



2018 暑期已经来临,综艺节目五花八门异彩纷呈。今天要给大家推荐一些亲子类、文化类、益智类、幼儿医学类等接地气类型的综艺,在闲暇之余换个频道,也是不错的选择。

亲子类

放开我北鼻 3

播出时间:每周日晚8点
在线播放平台:腾讯视频

有着“会生长的网综”之称的《放开我北鼻》进入第三季,前两季的高口碑及暖萌画风,为节目积攒了一众忠实粉丝,大小“北鼻”间的相互陪伴、共同成长成为这档节目得以延续的内核。嘉宾以“肉眼可见”的成长让观众诠释了陪伴的重要性,直击网友内心最柔软的角落。

想想办法吧爸爸

播出时间:待定
在线播放平台:优酷视频

五位明星妈妈为了放松自我而组团出游,五位明星老爸结伴带娃去“找妈妈”。这是一场老妈对老爸的考验,也是一次明星家庭全方位展现。连续24天的带娃“找妈之旅”,横跨六个不同风景不同气候的地区,多种多样的生活体验与家庭磨合,五组家庭互相帮助一同解决难题,在寻找妈妈

教育好自己的孩子是最重要的事业

老师不能保证你孩子良好的品行

一个人无论成绩好坏与否,品行是关键!道德可以弥补能力的缺陷,而能力却难以掩盖道德的缺陷。但是孩子的品行很大程度上与他的家教有关。老师只是传道授业解惑者,家长却是孩子一生的影响者。父母的言传身教永远大于老师45分钟的课堂教育。因此,想要让孩子有良好的品行,家庭教育才是关键!

老师给不了你孩子良好的习惯

麻将桌旁、电视机前长大的孩子肯定和爱看书的家长教育出来的孩子,差别很大。这就是为什么很多家长边看电视边督促孩子认真读书时,收到的往往是强烈的反差。

自己都做不到的事情,怎么能强迫孩子做到呢?

积极进取,有良好生活习惯的父母养育出来的孩子,大多数都是热爱学习,能够合理安排自己时间的小大人儿。父母在教育上会省很多心,所以当百思不得其解孩子为什么有那么坏毛病时,先好好检讨一下自己,也许就会找到根源所在!

老师给不了你孩子读书的兴趣

很多家长埋怨自己的孩子不爱学习,不爱看书。但是却没打心自问一下,自己是否爱看书呢?孩子读书的兴趣是从小培养的,两三岁的孩子就该开始读书了,而不是等到了学校之后,让老师培养你家孩子读书的习惯。

你家里的书多,孩子读的书就很多。父母起到好的表率作用,孩子就会效仿,反之,孩子只能模仿你做别的事情。是否从小阅读的差距,会在以后的知识层面,认知能力以及写作水平上表现出来。

老师不能帮你培养孩子的意志

老师更多的教给孩子的课是课本知识。良好的生活习惯,做人的道理,坚强的意志,这些都是要靠父母去培养的。老师没有义务帮你去培养,这些只能由家长从小在日常生活中培养。如果你忽略了,那你的孩子也许成绩很好,但是意志薄弱,受不得半点挫折,所以情商教育也很重要。

老师给不了你孩子长久的幸福感

一个人所在的原生家庭对他一生的影响都很大,夫妻恩爱,家庭和谐,在充满爱的环境里长大的孩子,注定要比家庭不健全,或者整天吵闹的家庭里成长的孩子要心里阳光很多。而这个是老师给不了的,却能决定孩子一生的!

总结

一个好的老师,或许能够影响孩子三年五年,但是家长的影响力却是一辈子的!孩子不是老师的,是你的,家长是孩子的第一任老师,也是孩子永远的榜样,请做个称职的父母!教育自己的孩子,只是老师工作的一部分,但你不一样,孩子是你的唯一,教育好自己的孩子,永远是你最重要的事。

看腻了选秀节目,这些接地气的综艺也不容错过!

的路上不独行。

播放平台:江苏卫视

不可思议的妈妈2

播出时间:每周四晚8点
在线播放平台:腾讯视频

由三位明星妈妈和一位素人妈妈带领自家的萌娃,在节目中接受十次亲子主题挑战。妈妈们将展示各自不同的育儿理念,并在挑战中摸索出科学的育儿方法,对自家萌娃进行言传身教,她们自己也由此进化成不可思议的妈妈。

亲情类

我家那小子

播出时间:每周六晚10点
播放平台:湖南卫视

《我家那小子》是湖南卫视推出的中国首档亲情观察成长励志节目,共12期。节目每期邀请明星妈妈们(或其他亲戚长辈)在棚内观察明星独居生活的真实模样,了解其生活的另一面。节目不仅以多元化的观察视角记录明星嘉宾的独居生活,更让“观察”成为一种全新的沟通方式——作为观察员的妈妈(或亲友)“围观”自家孩子的独居日常,彼此分享、发现问题、思考改变,让“好好去生活”在跨代观察中得到新的理解和尝试。

