



中共湖南石化职业学院委员会 主办 湖南石化职业学院油苑报社 承办

2018年 第9期 总第99期

湖南石化职业学院报

2018年6月8日 星期五 投稿: 439913880@qq.com 交流平台: QQ群 36863263 本版编辑: 易岚 QQ76991945

宽屏看岳阳

岳阳,真的很美!喜欢行走在岳阳云水之间,苍穹之下,抬头看那朵朵白云悠闲地挂在天边,似乎伸手便可触其柔软……这一刻,连空气中似乎也充盈着纯净的味道,不闻红尘纷扰,不理世事纠缠,闭目、静心、深呼吸……



南湖滨



乡间民居



油菜花海



夕照



雪下金鸡



俯瞰汴河街

(接上期)
35、毕业旅行。约上三五好友,一起来场无忧无虑的毕业旅行。
36、整理过去。花一些时间整理你的东西,把书带走,自己最喜欢的东西还是依旧跟着自己吧,别的送人。
37、重温美好。有校园恋情的同学,不妨在一个阳光正好的傍晚,牵着恋人的手,路过第一次约会的地方。
38、换个发型。新的生活,从“头”开始。想换个形象,可以提早下手,给自己充分的时间习惯。
39、寄明信片。寄一张明信片到自己将要前往的工作单位或者新学校,告诉自己,无论前路多么困苦,自己都是从这里出发的。
40、半价出游。利用学生证半价,再去一次游乐园、动物园、博物馆,享受这自在欢乐的时刻。

听杨雨讲学

5月24日,中南大学博士生导师杨雨教授来我院给同学们讲学,闻此消息,不少学生兴趣高涨,纷纷报名。在此之前,我在百度百科初步了解了她:杨雨,1974年出生,女,湖南长沙人,文学博士,中南大学文学院教授。我内心激动,更多的是期待她的到来。

“一顾倾人城,再顾倾人国。”杨老师刚进讲课教室,大家起立鼓掌欢迎她的到来。大家掌声雷动,欢呼声也此起彼伏,美貌与才学并肩的潇湘才女,肯定是让同学们内心有所触动,从而产生共鸣的原因。
“有怅寒潮,无情残照,正是萧萧南浦。更吹起,霜条孤影,还记得,旧时飞絮。”——金明池。杨雨老师以此诗为例,告诉我们鉴赏一首诗应先从诗的环境、心境入手,这样不仅可以上读者理解诗句,更能体会作者当时的心情,掌握核心意向,即情景交融。
杨雨老师跟我们讲述了柳如是的经历。柳姑娘乃“秦淮八艳”,本名杨爱,字如是,号美人,又称河东君。因读宋朝辛弃疾《贺新郎》中:“我见青山多妩媚,料青山见我

应如是”,故自号如是。感情曲折,后嫁钱谦益。这位女子的民族气节让我深感震撼,换个角度,在那个年代能有这样的奇女子实属不易。在鉴赏金明池·咏寒柳这首诗时,更是让我印象格外深刻。

杨雨老师所讲,让我们受益匪浅。“柳”于“留”谐音固有离别之意;柳树也表时光飞逝,老态龙钟;柳絮常给人一种漂浮之感,固有表达自己命运坎坷,前途迷茫,飘摇不定之意。有趣的不止此处,还有幽默的故事分享。
杨雨还说了一个故事,说明情商的重要性:“毕业季,我们班一个在中文系女生在聚会过程中有些感伤,然后独自走在校园的道路上,这时她突然想追给了自己四年的男生打电话。电话通了,女生说‘喂,我刚参加了毕业聚会,现在在校园里。’你们猜理科男生说什么?他说‘你吃饱了吗?’”我猜那女生本来想接受他,开始一段新的恋爱的,结果没开始,故事就结束了。
在最后的互动环节中,我已忘记同学们问了,她这么回答的:两情若是久长时,



又岂在朝朝暮暮,但有条件一定要朝朝暮暮;我不期望你们都喜欢诗歌,但希望你们的人生中一定自己喜欢做的事情,有你所爱的人。我有一本《杨雨讲诗词故事》情谊卷,卷上签了她写的名字,并写到“The best preparation for tomorrow is to do best today.”
(姚午雄)

