

2020 年第 3 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 3 期  
(总第 35 期)

## 目 录

### 关于教师节

教师节的简介与由来

世界各地的教师节日期与风俗

教育部 2020 年教师节给老师送“大礼”，  
老师：希望能落实

### 最美开学季

高中生如何完美蜕变成大学生

全国大中小学陆续开学 “开学第一课”讲了啥？

校园贷款风险与危害有哪些？我们应该如何防范？

### 精品美文

你微笑面对生活，生活就会向你微笑

微笑的魅力

笑容：一张助你走向成功的高效“通行证”！

微笑最美丽

怎样可以提高女人的修养与气质

平易近人是做人成功的关键

黄炎培的个人修养教育理论

人生至高境：提得起放得下

### 保健养生

近 5 成大学生不能坚持吃早饭，年轻就是“任性”？

这些饭后坏习惯 你有吗？

常饮菊花茶的保健养生护肝

秋风吹干了脸咋整？给它补水呗



## 教师节的简介与由来

每年的9月10日是中国教师节。教师节是我国仅有的包括护士节、记者节在内的3个行业性节日。自1931年以来,我国在不同历史时期共有过4种不同日期和性质的教师节。

我国历史上最早出现的教师节是1931年。当时,教育界知名教授邵爽秋、程其保等联络京、沪教育界人士,拟定每年6月6日为教师节,并发表《教师节宣言》,提出改善教师待遇、保障教师工作、增进教师修养3项目标。这个教师节没有被当时的国民党政府承认,但在全国各地产生了一定影响。

鉴于“六·六”教师节是教师自发组织设立的,国民党政府没有承认,1939年,国民党政府教育部决定另立孔子诞辰日(8月27日)为教师节,并颁发了《教师节纪念暂行办法》,但当时未能在全国推行。

1951年,中华人民共和国教育部和中华全国总工会共同商定,将教师节与“五一”国际劳动节合并一起作为我国教师节。由于种种原因,教师节实际上并未实行。

为了发扬“尊师重教”的优良传统,提高教师地位,1985年1月21日,在第六届全国人大常委会第九次会议上正式通过国务院关于建立老师节的议案,确定每年9月10日为中国的教师节。从此以后,老师便有了自己的节日。

(编辑:传统节日网)

## 世界各地的教师节日期与风俗

世界各地其它过节的教师节时间与庆祝方式:

委内瑞拉 1月15日

每年1月15日是委内瑞拉的教师节。总统在这一天要主持首都的节日庆典,并向优秀教师授勋颁奖。

泰国 1月16日

每年1月16日定为教师节。这天全国学校放假,各地都举行隆重的庆祝法动。各地的庆祝仪式上,向当年退休和刚参加工作的教师颁发奖状并献花。

蒙古 2月的第一个星期日

从1967年起,每年2月的第一个星期日为蒙古的教师节。

苏丹2月24日

苏丹从1971年2月24日起,全国实行教育改革,将这天定为教师节。中、小学一律放假一天,以示庆祝和纪念。

阿尔巴尼亚3月7日

每年3月7日是阿尔巴尼亚的教师节,正好在母亲节的前一天。在教师节这天,阿尔巴尼亚放假一天。

捷克、斯洛伐克3月28日

每年3月28日是捷克、斯洛伐克的教师节,该日前后一周内两国都要举行各种庆祝活动。国家向优秀教师颁发勋章或授予荣誉称号等,学童们会在教师节这天送花给他们的老师。

印度尼西亚5月2日

每年5月2日被印度尼西亚规定为教师节——国民教育节。

美国5月的第1个星期二

美国的教师节是5月的第1个星期二,是个放假的节日。

韩国5月15日

韩国的教师节是5月15日,在这天,学生们会送给老师们康乃馨,并和学生一起渡过欢愉的一天。

葡萄牙5月18日

从1980年起,每年5月18日是葡萄牙的教师节。

匈牙利6月5日

每年6月5日,是匈牙利的教师节。节前,国家要召开教师代表大会,表彰和命名一批优秀的教育工作者,有的还颁以重奖。

德国6月12日

每年6月12日是德国教师节,各地开展尊师敬师活动。

新加坡9月1日

新加坡的教师节是9月1日。这天新加坡所有的学校放假一天。

印度9月5日

每年9月5日是印度的教师节,并纪念印度第二位总统 Sarvepalli Radhakrishnan, 他也是一位教育家。在传统上,印度教师节的这天,学校教书的工作是交给较高年级的学生负责,让老师们能够休假。而每年11月14日的印度儿童节同时定为印度儿童教育工作者的节日。

朝鲜 9 月 5 日

为纪念金日成主席 1977 年 9 月 5 日发表《社会主义教育提纲》，朝鲜将这天定为教师节。国家在这一天向优秀教师授予“劳动英雄”称号。

拉丁美洲 9 月 11 日

拉丁美洲的教师节为 9 月 11 日，这个节日是在 1943 年巴拿马所举行的泛美教育会议

(Interamerican Conference on Education)

上所制定的。这天也是阿根廷教育家

Domingo Faustino Sarmiento 的逝世纪念日。

许多拉丁美洲国家也会根据自己的国家的

历史，设立教师节，在巴西。教师节是每年的

10 月 15 日；墨西哥的教师节始于 19

17 年的 9 月，由国家议会颁布 5 月 15 日

为教师节，并于 1918 年首次庆祝。

波兰 10 月 14 日

每年 10 月 14 日为波兰的教师节。

(编辑：传统节日网)

## 教育部 2020 年教师节给老师送“大礼”，老师：希望能落实

2020-08-31 冰镇酸梅汤

“教育兴则国家兴，教育强则国家强”。为提高我国中小学教师的积极性，教育部早就发布消息，2020 年底前要实现义务教育教师工资不低于当地公务员平均工资水平，为保证这一政策的落实，从 9 月份开始，国务院教育督导委员会办公室将组织教育部、财政部、人力资源和社会保障部等部门组成联合督导组，到各省市进行现场督导。与此同时，为提高我国基础教育的教育质量和实现基础教育的均衡，各省市的“县管校聘”也在如火如荼地进行。



在 2020 年的教师节即将来临之际，教育部提前印发了《关于做好庆祝 2020 年教师节有关工作的通知》，对第 36 个教师节宣传庆祝工作作出了部署。这份通知可以说是国