幸福三重奏

播出时间:每周三晚8点
在线播放平台:腾讯视频

《幸福三重奏》以一种全新的视角近距离观察明星夫妻的婚后生活,借此引起观众在恋爱观和婚姻观上的共鸣。节目录制中,三对婚龄不同、风格迥异的明星夫妇将褪去镜头前的光环,回归普通生活,在远离都市的专属小屋中度过独属于夫妻俩的二人世界。在这里,没有演技训练,有的只是柴米油盐的平淡生活,没有荧幕角色的塑造,他们只负责做自己。

文化类

阅读·阅美第二季

播出时间:每周六晚10点

打造一档有内涵、有态度、有追求的文化节目,是《阅读·阅美》的初心。节目组于网络文库中寻找美文,拒绝“伪美文”和“毒鸡汤”,为观众奉献有欣赏价值和引领意义的内容,带来理性的思考和内涵的沉淀。节目第一季请来张丰毅、许亚军、王姬、张光北、李诚儒、翟天临等演员担纲推荐人,文化学者郦波、马薇薇、作家叶辛、陈岚组成倾听嘉宾阵容。暑期已至,《阅读·阅美》第二季日前也宣布提档,将于本周六上线。第二季依然会立足当下,扎根大众,将普通人生活中的鲜活美好、酸甜苦辣、所感所悟以文载情,传递有厚度的文化、有温度的情感、有价值的感悟。

非常传奇第二季

播出时间:每周六晚7:30
播放平台:央视中文国际频道(四套)

《非常传奇》是一档原创大型文化体验纪实类季播节目,以提高国家文化软实力,展示中华文化独特魅力为宗旨,通过邀请嘉宾体验和参与非物质文化遗产,带领观众感受非遗文化的魅力、体味传承的精髓。节目一经播出,收视一路上涨。根据数据显示,节目实时收视率高峰超过1%,居全国同时段排名第一,节目平均收视率达到0.71%,实时市场占有率达5.3185%,收视率获当周央视专题类节目冠军。

益智类

知识就是力量

播出时间:每周五晚9:20
播放平台:江苏卫视

被网友昵称为“罗胖”的罗振宇主持该节目,用高密度、高质量的知识代替传统电视脱口秀的“抖包袱”“讲段子”,为观众解答生活难题。在《知识就是力量》这档节目中,罗振宇将针对百姓日常困扰的婚恋、人际交往、职场、亲子等问题进行解读,把经济学、心理学、社会学乃至互联网产品学界各个领域的知识都汇总起来,针对每个问题提供一套系统的知识解决方案。正如罗振宇所说,“我不是知识的创造者,我是一个转述者。”在这档节目中,罗振宇将用通俗易懂的语言带你领略知识的魅力与力量。

同一堂课

播出时间:每周日晚9:10
播放平台:浙江卫视

《同一堂课》更像是一堂文化教育公开课。节目召集22位文化明星名人深入全国各地的小校园,担任为期三天的语文老师,给孩子上课,认真与孩子们共同学习,涵容自己的人生经历和文化修养,为孩子们讲解经典课文。

调解类

向前一步

播出时间:每周五晚9:20
播放平台:北京卫视

《向前一步》是国内首档人和公共领域沟通、城市公民与公共政策对话的节目,同时也是首档以公德心为初心的节目,是中国首个公民课堂。旨在建立公共意识,普及公共价值,构建公共情感。

母婴类

谢谢啦!崔大夫

播出时间:每周四上午10点
在线播放平台:腾讯视频

国内首档育儿趣味益智秀《谢谢啦!崔大夫》,主要环节为“育儿多数派”。嘉宾分为两队,在当期主题下依次猜测中国家长们最关心的问题Top6,并依据其百分比获得相应分数。每一个问题都搭配现场育儿后援团的讨论和崔大夫的解读,并在其中穿插现场演示、街采视频等趣味环节。

小儿大健康

播出时间:每周日下午5点
播放平台:浙江卫视

儿童生活方式健康测评综艺《小儿大健康》,由主持人携明星夫妻以及素人夫妻展开趣味育儿方式自测。节目以改善儿童生活环境、纠正父母不良习惯、打造全新健康育儿方式出发,以综艺手法颠覆性地打破传统医疗节目模式,让人人都成为儿童的健康专家。

来源:人民网-文化频道

我省进入“烧烤模式”

