

不可忽视感恩教育



夫妻同甘 要比共苦重要

研究发现,当其中一方取得成绩时,是适时夸赞还是表现事不关己的漠然,将直接决定夫妻关系的走向。

美国的社会心理学家埃特·阿伦表示:“当有美好的事情降临到爱人头上时,正是增进夫妻关系的一个绝佳时机。即便你们之间有些危机,也要抓住这个机会称赞对方,并与其分享喜悦。当然,除非你‘破罐子破摔’,压根没想弥补你们的裂痕。”

研究人员发现,有的男人会在其妻子郁闷或遭受重大打击时选择退出,而当女人成功时,又回来兴高采烈地分享她的兴奋。别以为这样的男人就是势利,实际上,这种做法反而会让女人感到满意。同样,当一个男人失意的时候,女人也不用一味地帮他抚平创伤,要知道,这样做有时反而会伤害他的自尊心。

当然,如果当他陷入困境时,明确表示需要你的支持,那就毫不犹豫地帮助他吧。但是要知道,女人在诉苦时需要的不是那些有建设性的意见,而是认真聆听,并且感其所感,重复“好可怜”、“真惨啊”之类的词语。

同时,研究人员还提醒,当夫妻之间发生冲突的时候,就算吵得再凶,也不要带一些带有挖苦性的语言,否则你们日后的关系肯定会很僵。(荆楚)

如何培养孩子的时间感

“我家的孩子总是没有时间感,做什么事情都磨磨蹭蹭的。”经常有父母发出这样的抱怨。时间感是指孩子对时间的感知能力,那么,生活中父母到底该如何培养孩子的时间感?

第一招:父母做表率。榜样的力量是无穷的,这句话经常被大家挂在嘴边,其实这个道理同样适用于父母对孩子时间感的培养。父母是孩子的第一任老师,生活中父母要给孩子做出表率,那就是要让自己有节奏地生活,把时间把握在手中。如每天按时上下班,在规定的时间内做完应该做的事情,父母的言行会直接影响到孩子。

第二招:事先做规划。时间感的培养不仅是对时间的认识,更重要的是对时间的把握和支配的能力。有的父母觉得时间感的培养不需要很早进行,当孩子长大懂事了就会懂得,其实不然。时间感的培养与父母的引导息息相关,有目的地训练孩子的时间支配能力,培养孩子有条理的思维习惯非常重要。

父母可以逐步让孩子把一天里要做的事情在前一天就一一列出来,第二天家长可以监督孩子逐条去完成。在孩子按时完成任务后,家长可以给予适当的鼓励。(王宏艳)

青少年正处在成长阶段,生理和心理发育都有一定的不确定性。现实生活中,总有为数不少的青少年在学习上不完全尽力,生活上要求过高,行动上散漫,对老师和家长的教育有些情绪,那么他们在日常生活中有没有想到过含辛茹苦的父母呢?

经过调查,许多同学没有考虑父母的感受,当然也没有回报父母的意识。看来,感恩教育对他们这些人是缺失的。他们中的大部分不是不尊敬父母,只是没有这种意识,从而不能获得一种责任感,不能形成一种内驱力使自己“向善”,主动理解学校的管理与要求并内化为自己的要求。作为学校和教育工作者,我们有责任有义务让学生多想想父母,养成感恩父母的意识,从而进一步感恩老师,感恩社会,只有让学生学会感恩,才

能消减教育的阻力。

现在的孩子独生子女居多,父母过于溺爱,认为孩子小,凡事替孩子包办,好吃的留着,铅笔替孩子削好,书包替孩子背着,家务不让孩子碰,有的学生饭还要大人喂着,都是无条件地给予,没有培养小孩的回报意识,从而养成了他们对现有的条件不珍惜,只顾一味地索取,这样的环境下长大的孩子已习以为常,把一切都看作是理所当然的,怎能学会感恩?

