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

2013,2(总53期)

天津 FESCO-EAP 服务通讯

悦享“津”彩生活

——中银天津外服IC联名信用卡

即将发行 敬请关注！

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】长途客车可提前3-10天购票
【2】食品添加剂：警惕舌尖“很美”身体“受罪”
【3】中国控制吸烟协会：卷烟降焦不能减害
【4】带虫眼蔬菜不安全 抽样检测农药残留最高达66.8%

朝九晚五

【1】无经验应聘者如何准备面试？（上）
【2】无经验应聘者如何准备面试？（下）
【3】新雇员容易犯的“七宗罪”（上）
【4】新雇员容易犯的“七宗罪”（下）

健康休闲

【1】冬季饮食掌握“三多”原则
【2】冬季运动要调整时间换方法
【3】香蕉胜药！常吃香蕉能防治12种疾病（上）
【4】香蕉胜药！常吃香蕉能防治12种疾病（下）

亲子天地

【1】妈妈的语气可影响孩子一生（上）
【2】妈妈的语气可影响孩子一生（下）
【3】8个习惯让孩子学习成绩更好（上）
【4】8个习惯让孩子学习成绩更好（下）

衣食住行

返回首页

长途客车可提前3-10天购票

为应对春运客流高峰，本市各长途客运站将提前发售预售票，并增开售票窗口，设立学生售票专口、农民工售票专口及残疾人售票窗口，为特殊人群开辟绿色购票通道；延长售票时间，通过上门售票、电话订票、网上订票等多种形式，方便广大旅客购票。根据各客运站的实际情况，与平时相比，旅客可提前3-10天购买到长途客运车票。此外，旅客还可登录客运站网站进行网上订票或电话订票。

“春运期间，各客运站的票价均应严格按照市物价部门的要求，不能随意针对春运擅自提高票价。目前，各客运站票价均在政府指导价范围内，各客运站可自行调整票价，每次调整票价均应按政府规定进行备案、公式，批准后方可调价，调价范围不能超过政府指导价的上限。”有关负责人表示。

各客运站春运订票电话：

西站客运站订票电话：27320688
网址：www.365tkt.com
通莎客运站订票电话：60531818
网址：www.tjtongsha.com
滨海客运站订票电话：66580000
天环客运站订票电话：87612376
津宇客运站订票电话：26343635
河北客运站订票电话：26746478
红桥客运站订票电话：27322956
财院客运站订票电话：23531143
大胡同客运站订票电话：87732902

信息来源：http://news.enorth.com.cn/system/2013/01/22/010551625.shtml)

衣食住行

返回首页

食品添加剂：警惕舌尖“很美”身体“受罪”

“牛肉膏，让猪肉变成牛肉味”“羊汤粉，让清水变羊汤”……近来的食品添加剂愈发显示出带有魔幻色彩的“style”。记者调查时却发现，这些似乎有悖常识的“速成式”的添加剂，却大多有着生产许可证等正规手续。合格是否就能让老百姓放心？这些添加剂真的对人体无害吗？一滴添加剂，让一碗清水变成羊汤，如何能让消费者信服而领受呢？

资料显示，目前我国被批准使用的食品添加剂约有2400种，但实际上有国家或行业标准的不到500种。虽然每年不断有新的食品添加剂增添到目录中，但监管力度明显跟不上食品添加剂行业发展的节奏，有上千种食品添加剂处于“裸奔”状态，如何能让消费者安心？

当前，我国食品添加剂生产流通过程的监管仍然采取卫生部门、质检部门、工商部门等多部门分工合作方式，这种工作方式容易造成各部门权责之间出现“真空地带”，加大了监管难度。记者在查证一家食品添加剂企业的生产许可证时，前后拨打广东省质监部门电话20次，却一无所获，试想普通民众要想获得一份食品添加剂的相关信息，难度该有多大？

此外，质监部门两三个月一次的巡检究竟能起到多大作用；为什么工商局负责产品的市场流通，但简单地看看生产许可证“复印件”即可放行；食品添加剂轻而易举地流向大小餐馆后用量如何、对消费者的身体健康究竟会产生多大危害，更是没有人能给出明确答复。

