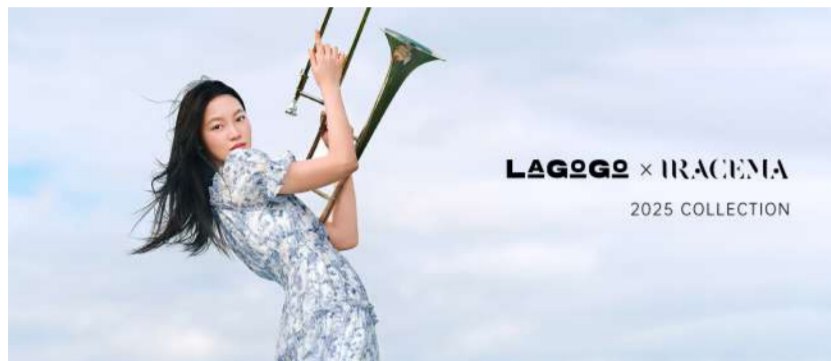


# 奏响春日乐章 邂逅愉悦发生 LAGOGO 花意韵东方 幻彩共生系列

2025年4月,LAGOGO继续携手国际知名印花设计师IRACEMA伊拉西玛推出LAGOGO花意韵东方·幻彩共生系列。

以原创花型解构东西美学,轴彩荷花晕开东方气韵,常春藤蔓延惬意浪漫,凤凰和飞马在衣裙上共舞,打造2025春日意趣穿搭。



LAGOGO x IRACEMA  
2025 COLLECTION

此次花意韵东方·幻彩共生系列将中式与西式元素巧妙结合,既保留了东方文化的深邃与内敛,又融入了西方文化的浪漫与奔放。设计师通过创新的面料选择、剪裁工艺与色彩搭配,打造出既古典又现代的时尚风格。无论是中式荷花的清雅与意大利葡萄藤、常春藤的浪漫交织,还是凤凰的华贵与飞马的灵动相映成趣,每一件时尚作品都展现了东西方文化的和谐共生。



浅米色搭配热烈红独家联名印花小衫,呈现春日浪漫氛围。腰部风琴橡胶褶皱设计搭配袖口荷叶边点缀,精致俏皮,浪漫感十足,细腻的葡萄藤结合飞马图案,宛如行走的艺术画作,浪漫又充满故事感,引人遐想无限。



联名款浅蓝色满印连衣裙,采用天然天丝纤维面料,触感丝滑,轻盈透气。轴彩荷花浪漫铺陈,独特品牌logo设计与藤蔓花卉缠绕交织,展现出春日蓬勃的生命力,整体印花图案营造出梦幻般的视觉效果,仿佛置身度假梦境。裙摆采用多层次叠加设计,增加了整体层次感和动感,行走间更显飘逸。



藏蓝色针织完美诠释现代都市时尚精髓。经典翻领设计增添了一份利落与干练,适合多种场合穿着。领口采用撞色宽窄不一双条纹设计,与主体形成鲜明对比,简约又不失细节感。胸前飞马和学院风字母搭配的刺绣印花徽章,是品牌的象征,也为整体造型增添了独特个性与趣味感。



经典灰色宽松T恤,营造松弛休闲感。凉感曲珠混纺纱线,上身穿着清凉舒适。胸前学院风飞马组合印花图案,丰富单品外观,运用胶印工艺,将复杂的图案与色彩层次完美呈现,结合精致的乱针绣工艺呈现,独特大气,颇具细节质感。



伊拉西玛是位富有很高创造力的设计师,专注于色彩面料,印花和国中设计。有着丰富的经验,她,不局限于高端女装成衣和国中的印花及面料设计创作,也涉及运动服装系列的印花设计。作为KENZO的印花和面料的首席设计师时,在品牌复兴过程中发挥了至关重要的作用。除此之外,伊拉西玛也为DIOR、HERMES等大牌设计印花图案。

此次系列的印花设计师伊拉西玛是一名来自意大利的图案设计师,她擅长色彩、面料、印花和国中设计,非常注重图案设计的构成和色彩。在与LAGOGO携手共创的此次合作中,她选择了“中国和意大利”这两个文化底蕴深厚的国家作为灵感的源泉,在不断的深入挖掘与对比中,发现了两种文化间诸多共通之处并将灵感巧妙融入,赋予服装全新生命力。

此次艺术家联名在色彩上,选用经典基础的藏青色、本白色,从而更加迎合市场及增加实穿性,今年流行色晴空蓝及热烈红则传递愉悦与活力,呈现出时髦松弛的春日氛围。在工艺上LAGOGO采用了精致重工的乱针绣工艺、胶印工艺以及刺绣工艺,结合现代时尚元素,打造质感与细节并重的奢华体验。设计师通过对工艺的极致追求,将每一件单品都赋予了独特的灵魂,让穿着者感受到艺术与时尚的完美融合。

LAGOGO是一个致力于为穿着者传递积极向上的能量和无限灵感的品牌,此次LAGOGO花意韵东方·幻彩共生系列从自然、艺术与多元文化中汲取灵感,打造出既充满趣味又富有深度的时尚单品,让每一件衣服都成为穿着者表达自我、邂逅愉悦的载体。

奏响春日乐章,邂逅愉悦发生。2025年春季,#LAGOGO花意韵东方·幻彩共生系列# 意趣发布,LAGOGO邀你共赴春日浪漫诗篇。现可登陆线上官方旗舰店或线下门店挑选属于你的精美时装!

