

怎麼和孩子談錢

早期的財商教育，對孩子樹立正確積極的金錢觀有着非常重要的意義。很多孩子到了小學階段，就已經對金錢有了一定認知能力。有時，孩子需要買文具、零食，有時和小朋友出門玩，經常會開口向家長要錢。這令不少家長犯了愁，有些家長甚至不知道怎麼和孩子談錢。

“不要覺得太功利或没必要，羞于向孩子談錢。”武漢大學兒童發展研究中心主任楊健教授告訴《生命時報》記者，當孩子開口要錢時，家長不要回避，應認識到這是培養孩子養成正確金錢觀的重要機會，對孩子的一生和未來社會生活至關重要。“不做金錢的奴隸，學會駕馭金錢。”楊健表示，這是孩子金錢教育的核心思想。根據孩子認知成長特點，家長應先告訴孩子錢是怎麼來的，再告訴孩子應樹立怎樣的金錢觀，具體可分為以下幾個步驟：

第一步，讓孩子認識金錢。讓孩子知道錢長什麼樣，而且越早越好。幼兒階段就可以教孩子認識硬幣、紙幣，培養孩子對金錢的概念。

第二步，給孩子樹立“錢來之不易”的基本觀念。這是最重要也是最根本的理念，不管家境如何，家長要告訴孩子“錢不是從天上掉來的，而是靠勞動獲取”。否則，孩子會覺得錢來得容易，不珍惜錢。

第三步，家庭成員保持一致性。不管孩子找爸爸要錢，還是找媽媽要，或者找爺爺奶奶要，家庭所有成員對待孩子要錢的態度是一致的，回答孩子關於金錢問題的標準要一致。否則，容易讓孩子的金錢觀混亂，甚至產生扭曲的認識。

第四步，控制好孩子用錢的自由度。所謂自由度，即孩子開口要錢時，家長不要所有的要求都滿足；給了錢之後，要監管孩子如何使用。而且，監管宜緊不宜鬆。一旦家長監管太鬆，就給

孩子開了一個口子，容易讓他養成大手大腳、揮霍無度的消費習慣。例如，孩子想自己買雙球鞋，但市面上球鞋價格差異較大，100-500元都有，家長最好祇給孩子200-300百元，不要按最高標準給，更不要超標準給。

第五步，教孩子合理分配錢。孩子花錢買了東西後，家長要和孩子討論，這筆錢花得值不值，合不合理，鼓勵孩子學會討價還價。學會合理分配錢，這既是一種生活上的演練，也是孩子今後在社會上安身立命的根本。如果剛開始就沒教好孩子合理消費，孩子容易養成很多壞毛病，比如買東西不還價，不看品質、不顧是否實用，全憑自己喜好。

第六步，鼓勵孩子存錢、賺錢。儲蓄是一個良好的習慣，有助於孩子控制自己的欲望，不超前消費。家長每次給孩子的零花錢，要監督孩子別一次性全花光。家長要讓孩子有途徑賺錢，如讓孩子參加家務勞動，設立金錢獎勵制度，有利於孩子建立“錢是通過勞動得來”的概念，幫助孩子建立正確的勞動觀。但需注意，孩子力所能及的自我服務性勞動，如洗自己的襪子、短褲，不應該給獎勵。

第七步，讓孩子懂得“錢不是萬能的”。一方面，家長要通過言傳身教讓孩子重視金錢，另一方面也要讓孩子明白錢不能代表一切，更不能替代親情、友情，“有錢不一定快樂，沒有錢也不一定很倒霉”。例如，有家人生病的時候，可以告訴孩子金錢買不來健康。

有條件的家庭，還可以讓孩子學學投資和理



財。家長可以帶着孩子選購一些正規的理財產品，讓孩子體驗到錢是可以通過管理、投資“生錢”。楊健提醒，金錢教育有幾個常見誤區需規避。1.總和孩子強調“家裏沒錢”。家裏確實困難，可以如實告訴孩子，但不要總挂在嘴邊嘮叨，更不要拿“我們家沒錢，你不要總和別人比”的話說孩子，這樣做會讓孩子從小有一種沮喪感，變得自卑。孩子也難抵擋物質誘惑，容易走上歧途。2.常在孩子面前誇富。富養出的孩子，很容易形成驕奢的習慣。3.不教孩子理財。理財是讓孩子思考金錢的規律，從小學會管理自己的“小財富”。4.壓歲錢不監管或不給孩子。對於壓歲錢，家長既不能不給孩子，也不能不監管。首先要和孩子明確，壓歲錢屬於他，一定會花在他身上。“這筆錢我先給你存着，留你考大學用”等此類欺騙不可取。其次，要和孩子說清楚，因為年齡小，這筆錢他現在不能自由支配，家長要參與管理。最後，告訴孩子每一筆錢花在什麼地方，花在他的哪一項支出上。5.用金錢獎勵孩子成績。金錢獎勵僅限於勞動，學習是孩子分內的事情，這種做法不可取。

