

这个夏天，你们要离开这里

你们即将离开学校，去到自己想去的地方，那个地方更接近自己的梦想，真好。同时，你们也要对回不去的在校时光说再见了。有个学姐曾说：“聚则齐心协力，散若满天繁星。”愿你们都能做最好的自己，若繁星般璀璨。



你们要毕业了，而我们在要毕业的路上，你们经历过的，我们正在经历。或许，对于大一的我们，毕业是个遥远的东西，但总会有那么一天。还记得我们刚走进学校的时候，学长学姐们带着我们游遍了校园各个角落，和我们介绍每一栋建筑。

班会课上，学长跟我们说了好多，有些话我到现在还记得，他说：“看到你们，就像看到曾经的自己，大学能让你改变很多，它是大舞台，每个人都可以尽情地展示自己的才华。大学不是简单说你从书本上课堂上学到多少东西，而是你愿意让自己学到多少东西。要相信自己，要习惯优秀。”是的，大学生活就没有意义。当毕业，回想起，满是回忆，就不枉，曾经历。

风雨无阻的水手。

希望是坚韧的拐杖，忍耐是旅行袋，带上他们，你可以登上永恒之旅，走遍全世界。不要学花儿只把春天等待，要学燕子把春天衔来。废铁之所以能成有用的钢材，是因为它经得起痛苦的磨练。

愿你是奔腾的千里马。

你聪颖，你善良，你活泼。有时你也幻想，有时你也默然，在默然中沉思，在幻想中寻觅。你会长大，会成熟，愿你更坚强，愿你更自信！

这里见证了你们笑，见证了你们哭，见证了一切心酸，但她更加见证了你们的成长和荣誉。你们笑，她比你们更开心，你们哭，她比你们更加难过，可能她不是最完美的院校，但她却是最能包容你们小脾气的家。这里记载了你们太多的第一次，第一次上台发言，第一次写论文，第一次面临走上社会，第一次……

这个夏天，花开的那么盛，叶长的那么绿，你们该要走了，很久以后，你们那熟悉的脸庞，石化职院记得，我们也记得。（全文霞）

总有一些什么是我无力挽回的，就象路边开放的那些花儿，它们在我的记忆里，开了又谢，谢了又开，仿佛在一遍遍地经历着生命的轮回。

旅途中，记不清已经看见过多少美丽的花儿，记不清它们的样子和它们的名字，只是记得那些花儿鲜艳的色彩和灿烂的花瓣，曾经那么生动地点缀着我行进的路途。

那些花儿，像是站在路边含笑的使者，它们没有刻意地想挽留住行人的目光，也没有骄傲的招摇自己卑微的身躯，它们只是随意地生长着，任由生命在风雨中随着季节盛开与凋谢。或许知道自己挽留不住阳光，挽留不住那些流动的光阴。于是，它不会去奢望什么，只是静静地来，悄悄地走，无言地盛开。

看见那些花儿的时候，我总会想，我的生命是不是也象那些花儿一样，开放在别人的视线里。我是谁，我叫什么，我开在什么样的路口，并不重要，重要的是，我是否能够让自己的生命无忧的绽放，我是否可以没有奢求，没有失落的淡然行走，悄然离去。

很多时候，我们总是在心里把别人看得很重要，总是在意自己做得好不好，旁人会怎样评说。爱与不爱，做与不做，也总是习惯用世俗的眼光来评判自己的对错。生命的快乐与否自由与否，似乎都是由周围的环境与世人的目光来定度。

然而，在别人的眼里，我们是什么？不过是路边的花，是转瞬即逝的风景，是匆匆消失的记忆。花的心事，没有人愿意知道，花的轮回，没有人愿意探寻。你从哪里来，你到哪儿去，你在什么季节盛开，你在哪一个夜里凋零，对于路人来说，都是无关紧要的事，路人关心的只是自己的行程，而你，不过只是生命旅途中的一些点缀。

世俗的成功对生命的价值有几许的意义，我无法定义与揣度，苦苦的追求与真实的存在，哪一种才是我想要的生活，我总是不由的在人生的舞台上忘记自己的角色。

而那些花儿，从来不会在意那么多，它们的生命是那么真实，它们的心性是那么自由。红尘之中虽有尘垢，它们一样洁净的盛开，一样从不低垂自己卑微的头像。不是花儿能摆脱什么，不是花儿能超越什么，而是它们自有一颗不染铅尘的心。

想起那些花儿，我就会坦然许多，在自然的眼里，人和花是同样的生命，只是凋零与轮回的时间有了长短之分。花，可以不在乎世俗的一切，随意的生长，自由的盛开，我们又何必对外界、对自己生存的环境耿耿于怀。

我渴望自己的生命，像路边开放的花儿一样随意而自然。不管是阳光还是风雨，花儿总是微笑着，如果我的生命如花儿一样平凡，那么，我也应该始终微笑着……（沈舒童）

某个小学作文课上，老师给小朋友的作文题目是：“我的梦想”。一位小朋友非常喜欢这个题目，在他的簿子上，飞快地写下他的梦想。

他希望将来自己能拥有一座占地十余公顷的庄园，在壮阔的土地上植满如茵的绿。庄园中有无数的小木屋，烤肉区，及一座休闲旅馆。除了自己住在那儿外，还可以和前来参观的游客分享自己的庄园，有住伙供他们歇息。写好的作文经老师过目，这位小朋友的簿子上被划了一个大大的红“X”，发回到他手上，老师要求他重写。小朋友仔细看了看自己所写的内容，并无错误，便拿着作文簿去请教老师。