(品牌零售事业部 陈欣悦)

2025年3月31日 农历乙巳年三月初三 星期一

第231期 本期八版

总编:康宜华 主编:胡勇 执行主编:曹亚茹

热线:025-52096261

www.ever-glory.com.cn

LAGOGO lagogo.tmall.com

VELWIN velwin.tmall.com

IDOLE idole.tmall.com

esc'e la v esclav.tmall.com

点购网 www.deego.com.cn

华瑞时尚集团主办(内部刊物) 网址:www.ever-glory.com.cn 热线电话:025-52096261

## 华瑞商学院开启《赋能创业 成就你我》第二篇课程 ——“道术结合 德行天下”



3月8日下午,由华瑞时尚集团与华瑞智汇产教生态社区联合主办的“赋能创业 成就你我”系列课程第二篇——“道术结合 德行天下”,在罗水北斗书院的国学堂开启。该系列课程由华瑞时尚集团创始人康宜华主讲。



南京芯视元 董事长 何军

华瑞时尚集团 创始人 康宜华

在正式开启第二篇前,康总带领学员们一同回顾了第一篇“战略明方向 事半功倍”的关键要点,并结合当下热门的DeepSeek等AI工具话题,与大家进行交流。期间,南京芯视元董事长何军凭借其在行业内的深厚积累,精彩阐述了AI的发展历程,为学员们打开了洞察未来科技趋势的全新视野。



新名都防水 公司总工程师

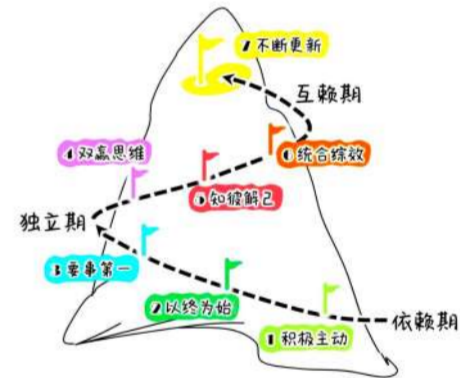
艾德恒信 总经理 姬科学



康总邀请了两位学员上台,分享他们在第一篇课程学习后的深刻感悟,以及将所学理论应用于自身创业实践的宝贵经验。分享者们纷纷表示受益匪浅,正是通过课程的学习,他们得以重新审视自己在行业中的定位,优化企业战略规划,使理论真正落地,同时,他们也对康总毫无保留的分享表达了诚挚感谢。



在本次第二篇课程“道术结合 德行天下”的开讲中,康总将重点聚焦于高效能习惯的培养,并精心分享了经典书籍《高效能人士的七个习惯》。通过对这本书的深入解读,引导学员们在商业实践中掌握专业的技能与策略,提升自身综合素质,培养良好的习惯,从而实现个人与企业的可持续发展。



当天恰逢“三八”妇女节这一温馨时刻,康总代表华瑞商学院,向在场的各位女士们送上了诚挚而温馨的节日祝福,祝愿她们在追求梦想的道路上,绽放女性独有的智慧与魅力,收获事业的硕果与人生的幸福。



华瑞商学院为学员们搭建了一个知识共享、思维碰撞的平台,以系统且深入的课程体系,全方位助力商业精英们在复杂多变的市场浪潮中,把握机遇、应对挑战,书写属于自己的辉煌篇章。未来,华瑞商学院将继续秉持初心,整合各方优质资源,不断探索创新教学模式,赋能创业,成就你我。(通讯员报道)







# 以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业

## ——政府工作报告摘要

今年是“十四五”规划收官之年。做好政府工作,要在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻落实党的二十大精神,坚持稳中求进工作总基调,完整准确全面贯彻新发展理念,加快构建新发展格局,扎实推动高质量发展,进一步全面深化改革,扩大高水平对外开放,建设现代化产业体系,更好统筹发展和安全,实施更加积极有为的宏观政策,扩大国内需求,推动科技创新和产业创新融合发展,稳住楼市股市,防范化解重点领域风险和外部冲击,稳定预期、激发活力,推动经济持续回升向好,不断提高人民生活水平,保持社会和谐稳定,高质量完成“十四五”规划目标任务,为实现“十五五”良好开局打牢基础。

### 今年发展主要预期目标

粮食产量 1.4 万亿斤左右

国内生产总值增长 5% 左右

### 今年经济社会发展总体要求

居民消费价格涨幅 2% 左右

居民收入增长和经济增长同步

国际收支 保持基本平衡

单位国内生产总值 能耗降低 3% 左右

城镇调查失业率 5.5% 左右  
城镇新增就业 1200 万人以上

### 2024 年 中国式现代化 迈出新的坚实步伐

过去一年,我国发展历程很不平凡。一年来,面对外部压力加大、内部困难增多的复杂严峻形势,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,全国各族人民砥砺前行,攻坚克难,经济运行总体平稳、稳中有进,全年经济社会发展主要目标任务顺利完成,高质量发展扎实推进,新质生产力稳步发展,我国经济实力、科技实力、综合国力持续增强,中国式现代化迈出新步伐,更加坚定了我们在新时代新征程全面建设社会主义现代化国家的决心和信心。

