

2014·02

【第007期】



久龄管院

jiulingguanyuan

投稿邮箱: gyweikan2@sina.cn

版权所有, 翻版必究

目录



活动影集



节日快乐



吃货福利



影视频道



全球视野



流光碎语



习俗讲堂



开啦职场



有奖互动

卷首语

当你在清晨
睁开朦胧的双眼时
是否
有一束阳光
服贴的趴在你的身上
它将你
过去的记忆与寒冷都带走了
你发现了么

我们想
为你幻化成冬日的阳光
以一个流离的姿态
绽放在你所触及的
每一个角落
我们
是以一种温暖的形式存在着
在你慌乱无措的时候
随时拥抱

温暖
就是调色盘上的暖色调
我们甘愿做一个粉刷匠
用我们的双手
在你心上涂抹成彩虹
一比一划
全是我们的爱的传输
我们只是想
把我们的内心世界与你相连在一起
我们别的没有
就是只有
一双温暖的大手和真切的心
我们要的只是
从你眼底尽收到
那一丝真切与柔情

为庆祝中华女子学院管理学院成立六周年,充分展示学生风采,丰富学生课余文化生活,我院于2013年12月3日下午在礼堂举办“青春扬帆,梦想起航——管理学院成立六周年庆典暨2013年大型文艺汇演”。莅临本次文艺汇演的领导和老师有学生工作部部长张瑞芝、团委书记何继秀、北校区党总支书记郭春鸿、儿童发展与教育学院党总支书记赵伟、管理学院院长张丽珺、党总支书记张霞以及各院系辅导员和管理学院全体师生。同时,北京十余所兄弟院校学生代表应邀参加了本次文艺汇演。文艺汇演前播放了管理学院六年间一路走来的历程和风雨。在充满激情与活力的健美操开场舞中,院庆正式开始。随后管理学院同学们表演了精彩的节目,现场气氛热烈,演出圆满成功。

院庆





11月26日中华女子学院健美操大赛顺利举行，管院喜得第三名。



12月3日管理学院“青春扬帆 梦想起航”2013年大型文艺汇演圆满举办。



11月16日中华女子学院“绿色校园行”活动启动仪式圆满成功！



11月30日吹墨创意涂鸦大赛圆满举行。

和谐管院，温暖之家

在大学生活中，宿舍是我们爱的港湾，梦的承载地。为丰富我们的大学生活，营造互助互爱、学习氛围浓厚的宿舍氛围，让同学们有一个良好的生活环境，培养集体主义团结协作精神，倡导学生爱宿舍，爱生活，爱学习。管理学院学生会于2013年11月中旬，举办了管理学院第二届宿舍文化节。

宿舍文化节的比赛过程分为三个阶段：首先，由各参赛宿舍通过文字的方式展现自己的宿舍文化，宿舍简介内容必须包括宿舍名称及名称含义、宿舍学习风貌介绍、舍规、宿舍成员介绍，并将简介在规定日期内发到指定邮箱。由学生会成员共同选出入围决赛的宿舍。其次，要求入围决赛的宿舍根据其特点对宿舍予以装扮，由学生会成员进行现场评比，并且有一名至两名本宿舍同学对宿舍风格装扮进行讲解。最后，综合其宿舍简介，宿舍装扮，以及宿舍卫生检查结果选出最终获奖的宿舍。并且将优秀宿舍文化简介、优秀装扮宿舍照片与当月院刊及通过海报展板的方式展现出来，以此激励各个宿舍。

通过举办此次宿舍文化节，目的是让同学们懂得宿舍文化的内涵，为什么要建立良好的宿舍文化，以及怎么去建立优秀的宿舍文化，从而在学院里建立起一种和谐、团结、友爱、文明、健康的宿舍文化。通过此次宿舍文化节的举办，同学们也能够参与中学有所思、思有所获，从而真正体现出集体观念和协作精神，营造温馨的文化家园，让自己的大学宿舍生活成为永恒的回忆，为自己的大学生活增添靓丽的风景线。



节日快乐

节日快乐

12月1日：世界艾滋病日

艾滋病日的概念来源于1988年，全球卫生部大臣关于艾滋病预防计划的高峰会议上，自1981年世界第一例艾滋病病毒感染者发现至今，短短30多年间，艾滋病在全球肆虐流行，已成为重大的公共卫生问题和社会问题，引起世界卫生组织及各国政府的高度重视。为号召全世界人民行动起来，团结一致共同对抗艾滋病，1988年1月，世界卫生组织在伦敦召开了一个有100多个国家参加的“全球预防艾滋病”部长级高级会议，会上宣布每年的12月1日为“世界艾滋病日”(World Aids Day)；1996年1月，联合国艾滋病规划署(UNAIDS)在日内瓦成立；1997年联合国艾滋病规划署将“世界艾滋病日”更名为“世界艾滋病防治宣传运动”，使艾滋病防治宣传贯穿全年。

