

因为专铸，所以专业
We are professional die-casting

顺景园

Shun king Yuan

总第五期



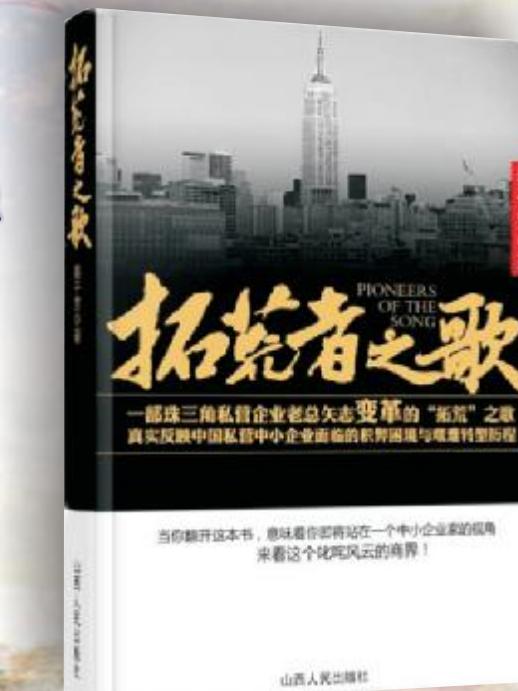
2013年5月

拓荒者之歌

变革下的反思

质量文化月

新书介绍



空谈误国、实干兴邦

勇于接受、敢于面对

自动自发





13年5月★第五期

顾问:蔡子芳

编委:汪建军 张允利

肖玉金莉

编辑部电话: 0755-28020539

地址: 深圳市龙华新区观澜街道办丹坑村润塘工业区16栋

C 目录

2012年5月 总第5期

刊首语	1
1、空谈误国、实干兴邦	
董事长专栏	2-5
1、永远的变革,对话之三	
2、新书介绍	
管理在线	6-14
1、变革下的反思	
2、自动自发	
3、管理是什么?	
4、质量活动月	
公司动态	15-16
1、优秀员工	
2、英语培训简讯	
文化顺景	17-28
1、一记自由行走的风	
2、勇于接受,敢于面对	
3、12年的变奏曲	
4、写给儿子的信	
5、人类与大自然	
6、地震自救方法	
7、高血压的注意事项	
8、不正确吃早饭到底有多伤身	
9、2013年迎新晚会花絮	
10、开心一刻	

征稿启事

无论你在顺景园工作时间的长短,相信留下的都是珍贵而美好的回忆,拿起你手中的笔,让那些记忆的花儿留下永恒的美丽,让它永远飘逸芬芳。多年以后回首曾经走过的路,你将会因此绽放欢颜,拾起片片欣慰……

一、征稿内容:

- 1.企业管理类:主要是企业管理的心得、感触、言论、方法、经验类的稿件,可理论与实际相结合,也可是有感而发的管理论文,生产经营类的文字,针对企业管理方面的文章;
- 2.企业新闻通讯类:针对公司近期工作进行报道,或对各项文化活动、行业发展状况进行动态报道;
- 3.文艺类:稿件的内容可以使亲情、友情、爱情,反映员工生活工作中发生的故事或生活感悟,题材内容与风格不限,具有可读性、趣味性、哲理性,本板块也欢迎书法、摄影、绘画等作品。

二、征稿要求:

- 1.来稿字数、形式、内容不限,要求积极、文明、健康向上;
- 2.不侮辱或诽谤他人,不破坏员工团结,不宣扬法律、法规禁止的内容;
- 3.来稿请注明作者姓名、部门岗位、联系电话;
- 4.提倡原创,抵制抄袭,不求辞藻华丽,只需真情实感。

三、稿酬制度:

- 1.专题、通讯、散文等以千字百元为计算标准;
- 2.新闻稿、采访稿以千字八十元为标准;
- 3.诗歌类稿件,一般以行字计算稿薪,通常每行一元,每首诗最高给付标准不高于50元不低于20元;
- 4.书法、绘画、摄影、雕刻类艺术品,以每幅20元计算稿酬;
- 5.图片报道以版面计算,按每个版面50元计算;
- 6.图文并茂报道,千字80元或每版面35元,取大值;
- 7.提供稿件线索(如被采访人,信息源提供人),按资讯质量奖励10-50元不等;
- 8.提供转载,经批准的文章,按资讯质量奖励10-30元不等(编辑部提供不在此类);
- 9.封面封底采用,每期100元。

备注:抄袭或其它不正常手段获得文稿,将于曝光处理,并返回稿费,对提高检举信息者奖励50元。

四、投稿方式:

- 1.电子稿件可直接发至人资部企业文化专员邮箱;
- 2.可交给本部门主管转交编辑部;
- 3.书面稿可投到投稿箱,投稿箱地点:宿舍楼梯下(汽车棚对面)、车间大楼侧面各一个,每星期一上午收取稿件;
- 4.内刊会不定时进行主题征稿,请广大职员随时关注我们的征稿启事。

《顺景园》让您倾诉心情故事,为您的文字提供偶寄之处,记录在顺景工作、生活的点点滴滴。无论职位高低,您都可以把自己的经验、故事、梦想,或者您感兴趣的话题写给我们,让大家一起分享。我们期待您的佳作的到来。

最终解释权归《顺景园》编辑部



空谈误国，实干兴邦

去年11月29日，在全党全国上下认真学习贯彻党的十八大精神的热潮中，中共中央总书记、中央军委主席习近平和中央政治局其他六常委一行来到国家博物馆，参观“复兴之路”基本陈列，习总书记发表了重要讲话。其中在说到如何才能够实现中华民族伟大复兴时特别加重语气指出：“空谈误国，实干兴邦。”习总书记不仅仅是给全党同志一个善意的忠告和警醒，对我们来说也是极大地鞭策和寄予厚望。

提倡实干，基本含义：第一，有目标，有方向，会议决议的事情就要认真去做，“议而不决，决而不行，行而不果”是毫无意义的。第二，切勿“空谈”，而不愿意去解决实际问题，空谈误国，空谈误人误己。

“空谈误国、实干兴邦”的提出，对当今社会确有重大的时代警示意义。当然对企业来说，对顺景园来说，也有着同样的借鉴作用，所谓“空谈误事、实干兴厂”。战国时期的赵括，只会“纸上谈兵”，导致40万赵军全军覆没，赵国从此一蹶不振直至灭亡。此类误国之鉴，发人深省。2013年对公司来说是至为关键的一年，能否跃过龙门，化茧成蝶，顺利实现“9+1”公司总体目标，只有实干才是唯一的出路，毕竟华丽的外衣，政策的扶持目前对我们来说还是空中楼阁。

说到“实干”，首先要坚定不移地执行公司整体计划，结合部门实际，认真完成部门行动计划，真正做到“事前计划，事中监督，事后检讨”。其次，必须齐心协力，发挥团队协同作业精神，“小六九”、“个人表现主义”等有损团队协作的歪风邪气必须从根本上剔除掉。目前，或多或少存在着一些不利于团队建设的小暗流，部门之间的相互指责，“踢皮球”，推卸责任以及上下级之间的互为不信任等侵蚀着团队协作之基石。虽然针对上述一些不良现象，公司已在有意识地纠正，但是如果我们将每一个人不能心感羞愧勇于纠偏的话，那“实干”就变成虚的了，不能“实干”，何以实现“9+1”？只有“放下小我，心存大我”，救赎之门才能敞开，团队协作才能发挥真正威力。有句话说得好：“发现问题是一种能力，解决问题是一种水平”，既能发现问题，又能解决问题，特别是系统问题的解决，确实需要非同一般的水平，所以在团队中，既要有发现问题的人，更要有能解决问题的人，群策群力，“同心才能走得更近，同德才能走得更远”，所以培养系统解决问题的人才是公司近期也是永远需要去做的课题。再次我们，必须营造“实干”的良好氛围，健全科学的工作体系，树立正确的用人机制，给“实干”者舞台，同时对空谈的管理人员，“甩手掌柜”们进行教育，对屡教不改，失职渎职的管理人员剔出管理团队，从而努力营造崇尚实干、恪尽职守、勇于奉献的工作氛围，并去“浮夸之风”少点务虚，多点实干，为生存而奋斗的2013变革之年扫清障碍，从而实现“9+1”的宏伟目标。

张允和



拓荒者之歌

——永远的变革，对话之三

蔡子芳

杨俊杰：第二任总经理也不能解决问题，全员对外聘总经理的做法还有信心吗？您为什么还要继续？

蔡子芳：第二任总经理差强人意的表现，的确让本来充满期望的顺景人产生了疑惑和动摇，但我的判断很清晰，变革没有回弓箭，半途而废肯定比继续变革代价大的多，效率欠佳不是变革的错，不通过“变”的阵痛，肯定死路一条，只有“变”才有一线生机。当时的高层管理也都认同我的看法，尤其是当时的副总经理，因为他历经变革的洗礼更强烈地意识到自己难以再带领整个提高了层次的团队。

杨俊杰：经历连续变革和两任总经理的更换，顺景当时在各经营指标上与2004年相比有什么变化？高层管理团队有什么变化？管理干部及员工呢？

蔡子芳：以事论事，历经05、06年的洗礼，顺景人无论在制度流程、生产计划、技术沉淀，组织团队意识、成本目标的制定等均大幅优于04年，但是生产成本却逐年急速上涨得太快了，管理成本也大幅增加。面对着成本的急速上涨，仅靠常规的“进步”很难适应和生存，在如何彻底而尽速解决成本的有效控制的难题上一直束手无策，让我和大家面对着外部成本的飞涨速度，始终地处于“望尘莫及”的状态。

杨俊杰：所以，是不是第三任总经理的清华大学毕业和精通六西格玛等管理手段，让您产生迷恋？结果却让您大跌眼镜，您认为选择总经理看什么？文凭、工作经历、证书等这些资质有没有用？

蔡子芳：有了功力是一回事，不懂或不能发挥又是另一回事。中国职场的虚虚实实真的令人眼花缭乱，那些专门教人如何应对面试技巧的公司更是令人叹服。在滥竽充数的职场里，文凭、证书、工作经历几乎成了不可或缺的佐证，我当时没有意识到顺景的最大问题并不是管理手段先不先进，执行力到不到位，才把所有焦点放在怎样提升整个管理体系，因此才对来自清华的第三任总经理寄予厚望。

杨俊杰：有意思的是，您在创业阶段，也经

历过三次与别人合作经营的失败，请您也分别讲讲那段经历。

蔡子芳：三次合作的失败，其实深层次的反映出像我这样的白手起家的老板们，都普遍欠缺团队意识的管理思维，以及有着难以兼容的独当一面、独断专行的个性，当然，在发展初期必须具备这样的一种高效率的独断特质，优柔寡断肯定没有成功的机会。依靠草根阶层时的艰难累积的从零起步，只有一点微薄的资金，只能无奈的把原本只能割据山头的“绿林好汉”绑在了一起，这种权宜之计的凑合，随着合作之间的水火不容与各自的亲朋之间不断磨擦，艰难的合作最后往往无疾而终。

第一次合作失败虽然没有亲朋的因素，但却因为不能兼容合作伙伴所导致。第二次的合作失败主要原因是另外两个股东的各自亲朋不断磨擦的结果。第三次合作失败的原因，除了欠缺兼容外，双方的互不信任，另外加上亚洲金融危机的冲击所致。

