

## 共赴《热辣滚烫》的温情时光

在三八妇女节这样一个特别的日子里，公司组织女职工走进电影院，共同观赏了电影《热辣滚烫》。这不仅是一场电影的盛宴，更是一次心灵的交流。影片结束后，我感触颇深，不仅因为其精彩的剧情，更因为它在无声中传递出的温暖和力量。

《热辣滚烫》以其生动的人物塑造和贴近生活的情感线索，让我们在轻松愉快的氛围中体会到女性自我成长的重要性。影片主角用她的智慧、勇气以及对生活的热爱，克服了一个又一个挑战，最终实现了个人价值和梦想。这不仅是对她个人命运的把握，也是对所有女性勇于追求自我价值的鼓舞。

### 识别情绪背后的需求

一只嗡嗡作响的蚊子，就足以让我们怒气冲天，但引起情绪的不是蚊子，而是蚊子后面的大象，我们所谓的“小题大做”是因为我们没有看到隐藏在小事背后的渴望。比如因为乱扔的袜子夫妻双方就能发生激烈的争吵，这背后，是他们某些情感的基本需求未能在关系中被满足，但彼此都不愿意去探讨，而针对一只袜子进行互相攻击却要容易得多。所以，如果只能就事论事地讨论袜子，解决不了真正的问题。

在原生家庭以及后续的成长过程中，当我们长期处于某种压抑状态，或者遭受重大的打击，大脑为了保护我们，便自动形成了一些“认知框架”。每当出现一些信号，这些情绪框架就会出现用来自我防御，但大脑的识别却并不准确，细小的事，常常也被识别成危险信号，导致我们情绪爆发。如果自己不能主动作出改变，这种陈旧的应激反应就会不断被强化，变得越来越难改变，伴随我们的一生。所以，每当出现莫名其妙的情绪时，我们需要告诉自己，我们忽视了某种内在需求。

没有人生来强大，成长的过程中每个人都会经历许多失望和挫折，当我们再次面对难以掌控

作为一名女性，观看《热辣滚烫》让我更加坚信，不论外界环境如何变化，我们都应该坚守内心的信念，勇敢地去追求属于自己的精彩人生。这种精神不仅仅适用于女性，它对每一个人都有着普遍的意义和价值。

最后，我想感谢公司给予我们这样一次宝贵的集体活动机会，让我们在节日里感受到了组织的关怀和同事间的情谊。《热辣滚烫》不仅是一部电影，它还激发了我们对生活的热爱、对工作的热情和对未来的期待。愿我们所有人都能像影片中的主角一样，无惧挑战，勇往直前，活出自己的“热辣滚烫”。

文/广告公司 王淑娟

的压力时，旧时的应对模式就会出现，蚊子就变成了大象。大象出现时，头脑中的思维框架会让我们退行到过去的某个阶段，置于一种短暂的“童年模式”，让我们再次体验到曾经的某种伤痛。此时，我们的身体和心理成了一个孩子，于是就产生了无法解释的无助、恐惧、愤怒和悲伤，每当出现无理取闹的负面情绪时，试着回到从前，找一找相似的体验，最早出现于生命中的那一刻，那一刻我们缺少的是什么，然后以成年人的身份去帮助当初那个不知所措的自己，表达童年沮丧时刻未能说出的话。

但情感中的保护情绪，是个快速的自动运转的应急程序，往往不会给我们停下来思考的时间，我们需要学会在情绪触发之后的间隙，置入自己的觉察，或许这个间隙不足以立刻让我们解决问题。但没关系，不要逃避职责，每一次接纳和关注自己，都会增加这个间隙，直至大象消失。所以，如果我们遇到一些特别怪异孤僻的人，不要愤怒，他无意贬损或者伤害你，只是因为他身后有些特别强大的大象，许多细小的事情都会引发他们。

文/行政人事部 景璐

## 记在妇女节

2024年的3月8日是我来到天安公交的第十二个妇女节，十二年看似时间不长，但却占据了我生命的三分之一。而每一年的妇女节，我们都会收到单位形式多样的祝福——超市购物卡、清洁用品、床品……一直感觉在集体中被温暖、被关怀着。

