

2025 IDOLE | 大地礼遇 自然馈赠

天高云阔处,风拂草绵长。软黄金柔软来自山羊最贴近皮肤底部的一层薄绒。山羊会根据气温的变化,在寒冷的气候里长出细绒保暖,独特的气候,昼夜温差,纯净的空气、丰美的牧草,正悄然孕育着自然最珍贵的馈赠。

亲肤保暖质感。
经匠心织造
来自天然的回暖,

感受织物与身体最舒适的共鸣。
放空无拘束,
每一个时刻,
陪伴都市女性

寻找一抹温暖与柔软。
慵懒美学汲取自然的力量,
宽松舒适的版型随性演绎,



奢华感。
带着天然的温暖与
轻盈而细腻,
表达,
以触感将温暖具象
极致织物,
一切归于柔软,

2025 AUTUMN NEW COLLECTION

亦在诉说原生的柔韧与细腻。
与温暖的完美交织,
探索纱线的自然质感纯净

【羊绒羊毛精心呵护】

穿着

建议贴身的羊毛羊绒衫在穿过3-4次后再洗,外穿的羊毛羊绒外套一季度只需要洗1-2次,建议每次穿着后悬挂,保持通风散味在穿着过程中产生轻微气球,使用剪毛器便可剔除,避免产生摩擦。

洗护

不可水洗,不可机洗,建议送专业干洗店洗涤后在阴凉处平铺晾干,避免悬挂暴晒,可用中低温蒸汽熨烫隔空熨烫,切记直接按压熨烫。

收纳

充分晾干后将单品折叠存放在防尘袋里可放置香樟木条,不宜使用衣架悬挂,以免变形。

(品牌零售事业部 董志锦)

华瑞新视野

2025年12月2日
农历乙巳年十月十三
星期二

第239期
本期八版

总编:康宜华
主编:胡勇
执行主编:曹亚茹

LAGOGO
lagogo.tmall.com

VELWIN
velwin.tmall.com

IDOLE
idole.tmall.com

esc'e la v
escelav.tmall.com

点购网
www.deego.com.cn

白馬大料
shop73347442.taobao.com

suncome
shop112243830.taobao.com

工農兵Globean
shop116343339.taobao.com

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

江宁开发区统战部姜孝亮部长一行莅临华瑞考察



11月6日下午,江宁开发区统战部姜孝亮部长、张秀芳主任一行莅临华瑞时尚集团考察指导,并就开发区商会活动开展的想法进行了交流。

座谈中,电商事业部总裁高志刚汇报了集团在人才培养与发展方面的理念与实践,介绍了由集团创始人康宜华先生主讲的企业商学院课程体系和云南支教等公益项目的情况。他衷心感谢江宁开发区统战部及商会长期以来对企业的关怀与支持,为区内企业之间经验交流搭建了良好的平台。

姜孝亮部长对华瑞时尚集团企业发展与社会责任深度融合的做法给予了高度赞赏。姜部长强调,商会下一步将着力创新活动形式,提升活动内容层次,打破传统座谈模式,通过组织高端讲座、跨界交流、标杆企业参访等多样化活动,更好地整合资源、赋能企业,切实服务于区内企业和人才的发展需求。

座谈结束后,调研组一行在高总的陪同下,实地考察了华瑞的产品研发展示厅。

(电子商务事业部 通讯员报道)



2025年度南京市人力资源高级人才研修班(第二期)莅临我司



11月19日,2025年度南京市人力资源高级人才研修班(第二期)一行约60人莅临华瑞时尚集团开展研修活动。

本期研修班由南京市人力资源和社会保障局主办,南京市人力资源产业协会承办,以“深化两业融合 赋能高质量发展”为主题,旨在促进就业强产业,提升南京市人力资源服务企业高级经营管理人才战略规划与产业服务能力。研修采用以课堂讲座为主、现场考察交流为辅的形式,统筹兼顾人力资源服务、企业人力资源管理需求,注重因材施教、学用结合。参与人员包括南京市初创、有发展潜力的人力资源服务企业高管及重点企业HR负责人。

上午,华瑞时尚集团创始人康宜华热情接待了研修班一行,并详细介绍了华瑞时尚集团的发展历程、业务布局以及华瑞智汇产研生态社区(一区三园)的规划与建设情况。康总表示,没有夕阳的产业,只有夕阳的企业,华瑞始终坚持顺势而为、创新发展,不断“知变、应变、善变、求变”。



