

森林防火预案多久修订一次 湖南省森林 防火应急预案(优质5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

遇见更好的自己篇一

《遇见孩子，遇见更好的自己》是由三位美国教育专家写给天下父母的心灵成长课。第一次拿到这本书就深深被书的封面场景以及字体迷住了：一位母亲拉着孩子的小手很是温馨，封面上的字体：我们教育孩子，往往不因为爱，而是出于害怕。害怕？我不是很理解，也许是因为我还没有熟读这书的内容，但我猜想，所谓的害怕应该是父母对孩子教育的焦虑吧。

作者是在一所家长咨询机构上班，根据几十年的心理辅导以及教育子女的经验指出，要解决子女的问题，得先解决父母的问题——后者才是最重要的。

教育中的爱与怕

“养育儿女是一个漫长的旅途，旅途上每一位父母都会体验这两种情感，一举一动有时出于爱，更多则是出于害怕。”我们家中，我是姐姐，我还有个妹妹，所谓“长兄为父”父母因为工作原因，把妹妹上的生活，学习都交给我来管理，教育。对于这个妹妹我十分的疼爱，爱的同时充满了害怕。学习方面，即将进入中学的她，对学习没有积极，不上心，回到家里对于作业总是拖拖拖，看到这样的情况我很无奈，虽说我已踏入工作岗位，可是学生时代的压力我都明白，她

想要去逃避这个现实，我想去理解她，更加想要去帮助她完成。但是，我对自己这个无理的想法的后果充满了害怕，妹妹现在只是小学，到了初中，高中作业量那么多，我都要去帮她吗？踏入社会找工作我也要去帮她吗？理智下的我想了一遍又一遍，我可以做一个“有感情”的姐姐，绝不要做一个“感情用事”的姐姐，作为过来人我应该去告诉她自己的事情要自己完成。

有耐心的人生往往更幸福

刚进入幼儿园资历经验还不是很丰富的我，每天顶着很大的压力去学习，拖着疲惫的身体来到家里很是不想说话。然而每天妹妹恰恰跟我相反，回到家里吃饭时总会在我耳边唠叨个不停，告诉我在学校里发生的事情，而我则是急急忙忙的吃完饭把自己锁在房间里，沉浸在自己的小世界里，有一天妹妹突然对我说“姐姐！你干嘛老是很急啊？”说完后妹妹就进了自己的房间，几天了没有她耳边的唠叨，做事情比以前快了好多，自觉了，但是她不快乐了，我失去了倾听这个资格，她变得沉默寡言。我总认为她还小，不会理解我的心境，直到那一天听了她这句话，我才如大梦初醒般。妹妹说得对，我总是在催她写作业，催她起床，嫌弃她很啰嗦，没有耐心放慢脚步去等待她。我口口声声说爱她，却不知道无形中伤害了她。我把最坏的情绪带给了最爱的人。事实上，每一个在成长过程中，他的幼小心灵，需要我们大人细心呵护。在孩子面前的一言一行、一举一动，再小心都不为过。

鼓励远远超过贬低

歌德说过“有错必纠是对的，但鼓励她人上进的效果更好。”妹妹上初中了，面临第一次的月考，她考的很差，回到家垂头丧气，我上前安抚她的情绪并问她怎么了，她把情况告诉了我，我只对妹妹说了一句话“我相信你”我鼓励她，也许一句再不过普通的话却成了她的动力，在第二次月考中她有了明显的进步，当然这少不了他平日里我们共同的努力，

以及我对妹妹身上倾尽的一切。在此期间也拉进了我们姐妹之间的信任与感情。所谓的鼓励并非一句简单话，拉瑞。克拉柏和丹。阿兰德写过一本书，名叫《鼓励的实质》，他们在书中这样说“鼓励别人不是一种需要掌握的技能，而是一种展露在外的修养，只有那些对他人保持敏感和爱的人才拥有。”

上帝既然安排我们彼此遇见，则是一段来之不易的缘分。作为父母一个主要的任务就是暴露自己的懦弱，用自己的一言一行向孩子展示长大成人的实质——丰满、有血有肉的人生，时时刻刻提醒自己要做好更好的自己，为人父母者优秀了，示范作用会自然让你的孩子优秀起来。

遇见更好的自己篇二

初冬，冷冽的风在窗外呼啸，因为孩子不稳定的学习状态而勃然大怒，心情瞬间到了冰点。夜深人静的时候，翻到了今年教育局推荐的书目之一，《遇见孩子遇见更好的自己》。在清冷的空气中，在阵阵墨香里，烦躁苦恼的心，渐渐沉淀，而同时，我也对儿子的教育有了重新的认识和自我反省。