老师告诉他：“我要你们写下自己的梦想，我要实际的志愿，而不是虚无的幻想，你知道吗？”小朋友据理力争：“可是，老师，这真的是我的梦想啊！”老师也坚持：“不，那不可能实现，那只是一堆空想，

我要你重写。”小朋友不肯妥协：“我很清楚，这才是我真真正正的，我不愿意改掉我梦想的内容。”小朋友不愿重写，也就得到了大大的一个“E”。

30年之后，老师带着一群小学生到一处风景优美的度假胜地旅行。他望见一名中年人向他走来，并自称曾是他的学生。他正是当年那个作文不及格的小学生，如今，他拥有这片庄园，真的实现了儿时的梦想。

老师望着这位庄园的主人，想到自己三十年来不敢梦想的教师生涯，不禁感叹：“三十年来为了我自己，不知道用成绩改掉了多少学生的梦想。而你，是唯一保留自己的梦想，没有被我改掉的。”虽然在现实的冲击之下，梦想或许只是心灵的安慰，但不管路有多长，是不是危险重重，选择好了，就必须要走下去。梦想永远建立在执着、努力、汗水与泪水之上。生命永远因梦想而闪光和耀眼。

感恩母亲，爱就大声说出来

我们都知道，母亲节是一年之中比较特别的一个节日，也是很有意义的一个节日。在母亲节，很多人都会进行庆祝。在朋友圈献上对母亲的祝福也并没有什么不妥。祝全天下的母亲都节日快乐。下面来看看2018朋友圈母亲节祝福语简短精选，母亲节暖心的祝福语送给妈妈吧！

- 1、看着母亲一丝一丝的白发，一条一条逐日渐深的皱纹，多年含辛茹苦哺育我成人的母亲，在这属于您的节日里请接受我对您最深切的祝愿：节日快乐，永远年轻！
- 2、我的美好祝福浓缩成不开；我的美好祝福深得抹不去；我的美好祝福只献给你——我最亲爱的母亲！
- 3、母爱是一生相伴的盈盈笑语，母爱是漂泊天涯的缕缕思念，母爱是儿女病榻前的关切焦灼，母爱是儿女成长的殷殷期盼。母亲节快到了，祝福亲爱的母亲，一生平安，幸福快乐。
- 4、天，没有母亲的爱广阔；地，没有母亲的爱包容；太阳，没有母亲的爱温暖；云朵，没有母亲的爱洁白；花朵，没有母亲的爱灿烂。妈妈，节日快乐！
- 5、时光荏苒，我们在妈妈温馨的抚爱中长大成人，妈妈总是把一缕缕温暖及时输送给我们，让我们在纷杂的尘世中永存那份做人的品性，不失那份人之初的纯真。妈妈，节日快乐！
- 6、Today is your day to relax and let us take care of you. Happy Mother's Day.
- 7、今天是您休息的日子，让我们来照顾您。母亲节快乐。On this day we honor you, dear mother.
- 8、亲爱的妈妈，我们向您致敬。We will try to make this your best Mother's Day ever. 我们将努力使今天成为您过得最愉快的母亲节。

活着真好

每天清晨，当我从睡梦中醒来的时候，一种幸福感就会油然而生——我庆幸我还活着。新的一天又开始了，我要精神饱满地去迎接它。虽然未来的日子里会有挫折与坎坷，有辛酸与泪水，但我始终相信阴霾的天空终会艳阳高照，微风轻拂鸟语花香也会常伴随着我。只要我活着，就当抓紧这不经意间就会从指缝间溜走的每一寸时光，尽情的享受一切美好，莫负大自然的恩赐，理当感恩生命。我常常独自一人沉浸在冥想中，无时无刻不发自心底的感叹：活着真好！

抬头仰望那湛蓝的天空上飘着白云朵朵，我的心儿就会豁然开朗，思绪中充满了无尽的遐想；回首人间映入眼帘的是夏季桃红柳绿、百花争奇斗艳，冬天皑皑白雪中红梅傲然怒放，倍显娇媚。心中就会感慨四季轮回如此的有规律是多么的神奇！每每欣赏独特秀美的名山大川时，我就由衷的赞叹大自然的鬼斧神工；可当微风细雨飘洒的时候，我的心中又会被那点点的雨滴浸润得柔柔的，几分缠绵与眷恋的情愫悄然滋生……

每个人活着都拥有爱与被爱的权利，亲情、友情、爱情时时滋润着我们干渴的心田。每当我想起自己的父母，心中就充满了感激之情，感谢他们给了我生命，让我在这世上感受生命的美好；每当看到我的孩子，我的心中就会涌起一股感谢之情，感谢他让我体会到了不养儿不知父母恩这个道理的深刻含义，让我更加懂得了父母的艰辛与不易。更感谢与我携手共度一生的爱人，感谢你用瘦弱的双肩为我撑起家的那片晴空，我们是一荣俱荣一损俱损不可分割的整体。你是与我朝夕相处的亲人，你是与我息息

相关的爱人，珍惜你爱的人和爱你的人吧，因为来生未必会遇见！更愿意爱你的人更爱你，你爱的人更懂你！纯美的友情是生命中不可或缺的一部分。朋友是我们站在窗前欣赏冬日飘零的雪花时手中捧着一盏热茶；朋友是我们走在夏日大雨滂沱中时手里撑着的一把雨伞。在人生这短暂的生命历程里，我们有幸能同乘一辆生命中的列车，该当怎样的珍惜？这芳香的友情美酒，让我如饮甘怡，令我无限回味，又可曾让你陶醉？朋友莫为生活中的苦和难而意志消沉，你看世间万物没有付出哪会有回报？农民春天播下希望的种子，忙碌一个夏天，秋天才能收获累累的果实！“野火烧不尽，春风吹又生”，小草用它的顽强诠释了生命的可贵！做一个热爱生活、珍惜生命的人吧！一生中能有多少个春夏秋冬轮回？时间不因你的忧愁与悲伤而停留，逝去的一天就永不会再来，活着何必郁郁寡欢？世界不因你的泪水有所改变，而你却丢掉了那一刻的快乐与心情……

