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

2013-1(总52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】连上8天班如何抗疲劳（上）
【2】连上8天班如何抗疲劳（下）
【3】小心吃出火锅病
【4】养狗比养猫对健康更有利

朝九晚五

【1】外企英文面试三大过关技巧（上）
【2】外企英文面试三大过关技巧（下）
【3】职业发展不是百米冲刺是马拉松（上）
【4】职业发展不是百米冲刺是马拉松（下）

健康休闲

【1】洗牙伤牙齿　洗牙6大误区（上）
【2】洗牙伤牙齿　洗牙6大误区（下）
【3】改造卧室，睡得健康
【4】卫生间里健康时间表

亲子天地

【1】饭前和饭中不要训斥孩子
【2】“穷养”孩子的标准是什么？
【3】用“三无原则”教宝宝（上）
【4】用“三无原则”教宝宝（下）

返回首页

连上8天班如何抗疲劳（上）

万恶的8天工作日让人随时受不了，抗疲劳也是个“技术活”，上班族一定要学几招以备不时之需。以下6招希望能够帮到你。

第一招：保持良好的睡眠

冬季应该是早睡早起。由于天气比较寒冷，早睡可以保护体内的阳气，使得体温持续较高，而晚起是为了保护体内的阴气，避免身体受到寒冷的侵袭。

最好的休息时间，尽量能够达到21时就上床睡觉，实在觉得难做到，睡觉时间也不应该晚于22时。不只是中医认为熬夜耗心血，现代医学研究也表明，22时到凌晨4时，是免疫系统、造血系统最旺盛的时候。睡眠时间与工作性质、体力消耗和生活习惯也有关。

体力劳动者比脑力劳动者所需睡眠时间长。每个人可根据自身情况确定最佳睡眠时间。

根据祖国医学理论，春夏宜晚睡早起，每天需睡5～7小时；秋季宜早睡早起，每天需睡7～8小时；冬季宜早睡晚起，每天需要睡8～9小时。顺应自然界生长化收藏的规律。

第二招：坚持经常锻炼眼睛

1.上下视法：眼球向上转动后平视，再向下转动后平视做20次。

2.环视法：眼球按顺时针方向转动一圈为一次，做20次，再按逆时针方向转动20次。

3.远近平视法：双眼看远处5米以外的地方，越远越好，看清楚目标后数3个数，再看近处一尺以内的目标，越近越好(如将手放在眼前看手指上的指纹)看清后数3个数，如此远近交替，每日2次，每次10分钟。

4.望远法：双眼尽量往远看，如能看绿色植物更好，在晴天晚上可数天上的星星，每次10分钟。

信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2013/01/05/17976400.html）

连上8天班如何抗疲劳（下）

第三招：快速解除疲劳小妙招

困倦思睡时，不管你是因为什么原因的昏睡，都可以试着用以下的方法获得舒解或放松。

1.拳头按压 释放疲惫

拳头握紧，放在耳朵斜后方，靠近颈部中央的头骨位置，闭上眼睛，头往后仰，感觉拳头支撑着头部的力量，会有一种放松的感觉，能释放疲惫感。

2.指弹轻敲 赶走疲倦

头昏眼花时，用手指头尖端轻轻拍(敲)打头部，是不错的提神法。先敲头顶部位，再将后脑勺分为左右两区，仔细地轻轻拍打。这没有特定的技法，但力道要轻柔，否则会愈敲愈晕。

从颈部下方到乳头可划出黄金三角胸腺，你可以用手指头轻敲这个区块，可舒缓胸闷郁结之气，胸阔气顺，充满精神。

3.热石按摩 颈部舒畅

选择一颗温润顺手的石头，最好有一面是比较平整的，放在热水中，让石头有着温暖的热度，将石头顺着肩颈线慢慢滑动，让热度能传达到肩颈的部位，温暖舒畅，一扫疲惫。

第四招：加强全身锻炼

久座办公室除了每周定期锻炼，还可利用一些上班空暇时间，见缝插针，忙里偷闲活动身体。下面介绍一些简便易行的锻炼方法，不仅有助于消除疲劳，促进头部血液循环，保持健美姿态，而且还是防止颈椎病的有效段。以下功法简便易行，而且随时可做，效果显著，可以全练，也可根据个人需要选练。有些功法的运动量和运动强度要循序渐进，以不感到肌肉酸痛为度。此外，练功必须长期坚持才能见效，一旦见效，仍应继续锻炼，以便长期保持效果。

