

文一·家

文 自 心 智 仁 德 合

安徽省文一投资控股集团 主办 2011年10月 总第45期



总第 45 期 2011 年 10 月 20 出版

主 办:安徽省文一投资控股集团

主 编:韦存华

责任编辑:吴金晶

编 辑:赵璐璐

地 址:合肥市龙岗开发区长江批发市场

对面文一企业园

邮 编:231633

电 话:0551-4327670

投稿邮箱:[wenyiqiye@126.com](mailto:wenyiqiye@126.com)

安徽省文一投资控股集团已走过稳定、有序、健康、快速发展的八年,做到更大更强是公司所追求的目标和结果,而更现实的目标只能从员工做好本职工作来实现,所以打造爱岗敬业、尽职尽责、勇于奉献的称职员工队伍就尤为重要。

要做一名称职的文一员工,首先要摆正自己在企业中的位置,端正自己的心态,真正知道自己在企业的岗位性质、岗位责任,明白自己该做好、如何做好,应该遵循的规章制度、业务流程、技术手段……不与其他岗位比工作轻重、个人报酬,真正明白你在为文一做工作的同时,更重要的是为自己在做,要有一颗强烈的责任心去关心文一企业发展,自觉地把个人的命运与企来的发展融为一体,尽职尽责地做好本职工作。

其次应有一种工作责任感,要有敬业精神,一些人常常认为只要准时上下班就是敬业,就可以心安理得地获得报酬了。其实敬业对工作态度的要求是非常严格的。一个人无论从事何种岗位,都应心中常存责任感,敬爱自己的工作,在工作中表现忠于职守、尽心尽责的精神,这才是真正的敬业。

只有在追求“自我实现”的时候,才能迸发出强大的热情,才能最大限度地发挥自己的潜能,最大程度地服务于文一,这种热情不是外在的表现,它是发自内心,来自你对文一企业的忠诚,对自己工作的珍惜。

再次应具有有一种工作的激情和奉献精神,如果把工作当作一件差事,或者只将目光停留在工作的本身,那么不论你是从事你最喜欢的工作,依然无法持久地保持你对工作的激情。但是如果把工作当作一项事业看待,情况就会完全不同。如果从内心深处承认并接受‘我在为文一企业工作的同时,其中我也得到了提升和发展’这样一个朴素的理念,在工作中不管做任何事,都应将心态回归于零,把自己放空,抱着学习的态度,把每一次都视为一个新的开始,一段新的提升,一扇通往成功的机会之门,责任、忠诚、敬业将不在是空洞的口号。

# 目录

## CONTENTS

### 刊首语

乐于敬业才是称职的 ..... 2

### 观·动态

文一幼教事业扬帆启航——文一·瑞泰尚园幼儿园开园 ..... 4

喜讯:文一集团获 CIHAF2011(安徽)新锐房地产企业大奖

文一·托斯卡纳小镇获 CIHAF2011(安徽)名盘大奖 ..... 6

初秋尚园 耀世开盘 ..... 7

灌篮高手 燃情九月

——肥东县荣获合肥市第二届职工运动会 "金大地"杯篮球比赛亚军 ..... 8

集团 2011.9 月份工程进度简报 ..... 10

掉落人间的天镜——九寨 ..... 11

### 闻·天下

没有乔布斯,苹果会怎样? ..... 14

### 感·心声

学习报道 ..... 17

韩国精神 ..... 17

夏末韩国游记 ..... 19

好心态,成就美好未来 ..... 21

人生的过程何尝不是在等车和转乘 ..... 22

青玉案·贺生辰——送给自己和十月出生的朋友 ..... 23

我们被什么东西所驱使 ..... 24

享受平淡 享受生活 ..... 25

职场新人如何度过 "浮躁期" ..... 27

孝心是金 ..... 29

醉里前行 ..... 30

### 思·语录

名言警句 ..... 32

### 树·旗帜

学习《合肥市住宅小区物业管理收费管理办法》心得 ..... 33

浅谈信息化的几点认识 ..... 35

入学第一课 ..... 36

### 享·生活

水果养生:水果界的七大 "瘦身皇后" ..... 39

品·好书 ..... 43

## 文一幼教事业扬帆启航 ——文一·瑞泰尚园幼儿园开园



2011年9月1日,文一集团幼儿教育事业迎来崭新起点,文一·瑞泰尚园幼儿园正式开园。

作为文一集团幼教产业的新启元,集团数百万重金投资,开启文一集团多元化拓展新领域及产业化发展新道路,并将致力于为幼儿提供专业、完整、高品质的早期教育解决方案;致力于为社会和家庭培养健康、自信、有竞争力的儿童;致力于培养一支兼具专业业务能力和爱心责任感的幼教从业者队伍。为社会和家庭早期教育的普及和发展做出了贡献,创造新辉煌!

据悉,幼儿园坐落于肥东新区桂王路与沙河路交口瑞泰尚园东区内,建筑面积 1296 平

方米。园内设有功能齐全的现代化教室,融活动室、寝室、盥洗室、消毒间一体,自成单元。室内配有造型美观的开放式玩具橱、录音机、电视机,内部程控系统、消毒柜、红外线电子灭菌灯。室外富有童趣的大型滑梯、毛毛虫、摇马、平衡木、跷跷板、海绵爬垫……。我们以环保、人性化的环境,为孩子创造真正美的、安全的快乐城堡。



幼儿园将严格落实《幼儿园工作规程》和《幼儿园教育纲要》,建立科学管理制度,并注重幼儿的全面发展,开设大、中、小、托班共七个班。本园拥有一支高学历、高素质、高能力,极具爱心、耐心和责任心专业师资队伍。幼儿园教师坚持师资配备多元化,注重年龄搭配、教师专业搭配、学历搭配、建立科学、协调的师资结构,资源共享,营造了良好的多元化文化氛围。



幼儿园课程以多元智能理论为指导,以培养幼儿全面发展及健全人格为最终目标,幼儿园、家庭、社会共同合作,促进教育协调发展。幼儿园实行小班化教育,做到真正的与国际教育接轨,实行平等教育,面向全体,提高幼儿的综合素质,注重个体教育。同时,借助艺术教育为载体,注重幼儿的养成教育,培养幼儿良好的个性品质和健全人格。



幼儿园坚持以儿童为本、以教师为本,实施需要教育、需要管理,赏识教育、赏识管理,成功教育、成功管理,阳光教育、阳光管理的先进教育管理模式,营造人文化环境让孩子在被爱中学会爱;在宽容中学会理解;在合作中学会分享;在努力中学会竞争。



## 喜讯：

### 文一集团获 CIHAF2011(安徽)新锐房地产企业大奖 文一·托斯卡纳小镇获 CIHAF2011(安徽)名盘大奖

由中国住交会组委会、新安传媒、新安晚报主办的 CIHAF2011(安徽)“三名”颁奖典礼暨中国主流媒体对话安徽“三名”活动于 9 月 16 日在天鹅湖大酒店隆重举行,我集团总裁赵华应邀出席活动。本次活动揭晓了 CIHAF2011(安徽)名盘、功勋房地产企业、新锐房地产企业、商业地产、城市综合体等 15 项大奖名单。集团荣获 CIHAF2011(安徽)新锐房地产企业大奖,集团旗下品牌项目文一·托斯卡纳小镇荣获 CIHAF2011(安徽)名盘大奖。获得这些殊荣,是对文一集团的赞许,也为集团打造全国一流、安徽知名的综合性大型房地产集团坚定了信心。

据悉,CIHAF 中国住交会,即中国国际房地产与建筑科技展览会,是中国规模最大、最具品牌价值的房地产年度综合大展,伴随中国房地产业高速成长,历经十二年届的成功举办,已发展成为全球三大房地产专业会展之一。住交会自 2001 年首次推出的中国房地产“三名”(名人、名企、名盘)大奖,因其历史的连贯性、评选范围的全面性、评选制度的合理性、颁奖盛典的隆重性,如今已成中国房地产业行业的首席荣誉,被公认为“中国地产的奥斯卡”。CIHAF 安徽三名评选,以中外合作的新安传媒有限公司,中国十大晚报新安晚报作强势推介平台,已成为我省最具影响力的房地产项目年度盛典。



## 初秋尚园 耀世开盘

文 / 肥东分公司 徐默

9月3日,尚园西区迎来了又一次开盘。这次开盘是继4月的开盘后5个月内的首次开盘。因此对于这次开盘,肥东分公司上下都十分重视,做了大量的准备工作。集团公司也给予了肥东分公司充分的支持。

前期,销售部开展了长达半个月的认筹活动,在进行了细致的市场调研后,他们针对尚园的目标群体,制定了各种销售策略,使客户能真正看到尚园的房子是功能性和美观性相结合的。由于尚园自2010年销售以来,一直业绩都很稳定,在本地区也形成了一定的品牌效应,认筹的成效还是比较令人满意的。

开盘当日,为了更大程度的调动客户的积极性,销售公司还请来了专门的文艺团体进行了精彩的文艺表演,伴随着一系列的抽奖活动。整个销售场面十分火爆。当天开盘的是3号楼,8号楼和11号楼,其中3号楼为18层的高层,其他两栋是6层的多层。一共推出了128套房源,开盘当日成功下定享受一万抵六万,在规定时间内签订合同首付款95折。同时老带新还另有优惠,新客户可以享受每套1000元的优惠,瑞泰老业主获赠一年同值物业管理费。

尚园项目坐落在肥东新区金阳路和南环路交叉口,是文一集团在肥东打造的一个公园休闲社区。它近邻二中,紧接六中,青少年活动中心,配套社区幼儿园。



尚园东区的销售一直呈现非常火爆的局面，去年全年销售 1220 套，曾创下单日销售过亿的记录，还曾经蝉联肥东月销售冠军。在肥东树立了良好的口碑，形成了一定的品牌效应。尚园西区自 4 月份正式销售以来，也一直呈现出良好的势头。

这次开盘当日成功下定 93 套，达到了 73%，销售金额逾元。面对这次的成绩，公司上下要戒骄戒躁，齐心协力，争取在以后的工作中取得更大的胜利。



## 灌篮高手 燃情九月 ——肥东县荣获合肥市第二届职工运动会 “金大地”杯篮球比赛亚军



9月9日至14日合肥市第二届职工运动会“金大地”杯篮球比赛分别在市体育运动学校篮球馆和市烟草专卖局篮球馆两个场馆进行。我集团光荣受命，代表肥东队参加比赛，集团领导对本次比赛高度重视，组织精兵强将从容应战。

本次比赛共有 38 支队伍参加，参赛队伍和水平都创历年最高。综观六天七场比赛，无论比对手技高一筹，还是势均力敌，抑或稍有逊色，我们的队员们都一丝不苟、严阵以待，不轻敌、不惧怕，真正赛出了风格，赛出了水平，充分展示了文一员工的精神风貌，展现了肥东队的风采。特别是在与合肥烟草代表



