

2011年第3期



微之窗

中国科学院

上海微系统所女性专刊

Shanghai Institute of Microsystem

And Information Technology



编者按

二〇一一年是“十二五”规划开局之年,也是我所科研工作迈向新台阶的起始阶段。回顾以往,女性工作者在不同的岗位上辛勤劳作,默默奉献。他们的工作如同微风细雨,平凡无奇,润物无声。仅以本刊献给她们,谢谢她们所做出的贡献,让她们的工作精神给予大家一些启迪和感悟。

本期内容:

1.爱微●女性

2.爱微●人生

3.爱微●活动

4.爱微●养生

爱微●女性

这里没有粉笔和黑板、不需要教案和课件,这里要求的是严谨的科研精神和规范的行政管理,这种挑战越发地吸引了我。从那时开始,我便成为了微系统所的一份子。

我的成长之路

还记得 2004 年那个阳光明媚的早春,我来到所里参加面试。第一次知道在繁华的长宁路上居然还有这样一个闹中取静的园区,从事着我心中认为最神圣和神秘的科研工作。科研院所的研究生管理工作与我之前所期望的教师梦有着很大的区别。这里没有粉笔和黑板、不需要教案和课件,这里要求的是严谨的科研精神和规范的行政管理,这种挑战越发地吸引了我。从那时开始,我便成为了微系统所的一份子。

在研究生管理工作中,我以女性特有的细腻和细致,将政策性很强的招生工作和繁琐的学生事务工作尽量做到有条不紊。我用足够的耐心与真心,与学生融洽的相处,随时准备着尽我所能为学生们排忧解难。渐渐地学生们也乐于将他们在生活和科研工作中所遇到的快乐或困惑与我分享。

担任所团委书记以后,组织成立了羽毛球、游泳、足球协会,并把乒乓球比赛、足球比赛、卡拉 OK 比赛、迎新年文艺汇演等多项活动逐渐组织成为深受年轻人喜爱参与的固定常规活动。这些活动给所里年轻人提供了更多交流的机会,在微系统所严谨、和谐的科研氛围下,更平添了一份愉快、团结的人文氛围。

在这里我充分享受着工作带给我的乐趣。随着工作的不断深入,我发现自己需要补充的知识还有很多,所以我参加了研究生入学考试,攻读管理科学与工程专业硕士研究生;参加了心理咨询师的培训,并取得了“国家二级心理咨询师”的资格;另外,我也通过积极参加学术报告等方式,对专业知识进一步的了解,不断提升能力、更专业地做好管理工作。

按照我所“十二五”的科研布局,管理工作也必将立足“一三五”科研方向,与各研究单元科研发展紧密结合。我将继续学习,提升自我能力,为我所发展贡献力量,实现更具意义的人生价值!

——人教处 罗琦





爱微●人生

一个人，对待很多事情，自己的态度很重要，就好比，同样的一片天空，如果你觉是蓝色的，那么它就是蓝色的，如果你觉得是灰色的，那么它就是灰色的。

天空的颜色

“10年来，你没有改变的是什么？”你的回答会是什么呢？10年前，我还刚考上大学，从一个校门跨进了另一个校门，依然是个学生，依然只是一个学生；而10年后的今天，我已经是一个在微系统所工作了整整6年的“老人”了。

我觉得自己是一个很幸运的人，实习的时候遇到了一个很好的老师，她总是用快乐感染身边的每一个人，让我对即将踏入的社会减少了几分恐惧，增加了几许期待；工作之后又遇

到了很多很好的领导和同事，他们的耐心、聪明和专业教会我许多做事的方法，他们的宽容、理解和鼓励让我感受到许多为人的道理。一开始工作的时候，对什么都很好奇，我的同学们都对我能够在研究所工作崇拜又羡慕，因为可以硕士、博士、科学家成为同事，连我自己都有一种莫名的自豪感。时间长了也就渐渐习惯了，不过确实也感受到不小的压力，随着在同一工作岗位的时间越长，需要熟悉和处理的业务也越来越多，要面对的

人和事也更加形形色色，常常会遇到一些困难，时不时会感到有些困惑，偶尔也会感到一些委屈，甚至有时候会怀疑自己当初的选择，究竟什么才是我想要的？当我的同学们收入远远高过我的时候，我对自己说：至少我的工作稳定的；当我的朋友们都说我的工作一定很轻松的时候，我已经懒得和他们解释：其实我也经常需要加班，并且是无偿的！当有些的了不起的供应商看到我年纪小就摆出一副高高在上的姿态时，我心里想：没关系，等下就让你们见识什么叫专业！



懒得和他们解释，我也经常需要加班，并且是无偿的！当有些的了不起的供应商看到我年纪小就摆出一副高高在上的姿态时，我心里想：

没关系，等下就让你们见识什么叫专业！但是当我的工作被认可的时候，我就会觉得一切的付出都是值得的，我的努力没有白费，我的付出得到了肯定，有什么是比这更能让我高兴的事呢？

