

# 春

## 别让生活耗尽你的美好

有文说，心若不死，烈火烧过青草地，看看又是一年春风。对极，美极！但有一个至关重要的因素是，当春风再来的时候，你扬起的，是怎样的一张面孔。

我经常在公共场合看到一些年轻的妈妈用训诉的口气对孩子说话，明明是一件很简单的事情，比如让孩子过来，或让孩子不要爬高，但她的语气里充满了极大的不耐烦，再看看她的面孔，面色如蜡，目光如灰；还见过一个女人，当着孩子的面，训斥自己的母亲，就是很简单的喂饭的时候忘记了系上围脖，就是在餐厅足足训了十分钟，一般有教养的人，对待保姆也不会这样，多少年生活中的种种不如意，各种各样的艰辛磨难，不仅带走了她们的青春年华，也耗尽了她们身上存储着巨大的负能量，这种负能量辐射到她们身边的每一个人身上，尤其是孩子。

我记得一篇文章里，写到一个全职妈妈，孩子刚出生，非常辛苦，她每天一定要去楼下的咖啡厅坐一个小时，吃个甜点，读一本书，享受一下。孩子不会因为这一个小时里失去什么，但她却在这个一个小时里，放松自己，调整自己，然后回家继续面对哇哇啼哭的婴儿，夜半哺乳的艰辛。

有一部电影，说一个孩子有特异功能，可以看到别人身上的光环。在他小时候，他的妈妈身上是有光环的，可是等他慢慢长大了，妈妈身上的光环没了，随之出现的画面就是在一个胡同的平房里，对着正吃饭的他唠叨：为了你上学，家里花了多少钱，我为了你辛苦了一辈子，你还不好好学习，你对的起谁……而这个小孩的爷爷，虽然已过古稀，但精神矍铄，豁达开朗，他的光环始终都在。

电影没有解释，但我觉得，这个光环，应该就是对生活的热情。岁月可以带走我们的青春，皱纹可以爬上我们的脸庞，但带不走的，是我们对生活的热爱，对明天的期待。

人，生而美好，无论年届花甲，或二八芳龄，心中皆有生命之欢乐，奇迹之诱惑，孩童般天真久盛不衰。我们要做的，就是不要在岁月的长河中，把它丢掉。人之美好，无关乎年龄，如何选择只在于你。记住，别让生活耗尽了你的美好。——李美华

# 优秀员工

## 光荣榜

### 四月



杨德典



刘真真



韦世峰



农秀芬



黎宇



陆小米



李巧玲



符雪玲



郭观凤



李二妹



曾东方



阳桂龙



黄焕挥



孙娟



陈冬霞



陈美玲



徐玉成



罗建平



王井锦



黄芬芳



李书霞



龚冷生



# 龍健時代

## LONGJOIN TIME

主办：龙健党支部  
龙健工程部

顾问：陈逸 刘振辉

指导：黎逸林 詹文才

总策划：李志远 梁昌洋

主编：梁昌洋

美编：梁昌洋

编辑部：0769-8115 9988 Ext: 8511

longjoin@longjoingroup.com

2015年6月1日

总第30期

## 第六届团队精神与卓越团队建设训练营 培训班报导

为了增强企业凝聚力和战斗力，提升团队成员的执行力，加强责任意识，培养员工的职业忠诚度，进一步开发潜能，打造一支富有战斗力的高绩效龙

何有效实现自我突破、如何明确个体与团队之间的关系、如何加强团队协作、如何认知责任与感恩、如何打造学习型团队，帮助同学们更深刻地认识了自己，更清晰了目标，也对未来有了更好的规划。大家对自己、对龙健集团的美好明天充满了信心！通过讲授与活动体验相结合的方式，带给学员深刻的领悟与收获。

培训期间，所有参训人员以同学互称，平等对待；培训严格的纪律让学



健集团团队，集团特邀深圳市拓普理德企业管理顾问有限公司的专业培训队伍为龙健集团各公司中基层管理人员开展了“团队精神与卓越团队建设训练营”大型体验式培训。课程取得了非常好的效果！