有专家指出，即便是正规生产的食品添加剂使用过量，也容易引发诸如癌症、慢性中毒等危险。这些看上去很美的食品添加剂，创造了一个又一个“舌尖上的神话”，满足了人们味蕾的需求。然而，这种美却如一张“画皮”，有可能让消费者付出身体健康的代价。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2013/01/22/18290979.html）

中国控制吸烟协会：卷烟降焦不能减害

“低焦油”不等于低危害，“低焦”卷烟同样危害人体健康。

《烟草行业中长期科技发展规划纲要（2006—2020年）》将减害技术确立为9个烟草科技重大专项之一。从2011年1月1日起，国内生产卷烟盒标焦油不超过12毫克/支；2015年1月1日起，国内生产卷烟盒标焦油不超过10毫克/支。

中国控烟协会常务副会长许桂华指出，世界卫生组织忠告，所有的烟草制品包括“低焦油”卷烟，都是致命的，根本没有安全的卷烟。“降焦减害”已被多个国家和地区禁止。欧盟和美国法律明确规定：烟草制品禁止使用“柔和型”、“清淡型”等误导性术语。

烟草中含有7000多种化学成分，其中有毒有害物质达250多种。烟焦油只是其中部分成分的载体，即使卷烟焦油降低了，也不表明其他致癌物、有毒物也会降低。许桂华说，吸烟是一种成瘾性慢性疾病，焦油降低后，尼古丁含量随之降低，吸烟者会采取“补偿行为”，吸得更深、吸的次数更多。随着吸烟量的增加，吸入烟草中的其他有害物质也会增加。

信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2013/01/22/18290655.html)

带虫眼蔬菜不安全 抽样检测农药残留最高达66.8%

买蔬菜，要挑带虫眼的。洗菜时，菜心可以不洗。在日常生活中，好些人记住了这样的生活经验。但这些经验靠谱吗?

为此，记者走进北京农学院首都农产品安全产业技术研究院实验室，在赵建庄教授的指导下，进行了蔬菜农药残留的检测实验。

实验前，记者在一家菜市场随机采访了15名市民，他们大部分认为蔬菜中生菜和大白菜的农药残留最低。其中有2/3的市民认为，虫子吃过的菜没有农药。

不少市民在食用大白菜、生菜这样多层的蔬菜时，往往不会洗得特别仔细。更有甚者，在家吃火锅时，好些人对大白菜、生菜的菜心部位基本不洗，或者是简单用水冲一下就下锅。但网上也流传着一种说法，称蔬菜菜心的农药残留要比蔬菜表面更高。

记者先在北京市丰台五里店菜市场，买到带虫眼的油菜，随后又在北京市回龙观城北批发市场买来没有虫眼的油菜、生菜、大白菜、卷心菜，来测量这些蔬菜样品的农药残留。在实验室里，经过采样、超声萃取、加酶、显色测量等试验步骤，实验员得出结论：带眼的蔬菜未必安全，菜心也有农药残留。

检测发现，之前被人们认为农药残留最低的大白菜和生菜，其农药残留数值反而最高。实验员告诉记者，大白菜和生菜叶面结构组织比较细密，易造成农药残留。此外，多孔的蔬菜如菜花等，也容易有农药残留。

实验员对没虫眼的油菜和有虫眼的油菜分别取样，取样部分都是蔬菜的菜叶部分。经过测量发现，带眼油菜的农药残留竟高达66.8%。为保险起见，实验员又切取了有虫眼油菜的叶和茎进行测量，发现农药残留为1.9%。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/jkzx/2013/01/22/18287878.html）

无经验应聘者如何准备面试？（上）

(一)充足而真实的职业能力实证是敲开企业大门的金砖。

在当前的就业形势下，众多毕业生都将实习作为一个重要的求职方法，投入大量的精力对待实习工作。在校期间进入企业实习的确是有一定必要的。但是认为实习经历丰富就能进入好的企业找到好的工作，这种的观点与态度是错误的，需要端正。认真而努力的实习能够对找到工作起到助推力的作用，但是，过度注重实习不仅不会有任何帮助，甚至会耽误自己宝贵的求职时间。

