



快来自我检讨 那些年 你的错误理财行为

汪宗

新年伊始，货币基金、银行理财产品、基金等投资产品的收益都在涨，对于投资者来说是个投资的好机会，不过面对众多的理财产品，投资者在投资时不仅要具备一定的投资知识和技巧，有些错误的理财观念或者行为更要避免。

错误行为1： 想要高收益，不管三七二十一，就捡收益高的买

高收益和收益高，听起来很相似，不过表达的意思却不同。“高收益”，指的更多是某类投资产品具备的普遍收益特性，如股票、股票型基金、期货等产品，虽然具备高收益，但也需承担很大的风险。而“收益高”可以用于形容某一投资产品的具体收益情况，这种收益并不见得具备长期性，比如钱荒时的货币基金，我们就可以说那时的收益很高，但并不能就此形容货币基金是高收益投资产品。

建议：想要获得高收益，要根据自身风险承受能力做好投资组合，单纯的选择收益高的产品，只能获得短时的收益，并且承担更大的风险。

错误行为2： 看别人赚钱，自己也跃跃欲试

不少人都会这样问理财师：“股市涨的挺快，我也想买股票，请问该如何操作？”其实提出这些问题的人，自身对涉及的领域知之甚少，或者根本不懂，只是听说目前有不错的投资机会，所以也不管什么风险不风险的了。这样下去不是坐等亏损是什么？

建议：如果总是抱着人家买什么我也买什么的态度去投资，离你越来越远的不是财务自由，而是风险。

错误行为3： 指着分红保险赚钱

不少人会用年终奖买保险，如果你也有此打算，在此得提醒

你一下，那些兼具理财功能的保险，保费高昂，保障功能却很弱。因此不要简单的认为“如果不出险，还能返还本金并定期获得分红”，便花高额保费购买。

建议：不要拿被任何字眼所“包装”的保险当成是投资产品，保险就是保险，千万不要当投资使。

错误行为4： 机会到了，哪怕是借钱也要投资

很多人看到有投资机会不会轻易错过，哪怕手头儿没钱也得向亲朋好友借或是利用信用卡的免息期，甚至不惜铤而走险，借钱炒股，这显然是一种非常不理智的行为。任何投资都有风险。如果用于投资的钱是自己的，即使是亏损，大不了是长长教训，心疼而已，无需承担后续责任，倘若借来的钱发生亏损，不但要用更多的钱去偿还，日后的负担也会更重。

建议：宁肯错过机会，也不能铤而走险。

错误行为5： 通过“分散投资”降低风险

真正的分散并不是同等风险资产的分散投资，而是分散在不同的风险等级产品中。比如你选择两支基金，如果这两支都是股票型或者指数型的，不好意思，你并没有分散风险，而是增加了风险；相反，如果选择股票基金+债券基金这样的组合，一个高风险，一个中低风险，在不考虑单支基金波动的情况下，整体上可以降低整体风险。

建议：凡事贪多嚼不烂，投资亦是如此。

久坐族没事儿踮踮脚

马丽

许多人的工作都是长期跟电脑“打交道”，最终导致颈椎病、干眼症等疾病。除此之外，还有一种十分凶险的疾病也跟电脑相关，严重甚至可以致命，这就是“电脑血栓症”，通常医学上称之为下肢静脉血栓症。

“电脑血栓症”是因为人们长期久坐对着电脑操作而形成，由于处于一种高度紧张或专注的状态，不会发觉下肢的任何不适，也不会有意识地活动下肢，使下肢静脉长时间受压。另外，下肢远离心脏，长时间坐在电脑前保持不动的姿态，下肢静脉血液回流减慢，易产生血液淤滞，因而容易诱发静脉血栓形成。

4个动作 预防“电脑血栓症”

足尖运动
坐立，将双脚脚尖着地，尽量与脚踝保持水平，以脚尖为支

点带动足部向后上下移动10至15次。

按摩腿肚

左腿自然弯曲，弯下腰用左手轻轻按摩小腿肚10至15次，换右脚依次重复。可有效促进腿肚血液循环。

足跟运动

坐立，将双脚足跟着地，尽量贴近足踝，以足跟为支点带动足部上下运动。向上移动时尽量向足踝靠拢。重复10至15次。

抱膝旋转

坐立，双手抱住左脚膝盖，以脚踝为支点足部向左旋转5至10次，向右旋转5至10次，换右脚重复同样的动作。

此外，“电脑血栓症”是因为长期专注，久坐形成的疾病，建议白领一族、司机等高危职业人群，要做好预防。除了常做上述的4种动作，最好一段时间就可以站起来活动一下，避免引发下肢静脉血栓。

