



## YG-1 提高竞争力

# 我们的10项实践约定

- 所有的思考和决策，要以客户为中心。
- 正确理解公司的发展方向，同向而行，计划目标务必达成。
- 挑战的事项，要以正面的思考和积极的姿态面对。
- 照顾对方，要以正直诚实的姿态沟通与协作。
- 在业务中，要遵守原则，不合理的姿态及时改正。
- 不断自我开发，强化力量，指定时间内完成业务。
- 发送邮件时，指定与业务相关最小范围的收件人和抄送人。
- 会议要简短，结论要突出。
- 以资料为基础分析现况，准备对策。
- 业务领域，除负责人外，培养接班人，强化组织，建立所有成员能够充分履行各自作用的系统。

**YG-1**



# 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164期

## 遵守纳期 强化效益

2020年8月全体大会讲话内容

YG-1的同事们：大家好！炎热和潮湿的7月份，大家辛苦了。

过去的7月份，中南部地区出现了很多次的洪灾，经受着很多的困难；西北部和东部地区的疫情在不断地出现；对外中美贸易冲突更加严峻。在这种困境中，中国工厂没有一丝的动摇，并努力认真地工作，在此向YG-1家族成员的辛劳表示感谢。

YG-1的同事们：

过去的7月份是下半年开始的月份，也是挽回上半年因各种原因导致的亏损，并努力翻身的一个月。

从二季度开始，中国经济逐渐复苏，预计下半年没有特殊情况时会稳中向好；从7月份开始，我们的中国工厂也克服了上半年的不足，生产和出货在逐步的改善。

YG-1的同事们：

8月份，酷暑炎炎，但我们要挽回上半年的不足，打造正式增长的月份。目前的中国市场，因经济形势、价格竞争和品质竞争非常激烈。

我们的公司也是为了生存与竞争企业进行着激烈的市场竞争，“优胜劣汰”，若在竞争中失败，我们的公司也会被市场淘汰的。在激烈的市场竞争中，确保胜利的最重要的是“纳期遵守”，且客户的要求是短纳期的遵守；目前的市场在急速的变化，在这种情况下，我们要立

刻改变以往的思维和行动，若不改变目前的状况，依然如故、安逸现状时，客户会转身离开我们。

客户的纳期要求，我们必须要有100%遵守。

其次，品质改善和不良率降为“0”。客户对产品质量的要求日趋提高并要求高级化，而且竞争企业也向市场供应品质越来越好的产品；为了在竞争中获胜，为了满足客户好品质的要求，要不断地改善品质并强化品质意识；为了品质不良为“0”的目标，要更加积极、强烈地推进现场的品质改善活动。

再次，强化企业的效益。

在激烈的市场竞争中，价格竞争使公司的利益下滑，在这种状况下为了强化利益，我们要提高生产效率，降低产品的制造成本；要提高人均生产性、每台设备的生产性、人均每小时的生产性，并要提高设备的开动率。公司的最终目标是强化效益，困难时期，我们要共同努力减少所有的费用、爱惜使用、节约成本。

YG-1的同事们：

新冠肺炎疫情还没有完全结束，疫情持续的时间较长，致使我们松懈并对防疫和个人卫生的观念淡化；这时候我们要更加紧张，要彻底做好防疫、消毒和个人的生活卫生。

祝YG-1中国工厂的员工们身体健康，家庭充满幸福。

地区经销商

## 师徒结对



7月31日，我公司六工厂会议室召开“军民融合学院师徒班实习座谈会”。

“师徒实习班”顺利完成实习

目标，来自学校的19位学生自愿留在公司工作。实习期间，班主任老师驻公司进行协调，在座谈会上老师感慨地说，“通过这段时间的观察，深刻体会到了企业在行业中的精尖技术，对产品最高质量的要求。看着自己的学生在公司每一天的进步和变化，看到企业的师傅们一丝不苟地教学和有问必答的专业指导，这是真正的师徒班，也是校企合作的发展方向。”

我公司与青岛军民融合学院合作多年，以“冠名班”、“师徒班”等形式探索发展之道，共同培养人才，加强教学与企业需求的对接度。学校和企业一同努力，为地区的就业、经济发展贡献自己的一份力量。

### ◆ 疫情提示

8月，截止上旬，全球新冠肺炎累计确诊病例数超过2015万例，累计死亡突破73万例，单日新增连续多天维持在24万以上，全球疫情形势依旧快速恶化。科学防疫，守护健康。做到戴口罩，勤洗手，不聚会。



每个小细节，情感变得温柔细腻，并学会感恩细小的人与事物。

《朱子家训》开篇便是“黎明即起，洒扫庭除”，俗话也说“一屋不扫，何以扫天下”。打扫屋子，虽是一件生活的小事，但却折射出对待生活的态度。

你所居住的房间正是你自身的折射，你的人生其实就像你的房间。正如刘禹锡所言：“斯是陋室，惟吾德馨。”干净的仪容或整洁的屋子，都能映射出一个人对生活的热情。干净的人，不仅尊重自己，也有本事把自己的生活过得有声有色。

打扫是一件奇妙的小事，它能锻炼人的耐性和心志，培养我们的感恩之心，是生活慢慢好转的微妙之法。只有当真正亲力亲为地去打扫房间的每一处角落时，谦卑之心才会油然而生。同时，打扫提升了一个人对幸福感的感知。在打扫的过程中，我们认真地去处理生活的

**唯有运动**

唯有运动，治愈一切人生。

美国科学家曾经用了35年的时间，对400名成年人进行了一系列测试研究，最终得出一个结论：坚持锻炼的人，在智力和反应方面明显高于很少运动的同龄人。运动能改善不良情绪，使人精神欢愉，还能有效预防和治疗神经紧张、失眠、烦躁及忧郁等症状。

