

你会喝水吗?——这件每天都在做的事情,你却未必做得正确。你喝的水到底安不安全?你的体质该喝什么水?三杯“救命水”有没有被你忽略?饮水习惯和方式不正确的“水盲”,在现代人中占据很大比例。“别看喝水是件小事,喝不对也会带来大麻烦。”工程编辑部推荐这篇科普好文给大家欣赏,希望对大家的健康带来好处。

不正确的喝水方式,将会伤害你自己!

几种不好的喝水习惯



水看上去清澈洁净,但一样有微生物、有害物质藏身,无论喝桶装水、瓶装水还是自己烧的水,都要尽量避免以下几个坏习惯。

坏习惯一:饮水机从不洗

饮水机从不洗。桶装水和饮水机无论在家庭 还是办公、公共场所都已非常普遍,你有没有想过,用的饮水机自从放在那儿就再也没“洗过澡”。饮水机看似让人喝上好品质的水, 实则“二次污染”很严重。每当打开饮水机龙头时,听到“咕噜”的声音,桶里翻出一串气泡,这就是有空气进入,灰尘及微生物就会被带入。据国家环境卫生监测部门检测

数据显示,桶装饮水机内的冷热水胆3个月不洗就会大量繁殖细菌,如大肠杆菌、葡萄球菌等。所以,最好一月清洁一次,夏天两周清洁一次。办公室的饮水机因为使用频繁,更得勤加清洗。

坏习惯二:自来水一烧开就喝

国人喝白开水是种好习惯,但是你知道吗?水不能一烧开就喝。因为我们的自来水都经过氯化消毒,其中氯与水中残留的有机物结合,会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。

坏习惯三:爱喝瓶装水

爱喝瓶装水。携带方便、开盖能喝,瓶装水所使用的聚酯瓶往往含有可能导致人体慢性中毒的物质,尤其是当瓶置于高温环境中,或开启后未及时喝掉,有害物质会渗入水中,危害健康。

坏习惯四:喝重复烧开的水

喝重复烧开的水。“现在用热水壶的家庭越来越多,很多人烧的水一次喝不完,过一会儿又重复烧开。这种水最好别喝。水烧开后尽量当次喝完,别反复加热。

坏习惯五:不渴不喝水

国内一项调查数据显示,七成人都是发觉渴了 才喝水。殊不知当你感到口渴的时候,你的身体至少已经流失了1%的水分。外出时手里带上一瓶水,随时喝一口;办公室或家里多放上几个水杯,见缝插针,有机会就喝。

坏习惯六:每天喝不够6杯水

上班族常常会因为工作关系疏忽了喝水,长此下去,膀胱和肾都会受损害。《中国居民膳食指南》建议,在温和气候条件下生活的、轻体力活动的成年人,建议每天最少饮水1 2 0 0毫升,大约6杯的量。如果活动量大,出汗多,则相应增加喝水量,及时补水。

坏习惯七:饮料代水

“白开水没味,还是喝饮料吧。”很多孩子每天可乐、果味饮料不离手,用饮料代水,无异于花钱买生病。“不但起不到给身体补水的作用,还会降低食欲,影响消化和吸收。”赵飞虹说。如果一定要喝有味儿的水,也要根据自身体质,适当改善。

坏习惯八:晨起不喝水

早上起来的第一杯水是真正意义上的救命水,中老年人更应该注意。人体经过一夜代谢之后,身体的所有垃圾都需要洗刷一下。饮用一杯水可降低血液黏度,增加循环血容量。

坏习惯九:吃咸了不马上补水

吃太咸会导致高血压,也可导致唾液分泌减少、口腔黏膜水肿等。如果吃咸了,首先要做的就是多喝水,最好是纯水和柠檬水,尽量不要喝含糖饮料和优酪乳,因为过量的糖分也会加重口渴的感觉。淡豆浆也是一种很好的选择,其中90%以上都是水分,而且还含有较多的钾,可以促进钠的排出,且口感比较清甜。

坏习惯十:睡前不喝水

睡前不喝水。睡前不宜喝太多水,但可以稍微抿上两口,尤其是老人。当人熟睡时,由于体内水分丢失,造成血液中的水分减少,血液黏稠度会变高。临睡前适当喝点水,可以降低血液黏稠度,从而降低脑血栓风险。此外,在干燥的秋冬季,水还可以滋润呼吸道,帮助人更好的入睡。

