

12年风雨兼程 12年初心不改 固原新时代购物中心开业12周年盛典开启

九月的固原秋高气爽,九月的新时代生机盎然。9月8日早,新时代广场彩旗飘扬、锣鼓喧天,一番喜庆热烈的景象,固原新时代购物中心开业12周年盛典活动隆重开启。

08:00整,来自原州区威风锣鼓队的锣鼓表演威武雄壮,彰显新时代人意气风发的姿态。

08:20分,商场全体人员列队举行了公司历年的传统特色活动——团队广场操风采展示,新时代团队再次成为固原文化商业街上的一道亮丽风景,吸引众多过往群众驻足观看。

08:40分,公司总经理宣布“固原新时代购物中心开业12周年盛典正式启动”。同一时间,彩色的气球、五彩的烟花、震天的礼炮先后飘扬、回响在新时代的上空,在接下来的5天当天,公司为广大山城百姓精心准备的乐享优惠购物之旅将精彩上演。

从2005年的9月12日至今,固原新时代购物中心伴随着山城固原的经济社会发展,一路乘风破浪,不忘初心。12年,春华秋实;12载,不惧前行。今天的固原新时代购物中心,正以“丰富的商品,合理的价格,温馨的环境,完善的服务”为企业发展使命,秉承“诚信,务实,创新,求效”的



上陵企业宗旨,在“把新时代购物中心打造成固原老百姓最喜欢、最放心的消费场所”的征程上,新时代团队内强素质,外树形象,为固原的商业环境蓬勃发展,增添了浓墨重彩的一笔,留下了深刻历史的足迹,更书写出了一篇属于自己的“传奇”。

12年后的今天,商场再次迎来开业12周年盛典,为回馈广大山城老百姓,让每一位消费者得到真正的实惠,今年,商场从9月8日至12日,隆重推出了“将实惠进行到底”的大型特色优惠促销活动,60台冰箱大奖、消费免单、冰点秒杀、全民互粉等大奖、礼品静待您的光临。

至诚至善,相融共生。

12年真诚相伴,我们心系山城百姓;12年用心服务,我们爱在新时代。



“将实惠进行到底”不只是口号,更是新时代人的实际行动。老百姓相信,消费者喜欢,才是我们追求的目标;商户鼎力支持,员工导购精诚团结,更是我们的动力源泉。

新时代12周年庆,我们初心不改,惠及消费者;我们风雨无阻,广大顾客支持参与。

商者无域,知行致远。

小商,于己有利而于人无利者;大商,于己有利于人亦有利者。新时代12周年庆,我们一直致力于服务百姓,让利百姓,惠及百姓,创业界旗帜,树行业标杆,努力打造“山城老百姓最喜欢,最放心的消费场所”。

店庆期间,新时代团队一如既往让顾客开心消费,惊喜得奖。消费免单,冰点秒杀,消费抽奖,实惠多多,



惊喜多多。

顾客为家人买500多块钱化妆品,抽得3000多元双开门冰箱,心里乐开了花;顾客为自己买300多块钱的衣服,抽得3000多元双开门冰箱,一脸的喜悦;更有客人给孩子买100多块钱的衣物,抽得3000多元双开门冰箱,满是惊喜激动。

是的,“将优惠进行到底”,我们就是这么“任性”,就是这么“给力”。

当金色的九月如约而至,注定这又是一个收获的季节。在这个收获的季节里,固原新时代购物中心全体员工、商户、导购员将通过热忱周到的服务,邀您回家。

12年的风雨同舟,12年的拼搏奋进,你我一起见证;12年的关怀关注,12年的帮助支持,我们一起感恩。

以“工匠精神”打造精品星华汇

2016年3月15日,李克强总理在做政府报告时首次正式提出“工匠精神”一词。同年,该词入选了年度十大流行语。工匠精神是指工匠以极致的态度对自己的产品精雕细琢,精益求精、追求更完美的精神理念,目标是打造本行业最优质的产品,其他同行无法匹敌的卓越产品。

