

人 躬 *Jiuling* 管 院

投稿邮箱:gyweikan2@sina.cn

版权所有, 翻版必究

2013年6月

第003期

业
季
子
JULY

中华女子学院管理学院

卷首语

莫为昨天后恸莫为明天忧愁

有一位高僧和一位老道，互比道行高低。相约各自入庵以后，彼此追寻对方的心究竟隐藏在何处。和尚无论把心安放在花心中，树梢上，山之颠，水之涯，都被道士的心于刹那之间，追踪而至。他忽悟因为自己的心有所执着，故被找到，于是便想：“我现在自己也不知道心在何处。”也就是进入无我之乡，忘我之境，结果道士的心就追寻不到他了。”

这个故事有点玄。我们是常人，不必高谈玄理，立身行事，还是踏踏实实从日常生活上做起，比如得失之心，谁能无之得而不喜，失而不忧者，有点不近人情。但如能由于自己的得而喜，失而忧，推己及人地也为旁人的得而喜，失而忧，就算做到忘我的一半了。

其实人不必忘我，只要学着把这颗心一天天放得宽大，关心自己，也关心别人，便有无穷喜乐。三年前，在美国遇到一位黑人鼓手，他把所得微薄工资，办了一个简陋的收容所，辅导迷失迷途的儿童，一一送他们回到父母身边。他的伙伴赞美他，一个小小的人儿，有一颗大大的心。他对我说：“我从来不为昨天后恸，也不为明天忧愁。我只为今天所获的友情与信赖而快乐。”我听了好感动。他的忘忧，大概就是“忘我”的境界吧。这个充满忧患的世界，只有一颗大大的心才托得住。

（摘自《琦君散文》浙江文艺出版社出版）

久聆管院
2013 6 月

CONTENTS

活动影集

流光碎语

The meaning day

管院小当家

师生频道

管院管家

玩转京城

开拉职场

主 编：张 霞
赵凤利

副主编：朱晓婷
阎 序
邱 浩

执行主编：王 品

执行副编：王 红
宋秀爽

版面设计：李雅真

采访人员：曾兰琴
李 月

编 辑：冯学琪
叩 莎

校 对：王一然

封面设计：赵旻蕊



为响应学校“创最佳党日”的活动号召，进一步引领学生党员深刻认识“中国梦”的基本内涵，我院会计系 10-11 级学生联合党支部于 2013 年 5 月 25 日在朝阳公园举办了以“青春共话中国梦”为主题的党日活动。活动让大家用青春感受梦想，鼓舞大家用实践实现梦想，同时也让广大人民群众的梦想激励着我们前进。

为进一步贯彻落实党的十八大精神，深化创先争优，推动校园绿色环境建设，2013 年 6 月 6 日中午，由管理学院人力资源管理系 10-11 级学生联合党支部策划参与的“红色党日·绿色校园”的创最佳党日活动在学校食堂门口成功举行。



2013年6月6日，团学干部培训班——校内学生干部交流会，校学生会主席谢懿、校团委副书记曲竞一向学生干部分享她们的工作经验。鼓励学生干部学会动脑子，并传授公务员考试、面试经验。



2013年6月18日，管理学院举行了管理学院团学干部换届选举会。参加选举的同学做好了充足的准备，向大家介绍了自己这一年的工作经历以及将来的岗位设想。评委由老师、学生干部以及各班的代表构成。

CHILDRE N'S DAY

儿童节

1949年11月，国际民主妇女联合会在莫斯科举行理事会会议，中

国和各国代表愤怒地揭露了帝国主义分子和各国反动派残杀、毒害儿童的罪行。为了保障世界各国儿童的生存权、保健权和受教育权，为了改善儿童的生活，会议决定以每年的6月1日为国际儿童节。

在此以前，世界上的许多国家就有儿童节。1925年，国际儿童幸福促进会倡议建立儿童纪念日，英国、美国、日本等国积极响应，先后建立了自己国家的儿童节，英国规定每年的7月14日为儿童节，美国规定5月1日为儿童节。日本的儿童节很特殊，分男女儿童节，男儿童节5月5日、女儿儿童节3月3日。我国在1931年也曾经规定4月4日为中国儿童节。

自从1949年确立6月1日为国际儿童节以后，世界各国纷纷废除原来的儿童节，而统一为“六一国际儿童节”。我国中央政府1949年12月宣布：以“六一国际儿童节”代替原来的“四四儿童节”，并规定少年儿童放假一天。



FATHER'S DAY

父亲节

世界上的第一个父亲节，1910年诞生在美国。

1909年，华盛顿一位叫布鲁斯多德的夫人，在庆贺母亲节的时候突然产生了一个念头：既然有母亲节，为什么不能有父亲节呢？多德夫人和她的5个弟弟早年丧母，他们由慈爱的父亲一手养大的。许多年过去了，姐弟6人每逢父亲的生辰忌日，总会回想起父亲含辛茹苦养家的情景。在拉斯马斯博士的支持下，她提笔给州政府写了一封措辞恳切的信，呼吁建立父亲节，并建议将节日定在6月5日她父亲生日这天。州政府采纳了她的建议，仓促间将父亲节定为19日，即1909年6月第3个星期日。

