



## 公司喜获国家高新技术企业证书

2009年12月31日公司喜获由深圳市科技工贸和信息化委员会、深圳市财政委员会、深圳市国家税务局、深圳市地方税务局共同颁发的高新技术企业证书（证书编号：GR200944200482）。

此次获得新的高新技术企业证书，让我们在装备制造领域所取得的技术成果获得国家的认可和肯定，同时也标志着公司在技术创新和实践经验等方面都迈上了一个新的台阶。

公司将不断追求卓越，科技创新，以创新技术增强企业核心竞争力，确保公司开发能力及技术业务的持续发展。



## 中钧荣获工会工作先进集体

2010年五月，南山区总工会展开了以“纪念深圳特区建立30周年、南山建区20周年及庆祝五一国际劳动节”为主题的表彰大会暨文艺汇演，表彰一批2009年度先进集体和优秀个人，很荣幸我们公司榜上有名，荣获2009年年度工会工作先进集体的光荣称号。

这一荣誉的获得，充分体现了我们的企业依法维护职工的合法权益，敢为职工说话，办实事、好事；同时，开展了一些具有工会特色群众性文体活动，有较突出的成绩；此外，我们身边有一支热心为职工群众服务的工会干部和工会积极分子队伍；希望我们能不骄不躁，继续发扬，争取在2010年再创佳绩。

## 球讯

为了增强全体员工的凝聚力、集体荣誉感，体质素养，也为了丰富公司员工的娱乐文化生活，本着“友谊第一，比赛第二”的原则，公司先后组织了篮球、足球比赛，两场分别为中钧生产队与钧诚精密生产队的篮球比赛，西门子与中钧科技的足球友谊赛。

2010年6月12号，中钧科技生产队与钧诚生产队齐聚赤湾小学篮球场，展开了激烈的比赛。比赛刚开始，双方竞争激烈，钧诚生产队先发制人，熟练的运球，精彩的传球，标准的投球，频频投进三分球，连连得分，拿下了上半场的胜利。下半场比赛更加激烈，中钧生产队不甘示弱，表现出不服输的精神，奋起追击，风驰电掣，迎难而上，场边的啦啦队口号越喊越响，竟然反超比分。最终，中钧科技生产队以82:81的微弱优势赢得本场比赛。

2010年6月13号，中钧科技（深圳）有限公司与西门子迈迪特（深圳）磁共振有限公司的足球健儿们齐聚科技园球场，展开了一场激烈的足球比赛。赛场上，中钧和西门子公司的健儿们奔跑着，跳跃着，进攻着，防守着，尽情挥洒着青春的汗水。双方打的都非常激烈，双方的守门员发挥的都非常出色。同样，在场边的啦啦队们也是奋力呐喊助威，为健儿们献上一次又一次雷鸣般的喝彩声！

友谊第一，比赛第二。最终，双方在友好的气氛中结束了这场精彩的比赛。



上期答对：每次翻动4只杯子和每次翻动6只杯子都不能做到。而每次翻动7只杯子且翻动奇数次能做到。

上期获奖名单：采购部朱红玉设计部：王茂 钧诚生产部：杨佳、张乘铭



为了庆祝中国共产党建党89周年，大力宣传党的光辉历程和丰功伟绩，激发党员和群众的爱党爱国热情，“七一”前夕，赤湾党支部开展了系列活动作为党的生日献礼。我们公司的8名党员同志和部分党员积极分子参与了这次活动。

本次系列主题活动主要分为两个部分：一是开展了以“保护人类环境，营造秀美赤湾”为主题的登山活动和环保讲座。2010年6月20日上午9时，多名党员和社区群众在赤湾社区工作站集中后，各自打着环保旗帜，背着环保袋，开始攀登小南山，并时不时的捡起路途中的垃圾。到达小南山山顶后，南山区环保局、南头半岛环保联络小组、南山垃圾焚烧发电厂、妈湾电厂有关人士进行了一系列的环保知识讲座和互动，大力呼吁我们爱护环境，造福子孙后代。妈湾电厂环保工程师李先生、南山垃圾焚烧发电厂厂长先后向我们介绍了海水脱硫工艺和垃圾焚烧中采用的环保技术，让大家对企业和社会共建环保有了进一步认识。二是2010年6月27日在风华影剧院隆重的举行了合唱比赛。这是系列活动中的又一亮点。来自各个社区的合唱团经过努力的排练和充分的准备，把最美妙的歌声和祝福送给党。



## 公司网站更新改版上线运行

为了更好地提高我们的服务质量，进一步加强用户和本公司之间的沟通，经过努力，公司网站于2009年12月份已经成功升级更新，新的网站增加了企业文化、公司新闻、行业新闻、动态网页，为客户提供更加轻松的服务。公司新闻、行业新闻、动态网页，为客户提供更加轻松的服务，提升了企业的整体创造力。

从去年下半年金融风暴回暖后，上到管理层，下至生产线员工，大家都在各自岗位上兢兢业业。为了体现公司企业文化，公司决定，每个部门可以以部门为单位，在不影响工作的前提下组织一次旅游，公司将给予一定的经费和交通支持。旅游地点和路线可谓是五花八门，采购部和运输部的杨梅坑之旅开启了此次活动的大门，紧接着，计划部的大亚湾欢乐之行更是让那些还没有开始行动的同事们蠢蠢欲动；而设备工程部的番禺长隆水上乐园更是让羡慕旁人中钧生产部和工程部也不甘落后，西冲的沙滩上留下他们长长的足迹和悠扬的笑声；钧诚生产部的雨中游大南山给我们留下难以磨灭的回忆品质部的海洋公园和可爱的海底动物们来了一次亲密接触；项目部筹划的光明农场滑草节目如今是万事俱备，只差周末了。此次不仅缓解了员工们平时的工作压力和紧张情绪，体现了公司对员工的关心，同时也增进了员工之间的感情，让我们以更高的热情投入到以后的工作中。