作为集团精细打造的精品商业地产项目,上陵·星华汇从筹备之初就秉持对项目精益求精的理念,立志以“工匠精神”打造一个银川特色商业潮流中心。

项目容积率较高,规划地上8层,在最初做项目业态规划的时候,就考虑将电影院放在高楼层,利用电影院强驱动、目标消费力强等特点,有效的将客流导入到项目的高楼层,从而实现“瀑布式客流”,即到电影院购票的消费者,在等候观影的时间里从上而下,从高楼层向低楼层进行购

物、餐饮等消费,增加消费者在商场的滞留时间以及消费机会。

从2017年4月中旬至今,星华汇项目组用了近5个月的时间,对国内外20余家一线电影院品牌逐个进行前期招商,并进行了三轮的甄选,意向品牌从20家到10家,从10家到3家,最后在3家电影院品牌中做最终选择时,项目负责人亲自带队赴北京、上海、哈尔滨以及武汉等地,对最后3个意向品牌的最新旗舰店的装修呈现和运营理念进行实地考察,并对比分析才精选出最终的意向合作伙伴,也是国际排名第三,首次进入宁夏市场的高端电影院品牌——韩国CGV电影院。更为重要的是,在这三轮品牌的甄选,谈判和实地考察过程中,电影院的租金回报已经远远超出宁夏历史最高水平,较第一轮报价,最终合同期内多出近3000万租金。

而在确认了合作伙伴是CGV以后,为了在现有物业基础上能充分利用租赁面积,尽可能的增加电影院的座椅数量,项目组与CGV、建筑设计院三方又进行了7轮的方案修改及讨论,从每个厅的布局,每个疏散通道开口的方向,每条动线的走向都进行了充分而又细致的讨论,最终实现了6个厅862个座位数的方案成果,较其他电影院公司的方案多出了100多个座椅数,这也意味着多出了近两成的票房,以及近两成的租金贡献,实现了项目方与电影院方的共赢!

目前,上陵星华汇的电影院招商工作已接近尾声,但对于项目组来说,这只是这个项目招商工作的刚刚开始,我们愿意花更多的时间去给银川人打造一个极具特色的潮流商业中心,我们也愿意花更多的时间去笃行上陵“工匠精神”!

探讨管理思路 解决管理难题 房产固原分公司召开 积分制管理工具再审核会议

9月8日上午,房产固原分公司“积分制管理筹备领导小组”召开“积分制管理工具再审核会议”。根据公司实际情况,会议就8月27日初步审核通过的21项工具中做事做人21项内容进行再次审核,最终筛选出来初步实施的14项做人做事,作为模拟运行阶段的试行机制。会议还初步确定了房产固原分公司今后积分制实施“先模拟,后试运行,再启动”的大政方针。明确了从本月开始全面进行积分制试行工具文件下发及学习阶段。

积分制领导小组组长王劲松强调,房产固原分公司积分制管理已进入模拟试行和落实阶段,在这个关键的时刻,要想做到落地有声、落地有根、四季开花,就需要大家认真学习,虚心探讨,不断发现问题,不断解决问题,更要不断创新新的机制,传递正能量,引领大家走向新辉煌……

财经新闻

健康、养老和教育成为主力高净值人群三大核心需求

2017年9月6日,泰康与胡润研究院连续第三年发布《中国高净值人群医养白皮书》(Retirement Planning and Healthcare of Chinese HNWI 2017)。这份48页的专业报告是泰康和胡润研究院对中国高净值人群的医疗和养老市场全方位的数据化呈现,并通过三年对比明确行业发展趋势和方向。本次研究聚焦年龄在40至49岁的主力高净值人群,作为中国高净值人群重要组成群体,他们的行为习惯引领并代表着社会消费新趋势。

该白皮书显示,自身健康、父母养老和子女教育成为主力高净值人群三大核心需求,除此以外,“家族传承”也逐步进入规划之中。理财态度上越发偏向“稳健型”,90%的主力高净值人群认为“规避风险”在理财过程中扮演着重要的角色,保险作为理

财压仓石的作用日益凸显。对商业保险的关注度不断提高。另一方面,医养融合的中高端养老社区在高净值人群中的感兴趣程度逐年提高。消费心理升级,主力高净值人群为专业和品质服务付费的意愿日益提高。

