



沟通 让亲子关系 更和谐

父母与孩子间的亲子关系是否良好，亲子沟通技巧发挥了关键作用。良好的亲子沟通能让家庭气氛更和谐，教养子女也变得更轻松。然而，还是有很多父母大叹和孩子难以沟通，或是已经尽力去和孩子“沟通”，但亲子关系还是不太融洽。其实，孩子和大人的沟通方式有所不同，只有父母用心去学习，才能掌握良好的沟通技巧，建立有效的沟通桥梁。

亲子沟通避免四个“雷区”

想要有良好的亲子沟通，父母们要多讲究方法和技巧，我们一起来看四种不当沟通方式，请一定要避免。

提问式沟通

很多想要了解孩子的爸爸妈妈在和与孩子沟通时总是采用提问的方式：“你在幼儿园今天都在玩什么？”“你们幼儿园今天都在玩什么？”由于孩子的认知能力发展有限，不能很好地理解父母话中的含义，甚至不能很好地组织自己的语言，对于爸爸妈妈这样的提问回答不上来，也不愿意回答类似的问题。

在和与孩子沟通中要尽量避免提问式沟通，而应采用类似“我猜你今天今天在幼儿园玩滑梯了？”这样互动交流的方式来和孩子沟通，能够让孩子身临其境地表达。

不自然沟通

有些爸爸妈妈在和与孩子沟通的时候喜欢捏着嗓子或者装作某个动漫人物的声音，有时也会模仿孩子的某些表达方式与孩子沟通，例如：“喝水水，洗脚脚”。爸爸妈妈本来是想用这样的沟通方式来引起孩子的兴趣和与孩子达到“平等”沟通，但这样的沟通方式，在孩子言语发展期，没有为孩子建立起一个标准的语言环境，会影响孩子的语言发展。

多讲少听

爸爸妈妈们和孩子在一起的时候，经常听到的都是爸爸妈妈的声音“宝宝你看……”却很少能够听到孩子讲话。很多时候爸爸妈妈们和孩子的沟通更像爸爸妈妈自己的单口相声，孩子对这件事的感觉是怎样的？往往在父母的各种情绪中被忽略了，从而导致孩子做事拖拉等很多失去自我的坏习惯。父母在和与孩子沟通的时候，有时需要静下心来听听孩子想要表达些什么，不要急着给孩子否定，先听一听孩子的表达，了解孩子的需求。

逗孩子

在很多场合都能看到一群成人把一个孩子围在中间“逗”。“今天和我回家吧，你爸爸妈妈把你送给我了！”“你的鼻子呢？刚才我把你的鼻子偷走了！”一群成人乐不可支，被围在中间的孩子总是手足无措地站着，有的直接扁扁嘴大哭起来。

孩子的语言理解能力有限，不似成人能够了解“言外之意”，当成人有这种逗弄的语言，孩子会直接按照字面意思理解，“爸爸妈妈不要我了！”“我没鼻子了！”孩子在这样的理解下，会害怕、会哭就不奇怪了。这些逗弄和吓唬的话会给孩子造成很大的心理负担，甚至影响安全感和亲子关系。

如何与孩子有效沟通

主动分享自己的感受

做父母的不需要把心中的担心向孩子表明，去增加孩子担忧的心理负担，但有时不妨主动地与孩子分享自己的感受及对事情的看法。孩子能感受到父母其实和自己是一样的，也有喜怒哀乐，自然而然的，孩子也会向父母倾诉她的心情、感受和看法。

不要取笑他

孩子的世界与想法是和大人不同的，除非孩子自己也在笑，否则别去笑他。尤其当孩子很认真地告诉你什么的时候，你轻蔑或不相信的态度，只会伤害孩子，而且使得孩子以后也不会愿意跟你谈了。

去“听”孩子说话

或许我们手里的事情很重要需要马上进行，那么我们可以给孩子一个“确定”的时间，比如：“再给妈妈十分钟”。当然，最好是立即去“听”孩子要说的。你一次两次地忽略他们之后，他们便会慢慢地失去了“告诉你”的兴趣。

身体语言很重要

父母别心急，不要指望孩子一坐下来就会滔滔不绝地开讲，父母可利用一些自然的身体语言，让孩子知道，你已准备和他“聊”了。目光的接触、手拍一下孩子的肩膀，将上身略前倾地听孩子讲话等，这些小动作，皆能鼓舞孩子表达自己的意愿。

了解孩子的想法

大部分时间里，孩子只是想从他信任的成人中，确定自己的想法和做法。所以我们可以了解了孩子的情况后，对孩子做出回答或支持。

选择好表达爱的方式

一个简单的拥抱、亲吻，几句喜爱的语言，都包含着巨大的力量。多抱抱、多亲亲孩子，肢体接触能让孩子充分感受到你对他的爱。

(张绍文)