研修班学员在康总的带领下参观了华瑞智汇产研生态社区,快速参观了样品中心、云恒、9号楼、神源生、思来等区域,对集团的产业生态布局和发展成果有了直观且深入的了解。

下午,康总在罗水北斗书院为研修班学员进行授课,授课主题为“领导力的五项修炼”。在授课过程中,康总结合自身丰富的管理经验,深入浅出地讲解了领导力修炼的关键要点,并提出“人事要做人、说人话”的观点,强调人力资源工作要贴近实际、注重实效,让人力资源真正成为企业高质量发展的“助推器”。学员们认真聆听,积极互动,学习氛围热烈。

(通讯员报道)



海南省东方市委书记李爱华一行莅临我司考察交流



11月18日,海南省东方市委书记李爱华率考察团莅临我司开展考察交流。集团董事长孙家军热情接待,双方围绕各自发展优势、愿景及合作潜力展开深入交流。

座谈会上,孙总对考察团到访表示热烈欢迎,并详细介绍了华瑞的发展历程、业务范围及海内外布局。他强调,华瑞始终聚焦具备发展潜力的区域市场,积极寻求与地方经济同频共振的合作契机。

李爱华书记对集团的热情接待与详实介绍表示感谢,并全面推介了东方市的发展机遇与独特优势。作为海南自由贸易港重要节点城市,东方市在区位、港口设施、自然资源及产业基础等方面优势显著,已构建多维度的优惠政策体系,热忱欢迎华瑞前来考察兴业,共享自贸港开放发展红利。

此次面对面深入沟通有效增进了双方互信与了解,为后续合作奠定良好基础。孙总表示,将认真研究东方市合作机遇,积极探讨务实合作路径。(通讯员报道)

华瑞时尚集团与江苏第二师范学院商学院 举行校企党建联盟共建签约暨揭牌仪式



为热烈庆祝中国共产党成立104周年,探索新时代党建与高校深度融合新路径,11月12日,江苏第二师范学院商学院与华瑞时尚集团在华瑞一楼会议室隆重举行校企党建联盟共建签约暨揭牌仪式。

江苏第二师范学院商学院副院长张敏、商学院党总支副书记辛宪军、商学院学生支部书记巢小辉、商学院教工支部书记黄胜华以及师生代表;华瑞时尚集团

王凯、龚昕等共同见证这一重要时刻。

仪式上,江苏第二师范学院商学院孙爱军院长与华瑞时尚集团人才发展部顾海燕共同签署了《共建江苏第二师范学院实习实训基地》,并授牌“大学生实践基地”。商学院党总支书记张森和集团党委副书记丁红梅共同签署了《校企党建联盟共建协议书》。双方代表为“党建共建基地”和“实践教学基地”揭牌。

未来,双方将定期开展党委理论学习中心组联学、专题党课、主题党日等活动,共享党建信息与经验;共同设立课题,围绕行业发展趋势、企业管理创新等开展联合研究;合作建设学生实习实践基地、企业员工培训基地,探索“订单式”人才培养;互派党员骨干沟通交流,共同开展志愿服务等,推动党建与业务工作深度融合、同向发力。(集团党委)



南京传媒学院师生到访我司

11月13日下午,南京传媒学院美术与设计学院副院长汤懿、时尚设计与表演系主任罗金、服装专业顾晓晴带领相关专业大四学生一行,莅临华瑞时尚集团进行参观交流。集团电商事业部董事长兼总裁高志刚、人才发展部顾海燕热情接待,双方就校企合作、产教融合展开交流。

活动伊始,顾总向到访师生详细介绍了华瑞时尚集团发展历程、业务布局。

汤副院长表示,华瑞深厚的积淀与持续的创新活力令人震撼。他介绍了南京传媒学院在推动产教融合、践行“学以致用”教育理念方面取得的丰硕成果与未来规划,表达了深化校企合作的强烈意愿。

罗教授重点阐述了学院的创新人才培养体系。她指出,学院正积极构建以扎实的时尚设计为根基、以数字技术为强劲引擎的“AI+时尚”新范式,深度融合前沿科技,打造“增值赋能”型培养模式,培养面向未来、企业用得上的复合型人才。

高总分享了目前华瑞电商事业部中南京传媒学院毕业生、实习生及兼职学生的良好发展现状。他表示,华瑞的大门始终向优秀学子敞开,期待双方在实习实践、项目共创、人才输送等多领域探索更广阔、更深入的合作空间。他鼓励大家积极与在岗的学长学姐交流,学习摄影、新媒体起号、电商运营等实战经验,勉励同学们勇于创新实践,将课堂作业转化为优质个人作品、满足

