

# 胡杨木

内部刊物·免费取阅

矢志胡杨木·公实勤责毅

- P08/前行的力量
- P19/打开心扉
- P37/从七个经典故事看管理



《胡杨木》编辑部

幸福 梦想 目标 价值  
父母的爱 执着的心 不言放弃  
家庭的温暖 理想  
女儿的责任 好生活 理想  
父朋 条件 支持 团队的互相 待  
天母友 的互 待  
真的的 奋  
笑包支 容  
脸容 斗  
友的支持 理想与希望 斗  
发 友 的心 不比较  
包容 关 怀 妹 想 不比较  
家人的支持 夕 想 信念

## 前行的力量

总第30期  
2014.06



## 打开心扉 享受前行

文/夏宇晴

我们这一群人，或早或晚，相遇在公司这个大家庭。因为行业的特殊性以及生产、销售工作的复杂性，我们面临着来自社会和家庭的三重压力，市场的变化多端，项目的攻坚维护，家庭的聚少离多，无不考验着我们内心的追求与坚持。

回望过去的十二年，同成富苑的热情与梦想，艰难创业中的彼此信任与帮助，开拓市场的勇气与坚韧，与公司共同成长的喜悦与感动……这些，早已浸入脚下的每一寸土壤，为前行中的我们提供源源不断的力量。

如今，随着公司的发展壮大，我们开始了“用心建筑美好生命”的征程，希望在“成为最具客户价值的公司，缔造有生命力的高绩效组织”这条路上走得更好、走得更远。在这条路上前行，必然不会一帆风顺。我们无法逃避困难与阻碍，但我们可以选择

前行的态度。决定梦想走多远的无关于前行的速度，而是前行的态度。只要我们怀着享受前行的心态，积极地面对前方路上的每一段风景，即使梦想被戏谑，真心被退货，我们走过的每一个足迹也都不可复制，终将在记忆深处沉淀出美丽的花朵。

著名心灵作家张德芬说，“你不可能经由一个没有喜悦的旅程，到达一个喜悦的终点。在过程中保持一颗喜悦的心，无论最后是否达到了目标，至少我们曾经拥有过美丽的、愉悦的过程！”所以，在我们一路前行之时，保持心灵的平和与喜悦，改变可以改变的，接受不能改变的，享受前行的每一刻。

享受前行，带给我们的不仅仅是环境的改变，而是内心的升华。一切梦想，都在脚下的跋涉蔓延，一切改变，都在前行的旅途发生。生命不息，前行不止。

### 看世界，汪洋大观



#### 如果WIFI可见

前NASA天体生物学家兼艺术家拉姆(Nickolay Lamm)想知道如果Wi-Fi信号可见会是怎样的。于是,他制作了一些图片,显示一些地方的Wi-Fi信号,使用红、橙、黄来展示Wi-Fi不同的区间,最终构成一个圆球,它离原Wi-Fi发射装置约20-30米。



#### 冰块凝聚的美好

英国威尔特郡49岁的摄影师罗伯洛特在今年2月造访了冰岛的瓦特那冰川,当穴内晶莹剔透的冰块在他眼前延展开来时,竟让他产生了巨浪好似在瞬间凝固的错觉。罗伯将这种难以言说的美景描绘成他人生中最离奇的经历。

#### 英国首座“速成”房屋落成

据英国《每日邮报》报道,英国首座“速成”房屋日前落户兰开夏郡的布莱克本。这座25吨重、有3间卧室的二层建筑物是吊车将“半成品组件”运抵目的地后,在短短一天内拼装完成的,半成品组件分两批运送,然后将第二层“搭”在底层上即可,十分方便。

#### 蝙蝠侠和美国队长

美国芝加哥,两名清洁工人分别装扮成蝙蝠侠和美国队长,在一家儿童医院逗乐5岁的病童,这已经成为半年一次的传统。



#### 3D打印一个自己

目前,位于德国汉堡的一家初创公司Twinkind利用时下最先进的360度全方位扫描和3D打印技术,将你本人、你爱的人或你的宠物变成细节极为丰富的小雕像。最终成品的尺寸在6寸(约花费300美元)与13寸(约花费1700美元)之间,其仿真度非常高——以逼真的色彩保留了姿势、面部表情、发型、衣服褶皱等所有细节。



#### LOOK~猫头鹰都笑了~

欧洲大陆上有十三种猫头鹰,其中最为人熟知的可能就要数仓鸮了。英国一名业余女摄影师克里斯·哈德菲尔德(Chris Hadfield)在班堡(Bamburgh),幸运地捕捉到了一组仓鸮进食的照片。照片上这只仓鸮逮住了一只大老鼠,兴奋得几口就吞了下去。谁知,就在它快要老鼠尾巴完全吞下去的时候,它竟眯起眼睛,非常满足地笑了。克里斯说,她爱死了这只仓鸮的微笑。



### 5000年

据英国媒体报道，英国威尔士中部锡尔迪金郡的一个小村庄，因最近的风暴冲刷了泥土表层，竟意外出土了一片5000年的森林，包括橡树、松树等多种树木。因这里原来是泥沼，这些古木大多保存完好。



### 1088卡路里

美国“卡路里实验室”网站以一名体重68公斤的人为例，列出从事不同工作1小时所消耗的热量。实验得出：用吸尘器清扫房间消耗136卡路里；做木工活和需要站立的工作可消耗170卡路里；站立按摩和从事体操等非运动强度的锻炼可消耗204卡路里；跳舞消耗258卡路里。打字耗能最少，仅消耗34卡路里。消耗热量最多的工作是伐木，1小时消耗1088卡路里。



### 3分钟

之前在美国加州发生一次4.4级小地震，《洛杉矶时报》是最快在网站报道该消息的媒体，但稿子不是记者写的，而是出自机器人之手，从写作到发布，机器人仅用时三分钟。机器人是怎么做到的呢？原理是这样的：美国地质勘探局的系统给《洛杉矶时报》地震新闻自动生成系统发送了地震信息，系统就将这些数据填入了现成的模板，然后就完成了一篇报道。



### 0.9%

据商务部数字显示，2013年全国3000家零售企业平均销售额仅同比增长0.9%。网络零售对用户消费方式的改变，给零售业带来不小冲击。调查显示，69%的消费者称有网购经验，其中79%的消费者每个月至少会网购一次，34%的消费者每个星期都会上网购物一次。

“无论企业如何发展壮大，无论何时何地，都不能忘记创业的艰辛，不能忘记做人的准则，不能忘记企业肩负的社会责任。这就是要艰苦奋斗、刻苦忍耐、不断进步。这是万通企业文化中最具代表性的精神。”

——冯仑  
万通集团董事局  
主席

“管理决定企业命运，企业之间的竞争从某种程度上来说就是管理的竞争。《Built to Last》这本书介绍了18个历久不衰的企业例子，其成功之道，就在管理。在网络化、全球化时代，世界是平的，依靠产品和服务取得的优势，维持的时间愈来愈短，产品和服务的差距也可以很快追平。在企业发展中，管理的半径决定发展的半径，管理又是多方面的，包括体制、机制、技术、方法等，其中最重要的是管理的理念。”

——马蔚华  
曾任招商银行执行  
董事、行长兼首席  
执行官

“中国社会有个通病，就是希望每个人都照一个模式发展，衡量每个人是否‘成功’采用的也是一元化的标准：在学校看成绩，进入社会看名利。真正的成功应是多元化的。成功可能是你创造了新的财富或技术，可能是你为他人带来了快乐，可能是你在工作岗位上得到了别人的信任，也可能是你找到了回归自我、与世无争的生活方式。每个人的成功都是独一无二的。”

——李开复  
创新工场董事长  
兼首席执行官

“活在当下，并非不回忆过去、预计未来，而是专注于过程，一个过程只干好一件事情。回忆就专心回忆，展望就专心展望，念经就专心念经，劳动就专心劳动，吃饭就专心吃饭，食不语。故而僧家在种麦子、插秧之中都能悟出禅意。”

——圣严法师  
佛学大僧



前行的力量



心灵成长

**胡杨木** 总第30期  
2014.05

本期封面：前行的力量  
本期主题：前行的力量  
本期内容：前行的力量

目标价值  
前行的力量

**版权声明**

编辑出版：《胡杨木》编辑部  
主 编：苑立东  
执行主编：王远清  
本期统筹：高佳丽  
编 辑：夏宇晴  
美术编辑：胡聪  
邮 箱：huyangmubianjibu@126.com

### 01 | 卷首语

打开心扉 享受前行/夏宇晴

### 02 | 资讯

02/视界  
04/数字  
05/声音

### 08 | 专题

08/前行的力量  
10/爱，从未迁徙

14/凝心聚力 携手同行  
17/我们都是一家人

### 19 | 特写

20/遇见更好的自己  
23/读书半小时，成长每一天  
28/读《遇见未知的自己》有感/李冰冰

30/平衡专注 超越自我  
31/知见心理学培训有感

### 33 | 榜样的力量

33/那些赞美支票里的人和事  
35/表彰大会背后的故事

### 37 | 悦读

新视点  
37/从七个经典故事看目标管理

员工投稿  
42/我与ERP的故事/李小群  
46/一封家书/甘奕玮  
47/收复钓鱼岛与执行力（续篇）

加油站  
49/办公室健康  
52/COPY不走样！

推荐  
53/开卷有益

# 胡杨木

总第30期  
2014.05

矢志胡杨木·公实勤责毅



### 57 | 征稿函

### 58 | 你问我答

58/本期关注——职业发展通道概况

# 前行的力量

策划/本刊编辑部

我们所处的时代，是最好的时代，也是最坏的时代。科技的进步，文明的发展为我们提供了日益多元的选择。有时，我们觉得离目标很近，可更多的时候，目睹公平、真理搁浅，自由、梦想被戏谑，作为个体的我们，气愤、沮丧，却又无可奈何。但即使现实种种不如意，我们仍然一路前行，走到今天。因为，我们并不孤独。

支撑我们前行的力量有很多。除了我们内心的坚持与梦想，更多的来自于身边的亲人、朋友，他们在逆境中给我们安慰与温暖；来自于公司的同事、伙伴，他们在工作中给我们帮助与支持，在生活上给我们关怀与理解。

我们每个人都会有这样的经历：有的时候很脆弱，一个词或者一句话就能让我们潸然泪下；有的时候却很坚强，再艰苦再困难也阻止不了我

们前行的脚步。所以，我们感谢每一个陪伴我们、给予我们力量的人。因为他们，我们变得坚强；因为他们，我们在不知不觉中走了很远。

本期的专题将围绕“前行的力量”这一主题展开。首先，我们对公司各生产厂、办事处和总部职能部门的同事们做了个简单的调查采访，以发现前行的力量——爱、责任、理想与希望、家庭的温暖、团队的互相支持……随后，我们采访了湖州一厂的部厂长以及东莞办的杨经理，从他们的故事中，我们感受到家庭的力量，宛如一首古老的歌谣，质朴深厚，让人沉醉。之后，我们在公司的生产系统、销售系统中，各选取了一个团队为代表，向大家展现团队成员齐心聚力、携手同行的力量。一个人的力量或许微不足道，但是一群人、一个组织却蕴含着无尽的可能。

## 一路前行

——发现前行的力量

在本期的专题中，我们对公司各生产厂、办事处和总部职能部门的同事们，做了个随机的调查采访，以发现“前行的力量”。

(采访过程中,超过90%的同事表示,希望本次采访不记名,所以,如下采访摘要将受访同事的姓名以英文大写字母替代。)

