

YING GUANG

莹光

第六期

确能电子（深圳）有限公司

行政部编印



内部刊物

注意保存

2010年01月

# 目 录

- 1、编委寄语..... 《萤光》编委会
- 2、给想创业的同事说几句..... 彭阳军 01
- 3、养老保险关系转移接续办法..... 网载 05
- 4、2010，我们站在新的起点上..... 刘鸿飞 09
- 5、游子·心..... 王小平 11
- 6、十个故事看员工管理和激励..... 山人选载 12
- 7、报怨是一种无能的表现..... 颜昕昕 17
- 8、春节习俗..... 网载 19
- 9、朋友..... 欧玉娟 23
- 10、2010年元旦联欢剪影..... 邹顺志摄影 24
- 11、朋友一生一起走..... 谢正旺 29
- 12、怎样才是一名优秀员工..... 罗少勇选载 30
- 13、问清秋..... 高道涛 31
- 14、生活..... 陈泽丹 33
- 15、音乐治疗..... 丫头选载 34
- 16、再苦再累也要学会笑一笑..... 谭玉玲选载 36

# 编委寄语

各位同仁：

公司厂刊《萤光》第六期经筹稿、编辑，同大家见面了。在此，我们要感谢以下几位积极投稿的同仁：

生产部：谭玉玲 颜昕昕 王小平

数据部：谢正旺 欧玉娟

业务部：罗少勇

工程部：高道涛

鹤山分公司：陈泽丹

欢迎各位继续积极投稿，这里为您搭建起思想交流、心灵沟通的平台；这里为您撑起一片文才展示、学习风采的新天地！

同时，在 2010 年新年到来之际，也衷心的祝愿我们公司生意越来越红火；祝各位同仁虎年大吉、工作顺利、全家幸福！

《萤光》编委会

编委会主任：彭阳军

顾问：贺毅 黄丽霞 丁柏华

编委成员：刘鸿飞 邹顺志 欧玉娟

责任编辑：刘鸿飞

二〇一〇年一月

# 给想创业的同事说几句

彭阳军

每年都会有同事离开公司创业，也有创业失败的人成为我们的同事，更多的是想创业的同事经常问有什么可做。

其实问有什么可做的人，千万不要去创业，因为你自己都不知道做什么，就不要盲目去为了创业而创业，否则失败的可能性非常高。没有人能代替自己独立思考，什么可做，只有自己才能回答。生活是一辈子的事情，不可不慎重，当老板的虚荣感最多持续几个月，几个月以后你会发现当老板比打工难上很多倍：现在的创业环境不同于 10 年以前的短缺经济时代，成功的机会并不多（其实任何时代成功的机会都不多，只是中国人喜欢把个案说成普遍性事件），在你进入的行业中（有背景，你就不会来打工了），每个行业的竞争都白热化，都是供过于求，都是疯狂的价格战，50% 以上的创业企业都熬不过第一年，剩下的一半，90% 都会在 3~5 年倒闭，能存活 5 年以上的企业不到 10%，此所谓“各领风骚三五年”。

有的人推崇“不熟不做”，其实熟也不一定能做，熟与不熟并不是关键，关键在于你无能力组织资源运作起来。能力的范围很广，但首先是你的创业团队有没有获取订单的能力。没有订单，其他能力再强，也是巧妇难为无米之炊。

千万不要以为自己做过业务，甚至曾经是 TOP SALES，就有获取订单的能

力了。很多人都不明白一个道理：自己能有一点业绩，最多只有一半是自己的能力与运气，而另外一半靠的是自己所在公司的能力。你离开一家公司，创立自己的公司，哪怕是从事和原来所在公司一模一样的业务，也未必能重现原来的业绩，因为依托的平台不同了。而且，新起的企业，没有任何知名度，客户对新公司的信任度完全为零，即使你和客户人员有很深的个人情谊，但他也不敢拿公司利益开玩笑的，该公事公办的，他只能公事公办。因此，每个新创的企业，必须要有自己的竞争优势，如果你和其他企业一样，那离灭亡就不远了。

很多新创企业以为低价是自己的竞争优势（本质上是懒汉思维），而你的客户出于利益考虑也有意无意利用你来压低采购货品的市场价格，因此，很多新创企业一开张就降价。初期或许有些许成效，客户进来了，营业额上来了，但最多一年你就会发现，自己和其他竞争对手都在泥潭中，对手死不了，自己也活不起来，只有客户在偷笑。

客户是你固定的对手，不是上帝。同行是你不固定的对手，一方面有人进有人出，同行是流动变化的，另一方面，同行未必是冤家，总有可以合作的时候。而集中精力对付客户这个固定的对手，比分散精力去对付不固定的同行，效果肯定大很多。

对付客户，好比是进攻高地。你要仔细寻找客户的薄弱点，才能攻击成功并牢牢占据。客户的薄弱点一般体现在以下三个方面：

- 1、非专业的采购行为。对于集团采购的产品，常见的是吃回扣成风，撇开法律与道德不谈，你也必须以不给回扣获取订单为出发点来对付采购，如果你以给回扣获取订单为出发点，那就会陷入懒汉思维，因为这是大家都想得到的

事情，大家都做同样的事情，结果就是零和游戏，大家都不得益，只有采购在偷笑，与价格战的结局类似。

对于个人消费品，是企业与消费者之间信息不对称的博弈，如何做广告，是最关键的有效手段。这有 N 多书籍可参考，就不赘述了。

2、不重视品质。中国人口讲“质量第一”，实际上是能用、不出事则可。因此，你的突破口应该是高品质，并且把这种高品质的信息清晰传达给你的客户，并且告诉你的客户，这种高品质为他减少了多少风险，提高了多少效益。

3、技术能力不足。哪怕你的客户是世界 500 强，但就你供应的这个产品而言，他未必技术上比你强，十个指头不可能一样长短，你的客户不可能对每种产品都精通，甚至很多客户连来料检验的标准都拿不出来，这就是你的机会。你必须向客户展示你的技术能力，例如请他来验厂，实地体验；帮他制定所供应产品的技术标准和检验标准，甚至提供检验装置，等等。

搞定客户，并不意味着万事大吉，你必须有按时交货的能力。注意按时交货的能力不等于是生产能力，实际上是管理能力。不建议大家再去做制造业，制造业已经过剩了，不过剩的也不是大家能投得起的。大家要立足于利用制造业（中国已经是世界工厂，但还不是世界市场），增强自己的采购和供应商（或供应链）管理能力，这里面有 N 多理论可以参考，有很多软件工具可以辅助，也不在这里谈了。

资金是能力的保障，没有资金，所有的能力都发挥不出来，就象人不吃饭，再有力气也发挥不出来一样。很多创业者不懂财务知识，建议先恶补财务知识，不然盈亏都不懂，如何经营企业？经营企业不能假手于人，不是请了专业财务

人员，自己就可以不懂财务了。

无论你创业时准备了多少启动资金，创业后都有资金不足的时候，因此，融资渠道是每一个创业者都要解决的问题，这个渠道，可以是你的亲戚朋友，可以是银行，可以是其他机构，但不可以没有。

大部分创业者本小利微，紧记“多大的头戴多大的帽”、“避免拖欠货款、最好做现金交易”这 2 个原则，不做超出自己资金承受能力的事情，哪怕这个事情诱惑很大。不然，钱还未赚到，拖先拖死了。

无论懂得多少道理，无论具备多大能力，无论有多少资金，都不能保证创业成功，“三分靠打拼，七分看天意”，运气是必要的，祝各位好运！如果觉得这个运气离自己太远，心平气和继续在公司里努力奋斗，也是明智之选。

其实创业是一种心态，创业并不等同于自己办企业，每一个人，如果能把自己的人生经营好，把自己的家庭经营好，为自己所在的组织和社区作出自己力所能及的贡献，就是成功的创业者。



