



東長

准印证号:莞准印字第DG2013-114号

2014年01月 总第03期

冬季版
主办单位:东长集团有限公司

国际潮商投资大会在莞举行
集团低碳物流园项目落户东莞

东长集团2013年
中秋游艺晚会圆满举行

中国迎来天然气
分布式能源发展契机

学会转弯也是人生的智慧

巾帼不让须眉
——记财务中心副总监吴丹燕



封面人物
P14 ▶

享受冬天

享受冬天，坐在田园的篱笆上，领略那片静谧的轻松。享受冬天，坐在大都市的立交桥上，欣赏穿梭人群中写满沧桑的面孔。享受冬天，坐在火炉旁，倾听一个个娓娓道来的故事。享受冬天，坐在山巅，感受大自然的粗犷与旷达。守住冬天的这片寂静，抛开心中的忧虑，便会走进抒情诗的意境。站在白皑皑的雪地上，享受纷纷扬扬的柔性，做个儿时的快乐的梦。走在呼啸的山风里，去与冬天较量，去与冬天摔打，去与冬天拥抱。让残酷雕塑你的青春，让挫折铸造你刚毅的灵魂，让失败锻炼你不灭的韧性。让寒风吹乱你的黑发，让酷暑降临你的肩头，然后去谱写青春的雄浑。冬天为勇者喝彩，把怯懦者击得粉碎。

冬天像个憋足劲的小伙子，穿着朴实无华的外衣，跃跃欲试，为自己事业的辉煌孕育了青春的激越。冬天是果实灿灿的秋天的延伸。冬天是风和日丽的前奏。我们不能沉醉于那片秋之收获，要把自己的汗水融入冬天的缓冲与再造，让我们憧憬的春天更富有魅力。秋天里写不完的曲子，你尽管搭个生命的温室，再继续动听的歌谣；春天里要勃发的风景，在冬天里做量的积累。冬天里没有孤独和忧伤，有的是悠悠的白云，明净的天空，凌空白鸽……无边的风景。

冬天是一封浓浓的情书，读不透它冷峻里的温柔，也读不透它温柔里的高远。冬天是一本厚厚的历史，看不尽它包含着几何生存的哲理，也看不尽它包含着多少衰亡的借鉴。冬天是一瓶醇香的老酒，让你陶醉。

《东长》编辑部



冬季版
Winter

总第03期
Total No.03

主管·主办
Authorities In Charge

东长集团有限公司
DongChang Group Co.,Ltd.
管理中心
Administration Center

顾问 | Adviser

吴育能
Wu yuneng

总编 | Editor-in chief

谢亚辉
Xie yahui

执行主编 | Executive Editor-in chief

黄亮
Huang jing

执行编辑 | Executive Editor

李丽芳
Li lifang

美术编辑 | Art Editor

彭辉
Peng hui

准印证号 | Printing Permit Number

莞准印字第DG2013-114号
内部资料，免费交流

地址 | Add

广东省东莞市望牛墩镇下漕村东长大厦
Address: Dongchang Building, Xiaocao Village,
Wangniudun Town Dongguan, Guangdong, China

电话 | Tel

0769-8856 6888 (22线)

传真 | Fax

0769-8885 9088

邮箱 | E-mail

dc@gddcgroup.com

网址 | Website

http://www.gddcgroup.com

出版日期: 2014年1月1日

印刷数量: 500本

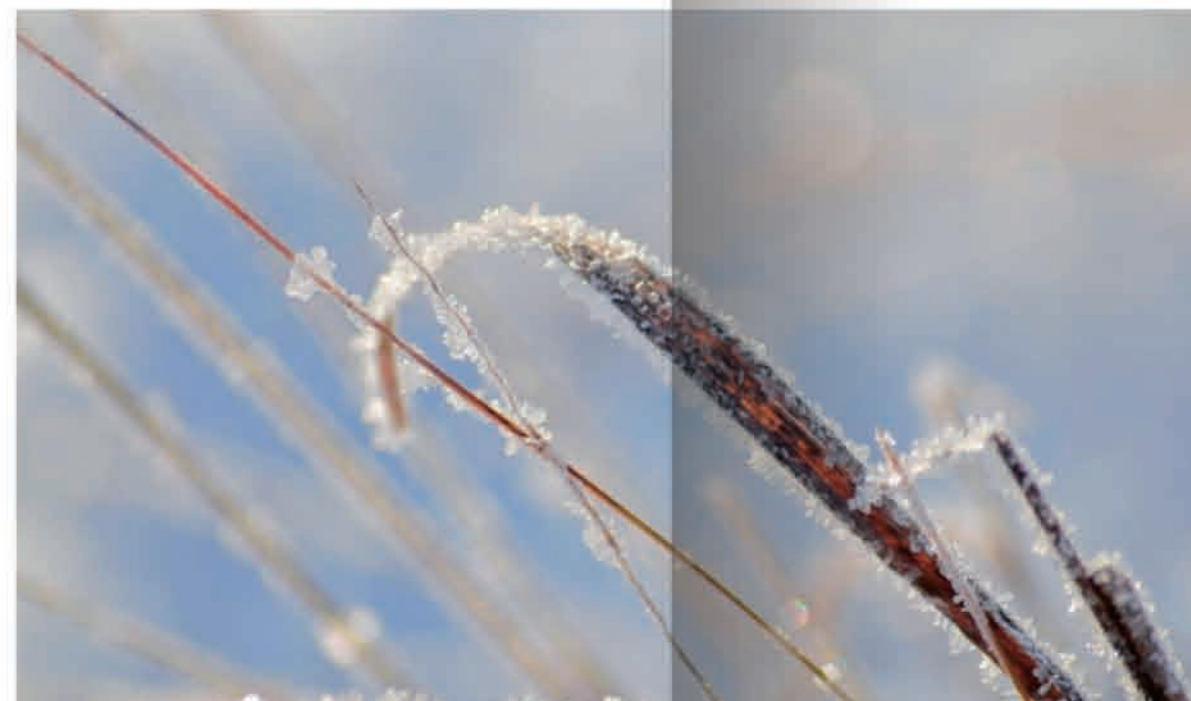
印刷开本: 正度16开

印刷单位: 东莞市金通印刷有限公司

本期出版物文章所述观点仅代表作者个人观点。

非常感谢您百忙之中阅读本期出版物，如果能得到您对本出版物的意见，这对提高我们的工作将有极其重要的意义。

您的意见将得到我们全体编辑人员的重视和由衷感谢！



CONTENTS 目录

卷首语/PREFACE 享受冬季

东长在线 / DONGCHANG ONLINE

- P02 东长集团2013年户外旅游活动圆满举行
- P04 集团董事长吴育能先生参加望牛墩2013年大学新生入学欢送会并向新生捐赠学习用品
- P05 国际潮商投资大会在莞举行
集团低碳物流园项目落户东莞
- P06 东长集团2013年中秋游艺晚会圆满举行
- P08 2013中华龙舟大赛总决赛在东莞麻涌隆重举行
东长集团鼎力赞助10万元
- P10 集团LNG重卡牵引车交车仪式隆重举行
- P11 东长集团礼仪与形象塑造培训圆满举行
- P12 东莞市潮商民营企业协会
走访会议在我司顺利召开

风云追踪 / STORM TRACKING

- P16 封面人物 巾幗不让须眉
——记财务中心副总监吴丹燕
- P19 经营借鉴 揭秘小米高速增长的管理秘诀

观点聚焦 / VIEWPOINT FOCUS

- P24 文化长廊 比沟通更重要的是：鼓励分歧
比建议更重要的是：问对问题
- P27 一期一会 中国迎来天然气分布式能源发展契机
- P28 行业透视 经济转型期的机遇与挑战

共创共享 / WONDERFUL SECTION

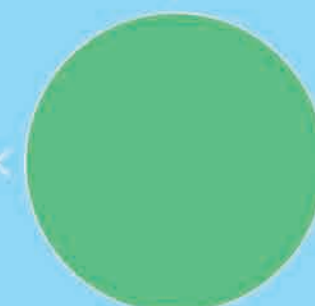
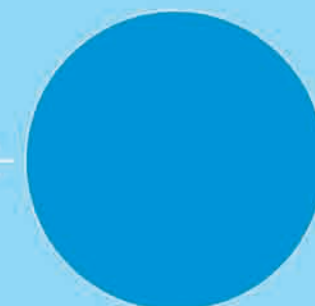
- P36 我与东长 小诗歌/无题的感想
- P38 CPA 怎样才能爱上你
- P40 国学论坛 读《10000小时法则》有感
科举四宴
——鹿鸣琼林，鹰扬会武
- P42 人生感悟 学会转弯也是人生的智慧
- P43 生活这门课谁来当老师
- P44 苦难 它是一种磨练 更是一种修炼

生活百宝箱 / LIVING TREASURE

- P48 流行指数
- P55 实用万花筒 职场精英如何工作生活两不误
- P56 9中食物千万别放进冰箱



东长在线
DONGCHANG ONLINE





东长集团2013年 户外旅游活动圆满举行

有这么一群人，他们的岗位也许并不引人注目，但是他们却依旧兢兢业业地工作在第一线——他们就是集团坚实的后盾、奋战在一线的基层员工。

为了弘扬企业文化，也为了增进同事间的友谊及团队凝聚力，集团于2013年8月10日组织公司基层员工前往清远进行了旅游漂流活动，各子公司近70人参加了此次的活动。

活动当天上午，历经两个多小时的车程，来到了美丽的“广州后花园”——清远。活动人员先后参观了飞来湖湿地公园和竹炭生态馆。飞来湖湿地公园结合了清远市山、水、城相依的特点，以四水（北江、滨江、大燕河、笔架河）为现状依托，通过人工湖的开挖，使“山、水、城”相亲、相融。

下午，大家集中前往“金龙峡藏

龙卧虎漂流”。漂流前参加了“银盏谷水帘洞瀑布探险”，沿途参观了森林飞瀑，随山蜿蜒，遇崖飞瀑，溪谷形成的十数个形态不一的瀑布群，经过了过浮桥、攀铁索、走网桥、登岩嶂等多项有利于身体健康的运动项目；随后的金龙峡漂流，尽管骄阳似火，烈日当空，也阻挡不了大家与大自然美景亲近、“与浪共舞”的激情。1个多小时漂流中，大家一边领略沿途旖旎风光，一边体验忽直忽转、四处飞



▲ 前往“银盏谷水帘洞瀑布探险”的路上

溅的浪花所带来无限惊险与刺激。每次乘艇经过一个险滩时，那水清而又湍急的溪流不期然间急驰而下，扑面而来，瞬间掀起惊涛骇浪，大家还没有回过神，就被卷起滔天的巨浪从头到脚给彻底冲个“澡”，顿时引得大家阵阵尖叫与惊呼。甚至有人玩到尽兴处，还跳水入中畅游戏水，水战不断，乐趣无穷，山谷中到处弥漫着欢声笑语。

通过此次活动，既放松了员工们身心，让大家在欢乐与刺激中感受到大自然魅力的同时，极大增强了公司凝聚力与职工团结协作，激发了职工参与公司各项活动的激情，也为更好地构建先进企业文化、促进企业和谐发展奠定了基础。

激烈的“水战”实况 ▶



▲ 探险途中不忘戏水打闹



集团董事长吴育能先生参加望牛墩2013年大学新生入学欢送会并向新生捐赠学习用品

8月23日上午，望牛墩镇2013年户籍大学新生入学欢送会在望牛墩影剧院隆重召开，对本镇户籍大学新生进行奖励表彰，黄庆辉、郭志祥等镇领导班子成员，镇商会领导，各村（社区）书记、主任，各企事业单位负责人，各公、民办学校正副校长、幼儿园正副园长、教育办全体成员，受表彰全体学生及其家长等参加了欢送会。

在欢送会上，集团董事长吴育能先生代表镇商会及东长集团为困难家庭大学生赠送了学习用品。随后，镇委副书记、镇长郭志祥为吴总颁发了“支持教育、热心公益”锦旗。

大学新生以及家长代表先后作了发言，衷心感谢镇委、镇政府及集团一直以来对教育事业的关心与支持，新生代表还表示将更加注重自身素质的培养、专注专业知识的学习以优异的成绩报效父母、报效家乡。



▲ 吴总代表镇商会及东长集团为困难家庭大学生赠送学习用品

▼ 镇委副书记、镇长郭志祥为吴总颁发锦旗



国际潮商投资大会在莞举行 集团低碳物流园项目落户东莞



▲ 集团总裁吴育能先生代表集团为低碳物流园项目签约

▼ 东长集团荣获潮商协会“突出贡献会员单位”及“优秀品牌会员单位”荣誉



11月7日，东莞市潮商民营企业协会借助成立十周年的契机，举行“国际潮商投资东莞推介大会”，来自加拿大、挪威、日本、法国、新加坡、泰国、英国、瑞典、丹麦、马来西亚、香港、澳门等80多个国家和地区的潮属社团，共200多名潮籍精英与东莞潮商一起，共同考察东莞经济发展形势，谋划投资东莞商机。市委副书记、市长袁宝成，市委副书记姚康，副市长张科等市领导，全国侨联副主席、亚洲金融集团董事长陈有庆等嘉宾出席会议。

下午，在东莞潮商协会举行的签约仪式中，现场一共有14个潮商主导的项目落户东莞，协议投资金额达104亿元，投资领域涉及医疗设备、智能手机主板、精密汽车配件、电子商务平台、农业生态园、低碳物流园、碳纳米新材料等领域。我集团投资的低碳物流园项目，也参加了东莞潮商协会举行的签约仪式，集团总裁吴育能先生代表集团签约。

低碳物流园项目建成后，将作为东莞地区规模最大，集中化程度最强、专业化程度最高，交通物流网络健全的专业化清洁能源物流园区。将充分发挥东莞市优越的区位优势，打造成珠三角清洁能源物流园，构筑辐射华南的清洁能源物流通道。

签约仪式后，东莞潮商协会还举行了隆重的颁奖仪式，为协会中做出突出贡献的会员企业颁发了奖牌，东长集团作为东莞潮商协会的常务副会长单位，荣获“突出贡献会员单位”及“优秀品牌会员单位”荣誉。