油苑微博

- 1、赚钱就像用铲掘地,花钱就像水渗进土里。
——存钱之难。
2、父子:7秒;母子:27秒;男女:1小时14分;父女:12小时36分;男男:你有一个未接来电。
——手机通话时长规律。
3、你无法叫醒一群装疯的人。
——语出作家崔卫平的专栏,她写道:“将一些连自己也不相信的东西,越说越来劲,人多的时候更来劲,这些人不是‘人来疯’是什么?正如最近突然走红的那位美国人潘恩所说,‘一个人如果极力宣扬他自己都不相信的东西,那就是他做好了干坏事准备。’”
4、生命中某些珍贵的片段,其实都来自一些微不足道的小事。
——马克·李维《偷影子的人》。
5、别跟年轻人吵了,你不可能赢的。因为等到有一天,他知道你赢了,那表示他也不年轻了。所以,你不可能吵赢真正的年轻人。
——音乐人黄舒骏。
6、弱小和无知不是生存障碍,慢才是。
——刘慈欣《三体》。
7、帮助别人,快乐自己。
——从2004年起,济南的王军利连续十多年无偿捐献“熊胆血”,累计献血量比一个成年人的总血量还要多。
8、我从没想过当中国首富,也没想过当浙江首富,我连我们小区的首富都不想做。这个没有任何意义,钱是资源,对我们来讲钱是用来做事的。我觉得后面我要做的工作,就是把钱花出去。
——马云
9、智力中等,性情温和,知书达理,实干敬业。
——复旦大学教授严锋认为,这样的人是中国目前最需要的人。
10、手机真是个理想的社交工具——距离朋友太远的时候,低头按几下,他就近了;距离太近的朋友,低头按几下,他就远了。
——网友
11、脸上的皱纹,是微笑待过的地方。
——陈文茜。
12、脱单了没?脱脂了没?脱贫了没?
——每日三省吾身。
(摘自《读者》言论)

慢才是。
——刘慈欣《三体》。
7、帮助别人,快乐自己。
——从2004年起,济南的王军利连续十多年无偿捐献“熊胆血”,累计献血量比一个成年人的总血量还要多。
8、我从没想过当中国首富,也没想过当浙江首富,我连我们小区的首富都不想做。这个没有任何意义,钱是资源,对我们来讲钱是用来做事的。我觉得后面我要做的工作,就是把钱花出去。
——马云
9、智力中等,性情温和,知书达理,实干敬业。
——复旦大学教授严锋认为,这样的人是中国目前最需要的人。
10、手机真是个理想的社交工具——距离朋友太远的时候,低头按几下,他就近了;距离太近的朋友,低头按几下,他就远了。
——网友
11、脸上的皱纹,是微笑待过的地方。
——陈文茜。
12、脱单了没?脱脂了没?脱贫了没?
——每日三省吾身。
(摘自《读者》言论)

致敬青春

对于鸡蛋来说,砸壳而出的是料理,破壳而出的是生命。因此,在生命中,应当把握主动权。
生命具有草的灵魂。向着阳光生长,不惧风雨。田埂和荒野上的绿意,生生不息。在火光之下也不屈服,在生命的最后一刻也要点亮人间,零落成泥,又在春风中孕育而生,欣欣向荣。草深深扎根于土壤,既在风雨中飘摇,也在烈火后重生。
在漫漫长路的生命里,谁都无法预知未来的点点滴滴。青春道路上,有花开必有花谢,有潮起必有潮落,所有的情绪、得失,都是青春的序章。情近又切,所以,我们在最好的青春里,最懂得意义。
青春总是充满期待,期待每一季的风和日丽。今朝有酒今朝醉,人生得意须尽欢,追所爱之人,感所喜之事。青春里也是伴着大胆和想象,勾勒自己未来的世界,色彩斑斓,轮廓清晰,版图宏大,可以在那里大放光芒。
《钢铁是怎样炼成的》有这样一句:“人的一生应当这样度过:当他回首往事的时候,他不因虚度年华而悔恨,也不应碌碌无为而羞愧。在他临死的时候,他能够这样说:我的整个生命和全部精力,都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。”曾作为许多人一生的座右铭,刻在大家心里,激励一代又一代的青年,为了青春,为了理想,为了事业而前仆后继。他们奉献了自己的青春,成就了人生。
青春里,也有迷茫和失落,也有跌跌撞撞,满身伤痕。记得曾经的岁月,有考试失利而伤心,扔了试卷趴在桌上思考得失;有朋友之间的不和谐而产生争吵,独自躲在角落里分析过错有因为班主任的责骂而苦痛,躺在草坪上呆呆地望着天空。有了挫折才有前进的动力,有了气馁才有奔跑的勇气。我的青春,我的梦。
青春,是对人生乘风破浪的过渡;坚持,是对未来一帆风顺的塑造;微笑,是对情感伤痛的抚慰;生命需要信仰,能在灵魂深处开出一朵莲花,洁白而高雅。因为有了信仰,就可以用一生去守护。在青春放肆的季节里,我们是一如既往的实践者。
曾经有人说过:“梦里走了许多路,醒来还是在床上。”青春不能活在想象和虚幻里,要有实际和土壤,不是空中楼阁和天马行空。有梦当然好,但不是做梦。滴水穿石,非一日之功。青春,要用热血去浇灌,要用行动去证明。
青春是一段美丽优雅的舞,是一曲婉转悠扬的歌,是一首豪情壮志的诗,如何定义青春?它是不惧黑暗星光,在万籁俱寂中闪耀光芒;它是不畏风暴的野草,在风雨交加中顽强生长;它是不惧酷暑严寒的参天大树,在炙热冷夜里巍然屹立。青春是可敬可畏的,可创造一个奇迹,左右一段人生。
(左剑)