调查结果来源于泰康和胡润研究院对1554位中国大陆高净值人士的定量研究,以及对北京、上海、广州和深圳四个城市的30位高净值人士和专家的一对一定性深入访谈。

主力高净值人群三大核心需求明确:自身健康、父母养老、子女教育。家族传承意识初显

主力高净值人群事业已奠定了良好基础,但健康和家庭结构给予他们的压力却与日俱增。现阶段,兼顾自身健康、父母养老和子女教育成为这一人群最重要的责任。研究显示,

每个主力高净值人群家庭中,有3位平均年龄在73岁的老人需要赡养;超6成家庭有1位小孩需要抚养,高中及以下年龄段的孩子占比70%。在生活的困扰上,“自身及家人健康”以61%的选择率排名第一,其次为“父母养老”(57%)和“子女教育”(55%)。“健康”(82%)和“养老”(73%)成为他们最为关注的两大风险。除此以外,“家族传承”也逐步进入主力高净值人群的规划之中,24%的人开始关注“财富传承”方面的风险。

商业保险和医养融合社区是医疗和养老双刚需的有效解决之道

在过去两年中,商业保险在主力高净值人群中的关注度不断提高。2016-2017年,主力高净值人群个人年缴保费达到近100%的增长率,2017年人均年缴保费超过7万元人

民币。健康保险、养老保险是他们目前最主要购买的保险类型,其购买率均超过9成,重疾保险的购买率也达到8成以上。由此可见,健康险和养老险已然成为投资于未来的重要基石,在解决人生后顾之忧方面扮演着重要角色。在购买上,健康险讲究医疗资源和保障额度,养老险则强调收益的持续性和养老配备的完善性。

另一方面,医养融合的中高端养老社区正成为“笑养人生”的首选方案。近三年来,此类养老社区在高净值人群中的感兴趣程度逐年提高,与2015年相比,高净值人群入住养老社区的可能性增长44%;相比2016年,表示“肯定会入住”的人群上涨50%。

(节摘自《宁夏新闻网》)

员工才艺

牧场夕阳



(上陵牧业/孙娟 摄于俊佑牧场)

图片新闻

靓出山城健康 健出固原传奇 固原市首届健美比赛将于10月份在上陵游泳健身俱乐部隆重开赛

为促进全民健身,丰富固原市群众健身内容,推动健身健美体育运动,营造良好的全民健身氛围。经我分公司与固原市体育总会多次沟通协商,决定于2017年10月在上陵游泳健身俱乐部举办“固原市首届健美比赛”活动。

本次活动由固原市体育总会主办,上陵游泳健身俱乐部承办。来自固原市直各县(区)事业单位、各健身俱乐部、健身会所广大健身爱好者预计百人参加此次比赛。赛事共设男子健美、男子健体和女子健体三大项目,包含男女健美健体等8个不同级别竞赛。各级别竞赛均设立奖项,活动严格遵守最新《健美健身竞赛规则》,并对队员动作、服饰和身高作了明确要求,比赛规模和比赛规格在固原首屈一指。

据了解,近年来体育运动和健美健身已经逐步进入社区及家庭,健康的身体也越来越受当下市民的青睞。本次赛事的举办,无疑将是对健康的最好诠释,也希望此次活动能够带动健身热,带来健康火。

(房产固原分公司/李红强)

广汽传祺召开GS3&GS7 双子星·银川上市发布会

回顾8月26日,广汽传祺GS7、GS3双子星乌镇上市发布,让水乡乌镇的夜空分外耀眼,可能你错过了欣赏乌镇繁华夜空的机会,但9月2号的银川夜空绝对对你难忘!

2017年9月2日,随“新”所遇——广汽传祺GS7&GS3银川上市发布会,在银川金凤万达北广场成功上市,乌镇的交接棒交由银川手中,延续双子星上市的精彩与热情。



现场有中国有嘻哈亲情演绎,FM105.2节目主持搭档“帅马拉车”实力解说,并设置了DJ酒吧、咖啡厅等模拟情景,共计集客留档45,订交车若干台,活动从19:30开始,历经一个半小时,银川区域领导悉数到场,并合影留念,至21点30分活动结束,广汽传祺GS7&GS3正式登陆银川,共祝传祺大卖!