4月25日至27日，龙健集团组织了箭美公司、美派公司、龙健公司以及龙健子公司朗健公司共70名中基层管理人员为期三天两晚的培训。培训共分为“梦想是什么”“不忘初心、方得始终”“如何打造一个高绩效的团队”“如何有效提升个人执行力”等四个部分展开深入探讨。学员们通过团队活动找到日常工作与实际管理中的问题与解决办法，每一个活动后学员们都进行心得分享，在分享过程中，大家敞开心扉，述说对生活与工作的种种感想。通过学员们的述说与倾听，大家从中找到共鸣，加深了对彼此的了解，同时让团队间的信任度与凝聚力变得更强大。三天两晚的时间不长，但在三军老师的引导下，深入浅出，旁征博引，用幽默的表达方式与现场共同互动，围绕个人如何看待工作、如

员学会遵守制度和规则：游戏活动“解手链”“同心竿”“十万火急”“报数游戏”“生死电网”告诉团队协作的重要性；课程明确了优秀团队的关键要素：让大家深深体会到什么是承担，如何建设优秀的团队。

每一天都能够感受到学员微妙的变化，每一天都能够听到更多爽朗的笑声，每一天都能够听到“今天的课程太精彩了，受益匪浅，每一个人都在承诺着他们的改变，同学们在团队竞赛活动中，展现了龙健集团的精神，现场弥漫着浓厚的PK文化，6支不服输的团队你追我赶，每个人身上都藏着一个巨人，潜能无限，同学们特别珍惜这次学习，在分享时多次感谢龙健集团给自己

这样的机会参加本次学习。三天两晚的时间很短，同学们流过汗水，流过泪水，有过欢笑，经历了反思，深深地受到触动。参训人员增进了相互了解，学会了相互支持，凝聚成了一个真正的大家庭。

在培训的最后一天，龙健集团董事会主席陈逸先生，箭美公司总经理朱伯乐先生，美派公司总经理黄健恒先生来到培训现场，并融入到团队分享会中。在倾听了学员们从过去三天培训中所获得的感想后，对学员们几天来认真的学习与深刻的感情表示赞许，



同时针对学员们提出的观点进行了点评。在学员毕业典礼上，陈逸主席、朱伯乐总经理、黄健恒总经理为学员们庄严地系上蓝丝带，以表达对学员们未来工作与生活中优异表现的无尽的期待。

### 公司要闻与简讯

2015年5月7日廉江市市长吴群忠等领导莅临龙健集团参观指导工作



廉江市市长 吴群忠（右），龙健集团董事会主席 / 总裁 陈逸（左）在龙健集团总部车间参观

行政主管：刘鹏





## 随笔

——有感于工作

回顾此前自己的工作，我真切的领悟到工作的乐趣，忙碌而又紧张，快乐而又欣慰，曾有一位哲学家说过：人生最大的价值莫过于充实，人生排除无聊最好的方法就是认真对待你现有的工作任务，并努力出色的去完成他。我一直将这句话牢牢的记在心里，时时用此激励自己，我所追求的是充实的快乐和成功的满足。工作中，每经历一年就多一分收获，无论快乐还是忧伤，无论进步还是失误，都是一种经历，而经历就是财富，并且这种财富是越来越多，而不会减少。正是这些财富的积累，让我们在工作中减少了张扬与浮躁，却多了一份沉稳与内敛。上师的关爱给了我工作的动力，同事间的友情关怀及相互协助给了我工作的舒畅感和踏实感。

工程部的工作是各部门工作的起点，是公司对客户的外向开放窗口。一则印度谚语说：播种一种思想，收获一种行为；播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种品格；播种一种品格，收获一种命运。在工作中我对这句谚语感受尤其深刻。我们所提倡的“态度决定一切，细节决定成败”，它绝不是表面的东西，而应该是我们播种的思想所收获的行为，并成为我们每一个工程部人员所应具备的习惯

