2020 年第 2 期

悦读

主管：郑州工程技术学院图书馆
主办：信息咨询部
刊期：2020 年第 2 期
（总第 34 期）

目　录

关于端午的知识

端午节的名称

端午节的由来

端午节的习俗

关于端午节的古诗和诗句

最美毕业季

大学生就业指导，拒绝迷茫，更精准，更从容！

如何抵挡面试官的最后一个大招：“你还有什么想问的么”

面试时，千万别和 HR 说：我不懂，但我会努力学

精品美文

读书时偷的懒，要用一辈子来还

越是有福气的人，越是善良

聪明人，三不笑，三不说，三不吵！

坦坦荡荡过生活，简简单单走人生

保健养生

高温中暑 重在预防

冰箱不是保险箱 食物超期储存危害大

夏日美食季来了 送你一份安全饮食小贴士

端午节的由来和习俗

端午节，我国传统节日，为每年农历五月初五，又称端阳节、午日节、五月节、五日节、艾节、端五、重午、午日、夏节，本来是夏季的一个驱除瘟疫的节日。

节日名称

“端午”一词最早出现于西晋名臣周处的《风土记》：“仲夏端午谓五月五日也，俗重此日也，与夏至同。”端，古汉语有开头、初始的意思，称“端五”也就如称“初五”。元代陈元靓《岁时广记》说：“京师市尘人，以五月初一为端一，初二为端二，数以至五谓之端五。”古人习惯把五月的前几天分别以端来称呼，因此午月的第一个午日，谓之端午。

古人纪年、纪月、纪日、纪时通用天干地支，根据干支历，正月建寅，按十二地支顺序推算，第五个月正是“午月”，午月午日谓之“重午”；而午日又为“阳辰”，所以端午也叫“端阳”。在北回归线一带还称为“天中节”（因端午节恰在夏至前后，太阳直射北回归线，太阳在天空位置是一年里最当中的一天）。

据统计，端午节的名称在中国所有传统节日中叫法最多，达二十多个，如有端阳节、重午节、龙舟节、正阳节、端五节、重五节、当五汛、天中节、夏节、五月节、菖蒲节、天医节、草药节、浴兰节、躲午节、屈原日、女儿节、午日节、地腊节、诗人节、龙日节、粽子节、五黄节、解粽节、端礼节等。

节日由来

“端午”一词最早出现于西晋的《风土记》：“仲夏端午谓五月五日也，俗重此日也，与夏至同。”端，古汉语有开头、初始的意思，称“端五”也即“初五”。《说文解字》：“端，物初生之题也”，即说端为初的意思，因此五月初五被称为“端五节”。《燕京岁时记》：“初五为五月单五，盖“端”字之转音也。”古人习惯把五月的前几天分别以端来称呼，《岁时广记》说：“京师市尘人，以五月初一为端一，初二为端二，数以至五谓之端五。”

《盘古王表》与《三命通会》均有载，远古时古越人天皇氏已发明天干地支。古人以天干地支来作为载体，天干承载天之道，地支承载地之道，设天干地支以契天地人事之运。干支的发明标志着原始的历法出现。古人纪年、纪月、纪日、纪时通用天干地支，根据干支历，按十二地支顺序推算，第五个月正是“午月”，午月午日谓之“重午”，而午日又为“阳辰”，所以端午也叫“端阳”。

端午节源自天象崇拜，由上古时代龙图腾祭祀演变而来。仲夏端午，苍龙七宿升至正南中天，是龙升天的日子，即如《易经·乾卦》中所说：“飞龙在天”，此时龙星既“得中”又“得正”，寓意大吉。端午祭龙习俗体现了古人“天人合一”的自然观，反映了源远流长、博大精深的中华文化内涵。

端午节，起源于中国，最初是上古先民以龙舟竞渡形式祭祀龙祖的节日。因战国时期的楚国诗人屈原在端午节抱石跳汨罗江自尽，后亦将端午节作为纪念屈原的节日;个别地方也有纪念伍子胥、曹娥及介子推等说法。总的来说，端午节起源于龙图腾祭祀，把端午视为“恶月恶日”起于北方，注入夏季时令“祛病防疫”风尚，附会纪念屈原跳江自尽等历史人物纪念内容，最后形成如今端午节文化内涵。

因为端午节处于阳气和阴气交接转换的时期，容易产生大量秽气影响人的气运，想要提升运势，又怕传统辟邪方法麻烦?不如到紫微黄历网安奉一盏除秽灯，扫清晦气，保诸事顺利!

端午节的习俗

1、赛龙舟

赛龙舟是端午节重要的传统习俗，尤其是在我国南方，很多地方都会举行赛龙舟比赛，是一大特色。

2、吃粽子

端午节吃粽子可谓是家喻户晓的习俗，粽子主要是用粽叶包糯米， 里面可以加一些馅， 做成不同口味，如肉粽、豆沙粽，蛋黄粽等等。每个地方的粽子口味和馅料都有所不同，粽子最初为了祭祀祖先神灵，但是屈原投江那天也正是五月初五，人们不忍心江中的鱼虾吃掉屈原的身体，便向江中的鱼虾投入粽子。

3、拴五色丝线

五色丝线是由青、红、白、黑、黄五种颜色的丝线搓成，在端午节当天，人们常配戴在手臂上， 据说有辟邪之意。

4、喝雄黄酒

端午节有的地方还有喝雄黄酒的习俗，电视剧新白娘子传奇中就有端午喝雄黄酒的桥段，雄黄酒可以辟邪解毒，所以白蛇才会现出原形。

5、点雄黄酒

将雄黄浸泡在酒中，然后将雄黄酒点在人的额头、耳朵、鼻子、手心等地，期望远离毒虫，消灾防病。

6、挂艾草和菖蒲

艾草和菖蒲都有驱除蚊蚁，杀虫灭菌的作用，在端午节这天人们会把艾草和菖蒲挂在门上，用以驱邪祛病。

7、打午时水

古人认为端午节是午时阳气最盛的一天，午时取水用来做饭，具有辟邪净身的作用。

8、佩戴香囊

端午节来临之际，给小孩子佩戴香囊或者荷包，寄托辟邪、远离瘟疫的意思，另外是一种很好的点缀装饰物。

9、浸龙舟水

端午节期间浸龙舟水是华南地区的传统习俗，人们将端午前后的降强水称之为龙舟水、端阳水、发龙水、龙降水等，认为这种水是吉祥的水，有辟邪作用。按照传统说法浸龙舟水寓意吉祥如意、事事顺心。每年“龙舟水”来时，人们就会带着家人到江边去洗龙舟水，古人认为“龙舟水”有辟邪的作用，可净身，洗去晦气，带来吉祥。

10、放纸鸢

在中国南方一带城市，端午节放风筝也是一种习俗。端午时期，儿童放风筝称之为“放殃”。风筝，即纸鸢。它是玩具，在竹篾等骨架上糊上纸或绢，拉着系在上面的长线，趁着风势可以放上天空，属于一种单纯利用空气动力的飞行器。

11、佩长命缕

长命缕是端午节时的厌胜佩饰，长命缕亦称续命缕、续命丝、延年缕、长寿线、百索、辟兵绍、五彩缕等，名称不一，形制、功用大体相同。其俗在端午节以五色丝结而成索，或悬于门首，或戴小儿项颈，或系小儿手臂，或挂于床帐、摇篮等处，俗谓可去邪祟、避灾除病、益寿延年。此俗始

于汉代。东汉应劭《风俗通·佚文》：“午日，以五彩丝系臂，避鬼及兵，令人不病瘟，一名长命缕，一名辟兵绍”。

12、采药

采药是古老的端午节俗之一。民间认为，午日午时阳气旺盛，是草木一年中药性最强的一天，端午遍地皆药。端午，时在仲夏，当其时也，万物生长，其势盛极，是草药生长旺盛之时。中国民间至今仍普遍保留着端午所采之药最为灵验的信仰。