家教师节送给所有教师的礼物，可以看到国家对教师还是非常重视的。

看下这份送给教师的教师节“大礼”有哪些？

### 一、弘扬教师好形象，树立社会尊师风尚。

通知中提到要同中央有关部门和媒体开展全国教书育人楷模推选、“寻找最美教师”活动、教师风采在线宣传等。在这些活动中，展示当代教师阳光美丽、爱岗敬业、无私奉献的事迹，向大家宣传教师良好的形象，广泛动员引导社会力量关心、理解、支持教师，让尊师重教蔚然成风。支持鼓励行业企业在向社会公众提供服务时给予教师优先和优待。

### 二、减轻中小学教师负担，保障工资待遇。

通知中强调要持续抓好《中共中央办公厅国务院办公厅关于减轻中小学教师负担进一步营造教育教学良好环境的若干意见》的贯彻落实，力戒形式主义，为教师营造安心、热心、舒心、静心从教的良好环境。健全中小学教师工资长效联动机制，切实保障教师工资待遇。



### 三、增强教师获得感，落实强师政策

深入开展走访慰问，增强教师获得感。推进落实《中共中央国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》，确保国家各项政策举措全面落地见效激发教师从教动力，使广大教师乐教善教、甘守讲台，为党育人、为国育才。

该通知中对关于教师形象和尊师重教的问题占据了大量的文字，表明教育部对此比较重视。这些年，教师形象及口碑在社会不是非常好。因为少数教师的违反师德行为，在新闻媒体中大肆报道，片面放大了教师负面言行。另外，网络中教师的负面报道远远多于正面，导致教师在社会中的良好形象下滑厉害。上述通知中开展教书育人楷模推选、最美教师等活动也是宣传教师正面形象，鼓励社会在提供服务时给予教师优先和优待，引导社会形成尊师重教的风尚。

当然，中小学教师最关心的问题教育部是不会忘的，通知中提到“减轻中小学教师负担”要落实，不能搞形式主义。那些

工资待遇比较低的地方，教师节之前可能会收到大礼——加工资，因为通知中提到要切实保障教师工资待遇。

教育部礼物已经送出来了，老师们就盼望着落实了。随着国家对教育的重视，我国的教育事业将会越来越好，教师的地位将会得到很大的提升，教师也将成为大家羡慕的职业。

## 高中生如何完美蜕变成为大学生

### 1

进入大学学习很重要

大学是一个非常自由的场所，可以放飞自我，没有人会去管你，即使是你的老师。所以首先要做到的是就是管理你自己，好好学习就不会错。

2. 考试要趁早，特别是英语四六级

3. 人们都说在大学不挂科，就不算是来大学走一遭。在这里提醒大家，千万别挂科，一挂你就与奖学金、保研等所有的好处与你失之交臂

4. 不要天天打游戏，多去泡泡图书馆，提升自己的个人素养。



进入大学安全很重要

1. 刚到大学会有很多人给你推销东西，遇到就一定要拒绝，不然最后吃亏的还是你自己。

2. 男生女生千万不要在夜里一个人四处溜达，一定要结伴同行，大学是一个最接近社会的地方。

3. 贵重物品一定要随身携带或者用锁放在安全的地方，避免不必要的麻烦。



宿舍与人际关系

1. 室友不等于朋友，要有一定的防备心

2. 凡事多交流、多包容尽量不要与人发生矛盾

3. 要学会一个人独处，在大学合群不是一个好现象，它是走向堕落的开始，凡事做到独立思考，自主解决。



#### 目标规划

1. 到了大学要丢弃那些幼稚的想法，不要总觉得你还是一个小孩子，要做到做每件事有计划的完成，规划好自己的时间，这样对你以后的生活百利无一害

2. 不要局限与去规划自己的学习时间，更要懂得如何规划自己的课余时间，如何去更全面的发展自己，从而提高社会竞争力。

3. 想要做什么事就下定决心去做，不要犹豫，否则你将会错失很多机会。



#### 经费

1. 钱要省着花，用在有实际意义的事情上

2. 大学生要不要做兼职？不要用来时间去换取金钱，要靠自己的脑子。找一些适合以后工作的兼职做。

3. 学会理财，因为到了社会中会是一个比较残酷的事实，要在大学就养成。

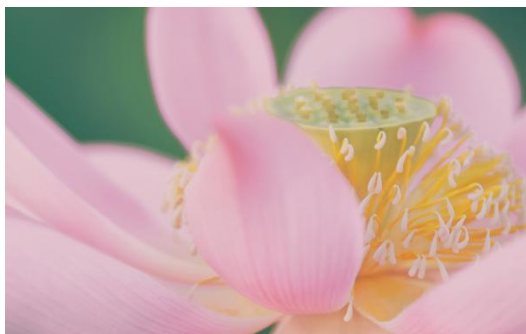


## 全国大中小学陆续开学 “开学第一课”讲了啥？

2020-09-01 07:31:49 来源：中国新闻网

转眼，时间已进入到9月，全国大中小学迎来学生密集返校开学的日子，各级各类近3亿学生将陆续回归校园。

特殊之年的“开学第一课”有哪些看点？面对即将到来的秋冬季，学校的防疫准备做足了吗？



全国大中小学陆续迎开学！

——近3亿学生回归校园

在经历过疫情下的特殊暑假后，全国大中小学及幼儿园终于迎来了秋季开学，各级各类近3亿学生将错峰回归校园。

来自教育部的消息显示，到目前为止，全国31个省（区、市）和新疆生产建设兵团都已经明确了秋季学期开学的安排，按照分期、分批和错时、错峰进行。

从全国来看，各地中小学、托幼机构和高校开学基本安排在8月15日到10月10日期间。

在武汉，今年9月，共有2842所中小学幼儿园将迎来开学。

根据湖北省、武汉市疫情防控指挥部的统一部署，9月1日，武汉市中小学、幼儿园将全面开学。高校秋季老生返校集中在8月底、9月初，新生入学集中在9月中旬和10月上旬。

武汉市教育局统计显示，9月，武汉除了267.46万学生开学外，还有1482家民办培训机构有约35万人次的常年在校生。

在北京，中小学、幼儿园也实行错峰开学。其中，9月1日，全市小学五年级、六年级和初二年级开学，涉及学生约40万人。

开学第一课，都讲点啥？

——战疫、抗洪、勤俭节约

新学期，新气象。开学第一课历来备受关注。

据教育部介绍，近日，多部门向全国中小学生联合制作了以“少年强，中国强”为主题的2020年“开学第一课”专题电视节目，普及防疫知识、弘扬抗疫精神。节目



将于9月1日20:00在中央广播电视总台央视综合频道(CCTV-1)播出。

在各地,今年特殊的背景之下,开学第一课的内容也不同以往。不少亲身参与过抗疫的白衣战士将走上三尺讲台,与学生们一起分享抗疫故事。

例如,据报道,在北京,昌平区上苑中心小学将在9月1日开学当天,邀请北京大学第一医院护士孙靖雅上开学第一课——“我的抗疫故事”。疫情期间,孙靖雅曾支援武汉同济医院“呼吸与危重症”科。