中秋

Middle-Autumn
Reunion



1



2



3



4



5



东长集团2013年 中秋游艺晚会圆满举行

- 1 总裁助理吴士群代表集团致开幕词
- 2 K歌区：活动参与人员正在为台上的演唱人员呐喊助威
- 3 化工事业部与改气事业部的同事共唱一曲《明天会更好》
- 4 游戏参与人员正在玩“贴鼻子游戏”
- 5 猜灯谜现场

暮云收尽溢清寒，银汉无声转玉盘。值此2013年中秋佳节来临之际，为了感谢公司员工的辛勤与付出，让员工欢度中秋，9月18日晚，集团在公司篮球场举办了主题为“月明中秋夜，团圆在东长”的中秋游艺晚会，集团各子公司员工欢聚一堂，共度难忘的中秋前夕。

晚会于19:00正式开始，总裁助理吴士群代表集团向所有活动人员致以节日的祝福和工作祝愿。为了让大家度过一个难忘的中秋，晚会活动现场准备了丰盛的水果、糕点、酒水等自助餐，还特地设置了游戏、猜灯谜、

K歌活动内容。猜灯谜现场人头涌涌，大家有的紧蹙眉头，绞尽脑汁，有的拿出手机四处求援；吹乒乓球、贴鼻子、套圈、趣味保龄球等游戏引发的欢快笑声不断洒满赛场；K歌区里大家一展歌喉把东长人的热情、活跃表现的淋漓尽致，一首首经典与流行歌曲不断在耳边回响，坐在K歌区的同事也不禁陶醉在他们的歌声中；其乐融融的中秋氛围，让月亮也绽放了更加明亮的光彩。

中秋佳节自古就是团聚的节日，虽然许多员工因为工作不能回家和亲人团聚，甚至还要坚守在一线工作岗

位默默奉献，但在领导的关心下，朝夕相处的同事们却能欢聚在东长这个大家庭，“东长一家亲”的优良传统将一直延续……



▲ 我集团积极赞助龙舟赛事

2013中华龙舟大赛总决赛 在东莞麻涌隆重举行 东长集团鼎力赞助10万元

▼ 活动现场赛事



▲ 我公司领导代表集团签到

为进一步推动龙舟文化发展，深化龙舟文化的内涵，11月16日至17日，2013中华龙舟大赛总决赛（东莞麻涌站）在麻涌华阳湖生态湿地公园隆重举行，由来自全国共20支龙舟队伍角逐总决赛冠军。

决赛当日，东莞市委常委、东莞军分区政委刘卫芳，市委常委、常务副市长梁国英，市人民政府副市长喻丽君，省、市老同志李近维、李汉松

、刘树基，市政协副主席朱伍坤，镇委书记、人大主席陈建枝，镇委副书记、镇长袁国超以及中央电视台、国家体育总局、广东省体育总局、国际龙舟联合会等领导嘉宾到场观看了比赛，并由中央电视台第五频道对比赛全过程进行了直播。

我集团作为东莞的知名企业，历来都十分关注东莞本土的体育活动与文化盛事，为本次大赛积极赞助人民

币10万元。并在活动当天由集团领导及企业员工代表组队，亲临现场为参赛者加油助威。



集团LNG重卡牵引车 交车仪式隆重举行

2013年12月9日，大朗物流园内气氛热烈，30台崭新的广汽日野LNG重卡整齐排列，身披大红花，威风凛凛，形成一道别样的风景线。

下午14点30分，“广汽日野700牵引车交车仪式”在我集团大朗物流园隆重举行，广汽日野副总经理陈森先生、华南大区经理曹望生先生，银鹏汽贸总经理温靖芬女士、副总经理麦广安先生，集团公司总裁助理包忠民、物流事业部总经理吴士群等领导出席了仪式。

交车仪式上，出席公司领导代表分别发表了重要讲话，同时表达了合作后的美好愿望。银鹏汽贸作为广汽日野的经销商，表示“感谢东长集团的合作，让广汽日野LNG重卡实现了走出广州的第一步，日后一定会做好



▲ 温靖芬总经理向吴士群总经理交付金色大钥匙

▼ 交车仪式参与人员合影留念



▼ 30台LNG重卡身披大红花整齐排列



售后，经营好广汽日野这个品牌”。随后，温靖芬总经理向吴士群总经理交付了象征财富的金色大钥匙，我集团为了表示对银鹏汽贸工作人员辛勤工作的肯定和鼓励，特别制作了一面锦旗表示感谢。

最后，各公司领导一起检阅了车辆，这代表着我司这30台车即将正式投入使用，极大的提高了我司的运输力。我司此次购买的这款广汽日野700系列的重型卡车，在继承国内各类重型卡车的优点基础上，更具备自己的独特性，在品质、持久性、可靠性方面，均属于世界领先水平。相信凭借广汽日野高品质的LNG车辆在保证运输安全的基础上，再通过公司专业的物流运输团队，公司的业绩将会更上一层楼。

东长集团 礼仪与形象塑造培训圆满举行



▲ 培训现场：参训人员积极参与

▼ 培训现场：情景模拟表演



▼ 培训老师亲自示范礼仪规范动作



为提高员工的责任意识和敬业精神，打造高素质的服务和经营团队。12月10日，“东长集团礼仪与形象塑造培训”在集团一楼多功能厅圆满举行，集团各子公司共80余人参加了培训。

此次培训公司特邀资深礼仪讲师唐小婉进行全面授课。培训中，授课老师为员工系统性地从仪容仪表礼仪、姿态礼仪、接待礼仪和语言礼仪等方面进行讲解。授课老师不仅从坐、立、行、走、待人接物等方面做了标准示范，还采用情景展示、现场互动等方式，使大家理论联系实际，现场进行演练。授课老师时而讲解示范，时而纠正培训人员的错误礼仪动作，使大家在轻松愉快的气氛中掌握培训内容，对个人形象、行为规范、言行举止、服务礼仪、礼貌用语等有了更加深刻的理解。

通过培训后，员工们纷纷表示：此次的培训让他们受益匪浅，会把老师所讲的知识，灵活运用以后的工作当中，把理论与实际工作相融合，以最真诚的微笑、最饱满的热情去接待每一位客户。这也是集团为客户提供更优质的服务奠定了良好的基础。



东莞市潮商民营企业协会 走访会议在我司顺利召开

- 1 参会会员正在签到
- 2 郑光文会长上台致欢迎辞
- 3 集团董事长吴育能发表讲话
- 4 会议现场
- 5 参会人员合影留念



12月12日下午，“东莞市潮商民营企业协会会议”在集团多功能会议厅顺利召开。潮商协会会长、常务副会长等多位协会领导出席了会议，协会成员共70余人参加了此次大会。

会议首先由协会郑光文会长致辞，集团董事长吴育能随后作为东道主及协会常务副会长对协会成员的到来表示热烈的欢迎，对集团发展进行了简

单介绍并发表了热情洋溢的讲话。

会上，由国税、建行、中国人保单位的负责人在会上向大家介绍了增值税发票使用注意事项、企业征信、企业风险管理等方面的知识。随后，参会会员就本企业遇到的问题展开了讨论。会议结束后，所有参会人员共进晚餐。

据报道，本次活动是东莞市潮商民营企业协会互访的第一站，以后还会定期轮流在各协会会员单位举行，目的是通过这样的互访形式，加强各企业之间的了解、互信，提升协会整体的凝聚力，为会员单位创造信息和商机共享的机会，以达到促进会员单位事业共同发展。





风云追踪

STORM TRACKING



巾帼不让须眉

——记财务中心副总监吴丹燕

吴丹燕，东长集团财务中心副总监，公司的元老级人物，2001年8月份加入公司，是公司成长路上的见证者，就在去年的春茗晚会上，她获得了“东长集团2012年度服务贡献奖”。



面对竞争激烈的市场环境，要想求得生存、获得发展必须重视企业管理，而财务管理的水平高低直接影响到企业管理的水平高低，进而影响到企业经济效益的好坏。一个企业60%以上的管理决策信息，来源于财务信息，财务对于企业就像财政对于国家一样，是企业经营运作的绩效指标，是企业资金运转的各个过程的货币化运作控制工具，为企业最终目的提供关键的服务和保证。而一个财务领导人是一个企业里围绕资金的筹集、资金的管理以及如何评估投资的效益、利润的分配等领域展开的活动的管理者和决策者，对于一个企业的生存与发展有着举足轻重的作用，是现代公司中最重要、最有价值的管理职位之一，是掌握着企业的神经系统（财务信息）和血液系统（现金资源）的灵魂人物。

吴丹燕，东长集团财务中心副总监，公司的元老级人物，2001年8月份加入公司，是公司成长路上的见证者，就在去年的春茗晚会上，她获得了“东长集团2012年度服务贡献奖”。在公司里面，大家都亲切的叫她“燕姐”，她就像东长这个大家庭的姐姐一样，无论是对下属还是朋友

都是非常的谦和有礼。她不但待人友好，在工作中也兢兢业业，以身作则，不断地求索与学习。

财务中心的同事说：“她工作起来的状态，号称是公司的‘花木兰’”，就拿她生孩子的事来说，燕姐生孩子的时候，恰逢公司转型，当时工作非常地繁忙，她是坚持到最后一刻才进医院，当天进医院的时候就生了，刚一个月又回到了工作岗位上。“她的这种奉献精神值得赞扬，她的这种工作态度更值得我们每一个同事去学习。”

工作历程

她刚毕业的时候就来到公司，那时公司还未正式步入正轨，工作分工也不明确，刚来公司的时候她监管着财务、人事、行政等工作，由于刚毕业没有工作经验，在工作中她经常去请教有经验的同事和查阅资料，就这样在不断地摸索中积累工作经验。

直到2004年，公司正式步入正轨，她才正式专职做财务方面的工作，她做财务并不是科班出身，学理科的她，为了做好财务这个工作，首先就考取了财务的入门证件——初级会计证，并在2008年到2009年在华南

理工大学考取了国际注册财务策划师，在2012年的时候报名参加了中山大学的财务总监培训班。

对于工作她的理念是学无止境，永远站在公司的立场上考虑问题。“以公司利润为主”是她一直以来的工作信念。

管理技能

目前她所管理各个子公司及事业部的财务工作，下属团队40余人，如何管理好这个团队呢？她的看法是“工作和生活要分开”。

在工作中，由于财务这个工作的特殊性，她严格要求每一位下属要认真负责的对待工作，容不得一点粗心马虎。她自己也是以身作则，为了账目清晰，做到日清月结，加班到凌晨是常事。记得公司有一次在举办消防演习的时候，为了使演习效果逼真，并没有提前通知任何一位同事，在警报铃响的时候，她以为是真的火灾，在“逃生”的同时还不忘把所有的重要单据和公司印章带了下去，所以她是最后一个冲向安全地区的，在场的所有同事都为她的这种举动而感动，而她的这一举动后来也成为了同事间相传的一段佳话。



在生活中，大家对于她的统一印象是没有领导架子、亲切可人，和她在一起可以扯家常也可以聊工作中遇到的一些不开心的事情。她的和她的下属，像朋友更像家人，她会经常从家里带一些自己做的特色菜过来和大家分享，所以在财务中心会发现她们的工作氛围即严谨又轻松。

她对工作的执着，对人性的尊重，令其处理事情时既公正严明，又颇具人情味，跟随她的员工自然受益匪浅。一位善于用人所长、擅长与下属沟通的上司，绝对是他人工作中的动力与榜样。

节约成本的理念

吴丹燕是最清楚公司的费用开销，为了提倡环保、节约，她号召部门所有同事内部传阅的资料要双面打印，方案在没确认前不允许打印。虽然这只是一些小小的举动，但是对于公司来说是一笔日积月累的财富和优良的工作作风。

在事业和家庭这个选中题上，通常是没有办法做到两全其美，由于全身心的投入工作，再加上利用周末时间学习，经常是没有时间去陪家人和孩子，但是吴丹燕说：“对于她的工作，她的家人一直是给予理解和支持，也一直是她坚强的后盾”。

虽然吴丹燕在工作上已取得了很大的成就，但谦卑好学的她仍然坚持自我学习，目前也正在自费学习CPA。对于未来的工作目标，她说“通过专业的财务知识，帮助各个事业部精确地测算利润，供老板在决策时提供一个有效的依据，以解决资金占用问题”。常言道，知识可以改变命运，通过学习，能有效提升自己的价值和竞争力。善于学习、坚持学习给她带来了今日的成绩，对于工作的热忱则让她更加坚定自己的目标，每一步将走得踏实而有意。●

(《东长》编辑部)



揭秘小米高速增长的管理秘诀

在众多厂商扎堆发布新品的智能手机领域，苹果绝对不是唯一的亮点，小米3手机在还未正式发售的情况下逆市上升，获得了非常高的关注度。小米手机在国内的关注度可以说是由来已久，从“雷布斯”到2012年的营收126.5亿元，小米一直在不断刷新中国互联网的成長速度。那到底“雷布斯”雷军有什么管理秘诀促使小米如此高速增长呢？或许下文可以给一些答案和思考。

花80%时间找人

小米团队是小米成功的核心原因。和一群聪明人一起共事，为了挖到聪明人不惜一切代价。如果一个同事不够优秀，很可能不但不能有效帮助整个团队，反而有可能影响到整个团队的工作效率。真正到小米来的人，都是真正干活的人，他想做成一件事，所以非常有热情。来到小米工作的人聪明、技术一流、有战斗力、有热情做一件事，这样的员工做出来的产品注定是一流的。这是一种真刀实枪的行动和执行。

所以当初小米决定组建超强的团队，前半年花了至少80%时间找人，幸运的找到了7个牛人合伙，全是技术背景，平均年龄42岁，经验极其丰富。3个本地加5个海归，来自金山、谷歌、摩托罗拉、微软等，土洋结合，理念一致，大都管过超过几百人的团队，充满创业热情。

如果你招不到人才，只是因为投入的精力不够多。雷军每天都要花费一半以上的时间用来招募人才，前100名员工每名员工入职都亲自见面并沟通。当时，招募优秀的硬件工程师尤其困难。有一次，一个非常资深和出色的硬件工程师被请来小米公司面试，他没有创业的决心，对小米的前途也有些怀疑，几个合伙人轮流和他交流，整整12个小时，打动了，最后工程师说：“好吧，我已经体力不支了，还是答应你们算了！”

