



主持人:淑怡 邮箱:ash@jrdac@163.com 博客:http://huixinrexiar.tcg.163.com



# 暑假让孩子读好书 看好剧

茶友分享:

给小雅推荐几部关于狗狗的影视剧,我个人觉得非常好。《忠犬八公的故事》、《我和狗狗的10个约定》、《导盲犬小Q》、《米可GO》、《狗狗心事》、《零下八度》、《人狗奇缘》、《马利和我》。其中,《米可GO》是一部电视连续剧,其他都是电影。这些影视剧讲述的都是人和狗的故事,表达了人与动物之间真挚的情意,不仅能净化柔软心灵,而且能让孩子明白责任和真诚,学会爱和被爱。

——清 澈

我推荐两本书,池莉的《来吧孩子》以及龙应台的《亲爱的安德烈》。池莉的《来吧孩子》讲述了她陪伴女儿亦池成长的故事,读来亲切感人。孩子读这本书,可以从中感受到浓浓的母爱,且能更好地理解妈妈,并能从亦池姐姐的成长经历中汲取有益的经验与启迪。《亲爱的安德烈》是龙应台和儿子安德烈三年间的通信,通过一封封家书的交流,母亲和儿子彼此走进了对方的生活、世界和心灵。

——郑 美

可以利用这个暑假看点名著,《红楼梦》、《简爱》、《呼啸山庄》、《小王子》等都不错。我觉得《傅雷家书》很值得一读,另外可以看看当代一些获奖的散文。

——晓 月

我推荐蒋勋的《美的曙光》,这

一本关于“美”的书,文字通俗易懂,而且非常美丽。郭文斌的《寻找安详》,由许多篇精致温情的短文组成,这些文字仿佛一粒粒优美的种子,种在孩子心里,必将有美好的收获。另外,可以读一些童话故事,纯美洁净,对滋养孩子的心灵大有裨益。

——宋 星

伊朗电影《小鞋子》很适合小雅这个年龄的孩子看,虽然那种艰难的生活离我们很远,但兄妹之间的情意却令人感动。独生子女大都以自我为中心,多看些反映手足亲情的影片对孩子会有好处的。《雨人》也是反映兄弟之情的,也推荐给小雅。

——甜甜妈妈

我觉得小雅可以利用这个暑假看一两部韩剧。韩剧比较拖沓,看起来比较耗时,但小雅这个暑假比较有时间,可以看上一两部。韩剧中表达出的家人之间的亲情很温暖,《澡堂老板家的男人们》就是这样一部优秀的电视剧。另外,韩剧中精致的衣裳、妆容,洁净的居室,还有精致的茶具等都能熏陶孩子的审美情趣,尤其是女孩子,看韩剧可以变得更优雅精致。

——芝 芝

现在有很多纪录片非常棒,如《人类星球》、《昆曲六百年》、《虎从丛林窥探》等。小雅可以多看看央视的纪录片频道,还有旅游卫视的节目也不错,可以开阔眼界,增加见识。

——行 者

我觉得人物传记很适合孩子读,通过这些伟人名人的经历,能够给孩子或感动或励志或启迪。德兰修女的传记就很好。还有钱学森传记也颇值得一读。小雅妈妈可以根据孩子的情况适当选几部人物传记让孩子暑假读一读,如果能写点读书笔记就更好了。

淑怡小结:

利用暑假让孩子多看好书好剧是非常有意义的,茶友推荐的这些好书好影片相信一定能陪伴小雅过一个充实美满的暑假。淑怡建议小雅读读史铁生的书,对自己的成长一定有帮助的。

## 下期话题 暑假带孩子 去哪里旅游好

菲菲妈妈来电说,孩子放假了,她想带孩子外出旅游。除了海边,去哪里游玩比较好呢?希望下午茶的朋友能提供一些小雅暑假旅游的好去处以及相关的注意事项。

邮箱:jiashipindao@163.com

### 上期茶友求助:

小雅妈妈来电说,小雅中考完了,这个暑假没有作业,她想让孩子多读点书,孩子则想看几部电视剧和电影。希望下午茶的读友能推荐一些适合中学生阅读观赏的优秀书籍和影视剧,最好有简单的介绍。

