# 有趣的科普小知识 知识分享心得体会(汇总18篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2025-07-14

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。有趣的科普小知识篇一第一段：引言（...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**有趣的科普小知识篇一**

第一段：引言（200字）。

知识的力量无处不在，并且是无穷的。然而，如果我们不去分享我们所拥有的知识，那么知识就会变得束缚我们的负担。而通过分享知识，我们不仅能够扩展自己的视野，还能够使他人受益。在我参与知识分享活动的过程中，我深深感受到知识分享的重要性和益处。

第二段：知识分享的启示（200字）。

分享知识的人不仅可以帮助他人解决问题，还可以启发他人的思考。我曾经参与过一个知识分享活动，我分享了我在学习外语过程中的经验和技巧。当我和他人分享我学习英语的方法时，我注意到他们开始思考自己的学习方式，并且对我分享的方法提出了一些有趣的见解。通过这个经历，我意识到知识分享可以成为一个相互学习和成长的机会。

第三段：知识分享的益处（200字）。

通过知识分享，我们不仅能够提高自己的专业水平，还能够建立起广泛的社交网络。当我们分享自己的知识和经验时，人们会对我们产生兴趣并愿意与我们交流。这种交流不仅能够让我们结识更多志同道合的人，还能够为我们提供更多的学习和成长机会。另外，通过知识分享，我们也能够向他人传递积极的能量和激励他人进一步探索自己潜能的勇气。

第四段：知识分享的挑战（200字）。

尽管知识分享带来了很多益处，但也有一些挑战需要我们克服。分享知识可能需要投入到准备和演讲中，这可能会花费我们大量的时间和精力。另外，有时候分享知识也可能会遇到听众的不理解和质疑。然而，面对这些挑战，我们应该保持积极的心态，相信自己所分享的知识是有价值的，并且有潜力改变他人的人生。

第五段：分享的重要性（200字）。

在知识的分享过程中，我们不仅能够为他人做出贡献，还能够提升自己的价值和影响力。通过分享知识，我们可以成为榜样和领导者，激励他人追求更高的目标。知识分享还能够帮助我们建立良好的声誉和信任，这将为我们未来的发展奠定基础。所以，让我们不断地积累并分享自己的知识和经验，用我们的知识为世界带去积极的变化。

总结（100字）。

知识分享是一种重要的行为，它可以促进个人和社会的发展。通过分享我们所拥有的知识，我们可以启发他人的思考，建立起广泛的社交网络，并且提升自己的价值和影响力。当然，知识分享也面临着挑战，但我们应该积极面对，并相信分享知识的重要性。让我们共同努力，用知识来改变世界。

**有趣的科普小知识篇二**

如果是全托的孩子，最好可以多为幼儿准备一件外套，平常还要特别注意幼 儿如果有轻微感冒，最好及时治疗，同时最好可以先停止上学两天，以免感染到其它小朋友。

秋季天干物燥，机体很容易缺少水份，因此日常一定要特别注意给孩子补充水份。要时不时的提醒孩子们要多喝水。当然由于幼儿的年龄尚小，因此要特别注意被水烫伤，建议经常备温热水。

秋季人很容易会有“悲秋”的情感，幼儿也是一样的，特别是新入生，更有可能因为思念妈妈，担心家人不要他了，而苦恼，继而影响日常上课，引起上课注意力不集中，爱开小差等等。此时幼儿老师一定要拿出十倍的努力，用温暖感化孩子们，让幼儿能够快速进入学习的氛围之中。

一般情况下幼儿多会在幼儿完吃两次点心，一次正餐。此时一定要注意各种饮食的安全卫生，注意各种食物的搭配，此外还要特别注意营养均衡，从而提高幼儿的身体抵抗力，避免幼儿生病。

幼儿园日常在开展各种活动课时一定要特别注意避免幼儿受到伤害。要让孩子们养成有序的排列的习惯，同时还要向幼儿普及一些基本的常识。再者秋季，孩子们在玩乐的时候很容易碰伤，因此也要特别注意避免不避免的碰撞。

幼儿在幼儿园个人的口杯、小手绢等等一定要分开，特别是清洁时，一定要特别注意避免交叉感染。

秋季除了是感冒的高发季，也是各种肠胃疾病的高发季。特别是一些幼儿由于不当的饮食很容易引起腹泻、腹痛等情况，因此在园区，幼儿园老师还要注意特别注意幼儿的情况。比如平时很活泼的孩子，今天突然不爱说话了，或者爱哭了，都要特别注意，因为有些孩子是不会很清楚的表达自己的感觉的。

秋季幼儿一定要加强幼儿园与家长的沟通工作。幼儿园有义务及时反馈幼儿在学校的一些表现，家长也要及时把幼儿的具体情况告之幼儿园。比如幼儿需要吃药了，或者在家里有什么异常的表现等等，这些都是需要幼儿园和家长共同沟通的。

最后提醒所有的幼儿园老师们，幼儿工作无小事，一定要从方方面面做起，才能更好的保护我们的小天使。

**有趣的科普小知识篇三**

第一段：引言（150字）。

知识分享是一种宝贵的资源共享方式，可以促进个体间的交流和合作，开拓视野，推动社会进步。在我多年的学习和工作中，我发现每次分享知识，不仅能增加他人的见识和知识储备，也能帮助我巩固自己的学习成果，并得到他人的反馈和建议。在经历了一系列的知识分享活动后，我深有体会，分享知识不仅是一种义务和责任，更是一种乐趣和成长的机会。

第二段：分享的价值（250字）。

分享知识的过程可以激发参与者思考、交流和合作的热情，推动彼此的个人成长。通过分享，我们可以将深奥的知识变得更易理解，为他人解决问题提供线索和思路。同时，分享可以促进人际关系的建立与加强，培养合作精神和团队意识。通过分享，我们才能真正理解知识的价值，并将其用于解决实际问题，推动自己和他人的成长。此外，分享还能促进信息的流动，加快社会的发展进程。尤其在今天互联网高速发展的时代，分享知识已经成为了一种迫切需要。

第三段：分享的技巧（300字）。

分享知识需要一定的技巧和方法。首先，要选择适合受众的方式和语言。不同的受众对知识的接受能力和兴趣水平有所不同，我们需要考虑到他们的需求，用通俗易懂的语言进行分享。其次，分享时要注重逻辑和条理，构建清晰的框架，使听众易于理解和接受。同时，我们还需要运用一些示例和案例来支持自己的观点，增加知识的可信度和吸引力。最后，要敢于提出自己的观点和见解，并接受他人的批评和建议。分享是一种双向的交流，我们要尊重他人的意见，并提供反馈和回应。

第四段：分享的益处（300字）。

分享知识不仅能帮助他人，也能让自己受益匪浅。首先，分享可以强化我们自己的学习成果。当我们将所学知识分享给他人时，不仅要清晰地表达出来，还需要对知识做进一步的总结和梳理，这样我们才能更好地理解和掌握所学的内容。分享还可以帮助我们发现自己知识的不足之处，从而激发我们继续学习的动力。其次，分享可以扩大我们的影响力和人际网络。当我们不断分享知识时，会吸引更多志同道合的人与我们交流和合作，这样我们就可以从他们那里获取更多的经验和知识。最后，分享还可以加强我们的自信心和表达能力，提高我们实际操作的能力。通过与他人分享，并接受他们的反馈和建议，我们可以不断改进自己的观点，提高自己的专业水平。

第五段：总结观点（200字）。

综上所述，分享知识是一种宝贵的资源共享方式，可以促进个体之间的交流和合作，推动社会进步。通过分享，我们可以提升个人的学习成果，拓宽自己的视野，培养合作精神，并推动社会的发展。在分享知识的过程中，我们需要运用一些技巧和方法，注重受众的需求，尊重他人的意见，并接受他们的反馈和建议。分享知识不仅可以帮助他人，还能让自己受益匪浅，增强我们的学习、交流和表达能力。因此，我将继续积极参与各种知识分享的活动，为社会的进步和个人的成长作出贡献。

总字数：1200字。

**有趣的科普小知识篇四**

大家都知道，延时拍摄能够拍出一种在空中漫步的画面，那么如何用相机进行延时拍摄呢？以下经验由可可经验频道小编带大家一起去看一下延时拍摄的技巧吧。

延时拍摄技巧之如何用相机延时自拍。

日本的浮游少女大家肯定都很熟悉，在早些时候浮游简直红遍了整个网络。其实这些照片中的浮游少女就是自己利用相机的自拍功能实现的。

一般说来，相机自拍都有一个倒数时间，这个倒数时间从2秒到10秒不等。拍摄时我们要注意倒数的时间是多少，然后估算我们要摆的pose会花多少时间。

以浮游少女举例，一般要在相机倒数结束前起跳，尽量做到在相机快门打开时跳到最高点，这么做可能需到多跳几次掌握时间。此外相机在倒数计时的时候会伴有指示灯和提示音，指示灯和提示音会随着倒数计时快结束而变得短暂急促，这可是估算时间最好的参考。

剩下的工作就是多多想想怎么摆pose更有创意了。

很多时候我们都需要三脚架帮助才能获得更加稳定的影像。比如拍摄夜空或者夜景，我们如果手持的话肯定会模糊成一片。但是仅仅依靠三脚架就能够得到稳定的图像吗？其实并不是这样子的，我们还要考虑按快门时引起的机身抖动，也许这种抖动极其微小，但是还是会造成照片不是那么完美。

