



使命 Mission

感动客户，人人幸福

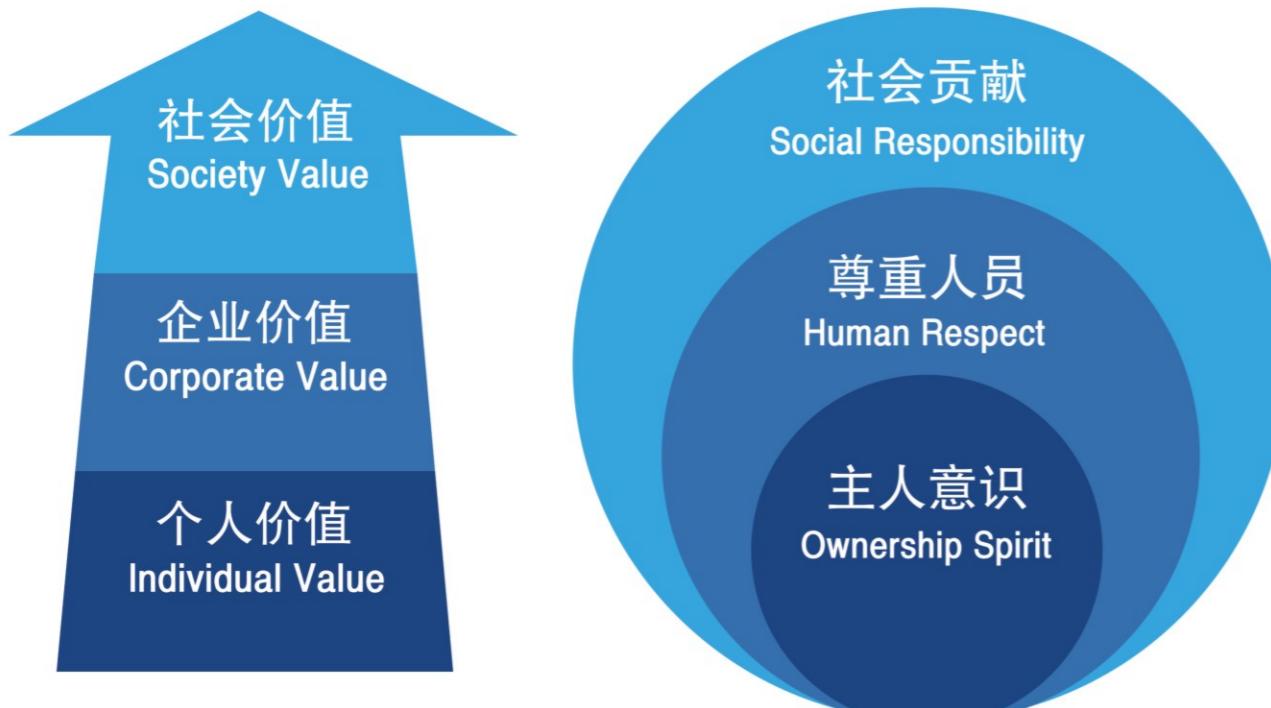
Satisfaction to Customers / Happiness to All

愿景 Vision

美好生活，世界第一的YG-1

FOR YOUR BETTER LIFE, GLOBAL NO.1, YG-1

核心价值 Core Values



万基万社报

Qingdao YG-1 Tool Co.,Ltd
<http://www.qyg1.com>



企业内刊

内部发行

非卖品

第163期

一同前进 挑战不良率为零

2020年07月全体大会讲话内容



YG-1的同事们：

大家好！过去的6月份，大家辛苦了！

过去的6月份，是2020年上半年总结的月份，今年的上半年，是对内外有很多困难的时期，年初开始的新冠肺炎蔓延至全世界，经受着很多的痛苦，至今没能解决疫情，因此国境封闭、人员和物资交流受阻，而且中美贸易分歧的影响，导致经济更加萧条，由此加剧了我们公司的困难，上半年出现了亏损。

YG-1的同事们：

在这种困难时期，我们必须要

克服危机、发展公司、成长公司。

为此从7月份开始，中国工厂生产部的部分组织进行了调整。

尤其QYQ1工厂要刷新沉闷的气氛、积极促进工厂的活跃度、追求利润的最大化、构建崭新变化的组织，同时活跃QNCT和QYQ1的人员交流，相互取长补短，尽快落实中国工厂的本地化。

为了摆脱中国工厂的现状，我们的全体员工要诚实正直，并以此为基础的中国工厂必须要创造利润，而且为了扩大国内市场，营业部门更要加强营销活动。

为了扩大内销、出口市场，必

须要遵守客户的纳期。

为了赢得客户的信任，生产部门要以我们的责任心100%遵守纳期，客户要求短纳期，所有的竞争企业以拼命的觉悟满足客户的需求，不仅遵守纳期，客户的短纳期要求也会立刻采取措施并实现。

中国工厂的全体员工，不能逆于时代的发展，我们要跟上发展的步伐。

为了创造利润，我们要以刮骨疗伤的觉悟，强烈开展降低费用的活动，而且更加强化品质活动，挑

战不良率为“0”，也许大家认为不可能实现，但实现“不可能”才是走向一流企业的途径，是必须要完成的任务。

YG-1的同事们：
我们克服了上半年的困难，下半年，为了在所有的部分实现发展和成长，我们要一同前进。目前，新冠肺炎疫情还不稳定，YG-1的全体员工要提高警惕，注意个人卫生和加强防疫，公司也要积极开展防疫工作。

