

专栏  
幸福

## 幸福 从这里延伸

春游,古称踏青。“三月三日气象新,长安水边多丽人。”这是杜甫在诗中描绘的唐代人们春游的盛况。然而面对春回大地,万象更新的景象,有一群佳宝的孩子却因为父母的辛苦工作而错过了这春意盎然的迷人景色。《佳宝新纤维报》编辑部特意组织策划了“牵手外来务工人员 同游兰亭森林公园”活动。此次活动作为佳宝新纤维“幸福工程”系列活动之一,目的在于丰富员工子女的课余生活,增强员工的归属感和幸福指数,体现了精工“以人为本”的理念。让我们一起跟随孩子们的脚步,回味这些“小幸福”。

## 最幸运的事

在收到《佳宝新纤维报》短信的那一刻,我觉得自己很幸运,我终于能去兰亭了。妈妈抱着试试看的态度,报名

参加了编辑部组织的“牵手外来务工人员,同游兰亭森林公园”活动。我每天都会问一遍妈妈“我能去烧烤吗?”我很想出去玩,用自己的眼睛去看看翠绿的山,清清的水,感受大自然的美妙;用自己的双手去烧烤,学会下次可以在爸妈带我去烧烤时,可以为辛苦

的他们送上香喷喷的“美食”。

【覃欢 10岁 家长:聚酯部 覃发赞】

## 最兴奋的事

周日,我跟妹妹起了个大早,妈妈将我们兄妹两人送上开往兰亭森林公园的大巴车上,看着车上陌生的哥哥姐姐,有点怕生的我跟妹妹安静的坐着。在经过三个地方接上其他一起出游的成员后,我们的旅程正式开始。我跟妹妹一路上看着沿途的风景,期盼着兰亭快快出现在我们的眼前。在车上,

编辑部的姐姐给我们挨个点名,并告诉我们到达目的地后该注意的各种事项。兴奋的我觉得时间好快,半个小时就到达了目的地,开始我们的踏青、烧烤之旅。【孟杰 7岁 家长:纺丝一厂 王书云】

## 最“纠结”的事

这是我的首次烧烤秀,来以前问了妈妈好多关于烧烤的方法,可是看着那些食材,我却无从下手了。所以,我决定先看看哥哥姐姐如何开始动手,依样画葫芦,我也开始拿起翅膀、大虾在炭火上翻腾着。可是,看着别人的是色泽诱人、香气扑鼻,而我的鸡翅却是黑乎乎的,咬了一口,居然还是生的,只能放回火上继续烤着,而大虾看着不错,可惜却淡而无味。最终,我的胃还是在别人的劳动成果下喂得饱饱的,也是一种另类体验。

【裘海江 13岁 家长:综合管理部 裘扬炳】

## 最开心的事

哥哥、姐姐看着我圆圆的脑袋,都说我很可爱、很乖,可是我的真面目呢?就是一个调皮、好动的小孩子。这次踏青、烧烤,我玩的最开心。吃完我最爱的香肠、鸡翅,看着湖中好多小孩在爸妈的带领下都在划船,玩的不亦乐乎。不过,我最开心的是在游乐园里,荡起了秋千。小钱哥哥的轻轻一推,让我在空中荡了好久。看着旁边的几个哥哥姐姐也在秋千上飞舞,大家哈哈的过了愉快的一天。回来后,我跟妈妈说了好多趣事,爸爸妈妈还答应下次叫上哥哥,我们一家人再一起去兰亭烧烤。

【张亚斌 7岁 家长:高仿真 徐昌琴】

## 幸福,就是全家围坐在一起吃饭

文/墙煌建材 张 君

幸福是什么?曾有人无数次追问,问别人,问自己。我想每个人的答案和标准都不同,不过有一点是肯定的:活着就是幸福。

其实,幸福就是自己心中的一种感觉,无关于金钱,无关于贫富,无关于冷暖。

在饥寒交迫的年代,幸福就是有一件保暖的衣服,有一碗热乎乎的白米饭;在天真无邪的孩童时代,幸福就是得到自己期待已久的玩具;在父母亲心里,幸福就是孩子纯真的笑脸;在勤劳的农民眼中,幸福就是沉甸甸的麦穗,喜悦的丰收;对头发花白的老人来说,幸福是儿孙满堂,夕阳西下,身边仍有老伴相依相偎,重温恋爱时的温暖甜蜜……

