



企业跨越“中等收入陷阱”之我见

世界银行《东亚经济发展报告(2006)》提出了“中等收入陷阱”的概念,基本涵义是指:鲜有中等收入的经济体成功地跻身于高收入国家,这些国家往往陷入了经济增长的停滞期,既无法在工资方面与低收入国家竞争,又无法在尖端技术研制方面与富裕国家竞争。通俗讲,所谓的“中等收入陷阱”是指当一个国家的人均收入达到中等水平后,由于不能顺利实现经济发展方式的转变,导致经济增长动力不足,最终出现经济停滞的一种状态。

当今世界,绝大多数国家是发展中国家,存在所谓的“中等收入陷阱”问题。像巴西、阿根廷、墨西哥、智利、马来西亚等,在20世纪70年代均进入了中等收入国家行列,但直到2007年,这些国家仍然挣扎在人均GDP3000至5000美元的发展阶段,并且见不到增长的动力和希望。按照世界银行的标准,2012年中国人均国内生产总值达到6100美元,已经进入中等收入偏上国家的行列。于是,同样面临“中等收入陷阱”。有关专家分析,“中等收入陷阱”发生的原因主要是低端制

造业转型失败。低端制造业可以带来中等收入,但是伴随而来的污染,低质,低价,都是恶性循环。低端制造改高端制造,是完全靠高科技解决,而高科技不是几十年能追赶的。

一个发展中国家都会面临“中等收入陷阱”的挑战,一个发展中的企业虽然与国家“中等收入陷阱”发生的原因、表现形式等有所不同,但同样也要跨越“中等收入陷阱”,经受“中等收入陷阱”的考验。笔者认为,企业“中等收入陷阱”具体表现在两个方面:一是企业方面。任何事物的发展都有一个普遍规律,初级阶段发展的空间相对要大,发展速度要快些,但发展到一定阶段,发展空间就会逐渐减小,发展难度就会越来越大,如同运动员跳高,跳一米五以下可能很容易,再增加高度就越来越吃力了。企业发展也是如此,创业阶段虽然很艰难,但发展空间要大些,发展速度会快些。但发展到一定阶段,再往前发展难度逐步加大,速度就会逐渐减慢,甚至会出现停滞状态。二是员工方面。随着企业的发展和经济效益的逐步提高,员工经济收入也会

《朱德的扁担》在中国是一个家喻户晓的故事。说的是在第二次国内革命战争时期,由于国民党的严密封锁,井冈山地区缺吃少穿,红军一日三餐都是糙米饭、南瓜汤,有时甚至还吃野菜。为了解决填饱肚子的问题,红军掀起了轰轰烈烈的挑粮运动。时年42岁的朱德军长每天也同普通战士一样,往返几十公里,一道挑粮。大家看了心疼,就把他那根扁担藏起来。不料朱德同志又找来一根扁担,并写上“朱德记”三个字,继续与大家一起挑粮。大家见了,越发敬爱朱德同志,不好意思再藏他的扁担了。通过挑粮运动,红军的温饱问题得以解决。

朱德作为一军之长与普通战士一道挑粮,体现了革命领袖以身作则、与群众同甘共苦的高尚品质,正是这种品质,在革命军队中层层传递、代代相传,使得共产党领导全国人民推翻了蒋介石政权,取得了革命的胜利。

欧阳修说过:“行之以躬,不言而信。”大意是:事事带头去做,虽然不说话但能取信于人。管理者身体力行,虽然不说话,但自己的行为本身已做出了最好的榜样和证明,所以能取得人们的信任;若只是夸夸其谈,指手划脚,却并不付诸实践,那么说得再动听人们也不会相信。身教重于言教,信行不言信,这是一条规律。所以,要求下属做到的,管理者首先要做到。在自律方面,管理者要规范自己的行为,做执行制度的模范,请从隋始;在工作上,遇有急、难、险、重的问题,要挺身而上,不能只是慷慨激昂地对下属说:这事对我们非常重要,有着深刻的意义,一定要高度重视,要坚决、不打折扣地完成等等,这基本上都等于废话。倘若如此,下属也只是给你装装样子,走走过场,出力不出力。你必须明确告诉下属干什么?怎么干?干到什么程度?最重要的是要以身作则,让下属学着你的样子干。只有这样,制度才能落实下去,你布置的工作才能达成你期望的结果。否则,结果很可能是播下龙种,收获跳蚤。

巴顿将军也有句名言:“在战争中有这样一条真理,士兵什么也不是,将领却是一切……”我们不难发现隐藏在这句话背后的深意,那就是:士兵的状态,取决于将领的状态;将领所展示出来的形象,就是士兵学习的标杆与榜样!这个道理不光在军队适用,在任何一个组织都适用。凡是能够带领团队取得成功的管理者,必然是以身作则的管理者。

(刘宝英)

从“彼得定律”谈升职误区与对策

美国学者劳伦斯·彼得和雷蒙得·赫尔在对组织人员晋升的相关现象研究后,于1968年在《彼得定律》一书中阐述了这样一个定律:在一个阶层中,每个雇员都趋于被晋升到一个其无法称职的级别。这个定律进一步阐释到:每个组织都是由各种不同的职位、等级或阶层排列所组成,每个人都隶属于其中的某个等级。在各种组织中,很多雇员都会因为业绩出色,而接受更高级别挑战,被一直晋升,直到被晋升到一个他无法称职的位置,他的提升过程便终止了。

“彼得定律”又被称为“向上爬”原理。这种现象在现实生活中无处不在,产生了升职中的诸多误区:

一是业绩升职误区。这方面的情况很多,有些在某些方面、某项工作中做出突出贡献的人员,或是在突发事件中做出突出成绩的人员,很容易得到组织的赏识,被提拔到管理岗位。但这些人只是在某些方面突出,并不具备管理者的素质,一旦任职,就会显得平庸,甚至出现组织、管理能力弱的

状况。

二是技能升职误区。这个误区主要表现在专业技术人员方面。一些专业技术人员有了技术发明创造或项目攻关突破类业绩,也很容易得到组织的青睐,被破格提拔到管理岗位上来。这类人员在专业技术领域无疑是出类拔萃的,但担任管理职务往往就表现出了弱项或软肋,非但不会有出色的表现,而且力不从心,甚至一筹莫展。

三是品德升职误区。一些人属“活雷锋”或“道德模范”,公认的好人,典型的“小毛驴”或“小绵羊”。这部分人也容易得到组织的重用,被提拔到管理岗位上来。这部分人做人没有挑剔,但做管理工作就成为“无能之辈”,必然工作平平,业绩平平,甚至会搞得一无是处。

四是人情升职误区。有人会说现今社会属“感情经济,人情社会”,人情已经充斥在整个社会关系和经济活动之中,用人、职务升迁、工作也逃不出人情这个“怪圈”,当然通过人情升职的人员并非全属无能之辈,无德之才,也不乏优秀人才,但

不称职的人还是有,负面影响对开展工作也是不利的。

五是偏见升职误区。在民主制、用人制度不健全的情况下,还有用人上的个人偏见问题,存在偏见必然看人不全,出现用人不当的问题。一旦上任,会出现不胜任职务或“请神易,送神难”的后患。

诸如上述此类等等,便在实际工作中出现了彼得定律中所得出的推论:“现在,每个岗位都趋于被一个无法承担其责任的员工所占据”和“一份工作会被那些暂时还没有到达他们的‘不称职级别’(彼得高位)的人所完成的”。对于一个组织而言,相当部分的人被推到不称职的级别,就会造成组织的人浮于事;在其位不谋其政,或谋不了其政;任务完成不畅,工作“肠梗阻”;效率低下等弊患。还会导致平庸者屈人头上,有才能的人属委屈屈等负能量,制约企业的健康发展。

“彼得定律”是几乎每个企业都会遇到的头疼问题。彼得定律认为:当一个职员被提升

到彼得高位后,有四种情况会发生。一是尝试与该职员沟通,与其共同解剖其能力。如果条件允许,尝试平行调职,以免受到彼得定律的影响;二是如果环境和职员情绪允许,职员降回原位;三是职员保持在彼得高位;四是如果职员和企业都受到严重影响,职员离(辞)职。

笔者认为,这也不是解决问题的根本办法,解决“彼得定律”问题的最根本对策只有一条,那就是改革和创新用人机制和制度,建立健全科学的用人机制和体制,任人唯贤,通过科学的用人办法,逐步将德才兼备的人员提拔到领导和管理岗位上来。同时,通过科学的考核机制和制度,逐步将不称职的人员调整到适合的岗位上。跳出彼得定律的怪圈,逐步形成选贤任能,量才适用,能者上,平者让,庸者下的良性循环和健康发展之路。

(刘宝英)

(高健)

浅谈春季家庭防火



春季历来是火灾多发期。我市自今年3月份以来,随着天气转暖,火灾事故已呈现逐渐增多的趋势,3月下旬达日均5起左右。今年以来,共发生火灾事故173起,造成1人死亡。其中,居民火灾最多,工业企业、商业场所及垃圾杂物火灾等也不可忽视。居民住宅已成为火灾事故的高发区,那么导致居民住宅火灾的原因是什么呢?一般有以下几点:

一、电气火灾
(一)电气线路。电气线路在设计安装过程中,没有根据居民住宅内用电总负荷不断增加的情况下合理选择相应的导线型号,特别是现在冰箱、空调、微波炉、热水器、浴霸等大功率高档电气逐渐普及,当初装潢设置的电气线路已不堪重负,还有的使用了不合格的电线、插头、插座及开关等,达不到应有的负荷要求。再加上私接、乱接电线等因素,在长期使用过程中容易发生短路、超负荷和漏电而引发的火灾。

