

中华女子学院 管理学院

2014.04  
第009期

# 久聆管院

jiu ling guan yuan

投稿邮箱:

gyweikan2@sina.com

版权所有 翻版必究



JUST BE ON YOUR WAY



# 卷 / 首 / 语 / Frontwords

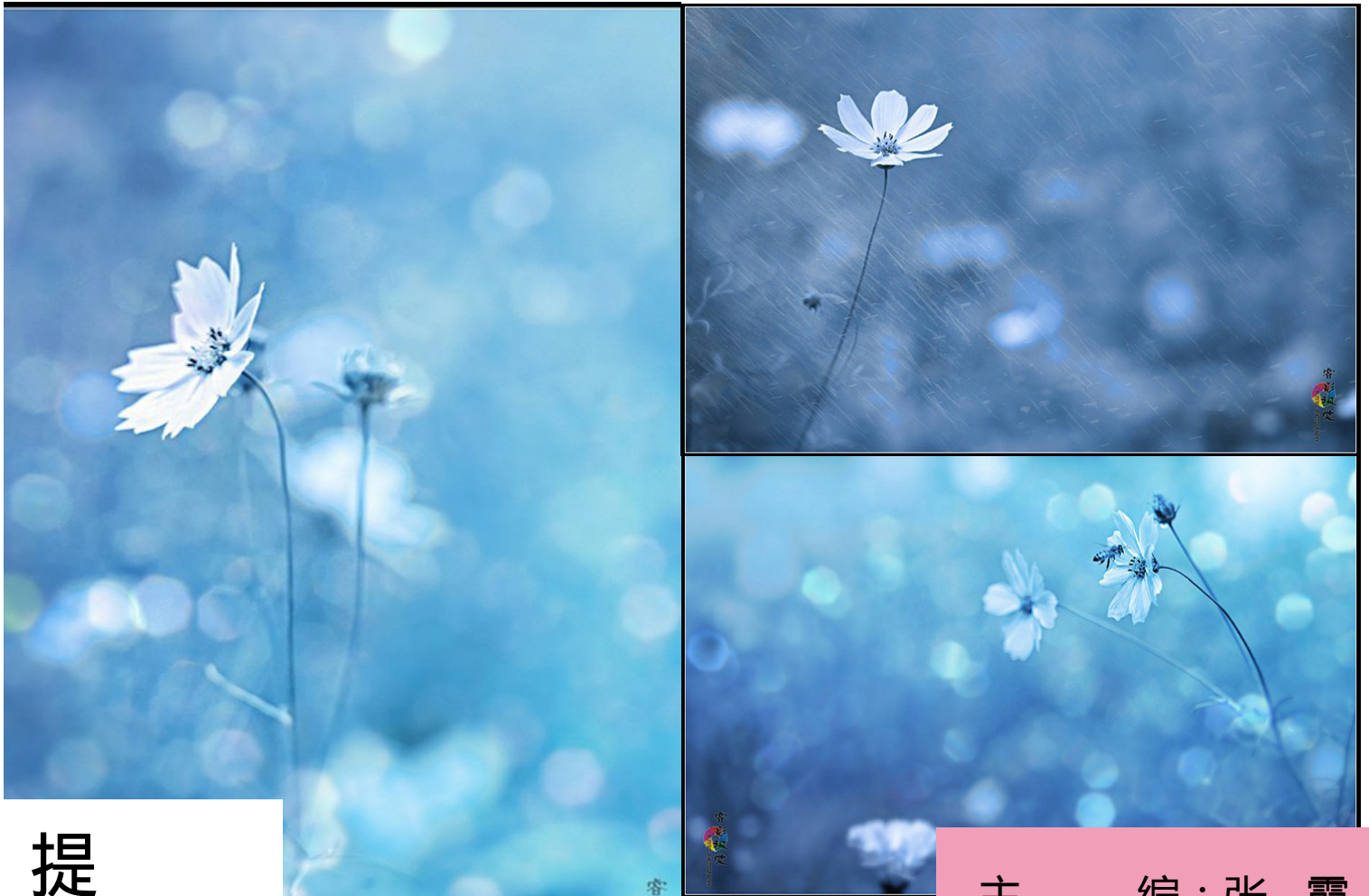
时光里的花紫，就是我遇见你，你遇见我。在成长的岁月中，我们微笑、热烈。我们相约在此，我们的遇见便是邂逅了快乐和幸福。青春就是一场梦，那是一朵永远开不败的花。那些点滴，那些沉淀下的积累，我们一直不愿把它们丢弃，我们转动笔尖划下成长，刻下那些散不去的容颜。我们的心在某个世界停驻，在那里记下曾经的过往。