同样将于9月1日开学的北京市平谷区平谷中学,将邀请来自北京安贞医院的急诊科护士王岩和来自首都医科大学附属北京朝阳医院的王美玉,在校宣讲。

在刚经历过一场特大洪水的安徽歙县,“抗洪”将成为当地学校开学第一课的关键词。

今年7月初,安徽黄山歙县遭遇了50年一遇的特大洪水,歙县第二中学正是在今年高考中受影响的考点之一。当时,武警官兵和民兵在县城的主要道路上为考生们连夜架浮桥、在考点周边为考生们撑雨伞,一幕幕感人的瞬间打动了很多人考生和家,也触动了学校的老师们。

于是,学校的老师们把发生在当地的抗洪故事写入了“开学第一课”的课件中,把发生在学校里这个不寻常高考季的真实故事讲给孩子们听。

此外,不少地方的中小学还把“光盘行动”纳入了开学第一课内容。

8月24日,贵州省九年级开学的第一天,贵州省毕节市黔西县雨朵镇雨朵中学就开展“节约先行 光盘行动”开学第一课。

8月31日,青岛东胜路小学举行新学期开学典礼,典礼上,全体师生共同纪念抗战胜利75周年,同时将勤俭节约等暑期活动进行了成果展示,倡导同学们参与“光盘行动”。

新学期,学校应对防疫“大考”?

——测温、健康码、校园管理

在疫情防控常态化背景下,近3亿学生返校,对防疫工作无疑也是一场“大考”。为迎接这场“大考”,教育、卫健等部门已提前部署。

此前,国家卫健委、教育部就已印发了高等学校、中小学校和托幼机构秋冬季新冠肺炎疫情防控技术方案。

针对高校学生和教职员工,《方案》中就明确要求做好自我健康监测,开学前进

行连续 14 天每日体温测量，记录健康状况和活动轨迹，并如实上报学校。对于中小学，则提出鼓励具备条件的中小学校教职员工开学前自愿接受核酸检测。

在开学后的校园管理方面，高校要求要把好校门关，教职员工和学生入校时严格进行体温检测，查看健康码，保证入校人员身体状况健康。

中小学则实行校园相对封闭式管理，全面梳理所有进校通道，校外无关人员一律不准进校，师生进校门一律核验身份和检测体温。

各地也出台了详细举措，紧盯学校内的疫情防控。

例如，山东实行校园相对封闭管理，加强对外卖配送和快递人员核查、登记与管理，合理设置快递收发点，划定校内活动路线。武汉大学建立学生健康监测网络，落实晨午检制度、课堂考勤制度、晚点名制度。

北京市疾控中心则在开学前发布了开学防疫指南，指导同学们做好防护、保持个人卫生。《指南》中提醒，开学第一天先上健康课。

新学期的休假如何安排？

——因地制宜，不鼓励“一刀切”

伴随开学季而来的，还有不久即将开启的中秋和国庆双节假期。

假期期间，学生们能否离校？

对于这个问题，教育部在近期召开的新闻发布会上也给出了官方回应——中秋、国庆的假期与周六周日、与课后进出校门的管理是一样的。各校要根据实际情况，根据当前疫情防控的要求来合理地作出安排，不鼓励“一刀切”。

教育部应对新冠肺炎疫情工作领导小组办公室主任、体育卫生与艺术教育司司长王登峰介绍，北京市的高校在学生返校之前要持七天内核酸检测阴性证明，如果十一离开校园到外地去，回来的时候可能还要履行同样的手续。

他表示，各个学校、各个地方根据当前疫情防控的要求来合理作出安排。

“我们也不鼓励‘一刀切’，但是每一项防控措施都要做到位。疫情防控这根弦不能松。”王登峰说，“我们对疫情防控所做出的一些管理规定和要求，一个要因地制宜，另外我们所有人可能都要去理解和接受，这样才能共同实现既控制好疫情又能够确保教育教学秩序正常的目标。”（记者 张尼）



## 校园贷款风险与危害有哪些？我们应该如何防范？

发布时间：2020-6-19 17:38 | 浏览量：2364

校园贷款风险与危害有哪些？我们应该如何防范？校园贷过去几年很火，如今的大学生都习惯提前消费，那么没有钱又想买电子产品，就盯上了个人贷款这个渠道。

校园贷风险和危害：

### 1、校园贷款会造成学生财产损失

不法分子将目标对准高校，利用高校学生社会认知能力较差，防范心理弱的劣势，进行短期、小额的贷款活动，从表面上看这种借贷是“薄利多销”，但实际上不法分子获得的利率是银行的20-30倍，肆意赚取学生的钱。

### 2、校园贷款会滋生借款学生的恶习

高校学生的经济来源主要靠父母提供的生活费，若学生具有攀比心理，且平时就有恶习，那么父母提供的费用肯定不足以满足其需求。因此，这部分学生可能会转向校园高利贷获取资金，并引发赌博、酗酒等不良恶习，严重的可能因无法还款而辍学。

3、若不能及时归还贷款，放贷人会采用各种手段向学生讨债，危及学生的人身安全扰乱校园秩序。

一些放贷人进行放贷时会要求提供一定价值的物品进行抵押，而且要收取学生的学生证、身份证复印件，对学生个人信息十分了解，因此一旦学生不能按时还贷，放贷人可能会采取恐吓、殴打、威胁学生甚至其父母的手段进行暴力讨债，对学生的人身安全和高校的校园秩序造成重大危害。