**问：我们每个人走到现在必然都经历了一些事情，您认为推动您一路前行、面对挫折也不言放弃的力量是什么呢？**

**A**：是目标。一个人最害怕失去的就是目标，哪怕是小小的目标。一个人有了目标，他就会努力去奋斗，不会感觉疲惫，越来越有劲。

**B**：家人、朋友的支持，会让我们的人生充满力量。最重要的还是自己的信念，保持执着的心。

**C**：“和家人一起过上美好生活”的希望，因为这个希望，才会努力奋斗，才不会在困难之中越陷越深，就此放弃。

**D**：朋友吧，我有时候特别沮丧，觉得坚持不下去了，都会向朋友诉说。有了他们的安慰和帮助，就觉得多了些坚持下去的勇气。

**E**：推动我一路前行的是公司决策层对ERP系统的坚定支持，还有一个好的开发和实施团队对ERP系统的付出，另外就是我自己对ERP系统、对

深挖IT管理价值的兴趣。其实，总体来说得感谢公司提供了这么好的一个机会和平台让我们去发挥价值。

**F**：实现自我价值的强大信念，还有对家庭的责任吧。

**G**：爱、责任、父母、朋友的关爱、对周围、对父母、对自己的一份责任。大概就这些。当然遇到挫折的时候，并不是仅仅依靠这些，还要一份好的心境，不比较、不计较。最重要的是责任，有压力才会有动力。

**H**：父母的爱、包容、无条件的支持就是我一直以来奋斗前行的力量。

**I**：家人绝对是力量的源泉，女儿的天真笑脸，妻子的默默付出，父母的斑斑白发，都给我前行的无限动力，要努力让他们过得幸福。

## 一路前行 >>> 家庭的力量

“你可以怀疑这个世界，但你没有理由怀疑人类对亲密的渴望，不管金钱、权力、名利对人有多大诱惑，都不能替代亲密赋予生命的力量。而家庭，恰恰是人类最亲密的场所，幸福家庭，是生命的加油站。

家不仅仅是一栋房子，它是漂泊者的避风港，是心灵的驿站，是我们生命的起点。在这里我们有着永远也说不尽的话题。

在人生的旅途中，家是永恒的港湾，累了急了，想一想家，那是你力量的源泉。”

## 爱，从未迁徙

——专访一名十年工龄的胡小杨



《可爱的儿子》

2003年，胡小杨来到公司，成为武汉办一名普通的业务员。10年来，他做过业务经理、办事处主任、生产厂厂长，工作地点也从武汉辗转转到上海、宁波、四川、厦门、昆明、湖州等多个地方。时光流转中，人在不断迁徙。但，爱却从未迁徙，这种爱便是家人的爱，是胡小杨工作的基石与前行的力量之源。

时光里总是蕴含着一些故事，这些故事用时间来表达似乎很简单。

2004年，对胡小杨来说是值得纪念的一年，这一年他与爱人组建了自己的小家庭，那时候他的爱人还在深圳的一家企业做人力资源主管。2005年，为了与胡小杨团聚，爱人辞掉了原本不错的工作，来到上海找了新的工作。2006年，胡小杨调往宁波任办事处主任，爱人同样辞去了工作跟他去了宁波，并在宁波找了一份工作。2009年5月2日，他们的宝宝出生了，

为了支持胡小杨的工作，爱人放弃了自己喜欢的工作，在家专心照顾小孩，直到现在。

10年的时间，他们大大小小搬了十几次家，辗转奔波了数个城市。一次又一次迁徙，见证了这对夫妻的爱与相守，也见证了我们这个企业发展的足迹。

2013年，胡小杨调往湖州一厂任厂长，这是他第十五次搬家了。谈及这些年来家庭对自己工作的支持，胡小杨言语中似乎只是细水长流的生活。没有宝宝之前，爱人跟随他辗转各地，频繁地换着工作，默默支持着他。宝宝出生以后，爱人又放弃了自己喜欢的工作专门照顾孩子，承担琐碎繁杂的家务。这样的日子每一天都很平凡，或许生活的本质便是简单和平淡，几个词、几句话便能概括出来。而个中滋味却只有身处于情境之中的他们，才能够更深刻地懂得——那份爱、相守、责任与付出。



采访结束前，我想请胡小杨用两个词来表达他对家庭的感触，他略略沉思了一下，说：“两个词：一个是感谢，感谢公司给我们这群人一个平台，一份好的物质收入，自己买了房子有了家，能够给家人更好的生活。也感谢爱人这些年来默默付出，让我能安心地工作。另一个是愧疚，因为自己陪小孩和家人的时间实在是太多了。”

其实，胡小杨的故事很多人都曾经历过或正在经历，他的故事或许也不是那么惊天动地，甚至只是我们这个群体中众多故事的一个缩影。因为我们选择了一条少有人走的路，在这条路上前行，注定了我们的家庭会为我们、为这个组织付出很多，这些付出沉淀下来，便成了我们远行的力量。

人在迁徙，爱却从未迁徙。我们会越来越好，因为家庭，给予我们前行无尽的力量。这是胡小杨的故事给我们的最好诠释。

## 凝心聚力、携手同行

——专访厦门厂

在美丽的海滨城市厦门，驻扎着这样一支朝气蓬勃的团队，他们团结一致、携手同行，为公司顺利发展保驾护航，为生产厂的美好明天辛勤工作。

和其他所有生产厂一样，厦门厂的主要工作便是生产和发货。保证生产的每一吨产品都符合公司和客户的质量要求，并且协调业务员的需要，准时准点把货物送到各个搅拌站和工地。有时工作会很辛苦，需要忙到很晚；有时会遇到一些突发状况，需要生产厂各部门的同事团结协作、共同努力。

在采访厦门厂的过程中，我感动于这个团队高度的凝聚力，以及员工之间默默流淌的理解与支持。

“团队凝聚力是至关重要的，就像打仗一样，只有大家一条心，劲往一处使，才能更快更好的完成任务，才能创造一个比较和谐的氛围。”在谈到团队建设的时候，厂长说道，“平时对大家多关心、尊重，开会聊天的时候了解彼此的工作性质、工作内容和所遇到的困难，

互相理解，进而互相支持。多表扬、多鼓励，我一直认为管理应该是越简单越好。”

### 一花一世界

一花一世界，一叶一菩提，于细节处彰显团队的力量。在厦门厂的采访过程中，我听到了这样一些小故事：

“去年4月，厂里有个提升机出了问题，大大的机坑满是灰尘，机修师傅无法进行修理，但是办事处要货必须使用该提升机。在大家都认为无法供货的情况下，厂长亲自上阵清扫灰尘。在他的影响和带动下，上夜班的工人、技术部的同事、门卫、司机全部都来帮忙清理。下午2点，机器终于转起来了，保证了货物的及时供给。”

“有一天晚上，项目上要一种产品，需要在编织袋里面套内膜袋，然后再包装。这个货要得比较急，工人都在包装，没有时间套内膜。最开始是当班调度一个人在仓库门口套内膜，后来有很多人下班经过仓库门口，看到这个情况，都主



动过来帮忙，有调度室、实验室、机修等好几个部门的人。”

“中秋放假期间，我们厂两人去西安支援，两人回总部培训，一人去平潭散装库维修，机修组就只剩下四个人。为了保证生产发货，大家协商决定开仓检查磨机内部，调整级配，这是一个比较大的工程。机修老郑比较胖，进出磨机仓门都是爬进爬出的，也没有怨言。后来装球的时候，休息的同事得到消息都主动来帮忙。当时小周在外面陪老婆过节，同事一个电话，他只有一句话，‘我马上到厂’。经过机修、调度、实验室，以及后期增加工人的共同努力，晚上六点多圆满完成了任务。”

其实，这样的故事在厦门厂还有很多……

### 感恩的心 感谢有你

#### 厦门厂调度

“其实对我来说，我是不喜欢学习的，厂长来了以后经常和我聊天，让我多学习来提升自己。刚开始还是有些听不进去，后来厂长把他

看的书送给我，让我必须看完并理解其中的含义。现在，我有时间就喜欢看书，感觉自己也有很大的提升。厂长对我的帮助真的很大，我真的很感谢他。”

“我们厂年轻小伙比较多，又离家比较远，有很多刚来时思想都动摇过，那时候厂长每天晚上带着我到各个宿舍去和他们聊天、组织点活动，慢慢的大家感觉到了厂里领导的关心，也就能怀着感恩的心来努力工作。厂长在开会时经常讲些道理，帮助大家提升境界，学会感恩、学会坚强。我认为这几点就是对我们最大的帮助。”

### 厦门厂 仓库管理

“入职五个月了，非常喜欢这个团队，公司的管理非常人性化，厂长经常在员工宿舍找员工聊天，关心员工的工作和生活。一次星期六晚上刮台风、下暴雨，我正好在同学那里玩，晚上没回厂里，厂长十点多在我们宿舍没看见我，就给我打了个电话问明情况，当时我非常感动。”



### 丰富多彩的文化活动

为丰富员工的业余生活，营造“积极学习、共同成长”的文化氛围，厦门厂还经常组织各类文化活动，并鼓励员工积极参与。今后，还准备邀请办事处的同事来厂里一起参与。



丰富的  
多彩的文  
化活动



01、厦大感受学习氛围

02、每个周日都坚持去图书馆学习

03、比赛提供丰富的奖品

04、游乐园留影

## 我们都是一家人

——专访武汉办优秀业务小组

“在马路上面工地外面有一群销售员，他们光鲜又苦命，他们签单有压力，他们白天晚上六周日都在耍嘴皮，他们法定长假更是没休息。噢~积极的销售员，噢~奔波的销售员，他们齐心协力开动脑筋签了大单子，他们劳心劳力最终大开心。”

从2010年年底至今，组长王振华带领他的销售小组已经三年了。三年来，他们经历了许多坎坷，也获得了无数的荣誉。

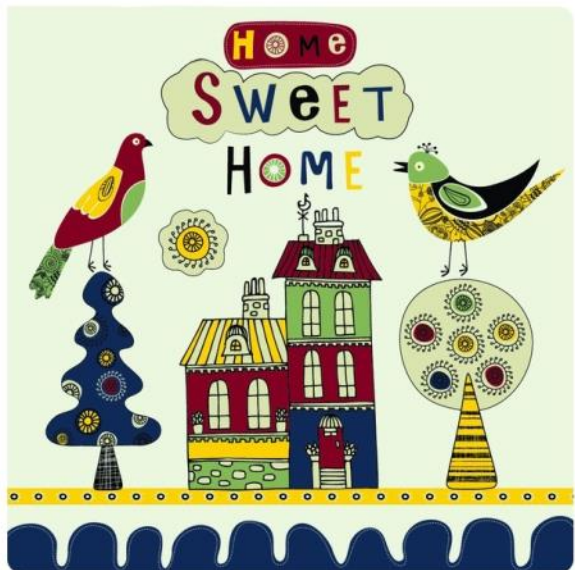
作为一名小组负责人，王振华总结出了自己的管理经验：“这个团队里，每个人都有自己处事方法，我所做的就是尽可能地发挥每个人的力量，提高团队凝聚力，用简单的数学方式来说，就是使1+1>2。”

销售小组的主要工作就是跑项目，小组成员们每天早出晚归，风里来雨里去。但很少有项目能够从最开始就一帆风顺，有时候付出了很多努力，结果却并不如意。虽然可以从总结到不少经验教训，可是心里难免压抑烦躁。每当这种时候，组长王振华似乎总能一眼洞察大家的情绪，

然后说：“走，今天跟着我跑一天。”一起跑业务的过程，也是他鼓励、支持大家的过程。基本上，王振华每周都会安排两、三天时间和组员一起跑业务，通过沟通与交流，解决项目上棘手的事情，也抚慰大家的情绪。另外，他也经常组织大家一起打球、聚餐，增进组员之间的感情。就这样，在看似平淡的一天又一天里，王振华和他的组员们逐渐做出了优异的业绩，也渐渐成为亲密的一家人。

### 相亲相爱的一家人

付永康是最早加入的王振华小组的，因此，大家都笑称他为大师兄。“团队里，每个人都有自己的优点。组长是一个脚踏实地、认真勤奋的



人，我们都很钦佩他；我的随机应变能力比较强；庞青竹的个性像经理，踏实、敢于担当；窦浩的酒量好，一般需要喝酒的场合都会叫上他；张克杰才来不久，还在学习阶段。”聊起团队其他同事的时候，付永康似乎心情特别好，“组里的氛围很好，有事情都沟通协商，特别团结。经过了三年的相处，组长对我来说已经不仅仅是领导，而是像大哥一样，关心我、鼓励我。”

窦浩是在2011年加入这个小组的，他感受最深的，是小组成员之间不分彼此的帮助与支持。他曾经负责一个项目，当时进展并不顺利。项目的施工方是大师兄付永康合作过的一家企业。后来，付永康不知从哪里得知了这个情况，主动帮他牵线搭桥，甚至从自己为数不多的推广费用中拿出一部分招待这家企业的负责人，了解项目的进展状况这让窦浩非常感动。