### 稳 的态势巩固延续

#### 经济规模稳步扩大

国内生产总值达到 134.9 万亿元,增长 5%  
增速居世界主要经济体前列  
对全球经济增长的贡献率保持在 30% 左右

#### 就业、物价总体平稳

城镇新增就业 1256 万人  
城镇调查失业率平均为 5.1%  
居民消费价格上涨 0.2%

#### 国际收支基本平衡

对外贸易规模创历史新高  
国际市场份额稳中有升  
外汇储备超过 3.2 万亿美元

#### 民生保障扎实稳固

居民人均可支配收入实际增长 5.1%  
脱贫攻坚成果持续巩固拓展  
义务教育、基本养老、基本医疗、社会救助等保障力度加大

重点领域风险化解有序有效,社会大局保持稳定

### 进 的步伐坚实有力

#### 产业升级有新进展

粮食产量首次跃上 1.4 万亿斤新台阶  
高技术制造业增加值增长 8.9%  
装备制造业增加值增长 7.7%  
新能源汽车产量突破 1300 万辆  
信息传输软件和信息技术服务业增加值增长 10.9%  
租赁和商务服务业增加值增长 10.4%

#### 创新能力有新提升

集成电路、人工智能、量子科技等领域取得新成果  
“嫦娥六号”实现人类首次月球背面采样返回  
“梦想”号大洋钻探船建成入列  
技术合同成交额增长 11.2%

#### 生态环境质量有新改善

地级及以上城市细颗粒物(PM<sub>2.5</sub>)平均浓度下降 2.7%  
优良天数比例上升至 87.2%  
地表水优良水质断面比例提高到 90.4%  
单位国内生产总值能耗降幅超过 3%  
可再生能源新增装机 3.7 亿千瓦

#### 改革开放有新突破

扎实有力落实党的二十届二中全会决策部署,机构改革全面完成  
构建全国统一大市场,渐进式延迟法定退休年龄等重大改革举措陆续推出  
制造业领域外资准入限制措施全部取消  
共建“一带一路”贸易投资合作不断扩容升级

过去一年取得的成绩,根本在于习近平总书记领航掌舵,在于习近平新时代中国特色社会主义思想指引,是以习近平总书记为核心的党中央坚强领导的结果,是全党全军全国各族人民团结奋斗的结果。

### 去年政府主要工作

- 因时因势加强和创新宏观调控,推动经济回升向好
- 坚定不移全面深化改革扩大开放,增强发展内生动力
- 大力推动创新驱动发展,促进产业结构优化升级
- 统筹城乡区域协调发展,优化经济布局
- 积极发展社会事业,增进民生福祉
- 持续加强生态环境保护,提升绿色低碳发展水平
- 加强政府建设和治理创新,保持社会和谐稳定

### 2025 年经济社会发展 政策取向

稳中求进,以进促稳  
守正创新,先立后破  
系统集成,协同配合

#### 我们将坚持

#### 实施更加积极的财政政策

- 今年赤字率拟按 4% 左右安排,比上年提高 1 个百分点,赤字规模 5.66 万亿元,比上年增加 1.6 万亿元
- 一般公共预算支出规模 29.7 万亿元,比上年增加 1.2 万亿元
- 拟发行超长期特别国债 1.3 万亿元,比上年增加 3000 亿元
- 拟发行特别国债 5000 亿元,支持国有大型商业银行补充资本
- 拟安排地方政府专项债券 4.4 万亿元,比上年增加 5000 亿元,重点用于投资建设项目,土地收储和收购存量商品房,消化地方政府拖欠企业账款等
- 今年合计新增政府债务总规模 11.86 万亿元,比上年增加 2.9 万亿元

#### 实施适度宽松的货币政策

- 适时降准降息,保持流动性充裕
- 优化和创新结构性货币政策工具,更大力度促进楼市健康发展,加大对科技创新、绿色发展、提振消费以及民营、小微企业等的支持
- 落实无还本续贷政策

#### 强化宏观政策民生导向

- 经济政策的着力点更多转向惠民生、促消费
- 推动更多资金资源“投资于人”,服务于民生,支持扩大就业,促进居民增收减负,加强消费激励,形成经济发展和民生改善的良性循环

#### 打好政策“组合拳”

- 加强财政、货币、就业、产业、区域、贸易、环保、监管等政策协同以及改革开放举措的协调配合,增强政策合力
- 出台实施政策要早则早、宁早勿晚,与各种不确定性抢时间,看准了第一时间给足,提高政策实效

完成好今年目标任务,必须深入贯彻习近平经济思想,紧抓高质量发展这个首要任务,坚持以质取胜和发挥规模效应相统一,实现质的有效提升和量的合理增长。

### 2025 年政府工作任务

#### 大力提振消费,提高投资效益,全方位扩大国内需求

- 安排超长期特别国债 3000 亿元支持消费品以旧换新
- 扩大健康、养老、托幼、家政等多元化服务供给
- 创新和丰富消费场景,加快数字、绿色、智能等新型消费发展
- 落实和优化休假制度,释放文化、旅游、体育等消费潜力
- 完善免税店政策,推动扩大入境消费
- 深化国际消费中心城市,健全县域商业体系
- 今年中央预算内投资拟安排 7350 亿元
- 引导更多民间资本参与重大基础设施、社会民生等领域建设,让民间资本有更大发展空间

#### 因地制宜发展新质生产力,加快建设现代化产业体系

- 深入推进战略性新兴产业融合集群发展
- 开展新技术新产品新场景大规模应用示范行动,推动商业航天、低空经济等新兴产业安全健康发展
- 建立未来产业投入增长机制,培育生物制造、量子科技、具身智能、6G 等未来产业
- 深化先进制造业和现代服务业融合发展试点,加快发展服务型制造
- 梯度培育创新型企业,支持独角兽企业、瞪羚企业发展
- 持续推进“人工智能+”行动
- 支持大模型广泛应用
- 大力发展智能网联新能源汽车和智能机器人等新一代智能终端以及智能制造装备