祝大家身体健康，家庭充满幸福。

地区经销商

◆ 疫情提示

7月，世界卫生组织警告全球疫情加速传播，形势极其严峻，疫情防控不容松懈。戴口罩是有效阻断病毒传播的途径之一，员工要做到戴口罩，勤洗手，不聚会，不乱串。疫情防控，从我做起。

错 觉

代价”的就更少了。

有个有趣的“鸭子定律”，多数情况下，人们只看见鸭子在水面上气定神闲地游动。但潜入水下才会知道，它的脚蹼为了支撑身体的前进到底有多拼命地划动。你想要的优雅必须有底气加持，你想要的华丽必须有实力支撑。道理很简单，却不是所有人都懂。

99%的人，都想过那1%的人生。可也是那99%的人，很多不曾明白：没有一份工作是容易的，也没有一个钢镚儿是能轻松赚到的。任何一个行业都不会存在不劳而获这种事，成绩不是偶然，而是靠自己的努力得来的。只有通过吃苦锻炼出来的能力，才会帮助你追求想要的人生。



危机意识

以为钱很好赚，是很多人最大的错觉。别人辛苦撑起来的生活，你看到了表面，觉得自己也能轻松做到。殊不知，你想吃多少肉，就要受多少苦。因为太年轻，所以只能看见别人人前风光，看不到人后沧桑。

某次招聘，进来一个小伙子，简单沟通之后，面试官问他对薪资有什么要求。小伙子轻咳了两声，直言不讳：“我没有工作经验，但我希望可以月薪过万。”

面试官问他是不是有什么超出常人的技术。他支支吾吾半天就冒出来个“生活压力大，虽然没经验但会好好学习为公司效劳”之类的话语，最终面试结果当然以失败告终。

美团外卖老板王兴说过一句话：真的“极度渴望成功”的人其实并不多，兑现“愿为工作付非凡

疫情期间，各大生鲜电商平台崛起，人们都为线上买菜感到便利。但疫情过后，人们上班的上班、上学的上学，使用生鲜app的概率极大降低。那么，能够留住

用户的，必须是品类多、性价比高、最便利的品牌。除了生鲜平台，我们还能看到一个新品牌的成长——预制菜。预制菜是什么？就是省去洗、切、调味等步骤，简单加工就能吃的饭菜。对于生活节奏紧张的现代人，预制菜既方便，又能给人带来幸福感。可以说，它是未来新零售市场的一匹黑马。

再说方便类食品的新品——速溶咖啡。当星巴克、瑞幸等品牌因疫情关店，一些速溶咖啡品牌借势

病毒之战（下）

在马来西亚，人类的活动范围加速扩张，当地人把养猪场建在了蝙蝠的栖息地旁。蝙蝠吃水果，水果被蝙蝠携带的尼帕病毒污染后掉到猪圈，猪吃了后染病，最终把病毒传给了人。

据研究者估算，大约还有150万种未被发现的病毒在野生动物中流行传播。

随着人类技术的进步与对自然的大规模开发，我们似乎闯入了一个神秘黑暗的禁地，那些原本与人相安无事的病毒，由于其原本的动物宿主被消灭，或者被当作人类维系自身生存所必需的生物资源，因此，选择了人类作为新的宿主。

2017年，加拿大艾伯塔省的一家实验室中，一个科学团队，人工合成了一种病毒，随后发表论文对制作方法进行了介绍。一种担忧萦绕人心，科研人员制造这种病毒并

找到意义

在日本，修行的“道”会衍生出很多，剑+禅=剑道；茶+禅=茶道；花+禅=花道。在艺术之外，民间的手艺人也有道，手工+禅=匠人精神。在日本日常工作中加入禅，居然可以把普通的工作生活成一种艺术、一种道。

这启示我们，“什么”并不重要，“怎样”才重要，只要你保持“临在当下”的那种状态，载体是什么无所谓，工作也是一种修行的方式。

马克思·韦伯写过一本著名的《新教伦理与资本主义精神》，书里讲到西方尤其是美国经济发达的原因。资本主义的两大精神根基，其实来源于古希腊的科学和基督教的信仰。新教认为上帝与每个人都

踏踏实实

有一组很火的漫画：有一群人，每个人都背着一个沉重的木板艰难地前行。途中有一人自作聪明，他把木板砍掉一截，背起来轻松了很多，走了一段，他又砍了一截，就这样，他很轻易地超过了很多人。不料，后来途中遇见了一条又深又宽的沟壑。他在沟壑面前停下了，一边焦虑万分，一边责怪上帝的刁难。

看到这些新闻，我想起了那句话：时代抛弃你的时候，从不会说再见。作为职场人，我们要有危机意识，常要求自己有驱动力，多去适应时代，学习新知识，适应并能跟上变革。同时，也要常常反思自己工作上的不足，多跟大佬学习，验证他们的经验和教训。可以说，危机意识是我们每个人必须拥有的一个态度。

只有对他人、对社会、对时代有敬畏之心，才能让自己不断进步。

在成长的过程中，每个人都背

可以直接发生联系，上帝在每个人心中。新教打破了工作和信仰的二元对立——你在世俗上做得越成功，越能彰显上帝的荣耀。这就给世间所做的事情赋予了超越性，从而带来了意义。

工作成了天职，成了上帝给予的使命，工作和信仰合二为一了。

东西方先哲探索的道路有一个共同的结构特征：工作的意义来自于某种信仰体系。禅或者新教赋予工作以意义，工作和思想本身并不能产生意义，超越现实世界之上的地方才能产生意义，意义不是“内容”，而是一种结构。