初夏，我们相约出游

**员**工管理和激励是一个复杂的事情，有时让管理者摸不着头脑，甚至感到头疼。销售管理往往并非现场管理，遥控管理无形之中增加了管理的难度。轻松一下，看看以下的十个经典故事，也许你会领略到管理的另一种意境。

### 一、分工

#### [故事]

一位年轻的炮兵军官上任后，到下属部队视察操练情况，发现有几个部队操练时有一个共同的情况：在操练中，总有一个士兵自始至终站在大炮的炮筒下，纹丝不动。经过询问，得到的答案是：操练条例就是这样规定的。原来，条例因循的是用马拉大炮时代的规则，当时站在炮筒下的士兵的任务是拉住马的缰绳，防止大炮发射后因后座力产生的距离偏差，减少再次瞄准的时间。现在大炮不再需要这一角色了。但条例没有及时调整，出现了不拉马的士兵。这位军官的发现使他受到了国防部的表彰。

#### [分析]

管理的首要工作就是科学分工。只有每个员工都明确自己的岗位职责，才不会产生推诿、扯皮等不良现象。如果公司象一个庞大的机器，那么每个员工就是一个个零件，只有他们爱岗敬业，公司的机器才能得以良性运转。公司是发展的，管理者应当根据实际动态情况对人员数量和分工及时做出相应调整。否则，队伍中就会出现“安煥森氛勘”源。如果队伍中有人滥竽充数，给企业带来的不仅仅是工资的损失，而且会导致其他人员的心理不平衡，最终导致公司工作效率整体下降。

### 二、标准

#### [故事]

有一个小和尚担任撞钟一职，半年下来，觉得无聊之极，“做一天和尚撞一天钟”而已。有一天，主持宣布调他到后院劈柴挑水，原因是不能胜任撞钟一职。小和尚很不服气地问：“我撞的钟难道不准时、不响亮？”老主持耐心地告诉他：“你撞的钟虽然很准时、也很响亮，但钟声空泛、疲软，没有感召力。钟声是要唤醒沉迷的众生，因此，撞出的钟声不仅要洪亮，而且要圆润、浑厚、深沉、悠远。”

#### [分析]

本故事中的主持犯了一个常识性管理错误，“做一天和尚撞一天钟”是由于主持没有提前公布工作标准造成的。如果小和尚进入寺院的当天就明白撞钟的标准和重要性，我想他也不会因怠工而被撤职。工作标准是员工的行为指南和考核依据。缺乏工作标准，往往导致员工的努力方向与公司整体发展方向不统一，造成大量的人力和物力资源浪费。因为缺乏参照物，时间久了员工容易形成自满情绪，导致工作懈怠。制定工作标准尽量做到数字化，要与考核联系起来，注意可操作性。

### 三、体制

#### [故事]

有七个人住在一起，每天共喝一桶粥，显然粥每天都不够。一开始，他们抓阄决定谁来分粥，每天轮一个。于是乎每周下来，他们只有一天是饱的，就是自己分粥的那一天。后来他们开始推选出一个道德高尚的人出来分粥。强权就会产生腐败，大家开始挖空心思去讨好他，贿赂他，搞得整个小团体乌烟瘴气。然后大家开始组成三人的分粥委员会及四人的评选委员会，互相攻击扯皮下来，粥吃到嘴里全是凉的。最后想出来一个方法：轮流分粥，但分粥的人要等其它人都挑完后拿剩下的最后一碗。为了不让自己吃到最少的，每人都尽量分得平均，就算不平，也只能认了。大家快快乐乐，和和气气，日子越过越好。

#### [分析]

管理的真谛在“理”不在“管”。管理者的主要职责就是建立一个象“轮流分粥，分者后取”那样合理的游戏规则，让每个员工按照游戏规则自我管理。游戏规则要兼顾公司利益和个人利益，并且要让个人利益与公司整体利益统一起来。责任、权利和利益是管理平台的三根支柱，缺一不可。缺乏责任，公司就会产生腐败，进而衰退；缺乏权利，管理者的执行就变成废纸；缺乏利益，员工就会积极性下降，消极怠工。只有管理者把“责、权、利”的平台搭好，员工才能“八仙过海，各显其能”。

### 四、表率

#### [故事]

春秋晋国有一名叫李离的狱官，他在审理一件案子时，由于听从了下属的一面之辞，致使一个人冤死。真相大白后，李离准备以死赎罪，晋文公说：官有贵贱，罚有轻重，况且这件案子主要错在下面的办事人员，又不是你的罪过。李离说：“我平常没有跟下面的人说我们一起来当这个官，拿的俸禄也没有与下面的人一起分享。现在犯了错误，如果将责任推到下面的办事人员身上，我又怎么做得出来”。他拒绝听从晋文公的劝说，伏剑而死。

#### [分析]

正人先正己，做事先做人。管理者要想管好下属必须以身作则。示范的力量是惊人的。不但要象先人李离那样勇于替下属承担责任，而且要事事为先、严格要求自己，做到“己所不欲，勿施于人”。一旦通过表率树立起在员工中的威望，将会上下同心，大大提高团队的整体战斗力。得人心者得天下，做下属敬佩的领导将使管理事半功倍。

