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

2014.02(总72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

有关卡具体详情请见：http://www.feesco.com.cn/data/cms/wqdt/113.html

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】手机丢了支付宝就会被盗?“惊悚实验”吓坏用户
【2】提醒被窝手机党注意 躺在床上看手机仰卧最佳
【3】净水器行业呼唤第三方产品质量安全检测认证
【4】腌大蒜变绿仍可放心食用 产生了无毒的蒜兰素

朝九晚五

【1】2014 五句“作死”的话（上）
【2】2014 五句“作死”的话（下）
【3】七种病态职业心理（上）
【4】七种病态职业心理（上）

健康休闲

【1】绝大多数人吃饭的顺序都犯3种错误
【2】睡眠时间跟着年龄走 成年人每天睡眠7小时
【3】10法按摩耳朵 补肾健脑（上）
【4】10法按摩耳朵 补肾健脑（下）

亲子天地

【1】孩子视力异常，当心是弱视
【2】不要急着唤醒“夜惊”宝宝
【3】“电子宅娃”如何摆脱电子控制（上）
【4】“电子宅娃”如何摆脱电子控制（下）

手机丢了支付宝就会被盗?“惊悚实验”吓坏用户

因为支付方便，不少市民手机里都下载了支付宝钱包，但近日微博和微信朋友圈里一则消息让不少市民颇为担忧：“如果你的手机丢了，任何人仅凭借手机接收到的校验码就能找回你的支付宝密码，解除你的数字证书，盗空你的支付宝账户。”事实真的如此吗？阿里小微金融服务集团首席风险官胡晓明表示：这种说法纯属谣言。

风险不到十万分之一

“惊悚实验”是“乌龙”，那支付宝到底是否存在风险？支付宝方面表示，支付宝的风险概率一直被控制在不到十万分之一的水平，远低于国外行业1%至2%的风险水平，“世界上没有绝对的安全，所以去年4月16日，我们在业内首创以保险的形式为用户提供资金保障。支付宝的资金安全由平安保险全额承保，用户发生被盗，平安保险会全额赔付，金额无上限，保费全部由支付宝承担，这种保障模式随后也被业内其他同行效仿。这也从另一个角度说明，所谓‘实验’是谣言，因为如果手机丢了支付宝一定被盗，我们不可能敢提供这样的全额赔付。”

据了解，当前支付宝钱包为用户提供了两道密码防护，登录时需要输入登录密码，并设置手势密码，而在支付时则有专门的支付密码保护。“在后台，支付宝有智能风险识别系统在保护大家的安全，全部用户和账户信息都进行128位SSL加密传播。”支付宝介绍。

信息来源：http://economy.enorth.com.cn/system/2014/01/22/011629275.shtml）

提醒被窝手机党注意 躺在床上看手机仰卧最佳

一、晚上躲被窝玩手机，要尽量把手机灯光调到最低，不要把手机屏幕正对着眼睛。

光都是直射，不会自己转弯(干涉衍射咱就不考虑了)，辐射更不用说了，最好是向下倾斜45℃左右，不要向上倾斜，这样脖子要受力大，伸久了酸痛。

二、千万不要身体侧躺着玩手机！

左右横躺着对左右眼睛的压迫力最大，这样下去不出一个月就会造成左右眼睛视力偏差(为什么有些人配眼镜左右度数不一样，而人出生时两眼度数一致，就是因为有部分人喜欢横躺着玩手机、看小说、看漫画。)枕头对眼睛的压迫造成供血不足，时间一长眼睛就会有膨胀感，短时性影像重叠，这个不是滴眼药水就能好的！

