

## 帮助孩子培养自尊自信

我们必须为我们的孩子多做一些事，帮助他们建立起自尊自信的信念。不过在社会上这样多的坏影响下，怎样使您的孩子自尊自信呢？

**第一，检查您自己的价值观念** 您是否暗中感到失望，因为您的孩子没有显示出超人的天赋？您是否感到脸上无光，因为您的孩子有时显得很笨拙或没有别的孩子漂亮？您是否认为自己的孩子很蠢？

孩子们对自己的评价在相当大的程度上建立在父母——根据他们的感觉——对他们的评价上。如果一个孩子坚信他的父母喜欢他，那么这个孩子将会有很强的自信心。

千万不要恼火您的孩子与您的客人攀谈，恼火或打断他的话，厉声叫他走开或者嘲笑他的话很幼稚。

父母在孩子在场时要很小心地掂量自己要说的话。不要绘声绘色地讲孩子不好的行为，而让孩子就站在旁边听着！

父母应当教孩子们读有益的书籍，和孩子们

一齐去放风筝，打球，当孩子们向父母讲述他那摔伤的膝盖或他那断了翅膀的小鸟时，父母应当耐心地倾听。

不要小看这些，自信的基石就是这样奠定的。

**第二，告诉您的孩子不要轻视自己** 总认为自己做的事不对只能使孩子丧失自信心。

**第三，帮助孩子找到自己的长处** 父母应该永远是孩子最亲密的朋友。在孩子遭受失败时父母应当鼓励孩子，并教会孩子怎么应付困难。

任何人都有长处和短处。知道自己有短处并不可怕，但知道自己有短处而不知道自己长处却对孩子很不好。所以，父母必须帮助孩子认识自己的长处。

干什么并不重要，重要的是要培养孩子有一种爱好，这样，在别的孩子炫耀自己的爱好时你的孩子才不会感到自卑，他可以说：“虽然我不是最优秀的学生，可我在我们班上小号吹得最棒！”

建议父母们找出孩子的长处，然后以此来培养孩子，鼓励他，督促他，推动他，让他不停地去学习，向他的长处发展。最大的悲剧也许是，你强迫孩子向你认为最好的方向发展。例如：考大学。

(上)

## 超小鸡蛋

马国廷

我的邻居住在靖边县张家畔镇第三居委，家中养14只母鸡。最近主家在鸡窝里先后收两只异乎寻常的小鸡蛋。这两只小鸡蛋表面光滑，形状与普通鸡蛋没有什么区别，只是个头极小，一颗最小的长2.5厘米，腰围周长6厘米，重5克；一颗稍大些，长3厘米，腰围周长7.5厘米，重9克。主家的鸡都是舍养，鸟雀不敢近前，因此绝不可能是鸟雀的“杰作”。邻居看了这两个小鸡蛋都感到稀奇，说从来没见过这么小的鸡蛋。这两个鸡蛋究竟是众多的母鸡中哪只下的，主家尚在观察。（此两个鸡蛋暂由笔者保存）。

作者单位：陕西靖边县委宣传部

初夏的一天，汉中市医院泌尿专科门诊坐着个30岁左右的青年男子。只见他表情颓丧，精神萎靡，哭丧着脸，苦苦哀求大夫说：“请你一定想办法治好我的病。否则不但毁了我，也毁了我的家呀！”

这个青年男子得了什么病？为什么如此痛苦呢？经医生检查、诊断出他患了性病——尖锐湿疣。一个正值青春壮年，又有妻室儿女的男子，为何得了这种难以启齿的“脏”病呢？话还得从去年秋天说起。那时，他被厂里派到外地推销产品。晚上闲着无事，便在街道上游逛。突然，他被人碰了一下，回头一看，竟是个打扮时髦、身材窈窕、楚楚动人的年轻女子。这女子见他注意自己，便扭动腰肢走上前来，娇滴滴地说：“我看你象外地来的。一个人在旅社不觉得寂寞？需不需要‘特殊服务’？”他疑惑不解地问：“什么叫‘特殊服务’？”“那是暗语。意思是不想找个临时妻子？”那女子毫不掩饰地解释着，两眼火辣辣地盯着他。他开始有些犹豫，但经不起对方一再挑逗，在离家远、反正无人

## 一个性病患者的忏悔

高裕忠

知道的思想驱使下，掏出50元钱，和那女人走进了旅社……

这件“风流韵事”，后来渐渐淡忘了。可上月初，他发现自己阴茎冠状沟内有红色乳头状物，并逐步变成了白色，还有隐隐痛痒感。起初他并未在意，买来点药膏“消炎”，可症状不但没减轻，反而日趋加重，后期排尿亦感困难。他找来医书一对照，才想起可能是那次……为顾“脸面”，他没告诉任何人，也没到医院治疗。又隔一段时间，他爱人也感有同他相似病症，去医院检查后，医生不得不问明“传染”原委。这下“后门起火”，爱人便和他大吵大闹，一个好端端的家庭，就这样走到了分崩离散的边缘……

经医生精心治疗，病状好转了。但留在心灵的痛苦却难以治愈，正如他说的：“我真后悔呀！我求一时‘欢乐’，给身体和家庭带来这么大的损害。我再不做这种‘蠢事’了”。

## 公民出生申报户口规定

公民的权利始于出生，通过出生登记，在法律上证实公民的身份，起到保障公民行使权利和履行义务的作用。

公民出生申报户口的规定有：

- 1、婴儿出生后一个月内，由父母、亲属、抚养人，持出生证，向婴儿常住地户口登记机关申报出生登记。
- 2、婴儿在其母暂住地出生的，可等其母回到常住地后再申报出生登记。
- 3、弃婴的出生登记，由收养人或弃婴收养机关向户口登记机关申报登记，户口登记机关取得有关证明，经调查属实审批后，方可办理出生登记。弃婴的姓名、民族、生日