以后，其他州也庆父亲节。在父亲节这天，人们选择特定的鲜花来表示对父亲的敬意。人们采纳了多德夫人的建议，佩戴红玫瑰向健在的父亲们表示爱戴，佩戴白玫瑰对故去的父亲表示悼念。后来在温哥华，人们选择了佩戴白丁香，宾夕法尼亚人父与子用蒲公英向父亲表示致敬。为了使父亲节规范化，各方面强烈呼吁议会承认这个节日。1972年，尼克松总统正式签署了建立父亲节的议会决议。这个节日终于以法律的形式确定了下来，并一直沿用至今。

Beautiful Life
Father and Daughter



HAPPY BIRTHDAY TO YOU

6月时光轴

4

刘倩

谢婉琪
胡杨艺

陈婉君
杨箫
董芳舒

石伊含

10

焦慧文
宋贺伟

许天钰
李倩

姜晨晨
陈倩

张妍

陈习文

邱宇琦
王丽红

17

王玉影
任梓璇
曾德霞

马佳

许卓
杨芸榛

张玲
张宝月
孙语聪
刘颖

陶萍
于笑然

管仲
田思唯

孔霞
刘野慧子

秦倩楠
苏涸涸

宋薇薇

闪蕾
李盼汝



本刊小编采访

管理学院吴保忠老师

小编：现在我们身边陆续有学生报考会计从业资格考试，您建议作为一名大二学生现在应该报考会计从业资格考试吗？

老师：我的建议是现在可以考，由于在会计政策方面存在着很大的变数。例如，之前会计从业资格考试只要求两年能考下就行，现在是要求一年考完，也就是说如果你报考了会计从业资格考试，有一科今年未果，其他两门都过了，在以前你只需要在下一年考过就行。但现在就不同了，只能一次性通过。所以相对之前，已经考过的同学更具优势。其次，针对很多学生会担心所学知识并不具备考会计从业资格的能力，会觉得自己需要花费更多的时间去复习甚至自学相关知识。对此，我想说的是，会计从业资格考试的内容相对比较简单，而且考试只涉及客观题，这就像对降低了考试难度。所以我是建议同学们在大二期间考下会计从业资格考试的。

小编：会计专业大学生在大学期间应考哪些证？在什么时间考呢？

老师：我觉得对会计专业来说，首先要打好理论基础，在理解的基础上记忆。并去参加一些考证。虽然在校期间考会计方面相关证的种类不是很多，但还是有一些适合大学生在大学期间报考的。比如大二或大三就可以先考会计从业资格证，也就是会计上岗证考三门，会计电算化，会计规范计基

础三门。这些和我们的专业课很接近，趁热打铁可以减少以后考证的压力。有了会计从业资格证，你才可以报考初级会计资格证，也就是助理会计师考两门，初级经济法，初级会计实务一个考试年度内一次性通过方可取得资格证。而且在经济条件允许的情况下，一些国际资格证书也是不错的选择，比如 ACCA(特许公认会计师)是一个国际认可的专业会计师；CGA（加拿大注册会计师）；CMA（美国注册会计师）；国际内部审计师等。

小编：对于即将要实习的会计专业的学生，您有何建议？

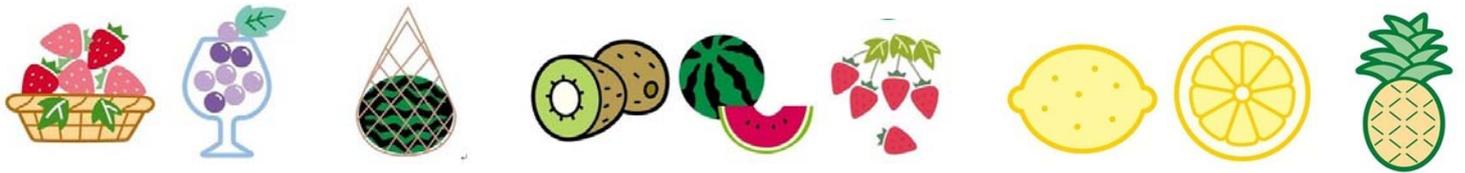
老师：首先，对于选择实习单位这个问题，我想说明一下的是，历年来你们的学姐大多数的选择都是在会计师事务所实习。一般公司类的企业单位的会计部门对实习生的需求是很少的。其实，去会计师事务所收益还是挺大的，学习的东西多，可以积累经验，业务水平掌握的也相对较快。所以在会计师事务所实习是一个不错的选择。其次，对于实习的学生来说，目的应该明确，通过毕业实习，应该对会计岗位的性质和会计工作的基本程度更加深入了解，为以后的工作打下一定的坚实基础。学会运用所学的基本知识分析实习中遇到的问题，初步提高分析问题和处理问题的能力。再者，理论知识与会计事务的实际操作性和实践性还是有一定差距的。因此，作为一个即将迈入社会的新人，应该在实习中更注重自己的实践能力的培养与锻炼，领悟很多书本上所不能学到的知识。最后，会计是一门专业性很强的工作，只有不断的学习才能跟上社会发展的步伐，要不断充实自己，掌握最新的会计准则、税法细则、法律知识以及攻关经济变动等。努力做成一个高素质的会计工作者。