活着真好，活着便是一种温柔的洒脱。（杨小梅）

湖南石化职业学院报



中共湖南石化职院委员会 主办 湖南石化职院油苑报社 承办

2018年 第7期 总第97期

2018年5月15日 星期二 投稿邮箱：439913880@qq.com 交流平台：QQ群 36863263 本版编辑：易 岚 QQ76991945

我院举办2018年校园招聘会

5月12日上午，招生就业处在学院体育馆举行了2018年校园招聘会。本次招聘会共有来自全国的62家企业参加，其中有国有企业、民营企业、外资企业，提供岗位1000余个。

招聘会开幕式由副院长符文文主持。学生代表李涛，用人企业负责人孙红，学院党委副书记、副院长（主持行政工作）徐方先后做了讲话。

本次2018年校园招聘会全面实现信息化“互联网+就业”，招聘会前，学院微信公众号与校园就业网同时发布线上与线下的招聘信息，每家进校招聘单位严格进行了资质审核以及前期考察。学生可在线投递简历，实现在线沟通互动交流。

根据对往年的《湖南石化职业学院教学质量调查问卷》数据统计，用人单位普遍对我院毕业生表示满意，对学生的专业知识、实践能力方面的认可度较高。

今年，学院深入落实全员就业工程，围绕学院专业特色，加大就业市场的开拓力度，吸引了大批新单位入校招聘，有中海壳牌、上海大众、三一重工、中国铁建等。

（杨睿智、刘家强等）



徐方讲话



符文文主持开幕式



企业招聘人员和学生参加开幕式



参加应聘

图片新闻

思政课部组织网络培训

思政课部认真组织全体教师参加全国高校思政政治理论课2018年版教材使用专题网络视频培训（本校分会场），陈宝生部长在北京总会场上做重要讲话。



学院结对帮扶平江县长寿镇将民村



图一：学院领导郭丽荣带队进行结对帮扶走访活动后合影留念。图二：学院党员李爱斌老师和帮扶对象在一起。

（组织人事处）

教科研成果展示

高职电气自动化技术专业现代学徒制“共享车间课堂”教学模式的探索与实践

根据湖南省教育厅《关于2017年湖南省职业教育省级教学成果奖获奖项目的通知》〔湘教通〔2018〕187号〕公布，我院教工徐方、徐方、王彪、吴德春、罗耀中、刘学芹、刘琢华、何湘龙、刘宝欣研究的课题《高职电气自动化技术专业现代学徒制“共享车间课堂”教学模式的探索与实践》获得湖南省2017年职业教育省级教学成果奖一等奖，并被湖南省教育厅推荐参评国家级成果奖。

该课题在教学目标上实行课岗直通，教学过程中实行校企互动，教学成果上实行校企共享，以电气自动化技术专业教学模式改革为基础，逐步形成了“五对接、五步法、五共享”的“共享车间课堂”教学模式，并不断复制推广，有效解决学校人才培养中知识技能学脱节问题和企业“冷”和“合作缺乏持续动力”的问题，收到了良好的效果。

主要成果

一是构建了适应“现代学徒制”特点的教学模式。学校把课堂直接搬进车间，利用企业生产设备进行现场教学，在教学内容上，打破过于系统化理论化的知识结构，根据岗位典型工作任务重构课程体系，实现课岗直通；在教学组织上，由学校主体、企业参与向由企业主导、学校指导转变，确保了人才培养的针对性和稳定性；在教学环境上，由学校教室和实训场模拟训练向典型工作环境中理实一体、工学结合的企业车间转变；在教学方法上，在“老师讲解→师傅示范→师生协同→学生模拟→巩固强化”的课堂教学中，突出岗位技能训练，由企业师傅“手把手、手牵手、手拉手、放开手”传授，由浅入深，由简到繁掌握操作要领，不断熟悉岗位生产过程，共同完成生产任务。实施“五步法”教学，使学生体验真实的生产现场，激发学习兴趣，提高教学效果。在质量评价上，由学校考、教师评向校企“双导师”共同考评转变。“共享车间课堂”教学模式的创新，突破了人才培养目标不能很好地对接企业岗位需要的瓶颈，解决了现代学徒制教学中聚焦点和核心问题。

应用效果

一是专业教学质量明显提升。电气自动化技术专业“共享车间课堂”实施前主要教学质量指标变化情况：技能抽查合格率由80%上升到90%，职业资格取证率由93.3%上升到100%，中级取证率由83.3%上升到96.7%，就业率由96.7%上升到100%，由毕业生优秀率10%上升到23.3%，企业对教学质量满意率由78%上升到96%，学生对教学质量满意率由75%上升到88%。2017年，我院学生在全国各类职业技能大赛中斩获多项大奖：“博赫杯”全国职业院校石油化工技术技能大赛一等奖、全国化工安全生产技术技能竞赛团体二等奖、“博赫杯”全国高职院校油气储运职业技能大赛二等奖、全国职业院校高质现代化工HSE科普知识竞赛团体二等奖、全国职业院校高质现代化工HSE应用技能竞赛团体二等奖。在共青团中央、全国学联等单位2017年度高职学生“践行工匠精神先进个人”寻访活动暨“劲牌阳光奖学金”评选中，我院学生周霖霖获得优秀奖。

