

# 久 聆 管 院




投稿邮箱：  
[gyweikan2@sina.cn](mailto:gyweikan2@sina.cn)  
版权所有，翻版必究

2014  
【第008期】



中华女子学院管理学院

# 卷首语



想起一些人时，  
总感觉自己的生命是切成一段段的，  
每一段都和一些人连在一起。  
没有这些人，  
生命似乎也就苍白贫乏，  
没有着落。  
但也不单是朋友，  
一些不是朋友，  
而不得不与他们发生联系的人，  
甚至一些憎恨的人，  
也常常要想起他们，  
所以，  
生命便可以分解成这样：  
一些被你所爱的人分去了；  
一些被你恨的人分去了；  
一些被你无所谓爱或恨的人分去了。  
你的生命被这三种人分解去了。  
你在漫长的岁月里想念他们，  
因此你觉得自己的生命实在而丰足。

# CONTENTS

久聆管院



## 流光碎语

你不够优秀因为

你不够孤独

集答乐场溯京媒  
影问快职追北传  
动场日啦日转日  
活职生开节玩每

主 编：张 霞  
赵凤利  
副 主 编：朱晓婷  
阎芃序  
邱 浩  
执行主编：李雅真  
执行副主编：邓 莎  
卢孟珍  
李文馨  
版面设计：杨佳玲  
封面设计：刘丙珍



A

## 雷锋在我心 伴我青春行

2014年3月5日“学雷锋纪念日”51周年，让我们迅速行动起来投入到“学雷锋志愿服务”活动中来，从我做起，从身边做起，从小事做起，用我们的青春、智慧和汗水让雷锋精神传承下去！

B

“学雷锋在行动”，“一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。”今天是3.5雷锋日。雷锋精神不曾褪色，当你伸出手的那一刻，“雷锋”便回来了！童鞋们，让我们一起帮助有需要的人，将每天都变成“雷锋日”！

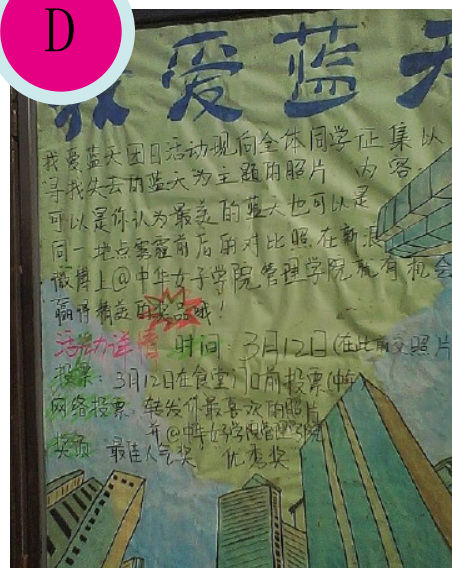
2014年3月4日，女性课堂——女大学生健康与中医四季养生讲座于今日下午顺利举办本次讲座主讲人顾漫博士为我院女生生动讲解如何运用中医药知识，帮助在校女大学生调节好日常作息，为我们开启生活中的养生保健知识的盛宴，我院领导出席并主持了本次讲座



C

2014年3月20日举行第七届全国大中学生海洋知识竞赛管理学院选拔赛。

D



2014年3月12日，我爱蓝天，比起我们曾在雾霾中“迷失”的那段日子，现在的阳光、蓝天多么美好，让我们一起寻找曾失去的蓝天。

2014年3月24日墨风书法社举行吹墨大赛。



在回答这个问题之前，我想先跟同学们提一个生涯发展阶段的概念，人生的发展是分阶段性的，每个阶段有每个阶段的发展任务。从著名的心理学家苏伯（Super）的观点来看 15～24 岁这个年龄段处于生涯发展的探索阶段，在这个阶段也主要是学习打基础的阶段。该阶段的青少年，通过学校的活动、社团休闲活动、打零工等机会，对自我能力及角色、职业做了一番探索，因此选择职业时有较大弹性。这个阶段发展的任务是：使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好。大学生所处的阶段就正好在这个时期，是为将来真正走向社会从事职业活动做准备的关键期。

具体来说，大学四年其实也是很短的，从一届一届学生的在校经历来看，其实真正用来踏实学习的时间主要在大二、大三上学期，大学一年级是高中与大学的过度主要在适应大学生活，好多同学处于紧张忙碌的高中生活结束后的休整状态，大学三年级下学期与大四同学们主要在为考研或找工作忙活，真正能静下心来学习的状况比较难得。从另一个角度来说，大学阶段的学习对大多数同学来说是人生中最后一次全日制在校接收比较系统的教育，这个阶段对整个生涯发展来说是打下专业基础的最重要的时期。因此，我建议同学们要主动承担自己生涯发展的责任，用好生命中的这段黄金时间。

我想你们所说的关于“在外兼职打工”这个事情，是不是确切地说是想要了解关于在校大学生参加社会实践，积累“实习/工作”经验的问题。根据我自己多年跟学生接触交流的实际经历来看，这是大多数在校大学生的都关注的问题，大多数同学都有主动去为将来就业积累一些经验的意识，这一点我是很赞赏也很支持的。但是在选择什么样的岗位去进行实习，实习要达到的目标上来说很多同学在不同程度上是存在误区的。

