

作息表每一项精确到分钟

8岁娃真想撕掉妈妈定的作息表

“我每天都想把那张作息表撕掉,太严格了。”8岁的佳佳说,妈妈给她制定了一张以分钟计算的作息时间表,每件事都要在规定的时间内完成。

妈妈:我要保障她充足睡眠

佳佳住在西安城北凤城六路一小区,从这个月开始,妈妈何女士就给她制定出了一份详细的作息时间表,从起床到上学再到最后上床睡觉,每件事都用分钟来计算。“周一到周五,佳佳每天6点起床,50分钟后下楼,这段时间,她要完成洗漱、早读、早餐、梳头等4件事情,如果在哪一环节上浪费了时间,那么上学就会迟到。”何女士说,作息表上,周一到周五与周六、周日的安排都有所不同。

在表格中,何女士还将回到家后吃水果、晚间活动、读课外书及做家务计算在内,“她还小,没有时间观念,经常边写作业边玩,晚上睡觉太晚了,我要保证她有足够的睡眠,就想出了这个方法要求她,每晚9点就要睡觉。”何女士称,加入做家务环节,也是为了从小锻炼女儿的动手能力,让她知道父母的不易。

尽管对佳佳要求严格,但何女士也设置了激励环节,佳佳只要一整天在规定时间内完成了所有事情,就可以得到一朵小红花,如果没有完成,则会画上一朵黑色的小花。“一朵黑花会冲抵一朵红花,她只要累计得到10朵红花,我就可以满足她的一个愿望。”何女士说,截止前日,佳佳已经得到了12朵

红花,4朵黑花,“冲抵之后,还差两朵红花,她就累计10朵了,为了鼓励她,我已经买好了她最喜欢的一双靴子。”

女儿:现在能专心听课了

前日中午,记者来到佳佳家里,她正在研究周六的作息表,准备按照时间出去玩。“好烦呀,妈妈每天都要让我按照作息表执行,太严格了。”佳佳皱着眉头说,制定时间表后的半个月来,她有4次没有按时完成,“得到一朵黑花,也就意味着我前一天的红花也白得了。”

“那你愿意跟妈妈商议调整作息表的时间吗?”“当然想调整了,我的语文作业做得慢,想让妈妈把做语文作业的时间给我加一点。”佳佳说,没制定作息表前,她有一次半夜3点才上床睡觉,第二天在课堂上不停打哈欠,但这段时间就比较能集中注意力听课了。

“作息表对你挺有用的,不想继续这么执行呢?”“我才不想,就想把它撕掉,但又害怕妈妈说我……”佳佳揪着作息表的一角,低着头说。

佳佳的父亲看到女儿每天都要按表执行每一项工作,很是心疼,女儿永远都要处于紧张状态,他担心这样可能对女儿成长不太好。

对此,心理专家认为,家长要在科学、理性的基础上制定规则,与孩子交流、沟通,在孩子自愿、积极、配合的基础上来推进,否则会伤害孩子的自尊心,可能起到负面作用。
据《华商报》

“剖腹手术”还没完 “黑医生”跑去自首

苏州相城渭塘一名七旬“黑医生”没有行医资质,使用普通的剪刀、小刀、针线,就敢在李老太的卧室内给她开刀做手术,眼看患者出现危情,他吓得丢下患者跑去派出所自首。最终,患者经抢救无效身亡。

经了解,60多岁的李某体弱多病,先后到斜塘、九龙等医院治疗均无效果。13日15时许,犯罪嫌疑人阙某无行医资格,明知自己的行为有可能造成他人死亡,在李某家中无任何医疗设备的情况下,仍使用普通剪刀、小刀、针线等物品,为李某开刀,从李某腹部内

取出3颗圆形人体组织(待鉴定)。后犯罪嫌疑人阙某发现李某面色苍白,呼吸急促,在未采取任何救助措施的情况下,吓得丢下患者跑去派出所投案自首。

据李某邻居介绍,其实在此之前阙某已给李某动过一次手术,好在李某家人及时发现,将其送往医院抢救后才转危为安。这次阙某给李某动手术时,李某的丈夫正好外出。“要是李某家人在,一定不会让阙某这样做的。”

目前,苏州警方对此案正在进一步调查处理中。

据《现代快报》

农妇自家院里升国旗 15年

6日天刚蒙蒙亮,家住吉林省农安县张家屯的赵桂兰就早早起了床,和老伴祁洪喜开始准备一天中最重要的事儿——升国旗。

7点,赵大娘双手托着国旗走出房门,老伴紧随其后。老两口迈着正步走到旗杆下,仔细地吧国旗系好,一边唱国歌,一边升国旗。从第一次在自家院里升国旗到现在,赵桂兰已经坚持了15年。她说,国旗一年至少要换两次。她拿出一个盒子,11面国旗叠放得整整齐齐,“这些是保存得比较好的,留下来给子孙做个纪念。”

赵桂兰刚结婚时,既要种地,又要拉扯孩子供养老人,日子过得很紧巴。改革开放后,两口子开始种菜,“春天一茬土豆,土豆卖完再种一茬大萝卜,赶马车就上长春卖。”从刚开始赶着马车卖菜,到推自行车、开三轮车,最近几年,老两口又买了一辆面包车。日子越过越红火,赵桂兰



赵桂兰和老伴坚持每天早上升国旗。

坐不住了,“我得找个方式感谢党,感谢国家!”

