

与孩子沟通的4则技巧



很多家长都面临一个难题:随着孩子逐步进入青春期,他们不仅会变得“叛逆”,有时候

还会把自己的内心关起来,和孩子在一起的时候不是找不到聊天话题,就是没说几句就被

孩子嫌弃啰嗦唠叨。那么,到底是什么原因导致家长与孩子的沟通变得艰难,我们又该如何做才能走进青春期孩子的内心世界呢?

●技巧一:不要把自己的意识强加给孩子

中国的家长们太喜欢做主包办,劳心劳力的结果却往往是不被理解,甚至还要收到埋怨。

受年龄和阅历的限制,孩子们的想法、看法、做法肯定有成熟、不准确、不恰当的成分,家长不要俯视,而要平视,要以沟通与协商的方式求同存异。

●技巧二:要承认自己不如孩子的地方

承认在社会疾速发展的今天我们的某些不适应甚至是落

伍;承认我们在教育孩子不犯错、少犯错的同时我们也在不自觉的犯着错误。

所以爸爸妈妈在孩子面前虚心一点,只会更加赢得孩子们的信任。现在的孩子接收新鲜事物的速度太快,能力太强。可以说:我不过是在语文知识和做人的道理上比你们先学了一步,多经历了一些。你们以后一定会超过我的,也一定要超过我,只有超过了我才是进步。

●技巧三:与孩子进行朋友式的交流

家长们切记,千万不要认为孩子小就认为他们什么都不懂,什么都不知道。要记住,孩子的敏感性是天赋,青春期的孩子,敏感性尤其强烈。倾听是为了了解孩子的需求,那么在有效倾听后,就不能一味

的要求孩子完全照搬家长的方法,家长要有妥协,要有商量,要给彼此余地。

●技巧四:多夸夸孩子,赏识是教育的一部分

赏识教育更不能仅仅持续一时,而要长期坚持,行程规律,有惯性。否则让孩子产生疑惑,不知道什么是对的,什么是错的。“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”,我们固然不忍心伤害孩子,但又为何不能用最优美的语言去赞赏、夸奖、表扬他们呢。

正处于青春期或即将步入青春期孩子的家长们,对于和孩子的有效沟通,要重视但不要畏难,心中坚定地相信我的孩子是优秀的,现实中积极落实沟通四则技巧,相信孩子与您一定无话不谈。

单反机简单使用技巧

1、拍静止的小东西的特写,如花、鸟、虫:

用Av档,光圈最好在f5.6或以下,焦距最好50以上,尽量在1m以内拍摄,使背景虚化!

光线好的话,iso100,光线不好的话,iso最好400以内。

2、拍人:
基本都是使用较大的光圈(f5.6以内)、50mm以上的焦距,拍摄距离视全身、半身、大头照而定,使背景虚化,使用Av档!

光线好,iso100,光线不好,iso400以内。

运动中的人使用追拍,体现运动感。

3、拍景:

Av档,使用适当的光圈,f8以上吧,焦距随便,但是,一般广角端都有畸变,酌情使用。

4、拍夜景:

上三脚架,Av档,自定义白平衡或白炽灯,f8以上的光圈,小光圈可以使灯光出星光的效果,使用反光板预升功能,减少按快门后,反光板抬起引起的机震;并用背带上的那个方盖子,盖住取景器,以免杂光从后面进入影响画质;iso200以内,尽量使曝光时间加长,这样可以使一些无意走过的人从画面消失,不留下痕迹,净化场景!

5、拍烟花:

使用快门线,B快门,可以拍出多烟花重叠的效果!