三、不要俯卧状玩手机！

对手肘、脑部的血液循环造成困难，这种方式很累，也是很容易入睡而使手机还在处于联网状态下……颈椎以上基本上都形成惰性缺血。

四、最好的方法是仰着玩手机！

这样对身体的每个部位都很合适，除了手肘累，可以用被子垫在手肘下面继续玩！这是最好、对健康影响最小的方式。

五、晚上尽量不要玩超过一个半小时！

人在接受一定量的外界信息后就会屏避记忆了(人的一天只有两个记忆高峰：早上十点左右和晚上九点左右，其他时间记忆基本，无太大波动，但是晚上十一点以后身体各个部分开始新一轮的新陈代谢了)，另外要把浏览器字调大些！

（信息来源：http://health.enorth.com.cn/system/2014/01/22/011627440.shtml）

净水器行业呼唤第三方产品质量安全检测认证

信息不对称，价格成为选购标准

据鉴衡有关负责人介绍，我国现有3000多家净水器生产企业，生产数千品牌数万型号的各类净水器，净水器年产销售额达到300多亿元。但是，由于净水器行业准入门槛低，高技术含量、高附加值、高可靠性的净水企业并不多，一方面低价低质的产品充斥市场，长此以往，必将发生“劣币驱逐良币”的现象，最终将影响整个产业的健康发展;另一方面，很多企业在宣传上夸大产品功能，混淆概念，使消费者在选购净水器产品时经常感到无从入手，消费者在无奈的情况下只能凭价格来选择。

认证已经成为国际通行做法

据了解，我国是世界上唯一需要行政许可审批(卫生批件)才能生产销售净水器产品的国家，美国等国家和地区基本采用第三方认证政府进行市场监管的模式。

但是，近年来这一做法也在逐步改变。2012年底，国发〔2012〕52号文中就有取消陶瓷净水器，除氟、除砷净水器等净水器产品及部分净水器原材料零部件的卫生许可;2013年，卫生部又把净水器产品(新材料除外)的卫生许可下放到各省卫生厅。随着时间的推移，我国行政许可的范围和力度将会越来越小、越来越弱。由谁来填补这个真空，消费者凭什么来选择合格和优质的净水器产品呢?毫无疑问，从单一的检测净水器出水水质和卫生指标，逐步发展到对净水器产品质量的全面检测;从单一的卫生部门行政许可审批，逐步发展到第三方认证、政府服务和进行市场监管。从而与国际接轨，是我国净水器行业发展的必然趋势。

（信息来源：http://jd.enorth.com.cn/system/2014/01/22/011627817.shtml）

衣食住行

返回首页

腌大蒜变绿仍可放心食用 产生了无毒的蒜兰素

赵先生：我把大蒜子剥皮后浸在盐水中一个月，结果大蒜子变成了绿色，不知道怎么回事，请问这种变了色的蒜子还能不能吃?

记者调查：赵先生家住湘府路某小区，平时喜欢用盐水泡蒜吃。但今年冬天不同的是，他用盐水泡了一坛子大蒜子，近日打开坛子准备吃蒜，却发现蒜子竟都变成了绿色的。赵先生认为蒜可能有问题，就将这坛蒜倒掉了。

记者联系到相关食品专家了解到，腌大蒜变绿是因为蒜头在腌制中产生了无毒的蒜兰素和蒜黄素，蒜兰素和蒜黄素混在一起，就使蒜子变成了绿色。这种色素的变化是没有毒的，可以放心食用。在我国北方，有制作腊八蒜的习惯，腌好的腊八蒜不但蒜香喷鼻，更是青翠碧绿，令人食欲大开。经有关方面测定，蒜兰素的抗氧化能力很强。所以，食用绿色的腌大蒜不但无毒，还有强身健体的作用。

记者将专家的观点反馈给了赵先生，赵先生表示放心了，以后泡大蒜如果变绿绝对不会倒掉了。

（信息来源：http://economy.enorth.com.cn/system/2014/01/07/011591167.shtml）

朝九晚五

返回首页

2014 五句“作死”的话（上）

说话是一门艺术，虽然我们未必都能像蔡康永那样懂得说话之道，但有些话作为职场中的“底线”还是甚少触碰比较安全。前程无忧论坛近日对“你最讨厌同事说的话”进行了调查，有209位网友参与了投票。套用一句网友说的话“不作就不会死”，我们整理出职场十句最“作死”的话。虽然不能教你如何巧舌如簧滴水不漏，却是把“地雷”的位置公布于众，望大家千万避开！