幸福是病时收到的一束康乃馨,幸福是恋爱时一盒神秘的巧克力,幸福是饭后漫步宁静的小路,幸福是旅

行时远离尘嚣的净土,幸福是河里鱼儿自由的跳跃,幸福是不经意之间的感动。幸福很多很多,多的就如你身边的空气,充盈在你的周围而你懵然不知。

但是,在这物质丰盈,生活安居乐业的现在,很多人却迷失了方向,懵然不知幸福所在。生活本来就有太多的诱惑,太多的追求和渴望会让原来简单纯粹的人生变的迷茫与困惑起来。不少人常常是用着苹果手机,玩着平板电脑,以车代步,却仍然叫着“无聊啊无聊,悲催啊悲催!”追根究底,是他们的人生观、价值观扭曲了,一切的幸福来得太简单、太轻而易举,从而没有被他们所珍惜。

在这样的年代,我们更需要来一场心灵的洗涤,抛开世俗纷扰,寻找那些被我们忽略了的简单的幸福。

而我,也常常被问“幸福是什么?”

我觉得,作为一名精工女性,幸福有时是顺利完成一项艰难的工作,有时是得到领导的认可与赞许,有时是来自同事之间的关心与鼓励,有时是来自团队的感动……

有时我会为老公偶然送的一束鲜花而深感幸福或是感动许久,有时会为喜欢的人送自己的哪怕是微不足道的礼物而倍感幸福和满足;我会为了婚后努力得到了一套属于自己的房子而深感幸福,哪怕是面积不大,哪怕是小区不太好,只要是能够为全家遮风挡雨,只要是能够让全家人团聚在一起就能心满意足。当然,最幸福的,莫过于看着全家人整整齐齐地围坐在一起吃饭,公公与老公坐着喝点小酒,辛勤的婆婆仍忍不住给调皮的儿子喂饭,这样的画面令人温暖,使我感动。

视线模糊中,镜头切换到十多年前,那时,我和妹妹还都在上学,家里

经济条件并不是太好,父母整天劳作,却只能勉强维持一家的开销和我们姐妹俩的学费。每天晚上吃饭,都是我和妹妹趴在桌子边吃饭,爸妈还在忙着干活,很少有机会一家四口整齐地围坐在一起吃饭。而唯有过年,大年三十那天,妈妈会早早地准备好年夜饭,把店门关了,安安心心地一家人围在一起吃年夜饭,吃饭时,爸妈鼓励我俩好好读书,唠叨几句……这样的景象,便是那时感觉最幸福的事了。家人围坐在一起吃饭,不仅仅只是吃饭,更重要的是全家人团聚、和谐,一家人围坐在一起有说有笑,欢欢乐乐,大家围坐在一起,彼此相连,享受着家的安全感、温暖和彼此。

幸福就是这么简单而已,不需要多么华丽,多么生动,只要你自己认为满足了,那么幸福就悄悄地来到了你的身边。

专栏  
职场礼仪

专栏作者:童丹虹,总台行政人员,她是学航空服务出身的,有着较为深刻的职场礼仪的认识。

个人形体、形象是职业人的广告,是取得事业成功的重要因素之一。职业形象就像个人职业生涯乐章上跳跃的音符,合着主旋律会给人创意的惊奇和美好的感觉。今天,我们就讲下关于职场礼仪中的外部仪容修饰的内容——仪容基础。

## 男士篇

良好的仪容是尊重宾客的需要,是礼节礼貌的一种具体表现,也是礼貌服务的基本要求。它不仅满足客人的视觉美的需要,同时也使客人感到自己的身份地位得到承认,从而在求得尊重的心理上得到满足。

修面:男士魅力的亮点,男士要注意经常修面,不留小胡子、大鬓角,要注意鼻毛是否超出国境(近距离交谈时,一般只看鼻眼三角区);男士的长发来讲,应该前发不覆额(前发头发不能挡住额头),侧面不掩耳(两侧头发不能掩住耳朵),后发不及颌。

西装:身长过虎口,袖长达手腕(比衬衫袖短),肥瘦合体有型,穿好后,衬衫领应高出西装领口(两露白)。着西装,忌衬衫下摆外露,袖不扣紧或翻卷,内着高领衫。胸袋和两侧口袋为装饰袋,不装或很少装物,内侧两袋为实用袋。二粒扣系上扣,三粒扣系上或中扣,单排扣可敞开,双排扣粒立式系紧,坐姿可敞开。深色西装高雅庄重,适宜各种场合。保持清洁,平整。