杨俊杰：您创业阶段经历三次失败后终于创业有成，而在变革上，也经历了三次更换总经理。这个世界是不是很巧合？您信风水之类的东西吗？

蔡子芳：哈哈哈，三次合作失败，三换总经理，再加上三次与死神擦肩而过。按照奇门遁甲的周易推理，天地之间的阴阳规则，人与自然的互动早已存在着既定的轨迹，冥冥之中沿着轨迹默默地在不断地“被填充”。我原本，不懂亦不信风水全拜读书时的无神论所致，认识了风水大师孟离九老师后，对自然界的理解产生了根本的变化，不是信不信的问题，这是客观存在的事实，信不信是唯心，客观存在的却是唯物，与宇宙万物相比，人的智慧显得极端渺小呀。

杨俊杰：毕业于名牌大学的第三任总经理却是让您失望最大的总经理，为什么？

蔡子芳：清华大学标榜的是厚德载物，代表着中国人最高层次的优秀群体，但第三任总经理的过了试用期后的“老板拿我没办法”的不负责任心态、面对汶川地震麻木不仁的冷漠，

以及“宁取银子不要面子”的劣质品德，反差之大怎么不让人失望呢？

杨俊杰：外界对私营企业有很多误解，除高科技企业之外，认为其它类别的私营企业的老板，绝大多数只会盯着钱，文化低，根本不懂管理，等等，对这样的说法您是怎样看的？如果您自己给自己写一个描述，您会怎么写？

蔡子芳：私营企业只能说是良莠不齐，先富起来的部分人的不良行为让私营企业老板被贴上了唯利是图的标签。历史上，从一穷二白的共同的起跑线上突围而出的，往往是不怕艰难险阻刻苦耐劳的一群人，而“突围”的艰苦岁月无可选择地让他们同时牺牲了接受高等教育的机会。中国用二十几年的“白猫黑猫”工业进程来完成西方国家用一百多年才完成的工业革命，能完全怪“先烈”吗？部分私营企业老板不懂管理是天经地义的，一边享受着改革开放带来的成果，另一边却在批贬着私营企业的老板们，我觉得一些人本身就是数典忘祖啊。我自小养成洁身自爱自成一格的习惯，以及对家庭无私奉献的性格，从来也不齿唯利是图，但只要私营企业老板们的财富乃取之有道我都非常敬重。如果要描述自己，总概而言：地平线起家、醉心于技术、迷茫于管理、摸石头过河；淡泊私欲、执着自负、自醒自觉、勇于面对。

杨俊杰：我了解到第一任总经理离职后曾经把他变革的这段历程写成一本书，我专门看了此书，但是把之当作文艺作品来看的，并不是记录写实。您是怎么看书中所写的内容的？内容真实性有多少？有没有哪些内容让您很恼火？顺景各层人员是怎么个反应？

蔡子芳：说实在的，这本书我并没有全部看完，我对婆婆妈妈行文风格的书通常兴趣索然，尤其是对序言中的所谓转亏为盈的反感和自吹自擂的大言不惭、掩饰个人致命缺陷的论述更让我难以全部看完。我着重看由太太帮我折起来的关于对我描述的部分及对公司管理状况的描述。就我看的部分大约仅有二到三成是真实的，比如企业存在的通病的分析等。我的性格非常自信，我只是在我太太感到愤慨时表示：这是一种自卑而无知的表现！所以，我谈不上什么恼火。当第一任总经理特别致电向我解释道歉时，我也只是以“有则改之无则加勉”一笑置之。至于员工的反应，我了解的就朱振时副总因为遭到人身攻击而非常愤怒，之外的其他人，因没有深入了解而并不太清楚。

杨俊杰：您又不是那种想要出名的人，您为什么把您的创业经历、变革历程和经验教训披露出来？甚至还计划把一些技术资料公开发布？您推荐什么样的价值观？

蔡子芳：我天生有一种不想让别人也步自己后尘而重蹈覆辙的心态。更想让我的小孩知道上一代的艰苦奋斗过程，让小孩在自己的成长过程中作为一本生动的教材做有价值的借镜。我宣扬的是共富共荣的世界大同理念和价值观。

杨俊杰：经过三年的变革，从正面效应来说，公司的管理体系提升了，团队整体水平提升了，您个人的领导水平提升了，公司的效益也基本稳定，但是许多人都没有看到这些，您是如何评估三年来的变革的？多次的折腾之下，主要产生了哪些负面效应？

蔡子芳：顺景的变革是手术式的革命式变革，痛彻心肺的过程不可避免，后遗的负面效应是：管理队伍非常臃肿、管理成本大幅上涨，人均产值下降。这是变革三年缺乏对症下药的结果，与是否需要变革无关，起码可以说以顺景04年的状况非变革没有出路，只是倘若一开始就找对方向把变革的弯路拉直，变革的代价必将大幅减少。

杨俊杰：老板与职业经理人常有矛盾，您与三任总经理之间各有哪些很难调和的矛盾？比如有没有因总经理清洗各层级功臣导致冲突的？

蔡子芳：老板与经理人不应该是矛盾的，也绝对不是对立的，严格来说是互动的，因为他们之间产生了承诺与兑现的契约关系，利益的链接让他们走在了一起：老板提供了菜谱中的所有材料，总经理发挥自己厨艺下厨，只有高超的调和技术的配搭才能做出一手好菜。要切除的是变质甚至有毒的废料而不是不同味道的品种。

第一任总经理切除变质和有毒的材料的同时，对不同品种的高档材料也想通过烹炒将他们去除。

第二任总经理和第三任总经理做的是就像客家人著名的大盘菜，不分品种不分优次就来一锅煮。

因此与老顺景人和生力军精英产生冲突的是第一任总经理，而且冲突非常猛烈，若非我的袒护总经理早已变成刺猬。

杨俊杰：外来的职业经理人与各级打拼出来的管理干部会经常因为做法不同而产生些矛盾，三年来您是如何进行协调和处理的？

蔡子芳：协调和处理产生的矛盾工作绝大多数都在我的授权之下，用不着我参与，因此放手让总经理按照制度流程来秉公处理，一班经理层通过变革的洗礼之后，对是非曲直的评审标准已非常清晰，对总经理是制衡也起到协助作用。在人事的变更上，除非总经理违反程序否则我都不予干预，因为我不可能凭一己之见绕过程序干预，搬石头砸自己的脚。

(待续，下期再见)

制造业的梦想与中国制造业的尴尬

克里斯安德森不愧为超级畅销书作者，在《长尾理论》以及《免费》的冲击波还没有消散之际，他又把话题引向了制造业。《创客：新工业革命》一书之中他预测，在接下来的十年里，人们会将网络的智慧用于现实世界之中。未来不仅属于建立在虚拟原则之上的网络公司，也属于那些深深扎根于现实世界的产业。这本书谈的是制造业的未来，与中国企业的现实问题息息相关。当然，他有关全球新的制造业的蓝图，遭遇中国大多数企业面临生死危机的实际则难免尴尬。

深圳的创业者蔡子芳十几年在传统制造业打拼，他推出的《蜕变生存与发展：拓荒者之歌》可以说是当今第一本中小企业的运营实录。其中贯穿了以下与中国经济三十年来发展相关的情节：打工、白手起家、合作经营、产品技术、资金困难、被供应商逼债、被恶势力欺诈、去家族化、壮大遇到瓶颈、管理变革、职业经理人操盘、升级转型的冲击、营商环境急剧恶化，等等。这些蔡子芳都毫无例外地碰到并克服了，相信蔡子芳的变革与转型经验对当下许多中小企业将起到借鉴的作用。

来自香港的李惠森是“富四代”，前三代经营了一个“百年老店”。本书总结他掌舵李锦记旗下无限极公司20年的企业领导模式，中西结合的提法看起来也别开生面。他主张让企业领导者“隐形”，让员工发挥潜能，目前看效果还不错。田涛[微博]、吴春波提出华为会不会倒下，这个角度有特色。华为虽然身处IT行业，但是由研发、制造与销售来看，还是非常传统的公司。书中逐层解构华为的种种神秘光环，也是对中国企业难得的具体而微的案例。

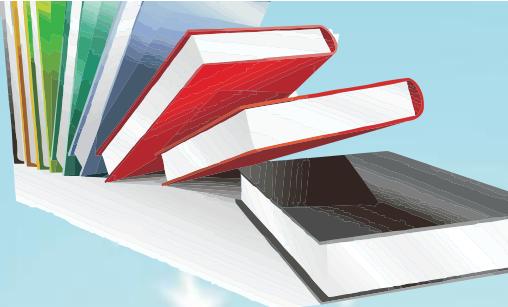
《可口可乐的征服》说的是一家如此庞大的传统公司的疆土拓展实录。总裁想的已经是如何与各地社会融合与共生，这相信，也是中国公司未来应该的方向。当然，过程还会很折腾。

附：新浪中国好书榜2012年11月榜财经榜单

- 1、《创客：新工业革命》【美】安德森著，萧潇译 中信出版社[微博]
 - 2、避开股市的地雷 张化桥著 中国人民大学出版社
 - 3、自动波领导模式 李惠森著 中信出版社
 - 4、下一个倒下的会不会是华为 田涛，吴春波著 中信出版社
 - 5、拓荒者之歌 蔡子芳著 山西人民出版社发行部
 - 6、游戏改变世界 [美] 简·麦戈尼格尔著，闾佳译 浙江人民出版社[微博]
 - 7、危机中的中国思考 夏斌著 东方出版社
 - 8、可口可乐的征服 [英]内维尔·伊斯德尔，[美]大卫·比斯利著，毛子欣，李慧芳译 中国友谊出版公司
 - 9、不安的生活 何力著 新世界出版社
 - 10、民国房地产战争 李开周著 上海三联书店
- 摘自“新浪读书”频道——新浪中国好书榜2012年11月榜财经榜评（制榜人：陆新之）

书名	作者	类别
1. 创客	克里斯·安德森	生活好书榜(财经榜)
2. 避开股市的地雷	张化桥	财经(理财)
3. 自动波领导模式	李惠森	社会
4. 下一个倒下的会不会...	田涛, 吴春波	财经(理财)
5. 拓荒者之歌	蔡子芳	财经(理财)
6. 游戏改变世界	[美]简·麦戈尼格尔	社会
7. 危机中的中国思考	夏斌	财经(理财)
8. 可口可乐的征服	[英]内维尔·伊斯德尔, [美]大卫·比斯利	财经(理财)
9. 不安的生活	何力	社会
10. 民国房地产战争	李开周	社会





新书介绍

文/蔡子芳

我之所以花大量心血写这本近二十万个字的书，除了得益于我二十多年来每天有写日记的习惯及受到国内著名的《中国经理人》杂志前总编辑杨俊杰先生的感叹所触动之外，更深受太多的各位行业精英、行业前辈们为业界作出无私奉献的精神所感动和鼓励。

在此，首先要感谢尊敬的工业总会主席钟志平博士、尊敬的铸业总会永远名誉主席姜永正博士、和铸业总会荣誉会长温昭文博士的大力支持及撰写序言，亦要感谢江汉波会长波哥的一路以来的指导和协助！

《拓荒者之歌》谈不上是一本书，它只不过是一段不加任何修饰的企业发展历程的平平淡淡的故事，所不同的是顺景从2005年开始的翻天覆地的大刀阔斧的企业管理变革，在历尽艰辛之后最终获得空前的成功，以中国“经理人行知格”案例研究院院长杨俊杰总编辑的丰富经验之谈形容，在中国中小企业的发展历史上乃绝无仅有，成功的例子更是凤毛麟角，世界级的变革管理大师的成败三七开的总结相信不会是捕风捉影。

《拓荒者之歌》中的言论纯属是我对曾经发生在顺景的真人真事真实故事描述下的主观感言，无关是否公正与客观。

在下的顺景公司之所以花费大量金钱和精力把自己付出了很大代价的变革经验公诸于世，目的是抱着时代赋予的使命感，期望同样有志于变革或者改革的朋友作为借鉴，在避免重蹈覆辙下截弯取直，以最小代价取得最后的成功。