京城美食推荐

1



【Let's Burger】吃西式简餐的一家店，以汉堡为主打，搭配薯条，甜点和软饮，至尊牛堡不错，里面的肉够厚且多汁；巧克力松露蛋糕也以尝试，不很甜口感却很细腻。朝阳区朝阳公园路 6 号蓝色港湾国际商区 11 号楼 L-RS-20 号(近时代传奇影院)



2

【印巷小馆(魏公村店)】招牌菜--金包咖喱鸡，咖喱味很浓，鸡肉很嫩，每桌必点啊。其他推荐菜:印象红盖、甜汁爆鲜虾、烘烤羊仔粒、印巷三味翅...地址：海淀区中关村南大街魏公村街 4 号



3



【老北京火锅涮肉标志性店】聚宝源，老北京人火锅聚集地之一，判断一家当地美味店是否好吃的重要标准，店里客人是不是本地人。炭锅、清汤、麻酱，件件地道，涮肉各种新鲜，一点膻味没有，看图里排队买羊肉的阵仗!! 地址：西城区牛街西里商业1号楼5-2号



4



【超级好吃的肉松蛋糕，咬一口就惊艳了!】

鲍师傅糕点，招牌的肉松蛋糕，蛋糕很软，肉松裹得很多，里面是蛋黄酱，口感香软，太让人满足了!! 有没肉松控的?? 十七块钱一斤，价格非常合理。要排队地址：东城区雍和宫大街 58 号

@北京美食推荐
weibo.com/1727568844

刘德华 不怕我盲 就怕你萌 郑秀文



盲探

2013-07-04 类型: 喜剧 / 爱情 / 悬疑

重案组“破案之神”庄士敦（刘德华饰）四年前意外失明，离职后以侦查悬赏旧案拿花红为生。他耗时九个月锁定“旺角腐蚀性液体伤害案”嫌疑犯，岂料行动中身陷险境，幸得身手了得的女警何家彤（郑秀文饰）及时相救，成功脱险。何家彤对庄士敦出神入化的查案手法一见难忘，二人开始合作查案，真相更是出乎

意料……

推荐

初恋未满

2013-07-04 类型: 爱情

电影

六个即将面临高考的中学生，憧憬着各自的未来。董啾啾（张含韵饰），外表乖乖女、班花，内心却有叛逆冲动；夏静寒（冉旭饰），是他人眼中的古惑仔、女生心中的“忧郁校草”，与罗凡（代旭饰）、大伟（李现饰）、小强（张政饰）等四人是最佳损友拍档，在近高考时还在学校创下了许多可歌可泣的经典事迹。因为一首歌曲以及一次意外，董啾啾与夏静寒产生了交集，也令双方各自的好友关系发生了天翻地覆的变化。



制片人/付佳 编剧/导演/刘娟 主演/张含韵 冉旭 代旭 吴昱瑶 张政 李现 出品 北京德俊文化发展有限公司 东阳秋水堂影视有限公司

写给在工厂上班的同学们

或许你现在背井离乡，生活过的马马虎虎，拿着 2-3 千的工资，有电视看有电脑玩，这就够了，但是未来在哪里？下面的话请耐心等待看完，也许会对你有一些的帮助！

每年，制造业都会吸纳很大一部分大学毕业生，在这些职场新人庆幸找到工作，对未来充满憧憬的时候，他们的前辈——已在制造业内打拼了几年的师兄师姐们——却怀着深深的忧虑，他们不知道未来会怎样？他们不知道何时会被抛弃？

不管何种企业，大学毕业生进入其中从事研发、业务、生产、采购、人事等工作都要从零学起。两三年过去了，这些大学生的职位会从储干、技术员、工程师慢慢做到主管，工资也从 2K、3K 变为 5K。看起来有着不错的职业发展，然而事实上他们中大部分人的职位会停留在工程师及主管

这个阶段，工资也会停留在 3K 至 4K 左右，之后再难有进展。从主管至经理，工资发展到 5K 以上对绝大多数大学生来说是很难实现的。当大部分人在前进的道路上停留下来后，他们就将在职业生涯的 0 形路口无休止地循环，看不到尽头，当尽头出现之日，很可能就是他们被抛弃之时。

一个公司中，最有技术含量并创造最大利润的是研发部与业务部，但制造业公司往往都只是一个代工车间。那些外资企业，他们的研发、销售中心都放在国外，中国的公司仅仅只是作为产品制造环节。虽然这些公司在国内也设有研发中心和销售中心，但产品的原创设计都在国外完成，国内的研发人员只是接收图纸，然后安排开模，将产品实现。这种情况下，国内的研发工程师更确切地说只是一个产品实现技术员，至于设计方法、



■ 马云简介



马云，中国著名企业家，阿里巴巴集团主要创始人之一。现任阿里巴巴集团董事局主席，他是《福布斯》杂志创办 50 多年来成为封面人物的首位大陆企业家，曾获选为未来全球领袖。除此之外，马云还担任中国雅虎董事局主席、杭州师范大学阿里巴巴商学院院长、华谊兄弟传媒集团董事、艺术品中国商业顾问等

、设计理念、工程技能和他们关系不大，他们也很难掌握真正的核心技术。外企在国内设立的销售中心功能更加单一，主要是接收国外业务人员转过来的制造订单，并跟踪订单完成情况确保出货，销售技巧、营销手段、市场开拓这些都与他们绝缘。而国内民营企业在这些方面则更为不堪。

