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

2012-21(总51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】大雪天最需警惕10大危险
【2】椅子要和膝盖一样高
【3】“儿童补钙”产品乱象横生
【4】国内首份汽车室内空气质量报告出炉

朝九晚五

【1】我的面试无一失手（上）
【2】我的面试无一失手（下）
【3】管理沟通的五个技巧（上）
【4】管理沟通的五个技巧（下）

健康休闲

【1】职场男冬季食补讲究6大要素（上）
【2】职场男冬季食补讲究6大要素（下）
【3】冬季洗澡五“不宜”
【4】床头放书影响睡眠

亲子天地

【1】过度鼓励孩子杀伤力大于批评（上）
【2】过度鼓励孩子杀伤力大于批评（下）
【3】掌握8大管教妙法让宝宝体贴父母（上）
【4】掌握8大管教妙法让宝宝体贴父母（下）

大雪天最需警惕10大危险

一防跌倒：下雪天，防滑、防跌、防撞对老人来说最重要。建议骨质疏松的老人下雪天最好不要出门。

二防中风：对于血管弹性差的人，气温急剧变化会带来血压波动，使血压升高，促发脑溢血。要注意发现中风先兆，如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等。

三防心脏病：包括心绞痛、心肌梗塞等。寒冷能增加血中纤维蛋白原含量，易致血栓形成而阻塞冠状血管。病变的冠状动脉遇冷收缩，使血管闭塞，导致心肌缺血缺氧，诱发心绞痛。

四防消化道溃疡：在副交感神经的反射作用下，使胃产生痉挛性收缩，造成胃自身缺血、缺氧，引起胃病复发。

五防呼吸道疾病：包括感冒、咳嗽、肺炎等。

六防煤气中毒：利用煤气洗澡或用煤炉取暖，都可能引起一氧化碳中毒。

七防虚脱：长时间用热水洗澡，很容易发生虚脱而晕倒。此时应让虚脱者平卧，并口服温盐水。

八防晨练病：天气寒冷时一些人坚持早锻炼，因身体未适应露天环境，很容易发生心慌、胸闷或低血糖反应。

九防烫伤：用热水袋给老人或婴儿取暖，因他们对温度不敏感，很容易发生烫伤。

十防不当御寒方式：包括门窗紧闭不通风、钻进被窝蒙头睡等。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2012/12/14/17649497_2.html）

椅子要和膝盖一样高

对于上班族来说，椅子就像是第二张床，大部分时间都要坐在上面工作，因此椅子关乎人们的健康。据美国“家庭疗法”网站报道，美国按摩疗法协会称，椅子过低，坐下时人会“窝”在座位里，易造成腰部疼痛、腕管综合征和肩部肌群拉伤；而椅子过高则会造成肘部内侧疼痛发炎。那么，椅子多高才最合适呢?

调节椅子高度时应该站起，距离椅子一步远，调节操作杆让椅子座位的最高点刚好位于膝盖骨偏下方（如图），这样当你坐下时就能达到最完美的姿势，即双脚能平放在地面上，双膝弯曲呈直角。

另外，桌子的高度也应配合椅子，坐下时桌下应有足够的空间让双腿自由移动，使用键盘或鼠标时胳膊不需抬起。如果大腿经常碰到桌子，需要在桌腿下垫些平整且高度一致的硬物，以增加办公桌的高度；如果办公时胳膊要抬高或经常肩膀痛，则需要调高椅子高度，调高后若双脚不能着地或椅子高于膝盖，坐下时可以在脚下垫几本书。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2012/12/18/17699357.html）

“儿童补钙”产品乱象横生

北京一家特级幼儿园的两个班里，70%以上的孩子补过微量元素，其中56%的孩子吃过保健品，以补钙为主。

记者调查发现，儿童补钙产品市场是商家紧盯不放的“蛋糕”，竞争激烈且乱象丛生，一些含明令禁用成分的产品占据货架，而相关监管部门对此却多年没有声音、未见行动。

禁用成分用别称“障眼”

婴幼儿补钙产品“雾里看花”

还有一些适用于婴幼儿的产品成分标识用“别称”，以此作为逃避监管的借口。一位家长告诉记者，高培旗下的新西兰冰纯钙软胶囊标识含有“天然乳钙粉”，优朵乳多元软胶囊标的是“牛奶提取物（乳钙）”，纽瑞滋乳钙软胶囊和乳加力凝胶糖果都标的是“乳钙”，这些名称让人“雾里看花”，难辨真相。