早在2400年前，医学之父希波克拉底就曾说过：“阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。”

运动，应该是世界上成本最低的自我升值方式了。它直接作用于外表，提升气质，又能积存一个人越来越多的自信。哪怕只是每天坚

## 人生如牌

困难太大的时候，就不能多想。好比你要爬一座特别高的山，绝不能在山脚下一直看山顶，那样你会觉得累死也上不去，就会泄气。

要是这山你非爬不可，就别去想它有多高，先把脚下这步迈出去再说，先把眼前的困难解决掉再说，走一步困难就小一点。我以前

每个小细节，情感变得温柔细腻，并学会感恩细小的人与事物。

不清扫的房间，每当需要翻找东西时，总因东西太多、太乱、找不到而抓狂。周遭环境没有条理，脑袋也越发混乱，遇事不能冷静，心情烦闷，人也会变得越来越暴躁。一个充斥着负能量的人，又谈何顺心如意呢？

想要生活顺心、有好心情，得先从清扫开始。清洁房间，往往能清扫你的心灵。《弟子规》说：“房室清，墙壁净，几案洁，笔砚正。”当房室清了，墙壁净了，几案洁了，笔砚正了，一走进去就会觉得很清净、很舒服，身心愉悦。



**冠 军**

在任何一个领域，做到极致就是冠军。肯吃苦，肯热爱，肯付出超常的努力，有“来一对赢一双”的霸气，让先天条件并不优越的邓亚萍一路打进国家队，打上最高领奖台。选择一个领域，深扎下去，爱你所爱，无问西东。多年的训练让邓亚萍养成了凡事都要拼尽全力、把事做到极致的习惯。任何一个领域做到极致就是冠军。

解决身高不足的唯一办法，就是我要比你跑得更快。所以就在腿上绑沙袋，身上穿沙衣，每天负重三十斤来训练。当脱掉沙衣和沙袋的时候，她感觉我可以飞了。

正是因为有了这些刻苦训练的基础，当她站在球场上的时候，才更有底气。我比你付出的更多，凭什么不赢你！

企业也一样，今天，公司的每位员工都有一颗向上的心，在关键时刻让自己拥有不畏艰辛向上的力量。

什么叫热爱？什么叫水平还可以？她五岁的时候开始打球，心里

就有一个目标：我要成为世界冠军。十岁的时候，虽然成绩比别人好，但是因为个子太矮了，所以连省队都进不去。她不服，要继续打球，朝着自己冠军的梦想前进。

解决身高不足的唯一办法，就是我要比你跑得更快。所以就在腿上绑沙袋，身上穿沙衣，每天负重三十斤来训练。当脱掉沙衣和沙袋的时候，她感觉我可以飞了。

正是因为有了这些刻苦训练的基础，当她站在球场上的时候，才更有底气。我比你付出的更多，凭什么不赢你！

企业也一样，今天，公司的每位员工都有一颗向上的心，在关键时刻让自己拥有不畏艰辛向上的力量。

什么叫热爱？什么叫水平还可以？她五岁的时候开始打球，心里



“赢”的背后包含太多方面的努力才换来的。“赢”由五个汉字组成：亡、口、月、贝、凡包含着赢家必备的五种意识或能力。

亡：危机意识。必须随时了解和掌握环境的变化，熟知生于忧患而死于安乐的道理。

口：良好的沟通能力。好的沟通，意味着脑子思路清晰，善于表达，这样的人工作和生活应该都是井井有条，所向披靡的。当然，成功的沟通是双向，既要有好的表达能力，也要有好的倾听能力。

月：时间观念。成大事者需要时间检验和阅历积淀，绝不能昙花一现。

贝：取财有道。财富是物质基础，但不义之财不可取。

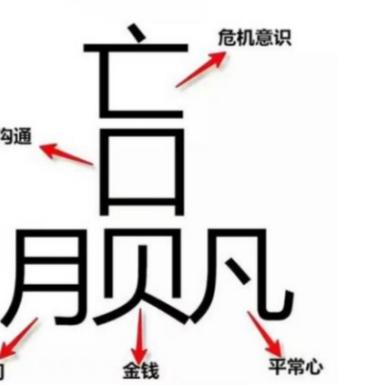
最好，为自己争取最后的胜利——起码是一个平局。

有时候烂牌会逼出人的好牌技。一个人的牌如果太好，反而容易掉以轻心，不会对打出的每张牌都斤斤计较，不愿去为一点小利益厮杀，不肯为了更好的局面去拼命。而那些困境中的人若想突围，必须每一步都迈向高处，每一分钟精力都用到好处，你没有讨价还价的资本，所以心态必须更低，对困难的接受度也要更高。

人生就是这样。每个人来到这世上，手里的牌都不一样，有的好有的烂，谁都没得选。你若摊上了一手烂牌，愿意不愿意，也得拿着它打，怨天尤人没用。你得憋着一股劲，不认输，不泄气，不断调低心态，调整策略，把每张牌都出到

凡：平常心态。从最坏处着想，向最好处努力。要去争取目标成功，但结果不一定如意，度量要大，眼界要宽，心态要好，方法要多。

一个赢字由五个字组成。从字面上理解，一个人想赢一件事，其必须有危机意识、极好的沟通能力、充足的时间、一定的物质基础、坦然的思想才行。从这个赢字上，可以看出中国的汉字是多么的厚重精深。



有人拿着一手大烂牌，打出了一个明媚的春天。也有人守着一副好牌，苟且于现状，以为世上根本没有寒冬。更多的人，一边混沌随意地打着，一边责怪自己的牌太平庸，遗憾没得到更好的部分。

