企业的人力资源服务帮手
个人的职业发展咨询顾问

天津市外国企业专家服务有限公司

FESCO-EAP服务通讯

TJ · FESCO

2012-15(总45期)

天津 FESCO-EAP 服务通讯

1. 衣食住行
2. 朝九晚五
3. 健康休闲
4. 亲子天地

天津 FESCO-EAP 服务通讯

导 读

衣食住行

【1】秋天吃螃蟹的季节 搭配不当容易腹泻
【2】滴水观音毒倒13岁儿童 专家：养植物要注意安全
【3】网购动车票可以挑座位 3次撤单当日不能再购票
【4】随车扔垃圾最高罚五百

朝九晚五

【1】上班族打包食物的四个常识
【2】三招缓解面试紧张
【3】求职必备的八种心态（上）
【4】求职必备的八种心态（下）

健康休闲

【1】秋季养生：注意生活中八大饮食毒素（上）
【2】秋季养生：注意生活中八大饮食毒素（下）
【3】从舌头看你健康值有多高
【4】打嗝不停怎么办？妙招帮你解决生活尴尬

亲子天地

【1】FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（上）
【2】FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（下）
【3】培养孩子正确消费观的5“W”模式
【4】如何让孩子学会分享

秋天吃螃蟹的季节 搭配不当容易腹泻

螃蟹是大寒食物，胃肠虚寒的人会腹痛腹泻。如果能配着喝点酒，则可以减轻或消除吃螃蟹后的不适感觉。

众所周知，海鲜的绝配常常是白葡萄酒，因为白葡萄酒比红葡萄酒有更强大的杀菌作用。西方人很早就发现，如果吃海鲜时喝白葡萄酒，便不易发生食物中毒，久而久之形成了吃海鲜配白葡萄酒的习惯。这个道理用在大闸蟹身上自然也行得通。白葡萄酒清爽的口味，也比较适合以鲜味为主的大闸蟹。

在中国，自古以来便认为黄酒和螃蟹同吃是绝妙的搭配。蟹虽然鲜美，但是本性属寒，多食容易伤及肠胃，而黄酒有活血暖胃的功效，性温和，因此历来被认为是食蟹时去除寒气的最佳选择。而且蟹肉的鲜甜和黄酒的甘醇在口感上也极其和谐，几近完美。

吃螃蟹忌喝啤酒

与螃蟹搭配进食的食物也很有讲究，一旦“误搭”就很容易引起腹泻、腹痛的症状。特别是男士们多爱喝啤酒，在这个螃蟹肥美的季节少不了呼朋唤友海吃海喝一番，这就正中了吃“螃蟹别喝啤酒”的大忌，因为两种食品都含有高嘌呤，吃多了会引起痛风的。

吃螃蟹宜黄酒忌喝茶

有的市民吃螃蟹的时候喜欢喝茶，认为这样可以帮助消化，而有的人在吃完螃蟹之后还吃柿子，结果都出现了腹痛、腹泻、呕吐等症状。这是因为这两种食物里的鞣酸跟蟹的蛋白质相遇后，会凝固成不易消化的块状物，容易引起“胃柿团病”。此外，还有的市民认为吃螃蟹后喝红糖水可以驱寒，但专家却认为这种做法不值得提倡。因为糖水属于甜食，容易在体内产生积滞，不利于消化。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/yyyy/2012/08/24/16017058_4.html）

滴水观音毒倒13岁儿童 专家：养植物要注意安全

在家里养些花卉盆景，不但可以净化空气，看着也养眼。不过，近日有报道称，绿色植物“滴水观音”差点害了13岁的孩子——因为舔了一口滴水观音，孩子唇舌发麻、喉咙很疼，肚子也隐隐作痛。在天津市大小花卉市场，“滴水观音”随处可见，这种植物到底有毒没有？家中养绿色植物能对净化空气起到多大作用？专家表示，“滴水观音”、常春藤等植物都是有毒的，有小孩的家庭养植物时要注意安全。“净化空气别迷信绿色植物，夜间不要在卧室摆放绿色植物，最好的办法是通风。”

滴水观音常春藤都有毒

南开大学生命科学学院退休教授、植物形态分类学专家白玉华介绍，“滴水观音”为天南星科，该科植物大部分都是有毒的。专家表示，一些植物在进化过程中，出于自我防御，会在体内生成毒素。地球上有上千种有毒植物，常见的除“滴水观音”外还有常春藤，毒素主要来自于其分泌的生物碱，食用后可能引发胃肠疾病等中毒反应甚至危及生命。