在事件尚未大规模曝光前，一些企业就开始“撇清”自己。记者致电乳加力、高培等品牌的客服，均被告知其产品中添加的乳钙并非“乳矿物盐”。然而，上海交通大学医学院附属新华医院儿保科主任医师盛晓阳认为，乳钙、乳矿物盐、牛奶提取物，事实上是同一种物质，是由乳清取出蛋白质、乳糖等成分后提炼而成。

记者还发现，这些补钙产品中，除个别的有保健品批准文号，大部分只有卫生许可证号，也就是说它们只是作为普通营养食品在卖。亚洲儿科营养联盟主席丁宗一坦言，保健品和所谓的营养食品作用有限，其潜在危害不少，明令不适用的成分都公然在列，可见其质量监管薄弱。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2012/12/17/17685774.html）

国内首份汽车室内空气质量报告出炉

依据2012年3月1日颁布实施的标准《乘用车内空气质量评价指南》，开展了汽车室内空气质量比较试验活动，并发布了《汽车室内空气质量比较试验报告》。

报告显示，目前市场在售的乘用车车内空气质量状况总体较好，达标率为93.02%，但车内空气中存在的挥发性有机物有上百种之多，而国家标准只对其中最常见的8种挥发性有机物规定了浓度限值。调查结果显示，在被检查的43款车型里表现最好的是以沃尔沃S60、一汽丰田RAV4领衔的8款车型，占比18.60%。其中，沃尔沃S60的甲醛浓度值只有0.014MG/m3，为所有被检车型中浓度最低。

此次比较试验用车采取公开征集的形式，共检测了消费者提供的购买两个月以内(截至报名时间)、且符合《乘用车内空气质量评价指南》相关要求的25个汽车品牌(包括进口品牌)的43个在用车型。比较试验结果显示，车内空气质量状况总体较好，达标率为93.02%，只有3辆样车的车内挥发性有机物的浓度超标，超标的挥发性有机物为甲醛或乙醛。除了这3辆样车超标外，其他车型虽然也检测出了甲醛和乙醛，但其含量都在国家标准规定的浓度范围之内，而其他6项挥发性有机物几乎检测不出来。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/jkzx/2012/12/17/17685713.html）

朝九晚五

返回首页

我的面试无一失手（上）

即使你得到面试机会，履历的好坏仍会决定着面试成果。

我在微软内部七年已经换了四份工作，地点从台湾、新加坡到北京，而每次过五关斩六将经历过面试的人应该也超过二十人了：有美国人、加拿大人、法国人、新加坡人、俄国人……五花八门，值得骄傲的是至今还没有面试失败的记录过。期间我也面试过不少人，看过不少履历，下面可以跟大家分享一些经验。

反向工程评估工作机会。多数的人找工作第一个想到的是自己要做什么工作，但是却没去思考招雇方需要的是哪方面的人才。换句话说，多数人只是把履历丢出去就等幸运降临，专业的人会先要求看工作描述(job description)进行评估；工作描述会列举职位所需要的工作负责内容、需要的能力与经验、基本要求例如语言或教育程度等。即使是第一次找工作，也应该广泛收集工作描述；例如你想尝试产品经理职务，就该找越多的相关工作描述，从里面找出重复出现的能力与需求，例如协调合作或是专案管理等，并借此加强自己。

履历才是王道。每个人都想找好工作，但是只有少数人认真经营履历，也低估了履历对面试的重要。在履历里又以第一眼最重要，很多人会放上身高、体重与生日，跟自己大大的照片，但是相信没有多少面试官在意(或许有面试官在意八字或星座，但我相信是少数)，英文履历这些更是禁忌；相反的，我看过很多专业履历第一眼放的是个人概要。以我自己为例我会放三到四点，例如：在IT领域超过15年广泛背景包括技术、市场与商务管理，亚洲跨国经验包括台湾、新加坡亚洲总部与北京大中华区总部。

（信息来源：http://bbs.51job.com/topic.php?tid=51490）

我的面试无一失手（下）

工作经历是你职涯的拼图。履历第二重要是你的工作经历，多数人从远古时代开始列起--请从最新的列到最旧的，因为多数面试官对你十年前是否在便利商店打工过不是有那么大的兴趣。另外列出的经历内容不是你做了什么，而应该是你学到什么并拿到哪些成绩。以市场经理为例，不需要列你做过那些活动或促销，而是学到的渠道管理、市场分析……等并加上得过的奖项。一位职涯高手的工作经历会像一幅漂亮的拼图，令人赏心悦目，里面有极强的逻辑性。