信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2013/01/05/17976400.html）

小心吃出火锅病

吃火锅可以分六步走：1.避免选择过辣、过油的锅底。四川的红油火锅近几年在北方特别流行，但过油过辣的锅底并不适合干燥的北方，容易引起身体上的不适。所以，在北方吃火锅最好选用清汤，爱吃辣的人可以在自己的小料碟中加入适当辣椒增加风味。现在不少餐馆推出的滋补类、番茄类的锅底就是不错的选择。2.涮菜前先吃点主食。在吃肉和蔬菜前，可以先吃一些淀粉类的食物，比如土豆、红薯等。这样既能控制食量，还可以保护肠胃。3.三口蔬菜一口肉。很多人都会觉得，吃火锅不知不觉中会吃太多，此时可以给自己一个限定，比如吃三口蔬菜再吃一口肉，限制高脂肪食物的摄入，特别对于本身就血脂偏高的人来说，更要如此。4.尽量别喝冷饮。白酒、冷饮都是肠胃的大忌，若加上滚烫的火锅，更会加重对肠胃的刺激。所以，在饮料的选择上，可以点一些豆浆、酸奶等以保护肠胃。5.涮菜时间要到位。特别是肉类、海鲜，一定要煮熟后再吃。普通肉类要煮10分钟以上，鱼类海鲜要15分钟以上，毛肚、鸭肠等内脏要烫5分钟左右，脑花这种则需要10分钟以上，蔬菜类的1—2分钟即可，以免破坏其营养。6.老人、慢病患者更要注意。尿酸偏高的人应注意少吃火锅，特别要避免喝久煮的火锅汤；血压高的老人在选择锅底和小料时，都要清淡，太咸、太油的别吃。

只要注意以上几点，就能在寒冷冬日享受温暖火锅的同时，也让自己的身体更加健康，让家人和朋友在聚会吃火锅的时候，远离“火锅病”的困扰。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2013/01/06/18002543.html）

养狗比养猫对健康更有利

一般人相信宠物可作为人们的好伙伴，而研究人员指出，养狗比养猫的好处其实更多。

英国贝尔法斯特女王大学心理学家维斯博士发现，养狗人士的血压和胆固醇一般都会比较低。

维斯博士在《英国卫生心理学杂志》上发表研究报告解释说，经常遛狗可能是使狗主人身体更健康的原因。

她在阅读了大量关于养宠物的好处的研究报告后，得出了宠物主人普遍比其他人更健康的结论。不过她的研究也发现，养狗的人比养猫的人所得的益处更多。

她说，养狗人除了血压和胆固醇更低之外，也较少患病。报告也提到，狗有助于主人从心脏病等严重疾病中恢复过来，并能对癫痫症的发作发出“事先警告”。

维斯博士并无法对以上现象做出明确解释，但她推断，压力是造成患病的主要原因，而狗也许能够舒缓人们的压力。此外，养狗也能增加人们的活动量，并促进人际关系，而这都能间接在好的方面影响人的身心健康。专门研究宠物对人类健康影响的健康心理学家麦尼古拉斯医生指出，狗主人不单是因为遛狗时有机会活动，而且遛狗也为狗主人们提供了社交的机会。她说：“在一些情况下，动物所能提供的支持比人更多。”

（信息来源：http://health.xinmin.cn/jkzx/2013/01/05/17977253.html）

外企英文面试三大过关技巧（上）

近年来，随着越来越多的外商的进驻，很多人在应聘的过程中都很有可能会被要求参加英语面试。不少人凭着良好的教育背景和丰富的工作经验一路过关斩将，却往往在英语面试的环节上功亏一篑，而最终无法实现自己的职业理想。以下根据大量实例总结了三条重要技巧，相信会对即将参加此类面试的人提供一点帮助。

技巧一：注意英语时态的变化运用

应聘者在参加英语面试前大都作过充分的语言知识的准备与练习。那么在众多的英语语法规则中为什么要单独强调时态的运用呢？其一是因为由于和汉语的表达习惯不同(汉语中动词没有时态变化)，这是一个口语中极其常见的错误。但同时来说，时态又是比较基本的语法点，一旦用错，会让面试官对面试者的英语能力产生质疑。其二是因为在面试过程中，往往会涉及到很多关于个人经历，教育背景，工作经验，职业规划等方面的问题，因此在表述某件事情或是某个想法的时候，一定要注意配合正确的时态，否则就会造成差之毫厘，失之千里的后果。例如：你已经参加过某项专业技能培训与你正在参加或计划参加就是完全不同的。

