝敬父母的机会

成人要不断地给孩子创造孝敬父母的机会。例如,让孩子给爷爷奶奶、爸爸妈妈过生日,为父母献上一首歌,说一句祝福的话。孩子会在做这些事中得到长辈的喜爱,得到大人的赞赏,从而强化他孝敬父母、尊敬长辈的意识。

三、父母要经常与孩子沟通

父母要平等地与孩子谈话,把自己的真实感受告诉孩子,让孩子知道父母的苦与乐。例如:当妈妈疲惫地回到家里时,可以告诉孩子:“妈妈挤了两个多小时的公共汽车,很累,你能给妈妈倒点水吗?”若是父母从外面带回精美的点心,可以一家人围坐在一起,让孩子分点心,家长应高兴地接受分享,表扬孩子礼貌、懂事的行为,让孩子养成好东西与大家分享的习惯。

(辛龙)

扭转叛逆孩子的六字箴言

在武汉市武昌区工读学校从事特殊教育25年的班主任龚贞智,向父母们传授了他的教育经验:扭转极度叛逆的孩子,需要“耐心+认可+鼓励”。

龚老师说,这些极度叛逆的孩子多出自两种极端教育的家庭:一是家庭教育放任,父母无力管孩子;二是家庭极度溺爱,不敢管孩子。孩子受到不良影响却无人正确引导,结果坏习惯越积越多。“耐心、认可、鼓励”这六个字看来容易,但需要父母下决心、沉得住气。

现在大多数父母对于叛逆的孩子没有耐心,无法接纳孩子。龚老师说,再叛逆的孩子身上也有其可爱之处,如懂得尊敬老人、有爱心、打字速度快等,父母要耐心发现孩子的闪光点去爱孩子。极度叛逆的孩子一般不愿与父母和老师交流,这给教育带来阻碍。龚老师说,为了接近一个众人看来不可挽救的“坏孩子”,他曾陪那孩子打了一个星期的篮球,其间他也想发作但都忍住了。“你的球打得不错呀!”一周后,两人相视一笑,就这样孩子接纳了他,后面的教育开展起来就容易了。父母同样可以效仿,去感动孩子。

龚老师说,有的孩子外表冷漠,但面对认可和鼓励,他们内心其实是很在乎的,父母不应该看到孩子表面无反应而放弃教育。

(李新保)

爱情早餐

他和她结婚5年了,两年前有了女儿,日子从苦到甜,一天天舒展。可他却莫名地感到失落、寂寞,在外边的应酬越来越多,回家也越来越晚。

但他知道她是爱他的。结婚时,他们的日子过得紧巴巴的,偶尔买几个鸡蛋,她从来不舍得吃,她把做好的荷包蛋藏在他的碗底,看着他大口大口地吃下,她会无比幸福地笑。现在生活好了,她变得有些絮絮叨叨,每天都叮嘱他在外边少喝点酒,加班不要太晚。然后,在他走出家门之后把他换下的鞋子收好,把他的脏衣服放在洗衣机里,再帮他第二天要穿的衬衫、西装、领带搭配好挂在橱柜里。

她知道他最爱吃热汤面,还喜欢吃鸡肉串、猪蹄之类的食物,为了能买到新鲜的,就必须早晨5点去早市批发市场,她常常起早去给他买,她是个节俭的人,当他在熟睡中时,她已经在早市讨价还价了。

一次出差他在给她打电话时,听到她的声音有些沙哑,她说她头痛,还有些低烧,然后以一种轻松的口气说:“没事,我已经吃过药了,现在感觉好多了。”

他随口嘱咐她两句就放下了电话。那次出差回来时他没有回家,而是与几个兄弟去了一个酒吧,早上起来没目的地转悠,没想到在街上意外撞见了他的妻子。那



时天刚蒙蒙亮,他看见她的车上挂满了食物,他很想躲,可就在这她连人带车摔倒了,他急忙跑过去扶她。见到他,她惊喜地说:“我记得你说今天回来,没想到这么早就到了,你看我特意给你买了这些食物。”

她的声音依然有些沙哑,她的感冒还没有好,他羞愧地低下头去。那天早晨,当他吃着她端上来的热气腾腾的热汤面时,他的眼泪差点掉下来。那顿爱情早餐,让他重温了他们之间的

爱情。他豁然开朗,他和他经过恋爱走进婚姻,经过这些年的生活,他们的爱早已经浸润了生活的方方面面,突然变得那样珍贵。

后来,他的应酬越来越少了,更多的时候他和她一起教女儿做功课;或者是做一桌丰盛的晚餐等着她和女儿。他终于明白,爱情可能是一见钟情的电光火石,可能是即将见面的脸红心跳,更是那平淡日子里的相濡以沫。

(新浪)

在婚姻里做个聪明女人



一锅热汤;温暖的阳光下,给爱人缝一粒纽扣……不要小看这些小事,你在这些小事上具有的能力和表达出的爱意会提升家庭的温暖度。即使你有钱请保姆,但你对丈夫的爱心是别人无法替代的。所以别管恋爱时男友怎么说,结了婚,丈夫心里想的都一样:好妻子就得有这样的品行和功底。

第二种聪明女人:适时展示知性的一面

婚姻生活中,光付出好品行是不够的。有些妻子抱怨,自己在家任劳任怨,可为什么总不讨丈夫的喜欢呢?男人的个性、脾气、修养各不相同,对女人来说,当你选择婚姻时,起码对所嫁的丈夫要有一个了解,并有一种符合你丈夫要求的做妻子的心理和能力。要做到这些,你必须是一个聪明、知性的女人。