1、这不关我的事——作死指数NO.1：☠☠☠☠☠☠☠☠☠☠

同事误读：你以为你是明哲保身，殊不知说出这句话的时候，领导同事已经给你贴上“失职失德”的标签。

解读：能找到你做的事，还能不关你事？你是公司的一员不？公司的事不是你的事？既然是你的事又何来不关你事？这是最没有职业风度的职场“雷”语，不想被嫌弃不想被孤立的话，千万不要说出这种话。你以为这不是你的事，你以为把自己摘得一干二净是明哲保身之举。殊不知在上司眼里，你和公司是一条船上的，你这句话岂不是对自己的逃避责任、划清界限不打自招？而对于同事来说，下回没有人愿意和你合作，更会防着你生怕被你“咬”。如果你做得太过分的话，将来被同事联手送出局也说不定哦。

2、你行你上啊！——作死指数NO.2：☠☠☠☠☠☠☠☠☠

同事误读：这大概是我迄今为止听到最“给力”的一句话，“给力”到我都无法用语言去回敬他。面对这样的同事我只能说，呵呵！

解读：“你行你上啊”是今年的流行语，表达了众多设计师的心声。都说一千个读者眼中有一千个哈姆雷特，在职场中也同样如此。“执行者”和“策划者”拥有不同的想法是再正常不过，因此沟通就显得尤为重要。当然，对于职场人来说，“你行你上啊”这种话还是放在心里吧，企业绝对不会需要一个可以随时被顶替的人。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/405634.html）

2014 五句“作死”的话（下）

3、我没时间做——作死指数NO.5：☠☠☠☠☠☠

同事误读：时间是挤出来的，你有时间上淘宝、刷微博，但是你却告诉我没时间做上班该做的事！即使你现在正在忙，也可以说“等我把先把手头上的事做完”，总好过“我没时间做”啊！公司聘你来是来工作的，不是来上网的。

解读：“我没时间做”这句话常常从两种人口中说出来，一种是职场新人，对业务不熟悉，做事效率太低导致“没时间做”；另一种是职场老人，仗着自己资历深就不干这个不干那个。当然，不论是老人还是新人，都不应该用“时间不够”当做打发工作的借口，这会让其他同事甚至上司认为你不够专业，不够敬业。

4、要你多管闲事，不用你管——作死指数NO.6：☠☠☠☠☠

同事误读：亲，你以为大家是吃饱了撑得非要管你？

解读：职场上善意的提醒对新人融入团队，融入职场有着很大的帮助。千万别把这样的善意推之门外，最好的态度是有则改之，无则加勉。

5、某某也这样，为何只针对我？——作死指数NO.7：☠☠☠☠

同事误读：好心当成驴肝肺，提醒你是为你好，针对你有什么好处吗？真当自己是白富美！

解读：只有优秀的标杆才值得追随。所以当你想拿他人的行为来抵消自己的错误的话，只能让人觉得你没有担当，错了还要转移视线，推给别人。别人固然有错，但并不代表你所犯的错误就变轻或是不存在了。虚心接受，不推给他人才是正解。

（信息来源：http://arts.51job.com/arts/05/405634.html）

七种病态职业心理（上）

身在职场，每个人都要参与社会交往，职场的人际关系的好坏，对每个人来说都是很重要的，因为只有健康和谐人际关系，才能够拥有一个愉快的工作环境，从而提高工作效率，为个人和企业创造更多的价值。

现实生活中的社交中不良心理状态阻碍了人际关系的正常发展，也就是心理医生所谈到的社交病态心理。较常见的有以下几种，应努力避免：

一.猜疑心理：

有些人在社交中或是托朋友办事，往往爱用不信任的目光审视对方，无端猜疑，捕风捉影，说三道四，如有些人托朋友办事，却又向其他人打听朋友办事时说了些什么，结果影响了朋友之间的关系。

