

阳光明媚的五月正是走出去的季节，现在到户外野餐是最合适不过的了，然而如何才能来一场有意思高格调的户外野餐呢？那么就手把手来教你吧！



出门去撒欢！手把手教你如何来场户外野餐

如何准备一场精美野餐

想要来一场有情调的户外野餐，那么就要做好十足的准备。很多人认为野餐就该如同搬家一样，把能带的东西通通都装上，以备不时之需。然而，你大可不必如此，一个小小的野餐篮搭配一些方便的工具就足够了。

一般野餐篮分为两种风格的：一种是英式柳条野餐篮，而另一种则是传统日式便当盒。

英式柳条野餐篮一般固定搭配有红酒高脚杯、餐刀和精美叉子以及开瓶器。但相对于英式野餐篮，日式的野餐盒就比较小巧，并且会分为很多层。因为日式野餐会准备一些小块的寿司或饭团，所以食材相对比较省地儿，另外，为了让菜品丰富多样，会将不同食材放在不同分层食篮内。

野餐垫是除了野餐篮之外同样必不可少的东西之一。一个好的野餐垫也是十分重要的，不光可以烘托气氛让你的野餐格调看起来高大上，最主要让你不至于坐在冰冷的草地上。

亲手制作野餐美食

既然是野餐，那么肯定要有“餐”才行啊！下面就手把手教你如何制作好吃又美味的野餐小食。

谷物吐司配鸡蛋沙拉

一般为了方便起见，很多野餐餐食最好是制作三明治，方便携带，吃起来也很方便，所以首先教你制作一款营养的便携式美食。

步骤：1. 先将已经事先煮熟的鸡蛋外壳剥净，放入盘子中，用刀将其切

碎成碎末。这里你就尽情发挥“刀工”吧，只要能切得碎碎的怎么切都无所谓。2. 然后再在其中放入土豆泥、西芹碎和沙拉酱，充分搅拌均匀。3. 拿来之前准备好的全麦吐司，在上面放上些芝麻菜，再将拌好的沙拉放在上面，最后再在顶部撒上一些土耳其熏肉块就算是完成了。

焦糖巧克力花生饼干

除了主食之外野餐还需要来点小零食才有趣儿，一边吃一边喝一边聊，这才是明媚的下午该有的悠哉生活吧！

步骤：1. 先把花生倒入有焦糖的锅中进行熬制。2. 把熬制好的焦糖花生取一些，均匀撒在每一块燕麦饼干上。3. 最后淋上一些巧克力就搞定了，你需要等外层的巧克力晾干之后再装袋。

户外野餐必备单品

最后再来说说野餐的必备单品吧！千万不要忽略这些小东西，其实对野餐来说是非常重要的，甚至对整体的氛围都有着巨大的贡献。

首先，在户外野餐要保护好自己，面对户外高强度的紫外线照射，防晒伤的女人可以在前往户外之前涂抹适量的防晒霜来对抗太阳光的照射。

除了防晒之外，搭配户外野餐最佳的骑行工具可不是自驾，而是自行车，这样更加有复古的韵味在其中。

另外，再来点音乐的陪衬，点亮整个户外野餐之旅吧！

想把小长假拼成“大长假”？这几大问题你不可不知！

端午节已近在眼前，再上几天班，假期又要来啦！只要胆子大，端午8天假！近日，各种请假凑小长假的拼假攻略风行网络。但是，这些攻略靠谱吗？请假真的是想请就能请吗？关于请假，以下这几个问题你都了解吗？

职工请事假单位能否不批准？

可以不批准！职工除国家已明确规定的各种公休节假日和假期以外，如遇特殊情况本人必须离开工作岗位的可请事假，但批准权在于用人单位。用人单位可以根据员工请事假的具体情况作出是否批准的决定。

当然，这要求用人单位要完善自身的规章制度，明确职工请事假的流程及批准权限，既要依据规章制度进行审批，还要综合考虑职工的实际工作情况。

事假是带薪假吗？

事假为无薪假。职工请事假期间并未向用人单位提供劳动，用人单位原则上无需向职工支付事假期间的劳动报酬。事假以天或小时为单位。员工可以请事假，但必须说明真实理由，经过用人单位批准，履行请假手续。