其他与产品制造有关的如生产、品管、生管、采购等职位，其中的技术含量或者说从业人员的价值更低。技术含量低则意味着门槛低，门槛低则意味着不可替代性低，不可替代性低则意味着被淘汰的可能性高。在企业中，生产、品管、生管、采购人员被老板炒鱿鱼是最多的，你上午还在上班，或许下午人事就通知你离开。制造业公司的人事部每天做的就是致力于招人，或者说低工资招人，而不是致力于留住人，因为人才市场上有的是价廉物美的新毕业生。当年，你花了一年左右的时

间就能轻松胜任所担任的职务，那么你的师弟师妹凭什么就不可以呢？尤其是在外资企业，他们往往以每月1千多的工资招募一个大学毕业生，两年后，当他的工资需要增长时，将其换掉，再招一个毕业生，如此往复循环，将人力成本控制到最低。这些企业的核心竞争力就是廉价的劳动力成本。

俗话说男怕入错行，入行后想再转行的难度显而易见。当你进入制造行业，再转入其他行业的可能性极低。你只能在这个行业内转，如果哪天离心力过大，被甩出圈子，那将是一切悲剧的开端。当城市产业升级，人到中年的你又如何自我升级？当工厂搬迁，拖家带口的你难道又开始候鸟迁徙？当公司关闭，已显富态的你难道又开始奔走在各个人才市场，忍受着招聘人员的白眼和无耐，与那些刚走出学校的大学生竞争？制造业公司普遍缺乏培训提升机制，处在公司中层的大学生在公

司里并没有不可替代的作用，高层职位有限且要求很高，后来者中又有很多优秀者，在整个人才需求不断扩大的情况下，新求职者的期望下探，中间层处在前无进路后有追击的尴尬之中，看起来失去自己生存空间的日子并不遥远。长江后浪推前浪，前浪恐怕真的只能死在沙滩上了。要知道你并不处于一个大锅饭或者铁饭碗的行业，逆水行舟，当不利的环境出现时，你是否能确保被抛弃的那些人中必定没有你？与世隔绝的社会生活人是社会化的生物，和前程黯淡相比，与世隔绝的工厂生活更能使人自卑与绝望。你努力挣扎向上，想脱出现有的阶层，最终发现是那么的无力，而年华却已老去。当你走出大学进入工厂，你会发现自己的生活世界是那么狭小，你的活动范围基本是工厂、出租屋、超市。你和生产线上那些天天重复同一个工作的普工并没有什么区别。除了上班和睡觉，你最重要的活动就是去超市购

买所需的生活用品。其他的社会生活最多也就是与同事打牌、喝酒，你建立不起自己的社会资源。你孤身一人在外地打拼，身边没有父母、亲人，只有一帮同病相怜的同事，当你需要帮助的时候，需要维护自己的权益的时候，身边的人都无能为力。你的生活圈是那么的狭窄，人际交往显得那么苍白。有一天，你离开了现在的工厂去到另外一个地方，现有的同事朋友都会失去联系，你需要在新的公司重新来过。那无奈的漂泊注定了总是在重复地画着大小不一但形状相似的圈。

春夏秋冬四季转换，你的工作服也在冬夏间轮转，你和所有的外地人没有明显区别。在本地人眼中你们都只是打工的而已。如果你很乐观的话，倒是可以把公司的工作服看作是一种福利，冬夏各两套，从周一穿到周五周六，基本上不需要再多买什么衣服。

毕竟你可以自由地穿自己衣服的时间一周也只有那么一两天。

此外，工厂食堂每天会给员工提供伙食标准为十块钱左右的工作餐。伙食费有些公司要从员工工资里扣除，有些公司则当作一种福利完全免费。但食堂饭菜的难以下咽很多人都深有体会，发霉的面包、没削皮的土豆、黄色的青菜、无从查证的劣质油等等，花样百出。在外租住的员工还可以在周末时自己改善一下伙食，住在宿舍的只能奢望偶尔在饭店里的应酬了。

公司提供的宿舍则多为四人间、八人间。当然，条件远比不上大学的集体宿舍。很多人为了有自己的私人空间，情愿每个月花费三四百块钱租一个十多平米的房间，这种房间多为厨、卫、阳台三位一体。蚁居这样的房子里，关上门则如同囚禁在一个封闭的牢房里，打开门则所有的东西一目了然，

没有隐私可言。然后，你会购买一些简单得不能再简单的家具，包括必备品桌子、凳子、衣架。而洗衣机、冰箱、空调则是绝对的奢侈品。一是需要花钱，无力承担；再就是房间太小，摆放不下。也有些已婚人士一家两口或三口挤住在这个小房子里，区别就是家具相对更完整一些。但这里给不了你家的感觉，你只是一个租客，你只是暂住在这里，当你买东西的时候你会时时考虑以后搬家会不会太麻烦，你不知道明天是否还在这里。当房东需要提高租金时，你是没有多少谈判的能力的，要么接受新的租金，要么就搬走。在这种生活状态下，婚姻成为很多大学生不敢面对的问题。你的生活圈决定了你交际的人大多和你一样，大家同病相怜，没有能力去摘取爱情的果实。工厂里三十左右的单身柜族比比皆是，不是不想结婚，是找不到结婚的人，是不敢面对没有房子