6、拍运行的东西:

光线好的情况:Av档,光圈大小酌情处理;使用f8以上的光圈得到大景深效果,使用小光圈得到浅景深的效果;

想拍很有动感的效果,可以使用Tv档,快门1/30左右,对焦按快门的同时,镜头以合适的速度追着对象移动,会出很动感的效果。

7、拍流水或喷泉:

使用Tv档,1/50左右

的快门速度,可以拍出缎子的效果,如果使用太快的快门,喷泉拍出来就不是不连续的水滴了。

8、夜间人像留影:

上三脚架,调节白平衡,自动或自定义白平衡;iso100-400;Av档,光圈f8左右,使用慢速同步闪光,后帘闪光模式;此时,闪光灯会闪两次,按下快门闪一次,曝光结束前会再闪一次,所以在闪两次前,人不要离开。

这样拍出来可以使人物清晰,背景霓虹也很漂亮,不至于背景曝光不足而过暗。

5月,桑葚开始成熟了,这种酸酸甜甜的感觉真好!小伙伴们,找个风和日丽的午后,挎上篮子,去郊外摘桑葚去吧!你知道吗?桑葚这种毫不起眼的小野果,但它的功效确实非常好,民间一直都有“五月桑葚赛人参”的说法。

想吃桑葚吗~

1 桑葚让我们抵抗力变好了

桑葚所含的大量水分、糖类、多种维生素、胡萝卜素、人体必需微量元素等能有效扩充人体血液容量,能迅速补充营养促进造血功能,增强机体免疫力。

2 桑葚让我们消化能力变强了

桑葚含鞣酸、脂肪酶、苹果酸等营养物质,能帮助脂肪、蛋白质、淀粉消化吸收,健脾胃,增强肠蠕动。

3 桑葚让我们头发变黑了

桑葚含大量的乌发素,能使头发变得黑而亮泽。

4 桑葚让我们的肾变好了

桑葚与枸杞子或何首乌配用,可治肾虚、须发早白、眼目昏花等。贫血、慢性肝肾疾病者亦可常服桑葚或桑葚蜜。桑葚所含脂肪酸主要由亚油酸、硬脂酸、油酸组成,可抑制脂肪合成,分解脂肪,降低血脂,阻止脂质在血管内沉积,防止动脉硬化等。

5 桑葚让我们的血管不再硬化了

桑葚所含脂肪酸主要由亚油酸、硬脂酸、油酸组成,可抑制脂肪合成,分解脂肪,降低血脂,阻止脂质在血管内沉积,防止动脉硬化等。



为进一步推进全民阅读,打造书香金坛,本报与江苏凤凰新华书店集团有限公司金坛分公司联合为读者朋友们精选优秀读物书单——“书荐金沙”,希望能通过阅读点亮你心中的那盏明灯。

推荐书单作品简介

《推拿》

作者:毕飞宇
出版社:人民文学出版社
内容简介:讲述的是一群盲人推拿师内心深处的黑暗与光明。它的出版为全社会更好地了解盲人这一特殊群体提供了一个范本。毕飞宇在《推拿》中以很小的切口入手,以一个

推拿店里一群盲人的生活为中心,去触摸属于黑暗世界中的每一个细节,并对盲人独特的生活进行了透彻、全面的把握。
推荐理由:被誉为“最了解女性的男性作家”的毕飞宇首次涉足盲人题材的写作,摒弃了同情与关爱,

本着对盲人群体最大的尊重与理解,描述了一群盲人按摩师独特的生活,细微而彻底,真正深入到了这部分人群的心灵。《推拿》最大的意义在于,写出了残疾人的快乐、忧伤、爱情、欲望、性、野心、狂想、颓唐,打破了我们对于残疾人认知的情感牢笼。由此引发读者对于盲人这一特殊群体、对于我们正常人人生的深刻反思。

《皇太极/名家说清史》

【内容】李治亭著的《皇太极/名家说清史》是“名家说清史”系列丛书之一,本丛书是一套面向大众的历史读物,每一本均由清史名家撰写,在保持通俗性的同时又不失历史的真实性。本

书的作者是有名清史学家李治亭先生,李治亭先生在引用大量的档案文献的基础上,用简单平易的语言对皇太极时期的历史进行了详细地阐述。本书的具体内容主要包含以下几个方面:

艰难创业的时代、天命时期的皇太极、天聪时期的金国汗、崇德时期的大清帝,以及皇太极的思想作风、爱好和生活。