队的决赛战中, 我队虽稍有逊色, 但仍然沉着冷静、努力奔跑、顽强拼搏, 大胆投球, 精彩灌篮。决赛的关键已不是取胜, 而是继续打出我队的风采和斗志, 是为肥东的荣誉而战, 用自己的行动完美地诠释了体育精神的内涵, 让对方意识到这不是一个轻易言败的对手。虽未折桂, 但获得了最多的赞誉和掌声。



合肥市第二届职工运动会



荣获亚军



灌篮高手

## 集团 2011.9 月份工程进度简报

集团总工室

### 瑞泰·和园 C 区

3、4、5、7、8# 楼电梯调试

6# 楼装饰结束

### 瑞泰·江南

10—12# 楼室外道路

13# 楼二层结构

15# 楼外墙装饰

17# 楼墙体砌筑

16#、18#、20#、21# 楼内外装饰

22#—25、26、28# 楼主体结构结束

27#、32# 楼六层结构

29# 楼基础结束

30#、31# 楼封顶

### 瑞泰·尚园东区

1#、2#、7#、12# 楼竣工交付

17#、18#、22#、23# 楼内墙涂料

19#、20#、24#、25#、21#、26#、29# 楼收尾

27#、28# 楼外墙涂料

30#、31# 楼屋面造型

32#、33# 楼室内地坪

### 瑞泰·尚园西区

1# 楼桩基工程

4#、5# 楼墙体砌筑

9#、10#、12#、13#、14#、15# 楼内外装饰

2#、8#、11# 楼基础回填

3# 楼二层结构

6#、7# 楼基础工程

### 文一·托斯卡纳小镇

场地平整

### 瑞泰·翰林水岸

11# 楼主体结构

14#、15# 楼二十八层结构；

16#、17# 楼墙体工程；

12# 楼五层结构

13# 楼 11 层结构；

2#、3#、商铺、6#、7#、10# 楼基础工程

人防地库土方开挖

### 瑞泰·星河港湾

1#、5# 楼结构验

2# 楼 15 层结构；

3# 楼已完成基坑支护专家论证；

### 兆盛仓储物流园

1# 楼结构验收；

2# 楼一层结构；

3#、4#、5# 仓竣工交付。

## 掉落人间的天镜——九寨

文 / 集团人力资源部 汪凡



迷宫般的城市,让人习惯看相同的景物,  
走相同的路线,到同样的目的地;  
习惯让人的生活不再变。

——摘自几米《向左走,向右走》

很久很久以前,有一位叫达戈的男神,爱上了美丽的女神沃洛色嫫,就用风月磨成一面宝镜送给心爱的女神色嫫。不料这件事被一个魔鬼知道,便赶来与她争夺宝镜,女神不小心打碎宝镜,宝镜的碎片散落到人间,变成了 108 个晶莹的海子,像宝石一样镶嵌在山谷幽林之中。从此,人间便有了这处童话世界般的梦幻仙境。

俗话说,九寨归来不看水,九寨沟的水当地人称为“海子”。海子,在藏民的心里是神圣的,海子是仙女坠落在凡间的眼泪,是山里的宝石,是滋养着藏民的源泉。

旅游大巴停靠的第一站“犀牛海”。



传说古时候,有一位身患重病、奄奄一息的藏族老喇嘛,骑着犀牛来到这里。当他饮用了这里的湖水后,病症竟然奇迹似的康复了。于是老喇嘛日夜饮这里的湖水,舍不得离开,最后便骑着犀牛进入海中,永久定居于此,这个海子便称为犀牛海。



当然犀牛海是没有犀牛的,犀牛海是九寨沟的第二大海,其倒影几乎是众海之冠。导游说清晨的时候,云雾缭绕,倒影飘渺,亦幻亦真,让人分不清哪里是天,哪里是海。湖岸四周的彩叶也是亮丽多姿,艳冠群芳。

由于海拔原因,导游建议先坐车到山顶,一边下山一边欣赏沿途风景。九寨沟虽处处美景,我却自私地只愿介绍两处最喜爱的景点——珍珠滩瀑布和五花海。

83的《西游记》,伴随我们成长,深入人心的人物,熟悉的音乐,可谓经典。俗话说,经典是不怕岁月的见证还能反复为人欣赏的。因此,每逢寒暑假,《西游记》都会如期排上暑期档银幕。

突然想到电视剧《爱情公寓2》里面的一个片段:

问:西游记中沙僧最长说的四句话是哪四句?

答:第一句,大师兄! 师父被妖怪抓走了~!

第二句,二师兄! 师父被妖怪抓走了~!

第三句,大师兄! 二师兄被妖怪抓走了~!

第四句,大师兄! 师父和二师兄都被妖怪抓走了~!

话题转回来,说到西游记,是为了让大家对珍珠滩瀑布印象更深刻一点,因为西游记片尾,师徒四人行走的瀑布正是珍珠滩瀑布。

“这次九寨沟旅游,你觉得印象最深刻的景点是哪一个?”我们坐在返程的车子上聊着。



“五花海。”这是一个不约而同的答案,同时讲出来时,我们都笑了。

五花海有“九寨沟一绝”和“九寨精华”之誉,位于四川省九寨沟日则沟孔雀河上游的尽头。沿著幽林栈道,一路下坡而去,穿越幽林,不久便到达五花海。



走在栈桥上，栈桥南侧的湖面，水色斑斓，墨绿、宝蓝、翠黄的色块混杂交钜一光十色，似孔雀彩翅；栈桥北侧，河湾状如孔雀头颈，三株古树似顶花翎。

现在是九月中旬，据当地的人介绍，四周的山坡，入秋后便笼罩在一片绚丽的秋色中，色彩丰富，姿态万千，独霸九寨。五花海的彩叶大半集中在出水口附近的湖畔，一株株彩叶交织成锦，如火焰流金。含碳酸钙质的池水，与含不同叶绿素的水生群落，在阳光作用下，幻化出缤纷色彩，一团团、一块块，有湛蓝、有墨绿、有翠黄。岸上林丛，赤橙黄绿倒映池中，一片色彩斑斕，与水下沉木、植物相互点染，其美尤妙，这也是五花海得名的缘故。

九寨人说：五花海是神池，它的水洒向哪儿，哪儿就花繁林茂，美丽富饶。

也许细心的你会问，九寨沟著名景点“五彩池”为何没有细述？

答案是，最美的五彩池不在九寨沟，而在黄龙的山顶。而且后来查了资料才知道，五彩池最美的景色是在夏季，因为它需要充足的阳光使池子呈现出五彩斑斓的美妙。

想起了刘四夫的《咏四川九寨沟》：

晓来晴，群山沐遍朝霞。

看层层去杉滴翠，琼湖百块无瑕。

也没有三秋桂子，也没有十里荷花。

浓抹何须，淡妆可免，倍胜西子未为奢。

端的是瑶池月下，处处耀光；穿标下，银河仙子，群戏喧哗。

看琼浆汇成花海，向人无限矜夸；

似天成珊瑚作底，似镶就翡翠浮花；

镜海清澄，婆娑倒影，水官诸佛弄袈裟；

更可爱，珍珠滩上，舞步如旋车。

留连外，东山披月，江上笼纱。

走出都市，走进这个仿佛与世隔绝的绝美之地，青山绿水，天空蓝得通透明澈，空气新鲜沁入心脾，明眸笑妍，直想让时间在这里定格，必定胜过世界上任何一副绝美的画。

坐在返程的观光车上，窗外的风景如一幅幅油画自动翻过，自然景色之旅即将暂时告一段落，藏族风情的九寨人文景观还在前面等着我们。

## 没有乔布斯,苹果会怎样?

**[导读]**乔布斯走了,苹果辉煌是否会随之而去?对于苹果,如今当真遇到一个“后时代”的命题。

### 当头冷水

千呼万唤始出来,iPhone终于推出了新产品;然而无奈的是,iPhone4S的出现并不能止渴成千上万的“果粉”。

上周,苹果公司第五代智能手机iPhone4S正式面世。尽管该款手机配备了更快速的处理器、更高像素的摄像头,在内部元件上进行升级加强,并新增了些许软件功能,但挑剔的消费者与分析师似乎对现任首席执行官蒂姆·库克(TimCook)上任来推出的首款重要产品并不买账。不少分析师、投资者以及消费者纷纷在第一时间通过各种途径宣泄自己对该产品的失望与不满——与上一款产品iPhone4相比,新款产品整体性能并无太大飞跃,不同于市面上其他品牌手机而专属苹果的功能也未有过多突破。对已将苹果产品烂熟于心的消费者而言,iPhone4S莫要说带来多少惊艳,恐怕连些许惊喜都不着痕迹。资本市场也表现出了和消费者相同的步调,产品发布当天,苹果股价便一度出现高达5%的跌幅。



正当人们热衷于探讨没有乔布斯的苹果还能否制造惊喜的时候,乔布斯真的离开了。在争议新品发布后的第二天,这位苹果“魂”便辞世而去,这无疑是在雪上加霜;但从另一个角度来说,或许正是乔布斯的离世,才给这款饱受争议的产品镀上了一层色彩:尽管产品从原本备受期待的iPhone5变成了如今并没有太大惊喜的iPhone4S,但无论如何,其有着所有

苹果产品中迄今为止最至高无上的解读——iPhone for Steve。这款产品显然可以满足广大“果粉”对于乔布斯离世无尽的情感宣泄需求。



如今已无法得到答案的问题是,如果乔布斯还在世,iPhone4S是否也会被这样解读。很难想象,对于一个“不屑”于跟进需求,旨在创造需求的乔布斯而言,是否真的会在自己临终之时把苹果这一赖以生存的特质无限扩大,“自私”地为自己创作一款产品;抑或者,这仅仅是后人借着乔布斯的离世来扶这款略显疲软产品上位的把戏罢了。

倘若真是后者,这实则是苹果的无奈。可见,乔布斯创造出来的,不仅是从无到有的需求,同样还是无限攀高的期望。“芯片做成双核的 A5 芯片,配备 800 万像素的摄像头,有 iCloud 服务,还有 Siri 智能助理,说实话,其实 iPhone4S 也挺不错的了,但是仍旧不能令消费者满意,想见大家对苹果的期许有多大吧。”联想投资董事总经理刘二海告诉新金融记者,苹果面临的挑战之一,便是如何应对大家的期望。IT 圈滚打多年的一位 IT 经销商刘刚(化名)也向新金融记者表示:“如果没有苹果产品必须是革命性产品这一略显夸张的期待,以 iPhone4S 的配置,无论从口碑还是满意度上应该并不低。”

“不过话说回来,人们的期待受点挫折是好事,否则 iPhone5 出来了大家就会一直盼着 iPhone6、iPhone7 吗?”刘二海认为,正如当初奔腾经历了奔 1、奔 2、奔 3 这样的速度过后,最终走到了酷睿的道路上一样,只有这样,大家才会更理性地去看待产品本身,而不是一味地追着数字跑。无论如何,这盆冷水对头脑火热的消费者是好事,对需要稳住脚步的苹果亦是好事。但前提是,苹果依旧有杀手锏,只是没有急着掏出来而已。否则,iPhone4S 也当真成了 forSteve 的绝唱产品了。