# 国务院办公厅

## 关于转发人力资源社会保障部、财政部城镇企业职工基本养老保险 关系转移接续暂行办法的通知

国办发〔2009〕66号

各省、自治区、直辖市人民政府，国务院各部委、各直属机构：

人力资源社会保障部、财政部《城镇企业职工基本养老保险关系转移接续暂行办法》已经国务院同意，现转发给你们，请结合实际，认真贯彻执行。

国务院办公厅

二〇〇九年十二月二十八日

### 城镇企业职工基本养老保险关系转移接续暂行办法

人力资源社会保障部 财政部

**第一条** 为保障参加城镇企业职工基本养老保险人员（以下简称参保人员）的合法权益，促进人力资源合理配置和有序流动，保证参保人员跨省、自治区、直辖市（以下简称跨省）流动并在城镇就业时基本养老保险关系的顺畅转移接续，制定本办法。

**第二条** 本办法适用于参加城镇企业职工基本养老保险的所有人员，包括农民工。已经按国家规定领取基本养老保险待遇的人员，不再转移基本养老保险关系。

**第三条** 参保人员跨省流动就业的，由原参保所在地社会保险经办机构（以下简称社保经办机构）开具参保缴费凭证，其基本养老保险关系应随同转移到新参保地。参保人员达到基本养老保险待遇领取条件的，其在各地的参保缴费年限合并计算，个人账户储存额（含本息，下同）累计计算；未达到待遇领取年龄前，不得终止基本养老保险关系并办理退保手续；其中出国定居和到香港、澳门、台湾地区定居的，按国家有关规定执行。

**第四条** 参保人员跨省流动就业转移基本养老保险关系时，按下列方法计算转



移资金：

（一）个人账户储存额：1998年1月1日之前按个人缴费累计本息计算转移，1998年1月1日后按计入个人账户的全部储存额计算转移。

（二）统筹基金（单位缴费）：以本人1998年1月1日后各年度实际缴费工资为基数，按12%的总和转移，参保缴费不足1年的，按实际缴费月数计算转移。

第五条 参保人员跨省流动就业，其基本养老保险关系转移接续按下列规定办理：

（一）参保人员返回户籍所在地（指省、自治区、直辖市，下同）就业参保的，户籍所在地的相关社保经办机构应为其及时办理转移接续手续。

（二）参保人员未返回户籍所在地就业参保的，由新参保地的社保经办机构为其及时办理转移接续手续。但对男性年满50周岁和女性年满40周岁的，应在原参保地继续保留基本养老保险关系，同时在新参保地建立临时基本养老保险缴费账户，记录单位和个人全部缴费。参保人员再次跨省流动就业或在新参保地达到待遇领取条件时，将临时基本养老保险缴费账户中的全部缴费本息，转移归集到原参保地或待遇领取地。

（三）参保人员经县级以上党委组织部门、人力资源社会保障行政部门批准调动，且与调入单位建立劳动关系并缴纳基本养老保险费的，不受以上年龄规定限制，应在调入地及时办理基本养老保险关系转移接续手续。

第六条 跨省流动就业的参保人员达到待遇领取条件时，按下列规定确定其待遇领取地：

（一）基本养老保险关系在户籍所在地的，由户籍所在地负责办理待遇领取手续，享受基本养老保险待遇。

（二）基本养老保险关系不在户籍所在地，而在其基本养老保险关系所在地累计缴费年限满10年的，在该地办理待遇领取手续，享受当地基本养老保险待遇。

（三）基本养老保险关系不在户籍所在地，且在其基本养老保险关系所在地累计缴费年限不满 10 年的，将其基本养老保险关系转回上一个缴费年限满 10 年的原参保地办理待遇领取手续，享受基本养老保险待遇。

（四）基本养老保险关系不在户籍所在地，且在每个参保地的累计缴费年限均不满 10 年的，将其基本养老保险关系及相应资金归集到户籍所在地，由户籍所在地按规定办理待遇领取手续，享受基本养老保险待遇。

第七条 参保人员转移接续基本养老保险关系后，符合待遇领取条件的，按照《国务院关于完善企业职工基本养老保险制度的决定》（国发〔2005〕38 号）的规定，以本人各年度缴费工资、缴费年限和待遇领取地对应的各年度在岗职工平均工资计算其基本养老金。

第八条 参保人员跨省流动就业的，按下列程序办理基本养老保险关系转移接续手续：

（一）参保人员在新就业地按规定建立基本养老保险关系和缴费后，由用人单位或参保人员向新参保地社保经办机构提出基本养老保险关系转移接续的书面申请。

（二）新参保地社保经办机构在 15 个工作日内，审核转移接续申请，对符合本办法规定条件的，向参保人员原基本养老保险关系所在地的社保经办机构发出同意接收函，并提供相关信息；对不符合转移接续条件的，向申请单位或参保人员作出书面说明。

（三）原基本养老保险关系所在地社保经办机构在接到同意接收函的 15 个工作日内，办理好转移接续的各项手续。

（四）新参保地社保经办机构在收到参保人员原基本养老保险关系所在地社保经办机构转移的基本养老保险关系和资金后，应在 15 个工作日内办结有关手续，并将确认情况及时通知用人单位或参保人员。

第九条 农民工中断就业或返乡没有继续缴费的，由原参保地社保经办机构保留其基本养老保险关系，保存其全部参保缴费记录及个人账户，个人账户储存额继续按规定计息。农民工返回城镇就业并继续参保缴费的，无论其回到原参保地就业还是到其他城镇就业，均按前述规定累计计算其缴费年限，合并计算其个人账户储存额，符合待遇领取条件的，与城镇职工同样享受基本养老保险待遇；农民工不再返回城镇就业的，其在城镇参保缴费记录及个人账户全部有效，并根据农民工的实际情况，或在其达到规定领取条件时享受城镇职工基本养老保险待遇，或转入新型农村社会养老保险。

农民工在城镇参加企业职工基本养老保险与在农村参加新型农村社会养老保险的衔接政策，另行研究制定。

第十条 建立全国县级以上社保经办机构联系方式信息库，并向社会公布，方便参保人员查询参保缴费情况，办理基本养老保险关系转移接续手续。加快建立全国统一的基本养老保险参保缴费信息查询服务系统，发行全国通用的社会保障卡，为参保人员查询参保缴费信息提供便捷有效的技术服务。

第十一条 各地已制定的跨省基本养老保险关系转移接续相关政策与本办法规定不符的，以本办法规定为准。在省、自治区、直辖市内的基本养老保险关系转移接续办法，由各省级人民政府参照本办法制定，并报人力资源社会保障部备案。

第十二条 本办法所称缴费年限，除另有特殊规定外，均包括视同缴费年限。

第十三条 本办法从2010年1月1日起施行。

# 2010，我们站在新的起点上

刘鸿飞

2009，转眼而逝，一个字——“快”。好像还没有闻到2009春天芳草破土的尘香，一场夏雨就已经润透了那一片生机。沁脾之余，倏然一阵秋风而过，绿意便沧桑了许多，一片黄色逝去，换来白色的精灵，满世界的感动，大自然的洗礼，好不一样的纯美——四季轮回，每年都是这样，但每年都有不一样的期待，久之，便觉得每一季都过得好快!!!

都说长大是儿时的梦，但长大了却都又想回到那一片天真！当我们都意识到时间过得飞快的时候，也许就应该有纳兰“人生若只如初见”的天真幻想了吧！其实，一切还都是一样美妙，但加上时间的概念就有了不一样的意思。也许是为了再给自己一个机会来过，也许是为了让自己重新跳回那一段美好或者沮丧的回忆，我们选择“年”来轮回。

2010，零点钟声敲响的时刻我们每个人就又重新回到了起点！

苏联诗人曼德尔施塔姆说，“俩个月，足够用墨水来痛哭”。那一年呢，足够用来回忆了。2009，好多幸福的瞬间，好多美妙的记忆，好多甜美的恋想，都已经消逝在时光的流河中……我捧起那一段记忆留下的流沙，小心放在玻璃片上，细心保存最完美的沙痕，不让陈风吹散——“谁道人生无再少，门前流水尚能西”？

追忆似水流年，感叹人生短暂。过去的一年，岁月老人不经意间在我们的心里撒下欢乐的火种，但也投下了一片忧伤的阴影。因此，这一年，我们既有可喜的收获，也有无奈的失落。甜也成诗，苦也成诗。喜也成歌，悲也成歌；笑也成字，泪也成字。当平淡而充实的日子轻轻滑过指尖，循着记忆的通道回溯，无论过去有多少喜怒与哀乐，多少遗憾与得失，多少是非与恩怨，都应将一切封存于旧历，就让那如烟往事随

雪而落、随风而散、随烟而消吧！随着时间的推移，记忆中那抹忧伤的痕迹会暗淡下去。因为冬的尽头，有一缕明媚的阳光在等待着我们去采摘。与其静坐着等待阳光的沐浴，何不化作一束阳光去温暖别人，谁会拒绝阳光的爱抚呢？让我们怀着一颗感恩而宽容的心，潇洒地挥手告别那昨天的伤与痛。回首过去，我们曾豪情满怀；展望未来，我们更应信心百倍。欢乐之时笑一笑，疲惫之时停一停，心烦之时歇一歇。时刻保持良好的乐观心态最为重要，梦醒时分，欢乐同在。

