

VELWIN | 丹宁的多种演绎



轻盈丹宁 智性松弛

经典丹宁衬衫外套叠穿
呈现经典复古韵味
搭配灰色腰带半裙
解锁职场高智风



突破牛仔局限 轻松应对通勤场合

简而有型的白色西装
搭配经典黑色牛仔
率性奢雅
创造属于自己的穿衣法则



时髦丹宁 摩登出型

时髦丹宁微喇裤搭配
灰色法式提花网纱衬衣
化身摩登女郎
焕新演绎丹宁新风尚

(品牌零售事业部 陈欣悦)



2024年8月31日 农历甲辰年七月廿八 星期六

第224期 本期十二版

总编:康宜华 主编:胡勇 执行主编:曹亚茹

EVER GLORY 华瑞新视野

LAGOGO lagogo.tmall.com

VELWIN velwin.tmall.com

IDOLE idole.tmall.com

esc'e la v esclav.tmall.com

百草大药行 shop73347442.taobao.com

SUNCOME shop112243830.taobao.com

工農兵Globean shop116343339.taobao.com

点购网 www.deego.com.cn

华瑞时尚集团主办(内部刊物) 网址: www.ever-glory.com.cn 热线电话: 025-52096261

华瑞时尚集团河南项城基地开工奠基 将建成年产500万件各类服装服饰的生产基地

军主持。

孙总在致辞中表示,非常感谢项城市的各位领导及相关同志!该项目从选址、落地到开工,获得了项城市委、市政府、人大、政协各位领导和各局委办职能部门领导的鼎力支持和大力帮助,特别是在各种落地手续办理过程中,得到了细致的指导与高效的政务服务。

项城市人民政府副市长张伟热情致辞,他表示对项目寄予厚望,并预祝项目早日建成投产,为项城市经济发展增添新动力。

8月25日,华瑞时尚集团在河南省项城市举行了隆重的开工奠基仪式,项城市华瑞供应链有限公司和项城市泽瑞服装有限公司开工奠基!该项目将建成年产500万件各类服装服饰的生产基地,是华瑞在服装产品研发与制造创新领域的又一个里程碑。

项城市人大常委会主任刘体峰、项城市副市长张伟、市政协副主席熊向华、市发改委主任于河川、科技局局长李华领、工信局局长高锦、商务局局长董文杰、莲花办事处书记涂晓东,以及华瑞时尚集团创始人康宜华,南通市润增建筑工程有限公司董事长王建、总经理程荣,河南建威工程管理咨询有限公司董事长韩欢欢等出席奠基仪式。奠基仪式由华瑞时尚集团董事长孙家

项城市华瑞供应链有限公司与项城市泽瑞服装有限公司项目,作为华瑞在项城市先进制造业开发区的精心布局,将分阶段实施,旨在打造一个集服装原材料与成品仓储的物流中心、产品研发与技术中心、质量检测中心及完善的配套设施于一体的现代化服装生产生态体系。

在项目规划中,华瑞精心规划了完善的生活休闲设施及学龄儿童课后学习娱乐条件,力求为员工及其家庭营造一个温馨、和谐的工作与生活环境。

华章新启势如虹,瑞气东来展宏图。在这片孕育希望的热土之上,全体与会人员共同期待这一现代化服装生产基地早日竣工投产,推动产业升级,为中国时尚产业注入新的活力与动能。

(通讯员报道)



江宁开发区党工委书记、管委会主任王爱军一行莅临我司考察指导



8月14日,江宁开发区党工委书记、管委会主任王爱军一行莅临我司,就华瑞智汇产研生态社区的建设进展及相关问题进行了深入交流。集团创始人康宜华进行了热情接待。

座谈会上,康总首先对王书记一行的到访表示热烈欢迎,并对开发区长期以来的关心支持表示诚挚感谢。随后,他详细汇报了华瑞智汇产研生态社区的建设进度和招商情况。康总提到,已入驻园区企业,目前运营良好;多家高新技术企业也相继加入,为园区注入了新的创新活力。

针对园区未来发展,王书记就园区具体的定位以及如何有效激发创新潜力并实现成果转化等情况,同康总进行探讨。江宁开发区近年来陆续建成北大科技园、东大科技园、清溪人工

智能研究院等校地合作项目,把创新的“点”连成协同的“面”。希望华瑞打出品牌,以校企合作为契机,以高校为创新载体,与南京航空航天大学、北京航空航天大学等高校密切合作,共同打造环航科技创新带。依托区内丰富的科教创新资源,企业要发挥引领作用,共同推动新质生产力的发展。江宁开发区将结合相关政策要求,提供全方位的支持与帮助,为华瑞的健康发展保驾护航。

江宁开发区管委会办公室、投促局、高新园主要负责同志,经发局、国土规划建设局(规划)、企业服务中心分管负责同志纷纷表示,将紧密配合园区发展需求,推动政策落地实施,全力以赴为企业提供优质的服务保障。(通讯员报道)

华瑞时尚集团“情系学子 感恩有你”答谢活动圆满举办



8月24日,“情系学子 感恩有你”答谢活动在华瑞时尚集团圆满举办。活动旨在感谢所有为支教事业做出贡献的人士;集思广益,共同探讨如何进一步做好、做实支教事业。

支教初心:帮助“曾经的自己”