# CONTENTS

大略管院



提醒幸福

毕淑敏

流光碎语

活动影集  
师生问答  
生日快乐  
节日追溯  
开啦职场  
玩转北京  
每日传媒  
生活贴士

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



# 活动影集 | 久聆管院



A

管理学院第六届运动会  
 主办单位：管理学院学生会  
 时间：2014年4月1日

管理学院第六届专业辩论赛  
 主办单位：管理学院团总支  
 时间：2014年4月

B



D

第七届全国大学生海洋知识竞赛  
 校内选拔  
 时间：2014年4月15日

C

中华女子学院名家讲堂第二讲  
 “红楼梦”中的政治学  
 时间：2014年4月14日





## 1、你对大学生在校期间出去做兼职有何看法？

我赞同大学生去找兼职工作，因为这一做法不仅对我们个人有利，也对家庭有利。但我们也不能盲目得去找兼职工作，要选择适合自己得兼职工作。只有这样，我们才能度过一个愉快，充实得大学生活。

## 2、你对大学生在校期间出去做志愿服务有何看法？

我对在校期间出去做志愿者服务的看法很简单，就是希望你们能以做社会公益服务为主，从中学到很多并悟出很多道理，但作为老师建议你们要以学业为主，不要耽误学业，专时专用。

## 3、你认为对于管理学院的妹纸们，毕业后直接找工作和考研哪一个更好些？

现在看看，各有利弊。考研上一所好的学校，能让你进入一个更高的学术氛围和更好的环境，无论是你的知识还是个人的自身修养都能得到很好地提升，这有利于你将来的发展。能够站在一个更高的层次规划自己的未来，获得一个更好的平台；直接工作，就是直接面对研究生结束后必须面对的社会，更早的提高自己的社会实践能力，说白了就是谋生的能力。毕竟社会不是像学校那么简单。考研某种程度上是把要面对的压力推后了。如果你的专业属于学历越高，越能够获得高起点的话，那就读研。研究生还是很不错的。多考虑一下自己的专业特点，以后的职业规划，听听家长的意见。希望你能做出不让自己后悔的选择。



# 生日快乐 | 久聆管院

1

马俊琴

2

罗丽媛 / 孟欣 / 米雪

3

来莎莎 / 姚晶晶

人间四月天



4

王婧 / 杨东红 / 陈佳佼

5

6

段慧慧

7

王睿婷 / 王一然 / 丁梦雪

8

师运静

9

10

李月

11

12

尹伊璠

13

郝艳霞 / 李洋 / 刘军静  
马凌霄 / 孟宪珍 / 邹海媚

14

王加裕

15

蔡素烟 / 曹戎佳 / 骆佳丽  
彭孝雨 / 乔亚荣

16

17

雷苗

18

冯志琪 / 王静

19

安怡昕 / 付仟仟 / 郭敏

20

李嘉璇

21

22

汤婉琼

23

黎男 / 林妍希 / 左贵霞

24

25

26

冯显钧 / 郑艳艳

27

周艳梅

28

崔悦 / 牛熙然 / 赵雪峰

29

贾梦施

30

何柳霓





# 清明节

清明节是我国民间重要的传统节日，一般是在公历的四月五日，但其节期很长，有十日前八日后及十日前十日后两种说法，这近二十天内均属清明节。清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，种瓜种豆”。“植树造林，莫过清明”的农谚。后来，由于清明与寒食的日子接近，而寒食是民间禁火扫墓的日子，渐渐的，寒食与清明节就合二为一了，而寒食节就成为清明的别称，也变成为清明时节的一个习俗，清明之日不动烟火，只吃凉的食品。

这一纪念日起源于美国。1990年4月22日，140多个国家的两亿多人同时在全球各地举行了多种多样的纪念活动。这次行动把重点放在了全球整体环境的改善上。它使人们更加清醒地认识到，地球环境质量的急剧下降成为直接威胁人类生存的世界性问题。其后，每年4月22日被确定为“世界地球日”。我国从上世纪90年代起，每年4月22日都举办世界地球日纪念活动，并根据当年的情况确定活动主题，在全国进行大规模的宣传活动，以唤起人们爱护地球、保护家园的意识。