12月3日：世界残疾人日

由于生理、法律和社会方面的障碍，残疾人往往不能和正常人一样平等地享受政治、经济、社会和文化等权利。这种现象长期以来一直未能受到社会的足够重视。1976年，为唤起社会对残疾人的关注，联合国大会宣布1981年为“国际残疾人年”，并确定了“全面参与和平等”的主题。1982年12月，第37届联大通过了《关于残疾人的世界行动纲领》，宣布1983年至1992年为“联合国残疾人十年”，同时呼吁世界各国及国际组织积极开展活动，增进人们对残疾人的理解和尊重，改善残疾人的生活状况，使他们享有参与社会的平等机会。

1992年10月12日至13日，第47届联大举行了自联合国成立以来首次关于残疾人问题的特别会议。大会通过决议，将每年的12月3日定为“国际残疾人日”(International Day of Disabled Persons)。

12月4日：法制宣传日

中共中央、国务院转发的《中央宣传部、司法部关于在公民中开展法制宣传教育的第四个五年规划》中确定：将我国现行宪法实施日即12月4日，作为每年一次的全国法制宣传日。宪法是国家的根本大法，它规定了国家的根本制度和根本任务，是国家统一、民族团结、社会稳定的基础，是公民权利的根本法律保障，是实现我国社会主义法制统一的基础，是依法治国的基本依据，是治国安邦的总章程。在全体公民中开展法制宣传教育，首要的任务，就是要进行宪法知识的宣传教育，使广大公民了解宪法、掌握宪法，增强宪法观念，树立宪法权威。因此，将现行宪法的实施日作为全国法制宣传日，充分体现了宪法在我国政治、经济、社会生活中的重要地位，体现了法制宣传教育工作的基本任务，体现了江泽民同志“三个代表”重要思想的要求。

2001年以来，我国各地、各部门以“12·4”全国法制宣传日为契机，在每年11月中旬至12月中旬，通过举办座谈会、书画展、网上论坛，印发宣传资料，在报刊、广播、电视、网络等媒体制作播出专栏、专版、专题节目等多种形式，开展了丰富多彩的法制宣传教育活动，传播了法律知识，弘扬了法治精神，促进了社会和谐。“12·4”全国法制宣传日正逐步成为我国公民熟悉法律、认知法律、维护权益的有效载体，成为展示中国法治建设成就，树立我国良好法治形象的重要窗口。

12月25日：圣诞节

译名为“基督弥撒”。弥撒是教会的一种礼拜仪式。圣诞节是一个宗教节。因为把它当作耶稣的诞辰来庆祝，因而又名耶诞节。这一天，世界所有的基督教会都举行特别的礼拜仪式。每年12月25日，是基督徒庆祝耶稣基督诞生的庆祝日，在圣诞节，大部分的天主教堂都会先在12月24日的耶诞夜，亦即12月25日凌晨举行子夜弥撒，而一些基督教会则会举行报佳音，然后在12月25日庆祝圣诞节。

1月1日：元旦

元有始之意，旦指天明的时间，也通指白天。元旦，便是一年开始的第一天。元旦一词，最早出自南朝人萧子云《介雅》诗：四气新元旦，万寿初今朝。宋代吴自牧《梦粱录》卷一正月条目：正月朔日，谓之元旦，俗呼为新年。一岁节序，此为之首。；汉代崔瑗《三子钗铭》中叫元正；晋代庾阐《扬都赋》中称作元辰；北齐时的一篇《元会大享歌皇夏辞》中呼为元春；唐德宗李适《元日退朝观军仗归营》诗中谓之元朔。历来元旦指的是夏历(农历、阴历)正月初一。在汉语各地方言中有不同叫法，有叫大年初一的，有叫大天初一的，有叫年初一的，一般又叫正月初一。我国历代元旦的月日并不一致。夏代在正月初一，商代在十二月初一，周代在十一月初一，秦始皇统一六国后，又以十月初一日为元旦，自此历代相沿未改(《史记》)。汉武帝太初元年时，司马迁创立了太初历，这才又以正月初一为元旦，和夏代规定一样，所以又称夏历，一直沿用到辛亥革命。中华民国建立，孙中山为了行夏正，所以顺农时；从西历，所以便统计，定正月初一(元旦)为春节，而以西历1月1日为新年。

1月第一个星期日：黑人日

这个节日使人想起马丁路德金和他那着著名的“I have a dream”，也许世界和平和人的平等这种大事对孩子来讲还太深奥，但是有些观念是要从小培养的。在适当的时候告诉孩子一些关于人的肤色、种族和地理常识，从而让孩子知道世界很大，在很远很远的地方有很多与我们的肤色不相同的人。

1月26日：国际海关日

第二次世界大战以后，在美国的援助下，欧洲资本主义国家的经济逐步恢复，亟需发展彼此间的国际贸易，但各国海关制度的差别，妨碍了国际贸易及其他国家交流的开展，特别给关税及贸易统计的相互比较和国际谈判等问题带来了麻烦。为此，欧洲经济合作委员会的十三国政府于1947年9月12日在巴黎发表联合声明，准备建立欧洲海关同盟，并在布鲁塞尔成立海关同盟小组。1950年12月，由该小组草拟，有关国家签署了《关于建立海关合作理事会公约》。根据这一公约，海关合作理事会于1953年1月26日诞生了。国际海关日在1984年1月26日由世界海关组织设立，以纪念海关合作理事会成立30周年(该会于1953年同日成立)及其首次理事会全体会议。

