

感谢自己的不完美

如今在生活中开始流行一个词“卷”，“卷”这个词听起来就让人有种压迫感，好像不停地督促自己也跟着一起去“卷起来”。好像在这个竞争能力比较强的频道中，你不得不“卷”。但是，我们会不会被这份“努力”掩盖了自己内心的沉静呢？

每一次磨难都是生命的财富，坏习惯不是你的敌人。我们或多或少都会有一些小毛病，每一个深夜都狠狠下定决心一定要改掉自己跷二郎腿的习惯，一定要在下次和别人的对话中不要脸红，一定要克制自己的食欲，这好像是很多人暗下的决心。尤其是很多女性，会刻意控制自己的体重，关注自己的外表，因此开始减肥、绝食，并不是说要让放弃关注自己的外表，而是学会和自己的缺陷和解。我只要保证我的身体健康，在我自己的审美范围内就可以，而不是去迎合大众的“骨感美”。

“不要内疚，这世界没有绝对的黑白，从承受内疚开始。”如果让我说出我的缺点，我能说个不停，但如果让我说出我的优点，我可能犹豫再三。其实这也是很多人内心的真实

写照，并不是没有优点，只是觉得说出来不好意思，或者忽略了自己优点。不要自卑，不要否定自己。自卑的源头可能来源于家庭、性格，但是这些都是可以转化的，你的生活掌握在自己的手中，所以承认自己的自卑然后放下自卑。

“只有在人群中才能认识自己，在关系的镜子面前审视自己，理解自己。”不要封闭自己，去社交，去读书。丰富自己、充实自己。让自己加构成层层有趣的人，把注意力放在高处，看到自己的发光点。以你自己的感受为中心，看到自己喜怒哀乐，而不是只关注别人的想法，建构一个真正的“我”。

学会接受自己的小缺陷，不再和自己作对，那些看起来影响我的小事，或许放下比接受更可观。好好关注自己的内心感受，宽容自己，不再苛求自己改掉所有的缺陷，而是因为自己拥有哪些而骄傲。我想，这可能也会让我在这个“内卷”的时代里不那么忧虑，在不被逼迫的情况下不断进步，学会慢慢成长，放慢节奏，一步一个脚印的前进。

文/行政人事部 景璐

窗外的风景

城市是繁忙的、庸碌的，而窗外却像画框，遮去了画外的纷乱，显现出宁静之美。我们看过纷纷扰扰的世界，也经历过千姿百态的人生，但很少有人关注过窗外的风景。窗外的世界令人向往，窗外的世界令人驻足，窗外的世界更让我们心旷神怡。

当我们累了、倦了的时候，抬起头看向窗外，蓝蓝的天空中飘着朵朵白云，树叶在微风中轻轻摇曳，是那么的美好，安逸又舒适，让人移不开眼睛。

当清晨第一缕阳光透过窗户照亮了家家户户，美丽而温馨。打开窗户，深呼吸，给人一种清新的感觉，感觉周围都散发着青春的气息。

透过窗外，我们或许能看到路上匆匆行走的人们，或许能看到吆喝着卖东西的街边小贩，又或许能看到为城市梳洗打扮的清洁工人，一切都是那么的有烟火气息，大家都在为生活忙碌奔波着。

世界上的景物虽然美好，却不及这窗外世界的万分之一，只需用眼睛细细地观察，用耳朵细细地聆听。看看窗外的风景，无论是蓝天白云，黑夜繁星或是晴空万里，都是如此的美丽。天空很大，而我与窗口很小，我无法想象光是这一小片天空就如此美丽，那么这一整片天又该是如何的景色。窗外的风景亦是单纯的，但是却如此美丽。

文/综合服务公司 王悦

感恩企业

知恩图报是我们中华民族的传统美德，“感恩”的文化行为里，包涵着仁爱的精神，包涵着热爱生活的价值观。施恩者是对爱的传播，感恩者是对爱的回报。

感恩是一种生活态度，一种善于发现美并欣赏美的道德情操，如果我们拥有一颗感恩的心，善于发现事物的美好，感受平凡中的美丽。那我们就以坦荡的心境，开阔的胸怀来应对生活中的酸甜苦辣，让原本平淡的生活焕出迷人的光彩。

我们怀着感恩的心态去工作，不仅是因为知恩图报是美德，更因为我们在感恩的同时也在传播着一颗仁

爱的心。公司需要懂得感恩的员工，会做事不如会做人，会做人不如会感恩，会感恩的人是最好用的人。一个企业如果形成了这样的文化氛围，这个企业一定会有活力、有生机、有凝聚力、有旺盛的生命力。