13、送灾难

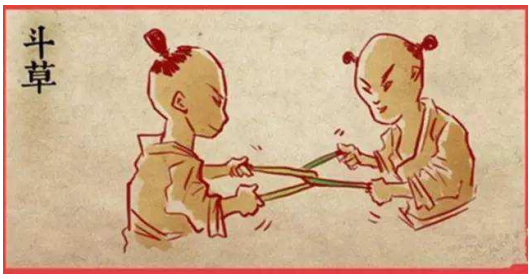
送灾难，是古时流行于我国南方一些地方的端午民俗，该民俗主旨是驱邪、消灾。端午节正午以烧符水洗手眼后，泼洒于道，称为“送灾难”。另有形式为，从社境庙宇迎接行身神像出巡游境，寓意神明降落民间，巡视乡里，保佑合境平安;道公佬并以法水、贴符驱逐邪凡魅。

14、薰苍术

薰苍术是端午节传统习俗活动之一，在民间用苍术消毒空气，即将天然的苍术捆绑在一起，燃烧后产生的薄烟，不仅会散发出清香，还可以驱赶蚊虫，令人神清气爽。

15、斗草

斗草是一种由采草药衍生而成的民间游戏，於端午日外出，找些奇花异草互相比赛，以新奇或品种多者为胜。起源无考，普遍认为与中医药学的产生有关。汉以前不见斗草之戏(《历代社会通俗事物考·尚秉和》)。斗草以对仗形式互报花名、草名，多者为赢，兼具植物知识、文学知识之妙趣;儿童则以叶柄相勾，捏住相拽，断者为输，再换一叶相斗。



16、佩豆娘

佩豆娘是旧时端五节妇女的头饰，多见于江南。一些地区亦称作健人。此物一说源于古代的步摇，一说即艾人的别样形式。《清嘉录》引《唐宋遗纪》云：“江谁南北，五日钗头彩胜之制，备极奇巧。凡以缯销翦制艾叶，或攒绣仙、佛、合、乌、虫、鱼、百兽之形，八宝群花之类。

17、避五毒

端午在古代北方人心目中是毒日、恶日，在民间信仰中这个思想一直传了下来，所以有了种种求平安、避五毒的习俗。五毒是指蜈蚣、毒蛇、蝎子、壁虎和蟾蜍，这五种动物是古时北方盛传的五大毒物。其实，这是由于北方夏季天气燥热，人易生病，瘟疫也易流行;加上蛇虫繁殖，易咬伤人，这才形成此习惯。一般在屋中贴五毒图，以红纸印画五种毒物，再用五根针刺于五毒之上，即认为毒物被刺死，再不能横行了。民间又在衣饰上绣制五毒，在饼上缀五毒图案，均含驱除之意。

18、新抱手艺

广州人对端午节很重视，旧俗在农历五月初二至初四便有送节之举。年轻“新抱”(媳妇)们，用“全盒”六个或四个，盛以粽子、猪肉、生鸡、鸡蛋、水果、酒等回娘家向长辈贺节。姑娘和儿童们挂香包，挂包以五色丝线编织，香包中装有檀香、八角、花椒、琉璜等，一般均为新媳妇所送，一方面体现新媳妇的贤良，一方面体现新媳妇的手艺，俗称“新抱手艺”。

19、躲端午

躲端午，简称“躲午”，亦称“躲端五”，地方民俗，是旧时流传于我国北方的端午节习俗。古时北方俗以五月、五月五日为恶月、恶日，诸事多需避忌，因有接女归家躲端午之俗。《嘉靖隆庆志》亦记云：“已嫁之女召还过节”。又，《滦州志》：“女之新嫁者，于是月俱迎以归，谓之‘躲端午’”。

20、端午雨

端午下雨南方称之为龙舟水、端阳水，洗龙舟水能去晦气、带来吉祥。北方认为端阳无雨是丰年，端午日雨，鬼旺人灾;五月五日哨，人曝药，岁无灾;雨则鬼曝药，人多病;此种俗信在很久以前即已存在;陈元靓《岁时广记》引《提要录》云：“五月五日哨，人曝药，岁无灾。雨则鬼曝药，人多病。”又许月卿《次韵蜀人李施州芾端午》自

注云：“临川人谓端午日雨，鬼旺人灾;清赵怀玉诗自注亦引有“端阳无雨是丰年”的谚语。

关于端午节的古诗和诗句

古诗一直都是中国最具有文化特色的代表之一，对于端午节也有很多的故事，下面我们就一起来看一看关于端午节的古诗和诗句有哪些？

端午临中夏，时清日复长。 —— 李隆基《端午》

轻汗微微透碧纨，明朝端午浴芳兰。 —— 苏轼《浣溪沙·端午》

不效艾符趋习俗，但祈蒲酒话升平。 —— 殷尧藩《端午日》

屈子冤魂终古在，楚乡遗俗至今留。 —— 边贡《午日观竞渡》

彩线轻缠红玉臂，小符斜挂绿云鬟。 —— 苏轼《浣溪沙·端午》

风雨端阳生晦冥，汨罗无处吊英灵。 —— 贝琼《己酉端午》

年年端午风兼雨，似为屈原陈昔冤。 —— 赵蕃《端午三首》

高咏楚词酬午日，天涯节序匆匆。 —— 陈与义《临江仙·高咏楚词酬午日》

谁家儿共女，庆端阳。 —— 舒頔《小重山·端午》

幽寻未云毕，墟落生晚烟。 —— 苏轼《端午遍游诸寺得禅字》

明诏始端午，初筵当履霜。 —— 储光羲《大酺得长字韵时任安宜尉》

裁缝云雾成御衣，拜跪题封向端午。 —— 杜甫《惜别行，送向卿进奉端午御》

（文字图片来自网络）

最美毕业季

毕业生就业一定要明白 10 个问题

（文章来自**就业加油站**贵州明日之新网络科技有限责任公司 人力资源总监）

应届生到企业就业，如何落户？如何与用人单位订立劳动合同？享有哪些社会保险权利？小编为大家盘点了应届生到企业就业必知的 10 个问答，这些全都来自《高校毕业生就业创业政策百问》的专业解答。大家读读看！

1. 高校毕业生从企业到机关事业单位就业后工龄如何计算？

按照《国务院关于进一步做好普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国发[2011]16 号）等文件规定，高校毕业生从企业、社会团体到机关事业单位就业的，其按规定参加企业职工基本养老保险的缴费年限合并为连续工龄。

2. 高校毕业生到企业特别是中小企业就业可否在当地落户？

按照《国务院办公厅关于做好 2014 年全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》（国发[2014]22 号）、《国务院办公厅关于做好 2013 年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发[2013]35 号）文件规定，要简化高校毕业生就业程序，消除其在不同地区、不同类型单位之间流动就业的制度性障碍。切实落实允许包括专科生在内的高校毕业生在就（创）业地办理落户手续的政策（直辖市按有关规定执行）。

省会及以下城市要放开对吸收高校毕业生落户的限制，简化有关手续，应届毕业生凭《普通高等学校毕业证书》、《全国普通高等学校毕业生就业报到证》、与用人单位签订的《就业协议书》或劳动（聘用）合同办理落户手续；非应届毕业生凭与用人单位签订的劳动（聘用）合同和《普通高等学校毕业证书》办理落户手续。高校毕业生到小型微型企业就业、自主创业的，其档案可由当地市、县一级的公共就业人才服务机构免费保管。办理高

校毕业生档案转递手续，转正定级表、调整改派手续不再作为接收审核档案的必备材料。

3. 流动人员人事档案如何保管？

按照《关于进一步加强流动人员人事档案管理服务工作的通知》（人社部发[2014]90 号）、《流动人员人事档案管理暂行规定》规定，流动人员档案具体包括：非公有制企业和社会组织聘用人员的档案；辞职辞退、取消录（聘）用或被开除的机关事业单位工作人员档案；与企事业单位解除或终止劳动（聘用）关系人员的档案；未就业的高校毕业生及中专毕业生的档案；自费出国留学及其他因私出国（境）人员的档案；外国企业常驻代表机构的中方雇员的档案；自由职业或灵活就业人员的档案；其他实行社会管理人员的档案。