#### 深入实施科教兴国战略,提升国家创新体系整体效能

- 制定实施教育强国建设三年行动计划
- 深入实施基础教育扩优提质工程
- 扩大高中阶段教育学位供给,逐步推行免费学前教育
- 扎实推进优本强科扩容
- 普及心理健康教育
- 加强师德师风建设和教师待遇保障
- 强化企业主导的产学研深度融合,从制度上保障企业参与国家科技决策,承担重大科技项目
- 加快概念验证、中试验证和行业共性技术平台建设
- 加大发展创业投资,壮大耐心资本
- 大力支持、大胆使用青年科技人才
- 促进人才区域合理布局,加强东中西部人才协作
- 建立以创新能力、质量、实效、贡献为导向的人才评价体系

#### 推动标志性改革举措加快落地,更好发挥经济体制改革牵引作用

- 加快建立国有企业履行战略使命评价制度
- 鼓励有条件的民营企业建立完善中国特色现代企业制度
- 深化政企常态化沟通交流
- 坚决防止违规异地执法和趋利性执法
- 综合整治“内卷式”竞争
- 优化新业态新领域市场准入环境
- 实施降低全社会物流成本专项行动
- 开展中央部门零星预算改革试点,支持地方深化零基预算改革
- 积极探索建立激励机制,促进地方在高质量发展中培育财源

#### 推进新型城镇化和区域协调发展,进一步优化发展空间格局

- 推动符合条件的农业转移人口纳入住房保障体系,畅通参加社会保险渠道
- 加快健全城市防洪排涝体系,加强燃气、给排水、热力、地下管廊等建设和协同管理
- 完善无障碍适老化配套设施
- 深入实施西部大开发战略
- 深入推进长江经济带建设
- 支持经济大省挑大梁,在要素保障、科技创新、改革开放先行先试等方面制定支持政策
- 推动成渝地区双城经济圈建设走深走实
- 深化东、中、西、东北地区产业协作,推动产业有序梯度转移

#### 协同推进降碳减污扩绿增长,加快经济社会发展全面绿色转型

- 制定固体废物综合治理行动计划,加强新污染物协同治理和环境风险管控
- 全面推进以国家公园为主体的自然保护地体系建设
- 实施生物多样性保护重大工程,坚定推进长江十年禁渔
- 深入实施绿色低碳先进制造示范工程,培育绿色建筑等新增增长点
- 扎实开展国家碳达峰第二批试点

#### 加大保障和改善民生力度,提升社会治理效能

- 实施重点领域、重点行业、城乡基层和中小微企业就业支持计划
  - 统筹好新技术应用和岗位转换,创造新的就业机会
  - 提高技能人才待遇水平,让技术高者多得、创新者多得
  - 建立以医疗服务为主导的收费机制,以患者为中心持续改善医疗服务
  - 优化药品集采政策,强化质量评估和监管,让人民群众用药更放心
  - 居民医保和基本公共卫生服务经费人均财政补助标准分别再提高 30 元和 15 元
  - 城乡居民基础养老金最低标准再提高 20 元,适当提高退休人员基本养老金
  - 制定促进生育政策,发放育儿补贴
- (据新华社北京 3 月 5 日电)

信心凝聚力量,实干谱写华章。我们要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,高举中国特色社会主义伟大旗帜,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,迎难而上、锐意进取,努力完成全年经济社会发展目标任务,确保“十四五”规划圆满收官,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业不懈奋斗!

2024

2025



网络安全新常态: 攻击手段升级,民企成重灾区

2025年全球网络攻击量同比激增44%,勒索软件、AI驱动的深度伪造攻击、边缘设备漏洞等成为主要威胁。民营企业安全意识薄弱、防护投入不足,成为攻击重点目标。数据显示,60%的中小企业未建立系统化的网络安全体系,导致数据泄露、业务中断等风险频发。

【最新典型案例解析】

1、企业网站遭篡改:赌博色情页面致品牌受损

案例:2024年8月,河北省安国市某机械制造企业因未履行网络安全主体责任,其官网被黑客篡改,植入赌博色情页面,引发社会不良影响。网信部门依法约谈企业负责人并责令整改。