的婚姻,是不敢去想孩子的抚养问题,是不敢承担那贫贱夫妻百事哀的未来!“宁愿坐在宝马中哭泣,也不愿坐在自行车后笑”,听起来功利,却也包含一种无奈。如果你已成婚,那最让你纠结的就是孩子的入学以及对父母的照顾。你只是暂住在本地,你的孩子没有

权力上那些好的公办学校,或者说你没有能力交那么大一笔的赞助费,而民办学校的教学质量又不能让你放心。毕竟,读书是你能想到的唯一能改变自己孩子未来的救命稻草。你只好无奈地将你年幼的儿女送回老家,回到爷爷奶奶身边成为留守儿童。每周的电

话是你最开心的时刻,在外的苦累在孩子的笑声中都会消融。你在心里默默企求上苍,让自己的父母和孩子平平安安,无病无灾。任何一点风吹雨打就可能让你刚刚起步的家陷入泥沼。

My Girl
is Your Boyfriend
4/03/10



气质是最好看的名牌

文
施
以
诺

是香奈儿的衣服?皮尔卡丹的裤子?Gucci的背心?Hermes的围巾?还是Fendi的鞋子?提供您一个“不标准的正确答案”。

相信很多人都听过一个老故事:有一次林肯总统面试一位新进的人员,后来他并没有录取那位应征者,幕僚问他原因,岂料他竟然说:

“我不喜欢他的长相!”幕僚非常不服,问道:“难道一个人天生长得不好看,也是他的错吗?”林肯回答:“一个人四十岁以前的脸是父母决定的,但四十岁以后的脸却是自己决定的,一个人要为自己四十岁以后的长相负责任。”我很赞同林肯答的这句话。

它跟古人“相由心生”的论调不谋而合。人,常会花很多的时间和金钱去购买名牌服饰,但却很少人愿意花等量的精力去修身养性。殊不知,“气质”才是最耐看的“名牌”!一个人若脸上有气质,远比穿上一身名牌更美,更帅,更受人肯定。而想拥有它也很简单!您甚至不必花一毛钱,只需注意自己的脾气,端正自己的品格,净化自己的思想,充实自己的内在……无形之中,您的谈吐、态度、举止……全都会披戴上一股清新而脱俗的气息。

气质,是最好的名牌



又到了这个毕业的季节，本期小编特地采访了来自 09 级管理学院学生会主席和副主席杨凤祥学姐和唐光昕学姐关于毕业的问题。

X. 对大学四年生活的感想？

Y.挺充实的，想参加的活动都参加的，没有荒废生活。学生工作让我学会了更好地和别人相处。遗憾的是没有拿过国奖。

T.学到的东西很多，人际关系、人脉变广。考虑事情更更加成熟了，办事的能力和效率提高。独立生活的能力得到提升。学生会给我提供了一个很好的平台。

X. 大学里最该学习的是什么？

Y.人际沟通。学会与老师和同学甚至是校外人士的相处很重要。

T. 学生的基本任务是学习，一定要好好学习。还要多参加不管是校内还是校外的社团活动，增加人脉。

X. 现在要毕业了，你的感受是什么？

Y.学校的公共资源很便宜，尤其是住宿费和吃饭都很便宜。毕业了要租房子住房租很贵。要多利用图书馆的资源。毕业了大家各奔东西，生活轨迹不同了，圈子也不同了，同学之间的感情很珍贵。

T. 舍不得学校，舍不得同学。就业有压力，生活的压力也很大。

X. 就业去向？

Y.在人力资源部实习了三个月，七月份拿到毕业证就能转正了，从事薪酬管理的工作。

X. 对现在就业难，就业压力大的看法？

Y.这个也是因人而异的，要早期树立目标，朝着这个方向努力。

X. 如何将现在所学的知识运用到工作中？

Y.现在的工作和我所学的会计专业也不对口，所以要慢慢学习。

X. 走出校园步入社会最应该先适应什么？

Y.人际关系，要懂得如何与上级领导、同事相处好。

T. 步入社会，人际关系变复杂了，学生时期是单纯的友谊，工作中的相处往往存在利益关系，要学会与领导和同事的相处。

X. 大学期间是否应该做兼职？

Y.在保证不影响学习的情况下，可以根据自己的兴趣爱好，早点尝试一点新的工作，不一定要和专业相关。这样可以感受行业气氛，为以后的择业奠定基础。

X. 谈谈考级考证的经验？

Y.注册会计师一定要尽早，毕竟大学期间还是比工作了更多时间学习。对学点有用的知识。

X. 对学妹的寄语？

Y.首先要学号专业知识，最低要求是全过，在此基础上争取考高分，努力拿奖学金，尤其是国奖，这会是你以后回想起来也很值得骄傲的一件事。要开始思考未来的方向了，不一定很具体，但一定要有个范围。多参加活动，走出校门，增加人脉，收获更多不一样的东西，不要留遗憾。身在女院，要弥补男生缺失这一块，学会与男生相处。企业看重的是成绩优秀，学生工作。要学会各种软件的学习，比如 Photoshop，视频剪辑。ppt, word, excel 一定要熟练运用。