### 健康故事征文>>

## 我教妈妈跳健身舞

文/倩倩

十几年前,妈妈随爸爸带着我和弟弟来到了县城生活。妈妈没有读过书,刚进城时,她连电话号码那几个阿拉伯数字都不会写,但整日为我和弟弟的生活操劳忙碌,妈妈仿佛也生活得很充实快乐。

转眼间,我和弟弟都长大了,到离家很远的地方读大学。我们也曾为妈妈担忧,怕她空巢的日子太寂寞、孤单。去年暑假回家,妈妈的情况比我想象的还要糟糕。进入更年期的她好像是度日如年,一会儿跟我哭诉爸爸外面有了女人,其实这只是她的胡思乱想,一会儿说她腰酸背痛活着没有什么意思。我说:“妈妈,你得换种活法了,这样下去可怎么行呢!”其实那一刻我也不知道妈妈应该怎样改变自己的生活。突然,外面传来阵阵音乐,对呀,为什么不让妈妈去跳跳老年舞呢,夜幕

下那些跳舞的人们,是多么快乐、多么兴奋!“妈妈,你去和那些阿姨一起跳健身舞吧!”

“不行不行,我连大字都不识一个,还跳什么舞,别丢人了!”妈妈的头摇成了拨浪鼓。

“那咱们出去散散步吧。”说着我拉着妈妈就往外走。我们居住的小区有一个挺大的广场,每天夜幕降临都会聚集很多人来跳健身舞,伴奏音乐还是最流行的歌曲。只要看到那些翩翩起舞的老老少少男男女女,每个人都会情不自禁地跳起来。“妈,我带着你跳两下,你肯定能学会的。”不由分说,我就挽起了妈妈的胳膊。

学声乐的我有音乐天赋,应该说是遗传了妈妈的基因。妈妈不仅四肢协调,而且节奏感很强。“一二三,二二三……”妈妈随着我的步子,竟然一点点跟上了节拍。淡淡的灯光下,我看到妈妈脸上紧张着怯的表情渐渐被兴奋激

动代替,露出了久违的笑容。那一晚,我带着妈妈跳了好几个曲子。

第二天第三天,我推掉了与同学的约会,一到天黑就拉着妈妈去跳健身舞。有一天,我把妈妈介绍给一位好几年前认识的阿姨,这位阿姨看来是老舞星了,一袭长裙翩然而舞,整个舞场里跳得最优雅漂亮,和妈妈一样的年纪,看上去比妈妈要年轻十岁。

从这个暑假开始,在我的鼓励下,妈妈就这样跳起了健身舞,并且爱上了健身舞。“哈哈,一天不去跳就觉得这一天过不去。天天盼天黑呢!”妈妈在电话里一边笑着一边跟我说,听声音就知道,她不但不要酸痛了,心情也好着呢!



慧心:心理咨询师

信箱:

huixinrexiar@163.com

热线:0531-86701327

每周一下午2:30—4:30

## 坏心眼的邻居

慧心:

你好。昨天派出所突然来我家查狗证,我觉得特别奇怪,怎么会到家里来查呢?想来想去,肯定是邻居举报的。我们两家虽然是对门,但见面从不打招呼。这家的女主人特别傲气,见到我从来不理不睬的,不就是有钱嘛,有什么了不起,所以我也不理她。我养了小狗后,她曾到物业告过状,说我家小狗在电梯里尿尿。后来经过调查,是13楼家的小婴儿尿的。她肯定觉得我家狗没有证,所以想让我家的小狗被没收并罚款,心眼真是太坏了。我该怎样出出这口气呢?