校园贷款存在很多风险和危害，尽管近年来大量的校园贷款事件频频曝出，依旧存在学生卷入贷款风波，因为学生缺乏一定的自我保护意识，让不法分子有机可乘。当面对网络上各种各样的贷款平台，一定要提高警惕。

对于个人大学生来说，一定要养成良好的消费习惯，不要盲目攀比，同时也要多了解校园贷的危害，同时在有资金借贷需要的时候，一定要到拥有正规的金融牌照进行借款。



## 你微笑面对生活，生活就会 向你微笑

微笑，是世界上最美好的语言。父母的微笑传递着慈爱，老师的微笑传递着鼓励，朋友的微笑传递着真诚，同事的微笑传递着热情，领导的微笑传递着亲善。微笑能够温暖别人，也能快乐自己。

你微笑面对生活，生活就会向你微笑。微笑是对生活的一种态度，跟贫富、地位、处境没有必然的联系。一个富翁可能整天忧心忡忡，而一个穷人可能心情舒畅；一位残疾人可能坦然乐观；一位处境顺利的人可能会愁眉不展，一位身处逆境的人可能会面带微笑……

微笑，是一种表情，也是一种情感。雨果说，“生活就是面对真实的微笑，就是越过障碍注视将来。”微笑是一种宽容、一种接纳，它缩短了彼此的距离，使人与人之间心心相通。

微笑，是一种强大的力量，是一种无形的力量。在受到别人的曲解和奚落后，可以选择暴怒，也可以选择微笑，通常微笑的力量会更大，因为微笑会震撼对方的心灵，显露出来的豁达气度让对方觉得自己渺小，丑陋。



当年，有人处处说爱因斯坦的理论错了，并且说有一百位科学家联合作证，爱因斯坦知道了这件事，只是淡淡的笑了笑，说，一百位？要这么多人？只要证明我真的错了，一个人出面便行了。这显得爱因斯坦是多么的豁达和强大。

微笑，是一种修养，一种毅力，一种精神。对人微笑是一种文明的表现，面对不同的场合、不同的情况，如果能用微笑来接纳对方，可以反映出你良好的修养和挚诚的胸怀。

微笑的实质是亲切，是鼓励，是温馨。真正懂得微笑的人，总是容易获得比别人更多的机会，总是容易取得成功。微笑是对他人的尊重，同时是对生活的尊重。你对别人的微笑越多，别人对你的微笑也会越多。

微笑，是一种心态，是一种情怀，是现代人情感和智能的综合体现。在学习中、在工作中、在生活中，如果我们有了自然的微笑、智慧的微笑，既有益于自己也有益于别人。比如，每天早晨醒来，你对自己微笑，心情顿感舒畅，心中充满朝气；你对爱人微微一笑，家庭气氛必定融洽，温暖如春；上班时你对同事微笑，立即就会拉近彼此的距离，心中倍感亲切；你对下属微笑，是传递友谊和信任，对领导微笑，显示你对工作充满信心……

微笑是最好的礼物，是与人为善的标志，你的笑容就是你好意的信使，你的笑容能照亮所有看到它的人。公交车上让座年轻人的一个微笑，如雨露般滋润老者的的心，它代表的不仅仅是一个座位，更是一种美德。朋友间一个会心的微笑，如阳光般照亮他们的脸，它不仅仅是一次握手，更是一份珍贵的友谊。亲人间一个甜甜的微笑，似春风般吹拂他们的心灵，它不仅仅是一次交流，更是一种相互的信任和理解，微笑是人与人相处的润滑剂，微笑让生活更和谐，使生活更美好。

微笑传递给人的是愉快和友善的情感信息，它犹如春风与美酒，滋润着人们的心灵，沟通着人们的情感，化解着人际之间的矛盾，代表着和美的道德指引。微笑是人生最好的名片，谁不希望跟一个乐观向上的人交朋友呢？真正甜美的微笑，是一种发自肺腑的笑，不张扬，不媚俗，笑容可掬，令人陶醉，是和蔼的体现、亲切的象征，往往比言语更

真实、更富魅力，也是一个人良好综合素养的自然流露。

微笑是人类的宝贵财富，是礼貌的象征，是人类文明的重要体现。只要人人献出一份真诚，一份微笑，世界将会变得更加美丽和美好。（作者：孙学祥）

## 微笑的魅力



我庆幸自己是一个会笑而且爱笑的人！从小到大，家人、邻居、老师和亲戚都说我是个爱笑的傻丫头。参加工作20多年后的我，仍是个爱笑的人。同事说，你走到哪儿，就会把笑声带到哪儿，跟你在一起真快乐。

其实，因为爱笑，受益的首先是我自己。记得刚走上工作岗位不久，当时实验小学的颜校长有事到我任教的杨舍中心小学，见了我，便笑眯眯地对我的校长说：“这女孩子笑嘻嘻的，一定是一个好老师！”能得到颜校长的肯定，当时的我有多开心是可想而知的！还有一次，教研室的教研员来我校调研，听了我的课。课后教研员在与我交流时说：

“当我看到你走向学生时那笑咪咪的神态，我就肯定，这节课一定能成功！果不出我所料。”

平时的我，总会把一脸的微笑送给认识的与不认识的人，特别是我的学生。我的一脸笑容，让孩子们感觉亲切，于是愿意把心中的话儿悄悄地告诉我，使我能走进他们的心灵。我的一脸笑容，让孩子们视我为大朋友，雏鹰假日小队活动时总抢着邀我参加，使我有机会了解他们，知道他们喜爱什么样的活动。

我爱笑，受益的还有我的学生。学生们上课时少了拘谨，内向的学生敢发言了，因心急忘了答案而满脸通红的学生，看见我的微笑也会放松心态，自然想起了答案。

爱笑的我营造了民主的课堂氛围，孩子们在课堂上会无拘无束地发表自己的见解，孩子们的智慧常在我的微笑中闪耀。孩子们在课间也愿意找我一起玩耍，快乐的生活伴随着他们童年的每一刻。

因为我的笑容给他人带来了快乐，给学生带来了成功，也自己的工作带来了成就，我更为我的爱笑而骄傲！

古希腊哲学家苏格拉底说过：“在这个世界上，除了阳光、空气、水和笑容，我们还需要什么呢？”拥有笑容，是我此生最大的财富，我毫不吝惜地把我的财富拿出来与身边的每一个人分享。我希望每一位教师都能更多地展现自己的笑容，给他人一杯心灵的鸡汤，也让自己拥有快乐的人生！