(广汽传祺4S店/熊文明)

邂逅七夕,相约雷克萨斯

8月驱除了夏日的浮躁,迎来了



初秋怡人的凉爽!雷克萨斯在8月28日(农历七月初七)为新老客户举办了“邂逅七夕,相约雷克萨斯”艺术插花活动。邀请客户体验一场浪漫之旅,能自己亲自动手制作精美的花束,还能让身心愉悦,种种惊喜让大家沉醉在节日的欢乐气氛中!

活动现场人气十足,洋溢着温馨的氛围,活动现场还为大家准备了各种美味的时令水果、清香的茶水供客户朋友们尽情品尝。能自己亲自动手制作精美的花束,还能让身心愉悦,种种惊喜让大家沉醉在节日的欢乐气氛中!更为到场的客户都准备了精美的伴手礼和巧克力,让客户在这个特别的日子里,爱情、生活更加甜蜜蜜。

其实在中国古代,七夕与爱情无关,七夕节又叫做乞巧节,乞巧节,顾名思义就是家里的姑娘向织女祈求心灵手巧。所以雷克萨斯以爱之名让客户更加心灵手巧,足以证明雷克萨斯的服务(精准遇见并超越客户期待)是全心投入只为客户全心满意。我们执着于每个细节,

专注于客户的感受,我们把服务看做一门精深微妙的艺术,让客户满意永无止境……

(雷克萨斯4S店/张贝贝)

黄河外滩举办“感谢有你” 亲子嘉年华暖场活动

2017年9月9日15时30分,黄河外滩举办“感谢有你”亲子嘉年华暖场活动,邀约香醍湾尚街意向客户,活动有趣味啤酒比赛,互动游戏你来比划我来猜,合力吹气球,愤怒的小鸟等环节,活动内容丰富多彩,客户积极参与。

(房产青铜峡分公司/马旭锋)



自从集团党委开展“我身边的共产党员”先进事迹宣传活动以来,我们读到或看到了一个又一个上陵共产党员兢兢业业、埋头苦干的身影。他们虽然很普通、很平凡,却立足岗位,用任劳任怨的实干精神为上陵发展贡献了智慧和力量。他们就在我们身边,那样平凡普通,却又那样可亲可敬。即便像一棵小草矗立草原,也会迎风站成一道优美风景;即便像铺路石一样静卧道边,也会用心构筑起一条康庄大道的基石。

今天,向大家介绍一位我身边的共产党员——固原新时代购物中心物业服务部维修班长郭志成同志的点点滴滴,以表达我对共产党员这个神圣称谓的敬意。

郭志成 1995年光荣加入中国共产党,2009年5月入职固原新时代购物中心,在维修班的岗位上,一干就是8个年头。清理化粪池,一身臭烘烘的气味他熟视无睹;维修卫生间,一身脏兮兮的样子他熟视无睹;下通道检修管道,一身汗水一身泥土,他依然熟视无睹。眼里有的只是工作,

挪威大剧作家易卜生有句名言说:“人的第一职业是什么?答案很简单:做自己。”是的,做人首先就要做自己。树欲静而风不止,我们无法改变别人只有做好自己。

发挥优势 团队至上

本来就是需要团队协作才可以完成的项目,一个人再怎么优秀都不可能独立完成。然而,当每个人都全力以赴,做好自己时,一定能战无不胜。在这个过程中,指挥者即公选出来的小组长,必须负责统筹兼顾,确保每个人都朝着既定的方案执行,活动执行只允许存在一个声音,团结一致。向队员发号施令时确保每个人都理解并明白自身任务。这项活动让人深刻体会到,集体朝同一个方向使劲的重要性,上传下达反复确认,照顾每个成员的感受,并在实施过程中严格按照计划,才能做到高效、快速。

目标清晰 全力以赴

总结经验教训,反思问题出在哪里以及哪些需要改进。个人服从集体——当一个人擅长其中一项的时

扑下身子踏实干事 爱岗敬业树立典范

我身边的共产党员——郭志成

在同事们眼里,他永远是埋头干活做事的“三哥”,犹如一头辛劳不知疲倦的“老黄牛”。

从7月份开始,固原新时代购物中心为改善商场运营环境,经集团公司批准投资600余万元为商场安装中央空调。此次改造工程大、难度高、工期紧、要求严,且只能在夜间施工。为确保施工顺利开展并如期完成,身为维修班长的郭志成,白天要完成日常设备的检查、维护、保养工作,晚上带头加班配合工程队进行施工,一个多月以来,他平均每天在班时间都在20个小时。在协助工程队进行中央空调的安装工作中,他结合商场实际,有针对性的提出指导性意见建议,提高了工程施工进度,保障了施工质量。

