

荐读 | JIANDU

“你真棒!”、“好聪明!”

你还在用错误的方式夸孩子吗?

“称赞,就像青霉素一样,绝不能随便用药。”有多少家长都把“真棒”、“好聪明”这样的字眼挂在嘴边,可你知道,这样夸孩子,反而会害了他吗? OMG! 这到底是因为什么? 怎么夸才对呢? 今天咱们来说说道道!

不当夸奖的反效果

如果总结一下我们惯用的表扬语言,“好棒”、“聪明”,你会发现,这些词汇都属于判断和评价式的夸奖:基于什么事实? 不明确;孩子为什么被夸? 不清楚。这种模糊的信号长期被孩子接收到,会产生三种结果:

- 1、对表扬上瘾 孩子犹如吃了糖果般,总是希望寻求他人的认可;
- 2、不愿意更努力 “反正妈妈说我是聪明的孩子,我应该不用付出更多就可以得到我想要的吧”;
- 3、无所适从甚至出现行为失常 “刚刚画完一幅画,妈妈又夸我好棒了,可是我觉得我不是这样子啊,好怕她发现我其实画的并不好,下次画砸了她会失望吗? 会不会不喜欢我? 不不不! 我不想这样! 我不要画了!”

要真诚的鼓励,而不是空洞的表扬

1、多用描述事实性的句子

情境:宝宝刚吃完饭,今天吃的不错。我们习惯说:“宝宝你好棒啊!”

试试这样说:“妈妈注意到你今天把所有的饭菜都吃了,一点都没有剩呢!”

2、夸奖努力,而不是结果

情境:宝宝刚刚搭了积木。我们习惯说:宝宝真聪明啊!

试试这样说:宝宝刚才玩的真专注,拿到积木后你反复试了好几种组合,现在搭出来的这个形状好有创意呢!

3、多说细节和自己的感受

情境:宝宝刚刚完成了一幅画。我们习惯说:画的真棒!

试试这样说:这棵小树的枝芽画的很饱满,这儿的用色也花了一番心思呢!妈妈看你这么专心,刚才都不忍心打扰你呢,继续画吧宝贝!

4、真诚的表达感谢

情境:宝宝帮忙做家务。我们习惯说:谢谢好宝宝!

试试这样说:谢谢宝贝帮妈妈把毛巾拿过来。

5、表达对孩子的信任

情境:宝宝刚刚学会用奶瓶喝奶了。我们习惯说:真棒啊! 会用奶瓶了!

试试这样说:宝宝今天握奶瓶很稳哦,妈妈相信你以后会越来越熟练哦!

健康 | JIANKANG

肠胃不适
多吃点“长寿果”试试

入秋季,不少人难以抵御季节交替变更,身体出现不适症状,比如口干舌燥、肠胃不适等,今天就推荐大家可以多吃一点花生。花生在民间被叫做长生果,也被誉为“素中之荤”,具有醒脾和胃、润肺化痰、清咽止咳的功效,经常吃还可促进排泄养生。

中医认为,花生主治营养不良、食少体弱、燥咳少痰、咯血、皮肤紫斑、产妇产后及大便燥结等病症。新鲜花生最好连壳煮着吃,煮熟后的花生不仅容易消化吸收,而且可以充分利用花生壳和内层红衣的医疗保健作用。

今天给大家推荐一个花生做的小零食,脆爽可口,是电视剧伴侣哦! 花生奶酪脆用料:花生10g、马苏里拉奶酪30g、白糖、黑胡椒做法:1、将熟花生切成碎末,马苏里拉磨碎。2、马苏里拉碎每5克一团铺在烤盘上。3、在马苏里拉上撒上花生碎,白糖和黑胡椒。4、送入烤箱200℃,烤4分钟左右,马苏里拉融化,表面焦黄。5、脆甜,有点黑胡椒的辣。

天啊! 原来旧手机这么值钱!

