



宁夏上陵集团
NINGXIA SHANGLING INDUSTRY GROUP

上陵人

宁夏上陵实业(集团)
有限公司办公室主办

总第 **225** 期
2018 年 7 月 15 日

主 编:冯民章 责任编辑:寇 芳 马博渊

E-mail:nxshangling@126.com

(内部资料 仅供交流)

集团总部党支部开展党建月 “重温入党誓词、共过政治生日”主题党日活动



7月4日下午,集团总部党支部召开纪念建党97周年暨党员政治生日活动启动大会,热烈庆祝中国共产党97周年华诞。

根据兴庆区非公有制经济组织和社会组织党工委下发的《关于在非公有制企业和社会组织党组织中开展“党员政治生日”主题活动的通知》的活动要求,本次党员政治生日主题活动分四个阶段开展。通过重温入党誓词、党员谈心谈话、党性分析、建言献策活动,教育和引导党员同志们认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神,始



终坚持党的政治方向,牢固树立“四个意识”,争做“四个合格”党员,为企业稳健、长效发展发挥积极作用。

“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程,履行党员义务……”,支部书记杨志江在重温入党誓词活动中,带领全体党员面对鲜红的党旗庄严宣誓。铿锵的誓词,坚定的承诺,让每一位党员再一次接受了心灵的洗礼,更加坚定了跟党走的理想信念。杨志江要求全体党员同志,要时刻谨记自己在党旗下的铮铮誓言,认真思考“当初入党为什么、现在为党干什么、今后为党留什么”,不

断增强自我党性意识,不断自我完善和提高,在工作中积极发挥先锋模范作用,争做一名合格的共产党员。

集团党委副书记李建国在活动中指出,开展“重温入党誓词,共过政治生日”是全体党员牢记初心使命、筑牢理想信念、锤炼党性、砥砺品格的一次党性教育,他希望,党员同志们要以本次活动为新的起点,立足岗位,扎实工作,真正做到组织上入党一生一次,思想上入党一生一世,以更加激昂、有为的精神状态投身到企业的发展建设中。

宣誓仪式结束后,全体党员同志默写了入党誓词,开展了党员谈心活动。同志们纷纷表示,在今后的工作中,定将党员的职责与使命铭记于心,时刻以党员的标准严格要求自己,坚定理想信念,立足自身岗位,以实际行动兑现对党的庄严承诺。

贺兰县第一届喷漆职业技能大赛中集团汽车板块员工取得良好成绩

7月9日,贺兰县第一届汽车喷漆职业技能大赛在宁夏交通学校举办,来自全县汽车行业的36名选手在比赛中同台竞技,比赛异常激烈。

本次技能大赛由贺兰县总工会和贺兰县人力资源和社会保障局联合主办,贺兰县汽车行业工会联合会、宁夏交通学校承办,竞赛以“争当主力军 建功新时代”为主题,以行业职工技能提升为目标,设理论考试和实操测试两个环节。活动旨在强化职工技能、展示职工水平、推动职工学习和自我提升,为汽车行业技能人才搭建一个开拓视野、展示才能的平台,有力的提升了职工队伍的劳动技能和综合素质。



大赛共计三天时间(7月9日至11日),选手们要分别完成赛件整板喷涂、局部修补喷涂两项操作。竞赛现场,参赛选手们聚精会神,按照规程认真操作,展示出了岗位工人良好的心理素质和高超的技能水平。

此次竞赛中,集团广汽传祺4S店喷漆技师丁建华在理论考试以95分的好成绩取得第一名,实操测试中获得第二名,广汽菲克4S店喷漆技师段志宁以第七名的成绩获得了优秀奖。

地在职场中快乐工作、在家庭中幸福生活进行了精彩而具有指导性的讲解,帮助在场全体受训人员从认知和行动上感受并发现幸福,关爱自己,为大家提供了一顿营养丰富的心灵健康“大餐”。

心理讲座不仅使广大商户、导购更好地掌握了心理健康知识,还进一步帮助和引导大家树立健康生活的理念,用更加健康、乐观和积极向上的态度去面对生活和工作中遇到的挑战,以更好的精神面貌投入到工作生活中去。同时也使大家增长了心理健康知识,对自身的心理健康问题有了清醒、正确的认识,也学会了一些自我减压和自我调节情绪的方法,讲座受到现场人员的广泛好评。

人人参与 全员营销初显成效

为了实现员工与公司共赢,事业发展部于5月1日正式公布并实施《上陵集团全员营销方案(试行)》,要求各单位积极参与,营造出全员关注营销、全员参与营销的良好氛围。根

据事业发展部对5月1日至6月30日全员营销销售情况的统计显示,全集团共有186人次参与全员营销,实现营业收入368.7万元。

希望各单位积极发动员工,鼓励

全体员工参与到全员营销队伍中来,在实现个人价值的同时为集团发展做出更大的贡献!

