



《母亲》

《母亲》是第十届茅盾文学奖作者梁晓声感人肺腑之作。

作者在小说中记叙了母亲在极其艰难的生活条件下,勤劳节俭,保持善良、纯正的品格,以身作则,在做人、做事方面给儿女树立了良好的形象。表现了慈母对子女的深情,以及孩子对母亲的敬爱之情。同时,作者以母亲为缩影,描述了中国社会的起伏变迁,多层次描写了社会底层人物的命运。

小说语言朴实,字里行间充满了感人至深的意境,在严肃的同时,作者巧妙的文笔又让文章时不时充满幽默氛围。作品体现了中国人对家的看重,也含有父母为子女无条件付出的精神,具备极其强烈的人文关怀。作品入选国家统编版语文课本,有着积极而深远的教育意义。



《母亲的学问》

本书编者从教育的角度将选编的老舍、季羨林、史铁生、铁凝、袁隆平等名家回忆母亲的散文辑结成书,并对每篇文章从教育的角度进行了点评。文章或质朴素雅,或诚挚温暖,凝聚了名家们对母亲的深情回忆,对母亲智慧的温情感悟,给读者以文学美的体验。每读一篇,都仿佛能回忆起为人子女与母亲在一起的点点滴滴,也道出了母亲对自己的启蒙与影响、关爱与威严,从而让读者们真切地体悟到母爱的温暖、质朴与无私。

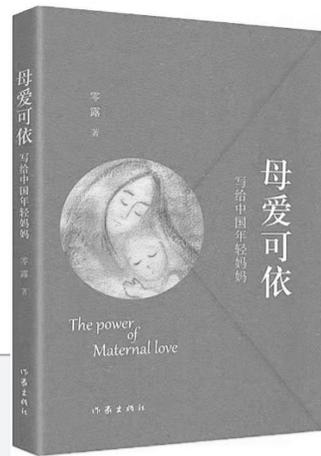
全书突出了母爱的教育意义,引导父母和读者领会教育的本质以及母爱教育的意义。本书既是一本散文佳作,也是教育家与各界大家就母亲教育问题进行的一场暖心“对话”。



《青蒿·母亲》

《青蒿·母亲》通过描写一位母亲坎坷的大半生经历,真实地再现了一位虽然备受磨难但仍然执着、有韧性、充满爱心的母亲形象,这位母亲形象富有生动的个性,又有广泛的代表性、概括性;并且我们透过这位母亲的坎坷人生经历,窥见到了上个世纪中后期至本世纪初期中国社会的生动状貌和变迁发展的历史。

《青蒿·母亲》描写的历史横跨中国的现代和当代,从作品的描写中,我们看到了中国的历史变迁、变化发展的鲜活图景和生动画卷,作品让我们重温了中国现当代的社会发展史、前进史。既真实又真切,有历史感,同时又生动形象。



《母爱可依》

成功的人生需以勇气和耐性为前提,成功的家庭教育也是如此。要得到一个懂事、自信、智慧、友善、感恩的孩子,这样美好的愿望激励着两位妈妈长达十余年的通信。

这100封相隔万里的通信,讲述的是来自两个孩子成长中遇到的诸多问题以及两位妈妈从中得到的启示,不仅使我们看到了闪着理性之光的母爱,生活中的琐事还时时让她们回忆起她们的父母曾经给予家庭的种种温情,那些记忆,满载智慧与甜蜜。这双倍的母爱是家庭教育的又一道彩虹,相信这样的合力对每个家庭成员都会产生更绵长的影响力。