市场需求的产品,最终打造具备商业价值的成功商品。

学院师生在高总和顾总的陪同下,参观了集团9号楼展示中心、样品中心、电商事业部,实地感受企业运营氛围。

参观期间,学生们围绕未来职业发展提出关切的问题,诸如“服装设计专业毕业生在华瑞可向哪些具体部门或方向重点发展”“除专业技能外,企业在面试选拔中是否更看重项目资历与实习经验”“设计师品牌应如何有效塑造品牌价值并实现可持续的‘长红’发展”等,高总和顾总结合行业发展趋势与企业用人需求,给予了耐心细致的解答。

(通讯员报道)

顺势而为 创新发展



编者按

近期,华瑞时尚集团创始人康宜华以其深厚的行业积淀、前瞻的战略视野和热忱的分享精神,活跃于多个重要讲台。从赋能创业者的商学院课堂,到启迪青年才俊的知名学府,康总围绕“顺势而为,创新发展”的核心命题,结合华瑞三十余载的实践探索,输出了一系列极具洞见与实操价值的精彩内容。



11月25日 南京航空航天大学牧星学院

11月25日,华瑞时尚集团创始人康宜华作为南京航空航天大学1980级校友,受邀出席母校牧星学院第六期“问致有约”活动,面向300余名学子作分享。

康总以改革开放经济战略与全球产业变革为脉络,通过华瑞从纺织制造向科技化、全球化转型的探索历程,呈现传统产业拥抱新质生产力的方法论,为青年理解时代机遇提供实证参考。

针对学子关注的产业趋势、职业发展等议题,康总结合自身经历一一给予解答。他勉励大家以“顺势”谋发展,以“创新”开新局,勇做时代的洞察者、创新的实践者与梦想的成就者!

华瑞时尚集团始终秉持“敬业创新、追求卓越、共同发展、回报社会”的核心价值观。康总此次返校分享既是校友对母校育人事业的深情反哺,也通过企业深耕实体、锐意革新真实案例,向社会传递出民营企业的责任担当与发展韧性。



11月15日 华瑞商学院

11月15日,华瑞商学院《赋能创业 成就你我》系列课程第十一讲圆满举行,聚焦“机制的四大要素”“机制的四大模块”“中国合伙人”等内容,为百余位学员授课。

康总带领学员回顾上期课程精髓,强调“不能让英雄流血又流泪”,真正的共赢需长期维护合作双方利益平衡。在新课讲授环节,康总系统性拆解机制四大要素、四大模块;深度剖析“中国合伙人”主题,从中国合伙人制解读、合伙人制的保驾护航作用,到合伙创业的思维先行原则,层层递进为学员提供合伙创业的指引。课程中穿插华瑞时尚集团合伙人制度的真实案例,增强了内容的实操借鉴意义。

11月26日 南京大学国际关系学院 观潮论道·出海前沿 | 企业出海故事分享



11月26日,南京大学国际关系学院“观潮论道·出海前沿 | 企业出海故事分享”第二期活动在华瑞时尚集团成功举办。国关学子通过实地参访集团总部,近距离观摩产业创新实践,并聆听主题讲座,在理论与实践的深度碰撞中拓宽全球视野,明晰未来发展方向。

活动中,华瑞时尚集团创始人康宜华向学子们生动介绍了企业的产业规模与转型发展历程;聚焦集团在科技创新领域的新布局,详细阐述机器人技术等前沿科技在产业中的应用实践,让学子们深刻认识到创新与科技对企业发展的核心驱动力。

南京大学国际关系学院党委书记李跃华勉励师生,学习康总带领华瑞集团成功出海的实践经验,领悟其持续深度学习的精神,以及蕴含其中的家国情怀和社会责任感。

在主题分享环节,康总回顾了华瑞三十多年的创业征程,分享了企业如何积极响应国家战略,实现从单一服装业务到多领域跨国经营的增长密码。站在创业三十周年的新起点,他宣布启动“二次创业”,强调将紧密把握经济发展趋势,聚焦技术与产品创新,积极拓展企业发展生态建设,为集团的未来持续赋能。

互动提问环节,学子们从宏观视角出发,围绕企业出海如何融入当地市场、达到国际高标准、借力“一带一路”倡议等战略问题进行探讨;从微观角度,就年轻人职业方向选择等个人发展议题积极请教。康总结合自身丰富经验,从专业角度耐心解答了企业出海的战略布局与风险应对之道,建议年轻人认清自身性格特点,把握时代大势,善用现有资源发挥比较优势,在成长道路上稳步前行。

毛维淮教授为活动作总结。他指出,此次华瑞之行是一堂生动鲜活的实践课程,成功将课堂理论与真实的企业出海场景深度融合,为学子们提供了超越书本的崭新视角。同学们在沉浸式参访与深度交流中,不仅洞悉了中国企业“走出去”的创新实践,更收获了兼具家国情怀与务实精神的宝贵成长启示。这种理论与实践的深刻碰撞,必将为学子们未来的学术探索与职业发展提供重要的启发和指导。