### 五、竞争

#### [故事]

国外一家森林公园曾养殖几百只梅花鹿，尽管环境幽静，水草丰美，又没有天敌，而几年以后，鹿群非但没有发展，反而病的病，死的死，竟然出现了负增长。后来他们买回几只狼放置在公园里，在狼的追赶捕食下，鹿群只得紧张地奔跑以逃命。这样一来，除了那些老弱病残者被狼捕食外，其它鹿的体质日益增强，数量也迅速地增长着。

#### [分析]

流水不腐，户枢不蠹。人天生有种惰性，没有竞争就会固步自封，躺在功劳簿上睡大觉。竞争对手就是追赶梅花鹿的狼，时刻让梅花鹿清楚狼的位置和同伴的位置。跑在前面的梅花鹿可以得到更好的食物，跑在最后的梅花鹿就成了狼的食物。按照市场规则，给予“头鹿”奖励，让“末鹿”被淘汰。

### 六、沟通

#### [故事]

美国知名主持人“林克莱特”一天访问一名小朋友，问他说：“你长大后想要当什么呀？”小朋友天真的回答：

“我要当飞机的驾驶员！”林克莱特接着问：“如果有一天，你的飞机飞到太平洋上空所有引擎都熄火了，你会怎么办？”小朋友想了说：“我会先告诉坐在飞机上的人绑好安全带，然后我挂上我的降落伞跳出去。”当在现场的观众笑的东倒西歪时，林克莱特继续注视这孩子，想看他是不是自作聪明的家伙。没想到，接著孩子的两行热泪夺眶而出，这才使得林克莱特发觉这孩子的悲悯之情远非笔墨所能形容。于是林克莱特问他说：“为甚么要这么做？”小孩的答案透露出一个孩子真挚的想法：“我要去拿燃料，我还要回来！！”。

#### [分析]

你真的听懂了手下的话了吗？你是不是也习惯性地自

己的权威打断手下的语言？我们经常犯这样的错误：在手下还没有来得及讲完自己的事情前，就按照我们的经验大加评论和指挥。反过来想一下，如果你不是领导，你还会这么做吗？打断手下的语言，一方面容易做出片面的决策，另一方面使员工缺乏被尊重的感觉。时间久了，手下将再也没有兴趣向上级反馈真实的信息。反馈信息系统被切断，领导就成了“孤家寡人”，在决策上就成了“睁眼瞎”。与手下保持畅通的信息交流，将会使你的管理如鱼得水，以便及时纠正管理中的错误，制定更加切实可行的方案和制度。

### 七、指导

#### [故事]

有一回，日本歌舞伎大师勘弥扮演古代一位徒步旅行的百姓，他要上场之前故意解开自己的鞋带，试图表现这个百姓长途旅行的疲态。正巧那天有位记者到后台采访，看见了这一幕。等演完戏后，记者问勘弥：“你为什么不当时指教学生呢，他们并没有松散自己的鞋带呀。”勘弥回答说：“要教导学生演戏的技能，机会多的是，在今天的场合，最重要的是不要让他们保持热情。”

### 八、锻炼

#### [故事]

一个人在高山之巅的鹰巢里，抓到了一只幼鹰，把他幼鹰带回家，养在鸡笼里。这只幼鹰和鸡一起啄食、嬉闹和休息。它以为自己是一只鸡。这只鹰渐渐长大，羽翼丰满了，主人想把它训练成猎鹰，可是由于终日和鸡混在一起，它已经变得和鸡完全一样，根本没有飞的愿望了。主人试了各种办法，都毫无效果，最后把它带到山顶上，一把将它扔了出去。这只鹰像块石头似的，直掉下去，慌乱之中它拼命地扑打翅膀，就这样，它终于飞了起来！

#### [分析]

每个人都希望用自己的能力来证明自身价值，手下也不例外。给他们更大的空间去施展自己的才华，是对他们最大的尊重和支持。不要害怕他们失败，给予适当的扶持和指点，放开你手中的“雄鹰”，让他们翱翔于更宽阔的天空。是个猴子就给他们座山折腾折腾，是条龙就给他们条大江大河扑腾扑腾。他们的成长，将为你的工作带来更大的贡献。他们的成长，将促使你更进一步。

### 九、发挥

#### [故事]

一位著名企业家在做报告。当听众咨询他最成功的方法时，他拿起粉笔在黑板上画了一个圈，只是并没有画圆满，留下一个缺口。他反问道：“这是什么？”“零”、“圈”、“未完成的事业”、“成功”，台下的听众七嘴八舌地答道。他对这些回答未置可否：“其实，这只是一个未画完整的句号。你们问我为什么取得辉煌的业绩，道理很简单：我不会把事情做得很圆满，就像画个句号，一定要留个缺口，让我的下属去填满它。”

#### [分析]

事必躬亲，是对员工智慧的扼杀，往往事与愿违。长此以往，员工容易形成惰性，责任心大大降低，把责任全推给管理者。情况严重者，会导致员工产生腻烦心理，即便工作出现错误也不情愿向管理者提出。何况人无完人，个人的智慧毕竟是有限而且片面的。为员工画好蓝图，给员工留下空间，发挥他们的智慧，他们会画的更好。多让员工参与公司的决策事务，是对他们的肯定，也是满足员工自我价值实现的精神需要。赋予员工更多的责任和权利，他们会取得让你意想不到的成绩。

### 十、鞭策

#### [故事]

拿破仑一次打猎的时候，看到一个落水男孩，一边拼命挣扎，一边高呼救命。这河面并不宽，拿破仑不但没有跳水救人，反而端起猎枪，对准落水者，大声喊到：你若不自己爬上来，我就把你打死在水中。那男孩见求救无用，反而增添了一层危险，便更加拼命地奋力自救，终于游上岸。