如果工作的意义解决了，人生的意义解决了。而这个有关人生的结构，包含了种种，其中，工作作为道场，其意义其实就是生命修行的一种方式。

负着属于自己的木板。它也许是你的学习，也许是你的工作，也许是你的感情。但是，正是这些沉重的东西，构成了你在这个世界上存在的理由和价值，是你日后独自面对困境、挫折、痛苦的工具。

请记住，人生是没有捷径的，你今天偷的懒，注定会成为你明天的苦难。别再奇怪，“为什么听了那么多的道理，却依然过不好这一生？”

答案是，一分耕耘，有时候尚且只有半分收获，你只有半分耕耘，凭什么能过好这一生？

人生的路很长，是踏踏实实一步一步走出来的。



附带“说明书”的行为，是否可能降低其他人制造天花病毒的门槛，让“杀手”复活？

甚至一些病毒不需要被特意制造。就在20世纪世卫组织宣布人类已消灭天花时，多个实验室仍储备着用以研究的天花病毒，一旦有人将病毒释放，局面会再次反转。

此后，世卫组织要求所有天花病毒都要送到其批准的两所实验室中。但就在2014年，并非上述两所实验室的美国马里兰州国家卫生研

犯懒不想去健身，但一想到这件事儿是为长寿做投资，咬咬牙去了，虚完果然很爽。所以说，人生哪有那么多意兴阑珊，还不是因为活得不够快意恩仇。

如果每天都忙着想办法给人生搞长线投资，把自己当百年老店去经营，肯定觉得活得倍儿有意思。

一想到自己能把所有的仇人都熬熟，梅花就落满了南山，心静啊，气也不生了，意难平也不存在了。

一天做一件能让自己长寿的事儿，不出十年，你可能一天到晚都做不出什么让自己短命的事儿了，坏习惯、坏情绪在不知不觉中全部被你干掉了。有质量地活着，健康地活着，充满情趣与好奇地活着，就是长寿。

最近几年，熬夜越来越凶，倒不是有什么正经事儿做不完，熬夜刷无脑剧、打小游戏、围观各路奇葩，做合格的吃瓜群众。决定每天做一件能让自己长寿的事以后，我的熬夜率大概下降了30%。

机械制造(三)

天田

日本AMADA（天田）1946年，是从车床修理工作开始起家的。现阶段，AMADA集团旗下共有50家公司。以钣金加工设备的制造、销售为中心，同时涉及冲压、切削及工作机械等领域。

作为一家钣金设备的龙头企业，由AMADA发明的加工设备不计其数，其中包括：全球第一台转塔数控冲床；第一台激光切割机等。在激光切割领域，AMADA不惜重金开发各种实用的加工工艺。值得一提的是，AMADA率先开发了使用氮气切割不锈钢的加工方法，并注册了“洁净切割”的注册商标。

牧野

1930年，牧野常造在日本东京建立了自己的第一个机械加工车间。如今，牧野产品已销往全球41个国家或地区。

作为机械设计与数字创新的行

上个月陪家属去医院看了个急诊。大医院的急诊科通宵忙碌，有种巨大的压迫与恐惧感，果然人生就是“日常活着最怕穷，去了医院就怕死”。

人有恐惧是好事，恐惧催生智慧，同时也催化自律。从医院出来，站在刚下完雨的街上，我决定在为人生的柴米油盐和稻粱谋之外，做一个新的计划：每天做一件能让自己长寿的事。

最近几年，熬夜越来越凶，倒不是有什么正经事儿做不完，熬夜刷无脑剧、打小游戏、围观各路奇葩，做合格的吃瓜群众。决定每天做一件能让自己长寿的事以后，我的熬夜率大概下降了30%。

“每天做一件能让自己长寿的事”，今天你做了什么？

业领军者，牧野推出了具备超卓性能的颠覆性解决方案。生产全球高度精准与高质量的金属切削与EDM机床，其中包括卧式加工中心、立式加工中心、五轴加工中心、石墨加工中心和电火花线切割机与电火花成型加工机床。

格劳博机床

德国格劳博集团。格劳博的产品覆盖从万能加工中心到高柔性高自动化的加工系统，从机械加工里的装配单元到全自动化装配流水线等。此外，还包括电动机生产设备，电池和燃料电池技术的装配设备。格劳博还拥有适用于发动机组件的热喷涂技术、也能够为涡轮机壳体、框架结构件和底盘部件等加工提供量身定制的解决方案。



她的人生(一)

71岁上班，96岁失恋，100岁获奖，忙到没有时间去死，她的人生有多高级。对于她来说，时间是幻象，年龄是幻象。她的人生经历一定能给你启发，因为她活成了别人的人生坐标。

笨本恒子，1914年出生，今年106岁。这位脸上涂抹着淡妆、一头俏皮的短发女士是日本最早的女性新闻报道摄影师，至今仍活跃在摄影第一线。每次前来采访她的媒体总是跟她说这句话：“不要以前的老照片，要最近的照片。”她也总是不耐其烦地答复：“这就是现在的照片。”

因为看起来太年轻了，加上时尚的装扮，人们很难联想照片里面的是位百龄老人。106岁的她是

日本最初的女性报道摄影师，并且现在仍作为一名摄影师活跃在这个领域。71岁丈夫去世后，再次拿起相机，开始自由摄影家的职业……她拿起相机拍摄的样子，依然娴熟，从容，优雅，没有半点老去的样子！