12月1日 南京航空航天大学长空学院 康宜华担任长空学院“科创领航导师”并开课

12月1日晚,南京航空航天大学长空学院开展“一杯咖啡的故事之‘大’学长空系列讲座”,华瑞时尚集团康宜华受邀担任主讲嘉宾。

康总鼓励学子们洞察时代趋势、把握政策导向,将个人专业所长与国家发展需求紧密结合,在顺应大势中找准自身定位,在脚踏实地中探索创新。“聚焦自己可以控制的、尝试自己可以影响的、适应自己无法左右的”,在时代浪潮中找准方向、大胆探索。他的分享不仅为长空学子们拓宽了视野、启迪了思维,更激励着青年一代传承南航人“使命担当与家国情怀”,以创新之姿、奋斗之志,在中国式现代化建设的征程中书写青春华章。

开讲前,现场举行了庄重的聘书颁发仪式,长空学院正式聘请康宜华担任“科创领航导师”,以发挥行业领军人物的资源优势与引领作用,助力学子科创实践与成长成才。学院党委书记、院长朱建军为康总颁发聘书。

(通讯员报道)



筑牢企业反诈“防火墙” 守护公司财产安全的实战警示与对策

信任链实施犯罪。

对公账户异常,贷款陷阱引发连锁风险 ——攀枝花企业523万元拦截案

某企业为获取贷款,按“助贷公司”要求新开对公账户并交出U盾,导致账户被用于诈骗资金流转。警方监测到异常后紧急管控,同时劝阻一名广东受害人中止450万元转账,累计拦截资金523万元。此案揭示“助贷”骗局可能让企业无意中成为诈骗帮凶。

供应链诈骗,黑客篡改邮件 ——跨国药企2.16亿元资金被转

印度瑞迪实验室因黑客仿冒合作公司邮箱,篡改收款账户信息,将应付货款误转至诈骗账户。该案涉及跨国供应链沟通漏洞,凸显商务邮件验证的重要性。

一、典型案例警示:诈骗手段与惨痛教训

冒充老板,诱导财务转账 ——绍兴化纤公司73.8万元险损失

2025年2月,绍兴某化纤公司财务人员被拉入一个冒充老板和股东的QQ群,以“支付合同金”为由指令转账73.8万元。所幸反诈中心及时预警,通过紧急止付拦截资金,未造成实际损失。此类诈骗利用层级权威心理,针对性突破财务制度防线。

伪造客户邮件,篡改收款账户 ——常德广告公司6.5万元被骗

一家广告公司出纳收到“工作通知”邮件后加入虚假QQ群,冒充“老板”和“老板娘”以“紧急支付货款”为由要求转账。完成后公司负责人发现异常报警,警方联合银行冻结涉案账户,最终追回全部资金。诈骗分子通过仿冒邮箱、伪造公文等方式,利用工作流程中的

减少QQ/微信办公依赖。

意识层面:常态化培训与应急演练

案例宣教全覆盖:通过内部报刊、短视频揭露最新骗术,尤其针对财务、采购等高危岗位开展专项培训。

模拟诈骗测试:定期组织“钓鱼邮件”演练,对易中招部门进行针对性辅导,提升员工敏感度。

协作层面:深化警银企联动

建立快速止付通道:与本地反诈中心、合作银行保持热线联系,确保事发后能第一时间冻结账户。

参与反诈生态共建:学习永丰期货设立反诈专责小组,将识诈、防诈纳入企业治理文化,形成“制度-技术-人文”三位一体的防护网。



提醒: 邮件链接不乱点! 个人信息不输入!

反诈是企业与员工的责任,诈骗手段日益精准化、团伙化,但绝大多数损失可通过预防避免。每一位员工都是企业资金安全的“哨兵”,唯有将反诈意识融入日常操作,才能让诈骗分子无处下手。让我们以案为鉴,以行筑防,共同守护企业来之不易的发展成果!