少做事，管理扁平化

中国很长时间是产品稀缺，粗放经营。做很多，却很累。一周工作

7天，一天恨不得12个小时，结果还是干不好，就认为雇佣的员工不够好，就得搞培训、搞运动、洗脑。但从来没有考虑把事情做少。互联网时代讲求单点切入，逐点放大。

扁平化是基于小米相信优秀的人本身就有强烈的驱动力和自我管理的能力。设定管理的方式是不信任的方式，我们的员工都有想做最好的东西的冲劲，公司有这样的产品信仰，管理就变得简单了。

当然，这一切都源于一个前提，成长速度。速度是最好的管理。少做事，管理扁平化，才能把事情做到极致，才能快速。

小米的组织架构没有层级，基本上是三级：七个核心创始人-部门leader-员工。而且不会让团队太大，稍微大一点就拆分成小团队。从小米的办公布局就能看出这种组织结构：一层产品、一层营销、一层硬件、一层电商，每层由一名创始人坐镇，能一竿子插到底的执行。大家互不干



涉,都希望能够在各自分管的领域给力,一起把这个事情做好。

除七个创始人有职位,其他人都没有职位,都是工程师,晋升的唯一奖励就是涨薪。不需要你考虑太多杂事和杂念,没有什么团队利益,一心在事情上。

这样的管理制度减少了层级之间互相汇报浪费的时间。小米现在2500多人,除每周一的1小时公司级例会之外很少开会,也没什么季度总结会、半年总结会。成立3年多,七个合伙人只开过三次集体大会。2012年815电商大战,从策划、设计、开发、供应链仅用了不到24小时准备,上线后微博转发量近10万次,销售量近20万台。

雷军的第一定位不是CEO,而是首席产品经理。80%的时间是参加各种产品会,每周定期和MIUI、米聊、硬件和营销部门的基层同事坐下来,举行产品层面的讨论会。很多小米公司的产品细节,就是在这样的会议当中和相关业务一线产品经理、工程师一起讨论决定的。

强调责任感,不设KPI

全员6×12小时工作,小米坚持了将近三年。维系这样的工作,从来没有实行过打卡制度,而且也没有施行公司范围内的KPI考核制度。

小米强调你要把别人的事当成第一件,强调责任感。比如我的代码写完了,一定要别的工程师检查一下,别的工程师再忙,也必须第一时间先检查我的代码,然后再做你自己的事情。其他公司可能有一个晋升制度,大家都会为了晋升做事情,会导致价值的扭曲,为了创新而创新,不一定是为用户创新。其他公司对工程师强调的是把技术做好,在小米不一样,它要求工程师把这个事情做好,工程师必须要对用户价值负责。

透明的利益分享机制

小米公司有一个理念,就是要和员工一起分享利益,尽可能多的分享利益。小米公司刚成立的时候,就推行了全员持股、全员投资的计划。小米最初的56个员工,白掏腰包总共投资了100万美元——均摊下来每人投资约20万美元。

我们给了足够的回报,一是工资上我们是主流;第二是在期权上真的

是有很大的上升空间,而且每年我们公司还有一些内部回购;第三是团队做事确实有时候压力很大,但他会觉得有很强的满足感,很多用户会极力追捧他,比如说某个工程师万岁。

与米粉交朋友

做朋友的心理就是,如果你这个问题是你的朋友来找你解决的话,你会怎么做?那当然是你能解决就给他立刻就解决了,解决不了也要想办法帮他解决。

小米学习的是海底捞。就是把它变成一种文化,变成一种全员行为,给一线赋予权力。比如,用户投诉或



不爽的时候,客服有权根据自己的判断,赠送贴膜或其他小配件。又如,曾有用户打来电话说,自己买小米是为了送客户,客户拿到手机还要去自己贴膜,这太麻烦了。于是在配送之前,小米的客服在订单上加注了送贴膜一个,这位用户很快感受到了小米的贴心。

再比如,小米在微博客服上有个规定:15分钟快速响应。还专门开发了一个客服平台。不管是用户的建议还是吐槽,很快就有小米的人员进行回复和解答。从我开始,每天会花一个小时的时间回复微博上的评论。包括所有工程师,是否按时回复论坛上

的帖子是工作考核的重要指标。

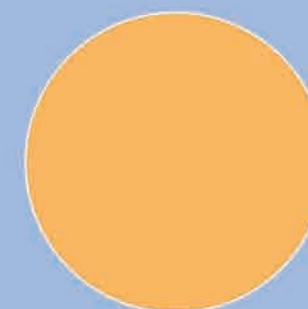
为了让工程师拥有产品经理思维,我们从一开始就要求所有员工,在朋友使用小米手机过程中遇到任何问题,无论硬件还是软件,无论是使用方法或技巧的问题,还是产品本身出现了Bug,都要以解决问题的思路去帮助朋友甚至要求所有工程师通过论坛、微博和QQ等渠道和用户直接取得联系。

小米还让工程师们直面每一段代码成果在用户面前的反馈,当一项新开发的功能发布后,工程师们马上就会看到用户的反馈。小米甚至要求工程师参加和粉丝聚会的线下活动。这

样的活动让工程师知道他做的东西在服务谁,他感受到了用户不仅仅是一个数字,是一张张脸,是一个实实在在的人物,有女用户、女粉丝非常热情的拉他们签名、合影。这些宅男工程师就觉得他写程序不是为了小米公司写,是为了他的粉丝在做一件工作的时候,这种价值实现是很重要。



视点聚焦 VIEWPOINT FOCUS



比沟通更重要的是：鼓励分歧 比建议更重要的是：问对问题

在这一天，心里有些感动，为身为东长的一份子而感动。

这天，东长展开了“总裁与我面对面”的互动交流；在这天，东长人尝试了在“敬畏”面前而坦言真诚；同是这天，我们一同见证了东长文化的生长里程。

优良文化只能在互动与沟通的土壤中生长；成果导向型文化，往往以建议式思维作源流。由此可知，东长以“沟通”和“建议”作为企业文化的两块基石，这有着深刻的底蕴和意义；这是企业生命历程的心得传承，更是企业不畏风雨的智慧结晶。

于是，沟通和建议，往往成为了组织期求突破困境，开创先河的一种文化信念，乃至演变成了一种信仰。

然而，笔者在此谈的，并不是“追星捧月”，更不是“哗众取宠”，而是“追根溯源”。

“基本的”，总是容易被人忽略；“前提的”，总是容易被人淡忘。这是人类的弱点，但却是大众心理的常态。

于是，笔者冒昧地说说：对于沟通，对于建议，基本的和前提的那些事儿。

在我的心里，这个世界的第一属性为：开放性，任何场域皆为开放的流动形态；同时，我的信仰中，少不了的是：多样性，正因为缤纷的存在才缔造了宇宙间绚丽的生命力；继而，在知行的衔接上，无法规避的往往是：复杂性和可能性，这为创造性的演化提供了独特源泉，矛盾的是，破坏性的演化同样来源于此。

因此，沟通和建议存在合理性的前提必须正基于此。

日常生活中，我们自然而然就会关注沟通，乃至时常把“沟通”二字挂在嘴边。然而，世人对沟通的理解，往往是局限、残缺的甚至是无知的。沟通究竟是什么？有效沟通的保障在何方？这些基本问题，中国文化中是缺乏关注的，而西方人为了梳理清楚，往往首先会问：沟通不是什么。

首先，沟通绝不是寒暄或攀谈。没有实质内容的交谈往往过于空洞，更是流于形式；为了对话而对话的扯谈，往往过于刻意，缺乏坦诚，最终容易让交谈蘸上虚假。

其次，沟通绝不是迎合或猜疑。当人际关系被作为功利品来角逐时，交谈往往会被异化成“获得某些东西”的手段，于是交谈将会成为了“讨好”代名词；另一个反面，为了揣测他人心理甚至套口风性质的交谈，只会使语言隔阂和顾忌生成，使猜疑当道。

再次，沟通绝不是为了评价和否定。对话就是对话，表达本身不关乎好坏，不应存在“上风”或“下风”的较量或对抗思维，否将会演变成无谓思想扼杀；沟通不是为了攫取话语权，为否定而否定，等待的只有对真实的瓦解。

最后，沟通的意义绝不是追求意见统一。人类天性抗拒被否定，谁都渴望被认可，谁都不大希望被定义为异类或异端，人类更倾向于隐藏差异想法；同时，基于规避决策风险和责任，避开群体压力的考虑，人类理性



将会天然地随波逐流，在无关个人利害之时，更倾向于从众，所以交谈意见天然趋向于表象上的统一。但是，由于个体思维、潜意识和心理独特性，常态下，意见最为真实的状态必然是无法完全或绝对统一的。于是，若在意见统一与沟通之间画上等号，沟通就会变得毫无意义，沟通本来就具有对统一的超越性：存在于表象统一与无法统一之间的相反相成。

显然，沟通不是撒小聪明的展示台，更不是谎言的播种场；与此同时，没有经过过滤的表象统一，更是脆弱而危险的；组织沟通的意义不在于统一，而在于真实性、通达性和有效性。然而，真实的、通达的和有效的声音来自于何方呢？

其实，有效的沟通如潮起潮来，

流水落花，是自然天成的。只需要把有效沟通的土壤和养分酝酿好，沟通的真实性、通达性和有效性将会自然而然。那么，这些土壤和养分又是来自于何处呢？

简单的说：来自于“鼓励分歧”的沟通共识、思维及文化传承。

然而，需要再三提醒的是：鼓励分歧，并不是为了确保获得必然的真实、通达和有效，而只为了不至于让交谈陷入不应该的寒暄、猜疑、迎合、猜疑、评价、刻意否定和意见表象统一等无效交流状态而已；交流和沟通的天然弱点，却成就了鼓励分歧的重要性；也就是说，鼓励分歧是有效沟通的必要条件，是基本保障，而非充分条件。

不过，沟通总得有个指向，对个

体间，指向于理解间的相互通达；而对于组织沟通，更多指向于行动，指向于解决问题和机会开发，此时，沟通更多表达为建议。

对于建议，倘若是问题非常清楚，同时，判断的依据得以充分支撑时，建议可以相对准确而多样；但倘若问题未知时，建议往往面临的是无从入手，而此时最重要的事情是：把问题界定清楚。

然而，世界本是开放性、多样性、复杂性和可能性等属性的天然集成；清晰认知问题，或者我们常说的透过现象看本质的能力，本来就是稀缺的；判断的依据总无法穷尽的；人类理性和判断力天然就是有限的；包裹着问题的现象往往包罗万象的。上述种种，都表明了：把问题界定清楚是非常高难度的。

但是，“问对问题”却比“给出建议”得重要得多。在此，笔者为将此问题说清楚，做出如下分析框架：

正确的问题	问对问题，给错答案	问对问题，给对答案
错误的问题	问错问题，给错答案	问错问题，给对答案
错误的答案		正确的答案

如上述象限，面对现象，主要存在四种状态：其一，问对了问题，给对了答案，此为最佳状态，能够事半功倍；其二，问错了问题，给错了答案，这是顺理成章的，不过往往能很快得到需要纠正的反馈，以备迅速修改，重新发问；其三，问对问题，给错答案，这是试错的正常逻辑，至少能随着时间流逝，过滤出解决方法。

然而，其四，问错问题，给对答案。这是最为危险的，因为当答案给

对了，“看起来有效”往往可以持续，加上此情况下反馈机制的天然缺失，于是直到较长时间后，无效才会日渐呈现，但发现时很可能已产生较大的沉没成本，耽搁了解决问题的时机。

同时，较可惜的是，由于人类认知能力的有限性，“给对答案，问错问题”的状态却又是很常见的，这便成为了人类不得不正视的日常困境。

举个例子，同样是头疼、发热、流鼻水和周身乏力及酸累，这些都是表征，被我们日常定义为感冒发烧。然而感冒发烧所形成的机理，或潜在的问题其实是多种多样的，可能是冻着了，可能是上火了，可能是发炎了，而多种H₁N₁类别的细菌感染都可以引发相关症状。若通过服用抗生素或者注射药物，正好把这些表征给掩盖了，我们就会进而采取类似方法进行强化治疗，也会采取同样的方式对他人进行治疗。然而，如果问题错了，假若这是一种新的H₁N₁病毒，那就很可能会耽误了最好的治疗时机，直至时间久些或人群大规模扩展时，才意识到从一开始就可能把问题给弄错了，立即从新提问，继而探讨，但初始的小问题可能已演变成大问题了，可贵的人类生命面临考验，这类类似过去“非典”和“H₇N₉”攻坚的演变路线。由此可见，问对问题，其实比给出答案重要，而且是重要的多得多。

在日常工作和生活中，我们时常较随意地提出建议，同时我们期求获取建议，提倡建议，也较为容易相信建议；我们习惯于不质疑，习惯于不论证，习惯于不发问，习惯于“检视

成”的，习惯于依赖经验，习惯于跟从他人，却没有对“问题提出”本身，对“未知的管理”现象，对“答案的可能性”保有必要的哪怕是一丝的敬畏和批判；我们习惯了建议，而排斥了问题探讨，当开始排斥问题了，与问对问题就绝缘了，也就说：与真理就远了。

当然，在以不确定为基点的管理世界中，辨别正确问题难度之大，确实不容置疑的。然而，管理上也难以找到“问对问题，给对答案，做好建议”的万能钥匙。所以在组织管理中，个人理性理应首先让位于“对未知的敬畏”，而组织理性和活力更源自于真诚、谦虚和思想火花的碰撞。

正如前文所论证，在组织管理或团队建设中，意见总是趋向于表象统一的；在不鼓励分歧的文化中，猜疑和恐惧将会滋生，从而导致坦诚、谦虚、思想火花的扼杀，组织活力之源泉就会被封堵。所以，虽然我们即使无法找到问对问题的万能钥匙，但是依然可以借助“鼓励分歧”之力量，“点亮”问对问题的“明灯”。

总而言之，“鼓励分歧”和“问对问题”是相互相成的，同时更是相得益彰的。但是，鼓励分歧和开放探究问题的文化，只能在适当的土壤和气候中生长，笔者经过长期探索，在此归纳，以供参考：

