



今天 天是“国际幸福日”。什么是幸福,每个人的定义都不一样。有人说,住好房、开好车是幸福;有人说,家人和睦健康是幸福;有人说,看到一朵花开是幸福,吃上一顿美食即幸福……第六个国际幸福日来临之前,记者采访了几位市民朋友,就让我们走进他们的幸福故事。

国际幸福日 谈谈“幸福那点事儿”

古稀老人: 结伴出游, 饱览大好河山



昨天上午,记者采访邱连生和华宗尧时,他们刚刚结束乌镇、西湖之旅。在邱连生看来,幸福生活从退休后出游开始。“旅游可以贴近大自然,在家只会看电脑、睡觉,旅游却不仅能饱览大好河山,还能强身健体,结识五湖四海的朋友。在旅途中,什么烦恼都消散了,感觉神清气爽。”他还认为,和同伴一起出游才是最有趣的。

78岁的邱连生和75岁的华宗尧从小就是好友,退休后,他们两个家庭和另外两个家庭,“一拍即合,开启结伴出游之旅。”2004年,四个家庭第一次结伴出游,目的地是桂林。邱连生称,一路上,他们谈笑风生,还分享各家的美食。虽然邱连生的老伴身体不适,但也坚持出行。“身体不舒服的时候,就在宾馆休息下,其他人继续游玩。”

四个家庭还约定,每年要来两次“大玩”。“大玩就是长途旅游,玩的时间长点。”华宗尧介绍,十几年来,四个家庭一起去了很多旅游胜地,如北京、三亚、神农架、张家界、鼓浪屿、大理、牡丹江、满洲里、黄山等等。华宗尧称,一提起旅游,他就兴奋不已,“准备出游的前几天,心情很激动;游玩的那些天,玩得很激动;旅行结束后,心情仍然激动;过一段时间,回头看收藏的门票,激动之情又涌上心头。”

华宗尧称,“玩也要玩出水平,出游之前,要做足准备,看一些当地的资料,了解下当地的人文历史,往往会有丰富的收获。”李连生和华宗尧称,他们正在计划着下一次的出行,“最近的目标是去一次敦煌,远一点的目标是去西欧。”

志愿者“云宝”: 带着孩子做公益, 生活更充实



在淮安,经常参加公益活动的人,对“云宝”这个名字都不陌生。她是“大手拉小手”微公益团队的负责人之一。对她来说,幸福来自于充实、有意义的生活。

云宝从2012年带着读小学三年级的女儿齐心悦加入团队,几乎每个周末,她都会带着女儿,跟团队其他几个家庭一起策划、组织亲子活动。“和团队的朋友在一起,用自己的力量做点有意义的事情,这就是幸福。”云宝说。他们经常组织孩子参与淮海晚报爱心小报童报纸义卖,将用义卖善款购买的物品,家中旧书,送给敬老院、孤儿院、农村小学的老人、孩子,让团队中的孩子在助人中感受自己的力量,学会沟通和换位思考;他们组团走进消防、特警、自来水公司、各种展览馆,让孩子了解自己的城市,增长知识和见闻;他们还组织采摘、种植、环保等多姿多彩的亲子活动……每次活动中,云宝最开心的事就是看着大人们热情地沟通交流,孩子们也从中得到了锻炼。“现在社会中,邻里关系陌生化,大人、孩子每天就是工作、上学,缺乏在开放环境里与群体交往的机会。”云宝的一位朋友是全职妈妈,家庭富裕,生活稳定,但她却长期陷于各种负面情绪。在云宝的劝说下,她带着孩子参与了几次亲子活动,在大家的欢声笑语中,她逐渐意识到,生活是个多面体,让自己埋怨的那些事,换个角度看根本不是问题。她的孩子,也从一个内向、不愿与人交往的状态渐渐变得开朗。“有人觉得做公益活动特别累,但那种累只是身体上的疲劳,看着每一次活动中大人、孩子开心的笑脸,获得的精神上的愉悦,足以抵消所有劳累。”云宝说。

学龄儿童: 助人之后, 听到一声“谢谢”

对于小朋友来说,幸福这个概念或许很宽泛。但对淮安市实验小学三年级李孟洋来说,幸福就是帮助别人以及被帮助的过程。“我们的校训就是‘做幸福的人’,当别人说‘谢谢你’的时候,我觉得很幸福。”9岁的李孟洋认真地说道。