(审计监察部 莫雷)

好习惯,人生最稳的“原始股”

当信息洪流令人焦虑迷茫,有人却能精准提炼真知;当同龄人感叹精力不济,有人依旧活力满满驰骋职场。这并非天赋之别,而是习惯之力在2025年职场舞台上的持续释放。那些看似微小却坚韧的好习惯,正是人生中最值得长期持有的“原始股”,为职业成长与生活品质持续赋能。

1

阅读与思考,是大脑的终生“健身房”。

元宇宙办公普及的当下,信息洪流空前汹涌。坚持深度阅读、持续学习新技能,让大脑成为对抗焦虑的最强盾牌。研究显示,坚持每周深度学习与结构化写作的员工,问题解决效率平均高出68%。将思考沉淀为文字,思维便如淬炼之刃,穿透迷雾。



好习惯的复利,在时光中悄然累积。每一份微小坚持,都是对理想自我的深情入股——终有一天,你会惊喜于自身的“价值跃升”。从今日起,存下这笔人生的“原始股”,让习惯之力,撬动属于你的星辰大海。

2

职场如战场,高效与沟通是制胜“双翼”。

遇事沉着笃定,主动沟通汇报;多以实绩锚定价值,少以抱怨消耗心力。当你用成果沉淀成长,属于你的舞台自会熠熠生辉。

3

感恩之心与不灭的好奇心,是命运的“贵人磁石”与“时代罗盘”。

量子计算或可预测趋势,但人情温度无可替代。常怀感恩、真诚陪伴家人,能量终将回流。当AI重塑行业边界,好奇心便是立于潮头的灯塔。



(改编自《王银人生哲学》)

华瑞时尚集团119消防安全月应急演练圆满举行

11月是全国第34个“119消防安全月”,华瑞时尚集团精心组织、周密部署,于近日成功开展全员应急疏散逃生暨灭火实战演练活动。



高度重视,周密部署演练筹备工作

研讨制定《华瑞时尚集团119消防安全月应急演练方案》,明确疏散路线、责任分工、操作流程和注意事项。行政总务部门对集团及园区公共区域消防设施进行全面排查检修,补充灭火器50余具、更换消防水带20余条,指导入园企业完成自有消防器材的自查自纠。

实战演练,提升应急处置能力

集团主会场:11月28日上午11时20分,随着模拟火警报信号的响起,各部门疏散引导员迅速到位,按照预定方案,引导员工用湿毛巾捂住口鼻,弯腰低姿,沿着墙壁快速、有序地向指定安全出口撤离。过程中,疏散引导员及时提醒员工

避免拥挤、不乘坐电梯。全体员工沉着冷静、听从指挥,在规定时间内全部安全撤离至室外指定集合点。



安全员详细讲解灭火器的构造、使用方法及注意事项,现场示范初期火灾扑救技巧。员工们分组实操,面对模拟火盆勇敢上前,规范操作灭火器成功扑灭火焰,有效消除了“不敢用、不会用”的顾虑,真正将消防技能内化于心、外化于行。



入园企业分会场:在集团的倡导和带动下,园区内因克斯、云恒等多家入驻企业积极响应,结合自身经营场景特点自主组织消防应急演练。

总结提升,筑牢消防安全长效防线

演练结束后,集团专项工作领导小组召开总结会议,全面复盘演练过程,不断提升消防安全管理水平,为构建平安企业、平安园区、和谐社会贡献力量。

(行政总务部 李志刚)

云恒入选2025年度南京市中试平台备案名单



日前,据南京市科学技术局《关于公布2025年度南京市中试平台备案名单的通知》(宁科通〔2025〕69号),**华瑞智汇产研生态社区入园企业——南京云恒信息技术有限公司**凭借在电子技术服务领域的专业能力与创新生态构建成果,成功入选2025年度南京市中试平台备案名单。

(来源:云恒信息)



获奖名单如下(排名按积分、净胜分从高到低):

- 男子8人轮转一组前三名:吴海龙(样品中心) & 赵学广(模板工作站)&郑鹏(业务七公司)
- 男子8人轮转二组前三名:颜凯(电子商务事业部)&万丰硕(供应中心)&洪建(行政总务部)
- 女子8人轮转前三名: 阙银萍(电子商务事业部)&蔡玉婷(财务管理部)&王琼(样品中心)



11月4日,华瑞时尚集团第五届羽毛球比赛在羽汇球馆成功举办。本届比赛以“羽动风采,携手共进”为主题,虽规模精悍,但气氛热烈,共吸引了23名羽毛球爱好者组成队伍,在男子8人轮转和女子8人轮转项目上展开了别开生面的较量。

双打对决,默契为王

赛场之上,相较于个人技术的展现,配合的默契成为决定性因素。男子8人轮转赛场对决激烈,力量与速度的碰撞令人振奋;女子8人轮转赛场则

更显细腻,精准的落点与连贯的调度赢得阵阵掌声。各组搭档们通过精妙的跑位、及时的补位和信任的击掌,将团队协作精神诠释得淋漓尽致。23名选手虽来自不同部门,却在赛场上结成了紧密的“战斗同盟”,每一次得分都是团队智慧的结晶。