1月最后一个星期日：国际麻风节

1954年，法国慈善家佛勒豪律师，为唤起人们宽容地对待麻风病人，尊重他们的人格和自由，鼓励和帮助他们得到与其他病人一样的治疗和生活，在巴黎发起建立“国际麻风节”(每年1月份的最后1个星期天)。1966年起又先后倡导成立欧洲麻风救济会联合会(ELF.P)及国际麻风救济会联合会(ILEP)。

1996年世界卫生组织决定，以每年1月最后1个星期天作为国际麻风节，目的是让全世界了解麻风是可以治愈的，过去恐惧和歧视麻风病人的现象再也不能持续下去了，呼吁人们伸出援助之手。一年一度的国际麻风节，由国际麻风救济会联合会的成员国组织，很快得到全世界人们的拥护和各国政府的认可和响应，全世界至今已有150多个国家和地区举行庆祝活动，从而成为全球性的节日。1987年11月27日中国麻风防治协会决定，自1988年起“国际麻风节”也作为“中国麻风节”。1996年卫生部下文称之为“世界防治麻风病日”，并每年发布我国的主题，各地都广泛开展了保持麻风防治及关心麻风病人的庆祝活动。

吃货福利

蜜语芭蕾西餐厅

地址：东城区崇文门外大街 18 号国瑞购物中心
2 楼（近西花市大街）

电话：010-87107078 87107077

人均：78 元



四月蛋糕

地址：朝阳区工人体育场北路三里屯 soho 商场
3 号楼 2 楼, 3-219 号（近工体北路）

电话：010-85900958

人均：31 元



如意金骨

地址：海淀区中关村大街双榆树北路 9 号
（当代商城北 100 米）

电话：010-62551919

人均：67 元

baskin robbins（芭斯罗缤）

地址：建外大街南侧北京友谊商店



乐赞牛排

地址：东城区东四南大街 116 号本司胡同内
（近地铁 5 号线灯市口站 A 口）

电话：010-65257578 65227286

人均：47 元



外婆家

地址：东城区王府井大街 138 号北京 apm 6 楼
（近王府井步行街）。



救火英雄 As The Light Goes Out (2013)

导演：郭子健
主演：谢霆锋 / 余文乐 / 胡军
类型：动作剧情冒险
地区：中国 中国香港

上映日期：2014年01月03日（内地）
简介：平安夜，天气异常炎热，全城莫名诡谲。高负荷运转的发电站危机四伏，消防局严正以待。救火队员各自的满腹心事，让这场“硬战”充满了情感上的纠葛。何永森（谢霆锋饰）、游邦潮（余文乐饰）、叶志辉（安志杰饰），三人是十年生死兄弟，如今却各怀心事：深得赏识的何永森被调离消防局，心有不甘；叶志辉玩转人际关系，升迁最快；游邦潮生性潇洒，不为人事所累，却遭遇坎坷婚姻。三兄弟间暗藏背叛的秘密更是让关系紧绷如弦。与此同时，内地超级消防员海洋（胡军饰）前来报到，作为香港消防局“新兵”，遭遇“老兵”培总（任达华饰）明里暗里的刁难，而他自己也有着一个解不开的心结。危机终于来临，电站爆炸大火，香港陷入前所未有的黑暗。更有一群人被困火海，命悬一线。消防员走进伸手不见五指的黑暗环境，对抗致命浓烟侵袭，既要救人，又要应对手足斗争，还有队里高层为保稳妥的命令不时闪现。究竟是“一命换一命，救一个算一个”还是“遵守指令，以大局为重”。这场火，不只是拯救，亦是兄弟之间的救赎，将心魔而起蒙蔽心智的浓烟挥去……

影视频道

怒放之青春再见 Forever Young (2013)

导演：卢庚戌
主演：潘粤明 / 吕聿来 / 秦昊
类型：爱情剧情音乐
地区：中国

上映日期：2014年01月10日（内地）
简介：影片故事跨越时空20年，讲的是70年代人的青春往事——在校园时怒放，走上社会后被生活打磨，然后再重新找回青春。
本片真实再现青春绽放在充满人文情怀、各类文化百花齐放的90年代，为了自己人生的两个目标，爱情与梦想而奋斗。影片不仅在讲“青春是什么样”，更是把目光聚焦在二十年后的“青春之后要怎样”，如何在经历青春之后，摒弃中年的困惑，追溯过去怒放当下的梦想，与过去陪伴青春的朋友再度组合乐队。
《怒放》在首届伦敦国际华语电影节上更是喜获“最佳原创电影音乐奖”、“组委会华语电影最佳表演奖 潘粤明”以及“优秀制片人奖 陈祉希”三项大奖。



等风来 Up in the wind (2013)