华瑞时尚集团创始人康宜华进行致辞:“没有小平,八零年我上不了大学;没有国家免费资助,我上不起大学;没有改革开放,我也不能从大学老师下海创业。”他指出,去支教,就是去帮助“曾经的自己”。2021年12月,康总只身一人深入云南山区进行长期支教助学和扶贫帮困工作,“点亮孩子们的梦想,让孩子们走出大山”;努力为当地培养优秀大学生,带动众多社会

人士参与。

他认为,钱除了代表财富以外,更是沉甸甸的道义与责任。作为企业家,一方面要将企业做强做久,创新驱动发展,让更多人一起追梦圆梦;另一方面还要帮助社会、帮助需要的人做一些力所能及的事。一个国家的今天靠经济,明天靠科技,后天必须靠教育!通过让山区孩子们接受更好的教育,去改变命运,成就辉煌人生。造福一个孩子,就可改变一个家庭、一个家族甚至一个山村的命运,就能为美丽乡村建设,尽绵薄之力、共享复兴之光。

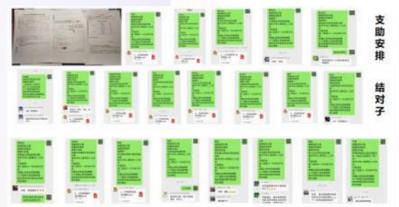


秉承“扶贫先扶志,先扶教育,先扶产业,不帮懒汉”的公益原则,康总帮助改善学校软硬件设施,提升学校食宿和卫生条件,捐赠衣物和其他教辅用具;丰富教学内容,促进学生全面发展,并设立了“华瑞”爱心基金(助)学长效机制。在完成了原定的两年支教任务后,康总决定今后每个学期仍前往学校两到三次,确保帮扶计划得以持续实施。此外,他还通过巡山走访、朋友圈宣传,帮助解决当地因疫情导致的古树茶库存,惠及1000多户山民的生计。



善行绽放:大爱汇聚硕果

会上,康总汇报了在众多爱心人士的支持与帮助下,“华瑞爱心支助”活动取得的成果。南京、上海乃至全国很多企业家朋友、银行界朋友、政府官员、离退休人员、校友朋友等纷纷加入支教事业当中来,至今前后六批共33个支助人,支助了52个孩子(目前还有不少人在排队等着与孩子结对子)。这些爱心人士每月为孩子们提供助学金,还定期抽时间与孩子在群内交流,引导孩子们养成良好的学习和生活习惯。



今年双柏一中毕业生中,有5人被985高校录取,6人被211高校录取,喜人的成绩不仅彰显了学生们自身的努力与才华,更是多方倾力相助的结果。双柏一中每年选拔最优秀的10名学生送到海安中学学习;双柏一中还设立了“向南创新实验班”。成果的取得,同样也离不开所有参与这一伟大公益的支助人、正在排队中的支助人、捐款捐物的支助人的共同努力与支持!

(下转 A3 版)

(上接 A2 版)



活动现场,一段由受支助学生们亲自录制的感恩视频成为全场焦点,让在场所有人深受感动。校方代表通过录播的形式发表讲话,表达了对华瑞时尚集团以及社会各界爱心人士的感激之情。



图为活动现场,与会人员正在围绕如何更好地支持山村教育事业进行讨论。

在互动交流环节,康总表示,除一定限额支助资金外,日常要花点时间与支助对象沟通,引导孩子、树立信心;养成习惯、挖掘兴趣;学会做人、因材施教。陈华、朱健、洪晓蕾、钱亚飞、李跃华等参会人员分别围绕如何更好地支持山村教育事业展开了深入讨论。大家一致认为,应当继续加强合作,探索更多有效的教育援助模式!康总还为爱心人士颁发了感谢信及捐赠证书,以表示对其慷慨善举发自内心的感恩感谢。



图为康总为爱心人士颁发感谢信及捐赠证书。

温情延续:同心感恩共前行

活动尾声,每个人都收到了一份特别的伴手礼:由哀牢山千年古树茶精制而成的茶饼,以及新鲜可口的阳光玫瑰葡萄。这份礼物寓意着感激之情如同茶香一般悠长,更象征着爱心人士的善举如同阳光玫瑰般甜美好动人。

此次“情系学子 感恩有你”答谢活动,不仅是对我们及所有爱心人士支教行动的总结与肯定,更是对未来支教事业发展的美好展望与期许。我们将继续携手社会各界,在支教的道路上坚定前行,为更多孩子的梦想插上翅膀。(通讯员报道)

滴！新人卡已激活，请开启您的职场之旅



内贸业务岗 王秀玥



我是王秀玥，毕业于南通大学，现在在内贸六公司工作学习，是内贸方向。很高兴能有机会在这里与各位共事。作为一名职场新人，我充满热情，学习能力强，渴望在实践中不断成长。我期待快速融入团队，为公司的发展贡献自己的一份力量。

工艺岗 陈桂莲



我来自“陇上江南”(甘肃省陇南市)，一个可以改变你对大西北固有印象的地方；毕业于西安工程大学服装设计与工程专业。很荣幸成为公司的一员，希望在未来的工作中能和大家友好相处，共同学习不断成长，为公司的发展贡献一份力量！

工艺岗 孟苏红



大家好，我是孟苏红，大家可以叫我小孟，来自江苏宿迁，毕业于金陵科技学院。平时爱好旅游、爬山、游泳。很高兴也很幸运能够加入华瑞，初来乍到，还有许多方面需要向大家学习，还望以后的工作中大家能多多指教！