所以，2010，依旧灿烂，我相信，我不怕快，只怕来不及享受美好，只怕还没有看透烟火的亮丽就已经消散，只怕自己会有朝一日没有记忆的空间来储存美好——那就只能用笔书写记忆了吧，不过也不错，起码不会随意丢逝了！

2010，我用双手拥抱你，不怕我的温度不能温暖你，只怕你不给我机会让我亲吻你美丽的面孔！

2010，来吧，我依旧是我，我会过好每一个你赐我的日日夜夜——带上幸福！

新年带着光的福运、梅的香晕、山的靓景、水的情韵、春的喜讯，急速向我们奔涌而来。当岁月的车轮碾过我们的近旁，让我们踩着欢快的鼓点，舞动手中的彩旗，用一颗水晶般透明的心去迎接新一轮的骄阳。梦想不断延伸，脚步依旧稳健，追求仍然执着，新的一年迎来新的希望，让生命的能量迸发出激情的光芒，在每一个季节展示着无憾的人生。让我们用铿锵的誓言，不懈的努力，同舟共济。让我们在回顾反思中奋进，忘记岁月的沧桑，放飞旖旎的梦想，畅想明天的辉煌！

朋友，请珍惜我们今生的缘聚，握紧双手，携清风高歌，揽青山壮志，随天籁之音狂欢。不论前方的道路是铺满鲜花，还是布满荆棘，我们都应以满怀信心和坚定意志去迎接下一轮的冲刺，绚丽人生有待我们去编织更加精彩的华章！

金牛昂首高歌去，玉虎迎春敛福来！值此新年到来之际，祝愿普天下的父母健康长寿！祝大家新年愉快、合家欢乐！！祝愿自己精彩每一天 !!!

## 游子·心

离开校园的那一天，天空正在下着雨；  
离开校园的那一天，天空正在为我哭泣。  
告别了母校和亲爱的同学，  
我独自一人背上那行装，踏上征途路，  
昨日的校园已忧回忆，何日再归我的母校。  
昨日恩师对我说：明日你就出师入世了；  
昨日慈父对我说：明日你就长大可入世了；  
昨日伙伴对我说：明日起你可宽心入世了。  
我——一个异乡浪子，一个寻缘游子，  
载着沉甸甸的期望努力着，  
仍然一无所获……  
心在滴血泪在流，  
游子心，谁痴心？  
游子心，很伤心！  
游子心，归家心！



——王小平

# 《十个故事看员工管理和激励》

员工管理和激励是一个复杂的事情，有时让管理者摸不着头脑，甚至感到头疼。销售管理往往并非现场管理，遥控管理无形之中增加了管理的难度。轻松一下，看看以下的十个经典故事，也许你会领略到管理的另一种意境。

## 一、分工

### [故事]

一位年轻的炮兵军官上任后，到下属部队视察操练情况，发现有几个部队操练时有一个共同的情况：在操练中，总有一个士兵自始至终站在大炮的炮筒下，纹丝不动。经过询问，得到的答案是：操练条例就是这样规定的。原来，条例因循的是用马拉大炮时代的规则，当时站在炮筒下的士兵的任务是拉住马的缰绳，防止大炮发射后因后座力产生的距离偏差，减少再次瞄准的时间。现在大炮不再需要这一角色了。但条例没有及时调整，出现了不拉马的士兵。这位军官的发现使他受到了国防部的表彰。

### [分析]

管理的首要工作就是科学分工。只有每个员工都明确自己的岗位职责，才不会产生推委、扯皮等不良现象。如果公司象一个庞大的机器，那么每个员工就是一个个零件，只有他们爱岗敬业，公司的机器才能得以良性运转。公司是发展的，管理者应当根据实际动态情况对人员数量和分工及时做出相应调整。否则，队伍中就会出现“不拉马的士兵”。如果队伍中有人滥竽充数，给企业带来的不仅仅是工资的损失，而且会导致其他人员的心理不平衡，最终导致公司工作效率整体下降。

## 二、标准

### [故事]

有一个小和尚担任撞钟一职，半年下来，觉得无聊之极，“做一天和尚撞一天钟”而已。有一天，主持宣布调他到后院劈柴挑水，原因是他不能胜任撞钟一职。小和尚很不服气地问：“我撞的钟难道不按时、不响亮？”老主持耐心地告诉他：“你撞的钟虽然很准时、也很响亮，但钟声空泛、疲软，没有感召力。钟声是要唤醒沉迷的众生，因此，撞出的钟声不仅要洪亮，而且要圆润、浑厚、深沉、悠远。”

### [分析]

本故事中的主持犯了一个常识性管理错误，“做一天和尚撞一天钟”是由于主持没有提前公布工作标准造成的。如果小和尚进入寺院的当天就明白撞钟的标准和重要性，我想他也

不会因怠工而被撤职。工作标准是员工的行为指南和考核依据。缺乏工作标准，往往导致员工的努力方向与公司整体发展方向不统一，造成大量的人力和物力资源浪费。因为缺乏参照物，时间久了员工容易形成自满情绪，导致工作懈怠。制定工作标准尽量做到数字化，要与考核联系起来，注意可操作性。

### 三、 体制

#### [故事]

有七个人住在一起，每天共喝一桶粥，显然粥每天都不够。一开始，他们抓阄决定谁来分粥，每天轮一个。于是乎每周下来，他们只有一天是饱的，就是自己分粥的那一天。后来他们开始推选出一个道德高尚的人出来分粥。强权就会产生腐败，大家开始挖空心思去讨好他，贿赂他，搞得整个小团体乌烟障气。然后大家开始组成三人的分粥委员会及四人的评选委员会，互相攻击扯皮下来，粥吃到嘴里全是凉的。最后想出来一个方法：轮流分粥，但分粥的人要等其它人都挑完后拿剩下的最后一碗。为了不让自己吃到最少的，每人都尽量分得平均，就算不平，也只能认了。大家快快乐乐，和和气气，日子越过越好。

#### [分析]

管理的真谛在“理”不在“管”。管理者的主要职责就是建立一个象“轮流分粥，分者后取”那样合理的游戏规则，让每个员工按照游戏规则自我管理。游戏规则要兼顾公司利益和个人利益，并且要让个人利益与公司整体利益统一起来。责任、权利和利益是管理平台的三根支柱，缺一不可。缺乏责任，公司就会产生腐败，进而衰退；缺乏权利，管理者的执行就变成废纸；缺乏利益，员工就会积极性下降，消极怠工。只有管理者把“责、权、利”的平台搭建好，员工才能“八仙过海，各显其能”。

### 四、 表率

#### [故事]

春秋晋国有一名叫李离的狱官，他在审理一件案子时，由于听从了下属的一面之辞，致使一个人冤死。真相大白后，李离准备以死赎罪，晋文公说：官有贵贱、罚有轻重，况且这件案子主要错在下面的办事人员，又不是你的罪过。李离说：“我平常没有跟下面的人说我们一起来当这个官，拿的俸禄也没有与下面的人一起分享。现在犯了错误，如果将责任推到下面的办事人员身上，我又怎么做得出来”。他拒绝听从晋文公的劝说，伏剑而死。

#### [分析]

正人先正己，做事先做人。管理者要想管好下属必须以身作则。示范的力量是惊人的。不但要象先人李离那样勇于替下属承担责任，而且要事事为先、严格要求自己，做到“己所



不欲，勿施于人”。一旦通过表率树立起在员工中的威望，将会上下同心，大大提高团队的整体战斗力。得人心者得天下，做下属敬佩的领导将使管理事半功倍。

## 五、 竞争

### [故事]

国外一家森林公园曾养殖几百只梅花鹿，尽管环境幽静，水草丰美，又没有天敌，而几年以后，鹿群非但没有发展，反而病的病，死的死，竟然出现了负增长。后来他们买回几只狼放置在公园里，在狼的追赶捕食下，鹿群只得紧张地奔跑以逃命。这样一来，除了那些老弱病残者被狼捕食外，其它鹿的体质日益增强，数量也迅速地增长着。