导演：滕华涛
主演：倪妮 / 井柏然 / 刘雅瑟
类型：剧情
地区：中国

上映日期：2013年12月29日（内地）
简介：当站在人生的悬崖边时，不如先不要动，不要向前冲，要做的或许只是静静的，等风来。《等风来》改编自新晋金马奖最佳编剧鲍鲸鲸的小说《游记，或是指南》，是滕华涛导演和鲍鲸鲸继《失恋33天》后再度联手打造的一部大银幕作品。全片4/5以上的戏份在尼泊尔拍摄。食专栏作家程羽蒙（倪妮饰）、富二代王灿（井柏然饰）、大学毕业生李热血（刘雅瑟饰）、永远家长里短话题不断的大姐团、以拍照为唯一目的的摄影团，由这样一群人组成的旅行团奔赴世界上最幸福的国家——尼泊尔，开始了“幸福之旅”。



影视频道



私人订制 Personal Tailor (2013)

导演：冯小刚
主演：葛优 / 李小璐 / 王宝强
类型：喜剧 剧情
地区：中国

上映日期：2013年12月19日（内地）
简介：愿望规划师杨重（葛优饰）、情境设计师小白（白百何饰）、梦境重建师小璐（李小璐饰）与心灵麻醉师马青（郑恺饰）四人组成的公司“私人订制”，以“替他人圆梦”为自身业务，专门为不同客户量身订制“圆梦方案”，无论客户的白日梦多奇葩、要求多严格，“圆梦四人组”统统来者不拒，甘愿满足客户的任何需求，正如同“私人订制”公司的口号——“成全别人，恶心自己”。
一时间，许多怀揣着“奇葩梦”的客户纷纷找上门，私人订制公司也接连面临各种挑战：一心想过“烈士瘾”的陕西女青年（苗圃饰）、立志追求高雅跟俗“一刀两断”的全球最“俗”导演（李诚儒饰）、想要当清官“自愿”接受钱色诱惑的司机师傅（范伟饰）、生日愿望是想变成“有钱人”的河道清洁工人丹姐（宋丹丹饰）……“寻梦者”络绎不绝，“圆梦四人组”也绞尽脑汁为每一位客户私人订制圆梦方案，过程中发生了许许多多令人捧腹的荒诞事儿，每一位客户也都在最后“梦想成真”。

日前，北京市发布《进一步加强轨道交通运营安全的工作方案》，明确提出将加快票制研究和轨道交通运营安全立法，制定高峰时段票价差别化方案并择机出台。这一消息随即被媒体解读为北京地铁票价的两元时代将终结，而高峰时段涨价的方案也引起不少争议。据交通部门对地铁乘客的抽样调查，高峰期间通勤出行乘客的比例为61.7%，公务出行比例为11.8%，生活类出行比例为26.5%。也就是说，刚需出行比例约为六成。市交通委运输局副局长、新闻发言人马伯夷昨日特别提到，为了平抑地铁高峰时段的客流，相关部门希望通过价格杠杆分散高峰时段客流压力。

- 方案1 高峰时期价格调整
- 方案2 普遍涨价
- 方案3 按里程分段计价
- 方案4 按乘坐线路数量调价
- 方案5 有涨有降

北京市地铁调价方案将择机发布，目前正在进行调研和方案甄选，调价方案包括高峰时期调价等五种思路。昨天下午，北京市交通委相关负责人表示，地铁票价调整主要目的是想把驾车通勤人群吸引到公共交通方式上来。根据乘客抽样调查，高峰时段坐地铁通勤的仅占61.7%。

北京地铁调价五方案待选 地铁终结2元通票时代

秦始皇军备库：秦始皇陵地下军备库曝光 或藏上千石甲、石盔

【秦始皇军备库】秦始皇帝陵在世界上被认为是规模最大、结构最奇特的帝王陵墓之一。昨日记者从秦始皇帝陵博物院获悉，最近，编号为K9801、面积13000多平方米的陪葬坑正在进行试挖掘。而种种迹象都表明，这个陪葬坑很有可能是秦始皇帝陵一座大型的“军备库”。

专家分析，石甲胄的制作应该结合了当时的玉器加工工艺：石料的开片及制作甲片的粗坯；细致打磨基本形成的片体；钻孔与抛光；编缀成形。通过实验，手工加工一件平均有600片的甲衣，以每人每天正常工作8小时计算，需要工时344—444天，也就是说，制作一件甲衣，需要一年的时间。而陪葬坑内的铠甲和甲胄用到的甲片总数超过500万片，其所费劳动量是巨大的，秦始皇帝陵的规模也由此可见一斑。

石质头盔顶部到侧片下端长度约为30厘米，直披肩膀，对颈部和肩部起到了较好的保护作用，使整个头盔显得更加完美。甲衣和头盔的设计，充分说明秦时我国的军队战服设计已十分先进，不仅注重了外观的美，更注重了实战的需要。考古专家根据出土盔甲整齐叠压的状况判断：秦军的管理十分严谨，不仅队伍排列整齐分明，而且物资摆放也高度集中统一，井然有序。

这个庞大的坑内，估计有上千件石质铠甲、头盔，还有二号坑曾经出土过的马缰索、青铜车马器构件、青铜铍、箭头及其他军用装备文物，所以，有关专家认为，这个陪葬坑，应确切地称它为秦兵马俑地下宫城的军备库。