现在谈到父母的爱,都认为无私的,不图回报的,都持一种讴歌的态度,事实上错了,我们是不是有意或无意淡化了回报意味?甚至有些家长说,我们两个有劳保,将来不要小孩负担,不要孩子回报什么,虽然说的可能是事实,但却淡化了子女的回报道谢教育,没有使其养成感恩意识,

这样的孩子是不会对自己的行为负责的。所以有许多学生对家长的辛劳没有感受,对老师苦口婆心的教育置若罔闻,因此有时我们的许多教育显得无奈而力不从心。

应该认识到,感恩教育针对目前学生的状况非常适合,我们必须以学生的“内省”为突破口,将感恩思想中内省的自我发展要求,在学生内心中激发出来,变“要我学好”到“我要我学好”,找回学生内心人性的东西,真正促进学生主体性的发展。

开展感恩教育,目的是让学生经常站在别人的角度,设身处地地去想别人之所想,哀别人之所哀,急他人之所急,乐他人之所乐,积极学会体验他人的内心世界和内心的情感,只有这样才能使我们培养的学生能感人所感,知他人之情,能体谅他人,原谅他人,同

情他人,帮助他人,爱护他人,从而形成学生的道德感。这样,教育就不会停留在靠纪律制度来强迫维持,而是从学生的心里流淌出来,使学生的行为规范上升到心灵的自觉要求和生活的热爱。因此,我们在培养学生自信、自立、自主、百折不挠品格的同时,对他们开展感恩社会、感恩父母、感恩老师的感恩教育,对树立正确的人格有着十分重要的意义。

中国的感恩教育源远流长,有着十分悠久的历史。自古以来就有“滴水之恩当涌泉相报”、“谁言寸草心,报得三春晖”的古训。学会感恩、知恩图报是中华民族的优秀传统,值得我们不断继承和发扬。接受教育的未成年人不仅应该孝敬父母,尊敬师长,而且对于曾经帮助过自己的人,都应该发自内心地感恩戴德。感

恩是社会上每个人都应该有的基本道德准则,是一切良好非智力因素的精神底色,感恩是做人的起码的支点。所以从感恩教育入手,使学生感悟到:父母养育了我们,我们应该感谢父母;老师教给了我们知识,提高了我们的能力,我们应该感谢老师;他人关心帮助了我们,我们应该感谢他人。从而让他们树立起责任意识,以积极的心态完成学习任务。

感恩教育应是学生思想教育的有机组成部分,只有和其他思想教育内容结合起来,才能发挥其真正作用。对青少年学生补上感恩教育这一课势在必行。要让学生明白“只有感恩,才能明白幸福的含义,只有感恩,才能笑对人生的风雨,也只有感恩,才能承担起自己的一份责任”。

(王新敏)

孩子的卧室不宜放电脑

英国发表的一份研究报告建议,家长不应把电脑放在孩子卧室中,以避免孩子在没有家长监管的情况下接触网络上的“少儿不宜”内容。

英国《每日电讯报》8月28日报道,英国首相戈登·布朗去年对含有暴力情节的网络内容会在多大程度上影响青少年这一问题表达了忧虑。电视心理学家、家教

专家塔妮娅·拜伦领导的研究报告随后展开调查,探究网络短片和网络游戏对青少年产生的影响。

研究人员走访了青少年、心理学家、家长和网络专家,最后得出结论说,如果可能,家长应尽量监督孩子上网。也就是说,电脑应摆放在家中的公共区域,而不是孩子卧室或独立书房中。

报告还对家长提出要求说,家长应多了解网络和电子游戏知识,填补与子女间的“技术鸿沟”。报告说,家长有责任及时了解最新电脑技术,还需掌握屏蔽网上不良信息的本领。

拜伦说,家长应意识到,监督孩子浏览网页、玩网络游戏是现代家教的一部分。(王丽英)



常想想父母 脾气会变好

我们一生中要扮演许多角色,子女、朋友、爱人等。心理学家早就发现,扮演何种角色、与什么人打交道,会直接影响我们看待自己的方式。而美国佛罗里达大学心理学教授巴里·施伦克尔和同事经过研究发现,仅仅是回想不同的人,不仅能左右我们对自己的认识,甚至还可以影响我们的性格。

发表在《人际关系》杂志上的这项研究以几十名

女大学生为对象,研究者没有告诉实验对象研究的真正目的,而是称他准备调查想象对心率的影响。他让受试者先在心中回忆一些平常的经历,然后让她们仔细地回忆与父母或朋友在一起的

一些场景,最后施伦克尔教授对她们进行了一系列性格和自信心测试。实验结果表明,与那些回忆朋友的相比,回忆父母的人普遍认为自己在追求身体享乐、冒险精神、支配欲、外向以及勤奋程度

