

春天的希望

“暮春三月，江南草长；杂花生树，群莺乱飞”。春天来了，春天又来了！春天总会给人带来希望，让人感到精神抖擞，甚至欢呼雀跃！正值这山花烂漫的美好春天，三联集团也迎来了希望的春天。年初，集团发展就确定了“节约、和谐、可持续发展”主题，围绕这一主题，进行了一系列富有创新的改革：精简机构提高效率；改革薪酬与激励机制调动员工积极性；贯彻以人为本理念，推进和谐企业建设……。三联人在改革的春风里看到了希望，群情激昂，各方捷报频传：福建莆田桩考、路考产品推广会圆满成功，得到福建省公安交管部门的广泛好评；三联集团产品在东北市场再创佳绩，荣中辽宁丹东、盘锦市公安交警支队科目一、科目二考试系统项目；驾模系列产品参展第十一届“渝洽会”受到广泛关注；“路考圆饼”荣获专利证书；三联学院办学条件受到省厅督查组好评，等等。

一年之计在于春。2007年的春天我们开了一个好头，但我们面临的形势及任务却并不轻松，外部面临激烈的市场竞争，内部改革需要进一步深化，无论是适应市场、增强服务意识、责任意识，还是提高质量意识、成本意识及综合平衡诸方面，都有一个探索、提高、进步、稳定的过程。因此，需要我们继续携手并肩，埋头苦干，就认真夯实好基础，科学制定好前进方向、目标，共同营造好一种和谐的做事氛围，全力把春天的希望变成现实，并全力把现实变得更加富有希望、富有生机。春天送走的是寒冷和阴霾，迎来的是耕耘和播种。三联在春天里的努力，为美好的未来带来了希望。



三联风

诚信 拼搏
协同 创新

顾问:

金会庆 王珏 蒋华
李刚 金美莲 张方振
金妙莲 余皖生 张平
肖建玲 宋颢

执行主编:刘家林

编辑:(按姓氏笔画)

王士琅 韦竞 吕蓓
花桂梅 苏影 李志广
安宁 张伟庆 查宏武
胡军健 胡浩 傅炜
鲁冬妮

摄影:花桂梅 安宁 傅炜

编辑:《三联风》编辑部

地址:安徽省合肥市环湖
东路45号

电话:0551-5331917

传真:0551-5331922

邮政编码:230081

集团网址:www.sanliangroup.com.cn

电子邮件:slf@sanlianggroup.com.cn

目 录

三联新闻

联合国前副秘书长、联合国和平大学校长

Maurice Strong 访问三联 4

省民营科技实业家协会、省经委召开贯彻

落实《安徽省中小企业促进条例》座谈会 4

安徽省公安交管部门领导实地考察三联集团

在芜湖安奇驾校的路考系统 5

三联集团圆满完成贵州社会公共安全

暨信息技术产品博览会参展任务 6

三联集团路考产品得到福建省公安交管部门的广泛好评 ... 6

三联集团在东北市场再创佳绩 7

三联学院办学条件受到省教育厅督查组好评 8

驾模系列产品参展第十一届“渝洽会” 8

千里送锦旗 心系员工情 9

安徽三联科技股份有限公司

喜获“守合同重信用单位”荣誉称号 9

“路考圆饼”荣获专利证书 10

中国科协“科技工作者思想动态调查”