流动人员人事档案管理实行集中统一、归口管理的管理体制，主管部门为政府人力资源社会保障部门，接受同级党委组织部门的监督和指导。流动人员人事档案具体由县级以上（含县级）公共就业和人才服务机构以及经人力资源社会保障部门授权的单位管理，其他单位未经授权不得管理流动人员人事档案。严禁个人保管本人或他人的档案。跨地区流动人员的人事档案，可由其户籍所在地或现工作单位所在地的公共就业和人才服务机构管理。

高校毕业生到具有档案管理权限的机关、事业单位、国有企业就业的，由单位直接接收、管理档案。到无档案管理权限的单位（私营企业、外资企业等）就业的，可由各地公共就业和人才服务机构负责提供档案管理等人事代理服务。高校毕业生离校时没有就业的，档案可由学校统一发回原户籍所在地公共就业和人才服务机构保管。档案不允许个人保存。

2015 年 1 月 1 日起，取消收取人事关系及档案保管费、查阅费、证明费、档案转递费等名目的费用。各级公共就业和人才服务机构应提供免费的流动人员人事档案基本公共服务。

4. 什么是人事代理？

公共就业和人才服务机构可在规定业务范围内接受用人单位和个人委托，从事下列人事代理服务：

（1）流动人员人事档案管理；（2）因私出国政审；（3）在规定的范围内申报或组织评审专业技术职务任职资格；（4）转正定级和工龄核定；（5）大中专毕业生接收手续；（6）其他人事代理事项。

5. 高校毕业生怎样办理人事代理？

按照《人才市场管理规定》有关规定，人事代理方式可由单位集体委托代理，也可由个人委托代理；可多项委托代理，也可单项委托代理；可单位全员委托代理，也可部分人员委托代理。

单位办理委托人事代理，须向代理机构提交有效证件以及委托书，确定委托代理项目。经代理机构审定后，由代理机构与委托单位签定人事代理合同书，明确双方的权利和义务，确立人事代理关系。

6. 高校毕业生如何与用人单位订立劳动合同？

劳动合同法第七条规定，用人单位自用工之日起即与劳动者建立劳动关系。第十条规定，建立劳动关系，应当订立书面劳动合同。已建立劳动关系，未同时订立书面劳动合同的，应当自用工之日起一个月内订立书面劳动合同。用人单位与劳动者在用工前订立劳动合同的，劳动关系自用工之日起建立。

第八条规定，用人单位（企业、个体经济组织、民办非企业单位等组织）招用劳动者时，应当如实告知劳动者工作内容、工作条件、工作地点、职业危害、安全生产状况、劳动报酬，以及劳动者要求了解的其他情况；用人单位有权了解劳动者与劳动合同直接相关的基本情况，劳动者应当如实说明。

第九条规定，用人单位招用劳动者，不得扣押劳动者的居民身份证和其他证件，不得要求劳动者提供担保或者以其他名义向劳动者收取财物。

7. 什么是社会保险？我国建立了哪些社会保险制度？

社会保险是指国家通过立法，按照权利与义务相对应原则，多渠道筹集资金，对参保者在遭遇年老、疾病、工伤、失业、生育等风险情况下提供物质帮助（包括现金补贴和服务），使其享有基本生活保障、免除或减少经济损失的制度安排。

社会保险法第二条规定，我国建立基本养老保险、基本医疗保险、工伤保险、失业保险、生育保险等社会保险制度，保障公民在年老、疾病、工伤、失业、生育等情况下依法从国家和社会获得物质帮助的权利。其中，基本养老保险制度包括职工基本养老保险制度、新型农村社会保险制度和城镇居民社会养老保险制度；基本医疗保险制度包括职工基本医疗保险制度、新型农村合作医疗制度和城镇居民医疗保险制度。

8. 用人单位应该履行哪些社会保险义务？享有哪些社会保险权利？

(1)社会保险义务：一是申请办理社会保险登记的义务；二是申报和缴纳社会保险费的义务；三是代扣代缴职工社会保险的义务；四是向职工告知缴纳社会保险费明细的义务。

(2)社会保险权利：一是有权免费查询、核对其缴费记录；二是有权要求社会保险经办机构提供社会保险咨询等相关服务；三是可以参加社会保险监督委员会，对社会保险工作提出咨询意见和建议，实施社会监督；四是对侵害自身权益和不依法办理社会保险事务的行为，有权依法申请行政复议或者提起行政诉讼。此外，还有权对违反社会保险法律、法规的行为进行举报、投诉。

9. 参加社会保险的个人享有哪些权利？

高校毕业生依法缴纳社会保险费后，享有以下权利：

(1)有权依法享受社会保险待遇；(2)有权监督本单位为其缴费情况；(3)有权免费向社会保险经办机构查询、核对其缴费和享受社会保险待遇权益记录；(4)有权要求社会保险经办机构提供社会保险咨询等相关服务；(5)对侵害自身权益和不依法办理社会保险事务的行为，有权依法申请行政复议或者提起行政诉讼。此外，还有权对违反社会保险法律、法规的行为进行举报、投诉。

10. 高校毕业生如何处理劳动人事纠纷？

发生劳动人事争议，可以通过协商解决。当事人不愿协商或协商不成的，可以向调解组织申请调解；不愿调解、调解不成或者达成调解协议后不履行的，可以向劳动人事争议仲裁委员会申请仲裁；对仲裁裁决不服的，除法律另有规定的外，可以向人民法院提起诉讼。

对用人单位违反劳动保障法律、法规和规章的情况，高校毕业生可向人力资源社会保障部门举报、投诉。劳动保障监察机构将依法受理，纠正和查处有关违法行为。

大学生就业指导，拒绝迷茫，更精准，更从容！

选择大于努力，选择前后都要努力，努力成就更多更好的选择。

关于自己：

1.你是谁？

清晰正确的自我认识和定位能够助自己一臂之力。

2.你有（会）什么？

知道自己有哪些优缺点，针对性地加强、规避或者弥补、延伸。

3.你想做什么？

做自己擅长的、专业的、喜欢的事要更容易成才。

好好罗列一下，形成一份好的简历，不宜妄自尊大，更不宜妄自菲薄。

关于工作：

1.有什么工作？

视野应该足够的开阔，社会何止 360 行？那么你知道的有多少？好好研究招聘网站上的那些行业、职业分类，或许有自己不知道的但比较值得去做的工作。一定条件下可以考虑转行。

2.哪些你能做？

能做的其实有很多，那么你的优势在哪里，也就是自己的竞争点。但每份工作为了挑选人才必然会设置一系列条件，为了提高效率，卖个好价钱，根据自身条件需要确定自己 60%以上 90%以下有把握的职业，那种很容易录用的格外需要小心有坑。

3.你的条件是否在单位的考虑之内？

这一条其实可有可无，意思其实就是要符合单位的要求，破格入围笔试、面试甚至录取的很少，除非你已经在本职业内深耕有了一定成绩。

4. 最适合你的是什么？

人有时可能不知道自己想做的，但能够选择不做自己不想做的事也是极好的。剩下的里面应结合自身专业、特长、兴趣、性格、理想、自身资源等等筛选出最适合自己的，而不是最好的，最好的未必自己能做、能做好，即便看似能做的也未必适合自己，比如券商，且不说它的门槛，进入之后也是比较依赖资源的，当然了，资源可以积累，但单位可能不这么想，或者自己积累坚持不下去呢岂不可惜？