### [分析]

流水不腐，户枢不蠹。人天生有种惰性，没有竞争就会固步自封，躺在功劳簿上睡大觉。竞争对手就是追赶梅花鹿的狼，时刻让梅花鹿清楚狼的位置和同伴的位置。跑在前面的梅花鹿可以得到更好的食物，跑在最后的梅花鹿就成了狼的食物。按照市场规则，给予“头鹿”奖励，让“末鹿”被市场淘汰。

## 六、 沟通

### [故事]

美国知名主持人“林克莱特”一天访问一名小朋友，问他说：“你长大后想要当什么呀？”小朋友天真的回答：“我要当飞机的驾驶员！”林克莱特接着问：“如果有一天，你的飞机飞到太平洋上空所有引擎都熄火了，你会怎么办？”小朋友想了说：“我会先告诉坐在飞机上的人绑好安全带，然后我挂上我的降落伞跳出去。”当在现场的观众笑的东倒西歪时，林克莱特继续注视这孩子，想看他是不是自作聪明的家伙。没想到，接著孩子的两行热泪夺眶而出，这才使得林克莱特发觉这孩子的悲悯之情远非笔墨所能形容。于是林克莱特问他说：“为甚么要这么做？”小孩的答案透露出一个孩子真挚的想法：“我要去拿燃料，我还要回来!!”。

### [分析]

你真的听懂了手下的话了吗？你是不是也习惯性地用自己的权威打断手下的语言？我们经常犯这样的错误：在手下还没有来得及讲完自己的事情前，就按照我们的经验大加评论和指挥。反过头来想一下，如果你不是领导，你还会这么做吗？打断手下的语言，一方面容易做出片面的决策，另一方面使员工缺乏被尊重的感觉。时间久了，手下将再也没有兴趣向上级反馈真实的信息。反馈信息系统被切断，领导就成了“孤家寡人”，在决策上就成了“睁眼瞎”。与手下保持畅通的信息交流，将会使你的管理如鱼得水，以便及时纠正管理中的错误，制定更加切实可行的方案和制度。

## 七、 指导

### [故事]

有一回，日本歌舞伎大师勘弥扮演古代一位徒步旅行的百姓，他要上场之前故意解开自己的鞋带，试图表现这个百姓长途旅行的疲态。正巧那天有位记者到后台采访，看见了这一幕。等演完戏后，记者问勘弥：“你为什么不当时指教学生呢，他们并没有松散自己的鞋带呀。”勘弥回答说：“要教导学生演戏的技能，机会多的是，在今天的场合，最重要的是要让他们保持热情。”

### [分析]

提高员工素质和能力是提高管理水准的有效方式。学习有利于提高团队执行力，便于增强团队凝聚力。手把手的现场指导可以及时纠正员工的错误，是提高员工素质的重要形式之一。但是指导必须注重技巧，就象勘弥大师那样要保护员工的热情。管理者必须避免教训式指导，应当语重心长的激励员工提高自身业务素质。除了现场指导外，还可以综合运用培训、交流会、内部刊物、业务竞赛等多种形式，激发员工不断提高自身素质和业务水平，形成一个积极向上的学习型团队。

## 八、 锻炼

### [故事]

一个人在高山之巅的鹰巢里，抓到了一只幼鹰，他把幼鹰带回家，养在鸡笼里。这只幼鹰和鸡一起啄食、嬉闹和休息。它以为自己是一只鸡。这只鹰渐渐长大，羽翼丰满了，主人想把它训练成猎鹰，可是由于终日和鸡混在一起，它已经变得和鸡完全一样，根本没有飞的愿望了。主人试了各种办法，都毫无效果，最后把它带到山顶上，一把将它扔了出去。这只鹰像块石头似的，直掉下去，慌乱之中它拼命地扑打翅膀，就这样，它终于飞了起来!

### [分析]

每个人都希望用自己的能力来证明自身价值，手下也不例外。给他们更大的空间去施展自己的才华，是对他们最大的尊重和支持。不要害怕他们失败，给予适当的扶持和指点，放开你手中的“雄鹰”，让他们翱翔于更广阔的天空。是个猴子就给他们座山折腾折腾，是条龙就给他们条大江大河扑腾扑腾。他们的成长，将为你的工作带来更大的贡献。他们的成长，将促使你更进一步。



## 九、发挥

### [故事]

一位著名企业家在做报告。当听众咨询他最成功的做法时，他拿起粉笔在黑板上画了一个圈，只是并没有画圆满，留下一个缺口。他反问道：“这是什么？”“零”、“圈”、“未完成的事业”、“成功”，台下的听众七嘴八舌地答道。他对这些回答未置可否：“其实，这只是一个未画完整的句号。你们问我为什么会取得辉煌的业绩，道理很简单：我不会把事情做得很圆满，就像画个句号，一定要留个缺口，让我的下属去填满它。”

### [分析]

事必躬亲，是对员工智慧的扼杀，往往事与愿违。长此以往，员工容易形成惰性，责任心大大降低，把责任全推给管理者。情况严重者，会导致员工产生厌烦心理，即便工作出现错误也不情愿向管理者提出。何况人无完人，个人的智慧毕竟是有限而且片面的。为员工画好蓝图，给员工留下空间，发挥他们的智慧，他们会画的更好。多让员工参与公司的决策事务，是对他们的肯定，也是满足员工自我价值实现的精神需要。赋予员工更多的责任和权利，他们会取得让你意想不到的成绩。

## 十、鞭策

### [故事]

拿破仑一次打猎的时候，看到一个落水男孩，一边拼命挣扎，一边高呼救命。这河面并不宽，拿破仑不但没有跳水救人，反而端起猎枪，对准落水者，大声喊到：你若不自己爬上来，我就把你打死在水中。那男孩见求救无用，反而增添了一层危险，便更加拼命地奋力自救，终于游上岸。

### [分析]

对待自觉性比较差的员工，一味的为他创造良好的软环境、去帮助他，并不一定让他感受到“萝卜”的重要，有时还离不开“大棒”的威胁。偶尔利用你的权威对他们进行威胁，会及时制止他们消极散漫的心态，激发他们发挥出自身的潜力。自觉性强的员工也有满足、停滞、消沉的时候，也有依赖性，适当的批评和惩罚能够帮助他们认清自我，重新激发新的工作斗志。



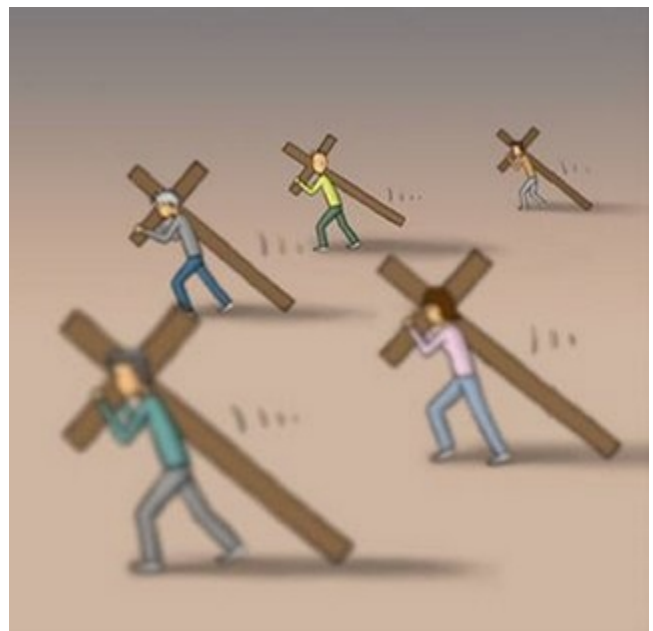
山人选载

# 抱怨是一种无能的表现

生活中我们常常看到，有些人遇到了不顺心的事情，就开始对自己抱怨，然后抱怨父母，抱怨天地，归根一点，我觉得：抱怨是一种无能的表现。

一个人为什么要抱怨？不就是这个人面对生活中的困惑已经无能为力了吗。唯物论揭示了生活的原理，生活是什么？生活就是矛盾的统一。既然生活是由一对对大大小小的矛盾组成的，我们应该面对这些矛盾不惊慌，不忧虑，泰然处之。我总感觉，每个人虽说长着两只眼睛，两扇耳朵，但，每个人的一生，如同瞎子走路，走一步，摸一摸，没有哪一个人的一生像猛虎一般地横冲直撞，有的人虽说横冲直撞了几下子，不是被摔得头破血流，就是坠入万丈深渊。一个人的追求关键是一生，不是一时。因此，面对生活中的坎坷和挫折，恩怨和忧虑，我们不能持有抱怨的态度。