这世间所有的逆袭，大概都是硬着头皮，迎着困难，艰难地迈出第一步的。第二步也是，第三步也是。而人生不会一直艰难，当你真的迈出有效的几步，可能局面就大大改观了。

在任何一个领域，做到极致就是冠军。肯吃苦，肯热爱，肯付出超常的努力，有“来一对赢一双”的霸气，让先天条件并不优越的邓亚萍一路打进国家队，打上最高领奖台。选择一个领域，深扎下去，爱你所爱，无问西东。多年的训练让邓亚萍养成了凡事都要拼尽全力、把事做到极致的习惯。任何一个领域做到极致就是冠军。

解决身高不足的唯一办法，就是我要比你跑得更快。所以就在腿上绑沙袋，身上穿沙衣，每天负重三十斤来训练。当脱掉沙衣和沙袋的时候，她感觉我可以飞了。

正是因为有了这些刻苦训练的基础，当她站在球场上的时候，才更有底气。我比你付出的更多，凭什么不赢你！

企业也一样，今天，公司的每位员工都有一颗向上的心，在关键时刻让自己拥有不畏艰辛向上的力量。

什么叫热爱？什么叫水平还可以？她五岁的时候开始打球，心里

**生活哲学**

不许偷酒 某人买了一坛好酒，放在小院，第二天，酒少了1/5，便在酒桶上贴了不许偷酒四个字。第三天酒又少了2/5，又贴了偷酒者重罚。

第四天，酒还是被偷，于是贴尿桶二字，看谁还喝。第五天他哭了。桶满了……故事还没完，第六天，他再次在酒桶上贴了不许偷酒四字。那一天很多人都哭了。

**换位思考**

一富豪到华尔街银行借5000元贷款，借期两周，银行贷款须有抵押，富豪用停在门口的劳斯莱斯做抵押。

银行职员将他的劳斯莱斯停在地下车库，然后借给富豪5000元，两周后富豪来还钱，利息仅15元。

银行职员发现富豪帐上有几百

万，问为啥还要借钱，富豪说：“15元两周的停车场，在华尔街是永远找不到的。”

**保龄球效应**

保龄球投掷对象是10个瓶子，你如果每次砸倒9个瓶子，最终得分90分；而你如果每次能砸倒10个瓶子，最终得分240分。

社会记分规则就是这样：只要你比别人稍微优秀一点，能再多坚持一会，就赢得更多机会。这种机会叠加就是人生效应的逐级放大，最终造成人与人之间巨大的落差。

**冰激凌哲学**

卖冰激淋必须从冬天开始，因为冬天顾客少，逼迫你降低成本改善服务。如果能在冬天中生存，就再也不会害怕夏天的竞争；同样只有吃过苦才知道享受生活美好。

想在顺境中蒸蒸日上，就必须在逆境中经过一番锤炼。

**哈斯机床**

1983年，美国Gene Haas先生创立了哈斯自动化公司。哈斯以第一台全自动、可编程套爪分度器打入市场，该装置在精确定位方面表现尤为出色。

1987年，哈斯进行了一项全新的尝试，自主研发并生产了第一台立式加工中心。使用这台机床，客户可以进行铣削、钻孔、攻丝以及镗削等一系列操作。

1992年，埃马克公司匠心独具，推出构思巧妙的倒立式车床，大获成功。和一般的卧式车床不一样的是倒立车通过主轴抓取工件，以一种革命性的方式颠覆了传统的自动化概念。经过近30年不断发展，已由单纯的车床演变成可以具备车、钻、镗、铣、磨、滚齿和激光加工等众多工艺的复合机床。其优点是工件自动上下料，加工和节拍时间短，工件加工质量高，工序链短，工艺可靠，单件加工成本低。



**她的人生(二)**

总有人问她，保持年轻的秘诀是什么？她回答道是“好奇心”！提到“好奇心”这3个字，很多人可能会联想到童年。童年时代我们总是对任何事物都抱有好奇心，敢于冒险，敢于挑战。

但笨本恒子告诉我们，任何时候都应该充满好奇心，这样才能永远积极面对，充满活力。她说：

“我喜欢凝视世界，哪怕一点不知道的事情都要搞清楚，想用照片来折射出来。”我可不喜欢想着“我都多大年纪了”再去行事。

71岁本是许多人退休的年纪，她却选择重新开始。仅仅因为“还想要拍照”，她就花费了6年时间周游日本。96岁旅行认识了法国南部雕刻家查尔斯先生，并开始恋爱！她说：工作使我对生活充满热情，而爱美，则是我一生的必修

今年不仅火比往年大，气温比往年高，而且还碰上新冠，灭火难度可以说是比任何时候都要高。

然而，气温变暖后，带来的连环效应，还不止是山火。热浪席卷，山火肆虐后，西伯利亚的冻土层也开始加速解冻而冻土层解冻又会带来一系列的连锁灾难。

冻土层融化导致油罐破裂，只是众多后果中的其中之一。“俄罗斯北极地区，45%的油气开采地都在冻土层解冻后，会对建筑造成严重影响的区域。”俄罗斯60%都是冻土层，随着气温上升，冻土层解冻危机已经变成了实实在在的威胁。

根据预测，到2050年，冻土层融化导致地面不稳定，会影响至少1/3建在冻土层之上的基础设施。

氧化碳；也可采用贮压式，这类灭火器的驱动气体是与空气泡沫灭火剂同处于筒体内压缩氮气（或空气）。

2. 工作原理与使用办法。

空气泡沫产生过程：首先空气泡沫液与清水按一定比例混合成泡沫液。这在分装式泡沫灭火器中，是通过比例混合起来实现的。当高压清水经比例混合器时，由于抽吸作用与泡沫也按一定体积比混合，形成泡沫混合液。这种混合方式是一边喷射一边混合。

