



童趣 曲波



戏水 曲波

职工镜头

他们不是专业摄影家，但他们同样有对摄影艺术的追求。因为他们的心里，艺术就是生活。

当代商城 职工摄影作品选登

当代商城工会不仅举办丰富多彩的职工文体活动，还会为职工们展示自己的才艺，搭建对外平台。在2012年、2013年、2014年商城职工连续三年参加了中关村地区第二届、第三届、第四届“构建幸福家庭，分享精彩时刻”摄影大赛。这些活动既充分展示了当代商城职工的艺术风采，又丰富了职工的文化生活。（盛丽）



信在当代 王锡英



美在当代 王锡英



至尊服务 刘政

庆祝三八妇女节推荐好书 送给女职工最好的关爱和祝福礼物

2015年三八节为农历正月十八，考虑春节放假及邮送等时间，请订阅单位尽早订阅，以确保三八节前把书送到职工手上。咨询电话：13802525826、020-38219856、38211775 订阅单位收到书和发票后再汇书款。

1、《建设和谐家庭读本》全书约27万字，定价30元。

“家和万事兴”，家庭是否和谐，关系到每个人的幸福，关系到每个家庭的幸福，关系到每个单位和整个社会的和谐、文明与发展程度。职工的家庭和谐、稳定，是企业和谐与文明的根本，也是增强企业竞争力的基石。“家庭功能的有效发挥不仅有助于职工的身心健康，提高职工的素质，发挥职工的积极性和创造性，也是营造健康廉洁的工作环境的客观需要”。有个和谐的家庭，是每个人的要求和愿望。为此，我们倡议各单位为每个职工家庭赠送一本《建设和谐家庭读本》，帮助职工学习、掌握建设和谐家庭的知识和方法，珍爱家庭，建设和谐幸福家庭。

内容包括：亲子关系篇(含亲子关系，阳光下的第一大爱；亲子关系的核心——教养关系；不同年龄，因材施教；亲子沟通实用技巧；引导孩子快乐学习；情商教育；特殊家庭环境中的亲子教育)。夫妻关系篇(含执子之手，风雨同舟；幸福婚姻的要领；达成双赢的夫妻沟通；提升婚姻适应能力；提升家庭理财能力；共享性爱之乐)。婆媳关系篇(含“万年修得婆媳和”；婆媳之争，家庭和谐的绊脚石；“婆媳亲，全家和”；婆媳亲疏，儿子有责)。邻里关系篇(含“远亲不如近邻”；邻里相处有门道；如何处理邻里纠纷；新时代背景下的邻里关系)。

2、《人的全面发展读本》全书约23万字，定价26元。

内容包括：健康素质篇(含健康最重要、如何保持健康)；心理素质篇(含深化自我认识、确立人生目标、树立正确的人生观、增强注意力、锻炼意志力、强化抗压能力、提高自制能力、磨砺性格、提高情商)；智力素质篇(含提高观察能力、强化记忆能力、提升思维能力、拓展想象能力、增进学习能力)；职业素质篇(含发展专业技能、增强职业素养、强化管理能力、提高工作效率、提升创造力)；社会素质篇(含美化个人形象、提高礼仪修养、强化语言能力、增强交际能力、发展健康的兴趣爱好、强化竞争与合作意识、改善理财观念、提高法律意识、提高道德修养)。

3、《女职工健康读本》约15万字，定价16元。

内容包括：健康篇(含女性解剖结构与生理特点、健康新理念、关注亚健康、慢性疲劳，女职工健康大敌、居室污染，女性健康杀手)；常见疾病防治篇(含缺铁性贫血、骨质疏松、更年期综合征、城市女性的第一杀手——乳腺癌、一种难言之隐——阴道炎、妇科第一瘤——子宫肌瘤、宫颈癌、性病与艾滋病、神经衰弱、抑郁性神经症、焦虑症、头痛)；养生保健篇(含女性不同时期营养保健、运动

与保健、美容与保健、美体与保健、生活方式与保健、心理保健)。

4、《职业女性幸福生活读本》约25万字，定价26元。

内容包括：健康心态篇(含职业女性面对的困惑、女性心理健康的标准、影响女性心理健康的因素、女性常见的心理障碍、职业女性的心理调适)；和谐家庭篇(含男人和女人的家、婚姻中的幸福规则、维护良好的夫妻关系、如何面对婚姻危机、职业女性的教子之道)；人际关系篇(含人际交往的基本规律、职业女性常遇到的交际障碍、营造和谐的人际氛围、职业女性与上司相处的艺术、如何与同事相处、如何与朋友保持友谊)；工作事业篇(含工作对女性的意义、阻碍女性事业发展的因素、职业成功的关键、走出职场中的困境、确定目标勇敢超越)。

5、《让人生更璀璨》全书图文并茂，定价16元。

内容包括：人生是个过程，人是有责任的，幸福是什么，物欲时代的悲哀，现状令人不安，发现和修正自己，什么是成功，人生没有可比性，过好自己的生活，享受安静和平静，看透成败得失，分清需要和欲望，要有平常心，追求进步，辩证地看问题，认知上站高一点，学会后退，心存宽容和感激，抽离时空，学会抓大放小，为自己增值、

为子女减负，人的差别，创新创造成就，发现、发挥自己的天赋和能力，寻找人生高速路，选择决定命运，做有成就感的自己，与环境和谐共处等内容。

6、《优秀员工要有阳光心态》约23万字，定价29.8元。

内容包括：第一章，有一种阳光心态叫激情——激情胜于能力；第二章，有一种阳光心态叫自信——信心比黄金更可贵；第三章，有一种阳光心态叫敬业——敬业才能有事业；第四章，有一种阳光心态叫坚忍——用坚持把信念变成砖石；第五章，有一种阳光心态叫明智——思路决定出路；第六章，有一种阳光心态叫学习——成功源于不断充实自己；第七章，有一种阳光心态叫合作——携手才会共赢；第八章，有一种阳光心态叫快乐——乐观使我们更加出色；第九章，有一种阳光心态叫包容——胸怀有多大，成就就要多大；第十章，有一种阳光心态叫淡定——平常心乃人生的财富。

7、《女人一生的健康美丽护照》全书约30万字，定价29元。

第一章，呵护自己：健康女人的保障；第二章，合理饮食：营养均衡毛病少；第三章，美容瘦身：要美丽更要健康；第四章，健身运动：动出最健康的你；第五章，生活习惯：细微之处保健康；第六章，女性疾病：

护好女人的禁区；第七章，两性生活：和谐性爱更健康；第八章，孕育保健：与健康携手同行；第九章，心理健康：心态是最好的药；第十章，养生之道：让女人生命长青。

8、《关爱男性——男性健康读本》约28万字，定价30元。

内容包括：健康篇；常见疾病防治篇(含心脑血管性疾病，代谢性疾病，消化系统疾病，呼吸系统疾病，泌尿生殖系统疾病，其他常见疾病)；养生保健篇。

9、《健康美丽新女性》全书约20万字，定价28元。

全书内容包括：第一篇 健康是一生的资本；第二篇 做个美丽的女人；第三篇 科学运动与减肥；第四篇 为美丽加分——社交礼仪与职业素养。

注：订阅单位收到书和发票后再汇书款(订阅单位请填写单位名称、联系人、电话、订书数量和数量、开发票抬头传真至020-38211775或发送到邮箱121402363@qq.com，以便将书和发票送达)。

咨询电话：13802525826、020-38219856 38211775
联系人：何书铁 陈华珍