商场因人员流动性大,卫生间使用频率高,且有的顾客见东西就往管道里丢弃,往往造成排污管道堵塞造成脏乱臭,尽管他们很无奈,或会偶



尔发几句牢骚,但郭班长却从无怨言,他知道自己共产党员,以身作则是本分,排堵保畅是天职。

冬天的时候,当顾客享受着温暖如春的美好环境时,谁知道我们亲爱的郭班长,已经早早的带着维修班的兄弟,一趟又一趟、一圈又一圈、一遍又一遍的在大楼里巡查,不知疲劳的为我们所拥有的这份温暖保驾护航。地沟检查,他们头顶的灯光,是希望的光;设备安全检查,他们的身影,是安全的守护者;清理化粪池,他们弯下了腰身,却担起了责任……

做好自己

候,发挥特长不急不躁;团队为先,结果导向——不怕犯错,允许有犯错的机会,但是大的原则性的致命地错误一个都不能犯,成功之人允许自己犯小错误,不成功的人一定是犯了致命性的错误;清楚有效的上传下达——我们总是习惯经验主义,认为事情都会朝着我们想象中的状态进行,但是山外青山,避免不了盲点,看不到无趣时,照顾下级的心里感受,细致耐心地表达任务,交代清楚,确认每个人都只有一个标杆,不混乱;稳定心态,精准执行——100%的行动,理解到位的基础上,做好自己全力以赴,不松懈不给自己留余地。

砥砺前行 把握当下

然而我们作为集体中的一员,尽最大的能力做好自己的事情,就是对团队最大的贡献。在日常工作中,有很多的变动会阻碍任务的完成,这个不应逃避,也不要去想长期的影响会是什么,

只需要把眼下的事一件件做好做正确。也只有在自己不断完善的时候才会散发光芒,迎来更多机会的青睐。

当需要和团队交流时,把自己当成领路人,为以后的工作奠基。从长远来看,所传达出去的方法和思维模式,是否正确,如果将来有一天走上管理岗位是否得心应手。这是非常值得反思的一件事情。

自我驱动 快速提升

因为热爱,所以专注,因为坚持,所以有力量。喜欢并且留恋这个团队,在这里成长和学习。

专业能力的提升,也是我接下来要去了解透彻的事情——技术问题很好解决,关键是用好费用以及费用背后的意义更值得关注。做好本职工作的同时,自身能力的提高,还要靠方法和技巧性去实现,主动出击,主动提升,拒绝慵懒,时刻提醒,每天进步一点,充实一点。

无论如何,做好自己该做的事,更坚强,更坚持,更从容的做自己。

(房产总公司/王莉)

怀念童趣盎然的那个时代

记忆中的童年,有太多的情愫,总是难舍。

黄土地养育我们渐渐成长,天真无邪的岁月也随之渐渐远去,长大后为了生活在外奔波,回老家的次数也越来越少。随着时光的变迁,童年里,那曾经熟悉的一切也一点一点的流逝,难免让人有种莫名的忧伤。

童年的回忆总那般的美好。上小学那会,最期盼的就是过“六一”,那天我们会穿上新头的白球鞋,吃上煮鸡蛋和白面花馍,这在平时是一件奢侈的事。

一座山、一块地、一头驴、一把犁,祖辈、父辈在这里不断折腾着脚下的黄土,养育着我们一代又一代。那宽敞温暖的土炕,承载了多少童年的回忆,打滚、玩闹,听老人们讲鬼故事,吓得钻进被窝,好久都不敢露出头。父辈的罐罐茶永远定格在我的童年,那苦涩的茶香、浓浓的卷烟至今记忆犹新。在每年雨季来临时,提前把雨水储存在水窖里,不仅解决了全家的生活用水,做饭洗衣再也不用去崎岖不平的河湾里挑咸水了。在麦黄六月,跟着天不亮就起来收割麦子的父母,到地里捉蚰蚰、抓蝴蝶,满心喜悦。最最期盼的莫过于过年了,每年一进入腊月,乡下的集市丰富了黄土大山里人们的世界,忙碌了一年的人们,终于可以享受短暂的休闲。那时候揣着一百块钱,就能搞定家人的年货,糖茶烟酒、烟花爆竹。感觉最幸福的事就是站在家门口,探着脑袋,期盼大人们从集市带回来好多年货……