在96岁失恋时公布自己的年龄，把周围人吓了一跳，但这位大姑娘没有被失恋和异样眼光打倒，在100岁时举办了个人影展还获得了最佳着装奖，是史上最高年龄获得者。而如今100多岁的她还在创造奇迹的路上……



导致北极地区升温和速度比其他地区快两倍。这种现象被称为“北极放大效应”。气候专家们原本也预

测到北极地区夏天会越来越热，但原先，他们预计到2100年这里的气温才会达到38℃，没想到，这个高温，竟然早80年就出现了！

虽然Verkhoyansk以往也有过高溫，但今年的高温显然不太一样，今年整体的温度都比往年要高。从去年12月起，西伯利亚西部的温度比正常时期高了10℃。同样在北极圈以北的西伯利亚小镇Khatanga在5月底，气温也达到了25.6摄氏度，比正常高了7.78摄氏度，也创下了有史以来该地最高温度！

今年6月20日，这里的温度飙

到了38℃！这是北极地区出现的，有史以来的最高温度。“当地缺少积雪，再加上全球气温上升，就造成了这极端的高温”，世界气象组织极端气候调查员Randy Cerveny说道。

因为气温上升，西伯利亚地区

今年山火也比去年更大，更频繁。今年4月，俄罗斯就出现了大面积山火，截止6月初，过火面积已达1230万公顷，相当于烧了一整个希腊。

由人类活动引起的气候变化，

气体进入筒体内，迫使清水从喷嘴喷出，此时应立即一只手提起灭火器筒盖上提圈，将喷射水流对准燃烧最猛烈处喷射。随着灭火器喷射距离缩短，操作者应逐渐向燃烧物靠近，使水流始终喷射在燃烧处，直至将火扑灭。

2、使用方法。

将清水灭火器提至火场，在距

燃烧物大约10米处，将灭火器直立放稳。摘下保险帽，用手掌拍击开启杆顶端的凸头。这是二氧化碳贮气瓶的密封膜片被刺破，二氧化碳

①清水灭火器、这类灭火器中充装的清洁水，所以称为清水灭火器。为了提高灭火性能，在清水中往往加入适量添加剂，如抗冻剂，润湿剂，增粘剂等。

②强化液灭火器。这类灭火器中充装灭火剂称为强化液，它是由强化剂碳酸钾和少量有机添加剂以及水配制而成的溶液。

就加压方式而言，清水灭火器和强化液灭火器可以采用贮气瓶加压方式，也可采用贮压式。国产清

水灭火器在使用过程中应始终与地面保持一致的垂直状态，切勿颠倒或横卧，否则，会使加压气体泄出而灭火剂不能喷射。强化液灭火器与清水灭火器使用基本相同。

内心安然无恙

柏拉图说：人生最遗憾的，莫过于，轻易地放弃了不该放弃的，固执地坚持了不该坚持的。人生，是一场旅行。

《临江仙·送钱穆父》

宋·苏轼

一别都门三改火，天涯踏尽红尘。依然一笑作春温。无波真古井，有节是秋筠。

惆怅孤帆连夜发，送行淡月微云。樽前不用翠眉颦。人生如逆旅，我亦是行人。

苏轼偶遇友人，相逢一笑，如春天般温暖，朋友依然坚守着高洁的情操。短暂的相聚后，又要送别友人，苏轼感慨：人生在世就好像住旅馆，我也包括在旅行者里边。人生不过是一场旅行，你路过我，我路过你，然后，各自修行，各自向前。

人生，坎坷常在，坚强才能应对所有。

《酬乐天扬州初逢席上见赠》

唐·刘禹锡

巴山楚水凄凉地，二十三年弃置身。怀旧空吟闻笛赋，到乡翻似烂柯人。沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。今日听君歌一曲，暂凭杯酒长精神。

刘禹锡仕途不顺，宦海沉浮，被贬谪的时间长达23年，但他依然有一颗乐观的心。他说：沉船的旁边正有千艘船驶过，病树的前头却也是万木争春。一生中，最光辉的一天并非功成名就的那天，而是从悲叹与绝望中产生对人生挑战和勇敢意志的那天。

人生，是一个从热闹到平静的过程。



不能信包装

剥橘子问老公：“吃橘子吗？”老公说：“甜不甜？”我：“差不了，橘子皮上贴着蜜橘字样呢。”老公听了抬头看了我一眼说：“咱俩认识的时候，介绍人还说你脾气好着呢。可结果呢？不能信包装。”

《虞美人·听雨》

宋·蒋捷

少年听雨歌楼上，红烛昏罗帐。壮年听雨客舟中，江阔云低，断雁叫西风。

而今听雨僧庐下，鬓已星星也。悲欢离合总无情，一任阶前点滴到天明。

《临江仙·送钱穆父》

宋·苏轼

一别都门三改火，天涯踏尽红尘。依然一笑作春温。无波真古井，有节是秋筠。

惆怅孤帆连夜发，送行淡月微云。樽前不用翠眉颦。人生如逆旅，我亦是行人。

苏轼偶遇友人，相逢一笑，如春天般温暖，朋友依然坚守着高洁的情操。短暂的相聚后，又要送别友人，苏轼感慨：人生在世就好像住旅馆，我也包括在旅行者里边。人生不过是一场旅行，你路过我，我路过你，然后，各自修行，各自向前。