谈到工作中感动的时刻，他无比骄傲地说，“那可多了去了”，然后为我们细细数来，“组长记得我们的生日和入职时间，总是会给我们惊

喜；二师兄庞青竹看我们挤公交辛苦，就经常开车带我们跑工地……”

听着他雀跃的声音，我不禁想，这是一股多么强大的力量，能让他们在销售这条充满荆棘的道路上，执着且愉快地前行。

#### 共同走向美好未来

说到对团队的规划和期望，王振华很认真的想了想，说道：“真心希望每个人都能成长起来，都能成为出色的业务经理。每一天都充满激情、充满希望。”

他送给每位团队成员一句话：

**To 付永康：**要振作精神，再创辉煌。

**To 庞青竹：**相信自己，只要努力，梦想一定会实现。

**To 窦浩：**每朵花都有属于自己的季节，可能你的季节还没有到，但只要你不坚持不放弃，总有一天会遇到最美的季节。

**To 张克杰：**积蓄实力，等待绽放。

## 打开心扉

2013年，我们应该都记得人手一部的心灵成长4部曲，不知道有没有帮助大家找到未知的自己；OE、NLP等的培训，是否让我们更加理解了生活的意义；还有霖源大师的知见心理学培训，也旨在关注心灵，以期共同成长。打开心扉，找寻内心的爱、喜悦与平和，实现生命的平衡与圆满。也希望新的一年，我们能够离幸福更近一些，把心打开得更彻底一些。



# 遇见更好的自己

——张德芬身心灵系列读书笔记

“人生旅途看起来纷繁复杂，置身其中才知那是独来独往的终身体验——沿途的浮光掠影，何尝不是为了成就我们或丰饶或贫瘠的内在？人生如一本书，须得细细品读。因为未知，所以好奇；因为好奇，所以惊喜；因为惊喜，所以幸福；因为幸福，才能读懂人生，才会过好生活。”

“我是谁”、“我想要什么”、“我愿意怎么做”是这个世界上最简单，也最难以回答的问题。在这个纷繁复杂的时代，我们是否在每天忙碌的工作和生活中，迷失了自我、丢失了生命的真谛？

今年以来，公司为每一位员工送上了一份特殊的礼物——张德芬的身心灵系列读本，旨在关注员工心灵成长，提升幸福度和内心的满足感。

## ——发现自己——

“记住：亲爱的，外面没有别人，只有你自己。天底下只有三种事：老天的事，你的事，他的事。”

## “我是谁？”

你不是你的名字，不是你的工作，不是你的身份认同，不是你的身体，不是你的成功，也不

是你的失败，也不仅仅是一个身心灵的集合体，也不是作为客体的思想、情感。

我们所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。

## “我们追求的到底是什么？什么是世界上所有人都想要的东西？”

我们人类所要追求的东西，不过是五个字：爱、喜悦、和平。

爱，是真正的爱，无条件的，不求回报的。快乐和喜悦有什么差别呢？快乐是由外在事物引发的，一旦那个令你快乐的情境或事物不存在了，你的快乐也随之消失了。而喜悦不同，它是由内向外的绽放，从你内心深处油然而生的。所以一旦你拥有了它，外界是夺不走的。

## “究竟是什么东西阻碍了我们看见真正的自己？”

人生就像一场戏，我们在世界上扮演的角色会遮盖了我们的真我。我们如何扮演自己的角色，会影响别人和我们之间的互动。

## ——疗愈自己的情绪——

“决定你此刻状态的，不是外在的遭遇，而是意识层次的水准。如果你能真正认识自己，就能改变你的命运。”

书中说到，在平时，我们的真正意识睡着了，每天昏昏噩噩如同一部自动运转的机器。运转过程中，我们经历各种心理活动，痛苦的、焦虑的……这些情绪性的垃圾，充斥着我们的内心，使我们的内在空间变得很小，我们便会觉得很快乐。

要改变这种不快乐的现状，就需要我们到心的中心去，唤醒自己的意识。用极其慈爱、充满同理心的方式与自己沟通，审视自己的情绪。遇事不要无意识的先抱怨、先批判，也不要固守偏见，要用公正的有爱的态度去看待自己、看待身边的事情。试着保持一颗平和的心。

## • 我们可以尝试这样的情绪疗愈步骤：

1、看到自己的不舒服（痛苦），接受自己的不舒服与外在刺激（人、事、物）无关这个事实。

2、充分的去体验那个不舒服的感受，把它当成一个正在撒泼的孩子，全神贯注地和他同处于当下。想哭就哭，想发脾气就打枕头，想骂人就骂，充分地把这个情绪表达出来。

3、发泄完了以后，慈悲地观照自己，继续觉察自己身体哪个部位有紧绷或不舒服，把呼吸轻柔而慈悲地带到那里，轻轻地安抚它。

4、要知道，在情绪的领域里，脑中的思想、或是你听见的、看见的，都只是配角而已，情绪真正的主角是胸中潮起潮落的气血。用平常心去感受你胸口的起伏震荡，不要附加任何想法或价值判断上去，不要有分别、取舍。你不必喜欢它，也不必讨厌它，它只是我们身体上自然的气机震荡，怎么来怎么去。

## ——遇见心想事成的自己——

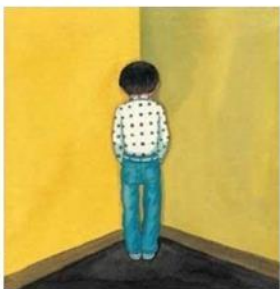
“凡是关注的，一定会因为你聚焦的能量而扩大、增强。所以，凡是抗拒的，都会更加地持续。”

“心想事成”一直是大家关心的话题。我们应该都做过这样的事情：在某段空闲的时间，一个人望着窗外发呆，幻想未来发生的事情，把每个细节，甚至事情发生之后的感受，都在脑海里面演绎一遍，然后，虔诚地希望自己能够心想事成。

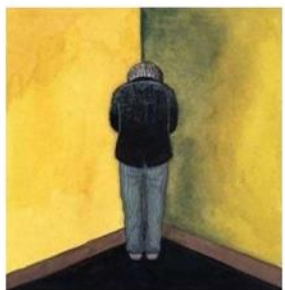
### 疗愈自己的情趣，保持一颗平常心



他这么小，什么都不懂，我们原谅他吧！



他还这么年轻，一时糊涂，我们原谅他吧！



他这么老，已经在自责了，我们原谅他吧！



它这么可爱，不管犯下什么滔天大罪，我们能怪他吗？

### 德芬语录：

- “我们的一生，其实是由每个当下组成的。所以，试着在每个当下，保持喜悦的心！”
- “你对事情的结果有某种特定的期待时，你就会受苦。对你真的想要什么，有一个清楚的画面，对你所能想象可能发生的最糟结果，放下恐惧，全然接受，你就能活的自在。”
- “信念是很可怕的东西。当你根深蒂固地相信某种想法时，它就是你的主人，主宰了你的生命，让你不是以能让自己最快乐幸福的方式生活，甚至理直气壮地伤害身边的人。”
- “人就是这样，常常给自己设定一个外在的目标，拼死拼活的想要达到，却忘记了与自己‘内在’的真实的声音连接沟通，最后反而造成矛盾，有时收手都来不及了。”
- “你不可能经由一个没有喜悦的旅程，到达一个喜悦的终点。在过程中保持一颗喜悦的心，无论最后是否达到了目标，至少我们曾经拥有过美丽的、愉悦的过程！”
- “我们是宇宙不同方式的彰显和表达，每个人都有他独特的个性和天赋，我们来到这个世界，就是要让宇宙通过我们的独特性，来表现它自己。”



## 读书半小时 成长每一天

——记招聘组读书访谈

那么，到底何谓心想事成呢？在张德芬的书中，所谓心想事成的能力，也就是想要什么就有什么的能力。心想事成有个最重要的诀窍，就是你要从心底相信你想要的已经实现，并且散发出事情已经成就之后的正向的振动频率。因为好的思想和正面的情绪，他们的振动频率是很高的，经由你把他们散发到宇宙之后，它们就会吸引振动频率相同的正面的人、事、物来到你的身边，如此，便可心想事成。

但是，这绝不是说，心想事成就是只坐在那里想。你必须随时保持警觉，留心身边的

种种机会。凭自己的直觉，抓住每个时机，采取有效率的行动，也就是说，趁着浪花高涨的时候，顺势让它把你带到顶峰。

不过，有的时候，我们一心想要的东西，最终可能变成我们想象不到的痛苦，或是，从一个更远的角度来看，它未必适合我们。这就是心想事成的一大陷阱。你求了半天的东西，到头来变成一场噩梦。所以你要听从内心的声音，清楚地知道自己到底想要什么，不要被各种诱惑所迷住，而一味地追求不适合我们的东西。所以，在适当的时机，必须学会放手。

一次偶然的的机会，招聘组有同事提出：由于日常工作比较忙，人手一套的心灵读本都还没怎么看。于是，为了帮助大家在读书中学会成长与分享，招聘组开始了每天半小时的读书活动。如今，招聘组的同事们已经读完了张德芬的《遇见未知的自己》、《活出全新的自己》、《遇见心想事成的自己》等四部心灵成长读本，这也契合了公司“打开心扉”的主旋律。

我们有幸邀请到了招聘组的同事们，来为我们分享心灵成长的感悟与体验。

**问：读完张德芬的身心灵成长四部曲，有什么感想或者体悟吗？跟我们分享一下印象最深刻的一句话吧。**

### 刘振兴

每一个拥有健全人格的人，都需要去平衡工作、生活、家庭、爱情各个方面。我们招聘组，每天的工作都比较忙，压力比较大，这个外在环境是我们改变不了的。所以，要善于调试自己的情绪。很多事情你“越是抗拒、越是存在。”比如工作上为难的事情，你越是害怕做错，就越是容易出错。因为内心恐惧，就害怕去找上级沟通。但反过来想，只要调整好自己的情绪，主动去找他沟通，反而会得到很多好的意见。

### 胡芸芸

读完这四本书，我印象最深刻的一句话就是“亲爱的，外面没有别人，只有你自己”。我之前在销售部工作了一段，有些不顺心的地方。看完这个书才发现，当时更多是自己没有调节好情绪。其实任何不顺心的事情都是成长的财富。另外一个收获，就是要“做好自己”。我们虽然是招聘组，但是如果没做好，就会给其他部门的工作带来很多不便；第三点就是身体健康很重要，只有好好爱自己了，才能更好的去爱别人。简单一点工作、简单一点生活。遇到事情的时候，保持平和、宽容的心态。

### 石清清

其实我感受最深的，就是不要太焦虑自己的未来，要活在当下，关注此刻做的事情。可能因为比较年轻，我们对未来都挺焦虑，但是有句话是这么说的，“你的现在都是你过去所为的结果”，所以你的未来也是建立在你当下的努力之上的。另外，对我们这个年纪来说，这本书有些内容比较深，没有办法完全理解。年轻人其实更想学一些技能方面的东西，身心修行是需要人生阅历去沉淀和领悟的。

**问：读完这些书，大家多多少少都有些收获和改变，有没有发现平常工作和生活中，有哪些人或者事情是改变比较大的呢？**

### 胡芸芸

现在每次想发脾气之前都会深呼吸，想想自己为什么要发脾气。反思自己是不是有哪些没做好的，没有沟通好的。深呼吸以后再说话。在生活上的改变其实更多一些。因为小孩是婆婆带，我会对带小孩也有很多的要求，当婆婆的做法不全符合我的想法时，我就会很生气。但是现在，我就基本上“无视”了，只要小孩安全健康就可以了。这个时候我发现，婆婆会主动来分享小孩今天有什么不一样的表现，会让我买一些小孩营养和教育方面的书，会更积极带小孩。因为我的改变，才发现原来家人也都会改变。

### 徐蔓

我印象最深刻的一句话就是“世界上的事情，只有你的事，他的事，老天的事。”比如我家现在装修，装修完成之后，却发现跟当初设想的不一样。这个时候，我的心态其实很平和。要么接受，要么拆掉重做。但我男朋友就很生气，我也改变不了他。另外就是“做好自己”，在工作中一定要做好自己的工作，否则会影响到你的领导、你的同事。

这个时候，“超级丹”同学飘然而至~~

### 周丹

我因为刚毕业，还没有成为真正的职场人，工作中有不顺心的事情会想要推卸责任、或者找别人的原因。但读完书以后，就会先从自己身上找原因，然后再思考外部的影响因素。主要是看问题的角度发生了变化。