工艺岗 王亚菲



大家好，我叫王亚菲，于2024年7月毕业于河南工程学院，目前在华瑞服装工艺岗工作，很高兴加入华瑞大家庭，希望可以在这里学到许多知识和技能，结实很多小伙伴。

工艺岗 姚欣敏



我是姚欣敏，现就职于工艺岗。山西太原人，就读于湖北理工学院，平时爱好旅游、拍照打卡，非常高兴也十分荣幸加入华瑞大家庭，成为公司的一员，初来乍到，有很多需要学习的内容，希望在今后的工作中得到大家的指导和帮助，请多多指教！

工艺岗 王雨菲



我来自陕西西安，爱好是游泳、旅游，对服装设计有强烈的兴趣，喜欢时尚、潮流的穿搭。我的性格直率、洒脱、热心，考虑事情周全，善于倾听别人的想法，尊重他人意见。面对新事物有很高的热情，执行力强。思虑周全，做事情会尽量想出最优方法。

设计岗 张慧莹



我叫张慧莹，来自江苏盐城，毕业于南京艺术学院，现工作在市场开发部，岗位是设计助理，很荣幸加入这个朝气蓬勃的团队，这里给我提供了成长锻炼、展现自我的平台，也让我有机会认识新同事、新朋友，非常感谢公司给我这么好的机会。初来乍到，还望大家多多指教！

财务岗 程瑶



大家好，我叫程瑶，来自江苏南京，性格内敛，乐观开朗，很容易相处，平时喜欢听音乐和摄影。我非常高兴能够加入华瑞集团这个大家庭中，这里不仅为我提供了一个锻炼成长的平台，也让我认识到了更多的新同事和新朋友，我愿和大家一道为我们的共同事业而努力奋斗。

财务岗 李筱璐



我叫李筱璐，来自江苏南通，毕业于南通大学，岗位是结算会计。在生活中，我喜欢看综艺、旅游、探索美食等，比较乐观开朗。很荣幸加入到华瑞这个大家庭，初来乍到，还有许多方面要向各位师傅们学习，还望在以后的工作中大家能够多多指教！

财务岗 何珊珊



大家好！我是财务岗的何珊珊，来自江苏连云港，本科毕业于南京财经大学会计学专业，非常荣幸能够加入华瑞大家庭。生活方面，我比较喜欢打游戏和追剧，偶尔会打羽毛球，寻找有相同爱好的搭子。很幸运能够加入公司，成为财务部门的一员，初来乍到，请多多指教。

人事助理岗 任茜



我叫任茜，来自山城重庆，毕业于南京审计大学工商管理专业。本人热爱生活，性格活泼开朗，待人真诚，平时爱好绘画、唱歌、摄影。在未来的日子里，希望能向各位前辈学习到更多的知识和技能，和各位同仁共同进步，不断成长为更好的自己！

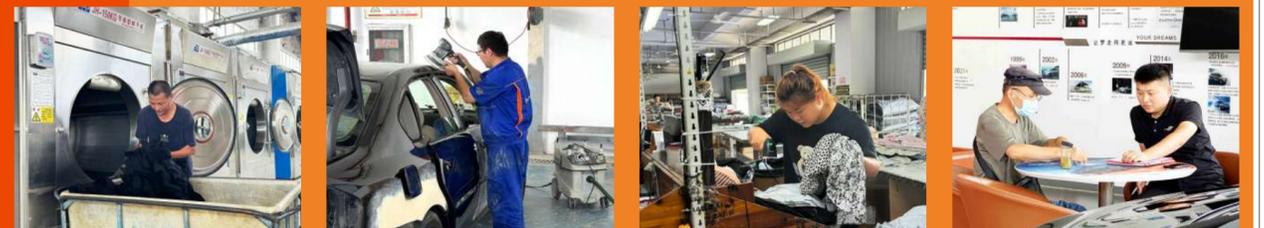


无惧「烤」验

在这个酷热难耐的夏季，华瑞时尚集团的一线员工们展现出了非凡的毅力与奉献精神。他们面对高温的考验，依然坚守在各自的工作岗位上，从设计到生产，每一个环节都倾注了心血与汗水。

致敬每一位在炎热环境中仍坚守岗位的华瑞同仁！你们是公司最宝贵的财富，也是我们共同成就辉煌的基石。

坚守“热”爱



酷暑高温送清凉 关爱职工暖心房 我司开展防暑降温慰问活动

炎炎夏日,持续的高温天气给生产一线的同仁带来“烤”验。为切实做好防暑降温工作,保障广大职工身心健康,集团创始人康宜华特别要求做好员工的关怀工作,并对各企业的生产安全问题督促检查和改进,确保华瑞同仁度过一个平安清凉的夏天。



秉承着康总的指示精神,8月5日至16日,集团工会联合业绩增长部开展防暑降温慰问活动。

党委副书记、工会主席丁红梅,业绩增长支持部胡勇、卢丽华等代表集团,走访园区物流中心、康奇乐、润泽华、华仓水洗、凤阳、滁州、昆山、高田汽车公司、斯巴鲁汽车公司、江宁园区的施工现场等地,为坚守在一线的同仁送去慰问物资。

丁红梅一行以职工需求为导向,深入生产现场,详细了解了一线同仁的工作条件,亲切询问了同仁们的作息时间以及现有的防暑降温措施,并传达了康总的亲切问候。她高度赞扬了一线人员的高度敬业精神,并提醒大家要注意劳逸结合,合理安排工作与休息的时间,确保在保证工作效率的同时,有效预防中暑等热相关疾病的发生。