全员营销各公司积分排名

排名	公司名称	积分
1	固原(新时代)购物中心	26683.2
2	宁夏波斯顿饭店管理有限公司	7063
3	宁夏上陵实业集团有限公司总部	5631
4	宁夏上陵卓恒汽车销售服务有限公司	2218
5	宁夏上陵房地产开发有限公司总公司	1677
6	宁夏上陵卓恒汽车销售服务有限公司	1056
7	宁夏上陵房地产开发有限公司固原分公司	903.6
8	宁夏上陵物业服务有限公司	487
9	宁夏上陵房地产开发有限公司青铜峡分公司	336.4
10	宁夏青松乳业有限公司	250

全员营销个人积分排名

排名	姓名	推介人员所属公司	积分
1	马丽娜	固原(新时代)购物中心	4473
2	上沛鑫	固原(新时代)购物中心	2922
3	王娟	固原(新时代)购物中心	2649
4	杨静	宁夏波斯顿饭店管理有限公司	2496
5	王红	宁夏波斯顿饭店管理有限公司	1978
6	常志刚	宁夏上陵实业集团有限公司总部	1879
7	王玉梅	宁夏波斯顿饭店管理有限公司	1843
8	海明	宁夏上陵物业服务有限公司游泳健身俱乐部	1583
9	太蓉蓉	固原(新时代)购物中心	1468
10	杨晓霞	固原(新时代)购物中心	344

宁夏总工会关爱职工百场心理讲座在固原新时代购物中心开展

为缓解商场广大从业人员工作、生活压力,关注大家的心理健康,7月10日早,在固原市及原州区总工会的关心帮助下,由宁夏总工会组织的关爱职工百场心理讲座(固原专场)在固原新时代购物中心举行。

讲座特别邀请了国家注册高级心理咨询师、宁夏总工会职工援助专家、心源教育咨询中心导师陈沛其,为商场200余商户、导购员进行了一场以“关爱从心开始”为主题的心理健康知识讲座。

期间,陈老师以其生动的语言和丰富的理论知识,以“幸福关系学”为基础,就现代社会人员所面对的职场压力、婚姻家庭关系、情感压力等多方面问题,如何做好自我心理调节、保持良好的心态和愉悦的心情,更好

财经新闻

顶层设计护航乳品质量安全 中国奶业踏上“补钙”之路

为提振广大群众对国产乳制品信心,进一步提升奶业竞争力,国务院办公厅近期出台了《关于推进奶业振兴保障乳品质量安全的意见》,围绕奶源基地建设、乳制品加工流通、乳品质量安全监管以及消费引导等方面作出全面部署。三部局就贯彻落实《国务院办公厅关于推进奶业振兴保障乳品质量安全的意见》(以下简称《意见》)答问。

《意见》共分为6个部分22条,明确了今后一个时期奶业发展的指导思想、基本原则、主要目标和重大政策措施,是指导今后一个时期我国奶业发展的纲领性文件。一是确立了奶业的战略定位。《意见》指出,奶业是健康中国、强壮民族不可或缺的产业,是食品安全的代表性产业,是农业现代化的标志性产业和一二三产业协调发展的战略性新兴产业。二是明确了奶业发展的目标任务。《意见》提出,到2020年,奶业供给侧结构性改革取得实质性成效,奶业现代化建设取得明显进展,100头以上规模养殖比重超过65%,奶源自给率保持在70%以上,婴幼儿配方乳粉的品质、竞争力和美誉度显著提升,乳制品供给和消费需求更加契合;到2025年,奶业实现全面振兴,基本实现现代化,整体进入世界先进行列。三是突出了高质量发展的要求。《意见》要求,针对当前奶业发展不平衡不充分的问题,以关键环节和重点难点为突破口,着力提高奶业供给体系的质量

