

编者按：

来到六月，2014 已有一半离我们远去。时钟的指针仿佛还在年初，有没有感慨光阴飞驰？今天，给自己一个新的起点，请相信：现在的你站在什么位置并不重要，重要的是前进的方向。坚定迈出的每一步，都会让你更加接近梦想。为自己，加油！



爱微●女性

女儿的成长

—— 家有中考生有感

7月14日是我女儿的生日，凌晨三点她起来观战巴西世界杯足球决赛。我睡眠迷蒙，她却精神抖擞，为她心仪的德国队加油、呐喊。德国队加冕为冠军，女儿说这是最让她开心的生日礼物。女儿今年初三，刚刚得知中考成绩，她毫无悬念地被大同中学录取了。我问她开心吗？她说“这是我努力学习的结果，在预料之中”。这就是我那位充满自信、生活多姿多彩的女儿。

回想女儿的成长过程，历历在目，仿佛就在昨天。她是小学四年级从温州转来上海的，第一次期中考试英语考砸了！英语老师主动要求中午给她补课。几天后，女儿问我“我是差生吗？为什么其他同学中午可以玩，而我要去老师办公室背单词”？我有些心酸，问她不补课自己能否尽快跟上进度？她非常痛快地答应了。果然，在期末考试时英语有了很大的进步，而且一直到现在，英语都是她的强项。孩子的潜力是无限的，只要她有兴趣去做一定能做好的。

女儿学英语主要是靠看大片和听歌曲，这些是她的最爱，不知不觉她的口语和听力提高了，单词也接触了不少！可能这就是娱乐式学习吧。

女儿喜欢音乐，钢琴、单簧管是她一直练的乐器。最初让她学音乐是因为看到一个学校的广告“学音乐的孩子不会变坏”。是啊，能弹奏出美妙如天籁之音的乐曲，她的心灵必定是最纯净、最贴近大自然的，她开始了学钢琴的历程。后来由于学校管乐队需要单簧管吹奏者，我替她决定再学个单簧管。单簧管要含在嘴里吹，而且要肺活量，比较累。不知她从哪儿听说“吹单簧管会让牙齿外翘”，爱美的她总是不情愿吹。幸亏管乐队首席那份荣耀吸引着她！能让同学羡慕也是孩子能坚持做一件事情的动力哦！

家长都说中考比高考重要，进得市重点高中，不愁上好大学。女儿读初三了，成了中考生，家长会多了，搞得我也比平时紧张了，但也不知道该做些什么帮她。班级的孩子开始没日没夜的补课，女儿主动要求补课，我们选择在寒假和周六补物理。只可惜她的物理中考成绩一点都没提高！看来补课效果还是因人而异！中考结束了，她们学校的几个学霸还在继续补课，提前上高一的课程，希望分到好班级继续拔尖！女儿也很要强，自己去书店买高一的课本，打算自学！但愿她能支持每天看点儿，而不是装样子！

一杂眼的功夫，女儿要读高中了。回想起来，感慨万分。我没经验、没计划，跌跌撞撞伴她成长。真是没为她

付出多少，初三这一年的晚饭基本上是在所里食堂解决的，这一年的学习也全靠她自己。但是女儿不觉得苦，当我要关心她时，她会说“好好工作，你也得努力”！我和女儿之间相互期望、相互促进。母女连心，她学业进步、我工作有成，这才是我们最开心的时刻。我开始理解了为什么全职妈妈带的孩子逆反心理强：妈妈自己都庸庸碌碌、不上进，凭什么要求孩子去努力、去刻苦、去追求？父母本人在工作上的进步对孩子也会起到无形的鞭策--努力拼搏才有收获，这比碎碎念起作用多了。

高中对女儿来说是更具挑战性的时期，她应该在思考和计划什么。我同样在思考，如何与日俱进、做出成绩，成为令女儿骄傲的妈妈？我们一起进步！

爱微●活动

快乐六一 快乐成长

儿童是祖国的未来，是明天的希望，告别万紫千红的五月，迎来热情活泼的六一儿童节，2014年5月24日所妇委联合工会组织“快乐六一快乐成长”主题亲子活动，全所共36个家庭参与了此次活动，宝贝们在角色扮演主题乐园“星期8小镇”体验了成长中的不同经历！

星期8小镇是采用星期8模式的儿童育乐场所，是任孩子体验、娱乐、创造、学习的小一号世界。如同真实世界一般，孩子们有4岁的牙医；5岁的女主播；6岁的消防员、7岁的司机、9岁的飞行员、10岁的警察……



孩子们穿着飞机机长服、消防员服、医生服等各种专属的角色服装，完整体验了相关职业的整个过程，第一时间进入真实的工作角色。为了培养孩子的独立性，父母们更多的时候扮演着观众的角色，安静地在一旁看着自己孩子的“成长”。