简而言之，企业为什么要改革甚至变革？变革的绝对不是“人”，而是一种严重落后的思维方式和做事作风。大家都知道长期形成了的习惯和固化了的价值观，如果沿用因循守旧的以自我完善的方式改变自身，并企图得到扭转和跨越，这肯定是自欺欺人和无法实现。

在企业里头挑选一个相对好一点的“烂苹果”来带领改革，除了因为同样是“同道中人”而让“烂苹果”无从下手外，药石乱投的结果更有可能加剧企业的沉沦。同道中人的“同根生”出于原始的潜意识思维本就无法诊断企业存在的病灶，这就注定了“烂苹果”最终必然的失败。

只有彻底醒悟企业改革或者变革的迫切性、只有完完全全的明白经历诞生前的巨痛乃获得最终成功的必经之路，你才能鼓起勇气知难而进地接受外部变革者的“手起刀落”，才能冲出困境，并打破长期制约企业发展的瓶颈。企业的发展有很多模式，其中：要么以竭泽而渔式的短视手段牺牲未来，从而成就一时的光辉，鸵鸟式的逃避

自身的先天缺陷，在只有一层地基的基础上企图不断迭加楼层，在粗糙内耗的发展中燃烧企业未来的发展空间，这是国内中小企业寿命平均不到三年的症结。

要么前瞻实干，不急于求成，直面自身的不足而勇于革新，先务实的夯实地基，为企业制定长远计划，以拓展企业未来空间的可持续发展的理念作为企业发展策略的前提，这是众多百年老店的发展足迹和永恒的标记。

现代企业的形态，如果没有企业文化，则无异于没有灵魂的机械躯壳，和谐企业无从谈起，海纳精英人才的平台更无从搭建；没有共同价值观的和谐企业文化，则团队意识无从形成，摩擦内耗便无法从根本上得到解决。

现代企业的形态，如果无法组建共同价值观的精英团队，充分发挥团队合作的能量，则企业的效率和质量、服务意识和纠错能力必然大打折扣，并且推诿成风职责难究，企业发展的动力必然后继乏力。

现代企业的形态，如果没有共富和谐的理念，而仍然抱着过时的唯利是图的“生意佬”陈旧思维，则劳资关系必然永远对立，在日益“被和谐”的中国社会主义环境下经营发展，必然要面对穷途末路的困境！现代企业的形态，如果无法让制度取代心血来潮式的“人”的影响力，并屹立于企业管理的制高点、无法导入先进的管理体系，则二代接班梯队根本无从接班！因为这不叫接班，这充其量是纠结式的“交接”，是让二代接班后辈“临危授命”的接过前辈如释重负“放下了”“重担”！

《拓荒者之歌》一书是以时间为序的真实性叙述传记，是每一个节点在不同背景下不同感悟的，带有浓厚主观意识的真实呈现，当一路走来后蓦然回首，始发现首尾主观上的论述既有相互否定亦有相互印证。

在掩卷沉思之间才惊觉其实本人绝对是《拓荒者之歌》第一个最大的受益者，因为从混沌、迷惑、困顿、到冲刷、洗涤，再到水落石出后的醒觉，豁然开朗的心窗显得格外清新明亮。

在下期希望通过《拓荒者之歌》与各位前辈和二代接班精英共同探讨和分享企业管理蜕变、生存与发展的种种际遇和经验，为促进社会的和谐发展作出应有的贡献。

文/蔡子芳

4

5



第五章：变革下的反思

汪建军

公司的变革到目前为止已经历了四年，其中真正能谈得上变革的只能算2005年，不论变革的成功与否，都应该上升到理论的高度对此次变革进行反思，公司还得走下去，变革还得继续，成本花出去了，也应该总结点东西做为企业后续变革的参考吧！

管理学认为：变革是对公司现有状况的修正或改变。组织设计不可能一劳永逸，随着组织经营的活动进行，环境的变化，组织目标、战略的改变，原有的组织结构难以适应新发展的需要，就出现功能失调，诸如效率降低、沟通不畅、冲突增多、士气低落等，影响组织效益。这样，就必须进行变革。

那么什么时候变？怎么变？还需要变革者掌握组织的生命周期理论，变革种类与变革的三大过程，适时机进行变革，这样才能决胜于千里之外。

1、组织生命周期理论

组织是不断发展变化的，组织在其不同的发展阶段呈现不同的特点。组织象有机体一样有生命周期，分为创业、聚合、规范、成熟、再发展或衰退五个阶段。每阶段的组织结构、领导方式、管理体制和职工心态都有其特点。每阶段的后期都会出现问题或危机，解决了这些问题组织就得以发展。这种阶段转换也就是一种变革。

第一为创业期

这是组织的幼年期，规模小，人心齐，关系简单，一切由创业者指挥，组织的生存和发展完全取决于创业者的素质和创造力，这就是“成长经由创造力”。这些创业者一般属于技术业务型，不重视管理。随着组织发展，组织活动日益复杂，管理问题层出不穷，创业者无法以个人的非正式沟通来解决这些问题，这就是创业阶段后期产生的“领导危机”。

第二聚合期

这是组织的青年期，企业经过创业期的发展而不断扩大，员工士气较高，对企业有较强的归属感。创业者经过锻炼成为管理者或者引进了专业的管理者，于是通过分工形成专业化的集权指挥，整顿混乱。即所谓“成长经由命令”。这种管理方式长期运作，中下层管理者由于事事请示渐生不满，提出了自主要求。但高级主管形成了集权习惯，一时难以改变，从而产生“自主性危机”。

第三为规范期

这是组织的中年时期，这时企业已有相当规模，增加了许多职能部门和经营单位。这时企业要继续发展，就必须赋予各级管理者较大的权利。这就是“成长经由授权”。但日久之后，各部门各自为政，本位主义盛行，于是出现“失控危机”。

第四成熟期

为防止失控，集权管理又势在必行。但是组织已形成分权式结构不可能重新恢复聚合期的命令式管理。这就必然会加强领导监督、信息沟通和整体规划，建立各种委员会组织加强部门间协调，这就是“成长经由协调”。同时拟订许多规章制度、工作程序。这些制度规定日益复杂，就成为妨碍效率的官样文章，这就产生了“文牍危机”。

第五成熟后阶段

这时组织既可能通过变革创新重新获得再发展，也可以趋向成熟、稳定，也可能不适应环境变化而衰退。为了避免文牍主义，必须培养管理者和各部门的合作意识和团队精神，依靠自我控制，坚持协调配，这就是“成长经由合作”。同时要增加组织的弹性和内部竞争，增强组织活力。

结合公司实际，我认为公司目前应该还处在

聚合期与规范期之间，面临的危机是“自主性危机”、“失控危机”两大危机。

2、变革的种类

组织变革按领导者控制的程度可分为主动的变革与被动的变革。主动的变革是变革的代理人着眼未来发展，洞悉环境变化，主动进行变革并有计划分段实施。被动的变革指管理者缺乏预见性，在环境的变化面前无能为力，被迫进行匆忙的变动。一般而言，重大变革的成功都是主动的变革。

根据工作重点的不同可以将组织变革分为以人为中心、以技术为中心和以组织为中心。以人为中心的变革致力于改变员工的价值观念，工作态度，从而促使员工修正自己的行为，提高工作绩效；以技术为中心的变革通过改变从原料投入到转化为产品的整个技术过程，以改变组织绩效；以组织为中心的变革则侧重于改变组织结构、沟通渠道、激励制度或工作环境。不论那种方式，都会引起人的行为的改变。

根据步调的大小可分为突破式和渐进式两类。突破式变革指一步到位达到变革的目标；渐进式则是分步骤实施，一步步推进接近目标。前者风险大见效快，后者可积累经验但也可能久拖不决。

此外，还可以按下级参与程度分为命令式、参与式和分权式；根据变革的深度分为计划性和改良式等等。

3、变革过程

组织变革一般包括解冻、改变、团结三个时期。解冻期是变革的前奏，必须针对组织面临的困境分析原因，促使组织成员更新观念，为变革实施做必要的准备。解冻期之后就进入变革的具体实施阶段——改变期，由原来的组织结构和行为模式向新的结构和模式转变，根据具体情况，可以采取一步到位的突破式，也可以采取分步骤推进的渐进式。变动后，人和组织都有退回原有状态的趋势，必须采取措施，使新的模式和结构经过磨合，有效运行，这种巩固、加强的过程就是团结。

变革成功的关键是克服阻力，因此必须分析变革动力、阻力的来源与变化，争取多数组织成员的支持。

回观2005年李总的变革，毫无异议是主动式的变革，先是以人为突破口进行思想改变，随后建立反省文化，然后转移为组织架构设计，最后整合制度流程。李总的变革四步曲基于以人为中心和以组织为中心两大核心。从变革过程的角度来看，李总仅仅实现解冻与改变两个过程。解冻期是不完全成功的，部分中坚元老未能留下，为公司服务，没有把握住变革的阻力与其变化，李总以人为主的变革是没有取得全部成功的；最关键的过程“团结期”未能实现，这也许是李总的一大遗憾，也是顺景应该关注的焦点，否则将会前功尽弃。

其次，公司应该建立一个考核总经理的素质标准，做为招募总经理的考核标准。总经理是要带领公司积极健康向前发展的领导者，绝对不能凭借一份漂亮的简历或独到的“忽悠”术摘取总经理之宝座，当然也不能靠碰运气。应该从总经理应该具备的知识结构、人格魅力、领导才能、沟通的艺术等众多方面进行考量，全能的管理者是不存在的，招募总经理时最好是能与公司管理优势能够互补。

再者，公司在决策要变革之前应对公司现状进行适当诊断，先了解我要改变什么？我们缺少的是什么？目前公司正处在发展的哪个阶段？等等。只有量化了公司的不足，才有可能有针对性地招募变革者，对症下药，事半功倍，少走弯路。并不是每招募一个人进来都大张旗鼓折腾一番，以显成效，不管是合理还是不合理，信奉外来的和尚好念经，其实不然。

最后，变革是个永恒的课题，不是今天变了就会一劳永逸，应循序渐进，不可操之过急。世界上没有救世主，只有脚踏实地，务实经营，企业也不会差到哪里去。切不可将管理者过于神话，招到一个人才，或引进一个工具，或者听一堂课，或引进一个新理念，就想象救世主在世，基调都定位很高，便想明天就会变成李嘉诚，是不切合实际的，甚至于连管理者自己最后都搞不清自己是神还是人，到头来梦一场。

《自动自发》摘要

(作者: 阿尔伯特·哈伯德)

什么是自动自发? 自动自发就是没有人要求、强迫你, 自觉而且出色地做好自己的事情。

① 对待工作: 勤奋

工作时虚掷光阴会伤害雇主, 但伤害自己更深。如果你永远保持勤奋的工作态度, 你就会得到他人的称许和赞扬, 就会赢得老板的器重, 同时也会获得更多升迁和奖励的机会。

② 不为薪水而工作

工作固然是为了生计, 但是比生计更可贵的, 就是在工作中充分挖掘自己的潜能, 发挥自己的才干, 做正直而纯正的事情。

③ 比薪水更重要的

工作所给你的, 要比你为它付出的更多。如果你将工作视为一种积极的学习经验, 那么, 每一项工作中都包含着许多个人成长的机会。

④ 不为薪水而工作, 薪水自然就会提高

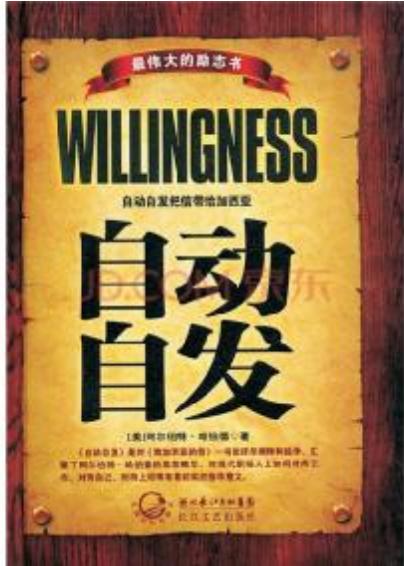
在你担心该如何多赚一些钱之前, 试着想想如何把工作做得更好, 这样一来, 你就根本不需要为钱而担忧了。