## 女士篇

在办公室内以穿着西装套裙或长裤为宜;款式以简洁大方为好,不宜太复杂、装饰太多;华丽或性感的服装不适合办公室的女士;避免显得清纯、学生味太浓,让人感觉幼稚。注重细节:发型文雅、庄重,梳理整齐,长发要用发夹夹好,不能染鲜艳的颜色,淡化妆、面带微笑;着正规套装,大方、得体;指甲不宜过长,并保持清洁。涂指甲油时须自然色;裙子长度适宜;肤色丝袜,无破洞;鞋子光亮、清洁;全身着装在三种颜色以内。

专栏  
OFFICE 达人

专栏作者:周工良,钢构集团信息部的 excel 达人。他的名言是:只要你的数据是符合逻辑的,excel 能给你任何想要的数。欢迎各位对 office 操作有疑问的,踊跃提问,编辑部将陆续推出各种 office 的便捷,希望各位员工能够读有所用。

## 如何连续打印桌签

在“接待是生产力”的今天,准备桌签是接待的一个小细节。但基于桌签的不确定性和曝光率,这个小小的细节也总是繁琐的让人力不从心。如何在 excel 上连续打印桌签,把我们的精力从桌签准备解放出来,我们的 excel

达人有妙招。

- 第一步,新建一个 excel 表格
- 第二步,选中连续单元格(2行,2列),插入分页符
- 第三步,输入所需打印的名单
- 第四步,将文字调整方向
- 第五步,将文字作对应。方法为选中所需对应单元格,按“=”键,再选中对应单元格,既完成。
- 第六步,调整单元格大小。
- 第七步,打印预览,页面设置调整缩放比例。

经过这七步,桌签连续打印具备数据基础,不过你想连续打印,你的打印机和桌签纸也要给力哦。

专栏  
行走连载二

## 总统府、中国大使馆宴请——勾起我的思乡情节

2月27日上午,印度总统帕蒂尔在总统府热情地接见了我们代表团。她说,中印青年人不仅是两国友好合作的未来,也是改变世界的重要力量。她希望中国青年在访印期间,通过和印度各界的接触与交流,加深对印度的认识和了解,促进两国青年间的友谊。下午,中国驻印度大使张炎在大使馆为来访的中国青年代表团举办欢迎招待会。中国青年代表团团长、共青团中央书记处书记罗梅、印度青年与体育事务部官员、代表团团员及使馆外交官共同出席了招待会。到了印度这几日,终于见到了有着浓郁中国特色的物件:大红的灯笼、醒目的中国结、气势磅礴的九龙壁,此时中国传统的民族音乐响彻使馆。张炎大使首先对中国青年代表团的到来表示热烈的欢迎,他说,中印青年交流和互访对增进两国青年之间的了解、互信和友谊发挥了不可替代的重要作用,他希望代表团的青年抓住机会多看看印度、多了解印度,在向印度朋友学习的同时介绍中国。

大使馆那天的布置给我们一种回家的感觉,那一顿晚宴是在印度吃到的最地道的家乡菜,来印度也才几日,此情此景让我不禁思念起了家人,在国外的这几天,每天都会收到母亲问候的短信,虽然只是短短的几句,却凝聚了父母的牵挂,我也把每天的行程在短信里讲给父母听。离家的这些日子,让我更加思念家乡和亲人,何况那些常年在国外的使馆工作人员。舞台上第五团的团长带领着大家学手语,将我的思绪一下子拉了回来,张炎大使也在台上跟大家一同和着曲子《中华民族》学习手语,一群从事团工作的青年人,在异乡听到如此充满爱国情怀的歌曲,不由得情绪激昂。

## 我的西域记

文/集团本级 俞琳琳

## 奥兰加巴德——引发对教育的思考

2月28日,这一天代表团将按照既定的行程分别前往不同的城市,去领略印度的风土人情,我们第一团的成员在28日凌晨坐飞机前往此行的第二个城市——奥兰加巴德。

奥兰加巴德这座有着60万人口的城市,是古代“丝绸之路”的必经之地,是极具特色的古城,这里我们游览了阿旃陀石窟,埃洛拉石窟,这些石窟并非天然,而是后人用简单的工具和铁锤建造而成,距今已有几千年的历史,这两个石窟风格各异,而埃洛拉在气势上更让人为之惊叹建筑大师巧夺天工的技艺,因此被称为世界上寺庙石雕建筑的典范,也是理所当然的了。石窟的岩顶山、石壁上雕刻、或绘画表情各异的人物令人叹为观止,一尊尊神像栩栩如生。我驻足在佛祖前双手合十,接受心灵的洗涤,当跨出庙宇时,顿觉整个人如卸下沉重的包袱般轻盈舒畅。