一线同仁纷纷表示,感受到了来自康总的深切关怀和集团的温暖支持,这让他们更加坚定了坚守岗位的决心和信心。他们将以更加饱满的热情投入到工作中去,确保各项任务的顺利完成,为实现企业的可持续发展贡献自己的力量。

慰问的同时,对各工作地点进行了安全生产检查,强调所有员工必须严格遵守安全规章制度,确保生产过程中的各环节都符合安全操作规范;各工厂要加强对设备的维护保养工作,确保生产设备在高温条件下也能保持良好的运行状态,减少因设备故障而引发的安全隐患。
(党委工会、业绩增长支持部)

丁红梅、胡勇、卢丽华在开展防暑降



滴! 新人卡已激活,请开启您的职场之旅



外贸业务岗 路梵盛



我来自武汉纺织大学的纺织工程专业,带着满腔热情和对未知的好奇,期待与大家共同成长,携手创造辉煌。我相信,真诚与努力是连接我们的桥梁,也是我们成功的关键。未来,希望能与每一位同仁建立深厚的友谊,携手前行,共创美好未来! 请多指教!

外贸业务岗 鲍晴



非常荣幸能够加入华瑞,相信这里能为您提供一个成长锻炼、展示自我的良好平台,也非常高兴有机会认识更多的新同事、新朋友。我会以最快的时间去适应这个新的环境,充分发挥自己的专业特长,认真细致地工作。愿能和大家一道为我们共同的事业而努力奋斗!

外贸业务岗 钱雨晨



我是钱雨晨,来自江苏南通,INFP人格,平时喜欢画画、看音乐剧。很荣幸加入华瑞这个充满激情与活力的大家庭,我将从事业务助理相关的工作。初来乍到,有许多不懂的地方需要向前辈们请教和学习,还请大家多多指教。

外贸业务岗 丁雨蝶



我是丁玉蝶,毕业于河海大学英语专业,于今年7月加入华瑞,在外贸业务岗任职。ISTJ,是爱做计划的绝对“J”人。喜辣喜酸派的天造饭搭子。希望能与各位同仁愉快共事!

外贸业务岗 王悦



我叫王悦,来自江苏连云港,我很高兴也很幸运可以加入华瑞。兴趣爱好是听各种类型的歌曲。初来乍到,请多多指教,希望在接下来的时间我能够和大家一起共同学习,并肩前行。

外贸业务岗 杨婷



我是杨婷,平常喜欢听歌、旅游、打羽毛球等等,是一个活泼开朗,积极生活的体验派。很高兴的起点从进入华服开始,在这里结识了很多优秀敬业和平易近人的前辈们,以及活泼可爱的同龄人。希望未来和大家和睦共处,携手同行。

外贸业务岗 安瑞甜



我叫安瑞甜,毕业于南京晓庄学院,来自河南许昌,性格乐观开朗,e人一枚,爱好唱歌,喜欢打卡各种美食,平时会和朋友们一起健身和打羽毛球~很高兴成为华瑞的一员,希望在今后的工作中,能够在各位同仁的帮助下取得更多的进步!

外贸业务岗 杜舒琪



我叫杜舒琪,来自山西省,毕业于金陵科技学院的国际经济与贸易专业,本人微社恐但很好相处,性格细腻,做事认真,平时喜欢看电影,享受美食等,我也非常荣幸能够加入华瑞,在之后的日子里期待和华瑞大家庭的各位同仁多多交流,共同进步。

外贸业务岗 常尔东



我叫常尔东,毕业于安徽工程大学。我的专业是英语,今后会向着外贸业务这个方向努力学习。很荣幸加入华瑞这个温暖和谐的大家庭,希望在华瑞各位同仁的帮助和师傅的带领下,我能够快速成长,成为能够为集体做出贡献的人。

内贸业务岗 徐志强



我叫徐志强,是一个带着点河南口音的安徽人,毕业于新疆大学服装设计与工程专业。爱闲时喜欢打台球、看小说,也喜欢滑雪。我乐观开朗,乐于助人。希望能与大家携手共进。

内贸业务岗 尚柯



我是尚柯,来自江苏徐州,毕业于南京工程学院,我的兴趣爱好是养花、看剧。很荣幸加入华瑞这个温暖的大家庭。公司提供了很好的平台,希望在华瑞和大家一起共事,不断提升专业素养,共同发展,回报社会。

“检察护企”专项行动:严惩经济犯罪,护航企业发展

今年最高检启动“检察护企”专项行动,上半年检察机关共起诉破坏市场经济秩序犯罪6.2万人,同比大幅度上升。



在“检察护企”专项行动中,检察机关聚焦严惩破坏公平竞争领域犯罪、严惩民营企业内部腐败犯罪等15个方面重点任务,依法平等保护各类经营主体,维护企业权益,服务企业发展,运用法治方式稳定社会预期、提振市场信心。最高检交办17件涉企重点案件。上半年检察机关共起诉破坏市场经济秩序犯罪6.2万人,同比上升36.5%。起诉民营企业关键岗位人员职务侵占、挪用资金、受贿等利用职务便利实施的涉企犯罪5827人,同比上升41.1%。

协同防范化解金融风险,服务金融高质量发展。上半年检察机关共起诉金融犯罪1.2万人,同比上升7.6%。深入开展打击非法集资专项行动,起诉集资诈骗、非法吸收公众存款犯罪7763人,同比上升4.1%。