## 笑容：一张助你走向成功的

### 高效“通行证”！



笑容代表着快乐，代表着积极的心态，它不仅能够影响自己，更能影响他人。

## 微笑最美丽

它的确是一张助人走向成功的不折不扣的高效“通行证”！原一平，在日本推销界可谓是有口皆碑。他的最有特点的绝招是笑容，曾被人称之为“值百万美金的笑”。而他之所以有这种威力的微笑，与一个推销专家T君的启示有关。像原一平一样，T君也其貌不扬，才1.6米左右的个子，没有仪表堂堂、风度翩翩的优势，可他的推销业绩，比一般个子高大的推销员还好。原一平仔细观察后发现，T君主要是以表情取胜，尤其是他发自肺腑的笑容，有一种特别的征服人的魅力。

于是，原一平就认真向他学习，不断丰富和把握自己笑的种类：爽朗大笑，感动而压住声音的笑，喜极而泣的笑，感到意外的笑，使对方兴致顿生的笑，岔开对方情绪的笑……多达四五十种。

在推销中视具体情况作各自不同的笑的表示，使他有了推销最有力的武器。其实，成为一个善笑的人，不仅是成为一流推销高手的要求，要在人群中受到欢迎，这也是基本的要求。最根本的，它能事事带来快乐。

有了笑容，我们生活和事业的车，就能够驶上高速之路。因此，请我们为拥有一张好的“笑容执照”而努力吧！



微笑，如春雨一般凉爽，如彩虹一般绚烂，像春花一样可爱，像冬雪给一惊喜。

微笑，就像它的字眼儿一样，着实令人喜欢。当你感到无助和寂寞时，意外的收获一份微笑，你会发觉世间的温情无处不在；当你陷入困境，需要理解和支持时，一份微笑就是一份特棒的礼物。收获微笑是幸福，赠人微笑同样也是幸福，当每一次微笑在你的脸上绽开时，你会感到分外的轻松，愉悦，正所谓赠人玫瑰，手有余香。



生活中的微笑太多了，然而最特殊的就是母亲的微笑，这是任何笑容都无法比拟的，它包含了母亲对女儿纯洁无私的爱，受伤时，这微笑会给我无限的关怀，抹去我的伤痛，脆弱时，它又给我信念，使我坚强，让我信心百倍的面对生活。无论何时，母亲的微笑都是我心中一抹永远的阳光。

其实，只要用心发现，生活中处处都有微笑，微笑的内涵也因此多了起来，课堂上，老师的微笑是对学生的鼓励和表扬，是教书育人的一种快慰，打谷场上，农民的微笑是最灿烂的，是丰收的喜悦，也是对来年的希望；交际中，微笑就是礼貌，是对对方的理解和尊敬。微笑就是生活的五彩屏上最亮的色彩。

晨练中遇到过这样一次微笑。早晨我在路上跑步，遇见一个小女孩，也许兴趣相投我俩交谈起来，说话间，她的小脸总是洋溢着一种灿烂的微笑，我问她为什么，她的回答很简单：“老师说了，微笑是给人的礼物。”是啊，我怎么没有想到，为什么每次面对别人时，不能送一份微笑呢？于是回家路上，每遇到晨练的老人，我都向他们投以热情的微笑，我发现每个人都送我一份同样的微笑，原来一份微笑会带来无数的欢乐。

如果你很苦恼，我愿意送你一份微笑，抹去你的忧伤，带给你欢乐，如果你遭受了挫折，我愿意送你微笑，给你信心和勇气。

告别了苦恼和挫折，朋友，笑一笑吧，把微笑送给别人，迎接你的会是无数张笑脸，这也就是微笑的美丽所在。（作者：赵珊）

## 怎样可以提高女人的修养

### 与气质



有些人命知道自己有缺点从来都不去改正，这样永远也不会进步！

个人观点认为气质的前提是一定要有自信



## 一：沉稳

- (1) 不要随便显露你的情绪。
  - (2) 不要逢人就诉说你的困难和遭遇。
  - (3) 在征询别人的意见之前，自己先思考，但不要先讲。
  - (4) 不要一有机会就唠叨你的不满。
  - (5) 重要的决定尽量有别人商量，最好隔一天再发布。
  - (6) 讲话不要有任何的慌张，走路也是。
- (2) 对做不到位的执行问题，要发掘它们的根本症结。
  - (3) 对习以为常的做事方法，要有改进或优化的建议。
  - (4) 做什么事情都要养成有条不紊和井然有序的习惯。
  - (5) 经常去找几个别人看不出来的毛病或弊端。
  - (6) 自己要随时随地对有所不足的地方补位。

## 二：细心

- (1) 对身边发生的事情，常思考它们的因果关系。

## 三：胆识



- (1) 不要常用缺乏自信的词句

(2) 对别人的小过失、小错误不要斤斤计较。

(2) 不要常常反悔，轻易推翻已经决定的事。

(3) 在金钱上要大方，学习三施（财施、法施、无畏施）

(3) 在众人争执不休时，不要没有主见。

(4) 不要有权力的傲慢和知识的偏见。

(4) 整体氛围低落时，你要乐观、阳光。

(5) 任何成果和成就都应和别人分享。

(5) 做任何事情都要用心，因为有人在看着你。

(6) 必须有人牺牲或奉献的时候，自己走在前面。

(6) 事情不顺的时候，歇口气，重新寻找突破口，就结束也要干净利落。

#### 五：诚信

#### 四：大度



(1) 做不到的事情不要说，说了就努力做到。

(2) 虚的口号或标语不要常挂嘴上。

(3) 针对客户提出的“不诚信”问题，拿出改善的方法。

(1) 不要刻意把有可能是伙伴的人变成对手。

(4) 停止一切“不道德”的手段。

(5) 耍弄小聪明，要不得！

(5) 对“怕事”的人或组织要挑明了说。

(6) 计算一下产品或服务的诚信代价，那就是品牌成本。

## 平易近人是做人成功的关键

六：担当



键



(1) 检讨任何过失的时候，先从自身或自己人开始反省。

(2) 事项结束后，先审查过错，再列述功劳。

(3) 认错从上级开始，表功从下级启动

(4) 着手一个计划，先将权责界定清楚，而且分配得当。

干事创业，仅凭一己之力，是不可能成功的，个人能力固然重要，但人心齐，泰山移，做一件事，只有尽可能地团结更多的人，才会使事情做得更为完满。团结别人，首先要学会为人处世。为人处世的原则，习近平主席已经用自己的实际行动向我们阐明：做人要平易近人。