二.怯懦心理：

主要见于涉世不深、阅历较浅、性格内向、不善言辞的人，由于怯懦，在社交中即使自己认为正确的事，经过深思熟虑之后，却不敢表达出来。这种心理别人也能观察出来，结果对自己产生看法，不愿成为好朋友。

三.自卑心理：

有些人容易产生自卑感，甚至自己瞧不起自己，缺乏自信，办事无胆量，畏首畏尾，随声附和，没有自己的主见。这种心理如不克服，会磨损人的独特个性。

（信息来源：http://bbs.zhaopin.com/viewthread.php?tid=442792）

七种病态职业心理（下）

四.逆反心理：

有些人总爱与别人抬杠，以说明自己标新立异，对任何一件事情，不管是非曲直，你说好，我就认为坏；你说对，我就说它错，使别人对自己产生反感。

五.作戏心理：

有的人把交朋友当作逢场作戏，朝秦暮楚，见异思迁，处处应付，爱吹牛，爱说漂亮话，与某人见过一面，就会说与某人交往有多深。这种人与人交往只是做表面文章，因而没有感情深厚的朋友。

六.贪财心理：

有的人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”，见到对自己有用、能给自己带来好处的朋友才交往，而且常是“过河拆桥”。这种贪图财利，沾别人光的不良心理，会使自己的人格受到损害。

七.冷漠心理：

有些人对各种事情只要与己无关，就冷漠看待，不闻不问，或者错误地认为言语尖刻、态度孤傲，就是“人格”，致使别人不敢接近自己，从而失去一些朋友。

人际交往也是一门学问和艺术，关键是看个人以什么样的心态来维护和经营，因为在职场上的人际关系是微妙而且复杂的，身在职场，就要及时反省自己的行为，让自己学会去适应多变的人际关系，以积极的心态去适应职场生活。

（信息来源：http://bbs.zhaopin.com/viewthread.php?tid=442792）

绝大多数人吃饭的顺序都犯3种错误

1、先吃饭菜再吃水果是错误的进食顺序

如果进餐时先吃饭菜、再吃水果，消化较慢的淀粉、蛋白质就会阻塞着消化较快的水果;多种食物一起搅和在胃里，将使人体正常的消化过程受阻，而水果在体内摄氏三十六七摄氏度高温下，很容易腐烂并产生毒素，从而导致人体产生多种疾病。假若吃进肚里的水果不能被人体快速消化，其危害就不言而喻了。因此，放下碗筷就急着吃水果的做法是极其错误的。

小编为大家列出了三种错误的进食顺序，希望大家日常生活中能避免。错误的吃喝顺序是不符合养生原则、不利于人体健康的。

2、饭后吃甜点是错误的进食顺序

饭后吃甜点，其最大的害处是会中断、阻碍体内的消化过程，胃内食物容易腐烂，被细菌分解成酒精及醋一类的东西，产生胃气，并导致各种肠胃疾病。

小编为大家列出了三种错误的进食顺序，希望大家日常生活中能避免。错误的吃喝顺序是不符合养生原则、不利于人体健康的。

3、饭后喝汤是错误的进食顺序

饭后喝汤，会冲淡食物消化所需要的胃酸，阻碍人体正常的消化过程。那么汤究竟该在什么时候喝呢？许多人都知道，在吃西餐时，第一个被端上桌面的便是汤，并且量也不太大，仅仅一小碗而已。这种餐前先喝汤的吃法符合养生原则。餐前先喝适量的汤，既有暖胃的作用，又能使被饿坏也肚子的人不至于狼吞虎咽吃得太急，以免肚子被一下子胀得太满。

信息来源：http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail_2014_01/02/32668610_0.shtml）