样品 在我手中 质量 在我心中

○ 工程部 马晓光

时光飞逝,弹指间我已经在龙健工作一年半了。在这一年多的的时间里对音响制造业有了进一步的认识,同时对机械,电子的专业知识也更加熟悉。龙健滋养着我们,为我们提供了成长、进步的舞台,也给我们提供了生活的保障。我们又有什么理由不以恳切的情怀去感恩回报呢?我们应该严格要求自己,运用科学的发展观武装头脑,为公司的生存与发展肩负起应有的责任。质量是企业的生命,是企业发展长远的根本。产品质量对于OEM生产企业来说同样也是企业的生命,图纸及样品确认的质量直接关系到物料的品质,因此工程师的责任感对我司音响产品质量尤为重要。我们企业需要责任,我们企业的命运和前途系于每一位员工的身上,因此,每个人都应该强化责任意识,提高履责能力,为企业产品质量尽自己力量。作为其中一名工程师同样有着属于自己的工作职责和工作范围。



有品质才有市场 有改善才有进步

质量。要学会让工作成为自己的一种兴趣,自动自发没有任何借口出色地完成每一个产品的跟进工作。我们必须牢固树立主人翁精神。有句口号说得好:“今天工作不努力,明天努力找工作”。爱岗敬业说得具体点就是要做好本职工作,把一点一滴的小事做好。做到“干一行、爱一行、钻一行,精一行”,倾尽全力,全心投入。新时期主人翁精神,并不是简单的“以厂为家”,而是一种与企业同生、同命运的感激,积极主动、认真负责、积极奉献,从不计较个人得失,全力以赴地工作。一个富有竞争力的企业必须拥有洋溢着主人翁精神、饱满的精神状态、干劲十足、有与企业同呼吸同命运使命感 and 奉献精神的企业人。科学的管理体制、科学的发展观,企业才能健康、稳定、持续地快速发展壮大。一个真正有生命的企业,是因为有着厚重的质量基础作为保证的,“我就是团队,团队就是我,团队一个都不能少”,一个企业的质量形象是靠每一位员工精心打造出来的,质量是生产过程的积累,只有生产过程中做到层层把关、点点控制,所生产的产品才有可能保证质量,成为人们心中信得过的品牌。

质量是一个准则,质量是一个忠诚,质量是一个责任,质量就是企业的生命。一个企业没有了质量,没有了诚信,没有了市场,就失去了生存的能力,那么将近上千员工将何去何从,将近上千个幸福家庭的生活将如何维持。为了龙健的发展和繁荣,同时也为了我们生活的安定,让我们把自己这份真情倾注在打造龙健优质品牌之上,用我们龙健人自己辛勤的汗水去开创龙健时代,用优质的产品和服务托起龙健辉煌的明天!

其次,应该有爱岗敬业树立主人翁的精神。爱岗就是热爱自己的工作岗位,就是以正确的态度对待自己的工作,在平凡的岗位上履行自己应尽的职

人生感悟

○ 工程部 黄晓雄

龙健工作感悟到的人生光阴似箭,弹指之间,2012年已接近尾声,回顾过去的一年,我感触颇深。这一年,我是在忙碌的工作中挥洒汗水、汲取知识、充实自己的一年;这一年是我雄心壮志,希望以工作成绩取得认可的一年,这一年,是在我人生旅途中必然会刻上深深烙印的一年。在这一年里,我不管是工作上,还是学习上,我学到了很多,也感悟到了很多。

这一年,在领导和同事的悉心关怀和热心指导下,我在思想、学习、工作上都取得了一定的进步。在这一年的工作中,我以苦为乐,勤思考,多充电,在不断地学习中丰富自己的头脑。“三人行则必有我师焉”,我向身边的每一个人学习他们的优点,补自己之缺点,因为我认为,我身边的每一个人都是我的老师,他们身上所凝聚的智慧、积淀的丰厚经验、沉稳的性格、遇事冷静的心态和特有的人格魅力,都是我在书本中无法学到的,这些都使我受益匪浅,这些都将成为我以后职业生涯发展过程中享用一生的财富。

面对新的信息革命和知识经济的到来,知识更新的速度也越来越快。这快节奏的工作和生活也让我明白,一个人的人生要做到知足、知不足、不知足,唯有这样,才能不断提高自己,因此加强学习对我来说始终都是一项重要、紧迫、丝毫不敢懈怠的任务。我以不断的学习来充实着自己,使自己跟上时代发展的步伐。此外,我还积极参加党的活动培训学习,通过学习,我提高了自身的整体素质,并立志要成为一名光荣的中国共产党党员,立志此生忠诚党的事业,全力做好工作,实现

自己的人生价值。“不积跬步,无以至千里”,要做好任何一项工作,都要付出辛勤的劳动,不畏困难、挫折,在这一年的工作中,也遇到了这样或那样的挫折,但挫折面前,我始终相信,只要勇敢的面对,迎难而上,保持清醒的头脑,有一个健康向上的心态、坚韧不拔的奋斗精神,这世上就没有不可战胜的困难,我始终认为,面前的困难是暂时的,前面的道路依然宽广。

