

编者按:童年是短暂而宝贵的,作为家长认为小孩子不记事,于是把他们影响到一个人的思想、性格和处事方式。作为家长,请把孩子当成一个独立的生命个体来重视、尊重和呵护,不要让孩子孤独的阴影笼罩在孩子身上,更不要等时机过去了才想起说:“孩子,我舍不得你长大。”



## 精打细算 巧用电脑

电脑已经成为现在最常见的电器之一。很多人由于平时不注意细节,使用电脑的同时也使电量猛增。行家们向电脑使用者传授了几招电脑省电的技巧。

从事电脑维修工作多年的李先生说,使用好电脑的“等待”“休眠”“关闭”等选项,可省电不少。在暂时不使用电脑时,让电脑进入“休眠”状态,会关闭硬盘、CPU、内存、显示器的所有电源,节能效果很好。从“休眠”状态恢复时,只需30秒至40秒即可进入工作状态。

他同时提醒,电脑使用后要记得拔插头。因为电脑在关机之后,依然会为主板供电,在关机状态下,电脑主机的耗电量为13瓦,显示器为7瓦,一台电脑每小时的耗电量为0.02千瓦时。

热衷IT产品的大学生小陈也介绍了一些电脑省电的小技巧。选择合适的显示器也能省电。显示器越大,消耗能源越多,一台17英寸的显示器比14英寸显示器耗能多35%。对机器要经常保养,注意防潮、防尘。机器积尘过多,将影响散热,增加能耗。全速工作下的光驱要比硬盘更耗电,因此应最大限度地减少光驱的使用次数。

(符士春)



## 电饭锅 功率大更省电

现代社会越来越提倡节约,节约就是从一点一滴的生活小事做起,比如用电饭锅煮饭,就有许多省电的小窍门。

首先,要从选购电饭锅开始。实践证明,煮一公斤的饭,500瓦功率的电饭锅需要30分钟,耗电0.25千瓦时,而用功率为700瓦的电饭锅只需20分钟,耗电量仅为0.23千瓦时,所以选择功率大的电饭锅更省时省电。

其次,要保持电饭锅的电热盘及锅底的清洁,污渍会影响传热效率,浪费电能。

另外,米淘好后要加入开水煮饭,水量要掌握在恰好达到水干饭熟的标准。饭熟后要立即拔掉插头,否则当锅内温度下降到70℃以下时,它会自动通电,这样既耗电又会缩短电饭锅的使用寿命。

(周润健)

# 情感关爱不能缺位

为了孩子健康成长,为了塑造他们健康的心理、健全的人格,父母即使不得已而缺席,也要保持情感的在场。为此,我们的家庭教育应该做到以下几点:

首先,积极搭建沟通平台,保持情感在场。家庭就像一个小舞台,每个家庭都在上演着一出情感悲喜剧。如果说孩子是主演的话,那么父母不仅是演员更是导演。戏演得如何,既有演员的因素,也包含导演的功力,所以当孩子出现问题时,千万不要怨天尤人,而是先要检讨自己是不是尽到了一个好导演的责任。心理学家认为,儿童在成长过程中,需要与父母建立良好的依恋关系,这是一个人心理发展的基石,如果这一问题被父

母忽视,儿童心理障碍的发生率必定会增高。所以,对于那些父母长期缺席,由祖父母、外祖父母或者其他亲戚朋友代为照顾的孩子,父母更要积极搭建沟通平台,让孩子能够体会到父母即使缺席,但情感依旧在场。

其次,努力培育并细心呵护孩子的归属感。既然父母已经缺席不在身边,就必须让孩子接受这一现实,努力去适应改变了的家庭环境并重新获得归属感。如果父母的缺席使孩子产生一种寄人篱下的感觉,这种感觉就是缺乏归属感的表现。一个没有归属感的人,很容易产生孤僻甚至自闭心理,有些甚至终其一生也不愿向人开启,哪怕是自己最为亲近的人。

据报道,归属感缺失有时还会引发生理反应,比如导致脖子和后背肌肉紧张,甚至连呼吸都不自然。长此以往,必将导致身心疲惫,抑郁、精神分裂也就不足为奇了。因此,努力培育并细心呵护孩子的归属感,也是非常必要的。

再次,提前做好缺席前的准备工作。我也是一个曾经缺席3年的母亲,为了攻读学位,我只身来到了北京,女儿和她父亲留守在家。当时女儿6岁半,刚读小学一年级。我的3年缺席是在慎重思考、周密规划的基础上提前作了充分准备的,也就是说,我在自己的学业和女儿的健康成长之间,进行了长期规划。所以,早在一年

之前甚至更长时间里,我就一边准备功课、复习迎考,一边实施孩子的教养计划,比如培养孩子的生活自理能力、教孩子如何与老师和同学相处、培养孩子良好的行为习惯和学习习惯等。我还通过培养孩子的特长让她形成一种心理优势,从而尽量抵消母亲不在身边所带来的消极影响。让一个6岁半的孩子能够凭借自己的声乐特长站在本班甚至隔壁班的讲台上充当小小音乐教师整整3年,直到转学离开,那种荣耀和幸福足以抵消母亲缺席所带来的阴影。后来有一天,我收到了女儿的一封信,信里夹寄了一元钱,女儿说:“妈妈,这是我的零花钱,给你交学费……”事实证明,