5. 工作的相关情况你了解吗？

比如不同体制、不同编制、不同行业、不同职位、不同地区、不同层级等工作的特点，包括工作职责、环境、人际、收入待遇、成长性等，真正了

解后可以防止真正进入后有被忽悠或者后悔的想法。这份工作需要的东西又有哪些？

关于创业：

对于大部分小伙伴，不建议一毕业就创业，当然了因人而异，同样参考前面的“关于自己”。

关于深造：

深造可能不适合放在这里，但却是一条不算差的路子。但一定要知道，深造不是躲避就业，而是积蓄能量，更加了解自己、了解社会、了解行业，为了以后更好的就业。当然了，深造不限于校园里。

关于心态：

1. 不妨先就业再择业。

一定不要有非某某工作不可的想法，否则可能带来的是失落。

2. 了解自己，自信地欣赏自己。

相对而言，自己是最了解自己的人，但这还不够，可以通过父母、老师、同学等人更加立体地了解自己，但一定要有自己的思考，不否定也不盲从。就算自己有很多不足，也要展示出自己的自信，自信是一种正能量。“校园封闭，怎么满足师生的阅读服务需求？”

3. 不要高不成低不就。

如果所谓“高的”“好的”去不了，所谓“低的”“差的”未必不能成就事业，成就自己，这样也是能督促自己进步的。当然了，这

只是曲线救国，未来仍需努力，可以通过晋升、跳槽、深造等实现。

4.自己的事自己做。

成年人应该有规划意识，最好有全局意识，毕竟时间一去不复返。可以参考他人意见但不要依赖，决定权在自己手上。

5.一定不要有一心求稳定的心态。

即便党政机关、国有企事业单位这些单位确实很稳定，但未必是你所喜欢的，如果想混日子最终很可能是碌碌无为。稳定的环境下一样要创造出自己的价值。

（文字图片来自于网络）

如何抵挡面试官的最后一个大招：“你还有什么想问的么”

面试官为什么总是问：“你还有什么问题吗？”这是一句客套话吗？他们到底想听到些啥？相信不少同学都纠结过这个问题。

就这个问题，招大耳咨询了好很多资深HR，总结出了面试官最想听到和最不想听到的问题。

面试官最不想听到的问题：

1、我没有什么问题了

回答“没问题”，不仅主动放弃了更多了解公司和岗位的机会，还会让面试官认为你“不会发现问题，不善于思考”。善于发现问题并解决问题，在职场中实在是太重要了！千万别因为这个问题被贴上“不爱动脑子”的标签。

2、薪资问题、待遇问题

当然不是要大家忽视自己的权益啦，只是面试阶段，并不是提问薪资待遇的好时机。面试你的人可能并不管薪资这方面的问题，你问了也得不到靠谱的回答。另外，如果你通过了面试，自然会有 HR 在发 offer 的时候跟你说清楚你的薪资福利，那时再与 HR 沟通这个问题也不迟。（如果你实在好奇，可以提前通过别的渠道获取信息不是么）

3、能百度到的问题

不管是在生活中还是在职场中，向别人求助前先自己找找答案，是对别人劳动的尊重。问出太愚蠢的问题，不仅显得你没有事先好好做准备，缺乏解决问题的能力，是个伸手党，搞不好还会让面试官怀疑你的态度是否真诚。

4、不要问太宏观、层次太高的问题。

有的同学为了表现自己对行业研究透彻准备充足，开口就问公司战略、文化层面的问题，甚至问对方关于最近行业新闻的看法。如果你想在面试中体现自己的博学和视野，对不起你真的高估了自己低估了面试官，还暴露了自己的无知和幼稚。

即便你的某个问题乱中戳中要害，面试官也能辨识你是徒有其表。涵养好的暗地里鄙视你，脾气爆的用随便一个专业问题就能剥你的皮。再说啦，面试官每天要面试那么多同学，他的脑子一定已经快要炸了。你如果问这些太费脑子的宏观上、战略上的问题，只会让他更爆炸。

面试官最想听到的问题：

1、有关于职业规划和发展的问题

可以问问面试官：如果我有幸入职，对于我这个岗位，您对我 3 年/5 年职业规划的建议是什么呢？

通过这个问题，你可以确定这个岗位的前景如何，这个岗位有多大的晋升空间。同时，还能确定面试的成功几率有多大。如果对方只是泛泛而谈，那很有可能你和这个岗位并不匹配。但是如果对方详细地和你分享公司部门的人员架构，分享以前在这个岗位上的同事的发展，那么恭喜你，面试官应该对你是相当满意的。

类似的问题还有：请问，之前在这个岗位上的同事，在这个岗位上呆了多久呢？现在他又在什么岗位呢？请问贵公司对于员工有什么职业发展方面的培训呢？

2、问你的短板

很多同学跟招大耳说，我很想知道我的面试表现，但是问这个是不是不合适呀！的确，如果你只是问一句：”请问您觉得我刚才的面试表现如何？”面试官一定尴尬地回答你：还不错。就像你的朋友问她的衣服好看不好看，你一定会下意识地回答好看一样。

面试的表现不是不能问，也不是问不出来，而是要换一种方式：问短板。比如：”感谢您刚才给我时间，请问我的经历和能力，有哪些是不符合公司预期的吗？”这样的回答，才有明确的点让面试官回答。根据面试官的回答，你至少能得出两条信息：1、公司对于这个岗位的期待是什么；2、我有什么不符合的地方。如果对方对你的判断有误，这正好是一个弥补的时机。如果你的确有短板，那趁着这个机会赶紧问一问，如果有幸入职，如何弥补这个短板，以显得你有诚意和上进心。只要你刚刚面试的气氛不是很差，面试官一定会和你分享他的经验。

除此以外，这个问题其实还在暗示面试官，这个应聘者虽然有短板，但是弥补一下还是能达到我们的要求的。

面试是一个双向选择的过程。在笔试、面试的前期环节，都是面试官根据既定的用人标准考察求职者；而最后向面试官提问的环节，就是权利反转的时刻，求职者可以在这个阶段考察企业的是否符合自己的预期，甚至还能还能对自己之前面试阶段的疏漏之处进行补充。好好思考你的问题，能为你的面试加分不少。

面试时，千万别和 HR 说：我不懂，但我会努力学

（瑞希在线　作者 | 孙瑞希）

求职过程中，面试可以说是压力非常大的一个环节。要想过关斩将，顺利通过面试，往往要做很多方面的准备。

现在，春节假期已过，各路求职大军早已准备就绪，为赢得面试机会摩拳擦掌。想要找到好工作，面试时这件事千万不能忽略——千万别和 HR 说：“我不懂，但我会努力学。”

01

应届生，拿出你好学的证明来

我带过一些大学生，临到大四毕业求职时，他们都有些紧张。我问他们：“假如你去一家单位面试，面试官问到的知识恰好是你的盲区，你怎样回答会更妥帖？”

有个同学说：“很诚恳地对面试官说，我不会，但我会努力学”，其他同学都表示赞同。我听了点点头，然后认真地告诉他们：“也对，也不对。”

愿意学习是件好事，企业也喜欢好学上进的员工，但光有热情和想法肯定是不够的。

通常情况下，企业既然招聘应届毕业生，那么对于应届毕业生没有工作经验、缺乏相关的岗位技能是可以接纳的，所以应届生大可不必为这个问题而心生焦虑。

那些招聘应届毕业生的企业，通常也会在应届生入职后提供相应的培训，促进他们快速适应与成长。

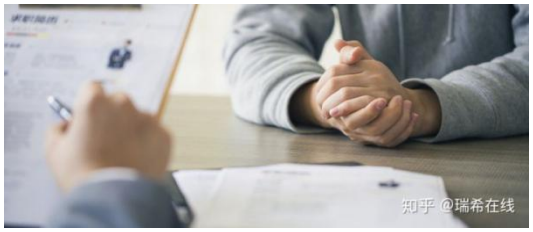
那么问题来了，既然不需要为经验和技能焦虑，那还担心什么呢？不同岗位对员工胜任素质的要求是不同的，技能是在实践中历练出来的，所以对于应届毕业生，企业考察得更多的是基本的通用能力和专业知识。