## 梦飞龙健

工程部 黄卓平

时间飞逝，岁月如梭；转眼间来到龙健这个大家庭已差不多有半年了，在这里能够有那么多优秀的员工一起上班一起休息，让我深感荣庆。我知道一个人的梦想只有依托企业才能实现，企业就是我们每一个人成就心中理想的舞台。只是有些人没有好好把握，浪费了许多光阴，结果到头来一事无成。

有种意识，没有拥有就不知道其中的快乐；有种快乐，没有体验就不知道其中的幸福。进入龙健后让我体验到工作的快乐与幸福。在我们很多人的眼里与企业共同成长是一个升值的过程，其实不然。幼芽长成参天大树是一种成长；绿叶在酷暑中为努力的蒸腾静候秋天的到来也是一种成长。作为龙健里的一名员工，我们默默地完成日常工作亦是一种与企业共同成长的方式。俗话说没有坚实的地基支撑，何来高耸入云的高楼大厦。没有一片片森林，何以成为森林。只要我们兢兢业业的完成我们每天点滴的工作，总有一天会梦想成真的。在日常的工作中或许会让我们觉得乏味、会遇到挫折、或者会因一时看不到成绩而有放弃的念头。但是请要深刻

## 想与做

工程部 崔延勤

“没有做不到，只有想不到”，初次听到这句话是我参加工作后一个德国工程师NAUMAN用生硬的中国话告诉我的，记得当时的情形是NAUMAN要求我们利用公司新开模的塑胶壳子做外观，去开发另外一个新机型，当时我感觉这个想法有点可笑，就告诉NAUMAN说这个想法行不通，现实操作起来有困难。NAUMAN微笑着告诉我：“没有做不到，只有想不到”。当时还有点不服气，认为这实在是浪费时间，浪费精力，做一些没有用的无用功。后来经历的事情多了，反过来想想当时自己的想法错的有多离谱。正如萧伯纳说的那样“有的人看到已经发生的事情，问：‘为什么会这样？’我却梦想一些从未发生的事情，然后追问‘为什么不能这样？’”本茨发明的第一台内燃机汽车，美国莱特兄弟将文明的梦想带上蓝天，电灯电话电视机的问世，这些天才般的想法，在被证实前，都是难以置信的，天才的想法总是疯狂的，在平凡人

## 培训总结

电子主管 孙辉



抱着迷茫的心情参加了为期三天两晚的团队精神和卓越团队建设学习，通过这三天的培训，不管心里还是生理上，个人收获颇丰，如下为此次学习的心得：

目标：从当时以为只是参加一个培训活动而已到能主动积极的为团队贡献，竭尽全力的为团队付出，最重要的是自己的目标。曾几何时当我们来到自己的工作和生活位置时，我们最初的目标都只是做好自己的本职工作，得过且过。当你有更进一步的目标时，你的思想就会发生转变，我要的是什么，我想做到什么，我可以达到什么的目的或者结果，这就是我们的目标。当我们目标明确时，我们的方向感就会越强，就是朝着这个方向去奋斗努力。

责任：作为团队的一份子我时刻都记着自己的责任，那就是我就是团队，团队就是我，团队一个都不能少。通过游戏：解手链，同心杆，领袖风采，生死电网的学习，更进一步的使我们明白我们每一个人身上的责任，就是让团队做得更好，更出彩。责任大于天，我们每一个人身上都会有这样或者那样的责任需要我们去承担，只有勇于承担自己肩上的重担，并为之付出自己最大的努力，才能使我们做得更好，变得更好。

## 激扬文字分享专栏

## 眼光向内：员工即伙伴

诺基亚认为，企业的第一投资不是任何产品和服务，而是员工。

在诺基亚，企业对于员工不仅是雇主，更是伙伴。雇主与伙伴之间的区别就在于，雇主强调双方只是一种商业化的劳动合同关系；而伙伴则表明双方寻求的是互相发展、互相满意。

基于伙伴关系，诺基亚强调与员工进行“分享”式管理，与全体员工分享企业的一切，让每一名员工都知道企业的方向在哪里，如何共同努力去实现它。在实现这个共同目标的过程中，每个经理都相当于一个教练，他的责任就是帮助员工做得更好，“是教你做事，而不是叫你做事”，这是在诺基亚工作的经理们牢牢记住的一句话，这样做的目的是为了充分挖掘每个员工个人的潜能，而不是仅仅依靠行政命令机械地工作。