其实延时自拍也是一个很好的解决办法。首先既然是长时间慢门曝光，说明我们抓住的并不是一瞬，这就为我们使用延时自拍提供了先决条件。其次，延时自拍同样不会引起机身抖动，因为延时自拍将按快门提前到了快门开启前的几秒钟。

在我们拍摄星空时，我们将相机调整成延时自拍模式，然后构图对焦，一切都准备好之后，只要按下快门等待几秒钟，相机就会以最稳定的方式为我们提供图像。

很多时候人们面对镜头是无法表现出自己最真实的一面的。为了取得最真实的影像，我们可以将相机架设到隐蔽处，将相机调整至定时拍摄。定时拍摄与延时自拍原理一样，可以看成是长时间延时自拍。

这是世界级摄影大师杜瓦诺在他的一个朋友在巴黎开了一家艺术品商店拍摄的一组照片，他的朋友有一次购进了一幅瓦格纳的人体油画挂在橱窗里，杜瓦诺认为不同的人观看这幅油画定有形形色色不同的反应，于是他躲在反光的玻璃橱窗后面不易被人发觉的地方，驾好三脚架，进行了两三天的“守株待兔式”拍摄，结果“战果辉煌”。

因为当时器材的限制，杜瓦诺只能蹲守在相机旁，但是如果相机有定时拍摄功能，杜瓦诺可以舒舒服服地在家喝着咖啡，等到两天之后来这里收获照片就好了。

**有趣的科普小知识篇五**

几乎每个家庭都曾经打骂过孩子，在教育孩子的过程中，爸爸妈妈总归会有忍不住的时候。但如果可以hold住就一定要hold住，因为大家都知道冲动是魔鬼，其实大部分的时候，爸爸妈妈一时冲动打了孩子以后自己都会感觉到后悔，同时教育效果也不会很好。

所以，最好的方法就是告诉孩子你觉得他刚刚做的事情非常不好，他刚刚犯了哪些错误，让孩子知道你生气的原因到底是什么，这样能够督促孩子反思，也让自己先冷静下来。

2.后果是最好的惩罚

有时候，如果发现孩子犯了错误，爸爸妈妈不需要急着批评他，或者帮助他纠正，有时候你什么都不去做，顺其自然，让他承担自己做错事带来的后果，就是最好的教育方式。

牛奶打翻了，没有办法喝牛奶了，还要把打翻的牛奶清理干净。书包忘记带了，老师肯定会进行一番批评……等事情过去之后，在提醒下孩子，下次不要再犯类似的错误了，然后这件事情就此揭过。

3.间接惩罚

不需要直接的惩罚孩子，其实有时候你给孩子一个白眼，孩子就能够意识到自己做错了。或者孩子磨磨蹭蹭没有写完作业，那么可以把原本要带他出去玩的计划取消，也可以禁止他今天看电视。

爸爸妈妈要提前明确对孩子的要求，让孩子知道自己今天要完成什么，同时完成任务以后可以做什么。

4.能打但别情绪化

在情绪波动很大的时候打孩子，一来起不到教育孩子的目的，二来还会伤了孩子的心。

如果爸爸妈妈情绪激动，孩子最大的注意力就会从犯的错误转移到爸爸妈妈的怒气上面，然后就会忘掉自己到底做错了什么。只有在孩子屡教不改，或者犯了原则性错误时才可以打孩子，同时在打孩子之前要跟孩子说明为什么会挨打。

5.明白为什么挨打

好多孩子挨打的时候觉得自己委屈，不知道挨打的原因，这样打孩子就没有作用了，甚至还会起反作用。

打孩子前要让孩子知道自己到底做错了什么，触及了什么样的底线和原则，让自己下次不要再犯同样的错误，同时还要让孩子明白，爸爸妈妈主要不是为了想打他，而是想要让孩子记住教训，打了他爸爸妈妈更伤心，爸爸妈妈虽然打他，但是还是很爱他的，只是希望他不要再做糊涂事。

如果孩子可以好好改正，就要及时表扬孩子。

6.2岁内、6岁后不能打

孩子2岁以前是一个完全依赖爸爸妈妈的小生命，脑海里没有很强的对错意识，几乎都是依赖着爸爸妈妈，爸爸妈妈不开心他会有不安全感，但是却不知道自己到底做错了什么。如果在这个时候打孩子的话，只会对孩子心理造成阴影。

而6岁后的孩子已经有完全的自主意识，自尊心强，同时也开始懂道理了，在这个年龄段，最好是能够给孩子好好讲讲道理，这样效果会比较好。

一、不接纳孩子的坏处

1.爸爸妈妈无法了解孩子

爸爸妈妈不接纳孩子，孩子遇到了什么事情，内心有了什么想法都不敢和爸爸妈妈说。这样一来，孩子内心的想法就只能埋藏在自己的内心深处，而爸爸妈妈也无法通过交流了解到孩子内心真实的想法，时间长了的话，爸爸妈妈就会觉得自己越来越不了解孩子了，很多时候还会由于彼此的不了解而产生一些生活上的误会。

2.爸爸妈妈和孩子的感情淡薄

爸爸妈妈不接纳孩子，孩子和爸爸妈妈之间的感情会变得很淡薄，孩子失去了对家长的信任感，家长也对孩子没包容心，所以两者矛盾的关系导致感情变淡了。

3.孩子的自信心不足

爸爸妈妈不接纳孩子，那么孩子的内心深处会受到伤害，容易造成孩子的自信心不足。

4.孩子的性格孤僻

爸爸妈妈不接纳孩子，很可能会造成孩子的性格变得很孤僻。孩子总是喜欢把自己包裹起来，不轻易把自己的优缺点展现在别人的面前，心理有什么想法，有什么感觉的话都是自己默默承受着，因此，孩子的性格会越来越内向孤僻。

5.不善于和他人交往

爸爸妈妈不接纳孩子，其实会在潜移默化中让孩子变得不善于和他人交往，孩子会更喜欢一个人呆着，对身边的人不信任，遇到事情不喜欢和他人分享，这将影响到孩子的交际能力。

二、如何正确接纳孩子

1.明白什么是真正的接纳

爸爸妈妈想要做到正确接纳孩子，第一步要做的就是要知道什么才是真正的接纳。接纳不是说把孩子好的坏的都全然接纳了，正确的做法是要接纳孩子好的，同时包容孩子不好的，然后把这些不好的引导成好的。

2.不要随便发泄负面情绪

爸爸妈妈正确接纳孩子，首先要把控好自己的情绪，自己遇到一些不开心的事情不能发泄到孩子身上，不然会让无辜的孩子受到身心伤害。

3.接纳孩子也要引导理解

接纳孩子的同时，也要抓好孩子的教育。平时要多理解孩子，对孩子正确引导，这样才真正的对孩子有利。

希望各位爸爸妈妈都能够正确接纳孩子，这是教育好孩子的第一步。

为什么有的宝宝吃香蕉反而便秘加剧？

现在市面上非常多的香蕉都是经过催熟的，香蕉是热带水果，为了保证在运输的过程中少一些损耗，所以香蕉还没有成熟就会被摘下来。生香蕉有一种涩味，这主要是因为生的香蕉有 “鞣酸”的成分，催熟的香蕉中的“鞣酸”等到了成熟之后还依旧会存在，鞣酸有非常强的收敛作用，能够结成干硬的粪便，所以这就是有的香蕉会让便秘现象越来越严重的原因。

温馨提示：宝宝不适合吃香蕉通便

幼儿的消化系统和肠功能还比较脆弱，在孩子出现便秘后食用香蕉的话，会对孩子的消化系统和肠功能造成很大的影响，所以就造成肠胃被动地增加消化负荷来处理膳食纤维。孩子的消化系统还不完善，所以，肠负担增加以后就容易导致肠胃病，所以虽然表面上解决了便秘问题，但实际上却埋下了未来肠胃功能紊乱，易发肠胃病的隐患！

**有趣的科普小知识篇六**

在现如今的信息时代，知识已经成为了一种宝贵的资源。人们通过各种渠道获取知识，并将其运用到实际生活中。而书写作为一种传统而重要的分享方式，体现了人类智慧的结晶。本文将探讨书写知识分享的重要性以及个人的心得体会。

第二段：书写的重要性。

书写作为一种传统的知识分享方式，具有不可替代的重要性。首先，书写能够将知识永久保存下来。通过书写，我们能够将自己所掌握的知识记录下来，并且在需要的时候随时翻阅。其次，书写可以促进深度思考。书写过程中，我们需要整理思路并将其转化为文字，这个过程能够帮助我们更好地理解和消化知识。最后，书写也是一种有效的传播方式。通过书写，我们可以将自己的知识分享给他人，帮助他人进步。

在我个人的书写知识分享经验中，最重要的一点就是要保持逻辑清晰。书写是要把自己的思想通过文字表达给他人，因此每一段的内容应该是有机联系的，思路清晰，让读者能够容易理解。其次，要注重语言表达。书写是传播知识的一种方式，良好的语言表达能够让读者更容易接受和理解。再次，要注意文字的排版。良好的排版能够让读者阅读起来更加舒适，并且能够提高文章的整体美感。