# 世界地球日

# 愚人节

愚人节也称万愚节，英文为April Fool's Day。是西方也是美国民间传统节日，节期在每年四月一日。愚人节起源于法国。1564年，法国首先采用新改革的纪年法——格里历（即目前通用的阳历），以1月1日为一年之始。但一些因循守旧的人反对这种改革，依然按照旧历固执地在4月1日这一天送礼品，庆祝新年，主张改革的人对这些守旧者的做法大加嘲弄。该节规定，每年四月一日的节日这天，不分男女老幼，可以互开玩笑、互相愚弄欺骗以换得娱乐。但是，玩笑最晚只能开到中午12点，这是约定俗成的严格规矩。



# 提醒幸福

文 / 毕淑敏

我们从小就习惯了在提醒中过日子。天气刚有一丝风吹草动，妈妈就说：别忘了多穿衣服；才相识了一个朋友，爸爸就说：小心他是个骗子；取得了一点成功，还没容得乐出声来，所有关切着你的人会说：别骄傲；沉浸在欢快中的时候，自己不停地对自己说：千万不可太高兴，苦难也许马上就要降临……我们已经习惯了在提醒中过日子，看得见的恐惧和看不见的恐惧始终像乌鸦盘旋在头顶。

在皓月当空的良宵，提醒会走出来对你说：注意风暴。于是我们忽略了皎洁的月光，急急忙忙做好风暴来临前的一切准备。当我们睁大着眼睛枕戈待旦之时，风暴却像迟归的羊群，不知在哪里徘徊。当我们实在忍受不了等待灾难的煎熬时，我们甚至会恶意地祈盼风暴早些到来。

风暴终于姗姗地来了。我们怅然发现，所

做的准备多半是没有用的。事先能够抵御的风险毕竟有限，世上无法预计的灾难却是无限的。战胜灾难靠的更多的是临门一脚，先前的惴惴不安帮不上忙。

当风暴的尾巴终于远去，我们守住零乱的家园，气还没有喘匀，新的提醒又智慧地响起来，我们又开始对未来充满恐惧的期待。

人生总是有灾难。其实大多数人早已练就了对灾难的从容，只是还没有学会灾难间隙的快活。我们太多注重了自己警觉苦难，太忽视提醒幸福。请从此注意幸福！幸福也需要提醒吗？提醒注意跌倒……提醒注意路滑……提醒受骗上当……提醒荣辱不惊……先哲们提醒了我们一万零一次，却不提醒我们幸福。

也许他们认为幸福不提醒也跑不了；也许他们以为好的东西你会自会珍惜，犯不上谆谆告诫；也许他们太崇尚血与火，觉得幸福无足挂齿。他们总是站在危崖上，指点我们逃离未来的苦难，但避去苦难之后的时间是什么？那就是幸福啊！

享受幸福是需要学习的，当幸福即将来临的时刻需要提醒。人可以自然而然地学会感官的享乐，却无法天生地掌握幸福的韵律。灵魂的快意同器官的舒适像一对孪生兄弟，时而相傍相依，时而南辕北辙。幸福是一种心灵的震颤，它像会倾听音乐的耳朵一样，需要不断地训练。简言之，幸福就是没有痛苦的时刻，它出现的频率并不像我们想象的那样少。

人们常常只是在幸福的金马车已经驶过去很远，捡起地上的金鬃毛说，原来我见过它。人们喜爱回味幸福的标本，却忽略幸福披着露水散发清香的时刻。那时候我们往往步履匆匆，瞻前顾后不知在忙着什么。

世上有预报台风的，有预报地震的，没有人预报幸福。其实幸福和世界万物一样，有它的征兆。幸福常常是朦胧的，很有节制地向我们喷洒甘霖。你不要总希冀轰轰烈烈的幸福，它多半只是悄悄地扑面而来；你也不要企图把水龙头拧得更大，使幸福很快地流失，而需静





静地以平和之心，  
体验幸福的真谛。

幸福绝大多数是朴素的，它不会像信号弹似的，在很高的天际闪烁红色的光芒。它披着本色外衣，亲切温暖地包裹起我们。幸福不喜欢喧嚣浮华，常常在暗淡中降临。贫困中相濡以沫的一块糕饼，患难中心心相印的一个眼神，父亲一