⑤ 现在的放弃是为了未来的获得

也许你的老板可以控制你的工资, 可是他却无法遮住你的眼睛, 捂上你的耳朵, 阻止你去思考, 去学习。

⑥ 不要看不起自己的工作

如果人们只追求高薪与政府职位, 是非常危险的。它说明这个民族的独立精神已经枯



或者说得更严重些, 一个国家的国民如果只是苦心孤诣地追求这些职位, 会使整个民族像奴隶一般地生活。

⑦ 每一件事都值得我们去做

行为本身并不能说明自身的性质, 而是取决于我们行动时的精神状态。

⑧ 将工作当成人生的乐趣

人生最有意义的就是工作, 与同事相处是一种缘分, 与顾客、生意伙伴见面是一种乐趣。

⑨ 懒惰对心灵是一种伤害

懒惰会吞噬人的心灵, 使心灵中对那些勤奋之人充满了嫉妒。

⑩ 拖拉和逃避是一种恶习

如果那些一天到晚想着如何欺瞒的人, 能将这些精力及创意的一半用到正途上, 他们就有可能取得巨大的成就。

⑪ 现在就动手做吧

如果你想规避某项杂务, 那么你

就应该从这项杂务着手, 立即进行, 否则, 事情还是会不断地困扰你, 使你觉得烦琐无趣而不愿意动手。

◆ 让我们勤奋工作

勤奋是通往荣誉圣殿的必经之路。

◆ 机会来自于苦干

机会包含于每个人的人格之中, 正如未来的橡树包含在橡树的果实里一样。

② 对待公司: 敬业

敬业表面上看有益于公司和老板, 但最终的受益者却是自己。当我们敬业变成一种习惯时, 就能从中学到更多的知识, 累更多的经验, 能从全身心投放工作的过程中找到快乐。

① 职业是人的使命所在

敬业表面上看有益于公司和老板, 但最终的受益者却是自己。当我们敬业变成一种习惯时, 就能从中学到更多的知识, 累更多的经验, 能从全身心投放工作的过程中找到快乐。

② 全心全意, 尽职尽责

如果你能真正制好一枚别针, 应该比你制造出粗陋的蒸汽机赚到的钱更多。

③ 每天多做一点

我们不应该抱有“我必须为老板做什么?”的想法, 而应该多想想“我能为老板做些什么?”

④ 超越平庸, 选择完美

不要满足于尚可的工作表现, 要做最好的, 你才能成为不可或缺的人物。

⑤ 自动自发

所谓的主动, 指的是随时准备把握机会, 展现超乎他人要求的工作表现, 以及拥有“为了完成任务, 必要时不惜打破成规”的智慧和判断力。

③ 对待老板: 忠诚

如果你是老板, 你对自己今天所做的工作完全满意吗? 别人对你的看法并不重要, 真正重要的是你对自己的看法。回顾一天的工作, 扼心自问一下, 我是否付出了全部精力和智慧?

① 老板和员工并不是对立的

如果你为一个人工作, 真诚地、负责地为他干! 如果他付给你薪水, 让你得以温饱, 为他工作-----称赞他, 感激他, 支持他的立场。

② 给老板以同情和理解

为什么人们能够轻而易举地原谅一个陌生人的过失, 却对自己的老板和上司耿耿于怀呢?

③ 满怀感激之情

人们可以为一个陌路人的点滴帮助而感激不尽, 却无视朝夕相处的老板的种种恩惠, 将一切视之为理所当然。

④ 欣赏和赞美自己的老板

要知道, 他之所以成为我们的老板, 一定有许多我们所不具备的特质, 这些特质使他超越了你。

⑤ 向老板学习

我向老板学习, 不是因为他是老板, 而是因为他优秀----我为自己能遇到这样一位老板而庆幸。

⑥ 以老板的心态对待公司

如果你是老板, 一定会希望员工能和自己一样, 将公司当成自己的事业, 更加努力, 更加勤奋, 更积极主动。因此, 当你的老板向你提出这样的要求时, 请不要拒绝他。

⑦ 轻视公司就是轻视你自己

只要你依然是公司的一部分, 就不要诽谤它, 不要伤害它。轻视自己所就职的公司就等于轻视你自己。

⑧ 吹毛求疵和抱怨与事无补

如果你不知道自己要什么, 就别抱怨老板不给你机会。那些喜欢大声抱怨自己缺乏机会的人, 往往是在为自己失败找借口。

⑨ 一盎司忠诚相当于一磅智慧

缺乏忠诚度, 频繁地跳槽直接受到损害是企业, 但从更深层次的角度, 对员工的伤害更深, 无论是个人资源的积累, 还是所养成的“这山望着那山高”的习惯, 都使员工价值有所降低。

⑩ 换工作前先换一下心情

当您萌生另起炉灶、转换门庭的念头时, 不妨先转换一下自己的心情, 以新的角度审视自己的公司、自己的工作和自己的老板, 或许离职的想法会就此打消。

◆ 如果你是忠诚的, 你就会成功

忠诚并不是从一而忠, 而是一种职业的责任感。不是对某个公司或者某个人的忠诚, 而是一种职业的忠诚, 是承担某一责任或者从事某一职业所表现出来的敬业精神。

◆ 做一个诚实守信的人

也许你无法让所有的人都喜欢你, 但是至少可以让大多数人都信赖你。诚实的人日久天长会逐渐形成宽容博大的胸怀, 周围充满微笑和友爱; 心思纯洁的人会渐渐养成自律的习惯, 周围充满宁静和平的氛围。

◆ 使自己变得不可替代

如果你能找出更有效率、更经济的办事方法, 你就能提升了自己在老板心目中的地位。

老板会邀请你参加公司决策会议, 你将会被调升到更高的职位, 因为你已变成一位不可取代的重要人物。

4、对待自己: 自信

这个世界为那些具有真正的使命感和自信心的人大开绿灯。无论出现什么困难, 无论前途看起来是多么的暗淡, 他们总是相信能够把心目中的理想图景变成现实。

① 你是自己最大的敌人

人类是自然造化的产物, 并非依靠权谋投机取巧成长。如同万物因果循环一样, 思想同样包含种因得果的道理。

② 做自己思想的主宰

思想既可以作为武器, 摧毁自己, 也能作为利器, 开创一片无限快乐、坚定与平和的新天地。

③ 不要成为心理上的奴隶

真正压榨和奴役他的不是老板和上司, 而是他自己。这些人整天抱怨, 说自己像一个奴隶一样被人役使, 他的内心就渐渐产生了这种低人一等的心态, 真正变成了一个奴隶。

④ 热忱是工作的灵魂

成功与其说是取决于人的才能, 不如说取决于人的热忱。这个世界为那些具有真正的使命感和自信心的人大开绿灯, 到生命终结的时候, 他们依然热情不减当年。无论出现什么困难, 无论前途看起来是多么的暗淡, 他们总是相信能够把心目中的理想图景变成现实。

⑤ 坚韧是生命的脊梁

最能干的大体是那些天资一般、没有受过高深教育的人, 他们拥有全力以赴的做事态度和永远进取的工作精神。

管理是什么?

(管理无小事)

==分析 处理 解决问题方法==

(一) 做为管理者应:

- 1、到现场了解是不是工装夹具的问题;
- 2、到现场了解是不是产品异常问题;
- 3、到现场看员工操作手法是否有问题;
- 4、到现场看员工工作环境是否方便作业员工工作;

5、到现场了解员工思想是否集中, 工作士气是否高涨;

等等.....

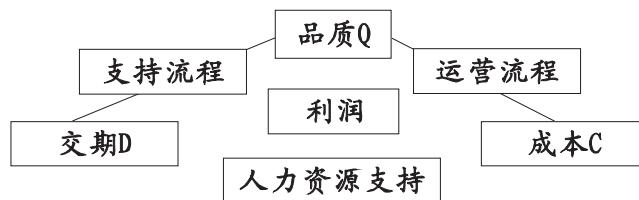
(二) 现场的定义

“现”----现在、现时的意思, 强调时间性;

“场”----场所、地点的意思, 强调区域性;

合在一起就是“一定的时间特定的区域”运用三现原则(三现主义)解决问题。
关系模型:

现场的三大目标模型



(三) 现场管理几个定义

现场----利用人员、设备、既定的作业方法, 将物料加工、装配成制品的场所;

管理----将要做的工作合理地、巧妙地、效率地加以完成的过程;

现场管理----对现场的作业人员、材料、设备、作业方法、作业相关文件/信息等生产要素加以指挥、协调和监督控制的过程;

(四) 现场的三大工作目标及作业条件要素

现场三大工作目标: 品质(Q)、成本(C)、交货期(D);

作业条件要素: 原材料、设备、作业者、作业方法、信息;

(五) 现场“三忙”现象

“忙乱”----表面看起来很忙, 其实他们都在做多余的事情;

“盲目”----由于“太忙”, 员工总是机械地做事, 没有工作方向, 效率也不高;

“迷茫”----长期盲目地工作导致员工思想麻木, 意识迷茫, 整天不知道自己在做什么;

(六) 不良来源于变异

人一换了人或者没有换人, 但思想却改变了;
机一换了治工具或没有换, 但原来的治工具性能变差了;

料一换了厂家或改了模;
方一作业方法或物流过程有变化;

信一信息情报及时传达、运用了没有;

(七) “三现”法则



现场、现时、现物。

(八) “三勤”法则

勤用眼----管理者应到现场去进行观察、发现、监督;

勤动嘴----管理者应对作业员进行培训、宣导、纠正、再培训;

勤动手----管理者应进行试验设计、自己动手试做、对结果自己先确认验证;

(九) “五TA”法则

说给TA听----强调重点

做给TA看----让其了解操作要领

让TA试做----把握技巧

给TA确认----了解其掌握的程度

给TA激励----提升效率

质量活动月简讯

图/文:易瑶

每年的5月、11月份被定义为顺景园质量活动月,为了增强广大员工的品质意识,提升员工对不良品的鉴别能力,倡导不设计不良品、不制造不良品、不流出不良品、不接收不良品,2012年11月28日在加工部三楼车间举行了首次找缺陷竞赛活动。

按照制造部的部署,下午13:30,加工部三个组别的全体参赛选手列队完毕,等候竞赛开始。

首先,由主管胥仁霞宣布比赛规则:

1. 本次加工部找缺陷竞赛活动共分三个小组即批锋组、抛光组、包装组。每组参赛选手分别从各自组别中民主评议、精心挑选产生,人数不低于5人。

2. 竞赛现场共有14个产品,每个产品都有唯一编号并代表一种典型缺陷。

3. 每种产品需判明缺陷类型,是否致命,可否接受,客户名称,相关配套产品名称。

4. 裁判员从14个产品中随机抽取10个产品作为比赛产品样本。

5. 每个答案1.5分,总分100分。

6. 现场评分,每个组别取得分高者前三名作为优胜者。

7. 裁判员由技术部,品保部,行政部人员担任。

8. 现场公布评分结果。

规则讲解后,由制造部王经理随机从14个产品中抽取10个产品作为比赛样本。随后工作人员将抽中的10个产品正面标识朝上安放在各吸塑盘中。参赛选手依次就位,行政部金主管宣布比赛开始,现场立即安静下来。各参赛选手循环查看产品,认真作答。当选手遇有规则上的理解误区或部分生僻字,现场评委耐心解释,体现了比赛规则的公平、公正原则。