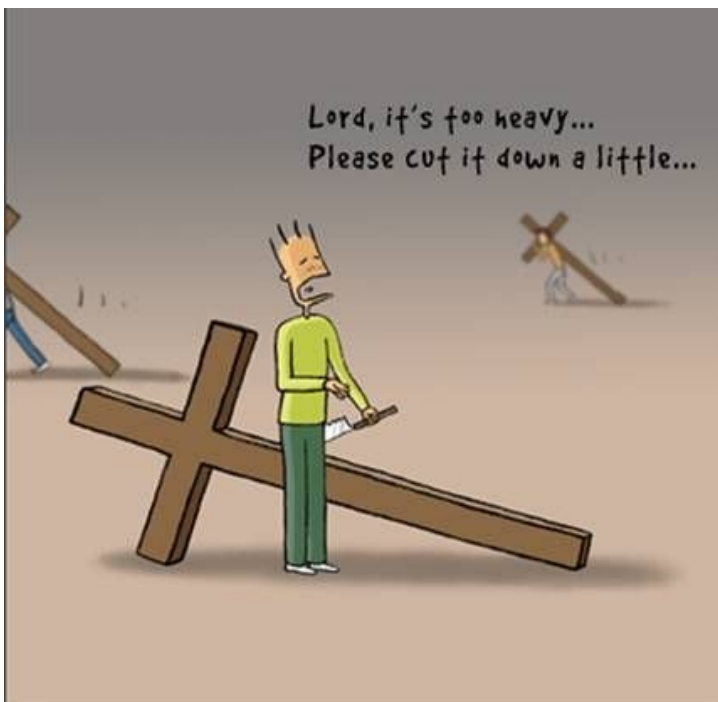
有人说，“生活是一面镜子，你对它哭，它就对你哭；你对它笑，它就对你笑。”抱怨其实就是一种对生活的极度嚎丧的噩耗。我们总是羡慕有些人一生竟然过得那么平平稳稳，红红火火，可我们缺少的就是思考，不去好好思考这些人生活的方式以及面对生活的态度，



度，凡是生活顺心的人心境极度平和，这些人不是夸大了绊脚石，而是一点点地把绊脚石揉成了粉末，最后塞进了自己的喉管里，慢慢地回味揉碎的经过，我们很少听到这些人的抱怨，我们经常看到的是这些人那一幕幕挣扎的影子，

一声不肯的情调。

抱怨，有什么用呢？越抱怨心情越郁闷，抱怨的多了，别人也感觉到厌烦。前些日子，一次，我去街上办事，偶遇一个小偷被过路人拷打，我仔细看了看，尽管别人对他脚踢拳打，他就是一句话不说，反而，神情一副平和的样子。别人走后，我问他：“你向他们抱怨几声，不就少挨打吗？”他看了我几眼，冷冷一笑，说：“抱怨什么，抱怨是无能的表现。自己做得事情，不管错对，自己总



是感觉很舒心。一个人的生活方式不同，我就靠这种方式生活就感觉快乐。只要自己感觉快乐，即使遇了些麻烦，挺一挺就过去了。”这个小偷的一番话，使我明白了邪恶的另一面：对生活还有积极的另一种思考。虽说他干的是损人利己的事情，可是，他的生活态度，

尤其是面对挫折的方式，还是值得我们去回味。

面对挫折，不要抱怨。面对挫折的抱怨，只会膨胀挫折，最后达到了无法抑制的地步。好多人的脆弱，是从抱怨自己开始的，到抱怨别人结束。因此，我们要切记：面对生活中的一切不如意，别抱怨！

(生产部：颜昕昕)

# 春节习俗

春节是我国一个古老的传统节日，也是全年最重要的一个节日，如何庆贺这个节日，在千百年的历史发展中，形成了一些较为固定的风俗习惯，有许多还相传至今呢！

## 发压岁钱

春节的时间在岁首，就是每年的第一天。古时候，岁首的时间不一样。夏朝的岁首是农历正月初一，商朝是农历十二月初一，周朝是农历十一月初一，秦是农历十月初一，汉武帝时重新把岁首定在农历正月初一，同时采用“太初历”，规定农历正月初一为元旦，俗称“新年”。此外，还称其为“正旦”、“开年”、“开岁”、“芳岁”、“华岁”等，在诸多称谓中以称“元旦”最普遍，时间最长久。

辛亥革命胜利后，南京临时政府规定采用阳历纪年，并把公历的元月一日定为元旦。这样春节就成了正月初一的称呼。其实，春节这个名称古已有之，是专指立春而言的。自从民间把农历正月初一称作春节以后，就不再把立春叫春节了。

## 二十四扫房

扫房，说是“不能让老灶王爷顶着土上天”。

唐代，“扫年”之风盛行。据宋吴自牧《梦粱录》记载：“十二月尽……不论大小家，俱洒扫门闾，去尘秽，净庭户……以祈新岁之安。”经历代相传，形成了春节前扫房的习俗。即便是人少而又贫困的人家也要扫房。这不仅是一种迎接诸神下界的准备，而且也是一种扫除秽气、晦气、穷气的重要举动。

老北京的重谣说：“二十三，糖瓜粘；二十四，扫房日……”其实民间并不在腊月二十四日扫房，而是在腊月十五日以后，二十三日祭灶以前，从皇历上择个“宜扫舍”的吉日就开始了。

一般家庭只搞半天或一天，房屋较多的住户则分屋分院地搞三天至五天不等。扫房以后，人们还要“择吉”到澡堂或在家里沐浴洗澡，剃头理发，表示

除旧迎新。扫房以后，全家即开始筹办年货，请香蜡纸码、供品，写对联、剪窗花、买挂钱、年画、鞭炮……准备过年了。

### 三十守岁

农历腊月三十为一年的除夕。

据说，年三十晚上到初一大清早，诸神要下界来考察人间的善恶，这些神里面有财神、土地爷诸位。腊月二十三“上天言好事”的灶王爷也在此时回到人间，继续做他的“一家之主”。这时候，人们都要恭恭敬敬，谨慎行事，还要烧香磕头，请诸位神仙在新的一年里多多关照。



在所有的节日里，“年三十”要算是老百姓最忙活也是最乐呵的一天了。

**先是要贴春联。**家家户户的街门、屋门两边都要贴上用红纸写成的春联，门楣上还要贴横批。春联内容大多是增福、增寿、招财、进宝什么的，反正都是吉祥话。

**其次是贴门神。**门神用的是唐朝的秦叔宝和尉迟敬德二位，一个白脸儿，一个黑脸儿，一左一右威风凛凛。据说，驱邪捉妖是他们的拿手好戏。有的住户还要贴挂千。挂千也叫挂钱，用红纸或彩纸剪成，贴在门窗上，据说可以避穷神。

**吃团圆饭。**年三十晚上这顿饭，人要齐，席间还要多说吉祥话儿，预示以后的日子和和美美，团团圆圆。

按老北京的习惯，年三十晚上不能睡觉，大家要痛痛快快地玩他一宿，这叫“守岁”。“守岁”有两重意义。对岁数大的人来说，在除夕之夜守岁有珍惜光阴的意思；年轻人守岁则是为了给父母延寿。到此为止，除夕才算过完了。

## 放鞭炮

每当除夕之夜，不管是繁华的城市还是僻静的山村，无论是霓虹灯闪耀的闹市还是小巷深处，“嘣嘣叭叭”“哗哗（口剥）（口剥）”的爆竹声，此起彼伏，竞相欢叫。那五彩缤纷的火花，给深沉的夜幕划出一道道彩虹，给人们增添了无穷的乐趣。



放爆竹庆贺春节，在我国已有两千多年的历史了。古人焚竹发声，名曰“爆竹”。《通俗编俳优》说：“古时爆竹，皆为真竹着火爆之，故唐人诗亦称爆竿。后人卷纸为之，称曰爆竹。”爆竹的原意在于惊惮和驱逐恶鬼。《荆楚岁时记》中记述：“正月一日，是三元之日也，鸡鸣而起，先于庭前爆竹，以辟山魃恶鬼。”《神异经》云：“西方山中有人焉，长尺余，一足，性不畏人；犯之令人寒热，名曰山魃。以竹着火中，哗哗有声，而山魃惊惮。后人遂象其形，以火药为之。”这当然是迷信的说法。今天，我们放爆竹虽有除旧迎新、取个吉祥兆头之意，但已没有什么迷信的色彩了。