事假超过20天还能休年假吗？

根据《职工带薪年休假条例》第4条规定，职工请事假累计20天以上且单位按照规定不扣工资的，将不再享受当年的年休假。如果当年度年休假已经享受，根据《企业职工带薪年休假实施办法》第8条的规定，职工将不再享受下一年度的年休假。

这就要求用人单位对于职工请事假、休年假等情形，应当及时做好书面记录，并要求职工进行签字确认。同时，用人单位还应当注意，如果职工在当年度虽然请事假累计天数达到20天以上，但依据规定已经扣除其对应事假天数工资的，此时职工仍享有休年假的权利，用人单位不得予以剥夺。

请假扣三倍工资合法吗？

请假应该扣当天工资，扣三倍工资是不合法的！如果已扣除工资的，当事人可以要求单位赔偿，也可以向劳动部门申诉。根据《关于职工全年月平均工作时间和工资折算问题的通知》的规定，请事假应按月平均计薪天数21.75天来折算扣除工资。

如果用人单位还存在全勤奖、餐补等情形的，应当根据其规章制度的规定及对应的天数进行扣减。

口头请假有效吗？

无论是劳动者本人，还是劳动者因有急事或急病自己不能亲自请假，而让家人或同事代办，都应尽可能办理书面请假手续，并将之复印存底，避免口说无凭。

有急事忘请假算旷工吗？

旷工，指正常工作日职工不请假或请假未批准而缺勤。如果职工未经请假擅自离开工作岗位，或者假满未经批准续假而逾期不归的，应按旷工论处，用人单位可以不支付这期间的工资。

如有重要的事情需要离开岗位，就算是打个电话、事后补假条也好，一定要记得跟领导请个假哦！

带薪年假与单位协商

带薪年假是法定的请假理由，不过带薪年假并非想休就能休，用人单位根据生产、工作的具体情况，并考虑职工本人意愿，统筹安排职工年休假，或集中休假或分段休假。

■ 据《工人日报》



□ 优生活

为什么总是觉得自己不够好，没有小鲜肉撩？

照镜子时特别注意不喜欢的部位，工作时总是去想自己哪里不够好，和别人相处时为了隐藏真实感觉都快把自己丢了……其实你不必对自己这么苛刻，因为真实的你就是最好的。我们可以努力成为理想中的自己，但是不要逼自己去成为别人。

1. 对自己好一点

你对别人很宽容，却对自己很苛刻吗？也许你才应该是自己最好的朋友。心理学家建议，我们应该先学会与自己相处，尝试温柔的内心对话，不要隐藏自己的情绪、好好感受身边的一切。让你的内心变得更强大，不要再对自己苛刻，也不用苛求他人的肯定。

2. 别总拿自己和别人比较

每个人都有自己的路要走，一味地拿自己与别人比较，归根究底只是想成为别人而已，何苦呢？专注于实现个人目标，比那些只知道看着别人、想成为别人的人好太多了。

3. 别再逼自己要事事完美

完美主义本身就是一种病。你可以努力让自己变好，但也要懂得接纳自己不完美的一部分，如果你总是担心失败、害怕别人的想法而不敢做自己，你是不可能进步的。把幼稚的完美主义放下吧，缺陷也是一种美。

4. 接纳属于自己的人生

每个人都有自己的人生要走，不必因为别人的路看起来“比较好”，就想转换自己的跑道。如果你还是不肯直面人生，最后你也什么都得不到，因为你太善变。

5. 别总是让内心充满负面的声音

我们要变得成熟，把负面的想法转变成正向的肯定，学会支持自己、自信地走下去。别忘了，人生最大的阻挠都是自己负面的内心想法哦。

6. 摔跤只是人生必经的路程

担心失败，就永远不可能成功。比起成功，失败反而能让你学到更多，学会将挫折转变为动力吧。