人生，坎坷常在，坚强才能应对所有。



这才是人生，走到最后的，就是对的人。

人生，心态决定快乐

《浣溪沙》

宋·苏轼

细雨斜风作晓寒，淡烟疏柳媚晴滩。入淮清洛渐漫漫。雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。

苏轼和友人爬山，吃着简单的菜蔬，喝着清淳的茶叶，感慨人间最美妙的，就是这清淡的欢愉。人生中，很多时候，不是东西好吃，而是心态平和。洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，追一个梦。

为自己工作

有这样一个逻辑：友圈声明：已辞职。老板给多少钱，我就出多少力；老板不多给钱，我才不多出力。
“我拿4千工资，就只干4千的事，多了也白干。”

听起来是很潇洒，其实不过是自降身价。可想而知，再换一个平台，他还是会只看眼前的事，比较着付出与得到，不知道在行业里多掌握一个诀窍远比每个月拿多少工资重要。得不到想要的回报，又会开始愤怒、委屈，再一次跳槽。最在意的是工资，可最快失去的，恰恰也是工资。

偏偏也是这样的人，最爱抱怨大环境不好，老板眼里看不到自己的努力，别人凭什么就能升职加薪。这就是打工者心态：贩卖自己的时间，能卖出一点是一点，永远不会思考如何让自己升值。哪怕有着10年的工作经验，也可能只是把1年的经验重复了10次。

如果你要问，这一生到底是在为谁打工？

其实经济学家薛兆丰的一句话，早就道出了真相：“实际上，每一个人，每一个时候，都是在为自己的简历打工。不管在一个公司多久，这份简历会一直陪着我们。”

你把工作当成工作，基本上一辈子就是做一天和尚撞一天钟；你把工作当事业去奋斗，得到的一定比你期待得高。当你坐在打工仔的位置上思考，你只是乞求强者的给予和怜悯；但当你坐在主宰者的位置上思考，你获得的就是强者的成长和壮大。

没有一份工作不辛苦，别矫情，你现在所做的一切，都是在为你的简历锦上添花。

大概过了半年，看他发了条朋

口无遮拦

女：你那么喜欢我，说说我的优点吧。

男：这个嘛，爱一个人是不需要理由的。

女：那我有啥缺点？

男：懒笨馋凶矮胖圆。

原 因

儿子：“为什么打抢的枪手总闭上一只眼睛。”

太白答：知法犯法，按律当诛。

玉帝有些惋惜地点了点头：唉，当猪就当猪吧！

招 牌

阿姨，我要鸡腿，我要那个大的”

“小伙子，我还要靠那个卖鸡腿呢！”

八戒来历

嫦娥将天蓬调戏的事告到了玉帝处。

投 报

空姐走向正高声抗议的男人。

男人喊：“我要向你们航空公司抗议！我每次都坐同一个座位，没电影看！连个窗帘也没有……”

空姐：“你又喝多了，机长！”

妈妈叫小明去买包子，“一块钱四个，千万别弄错了！”

卖包子的看着小孩挺可爱，就给了他五个。回来的路上，小明心想回家没法交代，经过一番激烈的思想斗争，他扔掉了一个。

空姐走向正高声抗议的男人。

男人喊：“我要向你们航空公司抗议！我每次都坐同一个座位，没电影看！连个窗帘也没有……”

空姐：“你又喝多了，机长！”

妈妈叫小明去买包子，“一块钱四个，千万别弄错了！”

卖包子的看着小孩挺可爱，就给了他五个。回来的路上，小明心想回家没法交代，经过一番激烈的思想斗争，他扔掉了一个。

空姐走向正高声抗议的男人。

男人喊：“我要向你们航空公司抗议！我每次都坐同一个座位，没电影看！连个窗帘也没有……”

空姐：“你又喝多了，机长！”

术业有专攻

格拉德威尔在《异类》中提出一万小时定律，书上说：“一万小时的锤炼，是任何人从平凡变成世界级大师的必要条件。”每个人的时间和经历都是有限的，因而我们无法做到精通每一个领域，所以才有“术业有专攻”。

一万小时的重复就等于成功，成功没有巧门，只有笨门，经过十年一周一二十小时的长期磨炼，就会成为某领域的半个专家。有一个很有趣的现象，东京的餐馆，即使是最火爆的寿司店，也就只有六个座位。在东京，所有最棒的餐馆都是小规模的，而且只做一样料理：寿司、天妇罗或者是照烧。

想要把事情做好做漂亮，重要的不是数量，而是在对特定事物追求完美的过程中，所获得的快乐。德国柏林音乐学院最新研究显示，要成为拔尖运动员、音乐家、棋手

等，至少需要苦练一万小时。学院跟踪调查一组小提琴练习者，统计他们每周练琴时间，直至20岁。结果发现其中的佼佼者练琴时间均达一万小时，而略逊的学生练琴时间为8000小时。

吸引力法则告诉我们，当思想集中在某一领域的時候，跟这个领域相关的人、事、物就会被它吸引而来。查理·芒格有一句名言：“得到一个东西最好的办法是让自己配得上它。”巧用吸引力法则，将你所希望的，在思想上转化成你已有的状态。

工作中坚持去做一件事，辅之以水滴石穿的精神毅力，在一个领域成为大师级别，也只是时间问题。

威到底是怎么想的，竟然拒绝这样的超级大客户。一时间，公司上下议论纷纷。

对于大家的异议，奥格威解释说：“选择谁成为我们的客户需要非常谨慎。一旦与福特汽车公司这样的超级大客户合作，必定会受到大客户的各种制约，而我们只能束手束脚，很难提出自己真实的意见，公司也会成为客户的附庸，久而久之就会失去我们的独立性，这不利于我们公司发展。”