比如，这个学生的沟通能力如何？表达能力如何？通过无领导小组讨论等测试，考察一个学生的领导力如何？团队协作能力如何等等，这些都是对基本通用能力的考察。

同时，还会考察学生的专业知识掌握情况。学生在校期间的主要任务就是学习，如果你在校期间经常挂科，那就证明你没有很好地完成作为“学生”应该完成的任务，企业由此可以推断，你今后在工作中也很容易出现“不胜任”的情况。所以那些挂科比较多的同学，在求职时会受到企业的“重点关照”。

应届生面试时，遇到不懂的问题不要紧，但千万别用“我不懂，但我会努力学”这句话的来表达自己学习的愿望。因为这句话的出发点是好的，但表达起来太苍白无力。

你可以换一种方式，比如通过举证的方式，来说明自己如何在没有经验的情况下，通过参加社会实践快速习得了某些知识或某项技能。通过这样的表达，来证明你有很强的学习欲望和快速的学习能力以及较高的认知水平，这样才会给面试官留下深刻的印象。



02

职场人，比知识更要的是技能

很多职场人都会遇到这样的问题：换了一份工作，新工作应用到的知识与原来的工作有很大的不同，面对 HR 的问题，难免有些心虚，怕自己不能胜任，所以只能用“我不会，但我会努力学”来回答。

这里面需要做一个重要的区分，那就是：当你换了一个岗位或者换一个环境，你会发现，最不容易带走的就是知识。因为换了一个新岗位，知识基本上都得重新来学习。而你之前积累下来的技能和才干是可以跟随你迁移过来的。

所以，证明自己能够胜任一个岗位，大可不必在知识层面上较劲，你可以和面试官谈谈你的技能和才干。

具体来说，知识是指你在某个领域习得的专业知识、概念、做事情的流程。通俗来讲就是，你懂得什么。

技能就是指你能熟练操作和完成的一系列动作。通俗来讲就是我能做到什么。

才干就是指你通过大量练习，内化到无意识使用的一些技能、品质和特质，是先天天赋和后天大量练习的混合，从技能内化而成。通俗来讲就是，你到底以什么方式和风格来做这件事情。

举个例子：你之前在某创投领域的新媒体做编辑，你看了很多如何写出十万+爆文的文章，这就是知识。后来你终于也能写出十万+文章了，这就是技能。你写作的风格可能是幽默的，可能是严谨的，这就是才干。

你离开了创投新媒体，可不可以去情感类新媒体求职？职场类新媒体求职？当然可以啦，虽然在知识结构层面它们有很大的不同，但在技能和底层逻辑上是相通的。

我有一些做人力资源的同行，有的人做到总监这个级别后转型做了商业培训师，很多人做得非常不错。

从人力资源总监到商业培训师，其实真正能迁移过来的专业知识非常少，他们肯定需要重新学习很多知识。但是，他们原来做总监时

习得的沟通能力、演讲能力、察言观色的能力都能够迁移过来。

包括他们之前搞定员工、搞定老板的能力，也可以迁移过来变成搞定客户的能力。如果他们原来是一个有亲和力的、幽默的人力资源从业者，那么现在做培训师也是有亲和力的、幽默的培训师。

所以，当转换环境和工作的时候，吸收和学习新知识固然重要，但你还要注意学会把自己在旧有领域的技能和才干也迁移到新的领域，形成叠加优势，而这个叠加优势才是你真正需要向面试官展示的，最有价值的东西。

03

从新手到成手，刻意培养你的可迁移技能

很多领域的牛人都具有这种叠加优势，他们把在旧领域习得的很多能力迁移到新领域。比如：马云把他当老师时的演讲与口才能力迁移到创业中来。

这里面需要注意的是，大牛们虽然在各个领域之间迁移，但他们只是重新学习了知识，技能和才干都是同一套。比如：沟通技能，到哪个领域你都得用，能跟随你四处迁移、四海为家。

所以，如果你要切换工作领域，首先应该学会拆分自己能力中最有价值的部分，看看它们是否能跟随你迁移。

我的一个客户，早年是业务员出身，很苦的那种扫街业务员。后来慢慢做到业务主管、经理、销售总监，最后成为所属企业的职业经理人，做到了总经理。其实很多私企的老板，当年也是做销售的出身。

为什么做销售转型做高管或创业都能做得不错呢？因为这些工作之间的底层能力及其相似。做销售做业务，你就需要向别人销售你的产品，做高管或者创业做老板你就需要向员工兜售愿景价值观，向客户贩卖你的商业理念，从本质上来说都是销售。这些职位之间能力和才干的可迁移度很高。

所以，一份工作，除了能够学到知识，你更需要留心的是，你还能够学到哪些可迁移的技能和才干。

这一点，对于任何一行都是通用的。你不可能掌握所有的知识，成为面试中的万金油，关键在于能力的迁移。

如果你做烤面包信手拈来，那你能否将烤面包的手艺迁移到做蓝莓芝士上呢？你卖服装得心应手，那你能否将卖服装的本事迁移到卖美妆上呢？都是烹饪，但领域变了；都是销售，但产品变了，你能应付得了这些变化吗？

从去年下半年开始，我无数次在各大媒体上看到企业裁员的消息，其中不乏一些知名企业。如果有一天你失业了，那么，你能快速迁移自己的哪些能力呢？

假设你不喜欢现在的工作，暂时又没有办法离开，那也没有关系。你去总结这个岗位的可迁移能力，做好手头的工作，为未来可能的职业转换积累资本，也未尝不是一种好的选择。

奇葩说蔡康永说过一段话：15 岁的时候，我觉得游泳很难，所以我就放弃了。等 18 岁的时候碰到一个自己喜欢的姑娘，她说我们一起去游泳吧，我说我不会。20 岁的时候，我觉得学英文太难，所以我就放弃了。等 25 岁的时候碰到一个自己喜欢的好工作，需要会英文，我说我不会。

如果年轻的时候，因为你觉得什么事情很难而放弃的话，在你生命里面就会错过更美好的人和风景。

所以面试时，请你不要轻易说：“我不懂，但我会努力学”，从当下开始，刻意练习自己的可迁移技能，未雨绸缪，迎接每一个变化，迎接更好的风景和更好的人。

作者简介：孙瑞希，生涯咨询师，个人成长教练。十余年 HR 从业经验，经历了从一线员工到高管的职业发展历程。只写实用的成长干货，推动你的职场进化。如果你正处在职场困境中，请为自己找一个靠谱的答案！

陪你阅读，伴你成长

读书时偷的懒，要用一辈子来还

（来源：文章阅读网 时间：2020-04-29）

努力吃苦，苦一阵子

1 苦是人生的底色

老话说生活有五味，酸甜苦辣咸。苦是生命所不能避免的一味，叔本华说：“人生就是痛苦，我们可以把痛苦转换成幸福”，努力就是转化的过程，尽管在这个过程中，我们可能会感到更加辛苦。

苦，是人生的必经过程。人生就是一个“享受”痛苦和磨难的过程，这个过程是值得体会和拥有的。

人生本身就是一场与痛苦并存的旅行，并不像很多人想象的那么轻松，从生下来的那一天，我们就开始了人生的修行。

无论你生长在怎样的环境中，你都会面临人生的各种难题。面对这些难题、困境，没有人可以不流泪流汗就轻轻松松地跨过去。

经历得越多，越容易发现这个世界的真理——越怕吃苦，越有苦吃。那些心灵真正富足的人，其实都不怕吃苦。

人生总要吃苦，有了苦才能知道甜，有了苦才知道珍惜。

2。努力，苦是暂时的

人生晚吃苦，不如早吃苦；你现在不累，以后就会更累。你要知道，现在吃的苦，其实是以后享的福。

曾国藩曾说：“百种弊病，皆从懒生。懒则弛缓，弛缓则治人不严，而趣功不敏。”