技巧二：尊重个人及文化差异

任何面试都带有一定程度的主观性。也就是说面试官是否欣赏你也可能成为最后的决定性因素。因此在英语面试的过程中，应当尽量避免由于对英语语言的驾驭能力不足，而引发的不敬甚至冒犯。

（信息来源：http://career-advice.chinahr.com/job-interview/interview-tips/waiqiyingwenmianshisandaguoguanjiqiao-54152/article.aspx）

外企英文面试三大过关技巧（下）

具体而言，主要有两种做法要特别注意避免。首先是要避免使用过于生僻的单词，或是地方俚语之类接受群体相对比较小的表达方式。因为这种表达方式很有可能造成听者的困惑与曲解。

在英语面试中，面试官很有可能来自不同的国家与地区，有一定的个人倾向。因此作为面试者，在不了解情况的状态下，如果谈到此类话题，谨慎而有节制的发言才是上上策。

技巧三：以英语为载体，展示工作才能

一般而言，对于非英语专业要求的工作，面试常常主要是英语口试形式。但是要注意的是这与英语考试的口试不同，面试人员通常是由公司的人事主管，应聘部门主管或公司高层组成，他们更关心和器重的是你的专业知识和工作能力，而英语此时只是一种交流工具，或者说是你要展示的众多技能中的一种，因此要切忌为说英语而说英语，有些人就怕自己的英语减分，为了希望给面试官留下英语水平高的印象，常常会大量的使用事先准备好的花哨的词汇及句式，而真正针对面试官所提问题的、与工作有关的个人见解却很少，内容空泛，逻辑混乱。最后除了得到一句英语不错的夸奖之外，恐怕很难有理想的收获。因为在漂亮英语和聪明头脑之间，面试官总是会选择后者的。

（信息来源：http://career-advice.chinahr.com/job-interview/interview-tips/waiqiyingwenmianshisandaguoguanjiqiao-54152/article.aspx）

职业发展不是百米冲刺是马拉松（上）

目前尚未就业的同学的心态有以下几种：

1、盲目乐观

对当前就业形势作盲目乐观的估计或预期，或者对自身条件或就业出路过分自信、过分乐观，不能或者不愿意根据目前的就业形势来调整自己的职业预期和求职步调，导致自己的期望明显高于现实可能性。如，有的名校同学觉得学校的金字招牌很有用，而且自己又比较出色，总是会找到一份好工作的，一味乐观，不及时抓住机会。

应对方案：必须明确目前就业的大形势和大背景。随着时间推移，上半年就业机会将很可能越来越少，下半年好单位能否提供更多更好的职位，这些不确定因素应该要去避免，而不是抱着侥幸心理去等待。

2、一蹶不振

求职过程中接连遭遇失败的打击，尤其对自己的评价原本比较高的同学，感到不可接受、不可理解。

应对方案：回顾求职失败的全过程，借此机会重新认识和评价自己，重新定位，找准目标，明确差距，抓紧补救。学校已经开发了许多资源和渠道，帮助求职受挫学生调整心态、明确目标、补救技能，求职受挫的同学一定要积极参与。

有的人在几次失败后便开始陷于沮丧、自我怀疑、疲惫不堪，这也是人之常情。你可以认可你的情感，但绝不能沉湎其中。直面现实，永远是解决问题的第一步。有很多同学失败后陷于“如果我面试当中能怎样怎样，我就能怎样怎样”的后悔之中。后悔只能浪费时间，你必须往前走。职业发展不是100米冲刺，它是马拉松。一场战役的失利，不代表一场战争的失败。

（信息来源：http://career-advice.chinahr.com/career-development/Getting-Promoted/ZhiYeFaZhanBuShiBaiMiChongCiShiMaLaSong-53970/article.aspx）

职业发展不是百米冲刺是马拉松（下）

3、消极等待

在就业形势不好的情况下，有的同学可能根本不想去努力改变些什么，他们被动、消极地等待着，似乎某一天会有一个好工作从天上掉下来砸在自己头上。这样的同学内心对自己可能没有很多信心、害怕失败、避免竞争，容易对形势做消极、负面的判断，难以发动自己去努力争取。比如，反正就业形势这么糟糕，我这样的条件能找到什么样的工作呢？算了，想都不要想了。