上海青年研究中心曾经的调查显示：综合素质、所学专业、实践经验和学历层次依次是用人单位选拔时首要考虑的四大因素。实践经验，被认为是大学生必须着力积累的资本之一。有超过 53% 的已工作大学生感知到“工作经验或社会活动经历”是影响他们顺利就业的重要因素。超过 85% 的用人单位赞同在招聘时注重大学生是否有同行业的实习经历。上海青年研究中心主任黄洪基教授



进一步强调：“但要注意的是，用人单位强调的是‘同行业’的实习经历，而不是任何社会实践经验都受同等程度重视。”从这些论述中我们可以看出，大学生的实习实践经历确实对将来的求职有重要的影响，与将来工作岗位越相关的实习经历对求职成功帮助就越大。

如何避免大学生盲目参与社会实习的问题，还得回到我们经常谈到的职业规划上来。大学生首先应该对自己的职业生涯有所规划，要有相对比较明确的职业发展方向或者说目标，在此基础上去寻找相关岗位进行实习，这样的实习经历对于今后的职业生涯的发展才是有效的实习经历，才是真正在为成功就业打基础。相反，如果自己没有比较明确的职业发展方向或者自己在大学阶段积累的实习、实践经验与自己将来的求职岗位相关性不大，这些实习实践经历对将来的求职简历带来的加分就比较有限了。

另外一点，同学们应该将有目标的实习实践活动与兼职打工要有一个区分，兼职打工顾名思义比较注重经济上的回报，这不是大学生的社会实践应该强调的，除非是家庭经济确有困难，需要这种收入来帮助自己完成学业。通常意义上我们还是要倡导同学们从个人职业发展的总体规划指导下去选择、参与社会实践、实习活动。

谈到求职面试，我们首先要对面试有一个正确的理解。通过面试选拔人才，自古有之。明朝宰相张居正有言“听其言而观其行，观其色而究其实”，说的就是通过面试鉴别人才。一位著名的职业专家这样描述面试：“面试是一个由规则控制的社会性的相互行为，它意味着将彼此相反的角色分配给应聘者 and 招聘者双方，并且由面试官控制局面、提问题，应聘者回答问题。”这一问一答间考察的确是应聘者的综合素质与是否具有自己宣称的种种优势。

具体来说，在求职面试中应试者首先应了解面试的一般流程，明确各阶段的常规操作规则这是最基本的。为面试需要提前做好准备，比如说要熟知面试礼仪、做到“有备而来”、学习一些面试技巧都是很重要的。但是我更要强调的是面试不是单纯的考试，更是一场有特定目的的双向沟通与交流，面试官一直在努力发现应试者的“本来面目”，因此，从某种意义上说自身的综合素质才是面试中取胜的决定性因素。

总之，只要应试者具备了自信的心态，周密的准备，沟通的技巧，最后不犯懒，努力做，顺利通过面试其实不难。总结如下十条面试法则，希望能给同学们更为便捷的帮助：

- 【1】 提前准备；
- 【2】 留下良好第一印象；
- 【3】 重视面试礼仪；
- 【4】 使用适当的身体语言、目光接触和姿势；
- 【5】 保持积极的态度；
- 【6】 对任何问题不要回答得太长；
- 【7】 回答被问及的问题；
- 【8】 千万不要自我批评；
- 【9】 千万不要批评以前的老板或单位；
- 【10】 强调从每一次的生活经历中所学到的经验。

在以后求职面试中，有哪些比较重要的方面？



# 生日快乐 | 久聆管院



1

张倩怡

2

陶蕾

3

4

5

6

贾亚妮 / 张茹

7

马佳瑶 / 沙学艳 / 任静姝

8

李雅真

9

谢丹 / 陈茗萌

10

李娟 / 沈美美 / 李思宇

11

都钰

12

倪梦萦

13

14

15

张灿璨 / 邓莎 / 季玉蝶 / 夏摇雪

16

陈颖

17

吴文艳 / 孙欣愉 / 姜爱文 / 赵茹男

18

杨琴

19

张瑾 / 王梦龙

20

朱衡利 / 谢佳燕 / 霍昕

21

冯玉倩 / 王红娟 / 万青青 / 王燕 / 张慧

22

常向月 / 姜天成

23

李容畅

24

惠泽 / 胡馨文

25

26

27

郭慧婷

28

董彦君 / 楚千慧 / 卢真

29

余姗敏 / 凌丽

30

31

# 你不够优秀因为你不够孤独

作者：一楠

摘自《青年文摘》

人生来孤独，因而也惧怕孤独，很少有人能够真正坦然的面对孤独。多数的人是在寻找孤独与群居之间的一种平衡。但这种平衡靠什么来掌握呢？靠心，心觉得孤独了，才想去平衡一下，但本质上还是惧怕孤独。金庸小说里的不少武林高手有

