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

2012-04(总34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】小心！10种日用品过期会惹来一身病（上）
【2】小心！10种日用品过期会惹来一身病（下）
【3】将开通公交扫墓专线 提示：错开清明节最高峰
【4】远离4种最没营养的食物

朝九晚五

【1】把握人生四大转折点，为职场加油（上）
【2】把握人生四大转折点，为职场加油（下）
【3】全球最具影响力的80后CEO（上）
【4】全球最具影响力的80后CEO（下）

健康休闲

【1】电脑族防辐射全攻略
【2】解析上班族发胖的头号元凶
【3】天津和睦家医院——为您提供全方位的医疗服务
【4】选择“健身快递”，关爱员工健康，让专业健身课程“送货上门”

亲子天地

【1】两个小游戏带宝宝走进数学
【2】专家支招：如何让孩子学会分享
【3】孩子为何爱时尚？
【4】别让兴趣班扼杀孩子的兴趣

小心！10种日用品过期会惹来一身病（上）

浴球、塑料饭盒、牙刷等家中物件看上去干净，其实有许多细菌或过敏物。这些日常物品都有其使用寿命，过期不扔则会危及健康。

餐具：5-7个月换一次。

用久的餐具里面会残留许多细菌和清洁剂，在这种情况下致病的机会大大增加。医生建议，除了日常勤消毒外，至少半年要更换一次。

浴球：3个月换一次。

浴球擦用久了会沾上死皮，滋生细菌。建议每1—2周彻底清洗一次，每个季度换个新浴球。

牙刷：3—4个月换一次。

牙刷使用后应冲洗干净，竖立晾干。一旦发现刷毛磨损，应随时更换。每把牙刷的工作总时长不宜超过6小时，按每天刷牙两次、每次两分钟计算，牙刷的使用寿命约为3个月。最好3个月内及时更换，否则上面会粘满细菌。

毛巾：2—4个月换一次。

毛巾是纤维织物，使用时间长了，深入纤维缝隙内的细菌很难清除，清洗、晾晒、高温蒸煮等方式只能在短时间内控制细菌数量，并不能永久清除细菌。

用久了的毛巾又脏又硬，会成为新的污染源，严重影响皮肤健康和使用舒适度。所以，最好三个月左右换一条新毛巾，不要等破损了再换。

塑料饭盒：破损即扔。

塑料器皿划痕中易积累细菌，最好手洗，一旦发现破损、掉色或变脆，应立即扔掉，或换用玻璃器皿。

（信息来源： http://news.xinhuanet.com/jiadian/2012-02/21/c_122728520.htm）

小心！10种日用品过期会惹来一身病（下）

海绵抹布：30天换一次。

海绵容易藏匿细菌。建议每周彻底清洗海绵，每次用后还应用热水彻底清洗，在阳光下晒干，每隔一天用微波炉消毒一次。

床垫：5—9年更换一次。

床垫用久了，弹簧失去弹性，应及时更换，有助缓解身体疼痛和僵硬。床垫上还会落下很多无法清洗干净的污渍，使我们与细菌同床共枕。建议最好5年换一次床垫，睡眠不好的人更应如此。

隐形眼镜清洗液：3个月换一次。

清洗液的盖子一旦打开，细菌就会很容易找上门来，增加眼部感染的风险。此外，存放隐形眼镜的盒子最好也3月换一次。

维生素类药品：存放2年以上的。

要想使维生素药品保持应有的药效，即便是在凉爽、干燥的地方保存，也只能存放2年。因此，如果你家里有这样的药品，即使没有过保质期，最好也不要再吃了。

文胸：一件Bra的平均寿命在6个月左右。

但对胸部丰满的女人来说，最好每隔3—4个月就更换新Bra，否则Bra的面料会变得缺乏弹性，无法起到良好承托和保护乳房作用。运动后，应将运动文胸晾干后下次再用，穿三次后就一定要清洗。