最高检介绍,在专项行动中,最高检对收集到的各类可能涉及超职权司法的1300余条线索逐条分析研判,将核查筛选出的24件重点案件,分三批交由相关省级人民检察院办理。这些案件既包括防止国有资产损失,也涉及保护民营企业合法权益,体现对各类经营主体的依法平等保护。目前,交办督办的一部分案件已经得到纠正,问题得到解决,取得良好效果。例如,第一批交办案件中,安徽检察机关及时监督公安机关对一起因司法解释变化不构成犯罪的案件终止侦查,扣押的800万元已返还当事人。各地检察机关在专项行动中也积极摸排、监督涉企超职权司法问题,努力保护好各类经营主体合法权益。

为提升办案质效,检察机关聚焦重点领域,在常态化扫黑除恶斗争中,依法惩治涉企非法高利放贷、欺行霸市、强迫交易等涉黑恶犯罪。最高检对涉及矿产资源企业的云南张某某等人涉黑案、涉及玉器企业经营的河

南符某某等人涉恶案进行督办。检察机关持续加大对关键核心技术、新兴产业领域知识产权保护,最高检指导上海检察机关对一起非法获取某公司芯片核心技术,造成3亿余元人民币损失的案件,以侵犯商业秘密罪提起公诉。

针对影响营商环境的突出问题,检察机关加大对涉企虚假诉讼案件的监督力度,运用信息化手段全面审查案件事实,通过数据引领、重点审查等方式全面排查虚假诉讼案件线索;强化民事执行活动监督,着力纠正违法行为,盘活企业资产,激发企业活力;推动涉企罚款系统治理,落实“过罚相当”原则。同时,检察机关还积极探索反垄断领域公益诉讼,聚焦违法违规收取、截留挪用各类补贴等情形加强监督履职。

下一步,检察机关将持续深化“检察护企”专项行动,全面履行各项检察职能,依法服务构建高水平社会主义市场经济体制,加强产权司法保护,防止和纠正利用行政、刑事手段干预经济纠纷,健全依法甄别纠正涉企冤错案件机制,持续做实对各类经营主体依法平等保护,以法治力量稳定社会预期、提振发展信心。

作为民营企业的员工,希望大家学法懂法,敬畏法律,不要挑战法律权威。增强法律意识,了解并遵守国家法律法规和企业规章制度,确保自己的行为合法合规,减少因违法违规行为给企业带来的法律风险。坚守职业道德和职业操守,坚决抵制各种违法违规行为。



(审计监察部 莫雷)

职场技巧:如何用20%的时间管理80%的事情



1. 学会并发处理。

每一个管理者都像一个CUP处理器,会频繁地被各种不断涌入的邮件、电话和需要实时介入的突发事件所中断,很难按照自己的思路顺序来处理事情。如何在多头绪的事务处理中合理安排轻重缓急非常重要。对于需要整块时间处理的重要事情,要学会给自己人为地设置“免打扰”屏蔽。我曾经深有体会,为了完成一些不希望被打断思路的工作,把自己一整天关在会议室。

2. 学会合理分配时间。

一天之计在于晨,人精力旺盛的时候是在早晨,效率最高的时间段也在早晨,这个时候最适宜需要烧脑的、有关决策等的战略工作。而邮件、电话等琐碎的事情可以放在午饭前或者下午的时段。

邮件现在已经是在工作中使用最频繁的工具。管理者每天要面对几十封上百封的邮件。邮件的处理切忌拖沓,否则面对滚雪球一般越来越多的邮件要么疲于应付、草草处理了事;要么会形成大事变小、小事忽略,耽误事情。再一个对于棘手的邮件可以先跳过去,最后集中处理。总之,邮件养成日事日毕、日清日高的习惯最好。

3. 抓住主要矛盾的主要方面。

帕雷托法则指出,你80%的成就,来自于你20%的努力。找出值得你付出20%努力的工作,然后关注于这些工作。研究表明,一个人每天效率最高的只有两小时——对,没错!就是清晨的两小时。每天先开始做你当天需要做的高优先级工作。

4. 磨刀不误砍柴功。

一个重要的生产力杀手就是混乱无序,花不多的时间给自己制定一个行之有效的计划,根据轻重缓急排序,并定期回顾和分析偏差,会起到事半功倍的效果。

5. 理解和克服拖延问题。

担心成功和害怕失败是多数拖延行为的根源。心理学家认为,拖延者实际上是在破坏自己。他们在自己的道路上设置了障碍。他们实际选择的道路,损害了他们的生产力,限制了他们在业务上的成功。要克服这种现象,一个好的习惯是必不可少。习惯的养成在初期阶段要靠强制,也是最困难的阶段;后期内化成自觉性的行为后,便会充分受益。

(选自《王银人生哲学》)

6. 掌握节奏,使你不要不停地工作。

休息让你拥有足够的生产力。拥有足够的睡眠,能让你在整个白天以及晚上,保持活跃。在你的时间中安排出休息时间,像安排远离你的办公桌去吃午餐,以及每隔一段时间出去呼吸一下新鲜空气,等等。一个好的习惯是工作一个小时左右,可以通过喝水、和同事沟通等方式,短暂地打断下自己的思绪和身体状态,以便于更好地投入下一段工作。

7. 使用你的聆听技巧来变得更高效率和有效。

通过聆听团队和客户的需求,对症下药,来最大化你自己的生产力。但仍要挤出时间,来设定高层次的业务战略和目标。

8. 委托工作,而不是关系。

将工作委托给能够快速或者低价从事该工作的其他方,这是一个增加生产力的方法。但要与所有关键的相关方保持联系。如果你不能与关键客户、消费者和卖家进行沟通,你就不会拥有管理生产力所需的关系。