健 康 休 闲

返回首页

睡眠时间跟着年龄走 成年人每天睡眠7小时

人一天必须要睡足8小时？美国抗癌协会的调查表明，每晚平均睡7~8小时的人，寿命最长；每晚平均睡4小时以下的人，有80%是短寿者，不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的，应按照自己的年龄科学睡眠。

30～60岁成年人：每天睡7小时左右

成年男子需要6.49小时睡眠时间，妇女需要7.5小时左右，并应保证晚上10点到早晨5点的“优质睡眠时间”。因为人在此时易达到深睡眠状态，有助于缓解疲劳。芬兰一项针对2.1万名成年人进行的22年跟踪研究发现，睡眠不到7小时的男性，比睡7~8小时的男性死亡可能性高出26%，女性高出21%；睡眠超过8小时的男性，比睡7~8小时的男性死亡可能性高出24%，女性高出17%。

建议：这个年龄段的人若缺乏睡眠，多与脑力减退，或压力导致的暴饮暴食等不良习惯有关。郭兮恒提醒，除尽可能缓解压力外，还可以在就寝环境上下点工夫，如减小噪音、通风换气、适当遮光等，并选择10~15厘米高、软硬适中的枕头。仍然睡不够的人，也可以通过午休1小时的方式补觉。

1岁以下婴儿：每天16小时

1岁以下婴儿需要的睡眠时间最多，大概每天16小时。睡眠是小月龄婴儿生长发育的重要时段，因此，睡眠时间必须要保证。

建议：婴儿的睡眠问题大多是由于缺钙、白天受惊吓、消化功能紊乱造成的；也有孩子晚上睡不好是因为白天睡觉过多。对此，家长应注意给孩子补钙，科学喂养；还需尽量保证婴儿夜晚睡眠的完整，不宜夜间频繁喂奶或换尿布，尤其是后半夜，因为小月龄宝宝在后半夜分泌激素最快。

信息来源：http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail_2014_01/21/33203424_0.shtml）

10法按摩耳朵 补肾健脑（上）

从耳朵刺激点测出内脏疾病

人体各器官组织在耳廓上都有相应的刺激点，一旦器官组织发生病变，耳上的某个特定部位中医称之为“穴位”、就会产生一定的变化和反应，因此当刺激某个耳穴时，就可以诊断和治疗体内相应部位的疾病。

一些有经验的医学专家亦可以通过耳部皮肤颜色的深浅变化，有无凹凸变形、结节或脱屑，毛细血管是否充盈等协助诊断疾病。所以，经常按摩耳朵，可以健肾壮腰，增强听觉，清脑醒神，养身延年。摩耳的具体方法主要有以下几种：

1、拎耳屏：

双手合指放在耳屏内侧后，用食指、拇指提拉耳屏，自内向外提拉。手法由轻到重，牵拉的力量以不痛为限。每次3-5分钟。此法可治疗头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病。

2、扫外耳：

以双手把耳朵由后向前扫，这时会听到“擦擦”声。每次20下，每日数次。只要长期坚持，必能强肾健身。

3、拔双耳：

两食指伸直，分别伸入两耳孔，旋转180度，反复3次后，立即拔出，耳中“啪啪”鸣响，一般拔3-6次。此法可使听觉灵敏，并有健脑之功。

4、鸣天鼓：

两掌分别紧贴于耳部，掌心将耳孔盖严，用拇指和小指固定，其余三指一起或分指交错扣击头后枕骨部，即脑户、风府、哑门穴，耳中“咚咚”鸣响如击鼓。该方法有提神醒脑、宁眩聪耳之功效，不仅可作为日常养生保健之法，而且对中老年人常见的耳鸣、眩晕、失眠、头痛、神经衰弱等病有良好的疗效。

（信息来源：http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail_2014_01/21/33194665_1.shtml）

