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

2012-06(总36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】“母亲节”调查：97.3%津城母亲更注重子女精神慰藉
【2】提示：实名制车票丢失三种情况不办挂失
【3】夏季吃水果要分清体质
【4】天文专家：２０１２年总时长为“３６６天＋１秒”

朝九晚五

【1】“职场七年之痒”不是传说
【2】职场心理：这山望着那山高
【3】别让奴隶心理捆住努力心理（上）
【4】别让奴隶心理捆住努力心理（下）

健康休闲

【1】八大元凶 让你节食也瘦不下来（上）
【2】八大元凶 让你节食也瘦不下来（下）
【3】AVIS×Red collection“租车总动员”，精美限量版汽车模型轻松得！
【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】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】上小学前 孩子要具备的能力
【4】1岁前宝宝早期阅读怎样做

“母亲节”调查：97.3%津城母亲更注重子女精神慰藉

母亲节过后，据天津市妇联半边天志愿者和今晚网网络调查中心联合对860位45岁以上的津城母亲的调查显示，97.3%的被调查者认为，无论送钱还是送礼物，都比不上孩子花点时间陪妈聊聊天更令母亲感到贴心。

在本次调查中，73.1%的母亲表示，最近两年，孩子曾为自己庆祝过母亲节。当问到过节的具体方式时，52.3%的母亲说“孩子会送钱或送礼物”、27.5%的母亲表示“孩子会带我吃大餐”、17.6%的母亲说“孩子会打电话问候”、2.6%的母亲选择“其他”。在回答“您最希望得到怎样的母亲节礼物”时，97.3%的母亲最青睐“孩子的更多陪伴”，其余的三个选项“异地旅游”、“高档礼物”、“其他”加起来仅占2.7%。55岁的刘女士的话很具代表性，“我女儿今年26岁，去年成了家，现在我每周最多只能见她一面。她虽然赚钱不多，但每年过母亲节，总是变着花样地给我买东西。而我最想要的礼物是，她能抽空多陪陪我，哪怕听我唠叨几句。”

市青少年心理学研究中心主任王虹翔教授表示，其实，绝大多数母亲对于子女的物质回报根本不会在意，她们更看中精神慰藉，在乎的是那种被孩子关心和理解的感觉。给母亲捶捶背、揉揉肩、洗洗脚，帮她做些力所能及的家务，或者给她唱首歌，让她从各个方面感受到孩子的爱，体会到亲子间的“肌肤之亲”，都是不错的节日礼物。

（信息来源：http://www.tj.xinhuanet.com/2012-05/13/content_25222495.htm）

提示：实名制车票丢失三种情况不办挂失

实名制车票丢失，三种情况不办理挂失补办手续：

(1)超过规定时间提出的；

(2)原车票已经退票的；

(3)已经挂失补办的。

车站确认旅客身份、车票信息无误后，旅客应按原车票车次、席位、票价重新购买一张车票。新车票票面标记“挂失补”字样。原车票已经改签的按改签后的车票办理挂失补办手续。新车票发售后，原车票失效。新车票不能改签，但可以退票；退票时按规定核收补票的手续费。旅客持新车票乘车时，应向列车工作人员声明。到站前，列车长确认该席位使用正常的，开具客运记录交旅客作为到站退票的凭证。旅客到站后24小时内，凭客运记录、新车票和购票时所使用的有效身份证原件，至退票窗口办理新车票退票手续，核收2元退票手续费。

（信息来源：http://www.tj.xinhuanet.com/2012-05/08/content_25191559.htm）

夏季吃水果要分清体质

尽管初夏很多水果刚上市，却已经有不少人吃出问题。如吃杏过多而上火，出现头晕、胃疼、流鼻血等症状去医院就诊。虽说夏天正是吃水果的旺季，而且水果中富含的维生素、水分和矿物质，对人体健康非常有益。但是，从中医营养角度来说，水果是分寒、热的，如果自己的身体不适合吃寒性或热性的水果，食用不当或吃得过多，都会对身体造成严重的负面影响。那么，究竟水果如何分寒热，人们又该如何选择呢?