强调行动力本身并没有错，但是没有经过孤独思考的行动力是不是值得去学习呢？人在社会中生存，就很难做到孤独，每天都要接触不少的人与事，哪有时间去孤独？一到夜晚，本来是面对孤独的时候，却把时间交给了电话与网络。我时常觉得电脑

为自己的优秀来源于自己的孤独。苏东坡是孤独的，所以才有了后来的大江东去的千古名作，司马迁是孤独的，所以才有了“史家之绝唱，无韵之离骚”之称的《史记》，爱因斯坦是孤独的，所以才有了相对论的产生。大师往往是孤独的，对他来的人生来说，可能并不一定是幸事，但却是时代的幸事。上天往往就是这么公平！

看一个人优秀不优秀，我觉得其实只要看他在孤独的时候是在做什么，是手无足措，还是镇定自若？是折腾还是享受？优秀的人往往在自己的心中有那么一段或几段孤独的时光，可能并不愿意再去重复，但却愿意让那种回忆停留在记忆的某一处，不轻易说，但却是自信的根基。我自信，因为我孤独过。

走在前往优秀路上的人，往往觉得自己太孤独了，自己的优秀并没有被人所知，所以有人选择了退却，选择了随大流，其实也就选择了远离优秀，因为优秀诞生了思考，思考又常与孤独为伴。

你够优秀吗？请先问问你自己：你够孤独吗？



不少是喜欢孤独的，也在孤独中创造了不少精湛武学。例如张三丰，闭关思考，悟出以柔克刚的太极拳与太极剑，终成一代宗师。当一个人真正孤独地面对自己，开始思考时，这个人就开始成熟了，才有了创造的可能性。

各种励志书籍都在鼓励人去交往，去建立关系，但很少有书叫人去孤独，这也是我不喜欢看励志书的原因。

的产生让人越来越没有思想了，想象力更加的贫乏了。一有时间就在网上，寄希望在网上学到多少东西，但真学了多少东西呢？

每个人都希望自己优秀，但似乎每个人都不愿意去孤独。这个年代，很多人憧憬的是物质、名誉与享受，却很少去关心自己的内心需要的什么。真正优秀的人往往觉得自己是孤独的，也会认





# 妇女节

国际劳动妇女节的全称是“联合国妇女权益和国际和平日”，在中国又称“国际妇女节”、“三八节”和“三八妇女节”。我国最早的妇女运动先驱是何香凝女士。从1909年3月8日，美国芝加哥妇女争取“男女平等”游行集会以来，至今已走过了100年的历程。我国妇女和世界各国妇女一样，都为国家独立、解放、革命、建设作出了巨大贡献和牺牲，为世界和平和人类发展进步做出了巨大贡献和牺牲。涌现出了数以万计的巾帼英雄和三八红旗手。根据国务院发布的《全国年节及纪念日放假办法》规定：妇女节（3月8日）属于部分公民放假的节日及纪念日，妇女放假半天。

2014年3月12日，星期三。“植树节”，宣传森林效益，并动员群众参加造林为活动内容，我国植树节在每年的3月12日。通过这种活动，激发人们爱林、造林的感情，提高人们对森林功用的认识，促进国土绿化，达到爱林护林和扩大森林资源、改善生态环境的目的。1979年2月12日孙中山先生逝世，为纪念孙中山先生，我国决定以3月12日为中国的植树节，以鼓励全国各族人民植树造林，绿化祖国，造福子孙后代。



# 植树节

# 世界结核病

世界结核病定于每年的3月24日，是纪念1882年德国微生物学家罗伯特·科霍向一群德国柏林医生发表他对结核病病原菌的发现。世界卫生组织于1993年在英国伦敦召开的第46届世界卫生大会通过了“全球结核病紧急状态宣言”并积极宣传此病的防治的重要。



## 乐赞牛排



人均：47 元  
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）

## 芝湖参鸡汤



人均：55 元  
地址：朝阳区阜通西大街  
望京西园四区 416 号楼底  
（近望京街）



## 金鼎轩



人均：68 元  
地址：朝阳区大屯路安慧  
北里逸园 15 号楼 4 楼（近  
北苑路）

## 风波庄



人均：50 元  
地址：海淀区中关村南三  
街 82 号（近中国科学院计  
算技术研究所）





第 86 届奥斯卡金像奖最佳原创电影配乐、最佳剪辑、最佳摄影、最佳视觉效果、最佳音响效果、最佳音效剪辑、最佳导演奖



第 86 届奥斯卡金像奖最佳动画长片、最佳原创歌曲

## 冰雪奇缘

Frozen (2013)

导演：詹妮弗·李 克里斯·巴克

主演：克里斯汀·贝尔 / 伊迪娜·门泽尔 / 乔纳森·格罗夫 [更多]