当在灯红酒绿、人世扰攘的城市里奔波了一天,拖着疲惫的身子回到家,在夜深人静的时候,思乡的情绪就总会萦绕在心头,所有童年熟悉的一切,还来不及回忆,就淹没在时间的匆忙里。

(安全监察部/王志兵)

两学一做

党支部如何开展谈心活动

谈心一般有几个阶段:

1. 导入阶段。就是把谈心对象逐步引入谈心的正题。

2. 入题阶段。就是逐步进入谈心主题的阶段。

3. 正题阶段。就是正式进入谈心的主题阶段。当谈心转入正题后,思想接触较前两个阶段要深入得多,情感共鸣更加强。

4. 引申阶段。为了巩固谈心成果,要依据谈心对象不同的认识程度,决定谈心或结束或延迟。

谈心应注意一下几个问题:

1. 充分准备,明确谈心主题。一般来说,准备工作要做到“四清

楚”。一是思想状况清楚,二是前因后果清楚,三是社会关系清楚,四是有关资料清楚,明确谈心所要达到的目的。

2. 审时度势,把握谈心时机。什么事情可以谈,什么事情不可以谈;什么时候应该谈什么,什么时候不该谈什么;什么话题可以直截了当谈,什么话题应该缓谈;哪些问题应当谈得深一些,哪些问题可以谈得浅一些,都要把握好时机。

3. 选择好谈心场合与方式。谈心的目的是要帮助对方解决问题,因此,既要考虑谈心的时间问题,又要考虑谈心的场合、方式。

4. 恰当地运用谈心情感。一是情深意长,赤诚相见;二是作风民主,会听善解;三是坚持原则,不姑息迁就;四是耐心细致,持之以恒。

5. 掌握谈心的语言艺术。一般情况下,在谈心过程中应该多用些实用、朴实、通俗的语言,言简意赅,深入浅出,做到情、理、例并茂。

6. 确定最佳的谈心人选。由于每个人的知识、修养、性格等素质各不相同,同一个人就同一件事,不同谈心者与之交谈的结果往往会有很大差别,所以必须重视谈心的人选问题。

忆毕业时光

“那一天知道你要走,我们一句话也没有说,当午夜的钟声,敲痛离别的心门,却打不开你深深的沉默……。”当熟悉的歌声缓缓萦绕在耳畔,仿佛又回到了当初毕业那段难忘的时光。

时光荏苒,转瞬之间已经离开校园一年有余。依稀记得自己曾经是多么的盼望着早点离开校园、离开宿舍、离开课堂、离开书本……离开学生的称呼……,但当真正到了不得不离开的那一刹那,才知道,自己对这

片土地是多么的留恋。在这里,留下了我最美好的人生足迹。

初入校园时的年少轻狂、意气风发,深入校园后的努力上进、孜孜不倦,离开校园时的泪流满面、互相叮嘱。仿佛一切就像在昨天。大学里充满了成功和失败、辛酸和汗水、苦涩和甜美。在这里,竟然会觉得不用怎么努力就会有不错的成绩,但最终自己却会很失败,大学三年好像一无所获;在这里,结识了很多的人,有朋友,也有对手;在这里,第一次体会到

了社会的艰辛,有欢笑有泪水,还有种种的无奈和叹息。回头想来始终留有许多遗憾,但同时,人生也因遗憾而显得完整。

三年,看似很长,当真走过来却是如此短暂,眼前重复的竟然是三年里的时光。时间可以见证一切,时间可以改变一切,时间可以磨灭一切。

记得最后几天朋友们的依依不舍,记得酒桌上的泪流满面,记得离开宿舍时的都要最后一个离开,记得车站送别时的驻足不前。还记得很多

很多不能忘怀的事情。一切都成已往昔。记忆中留下了好多的片段,有太多的不舍、太多的留恋,但现实社会要求我们要不断的向前,稍微停顿就会落后,所以,我没有时间。现在甚至还有很多的茫然,但我会一直努力,一直向前。