和效率,在优质奶源基地建设、乳制品加工流通、乳品质量安全监管以及消费引导等关键环节精准发力,更好地适应消费需求总量和需求结构变化。四是强调了保障奶农的权益。《意见》提出了培育壮大奶农专业合作组织、促进养殖加工一体化发展、建立生鲜乳价格协商机制、开展生鲜乳质量第三方检测试点、规范生鲜乳购销行为等政策措施,增强奶农抵御市场风险、共享现代奶业发展成果的能力。《意见》向全社会发出了振兴奶业的强烈信号,为奶业更好发展指明了方向和路径,对于推动奶业持续健康发展具有重要的现实意义和深远的历史意义。

这些年,通过大力开展转型升级,我国奶牛养殖发生了显著的变化。但我们要清醒看到,奶牛养殖仍存在养殖成本较高,生产效率较低,市场竞争力不强等问题。下一步,我们将认真贯彻落实《意见》,重点做好4个方面工作。一是布好局。加强规划引导、政策支持和技术指导,突出重点,巩固发展东北和内蒙古产区、华北和中原产区、西北产区,积极开辟南方产区,稳定大城市周边产区。统筹荷斯坦牛和其他奶畜发展,推进奶源基地建设,推进现代化示范牧场建设,支持奶牛养殖大县整县推进种养结合,引领带动生产技术水平提高。加强“数字奶业信息服务平台”建设,推广应用奶牛场物联网技术和智能化技术设施设备。到2020年,奶牛规模养殖显著增加,养殖机械化、信息化、智能化水平大幅提升。



奶单产水平。三是种好草。好草养好牛。按照一头奶牛配套一定面积土地的标准,推进饲草料种植和奶牛养殖配套衔接,既解决饲草料供应问题,又保证粪便的消纳。每年支持建设50万亩高产优质苜蓿基地,扩大粮改饲实施范围,实现奶牛饲草优质化。到2020年,力争优质苜蓿自给率从去年的60%提高到80%。四是养好牛。以奶牛养殖大县为重点,支持奶牛养殖场转型升级和家庭牧场发展,引导适度规模养殖。持续开展奶牛养殖标准化示范创建,推进现代化示范牧场建设,支持奶牛养殖大县整县推进种养结合,引领带动生产技术水平提高。加强“数字奶业信息服务平台”建设,推广应用奶牛场物联网技术和智能化技术设施设备。到2020年,奶牛规模养殖显著增加,养殖机械化、信息化、智能化水平大幅提升。

下一步,工业和信息化部将结合职责,组织各地工业和信息化主管部门、行业协会及乳制品企业认真贯彻

落实国务院常务会议精神,按照《意见》的要求,加快推动产业升级,进一步提高乳制品企业竞争力。一是促进乳制品产品结构优化。引导企业积极研发乳制品生产新工艺、新技术,因地制宜发展灭菌乳、巴氏杀菌乳、发酵乳等液态乳制品,支持发展奶酪、乳清粉、黄油等干乳制品,增加功能性乳粉、风味型乳粉生产,提升产品价值链,不断满足消费者多样化需求。二是推进产业集聚发展。支持企业发展奶源生产基地,推进乳制品产业集群集聚发展,促进产业优化升级。深入推进婴幼儿配方乳粉企业兼并重组,加快培育具有较强国际竞争力的大型乳制品企业集团,进一步提高行业集中度,加快产业规范化、规模化、现代化发展。三是提升行业质量安全保障水平。扩大婴幼儿配方乳粉质量安全追溯体系建设试点范围,逐步在婴幼儿配方乳粉全行业建立质量安全追溯体系;同时,不断完善食品工业企业质量安全追溯平台建设。

图片新闻

波斯顿饭店举办 第五期快乐会议

7月10日下午,波斯顿饭店举办了第五期快乐会议。会议上增加了新员工宣读《入职誓词》的环节,并结合红色七月的主题,全体党员进行了重温《入党誓词》,还表彰了6月份用心做事排名靠前、加班小时排名前三位、月度积分排名靠前、正能量大王等奖项,并按照各层级排名情况进行了奖品的发放。