T. 学习一定不能落下，学生工作也是很重要的，要以诚恳的态度与老师同学相处。踏实学习，踏实工作，还要多接触社会。

毕业，毕业



赠言：

——我们相逢在陌生时，我们分手在熟悉后。明天，我们要到生活的星图上找寻自己新的位置，让我们用闪烁的星光相互问讯、表达情意

——还记得那一天的毕业留影吗？我意识瞬间连同闪光灯一起亮了；你们的倩影留在了底片上，也留在了我的心里。

——柳荫下的百般惆怅是同窗数载少年情长，望征程千种思绪，愿友情化作前进的力量！

——带着记忆，带着幻想，走向生活，走向祖国的四面八方。我的好姐妹们，让我们一起努力前进！

——青春的脚印留在校园的小路上，小声欢歌留在花坛的馨香中……母校的每一个角落，都珍藏着我们的友谊，愿它地久天长。

你问我答



no.1: 到期末复习了，图书馆可以延长闭馆时间嘛，不想期末挂科。

答：这个我们已经向图书馆反映过了哦~~请耐心等待，学校会为我们的期末复习考虑的。

no.2: 夏天到了，不知道餐厅可不可以提供一些免费的绿豆汤和酸梅汤???

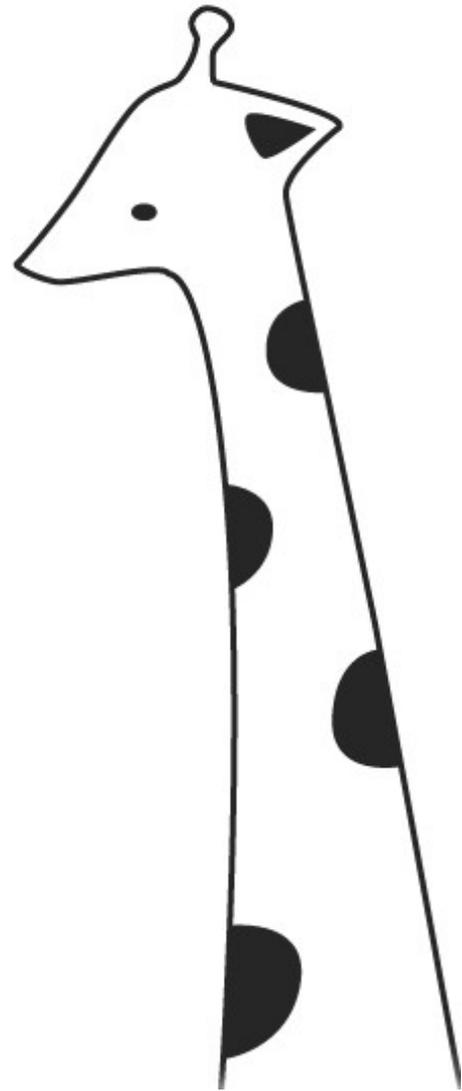
答：好滴，我们会尽快和餐厅商量一下这方面的问题，让他们可以为女院的孩子们提供具有爱心的绿豆汤和酸梅汤~~

no.3: 学校中午可不可以不要播放广播，影响我们的午休哎。。

答：对于亲提的这个问题，我们已经和有关方面的负责人反应过了，请耐心等待哦~~

no.4: 餐厅的油烟味好重哦，夏天本来就热，这下更影响我们的食欲和身体健康啦!!!

答：这个问题我们也注意到啦，餐厅那边也保证说一定会改善我们的用餐环境的，请女院的孩纸们放心。



亲爱的同学们：

相信大家应该都对我并不陌生了吧，我是咱们管院里负责帮助同学们解决生活上问题的小助手，如果你对学生生活有什么意见或者建议，可以随时发送邮件到 gyweikan2@sina.cn 进行质疑，我们会及时进行帮助与解答。

生活小贴士

一、20个不得不知的生活小常识

- 1、常吃宵夜会得胃癌。因为胃得不到休息
- 2、一个星期只能吃四颗蛋。吃太多，对身体不好
- 3、饭后吃水果是错误的观念。应是饭前吃水果
- 4、女生月经来时.不要喝绿茶。反正茶类不要喝就对了，多吃可以补血的東西
- 5、空腹时不要吃蕃茄。最好饭后吃
- 6、早上醒来.先喝一杯水。预防结石
- 7、睡前三小时不要吃东西。会胖
- 8、少喝奶茶.因为高热量，高油，没有营养价值可言。长期饮用.易罹患高血压.糖尿病.等疾病
- 9、刚出炉的面包不宜马上食用
- 10、远离充电座.人体应远离30公分以上.切忌放在床边
- 11、每天十杯水.膀胱癌不会来
- 12、白天多喝水.晚上少喝水
- 13、下午五点后.大餐少少吃,因为五点后身体不需那么多能量
- 14、10种吃了会快乐的食物:深海鱼,香蕉,葡萄柚,全麦面包,菠菜,大蒜,南瓜,低脂牛奶,鸡肉,樱桃
- 15、睡眠不足会变笨,一天须八小时睡眠,有午睡习惯较不会老
- 16、最佳睡眠时间是在晚上10点~清晨6点
- 17、帮助头发生长:多食用包心菜,蛋.豆类;少吃甜食(尤其是果糖)
- 18、每天一杯柠檬汁,柳橙汁.不但可以美白还可以淡化黑斑
- 19、正确饮食习惯:早上吃的像皇帝,中午吃的像平民,晚上吃的像乞丐
- 20、女性不宜喝茶的五个时期:月经来时,孕妇,临产前.生产完后,更年期