由于准备工作做得较充分,再加上我在缺席情况下也时刻保持着情感在场,结果3年后,我既收获了学业也收获了女儿的健康成长,而后者是令我尤其感到欣慰的。

谈到这里,我不得不提及家庭教育中存在的另一个隐患,就是父母“在场的缺席”。不少父母借口工作忙,没有时间管孩子,使得孩子的成长长期游离在父母的监控之外,或父母疏于和孩子沟通,造成亲子关系隔膜甚至形同陌路,还有的家长不注意教养的方式方法,更有些父母费尽心力却怎么也走不进孩子的内心……这些都是“在场的缺席”的表现,最终都会在某种程度上导致家庭教育的失败,影响孩子的健康成长。(王丽君)

## 父母角色错位不利孩子成长

“您是怎么抓孩子的学习呢?”“花钱,上重点学校,这样就保险了;请老师辅导;还有孩子晚上写作业的时候盯着,别让他走神;做完作业给他检查;有时候还给他听写单词、听写生字、辅导他写作文、出算术题什么的。”

这是一位孩子的母亲在刚结束不久的第六届社会科学普及周期间在咨询时与专家的一段对话。

天津市家庭教育研究会秘书长关颖说,这位母亲的回答,可以说代表

了相当多的父母对自身角色的认识。他们对“家庭教育”的诠释就是“家庭学习”。这些家长把自身的角色定位为孩子的“拐杖”、老师的“助教”,这是父母角色的错位。

关颖表示,父母角色的这种错位有三大危害:一是“强己所难”。一些父母尽管为孩子付出得很多,但由于不懂得教育规律,不了解教育内容与方法,往往是使劲使不到点子上,而越发感到力不从心,这便成了“强己所难”。二是制造了孩子社会化障

碍。由于父母过于注重孩子学习,忽视了孩子成长过程中最需要家庭帮助他们社会化的责任。比如有的孩子考上了名牌大学,却因为生活上不能自理而退学。三是“受累不讨好”,造成亲子关系不和谐。不少孩子对父母一味抓学习的做法相当反感。结果形成了父母管得越多,孩子越抵触的恶性循环,极大影响了亲子关系的和谐。(许付强)



## 别让孩子出现“伙伴危机”

近日,有个城市对千余名家长和学生进行问卷调查,结果显示:一半以上的孩子时常没有玩伴,近六成孩子“经常”独自一人活动。在独生子女家庭,孩子更容易遭遇“伙伴危机”,有孩子心酸地说:“找不到人玩,我就搬个凳子,趴在阳台上,看

楼下走来走去的行人。”很多年轻父母应该还记得《找朋友》这首儿歌,“找啊找啊找朋友,找到一个好朋友,敬个礼,握握手,你是我的好朋友……”回忆起童年,不知酸涩苦辣,只有快乐幸福。再看看自己的孩子,没有朋友、缺乏乐趣,

每天孤独地待在家里。天性爱交朋友的孩子,为何找不到伙伴玩?笔者以为,与其成长环境有很大关系。一般城市家庭都是“421”结构,孩子被父母寄予无限期望;稍长大些,父母把他们交给全托班、小托班直至幼儿园;上小学后,

更是成天挣扎在做不完的作业和上不完的培训班里。繁重的学业负担,挤掉交友的空间。别说伙伴,就连家长的陪伴也很少……

对孩子来说,童年伙伴友情是父母亲情无法替代的,缺少伙伴,很多孩子会产生孤独感,极端的还会形成自

闭性格。试想,如果将来孩子只会学习、工作,却不知如何与他人交往,也是无法适应社会的。家长应该鼓励孩子多参加集体活动和公益活动,引导他们在交往中培养诚实守信、乐于助人等良好品质。

(彭薇)

## 哪些家居装饰材料让消费者烦恼?

上海市消保委10月27日公布的2008年上海家居装饰材料市场消费者满意度调查报告显示,消费者对上海家装市场总体认可,但满意度指数并不太高,仅71分。其中消费者对售后服务的满意度指数要略低于产品质量满意度指数。

据了解,超过八成的消费者比较认可家装市场的价格设定,认为定价不太合理和不合理的共19.4%。而在产品质量上,消费者对产品质量满意的品种前三项依次为卫浴产品、瓷砖、水龙头;不满意的品种依次为地板、橱柜、门,其中地板产品满意度最低。还有不少消费者提出,部分家装材料厂商随意标称“健康产品”“环保产品”,但产品外包装或说明

书上并没有有害物质含量的国家标准和实际含量明确标注,虚假宣传、过度宣传误导了消费者的选购。

在服务方面,近四分之一的被调查者表示了不满意,认为服务人员素质有待提高。从分类产品看,消费者满意的品种前三项是卫浴产品、瓷砖、地板;而不满意的品种前三项分别是地板、水龙头、橱柜。有关专家指出,地板在满意与不满意中都有提及,说明地板品牌厂家之间水准参差不齐,行业内差距较大。此外,订金纠纷、加收上门费等问题也比较突出。

消费者通过此次调查表达了自己对家装市场的期待。比如,在销售渠道方面,消费者希望能建立统一收银与统一开票制度。调查中,一

半以上的被调查者选材主要集中在建材卖场和超市。其他价格透明、统一收银、开票正规的站式购物连锁卖

场也赢得消费者的肯定。而有些商场和市场在招商不足的情况下,入场厂家良莠不齐,导致自行议价、自行开票现象大量存在,引起消费者不满。

本次调查还反映出消费者对具体产品、具体服务的建议。比如,消费者指出地板产品名称标注信息不明确,容易误导消费者;地板销售与安装分离导致安装服务不专业,影响地板质量。橱柜延米计价计量方式不透明、加价无标准,部分商家有意模糊上下柜整体延米价格,事先不明确台面材质、模糊增补配件价格,存在欺骗嫌疑。而瓷砖送货上门服务、送货验收标准如何,瓷砖安装后的余料能否回收等,都希望能够通过行业协会进行统一明确。

(任羽中)