在书写知识分享过程中，也会面临一些挑战。首先，如何选择适合的读者群体是一个挑战。不同的读者对知识的需求和理解程度会不一样，因此在书写时要根据目标读者的特点灵活调整自己的表达方式和内容选择。其次，如何保持书写的持久性也是一个挑战。书写知识分享是长期的过程，如何保持持续更新和对读者的吸引力是需要考虑的问题。最后，如何应对质疑和争议也是一个挑战。在知识分享中，难免会遇到对自己观点的质疑或者争议，在面对这些挑战时，我们要保持以事实为基础的反驳，并且保持开放的心态。

第五段：结尾。

总结而言，书写知识分享是一项非常重要的任务。通过书写，我们可以将自己所掌握的知识传播给他人，帮助他人进步。在书写知识分享的过程中，我们要保持逻辑清晰，注重语言表达，注意文字排版。同时，也要面对一些挑战，并且保持开放的心态。通过持续不断的书写知识分享，我们能够让更多的人受益，实现知识传承与创新的目标。

**有趣的科普小知识篇七**

母乳是宝宝最好的食物。母乳喂养是母乳的多少和妈妈乳房的大小是没有直接的练习的，只要给宝宝多吸允。注意饮食，就能够增加母乳量。新生儿喂养只要按需喂养即可，到宝宝2个月开始才需要逐步调整到规律的喂养时间。

鸡蛋被称为‘理想的营养库’，蛋黄更是集中婴儿大脑和神经系统发育必需的dha、胆碱、卵磷脂及多种微量元素。蛋黄辅食添加应从开始的四分之一个蛋黄的量，逐渐增加到二分之一个蛋黄的量，再到一整个蛋黄的量。蛋黄辅食添加喂养方法可直接碾成泥喂给婴儿，也可以加水调稀后喂养宝宝。或者还可搭配米粉、米粥等辅食喂养。需注意的是，传统蛋黄辅食喂养方式应严格注意加工方式，避免细菌感染。如果婴儿产生消化吸收不良，肠胃不耐受等症状，可及时更换鸡子黄速溶纯蛋黄粉。

营养师建议：孩子每天适宜的供给量是每日不少于1000毫克。补钙最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等。这里提到一下排骨汤或骨头汤，很多人这些汤含钙丰富，有助于身体对钙的吸收。其实不然，骨头汤中的含钙量很少，每1公斤骨头的含钙量充其量不过几毫克。同时不要让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。

大家都知道小宝宝需要多休息，不能太贪玩，那怎么样才能让她多休息呢？

我告诉大家几个小技巧：睡觉前的半个小时，妈妈除了帮宝宝洗漱之外，可以让宝宝喝一小杯奶粉，吮吸的过程也是对宝宝情绪的安抚，喝完奶粉，用温水清洁口腔即可。这原比宝宝半夜因饥饿而吵着喝奶要强。

睡觉前不要再做激烈的运动，别再引逗宝宝咯咯大笑，让宝宝的神经过于兴奋，更不能因为宝宝不肯睡觉而吓唬宝宝。妈妈可以选择播放安静的音乐，调低音量，然后讲些情节不要太起伏的睡前故事;或者轻轻哼唱摇篮曲，让宝宝尽早进入睡眠状态。

宝宝前半夜的睡眠一般都很好，后半夜却开始哼唧哼唧，还辗转反侧。在排除生病的可能后，很大的原因是宝宝要小便了，或者包着的尿不湿该换了。由于宝宝月龄尚小，还不知道表达，妈妈要善于读懂宝宝的身体语言。等小便过后，你会发现宝宝的睡眠又踏实了。如果你的宝宝有这样的规律，可以在宝宝睡觉前刻意减少喝水量，睡觉前记得排空小便。

1、要在宝宝的爬行敏感期抓紧时间训练，一般是6-9个月，在这段时期，要少抱多让宝宝趴着玩;宝宝学习爬。

2、从训练宝宝的臂力和腿力开始，可以让宝宝趴在斜坡上譬如靠垫，用玩具去吸引他伸手够，也可以吹泡泡吸引宝宝去够;让宝宝做一些弹跳运动锻炼腿力。有条件的也可以用一块大海棉垫子弄成斜坡让宝宝练习爬行。

3、在宝宝有意识爬行后，可以一人抵着宝宝的脚，一人在前面拉胳膊，教宝宝爬，其实也不需要用力，只需要抵住就行，聪明的宝宝自己会借力的。

4、当宝宝会匍匐前进后，可以用一条大毛巾包住宝宝的肚子帮他离开地面，让他知道正确的爬姿，多练习，应该就差不多了。

5、要想法让宝宝乐于爬行，能用玩具吸引固然好，但妈妈的作用不可忽视，因为宝宝最喜欢的人是妈妈，他会渴望跟着妈妈混跟在妈妈身边，所以桐妈我为了让桐桐喜欢练爬，每天在地板上带着他爬，做各种搞笑的表情和动作在前面吸引他;所以妈妈一定要参与引导和训练，虽然奶奶和爷爷白天也会训练他，但明显桐桐不太喜欢爬，但只要桐妈回家，桐桐就很高兴，会愿意跟着妈妈爬。

6、在宝宝开心和兴奋的时候抓住时机训练他爬，但记住造成不要在宝宝刚喝完奶后让他爬，会压迫胃的，也不要在宝宝有情绪或者犯困的时候逼宝宝爬，这样会让宝宝对爬行产生逆反情绪的。

小儿缺锌的主要表现是厌食或食欲不好，嗜食异物(包括土块、煤渣、火柴头等)，贫血，生长发育迟缓，容易反复发生呼吸道感染等。如出现上述异常表现，及时带孩子到医院去诊治。在家庭饮食中，如果能合理搭配食物，不挑食、不偏食，一般不会导致缺锌。母乳喂养的婴儿，一般不需要补锌。

日常生活中的食物，如海产品中牡蛎、鱼类含锌量较高;动物性食物中瘦肉、猪肝、鸡肉、牛肉等也含一定量的锌。另外，豆类、坚果等都是补锌的好食品。如果能经常给小儿增加含锌量高的食品，一般不会发生缺锌。如缺锌的话，可服用新稀宝片等。6个月以内的`宝宝，提倡母乳喂养，且鼓励妈妈们正常摄入各种红色肉类，避免素食。

4-6个月开始尝试添加蛋黄、婴儿速溶蛋黄粉，健力鸡子黄速溶纯蛋黄粉中富含磷脂型dha，胆碱，铁元素，这种辅食中强化了铁元素和维生素，是安全有效的早期补铁辅食。从宝宝6个月开始，妈妈要及时按照添加含铁丰富且容易吸收的辅食，如动物肝肾、血豆腐、瘦肉、鱼、红豆泥、木耳碎、红枣肉、紫米等。6个月以上的儿童，定期查血常规。

**有趣的科普小知识篇八**

【导语】本站的会员“model100”为你整理了“职场礼仪知识分享”范文，希望对你有参考作用。

六大职业着装基本要求。

(1)记者：要注意服装的灵活性，即衣服本身不必有过多的装饰，而用饰品配件来营造气氛，以适应各种不同场合。

(2)会计：避免打扮得太世故、太老气，装扮原则是既时髦又实用，并适度地表达流行信息。

(3)秘书：最好避免穿垂附式或披披挂挂的衣服，以免袖子在桌上扫来扫去，增添许多累赘。理想的装扮是两件或三件式的套装，看起来干练利索，也方便行动。

(4)设计师：室内设计师、美术设计师、服装设计师等的服装可表达出独立感，最适合穿一些既特别又独具个性的服装。

(5)业务代表：穿着既要装扮得体，又要c便于活动。既不能穿得比客户漂亮，也不能输给对方，最好双方旗鼓相对，因此最选择柔和的洋装。

(6)教师：女教师担负着以身作则的教育职能，因此，简洁的西装外套和两片裙，是教师的最佳选择，同时，配点有流行感的饰物，使之既端庄又无过时之感。

女士形象打理原则。

一、基本原则：

职业女经理人的着装仪表必须符合她本人的个性及体态特征、职位、企业文化、办公环境，志趣等等。

女强人不应该一味模仿办公室里男士的服饰打扮，要有一种“做女人真好”的心态，充分发挥女性特有的柔韧，一扫男人式的武断独裁。

女性的穿着打扮应该灵活有弹性，要学会怎样搭配衣服、鞋子、发型、首饰、化妆，使之完美和谐。最终被别人称赞，应该夸你漂亮而不是说你的`衣服好看或鞋子漂亮，那只是东西好看，不是穿着好。

职业套装更显权威，选择一些质地好的套装。

要以套装为底色来选择衬衣、毛线衫、鞋子、袜子、围巾、腰带和首饰。

每个人的肤色、发色、格调不同，所以适合她的颜色也不同，要选择一些合适自己颜色的套装，再根据套装色为底色配选其他小装饰品。

二、化妆：

化妆可以让女性更具魅力，但不宜浓装艳抹。

过度打扮会让人感到做作，过于简单会让人感到随便，总之有一个原则，每天的打扮必须要迎合你当天要会见的人，符合他们的身份和专业度，让自己不寒酸掉价。

三、

套装、裙子、礼服、夹克：

稳重有权威的颜色包括：海军蓝、灰色、炭黑、淡蓝、黑色、栗色、锈色、棕色、驼色;要避免浅黄、粉红、浅格绿或橘红色。

少而精，重质量轻数量，讲究做工和面料，要合身。

避免冲动性购买，如果你是属于这样的人，那么要切记你要买的衣服必须和你已买的衣服相配。

精打细算，量入为出，但不可贪图小便宜因小失大。

采用一些天然面料如棉、丝、羊毛等。

四、发型和指甲：

随着女性年龄的增长，头发也应该相应剪短一些，一般来说女性到了30—35岁这个年龄也最多把头发留到肩部。

在职业女性中，染指甲已经司空见惯了，但指甲油的颜色不应该选得太亮丽，这样会使别人的注意力只集中在你的指甲上。选一些和你口红相配的颜色，有些人喜欢透明色指甲油，它是大众都能接受的颜色。