激动人心的抽奖环节更是惊喜连连,其中工会主席王玉梅女士颁发了具有收藏价值的特别奖项:珍珠手链、臻美胸针等私人珍宝,倍受欢迎。会上传扬着员工们的笑声,传递着酒店人的正能量。一个月的努力在这场会议上得到了充分肯定,全体员工都备受鼓舞,决心以更加努力的态度增加工作效率与提升经营效益,并争取在下次快乐会议上继续为大家增添欢乐。

固原新时代购物中心召开 第十一届积分制管理快乐会议

动感的音乐,激情四射的舞蹈;欢快的游戏,热闹热烈的氛围;部门特色“每日一课”观摩、每月各项积分排名公布奖励、击鼓传花挣积分等等。7月9日早,固原新时代购物中心第十一届积分制管理快乐会议如期开展。



公司总经理兼积分制管理领导小组组长黑晓明首先对6月份运营管理工作进行总结,并安排部署下月重要工作计划。同时要求:一要牢固树立服务商户的理念,加强管理,服务顾客,做到管理与服务相结合;二是各部门要尽职尽责认真完成本部门各项工作;三是加强公司各项规章制度、各类积分制机制及业务职责的学习;四要切实开展四楼规划改造,确保各项工作顺利完成。

随后,执行部对6月份各项积分排名进行现场公布,同时对月度积分下、月度全员销售第一名、员工得分第一名、岗位量化第一名、做人得分第一名、安全生产月积分第一名、班组长以上出勤率第一名以及各部门“正能量大王”等人员依次进行表彰奖励。期间还通过击鼓传花得奖品积分的方式,分别抽取了23名幸运员工,幸运员工再通过摇转盘的方式

分别获取相应奖励或积分。中间穿插的部门联合表演的《抓钱舞》、朗诵及游戏,更是将现场员工的热情点燃,在欢乐的海洋中,积分制管理收获快乐、拥有快乐、分享快乐、快乐积分的本质再一次得到体现。

(固原新时代购物中心/李林强)

睿谷三期工程进行设计交底和 图纸会审工作

7月5日,房产总公司技术部与房产固原分公司邀请宁夏人防设计院、宁夏现代设计院,以及睿谷三期工程一至四标段监理单位相关人员对睿谷三期工程进行设计交底和图纸会审工作。施工单位跟对于设计图纸中的相关问题,向设计单位进行了详细的询问,为项目的开工建设做好充分的准备工作。

(房产总公司/刘振江)



经过三个多小时的车程我带着家人来到了中卫沙坡头旅游景区。备受人们喜爱的沙坡头,风景迷人、景色秀美,有高山、有黄河、有沙漠还有绿洲,具西北风光之雄奇,兼江南景色之秀美,是观光旅游的好去处。

我们经过导游的引导,坐上观光车一路上享受着河风的凉爽和清新。看着黄河里飞驰的快艇溅起那滚滚的巨浪,西北汉子划着羊皮筏子唱着那淳朴古老的歌谣,赞美着黄河文化的精髓。

沿着弯弯的小路,我们乘车到了沙坡头第一站好玩的地方。那沙堆好大,足有百米高。我和儿子坐上览车上到了沙堆最高处,滚滚的黄河水和沙子融到一起。沙堆上面风景太美太壮观了。儿子和我乐此不疲的上下划了好几次沙。儿子高兴的跳跃着,欢呼着。

第二站我们来到了钢丝划翔飞行。经过工作人员的引导。我们穿好



滑翔器抱着儿子一起穿越黄河。充满着刺激和心跳,看到了黄河与沙漠连为一体的气势磅礴的景观。

第三站我们坐上游艇在黄河里享受着河里的清风和沿途沙漠、绿洲的美景,古老的水车和白马拉疆。到了上游,坐上那古老而有惊险刺激的羊皮筏子,划着水的淳朴憨厚的西北汉子唱着那动人优美的兰花花,讲解

着羊皮筏子的历史变迁和久远的文化韵味。

随后,我们来到了沙坡头的玻璃3D动画吊桥。这是近两年来才建的。桥和水衬托出最美的风景。比起张家界界的3D动漫吊桥,不论从惊险刺激特色都首屈一指。

黄河蹦极也挺好玩的。系上安全绳从高处跳下来离河水只有二米高

既开心又刺激。

骑上骆驼穿越在无边无际的金色沙海里感受着骑乘的乐趣。在这里可以领略到大漠孤烟直,长河落日圆的壮丽奇观。

虽然天气炎热但我们始终感觉开心快乐!