寒凉水果解燥热

据专家介绍，夏天的水果多属于寒凉性的，比如梨、苹果和各种瓜类。一般来说，实热体质的人夏天代谢旺盛，交感神经占优势，出汗多，经常脸色通红、口干舌燥、易烦躁、容易便秘，夏天特别喜欢吃凉东西。所以，热体质人群可以适当多吃一些寒凉性的水果。

夏日寒凉水果：香瓜、西瓜、梨、香蕉、奇异果、芒果、柿子、荸荠、甜瓜、柚子等。

适宜人群：实热体质

温热水果补虚寒

虽说夏天寒凉性水果比较多，但在众多水果中，像荔枝、桂圆、杏等属于温热性也是相当受人们欢迎的。尤其对于虚寒体质的人来说，他们气虚脾虚，基础代谢率低，体内产生的热量少，四肢即便在夏天也是冷的。相较而言，这类人群的面色比常人白，而且很少口渴，也不喜欢接触凉的东西，包括进空调房间。所以，这些人多吃些温热的水果无疑是补寒佳品。

夏日温热水果：荔枝、桃、龙眼、番石榴、樱桃、椰子、榴莲、杏等。

适宜人群：虚寒体质

（信息来源： http://fashion.ifeng.com/health/diet/sushi/detail_2012_05/08/14385934_0.shtml）

天文专家：２０１２年总时长为“３６６天＋１秒”

２０１２年有多“长”？天文专家表示，今年将是２００９年以来时间最长的一年，不仅闰年，而且闰秒，总时长为“３６６天＋１秒”，这多出的“１秒”将加在北京时间７月１日。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍说，为了确定时间，世界上有两种时间计量系统：基于地球自转得出的“世界时”和基于原子振荡周期确定的“原子时”。由于两种时间尺度对秒的定义不一样，随着时间的推移，这两个时间系统之间就会出现差异，所以有了“协调世界时”的概念。

“协调世界时”以原子时秒长为基础，在时刻上尽量接近于世界时。１９７２年，国际计量大会决定，当“世界时”与“原子时”之间时刻相差超过０.９秒时，就在协调世界时上加上或减去１秒（正闰秒或负闰秒），以尽量接近世界时，这就是闰秒。闰秒一般安排在年中或年末的最后时刻，即６月３０日或１２月３１日的最后一分钟。

今年确定在６月３０日进行，由于北京处于东八时区，所以将在７月１日７：５９：５９后面增加１秒，届时会出现７：５９：６０的特殊现象。

天文专家表示，由于２０１２年恰逢闰年（二月有２９天），本来就要比平常年份多出一天，加上多出的１秒，２０１２年便成了３年来时间最长的年份。２００８年也是闰年，也出现过闰秒，这一秒“闰”在了２００８年１２月３１日，因此，２００８年总时长也是“３６６天＋１秒”。

从１９７２年到这次的４０年间，已经有２５次闰秒，赵之珩强调说，“闰秒”是人类科技不断进步的产物，它对普通民众的日常生活不会产生任何影响。

（信息来源：http://www.tj.xinhuanet.com/2012-05/01/content_25158307.htm）

朝九晚五

返回首页

“职场七年之痒”不是传说

大家对于“七年之痒”肯定不陌生，但对于“职场七年之痒”，可能大家就不是很明白，但这种感受对于我们很多人来说并不陌生。在一个人漫长的职业生涯中，可能多多少少都会碰到。

“七年之痒”首先是一种感受。心里不舒服，但又没有那么的不舒服，心理不满意，但一时又不知道怎样才能更满意。工作五到十年，这时的职场人士大多处于而立之年，面临着婚姻、家庭的种种压力，而此时的事业往往处于一个不进则退的转折点，对自己今后的事业发展产生迷茫和焦虑；而其中更有很多在经过了几年的工作后无论从工作状态，还是知识技能上都日渐枯竭，遂身心疲惫。