**问：在改变自己的同时，有影响到身边的人吗？**

**徐蔓**

试图影响，但没成功<sup>^\_^</sup>。比如刚刚说的装修的事情。

**胡芸芸**

我推荐我老公看这本书，他会觉得这本书是不是太消极了，有点回避的态度，出现了问题就坦然接受，而不是积极去争取、改变一些东西。

**刘振兴**

这本书最多的其实是改变自己，只有自己改变了，才可能去影响到其他人。

采访过程中，清洁阿姨在外面擦玻璃门，胡芸芸幽默的称之为配乐，“之前会觉得好烦，我们在开会，她在外面弄出声音，现在就觉得像音乐一样。这也是看问题的角度和心态发生了变化。”

**问：有看过其他心灵成长的书吗？**

**胡芸芸**

没有看过类似的书，但是微信上会关注一些心灵鸡汤类的分享。

**石清清**

以前看过刘墉的关于成长的书。

**周丹**

看过《少有人走的路》。

**问：公司也是特别关注员工的心灵成长，对此有什么意见和建议吗？**

**胡芸芸**

现在公司的流行语是“打开心扉”嘛，我们也希望大家工作和生活有什么好的体悟，都来分享一下。比如我们招聘组就有个微信群，大家经常分享一些东西，共同学习成长。

**招聘组送给大家的几句话：**

“不妥协、直到变老。”

“认真过好每一天。”

“淡定！”

“生命是个成长的过程，不求理解，但去理解；不求宽恕，但去宽恕；不求给予，但去给予；不求爱，但去爱。”

“爱自己，善待别人。”

## 读《遇见未知的自己》有感

文/李冰冰

在没有开始看书之前，我对公司花“巨资”发给每人一套《遇见未知的自己》系列读本感到很不理解。一套书市场价就要80多块，可以买好多好吃的。随手翻了几页，觉得书里面讲的都是大道理，没有可读性，应该也不会有多少人认真看。

一个偶然的的机会，我听到了一段话：苑总给每个人一套书，并没有指望公司的每一个人都会去认真品读，也没有设想过读这些书的人会很多。他只是个人觉得这本书还挺有价值，于是推荐给身边的人，可能有同事会读，也可能他的亲戚、同学会读。但只要有一人去读，并且从书中受到了启发，他就觉得买对了，就心满意足了。正是因为这段话，我开始读这本书。每天晚上睡觉之前读上几页，不知不觉也看完了。

当我看到老人问若琳“你是谁”的时候，我发现我也无法清楚的说出自己是谁，或许，我会比若琳更加无所适从。因为，我不知道哪些形容词可以概括我自己，或者能描述清楚我是谁，

单纯一个名字完全不足以。读完这本书，我明白了：从我们呱呱落地开始，人生就开始了。我们的出生、外貌等都已命中注定，但是学识、思想却不是，是可以后来发展、培养的。可能我们出生之后并不知道自己是谁、自己是什么，以及想要什么，但是随着我们的不断成长，不断接触新鲜事物，就开始有了不同的想法，有了小我、大我的思想，慢慢地了解自己是谁，自己是什么，想要什么样子的人生了。

虽然读了这本书，理应培养“大我”的思想，可是我发现，现实的自己还是“小我”思想多于“大我”思想。读书之前，对于“感谢生命中不好的事情”，我总是有这样的想法：别人误会我，我不可能感谢别人的误会，别人打了我，我更不可能笑着说一句“谢谢你打我”，不好的事情怎么值得感谢呢？后来，我发现这就是一个认识的误区，所谓“感谢”，根本就不是感谢别人的误会等不好的事情本身，而是这件事情

让我的思想或行为的改变。当事情发生之后，我会想为什么结果是这样，正因为有了思想的转变，我开始学会了反思。但是有时候，遇见令人生气的事情，潜意识还是很烦躁，动作自然也会显现出烦躁的样子，做不到凡事泰然处之。书中的老人说“亲爱的，外面没有别人，只有你自己。”最开始，我并不明白这句话，但随着自己越来越多的有意识地注意自己的行为，就发现确实如此。我的所想所为都是我内在的一个投射，就像镜子一样反射了我的内在思想。同样一件事，如果我觉得别人在责怪我，我接收到的信息是别人对我的责怪，反过来，如果我觉得别人是好心地提醒我、帮助我更好地工作，那么我接收到的信息就是别人对我的关心。事发当时不觉得有什么，事发之后再回想，我会觉得，原来自己的潜意识力量是如此之大。

在我看来，这本书对我最大的启发是要坚持，坚持往好的方面去想、去说、去做。书中的

老人是神秘的、虚拟的，但是来到公司，我却有幸接触到不少这样的“老人”，其中就有东哥。他曾给我们上了一课，说到人处于社会当中的四个阶段：①刚入社会，要解决生存问题；②温饱解决之后要买车供房、教育孩子；③实现个人价值，成为企业乃至成为家族的光耀人物；④理想化阶段，实现社会价值。在这当中就需要我们不断了解自己是谁，自己想要什么，要学会坚持、学会放弃、学会屈服，改变可以改变的，接受不能改变的。这几层很难一一做到，许多事情会让我们感到难过、沮丧、无望，但如果这是不可改变的事实，我们就要学会去接受，继续坚持做自己的事情，继续往前走，或许前方就是风雨之后的彩虹。

人生当中，很多问题出自于我们自身，只要改变心境、改变内在，所有的外在都会随之改变。换个心态，抖擞精神，向幸福组织靠拢，向幸福出发吧！



## 平衡专注 超越自我

——参加公司NLP培训有感

参加完公司组织的培训，我获益良多，总感觉自己长大了不少，不是年龄而是心灵。刚接到培训通知的时候，以为公司又会请一位销售大师，来给我们分享高端的“销售秘籍”。培训过程中，我却发现，这次培训所关注的并非销售技能，而是心灵的成长。

“平衡”是做事的不二法则。以前在工作中，我们总是一味地追求业绩。在心中为自己设立一个目标，然后不顾一些地向着目标“傻冲”，结果往往不尽如人意。这种时候，我们总是会给自己找各种借口，比如运气不好、理解有误等，或者暗暗自责能力不够。

通过这次学习，我明白了，设立的目标达不到，其实是目标和实现目标所需的各个要素之间不平衡而导致的。我们的目标就像一颗树的果实，枝叶是我们的制度与流程，树干是客户，树根则是我们自身的综合素质。我们不难理解，果实其实是树枝、树干、树根连在一起、相互作用的产物。如果，没有了树枝或者其他任何一部分，或是有任何一部分受到伤害，都会导致这棵树果实很小，甚至没有果实。

所以，在我们今后的工作中，不仅要设立科学的目标，还要寻求实现这个目标的各个要素的匹配和平衡。比如说制定一个产值3000万的小组

目标，我们就要把项目的个数、客户的关系宽度、以及我们所应具备的能力和操作流程等调适到与这个目标相匹配的平衡状态，才有可能实现这一目标。

“专注”是成功的必要条件。我们常常在做一件事的时候，心里还想着另外一件或者几件事，一心多用，不能专注到当下所做的事情上来。结果，当下的事情没有做好，其它几件事情就更不用说了。这就导致我们做事情效率很低，随之而来的是苦恼和焦虑。其实，快乐很简单。就像培训老师口中的老和尚一样，挑水就挑水，砍柴就砍柴，做饭就做饭，永远专注在当下，也就能乐在当下。

相信自己，才能超越自己。培训中，当导师拿来土豆和吸管时，我们没有人相信又细又软的吸管能瞬间穿透大大的土豆；当导师拿来将近20厘米厚的木板时，我们也同样不相信自己能赤手空拳劈破木板。但在导师的引导下，我们开始一一尝试，结果每个人都做到了。其实，生活中我们也常常不相信我们自己，活在既定的观念里。还没有开始尝试就首先主观的认为我们办不到，从而失去了很多超越自我的机会。其实很多事都是可以办到的，只是我们找到方法，只要我们相信我们自己，努力尝试，就一定会有奇迹。

## 知见心理学培训有感

三天的知见心理学培训里，好几次都想去写点什么。从一开始因为害怕无休无止的煽情爆发眼泪而生的抵触，到渐渐开始接受认同并受用，我不得不去承认，我强烈的期待着幸福能跟我一直在一起。

“正确并不代表着幸福。”这是栗源大师的一句原话。之所以记住了这句话源于大师分析的案例对于我是如此真实且常见。

生活中，我常常会因为老公的一些不良生活习惯譬如用了东西不还回到原位、譬如揭了盖子不记得盖好等等，时常会有抱怨，自己都觉得自己像个祥林嫂一样唠叨得如此可恶，可我却从来没有放弃过，一直期待老公按照自己想的去改变去做到。唠叨多了老公也反抗，但我一直固执地认为这是最基本的生活习惯，我说的明明有道理他不但不去改正反而还如此理直气壮。回头想想是多么小的一件事情甚至小的都不是事情，我却常常为此生气郁闷。

自以为是的正确并不意味着倘若达到了我们双方就一定是幸福的。如果我不那么去在意这个事情，其实可以如下两种方式去处理：一是视而不见，任由东西去随意摆放又能影响到我们什么？！二是我如果看不惯，完全自己可以顺手放

一放或者盖上又能怎样？我不去那么在意就不会自己生气，不去唠叨老公也觉得高兴。一举两得的事情我未尝不应该去试试呢？

“我们总是把宽容给了他人，却把最坏的脾气给了自己最在意的人。”我承认生活中的我是如此。对待他人，我经常愿意去宽恕和原谅，但是往往对于自己在乎的人，却是百般苛刻，一旦觉得自己委屈了，便不管不顾的长出自己身上的刺，用语言去狠狠伤害对方，过后又无比后悔和愧疚，却还死要面子的硬撑着不肯去妥协、道歉、和解。潜意识里觉得如果对方在乎我，他就理所当然的应该迁就和包容我。原来，我一直都在自以为是的想法里伤害着我那么在意的人。对于我曾伤害的你们，我想好好的说声：对不起！

一直都觉得有些伤是无法愈合的，尽管很多互动环节因为一些干扰并没有真正静下心来投入进去，但我开始发现并认同眼睛真的是一个很好的传递能量和感情的平台，也是一个很好的疗愈工具。期待自己能好好利用它去慢慢疗愈那些自己夸大的不算伤害的伤害和感情。

借用张晓风的一句话来做结束吧：“树在，山在，大地在，岁月在，我在。你还想要怎样更好的世界？！”



## 愿景地图

在知见心理学培训中，有一项非常重要的内容，就是大家一起来画愿景地图。何谓愿景？就是航海途中一直亮着的灯塔，每当看到她的光亮，就会重新充满了勇气和动力。



## 榜样的力量

文/本刊编辑部

以史为鉴，可以知兴替；以人为鉴，则可明得失。于我们而言，榜样不仅仅是一面镜子，更是一面旗帜。今起，本刊特推出《榜样的力量》专栏，与您一起关注公司里那些时刻将价值观付诸于行的人们。

纪念的意义在于不忘，鼓励的价值在于榜样。

### 1.那些赞美支票里的人和事

赞美支票的内容并不华丽，用的都是最质朴的文字；支票所鼓励的员工们，不见得是成就了多大的惊天伟业。但，这一张张支票里所承载的，是勤奋、踏实，是优良传统的继承。

我们赞美的他们况乎渺小，却塑造了榜样力量。

#### Part 1：和衷共济

接收者：惠州一厂

2013年9月22日19时40分，强台风天兔的中心在中国广东省汕尾市南部沿海登陆，登陆时中心附近最大风力14级（45米每秒），中心最高持续风速每小时162公里。

惠州一厂在22日夜遭遇“天兔”台风袭击，厂长和大部分同事放弃休息时间，主动参与值班，冒险抢救熟料。

次日清晨，他们不顾深夜抢修的疲惫，吃完饭又继续冒雨参与到恢复和清理工作中，甚至爬上高压电塔进行清理。他们不计个人得失，勇于担当，迎难而上的主人翁精神，值得我们学习！