生活资讯

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2018年11月14日

单位：元/公斤

品名	物美超市 甘棠店	幸福超市 白楼店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家园店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	京客隆超市 京探店	永辉超市 金域国际店	日均价	环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.56	9.60	9.73	9.76	9.36	13.80	10.56	9.33	10.20	0.6%
土豆/公斤	2.76	3.33	1.93	3.96	2.76	1.98	2.30	1.98	2.64	6.1%
白萝卜/公斤	2.76	1.18	0.98	1.96	1.76	1.38	1.38	0.98	1.55	9.6%
胡萝卜/公斤	2.76	2.90	4.78	4.78	2.76	3.18★	7.98	3.98	4.14	-8.5%
大白菜/公斤	0.76	0.58	0.58	0.96	0.96	0.70		0.58	0.68	-3.3%
西红柿/公斤	9.16	7.43	7.93	11.96	9.16	7.98	8.23	7.98	8.79	-9.5%
黄瓜/公斤	3.96	3.76	3.38	3.96	3.96	4.58	4.38	3.38	3.92	23.7%
葱/公斤	5.96	3.98	1.98	3.58		4.58	9.98	3.98	4.86	15.3%
姜/公斤	11.96	9.98	11.98	9.58	11.96	8.58	10.76	4.90★	9.96	13.3%
蒜/公斤	5.96	7.98	5.93	7.96	5.96	6.73★	7.33	9.93	7.25	-7.4%
圆白菜/公斤	1.56	1.76	1.58	2.10	1.56	2.58	1.78	1.58	1.81	-12.4%
芹菜/公斤	1.98	2.96	1.58	1.96	1.96	8.60	2.78	1.58	2.95	16.9%
菠菜/公斤	0.99★	3.36	2.78	7.96	0.99★	3.98	1.80★		3.12	8.7%
油菜/公斤	1.90★	2.96	2.73	4.36	1.90★	3.13	3.13	2.78	2.88	-0.5%
富强粉/公斤(古熟)	3.96	3.98			3.96	3.40★	3.96		3.95	-4.3%
大米/公斤	4.38	5.52	5.18	4.30	4.38	5.36★	5.56	5.18	4.98	-6.4%
玉米面/公斤	4.98	2.78	4.76	11.60	4.98	4.60	4.78	3.38	5.26	-6.5%
绿豆/公斤	13.96	11.40	9.53	15.80	13.96	14.00	13.98	11.98	13.03	0.0%
花生油/升(鲁花一级)	29.13	29.13	29.13	29.13	29.13	29.13	29.13	29.13	29.13	0.0%
大豆油/升		8.58	8.58	8.78		6.20★	8.58	6.98	7.95	-8.2%
香油/升	57.57	44.22	57.55	57.56	57.56	44.21	44.23	57.56	53.56	-0.9%
后熟尖/公斤	27.96	17.60	19.96	23.60	17.96	20.40★	28.60	17.96	21.76	-5.3%
前熟尖/公斤	17.96	19.60	17.96	19.20	17.96	13.80★	23.36		19.44	-4.9%
五花肉/公斤	31.96	27.80	19.96	17.80	21.96	23.60★	38.80	21.96	25.48	3.7%
牛腩/公斤		59.80	65.98	39.80	57.98	90.00	75.60	105.98	70.87	6.1%
羊肉片/公斤	39.96	65.60	88.96	59.80	59.80	73.60★	91.60	89.96	71.29	-0.1%
鲤鱼/公斤	17.60	21.80			17.60	15.80		15.96	17.75	7.1%
整鸡/公斤	19.96	19.80			19.96	29.80	21.60	45.60	26.09	1.3%
鸡翅中/公斤	39.98	47.80	47.98	43.60	39.98	43.00	47.20	47.96	44.69	13.6%
鸡胸/公斤	17.98	17.80	15.98		17.98	27.00	19.80	15.98	18.93	-8.3%
三元加钙(袋)/243克		2.50							2.50	0.0%
加钙盐(甲盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	16.80	11.96		14.80	16.80	13.80	15.40	12.90	14.53	-0.9%

说明：表中各商品价格为该市场最低价，★为会员价或特价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)



抗衰老的话题近些年成了热门话题。可是你知道吗？日常的饮食中不少东西就有助于延

缓衰老。研究发现，蘑菇可对抗衰老及与衰老相关的疾病，因蘑菇富

含抗氧化特性成分——麦角硫因和谷胱甘肽。麦角硫因和谷胱甘肽在防止神经退行性疾病方面也有一定的作用，在饮食习惯中含麦角硫因更多的国家法国和意大利，神经退行性疾病的发生率更低；而饮食习惯中含有麦角硫因较低的美国，帕金森症和阿尔兹海默症的发病概率更高。

不同的蘑菇中，这两种物质成分的含量差别较大，其中牛肝菌、白色双孢蘑菇含量比大部分其他食物高，且这两种成分非常稳定，烹饪对其没有显著影响。

想保持年轻漂亮的女性，不妨在饮食中增加蘑菇的摄入量，蘑菇既美味还有助于保持年轻态。

(耀文)

丰台分局三项措施排除消防隐患 查处电动车经营场所违规行为

为进一步提升打击电动车经营场所违规行为和排除消防安全隐患的工作效能，营造良好的辖区经营环境，丰台工商分局采取三项措施，积极开展相关工作。

一是分局建立两级线索移转平台。工商所负责问题发现及信息上报，稽查大队协作执法科负责线索整理移转，确保线索移转不遗漏、数据口径准确统一。

二是畅通来函办理渠道。与丰台区消防支队积极取得联系，明确分局稽查大队协作执法科为来函接收部门，统一协调来函办

理工作。各工商所确定一名专门负责干部，接收协作科转派的消防部门来函，并按照规定时限、要求、格式进行反馈。

三是完善联合执法机制。充分发挥下沉街乡干部及综合执法平台作用，根据治理工作实际情况，保证参加联合执法行动的执法力量。通过多种渠道对下沉街乡干部进行培训，使其能够在查处消防安全隐患中根据情况，依法采取行政指导、行政约谈、行政处罚等方式予以协助，增强联合执法效果，共同打击违

法经营行为，消除安全隐患，降低火灾风险。

(孙冰)