类型：喜剧 剧情 冒险 动画

地区：美国

上映日期：2014 年 02 月 05 日（内地）

简介：《冰雪奇缘》的故事基于安徒生童话《白雪皇后》改编而成，影片讲述了在姐姐艾莎继承皇位后，她的魔力失控冰封大地。为了破除艾莎的冰封魔咒，乐观无畏的妹妹安娜挺身而出，和热爱冒险的山民克里斯托夫以及他的驯鹿搭档组队出发，展开了一段魔法层出不穷、旅程峰回路转的故事。

《冰雪奇缘》(Frozen) 主题曲《Let it go》引发全球翻唱热潮，迪士尼也因此发布了 25 种语言的版本。这首歌在艾莎女王离开她的王国之后，独自一人在冰天雪地的世界里开始创造她的新王国时所演唱。艾莎明白了不再需要隐藏自己的冰雪魔法。她对世界宣告，自己从童年不敢面对的障碍中走了出来，并且无拘束地使用冰雪魔法。

## 地心引力

Gravity (2013)

导演：阿方索·卡隆

主演：桑德拉·布洛克 / 乔治·克鲁尼 / 艾德·哈里斯 [更多]

类型：科幻 剧情 悬疑 惊悚

地区：美国

上映日期：2013 年 11 月 19 日（内地）

简介：深邃浩瀚的外层空间，蔚蓝的地球与深不见底、漆黑一片的宇宙形成鲜明对比。一台隶属美国的空间站，数名宇航人员正进行太空漫步，对所属卫星做着例行检查。初上太空的瑞安·斯通博士（桑德拉·布洛克 Sandra Bullock 饰）在经验丰富的宇航员麦特·科沃斯基（乔治·克鲁尼 George Clooney 饰）的协助下，有条不紊地检查每一个部件。此次是科沃斯基退休前的最后一次飞行，他幽默风趣地活跃着团队的气氛。就在此时，休斯顿总部传来骇人消息，不久前行将废弃俄罗斯卫星被导弹击毁，碎片以超过子弹的速度在地球轨道上散开，并意外击中其他卫星，引起连锁反应制造了新的碎片。

瑞安一行遭到碎片重创，有的同伴不幸身亡，而她和科沃斯基失去控制坠入宇宙深处。幸存的二人不得不彼此信赖，拼尽全力朝向故土前进……



## 女子血型不同仍捐肾救丈夫 配型成功被赞奇迹

### 今晚报： 中国足球须动“大手术”

谁也没有想到，中国队会以如此狼狈的方式，几乎“爬着”进入到2015年澳大利亚亚洲杯。即便如此，我们还是应该清醒地认识到，国足的失败并不能怨队员们或者代理主帅傅博。除非动“大手术”，否则中国足球永无出头之日。

今年年初的足代会上，中国足协又抛出了一个“新十年规划”。尽管没有写明具体目标，但还是提出了“2023年男足国家队力争跻身亚洲前列，并具有冲击世界杯的竞技能力”的表述。对于只有两万余名注册球员的中国而言，这样的远景目标和痴人说梦没有什么分别。

国足的失败源于中国足球整体水平低，整体水平低源于选材面窄，选材面窄源于我国青少年培养体系不健全。而青少年培养正是足球发展的根本，如果从“根儿上”出了问题，无论请来佩兰、里皮甚至是穆里尼奥，国足都难逃厄运。

今年政协会议上，有代表提案建议“将青少年足球人才培养的责任权交给教育部门”，但有人就提出“普及可以交给教育部门，但精选还是要由专业人士把关”。到底足球青训，应该纳入教育体系、职业俱乐部体系还是体校体系，近20年来始终没有一个明确的规划。正是因为这种混乱的局面始终没有得到解决，才导致中国足球如今的病入膏肓。

动“大手术”，是改变中国足球现状的必由之路。依照目前的中国社会发展进程，完全将足球青训推向市场，是不可能的。而将青训纳入教育体系，“出口”又是问题。到底推倒之后该如何重建？这就需要各方集思广益，以“顶层设计”支持“人才培养”，方可建成一套适合中国足球发展的青训体系。

活体捐肾，夫妻间配对成功的几率仅有十万分之一。在江苏地区，已经5年没出现过不同血型的人配对成功的例子了。不过，家住徐州市何桥镇卜庄村一队的村民任贵侠却没考虑这些陌生而冰冷的数字，依然决定捐肾救夫。幸运的是，她配型成功了。4年前，任贵侠的丈夫边道德患上了尿毒症。2013年底，边道德病情加重，危在旦夕。任贵侠毅然决定捐肾救夫。在南京军区总院，任贵侠告诉扬子晚报记者捐肾的原因：“结婚时，他答应对我好一辈子，现在才走了一半，我得让他说到做到！”

#### 他们的诺言

丈夫曾对妻子说：“我会一辈子对你好”他履行自己的诺言，结婚二十多年两人没吵过架。对于46岁的任贵侠来说，2014年最高兴的事情，就是丈夫边道德终于可以换肾了。肾源，正是她自己。2月24日上午，记者在南京军区总院，见到了拿到检查结果的任贵侠夫妇。任贵侠高兴地告诉记者，自己所有配型检查都合格了，丈夫的身体目前也适合进行移植手术。