学院党委组织召开2018年第二次党委理论学习中心组(扩大)学习会

6月6日下午2点30分,学院党委在图书馆多功能厅组织召开了2018年第二次党委理论学习中心组(扩大)学习会。会议由学院党委书记雷放华同志主持,学院全体两级干部、督导、综合办主任参加了学习会。
会议首先由学院副院长雷雷同志宣读了《湖南省人民政府关于进一步落实和扩大高校办学自主权的实施意见》(湘政发〔2018〕15号)文件精神。《实施意见》涉及完善高校学科专业设置机制、改革高校编制及岗位管理制度、改善高校进入用人环境等总共九个方面的内容。《实施意见》的出台有利于完善中国特色现代大学制度,破除制约高等教育发展的体制机制障碍,激发和释放高校办学活力,提升高等教育办学质量和水平。
随后学院党委副书记、副院长(主持行政工作)徐方同志讲话。她指出省教育厅高度重视《实施意见》,要求各高校反馈对《实施意见》的基本做法。《实施意见》涉及到九个方面,牵涉到学院各方面的学习,学院需对照《实施意见》制定相关的内部管理制度和政策。



最后学院党委书记雷放华同志讲话。他要求各二级单位组织好本部门人员对《实施意见》的学习,加快推进二级学院的改革,为学院的建设与发展贡献力量。(邓玉莹)

我院毕业生成为企业争抢的“香饽饽”

关于2018届毕业生办理毕业手续的有关事项

- 一、时间安排
2018年6月19日(星期二)至20日(星期三)为毕业生集中办理毕业手续时间。请各位毕业生于6月19日上午到校,并做好各项准备工作。如有特殊情况不能返校的同学请提前向班主任老师或各二级学院学工办请假。
二、注意事项
1、毕业证签领以及相关毕业离校手续的办理原则上由学生本人返校完成,请每位同学提早、妥善安排好工作、协调好时间、请好假,准时回校。
2、6月11日前将在职的《普通高校毕业生就业协议书》(以下简称《协议书》)通过快递寄给各自实习指导老师。6月11日至6月18日各系核实《协议书》是否符合要求(在职、单位合法合规、有单位签字盖章)。
3、在《协议书》上必须填好个人编号和用人单位信息,包括单位联系人、

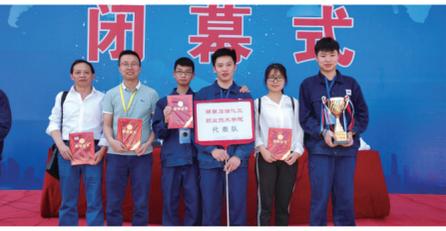
第十四届“团结杯”学生篮球赛顺利结束

为了丰富我校学生的课余生活,提高我校学生的综合素质,展现大学生积极向上的风貌。从2018年5月7日开始的学院第十四届“团结杯”学生篮球赛于今日落下帷幕,圆满结束。石化工程学院、机电工程学院和经管信息学院积极响应,认真组织。在比赛中,篮球队员们全力以赴,努力拼搏,赛出友谊,赛出水平,充分表现了队员们的风采;场下啦啦队的呐喊声此起彼伏,掌声不断;裁判员严肃认真,保障了比赛的公平性、连续性、观赏性。经过一个月的激烈比拼,石化工程学院胜利夺魁。
此次篮球赛为同学们提供了一次自我表现的机会,增进了同学们的凝聚力和战斗力,培养了大家的集体荣誉感和上进心,展现了团结、和谐、勇于拼搏的精神风貌。(胡朝)