处于七年之痒中的人，大多心态焦躁，情绪低落。从心理学的角度，这种情况下做出的决定多半是冲动而欠缺理性的。不管这样的决定之后会不会让人懊悔，在“痒无可忍”的当口选择离开，一定是有很大风险的。而从另一方面来看，“七年之痒”其实是提示职场人审视自己，尝试改变，如果处理得当，“七年之痒”可能正是“七年之跃”的契机。

从很多方面来看，工作七八年的老员工都应是公司的宝贵财富，企业理应对他们倍加珍惜，想办法帮助他们度过“七年之痒”的难受时期。一方面可以提供灵活实际的职业发展通道。如提供内部转岗的机会，以及设计管理和技术并行的职业双通道体系等；另一方面，可以通过各种方式传达企业对他们的关爱和认可，激励他们发挥出身为老员工的宝贵经验财富。

不过，“七年之痒”的核心问题，是接下来该如何发展的问题。所以我们建议身为职场人士，应该尽早主动地规划自己的职业生涯，时时反思自己目前的职业发展状态。而不是等到“七年之痒”时才开始做这样的工作。只有真正发现自己的职业兴趣、职业价值观和职业优势，这样才能越早找到与自己相匹配的目标工作和行业，自己也就越容易在工作中得到幸福感和满足度。

（信息来源：http://www.xlzx.cn/reading-room/workplace/w-news-27.html）

朝九晚五

返回首页

职场心理：这山望着那山高

当今就业市场、人才市场不断开放，政府政策和保障机制的不断完善与健全，越来越多的人开始尝试跳槽，以寻求自我价值的就业机会。春节过后的三、四月是跳槽高峰期，他们当中很多人一直为找不到适合自己的工作而苦恼，或者对现在工作不满意，导致自卑、情绪低落，造成这样的结果是多方面的，其中一个重要的因素是他们的心理状态陷入了误区，从而引发了诸多心理问题。在种种困乏不安情绪和负性情绪的叠加之下，焦虑感不断升级，导致不能根据客观现实和自身实际认同自我，进而产生自卑心理，甚至出现了抑郁情绪。

跳槽意味着离开选择新的工作，融入一个新环境需要我们付出的更多，从工作内容、人际关系到企业文化都需要重新适应，既然如此，可为什么还有那么多的人频繁跳槽呢?

心理专家分析，人的自然属性决定了人有各种各样的需要，而人的社会属性又决定人经常在和周围的人进行比较，人的能动性就取决于在进行比较后的心理趋向，这种趋向影响着人的工作动机。当一个人做出了成绩并取得报酬后，他不仅关心自己所得报酬的绝对量，还要关心相对量。因此，他要通过种种比较来确定自己所获得的报酬是否合理，比较的结果直接影响工作的积极性。

但人们在社会交往中，个体的非智力因素总是自觉或不自觉地受其他个体的影响，“从众心理”是社会心理和行为的普遍现象。越来越多的人没有正确认识社会需求，没有公正、客观地评价自身的素质、特长及其他条件，在跳槽问题上，轻率从事，盲目从众，随波逐流。当发现跳槽后新的工作并不适合自己，或者还不如原来，为了挽回因跳槽带来的“损失”，就会再次选择跳槽。

其实跳槽没有好坏之分，民间一直都有“人挪活，树挪死”的说法，任何人都有选择职业的自由，适时跳槽对人们职业发展能够提供良机。但是，没有充分的准备，没有经过客观的分析，无目标、无规划的频繁乱跳是非常不可取的。

（信息来源：http://www.xlzx.cn/reading-room/workplace/w-news-26.html ）

别让奴隶心理捆住努力心理（上）

所谓“心理奴隶”，实际上是在形容一些职场人被某种死板认知或理念束缚后困顿不安的生存方式。他们背负着各式各样的精神负担，然后将自己陷入条条框框中举步维艰又茫然无措。职场上比较常见的心理奴隶主要有以下五大类：

