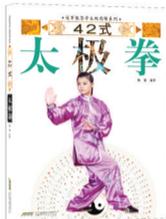


新书推荐

冠军教您学太极图解系列:
42式太极拳

定价:35.00元
作者:杨艳 高翔 董国兴等
出版社:安徽科学技术出版社

42式太极拳是国家体育总局组织编创和大力推广的健身运动项目之一。本书详细讲解了42式太极拳动作及要领等,内容系统,图文并茂。书中对每个动作都进行了分解式介绍,讲解细致,要点突出,易懂易学;书中对每个动作易犯的的错误给以明确指出并加以纠正。本书由世界冠军编写和演示,动作标准、规范、舒展、美观,保证了内容的准确性和权威性。本书融知识性和指导性为一体,具有很强的实用价值。

冠军教您学太极图解系列:
48式太极拳

定价:35.00元
作者:杨艳 高翔 董国兴等
出版社:安徽科学技术出版社

48式太极拳是国家体育总局组织编创和大力推广的健身运动项目之一。本书详细讲解了48式太极拳动作及要领等,内容系统,图文并茂。书中对每个动作都进行了分解式介绍,讲解细致,要点突出,易懂易学;书中对每个动作易犯的的错误给以明确指出并加以纠正。本书由世界冠军编写和演示,动作标准、规范、舒展、美观,保证了内容的准确性和权威性。本书融知识性和指导性为一体,具有很强的实用价值。



●M.7562男,合肥某部队军官,35岁,1.73米,大学,儒雅宽怀重情,风度好,离单,车房具备,经济优越。诚觅一位30岁左右,1.62米以上,形象气质佳,端庄典雅女士相识相知。

●M.7813男,合肥国有金融单位,30岁,1.77米,硕士(国外留学),英俊沉稳进取,综合素质高,未婚,经济住房优越。诚觅一位28岁左右,1.62米以上,大专以上,职业稳定,知性端庄,秀外慧中的未婚小姐牵手。

●F.8627女,合肥省直机关公务员,43岁,1.65米,大学,秀丽端庄,气质出众,离单,车房俱全,经济优越。诚觅一位55岁以下,1.73米左右,综合素质高,儒雅重情的先生爱相约。

●F.8943女,合肥重点大学教师,33岁,1.65米,硕士,聪慧貌美肤白,未婚,车房俱全,独女。诚觅一位45岁以下,1.75米左右,有稳定职业,品貌端庄,真诚进取的先生为爱之伴侣。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

节日聚会 你被“别人家孩子”打败了吗?

专家提醒:一味比较,或许适得其反



别人家的孩子 我真的很 讨厌你

□ 朱世玲 记者 李皖婷

日前,有韩媒对节日聚会上让人看不见、伤不起的“虚拟人物”来了一个大梳理:别人的孩子、别人的老公、别人的上司……这些并未参加你的聚会,却总能在一瞬间把你的好心情撕成碎片的虚拟人物,敢问今年你遇到了几个?

B 案例:在“比较”中长大,男孩患上心理疾病

“比较”到底有多伤人?不如先看看下面这个真实的案例。

晓松今年25岁,高大健壮,大学毕业两年,父母帮他找到一些较好的单位工作,但晓松却不愿上班,平时把自己关到房上上网玩游戏,不与家人沟通,最怕来客人,人一多时就烦躁发脾气。有时在父母的逼迫下上几天班又不去了,甚至想离家到外地一人生活。

无奈之际,父母带晓松找到安徽省精神卫生中心的心理医生。医生发现,眼前这个外形高大的男孩,说起话来却唯唯诺诺,不敢表达,时而又表现出对父母的对立,对周围人的态度也很敏感,似乎很怕别人否定自己。

原来,晓松的母亲最喜欢拿他和几个表哥表姐比,因为表哥表姐都考上了名牌大学。虽然晓松的成绩也不错,可母亲却常在亲戚面前说他这也不行,那也不行。时间长了,晓松对母亲开始反感,且觉得自

己真的不如别人,逐渐不愿与亲戚接触。

在这样的家庭环境下,晓松虽然顺利考上了重点高中,但在高二时就出现了一些头疼失眠等神经衰弱的症状,在家变得易发脾气。也曾去医院咨询,但没正规治疗,这时父母对其的要求才稍有降低。

晓松高考不理想,自己选了一所离家很远的专科学校。进大学后,晓松独来独往,不会和别人相处,不参加集体活动,虽然学习很努力,但成绩不好。放假了,不愿回家,宁愿一个人呆在宿舍。

这一次来医院,晓松被医生诊断为严重的心理障碍,经过一段时间的心理治疗和药物治疗,晓松的心情慢慢变得阳光一些。他说这这些年一直很痛苦,有时挺恨父母的。他说,如果不是小时候被比来比去,如果当时父母能多给自己一些鼓励,自己的生活可能会是另外一番情景。

C 建议:先肯定其长处,这样的“比较”易被接受

心理专家表示,很多家长爱拿“自己的孩子”和“别人家的孩子”比较,目的是给孩子一个奋斗和努力的目标;那些谈论“别人家老公”、“别人的上司”的人,也无非是想获得丈夫的更多关爱,从“希望对方做出合理改变”的愿望出发。

但事实上,这样做很可能起不到激励作用,反而适得其反。“就像拿‘自己的孩子’和‘别人家的孩子’来比较,反而可能会压抑孩子的潜能,伤害孩子自尊心、上进心,影响孩子的正常心理成长。”

安徽省精神卫生中心心理医生韩丽娟建议,如果要

和别人比孩子的话,那么最好先对自己的孩子表现好的方面给予表扬和肯定,然后再客观分析别的孩子表现比较好的方面,在此基础上建议孩子如何学习别人的长处,这样,孩子的心理能比较容易接受。另外,最好让孩子自己跟自己比,今天跟昨天比,家长要能不断肯定孩子细微的进步,这样孩子才会积极向上,充满自信。

此外,既然“别人家老公”、“别人的上司”这些聚会上的“虚拟人物”不可避免,那么就应该用正确的眼光看待它,不要过分苛求他人一点都不谈论所谓的“敏感话题”,学会对这些“虚拟人物”一笑置之。

A 百态: “别人的……”都是好的

“别人家孩子”:学习好能挣钱会孝顺

在学生时代,“别人家孩子”是老师家长口中值得称道的模范生;进入社会后,他们要么在政府机关身居要职,要么就是受人尊重的医生、教授。更让人羡慕的是,他们不仅会赚钱,而且还愿意花钱,每年定期送父母去旅行,吃的穿的用的样样不落,总能把父母照顾得无比周到……

“别人家老公”:懂浪漫不加班升职快

一般来说,父母口中的“别人家孩子”到了妻子口中,便摇身一变成为“别人家老公”:他们下班就回家,有时还会买菜做饭,从不加班或是跟狐朋狗友出去应酬。在单位更是能得到领导赏识,升职速度飞快。除了会挣钱,还懂浪漫,生日情人节结婚纪念日总会给老婆送花送礼物,虽然懂浪漫,但是绝不多看别的女人一眼。

“别人的上司”:温文尔雅体恤下属

除了孩子和老公,“别人的上司”也不甘落后。别人供职的公司从来没有加班一说。别人的老板性格温文尔雅,从不训斥下属,还对手下关怀备至,嘘寒问暖。不仅从来不会扣员工假期,每逢节假日,公司福利那简直没得说,到了年终,还有一个大大的红包等着你。