## 消防安全知识 (27)

### (二) 泡沫灭火器

泡沫灭火器是指充装泡沫灭火剂的灭火器。泡沫灭火剂在灭火时通过化学反应或机械作用产生泡沫。从灭火器喷嘴喷出泡沫覆盖在燃烧物表面上，通过隔离、抑制燃烧蒸发、冷却等扑灭火灾。

1、用途和分类。  
(1) 用途。泡沫灭火器主要用

于扑救油品火灾，如汽油、煤油、柴油、苯、植物油、动物油脂初起火灾。也可用于扑救固体物质火灾，如木材、竹器、棉麻、织物、纸张等初起火灾。其中抗溶泡沫灭火器还能够扑救水溶性可燃液体火灾，如甲醇、乙醇、丙酮、醋酸乙酯等初起火灾。

(2) 分类。泡沫灭火器按充装灭火器可以分成：①化学泡沫灭火器。这类灭火器中充装的是化学泡沫灭火剂，国家已明令淘汰。②空

课！人如果总做着跟自己年龄相符的事，那就亏大了！如今105岁笨本恒子依然保持着特别规律的生活。

11点就寝，5点起床。听电视上的英文对话叫醒自己的脑袋。然后，一边看电视，一边做体操。喝酸奶润喉咙、滴眼药水，再然后，会浏览早上的新闻报刊，会剪取想取材的人和感兴趣的事情。使用笔记本记下这些引起好奇心的事，还会记下新学会的英文对话和短语。她自己一直坚持自学英语。

有些事，努力一把才能知道成绩，奋斗一下才知道自己的潜能。花淡故雅，水淡故真，人淡故纯。做人需淡，淡而久香。不争、不谄、不艳、不俗。



北极区专家Rob Huebert表示：“一旦它进入河流系统，就再也无法阻止了，这些泄露的柴油可以一路流进北冰洋。”虽然俄罗斯采取了种种措施，但泄露出来的柴油无法彻底清除。受影响区域的土地和河流会长时间都处在污染状态，这些污染还会通过食物链进行传播，包括鱼、鸟、驯鹿在内的野生动物会因此在接下来几十年备受折磨。

冻土层融化导致油罐破裂，只是众多后果中的其中之一。“俄罗斯北极地区，45%的油气开采地都在冻土层解冻后，会对建筑造成严重影响的区域。”俄罗斯60%都是冻土层，随着气温上升，冻土层解冻危机已经变成了实实在在的威胁。

根据预测，到2050年，冻土层融化导致地面不稳定，会影响至少1/3建在冻土层之上的基础设施。

氧化碳；也可采用贮压式，这类灭火器的驱动气体是与空气泡沫灭火剂同处于筒体内压缩氮气（或空气）。

2. 工作原理与使用办法。

空气泡沫产生过程：首先空气泡沫液与清水按一定比例混合成泡沫液。这在分装式泡沫灭火器中，是通过比例混合起来实现的。当高压清水经比例混合器时，由于抽吸作用与泡沫也按一定体积比混合，形成泡沫混合液。这种混合方式是一边喷射一边混合。

## 人生之乐

大千世界，人生的乐趣也有千万。

元代邹铉续写的《寿亲养老新书》里载有“人生十乐”，即读书义理、学法帖字、澄心静坐、益友清淡、小酌半醺、浇花种竹、听琴玩鹤、焚香煎茶、登城观山、寓意弈棋。清代画家高桐轩也有“人生十乐”，即耕耘之乐、把帚之乐、教子之乐、知足之乐、安居之乐、畅谈之乐、漫步之乐、沐浴之乐、高卧之乐、曝背之乐。

古人说人生有八乐：“静坐、读书、赏花、玩月、观画、听鸟、狂歌、高卧。”清代医家石成金是养生高人，他总结出的“人生八乐”颇有些意趣，是为神仙之乐。

静坐之乐不一定非得去山中，不一定非得到寺庙，只需寻得一处闲地，无人搅扰便好。松衣宽带，手拈串珠，心性内敛，不问流年，澄心静坐。收心敛性，静坐养心，那种好，只能意会，不能言传。

读书之乐，孤灯如豆，一卷在手，书香缱绻。有人说“腹有诗书气自华”，我却觉得倒不如“有书真富贵，无事小神仙”来得自在和无所求，在别人的故事里找寻自己的快乐，做逍遙游。

赏花之乐，古人风雅之事，赏花为其中之一。观其色，赏其姿，品其韵，闻其香，疏影斜横，暗香浮动。闲来无事，养花植草，涵养心性，在花花草草的世界里觅得片刻闲适，不是雅事一桩？

玩月之乐，“掬水月在手，弄花香满衣。”水中观月，林中见月，屋中窥月，高台赏月，在清淡的月光里，神清气爽，骨清心明。明明是自己流连忘返，却偏偏要说“花常留我赏，月不放人眠”。

观画之乐，雅乐需要知音，观



### 机智

朋友告诉我吃自助餐小窍门：不能光吃肉，吃不回本，你得吃海鲜。昨天吃了四斤海带，把老板都看傻了。

### 请假理由

记得那是一个寒风刺骨的冬天，早上不想上课，让室友帮忙请假，随便找个理由。很快，我中暑的消

画亦是如此。线条、色彩、构图、纸张，方寸世界，别有洞天。画者独具匠心，释放激情，宣泄灵感；对于观者来说，则是一场视觉上的盛宴，精神上的享受。

听鸟之乐，有一种更加贴近大自然的音乐，那就是百鸟和鸣。清晨或黄昏，闲步公园、郊区，在林间漫步时，除了看花赏景，侧耳聆听一鸟鸣，可以松弛一下绷紧的神经，“松阴张亭盖，鸟声奏管弦”。