二、经常对着电脑，应该注意些什么、吃什么对眼睛和皮肤有好处呢？

1.面部防护

上网虽不致如临大敌，但对厉害的电磁辐射还是应做足面部功夫。

屏幕辐射产生静电，最易吸附灰尘，长时间面对面，更容易导致斑点与皱纹。因此上网前不妨涂上护肤乳液后加一层淡粉，以略增皮肤抵抗力。

2.彻底洁肤

上网结束后，第一项任务就是洁肤，用温水加上洁面液彻底清洗面庞，将静电吸附的尘垢通通洗掉，涂上温和的护肤品。久之可减少伤害，润肤养颜。这对上网的女性真可谓是小举动大功效。

3.养护明眸

如果你不希望第二天见人时双目红肿、黑眼圈加上面容憔悴，切勿长时间连续作战，尤其不要熬夜上网。平时准备一瓶滴眼液，以备不时之需。上网之后敷一下黄瓜片、土豆片或冻奶、凉茶也不错。其方法：将黄瓜或土豆切片，敷在双眼皮上，闭目养神几分钟；或将冻奶凉茶用纱布浸湿敷眼，可缓解眼部疲劳，营养眼周皮肤。

4.增加营养

对经常上网的人，增加营养很重要。维生素B群对脑力劳动者很有益，如果睡得晚，睡觉的质量也不好，应多吃动物肝、新鲜果蔬，它们富含维生素B族；肉类、鱼类、奶制品增加记忆力；巧克力、小麦面圈、海产品、干果可以增强神经系统的协调性，是上网时的最佳小零食。此外，不定时地喝些枸杞汁和胡萝卜汁，对养目、护肤功效显著。如果你在乎自己的容貌，就赶紧抛弃那些碳酸饮料，而改饮胡萝卜汁或其他新鲜果汁。

5.常做体操

长时间上网，你可能会感到头晕、手指僵硬、腰背酸痛，甚至出现下肢水肿、静脉曲张。所以，平时要做做体操，以保持旺盛精力，如睡前平躺在床上，全身放松，将头仰放在床沿以下，缓解用脑后脑供血供氧之不足；垫高双足，平躺在床上或沙发上，以减轻双足的水肿，并帮助血液回流，预防下肢静脉曲张；在上网过程中时不时伸伸懒腰，舒展筋骨或仰靠在椅子上，双手用力向后，以伸展紧张疲惫的腰肌；做抖手指运动，这是完全放松手指的最简单方法。记住，此类体操运动量不大，但远比睡个懒觉来得效果显著。



文明考试从我做起

期末考试即将开始，我们要面临的既是一次学习成果的检阅，更是一场道德与诚信的考验。“崇德、至爱、博学、善美”这八字不仅是我们学校的校训，更是我们学校的光荣传统和立学之本，也是我们诚信作风最直接的体现。高尔基曾经说过“让我们做一个大写的人吧”，而诚实和守信就好象人字的一撇和一捺，支撑起我们每个人的道德准则。孟子曰：“车无辕而不行，人无信则不立”

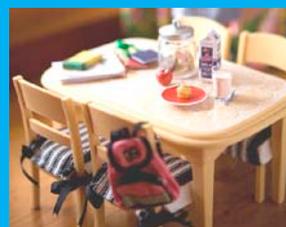
诚实守信是中华民族的优良传统，也是公民的基本道德要求之一，更是每一个大学生应具备的基本素质。考试同样需要诚信，作弊不仅是对自己能力的否定和蔑视，更是对学校良好学风的亵渎。我们要以诚信的态度对待每一场考试，勿让宝贵的诚信遗失在考场上。即使是考试失败你也仍将有再学习的机会，再考的机会，但考试作弊行为将会让我们的生活从此附上精神的枷锁，将是我们长远而又美好的人生画卷上的一处败笔。作弊者不仅丢掉了自己的诚信，更丢掉了自己做人的尊严！

同学们，加油！！

亲爱的同学们，期末考试题目不会比平时难，都是我们都复习过的，只要你以100%的认真态度对待考试，相信你一定会取得满意的成绩。为了愉快的暑假，加油哟！



考试啦！



Tip:

期末考试来临了，你一定有点紧张吧。在紧张复习的过程中，请大家要注意好作息时间。炎热的夏季需要充足的水分来补充我们所流失的水分，因此大家要注意劳逸结合哦！良好的体制才能为我们取得好成绩打下坚实的基础。

此外，以下是小编特别提醒大家考试需要带的东西：

- ① 学生证
- ② 两支 2B 铅笔
- ③ 一支黑色水笔
- ④ 一块橡皮

你记住了吗？
最后祝大家取得好成绩！

初入职场 应该注意 什么???