诺基亚这样的文化使得诺基亚的员工能发挥出个人最灿烂的一面，而企业也由变得更加优势。

# 成功路上并不拥挤 坚持就是胜利

工程部 贾明安

付出和给予只能解决一时之需，引导穷人走上脱贫致富的道路，才能真正富裕。

六、成功路上需要目标但知道方向的不多  
有一种东西，有的人一辈子都没有，一旦拥有它，你永远不会退缩，眼前的困难简直就是微乎其微。如今人不具有。这个到底是什么呢？有的人说是梦想，有的人说是人生目标，不是，是比这个更高的东西，你可以叫他信仰，你可以叫他使命。也就是这一辈子不管发生任何事情，你都会坚持、为之奋斗的东西。

七、成功路上要全力以赴但付诸行动的不多  
成功路上需要全力以赴。飞人乔丹说篮球是他生命的全部。当找到人生使命的时候，当定位人生的时候，我们就应该用生命来完成它。眼下，懂道理的人到处都是，但付诸行动的太少了。任何成功不是想出来的，一定是行动的结果。行动了就可能犯错误，但我们必然会修正错误。一心向着目标行动的人，整个世界都会为他让路。

八、成功路上并不拥挤因为坚持的不多  
成功路上并不拥挤，因为坚持的人不多。只有坚持了，我们才知道，这一路上有多少事情需要实干，有多少东西需要学习。随着时间的推移，任何一条通往成功路上，同行者会越来越少。把“胜者为王”一词改为“剩者为王”也许更能准确地表达成功与坚持的关系。成功路上需要坚持，坚持才会成功，最终能走到终点的人其实不多。

但凡，每个成功的人都是有着坚定的信仰，勇往直前的勇气，敢于付出而不怕失败，在距离成功的日子每天计算着，规划着，分析着。坚持着数不清的日日夜夜，努力地去生命充实地去实现自己的计划。他们会学习，而不是人云亦云，安安静静地等待机会，不羡慕他人既得的成就，对自己抱有信心。成功，或许还很遥远，但这样的一种生活方式足以让自己过得精彩了。

## 團隊精神和卓越團隊建設培訓心得

工程部 何贱生

工作安排，也要有“取得真经，普渡众生”这种有共同目标、荣辱共享的团队精神。有了这样的团队，每一个队员都可以在其中感受到团队的温暖，感受到团队的力量，就可以在团队中得到锻炼，逐步成长，就能所向披靡，战无不胜。

记得在学习的第二天组织的游戏中，培训老师将我们分成两个组，每个组选出两名队长，如果哪组出现失误或者报数时间超出另一组，就要队长做俯卧撑。在活动中，只有两位队长为输赢的结果负责。我很清楚的记得，我们在第一轮和最后一轮输了。当想起两位队长的身体重重地摔打在地板上时，耳边总会想起讲师那段话：“每个人都说自己努力了，而承担责任的是他们，你们工作中出现了失误是你的负责人用俯卧撑可以解决的吗？”是啊，我们每个人对自己的工作都应尽到责任，承担和履行自己对工作的自觉态度，以一个积极负责的心态去面对自己的工作，我们就不会有那么多的失误。一个人的责任心如何，影响着他在工作中的态度，决定着其工作的好坏和成败。所以说我们每个人不但要有超强的责任意识，更要有坚忍不拔的毅力和实现承诺德勇气，才能为自己的各项工作奠定良好的基础，真正实现自己、的价值。

通过这次培训学习，使我更加进一步认识到要转变观念，端正态度，要以一个积极的心态和负责的态度去做好自己的工作，同时要在同事之间做好协调沟通，为努力打造一个和谐卓越的团队贡献自己的一份力量。