其一，鼓励主动担当，鼓励试错，包容失败与错误；

其二，优先关注正确的是什么，继而又关注省、好、快、多（注意以此顺序为准）；

其三，个体思维习惯于：优先考虑组织需要什么；组织当前与长远、部分与系统如何匹配；继而又考虑总裁或领导需要什么，以避免坠入揣测与人治的困境；

其四，鼓励多视角界定和探讨问题，提倡多方案，要求系统论证，强调依据和支撑；



其五，多信任，多支持，尊重和保护个性，充分肯定差异化的批判式、创造性行动；

其六，提倡微等级、无边界、少亲俗；看重的是文明和真诚，而非礼仪乃至俗套；

其七，敬畏的是工作的意义，而非领导；敢于说出真实的话语；没有刻意的否定；没有个人偏见式的打压；没有脱离事实的指责；没有勃然大怒；

其八，优先重视的是人员培养和发展，继而才是培训和物识；重视的是方式、效果以及持续力；重视的是团队作业，而非个人英雄主义；重视专业、专项铸造，鼓励持续改进；

其九，最看重的是一线员工的声音；主张坦诚；让所有员工都有尊严地工作；

其十，每个员工离职时都有尊严地离开，同时内心对公司充满真诚的感恩和感动……

对于经历了远古流长的、权力政治炙烤与笼罩的中国人来说，思维早已深深烙印着“只做分内事”、“遵循和听从权威”、“经验至上”、“少管闲事”、“低调做人”、“少说多做”、“先做人后做事”、“言

听计从”、“委婉为美”、“和为贵”、“方与圆”……等理念基因。

当然，不容否定的是，在历史长河中，上述文化基因有着相当的渊源合理性；但同时不容否定的是，大至历朝历代的更替，小至很多企业的僵化和瓦解，都与这些文化基因不无关联。因为上述基因很容易会助长对人的敬畏，而非对事的敬畏，容易导致多样性和活力迷失，远离接近于真理的常识：凡是抑制多样性的，就等于抑制生命力。对于组织，更是如此。1

所以，为迸发组织生命力量，企业鼓励乃至捍卫分歧就是道路；为让组织生命力旭日东升，基业长青，企业追寻对的问题和开放的答案就是道路；坚持行走在鼓励分歧，问对问题的探寻道路上，可以让组织的疆界跨越时空的限制，释放组织恒远活力之源泉，这就是对生命和组织的天然热爱，这就是对工作和事业的崇高敬意。

（总裁办：李权进）

针对京津冀地区灰霾现象，国家在《大气污染防治行动计划》中对京津冀地区提出了更严厉的要求，在污染物排放、能源结构、科学应对、加强监督等方面制定了明确指标。专家认为，燃煤小锅炉改造应积极发展为燃气分布式能源，实现燃气冷、热、电联产。

冷热电三联供是指以天然气为主要燃料带动燃气轮机、微燃机等燃气发电设备运行，产生的电力供应用户的电力需求，系统发电后排出的余热通过余热回收利用设备向用户供热、供冷。冷热电三联供是分布式能源的一种，具有节约能源、改善环境、增加电力供应等综合效益，是城市治理大气污染和提高能源综合利用率的必要手段之一。

政策利好 基础坚实

由于天然气分布式能源可以达到很高的能源综合利用效率，所以在国外发展非常迅速。从上世纪70年代末到现在，美国已有6000多座分布式能源站，仅大学校园就有200多座。目前，天然气分布式能源在国内尚处于起步阶段，但建成的一批冷热电三联供项目已显示出强大生命力。

中国燃气协会理事长王天锡认为，国家推动能源产业结构调整的决心明确。年初国务院印发的《能源发展“十二五”规划》，首次提出大力发展分布式能源，要求到2015年建成1000个天然气分布式能源项目。且市场前景看好、技术成熟及行业性机构崛起等因素都为天然气分布式能源的发展奠定了坚实基础。

电网转型 难题可解

新能源与第三代电网相辅相成。中国科学院院士周孝信一直是新能源革命与第三代智能电网的推崇者。他认为第三代电网最本质的特征有二：“一是清洁化或可持续化，二是智能化。能源革命带来的发电能源清洁化和一定程度的分散化，以及信息技术发展带来的智能化促使电网开始转型。”周孝信预计，中国第三代电网最快在2050年建成。

中国迎来天然气 分布式能源发展契机



目前，我国尚存在电网发展与分布式能源发展不相匹配的问题。有人担心分布式发电的频繁启动，可能造成电网瞬时负荷增大，给区域的网络稳定运行造成一定的安全隐患，而目前国内的配电体系还无法实现实时监测。分布式发电并网，可能给局部电网带来较大冲击。不过，华南理工大学天然气利用研究中心主任华贲教授认为，分布式能源如果能就地消纳，就不存在扰乱电网平稳运行的问题。

国外天然气分布式能源发展了几十年，并网并不是无法解决的难题。中德可再生能源合作中心执行主任陶光远介绍，德国所有的热电联供站都在建立巨大的储热罐里，需要电时马上发电，不用时就储存到储热罐里，可以做到“以电定电”，实现能源优化利用。

以气代煤 任重道远

华电分布式能源工程技术有限公司总经理刘显明等业内人士发起了《还北京蓝天计划》，建议采用最先进的超低排放“区域智慧分布式能源站”技术，替代北京市及周边区域燃煤排放，大规模实施“以气代煤”和“能

源梯级利用”，提高能源利用效率，减少污染物排放。

中国华电集团公司副总经理邓建玲认为，中国能源做大已经不成问题，但问题就出在我们太过于贪大求全。大而全的能源体制造成了中国平均能效低于40%的不利局面，而OECD国家的平均能效已达55%左右。如此看来，要想顺利完成“以气代煤”，利用天然气分布式能源来改造燃煤小锅炉，实现削峰填谷，任重而道远。

经济转型期的机遇与挑战



近年来,中国经济增长已由高速发展步入中速发展周期,已由追求GDP的高增长,发展到现在的稳增长,调整产业结构,改善民生等,中国经济正面临着历史转折点,细看国内的实体经济现状,可谓问题多多,资源约束,环境破坏,产能过剩,内生动能不足,又缺乏新的经济增长点。

其实上述问题并不重要,最大主因应该是人口红利消失,高房价等问题,这两个问题直接造成产业结构失衡,内需增长乏力,纵观我国的人口出生情况可以发现,五十年代到七十年这三十年,中国的新生婴儿出生率

最高,进入80年代初期,中国开始实行计划生育,大多80后出生的子女多是独生,而五十年代到六十年代出生的这一部分人群,已逐步开始步入老年,也逐渐开始消耗社会的公共资源,目前70后,80后,是社会工作的主力军,但随着人口老龄化日益严峻,又面临着高房价这一问题,现在的年轻人多为一套房子而省吃俭用,这样,经济增长的三大马车之一,消费,实际上也是名存实亡。

经济增长的另外两大“马车”,出口,今年1-4月份,出口还出现稳定增长,但随着人民币的不断升值,出口增速停滞不前,中国的沿海城市,

从张家港到温州一带,大量出口企业面临着利润被挤压的命运,开工率严重不足,与此同时,企业成品库存居高不下,去库存化不彻底,产业面临重新“洗牌”的命运,再说说投资吧!相比内需跟出口,投资“这架马车”要稍微好一点,数据显示,今年1-10月份,固定资产投资与民间固定资产投资与去年同期相比,大多数月份的投资增长都在20%以上,其中房地产投资增长热浪不退,但随着人口老龄化日益严峻,国内新的经济增长点没出现之前,保障房等民生工程逐步落实,估计这轮经济投资增长小高潮难以长期维持。

进入11月份,中国共产党召开十八届三中全会,主基调就是经济改革进入深水区,城镇化建设又提上日程,二胎开放,土地改革,国企改革,等都是这次的亮点,不过似乎口号大于实际行动,因为经济内生增长动能缺失,人口红利消失,现在的情况:干活的人少了,“吃闲饭”的人越来越多,单凭几个政策是不可能改变自然规律的,所以中国的GDP增长,在未来几年,会逐步下滑,明年到7%,后年破7%,已经是毫无悬念!

再看看欧洲与美国,欧元区制造业PMI指数从2012年年初的45上下,升至2013年11月份的51.5,创两年半新高,GDP增速从两年前的负增长逐步恢复“元气”,商业景气指数亦是屡创新高,但整个欧元区的失业率一直居高不下,今年的8-9月份甚至还创了近两年的新高,说明目前的经济复苏步伐仍不稳固,还存在不确定性。

美国这边,只能说要略好于中国跟欧洲,唯一的一个风险因素即是2014年2月份的债务上限谈判问题,前面我们已经领教过了,2011年的“驴象”两党之争,直接造成大宗商品暴跌,两党的争论好像没有尽头,



谁都不肯想退,我们都知道,自2008年金融危机以来,美联储实施了多轮量化宽松的货币政策,称为Quantitative Easing,就是印钱,明了说是为了促进新增就业,经济复苏,实际上更大的目的则是稀释本国债务,这个可谓人尽皆知,曾经受到全世界不少债权国的严重抗议,不排除美国的债务上限谈判问题是一场“阴谋”,他是推迟退出量化宽松最好的借口,无论如何,美联储实际上是不太情愿退出这轮量化宽松的,因为这轮量化宽松让他们尝到了“甜头”,今年年底,掌管了美联储近7年的伯南克将要退出历史舞台,炒作的量化宽松退出问题,可能会象征性的退出,但是不管怎样,这部分利空已被市场消化,这在一定程度上会支撑全球大宗商品的价格,虽然很多行业面临产能过剩,但跌幅将会非常有限。

再来关注一下我们中国的电解铜产业链,目前中国的电解铜加工企业,他们的装备水平,生产工艺,技术和管理基本进入世界先进行列,产

业布局在逐渐优化,产业集中度不断提高,铜资源开发进程加快,铜资源勘探成果明显,但结构失衡铜矿业、冶炼、加工发展不协调,铜原料对外依存高,铜杆,铜管,光伏电缆等加工行业产能过剩严重,加工利润不断被挤压,再加上2013年到2017年间,新增矿山产能,与中国中西部新投产的冶炼厂,产能会出现集中释放,2014年国内的长单冶炼费用TC/RC分别上涨30%就是佐证,说明未来的铜精矿供应非常充裕,铜价仍然是一个慢速下跌的格局,但受产业经济周期的影响,每年年初是下游加工企业集中采购的季节,这时候货币供应也会相对宽松,所以新年前后,我们期待大宗商品会迎来一波涨幅。

(东长实业(上海):段顺兴)

2030年我天然气需求量5000亿立方米

我国天然气需求将以年均21%的较高速度增长，2030年需求量将达5000亿立方米，对外依存度将由目前的29%上升到40%。其中，化工用气量年均增长5.6%，到2030年达到571亿立方米。我国天然气化工产业的发展将持续遭遇挑战。此外，中国天然气汽车加快发展，2012年全国天然气汽车保有量为148万辆，比上年增长48%，加气站超过2000座。



01

02



中国将在2035年成为全球第三大天然气生产国

国际天然气联盟(IGU)秘书长托尔施泰因表示，中国未来对安全、廉价、环保能源的需求将会变得非常大，预计2035年中国将成为继俄罗斯、美国之后的全球第三大天然气生产国。

车用天然气10月涨 的士公交成本增

车用天然气价格喊涨，最高每公斤涨0.4元。市物价局公布，由于购气成本上升，从10月10日起车用CNG(压缩天然气)最高销售价格由原5.00元/立方米调整为5.20元/立方米；车用LNG(液化天然气)最高销售价格由原6.70元/千克调整为7.10元/千克。据测算，涨价后使用天然气的出租车的运营成本每月约增加300元，公交大巴每辆每月约增加1300元左右。



03

新疆准东将建中国最大煤制气项目

新疆准东地区将建中国最大煤制气项目，规模达300亿立方米，与中石化“新粤浙”管道输气能力300亿立方米/年规模相匹配，项目共建设五彩湾、大井、西黑山、喀木斯特、和丰5个气源点工程，由中石化、华能新疆公司、新疆龙宇能源、浙江能源集团等企业和新疆生产建设兵团共同建设，估算总投资1830亿元，建成后将实现销售收入550亿元，税收105亿元，直接解决就业约1.8万人，年用煤炭9000万吨。



04

05



海南液化天然气项目全面开建

中海石油海南天然气有限公司近日发布消息称，由该公司投资建设的省重点项目—海南液化天然气项目已步入全面建设阶段，预计2013年全年将完成13亿元的投资额。项目建成后，将源源不断地为海南输送清洁能源，有效缓解当地“气荒”现状，同时对优化海南能源结构、实现绿色崛起发挥重要作用。

海南LNG项目接收站站址位于洋浦经济开发区神尖角海岸段。项目占地57.2公顷，工程总投资65亿元，整个项目由接收站工程、港口工程及输气管线工程三部分组成，主要负责LNG的接收、储存、转运、气化和管道输送业务。

广西将投610亿实现天然气县县通

06



10月20日，历时3年建设的中缅天然气管线全线贯通。受益于中缅天然气管线的全线投产，广西各市居民天然气价格每月将平均下降13%，折合每立方米将下降5至6毛钱。未来几年，广西将投资约610亿元，加快建设天然气入桂支线、地级市专供管道、县级支线、城区管网及附属设施，构建多气源、多层次、与全国联网的安全稳定供气格局。按照计划，到2017年年底，广西将实现全区各县送达天然气。

首个国家级甲醇交易平台落户深圳前海

10月22日，2013中国甲醇经济发展峰会在深圳市五洲宾馆召开。中国甲醇现货交易平台现场举行启动仪式，这标志着由深圳石油化工交易所（下简称“深油所”）和国家甲醇网联合打造的创新型甲醇现货交易平台落户前海深港现代服务业合作区，并正式上线交易，将为深油所交易平台带来可观的交易增量。这是国内首个国家级甲醇交易平台，也是一个承载世界最大甲醇贸易市场的平台。



07

前三季度国内天然气消费增长13.5%

发改委23日发布前三季度天然气行业运行简况。据运行快报统计，前三季度，天然气产量863亿立方米，增长9.2%，其中三季度增长9.6%；天然气进口量（含液化天然气）约合388亿立方米，增长27.3%；天然气表观消费量1208亿立方米，增长13.5%，其中三季度增长12.6%。



08

北京5年淘汰1200家高耗能高排放企业

10月23日，北京市环境保护局副局长、新闻发言人方力，北京市发展和改革委员会副主任刘印春表示，为改善空气质量，五年之内北京要淘汰1200家高耗能高排放的企业，大幅度压缩水泥的产量。