经过2个小时的考核和评分,按得分高低,每个组别取得分高者前三名作为优胜者。他们分别是:



(图示:比赛进行中)



包装第一名:张彦芬;第二名:吴华英;第三名:张昌芬



批锋第一名:石修成;第二名:陈梦蛟;第三名:黄成贵



抛光第一名:唐天明;第二名:龚俊红;第三名:陈其新

经过这次查找缺陷竞赛活动,有效推动了广大员工对各种典型缺陷的认识,同时充分调动了广大员工提高品质的热情,为明年的品质目标的实现打下了坚实的基础。

提升品质是顺景的唯一出路

图/文:肖元卿

古人云“穷则思变，变则通，通则久”。顺景自建厂以来已有20多载，在这20多载的历程中，有摸石头过河的经历、有奋发图强的经历、有迷茫的经历……但从未离开过一个字“变”。大浪淘沙，多少企业淹没在浪潮中，但顺景却一直矗立在压铸界中巍然不动。唯有一个字“变”，在蔡总的《拓荒者之歌》自传中也一直提及改革二字，即求变。

20多载对于人生来说正是壮年时期，顺景也已从当年的毛头小孩逐渐成长成人。从当初的粗犷管理到现在的精益管理，从混战模式到计划模式等等。顺景已全面提升，但唯独质量管理在同行业中处于落后水平。

造成此种问题的因素，我认为有三：其一、长期的品质观念影，一些认为不影响装配就可以，差不多就可以的观念根深蒂固。孰不知随着生活水平的提高，人们追求品质的要求也提高，越来越多的人追求完美。其二、长期的中低端顾客的产品造就我们的品质意识。其三、缺少品质管理团队，以至群龙无首。

近年来，我们公司逐渐发展高端顾客，以松下和多摩川为主。在整个生产过程中问题层出不穷，团队疲于奔命。乐于求变的顺景人在这迫在眉捷的时候推行了“全员质量管理”，即TQM。以管代和总经办为发起者，揭开了顺景品质战的序幕。

开头容易，如何彻底的贯彻实行才是大难。一招失误，满盘皆输。对待品质管理也是一样，某一环节没好，可能导致TQM的全面失效。对此，我们可以看看我司是如何开展TQM活动的。

第一：全员参与。品质可以理解为设计过程、制造过程与服务过程的综合产物，所以必须是所有人员参与过程，缺一不可。一百减一不等于99，有可能等于零。这个道理顺景人很明白，于是我们首先开展了全公司的品质知识竞赛活动。首要目的就是要全员参与。

第二：推行现场管理。真理来源于实践，只有更多的走进现场，才能更确切的剖析解决问题。我们公司一直强调现场管理，推行“三现”主义，旨在更高效的解决实际问题，提升品质。正所谓“空谈误国，实干兴邦”。在现场管理推行中，以经理级为中心，大家脱了西服，穿上工作服，走进现场。

第三：全面推行“7S”管理。“7S”是我们常挂于嘴边的事情，但一直是雷声大雨点小，本次为彻底地提升品质，在总经办的指引下，再次发起“7S”整改。并决心做到“全面、彻底、有效、长久”。

“7S”是品质保证的一个重要因素，试想一个摆放凌乱、到处脏污、浪费和安全隐患的公司，如何能提供优良的品质，拿什么来提供优良的品质。又如何能得到顾客的信任和青睐。因此，全面推行“7S”是保证品质的先决条件。

如今的顺景人已经站在了十字路中央，但我们不怕迷失方向，因为我们有指路明灯，那就是全员品质管理。我们又一次在求新求变的斗争中胜利，并且我们还在坚持战斗。展望未来的顺景，必将宏图大展。



质量是一种忠诚更是一种责任

图/文：徐四化

我是品保部SQE徐四化，在品质部工作整10年了，通过这10年对品质工作的认知。结合公司董事长蔡总《拓荒者之歌》里对公司品质管理的记述，质量就是企业的生命，一个企业没有品质，就没有市场，也就失去了生存的能力。我认为质量是一种忠诚，也是一种责任。要有忠诚的工作态度和超强的责任心。质量不仅仅是指产品质量，更深层次的是工作质量。只有我们把自己的工作质量提高了，产品质量自然不会差到哪里去！谈到工作质量，就不得不谈到质量管理。而“质量月”知识竞赛活动是质量管理中最有特色、内容最丰富的一次特殊的活动，它能充分展现一个企业的质量文化内涵，充分体现我们公司的质量管理全员参与的缩影。回顾公司整个“质量月”活动的开展和活动中取得的成绩，在2012年“质量月”活动中，我们是遵从以下三个方面进行的，来体现我们对工作质量的忠诚和责任。

一、精心策划活动

为了进一步组织好本次知识竞赛活动，总经办汪总及品保部戴经理，行政人资部张经理进行了精心的策划、准备和安排。11月初，我们就通过会议共同商议，制定了活动方案，召开活动小组会议与主管级以上会议进行全员发动。结合这次质量月活动氛围，为的是能进一步展示公司各部门对品质管理认识的高度，活动进行过程中，全公司都沉浸在热烈的氛围之中。总经办汪总多次在早会中亲自宣导和讲解品质宣言的涵义，目的是让我们每个人了解质量的重要性，确保达到预期效果。这就是一种对本次“质量月”活动完美举办的忠诚和责任。

深入开展TQM全面质量管理，强化全员质量意识，提升整体质量水平。

质量就是生命 品质在我手中 用户在我心中

不设计不良品 不制造不良品 不流出不良品 不接收不良品

品质第一 一次做对 全员管理 持续改进

节能降耗 提高效率 降低报废 提升品质

品质宣言横幅

二、加大质量月宣传，增强全员质量意识：

为了使“质量月”活动主题深入人心，公司通过全体员工早会的形式，由经理级领读“质量宣言”，全体员工一起高声宣誓。增强员工的质量意识。在公司领导的指导下，行政部、品保部积极参与宣传，在公司各部门车间及写字楼均挂有“品质宣言”，并且采用小卡片的形式，全公司人手一份挂在厂牌上，随时都可以进行了解阅读。只有这种无微不至的宣传工作，才能引导“质量月”活动的宣传导向，充分体现了公司宣传工作的引领力，这也是一种对宣传工作的忠诚和责任。



优秀员工



竞赛现场



竞荣获“一等奖”团队（技术部）

“独乐乐，不如众乐乐”，一人进步不如共同进步。公司品保部，制造部都进行了找缺陷活动及全员参与的质量知识竞赛活动，大家都沉浸在紧张欢乐的气氛中，并且通过这些活动公司也拿出了相当部份的经费激励大家进行自我提升。在这些活动中涌现出部分佼佼者，通过努力的学习。提升了自我，同时也给本部门争得了荣誉。给大家带来惊喜。这同样也是一种对自己学习工作的忠诚和对部门的责任。

质量知识竞赛现场！大家以紧张活跃的精神投入中去，不仅充实了自己的知识面，更为自己所在的部门赢得了荣誉！所有参赛的队员都是好样的！

不论提高质量、实施质量管理，还是开展质量月活动，我们都必须有一个明确的目标；实现这个目标需要采取的措施和计划制定，看是否实现了预期效果，有没有达到预期的目标；通过检查找出问题和原因，进行处理，将经验和教训制订成标准、形成制度。因此，我们将进一步总结检查自己和工作质量，成功的经验加以肯定，并予以标准化，便于以后工作时遵循；对于失败的教训也要总结，以免重现，这才是对自己工作质量的忠诚和对公司、对家庭的负责。

品质标语评比

1. 用平常心做事情，用认真心做品质
 2. 你记住品质，客户就记住你
 3. 品质管理，人人参与
 4. 生产再忙，品质不忘
 5. 工资是自己发的，品质是自己做的，没有品质就没有工资
 6. 质量管理，人人有责
- 标语提供者：杨康利

2012年3月至2013年3月份多次获得优秀员工

姓名	次数	姓名	次数
张彦芬	3次	赵文军	3次
黄明生	2次	周金华	3次
张爱成	2次	成良培	3次
何小音	2次	文红旺	2次
廖永奉	4次	王合玲	2次
程勤芳	2次	白金宝	2次
石修成	2次	杨亚楠	2次
周智	2次	文治荣	2次
黄良琼	2次	何天霞	2次
蒙雪芳	2次	柯文涛	2次
张玉玺	2次		

优秀员工 压铸部 赵文军

编辑部：从去年3月份到今年3月份一年里被评为3次优秀员工有何感想呢？

赵文军：在一个公司上班，就要做到敬业，把公司当成自己家一样看待，尽职尽责去做好自己的工作。

你是觉得成为一名优秀员工应该具备哪些条件呢？

答：1、服从上级的一切安排，并按时完成上级交给的任务。2、在本职工作中尽心尽力去完成自己的工作。

3、工作中、生活上积极向上，团结、热心、忠于职守。

编辑部：在顺景1年多都有哪些难忘的经历？

赵文军：1、第一次在公司过自己的生日。2、第一次拿到优秀员工奖，并与公司高层管理握手，心情很激动。3、开啤机在手上留下的伤痕。

编辑部：你觉得现在的顺景有哪些不足，哪些需要改进的？

赵文军：1、压铸放假时间太多。2、产品单价有待改善（高一点）。3、食堂伙食不好，特别是夜宵吃不饱（剩菜很难吃）

领班眼中的赵文军：

该员工在本部门上班时能吃苦耐劳，服从安排，工作认真，平时不多说话，只知道干活挣钱，希望其他的员工，以此人为榜样。



优秀员工 加工部 廖永奉

廖永奉来自广西，和很多人一样，背井离乡，在外打工。在采访中他给人留下的印象是，比较细心，说话实在，不太善谈。以下采访中简称“廖”。

编辑部：从去年3月份到今年3月份一年里被评为4次优秀员工有何感想呢？

廖：很高兴再次回到顺景园，回到这个平台我得到了很多。一分耕耘，一分收获，感谢公司对我的表扬，特别是领班和主管，对我的工作能力做出的认可，让我很欣慰。在此，借助这个平台再次感谢他们。

编辑部：为什么说再次回到顺景园呢？中间发生了什么事让你离开顺景园呢？

廖：我没想过要离开顺景园，因为家里有事就辞职回家了，家里的事处理好就过来了。

编辑部：在众多优秀员工中你是获得最多的，你觉得有什么过人之处呢？

廖：过人之处不敢谈，抛光部门的工作是在掌握了基本技能的基础上，保证质量的完成每天的工作。

编辑部：你是如何成为优秀员工的，你有什么经验和故事要对新员工说？

廖：我如何成为一个优秀员工，那是同事与上司对我个人的评价。我觉得要想成为一个优秀员工要把技能学好。经验就是做好手头工作，保质保量完成上司给我的任务。

编辑部：你觉得作为一个普通员工，具体应该为公司做些什么，该怎样做？

廖：首先做好岗位工作那是肯定的，为了营造一个良好的工作环境，生活环境，我们应该遵守厂纪厂规。



英语培训

简讯：

(本刊讯)为提升管理干部及文职人员的外语水平,以应对公司不断地发展需要,公司于4月份开始,开展为期半年的英语能力培训活动。

此次英语技能培训,参加人员主要为管理干部及部分文职人员共40人左右,利用周一、周四晚上业余时间在公司培训室进行。为了保证培训质量,公司外请专业培训机构专业英语教师进行授课,同时考虑到学员英语基础参差不齐,英语培训教材从最基础的《新概念英语》第一册开始,上课时间为期约半年。为进一步提升英语实际运用能力,计划第一期结束后,即开展第二期英语能力培训,第二期教材以《新概念英语》第二册为主。