一翻开书，纪伯伦《先知》里头的诗结尾已经深深地触及了我的心灵：你的儿女，其实不是你的儿女。他们是生命对于渴望而诞生的孩子。

他们借助你来到这个世界，却非因你而来，他们在你的身边，却并不属于你，你可以给予他们的是你的爱，却不是你的想法，因为他们有自己的思想。

你可以庇护的是他们的身体，却不是他们的灵魂，因为他们的灵魂属于明天，属于你做梦也无法到达的明天。

带着心灵的激动，我细细地咀嚼着这书中的真意。这本书是三位加起来足有75年家庭教育的育儿专家所写。一个个朴实

却感人的故事，一个个朴素却又发人深省的观点，都在告诉我作为家长如何保有一颗平常心；如何耐心正确地引导孩子的情绪；如何把正确的价值观传递给孩子……我们都该走进孩子生命的每一天，积极参与他们的成长，赏识孩子的点滴进步，珍惜和孩子共同度过的每一次体验，在在时间里慢下脚步，等待他们的成长。

我想孩子，就是上天赐予的宝贝，是他让我逐渐懂得教育要掌握度，在爱与怕、自由限制中，做一个合格的父母。

孩子一直是个心思细腻的宝贝。他乖巧懂事，体贴入微。所以在同学眼里，他属于比较乖巧的好同学。在我同事眼里，他是听话的好孩子。可是，到了四年级，随着学业的加深，作业量的加重，宝贝开始也有种种偷懒的念头出现了，并且在学习上有诸多的粗心与不认真的表现。在又一次错的一塌糊涂的数学卷面前，我再次失控了，严厉的指责如暴风骤雨般爆发，孩子知道自己表现不好，哭了。那一晚，我和孩子都在凄风苦雨中度过。就连躺着入睡前，我也不断思索，深深地希望他能够有改观。

这一切看似朝着我所认为的、希望的方向发展，看似是做家长的我胜出。但当平息了心情，翻着书页的我也开始细想，就因为错了5大题，到五点还没有开始做回家作业就引发的风暴是否有意义？再想想，或许这周是因为孩子感冒严重，所以课上有云里雾里的感觉，听不进上课老师讲课的内容。或许，他真的是累了，发了会呆。可是，就在那天，作业到五点的孩子没有能吃上我特意留给他的一块奶油蛋糕，也再没有心情一起分享为他藏了一整天的姑姑特意送来的饭团。虽然，当时批评的畅快淋漓，也特别觉得不该给他好吃的，但事后内心也真的懊悔不已。我内心是知道这些客观原因的。而我自己其实也忙于工作而没有给予自己的孩子更多的关注。作为家长的我其实自私地希望他能不要在我付出太多精力的前提下，安稳地，正常地完成自己的学习。可是，事实上孩子太小，能力有限。一旦有所差错，已经精疲力竭的我的管

教自然就变成了无情的体罚。

文中的经典故事层出不穷，能得到的启示也是各不相同，值得细细品读。读了这本书后，我更明白：如何去爱孩子、保护孩子。绝不要因为一件很小的事情，对孩子狠狠责打。倘若孩子因此就变得沉默少言，几乎不愿意和大人交流的话，真的是得不偿失。事实上，孩子真的很稚嫩，他们的幼小心灵，需要我们大人细心呵护。如果我们父母自己都无法很好地控制住自己的情绪，或许会潜移默化地告诉孩子，以后他也可以如此。所以假如长此以往，你今后再要求你的孩子好好控制住自己的情绪也是没有任何效果的。

卿希拉里·克林顿曾这样描述他与女儿的关系：我第一次做你的母亲，你第一次做我的女儿，让我们彼此关照，共同成长。而这本《遇见孩子遇见更好的自己》，给了我重新认识自己的机会。宝贝，是你让我遇见了最好的自己。我不要再做自以为是的家长，而应不断以全新的视角看待亲子关系，真正地俯下身子，融入到孩子的生活中，陪伴你一起成长。

遇见更好的自己篇三

利用这个寒假，在陪孩子读书的同时，我选读了《遇见孩子遇见更好的自己》这本书。因为是边陪孩子边读，所以可能不太细致，但主要内容还是基本领悟了。之所以选择这本书，是因为被其书名所吸引。在读完尹建莉老师的《好妈妈胜过好老师》以及自己在教育孩子的实践中，我深深地体会到“改变孩子要先改变自己”的必要性，当看到这本书的书名时，我想它一定会告诉我们要怎样做，怎样改变自己方能教育出更好的孩子，因此带着这样的想法与希望读了这本书。