(二)家用电器。1.用户在使用电器产品时,没有按照产品说明书进行操作,家用电器发生故障后长期带病运行,没有及时维修排除故障;2、部分假冒伪劣电器产品和不合格的家电产品在使用中发生火灾;3、使用大功率电器产品时引燃周围可燃物;4、照明灯具离可燃物太近或者将镇流器直接安装在可燃材料上,引起火灾。

二、家用燃气火灾
煤气、天然气和液化石油气以环保、高热能、洁净等优点受到人们的青睐,但也因其具有易燃、易爆等特点,在使用过程中容易发生火灾。发生火灾的主要原因:

1、用户没有掌握正确的燃气灶具的使用方法。
2、燃气管道、灶具长时间得不到维修保养,发生可燃气体泄漏,遇明火后引起火灾。

3、液化石油气钢瓶过期使用,或者气瓶长期在阳光下曝晒爆炸起火。

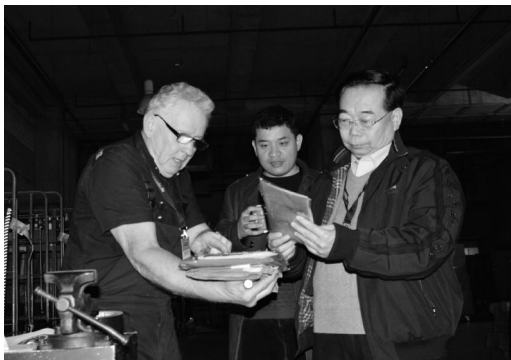
4、炉灶上烧炖、煎炸食品时离开人,导致油锅加热时间过长,温度超过油的燃点,起火燃烧。

5、使用小火时被风吹灭火焰,可燃气体溢出,遇明火爆炸。(下转二三版继续)



准印证号:JL01-0398 2015年4月20日 第八期
石家庄高新技术产业开发区供水排水公司 主办
内部资料 免费交流 总第328期

尊重认真劳动的人



日前,公司管乐团应邀到德国奥伯豪森演出。当日14时许,总带队、公司总经理林自强从演出后台经过时,看见一位老人在跪着干活儿,很感动。他到了演员休息室,很崇拜地向职工乐手们表述刚才见到的情景。他和公司工会主席李庚奎商量,把从国内带来的中国特色礼品剪纸和国画“秋实图”,送给这位认真劳动的可爱老人,表达对他的尊敬。即刻,林自强总经理、工

社会主义核心价值观:

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

我们尊重劳动者,特别尊重认真劳动的人,尊重您的劳动态度,尊重您的工作精神。
劳动光荣!
——林自强



池,不然会大大影响演出效果。林自强握住安格尔老先生的手说:“我们尊重劳动者,特别尊重认真劳动的人,尊重您的劳动态度,尊重您的工作精神,看到您跪在地板上工作,我们很感动,中国礼品代表我们的心意,请收下。”安格尔说:“谢谢你们,我热爱劳动,更喜欢这项工作。”

演出渐渐临近,15时左右,林自强前往演出场,又路过安格尔工作的地方时,被老

(张世斌)

公司召开 2014 年度生产经营分析会

3 月 26 日, 公司召开了 2014 年度生产经营分析会, 公司高层管理人员及各单位、各部门主要负责人参加了会议, 会议由常务副总经理武晋强主持, 总经理林自强参加会议并讲话。

会上, 计划统计处刘玉梅、财务处王敬针对 2014 年度生产经营各项经济技术指标完成情况进行了详细的汇报和分析, 并就存在的问题提出了 2015 年工作的建议。

总经济师李军从国家形势、行业趋势、公司 2015 年的主要工作等进行了深刻剖析。他指出, 国家的发展进入新常态时期, 由高速增长转向中高速增长, 产品结构从中低端向中高端转变, 发展方式由规模、速度、粗放转向质量效益型增长。资源环境逐渐改善, 形成绿色、低碳、循环发展的新方式。从行业发展趋势看, 公共政策性国企要承担相应的社会责任, 国家将对国企履行社会责任进行评价和考核, 供水从商业化转为责任化, 水行业的发展和转型要转变观念, 供水由关注量到更加关注质, 从水源水质到水龙头水质全过程水质的关注。在供水水量、水质、水压、管网监管、营销服务及信息公开等方面向智能化方向转变。污水是重要的可再生、可利用资源, 水的回收和资源

化、能源化是污水处理的必然方向。南水北调水来之后对公司有重大影响, 因此, 我们必须搞好五个能力的建设, 即: 提高供水能力、污水处理能力、应急处置能力、检测能力及施工能力。2015 年对公司来说是不可多得的发展机遇, 高新区扩区后南部众多企业的人驻使用水需求增加; 南水北调通水厂建设迫在眉捷; 污水处理厂两万吨改造通水试运行, 污水处理全面升级; 国家在环保、价格、水资源管理及公共设施建设上都给予政策支持, 我们要抓住这个机遇, 细化各项目标和指标, 细化到班组、细化到人, 让指标落地并通过日常的监督和检查确保各项工作顺利完成。2014 年我们虽取得了较好的成绩, 但是我们更应当看到差距, 要进一步提高工作标准, 生产指标, 提高工作积极性和主动性。

常务副总经理武晋强在会上对 2014 年各项主要生产经营活动完成情况进行了讲评, 他充分肯定了各单位、各部门所做的工作和成绩, 并对 2015 年的主要工作提出了要求, 供水方面要积极扩展用户, 进一步加强自备井封停工作; 污水处理厂加快两万吨升级改造进度, 尽快达到一级 A 排放标准; 工程公司要进一步提高工程承揽能力, 在工程

量增加的同时加强工程成本的管理和核算。各单位、各部门要做好精细化管理, 利用 2015 年的发展契机, 取得更大成绩。随后, 他代表公司分别与供水厂、污水处理厂、工程总公司、营业处、用户工程处等生产经营单位签订了《2015 年生产经营协议书》。

最后, 总经理林自强做了重要讲话。他指出, 管理人员要坚定信心, 以身作则, 充分发掘潜能, 要认识市场, 分析市场, 挖掘市场具大的潜力, 要动脑向市场要效益。其次, 要加强学习, 学习德国人的精益求精、日本人的团队精神, 让指标落地并提高工作效率。第三, 更加严格地执行问责制, 管理要向精细化方向发展。责任一定要落实到最基层的人身上, 使每个人都有目标和工作内容。第四, 要把眼光放远, 多发现自身的不足, 不能固步自封, 要冲破束缚自身的一些禁锢。第五, 加强对员工的指导和沟通, 保持团结、维护公司整体利益。林自强总经理强调, 2015 年无论是政策支持还是其他外部环境都为公司的发展提供了有利条件, 我们要看到机遇, 抓住机遇, 利用机遇使公司的发展走上一个新的台阶。

(刘玉梅)

公司领导看望军训员工

4 月 2 日下午, 总经理林自强携公司领导班子成员及各党支部书记一行来到河北大学人武学院, 慰问正在参加军训的员工及部队教官, 受到了参训员工的热烈欢迎。

走进军训场地, 看着正在靶场参加射击训练的员工, 总经理林自强不时向负责军训的副总经理王敏学和河北陆军预备役步兵师侦察二连副连长姚成询问训练情况。随后一行人走进训练场, 主动热情地与参训员工进行交谈。

随后, 工会主席李庚奎代表公司领导班子向参训员工做了重要讲话。他高度肯定了参训员工在军训中表现出的吃苦耐劳、认真训练的良好精神面貌; 并表示公司为这次军训在人力、物力方面都给予了充分保障, 希望大家在今后的训练中严格要求, 认真训练, 要学习部队的优良传统和严谨作风, 通过军训加强组织纪律性, 按照军训期间的管理制度严格要求自己, 圆满完成军训任务, 取得优异成绩。

受到公司领导的鼓励, 参训员工表示, 一定会坚持到底, 在接下来的训练中, 继续发扬不怕苦、不怕累、团结作战的精神, 将军训的成果转化到今后的工作中去。

参加军训的员工正以端正的态度和饱满的热情投入到艰苦而又充实的军训之中, 相信这些参训员工一定会在未来的道路上不断成长, 创造更多的辉煌!

(刘中)

供水厂组织党员进行美化水厂活动

为了清洁和美化环境, 4 月 14 日下午, 供水厂全体党员在副总经理史兰花和供水厂党支部书记王连宝的带领下, 带着铁锹、锄头、耙子、扫把等工具来到供水厂院内送水泵房前集合。经过简单的活动介绍, 大家积极投入到劳动中: 他们有的拿铁锹翻地, 有的拿耙子平整

地, 有的播种, 有的回填土。经过一个多小时的劳动, 坑坑洼洼的土地已经平整好并且种上了花种。同志们看着自己的劳动成果, 想象着日后供水厂院内开满鲜花的情景, 心里无比高兴。

通过参加此次活动, 党员们认识到义务劳动不但增强了自

己的主人翁精神和责任意识, 培养了劳动观念和无私奉献精神, 同时也为创建整洁美丽的供水厂环境贡献了自己的绵薄之力。大家也表示在今后的工作中要进一步发挥党员的先锋模范作用, 努力工作, 为供水厂的各项工作做出更大的贡献。

(袁梅)

污水监控办公室对区内企业排污情况进行摸底

针对高新区企业排污情况繁杂的现象, 近期污水监控工作人员展开了对全区所有企业的摸底调查, 项目包括: 日总用水量、日出水量、2015 年 - 2016 年有无增产计划、实际出水量、联系人、企业性质、生产产品、有无排污站等。截止 4 月 3 日, 已完成四药、格力电器有限公司、华药天翔、常山恒新、瑞生药业、以岭药业等 30 家企业的走访调查, 以熟悉和掌握各企业的排污情况及所采用的处理工艺。