### 风声鹤唳

据外刊一份调查显示,截至 10 月 7 日晚,43%的人认为没有乔布斯的苹果将逐渐没落,31%的人认为苹果将稳步向前,仅有 6%的人看好苹果将继续扩张。

“乔布斯的辞世会降低消费者对苹果的期望值。”刘刚表示,三星、安卓发展势头迅猛,本就与苹果有着旗鼓相当的感觉,如今 iPhone4S 与乔布斯去世的双重期望值下降变故的出现,多多少少会影响到消费者在消费时对部分产品的选择性。

事实上,苹果竞争对手们的实力的确不容小觑。据国际数据咨询有限公司(IDC)调查显示,从今年第二季度智能手机出货量比例来看,苹果优势并不明显。其以 19.1%的比例位居该细分市场第一,三星和诺基亚则分别以 16.2%及 15.7%的微弱劣势紧随其后。饱受苹果

“欺压”的三星如今也趁机反击,发表声明指出苹果侵犯了其三项用于 3G 传输技术的专利,企图效仿苹果先前行为,设法阻止 iPhone4S 在法国和意大利销售。



从操作系统层面分析,拥有安卓的谷歌已耗资 125 亿美元收购了摩托罗拉移动业务,从手机市场向苹果发起冲击。按照 IDC 早期估计,2011 年安装安卓操作系统的智能手机将占 39.5% 的市场份额,到 2015 年则将突破 45.4%,届时,一直在手机软件市场扮演失意者的微软将有望借助同诺基亚的联姻,将其市场份额提振至 20.9%,超越苹果坐上第二宝座。

“智能手机市场,未来 2-3 年内,基本就是三分天下的格局。”易观商业解决方案 IT 与互联网行业中心总经理田峥告诉新金融记者,从手机业务来看,安卓阵营以及其他势力合在一起的第三阵营,均有和苹果较劲的资本。而在平板电脑市场,竞争同样激烈,“苹果目前七八成的市场占有率已经很大了,虽然保有量会继续增加,但市场份额未来或许会有些下降。”

正如田峥所言,竞争对手无不虎视眈眈。索尼正试图通过一款采取了异乎寻常的非对称设计产品 TabletS 来打破平板电脑多是 iPad 模仿者、用户体验却不佳的怪圈,分食苹果市场;而亚马逊这一看似与苹果并没有太多交集的公司,也于近期发布了一款被分析师视为迄今为止平板电脑市场对苹果最具杀伤力的产品 KindleFire。该产品售价仅为 199 美元,不足 iPad 的一半,而据知名调研机构 iSuppli 的报告显示,Fire 平板电脑的成本估计要达到 209.63 美元,宁做“亏本生意”的举动足以见得亚马逊意欲插足该细分市场之决心。值得一提的是,亚马逊是为数不多的几家在管理在线商店方面比苹果有经验的公司之一。

因而,眼下苹果摆在眼前的,只有两条路:要么靠乔布斯去世前留下的财富,那份据称已规划了未来两三年的产品的苹果产品路线图,躺着“吃老本”;要么不断创新,用一个又一个“去乔布斯化”的,但依旧保有乔布斯精髓的苹果产品。而提交考卷的时间并不久远,按照既定规划,10 月 18 日即将发布业绩报告,苹果届时需要让投资者提前知晓公司对下个关键假日购物季的预期。



## 学习报道

文 / 安徽省文一物业管理有限公司公司 罗萍

《合肥市住宅小区物业服务收费管理办法》从 2011 年 8 月 1 日起开始实施,2006 年 9 月 6 日发布的《合肥市住宅小区物业服务收费管理实施细则》同时废止。

为了使员工尽快掌握与了解新的管理办法,文一物业公司要求各部门、管理处应开展多种形式的学习与宣贯活动,以便快速、准确地用新的管理办法指导工作,服务业主。

各管理处分别以组织员工学习、撰写学习心得、开辟宣传栏等不同形式进行宣贯。以下是静安瑞泰管理处利用学习园地宣贯《合肥市住宅小区物业服务收费管理办法》实景。



## 韩国精神

文 / 集团总裁办 赵虹

非常有幸能参加公司组织的韩国旅游,第一次走出国门,那心情是一个激动啊!经过 2 个小时的飞行,飞机终于降落在韩国首尔机场,一个活泼精神的韩国小伙郑敏焕(简称:蒸米饭)用流利的中英文迎接我们。我的韩国之旅开始了。

走在韩国的街道,目光所及都是葱翠的绿化和整洁的街道,韩国的街道并不宽敞,见过最宽的街道也就双向三车道而已。人民的生活水平也基本与国内一般的群众生活水平相仿,简单、低调、谦和、自豪是韩国人给我的第一印象。韩国的交通非常发达,据说韩国约两、三个人拥有一部汽车。从汉江上的座座大桥穿过,我居然有一种室外桃园的宁静。置身于都市中却没有令人烦躁的喧嚣。



我们的导游在向我们介绍韩国风俗时,常常用到一个词就是“我们大韩国”,那神情特别的骄傲和自豪。我不明白是怎样的一种民族精神,让他面对我们一群有着 5000 年文化底蕴的中国人,还能那样的有底气、有能量。导游说:这就是韩国的精神。他说在韩国历史上,每遇国家灾难,韩国人都可以牺牲小我、完成大我。在 1997 年亚洲金融危机时,韩国遭受严重的打击。为了拯救国家,韩国人主动掀起捐献黄金的运动,大家都纷纷把首饰捐献给国家。据统计,当时韩国人民共捐出两亿美元的黄金。有毅力、有勇气这就是一种韩国精神。

在打世界杯四强时,韩国精神体现的更是淋漓尽致。导游介绍说,在 6 月 18 日韩国打败意大利之后,汉城市政府广场上聚集了百万群众,大都身穿红色球衣,就像一片红色的海

洋。而让人吃惊的是,参与通宵狂欢的人群离开后,地上竟没有留下垃圾,人们都自觉地收拾好垃圾再离去。这种说法我相信,因为在6天韩国之旅中,无论大街小巷都是朴素的街道,干净的几乎看不到一点点垃圾。文明而有序,这也是一种韩国精神。

韩国不如中国地大物博,资源比较稀少,但韩国人拥有高度的环保自觉性。酒店里是不提供一次性用具,倡导大家自带环保。而且我居然没有看到任何一个一次性的碗筷、水杯等,举国上下环保已经深入每个韩国人的心里。节约环保,这也是一种韩国精神。

购物时,导游好像深知中国国情,下车时候跟我们说:在韩国,你放心购物因为你几乎买不到假货,也收不到我们一张假币,韩国对于造假的处罚是非常非常严厉的。我想,这也是韩国的电子产品等高科技产品非常畅销的主要原因。精益求精、严谨,这也是一种韩国精神。

青瓦台是韩国的政治中心,好比中国北京的中南海。听米饭介绍说居然有时候能偶遇到总统在门口散步。政风的柔和与总统的亲是和政风和谐最有力的体现。不过以前看新闻上说金大中总统的儿子因受贿也被拘捕过,金大中也多次向国民道歉。不过话说回来,一在位总统的儿子能受到司法审查,这也体现了韩国法律体制的完善。这样的情况在中国应该是没有的。公正、廉洁这也是一种韩国精神。

游览了几天,韩国的美食和美景没有让我流连忘返,而韩国体现的种种民族精神着实让我钦佩。我透过这些韩国精神看到了韩国未来光辉发展的宏图,正是这些民族精神让韩国赢得了世界的尊重,我们为这种精神喝彩。

## 夏末韩国游记

文 / 建安直属一公司 阮怀庆

2011年8月24日,周董亲自带领集团中层以上管理人员一行28人赴韩国参观学习。上午11:20从合肥机场乘机前往韩国。



途中飞行了2小时15分钟抵达韩国仁川国际机场。

### 旅程第一站:首尔

首尔原名汉城,是一个山城。城市道路高差起伏很大,城区面积约900平方公里。韩国人为了提高知名度把汉城改名首尔。首尔分老城区和新城区。老城区多是一些2层的老式建筑,道路窄。新城区高楼大厦林立,道路宽广是一座现代化的办公商贸区。我们到了首尔后根据导游的安排参观了明洞自由市场购物。明洞市场并不大,整个街长不过300米,街两边有一些商店,品种还是比

较丰富的。主要是服装多一些,但价格不菲,市场内就有一处银行用人民币兑换韩币,同行的同志看的多购买的不多。晚上到附近餐馆吃烤肉,韩国的烤肉与国内又不一样,国内的烤肉是用篾签将肉串起来在炭火上烤,而且羊肉较多,而韩国的烤肉是在一个有很多洞眼的不锈钢盘子上烤,火是液化气,这个猪肉一边烤,一边吃,一边喝着酒,也很有一番风味。

### 旅程第二站:济州岛

来到韩国第二天晚上我们团乘坐韩国支线航班,飞往韩国知名岛屿——济州岛。

早上吃过早餐后,我们去参观世界最大的临海岩石——城山日出峰,高度180多米。





海岛的气候变化无常，一会细雨，一会大雨，好歹大家都带雨伞了，到日出峰山脚下，全团人员都下车准备登山，这时雨停了。

韩国人为了游客上山的舒适度，修了登山道。缓坡修道，陡坡修台阶，中途设有休息亭。从山上下来时，我们顺道走到海边，海边有一座房屋走廊，几名海女用大木盆盛着章鱼、鲍鱼等鲜活海鲜，只要给1万韩币就给你刮开鲍鱼给你生吃，5万韩币一条章鱼，活切后用开水烫一下沾芥末直接吃。因为我肠胃不好，没敢吃。济州岛有海女10972人，其中60岁的占78%，海女主要就是海水退潮后捡海鲜出售，这也是她们谋生的一种手段，而且都是女性，现在的年轻人都不愿意干从事这一行，所以说赶海的越来越少。

之后我们又参观了济州岛上唯一保留土著民族的原始风貌的村落。还参观了天地渊瀑布，这个小河修缮的非常好，块石砌筑河中游鱼自由游，根本不受人为干扰，水流急，鱼不惊，野鸭河中自由游弋，好一副人与自然，天然交织的画面。

### 旅程第三站：三八线

一提起三八线，全中国人没有不知道，那是中国人民志愿军浴血奋战的地方。中国人民志愿军入朝作战，以牺牲了50多万志愿军年轻的生命换取了朝鲜南北停战协议。今天来到三八线南韩一侧，使我思想受到震撼，当年志愿军用生命夺取的地方如今一片平静。以人们的惯有思维来想，这是一片当年你我都要拼命控制的地方，付出了多少鲜活的生命，才换来了今天的和平。随后我们参观韩国军事纪念馆，这间纪念馆大部分都是南北韩战期间，盟军阵亡将士纪念凭吊，以及李承晚时期阵亡将领纪念碑及名录，董事长看了坚决地说，我是一名共产党员，坚决不参观与我志愿军作战阵亡的南韩将领纪念碑，并说所有共产党员都不准参观，全团30人没一人参观（其中有2人外单位组团到我们团的），其他地方摆放了一下旧式枪炮、坦克、军舰等，我们也就走马观花地过去了。

