

成都聚尚美女神课笔记

发布日期：2025-09-22

当你威胁命令，会使孩子感到无助或抵触，而提供选择意味着新的可能。-用一个词或者一个手势来表达，鼓励他们思考问题，并去想着解决问题。-描述你的感受。孩子们自然会倾听，并为自己的行为负责。-写字条，向孩子们传递信息。-游戏的方式。试试用另一种滑稽的声音或者腔调传递信息。2. 培养孩子自律替代惩罚。惩罚能短时间内控制孩子的不良行为，但是惩罚不能教给孩子正确的行为，甚至不能减少孩子们做坏事的念头。要想避免惩罚带来的隐患，鼓励孩子们自理和自律，和大家分享替代惩罚的办法：-提出有帮助性的办法。-表达你强烈的不满（不做人身攻击）。-说出你的期望。-告诉孩子如何改正。-提供选择。-让孩子去体验行为的后果。不对孩子设限，摆脱标签每个人都有很多可能性，你需要打破对孩子的固有印象和认知，多给他们一些空间去尝试，多给予孩子一些帮助。1. 与孩子共同解决问题，激发孩子。在你忙碌和愤怒时不要试图解决问题，为了能成功处理孩子的问题，你需要时间、清醒的头脑和平静的内心。倾听孩子的感受和需求，是和孩子一起解决问题的第一步。再归纳孩子的观点，表达你的感受和需求。你还需要邀请孩子和你共同想办法，并让他们写下所有的想法，对此不做评价。最后。报名北京聚尚美教育实战落地课程变美?成都聚尚美女神课笔记

在夏天要想穿得既舒适又好看，当然离不开一件万neng单品——T恤。T恤是所有衣服中最常见、最普通、最百搭、最舒适的单品，每个人的衣柜里，都会有几件，不管是内搭外穿都非常实用。今天小聚就给大家分享一下普通的T恤如何穿出时尚感。T恤的选择：一般来说，越是简单的东西，其实越考验品质。在选择T恤时，一般最多的颜色是黑、白两种，而其他不同颜色的款式T恤也是可以入手的，但款式图案要选择简洁的，看上去有质感，大气。这样不管搭配什么样的单品，都能体现T恤“百搭之wang”的称号。简洁、有质感、大气百搭之wang。T恤的穿搭技巧。T恤作为百搭之wang。它可以搭伞裙，淡雅甜美，搭牛仔裤，简约大气，搭配半身碎花裙，清新文艺……搭配多种版型的衣服都不会出错。在穿T恤的时候，掌握两个技巧，轻松打造时尚感！扎进裤腰：全扎或半扎是最常见的穿法，尤其配高腰裤或半裙穿，既利落又修饰身材比例，细腰长腿全都有，塞的时候记得稍微抽出来一些，自然随意，也能遮住肚子上的小肉肉。半扎就是只塞前面一小部分，后面可以盖住一部分，这样对胯宽的女性非常的友好。这样的穿法可以更好的显出腰线，修饰身材比例，而且整体造型时髦度立刻飙升。成都聚尚美女神课笔记报名东莞聚尚美女神训练营变漂亮？

那大部分的人就会选择“拒绝倾听心灵深处的追问”，于是就会选择用娱乐、工作，甚至放纵，用不断的忙碌来对抗自己心灵深处的声音。每天再忙，你也要抽出一些时间，倾听自己内心的声音。你只有能够真正地面对心灵深处的追问，你才能够享受这种独处，你才能够享受这种宁静。也许此刻在你看来，独处很无聊，但在这背后是一种对生命更透彻的理解。很多醒悟，

都是从这一时刻获得的。独处是女人的铠甲女人一定要试着学会独处，与孤独为伍。女人一旦真正学会独处，灵魂会更加丰盈，内心会更加强大。会独处的女人面对打击，会更无所畏惧；面对伤害，会更快愈合；面对孤独，会更加从容。会独处的女人，面对命运的坎坷，不再埋怨，不再自怜自苦。会独处的女粉，不再刻意去取悦任何人。独处能让你获取真正属于你的魅力，独处能强大你的内心。独处的女人，可以因为一件小事开心；独处的女人，能对生活充满感恩。孤独时，能微笑地善待自己。遭遇坎坷，能照顾和关爱自己。独处是这个人人人标榜强大的时代潮流里，女人保持独立且不强悍，独善其身且不孤家寡人的铠甲。莫言在《晚熟的人》里曾经写道：“年轻的时候爱上什么都不为过，成熟的时候放弃什么都不是错。

