

购物达人节流的十大招数



- 1.存小钱买大件**
这个方法类似于经典的“信封”诀窍,而又不失现代社会的便利性。立刻准备一个“苹果”购物账户,一有小钱都存在这个账户,同时保证不花掉账户里的钱。
- 2.选择高利率银行来激励储蓄**
钱从来不会睡觉!当你把钱存到一个高利率的账户

- 中,在脑海中盘算一下未来能够赚取的利息吧。这是一种很好的储蓄激励,你甚至可以把它想象成一个进度条,目标是你能达到的更高的财务级别!
- 3.购物省了多少钱,就存多少钱**
本来200块钱的裙子,现在打九折,你180元就买到了,那剩下的20块钱怎么花,来杯拿铁吧!哈哈!而我郑重地建议你,把这20块钱存到银行里。
- 4.杜绝冲动消费**
你知道特伦这个人吗,他是一位极力反对冲动消费的理财博客。他把信用卡和儿子的照片扎在一起,这样每次在购物之前,他都不得不三思而行,这个方法很有效。你也可以弄两张照片和你的信用卡绑在一起,一张是关于你存钱的目的(比如你的房贷、车贷等),从而你可以抑制消费冲动。
- 5.为奢侈品消费建立一个“等待”原则**

- 很多人都知道“后悔药”是什么滋味,特别是当你刚花掉一大笔钱的时候。你可以建立一个“等待”列表,把你想要购买的东西列在这张表中,至少30天之后再回头看它。一旦养成了这种习惯,它可以帮你分清真实的购物需求。
- 同样,你也可以试试“100元”规则,对一些可有可无的消费,你将要花的每一百元都会对应一天的等待期。当然你也许不会在买房买车这类消费上应用这一原则,但是这一原则会帮你发现那些所谓的“非买不可的东西”到底对于你的生活有多必要。
- 6.零钱要存,锱铢必较**
存钱罐一直是一种保存零钱的好方法,不过现在越来越多的交易会产零钱了。如果你是那种认真记账的人,你可以试试把要买的東西记在钞票上,这个方法会帮助你省下钱来。当然,可能更好的办法是使用网上银行,这下想骗自己都很难了。学习一下美国银行的做法,零钱都另外存在一个账户里面。虽然看上去有些小气,但这一招也很管用。
- 7.建立一个自动储蓄计划**
综上所述,你会发现你有的是办法来对抗自己的消费冲动,而最重要的还是如何把这些省下来的钱真正存起来,而不是悄悄花掉它们。如果你的银行不提供这些小工具,你要重新考虑一下在哪里开

- 账户储蓄了。
 - 8.消费狂人,请冰冻你的信用卡**
如果每次想买最爱的DVD之前,你都不得不等一块冰慢慢融化,或许你会重新考虑一下这笔消费,在线看或者是等待重播也不错嘛。怎么样,很好的主意吧。如果你想用微波炉快速解冻你的信用卡,它就再也不能用了。这一招儿对于不得不持有信用卡的消费狂人而言,再妙不过。
 - 9.找折扣店**
如果你非要花钱买东西不可,干吗不找些好买卖?如同现在很多的省钱工具一样,你也一定有很多便宜宜买的办法。一些折扣网站和DM比价网站,它们可以帮你找到优惠券,打折卡,甚至跳楼大甩卖!有的网站会自动弹出窗口告诉你哪里有免费赠品和打折商品。会帮助你了解哪些热门商品的哪些书现在降价了。如果你还嫌便宜占得不够,Woot Watcher会告诉你哪里有难以置信的跳楼大甩卖。怎么样,想不省钱都难了吧?
 - 10.为不必要商品列张“我不需要它们”表**
自我实现往往是成功的自我哄骗。你会发现所谓的“我现在非买不可的东西”多数其实是不必要的。每次你意识到某样东西不是必需的,你就把它记在一张表上,用笔记本、PDA、个人微机任何方便的工具。很快你会发现,这张“我不需要它们”列表有多长,同时你也会发现离开这些东西,你照样过日子。
- 另外,把你内心深处的购物欲望彻底地列在一张纸上也能够帮助你不再受它们的支配。(舟舟)

时尚前沿 亦简亦繁 条纹风情



当我们带着怀旧的心情去寻找过去的岁月,上世纪七八十年代风行于时尚领域的条纹装饰无疑是最亲切也最具代表性的,它既可简单也可繁复,既显庄重又不失活泼。在经历了无数岁月的潮流变迁之后,今年夏天色彩条纹又带着无限的风情重新站到了我们面前。