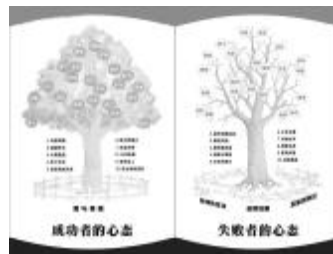
6天韩国游，虽未尽善尽美（中途遥远），但却给我们留下了深刻印象，对韩国文化也有了更深入的了解。

## 好心态，成就美好未来

文 / 集团人力资源部 张梦婕

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师”。

生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜一切困难。人类文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富。



### 一、心态决定人生

一位哲人说过：“你的心态就是你的主人。”在现实生活中，我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。

### 二、有自信才能赢

古往今来，许多人之所以失败，究其原因，不是因为无能，而是因为不自信。自信是一种力量，更是一种动力。

### 三、心动更要行动

心动不如行动，虽然行动不一定会成功，但不行动则一定不会成功。一个人的目标是从梦想开始的，一个人的幸福是从心态上把握的，而一个人的成功则是在行动中实现的。

### 四、平常心不可少

人生不可能一帆风顺，有成功，也有失败；有开心，也有失落。如果我们把生活中的这些起起落落看得平淡些，生活就会很坦然，就会有欢笑。因此，拥有一颗平常心，是人生必不可少的润滑液剂。

### 五、宽容是一种美德

俗话说得好：“退一步海阔天空，让几分心平气和，就是说人与人之间需要宽容。宽容是一种美德，它能使一个人得到尊重。宽容像一盏明灯，照亮每一个人的心灵。”

### 六、学会给心灵松绑

人的心灵是脆弱的，需要经常地激励与抚慰。常常自我激励，自我表扬，会使心灵快乐无比。学会给心灵松绑，就是要给自己营造一个温馨的港湾，常常走进去为自己忙碌疲惫的心灵做做按摩，使心灵的各个零件经常得到维护和保养。

### 七、不把挫折当失败

每个人的一生,难免都会遭受挫折和失败。所不同的是失败者总是把挫折当失败,从而使每次都能够深深打击他取胜的勇气;成功者则是从不言败,在一次又一次的挫折面前,总是对自己说:“我不是失败了,而是还没有成功。”

### 八、快乐其实很简单

有人说,快乐是春天的鲜花,夏天的绿荫,秋天的野果,冬天的漫天飞雪。其实,快乐就在我们身边。一个会心的微笑,一次真诚的握手,一次倾心的交谈,就是一种快乐无比的事情。

营造良好的心态,成就美好的未来!



## 人生的过程何尝不是在等车和转乘

文 / 集团财务管理部 龚维维

不知道在公交车站等车的时候,你有过怎样的经历,又会产生怎样的浮想联翩?

我有时在想,我们常常等着乘坐的那辆车,是不是就是最适合你的那辆车?是不是就是最佳的转乘?大多数情况是,在公交车站,想一分一秒不等就乘上车,这种机会确实太少了。更多的时候你都需要等待。虽然,同一线路车有大致的时间间隔,但路上不可预知的意外因素太多了,晚点的情况会随时发生。如果你只能乘那辆车,那你就必须耐性地等待。你着急那是干着急,而且你越着急,你等的那辆车越是不来。既然明知只有一种选择,不如平心静气的等待。只要公交没下班,你不误点,相信总会有一辆车会让你搭乘的。

有时候,我们想搭乘一辆直达目的地的车,可等的车就是不出现,而别的线路车一辆接一辆地过去了,并且空的座位也很多。如果选择一辆坐上,多走几步路,或者再换乘其它车,你同样能到达目的地。但因为我们执意要等那辆车,并且等的时间越长越不甘心换乘,觉得我都等这么长时间了,放弃太冤枉了。不变通、死等下去的结果是,时间花了不少,等的人也心急火燎、七窍冒烟,往往是欲速则不达,要么回家更晚了,要么约会更晚了,要么该办的事最终也没办成。既然“条条道路通罗马”,还有其他乘车选择,为何一定要执意于那辆车呢?

有时候,你等的车终于来了,乘客却是人贴人,都挤成了相片。司机喊着下一辆车人不多,马上就到了。大多时候,前一辆车特别多的时候,后面车上的人会相对少点。而大多等车

的人,唯恐就只有这辆车了,还是争先恐后,奋不顾身地往里挤。挤进去的,就只好去享受成肉酱的滋味。而暂时放弃的哪些人,因为下一辆车的人确实相对少一点,不仅避免了被挤成肉酱的遭遇,而且往往能坐上座位。可见,有时放弃并不是一件坏事。暂时放弃一辆车,可能等来的是比前一辆更为舒适、更为舒心的乘车环境。



有时,当我们没坐上或赶上前面那辆车,心里感到挺遗憾的。可没想到,意外的事发生了,前面那辆发生故障了,乘客又都得下车,等后面来的那辆车。这种情况下,总有一部分乘客挤不上后面来的车,又得继续等车、换乘。而我们刚好就坐在后面来的这辆车上,这时我们又庆幸没坐上或赶上前面那辆车,不然也就赶上了倒霉事。是啊,有时候虽然没坐上或没赶上前面那辆车,不见得是一件坏事,说不定我们比前面那辆车还早到目的地。

人的一生就像在不停地等车,而且你去的线路往往没有直达的班车,你必须不断地转乘。就像等车和转乘一样,人生的不如意和难预料也很多。

人生春夏秋冬的四季转乘就无需说了,单就人一生的成长、事业的开创,不知要转乘多少次了。而等车和转乘时的心态,选择和取舍,以及时机、快慢的把握,还有许多不可预料的事件,对我们一生影响太大了。

成功的人,往往就是在人生的不同站台,搭乘了最适合自己的那辆车。

## 青玉案·贺生辰 ——送给自己和十月出生的朋友

文 / 人力资源部 汪凡

红烛摇曳人影浅,  
暗香动、  
月辗转。  
此时此刻花娇艳。  
随风信舞,  
清歌作伴,  
脉脉红尘远。

又是一年众星璨,  
贺君生辰似去年。  
且乐今朝且醉眠。  
杯中酒满,  
如花笑颜,  
暂忘流光叹。

## 我们被什么东西所驱使

人很忙,也很累。人生被埋葬在焦虑和急促之中,我们被什么东西所驱使:这世界变化快,我们已身不由己。

科技进步到不可思议。我们可以马上联系到千里之外的人,但也可能对住在隔壁的邻居熟视无睹。

铺天盖地的广告,迎面而来的信息;望不到边的重复劳动;从QQ或MSN里传过来的消息,有一搭没一搭……

似乎,人的距离很短,空间很小,城市被压缩了,世界是平的。在一个快慢交织、模糊不清地感觉中,一切变幻莫测。

孩子们也是这样:生下来,父母们担心他们输在起跑线上。吃进口奶粉,3岁开始背唐诗。5岁登台,唱京剧,或者,学赵本山。10岁以前,钢琴要过10级。

小学学初中的,初中学高中的,高中学大学的,大学没得学了。

一路狂奔。

人成长得太快,吃多了激素,就成了怪胎。

人生不是猪肉,卖不出去,也不会烂掉。但人生的旅程不在于短暂的10年或20年。那些人生中的经历是不可磨灭地:

学校里的恶作剧、逃课、打架,考试不及格,失恋、青春期的个性和倔强,都不是人生的杂草。

那些阳光灿烂的日子,无所事事的青春岁月,本来也充满了自信、健康和生命的张力。

人生的压力,真正来自于我们自己的内心

我们被生活吓坏了。被媒体或专家的咒语,吓坏了。他们说:这世界变化快,你要跟上啊?!

他们说,你有最新的手机了吗?没有?太没品味了,赶快买一个吧!

他们说,你有房子吗?没有?赶快贷款买吧,以后还涨价呢!

他们说,你有车子吗?没有?买一辆吧,这是身份的象征啊!

广告总是暗示你:这世界又变了哦!这里有你需要奋斗的东西,你的身份或者幸福,被物化在商品中,让人充满了占有的欲望。





没有人能彻底摆脱这种比较：人的失落或发奋总是感觉别人有的，而自己没有。

我们的心，被什么用鞭子抽了一下，然后，开始象陀螺一样旋转起来。

财富，或是，幸福。身份，或者地位。我们只看到我们没有的东西，而看不到已经拥有的东西。

一切不能被物化的东西，都被人羞于提起：我们拥有的健康的身体；跟孩子一次亲切的对话，饭后和家人们的漫步；到人迹罕至的地方作一次难忘的旅行。

## 享受平淡享受生活

文 / 集团投资管理部 钱植清

最近回安庆太湖，原企业的同事、朋友见了我总要关切地问一声：“过得还好不？”我说：“好呀！有得吃有得喝，无忧无虑，快活轻松，有什么不好呢？”知根知底的人听了知道我说的是真话，有些人听了却一脸的狐疑，认为我是在自我解嘲，他们心里也许在说：都混成那样了，还说好，真是辱没了这个“好”字。

无怪乎他们有这种想法，同他们比，我确实没有资格说好。他们有的日进斗金，腰缠万贯，有的官运亨通，仕途正旺，可他们却常常在那里抱怨自己不如人，什么钱挣得不够多、不能随心所欲、想做什么就做什么啦，什么官运还是不济、不能呼风唤雨心想事成啦，因而他们脸上常挂愁云，嘴上长吁短叹，似乎自己从来就没有一天过得好。你想，他们那样都不说好，我这等光景还在他们面前大言不惭地说好，他们能信么？

然而，我说的的确是真话，我有我对生活的理解，我有我对幸福的感悟。生活就是过日子，过日子不外乎有两种过法：一是穷过，一是富过。穷过日子的人自有过穷日子的理由，也许他安逸于安步当车、粗茶淡饭、饿了吃困了歇这种简单，觉得这就是生活，太复杂太奢华他们不习惯，就象住惯了平房的人不习惯住楼房一样。住平房可以养花种草，喂鸡养狗，无拘无束，自由自在，虽然缺少档次但住着心里散淡。富过日子的人是住不惯平房的，他们讲究时髦，追求品位，进门脱鞋出门穿鞋那不叫麻烦，为吃一顿饭开车跑几个小时，那才叫生活品味。但这两种过法都是生活，我们没有理由去指责哪一种过法不好，也没有标准去评判哪一种过法最好。

其实，穷过也好，富过也好，过日子无非就是这些事，买菜、做饭、打扫卫生、上班、应酬交际、送孩子上学、陪家人逛街、读书写作、玩牌娱乐等等，每一天都是这么来的，每一天都



