

对幸福的理解

duìyúxìngfú měigèrén de lǐjiě bù yí yàng yǒu derén jué de mǎi gè
是什么：对于幸福每个人的理解不一样，有的人觉得买个
hǎo chē shì xìngfú yǒu derén zhù gè dà fáng zì shì xìngfú yǒu derén jué de
好车是幸福，有的人住个大房子是幸福，有的人觉得
chī bǎo chuān hǎo shì xìngfú dàn wǒ jué de jiā rén jiàn kāng píng ān cái shì
吃饱穿好是幸福，但我觉得家人健康平安才是
xìngfú
幸福。

yīn wéi zhǐ yǒu jiā rén jiàn kāng píng ān wǒ men cái néng zhuān
为什么：因为只有家人健康平安，我们才能专
xīn gōng zuò xué xí qù gàn gèng duō de shì
心工作学习，去干更多的事。

jì de yǒu yí cì wǒ zài gōng zuò tū rán jiē dào bà ba diàn huà
举例子：记得有一次，我在工作突然接到爸爸电话，
shuō mā ma shēn tǐ bù shū fu wǒ dāng shí hěn zhāo jí wèn bà ba
说妈妈身体不舒服，我当时很着急，问爸爸，
mā ma zěn me le bà ba shuō nǐ bié wèn le gǎn jǐn lái yī yuàn wǒ
妈妈怎么了，爸爸说，你别问了，赶紧来医院。我
lì mǎ guà diào diàn huà pǎo dào lǐng dǎo bàn gōng shì gào sù lǐng dǎo
立马挂掉电话，跑到领导办公室，告诉领导，
mā ma bù shū fu wǒ xiǎng qù yī yuàn kàn yí kàn dàn lǐng dǎo shuō
妈妈不舒服，我想去医院看一看，但领导说，
mǎ shàng jiù yǒu gōng zuò zǔ nǐ xiān děng yí děng wǒ fēi cháng zhāo jí
马上就有工作组，你先等一等，我非常着急，
gàn gōng zuò de shí hòu xīn lǐ hěn bù ān dān xīn mā ma huì chū shén me
干工作的时候心里很不安，担心妈妈会出什么

shì xīnqíngzhuàngtài yě bù hǎo wúfǎ ān xīngōngzuò děng
事，心情状态也不好，无法安心工作，等
gōngzuò zǔ zǒu le wǒ qù yī yuàn kàn mā mā de shí hòu mā mā yě yǐ jīng
工作组走了，我去医院看妈妈的时候，妈妈也已经
hǎo yì diǎn le zhè shí hòu wǒ cái fā xiàn jiā rén jiàn kāng píng ān cái shì
好一点了。这时候我才发现，家人健康平安才是
zuì dà de xìng fú
最大的幸福。

suǒ yǐ xìng fú dōu shì hěn xiǎo de shì qing zhǐ yǒu wǒ men yòng xīn
怎么办：所以幸福都是很小的事情，只有我们用心
gǎn shòu bǎ mù guāng fàng dào xiǎo shì shàng cái néng yōng yǒu
感受，把目光放到小事上，才能拥有
xìng fú zhè jiù shì wǒ duì xìng fú de
幸福，这就是我对幸福的理解。

如何保持良好的心态

wǒjuédeliánghǎodexīntàijiùshìshībàilébùshāngxīn biérén
是什么：我觉得良好的心态就是失败了不伤心，别人
bùlǐjiěnídeshíhoubùjìjiào shíkèbǎochíjījílèguānxiàngshàngde
不理解你的时候不计较，时刻保持积极乐观向上的
zītài duìzìjǐchōngmǎnxìnxīn
姿态，对自己充满信心。

yīnwéirúguǒméiyǒuliánghǎodexīntài huìgěigōngzuòxuéxí
为什么：因为如果没有良好的心态，会给工作学习
dàiláibùhǎodeyǐngxiǎng háiyǒukěnénghuìyǐngxiǎngzhōuwéiderén
带来不好的影响，还有可能会影响周围的人，
zuìāogāodeshì duìshēntǐjiànkāngyěbùhǎo
最糟糕的是，对身体健康也不好。