精彩赛况,友谊绽放

整个比赛过程既紧张激烈,又充满了欢声笑语。选手们遵循“友谊第一,比赛第二”的原则,在切磋球技的同时,也加深了彼此的了解。场下观众的加油

声、喝彩声此起彼伏,营造出热烈而友好的集体氛围。

本届羽毛球比赛不仅为员工们提供了一个放松身心、锻炼体魄的平台,更通过轮转这一独特形式,强化了团队间的纽带。感谢每一位参赛者的全情投入,比赛中所展现出的热情和团队精神完美地诠释了华瑞羽毛球俱乐部的建立初衷——“在运动中收获健康,在合作中凝聚力量。”相信所有华瑞人将把这份默契与活力带入工作中,继续携手,共同推动集团事业迈向新的高峰!

(人才发展部 韩君)

秋冬里的甜蜜暖心

立冬刚过,迎来两种网红小甜食——奶皮子糖葫芦和固体杨枝甘露,它们以牛奶白、山楂红、芒果黄三色打底,好似“冬日暖阳”,深受大家喜爱。确实,吃甜食心里美滋滋甜蜜蜜,可以让人开心起来。这两种甜食的做法也很简单,很适合居家做。



奶皮子糖葫芦

主要食材:新鲜山楂或其他水果(如草莓、葡萄等)、奶皮子(可以是市售的,也可以自制)、白糖或冰糖。

辅助工具:竹签、锅、不粘锅铲、油纸或硅胶垫(用于放置糖葫芦)。

制作步骤

准备水果: 将山楂或其他水果洗净,去蒂去核(如果使用草莓等无需去核的水果,则只需洗净)。用竹签将水果串起,每串根据个人喜好决定水果数量,一般3—5个为宜。

准备奶皮子: 如果使用市售的奶皮子,可以直接切成适合包裹水果的小块。 如果选择自制奶皮子,可以将牛奶加热至微沸,然后静置冷却,待表面形成一层奶皮后,小心地将奶皮揭起,晾干备用。

熬制糖浆: 在锅中加入适量的白糖或冰糖,加入少量水(水量以刚好能湿润糖为宜)。用中小火加热,不断搅拌,直至糖完全融化并开始冒泡。继续加热,直到糖浆变得浓稠,颜色微微发黄,此时可以滴一滴糖浆到冷水中,如果糖浆能迅速凝固成硬球,则说明糖浆已经熬好。

包裹糖衣与奶皮子: 将串好的水果迅速在糖浆中滚一圈,确保水果表面均匀裹上一层糖衣。趁糖衣还未完全凝固,将奶皮子小块轻轻贴在水果上,或者将奶皮子裹在水果串的外层,再裹上糖衣(根据个人喜好选择包裹方式)。

冷却定型: 将裹好糖衣和奶皮子的糖葫芦放在油纸或硅胶垫上,自然冷却至

糖衣完全凝固。冷却过程中,避免移动或触碰糖葫芦,以免糖衣破裂或奶皮子脱落。

如此,奶皮子糖葫芦便好了,那琥珀般的糖衣裹着莹白奶皮,在寒风里泛着温柔的光,咬破脆壳的瞬间,醇厚奶香裹着蜜意在舌尖化开,仿佛把整个季节的暖意都含在了口中。

固体杨枝甘露

所需食材:芒果、西柚粒、干噏酸奶(或希腊酸奶)、椰浆(可选)。

制作步骤

准备水果:将芒果洗净,对半切开去核,一部分切成薄片用于打底,另一部分切成小块备用。西柚剥皮,将果肉掰成小粒。

调制酸奶基底:在干噏酸奶中加入适量椰浆,搅拌均匀,使酸奶更加顺滑且带有椰香。若喜欢更浓郁的椰香,可增加椰浆比例;若偏好清爽口感,则可减少椰浆用量或省略此步骤。

组装固体杨枝甘露: 取一个容器或模具,先铺上一层芒果薄片作为打底。在芒果片上均匀涂抹一层调制好的酸奶基底。撒上一层西柚粒,再铺上一层芒果小块。重复上述步骤,直至容器或模具装满。