是这么过的。穷过和富过更多的时候是自己在做这些事时心里的一种感受,别人很少能看出来。你安心地过着自己的日子,不奢求,顺其自然,坦坦荡荡、从从容容地面对生活,不自我标榜,不自轻自贱,不需求别人赞美,不在乎别人轻慢,就能把穷日子过富,反之,定会把富日子过穷,所谓“穷有穷快乐,富有富忧愁”,说的也许就是这个理。

有人说过:“生活的最高境界是不受人打扰,也不去打扰别人。”过日子中的许多烦恼许多不顺,都是因为受人打扰或打扰别人所致。人比人,何必非要“气死人”?“阿Q”一点为好,不必把自己太当回事,大家都怀一颗平常心,就不会无端地去打扰别人或受人打扰。有些人为了争口闲气,为了一点蝇头小利,非要与人一决高下,张三升职了他也要升,李四加薪了他也要加,王五调动了他也要调,目的没达到就今天与这个争,明天与那个斗,于是感到活得很累,负重难释。静下心来一想,到底有多大的事呢?值得大动干戈死去活来地和人争斗么?未升职就低人一等?每月少几十块钱日子就没法过?不调动就显得自己无能?也许平心静气后便觉得那些与过好日子没有关联,根本就不值一提。

穷富只是一阵子,穷不生根,富不传代,没有一个人一生都是辉煌的。伟人很少有,凡人多的是,如果你做不了伟人,那就做一个凡人;如果你只能是穷过日子,那就不要去垂涎富人的生活。有人总是羡慕别人的富有,看到别人提拔重用,就老不高兴;看到一些以前比自己还穷的人现在过得比他更好,就心生嫉妒;看到别人的手机成天响个不停,就埋怨自己的人脉稀。殊不知,事物都是辩证的,你去了解那些人的生活后,你会发现,他们还不如你呢,提拔早的人不一定都能成气候,有的虽已成气候,可是后来却气节不保,惹上牢狱之灾;有钱的人家虽然啥也不缺,可家人之间正为财产闹得不可开交;有人成天手机不停地响,威风八面,可人家正在那里烦躁不安,羡慕你的安宁呢。你了解这些后,还会羡慕别人的富有吗?

有这么一则故事:两个穷孩子各自住在山的两边,有一天早上,乙对甲说,他看到了一座金房子,甲顺着他的方向看到了自己的房子,果然金灿灿的;乙有些自卑,可就在那天的傍晚,甲对乙说,他也看到了一座金房子,就在山那边。乙顺着甲的方向也看到了一座金房子,那正是乙的家。其实,这两座房子都是用黄色的木料盖的,阳光照射的时候,那房子便闪光。后来,两个孩子在他们的人生中,再没有去盲目地羡慕过别人。

想到这些,再想想以前和现在,我还有什么



理由说自己过得不好呢?家境虽不殷实,但食宿不愁;钱虽挣的不多,但手头也不拮据;事业虽不辉煌,但曾经努力过,奋斗过,并且一直在继续着,我享受了这个过程。人生有此,足矣!幸福是什么?对我等来说,平安即福,健康即福,有房住,有衣穿,有事干,能吃能喝,这就是福气。幸福本是平淡的,它也许是平平常常的一首歌,普普通通的一件事,简简单单的一餐饭,我想更多的是你生活的智慧和平静的心态。

荣华富贵多为梦,平平淡淡才是真。要享受生活,首先应该学会享受平淡。

## 职场新人如何度过“浮躁期”

文 / 集团账务管理部 徐燕

对于像我这样初入职场的毕业生来说,特别是在刚进单位的前3—6个月的试用期中,通常会产生迷茫不知所措的心理状态,在这个阶段理论上被称为职业的浮躁期。这个时期跳槽最为频繁。其实出现这种现象很正常,大家不必过于忧心,如果一点浮躁情绪都没有,这可能表明这个新入职者缺乏上进心,对于浮躁期要妥善处理,如果只是盲目的浮躁,找不到方向和目标,则对自己的发展是相当不利的。特别是对于刚出校门的大学生来说,由于刚踏入社会,对社会的现实和职业的认识还不太清楚,所以,对待这段浮躁期要有充分的认识。产生这种工作浮躁的原因,主要是基于以下几方面:



**1.理想与现实的脱离。**虽然当前的大学生很清楚就业形势的严峻,但在工作上都仍然会出现一些比较理想的想法,希望自己所在的公司规模要大,知名度要高,管理规范 and 成长空间大。然而现实却又有多少人能够进入大公司从事着高级的白领工作,即便是大公司在管理上也会存在这样和那样的问题,并不象你所想象的那么完美。更多的毕业生会进入一些中小企业去工作,在那里会用更多的这样和那样的不适应,也会存在更多的问题,特别是一般都会让大学生从底层的工作做起,从事一些简单和枯燥的工作。在这种情况下,与他们所想象的理想的工作存在很大的差距。

**2.急于求成的心态。**初入职场的大学学生在刚参加工作时,往往会表现出一种非常积极,充满激情的工作心态。从他们工作的第一天起,每个人的心中都有一番雄心壮志,都希望在工作中尽快脱颖而出,尽快的走上公司的管理阶层。有理想,有斗志固然好,对成功的追求与渴求也是正常的,但必须把心态调整好,不可以急于求成,幻想在最短的时间里,在各个方面都做到最优秀,让老板尽快给自己一个重要的领导岗位。然而,一旦自己在短期内的努

力,没有马上得到回报,就会认为这公司不重视人才,没有伯乐,在人才的管理上存在问题,好象自己在这里工作没有了前途。在这种情况下,一些人又会产生一种想跳槽的想法。殊不知,在这里工作的老员工他们无论在工作的能力还是在工作的经验上都比现在的你做得更好。也许你就是下一个很有潜力的股,也许领导会在对你考查一段时间后,会让你从事更多的更重要的工作岗位,但由于一个急于求成的心态,让成功与你失之交臂。



**3" 围城" 的心态。**刚参加工作的大学生在和自己同学交流的过程中,很多人都表现出对目前工作的不满,甚至对别人的离职特别不了解,认为那么好的工作怎么会离职那,这就是一种"围城"的心态。里面的人想出来,外面的人想进去,一山望着一山高。人们都一直在向外思考,而没有向内去思考自我,去站在企业和社会现实的角度去考虑一些问题。当出现这种浮躁心态的时候,有没有认真思考过究竟是自己的问题还是企业的问题。沉下心来,踏踏实实地干一段时间,当真正的融入到企业里干一段时间后,也许你会重新找到自己的定位,发现自己的价值。如果工作一段时间后,你发现这种工作的确不适合自己,那么你可以重新去选择,这样,你至少可以清楚的了解自己下一步到底应该找什么样的工作,让你的选择不在盲目,从而才会有一个更好的人生选择。

如何能够平稳地度过浮躁期,尽快的进入工作角色,可以从以下几方面着手:

1.了解公司的发展战略只有从更高的大局的角度去了解公司,你才能够对公司充满信心,也会找到自己的定位和今后努力的方向,这样个人目标和公司目标就会有机的融合到一起,自己与公司共同成长。所以,在参加工作时,不要把眼光只局限于公司的现状,眼前的利益,要多和领导沟通,深刻认识到公司的发展方向和前景。

2.融入公司,创造良好的人际环境对于新员工来说,在短期内离职的原因很大程度上是因为在公司工作的不快乐。工作的快乐和快乐的工作是决定他们去留与否的关键因素,所以,一个快乐的人际交流环境的重要性就开始凸显出来。那么这种和谐的交际环境应该如何创造那,一方面取决于公司要尽量给新员工创造一个良好的交际环境,让新员工和老员工尽快的融入到一起,让新员工在与老员工的交流中慢慢的融入到公司的企业文化中,更好地体会到公司一些深层次的东西。另一方面,新员工要主动地去和老员工沟通,在最短的时间内能够成为这个大家庭中的一员,体会到和大家相处的快乐,为自己搭建一个良好

的人际平台,利于今后工作的开展。只有当新员工融入到企业中,才能够创造一个快乐的环境,才能在这种环境中体会到快乐。

初入职场的人,大多都充满激情和幻想,有干大事业的热情和冲动,有不切实际的远大理想和抱负,人在地上还没有站稳,思想却已经飘在云端上,可谓大事干不了,小事不愿干。所以,对于初入职场的人,你必须清楚的认识,现在自己还不是一颗珍珠,你还不能苛求立即被别人承认。如果要别人承认,那你就由沙子变成一颗珍珠才行,若要是自己卓然出众,那你就努力使自己成为一颗珍珠。成长的道路是痛苦的,蝴蝶在由蠕的时候,也是丑陋和痛苦的,但一旦冲破了茧的束缚,就将化为美丽的蝴蝶,得到真正的自由和快乐。

## 孝心是金

文 / 集团董事办 朱虹

以前听父母说过一个新闻,在贵州一个游览区发生了一次特大缆车坠毁事故。当缆车向终点靠拢时,钢缆突然断裂,从100多米高空奔向谷底,前后只用了十几秒,在这十几秒间,一对年轻的父母用他们的双手将两岁的儿子举过头顶,任凭自己的身体受到强烈的撞击,用双手的缓冲来保护自己亲爱的儿子。当救护人员赶到时,这对用双手将儿子举起的父母已经死去,但他们高高举起的双手仍托着大声哭喊的儿子。他们睁大的双眼仍注视着亲爱的儿子。这感人肺腑的一幕永远地定格在救援人员的脑海里,令所有在场人员泪如雨下。可见父母的爱是多么的坚不可摧!它沉浸于万物之中,充盈于大地之间,想报答完他们的恩情,恐怕一辈子也报答不完。

这让我想到先前在QQ上碰到一个朋友,向我倒苦水,说他在上海遇到一个美女,两人谈起了恋爱,现在自己毕业回家了,父母在家唠唠叨叨,很烦,想离家去上海和女友长相厮守,问我怎么看?于是,我问他,你拿什么让女孩子心甘情愿跟着你?你有什么把握她以后会一直跟着你?他的回答让我很吃惊,他说,我结婚后,我家里一百几十万的房子,40多万的车子,我妈妈的黄金首饰还不都是我的,我会受罪吗,同样她跟着我也不会受罪,我爸妈还要给我找好的工作,稳定了以后,我的条件也不错,我们肯定会快乐的在一起。说完后,我没有再回他,就离线了。之后想了良久,我真的为他的父母感到痛心,在他的考虑范围内,不是自己去努力给父母过怎样的好生



为天下的父母献上一份孝心



活,以后怎么去孝顺为他而努力赚钱的父母,而是父母还能为我们创造什么,给我们留多少家产,我怎么去娶个漂亮的老婆,或者少奋斗十几年!