10法按摩耳朵 补肾健脑（下）

5、摩耳轮：
以食指贴耳廓内层，拇指贴耳廓外层，不分凹凸高低处，相对捏揉。

6、按耳窝：
先按压外耳道开口边的凹陷处，此部位有心、肺、气管、三焦等穴，按压15-20下，直至此处明显的发热、发烫。然后，再按压上边凹陷处。此部位有脾、胃、肝、胆、大肠、小肠、肾、膀胱等穴，同样来回摩擦按压15-20次。

7、提耳尖：
用左手绕过头顶，拇、食指捏耳上部，先揉捏此处。然后再往上提揪，直至该处充血发热，每次15-20次；同样用右手绕过头顶，拇、食指捏耳上部，先揉捏此处。然后再往上提揪，直至该处充血发热，每次15-20次。此处的穴位有神门、盆腔、内外生殖器、足部、踝、膝、胯关节以及肝阳穴、风溪穴等。

8、拉耳垂：
用左右手的拇、食指同时按摩耳垂，先将耳垂揉捏、搓热，然后再向下拉耳垂15-20次，使之发热发烫。耳垂处的穴位有头、额、眼、舌、牙、面颊等穴。

9、推耳后：
用两手中指指面，分别置于两耳后，沿翳风、瘛脉、耳壳后、颅息上下来回各推擦20-30次，至局部皮肤发热。具有滋肾养肝，降低血压的作用。

10、按摩全耳：
双手掌心摩擦发热后，向后按摩耳正面，再向前反折按摩背面，反复按摩5-6次。此法可疏通经络，对肾脏及全身脏器均有保健作用。

（信息来源：http://fashion.ifeng.com/health/longevity/explore/detail_2014_01/21/33194665_1.shtml）

孩子视力异常，当心是弱视

“写作业时总是低头弯腰，眼睛快贴到书本上了。”家住吴家山的李女士发现10岁的女儿璐璐的视力好像有点问题。上周末，她带璐璐到武汉光彩明天儿童眼科医院检查，结果令她大吃一惊：孩子竟然是弱视。该院斜弱视专家李转运说，很多家长由于对弱视的认知率低，一般发现孩子视力不好，就认为是近视了，其实有可能是患了斜视、弱视。

弱视是由于某种原因自幼视力很差，但眼睛外表看起来与正常人一样，眼部检查也没有明显异常，通过戴眼镜矫正视力也不能达到0.9以上。有弱视的孩子常常是没有立体视觉，不能很好地完成精细工作。

李转运建议，儿童从3岁开始要定期到正规眼科医院检查视力。12岁以前是视觉发育的可塑期，12岁以后再治疗弱视则恢复的机会很小，最佳治疗时间是学龄前，而且越早越好。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/health/14/2201/2014-01-22/0743264772.shtml）

不要急着唤醒“夜惊”宝宝

孩子砰的一声从床上弹起，还发出惊恐的尖叫声，可当被喊醒后，却对自己刚才做了什么一无所知，不少家长都曾遭遇过类似的情况。江帆教授介绍，夜惊在儿童中相当常见，尤其是学龄前儿童和小学生。可为什么孩子会在发作时表现得如此害怕？夜惊是否会对孩子不利？家长在孩子夜惊发作时又该如何应对？

专家说，夜惊和梦游同属于一类睡眠障碍，通常的夜惊都是良性的睡眠行为。对孩子来说，夜惊对身心的影响要小于做噩梦的情况，大多数夜惊发作的儿童到青春期会自行缓解。但是反复的夜惊发作常常让家长感到非常的沮丧，因为发作时家长通常无法让孩子平静下来。对此，江帆教授解释道，孩子发作时的表现似乎是清醒的，事实上他还处于睡眠状态，准确地说是卡在半睡半清醒状态之间无法过渡。

在孩子夜惊发作时，首先，最重要的是保证孩子的安全，门窗都要关好，对于那些夜惊发作时会跑出来的孩子可以在卧室门上装个报警器，在孩子试图跑出来的时候唤醒家长。孩子的房间也必须要比较安全，地上不要堆放太多东西，以防孩子摔倒。家长还需尽量把孩子带回他自己的床上，如果他实在拒绝就不要强求。