机洗和滚筒式甩干还会导致制造Bra的莱卡面料更快老化。因此用手轻轻揉洗是清洁Bra的最佳方法。

将开通公交扫墓专线
提示：错开清明节最高峰

随着清明节的临近，天津市公交部门正在紧锣密鼓地做好清明扫墓专线开线前的各项准备工作。据悉，今年公交在市区、滨海新区开辟清明扫墓专线条数，发车时间、站点设置、票价与往年大致相同，计划本周末通车运营。

据了解，3月初开始，公交集团公司、滨海公交企业开始着手清明扫墓专线的准备工作，目前按市公安交通管理部门的管制要求，在线路设置、车辆配置、人员安排及墓地停车秩序维护等相关的准备工作基本就绪。计划在本周双休日开始运营，至4月10日左右结束。市客管部门提示广大市民，为方便祭扫出行、节约祭扫出行时间，请您首选公交清明扫墓专线去祭扫，尽量错开清明节当日最高峰，在清明节前后一周出行祭扫最适宜。

（信息来源： http://news.enorth.com.cn/system/2012/03/19/008872636.shtml）

远离4种最没营养的食物

1.绿茶饮料：亚洲人普遍爱喝绿茶，甚至将它变成一门艺术。绿茶包含抗氧化剂和其他有益健康的成分，可以预防癌症、心脏病、衰老和其他与老化相关的疾病。但是大部分美洲人并不喜欢这种味道，因此生产商加入糖和其他添加剂制成绿茶饮品，打着健康饮品的幌子到处兜售。其实，“绿茶”瓶子上的任何一种成分，如：糖精、防腐剂等，都让它在健康方面离我们更远。

2.酸奶制品：酸奶是由鲜牛奶发酵而成的，其中富含蛋白质、钙和维生素。对那些因乳糖不耐受而无法享用牛奶的人来说，酸奶可以是个很好的选择。但美国各大超市销售的酸奶，已经被制成了充满糖分和各种加工水果的“甜点”，而商家正是利用这些“包装”将它伪装成健康食品。　因此，在购买时最好选择普通的无脂酸奶，必要时自己加入一些水果。

3.鱼片：一般的油炸鱼片都用鳕鱼制成，这种鱼里富含对健康有益的不饱和脂肪酸(DHA等)，而各种鱼条、鱼片制品也就顺势为自己打上了“营养”的标签。不过，请大家注意，鳕鱼片的包装盒/袋上往往会列出一二十种配料，繁琐的加工已经让它变得不那么有益健康了——大量的盐、味精和油炸时带入的饱和脂肪。因此，如果你购买的是加工过的鱼类产品，它们对人体健康的危害可能已经超出了其所能带来的益处。

4.灌装浓汤：汤类非常有益健康，而且价格低廉、易于制作。可是，罐装浓汤是由盐、脂肪、人造添加剂、防腐剂，或许还有一些脱水胡萝卜调制成的营养价值非常低的“混合物”。一罐浓汤含1000毫克钠，大约是你每天所需量的一半。因此，还是自己准备鸡肉、牛骨和蔬菜，亲手做一碗热腾腾、香喷喷的汤吧。

（信息来源：http://health.people.com.cn/GB/17012859.html）

把握人生四大转折点，为职场加油（上）

踏入职场后选定一份工作从一而终，那是万分幸运的人，但毕竟那是极少数，对大多数人而言，转职不可避免。但如何转职值得三思。首要之务是盘点自我核心专业能力，理清自己拥有多少跳槽本钱，千万不要人云亦云，盲目跟随旁人想法或举动，只想到机会却忽略风险。人力资源专家建议，上班族可依据年龄，将每个人的职涯划分成以下4大重要阶段，处于这4个不同人生阶段，转换工作跑道时必须看重与评估的条件会有所不同，因此别妄下决定，赔上美好未来。