五、鞋子：

不要把旅游鞋穿进办公室。

中跟或低跟皮鞋为佳。

保养好你的鞋，把它擦得锃亮。

鞋的颜色必须和服装的颜色相配，总之有一个原则：鞋子的颜色必须深于衣服颜色，如果比服装颜色浅，那么必须和其他装饰品颜色相配。

六、首饰和装饰品：

职业女性希望表现的是她们的聪明才智，能力和经验等，所以要戴首饰就必须佩戴简单的首饰，不要戴摇摆晃动的耳环或一走路就会发出声响的项链，这样对专业形象的杀伤力极大。

耳环是很重要的首饰，但不宜太长太大。

虽然眼镜让人感觉文气，但它抹杀了女性特有的亲和力，比较古板刻薄，尽量戴隐形眼镜。

手提包要精巧细致，不要塞得满满的。

七、衬衣：

浅色衬衣仍旧有权威性。

脖子长的女士不适合穿v型衫。

买一两件带花边的衬衣。

体型较胖的女性最好穿一身颜色一样的服装。

男士形象打理原则。

一、权力衣着型。

成功男士对于男装的衣着，从未像今天这般重要。在裁剪得体的设计、硬朗的轮廓和80年代怀旧款式，均为男性上班服提供无穷灵感。男性愿意在上班服上大把出钱，但是他们花得很明智。剪裁精美的老牌西装是男性魄力的源泉，黑灰色调、细条子或非常浅的格子都能营造出稳重的形象。

二、素冷沉着型。

无论你是广告经理、美术设计、艺术总监还是形象设计师，衣着是事业成功的要素之一。以独特的品位搭配颜色和面料，牛仔裤配运动型夹克，阔脚裤配趣味t恤衫，或者毛衣配不打褶裤脚均意味着这是可以接受的新款上班服。

三、启示未来型。

电脑程序、互联网络、录影科技......这些领域都在进行着革命。这些面向未来的行业，需要一种富时代感的简约风格设计。新世纪会体现出新的风貌，市面上也已出现了未来风格的服装。提醒您，如果你任职于最新科技领域，新时代摩登服装是必不可少的。

四、注重实效型。

并非每一个男性一周五天都去办公室上班，摄影师、艺术家、商业顾问、建筑师及其他自由职业者，都打破了传统的上班规律。还有一些更加自由的是那些在家上班的人，他们通过电脑科技与商业社会取得联络。上班服不妨以针织品为主，甚至可包括运动装。卡其裤、运动衫裤、t恤和牛仔裤也是种不错的选择。

男士着装可以体现出他们的风格和魅力，不论你是“霸道”总裁型还是网络it男，合适的着装能让你的魅力值加分哦~都说工作中的男人是最性感的，适合的着装更是锦上添花，不仅给别人造成视觉上的舒适感，更让自己在工作中拥有一份愉悦的心情。

五、具体职业穿着举例。

1、律师。

律师的穿着大都正统严谨，老成持重，给人一种信誉和信心感。所着西装大都为藏青色和套装，而且必经熨烫，保持折痕清晰，给人整洁有礼的感觉。

衬衫多选白色，这有信誉的象征，也可以选择蓝色衬衫，清新的蓝色可以使穿着者保持一份好心情。领带可选暖色调或有条纹花纹的，而且质地一定要上乘。鞋子是考究的黑皮鞋，显得稳重有型。

2、银行职员。

出于职业的特性和工作的压力，国外银行职员们一般喜欢在白色衬衫外套上单排扣藏青色或灰色套装，再配上带小花纹等比较朴素的领带。这不是出自行业的统一规定，而是表现了他们内心的拘谨和对工作压力的默认。

3、外企职员。

这一群是最年轻的白领一族，装扮起来，个个都是帅小伙，他们是流行时尚的忠实拥护者，所以选择的西装款式和颜色比较自由和多元化。

衬衫颜色丰富多彩，黄、蓝、粉色、白色都是他们钟爱的色彩。领带比较随意，在随意中流露新奇。

4、广告人。

国外广告业务人员的着装比较正规，一般为藏青色或灰色西装，款式较大众化，没有个性特色，白色衬衫，配上暗色调的领带，这样容易经受住客户的挑剔。

**有趣的科普小知识篇九**

第一段：引言（100字）。

书写是人类非常重要的一项技能，不仅可以将思想变成文字，还可以实现知识的分享。在我的学习和工作过程中，书写作为一种重要的工具，让我受益匪浅。通过书写我的心得体会，我希望能够进一步深化我的思考，将知识分享给更多的人。

第二段：书写带来的思考与深化（300字）。

在我开始书写心得体会时，我发现它迫使我更加深入地思考和理解所学的知识。书写是一种整理思绪的过程，当我将零散的观点通过文字串联起来时，我不得不思考它们之间的关系和逻辑。这种思考过程不仅能够帮助我更好地理解知识，还能够发现其中的不足和疏漏，从而进一步深化我的学习和研究。

通过书写心得体会，我发现它不仅是我自己的思考整理过程，还可以成为一种有效的知识分享方式。当我将自己的心得体会写下来后，通过博客、论坛等平台分享给他人，不仅可以让更多的人了解我的观点和思考，还可以引起更多人的共鸣和讨论。这样的知识分享不仅可以提供有用的信息和见解，还能够激发更多人的思考和创新。

第四段：书写提升表达能力（300字）。

在我的书写过程中，我逐渐发现它可以提升我的表达能力。书写是一种将思维转化为语言的过程，通过不断写作和修订，我可以更准确地表达自己的观点和思想，使其更加清晰和有说服力。同时，书写也可以培养我的逻辑思维和组织能力，让我能够更好地组织思路和论证观点。这样的表达能力对于我的学习和工作都具有极大的帮助。

第五段：结论（200字）。

总而言之，书写知识分享心得体会是一项非常有益的活动。它能够帮助我们深入思考和理解知识，促进知识的分享和交流，提升我们的表达能力。通过书写心得体会，我们不仅可以加深自己的学习和思考，还可以为他人提供有价值的信息和观点。因此，在我们的学习和工作中，我们应该充分利用书写这一工具，积极进行知识分享的实践，共同促进我们的个人和社会发展。

**有趣的科普小知识篇十**

体检是一种常见而重要的健康管理方式，通过对身体的全面检查，可以及时发现潜在的健康问题，预防疾病的发生。然而，对于许多人来说，体检的种类繁多、项目复杂，往往让人感到头疼。在我经历了一次全面体检后，我深感对于体检知识的了解还不够全面。于是，我通过阅读资料、查阅相关医学书籍，并咨询了专业人士，在这方面有了进一步的了解和体会。下面，我将就体检的几个重要方面进行分享和总结。

首先，了解体检的意义和目的是很重要的。体检不仅是一种预防和保健的手段，更是对身体健康状况的全面评估。通过体检，我们可以了解自己的身体状况是否健康，是否存在潜在的疾病风险，为今后的健康规划提供依据。此外，体检还有助于提醒我们关注生活习惯，及时调整不良的生活方式，以促进身体健康和延缓衰老。因此，体检应该成为每个人每年都要重视的事项，尤其是中年及以上人群。

其次，合理选择体检项目也是十分关键的。在众多的体检项目中，我们应根据自己的年龄、性别、职业和基础健康状况等个体差异，选择适合自己的体检项目。通常，常规的体检项目包括身体测量、血常规、尿常规、血脂、肝功能、肾功能、血糖、胸部X光等。此外，根据个人实际需要，还可以选择更高级的项目，如心电图、超声心动图、胃镜、骨密度测量等。选定体检项目后，还应提前了解项目的具体要求和注意事项，以确保结果准确可靠。

再次，了解体检结果的解读和处理也是至关重要的。体检结果是衡量我们身体健康状况的重要指标，而正确解读和处理结果则决定了我们后续的健康管理措施。一般来说，体检报告会列出各项指标的正常范围，通过对比我们个人的实际结果，可以了解是否存在异常情况。如果发现指标超出正常范围，我们应及时咨询医生，进行进一步的检查和诊断。同时，在健康管理方面，我们还应根据体检结果制定相应的健康计划，如合理膳食、适度运动、心理调节等，以维持良好的身体状况。

最后，加强自我健康管理和生活方式调整也是体检的重要目的。体检并不只是单纯的检查身体状况，更是对我们生活方式的一次警示和提醒。通过体检，我们可以发现一些不健康的生活习惯和行为，如抽烟、饮酒、不规律的作息等，进而加以调整，以提高自己的生活质量。此外，在平时的生活中，我们还应积极关注养生知识、参与健康管理活动，如健身运动、心理疏导等，以达到身心康健的目标。