09



2020年煤炭将超过石油成为世界经济最重要的能源

沙特媒体报道，伍德麦肯锡能源咨询公司预计，尽管各国政府正努力减少碳排放，但2020年煤炭将超越石油成为世界经济最重要的能源。伍德麦肯锡预计，到2020年，世界对煤炭的消耗将增长25%，相当于45亿吨石油，而届时石油消耗量为44亿吨。中国和印度对煤炭的需求是煤炭超过石油的主要推动力，中国将以三分之一的消费量成为煤炭的最大消费国。



10

11



枣阳10万吨生物柴油项目投产

10月14日，枣阳中兴绿色技术(湖北)有限公司年产10万吨生物柴油的生产线正式投产。该生产线总投资1.25亿元，利用地沟油生产生物柴油，年产值可达6亿多元。据该公司总经理程金龙介绍，每吨地沟油转化生产生物柴油的出油率为92%；除消化企业生产米糠油的油渣外，该项目每月还可转化餐厨垃圾5000吨。

12

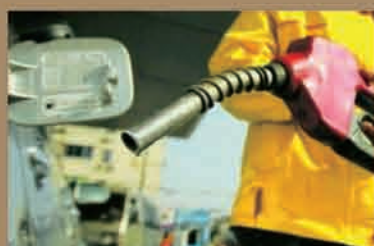


中海油液化天然气12月供津

位于南疆港区的我国首个浮式LNG液化天然气项目建设已接近尾声，即将具备供气条件，计划下月开始为天津市输送清洁天然气。天津LNG项目一期建设规模220万吨/年，折合天然气30亿立方米；扩建后规模可达到600万吨/年，折合天然气80亿立方米；远期规模可达到1000万吨以上。据估算，仅项目一期，投产后的LNG年输量就可替代约400万吨标煤，极大缓解天津地区大气污染带来的环境压力。

发改委表态：未来不再直接规定油品价格

2013年10月22日，国家能源局发布了《页岩气产业政策》。国家发改委表示，今后国家每年将对成品油价格形成机制运行情况进行评估，并再作适当完善。建立国内与国际市场连通、具有重要定价影响力，以中国原油为标准产品的石油现货和期货交易，政府有关部门不再直接规定成品油价格，改为在石油价格出现较大幅度波动时采取临时性干预措施。这一表态若得以实施，能源价格的市场化改革又将前进一步。



13

中海油澳大利亚液化天然气项目交割

11月2日，中海油与英国天然气集团(BG集团)完成了增持澳大利亚昆士兰柯蒂斯液化天然气项目的权益交割。同时中海油将向BG集团新增采购500万吨/年、为期20年的液化天然气资源。

目前，中海油已在广东、福建、浙江和上海建成5座液化天然气接收站，其中新建成的珠海液化天然气接收站已于今年10月25日成功接卸首船液化天然气，正在建设的海南、深圳、粤东等液化天然气接收站将在今后几年相继投产。



14

节能减排 10城市获中央财政支持

11月4日，2013年节能减排财政政策综合示范城市名单，在财政部、国家发展改革委网站上公示一周后确定，石家庄、唐山、铁岭、齐齐哈尔、铜陵、南平、荆门、韶关、东莞、铜川等10个城市榜上有名。

新入选的示范城市，将优先享受中央财政各项节能减排政策倾斜；对列入节能减排实施方案、但现有政策未覆盖的项目，中央财政将根据项目投资、节能减排效果等情况给予综合奖励。同时，示范城市所在的省级财政也将安排一定资金，专项用于城市节能减排。除现有政策向示范城市倾斜外，中央财政还将按照3年示范期，每个城市15亿元至20亿元的规模再安排综合奖励资金。



15

16



山东液化天然气一期码头年底竣工

11月6日，位于董家口港区的山东液化天然气(LNG)一期项目码头及陆域形成工程累计完成95.7%，预计年底码头主体将基本建成。该项目建成投产后将使山东市场天然气供应形成海陆双气源保障，逐步完善山东乃至华北地区多气源供应格局，将缓解山东半岛和整个山东省天然气供应紧张的局面。

北美页岩油产量激增 油价持续下滑

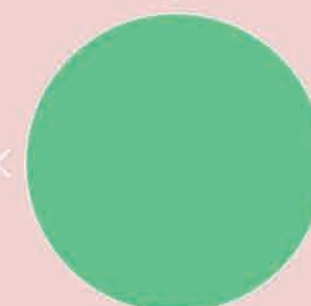
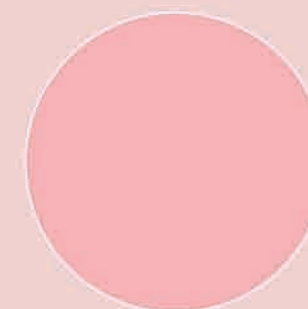
国际能源署(IEA)11月12日发布报告称，由于美国页岩油革命的提振，到2016年美国将超过俄罗斯和沙特成为全球最大的产油国。受美元走强、原油供应充裕且产量较高、伊朗核问题取得进展等因素综合影响，原油价格继续震荡走低。有分析师认为，纽约油价到年底可能跌破每桶85美元。



17



共创共享
WONDERFUL SECTION



小 詩 歌

秋冬的梨花，开在东长的小径旁。
温暖的阳光，洒在洁白的花瓣上。
稀有的嫩叶，缀在交错的花枝头。
唯美的秋景，印在湛蓝的天空上。
陶醉的赏者，留在特别的画布前。

（财务中心李华英）

拍摄者：李华英



无题的感想

生命中，令人欣慰的事总是屈指可数。那就算上这件：成长的路上清晰的看见前方的路。

或许这个路，看得不大远，又或者时不时还会起雾，但路就在前方。其实有时候再去用成长两个字时都会有些犹豫，终究觉得过了这个字眼的年龄，人，总是矛盾的欣喜着别人的赞美，又在一方暗自数落自己。前些日子，看到这句话：“衡量一个人的成功标志，不是看他登到顶峰的高度，而是看他跌到低谷的反弹力”。令人寻味的言语总让人经赞许久。

这个阶段的我们来来去去的人总是分外多，亲人朋友的小孩，谁家的阿公阿婆，又或者是谁家的父母。原来这个阶段的我们成了主流，工作、爱情都在我们身上狠狠的放大了好几倍。有多少人真正清楚又可以确自己追求的就会一层不变呢？现在可以理解以前一些不解的事情，或许都归功于时间。

有些人，急切的想得到自己想要的财富、地位、梦想，有些人却为了这耀眼的终点而错过了沿途的风景，一直重视过程的自己总是偏执的觉得那些结果很可笑，

结果永远只有两个，为什么那么多的美好经历要如此轻描淡写？处在社会转型的我们，有些人无法自控的开始随波逐流，有些却也在极力反抗。

最近的生活单一却无比充实，我想好好续写每一天用来感恩那些给我鼓励给我支持的亲人朋友。这么久，你们一直在我心里。

立秋后，冬的身影也越发显现，有时走在雨后的街道上一阵冷风吹过竟会有一丝暖意，嘴角上扬时有时只是偶尔飘过的一缕思绪，或是青春，或是爱情，或是梦想，或是生命。

（管理中心李丽芳）



CPA—怎样才能爱上你

第一次无意听到别人谈论你的时候，我就感觉你的内涵特别特别深，好像与企业有关的任何问题你都可以解答，我想你一定是博大的；第一次无意见到你的时候是在购书中心，我就知道未来的我需要为之付出多少努力了，因为你涵盖的知识点真的太多太多了，这个面拉的那么广，还都那么深；第一次真正的开始和你在一起的时候，我才发现要爱上你除了那一腔热血，那一份激情，那一份真诚，远远不够，不是我每天为你花上了3个小时，也不是我多少个夜晚为你孤灯奋战，更不是我放弃多少个节假日陪伴在你身边就可以说我爱上了你了。而是我要真正地了解你，知道你需要什么做些什么，你才会给我一点反应，我要明白你涵盖6科各自的特点，我要挖掘你涵盖6科各自的深层含义，我要去不断的比较不断的重复不断的练习，我所有的付出才会符合你的心意，也许那时候我才真正的懂你，我才可以称得上我爱上了你，于是我想尽办法靠近你。

当我学习税法的时候，所有的文字都只是欺骗，所有的章节都只是停顿，我必须要把文字转换成数字，我必须要把纳税人，税率，计税依据，税收优惠，纳税义务发生时间，特殊扣除等一连串的停顿都串联起来，否则我不可能计算出一个正确的答案，

你总是在给我挖陷阱，我一不留神就掉进去了，前面所有的计算都无济于事，我发现你越来越狡猾了，我越来越没有办法驾驭你了，所以我只能不停的做题，一遍两遍三遍，我还是会掉进你的陷阱里，也许真的是我太粗心了，也许是我真的没有用全部的身心爱你，所以我总是不顺利的接近你，然后又远离你。

当我学习会计的时候，我发现你来自于实践，也许是因为我曾经有过两年的会计工作经验的缘故吧，你显得那么亲切，请原谅我这一年没有重视你，我只是为了来年花更多的时间陪伴你。我愿意在2014年全心全意的和你在一起，更加透彻的去了解你，去爱你。

感谢上帝让我在最美好的青春年华里遇上了CPA，因为有你，我从此变得不再寂寞孤单，我找到了前进的动力和目标，我愿意放弃每个节假日每个夜晚来陪伴你，如果有一天你感觉到我真正爱上了你，请记得给我一点反应，我不会就此停止我的付出，我会一如既往的爱你。哪怕是综合阶段已经通过，我还会去寻找你的伙伴们，因为有你让我的生活变得更加丰富，让我的青春变得平静、富裕、美好。

“行百里者半九十。”路程还远，愿我们都保重。

感谢披星戴月的日子，让我们看到了“鸡声茅店月，人迹板桥霜”的美景；感谢这一段铭心刻骨的岁月，让我们终于懂得了“历尽苦难，痴心不改”是一种什么样的感情。

在四五十岁的夜里
忽然想起她年轻的眼睛
想起她十六岁时的那个夏日
从山坡上朝他缓缓走来
林外阳光眩目
而她衣裙如此洁白
不论长发及腰之时，她是否成为我的新娘，这一段爱情，始终美好。

（财务中心：刘满秀）



读《10000小时法则》有感

每一分，每一秒，那汨汨流动着的，不仅仅是身体里的血液，也是存活的生命源泉——时间。它缓慢却又急促，由夏天一下翻到了冬天，衣服由简入繁，鞋子也由凉入暖，不知不觉诧异于光阴的流逝，诧异于自己没多大作为，我日复一日的生活，眼高手低的梦想，急于求成的浮躁，缺乏耐心的坚持，直至看到10000小时法则，这种现状终于有所改变。

10000小时法则，简单地说，任何人要在任何领域出类拔萃，脱颖而出，都需要认真投入10000小时以上。10000小时是一个突破的临界点。以每天10个小时算，10000小时相当于三年。也就是说，要做成功一件事情，你就要每天10小时投入，持续3年。如果每天只有5小时，那么需要6年。这10000小时法则犹如清泉般渗透到我混沌的脑海，令我茅塞顿开，觉得自己有必要在知识和时间方面进行积累和改善。

首先是知识积累。

人生要么精彩，要么平淡。既然挣扎着活了下来，就该努力让自己的每一步趋向辉煌。还想过要去很多很多地方，西藏，敦煌，撒哈拉……即使只为四处行走，也该为理想一步步迈进。我需要锻炼的不仅仅是脚力，更重要的是知识的累积。很多愿望，不是光靠想象就能支撑住的。

古人云：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”说的也是积累的过程，无论是个人修养、事业成就、知识积累都是一个厚积薄发的动态过程，通过努力不断蓄养自己的品德才学，自觉抑制自己的消极行为，把浮躁化为笃实，蓄积力量，保持旺盛的生机活力，以积极进取的方式，向更高的方向发展，以此不断自我完善，获得最后的成功。

其次是时间积累。

一直以来只知懊悔昨日的无作为，不觉今日又过了。看完10000小时法

则，我发现其实我们学习的时间是有限的。时间有限，不只由于人生短促，更由于人的纷繁。零星的时间，如果能敏捷地加以利用，可成为完整的时间。所谓“积土成山”是也，失去一日甚易，欲得回已无途。我们应该力求把我们所有的时间用去做最有益的事。

领悟到这两点，我的心思不再浮躁，开始变得有动力，在之后的日常生活学习以及工作上，我总是把我的时间和知识努力量化。也只有这样，才知道自己付出多少收获了多少。持续的努力，肯定会从相应的量变实现明显的质变，这不仅仅是在劳动，也是心力的锻造！有梦想的都是年轻，加油吧，年轻人！

（北京公司张洋）

Nature is the greatest designer. Buddha's Dharma eyes see the mountains and rivers are splendor, the endless flows are rushing, and the sunrise is booming...both dynamic and static are natural charm, bearing interest.

