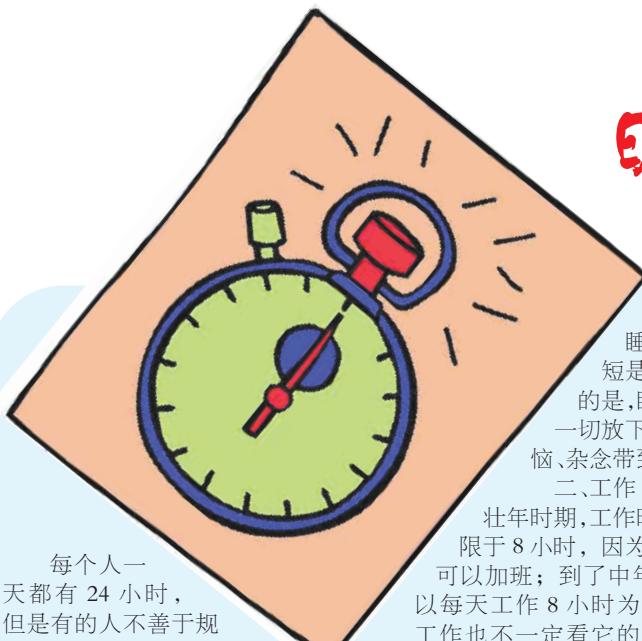


时间用法



每个人一天都有 24 小时，但是有的人不善于规划、安排、利用时间，让时间徒然空过。懂得安排时间、规划时间的人，才能把握时间、善用时间。

时间要如何安排、规划呢？以下仅就一天 24 小时的使用法，拟如下：

一、睡眠 8 小时。一般人一天的睡眠时间以 8 小时为正常，但也不是绝对的，有的人虽然睡不到 8 小时，但他只要一上床，很快就能安心入睡，因为睡眠质量好，故而一天里都是精神饱

满。所以，睡眠时间长短是其次，重要的是，睡眠时就要一切放下，不要把烦恼、杂念带到床上。

二、工作 8 小时。青年壮年时期，工作时间可以不限于 8 小时，因为体力充沛，可以加班；到了中年以后，应以每天工作 8 小时为宜。不过，工作也不一定看它的时间长短，重要的是进度要完成。

三、三餐两小时。早餐 20 分钟，午、晚餐各半小时，剩下的 40 分钟可放松身心与家人、同事或朋友餐后聊天，或者早餐后阅读，午餐后小寐均可。

四、盥洗一小时。

五、运动半小时。早晨的晨跑、体操或饭后的散步，每日半小时，要持之以恒。

六、读书两小时。每天应该有阅读时间，可以用来看书、写生活

日记，或是做明日重要行事的备忘录等。

七、亲子娱乐一小时。每天应该有一小时的亲子时间，不管上对父母，或是下与子女，都是必要的，如果久不沟通，容易疏远。

八、各种预备一小时。生活里难免有些突发状况，因此预留一小时作为备用。

九、如系周六、日等例假日，可以规划为交友、联谊、访问、整理内务、庭院大扫除等。偶尔也可以安排全家出游，至少两个月一次，即使不能远游，全家到公园一走也好，借此可以培养家人共同的兴趣，凝聚家人的向心力。

人生在世，自己拥有多少金钱，要懂得“量入为出”：一个人一生拥有多少时间，也应该规划妥当。当然，规划也不是刻板的一成不变，只要能掌握一个大致的原则就好。不过一旦做好计划，要能遵守，要让生活有规律。

(星云)

早茶闲话

△ 讲故事是最古老的艺术形式之一。故事提供了一种媒介，让孩子们进入充满想象力的旅程，而无需让大人说教或直接谈论孩子的行为。故事里的主角通常要克服一些困难，而孩子们在听故事的时候，会自动将自己代入成为故事的主角，从而在故事中获得力量和勇气。

△ 一位 40 岁的妈妈回忆，她童年时父母离异，母亲不在身边，但她记得每次和母亲打电话时，母亲都会说：“任何时候，只要你需要，我都可以很快地坐飞机飞过去。”她说自己虽然从来没有让母亲那样做，但是母亲这句话给了那个年龄的她巨大的踏实感。



广告

工厂价格直销 车展特价车30台

买大众汽车到周口中德



上汽大众
SAIC VOLKSWAGEN

Volkswagen

上汽大众周口中德五星级7S店 北环路东段
0394-8691111