随着今年第8号台风“玛莉亚”影响结束,暑热火力全开。12日,省气象台发布“高温报告”,预计未来三天我省以晴热高温天气为主,全省大部分地区将出现35℃以上高温。

省气象台专家介绍,未来一段时间,副高强度显著增强,位置北抬,受其影响,我省仍多高温闷热天气,大家需

做好防暑降温措施。13日,全省晴到多云,部分地区有雷阵雨,东南风4-5级阵风6级,最低温度26℃~27℃,最高温度35℃。14日,全省晴到多云,最低温度26℃~27℃,最高温度35℃~36℃。15日,全省晴到多云,最低温度26℃左右,最高温度35℃~36℃。

惜命最好的方式不是养生而是管理情绪

偶闻身边又多了一位患癌症的朋友,对于她生病我没有感到意外。她的家庭关系一直很糟,人啊,在家庭里承受的煎熬、抑郁、伤痛,都会沉淀在身体里。你的大脑暂时忘记了,可是你的身体会一直记得。世上所有的病,都是免疫系统打了败仗。

所有的委屈、纠结、愤怒……终将化作一场免疫风暴。在西医经验可知的范畴里,仍然有很多突发性疾病,没有人知道具体诱发的原因。现代人越来越容易患各种各样的病,是因为不注重健康吗?不是,太多人不惜重金把精力花在养生上,但这种想法是单纯地把身体看作一个机器,忘记了身、心甚至身、心、灵一体。

有一个比较极端的例子。一位突患肺癌晚期的女士,她婚后一直跟公婆住在一起。虽然丈夫一家对她还不错,但她非常希望能够有自己的空间,跟丈夫提过几次想搬出公婆的家都遭拒绝。后来她也慢慢不再提这件事了,直到去年她在毫无征兆的情形下得了肺癌。她家经济条件特别好,除了接受西医的治疗外,家人还帮她找了一位著名的心理治疗师。

当心理治疗师在一次催眠治疗中问她,这辈子最大的心愿是什么?她只说了一件:“我希望有一个自己的家,跟丈夫、儿女在一起,不用很大,不用很久,几个月就好。”

人们只喜欢好的情绪,比如快乐,而把负面的情绪比如悲伤、恐惧压抑下来。我们不知道,委屈、憋屈、压力、全都累积在身体里,总有一天,一场免疫风暴,就能带走人的性命。

我们一直低估了身体的智慧。人体有着一套精密的免疫系统。这不仅是西医所说的狭义的免疫能力,还包含自我诊断、人体资源管理、自我修复及再生。当我们产生各种各样的情绪的时候,最先攻击到的是身体的免疫系统,70%以上的人会以攻击自己身体器官的方式来消化自己的情绪,这是导致出现病症的最大原因之一。



空,又摸不到。

身体是不会说谎的,它忠实地帮我们贮存所有的情绪,而生病其实是在提醒我们,要去真实地面对自己真正的需求,妥善地去处理,并相信身体的能力。

生病不能只治病,还得找到病症所在(情绪源头)。

当我们肠胃不适,只是大把吞下胃药,却逃避压力和紧张的根源;当我们皮肤上的各种红疹,犹如一座座小火山的爆发,但却没有发出:我很生气,请看看我的愤怒的心声;很多疾病都是我们自己的情绪引起的,即使好了一点,我们的情绪再上来的时候,健康又没了。

一位朋友得了严重的盆腔炎,久治不愈。这场病是在前夫有外遇后得的。其实那是她的身在帮她说出:“我不会再跟一个背叛我的人在一起!”幸运的是,离婚后找到一个真正爱她的人,结合适当的调理和治疗,她的病早已痊愈了。

我的一位生朋友说:现在来医院就诊的患者中,心身疾病超过1/3,躯体疾病少于1/3;而且躯体疾病又会导致心理问题。所以他们不能仅仅依靠单纯生物医学模式来治疗这些患者,而应当从生物-心理-社会三个层面去治疗。

因此,懂得爱自己,不仅仅是住最好的房子,吃最精致的佳肴,忠于内心,超越自我,而是你比谁都能更关心自己的情绪,比谁都更敏锐的察觉身体发出的信号。

什么时候疲劳到了一个临界点,你需要休息;什么时候将病未病时,你需要管理自己的免疫系统;什么时候需要大哭、大吼,什么时候应该放手、宽恕,什么时候值得大胆、自信……你要比谁都更清楚知道自己的情绪和身体正在哪个点上,然后去消化它。

世上没有既安逸又精彩的人生,美好前程都是血汗打下来的,想要为自己的梦想负责,为一家老小负责,我们就必须管理好情绪,拥有一个强健的身体。

大丹最近掉进了蜜罐儿,每天下了班赶紧回家,与男朋友杨乐黏在一起,那些最平常的做饭、洗衣、拖地,也变得饶有趣味起来。这段时间,两人谋划着再买套房,以解决将来孩子上学的问题,等见完双方父母,就可以考虑筹备婚礼的事儿了。