因此，广大求职者，尤其是高校毕业生，要认清并端正实习的目的与态度。如果将工作比作一本书，实习就好似它的前言部分，一定要有贯穿始终的中心才能表述整本书的内涵。自己不想从事的工作，不符合自己职业规划方向的工作，就尽量不要盲目地去实习。实习结束后，绝不可能留下来工作的地方，也不要随波逐流去实习。实习是毕业生求职的一个重要方式。到想从事工作的领域去实习，在实习时努力工作，主动创新和思考，积极提高自己的职业能力，争取实习结束后取得的是自己职业能力真实提升的实证，而不是一张简单的实习结束证明。

而且，职业能力的实证也不一定就是实习证明。只有在真正挑战和提升职业能力的特大型活动中得到锻炼，才会从根本上提升职业能力，才能真正证明求职的毕业生真实具有进行商业活动和为企业带来真实价值、财富的能力。

（信息来源：http://career-advice.chinahr.com/job-interview/interview-preparation/wujingyanyingpinzheruhezhunbeimianshi-54146/article.aspx）

无经验应聘者如何准备面试？（下）

(二)诚信的简历是获得工作的保证。

很多应届大学毕业生都想很快得到自己理想的职位，然后在这个职位上痛快淋漓地施展自己的满腹经纶。但是正确认识职场现状是很有必要的。如果连面试的机会都得不到，又何谈获得自己理想的职位？那么究竟怎么准备才能获得自己理想的职位呢？

在act特训课上，很多咨询我的应届毕业生都说，徐鹏老师，我把自己的求职简历写得漂亮一些不就行了吗？问题是，求职简历并不是在要毕业了，找工作前自己随便写出来的，简历上的东西一定是要真实！就像你不是清华北大毕业的，你就不能写自己毕业于清华大学或北京大学。简历是用大学的前三年自己精神与肉体的运动的轨迹写出来的。因此简历的内容必须是真实的。

此外在面试中，面对面试官提出的问题，应届生要尽可能地克制自己求职时的紧张情绪。沉着、冷静，才能在面试的过程中良好发挥。要以诚实、稳重、谦虚的态度来表达自己，尽量给面试官留下诚恳、可靠、成熟又干练的印象。面试结束后要适时的将自己事先准备好的问题在最恰当的时刻提出来，离开时一定不能忘记向面试官表达感谢。

（信息来源：http://career-advice.chinahr.com/job-interview/interview-preparation/wujingyanyingpinzheruhezhunbeimianshi-54146/article.aspx）

新雇员容易犯的“七宗罪”（上）

当你在新公司开始工作时，要避免犯下以下七宗“致命”（或是至少会毁掉职业生涯）的“罪”。

1.忽视文化

“我们公司问了250位广告和市场专员，对于新雇员最大的挑战是什么，十个人中有四个人会说是适应公司文化。” CreativeGroup.com 的执行董事Donna Farrugia说道。你应该参加多少社交活动，同事们是喜欢电话、邮件还是面对面谈话，穿时装鞋还是运动鞋，诸如此类公司文化的很多方面可能很微妙并且容易被忽视。所以要注意观察一切。“你可以提前三十分钟来，晚一点离开，用心观察人们的言行举止——他们什么时候喝咖啡，在哪里吃午饭，在一天工作结束时如何把手头的事情整理好。”Farrugia说道。

2.傲慢

“公司对待新雇员的方式可能会让他们产生傲慢心理，当他们被雇用时，仿佛他们就是救世主。”领导力小组教练及Development by Design的主席Sue Edwards说道。“因此，有时候他们进入公司并坚持以他们自己的方式做事，因为他们觉得自己如此聪明。”但相反，新员工应该更多地聆听并学习。因此在你决定成为一个持异见者之前，一定要花些时间理解公司以及各项工作是怎样运行的。

3.躲避

胆怯是傲慢的对立面，只做你自己的工作可能会使你看起来如此。相反，应该从第一天起就建立良好的人际关系。“花些时间通过非正式的沟通学习别人做什么以及这对你有什么影响，从而与你的同事建立起联系。这也是了解企业文化的好方法。” Edwards说道。

（信息来源：http://career-advice.chinahr.com/in-the-office/practical-tips/xinyuangongqizongzui/article.aspx）