第一类：“别人怎样想”的奴隶

这种“心理奴隶”是最普通的，对创造力和人格最具有破坏性，多见于心理不成熟的人。“我多说话，别人就会认为我爱出风头”，“我做那件事，别人会嘲笑我”……这种“别人”式的想法，使之成为“别人”的奴隶。大部分的“心理奴隶”不仅被“别人怎样想”所奴役，还会去倾听不够资格的人的忠告，这会严重影响他们的创造力和自信心。

对策：如果你在模仿他人之后能感觉到快乐，不妨尽力去模仿。否则，你就应该按自己的方式去生活。只要不违反社会规范，不伤害别人及社会，就可以自己喜欢做什么就做什么。理智地面对别人的另眼相看、批评指责。人人都有“难念的经”，每个人都有不少的问题要应付，你如此，别人也如此。

第二类：“过去错误”的奴隶

心灵被过去的失败创伤所控制，害怕任何新的尝试是其主要特征。他们因失败而灰心丧气，不懂得从各种失败中总结经验教训。他们是“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。做“过去错误”的奴隶，会损害人的探索能力，就像把自己关在过去的牢笼里，裹足不前。

对策：将失败看成一种投资，就不觉得损失了。如果能及时觉察出错误，那根本就不能算是错误。因此不要把错误看得太重，更不要灰心丧气。如果能认真分析各种损失，并学会如何从中获益，损失就转化为一件好事，最终你就会体会到胜利感和成功感。

（信息来源：http://www.xlzx.cn/reading-room/workplace/w-news-27.html）

别让奴隶心理捆住努力心理（下）

第三类：“注定失败”的奴隶

这种类型的“心理奴隶”，缺乏自我意识，认为自己很渺小，无法真正看清自己。其实，思考本身就能左右事情发展，当一个人想要怎样时，他就真会变成那样。“我注定会失败”式的奴隶，需要思想有所转变才行。

对策：思想中的相当一部分内容是永远不会说出口的，经常使用良好的、积极的、建设性的词汇暗示自己，才能增强自信心。脑子里经常想着积极的事，这会增强必胜的信念，并努力寻找各种“有助于成功”的方法。

第四类：“安全感”的奴隶

许多人宁愿吃“大锅饭”也不愿改革，这就是典型的“安全感”奴隶，缺乏有控制的想象能力是“安全感”奴隶的共同心理特征。其实风险是一种客观存在，人类之所以生存、发展，就是不断奋斗、消除不安全因素的结果。

对策：使自己的生活变得丰富多彩、有声有色。因为有风险才会有攀登；有困难才会有突破；有压力才会有奋起；有风浪才会有搏击。因此要学会面对种种困难、意见和未知的事物，勇敢地迎接生活的挑战。

第五类：“为时太晚”的奴隶

这种“心理奴隶”通常认为，在某一年龄阶段时应当做这种事情，到另一年龄阶段时，就应当做另一种事情了。如有的人认为自己“错过了一个很好的机会，现在进退维谷，骑虎难下，只得听天由命，得过且过”。

对策：不要理会“年龄的限制”，并从生活中寻找鲜活的榜样。不能苟且偷安，要有计划、有步骤地向着自己的理想努力。

职场心理专家告诉我们，这些“心理奴隶”完全可以通过科学方法，打破心灵上的重重枷锁，重新获得职场上如鱼得水的自由。心理奴隶应该要努力摆脱自私与狭隘的思想，去追求无私的境界。

（信息来源：http://www.xlzx.cn/reading-room/workplace/w-news-27.html）

八大元凶 让你节食也瘦不下来（上）

1、“我已经少吃了一餐”成为吃零食的借口

许多人会选择每日少吃一餐正餐来节食，无论是少吃午餐或晚餐，用这方法的最大敌人就是零食。用这方法的人在心理上会觉得：“我已经少吃了一餐，吃点零食填肚子也不要紧吧?”即使选择较健康的零食，意志不够坚定的话，吸入的热量也很容易高过吃正餐!