- 7、同学们返校后请遵守学校纪律,注意作息时间和:严禁与在校学生以老乡、朋友等各种名义相互宴请,避免给在校同学造成不良影响。
三、后续办理流程
①到班主任处签到登记、领取有关表格→②宿舍管理中心→③图书馆(有未归还图书的同学)→④教务处学籍办(交学生证)→⑤财务(未缴清学费的同学)→⑥学生工作处资助中心(办理还贷手续)→⑦保卫处户籍(有户口迁移的同学)→⑧教务处长(手续办结审核)→⑨院关系(领取毕业证、毕业派遣单、团组织关系及相关证书等)
特别提示
1、务必在6月11日前将在职的《普通高校毕业生就业协议书》通过快递寄给各自实习指导老师。
2、务必按时还清国家助学贷款。
各二级学院有关联系人电话:
石化工程学院学工办 邓玉莹: 13397502996, 机电工程学院学工办 方小红: 13397502876, 经管信息学院学工办 邓有贵: 18973006850。(学生处)

我院学生代表队获全国职业院校化工安全生产技术技能竞赛一等奖

由全国安全职业教育教学指导委员会、中国化学品安全协会主办的“第二届全国职业院校化工安全生产技术技能竞赛”于5月21日至24日在河北秦皇岛市举行。共有来自全国的45支代表队参加了本次比赛,我院代表队在本次比赛中荣获团体一等奖。



化工安全生产技术技能竞赛分为典型化工生产事故应急处置仿真操作竞赛(A项目)、多种危险化学品生产工艺安全操作竞赛(B项目)和危化品安全生产作业检修操作竞赛(C项目)。
我院作为湖南省唯一的参赛队,派出由石化工程学院陈钱(石化3161班)、刘江坤(石化3172班)、夏棋志(石化3173班)三位学生和廖有贵、张娟娟两位指导教师组成的代表队参加了本次比赛。经过三天的激烈争夺,在45支参赛队伍中,我院参赛队以第四名的成绩荣获“2018年全国职业院校化工安全生产技术技能竞赛”团体一等奖;廖有贵、张娟娟两位老师荣获“优秀指导教师”荣誉称号。
我院坚持走“以特色求生存、以质量求发展”的“差异化”办学之路,在专业定位上,紧密对接石化中下游产业链中生产销售、维修保养两大业务板块,着力建设石化生产与储运技术、石化装备与控制技术、石化管理与服务技术三大特色专业群,形成“一站式”满足石化岗位群需要的专业体系;在培养目标定位上,努力培养具备“人文品质、石化特质、劳模潜质”的高素质技术技能型人才。(陈卓)

学院思政研究性学习成果竞赛活动成果丰硕

为深入学习宣传党的十九大精神及全国两会精神,贯彻落实全国、全省思想政治工作会议精神,推动习近平新时代中国特色社会主义思想的“三进”工作,进一步激发大学生的理论学习的积极性,加大思想政治理论课教学方法改革力度,提高思想政治理论课教学实效性,在我院全体学生中开展了学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想暨第四届大学生思想政治理论课研究性学习成果展示竞赛活动,并选派代表队参加全省大学生竞赛,获得高职高专组二等奖的好成绩,对在本次活动表现突出的班级团队,予以通报表彰,名单如下序号:
获奖同学及所属班级所获成绩:
1、湖南省二等奖、学院一等奖:移动应用3171班(王强金、刘志炜、唐根海、黄明明、龙琴芳)
2、学院二等奖:油气储运3161班(彭威、陈志玉、徐大伟、孙亮、颜世凯),营销3171班(鄧锦辉、唐先鹏、胡友康、伍家琪、方宇轩),仪表3171班(曾鹏、李绿梅、吴国豪、陶莉、刘淑娟)
3、学院三等奖:仪表3161班(周镛铃、纪博渊、汤致君、吴裕丰、何广剑),石化3174班(李旭鹏、唐文符、寇鹏飞、高艳飞、龙观凯),石化3165班(胡佳敏、李忻雨、秦尊归、刘登基、龙常青),分析3171班(倪晴露、向敏、廖珍、曾佳璇、王玲),油气储运3161班(李伟强、蓝东东、翁世聪、崔尚昆、后丽鹏),油气储运3171班(葛凌云、荣东、张景峰、阳志成、李裕欣)(思政课部、教务处)

离校前要干的事情(二)

学院党委举办学习贯彻党的十九精神专题培训班

6月8日下午2点，学院党委在1509会议室举办学习贯彻党的十九精神专题培训班，本次培训邀请到湖南省高校干部培训中心主任、书记，省委教育工委党校常务副校长张国华教授授课。培训班由学院副院长孙雷同志主持，全体教职职工和在校学生党员参加了本次培训班。