次粗糙的抚摸，女友一个温馨的字条……这都是千金难买的幸福！像一粒粒缀在旧绸子上的红宝石，在凄凉中愈发熠熠夺目。

幸福有时会同我们开一个玩笑，乔装打扮而来，机遇、友情、成功、团圆……它们都酷似幸福，但它们并不等同于幸福。幸福会借了它们的衣裙，袅袅婷婷而来，走得近了，揭去帏幔，才发觉它有钢铁般的内核。幸福有时会很短暂，不像苦难似的笼罩天空。如果把人生的苦难和幸福分置天平两端，苦难体积庞大，幸福可能只是一块小小的矿石。但指针一定要向幸福这一侧倾斜，因为它有生命的黄金。

幸福有梯形的切面，它可以扩大也可以缩小，就看你是否珍惜。我们要提高对于幸福的警惕，当它到来的时刻，激情地享受每一分钟。当春天来临的时候，我们要对自己说：这是春天啦！心里就会泛起茸茸的绿意。幸福的时候，我们要对自己说：请记住这一刻！幸福就会长久地伴随我们。那我们岂不是拥有了更多的幸福！

所以，丰收的季节，先不要去想可能的灾年，我们还有漫长的冬季来得及考虑这件事。我们要和朋友们跳舞唱歌，渲染喜悦。既然种子已经回报了汗水，我们就有权沉浸幸福，不要管以后的风霜雨雪，让我们先把麦子磨成面粉，烘一个香喷喷的面包。

所以，当我们从天涯海角相聚在一起

的时候，请不要踌躇片刻后的别离。在今后漫长的岁月里，有无数孤寂的夜晚可以独自品尝愁绪。现在的每一分钟，都让它像纯净的酒精，燃烧成幸福的淡蓝色火焰，不留一丝渣滓。让我们一起举杯，说：我们幸福。

所以，当我们守候在年迈的父母膝下时，哪怕他们鬓发苍苍，哪怕他们垂垂老矣，你都要有勇气对自己说：我很幸福。因为天地无常，总有一天你会失去他们，会无限追悔此刻的时光。

幸福并不与财富、地位、声望、婚姻同步，这只是你心灵的感觉。所以，当我们一无所有的时候，我们也能够说：我很幸福，因为我们还有健康的身体；当我们不再享有健康的时候，那些最勇敢的人可以依然微笑着说：我很幸福，因为我还有一颗健康的心；甚至当我们连心也不再存在的时候，那些人类最优秀的分子仍旧可以对宇宙大声说：我很幸福，因为我曾经生活过。

常常提醒自己注意幸福，就像在寒冷的日子里经常看看太阳，心就会不知不觉的暖洋洋亮光光。

提醒幸福

文 / 毕淑敏

## 面试的时候我们应该注意些什么

### 外表：

1. 尽可能的微笑——微笑是沟通的桥梁，表达你的善意和尊重，显示你的信心。同时注意体态、礼仪。
2. 尽可能降低心理紧张程度。没有必要就不要附加太多的肢体动作——那样看起来比较慌乱。
3. 千万不要不懂装懂——这是面试官最讨厌的！
4. 可以技巧的避开自己的弱项，不可乱说，不要把自己和应聘职位相关的缺点倒出来。
5. 面试时候要注意力集中——有些面试官声音很小或者现场环境不好，稍不留意会听错或者遗漏。
6. 给出该单位选你的有力的依据和理由，如和其他人相比你的优势等。
7. 忠诚度，不要让人以为你是玩票的，也不要让人怀疑你想以这里为跳板。
8. 面试前最好多收集公司的资料，对公司有个大概认识。
9. 做好自己个人资料的整理，认识自己的强项和不足，准备充分准备。
10. 千万别迟到。



### 简历：

- 1、专业方面可能会涉及一个所学课程的问题。曾经遇到过这样的简历，真的是把自己所有学过的课程都罗列上去了，可是随便挑一门问下面试者，相关知识掌握的却不够牢固。所以，个人建议不写主修课程，如果非要写的话，建议挑自己学的比较好，分数比较高的3-4门。
- 2、再下面就是简历中比较重要的东西，也是HR目光停留最久的地方：社会经历和校园活动。这两项的相关内容请一定用倒序方式（事实上简历里涉及时间的排序内容都应该是倒序），除非有你觉得能震慑到HR的很牛的经历，不然请一定用倒叙方式，HR更在乎你最近在做什么。
- 3、对于部分经历很多的同学，建议在选取不同的公司不同的工作岗位的时，候选取不同的经历来编写相应的简历。比如说你要去面一个sales岗位，就应该着重介绍与自己沟通能力相关的经历。千万不要一味的都堆上去，较多的信息，会让HR觉得你没有筛选信息的能力，还让你多出很多犯错的可能。另外，简历的文字部分也可稍作修改，尽可能符合企业文化。