#### Part 2：义无反顾

接收者：基建人员（湖州）

在温度高达50度的熟料库里，在近60天的时间里，坚持监督加固工程进度及质量，太不容易了！



#### 接收者：袁建刚（行政部）

一位老同志，克服了很多困难，在司机班人手不够的情况下，一个月的时间，连续跑了三次长途，分别送车到西安，厦门，又到沈阳取车，途经7000多公里，无抱怨！并圆满完成任务！谢谢您！

#### Part 3：独当一面

##### 接收者：调度员（上海）

当散装车突然坏在了地磅上，司机又无作为时，主动挺身而出，想尽办法修好车子，恢复了正常的秩序。

##### 接收者：鄂德义（武汉厂）

在突然断电后，立即采取行动组织柴油，准备发动发电机奋战到凌晨，保证了正常的食堂、办公用电。

#### Part 4：匠心独具

##### 接收者：基建人员（天津）

根据自己的经验，结合实际情况，创造性的

开发出可控下料器，为厂里带来客观的经济收入。

##### 接收者：机修人员（潍坊）

大胆尝试，用人力代替吊车，将提升机、收尘器安装成功，效果明显。不仅大大节约了成本，培养了员工，同时开启了人力安装的先河。

#### Part 5：微创能量

##### 接收者：张进（行政部）

坚持不懈，“每日一辑”，每天清晨的温馨与感动，带来心的触动，引起心的共鸣！

##### 接收者：才风华（行政部）

由退思进，因忙得闲，开心生活才能快乐工作。倾心打造休闲茶吧，无私奉献，值得赞美。

##### 接收者：柳燕玲（销售部）

在人手不足的情况下，能克服困难，严格要求自己，对工作认真负责；能从大局出发，勇于承担责任；对同事严格按公司要求进行“传、帮、带”较好地体现了一名审计人员的工作风貌。

## 2.表彰大会背后的故事

在鲜花环绕、掌声如雷的表彰大会上，他们的辛勤汗水终于结出果实，他们的默默耕耘最终获得肯定。然而，微笑和眼泪的背后，是他们日复一日的坚持不懈，是他们永远执着的追梦情怀。

让我们一起走近那些人，那些故事……

#### 时刻以客户价值为中心

行政部 刘彪（2014年优秀员工）

刘彪是行政部的司机班长，岗位虽平凡，但在日常工作中勇于承担应有的职责和责任，通过自身的行为感化团队成员和服务对象，在平凡的工作岗位上默默奉献创造了贡献和价值。

2013年全年，刘彪负责的班车路线经历了几次大的调整，因他家住在汉阳，不管是班车路线起点在赵家墩还是关山金地中心，他都每天起早贪黑，早晨5点一刻离开家，晚上八点左右才回家，为保证负责的路线沿线员工上下班正常出行，一直默默奉献着。

无论是上班还是休息，刘彪始终将日常车辆调度安排的井井有条，各种公务出车，接送客户、培训老师及其他派车任务，他都能够及时准确地提供服务。由司机班负责管理的14辆车，都能做到安排合理，使用效率最大化，为公司车辆使用节约了大量成本。

因司机班人手紧张，除了做好日常班车路线、车辆临时调度以外，刘彪还主动承担了较多的短途出车任务，日均出车5-6次，年安全行车达3万公里，这数字所书写的，不仅仅是一段路程，更多的是承载了一名司机默默的奉献与付出。

刘彪是公司后勤队伍里平凡的一员，在自己的岗位上默默无闻地奉献着自己的热情，为自己所从事的事业付出了满腔热忱。

#### 披荆斩棘，敢于担当

生产系统 李福春（2014年优秀员工）

李福春，2004年进入公司，到今年正正好十年的时间。十年磨一剑，从懵懂青涩到成熟稳重，从职场新人到独挡一面，他一直严格要求自己。多年来，他在保证厂里正常生产、提高设备采购进度及质量管理、促进公司资源综合利用等方面做了大量的工作，成绩显著。同时，他从不间断加强自身学习，孜孜不倦地寻求进步。

2013年7月，厂区内的熟料库墙体出现严重磨损，钢筋外露，整个库体存在着局部塌方漏料甚至整体坍塌的重大隐患，一旦发生事故，后果不堪设想，厂里立即组织施工队伍进行连夜抢修。由于公司成立以来，从未遇到类似情况，并无案例可作借鉴，只好摸着石头过河。“我也不懂，但没办法，只有硬着头皮上！”在此期间，李福春不但积极联系施工队伍，采购施工所需材料，还积极深入现场，监督施工进度。尽管碰上百年不遇的极端天气，在户外温度高达40度，库

内温度近50度的情况下，他始终活跃在战高温、保生产的第一线。经过两个月艰苦卓绝的努力，在保证可靠度的前提下，经过反复比较，厂里以最低成本恢复了的生产。即便这样，李福春还是对工期的拖延表示遗憾。

2013年8月，厂里窑线电机主控制柜产生严重故障，导致窑主电机频繁跳停，威胁着窑线的正常运行。由于设备陈旧，年代久远，可替代配件的寻找极为困难。李福春和电气工程师一起，用面包车拖着旧的控制柜连续几天几夜奔波于上海、无锡等电气设备修理厂，并积极咨询原厂家，弄清原因。在了解旧的控制柜由于内部老化损坏严重无法及时修复后，又积极采购新的备件，并在现场督促安装新的控制柜，终于及时解决了难题，为窑线后期的稳定运行打下了坚实基础。

李福春不光在自己的岗位上发光发亮，还主动帮单位和同事解决力所能及的事情，大到公司窑线设备大修，小到员工宿舍网络故障维修，哪里有困难，哪里就能看见他熟悉的身影。在以后的日子里，他将继续站好自己那班岗，用执着与奉献书写新的篇章。



## 从七个经典故事看目标管理

### 第一个故事：爱丽丝的故事

“请你告诉我，我该走哪条路？”爱丽丝问。  
“那要看你想去哪里？”猫说。  
“去哪儿无所谓。”爱丽丝说。  
“那么走哪条路也就无所谓了。”猫说。

——摘自刘易斯·卡罗尔的《爱丽丝漫游奇境记》

**点评：**这个故事讲的是人要有明确的目标，当一个人没有明确的目标的时候，自己不知道该怎么办，别人也无法帮到你！天助自助者，当自己没有清晰的目标方向的时候，别人说的再好也是别人的观点，不能转化为自己的有效行动。

### 第二个故事：游泳的故事

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸下起了浓雾。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一个43岁的女人准备从太平洋游向加州海岸。她叫费罗伦丝·查德威克。那天早晨，雾很大，海水冻得她身体发麻，她几乎看不到护送他的船。时间一个小时一个小时的过去，千千万万人在电视上

看着。有几次，鲨鱼靠近她了，被人开枪吓跑了。15小时之后，她又冷又累，她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们都告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到……人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！后来她说，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到海岸。查德威克小姐一生中就只有这一次没有坚持到底。

**点评：**这个故事讲的是目标要看的见，够得着，才能成为一个有效的目标，才会形成动力，帮助人们获得自己想要的结果。

管理者在和下属制定目标的时候，经常会犯一个错误，就是认为目标定的越高越好，认为目标定的高了，即便员工只完成了80%也能超出自己的预期。实际上，这种思想是有问题的，持有这种思想的管理者过分依赖目标，认为只要目标制定了，员工就会去达成。实际上，制定目标是一回事，完成目标又是另外一回事，制定目标是



### 做对的事情比 把事情做对更重要

“对的事情”是指你的目标，如果你做的事情跟你的目标完全无关，即便你做得再好也是浪费时间。

明确做什么，完成目标是明确如何做。与其用一个高目标给员工压力，不如制定一个合适的目标，并帮助员工制定行动计划，共同探讨障碍并排除，帮助员工形成动力。

另外，目标不是唯一的激励手段，目标只有与激励机制相匹配，才会形成更有效的动力机制。所以，除了关注目标之外，管理者还要关注配套的激励措施。最后，合适的目标是员工可以跳一跳能够得着的目标，当员工经过努力之后可以达成目标，目标才会对员工有吸引力，否则，员工宁可不做，也不愿意费了很大力气而没有完成！

#### 第三个故事：石匠的故事

有个人经过一个建筑工地，问那里的石匠们在干什么？

三个石匠有三个不同的回答：

第一个石匠回答：“我在做养家糊口的事，混口饭吃。”

第二个石匠回答：“我在做整个国家最出色的石匠工作。”

第三个石匠回答：“我正在建造一座大堂。”

点评：三个石匠的回答给出了三种不同的目



标，第一个石匠说自己做石匠是为了养家糊口，这是短期目标导向的人，只考虑自己的生理需求，没有大的抱负；第二个石匠说自己做石匠是为了成为全国最出色的匠人，这是职能思维导向的人，做工作时只考虑本职工作，只考虑自己要成为什么样的人，很少考虑组织的要求；而第三个石匠的回答说出了目标的真谛，这是经营思维导向的人，这些人思考目标的时候会把自己的工作和组织的目标关联，从组织价值的角度看待自己的发展，这样的员工才会获得更大的发展。

德鲁克说，第三个石匠才是一个管理者，因为他自己的工作影响着组织的绩效，它在做石匠工作的时候看到了自己的工作与建设大楼的关系，这种人的想法难能可贵！中松义郎的目标一致理论讲的就是这一点，当一个人的目标与组织的目标越一致，这个人潜能发挥就越大，就越有发展！

#### 第四个故事：保险销售员的故事

有个同学举手问老师：“老师，我的目标是想在一年内赚100万！请问我应该如何计划我的



### 完成你该做的事 才能做你想做的事

人们想做的事很多，赚大钱，去西藏，周游世界等等，但前提是做好当下的每件事，认真完成你的工作和目标，未来才有机会去做想做的事。

目标呢？”

老师便问他：“你相不相信你能达成？”他说：“我相信！”。

老师又问：“那你知不知到要通过哪个行业来达成？”他说：“我现在从事保险行业。”

老师接着又问他：“你认为保险业能不能帮你达成这个目标？”他说：“只要我努力，就一定能达成。”

“我们来看看，你要为自己的目标做出多大的努力，根据我们的提成比例，100万的佣金大概要做300万的业绩。一年300万业绩，一个月就是25万业绩，每一天就是8300元业绩。”老师说。

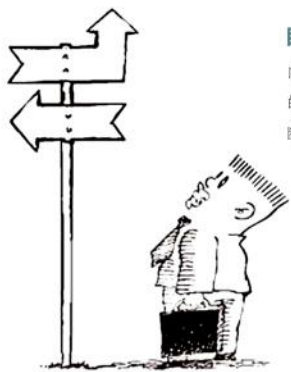
“每一天8300元业绩，大既要拜访多少客户？”老师接着问他。“大概要50个人。”“那么一天要50人，一个月要1500人，一年就需要拜访18000个客户。请问你现在有没有18000个A类客户？”他说没有。“如果没有的话，就要靠陌生拜访。你平均一个人要谈上多长时间呢？”他说：“至少20分钟。”老师说：“每个人要谈20分钟，一天要谈50个人，也就是说你每天要花16个多小时在与客户交谈上，还不算路途时间。请问你能不能做到？”他说：“不能。老师，我

懂了。这个目标不是凭空想象的，是需要凭着一个能达成的计划而定的。”

点评：目标不是孤立存在的，目标与计划是相辅相成的，目标指导计划，计划的有效性影响着目标的达成。所以在执行目标的时候，要考虑清楚自己的行动计划，怎么做才能更有效地完成目标，是每个人都要想清楚的问题，否则，目标定的越高，达成的效果越差！

#### 第五个故事：马拉松运动员的故事

山田本一是日本著名的马拉松运动员。他曾在1984年和1987年的国际马拉松比赛中，两次夺得世界冠军。记者问他凭什么取得如此惊人的成绩，山田本一总是回答：“凭智慧战胜对手！”大家都知道，马拉松比赛主要是运动员体力和耐力的较量，爆发力、速度和技巧都在其次。因此对山田本一的回答，许多人觉得他是在故弄玄虚。10年之后，这个谜底被揭开了。山田本一在自传中这样写到：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的路线仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一标志是银行；第二标志是一个古怪的大树；第三标志是一座高楼……这



### 目标要不断校正

向目标挺进的路上，会出现走到岔路上去的情况。要规避风险、少走弯路，就要不断校正目标，同时进行总结。

样一直画到赛程的结束。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程，被我分解成几个小目标，跑起来就轻松多了。开始我把我的目标定在终点线的旗帜上，结果当我跑到十几公里的时候就疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路吓到了。”

