

不要輕易發脾氣

老蘇昨天發了一個大脾氣，當家罵人，當場傷了友好的和氣，鬧得很不愉快。

事後，自己過意不去，表示今後要改過，並向朋友們道歉。好在多年的朋友們，都能諒解他最近的脾氣暴躁，大家又和好如初。

一個人如心緒不好或遇到不如意的事情，很容易發脾氣。即使非發脾氣不可的時候，也要適可而止，否則，人人討厭，不願跟你來往。

其實，許多事並不是發脾氣就能解決的，除了有傷感情外，別無意義。

動不動就發脾氣的人，暴露他的修養不夠，被別人看不起。濫發脾氣總是不受人歡迎的。(林世榮)

孩子吵架不必介意

孩子在一起玩耍，高興時玩得很起勁，萬一碰到不如意就吵嘴了，甚至拳脚交加地打起來。他們彼此宣稱「不再跟你玩了」，但過了回兒，他們已經忘記了，又會和好如初。

有的父母，以為自己的孩子受了欺侮，竟也出面干涉。大人並不明瞭事情的原委，反而惹出更多的麻煩。結果，孩子和好了，雙方家長還在賭氣，這真是何苦來？(黃茂森)

兒童為什麼做惡夢

有的孩子在晚上睡覺時，忽然大聲啼哭，或者驚恐萬狀，這就是做惡夢的現象。孩子身體上的疾病，或白天受到重大刺激，及過分的孤獨和寂寞，都是導致做惡夢的原因。

做惡夢會使孩子睡眠不安，經長做惡夢，會使孩子神經衰弱，影響身體健康。

要避免孩子做惡夢，首先要維護孩子身體的健康，常常檢查身體，若發現疾病，應及早請醫生治療。睡眠的環境要安靜，不要蓋太多的被褥，太多

的被褥及吵鬧的環境會使孩子感到煩燥、不安，易生惡夢。

臨睡前，別讓孩子受刺激，別使孩子太興奮、太恐懼，更不要講那些神奇鬼怪的故事給孩子聽，以免使孩子陷於恐懼、幻想與迷惑的境地。

平常應保持孩子情緒的平穩，使孩子能安心地飲食，愉快地遊戲。困時不妨找機會向孩子解釋做夢的情形，使他們明白夢是虛幻的，是不真實的。

我們只要把孩子做惡夢的原因除去，就可避免孩子做惡夢了。(文)

疲倦就需要睡眠

人體的工作負荷是有限度的，當你經過一天忙碌以後，身體自然就會覺得疲乏。疲倦時用於酒咖啡或藥物提神，那是預支體力，對於健康是不好的。

既然感覺疲倦了，你就去睡吧。睡眠是疲倦最好的治療劑，當你睡過了幾個鐘頭，精力又充沛了，可以再去工作，再去投入生活的戰場了。(橡樹)

雨天的室內遊戲

下雨的時候，外面滿地泥濘，孩子不能在戶外遊戲，覺得很沉悶，非常容易發生爭吵。

我每逢下雨，孩子們在房裏無聊的時候，便叫他們做些輕便的家事，如擦皮鞋、擦銅器、挑選鈕扣等等。有時教他們畫畫、或是輪流說故事，唱歌。

我覺得這樣很有效，孩子們只要有事做，就不會亂吵亂鬧了。(汾陽)

阿全哥

劉興與欵