如今,智能手机更迭速度真是快。喜欢尝鲜的人嘴里喊着“求剁手”,还是忍不住买买换换换。于是家里淘汰下来一堆旧手机,送人,别人未必瞧得上;卖二手,还是挺可惜的。那么,旧手机到底该怎么处理呢? 有一句名言:生命就在于折腾。其实,只要稍稍动动脑筋,旧手机就可以变废为宝,找到它的“第二春”。

汽车导航仪

买一个车载导航仪最便宜也得几百元。如果有一台3.5吋以上屏幕、并带有GPS功能的旧手机,再买个车载支架和点烟器电源,几十元就可以拥有一台车载导航仪。在手机上安装主流的免费导航地图应用程序,比如Google Maps,只要提前下载好离线地图,就算不上网也能帮你精准导航。

▲应用程序推荐:Google Maps、百度地图、高德地图。

同样手机还可做:1、行车记录仪;2、家庭监控器;3、万能遥控器;4、文件扫描仪。

1小时30分钟!

10月25日,安徽置地“第二季平板支撑友谊赛”圆满落幕

置地广场 ANHUILAND SQUARE C座
安徽置地 专业制造

天鹅湖 云端商务示范区
全球公开

110-2000m² 准现房写字楼
中高区珍稀发售

TEL 6553 8888
销售中心: 政务区·天鹅湖南岸·绿轴西侧

力量与耐力的碰撞,激情与活力的赛事——10月25日下午2点,安徽置地“第二季平板支撑友谊赛”决赛,在政务区天鹅湖南岸置地广场营销中心精彩落幕。所有进入决赛的战队,都是由置地财富广场、置地汇丰广场、置地投资广场、置地广场B座、D座各办公单位组成,并在层层海选中获胜的战队。最终,来自上海的20号选手刘飞以1小时30分钟的成绩获得最高个人奖;银河护卫队以平均成绩28分43秒的成绩摘下团体冠军。

平板支撑,是近几年逐渐兴起的一项新运动,动作简单、门槛低,无论男女、不分年

龄、任何场所都可以进行,不仅能健身塑形,还能磨练意志、挑战极限。在这项热门运动风靡之时,安徽置地第二届平板支撑友谊赛火热开启,为众多运动健身爱好者带来了趣味十足的Plank挑战赛。

10月25日决赛现场,撑霸合肥队、奥的斯队、中广核队、安邦保险队、银河护卫队等一个个响亮的队伍亮相天鹅湖,一场体力和耐力的战役拉开帷幕。下午2点半,活动正式开始,据现场主持人介绍,此次比赛的意义在于通过平板支撑这一类活动,让更多的人体会到安徽置地倡导的“绿色办公、健康生活”理念,使安徽置地成为一个积极向

上的大家庭。

主持人介绍完本次活动之后,健身教练上台为参赛选手演示平板支撑比赛动作规范。比赛过程中,参赛者们每一秒钟都是跟自己在竞争,他们的坚持也感动了在场的所有人,观众们甚至是对手们都情不自禁的为他们鼓掌助威、加油打气。在参赛者中,有年轻的小伙子,也有年纪大的老伯。汗水与坚持,往往能创造奇迹,50分钟、70分钟、90分钟……不断被刷新比赛记录,彻底引爆现场所有观众。

在掌声和欢呼声中,决赛成绩终于水落石出——在团体赛中,银河护卫队以平均成绩1706秒摘得第一名的桂冠,安邦保险队以平均成绩510秒位居第二,奥的斯队以平均成绩445秒紧随其后,荣获团体第三名。20号选手许飞以1小时30分钟的成绩荣获“Plank之王”个人荣誉勋章。

作为举办方的安徽置地,一直坚持“携手美好生活”的企业理念,在18年的企业运营过程中,将客户的利益摆在了第一位。在产品上,坚持专业,从1997年的安徽邮电大厦,到2002年的财富广场、后来的投资广场、汇丰广场,以及现在在售的政务区置地广场、高新区的置地创新中心,都是区域内标准最高的标杆写字楼,市场影响在合肥一直位居前列。在服务与运营上,为客户创造价值,安徽置地首创的写字楼全程专业运营模式,从一开始

就优化写字楼用户(租户)结构,在写字楼交付后,依然持续投入维护提升写字楼形象,主动引进优质企业租户,由此保证写字楼入驻企业的实力和档次;除了形象的维护,安徽置地也注重客户财富的增长,环比市场同期同类型的写字楼产品,18年来,我们的写字楼租金收益最高、增值潜力最大、客户服务满意度最好,真正做到了“携手置地,分享财富”。