条纹,时尚圈中生命力最强的元素之一。随意搭配的条纹与弧线能够呈现错落有致的跳跃感,它简单而又个性鲜明,似乎所有纷繁的流行都是源自这个看似单一的魔咒。



如今的时尚充斥着华丽和排场,太过浮夸的世界让我们忘记了,其实还有一种时尚是返璞归真和朴素无华。朴素与时尚原本就不是水火不容的冤家,它们一旦结合,引发的就会是一场空前的完美。(自然)



活动为基本教学形式,以团体成绩为评价标准,以标准参照评价为基本手段,以大面积提高学生的学业成绩、改善班级内的社会心理气氛、形成学生良好的心理品质和社会技能为目标。因此合作学习是当前课改的主流。

失足并非千古恨

★侯坤

人生最大的痛苦莫过于失去自由,人生最大的悲哀莫过于失去亲人和朋友。回顾所走过的人生轨迹,虽然我也和别人一样,在人生的历程上有过鲜花和希望,但留下更多的却是无尽的悔恨,因为我走过的是一条被贪婪、野蛮、愚昧扭曲的人生之路。

政府的教诲、亲情的召唤,唤回了我的尚未泯灭的良知。我扪心自问:“人为什么非要付出沉重的代价才能幡然醒悟?为什么非要铸成千古恨才会后悔不已?”多少个不眠之夜辗转反侧,彻夜苦思:假如我不去做自己的“发财”美梦,假如早一点学法、懂法,早一点知法,神圣的法律不容亵渎,也许自己不会陷入这无边的悔恨之中。

在服刑的日子里,每次在会见室看到泪流满面的父母仍在强颜欢笑,想到一世清白的父母因我而蒙羞,我就悔恨万分。戴上手铐的那一刻,我看到母亲满脸泪光的双眼,警车开动了,母亲在后面追赶着、呼唤着我的名字,警车越来越快,母亲奔跑的身影越来越模糊,我的眼泪肆无忌惮地流了下来。

灰暗的昨天不堪回首,旧我的形象污秽渺小,但是失足并非千古恨,噩梦醒来是清晨!一个人生活在世上,不能没有精神支柱,不能如行尸走肉般地生活。从哪跌倒,就从哪里爬起来。只要好好改造自己,用知识填补空虚的头脑,以矢志进取的决心真诚认错悔错,必将重新真正拥有高尚而有意义的人生。

在这所特殊的学校里,我那颗冰冻的心渐渐复苏。历史是由人类共同创造的,所有人、所有的活动构成了人类历史,任何个人都不能凌驾于历史之上。托尔斯泰在《忏悔录》中曾经说过:“人在生活中的任务是拯救自己的灵魂。为了拯救自己的灵魂,必须按照上帝的意志生活;而为了按照上帝的意志生活,必须禁绝一切生活享受,要劳动,服从、忍耐,宽容。”

在忏悔中,我找到了人生真正的意义,那就是禁绝贪欲,为了人类社会而贡献自己的力量。

生活感悟

秋天怎一个“梨”了得?



- 营养功效**
梨性味甘寒,具有清心润肺的作用,对肺结核、气管炎和上呼吸道感染的患者所出现的咽干、痒痛、音哑、痰稠等症皆有效。梨具有降低血压、养阴清热的功效。患高血压、心脏病、肝炎、肝硬化的病人,经常吃梨大有益处。能促进食欲,帮助消化,并有利尿通便和解热作用,可用于高热时补充水分和营养。
- 梨的不同食用方法可以产生不同的功效。吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者所出现的咽喉干、痒、痛,声音哑以及便秘、尿赤等症;将梨榨成梨汁,或加胖大海、冬瓜子、冰糖少许,煮饮,对天气亢燥、体质火旺、喉干舌涩、声音不扬者,具有滋润咽喉、补充津液的功效;煮熟的梨有助于肾脏排泄尿酸和预防痛风、风湿病和关节炎,具有润燥消风、醒酒解毒等功效。
- 梨可排毒,调查结果显示,吸烟或者吃烤肉等在体内聚集的强致癌物质多环芳烃,在吃梨后会显著降低。调查介绍说,加热过的梨汁含有大量的抗癌物质——多酚。
- 在秋季气候干燥时,人们常感到皮肤瘙痒、口
- (上接8月3日二版)
 - 22.减卡救树**
逢年过节用贺卡互表祝福本无可非议,但此风蔓延开来愈演愈烈,却会带来相应的坏影响。统计数据表明,每制作4000张贺卡就要砍掉一棵大树,若全国有1亿人送贺卡,每人送2张,就要砍掉5万棵树。1998年长江特大洪水向我们警示:砍伐森林就会导致水土流失,洪水泛滥,野生动物灭绝。最终的受害者还是我们自己。
 - 少送一张贺卡拯救不了一棵树,但是如果12亿人每人少送一张贺卡,那该能拯救多少棵树,拯救多少物种!不用贺卡,我们也能交流感情,如果一定要送,不妨自己利用废旧纸张、卡片动手做一张或是采用电子贺卡的形式。
 - 23.少用罐装食品、饮品**