第一阶段：25-30岁

约有3-5年工作经验，这个阶段是职场专业技能养成期，也是个人职涯曲线的起始点，蹲马步学功夫是职场基本功。一份工作如果做不到3年，很难从中挖掘出黄金，工作第一年多半停留在半生不熟的摸索期，多是学习处理例行性的固定事务；翌年，待业务范畴逐渐熟稔后，开始回馈企业，创造实际价值；第三年则是从工作中寻求个中乐趣与价值的关键期，应适时为下一阶段职涯储备能量及本钱。

可惜的是，愈来愈多初入社会的年轻人变成“闪跳族”，工作稍有不顺心如意便辞职走人，以为频繁换工作没什么大不了，反正工作机会多的是，但在企业人事主管眼中，他们却已被视为需要特别警戒的人物，超过一半以上的企业HR会将2年内换3次工作的求职者列入黑名单。

其实，这个阶段最重要的任务是认真、虚心地向主管学功夫，同时努力适应企业文化和环境。另外，也要深入了解工作所属产业的特性与发展，因此转职要考虑的绝对不是薪水，反而应该去计较能拥有多少学习及成长的机会。

第二阶段：30-35岁

这个年纪的上班族多半已具备了一定基础的专业能力，接下来必须加强深度及广度，同时要善于管理“人脉存折”，持续累积专业人脉。

把握人生四大转折点，为职场加油（下）

另外，这个阶段是职涯成长曲线往上或往下的重要转折点，所以，建议上班族要抽丝剥茧充分了解自己的发展方向后再考虑转职，多花点心思确认自己的人生跑道，究竟是适合担任专业职务还是从事管理事务？当主管不代表一定比较有前途或薪资待遇比较优越，因为企业的管理工作并不轻松简单，也非人人适任，取决于你是否能带领团队奋勇冲刺，同时又有创新的经济价值，为企业开创新的局面。

第三阶段：35-40岁

此阶段是个人品牌的塑造期，很多企业挖角中层干部时格外喜爱网罗这个年龄层的优秀人才。由于这个阶段的上班族不乏转职跳槽职位自动找上门来的机会，因此经常会忽略全盘且透彻地考虑机会与风险的重要性。

专家特别强调，工作变动前请先确认将来能够拥有多大的发挥舞台，新公司又愿意为你付出多少投资？还有，变动之后是否能对个人品牌和形象产生正面的帮助。最后也是最重要的是，未来参与公司经营决策的机会有多高？

第四阶段：40-50岁

这个阶段转职的风险和难度明显升高，事前准备功课丝毫不得马虎。因为将来可能会成为最接近决策核心的高层管理者，老板的领导与行事风格将对你的工作影响深远，必须探询清楚才能判断自己是否能契合企业文化；再者，企业中是否有与你志同道合、愿意一起打拼的伙伴？因为团队的认同与配合度将左右你是否能大展所长，为老板分忧解难。

机会总给准备好的人。把握好以上4大人生转职阶段，及早为自己的职涯发展进行完美布局，才能愈跳愈高、愈跳愈好。

（信息来源： http://www.8020rc.com/news/42/41891.html）

朝九晚五

返回首页

全球最具影响力的80后CEO（上）

1、马克-扎克伯格
公司：Facebook 年龄：26 净资产：69亿美元
扎克伯格2004年在哈佛大学的寝室里创办了Facebook，这家社交网站如今的用户量已经超过5亿。他是全球最年轻的亿万富翁，而Facebook也于2010年获得了超过300亿美元的估值。扎克伯格改变了人们的互动方式，而且以超乎想象的速度推倒了社会隔阂。《时代》周刊甚至将他评为2010年年度人物。Facebook至今仍然没有出现放缓的迹象。

2、安德鲁-梅森(Andrew Mason)
公司：Groupon 年龄：30 净资产：Groupon估值47.5亿美元
Groupon创立于2008年，自那以后便开始飞速发展，甚至成为了有史以来最快实现10亿美元估值的企业。有报道称，Groupon 2011年有望实现20亿美元的收入。谷歌曾经斥资60亿美元收购该公司，但却遭到拒绝。安德鲁无疑改变了人们购买商品的方式，也改变了企业的营销方式，迄今已经吸引了数百家模仿者。