“恰同学少年,风华正茂,书生意气,挥斥方遒”,不论是在工作上或是生活上,不论是在顺境或是逆境,不论是在什么工作岗位上,不论何时何地,都应该以激情澎湃、充满青春气息的状态面对所有的事,只要有发挥才能的意志和舞台,才会拥有充实而丰盛的人生。

岁月无痕,感怀无限,回顾这一年的经历,曾经的激情都在现实的不断磨砺中渐渐沉淀,细细品味其中的酸甜苦辣,每一种滋味都那么深厚,每一段经历都为我的成长奠定了基石,每一个感都成为我人生中最难以忘怀的记忆,这些都促使我在今后的人生中认认真真的做好每件事,踏踏实实走好每一步路。

只有热爱生活,生活才会善待你,只有热爱工作,工作才能回报你,以后的路摆在面前,我相信,在我的努力下,定能将自己的工作做得更好,将自己的人生经营的更加美好!

主办: 龙健党支部 龙健工程部

愿景

将龙健打造成为专业音响行业最具影响力的百年品牌,成为一家具有幸福感、负责任、对社会有贡献的企业!

使命

提供顶级专业音响设备,让美妙的声音成就你我高品质的生活。

价值观

以人为本,诚信务实;感恩奉献,携手共赢!

顾问: 陈逸 刘振群
指导: 李志远 黎远林
主编: 梁昌洋
美编: 马晓光
编辑部: 0769-8115 9988 Ext: 8511

投稿信箱: lisa.yanmei@163.com

2013年1月1日

总第 1 期

我将如何贯彻执行党的十八大精神

——对党的认识、体会、表现、今后努力的方向

● 陈逸



中国共产党第十八次全国代表大会选举了习近平为中共中央总书记、中央军委军事委员会主席。习近平总书记强调,党的十八大主题,简明而又鲜明地向党内外、国内外宣示了我们党将举什么旗、走什么路、以什么样的精神状态、朝着什么样的目标继续前进这4个关系党和国家工作全局的重大问题。提出和确定这样的主题,对我们党团结带领全国各族人民在新的历史征程上继往开来、与时俱进十分紧要。深刻领会、准确把握这个主题,对学习贯彻党的十八大精神至关重要。围绕习近平总书记的总结,认真学习了胡锦涛总书记的十八大工作报告的会议精神:以下是十二部分内容的提纲挈领。

- 一、过去五年的工作和十年的基本总结
- 二、夺取中国特色社会主义新胜利
- 三、全面建成小康社会和全面深化改革的目标
- 四、加快完善社会主义市场经济体制和加快转变经济发展方式
- 五、坚持走中国特色社会主义政治发展道路和推进政治体制改革
- 六、扎实推进社会主义文化强国建设
- 七、在改善民生和创新社会管理中加强社会建设
- 八、大力推进生态文明建设
- 九、加快推进国防和军队现代化
- 十、丰富“一国两制”实践和推进祖国统一
- 十一、继续促进人类和平与发展的崇高事业
- 十二、全面提高党的建设科学化水平

中国共产党第十八次全国代表大会,是在我国进入全面建成小康社会决定性阶段召开的一次十分重要的大会。大会的主题:高举中国特色社会主义伟大旗帜,以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导,解放思想,改革开放,凝聚力量,攻坚克难,坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进,为全面建成小康社会而奋斗。

认真学习了和领悟了党的十八会议精神。中国共产党是工人阶级和中国人民的先锋队,是中国各族人民利益的忠实代表,是中国社会主义事业的领导核心。党的最终目的是实现共产主义的社会制度。我们党是以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导思想的党,是用先进理论武装起来的党,是全心全意为人民服务的党,是有能力领导全国人民进一步走向繁荣富强的党。

通过学习党的十八大精神,更加坚定了对中国共产党的信念。2012年,中国共产党迎来建党91周年。91载艰苦卓绝,91载荣耀辉煌。91年来,中国共产党团结带领全国各族人民战胜各种艰难险阻,取得了新民主主义革命和社会主义革命、建设、改革的伟大胜利,谱写了中华民族自强不息、实现复兴的奋斗凯歌。32000多个平凡但伟大的日子,承载了决定党和国家前途命运的一系列重要事件,11月8日党的十八大胜利召开,谱写了壮丽辉煌的历史新篇章。

历史和现实都充分证明:中国共产党是一个伟大、光荣、正确的党,是工人阶级的先锋队,同时也是中国人民和中华民族的先锋队,代表中国先进生产力的发展要求,代表中国先进文化的前进方向,代表中国最广大人民的根本利益。以后的路没有哪一个政治组