了解公司与面试官。有了前面的准备，就已经有好的开始了，接下来当然就是要广泛了解想应征的公司、部门与可能的面试官。因为主要的问题都是来自这些元素，对产品本身了解是一定必要的，另外也要注意应征公司或是部门面对的挑战与机会，目前市场上的趋势与变化等。因为我都是内部转调，所以也享受了特别优势，面试前就已经透过内部网路把面试官的资料找齐，例如他的经历，建立过在内部网路可以收集到的文件，目前遇到的问题，为何需要新的职缺，为何我是最好的人选等。一般来说，有充分的准备，大致都可以覆盖八成以上的问题，面试的时候也已经胸有成竹。

当然完整的面试准备或履历撰写都是大学问，市面上也都有极详尽的专业书籍介绍。我自己便有一本像砖块那么厚的英文履历范本，与多本讨论面试流程的书籍。在近日市场投资报酬率不佳的状况下，也许现在是大幅投资自己的最好时机了。（完）　　许建志：微软平台及开发技术部大中华区业务经理

（信息来源：http://bbs.51job.com/topic.php?tid=51490）

管理沟通的五个技巧（上）

在管理人的过程中，需要借助沟通的技巧，化解不同的见解与意见，建立共识。当共识产生后，事业的魅力自然才会展现良好的沟通能力与人际关系的培养，并非全是与生俱来的。在经营“人”的事业中，我们绝对有机会学习沟通技巧，因此要把握任何一次学习的机会。一个人的成功，20%靠专业知识，40%靠人际关系，另外40%需要观察力的帮助。以下提供五个有效沟通的行为法则：

一、自信的态度

一般经营事业相当成功的人士，他们不随波逐流或唯唯诺诺，有自己的想法与作风，但却很少对别人吼叫、谩骂，甚至连争辩都极为罕见。他们对自己了解相当清楚，并且肯定自己，他们的共同点是自信，日子过得很开心，有自信的人常常是最会沟通的人。

二、体谅他人的行为

这其中包含“体谅对方”与“表达自我"两方面。所谓体谅是指设身处地为别人着想，并且体会对方的感受与需要。在经营”人“的事业过程中，当我们想对他人表示体谅与关心，惟有我们自己设身处地为对方着想。由于我们的了解与尊重，对方也相对体谅你的立场与好意，因而做出积极而合适的回应。

三、适当地提示对方

产生矛盾与误会的原因，如果出自于对方的健忘，我们的提示正可使对方信守承诺；反之若是对方有意食言，提示就代表我们并未忘记事情，并且希望对方信守诺言。

（信息来源：http://www.39.net/mentalworld/zcxj/glxl/262022.html）

管理沟通的五个技巧（下）

四、有效地直接告诉对方

一位知名的谈判专家分享他成功的谈判经验时说道：“我在各个国际商谈场合中，时常会以‘我觉得'（说出自己的感受）、’我希望'（说出自己的要求或期望）为开端，结果常会令人极为满意。”其实，这种行为就是直言无讳地告诉对方我们的要求与感受，若能有效地直接告诉你所想要表达的对象，将会有效帮助我们建立良好的人际网络。但要切记“三不谈"：时间不恰当不谈；气氛不恰当不谈；对象不恰当不谈。

五、善用询问与倾听

询问与倾听的行为，是用来控制自己，让自己不要为了维护权力而侵犯他人。尤其是在对方行为退缩，默不作声或欲言又止的时候，可用询问行为引出对方真正的想法，了解对方的立场以及对方的需求、愿望、意见与感受，并且运用积极倾听的方式，来诱导对方发表意见，进而对自己产生好感。一位优秀的沟通好手，绝对善于询问以及积极倾听他人的意见与感受。

一个人的成功，20%靠专业知识，40%靠人际关系，另外40%需要观察力的帮助，因此为了提升我们个人的竞争力，获得成功，就必须不断地运用有效的沟通方式和技巧，随时有效地与“人"接触沟通，只有这样，才有可能使你事业成功。

（信息来源：http://www.39.net/mentalworld/zcxj/glxl/262022.html）

返回首页

职场男冬季食补讲究6大要素（上）

冬补是中国古老的养生之道。男人，一个庞大的整日在职场打拼、透支生命的人群，更应成为冬补的目标人群。但是，冬补也有许多的讲究，且根据男士们不同的体质与工作规律，更会细分出不同的进补方式。