本书正如我所意。作者指出，要解决子女的问题，得先解决父母的问题——后者才是最重要的。书中所言：“之所以成为父母，不是要我们去书写孩子的人生，而是为了净化我们的心灵，让我们彻头彻尾地改变自己，只有明白这一点，我

们才有机会进步、长大、成熟。”

本书给我留下深刻印象的是“把成长的权利还给孩子，真正接纳孩子”和“a-b陷阱，父母只要a孩子就会b”这两种观点都指出了我们在教育孩子中存在的错误导向。生活中，我们总以为孩子是我们的附属品，我们怎么教育他（她），他（她）就会怎么样，也就是书中说的“a-b陷阱”。

为此，我们就怕做得少而耽误孩子，更有很多家长为孩子报各种各样的辅导班，只为孩子多学点，免得将来后悔，实则这些辅导班让孩子筋疲力尽。而书中告诉我们：其实这是一个陷阱，我们应该把成长的权利还给孩子，真正接纳孩子，对孩子要有耐心。比如说遇到事情不要急于发脾气，不要轻易妄下结论；要控制自己的情绪，深呼吸，给孩子留点余地，专心倾听孩子表达自己的观点，多考虑孩子的感受、想法与能力，设身处地为孩子着想；做事、出门打出提前量，可提前15分钟，给孩子留着足够的时间。

其实读到每一个故事，每一种观点时都有自己的感受，或者是我正在进行的不正确的教育方式，又或者是我要学会并运用的教育手段。总之，教育之路很长很长，需要我们不断学习，转变思想、更新观念，使之逐渐顺应孩子的需要，孩子的发展。

遇见更好的自己篇四

这句话我深有体会，在我的周围总有那些爱计较蝇头小事的人，他们不仅自己不读书，还见不得别人通过读书获得的快乐，我想这正是由于他们的见识少，不读书的原因。

书籍超越了时间的藩篱，它可以把我们从现在延伸到过去和未来。于是只要坐拥书城那一本本犹如一双双千里眼的书便能引领我们走出去，带我们四处游历。探访到自己想去的任何地方，我们所见的便是一个全然不同于先前所见的

世界。

沐沐周姐姐深有体会，她是一个没有一天不读书的女子，把生活过成了诗和远方。闲时遛狗，性之所至朗诵。既会写作，也会生活。她完全是个书香浸染出来的女人。值班时对文章的评论可见她文学功底深厚，我想这是她坐拥书城的原因。

读书的人都喜欢和另一个自己对话，通过读书和书中的'人物对话，和作者共同思索，让彼此的心灵紧密地相互连接。读一本好书就是和许多高尚的人对话。

德国哲学家叔本华说：“要求读者把自己读过的一切都记住，就像要求吃东西的人把吃过的东西都保留着一样无滑稽。”在精神方面人靠所读的东西滋养，并因之成为她现在的模样。

董卿正是因为喜欢读书成就了一个完美的自己，她说几天不读书就像一个人几天不洗澡那样难受。她不是最漂亮的，她的气质来源于她不断地读书和学习。她不管在哪里总能放出光彩，经常读书的她气质得到了美化。

遇见更好的自己篇五

关于这本书，我想带给我的，更多是鼓励和力量，因为它总能让你在情绪不好的时候给你很多安慰，让你拥有很大的勇气去面对一切，迎接未来。

关于未来先实现一个小目标，再完成大未来，身边总有一些让你羡慕的人，他们要不就是事业有成，要不就是财源滚滚，要不就是爱情甜蜜。总之他们的生活足以满足你对未来的一切想象，反观你的生活，柴米油盐，平淡无常，成功似乎是遥不可及的，难免让人心灰意冷，其实任何光鲜的人生都不是一蹴而就的。你完全可以先实现一个小目标，再完成一个大未来，你也没有必要活在别人的期待里，因为生活永远是你自己的生活，由你自己决定，它是什么样子的就是什么样

子的。或许你可能会害怕未来，而我想说你应该害怕的不是未来，而是害怕未来的自己。所以为了明天，请大胆的接受挑战，漂亮的完成每一个小目标，你想要的未来，终究会为你而来。