夜间卧室不要摆放绿植

南开大学环境科学与工程学院教授、国家环境保护城市空气颗粒物污染防治重点实验室负责人冯银厂教授建议，不要过于迷信绿色植物的环保功能。“有些植物对改善空气质量有益，有些则是有害的。”冯银厂提醒，夜间尽量不要将绿色植物摆放在房间内尤其是卧室里。“道理很简单，白天绿色植物发生的是光合作用，释放出氧气，吸收二氧化碳；晚上发生的则是呼吸作用，释放二氧化碳，吸收氧气。”

（信息来源： http://www.tj.xinhuanet.com/tt/jcdd/2012-09/11/c_113030679_2.htm）

网购动车票可以挑座位 3次撤单当日不能再购票

9月15日起，全国铁路所有动车组列车座席号将统一编制，采用数字和字母组合的方式表示座席号，其中，数字表示排号，字母表示位置。这意味着，今后旅客在网络购票时，可凭系统所出的座席号了解座位的具体位置。不过记者从天津铁路部门了解到，目前，天津铁路尚未接到相关通知。

A、F靠窗C、D靠走廊

日前，铁道部向各个铁路局下发通知，9月15日起全路所有CRH1、2、3、5型动车组的座席号，将按CRH380型动车组座席号编制规则更改，即采用数字和字母组合的方式表示座席号，其中数字表示排号，字母表示位置。

撤单3次当日不能购票

以前，旅客在网上购票时，由于系统自动出票，如果多人一同出行，很难买到相邻的位置。而随着编制座席号统一，旅客网购火车票时就可以像买飞机票一样挑选座位了。

不过，需要提醒旅客的是，为防止网购旅客因为“挑座”，多次在网上成功申请到车票后又取消订单的情况发生，铁路部门规定，如果一天内，旅客在12306网站上3次申请车票成功后取消订单，则该旅客当日不能再在网上购买车票。

（信息来源：http://www.tj.xinhuanet.com/shkj/2012-09/03/c_112940903.htm）

随车扔垃圾最高罚五百

近期有不少市民反映，很多司机在路口等灯时，开始为汽车做清洁——烟头烟灰、塑料袋、废纸果皮随手扔，本来干净整洁的马路上随时出现这些垃圾，很是扎眼。更让人担心的是，环卫工人为了及时清理垃圾，经常在车流中穿梭，捡拾垃圾，非常危险。路上车主随手扔垃圾已经成为影响市容的一大“顽疾”。

记者从市综合执法局获悉，近期，市综合执法局将联合市交管局对机动车随车抛洒废弃物的违法行为进行专项治理，一旦发现有车主在路上随手扔垃圾，责令清除拒不执行的，将处以罚款。

据了解，市综合执法局将在友谊路与围堤道交口、小白楼音乐厅路口、南京路营口道交口、中山路金纬路交口、新开路华昌大街交口、海光寺南门外大街交口等重点道路安排执法人员，设立岗勤，借助交管局路口电子眼，严查随车乱扔烟蒂、纸屑、瓜果皮核、各类包装废弃物等违法行为，发现问题责令即时清除，逾期不清除的，依据《天津市市容和环境卫生管理条例》的规定，处五十元以上五百元以下罚款。

同时，市综合执法局提醒广大司机朋友，自觉爱护路面环境，不要随手向车窗外扔垃圾。

（信息来源：http://www.tj.xinhuanet.com/fuwu/2012-09/03/c_112936738.htm）

上班族打包食物的四个常识

上班族爱带饭，爱聚餐，那些凉了又热的食物，该怎么吃才健康呢？跟您分享上班族打包食物的八个常识。

第一，打包的食物需凉透后再放入冰箱。

这是因为热食物突然进入低温环境当中，食物中心容易发生质变，而且食物带入的热气会引起水蒸气的凝结，促使霉菌的生长，从而导致整个冰箱内食物的霉变。

第二，打包食物必须回锅。

冰箱中存放的食物取出后必须回锅这是因为冰箱的温度只能抑制细菌繁殖，不能彻底杀灭它们。如果您在食用前没有加热的话，食用之后就会造成不适，例如痢疾或者腹泻。

第三，剩菜保存时间不宜过长。

剩菜的存放时间以不隔餐为宜，早上剩的菜中午吃，中午剩的菜晚上吃，最好能在五六个小时之内吃掉它。因为在一般情况之下，通过100℃的高温加热，几分钟内是可以杀灭某些细菌病毒和寄生虫的。但是，如果食物存放的时间过长，食物中的细菌就会释放出化学性毒素，对这些毒 素加热就无能为力了。