进一步学习贯彻落实党的十九大精神，进一步结合自身实际开展理论思考和实践探索，为学院发展添砖加瓦。（邓玉莹）

林惠峰——把住时代脉搏的年轻人



林惠峰，学院石油化工生产技术专业2012级学生，中共党员。他在校期间，学习认真努力，成绩一直在班级名列前茅，被评为学院“三好学生”。他还积极参与学生会、组织和社团的各项活动，先后被评为“优秀团干”和“优秀社团成员”。

“咬定青山不放松”——把学习融入血脉里

2010年初，林惠峰响应国家号召应征入伍。由于表现出众，在浙江嘉兴94754部队90分队服役期间，担任警卫值班副班长，被评为“优秀士兵”。

2012年入学时，他对自身有一个很清醒的认识，自己学习基础较差，但学习机会来之不易，必须“立身百行、以学为基”，如果背离了学习这条主航道，做其他的任何事都是本末倒置。所以，他在校期间，充分利用有限的时间来学习。林惠峰自己说，那段时间他很难，既要面对多重的学习任务，还要面对即将开始的各类考试。但是，他坚持不懈，用笨鸟先飞的精神激励自己，促使自己不断进取。在短短一个学期的时间内，他就顺利通过了英语等级的考试和计算机的过级考试，取得了国家SYB创业资格证，而且在参加学院举办的“中级工技能”资格培训，获得国家认证培训中心颁发的资格证书。“那个时候，是书使我沉静下来的。”林惠峰深情地回忆说。

“行万里路”——亮党员身份在路上

他时刻不忘自己党员的身份，积极参加公益献血、为灾区募捐、爱卫大行动等。2012年暑假，林惠峰参加了长沙“百公里毅行”的公益活动，在毅行的路上宣传环保，呼吁公民参与到节能减排活动中来。

他时刻注意自己形象的树立，注重生活中的细节，不抽烟、不酗酒、不沾染坏习惯，言行举止端正不阿。林惠峰用党员的标准严（天天）

格要求自己的同时，更可贵的他还能影响和带动着身边的同学、朋友，让他们和自己一样保持积极向上、乐观善良的精神和心态。

“不到长城非好汉”——屈指行程勇攀高峰

林惠峰对自己的专业追求是迎难而上且收获丰硕的。

2013年，林惠峰参加“中石化长岭分公司压力管路空视图绘制及管理信息系统的开发与应用”横向应用技术研究项目的开发工作，担任了科研项目学生组组长的职务。项目开始之初是艰难的，各项数据都是需要探索的。为了能够突破技术层面的不足，他夜以继日不断加紧研发，查遍了以往相似项目的资料，参照国标、美标和一些企业标准在材料栏这块做了详细的翻译和分类，并在管道轴测图上精确地标注出来，用不同的颜色表达出不同管道的物料特性。经过他和同事们的共同努力，他们终于在石化企业具体要求、现场具体地形、国家有关绘图标准基础上共同研发出了技术模板，为设计、画图提供了技术保障。科技研发投入应用，创造出价值。由该项目衍生出来的管道绘制创业项目参加学院、岳阳市和湖南省的创业比赛，获得多项荣誉。利用该项目的技术，林惠峰参与中石化长岭炼化公司170万吨渣油加氢管路的画图工作，项目图纸2013年底在该公司正式投入使用，效果明显，受到公司领导的大力支持。

“执惠叩问，深藏若虚”——努力实现党员价值

2014年6月是一个学生离校顶岗实习的季节，林惠峰凭借着自身的能力参加中海油惠州炼化的面试，被成功选上。

一到公司就面临专业知识考试，考试不合格者将不留情面地被辞退。林惠峰以优异的成绩承受了公司的第一轮考验。公司第二轮考验（技能实践）是公司为了考验团队合作和领导能力，林惠峰克服重重困难成绩优秀，赢得公司领导的赞扬。

在公司里，林惠峰虚心好学，总是拿着整本流程图问向班长和师傅们。2014年10月至2015年1月，他被派往大庆参加了丁醇装置学习。在大庆丁醇装置短短几个月，凭借着对专业知识的掌握和细心谨慎的工作作风，发现了该装置十几个安全隐患点，受到大庆油田丁醇装置领导的高度赞扬和信任。2015年3月参与惠州炼化丁醇装置日常操作卡编辑，以一篇《CSPP操作卡——谨慎态度对待》的演讲深得领导和员工的认可和赞许。