jìdeyǒuyīcì wǒzàigōngzuò tūránjiēdàobàbadiànhuà
举例子：记得有一次，我在工作，突然接到爸爸电话，
shuōmāmāshēntībùshūfu wǒdāngshíhěnzháojí wènàbàba
说妈妈身体不舒服，我当时很着急，问爸爸，
māmāzěnméile bàbashuō nǐbiéwènle gǎnjǐnláiyīyuàn wǒlì
妈妈怎么了，爸爸说，你别问了，赶紧来医院。我立
mǎguàdiàodiànhuà pǎodàolǐngdǎobàngōngshì dāngshítàizháojí
马挂掉电话，跑到领导办公室，当时太着急，
méikòngzhìhǎoqíngxù dàshēnggàosùlǐngdǎo wǒmāmābùshūfu
没控制好情绪，大声告诉领导，我妈妈不舒服，
wǒxiǎngqùyīyuànkànyīkàn dànlǐngdǎoshuō mǎshàngjiùyǒu
我想去医院看一看，但领导说，马上就有
gōngzuòzǔ nǐxiānděngyíděng zhèshí wǒfēichángshēngqì lìmǎ
工作组，你先等一等，这时，我非常生气，立马

gēnlǐngdǎochǎojiàle hòulái wǒgǎndào zìjǐ qíngxù yǒudiǎnjīdòng
跟领导吵架了，后来，我感到自己情绪有点激动，
rán hòu jiù gēn lǐng dǎo dào qiàn le lǐng dǎo gēn wǒ shuō fā shēng shén me
然后就跟领导道歉了，领导跟我说，发生什么
shì yào xiān kòng zhì hǎo zìjǐ de qíngxù bǎo chí liáng hǎo de xīn tài
事要先控制好自己情绪，保持良好的心态，
cái néng chǔ lǐ hǎo rèn hé shì qing zhè shí hòu wǒ cái míng bái le bǎo chí
才能处理好任何事情，这时候我才明白了保持
liáng hǎo xīn tài de zhòng yào xìng
良好心态的重要性。

suǒ yǐ bù guǎn yù dào shén me shì qing dōu bù néng zhāo jí
怎么办：所以，不管遇到什么事情，都不能着急，
tiáo zhěng hǎo zìjǐ de qíngxù bǎo chí liáng hǎo de xīn tài yīn wéi xīn tài
调整好自己的情绪，保持良好的心态，因为心态
jué dìng yí qiè
决定一切。

家庭对个人成长的影响

jiā tíng shì wǒ men de dì yī xué xiào zài fù mǔ shēn shàng xué dào

是什么：家庭是我们的第一学校，在父母身上学到很多东西，这些东西会影响着我们的成长。

yīn wéi fù mǔ shì wǒ men de dì yī rèn lǎo shī lǎo shī duì hái zǐ de mó fàn

为什么：因为父母是我们第一任老师，老师对孩子的模范作用非常大，老师怎么做，孩子就会怎么做。

jì de xiǎo de shí hòu nǎi nai shēng bìng le bà ba hěn zhāo jí

举例子：记得小的时候，奶奶生病了，爸爸很着急，从早到晚照顾着奶奶，即使工作很忙也不说累，那时候我从爸爸身上学会了孝顺，决定要做一个孝顺的人。记得有一次，妈妈身体不舒服，我当时很着急，一下子放下手中的工作去医院照顾了妈妈，从早照顾到晚上，就和爸爸当年照顾奶奶一样，这就是爸爸对我成长的影响，我的爸爸是一个孝顺的人，所以我也成为了一个像爸爸一样孝顺的人，这就是我的家庭对我成长的

yǐngxiǎng

影 响 。

suǒyǐ wǒjuédìngěiháizishùliyiġèhǎobǎngyàng gěitāmen
怎么办：所以，我 决 定 给 孩 子 树 立 一 个 好 榜 样，给 他 们
chuàngzàoyiġèwēnnuǎndechéngzhǎnghuánjìng ràngtāmenyǐhòuyě
创 造 一 个 温 暖 的 成 长 环 境，让 他 们 以 后 也
xiàngwǒyíyàng xiàngwǒdebàbayíyàng
像 我 一 样，像 我 的 爸 爸 一 样。