(房产总公司/许会)

自2013年5月至今,我在上陵物业青铜峡物业公司任职已有五个年头了,刚任职时,由于我学历低,只能从保洁做起。开始我想着保洁工作就是简单的擦擦灰,扫扫地。可是在三年多的保洁工作中,在领导带领下,我学到了很多。将保洁工作始终如一做到“简单的工作重复做,你就是行家,重复的工作用心做,你就是赢家”。秉承公司领导的这句话三年多里我坚持做到了。以前没有接触过物业只是单纯的认为物业工作其实就是打扫卫生、看大门,随着时间的推移见的多了才有了更深层次的认识,物业有分级领导,下设还有行政部、客服部、保洁部、秩序维护部、维修部、绿化部等等,当然我们还有养老公司等等配套。

保洁部:一群大姐们,她们每天干着最微不足道的工作,她们用勤劳的双手美化着这个大家园,为了给业主提供舒适的生活环境,每天清晨业

主还未出门她们就开始了一天的工作,擦灰的,拖地的,扫地的,大家一起把公共部位清扫干净,又马不停蹄的赶回自己负责的楼宇开始保洁工作:擦拭单元门扶手、清扫电梯轿厢、擦拭墙面砖、拖洗合用间地面等等,她们用最质朴的双手干着最累最脏的活,例行着她们每天日常服务标准,让我们为她们加油,向她们致敬!

客服部:六七个人的团队,每个人分管不同面积的楼宇,负责楼宇整体的巡视、监管;对配套设施设备的日常巡视等等;接待业主办理各种各样的手续;对业主房屋的验收工作;处理业主报修、投诉,以及回访工作;收取物业管理费以及各项代收代缴费用等,看似简单的工作只有自己做了才会有深刻的理解。客服人员每天

面对形形色色的业主,一路走来,受过委屈,有过泪水,也有开心的笑脸。

维修部:“小区的的心脏”,有小伙子外加几位“大叔”,随时都在准备着处理各种突发事件,业主办装修手续后为业主室内管道打压、处理电路问题、处理下水管道不通问题、处理突发漏水问题等等,不论严寒酷暑,只要您行走在小区的道路上,看到了扛梯子、拿工具、背着大大的工具包的肯定就是我们的维修工了,他们用双手修复着小区内随时被破坏的公共设施、业主家有紧急报修的问题,他们接到通知后也是以最快的速度赶往业主家处理,正是有了他们的巧手,才使得居住在这里的业主有了“左右手”,遇事能及时解决处理。

秩序维护部:以前都叫“保安”,保安顾名思义是要保安全,接触了物

业行业才知道不管是哪个部门服务的对象都是社区内的公共部位。秩序维护员们穿着整齐的制服,维护着小区的公共秩序,管理车辆有序进出、对外来人员以及车辆的询问、登记制度,避免了一些不必要的纠纷发生,对水域的巡逻等等都避免了各种事件的发生,正是有了他们为大家保驾护航,业主才能在这安心居住。

绿化部:大哥大姐们用自己的双手勾画着绿色的蓝图,夏天的高温环境也抵挡不了他们修饰家园的脚步,定期修剪树木、对树木施肥、除草、除虫等工作一刻也不松懈。才使得小区的草更绿、花更鲜艳。

大家一起坚持着“为上陵发展服务”的口号,各部门员工紧密配合、衔接,使得我们工作和谐,业主居住的舒心、放心。

(青铜峡物业/郑梅林)

我眼中的“物业人”

两学一做

习近平这样要求党员与组织的关系

2018年7月3日至4日,全国组织工作会议在北京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话。

思想上认同组织。认同组织,是全体党员干部的底色,是共产党员是否合格的最基本条件。要坚定理想信念,时刻牢记自己的使命和职责,保持共产主义的操守和情怀,做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者。习近平指出:“坚定理想信念,坚守共产党人精神追求,始终是共产党人安身立命的根本。对马克思主义的信仰,对社会主义和共产主义的信念,是共产党人的政治灵魂,是共产党人经受住任何考验的精神支柱。”