用一颗感恩的心去工作，你会发现，其实工作并没有想象中的那么辛苦，老板没有想象中那么苛刻，获得远比想象中的丰富。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情，因为感恩才让我们懂得生命的真谛，因为感恩才会体会到工作所带来的快乐。

文/赛宝音 柳秋迎

这一年 谢谢自己

谢谢，一直坚持的自己。这一年，有许多温暖和快乐的时刻，也遇到过一些困难和坎坷。或许已经战胜了困难，又或许仍在应对挑战，这一年始终奋勇向前。谢谢那个一直以来不服输、不退缩的自己，谢谢那个不断积蓄力量、迎难而上的自己，谢谢那个全力奔跑、越挫越勇的自己。和自己说声“辛苦了”，然后继续向前奔跑。请相信，风雨过后就是彩虹，你将成长为更加强大的自己。

谢谢，懂得珍惜的自己。这一年，长大了一岁，更懂得了什么是珍惜。珍惜家人，珍惜朋友，珍惜当下，珍惜每个微小的幸福。偶尔心累的时候，想想身后还有一个叫做家的地方在守候着自己，就觉得无比知足。请珍惜这幸福的时光，给他们更温暖的支持和陪伴，多向他们表达爱意和感谢。

谢谢，并不完美的自己。这一年，也许有些计划并没完成，但也不必过于自责。漫漫人生旅途，难免会碰上一些瓶颈期。有时候直面挫折，也是很关键的人生一课。轻轻和自己说“没关系”，抱一抱那个并不完美的自己。遇事别钻牛角尖，不要过于在意别人的评价，多照顾一下自己的情绪，想一想自己身上的闪光点。给自己多一点时间，别害怕答卷不是满分，健康快乐才是最完美的答案。这一年，或许对很多人表达过发自肺腑的谢意，但别忘了，最值得感谢的还有自己。每一个善良、真诚、勇敢的画面，给自己点一个大大的赞吧。

文/综合办 王婷

新装新貌齐祝愿 心满意向聚温暖

似孩提时期殷切期待新衣的情愫，像大年三十浓烈盼望欢聚一堂的心情，当一切准备就绪，美好即时启程。

随着集团周年定制西服和纪念币的下发，10月31日广告公司组织全体员工拍摄集体照、团队照、祝福集团周年的视频以及发放纪念币的影像留念，从而使员工深刻感受到企业的温度，增强企业归属感和荣誉感。

整齐划一的服装，每一处细节的调整，一次次效果的完善，精益求精力求完美……我们新装新貌齐祝愿——展传媒新形象、聚传媒精气神、亮传媒美好祝福！我们心满意向聚温暖——感集团之温暖、受集团之关怀、庆集团之辉煌！时光的仪表盘会留下耀眼的时刻、精彩的瞬间，它们标注着奋进者的足迹，标示着企业的使命担当。未来，用热爱成就芬芳、以践行奔赴梦想！加油，每一位天安人！

文/广告公司 闫妙

爱温暖这个冬天

日落而息，日出而作，爱上了厨房里的一日三餐。每天锅碗瓢盆弹奏曲，让生活多了些温暖，多了些接地气的小情趣。冬日里烟囱那渺渺炊烟，厨房的人间烟火气，是最祥和的“音符”。

与家人分享生活，围坐在餐桌旁的那一刻，我想，还有什么比这还温暖的，当你学会照顾家人，学会回馈感恩，你会感到生活很暖。爱，足以温暖这个冬天。

文/检测站 樊亚静

初冬时节温暖相伴

11月马上就要结束了，一年又接近了尾声。冬天的天变得无比的纯净，剪一段冬日的时光送给岁末的自己，追寻新一季的相聚时光。挨过这个寒冬，后面一切皆是暖阳。公司为一线员工配备御寒衣帽，维修车间、场站内配备员工值班休息室，屋子里面配备电暖气或火炉，让员工值班时可以暖暖身子，缓解疲劳。办公楼负二层的库房里放的货架和配件，即使加装暖气，也因为库房空间大不聚暖，库管员工作时会穿着厚厚的棉服。公司在了解实际情况后为库房和技师办工作人员专门购置了电暖气，这个冬天如此寒冷，御寒衣帽和取暖设备变成满满的温暖送出，让这个冬天瞬间有了不一样的温度！

文/综合服务公司 王喜勇