此次英语能力培训活动的顺利展开,得到了公司高层的大力支持,同时在公司内部也得到了广大职业员工热烈反响。



一记自由行走的风

图/文：七弦

思绪的然后独自去往无人知晓的地方汇入那茫茫人海之中,不索求任何,却发现在不知不集中已懂得衡量得与失。也许孤寂,却不得不去安放自己心中的理想。

我想忧伤的人都是喜欢听忧伤的歌,看惯了忧伤的事物,喜欢仰头看着风景,也不过是俯瞰最深处的心声,一路看花看草,不过为了不是寂寂地剩下自己,笑过哭过,不过是在自己的夜里放纵,负气的不要理解,这些东西原本就难求,那些怒气,不是淡然无存,亦不是自己宽宏大量,只是不让其占了分量,那一席之地宁愿空着。

回忆悄然滑落,也许,我们自身的寂寞,只不过是沿着自己伸手可触及的世界里的一个圈,让自己的心牢笼于此,那一张网是对这世界倦怠,沉溺器皿嚷嚷的尘世中,偶然间,依旧照着自己的镜子,忽视那些烦恼,忘了那些原本就不属于我们世界里的纠缠,就这样没心没肺的笑着,多好。

什么时候我学会了独自去漂泊,欣赏两旁的风景,也学会了静静地看待有关自己与无关自己的事态,于是对这个世界不下任何的定义,静静游走,如风般吹出红尘万里,不需拥有太多,在这一路途中演绎自己的喜怒哀乐。

看尽那些耀眼的光芒,那舞台的旖旎,赢得了惊叹与羡慕,换了自己的方式却只愿这么平平凡凡。

没有人生来就是众口的赞许,总有一些不相谐调的声音,堆成各式的言论,在耳边在背后无穷无尽的滋生,吞噬着一路的洒脱。原来每个人都在寻求一种理解,都在寻求一处属于自己的地段,自我张弛。

这个世界有纵横交错的相识,有着不需理由的遗忘,一辈子太长,我们太多的情长要执着,有太多世俗要忘,生活不浓烈与酒,却也不能清清似水,抿嘴而笑,也许不多时我已同化在这尘世之中,无半点星痕,来回游走,不过是一来一回的负累,世间万物,不过是一天一地之别。

如外当真是阳光普照,记不清楚这是第几个夏天,只知道这一季节总是不太平!伪装一路的洒脱,落入这一座城,如风似影,悠然自得。

我路过一座城市,人潮如花海,留下最美的年华,淡下所有的尘埃,一路笑看夕阳;

我曾记下一个梦,犹如一段细水长流,流过今生,折回前世;

我想学会不去在乎这一朝烈日,任阳光晒着,不躲也不闪;

我想学会不去在乎这清冷的雨,任它放肆的洗礼,不遮也不避;

我想学会不去在乎面具的背后,虚伪也好,忧伤也罢,调整了弧度,折出一记风柔浅淡的笑意,烙在唇角。

下雨的天,聆听它的声音,侧望它落时那细长的身影,一路花落,细细地织出一道悠然的茶香。

浮云晴空,流入人群之中,嘴角挂着笑意白知那晴朗终究是遗留下来的痕,不抚去,只因念旧它的暖。

有人说我该是喜欢秋天的,它的柔情蜜意,连风都优雅,落叶都极致,可我不独爱七情中的一种。游离开外,也许有那么一天我会明白,在迷雾中所选的角色,也许也会有那么一段独白是我喜欢的。

有那么一个难题总是烙在每一个人的心里,是否我们会遇见,是最初的单纯,最终的怀念,是可牵手可相恋可相依,却不能相伴至老,那些誓言,有天长地久也有不离不弃,却只是一道唯美的伤,而最终的相依也许不是最初的追求,那些堆砌而起的浪漫却在漫漫岁月里风化殆尽。

最平静的不过就是凡事都放松,也许事事都放开太难,只是始终记得曾钻入心扉或是淡淡清扫地,却总是无人看的清的心扉里跃出,带伤或带笑,原来那是一种忘,是忘在,心灵里的最深处,能让眼睛里堆满笑意的必然是静静放在一处美好的地带中,静候自己细细品位,能撞击那一颗淡然的心那只会是某种伤的一道痕,就在某一处角落里慢慢放沉,沉到日久时忽儿想来仍是淡淡的忧伤,不免掀出一抹无奈的笑意。

内心有一份悸动,想依靠却不肯妥协,不愿孤孤单单也不愿随波逐流,更多时候,不带任何



勇于接受，敢于面对

胡红霞

随着岁月的流逝，时间的推移，年龄的增长，幼年牙牙学语的我在慢慢成长，慢慢成熟，慢慢懂事。虽然，自己在爸妈的眼中依然是那个既长不大人又不懂事还时常让爸妈操心的孩子，以前的我，当苦难袭向我时，我会毫不犹豫的选择逃避，当困难肆虐我时，我还是选择逃避，当痛苦迎面而来时我也是选择逃避，我总是选择逃避。而现在我，内心世界里已经渐渐萌芽了各种意识，渐渐体会到各种情感，也逐渐领悟到了各种哲理。不经意间，发现自己学会了很多很多：发现自己学会了全面独立的思考问题；发现自己学会了默默地承担责任和承受压力；发现自己学会了冷静地面对各种问题；发现自己学会了。。。

人生的每一个阶段，我们需要面对的事情都不一样，但面对的事情往往与时间的推移成正比。在不同阶段，面对同一事情，或许你有不同的解决方法和认识。从惊慌失措到运筹帷幄，从迷惘彷徨到矢志不移，从忐忑不安到镇静自若，从心烦意乱到平静如水。这个过程是棱角打磨的表现，是成熟的表现，是境界提高的表现。从面对家庭，面对工作，面对情感，面对社会，面对人生，每一次面对都会令我受益匪浅。

面对家庭，你需要把握一种艺术。面对渐渐年迈的父母亲，面对他们对儿女的期望，面对他们苦口婆心的教导。虽然，有时候他们的唠叨令儿女们厌烦，甚至我们认为他们不理解现在社会年轻人的压力。但这都只是他们对我们的一份期待而已，或许我们现在无法兑现这份期待。虽然，我们是有这样那样的压力，其实作为父母对儿女也一样有这样那样的忧虑。作为孝顺的儿女们，我们就应该尽可能地为父母分忧。虽然，这个过程你需要学会承担和承受来自家庭的各种压力，需要把握好家庭相处的艺术，给父母信心的同时调节好自己的压力，向自己的目标努力靠近。

面对工作，你需要把握一种信念。工作是人生中重要的部分，是一个人实现自我价值的重要媒介，是一个人发挥自己能力的舞台。然而，工作中，我们常常会遇到各种困扰。升迁、跳槽、加薪、创业、合作等等这些事情都会令你处于暂时性的彷徨，可能在这些事情面前的抉择对你未

来的人生有决定性的影响。因此，我们需要坚持自己一种信念，不要在十字路口徘徊，做好自己的抉择，永不同头向前走，坚信自己在前路能成功，信念会让你克服一切困难，最后走向成功。没有信念的举棋不定，只能让你兜兜转转回到原点而懊悔。

面对情感，你需要把握一种心态。人生不如意十有八九，面对自己喜怒哀乐的情感，自己更加要调节好心态。保持乐观积极的生活心态，善于发现生活中的美。用一颗感恩的心去珍惜身边的每一份感动，记录身边的每一份幸福，感受身边每一份真情。虽然，不求做到“闲看庭前花开花落，漫观天外云卷云舒”的豁达境界，但我们也需要学习下“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的达观心态。每一次情感的面对，提高我们自我调适能力，丰富了我们的情感世界，提升了我们的修养和境界。

面对社会，你需要找到一条主线，需要投入一份热诚，需要学会一种本领。社会是个大家庭不同的人群，不同的心态，不同的价值观。但社会的主旋律是物竞天择，适者生存，不舍者淘汰。和谐进步，合作共赢是社会发展的主线。作为社会中的一员，我们必须以积极的心态，饱满的热诚投入到社会中，像海绵吸水一样不断地吸取知识。不能因为一时的挫折和失意而灰心丧气，不能因为一时

面对人生，你需要寻找一个支点，需要寻找一种原则，需要寻找一种价值。面对社会的纷繁复杂，物欲横流，纸醉金迷。面对二十一世纪的“新四化”的诞生：男性女性化，女性宠物化，宠物贵族化，贵族没文化。面对人生的各种价值观，我们该如何清醒认识和理智选择。面对无休止的攀比，面对变幻莫测的环境，面对复杂的人和事物，就算两个最简单的字“幸福”也存在多种意义的阐释，不同的人有不同标准，真的是不简单。因此，我们需要找到自己人生的一个支点，坚守自己的一份原则，培养自己一种健康积极的人生价值观，这样才能更好地把握人生的船舵，追求属于自己的幸福。

12年的变奏曲

炎夏的忧伤，寒秋的迷茫，暖冬的激昂，变奏着青春的足迹。

——题记

即将辞去12年的时光，但它给予我的是一段难忘的岁月。有激情，有低谷，如今它留给我的是远征的勇气。

回首仲夏，纵然群芳绚烂，仍挥不去心中的阴霾。永远无法忘怀最后停笔的那刻，十九年的奋斗就顿时画上了句点，心中涌出了多少无奈。但此刻却感觉世界多了分色彩，身心的背负感早已烟消云散。跨出考场那一刻，脑海中展映着心之所向的大学生活，描绘出未来的蓝图。

之后便是漫长的等待，也许是乐极生悲，这样的结果狠狠的切断了牵引我前进的绳索。内心的冲击只有自己知道，伤唯有自己试着去治愈。因为我知道这不能将我压倒，纵然忧伤环绕，也要微笑面对一切。最终我痛弃了众人追求的方向，选择了这陌生的大道。挥之不去的忧伤，也触动了夏日的心房。

因为迷茫，仿佛秋也裹上了霜。每一种选择起初都是那么迷茫，陌生的人，陌生的环境更让我无从适应，初入社会，没有学校、家庭温室般的呵护。浅薄的社会阅历，稚嫩的思想过于理想化，这种种模糊了自我。但我懂得，选择了便是方向，所以我怀着一颗谦卑的心面对工作，工友。

在一切面前掩饰这内心的灰色地带，带着微笑迎接每天，每天的生活很紧凑，但机械的动作一遍一遍的重复着，压抑了青春的色彩，无味地啃食着时光，永远填不饱内心的虚无。也正因为紧凑让我害怕松懈。人一静下来回忆便会涌现，未来也会浮现，回忆带伤，未来渺茫。虽然这只是短暂的，但每次都是隐隐作痛，所以又更希望时刻都在忙碌着。矛盾做祟，心又奈何。秋霜冻蚀着迷茫的青春。

暖冬告别从前，热流充盈心间。不再陌生周围的人与物，心变则物美，期待地仰望碧蓝的天，舒适地沐浴温暖的阳光。对于以后，我充满了无限的活力，竞争与压力推动着前行的步伐，此刻也清楚了我的方向，确定了我的目标，前方春暖花开。

方向与目标都不一定是永远的，这也许只是几年的征程。长远的目标为我们开拓的是一条有方向的路，短暂的目标则是为我们冲向终点所做的铺垫。而后者与成功的关系正如量变与质变的关系一样，当量变积累到一定程度必然会引起质变，所以人以实现生命中各种短暂的目标为起点逐步到达终点。

我不是特例，仅仅是众多血气方刚的青年们的一个缩影。迷茫萦绕在心中，看不清当前路，摸不着未来影。驻足回首从前那轻狂的我们，散发着傲气，传递着青春。还记得高中班主任的名言“相信自己，做好自己”。从前激励了我，如今依然。也许今天我们无所长，但我们最大的优势就是我们还年轻。因为我们傲气逼人，所以我们奋力拼搏；因为我们一无所有，所以我们可以承受失败；因为我们潜力无限，所以我们可以一鸣惊人。