#### [分析]

对待自觉性比较差的员工，一味的为他创造良好的软环境、去帮助他，并不一定让他感受到“萝卜”的重要，有时还离不开“大棒”的威胁。偶尔利用你的权威对他们进行威胁，会及时制止他们消极散漫的心态，激发他们发挥出自身的潜力。自觉性强的员工也有满足。



# 轻松学管理

# 中国传统节日 ——端午节的由来与习俗

**农**历五月初五，是中国民间的传统节日端午节，它是中华民族古老的传统节日之一。端午也称端五，端阳。此外，端午节还有许多别称，如：午日节、重五节，五月节、浴兰节、女儿节，天中节、地腊、诗人节、龙日等等。虽然名称不同，但总体上说，各地人民过节的习俗还是同多于异的。

过端午节，是中国人两千多年来的传统习惯，由于地域广大，民族众多，加上许多故事传说，于是不仅产生了众多相异的节名，而且各地也有着不尽相同的习俗。其内容主要有：女儿回娘家，挂钟馗像，迎鬼船、躲午，帖午叶符，悬挂菖蒲、艾草，游百病，佩香囊，备牲醴赛龙舟，比武，击球，荡秋千，给小孩涂雄黄，饮用雄黄酒、菖蒲酒，吃五毒饼、咸蛋、粽子和时令鲜果等，除了有迷信色彩的活动渐已消失外，其余至今流传中国各地及邻近诸国。有些活动，如赛龙舟等，已得到新的发展，突破了时间、地域界线，成为了国际性的体育赛事。

关于端午节的由来，说法甚多，诸如：纪念屈原说；纪念伍子胥说；纪念曹娥说；起于三代夏至节说；恶月恶日驱避说，吴月民族图腾祭说等等。以上各说，各本其源。据学者闻一多先生的《端午考》和《端午的历史教育》列举的百余条古籍记载及专家考古考证，端午的起源，是中国古代南方吴越民族举行图腾祭的节日，比屈原更早。但千百年来，屈原的爱国精神和感人诗辞，已广泛深入人心，故人们“惜而哀之，世论其辞，以相传焉”，因此，纪念屈原之说，影响最广最深，占据主流地位。在民俗文化领域，中国民众把端午节的龙舟竞渡和吃粽子等，都与纪念屈原联系在一起。

时至今日，端午节仍是中国人民中一个十分盛行的隆重节日。我国民间过端午节是较为隆重的，庆祝的活动也是各种各样，比较普遍的活动有以下种种形式：

## 赛龙舟

赛龙舟，是端午节的主要习俗。相传起源于古时楚国人因舍不得贤臣屈原投江死去，许多人划船追赶拯救。他们争先恐后，追至洞庭湖时不见踪迹。之后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的身体。竞渡之习，盛行于吴、越、楚。

其实，“龙舟竞渡”早在战国时代就有了。在急鼓声中划刻成龙形的独木舟，做竟渡游戏，以娱神与乐人，是祭仪中半宗教性、半娱乐性的节目。后来，赛龙舟除纪念屈原之外，在各地人们还付予了不同的寓意。

江浙地区划龙舟，兼有纪念当地出生的近代女民主革命家秋瑾的意义。夜龙船上，张灯结彩，来往穿梭，水上水下，情景动人，别具情趣。贵州苗族人民在农历五月二十五至二十八举行“龙船节”，以庆祝插秧胜利和预祝五谷丰登。云南傣族同胞则在泼水节赛龙舟，纪念古代英雄岩红窝。不同民族、不同地区，划龙舟的传说有所不同。直到今天在南方的不少临江河湖海的地区，每年端午节都要举行富有自己特色的龙舟竞赛活动。

清乾隆二十九年（1764年），台湾开始举行龙舟竞渡。当时台湾知府蒋元君曾在台南市法华寺半月池主持友谊赛。现在台湾每年五月五日都举行龙舟竞赛。在香港，也举行竞渡。

## 五月，大亚湾之旅

### 我

想，在我们每个人心中，关于海的记忆总是那么浪漫，忙碌的生活工作之余，很喜欢三五成群相邀去海边玩耍，告别城市中那永无止境的喧嚣和尘埃，逃离有时候让人无法呼吸的压力，回归天地间那片难得的宁静。五月下旬的某一天，以计划部为主要组成人员的十几个人在公司经费和交通的支持下，我们来了第一次欢乐的大亚湾之旅。广东省惠州大亚湾是一个美丽迷人的海湾，黄金海岸线达52公里，海水清澈，沙滩绵延曲折，沙质柔软细腻，近海拥有近百个千姿百态的岛屿，呈弯月状分布，被誉为“海上小桂林”。大自然的鬼斧神工，使大亚湾成为南中国海的一颗璀璨的明珠。

从深圳出发的时候是下午两点钟，天空中飘起了雨，而这并不能阻止我们前进的步伐，相反，风雨无阻的热情在我们心中疯狂的滋长。一路上，我们欣赏着路边连绵不断的山峦，天边变幻莫测的雾，说啊，笑啊，喊啊……似乎又回到了无忧无虑的童年。也许心中有了期待，也许是少有的放松，原本需要三个小时车程的路，在不知不觉中，很快就到达了目的地。天公作美，当我们下车时，雨已不再。只有那风，推起细细的白浪，一波又一波的慢慢向沙滩而来。我迫不及待的脱了鞋站在沙滩边，看海水涌上沙滩，温柔的浸过脚跟，漫上大腿，又慢慢的退回去；明明她来过了，又像没有来过。那时，只想静静的就站在水里，任那海水温柔的抚摸自己的皮肤。同行的朋友，有的在海浪中奔跑着的，有的弯下腰在水中摸索着贝壳，又或者去捡那些被海水冲上沙滩的小螃蟹。如果时间能停住，我想永远停在那一刻，世界一切在大海面前都变得渺小，开心的不开心的，难忘的想忘的，都已随着海水全部褪去，如果那是梦，我想我在梦中永远不要醒来，期待的害怕的，无奈的，在阵阵海风过后，都已是过眼云烟。