应对方案：发掘自己的优势(哪怕是很微小的优势)，要相信每个人都有社会用得着的才干，要用自己的长处去接受用人单位的挑选，相信天生我材必有用，不要和周围同学攀比就业单位名声的好坏、职业待遇的高低等，找自己能做的、喜欢做的工作去尝试。

4、焦躁抓狂

面对当前形势，有的人会不知所措，焦躁不安，茫然无措，或者东一榔头西一棒子地抓狂、忙碌，结果效果却不明显。不知所措和盲目行动都是压力下的反应。比如，有的同学因为求职不顺利，很焦虑、紧张，盲目地去做了很多无用的事情，比如，隔一会儿就查看邮件、检查手机，把简历改了一遍又一遍，却始终没有找准问题的关键所在，因此所做的往往不很有用。

应对方案：重新审视自己，根据目前的形势和自己求职的经验，积极总结、反思，寻求专业人士的支持，找到自己的问题根本所在，采取针对性的有效改进措施，为后面的求职机会争取成功。

（信息来源：http://career-advice.chinahr.com/career-development/Getting-Promoted/ZhiYeFaZhanBuShiBaiMiChongCiShiMaLaSong-53970/article.aspx）

洗牙伤牙齿　洗牙6大误区（上）

误区1

天天刷牙就不需要洗牙了

“洗牙”又称龈上洁治术，是指用洁治器械去除龈上牙石、菌斑和牙面上沉积的色素，并抛光牙面，以延迟菌斑和牙石再沉积。“很多人觉得认真刷牙了就解决问题了，这个观念是错误的。”鲁洁解释，洗牙就是保健牙齿。刷牙刷得再认真再好，也难免留有死角。临床上，许多看起来表面挺干净的，可是口腔检查时候都能发现牙菌斑和轻度的牙软垢，发展下去就会形成结石。此外，洗牙恰恰是预防或中断牙周炎发展的一个好方法。

误区2

可以很久才洗一次牙

牙菌斑是牙周病的元凶，在洗牙之后还会不断地在牙面重新形成。如果不定期清除，再加上唾液中的矿物盐逐渐沉积，日久天长，就会形成牙石和引起牙周病。因此，一般建议16岁恒牙期以后每年洗一次。如果洗牙之后发现牙周病，则由医生根据不同患者的情况，制定相应复诊计划。如果已经患有牙周炎的病人，或者牙周情况比较差的，建议半年洗牙一次。

另外，吸烟人群，糖尿病患者，中老年人（特别是更年期前后的女性），卫生习惯不好的人群，工作熬夜过多以致劳累程度较高的人群，都需要注意定期洗牙。

误区3

洗牙伤牙齿

许多人会顾虑洗牙会磨损掉牙齿表面的釉质。鲁洁介绍，洗牙会在牙齿表面留下只有显微镜下才能看到的微小划痕，但牙齿组织是不会受到损伤的。洗牙之后一般都要进行抛光处理，可以弥补这些细微的粗糙面，减少色素沉着或沉积牙石的几率。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/11/02/16994791.html）

洗牙伤牙齿　洗牙6大误区（下）

误区4

本来好好的，洗完牙后反而酸痛

洗完牙一段时间内有些人会有冷热刺激敏感的情况，这是正常的。因为牙石阻挡了外界的刺激，去除后牙齿暴露在外界环境中，会产生敏感症状。如果是健康的牙齿，这种敏感症状通常在洗牙后一到两周内会逐渐消失。

需要注意的是，如果长时间敏感症状不消失，很可能是由于牙龈萎缩造成牙颈部暴露，致使牙本质外露，如不及时治疗，长时间的刺激会损伤牙髓，引起牙髓发炎。

误区5

年纪大了牙齿也会掉，不需要洗牙了

鲁洁表示，最需要加强洗牙观念的正是老年人。发达国家为老年人的口腔健康提出的标准是“8020”，意思是指人到80岁应有功能良好的20颗牙齿。因此为了保证老年人有一口健康的牙齿，必须格外重视口腔的卫生保健。而牙垢是使老年人最容易犯的牙周疾病，如牙周炎、牙龈炎进一步恶化，并加速牙齿衰老。据统计，60%的人缺牙都是牙周炎造成的。而预防和中断牙周炎最好的方式就是洗牙。