四種方式讓异地戀親密



异地戀對於男女親密關係是一種考驗，本來“你儂我儂”的二人兩地分隔，如何應對相思之苦成了問題。美國兩性網站“肯可利”(kinkly)盤點介紹了4個解決方法：

1.視頻欣賞。通過視頻溝通，可以讓异地戀人或夫妻的親密感增加不少。比如，雙方可以通過視

頻欣賞彼此的身體，或談論親密話題時凝視對方的眼睛等。視頻談論情色內容時，仔細觀察伴侶的表情和反應，可以更好地了解對方在性方面的喜好憎惡。

2.電話傾訴。電話性愛是介於調情短信和視頻性愛之間的交流方式，祇需在電話裏來一場情意綿綿的對話，讓雙方的想象力天馬行空地奔騰。愛人的嗓音也能成為強效的催情劑。比如，雙方可以在電話裏講講情色笑話或情色文學，或者來一次暗想已久的情色角色對話。

3.手寫情書。維繫感情方面，沒什麼形式比老式傳統的手寫情書更浪漫了。閱讀伴侶的手寫情書，知道對方花心思時間將衷情訴諸紙面，足以讓人心潮澎湃。在當今信息網絡無處不在的情況下，手寫書信變得稀缺，也更顯難能可貴，還可在信中附上自己的近照或畫作。

4.制造驚喜。分居兩地的戀人或夫妻雖說不能天天見面，却可以偶爾制造一些小驚喜保持愛情的新鮮。比如，偷偷給對方寄送一些小禮物，或節假日、周末抽個時間突然出現在對方面前，都能增進雙方的親密關係。



日行萬步減不了肥

自日本東京成功申辦1964年的奧運會并提出“每天步行一萬步”的口號後，一萬步的概念就深深蒂固地扎進人們心裏。很多人認為每日一萬步可以達到減肥目的，其實並不一定。

近日，美國楊百翰大學運動科學系的研究人員對120名大學新生進行了為期6個月的測試。這些大學生每天分別走1萬步、1.25萬步或1.5萬步不等。結果發現，學生們的平均體重竟然增加了3.5磅。對於這一研究結果，上海體育學院運動科學學院王曉慧教授說，這可能是因為該研究祇考慮了步行因素，未對三組受試者進行飲食控制，且祇是檢測體重，而不是體成分。所以，走一萬步不能減肥，要綜合考慮，不能一概而論。如果想通過走路減肥，王曉慧給出了以下提醒。

少吃比多動更重要。食物攝入量、身體活動量是維持健康體重的兩個主要因素。如果吃得過多或活動不足，多餘的能量就會在體內以脂肪的形式積存下來，造成體重增加。因此，少吃多動才能減肥。理論上，每消耗900千卡，可減掉100克脂肪。對於體重60公斤的人來說，要快步走1.5~2小時，約1.5萬步才能消耗900千卡。這對不少人來說，是比較困難的。因此，控制飲食比增加運動，對減肥更重要。一般建議，減肥時能量攝入每天減少300~500大卡，嚴格控制用油和脂肪的攝入，適量控制精白米面和肉類，保證蔬菜、水果和牛奶的攝入充足。如何判斷吃動是否平衡？建議家裏準備一個電子體重秤，每天早晨空腹稱體重，注意體重變化，隨時調整飲食和運動方案。

邁步達不到運動強度。運動可以幫助保持“瘦體重”(除脂肪以外身體其他成分的重量，肌肉是其中的主要部分)、減少身體脂肪，建議超重或肥胖的人每天累計達到60~90分鐘中等強度有氧運動，每周5~7天；抗阻肌肉力量鍛煉隔天進行，每次10~20分鐘。中等強度身體活動需要一些用力，但仍可在活動時輕鬆地講話和活動。以快步走為例，中等強度的下限為中速(4千米/時)步行。所以，走路減肥不是休閒散步、遛彎式的步行，而是有一定速度的快走。