二是构建了校企共建共享机制。“共享车间课堂”不仅将企业作为建设主体，而且更重要的是作为成果分享的主体，通过充分分享“共享车间课堂”的成果，使企业感到了自己是办学主体中不可或缺的一员，并从机制上保证了企业共享利益，维持了企业参与育人持久动力。

研究成果的应用

一是人才培养。建校以来，我校高度重视培养目标与企业用人标准对接，先后与30多家企业开展“订单培养”，把课堂搬进企业车间，教学目标直接对接岗位任务标准，教学过程融入生产过程，较好地解决了课岗对接问题。经过不断探索和总结，形成了“五对接、五步法”的“车间课堂”教学模式。但在实施过程中，出现了“企业冷”、企业参与热情不高、主动性不够、缺乏持续动力问题。究其原因，是因为企业不能充分地分享校方的教学资源。于是，“课堂”根据企业需要，大量定制适应企业生产需要的课程，开发适应岗位任务的应知应会知识模块，通过网络平台，随时学习、培训、互动，开展岗位练兵、技术比武活动，解决了工学矛盾、师资不足、培训体系不健全等问题。

二是技术服务能力明显提升。以“共享车间课堂”为平台，充分利用其人才、技术和设备等资源优势，校企合作开展自动油污检测装置等4项应用性技术课题研究，开发技术产品2种，被多家企业选用，效果良好。四是复制推广“效果明显提升”。岳阳职业技术学院等5家职业院校多次来校学习交流，并在其校内专业复制“五对接五步法五共享”的“共享车间课堂”教学模式，已初见成效。

暑假兼职攻略



很多大学生都想趁着暑假找个兼职，锻炼一下自己。然而大学生暑期兼职被骗的事情却是接连不断。

那么，暑期兼职应该如何寻找合适的岗位？又如何有效避免上当受骗呢？

我为什么要做兼职？

首先，兼职能够提前帮助你从单纯的校园走进复杂的社会现实，增加社会阅历、锻炼个人能力。

其次，做兼职可以获取一些经济收入。家庭条件不好的同学可以减轻家庭负担，家庭条件尚可的同学，用自己赚的钱来一场旅行也是极好的。

另外，兼职还可以丰富暑期生活，养成良好的作息习惯，体验真实的生活。

兼职还能增强你的社会实践能力，帮助你积累人脉，为成功就业打下基础。

有哪些兼职可以做？

- 1、与所学专业相关的兼职岗位值得首先考虑。今后我们要凭学历做进入社会的敲门砖，趁着还没毕业，先熟悉一下所属行业的工作情况，可以知道自己在专业知识或综合素质上的不足，以便尽快在读书期间补齐短板，为今后走向社会夯实基础。
- 2、产品促销是最普遍的一种兼

职岗位。有一半以上的暑期兼职大学生，从事各种产品的兼职促销工作。促销需要我们具备一定的学习能力、沟通能力。通过与顾客的沟通，成功地达成销售，以实现促进产品销售的目的。

3、市场调研分为电话访问、街头访问和暗访员。市场调研的工作，要求兼职人员积极主动、有耐心和陌生人沟通。

4、家教分为个人家教，教育机构助教、培训学校兼职教师。个人家教千万不可单独上门应聘！教育机构和培训学校的暑期兼职辅导老师，虽然薪酬不如个人家教，但接触面更广、工作内容更加系统，便于学习、成长。

5、新闻媒体一般都会在假期发出招聘启事，招收实习生。新闻行业可以帮助你从成人化的角度看世界，理性分析社会上每天发生的大小事件，锻炼你的洞察力、分析能力、写作功底、社交能力等等，是十分理想的暑期实习选择。

每年暑假，很多工厂、物流公司、电器卖场等都会招募一定数量的暑期工，部分企业吃住全包。暑期工一般是简单体力活，但是工作强度大、工作时间长、工作内容枯燥重复，要有心理准备！

我能通过哪些方式找兼职？

经老师、同学、亲友等熟人介绍的兼职比较有保障。我们也可以咨询有经验的学长学姐，获得第一手经验。最有效的办法，是向已经找到暑期兼职的同学寻求帮助。

也可以主动咨询相关的工作人员，上门拜访、电话访问，获取最新的招聘信息！这种方式的缺点是费时费力、效果非常有限！

很多同学习惯使用搜索引擎查找兼职信息。但这种方法十分容易被骗。很多骗子利用搜索网站推广业务，设计好陷阱，诱惑同学上钩。

此外，还可以重点关注用人企业、正规中介公司张贴在学校公告栏、人才市场张贴的海报和传单。

另外，每个城市都有很多兼职QQ群，我们可以挑选人数在200人以内、活跃度较高的QQ群加入。

看到合适的工作后，一定要进行简单的核实！最简洁的办法，就是搜索一下招聘信息中留的QQ和电话。

如果自己确实找不到，可以选择通过正规的中介公司、兼职机构，便获取专业兼职服务。务必选择全国连锁、会员人数众多、信誉较高、岗位丰富的大学生兼职服务机构。

关注由企业官方微博、认证用户和认证中介发布的招聘信息也是个有效方法，也可以私信、评论或直接电话咨询。还可以发布“求兼职”的微博，或@有兼职招聘需求的企业，以便获取回应。

不少分类信息网站，开设了专门的暑期兼职板块。每天有大量兼职招聘信息集中发布。但是，这类网站鱼龙混杂、信息真假难辨（据不完全统计，80%左右的兼职信息都是中介发布，其中30%带有欺诈性质！）