天色在我们尽情的玩耍中悄然暗下来。此刻的我们才感受到，肚子已经发出“咕咕”的抗议了，来到海边，来品味海鲜是理所当然的事啦，于是，在当地人的带领下，我们来到了大亚湾的另一个地方，地方是在海上的渔船，而有一段水上路程必须坐快艇。小心翼翼的从码头踩上那飘摇的快艇，有些紧张，有些好奇，二十多年来，这可是头一次体会海上飞的感觉。夜幕已经彻底笼罩了大海，海面上灯火阑珊，水中的倒影也在摇曳，带着味道的海风迎面扑来，那景，那快乐，真是无与伦比。

另一让人难忘的要数海鲜晚餐了。那些奇形怪状，活蹦乱跳的虾啊，鱼啊，在船家娴熟的烹饪动作中立马变成一道色相味俱全的佳肴。清淡而不乏口感的海鲜汤，细腻不失嚼劲的海鲜炒饭，现在回味起来，那种美妙的感觉依然难以忘怀。

快乐的时光总是流逝的太快，转眼到了晚上十点钟，虽意犹未尽，但是我们不得不离开，踏上返程。大亚湾，你是我心中又一段美好的记忆，下次，我们再相约。

## How to help reduce stress at work

Work can be a stressful place, wherever you earn your living, whether in an office, a factory, or a school. Some stress is good. It motivates us and makes us stronger. Too much stress is bad. It makes us irrational and it can, quite literally, kill us. Fortunately, there are specific things you can do that will help you reduce your stress at work and better cope with it.

### 1.Improve your time management and organization skills

Of the many things you can do in this area the best ones include getting a to do list that works, learning to say "no", asking for help when you need it, and stop setting unrealistic goals for yourself.

### 2.Relax and breathe deeply

Whether you are feeling overwhelmed by the amount of work you have to do or if someone is "in your face", a good thing to do is to "breathe through your nose". You can't get as worked up if you force yourself to breathe through your nose. Your body simply can't maintain the same level of energy without that extra oxygen you get when breathing through your mouth.

### 3. Take more breaks from your work

Even a five-minute break will help. Get away from your desk. Go for a walk - outside is better, but up two flights of stairs and back down is good too. Getting more exercise in general will help you reduce your overall stress levels and that will make it easier to reduce your stress level at work.

### 4.Lighten up

Smile more. We all know laughter reduces stress. You will be amazed at how much more pleasant the people around you are when you make an effort to be pleasant yourself.

### 5.Learn to listen better

Rather than getting upset when others disagree with you, listen actively and find the areas of agreement. Be assertive and stand up for yourself, but don't be rigid.

### 6.Fix your environment



此外，划龙舟也先后传入邻国日本、越南等及英国。1980年，赛龙舟被列入中国国家体育比赛项目，并每年举行“屈原杯”龙舟赛。(1991年6月(农历五月初五)，在屈原的第二故乡中国湖南岳阳市，举行首届国际龙舟节。在竞渡前，举行了既保存传统仪式又注入新的现代因素的“龙头祭”。 “龙头”被抬入屈子祠内，由运动员给龙头“上红”(披红带)后，主祭人宣读祭文，并为龙头“开光”(即点睛)。然后，参加祭龙的全体人员三鞠躬，龙头即被抬去汨罗江，奔向龙舟赛场。此次参加比赛、交易会和联欢活动的多达60余万人，可谓盛况空前。尔后，湖南便定期举办国际龙舟节。赛龙舟将盛传于世。

### 端午食粽

端午节吃粽子，这是中国人民的又一传统习俗。粽子，又叫“角黍”、“筒粽”。其由来已久，花样繁多。

据记载，早在春秋时期，用菰叶(茭白叶)包黍米成牛角状，称“角黍”；用竹筒装米密封烤熟，称“筒粽”。东汉末年，以草木灰水浸泡黍米，因水中含碱，用菰叶包黍米成四角形，煮熟，成为广东碱水粽。

晋代，粽子被正式定为端午节食品。这时，包粽子的原料除糯米外，还添加中药益智仁，煮熟的粽子称“益智粽”。时人周处《岳阳风土记》记载：“俗以菰叶裹黍米，……煮之，合烂熟，于五月五日至夏至啖之，一名粽，一名黍。”南北朝时期，出现杂粽。米中掺杂禽兽肉、板栗、红枣、赤豆等，品种增多。粽子还用作交往的礼品。

到了唐代，粽子的用米，已“白莹如玉”，其形状出现锥形、菱形。日本文献中就记载有“大唐粽子”。宋朝时，已有“蜜饯粽”，即果品入粽。诗人苏东坡有“时于粽里见杨梅”的诗句。这时还出现用粽子堆成楼台亭阁、木牛马作的广告，说明宋代吃粽子已很时尚。元、明时期，粽子的包裹料已从菰叶变革为箬叶，后来又出现用芦苇叶包的粽子，附加料已出现豆沙、猪肉、松子仁、枣子、胡桃等等，品种更加丰富多彩。