## 各高校女生节掀横幅大战 “星星”火爆校园

3月7日是一年一度的高校女生节，各地高校纷纷争晒最佳情话，在网络上掀起“横幅大战”，韩剧《来自星星的你》“余威不减”，“都教授”、“千颂伊”、“炸鸡啤酒”等火爆校园。

#### 高校掀起横幅大战：创意十足 雷人不少

随着3.7女生节的到来，全国各大高校男生绞尽脑汁取悦女生，“玫瑰速递”、“女生许愿男生帮实现”、游园活动等，处处体现出校园对女生的关爱，其中最具特色的是各大高校横幅，充分展示了各高校的文化，因此也成为各校争晒的活动之一。

据中新网生活频道了解，今年高校“横幅大战”紧扣时代热点，创意十足。中新网生活频道从新浪微话题“女生节最佳情话”上看到很多横幅颇有趣味：“教院妹子，爸妈指定儿媳妇”直面社会剩男剩女难婚问题，给女生吃了定心丸；“华大女生始终代表着中国美女发展的方向”这种赤裸裸的赞美近乎谄媚，但无疑让听起来的人很受用；“在物理的引力场里，你们永远是我们的力心”结合学习生活，趣味盎然。

当然雷人的标语也不少，比如“今天你不陪她过女生节，明天别人就带她过妇女节！”、“硬盘里的女人是世界的，你们是我们的！”等虽然也反映了高校生活某些方面，但思想境界并不高。

## 曝孙杨已回归国家队 五月或出战亚预赛

告别了麻烦不断的2013年，孙杨在新的一年里又将会重回人们的视线。日前，有消息称这位中国头号游泳选手已经回归国家队，而且他已经在北京“秘密”训练了差不多一个月。

### 回归北京一个月

去年因为“无照驾驶”以及和教练朱志根分分合合，孙杨更多地被场外因素牵扯了精力。现

在事情已经过了4个多月，他什么时候能够回到国家队以及何时开始训练备受关注。

近日，国家体育总局游泳中心运动管理中心副主任尚修堂通过媒体透露，孙杨已经回到国家队，目前正在北京进行甲沟炎手术后的康复性训练。“脚还是不行，另外肩上有伤。”但当北京晨报记者拨打他的电

话希望得到进一步证实时，电话却处于关机状态。但无论如何，这位伦敦奥运会男子400米和1500米自由泳冠军重归国家队帐下已经是板上钉钉的事情。而且，根据可靠消息，他其实在消息公布之前已经在北京待了近一个月之久，只是一直没有向外公开而已。

### 五月出战亚预赛

虽然已经回到国家队，但孙杨在北京目前还只能是以休养和恢复为主。今年1月，他接受了甲沟炎的手术，现在还不能下水。实际上，根据尚修堂此前介绍，去年在去高原训练的时候，孙杨的脚就出了问题，手术是必须的治疗手段。

## “女汉子”是对男女平等的误读

又到一年妇女节。得益于商业和互联网的推动，如今的妇女节已经不仅有庆祝“妇女在经济、政治和社会等领域作出的重要贡献和取得的巨大成就”这样的宏大话题，而且更多地变成为女性释放身心和表达自我的欢乐假期。

回顾2013年关于女性话题的关键词，“女汉子”是个绕不过的热点。网络词典对于“女汉子”的定义是，那些可能言行粗鲁、个性豪爽、独立、有男子气概等大众认为女性不应拥有的特质，是一个有褒有贬的网络语言。

从词源上来分析，“汉子”本是男子的称呼，如今用在女人身上。这其中，或许有善意的调侃，或许也有豪爽的自嘲，但无论如何，女性应有女性自身的角色定位，让女性因承受压力而变成硬汉，通过更多的自我牺牲来赢得带有调侃的肯定评价，其实就是一种明显的对男女平等的误读。

对于“女汉子”概念的出现，有人认为，这源于节奏快、压力大的现代社会。在职场上，不分男女的分工结构，“把女的当男的使”的人力资源配置，会让那些弱柳扶风、梨花带雨的女性明显缺乏竞争力。对于女性的偏见和歧视观念，让一些职业女性必须在外表上表现出“汉子”本色，才能赢得竞争对手基本的尊重。

对于女性的成就，“汉子”是一个方向偏失的评价。它忽视了女性特有的性别角色定位，忽视了文静、端庄、温柔这些女性特质，也忽视了色情广告、职场性侵、家庭暴力、男尊女卑等对女性不利的社会背景因素。