据外媒报道，下雪看似浪漫，但是被雪困住时可不这么认为了。土耳其 Siverek 市遇到最严重的雪况，5只驴子被困在路中，全身被雪覆盖，甚至被冻到身上“长了冰柱”，只能互相依偎取暖，幸好及时被6人救援小组发现，将它们运到动物收容所，扫去身上的结冰，让它们好好饱餐一顿。

驴坚强：坚强驴抱团取暖全身解冻 冻不死的驴坚强

迪拜一大学泊满“富二代”学生豪车

据外媒报道，中东富豪随处可见，就连迪拜美国大学的停车场内，都不乏世界顶级跑车，诸如劳斯莱斯、法拉利和阿斯顿·马丁。当然，这并非校方举行的豪车展，而是“富二代”大学生每日上课代步的座驾。

近日，该校一位名叫纳赛尔的学生拍下了聚集在此的跑车图片，停车场内卡宴和劳斯莱斯等豪车比比皆是，其奢华场景令人咋舌。

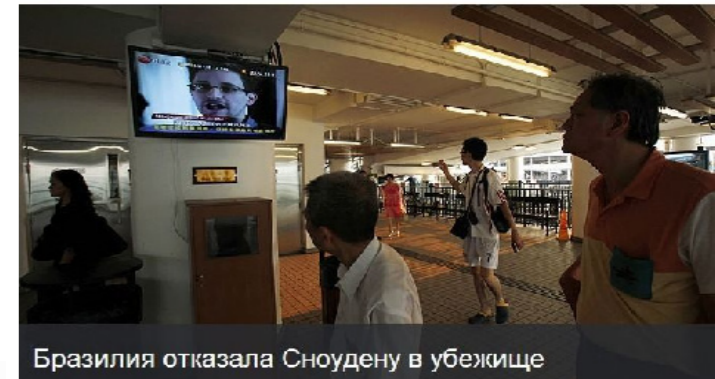
该学生称，“我驾驶的汽车在加拿大家乡已算不错，在这儿根本没人会看多两眼。”因为停泊在校园的豪车太多。他还表示，驾驶豪车的学生大多都是该校本科生，年龄从18岁到24岁不等，他们大多数都是本地人。

这所私立的迪拜美国大学建于1995年，提供包括本科、硕士等各个层次的学位和学历证书。



斯诺登最新消息：斯诺登向巴西申请政治避难被拒

斯诺登最新消息，身在俄罗斯的美国“棱镜”监控项目曝光者斯诺登17日向巴西提出政治避难申请。巴西一家报纸当天刊登据称来自斯诺登的公开信，后者提出如果巴西提供政治庇护，他将协助调查美国国家安全局在巴西境内的间谍活动。不过巴西外长18日表示，该国并没有考虑向他提供政治庇护。



东篱外，小轩中，暮色里，残灯如豆。微光下，弱影幢幢。微湿的风，浸透了纸窗，漫入屋内，渐的，从脚至头萦满了一丝薄的清凉。秋的凉、风的爽、夜的寒；受着这天地间精华汇集的精灵，如此的灵气袭人、妙不可言，静沐着盈满天地的微凉，褪去了燥热，隐去了烦忧，好似天与地与我合而为一，自由自在，无拘无束，神游物外怡然自得，惬意极了。风渐变的黏重了，湿湿的凉气沾在了一起，慢慢的聚合，凝成了水珠，化身成了精灵巧妙的雨珠。此时、柔弱的风显出了一丝不堪，携裹着湿沉的雨珠，愈发显的沉重吃力，愈发显的柔弱。小巧的雨珠、从风的怀里滑下，跌落在苍茫大地，润着生灵万物，润着将枯的残花，润着老屋满是青苔的屋脚。

昔我往矣，杨柳依依。今我来思，雨雪霏霏。雨是悲情的。一丝丝、一点点，飘荡着，犹如风中的丝线，连起了人生的愁苦，缀起了人世的嗟怨，就那样的，连绵不绝。任凭花开花落，任凭春去秋来，悠悠岁月，确依然风雨如晦，穿透着天上人间。

落花人独立，微雨燕双飞。雨是孤独的。天地的精灵，出落的如此的精妙灵巧，如此的纯洁，如此的柔美。灵气袭人。却身有羁绊，由云而生，被风而携，又随风而去，被风随意的抛下，在空中孤寂的飘荡着，短暂的瞬息，舞出了苍凉，落在地下，绽放出美丽之花，花瓣上，风了雨珠宛如泪痕，诉说着一世的孤独，待到新雨后，孤独之痕便随之殒灭。人间所有的爱恨情愁，离合悲欢，生不带来，死不带去，如歌的人生，你选择了忘记，最终，你留下的是一世的苍白和满身的荒凉。

林花谢了春红，太匆匆，无奈朝来春雨晚来风，胭脂泪，相留醉，几时重，自是人生长恨水长东。雨是凄美的，雨打芭蕉，雨湿疏桐，雨落断桥，雨滴古巷。零零落落，飘飘洒洒，点点是离人泪，丝丝是断肠声。雨中的油纸伞，雨中的炊烟，雨中的丁香花，雨中的湖面，雨中的陌上，雨中的路人，雨中江南的杏花，雨中塞北的铁马。如此的凄美，仿若千年迷离的情愫，又好似万世绝唱的悲苦。