2、少吃，同时也少动

热量吸入量确然因为节了食而减低，可是，认为节了食就可以运动得再少一点甚至完全不做运动，未免过份天真。算一算热量也知道：吸入量减少、消耗量同时减少，热量总和是没变的，所以你的体形没丝毫改善也实属正常。

不要以为少吃了就可以“顺便”少动，如果只靠节食这么简单就能减肥，市面上也不会有那么多减肥药啦。

3、节食不等于捱饿，饿坏了会物极必反

她明明已经不吃午餐几年，又没生过孩子，为甚么却比以前更肥?主要问题可能是她拼命抑制午后的饥饿感觉，回到家吃晚餐时却尽情地吃吃吃，吸入的热量加起来可能等于两餐半三餐!

其实，总吸入热量才是硬道理，你吃一餐两餐还是三餐基本上是没关系的。如果捱不住少吃一餐的饿，不如每一餐都选择低热量的食物吧。

4、不吃哪一餐?

就当每日三餐是“正常”的饮食习惯，你少吃的是早餐、午餐还是晚餐，对减肥效果都会有决定性影响。

而当中最错的，就是选择不吃早餐。因为身体经过多个小时的空腹状态，早餐可以及时补充能量和营养，改善身体机能，效用比午餐和晚餐都更重要。不吃早餐，饿肚到中午才吃的话，身体可能会疯狂吸收热量，对减肥一点帮助都没有。

（信息来源：http://fitness.pclady.com.cn/jf/knowledge/1205/821669_2.html）

八大元凶 让你节食也瘦不下来（下）

5、节食会让你感觉到饥饿和被剥夺

研究表明，无论你是胖是瘦，节食都会让你觉得非常饥饿，并产生更强烈的对你不该吃的东西的食欲，如糖和脂肪。

如果成功地抑制了自己的话，你又会感觉到自己被剥夺了，“所有的人都在吃，我却不可以，为什么我不能吃呢?”于是，这种情绪累积到一定程度之后，你就又开始大吃大喝了。

6、日复一日的节食会让你感到厌倦甚至崩溃

节食之所以有效是因为你在坚持不懈地执行着。可是，大部分人会对日复一日的清汤寡水的饮食厌倦。

于是，他们便试图寻找一种能够不让人厌倦的饮食，而事实上，这是不可能的。节食者们便在不同的食谱间游移，而等待他们的则是不断的失败，甚至于比没有节食的时候更加肥胖。

7、节食会忽略了贪吃的情绪因素

饥饿并非是进食的唯一原因，很多人通过吃来减压。情绪性的进食是许多人增加体重的原因，无论是太过高兴，或太难过。人们都倾向于通过吃来缓解这些情绪。

很显然，节食对于这种情绪性的进食没有任何作用。而且，如果在心情低落的时候还坚持节食的话，很可能让自己变得更加忧郁。

8、节食者们忽视了，减肥是一生的大业，需要改变生活习惯

真正能够成功减肥的人士是坚持不懈改变自己饮食习惯和运动习惯的人。可是，大多数节食者却是经常在取得了一些成果之后，就会对自己说，“我应该犒劳一下自己，也许一块奶油蛋糕不会让我长胖”。

（信息来源：http://fitness.pclady.com.cn/jf/knowledge/1205/821669_3.html）

健 康 休 闲

返回首页

AVIS×Red collection“租车总动员”，精美限量版汽车模型轻松得！

自2012年1月15日—2012年12月31日，凡参与AVIS安飞士租车“租车总动员”活动，即可获赠AVIS安飞士租车全国限量定制的“Red collection”汽车模型系列一款（共12款），每月分别送出一款，全年集齐整套，还可获赠年终神秘大礼！

心动不如行动，快快加入AVIS安飞士租车的租车队伍中来，“租车总动员”期待您的参与！

详情请关注我们的**官方活动页面**http://www.avischina.com/LatestOffers/PromotionInfo.aspx?ID=493

AVIS安飞士租车在2012年推出了“Red Collection” 限量版汽车模型系列，旨在答谢客户长期以来的信任和支持。12款车型外观均为红色，线条生动充满现代感；做工细腻逼真，细节一丝不苟，车厢内部部件一应俱全；车身由合金打造，原材料经过严格把关，整体手感厚重。无论是给小朋友玩，还是大人自行收藏，都具备纪念价值。