爆竹，它是中国特产，在外国是没有的。从古至今，由于人们不断加工、改进，爆竹的品种、样式越来越多，色彩也跳出了单一的火红色。除了传统的百子鞭炮、单响、双响的花炮外，还有许许多多的花炮，并取了一个个文雅、富于诗意的名称。如：“金菊吐艳”、“飞雪迎春”、“仙女散花”、“白雪红梅”、“金猴腾空”等等，还有百头、千头、万头，甚至长达十万头的巨型鞭炮，真是应有尽有，五花八门。

## 舞狮子

每当“爆竹一声除旧岁”时，在我国广阔的土地上，传统的舞狮活动就伴随着送暖的春风和欢乐的锣鼓，出现在城镇和农村。为一年一度的新春佳节，增添了浓郁的欢乐气氛。

舞狮是我国一项传统的民间体育活动，起源于南北朝时代。



为什么在春节期间人们喜欢舞狮子呢？据说，明朝初年，广东佛山地区出现了一头怪兽，每逢年岁将尽，则在佛山郊区出现，到处糟踏庄稼，残害人畜，乡农不胜其苦人们就把竹篾扎成若干头狮子模型，并涂上各种斑驳的颜色，事前布置好，当怪兽出现时，锣鼓齐鸣，群狮奋舞，一齐朝着那头怪兽进发，那怪兽惊恐万状，掉头就跑，尔后，当地乡民认为狮子有驱邪镇妖之功，有吉祥之兆。于是，每年春节打锣鼓，挨家挨户，舞狮拜年，以示消穴除害，预报吉祥之意。

舞狮子，除春节外，在喜庆的日子里，也常以舞狮助兴。民间一般舞狮由两人合作扮一头大狮子（有的地区称太狮），一人扮作一头小狮子（有的地区称少狮），另一人扮武士，手拿绣球作引导，并先开拳踢打，以诱引狮子起舞。狮子随着鼓点的快、慢、轻、重，忽而翘首仰视，忽而回头低顾，忽而回首匍伏，忽而摇头摆尾，千姿百态，妙趣横生，在模仿动作上，有舐毛、擦脚、搔头、洗耳、朝拜、翻滚等动作；在技巧上，有上楼台、过天桥、跨三山、出洞、下山、滚球、吐球和采青等。

## 耍龙灯

新春佳节，在我国广大城镇，有“耍龙灯”的习惯。

“耍龙灯”也叫“舞龙”，又称“龙灯舞”，是流行于我国的一种民间舞蹈。

我国古代人民为寄托美好愿望而创造了龙的形象。相传，古人把龙、凤、麒麟、龟称为四灵。造型优美，绚丽多采，线条刚柔相济。在历史长河中闪耀着独特的艺术光彩。早在商殷时代，铜器和骨刻上就有龙形图案；周代铜器的龙纹已渐趋完整。“耍龙灯”在汉代民间已相当普遍了。唐、宋时期的“社火”、“舞队”表演中，“耍龙灯”已是常见的表演形式。宋代吴自牧著的《梦粱录》中记载：南宋行都临安（今杭州）“元宵之夜……草缚成龙，用青幕遮草上，密置灯烛万盏，望之蜿蜒如双龙之状。”

在古代，人们把“龙”作为吉祥的化身，代表着风调雨顺的愿望，因此，用舞龙祈祷神龙的保佑，以求得风调雨顺，四季丰收。人们舞起用竹、铁结扎，外用绸缎或布匹制作的彩龙取乐，表现欢快的心情，经过民间艺人不断加工制造，到现在“耍龙灯”已发展成为一种形式完美、具有相当表演技巧和带有浪漫主义色彩的民间舞蹈艺术，深为广大群众所喜闻乐见。

# 朋友

受过伤的人，往往比一帆风顺的人，来得体贴思考得也比别人多。

朋友就是无形中伴你走过风雨，永远支持你的力量，

朋友就是一种无法言喻的美好感觉，

朋友就是在别人面前永远护着你的那个人，

朋友就是即使是一点小感动，一点小事情都想一起分享，

朋友就是当你抱头痛哭的时候，扶着你肩膀的那个人，

朋友就是当你面对人生挫折时，一直紧握你的那双手，

朋友就是喜欢你，也了解你的人。



（数据部：欧玉娟）

## 2010年元旦确能公司联欢剪影



▲确能公司 2010年元旦联欢会现场



▲彭经理在联欢会上与员工同乐



▲集团行政部贺经理在联欢会上高歌一曲



▲工程部薛红安副经理与乒乓球比赛前三名合影  
从左至右为：郭乐平 童征 李锋 薛红安



▲生产部主管黄科与羽毛球比赛前三名合影  
从左至右为：黄科 林国强 李锋 吴伟聪



▲生产部主管黄科、品管部副主管莫翠琴与11月份A级员工合影



▲营销副总经理张颢为抽奖活动幸运者颁奖



▲卡拉OK比赛第一名蒲青青、林向玲在演唱



▲ 营销副总经理张颖与卡拉OK比赛前三名合影  
从左至右为：陈建建 张凯 蒲青青 林向玲 张副总



▲ 彭经理、集团财务部丁经理与员工举杯同庆2010元旦

## 朋友一生一起走

“当你快乐的时候，沙滩上有四行脚印；当你悲伤的时候，沙滩上有两行脚印。因为当你快乐时我陪你，当你悲伤时我背你，所以你要快乐啊，否则我会很累的！”，这是一条短信。接二连三的挫败，让我心乱如麻，甚至没了再试一次的勇气。然而，一个漆黑的夜晚，朋友的祝福，驱散了我心中的阴霾，心空渐渐明朗起来。那晚，睡的很甜很甜！

交友莫过于交心，如果要问我何为“心有灵犀”，我可真说不出个所以然来。心灵的相通共震，或许只可意会不可言传，朋友快乐时，就像自己获的幸福一样。独乐乐，不如众乐乐，分享快乐，还会收到“赠人玫瑰，手有余香”的曼妙。朋友喜欢看电影，记的有一次，她被屏幕上曲折离奇的故事情节吸引的目不转睛，而那时，我也在一直目不转睛的盯着她，不是我不喜欢视频，只能说是我更喜欢偷窥朋友笑的前仰后合的快乐。

没有朋友的生活，犹如一杯没有加糖的咖啡，苦色的还有一点淡淡的愁。朋友是春日来临时吹开心中冬日郁闷的那一缕风，朋友更是一辈子的事。人与人的了解也是与日俱增的，友情就像一杯美酒，放的愈久，也就愈浓愈香愈醇，好朋友，一生一起走！走过风，走过雨，走过无形岁月！



（数据部：谢正旺）



# 怎样才是优秀的员工

优秀员工就如同优秀士兵一样，他们具有一些共同的特质，他们是具有责任感、团队精神的典范；他们积极主动，富有创造力；他们没有任何借口。

我相信，每一个进入军校的学员，在他们心中，都埋藏着一个当将军的梦想。若非如此，他们就不可能成为优秀的士兵。

同样的，在企业里也有许多这样的优秀员工。在我的心目中，这此优秀员工是具有责任感、团队精神的典范，他们积极主动，富有创造力。他们是企业宝贵的财富。

(1) 虚心学习的员工。只有谦虚，才可能与同事齐心协力，才能实现企业的使命。

(2) 有责任意识的员工。这就是说，处在某一职位、某一岗位的干部或员工，能自觉地意识到自己所担负的责任。有了自觉的责任意识之后，才会产生积极、圆满的工作效果。没有责任意识或不能承担责任的员工，不可能成为优秀的员工。

(3) 自动自发、没有任何借口的员工。具有积极思想的人，在任何地方都能获得成功。那些消极、被动地对待工作，在工作中寻找种种借口的员工，是不会受到企业欢迎的。

(4) 爱护企业，和企业成为一体的员工。每个人有大半的时间在企业中度过，企业是自己的第二个家。优秀的员工，都具有企业意识，能和企业甘苦与共。

(5) 不自私而能为团体着想的员工。应该明白，所有成绩的取得，都是团队共同努力的结果。只有把个人的实力充分与团队形成合力，才具有价值和意义。

(6) 随时随地都具备热忱的员工。人的热忱是成就一切的前提，事情的成功与否，往往是由做这件事情的决心和热忱的强弱而决定的。碰到问题，如果拥有非成功不可的决心和热忱，困难就会解决。