佛教中以参禅修身养性静心，我们仅需停下盲目的步伐，放松身心，平静呼吸，耐心思考，把自身与现实结合，把过去与现在牵连，不单一，不片面，找到真实的自己，找到属于你的未来蓝图。

12年的变奏曲，奏出的是青春的旋律。

文/CNC陈东



给儿子的信

志鹏：

爸爸因为工作的关系，不能在你身边和你一块学习成长，爸爸我深表遗憾，同时也希望你能够理解。看到你一天天长大，爸爸内心是无比的开心与欣慰！同时也带给了爸爸无比的工作动力，因为爸爸要让你们上好的大学，接受好的教育，在将来做个有用的人。虽然下班后回到家感觉到有点孤独，有点累；但看到你们长大懂事、孝顺，也便习惯了一个人生活，习惯了累的快乐。因为你和弟弟，我没有理由停下来休息。

妈妈的脾气有的时候有点急，做为高中生的你要懂得理解与宽容，这也体现了你的孝顺。因为妈妈爱你的心是永恒的，你是妈妈的儿子，妈妈是不会对你有外心的。记住，儿子最大的孝顺是让父母脸色好看，不惹父母生气，相信你行的，也能做到的。

我寄了一个日记本给你，希望你记下生活与学习的点滴，当你在某一天回首时翻翻这个本子，也是一种记忆，更是一种留念！

要带好弟弟的学习，你要懂得兄弟是手足、是今后生活中的照应。虽然他现在还小不懂事，你大弟第一轮，要做个哥哥的榜样，处处要照看好他，在他成长的过程中感受到哥哥的关爱与呵护，相信他会记住哥哥的好。弟弟也是很念你的，天天都等你下自习回家后才睡，手头钱“方便”的话每天给弟弟带一个小吃呗，让他开开心。

好了，爸爸要上班了，就说这些吧！好好学习，你现在是一班之长，要有个班长的范儿。不仅学习不能放松，在领导与组织能力方面也要磨炼自己，这是成就领导者性格魅力的最佳初级阶段，希望你好好把握。相信你是最棒的，祝你好运！

问问妈妈好，说句关心、感恩的话给妈妈听，让她开心一下吧！！！

想着你们的老爸：Jackw



人类与大自然

莫金源

雨过天晴空气清新，独登楼顶深深地贪婪地吸了几口沁人心脾的空气，好不清爽。

幽静的氛围让我联想起人与大自然的话题，归根结底人人喜爱绿水青山，若要留得青山绿水在我们人类应该学会如何与大自然共存，否则大自然被破坏了我们人类也将受到惩罚。

如今有很多例子大自然正在报复人类，如南极上空的臭氧层出现了空洞，由于臭氧层能起到保护作用，它能抵挡紫外线没有臭氧层的作用，紫外线就直接射到地面，紫外线辐射很强，辐射在我们人类的身体伤害极大，容易让人得到癌症，由此可见，人类与大自然并不平衡。二十一世纪的我们保护大自然平衡掌握在我们手中，行动起来吧！

在日常生活中，我们会认为道路旁的绿化工人的工作辛苦又低下，那么我们的观念就大错特错了，因为他们为保护大自然平衡起了重要作用，有很多自然灾害是由于地球温度上升导致的。如海啸、海平面上升……二氧化碳是使地球变暖的主要因素，树木可以与二氧化碳作用，从而减少了二氧化碳的“库存”，所以树木可以降低地球温度。因此我们应该尊重绿化工人的劳动成果，爱护花草树木。

要做到与大自然和谐共处，首先我们人类要做到和平共处，假如我们人类自己都不能和平相处，何以言论与大自然和谐共处的问题？

下	天	纵	河	山	观	景	忆
里	千	行	流	逆	波	顺	思
计	所	无	过	去	恩	爱	行
际	天	关	台	窗	倚	独	



地震自救方法



地震心理学上有一个“12秒自救机会”，即地震发生后，若能镇定自若地在12秒内迅速躲到安全处，就能给自己提供最后一次自救机会。否则，凶多吉少。日本曾有统计，发生地震时被落下物砸死的人，超过被压死的人。可见，人在遭遇突发事件时，若能保持良好的心理状态，及时采取自救行为或逃离现场，常能获救，或避免死亡，临场该如何去做呢？

1、如果你地震时你在楼房中

应该迅速远离外墙及门窗，可选择厨房、浴室、厕所等开间小、不易塌落的空间避震，千万不要跳楼，也不能使用电梯。尽量不要躲在木质桌子底下，或者床底下，而应该躲在坚固家具的旁边，衣柜墙角边是比较安全的。当建筑物倒塌时，落在物体或家具上的屋顶的重力会撞击这些物体，使得靠近它们的地方留下一个空间。这个空间就是被称作的“生命三角”。物体越大，越坚固，它被挤压的余地就越小。而物体被挤压得越小，这个空间就越大，于是利用这个空间的人免于受伤的可能性就越大。如果照此方法做建筑物内的伤亡率，可以由百分之九十，遽降为百分之二。以往地震中是简单地“蹲下和掩护”的人都被压死了，而那些躲逃到物体，如桌子，或汽车下躲避的人也总是受到了些伤害。最好将门打开，确保出口钢筋水泥结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。平时要事先想好万一被关在屋子里，如何逃脱的方法，准备好梯子、绳索等。如果是在晚上生发了地震，而你正在床上。你只要简单地滚下床。在床的周围会形成一个安全的空间。如果要做的更好一点，可以顺手拿起枕头来保护头部。

平房和楼房相比地震时安全系数比较高，所以当在平房中遭遇地震时，如果来不及跑出户外

时，可迅速躲在桌下、床下和坚固家具旁或紧挨墙根，注意保护要害部位。用衣物捂住口鼻，隔挡呛人的灰尘，正在用火时，应随手关掉煤气或电源，然后迅速躲避。

2、如果地震时你正在户外

当大地剧烈摇晃，站立不稳的时候，人们都会有扶靠、抓住什么的心理。身边的门柱、墙壁大多会成为扶靠的对象。但是，这些看上去挺结实牢固的东西，实际上却是危险的。正确的做法是就地选择开阔地蹲下或趴下，不要乱跑，不要随便返回室内，避开人多的地方；要避开高大建筑物，如：楼房、高大烟囱、水塔下，避开立交桥等一类结构复杂的构筑物；尽量靠近建筑物的外墙或离开建筑物，靠近墙的外侧远比内侧要好。你越靠近建筑物的中心，你的逃生路径被阻挡的可能性就越大。在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉下来砸伤人，此外，还应该注意自动售货机翻倒伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全；远离高压线及石化、化学、煤气等有毒工厂或设施；过桥时应紧紧抓住桥栏杆。

3、要离开车辆

发生大地震时，难以大地的晃动，会致使人无法把握方向盘。此时必须充分注意，避开十字路口将车子靠路边停下。为了不妨碍避难疏散的人和紧急车辆的通行，要让出道路的中间部分。躲在车内避难的人会因路边坠落的物体砸伤，被压垮的车辆旁边都有一个3英尺高的空间，所以在地震时要离开车辆，靠近车辆坐下，或躺在车边，不要钻到车底下，垂直落下的巨大物体会压扁车体导致丧生；如果你正在公交车上，车体可能会有晃动，千万不要惊慌，等司机挺稳车后大家再各自逃生。避难时要徒步，携带物品应在

最少限度因地震造成的火灾，蔓延燃烧，出现危机生命、人身安全等情形时，采取避难的措施。避难的方法，绝对不能利用汽车、自行车避难。

4、要保持镇静，就地择物躲藏

在车站、剧院、教室、商店、地铁等场所，要保持镇静，就地择物躲藏，伏而待定，然后听从指挥，有序撤离，切忌乱逃生。选择小开间、坚固家具旁就地躲藏；教室里正上课的学生，要在教师的指挥下迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下；在操场或室外，可原地不动蹲下，双手保护头部；注意避开教学楼及附近高大建筑物；切忌不要马上回到教室去。

5、在发生地震、火灾时

不能使用电梯万一在搭乘电梯时遇到地震，将操作盘上各楼层的按钮全部按下，一旦停下，迅速离开电梯，确认安全后避难。高层大厦以及近来的建筑物的电梯，都装有管制运行的装置。地震发生时，会自动的动作，停在最近的楼层。万一被关在电梯中的话，请通过电梯中的专用电话与管理室联系、求助。

6、不要惊慌失措的往户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上，是很危险的。此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。当大楼倒塌时，很多人在门口死亡了。怎么回事？如果你站在门框下，当门框向前或向后倒下时，你会被头顶上的屋顶砸伤。如果门框向侧面倒下，你会被压在当中，所以，不管怎么样，你都会受到致命伤害！

7、千万不要走楼梯

楼梯与建筑物摇晃的频率不同（他们和建筑物的主体部份分别晃动）。楼梯和大楼的结构物发生不断地碰撞，直到楼梯发生构造问题。人在楼梯上时，会被楼梯的台阶割断，这是很恐怖的毁伤！就算楼梯没有倒塌，也要远离楼梯。楼梯就像大楼的一样会被损坏。哪怕不是因为地震而倒，还会因为承受过多的人群而坍塌。所以，我们应该始终首先检查楼梯的安全，甚至建筑物的其他部份并没有被损坏。

8、不要听信谣言，不要轻举妄动

在发生大地震时，人们心理上易产生动摇。为防止混乱，每个人依据正确的信息，冷静地采取行动，极为重要。从携带的收音机等中，把握正确的信息。相信从政府、警察、消防等防灾机构直接得到的信息，决不轻信不负责任的流言蜚语，不要轻举妄动。在发生破坏性地震的地区，从地震发生到房屋倒塌，一般有十几秒种的时间，

作为个人，应在瞬间冷静地作出避险的抉择。

一、还有两个应该知道的常识：

（1）猫、狗和小孩子在遇到危险的时候

会自然地蜷缩起身体。地震时，如果你不能从门或窗口逃生，你也应该这么做。这是一种安全的本能。而且你在一个很小的空间里就可以做到。靠近一个物体，一个沙发，或一个大件，它仅受到了略微的挤压，但在靠着它旁边的地方留下了一个空间。

（2）在地震中，木质建筑物安全系数最高

木头具有弹性，并且与地震的力量一起移动。如果木质建筑物倒塌了，会留出很大的生存空间。而且，木质材料密度最小，重量最小。砖块材料则会破碎成一块块更小的砖。砖块会造成人员受伤，但是，被砖块压伤的人远比被水泥压伤的人数则要少得多。

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”此刻，地震就是一面镜子，请亮出你的心态！面对突如其来的地震我们一要保持理智和清醒；二要正确判断，果断决策；三要坚持忍痛自救；四要随时保持强烈的求生欲望。只有在科学的方法下才能有更大机率的生存机会。

二、地震避险自救常识 公共场所如何个人防护

在群众集聚的公共场所遇到地震时，最忌慌乱，否则将造成秩序混乱，相互挤压而导致人员伤亡，而应有组织地从多路口快速疏散。

1、如果你正在影剧院、体育馆等处遇到地震时，要沉着冷静，特别是当场内断电时，不要乱喊乱叫，更不得乱挤乱拥，应就地蹲下或躲在排椅下，注意避开吊灯、电扇等悬挂物，用皮包等物保护头部，等地震过后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

2、地震时，你正在商场、书店、展览馆等处，应选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角处就地蹲下，用手或其它东西护头，避开玻璃门窗和玻璃橱窗，也可在通道中蹲下，等待地震半息，有秩序地撤离出去。