而从女性角度来看，如果她们必须改变自己天生的性别特征，才能获得社会的尊重甚至公平对待，这样的“女汉子”虽然表面上足够强悍，背后却仍然是整个社会男女平等的偏差。

## 日本“民族主义者” 的病态自恋

2月27日刊发题为《日本奇怪的自恋》一文，作者为日本北海道大学政治学教授山口二郎。文章称，日本传统价值观肯定包括谦逊。这种美德认为，自我吹嘘是可耻的。但是高呼尊重传统的日本民族主义者却比其他任何人都更自恋。日本广播协会(NHK)的会长说其他国家在战争时期也设置慰安妇，由此来为日本二战时期的“慰安妇”体制寻找合法性。该公共广播电视台的另一名高管则用他的修正主义史观否认日本在战时的侵略行为。这些人的言行意味着，自恋在日本成了一种时代精神。由于日本首相安倍晋三强烈支持这些人的任命，所以他恰恰就是不成熟的自恋的象征。渴望为自己打造正面形象的日本政治领导人也倾向于在教育和经济领域支持全球化。该如何解读存在于这些人身上的这种奇怪组合呢？在教育领域，培养全球化人才是时髦用语。从小学到大学，日本的各种院校都忙着响应号召，以制造更多能在全球环境中工作的日本人。英语课将成为小学课程的一部分。日本高校的教师则需要用英语对学生授课。这些举动的背后是一种认识，即日本在全球竞争中落后于其他国家是因为日本人英语欠佳。基于一种简单信念，学校的课程遭到干预。这种信念就是，如果学校提供更多英语课，日本年轻人的英语水平就会提升。

## 尼泊尔同性恋权益人士被提名诺贝尔和平奖

当得知侄子苏尼尔·潘特被列入2014年诺贝尔和平奖候选名单，尼泊尔《每周镜报》总编普艾姆·潘特表示并不惊讶。她说：“他这些年举办了很多同性恋社会活动，很多尼泊尔人都知道他。”

根据挪威诺贝尔委员会近日公布的诺贝尔和平奖候选名单，尼泊尔前制宪会议成员（议员）、同性恋权益保护组织领导人苏尼尔·潘特获得提名，成为今年278个候选组织和个人之一。同时获得提名的还有俄罗斯、乌干达的同性恋权益活动人士。

42岁的苏尼尔·潘特是尼泊尔第一位公开同性恋身份的政治活动家，2008年担任尼泊尔首届制宪会议成员，多年来致力于争取同性恋群体权益，曾创立尼泊尔影响最大的同性恋组织“蓝钻协会”。

近年来，尼泊尔官方逐步认可同性恋、双性恋、变性人等群体的法律地位，在身份证、护照、选举证等文件颁发时允许选择“第三性”。当地媒体称，苏尼尔·潘特在促进同性恋权益保护方面发挥了领军作用。

普艾姆·潘特女士告诉中新社记者：“苏尼尔是我二哥的儿子，他曾在白俄罗斯读书，拥有计算机工程师学位。他本想去香港大学读书，后来选择从事社会活动，而今在尼泊尔很有名气的。”

在许多国家，同性恋者往往受到家庭和社会歧视，而普艾姆·潘特说：“我们家并不介意他是同性恋。”

星岛环球网消息：美国总统奥巴马因与加拿大总理哈珀打赌赌输，白宫打算10日向加拿大大使馆送两箱啤酒作为“赌注”。

《华商报》报道，奥巴马与哈珀上个月在墨西哥参加北美领导人峰会时，就索契冬季奥运会男子冰球比赛的结果打赌。在男子冰球比赛半决赛中，加拿大男子冰球队以1比0击败老对手美国

代表队，而俄罗斯女子冰球队以3比2战胜美国队并夺金。

白宫国家安全委员会在微博客网站对加拿大大使馆说：“期待总统周一为你们送出的两箱新酿白宫啤酒吧！（我们）代表美国总统祝贺加拿大的胜利！期待再赛。”啤酒由手工酿造，原料添加白宫花园产出的蜂蜜。两箱啤酒分别用“波特蜂蜜”和“布朗德蜂蜜”的箱子盛装。

加拿大大使馆感谢白宫国家安全委员会，并打趣说保证只拿几瓶，其余留给哈珀。哈珀告诉加拿大一家电台：“我还没收到（啤酒），但是公平地说，他以前输给我，并且总是支付赌注……我相信他会（支付）的。”

两国领导人先前不止一次就冰球比赛的结果打赌，奥巴马也并非第一次赌输。2010年温哥华冬奥会时，奥巴马因赌输送给哈珀一箱美国宾夕法尼亚州生产的“云岭”啤酒。

奥巴马与加拿大总理哈珀赌输两箱啤酒

## 入职前我们要做的准备



到企业和周围同事能让你学到的东西，这样就会干劲十足。学会“入乡随俗”，适应新的环境，提高自己的心理素质。

### 功课三：不做“草莓族”

“草莓族”是对一些学历高但操作能力差、重外表物质但“命令不得”、“说不起”、“抗压能力差”的职场新人的概括，他们像草莓一样看起来光鲜亮丽，但经不得批评，受不了挫折。

一个新人，面对工作压力，只能咬牙挺住，逃避和退缩都不是明智之举。尤其在羽翼未丰之时，千万不要为了一时之快轻言放弃。对于新人而言，锻炼、积累、提升是当务之急。在做好本职工作、积累职场的经验的同时，也可以积极为职位提升和下一步工作积极做准备。

