

这几个规则一定要明白

◎职场

1.能“被利用”才有价值
有一句很经典的话：“做人要能被利用，才是有用之人。”能够被公司、被领导利用，说明你还有价值。一个没有任何利用价值的员工，就像股市市场上的垃圾股，一旦被抛售，不会有人接盘。

公司不用庸人，所以请你千万不要平庸；公司不用无德无才的人，所以请你一定要德才兼备。不要抱怨职场上互相利用的风气，别人可以利用你，你也可以利用别人、利用公司为自己争取筹码。

2.“利益”是最好的关系
人与人之间最基本的关系，就是利益。同事也好领导也罢，大部分人都是带着目的接近你的。在利益面前，感情脆弱不堪。可也只有利益面前，人与人才能相敬如宾，至少保持和谐。中国有句老话：亲兄弟，明算账。更何况同事和上司？老板给的钱多，你自然愿意给他打工；你给老板赚的钱多，老板当然愿意重用你。谈钱，只讲利益，是职场中不用说透的潜规则。

3.理性比感性更重要
今天因为被错怪而委屈，每天因为要加班而埋

怨。年轻人，职场可不是给你消化情绪的地方。职场是理性派，需要客观地分析、解决问题，而不是动不动就哭，每天抱怨，连份内事都做不好。

在职场中，不公平反而是相对的公平，面对空降兵、领导的偏见、同事的冷漠，你唯一能做的就是做好自己，交出最满意的答卷。

每个人都是一座城堡，理性就是那条护城河。

4.好汉不吃眼前亏
有一段时间，职场非常流行“吃亏是福”，说多吃亏的人才能得到更大的收获，不是这样的。你爱吃

亏，同事就经常指使你；你不怕背锅，领导就把责任推卸给你。耗着耗着，你自己精疲力尽，风评也越来越差。有一些亏，万万吃不得。“识时务者为俊杰，好汉不吃眼前亏。”学会拒绝，是职场中很重要的一门学问。坚定立场，坚守原则，一切以工作为先，先好好保护自己，才有能力争取更高的地位。

5.谦虚是最不值钱的品质

职场是证明实力的地方，公司是用来挣钱的地方。你一再谦虚，承认自己不如人，只会白白将机会拱手送给竞争者。谦虚心态和

学习心态，应该有，但万万不能表现出来。HR最不喜欢，就是“来学习”的求职者；领导最看不上，就是“我不会”的员工。你整天畏缩的，到底是有多拿不出手。哪怕只是青铜，也要散发出王者的霸气，才不会被别人随便丢到一边，直到生锈腐烂。

6.你没用的时候认识谁都没用

通讯录里的电话越来越多，朋友圈里的联系人越来越杂，可扪心自问：这些人你经常联系吗？他们有助于你的成功吗？不是人脉没用，而是在你没用的时候，认识谁都没有意义。

“你认识谁不重要，谁认识你才重要。”人情换人情，首先这份人情必须建立在平等的基础上，才会生效。一个人的可交换价值越大，社交半径就越大，他所拥有的人脉当然就越有效。

7.工作不是为了交朋友
职场上没有永远的敌人，也没有永远的朋友，一切都建立在“利”字上。要想赢得他人的信任，最好的方法就是“利他”，要想赢得自己的成功，最好的方法就是只讲利益，不谈感情。工作不是为了交朋友的，还是好好挣钱吧！

(据冰糖心理工作室)

◎小妙招

微信“长按几秒”能开启这些隐藏功能

1.长按消息提醒
记性不是很好，容易忘记事情，对方发你的消息容易忘记，可以长按消息1~2秒，选择【提醒】功能，设置一下提醒自己的时间，这样就不怕忘记处理消息了。

2.长按美颜相机
微信拍摄功能没有美颜，拍出的照片很难看，但是切换出去使用别的app拍照再发送又很麻烦。可以长按【相册】功能，过几秒就能进入拍照页面，带美颜的哦。