误区6

洗牙后为什么牙齿没变得跟明星一样白

正常牙的颜色其实是略带黄色的，而洗牙是帮你搞卫生，不是粉刷“房子”，因此洗牙不会让牙齿变得跟明星一样白。在医学上，单纯的牙齿色黄、色暗等称牙齿着色，分为外源性着色和内源性着色。外源性着色是指牙齿“外在染色”，如食物色素着色、烟渍、茶渍等造成，对于这部分人洗牙有较大的改变，但也只是恢复牙齿的本色。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2012/11/02/16994791.html）

健 康 休 闲

返回首页

改造卧室，睡得健康

霉菌：潮湿环境是各种霉菌滋生的温床。曲霉菌可以引起呼吸系统疾病，芽枝菌会导致皮肤和指甲感染，它们还可以加剧过敏症状如鼻塞、哮喘、眼睛及皮肤不适等。解决方法：避免卧室湿度过高，保持在40%—60%，可以使用除湿器或打开空调来降低湿度。

尘螨：尘螨排泄的粪便中有种蛋白质可以引起打喷嚏和流鼻涕。这种看不见的生物可以让床垫在10年间增重一倍。解决方法：在床垫和枕头上铺上防过敏的褥单或枕套，每周用热水清洗床单，室内温度保持在20摄氏度，同时要防空气潮湿。

光线：透明窗帘遮不住光线，会干扰有助睡眠的褪黑素的产生，导致睡眠质量下降，并可能对血压、血糖、体温调节功能等造成不良影响，甚至增加患癌风险。解决方法：选用遮光效果好的窗帘。

噪音：卧室中最多见的噪音是打鼾声。解决方法：打鼾的人尽量侧卧，或选择专用腰带来纠正姿势，害怕打鼾的人也可以戴上耳塞。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2011/09/28/12226739.html）

健 康 休 闲

返回首页

卫生间里健康时间表

我们每天都要洗漱，但你知道洗手、洗脸、刷牙、洗澡各需要多长时间效果才最好吗？听北京大学第一医院副主任医师刘建湘帮你一一梳理吧。

洗脸：3分钟。

油性皮肤的人3—5分钟为宜。干性肌肤的人可短一些，两三分钟即可，否则皮肤容易起皮、长皱纹。每天洗两三次，太多可能伤害皮肤。

洗手：至少1分钟。

掌心相对摩擦；手心对手背沿指缝相互搓擦；掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦；一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行；弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦；搓洗手腕，交换进行。

为保证效果，一要用流动的水；二是时间不少于1分钟，打上肥皂后搓揉时间不应少于30秒；三要注意清洗指甲、指关节以及戴戒指的部位；四要防止水龙头开关成为再次污染的源头。洗完手后，要用手捧清水将水龙头冲洗干净再关。

刷牙：3分钟。

每次刷牙时间3分钟，可使牙齿在较高浓度的氟环境下，提高其表面的抗脱钙、防龋能力。英国纽卡斯尔大学研究发现，如果不蘸水和牙膏，先用软毛牙刷干刷30秒，然后再蘸水清洁，能获得更好的清洁效果。此外，左右手应该经常换着用，因为总用同一只手刷牙的人，无法让牙刷够到牙齿所有的部位。

热水泡脚：15—30分钟。

热水泡脚时间太长有害无益，尤其是老年人，容易出现胸闷、心慌的症状。泡脚以15—30分钟为宜，如果你使用的是电动足浴盆，20分钟就够了，以身体微微出汗为宜。高血压患者泡脚时间应控制在10分钟以内。

（信息来源：http://health.xinmin.cn/ysts/2011/10/10/12327557.html）

饭前和饭中不要训斥孩子

孩子有缺点，有的父母因为工作忙，平时挤不出时间教育他，吃饭的时候，全家坐到一块儿，认为这是教训孩子的好机会，常常在饭前或吃饭时训斥孩子，弄得孩子愁眉苦脸或抽泣嚎哭，这样做对孩子的身心健康是很不利的。

在正常情况下，孩子在吃饭前会产生旺盛的食欲，唾液分泌增加，如果这时突然受到父母的责问、训斥，会引起精神紧张、情绪低落、心理压抑，食欲就会消退，唾液也分泌减少，甚至骤然停止，这样吃饭就不香，因为唾液少，吃的食物也难于下咽。