平易近人，便是时刻怀有一颗谦虚谨慎的心，对待别人热情而朴实，尊重他人、以他人为良师，关心他人、以他人为益友，这样的人

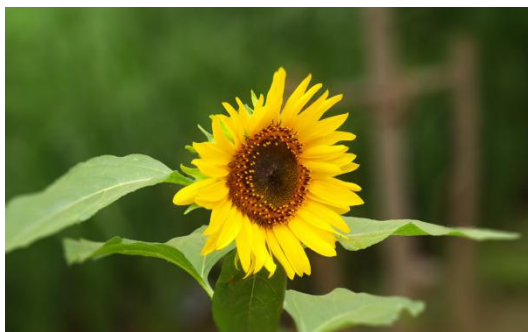
才能赢得别人的尊重和喜爱，才能团结身边人，齐心协力，谋事创业。平易近人的关键在于做人、做事要谦虚。毛主席说过：“谦虚使人进步，骄傲使人落后”，《尚书·大禹谟》中 also 说：“满招损，谦受益”。一个懂得谦虚的人，总是虚怀若谷，能尊重别人的观点、能鼓励别人畅所欲言，从倾听中得到他人的好感，从他人的观点中发现自己分析不到位或看不到、不明白的地方，从而，在人，赢得友谊，在事，充分准备，进而做好工作，解决难题。

平易近人是个人涵养修为的体现。个人的能力再强，在无数人能力构成的社会海洋里，它也只是渺小的点滴，顺因众人潮流，点滴就能漂洋过海，从赤道到两极，领略生命中无数壮美的景致，忤逆众人，就如同被洋流背弃的点滴，一次次在原地打转，不断飞旋着沉入黑暗的海沟，那里数万年都无人迹，恰如历史对庸碌无为者的湮灭。一个人的修养首先要看善，平易近人的本质也是善，充满善的人生表达便是平易近人。平易近人是个人修为涵养的外在表现，是个人长时间的善的人生表达而引起别人的心灵的共鸣，是一种厚积薄发、内成于心，外化于行的气质。平易近人，是被身边接触的所有人认同的，假装，不可能欺骗所有人，这是修养内涵，是令人惊叹折服而不可能效仿的个人独有的生命之美。



遍览醒世百家之言，那些性情狡黠、暴戾、冷漠的人，他们邪恶或庸碌，有的或许有着比一般人强的能力，但成就却远远弥补不了他们对身边人造成的伤害，而这些伤害所引发、上演的，是其人生路上被洒满荆棘的黯淡前景。处处与人为友，人生路途更加平坦，处处惹人发怒，正如失道者寡助。平易近人，就是把身边的人当做良师益友，苦口婆心可以，无端责骂则不行，循循善诱，正是平易近人品格中耐心的体现。每个人都是平等的，那些看不起别人，对别人肆意责骂、对自己大肆渲染，见风使舵、见利而奴颜婢膝或道貌岸然的人，他们的生命中从来都没有晴朗的日子，那些生命中的美好景致，对于他们就如同真实与虚幻，他们属于虚幻，尽管真实仿若触手可及，但虚幻总是在真实中湮灭。（作者：何潇）

## 黄炎培的个人修养教育理论



黄炎培，是中国近现代著名的爱国主义者和民主主义教育家，是中国近代职业教育的创始人和理论家，他以毕生精力奉献于中国的职业教育事业，为改革脱离社会生活和生产的传统教育，建设中国的职业教育，作出过重要贡献。

生前，他给儿子写了一幅座右铭：

理必求真，事必求是；

言必守信，行必踏实；

事闲勿荒，事繁勿慌；

有言必信，无欲则刚；

如若春风，肃若秋霜；

取象于钱，外圆内方。

开头四句，他告诫儿子，做人一定要追求真理，不被纷杂的邪说所诱惑，以至误入歧途。凡事首先要探求其内在的客观规律性，按客观实际去做。讲话应当守信用，行动应踏踏实实，不轻浮。

中间四句是对儿子日常的要求。事闲的时候，最易养成慵懒的恶习，要警策自己，抓住时间，勤奋用功，切莫荒疏了学习；事忙繁杂的时候，易生焦急的情绪，一急躁就会因冲动而做出缺少理性的事来，一定要冷静沉着，切忌慌忙。说话算数别人就会相信，没有私欲就会变得刚正，理直气壮。

最后四句，意味深长。他要求儿子对待同志和蔼可亲，像春风一样暖人；对坏人坏事像秋霜一样凌厉。在原则是非上，应该爱憎分明，不可模棱两可。

结句用“古钱”外圆内方比喻，要求儿子外表随和，内里严正，养成谦虚谨慎的作风，不要锋芒毕露，盛气凌人。

黄老的这十二句话，深刻地阐述了做人应有的修养。

## 人生至高境:提得起放得下



纵观华夏文明数千年文化传承，归纳提炼儒、道、佛三家做人的智慧，其实只有两句话、八个字：“面对一提起，转身一放下”。

“面对一提起”，这是儒家思想的精华。儒家提倡的做人的原则：“勇于担当”。担当什么？担当起责任、担当起使命。当你无论是“面对”你个人的、家庭的、家族的、单位的、团体的、还是一个地方的、一个民族的、一个阶级阶层的、一个国家的困难、危难、灾难时，你都不退缩、不逃避、敢于面对、勇于承担；以一种“义不容辞、挺身而出”的态度“入世”；以天下为己任，顶天立地的英雄气概“立身”。不论你“面对”的是什么，小至你与他人的感情纠葛、关系处理，大至掀起一场革命、推翻一个政权、结束一个阶级的统治，都持有敢于“面对”、敢于“提起”的态度。

但是“提起”，不是你主观愿望想“提起”，就能“提得起”的，于是，你要解决“提得起”的问题，因此你才需要学习，不论是学社会科学、还是学自然科学，抑或是一门技能技艺，不论是学三百六十行的哪一行，都是为了使你具备足够的力量，解决在你“面对”时能够“提得起”的问题。儒家追求的处境界：人生在世要“立功、立德、立言”；“为天地立心、为生灵立命、为往圣继绝学、为万世开太平”。真可谓至高、至善、至美了。[www.zhlzw.com](http://www.zhlzw.com)