- 24.乱扔烟头
- 不存在本身对自然界特别危险的饮料,带来麻烦的主要是它们的包装方式。消费者们正以日益上涨的速度饮用啤酒、汽水、瓶装水和其他装在一次性容器中的饮品。
- 为了盛装饮品每年制造和扔掉了至少2万个瓶子、罐头盒、纸箱和塑料杯。美国是罐装饮料的头号消费国,我国此项消费起步较晚,希望国人在引进发达国家先进技术的时候,不要效法这种已经证明有害的消费形式。

消费指南

- 鼻干燥,有时干咳嗽痰,每天吃一两个梨可缓解秋燥,有益健康。
- 健康红绿灯**
脾胃虚寒者,发热的人不宜吃生梨,可把梨切块煮水食用。梨虽然是佳果,但也不宜多食,过多则伤脾胃,助阴湿,所以风寒咳嗽、腹胀冷痛、脾虚便溏者以及产妇都要慎食。另外梨有利尿作用,夜尿频者,睡前要少吃梨。梨含果酸多,胃酸较多的人,不可多食。梨不宜与碱性药同用,如氨茶碱、小苏打等。也不要与螃蟹同吃,以防引起腹泻。
- 新发现**
吃梨防痔疮
梨含有大量的纤维,一只梨大约含有4公克的纤维,较一份普通的燕麦早餐谷类食品或一份燕麦松饼还要多。而梨所含的纤维属不溶性的,这对于预防便秘及痔疮十分有帮助,同时亦能够减少结肠癌的出现,梨的这种不溶性的纤维还有另一好处,就是有助降低胆固醇。
- 多吃梨预防中风**
现代科学研究证明:梨的高钾低钠非常适合老年人的需要。专家证明,含钾高的梨是老年人预防中风的最佳水果,所以,在美国,梨被称为“老人的水果”。(晓慧)

身边随手可做的36件环保小事

- 不存在本身对自然界特别危险的饮料,带来麻烦的主要是它们的包装方式。消费者们正以日益上涨的速度饮用啤酒、汽水、瓶装水和其他装在一次性容器中的饮品。
 - 为了盛装饮品每年制造和扔掉了至少2万个瓶子、罐头盒、纸箱和塑料杯。美国是罐装饮料的头号消费国,我国此项消费起步较晚,希望国人在引进发达国家先进技术的时候,不要效法这种已经证明有害的消费形式。
 - 24.乱扔烟头
- 握不好,会使音偏离正常的音高,出现偏高或偏低半音,甚至达到一个全音。所以口风很重要。要做到能强能弱、能柔能刚。
- 喇叭刚进入戏曲音乐领域时,当时在没有扩音设施的情况下,必须用很急的气息,产生较大的音量,传送给观众,方能把剧中激情以及明快的情景衬托出来。然而,随着时代的变迁,传声设施逐渐清晰化,这就出现了一时控制不好气息,就会音大刺耳,失去乐器自身的美。目前,很多地方戏曲团体,有时在音响较好的剧院演出,有时在空旷的野外演出,不同环境对气息运用要求不同。在剧院演奏,既能达到热情、奔放而明亮的效果,又能使之亮而不噪。而在野外或高台演出,有时观众多而距离远,按正常的气息运用,就很难达到标准的效果,所以气息仍要调整。总之,喇叭的气息控制是喇叭演奏的乐手永远探索不完的课题,随着音乐的发展,你会有新的感悟。