业务联系电话：24591738-0　66309832-0

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。

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

业务联系电话：022-83287616

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**

上小学前 孩子要具备的能力

孩子能否入学关键看身心成熟度

上学是孩子人生的一件大事。最重要的变化是人生使命的变化：幼儿园的任务是玩，学校的任务是学习。

在义务教育的体制下，我国儿童的入学年龄都以生理年龄为标准，在6周岁到7周岁之间。单纯以生理年龄来判断孩子能否上学，其实是一刀切，上学不是比孩子的身体，而是身体加心理的成熟度。只考虑孩子生理年龄，不考虑心理水平是错误的。

孩子的身心成熟水平要达到什么程度，才能胜任小学学习呢？从幼儿园升入小学，如何完成孩子心理上的顺利过渡呢？北京师范大学钱志亮教授对这个问题研究了十余年，他的课题“小学生入学准备与适应指导研究”，被列入北京“十一五”教育科学规划重点课题。

钱志亮教授将儿童入学成熟水平分为八方面的能力，即视知觉能力、听知觉能力、知觉转换能力、运动协调能力、数学准备能力、语言沟通能力、社会适应能力、学习品质。

成熟水平不同造成学习效果不同

如果孩子达到入学成熟水平，在学习知识，理解老师语言、眼神及动作暗示等方面会十分迅速，被老师表扬的机会就多一些。而老师的表扬又会影响到其他同学对孩子的评价，同时也决定着孩子对自己的评价，这样孩子的学习就会更加积极、努力。

反之，如果孩子没有达到入学成熟水平，尽管并不笨，但由于不在同一起跑线上，就会陷入恶性循环之中，影响自身的发展，导致学力不济、学业不良，出现迟缓、多动等行为问题，不会听讲、磨蹭等学习习惯问题，紧张、焦虑、自我评价低等心理健康问题等。

（信息来源：http://baby.39.net/a/20111125/1845154.html）

1岁前宝宝早期阅读怎样做

1.什么时候开始读

什么时候才适合拿起故事书，和宝宝进行亲子共读呢？其实，从宝宝一出生就可以开始阅读了，因为宝宝在出生时已经具备视听觉功能，只是在宝宝刚出生的前半年，大部分父母都把精力放在了宝宝的吃喝拉撒睡等方面，似乎很少想到要与宝宝共享阅读的乐趣。

那么，如何为宝宝选择第一本书呢？就刚刚开始的婴幼儿阅读来说，许老师建议家长购买黑白书，或是利用生活中看得到的大图片(简单对比的图案)来展开亲子共读。以下配合图片当宝宝会伸手拿书时，就可以试着让他自己开始阅读。以图画书为主，色彩鲜艳明亮的硬壳书更适合1岁以下宝宝阅读。宝宝阅读行为的表现之一就是喜欢咬书。当宝宝的眼睛能够聚焦在书本中的图画上时，就代表他有了阅读认知。

2.用什么姿势读

将宝宝环抱于胸前，双手拿起图书，置于宝宝的正前方。

3.如何选择图书

要求1岁之前的宝宝从阅读中获得具体的教育，那显然是不切合实际的，此时阅读的目的就是让宝宝和书做朋友、培养宝宝对书和阅读的兴趣。因此，对于1岁之前的宝宝来说，书就是小巧、坚硬、安全、方便拿和咬的玩具。

种类：洗澡书、布书、玩偶书、硬壳书等都比较适合。

内容：以图画为主，色彩尽量鲜艳明亮。

尺寸：最好是轻薄短小型的书，可以让宝宝自己拿、自己翻页。

品质：选购没有添加萤光色系的印刷品，最好经得起抓、拿、咬、啃、压、挤而不变形。

（信息来源：http://baby.39.net/a/2012330/1999582.html）

谢谢观看！

2012-06（总第36期）

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