到的一样,要用科学发展观来指导,解放思想,改革开放,凝聚力量,攻坚克难,坚定不移的向着宏伟目标迈进。十八大报告提出,“科学发展观同马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想一道,是党必须长期坚持的指导思想。”这表明科学发展观成为指导党和国家全部工作的强大思想武器。这一强大的思想武器用在企业上,将是企业生存、发展之灵魂,是实现共同富裕的保证。我愿意为企业职员过上小康生活而努力奋斗,为共产主义奉献我的光和热。

通过辛勤的努力和拼搏,现在我的企业和团队都取得了较好的成绩,但离我的宏伟目标还有一段距离,我们需要不断努力和更大的进步、发展。这些都离不开科学的发展观作为重要的思想指导。我将秉持以人为本、与时俱进的企业思想,遵循品质一流、服务至上的销售理念,落实科学发展、合作共赢的企业策略。同时,我清醒看到,我们工作中还存在许多不足,前进道路上还有不少困难和问题。发展中不平衡、不协调、不可持续,执行力不到位,贯彻力度不够问题依然突出,制约科学发展的体制机制障碍较多。个别部门组织管理软弱涣散,没有形成凝聚力,员工工作消极,得过且过的现象依然存在。面对这些困难和问题,我们必须高度重视,用党的先进理论知识和争先创优的精神风貌,进一步认真加以解决。

综观国际国内大势,我国发展仍处于可以大有作为的重要战略机遇期。我们要准确判断重要战略机遇期内涵和条件的变化,全面把握机遇,沉着应对挑战,赢得主动,赢得优势,赢得未来。引进、留住优秀人才,广开进贤之路,广纳天下英才,是保证企业发展之根本。学会尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造,加快确立人才优先发展战略布局,造就规模宏大、素质优良的人才队伍,推动企业高速发展。加快人才发展体制机制改革和政策创新,形成激发人才创造活力、具有国际竞争力的人才制度优势,开创新人皆可成才、人人尽展其才的生动局面。为企业注入富有朝气和战斗力的优秀团队。而这些正是党和十八大精神的体现。在党的光辉照耀下我的进步加快。我愿意牺牲我的个人时间和精力,为企业走出宏伟的业绩,实现美好的价值观,带领我的团队走上富强的道路,为共产主义添砖加瓦。并按照胡锦涛总书记提出的“八荣八耻”社会主义荣辱观来严格要求自己 and 我的团队。

我目前是一家企业的老总,目标是创造一个高新技术产业,百年企业,打造出世界一流的技术水平和服务。为提高人们的生活水平和丰富人们精神领域做出应有的贡献。为此我要带领出一个优秀的团体,一个争先模范的团体,必须要用先进的知识理论和管理水平来武装企业,提高职工福利,引进高端技术和管理人才,孕育出团结向上、不怕吃苦、积极进取、乐于奉献的企业文化,才能实现自己的宏伟目标,更能贯彻执行党的十八大精神。

在过去二十几年的工作和打拼中,我不断的学习知识和总结经验,不断的学习党的理论知识和基本方针政策,学习党的优秀管理理论,学习党的先进模范事迹。深切明白党始终代表最广大人民的根本利益。我们办企业也一样,要为广大的职工着想,努力提高职工的收入,丰富职工的精神文化生活,如此才能更协调、可持续发展。在全球经济的大浪淘沙,在国际金融风暴的冲击下,又有多少企业能够稳定、长期的发展?为此我们需要不断的革新,提高企业的技术水平和服务水平,勇于创新发展自主品牌。在企业的发展中正好和胡锦涛总书记提

到的一样,要用科学发展观来指导,解放思想,改革开放,凝聚力量,攻坚克难,坚定不移的向着宏伟目标迈进。十八大报告提出,“科学发展观同马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想一道,是党必须长期坚持的指导思想。”这表明科学发展观成为指导党和国家全部工作的强大思想武器。这一强大的思想武器用在企业上,将是企业生存、发展之灵魂,是实现共同富裕的保证。我愿意为企业职员过上小康生活而努力奋斗,为共产主义奉献我的光和热。

通过辛勤的努力和拼搏,现在我的企业和团队都取得了较好的成绩,但离我的宏伟目标还有一段距离,我们需要不断努力和更大的进步、发展。这些都离不开科学的发展观作为重要的思想指导。我将秉持以人为本、与时俱进的企业思想,遵循品质一流、服务至上的销售理念,落实科学发展、合作共赢的企业策略。同时,我清醒看到,我们工作中还存在许多不足,前进道路上还有不少困难和问题。发展中不平衡、不协调、不可持续,执行力不到位,贯彻力度不够问题依然突出,制约科学发展的体制机制障碍较多。个别部门组织管理软弱涣散,没有形成凝聚力,员工工作消极,得过且过的现象依然存在。面对这些困难和问题,我们必须高度重视,用党的先进理论知识和争先创优的精神风貌,进一步认真加以解决。