有识别真假招聘的方法吗

1. 面试时观察公司环境，查看营业执照等资质，如果是销售类岗位，正规的中介公司一般会给新员工做岗前培训。

2. 面对各种理由的收押金，一定要谨慎。

3. 去正规的地方寻找兼职机会，或者直接从兼职人员那里打听信息渠道、薪资水平、公司地址等情况。

4. 千万不要为图一时利益，选择网络“刷手”、代写论文等灰色地带的职业，一定要做守法公民，不谋不义之财。

找兼职有什么防骗技巧？

1、提防黑中介

一些非法黑中介只收钱，不介绍工作，甚至交钱后连人都找不到。或者找个“拖”的单位，让求职者跑去，却被各种理由拒绝，有的甚至打一枪换一个地方，交钱后连人都找不到。

防范：在选择中介公司时，要看其是否有《职业介绍许可证》和工商部门颁发的营业执照，正规的中介机构一般会将这两样东西悬挂在大厅等显著位置。

防范：学生在寻找兼职时，不要应聘“无底薪”的工作，如果遇到用人单位支付报酬时无底薪为由克扣工资，应及时向劳动部门寻求帮助。

防范：任何招聘单位以任何名义向求职者收取押金、保证金等行为都是属于违法行为，遇到这种情况可向公安举报。

防范：任何招聘单位以任何名义向求职者收取押金、保证金等行为都是属于违法行为，遇到这种情况可向公安举报。

防范：任何招聘单位以任何名义向求职者收取押金、保证金等行为都是属于违法行为，遇到这种情况可向公安举报。

防范：任何招聘单位以任何名义向求职者收取押金、保证金等行为都是属于违法行为，遇到这种情况可向公安举报。

防范：任何招聘单位以任何名义向求职者收取押金、保证金等行为都是属于违法行为，遇到这种情况可向公安举报。

防范：任何招聘单位以任何名义向求职者收取押金、保证金等行为都是属于违法行为，遇到这种情况可向公安举报。

防范：任何招聘单位以任何名义向求职者收取押金、保证金等行为都是属于违法行为，遇到这种情况可向公安举报。

防范：任何招聘单位以任何名义向求职者收取押金、保证金等行为都是属于违法行为，遇到这种情况可向公安举报。

防范：任何招聘单位以任何名义向求职者收取押金、保证金等行为都是属于违法行为，遇到这种情况可向公安举报。

防范：任何招聘单位以任何名义向求职者收取押金、保证金等行为都是属于违法行为，遇到这种情况可向公安举报。

的同学在高回扣的诱饵下甚至欺骗自己的同学。

防范：了解传销的特征，一般有几个特点，在“人会”时告诉你职责之一是发展更多的人，缴纳昂贵的会费。一旦识别出是传销应当及时报警。

4、不要轻信到外地，有的非法中介称总公司在外地，高薪招聘到外地上岗。

防范：要保持高度警惕，不要轻信口头承诺到外地上岗。

5、签订书面协议要谨慎，在签订书面协议时要慎重，有的单位在协议上为自己规定的权利很多，为学生规定的权利很少。

防范：学生在与用人单位签订书面协议书时，工作内容、劳动报酬、支付方式等要写明。

6、无底薪工作谨去，很多商家习惯于在暑假期间招聘学生兼职时，却称兼职业务员没有“底薪”，许多学生应聘这样的工后，虽然付出了辛勤劳动，却因产品推销难无一成交，最终一分钱没拿到。

防范：学生在寻找兼职时，不要应聘“无底薪”的工作，如果遇到用人单位支付报酬时无底薪为由克扣工资，应及时向劳动部门寻求帮助。

如果被骗我要怎么维权？

1、找到公安机关报案，到劳动监察执法大队、工商局投诉，拿起法律武器，保障合法权益。

2、和老师和学校保卫处联络，寻求帮助。

3、和经验，协助维权。

4、媒体记者：向电视台、报纸、广播电台的记者寻求帮助，借助媒体的影响力，曝光维权。

（来自网络）

同学都身价上亿了，还在纠结早晨几点能起床

自己觉得特别遥远的事儿，被别人实现了

前几天后台有个同学说：“我同学都当了高管了，我还在找工作。”看到这句话的时候心里一惊，我同学有的都当钢琴家了，有的都身价上亿了，我还在战胜拖延症上下不了决心。

我这个音乐家同学啊，从小弹钢琴。高中时候我们上文化课她去练琴。我们上大学，她考上了某个大学的艺术学院。我们开始工作了，她已经出国继续学钢琴。这么多年过去了，我们眼睁睁的看着她，全世界开钢琴音乐会，再见面的时候，她已经是音乐家了。有同样才华出众的老公，最近正跟她一起环游世界。当年我们都觉得，艺术生能有多大出息啊，大部分的艺术生出来都是当音乐老师，能当钢琴家就已经算收入很顶天的了，原来人生还有一个方向，是钢琴家。

自己觉得特别遥远的事儿，都被别人实现了。

刚毕业的时候大家都喜欢攀比，被大公司录取的更是仿佛走上了金光大道。现在回想起来，都为自己的幼稚感到不好意思。当年觉得公司牛逼就好像自己很牛逼，其实完全是两码事儿。过不了多久一入职，忙的昏天暗地的时候才明白，自己只不过是这金光闪耀的大公司光芒里的一只萤火虫，微弱的光亮，没有自己也可以。

后来他离职开了自己的公司做新媒体。我们都觉得好扯，呵呵，离开公司这个大树，自己在商海沉浮不得被淹死。

再见面的时候，已经第二次创业，破产了一个亿。

小小少年，还是憨憨的笑，总说“我不懂啊，xxx你能不能给我讲讲，你们是怎么做到的？”

你至于那么认真么？至于

刚毕业的时候，喜欢到处参加活动到混蛋，认识很多人，就觉得自己特牛逼。走到哪里都装模作样的谈一谈，总怕自己被别人看不到。总想成为宣讲会上那种金光闪闪的大人物，但走向大人物的道路总是想偷懒。