第四，素菜不宜打包。

因为在素菜制作的过程当中，一般用盐比较少，做好的素菜在温度比较高的情况下放的时间一长菜里面的细菌就会大量繁殖，硝酸盐 在细菌的作用下会被还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐在自然界极易与胺合成亚硝胺，亚硝胺是强致癌物。如果我们长期食用剩的蔬菜，这样对我们的健康是不利的。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/ysts/2012/09/05/16182086_4.html）

三招缓解面试紧张

面试中的紧张情绪源自内在“准备不充分”、“心态不平衡”，与外在“环境压力”所造成的不安反应。对症下药，逐个击破，便能更好地引导自己进入状态。

1.天道酬勤。面试前做好充分的准备工作，包括了解企业背景及发展历史与规划，对职位要求与自身优势有所把握。做到心里有底，心中有数。

2.一高一低。面试时，自信心要高，期望值要低。心态的平和除了可以减缓紧张情绪，也能避免出现不必要的落差心理。

3.自我暗示。对于不可改变的外在因素，可以尝试深呼吸三次或者用“自我暗示”的手段来提高自身的元气。但切记，“自我暗示”时应该选用积极正面的语句，例如“我一定可以”、“我在这方面最内行”，而不是“无所谓，反正下次也可以”，两者在短时间内可以起到同样的效果，但是从长远看，后者会使人的人生观，价值观偏离，看待事物更加悲观。

如果以上方法无效，不妨找个合适的时机与HR坦白自己难以控制的紧张情绪，所要阐述的话语中要包含两点：一是对职位和企业的重视，一是对HR职业的敬重。

而对于“不紧张”一说，这种说法则不存在，之所以“不紧张”是还未到触发点。无忧专家提醒求职者，在面试时如不感紧张，可以多放一些“真诚”于胸怀，面对考官时候，要懂得尊重、谦虚，切勿急于表现而失了分寸。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/396790.html）

求职必备的八种心态（上）

心态一：定位人生，拓展职业路径

为什么跳槽首选曾经从事过的行业，既然认为做得并不开心的话，那是因为你用原来的经验框住了自己的职业路径。想想自己的兴趣爱好，自己的人生价值，更需要想想自己在原来工作中积累下来的能够在别的行业或职位中也发挥功效的经验，那么你会发现你的职业路径被拓宽了。

心态二：以乐观的心态去面对

没有人会找不到工作。既然总有一份工作适合你，那么在面对每一个面试的时候也无需紧张。你所要做的，只是以积极的心态去完成这次面试而已。

心态三：面对失败的自我解压

在你找工作的慢慢长路上，会有无数次面试机会，只不过有些是已经安排好时间的，有些是还未知的，但是，这些不断出现的面试中，你只要成功完成一次（一家公司）的面试即可。所以，面试失败的时候，不要介意，对自己说，失败又如何。这并不是找借口推脱，而是一种有效的缓解压力的方法。

心态四：求职只是工作的一部分

如果你在职，那么你并不应该特别急切地全身心地找工作，而是见机行事；如果你已经离职，那么白天有那么多时间让你从事找工作这个工作，你有什么理由不好好充分利用呢。找工作和正式工作相比，其压力更大，耗费的精力和体力更多。要注重休整，你的状态才能调节好。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/396771.html）

求职必备的八种心态（下）

心态五：管理时间，功夫用在平时

一些面试的常见问题，以及几乎所有公司的面试都适用的问题和答案，可以在平时就准备并且牢记于心。至于剩下的应对于每个不同公司和职位的不同问题，其实也不会很多了。时间管理的精髓在于，不要让面试安排左右你，而是应该由你去掌控面试。

心态六：面试是聊天，学会自我推销

很多人把面试当作一场考试，自己永远处于被动的角色。正确的面试心态是把面试当作一种自我推销，你参加这次面试，是要告诉对方一大把录用你的理由，而不是等着对方通过一系列问题去否定你。只要注重必要的礼节，那么聊得尽兴时，你便成功了。

心态七：有失败的面试，但没有毫无收获的面试

失败是成功之母。每一次失败都能给你换来宝贵的经验。如果你面试失败了。那么你没有白跑。你是免费地上了一次很有意义的人生课程。所以当你拥有一次面试机会的时候，不要放弃，你所得到的永远比失去的多。