说得再好,不如做得好。执行的成功与否主要看生产力——更多的时间、更多的资金、更多的客户,更多的满意度。如果你发现自己的工作越来越多,兴趣越来越低,并且完成的工作也越来越少的时候,是时候为了生产力,来执行这些新咒语了。

从草台班子到文明殿堂 在历史风云中找寻智慧与启迪



巴黎奥运会比赛太精彩了!形势瞬息万变,逆转和爆冷随时都在发生,没有谁能永远当“常胜将军”。有时胜负在握,不一定是最后的赢家,而那些最初不占优势的选手反而能展现出力挽狂澜、逆风翻盘的精彩,这大概就是真正的奥林匹克!比如王楚钦一轮游爆冷出局后,乒乓男单的压力全都集中在了樊振东身上。在和张本智和对战时,樊振东一开始没能进入节奏,一度落后,我吓得差点把电视关了。但是他没有放弃,而是沉着心态,调整节奏,“我要战斗到最后”最终成功实现逆转。在后来的决赛中也是一路猛冲,成功问鼎冠军宝座。

稳扎稳打的运动员们,展现了他们面对困境逆风翻盘的决心与能力,这才是我们该学习和传承的精神。为什么运动精神非常可贵?因为太少了,而与之相对的,则是那些误将时代红利错当自身能力,不思进取,轻敌大意的人。



历史上不断重复的郁金香狂热、南海金融泡沫等事件,无不揭示了人们在面对看似轻易可得利益时,容易陷入的盲目与贪婪之中,而这,才是历史的大多数。

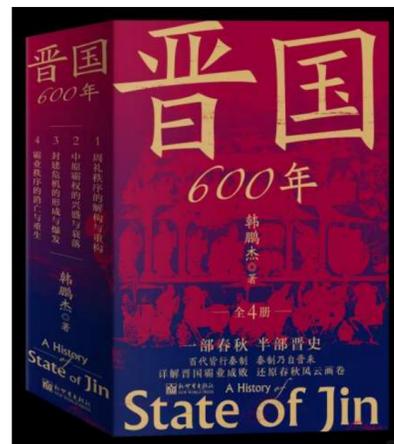
事实上,不仅仅我们会陷入这样的狂热与迷思,在数千年的历史长河中,无数看起来雄才大略的英雄人

物,也都犯过类似的错误,让自己变成了历史经验的盲从者和自身欲望的奴隶。历史上无数惨痛的教训,一再向我们揭示着人性的脆弱与局限,似乎也更进一步印证了“这个世界就是一个草台班子”的论断。

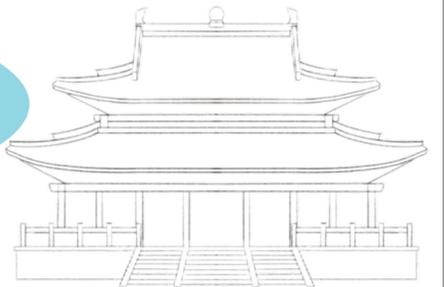
然而,说这个世界是个草台班子,不见得草台班子就不能成事。反而是在多数的历史时期内,我们文明的不断演化和进步,社会制度不断发展并走向成熟,靠的还就是草台班子的修修补补。正是这些看起来不怎么高明的人物,在一次次试错与调整中,摸索出了前行的道路,推动着人类社会不断向前发展。从草台班子到文明殿堂,整个过程看起来好像就是这么“轻率”。



当然,历史的厚重与深刻,绝非“轻率”二字所能概括。毕竟,历史的车轮滚滚向前,每一个时代都有其独特的挑战与机遇,每一次变革都伴随着时局的混乱与人心的动荡,每一次飞跃都会带来思想的解放与观念的更新,所有变化都会成为铭刻在我们基因中的集体记忆,深深地影响着我们的生活方式和价值观念。韩鹏杰所写的《晋国600年》,讲述的就是这样一个风云激荡的历史时期,一个充满了动荡与变革的时代。



正所谓“华夏文明看春秋,春秋大义看晋国。”春秋是一个群雄并起、英雄辈出的时代,而霸业秩序则



是这个时代最鲜明的底色。自周幽王“烽火戏诸侯”失尽人心,周平王勾结“戎狄”篡父登位,周王室威信扫地,各诸侯国借扶持不义之君获取政治资本,借王室控制力减弱之机大肆扩张,一时间以大小侵、以强并弱的灭国浪潮风起云涌,以子弑父、以臣弑君的列国内乱此起彼伏,大夫离居、人民失所的悲惨故事屡见不鲜,外敌入侵、文化灭绝的深重危机如影随形。为了重建秩序,恢复安定,一批批的“草台班子”们前赴后继,经历了数不尽的失败,穷尽了无数血泪与智慧,才在这片纷扰的大地上,寻找到一线光明,探索出了一条能够暂时稳定乱世、安定人心的政治模式。这就是我们熟悉的霸业模式。而晋国,无疑是这历史画卷中最为浓墨重彩的一笔。

在霸业兴盛的时代,晋国凭借其地理位置和文化底蕴,在整个春秋中后期都是中原舞台上当之无愧的主角,是历史发展和制度变革的引领者和推动者,其兴衰更迭不仅深刻影响了春秋历史的走向,影响了霸业秩序的兴亡,也为后世留下了宝贵的经验与教训。