孔子也曾说：“人无远虑，必有近忧”，做人眼光要放长远，不能只贪一时的安逸，让内心的懒惰控制你的生活。

努力的苦，是暂时的。现在不少孩子都吃不了苦，碰到一点挫折，一点困难就要放弃。

你问他为什么不能坚持一下，吃点苦，他便振振有词地回答你，努力太苦了，努力也是这样过，不努力也是这样过，为什么不让自己当下过得舒服一点呢？

人生有些苦注定要吃，今天不苦学，老来是要后悔，是要受苦的。年少时贪图安逸，不想努力，少了精神的滋养，少了技能的支撑，明天就要忍受空虚与“贫穷”。

努力了，可能当时会感到痛苦，但当你买过这个坎，你会拥有一个内心更加丰满，更有价值的自己。

付出的努力，受过的苦永远不会白费，上天总会补给你，即使你当时没有获得自己想要的，当有一天你陷入困境，你此时的努力便会显现出来。

吃苦努力得到的是技能上的进步，思维上的开阔，心智上的成熟，这些对人生意义重大，一生都对你有益。

贪图安逸，苦一辈子

1。安逸还是有意义？

传说老子遇到一位年逾百岁的老翁，老翁得意地说：“我从年少到现在，一直是游手好闲地轻松度日．我的同龄人辛苦一生却早已作古。现在我是否可以嘲笑他们忙碌一生，只是给自己换来一个早逝的结果呢？”

老子拿了一块砖头和一块石头放在老翁面前说：“如果只能选择其一，您是要砖头还是要石头呢？”

老翁选择了砖头并指着石头说：“这石头没棱没角，要它何用？”

人总要有目标有梦想，梦想就是努力奋斗才可能实现。人生的价值不在于长短，而在于你赋予你做的事情以意义。

其实，人的本性都是懒惰的，都是追求安逸逃避痛苦的。我们总羡慕别人的成绩、地位，进而抱怨世界不公，但一个贪图安逸，没有认真努力过的人，有什么资格抱怨呢？

许多父母一辈子都在为子女营造舒适安逸的小窝，但要知道生命的意义不可能从安逸的氛围中结出，没有一种能力是在纯粹的欢乐中产生。

能力都是在痛苦和挫折中培养出来的。当孩子习惯了安逸的生活之后，便会惧怕改变。当孩子不愿受苦不愿努力，懒惰的种子便在心里滋生，人生也终将不会有太大的起色。

努力必然是辛苦的，是难受的，只有这样你才能提高，才能进步，才能充实自己。

如果因为不能接受努力的苦，而不去努力，那么必将被社会淘汰，人生后面的日子将过得很苦。

2。时光不等人

所谓少壮不努力，老大徒伤悲。不努力的人生，当你凝眸回望，你会发现，最遗憾的不是没有机会，而是没有去努力，没有吃当时的苦。

年轻时苦，不叫苦；年老时苦，才叫苦。年轻不要怕吃苦，不要贪图安逸享乐，不然等你老了，想努力了，却发现时不我待，已经没有力气了。

年轻时主动吃努力奋斗之苦，吃完这苦，才能尝到生活的甜。不愿吃努力奋斗之苦，最后只能吃命运带来的苦。

对大多数人而言，我们一事无成，不是因为资质平庸，而是因为不够努力。别在你垂垂老矣，两手空空时，再痛心疾首地说“如果当时能吃一点苦，能再努力一点”。

在最能拼最能斗的年纪，吃苦是必须的也是必然的，然而如今这样的少年似乎越来越少。

虽然苦过之后不一定有甜，努力过之后不一定成功，但不努力的人生希望更加渺茫，就像一潭死水。不努力的人生，一眼看得到头，苍白到连新的风景都没有，那才是真正的苦。

努力的苦不是真正的苦，你觉得苦是因为你并未预见自己选择得过且过后的人生后果。如果你把眼前努力的苦看做日后生活的甜，你会发现其实也没有那么难以下咽。

不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。青春最厚重的底色是奋斗，最可贵的精神是拼搏，别在最好的时光里选择安逸，人生越懒，越安逸，你就越可能错过美好的风景。

不想苦一辈子，就要苦一阵子。扛得住艰难，才能配得上梦想。及年岁之未晏兮，时亦犹其未央。恐鹈鴂之先鸣兮，使夫百草为之不芳。趁年轻，努力别怕苦，怕吃苦的人，往往是吃苦一辈子。

越是有福气的人，越是善良

（来源：文章阅读网 时间：2020-03-14 10:59 ）

一个人，越是有福气，越是善良；一个人，越是喜欢做善事，越是有福气。

生活中，一个人的善事，做的越多越有福气，坑人害人的事，不做更有福气。

其实一个人的福气，都是从做人做事开始，该做的事就做，不该做的事就不做。

有人帮助你，是你的福气；而你去帮助别人，便是积攒福气。

有福气的人，都有善良的心，乐善好施，喜欢助人为乐，用自己的善举，去感染他人；用自己的善心，去宽容他人。

一个人的福气，是多是少，是深是厚，都是靠自己的善良修来的，人的一举一动都是修行，你的善行善举，修的都是福气。

一个人的福气，不是生来就具备的，是善良的结果，是付出的回报，人善良才有福气。

人的福气，都是自己一辈子攒来的，善有善的福气，恶有恶的报应，所以，人要多做好事，多积福气。

善良的人，做善事，也要有原则，别把善良给了伪善的人，否则对恶是一种纵容。

善良的人，才能广结善缘，善缘多了，自会有人记住你的好，在你人生落难时，自然会有贵人相助，而你也因为你的善良，得到该有的福气，所有，人越是善良，越是有福气，越有福气，做的善事越多。

每个人所的福气，不会凭空而来，也不会凭空消失，都是生活里的滴滴点点，积攒下来的善良，做好事，才能行好运，可遇不可求。

命运从来不会偏袒任何人，福气都是垂怜那些心地善良，认真生活的人。

内心善良的人，慈眉善目，用善良的眼光看世界，世界才更美好，用善良的心，去做人做事，才一生问心无愧，活的心安。

人生在世，每个人都希望自己，就是那个很有福气的人，不需要操劳，就可以活的很幸福。同时，也给自己的家人带来幸福，然而，想拥有这样的福气，都离不开经常做善事。

人重在善良，美在心灵，你的善良就是你最大的福气，懂感恩，懂珍惜。

善良的人，也许会吃亏，也许会上当，但是，人而好善，福虽未至，祸其远矣，善良的人，终究不吃亏。

善良的人，做人清清白白，受人尊敬，得上天眷顾，人活一世，善良做人，踏实一生。

心存善良，多一些宽容；心存美好，少一些恼事；做一个善良，真诚的人，是一生最大的福气。

爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之；持善心，行善事，善行善举，越做越有福气。

我们做的每一件善事，最终都回到自己的身上，成为我们人生中的福气。

生而为人，不管是有钱没钱，善良最重要；为人处世，不管嘴笨嘴甜，善良都是做人的本钱。

人活一世，都要坦坦荡荡，活的光明磊落，不欺骗，不敷衍，做这个正直的人。

善良的人，只会帮人，不会害人；只会助人向善，不会助纣为虐；只会用善良，感化他人，温暖世界。

一个人越善良，越幸运；越善良，越有福气；越善良，越幸福；越善良，越有好报；笑到最后的人，都是善良的人。

善良的人，是人性里最有力量的温暖；善良的人，更是一种远见；因为善良的人，在帮助别人，也是在帮助自己。

善良从来都不会错，善良做事，才能成功；善良做人，才能赢得未来；善良才是对自己最好的投资。

善良的人，为人向善，福报自然会来，人只要保持自己的善良，多做善事，多行善事所付出的，岁月都会回馈你，善行善事，越做越有福气。盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了。