科举四宴——鹿鸣琼林，鹰扬会武

QIANNINGYUN WENHUADAZHAI

科举考试是中国封建社会选拔官吏的一种考试制度，它始于隋炀帝大业四年（公元607年），一直沿袭到清光绪31年（1905年），历时1300多年。为了笼络天下士人通过科举考试，踏上仕途为统治者效劳，古代科举制度还组织顺利通过科举考试的士子参加由官方、朝廷主办的盛大庆祝宴会，以示恩典，这就是我国古代著名的科举四宴。

由于科举制度自唐代以来，分设文武两科，故四宴中鹿鸣宴、琼林宴为文科宴，鹰扬宴、会武宴为武科宴。

鹿鸣宴

“鹿鸣宴”是为乡试后新科举人而设的宴会。起于唐代，明清沿用，因为宴会上要唱《诗经·小雅》中的“鹿鸣”之诗：“悠悠鹿鸣”……而取名为“鹿鸣宴”有祝贺之意。此宴设于乡试放榜次日，宴有地方官吏主持，宴请之人除新科举子外，还有内外帘官（考场工作人员）等。据《新唐书·选举志》载：“每岁仲冬，州、县、馆、监举其成者送之尚书省……试已，长吏以乡饮酒礼，会属僚，设宾主，陈俎豆，备管弦，牲用少牢，歌《鹿鸣》之诗，因与耆艾叙长少焉。”韩愈在《送杨少尹序》中也写到“杨君始冠，举于其乡，歌鹿鸣而来也。”

科举贺宴为何名叫“鹿鸣”呢？原来，鹿与禄谐音，古人常以鹿来象征“禄”的意思，以为有“禄”就能升官发财，新科中举乃是入“禄”之始。但古人比较含蓄，不愿把升官发财挂在口上，因为这与修身齐家治国平天下的儒家思想是有距离的，于是

就取了“鹿鸣”这个有些诗意的名字。

琼林宴

“琼林宴”是为殿试后新科进士举行的宴会。始于宋代。宋太祖规定，在殿试后由皇帝宣布登科进士的名次，并赐宴庆贺。由于赐宴都是在著名的琼林苑举行，“琼林苑”是设在宋东京汴京（今开封）城西的皇家花园。宋徽宗政和二年（1112年）以前，在琼林苑宴请新及第的进士，故该宴有“琼林宴”之称。《宋史·乐志四》又载：“政和二年，赐贡士闻喜于辟雍，仍用雅乐，罢琼林苑宴”所以政和二年以后，又改称“闻喜宴”。元、明、清三代，又称“恩荣宴”。虽名称不同，其仪式内容大致不变，仍可统称“琼林宴”。据载，辽也曾设宴招待新科进士，地点在内果园或礼部，但也沿袭宋人，称之为“琼林宴”。

宋朝状元文天祥曾有一首《御赐

琼林宴恭和诗》描写琼林宴盛况：“奉诏新弹入仕冠，重来轩陛望天颜。云呈五色符旗盖，露立千官杂佩环。燕席巧临牛女节，鸾章光映壁奎间。献诗陈雅愚臣事，况见赓歌气象还。”

鹰扬宴

“鹰扬宴”是武科考乡试放榜后而设的宴会。清制，武乡试放榜后，考官和考中武举者要共同参宴庆贺，其宴就叫“鹰扬宴”。清吴荣光《吾学录·贡举》载：“武乡试揭晓翌日，燕（宴）监射主考执事各官及武举于顺天府，曰鹰扬燕（宴），仪与鹿鸣燕宴同。”

所谓“鹰扬”，乃是威武如鹰之飞扬之意，取自《诗经》“维师尚父，时维鹰扬（大意是颂扬太公望的威德如鹰之飞扬）”之句。鹰扬既是对新科武举人的勉励，又是考官们的自诩。

会武宴

“全武宴”是武科考殿试放榜后举行的宴会。古代科举，自唐开始，武科殿试放榜后都要在兵部为武科新进士举行宴会，以示庆贺，名曰“会武宴”。这在清吴荣光的《吾学录·贡举》中也有记载：“《通礼》武殿试传牒后，燕（宴）有事各官暨诸进士于兵部，曰会武燕宴。”清梁章钜《浪迹丛谈·武生武举》也云：“文称鹿鸣宴，武称鹰扬宴，人皆知之；文进士称恩荣宴，而武进士称会武宴，则罕有知者。”

武科殿试不同于武科乡试，故会武宴的规模比鹰扬宴要气派得多，排场浩大，群英聚会，盛况空前。

在封建时代，学子们不仅把这种宴会当做殊荣，而且更重要的是当做学术地位、任职高低的一种标志。尽管与宴者是少数人，但对大多士子具有极大的吸引力，都视为人生四大喜事之一，奋力追求。🔥



图：王德成



学会转弯 也是人生的智慧

当年，克里斯托弗·里夫，是以主演美国大片《超人》而蜚声国际影坛。然而，1995年5月，正当他在好莱坞红极一时、风光无限之时，一场飞来的横祸改变了他的人生。原来，在一场激烈的马术比赛中，他意外坠落马下，顿时眼前一片黑暗，几乎是转眼之间，这位世人心目中的“超人”和“硬汉”形象化身的他，就从此成了一个永远只能固定在轮椅上的高位截瘫者。当他从昏迷中苏醒过来，对家人说出的第一句话就是：让我早日解脱吧。出院后，为了让他散散心，平息他肉体和精神的伤痛，家人推着轮椅上的他外出旅行。

有一次，小车正穿行在落基山脉蜿蜒曲折的盘山公路上。克里斯托弗·里夫静静地望着窗外，发现每当车子即将行驶到无路的关头，路边都会出现一块交通指示牌：“前方转弯！”或“注意！急转弯”的警示文字赫然在目。而拐过

每一道弯之后，前方照在目。而拐过每一道弯之后，前方照例又是一片柳暗花明、豁然开朗。山路弯弯，峰回路转，“前方转弯”几个大字一次次地冲击着他的眼球，也渐渐叩醒了他的心扉：原来，不是路已到了尽头，而是该转弯了。他恍然大悟，冲着妻子大喊一声：“我要回去，我还有路要走。”

从此，他以轮椅代步，当起了导演。他执导的影片就荣获了金球奖；他还用牙关紧咬着笔，开始了艰难的写作，他的第一部书《依然是我》问世，就进入了畅销书的排行榜，与此同时，他创立了一所瘫痪病人教育资源中心，并当选为全身瘫痪协会理事长。他还四处奔走，举办演讲会，为残障人士的福利事业筹募善款，成了一个著名的社会活动家。

前不久，美国《时代周刊》以《十年

来，他依然是超人》为题报道了克里斯托弗·里夫的事迹。在这篇文章中，他回顾自己的心路历程时说：以前，我一直以为自己只能做一位演员，没想到今生我还能做导演、当作家，并成了一名慈善大使。原来，不幸降临的时候，并不是路已到了尽头，而是在提醒你：你该转弯了。“超人”克里斯托弗虽然已离开了我们，但他良好的心态，绝不向命运屈服的坚毅和顽强，使人们会永远地记住他的名字。

路在脚下，更在心中，心随路转，心路常宽。学会转弯也是人生的智慧，因为挫折往往是转折，危机同时是转机。

生活这门课谁来当老师

——冯音捷

小学，我学了加减乘除和几百个汉字。中学，我学了一元二次方程和牛顿第二力学定律。大学，我学了普通物理和理论物理。硕士，我学了酶和DNA复制。博士，我学了微观经济、宏观经济和企业管理。历时二十多年，人生的1/4或许还多，我都投资在了学习上。教我的老师中有男老师，女老师；有历经沧桑的老老师，有刚刚步入人生的年轻老师；有中国老师，美国老师，加拿大老师，德国老师，印度老师和墨西哥老师。可是，如此漫长的时间和日次众多的老师，却没人教我什么是生活，也没人教我该从生活中获得什么。

不懂生活的我走出了校门，心中装满了许多的迷惑。迷惑中，我又开始了探索，探索的目的只有一个，我要找到一个好老师，让他或她教我懂得生活，使我从此不再迷惑。

一度，我以为生活的来势不是他或她，而是人生度过的岁月。岁月能教人明白自己，也明白生活，可是，我又见到了太多空添岁月的人。这些人在岁月中增添了皱纹和白发；也增添了怨恨、害怕和冷漠。岁月消耗另外这些人的精力，也磨灭了他们对于明天的憧憬和激情。度过了那么长的岁月，可很多人并没有懂得和学会怎样驾驭生活。

我又以为，人生的老师不是岁月，应该是人生的经理，是经历中的酸甜苦

辣和起伏颠簸。因为，经历会给人经验。有了经验，人就了解了自己和知道该从生活中获取什么，人还会知道怎样把路走得更顺，怎样面对困难和挫折。但我又看见了许多经历坎坷的人。这些人尝尽了人生的酸甜苦辣，受尽了人能遭受的起伏波折。可是，生活中，他们还是同我一样的迷惑和不知所措，这些人从波折中得到了很多的疲惫和苦涩。经历使一些人玩世不恭，使一些人圆滑世故，使一些人放弃梦想，还使一些人变得更加胆小和退缩。所以，很多的人生经历，并不一定就能教会人怎样生活。原来，岁月像一个有多种答案的教材，从中得到的答案是什么，还在于想要的是什么。如果，想证明人生多磨难、世人多诡诈；想证明人柔弱无助、人该有梦；人可以从岁月中找出许多证据。如果，想证明人有力量，做人就该有梦；证明人生多美好、世人多友善，人也可以从岁月中找出许多证据。所以，岁月教给人什么，并不在于岁月，而在于度过岁月的人想要的是什么。

那么，经历又像什么？经历很像一条奔流的大河，河中有宽广流畅的河面和奔流的顺流，也有狭窄的河道和急流险滩。顺流而下，有人观赏两岸壮丽风光，感受美好自然以及这条宽阔的大河；也有人抱怨风太大，流太急，心中感到很多的不安和困惑。渡过险滩，有人获得了经验、勇气和力量；也有人得到的全是恐惧、惊慌和难过，并决心再也

不要过大河。渡过经历这条河，人能否观赏到生活的壮丽、获得力量和勇气，原本就不在于经历这条河。

我明白了，我要寻找的老师不是岁月，不是经历，也不是别人，而正是我。面对岁月这本教材，面对经历这条大河，人从中舍什么，取什么，丢掉什么，获得什么，全在于人自己做出什么样的选择。在生活中，人可以选择学习经验、加强自我、丰富内心和创造一个有干劲、充满希望的自我；也可以选择体会伤痛、削减自己、积累苦涩，使自己变得更加退缩、更加迷惑。

生活的老师是我，做选择的也是我。我要为自己做一个好老师，要教会自己理解生活，驾驭生活，并在生活中有丰硕的收获。

本文摘自《读者》2005年第16期



苦难 更是一种磨练 更是一种历练

我们几乎每一个人，总有可能会一段坎坷的经历，对谁来说，应该都是如此的。其实在我们的人生历程中，有许多记忆都是在坎坷中产生的，它们往往是经典无比的，以至于许久过去了，我们还不忍心把它抛弃。我觉得回忆是一个过程，就想看看那一瞬间，自己是如何从那些艰苦的岁月里走出来的，拥有了一片海阔天空。尽管坎坷是一种困境，可是我们用心去体会，化就成了苦难。由此观出，困境和苦难是完全不同的。人生是由许多个微观元素组成的，其中最重要的是，内心的认识，也就是一种人生意识。人生意识高的人，无论怎么说总是会把苦难看作人生的成长，或者是心灵的蜕变。

我们实在应该学会看待困境。困难之所以让我们难以忘怀，其中有着它本来的意义，任何的生命，喧嚣的，还是宁静的，没有经过苦难的磨练，是始终无法成长的。只看到每天不一样的变化，那是必定的生理变化。

其实谁都想拥有一帆风顺的生命，不过那似乎太过于平淡了。生活之中我们讲究平淡，需要在一片沧海之中，慢慢的寻寻觅觅，直到发现了什么样的位置，最适合自己的灵魂的栖息所，最容易听到心里最真切的声音。那是心灵的平淡，并不是所有的人都能做到平淡的，平淡是需要对人生，有一定的认识，悟性。也只有经过苦难的人，才能意识到平淡的韵味，那样的生活如同品茶一样，就是一种道。

生命往往是需要品茶的，只有学会品茶的人，生命才会与其他的人完全不同，光说悟性，就要高了许多。品茶，品的是茶的芬芳，生活，活的是其中的韵味。并不是所有的人，都认为茶是用来品的，有些人认为茶无非咖啡类的饮品，是生活的一种享受。我觉得茶跟咖啡不同，茶除了是一种艺术，还是一种道；咖啡就只是一种艺术。善于为道而思考的人，喝茶总要讲究速度，不是很快，而是很慢。我就喜欢喝茶，我总慢慢的喝，我所要的是茶水过后一股

清韵的幽香。我终于明白了一个道理，茶像人生，是需要细细的品的。

我们的生命总有过度度的时候，过度的时期常有孤独相伴。害怕孤独的人，总是逃避这一时期，认为所有的苦难都经历了，人生真的是很悲剧。有的人看待人生，不把主观的思想放在主要位置，他们相信一切皆有宿命。既是你的苦难，命运自有他的安排。这世界里的一切，只要是存在了的，总有存在的理由。

要知道这种想法是富有哲学范畴的，哲学是一种思想，融入人生就变成一种态度。哲学的人生不简单，要哲学的生活，其实也很简单，只要你把一切看似平常，就是哲学。哲学来源于生活，我相信没有生活的哲学是毫无光泽的，黯然失色的。没有任何的哲学家不是从生活里走出来的，而且也都是经历了苦难的折磨，发现生活其实是一种道理，一种思想；也是一种无形的道。

苦难是一种磨练，对于善于利用的人来说还是一种修养。从中可以得到很多，如此一类的人看来生活和悟道一样，需用心体会。实质上生活本质上就是一种道，每一个人有着独特的道，参悟了也领略了也就是所谓的成功。许多的杰出人士就是这么的走出来的，文学家就更不用说了。正是如此我们才每时

每刻都有些杰出的“家”。

其实什么家都是一样的，前期的生活充满了苦难。社会之中也不乏没有经历苦难而成功的人，只能说他们很幸运。幸运并不是一种内涵，是一种特殊的机遇。在相同的平台上，这些人远比于经历苦难而成功的人来说逊色了许多。没有对生活生命的认识，或许也有，只是不怎么深刻。一般有着影响力的人物都是对生命生活有着足够深的认识，这就是苦难所赐予他们的，也是应该的。

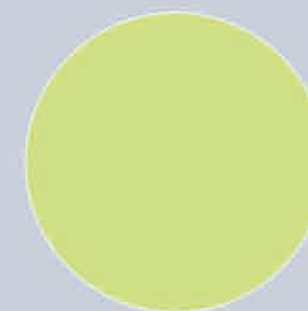
生活可以无所谓，生命可以无所求。无所谓的生活极其乐观，无所求的生命极其悲观。乐观与悲观不能失调，一个完整的生命，二者有着一定的比例。成功的生命，对乐观和悲观都不排斥，同时存在才使得生命如此的绚丽迷人。我们往往只是看到它的外表，有些时候还是悲观占上风，到了一天，他们认为自己有足够的能力让自己乐观，一切又恢复了原来的自然。

生命从出生到事业成功其实就是这样的一个蜕变，然而蜕变的人生更加有魅力，更富有生机。因为他们知道，如此的经历，什么该追求，什么不该追求，什么该珍惜，什么该放弃，已经是很清楚了。



生活百宝箱

LIVING TREASURE



热词解读

房养老,也被称为“住房反向抵押贷款”或者“倒按揭”。是指老人将自己的产权房抵押出去,以定期取得一定数额养老金或者接受老年公寓服务的一种养老方式,在老人去世后,银行或保险公司收回住房使用权,这种养老方式被视为完善养老保障机制的一项重要补充。2013年国务院印发的《关于加快发展养老服务业的若干意见》明确提出“开展老年人住房反向抵押养老保险试点”,引发舆论广泛关注。按计划“以房养老”政策会于2014年上半年试行推广。