有个同事，比我们小点，背景一般，特努力，做什么都特别认真。我们上大学，她考上了某个大学的艺术学院。我们开始工作了，她已经出国继续学钢琴。这么多年过去了，我们眼睁睁的看着她，全世界开钢琴音乐会，再见面的时候，她已经是音乐家了。有同样才华出众的老公，最近正跟她一起环游世界。当年我们都觉得，艺术生能有多大出息啊，大部分的艺术生出来都是当音乐老师，能当钢琴家就已经算收入很顶天的了，原来人生还有一个方向，是钢琴家。

自己觉得特别遥远的事儿，都被别人实现了。

刚毕业的时候大家都喜欢攀比，被大公司录取的更是仿佛走上了金光大道。现在回想起来，都为自己的幼稚感到不好意思。当年觉得公司牛逼就好像自己很牛逼，其实完全是两码事儿。过不了多久一入职，忙的昏天暗地的时候才明白，自己只不过是这金光闪耀的大公司光芒里的一只萤火虫，微弱的光亮，没有自己也可以。

后来他离职开了自己的公司做新媒体。我们都觉得好扯，呵呵，离开公司这个大树，自己在商海沉浮不得被淹死。

再见面的时候，已经第二次创业，破产了一个亿。

小小少年，还是憨憨的笑，总说“我不懂啊，xxx你能不能给我讲讲，你们是怎么做到的？”

要么改变世界，要么被世界改变

人们很多时候都不喜欢参加过年时候的同学聚会，其实是因为自己特牛逼。走到哪里都装模作样的谈一谈，总怕自己被别人看不到。总想成为宣讲会上那种金光闪闪的大人物，但走向大人物的道路总是想偷懒。

我们总觉得人混在社会上的差距是因为多造成的，其实从进入社会第一天就开始拉开距离了。有人有抱负也有坚持，有人有理想但总想着明天再干。时间久了，每个人的视野和格局慢慢发生了变化。

视野这东西很神奇，越撑越大，跟欲望一样。但如果不搭理也会越缩越小，小到眼睛里只有连个沙子都容不下。提到当年的同桌现在飞黄腾达，心里只有一句：“切，当年数学都没及格了，他能当总裁我才不信呢！”

人们都喜欢用静止的眼光看别人，其实是因为静止不动的是你自己。人们都接受不了别人越变越好，总觉得别人“变了”，其实一直不变才是最可怕的。

其实，励志故事的内容无非那么几项，坚持，勇敢，坚持，勤奋，逆境出人平等，我们缺少的，并不是知道别人的成功要领，而是对自己的改变。拖延症，懒惰，自己的宽容与高度的自信。

夏初之际，如何防范蚊虫

夏天，肯定许多同学都听到并且很烦躁突如其来嗡嗡的蚊子声。没错，这是我们的“老朋友”蚊子先生来了。蚊子之所以令人讨厌，不仅影响人们的工作、学习和睡眠，更重要的是会传播疾病，例如疟疾、流行性乙型脑炎、丝虫并登革热等，这已是人人皆知的常识。怎样安全有效地防蚊驱蚊，安度盛夏，是大家共同关心的实际问题。以下，小编就和大家一起分享几个小方法：

1. 土方驱蚊法

利用蚊子趋光、喜高温阴暗潮湿和昼伏夜出的习性，夏日傍晚采取关闭室内灯光，打开门窗，让蚊虫飞到室外，然后紧闭纱窗纱门，避免蚊子的飞入；设法降低室内空气湿度，尤其梅雨时节，尽量控制室内相对湿度在50%左右最为理想。在卧室内放置几盒揭盖的清凉油和风油精，或摆放一盆盛开的夜来香、茉莉花、米兰、薄荷或玫瑰等，蚊子因不堪忍受它们的气味而躲避。或将晒干后的残茶叶和桔子皮等燃烧可以驱蚊。同学们还可生吃大蒜、口服维生素B，通过人体生理代谢后从汗液排出体外，也会产生一种蚊子不敢接近的气味。其实，每天在天黑之前以及早晨起床后在纱门与纱窗上去人工捕杀，是最简单最经济最有效的防蚊措施。

6、无底薪工作谨去，很多商家习惯于在暑假期间招聘学生兼职时，却称兼职业务员没有“底薪”，许多学生应聘这样的工后，虽然付出了辛勤劳动，却因产品推销难无一成交，最终一分钱没拿到。

防范：学生在寻找兼职时，不要应聘“无底薪”的工作，如果遇到用人单位支付报酬时无底薪为由克扣工资，应及时向劳动部门寻求帮助。

如果被骗我要怎么维权？

1、找到公安机关报案，到劳动监察执法大队、工商局投诉，拿起法律武器，保障合法权益。

2、和老师和学校保卫处联络，寻求帮助。

3、和经验，协助维权。

4、媒体记者：向电视台、报纸、广播电台的记者寻求帮助，借助媒体的影响力，曝光维权。

（来自网络）

中国地大物博，物产丰富，南方和北方有些相隔甚远，由此产生了诸多的差异。

我们看看过年吃饺子，南方北方大不同！

北方的饺子，是当作主食吃的，吃的是个气氛，而南方的饺子却完全不同，用一点点面粉，北方人见了会不会大吃一惊呢。南方的饺子，是用鸡蛋皮包裹着肉馅做成的，蒸熟端上桌，就是一道黄橙橙的美味宴客菜。

从菜量来看，南方多数是小而精。北方是多而粗，南方一年四季蔬菜丰富，北方到了冬季就数大白菜最多，要不就是大棚的蔬菜，但是品种相对还是少了些。尤其在农村可能差别更大。