后来，福特公司的这个汽车项目在市场上非常失败。而奥美公司的员工也非常庆幸当初奥格威拒绝了福特。正是奥格威有拒绝客户的远见和勇气，才有如今世界上最卓越的广告公司——奥美广告，而奥格威也成为举世闻名的广告教父。

大道致用

我们都有过这样的发现：田里的庄稼在春夏的时候都是蓬蓬勃勃，旺盛得很，可是，到了秋天，它们都变得很简单，那些枝枝叶叶，都渐渐地落尽了。而在那份简单朴素之中，蕴藏着最有价值的果实。

《后汉书》中记载了这样一件事。班超从西域被召还，朝廷用任尚作都护。交代工作时，任尚对他

说：“君侯在国外三十多年，您应该有什么教我吧。”他说：“我年纪老了，变得愚笨了，您出任大职，那我就说几句不甚高明的话。您秉性严厉而又有些急躁。水清了就没有大鱼，严于监察就得不到下面的欢心。您应该宽容冷静，简易行事，小过失从宽处理，紧紧抓住重

高效工作方法(四)

SMART原则是为了利于员工更加明确高效地工作，更是为了管理者将来对员工实施绩效考核提供了考核目标和考核标准，使考核更加科学化、规范化，更能保证考核的公正、公开与公平。

1. 绩效指标必须是具体的(Specific)

2. 绩效指标必须是可以衡量的(Measurable)

3. 绩效指标必须是可以达到的(Accessible)

4. 绩效指标是要与其他目标具有一定的相关性(Relevant)

5. 绩效指标必须具有明确的截止期限(Time-bound)

**Specific 具体的
Measurable 可度量的
Attainable 可实现的
Realistic 有现实意义的
Time bound 有时限的**

SMART循环规则

的工作，另一种则是自己不喜欢的工作。在人的一生中能够碰上喜欢的工作几率很低，而且年轻人都应该对自己有一个清楚认知，喜欢喜新厌旧。

与其一直得不到满足，不如接纳如今工作的现状，竭尽全力把自己如今的工作做好，这才是人生正确的答案，也是如今年轻人应该选择的。

做到这三点，除去身上那股焦躁之气，踏实下来，自此在人生的道路上越来越顺心。

自控力(上)

有个初入职场的人给咨询室留言，他很苦恼，一个刚刚毕业的男生，做着一份不是很忙的工作，每天都能准时5点半下班。他知道下班后要提升下自己，但是却抵挡不了王者荣耀的诱惑，一局接着一局，玩累了就玩斗地主放松一下，又接着鏖战，好像上瘾一般。

他很苦恼，想要戒掉。这种“上瘾性”的行为许多人都有过，明知道不好，但还是一次又一次地深陷其中。在这个时代，快乐容易，上瘾也容易。一不小心就丧失自控力，变成快感的奴隶。

加拿大有位心理治疗师给“瘾”下过一个定义：一种暂时放松快乐，但长期伤害你，而你却无法放弃它的行为，就是行为上瘾。怎么样才叫上瘾？其实就是你对这

极简生活

所谓极简并不是指吃饭只吃一个菜，舍不得花钱等，而是放弃无效的事情，最大限度利用自己的时间和精力，做一些有用的事，从而获得更大的快乐和幸福。以下是人民日报推荐的极简主义生活方式。

欲望极简

了解自己的真实欲望，不受外在潮流的影响，不盲从，不跟风。把自己的精力全部放在正确的、有效的欲望上，比如健康、照顾家庭、关心朋友、追求等。

精神极简

了解、选择、专注于1-3项自己真正想从事的精神活动，比如某一领域的知识、书法、跳舞等。然后充分学习、提高技能，不盲目浪费自己的时间与精力。

长期耕耘

一般人工作几年后会开始乏味，或是遇到瓶颈。

吐槽的内容多半集中在：工资太低、加班太多、没前景……说着说着，开始把希望寄托在跳槽上。哪怕今年行情不好，也愿意跳一跳，搏一搏。可这几年有研究人员发现，大多数跳槽，其实并未带来质变，反而带来一定程度的消耗。

件事“厌恶并渴望”。

就像我们玩手机一样。最开始，我只是看一个感兴趣的视频，然后它又不断给我推荐类似的，手指一划，几个小时就过去了。然而，除了最后看过的那个，我都不记得前面看过哪些。

生活被它们填满了，我剩下的只有空虚。想摆脱又无力摆脱，想戒掉又困难重重。实际上，我已经不能再体会到最初纯粹的快乐，失去了玩的最初意义。很多时候，我们玩手机不是因为手机好玩。只是无聊或者空虚，或者说只是渴望那种被填满时间的感觉。



有网友吐槽他老婆是个“杠精”，有时候，人一旦杠起来，他都没法搭茬。去年冬天，因为空气不好，他们家计划买一台空气净化器。

老婆问他：“买个什么价位的好呢？”

他说道：“现在外面空气质量那么差，咱们买个好点的吧，要不买那个七千的，效果肯定不错。”