对亲情的理解

shuōdàoqīnqíngdàjiādōuhuìxiǎngdào zì jǐ de jiā tíng

是什么： 说到亲情大家都会想到自己的家庭，
měi dāng yù dào kùn nán de shí hòu fù mǔ dōu huì bāng zhù wǒ men ràng
每当遇到困难的时候，父母都会帮助我们，让
wǒ men gǎn shòu dào qīn qíng de wēn nuǎn dāng rán zài fù mǔ yù dào
我们感受到亲情的温暖，当然，在父母遇到
kùn nán shí wǒ men yě huì bāng zhù fù mǔ ràng tā men yě gǎn shòu dào
困难时，我们也会帮助父母，让他们也感受到
qīn qíng de wēn nuǎn
亲情的温暖。

yīn wéi wǒ men shì yì jiā rén wǒ men yǒu zhe qīn qíng guān xì

为什么： 因为我们是一家人，我们有着亲情关系，
wǒ men yīng gāi zhēn xī zhè gè měi hǎo de guān xì
我们应该珍惜这个美好的关系。

jì de xiǎo de shí hòu nǎi nai shēng bìng le bà ba hěn zhāo jí

举例子：记得小的时候，奶奶生病了，爸爸很着急，
cóng zǎo dào wǎn zhào gù zhe nǎi nai jí shǐ gōng zuò hěn máng yě bù shuō
从早到晚照顾着奶奶，即使工作很忙也不说
lèi nà shí hòu wǒ cóng bà ba shēn shàng kàn dào le qīn qíng de wēn nuǎn
累，那时候我从爸爸身上看到了亲情的温暖，
jué dìng yào zuò yì gè xiào shùn de rén jì de yǒu yì cì mā ma shēn tǐ
决定要做一个孝顺的人。记得有一次，妈妈身体
bù shū fu wǒ dāng shí hěn zhāo jí lì mǎ fàng xià shǒu zhōng de gōng zuò
不舒服，我当时很着急，立马放下手中的工作
qù yī yuàn zhào gù le mā ma cóng zǎo zhào gù dào wǎn shàng jiù hé bà ba
去医院照顾了妈妈，从早照顾到晚上，就和爸爸

dāngniánzhàogùnǎinaiyíyàng ràngmāmāgǎnshòudàoleqīnqíngde
当 年 照 顾 奶 奶 一 样 , 让 妈 妈 感 受 到 了 亲 情 的
wēnnuǎn zhèjiùshìwǒ menyijiāréndeqīnqíng yùdàokùnnanhùxiāng
温 暖 , 这 就 是 我 们 一 家 人 的 亲 情 , 遇 到 困 难 互 相
bāngzhù hùxiāngzhīchí hùxiāngguānxīn hùxiānggǔ lì suǒyǐ
帮 助 , 互 相 支 持 , 互 相 关 心 , 互 相 鼓 励 , 所 以
wǒjuédeqīnqíngjiùyīnggāizhèyàng
我 觉 得 亲 情 就 应 该 这 样 。

zhèjiùshìwǒduìqīnqíngdelǐjiě jiātingzhōngměigèchéngyuán
怎么办: 这 就 是 我 对 亲 情 的 理 解 , 家 庭 中 每 个 成 员
dōudǒngdebāngzhùjiārén zhīchíjiārénguānxīnjiārén
都 懂 得 帮 助 家 人 支 持 家 人 关 心 家 人 。