如果覺得快步走枯燥無味，游泳30分鐘、瑜伽40~60分鐘、騎車40分鐘、打太極拳40~60分鐘所產生的活動量與快走6000步差不多。

需注意的是，不同人群運動的時間、方式及強度有所不同。

老年人：運動強度不宜過大，以運動過程中呼吸不急促、微微出汗為宜，心率控制在100~120次/分鐘較好。

兒童：運動注意趣味性，如帶球跑，激發其運動熱情，體會運動帶來的快樂是關鍵。

肥胖人群，尤其是中重度肥胖者：運動過程中一定要注意避免運動損傷，保證運動中的安全性，建議重度肥胖者選擇游泳、水中運動，可減輕超重引發的關節損傷。最後提醒，減肥不能追求一蹴而就，減肥速度以每月2~4公斤為宜。

心懷感恩，身體也受益

如果說到“保持健康”的話題，我們通常最先考慮的是勤鍛煉、吃得好、看醫生。其實精神層面上的活動，也對保持健康有重要作用，感恩就是其中一種。感恩是一種樂觀的情緒，包括願意向周圍的人表示感謝和贊賞，也可以感激自己擁有的物品、自己本人以及當前的生活，其對健康有許多有益的影響。近日，美國“積極生活”網站總結了感恩對身心健康的諸多益處。

1.提高睡眠質量。很多難以入睡的人被焦慮、壓力和各種麻煩困擾，而感恩有助於緩解精神痛苦。美國加州大學戴維斯分校的心理學家發表在《人格與社會心理學雜誌》上的研究成果顯示，與不寫感恩日記的人相比，每天寫感恩日記的人能多睡半個小時；即使參與者被慢性疼痛困擾，也能獲得這種益處。還有，英國曼徹斯特大學的心理學家發表在《身心健康研究雜誌》上的研究成果顯示，在感恩測試中得分高的人，睡眠質量更好，他們的睡眠持續時間長，也能更快地入睡。

2.改善心理健康。心理不健康的人也無法擁有健康的身體。當你心懷感恩時，心理健康也能受益。加拿大紐芬蘭紀念大學的心理學家發現，擁有感恩心態的人，對生活的滿意度高，自尊心也得到明顯提升。每天僅需寫5分鐘的感恩日記，就能將幸福感提高10%。另外，大量研究顯示，感恩還能幫助克服內心傷痛。對越戰老兵的調查發現，那些感恩之心強的士兵，出現“創傷後應激障礙”的可能性較低。即使在最糟糕的時候，發現生命中需要感恩的人和事，並表達感恩之情，都能讓一個人在面對逆境時內心更強大。

3.增強免疫力。雖然感恩無法治愈疾病，但它能顯著增強我們的生理功能。荷蘭萊頓大學的精神病學家發現，樂觀的情緒能提高免疫功能。特別是感恩之心，可以使免疫系統在應對壓力和困難時做出更好的反應。這是因為感恩心態能激活副交感神經系統，起到鎮靜作用，降低了應激反應，從而減輕壓力，保護了免疫系統功能。因此，懂得感恩的人生病次數少，也較少去醫院。

4.精力更充沛。在現實生活中，你可以從許多來源獲得能量，其中之一就是感恩。美國加州大學戴維斯分校的心理學家對238名參與者進行的研



究發現，感恩和活力之間存在顯著的相關性。精力充沛和感恩的人往往有着相似的特徵，兩者可能形成了良性循環。

5.延長壽命。大量先前的研究表明，感恩和樂觀可以預測某人的壽命。美國加州大學戴維斯分校的心理學家發現，悲觀情緒較高和感恩程度較低的人，其死亡風險比樂觀的人高出19%。而且，那些在生命早期就有更多積極、感恩情緒的人，能有更長的壽命。

6.促進康復。不論是心理還是生理上的疾病，學會感恩都有助於康復。美國芝加哥大學的心理學家發現，抑鬱癥患者可以將感恩作為一種康復方法，這種心態增強了患者克服心理困擾的能力；有冠心病的患者，如果進行了感恩訓練，生活質量有所提高，抑鬱焦慮減少，恢復得更快。

感恩訓練具體怎麼做？可以從以下三方面着手：1.記錄下值得感恩的事，例如生活中小小的快樂；和親人的擁抱、對孩子微笑、一個舒服的淋浴……所有這些都會讓我們意識到，生活中的點點滴滴都是值得感激的；2.寫一封感恩信或打一個感恩電話，構思和撰寫感恩信息，可以讓人產生正面、積極的心理體驗，不論我們是否把這封信寄出去，僅僅是創作的過程，就能讓我們充滿感恩情緒；3.回饋社會，效仿那些幫助過你的人，也去幫助別人、回饋社會，但是不要期望他人的回報，僅僅是“付出”這個動作，就是我們感到幸福的源泉。