3、马特-穆伦维格(Matt Mullenweg)
公司：WordPress 年龄：26 净资产：4000万美元
如果你用的是WordPress的博客，就得感谢穆伦维格给了你这个机会。穆伦维格于2003年创办了WordPress，并于2005年开始全职从事这项工作。该平台已经成为全球使用最广泛的博客平台之一。穆伦维格简化了所有人在网上发布想法的流程。这个易用的平台也成为最近几年很多创业企业的发展动力。

4、瑞恩-阿里斯(Ryan Allis)和艾伦-霍顿(Aaron Houghton)
公司：iContact 年龄：26和29 净资产：2010年实现收入4000万美元
阿里斯和霍顿于2003年共同创办了iContact，希望帮助小企业更好地管理电子邮件营销策略。该公司最初只通过谷歌AdWords推广，如今已经拥有6.3万家客户。2010年8月，iContact获得了新一轮4000万美元融资。

全球最具影响力的80后CEO（下）

5、古尔巴克斯-查哈尔(Gurbaksh Chahal)
公司：Gwallet 年龄：28 净资产：1亿美元以上
在Gwallet之前，查哈尔还分别以 4000万美元和3亿美元的价格出售了两家广告网络。如今，他仍在领导Gwallet，只是已经更名为RadiumOne，除此之外，他还针对社交内容成立了一个广告网络。

6、纳文-塞尔瓦杜莱(Naveen Selvadurai)
公司：Foursquare 年龄：28 净资产：Foursquare估值为8000万美元
尽管很多人仍然对使用Foursquare有所迟疑，但该服务已经在很多大城市打开了局面，并将为用户提供一种全新的联系方式。

7、皮特-凯什摩尔(Pete Cashmore)
公司：Mashable 年龄：25 净资产：不详
Mashable是全球最大的社交媒体资讯网站之一。据估计，该网站目前每月的页面浏览量为3000万以上，最近还刚刚超过了被AOL收购的TechCrunch。至于收入，凯什摩尔只是透露，大概是数百万美元级别。

8、迈克尔-赛博尔(Michael Seibel)、艾米特-希尔(Emmett Shear)、简彦豪(Justin Kan)和凯勒-沃格特(Kyle Vogt)
公司：Justin.tv 年龄：27、27、27和25 净资产：不详
Justin.tv让你可以在网上直播任何事情。这四名创始人创造了一个生活直播平台，每月都能迎来超过3000万用户访问量，每月播放的流媒体视频超过 5000万小时。Justin.tv已经成为现存的使用最为广泛的直播视频系统之一，而且拥有庞大的粉丝群体，很多艺术家也参与其中。而且该网站目前并未出现发展放缓的迹象。

（信息来源：http://www.8020rc.com/news/42/41776.html）

电脑族防辐射全攻略

上网虽不致如临大敌，但对厉害的电磁辐射还是应做足面部功夫。我们也不想因上网而导致皮肤提前衰老吧？

皮肤科专家认为，这是由于电脑在开机时会产生静电，而静电作用对皮肤有伤害，静电会使荧光屏吸附灰尘、污粒，而电脑族与电脑的距离往往过于靠近，大量的灰尘会落在皮肤上，使毛孔堵塞，色素沉着，辐射可以影响到的是皮肤的病变，引起青春痘 、黑斑 、眼袋 、皱纹 、皮肤早衰 、油脂增多等问题性肤质。且容易出现缺水、色素沉着、晦暗、过敏、干燥粗糙、老化松弛、皮肤瘙痒等等问题。

另外，电脑族大多工作压力大，有可能导致内分泌系统紊乱，出现心身功能失调，也会致皮肤干燥，失去光泽，加速皮肤老化。

因此，电脑族首先应尽量避免长时间不动地坐在电脑前，每工作两三小时就应起身休息一会,也可以到厕所洗洗脸,还要注意,每天用完电脑后要彻底清洁脸部,以防吸附在脸上的灰尘影响肌肤，或是出现小红疹或红斑。