狂歌之乐，醉舞狂歌，是一种状态，是一种气势，是一种宣泄，是一处极致的情感表达，既可以表达心中的欣喜之情，也可以解除心中的忧愁。

读书之乐，孤灯如豆，一卷在手，书香缱绻。有人说“腹有诗书气自华”，我却觉得倒不如“有书真富贵，无事小神仙”来得自在和无所求，在别人的故事里找寻自己的快乐，做逍遙游。



中郁闷之惑。无事登高，狂歌一曲，归来后，心中清宁。

高卧之乐，人生最悠闲的时光，莫过于高卧北窗，安然榻上。悠然地躺在床上，任光阴流淌，任世事浮沉，喧嚣有声。我自如闲云野鹤一般，管它今夕是何夕，高卧睡大觉，且把流年渡。

人生有“八苦”，也有“八乐”，泾渭分明，苦乐交错。好在人生就是由苦和乐互相交错而成，没有苦，哪来的乐？苦和乐成为生活的重要组成部分，懂得“日日是好日，时时是好时”这个道理最重要。

从我们出生的那一天，就拥有了自己的性命。每个人的性命只有一次，活的平庸、优秀，还是卓

大白”什么意思！

小明：从前有个人，生了个儿子，取名为“大白”，第二年又生了一个儿子，取名为小白，姥姥来的时候抱着小白说“真像大白啊！”

司机摇下车窗说：“你怎么没上来啊，我听到关车门的声音以为你上来了，问你去哪儿，一回头没人，这大半夜的吓死我了！”

我和老公去游泳，累了就休息，吃水果，当老公游到我这里喂他吃

## 使命感

对于宇宙，我微不足道；但对于我自己，我就是一切。宇宙无边无际，从整个宇宙来说，地球也只不过是一粒尘埃，而一个人，连

一粒尘埃也算不上。那么，我们是不是就能因为渺小，因为微不足道，而自暴自弃、无所作为呢？

如果每一滴水，因为自己渺小，就放弃自己，这世界就不会有广阔的大海；如果每一棵草，因为自己渺小，就放弃自己，这世界就不会有广袤的草原；如果每一颗星，因为自己渺小，就放弃自己，把性命生活出价值就可以称之为“生命”了。

卓越的人比一般人多了一个使命。什么是使命？使命就是一定要把事情做成的责任，是对国家、对社会、对人民的一种责任。他们把自己的生命同国家、民族甚至整个人类的命运紧紧联系起来，肩上有担当，心中有了理想，这就是神圣的使命。

一个人的成长就从学会承担责任，消灭借口开始。有时候看似吃亏的承担责任，其实你是最大的赢家，吃亏是福。当你的胸怀格局可以承担更多责任时，你一定是一个成功者！

没有责任感，再优秀的生命，也走不出人生的精彩。他可以过得很精彩，可那毕竟还是很个人的事情，能不能对家庭、对社会甚至对人民有一点点的贡献，有了这种责任心才会产生使命感！使命感是一个人奋斗动力的内在源泉，没有明确使命感的人走不了太远。

人生最大的使命，就是去找出自己的使命，活出自己的人生。我们每个人都应该努力学习、工作。爱护性命，珍惜生命，完成使命。

人，应该也必须有点使命感的。

东西。反复几次，老公说，别喂了，我不吃，问他吃够了嘛？

他说：“不是，我游一圈就喂一口，觉得这样特像海洋馆里训海豚！”

饭桌上，奶奶追忆往昔。

说到洪水灾害问题，对我爸说：“你哥出生那年发大水，你还记得吧？”

爸爸点点头，肯定地说：“嗯，记得。”

## 坚持并不难

坚持，总是感觉很困难，因为我们的意志力不够坚定。都说“阳光总在风雨后”，同样的，“美妙总在坚持后”。

如果“坚持”的范围太大，那么坚持每天早起，坚持每天晨练，坚持每天读书……这些，你是否坚持下来了呢？不，你没有。我们总是会有一大堆的借口：今天太冷，今天太累，今天工作太多……我们总想着明天再做，“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事蹉跎”。

坚持，真的有那么难吗？坚持只是对毅力的一门考验而已啊。它和所有的测试一样，总有过关的可能。但是，谁又去测试过了呢？我们总是想当然，把坚持想象得太艰难了。坚持，其实真的并不难。

一个刚刚被组装好的小钟被摆

如果按成年人一天7小时的睡眠来算，10分钟只是其中的42分之一。少睡10分钟和多睡10分钟，实际上没有太大差别。

大多数人更愿意在床上多赖几分钟。多睡几分钟则是接下来手忙脚乱的各种赶。

每天的公交车，最挤的往往是七点一刻的时候。开车的可以晚点吧，但路上堵车，到了公司又到处找车位……生活的确是眼前的苟且，有一种苟且叫做疲于奔命。这样挤着跑着算着，仅仅为了多睡10分钟，真的太不划算了。

很多人一定有过这样的经历：电子地图告诉你赶到某地需要半小时车程，你卡着表提前半小时出了门，因为一点小状况，最后总是要

到两个老钟之间。一个老钟说道：

“嘿，小家伙，你要把秒针每年摆动三千一百五十三万多次。”小钟一听，吓着了，摇摆那么多次啊。另外一只老钟说：“别听它瞎说，其实很简单，你只要每秒钟滴答一下就行了。”小钟照着一做，果然，那么每次地摆动，轻轻松松地就摆动完了。我想，这个故事告诉了我们一个道理，那么简单的一个任务，当然很容易就完成了。但是你要把这些都积累起来做，那是多么庞大的工作量啊。只要每天勤奋那么一点点，何愁做不好工作呢？