总而言之，通过这次体检，我深切体会到了体检在健康管理中的重要性。了解体检的意义和目的、选择适合自己的体检项目、正确解读和处理体检结果，以及加强自我健康管理和生活方式调整，都是提高体检效果和保持身体健康的关键。希望通过我的分享和心得体会，能够让更多的人重视体检，加强健康管理，享有更好的生活质量。

**有趣的科普小知识篇十一**

不管在哪里，都要注意安全，平时要多多了解安全知识，要吸取经验教训，不做危险的事。下面就由本站小编为大家推荐安全知识经验分享的范文，欢迎阅读。

小学生游泳安全知识一、游泳安全要点。

1.下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋;。

2.下水前试试水温，若水太冷，就不要下水;。

3.必须有父母相陪，不可单独游泳，不可离开父母视线;。

4、忌饭前饭后游泳。空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;饱腹游泳亦会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。

5、忌剧烈运动后游泳。剧烈运动后马上游泳，会使心脏加重负担;体温的急剧下降，会抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎等。

6、忌长时间曝晒游泳。长时间曝晒会产生晒斑，或引起急性皮炎，亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生，上岸后最好用伞遮阳，或到有树荫的地方休息，或用浴巾在身上保护皮肤，或在身体裸露处涂防晒霜。

7、忌不做准备活动即游泳。水温通常总比体温低，因此，下水前必须做准备活动，否则易导致身体不适感。

8、忌游泳后马上进食。游泳后宜休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠的负担，久之容易引起胃肠道疾病。

9、忌游时过久。皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。第一期：入水后，受冷的刺激，皮肤血管收缩，肤色呈苍白。第二期：在水中停留一定时间后，体表血流扩张，皮肤由苍白转呈浅红色，肤体由冷转暖。第三期：停留过久，体温热散大于热发，皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象。这是夏游的禁忌期，应及时出水。游泳持续时间一般不应超过1.5——2小时。

10、发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。

户外运动存在较高的危险性，因此加强安全意识，如何避免各类意外事故的发生，以及发生意外事故后如何自救和救人就是我们应该着重讨论和强调的。

户外活动中无论是登山、朔溪、漂流还是速降、定向等，都经常会遇到江河湖海。因此溺水是户外运动中发生频率较高的一种事故。

一、了解自身健康状况：

1.心脏病、高血压、传染病、癫痫、皮肤病、眼疾等不宜游泳;。

2.疲倦、生病、饱食、空腹、情绪不好及酗酒后不宜游泳;。

3.正确评估自我能力，游泳时不能逞强好胜，应该量力而为。泳技差者不能到深水处或离岸太远。

二、选择安全场所：

1.不可在有“禁止游泳”、“水深危险”等警示标志区域内游泳;。

2.不可在航道、港区、急流区、礁岩区、码头旁及水草生长区域游泳;。

3.游泳时遇大雷雨或地震时应立即上岸;。

4.了解水温、海浪、风力、潮流等情况;。

5.不明地形或水浅处均不宜跳水、不可贸然潜入深水;。

三、养成良好的习惯：

1.热身运动：入水前应先做伸展热身操;。

3.养成睁眼游泳的习惯，戴泳镜，以免被撞或踢伤;。

4.结伴游泳以便互相照顾;。

5.从事水上活动，泳外，均应穿着救生衣;。

6.不可拿呼救的动作开玩笑;。

7.离水后应立即擦干身体、保持体温;。

8.游泳前应仔细勘察水域，并用浮标划分深浅水及安全区域。

生命是唯一的，是宝贵的，世界因为有了生命而精彩!您的生命，您珍惜了吗?要想得到生命的保障，请您了解以下知识，为自己的生命做一份保障。

一、如果有避难层或疏散楼梯，可先进入避难层或由疏散楼梯撤到安全地点。

二、如果楼层已经着火燃烧，但楼梯尚未烧断，火势并不十分猛烈时，可披上用水浸湿的衣被，从楼上快速冲下。

三、多层建筑火灾，如楼梯已经烧断，或者火势已相当猛烈时，可利用房屋的阳台、落水管或竹竿等物品逃生。

怎样及时灭火?

家中起火，不要慌张，应根据火情及时采取相应措施：如果炒菜时油锅起火，迅速将锅盖紧紧盖上，使锅里的油火因缺氧而熄灭，不可用水扑救。当房间内起火时，不能轻易打开门窗，以免空气对流，形成大面积火灾。纸张、木头或布起火时，可用水来扑救，而电器、汽油、酒精、食用油着火时，则用土、沙泥、干粉灭火器等灭火。若火势已大，必须立即报火警。被火围困时，应视不同情况，采取不同方法脱离险境。如俯下身体，用湿布捂鼻。

路上被人抢劫、敲诈和勒索怎么办?

(1)要保持冷静，不要害怕，尽量说好话，跟他们说明自己没带钱，避免被他们绑架。

(2)如果他们继续坚持要你拿钱，就跟他们说我回家取钱，先放掉我并趁机跑掉，并向你认识的人求助。

(3)如果一个人遭挟持，不要反抗，不要“硬碰硬”，可以给钱，但要记住对方的相貌和特征，事后向公安局报案。千万不要拉住欲跑的持刀歹徒不放，这样容易造成歹徒狗急跳墙，持刀伤人。

为防范被歹徒抢劫勒索，应注意以下几个方面：

(1)要和同学结伴上学、回家，尽量不要单独外出。

(2)言谈举止一定要符合身份，不要过分张扬，避免引起问题少年的注意。

(3)上学放学路上尽量走大道，不走偏僻小路。

(4)穿着打扮要朴素，平时不穿名牌、不高消费，不在外人面前炫耀自己家的财富，以免被不良少年盯上。

我们在校园里，应该注意哪些安全?

1、上课要遵守纪律，听从老师指挥，体育课、活动课上应在老师的指导下使用体育器材。

2、课间玩耍不打闹追逐，严禁爬围墙、爬树、爬走廊栏杆、攀校门等。

3、上下楼梯靠右走，不在楼道内玩耍，严禁在楼梯扶手上嬉戏。

4、不带利器及易燃易爆物品来校，不做危险游戏。

5、注意用电安全，不要乱摸乱动教室、走廊等公共场所的电器设备。

6、放学要按时回家，不要在教室、校园内逗留，也不要在街头闲逛。

7、上学、放学要遵守交通规则，过马路时看清来往车辆，要走人行横道。学生乘车一定要遵守交通法规，不乘坐不符合规定的车辆或超载车辆。

“高高兴兴上学去，平平安安回家来。”是每个学校老师和学生家长对学生的一个共同心愿。青少年是祖国的花朵，社会主义的接班人，在学好科学文化知识的同时，更应该学习如何保护自己。希望大家在以后的道路上注意安全，不要再让亲人们牵挂，担心。

**有趣的科普小知识篇十二**

秋梨又叫酸梨，成熟时比较酸，有点淡淡的甜。梨具有养阴补液、润肺止咳、养血生肌、清热降火之功效。此外，对肝炎患者有保肝、助消化、增进食欲的作用。

2、葡萄。

性味甘、酸，鲜食酸甜适口，生津止渴，开胃消食。但脾胃虚弱者不宜多食，食多令人腹泻。

3、桂圆。

桂圆属于酸性的食品，具有补益心脾、养血安神的功效。主要用于气血不足、心悸怔忡、健忘失眠、血虚萎黄等症。但食用要适量，不要贪多，以免对身体不利。

4、杨桃。

性味甘、酸、平，其果能生津止渴。秋天若患风热咳嗽，可把杨桃洗净鲜食;若患小便热涩，用鲜杨桃2——3个，洗净切碎、捣烂成汁，温开水冲服，日服二次;若患咽喉肿痛，将鲜杨桃洗净生食，日2——3次，每次1——2个。但本品多食伤胃，尤其是平素脾胃虚寒者更要少食。

5、柚子。

性味酸、寒，可除胀、化痰止咳、健胃消食、消肿止痛，适用于胃病、消化不良、慢性咳嗽、痰多气喘等症。柚子以含维生素c丰富而著称，有益于心血管病及肥胖病患者。柚子所含的有机酸，大部分为枸橼酸，而枸橼酸具有消除人体疲劳的作用。

6、山楂。

性味酸、甘、微温，有散瘀、消积、化痰、解毒、活血、提神、清胃、醒脑、防暑、增进食欲等功效，对高血压、冠心病、糖尿病等十多种疾病都有显著疗效。

**有趣的科普小知识篇十三**

体检是我们保持身体健康的一个重要环节。而了解一些体检知识可以帮助我们更好地进行体检，发现潜在的健康问题。下面就让我来分享一下我的体检知识心得体会。

第一段：提前准备与注意事项。

在体检前，我们需要做一些准备工作。首先，要提前了解体检项目以及相关注意事项。这样可以帮助我们更好地了解体检的流程和需要注意的事项。其次，要遵守医生的建议，按照体检前要求进行指定的准备工作，例如禁食、禁酒等。最后，要保持良好的睡眠，以保证体检时的准确性。

第二段：体检项目的意义与注意事项。

体检项目通常包括血常规、尿常规、肝功能、血脂、血糖、心电图等多个方面。不同的项目可以揭示出不同的健康问题。例如，血脂和血糖可以帮助我们了解自己是否存在心血管疾病和糖尿病的风险。而心电图可以检查心脏的功能和情况。在体检过程中，我们需要注意遵循医生的指导，并按时完成各项检查。同时，要保持放松愉悦的心态，不要过分紧张和焦虑。