我们生在这个世界,长在这个世界,不都是源于父母。是父母给了我们生命,是父母哺育我们成长。父母的养育之恩,我们终生都应该报答。有句古语说得好:“百善孝为先。”我们的童年都是在父母的关爱与呵护下无忧无虑地度过的。阳光灿烂的日子,他们送我们一片明媚的晴空,带着我们到处游玩,给我们无微不至的照料;飘雨落雪的时节,他们为我们撑起一把温情的伞,把我们搂在怀抱;每天接送我们上学放学,无论再忙,都会陪伴我们温习功课,从出生操劳我们到上学,从毕业,操办到结婚。结婚后,再操心我们的孩子,在接送我们的孩子上学,放学。一辈子都这样活着,不累不怨,不要任何回报。如果要回报,我想他们也是希望我们轻轻松松,健健康康。可自己已是花白的头发,不再犀利的眼神,浑浊的继续看着我们成长,看着我们的下一代成长!父母把爱无私地奉献给我们,自己的皱纹却已爬满额头…父母头上的每一根白发所承载的劳累和沧桑都与我们密切联系着。



谁言寸草心,报得三春晖。无论是穷人家的孩子还是富人家的孩子,无论是独生子女还是小孩很多的家庭,父母的爱都是源自内心的,都是无私奉献的,我们何不在有机会的时候常回家看看,常关心下父母,陪他们聊天,哪怕是无聊的絮叨。其实,父母并不求我们报恩,只要看见孩子开心幸福,就是对他们最大的恩惠。就让我们从今天开始履行我们那报不完的孝行,让我们与父母坦诚相处在一起,用我们的孝心,用实际行动来报答父母的养育之恩!是我们的父母,给了我们整个的世界,我们应该感谢我们的父母,真心对他们说句我爱你们!

## 醉里前行

文 / 集团审计部 刘晓冬

在浩瀚的历史长河中,无论哪一个时代,总是少不了几缕酒香的。那样浓烈而醇郁的芬芳,只浅浅地一嗅,便已有了三分醉意。那是何等淋漓的快意,灼热辛辣的液体在口中几欲燃烧,燃起的是冲天的豪情。痛饮时的酣畅若能化为披荆斩棘前进的动力,纵使生活中有再多的狂风呼啸,又怎么熄灭得了眼神里比火焰更炽热的光芒?

若有满怀壮志,饮一杯酒吧,那浓烈醉人的滋味能壮凌云之志;若有太多烦忧,饮一杯酒吧,那丝丝缕缕的醇香可销万古之愁。

易水河畔那慷慨的悲歌穿越了两千年的时光,如今依然回荡在无数人的耳畔。胜雪白衣与茫茫清泪间,唯有那壮士的背影无比决绝。曾于燕市的饮酒醉歌也是极慷慨的吧?“相乐也,已而相泣,旁若无人者。”若没有昔日痛饮时的豪爽,还会有“风萧萧兮易水寒,壮士一去兮不复还”的千古绝唱?还会有这样一个屹立了两千年不倒的英魂?然荆轲虽嗜酒,却是好读书击剑的深沉之人,他没有让烈酒朦胧了醉眼,却是将那浓郁的醇香化为了惊天动地的气魄。那样凛然的气魄冲破了萧萧寒风,从易水一直绵延进咸阳,从苍凉的筑声一直绵延至咸阳宫里那鲜血淋漓的倚柱和箕踞。



而大唐盛世里那个醉生梦死的诗仙,更是嗜酒如命。“酒放豪肠,七分酿成了月光,余下的三分啸成剑气,绣口一吐就半个盛唐。”也正是一杯又一杯的美酒让他脱口便是“君不见黄河之水天上来”的豪迈,让他甩甩衣袖,便仰天大笑出门去,狂放地道一声“我辈岂是蓬蒿人”。樽中月影是他的故乡,



他的诗从酒里酿出,似乎轻轻诵读几句便会咀嚼出满口的清芳,就连他的剑花掀起的波浪也氤氲着淡淡酒香。然而他在醉于酒之时却用无比清醒的心傲视着整个俗世。醉于酒,但不醉于心。

酒于荆轲,是志的寄托;酒于李白,是诗的源泉;而酒于我,则是漫漫长夜里的点点繁星,给予我在黑暗中向着希望的曙光跋涉的勇气。那就让我们蒙上一层微醉吧。这样的醉意要恰到好处,能让我们浑然不觉各种挫折带来的各式创伤与疼痛,而不致使心也陷入迷惘。这样的醉意化为盈满身心的勇气,我们便能在荆棘丛中只凝望那一点嫣红,在漫天风沙里闭上眼想象蔚蓝的晴空。浅斟一杯佳酿,让我们在醉里前行。

## 名言警句

经典名言长伴你我,享用一生!

### 1. 善人藏器于身,待时而动。——《周易》

(译:善人就算有杰出的才干超群的技艺,也不会四处夸耀、卖弄。而是在必要的时辰把才干或技艺发扬出来。)

### 2. 满招损,谦得到益处。——《尚书》

(译:自满于已获得的效果,将会招来耗损和灾害;谦逊并时时感到了本人的缺乏,就能因而而得益。)

### 3. 人不知而不愠,不亦善人乎? ——《论语》

(译:假设我有了某些成就,他人并不了解,可我决不会感到气愤、委屈。这不也是一种善人风度的表现吗?)

### 4. 言必信,行必果。——《论语》

(译:说了的话,必需要守信誉;确定了要干的事,就必需要坚决果敢地干下去。)

### 5. 毋意,毋必,毋固,毋我。——《论语》

(译:讲现实,不凭空猜测;遇事不专断,不任性,可行则行;行事要灵敏,不死板;凡事不以“我”为中心,不自以为是,与四周的人群策群力,共同完成职务。)

### 6. 三人行,必有我师焉,择其善者而从之,其不善者而改之。——《论语》

(译:三个体在一同,其中必有某人在某方面是值得我学习的,那他就可当我的教员。我选取他的优点来学习,矫正缺陷。)

### 7. 善人求诸己,小人求诸人。——《论语》

(译:善人总是责备本人,从本身找缺陷,找疑问。小人经常把目光射向他人,找他人的缺陷和缺乏。)

### 8. 善人坦荡荡,小人长戚戚。——《论语》

(译:善人心胸开朗,思想上坦率洁净,外貌动作也显得十分舒畅安宁。小人心里欲念太多,心理担负很重,就常忧虑、担忧,外貌、动作也显得忐忑不安,常是坐不定,站不稳的样子。)

### 9. 不怨天,不尤人。——《论语》

(译:遇到曲折与失败,绝不从客观上去找借口,绝不把责任推向他人,后来生长为成语“怨天尤人”。)

### 10. 不迁怒,不贰过。——《论语》

(译:犯了错误,不要迁怒他人,并且不要再犯第二次。)



## 学习《合肥市住宅小区物业管理收费管理办法》心得

文 / 安徽省文一物业管理有限公司 赵同惠

《合肥市住宅小区物业管理收费管理办法》于2011年8月1日起开始实施。为了全面贯彻实施新的规定,文一物业公司分别采取下发文件、组织管理人员学习、开辟宣传栏等多种形式的宣贯与落实。通过学习,本人有感心得如下:



一、做为物业管理企业和物业管理人员首先应熟知新的《合肥市住宅小区物业管理收费管理办法》与同时废止的2006年9月6日发布的《关于印发(合肥市住宅小区物业服务收费管理实施细则)的通知》的内容有哪些实质性的变更,以便在执行中加以区别与重视,指导我们的工作、规范我们的行为。

二、实施《合肥市住宅小区物业管理收费管理办法》具体应重视的几点区别:

1、收费范围和内容的细化,明确了物业服务的八项内容,并且定位与措辞更加严谨,为指导解释物业服务中物业管理企业与业主之间的权利与义务提供更加严谨的依据。如:做好安全防范和秩序维护工作,明确了物业服务中保安的工作职责范围,即保安在物业服务中的职责是安全防范和秩序维护,工作值岗中应认真履行服务等级要求的规范并做好各项值岗记录,留有管理痕迹,处理好突发事件,配合公安等相关部门做好社区综合治理工作;保安而不是保镖护卫,不对职责以外的事件承担责任。

2、物业服务成本构成更加明晰。《办法》中明确规定物业共用部位、公共设施设备的  
大修、中修和更新改造费用符合专项维修资金使用规定的,应当通过专项维修资金予以列支,不得计入物业服务成本。这就明确物业共用部位、公共设施设备的  
大修、中修和更新改造费用不是物业服务费范畴,应是业主缴纳的专项维修资金承担,即业主承担。本项规定可以明确界定物业共用部位、公共设施设备的  
在保修期范围应当有开发企业承担保修责任;超过保修期则发生大、中修和更新改造的费用应该由业主缴纳的专项维修资金承担;而物业公司的职责是该部位的日常维修、养护和管理。

3、公共设施、设备的运行费纳入物业综合服务费中,费可据实分摊。

4、停车费标准有较大的变化。地面与地下停车费标准有利于物业公司对停车管理工作的开展。

5、合肥市住宅小区物业服务规范及等级指导性标准分为甲、乙、丙、丁四个级别,收费标准实行政府指导价,并可在

6、甲、乙、丙、丁四个等级的服务规范及指导标准更加细化了管理处设置、管理和服务人员要求、服务时间、日常管理与服务、公共区域卫生保洁服务、公共秩序维护、停车管理、公共绿化养护、共用部位及共用设施设备维修养护管理、消防安全防范等内容,更加具有可操作性、可比性。

三、《合肥市住宅小区物业管理收费管理办法》出台与实施,使物业服务企业在物业服务中有法可依,遵循合理、公开、费用与服务水平相适应的原则,为业主提供质价相符的物业服务。既规范了物业服务收费收费行为,维护业主、物业使用人合法权益,也达到促进物业服务企业健康发展的目的。

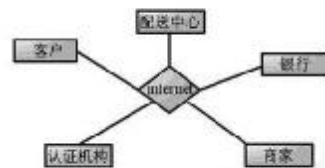
新的法律法规出台与实施有一段过渡时期,尤其是我们物业公司托管的项目既有新规定出台前的也有新规定出台后的项目,因此,我们必须认真组织及时学习、宣贯新规定,以便及时有效地处理好物业管理服务中的矛盾与问题,更好地服务业主、提升物业综合效益与声誉。



## 浅谈信息化的几点认识

文 / 安徽省文一建材有限公司 朱育民

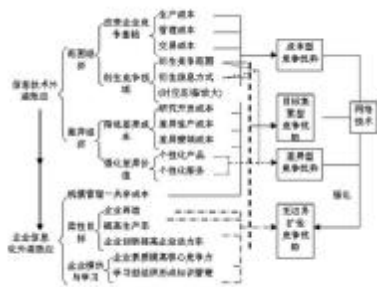
文一集团经过短短八年的发展，现已成为一家多元化的企业，面对公司快速发展的步伐，企业的信息化建设也摆上高层的管理日程，因为处在当今信息化时代，信息化管理系统在企业发展中的战略地位不可小视，它协助企业管理从简单的公文、技术资料到复杂的生产流程、成本核算，甚至辅助企业进行更高级的经营决策。