新雇员容易犯的“七宗罪”（下）

4.不明确对你的期望

当你不知道别人对你的期望时，就很难实现目标。因此，你应该与你的经理讨论你职位的职责以及成就是如何被衡量的，以了解优先的事情是什么，你该如何提供项目的更新信息，你的表现将如何被评估。

5.拒绝承认错误

每个人都会犯错，新雇员更是会犯很多错误。但是不要错误地认为如果你不承认这些错误，就没有人会注意到它们。相反，你应该承认错误、学习、做出修改并且继续前进。

6.盲目变革

在得到他人的认同前，或者在理解为什么事情以这样的方式来做的之前就实施改变，可能会招致嘲笑，而不是喝彩。相反，对人对事不要事先就抱有成见。在推广你的改变措施之前（如果你觉得有必要）要完全理解现有程序和步骤，以便于你能很好地阐明为什么要做这些改变。

7.不问反馈

你不必等六个月或一年才去了解你在别人看来做得如何。事实上，等那么久可能会导致你、你的团队，甚至公司偏离轨道。相反，每个月之后都要与你的上级有一个简短的会面，讨论你做了哪些正确的事，在哪里遇到了障碍以及你如何做出修正。

（信息来源：http://career-advice.chinahr.com/in-the-office/practical-tips/xinyuangongqizongzui/article.aspx）

健康休闲

返回首页

冬季饮食掌握“三多”原则

多吃白色食物降火。

立冬后北方大部分地区开始供暖，室内干燥的空气让人“上火”，这时可多吃一些白色食物。中医认为，解除燥热多用润法，根据五行五色的原理，白色食物最能防燥热。

做菜时，可以选择白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕等。其中，白菜、萝卜功效最好，可谓是最经济实惠的补品了，但肠胃寒凉的人在冬季应该少吃。

多吃牛、羊肉御寒。

吃牛、羊肉可御寒。怕冷的人还可多吃胡萝卜、芋头等富含无机盐的根茎类蔬菜，以及海带、紫菜、菠菜等含碘食物。研究发现，怕冷与体内无机盐和碘缺乏有关。女性可多吃含铁量高的食物，比如动物肝脏、瘦肉、菠菜等。

多吃蛋白质提高免疫力。

对于免疫力本身就比较差的老人和孩子来说，寒冷是健康的最大威胁。因此，这段时间要多补充一些优质蛋白质，大豆中蛋白质含量最高，鱼虾肉、鸡蛋、花生、核桃中蛋白质含量也很丰富。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2013/01/08/18034291.html）

返回首页

冬季运动要调整时间换方法

古代养生大家把冬季定为“滋补季”，认为生命滋养最重要的季节是冬季。因为冬季能让体内储藏足够的营养，所以一年的健康就有了根基和保障。但许多人在冬季饮食、滋补上产生了不少误区，或盲目找一偏方去吃，或听某些节目一时冲动便吃，或自我诊断仓促去吃，这些做法都有风险。有关专家表示，冬季补品不能乱吃，进补也不能“口无遮拦”。

冬季适当运动很重要，应选在下午三四点。冬天不但寒冷，污染更严重，尤其是早上太阳没出来前。冬天运动时间最好在太阳出来之后，下午三四点钟最为适宜。

热身时戴上口罩。运动会让呼吸加快，再加上冷空气的刺激，很容易引起哮喘。刚运动时可多穿点衣服，戴上口罩，等身体慢慢发热后，再脱掉衣服和口罩。冬季最佳运动方式是慢跑、快走等有氧运动，力量运动要少做，以防拉伤、扭伤。

运动后喝点热糖水。冬天运动完要做拉伸，喝点热糖水，运动后半小时洗个热水澡。有慢性病的人运动时出现不适，要赶紧停止，并去医院就医。

（信息来源： http://health.xinmin.cn/ysts/2013/01/08/18034291.html）

香蕉胜药！常吃香蕉能防治12种疾病（上）

香蕉素来有“快乐水果”之称，荷兰科学家研究认为：最符合营养标准又能为人脸上增添笑容的水果是香蕉。它所含有的泛酸等成分，是人体的“开心激素”，能减轻心理压力、排解紧张、提高注意力、解除忧郁，令人快乐开心。现代研究发现，常吃香蕉更能预防12种常见病。