(刘志尧)

公司开展计算机应用知识专题讲座

4 月 2 日下午, 公司在五楼职工之家开展了计算机应用知识专题讲座, 有关部门派员参加了此次讲座。公司网络管理员王晓雷担任讲师。

首先, 王晓雷对公司各部门计算机日常应用遇到的问题进行了汇总和解答。接着, 对致远 OA 办公自动化的软件界面、模块组成、具体使用 and 可能

遇到的问题进行了耐心细致的讲解; 与会各部门职工仔细听讲, 力求将每个与工作密切相关的难点、要点分析清楚。

通过此次讲座, 进一步提高了公司员工的电脑操作技巧和 OA 操作水平, 为今后的信息化工作打下了良好的基础。

(王晓霄)

(上接一四版报道)
三、用火不慎引发火灾
蜡烛、吸烟、小孩玩火等原因也容易引起火灾。

1、吸烟。看似小小的烟头, 如果有不良吸烟习惯, 却能带来严重的后果。因为烟头的表面温度达到 200—300℃, 中心温度可达 700—800℃, 烟头与可燃物接触后容易引发火灾。在住宅火灾中因吸烟引起的火灾居多。

2、蜡烛引燃可燃物。使用蜡烛时, 靠近窗帘、桌布、引燃可燃物, 或是在睡觉时忘记将蜡烛熄灭, 引燃附近的可燃物着火。

3、小孩玩火。小孩年龄幼小, 好奇心和模仿能力强, 识别判断能力和自控能力差, 如果家长不能及时引导教育孩子, 玩火中易导致火灾。

如何防范居民住宅火灾

(一)加强电器防火

1、在设计安装电器线路时要充分考虑家用电器设备的最大负荷量, 合理选择导线类型和导线截面。在厨房、卫生间等潮湿的部位应采用有保护的绝缘导线。同时要做好线路漏电保护措施, 安装自动空气开关和熔断器, 严禁采用铜丝、铝丝替代保险丝。

2、家用电器要选购经国家认证, 质量过关, 信誉良好, 售后服务有保障的产品。使用中严格按照产品说明书的要求操作。使用电热设备时与可燃物保持必要的安全间距, 通电后做到有人看守, 闲置的电器和使用完的电器应拔掉电源插头, 养成“人离关机, 人走断电”的用电习惯。

3、对出现故障的电器要及时请厂家售后服务或专业人员进行维修, 严禁带病使用。在雷雨天气尽量不要使用家用电器。另外家用电器应保持干燥, 通风良好, 防止电线受潮产生漏电打火引起火灾。

(二)家用燃气防火

1、正确掌握天然气、液化石油等气灶具的使用方法, 先点火后开气, 不得随意改装燃气管道。在使用中如发现漏气要及时打开门窗通风, 利用肥皂水检查, 严禁开闭电气开关和使用明火。灶具和燃气管道的橡胶管, 要进行定期检查更换。

2、在烧水煨炖食品时必须有人值守, 防止水、汤、油外溢发生火灾。

(三)规范家庭装修

(下接五八版报道)

因为我是班长

——记供水厂运行丁班班长 李成良

导读: 班长是基层的骨干, 是生产经营的领头雁, 处在“兵头将尾”的位置上。他们既是普通一线员工, 又是班组长管理者。在公司管理层面前, 是一线员工合理诉求的下情上传者; 在一线员工面前, 是公司管理举措和指导意见的上情下达者; 在公司领导面前, 是模范带头的一线员工。班长的作用是交叉共存, 有机互动。只有身先士卒、率先垂范才有底气带领大家, 才能有效促进生产经营管理工作有效开展。

笔者: 李班长, 您什么时候到的公司? 都从事过哪些工作岗位?

李成良: 我是 1996 年到的公司, 刚来的时候在管道班工作, 后来在污水提升泵站养了一年多鸭子, 1999 年 9 月来到运行班, 2001 年在高压配电室干了一年多, 2002 年又回到运行班, 直到现在。

笔者: 1996 年来的公司? 看来李班长算是公司的老员工了, 在公司也工作了 19 年, 那请问您如何看待公司这些年的发展?

李成良: 我在公司工作了这么多年, 经历了很多, 也收获了很多, 可以说我是伴随着公司一起成长起来的。就拿咱们空气开关和熔断器, 严禁采用铜丝、铝丝替代保险丝。2、家用电器要选购经国家认证, 质量过关, 信誉良好, 售后服务有保障的产品。使用中严格按照产品说明书的要求操作。使用电热设备时与可燃物保持必要的安全间距, 通电后做到有人看守, 闲置的电器和使用完的电器应拔掉电源插头, 养成“人离关机, 人走断电”的用电习惯。

3、对出现故障的电器要及时请厂家售后服务或专业人员进行维修, 严禁带病使用。在雷雨天气尽量不要使用家用电器。另外家用电器应保持干燥, 通风良好, 防止电线受潮产生漏电打火引起火灾。

(二)家用燃气防火
1、正确掌握天然气、液化石油等气灶具的使用方法, 先点火后开气, 不得随意改装燃气管道。在使用中如发现漏气要及时打开门窗通风, 利用肥皂水检查, 严禁开闭电气开关和使用明火。灶具和燃气管道的橡胶管, 要进行定期检查更换。

2、在烧水煨炖食品时必须有人值守, 防止水、汤、油外溢发生火灾。

(三)规范家庭装修

(下接五八版报道)

手拿着着一沓公司的期刊《源泉》报, 品读良久, 感怀颇多。当今时代是一个飞速发展的市场经济时代, 可谓挑战无极限, 我们公司正是在这绝对挑战中鏖战二十一载。

1994 年 4 月 27 日, 是每一个给排水人不能忘记的日子, 就在这一天, 林总和他的兄弟们, 在一间租来的民房中, 挂起了给排水的牌子。公司虽然成立了, 但是由于高新区管委会没有拨付开办费, 一切异常困难; 筹集启动资金、招收员工、购买设备……面对一个个亟待

解决的难题, 面对一次次挑战, 给排水人上下一心, 团结一致, 凭着必胜的信念, 冷静地分析现状, 抓住市场机遇, 把握市场脉搏, 发掘市场潜力, 逐渐攻克了难关, 走出了一条属于自己的康庄大道。

我们每天看着日月交替, 岁月更迭, 社会不断发展变化, 经济飞速发展。如果把刚成立的给排水比喻成一棵需要甘露灌溉、需要汲取日月精华的幼苗, 那么这棵经历了 21 年的滋养与风雨洗礼的幼苗, 已经成长为一棵茂密挺拔、根基深厚

的大树。21 年来, 面对一次次上级应拨的款项未能及时到位, 引起的资金困难; 面对数次的兼并风波, 我们给排水人团结协作、斗志昂扬, 变压力为动力, 不仅没被严峻的形势吓倒, 反而苦练内功, 脚踏实地, 从我做起, 使公司成为全国供水行业为数不多的盈利企业。苗壮的大树终于开花结果: 给排水公司仅仅用了两年多的时间就从租来的民房搬到了自己的办公楼里; 从单一的供水企业发展到现在有一座现

代化供水厂、一座现代化的污水厂、一座高标准纯净水厂及工程总公司、园林公司等附属配套企业在内的现代化水务企业; 并于 2006 年荣获石家庄首届“百强企业”称号……

合上《源泉》报, 我露出了自信的笑容, 正是由于公司有一个拥有坚定信念的领头人, 我们才会赢得一个又一个的挑战, 战胜一个又一个的困难。因为我们始终坚信, 给排水的明天会更加辉煌灿烂。

(陈惠清)

首先在本职业上要熟练, 别人做到的你首先要做到; 别人做不到的, 你也要尽量做到。要做业务上的尖子, 工作要走到前头。只有这样, 别人才会服你, 你讲的话别人才会去听。同时, 要多学习业务、安全等方面的知识, 提高思想认识, 只有自己的认识提高了, 才能为班里的员工树立正确的工作态度。还有一点, 就是要多唠叨。我就是这样, 有事没事就爱多提醒几句, 尤其是新调来的同事, 在安全、业务方面他们想到想不到的我都要多提醒他们, 这样才能保证工作上不出差错, 有时候他们都听烦了, 没办法, 因为我是班长, 这是我的职责。

后记: 责任心是个看不见、摸不着的东西, 但它的确无处不在, 无处不显。俗话说“在其位, 谋其政”, 我想, 班长既然在这个位置上, 就有了相应的责任心要求, 就应该履行好自己相应的职责。这样才能够不辜负领导的信任, 不辜负同事的期待, 才能够对得起“班长”这个特殊而又光荣的称谓。

笔者: 对于班级管理, 您还有哪些好的建议?
李成良: 我认为作为班长, 首先要带好头。只有自己做好了榜样, 大家才能认可你, 工作才能做到位, 安排的事情才能顺利完成。其次, 我自己每件事都会用心去做, 多动脑子想, 把要做的工作确实放在心上, 这样, 才能要求大家做好本职工作。同时, 我还会经常组织大家学习, 要求每个的人都要熟悉和掌握运行各个环节的工作, 只有懂了, 才能做好, 才能避免出差错。

笔者: 对于班级管理, 您还有哪些好的建议?
李成良: 我认为作为班长, 首先要带好头。只有自己做好了榜样, 大家才能认可你, 工作才能做到位, 安排的事情才能顺利完成。其次, 我自己每件事都会用心去做, 多动脑子想, 把要做的工作确实放在心上, 这样, 才能要求大家做好本职工作。同时, 我还会经常组织大家学习, 要求每个的人都要熟悉和掌握运行各个环节的工作, 只有懂了, 才能做好, 才能避免出差错。