政治上依靠组织。依靠组织,是党员成长成才成事的不二路径。党的力量来自组织,组织能使力量倍增。

要摆正个人与组织的关系,始终牢记自己是组织的普通一员,党员遇到问题要找组织,依靠组织成长与发展,组织的培养是干部成长的外在因素和客观条件。习近平指出:“好干部不会自然而然产生。成长为一个好干部,一靠自身努力,二靠组织培养。”

工作上服从组织。相信组织、服从组织,是党的组织纪律,是党员最基本的品质。习近平指出:“全党同志要强化党的意识,始终把党放在心中最高位置,牢记自己的第一身份是共产党员,第一职责是为党工作,做到忠诚于组织,任何时候都与党同心同德。”党章规定的“四个服从”,是党最基本的组织原则。对党员、干部来说,必须把个人服从组织、下级服从上级摆在更高位置,这是组织原则;重大事项必须向组织请示报告,这是党性要求;组织交给的任务、作出的决定,

不容打折落实,这是组织纪律。习近平指出:“必须遵循组织程序,重大问题该请示的请示,该汇报的汇报,不允许超越权限办事;必须服从组织决定,决不允许搞非组织活动,不得违背组织决定。”

感情上信赖组织。信赖组织,也就是党员对组织有很强的依靠感和归属感,忠诚于党组织。进了党的门就是党的人,党员要时刻不忘自己应尽的义务和责任,充分相信组织、信任党中央,坚决听党话、跟党走,决不搞表态性服从、选择性服从、应付性服从那一套,决不能在党面前装“两面人”、耍两面派。习近平指出,“是党员,就要把牢政治方向,强化组织意识,时刻想到自己是党的人,时刻不忘自己对党应尽的义务和责任”。要正确对待组织,对党组织忠诚老实。要始终忠诚于党组织,不折不扣执行

党的路线方针政策。习近平指出:“要自觉拥护和贯彻党的理论和路线方针政策,充分相信在进行具有许多新的历史特点的伟大斗争中,我们党完全有能力有智慧应对‘四大考验’、战胜‘四种危险’,完全有能力有智慧解决党内存在的矛盾和问题,带领全国各族人民战胜前进道路上的一切困难和风险,最终实现中华民族伟大复兴的中国梦。”

“群力谁能御,齐心石可穿。”党员不断强化组织观念,党组织才能成为坚强的战斗堡垒,无往而不胜。习近平指出:“全党同志要强化组织意识,时刻想到自己是党的人,是组织的一员,时刻不忘自己应尽的义务和责任,相信组织、依靠组织、服从组织,自觉接受组织安排和纪律约束,自觉维护党的团结统一。”

珍惜当下

昨天,看见一朋友在朋友圈的一段话,看完瞬间心灵深处感一阵心酸,也有一份庆幸,这种酸楚与庆幸像是矛盾纠缠着……

他是谁?他可能很多人都知道,晚上在二市场能见到,他是一个乐观的,努力拼搏的回族青年,每次看到他时他总是笑呵呵的,开着玩笑说着笑;他也是个念经人,斋月在清真寺也能经常见到他,他昨天突然写的这段化一下让我对他有了新的认识,他写到:

您养我小
我却没能养您老
这是多么悲哀的事
还记得二十几年前
进门总是能叫爸爸妈妈
而如今失去了二老
今天我三十三岁了
好想和你们一起坐坐说说心里话
看完他写的这段话让我知道了
跟我同龄一样的他原来失去了父母,
这些年一直靠他自己一个人努力的
打拼着;这段短短的文字透露的一些

信息我们看到了人都会有自己的理解,有自己的感悟与认识,但无论怎样,我们都有一个共同的点,那就是好好孝顺父母,好好用心的陪陪他们,跟他们说说家长里短……

时间过一天,我们每个人见面的时间就少一点,孝顺不能等,所以,我们每个人珍惜跟父母在一起的每一刻,让他们少操心,乐观的,安心是生活;与此同时,我们也要珍惜跟亲朋好友相处的每一天!