“水滴，可以穿石。”这是这个道理。

迟不到个几分钟。假设你比预计的提前10分钟出了门，不仅赶上了早一班的公交车，而且路上还没那么堵，一路绿灯，最后竟然比约定的时间早到了10分钟。

短短10分钟，换来的是一路的从容和优雅，简直是太太太赚了。

放到其它地方结果也会是大大的不同：约会早到10分钟，让对方感觉自己被精心呵护；见客户早到5分钟，让对方感觉自己被重视；上班早到10分钟，换来的是一整天的从容不迫。

提前10分钟让你的一切都会不同：让你的自我感觉更加良好；让一切尽在掌握之中；让对方（领导、同事、客户、约会对象）对你的印象大为改观。总而言之，同样一件事情，肯多投入几分钟时间成本的人，运气总不会太差。

靠谱的人稳重踏实，是靠自己的才能和努力，兢兢业业、脚踏实地收获威信和他人的信任，与他们相处久了，必然会受到影响，自己的格局也会越来越大，踏实做事，也会得到他人的重视，人生路会越走越宽。

那些不靠谱的人喜欢自夸，一开始你可能会觉得他们很厉害，但是一旦深入交往之后，就会发现其实他们只是个“纸老虎”，做起事

## 忙碌

其实忙忙碌碌的生活是一种幸福，让我们没时间体会痛苦；奔波是一种快乐，让我们真实的感受生活；疲惫是一种享受，让我们无暇空虚。

忙碌的生活中，我们或感动，或惊喜，或哭泣，或激情满怀，或昂扬斗志。但不管是哪一种，都是生命的馈赠。想着对忙碌的感觉，竟也有一种对生活的敬意与感激。像是越是忙碌，思路愈加条理；越是繁杂，步骤越发清晰；越是紧迫，步履更显稳妥；越是疲惫，意识更是积极……紧凑的时间，忙碌的脚步，越激发令人激情澎湃而斗志昂扬。感谢忙碌带给自己的充实，是忙碌给予了自己人生的经历、机遇与经验，这些忙碌中的沉

积将伴随岁月的流逝化作人生的阶梯、人生的积累与人生的记忆。

忙碌是一种状态，也是一种精神的享受。因为忙碌，让我们更加体会到工作的充实，生命的珍贵。

忙碌是对自己生命的最好回报。忙碌中付出劳动与汗水的同时让人们体会感知着生活的百般滋味。也许忙碌的过程是苦的是累的，有时忙碌中的付出与收获不成比例，待静下心来细细品味忙碌的背后，忙碌带来的充实让自己感觉着光阴的意义，带给自己的是满心的喜悦与幸福，因为忙碌使着自己更加懂得生活，因而更加珍惜生活。

忙碌之后，并无失落，唯有平静的充实与收获的沉淀。没有对忙碌的体会，又如何懂得工作的意义，更何谈珍惜幸福与享受生活？

造成干扰的事、电话、

信件、报告

会议

许多迫在眉睫的急事

符合别人期望的事

## D、不重要不紧急

忙碌琐碎的事

广告函件

电话

逃避性活动

等待时间

优先顺序=重要性\*紧迫性，在进行时间安排时，应权衡各种事情的优先顺序，要学会“弹钢琴”。

对工作要有前瞻能力，防患于未然，如果总是在忙于救火，那将使我们的工作永远处于被动之中。

## 高效工作方法(五)

### 时间管理-重要与紧急

#### A、重要且紧急

紧急状况

迫切的问题

限期完成的工作

你不做其他人也不能做

#### B、重要不紧急

准备工作

预防措施

价值观的澄清

计划

人际关系的建立

真正的再创造

增进自己的能力

#### C、紧急不重要

重要

重要不紧急

不紧急不重要

紧急

## 时间管理-重要与紧急

靠谱的人，在他人生活遇到困难时，会主动伸出援手，在他人工

作遇到困难时会主动请缨。靠谱的人，始终能让人产生一种信赖感，始终给人以温和友善的力量，让人安心温暖。

有担当的人就似一座山，无论何时何地都会让他人觉得踏实可靠，纵使有再大的风雨，跟着有担当靠谱的人都不会惧怕。或许那些靠谱的人，不一定是最杰出的，但他们一定是有责任，有诚信，有担当的人。

## 他的钱哪来的

最近，1300年前的浪漫诗人李白上了一次热搜，大家能猜到内容是什么吗？竟然是因为网友们都好奇一辈子没怎么工作过的他，钱，到底是哪里来的？

说起李白，他的印象就是放荡不羁爱自由，不是写诗喝酒就是去游山玩水。根据不完全统计，李白一生到过18个省，去过206个州县，登过80多座山，游览过60多条河流，20多个湖泊，行程远超二万五千里……

那么问题来了，平时喝酒写诗、写诗喝酒，没事了还来一场说走就走的旅行，他是怎么做到的？

靠写稿？估计够呛！粉丝给他这位“顶流”刷礼物？对于这个问题，北京师范大学教授康震曾在《百家讲坛》栏目作出解释，李白的父亲很有可能是商人，他可能是个富二代。还有一个重要的原因

总是有意无意听到朋友说，生活啊，迷茫！好像真的生活糟糕到不行，一切都没有意义。我觉得迷失是人生的必要过程，只有迷茫过，才会懂得思考，挣扎一番，重新定位生命的意义，然后选一条路走下去。

迷茫的日子是转机，对人心灵的考验，没有目标时，我们更要坚持心中的信念，无论怎样，我都要过得好，好好过，才对得起生命。

在每个人的每一段人生故事里，都有一个卑微的自己。为了一段执着的感情，坚持抑或放弃，各种理由疯狂的推动我们作出各种看似正确的判断，然后在十字路口选择一种看似理性的路，毫不犹豫的