3、正在上课的学生，要在老师的指挥下迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，绝不能乱跑或跳楼，地震后，有组织地撤离教室，到就近的开阔地带避震。

4、正在进行比赛的体育场，应立即停止比赛，稳定观众情绪，防止混乱拥挤，有组织有步骤地向体育场外疏散。



高血压病的注意事项

高血压病的注意事项 高血压病的注意事项包括以下几点：

- (一) 合理膳食；(二) 适量运动；(三) 戒烟限酒；(四) 心理平衡；(五) 自我管理；
(六) 按时就医。

一、合理膳食

1. 合理的膳食可以使你不胖也不瘦，胆固醇不高也不低。

2. 高血压患者的饮食宜忌：

3. 高血压病人应注意的饮食习惯

① 首先要控制能量的摄入，提倡吃复合糖类、如淀粉、玉米、少吃葡萄糖、果糖及蔗糖，这类糖属于单糖，易引起血脂升高。

② 限制脂肪的摄入。

③ 适量摄入蛋白质。如高血压合并肾功能不全时，应限制蛋白质的摄入。

④ 多吃含钾、钙丰富而含钠低的食品。少吃肉汤类，因为肉汤中含氮浸出物增加，能够促进体内尿酸增加，加重心、肝、肾脏的负担。

⑤ 限制盐的摄入量：每日应逐渐减至6g以下，即普通啤酒盖去掉胶垫后，一平盖食盐约为6g。这量指的是食盐量包括烹调用盐及其他食物中所含钠折合成食盐的总量。适当的减少钠盐的摄入有助于降低血压，减少体内的钠水潴留。

⑥ 多吃新鲜蔬菜，水果。每天吃新鲜蔬菜不少于8两，水果2至4两。

⑦ 适当增加海产品摄入：如海带，紫菜，海产鱼等。

二 适量运动

运动对高血压的重要性：运动能增加食欲，促进肠胃蠕动、预防便秘、改善睡眠。有持续运动的习惯：最好是做到有氧运动，才会有帮助。有氧运动同减肥一样可以降低血压，如散步、慢跑、太极拳、骑自行车和游泳都是有氧运动。

1、进行运动的注意事项：

① 勿过量或太强太累，要采取循序渐进的方式来增加活动量。

② 注意周围环境气候：夏天：避免中午艳阳高照的时间；冬天：要注意保暖，防中风。

③ 穿着舒适吸汗的衣服：选棉质衣料，运动鞋等是必要的。

④ 选择安全场所：如公园、学校，勿在巷道、马路边。

⑤ 进行运动时，切勿空腹，以免发生低血糖，应在饭后2小时。

2、运动的禁忌

① 生病或不舒服时应停止运动。

② 饥饿时或饭后一小时不宜做运动。

- ③ 运动中不可立即停止，要遵守运动程序的步骤
- ④ 运动中有任何不适现象，应即停止。

三、戒烟限酒

吸烟会导致高血压。与吸烟相比，饮酒对身体的利弊就存在争议。不断出现各种报告，有的说饮少量酒有益，有的说有害，但可以肯定的一点是，大量饮酒肯定有害，高浓度的酒精会导致动脉硬化，加重高血压。

四、心理平衡

高血压患者的心理表现是紧张、易怒、情绪不稳，这些又都是使血压升高的诱因。患者可通过改变自己的行为方式，培养对自然环境和社会的良好适应能力，避免情绪激动及过度紧张、焦虑，遇事要冷静、沉着；当有较大的精神压力时应设法释放，向朋友、亲人倾吐或鼓励参加轻松愉快的业余活动，将精神倾注于音乐或寄情于花卉之中，使自己生活在最佳境界中，从而维持稳定的血压。

五、自我管理

- 1、定期测量血压，1-2周应至少测量一次。
- 2、治疗高血压应坚持“三心”，即信心、决心、恒心，只有这样做才能防止或推迟机体重要脏器受到损害。

3、定时服用降压药，自己不随意减量或停药，可在医生指导下及现病情加予调整，防止血压反跳

4、条件允许，可自备血压计及学会自测血压。

5、随服用适当的药物外，还要注意劳逸结合、注意饮食、适当运动、保持情绪稳定、睡眠充足。

6、降压不能操之过急，血压宜控制在140-159mm hg为宜，减少心脑血管并发症的发生。

7、服用去甲肾上腺素能神经末梢阻断药的防止体位性低血压。

8、不需要严格禁止性生活：注意以下几种情况，不宜进行性生活。

① 事后不要立即进行房事。

② 酒后应禁止性生活。

③ 若有头晕，胸闷等不适应停止性生活，并及时就医。

六、按时就医

- ① 服完药。
- ② 血压升高或过低，血压波动大。
- ③ 出现眼花，头晕，恶心呕吐，视物不清，偏瘫，失语，意识障碍，呼吸困难，肢体乏力等即到医院就医。如病情危重，请求救120急救中心。

不正确吃早饭到底有多伤身

4、“无肉不欢”

很多人嚷嚷着“不吃肉容易饿，饿了就没有精神工作”，专家建议早上不宜吃过多油腻的失望，应当那选择一些较为清淡的食物。

5、早上喝冷饮

早晨，人体的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态，假如这时候你再吃冰冷的食物，必定使体内血流更加不畅顺。也许刚开始时，你不觉得胃肠有什么不舒服，但日子一久，你会发现大便老是稀稀的，或皮肤越来越差，或是喉咙老是隐隐有痰不清爽，时常感冒，小毛病不断，这就是伤了胃气，伤了身体的抵抗力。

所以吃早餐时，千万不要先喝冷冻蔬果汁、冰咖啡、冰牛奶等，应该享用热稀饭、面包、三明治、热麦片、热奶、热豆浆等，再配着吃蔬菜、水果等。

6、剩饭菜当早餐

前一天晚上的饭菜做得太丰盛，没吃完倒了觉得可惜，放进冰箱里，第二天起床热了当早餐吃。很多人认为这样既不浪费，又很方便，内容也丰富。错，这样的想法是大错特错！专家指出看似营养全面的剩饭菜隔夜后蔬菜可能产生亚硝酸盐，吃进去会对人体健康产生危害。

7、零食当早餐

平时肚子饿了吃点饼干、巧克力等零食可以但用零食充当每天三餐中最重要早餐那就非常不科学了。零食多数属于干食，对于早晨处于半脱水状态人体来说不利于消化吸收，而且饼干等零食主要原料谷物虽然能短时间内提供能量，但很快会使人体再次感到饥饿临近中午时血糖水平会明显下降，早餐吃零食容易导致营养不足导致体质下降容易引起各种疾病入侵。

对于经常来不及吃饭的上班族来说，碳水化合物是最基本的早餐必备，不管是米饭、面条、面包、饼干，都要多少来一点，这样才能保证身体所需。



看过不正确吃早饭到底有多伤身？越来越多的人认识到了吃早餐的重要性，但是，还是有很多人一不小心就陷入了早餐的常见误区，这样同样无益于身体健康。边走边吃对肠胃健康不利不利于消化和吸收；另外街头食品往往存卫生隐患有可能病从口入。常年不吃早饭易患胆结石，除了增加胆结石风险外，还会导致哪些疾病？上班族如何快手搭配出营养洁净的早餐？

1、清早起床就吃早餐

不少习惯早起的人，在清晨五六点钟起床后就马上进食早餐，认为这样能及时补充身体所需，也利于身体吸收。但事实上，早餐吃得太早，不但对健康无益，还可能误伤肠胃。保健专家指出，人在夜间的睡眠过程中，身体大部分器官都得到了休息，但消化器官因为需要消化吸收晚餐食物，通常到凌晨才真正进入休息状态，如果早餐吃得过早，就会影响胃肠道的休息，长此以往将有损胃肠功能。

2、边走边吃

很多人早上没有时间做早餐，习惯在路边购买早餐边走边吃，手动脚动嘴动全身运动，上班一族早晨都匆忙中度过，尤其住处离单位远早餐往往都路上解决，小区门口、公交车站附近卖包子、茶蛋、肉夹馍、煎饼果子等食品。

边走边吃对肠胃健康不利不利于消化和吸收；另外街头食品往往存卫生隐患有可能病从口入。

3、只吃水果

“早上只吃水果，吃多少都可以”这种说法营养专家不敢苟同，因为水果不含蛋白质和脂肪，不能提供维持人体正常代谢所必须的营养成分。此外，像柿子、西红柿、香蕉这些水果都不能空腹吃，空腹吃的话将会加重胃的负担。



2013年迎新年晚会





- 1、一蚊子进入小刘的蚊帐内，由于吸血过多撑得飞不动了。第二天小刘把这只蚊子抓住把翅膀和腿全部拔掉，然后用一条细绳把蚊子吊在蚊帐外，室友问小刘：“你不把蚊子拍死，费这劲干嘛？”小刘说：“我要让其他蚊子看看贪得无厌的下场，免得以后再叮我。这叫杀一儆百，杀鸡骇猴”“。。。”
- 2、在车站等公交车的时候，有一MM一直盯着我微笑，我以为自己帅，原地踱了几圈，各种摆造型于是MM也笑得愈发妩媚。没得意一会，一边的大妈忍不住冲上来说：“小伙子，别在屎上踩来踩去的好吗？”
- 3、大清早，一哥们对我说：“看新闻了吗？出六级试卷那砖家被劫匪绑架了，劫匪让拿一千万赎人，要不然就用汽油烧死。现在正募捐着呢，咱也捐点吧。”我说：“好，大家伙儿一般都捐多少？”那哥们说：“看情况吧，有捐2升的，也有捐10升的。。。”
- 4、吵架时，无论对方说什么，你都回答：“你牙齿里有根青菜。”如果对方说：“乱讲，我今天没吃青菜。”你就惊讶地说：“原来是昨天的啊！”以此类推。如果对方对你说：“你牙齿里有根青菜”，破解的是：“你想吃吗，我可以抠给你。”
- 5、有一会儿我在家门口坐着……看见爷爷从老远放羊回来了，我想跟爷爷打声招呼说爷爷放羊回来啦。爷爷到了跟前我一口误说成：“羊羊你放爷去了……”所有人都愣住了…
- 6、老公生日，我打电话订饭店：“你好，明天我老公结婚……”发现自己口误，只好自嘲，硬着头皮继续：“麻烦你，明天菜里别忘了下毒！”
- 7、骑车回家，过马路时，我发现路灯的绿灯已经开始闪烁了。就冲着骑在稍微靠前一点的他喊了声：“咱俩还过不过了？！”谁知他扭脸儿说：“凑合着过吧，还想离咋的？”
- 8、一个小女孩打电话到电台想给妈妈点首歌，主持人：为什么要给妈妈点歌？小女孩：妈妈每天上班都很辛苦，到周末还能好好休息，要找各种作业给我。还要带我去各种家教。主持人很感动说她很懂事，是妈妈的好孩子，于是就问要点什么歌呢？小女孩：“女人何苦为难女人。”
- 9、今天和媳妇逛公园，路边坐江湖骗子。我俩一经过，只听那货大声的冲我媳妇说：姑娘看面相最近有血光之灾啊。我心中一惊！这时只听媳妇淡定的和大师说：师傅好功夫，连我大姨妈都算出来了……我了个去啊……
- 10、女儿才1岁多，早上手指不小心被门夹到了，坐在地上哇哇大哭。二货老婆脑袋发热，把自己的手指放到门缝那，说是试一下有多痛。结果就是现在她们母女俩一起抱在那里哭……
- 11、到底怎么回事
老板办公室的鱼全死了！老板问，怎么会事！我一个牛逼同事站起来说道：事情是这样，早上大概八点多，整个世界都很安静，突然鱼缸里面的鱼，集体跳舞，大概持续两三分钟，在后来就变成仰泳了！老板：到底怎么回事？同事：漏电了！

命令式