在31岁的“高龄”开启初恋,大丹觉得,这恋爱来得着实晚了点儿,但也不后悔。

仿佛应了那句“人以群分”,大丹身边有一众过了30岁,还没结婚的好友。她给包括自己在内的这伙人起了个名字——“晚婚族”。

大丹的老家在东北农村。最近这5年,一提及婚况,大丹被问得最多的就是:“你妈催你?”大丹理直气壮回道:“家里催又如何,我的婚姻我做主。”

大丹的父母太了解她了,几年前催过一两次无果后,就对她放任自流了。在大丹看来,掌握“话语权”的背后是自身的独立。

2010年,大丹从武汉一所985高校毕业,先是进了贵阳一家事业单位工作,努力工作省吃俭用,用一年时间还完大学期间的助学贷款。眼看工作稳定,大丹凑首付在贵阳买了套房。2015年,为更方便照顾父母,大丹回到老家吉林,考进省会长春一家事业单位。次年,她把贵阳的房子卖了,重新在长春买了套房。时隔几年,房价猛涨,三居室换成一室一厅,大丹也依旧觉得踏实:一路靠自己,总算工作、住房、父母都顾全妥当了。

一路的奋斗,唯一的遗憾就是少了一个可以相伴左右的人。但忙忙碌碌的大丹对这个遗憾似乎感受并不强烈,直到遇到杨乐,这个特别爱护她、尊重她,遇上事儿总跟她有商有量的男人。

“好饭不怕晚。”她说,照自己的性格,要是在二十几岁恋爱结婚,“还不一定能整得像现在这么明白与舒坦。”

大丹的闺蜜蔡田不幸成了个“反面例子”。蔡田在26岁时,不顾身边所有人反对,与男友结了婚。其实早在结婚前,蔡田知道,自己有“将就”的成分——俩人“好像不是一个道上的人”,一个踏实上进,一个说话做事有些不着边儿。但放不下几年的感情,在没完全考虑清楚的情况下,蔡田一脚踏进婚姻。果然还是三观不合,第二年,离了。房子首付的大半,是前夫父母出的,懒得与前夫再有一丝一毫的牵连,蔡田净身出户。

经历了这一茬,蔡田“发愤图强”,用两年时间,靠自己在武汉买了套小房子。现在过了30岁,蔡田倒是不急着结婚了,“必须三观一致,彼此在一起感觉舒心踏实。”

民政部最近公布的一组数据,吸引了杨杨的注意:2018年第一季度全国的结婚人数301.7万对,同比下降5.7%,其中上海、浙江、天津等经济发达地区结婚率普遍较低。如果与5年前同期结婚人数的高位428.2万对相比,2018年一季度已经下降了29.54%。

是年轻人都不愿意结婚了吗?杨杨和身边的朋友不这么看。

蔡田、杨杨虽然单着,但不代表不想结婚。事实上,他们积极相亲,包括大丹,此前也相亲3次。杨乐就是她“相回来”的。他们这个朋友圈中,还有另外两对,就是相亲成功结婚的,现在都家庭幸福。另外一个女生,30岁,也是经历几次相亲后,最近终于遇到一个彼此感觉还不错的。这些朋友凑到一块儿,观点越来越趋向一致:结婚不必着急,绝不将就;但相亲要积极,说不定哪次就真遇到那个“另一半”了。

一组数据,也见证着现在的年轻人在结婚这件事上“不着急”。

今年上半年,国内一家婚恋网站发布《2018单身女性调查报告》,数据显示,近九成单身女性渴望脱单,最新理想结婚年龄是27岁至30岁,近七成单身女性赞成晚婚,认为心智成熟之后再结婚,能使婚姻更加稳定。

另有资料显示,在青岛,2017年初婚平均结婚年龄是28.3岁,其中男性为28.2岁,女性为28.4岁。同期,杭州市民政局发布的婚姻登记数据显示,该市男性的初婚平均年龄为28.6岁,女性为27.1岁,均晚于上年。

今年1月,江苏省民政厅发布2017年全省婚姻大数据。2017年,江苏人平均初婚年龄为34.2岁,而2012年为29.6岁。

不过,讨论到最后,大丹的朋友们也一致认为,不管结不结婚,都得努力实现经济独立、人格独立,也就是一边积极寻找好姻缘,一边也得做好“如果碰到合适的,自己也要做好一个人过一辈子的”思想准备。

“对,绝不能将就。”大丹一直记得嫂子说给她的一句话,结婚必须找相互喜欢的,如果每天早晨醒来,身边的那个人不是那个你喜欢的,甚至是毫无感觉、讨厌的,“感觉一整天都毁了”。

中国青年报·中青在线记者 朱娟娟