其实呢，面试没有一定的秘籍和宝典，主要是看面试人员对你的印象，初始印象最为重要。祝你面试顺利！



### 南京大牌档



人均: ¥58  
地址: 北京朝阳区中纺街向军庄路甲10号



人均: ¥57  
地址: 西城区西直门外大街1号凯德MALL购物中心5楼



### 客美芝韩国年糕火锅



人均: 64元  
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)

人均: 45元  
地址: 朝阳区三环北路丙2号天元港中心地下商业街B1楼, 地铁10号线三元桥站附近

### 蜜语芭蕾休闲西餐厅





## 同桌的妳 My Old Classmate (2014)

导演：郭帆

主演：周冬雨 / 林更新 / 隋凯

类型：爱情剧情

地区：中国

上映日期：2014年04月25日（内地）

电影基因：可爱 男女关系 青春 学校

简介：电影《同桌的你》讲述的是一对青春懵懂的同桌从初中、高中再到大学的甜蜜初恋和青葱记忆。93年的盛夏，戴着一副小眼镜很文静秀气的转学生周小栀（周冬雨饰）结识了自己的同桌，坐在班里最后一排喜欢捣蛋的林一（林更新饰）的旁边，从此他们一同经历了初中、高中和大学弥足珍贵的青葱岁月，两个人纯洁的爱情也一同绽放，林一对周小栀说：“总有一天，我会带你去只有我们两个人的地方。”于是一晃十年，当初的承诺不知是否已实现…… 同桌，是每个人都曾有过的同伴，他/她伴随着我们整个刻骨铭心的学生时代，我们的青春记忆里他们一定是道重要的光景，而电影《同桌的你》将重现我们学生时代的熟悉片段，展现我们这一代人集体的青春回忆！

## 归来 Gui Lai (2014)

导演：张艺谋

主演：陈道明 / 巩俐 / 闫妮

类型：剧情传记

地区：中国

上映日期：2014年05月16日（内地）

电影基因：改编 话题电影 文艺

简介：《归来》是2014年张艺谋导演根据严歌苓小说《陆犯焉识》改编拍摄的电影。上世纪70年代初，与家人音讯全无隔绝多年的劳改犯陆焉识（陈道明 饰）在一次农场转迁途中逃跑回家。这对怀抱芭蕾舞梦想的女儿丹丹（张慧雯 饰）带来了巨大压力，她阻止母亲冯婉喻（巩俐 饰）与父亲的相见。因此夫妻二人近在咫尺却又相隔天涯。文革结束后，陆焉识终于平反回家，但是他却发现女儿早已放弃了芭蕾的梦想成了一名工厂女工，而深爱的妻子因为患病已经不认识自己。深厚的感情、生活的变故，迫使陆焉识做出了对他来说最荒唐却又最合理的人生选择……





## 女子遇害被埋古墓十个月后容貌可辨 专家称为“湿尸”

3月27日，在犯罪嫌疑人葛某某的指引下，民警赶到宿州市一处古墓，从墓坑里挖出“失踪”十个月的女青年小玲（化名）。尸体出土后，在场的人都大吃一惊，被埋了十个月的受害人竟然容貌可辨，身体还有弹性。考古专家介绍，这可能是由于古墓特殊环境而偶然形成类似“湿尸”的现象。

法新社2日称，为改变自身形象，日本最大的黑帮组织“山口组”日前发布该组织的“官方”网站，借以传递各种“正能量”，比如“禁用毒品”、“锄强扶弱”和“净化国家”等信息，令舆论甚感惊讶。

报道称，“山口组官网”页面风格显得老旧，不少照片反映了该组织成员在1995年神户地震、2011年日本海啸时，亲赴现场救灾的场景。但据知情人士透露，虽然“山口组”确实参与了救灾及灾后重建工作，但该组织的主要目的是从政府的重建款项中分一杯羹。还有人称，该组织虽然鼓吹“锄强扶弱”，但在现实中的种种行为恰好相反。