时至今日,幸好还有身边的同事朋友,有他们的陪伴与支持,仿佛又回到了那些时光。但未来还有很长的路要走,我要带着美好的记忆继续前行。

(房产固原分公司/杨虹)

不同的心态 不同的感受

曾经听到过这样的一个故事:有一个孩子,在放假时随着父母一起去游乐场玩。这个孩子期望玩激流勇进,他的父母爽快的答应了。一家三口一起买了票,然后开心地玩了。刺激的游戏过后,虽然三个人上身的衣服有些湿,但是他们还是很开心。谁知,天公不作美,没过一会儿,便下起了雨。刚开始只是毛毛细雨,可之后就变成了瓢泼大雨。三口人跑出游乐场,本想打一辆出租车,可怎样也找不到,因为人们都急于打车回家,即使找到了,也很难挤上去。一家人只好站在两边的建筑物屋檐下躲雨。这时,孩子的妈妈不停地抱怨着,说什么要是早点走就不会被雨淋湿之类的话。可孩子却对妈妈说:在游乐场玩也会被淋湿,下雨也会被淋湿,同

样要被淋湿,有什么好抱怨的?母亲听后,不禁哑然。

我们对生活也许会有太多的抱怨,太多的疑惑,这都是不可避免的。重要的是我们要以一颗平静的心去应对这一切,用这颗心去品味人生。有时,同一件事,不同心态的人却会对此有不同的感受。

其实,对于我们每一个人来说,当你感觉自己多么不幸的时候,世界上比你更加不幸的人也许就在你的身边,但是不同的是,他领悟了生活中的最普通的哲学,学会了珍惜,所以,尽管他只拥有一点点小小的优点,他的脸上却是灿烂的笑容。

世界上永远没有完美,我们每一个人都有自己的不足和局限,也都拥有让别人羡慕不已的东西。一个乐观

向上的人,总是把自己哪怕很微小的优点当做宝贝,像呵护自己的生命一样珍惜。一个悲观的人,总是看到别人的优点,而对于自己的优点则熟视无睹。

在生活中,不安、挫折、自卑、痛苦、烦恼、嫉妒,这些都是我们在生活中的常客,我们不应绞尽脑汁、想方设法去避开它,而是以一种平静、乐观的心态去应对它、战胜它。并以此来发现生活中的快乐,找到生命的真谛。

明白了这些以后,我们的世界上,就永远是明媚的阳光,我们每一个人的脸上,就都永远洋溢着完美的笑容。我们每一个人,就都是快乐幸福的人。

(审计法务部/陈静)

生命在于运动

俗话说的好,春困秋乏。在我这个缺乏锻炼的它身上是体现的淋漓尽致,上班大部分时间坐在电脑前,几年下来颈椎,腰椎,肩部,几乎都是病。人还没老,这些个零件都已经报警了。

生命在于运动,而我们这些上班族都是脑力劳动,几乎都运动脑了,身体运动,几近于无,这样造成的结果就是身体越来越差,毛病越来越多。

同事们利用古尔邦节出去旅游调解了下心情,在山清水秀的风景区里呼吸着新鲜的空气,陶冶着情操,看着他们发回来的相片,似乎也被这种宁静的氛围感染。旅行的效果可以说是立竿见影了,他们回来后精神和以前有了很大的区别,一看就知道排解了压力,郁闷的心情一扫而光,整个人都容光焕发了,工作起来也是元气满满的。

但是对于我这种死宅而言,放假的唯一爱好就是,又可以睡懒觉了。貌似自从大学出来后基本就是很少出去旅游,运动了。上一次集体运动还是青铜峡市总工会组织的全市企事业单位跳绳比赛吧,凭着以前不错的底子和同事们的努力,获得了个集体跳绳三等奖,而我获得了跳绳个人第三名,这个倒是我没想到的。让我很诧异的是,我这个不怎么锻炼的人都能跳个第3名,是我太厉害了,还是参加的人员都太差了呢。我想应该是后者吧,这样看来和我一样,现在的人们都是缺乏锻炼了。现在的娱乐活动很多,人们的选择也很多,手机、电脑,卡拉OK,酒吧到处都是休闲娱乐的场所。而以往的慢跑,足球、篮球,羽毛球,毽球等活动却越来越少了,当然大妈们广场舞例外。