3.长按设置权限
经常在微信朋友圈看到微商广告，想要屏蔽，还得返回列表查找再设置权限，其实可以长按【头像】，就能开启快捷操作，直接设置朋友圈权限了。

4.长按语音识别
别人发送的语音消息，不方便听的话，可以直接长按语音消息，选择【语音转文字】，就可以将语音消息转换成文字进行查看了，不过目前仅支持普通话。

5.长按放大表情包
现在发表情包聊天的越来越多，但如果表情包发错了，很容易造成误会，所以可以在发送表情包之前，长按表情包，就可以放大进行查看。文/巧姐



匈奴城生态旅游景区

匈奴城生态旅游景区位于巴彦淖尔市乌拉特后旗呼和温都尔镇那仁乌布尔嘎查，占地6000亩，距临河78公里，背靠阴山、南眺河套平原，毗邻国家重点文物高阙塞遗址。

景区以匈奴游牧文化为品牌，2300年前这里是匈奴人的牧场，是内蒙古唯一以古城建筑形式体现并承载游牧文化的生态旅游景区。文/乌汉毕力格 图/乌拉特后旗旅游服务中心提供

盆花萎蔫为哪般？

盆花萎蔫的原因有多种，防治措施也各不相同。

第一是旱蔫，多见于高温干燥季节花卉缺水。如发现萎蔫，应及时将花卉移到阴凉通风处，让盆土自然降温，然后再浇水。许多草花缺水时会出现明显的萎蔫、叶片下垂的情况，比如绿萝、白掌、铜钱草等等，只要及时补水，很快便可恢复正常。铜钱草的叶片倒伏不能恢复直立也没关系，它会很快长出新的叶片。对于多肉植物，大多比较耐旱，缺水时症状不明显，平时要注意规律浇水，干透浇透，一般一周到两周浇水一次，休眠期控制浇水。有些多肉缺水时外皮会变得皱皱巴巴，比

如鹿角海棠、生石花，及时补水后一般都能很快恢复光洁。

第二是涝蔫，多见于盆土长时间积水、过湿，通透性变差，花卉根部呼吸不畅。严重的会烂根，有些多肉甚至会化水。这时应及时松土，排出多余水分，放半阴处养护缓苗，必要时要将花卉从盆土中取出，剪去烂根和化水的多肉叶片，放阴凉干燥处晾晒一两天，再重新栽种。烂根和化水的死亡率是比较高的，因此出现涝蔫一定要及时处理。

第三是热蔫，多见于夏季强光照射、高温闷热的环境。一些喜凉爽的花卉，比

如倒挂金钟，在炎热强光环境下，叶片会萎蔫内卷，甚至被灼伤、枯黄、脱落。此时应马上将花卉放到庇荫、通风凉爽的地方。

第四是冷蔫，多见于秋冬季节和倒春寒天气。气温降到10摄氏度甚至5摄氏度以下时，一些喜温暖怕寒冷的花卉，如扶桑、茉莉等，会出现萎蔫。短时间的冷蔫做好保温措施后可以恢复，长时间的冷蔫会引起严重的冻伤，难以恢复。文/文远



◎主妇手册

南瓜蛋色拉

食材：

蒸熟的南瓜泥约1/3颗量，熟玉米粒1小碗，烫过的半条小黄瓜切片，白煮蛋4颗。

做法：

1.南瓜外皮洗净后，整颗放入电饭锅蒸，外锅放1~1.5杯水即可蒸熟（视南瓜的大小）。蒸熟后的南瓜较易分切，南瓜的果肉也变成软软的，很容易轻松取出。

2.4颗鸡蛋放入电饭锅蒸熟（内锅不加水，外锅加1杯水即可蒸熟），剥去蛋壳后，将每一颗蛋横切，取出蛋黄，备用。

3.将蒸好的南瓜取1/3颗的果肉用汤匙压成泥，和玉米、蛋黄、小黄瓜片一起搅拌均匀，即成了美味的南瓜色拉。

4.将南瓜色拉填入剖开的蛋中，就可以享用了。文/小易



香不香

香肠是受各国人民喜爱的肉制品。法国、德国、俄罗斯、中国香肠各有千秋。与俄罗斯接壤的内蒙古边陲小镇——满洲里有正宗的俄罗斯风味香肠。满洲里有着完全用俄罗斯进口猪肉、进口调味品，雇佣俄罗斯工人用俄罗斯传统手工艺制作的俄式香肠。纯肉浓香，风味真的可谓“正宗”。