法新社称，作为日本最大的黑帮团体，“山口组”2013年成员人数仅为6万，创历史新低。有分析称，该组织名声不太好，再加上日本疲软的经济现状，选择“混黑道”的人越来越少。为求发展，“山口组”不得不采用一些公关手段，“漂白”自身形象，吸引更多人加入。

## 日本最大黑帮“山口组”在官网上宣传禁毒

## 银行存款流失严重：有支行3个月流失存款数

银行存款流失严重 员工揽存压力增大 有股份制银行定存利率进一步上浮

受互联网金融、利率市场化等因素影响，银行存款流失的压力巨大。从近期发布的银行年报也可看出，相关存款增幅的速度全线减缓，多家银行管理层更是表示，2014年存款增长的压力将成为困扰管理层的几大问题之一。

季末刚过，对银行来说，拉存款的压力并没有得到缓解。昨日，广发银行宣布定期存款利率进一步上浮，两年和三年期的定期存款利率无限制上浮10%。记者调查发现，目前银行业界存款流失压力加大，某大行分支机构负责人更是对记者坦言，三个月内流失存款达数千万元。

### 部分银行去年吸收存款情况

银行	存款情况
工商银行	2013年第四季度的存款余额环比第三季度下降了0.5个百分点，且全年存款增速呈现环比逐季递减态势。其中，个人存款全年仅增长了5%。
建设银行	截至2013年末，客户存款总额为122230.37亿元，增幅仅为7.76%，较上年末下降了5.81个百分点。
农业银行	2013年，县域存款规模增速在其上市5年来首次回到个位数增长，即增长8.73%，该行第四季度存款环比仅增长0.1%。
平安银行	2013年活期存款总额为3802.75亿元，同比增长11%，较2012年25%的增速明显下滑。

## 奥巴马与球星欧提兹的自拍照成三星软广告

据英国《每日邮报》4月2日报道，美国波士顿红袜棒球队球星大卫·欧提兹（David Ortiz）与三星公司似乎涮了美国总统奥巴马一把。不久前受邀前往白宫做客时，欧提兹提出与奥巴马“即兴”自拍，此举可能早有预谋，或为三星做软广告。

4月1日，欧提兹在白宫草坪上与奥巴马参加赢得世界职业棒球大赛冠军的庆祝活动时，提出“即兴”自拍。但此举被曝幕后操手为韩国三星公司，“自拍照”是欧提兹与三星商业协议的一部分。在听闻所谓“自拍”实际上是一则三星广告后，白宫发言人杰伊·卡尼（Jay Carney）发布简短澄清，表示奥巴马不知道此事，并称其陷入了三星的“陷阱”。

三星公司已证实，曾与欧提兹达成拍照商业协议。但三星表示，他们并未特别策划欧提兹与奥巴马的自拍。三星公司发表声明称：“我们不知道欧提兹能否用三星手机拍到照片。”据悉，在红袜队访问白宫前，三星公司曾与欧提兹及其队友接触，讨论如何与粉丝分享照片。

获得合影后，欧提兹曾在推特上发布与奥巴马的自拍照。随后，三星立即向500万粉丝转载了这张照片，并对拍照的手机型号加以说明。

## 黑匣子已过时 “连接” 时代已到来

美国新闻周刊网站 4 月 1 日发表了题为《飞机上的黑匣子过时了》的文章。全文摘编如下：

再过十年，“黑匣子”飞机数据记录器会像吸烟区一样，显得幼稚，过时。

现代的世界，彼此高度连接，几乎每一样东西每一件事都可以联入网络，人们正在做的每一件事都会被监控，有用的数据将通过云端输入电脑，经过信息处理，形成模型，以便我们更好地理解这个世界。

然而，飞机似乎没有跟上这个时代的步伐。像马来西亚波音 777 这样的现代飞机上装满了电脑和遥感器，监控着大量的数据，然而飞机却没能和外界联系上。在真正的云端里，马航上的系统没能和云进行连接。这种情况很奇怪，就像在市场上买了笔记本电脑，但却连不上网。

每架飞机上的黑匣子都能连续 25 小时记录多达 1000 种不同的参数，然后再清除。数据本应是飞机上最有价值的资源，但是飞机公司从不重视这一点，他们认为只有飞机出事故了才有用，这就好像，一位病人的医疗数据只有当他死了之后才有用是一样的。