“已往不可谏，未来犹可追，理想其未远，振翼而腾飞。”林惠峰深知，自己的岗位很平凡，但以后的路还很长，只有加倍努力，才能把握时代的脉搏，实现更高、更远的目标。（天天）

六一儿童节，你怎么过？

六一儿童节，我们学校不少同学拿出传家宝——照片，证明自己也在过儿童节。也有小伙伴说，“儿童节是你想过就能过的？心里没点数。别吓到小朋友我了”（他已经有20岁的“高龄”）快来看看他们孩提时的模样，有你的意中人没？



嘻嘻，我可可爱吧。希望你也快乐。

机电工程学院焊接3161班艾同学。猜猜我是哪个？智慧与帅气并肩，才华与笑容并重的我，你肯定很容易认出我。六一儿童节快乐！



一张不过瘾？还有



我认定的小伙伴这辈子我也会缠着你的。



本尊到场！快来护驾。我以前喜欢打球的，看到那个小朋友的牙没有？没有就对了。因为我笑不露齿。



（是不是被本公子的美貌诱惑的魂不附体，没有没有，应该的）你笑了么？虽然我们长大了，但我们有青年节啊！（彦歌）

橙子全身都是宝，你用对了吗？

1、橙汁卸妆深层洁肤

毛巾浸透橙汁擦拭面部皮肤，待5分钟后用清水洗净，既能卸妆，又可彻底清洁面部污垢和油脂，发挥深层洁肤功效。敏感的肌肤也可放心使用，但洁肤后尽量避免阳光照射，以防皮肤变黑。

2、盐味橙汁补充体力

饮用橙汁，含量丰富的果糖能迅速补充体力，且能渴提神。特别要注意的是橙汁榨好后应立即饮用，否则空气中的氯气会使其维生素C的含量迅速降低。加盐，补充体力的效果更是明显。

3、橙籽粉治疗风湿

把橙籽放入锅中炒，尽量不要炒焦，但要炼油炒干。将炒好的橙籽打成粉末，用开水冲服，每次3克~5克，饭后饮用。长期坚持能在一定程度上治疗风湿。

4、橙籽面膜紧致肌肤

一是橙籽用搅拌机打成粉末，混合蒸馏水制成糊状面膜，5分钟~10分钟后洗净。每周敷1次~2次，能提高皮肤毛细血管的抵抗力，达到紧致肌肤的目的。

5、橙瓣眼膜补充眼药水

切成薄片当眼膜使用，用手指轻轻地按压以帮助吸收，能促进血液循环，有效补充眼部水分，达到滋润功效。

6、橙瓣沙拉增强免疫

几乎含有水果能提供的营养成分，能增强人体免疫力、促进病体恢复、加速伤口愈合，更能补充膳食纤维。

7、橙皮香包能催眠、驱蚊

用平纹细布包裹橙制成香包，放在枕头旁不仅有催眠功效，还能驱蚊。放入卫生间、厨房或冰箱，则能除掉异味，保持空气清新。



8、橙皮磨砂去死皮

带皮切片，装入纱布，直接在手肘、膝盖、脚跟等粗糙的部位摩擦，去掉死皮和角质。同时橙皮中含有丰富的类黄酮成分和维生素C，还能促进皮肤新陈代谢，提高皮肤毛细血管的抵抗力。

9、橙皮沐浴保湿、嫩肤

加入少量新熬好的橙皮汤能带来沁人心脾的芬芳，更能调和自由基，有助于保持皮肤润泽、柔嫩，尤其适合在秋冬使用。

10、橙皮按摩消除橘皮组织

有出类拔萃的抗“橘皮组织”功能。取少量清洗干净的橙皮，用橄榄油浸湿，然后按摩身体上有橘皮组织的部位，按摩时均匀用力挤出汁液，结束后用清水洗净皮肤。

9、保健，防癌

中等大小的橙子可以提供人一天所需的维生素C，提高身体抵挡细菌侵害的能力。橙子能清除体内对健康有害的自由基，抑制肿瘤细胞的生长。所有水果中，柑橘类所含的抗氧化物质最高，包括60多种黄酮类物质和17种胡萝卜素。黄酮类物质有抗炎、强化血管的作用。类胡萝卜素具有很强的抗氧化功效。这些成分使橘子对多种癌症的发生有抑制作用。

风景照片摄影构图小技巧

摄影其实从某种角度来讲就是框取现实的过程，构图更是摄影的技术，如果连最基础的构图都不过关又怎么能拍出好作品呢？所以，为大家罗列出7大构图错误，看看哪些是你犯过的吧。如果犯过这些错误，请一定要改正，照片才会拍得更完美哦。