雨一直下，郁滞的天空下万物迷蒙。湿风吹抚着，晓烟外，陌上微冷，茫茫中逢着了雨天的路人，恍惚间，确觉、那只是过客……

那只是过客

喜欢撑一柄小伞，在绵绵的雨中漫步，看雨打荷花，如何浪漫戴望舒蒙蒙的《雨巷》；喜欢驾着车，在林荫路上慢慢前行，听轻柔的音乐在温柔中荡漾；喜欢静静地躺在草地上，看白云在天空悠悠地飘；喜欢牵着舞伴的手，慢慢滑下舞池，让青春的风采在翩翩中绽放；喜欢品一杯香茗，放飞心情，在键盘上敲打出属于自己的梦想……

喜欢是一种心态，一种洒脱，一种温情，一种挚爱……

人，生活在世上，必定经历很多，承受很多。人生像一场跋涉，有湍流，有坦途，有欢乐，有寂寞，沟沟坎坎，忙忙碌碌。尘世的喧嚣与浮躁，物质的引诱，情感的困惑，让人时刻感到每天生活在压力之中，茫茫然，随着时间旋转。于是，心也便滋生出许多无奈，许多感叹，感叹命运的不济，感叹生活的不公平，感叹明净的天空下为什么没有一片属于自己的蔚蓝……

其实，大千世界，飞花飘絮，有不如意的一面，也必然存在着美好的一面，只是我们身在雾中，迷失了原本的纯真，迷失了欣赏美好的眼睛。当你走到人生的某个特定阶段，踌躇徘徊，茫然不前，蓦然回首，你也许会发现云深处还有另一番风景。

人，既然不能摆脱世俗的牵绊，那么，何不尝试着选择换一个角度思维，快乐生活？哭也一天，笑也一天，为什么不让哭变笑，让叹息变动力呢？尝试着放下肩上的担子，放下手中的活儿，丢掉所有的不快和烦恼，利用所有的闲暇时光，去追求自己所爱的东西，做自己喜欢的事情，品一本书，跳一支舞，唱一首歌，爬一次山，望一眼海，去小溪边看溪水奔流，去山林中听鸟儿啾啾，去草地上闻花儿飘香……努力使自己的丰富多彩，努力爱亲人，爱孩子，爱事业，珍惜友情，珍惜眼前你喜欢的一切，你会发现，这世界原来还有“柳暗花明又一村”，这世界原来“杏花云烟能入诗，霜秋孤月也能成文”……

是谁说过：“人生是一场盛宴”。确实，很多时候，生活要细细地品，淡淡地尝，只要心情是晴朗的，人生便没有雨天。于颠簸起伏中演绎坚强，于高低错落中战胜忧伤，笑看眼前成败，坦然面对一切得失，你会叹：放飞心灵是这么简单！

一位哲人说过：“生命，就是把一个又一个日子串起来，再把它放在阳光下，让它闪闪发亮”。是的，人生匆匆，生命苦短，何不在有限的生命中释放自己，享受生活，活出一份洒脱，一份坦然，一份轻松呢？人生可以没有璀璨，但生活一定要绚丽多彩，日子是漫长的，心情是自己营造的，不是吗？！

朋友，别把心灵囚禁起来，充分地享受生活，释放自己，才能活出精彩！

身在雾中，迷失了欣赏美好的眼睛

湖南春节第一餐要吃“年糕”，意为“一年更比一年好”，而少部分湖南的苗族人民，春节第一餐吃的是甜酒和粽子，寓意可“生活甜蜜，五谷丰登”。

湖北有的地方春节第一餐喝鸡汤，象征“清泰平安”。此外家中的主要劳动力还要吃鸡爪，寄意“新年抓财”；年轻的学子要吃鸡翅膀，寓意能展翅高飞；当家人则吃鸡骨头，有“出人头地”之意。荆州、沙市一带，第一餐要吃鸡蛋，意谓“实实在在，吉祥如意”。如遇客人，要吃两个煮得很嫩、可透过蛋白见蛋黄的“荷包蛋”，意即“银包金，金缠银，得金得银”。

江西鄱阳地区第一餐要吃饺子和鱼，意为“交子”和“年年有余”，有的在饺子中放糖块、花和银币，意味着“生活甜蜜”、“长生不老”、“新年发财”。

广东部分地区春节第一餐要吃“万年粮”，即做好足够春节三天家人吃的饭菜，寓有“不愁吃喝”之意。潮州一带，第一餐常吃用米粉和萝卜干油炸而成的“腐圆”，喝芡实、莲子等熬成的“五果汤”，寓“生活甜美，源远流长”之意。