相信每个妈妈都不缺少对孩子的爱，但缺少良好沟通的习惯；相信每个孩子也都不缺少想要学好的愿望，但似乎缺乏学习的兴趣和满足感。当我们在陪孩子学习时，会碰到各种各样的问题：孩子一会儿喝水，一会儿上厕所，一会儿削铅笔，各种各样的拖延磨蹭。面对这些问题，你怎么说好像都不管用，河东狮吼每天都在反复上演。你会发现我们如果总盯着问题去解决问题，就会放大问题，根本解决不了。我们满腔热情和期待，却不知道问题往往就出在你不了解和孩子沟通，语言表达的重要性，不知道很多话是需要思考后再说。孩子的成长只有一次，错过了就没有机会再重来。面对那些问题和困难，妈妈们会抓狂，在跟孩子说话的时候，忍不住会说一些伤害的话。那么，我们到底该怎么办？我们跟孩子的沟通，通常分为以下三个常见的情形：一|理解孩子的感受和情绪。二|怎样让孩子听话，所谓的听话就是引导孩子合作和自律。三|就是不对孩子设限，摆脱标签。理解孩子的感受和情绪孩子的情绪直接影响他们的行为，当他们情绪良好，他们的表现也好。1. 要了解和处理干扰孩子学习背后的情绪。面对孩子学习问题，关注我们关注的几乎都是问题，而非孩子们的情绪，自然就不会作出恰当的反应。报名东莞聚尚美女神训练营变美？

为何有的女人没步入婚姻，就变得充满怨气？有的女人婚后生儿育女，依然明媚动人？女人之间，到底靠什么拉开差距，靠的是你身边的男人吗？是颜值吗？都不是。今天小聚与你分享真正拉开女人之间差距的5个核心因素。建议你收藏多看几遍，看懂了你自然就通透了。01 认知思维：所谓认知决定思维，思维决定行为。你相信这个世界上有吸引力法则吗？即你相信什么，就会吸引什么，最后便会得到什么。你所接触到的，感觉到的，经历过的，都是你的认知，这个认知会决定你的思维高度，思维会决定你的行为。因此，想拥有幸福的婚姻生活，就不要抱怨另外一半，只有凡事都抱有正向的信念，你才能最终熬过艰难，不去蹉跎岁月。02 人生追求：你的人生追求，也就是你的目标和方向。我是谁？我要成为怎样的人？我的规划如何实现？就算每天都要照顾家庭和孩子，也不能停止思考“我是谁”及“我想要过什么样的生活”。没有目标的女人，总是糊里糊涂的，没有人生目标，更不在意别人的眼光；这样的女人早晚会被有目标、有能力的女人比下去。03 彼此成就：你决定了老公的定位。老公对待你的方式是由你决定的，取决于你是否彼此消耗，或是相互成就。相处方式不对，你的生活就只会有抱怨，一地鸡毛。报名深圳聚尚美女神训练营变自信？成都聚尚美女神课笔记

报名北京聚尚美美财商课变优雅？成都聚尚美女神课笔记

活出“悦己”的姿态。听过一句话：“让别人快乐是慈悲，让自己高兴才是大智慧。”人生是一场漫长的旅程，风雨交加，有低谷，有高山，不论我们经历什么样的生活，活得开心最重要。女人不论什么年岁，都要懂得学会运用生活里的小技巧，让自己的生活，过得精致，优雅，过上了无生趣的日子，过得开心美好，才能够把控生活的格局。比如：将房间装饰成自己喜欢的模样，每天做精致有营养的饭菜，出门画点淡妆，定期去做美容，让自己变美变开心的过程中，你会发现，悦己真的非常好。香奈儿曾说：“我从不是一个女英雄，但是我选择了我想成为的样子，而我现在正如自己所愿。”取悦别人不是为自己寻求出路，而真正的出路是活出自己想要的样子，取悦自己。在一千人眼中，有一千个你，而且这世界上没有任何一个人值得我们去讨好，如果有，那也只是自己。别总把自己好说话的样子鲜明地亮出来，毕竟有人不愿意珍惜，更有人会残忍地利用。每个人的心中都该有一座城堡，有一条防范外界的防线，我们站在城堡里不必再去看别人的脸色行事，也不用害怕得罪谁谁谁，我们要做的只是做好自己就行。只有自己内心的觉醒，才能不断提升自己的价值，成为周围人的榜样，承受着他人羡慕的眼光。成都聚尚美女神课笔记

聚尚美（北京）教育咨询有限公司致力于教育培训，以科技创新实现高品质管理的追求。聚尚美教育作为2018年聚尚美女性教育机构优化全国战略布局，分别在北京、上海、深圳、广州、杭州、苏州、南京、成都、重庆、东莞等城市开课，逐步完成全国开课的战略布局，为中国乃至全球女性提供更高更优的服务。女性教育课程，包含但不限于教育管理咨询；企业管理培训；企业管理服务、咨询；组织文化艺术交流活动；企业形象策划；个人形象设计等。的企业之一，为客户提供良好的教育培训。聚尚美教育不断开拓创新，追求出色，以技术为先导，以产品为平台，以应用为重点，以服务为保证，不断为客户创造更高价值，提供更优服务。聚尚美教育始终关注教育培训行业。满足市场需求，提高产品价值，是我们前行的力量。