以房养老



女汉子



女汉子,一般行为举止不拘小节、性格开朗直爽、心态乐观、能扛起责任,内心强大,在生活中比较有气场。

2013年8月,一位俄罗斯名叫Julia Vins的照片在网上走红。照片中的女汉子有着精致的脸庞,但肌肉却相当发达,结实的手臂和发达的肱二头肌,都十分令网友惊叹,被网友们称作:“最萌女汉子”。

女汉子的性格特点是:她们不会撒娇,性格大大咧咧;不喜欢化妆;异性缘好,与男生称兄道弟;出口成“脏”,可以不用甩干桶,手拧就干,脚比较大,讨厌别人说她们是女汉子,头脑灵活,打大型游戏小菜一碟;非常独立、自强、个性显著,偶尔学学其他女生,效果却适得其反;最关键的是,都没有男朋友。

她们得体大方优雅,不失温柔细心体贴在工作中果断、冷静、逻辑非常清楚,跟男人一样的战斗,甚至气场盖过男人,但在生活中能将工作中的一面收放自如。女汉子特指的是性格上和萌妹子的区别,而不是行为举止上的不得体、不注重场合,或者中性打扮。

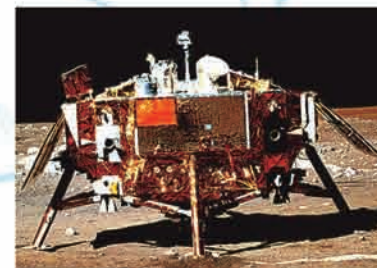
遗产税



遗产税是一个国家或地区对死者留下的遗产征税,国外有时称为“死亡税”。遗产税有助于加强对遗产和赠与财产的调节,防止贫富过分悬殊,开征遗产税已列入中国税制改革的议事日程。遗产税是以被继承人去世后所遗留的财产为征税对象,向遗产的继承人和受遗赠人征收的税。征收遗产税,对于适当调节社会成员的财富分配、增加政府和社会公益事业的财力有一定的意义。遗产税常和赠与税联系在一起设立和征收。但是,为了吸引投资和资金流入,也有一些国家和地区故意不设立遗产税或者废除遗产税。而对遗产税的征收方法,《新版草案》超额累进税率表的附件对应纳税遗产净额不超过80万的,税率为0;80万-200万、200万-500万、500万-1000万以及超过1000万的适用税率分别为20%、30%、40%、50%,对应的速算扣除数分别为5万、25万、75万、175万,遗产税计算公式为“应纳税遗产净额×适用税率-速算扣除数”。

嫦娥三号

嫦娥三号是中国国家航天局嫦娥工程第二阶段的登月探测器,嫦娥三号由着陆器和巡视探测器(即“玉兔号”月球车)组成,进行首次月球软着陆和自动巡视勘察,获取月球内部的物质成分并进行分析,将一期工程的“表面探测”引申至内部探测。整个嫦娥三号任务组织实施体系由工程总体和探测器、运载火箭、发射场、测控通信、地面应用五大系统组成。



土豪



“土豪”原指在乡里凭借财势横行霸道的坏人,用于讽刺那些有钱又很喜欢炫耀的人,尤其是通过装穷来炫耀自己有钱的人,后在ACG界引申为无脑消费的人民币玩家。

前段时间人人网上流传这个一则故事——青年问禅师:「大师,我现在很富有,但是我却一点也不快乐,您能指点我该怎么做吗?」禅师问到:「何谓富有?」青年回道:「银行卡里8位数,五道口有3套房不算富有吗?」禅师没说话,只伸出了一只手,青年恍然大悟:「禅师是让我懂得感恩与回报?」「不,土豪,我们可以做朋友吗?」——是故“土豪我们做朋友吧”开始流行。这句话略带嘲笑和讽刺和漫不经心的开玩笑的意味,是一种 丝们明知道不可能却还自娱自乐的表达,显示出一种积极向上的心态。

2013年9月9日,微博上发起“与土豪做朋友”以及“为土豪写诗”活动,诞生了“土豪我们做朋友吧”这句名言,再次加剧了土豪的走红。”

所谓“社会抚养费”,是指为调节自然资源的利用和保护环境,适当补偿政府的社会事业公共投入的经费,而对不符合法定条件生育子女的公民征收的费用。社会抚养费属于行政性收费,具有补偿性和强制性的特点。2002年8月2日,国务院经国务院令第357号公布了《社会抚养费征收管理办法》,对征收社会抚养费问题作出了规定。

2013年10月10日,国家卫生计生委在回应“去年22省份一共收到了169亿的抚养费”时表示,社会抚养费征收以后全额上缴国库。按照法律法规的要求,社会抚养费征收以后全额纳入地方财政的预算管理,收支两条线,收上来以后全额上缴国库,作为预算的一个组成部分。连同地方政府的其他财政收入一起,统筹用于本地区的各类公共服务和社会事业支出,包括计划生育。

社会抚养费



待我 长发及腰

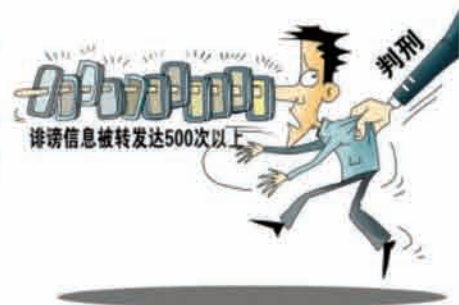


2013年9月，一句“待我长发及腰”体忽然在网络上爆红，“待我长发及腰”这个语体出自一对情侣的照片描述。在英国剑桥大学留学的中国帅哥靓女，在中国品牌“众鑫丝”（汽车脚垫）被欧盟提出反倾销调查时，为中国企业义务提供法律援助，并在当地华人论坛中贴出两人的照片，因其行为与形象极美，而立即得到国内外华人网友的热捧，网友为此照片配诗：你陪我从齐肩短发到腰际长发，那么我陪你从纯真青涩到沉稳笃定。并作评论：待我长发及腰，少年你娶我可好？

网友纷纷发挥创意进行造句：“待我长发及腰，秋风为你上膘”、“待我长发及腰，拿来拖地可好”……一时间，满屏的长发照片，以及各种令人捧腹的造句。

转发500次是指诽谤的信息实际被点击、浏览次数达到五千次以上，或者被转发次数达到五百次以上的，就属于情节严重，认定为犯罪；后果标准，行为人为人实施诽谤，造成被害人或者其近亲属精神失常、自残、自杀等严重后果的，不论网帖内容被点击和转发的次数是多少，就构成诽谤罪。

中国刑法规定，以暴力或者其他方法公然侮辱他人或者捏造事实诽谤他人，情节严重的，构成侮辱罪或诽谤罪。2013年9月9日出台的司法解释对利用信息网络诽谤他人构成诽谤罪的两个要件“捏造事实诽谤他人”“情节严重”分别予以了明确。



转发 500次

LIFI (Light Fidelity)，全称为可见光无线通信，又称光保真技术，是一种利用灯泡发出的光传输数据的技术。LiFi技术运用无处不在的LED灯，通过在灯泡上植入一个微小的芯片形成类似于AP (WIFI热点) 的设备，使终端随时能接入网络。LIFI发明的初衷是挑战原有的wifi技术，但鉴于此技术的局限性，LIFI可作为wifi的补充在小空间范围内使用。

无需WIFI信号，点一盏LED灯就能上网。2013年10月15日，复旦大学信息学院传出好消息，一种利用屋内可见光传输网络信号的国际前沿通讯技术在实验室成功实现。研究人员将网络信号接入一盏1W的LED灯珠，灯光下的4台电脑即可上网，最高速率可达3.25G，平均上网速率达到150M，堪称世界最快的“灯光上网。”

LIFI



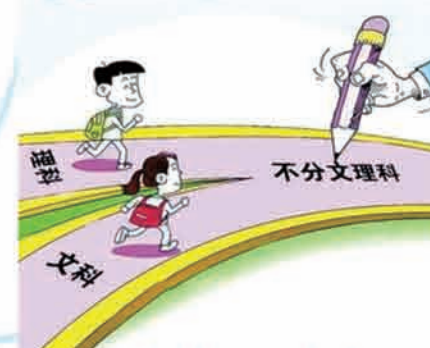
单独二胎



十八届三中全会《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》提出，坚持计划生育的基本国策，启动实施一方是独生子女的夫妇可生育两个孩子的政策，逐步调整完善生育政策，促进人口长期均衡发展。这是我国进入21世纪以来生育政策的重大调整完善，是国家人口发展的重要战略决策。

日前国家卫计委副主任王培安介绍了坚持计划生育基本国策启动实施“单独二胎”政策细则。他介绍，启动实施单独二胎政策，全国不设统一的时间表，将由各省（区、市）根据实际情况，确定具体时间。但是，各地启动实施的时间不宜间隔得太长。

不分 文理科



11月15日党的十八届三中全会审议通过了《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》(以下简称《决定》)，《决定》提出，推进考试招生制度改革，探索招生和考试相对分离、学生考试多次选择、学校依法自主招生、专业机构组织实施、政府宏观管理、社会参与监督的运行机制，从根本上解决一考定终身的弊端。义务教育免试就近入学，试行学区制和九年一贯对口招生。推行初高中学业水平考试和综合素质评价。加快推进职业院校分类招考或注册入学。逐步推行普通高校基于统一高考和高中学业水平考试成绩的综合评价多元录取机制。探索全国统考减少科目、不分文理科、外语等科目社会化考试一年多考。试行普通高校、高职院校、成人高校之间学分转换，拓宽终身学习通道。

第一口奶

第一口奶，通常指新生儿出生后喝的第一口奶。由于很多妈妈生完孩子后没有奶水，无法喂养母乳，所以很多宝宝的第一口奶选择的都是奶粉，于是催生了众多洋奶粉企业抢占第一口奶市场。

近日，央视曝光天津多家医院新生婴儿的“第一口奶”被奶企垄断。奶企以向医院人员贿赂的方式，在家长不知情的情况下，让医院给初生婴儿喂自家品牌的奶粉，让孩子产生对某个奶粉的依赖，达到长期牟利的目的。

热点新闻回顾

恒天然就肉毒杆菌乳粉开发布会 首席执行官道歉

2013年8月2日,世界第6大乳品生产商新西兰恒天然集团称该2012年5月生产的浓缩乳清蛋白粉检出肉毒杆菌。恒天然今日中午举行新闻发布会,首席执行官Theo Spierings代表公司致歉。

恒天然首席执行官Theo Spierings代表恒天然集团表示,向对中国以及世界各地受到影响的消费者道歉。食品安全和各地人民的生命安全是我们最关心的问题。我对目前这件事所造成的各种悲痛以及焦虑,深感遗憾。我们知道,婴幼儿奶粉乃至相关产品,必须保证100%安全。

昨日(4日),国家质检总局发布消息称,娃哈哈、多美滋、上海市糖业烟酒(集团)进口了涉事产品,可口可乐的产品也在受污染之列,其中,多家超市已经开始下架多美滋涉事产品。



公安部回应二代证缺陷:年底全国身份证指纹登记

据新华社报道,大量遗失、被盗身份证正通过网络进行非法交易,并被广泛用于开办银行卡、信用卡,掩护诈骗、洗钱活动;更令人忧虑的是,由于我国现行二代身份证缺乏必要的密码等基本防伪功能,若不法分子掌握与自己外貌相近的他人真实身份证,则可“分身两人”,加大公安机关打击犯罪的难度。

新修订的《居民身份证法》规定了公民申领、换领、补领居民身份证应当登记指纹信息。居民身份证登记指纹信息,能进一步增强证件防伪性能,同时社会用证单位能够快速、准确地进行人、证一致性认定,可以有效防止冒用他人身份证等违法犯罪行为的发生。目前,全国已有16000余个派出所启动居民身份证登记指纹信息工作,到今年年底将在全国全面铺开。广大群众有自愿提前换领身份证的,可到本人户口所在地派出所换领登记指纹信息的身份证。



网易与电信合推“易信” 微信有对手了?

网易和电信8月19日联合发布即时通讯产品“易信”。易信可发短信、语音、视频、图片,也有“朋友圈”。亮点是:易信能向手机或固话发送留言,能发跨网免费短信,即使好友没登陆甚至没装易信,也能收到信息。易信与微信的竞争似乎即将展开。易信,有兴趣试试吗?