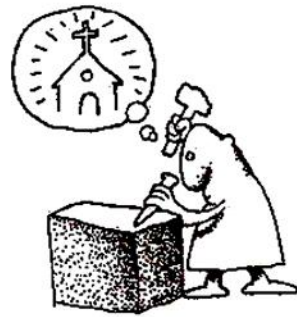
**点评：**目标是需要分解的，一个人制定目标的时候，要有最终目标，比如成为世界冠军，更要有明确的绩效目标，比如在某个时间内成绩提高多少。最终目标是宏大的，引领方向的目标，而绩效目标就是一个具体的，有明确衡量标准的目标。比如在四个月把跑步成绩提高1秒，这就是目标分解，绩效目标还可以进一步分解，比如在第一个月内提高0.03秒等。当目标被清晰地分解了，目标的激励作用就显现了，当我们实现了一个目标的时候，我们就及时地得到了一个正面激励，这对于培养我们挑战目标的信心的作用是非常巨大的！

### 第六个故事：幸岛短尾猴的故事

位于日本南部宫崎县的幸岛是短尾猴的故

乡。日本科学家对幸岛短尾猴的研究已有半个世纪之久，研究过程中最著名的发现是猴子也会清洗红薯。科学家将这种行为看作是非人类种群表现出的一种文化现象。1952年，日本京都大学的一位教授带着几名学生对短尾猴进行了观察研究，研究过程中，他们在沙土里种植了一些红薯，走的时候就把这些红薯留下了。后来，猴子发现了红薯，就开始作为食物来吃。由于是在沙土里生长的，红薯上经常粘着一些沙子，比较磕牙。后来，有一只聪明的猴子发现，把红薯放到水里洗一下，然后再吃，就不会磕牙了，于是他高兴地把这个发现告诉了身边的小猴子，这些猴子也开始用水洗红薯吃。再后来，这些猴子又把这个秘密告诉了其他的猴子，甚至告诉了其他岛上的猴子。于是，一天，一个令人震撼的场景出现了，在皎洁的月光下，100多只猴子排着队在水里洗红薯，这就像预示着一个新纪元的出现。

**点评：**这个故事说明了一个道理，一个人在小范围内做正确的事情的时候，他的行为可以影响到身边的人，而这种影响可以产生一种聚合效应。在目标管理里，领导带头谈目标、定目标、回顾目标就是在做正确的事情，而领导的这种行



### 只要你有目标

#### 整个世界都为你让路

目标是一个人奋勇向前的动力源泉，制定了目标，你便有了发展方向，你会集中精力，想尽一切办法去排除万难，去实现目标。

为可以影响到经理层和员工，使大家逐渐培养一种目标管理行为，最终形成自我控制！目标管理如果没有高层领导的支持和推动，没有高层领导的以身作则和示范作用，很难推行，因为它一种思想和组织行为，领导必须起到带头作用！

### 第七个故事：吴起不败

吴起，战国初期著名的政治家，卓越的军事家、统帅，后世把他和孙子连称“孙吴”，著有《吴子》，《吴子》与《孙子》又合称《孙吴兵法》，在中国古代军事典籍中占有重要地位。吴起的一生中毫无败绩，可以说是不败的军神。他在作战上号令严明，在寻常的出征途中愿意和普通士卒同甘共苦，赢得了士卒

的爱戴，以至于士卒为其战死亦在所不惜。吴起在军制的改革抛弃了当时士卒作战不积极的弊病，使所仕国家的军事强于其他国家，因此才能抵御强国的入侵。

**点评：**这个故事讲的是领导在目标管理中要走下高台，平等对待部门或团队的每个成员，并提供顾问、教练、保姆服务，就会创造出惊人的团队的整体业绩。《高效能人士的七个习惯》的作者史蒂芬柯维曾提到了一个仆人式领导的概念，讲的也是这个道理：一个仆人式的领导会问员工五个问题：1、工作进展如何？2、你在学习什么？3、你的目标是什么？4、我能帮你做什么？5、我作为一个帮助者做得怎么样？

这七个故事很好地诠释了企业的目标管理理论。首先，一个组织或者个人要有明确清晰的目标。其次，目标要切合实际，看得见，摸得着。第三，目标不是孤立存在的，一个人的目标要和组织相关联；第四，目标与计划密不可分。第五，目标要进行分解落实，企业的目标要分解到每一位员工，员工的个人目标要分解到每一天的各项工作。第六，领导要在目标管理中起到模范带头作用。第七，领导要关注目标的执行情况，为员工提供支持！



(紧急采购)

6:30, 一切准备就绪, 可烤鸭还没送来, 急忙打电话询问: “我是李太太, 怎么订的烤鸭还没送来?” (采购委外单跟催)

“不好意思, 送货的人已经走了, 可能是堵车吧, 马上就会到的。”

门铃响了。

“李太太, 这是您要的烤鸭。请在单上签一个字。” (验收、入库、转应付账款)

6:45, 女儿的电话: “妈妈, 我想现在带几个朋友回家吃饭可以吗?” (呵呵, 又是紧急订购意向, 要求现货)

“不行呀, 女儿, 今天妈妈已经需要准备两桌饭了, 时间实在是来不及, 真的非常抱歉, 下次早点说, 一定给你们准备好。” (哈哈, 这就是ERP的使用局限, 要有稳定的外部环境, 要有一个起码的提前期)。

……………

送走了所有的客人, 疲惫的妻子坐在沙发上对丈夫说: “亲爱的, 现在咱们家请客的频率非常高, 应该要买些厨房用品了 (设备采购), 最好能再雇个小保姆 (连人力资源系统也有缺口了)。”

丈夫: “家里你做主, 需要什么你就去办

吧。” (通过审核)

妻子: “还有, 最近家里花销太大, 用你的私房钱来补贴一下, 好吗?” (最后就是应收货款的催要)

记住喽, 每一个合格的家庭主妇都是生产厂长的有力竞争者。

### 3.喜欢ERP

领会了ERP的内涵之后, 我开始摸索ERP系统每个模块的内容并试着理清各模块之间的逻辑关系。在查询资料和实操ERP系统的过程中, 逐渐理解了公司引入ERP管理工具缘由, 也明白公司花费如此多人力和时间来做数据迁移和数据录入工作的意义。

#### (1) 发展是引入ERP的源动力

企业的管理方法要与企业的发展相结合, 从个体经营到公司管理, 再到集团管理, 好比交通工具的发展, 从自行车到汽车, 再到飞机, 虽然设计原理都是先产生动力, 依靠传动装置转化成牵引力实现交通工具的移动, 但是各部分的技术含量大大提高, 无论是设计、驾驶和维修都需要专业的人员来完成, 而企业管理好比是传动装置, 不再是简单的一根车链子。



个体经营时, 老板是一个人管理, 随着企业的发展, 分工越来越细, 从而导致各部门的信息不能共享, 信息的传递速度慢, 制约着企业的发展。当企业发展到一定的阶段, 常规的管理显然已不能满足现实发展的需要, 如果不建立与之相适应的管理信息系统, 实现规范化、标准化的管理来提高企业经营效益, 就很难在这个竞争日趋激烈的时代获胜。因此, 企业要规范化、规模化, 实现资源充分有效利用、运作效率提高、成本的降低和准时交货承诺的保证等多方面的目标, 引入ERP管理是必然的。

#### (2) 数据是ERP系统的基础

每一位ERP系统供应商在推荐产品时都会向企业阐述ERP系统投入使用后给组织和个人带来的好处, 比如: 规范预算控制、实现固定资产管

理精益化、实现采购全过程可控、确保物料账与财务账的一致等等。可以发现, 所有这些优势的展现都是以基础数据作为支撑的。ERP系统上线是由许多基础的数据做支持的, 这些数据必须是规范的、准确的, 系统上线后, 又会产生大量的基础数据, 这些数据的积累就是系统今后智能化的“经验”。

如今, 我已喜欢上了ERP, 喜欢她的耐心和智慧。ERP系统必须先脚踏实地地做许多繁琐的基础性工作, 当基础工作在日积月累中达到一定程度后, 她就会为组织发挥巨大优势。

### 4.未完待续

我和ERP依旧在携手并进, 我们的故事还在继续……

## 一封家书

—写给最亲爱的父母  
文/甘奕玮

初秋的北方尽是凉意,街边随处可见飘落的树叶,虽然滨海路上绿意还未褪去,让人心情舒畅,却也不敌南方的金桂飘香,因为那是家乡的味道。

十月总是沉淀着满满的思念,细细想来,这一年都没能好好陪伴在你们身边,数次回武汉也只是短暂地停留,而每次听说我要回家,你们总是早早地开始期盼,张罗着我喜欢的饭菜,在家的日子,你们精神十足,仿佛年轻了不少。

一直以来,我无比崇拜妈妈的能干和爸爸的智慧,习惯了妈妈着装考究,谈吐不俗的优雅气质,也习惯了爸爸格子衬衣配牛仔裤的无限活力,如今,看着爸妈的双鬓逐渐染上了岁月的痕迹,不免有些酸楚,但是,在女儿心里,亲爱的爸爸妈妈永远年轻,不会老去。

我记得这样一张老照片,那是你们刚结婚的时候,在喜庆的新居里,妈妈一身红色西装倚坐在沙发上,率性又不失温柔,微微仰起头,眉眼含笑地看着身后英俊的爸爸,脸上写满了幸福,一年后,家里多了一个我,为你们的生活增添了许多乐趣,但更多的,是忙碌和责任,长大之后,我翻看着爸爸当年的“育儿日记”,那里记录了我成长的点滴,字里行间无不流露出为人父母的喜悦与期待。

你们对我寄予厚望,言传身教地影响着我,努力为我创造了最好的成长环境,可是很遗憾,女儿一路走来,却没能实现你们的殷殷期望,别人的孩子或读研深造了,或成家立业回报父母了,而我不仅什么都没有,还漂在异地,让你们牵肠挂肚,妈妈总是格外关注我的微信或空间,担心我过得不开心;爸爸时常想跟我打电话,又担心影响我的工作……

有人说,孝顺父母,大孝是发扬,中孝是传承,小孝是陪伴,一直自以为孝顺的我,却连小孝都没能做到,更谈不上传承发扬了,你们含辛茹苦把我养大,我却没能做出让你们骄傲的成绩,也不能陪伴在你们身边,多尽一份孝心,为你们分忧解愁,反倒是你们一直爱着并包容着我,亲爱的爸妈,谢谢你们无私的爱,是你们的爱给了我一直前行的力量。

你们的爱也让女儿感到幸福,中秋回家,正好遇到爸爸生日,全家买了生日蛋糕,郑重其事地庆祝,席间爸妈频频举杯,眼里心里都是浓浓的情意……就像你们合唱过的《牵手》:“也许牵了手的手,前生不一定好走;也许有了伴的路,今生还要更忙碌,所以牵了手的手,来生还要一起走;所以有了伴的路,没有岁月可回头”,你们共同分担,彼此分享,相爱相守,一路同行,已然成为典范。“我能想到最浪漫的事,就是和你一起慢慢变老”,你们一天天,年年演绎着这句歌词,女儿也一天天,年年感受着这种幸福。

这个十月,你们已携手走过二十五个春夏秋冬,女儿带着感激,带着羡慕,祝福亲爱的爸爸妈妈,银婚快乐!

女儿不在身边,惟愿二老保重!

借此机会,胡杨木编辑部也祝福叔叔阿姨银婚快乐,更祝愿所有的同事,家庭和和美美,父母健康长寿!