座谈会在合肥举行 10

人物风采

三尺讲台 辛勤耕耘育新人

——记三联职业技术学院艺术系主任黄匡宪 11

淡泊明志,宁静致远

——专访上海申磬产业有限公司张江分公司优秀员工杨立成 ... 13

产品前沿

新产品介绍——申磬车牌识别系统 15

菁菁校园

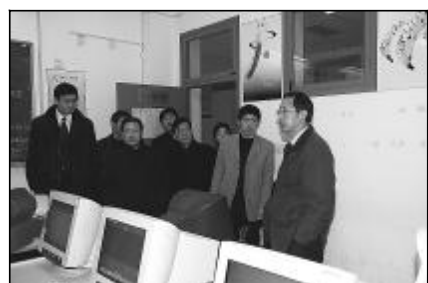
三联学院日语系学生赴日本北陆大学留学深造	17
三联学院与日资企业意向开办 “日本料理店超级店长班”	18
三联学院荣获高新区“2006 年度人力资源管理工作先进单位”称号	18
学院 2007 年学生食堂管理工作会议召开	18
三联学院举行成人教育学院 2007 级新生开学典礼	19
三联学院举行首届辅导员工作发展论坛	19
三联学院举行第三届教学观摩比赛	20
让爱洒遍校园每个角落 让情永驻美好人间	20
三联学院小发明家走进合肥电视台	21
我院召开“校园安全、人人参与”主题座谈会	21
我院举办“创平安校园”法制知识讲座	21
关心健康 关心每一天	22
团队就是力量 责任就是使命	22
打造学习团队 树立终身学习理念	22
三联学院举办“安全伴我行”演讲比赛	23
三联学院举行“爱心帮扶”捐赠仪式	23
三联学院第二届社团干部培训班开班	23
院团委召开 06 年度团学工作汇报会	23

经营管理

从管理上扼制欠款	24
企业领导思维的三部曲	26
HR 如何打造优秀的中层管理团队?	28

文苑清风

话说微商	30
收获真正的快乐	32
母爱赞	33
夏季养生全方位提醒	34
办公室运动的六个小窍门	36



联合国前副秘书长、联合国和平大学校长 Maurice Strong 访问三联

4月1日晚,应三联集团总裁、三联职业技术学院院长金会庆博士的邀请,联合国前副秘书长、联合国和平大学校长 Maurice Strong 一行抵达合肥,对三联进行的访问。

4月2日,Maurice Strong 先生一行在安徽三联集团董事长王珏先生的陪同下来到三联学院,院领导余皖生、鲁先长、李杰菊、秦永元等在 A 教前迎接。他们参观了学院展示厅及学院运动场等校区基本建设。常务副院长余皖生向 Maurice Strong 介绍了学院概况。Maurice Strong 先生对学院的各项工作表示肯定,并希望学院能再接再厉,争取更大的成绩。

随后,Maurice Strong 先生一行来到三联集团总部,参观了三联集团科技成果展示厅,金会庆总裁陪同了参观,并进行了科技交流。Maurice Strong 先生对三联集团在交通事故预防领域取得的成就给予了很高的评价。

Maurice Strong 先生曾担任过联合国副秘书长和安南秘书长特别顾问,8次担任联合国副秘书长。另外,他还担任过包括联合国和平大学理事会(The Council of the University for Peace)会长,地球委员会基金会(Earth Council Foundation)理事长,世界经济论坛基金会(World Economic Forum Foundation)董事长等在内的多项职务。

(傅炜)



省民营科技实业家协会、省经委召开贯彻 落实《安徽省中小企业促进条例》座谈会

2007年4月10日下午,省民营科技实业家协会、省经委在曼迪新药业公司会议室召开贯彻落实《安徽省中小企业促进条例》座谈会。省经委副主任严琛、副巡视员王志明,省工商联副会长黄荣秀,省科协副主席程荣朝,合肥市经委副主任朱明峰领导等到会并分别讲话。省经委综合处、资源处、投资处、创业处、技术处、省中小企业局负责人到会分别介绍有关政策。全省30家知名企业的负责人或代表参加了座谈会。三联集团副总裁肖建玲代表三联集团作

为省民营科技实业家会员企业参加了座谈会。

据省经委副巡视员王志明介绍,《条例》来之不易,省里组织有关专家多次讨论,几易其稿,把国家现有的政策用足用活,而且还有很多突破,含金量很高。体现了安徽加快发展民营企业的决心。但因宣传的不够,现在实际上只有 30%的企业知道并使用了有关政策。70%的企业还没有享受。