诚然，自从马航失联事件发生后，黑匣子变成了新闻的焦点。飞机失联后，所有的数据都被封闭在黑匣子中，并随之消失，至今无法对其定位。2009 年法航坠入大海时，同样的情况发生了，两年间都没有找到飞机上的黑匣子。

从那以后，科学家们倡议将黑匣子数据通过卫星和宝塔线和陆地上的电脑进行连接。这一主张并未得到实施，因为航空公司执行官和政府机构认为全球 2 万多家商业飞机都装上这样的设备是很大的开销，同时也难以支付所有的通信宽带，毕竟飞机失事很少见，黑匣子丢失更是罕见。

然而这种想法是鼠目寸光的，飞机数据与陆地相连可以在第一时间阻止飞行器障碍，驾驶员失误或者恐怖袭击。相关信息还可以帮助飞机省去一些燃料和保修的开支，所达到的效果是无法想象的。

该机还具有超级机动能力，如可进行“普加乔夫眼镜蛇机动”，可使其大为扩大使用机载武器的能力，破坏敌歼击机的进攻，退出其武器杀伤区。

中国在该机研制上之所以能取得如此之大的成绩，据悉有数十名俄罗斯顶尖级科学家从俄罗斯流失到中国，俄罗斯总统普京为此曾多次向中国要求引渡。

“火龙”型机的驾驶导航系统用于完成飞机在简单和复杂气象条件下，在任何季节和昼夜情况下、在陆地和海面上、在任何地形条件下的所有飞行阶段的导航和驾驶任务。

在导航设备中包括惯性导航系统、多普勒速度和侧流测量仪、自动无线电罗盘、远距（卫星）导航无线电技术系统、近距导航无线电技术系统、相互座标确定设备、信标无线电接收机等设备。在飞机设备中还有飞机应答机和国别系统应答机。中国六代机方案曝光，可见在歼 20 基础上进行了深度修改，但俄罗斯却认为是抄袭了俄罗斯的设计

通信系统用于飞行员与指挥所及空中飞机之间进行稳定的双向无线电通话，以及加密无线电电话和遥码通信。

在飞机上安装有 2 部超短波电台、短波电台、无线电电话和遥码通信编码设备、内部通信设备（飞机通话装置）和通话记录设备。

“火龙”型机的武器控制系统也十分先进，其保证在远距导弹战和近距空战中使用制导导弹，用雷达和光学激光站在远距导弹战中捕捉并跟踪目标，在近距空战中捕捉并跟踪可目视的目标，确定所发现目标的国籍，以及使用制导和非制导空面杀伤武器。

## 中国六代机霸气现身 最不舒服的人竟是普京

## 看外媒如何翻译 马伊琍经典“且行且珍惜”

除了连续登上国内各大媒体的头版头条外，文章出轨一事还被国外知名媒体广泛关注，包括 BBC、《每日邮报》、美国《美联社》、《纽约每日新闻报》、《好莱坞记者报道》、《娱乐在线》、澳洲《悉尼先驱晨报》、加拿大 CBC 等多家外媒都对此事进行了报道，并指出文章道歉微博已经打破中国社交媒体转发记录。

3 月 30 日凌晨 0 点 4 分，文章发布了名为“致 # 周一见 #”的长微博，两小时后，这条微博的互动转发量就突破了 87 万；10 小时后，转发量突破 100 万，超越了天后王菲宣布离婚微博 77 万的转发总数，不到 24 小时，已经被疯转超过 120 万。

除了转发量迅速膨胀外，马伊琍紧随文章道歉微博的回复“恋爱虽易，婚姻不易，且行且珍惜”也被网友争相模仿，并很快形成了“伊琍体”广为流传。

有意思的是，很多国外媒体都在报道中提到了马伊琍这句经典话，并将其翻译为“Being in love is easy, being married is not. It is to be cherished.”