“转身一放下”，这是道家与佛家的价值所在。如果说儒家是“入世哲学”、“人间哲学”，道家则是“出世哲学”、“逍遥哲学”；儒家强调“作为”，道家强调“无为”；儒家强调“执着追求”，道家强调“不为一物所累”；所以，儒家心灵沉重、活得太累，道家心灵飞扬、活得飘逸；道家强调顺应，犹如水无常形、顺应万物，在顺应中润泽万物，又超越万物，顺应社会为德、顺应天地为道。只有以“出世”之心，才能获得超越世俗凡尘的智慧。

佛家认为：人生无常，万物皆空。相对儒家的“往外征服”，佛家侧重“往内征服”。内在一心，外在一境；因为外在的拥有皆可被剥夺，内在的拥有无法剥夺；外在的特征叫“无常”，一切“因缘而生，因缘而灭”，缘生缘灭，祸福相依，拥有权力一朝被权力消灭，拥

有财富一朝为财富毁灭，得情者失自由，得名者失自在，越拥有、越恐惧失去；迷失于名、利、权、色的追逐之中，不过是被欲望控制的生命，远离了生命的真正需要，就是人的异化，佛家强调，得即是失，有即是无，色即是空；所以佛家的智慧在于“放下”，放下才能是自己得到自在，才能回归心与境的和谐，才不至于丧失生命的本来意义。



能否“放得下”，关键在于能否“执而不着”，面对“当下”的境界，全然扮演好当下的角色，是儒家的担当。当外部境界变化了，不同的境界、不同的角色，能将“角色”与“我”分离，心随境转，时过境迁，不停留在过去的境界，不执迷于以往的角色，是道家的超越。活在当下，变化即美，不着色，不着相，坚守内心的宁静，身在红尘，心在净土，是佛家的修炼。www.zhlzw.com 中华勵志網

纵观儒道佛三家做人的至高境界，既能够“提得起”又能够“放得下”，以出世之心，做入世之事，既有儒家的承担，又有道家的超越；既能够实现自我，又能够超越自我。

（天天勵志正能量）

## 近5成大学生不能坚持吃早饭,年轻就是“任性”?

日期：2019-10-12 14:10:11 39 健康网

近5成大学生不能坚持吃早饭！已然步入保温杯里放枸杞这一养生阶段的寡人，看了近日公布的这一调查结果后不得不感叹：年轻“真好”。

当代大学生怎么对待“吃”这码事？

从这份报告，我们可以得知一二。



大学生饮食调查：年轻是“任性”的资本？

针对大学生的饮食习惯，中国青年网对3069名大学生开展了调查。

一日之计在于晨，可提到开启一天学生生活的起点——早餐，47.28%的受访者表示，他们不能坚持每天吃早饭。之所以不吃早饭，

大学生们普遍表示：时间紧迫、懒觉“诱惑”、没胃口，这般借口下，早饭就被“舍弃”了。

有人不吃早饭，有人则“大吃特吃”。调查显示，47.05%的大学生表示有过暴饮暴食等不良饮食习惯。学业紧张、任务繁重，吃就成为了大学生的“解压”方式之一。

至于怎么吃，数据则突显了大学生随心所欲的饮食观。受访的大学生中，42.75%的人挑食、偏食，34.47%的人随心所欲，“喜欢吃什么就吃什么”。

怎么高兴怎么吃是个人选择，却不能否认这是不健康的习惯。近八成学生没有饭后运动的习惯，而因饮食习惯引发肠胃病的大学生约占四成。大学生们足够年轻，可不健康的饮食习惯会透支这份年轻，损害到健康。



吃饭那些事：怎么吃，是人生的“必修课”

进食不难，难在如何健康进食。中国营养学会提出了6条膳食指南，指导人们形成更健康、更科学的饮食习惯。

#### 1、食物多样，谷类为主

吃肉不吃菜、吃菜不吃肉，都不可取。在饮食选择上，要保障身体摄入多样、充足的营养。

#### 2、吃动平衡，健康体重

不仅是大学生，当代社会人同样容易忽视吃饭与运动的结合，饭后虽不适宜进行高强度运动，简单的走动、散步却有利于饭后消化。

#### 3、多吃蔬果、奶类、大豆

蔬果富含人体需要的维生素、膳食纤维，奶类、大豆则提供丰富的蛋白质。

#### 4、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

适当吃肉类方可满足人体日常活动需要的能量。

#### 5、少盐少油，控糖限酒



盐多油多的重口味食物，虽能满足我们的味蕾，却会给身体带来过重的负担；同样，人正常食用三餐不需要额外摄入糖分，酒精更是不碰为妙。

#### 6、杜绝浪费，兴新食尚

合理安排三餐时间，不暴饮暴食，有利于构筑强健的体魄。

近5成大学生不能坚持吃早饭，只是当代年轻人饮食现状的一个切口。饮食习惯的构建虽与客观条件相关，但更多取决于我们的想法。年轻虽可“任性”，健康却几乎容不得任性。

（39健康网（www.39.net）原创内容

## 这些饭后坏习惯 你有吗？

2018-03-27 05:32:0839 健康网

根据个人的习惯不同，有的人喜欢饭后吸烟喝水等，日常压力大的朋友们，你是否知

道这些其实是影响健康的不良习惯呢？



#### 饭后饮水

饭后马上饮水会稀释胃液，使胃中的食物没有来得及消化就进入了小肠，削弱了胃液的消化能力，容易引发胃肠道疾病。如果饭后喝的是汽水那对身体就更为不宜了，汽水产生的二氧化碳容易增加胃内压，导致急性胃扩张。

#### 饭后吸烟

有人认为，“饭后一颗烟，赛过活神仙。”事实上，这种做法对人体危害是极大的。因为饭后人体的肠胃蠕动十分频繁，血液循环也随之加快，消化系统开始了全面的运动。如果在这个时候吸烟，肺部和全身组织吸收烟雾的力度大大加强，致使烟中有害成分大量被吸收，对呼吸、消化道都有很强的刺激作用，无疑会给人体机能和组织带来比平时吸烟大得多的伤害。