笔者: 对于班级管理, 您还有哪些好的建议?
李成良: 我认为作为班长, 首先要带好头。只有自己做好了榜样, 大家才能认可你, 工作才能做到位, 安排的事情才能顺利完成。其次, 我自己每件事都会用心去做, 多动脑子想, 把要做的工作确实放在心上, 这样, 才能要求大家做好本职工作。同时, 我还会经常组织大家学习, 要求每个的人都要熟悉和掌握运行各个环节的工作, 只有懂了, 才能做好, 才能避免出差错。

笔者: 对于班级管理, 您还有哪些好的建议?
李成良: 我认为作为班长, 首先要带好头。只有自己做好了榜样, 大家才能认可你, 工作才能做到位, 安排的事情才能顺利完成。其次, 我自己每件事都会用心去做, 多动脑子想, 把要做的工作确实放在心上, 这样, 才能要求大家做好本职工作。同时, 我还会经常组织大家学习, 要求每个的人都要熟悉和掌握运行各个环节的工作, 只有懂了, 才能做好, 才能避免出差错。

笔者: 对于班级管理, 您还有哪些好的建议?
李成良: 我认为作为班长, 首先要带好头。只有自己做好了榜样, 大家才能认可你, 工作才能做到位, 安排的事情才能顺利完成。其次, 我自己每件事都会用心去做, 多动脑子想, 把要做的工作确实放在心上, 这样, 才能要求大家做好本职工作。同时, 我还会经常组织大家学习, 要求每个的人都要熟悉和掌握运行各个环节的工作, 只有懂了, 才能做好, 才能避免出差错。

笔者: 对于班级管理, 您还有哪些好的建议?
李成良: 我认为作为班长, 首先要带好头。只有自己做好了榜样, 大家才能认可你, 工作才能做到位, 安排的事情才能顺利完成。其次, 我自己每件事都会用心去做, 多动脑子想, 把要做的工作确实放在心上, 这样, 才能要求大家做好本职工作。同时, 我还会经常组织大家学习, 要求每个的人都要熟悉和掌握运行各个环节的工作, 只有懂了, 才能做好, 才能避免出差错。

笔者: 对于班级管理, 您还有哪些好的建议?
李成良: 我认为作为班长, 首先要带好头。只有自己做好了榜样, 大家才能认可你, 工作才能做到位, 安排的事情才能顺利完成。其次, 我自己每件事都会用心去做, 多动脑子想, 把要做的工作确实放在心上, 这样, 才能要求大家做好本职工作。同时, 我还会经常组织大家学习, 要求每个的人都要熟悉和掌握运行各个环节的工作, 只有懂了, 才能做好, 才能避免出差错。

笔者: 对于班级管理, 您还有哪些好的建议?
李成良: 我认为作为班长, 首先要带好头。只有自己做好了榜样, 大家才能认可你, 工作才能做到位, 安排的事情才能顺利完成。其次, 我自己每件事都会用心去做, 多动脑子想, 把要做的工作确实放在心上, 这样, 才能要求大家做好本职工作。同时, 我还会经常组织大家学习, 要求每个的人都要熟悉和掌握运行各个环节的工作, 只有懂了, 才能做好, 才能避免出差错。

笔者: 对于班级管理, 您还有哪些好的建议?
李成良: 我认为作为班长, 首先要带好头。只有自己做好了榜样, 大家才能认可你, 工作才能做到位, 安排的事情才能顺利完成。其次, 我自己每件事都会用心去做, 多动脑子想, 把要做的工作确实放在心上, 这样, 才能要求大家做好本职工作。同时, 我还会经常组织大家学习, 要求每个的人都要熟悉和掌握运行各个环节的工作, 只有懂了, 才能做好, 才能避免出差错。

经常看到儿子与小小朋友们一起玩耍时, 时常会搬出一些玩具、零食之类的东西在小伙伴们面前“显摆”, 并且据此对一群小伙伴发号施令, 对一些不听号令者动辄以给谁不给谁相威胁。有一个稍大一些的小孩子颇有心机, 每到这时总会说“我明天会买这买那”, 总之都是一些令小朋友们垂涎不已的东西。我儿子为了得到“明天”那些好东西, 只好乖乖地将手中的那些东西拱手让与那个小孩。虽说那孩子所承诺的“明天”的好东西基本上没有兑现过, 不过他那招类似于“空手套白狼”的手段却屡试不爽。

小孩子毕竟年幼无知, 他们的言行举止在成年人看来自然显得幼稚可笑。不过, 细加考量, 像我儿子那样经不住“明天”那些好东西的诱惑而拖累“今天”的现象, 在我们成人世界里也是屡见不鲜。

为了“明天”, 在改革开放之初的上世纪 80 年代, 不少人为为了守住一个收入菲薄的“铁饭碗”而宁愿放弃发财致富的机会, 目的是为了年老后可以拿退休金; 为了“明天”, 本来应该是思想最解放、观念最新潮的大学生, 在毕业找工作时依旧存在宁愿找不到工作也不愿去私有企业的现象; 为了“明天”, 在前些年“驾照热”中涌现出一大批“无车有本族”, 这些人手持驾照虽然无车可开还要年年为了审验驾照忍受去交警部门奔波之苦, 却是乐此不疲; 为了“明天”, 甚至呼吁人们去“储备技能”, 在我们身处的这个社会转型变革时期, 各式各样的新职业层出不穷, 科技发展一日千里, 技能岂能像钞票一样“储备”得了?

凡此种种, 在现实生活中, 为了所谓的“明天”而拖累“今天”的情况比比皆是。这不由得让人想起古代兄弟俩射雁的笑话, 兄弟二人见天空飞过一只肥雁, 便为到底是将这只雁清炖还是红烧而争吵不休, 而正在他们争吵之时, 那只肥雁早就飞走了。

我们现在正处在社会转型的伟大变革时期, 虽说“计划没有变化快”略带调侃的意味, 却点明了社会飞速变化的现实。为了虚幻不实的“明天”而拖累“今天”, 显然已不合时宜。不为“明天”所累, 应该是我们的现实选择。

(赵姗姗)

用于我们的生产工作中, 降本就是“省”, 增效就是“赚”。作为有着勤俭节约光荣传统的给排水人都应从我做起, 牢固树立降本增效意识, 从而为我们排水的持续发展做出自己的贡献。

(刘霞)

“省下来就是赚的”, 这句居家生活的常用语同样也可以

几次外出调研, 请教专业人士, 购置了补桶机, 经过反复试验, 再结合长期的工作经验, 终于总结出了一套行之有效的水桶修补办法。目前破损水桶修复如新的已有千余只, 已重新投入流转到。

“省下来就是赚的”, 这句居家生活的常用语同样也可以

几次外出调研, 请教专业人士, 购置了补桶机, 经过反复试验, 再结合长期的工作经验, 终于总结出了一套行之有效的水桶修补办法。目前破损水桶修复如新的已有千余只, 已重新投入流转到。

“省下来就是赚的”, 这句居家生活的常用语同样也可以

几次外出调研, 请教专业人士, 购置了补桶机, 经过反复试验, 再结合长期的工作经验, 终于总结出了一套行之有效的水桶修补办法。目前破损水桶修复如新的已有千余只, 已重新投入流转到。

“省下来就是赚的”, 这句居家生活的常用语同样也可以

几次外出调研, 请教专业人士, 购置了补桶机, 经过反复试验, 再结合长期的工作经验, 终于总结出了一套行之有效的水桶修补办法。目前破损水桶修复如新的已有千余只, 已重新投入流转到。

“省下来就是赚的”, 这句居家生活的常用语同样也可以

几次外出调研, 请教专业人士, 购置了补桶机, 经过反复试验, 再结合长期的工作经验, 终于总结出了一套行之有效的水桶修补办法。目前破损水桶修复如新的已有千余只, 已重新投入流转到。

“省下来就是赚的”, 这句居家生活的常用语同样也可以

几次外出调研, 请教专业人士, 购置了补桶机, 经过反复试验, 再结合长期的工作经验, 终于总结出了一套行之有效的水桶修补办法。目前破损水桶修复如新的已有千余只, 已重新投入流转到。

“省下来就是赚的”, 这句居家生活的常用语同样也可以

几次外出调研, 请教专业人士, 购置了补桶机, 经过反复试验, 再结合长期的工作经验, 终于总结出了一套行之有效的水桶修补办法。目前破损水桶修复如新的已有千余只, 已重新投入流转到。

“省下来就是赚的”, 这句居家生活的常用语同样也可以

几次外出调研, 请教专业人士, 购置了补桶机, 经过反复试验, 再结合长期的工作经验, 终于总结出了一套行之有效的水桶修补办法。目前破损水桶修复如新的已有千余只, 已重新投入流转到。

“省下来就是赚的”, 这句居家生活的常用语同样也可以

几次外出调研, 请教专业人士, 购置了补桶机, 经过反复试验, 再结合长期的工作经验, 终于总结出了一套行之有效的水桶修补办法。目前破损水桶修复如新的已有千余只, 已重新投入流转到。

“省下来就是赚的”, 这句居家生活的常用语同样也可以

几次外出调研, 请教专业人士, 购置了补桶机, 经过反复试验, 再结合长期的工作经验, 终于总结出了一套行之有效的水桶修补办法。目前破损水桶修复如新的已有千余只, 已重新投入流转到。

“省下来就是赚的”, 这句居家生活的常用语同样也可以



借古喻今话感受

光阴荏苒,日月如梭,21年转瞬即逝。追溯石家庄高新区给排水公司从无到有、从小到大、由弱变强的发展历史,不禁让人倍受教育,感慨万千。然而他们究竟是靠什么力量来支撑和推动这个企业实现崛起、壮大、发展、兴旺的呢?下面我就借用一些古代实例并结合公司的发展历史,浅谈几点切身感受。