综观国际国内大势,我国发展仍处于可以大有作为的重要战略机遇期。我们要准确判断重要战略机遇期内涵和条件的变化,全面把握机遇,沉着应对挑战,赢得主动,赢得优势,赢得未来。引进、留住优秀人才,广开进贤之路,广纳天下英才,是保证企业发展之根本。学会尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造,加快确立人才优先发展战略布局,造就规模宏大、素质优良的人才队伍,推动企业高速发展。加快人才发展体制机制改革和政策创新,形成激发人才创造活力、具有国际竞争力的人才制度优势,开创新人皆可成才、人人尽展其才的生动局面。为企业注入富有朝气和战斗力的优秀团队。而这些正是党和十八大精神的体现。在党的光辉照耀下我的进步加快。我愿意牺牲我的个人时间和精力,为企业走出宏伟的业绩,实现美好的价值观,带领我的团队走上富强的道路,为共产主义添砖加瓦。并按照胡锦涛总书记提出的“八荣八耻”社会主义荣辱观来严格要求自己 and 我的团队。

以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻,以服务人民为荣、以背离人民为耻,以崇尚科学为荣、以愚昧无知为耻,以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻,以团结互助为荣、以损人利己为耻,以诚实守信为荣、以见利忘义为耻,以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻,以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻。

写到这里,我想用一个词“坚忍”来结尾。坚者如磐石虽岁月交替而不移,忍者如柔练虽困苦艰辛而不摧;坚忍者刚柔相济百折不回,持之以恒也。就是不管你遇到多大的困难,痛苦,压力,还是失败的挫折都要有百折不挠的精神,坚持自己的信念、理想与追求,不言放弃。要不断的提醒自己,明确追求的方向。做到尽力,做到顽强,做到成功。

创刊寄语

经历了春的葱茏、夏的蓊郁、秋的丰盈、冬的静穆,在龙健集团成立八周年之际,我们迎来了《龙健时代》刊物的诞生。它创办的宗旨是:播扬我们的企业文化,构建我们内部的交流平台,忠实记录我们企业的发展历程,向外展示我们龙健人的风采,提升企业形象。在此,谨对《龙健时代》的创办表示热烈的祝贺!

——龙健集团总裁:陈逸

关于目标的感想

◎ 工程都 李志远

不经意间抬头看了一下台历，已经是2012年的最后一个月了，时光荏苒，2012即将逝去，我们也将迎接新的一年。回想2012，不禁思绪万千，想到年初制定目标的豪迈和整年为了达成目标挥洒汗水的付出，其中有辛苦也有快乐，总的来说我们还是达成了既定的目标，兑现了自己的承诺，这份达成目标的喜悦会让每个人感到雀跃。

前天看到一个新闻觉得很有感触，相信年龄稍微大点的喜欢足球的同事对罗纳尔多都很熟悉，想当年他的风采相信大家都能说出几段来，但是竞技高峰期过后，就迷失了方向，对自己也放松了要求，导致体重急剧的上升，最后大家不再叫他外星人了，叫他罗胖子了。但是最近他为了参加与齐达内领衔的球队组织的友谊赛，在电视台跟全球的球迷说自己要将体重降到200斤。经过2个月的魔鬼训练真的就降了23公斤，体重也降到了200斤以内。据他事后讲中间有几次都想放弃了，因为训练强度太大了，但是想想对全球球迷的承诺，就又有坚持下来了，并且最终完成了目标。

我们平时也会不断的树立自己的目标，不管是大目标、小目标都是我们对未来想要达到结果的一种承诺。设定目标是对自己的一种鞭策，有了目标也就好像有了动力，有了

方向。往往是树立目标容易，坚持完成的比较困难。由于人与生俱来的惰性导致中间总会有想放弃的念头，遇到困难更加会使人产生此念头。因此在制定目标的同时就应该先考虑好若有了放弃的念头怎么办，遇到不可逾越的障碍怎么办，做好充足的准备。

将自己的目标公诸于众的方式不失为一个好的方法，我们可以让更多的人来监督我们的行动，也可以让我们的惰性无处遁形。时时刻刻记得这是我对所有关心和支持我的人做出的承诺，已经超越了自我的范畴，想退缩都不行。时时刻刻都会有一大群人在帮助你，鼓励你，何愁你的目标不能达成。

今天我们提出要办的期刊也是可以我们的目标，期望，理想统统的表达出来给到所有关心我们的人知晓。你可以调用的资源和力量会更多，能够更好的达到你目标。

希望大家都能打开心扉，说出藏在您内心的至高无上的目标，我们大家一起共同努力，共同完成。

在此我也非常感谢部门的兄弟姐妹们这一年的付出和努力，可以说没有你们的辛勤劳动就不可能有我的目标的达成。衷心希望我们的工作越来越好，大家都达成各自的目标。

Hard work is Good for Health 努力工作有利于健康

Scientists find that the hard-working prestigious people live longer than average men and women. Career women are healthier than housewives. Evidences show that the jobless are in poorer health than job-holders. An investigation shows that whenever the unemployment rate increases by 1%, the death rate increases correspondingly by 2%. All this comes down to one point: work is helpful to health.