心态八：面试字典里没有谦虚

面试要学会自我推销。只要不是太浮夸，太天花乱坠，那么你所表达出来的东西就能够得到对方的首肯。不要担心自己真的被录取了是否能够胜任，对方是有经验的人事或者领导者，他不会随便去招一个无法工作的人。既然被采用，那么就说明你没问题。所以，不要谦虚，不然你就将机会让给了别人。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/396771.html）

秋季养生：注意生活中八大饮食毒素（上）

从食物中来的毒：

1、蛋白质产生的毒素

蛋白质摄入过量，不仅会造成肝肾负担，还会造成氨素在人体内的累积。氨素是一种强酸物质，会造成体质变酸，从而诱发高血压、中风、癌症等疾病。健康人体液的pH值在7.35～7.4之间，呈弱碱性，当我们摄入过量的蛋白质后，会产生强酸的氨素，人体为了恢复正常的酸碱度，必须释放出碱来中和过量的酸，即释放出沉淀在骨头上的钙。所以蛋白质摄入过量会导致骨质疏松。人们认为多喝牛奶可以补钙，但美国人天天喝牛奶，还有五分之二的妇女患骨质疏松，这可能是由美国人饮食中高蛋白质的食物过多造成的。

2、脂肪产生的毒素

脂肪摄入过量，脂肪中的胆固醇会沉淀在血管壁上，造成血管壁变厚，从而导致动脉硬化或心脑供血不足，严重的还会引起中风。胆固醇是细胞膜的重要成分，人体不可缺少，但过量摄入胆固醇会增加肝脏和心脑血管的负担，对人体造成伤害。另外，脂肪在人体内堆积过多，还会使脂溶性毒素累积在人体内，这些毒素一旦堆积过多，不但会增加肝脏负担，还会使体质变酸，诱发疾病。

3、维生素产生的毒素

维生素按其溶解性被分为两大类，一类是水溶性维生素，一类是脂溶性维生素。水溶性维生素溶于水，摄入过量也会随粪便、尿液排出体外，而脂溶性维生素溶于脂肪，一旦摄入过量，就会沉积在人体内，对人体造成伤害。严重的会致人昏迷甚至死亡。

4、农药、重金属毒素

如杀虫剂、重金属、食品添加剂等。这些毒素主要来源于我们日常食用的瓜果蔬菜。一旦摄入过量，则会导致腹泻、乏力、呼吸困难，严重的还会导致昏迷。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/09/04/16170646.html）

健 康 休 闲

返回首页

秋季养生：注意生活中八大饮食毒素（下）

5、从环境中来的毒素，即外来的毒

外部环境，即被污染的空气、水、食物，以及电子辐射、生活环境中的各类化学物质、重金属等所含的侵害人体的毒，都会直接或间接地进入人体，产生对人体有害的毒素。环境污染可使我们体内的重金属超标，同样会影响人体脏器的健康，甚至危害神经系统的功能。这些被污染的空气、水及食物通过食物链进入人体，从而造成人体毒素的累积。环境污染对人体健康的损害是渐进性和累积性的，是人体慢性中毒的一个组成部分。

6、不良的生活习惯影响毒素排出

生活习惯对人的身体健康影响很大。生活节奏快、缺少运动、生活不规律等都会破坏人体各器官的正常功能及平衡，使人体自身的排毒能力下降。烟酒过度、睡眠不足、暴饮暴食等，都会进一步影响人体的代谢功能，从而加速体内的毒素积聚。

体内毒素的堆积会造成皮肤黯淡、黑眼圈、色斑、痤疮、口臭、头疼、失眠等。还会使体液变酸，出现亚健康等一系列症状，严重的还会引发癌症。

7、压力是人体的精神毒素

压力可影响人体毒素的正常排出。因为压力增加会导致人体内分泌系统和神经系统功能失调，使毒素排出受阻。久而久之就会导致人体过早衰老，产生疾病。

8、不良的生活状态影响毒素的排出

一般来说，生理机能正常的话，大多数毒素可通过肠道、肾脏排出体外，肝脏也有一定的解毒功能。但当人体处于疲劳、饮食不当、睡眠不足、生病、衰老或用药不当等状态时，毒素的排出就会受到影响。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/09/04/16170646.html）

健 康 休 闲

返回首页

从舌头看你健康值有多高

舌头发紫:

当血液中含有大量废物、体内水分供应不足时,缺氧血和含氧血就会混在一起,使得血管变成紫色。如果除了舌头发紫,还会感觉肩膀僵硬和腰痛,则说明人体内的毒素已经沉积太多,可以坚持一周清淡饮食,做做桑拿,保持规律、轻度的有氧运动,毒素很快就能排出。

舌苔太厚:

舌头上的舌苔就像豆腐渣一样很容易被刮去,可能是肠胃功能不良或饮食过量。如果这样的舌苔一直都有,最好去消化科,让医生帮降降胃火。

舌苔太薄:

舌苔不明不白脱落,舌头表面颜色班驳不均,医学上将这称为“地图舌”。“地图舌”的出现预示人体的抵抗力正在下降,建议在这段时间内远离花粉、海鲜、小昆虫等过敏源,以免“中招”。

舌苔泛黄:

舌苔泛黄很可能是感冒病毒入侵的信号,一定要注意保暖,多吃南瓜、牛肉等温热食物,晚上临睡前冲杯热牛奶,它能在胃中形成一层蛋白膜,防止细菌入侵。

舌苔泛黑:

舌苔隐隐发黑,很可能是体温升高的缘故,体温升高不见得就是发烧,剧烈运动、怒火中烧都能让舌苔泛黑。这时洗个热水澡,做些舒缓运动,就能有效降低体温。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/ysts/2012/08/31/16117444.html）

打嗝不停怎么办？妙招帮你解决生活尴尬

“呃！呃！呃！”不知道为什么突然打起了嗝。虽说放置不管它也会自动消失，但是好想快点从这个尴尬的打嗝声中解脱出来啊。也听说过很多民间偏方，却不知道效果究竟好不好。难道没有又快又简单又安全的方法吗?

其实打嗝是由于横膈膜的不自主痉挛，也就是横膈膜过分收缩，吸气时声门突然张开而发出的特殊的声音。知道了打嗝的原理，那么只要放松腹部的肌肉就能有效缓解打嗝。试试看慢慢地深呼吸，并想象自己好像要压下什么似的那样深呼吸。

另外一个方法是：在杯子上放一双交叉的筷子，将杯口平均分为4份，分别从这4个喝水口喝水。

原理是：用跟平常不太一样的喝水办法喝水，就能给位于横膈膜上方的食道一种不一样的刺激，也能刺激到迷走神经（由脑广泛散布至胸、腹、内脏。是向脑传递内脏信息的重要知觉通道），因而就能快速缓解打嗝的窘状。

以前还经常听说把柿子蒂煎水饮用能有效止嗝。中医上也经常用此法来治止嗝和胃气弱，也许柿子蒂煎水服用的效果还是值得一试的。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/08/28/16064135.html）

FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（上）

育婴师主要从事 0-3 岁婴幼儿的照料、护理和教育，而目前本市从事这方面的人才严重缺乏，家长不惜重金聘请专业的育婴师照顾和教育孩子，很多幼儿园也急需这样的专业人才，形成了巨大的就业市场。

培训班型

班型	育婴师（中级）
特点	从零开始，理论和技能的全面学习
适合人群	无基础，热爱育婴事业，希望从事该职业的有志之士
周末班	周日 9:00-16:30　5 月 27 日开班　常年滚动招生　随到随学　推荐就业
日常班	周一至周五 9:00-16:30　常年滚动招生　随到随学　推荐就业
价格	1800 元
考试时间	天津市人力资源和社会保障局统一安排考试，
成绩公布时间	考试结束后 2 个月电话通知
证书发放时间	成绩公布后 3 个月

FESCO育婴师国家职业资格培训开始招生啦（下）

培训内容：

0—3 岁婴幼儿的生理、心理发育特点；日常生活照料，活动设计；玩具和读本的选择；婴幼儿动作训练，智力开发，交往能力的培育，婴幼儿异常行为的纠正；婴幼儿营养需求及营养餐的配置。

鉴定方式：

考试为天津市人力资源和社会保障局组织的统一考试，考试分为理论考试和技能考试，成绩均到达 60 分合格，可获得育婴师国家职业资格证书。

★考试未通过可免费重修

报名条件：

有耐心和责任感；口齿清楚、会说普通话、表达能力较强，并有一定的学习能力；报名时请携带：身份证复印件 1 张、学历证书复印件 1 张、1.5 寸黑白照片 1 张，一寸彩色照片 2 张、并填写《国家职业技能鉴定申请表》。