接下来是努力做到努力到无能为力，拼命到感动自己。

你曾经用什么证明了你的努力，是凌晨五点钟，伴着微弱的星，蒙着惺忪的睡眼上路，是地铁早高峰被压碎的包子，挤丢的鞋，还是在繁华街区的写字间熬了一个通宵铺，不得休息，再辗转到另一个城市里去提案。总有人质疑你为什么那么累，那么痛苦，难道在老家找一个朝九晚五的工作不好吗？他们永远不会懂得人生短暂，活着就是要证明自己的价值，就是要在自己的世界里掌握话语权，就是要与命运对抗，做自己的主宰。努力到无能为力，拼命到感动自己。努力打拼，才能成为“很贵”的人，也唯有强大这个世界才会有你的一席之地。

最后说，所谓的成功就是遇见了更好的自己，这个世界没有绝对的成功，不管你赚了多少钱，永远有比你拥有更多财富的人，不管你学习成绩多好，还是有比你厉害的最强大脑，不管你工作能力有多强，总是天外有天，人外有人成功是永无止境的，一味的追求成功，会让你忘了生活的本质，最有意义的成功就是今天比昨天好，今年比去年好，人生的轨迹始终向高处行走，让自己的感觉到幸福，我所谓的成功就是遇见了更好的自己。

在这本书中给我最深印象的一句话就是“女孩，你的名字绝对不是弱者”。因为从那个女孩的故事，我看到并不是两个感情关系不好，而是女孩自己的生活压力压垮了她，感到可惜。说白了还是自己不够强大，所以为了更好的自己，加油吧，我们终将与世界握手言和。

遇见更好的自己篇六

一直不太有兴趣去看市面上林林总总的教养书。跟周边很多升级的朋友们也聊过，大多都有同感。倒不是因为我们这些家伙自信满满，自居“高竿”不想提升，其实现在的孩子古灵精怪，动不动就来句“你这当老爸（老妈）的也太不合格了”“爸爸妈妈不爱我了”之类的话。孩子的话，往往最能说明问题。

之所以提不起兴趣，是因为不喜欢此类书的“格调”，不喜欢它们高高在上的“姿态”。在这类书中，父母大都是高高在上教育者、管理者、财产所有人，孩子们自然成了学生、员工甚至是私有财产。想想我们这一代的童年莫不如此，虽然不至于走极端自封“小白菜”，对这种方式有点反感也是在所难免有情可愿的。

我们心中的爱与怕很多年前读过纪伯伦的一首诗，至今仍念念不忘——“你的儿女，其实不是你的儿女/他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子/他们借助你来到这个世界，却非因你而来/他们在你身边，却并不属于你”。

其实，父母之于子女，本不应该是创造与被创造，教育与被教育的角色；父母之于子女，更多的是“高年级路人甲”有幸遇上了“低年级路人乙”，应该珍惜和善待这种缘分。

近日，一位朋友送了一本名叫《遇见孩子，遇见更好的自己》给我，书中的观点甚合我心。序言中有句话“今天的父母正在经历一些改变，他们不再总是一门心思地想要改变子女，他们开始认识到自身也需要改变，需要与孩子共同成长。“我心中暗笑，是你们这些作者们经历了一些变化吧。

书中有个观点颇为惊人：我们教育孩子，往往不是因为爱，而是出于害怕。真是父母心中的爱与怕，让我们的家庭教育走入很多误区。

我去！我们心中对孩子满满的爱，怎么就变成怕了啊！？先忍忍，别着急反对，接着看他所谓的“误区”。

误区一：“很多人是在做自己童年时代憧憬的父母，把自己幼年希望拥有的东西加倍‘奉献’给现在的子女，于是教育子女更多的是满足父母自己，而不是孩子们的需要。”

我有些不愿地点点头，我们这些80后父母们是有这点倾向，谁让我们自己的童年物质贫乏遗憾多多呢。

误区二：“大多数父母一门心思地指导子女、教授他们技能、纠正他们的过错，却忘记了亲子关系最重要的元素，那就是与孩子们共享快乐时光，与他们一起欢笑、一起成长。”

这次我不由地点了点头。最近闺女刚上一年级，我俩都有点小焦虑，不敢像幼儿园那样撒欢放羊了。下班回家就盯着写作业，背课文，作业完了刚想看会电视，睡觉时间又到了（不好意思，因为正式上学了，上传时间提前至九点）。闺女一脸的不高兴，觉得爸爸妈妈不爱她了，不陪她玩了。

接下来观点更让人吃惊，“之所以成为父母，不是要我们去书写孩子的人生，而是为了净化我们的心灵，让我们彻头彻尾地改变自己。只有明白了这一点，我们才有机会进步、长大、成熟。”原来，我们心中的“爱与怕”源自我们的不成熟。