肾虚

根据我国传统的中医理论，女性滋补主要在于滋阴补血，男性滋补则以补肾为主。因此补肾仍旧是男性冬补的重头戏。肾虚的男性存在腰酸、肢冷、腿软、性功能减退、耳鸣等症状。

对于这类男性，冬季进补时应该多吃鱼、虾、牡蛎和韭菜等食品。这类食品富含牛磺酸、精氨酸和锌，对男性的肾功能能起到很好的滋补作用。另外，各种鳝类、动物的鞭和甲鱼也是补肾的上佳选择。

脾虚

对于脾虚的男性，在冬季进补时应该多注意吃山药、大枣一类富含淀粉，容易吸收的食品，在肉类的摄入上，应该选择细纤维的鱼肉为主。

在保证每日营养均衡的基础上多喝山药粥、大枣粥和鲫鱼汤、鲤鱼汤。条件允许的话可以加入红枣、枸杞等滋补类食物，效果更佳。

肠胃不好

冬季节假日比较多，男性容易暴饮暴食，加重胃病。对于胃不好的男性，平日进补时应该多吃容易消化的食物，少吃多餐。玉米、莲子等食物富含淀粉，有利于肠胃消化，还可以补胃气，可以多加摄入。萝卜、山楂有顺气的作用，淡茶有解脂去腻的作用，经常出现肠胀气现象的男性可多食用。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/ysts/2012/11/08/17093809_2.html）

职场男冬季食补讲究6大要素（下）

高血压、高血脂

有调查资料显示，高血压、心脏病等慢性病死亡已占我国人群总死亡数的三分之二以上。膳食营养与慢性病的发生有密切关系，不合理饮食是肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常等疾病发生的重要危险因素。该类男性应该选择清淡类的饮食。人参一类的有升压作用，在人体休克的时候容易引起脑血管破裂，尤其不能多吃。芹菜的降压效果非常好，还有降糖、降血脂的功效，很适合患高血压和高血脂的男性食用。

肝不好

肝功能不好的男性容易出现疲劳、恶心、呕吐等症状。对于这类男性，冬季进补时应当以高热量、高蛋白食物为主。如鱼类、虾类、鸡肉、牛肉等，它们富含人体所需要的蛋白质、氨基酸，较易被人体吸收利用。红小豆、大枣有利尿的作用，也很适合该类男性食用。

饮食主要为高热量、高蛋白（每日高于正常60g），适量补充维生素。午餐可吃韭菜炒鸡蛋、菠菜牛肉丝、西红柿蛋汤。晚餐时小米粥、菜花炖肉、红小豆鲤鱼汤都是肝不好的男性的理想选择。

虚胖

有调查研究指出：我国成人超重率为22.8%，肥胖率为7.1%，其中有不少是属于虚胖体质。肥胖是导致许多慢性非传染性疾病的危险因素。由于超重基数大，预计今后中国的肥胖患病率将会有较大幅度增长。畜肉类及油脂消费过多，谷类食物消费偏低，导致超重率和肥胖率增长。对于虚胖类的男性，在冬补时应该注意少吃盐，以便排出体内多余的水分。多吃人参、海参、鲍鱼、虾、动物内脏等营养丰富而且脂肪含量低的食物。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/11/08/17093809_2.html）

健 康 休 闲

返回首页

冬季洗澡五“不宜”

1.不宜饱食或空腹洗澡：在饱食或空腹的情况下会影响消化功能，饭后立刻洗澡会妨碍食物的消化吸收，容易疲劳、头晕，甚至虚脱。

2. 不宜太勤：人的皮肤最外面是角质层，在干燥的冬、春季，人们出的汗量减少，空气十分干燥，自动脱落的角质层和皮肤汗液混合的皮垢不会很多，如果洗澡过勤，会伤害角质层，容易破坏正常的皮肤结构。其保护皮肤的作用就会失去，皮肤细胞内的水分更容易蒸发掉，皮肤就会干燥。

3.不宜时间过长：盆浴20分钟，淋浴5分钟左右即可，长时间热水淋浴，人体会大量出汗，血液变得粘稠，有促血栓形成的危险。加之淋浴时，热量使皮下血管扩张，体内的血液更多地流到皮下组织，必然会导致心脑等器官相对缺血。