## 收复钓鱼岛与执行力 (续篇)

1875年同治皇帝驾崩,与这个时间节点关联的大事件有两个,其一是左宗棠收复新疆,其二是日本吞并中国的藩属国琉球。这两个事件均有史料文献记载。

在日本吞并琉球时,没有文字记载的是钓鱼岛。这也就是大家知道的——钓鱼岛被日本偷走。

中国最早发现、开发钓鱼岛,通过先占取得主权。明代的古籍《更路簿》、《顺风相送》对钓鱼岛均有记载,我国渔民一直在岛上采药,在钓鱼岛海域的传统渔场捕鱼。

在朱元璋建立明朝的1368年,至甲午海战的1895年间,长达5个世纪的时间里,中国一直在平稳地行使主权、渔权等权利。

略举一例,足以说明主权的归属。1893年,这一年是同治皇帝驾崩后的第十八年,也是光绪皇帝即位的第十九年,慈禧太后下诏将钓鱼岛赏给邮传部尚书盛宣怀作采药用地,自此,钓鱼岛

便成为盛宣怀家族的采药场。诏书原件现存于盛宣怀的孙女手里(她现住在美国)。

之后,有了钓鱼岛主权之争,过程和原因大家均知晓,我不予描述,我想说的重点是如何收回。

1958年,新中国政府在北京建立了钓鱼台国宾馆,以此向全世界宣示钓鱼岛是我们的。全世界的华人均知道钓鱼岛还有一个名字,那就是在浅浅的海峡对岸台湾同胞对她的称呼——钓鱼台。

我们仅仅让全世界知道钓鱼岛是我们的还远远不够,我们必须辅以相应的行动。正如大家经常谈到的执行力。

理性地想想,中日之间经济与文化等等,有太多议题,钓鱼岛只是一个特殊。

但,不管如何特殊我们也要将它收回!要收回钓鱼岛,我们可以采取的路径有:中日政府间热线、首脑会晤、外交照会、渔政船/海警船巡航、战争以及代理人战争。





有过多渔政船巡航后，2013年07月24日，中国海警船首次进入钓鱼岛海域巡航。

.....

收回钓鱼岛是政治议题，类比一下收回货款的经济议题，我们可采取的催收路径有哪些呢？以下图示可以类比：

	收回钓鱼岛	收回货款
路径1	政府间热线	电话催收
路径2	首脑会晤	面见催收
路径3	外交照会	催款函
路径4	渔政船/海警船巡航	律师函
路径5	战争	诉讼
路径6	代理人战争	债务外包

当然政治议题不能与经济议题等同，我所说的

的类比只是强调执行力而已。我们要正确的做事，而不仅仅是做正确的事。

对于经济议题的应收款，我们该如何保证是正确的做事呢？

我们要及时签回合同，书面对账等等，正如我国古籍一直记载了钓鱼岛：

我们要在正确的时间电话催收、面见催收，正如政府间热线、首脑会晤以明确告知要在正确的时间收回钓鱼岛。

我们要适量发函，正如外交照会，更或者半军事的海警船巡航以显示“肌肉”。

我们可以选择诉讼，正如在钓鱼岛问题上，不到万不得已我们不惜一战。

我们也可以选择债务外包，正如世界上太多的代理人战争一样。

总之，收复钓鱼岛靠的是执行力！应收货款的回收也是如此！

## 办公室健康

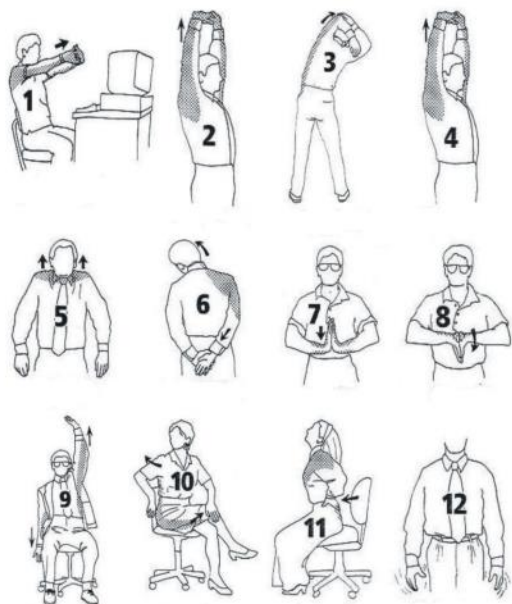
——小改变，大不同

由于工作原因，办公室一族多处于亚健康状态，随着时间的推移，容易感到疲倦、莫名的烦躁以及焦虑，甚至出现生理或心理上的异常，严重影响个人健康和工作效率。所谓健康在于细节，也许在一些小的方面稍作注意并略加改善，就能让我们拥有积极向上、充满活力的心态，同时营造出一种健康和谐的工作氛围。



- 一卷读书可清心。找些经典的段子表演，让大家猜猜是什么职业。落，每天清晨由大家轮流朗诵，在积累知识开拓视野的同时，带给所有人正能量吧。
- 准备一些经典的影视或小说对白，让团队成员用家乡话说出来。既可促进相互了解，又可学学不同的方言喔。
- 准备一些小纸片，写上各种职业，或者体育运动，每个人分别抽取一张，并自己表演，让大家猜猜是什么职业。
- 准备问题若干，报纸一张。男女同事站在一张报纸上，开始回答问题。答对则继续下一道题，答错则报纸折半，直至游戏结束。答题期间，身体不能接触报纸以外的事物。
- 有电脑有投影仪的话，搞个经典影视配音也不错啊。

**小游戏：**  
开心工作，快乐生活是我们的努力方向和一贯追求。办公室工作虽然严谨细致，不容马虎，但在工作之余，于上下班小憩间，开展一些易于操作且益心益身的小游戏，对于个人成长和团队融合皆有裨益。



### 1、头俯仰

头用力向胸部低垂，然后向后仰伸，停止片刻，以颈部感到有点发酸为度。如果两手交叉抱在头后用力向前拉，而头颈用力向后仰，则效果更好。

### 2、腿抬伸

坐着，小腿伸直用力向前抬起，脚面绷直，停片刻，放下，再抬。如果可能，也可臀部离座，全身尽量伸展，停止片刻，还原后再伸。

### 3、体侧转

坐着，上体缓慢地轮流向左或右侧转动。

### 4、肩耸动

肩部是连接头部的重要部位，但平时肩部活动机会不多。耸肩活动有三种：一是反复进行一肩高耸，一肩下降；二是两肩同时向上耸动；三是两肩一上一下向前后环绕颈旋转。

### 5、膝夹手

两手握拳，拳眼相触夹在两膝间，然后两膝从两侧用力挤压两拳。

### 6、体放松

端坐座位上，全身放松，眼微闭(或望着天上的白云)屏除杂念，闹中求静，呼吸自然深长。

## 2 小动作:

办公室紧张的工作使不少人难以抽出完整的时间锻炼身体。怎么办呢？除了结合日常生活、劳动进行有意识的锻炼外，我们还可以利用一些空暇时间，见缝插针，忙里偷闲活动身体。下面介绍几种简便易行的锻炼方法：



### 1、花生

营养看点：坚果中丰富的亚油酸成分，可帮助脑部血液畅通；它们还含有丰富的蛋白质以及植物油，肚子咕咕叫时可以顶饿。习惯于久坐的白领，不妨准备花生、核桃、杏仁等坚果。长时间坐在办公桌前，患心血管病的可能性会高出很多，而常吃核桃等坚果类食物能使发病几率大大降低。

食用原则：不过，花生脂肪含量也较高，应注意摄入量，否则容易引起肥胖。

### 2、话梅与橄榄

营养看点：话梅和橄榄都能够止咳祛痰、生津止渴。梅子和橄榄中富含有机酸，能促进消化液的分泌，帮助消化，所以，话梅和橄榄适合餐间或餐后吃，而不适合饥肠辘辘时吃。话梅和橄榄还能带来清新口气，是office零食谱中不可或缺的品种！

食用原则：每天2~3枚，在饭后食用。

### 2、海苔

营养看点：紫菜（海苔）中含有多种维生素和矿物质，含碘量尤其高，经常食用可防止由于缺乏碘引起的皮肤灰暗、毛发干燥和生长缓慢，并能减少脂肪在体内的存积，还能预防高血压和冠心病。

食用原则：这种薄薄的东西吃了不会发胖，因为它几乎不含什么脂肪，也没有什么能量！

### 3、豆腐干

营养看点：豆腐干突出的营养益处是高钙。豆腐干的营养特点是营养均衡，蛋白质、脂肪和碳水化合物，哪一样都不缺，哪一样又都不过多。据测定，每100克的豆腐干含有336千卡的热量，含731毫克的钙，而脂肪含量不足16克，多吃也不会发胖。

食用原则：如果错过了正餐，吃上一些豆腐干真是解馋又解饿。一片真空独立包装的五香豆腐干重约20克，作为零食吃上两三片，就能补充全天所需钙量的40%。

## 3 小零食:

工作归工作，生活是生活，办公疲惫之际，偶尔吃点小零食也未尝不可。亲，办公室零食有时比正餐还重要喔~因为它可以调节你的心情，舒缓暂时的疲惫。现特别推荐几种办公室零食，低糖低脂肪、低卡路里的特点，让你既能大胆享受，又能保office最佳身心状态。



## COPY 不走样!

你的上司是不是常常对你说：“这么简单的事，你怎么还做不好？”

每当这种时候，你心里想的是不是：“明明是你自己没说清楚！”

很多人都玩过“COPY不走样”的游戏吧？一句话经过几个人口耳相传之后变得面目全非，最后一个人说出来的答案与第一个人听到的相比越离谱，这个游戏就越好玩。

然而，当“COPY走样”这类事发生在现实的职场里，就不好玩了。不管是上级对下级还是下级对上级，在沟通的过程中，相互传递的指令和

信息总会有一部分被弄丢，甚至于所想的点子和最后呈现的东西相差了十万八千里。看起来，这整个沟通过程像极了个漏斗，初始信息经过层层“过滤”不断地被稀释，同时又有各种“杂质”不断地渗透其中。这样的状况直接造成了工作效率低下。

怎么办？别急，在和你的上司发生开头那种对话的情境的时候，先别怀疑自己的记性和理解能力，也别质疑对方的逻辑和领导能力，几乎所有人都会在工作中碰到沟通不顺畅的问题，这其实是由“沟通的漏斗”造成的。



### Question 1: 我漏说了吗?

打个比方，一个人想表述一件事情的时候，就好像是一根胡萝卜，露在地表之上的是他表达出来的一部分，而地表之下的那些，有的不方便直说，有的是以为对方可以自动联想到。但信息的接收者一般不会细细琢磨这些被隐藏起来的内容，这就直接造成了沟通的障碍。

作为发起沟通的一方，别急着判断对方的理解力是否有问题，因为你极有可能是最先弄丢信息的人。心里想的是100%，说出来怎么只剩80%了？有两种可能：你直接把剩余的20%给忘掉了；或者，你以为别人一定能琢磨出来那20%的隐藏含义，但别人恰恰无法理解。

#### ADVICE: 永远别小看笔记的作用

如果你对自己的记忆力太过自信，那就有点危险了。在进行重要的沟通前，最好先把重点写下来，列个大致纲要，不但能避免说错话，也能节省双方时间。尤其是在进行电话沟通前，做笔记显得更加必要。千万不要抓起电话就打，边想

边说，因为指不定什么时候你就被对方的某个话题带跑了，挂掉电话才想起来：“哎呀，那个事情忘记说了！”

### Question 2: 他们为什么记不全?

你口头告诉同事：“几月几号几点公司要在某地方做某事”，最后他还是记错了时间。为什么呢？回想一下对话的时候，你是不是在发短信？他是不是正在聊MSN？外界干扰是造成沟通不顺畅的关键原因。加上缺少记录，这简直是一次非常失败的沟通。

#### 1、放下你手中的话，看着我！

在一个相对安静的、人不要太多的地方沟通，会更好地保证双方接收信息的准确度。同时，要尽量放下手中正在做的事情，确保集中精力。一般人的正常说话速度是每分钟125字至200字，但是倾听者平均每分钟可以接收400字以上

的信息。所以很多人在沟通的时候，大脑会不自觉地受到环境的干扰，神游四方。

#### 2、确认？太重要了！

别嫌麻烦，沟通之前让对方先拿出纸笔记下要点，之后再要他复述一遍，以此来检验他是否接收到完整的信息。在表述某个概念的时候，别人的解读和自己是不同的。因此，“澄清”是非常重要的，对模棱两可的词语要求确认或主动提供确认，建立准确的共同认知。

