

忍耐可以幫助成功

一件事情能否成功，要看有沒有堅韌的意志。事業的成就，可以說是經過無數次耐心的累積。一個有作為的人，必須能忍人之所不能忍。

無論何時何地，與人相處或商討事情，要互相忍讓。暴躁着急，不但於事無補，反而要失去許多機會，或是失去朋友。

在任何困難、痛苦、災禍與不幸的環境裏，仍然要盡一切的可能去忍耐，不要因為稍不如意而心灰意冷。在艱苦的環境裏，要以更大的勇氣，更多的決心和更堅強的意志，勇敢的面對現實，那麼，成功是必然的。(彭正義)

男女戀愛慎於始

青年男女戀愛須要慎重。什麼貨都可以欠，唯獨不可欠下男女間的感情債。欠下這種債無法償還，會使你終生耿耿不安。

所謂不可欠下男女間的感情債，並不是說來者不拒，一視同仁；而是說，一開頭就要萬分慎重，不可玩弄感情。從初識到熟識的階段中，如果你對他沒有興趣，就應及早使他知道你的態度，把普通的社交與戀愛要分開。

不要以為隨便玩玩沒有關係，使對方摸不清你的態度，或是為了情面而因循敷衍，以致到後來，你再表明態度的時候，感覺到特別困難。那時，如

你表現得不够堅決，對方不肯放手；如果你太堅決，又難免傷害他的自尊心，甚至引起極不愉快的後果，還不如當初冷淡的好。(博田)

幾個孩子最適當？

孩子太多，無論在個人健康或家庭經濟上都是沉重的負擔，家庭中沒有孩子又太寂寞。幾個孩子最適當呢？這要看個人的家庭環境和經濟情況而定，兩個至四個孩子很普通，五個孩子可以說是很多了。

孩子出世的間隔也不要太近，以免影響母親的健康。孩子太多超過家庭負擔時，教育與營養都受影響。子女不在多，能培養出出人頭地的子女，才是真正的有福氣，才是父母的光榮。

怎樣才能計劃生育，最好參加家政研究班或請教有經驗的醫生護士，將可得到適當的指導。沒有孩子的夫妻，也應該去請醫生檢查治療。(思華)

怎樣控制你的憤怒？

(一)當你感到情緒過份緊張時，強迫你自己坐下來，把引起你憤怒的事，胡亂的寫在一張紙上，不管它是多麼的矛盾百出。

(二)閉目沉思激怒你的每件事情。這樣做，無形中就會將憤怒的情緒削弱到你控制的程度。

(三)到一位你最信任的朋友家去，向他傾訴你所要發洩的牢騷。如果你不願將你的事情告訴給任何人知道，那麼就寫在信紙上，裝進信封，然後將它燒毀。

(四)假使你事先已很努力的克制過，你仍然感覺憤怒一直在內心湧動，不妨對你自己說一遍：「這樣做我將鬧出笑話，並且會失去朋友，只有損己不利人，我必須克制我自己。」



五十 豐年曆書 還有少量存書

供應本刊讀者

本刊讀者如需要豐年曆書的，請附郵票五元，來信寄一臺北伊通街一〇六巷二十七號豐年讀者服務部一收。

！

(四)人在憤怒時，拳頭自然會握得緊緊的，甚至全身顫抖，並且嗓門提得很高，肌肉也都緊張起來。此時你一定要用冷靜的頭腦，消除這種劇烈的生理現象。

藉着意志的作用，把你自己的手鬆開，還得把手指頭伸得筆直。盡量降低你的嗓調，減低到像耳語聲更好。

或是將全身放鬆，跌坐在椅子上或平躺下來。你想想看，要騎着發怒，那是很不容易的事。(陸海空)

剪貼報刊好消遣

閱讀報刊的時候，常會發現一些有價值，而且值得留戀的好文章好圖片。(如：家庭生活指導、新知識、小常識、笑話、鬧案、漫畫等……)新知識可使你見聞廣博，好的作品提高你的學識，風趣的漫畫笑話，能把你一天工作的疲憊沖淡，紀念性的圖片可使你畢生難忘。

如果你想永久保存那些美好的作品，最好的方法就是剪貼。

剪貼報刊並不需要花許多錢，只要有一本較大的白紙簿子就行了。剪貼時，把報紙雜誌的名稱和出版日期，記在下端，就很便於查考。

閑暇時拿出剪貼簿來閱讀或欣賞，樂趣無窮。積少成多，慢慢的你將會發現，這是一種新穎的好消遣。(薛聰賢)