教训:企业需定期更新网站系统,关闭无用端口,部署Web应用防火墙(WAF)实时拦截恶意流量。

2、弱口令漏洞引发连锁危机

案例:某科技公司长期使用“admin/123456”作为

业务系统登录密码,导致黑客轻易入侵并植入勒索病毒,核心研发数据被加密勒索,直接损失超500万元。

对策:强制启用多因素认证,定期更换高强度密码,并对员工开展安全意识培训。

3、供应链攻击导致连锁反应

案例:2024年6月,某民营物流公司因第三方供应商系统漏洞,导致客户订单数据泄露,涉及超10万条个人信息。企业面临法律诉讼及百万级罚款。

应对:建立供应商安全准入机制,签订数据保密协议,定期审计第三方系统安全性。

防 从被动应急到主动防御 民企网络安全防护

1. 技术升级:补短板、强预警

漏洞管理:96%的攻击利用已知漏洞。某电商企业通过自动化补丁管理系统,将漏洞修复周期从30天缩短至48小时,有效阻断攻击链。

2. 制度完善:责任到人,合规先行

案例警示:2024年7月,长沙某民营培训学校因多次忽视网站安全整改通知,导致网页被篡改,最终被罚款1万元并责令停业整顿。

合规建议:参照《中华人民共和国网络安全法》第21条、59条,明确网络安全责任人,建立日志审计和事件响应机制,定期开展合规自查。

3. 员工意识:筑牢“人”的防线

模拟演练:某制造企业每季度开展钓鱼邮件测试,员工点击率从35%降至8%,显著降低社工攻击风险。

奖惩机制:设立“安全卫士”奖,鼓励员工举报隐患。某互联网公司员工因及时发现内部数据泄露风险,获万元奖励。

2025 年企业网络安全宣传特刊 护航企业发展 筑牢数字防线



2025年,民营企业需从“成本中心”思维转向“战略投资”视角,将网络安全纳入核心管理体系。通过技术加固、制度约束、全员参与,方能在数字化浪潮中行稳致远。

(审计监察部 莫雷)



案例1:中小制造企业遭勒索软件攻击

2025年1月,浙江某零部件生产企业因未部署终端防护软件,遭勒索软件攻击,生产线瘫痪48小时,损失超300万元。

应对:企业紧急启用离线备份数据恢复业务,事后引入零信任架构,隔离关键生产系统。

案例2:跨境电商数据泄露事件

某跨境电商标杆企业因API接口未加密,导致10万用户支付信息泄露,引发品牌信任危机。

整改:全面升级数据加密技术,实施动态令牌验证,并通过ISO 27001认证重建客户信心。

案例3:民营企业成电信诈骗“帮凶”

2024年9月,某通信公司员工非法贩卖客户手机号及验证码,协助黑灰产团伙实施诈骗,3名涉案人员被追究刑事责任。

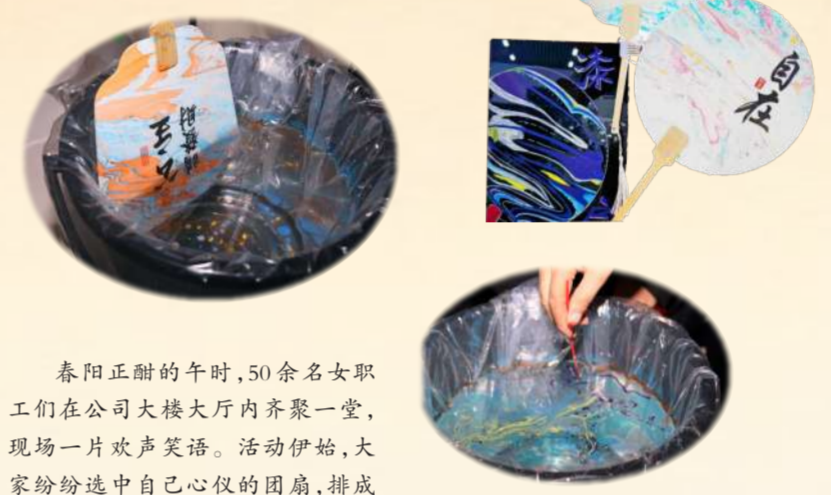
警示:加强内部人员权限管理,签订保密协议,部署员工行为监控系统。

文脉传承“她”力量 春风拂槛绽芳华

——记“三八”妇女节主题系列活动

春风轻抚腊梅暗香,将一帘暖意盈盈洒落园区。值此万物萌生的时节,我们迎来了第115个“三八”国际劳动妇女节。集团人才发展部精心策划并组织了以“文脉传承·她力量”为主题的系列活动,让慧质兰心的职场女性们在千年文脉的浸润中,绽放出新时代的灼灼风华。

流动的丹青: 大漆团扇里的东方美学



春阳正酣的午时,50余名女职工们在公司大楼大厅内齐聚一堂,现场一片欢声笑语。活动伊始,大家纷纷选中自己心仪的团扇,排成一列依次等待创作。镜头来到首名尝试者的面前,只见她将选中的三色漆料缓缓注入水中,原本澄澈的水面瞬间绽放出绚丽的色彩漩涡,接着,她屏息静神地将素白团扇斜切入水,大漆顺着水流在扇骨间游走,转眼间蜿蜒出青绿千叠的江山意趣,众人赞叹不已,也跃跃欲试,精心设计专属于自己的色彩涟漪。



作为大多数人在手作漆扇活动中的“首秀”,虽然技法尚显生涩,但每把扇面都呈现出独一无二的纹路,如烟雨江南的氤氲,或似敦煌飞天的流彩,晕染着制作者独特的审美灵韵,恰与职场丽人们不可复制的专业风姿交相辉映。

珠玉琳琅:指尖流转的慧心巧思

移步走向一旁的会议室,串珠DIY同样精彩纷呈。大家围坐在一起,用色彩斑斓的珠子编织出各式各样的饰品,或手链,或手机链。



当温润珠玉沿着弹力绳攀援生长,就像万千职场女性,以智慧为经,以才情为纬,将个体微光汇聚成璀璨星河。这些精妙饰品,不仅凝结着制作者的玲珑巧思,更隐喻着当代女性刚柔并济的生命哲学:单珠虽小,聚则成理珞华章;微光虽弱,合则化银河浩荡。