(固原新时代购物中心/张小明)

陪伴是最长久的告白

陪伴,也许只是一个词,也许只是一件不起眼的事。但对于那些真正需要陪伴的人来说,确是可望而不可求的事!记得2个月前和爸爸煲电话粥的时候他说,“丫头,老爸和你算笔账”,我以为又是老样子,要开始数落我的学习,我的工作,我的前途等等。我已经做好了聆听紧箍咒的一切准备,但父亲的话却让我陷入沉思。他说,“爸爸给你算啊,一年12个月,共365天,共8760小时,你呢,2个月回来一次,在家呆2天,共48小时,除掉你坐车来回路上6个小时,你在家

就呆42小时。一年下来,你和我们在一起的时间就252小时,就这段时间你还和我们呆的不舒心……”后面爸爸说啥我记得不是很清楚,看着爸爸写出来的数字,我沉默了,一个打电话从不说想我的人、一个从来不催我回家的人、一个老说让我以工作为主的人;却还是想让我陪陪他!突然间发现,那个为我挡风挡雨的高大身影,如今也是日益佝偻。现在看来,在外打拼的我们,少了小时和爸妈在一起的那种肆无忌惮的笑声;多了职场上那份不安的笑容;少了在他们面前

耍脾气发火的性子,多了一份遇事隐忍的态度!

谈起陪伴,我们身边陪伴最长久的是朋友、同事以及各种应酬;在父母身边,陪伴他们确是无数的黑夜。有时间,多回家,陪陪他们,多打电话,说点开心的事情,哪怕自己再委屈,在他们面前尽量不要体现,因为他们会彻夜难眠!

要说什么是最长情的告白,那就是陪伴,它胜过无数句的“我爱你”!

(广汽传祺4S店/王博燕)

态度决定一切

有人曾经说过:“心态决定一切。”是的,心态的好坏决定着人生的命运,拥有健康的心态,我们才能更好地面对生活,才能收到意想不到生活的馈赠。对生活如此,对于工作态度亦是如此。

众所周知,曹雪芹先生笔下的林黛玉,年轻貌美,满腹才华。然而随着她的家庭破裂,命运多舛,年少的不幸经历使她养成了多愁善感的性格。她怀着一种极度悲观的心态,去看待生活,去看待自己的人生,最终因忧愁呕血而香消玉损。“红消香断有谁

怜,花落人亡两不知。”不由得令人扼腕!而《红楼梦》中的另一位奇女子——薛宝钗,她的达观表现则值得一道。同样面对家庭的变故,生活的挫折,她选择了乐观地接受。她宽容了生活的不公,接纳了自己的不幸。最终,她被贾母所赏识,娶她做自己的孙媳妇,掌管着整个家族,将生命的赋予发挥到了人生的最高点!这只是作者笔下的故事人物,但它所显现出来的哲理是同样的,不同的人生态度决定了不同的人生,生活是至高无尚的统治者。在生活之路上,永远

遍布着荆棘,充斥着暴风骤雨。选择个么样的心态,就决定你走什么样的人生。

这正如一首诗所说:“悲观的人,听悲观的歌,做悲观的梦,过悲观的生活;乐观的人,听乐观的歌,做乐观的事,过乐观的生活”,让我们都调整好自己的心态,都能做乐观的人,相信我们的明天都会自信、都会阳光、超越一切。

(房产固原分公司/柯春梅)

勇于尝试

在生活和工作中,我们时常会有很多事情不敢去决定。在决定之前,我们会有很多设想,万一不成功、万一没做好、万一不合适怎么办等等。一系列问题困扰着我们,使我们某些简单的事情产生了排斥和恐惧感,从而觉得眼前的事情特别困难。

这让我想起了以前看过的一首词曲,“明知烟花路儿上苦,有去路无来路。恶狠狠虎爬心,饿刺刺狼掏肚。我如今前怕狼后怕虎。”大概就说做事情不果断,瞻前顾后,没个主见。以前自己喜欢健身,但是总害怕自己不能坚持,也害怕不能得到自己想要的健身效果,思前想后还是决定试一试,这一试就是两三年。现在觉得自己还能坚持,真的是难能可贵,回头想一想当初能迈出这一步,更是难能