通常情况下，公司总会为新的大学毕业生组织新员工培训，让新员工了解企业的发展历程、产品和业务、规章制度和企业文化等。但是，很少会有公司会告诉新员工在公司中最应该注意的是什么。新员工的家长多半会告诉自己的孩子要少说话，多做事，好好表现等。但是这些忠告，对新员工来说并非最为重要。对新员工该怎么做，以及如何做，确实需要有人指导一下。一个职场高手，如果愿意为员工指点迷津，并且新员工也乐意接受的话，那么对这个新员工的职业生涯的有很大的促进作用。当然，有些新员工爱用“代沟”来拒

绝帮助，事实上，只要对工作的基本价值观是相同或者相似的话，其实所谓的代沟其实不存在的。很多人在没有人指导的情况下，靠自己摸索，错过的事业发展最为重要的开局阶段。员工对自己的职业和工作的看法，以及工作的办法等确实需要有一个职场高手来指导。也许各种组织对新员工的要求不一样，但是总有一些相同的东西需要员工引起关注。

1) 学习不能停滞在读大学的时候，你可能会想以后上班了，晚上也不需要学习了，全是空余时间，怎么才能打发这么多空余时间啊。等真的毕业了，就会发现

一晚上，东磨蹭一下，西磨蹭一下，一晚上就过去了。刚开始，还认真的看书学习，过段时间后，便懒散下来了，看看报纸一晚上就过去了。而现在有电脑和网络，晚上时间更好打发。加上在学习上没有什么目标，慢慢地也放松了自己的要求，最后就不再业余时间进行学习。然而，工作其实只是新的学习的开始。一个人的进步多半还是要靠业余时间去充实，不管是准备读个学位，还是准备考一些证书，或者看行业相关的专业书籍，都需要有仔细安排。时间的威力是巨大的，也许几个月看不出来，但是能在工作后学习，并坚持下来的人，要比那些毫无目标的人过得充实得多，进步也快。刚开始工作的几年其实是人职业生涯中非常关键的几年。打好基础后，以后就轻松了。而且，

从走上工作岗位到结婚这段日子里，还有很长一段可以自由支配的时间，更可以安心的学习。学习有人会觉得是乐事，但更多的人，可能觉得是负担。为了自己的美好未来，为了今后职业生涯更顺利，那么学习是必要和必须的。

(2) 把每一件小事做到“完美”这个可能很多新员工培训的时候也会提到。刚开始工作的时候，由于经验和技能的缺乏，很可能做的都是些打打字，整理文档，这些类似的小事。不要忽视小事，这些是员工事业的起点，每一个职业人都是这样过来的。正如“一屋不扫，何以扫天下”

marc jehus

一样，“不积跬步，无以至千里”。小事就是大事，你的现在所能做的就是小事，但你的上级和你的同事就是从这些小事中来认识和看待你的学习态度、工作态度、工作能力和工作方法。只有从“小事”做起，以后才能做“大事”。

(3) 放弃学生时代的成功经验，尽快实现角色转变。在学生时代，有哪些成功经验呢？第一，只要自己足够努力，学习成绩就会好。在工作中，很多时候是在团队里工作，仅是靠自己努力，是很难有好的绩效的，当然我们不反对个人努力，但个人努力，仅仅是最基本的，还需要学会交流和沟通，学会团队协作。第二，尽力的表现自己。也许学生时代，你可以在课堂上置疑老师的讲课，也许你可以在学生组织中、在老师面前尽力表现自己。

但是，工作之后，要学会适当的表现自己，要把握分寸。这也就是“少说话，多做事”的注解。学生的角色和员工的角色有很大的不同，学生多半只需要学习，只需要对自己负责就行了；而员工的角色，不仅需要快速学习，更需要为公司创造价值，这就要求个人能够尽快进入角色，熟悉工作方法和与其他同事交往的技巧，不断学习，并尽快为公司创造价值。

(4) 培养一个有益的兴趣爱好也许在读书阶段，你有许多爱好，那么这样最好，这样你可以选择其中一个爱好，把他当专业一样来培养。也许，你没有形成特别的兴趣爱好。那么，工作之后，需要主动的培养兴趣爱好，不要别人问你有什么爱好的时候，你只能回答“上网”。因为工作并非生活的全部，当你在工作

之余，有所依托，也就有了释放自己工作压力的途径。爱好不在多，在精，人的精力是有限的，专门从事一项业余爱好，让这种爱好发挥到专业水准。如果这个爱好能够有“盈利”的能力，那是最好不过的事情了。

（5）远离多余的担心。在工作的初期，总是难免会遇到一些工作上挫折和人际关系方面的问题。这需要我们让自己的心“钝化”一点，能够安然的接受这些事情是工作一部分。不是每一个人都应该对你好，如果热情待你，那么应该感谢，如果对你冷淡，那么这也是很正常的事情。就算是遇到的人主观上对你不错，也可能有这样那样的误解存在，让你觉得不自在。做新人的时候，时常可能会时常感到自己的无知、弱小和无助，对别人、对同事的言语、行动、甚至眼神

都很敏感，担心别人认为自己做得不好，担心被老人“欺负”，这些担心可能存在，但更多的时候是多余的。要相信时间会解决所有遇到的困难和不愉快，有这样的心态，才会让自己进步更快。说了以上这五点，似乎好些也是别人说过了无数次的话。我们的职业生涯上可能有很多这样的“教条”，也许很多人都知道，但是并不能做得很好。就像每个人都知道要勤奋，但少有人能真正坚持一直勤奋下去一样。职业生涯中的这些“教条”，需要我们在工作中的摸索、体会和感悟。当我们工作几年后，再回顾这些教条的时候，也许会有另外一番的感慨。





中华女子学院管理学院