老婆听了，立马说道：“你一个月挣多少钱啊，买个空气净化器就花七千？空气是好了，咱们一家

华为工作法

在华为，有些老员工工作了十几年，仍没有得到晋升；甚至有些元老级员工，至今也没有成为部门经理。

为什么？就是因为他们分不清“做过”和“做好”的区别。

“做过”，是员工对上级负责的一种被动执行力；“做好”，则是对工作、对公司、对自己负责的一流执行力的体现。

公司招了两个实习生。女生A入职没多久，因为工作态度好、执行能力强，被提前转正；女生B仅仅是完成了工作任务，却埋怨公司对她不公平。同样是实习生，但因为执行力不一样，受到的待遇也不一样。

任正非对待员工的态度，始终

物质极简

将家中超过一年不用的物品丢弃、送人、出售或捐赠。明确自己的欲望和需求，不买不需要的物品。确有必要的物品，买最好的，充分使用它。

信息极简

精简信息输入源头，减少使用社交网络、即时通讯。少看微博、朋友圈。定期远离互联网、远离手机，避免信息骚扰。

表达极简

说话尽可能简单、直接、清楚。特别是一些人容易唠叨、啰嗦，这时候更要减少自己的表达，不说废话。

生活极简

慢生活。不做无效社交。锻炼。穿着简洁、不花哨，但一定要干净、舒适。少吃含有添加剂的食品。喝白水和纯果汁，不喝添加了大量化学成分的碳酸饮料和果汁。

很多人在追求“挑战”中，逐渐精疲力竭，最终彻底丧失优势。

我经常听到有人说，现在的工

作太无聊琐碎了，都是一些低水平琐事，不跳槽难道等着变成廉价螺丝钉吗？可你知道吗：

1、任何一份工作，初期都离不开重复和琐碎。

2、做同一件事vs用同一种方式做事，是截然不同的两件事。

评价飞行员是否经验丰富，必须看他飞了多少小时；评价程序员是否经验丰富，必须看他写了多少个人进步和发展，无论是什么岗位，都需要长期耕耘。

低情商行为

网友西瓜说：“说话是一门艺术。说话太直的人容易把话说死；情绪太重的人容易把关系说断；言语胜人的人容易把人心说凉。”

有网友吐槽他老婆是个“杠精”，有时候，人一旦杠起来，他都没法搭茬。去年冬天，因为空气不好，他们家计划买一台空气净化器。

网友说，除了闭嘴，他没有别的选择。家庭中，夫妻在购物上有不同看法是正常的，彼此可以商量着办，怎么好怎么来，没必要咄咄逼人，把自己的意见凌驾于对方之上，让对方只有闭嘴的份。如此不尊重对方，即使对方闭嘴不说，其实心里也是不舒服，双方并没有真正地达成共识。

抬杠，没有真正的赢家，给对方添堵，就是给自己添乱。情商高的人，是不会干这样的傻事的。用；反之，就会难以得到晋升，还可能被淘汰。说到底，执行力，才是竞争力的体现。

在外人眼里，华为待遇好、福利高。他们以为，只要进了华为，就拿到了铁饭碗。但实际上，并不是这样。因为，华为一直实行末位淘汰制。公司规定，只要绩效排在最后5%，就可能受到惩处。任正非认为：企业发展的最大阻碍，是惰性滋生和危机意识淡薄。员工一旦在舒适区待久了，就容易停滞不前，甚至陷入困境。

正是这种良苦用心，让员工们一直不敢懈怠。不断逼迫自己进步的人，永远能在竞争中占据优势。

予喝西北风啊？”

他被老婆这么一反驳，忙改口说：“那就买个便宜的，我们同事好几个都买了一千四那一款！”

她又急了，说道：“你糊弄人呢？咱们家90平米的房子放一个一千四的净化器，有用吗？你把它摆在家里当吉祥物吗？”

网友说，除了闭嘴，他没有别的选择。家庭中，夫妻在购物上有不同看法是正常的，彼此可以商量着办，怎么好怎么来，没必要咄咄逼人，把自己的意见凌驾于对方之上，让对方只有闭嘴的份。如此不尊重对方，即使对方闭嘴不说，其实心里也是不舒服，双方并没有真正地达成共识。

老公问：“买个什么价位的好呢？”

他说道：“现在外面空气质量那么差，咱们买个好点的吧，要不买那个七千的，效果肯定不错。”

老婆听了，立马说道：“你一个月挣多少钱啊，买个空气净化器就花七千？空气是好了，咱们一家

复杂的事情要简单做，

简单的事情要认真做，认真的事情要重复做，重复的事情要创造性地做。

不是你比别人差，

只是付出不够多。

不渴望能够一跃千里，

只希望每天能够前进一步。

莫怨时间够不够，

莫叹机会有没有，自古成功靠努力，何必坐着等白头。

多次原谅，就多一

次造福：把量放大，福就大。

本报投稿方式

1.在线投稿：

E-Mail:shi79cm@qnet.cn

2.信件投稿：将稿件交到

办公大楼总务处(二楼)

稿件上注明所在工序、

姓名、联系电话。

投稿要求

1.题材不限，发生在身

边的好人好事、生

活感悟、工作中的趣事

等，内容积极、健康

向上。

2.稿件要求原创，符合

实际生活。

3.稿件一经采用，将会

支付稿费。

箴言

行动是理想最高贵的表达。

勇气是控制恐惧心理，而不是心里毫无恐惧。

不举步，越不过栅栏；不迈腿，登不上高山。

智者的梦再美，也不如愚人实干的脚印。

别人只能给你指路，而不能帮你走路，自己的人生路，还需要自己走。

后悔是一种耗费精神的情绪，后悔是比损失更大的损失，比错误更大的错误，所以，不要后悔！

复杂的事情要简单做，简单的事情要认真做，认真的事情要重复做，重复的事情要创造性地做。

不是你比别人差，只是付出不够多。

不渴望能够一跃千里，只希望每天能够前进一步。

莫怨时间够不够，莫叹机会有没有，自古成功靠努力，何必坐着等白头。

多次原谅，就多一次造福：把量放大，福就大。

本报投稿方式

1.在线投稿：

E-Mail:shi79cm@qnet.cn

2.信件投稿：将稿件交到

办公大楼总务处(二楼)