从喝酒来看，北方人豪爽，平均酒量大于南方人，特别是山东、东北和内蒙人酒量惊人。南方生产白酒，有名的贵州茅台、四川五粮液。夏天可能南北都已啤酒为主，但是冬冬北方人更喜欢白酒，但是冬冬南方的江浙一带喜喝黄酒，比如绍兴女儿红、上海的和酒、石库门等。北方人大碗喝酒，大口吃菜，大声说话。南方人相对精细。

这就说明了南北方的气候温度补不一，造就了各地区不同的气候条件，北方的气温比南方低，尤其冬季十分寒冷。

南米北面，我国南北方的饮食习惯不同。南方人爱吃米，北方人喜面食，便养成了南米北面的饮食习惯。

剂物质，使用最为方便。按每天使用八小时计算，一瓶驱蚊香可连续使用30天，免除了每天更换电蚊香片的麻烦。但无论是电蚊香片或液体电蚊香，都含有对人体有害的有机化合物。如在密闭房间内使用，可能会产生不良反应。因此，使用电蚊香时应保持空气流通。电蚊香的最佳使用时间是睡前半小时。专家提醒，由于蚊子也会产生抗药性，所以应该轮流使用不同的驱蚊方法及产品，才能获得较好的驱蚊效果。

3. 物理防蚊法

物理避蚊最安全，使用蚊帐的优点显而易见，既能避蚊又防风，还可吸附飘落的尘埃，过滤空气，尤其适合儿童。不过蚊帐使用起来较麻烦，且蚊帐内的空气不太新鲜。

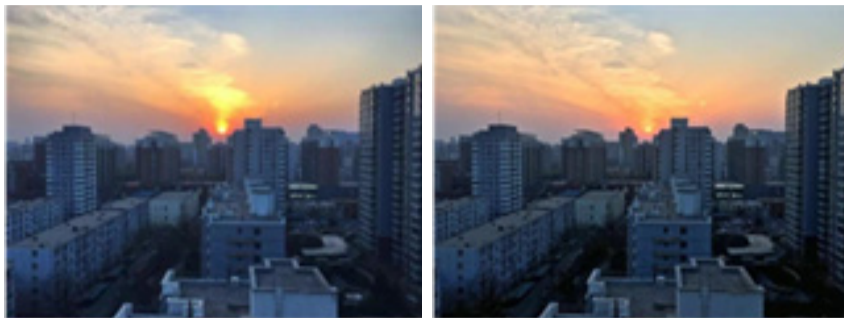
专家推荐使用捕蚊灯，没有污染。捕蚊灯是利用蚊子的趋光性及对特殊波长的敏感性，紫外光对蚊子有吸引力，以灯管诱捕蚊子接触网面，并用高压电击网丝，瞬间使蚊子烧焦。选择光度8瓦以上或双灯管的捕蚊灯。捕蚊灯最好摆放在高于膝盖的地方，且离地面不要超过180公分。最好常常改变放置地点，隐蔽的角落、桌下是最好的地方。使用捕蚊灯时，其他室内光源要统统关掉，因为蚊子被干扰，就无法感受捕蚊灯的光源，捕蚊效果也将大减。

在捕蚊灯的集虫盒里加加水，再加点醋，捕蚊效果更好，因为蚊子有喜欢酸性的习性。电蚊拍的原理和作用与捕蚊灯类似。 应此可达到最好的防蚊效果。希望同学们可借予采纳！

（油苑报社）

相机里 HDR 是什么？2 张对比图片告诉你

HDR 不仅仅是一个名词或一种技巧，而是保留更多细节的理念。更重要的是，你应该知道什么时候用它。



左图评价：1 太阳部分曝光过度，你看不到云的细节。2 地面部分灰蒙蒙，反差不足。右图是典型的用手机默认模式拍到的画面，出现上面问题的原因：画面天空和地面亮度差别过大，当让较暗的地面占据较大比例时，手机会偏向更亮的曝光。

实际上图在 Snapseed 中还进行了修正，否则你看到的效果只会更糟糕。改善拍摄时画质的不足，让已经曝光过度地方找回细节，可以在拍摄时通过点击屏幕上太阳的位置来对高光进行曝光，或使用手机上的曝光补偿来降低画面亮度。但这样做会导致地面更暗，并非很好的解决之道。

希望得到的，是右面照片：天空中的云层细节足够多，地面也有了很好的反差。在 Snapseed 中的调整参数跟上一张照片完全一致。但你能看出，云彩出来了，太阳的轮廓也更清晰了。

不比不知道啊！其实获得左图那样更好效果的照片一点都不难。只是开启了相机

的一个功能：HDR（在手机相机上方）

注意，尽管手机上的 HDR 功能非常简单，但保证拍摄时的稳定至关重要。因为无论手机、相机或是 Photoshop 中的 HDR 合成，都基于一个同样的原理：拍摄多张照片，然后将它们拼合到一起。所以在拍到细节之前，需要做好防抖工作。才能拍出一张合格的前期拍摄素材照片，才值得经过后期修片调整：

（摄影协会整理）

远离不懂感恩的人

朋友的表弟是做淘宝的，卖女装。

有一次朋友转发了表弟淘宝店折扣活动的链接，被一个女同事看到了，找到朋友，说自己在朋友发的链接上看中了几套衣服，非常喜欢，想让朋友给说说，再优惠一些。

朋友把这位女同事的要求和表弟说了，他建议朋友转达一下，这在湖南，过年必吃的一种饺子，用一点点面粉，北方人见了会不会大吃一惊呢。南方的饺子，是用鸡蛋皮包裹着肉馅做成的，蒸熟端上桌，就是一道黄橙橙的美味宴客菜。