賞花娛樂心神爽

花有形形色色的種類，能給人以一種清新之感，自己栽培的花，到了開花時，種花人也同時心花怒放了。

利用空閒時間栽些花草，心情鬱悶時去觀賞，可以使情緒輕鬆，超過任何娛樂的價值。

種花賞花，既可賞心娛目，又可獲得栽花的經驗與技術，可以說是高尚的消遣。(武雄)

吃飯不宜泡湯

吃飯泡湯，不是衛生的好習慣，可能是引起胃病的病因之一。

飯和湯一同在口裏咀嚼時，影響唾液的分泌，食物內含的「澱粉」難以在口腔內分解。同時，可口的湯，常使人有先吞為快的感覺，沒有細嚼就吞了下去。

這樣，增加了胃的工作負荷，造成消化不良現象，日子一久就變成了可怕的胃病。(賢)

學童營養影響成績

孩子有時候成績差，功課不發生興趣，不是他讀書沒有上進心，而是長期營養缺乏的後果。

營養不夠的孩子們，注意力不能專心及集中，

精神也不能持久，而且思想遲鈍，反應緩慢，性情暴躁，多嘴吵架，成績就越來越壞了。適當的補充一點魚肝油、維他命之類的補品，當然對孩子有好處，但最重要還是平時食物要均衡，經常供給豐富肉類、蛋類、豆類、動物、肝臟等補充蛋白質，也不要忽略了蔬菜和新鮮的水果。(張仁川)

集郵是高尚的興趣

青年學生有愛好集郵的，只要不影響功課，儘可不去管他，讓他去發展這種高尚的興趣好了。

孩子都喜歡吃零食，但如有集郵的興趣，用在買郵票剩餘的錢去買吃的東西，就可以減少零食。郵票上印的花紋，無論是偉人像或是花草蟲魚，或是紀念某一件事的紀念郵票，都可以增加集郵人的知識。集郵的人遇到心境不愉快時，只要拿出郵票冊看看那些小方塊，就可使人心曠神怡，所以，集郵也有怡情的功用。(武雄)

同情不是施捨

富有同情心的人；他的心和別人的心常繫在一起，決不會感覺孤獨。不願關心別人的痛苦，情感就漸漸枯萎麻木。

注意周圍的環境，你會發現有些人心裏有困難不解的痛苦時，需要你去同情與慰藉。這時你給予

他的同情，勝過任何物質的慰藉。

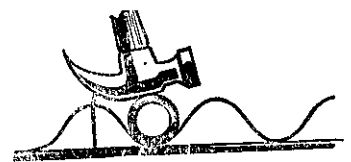
同情與施捨不一樣，幫助別人，不要使人有接受施捨的感覺，你心中才會產生最大的快樂。

有些人生在世上，只是想法獲得一切可能得到的東西，而不貢獻一分出來，這種自私的生涯，瞬息即為世人遺忘。(張欽郎)

管教子女要開明

有的父母主張嚴厲的管教，仍存着「棒頭出孝子」的封建思想，以為打罵就是管教。

也有人以自己的偏見和經驗，專制地支配子女的思想行為，凡是兒童的衣服、玩具、交友等都要依父母的意見決定，禁止兒童自由活動，甚至代為擇定志趣職業或婚姻對象。在父母絕對專制下的兒童，很容易引起反抗的情緒。管教過嚴，扼殺子女天性的發展，傷害他們的自尊心。子女也有其獨立人格，父母不能任性的驅使、苛責或支配他們，而應予以瞭解、幫助並指導他們，向正常合理的方向發展。(章章)



下凹在可，釘洋拔上面平狀波
(未)。管鏡小段一墊份部

德國 安痔寧

痔！

72片 可以完全治癒

久年頑痔 繼續二三期治療 確保不再復發。

無副作用 男女老幼孕婦病弱均可安心使用

西德 魯大拉藥廠

藥房均售，說明書備索，臺北信箱一八九號

雪印牌 PF 新型奶粉

日本最大乳業公司出品 世界最高品質的嬰兒奶粉

體腦並健

△含強身益腦的乳糖卵蛋白最多
△完全母乳化，最易被嬰兒吸收消化