



# 保持身心健康 享受教育人生

每个女教师都希望自己健康有活力,林黛玉式弱不禁风的女教师在现代社会是不受欢迎的。而作为现代女教师,健康的标准不仅仅是身体健康,还包括健康的心理。一个女教师的身心健康水平除了取决于先天禀赋外,更多的与她日常生活习惯息息相关。一个身心健康的女教师,多有以下良好习惯。 殷江霞

## 每天给自己一个微笑

微笑是化解忧愁和矛盾的调节剂。一个心理健康的女教师,喜欢给别人微笑,也喜欢给自己微笑。每天早上起来,对着镜子朝自己笑一笑,会给自己增添信心和干劲,带来一天的好心情。当自己心情不好的时候,不妨也对自己微笑一下,即使解决不了问题,至少会使自己心态更平和,心绪更平静。一个女教师,也许没有美丽的外表,但微笑则可以使女教师增色数倍。

## 拥有良好的饮食习惯

民以食为天。一个女教师若想身体健康,饮食方面一定要讲究营养。三餐要有规律,不能暴饮暴食,也不能为了瘦身而片面节食。女教师若想皮肤好,就要多喝水,多吃水果。高脂高热量的食品要限量,否则会使体内产生毒素,影响美容和健康。

## 爱智慧

我们爱智慧,就像爱星空,爱大地,爱真理。我们坚信就算真理无法呈现,我们也可以无限靠近它。所以我们从不放弃灵魂的修炼,从不放弃生活中的顿悟。我们记录着生活中的每一次挫折,然后找到那条最简便的解决之道。我们要善于在菜市场体味出经济学定律,在KTV包间体会到音乐和灵魂的共振,在教育教学中领会生活中的哲学和教育的艺术。

## 有爱心

有爱心的女教师不仅会爱自己身边的人,还会爱大自然的一草一木,一花一虫。总之,有爱心的女教师必定是热爱生活的。热爱生活的人,必定有宽广的胸怀,不会为丁点小事而斤斤计较,也不会为满足自己的私利而损害他人。有爱心的女教师能善待他人,同样也能善待自己,从而,使自己心态更平和,身体更健康。

## 热爱自己的本职工作

一个女教师从二十来岁参加工作,其在

职场的时间大约三十年左右。三十年中,一天二十四小时,除去八小时睡觉,八小时自由活动,另外八小时是在工作中度过的。工作占了三分之一的的时间,如果没有良好的心情,肯定会感到压力重重,这样就不利于自己的健康。如何能有个好心情呢?那就是要学会热爱自己的工作。当一个女教师爱上一项工作时,即使业务再繁重,也不会感到疲惫不堪。热爱自己的本职工作,还能更有利于处理好与领导、同事之间的关系,工作中有和谐有序的人际关系相伴,就会使自己的工作更加得心应手,使自己的心情保持愉悦、舒畅。

## 至少有一项健康有益的业余爱好

良好的业余爱好能陶冶自己的情操,使身心更健康。一个女教师,特别是已婚女教师,不能把自己的业余生活全部拴在家务上或无聊的麻将扑克上,而应培养自己健康有益的业余爱好,如:读书、听音乐、旅游、健身等等,只要是对身心有益的,都可以作为自己业余生活的内容。良好的业余爱好会使一个女教师内心更充实,生活更有滋味。

## 适度地包装自己,使自己更美丽

多数女教师都喜欢化妆和穿漂亮衣服,这是女教师正常的爱美之心。其实,修饰和打扮不仅会使女教师更美丽,还能增添女教师的自信。一个心智健康的女教师喜欢适度地包装自己,而不是把一门心思全用在化妆打扮上。化妆要适可而止,而穿衣则要适合自己的年龄和气质,过浓的妆和不适宜的着装都会损害一个女教师的外在形象。

## 心中永远充满信心和希望

对一个女教师来说,一生不可能是平平坦坦的,总要遇到坎坷和挫折。在遭遇重挫的时候,是一蹶不振,悲观厌世,还是乐观向上,心中充满信心和希望?前者只能使自己心灰意冷,身体受损,后者会使自己更坚强,心理更健康。要相信,生活中没有过不去的坎,只要活着,就有希望。

## 四季歌

春  
枝蔓上,冒出了嫩芽儿,  
如一小脑袋,里面想着春天。

夏  
藤架上,缀满了黑加仑,  
如一紫水晶,上面挂着夏天。

秋  
湖波上,荡着红叶一片,  
如一叶扁舟,上面坐着秋天。

冬  
雪地里,屹立一株腊梅,  
如一位少女,旁边站着冬天。

双岗小学 万宇航

## 成长路上感受多

童年,是天真无邪的岁月;青春,是疯狂忧伤的光阴;成年,是温和沉静的过度;暮年,是沧桑悠远的终结。我们从落地的那一刻走向尽头,这种过程,叫做成长。

在成长的过程中,我们会遇到许许多多的人和事,友谊、快乐、烦恼也就随之而来。成长不仅是身体的变化,更是心灵的一次次顿悟。我们会感受到各种各样的情绪:欢喜、激动、无奈、心痛、疯狂、热血……在这种感受一一袭来时,我们会从茫然走向平静,这也是成长。