一切都像刚睡醒的样子，欣欣然张开了眼。山朗润起来了，水涨起来了，太阳的脸红起来了。

小草偷偷地从土里钻出来，嫩嫩的，绿绿的。园子里，田野里，瞧去，一大片一大片满是的。坐着，躺着，打两个滚，踢几脚球，赛几趟跑，捉几回迷藏。风轻悄悄的，草软绵绵的。

桃树、杏树、梨树，你不让我，我不让你，都开满了花赶趟儿。红的像火，粉的像霞，白的像雪。花里带着甜味儿；闭了眼，树上仿佛已经满是桃儿、杏儿、梨儿。花下成千成百的蜜蜂嗡嗡地闹着，大小的蝴蝶飞来飞去。野花遍地是：杂样儿，有名字的，没名字的，散在草丛里，像眼睛，像星星，还眨呀眨的。

“吹面不寒杨柳风”，不错的，像母亲的手抚摸着你。风里带来些新翻的泥土的气息，混着青草味儿，还有各种花的香，都在微微润湿的空气里酝酿。鸟儿将窠巢安在繁花嫩叶当中[2]，高兴起来了，呼朋引伴地卖弄清脆的喉咙，唱出宛转的曲子，与轻风流水应和着。牛背上牧童的短笛，这时候也成天嘹亮地响着。

雨是最寻常的，一下就是三两天。可别恼。看，像牛毛，像花针，像细丝，密密地斜织着，人家屋顶上全笼着一层薄烟。树叶儿却绿得发亮，小草儿也青得逼你的眼。傍晚时候，上灯了，一点点黄晕的光，烘托出一片安静而和平的夜。在乡下，小路上，石桥边，有撑起伞慢慢走着的人，地里还有工作的农民，披着蓑戴着笠。他们的房屋，稀稀疏疏的在雨里静默着。

天上风筝渐渐多了，地上孩子也多了。城里乡下，家家户户，老老小小，也赶趟儿似的，一个个都出来了。舒活舒活筋骨，抖擞抖擞精神，各做各的一份事去。“一年之计在于春”，刚起头儿，有的是工夫，有的是希望。

春天像刚落地的娃娃，从头到脚都是新的，它生长着。

春天像小姑娘，花枝招展的，笑着，走着。

春天像健壮的青年，有铁一般的胳膊和腰脚，领着我们上前去

聪明人，三不笑，三不说，三不吵！

（ 来源：文章阅读网 时间：2020-04-19 ）

聪明人，看透不说透，看穿不拆穿，给别人留余地，给自己留退路，他们不会去争，不会去抢，更不会斤斤计较。

做人，就要做一个聪明人，保持一颗平常心，去接人待物，万不可自作聪明。

聪明人，三不笑，三不说，三不吵，正因为如此，他们更能赢得他人的尊重。

1、不笑别人丑

在现实生活中，我们比较喜欢以貌取人，看到长得好的，就羡慕，甚至嫉妒，看到长得丑的，有些人，就开始嘲笑，乃至捉弄，其实这样，真的很不好。

我们都知道，人的长相，是上天注定的，不是你我能改变的，不管别人长相如何，我们都应该给予应有的尊重，这才是聪明人的做法。

2、不笑别人穷

三十年河东，三十年河西，人无千日好，花无百日红，做人，不要笑别人穷，因为人总有落魄的时候，但这不代表永远。

风水轮流转，也许今天的你，混得比别人好，但过一段时间之后，别人可能反超了你。今天的你，如果看不起别人，那明天的你，将会被人看不起。

3、不笑别人傻

当你以为自己很聪明，认为别人很傻的时候，你已经愚蠢到了极点。

做人要明白，这个世界，谁都不傻，只是不说而已，如果你总笑别人傻，那只能证明，那个真正傻的人，是你自己。

1、不说难

人生路上，总会遇到一些困难，有的人，不仅畏难，还总是说难，结果这些困难，成了他人生中，迈不过去的坎。

聪明人，不管多难，都不畏难，都不说难，他们懂得，该你经历的，注定要经历，你躲不了，逃不掉，不如勇敢面对。

2、不说苦

生活没有不苦的，苦就是生活，不管多苦，都别说苦，因为苦说得多了，不仅口里苦，心里会更苦。

有苦自己尝，有苦咽下去，消化掉，慢慢地，你会发现，曾经吃过的苦，都变成了养分，滋养着余生。

3、不说累

人生没有不累的，累就是人生，不管多累，都别说累，说得多了，身累心也累，最后会心力交瘁，除了折磨自己，还是折磨自己。

累过方得闲，有累自己扛，别声张，人生不过硬扛，只要扛过去了，一切都会好起来。

1、再穷不吵

现实生活中，有不少家庭，因为经济问题而争吵，到最后，一个家，变得乌烟瘴气，严重的，家庭破裂。

聪明人，再穷不吵，因为他们明白，财富靠积累，需要时间，吵来吵去，吵不来钱，还浪费时间和精力，日子也会变得更糟糕，与其争吵，不如静下心来，想办法去赚钱。

2、再烦不吵

人，总有心情不好的时候，这个时候，容易动怒，不过，聪明的人，会很好地控制自己的情绪，哪怕再烦，也不吵。

他们明白，人一旦沦为了情绪的奴隶，就会变得不理智，做出伤人害己的行为，最后的结果，往往是后悔。

3、再气不吵

人活着，不要生气，生气是用别人的错误惩罚自己，这不值得，也不是聪明的做法。

与其生气，不如争气，与其争吵，不如算了，生气，气的是自己，对自己没任何好处，争吵，害的是彼此，没多大意义。

聪明人，不笑别人丑，不笑别人穷，不笑别人傻，不说难，不说苦，不说累，再穷不吵，再烦不吵，再气不吵，所以，他们往往活得更好，也更明白，更通透，更自在。

做人，就要做一个聪明人，就像这样，三不笑，三不说，三不吵，日子更清静，生活更美好！你认为呢？

坦坦荡荡过生活，简简单单走人生

（来源：文章阅读网 时间：2020-05-14）

漫漫人生路上，人有千千万，在千千万的人里面，每一个人都有自己的活法。有的人喜欢追求轰轰烈烈，有的人生活里总忧忧郁郁，有的人稀里糊涂活一生，也有的人努力着明明白白过生活……一路走来，在跌跌撞撞里，在起起落落中，我渐渐明白了一个道理，坦坦荡荡过生活，为人处事心不愧，简简单单走人生，努力做一个更好的自己，才是人生过程中最为重要事情。

孔子有句话："君子坦荡荡，小人常戚戚。"其意思就是说君子，应当有宽广的胸怀，坦荡的心境，要能容忍别人，容纳各种事件情，不要去计较个人利害得失。小人则心胸狭窄，斤斤计较，耍心眼，施计谋，与人为难、与己为难，时常忧愁，局促不安。

然而，要世人都做到心底坦荡却非易事。由于对事物的认识不同，人的心态就会不一样。人若什么时候能活的坦坦荡荡，生活大概就不会有什么问题了，生活也就会过得很幸福。怎样才算活的坦荡呢？我以为坦荡就是抱有一种平和的心态，无论对待任何事情，心中都能保持一种平衡，不受世间风云繁杂种种所羁绊。然而，生活往往是错综复杂的，有功名利禄的诱惑，有自身妄念的贪婪，稍不留心，你就会卷入其中。因此要想坦荡为人，就要清除心中的魔障，时时打掉意识中的妄念，尽可能避开世间外部的世事纷扰，平心静气，平视正直地生活在人世间，不因贪图而倾斜，不因好恶而晃动，不因喜乐而忘形。