思来想去,她觉得在家里升国旗最能表达自己的感激。白天

升旗,傍晚再降旗,老两口风雨无阻,一天不落。对老人家来说,这件事无比重要。

据《人民日报》

八旬老人 23年绘就北京胡同全图

12月8日,夕阳洒进阳台改造的书房,“别对着太阳,纸会晒黄了。”舒了将纸小心翼翼卷起,捧回屋里,再细细地在床上铺开。

一张一开的大纸,密密麻麻布满线条和文字,复兴门至西四(对角线距离)间的街巷、胡同分布状况“尽收眼底”。每条街巷、名人故居、历史故事,都在图上详尽记录。这样的图共30张。

23年来,舒了寻访北京外二环、内二环的大小胡同,用这30张图,描绘了老北京城的胡同全景。

舒了说,他心中的老北京城,依旧是10岁那年,他爬上家门南边的城墙看到的:北海白塔尖的几、先农坛的大殿依稀可见;低头是潺潺流淌的护城河,两岸垂柳千丝万缕;拉菜的老夫赶着驴车;身后胡同紫藤缠绕的四合院里,京胡声悠扬。

胡同未了情

1991年,舒世忠退休那天,他改名:舒了。老人说,这三个寓意:退休了;一事无成,完了;心未了。

这桩未能了却的心愿,便是将老北京城的胡同记录下来。

改革开放后,政府要改善居民居住条件。

“改善,会拆平房盖楼房,胡同里的平房拆了,老北京那点文化就没了。”出生生长在陶然亭一个小胡同的舒了,抱着担忧,开始了串胡同,“我这辈子干不了什么大事,就把胡同拍下来,把老北京文化留给后人。”

经过近一年对大小胡同的“摸底”,1987年3月1日,舒了开始“地毯式”串胡同。

以足当尺

没串多久,舒了在东直门一带的胡同“串晕了”。那儿有永康胡同、前永康胡同、后永康胡同……“这几条胡同哪个接哪个,我弄不清。”舒了说,这次经历让他觉得,如果自己弄不清胡同的关系,怎么能让别人明白?

宫廷画师绘制的《乾隆京城全图》给了他灵感:图中详细描绘了内外城的形状、结构、街巷及胡同

分布。

舒了决心把胡同画出来。他借来皮尺,从胡同口往里拉,以量出宽窄。可试了一次,“人来回根本没法量。”

后与同事聊天,提到办公室尺寸时,“有人说15平米,我从这头走到那头,正好5步。”量完步数,舒了灵光一现——用步数量尺寸。

从此,串胡同时,舒了总“念念有词”地数数,拐角、古树、古宅,都悉数记下。

舒了总是手拿笔和本,看到有特色的建筑、雕刻的门联,他拍照,做笔记。15年下来,他用掉40多个记录本。

2002年,舒了走完老北京城所有胡同。这年,他着手将胡同留在纸上。根据步数和记录,舒了按比例缩小,用铅笔勾出胡同、街巷的轮廓后,用重笔勾边,最后往图上填文字说明。

2010年年末,舒了用30张一开纸,描绘出“北京胡同全图”。他希望让子孙后代都能看到,“别淡忘了咱们老北京文化”。

据《新京报》

十堰人才市场 最新委托招聘信息

- 1、编号316:湖北玄鼓山旅游开发有限公司招聘:预算员1名、施工员1名
- 2、编号315:十堰京基汽车零部件有限公司招聘:电焊工5名、辅助工5名
- 3、编号314:十堰科威机电有限公司招聘:电焊工10名、油漆工2名、销售工程师3名
- 4、编号313:十堰科盟科技有限公司招聘:生产管理1名、普工、业务员、开票员1名、门卫2名、做饭员1名
- 5、编号312:十堰强润工贸有限公司:车工1名、电焊工1名、清洗工1名
- 6、编号311:十堰市龙奇工贸有限公司招聘:会计(1名)、出纳(1名)
- 7、编号310:湖北闻天建设实业有限公司招聘:副总经理1名、财务总监(1名、总

工程师1名、设计师1名、工程管理部主任1名、项目经理3名、项目工程师3名、招投标造价副主任、造价工程师各1名、文员1名

8、编号309:东风(十堰)汽车车厢有限公司招聘:产品开发(4名)

9、编号308:湖北省十堰市郟阳岛招聘:工程部经理、项目技术负责人、安装专业工程师、土建工程师

10、编号307:湖北鸿泰工程咨询十堰分公司招聘:司机(1名)

11、编号306:市科技局招聘:门卫(1名)

12、编号305:十堰溢联商贸有限公司招聘:销售经理、生产经理、办公室主任

13、编号304:十堰阔达装饰设计工程有限公司招聘:设计部经理(1名)、企划人员(1名)、二级建造师(2名)

14、编号303:十堰隆萨奇工贸有限公司招聘:车工(5名)、铣工(5名)

15、编号302:十堰市人大机关文印中心招聘:打字员(1名)

16、编号301:十堰市兴路工程咨询有限公司招聘:注册造价师(5名)

17、编号300:十堰市同德房地产估价经纪有限公司招聘:文员(1名)

18、编号299:十堰市寿康永乐有限公司招聘:销售代表5名、采购助理5名、会计3名、平面设计师1名、市场拓展专员2名、叉车司机2名

19、编号298:湖北恒威华胜机电工程有限公司招聘:非标机械设计人员6名、机械钳工2名、商务人员8名、商务助理1名