## 【酸奶应该怎么喝？】

1. 喝酸奶的最适宜时间是在饭后，饥饿时胃酸过高可杀死乳酸菌；2. 喝不了冰酸奶可用温水将其温热，不能用微波炉热酸奶，以免杀死乳酸菌；3. 每天早晚喝两次酸奶，一年可减掉 15 磅脂肪；4. 酸奶具有轻泻作用，婴儿不宜；5. 饮酸奶前后不要喝浓茶、不要服用抗生素。

【9 个让你体重激增坏习惯】①不吃早餐害处多；②睡前吃东西容易增肥；③暴饮暴食；④饿着不吃更容易堆积脂肪；⑤边吃东西边做事容易吃过量；⑥吃得太快会摄入多余热量；⑦饮水太少影响新陈代谢；⑧吃水果和蔬菜太少损失营养；⑨饿着肚子购物易导致进食垃圾食品。

生活  
小贴士

【洗澡顺序】据说 99% 的人都是错的。沐浴的正确顺序是：洗脸；洗身；洗头。第一步：洗脸。因为人体毛孔遇热会扩张，所以须趁毛孔大门开启之前把脸洗净。第二步：洗身。洗澡时水温应 40℃ 左右为宜，时间最好控制在 20 分钟以内。第三步：洗头。头发在蒸气的氤氲中已经得到充分滋润为洗头的最佳时刻。

【预防化妆品过敏 6 个小绝招】1. 选择微酸性洗面品：碱性太强会伤害皮肤；2. 用不含酒精的爽肤水；3. 忌用控油配方：皮肤敏感者本身就缺乏油性滋润；4. 慎用撕拉式面膜；5. 减少角质处理：如果实在需要，可选用性质较温和的去死皮膏，两星期进行一次处理就足够了；6. 多补充维生素 C。

【人生最重要的十大健康食物】1. 菠菜：不贫血、皮肤好、保护视力；2. 西红柿：防癌、美白；3. 巧克力：拥有快乐、护齿；4. 马铃薯：护脾胃、消除眼袋；5. 蘑菇：提高免疫力、减肥；6. 大豆：抑制肿瘤、延缓衰老；7. 鸡蛋：增强记忆、美容；8. 核桃：健脑、润肤；9. 鱼：吃出好心情；10. 橙子：防癌。

【女人们应该懂得这 10 条】1. 早饭比化妆重要；2. 吃相好的女人更有福气；3. 别太胖，改变体重没那么难，要恒心；4. 偶尔喝些红酒；5. 少折腾你的头发；6. 请正确看待衰老，乐观生活；7. 气质比样貌重要，气质与年龄无关；8. 不要熬夜，多运动；9. 保持微笑，微笑不花钱；10. 学会宽容。

生活  
贴士

【肚子饿时 7 种食物不能吃】1. 柿子：易形成胃结石；2. 香蕉：破坏血液中的镁钙（钙食品）平衡；3. 牛奶：起不到营养滋补作用；4. 豆浆：起不到营养滋补作用；5. 白薯：引起烧心；6. 桔子：使胃胀满、暖气、吐酸水；7. 糖：破坏机体内的酸碱平衡和各种微生物的平衡。肚子饿的同学要注意哦。

【长期面对电脑必知 6 大排毒茶饮】①绿豆薏仁汤（熬夜工作者或是心烦气躁、口干舌燥、便秘、长青春痘）；②绿茶（刺激中枢神经，提振精神）；③枸杞茶（眼睛酸涩、疲劳、视力加深的问题）；④菊花茶（明目清肝）；⑤决名子茶（清热、明目、镇肝气、益筋骨）；⑥杜仲茶（补血与强壮筋骨）。





## 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](mailto: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。

A screenshot of an email composition interface. The '发件人' (Sender) field contains 'gyweikan1@sina.cn'. The '收件人' (Recipient) field contains 'gyweikn2 <gyweikn2@sina.cn>'. The '主题' (Subject) field contains '你找茬，我奖励小明11人力2'. Below the subject field are options for '上传附件' (Upload attachment), '添加超大附件' (Add large attachment), and '添加网盘附件' (Add cloud storage attachment), along with a提示 (提示: 您最多可以添加20个附件。). The '正文' (Body) field has a rich text editor with a toolbar containing options for font (Times New), size (14px), bold (B), italic (I), underline (U), link (A), and other icons. The body text contains two lines: '如：第五页，第二段出现错别字：好把一一好吧' and '我的联系方式：' followed by a redacted area.

## 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](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：管理学院下设多少专业？

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，联系方式**。

奖品



## 上期获奖名单

☐ 空谷幽兰

昨天22:02 ☆

【我提问，你回答】+高凌晓+13 - 2012级市场营销班手机：18... ▾

☐ 不空绢索

昨天16:55 ☆

【我提问，你回答】+凌丽+13个 - 会计2班，联系电话132619... ▾





# 中华女子学院 管理学院



JUST BE ON YOUR WAY