- 我们经常可以听到反对吸烟的人列举出的香烟的种种罪过。的确,吸烟有害而无一利。就说这小小的烟头吧,一方面,被随意扔在路边的烟头最后往往会被风吹进下水道,进而会污染水源;另一方面,乱丢未熄灭的烟头还会引起火灾,造成更为严重的环境后果。1987年5月发生在大兴安岭的那场特大森林火灾,就是因为一个被人丢弃的烟头引起的。一个小小烟头不光毁了万顷林海,还让整个东北地区饱受了长时间的大气污染之苦。
- 如果您现在还在吸烟,那么请接受我们的两条忠告:首先,最好尽快戒烟;其次,不要乱丢烟头。相对于第一条来说,第二条应该是很容易做到的。
- 25.在室内、院内养花草**
每十平方米草地所释放的氧气就足够我们一个人的需要。在您的庭院中种植草坪等于是建立了天然氧吧。草坪还能吸附大量的尘土,它的覆盖和固定作用使地表营养丰富的土层不被风吹走,还可以避免土壤被雨水冲刷,保留一部分雨水,使之成为地下水,有助于城市的雨水回收。
- 在室内养花同样能够起到净化室内空气的作用,花木的呼吸和光合作用释放出氧气和水蒸气,吸附空气中的尘埃,是自然的空气净化器 and 加湿器。在很少开窗的冬天,室内的花草对空气的净化作用尤其重要。在新装修好的房屋中,花草还能起到吸附有害物质、吸收辐射的作用。在您的室内外养一些花草吧,一举多得,何乐而不为呢?

浅谈戏曲中唢呐的气息运用

吴卫兵

唢呐(俗称喇叭)是我国的一种民族乐器,在我国各地流传甚广。戏曲中的唢呐演奏,不同于民间唢呐艺术家的演奏,二者的突出区别为演奏技法。随着民族音乐的不断提高发展,唢呐在演奏技巧上综合了各地的演奏特点,并吸取了新的演奏技巧,成为一种在独奏及合奏中都能使用的具有民族特点的乐器。

根据各地生活习俗、语言特点、艺术风情的差异,同样也造成了唢呐演奏上的差异,例如在豫北:以安阳为代表,风格是高亢、明亮、稳健;豫东:开封为代表,风格是灵巧、婉转、柔和;豫南:以许昌为代表,风格是热情、奔放、质朴;特别值得一提的还有南流派,自始至终都是呈现着委婉、谐谑的特点,呈现出浓郁的乡土气息和五彩斑斓、争奇斗艳的风格。

作为一名优秀的唢呐乐手,不但要具备精湛的演奏技术,更要对不同地域特色的音乐唱腔流派有深刻的理解。根据剧情的需要,烘托出环境或人物所要达到的要求。另外,随着观众艺术审美观的提高,唢呐伴奏在戏曲中演奏的技巧也在不断改进,唢呐的演奏,主要是靠气息的掌握来控制的,也就是人们所说的“口风”。换句话说,口风就是通过哨口气流吹如哨口,最后由碗碗发出声音,呈现出了不同的音色,唢呐发音的强弱,主要通过口风来控制。口风的缓急掌

谈中学生英语听力教学

虞城县第二高级中学 杜芳建

长期以来,由于高考这个“指挥棒”没有“听力测试”,致使许多中学教师和学生把“听力”排在写作、阅读之后,产生许多具有“哑巴英语”能力的中国人,使之不能适应大学的学习,给继续学习英语带来一定困难,这也是与日益频繁的国际交流相悖的。既然英语听力非常重要,那么我们如何提高英语听力水平呢?我认为应该注意以下几点:

一、要培养学生良好的习惯

1.从一开始就要跟上讲话人的速度。1993年6月国家教委制订的《全日制高级中学英语教学大纲》(初审稿)高中二年级和三年级关于听的要求中有一项:在没有生词或对生词已作解释的情况下,能基本听懂简写的故事和题材熟悉语段,高二年级语速为每分钟110个词(高三为120个词),听一遍能理解大意,听二至三遍能了解其中重要细节,理解正确率达70%。因此,教师必须从一开始就有计划地进行这项能力的训练,不要为了让学生听懂每一个词而放慢语速。

2.选择听力材料难易要适中。要符合学生实际语言能力,才会激发学生学习的兴趣,而且能丰富、扩大学生的知识面,使他们不断取得进步,坚定他们一定能提高英语听力的信心。

3.选材要有趣味性,从而增加学生听的兴趣。过去闻所未闻的趣事依然依靠自己的听力在英语材料中了解到,学生兴趣会大大增强。故事通俗易懂,语言纯朴、幽默,情节生动有趣,听后又能正确回答教师提出的问题,这样会增强其学习兴趣,坚定了学好英语的信心,听、说同时得到训练。