广袤辽阔的中国大地曾经孕育出无数个有能力、有才华、有雄心、有壮志、有胆识的能人志士,但是逐一分析其中又有几人最终成功?项羽举兵灭秦,武勇过人却躲不开乌江自刎;关羽威震华夏,水淹七军却躲不开败走麦城;岳飞直捣黄龙,用兵如神却躲不开金牌救令。历史可以见证一个人的巅峰低谷,也可以见证一个王朝的中兴衰败,更可以见证一个企业的壮大崛起。

纵观历史,借古论今,王朝的建立兴衰和企业的崛起壮大颇有相似之处。领导者的前瞻性和感召力,制度的严密性和科学性,方针路线的时效性和正确性,团队的凝聚力和战斗力等等不仅是帝国王朝兴起壮大的关键所在,而且也是一个企业走向成功的首要基础。下面我就从不同角度予以粗浅分析。不妥之处,敬请指正。

一、领导者的前瞻性和感召力

几百年前的朱元璋胆识超群,深谋远虑,在充分认清眼前局势的情况下,毅然决然的带着24个人离开了义军,正是因为他善于审时度势,看准了义军并不光明的前途,然后借机招兵买马,扩充实力,积极转战于元朝各地起义军之间,消灭了一个又一个敌对势力,方才最终推翻了元朝的统治,建立了自己的强大王朝。

21年前的林自强总经理同样高瞻远瞩,认清把准了改革开放所带来的历史机遇和高新区给排水市场的空间和潜力,在没有资金、没有技术、没有设备、没有班底,并且没人敢接手

高新区供排水系统工程的情况下,挺身而出,仅仅带着8个人,白手起家,攻坚克难,历经十多年的奋斗打拼,实现了一个企业的昂然崛起。林自强为何成功了呢?显而易见,他除具卓识远见、智勇兼备的卓越素质和拼搏精神外,还有一个超越常人的鲜明特点,那就是他胸怀宽广,目标高远,信仰坚定。且他具有较强的创新意识和责任意识,能够处处率先垂范,事事以身作则,更有顽强执着、百折不挠的毅力和勇气。可以试想,倘若当初公司没有一个像林总这样真知灼见,身先士卒,怀揣理想,信念坚定,勇于担当的带头人,没有那些誓死相随、荣辱与共的生死兄弟,那么实现企业崛起、发展、壮大,岂不是一句空话。

孙中山先生将人分为三类:先知先觉,后知后觉,不知不觉。而那些“先知先觉”的人,往往会成为先驱者,他们会用自己独到的眼光和准确的判断力以及亲力亲为的表率作用率领大家执着奋进,并且历史将会用铁的事实来告诉大家他们是正确的。这便是领导者的“前瞻性”。它既是一门领导艺术,更是一个成功领导者所必要的“资本”。

二、强有力的信仰支撑

红军长征时期,前途可谓朦胧渺茫,处境更是艰苦卓绝,然而以毛泽东同志为首的党中央及工农红军,凭着坚定的共产主义理想信念和全国民众的大力支持以及顽强执着的决心意志,披荆斩棘,生死与共,爬雪山过草地,排除重重艰难险阻,摆脱了国民党军队的围追堵截,最终保存并壮大了自己的实力,为击败日寇、蒋家王朝,建立中华人民共和国奠定了坚实的基石。

供排水公司创建之初,同样处于一穷二白、困难重重的艰难境地。政府不作任何投入,只给一块牌子,一没资金,二没技术,更没设备,公司每前进一步,大家都要沥尽心血,脱层皮肉,公司每发展一步,大家都要

自掏腰包,倾己所有。然而他们同样依托信仰的力量,凭借信念的支撑,坚韧不拔、攻坚克难,顽强拼搏、执着前行,最后终于实现了企业的傲然崛起。在公司发展壮大过程中,他们更是把理想信念视为法宝,坚持用“共产主义远大理想就在身边”和“社会主义就是普遍幸福主义”作为一种朴素而又现实的道理去教育引导和激励广大职工,告诉大家务必以实际行动从我做起,从现在做起,从本职工作做起。同时他们还坚持“二次创业”和“三个不动摇”教育,力争使大家真正树立起正确的人生观、价值观和世界观,并始终保持创业初期的那种战斗激情和顽强斗志,从而为企业的可持续发展装上了马达,注入了活力。

三、制度举措的严密性、时效性、科学性

商鞅以法立国,以信为本,为秦国跻身战国七雄奠定了基础,使秦治下的百姓有法可依,有章可循。韩非子以严法治国,以公平为根,为秦国各个行业、所有阶层立下了规矩,使各行各业,不同阶层,无论是达官显贵还是平民百姓都能受到公平惩戒。这些制度,既为秦国的壮大和统一提供了保障,同时也为秦国上下赋予了一条坚挺的“脊梁”。

制度是一种约束机制,是一种行为准则。严密、严谨、规范、科学的制度措施,无疑将对事业的发展壮大起着举足轻重的推动和保障作用。今天的供排水公司缘何能够如此兴旺,与其高度重视制度建设,具有健全的、切合实际的、行之有效的制度举措紧密相关。以理服人,以德服众。首先他们坚持的是公平正义的劳动分配原则,实行工资集体协商、晾晒制度,而且总经理率先不拿年薪。另外他们还建立健全了民主决策、管理、监督制度,民主评议领导干部制度,学习培训制度、质量、服务考核制度和各种奖励制度等等。正是因为这一系列严密而又刚性的制度制约,

追迫出泥土,本想在土里长久的睡下去,可是现在必须要抬起头面对这个充满希望和恐惧的世界,身体不断向上顶着泥土,痛着,任由风雨无情的冲击着,脆弱的藤和根,终于看见一道光,种子嫩弱的芽嫩在那里,面前的世界如此美好。

一颗种子要突破生长的最后关头,长成枝繁叶茂的模样,这个过程,是最痛苦、最黑暗的。人们以为种子没有感觉,没有悲喜,可事实上,他们永远不知道挣扎在潮湿的泥土下那种拼命想要汲取阳光的渴望,他们永远不知道有多少将要盛放的生命就在最后要见到这个世界之际,就永远与泥土化为一体。经过风雨,种子的身体会不断膨胀变大,几天后就会被

才为企业的昌盛不衰、持续发展提供了有效保障。同时,林自强同志还直切要害,因材施教,借全面深化改革之机,不断创新思维方式,探索总结出了9种企业管理理念,为进一步促进企业创新发展铺平了道路。

四、方针路线的正确性

萧何在大汉建立之初,针对当时汉朝的国情制定出轻徭赋税的宽松政策,并在管理上采用了无为而治的治理方针,从而致使汉朝得以扩大生产、调养生息,为日后平定七国之乱奠定了经济基础。一个统筹正确的方针策略可以使一个王朝延续四百年之久,足可证明方针路线在现实中的重要性。

高新区供排水公司摒弃传统经营模式,顺应时代改革潮流,坚持多元化发展,昂然走在了河北同行业的前列。他们创新实施的混合经济战略,不仅推动了本企业的可持续发展,而且还为全面深化国企改革提供了一个生动鲜活的借鉴样本。在当今互联网、信息化、大数据高速发展的背景下,墨守成规、循规蹈矩的陈旧观念和发展模式,无疑是闭门造车,缘木求鱼,正是因为他们这多元化发展的关键“一小步”,才使公司发展了同行业的“一大步”。

五、团队的凝聚力、战斗力

常言道:“一个好汉三个帮”“众人拾柴火焰高”。刘邦、刘备、朱元璋、毛泽东因何能够战胜敌对、成功崛起呢?正是为刘邦有萧何、韩信、张良和陈平,刘备有关羽、张飞、诸葛亮和庞统,朱元璋有李善长、徐达、刘基和冯胜,毛泽东有刘少奇、周恩来、董必武和朱德等。一个企业同样如此,它能否在错综复杂、竞争激烈的商战中站稳脚跟、稳步发展,关键取决

于这个企业团队有没有一个坚强的领导集体,有没有核心竞争力和强劲的向心力、凝聚力、战斗力。一个大公无私、决策英明、尽职尽责、真抓实干的领导于此固然首当重要,但是如若在其身后再有一支思想先进、作风过硬、团结协作、拼搏奉献的企业团队,无疑是锦上添花。

林自强同志从公司创立之日起,不仅认识到了团队作用的重要性,而且高度重视企业团队建设。高新区给排水公司的企业队伍,从原来的寥寥数人发展到了今天的数百人之众,而且各项事业蒸蒸日上,经济效益连年攀升,这足可见证林总经理对队伍建设的良苦用心和团队力量的强大作用。特别是近十年来,他们又基于确保团队综合实力永久不败的考虑,进一步加了对全体干部职工的政治思想教育和业务技能培训力度。同时,他们还坚持以人为本、员工至上的原则,积极为干部职工涨工资,并在提高职工事业心、责任感和积极性方面下功夫,不断为员工提供各种学习、培训、晋升机会,以保证企业队伍的凝聚力、战斗力、竞争力长久不衰。

总之,公司之所以能够在同行业的前列,并非偶然,归根结底是因为有一个高瞻远瞩、信仰坚定、倾心竭力、真抓实干的领导者,有一项项科学严谨、切实有效的制度保证,有正确的方针路线指引,有一个作风硬朗、戮力同心、奋勇拼搏的团队。可见,一个企业能否持续发展、事业兴旺离不开优秀的领导者和完善的制度以及顽强的团队。