Why is work good for health? It is because work keeps people busy, away from loneliness and solitude. Researches show that people feel unhappy, worried and solitary when they have nothing to do. Instead, the happiest are those who are busy. Many high achievers who love their careers feel they are most happy when they are working hard. Work serves as a bridge between man and reality. By work, people come into contact with each other. By collective activity, they find friendship and warmth. This is helpful to health. The loss of work means the loss of everything. It affects man spiritually and hence makes him liable to disease.

Besides, work gives one the sense of fulfillment and a sense of achievement. Work makes one feel his value and status in society. When a writer finishes his writing or a doctor successfully operates on a patient or a teacher sees his students grow, they are happy beyond words.

From the above we can come to the conclusion that the more you work, the happier and healthier you will be. Let us work hard study well and live a happy and healthy life.



工程都全员祝大家元旦快乐

工程之家，有你更精彩！

精神面貌：学习提高、重承诺、自我做起。
工作态度：态度决定一切，细节决定成败。
核心领导：服从安排、团结互助。
活动内容：每月评选一位团队优秀之星。
评选规则：团体投票（笔试、表现突出、进步大、做出贡献等）。

李志远
静坐常思己过，闲谈莫论人非。
每日精进，学无止境。
工程都2013年团队精神文明建设规划

梁昌译 坚忍+自信	李宏强 坦荡做人 踏实做事	蒋其国 逆水行舟 不进则退	贾明安 态度决定一切，细节决定成败。	刘彦华 天行健，君子以自强不息！ 地势坤，君子以厚德载物！	褚艳梅 每天多学一点就是在成功的开始； 每天多懂一点就是在成长的开始； 每天多学一点就是在幸福的开始。
陆小莲 挑战无处不在，自己才是真正的敌人。	曾小花 精诚所至 金石为开	李爱玲 不懈奋斗、生命才有辉煌， 努力学习、思想才有闪光。	陈雪 不渴望能够一跃千里， 只希望每天能够前进一步。	林振标 说错过的事永远永远不掉那种痛苦， 说错过的事永远永远不掉那种痛苦， 所以培养对我们很重要！	洪伟泰 莫找借口失败，只找理由成功。
黄晓雄 再长的路，一步步也能走完， 再短的路，不迈开双脚也无法到达。	马晓光 如果要飞得高，就该把地平线忘掉。	曾志军 功到自然成，细节定成败	鲍宇杰 忍一时风平浪静，退一步海阔天空。	吴裕斌 己所不欲 勿施于人	张永杰 静坐常思己过，闲谈莫论人非。
吴国利 勇于实践 敢于创新	刘文 人生就像一盒巧克力，你永远不知道下一个会是什么味道。	杨辉 把一切平凡的事做好即不平凡， 把一切简单的事做好即不简单。	李彦鹏 懂得自己无知，说明已有收获。	李培龙 只有想不到的，没有做不到的。	巫春东 不同的人永远和思维在一起

企业培训感悟

◎ 工程都 梁昌译

- 当一个人心里有疑问、有不平；
- 当一个人心里有委屈、有想法；
- 当一个人心里感到很迷茫、很无助；
- 当一个人心里压力大，无法喘气时；
- 当一个人缺乏目标和勇气时；
- 当一个人的行动偏离了团队的步时；
- 当一个人想把工作做好而又不知道该如何做得更好的时候；……

所有这些如果得不到及时的解疑，而又匆忙的带到日常的工作中势必会影响工作效率和质量，就很难创造大价值，甚至拖累整个团队实力，周而复始会形成不好的企业文化氛围。

三天的培训课程就像一副治病良药，给了我们无限的精神鼓舞，拨云见日，指明了前进的方向。我们需要怎样的人生，要怎样才能成功，要怎样才能发挥我的潜能……，这三天的课程就是一盏指路灯，给了我们无限的勇气，让我们认识到团队的力量所带来的包容与共享。

学习之始，心里便有一种呐喊：开心无限制，潜能无限制。如何才能带领出一个团结、富有战斗力的团队；如何才能进行高效管理，创造更大的价值；做出成绩，利用公司平台展现自己的才能……。所以一开始便为我所带领的小组起名为“开心队”，队号为：“开心、开心、开心无限，潜能无限”。希望以此来激励大家，开心的工作，全心的投入，发挥自己的潜能，超越自己，为团队做出更大的贡献。