一直到今天，每年五月初，中国百姓家家都要浸糯米、洗粽叶、包粽子，其花色品种更为繁多。从馅料看，北方多包小枣的北京枣粽；南方则有豆沙、鲜肉、火腿、蛋黄等多种馅料，其中以浙江嘉兴粽子为代表。吃粽子的风俗，千百年来，在中国盛行不衰，而且流传到朝鲜、日本及东南亚诸国。

### 佩香囊：

端午节小孩佩香囊，传说有避邪驱瘟之意，实际是用于襟头点缀装饰。香囊内有朱砂、雄黄、香药，外包以丝布，清香四溢，再以五色丝线弦扣成索，作各种不同形状，结成一串，形形色色，玲珑可爱。

### 悬艾叶菖蒲：

民谚说：“清明插柳，端午插艾”。在端午节，人们把插艾和菖蒲作为重要内容之一。家家都洒扫庭除，以菖蒲、艾条插于门楣，悬于堂中。并用菖蒲、艾叶、榴花、蒜头、龙船花，制成人形或虎形，称为艾人、艾虎；制成花环、佩饰，美丽芬芳，妇人争相佩戴，用以驱瘴。

艾，又名家艾、艾蒿。它的茎、叶都含有挥发性芳香油。它所产生的奇特芳香，可驱蚊蝇、虫蚁，净化空气。中医学上以艾入药，有理气血、暖子宫、祛寒湿的功能。将艾叶加工成“艾绒”，是灸法治病的重要药材。

菖蒲是多年生水生草本植物，它狭长的叶片也含有挥发性芳香油，是提神通窍、健骨消滞、杀虫灭菌的药物。



Make whatever adjustments you need to the lighting, temperature, noise level, and other controllable factors in your office.

### 7.Don't sweat the small stuff

Realize that there are some things that just aren't worth worrying about and there are some things you just can't change. Don't waste time stressing over the things in either category.

### 8.Get more sleep

This is another of the things you can do to reduce your overall stress that will have benefits at the office as well. In addition to reducing your stress, it will increase your energy level and your ability to concentrate.

### 9.Find a mentor

If not a mentor, a friend will do. Having someone to talk to can take a lot of stress off you.

1. 往一个篮子里放鸡蛋，假定篮子里的鸡蛋数目每分钟增加1倍，这样，12分钟后，篮子满了。那么，请问在什么时候是半篮子鸡蛋？
2. 有一种细菌，经过1分钟，分裂成2个，再过1分钟，又发生分裂，变成4个。这样，把一个细菌放在瓶子里到充满为止，用了1个小时。如果一开始时，将2个这种细菌放入瓶子里，那么，到充满瓶子需要多长时间？
3. 有二个空房间，一间房间有三盏灯，另一个房间有三个开关，每一个开关只能打开一盏灯，如果你只可以进每个房间一次，那你要如何知道那个开关控制哪盏灯？
4. 一天夜里狂起了狂风，这时一个桌子上总共有12支点燃的蜡烛，先被风吹灭了3根，不久又一阵风吹灭了2根，最后桌子上还剩几根蜡烛？
5. 「1155665」，猜七个字。

如果你同时知道以上五题的答案,请尽快与人力资源部余帆联系(分机203),将有精美的礼品等着你哦,礼品送达即止。

## 智力题

# 青春的痕迹

文:黄秀珍

其实我知道,我不该写这个题目的,对于我这个年龄的人不应该有什么感慨,什么惆怅,也不需要什么蓦然回首。一切都在前进中,奋斗中,但我越来越感觉到时间的不够,特别是工作后的这几年,感觉时间越过越快,有时快得让人害怕,静下心想想自己的时候,发现好多以前的记忆都模糊着,清晰的也只有这几年的,总是需要一些相片,音乐,物件来帮助自己。

我妈说,我是正中午出生的,对于我这个属虎的人来说,这个点是最好的,因为我那里有个很古老的说法,说白天出生的虎是不凶的,晚上出生的虎是最野蛮的,虽然不相信它,但心里还是很安慰的。

每年回家,都把好友们约出来“团聚”一下,他们和我一样都喜欢追忆往事。述说着各自这一年当中的新鲜事情,聊聊同学间谁结婚了,谁家的孩子已经开始打酱油了。然后对自己说,我还年轻,不着急。所以我就在想,时间过的究竟有多快呢?昨天,我们还搭肩搂腰上学。今天,都各自成家了,也有先立业的。时间真快,快到我们时常都在感叹十年,二十年,三十年觉得都是弹指一挥间。

而在这么多年里,又有多少我们该铭记该遗忘该学习该忏悔该凭吊的事情呢?

已经记不清我第一次上学的情景了,但我敢肯定,我当时走进学校完全没有什么理想,也不知道学校对我意味着什么,更不知道这里将会改变我什么。之所以走进,是我觉得孩子们到了一定的年龄就一定要走进这里,就象老人们到了一定年龄要去天堂。

然后我就开始着从空白到色彩斑斓一样的求学生涯。  
就这样,今日复明日,年复又一年。  
在我不断哀怨着时间流逝太快的时候,我发现我长大了。  
那些曾经的绿肥红瘦,那些落花流水,那些白驹过隙,不管你舍不舍得,它们都微笑着离你远去。还剩下些什么呢?未来展望太过缥缈,唯有记录现在,回忆过去。

## 风筝

文:胡伟

蔚蓝蔚蓝的天空，偶爾漂浮幾朵白雲。  
碧綠碧綠的草地，時而跑來一些人羣。  
微風輕拂著大地，瞧！天空多了些什麼？  
摸著雲還是鳥羣？還是白雲？不是白雲，也不是鳥羣。  
那是那美麗的風箏。

## 哈,那個童年丫頭

文:朱思婷

我记得,那面墙上贴的  
画画、那都是你的最爱。

你说:公主好漂亮!  
丫头、你在我心里,也好漂亮。

因为你那长长的秀发、是我的向往。  
而我、总是男儿头。  
你总爱把被单遮在头上、  
你说:我是皇后、都给我跪下!