### 饭后喝浓茶

茶叶中含有大量单宁酸,饭后喝浓茶,会使刚刚吃进的还没消化的蛋白质同单宁酸结合在一起形成沉淀物,影响蛋白质的吸收;茶叶中的物质还会妨碍铁元素的吸收,长期养成饭后喝浓茶的坏习惯,容易引发缺铁性贫血;此外,饭后马上喝茶,大量的水进入胃中,还会冲淡胃所分泌的消化液,从而影响胃对食物的消化工作。

### 饭后吃水果

不少人喜欢饭后吃水果,认为这样利于清口。其实这是一种错误的生活习惯,饭后马上吃水果会影响消化功能。因为,当食物进入胃部后,需要消化1~2个小时才能缓缓排除,饭后马上吃水果,水果会被之前吃进的食物阻挡,而不能正常地消化。

### 饭后开车

饭后由于消化的需要,血液大多集中到了胃部,大脑处于暂时缺血的状态,这时开车容易导致操作失误,发生车祸。因此,饭后1小时再开车更安全。

### 饭后唱卡拉OK

刚吃饱后胃容量加大,血流量增加,此时唱歌会使隔膜下移,腹腔压力增加,轻则引起消化不良,重则引发肠胃不适等其他症状。因此,最好在饭后1小时左右,食物正常消化后再去唱卡拉OK,或者干脆先唱歌然后再去吃饭。



## 常饮菊花茶的保健养生 护肝

(内容来自网络)



现在很多年轻人都在喝菊花茶,必备的菊花茶对身体有很多益处,尤其是对需要长时间使用电脑的人

来说，枸杞、菊花、决明子等，对于清肺益气、缓解视力疲劳的菊花来说，属于草本植物类，不仅可以做成养生茶，而且是非常有效的中药材，今天我就和大家分享一下，经常喝菊花茶对身体有哪些养生保健作用。

第一、常喝菊花茶可以清心明目。菊花茶都知道在中医养生当中，菊花有一定清理我们肝脏排出毒素，缓解视力疲劳，等等有一定的保健作用，如果长时间需要对着电脑的人群，可以日常必备喝一些菊花茶养生。

二、菊花茶可以消炎。菊花是能够清肺降火的，中药当中药食同源的药材，那很多的时候都会喝菊花茶，在干燥火气比较旺的时间里进行饮用，如果身体也有一些喉咙发炎，口腔溃疡等等都可以喝一点菊花茶达到消毒杀菌清热的效果的同时，还能有抑制病菌的作用。



三、喝菊花茶有助于防辐射。在现在的生活社会当中，每天都是需要在办公桌前面对电脑工作的，长时间对着手机屏幕，电脑可以喝一些菊花茶，有助于我们防辐射的效果多喝菊花茶对身体有一定保健作用。

四、上火喝菊花茶。大家都知道我们菊花茶具降火平心的药方，尤其是情绪激动的时候，加上天气变化的话可以适当喝菊花茶，达到降火的效果还能有效缓解头痛等的辅助康复作用。

菊花茶能在一定程度上保护我们肝脏的同时，对视力有一定的治疗效果，而菊花茶当中附含有丰富的维生素剂有消炎杀菌解暑的清涼效果，我们在菊花茶的饮用当中，一些易过敏的体质要注意喝菊花茶，避免出现过敏情况。

## 秋风吹干了脸咋整？ 给它补水呗

每到秋季，脸部皮肤干燥除了容易引起紧绷感外，还会造成脸部起皮、发红、干裂等问题。

而过度化妆、干燥风大、过度日晒等都是导致秋季脸部皮肤干燥的重要原因。那么此时该如何给肌肤补水呢？

### 1. 保证每天八杯水



如果身体缺水，皮肤自然也起皮、无光泽，所以最根本的就是给身体喝够水。除了每天保证 8 杯水外，还可以通过饮用果汁、蔬菜汁、茶、豆浆、牛奶等，变换口味儿。另外，Chris 认为，秋季滋阴润燥的食物必不可少哦，如：百合、银耳、山药、蜂蜜等等，煮汤或制成糖水均是不错的选择。

### 2. 睡眠时间充足

随着秋燥而来的，还有秋乏，每天都觉得睡不够。此时优质充足的睡眠时间是什么都比不了的，一定要美美的睡觉，皮肤才会水水嫩嫩。

### 3. 少让皮肤暴露



秋天风大，最好避免皮肤直接被风吹，尤其是敏感的脸部和脖子处肌肤，不想脸上起皮、脖子出现颈纹，可要注意防晒才行。也许有人觉得秋天的阳光暖暖的，也就不需要防晒了。Chris 告诉大家，这种做法可是大错特错啦。秋天阳光中的紫外线依然很强烈，有些人夏天遮阳伞防晒霜一应俱全，夏天没怎么变黑，而秋天却晒黑了，就是因为秋季没注意防晒啊。

### 4. 护肤品补水

除了上述所说的日常生活补水方法，使用护肤品补水也是非常重要的。此处为大家安利最快速的补水锁水方法。

### ▲面膜补水

面膜补水绝对是最方便最快速的方法，喷雾一天几次，化妆水至少也是早晚 2 次，而面膜睡前来一片就行了。可以说，面膜一直都是肌肤的补水神器。

### ▲面霜补水

单纯地给皮肤补水，虽然能让皮肤暂时保湿，但由于秋季干燥风大，脸上的水分很容易蒸发。所以，无论补水做得多好，不锁水还是没用。要锁住肌肤水分，就必须靠“油”，不要觉得面霜太油就不想用。面霜可以帮助肌肤在补水的同时，形成一层薄薄的油脂，锁住水分。

对于选择保湿产品来说，最重要的一点是——尊重自己皮肤的感受，以实际使用情况来判断。

#### 1. 看成分

选择化妆水或面膜的时候，如果成分添加了一些多元醇，即分子中含有二个或二个以上羟基的醇类，如甘油、山梨醇等，它们可以减少水分的蒸发，保湿效果更佳。

#### 2. 看类型

产品的保湿效果，一般来说，凝胶、精华液属于比较清爽的类型，而乳液或乳霜则比较滋润。清爽型护肤品比较适合油性、混合性，青少年肌肤，而滋润型产品则较偏向干性，熟龄肌肤，不过还是要以实际情况来选，选购护肤品最重要的是满足自身的肌肤诉求。（图片来源：视觉中国）