回首以往,身体健康,无病无痛,再看现在浑身都疼,抵抗力也不如以往,感冒以前抗一抗就过去了,现在吃药一星期症状才有所减轻。

身体的警报已经拉响,我想和我身体状态一样的人还有不少,希望大家从现在开始,每天抽出20分钟来锻炼身体,有了好身体才有一切,否则一切都是零。

(青铜峡物业/毛思远)

回家的路上

不知不觉搬到新家已经1个月了,每天早上7点出门,下午7:30到家,由刚开始的忐忑,渐渐的适应,整整一天不在家,所以每次回家都会有一种期盼,这是我以前没有的感觉。

在宁安大街下了公交车,沿着艾依河一路走到清水大街大约有30分钟,就是这短短的30分钟,却是我回家最期盼的美好时光。

艾依河就像一位美丽的少女静静的流淌着,沿着河畔种植了许多的薰衣

草,一片片紫色的花朵就像小精灵般在微风中摇曳着,黄色的小野花铺满了周边的草地,那点点小碎花像洒落在地上的星星,美极了!我闻到了那淡雅的花香,环绕在我的鼻尖久久不散。

沿着河畔的林间小路一路走着,小路左边的树林不时传出叽叽喳喳的小鸟的叫声。迎面可以碰到许多出来锻炼的人们,有的在跑步,有的在散步,有的在健身器械上锻炼,每个人的脸上都洋溢着轻松愉悦。小路的右边就是艾依河,潺潺的河水在阳光的照耀下闪闪发光,宛如一位美丽少女依偎在这片绿色的大地上唱着清脆动人的自然之歌,那音乐有一种沁人心脾的神力,可以让每一位聆听者

全身心地放松并扑进这大自然的怀抱中。我大口大口的呼吸着清新的空气,放松身心想要融入其中,一天工作的疲惫顿时一扫而空,我感觉自己像一条小鱼在绿色的河流中畅游,像一只小鸟在绿色海洋中翱翔,这里的自然和轻松是我向往已久的,它的味道很美、很美。

夕阳西下,踏着太阳的余晖走在回家的路上,一路上哼着不知什么调的曲子,脚步越来越快,越来越轻松,不知不觉30分钟的路程就这样走完了。有点不舍,有点惆怅,但是想到明天还可以再走一遍就浑身说不出的喜悦,这种感觉让我觉得回家是一种愉悦和期盼。

(波斯顿饭店/高静)

以爱的名义

很多时候,我们遇到最多的是以爱的名义重蹈覆辙,以爱的名义满足自己的欲望;到头来爱就变得很低贱!

有部电影《原谅他77次》,讲述的就是在情感中,对方以爱的名义来满足自己。生活中又何尝不是呢。他人给予的关心、保护、甚至是爱,都在找各种理由去回绝。

有这样一个段子,男孩为了爱情放弃出国的机会和女孩在一起,但时间久了,相互有矛盾的时候男孩总会说“为了你,我放弃了出国的机会,你还要我怎样”哪怕是男孩的背叛,女

孩一次次的原谅他,认为自己亏欠他。时间久了,女孩离开了,不是因为说不爱了,只是因为爱的方式错了,压垮了彼此最后的稻草。我们都会觉得是对方的错,其实却是自己的错;都说原谅很伟大,伟大的成了伤害的利剑。

父母对我们又何尝不是,工作中的我们忙到顾不上他们,潜意识里,只要他们不生病,那就可以了,可他们想的只是陪他们说说话,常回家,

但往往换来的是“闲的话,走阿达浪去”。节假日都是这样,他们原谅我们一次次,我们回绝他们一次次,时间久了,不是你和你父母之间没有话说,只是因为原谅77后,第78次终将是压垮我们的最后一根稻草,谁都不愿触碰!

爱,很伟大,无论亲情,友情,爱情,需要的不是迁就谁,不是等着一次次的被原谅,需要的只是简简单单的沟通和交流。谁都不愿触碰第78次的稻草!

(广汽传祺4S店/王博燕)