不知道、祠堂后山是否还有  
我们过家家的铁铲铜锅?  
那个除夕!

我们好大胆、竟偷吃祠堂奉  
台上的贡品。

我还记得我说:快点!快点  
躲这里来吃!

坳背、那些山是否还留下我们  
去采“铛梨果”的足迹?

我家大门口的空地的那片夜  
空上的星星、你数清楚了吗?

那次我们的嬉戏追赶、不小心把你扑倒,一定很痛是吗?

我们一定都记得、我们都  
很讨厌你的弟弟的搅和!

那片河!  
我们在那里!

偷偷游水、捉鱼摸虾...

□ 在大马路上我们!

我们跪在那里痴痴的一起祈  
祷你还记得吗?

那时,你在祈祷什么?

天天早上、我总爱赖床,  
总是跟不上你上学的脚步,

知道吗?我一个人上学,  
总是那么慢,

因为没有你的催促。

...  
而现在...我们都长大了。  
一大堆一大堆的烦恼让我



## 哈,那個童年丫頭

文:朱思婷

们应接不暇...  
让我们走马童真...  
让我们东奔西跑...  
那片夜空、那条路、那座座山...  
我们只能在心里重温重温再重温。  
那时候、  
我们好热闹、真的好热闹...  
喜欢那时的野,独恋那条乡村。  
那里...收藏了好多好多关于我们  
们的快乐。  
丫头,你的那对小手丫多大  
了?  
你的脸上还是好多我的指甲  
痕吗?  
对不起,老是欺负你...  
丫头,你一定也很想念我们  
一起的时光的,对吗?



## 玩的就是刺激 —長隆水上樂園之游

文:周妩娟

从开春到现在,公司生意真是滚滚而来,大家都忙得不亦乐乎,忙碌的工作使得同事们每天就像一根绷紧的弦,无法松弛。恰在这时人力资源突然发出了一条振奋人心的好消息,为了感谢大家这段时间的辛苦,在不影响工作的情况下,

让各部门自己组织出去旅游,放松放松心情,消息一提出,各部门就开始为了游玩的事做准备去了,我们部门也不能落后,经过一番搜索并经过大家的讨论,我们选中了广州长隆水上乐园。

长隆水上乐园是全球最大、最安全、水上游乐项目最多的水上乐园,荣获了由世界主题公园和景区协会颁发各项大奖,这些奖是中国的主题公园首次在国际最高端的游乐协会评选上得到的大奖,标志着长隆水上乐园的国际领先地位。这么多世界之最,还没去就心动了,终于在期待中盼来了周末,大清早我们就出发了,一路上大家欢声笑语,显得非常兴奋。车子终于驶进了长隆水上乐园景区,首先映入我们眼中的就是人山人海,哇噻,白皮肤的、黑皮肤的、黄皮肤的,全世界各国的人都有,年轻的帅哥、漂亮的靓女、恩爱的情侣、团结的团队、还有的是一家老小、快乐奔跑的小孩、甚至还有在推车中的婴儿,想必大家都是慕名而来的吧,来感受盛夏激情的水上运动带来的欢乐。

进了园拿了导游图,我们就直奔游乐项目去了,进入门口的第一个就是超级巨兽碗,我们选了4人领了一个4叶型的浮圈同时坐在上面,四人抓好把手,双脚伸开保持平衡度后,工作人员将我们一推,在我们一阵高一阵的惊叫声中从高20米的站台口滑下,在通过了一段长达80米的半透明管状滑道之后,高速冲入一个直径为21米的巨碗,在离心力的带领下,在沿巨碗边缘旋转约一圈半之后,再冲入碗中间的洞口,不到一分钟,惊魂未定的我们已经滑到出口了,此时的心还在怦怦直跳,那种惊声动魄的场景让我第一次感觉像顺着瀑布飞流而下,中间遇到旋涡打个转再冲下,看着各自一脸的水和叫得满脸通红的脸,我们笑成了一团。

超级大喇叭国际旅游行业2006年度“金票奖”、“最佳新项目”,我们立即加入早已排成长龙的队伍中,亚洲第一台“超级大喇叭”滑道,也是四人一组,设计师在设计方面真的很用心,因为离心力很大,几人一组分别坐开即能保持平稳,也让游客真正体验到了团结的力量,更拉尽了我们彼此之间的距离,坐在特别设计的四叶草型浮圈里面滑行,我们准备好后,从20多米高处滑行进入一段波浪线的轨道圈里,一高一低起伏漂荡着,突然迅速转了一个圈,水在我们脸上拍打着,伴随着惊叫声、水声,滑到一个巨大的大喇叭型圆锥体里面,像是被龙卷风吸进去的感觉,由于冲力太大,我们的浮圈在大喇叭里像摇篮一下左右摆动,慢慢滑下到出口处,出来时还没回过神。

休息了一阵之后,我们又去了大滑板滑道,大滑板滑道的形状就是一个巨大的滑道加上一个巨大的U型滑板。我们6人爬上了几十米高的台后,腿开始有点发抖了,想放弃,在工作人员和组员的安慰下,我们一组坐到水泡上,从设备的最高处快速滑道最底部,然后借着巨大的惯性,继续向上滑行到几乎呈90度上扬角度的滑道上,然后再从几乎垂直的滑道上借着地心引力自由滑落到平缓的地段。在整个滑行过程中,坐在水泡里的人们除了感受上上下下的刺激之外,水泡还会在滑道里自行旋转,可想而知,大滑板可不是一般的刺激。