【健康红绿灯】

绿灯

空心菜清热解暑



空心菜又称瓮菜，属于生命力顽强的爬藤类植物，无论水耕或土耕都容易栽种，一年四季皆可见。中医认为空心菜清热解暑、润肠通便，以营养学角度来看，空心菜可健胃整肠。空心菜的碱性会降低肠内酸度，帮助好菌生长；空心菜含大量纤维质(每百公克有0.8公克)，可降低胆固醇。

红枣VC含量高



红枣有增强体能、加强肌力的功效，红枣的含糖量高，亦含有丰富的蛋白质、脂肪及多种维生素，尤其所含的维生素C，几乎居众水果之冠，因此红枣可以说是天然维生素丸。

红灯

喝酒不要吃凉粉



因凉粉在加工过程中要加入适量白矾，而白矾具有减缓肠胃蠕动的的作用，用凉粉佐酒则会延长酒精在胃肠中的停留时间，因而增加人体对酒精的吸收，同时也增加了酒精对胃肠的刺激，减缓了血流速度，延长了酒精在血液中的停留时间，促使人醉酒，危害健康。

豆浆鸡蛋莫同食



早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋，或是把鸡蛋打在豆浆里煮，也是许多人的饮食习惯。豆浆性味甘平，含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等很多营养成分，单独饮用有很强的滋补作用。但豆浆中有一种特殊物质叫胰蛋白酶，与蛋清中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。

冬季喉干喝胖大海不管用

查理

胖大海泡水喝具有清热润肺、利咽解毒、润肠通便的作用，特别适用于肺热声哑、咽喉疼痛、热结便秘以及用嗓过度等引发的声音嘶哑等。但是你知道吗，胖大海用得不合时宜不仅不能治病，反而容易诱发腹泻。

中医表示，胖大海味甘性寒，归肺经和大肠经，虽有缓解咽喉疼痛、肺热声哑等作用，但是不适合长期服用，且由于风寒感冒引起的咳嗽、咽喉肿痛等不

适合用胖大海缓解，对于烟酒过度引起的声音嘶哑、咽部不适，胖大海也没有治疗效果。

冬季咽喉干，主要是与肺燥有关，此时喝胖大海并不管用。建议可食用一些百合、木耳等食物进行润肺。也可以采用熏蒸法，即张开嘴对着热水杯让热蒸气进入咽喉。冬季气候比较干燥，对于咽喉干痒者，可以适当含一些润喉片，可以起到清凉作用。

语文课堂原本很有趣

延庆县八里庄中心小学 马晓庆

我热爱自己的工作，如同热爱自己的生命。回顾自己的工作经历，我已经从一名满怀激情的青年教师逐步成为了一名合格的语文教师，在教育教学中，我总想把自己的所有知识都灌输给学生，当我这样做后，我发现收效甚微，不管我如何卖力的讲解，仍然有一大部分的学生不理解，后来，我终于找到了一种行之有效的小组合作学习的方法，并运用到语文课堂中。

本着“以学生发展为本”的教学思想，我发现小组合作学习对提高语文教学质量，调动小学生学习语文的积极性有着重要的作用，小组合作学习是培养学生的学习能力和创新思维能力、调动学生学习的积极性、大面积提高语文教学质量的有效途径和方法。预习是否主动也影响预习的质量。教学中，让合作小组积极参与课前预习，既能收到较好的预习效果，又能调动学生预习的积极性。在语文教学中需要的课外知识资料很多，我在布置预习时经常会叫学生课下查找一些资料，并且每次都可以比比谁查到的多，哪个小组查到的又多又好，这样学生们就会争先恐后地去通过各种途径查找资料，个人

查找的多，小组一交流，小组的资料当然也就丰富了，学生的知识面也得到了充分扩展。

在语文课堂教学中，有些内容需要学生掌握、巩固与熟练。如生字生词、古诗积累、重点篇目的重点段落等，要通过反复练习巩固掌握，提高正确率。这时就可以开展练习形式的小组合作活动。记得那是我教三年级语文时，一次生字教学中，在教学“播”这个字时，我只说了“播种”要用手，所以是提手旁，可是我班一名同学却说她的方法比我的好，我立刻请她给大家讲讲，她说：“我们小组在练习时是这样记忆这个字的，播种当然要用手，所以肯定要用提手旁，但把种子也就是‘米’播到‘田’里后，还要盖上一层土，也就是在‘米’的上边再加上一撇。”多精彩的讲解呀！我当时带头为她鼓掌，激起了同学们更高的兴趣。

首都职工素质建设工程
SELF-DEVELOPMENT PROGRAM FOR BEIJING WORKERS

我
创新
超越
优秀征文选登