(7) 不墨守成规而经常创新的员工。我相信每一个企业都欢迎这样的员工，因为创造力和创新能力是企业发展的永恒动力。

(8) 能作正确价值判断的员工。价值判断是包括多方面的。大而言之，有对人类的想法、对人生的看法，小到对公司经营理念的看法、对日常工作的看法。

(9) 有自我管理能力的员工。如果一个员工只是照上面交代的去做事以换取薪水，这是不行的，每一个人都必须以预备成为老板的心态去做事。如果这样做了，在工作上一定会有种种新发现，其个人也会逐渐成长起来。

(10) 能得体支使上司的员工。所谓支使上司，也就是提出自己对所负责工作的建议，并促使上司同意；或者对上司的指令等提出自己的看法，促使上司修正。如果一个企业里连这样一个支使上司做事的人都没有，企业的发展就成问题；如果有 10 个能真正支使上司的人，那么企业就有光明的发展前途；如果有 100 个人能支使上司，那企业的发展会更加辉煌。

(业务部：罗少勇选摘)



# 问清秋

高道涛

一弯冷月遥挂中天，朦胧缠绵的月光映入眼帘，满目尽是秋的寂寥。念及深处，见落叶飘地叠层，一片一片，堆积成此刻心上无言的哀愁。

昨日凝露的花儿，是一夜的忧伤，幻化你幽怨的眼神，在破晓前的黑暗里，遥远成天际的一点星光。

期盼你给我明媚的春光，让我将爱温柔的沐浴，没想深爱的你却把寂寞清秋给我。纤手挥挥，云彩飘逝，我无力留住你淡去的最美色彩。

深院，梧桐，细雨，黄昏，冷月，所有一切都被清秋锁住。今夜清瑟寒风，难自禁拾起遗失在风里的如梦陈年，花开花谢，落叶无常，我的宿命，你的轮回，如何才能挣脱？只怕越是苦苦挣扎越是深深束缚。

人生一世犹如草木一秋，不知怎地这般悲凉。阡陌花开短时，一梦过后已是繁华落尽。



心绪随着这萧瑟的秋色而此起彼伏，心尖怎么又在隐隐的作痛，可又不知因何而痛，也许是藏匿深处的伤口在作祟，空洞洞的心在飘荡，无处憩息，如飘曳在风中的落叶，不知哪里可以停留，哪里是梦的归期？落叶的哀怨，飘过我结痂的伤处，那曾经被岁月留下的痛楚，在回忆中翻起新的伤口。凝目，窗台的菊花依旧无力的开着，泛黄的花影透出过往的笑容。

问那天上的半月儿，悲欢离合终是难忘于尘世之外么？问这冷冷的清秋，花开花谢终是注定的宿命于轮回么？问缠绵的秋雨，今夜，你是挂在谁人脸上的泪？月无语，躲进云层，且遮无奈。秋无声，一片肃穆，寂寥离愁。秋雨只是依旧哭泣，帘成岁月深处的幽怨。

岁岁清秋，多少伤怀在心头萦绕，久久不肯离去，多少云雨湿透心房，却缠绵成一世的追忆。历历前情旧事，化着斑驳的色彩，似枯黄的落叶飘下，轻舞于午夜梦回时的瑰梦中，把凄美的情愫升华为当初的嫣红，一路春光，一路妩媚，怎奈风雨袭来，凋谢难留，徒有万般伤悲，零落成秋花的寂寞，唯留残香幽幽。

梧桐更兼细雨的黄昏，暮色苍苍，那是你在远方守望时披着的晚装吗？月的朦胧是你千里之外含情的凝醉，梧桐下伫立的孤影，痛了我的心，悲戚的泪雨交织。手中的烟袅袅飘飘，轻轻的散着，是不是曾经的一切终将这样灰飞烟灭？到了明天，你我的故事还能继续吗？情路还能为我们一直延伸吗？好怕，你就此转身没有丝毫的眷顾，那样的彻底，任由我歇斯底里的呼唤也绝不回头。

随手拾起一片在风中飘落的枯叶，放在手掌摊开，微光中细细凝视着落叶的表层，那纵横的脉络里诉说着飘落的悲哀，一种没来由的怜惜在心头丝丝泛起，仿佛能听到叶子那泣不成声的哭泣，我知道，我体会得到，那是叶子对枝头的眷恋与不舍。

梧桐叶三更雨，叶叶声声是别离。谁又能阻止得了秋怨把落叶枯黄？

清秋夜的静谧中，我看得见自己的心在慢慢凋零，那从来不曾离去的一偶忧伤也随秋风溢出，在我周遭缠绕。我固执的坚守着你留下的最后一缕残香，把漫天飞舞的枯黄当做是你随风寄来的温柔。总是想起，激情燃烧殆尽之后，你留下的呵护和怜爱，却怎知成了我最无奈最沉重的伤痛，在这样清秋的夜晚，零落的寒意将对你的思念重重包围，那片片落叶又如何能寄托我对你一如既往的牵挂？

问清秋，怎一个痴字了得！

毕竟留不住，还随秋风去。

想那大雁又待排字北去，而你，是不是也到了归来的时候？这个清秋，为谁痴狂，为谁断肠，为谁独上层楼，望尽天涯路。



# 生活

很多时候，生活原本很美，只是我们往往想太多。想的太多，顾虑自然接踵而来。

别想太多，即使心情真的很糟糕。工作不顺心，同事闹别扭，家人不理解，这一切都会过去。一切事情都有拨云见天的时候。别想太多，人生就会畅快一些。

有时候，一首老歌，一段熟悉的旋律，在适当的时候缓缓想起。勾起曾经的人，曾经的故事，原来自己已泪流满面。

有时候，一条熟悉的老街，独自走在那熟悉的角落，而所遇到的人却不是以前的人。在心里边，对它的感情却永远存在。

有时候，一个熟悉的背影，在迎面之后转身回头张望，却只见那背影已经消失在漫漫的长路上。这时，忘记了思考，忘记了走路。蓦然回首，才知道，自己已离过去很远，很远。

有时候，一片枯黄的落叶，在自己视线内，悠然划过，缓缓的飘落在自己脚下。自己在感慨生命之轻之余，也会觉得自己原来也挺幸运。至少，自己还活着，只要活着，一切就都还有希望。

走过那么多的路，遇见过那么多人，看见过许许多多的风景，经历过一次次的悲欢离合。你或许会领悟到：昨天的一切，我们已无法改变，今天的一切，都实实在在掌握在自己手中，而明天的一切，也许会是美丽的意外。在回忆之余你也会感慨：原来自己已经有了那么多的故事，遇到过那么多的美丽！

(鹤山分公司：陈泽丹)

# 音乐治疗好处多

一般人对音乐治疗的成效半信半疑，然而已有医学证实音乐确实具有某些疗效，对生理、心理和情绪及沟通障碍确实有明显的好处！您还不明了音乐治疗的种种好处吗？

## 解开“音乐治疗”的原理

根据许多研究显示，音乐对于人类身心确实具有疗效！西方国家利用音乐来治疗各种生理及心理的问题，也早已行之有年。

音乐的治疗功能主要是与能否调节自律神经的平衡有关，适合的音乐能调节自律神经系统在视丘的反应，减少 ACTH（促肾上腺皮质激素）的分泌，缓和生理反应系统（例如 H-P-A，即下视丘-脑下垂体-肾上腺），降低紧张压力下交感神经的兴奋。而且持续倾听适合的音乐，能够降低基础代谢率，降低每分钟的心跳、血压、耗氧量，引导出具稳定情绪效果的  $\alpha$  脑波，达到纾压作用。音乐，也可以影响情绪中枢的脑内边缘系统（limbic system），使脑下垂体释放脑内啡（endorphin），达到止痛的效果，唤起愉悦的感觉，改善焦虑。

## 音乐治疗的功效

音乐治疗仅是众多疗法之一，也如同其它疗法一样，不可过度神话；误以为可治百病，而放弃原有的正规医疗方法。而且同一种音乐对不同的人所产生的功效都不一样，甚至于同一个人在不同时间与情境所产生的功效也不一样。不过音乐却有一些普遍的特点，那就是：当音乐节拍约等于人类心跳的速率时（1 分钟 60-70 拍），对降低焦虑、集中注意力较有帮助；节奏太快或太慢的音乐都不适于用来促进睡眠；节奏太快会增加紧张度，太慢则会产生悬疑感。