第三段：体检结果的解读与处理。

体检完毕后，我们通常会获得一份体检报告。这时，我们需要对报告进行认真的解读。首先，要对自己的体检结果有一个整体性的认识，了解各项指标的正常范围。其次，要注意留意是否存在异常指标，以及异常指标所代表的潜在健康问题。最后，如果存在异常情况，要及时就医，并按医生的建议进行调理和治疗。

第四段：保持健康的生活方式。

体检知识告诉我们，良好的生活方式对身体健康至关重要。合理的饮食、适量的运动、充足的睡眠以及积极的心态都是保持身体健康不可或缺的因素。在日常生活中，我们要注意营养均衡，尽量避免高盐、高油、高糖的食物。此外，要坚持适量的运动，增强体质。保持良好的睡眠质量能够提高身体的免疫力。同时，要保持积极的心态，以应对生活中的各种困难和压力。

第五段：定期复查与健康管理。

定期进行体检是保持身体健康的重要手段之一。根据年龄和个人健康状况，我们应该定期进行体检，并进行相应的项目。这可以帮助我们及早发现潜在的健康问题，及时进行调理和治疗。除了定期体检，我们还应该进行健康管理。这包括形成良好的生活习惯，积极预防疾病，并根据个人需求进行健康咨询和保健指导。

总结起来，了解体检知识可以帮助我们更好地进行体检，及早发现潜在的健康问题。在体检前要做好准备工作，并注意遵循医生的指导和注意事项。体检完毕后，要认真解读体检报告，并根据报告结果采取相应的措施。同时，要保持健康的生活方式，并定期进行体检和健康管理。通过这些措施，我们可以更好地保持身体健康，预防疾病的发生。

**有趣的科普小知识篇十四**

大家给予孩子最高待遇，给予特殊照顾，会让孩子觉得自己是特别的，总是觉得自己高人一等，这样下去就会变得自私自利。

过分注意

家人过分注意孩子，孩子就觉得自己是视线的中心，所有的人都要围着他转，如果别人忽视他了，就会发脾气，还会出现严重的“人来疯”现象。

轻易满足

平时轻易满足孩子的要求，给孩子很多的零花钱。这种孩子肯定会养成不珍惜物品、讲究物质享受、浪费金钱和不体贴他人的坏性格，不懂得吃苦耐劳。

生活懒散

孩子生活懒散的话，长大后就会缺乏上进心、好奇心，做事情没有计划。

祈求央告

求着孩子吃饭，孩子不吃饭就拿很多东西诱惑孩子。孩子的心理是，你越央求他他越扭捏作态，不但不能明辨是非，培养不出责任心和落落大方的性格，而且教育的威信也丧失殆尽。

包办代替

对于要不要孩子做家务，大家有的不同的看法，有的说：“孩子这么娇贵，怎么舍得让他劳动？”也有的说：“孩子现在还小，做家务也做不好，不如不做。”

这样，孩子到了三四岁的时候还要喂饭，还要爸爸妈妈帮他穿衣服，就算长大以后，孩子也不知道劳动的愉快和帮助父母减轻负担的责任，孩子以后会变得非常懒散，不会主动帮助他人。

大惊小怪

本来“初生牛犊不怕虎”，孩子对于这个世界的任何东西都不怕。不小心摔跤了的话，站起来拍拍屁股继续玩。可是为什么孩子慢慢地变得爱哭了？ 这都是爸爸妈妈太爱孩子造成的，孩子不小心摔了一跤就不允许孩子再玩了，一直哄孩子，最后就会导致孩子离不开爸爸妈妈。

剥夺独立

为了保证孩子的安全，不让孩子一个人出门，有小朋友来找她玩，也只允许在家里玩。更有甚者，有的孩子成了“小尾巴”，走到哪都带着孩子，含在嘴里怕融化。

总是这样保护着孩子，会让孩子以后变得越来越胆小，没有自信心，养成依赖心理，在家里面趾高气昂的，到外面就胆小如鼠。

害怕哭闹

遇到孩子不顺心的时候就只能哄骗、投降、依从、迁就，这样的父母是不合格的父母。可是如果只会打骂孩子的话，对孩子也会有不利的影响，让孩子从小就变得很任性，不懂得顾及他人的感受。

当面袒护

有的父母教孩子，爷爷奶奶会跳出来阻挡，这样一来，就白白损失了教育孩子的机会。孩子会慢慢变得没有是非观念，变得性格扭曲，家庭人员之间也会因为教育孩子的方式而产生分歧。

面对失败应该多鼓励孩子

流传一个有趣的讨论——竞争是很消极的事件，在任何一项以学校为基础的比赛当中，孩子们不应该相互争斗。因为，当结束时，赢家只有一个。同样明显的是，有赢家，也就意味着有输家。

没有孩子愿意成为一个失败者，也同样不会有家长，为自己本来该赢的孩子的失足大意而鼓掌称好。

但有时，爸爸妈妈不得不做出万全的准备，因为“下一次”总是客观地存在着。

你可以对孩子说：“我们谁也不知道你们班的哪个小朋友会成为未来的奥运冠军”、或者“你好朋友的生日快到了，为什么不送她一双溜冰鞋呢？看看她能不能打破上次她在体育嘉年华创下的记录”。

别将“赢”的概念局限了

爸爸妈妈要让孩子明白，参与很关键。在参与的过程里，以自己的方式来完成并面对，也是一种赢。这也意味着，当孩子积极、努力地实践他所学习到的技能和本领时，正是一种无形的回报，毫无疑问，他的这份坚持已然让他成为一名赢家。

事实上，一直以来都有一个不变的真理：通常，幸运的孩子从来不赢。

育儿知识简短分享：要及时对孩子进行性教育

一、3—6岁对宝宝进行性别教育

孩子的性别角色意识虽然从3岁以后就开始建立了，但只有在进入青春期之后才会有明显的性别意识。

6—12岁的小学阶段，孩子多半会关注知识和兴趣，小学阶段是孩子性别意识的潜伏期。因此，在孩子还小的时候就要对他进行性别教育，这样能够让孩子形成健康的人格，帮助孩子以后更好地处理人际关系。

在心理咨询的实践中发现，有同性恋倾向的人，一般都是跟幼儿时期的经历有关。爸爸妈妈要对3—6岁的孩子进行适当的.性别教育，跟他们说一些性别方面的基本的知识，告诉他们如何自我保护，让孩子对自己有一个最基本的认知。

二、正确对宝宝进行性别教育

1、不要混淆孩子的性别打扮

有的爸爸妈妈没有获得期望性别的孩子，或者就觉得好玩，随意改变孩子的性别装扮：让男孩子穿裙子，给女孩子剪很短的头发。这些行为都是不正确的。

女性化男孩和男性化女孩在年龄较大时，会在无形中被其他孩子“隔离”开来，因此整个人变得内向、孤独、胆小。

专家提醒：从孩子3岁前就该培养孩子的性别意识。如果是男孩，父亲要经常和孩子一起玩；如果是女孩，母亲要多陪伴在她身边。同时也要结合孩子自身的发育特点，让孩子能够发展自己的兴趣爱好。

2、父母是最好的榜样

爸爸妈妈平时的打扮，会让孩子注意到性别的差异。如果女孩有一头漂亮的长发，总是穿着漂亮的小裙子，妈妈却打扮得像个假小子一样。女孩慢慢地就会对女性形象产生迷糊，从而对女性这个性别产生疑问。

同样，爸爸人高马大，却总是不干重货，要是想让孩子明白“你是男子汉”、“男生是家里的 顶梁柱”，成功的可能性不会很大。

缺乏应有的父母性“角色”榜样。男孩在3～4岁后最好是多关注下男性榜样，如果这个时候没有学习到男性应该做什么，性心理发育可能受到挫折，对于性别的认识就会有所混乱。

在有些女性化男孩的家庭中，总是是妈妈起主导作用，就会导致宝宝自幼崇拜女性，把妈妈当成学习的榜样，时间长了，宝宝对于性别就会变得混乱。

专家提醒：孩子对于自己性别的认知完全来自于父母的引导，爸爸妈妈在家中一定要注意好自己的言行。

3、正面解答孩子的性别问题

孩子慢慢长大以后，会问我是从哪里来的啊？为什么我还一些小朋友是不一样的啊？有时候在爸爸妈妈洗澡的时候孩子会偷偷溜进来看几眼。

不要觉得很奇怪，更不要打骂孩子。孩子只是好奇，想通过看看爸爸妈妈来满足自己的好奇心。爸爸妈妈用平常心对待就可以了，大人反应过激有时候会强化孩子的好奇。

专家提醒：有一些幼儿园和托儿所，男生女生公用一个厕所，这其实是有些好处的。男女同上一个厕所，孩子就能自然地学习到男女的性别差异和不同的生殖器官，让他们了解到不同性别的不同。

爸爸妈妈遇到孩子问一些性别方面的问题的话，最好是大方正 常的进行解释说明，不要故意不告诉孩子。

三、性别教育的意义

专家指出，对孩子进行正确的性别角色教育很是关键，这对于孩子以后的正常的社会交往、恋爱、婚姻、家庭生活都是有很大的影响的。

性别角色意识能够帮助孩子成长，虽然当今社会追求男女平等，可是这种平等的前提是尊重不同的性别，是塑造人格的平等，不是说每个人要完全一样。

不管是男孩还是女孩，在扮演好自己的性别角色后，注意向异性学习，让自己的性格变得更加强大，促进身心的全面发展和人格完善。像是：男孩要像女孩子学习细心，关心他人，女孩要多学习男孩子的坚强勇敢。