——小 水

小水读者:

你好。出出这口气最好的方法就是每天都光鲜漂亮并开心快乐。如果你因此事而生气失意,她见到了自然会开心得意,因为她的目的就是让你不开心啊。

虽说远亲不如近邻,但那也得彼此投缘才行。看来,你和这位芳邻有缘无分,彼此的气场不对,互相不喜欢。其实,虽然住对门,但能够遇到的机会并不多,偶尔遇到了,低低头就行了,没必要为此烦恼。

人的很多不快,都是因为太在意别人的做法而引起的,如果不在意,那么,无论别人说什么做什么都不会影响到我们的心情。我喜欢这样一句偈语,“月穿潭水无痕,竹影扫街尘不动。”一个人的内心如果有足够的定力,外界的纷扰就不会扰乱心湖的宁静,这需要不断地修为。随着修为的提高,感受幸福的能力也会越来越强。

我们每个人都有不同的性格和处事方法,你的芳邻可能是因为有傲气而傲气,也可能是天性孤傲不善沟通。

真实的原因,你可能永远都无法知道,所以最好不要轻易给别人贴标签,不带着成见看人,内心才会安宁和舒畅。

任何事情都能成为完善自己的机会。孔子说,见贤思齐,见不贤则自省。如果你觉得芳邻冤枉你家狗狗的行为让人不快,那么自己就不要这样做。事实上,你认为是芳邻向派出所举报,也是一种猜测,未必是真实的。说不定是派出所随意抽查而已。如此一想,你心里也许就没有气了。

被派出所抽查狗证这件事,其实也是一种提醒,只要自己行为端正,就什么都不必害怕。你的小狗没有被没收,你也没有被罚款,此事如果真是芳邻所为,那么失落的该是她,而不是你,你该高兴才是。

想了又想,还是把那句烂俗的话送给你,“不要拿别人的错误惩罚自己。”人生总会有大大小小的不如意,不必事事往心里放,不然就活得太累了。诸如类类的小事,一笑而过就好。希望有一天这样的小事再也不会困扰到你。祝福深深。

慧 心



### ♥ 我的省钱经 ♥

## 勤快主妇能省钱

文/可 乐

前几天的一个晚上,快睡着时突然想起奶箱里的牛奶还没有取。真的不想下楼去取了,但想到这样热的天,如果不取上来放进冰箱,明早一准儿坏了。于是,强迫自己起来,下楼把三瓶牛奶取回来,放进冰箱。我妈妈常说,主妇如果懒惰,家里就会倒掉许多不该倒掉的食物,造成浪费。

晚饭时,常常会有吃不完的食物,如果懒惰没有及时放进冰箱,往往会变质坏掉。记得有一次去朋友家吃午饭,看到高压锅里有一锅只吃了一点的米饭,已经全部变馊了,让我心疼不已。朋友说,米饭是前天煮的,因为丈夫一连两天都没回来吃饭,所以就馊了。我问她为何不及时放进冰箱,她说老想着放,但一直懒得收拾。

唉,我妈妈的话真是一点不错,主妇一懒,就会造成浪费。

从小就背诵“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”的古诗词,加上妈妈对粮食的爱惜,所以我结婚后也特别爱惜粮食。每天晚饭后,都会把没有吃完的食物,分别放进保鲜盒里,再一一放进冰箱。为增加食物保鲜的效果,我买了许多大小不等的保鲜盒,我觉得这笔投资还是很值得的。

每个周末,我都会把冰箱系统地整理一下,对冰箱里的食物做到心中有数。这样做既能避免重复购买,也能及时把冰箱里的东西在保质期内吃完,防止不必要的浪费。

每次洗衣裳时,我都会把水接出来,用来清洁地板。偶尔懒惰,任洗衣机里的水白白流走,心里都会有些疼。看过一小篇文章,

小和尚把洗脸水泼在地上,师傅训斥他说应当用来浇树,这样水就依然活着。这个小故事对我启发很大,任何东西都有它存在的价值,都应物尽其用,不该随意浪费掉。

品质好一点的衣裳,我都会用手洗。洗衣机虽然省事,但对衣裳的磨损比较大。我和同事去年同时购买的一款黑色T恤,她每次都用洗衣机洗,一个夏天就退色成了旧衣,而我每次都小心地用手洗,看上去还和新的。自然,今年夏天我不用再花钱买新的黑色T恤,而她则必须再买新的。所以,勤快的主妇能节省下更多的钱。

也许我没有能力赚很多的钱,但我勤快,勤快就能避免诸多不必要的浪费,这就是我从妈妈那学到的省钱经。