冷藏定型:将组装好的固体杨枝甘露放入冰箱冷藏室,冷藏至少1小时,使其定型更加美味。冷藏时间越长,口感越佳。

如此,固体杨枝甘露便也好了,其制作用料健康自然,制作方法简单有新意,那金黄与橙红交织的色泽,宛如冬日暖阳下的一抹绚丽霞光。

除去这两种秋冬甜食,酒酿和秋冬也很配哦。酒酿补气血,非常适合用来制作秋冬甜品。比如桂花酒酿小圆子、红薯酒酿小圆子、酒酿牛奶、酒酿鸡蛋……

秋冬的甜食五颜六色才更有韵味。各色水果、多样谷物、各种薯类有待大家继续开发。



重读《沉思录》的精神启示

当世界的喧嚣几乎要吞噬一切宁静,当外部的不确定性不断挑战内心的平衡,我再次翻开马可·奥勒留的《沉思录》。这本近两千年前的私人日记,这位罗马皇帝在征战间隙写下的自我对话,却意外地成为穿越时空的精神灯塔,照亮了现代人迷失的心灵。

马可·奥勒留,作为罗马帝国的最高统治者,拥有世人艳羡的权力与财富,然而他的笔下没有丝毫的骄纵与傲慢,只有对生命本质的深刻探索,对德行与理性的不懈追求。这种反差本身就是一个耐人寻味的哲学命题:为何一个拥有一切的人,却将全部的精神投注于对内在自我的审视?

《沉思录》的核心智慧之一,是关于“顺应自然”的教导。奥勒留反复强调:“凡是符合自然之事,就都合乎理性。”这里的“自然”,并非指山川河流,而是指宇宙的普遍理性与秩序。在斯多葛学派看来,整个宇宙是一个有生命的有机体,受理性法则的支配。人的痛苦很大程度上来自于与这种普遍理性的对抗——我们抗拒不可避免的变化,抱怨不顺人愿的事件,执着于无法控制的外部世界。

这一洞见对现代人有着惊人的启示意义。我们生活在一个变化加速的时代,技术的革新、社会结构的转型、世界格局的调整,无不冲击着我们的心理舒适区。我们焦虑、抗拒、抱怨,试图抓住那些注定流逝的事物——青春、健康、稳定的工作、不变的关系。奥勒留提醒我们,这种抗拒本身就是痛苦的源泉。他写道:“不要希望事情如你所愿,而要希望它们如它们所是,这样你就会顺利。”

这不是消极的宿命论,而是深刻的智慧。当我学会将生活中的挑战——工作的变动、人际的



——清晰地区分哪些事物在我们的控制范围内,哪些不在。奥勒留指出,我们的观点、我们的欲望、我们的厌恶,这些是属于我们的;但我们的身体、我们的财产、我们的声誉,这些在很大程度上是外在的,不完全受我们控制。现代心理学的接纳承诺疗法(ACT)与认知行为疗法(CBT)中,都能看到这一古老智慧的影子。

在社交媒体时代,这一教诲尤为珍贵。我们如此在意他人的评价,如此执着于塑造完美的线上形象,如此焦虑于无法控制的舆论风向。我们把自己的幸福抵押给了无数陌生人的点赞和评论。奥勒留的提醒如当头棒喝:“如果任何人指责或恨你,记得他们的灵魂接近他们自己,并

直接朝向他们的冲动。你的灵魂应当使你永远思考正义、平静和仁慈。”

将注意力从不可控的外部转向可控的内在,这一简单的认知转变具有改变生活的力量。我开始减少对他人意见的过度关注,停止对无法改变之事的无尽担忧,转而专注于自己能够控制的部分——我的态度、我的努力、我的价值观。这种内在的定向释放了巨大的心理能量,让我能够更有效地应对生活的挑战。

奥勒留对死亡的沉思同样发人深省。他不断提醒自己生命的短暂,敦促自己充分活出每一个当下。“你可能会忘记你终有一死;你可能会忘记所有事物都在变化;你可能会忘记我们如何与彼此如兄弟般相连。”这种对死亡的有意识沉思,不是为了培养悲观,而是为了唤醒对生命的珍视。

在疫情笼罩的这些年,这些关于生命无常的思考获得了新的共鸣。面对不确定性,有人陷入恐慌,有人选择逃避,而奥勒留的智慧提供了一条中间道路:既不否认死亡的现实,也不被对死亡的恐惧所奴役。通过直面生命的有限性,我们反而能更充分地生活——更珍惜眼前的关系,更勇敢地追求真正重要的事物,更少地为琐事烦恼。

《沉思录》中最动人的部分,或许是奥勒留对人际关系的思考。作为皇帝,他不得不面对背叛、阴谋和权力的腐蚀,然而他的笔下充满了对人类的温情与理解。“早上当你不情愿地起床时,让这个想法浮现——我醒来是为了作为一个人工作。”他将服务他人视为人的天职,将宽容视为美德,即使在受到伤害时,也努力理解对方的行为动机。