记得第一次在小学时代当上区级三好学生的感觉,黑板上五十多名同学的投票画下了十多个“正”字,那一瞬间,我忍不住大笑出来,宣泄这心中汹涌而来的情绪——欢喜。

曾经因为一次老师对我的误会而忍不住与老师争吵起来,我用尖锐的声音大喊,力图洗刷自己的清白,那一刻,心底有

一种剧烈的波动——激动。

担任小学班里的班长时,看着吵闹不休的班级,只能揪住几个最闹腾的准备扔进老师办公室杀鸡儆猴,临到门前,却犹豫了:也许一进去,他们就要被请家长,写检讨,甚至挨打……我叹了口气让他们回去,听着班里重新兴起的喧闹,那时,眼里的光芒——无奈。

小学的班里有过一个性格暴躁的女生,是我很好的朋友。有一次她与老师争吵了起来,摔门而去,全班寂静。老师追了出去,又是一阵尖叫声……脑海里的难过,是——心痛。

成长的路上,有挫折,有苦难,有欢笑,有泪水,也有疯狂。可是最终我们的感受却是留下的最多的,也是最复杂的一切。让我们铭记这些感受,作为我们人生最珍贵的回忆吧!

合肥五十中东区七(三)班 季姗姗

# 金吉列留学

教外综资认字【2000】15号  
京公境准字【2007】0012号

ISO9000  
国际质量体系认证  
全国满意明星班组  
中国质量协会

金吉列携手中国消费者协会联合发布《出国留学消费指导手册》

2013留学风向标

讲座时间: 3月9日(周六)  
10:00-12:00

讲座地点: 合肥市包河区马鞍山路  
130号万达广场7号楼22层

<b>美国</b> (10:00-11:00)	美国名校申请解析 主讲人: 美国留学资深规划专家 沈老师
<b>英国</b> (10:00-11:00)	早准备的学子有名校上 主讲人: 英国留学资深规划专家 彭老师
<b>加拿大</b> (11:00-12:00)	加拿大留学资深规划专家 主讲人: 加拿大留学资深规划专家 吴老师
<b>新西兰</b> (11:00-12:00)	新西兰-留学移民两不误 主讲人: 澳洲留学资深规划专家 丁老师
<b>日本</b> (11:00-12:00)	勤工俭学在日本 主讲人: 日本留学资深规划专家 王老师

**活动预告** 2013中国·安徽春季国际教育展  
3月31日(周日) 10:00-16:00 合肥万达威斯汀酒店

席位有限, 预约入场 0551-62866565

做良心事业, 铸精彩人生 诚邀业内资深留学顾问加盟。简历投递邮箱 hr\_hf@jll.cn  
专业办理: 美、英、澳、加、新、日、韩、俄、乌、马、西、意、白俄、爱、法、荷、挪、瑞、丹、芬、比、德等国留学  
专家团队: 美国、英国、加拿大、澳大利亚、新西兰、法国、俄罗斯、日本、意大利、西班牙等十国大使馆前教育参赞

合肥分公司: 0551-62866565 网址: WWW.JLL.CN  
地址: 合肥市包河区马鞍山路130号万达广场7号楼22层 中文域名: 金吉列中国

## 美女老师支招

# 3个小土方让你迅速变美

最不起眼的土方方法,也能获得震撼的美肤效果!这些美容习惯,你可以慢慢养成,也可以一挥而就。习惯了大牌护肤品的你,偶尔试试土方也不错呢。

## 柠檬水冰敷 激醒熬夜倦怠肌

在熬夜的第二天早上,洗过脸后,你可以在放有冰块的碗里加入少量的橄榄油和柠檬汁,然后用这些冰块迅速推拿脸部肌肤。低温可以使血管和毛孔迅速收缩,缓解浮肿。柠檬中的酸性成分可以均匀肤色,紧致肌肤;而橄榄油是非常好的自然保湿剂。冰敷后轻柔地拍打面部,帮助肌肤吸收柠檬和橄榄的滋养,然后再用净水冲洗,进行正常的护肤步骤。

## 天天50秒 改变松弛双下巴

首先,在500ml的矿泉水瓶中注入很少的水,拧上瓶盖后,用嘴唇吸住瓶口(不要用手

齿),将瓶子提起,保持这种状态10秒钟,然后重复5次。习惯这种重量以后,再一点一点地往瓶子中加水。除了锻炼,平时还要养成下颌抬起、背部挺直的正确坐姿,才能令整个肌肉线条更紧致,对改变双下巴也非常有帮助。

## 不穿小鞋 美丽走到老

谁会给自己穿小鞋呢?答案是40%的都市女性。据调查,很多女性天天给自己穿小鞋却全然不知。这不但会造成脚骨变形、指端循环坏死等严重疾病,更会慢慢杀死你的健康。从现在开始就从鞋柜里找出所有的鞋子,尤其是高跟鞋,穿上它们,只要在10分钟内令你感到不适,就证实这些小鞋已经伤害到你,应该束之高阁,即使它们美丽得让你心痛。还有就是购买鞋子时,一定要按照舒服、漂亮的顺序购买,试鞋时也要先试大一号的鞋子,这样你才能感受到穿小鞋的痛苦。 王珊珊