许多人之所以没有成功，是不知道如何做，不知道自己在干什么，因为他的生命中还没有出现一位重要的贵人，缺少一位通往成功的导师。哈总三十岁以前可以说是一个碌碌无为的人，因为他的生命中，也没有这样的一个人，着名的成功学大师陈安之也说过，很多人之所以没有成功，那是因为他的生命中没有出现一位引路人。并不是他不努力，而是他不知道自己应该做什么。

三、成功需要不断学习但会学习的人不多  
成功路上需要不断的学习。我们都知道，大成功者是终身学习者，大成功者是大磨难者，这种说法体现了学习的重要性，社会上多数人都是被动学习者，被逼无奈才会想到学习。我们还听说过这样的话，学校里学到的知识仅是整个人生知识的 5% 还不到，更多的知识来自于进入社会后的学习。但是这样的人不多，紧跟时代步伐的人更是少之又少，知道为什么成功者是少数人的道理了吧。

四、成功路上需要准备但是有准备的不多  
成功路上需要准备，有的人却不知道自己几斤几两，他们不屑别人的成功，认为自己也可以成功，当然有这样的信心很好，但是你分析过没，那些成功人士往往从零点开始起步，他们脚踏实地的一步一个脚印，通过不断克复前进路上的艰难险阻，获得自身能力的提升，逐步积累第一桶金。但太多人，看到别人成功了，自己还没搞清楚，就试图成为飞人，摔跤的可是他自己。

五、成功路上需要付出但懂得付出的不多  
成功路上需要正确的付出。我相信付出就有回报，但是懂得如何正确付出的人不多。授人以鱼，不如授人以渔。很多人热衷于给予或付出，但是这种给予没有能让需要帮助的人得到本质的帮助。穷人之所以穷，不是你给他们一笔钱可以解决的，您应该教会他，如何通过努力去改变他的现状。穷人之所以穷，是因为他没有获得致富的手段。

## 人生一电路

工程部 张亚龙

人 and 人是不一样的，所以你是你，我是我。每个人有自己的人生，每个人都有自己的人生。

你有你的苦，他有他的烦，我有我的累，每个人都有自己的人生，不管走什么路，都要走，不管是笔直的光明大道，还是曲折的林间小路；每个人都有自己的人生，不要纠结于犯下的错，的事要做；不论是悦心的喜事，还是烦人的琐事；没有谁的心永远平静如水。每个人有每个人的生活难题；每个人有每个人的纠结心情；每个人有每个人的人生答案，没必要模仿别人，活出自己的生活。管好嘴，守住自己的心，不羡慕别人的生活，不评价别人对错，不计较付出与收获，得到时，别得意忘形，失去时，别丧气灰心。

人生犹如电路，经历则是电路中的元件，生活琐事就好比导线，这样才串联了生活。生活难题就好比电阻，它阻止了你的无味生活，这样你才有了生活趣味——去克服难题。利用好了它将是成功的垫脚石。纠结心情好比电容：充放电，过滤琐事。让你更清晰

的认识自己该怎么走以后的路。充电则是学习，吸收阶段。放电就是展现自我，让自己的生活更精彩。人生答案就好比电路成果，电器是否正常工作就好比是否达到自己的要求。自己给自己一个你明确道路。努力，用心走下去。世事多烦扰，从容哪里来？不要迷了本心，生活着兜兜转转的日子，毫无方向。生活在起起落落时，不要纠结于犯下的错，人生行走在世间，不要轻视自己，也不可过于执着，更不能丢弃自己的本心。学会武装自己，才能轻松，自信上路，自在行走人生路。

雨，有急，有缓；路，有平，有坎。不论何时何地，我们能够依靠的，主要是自己。人生所有的路，需要自己走，别人能帮你一时，总不能帮你一世。只有自己努力，学会独立，你的人生才有可能成功。你不坚强，没人替你站着；你不站着，没人替你进步；你不进步没人替你成功。既然选择了这条路——电路（电子路）。哪怕是跪着也要走下去。不争朝夕成败，但愿辉煌一生。打造完美电路，创造幸福人生。



## 激扬文字