来源:光明网

生活之事,虽大多不易,让人悲,让人痛,让人恼……在潮起潮落间,纵有千般烦恼,亦有万种解药。

1

焦虑时冥想

焦虑的本质,是对潜在失控的恐惧,让人时刻担忧未来。焦虑,会让人无法正常地活在当下。

焦虑时怎么办?冥想,是一种对心灵的训练。

首先,找一个安静的地方,舒适地坐下,挺直腰背,可盘腿。然后,做5次深长的呼吸,闭上眼睛去扫描身心,感受哪些部位是舒适、放松的,哪些是僵硬、紧张的,心情怎么样。

接着,把注意力集中到呼吸上,缓缓地数呼吸的次数,吸气、呼气,重复循环。睁开眼睛,此时,会感觉到神清气爽。

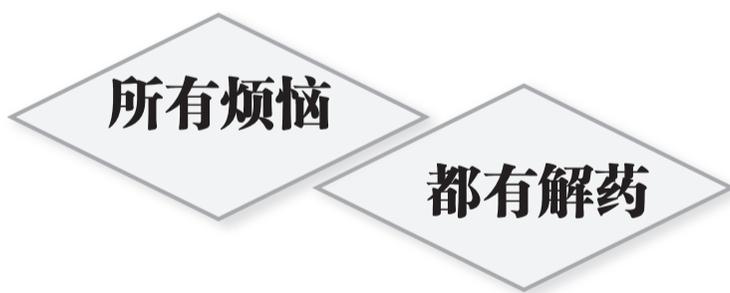
刚开始冥想时,可能会感觉更焦虑。因为,冥想照亮了原本处于黑暗中的心灵,让人看到了自己不喜欢的东西。

但只要坚持,大脑中有关幸福快乐的区域会变得厚实,焦虑大幅降低,身心愉悦从容。

2

迷茫时读书

为什么会迷茫?杨绛先生说:“迷



茫,来自于读书太少,想的太多。”一个人,书读得越多,越能盯紧目标,笃定地前行。

身体生病时,读读史铁生的《病隙碎笔》,更好地感受苦难与信仰;生活凌乱时,读读村上春树的《当我谈跑步时,我谈些什么》,了解真正的自律;四处碰壁时,读读余华的《活着》,看透世态炎凉后,却依旧庆幸活着的幸运,热爱生活。

多读书,读好书。让一行行文字,沉淀成智慧,为你找到前进的方向;让一本本厚重,夯实成力量,让你在迷茫中披荆斩棘、风雨无阻。

3

悲伤时运动

研究发现,人在运动时,身体会分泌两种激素。一种是多巴胺,会让人感到即时的快乐;一种是内啡肽,

都有解药

它能产生持续性的欣快感和成就感。

心理学家主张,要在平时保持运动的习惯,从而维持激素的分泌。由此,即便陷入悲伤,也能够快速地解脱。

适度地跑步、打球,忧伤会渐行渐远;舒缓地游泳、瑜伽,好运会展聚愈拢。

悲伤时去运动吧,让身体的能量流动起来,快乐地拥抱健康与未来。

4

痛苦时改变心态

王小波说:“人的痛苦,本质上是对自己无能的愤怒。”无能的人,往往不在做事上努力,而是在情绪上计较。

陷入困境时,与其彷徨、痛苦,不如开一剂“改变心态”的药,放手一搏。

听过一个小故事。一头驴不慎跌入一口荒废的深井中,每天都有人往井里倒垃圾。

绝望几天后,驴开窍了:与其等死,不如自救!从此,它将落下的垃圾踩在脚下,并从中寻找一切能裹腹的东西维持体能。

终于,堆积如山的垃圾成为了它的垫脚石,它走出了深井!

心态差,即便稳操胜券,也可能功亏一篑;心态好,纵使走入绝境,也可能逆风翻盘。有什么样的心态,就有什么样的人生。

5

失望时放下期待

作家郑渊洁说:“把希望寄托在别人身上,意味着把失望留给自己,人生就会陷入被动。”

希望越大,失望越大。这个落差,就源于圈地自困的期待。期待太高,往往会被现实教训而心生怨怼,进而衍生为无尽的失望。

人生在世,从来没有期待出来的精彩。降低期待,摆脱对他人的依赖;放下期待,对自己充满希望。

少一点期待,多一点成长,你会发现,纵使人生风风雨雨,也能“满目惊喜,所遇皆良人”。

来源:人民网