虽然现在的我有很多地方都和10年前不同了，但是我对这份工作的喜欢和对人对事的真诚是始终没变的，因为我知道，只有喜欢工作，才能把工作做好；只有真诚待人，才能得到他人的以诚相待。偶尔也会忍不住发些小脾气，有些小莽撞，但这正不是

年轻人成长过程中所必需的岁月的磨练吗！

不久前认识了一朋友，有过许多不寻常的经历，他说：“一个人，对待很多事情，自己的态度很重要，就好比，同样的一片天空，如果你觉是蓝色的，那么它就是蓝色的，如果你觉得是灰色的，那么它就是灰色的。”看似简单的语言里透露着绝对不简单的道理。我想，我希望我看到的天空每一天都是彩色的，你呢？

——科技处 纪虹

爱微●活动

人生酸甜苦辣咸,品五味人生,过智慧生活。金秋十月所妇委组织我所科研一线和管理岗位的女同胞参加品茶活动。



“爱微乐活”系列活动之----品生活

人生酸甜苦辣咸,品五味人生,过智慧生活。金秋十月所妇委为了缓解科技工作者的科研工作压力,组织我所科研一线和管理岗位的女同胞参加品茶活动。品茶修身养性,如同品味人生,以茶味先苦涩而后回甘。

我们去了一家专门经营普洱茶的店,店内一排排的架子上摆放着不同品种的茶,还真像是艺术品。店老板热情地邀请我们一起品茶,大家围坐在茶桌旁,仔细端详着沏茶工具,有的古色古香,有的玲珑剔透。欣赏着这些小巧精致的茶具,越发让人领悟品茶是一种文化、是一种修炼。茶道师傅说,茶具不仅是视觉上的享受,茶具的材质对茶的味道以及口感的影响很重要。品饮绿茶的茶具最好是玻璃杯或者白瓷等高密度无盖杯,不仅可以欣赏绿茶的香气,更是能观赏绿茶的冲泡外形和汤色。要品普洱、铁观音等浓茶,最佳选择是紫砂陶壶,不夺茶香气又无熟汤气。

在沏茶的过程中,茶道师傅普及了一些普洱茶的

基本知识。普洱茶属于六大茶系中的黑茶,是后发酵茶,有生茶和熟茶之分。生茶香气清纯、滋味浓厚回甘、汤色绿黄清亮。熟茶口感温和、汤色红浓明亮。选茶关键是品茶,根据个人口感,选取不同发酵类别、收藏年份、产地的普洱茶。

品茶贵在一程序,从清具、置茶、冲泡、赏茶.....,一直到最后的品茶。茶倒七分满三分留人情。品茶如同悟禅,也能达到平静、专心、敬意的心灵境界。生活既有精彩热烈片段,也有平静如水之时,就像是白天、黑夜!品茶是冥思、净化、升华的平静之时,也是生活不可缺少的部分。

本次品茶活动愉悦了科技女性的身心,使她们能以更饱满的热情投入科研管理工作。



秋天进补吃什么？

适合秋季的食物有哪些呢？除了补品，我们还可以有什么选择？事实上，日常生活中看似普通的食物有这胜似补品的功效，今天就和姐妹们一起分享秋日进补的饮食心得。

海藻：促进细胞膜流动

海藻含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素和矿物质，能促进细胞膜的流动。而海苔更是含有丰富的可溶性纤维藻糖酸，可以保护人体免受放射线的伤害。肌肤衰老的主要原因就是细胞间丧失了“沟通”能力，而海藻海苔所含的脂肪酸又可以重建细胞间的桥梁，恢复细胞膜的流动，让皮肤更紧致有弹性。

鱼肉：优质蛋白质来源

鱼肉对于女性来说是优质的营养食物，为女性提供大量的优质蛋白质，而且消化率非常高。而且鱼肉中的胆固醇含量较低，在补充蛋白质的时候也不必担心胆固醇过多的摄入。多吃新鲜的鱼还能有效预防心血管疾病。



蘑菇：预防肿瘤

蘑菇富含一种叫麦角硫因的抗氧化剂，能预防细胞异常生长和繁殖，预防癌症肿瘤的发生和延缓衰老。专家建议，最好 1-2 周就吃一次蘑菇。将蘑菇和红酒一起烹调，能让它们的健康效能加倍。