有一次,一位同学因为吃坏了肚子,在班级里吐了。李孟洋赶忙下楼取来沙子,将呕吐物覆盖,并将地面打扫干净,同学很感激李孟洋,连连向他道谢。坐公交车时,李孟洋也会主动让座。“只要我发现乘客头发上有白发,我就会给他让座。”天真的李孟洋告诉记者,这是他的让座“准则”。每次让座后,听到别人说“谢谢你”,李孟洋就觉得“幸福满满”。“别人帮助我,我也觉得很幸福。有一次,我吃多了,吐了,同学们帮我打扫,我也觉得很‘幸福’。”

心理咨询师: 于细微处品味幸福

对于很多人来说,幸福似乎总是在别处,殊不知,幸福就隐藏在自己生活中的任何角落,只要用心,就会发现。如何感知生活中的幸福,晚报特约心理咨询师吴芳有一些实用的建议。

吴芳说,幸福并不需要什么惊人的大事,吃到一份小甜点、看见一个老朋友、遇到一朵玉兰花开、接到妈妈的电话都可以成为开心的理由。在家庭中,多和家人在一起,为每个生日、纪念日举行点小小的、走心的仪式,创造共同的美好回忆,这会让自己和家人都感到幸福。在外面,就用主动的、阳光的心态去看待这个世界。吴芳说:“走在路上对陌生人报以微笑,和邻居见面礼貌地打招呼。去买菜时多夸夸卖菜阿姨衣服好看,去吃早点时也夸夸师傅的手艺很棒。这会令双方都感到幸福,就像‘赠人玫瑰,手有余香’。”

吴芳还说,在与人交往中,要降低对他人的期待,认清自己真正的需求,学会舍弃和拒绝。凭着心底的感觉去交朋友,才能真正得到陪伴和归属。而在独处时,要学会满足自己的需求。读书、健身、写字、发呆、看风景都可以,只要听从内心的声音,想到就去做,少犹豫、少等待,不过多考虑他人的眼光,让自己活得太累。淮海晚报记者 杨春阳 姜晴

江苏今世缘酒业股份有限公司形象标识征集启事

您,可能是设计领域当仁不让的资深设计师,也可能是刚入设计道路天马行空奋力奔跑的新人,您也许并不专业,但对我公司十分了解……只要你愿意让思绪在笔尖绽放,只要你设计出江苏今世缘酒业股份有限公司需要的LOGO,一经采用,奖金20000元,其余好的作品,仍有奖励。一骑绝尘,就等你来投稿!

一、公司简介:江苏今世缘酒业股份有限公司坐落在开国总理周恩来的故乡淮安,地处名酒之乡、全国文明乡镇高沟。公司优美如画、肃静整洁,是全国工业旅游示范点。2014年7月,江苏今世缘酒业股份有限公司首次公开发行A股股票,上市仪式在上海证券交易所举行。今世缘(603369.SH)成为IPO重启后的白

酒第一股、淮安市首家上市企业。公司现有员工3400余人,占地面积100余万平方米,年产“国缘”、“今世缘”、“高沟”系列白酒3万余吨。2008年以来,企业的综合经济效益位列中国白酒业“十强”。

二、活动时间:2017年3月20日-2017年7月20日

三、活动流程:投稿→评选→结果公示→公布获奖名单→颁奖

四、奖项评选:作品由主办方组织专业人员进行评选,中选作品版权归征集方所有,征集方有权适当修改中选作品。所有应征作品恕不退还,请作者自留底稿。

五、奖项设置:一经采用将颁发20000元

的奖金(一名);参与奖今世缘礼盒一份(十名)。

六、投稿内容:
1、设计内容应契合“江苏今世缘酒业股份有限公司”企业文化、品牌定位、经营范围,体现“追求卓越,缘结天下”的企业精神和独具今世缘特色的“缘文化”内涵,优先使用灯笼、中国结等中国文化、喜庆吉祥元素。
2、要实现传统和时尚、抽象与具象的完美统一,易懂、易记、易识别、易延展。适宜在各类平台媒体上的运用,有强烈的视觉表现力。
3、作品提交形式为电子版,电子版图片可为JPG、GIF或PSD格式图片,应征作品请附创意说明,详述构思及象征意义。

4、参加征集的图标应为原创作品,未以任何形式发表,无版权或著作权纠纷,作品不得与其他企业或品牌标志雷同,否则设计者承担一切法律责任。

5、每位设计者参加征集的作品数量不限。

七、投稿方式
参与者通过E-mail(电子邮件)方式提交作品。提交作品时请将作品、文字说明及作者姓名、电话等资料一并发送至邮箱:370277961@qq.com,联系电话:0517-82428043,联系地址:江苏省淮安市高沟镇今世缘大道一号市场部媒介处