坦坦荡荡过生活，简简单单走一生，是一种包容万象，宠辱而不惊的内在品质体现。坦荡是建立在一个人心胸是否宽广的境界之上的，其时时、处处都产生于人们的心里、感受、精神、行为中，它总是和许多的圣洁、豁达、醒悟为伴。由此，可以看出，能做到内心坦荡是一个人内在的、深不见底的心态在起作用。而万念侵入心，又怎么能令人坦荡呢？心态上的浮躁和轻狂，必定会浮于猜疑，混乱心智，心中郁结而难以自拔，最终会成为一个浅薄无知的愚者。因此说，坦坦荡荡过生活，就是走好正路，不歪不邪，不媚不惑，不胆小怕事，也不妄自菲薄，这样日常生活中，就会吃得香，睡得甜，开开心心简简单单走一生。

李白在《梦游天姥吟留别》一诗里写道：“世间行乐亦如此，古来万事东流水。别君去兮何时还？且放白鹿青崖间，须行即骑访名山。安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜。”不卑不屈，昂扬振奋，潇洒出尘，这就是“诗仙”李白坦荡的气概和胸怀。我想，内心只有坦坦荡荡了，方能在生活中开心颜，这是人生一种大智慧，只有活得坦坦荡荡，心头没有重负，人才能活得开怀，内心也就少了许多烦恼遗憾，这也是我们永葆生活开心颜的人生真谛。

高温中暑 重在预防

（人民政协报 2020.6.10）

盛夏时节，高温天气不断，不适应，不舒适感伴随着我们，这样的盛夏，一不小心，中暑了，你害怕吗？那么，什么是中暑？怎样预防中暑？

中暑是由于高温环境或烈日暴晒，引起人的体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭、水及电解质丢失过多，从而导致代谢失常而发病。我们人的体温是恒温，但天气不是，高温环境下，产热大于散热，这种调节的失衡，就会导致中暑，

中暑依照症状可分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑。

先兆中暑，当高温环境下，出现了头晕恶心、胸闷气短、口渴出汗、全身无力时，短暂休息后可自行缓解。

轻度中暑，除以上症状外，体温在 38℃以上，心慌气短，大汗淋漓，手脚冰凉，充分休息后也是可以恢复正常的。

重度中暑，也就是大家听说的热射病，体温高达 40℃以上，全身抽搐，不省人事，一经发现，须立即就医或拨打急救电话。

如果发现有人中暑晕倒，我们应该怎样做？请大家记住这六个字：“转移、降温、呼救”。首先要脱离高温，转移至阴凉处，脱去厚衣服，用水淋湿贴身的衣服，扇风带走热量，用毛巾包裹冰袋或者冰水瓶放在头部、颈部、腋下、大腿根部，如上述办法不管用，我们应立即拨打 120 或 999 急救电话。

另外，热天运动要警惕中暑，尤其是老人、孕妇和宝宝。但出于现实需要，很多人难免要在炎热的天气里工作、活动、外出。为了最大限度地减少中暑，建议大家注意以下几点：

劳逸结合。在高温/高湿环境里连续工作不要超过 1 小时，根据个人身体情况，间歇休息，不要低估中暑的危害。

劳动保护。科学穿戴必要的遮阳防晒衣帽，避免日光直接暴晒皮肤。在炎热天气里，出行要带防晒用具。

哪里凉快找哪里。休息时尽量寻找清凉环境，有利于体力恢复。

及时补充水分盐分。间歇规律饮水，不要等到口渴了才想起饮水，以富含电解质的水为佳。适当饮用菊花、金银花代茶饮，绿豆汤等补充水分。及时就餐，避免饥饿状态下长时间劳作。

高温中暑，重在预防；早期发现，及时干预；症状危险，及时就医。

（清华大学附属北京清华长庚医院 范烁 张向阳）。

冰箱不是保险箱 食物超期储存危害大

（来源：人民政协报 2020-06-10 09:47）

随着人们生活条件的改善，我们的冰箱也越来越高级，不仅功能变多了，空间也变大了。这让很多人把冰箱当做了储藏室，从蛋奶蔬菜，到肉类海鲜，应有尽有。那么当真冰箱就是食材的保险箱吗？

家里的冰箱，在某些情况下的确可以起到延长食物保质期的作用，但是，冰箱让食物的保质期延长并不是将食物的细菌也杀灭，只是通过低温的形式抑制了部分有害菌的繁殖，所以冰箱并非保险箱。

通常，冷藏室设置在 4℃，冷冻室设置在-18℃。但并不是所有的细菌都会在这两种温度下得到抑制，那么我们日常接触的食材中都会产生哪些病菌呢？例如：蔬菜水果容易感染志贺氏菌，也是最常见的肠道传染病之一，会有发热、腹痛、水样便的现象。肉类、奶类、蛋类、鱼类容易感染金黄色葡萄球菌，会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃炎类症状。海产品还会容易感染副溶血性弧菌，这种情况下发病很快，还会有发热、腹痛等肠道问题，腹泻也是呈水样便，容易造成脱水等。

那么冰箱正确的保存时间是什么呢？我们为您整理了出来：

冷藏室：鸡蛋最多 30 天；巴氏奶 48 小时之内，开封后当天引用，酸奶 14 天；普通的饭菜和糖粥最多 2 天；绿叶蔬菜 3 天左右，根茎类瓜茄类 7 天；排酸肉类 24 小时，最好在 0℃储存；酱料 90 天左右；

冷冻室：鱼类、肉类都尽量在 3 个月内吃完；虾类贝壳类 2 个月内吃完；其他的冻品尽量在 2 个月内吃完。

夏日美食季来了 送你一份安全饮食小贴士

来源：科技日报作者：郭　童

2020-06-03 09:48

“吃货”知识点

又到了花式吃小龙虾、烤串、海鲜的季节，相信不少小伙伴已经在和家人、朋友一起购买食材、烹饪美食了。在享受美味的同时，一些饮食安全的隐患就在身边，这些食品安全常识不容忽视。

小龙虾配冰啤当心胃肠炎

小龙虾属于水产品，容易携带寄生虫。如果在加工小龙虾的过程中，没有烹饪至熟透，或是小龙虾不新鲜，食用后很可能引起急性胃肠炎。许多小龙虾经烹饪后，口味重、辛辣刺激，吃太多容易刺激肠胃。同时，喝冰啤酒会导致饮酒者胃肠道的温度急速下降，血流量减少影响消化功能，常见症状就是拉肚子。

因此，在烹饪小龙虾的时候，高温烹饪消灭寄生虫；口味上不要过辣，一次性不宜吃得过多，以减少对肠胃的刺激，尤其是肠胃功能不全的人更要慎食。

烧烤这样吃远离致癌物

食物在烧烤过程中，瘦肉中的蛋白质被烤焦烤黑，会形成大量杂环胺类物质，而肥肉中的脂肪被烤焦烤黑，就会产生大量的苯并芘，这两种物质均为致癌物。

如果实在控制不好火候，可以将食物包一层锡纸后再烤。此外，肉类可以先腌再烤，最好不要不停地边烤边放调料，避免摄入太多盐。最后，吃烧烤的时候可以提高烧烤中新鲜果蔬的比例，平衡营养摄入。

食用织纹螺小心中毒

夏季，许多人特别是沿海地区的居民都喜欢吃爆炒海鲜，其中海螺的人气颇高。然而有一种海螺——织纹螺却食不得，夏季吃海螺的时候需仔细分辨。织纹螺不同于其他可食用的海螺，若不慎食用，会在短时间内侵蚀人体的中枢神经系统，使人产生头晕、呕吐、口唇及手指麻木等中毒症状。

织纹螺尾部较尖、细长，外壳颜色为紫褐色或红黄色，螺肉为淡黄色。织纹螺毒素的主要成分是河豚毒素类毒素，这种毒素潜伏期最短为 5 分钟，最长为 4 小时，且热稳定，煮沸、盐腌、日晒等均不能将毒素破坏。因此，为避免中毒，消费者应不购买和食用织纹螺。（来源：科普中国）