在奥兰加巴德的两日,我们和奥兰加巴德大学的学生以及当地社区的村民进行了交流,印度青年迫切想要了解中国的发展和文

化的向往都给印度人民留下了深刻的印象。在与当地社区的村民交流后,我们再次来到了尼赫鲁体育场,这里印度学生一场别开生面的运动会正在进行,有轮滑、舞蹈、跳绳、游戏竞技还有我非常喜爱的运动——瑜伽。印度非常重视孩子的身体锻炼,从小就加强这方面的培训,通过瑜伽练习达到身修练心,在运动会现场孩子们力求每个动作都做到标准,因为是在操场上进行的,稍一运动,操场上便扬起灰尘,而孩子们身上沾染的灰尘,丝毫没用影响到他们,相反仍专心致志地做着每个动作,甚至毫不顾忌地用脸贴着地面,这在国内同龄的孩子中并不多见,这也让我想起了一路上见到的孩子们给我留下的印象:热情、朴实,在印度门和几处景点见到的孩子们,他们都会热情地和你打招呼,冲你微笑,没有生人的冷漠,相反却倍感真诚,而运动场上这群孩子们,更让我钦佩他们坚强的意志,我一直在思考印度和中国一样是人口众多的国家,但不同的是中国实行计划生育后,很多家庭都只有一个孩子,而印度每家每户都有



二三个或三五个孩子,印度的家庭和学校的教育,是怎样一种教育理念,使得孩子们都有着非常优秀的品质,而中国的孩子们大多是独生子女,从小被娇宠,过惯了衣食无忧的生活,对旁人的生疏,自我意识的强调和凸显,吃不得苦也碰不得脏,在应试教育下动手能力逐渐退化,值得我们好好反思,还中国的孩子一个健康成长和学习的环境,以及无论是顺境还是逆境中都能形成良好的品格。

## 孟买——燃烧起青年人炽热的爱国心

此行的最后一站是孟买——印度经济最繁荣的城市,好比中国的东方之珠“上海”。白天我们参观了证券交易所,随后在RELIANCE公司的生命科学中心,听取了相关负责人对研究项目的介绍,并参观了试验中心,在结束了当天的行程后,因全团成员的极力要求,当晚印方接待人员安排了我们的车览孟买市中心。

也许是因为快要回国了,心底隐约有种不舍,有对这个朝夕相处不下十日的团队的不舍,也有对此行的目的地——印度的不舍。坐在观光车上的我,深深地呼吸着异国的空气,任凭微微凉的风吹乱自己的头发。夜晚的孟买到处是绚丽的灯光,充满异域风情的建筑,还有摩天大楼,让人目不暇

接,和前几日见到的印度迥然不同,而遗憾的是,来不及触摸这座城市,只能在车上一览她的繁华。而车上,我们这一群年龄相仿的青年人,不约而同地哼唱起了歌,从儿时的童谣到流行歌曲,从革命老歌到戏曲唱段,并越唱越有兴致,还扯着嗓子冲前前后后两辆车上的团友拉歌,而我们这组人却是最能闹腾的,此时此刻的我竟也完全放下了,站在车上一直大声地跟着唱着。路上不断有行人从车边走过,还有坐在轿车上和我们打招呼的人群,当我们一次次唱起“五星红旗”的时候,那种强烈的爱国心充斥着胸膛,这在异国他乡尤为热烈,我们对印度当地电台的摄像机大声喊着“I LOVE CHINA, I LOVE INDIA”表达着我们的爱国心,也同样抒发

着对印度人民的热爱。在孟买的那一晚,我想自己永远都不会忘记,除了青春、快乐还有炽热的爱国心。

都说去印度是一次洗涤心灵的旅程,而我觉得不仅如此,尽管这里有随处可见的破败的、贫富悬殊的民居和建筑,有让我觉得浑浊不堪的空气和嘈杂脏乱的环境,有衣衫褴褛的路人和追逐乞讨的孩童,但就是在这里,我见到了最忠贞的信仰,最淳朴的微笑,最简单的快乐,而这些简单的生活方式,却日渐离我们远去。曾经读到过这样一句话,要想得到幸福快乐的人生,就要懂得拥有一颗宁静的心。我想,余生如果还有机会我还会再次踏入这片土地,踏入这个曾带给我宁静与恬淡的国度。