现在提倡的“中性化”就是要综合男性和女性的优点，兼收并蓄，并不是说要混乱孩子的性别。

**有趣的科普小知识篇十五**

处暑节气，炎热的夏天即将过去，处暑过后，气温逐渐下降，日夜温差逐渐增大，但白天气温仍较高。此时饮食调养方面宜益肾养肝，润肺养胃。饮食上宜多吃咸味食物如荸荠、沙葛、粉葛等。

从养生的角度来看，处暑节气适宜进食清热安神的食物，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类，但这些食物一次进食不可太多，做到少食多餐。另外，随着气侯渐渐干燥，身体里肺经当值，这时可多吃滋阴润燥食物，防止燥邪损伤。如梨、冰糖、银耳、沙参、鸭子等养阴生津的食物，或黄芪、党参、乌贼、甲鱼等能益气保健的食物。当然，多吃蔬果可以起到生津润燥、消热通便的功效，能补充人体的津液。应少吃或不吃煎炸食物，因为这些食物会加重秋燥的症状。

2、多喝水去秋燥。

想去秋燥必须养阴，而养阴的重点在于留住水分。除了多吃平润的食物外，水分的摄取也不可少。建议早上起床后喝一杯温水，可以让整个消化系统苏醒过来，肠子开始蠕动，就会想上厕所，当然也就不会便秘了;但是千万不要喝冷水，因为人的脾胃喜温忌寒，低于室温的水多喝反而有害健康。

3、通风透气，早晚添衣。

处暑时节，正值初秋，暑热尚未退尽，此时不宜过多过早地添加衣服，以自身感觉不过寒为准，以提高机体对低温环境的适应能力。当然，‘秋冻’还要因人而异，老人和孩子的抵抗力弱，代谢功能下降，血液循环减慢，既怕冷又怕热，对天气变化非常敏感，更应及时增减衣服。

一定要确保室内通风，白天只要室内温度不高就不宜开空调，可开窗使空气流动，让秋风涤荡暑期热潮留在房内的湿浊之气。睡觉时腹部盖薄被，以防脾胃受凉。同时，室内可养些植物，如盆栽柑橘、吊兰、文竹等绿色植物，可以调节室内空气，增加含氧量。可在床头摆放散发香气的水果，能起到促进睡眠的效果。需要注意的是，入睡之前莫贪凉，最好把窗户关上，以防寒湿之邪侵入人体。

4、护肠养胃。

对于消化功能低下的人来说，除了及时治疗、尽量不喝酒、避免冷饮冷食、避免过度刺激的辣椒等调味品、少吃伤害消化系统的药物之外，还要消除不利于消化吸收的各种不良习惯。

按时吃饭。胃肠喜欢有规律的工作，到点就分泌消化液。少吃坏油。烹调方法尽量采用蒸、煮、炖等，不要过于担心加热到软会破坏营养素，因为即便损失一点维生素，也比吃了不消化要好。维生素可以用丰富食物品种的方法来弥补。食物柔软。胃肠负担最小的食物是富含淀粉，各种抗营养因素又比较少的细腻食物。比如山药泥、芋头泥、土豆泥、大米粥、小米粥等。渣子太多的老玉米不适合消化不良者常用。对于那些不太好煮但是营养价值高的食物，可以用打浆、打粉、煮烂等方式来减少胃肠的消化负担，保证其中丰富的营养成分能更好地被人体吸收。

5、早睡早起。

进入秋季后，人体出汗减少，人的机体进入一个生理休整阶段，水盐代谢开始恢复原来的平衡，心血管和神经系统负担缓解，肠道功能日渐正常，由此，身体就会出现各种不适应，一些在夏季时潜伏的症状就会出现，机体也会产生一种莫名的疲惫感，如不少人清晨醒来还想再睡，这种状况就是“秋乏”。

处暑时节正处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泻趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。此时人的起居应相应调整，尤其是睡眠要充足，最好比平常多睡一个小时，因为只有这样，才能适应“秋乏”。

6、吃粥补充水分与润燥。

秋天早餐若能吃些温热粥或药膳粥，可说是养生一大良方，尤其是脾胃虚、消化吸收功能比较差的人，吃粥有助健脾胃、补中气。百合粥、银耳粥、杏仁粥、莲子粥、坚果粥与芝麻糊等，都是很好的养生早餐。中医提醒，老年人、体质较虚弱者，或是每年冬天都会明显感觉不舒服的人，应该从秋天就开始调理保养身体，多喝水、多吃滋阴润燥的食物，以增强人体的抵抗力。

7、多喝蜂蜜水少吃姜。

营养学家说，季节进入秋天，要多喝蜜，少吃姜。因为秋天气候干燥，燥气伤肺，加上再吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥。那么，人体就必须经常给自己“补水”，多喝水也就成了我们对付“秋燥”的一种必要手段。

专家建议白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水，既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。蜂蜜所含的营养成分特别丰富，主要成分是葡萄糖和果糖，此外，还含有蛋白质、氨基酸、维生素a、维生素c、维生素d等。蜂蜜具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用，在秋天经常服用蜂蜜，不仅有利于这些疾病的康复，而且还可以防止“秋燥”对于人体的伤害，起到润肺、养肺的作用。

8、精神调养。

处暑时节“宜安静性情”，时至处暑，秋意越来越明显，大自然逐渐出现一片肃杀的景象，此时人们容易产生悲伤的情绪，因此在精神调养上，处暑时节要注重收敛神气，使神志安宁，使情绪安静，切忌情绪大起大落，平常可多听音乐、练习书法、钓鱼等安神定志的课外活动。

9、轻松运动。

饭后散步，或者饭后做点轻松家务，对于处暑后养生是个好习惯。刚吃完饭并不适合剧烈运动，不适合快走，但不意味着连慢悠悠的散步也不可以。出门散步的好处，很大程度上在于让人精神放松。如果不散步，可能会看电视、看电脑、看杂志等，而脑力活动更不利于消化吸收。在饭后两小时之后，可以做些不太累的运动，快走、慢跑、跳操、瑜伽等都可以。适度的运动有利于改善血液循环，对消化吸收能力也有帮助。

秋高气爽，到户外进行跑步、打拳、舞剑、做健身操、爬山或去公园散步等，可以迅速使机体消除“秋乏”的感觉。尤其是舒展肢体的活动还能促进脾胃功能恢复。要注意的是不宜进行高强度和剧烈运动，锻炼时应以微汗为适，切忌大汗伤及津液。对于经常待在室内的办公室一族，可利用办公间隙到室外散散步，呼吸新鲜空气，提高身体兴奋性。

10、多睡一小时。

处暑是由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换，因此，从养生的角度来看，此时起居作息应作相应调整。

专家表示，增加睡眠一小时，并且保证有质量的午觉，可以让人保持精神，也可在冬天来临之前保存能量，养精蓄锐。尤其是对于老年人，随着年龄的增加，老年人的气血阴阳俱亏，会出现昼不精，夜不瞑的少寐现象。因此可以在晚上提早入睡，并且坚持午睡的好习惯，即使睡不着，但闭目养神也是对身体有好处的。

据媒体报道，现代研究发现，夜间0至4点，体内各器官的功能都降至最低点;中午12至13点，是人体交感神经最疲劳的时间。有统计表明，老年人睡子午觉可降低心、脑血管病的发病率。因此，子午觉既有防病保健的意义，又符合养生道理。

对于年轻人来说，充足的睡眠可以让学习工作更精力充沛，同时也可以减少“秋困”的出现。

11、多吃清热安神食物。

“病从口入”，饮食与疾病很容易“挂钩”。处暑之后，早晚温差变化开始明显，肠胃接受不了忽冷忽热的刺激，胃酸分泌增加，胃肠发生痉挛性收缩，抵抗力和适应性就会随之降低，这时候容易出现一些肠胃病，患有慢性肠胃病的患者，往往会出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症状。加之饮食不当，这种不适的情况还会进一步加重，因此在饮食方面一定要谨慎。

从养生的角度来看，处暑节气适宜进食清热安神的食物，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类，但这些食物一次进食不可太多，做到少食多餐。另外，随着气侯渐渐干燥，身体里肺经当值，这时可多吃滋阴润燥食物，防止燥邪损伤。如梨、冰糖、银耳、沙参、鸭子等养阴生津的食物，或黄芪、党参、乌贼、甲鱼等能益气保健的食物。

当然，多吃蔬果可以起到生津润燥、消热通便的功效，能补充人体的津液。应少吃或不吃煎炸食物，因为这些食物会加重秋燥的症状。

12、避免过早添加衣物。

秋季养生小常识提示说，“春捂秋冻”之意，是让体温在秋时勿高，以利于收敛阳气。因为热往外走之时，必有寒交换进去。但是，夜里外出要增加衣服，以保护阳气。同时，早晚比较凉了，要注意增加衣服。

13、注意胃部保暖。

夜寝应关好门窗，腹部盖薄被，秋天要注意胃部保暖，以防止秋风流通使脾胃受凉。依照自然界规则，秋天阴气增、阳气减，对应人体的阳气也随着内收，为的就是贮存体内阳气。然而，随着天气转凉，很多人会有懒洋洋的疲劳感，早上赖床不起，白天不爱动，这就是人们常说的春困秋乏夏打盹中所指的“秋乏”。

