

你真的选对职业了吗?

◎职场

你知道怎么选职业吗?在就业前你做过职业规划吗?你对自己是否选对了职业清楚吗?

职业选择最核心最首要的一件事情就是要认知自我。关于认知自我早就有

哲学终极三问:我是谁?我哪儿来?我到哪里去?那么心理学在职业选择角度上,认知自我有四个维度:兴趣、性格、能力、价值观。兴趣研究的是我们到底喜欢什么,做什么事情可以让我们获得内心的愉悦和满足;性格研究的是我们喜欢在

怎样的环境中,和什么样的人在一起生活与工作;能力研究的是我们擅长做什么事情,我们有哪些优势;价值观研究的是我们在决策的时候最看重什么。

比如,一个对音乐有兴趣的人,可能从事与音乐相关的工作,会给他带来工作

的愉悦感和满意度;一个性格内向不喜交流,并且中规中矩的人,在规章制度健全、人际关系简单的组织里面工作会更合适,心理适应和舒适度都会更好;数理思维能力强的人擅长计算和推理,从事需要这些能力的工作会更得心应手,也可能取得更

高的成就;看重家庭这个价值观的人,在做出职业决策的时候更可能多以家庭为重,而不是以物质利益为重。

选择职业的时候,了解自己在这些方面的特质,就会非常有助于我们做出高效、正确、有质量的综合决策,使自己的职业选择能够少走

弯路,能够获得更好的职业满意度和职业稳定性,也能够取得更高的职业成就,并能更好的平衡生活和工作。

感兴趣的朋友们可以根据自身这四个方面的特质,对自己的职业选择进行一个评估。

(据《冰糖心理学工作室》)

◎小百科

剩饭菜吃前要热透

对于剩饭菜要做到以下几点才能保证食用安全。

1. 科学存放减少用筷子等餐具对剩饭菜的翻动次数;剩饭菜要用安全、清洁的餐盒;剩饭菜要放入冰箱的冷藏室存放。

2. 剩饭菜要热透再食用会更加安全,不仅可以还原食物味道和口感,也能够规避许多食品安全问题。

3. 剩饭菜不要反复加热,反复加热会有营养损失、口感下降、亚硝酸盐等问题。

食用贝类蒸熟煮透防甲肝

甲肝是由甲型肝炎病毒(HAV)引起的消化道传染病,主要以粪口方式传播。该病季节性明显,多发于冬、春季节,已有疫苗可以有效预防。

贝类为滤食性生物,在滤食水中饵料时,容易在体内富集病毒。甲型肝炎病毒在贝类体内不能繁殖引起贝类自身患病,但可在贝类体内高浓度富集并可存活15天以上。食用贝类时,应蒸熟煮透。要保证加工制作贝类的卫生条件,不生吃、半生吃或腌制后直接食用贝类。(据《生活时报》)



成吉思汗陵旅游区

◎每周一景

成吉思汗陵旅游区坐落于鄂尔多斯市伊金霍洛旗境内的巴音昌呼格草原上,由历史文化区、祭祀文化区、民俗文化区、草原观光区、休闲娱乐区等5个功能分区组成。成吉思汗陵,优美的草

原环境,神秘的人文景观,是著名草原文化旅游胜地、全国重点文物保护单位、中国旅游胜地四十佳、全国百家青少年爱国主义教育基地和首批国家5A级旅游景区。成吉思汗祭祀文化,被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

旅游区内文物和旅游景点34处,是集中展示成吉思汗祭祀文化、草原游牧文化、鄂尔多斯民俗文化、蒙古族宫廷文化的草原帝王陵旅游景区。

文/《内蒙古旅游报》整理 图/鄂尔多斯市文化和旅游局提供

怎样养护长春花?



长春花别名日日春、四时春、五瓣梅,是夹竹桃科长春花属植物。它的养护要点比较简单,温光水土肥等条件都适宜的话,一年四季开花不断,且花朵非常鲜艳,深受市民喜爱。

长春花喜温暖,生长适温18~24摄氏度。越冬温度应保持在6摄氏度以上。喜阳光充足、通风透气的环

境,长期放在阴暗处,会使叶片发黄。浇水遵循见干见湿或干湿交替的原则,忌湿怕涝。生长期保持盆土湿润,但不能积水。冬季如果处在无暖气的阴冷环境中,应控制浇水,盆土稍偏干为好。如果是在燥热的暖气房里,浇水应稍勤一点,同时经常向地面和叶面喷水增加空气湿度。

长春花适宜生长在疏松肥沃、排水良好的土壤上。可用富含腐殖质的园林土、泥炭土和细沙等混合配制营养土,在“懒人土”中长势良好(“懒人土”配制方法见2017年8月19日《北方新报》16版)。土壤中基肥充足,生长期可每

10天左右施稀薄液肥一次。孕蕾开花前,可增施两三次复合液肥或速效磷肥。施肥后要及及时松土。

整形修剪对养好长春花非常重要。要剪去病弱枝条和过长枝条,为了促进多分枝、多开花,生长期要摘心2~3次。

注意:长春花全株有毒,应放置在儿童接触不到的地方,防止误食;远离餐桌,防止花瓣、碎叶等飘落到餐具和饭菜中。

文·摄影/文 远



如何有效预防日光灯火灾?

日光灯是人们居家生活和各种商场、超市照明的主要灯具之一。人们普遍认为日光灯是最安全的照明灯具,不会引发火灾。事实并非如此。在照明灯具火灾中,日光灯引起的火灾占相当大的比例,而且这些火灾多发生在夜间,不易为人们所察觉。把以下几道关,就能有效地预防日光灯火灾。

选购

镇流器必须选购合格产品。质量差的镇流器可能存在线径规格差,匝数不足,硅钢片叠放不紧密等问题,容易发热损坏,形成短路。封闭式日光灯具(即将镇流器和电源线都装在一个长形铁盒内紧贴顶棚安装)最好不用。因为其镇流器的升温比其他要高,长时间使用容易使电源线老化,失效而短路。

安装

日光灯不要紧贴天花板或可燃物安装,要与可燃物保持一定的距离。

使用

外出或下班时一定要关日光灯。线路不要随便拆装,以防损坏绝缘。

镇流器上的灰尘要定期清除。在使用日光灯的过程中如听到镇流器发出经久不息的吱吱声,摸时烫手,沥青少量溢出或灯管出现异常现象等,都是着火前的危险信号,应及时检查更换,防止灾害发生。(据《科普生活》)



开河鱼

每年阳春三月,呼和浩特市托克托县黄河沿岸的开河鱼都会吸引大批食客,开河鱼是黄河冰面消融时所捕的越冬之鱼,开河鱼在冰封的水下休眠,净化五脏,排解体表,储存营养,肝糖转化,因此肉质格外鲜嫩,纯净。开河鱼之所以珍贵,是因为越冬之鱼极为稀少,物以稀为贵,故而有“开河鱼赛人参”之说。