1、画面主体太小

看到美丽的景物时，我们能专注于只看某一点最美的画面。但照片就不同，拍下照片后，照片周围的景物也会变得清晰，出现在视野中，这时候周围的清晰可见那么主体就会显得无关紧要。所以在按动快门之前你需要思考：如果向前走几步或者拉近镜头画面会不会更有表现力。



2、前景什么也没有

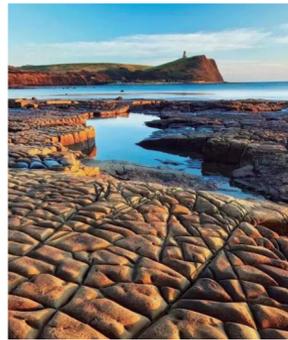
不管是拍风光还是景物，前景都需要有能体现画面层次、吸引人眼球的主体景物。如果前景什么都没有，对观赏者来说，这张照片毫无吸引力，一眼就看透了它，对眼睛来讲就像一个障碍物眼睛只想跨过去，这是对画面空间的一种浪费。大多风光摄影的前景中都是一些景物为画面创造出视觉兴趣点。



3、画面元素无关联

最好照片中所有元素都能统一并且有关联。

如果一副风光照它有一条脚印做引导线条，让它从前景延伸到壮观的主体，那么他就可以连接画面的两个元素而且也能引导人们的眼睛观看这个作品。引导线就是有这个功能，能让我们更加理解风光的气氛以及不同元素之间的比例。



征稿启事

风风雨雨，《湖南石化职院报》从2011年6月创刊以来，到2018年6月即将发行第100期了，七年100期，这是一个值得纪念的时候。现面向全院师生征稿，说出你与院报的故事，来稿请联系易岚、邓玉莹或者邮箱439913880@qq.com。来稿重谢。

《湖南石化职院报》编辑部

最高的智商是情商

情商与智商你更认同哪个

大学期间我们认识了一个叫丽丽的朋友。她长相清秀，嘴角时常挂着笑容，干净伶俐，工作也很突出。文章不会写，找丽丽；英语单词不懂，找丽丽；考试复习，找丽丽……

可就在我习惯性地找丽丽的时候，奇怪地发现，当我和丽丽穿过走廊的时候，迎面擦肩而过的陌生同学会朝丽丽点头偶尔示意；当我和丽丽在茶水间小憩的时候，碰面但并不熟悉的同学会对丽丽热情地说：“你推荐的那家真的很好吃哦！”；当我拿着疑问习惯性寻求丽丽援助的时候，她随便在微信上划拉一下，就找到这方面的专家——其他班的某个与我们班八竿子都打不着的同学，对方热情地解答，令我犯难了一整天的问题瞬间迎刃而解。

我好奇，丽丽究竟是什么时候认识了这么多朋友？后来我才渐渐明白，原来最高的智商，是情商。

不同的选择不同的结果

有两位熟识的姐姐她们双双参加了美术艺术生高考。遗憾的是，两位姐姐都因专业不精，文化成绩一般而名落孙山。其中一位姐姐一毕业就参加工作，如今已经回到老家结婚生子，享受天伦之乐。另一位却专科接本，重新读了本科，最终考上了国内顶尖的美术学院。

前段时间回到老家碰到了姐姐，我打听到另一位姐姐的事，听说她留在了那座城市，生活得还算不错。交谈了会儿，姐姐突然说：“你还不知道她吗，心眼多得狠，是各个老师面前的红人，关系别提多铁了，给她在那牌大学投个门还



5、主体在画面正中间

有时间把主体放在中间确实可以，但是多数情况下我们最好遵循三分法的原则将主体放到画面一边。很多相机都能设置出三分法的参考线，你就可以把拍摄的主体放在两条参考线的交界处。



6、混乱的背景

养成一个好习惯，在拍摄、构图之前，环顾一下四周找到最佳的背景以及拍摄地点。如果是等待什么，就先找好背景，然后等着它发生后拍摄。



7、画面是斜的

一个倾斜视角，无论在什么作品中，都是绝对减分，很多相机中都有电子水平仪，现在很多手机也有这，它可以出现在取景器或显示屏上，确保你所拍摄画面是水平的。



不简单吗。”我怔住了一下，就不再接话了。

据我所知，那位姐姐考上专科之后，就开始勤奋求学，提高绘画水平，经常花钱请老师开小灶，想要提升自己的短板。一对一的课程，相当贵的学费，再加上勤奋刻苦，肯向各科老师投石问路，自然在专业上有所提升。对于“给名牌大学投门”这种说法，我不敢苟同。而这位姐姐，三年专科期间跟男友游山玩水，游历祖国美景，也算是充分利用了大学时光，尽管是朝着另外一个方面努力。