其次，在发作过程中不要对孩子干预太多。通常家长在孩子夜惊发作时会试图安慰孩子，有时只会让孩子表现更烦躁。所以最好在这一过程中不要干预太多，当然如果孩子有受到伤害的危险时，要及时制止。另外，还要增加孩子的睡眠时间以保证他不会有潜在的睡眠剥夺。如果孩子睡眠不足，夜惊发作的次数会明显增多。家长要注意，不要在第二天和孩子讨论夜惊发作的事情。因为有的孩子会因此担心，而导致焦虑情绪出现。如果他自己提起，只要告诉他没有什么就可以了。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/health/14/2201/2014-01-22/0726264765.shtml）

“电子宅娃”如何摆脱电子控制（上）

年底聚会多，年轻的父母带着孩子参加聚会也更频繁了。宝贝们凑到一起，玩得最开心的不是普通的玩具，而是父母的手机以及电脑。如今，电脑、手机、iPad等电子产品已然成为生活的操控者，其中，以“90后”、“00后”为主体的青少年和儿童比例越发凸显，他们被称为“电子宅娃”。那么，如何才能让孩子们跳脱出电子产品的“控制”？

镜头

妈妈累了，你自己玩吧

4岁的皮皮生性好动，如果让他自己在家玩，一定会把家里闹个底朝天。周女士每天下班把他接回来，再买菜做饭完毕，十分疲惫。为了不让孩子闹腾，她干脆丢给他iPad，有了它，儿子安静了，可以窝在沙发里玩几个小时。

一开始，周女士觉得这样挺省心，但渐渐地发现儿子跟她不怎么交流了，问他什么，也只是敷衍回答几句。在幼儿园的视力检查中，老师反映孩子的视力也下降了。周女士急了，再想没收儿子的电脑，他不干了，又哭又犟，没少惹她生气。

本意是学习，本末却倒置

“孩子每天晚上到凌晨一两点都不肯睡觉，就是赖在电脑前面玩游戏，怎么说都不听。”辉辉的妈妈挺着急，“一开始给孩子玩电脑，是因为他喜欢看巧虎，我们就在网上下载给他看。”那时候，孩子也发现了电脑上有些小游戏，无师自通地居然就会玩了，爷爷奶奶还夸他是小天才呢。没想到孩子玩上瘾了。

现在，妈妈带辉辉出去玩，他对什么都不感兴趣，只喜欢商场里的电子游戏大厅，去了就走不动。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/health/14/2201/2014-01-22/0742264771.shtml）

“电子宅娃”如何摆脱电子控制（下）

支招

父母陪伴不可忽视

如果能创造条件，让孩子的课余生活足够丰富，相信电子产品绝对不是孩子们唯一的爱好。在田间奔跑、在水中摸鱼、玩泥巴、跳猴皮筋、丢沙包、过家家……作为“电子宅娃”的父母，70、80后说起自己的童年总是充满了瑰丽的色彩，他们兴致勃勃地回忆起与伙伴们在一起游戏所带来的快乐。

不是孩子没兴趣，而是家长没给他们创造条件。想要让“电子宅娃”不再玩电脑游戏，父母的陪伴一定不能少，更不能偷懒。带着孩子去大自然感受花草的芬芳，泥土的味道，在野地里打滚撒野，那种畅快一定会让孩子们忘记电子产品的依赖。你也可以给孩子们多找几个小伙伴，周末和伙伴们一起来一场“亲子游”。有时间可以去郊外或者外地，没有空，哪怕是一起去公园写生，也是快乐的。

最重要的一点，是父母的陪伴。想让孩子健康快乐地成长，父母的陪伴必不可少，家长一旦疏忽偷懒，孩子就学会了“见机行事”去找更有趣的电子产品。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/health/14/2201/2014-01-22/0742264771.shtml）

谢谢观看！

2014.02（总第72期）

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