诗酒趁年华:飞花令里的古今对话



活动的压轴环节是“飞花令”。在限定时间内,通过卡片“君”、“秋”、“水”等提示词,回答出两个问题的参与者,可获得精美鲜花一支。



随着倒计时的临近,有的人信手拈来,有的人却因紧张而大脑宕机,令旁观者焦急万分,现场气氛热闹非凡。“君问归期未有期,巴山夜雨涨秋池”;“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色”;“山一程,水一程,身向榆关那畔行,夜深千帐灯”……一句句优美的诗词,不仅展现了华瑞女职工们的文学素养,更彰显了当代女性的文化自信。

至此,活动在一片欢歌笑语中圆满落幕。但传统文化的种子已悄然大家的心田上生根。那些团扇上凝固的山水纹路,珠串间跃动的智慧灵光,传统文化流转的浪漫基因,正如那支传递在飞花令的红玫瑰与康乃馨,既带着唐诗宋词的清芬,又绽放于新时代的春风里。愿这份文化薪火永远照亮“她力量”的征途,让每个勇敢追光的灵魂,都能在岁月长卷中写下属于自己的隽永诗行。

(人才发展部 韩君)

99% 职场人 晋升的隐藏技能

1. 做事有条理:手握职场“导航地图”

他虽然很忙,但是忙得清清楚楚。什么优先做,哪些可以同时做,交给谁,什么时候做,都安排得明明白白。

2. 直击问题痛点:拨开迷雾见真相

遇到问题时能透过问题的表象,看到问题的本质,找到问题的根源并且能给出最优解决方案。你跟着一起做,立马就有结果。

3. 会把握大方向:做职场“战略家”

他不会陷入细节而变得混乱,方向把握得很好,目的、思路、框架都很清晰。

4. 情商高会说话:巧化人际“黏合剂”

他说话不卑不亢,有礼有度,不会一味地去讨好别人。

5. 抗压性强:职场“钢铁卫士”

不轻易退缩,遇到新的问题、挑战,第一反应绝对不是怕,而是怎么干。

找谁问,怎么干得好。即使心里打鼓,但表面总是很自信的。

6. 时间投入:职场“思考者”

除了加班之外,就算平时休息,也会思考工作有关的事情。但对他来说不是负担而是习惯。习惯思考,习惯让大脑保持活跃。

7. 注重形象:职场“门面担当”

绝不会让自己忙到收拾外貌的状态。毕竟形象是职场上的第一印象,也会影响别人对你的态度。

(选自《王阳明人生哲学》)

在竞争激烈的职场环境中,有些出类拔萃的职场人才总能轻松应对各项挑战,赢得领导赞誉、同事钦佩,秘诀究竟为何?其实,工作能力的提升隐藏着的一套心理逻辑,一旦掌握,你也能在职场披荆斩棘。





# HAPPINESS 从今天起,做一个幸福的人



如果此刻你已身处幸福之中,那么从今天起,请继续拥抱这份幸福,让它成为你生活的常态;如果你暂时还未感受到幸福,也请相信,从今天起,你一定能够找到属于自己的幸福。因为今天是3月20日——国际幸福日。

2012年,联合国设立了首个国际幸福日,到今年是第13年。2025国际幸福日的主题是“关爱与分享”。联合国今年也发出了号召,邀请你在今天,问候一下家人老友,跟他们分享一件自己觉得幸福的小事,这也会让他们感到幸福。同时,今天正好也是春分。从今天起,北半球的白昼将比黑夜更长,充足的光照,能让人心情变好。咱们国家的大部分地方,也开始进入了真正意义上的春天。

幸福没有统一标准,每个人都在按照自己的定义去探寻属于自己的那份幸福。多为自己的生活做减法,放下一些欲望,就会减少一些烦恼。有些东西看似能带来幸福,实则背后代价不菲,得到的同时也会失去一些不想失去的东西,从而引发痛苦,抵消获得的快乐。所以,我们每个人都需仔细权衡。有人给出建议:多把注意力放在自己身上,去改变你能改变的东西。你可以运动,锻炼出好的身材;你可以学习,增强自己的知识水平;你可以努力工作,升职加薪;你可以给自己做顿可口的饭菜;你可以和朋友聚会……这些事情是你完全可以控制的,你能解决这些问题,让自己的生活变好,那么你的幸福感就会有所提高。我们来到这个世界上就是为了自己能成为幸福的人,每个人都一样,请一定要让自己幸福。



幸福,是职场人的高效杠杆职场中,我们常将“成功”与“幸福”割裂,认为只有升职加薪后才能快乐。但

心理学研究早已证实:幸福不是结果,而是催化剂。《幸福生产力》一书中提到,人在愉悦状态下,创造力与效率会大幅提升,负面情绪也会被积极荷尔蒙抵消。就像弹簧,压力越大,反弹越有韧性;而幸福感,正是为职场人蓄力的“隐形杠杆”。试着在晨会前写下今日的小目标,完成时给自己一个微笑;午休时走出办公室,感受十分钟阳光与绿意;下班后与同事分享一杯咖啡,聊聊工作外的趣事。这些微小的“幸福投资”,终会以更高的专注力、更稳定的情绪回报于你。

职场人的崩溃,往往源于琐碎的“小确丧”——提案被否、会议超时、同事误解,甚至电脑死机……这些细节像沙粒般磨损着我们的耐心。神经科学解释:大脑天生偏爱负面联想,一件小事可能触发“我不够好”的自我怀疑,继而陷入焦虑漩涡。如何破局?记住两个关键词:“近”与“远”。