爱微●养生

适合秋季的食物有哪些呢？除了补品，我们还可以有什么选择？



核桃：养肝补肾

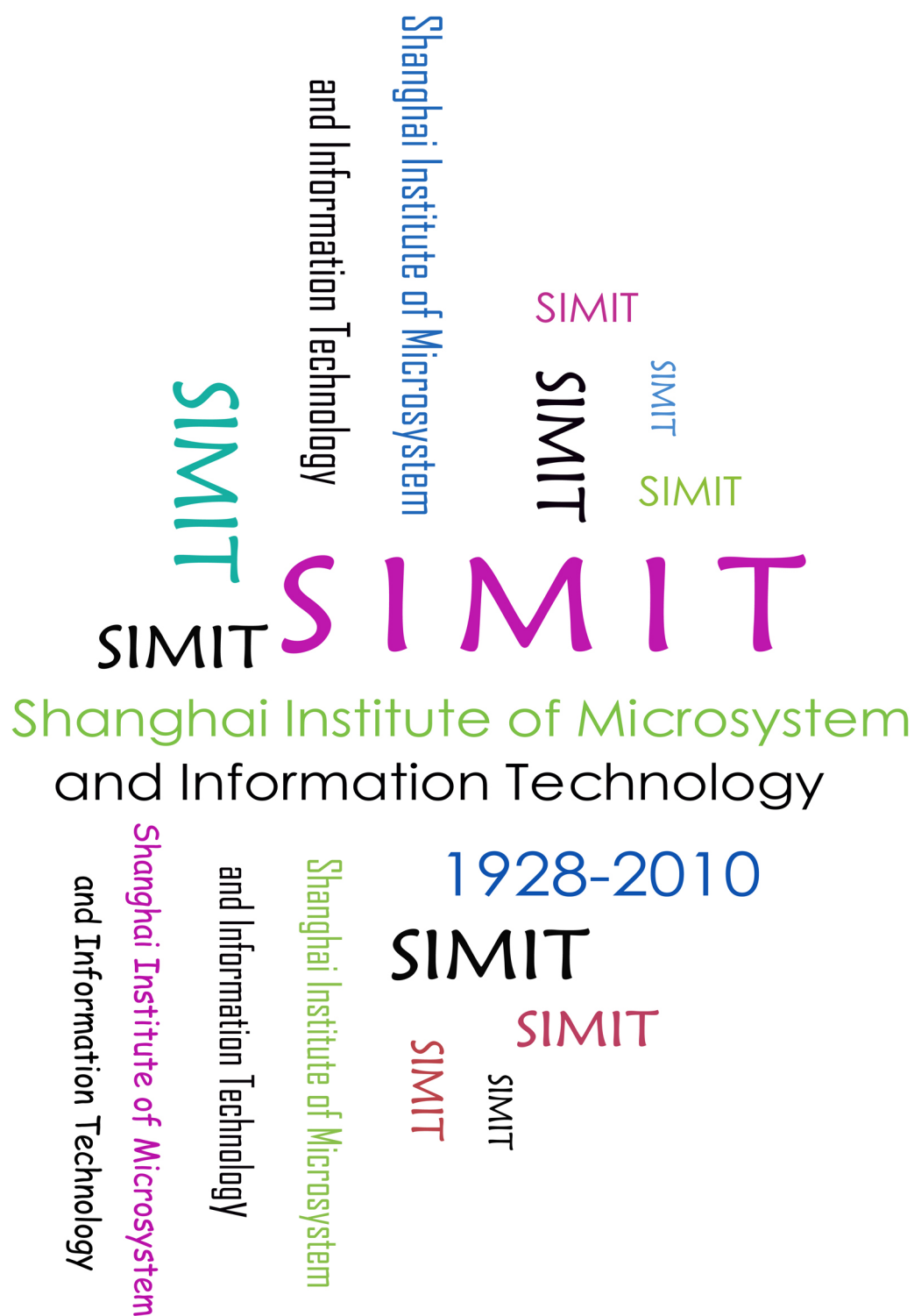
俗话说得好：“七月核桃八月梨”，眼下已立秋，鲜核桃已经上市，建议大家核桃最好生食，这样营养损失最少。核桃含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素，营养最全面，有养肝补肾、润肠通便的作用。

苹果：抗氧化最好

吃苹果既能减肥，又能帮助消化。且苹果中含有多种维生素、矿物质、糖类、脂肪等。苹果具有防辐射的作用，苹果的成熟需要大量的日照，能有效吸收阳光中的射线。

奶制品：强健骨骼，提供钙元素

营养专家建议大家每天都要摄入 3 分量的低脂奶制品，同时加强每天的活动锻炼，可以强健骨骼。秋季是减肥的好时机，奶制品还能帮助你有效减肥，也可以充当零食，满足你馋嘴巴的需求同时，也不会影响减肥。



地 址：上海市长宁路 865 号
联系电话：021-6251107
传 真：021-62524732

上海微系统所妇委专刊爱微之窗（第 43 期）
编委成员：高秀丽、程新红、夏晓媛
刘 蕾、张伟珠