食物进入胃肠道后需经过消化液的作用并通过肠壁吸收其营养成分，每当就餐时，消化腺就会分泌消化液，而这个消化过程是一个在大脑神经支配下的条件反射活动。如果这时遭到大人的训斥、打骂，已经兴奋起来的消化腺就会受到抑制，消化液的分泌就会大大减少，即使食物吃进肚里，也不能得到充分消化，难于吸收。长此以往，就会造成孩子食欲不振，营养不良，最终引起疾病。

另外，孩子在进食时受到父母训斥、打骂，必然伤心落泪，边哭边吃，很可能在抽泣时将食物吸进气管里去，引起剧烈的呛咳，严重时会造成窒息，是十分危险的。

因此，父母管教孩子要选择时机，千万不要在吃饭的时候训斥孩子。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/13/0601/2013-01-06/0936218111.shtml）

“穷养”孩子的标准是什么？

男孩养志气，女孩养气质

男孩强调的是养“志气”，主要培养克服困难、吃苦耐劳、做事勤恳、踏实努力、有韧性、顽强的品质，如带他去爬山、踢球、游泳，锻炼坚韧性；而女孩侧重养“气质”，强调的是文化修养的投资，性情的陶冶，如有条件的可以让女孩学学琴棋书画，在家里，多给她些关心，让她感觉精神上富有，有安全感和自豪感，并有意创造环境，让孩子学会关心别人，帮助别人，更具女性特质。

父母要适当“偷懒”

不少家长总抱怨孩子自理能力差，其实很多时候是因为家长过分“勤快”。孩子到了自己学吃饭的年龄，家长见不得满桌的狼藉，最后忍不住出手喂饭；孩子捡个玩具捡半天，看着一地凌乱，家长忍不住收拾得整整齐齐。

“穷养”孩子，首先体现在让孩子自己的事情自己做，就这么简单的一句话，相当一部分家长难以坚持。因此，家长在养孩子的过程中要适当“偷懒”，一定要学会忍受孩子的不完美，等待孩子把事情做得更好。

此外，现在的独生子女普遍比较自我、霸道，家长在生活细节上还要学会对孩子有所保留。孩子要“十分”，家长给个“六七分”就好，不要超过“八分”，必要时跟孩子讲讲条件。比如带到超市买吃的，不要顺着孩子什么都买，回到家里也不要一口气全部吃光，要教孩子学会克制、节俭和适量消费。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/12/2812/2012-12-28/0852217827.shtml）

用“三无原则”教宝宝（上）

教育学家和心理学家在研究中发现：成功的父母在教育幼儿时使用的教育方式和原则与不成功的父母是不同的，成功父母更多地倾向于使用无错、无批评、无压力三大原则。

无错原则

当幼儿发生淘气、打架、损坏物品等行为时，传统教育观念认为幼儿犯错误了，并针对具体情况进行说服教育甚至打骂。

这是幼儿对客观世界进行探索的行为，在幼儿自己的意识中，并不认为这是一种不合理的行为，千万不要因此而认为他是一个令人烦恼的故意惹人生气的“讨厌”幼儿。

无批评原则

一些父母在日常幼儿教育中，一旦幼儿出现不能令人满意的行为，就对其大声呵斥、批评或表露出十分厌烦的情绪。这样的处理方式是十分不妥的，会使幼儿不知应该怎么去做，自信心大大受挫，于是只会什么也不做，丧失应有的自我行为主动性，长大后会表现出退缩、自卑、缺乏主动性等个性问题。

对0岁－3岁的幼儿来说，说理性批评是有好处的，但是他并不能完全听懂。因此，教给幼儿正确的行为方式判断什么是对、什么是错。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/12/2812/2012-12-28/1047217869.shtml）

用“三无原则”教宝宝（下）

无压力原则

一点儿压力也不给幼儿，让幼儿在一种极为顺利的环境中成长，那么幼儿长大后遇到困难了岂不手足无措？事实上，无压力原则并不是这样理解的。

现代教育学和心理学认为，一个只有在平等尊重的情境下才能产生合理、创新的思维。

有些父母在养育幼儿过程中，盲目运用自己的权威地位，使幼儿内心产生不必要的恐惧和紧张。

“你要是做不好，长大只能要饭了”！

“再不好好做，就把你关进小黑屋”！

此类语言或者做法，都会给幼儿造成不必要的恐惧，使幼儿失去对自己的肯定和勇气。幼儿在恐惧和紧张情况下，往往产生自我被动、退缩、怯懦。

（信息来源：http://baby.sina.com.cn/edu/12/2812/2012-12-28/1047217869.shtml）

谢谢观看！

2013-01（总第52期）

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