“近”:聚焦当下。领导批评你方案疏漏?别联想“能力不足”,只解决眼前问题:“如何优化这一页PPT?”“远”:跳出思维剧场。当“项目搞砸了”的念头浮现,试着以旁观者身份观察它:“我注意到自己产生了挫败感,但这只是暂时的。”



在工位放一盆绿植,疲惫时凝视它的生机;通勤路上听鸟鸣白噪音,用自然声音覆盖地铁嘈杂。积极叙事日记:睡前记录当天一件职场“小确幸”:“客户夸我提案清晰”“同事帮我带了早餐”,连续21天,大脑会逐渐养成捕捉正向信号的惯性。

哲学家莱布尼茨说:“我们生活的世界,是无数可能中最好的一个。”职场亦然——加班赶工的夜晚,是你为团队负责的证明;棘手项目的挑战,藏着突破舒适区的机遇。幸福不是万事俱备,而是从此刻起,在既有条件下创造意义。国际幸福日官网引用过一句话:“改变世界无需壮举,只需微小行动持续努力。”今天,你可以选择:给久未联系的同事发一句“谢谢你之前的帮助”;用一杯奶茶“贿赂”自己,庆祝完成本周KPI;关掉电脑后,彻底放空半小时,享受“无所事事”的自由。



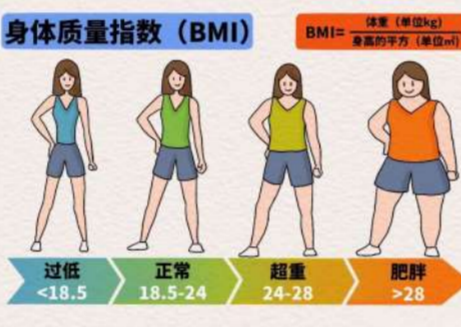
春分已至,白昼渐长。愿每位职场人都能像追逐业绩一样,认真经营幸福——因为当你主动选择快乐时,成功自会向你靠拢。从今天起,做一个幸福的职场人。

(财务管理部 SPRING)

## 国家版减肥指南来了!



3月9日,在十四届全国人大三次会议的民生主题记者会上,国家卫生健康委员会主任雷海潮正式宣布,将启动为期三年的“体重管理年”行动,旨在引导全社会形成重视体重、管好体重、科学饮食与锻炼的习惯,科学减重,健康生活。

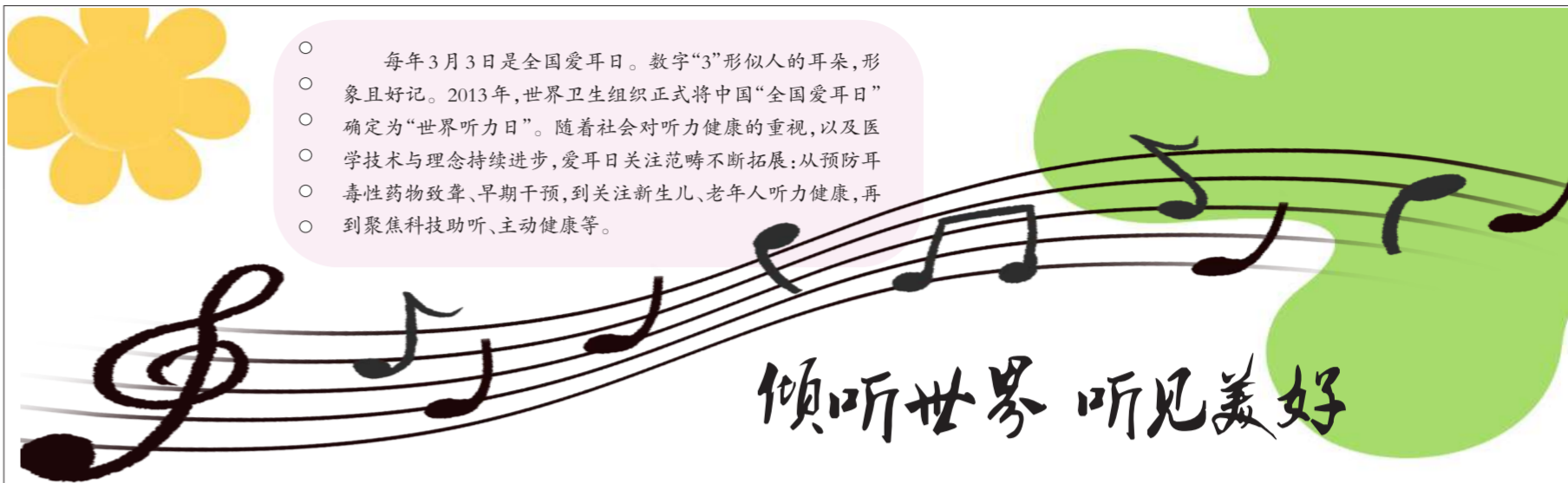


### 科学减肥,这4件事要牢记

- 1. 定时定量规律进餐**  
要做到重视早餐,不聚餐,晚餐勿过晚进食,建议在17:00-19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。
- 2. 少吃零食,少甜饮料**  
不论在家还是在就餐,都应力求做到饮食有节制,科学搭配,不暴饮暴食,控制糖脂盐摄入量,避免夜宵。
- 3. 进餐宜细嚼慢咽**  
摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,可以增加饱腹感,降低饥饿感。
- 4. 适当改变进餐顺序**  
按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的摄入量。