广西壮族人春节第一餐吃甜食，表示新的一年生活美好，甜蜜如意。

福建闽南人春节第一餐吃面条，寓意“年年长久”，漳州一带吃香肠、松花蛋和生姜，寓意“日子越过越红火”。

江苏、浙江部分地方春节第一餐要吃由芹菜、韭菜、竹笋等组成的“春盘”，寓意“勤劳长久”。

安徽一些地方春节第一餐时每人要咬一口生萝卜，名为“咬春”，可“除菌防病，新年吉祥”。

关中、河南部分地方春节第一餐要吃饺子与面条同煮的饭，叫“金丝穿元宝”、“银线吊葫芦”。

台湾春节第一餐吃“长年菜”，是一种长茎叶，有苦味的芥菜。有的还在菜里加细长粉丝，意即“绵绵不断，长生不老”。

香港被称为“美食天堂”，春节有关吃的习俗也不少，而大部分家庭也会在春节期间吃“团年饭”，一般是在家里设宴，于除夕全家上上下下、里里外外聚在一起，享受晚饭。而饭后的一大节目，首选相信是逛花市了，农历新年期间，港九多处都设有年宵市场，其中以维多利亚公园的花市最大、最热闹。香港市民习惯于晚饭后一家大小逛花市，除夕夜时更是人山人海，摩肩接踵，大家一起欢度佳节。

澳门“谢灶”是澳门保存下来最传统的中国年俗之一。腊月二十三日送灶神，澳门人谓之“谢灶”。澳门人给灶神按中国传统也用灶糖，说是用糖糊灶神之嘴，免得其到玉帝面前说坏话。我在澳门花街的一澳门人家的灶头见过一张圣诞老人像，奇怪的是，圣诞老人像边贴着“上天言好事，回宅降吉祥”的联儿。

【学会做人】1. 学会知而不言，这样才不会言多必失；2. 学会自我解脱，这样才能自我超越；3. 学会一个人静静思考，这样才能让自己更清醒、明白；4. 学会用心看世界，这样才会看清人的本来面目；5. 学会放下，只有放下了才能重新开始；6. 学会感恩，因为拥有一颗感恩的心能帮助我们在逆境中看到希望。



【如何让同事认可你】1 早上很有活力地说声“你好”，2 询问同事的想法。3 避免八卦。4 处理好难相处的同事之间的关系时，假装你的孩子在看着你。5 不吝于赞美他人。6 传播你的快乐。7 及时回复电话和邮件。8 应该对他们表达赞美。9 一定要准时，尊重其他人时间。10 表达你的看法，但不是唯一正确的想法。



【如何更有人缘？】1) 主动去接触认识你想结识的人，把精力放最有缘分、最有合作可能的人身上，2) 真诚尽力地帮助别人，不求回报，不带条件，3) 乐于接受别人帮助，并真心感谢，4) 乐于介绍你的朋友相识，5) 请朋友帮你介绍更多你想认识的人，6) 定期和朋友相聚，用网络保持联系，不要等到有要求才见。

生活小贴士



1、如何使你的寝室更美观

- ① 清洁：室内地面要经常扫、桌子、柜子、门窗要常擦。
- ② 整齐：物品多没关系，只要摆放整齐，看上去比较舒服。
- ③ 统一：这一点很重要，室内的物品要统一摆放，要有条有理，蚊帐统挂统收。
- ④ 通风：经常打开窗子，防止室内有异味，新鲜的空气对身体也是很有好处的。
- ⑤ 适当：如进行装饰可在寝室里放一些花草，显得温馨，挂一些书画可以显得有品位。

2、能防治感冒的食物

- ① 用食物防治感冒是较简便，节省和无副作用的方法。这些食物有：大蒜、生姜、干辣椒、柠檬、柑橘、可以食用的花卉、鸡肉、鸡汤、蜂蜜尤其是富含王浆的王浆蜜、富含维生素C的各种蔬菜水果、富含锌元素的海产品如牡蛎等。
- ② 长期多食富含饱和脂肪酸的食物，如肉类、人造黄油等。谷物、蔬菜、水果吃得少，会降低机体免疫细胞的抗病毒能力，引起感冒。
- ③ 食菜太咸也是引发感冒的一个诱因。因此，平时吃清淡饮食，少食高脂肪食品也不失为一条防感冒的有效措施。

3、冬天适当吃点凉菜还有利于减肥。由于天冷人们喜欢吃油脂多、高热量的食品，加之户外活动减少，因此易发胖，除了注意体育锻炼外，适当吃些凉菜，能“迫使”身体自我取暖，多消耗一些脂肪。

4、洗脸的学问

干性皮肤的人在一般情况下应减少洗脸的次数，切忌使用碱性的香皂洗脸。油性皮肤的人应适当增加洗脸次数，防止油污堵塞毛孔，可以使用含硫磺、水杨酸的香皂洗脸，但同样应避免使用碱性较强的香皂，因为它会对皮肤产生刺激。洗脸后，用热毛巾敷10分钟，可眼有效清除油脂，保持皮肤清爽。混合性皮肤每日洗脸的次数以两次为宜，用洗面奶、香皂、洁面霜均可。洗脸要从下而上，动作要轻柔，不要用力地搓。用热水和冷水交替洗脸能够更好地清洁和保护皮肤，热水水温不超过30℃，冷水水温不低于零下10℃。



有奖互动

一、“你找茬，我奖励！”