省经委有关处室就企业技术改造、技术创新,新产品开发、能源节约、综合利用等方面,《条例》给予的优惠政策做了简单的介绍。
(肖建玲)

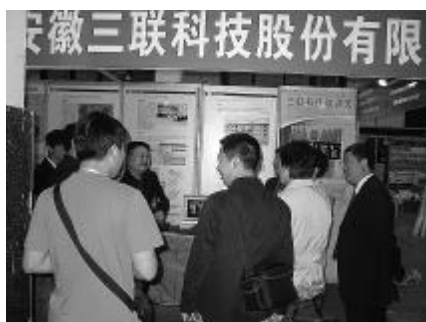
安徽省公安交管部门领导实地考察三联集团 在芜湖安奇驾校的路考系统

3月21日~24日,安徽省交警总队在芜湖召开全省交警支队会议,本次会议的主要内容是公安部91号令的宣传贯彻和车辆管理所等级评审等工作。

3月22日下午,安徽省交警总队与全省交警支队领导一行乘车来到位于芜湖市湾址县机械工业园区内的芜湖安奇驾校培训基地,现场察看了该所驾校的软硬件设施和培训情况,重点考察了由安徽三联集团承建的安徽省科技重大攻关项目“复合网络型道路驾驶自动考评系统”的设计与应用情况。

芜湖安奇驾校培训基地是由安徽三联集团设计承建的,培训基地按封闭型、规范化设计,具有设施先进,科技含量高,监控完备,场内道路训练、考试功能完善的特点,采用最新的驾培网上报名系统、培训预约计时系统、红外线桩考系统、场内道路训练系统,可以最大程度满足现阶段的培训要求。“复合网络型道路驾驶自动考评系统”的建成,提升了当地驾培行业的档次,体现了以人为本的理念,为芜湖地区的驾培市场提供了广阔前景,使当地的驾培管理水平上了一个新台阶。

考察期间,三联集团的技术人员现场为安徽省公安交警总队和各支队的专家、领导讲解我公司科目二和科目三产品的设计与性能特点,该套场地道路考试系统受到了与会领导和专家的一致好评。
(程劲松)



三联集团圆满完成贵州社会公共安全 暨信息技术产品博览会参展任务

2007年4月20日至23日,由贵州省公安厅、贵州省公安厅安全技术防范管理办公室主办的《贵州社会公共安全暨信息技术产品博览会》在贵州省展览馆隆重召开。中国安防协会、公安部第一研究所、贵州省社会治安综合治理委员会办公室等单位都派员参加了展会,几位专家还做了“平安城市”专题技术报告和演讲。来自全国十多个省市的百余家安防行业的制造商参展,展览汇聚了国内外先进的2000余件安防产品和相关技术,是历年来规模最大的一次公共安全技术产品展会。

三联集团作为推进贵州省公共安全行业建设的重要单位之一也派出强大阵容参加了此次展会,并带去了最新研制的路考、摩托车桩考等交通安全考试产品,以及最新版的“三台合一”接处警系统、视频监控联网报警系统等产品。三联展台吸引了络绎不绝的参观人员,很多地区的公安科技领导仔细观看了产品演示并详细询问感兴趣的技术特点,临走时还邀请三联技术人员去公安局及交警支队进行更深入的沟通。

通过这次展会,深感贵州省公安厅在公共安全信息化建设方面已经积累了丰富的经验,开始逐步建设具有自己特色的“平安城市”和公安信息化项目。三联集团也将积极支持和配合,研制出符合贵州省需求的新技术和新产品,为贵州省发展贡献出自己的一份力量。
(文/苏影 图/刘海星)