稿件上注明所在工序、

姓名、联系电话。

投稿要求

1.题材不限，发生在身

边的好人好事、生

活感悟、工作中的趣事

等，内容积极、健康

向上。

2.稿件要求原创，符合

实际生活。

3.稿件一经采用，将会

支付稿费。

哲理

做一个有趣的人

别瞎折腾了，合作伙伴也动摇了信心。只有马云一声不响，周末背着口袋到义乌、广州进货，摆摊卖礼品、包鲜花。在翻译社门前的摊位上，卖鲜花礼品一个月赚三四千，是翻译社近半年的业绩。

为了挣更多钱，马云甚至还做过1年多的医药销售员，为此跑遍了各家医院和诊所。这些兼职赚的钱都拿来填补翻译社了，3年后才开始收支平衡。“虽然我们钱少，但是有精神上的享受，（翻译社创业）这件事有意义。”

后来的1995年，翻译社的外教带他去美国西雅图的ISP公司参观，在那里他真正认识了互联网。于是马云从学校辞职再创业，成立杭州海博电脑服务有限公司，同时推出了中国黄页。从那一天起，离今天的阿里巴巴已经越来越近了。

康德说，有三样东西有助于缓解生命的疲劳：笑，希望和睡眠。

一个能够睡得好的人，必定是有足够的力量，和足够的勇气去面对人生的困境，解决人生的难题的。

有的人因为工作或者学习的缘故，不得不熬夜；有的人因为生活压力，即使早早躺在床上，也是辗转反侧，无法安眠；还有的人说过“晚安”之后，总是要再刷几条朋友圈，看几个短视频才能安心地放下手机；即使说过一万次“今天要早睡”，也逃不开“再看五分钟”，“明天一定”的恶性循环。睡觉，对很多人来说可能只是一件小事，但99%的人都不知道怎样才能睡好觉。

玩手机，玩电脑对睡眠的影响不必多说，还有很多我们偶尔会做的一些事，比如：在经过剧烈的运动后入睡，或者带着生气等等，都会影响到我们的睡眠质量。人的一生有三分之一的时间会在睡眠中度过，每天都有很多人发问：我们如何才能快速入睡，如何才能获得高质量的睡眠？

然而，更关键的问题是：睡觉，对我们来说到底有多重要？

一百多年前，托马斯·爱迪生说“睡眠是犯罪性的时间浪费，是原始人的产物。”此后，他发明了电灯，照亮了黑夜，而这句话，也成为了无数人熬夜的最佳理由。然而，罗素·福斯特博士在演讲《我们为什么要睡觉》中，给出了我们为什么需要睡觉的原因。

程，无骑不能往；人有冲天之志，非运不能自通。

译文：人生在世，富贵不能淫，贫贱不能移。文章盖世，孔子厄于陈邦；武略超群，太公钓于渭水。颜渊命短，殊非凶恶之徒；盗跖年长，岂是善良之辈。尧帝明圣，却生不肖之儿；瞽叟愚顽，反生大孝之子。张良原是布衣，萧何称谓县吏。晏子身无五尺，封作齐国宰相；孔明卧居草庐，能作蜀汉军师。

人们常说：人生在世，富贵不能淫，贫贱不能移。孔子的文章写

有趣，其实，说简单也简单。对世界充满好奇；拥有好奇心是有趣的开始；每天醒来都像是新的，觉得什么都好玩，对生活的热爱，对一切未知报以好奇，对一切不同持以尊重。

画家黄永玉从来不认老。年过九旬，喜欢红衣服，手里常常拿个烟斗，戴着贝雷帽。白岩松上门拜访时，看见他正在捣鼓自己的车，惊讶地问：“老爷子，您一把年纪还玩这个？”

黄永玉回了他一个大白眼：“我又不是老头！”保留好奇心，跳出无趣的藩篱。



义词。

岁月的小船悄悄将我送进不惑的海洋，这里有惊涛骇浪，有静风止波。我看到的，却永远是风淡云轻，是吹皱一池春水的诗情和画意。我不再会为了一件事或一个人而纠结或损耗自己。

小时候，最害怕清零。兜里的糖果还剩下最后一颗的时候，就舍不得吃了，放着，会一直有。这时，清零是一个贬义词。

随着年龄增长，生活越来越多地呈现出她哲学的面目，时而明媚，时而阴沉，时而宁静，时而噪杂，时而春光灿烂，时而风餐雪虐。每当我被抛进谷底，就在心里一遍遍祈祷，时间过得快一些，再快一些。被鲜花和掌声包围的时候，就开始幻想，如果有一种法术，可以将此刻的美好和快乐定格住，多么好。这时，清零是一个中性的词。

清零，不是舍弃。是剪去腐根，让绿植更加繁茂。是掐掉谎花，让果实更加硕大甜美。是蚕蛹破茧而出，变成一只蝴蝶，在花间飞舞。

清零，不是结束，是新的开始。