食疗改善皮肤干燥现象

多吃防辐射的食物 脂肪酸、维生素A、K、E及B族维生素都是防辐射的好帮手，这些元素在哪些食物中存在呢，草莓,牛奶、蛋、肝、花菜、卷心菜、茄子、扁豆、胡萝卜、黄瓜、番茄、香蕉、苹果等含有以上成分，其中未成熟的草莓含量尤甚,多吃这些食物有防辐射损伤的功能。

计算机对视力危害很大，经常用计算机的人应多喝茶水，如绿茶,枸杞、菊花、决明子。常喝菊花茶能收到清心明目的效果，枸杞清肝明目，对保护视力也有很大好处。

（信息来源：http://www.8020rc.com/news/40/39980.html）

解析上班族发胖的头号元凶

工作压力大：减缓新陈代谢容易胃口大开

工作压力可谓上班族长胖的头号元凶。职场竞争激烈，上班族通常都承受着很大的工作压力。而压力升高一方面易导致内分泌紊乱，造成人体新陈代谢趋缓；另一方面会导致肾上腺皮质醇指数居高不下，增加人的食欲，尤其是提高对碳水化合物的需求。代谢减缓，摄入却增多，基础代谢余下的热量就多，容易因此形成肥胖。

活动时间少：上下班都不爱动“坐等”肥胖上门

在办公室工作的上班族，工作期间活动范围本身就不大，加之不少人在工作场所仰赖电话或网络和人进行交流，哪怕是近在咫尺的同事也习惯在公司内部网络上沟通，进一步降低了活动的频率。而人长时间窝在座位上不动，就很容易造成脂肪囤积，催生肥胖和大肚腩。同时，由于繁忙的工作常常让上班族身心俱疲，还常常挤占休息时间，能留出的私人时间极其有限，因此很多人不但上班不爱动，下班后也不喜欢动，出入习惯以车代步，上下楼必坐电梯，业余时间也很少运动，久之肥胖自然找上门。

饮食不科学：白天太马虎晚上太丰富

上班族的午餐一般都是在外解决，虽然订外卖或者下馆子都很方便，但要想真正吃上一顿美味、营养的午餐，并不容易。午餐的时间和条件都很有限，大多数人都是随便凑合就对付了事，对口味或营养没有太多要求。而粗糙的饮食往往偏单一或偏油腻，营养结构不合理，给长胖埋下极大隐患。由于午餐随便，很多人晚上回家就吃得比较丰富，更有不少上班族晚上应酬较多，吃得丰盛，并容易暴饮暴食。但吃得丰富并不代表摄入的营养就均衡，而且晚上进食偏多或过于营养，也不容易消化，剩余热量容易囤积储藏，形成肥胖。

（信息来源：http://beauty.rayli.com.cn/bodycare/2011-04-24/L0003018001_839984_2.html）

健康休闲

返回首页

天津和睦家医院——为您提供全方位的医疗服务

天津和睦家医院（TJU）是天津市首家也是目前唯一的一家外资综合性医院。和睦家医疗集团是中国最大的美资医院连锁集团，在北京、上海、广州和无锡均设立了医院和诊所。天津和睦家医院作为和睦家医疗集团的连锁医院之一，将为天津患者提供温馨呵护、以人为本的国际化医疗服务。医院特色专科擅长急诊、全科、妇产科、儿科以及高水准的住院服务。此外，和睦家医院已经同多家知名国际保险公司建立了直接结算协议，可以为患者提供保险直接结算服务。天津和睦家医院诚挚欢迎致电问询或预约，预约电话：(022) 5856-8500。