接着我们又去了垂直极限、急驰竞赛、喷射滑道、离心滑道,经历了一个比一个刺激的挑战体验后,已是下午三点了,在体验完了夏威夷水城那种畅快淋漓的感觉后,我们租了个浮圈漂流去了,跟其它的项目比起来,漂流是最舒服的娱乐了,适合全家老少,躺在浮圈上,沿着漂流河直流漂下,水流时缓时急,一路观赏着沿途的企鹅,鹦鹉,冰川世界还有各种花草,惬意极了,感受着鸟语花香,所有的疲劳一扫而空。漂流了一圈后我们漂进了超级造浪池,造浪池也是老少必体验的项目之一,一边冲浪一边看舞台上的表演,其间歌手还让我们在水池中做起了游戏,双手搭着前面的人的肩组成一条长龙,坐着浮圈的也搭着前面的圈,来了个池中长龙大赛,虽然池中的每个人都互不相识,可是大家的感受却是一样的,脸上的笑容都是一样的灿烂。

太阳落山了,我们依依不舍的离开了水上乐园,坐上返回的车,车上大家还意犹未尽的讨论着玩时的心情。再见了,长隆,你不仅让我体验到了玩的刺激还让我感受到玩也是要团队力量,只有团队合作才能克服困难,才能更好的挑战极限,如果还有机会我一定再来。

## 岁 月如歌,唱往事蹉跎;

光阴似水,汇记忆成河!  
“六·一”儿童节收到很多短信,祝我“节日”快乐,不禁摇头苦笑,同时,关于童年的所有回忆亦如开闸洪水,滚滚而来.....

上树抓鸟,下河捉鱼,去张老汉家偷西瓜引来骂声连连;冬天雪仗,夏天游泳,望麻姑山下炊烟起一时思绪万千。

忆

乡下没有城市里的繁华,没有公园,没有游乐场,但农村的孩子自有自己的快乐空间。春天,一望无际的油菜花,漫山遍野的映山红,这时候去野炊最合适不过,几个伙伴带着简陋的炊具去湖边,即便饭烧的半生不熟,也能吃的津津有味。捉鱼似乎是贯穿夏天的主题,清晨黄昏,池塘畔小河旁,随处可见鱼竿,天阴下雨时,甚至能搬张小凳穿行于乡间。夏天,一望无际的油菜花,漫山遍野的映山红,这时候去野炊最合适不过,几个伙伴带着简陋的炊具去湖边,即便饭烧的半生不熟,也能吃的津津有味。捉鱼似乎是贯穿夏天的主题,清晨黄昏,池塘畔小河旁,随处可见鱼竿,天阴下雨时,甚至能搬张小凳穿行于乡间。秋天,一阵阵扑面而来,沁人心脾,柿子,板栗,葡萄,蜜枣,出去玩一圈,回来就是肚儿圆,骑自行车出去郊游也是乐事一件,有时竟能骑出一百多里地。冬天里,凛冽的寒风并不能把活泼好动的孩子堵在家里,很小的时候打雪仗滚雪球,砸房檐下的冰凌,大了就敢去野地里,顺着兔子的脚印追兔子了,虽然往往空手而归,却也跑的不亦乐乎。

童趣如昨,现在却已经出来工作一年多了,不忙的时候回忆一下小时候的趣事,真不失为一种享受,我会继续认识新的朋友,迎接新的生活,也愿我儿时的同伴能像以前一样快乐!

## 球赛中的感悟

文:王茂

当球被投出后,我们可能看到的是:完美的空心入网,干脆的反弹入网,技巧的擦板得分以及幸运的延框滚入;另一种可能是:碰篮板或篮圈反弹回来,在篮圈里转了几圈终于又转出来了,甚至于出手无力三不沾。看的多了,就会觉得这一场场的球赛仿佛就是一部部人生的缩影:有成功的喜悦,也有失利的痛苦,有兴奋也有失落。

篮球场上,双方队员互不相让,常常会因为一个球而争得热火朝天,在人生的路上,人们的竞争更为激烈,去验证着“适者生存”的道理;篮球场上,队员们为荣誉而战,人生路上人们为自尊而活;篮球场上,起跳投篮演出一幕幕好戏,人生路上,昂首挺胸跨过一座座山峰。人们可在篮球场上感悟人生真谛,明得失,认事理。

人的一生走过山山水水,脚下高高低低;经历风风雨雨,获得多多少少。球场上付出淋淋汗水,心情起起伏伏;经历场场赛事,总结点点滴滴。每次的投篮我们都幻想着一个美妙的空心入网;对于人生,我们幻想着每件事都能运筹帷幄,作为人上人。也许予以千万次的投篮才会练就命中率百分之80%以上,然而很多人练就50%的命中就开始自满,放弃前进,也有些人在面对多次失败,而放弃成功的希望,其实真正的失败是失去信心,失去奋斗的勇气,要使失败转变为成功,主要的动力是耐心和热忱。人生也亦如此,要想成为人上人,就先吃的苦中苦,在逆境中慢慢的磨练自己的心智,不断的反思总结,使其积蓄力量,有朝一日力量畅快淋漓地释放出来,那一刻“面包”“牛奶”就都会有了。

每一次投篮都如做一个决定,而一时不慎就将导致投篮失误,所以慎重的考虑出手时机就很重要。生活中决定一件事也如投球一样,要慎重的考虑后才能避免失误的可能。人生和投球一样,充满着变数与意外,充满着遗憾与庆幸。