三天的学习当中，同学们都非常积极的，并全身心投入到学习互动当中，无论是在踩报纸、同心杆、拼图、挖金、报数受罚、绝地逃生等活动中还是在课堂上抢答都表现的非常积极活跃。性格腼腆的内向同学，我们便发挥团队精神互相鼓励、打气、引导、强制等让每位同学都有机会实现突破自己，战胜自己。做到思想和行动的高度统一，说到做到。



学习之后，课堂上老师授课的情景、活动的震撼场面都历历在目，每一个活动都会对自己的心灵造成深深的震撼。课堂的互动当中尤其突出了积极主动的团队精神。也让我们意识到团队的重要性，我就是团队，团队就是我，团队一个都不能少。一个企业就好比一棵巨大的果树，报数受罚、绝地逃生等活动中还是在课堂上抢答都表现的非常积极活跃。性格腼腆的内向同学，我们便发挥团队精神互相鼓励、打气、引导、强制等让每位同学都有机会实现突破自己，战胜自己。做到思想和行动的高度统一，说到做到。

学习之后，课堂上老师授课的情景、活动的震撼场面都历历在目，每一个活动都会对自己的心灵造成深深的震撼。课堂的互动当中尤其突出了积极主动的团队精神。也让我们意识到团队的重要性，我就是团队，团队就是我，团队一个都不能少。一个企业就好比一棵巨大的果树，报数受罚、绝地逃生等活动中还是在课堂上抢答都表现的非常积极活跃。性格腼腆的内向同学，我们便发挥团队精神互相鼓励、打气、引导、强制等让每位同学都有机会实现突破自己，战胜自己。做到思想和行动的高度统一，说到做到。

此才能发挥量的平衡，整棵果树便会承受更多果实的重量而不倒，能够稳固成长，不怕风雨。当我们决定想去做好一件事情的时候，我们便要立即行动、大胆的去、尽力的去做做到最好；做到了，成功了，我们收获喜悦快乐，做不到，我们也尽力了，不后悔，起码为下次做好了充分的准备；但如果想做而又不去做、不立即行动、积极主动，时间一过就注定会失败，注定会后悔。要超越自己，突破自己就要从自身的行为习惯去一点一滴的去改善自己，坚持每天进步一点，每天付出多一点，每天感恩多一点，每天责任多一点，每天坚持多一点。唯有如此成功之门才为我们敞开，唯有如此我们才能有机会舒展胸中块垒，唯有如此我们才能包容的更多，成功的更多。

有了学习经历，有了老师课堂上的启蒙，有了自己下定了决心，那么我们就拿出我们的热血，拿出我们的行动去实现它，说到做到。也希望我们公司内部能经常自行开展、组织这样的培训互动活动，从而把公司的优良企业文化深深扎根在每位龙建的辛勤耕耘者，默默付出者的心里。

《龙健》
我迎春风伴似仙
爱理春风伴似仙
爱理春风伴似仙
爱理春风伴似仙
爱理春风伴似仙
爱理春风伴似仙
爱理春风伴似仙
爱理春风伴似仙
爱理春风伴似仙
爱理春风伴似仙

窗外

◎ 工程都 吴裕斌

每每回到家，坐在客厅沙发透过玻璃窗望向那一片的姹紫嫣红，心情就显得格外的恬静。自然地起身缓缓走到阳台，更加近距离的观赏到那一片花海。那是一种不知名的观赏植物，一朵朵喇叭状的小花，一年四季地开放，生生不息。那一条条树枝是尽力的向外伸展，弯着腰倔强地抵御风吹雨刷，身上挂满了火红的喇叭似在诉说昨夜的故事；全身上下规律地挂满尖刺，是在向好事者宣扬请勿动手吧。

它没有夜来香的醉人芬芳，却也色彩艳丽；那孤独的枝条竖立在花丛中，却也有似喇叭或铃铛的花朵在为她歌唱。不需要温室，却依然蓬勃开放；虽不名贵，但我对它肃然起敬。悄然立在她的旁边，一阵阵风吹过，丝丝的花香扑鼻而来，偶尔还有他的小手拂过。

人们时时念叨花儿为什这样红，或许因为经过严寒酷暑、暴风骤雨的洗礼，日日夜夜吮吸着天地灵气，在那电闪雷鸣之夜发生了质的蜕变，所以在那绽放的时刻才会红的耀眼。

或许是天眷顾，在烈日下让我找到这里，成为我的栖身之地。佛曰：缘分！让我在假日里有她相伴，昔日的一切都是浮云、过眼云烟，哪怕是片刻的宁静也会让身心放松，好比是醉于酒的人会清醒一般。脑海中的丝丝缕缕更加清晰，自信满满的憧憬明天。