信息化形成了企业成本优势，企业信息化提高企业成本优势可以从两方面体现出来：一是信息化可以影响企业经营中的每一个价值活动，降低该活动的费用，从而降低企业经营活动的总成本，实现成本战略，取得你成本优势，例如：在公文批复上可以节省大量时间和人力；二是信息化可以协调企业价值链中各项活动，降低各项活动所发生的成本总和，如通过信息化，对材料采购、供应等进行建设和售后服务过程进行高度信息共享，信息系统畅通，减少了资金占用和浪费，提高了整体效率，降低成本。

信息化能为企业带来适宜的环境，企业通过信息系统的运用，能够从三方面改变企业所处的环境，以促进企业再造，一是可以根据客户的要求，定制产品和服务，二是改变企业的竞争情况，企业的竞争力得以增强，三是能及时掌握环境变化的信息，并快速的对变化作出反应。

信息化有助于改变企业组织结构,在传统的体制下,企业按照分工协作的需求划分不同的职能部门,企业内部组织界限分明,层次繁多,形成了一种金子塔型的组织结构,这种组织结构中采用的是典型的上级决策,下级执行,同级之间缺乏合作与协调的集权管理模式,这种



模式过恰好强调控制与分工,导致企业对环境变化反应的敏感性不足,形成管理官僚化,企业信息化的应用提高了企业竞争力,一是应用信息系统,企业做到了信息传递速度的极大提高和信息通道的通畅,使基层与高层决策的直接沟通能力增强,促使中间管理层的缩减和取消.二信息系统的共享性得以提高,三是降低企业运营成本,还可使企业与各地的分支机构这间信息交换方便、快捷,从而降低企业组织架构费用。

综上所述,企业信息化是企业的信息中枢系统,它使企业能够在信息化的今天适应瞬息万变的时代环境,为文一集团的发展插上腾飞的翅膀!

## 入学第一课

文 / 安徽一文建材有限公司 王盛阳

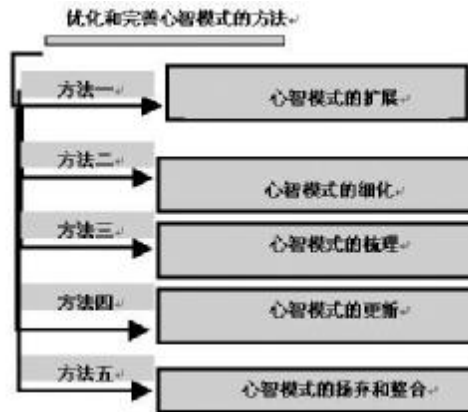
2011年9月3日——4日两天,科大东区理化大楼报告厅里,开展了MBA新生开学典礼和入学教育活动。首先,几百名新同学们全体起立,举行了奏校歌仪式。接下来的两天时间里,大家聆听了校领导的讲话和相关主题报告,对科大的文化和精神有了一个初步了解。老师在报告中还介绍

了MBA的培养目标和学习方法以及如何利用图书馆的资源。上届同学的发言和班级建设展示,让新同学直观的体验了一回接下来的学习生活。通过这些活动,我们感受到了科大的亲切、细致、严谨,体会到了老师和校领导的良苦用心,那就是:尽量让新同学在短时间内熟悉学习生活的全貌,尽

快进入学习状态。印象深刻的是,开学典礼上的拓展训练和梁樑院长的《决策与心智模式》的报告。

主持人鲁炜博士随机从台下抽取五名学生上台,每人发给一张 A4,要求这几名学生闭上眼睛,相互不看对方,只按主持人的口令行事:请将手上的纸对折,再对折,请撕去左上角,旋转 180 度,再撕去一个角,请将纸展开。按理说,每个人手上都是同样的一张纸,都是按同一个指令行事,结果也应该是同样的。但是,这几个同学打开纸后的图案却是五花八门,没有一个雷同。现场调查,这几名同学的身份各不相同,有公务员,企业家,银行工作人员等等。大家都是按自己的理解执行了主持人的指令。每个人的心智模式不同,对指令的理解自然不同,执行的结果就会大相径庭。第二轮,鲁炜博士让五名同学进行三十秒的沟通,然后再重复刚才的指令。这一次,最后有三个人图案是一致的。这个小游戏蕴含的道理发人深省。

梁樑院长的《决策与心智模式》的报告,站在人类这一物种以外的高度,用超理性的眼光对人类的思维方式和心智模式进行审视。分析了心智模式对决策的影响。不由的就让我想起古代的两个案例。楚汉战争时,项羽将刘邦的父亲及家人掳为人质,两军阵前,为迫刘邦就范,项羽以将刘邦父亲“烹”了为要挟。刘邦面临的决策是保全



父亲的生命或者放弃自己朝思暮想的王业。可是刘邦竟对项羽说,我俩曾结为兄弟,我的父亲就是你的父亲,如果你烹了你的父亲,请分一杯羹与我!铁石心肠,不为所动。另一个案例是三国时期的袁绍,在与曹操两军对垒时,曹操从战场上抽调兵力去攻打刘备,袁绍的谋士田丰出策,让袁绍抓住曹操兵力空虚的绝好机会,立即发起进攻。可是袁绍却因为儿子生病这样的事无心出战而拒绝了,坐失良机。田丰无奈叹道,那有这样的主上啊!刘邦是欲成大事者不拘小节,而袁绍优柔寡断,一叶障目,不见泰山,毫无战略眼光。两人的结局也天壤之别,刘邦终成一代君王,而袁绍最终兵败山倒,被实力远逊与自己的曹操所消灭,成了一个失败者。现实生活中,心智模式对决策影响的例子也比比皆是,例如同样的资源条件的一个企业,张三没有经营好,换李四去了,效益就做上去了。反面的例子也不少。我原先所在的一家国有公司里,有一个分公司,经营者管理有方,企业效益很好。

但是由于种种原因,上级重新安排了一个负责人去经营,才两年时间,企业效益大幅滑坡,亏损严重,人心涣散,职工工资都发不出来,一家原本非常好的企业最终不得不关门了事。除了天时地利等外部因素的原因,经营者个人的心智模式也是一个重要原因。因为不同心智模式的人,会做出不同的决策,不同的决策对经营业绩的影响也是不同的。



人们接受教育、通过训练、以及受其它外界因素的综合影响,形成了一个人的心智模式。每个人都以自己的心智模式来看待这个世界,处理自己与自然与社会之间的关系。心智模式之与人,犹如我们观察风景时脚下的垫脚石,垫脚石的高度,决定了我们看到风景的范围和美丽程度。就自己而言,以前只是通过变化角度的方式来观察不同的风景,从没注意到心智模式这块脚下的垫脚石,更没有想到还能通过增加垫脚石的高度来使自己看得更深更远,欣赏到更美丽的风景。梁樑院长的报告,让我重新审视了自己,让我看到了自己的“灯下黑”。发现了自己的“短板”,也使我找到了自己努力的目标。与此同时,也让我再一次感受到了科大的崇高,能有机会聆听大师们醍醐灌顶的教诲,能有机会接触人类管理领域的前沿思想,能够有机会领略精英人物的风采,实在是人生的一大幸事!

孔子在论语说“朝闻道,夕死可矣。”韩

愈又云:“闻道有先后”。虽然离开课堂的时间太久,而且年龄偏大,精力和记忆力都不是人生的最佳时期,同时还有正常的工作要做。但是我有信心正确处理好工作和学习的关系。在今后的日子里,克服各种困难,将学习变成生活的一种需要。尽自己最大努力,学好各门功课。参加学校组织的各项实践活动,向成绩优秀的同学学习,不断获取新的知识,丰富和提高自己的心智模式。梁樑院长报告中还说道,光决策不行动,最多只是一个思想家。决策后就要立即行动。用行动来证明决策的科学性。所以还要注重把课堂里学到的理论知识用于自己的工作实践,用现代管理的科学理念,指导自己的经营实践,解决经营中遇到的问题。对于经营中遇到的疑难杂症,学会用现代管理的眼光去分析研究,找出最佳解决方案,进行科学决策。然后付诸行动。学以致用,就会对自己的工作实践带来益处。相信通过这次的学习,自己的综合素质会比以前有所提高。

## 水果养生：水果界的七大“瘦身皇后”

说起想要减肥时的水果选择，其实大家都有某种共识呦！有些水果是瘦身食谱中的常客，有些则是因为热量及营养素的关系，压根不会被营养师建议食用，美女们可得聪明的选对瘦身水果吃呦！

### 苹果热量≈50千卡/100克

早在好几年前，就有人为苹果量身定做出一套瘦身来，还曾经引起一阵苹果减肥的热潮呢！事实上苹果的确是瘦身的风云水果，它丰富的果胶，可以帮助肠子与毒素做结合，加速排毒功效并降低热量吸收，此外苹果的钾质也多，可以防止腿部水肿。慢慢的咀嚼有点硬度的苹果，将成分释放出来，不仅有饱足感，而且他的卡路里热量也不高。



**选购：**选购苹果时，应挑选个大适中，果皮薄细，光泽鲜艳，果肉脆嫩，汁多味香甜。无虫眼及损伤者。

**清洗：**苹果过水浸湿后，在表皮放一点盐，然后双手握着苹果来回轻轻地搓，表面的脏东西很快就能搓干净，然后再用水冲干净，就可以放心吃了。

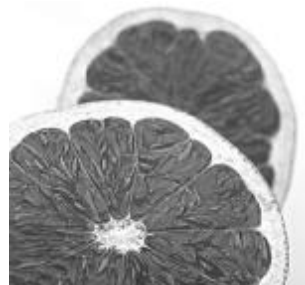
**保存：**苹果应在低温增湿环境下保存。家庭可包在塑料袋里放在冰箱保存。苹果切开后与空气接触会因发生氧化作用而变成褐色，可在盐水里泡15分钟左右。或将柠檬汁滴到苹果切片上，也防止苹果氧化变色。

**Tips：**吃苹果最好不削皮

苹果的果胶大部分聚集在皮中以及皮附近。果胶不仅会增加便量，在腹泻时还能吸收水分，使大便保持一定硬度。因此便秘时吃苹果不要削皮，而在腹泻时，吃削下来的苹果皮更有效果。

### 葡萄柚热量≈35.3千卡/100克

葡萄柚酸性物质可以帮助消化液的增加，藉此促进消化功



能,而且营养也容易被吸收。此外为什么葡萄柚再减肥时也会被列为必食的风云水果,原因是它含有丰富的维他命 C,大约一颗葡萄柚就有 100 毫克,不仅可以消除疲劳,还可以美化肌肤呢!重要的是它的含糖份少,减肥食用来补充维他命 C 最适合不过了。至于很多女孩害怕的重酸味,建议你,可以滴一点点蜂蜜在葡萄柚上,酸味马上被中和!