历史记载了公司的崛起、壮大、发展与成功。历史验证了林自强总经理的思维方式、创新意识和科学决策的正确性。

历史考验了这个团队的拼搏精神、顽强作风和实战能力。

(高阳)

其实,压力越大,动力就越大,我们学习这种精神,实际上就是要勇于给自己加压,善于把压力变成动力,把动力变成成绩,只有压力大效果才会更明显,成绩才会越显著。袁隆平曾说过这样一句话:“人就像一粒种子,健康的种子,身体、精神、情感都要健康,我愿做一粒健康的种子。”做一粒好种子,即使你什么都不是,即使被踩在泥土中间,你依然能够吸收泥土的养分,自己成长起来,当你长成参天大树以后,遥远的地方,人们就能看到你;走近你,才能给人一片绿色,活着是美丽的风景,死了依然是栋梁之才,活着死了都有用。这就是我们每个人做人的标准和成长的

(韩晓园)

(上接二三版报缝)

1、在居民住宅的室内装修中要自觉形成自我保护的安全意识。居民在对房屋装修时不得破坏原有的结构,降低建筑物抵御灾害的能力。

2、在室内装修的选择上,应尽量使用不燃、难燃材料,少用可燃材料,以减轻住宅内的火灾荷载。室内线路敷设必须使用合格的产品,尽可能请具有相关资格电工敷设电器线路。

3、此外,出于防盗的目的而安装防盗窗、防盗网应具备安全逃生的条件,可选取外锁内开式防盗窗等产品保证安全逃生的需要。

(四)养成良好的用火习惯

1、不要躺在床上、沙发上吸烟,卧床的老人、病人吸烟时应有人照顾,酒醉后不要吸烟,同时养成不乱扔烟头的良好习惯。

2、家长、老师应加强对孩子的教育,使他们认识到玩火的危险性,把打火机、火柴放到小孩不易拿到的地方。家中的燃气、电器开关不要让孩子随意开启,制止孩子模仿大人吸烟的行为。

(五)加强消防宣传教育,提高安全意识

从住宅发生火灾的情况看,起火原因呈多样性,但其中主要原因是“人”的因素。大部分居民对火灾的危害都有清醒的认识,但是经过消防安全培训掌握灭火常识和落实防火措施,重视用火、用电、用气安全且家中配有灭火器的不多。大多还是存在侥幸和麻痹心理。因此,做好居民住宅防火安全工作的关键是提高家庭成员的消防安全意识。

居民火灾发生后如何自救

(一)首先居民自觉增强消防安全意识,学习一些消防知识,并在家中适当配备灭火器材,做到有备无患。

(二)如做饭时发生火灾,应立即关闭气阀阀门或管道伐门,用锅盖、湿毛巾、生菜等扑灭油锅,同时进行报警。

(三)要熟记火警电话“119”,报警时要讲清详细地址,现场情况。

(陈惠清)

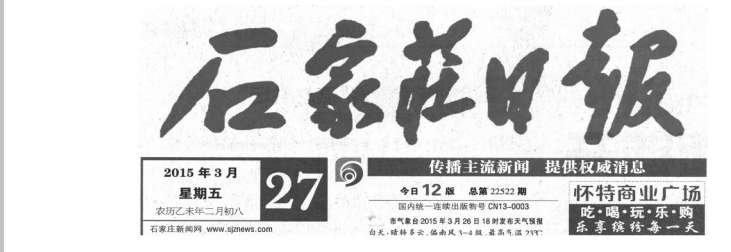
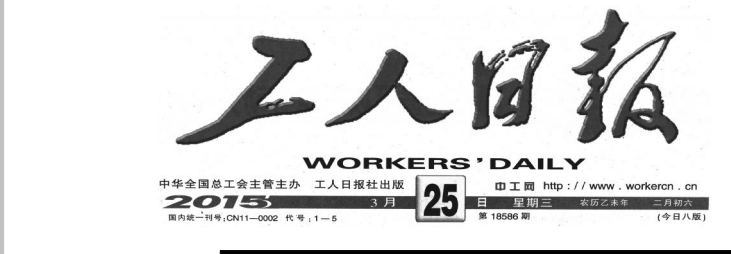


来自中国

职工的敬意

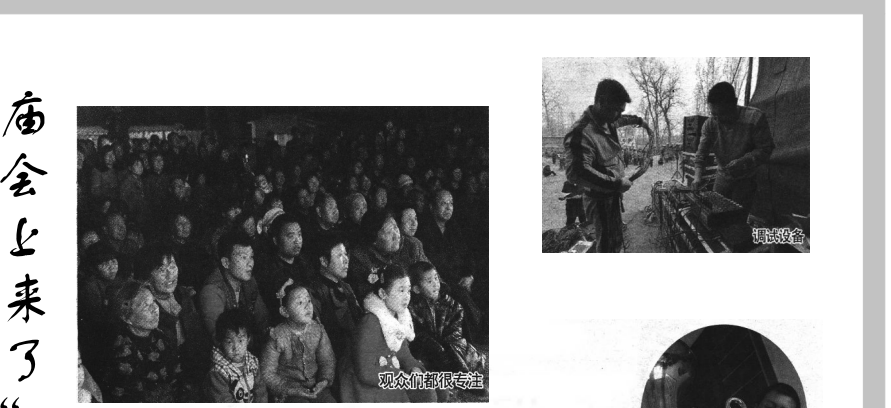
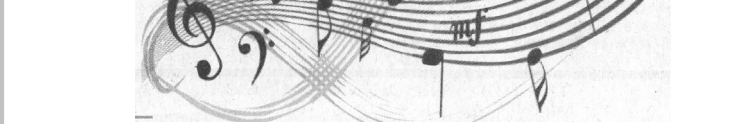


在德国奥伯豪森演出,林自强把富有中国特色的礼物送给认真工作的老人,并对老先生说:“认真劳动的人在我们企业最受尊重,我们要把您的工作精神带回去,鼓励全体职工敬业爱岗。”

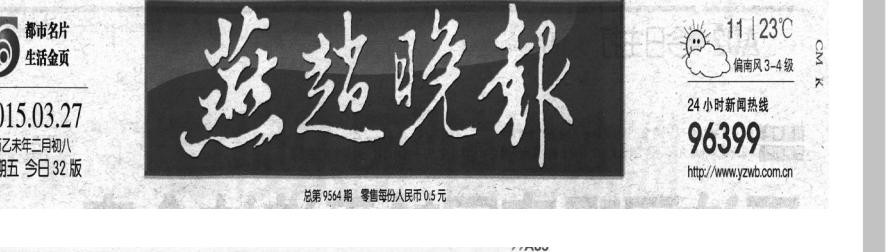


奏响梦想的旋律

厨师、司机组成的草根乐团从《欢乐颂》到《威廉·退尔序曲》从倒数第二到荣膺金奖草根乐团登上世界舞台



村里过年都没这么热闹
高大上演出还链接地气
“洋乐器”与“土山沟”

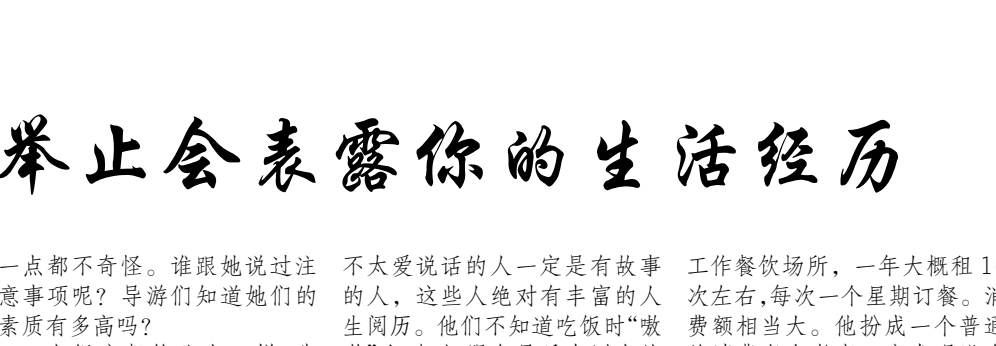




任何一门学问，都有一个理论基础，都有不同行业不同的知识需求，你如果缺乏这些学科基础知识的传授，那是“定位”上的严重失误。

经历多的人，社会经验往往比较丰富；阅历广的人，待人接物的能力比较高，这是必然的，这本身就是一种财富。现在我们的生活里，很缺这种人，很缺这种经验的传授，尤其是服务业中的旅游业、饮食业、成人教育行业、收藏拍卖行业，这种学问得不到传承，是十分可惜的。

任何一门学问，都有一个理论基础，都有一个专业知识结构，都有不同行业不同的知识需求。你要从事餐饮业，从事旅游业，从事酒店业，你能不谈哲学的思考吗？你能不谈社会学、社会心理学、民俗学、伦理学的ABC吗？你如果缺乏这些学科基础知识的传授，那是



一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

办饭店餐饮业也一样，先敬罗衣后敬人。做饮食的，先看点菜价位后敬人，你点的菜都是家常菜，都是普通菜，服务员便少了提成，部长经理等于“赚钱无方”，不善经营，她们会给你好的脸色吗？或许有个别会热情点，但极为罕见。她们不懂看人，根本没兴趣猜客人的角色地位，根本没工夫去观察你的言谈举止，她们的作风采用一律的模式：几位？什么菜？喝什么汤？一看见来人点菜都是上档次的，点的汤都是论吨盅的，部长、经理马上进来派名片，说：以后订位，请来电话！哎哟，你真是行家，怎么我们这里的好菜您都知道！呵，呵，慢用，要不要喝点红酒？