- 二、听力课教学方法**
听力课教学过程可按以下步骤进行
- 1.听前预猜。在听材料前,把标题写在黑板上,然后分组讨论,猜测材料大概内容及发展过程及结果,使学生心理上处于一种听录音前的心理准备状态。不仅有利于学生利用已有知识,也可降低内容的难度,这是很重要的一步。
- 2.对关键词的点拨与揭示,把那些可能对生词所听材料形成重大阻碍的关键词找出来释意。
- 3.明确听的任务,让学生浏览听力题干,明确听的任务。
- 4.听后问答及讨论。(1)听后问答,分两步走:第一步,学生听完材料后,回答听力材料后所给问题;第二步,学生之间根据听力材料内容互相提问,互相回答。(2)听后讨论,教师要求学生围绕所听材料从各个角度进行分析、阐述。互相补充形成一致意见。
- 5.教师总结讲解。对材料中所涉及的新的语音知识,中英文文化差异进行解释,记好学生成绩,过一段进行比较,让学生看到自己的进步,激发其学习积极性。
- 三、日常教学的听力训练**
除一定课时的听力课训练外,还要与日常教学结合在一起,具体方法如下:1.进行新课前用英语向学生介绍作者,时代背景及课文大意。
- 2.借助图画示意听新课课文录音。绘制一组图画,边听边看画,从中了解课文的意思,从而使句子的声音同它所表示的意思直接联系起来。听完听后,做一些判断正误、填空或回答问题,检查学生的理解情况。
- 3.听写。一单元学完后,教师可记文章改写,已成为一篇概括性文章,作为听力训练。第一遍静听教师朗读,只听不写。第二遍,边听边写。第三遍,学生核对自己所写的内容。
- 4.课堂用语。教师在课上应当有计划地尽量使用英语,给学生一个学习英语口语、听力的良好氛围,提高他们在日常交际中的听说能力。

新课改中化学教师应强化的五大意识

商丘市第四高级中学 申传亮

新一轮的基础教育课程改革,带来了教育理念、内容、方式、方法等方面很大的变化,化学教材的改革也给化学教师提出了新的要求。作为新课程改革的化学教师,应强化如下五大意识。

一、学习意识。(一)化学专业知识的学习:化学新教材中新知识、新概念、新实验、新技术与旧教材有很大的差别,教师如不认真学习,不进行专业知识的更新,不预先了解、掌握新教材的内容,就难以胜任教学工作,因此,教师必须强化学习意识,也要会学习,才能适应新课改。(二)教学技术知识的学习:新教材要求教师在课堂教学中介绍最新的化学材料、科学技术等。因此,教师首先必须学习和熟悉各种信息技术知识,特别是电脑、互联网的知识,才能适应新课改下的教育教学要求,服务于学生,提高教学效率。

匹配的教学VCD、投影片及多媒体设备可以大大提高教学效率,较为抽象的知识点可以采用电脑模拟的方法来帮助学生理解概念。(二)课堂教学与课外教学的整合:新教材的另一特点是密切联系学生的生活和社会实际,注重培养学生分析问题和解决问题的能力,新教材中设有“学与问”“实践活动”等与生活和社会实际紧密结合的栏目。教师必须精心处理教材,用典型而鲜活的事例鼓励学生走向社会、进行实践活动。(三)化学教材内容、情感、方法的整合:新课程倡导对学教的情感体验、态度形成、价值目标的体现,是在知识与技能、过程与方法目标基础上对教学目标深层次的开拓。在化学课堂教学中,教师不能顾此失彼,而应该努力实现知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等多维目标的整合。

三、合作意识。合作学习:新课改中的学生不再是孤立的学习者,而是愿意与同伴一起合作学习,与人分享学习与生活中的失败与成功的体验,合作学习是以小组

- 二、整合意识。**(一)现代教育技术和化学学科教学的整合:巧妙地使用现代教育技术手段可大大提高课堂教学效率,关键在于要有效地整合。利用与课堂教学相
- 四、科研和创新意识。**(一)研究教材,编写教材:化学学科新教材给教师留出了充分的创造性开发的空。如果教师再按原先的思路进行“习以为常”的教学,照本宣科地教教材,走教案,完成所谓的教学任务,这样的教学只能误人子弟了。教师应该将其个人对教材内容的理解、经验、知识投入到教学中,因此教师应有书写教材、研究教材的意识。(二)研究教学,书写论文:做研究型教师是教师自身发展的需要。信息时代要求教师必须把教学与科研结合起来,否则就不可能成为一个好教师。新教材给教师留出了充分的科研空间,教师必须进行教学研究。
- 五、探究意识。**实验探究:新教材中增设了“科学探究”栏目,教师应积极地组织学生开展实验探究活动,精心创设探究的情境,引导学生更多地采用感受学习和探究学习。常见的实验探究模式可概括为以下五个步骤:提出问题-实验事实假设-验证-归纳结论-实际应用。