从菜量来看，南方多数是小而精。北方是多而粗，南方一年四季蔬菜丰富，北方到了冬季就数大白菜最多，要不就是大棚的蔬菜，但是品种相对还是少了些。尤其在农村可能差别更大。

从喝酒来看，北方人豪爽，平均酒量大于南方人，特别是山东、东北和内蒙人酒量惊人。南方生产白酒，有名的贵州茅台、四川五粮液。夏天可能南北都已啤酒为主，但是冬冬北方人更喜欢白酒，但是冬冬南方的江浙一带喜喝黄酒，比如绍兴女儿红、上海的和酒、石库门等。北方人大碗喝酒，大口吃菜，大声说话。南方人相对精细。

这就说明了南北方的气候温度补不一，造就了各地区不同的气候条件，北方的气温比南方低，尤其冬季十分寒冷。

南米北面，我国南北方的饮食习惯不同。南方人爱吃米，北方人喜面食，便养成了南米北面的饮食习惯。

建议过，朋友不好意思和表弟说，就自己掏腰包把买衣服的钱退给她了。

事后，朋友和我说这件事，说虽然整个事情不大，发生了却总觉得心里别扭。我说以后要远离这位女同事，朋友说，已经屏蔽掉她朋友圈权限了。

如果正常网购，参与活动发现东西质量不好，要求店主退款，本在情理之中。可这件事中，朋友充当了帮忙的角色，帮她将价钱又砍下一部分。如果发现衣服质量不好退款，至少先对朋友表示感谢下，至始至终，都没有听到这位女同事一句表示感谢的话，哪怕一个感激的眼神都没有。想起上大学时候，有一次我和小赵从外边回来，快走到宿舍时候小赵接到宿舍小张电话，让帮忙带一份盒饭回来。卖盒饭的在学校外边的美食广场街，我们此时已经快走到宿舍楼下了。

小赵挂掉电话，让我先回去，自己拆返，到学校外边帮小张买盒饭。我先回到宿舍，过了十分钟的样子，小赵回来了，把盒饭递给小张。小张一打开盒饭，就抱怨道：“这都是什么菜啊，我一个都不喜欢，这盒饭你自己吃吧，我吃不”下”。说罢，把盒饭递给小赵，然后直接开门而出，全然不顾愣愣在当地的小赵。

也就是从这件事之后，我们都离小张远远的，一直到毕业时候，他都闷闷许久，说自己在大学里没有知心朋友，连宿舍人都故意疏远他。我心里在想，一个不懂感恩的人，配有朋友吗？

生活里也非常多这样的人，张口让你帮忙，如果你做的事情结果恰好是他预期的，他最多感觉理所当然。那么不幸，你做的事情结果不是他预期的，他瞬间心生埋怨，翻脸不认人。

英国作家威廉·梅克比斯·萨克雷说：“如果一个人身受大恩而

后又和恩人反目的话，他要顾全自己的体面，一定比不相干的陌路人更加恶毒，他要证实对方罪过才能解释自己的无情无义。”一个从来不知道感恩为何物的人，心里所系全是一己的一点点蝇头小利，也同时是一个自私的人。

我们都需要朋友，出门在外，自己雕刻着自己的人生，但不孤独，因为朋友无处不在。处事先做人，做人贵在心，要有一颗常怀感恩的心。朋友帮你，那是莫大的恩情，要记在心间，没有朋友本身有义务去帮你。

那些接受别人帮助，却不懂的感恩的人，趁早远离，这样的人，眼里看到的只有自己，不懂得珍惜朋友，让友谊的路，越走越窄，最终剩下自己一个人，却在感慨，人生孤苦，为何没有朋友相伴。

希望我们，做一个心宽的人，做一个懂得感恩的人。

实习生，请找到自己的“位置”

实习是指学生在校期间，到单位的具体岗位上参与实践工作的过程，其针对的是在校学生。对个人来说，实习有验证自己的职业抉择，了解目标工作内容，找到自身与岗位要求



1、重新定位自己

实习期间，要忘掉自己的学生身份，在别人眼里，你就是个初入行的工作人员。自己也要认识到这一点。要自卑，多干多看，只有这样才能得到别人的支持，才能学到别人学不到的东西。

2、重新认识周围的一切

实习期间，你的周围，不再与你基本类同的同学，而是各种不同层次和水平的人，要试着认识他们，接触他们，了解他们。他们身上也许有你学校学不到的东西。只要细心，你会学到不少东西，三人行必有吾师！

3、习惯实习生活

到单位实习，是踏上社会的第一步，与你十几年的学校生活，有着本质的差别。没有什么好与不好，社会的本来样子，需要你去了解，需要你习惯。既然一切都不习惯，那就按最好的习惯要求自己。无论何事，只要能坚持 7 天，你就会习惯的感

觉，如果能坚持 21 天，你的习惯就基本养成了，当然，如果你如果能坚持 90 天以上，你想改变都难了，因此，养成好的习惯，非常重要！习惯决定性格，性格决定命运。

4、持续关注自己的专业

持续关注，持续改进自己，才能获得更大的成功！这是不变的真理。你不可能一下子就成了梁柱，但一定是具有潜力的那个。要学会有当潜龙！不要摆摆自己，要低调做人，高调做事。只有实力才能证明自己。

5、不要停下来

新入行的下人，一般不知道做什么，容易停停下来看，这是不好的。你可以多看看自己的 leader 是怎样干的，不要停下来，只要不停下来，你就会找到活，在别人眼里，你是个勤快的人，你就会发现别人不容易发现的东西，这是你优秀的地方。