作为春秋时期最有影响力的诸侯国之一,晋国历史的发展脉络是整个时代的缩影,它既映射了那个时代封建制危机从酝酿、发酵,到激化、爆发的全过程,同时也展现了一个个“草台班子”为了应对危机而不断自我革新、浴火重生的壮丽画卷。在这长达600多年的历史长河中,英雄与枭雄轮番登场,智慧与权谋激烈碰撞,每一次权力更迭与制度革新,都包含着无数人的鲜血和泪水。而正是这些,铸就了晋国独特的历史魅力。

《晋国600年》不仅是一部关于晋国历史的详尽记录,更是一部深刻揭示人性、权力、制度与社会变革之间复杂关系的思想史。理解了晋国历史,无疑也能帮助大家更好地理解2000年来帝制时代政治运行的底层规则,让大家回顾这段历史的同时,也能更好地思考当下与未来。《晋国600年》,理解历史、洞察未来,在历史的海洋中,找到属于自己的那份智慧与启迪。



(财务管理部 莎莎)



电量告急? 来,公园快充20分钟!

每次下班,我都会路过地铁口的绿意小广场。无论早晚,公园里都是一片岁月静好:活泼舞动的大姨,纯真欢乐的孩童,遛狗打球的青年……这个小广场,不仅是老人们的“活力健身房”、孩子们的“欢腾游乐园”,更是我们这些上班族的“快速充电宝”。我一般都会绕着小亭子走几圈,一天的劳顿在步入这片绿意盎然的瞬间,就如魔法般烟消云散。哈哈,这不禁让我想起近来全网都在说的“公园20分钟”!

“公园20分钟效应”的理念源自《国际环境健康研究杂志》上的一项研究,它指出,即便是在公园里静静地待上二十分钟,也能显著提升个人的状态。无需剧烈运动,只需悠然漫步,或是找一处静谧之地发呆,这份简单的享受,也能带来意想不到的效果。

那么,这城市中的袖珍绿肺,是如何施展魔法的呢?

绿色补给站,健康满格。公园里的绿地、清澈的溪流、广袤的蓝天,构成了一个充满生命力的世界。阳光

透过树叶斑驳隔离,为长期处于室内的我们补充了必要的维生素D。同时,公园的清新空气,氧气含量更高,有助于改善血液循环、减轻压力,甚至对睡眠质量也有积极影响。

心情净化器,情绪重启。在快节奏的工作环境中,我们容易陷入情绪的漩涡,感到焦虑与疲惫。“自然的入口,是生活的出口”。当置身于自然之中,那些日常的烦恼似乎随着风的吹拂而烟消云散。大自然的广阔与包容,让我们意识到个人问题的渺小,从而产生一种释然的心态,为积极情绪的萌芽创造了条件。

专注力恢复舱,创意再生。在信息爆炸的时代,注意力成了稀缺资源。公园的宁静与和谐,减少了外界的干扰,使我们能够暂时逃离“信息噪音”,享受一段完全属于自己的时光。这样的体验,不仅能让大脑得到休息,还能促进创造力的迸发,重新积累注意力资源。

社交小雷达,邻里温情。在现代社会,人与人之

间的距离似乎越来越远。然而,公园却提供了一个平台,让人们有机会与邻里建立联系,哪怕是简单的寒暄,或是与可爱的小动物互动,都能带来一份温馨与喜悦。这种低成本的快乐,让生活变得更加丰富多彩。

正如蕾切尔·卡森在《万物皆奇迹》中所述:“观赏天空,朝晖夕阴,云兴霞落,星河璀璨。听林莽之风深沉庄严,檐下之风呢喃唱和,心随风远,如得解脱。任雨点滴落脸颊,想象它们每一滴都经历千山万水,从遥远的海中蒸腾而上,在空中飘行千里,最后落向大地,落向你。即使你一直居于都市,你也可以在公园或高尔夫球场里看见迁飞的鸟群,四季的更替。”

亲爱的朋友们,还犹豫什么呢?赶紧把“公园20分钟”加入你的日程表吧!在那里,我们可以放慢脚步,让心灵得到滋养,重新出发,迎接每一个充满希望的明天。
(企业管理部 公园常客)

真性之光

“性灵说”是明清重要的诗歌理论。明代以袁宏道为代表提出了“独抒性灵”的“性灵说”以抨击复古派的主张,提倡诗文创作应该表现内心真情实感。在当时仅以“文必秦汉,诗必盛唐”作为唯一不可撼动标准的时代,为通俗文学凿壁借光,才得以让其他创新文学,趣味文学得以百家争鸣。

做学问如此,做人亦如是。

鲁迅先生曾用“悲凉之雾,遍被华林”形容曹公笔下于峨冠博带,仕途经济间挣扎着透气的宝玉,哪个时代没有这么一片蒙蔽人的华林,架构精巧秩序井然,每个人都受着这框架的庇护,自然,义务是遵循它,不脱出常轨。

真,乃做人第一要义。物欲只是树林、枝丫上鲜艳的骨朵,而自我才是树干,是撑起整片华林的支柱。浮华,不过是站在虚的世界;本真,却是茫茫人生路中最踏

实的脚步,最真的自己。物欲无尽,追求无止境,可不要被俗虑束缚,乐自在心。

不妨把生活比作沙滩上的一次漫步,海是湛蓝的凉,日是蜜红的温,沙是亮白的软,你听着涛声,在沙滩上盖下思绪,一浪倾覆;你望着远,在风中喊出内心的愁怨。又一浪吞噬。篝火的烟尘弥漫,倏忽间前路迷散,不见天日。贝壳划破了脚,浓雾呛出了眼泪,可是苍烟过后,竟是最美的日落。云滴波诡,气象万千,红日炼金,天海一色。踏破苍烟,认清本质,坚守自我。