踏入大学的我们即将踏入职场，职场给新人们带来了无限的憧憬，我们也将要完成从校园到社会、从学生到职场人的转换。面对复杂的人际关系，职场上的新人们还面临着很多新功课需要继续修炼。

### 功课一：合作分享

汉语里有个很重要的词叫“人际关系”；日语里也有类似的词叫做“人脉”；美国管理学家用的词叫“团队”，这个词在现代化的公司企业里已经深入人心。作为一个职场新人，学会处理人际关系是一门重要的必修课。

职场新人要学会多跟别人分享看法，多听取和接受老员工的意见；在适当的时候要采纳他人的意见，在不违背大原则的情况下也可以做出妥协，同事之间的情谊是在工作中培养起来的，新人有合作的意识会更受欢迎。

### 功课二：良好的职业心态

就像人无完人一样，没有一家企业是完美的。每个企业都有自己的优势和劣势，每个同事都有独特的优点和缺点。对于初入职场的大学来说，要多看到企业能够给你的一面，看

要知道我们的身体并不是取之不尽的能量仓库，所以现在不要让自己的身体过度透支，例如高跟鞋问世以来一直备受女性的青睐，但是长期穿高跟鞋，却会导致关节炎，所以下面的 12 个健康误区，不要触碰！

## 1、了解你的家族病史

你知道你的祖父母、外祖父母死于何种疾病吗？很多如：糖尿病、心脏病以及某些癌症都会遗传。了解家庭成员的病史能帮助你提前关注相关脏器的健康。实际上很多恶性疾病如果及早发现，治愈机会还是很大的。

## 2、健身房里的马大哈

最好准备专门的健身软底鞋或厚棉袜，因为潮湿的健身房地毯很容易隐藏和滋生细菌，如足癣和足底疣。类似的还有公共更衣室和泳池的拖鞋，虽然都已消毒，但还是穿自己的最保险。

## 3、锻炼模式一成不变

如果多年不改变锻炼模式，很容易造成经常锻炼的那部分肌肉劳损，而没有运动到的肌肉一直被忽视。长此以往，很可能使身体不成比例的发展。而且，从心理上看，时常变换锻炼方式不仅使锻炼更加有效，而且更有新鲜感，也更容易坚持。

# 女人最要命的 12 个健康误区， 身体不是能量无限的仓库！

## 4、高跟鞋的美丽错误

高跟鞋问世以来一直备受女性的青睐。但鞋跟在 7cm 以上的高跟鞋使人体重心自然前移，给膝关节造成了压力。研究发现：膝部压力过大是导致关节炎的直接原因之一。另外，如果身体重量过多集中在前脚掌上，趾骨也会因为负担过重而变粗。科学证明，过高的高跟鞋还是跟腱和脊椎骨变形的罪魁祸首。据统计，喜欢穿高跟鞋的英国妇女中有 62% 的人都患有不同程度的上述疾病。



## 5、忽视常规妇科检查

最新医学报道发现：近 5 年，及早发现的宫颈癌死亡率降低了 70%。妇科癌症初期症状很容易被忽视，所以定期妇科分泌物检查很重要。医生建议所有 18 岁以上的女性，特别是已有性经验的女性，每年至少要进行一次妇科常规检查，其中包括分泌物化验和盆腔检查。





## 6、忘记更换牙刷

服役过长的牙刷刷毛变形，不但不能有效地清洁牙齿，还经常戳伤了牙龈。牙刷的最长使用期限是半年，口腔医生建议：3个月更换一次牙刷。



## 7、疏忽健康保险

20—35岁的女性一般健康状况较好，容易忽视健康保险。而此间一旦出现紧急情况就难以应付。所以未雨绸缪就显得尤其重要了。建议选择保费较低的纯保障型寿险附加住院医疗、预防癌症等险种，保金额度占年收入的7~10倍、总保费支出占收入的1/10左右比较合适。

## 8、对“高蛋白减肥法”的误解

一种比较流行的减肥观念认为：蛋白质和碳水化合物混合后会在体内滞留较长时间。如果只摄取一种，就会减少在体内滞留和被吸收的时间，从而达到减肥的效果。孰不知碳水化合物是身体能量的主要来源，如果缺乏会导致疲劳和脱水，提供丰富维生素和纤维的蔬菜和水果也不可或缺。无论用什么方法减肥，都必须保证每天摄入的谷物、蔬菜和水果占到总摄入量的55%以上。



## 10、香水造成的美丽伤害

香水中的檀香油、麝香和柠檬香及酒精等化学成分，在阳光照射下可能分解出有害物质，使皮肤灼痛、出疹甚至发炎。所以在喷香水时尽量避免直接喷在皮肤上太多，喷在衣服上也同样可以香气袭人。

## 11、忽视早餐

有些人不吃早餐，因为他们早晨起床后感觉不饿。这也是一个很不好的习惯。科学的进食原则应该是：早餐要吃得像个国王，午餐要吃得像个王子，晚餐要吃得像个乞丐。所以早餐不仅要吃，还要吃得丰盛。