正因为如此，大家要保证充足的睡眠，改掉夏季晚睡的习惯，争取晚上10点前入睡，以比夏天增加1小时睡眠为好，并保证早睡早起。另外，适当午睡也利于化解秋乏。

14、可坚持冷水浴习惯。

不管哪个季节，坚持运动绝对是没错的。入秋之后锻炼的好处在于，在逐渐降低温度的环境中，经过一定时间的锻炼，能促进身体的物质代谢，增加产热，提高对低温的适应力。

但对于不同的季节，运动的类型和强度也应该有所调整，秋季的运动可选择快走、登山、打球等，对于老年人来说，运动要以“不累”为标准。做一些既可促进血液循环、加快新陈代谢，又可使老年人一天保持良好的精气神。体育运动的时间适合选在早晚，中午由于室外天气仍然炎热，因此要避免这个时间段的户外活动。

冷水浴锻炼必须采取循序渐进的方法，如秋天气温逐渐降低，人体对寒冷和冷水也逐渐适应，一直坚持，到了深秋和冬季，洗冷水浴也不感觉太冷。冷水浴时应循序渐进，包括洗浴部位由局部到全身，水温由高到低以及洗浴时间由短到长。

15、多开窗少开空调。

白天只要室温不高不宜开空调。秋季养生注意事项中指出，秋季尽量多开窗，使空气流动，让秋杀之气荡涤暑期热潮留在房内的湿浊之气。

室内养些植物，如盆栽柑橘、吊兰、斑马叶橡皮树、文竹等绿色植物，可以调节室内空气，增加氧含量。

绿萝这类叶大且喜水的植物也可以养在卧室内，使空气湿度保持在最佳状态。客厅适宜养植常春藤、无花果、猪笼草等。

16、护理好脐部。

处暑节气过后，天气渐凉，人们也开始从防暑降温逐渐过渡到防寒保暖上来。大家都知道寒从脚下生、养生先养脚的道理，却较少注意到肚脐也很容易受寒。肚脐部位的表皮最薄，皮下没有脂肪组织，但有丰富的神经末梢和神经丛，因此对外部刺激特别敏感，并且最容易穿透弥散。

若防护不当，比如晚上睡觉暴露腹部，或者年轻爱美的女士穿露脐装，寒气都很容易通过肚脐侵入人体。如果寒气直中肠胃，就会发生急性腹痛腹泻而呕吐，如果天长日久，寒气逐渐积聚在小腹部位，还会导致泌尿生殖系统的疾病，如男性的慢性前列腺炎、前列腺增生、阳痿，女性的痛经、月经不调，严重的还可出现闭经、不孕。

**有趣的科普小知识篇十六**

一旦家中发生危重病人，现场人员(含家庭人员)的及时救护，对病人的安全与预后至关重要。家庭急救须注意以下六项：

一、救护人员自身要镇静。切忌慌张，慌张易出差错。臂如遇人触电，首先应切断电源，用木棍等绝缘物拨开电线，再行抢救。

二、首先观察病人的生命活动体征。如心跳、呼吸、血压以及瞳孔反应。一旦心跳呼吸停止，则应立刻做人工呼吸(如口对口)和胸外心脏按压，不要忙于包扎伤口和止血，否则连病人死了也不知道。

三、不要随意推摇病人。如遇骨折、脑出血，随意搬动会扩大病情。

四、不要舍近求远。伤病员呼吸心跳停止时，应在就近医疗单位进行初级急救，之后再送大医院，避免病人在途中死亡。

五、切忌乱用止痛药。有些家庭备有药箱，若急性腹痛服用过量止痛药会掩盖病情，妨碍诊断。

六、严禁滥进饮料。胃肠外伤病人不可以喝水进食，烧伤病人不宜喝白开水，急性胰腺炎病人应禁食，昏迷病人强灌饮料会误进气道引起窒息。

**有趣的科普小知识篇十七**

保育知识是指关于动植物、环境保护、生态文明等方面的知识，这些知识对我们的生活有着重要的意义。然而，由于缺乏相关的教育和培训，很多人对保育知识了解甚少。因此，为了提高大众对保育知识的了解和认识，我参加了一次保育知识的分享活动，并从中受益匪浅。

第二段：活动经过。

这次保育知识分享活动是由当地环保组织组织的，共有十几位保育专家参加。活动中，专家们介绍了保育知识的重要性以及生物多样性保护的意义。他们从不同的角度分享了自己的研究成果和实践经验，包括野生动植物的保护、生态系统的保护和环境污染的防治等方面。此外，活动还设置了互动环节，参与者可以就自己关心的问题提问，专家们也进行了详细的解答。整个活动，气氛活跃，参与者们踊跃发言，场面非常热烈。

第三段：所学所悟。

通过参加这次活动，我对保育知识有了更深入的了解和认识。首先，我明白了生物多样性保护的重要性。生物多样性是地球上最宝贵的财富之一，它对于维持生态平衡和人类的生存发展至关重要。同时，我也认识到环境污染对生态系统的破坏是目前急需解决的问题之一，我们每个人都应该从自身做起，积极参与环境保护行动。另外，我还学习到了一些保护野生动物的方法和技巧，比如合理利用干净的水源、减少灌溉、加强植被保护等。这些方法虽然看似简单，但却能够对野生动物的生存环境产生积极的影响。

第四段：感慨与思考。

参加这次保育知识分享活动，我深深感到保育知识的重要性以及我们每个人都有义务去了解和传播这些知识。在当今社会，保护和发展的矛盾日益突出，因此，加强保育知识的宣传和教育显得尤为重要。只有大众都能够真正理解保育的意义，才能够形成全社会的保育意识和行动。此外，政府和有关组织也应该加大对保育知识的推广力度，建立健全的保育知识普及体系，培养更多的专业保育人才。

第五段：总结回顾。

通过参加这次保育知识分享活动，我不仅学到了很多有关保育的知识，更重要的是培养了保护环境和生物多样性的意识。我将把所学所悟与更多的人分享，通过个人微信、社交网络等各种渠道，宣传保育知识，努力争取更多人的参与和关注。同时，我还计划积极参与保护环境的实际行动，比如主动参加环保志愿者活动、合理利用资源、减少浪费等。只有每个人都能够积极行动起来，才能够共同建设美丽的家园。

**有趣的科普小知识篇十八**

驾驶人在行车中，必须严格遵守法律，做到不开英雄车，冒险车、赌气车和带病车。

(1)车辆行驶时，发现本车道前方的车辆行驶速度比较慢，应开启左转向灯，在不妨碍其他车道车辆行驶的情况下，变更车道超越，也可减速慢行，保持安全距离尾随其后。

(2)车辆行驶时，发现后车示意超车，应减速慢行，靠边行驶，给对方让出超车空间。

(3)车辆行驶时，发现后车示意超车，应停止超车，与前方车辆保持安全距离，或减速慢行，或变更车道。

(4)超车时，发现前方车辆正在超车时，应减速慢行，让前方车辆先超车。

(5)当汽车经过积水路面时，应特别注意减速慢行，以免泥水飞溅到道路两侧行人身上。

(6)经过不允许鸣喇叭的路段，应注意安全，禁止鸣喇叭，行经没有禁止鸣喇叭和路段，驾驶人应尽可能的少鸣喇叭，以免影响其他人的正常工作。

(7)驾驶车辆通过有老人或儿童的路段，应减速慢行，确认安全后通过，以免行人受到惊吓，发生意外。

(8)夏天驾驶人不准穿拖鞋，穿拖鞋既不礼貌，也不安全。

(9)当志其他有员发生矛盾时，不要急躁，待情绪平静后再行车。

驾驶人要注意自己的道德修养，养成良好的行为习惯。驾驶人之间应该互相学习，互相帮助、取长补短、安全行驶。对其他驾驶人的善意提醒，应认真听取。在一些细小的做法上都要注意良好的行为习惯的养成。

驾驶人在行车中，经常会遇到其他车辆违章行驶，占道抢行，强行超车等不讲文明礼貌的行为。此时，驾驶人应正确处理好有理与无理的关系，要宽容、大度的注意礼让，经常保持冷静的.心态：“宁可有理让无理，不可无理对无理”尽量避免引起事端。

(1)与其他人员发生争执时，应该耐心申辩，不要带着情绪驾车。

(2)遇违章超车和强行占道行驶的车辆，应注意避让。

(3)发现前方道路或路口堵塞，应按顺序减速或停车，等前方路口疏通后或前方车辆开始行驶时，再尾随继续行驶。

(4)山区行李、，对方车辆主动让行时，可低声短促鸣喇叭以示谢意。

(5)在狭窄的路段会车时，应做到礼让三先：先慢、先让、先停。遇到路口情况复杂时，应做到“宁停三分，不抢一秒”。

(1)行车中，发现的需要援助的车辆时，应该减速停车，给对方以帮助。

(2)发现其他车辆陷入损坏路段而不能行驶时，应尽力给予帮助。

(3)遇其他驾驶人向自己询问路线时，应耐心回答，实事求是。

(4)前方遇有交通事故，需要帮助时，应减速停车，协助对方，保护现场，并立即报警。

(5)发现其他驾驶人的车辆有隐患，驾驶操作或方法不正确时，应及时提醒对方，以防止事故的发生。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找