和睦家医疗集团（United Family Healthcare，UFH），是美国纳斯达克上市公司美中互利（Nasdaq:CHDX）旗下在华具备高水平的开拓性医疗机构。和睦家医疗集团在中国的宗旨是提供综合性的医疗服务，并创造一个独特、呵护患者的家庭式、温馨的服务环境。和睦家医疗集团在中国成立14年以来，已经在北京、天津、上海和广州成立了医院及诊所，为有着高品质医疗服务需求的人群服务。和睦家医疗集团始终坚守国际一流的医疗质量、确保患者安全、提供卓越的医疗服务。有关和睦家医疗集团的更多详情，敬请访问和睦家官方网站www.ufh.com.cn

（信息来源：http://www.feesco.com.cn/system/2012/03/01/000267319.shtml）

天津 FESCO-EAP 服务通讯

健康休闲

返回首页

选择“健身快递”，关爱员工健康，让专业健身课程“送货上门”

宝力豪健身可针对天津外企服务企业推出健身快递服务。它解决了客户在选择健身产品时对于俱乐部地点、运动时间方面的考虑，在基于非俱乐部环境的运动模式下，通过科学的训练方法，利用上门服务的模式，让客户足不出户的感受健身俱乐部的真正服务。

产品费用：每年48周（国家法定节假日除外的自然周），上限30人（可根据实际情况调整人数），每周1次上门健身课程，每次课程1.5小时（10分钟热身训练+60分钟课程训练+20分钟放松及问题诊断），总计费用为3万元。

<table>
<tr><th>产品层次</th><th colspan="7">基本构成</th></tr>
<tr><td rowspan="2">使用权</td><td>有效期</td><td colspan="2">频率</td><td colspan="2">训练人数</td><td colspan="2">每次训练时长</td></tr>
<tr><td>1年</td><td colspan="2">1次/周</td><td colspan="2">20人以下</td><td colspan="2">60-90分钟</td></tr>
<tr><td rowspan="2">环境&设施</td><td colspan="3">有独立运动区域</td><td colspan="4">无独立运动区域</td></tr>
<tr><td colspan="2">有常设设备</td><td colspan="2">无常设设备</td><td colspan="2">有常设设备</td><td colspan="2">无常设设备</td></tr>
<tr><td>课程内容</td><td colspan="2">有氧训练
抗阻训练
伸展训练
综合训练</td><td colspan="2">有氧训练
抗阻训练
伸展训练
综合训练</td><td colspan="2">有氧训练
抗阻训练
伸展训练
综合训练</td><td colspan="2">有氧训练
抗阻训练
伸展训练
综合训练</td></tr>
<tr><td rowspan="2">服务</td><td>身体健康测试</td><td colspan="2">个人运动
解决方案</td><td colspan="2">服务跟踪</td><td colspan="2">饮食建议</td><td>VIP
特别服务</td></tr>
<tr><td>4次/人/年</td><td>体测评估</td><td>运动处方</td><td colspan="2">每次训练记录</td><td colspan="2">提供配餐食谱</td><td>单独教练教学</td></tr>
</table>

两个小游戏带宝宝走进数学

游戏1：认识钱币

游戏方法：

1、先准备1角、5角、1元不同的硬币。

2、教宝宝排列形状，由小排到大或大到小。

3、并教他认识上面的数字。

4、告诉他数字越大代表越有份量，可以买比较多或贵的东西。

游戏目的：

教给他简单的数字概念，并认识钱币的不同，同时可利用钱币的大小，让他知道，少的面额形状比较小一点，多的面额形状大一点。

游戏2：跳蚤市场

游戏方法：

1、爸妈先准备一些要卖的物品，例如娃娃、玩具、铅笔。

2、然后准备一些零钱(也可以用假币)给宝宝。

3、由爸妈来扮演老板，宝宝演客人，请宝宝来买东西。

4、对于小宝宝，爸妈可以把每个东西都定一样的价格，例如全部定价1角或1元。若宝宝对于数字、金钱很有概念，则可以依照不同东西、不同定价来让宝宝来买东西。

游戏目的：

通过买卖可让宝宝建立买东西要使用钱的常识，也让他知道钱用完了就不能再买东西，同时，建立简单的物品价值观念。

（信息来源： http://baby.39.net/a/2012113/1879921.html ）

专家支招：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）

孩子为何爱时尚？

时尚消费越来越呈现低龄化的趋势，很多孩子已明确知道要运用时尚去塑造自己的形象，并且知道哪里能够买到自己要的服装。看到这些，你是否担忧，他们正在失去童真呢？英国莱切斯特大学的社会学博士Jane Pilcher正在进行的一项研究，就将对象定位在5~12岁这个最低龄的群体。