上都逊色一些。另一方面,回忆父母的人心情更平静、脾气更温和。

对实验结果,研究人员解释道,与父母在一起时,人们会不由自主地扮演“孩子”的角色,因而即使只是想起与父

母相处的情景,也可以让人变得更加循规蹈矩、温顺但缺乏野心和斗志。

因此,研究者认为,人们可以通过有针对性地回忆来驾驭自己的精神世界、平衡自己的性格。比如过于狂放不羁的人可以多想想父母,而性格内向保守的人则可以多想想身边意气风发的朋友。

(李小华)

男人婚前应考虑的9件事

1.和已婚朋友聊一聊

你真的准备好看她早上起来的样子吗?你能彻底改掉她讨厌的生活习惯吗?还有你的家人,她的家人,你的朋友,她的朋友,等等。婚姻不仅把她送进了你的世界,一起过来的还有她的整个世界。找个已婚朋友聊一聊,听听他们的亲身体会。

2.学会生活

不要以为结婚后就有人为你打理一切。即使对方愿

意,你也未必真的放心把自己的一切就这样交给别人打理。如果哪一天她不在家,你甚至找不到你钟爱的领带。别让自己显得那么无辜。在婚姻生活让你变得过度依赖别人的照顾前,学会照料自己吧。

学做一两道自己爱吃的菜;懂得怎么整理屋子;明白怎么摆放衣服才是最好的。做一个会生活的男人,这样你的新娘才不会觉得你什么也不会。



3.赶紧表白

你有曾经暗恋过的女生吗?她的样子是不是一直留在你的心里。本来要对她说却没有说出的话,这么些年里,就这样一直埋在你的心里。因为没有得到,所以始终是最美的。可是,别把那样的感觉带进婚姻,也别把年少的遗憾留给剩下的人生。去向她表白,告诉她你曾经爱过她,然后在她惊愕的目光里转身离开。

4.斋戒沐浴修身养性

斋戒沐浴不是目的,只是为了帮助静思倒是少不了这样的程序。好好想想今后几年的人生规划吧。婚姻和事业并非完全平行的轨道。实际上,它们彼此作用、影响。婚姻会让你开始谋求一些不同的东西,也可能同时会束缚你。你必须对你的计划做出修正。找一个清静的地方,一个人好好考虑一下。

5.理清财务关系

婚姻,意味着交融,意味着分享。从此以后,在你脑海里出现最多的人称代词恐怕

就是“我们”,而不是“我”。所以在在这之前,你得好好把自己的口袋理清清楚。贷款有没有还清?借给朋友的钱到了期限要不要拿回来?风险投资的那部分资金又怎么处理?如果你觉得自己不行,可以找个财务顾问来商讨。

6.实现疯狂愿望做一回艺术家

从孩子时候,就会有一些疯狂的念头在你脑海里生长。只是随着岁月蹉跎,这种念头变得越来越不实际。别把它当作一个荒唐念头弃之脑后,在结婚之前,疯狂一下吧。登堂入室在保利剧院演出是不可能的,那至少去专业老师那里学习几天,在亲朋好友面前SHOW一番是绝对不会有问题的。

7.重新了解父母

看看父母是如何营造建设一个家的。相互提携相互容忍相互关心,你生活几十年的家其实是最好的婚姻范本,它会教会你很多很多。另一方面,结婚后要独

立出去,工作、朋友,还有夫人,各种各样的应酬都会让你应接不暇,陪父母的时间就更加少了,抓紧时间好好关心一下自己的父母吧。

8.善待自己的身体

没有什么比单身生活更能滋生出各种不良生活习惯的了。但不管你是否结婚,不好的生活习惯都会让你为此付出代价。结婚前去做一次全面的身体检查,养成良好的生活习惯,再学一些基础的医学常识,如果能趁此搞明白所有关于男士护肤品、美发用品的知识就更好了。别指望她真的能替你搞定所有的此类事情。

9.清理自己的过去

如果你同时和几个异性有纠葛的话,那么婚姻的事情就先等一等吧。重新认识一下自己的感情,先不要冒险去组织一个家庭。“我想和她分手,但是她不愿意。”不要说这样的话,毕竟,感情从来就是你情我愿。

(小新)