可贵。

生活中难免也会遇到同样的情况,记得6月份去参加鸣翠湖水上大冲关到时候,大家都紧张害怕,对于这种水上项目,大家都是第一次挑战,男同事还好一点,但是女同事都比较胆小,在第一关的时候好几个女同事都不敢迈出第一步,担心自己会掉进水里。在一次次徘徊和尝试中,终于有一位女同事带头跨出了第一步,她一边发抖一边站起身来继续前行,后面的同事都在为她鼓掌。可能有了第一次尝试,大家慢慢变得不那么紧张,比赛结束后,大家说有了今年的尝试和经验,明年还会再来,来年我们还会更有信心。

平时的工作也是这样,在一次次退缩和尝试中慢慢变好,以前总觉得

银行的人难打交道,每次去办理一些紧急业务,总是很担心会碰壁,但是在这些心理压力和心理作用下,每次都会告诉自己先试一试吧。刚开始会有被拒绝和排斥的时候,后来就会想既然第一步都迈出去了,后面也就不怕了,这可能就是万事开头难吧。

出来工作这几年就是在这种犹豫、徘徊、胆怯、尝试中不断学习和成长,我想在以后的工作和生活中应该少一些犹豫和徘徊,多一些勇敢和胆量,在胆怯中挣扎后,慢慢迈出第一步,经历失败后再次尝试,在尝试中慢慢接近成功……所以生活中我们大可不必自己吓唬自己,有时候勇于尝试真的是一件好事情!

(财务管理部/温宇晶)

在生活中寻找快乐

最近浏览网页时看到一段话:“快乐是人精神上的一种愉悦,是一种心灵上的满足,它会使人变得开心。快乐我们触摸不到,但它却能够表现在我们的脸上”。我觉得快乐就是我们的笑脸,羞涩的,灿烂的……那些都诠释着我们的快乐。快乐其实很简单,只需我们时刻保持一个积极乐观时的心态,那么快乐就在我们身边。

想一想你感到最快乐时候是什么呢?是妈妈对你的赞许,是第一次获得奖状,那么让你难以忘怀,想起了还是感到温暖的瞬间。我想是爸爸妈妈的爱,恋人的关心,朋友的帮助?微笑着面向朝阳,是新的一年;愁眉苦脸地面对朝阳,也是新的一年。既然,微笑着对朝阳说声早安,过了一天;沮丧地对朝阳边走过,还是过了一天,我们又有什么理由不快乐些呢?

“快乐,就是简单”短短的一句话,有着千万种答案。

有一些人,总带着微笑,给予他人温暖;有些人总是愁眉苦脸,不懂得享受生活。其实,生活中处处有快乐。

什么是快乐?试着想一想我们出生至今的生活,每一天好像都十分快乐,但是这些快乐又是从哪里来的?快乐总是在不经意间发生的,一闪即逝,无从感应,如果人们不是把快乐一味寄托于瞬息万变的外部世界带给人的刺激,那么快乐的感受是可以延长、扩大的。

每个人都会有自己独特的方式来找到快乐,虽然寻找的方式可能会有些不同,但是最后所得到的东西却是一样的。平静的生活可能会让我们发现一些不同的东西,在生活中寻找一些细小的快乐,也许这样的快乐会让你记忆犹新,永不遗忘,在我们自己的人生之中,快乐是由我们自己来掌握的,寻找生活中的快乐,让自己体验不同寻常的快乐!

我认为有很多种可以获得快乐的方式,如果我们能像找痛苦一样认真的寻找就一定会寻找得到:就像感冒,鼻涕总是像溪水一般会从鼻子中流下,止也止不住,而且鼻子还不是很通顺,会感觉很不舒服,有一种闷闷的感觉,心里有一种很烦躁的感觉,但是这时候有人送给你药就是一种希望,在吃完药之后,这些病症也就随之消失,在那个时候你就会感觉很舒服、开心,你会像平常一样绽开阳光般的笑脸,这难道不是快乐吗?当忙碌的上班劳累了一天以后,经常会在下班后感到疲惫不堪,在回家的拥挤的公交上希望能够得到一个座位,好好的放松一下今天的压力,当自己坐在座位上的时候,就会感到快乐,这快乐很简单确实让人感到惬意,一件在别人眼里再简单不过的一件事也许在你的眼中就非比寻常;当你渴的时候,有人帮你倒上一杯水,在这些细节之中我们可以感受到快乐,印证了快乐。

活得快乐、人见人爱的人秘密在哪儿?其实没有秘密。

(波斯顿饭店/安彩凤)