第三种聪明女人:我只是附和了一下他的小兴趣

说到浪漫和情趣,女孩会说:“行啊,这是我最擅长的呀!”哪个女孩不希望婚姻生活中继续保持浪漫,但我想告诉女孩,千万不要把你恋爱中的浪漫版本搬到婚姻中来,不信你可以去让婚姻中的男人答个问卷,把女孩恋爱中做过的事都写进

去,比如:有事没事给他打电话;牵着手在风中、雨中散步;在他生病需要休息时,一个劲地给他朗读爱情诗;再比如,一天一套新时装,每隔几天就换发型……答案肯定是否定的。

安和岑已经结婚三年,在讨论这个话题时,安实话实说:“恋爱中的女孩可以仙得不沾人气,婚姻中的女人,就连浪漫也要给人一种踏实的感觉。比如,一个浪漫的妻子会在把家收拾整洁的同时,再去追求一份摆设的美感。平常,她不必天天去美容院,不必在家也精心着装,但外出时,尤其是在丈夫的朋友、同事面前,她一定是最优雅、最美丽的。”

牵着宝宝的岑做妻子有一套:“有一个休息天,丈夫在和电脑下围棋,我擦地板,擦到他那儿,我让他挪挪位子,他露出一副紧张的样子说他马上就要赢了。因为知道他从没赢过电脑,这次快赢了,我也很来劲,二话没说,放下拖把就凑过去看,还和他一起计算最后的一步一招。一番厮杀后,他果真赢了。那一刻,他高兴地吻了我。接着他一边兴奋地和我说围棋,一边又帮我擦地板,还提议晚上出去吃饭。我只在他感兴趣的事上附和了一下,他竟然会这么喜出望外。那晚,坐在点着蜡烛的餐桌前,忽然想,如果下午我硬是让他挪位子而让他输了棋,或许就没有这样一个浪漫的夜晚了。”

(新华)

10个戒烟窍门

1.消除紧张情绪:紧张的工作状况是您吸烟的主要原因吗?如果是这样,那么拿走您周围所有的吸烟用具,改变工作环境和程序。在工作场所放一些无糖口香糖、水果、果汁和矿泉水,多做几次短时间的休息,到室外运动运动。

2.体重问题:戒烟后体重往往会明显增加。吸烟的人戒烟后人体新陈代谢的速度会降低,并且会吃更多的食物来替代吸烟,因此吸烟的人戒烟后体重在短时期内会增加几公斤,但可以通过增加运动量来对付体重的增长,因为增加运动量可以加速新陈代谢。吃零食最好是无脂肪的食物,另外,还应多喝水,使胃里不空着。

3.加强戒烟意识:明确目标,改变工作环境及与吸烟有关的老习惯,戒烟者要强化戒烟意识,戒烟几天后味觉和嗅觉就会好起来。

4.寻找替代办法:戒烟后的主要任务之一是在受到引诱的情况下找到不吸烟的替代办法:做一些技巧游戏,使两只手不闲着;通过刷牙使口腔里产生一种不想吸烟的味道;或者通过令人兴奋的谈话转移注意力。如果您喜欢每天早晨喝完咖啡后抽一支烟,那么您把每天早晨

喝咖啡变成喝茶。

5.打赌:一些过去曾吸烟的人有过戒烟打赌的好经验,其效果之一是公开戒烟,并争取得到朋友和同事们的支持。

6.少参加聚会:刚开始戒烟时要避免受到吸烟的引诱。如果有朋友邀请你参加非常好的聚会,而参加聚会的人都吸烟,那么至少在戒烟初期婉言拒绝参加此类聚会,直到自己觉得没有烟瘾为止。

7.游泳、踢球和洗浴:经常运动会冲淡烟瘾,体育运动会使紧张不安的神经镇静下来,并且会消耗热量。

8.扔掉吸烟用具:烟灰缸、打火机和香烟都会对戒烟者产生刺激,应该把它们都扔掉。

9.转移注意力:尤其是在戒烟初期,多花点钱从事一些会带来乐趣的活动,以便转移吸烟的注意力,晚上不要像通常那样在电视机前度过,可以去按摩、听唱片、上网冲浪,或与朋友通电话讨论股市行情等。

10.经受得住重新吸烟的考验:戒烟后又吸烟不等于戒烟失败,吸了一口或一支烟后并不是“一切都太晚了”,但要仔细分析重新吸烟的原因,避免以后重犯。

(新华)



熬粥的6个窍门

1.浸泡:煮粥前先将米用冷水浸泡半个小时,让米粒膨胀开。这样做的好处:熬起粥来节省时间;熬出的粥口感好。

2.开水下锅:大家的共识都是冷水煮粥,而真正的行家却是用开水煮粥,为什么?你肯定有过冷水煮粥糊锅的经历吧?开水下锅就不会有此现象,而且它比冷水熬粥更省时间。

3.火候:先用大火煮开,再转文火熬煮约30分钟。别小看火的大小转换,粥的香味由此而出!

4.搅拌:原来我们煮粥之所以搅拌,是为了怕粥糊锅,现在没了冷水煮粥糊锅的担忧,为什么还要搅呢?为了“出稠”,也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥糯。搅拌的技巧是:开水下

锅时搅几下,盖上锅盖至文火熬20分钟时,开始不停地搅动,一直持续约10分钟,到呈酥稠状出锅为止。

5.点油:煮粥还要放油?是的,粥改文火后约10分钟时点入少许色拉油,你会发现不光成品粥色泽鲜亮,而且入口别样鲜滑。

6.底、料分煮:大多数煮粥时习惯将所有的东西一股脑全倒进锅里,百年老粥店可不这样做。粥底是粥底,料是料,分头煮的煮、焯的焯,最后再搁一块熬煮片刻,且绝不超过10分钟。这样熬出的粥清爽不浑浊,每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时,更应将粥底和辅料分开。

(新浪)