试想它仅仅只需要一些土壤，适时的养分，它就会抽枝发芽，直至花儿开放，表现自我，奉献火红的热情。悄然展现的那一份艳丽和芬芳，难道没有让我们的存在多了一丝丝的色彩吗？

今天我们也能够在橱窗里横横竖竖地划下田字格，撒下沃土，播下想象的种子，注入辛勤汗水，明天就会绽放理想的花儿吧。届时，窗外的你会有一丝感动，看到一份惊奇么！



——欢迎各部门同仁及公司合作伙伴，踊跃投稿，大力支持。

企业建设内刊的功能分析

企业文化是企业的思想和灵魂。从某种程度上讲，企业文化是要最终决定企业能走多远，能做多大强的。企业内刊作为企业文化的重要载体和直接平台，对于企业文化的传承起着很重要的作用，大到跨国公司，小到酒店茶楼，都有自己的刊物，企业内刊传播信息，引起员工对企业的强烈认同，企业内刊展示风采，树立形象，是企业与社会加强联系的文化通道。企业内刊的功能定位，不一而同，但论其主要功能，则集中反映为传播企业理念、服务企业发展、弘扬模范人物、记录企业成长等。

传播企业理念。建立并传播企业的经营理念、价值理念、管理理念等是企业文化建设的重要任务，在这个过程中，充分沟通显得尤为重要，而企业内刊是企业实现对内对外沟通的有效手段，在企业内刊的采编途径中，通过访谈、挖掘、深化、员工对企业核心理念的认识，在精神层面上得到充分交流，内心情感得到反映，思想得到沟通。在企业内刊的传播过程中，社会形象和员工风采得到充分展示，从而增强了员工的自信心和对企业的自豪感与责任感，优化了企业发展环境。企业内刊旗帜鲜明地唱响企业文化追求什么，倡导什么，做什么，反对什么的主旋律，能够使企业理念内化于心，外化于行，形成企业员工的群体性心理，在员工中发挥舆论导向的作用。



服务企业发展。企业的发展战略，描述了企业未来的发展方向，反映了企业的总体规划。企业内刊的任务就是充分发挥宣传阵地和企业喉舌的功能，迅速及时将企业的年度战略、长远战略传递给广大员工，更方便贯彻落实，企业内刊可以围绕企业发展战略，精心组织版面和文章内容，有针对性地开展宣传报道，全方位，多方面调动一切有利因素和积极力量，发挥整体协同效应，既宣讲清楚形势和任务，更着眼于督促提高执行力。

弘扬模范人物。先进典型、模范人物是企业英雄，他们思想水平较高、业务技能突出、爱岗敬业，是企业先进文化外化于行的生动体现。企业内刊可以精心采访、深入基层进行调查研究，扩大先进典型宣传的覆盖面，宣传好先进人物；可以运用典型的示范作用和精神力量教育人、引导人、鼓舞人，可以沉淀企业的精神文化；树立起工作实践需要、员工普遍关注并且值得学习的榜样。

记录企业成长。企业的创业历史、发展历史本身就是企业的无形资产，企业内刊充当着记载企业历史的角色，在宣传报道的同时，也完成了对企业历史档案的记录。一部完整的企业内刊资料，便是一部齐全的企业发展的历史档案，是企业奋进、崛起、战胜困难的生动见证，也是企业精神代代相传，并不断沉淀的缩影，企业内刊既有原始资料，又是提炼企业文化的宝库。

除了上述功能外，企业内刊还应该担当起监控企业发展环境、教育、提升员工素质等多种功能。

字

◎ 工程都 李宏强

“一字千金”

“一字千金”通常用来形容文章的价值或修辞的美妙，对著作有能增损一字者予千金，我们在学习和使用时也多用一字千金比喻言辞恰当，结构严谨，或用来形容价值极高的作品。亦可以用以指书法上一字价值千金，和我们平时的工作看起来没有太大的联系，但只要我们用心去想一想我们每天的工作，处处都是“一字千金”啊。我们每天面对的物料描述、规格型号、材质参数、尺寸误差等等信息，任何一点的差异，哪怕是一个字母的大小写不同，都有可能造成购买回来的物料无法正常实用，造成很大的损失，浪费很多的时间，对于部分物料是花再大的价钱也没有办法在要求时间内来完成改善的，造成了不可弥补的损失。此时一字的价值何止千金啊。

大家都听过一个钉子导致一个国家灭亡的故事，我们也将细节决定成败作为座右铭，这都在时时刻刻提醒大家工作中要抱有认真负责、细心踏实的良好心态，同时也提醒大家我们责任重大，因为我们所处理过的文件每个字都是以千金来衡量的，我们做的好，给公司赢得了千金利益，做的不好可能造成千金的损失。正所谓一字之差却有千金之别啊。