## 品酒

西安饮食公司职工学校 寻明子

闲来无事，我爱好几种酒，轮流尝尝，慢慢吸吸，进行比较和鉴别。

烈酒、果酒、啤酒及至黄桂稠酒和我都遇而饮之；对香型、度数、产地、酒之利弊和典故逸闻往往能道出些子丑寅卯。在最佳境界时，甚至不看商标，品过一杯，就能说出名来。酒之高下得失，“舌为权衡也”，我的舌面味蕾丝毫不比别人迟钝。

我不酗酒，不挑

酒，酒量也甚小，往往三杯两盏淡酒足矣；我爱跟朋友们“对两盅”，甚至“走两枝”。有块全，大家用酒浇一浇，逢高兴事，大家碰两杯，喊一喊。过后，便觉神思飘逸且山高水远。

随着年龄和阅历的增长，喝酒上我往往出毛病，仿佛会品又不会品，懂酒又不懂酒。

前不久，一个朋友开饭馆，邀我去商量商量。到他家，他不在，我便在沙发上坐等。不知从什么地方飘来猪肚鸡和幽幽酒香，我喉咙痒了。一眼瞅见床底下有瓶金红浓浓的药酒，抓过来便咕咚一大口，没品出味儿，又一大口，还是不敢下结论，只觉得酒味特别，从没



喝过。正在咂嘴思忖，朋友进门，见状拦腰抱住我，大吼：“咋喝我的酒精泡澡片？”

多谢这瓶澡片，朋友的饭馆很红火，我也没喝病。我还常出“毛病”。但我乃自诩为老“品家”，且越来越懂酒，更常常吟哦“醉翁不在酒，先生何许人？”



## 巧治粉笔灰

将醋酸乙烯酯7克置于100毫升烧杯中，加入80℃热水10毫升，搅拌均匀成乳液备用。再把粉笔（各种颜色均可）迅速浸入乳液中（约浸半秒钟），取出后放阳光下晒干，即可。用这种方法处理后的粉笔使用时既不沾手，又不易断，而且灰不乱飞。

(李娟娟)

## 教师卫生浅谈

教师的职业卫生，对自己对生的健康、工作、学习、生活关系都很大，而且对学生的健康、生活、学习习惯也有明显的影响。教师卫生，主要应注意以下几点：

- 一、防止咽喉炎。长时间讲课，加上粉尘刺激，很容易患咽喉炎。所以，平时应多喝开水，经常用温盐水漱口。有咳嗽、多痰、含喉痛等症状的，可含化薄荷片、含碘喉片、梅苏丸等。
- 二、要戒除烟酒嗜好。因为教师本来就容易患咽喉炎，如果经常让烟酒辛辣品（气体）刺激，势必加重或导致咽喉炎。
- 三、讲课时要尽量走动。这样既活跃了课堂气氛，又符合健康要求。切不可始终呆板地站在讲台前。
- 四、要保持良好的精神状态。教师既要严肃又要活泼，这样才便于启发、引导学生搞好学习，同时也有利于精神健康。
- 五、要坚持和学生一起做广播体操，以增强身体素质和一起做广播

## 您的孩子是否太胖

足月的新生儿，标准体重一般在3000克至3300克左右。1—6个月婴儿标准体重的计算方法是：出生月龄×600克+出生体重=标准体重（克）。例如，3个月的婴儿，出生体重是3000克，他的标准体重是：3×600+3000=4800克。

7—12个月婴儿计算方法是：月龄×500克+出生体重=标准体重（克）。例如：10个月的婴儿，出生体重是3200克，即：10×500+3200=8200克。

1周岁以上的孩子，计算方法是：年龄×2+8=标准体重（公斤）。如：10周岁的儿童，标准体重应该是10×2+8=28公斤。

体重是否肥胖的计算方法是：实际体重若超过标准体重的10%—30%，称为超重；超过30%—50%为中度肥胖；超过标准体重80%以上为重度肥胖。

（林长友）



良友编辑：

八月十三日下午，我因电视机坏了，上新寻找一个电容，可找了许多电器商店，都没有找到。后来，有人介绍我到西安市第一人民医院对门的晨曦商店。店主热情的带我到他的库房寻找，并用仪器认真检查，时间足足用了四十分钟，但是只向我收了八分钱。这种全心全意为人民服务的精神，值得所有个体户学习。特借贵报一角表示感谢。

西安味精厂工人 陈保明

## 虚惊

杨本寿

出了站，才凌晨二点，天象一口黑锅，沉沉地扣着。

初来乍到，他不识东西南北，问问走走，走走停停，挎包的手已麻木的了。

突然，他胳膊被人撞了一下，扭转头，只见两把寒光闪闪的匕首顶着他的后

胸。他脑瓜轰地一响……

“买一把！”命令的口气。这一瞬间，他想到了“歹徒”二字。买吧，一掏兜，歹徒肯定全副武装；不买，他们定不会罢休；喊“抓凶手”，不仅无人相帮，还会把人吓跑；拼了吧，手无寸铁，一对二，岂不是以卵击石，自取灭亡！“不行，得另想个办法。……”

“买不买？妈的！”匕首顶得更紧了。

他仍没吱声。“放倒这个不相识的！”他从容地眨了一下眼，猛然撩开上衣口袋，抓出工作证乱晃一下，大声喊道：“好吧，那就跟我走一趟！”

话音刚落，只见两个歹徒撒腿便跑，以为是公安局的！惊慌失措地跑了五十米来，听不见有人追，一转身，却见他正向相反的地方猛跑去了。两位歹徒顿时愕然。

其实，他是某厂工人。

(插图 孟德润)