**音乐对生理及心理的功用如下：**

**生理方面：**音乐可活化大脑听觉皮质区，从大脑的扫描图就可以看出来；此外，音乐能刺激中枢神经，影响交感神经（激昂的）与副交感神经（平静的）的协调性，这些都已经过科学证实。

**心理方面：**音乐是一个中性的投射媒介，同一音乐曲目，不同的人听来就有不同的回忆，可协助心理师发现个人当下的心理与情绪，因而可针对个人情况加以治疗。

**沟通障碍：**例如自闭症，患者有以下 2 种语言模式，可运用音乐可加以治疗：1、毫无语言：可用乐器来沟通，请自闭症者随治疗师敲一样的声响，可增加患者对声音的敏感性，增加与人接触的勇气。2、鹦鹉语言：这种患者只会重复别人的语言，此时利用唱歌是很好的治疗方式，可使用“唱歌接力”来引导，从让他先听，到接唱 10%、20%……，渐渐到能接唱到 80%、100%，患者就不会再像“鹦鹉”一样只会重复别人的言语而已。

**情绪障碍：**例如忧郁、注意力缺乏、退缩、攻击等。治疗方式可从简单的音乐开始演奏、歌唱，以建立自信与正确的行为。有心理师曾经治疗过一个易愤怒的孩子，他不知如何发泄他的情绪，只是一一直被大人抑制，但却抑制不了；于是心理师先教他打鼓、敲锣这些合理发泄怒气的方式，然后再安排让他在乐园中当鼓手，训练他与团体人员的协调性，渐渐的，他能注意别人在做什么，因而把不适应的仇怒表达慢慢地降低了！



——丫头选摘

# 再苦再累也要学会笑一笑

快乐来之于健康的心灵！幸福来之于满足的要求。犯贱来之于过多的拥有。后悔来之于没有做好准备。我们每天都觉得自己不快乐。自己很累。其实很多的烦恼跟痛苦都很容易解决的。有些事只要你肯换一个角度，换个心态。你会有另外一番光景，所以。当我们遇到苦难挫折时。不妨把暂时的困难当作黎明前的黑暗！只要以积极的心态去观察，去思考。就会发现，事实远没有想象中的那样糟糕！换个角度去观察，世界会更美！

现在。很多人活得很累。过得不快乐。其实。人只要生活在这个世界上，就有很多的烦恼，痛苦或是快乐。取决于你的内心。人不是战胜痛苦的强者！便是向痛苦屈服的弱者！再重的担子，笑着也是挑！哭着也是挑，再不顺的生活，微笑着撑过去了。就是胜利。

生活的快乐与否，完全决定于个人对人。事。物的看法如何。你的态度决定了你一生的高度；你认为自己贫穷，并且无可救药，那么你的一生将会在穷困潦倒中度过，你认为贫穷是可以改变的，你将会积极。主动地面对贫困，心态决定我们的生活，有什么样的心态，就有什么样的人生。面对人生的烦恼跟挫折，最重要的是摆正自己的心态。积极面对一切。再苦再累。也要保持微笑。笑一笑；你的人生会更美好。

若没有苦难，我们会骄傲；没有挫折，成功不在有喜悦；没有沧桑，我们不会有同情心，因此，不要幻想生活总是那么圆满，生活的四季不可能只有春天，每个人的一生都平淡室要经历沟沟坎坎，品尝枯涩与无奈，经历挫折和失意。

因此，在漫长的人生旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无需忧伤。只要心中的信念没有萎缩。你的人生旅途就不会中断，艰难险恶是人生对你另一种形式的馈赠。坑坑洼洼也是对你意志的磨练跟考验-----大海如果缺少了巨浪的汹涌，就会失去其雄浑，沙漠如果缺少了飞沙的狂舞。就会失去其壮观。如果维纳斯没有断臂，那么就不会因为残缺美而闻名天下。生活如果都是两点一线般的顺利。就会如白开水一样平淡无味。只有酸甜苦辣咸五味聚全才是生活的全部，只有悲喜哀痛七情六欲全部经历才算是完整的人生……

一个人，无论他她]现在多大年龄，他[她]真正的人生之旅是从设定目标的那一天开始的。只有设定了目标，人生才有了真实的意义。心态决定命运。一个凡事往坏处想的人，将永远与好事无缘。无论你会做什么，或幻想你会做什么，立刻做吧。舒适的环境就是最危险的时刻。很习惯的生活方式。也许就是你最危险的生活方式，命运需要方向，灵魂不能盲行。心灵修剪欲望，人生化繁为简，

人生似一条曲线。起点和终点是无法选择的。而起点和终点之间却充满着无数个可以选择的机会。我们靠选择制造命运。谁掌握了选择的艺术，谁就掌握了人生，你手中握着失败的种子。也拥有迈向成功的潜能。你有权选择成功，也有权选择平庸。没有任何人或任何事强迫你，就看你如何选择。不同的选择。当然导致截然不同的结果。而起初选择的正确与否。往往是成功与失败的分野。

工作生活中。我们经常会遇到许多捆绑和束缚，殊不知。囚禁我们的不是别人，而是自

己。是我们不健康的心态和偏激的态度。其实。我们每一个人无疑都会有自己的毛病或不足。清醒地认识自己，不断地完善自己，这对事业的成功肯定会有很大的帮助。要把计划放在今天，把行动放在现在。扎扎实实做好每一件事情。当你面对挫折时，选择一个良好的情绪。正确的心态。正确的选择。会使你踏上成功之路。

在人生旅途中，你肯定会遭遇许多两难的问题，选择就意味着你需要放弃其中的一样，很多时候。你所要做出的选择并不是丢失芝麻或丢弃西瓜这么简单的小事。它有可能是两朵美丽的花，两块同等价值的宝石。两个同样让你心仪的人。让你两样都难抛下。这时。你又如何是好？这时关键的所在。就是我们要看清前行的方向。

拥有时，并不代表如意；失去后，也并不代表结束。有得必有失，有失必有得。人生就是这样一个得与失的过程。在得与失之间。我们无须不停的徘徊，更不必苦苦的挣扎。应该用一颗平常心来看待生活的得与失。我们要清楚。对自己来说什么才是最重要的。然后主动放弃那些可有可无，不触及生命意义的东西，求得生命中最有价值。最纯粹的东西。去粗存精的放弃。是为了更轻松，欢快地迈向人生的光辉顶点。

用今天的眼光与标准来评判昨天的事物。就会发现其中许许多多的遗憾已永无机会去弥补了。但追悔过去，只能失掉现在；失掉现在，哪有未来？要想成为一个快乐成功的人。最重要的一点就是学会将过去的错误，失误通通忘记，一直往前看。无论在任何时候。你都要坚信，别人能做到的。你也能做到，甚至还要比别人做得更好，只要你心存希望。满怀信心。太阳每天都是新的。人生是被一个又一个亮点照亮的。而是为了创造新的辉煌。你可能需要随时忘记你正在拥有或曾经拥有过的荣光。人生三分靠实力。七分靠选择；

要想活得幸福快乐。你必须学习；施与受‘的艺术，因为这正是维持文明生活所必须的血液。一颗善良的心。一种爱人的性情。可以说是我们最大的财富。从给予别人的过程中。自己得到的将是比原来付出更多的东西。除了更多物质上的回报之外。还有很多无形的东西，别人的好感。信任和合作。这些都是将帮助你获得更多的财富。取得更大的成功，一个人只要肯为别人奉献自我。他[她]就会生活在快乐之中。就会拥有心灵和财富的满足！

对自己有一个正确的认识，是做人的一个最起码要求。许多时候。人们往往对自己的幸福熟视无睹，而觉得别人的幸福很耀眼。其实；每个人都有属于自己的位置。安心过好自己的生活。享受自己的幸福。才是快乐之道。世界上没有两片完全相同的树叶，人也一样。每个人都是上天的宠儿。正确认识自己。既看到自己的长处。也认识到自己的不足。为自己正确定位。这样才能自信地去迎接机遇或挑战。为自己创造更多的成功和欢乐。

所以，你要从现在开始。微笑着面对生活。不要抱怨生活给了你太多的磨难。不要抱怨生活中有太多的曲折。更不要抱怨生活中存在的不公。当你走过世间的繁华与喧嚣。阅尽世事。你会幡然明白。人生不会太圆满。在苦也要笑一笑。

(生产部：谭玉玲选摘)