选购:手拿起来重量要感到厚实,代表水分多。

Tips:吃葡萄柚有其禁忌

首先,葡萄柚因性寒,体质较虚寒、血压较低或胃寒患者不宜食用。其次,服药时别吃葡萄柚,尤其是心绞痛、降血压、降血脂、抗组织胺等药,因为葡萄柚汁含有黄酮类,会抑制肝脏药物的代谢,导致药效增强而发生危险,因此在服药前后应间隔二小时再吃葡萄柚,比较安全。另外,葡萄柚为高钾食物,尿毒症或洗肾患者不宜多吃,以免加重肾脏的负担。

#### 番茄热量≈25 千卡 /100 克

严格说起来,番茄应该是被归再蔬菜累才正确吧!所以在食材中常看到它,而且番茄也是属于愈嫩愈吃的一类食物呢!番茄含有番茄红素,食物纤维及果胶成份可以降低热量摄取,促进肠胃蠕动。而且独特的酸味可以刺激胃液分泌,甚至提升食物的口感,是很好料理健康的食材呢!



选购:选果实大而圆润、饱满、有弹性,成熟、果色红或黄,且均匀亮泽者为佳。

清洗:可在用水冲洗番茄的同时,使用软毛刷轻轻刷洗番茄的表面,可有效地将残余农药去除。

保存:未完全成熟的番茄,置于室温下,让它慢慢成熟,已成熟的放进冰箱中保存。

Tips:生吃青番茄会中毒

如果吃了未成熟的青番茄,口腔会有苦涩感,吃后可能出现恶心、呕吐等中毒症状,生吃危险性更大。这是因为青番茄中含有生物碱甙(龙葵碱),这种成分会导致中毒。

#### 菠萝热量≈29.2 千卡 /100 克

有没有听过人家说菠萝很“利”,一定要在饭后吃才不会伤胃的说。这说可是有凭据的呦!因为菠萝的蛋白分解酵素相当强力,虽然可以帮助肉类的蛋白质消化,但是如果在餐前吃的话,很容易造成胃壁受伤呦!因此利用吃菠萝来瘦身一定要注意时间问题。





**选购:**好的菠萝,果形饱满,果身硕挺,果皮老结而色泽橙黄,鼻闻散发浓郁清香,果眼无汁液外溢。

**切丽:**在菠萝叶下 1 公分的位置切下,菠萝叶清洗干净可以用来装饰。将菠萝反过来,贴近尾部,切下。将菠萝竖立在砧板上,刀沿着菠萝的皮,弧形的向下,去掉外皮。菠萝皮完全去除后,将菠萝由中间切下,将菠萝一开四。每一块 1/4 都切掉中间的菠萝芯。切成适用大小的块。

**清洗:**把菠萝切成片或块放在盐水中浸泡 30 分钟,然后再洗去咸味,就可达到消除过敏性物质的目的。

**Tips:**吃菠萝前一定要用盐水泡

菠萝含有甙类、菠萝蛋白酶以及 5—羟色胺等物质,对皮肤、口腔黏膜都有刺激,而且有人天生对菠萝就过敏,在食用菠萝 15 分钟至 1 小时左右会出现腹痛、恶心、呕吐、腹泻,同时出现过敏症状如头疼、头昏、皮肤潮红等甚至休克中毒,在这样的情况下,一定要立刻停止食用菠萝。

#### **香蕉热量≈125 千卡/100 克**

便便出不来的女生都会被建议,吃香蕉试试看吧!因为香蕉含有丰富膳食纤维,维他命 A,钾质等,所以有很棒的整肠、强化肌肉、利尿软便功能。对于常便秘、肌肤干燥的美眉而言,这是款又瘦又美的水果!此外以糖质为主成分的香蕉,吃了以后可以马上消化,迅速补充体力。而且香蕉很有饱足感,只要吃上一根就可以裹腹,而且热量卡路里颇低的,可别因它甜滋滋的就以为他不利减肥。



**选购:**挑选表皮金黄、果皮外缘棱线较不明显、体形肥厚圆钝、尾端圆滑,果香浓郁的。

**清洗:**即使是香蕉,也应用清水反复冲洗的方式来清除果皮上残余的农药,用来做果汁时尤其要注意清洁。

**保存:**香蕉保存在摄氏 10—25 之间最适合,过于高温容易过熟变色,而温度过低易发生冷害的现象,因此天热时放在凉爽的地方,天冷时用报纸等包好保存。切记不要放在冰箱中哦!

**Tips:**最好不要吃香蕉空腹

我们说香蕉可充粮食,但不能空腹大量地吃。因为香蕉中含有大量的钾、磷、镁,对于正常的人,大量摄入钾和镁可使体内的钠、钙失去平衡,对健康不利。所以不可空腹食过多的香蕉。

### 奇异果热量≈20.8千卡/100克

维生素C超多的奇异果(猕猴桃),一直是爱漂亮的美眉的最爱。至于它位居水果之冠的食物纤维和丰富的钾,的确可以让它列入瘦身水果的风云榜内!和凤梨一样,奇异果也有大量的蛋白分解酵素所以和肉类菜肴搭配是最好不过的。带点酸甜味儿的奇异果,有防止便秘、帮助消化、美化肌肤的奇异效果,而已还一年四季都有,美眉可以努力吃哟!



**选购:**以果实饱满,绒毛密布者为佳,若要判别成熟度可闻其果香及轻压蒂头,若是已软即表示已经熟透可食,若连果身都已变软则表示过熟。

**清洗:**可以用盐略搓一下,再用大量清水冲洗。

**保存:**置于阴凉室温下保存即可。若果身摸起来仍硬实,可以和苹果、香蕉放在塑胶袋中催熟,或是放在室温下2—3天追熟。已软熟的奇异果冷藏在冰箱中则可保存2—3周。

**Tips:**严重贫血者不宜吃奇异果

奇异果属寒性水果,容易造成腹泻,因此,凡是肠胃虚寒、四肢冰冷、严重贫血、经常腹泻者不可多吃。奇异果含钾甚高,故肾功能衰竭、尿毒或洗肾者均不宜进食。

### 柠檬热量≈24千卡/100克

柠檬的酸味是以柠檬酸为主,柠檬酸是促进热量代谢过程中的必参与物质,而且也有消除疲劳的功能。柠檬的维生素C含量也是众所皆知的多,美眉们通常将它拿来美白肌肤,它促进肠子蠕动的功能也常被减肥中的人作为辅助饮食用呢!



**选购:**果身硬实,色泽光亮,果蒂青绿色,有芳香味的比较新鲜。若果身酥软、果蒂枯萎并出现皱皮,则表明其放置时间过长,已失去原有的风味。

**切记:**从柠檬顶端进刀,取2厘米左右宽,一直切到底部。或者采用螺旋切法如削苹果或梨,即从顶端开始,取2厘米左右宽,盘旋着一直切到底部。

**保存:**将柠檬切成薄薄的片泡在水中,浸泡时最好选用温开水,这样有利于更多地保存柠檬中的营养物质。

**Tips:**柠檬不宜与牛奶同饮

柠檬极酸,不宜直接单独食用,可以加在凉拌沙拉或菜中。柠檬不宜与牛奶同饮。胃病者不宜喝柠檬茶。一次吃柠檬不宜过多,否则柠檬酸会损伤牙齿。

一张风云榜,让你一目了然,谁是水果界中的瘦身王后。当然美女们边吃边瘦,会越来越美丽喔!

### 《这样投资更幸福》

定价：¥ 28.00 作者：田仁灿，顾冰著

出版社：中信出版社 出版时间：2011-5-1

对投资者来说，“幸福”就仅仅意味着“赚钱”吗？

投资与幸福感之间存在怎样的关系？为什么股市高点的时候投资者的幸福感却没有增加？正如金钱未必能带来幸福一样，频繁、过度、不当的理财反而会让你陷入焦虑，而“幸福”的理财态度和方式，才能让人离金钱更近。与钱保持适当的距离，反而会让人更从容。

幸福投资，就是坦言爱钱，但和钱保持优雅距离。聪明的理财高手，必须练就幸福投资的功夫，唯有搞定自己的情绪，才能造就亮丽的投资成绩。

本书通过对投资习惯、投资理念、投资心理等方面的对比，探讨投资与幸福的关系，为读者解答这么一个问题：投资，如何才能既赚钱又幸福？

幸福投资学，让你更快乐，同时和钱更接近。



### 《安心》

定价：¥ 30.00 作者：永固法师著

出版社：漓江出版社 出版时间：2011-5-1

心田不长无明草觉苑常开智慧花

星云大师作序推荐：本书必有其独到之处，相信对现代人生有一定  
放下烦恼，遇见最自在的自己

一本值得世间所有女人等待的书

本书是永固法师刊登在《世界日报》专栏上的六十篇小品散文，依时令分为春耕、夏耘、秋收、冬藏四卷，寓耕耘心田之意，并以游化各地说法的因缘为主轴，编辑成书，透过小故事，让您在轻松欢喜中，洞见豁然开朗的人生大道。



## 《一路向前》

定价：¥ 45.00 作者：[美]霍华德·舒尔茨,乔安·戈登著,译者：张万伟

出版社：中信出版社 出版时间：2011-4-1

这是一个关于动荡、迷失、找回灵魂和重获新生的故事。2008年，星巴克总裁兼董事会主席霍华德·舒尔茨出人意料地决定重返首席执行官一职，这距离他上次放手公司日常事务，担任董事会主席已达8年之久。是的，星巴克迷失了方向。在星巴克30余年遭遇的最大危机面前，舒尔茨决定帮助它重新回归核心价值，不仅要恢复良好的财务状况，更要重塑它的灵魂。

这是一个基于大量采访、上百个资料提供者，还包括从未向外披露过的一手资料的戏剧般的故事。书中叙述了2007~2010年舒尔茨回归期间，在星巴克内外产生的一系列令人叹为观止的变革以及星巴克如何一如既往地坚守价值观以重新实现赢利和可持续发展的故事。

“不仅要赢，而是要赢得体面。”这就是舒尔茨的领导哲学。他希望给读者传达的终极思想——也是他每时每刻都在努力践行的——要怀有希望：无论世事多么艰难，未来总会变得比往昔更美好，不论这种“美好”将如何定义。



## 《日本商业四百年》

定价：¥ 34.80 作者：陈伟著

出版社：京华出版社 出版时间：2011-4-1

三井财团如何从一个小绸缎庄成长为拥有24万雇员的大财团？谁又能想到享誉世界的三菱财团最初只是个贩卖天水桶的小作坊？有400年历史的住友财团如何基业长青？你可知道世界大商业银行富士银行的前身仅仅是安田财团的一部分？

日本的近代史是连续的，虽经历了二战的战败，但是明治维新以来的积累得以延续。当年日本军旗没有插到的地方，今天这些市场却被日本产品所占领。溯古思源，延续400多年的家族企业构筑了日本这个财富帝国的今天。

让我们慢慢打开这扇尘封已久的大门，从日本风起云涌的400年商业史中揭开这个秘密吧。