在我看来，和老师同学打好关系，本就是情商高的一种表现。“三人行，必有我师焉”，为了自己的专业有所提升，顶着压力虚心求教；本就瞻望更高的学府，向专业里最懂得考学行情的老师，难道不比向一问三不知的同龄人求教更有针对性，更有效率？智商不开不了路道，情商会带你一路披荆斩棘，所向披靡。

情商不是不要做一个圆滑世故的人

“知世故而不世故”，才是高情商的正确打开姿势。我们要学的是方与圆，而不是趋炎附势无底线的圆滑嘴脸；我们一定要看穿世故，而不是摒弃价值观自身身价变得趋炎附势。只有看穿这一切，才拥有自我保护的能力。

生活教给我们一个道理：想要在世间存活，要勇敢直面优胜劣汰。有时候，淘汰你，不是领导，不是高层，反而是你自己；有时候我们淘汰的致命因素并不是业绩不好或者找不如人，反而是由于我们做人处事、沟通能力的差强人意所致。情商高，不仅仅是要学会做人、做事，更重要的是在这个变幻莫测的世界学会保护自己。情商高，是一种能力，是智商的补充，更是人格优势。（文章来自网络）

长年不换手机号的人，可靠！

现在的手机号码早已不是单纯的联系方式，而是一张多功能身份证，有时还能帮助我们推测一个人的生活状态。那些长年不换手机号的人，也许更可靠，这是因为：

长期居住地较稳定。大部分人是因为居住地改变更换手机号。如果一个人的手机号经常改变归属地，也许意味着他还没找到“落脚点”，而长年不换号的人其居住地较为稳定。

人际关系较为稳定。关系网越小的人越有可能轻易更换手机号，因为不需要大量通知亲友，他们也不在意是否会与一些人失去联系。另一方面，人际关系波动巨大的人也有可能为了回避某些关系带来的麻烦而更换手机号。相对来说，长年不换手机号的人人际关系更为稳定，对关系的处理也更

为成熟，不会因处理不当而被迫躲避。

社会信用较好。手机号码现在作为一种身份识别工具，可以代表个人的许多信息。比如，手机号不但可以精确定位用户在哪里申请的该号码，还可以定位该号码的用户现在何处，甚至可以了解其经济收入情况。长年不换手机号的号码人，至少说明没有债务缠身或恶性社会事件。而社会信用不良的人，可能会经常更换手机号码以躲避责任。

随着越来越多的各类账户需要绑定手机号码，更换手机号码的代价越来越大，除非有必须的理由，越来越少的人愿意轻易改变号码。总的来说，长年不换手机号码的人相对于频繁更换号的人，其可靠的概率更大，因为他们的生活少有重大变故。（易信）

超实用的竞聘演讲小知识，你Get到了吗？

随着社会的发展，我们的竞争力越来越大，常常要通过竞聘来响应组织的号召，让自己的工作更近一步，了解各方面的不足。以下是我们油苑报社编辑部总结的小知识，快来看看吧！

1. 目标的明确性：明确自己的竞聘职位，坚定不移，天道酬勤。切记不可三分热度。飘摇不定。

2. 内容的竞争性：内容要新颖，与你的竞争对手相比，要有好的竞争力，去展示自己的独特魅力。

3. 思路的程序性：职务缘由：说清楚“5个W+F+H”即为什么（why）谁（who）什么时候（when）做什么（what）在哪里（where）怎么做（how）为了谁（for who）。

（1）基本情况：介绍自己在这项职务的时候是不是更有把握了呢？（姚午雄）

了解。（2）个人优势：个人能压倒对方的有利优势，做到人无我有，人有我优，人优我特。（3）实施、措施（4）决心、请求（5）语言的准确性：用词精确，勿让评委找到瑕疵。譬如你说：我将总结上一届的经验，取其精华，去其糟粕。评委可能问：“取什么精华。哪些是糟粕。”

注意事项：（1）讲话材料完整，（2）情况的熟悉（3）现场表现，包括：心理准备、语言自然亲切、眼神手势的沟通、慎用助词和重复词、紧张、激情饱满、时间把握、声音洪亮清晰等。

所要写的就这么多，你学会了吗？竞聘的时候是不是更有把握了呢？（姚午雄）