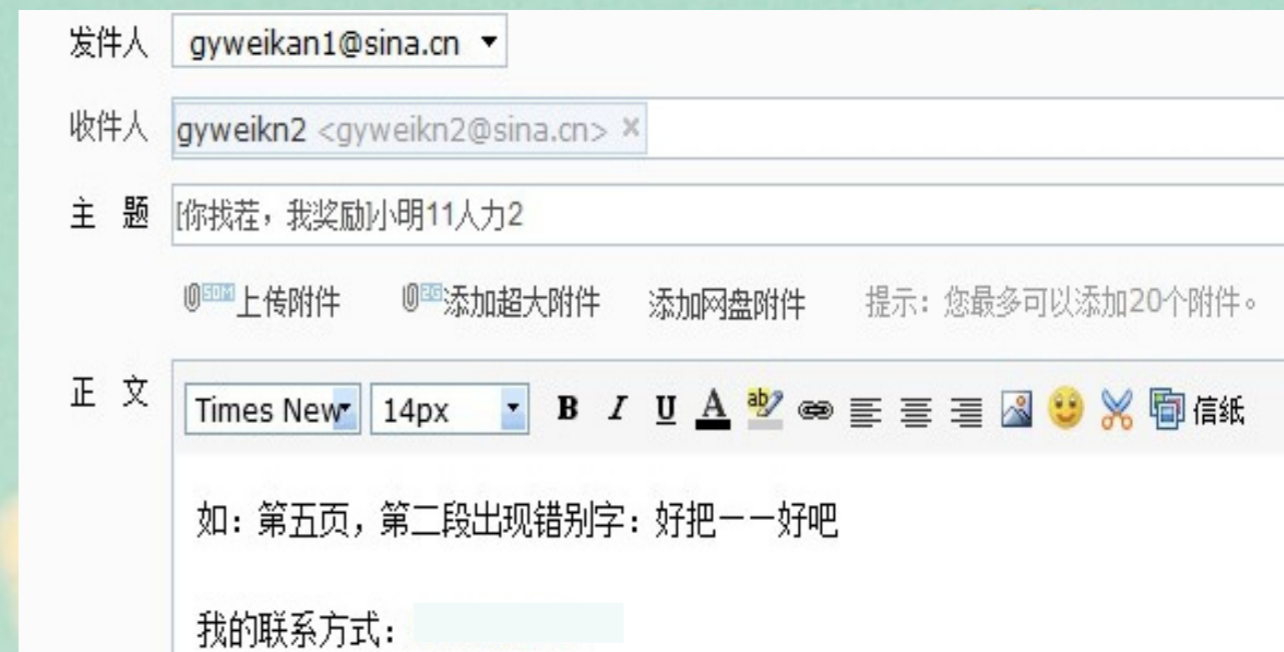
亲爱的同学们，为了管理学院院刊内容的完善，在阅读院刊后，可以对院刊中出现的任何错误（如错别字、时间或者地点的错误等）进行纠正。希望你们及时指出小编们的错误，以便我们及时改正！

发送邮箱：gyweikan2@sina.cn

格式要求：主题：【你找茬，我奖励】+ 姓名 + 班级

正文：写出错误信息，并留下[联系方式](#)，如下图

奖品范围：我们将会给全部发现合理错误的同学，颁发丰厚礼品。



二、“你的微刊，你做主！”

选拔优秀创意，助阵管院微刊，促进设计和生活对接融合。我们欢迎广大同学积极参与到微刊的设计中来，您可以将您的创意与灵感（如背景图、封面等任何版面细节）或排版等建议发送至我们邮箱，我们将会从中选择最优秀的版面作为下一期的院刊底板，还等什么，赶快开动脑筋设计吧！

发送邮箱：gyweikan2@sina.cn

格式要求：主题：【你的微刊，你做主】+ 姓名 + 班级

上传 Word 形式的附件，如内容过大可上传超大附件

正文：写出自己的[联系方式](#)。

奖励范围：我们将选择优秀作品，作为下期版面。

有奖互动

三.“我提问，你回答！”

本期问题：本期中有两个字的字体与其所在文章其他字的字体不同，
请问分别位于哪两页？

发送邮箱：gyweikan2@sina.cn

格式要求：【我提问，你回答】+ 姓名 + 答案

正文：写出自己的**班级**

上期奖励：

奖品



转发：【我提问，你回答】+沙颖+杨洋、季晨、贾乃亮

“花極づ夜蓋” <1365841588@qq.com> 发送给 gyweikan2 拒收

2013年11月21日(星期四) 下午19:09 详细信息

【我提问，你回答】+ 冯艳+贾乃亮、赵柯、季晨、杨洋、李九霄

“^ 時光時光慢些吧~” <1292131993@qq.com> 发送给 gyweikan2 拒收

2013年11月19日(星期二) 下午23:05 详细信息

【我提问，你回答】+ 魏泽+ 杨洋/季晨/贾乃亮

“魏泽” <2461826304@qq.com> 发送给 gyweikan2 拒收

2013年11月15日(星期五) 下午21:59 详细信息

【我提问，你回答】+ 孟鼎+ 杨洋/季晨/贾乃亮

“易易脆” <2238152199@qq.com> 发送给 gyweikan2 拒收

2013年11月10日(星期日) 下午22:07 详细信息

韶光太好，怎么走过都是辜负。

青春长短，怎么燃烧都是耽误。



主办单位：中华女子学院管理学院