这种人道主义精神在分裂加剧的今天尤为珍贵。在意识形态对立、社会撕裂的时代,我们太容易将持不同意见者妖魔化,太容易陷入愤怒与怨恨的循环。奥勒留提醒我们,所有人都在理性之光中相连,伤害他人最终是伤害自己。“一个人对另一个人做坏事,就是对他自己做坏事。”这种深刻的相互关联感,或许是治愈这个时代仇恨与对立的一剂良药。

重读《沉思录》,我意识到这本古书之所以能穿越时空打动无数心灵,正是因为它触及了人类存在的永恒课题。科技在进步,社会在变迁,但人类心灵的困惑、恐惧和渴望却如此相似。我们仍然在寻找生命的意义,仍然在应对痛苦与失落,仍然在探索如何与他人和世界相处。

奥勒留没有提供简单的答案或速成的解决方案。他的智慧不在于消除生活的困难,而在于改变我们与困难的关系。通过培养理性、节制、正义和勇气,我们能够在内心建立一个不可撼动的堡垒,无论外部世界如何风雨飘摇,都能保持内在的平静与自由。

合上书页,世界依然喧嚣,挑战依然存在,但我的内心多了一份定力。我知道,就像奥勒留留在征战途中写下这些文字一样,我也可以在生活的纷扰中随时回归自己的内在堡垒,在那里,有古罗马皇帝轻声提醒:“你的灵魂应当使你永远思考正义、平静和仁慈。”

在这个充满不确定性的时代,也许我们比任何时候都更需要重访这些古老的智慧,在喧嚣中寻找那个内在的堡垒,学习如何像奥勒留那样,“在疼痛中保持平静,不依赖同情,不因痛苦而分心”。这不仅是个人的修行的道路,或许也是我们共同面对这个时代的解药。

(财务管理部 小糖)

周末反差生活哲学

The Philosophy of Living a Different Life on Weekends



是否也这样度过周末——睡到日上三竿,点一份重复的外卖,在沙发上刷着与工作日毫无二致的短视频?我们总抱怨时间不够,却在周末亲手将48小时过成了24小时的复制粘贴。

是时候为周末注入“反差感”了——不是惊天动地的改变,而是用微小却刻意的不同,在生活的画布上划开一道口子,让光透进来。

反差感,是给惯性刹车

工作日是精确到分钟的齿轮运转,周末就该成为跳出轨道的探索。程序员可以在周末放下代码,去市集触摸陶土的温润质感;教师可以摘下严肃面具,在脱口秀开放麦体验率直表达的畅快;每天与数字打交道的会计,不妨让双手沾满颜料,在画布上创造没有对错的世界。



这些看似“不务正业”的尝试,实则是给疲惫心灵最温柔的按摩。心理学中的“注意力恢复理论”指出,当人从定向注意力切换到非定向注意力,创造力会得

到极大滋养。

在熟悉之地,开启陌生之旅

反差不需要远方。它藏在城市褶皱里,等待被发现——

清晨六点,去看你从未见过的街道苏醒。卖豆浆的小铺蒸腾着热气,环卫工人扫出有节奏的声响,这是属于城市的禅意。



坐一趟不知终点的公交车,在随意一站下车。用迷路的心态重新打量这条走了无数遍回家的路,你会发现转角花店新到了波斯菊,旧书店的猫生了小猫。

关掉所有屏幕,用整个下午读一本纸质书。感受纸张的触感、油墨的气息,让深度阅读重建被碎片信息摧毁的专注力。

反差的核心,是打破身份标签

我们太习惯用职业定义自己,而周末的反差感,就是撕下这些标签的尝试。当你不再是某个岗位的职员,而是山林里的徒步者、厨房里的实验家、舞池里的自由灵魂,你会触摸到生命更丰富的维度。

这种切换带来的不只是新鲜感,更是对自我的重

新认识。在反差中,我们发现自己原来还有这么多可能——可以如此感性,如此笨拙,如此不计后果地快乐。

从微小处开始,让反差成为生活哲学

不必每个周末都安排得跌宕起伏。哪怕只是改变早餐的品类,换一条路散步,用非惯用手写字,这些微小的“异常”都像投入湖面的石子,会荡开意想不到的涟漪。

当我们开始主动创造反差,实质上是对生活宣告:我不会在惯性中沉睡,我要保持清醒,保持好奇,保持对生命无限可能的确信。

生活的诗意,往往藏在意料之外的转角处。而周末,就是我们亲手为自己创造的那些转角。这个周末,不妨做一件完全不符合你“人设”的小事。去听一场完全不懂的音乐会,尝试做一道从没做过的菜……在反差中,你会遇见那个被日常掩埋的、更完整的自己。

(人才发展部 麻酱)