是，李白的两次婚姻，都是入赘到权贵家里，对他来说也是一种经济补偿。

除了以上提到的这些，他还有稿费呢，到处游山玩水还不是小意思！说到底，还是因为有才华。李白的一生是潇洒的一生，自由的一生，也是追求仕途不得志的一生。所以与其说他不务正业到处游山玩水，不如说他文采斐然，不为仕途所困，寄情山水，激昂洒脱。

对于这样一位作品丰富的优秀诗人，如他自己所说：天生我材必有用，千金散尽还复来……钱不是问题，游山玩水、到处访友喝酒才是最爱，“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”



## 写给自己

## 自控力（中）

在《欲罢不能》这本书里面，提到了一个人为什么会对一件东西上瘾？

- 1.可望不可即的诱人目标
- 2.无法抵挡的积极反馈
- 3.渐进式的进步的感觉
- 4.随着时间越来越难的任务
- 5.要解决却未解决的紧张感
- 6.强大的社会联系

在我们所成瘾的事情里，都满足了六个原则，它们很合理地解释了，我们为什么会沉迷于抖音、王者、甚至微信那些互联网产品。

刷短视频，会让你以为“可能下一条会更好笑”，因为它符合无法预知的积极反馈。玩游戏，会让你在升级和变强的过程中，体会到那种“渐进式的进步”、“诱人目标”和“社会联系”，刷社交网络，会让你在不断窥视并点赞别人生活的同时，让你有产生“强大的恭恭敬礼，面带忧愁却可能怀有兼济天下的志向。不得志时，只能安于贫穷和本分，心中坦荡一定会有扬眉吐气的一天。君子贫寒也有一身傲骨，暴富的小人脱不了内心的贫寒。

以前，我在洛阳，白天到寺庙里吃斋饭，晚上住在寒冷的窑洞里。所穿衣服不能避寒，吃的粥饭抵御不了饥饿。现在我入朝为官，穿衣服是绫罗锦缎。所有的人说我不高贵，不是我真有多大本领，这是我得到天时和命运的眷顾啊。

所以人活在世，居富贵不能尽情享用，处贫贱也不要自暴自弃，听从天地的循环和周而复始焉。

译文：衣服虽然破旧，常保持

## 莫忘初心

## 状元文(下)

衣服虽破，常存仪礼之容；而带忧愁，每抱怀安之量。时遭不遇，只宜安贫守份；心若不败，必然扬眉吐气。初贫君子，天然骨骼生成；乍富小人，不脱贫寒肌体。

天不得时，日月无光；地不得时，草木不生；水不得时，风浪不平；人不得时，利运不通。注福注禄，命里已安排定，富贵谁不欲？

人若不依根基八字，岂能为卿为相？

吾昔寓居洛阳，朝求僧餐，暮宿破窖，思衣不可遮其体，思食不可济其饥。今居朝堂，思衣而有罗锦千箱，思食而有珍馐百味。人道我贵，非我之能也，此乃时也、运也、命也。

嗟呼！人生在世，富贵不可尽用，贫贱不可自欺，听由天地循环，周而复始焉。

译文：衣服虽然破旧，常保持

当你不知道自己想要什么的时候，告诉自己，要坚持学习，坚持工作，坚持努力。路，是一步步走出来，没有人第一时间就知道自己想要的是什么，但是至少，我选择了学习，选择了进步。我想，这也是进步吧。

我们需要努力，生活即使再艰难，我们也要笑着前行，努力过好我们这一辈子，因为它不会重来，当我们认识到自己需改正方向的时候，人生还会再次开始。我们还会实现自己的愿望，创造辉煌。

人性最可怜的就是：我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，却看不到今天就开在我们窗口的

玫瑰。如果你希望做的出色，以恒心为良友，以经验为参谋，以小心为兄弟，以希望为哨兵。

只有一条路不能选择——那就是放弃的路；只有一条路不能拒绝——那就是成长的路。

当你和人吵嘴的时候，试着就事论事，不要扯出那些陈芝麻、烂谷子的事。

坚韧是成功的一大要素，只要在门上敲得够久、够大声，终会把人唤醒的。优秀的人所达到并保持着的高处，并不是一飞就到的，而是他们在同伴们都睡着的时候，一步步艰辛地向上攀爬的。

不要生气要争气，不要拖延要积极，不要心动要行动。生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。只有经历过地狱般的折磨，才有征服天堂的力量。只有流过血的手指才能弹出世间的绝唱。

社会联系”的错觉。互联网产品设计者洞悉人性弱点，他们用技术的逻辑精巧地掌控我们的多巴胺，收割快乐，囚禁时间。

硅谷有间叫“多巴胺实验室”的公司，做的事情正如其名。创始人拉姆塞·布朗是一名神经生物学博士，他说过：“这世界上肯定存在让人上瘾的代码。”

他所做的就是把神经科学理论应用到代码中，比如适时的点赞，虚拟的货币等等奖赏机制，然后根据大数据算法，让你一直能停留在适合你喜好的视频娱乐里面。

在我们所成瘾的事情里，都满足了六个原则，它们很合理地解释了，我们为什么会沉迷于抖音、王者、甚至微信那些互联网产品。

刷短视频，会让你以为“可能下一条会更好笑”，因为它符合无法预知的积极反馈。玩游戏，会让你在升级和变强的过程中，体会到那种“渐进式的进步”、“诱人目标”和“社会联系”，刷社交网络，会让你在不断窥视并点赞别人生活的同时，让你有产生“强大的恭恭敬礼，面带忧愁却可能怀有兼济天下的志向。不得志时，只能安于贫穷和本分，心中坦荡一定会有扬眉吐气的一天。君子贫寒也有一身傲骨，暴富的小人脱不了内心的贫寒。