作为一名女性，尤其是职场女性，我们既是单位里的员工，也是家庭里的主力，每每妇女节，都会为自己是一名女性而骄傲。虽然说女性是半边天，但我们的压力也确实非常大，我们用女

性独特的细腻处理着工作中的一点一滴，用我们的勇敢担负着孩子的教育和老人的赡养。冬去春来，我们在一年又一年中成长，被逐渐磨平菱角、褪去青涩。生活中多了些许淡定，工作中多了些许从容。在职的13年我感受着天安的关怀备至，领略着天安的人文关怀，变得越来越成熟、稳健，这也使得我们在压力之后多了一份笃定。未来的日子，希望能够继续在天安度过属于我们的节日，被天安温暖的节日！

文/阿康公司 赵玲玲

## 超越自我 筑梦2024

时间流转，我们步入了挑战与机遇并存的2024年。作为一名广告公司企管专员，我深知过去的成就不代表未来的成功，昨天的不足正是今天努力的方向。在这个新的起点，我给自己定下了一个全新的目标——提升个人技能，不断进步，以更加专业的姿态迎接工作中每一个挑战。

2024年，我计划通过参加相关培训和自学，提高数据分析方面的专业能力。此外，重点锻炼自己的沟通协调能力，因为作为企管专员，与团

队的有效沟通是推动项目顺利进行的关键。同时采用SMART原则(具体、可衡量、可达成、相关性、时限性)来设定目标，确保每一个小目标都是清晰可行的，帮助我实现大目标。

除了专业技能的提升，我还会继续提升自己的创新思维和解决问题的能力，主动承担更多的责任。我相信，通过不断的学习和实践，我能够实现自我超越，不仅提升个人价值，更为公司的发展贡献自己的力量。

文/广告公司 王淑娟

## 推开门 我看见了春天

岁月，是一指流沙的河，  
仓促间我们又从岁初守到岁尾。  
不记得，从春花到秋月走了多久，  
只记得，那些春天花开过的香，  
一直离我很近很近，  
那一片桃红，那一树杏粉，  
依然美的令人炫目。

四季的烟花，推动着岁月的轮，  
亦推动着我们的年华，匆匆向前。  
流年深处，那些花开过得艳，  
相遇过的美再回首时，已是风轻云淡。

浅浅的回忆终究被时光淘尽，  
只留一些残留的暗香，  
丰盈着时光的寂寥。  
该走的，还是走了，  
该留的，依然安静且珍惜，  
若岁月安好，流年无恙，  
我依然愿以一种初见的姿态，  
与你隔着天涯，相望相安，  
我们各自忙碌，念念为安。

一起辞去旧年，迎来新岁，  
一岁年龄，一份心境，  
立于旧年未央，新年未来的时光里，  
不怅惘，亦不留恋，  
不问岁去曾有过几回醉，  
不约岁来会遇见几场花期，  
只愿，以虔诚，以感恩，以珍重，  
许你，许我，许爱我和我爱的人，  
岁岁平安，年年安好。

文/财务部 郝婷

## 春之美

有人说，春天是一幅色彩斑斓的画卷，绘着大自然最为绚丽的篇章；

有人说，春天是一曲旋律悠扬的歌谣，奏出生命最为欢快的乐章；

而我说，春天是一篇情感深沉的诗篇，字里行间流淌着无尽的意境与遐想。

有人说，春天是农人眼中那一抹勃勃的绿意，预示着丰收的希望；

有人说，春天是孩童手中那飘扬的风筝，承载着纯真的梦想；

而我说，春天是诗人心中那一篇篇灵动的篇章，记录着对美好生活的向往。

随着春天的脚步，大地缓缓苏醒，岁月随之更新。

春天，是生命之季，是希望之光，是梦想之源。让我们携手同行，在这春意盎然的季节里，共同迎接生活的每一个美好瞬间，让心灵在春天的歌声中飞扬，让梦想在春天的怀抱中绽放。

文/广告公司 任小艳