### 减肥还有这些小窍门?

- 睡眠**  
经常熬夜、睡眠不足、作息不规律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠时间。
- 运动**  
肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅,每周进行150-300分钟中等强度的有氧运动,至少隔天运动1次,抗阻运动每周2-3天,隔天1次,每次10-20分钟,每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。
- 久坐**  
每天静坐和被动视频时间要控制在2到4小时以内,长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动5到5分钟。



## 倾听世界 听见美好



在浩瀚的诗词长河中,声音宛如灵动的音符,跳跃于字里行间:“春眠不觉晓,处处闻啼鸟”,孟浩然绘就了春日清晨,于婉转鸟鸣里悠然苏醒的惬意之景;“剑外忽传收蓟北,初闻涕泪满衣裳”,杜甫憧憬着听闻喜讯刹那,因满心欢喜而泪洒衣襟的动容时刻;“空山不见人,但闻人语响”,王维勾勒出空寂山林中,凭敏锐听觉捕捉远处缥缈人语的空灵意境。

听见,是一种享受。一切美妙声音的感知,都离不开人体最为精妙的器官之一——耳朵。耳朵构造复杂而神奇:从外耳收集声音,到中耳传递振动,再到内耳

将其转化为神经信号传至大脑,每一个环节都配合得精准无误,让我们得以感知世间万物的声音。有了耳朵,我们得以在音乐的海洋中畅游,感受古典交响乐的宏伟激昂、流行歌曲的轻快活泼;在家人朋友的交流中,捕捉充满爱意与关怀的语气;在漫步自然时,聆听风的轻柔吟唱、雨的滴答倾诉、虫鸣的欢快奏鸣……

然而,在现代快节奏的工作生活中,耳部健康面临着诸多挑战。长时间佩戴耳机,尤其是在嘈杂环境下,为了听清声音不自觉调高音量,如同给耳朵戴上了“紧箍咒”,持续的高分贝刺激会逐渐损伤听力。办公室里,电脑、打印机等设备发出的低频噪音,虽然看似不起眼,但长期积累也可能对耳部造成慢性伤害。据权威数据显示,全球约有15亿人面临不同程度的听力损失风险,其中相当一部分是由于不良生活习惯和工作环境因素导致的。

为了预防耳部疾病,我们需从日常细节做起。在使用耳机时,遵循“60-60”原则,即音量不超过最大音

量的60%,连续使用时间不超过60分钟,给耳朵足够的休息时间。工作间隙,不妨多起身活动,远离办公设备的噪音区域,让耳朵享受片刻宁静。在参加大型活动或处于嘈杂环境时,佩戴专业的防噪耳塞,为耳朵筑起一道坚实的防护墙。定期进行耳部检查也至关重要,如同给汽车做保养一样,及时发现潜在问题,将耳部疾病扼杀在萌芽状态。

耳朵,宛如生活的调音师,将世间万象化作灵动音符,交织出生活的美妙旋律。让我们用心守护耳部健康,以敏锐的听觉,捕捉生活中的每一个精彩瞬间,让美好声音时刻萦绕,奏响属于自己的幸福乐章。

(企业管理部 乙闲)

## 长期征稿! 稿费从优!

《华瑞新视野》作为企业文化的璀璨载体,承载着传递信息、颂扬先进、表达心声、展示风采、提升企业形象的重要使命。自2005年7月创刊以来,这份刊物在风风雨雨中与每一位华瑞人携手共进,共同书写着企业的辉煌篇章,也一同迈向更加美好的未来。

我们致力于将《华瑞新视野》打造成为一份图文并茂、内容充实、充满正能量、富有可读性和亲和力的内部精品。为此,我们诚挚地邀请全体华瑞同仁踊跃投稿,分享你们的工作经验、心得感悟,展示你们在工作、生活中的活力与精彩。

### 一、征稿时间:

可随时投稿,长期有效。需当月刊登的时效性稿件(如通讯稿)请于当月25日前完成投稿。

### 二、征稿内容:

1. 文稿: 新闻通讯、管理知识分享、科技前沿探讨、工作心得体会、健康生活理念、个人风采展示(如生活感想、诗歌、散文、书画等)以及其他您认为有价值的内容。
2. 照片: 记录集团风光、重大活动、日常工作瞬间、员工风采等影像资料,展现华瑞人的精神风貌。

### 三、注意事项:

1. 所投稿件必须为原创,语句通顺流畅,内容健康上进,文体不限;

2. 所有稿件一经采纳,将根据内容、字数、质量等进行综合评判后给予一定稿酬;
3. 为了保证文章质量,可能会对稿件有所增补或删减,如不同意请于投稿时声明;
4. 所有稿件请以电子邮件的形式投稿,须注明部门、姓名、投稿时间和联系方式。

投稿邮箱: xinshiye@ever-glory.com.cn;

联系电话: 025-52096261

5. 如果您对《华瑞新视野》的发展有任何宝贵的建议或意见,欢迎反馈至 xinshiye@ever-glory.com.cn 邮箱。



更多精彩 扫码关注



《华瑞新视野》期待每一位华瑞人的来稿,无论您是擅长诗歌、散文、小说还是杂文、评论,都请放心大胆地砸稿过来吧! 让我们以笔锋捕捉职场光影,用墨香勾勒生活百味,百家争鸣,畅所欲言! 在《华瑞新视野》这片热土上,您的声音将被听见,您的才华将被看见!

华瑞新视野编辑部