1、预防心血管疾病。当体内缺钾时，会发生心律不齐、心动过速、血压下降等情况，一根香蕉含钾400毫克，钾可保持正常心肌收缩的协调作用，能使神经肌肉兴奋性维持常态，使心肌收缩与舒张功能协调，从而起到维持血压稳定和预防心血管疾病之功效。

2、防治低血钾症。运动后，身体排出大量汗液，钾也随之排出，导致四肢乏力；大量吐泻后或长期使用排钾利尿剂，都会导致血钾浓度降低，此时吃些香蕉是最理想的补钾食物，可有效地防治低血钾症。

3、防痴呆。吃香蕉有助于提高脑力，改善学习能力，提高警觉度，防止老年痴呆症。

4、防治抑郁症。香蕉含有一定量5-羟色胺及合成5-羟色胺的物质，能使人心境变得舒畅，有助防治抑郁症。

5、防治胃及十二指肠溃疡。香蕉中含有一种5-羟色氨的化学物质，可舒缓胃酸对胃黏膜的刺激，促进黏膜细胞的生长繁殖，从而修复各种溃疡病损，预防胃溃疡。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2013/01/11/18100552.html）

香蕉胜药！常吃香蕉能防治12种疾病（下）

6、防便秘。香蕉富含膳食纤维中的果胶，可促进肠蠕动，使排便顺畅。坚持晚上睡觉前吃一根香蕉可以有效缓解习惯性便秘。中医认为，香蕉味甘、性寒，而性寒能清肠热，味甘能润肠通便，较适用于肠胃积热所致的热秘，症见大便干结，小便短赤，面红身热，或兼有腹胀腹痛，口干口臭。可于饭后1～2小时进食香蕉，每日1～2根为宜。

7、预防痛风。食用富含钾的香蕉，有助于减少尿酸结晶沉淀在关节中，帮助人体排泄尿酸。

8、缓解眼睛不适。当人体摄入盐分过多，会导致细胞中存留大量的水分，引起眼睛红肿。香蕉中的钾可帮助人体排出这些多余的盐分，让钾钠平衡，缓解眼睛的不适症状。香蕉含大量的胡萝卜素，可在一定程度上缓解眼睛疲劳，避免眼睛过早衰老。

9、消除瘙痒。香蕉皮中含有抑制细菌生长繁殖的蕉皮素，脚汗、手足癣等引起的皮肤瘙痒症都可用香蕉皮贴敷患处，消除瘙痒。

10、治久咳：民间验方更有用香蕉炖冰糖，医治久咳。

11、防癌：日本癌症学会在几年前发表了香蕉具有提高免疫力、预防癌症效果的报告，一天吃2根香蕉，就能有效地改善体质；此外，香蕉价廉、易食、携带又方便，是维持健康的营养素，真可说是“神奇的水果”。

12、降低尿糖：糖尿病患者进食香蕉可使尿糖相对降低，故对缓解病情大有益处。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2013/01/11/18100552.html）

妈妈的语气可影响孩子一生（上）

专家表示：成功的家教与父母的言语表达息息相关。尤其是父母跟孩子说话的语气，将对孩子的情商、智商、气质、修养产生深刻的影响。

信任的语气

孩子特别希望得到成人特别是父母的信任，所以对孩子说话时要表现出充分的信任。如，孩子想学打羽毛球，你用信赖的语气说：“星星，只要努力学，认真学，一定能学会打球的。”这无形中就给了孩子一份自信，并让他明白，只有坚持才能获得成功。假如用的是挖苦的语气：“就你这样三分钟热情还想打球啊？”就会给孩子的自尊心带来伤害，令他对自己的能力产生不自信。

尊重的语气

从两三岁起，孩子的自我意识就开始萌芽，随着年龄的增长这种自我意识会愈发强烈。孩子有了自己的一些主见，说明孩子知道了自己的力量和能力。当他提出自己不同的看法和要求时，不要认为是他不听你的话，跟你对着干，而粗暴地反对他。如你要求孩子学英语，可他还想再跟小伙伴们玩一下，你不能发脾气：“越大越不听话了，不好好学习，看你长大了能干什么。”这样做只会让孩子更加厌恶学习。应该用尊重的语气：“那你再玩一会儿，不过，玩完了，可一定要学英语。”孩子就乐于接受了。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/13/1101/2013-01-11/1353218504.shtml）