## 12、习惯翘二郎腿

最近，美国医生发起“让妇女们放下二郎腿一天”的活动。原因是太多长期久坐的职业女性们都患有不同程度的下背痛，直接原因就是翘二郎腿的坏习惯。根据调查发现：长期翘二郎腿还容易引起弯腰驼背，造成腰椎与胸椎压力分布不均，长此以往，势必压迫脊椎神经，而且翘二郎腿还会妨碍腿部血液循环，造成腿部静脉曲张。所以，还是赶紧把二郎腿放下来吧！

## 9、体重增加

如果你忽然间重了5斤，那么你一定比从前更容易感到累。你做的每一个动作都要带着这些多余的赘肉进行。多余的体重也给心脏增加了负担和压力。除了定期锻炼外，还要注意健康饮食，少吃垃圾食品。因为你每减掉一斤赘肉，就为自己的身体减轻了一斤多余的负担。

**编后语：即使你是个聪明女人，上述的诸多健康误区就发生在身边。不要认为这种担心是多余的，在生活中稍微注意一下，就能避免在衰老时不必要的麻烦！**

# 有奖竞答 | 久聆管院

## 一.“你找茬，我奖励！”

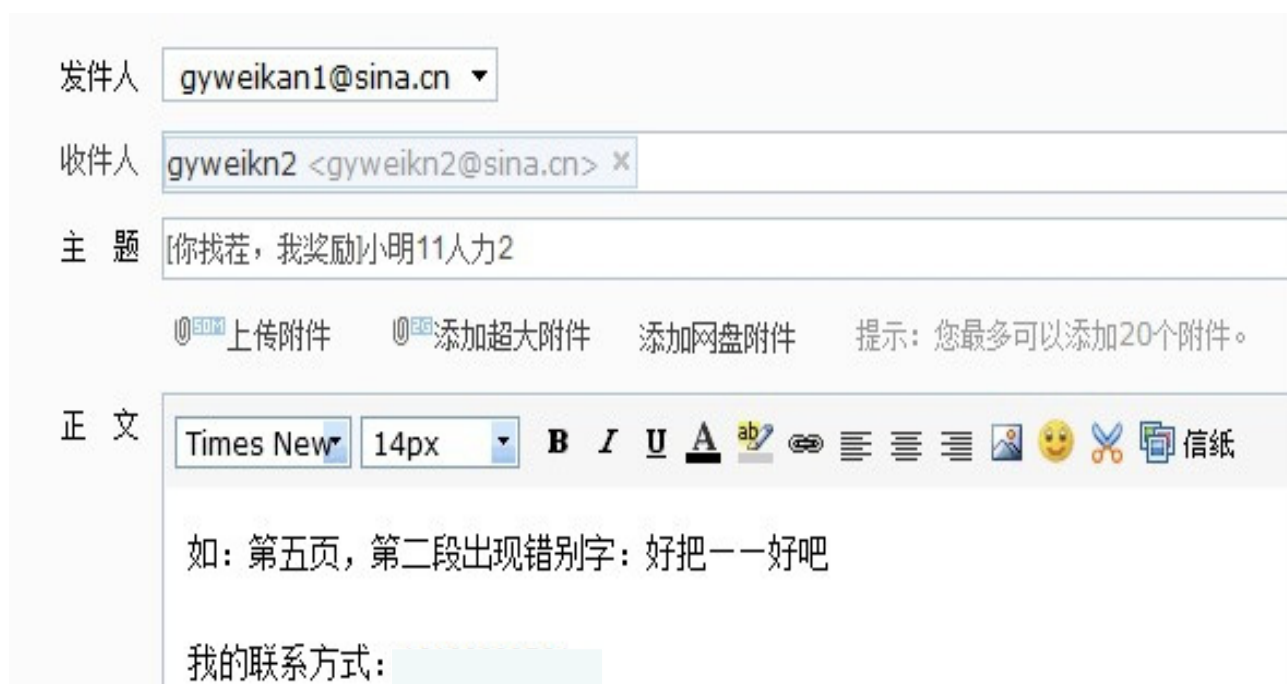
亲爱的同学们，为了管理学院院刊内容的完善，在阅读院刊后，可以对院刊中出现的任何错误（如错别字、时间或者地点的错误等）进行纠正。希望你们及时指出小编们的错误，以便我们及时改正！

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。



发件人 gyweikan1@sina.cn ▼

收件人 gyweikn2 <gyweikn2@sina.cn> ×

主题 [你找茬，我奖励小明11人力2

📎 上传附件 📎 添加超大附件 添加网盘附件 提示：您最多可以添加20个附件。

正文 Times New 14px B I U A ab 🔗 ☰ ☷ ☹️ 📎 信纸

如：第五页，第二段出现错别字：好把一一好吧

我的联系方式：

## 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

# 有奖竞答 | 久聆管院

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](mailto: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。

三.“我提问，你回答！”

本期问题：管理学院运动会一共有多少个比赛项目？

发送邮箱：[gyweikan2@sina.cn](mailto: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**

奖品



## 上期获奖名单





主办：中华女子学院管理学院