培训地点及咨询：

地址：开发区三大街 22 号，滨海职业技能培训鉴定中心

负责人：董老师　　**报名及咨询电话：66217333-8032**

培养孩子正确消费观的5“W”模式

小孩子花钱大手大脚，经常买回一些自己喜欢但没有实用价值的小玩意儿，没几天就扔掉了。这是很多家长深感头痛的一件事。在这个问题上，培养孩子的责任感是关键，即让孩子自己管理自己的零花钱。国外学者将其归纳为五个“w”，建议告诉孩子怎样在行动中遵循这五个“w”。

why—为什么要买？如果孩子说不出理由，一定要加以限制，必要时可给予惩罚。但这里说的惩罚不是训斥或责骂，而是减少零花钱的数额，孩子大多会心疼自己的钱，不妨一试。需要注意的是，家长的态度要始终如一，否则会前功尽弃。

what—买什么？因为孩子年龄小，要限制她自己做主购买物品的范围，什么能买，什么不能买。

when—什么时间去买？应向孩子说明，要按活动的重要性来安排购物时间，即使是周末的补习班也不能因为购物而耽误。如果孩子需和家长一起去购物要等到家长有空的时候，家长要让孩子知道不能一切以孩子为主，要让孩子学会等待。

where—到什么地方去买？一般来说，消耗性的小物品如铅笔、作业本、小贴画等等可以到小市场去买。对于孩子来说，名牌商品和普通商品没有什么区别，孩子之间不应为此互相攀比。但要告诉孩子，千万不能贪便宜到小商小贩的摊上去买食品，尤其是不要在校门口的小商贩处买吃的东西，以保证饮食安全。

who—什么人去买？家长要跟孩子讲明，因为年龄小的原因，暂时不能单独到离家远的地方去购物，最好由家长或其他熟悉的大人陪同前往。当然，如果是住家附近的商场、超市，则可以放手让孩子自己去做。另外，给孩子多少零花钱，多长时间给一次，违反原则怎样惩罚等，都要事先向孩子交代清楚。如果孩子能学着记账，详细记录支出的内容最好，若花钱得当还可以考虑酌情给予奖励。

（信息来源：http://kid.baby.sina.com.cn/2011-05-20/090748695.html）

如何让孩子学会分享

学会与他人分享是孩子从小就该学习的美德，也是重要的社交能力。美国《父母》杂志最新载文，就“如何教孩子学会分享”为广大年轻父母支招。

1．**从小开始教。**美国儿童教育顾问莎拉·里斯拉夫博士表示，孩子5岁前还无法理解“分享”的概念。然而一些基本规则可以从小时候教起，比如：“玩具大家轮流玩”，“她先玩，然后轮到你”，“玩具你不玩了，就让别的小朋友玩吧”。

2．**限制时间。**克利夫兰儿童医院儿科专家琳恩·米里纳建议，可以采取限制时间的方法，他先玩10分钟，然后让别的孩子玩10分钟。让孩子明白，与别人分享玩具不等于永远失去玩具。

3．**不强迫孩子分享。**育儿专家米歇尔·拉罗维表示，与大人一样，小家伙也会有自己特别珍爱的玩具或图书，不要强迫孩子与他人分享。告诉孩子，与小伙伴一起玩的时候，不要把自己珍爱的东西拿出来炫耀。

4．**家长以身作则。**美国儿童关爱与教育组织专家劳拉·奥尔森表示，身教重于言教，父母的行为对孩子影响最大。因此，为孩子做出“分享示范”。比如，吃三明治的时候，问问孩子“你要吃一块吗？”父母做其他事情时候，也应注意让孩子观察到父母在“分享”。

5．**选择一个主题。**米歇尔表示，当孩子们在一起玩的时候，可以选择一个主题，比如，沙滩、农场、厨房等。如果玩具类似，颜色差不多，那么孩子就不太会挣抢，更容易学会分享。

6．**角色互换。**如果孩子经常对分享说“不”，那么不妨考虑与孩子互换角色。与孩子一起玩耍，当孩子想要你手中玩具的时候，你就说“不”。当小家伙感觉心烦时，你不妨晓之以理，让他明白“只有学会与小朋友分享玩具，大家才能开心地一起玩”。

（信息来源：http://baby.39.net/a/20111216/1862210.html）

谢谢观看！

2012-15（总第45期）

联系人：信息管理部 范津
电　　话：022-83287616
邮　　箱：fanjin@feesco.com.cn