以前，我在洛阳，白天到寺庙里吃斋饭，晚上住在寒冷的窑洞里。所穿衣服不能避寒，吃的粥饭抵御不了饥饿。现在我入朝为官，穿衣服是绫罗锦缎。所有的人说我不高贵，不是我真有多大本领，这是我得到天时和命运的眷顾啊。

所以人活在世，居富贵不能尽情享用，处贫贱也不要自暴自弃，听从天地的循环和周而复始焉。

译文：衣服虽然破旧，常保持

## 箴言

弱者认命，强者抗命，能者求命，智者造命。

有梦就去追，没有梦想的人，灵魂是空虚的。

态度决定一切。细节决定成败，习惯成就人生。

改变，从现在开始；成功，由今天起步。

人生没有彩排，每一个细节都是现场直播。

善用内在潜能，你就是走运的人。

马车越空，噪音越大。

努力造就实力，态度决定高度。

没有风浪，便没有勇敢的弄潮儿；没有荆棘，也没有不屈的开拓者。

不要满足于眼前的小成就。问问自己：我这辈子就这样了吗？

用最少的悔恨面对过去；用最少的浪费面对现在；用最多的梦面对未来。

别让过去的失败捆住你的手脚，否则永远难成大事。

## 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。

## 一日不见，如隔三秋

“一日不见，如隔三秋。”这句话，我们每个人都非常熟悉，那么，这个“秋”字到底是指多长时间呢？

在现实生活中，人们最普遍的理解是“一秋就是一年”，因为一年只有一个秋天，一秋当然就是指一年。

其实，这样的理解是错的！

“一日不见，如隔三秋”，这句话出自《诗经》中的《采葛》，全诗如下：“彼采葛兮，一日不见，如三月兮！彼采萧兮，一日不见，如三岁兮！彼采艾兮，一日不见，如三秋兮！”

从中药的采制理论上来看，应该是夏采葛、秋采萧（即蒿）、冬采艾。全诗写的是三个不同时期的

第一，睡觉是修复身体能量的一种方式；白天，我们努力工作、学习所消耗的能量，要在夜间得到修复，更換，并重新生成，这一流程，类似于身体内的基因代谢。所以，我们在缺少睡眠的时候，会觉得大脑一片混沌，而在睡醒后，会觉得精力充沛。

第二，是大脑需要利用睡眠时间进行记忆的处理和整合；在我们休息的时候，大脑并没有休息，晚上睡觉会增强我们的创造力，并巩固记忆。

第三，是我们过去所传下来的生物钟，也叫做昼夜节律。在几千年的进化过程中，我们的身体形成了一套近乎于固定的作息习惯，当到了对应的时间，生物钟就会提醒我们：你要睡觉了，或者“快醒



## 善良的奖励

进入撒哈拉沙漠者的命运一直是，有去无回。直到1814年，一支考古队第一次打破了这个死亡魔咒。当时，荒漠中随处可见逝者的骸骨，队长让大家停下来，选择高地挖坑，把骸骨掩埋起来，还用树枝或石块为他们竖立一个个简易的墓碑。

行走世间，你不可避免与人打交道。有的人在一起，只会相互伤害；有的人在一起，则会彼此成就。成熟的人，明白低质量的社交不如高质量的独处。

远离爱抱怨的人，因为他们是情绪的阻塞者，只能给你的心灵添堵；远离爱挑刺的人，他们只会批评，不懂欣赏。跟这些总盯着别人缺点的人在一起，只能被他们的情绪消耗，对于生活毫无益处；远离小题大做的人，给自己一个平静舒适的环境。不给这样的人一个拿着放大镜窥视你的机会，你就少了不必要的烦恼；远离搬弄是非的人，就是远离口舌的是非之地，远离无中生有的漩涡。

抖音刷时间久了有种消极的空虚感，淘宝逛多了容易觉得生活无

趣。如果把堕落当成一种快乐，时间久了，只会让自己越来越难于开始自律。

改掉三分钟热度，开始一些自律的事情，比如开始跑步、冥想，没事早点睡，有空多读书。

沉下心去磨一磨自己的脾气和性子，整理自己的生活，掌控自己的日常，让一切变得有条不紊。

就像康德所言：“自律即自由。”放弃一些不重要的，坚持一些优秀的。不低估积累的力量，不低估改变的力量，从自己身边的事物开始，一点点地改善。

思考、行动、自律、坚持。所有的变化，都是一种自我修炼，让自己的生命变得更加有意义。



一万多米的高空，那时候气温都低到了零下五十多度，一名美国军官就改造了一架飞机，他将F4U战斗机的副油箱作了一番改造，首先将牛奶还有奶油等其他的一些原料放进副油箱，把这油箱放在飞机上，他就驾着飞机升空，直接飞到了一万余米的高空，他成功地制造了冰淇淋。

就这样他们得到了冰淇淋，士兵们吃了后特别的开心，士气也是大涨。

在吃货的眼里，这就是动力啊，这算是一个非常疯狂的事，虽然制造的冰淇淋不是全都结冰了，有的只是有点凉，但是对于他们来说已经是特别的满足了，他们也不是第一次就成功了，也是经历几次的失败。要知道，这样的冰淇淋大大鼓舞了士兵的士气。

要知道，他们可是直接飞上了

南针，让我们永远不迷失方向。你永远不会知道一个小小的善举会给你带来怎样的好运。你发自内心的善良终会替你赢得全世界。

越来越多的人不愿意付出，但是好人终有好报，只是往往不能即刻兑现。亚当·格兰特说：“帮助他人解决问题可以让人学到东西，你的社会资本也会随之积累，但是这些都不是能够即刻兑现的，却会在不经意的时候给你惊喜。”

在沙漠中，善良，是为自己留下路标，让我们找到回家的路。在人生道路上，善良，是心灵的指