围绕儿童和时尚，确实存在很多忧虑，但按照Pilcher的看法，这种担忧没有必要，“当社会本身在一直变化着，并且在消费和名人效应越来越占主导地位的当下，想要孩子的童年还跟过去一样，有点不现实。”

她认为，应该看看父母为孩子买了什么，听听围绕此类消费所发生的两代人之间的博弈。“有些东西，父母可能并不认同，但是最终他们还是会为孩子买，同时，他们会就穿着场合对孩子做出明确规定，比如，闪闪发光的露肩小背心，只能穿去学校舞会这种有监管的安全场合。”

对年幼孩子的另一个影响，来自于那些他们想模仿的或者想抵制的名人，现在的孩子对好和坏有自己的判断。这样看来，幼儿依赖时装，好像并没那么糟。买时尚服装，可以获得快乐，也是连接同龄人的纽带。年轻人考虑的形象问题多过炫富，虽然消费确实受到经济状况的影响，但很多年轻人青睐的品牌，是商业街上的廉价品。

相反，不参与这种时尚文化的孩子，会被同龄人群排斥在团体之外。关于这点，Pilcher认为，老师在制定校服政策以及父母在商店里跟孩子斗智斗勇的时候，都应该考虑到。

（信息来源： http://www.xlzx.cn/watch/life-fashion/lf-news-24.html）

别让兴趣班扼杀孩子的兴趣

兴趣班太多，反而“扼杀”兴趣

调查报告显示，3岁以下孩子的父母明确说自己的孩子一项才艺都没学的仅占约10%。约有60%的3至6岁孩子，所学的项目在1到3项之间。特别是6岁以上的孩子，大多数选学3项以上的才艺，35%的孩子甚至选学过6项以上的才艺。有关专家认为，无论怎么选，都要考虑到孩子的实际承受能力。

但是，对于参加兴趣活动始终抱有“很浓兴趣”的孩子仅占四成左右。意外的是，有些父母在感叹孩子的兴趣随年龄增长反而下降时，不无遗憾地说：“兴趣班成了兴趣的杀手。”因为约有5%左右的孩子认为自己“一直就没什么兴趣”，只是在应付家长的安排。

与此相反，家长的“兴趣”大大超过孩子。调查发现，当孩子表示不想继续参加才艺兴趣班时，大部分父母都会想尽各种方法促使孩子坚持下去。

国外专家：孩子“虚度光阴”不是罪恶

英国心理专家指出，对孩子们来说，“虚度光阴”也是一种休息和能量储备，反而是大人对孩子的过多安排会扼杀孩子的独立性和创造力。

帕特里克奥唐纳是英国格拉斯哥大学社会心理学教授，他认为孩子天生具有游戏和探索的天性，在3岁之前，这种行为一般在父母的指导下进行，3岁以后，是孩子自主期。如果孩子们发现他们感兴趣的事情，或希望融入孩子间的社交活动，他们就不会感到无聊，除非他们没有玩伴或活动的限制太多。

而5岁-6岁更是孩子们自主社交的关键时期。在这个年龄阶段，孩子们不喜欢过多和父母待在一起，而更喜欢和其他同龄的孩子玩耍。奥唐纳说，这时候，那些喜欢分秒看着自己孩子的父母要注意了，不能时刻充当“卫星定位仪”，监控孩子。

（信息来源：http://baby.39.net/a/2011629/1733125.html ）

谢谢观看！

2012-04（总第34期）

联系人：信息管理部 范津
电　　话：022-83280090-609
邮　　箱：fanjin@feesco.com.cn