《达洛维夫人》中的赛普第默斯,是所谓“畸零人”的代表,他抛弃世界,而世界也不再理解他。将他纳入“平稳”轨道的世俗哲学,终究把他逼上了绝路,倘若他能在最纵横恣肆又最超凡脱俗的纯精神里坚守自我,主动探求物质之上浮泛的精神天地,那单薄的个体存在就会扩展成对广袤生活的认知。

“诸凡事物,无不质化”。整个世界把它的“质”展开在我们面前,自然界严肃而刻板地运行着,社会是客观又物质的,而我们常常忽略的是,没有一个把物质内化成精神的过程,那么外物便只是外物,主观意识才是理解客观世界的钥匙。

许多人前赴后继地给性灵套上各种“笼子”,但也有人凿壁临窗,恍然一窥,寻找真性之光。
(财务管理部 佚名)



漫长的告别

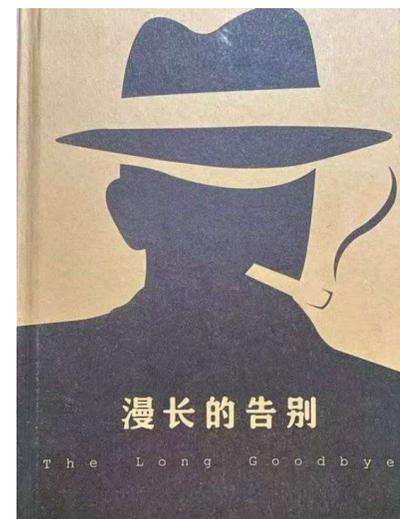


当我们决定接一只小狗回家,就为十几年后种下了一颗悲伤的种子。尽管如此,我们依然义无反顾地走进了这个由自己精心布置的陷阱。这个世间,没有什么陷阱,比你为自己设下的牢笼更为致命。

《漫长的告别》书名听起来像是言情小说,实则是一部侦探推理小说。主人公是私人侦探马洛,在某个深夜,他遇到了醉得不省人事的特里,向特里伸出了援手,两人一见如故,后来经常聚在一起小酌,互诉衷肠。特里是一名退伍军人,妻子是富豪的女儿,两人的婚姻名存实亡。半年后的一个清晨,特里提着枪敲开了马洛的房门,声称自己杀了妻子,并希望求马洛送自己去机场,马洛没有半点犹豫。后来不出意外地,马洛被警方当成从犯带走了,可可怕遭受着严刑拷打,马洛却出于对朋友的信任,始终保持坚定,从未吐露过半点关于特里的消息。

三天后,墨西哥寄来了特里的绝笔信,宣告自己畏罪自杀,为了弥补自己给马洛带来的麻烦,随信附带着一张5000美元的大钞,这一切让马洛痛苦不已。他按照特里在信中写到的方式,对这位好友进行了最后的祭奠,度过了一个失眠的夜晚,他似乎有些后悔当初和特里的相遇,他想如果下次再遇到像特里这样的醉汉,他肯定不会再伸出援手了,他会选择逃跑。

随着调查的深入,他发现记忆中的朋友渐渐远去,而真正的特里远没有他看到的那般真诚,这似乎呼应了小说的名字——漫长的告别。



细想一下,故事中有很多次告别,特里去飞机场和马洛的告别,绝笔信中的告别,后来马洛在调查中越接近真相就越离记忆中的朋友越远,这也是一种告别,还有最后结局的反转,更是一次最郑重也最沉重的告别。

这本书虽是侦探推理小说,但读起来极具怀旧电

影的画面感,我很喜欢的一句评价是这么说的,“这本书就好像是优雅的散文诗,娓娓道来一段随风消散的往事”。雷蒙德钱德勒在这部推理小说中融入了艺术小说才能产生的力量,让读者在各种迷局中穿梭的同时,又仿佛浸润在复杂人性和人生感悟的长河之中。马洛为友情而战,可最后却失去了友情。



有句书评这样写道,我们都在薄情的世界里深情地活着。可无论是薄情还是深情,它们都呼应了“陷阱”这个词,我们不是不曾尝过这个世界的薄情,我们不是不明白在成年人的世界里,一次利益冲突足以令好友翻脸,一次话不投机就能彼此不相往来,一时体谅不到就会顿中心生嫌隙,但我们仍旧会热情地去结交新朋友,深情地与他们靠近,这些都是我们为自己设下的陷阱,也许不可避免地,在未来的某一天,与他们渐行渐远。可当被问起是否后悔时,我希望自己更多的回答是不后悔,我希望我可以信任每一刻的自己,不管是过去选择开启一段关系的自己,还是后来选择告别这段关系的自己,少一些自我怀疑,少一些虚无缥缈的假设。那些留在身边的,当时光拉长,或许都是暂时的,而那些经历过的才能永久地停留。



每一次选择都像是在搭建一个陷阱,我们或许会后悔,或许会感激,但正是这些选择,让我们明白了生活的丰富多彩。与其因为害怕失去而避免投入,不如热情拥抱人生的每一个“陷阱”,因为在那里,我们才能找到真正属于我们的意义和价值。人生是一场漫长的告别,虽然“每说一声再见,就是死去一点点”,但好好地说再见,就是在好好地体验人生。
(财务管理部 夏初)

秋季养生指南