落后的人生观、落伍的阅人观，导致了一些旅游业、饮食业、酒店业的服务水准大幅下降。他们很多东西看不懂，他们在足球场上一样，老有人防着你，跟着你，让你感到自己既像有钱人，又像一个“匪徒”一样被监视。在这样的导游带领下，女游客在公共场合晾内衣裤，

一点都不奇怪。谁跟她说过注意事项呢？导游们知道她们的素质有多高吗？

你喝对茶了吗

近日，遇到腹痛、腹泻病人，经过问诊，原来其未曾进食不洁食物和肉制品，只是喝过绿茶。找到原因了，因为初春天气乍暖还寒，气温不稳定容易着凉，再加上绿茶性寒更易造成胃肠不适，经过对症下药，嘱咐停止饮用绿茶，一天后症状减轻。原来是绿茶惹的祸。

说到喝茶的好处，可能大家都能如数家珍，减肥、解暑、降血脂、降血压等等。喝茶固然有这些益处，但是要根据自体的体质和季节选择适合自己的茶来喝，这才是我们追求的健康之道。那么我们应该如何根据季节、体质合理饮茶呢？

一、按体质来喝茶

想通过喝茶养生，就必须对茶有所了解。中国疾病预防控制中心中心营养与食品安全所研究员韩驰说：“每种茶的性质不同，一定要选适合自己的茶。比如，人人都说绿茶抗氧化功效好，但体寒的人喝了，反而会感到不适。”中国农业科学院茶叶研究所副研究员江和源表示，“喝茶还讲究天时、地利。许多人一年四季都喝一种茶，这样也不对，冬天冷，可多喝些性温的红茶；春夏季节易上火，可以多多喝花茶、绿茶。”

中国的茶分为绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶六大类。六大茶类茶性不同，对人体的影响也不同。例如：

绿茶性寒，适合体质偏热、胃火旺、精力充沛的人饮用，绿茶有很好的防辐射效果，非常适合常在电脑前工作的人。

白茶性凉，适用人群和绿茶相似，但“绿茶的陈茶是草，白茶的陈茶是宝”，陈放的白茶有祛邪扶正的功效。

黄茶性寒，功效也跟绿茶大致相似，不同的是口感，绿茶清类似，黄茶醇厚。

青茶（乌龙茶）性平，适宜人群最广。

红茶性温，适合胃寒、手脚发凉、体弱、年龄偏大者饮用，加牛奶、蜂蜜口味更好。

黑茶（普洱茶）性温，能去油腻、解内毒、降血脂，适当存放后再喝，口感和疗效更佳。

二、看季节喝茶

春天重点在于疏通肝气，而芳香类物质有通窍的功效，所以可多喝茉莉花茶。新鲜绿茶在春季寒气还太重，不宜多喝，体寒者尤其要注意。

夏天消暑解渴首选绿茶。此外，铁观音、台湾高山茶都是不错的选择，体质好的人也可以喝些存放3—5年的生普洱。

秋天适合喝青茶，青茶的性、味介于绿茶、红茶之间，不寒不温，既能清除体内余热又能生津养阴。秋季最适合喝当年春天的铁观音和去年的武夷岩茶。

红茶冬天喝可以养阳气，给人以温暖的感觉；熟普洱可以暖胃驱寒，消食化积。

（刘文波 朱小红）

你喝对茶了吗

近日，遇到腹痛、腹泻病人，经过问诊，原来其未曾进食不洁食物和肉制品，只是喝过绿茶。找到原因了，因为初春天气乍暖还寒，气温不稳定容易着凉，再加上绿茶性寒更易造成胃肠不适，经过对症下药，嘱咐停止饮用绿茶，一天后症状减轻。原来是绿茶惹的祸。

说到喝茶的好处，可能大家都能如数家珍，减肥、解暑、降血脂、降血压等等。喝茶固然有这些益处，但是要根据自体的体质和季节选择适合自己的茶来喝，这才是我们追求的健康之道。那么我们应该如何根据季节、体质合理饮茶呢？

一、按体质来喝茶

想通过喝茶养生，就必须对茶有所了解。中国疾病预防控制中心中心营养与食品安全所研究员韩驰说：“每种茶的性质不同，一定要选适合自己的茶。比如，人人都说绿茶抗氧化功效好，但体寒的人喝了，反而会感到不适。”中国农业科学院茶叶研究所副研究员江和源表示，“喝茶还讲究天时、地利。许多人一年四季都喝一种茶，这样也不对，冬天冷，可多喝些性温的红茶；春夏季节易上火，可以多多喝花茶、绿茶。”

中国的茶分为绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶六大类。六大茶类茶性不同，对人体的影响也不同。例如：

绿茶性寒，适合体质偏热、胃火旺、精力充沛的人饮用，绿茶有很好的防辐射效果，非常适合常在电脑前工作的人。

白茶性凉，适用人群和绿茶相似，但“绿茶的陈茶是草，白茶的陈茶是宝”，陈放的白茶有祛邪扶正的功效。

黄茶性寒，功效也跟绿茶大致相似，不同的是口感，绿茶清类似，黄茶醇厚。

青茶（乌龙茶）性平，适宜人群最广。

红茶性温，适合胃寒、手脚发凉、体弱、年龄偏大者饮用，加牛奶、蜂蜜口味更好。

黑茶（普洱茶）性温，能去油腻、解内毒、降血脂，适当存放后再喝，口感和疗效更佳。

二、看季节喝茶

春天重点在于疏通肝气，而芳香类物质有通窍的功效，所以可多喝茉莉花茶。新鲜绿茶在春季寒气还太重，不宜多喝，体寒者尤其要注意。

夏天消暑解渴首选绿茶。此外，铁观音、台湾高山茶都是不错的选择，体质好的人也可以喝些存放3—5年的生普洱。

秋天适合喝青茶，青茶的性、味介于绿茶、红茶之间，不寒不温，既能清除体内余热又能生津养阴。秋季最适合喝当年春天的铁观音和去年的武夷岩茶。

红茶冬天喝可以养阳气，给人以温暖的感觉；熟普洱可以暖胃驱寒，消食化积。

（刘文波 朱小红）

你喝对茶了吗

近日，遇到腹痛、腹泻病人，经过问诊，原来其未曾进食不洁食物和肉制品，只是喝过绿茶。找到原因了，因为初春天气乍暖还寒，气温不稳定容易着凉，再加上绿茶性寒更易造成胃肠不适，经过对症下药，嘱咐停止饮用绿茶，一天后症状减轻。原来是绿茶惹的祸。

说到喝茶的好处，可能大家都能如数家珍，减肥、解暑、降血脂、降血压等等。喝茶固然有这些益处，但是要根据自体的体质和季节选择适合自己的茶来喝，这才是我们追求的健康之道。那么我们应该如何根据季节、体质合理饮茶呢？

一、按体质来喝茶

想通过喝茶养生，就必须对茶有所了解。中国疾病预防控制中心中心营养与食品安全所研究员韩驰说：“每种茶的性质不同，一定要选适合自己的茶。比如，人人都说绿茶抗氧化功效好，但体寒的人喝了，反而会感到不适。”中国农业科学院茶叶研究所副研究员江和源表示，“喝茶还讲究天时、地利。许多人一年四季都喝一种茶，这样也不对，冬天冷，可多喝些性温的红茶；春夏季节易上火，可以多多喝花茶、绿茶。”

中国的茶分为绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶六大类。六大茶类茶性不同，对人体的影响也不同。例如：

绿茶性寒，适合体质偏热、胃火旺、精力充沛的人饮用，绿茶有很好的防辐射效果，非常适合常在电脑前工作的人。

白茶性凉，适用人群和绿茶相似，但“绿茶的陈茶是草，白茶的陈茶是宝”，陈放的白茶有祛邪扶正的功效。

黄茶性寒，功效也跟绿茶大致相似，不同的是口感，绿茶清类似，黄茶醇厚。

青茶（乌龙茶）性平，适宜人群最广。

红茶性温，适合胃寒、手脚发凉、体弱、年龄偏大者饮用，加牛奶、蜂蜜口味更好。

黑茶（普洱茶）性温，能去油腻、解内毒、降血脂，适当存放后再喝，口感和疗效更佳。

二、看季节喝茶

春天重点在于疏通肝气，而芳香类物质有通窍的功效，所以可多喝茉莉花茶。新鲜绿茶在春季寒气还太重，不宜多喝，体寒者尤其要注意。

夏天消暑解渴首选绿茶。此外，铁观音、台湾高山茶都是不错的选择，体质好的人也可以喝些存放3—5年的生普洱。

秋天适合喝青茶，青茶的性、味介于绿茶、红茶之间，不寒不温，既能清除体内余热又能生津养阴。秋季最适合喝当年春天的铁观音和去年的武夷岩茶。

红茶冬天喝可以养阳气，给人以温暖的感觉；熟普洱可以暖胃驱寒，消食化积。

（刘文波 朱小红）

你喝对茶了吗

近日，遇到腹痛、腹泻病人，经过问诊，原来其未曾进食不洁食物和肉制品，只是喝过绿茶。找到原因了，因为初春天气乍暖还寒，气温不稳定容易着凉，再加上绿茶性寒更易造成胃肠不适，经过对症下药，嘱咐停止饮用绿茶，一天后症状减轻。原来是绿茶惹的祸。

说到喝茶的好处，可能大家都能如数家珍，减肥、解暑、降血脂、降血压等等。喝茶固然有这些益处，但是要根据自体的体质和季节选择适合自己的茶来喝，这才是我们追求的健康之道。那么我们应该如何根据季节、体质合理饮茶呢？