活动中，孩子们在开心娱乐的同时亲自动手参与，快乐的角色体验激发了孩子们的潜能与兴趣，全面提升孩子动手、团队合作、战胜挫折的能力，让孩子们或多或少体会到做大人的滋味，培养了孩子们的社会责任感，增强了他们对未来的憧憬与希望！





2006年，我与老公喜结连理。2007年，我们的宝贝儿子出生了，我们也来到了上海。老公在上海结识了好多热爱足球、志同道合的朋友。他们租了场地，每两周踢一次。因为孩子小，每次踢球老公会很体贴的问“我能不能去踢球呀，老婆大人？”。而我的回答总是“去吧，老公”，因为我觉得男人与足球是分不开的，激情、运动正式热血男儿的象征！

今年的世界杯，我们的儿子已经七周岁了。在老公的影响下，他也深深爱上了足球，爱上了阿根廷，爱上了梅西。世界杯之初，老公给儿子买了阿根廷的10号球衣，儿子就成了阿根廷的粉丝，到现在他都不接受德国是世界杯冠军的事实。世界杯四年才赶上一次，作为喜欢运动、热血方刚的男人来说，熬夜看几场球是再正常不过的事情，作为家属的我们应该给予充足的宽容，相亲相爱相互理解。

我不是球迷，与球迷老公经历了四次世界杯，在世界杯中我们一起呐喊、一起欢呼、为我们的球星所疯狂，为进球的那一瞬间所疯狂，世界杯更使我们一家紧紧凝聚在一起！为我们的婚姻注入了新鲜的血液，加油吧，姑娘们，和你的爱人一起享受世界杯！

特约供稿：科研部张波家属

随着德国队捧得大力神杯，33天的2014巴西世界杯正式落下帷幕，又给全世界的球迷们留下了一届难以忘记的回忆。在这激情的一个多月中，激情、欢笑、泪水、喜悦并存，姑娘身边的男友、媳妇身边的老公们都在熬夜与呐喊声中度过。我家老公也是球迷，每一届的世界杯，我都没有任何的怨气与怒气，因为与老公认识十五余载，足球就没离开过我们的生活。

老公和我是大学同班同学，那时老公就已经深深迷恋上足球。经常去踢球、看球，对那个时候当红的足球明星如数家珍。经常是老公踢球，我拿着水壶做啦啦队，后勤工作已经做的非常到位。也没觉得老公因为足球冷落自己，反到觉得运动的男人是最帅的。



爱微●心理

宽恕是快乐生活的关键

“紫罗兰把香气留在那踩扁它的脚踝上，这就是宽恕。”美国著名作家马克·吐温说过的这句名言，无疑是对宽容最生动的诠释。然而，当下日益浮躁的社会生活中，很多人常常因为一点小事争吵不休，对别人的过失也一直耿耿于怀，渐渐遗忘了包容、宽恕能带给我们的力量。美国著名心理学家塞利格曼说，快乐的第一法宝是宽恕的心；密歇根州大学心理学家克里斯托弗·皮特森则认为，“宽恕是所有美德之中的王后，也是最难拥有的。”宽恕，甚至能给自己和别人都带来重生的机会。

我们总以为宽容是给别人一条生路，其实宽容是给自己一个机会。宽恕的奇妙之处在于，受益最大的往往是施予的一方。

宽恕是一种能力，更是一种权利，善用即是人生大智慧。要想学会宽容，不妨牢记4个词。

1. 换位。做到宽容，需要换位思考。有时候，我们站在自己的角度看问题，可能不够全面，也不会了解对方的心思，如果换位站在对方的角度想一下，或许就能够一笑了之。

2. 接纳。发自内心接纳自己无法原谅的事情，放弃批判别人与折磨自己，同时也要接纳自己的不良情绪。心理学家指出，没有任何不对的情绪或情感，自己的行为是所受伤害的自然反应，不能宽恕或暂时不能宽恕并非罪过。即使暂时无法宽恕，也可以尝试去理解对方当时行为的背景和原因，这能让我们更全面地看待不可改变的事实。

3. 平心。美国哥伦比亚大学心理学家谢利·李维发现，在解释他人行为时，我们经常采用“见微知著”的办法，总想通过一件事来判断一个人的本质。正是这种狭隘的思维，让我们认为一个人做了坏事，就永远是坏人，于是对某些事难以释怀。遇事放平心态，冷静客观地分析，尽量往好的方面去想，原谅他人就不再那么难。

4. 笑对。任何事情都没必要抓着不放，不妨一笑而过。笑对一切，你会发现，原来事情可以变得如此简单。如果一味执著于别人的错误、自己的损失，就会形成思想包袱，造成“既错过月亮，也错失繁星”的被动局面。