妈妈的语气可影响孩子一生（下）

商量的语气

每个孩子都是有自尊心的。要孩子去做某件事情，可用商量的语气，让他明白，他跟你是平等的，你是尊重他的。比如，你想要孩子把地上乱丢的玩具收拾整理一下，可以这么说：“星星，玩具乱丢，多不好的习惯啊，你跟妈妈一起把玩具收拾一下好吗？”千万不要用命令的语气：“你怎么搞的，玩具乱丢，快点去收拾好！”否则，孩子听你责备，心里就会产生反感，即使按你的要求去做，也是不开心的。

赞赏的语气

每个孩子都有优点，都有表现欲，发现孩子的优点并加以赞赏，会让他更加乐于表现。孩子画了一幅画，也许画得不是很好，可孩子作画的热情和认真劲儿就是最大的优点。当孩子把画捧给你看时，不能轻描淡写地应付几句：“画得一般，好好练。”这样会让孩子对画画失去热情和信心。应该用赞赏的语气肯定他的作品：“想不到我的宝宝画得这么好，继续努力，一定会画得更好。”孩子的表现欲得到了满足，有了快乐的情绪体验，对画画就会更有兴趣。

鼓励的语气

要孩子做到没有过失，这是不可能的。当孩子做错了事，不要一味地批评责备，而应帮助他在过失中总结教训，积累经验，鼓励他再次获得成功。如孩子第一次帮妈妈端饭碗失手掉到地上打烂了。你不能责备他：“连个碗都端不稳，真笨。”这样会打击孩子尝试新事物的信心和勇气。应该用鼓励的语气：“星星不小心打烂了碗，没关系，以后先用手指试试烫不烫再去端。”这样，既教给实践的方法，又给了孩子再次尝试的信心。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/13/1101/2013-01-11/1353218504.shtml）

8个习惯让孩子学习成绩更好（上）

想让孩子成绩好是每个家长的愿望，那么怎样能提高孩子的学习能力和水平呢?

1.课前预习

预习能够让孩子联系以前的知识，并把新问题带到课堂上，通过这种方式更好地听老师讲解。既培养了孩子的自学能力，又能提高孩子听讲的兴趣和效果。

2.课后复习

“温故而知新”是复习的目的。德国心理学家艾宾浩斯创制的“艾宾浩斯遗忘速度曲线”表明遗忘是有规律的——先快后慢，刚记住的东西最初几小时内遗忘速度最快，两天后就较缓慢。

3.独立解决问题

孩子学习上有困难请求帮助时，家长千万不能置之不理或敷衍了事，应热情地鼓励孩子自己试一试。如果孩子实在无法独立解决也不能包办，而要一步一步地耐心启发，让孩子在家长不露痕迹的引导。

4.认真书写

书写并非只是形式，它的好坏直接影响到人们对书写者学习态度、学习质量甚至个人的素质的评价，卷面就是学生呈现在老师面前的面孔，老师常常自觉不自觉地据此来打“印象分”。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/13/1801/2013-01-18/0903218921.shtml）

8个习惯让孩子学习成绩更好（下）

5.记笔记并事后整理

随着课程内容的增多和复杂化，记笔记有助于抓住重点。如果因时间限制，当堂记的东西较零乱，那么课后还要进行整理，使之全面、有条理。整理的过程是一个很有效的过程，而且还能锻炼自己。

6.主动学习

让孩子准备一支红笔，随时改正练习本、试卷上的错误，以鲜艳的红色加深错误在脑海中的印象，然后用一个本子，将这些错误收集起来，用错题汇编、错别字举例的形式分类记载，以警示自己。

7.积极阅读、写作

阅读是孩子获取知识的主要途径，家长应该鼓励孩子在反复阅读课本内容的基础上，积极阅读，广泛吸收课外知识。家长可以购买有关书籍和订报刊杂志，为孩子的阅读创造物质条件。

8.有条理

做各科作业要预先安排好时间，学习用具的收拾要有规律，书本存放在书包或书桌上要有一定的次序等等。东西存放无规律，要用时东寻西找，极易影响学习情绪。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/13/1801/2013-01-18/0903218921.shtml）

谢谢观看！

2013，02（总第53期）

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