4.不宜水温过高：水温过高，皮肤表面的油脂容易被破坏，毛细血管受热扩张会加剧皮肤干燥，而且热水会将皮肤上的天然油分彻底洗掉，引起瘙痒。

5.不宜用香皂：尽可能使用浴液，以免香皂刺激皮肤，洗浴后应在身体各部位涂上润肤品，这样可以将润肤成分渗入到皮肤的上层。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2011/11/11/12655411.html）

床头放书影响睡眠

躺在床上看会儿书或杂志，是不少人睡觉前雷打不动的习惯。但美国MSN健康网近日却刊文提醒，这样做不但影响睡眠，还有损健康。

爱看书的人容易被书里精彩的情节吸引，一旦开始看就很难放下，通常在读完一个章节前不会睡觉，大脑一直处于紧张状态，让人很难入睡，即使迷迷糊糊睡着了，也睡不踏实，可能还会被各种梦境打扰。“这个习惯对于睡眠差的人来说影响更大。”北京朝阳医院睡眠中心主任郭兮恒教授告诉《生命时报》记者。另外，书刊容易沾染灰尘和纤维，在干燥的季节里，灰尘会越发肆虐，如果床头堆放的书较多，人们睡觉时呼吸的空气就越浑浊。就健康而言，睡前看书对眼睛健康非常不好，人的眼睛就像一台能自动调焦的照相机。看近处的东西，眼睛必须经过一系列调节，才能看得明明白白。看完书倒头便睡，看起来眼睛得到了休息，但实际上，眼球内的睫状肌、晶状体、瞳孔要保持长时间的持续收缩，长期如此会近视。

因此建议，不要把书或杂志放在床头，尤其是小说、人物传记等有故事情节的书籍。睡前十分钟内别再看书，这样才能让其得到充分放松，可以躺在床上闭目休息、做做眼保健操，用湿热毛巾热敷双眼来缓解疲劳。

睡眠不好的人还要检查一下卧室环境，床头不要放发出“滴答”声音的闹钟；选择遮光效果比较好的窗帘；不要亮着灯睡觉，否则会延长入睡时间，而且较难进入深睡眠，并很容易在睡梦中惊醒。最后，睡不着时，可以用数羊的方法，但别太认真，也可以做做深呼吸。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2011/10/25/12483349.html）

过度鼓励孩子杀伤力大于批评（上）

过度的鼓励，容易导致孩子自我膨胀

家长的态度、评语就像是摆在孩子面前的一面镜子，孩子总是通过这面镜子来认识自己，形成“我是谁”这样的心理概念。因此镜子反映出的内容对孩子自我概念的建立极为重要。

楚蓉的自我概念建立在爸爸妈妈不断的鼓励之中，因为总是受到夸奖，所以楚蓉始终以为自己就是那个最棒的孩子。父母的这种鼓励就像是在孩子的面前立起了一面凸透镜，而楚蓉则像是一只站在凸透镜前的小猫，一直以为自己是一只老虎。

以往，当遇到失败的时候，爸爸妈妈总是会帮她归因于外在条件，所以楚蓉的自我界定始终没有发生改变，无论遭遇怎样的挫折她都会认定凸透镜中的人就是自己。但是，她从来不知道，自我的真相是什么。而一旦她发现真实的自我与爸爸妈妈告诉她的那个我有很大的差别时，这个结论对她的打击将会是难以承受的。

没有根基的夸奖，让父母失去权威

每个人的自我概念都是建立在他人评价的基础之上，而这个他人不仅仅是指爸爸、妈妈，随着孩子年龄的增长，家庭之外成员的评价将会越来越重要。由于来自不同社会群体的人本身就会因为标准不同而导致对同一个人，同一件事情的评价产生很大的差异。

所以父母的评价性语言与来自外界的评价性语言越是具有一致性，孩子就越会相信自己的父母，而一旦父母对孩子的评价与外界差异过大，孩子的心中就会画出一个问号。而当孩子感受到来自父母的称赞缺少依据性，甚至有些敷衍，他们对父母的信任感必然就会有所下降，甚至影响到亲子之间的关系。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/health/12/1812/2012-12-18/0930217253.shtml）

过度鼓励孩子杀伤力大于批评（下）

区分鼓励和称赞的区别，给孩子最真诚地鼓励

很多的父母认为他们称赞孩子就是鼓励孩子，他们没有认清称赞可以是鼓励，但是不等于鼓励。表面看来，称赞和鼓励是在相同的过程中产生的。这是因为称赞和鼓励二者都注重再积极的行为。其实，称赞是鼓励的一种，是以竞争为基础，获胜者才能得到，是有最好的意思。