广州危险品车卸货发生爆炸

2013年9月10日上午11时50分,西槎路骏利广场对面一仓库发生爆炸,事故初步调查是货柜车在仓库中装卸时发生爆炸,现场发现炸药残留物。截至下午16点,事故造成4人死亡,36人受伤。其中一人重伤,一人中伤,其余轻伤。

事故初步调查是货柜车在仓库中装卸时发生爆炸,现场发现炸药残留物。经初步核查,事发仓库为荔湾区西郊村增口社物业,主要储存鞋料物资。有孩子被爆炸波及,现场还有一辆公交车经过,有乘客受伤。



东京申奥成功

布宜诺斯艾利斯消息:国际奥委会全会当地时间9月7日在阿根廷首都布宜诺斯艾利斯投票选出2020年夏季奥运会的主办城市。日本东京最终击败西班牙马德里和土耳其伊斯坦布尔,获得2020年夏季奥运会举办权。

日本首相安倍晋三出席了这次国际奥委会全会,并作了最后陈述,介绍日本政府对外界担心的东京电力公司福岛第一核电站核污水泄漏问题的对策,承诺日本政府将全面支持东京举办奥运会。

这是日本申办2016年奥运会失利后,再次挑战取得成功。在四个城市都进行了最后的陈述后,北京时间9月8日凌晨2时45分,备受关注的投票正式开始。在第一轮投票结果中,东京获得最高的票数晋级,伊斯坦布尔和马德里票数相同,经过一轮加投,马德里得票较少,惨遭淘汰。在第二轮的投票中,东京战胜伊斯坦布尔,成功获得了2020年夏季奥运会主办权。



浙江余姚大水围城



2013年10月9日,今年23号台风“菲特”重创浙江,其中宁波余姚市为受灾最为严重的地区之一,70%以上城区被淹。据当地政府通报,全市83万人受灾,所幸还未接到伤亡报告。

据监测,至9日上午10时,强台风“菲特”给余姚全市带来499.9毫米的过程雨量。降雨量为百年一遇。受此影响,余姚市四明湖水库等大中型水库均超过了汛限水位,主干河姚江水位达到5.33米,超过警戒水位1.56米,倒灌城区。据当地政府初步统计,截至8日晚7时,该市21个乡镇、街道均受灾,145个村和社区被围,受灾人口83万余人。

广东市民可网上免费查个人信用报告

经从人民银行广州分行获悉,经该行的争取,中国人民银行征信中心(以下简称征信中心)同意广东省与江苏省、四川省、重庆市、北京市、辽宁省、山东省、湖南省和广西区一道,作为第一批互联网个人信用信息服务平台扩大试用(即网上查询个人信用报告)地区,于2013年10月28日起开通互联网个人信用报告查询服务。试点期间,凡持有上述地区身份证(广东省身份证号码为44开头)的个人,均可登陆征信中心个人信用信息服务平台(网址:https://ipcrs.pbccrc.org.cn)查询本人信用报告。

据了解,为保障个人信息安全,个人通过互联网查询本人信用报告必须进行严格的身份验证。只有通过身份验证的个人才能注册成为查询用户。目前,提供两种身份验证方式:私密性问题验证方式和数字证书验证方式,个人可以选择其中一种方式进行身份验证。问题验证方式是指在线回答私密性问题,提供的答案与个人征信系统收录的信息相匹配时,即可通过身份验证。数字证书验证方式是指使用由中国金融认证中心(CFCA)合作的银行或机构发放的证书,来验证自己的身份。



青岛输油管道发生爆炸

11月22日凌晨3时，位于青岛经济技术开发区秦皇岛路与斋堂岛街交会处的中石化管道公司输油管线破裂，原油泄漏。上午10时30分左右，管道公司和黄岛油库在清理油污过程中，开发区海河路和斋堂岛街交会处发生爆燃，距此地约1公里外的雨水管道末端入海口处发生原油燃烧。

由于事故的严重性，习近平总书记24日亲临青岛慰问受伤人员，说明本次爆炸，已经属于全国今年以来最大的生产安全事件。

12月3日，中石化东黄输油管道泄漏爆炸事故遇难人员名单发布，事故共造成62人遇难，其中山东籍48人(青岛26人，山东省内其他地市22人)；黑龙江籍7人；吉林籍3人；山西籍1人；江苏籍1人；河南籍1人；内蒙古籍1人。



吉林查干湖冬捕单网捞鱼10万斤 “头鱼”拍出28万元天价

吉林松原查干湖2013年冬季捕鱼活动12月28日正式开启，当天单网就捞出大约10万斤鱼，再次成为奇观，而随后在现场举行的拍卖活动中，当天出网的第一尾鱼拍出了288888元人民币的天价。据介绍，查干湖位于吉林省西北部的松原市前郭县境内，中国十大淡水湖之一，迄今仍保留着蒙古族最原始的捕鱼方式，查干湖冬捕也因此被列入中国非物质文化遗产名单。



中国共产党第十八届中央委员会 第三次全体会议在京召开

中国共产党第十八届中央委员会第三次全体会议，于2013年11月9日至12日在北京举行。

出席这次全会的有，中央委员204人，候补中央委员169人。中央纪律检查委员会常务委员会委员和有关方面负责同志列席了会议。党的十八大代表中部分基层同志和专家学者也列席了会议。

全会由中央政治局主持。中央委员会总书记习近平作了重要讲话。

全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托作的工作报告，审议通过了《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》。习近平就《决定(讨论稿)》向全会作了说明。

中国共产党第十八届中央委员会第三次全体会议，主要议程是：中共中央政治局向中央委员会报告工作，研究全面深化改革重大问题。会议审议通过了《建立健全惩治和预防腐败体系2013-2017年工作规划》、《关于地方政府职能转变和机构改革的意见》。主要包含经济体制、政治体制、文化体制、社会体制、生态文明体制五个体制的改革和中国共产党党内建设制度的改革。

超强台风“海燕”袭击菲律宾

今年第30号台风“海燕”(Haiyan，名字来源：中国)是2013年以来全球最强的台风，也是有气象记录以来西北太平洋上登陆的最强台风。它的强度之强、移动速度之快、路径北翘东折程度均为历史罕见。

“海燕”于11月8日登陆菲律宾萨马省，所到之处一片狼藉，当地最大城市塔克洛班被横扫，犹如龙卷风过境一般，现场凌乱不堪。据中央气象台专家介绍，台风“海燕”是1990年以来的西北太平洋诞生的最强台风，比2010年影响中国的台风“鲇鱼”强度还要惊人，与1990年的台风Mike(音译名麦克)的强度相同，中心附近最大风力都达到了75米/秒。

台风“海燕”给菲律宾造成重创，仅塔克洛班一城就有上万人死亡，拥有3.5万居民的巴科80%被淹没，尸体在街头洪水上漂浮。菲救灾机构估计，430万人受台风影响，250万人需要食品救助，包括150万名儿童。



职场精英如何工作生活两不误

中国经济30多年的高速增长造就了很多机会，媒体和教育界又喜欢渲染各种个人和企业的奇迹，难怪很多中国人把工作目标当成了人生目标。前谷歌中国总裁、风险投资人李开复最近透露自己被查出患有淋巴瘤，称患病可能与长时间工作有关。这使得中国的管理人士将注意力集中到工作和生活平衡上。

就算从事很有挑战性的工作，也可以尽量做到这种平衡。摩根士丹利亚太区联席首席执行官孙玮应该是国际投行中位置最高的有大陆背景的银行家，这位成功女性有三个孩子。她认为学会安排时间，同时做几件事很重要，比如她会在车里开会、阅读、思考和用工具卷头发。她在从北京开往上海的高铁上接受电话访问时称，必须同时做多件事情才能提高效率，否则你会连睡觉的时间都没有。

孙玮的丈夫Jon是华尔街知名的世达律师事务所(Skadden, Arps, Slate, Meagher & Flom LLP)的合伙人，也很忙碌。她从丈夫Jon那里学到的一件事是，不要在工作的时候想着家里的事，也不要在家里想着工作。这并不是说在家里就不要查邮件，否则永远都下不了班。关键是将工作和家庭放在心里不同的“格子”里，避免把来自工作中的负面情绪和压力带回家。孙玮称，她很容易全身心投入工作，但重要的是到家里后要把工作“关掉”。

工作和家庭保持平衡确实充满挑战。2010年，当摩根士丹利正努力争取当时全球最大的上市交易——中国农业银行的首次公开募股(IPO)承销商职位的时候，她的丈夫和小儿子遭遇了一场严重车祸。在那些日子，她作为中国区的一把手白天为拿到交易努力工作，晚上在医院陪床。孙玮说，保持工作和家庭平衡需要很强的意志力。摩根士丹利最终成为了农行的承销商之一，孙玮的丈夫和儿子也从车祸中康复过来。

德意志银行董事总经理钱菁称，她尽量在公司把将工作分给下级，在家里把事情委托给丈夫，这使得频繁出差的她能有一点属于自己的时间，比如周末做一下面膜。她的丈夫在瑞士银行从事和技术有关的工作，相对不太需要加班。

虽然老板不要一个人累垮，但注意让手下员工不要在身体和精神上过度劳累也很重要。钱菁说，她每次在发送“愤怒邮件”之前都会先停两分钟。冷静一段时间后，她通常都会将这类邮件删除或修改其中的措辞。孙玮则尽量不在深夜的时候给同事打电话或转发邮件，否则同事们可能会感到立即回复的压力。

要充满精力，除了经常运动，还需要健康饮食。在中国做到这一点本来就不容易，尤其对于那些经常出席各种宴请和商务晚餐的人士。往往是一桌子菜，而且都不怎么健康，很容

易聊着聊着就吃多了，孙玮在这种场合都尽量控制自己少动筷子。她有时还准备自己的饭盒，尤其是要坐飞机和火车的时候，里面装的是在北京院子里种的有机蔬菜。

公关公司从业人员的工作时间一般都很长，做到晚上9点对很多人来说是家常便饭。香港一家公关公司mhp Communication的首席执行长Emma Smith就表示，控制工作时间很重要。她的员工从早上9点工作到下午6点，之后如果还在办公室，她就会去问他们为什么，是白天效率不高，还是工作量太大。Smith女士说，我们的工作是要给客户提供有创意的意见，必须让员工休息好，下班做些有意思的事情，他们才能带着灵感回来。

今年早些时候，中国复星集团收购了美国高档女装品牌St. John Knits International的少数股权后，欧洲人Geoffroy van Raemdonck成为了这家女装品牌的首席执行长。虽然中国公司休假文化比较弱，但他坚信从工作中抽出一些时间最终能让公司受益。他说，当你回过头去看看自己如何取得成功时，基本上都不是靠长时间的工作，而是一些敏锐而独特的想法，而这些想法只有在精力旺盛的时候才会萌发。他说，在结束夏假期后，他便带着对St. John未来发展策略的清晰计划回来重新投入工作。☘

家中食物千万别放进冰箱

冰箱可以增加食物的贮藏时间，所以许多人习惯于将各种各样的东西往里放。其实，这种做法是不太好的。在使用冰箱的时候，要掌握好使用常识，这样不仅保证延长冰箱的使用寿命，更能吃到新鲜健康的食物。那么，哪些食物不能放进冰箱？



冰箱保鲜并非全能

你家的冰箱里面是不是有很多存货呢？你以为放进冰箱它们就能留住营养吗？错！如果冰箱里放错食物，不仅不能保鲜，还会滋生细菌，加剧食物腐败，还可以引起健康问题！冰箱的冷冻箱里，温度一般在零下18℃左右，在这种温度下，一般细菌都会被抑制或杀死，所以这里面存放食品具有更好的保鲜作用。但冷冻并不等于能完全杀菌，仍有些抗冻能力较强的细菌会存活下来。所以，从另一个角度来说，冰箱如果不经常消毒，反而会成为一些细菌的“温床”。另外，如果冰箱里的食品存放过多，这样会让食物的外部温度低而内部温度高导致变质。

【不能放进冰箱的9种食物】

1、热带水果

倘若将香蕉、荔枝、火龙果、芒果、龙眼、木瓜、红毛丹等热带水果放入冰箱，过不了几天果皮就会凹陷，并出现黑褐色的斑点，这是水果冻伤的表现。水果冻伤之后不但营养成分遭到极大破坏，而且很容易变质。倘若一定要将热带水果放入冰箱，也应置于温度较高的蔬果槽中，保存时间不能超过两天。

2、黄瓜

贮存黄瓜的适宜温度在10度到12度之间，如果将黄瓜放在冰箱之中

不过三天，表皮便会呈水浸状，并失去黄瓜特有的风味。

3、西红柿

西红柿也是不能放冰箱的食物，因为在温度过低的环境中西红柿的局部或全部果实会呈水浸状软烂，并出现褐色的圆斑等。

4、火腿

火腿也是小编不建议放在冰箱中的食物。因为火腿中的水分在低温环境下极易结冰，从而使火腿中脂肪的氧化作用加速，明显影响火腿质量，使其保持期大为缩短。

5、青椒

青椒的最适贮存温度为7到8度，也不宜在冰箱中久存。时间稍长，放在冰箱里的青椒就会被冻伤，出现变黑、变软、变味等状况。

6、巧克力

巧克力放在冰箱保存，表面容易出现白霜，发霉变质，失去原味。室温过高时，可先用保鲜袋密封，再置于冰箱冷藏室储存。

7、中药

中药不宜放在冰箱里，一个是怕它受潮影响药性，另一个是怕它与其他食物混放之后容易引入细菌。对于比较贵重的药材，如人参、鹿茸、天麻、党参等，如果要长时间保存，应该放在干净的玻璃瓶中(最好再投入一些炒至暗黄的糯米)，然后搁置于阴凉

通风处。

8、叶子菜

多叶蔬菜冷藏后比较容易烂，最好不要放在冰箱。白菜、芹菜、洋葱、胡萝卜等的适宜存放温度为0℃左右。

9、面包、月饼等焙烤食物

面包、月饼等焙烤食物之所以柔软富有弹性，是因为在烘烤过程中淀粉的直链部分被破坏而熟化。随着放置时间的延长，被破坏的结构会慢慢缔合，从而使柔软的焙烤食物逐渐变硬，这就是“变陈”现象。而“变陈”的速度与温度有关。

倘若将焙烤食物放在冰箱里，由于温度较低，变陈变硬的速度会被加快。这样，就会严重影响这些食物的口感、风味。

TIPS：冰箱食物怎么放更保鲜？

一般来说，冰箱门处的温度最高，接近后壁处温度最低；冰箱上层较暖，下层较冷；保鲜盒一般很少翻动，又接近下层，所以那里温度最低。所以，按照温度来说，把冰箱冷藏室分为6个区：冰箱门架、上层靠门处、上层后壁处、下层靠门处、下层后壁处、保鲜盒。

离开了我们温暖的家，我们扎根于东长集团，从那时开始，这里便是我们的另外一个家，在这里我们经历过无数个日夜，在我们的身边有许多感人的故事，你是否曾被感动过？当精彩一闪而过时，你是否想过停留？每天繁忙的工作之余，你是否也想好好的放松心情？遇到烦恼的时候，你是否也想找一个朋友一吐而快，那么请将你真实的感受用文字记录下来，借助《东长》这个平台与我们的同事伙伴一同分享你的经历、一同见证你的成长。

《东长》的发表形式为每季度发行一次，其中“人在东长”为员工投稿版块，可以将我们的故事、我们的生活、我们的摄影作品、我们的感想、我们特色的企业文化，我们对东长发展提出的良好建议等素材化作一首诗、一篇文章、一幅画、一张照片……表达出来。

为建设好属于我们自己的企业文化，你是否已经跃跃欲试了呢？只要你按照以下要求来稿，你便是东长的耀眼之星。

- 1、文稿要求：内容新颖，论点明确，力求文字精炼，准确，通顺，文稿简明扼要，支持原创，杜绝抄袭，数据准确，书写规范、配图像素高。
- 2、文章结构：题目、作者、作者单位，文章正文，参考文献，作者联系电话，邮箱等。
- 3、投稿方式：
 - 电子文档请投递至邮箱amc@gddcgroup.com；
 - 纸质文档统一投稿至管理中心企划部处。
- 4、投递时间不限，稿件一经录用，将根据数量和质量恒定稿酬。

《东长》编辑部