一、按体质来喝茶

想通过喝茶养生，就必须对茶有所了解。中国疾病预防控制中心中心营养与食品安全所研究员韩驰说：“每种茶的性质不同，一定要选适合自己的茶。比如，人人都说绿茶抗氧化功效好，但体寒的人喝了，反而会感到不适。”中国农业科学院茶叶研究所副研究员江和源表示，“喝茶还讲究天时、地利。许多人一年四季都喝一种茶，这样也不对，冬天冷，可多喝些性温的红茶；春夏季节易上火，可以多多喝花茶、绿茶。”

中国的茶分为绿茶、红茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶六大类。六大茶类茶性不同，对人体的影响也不同。例如：

绿茶性寒，适合体质偏热、胃火旺、精力充沛的人饮用，绿茶有很好的防辐射效果，非常适合常在电脑前工作的人。

白茶性凉，适用人群和绿茶相似，但“绿茶的陈茶是草，白茶的陈茶是宝”，陈放的白茶有祛邪扶正的功效。

黄茶性寒，功效也跟绿茶大致相似，不同的是口感，绿茶清类似，黄茶醇厚。

青茶（乌龙茶）性平，适宜人群最广。

红茶性温，适合胃寒、手脚发凉、体弱、年龄偏大者饮用，加牛奶、蜂蜜口味更好。

黑茶（普洱茶）性温，能去油腻、解内毒、降血脂，适当存放后再喝，口感和疗效更佳。

二、看季节喝茶

春天重点在于疏通肝气，而芳香类物质有通窍的功效，所以可多喝茉莉花茶。新鲜绿茶在春季寒气还太重，不宜多喝，体寒者尤其要注意。

夏天消暑解渴首选绿茶。此外，铁观音、台湾高山茶都是不错的选择，体质好的人也可以喝些存放3—5年的生普洱。

秋天适合喝青茶，青茶的性、味介于绿茶、红茶之间，不寒不温，既能清除体内余热又能生津养阴。秋季最适合喝当年春天的铁观音和去年的武夷岩茶。

红茶冬天喝可以养阳气，给人以温暖的感觉；熟普洱可以暖胃驱寒，消食化积。

（刘文波 朱小红）

自大与自恨皆是成奴之道

对社会的一系列现状的不满，也导致了一部分国人在面对外面世界时，表现出浓厚的自恨和自甘下贱的情绪。

中国人对外国人及事物的感觉，在过去百多年经历了过山车般的上下颠倒历程。大时代的暴风骤雨，不可避免地给国人的精神和性格造成一定影响。

时至今日，将外国人及事物视作洪水猛兽的心态已经不复存在，受过教育者也鲜少有人对外国抱着自高自大论调。毕竟，百余年心路历程，无论是遭受的侵略者欺压羞辱还是欧风美丽的洗礼（往往两者兼有），都已经使社会大部分成员认识到，在无论典章制度还是器物文明方面，中国之外的世界都有着太多的好东西值得我们学习。虽然，随着这些年中国经济实力的迅猛增长，也渐渐有很多中国人，尤其是一些政府官员，又开始有所傲慢，在“中国震撼世界”、“中国一定做对了什么”以及“中国模式”这些概念激励下，时不时展现出一种“满大人”的颀颀状态。但以笔者的观察，总体上中国社会（包括中国政府），都能认识到中国在很多方面和西方发达社会的差距，还没有失去学习和进取的精神。

不可否认，西方到现在还是居于强势地位。至少在几个方面，西方文明所提供的答案表面上非常清晰，且有一套已经被制度化或者惯例化为可操作和可奉行的准则。第一，西方文明提出了一套平等保护和发展社会成员（即社会中的每一个人）的理念，包括法治（面前人人平等）、个人自由、保护人权等，并且有具体的法律制度去贯行之。第二，西方主张保护财产权以及此基础上的平等交易，进而扩展到国际自由贸易。第三，西方已发展出一套自己的选举制度，来实现领导人更替。第四，西方社会内部，总体上社会成员之间能做到平等相待，大体上不存在过于明显的等级制度和官本位现象。虽然，西方文明自身也存在比较严重的问题，但从其制度化治理体系看，确已进入成熟阶段。

对于大转型时期的中国社会，我们尚无法预测其会朝着哪个方向发展。但不论政治体制如何演进，有一点是无论如何应该做到的，就是平等对待个人，保护每一个人的人权（这是写进《中华人民共和国宪法》的词语）。换言之，要把每一个人当作人来对待，不分性别、种族、职业、教育背景、地域、政治观点等等差别。

虽然在经济建设上取得了一定成就，但若因此自高自大，固步自封，则中国文化和社会结构中存在已久的专制主义毒素无法消除，到最后还是一部分人当主子，另一部分人在精

自大与自恨皆是成奴之道

对社会的一系列现状的不满，也导致了一部分国人在面对外面世界时，表现出浓厚的自恨和自甘下贱的情绪。他们发自内心地愿意将有关中国的一切贬低，自认素质低，甘愿接受侮辱性的称呼，喜欢听一切说中国不好的言论，不管是客观分析还是蓄意抹黑。

如果只是针对自身的“自恨”，那也没什么，毕竟只是个人的处世态度。但很多自恨族，将这种情结扩展到自己同胞身上。但凡是中国大陆同胞在海外陷入争端，则必然是中国人不对，是素质低劣引起的，活该云云。即使在那些纯属是国人无辜被羞辱的事端中，这些自恨族所谴责对象也必然是自己

神上或者制度上当奴隶。

但另一方面，对社会的一系列现状的不满，也导致了一部分国人在面对外面世界时，表现出浓厚的自恨和自甘下贱的情绪。他们发自内心地愿意将有关中国的一切贬低，自认素质低，甘愿接受侮辱性的称呼，喜欢听一切说中国不好的言论，不管是客观分析还是蓄意抹黑。

如果只是针对自身的“自恨”，那也没什么，毕竟只是个人的处世态度。但很多自恨族，将这种情结扩展到自己同胞身上。但凡是中国大陆同胞在海外陷入争端，则必然是中国人不对，是素质低劣引起的，活该云云。即使在那些纯属是国人无辜被羞辱的事端中，这些自恨族所谴责对象也必然是自己

神上或者制度上当奴隶。

但另一方面，对社会的一系列现状的不满，也导致了一部分国人在面对外面世界时，表现出浓厚的自恨和自甘下贱的情绪。他们发自内心地愿意将有关中国的一切贬低，自认素质低，甘愿接受侮辱性的称呼，喜欢听一切说中国不好的言论，不管是客观分析还是蓄意抹黑。

如果只是针对自身的“自恨”，那也没什么，毕竟只是个人的处世态度。但很多自恨族，将这种情结扩展到自己同胞身上。但凡是中国大陆同胞在海外陷入争端，则必然是中国人不对，是素质低劣引起的，活该云云。即使在那些纯属是国人无辜被羞辱的事端中，这些自恨族所谴责对象也必然是自己

神上或者制度上当奴隶。

但另一方面，对社会的一系列现状的不满，也导致了一部分国人在面对外面世界时，表现出浓厚的自恨和自甘下贱的情绪。他们发自内心地愿意将有关中国的一切贬低，自认素质低，甘愿接受侮辱性的称呼，喜欢听一切说中国不好的言论，不管是客观分析还是蓄意抹黑。

如果只是针对自身的“自恨”，那也没什么，毕竟只是个人的处世态度。但很多自恨族，将这种情结扩展到自己同胞身上。但凡是中国大陆同胞在海外陷入争端，则必然是中国人不对，是素质低劣引起的，活该云云。即使在那些纯属是国人无辜被羞辱的事端中，这些自恨族所谴责对象也必然是自己

神上或者制度上当奴隶。

自大与自恨皆是成奴之道

对社会的一系列现状的不满，也导致了一部分国人在面对外面世界时，表现出浓厚的自恨和自甘下贱的情绪。他们发自内心地愿意将有关中国的一切贬低，自认素质低，甘愿接受侮辱性的称呼，喜欢听一切说中国不好的言论，不管是客观分析还是蓄意抹黑。

如果只是针对自身的“自恨”，那也没什么，毕竟只是个人的处世态度。但很多自恨族，将这种情结扩展到自己同胞身上。但凡是中国大陆同胞在海外陷入争端，则必然是中国人不对，是素质低劣引起的，活该云云。即使在那些纯属是国人无辜被羞辱的事端中，这些自恨族所谴责对象也必然是自己

神上或者制度上当奴隶。

但另一方面，对社会的一系列现状的不满，也导致了一部分国人在面对外面世界时，表现出浓厚的自恨和自甘下贱的情绪。他们发自内心地愿意将有关中国的一切贬低，自认素质低，甘愿接受侮辱性的称呼，喜欢听一切说中国不好的言论，不管是客观分析还是蓄意抹黑。

如果只是针对自身的“自恨”，那也没什么，毕竟只是个人的处世态度。但很多自恨族，将这种情结扩展到自己同胞身上。但凡是中国大陆同胞在海外陷入争端，则必然是中国人不对，是素质低劣引起的，活该云云。即使在那些纯属是国人无辜被羞辱的事端中，这些自恨族所谴责对象也必然是自己

神上或者制度上当奴隶。

但另一方面，对社会的一系列现状的不满，也导致了一部分国人在面对外面世界时，表现出浓厚的自恨和自甘下贱的情绪。他们发自内心地愿意将有关中国的一切贬低，自认素质低，甘愿接受侮辱性的称呼，喜欢听一切说中国不好的言论，不管是客观分析还是蓄意抹黑。

如果只是针对自身的“自恨”，那也没什么，毕竟只是个人的处世态度。但很多自恨族，将这种情结扩展到自己同胞身上。但凡是中国大陆同胞在海外陷入争端，则必然是中国人不对，是素质低劣引起的，活该云云。即使在那些纯属是国人无辜被羞辱的事端中，这些自恨族所谴责对象也必然是自己