事实上，父母亲再称赞孩子时的心态是：如果你做我认为好的事情，你将会从我这里得到承认和重视(有价值)作为奖赏——称赞是想用外在的建立来激励孩子。但是鼓励是对孩子的努力和改进而言，不管这努力和改进多么微小都可加以鼓励。

圆圆想参加手工比赛，每天都在认真地练习。她对妈妈说：“妈妈我可能不行，铮铮剪的小兔子可好看了，我一定赛不上。”圆圆的妈妈对圆圆说：“我记得，前两天你剪出来的图画还没有这么漂亮，宝贝，你已经进步很多了。”妈妈的鼓励让圆圆很开心，也更有信心了。

同时，鼓励使用的时机也是有区别的。鼓励是在孩子表现低落的时候也给予，孩子觉得自己做的不够好，或者当他们面对失败时，父母也可加以鼓励。但是称赞就不能在这种情况下使用。称赞和惩罚一样，是控制的方法。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/health/12/1812/2012-12-18/0930217253.shtml）

掌握8大管教妙法让宝宝体贴父母（上）

多多了解孩子

在忙于生计的同时，家长一定要抽出时间来多了解孩子，与孩子、保姆、孩子的老师多多沟通，尽量对孩子在幼儿园和家庭中的表现有一个全面把握。多一分了解，就少一分误解。这样一旦孩子真有不听话的时候，也能比较明白应该如何去引导孩子。

吸收教育知识

社会在变化，孩子的成长环境也在变化，那么教养方式自然也要不断进步。身为家长，就要责无旁贷地主动吸收教育新知。在传统的亲子教育方式中，多半是父母用权威来教育孩子，而打骂处罚更是权威教育的重要方法。吸收新知可以帮助家长跳出自己的成长经验，及时调整自己的教育观念。

耐心倾听孩子

如果是气急攻心的家长，在面对不听管教的孩子时，通常最直接的反应就是破口大骂。此时，程桂英老师建议家长先冷静下来，尝试着多一分耐心，问问孩子这么做的原因是什么。当家长的心思已经放在了解孩子的想法，并想办法帮孩子解决问题时，也许就会发现孩子的行为其实是情有可原的，并且也已经释放掉了很多负面的情绪。

真正放下身段

有些家长总喜欢在孩子面前保持威严，习惯用以上对下的态度来对待孩子。对此专家特别建议，希望家长真正放下身段，从内心尊重孩子，不要再用命令的口气跟孩子说话，将孩子当做成人一样给予尊重。不要总是对孩子说“不”，而是要给孩子选择题，让孩子自己做决定。如果孩子的年龄足够大，表达能力没有问题，也可以让孩子自己提出解决方案或替代办法。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/12/1212/2012-12-12/0905216947.shtml）

掌握8大管教妙法让宝宝体贴父母（下）

跟孩子讲道理

除了平时的告诫之外，家长也要在实际的情境中教导孩子一定的道理。让孩子有同理心，让他从其他人的角度去体会一下，真正明白自己的行为会如何影响他人。至于解说道理的方式，则可依孩子的年龄来选择讲解的深度，特别小的孩子可以用讲故事的方式来进行。

让孩子去体验

如果孩子老是听不进大人的话，那么在保证安全和没有恶劣后果的前提下，家长也可以让孩子自己体会“自食恶果”的滋味。通过自身的切实体验，孩子将能深刻领悟到家长的教导有多么正确和重要。

同孩子做协商

不要总是要求孩子按照大人的心意去生活，那么不只是孩子痛苦，就连大人也很痛苦。孩子也是人，当然有他自己想做的事，因此，同孩子做协商，各退一步也许是很好的方法。比如当孩子想要跳沙发，而家长却有事情要思考的时候，就可以请孩子去卧室的床上跳，或者请他等一会再跳，或者等家长把事情处理完，再带孩子去公园尽情地跳。

盛怒时不管教孩子

在极度愤怒的状况下，家长肯定无法以理性的方式来管教孩子。所以，当家长无论如何也平静不下来的时候，专家建议家长暂时离开现场，或是转移自己的注意力去做别的事，如打电话给朋友聊天、听音乐等。等自己平静下来以后，再和孩子好好谈谈。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/12/1212/2012-12-12/0905216947.shtml）

谢谢观看！

2012-21（总第51期）

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