#### 3、工作E-mail，别忽视！

先与对方口头沟通，然后邮件跟进具体事项。最好的办法是用邮件发送工作文件，即使发生了沟通误差，也能很快地找到出问题的环节，明确责任人。

### Question 3: 我漏说了吗？

他眼睛瞪得很大，频频点头。如果你问他懂了吗？他会告诉你没问题。你以为他完全理解你的意思了，可是他实际上只听懂了你心中所想的40%。

#### ADVICE:

##### 1、“既然懂了，那你给我讲讲吧！”

有的人当时的确觉得自己听懂了，但他对此的理解显然跟你不同。所以，在讲完之后让对方按照自己的理解复述一遍，很容易就能发现问题了。

##### 2、“你还有其他想法吗？”

一个人如果对一件事情理解得很透彻，他一定会有不同的想法。不要单纯地相信你们对话中那些“嗯、对、是”，如果他能说出其他想法，哪怕用处不大，也表明他的确在认真倾听。这也是一种确认澄清的做法。

### Question 4: 我是BOSS，下属们……为什么他们总那么傻？

上司想出了一个他以为接近完美的点子，兴冲冲地交给下属去办，却发现最后的执行结果只达到了他设想中的20%。碰到这样的情况，上司一定归咎于这些下属的执行不力。但原因仅仅是下属的执行不力吗？

如果在整个方案的执行过程中，上司没有给下属提供一个完整的思路方向，也没有很好地及时监督执行，那也是要自我检讨的。最糟糕的状况就是上司只负责下命令，告诉下属“我需要这样的结果”，但实现这个结果的过程呢？对不起，你自己去想。出现问题呢？“你们的执行力太差了，返工重做吧！”

#### ADVICE:

##### 1、指令明确很重要

“在上司面前我本来就已经很紧张，再屡屡听不懂他的话岂不是丢人？”多数员工对上级领导都有点惧怕心态，哪怕没有真的明白，也不敢多问。所以令员工最郁闷的，就是接到一个毫无方向的指令，又不敢多问。上司给不出明确的指令，下属只能靠“猜”来揣度完成模糊指令的办法，结果只能是大家一起浪费时间和精力。

##### 2、掌控每一个环节

“好员工都是靠自觉的，要别人督促做什么？”错了！再好的员工，你不能保证他在执行任务的过程中，不会走错方向。所以下属执行一个方案的时候，上司要对每一个环节进行掌控，一旦发现下属“误入歧途”，就及时修正方向，这样才能提高整体的工作效率。

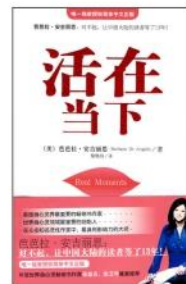
## 开卷有益

### 《活在当下》

作者：（美）芭芭拉·安吉丽思/著，黎雅丽/译

出版社：华文出版社

定价：28.00元



“当下”（Real moment），应该有理由被视为人间最美丽的字眼。

《活在当下》是一本文笔优美、充满诗意的身心灵散文集，有爱的能量与发人深省的力量洋溢在字里行间。安吉丽思努力在每一个生命的片刻，都带着爱、带着欣赏、带着觉察去全身心地品味。保持这样的生活态度，必然会在生活中体会到许许多多别人未曾发现的美妙滋味和人生领悟。生命其实可以被看作一种物质，它是以时间为单位的。我们大部分人的生命长度看似相近，但是在这相近数量的生命里，我们能够萃取的精华却是大相径庭。生命的宽度与高度完全取决于我们以什么样的态度和方式去活。

### 精彩选读

#### 不停的找事情做

“怎么了，亲爱的？”我问。

“没什么，我只是有点气你。”

“为什么，我做错了什么？”我立刻自我防卫起来。

“我也不知道，你好像神经病一样不停地计划、不停地列表。你就不能轻松一下，不要老想去控制每一件事吗？”

“我没有要控制每一件事，我只是想确定我们会玩得很高兴！”我大声嚷着。

“唉！你只要别多想这么多，芭芭拉，说不定你就会有个愉快的假期。”

我开始从心底深处哽咽了起来。他是对的，我一直很努力，努力玩得开心，努力把每件事都安排到最完美，努力要让他快乐……我这一生都在努力掌控身边每一件事情的结果，尽全力去完成每一个目标，我打心里相信，努力得愈多，快乐就会愈多。现在我却要面对一项事实：我的努力其实正是我享受喜悦的最重要阻力，荒谬的是，喜悦却是多年来我拼了命想得到的东西。我哭了，那一刻我才知道，原来我不知道如何去不努力。

杰佛瑞过来搂着我，我呜咽着道：“我好害怕我一不努力，就会失掉什么东西。”

我永远不会忘记他接着说的话：“如果一直这么努力，你就会失去所有的东西了……”

杰佛瑞话中的道理直指我心，我知道我该从头去学怎样去过日子了。这一生引领我走到这里，让我拥有眼前成就的，是行动的力量：去鞭策、去奋斗、去开创。这不是一种坏的力量——我能拥有现在的一切，这股力量功不可没；但我需要另一种全新的力量，带领我去完成人生的另一个层次，那是一种我不擅长、所知也不多的技巧，那是单纯地活着的力量。



### 那好的不像话的生命体验

#### 《人生不设限》

作者：（澳大利亚）力克·胡哲/著，彭蕙仙/译

出版社：天津社会科学院出版社

价格：29.80元

本书的作者力克·胡哲，1982年12月4日出生于澳大利亚墨尔本，他天生没有双臂和双腿，只在左侧臀部以下的位置有一个带着两个脚趾头的他自称的“小鸡腿”。这样的他，成长过程必是十分艰难的。然而，他克服了常人难以想象的困难，不仅学会了生活自理，还学会了骑马、打鼓、游泳、踢足球、打高尔夫球和冲浪等体育项目。他中学时是学校的学生会主席，并顺利地获得了会计和财务规划本科双学位。他熟练投资，大学毕业后拥有了自己的公司。他向全球人们介绍自己不屈服于命运的生命体验。

《人生不设限》是力克·胡哲根据自己的亲身经历创作的励志书籍，是一部充满了自信、快乐和生命力的勇气之书。它让我们看到了作者如何面对人生的挑战，让我们知道了他的处事的智慧。就算环境不能改变，我们可以改变自己的心，改变自己看待人生的态度；每个人都是独一无二的，我或许并不完美，但我却是完美的我……“决定我们将来的，不是环境，是态度”。不论际遇顺逆，只要认清目标，积极面对，生活其实满是祝福。



### 揭秘不可思议的日常现象

#### 《怪诞心理学》

作者：（英）理查德·怀斯曼/著，路本福/译

出版社：天津教育出版社

价格：29.80元

套用一句广告词：这是一本神奇的书！

本书的作者怀斯曼教授是全球最有影响力、最受欢迎、最权威的大众心理学教授之一。

在书中，他向我们揭示了隐藏在人生各个不同层面的秘密心理，其中包括时间心理学、撒谎与欺骗心理学、灵异心理学、决策心理学、幽默心理学、自私心理学等。和绝大多数的心理学研究不同，这些研究本身都有点古怪。有些是用主流的方式研究不同寻常的课题，有些则是用不同寻常的方式研究主流的课题，它们都是行为科学家搞怪的结果。

你的生日到底隐含着怎样的秘密？有没有科学办法可以分辨真心的笑和虚假的笑？星座、姓名、面相能够决定性格命运？夏天出生的人比冬天出生的人运气更好吗？相亲的时候说什么最好？什么地方表白最容易成功？真的存在“鬼上身”、超自然现象、第六感、预言、诅咒吗……

这些千奇百怪的创意，古灵精怪的实验，最终会带领我们进入隐藏在日常生活现象之下的心理学世界。

## - 征稿函 -

《胡杨木》面向全体员工征稿，来稿文体、字数不限，一经刊发，即付稿酬。截稿不做限制，此征稿函长期有效。

### 征稿内容

#### 1. 职场工作类

- 工作的经验整理分享或者所感所悟
- 对公司的意见建议或者行业相关的观点看法
- 最近办公室谈论的热门话题或工作趣事

#### 2. 生活感悟类

- 发生在生活中的大事小情，点滴感悟，心情随笔，旅游日志
- 推荐自己喜欢的好书好电影或者好文章等等想要分享的好东西
- 图片、书法、绘画、摄影等作品

#### 3. 视点观察类

- 对企业文化、公司管理或者引起你关注的任何一个事件的观点和看法

来稿请至集团办企业文化组高佳丽，或直接发至huyangmubianjibu@126.com（来稿请注明作者姓名、部门及联系方式，涉及个人隐私话题可匿名）。稿件一经发表，即以100元/千字的标准奉上稿酬。凡推荐、摘录、引用其他刊物的优秀文章的，请务必注明文章出处和原作者姓名。

### 部门通讯员（特约记者）征集

为丰富内刊内容，加强与各部门的沟通与联系，特此征集部门通讯员。

◆如果你热爱宣传工作，善于思考，善于发现工作和生活中的故事，喜欢写作或摄影，你都可以报名参加我们的《胡杨木》编辑部。

◆凡加入通讯员队伍并每月上报稿件被刊登者或提供新闻线索者，均可获得相应稿酬或限量版胡杨仔及周边产品。

◆每年末对工作积极、成绩突出的通讯员予以表彰；特别优秀者可作为企业文化或企业内刊工作储备人才。

报名请联系集团办企业文化组高佳丽，或者直接将信息发送至此邮箱huyangmubianjibu@126.com。

## 你问我答

### 本期关注——职业发展通道

这里是一个自由提问的平台，这是一个开放回答的空间。不论是工作还是管理过程中，只要有疑问，都可以联系企业文化组高佳丽来提问题！或是将你的问题发至邮箱 [huyangmubianjibu@126.com](mailto:huyangmubianjibu@126.com)，我们将会邀请与问题相关的部门来进行详细解答！

问：近期听到很多关于职业发展通道的信息，请问公司的职业发展通道具体是怎样的呢？

#### 职业发展通道概况

答：公司职业发展通道将从以下三个方面建立和完善：

- 1、优化职位体系，即将现有职位与行业对接，定出更科学的职位名称。职位本身是分层级的，既有管理层级的梯次，也有专业人员的梯次。而同样一个职位，又结合个人能力及绩效，分为不同的级别（比如专员1级到4级），可以在同职位下晋升；
- 2、建立晋升管理制度和轮调管理制度，即除了职位本身的通道外，结合个人职业发展规划，为员工提供按个人意愿的发展机会；
- 3、为每个职位配备相应的任职资格和学习地图，并设置相关的学习课程、学习方法、考核方法。

问：公司目前的职业发展通道建设进行到哪一个阶段？

#### 关于公司职业发展通道的建设调整

答：目前，职位名称优化初稿已经完成，但由于涉及到组织结构调整，可能需要待组织结构调整完成后再重新梳理；职业通道整体思路及基础文件都已经着手准备，各系统的学习地图也分别从“专业知识、行为能力、过程能力”进行梳理和完善；公司内部培训讲师、企业培训管理制度，也已经成型。有了这些内外部的培训资源，我们就能在一个更广阔的平台学习和成长。

问：对目前的工作已经完全了解和熟悉，感觉每天都做着同样的事情，找不到目标与热情了，请问有没有什么调节的办法呢？

#### 关于工作目标与热情

答：由于某些岗位的特殊性，工作会比较繁忙、也比较单一，容易让人产生消极的情绪；另外，对于晋升通道不够明晰，找不到明确的目标，便容易丧失对工作的热情。

针对这个问题，首先要明确本岗位的职业发展通道，树立工作目标乃至人生阶段目标，增加自我认同感，才能提高工作的积极性；其次，在工作中多发现、多思考，尽可能地用创造性思维将每一天的工作做到最好，每天改变一点点，不论工作还是生活，都将会充满热情与快乐；再次，工作间歇，做做眼保健操、或广播体操等放松身心的活动，也有助于保持身心的健康和舒畅；最后，可根据公司岗位需求与自身实际情况，申请调换岗位，尝试新的工作。

基于战略转型的背景，以及对未来方向的探索与思考，公司战略委员会、顾问团队、以及文化组经过多次讨论，最终确定，在原有文化价值理念的基础上，对公司的使命、愿景和核心价值观进行优化和丰富。以更好地承接战略转型，面向公司未来，关注客户价值和员工价值，缔造幸福、高效组织。

#### 优化后的企业文化理念体系——

**使命：**用心建筑美好生命 Build Your Dream

**愿景：**成为最具客户价值的公司，缔造有生命力的高绩效组织

**核心价值观：**以客户价值为中心、尊重员工和伙伴、持续学习和创新、恪守公实勤责毅

**精神图腾：**大漠胡杨

**品牌口号：**价值成就未来 Value For Future