三联集团路考产品得到福建省公安 交管部门的广泛好评

4月19日,福建省交警总队在莆田市召开“07年福建省交警驾管工作暨科目二建设工作”现场会议。会议主题是部署07年福建省驾管工作,今年驾管工作的核心是落实公安部91号令对驾管工作的新要求,参观三联集团承建的莆田交警支队考试中心场内道路考试系统。福建全省在年底前要按照公安部91号令的要求对科目二、科目三进行整合,福建省驾管工作自08年元月1日起全

面执行公安部 91 号令。

本次工作会议由福建省交警总队组织,莆田市交警支队承办,参会代表有福建省交警总队分管驾管工作的张德雨副总队长,总队驾管处叶锡泉处长及全省各地市交警支队分管驾管工作的领导、车管所所长和总队驾管处全体成员。应福建省交警总队及莆田市交警支队共同邀请,三联集团相关公司与部门参与了本次会议的部分议程。

在本次会议上,三联集团总裁助理唐毅、公司总经理陈建新分别向与会代表介绍了三联集团以及三联路考产品在技术性能、产品质量、售后服务等方面的特色,与会全体代表实地考察了莆田交警支队路考现场。

在路考现场的总控制室里,可以看到参加完桩考的考生能够按照公安部 91 号令要求的那样顺利流转到处考,路考线路上几台考车依次在进行考试。张副总队长说:这是我省第一个真正符合公安部 91 号令要求的考场,各支队要积极向莆田支队取经。

整个场地考察历时一个半小时,三联路考产品良好的性能与功能得到与会代表一致好评。考察的结果是考察的组织方、承办方、考察方和协办方都非常满意!

(程劲松)



三联集团在东北市场再创佳绩

4 月 23 日,三联集团和辽宁省丹东市公安交警支队签定了科目二驾驶员考试系统合同。4 月 27 日,和辽宁省盘锦市公安交警支队签定了驾驶员科目一无纸化考试系统和科目二场地驾驶考试项目合同。

三联驾驶员考试系统自投入市场以来,受到了全国广大用户的一致好评!特别是在科目二场地考试系统项目中,采用了已经应用于公路车流量精准检测的微气流检测技术,其特点是抗干扰能力强、灵敏度高和线性度好等特点,应用在全程场地考试项目中,轮压直接检测准确率高,对 91 号令中关于压线和过线行驶判分不同的技术要求可完全技术实现,避免了霍耳检测方式检测中不可避免的误差而造成误判现象和无法判断过线行驶现象。

这些合同的成功签定,预示着三联的产品将在东北市场有着更大突破!在以后的工作中,我们三联人将更加努力,用更好的产品和售后服务回报全国广大用户!

(吴岳松)



三联学院办学条件受到省教育厅督查组好评

2007年3月6日，省教育厅普通高校办学条件督查专家组来到三联学院，对我们的办学现状、师资状况等进行督查。

以皖西学院副院长祝家贵教授为组长，合肥学院教务处杨处长、安徽科技学院教务处李处长、教育厅计财处姜老师为成员的专家组不辞劳苦，深入实地考察了我们的各项办学条件，并表示非常满意。院领导及相关部门负责人陪同专家组考察，常务副院长余皖长就我院办学情况等向专家组进行了综合汇报。

此次督查的内容包括我院办学现状、师资状况、财务运行状况、收支情况及2006年规范收费情况、毕业生就业状况、学科专业结构调整状况、各校当前在规模发展、办学条件保障、质量建设中遇到的其他突出问题、对策及建议等。

(傅炜)

驾模系列产品参展第十一届“渝洽会”

第十一届“渝洽会”于2007年4月18至21日在重庆国际会展中心举行，包括投资和贸易两大主题，重点突出“全球采购”，主要活动包括展览、对接洽谈、系列论坛等。“渝洽会”于18日上午十点正式拉开帷幕，重庆市领导及来参展的各地方领导都参加了开幕式。结束后，重庆市市委书记汪洋来到安徽展厅观看参展的产品，并给予了很高的评价。

我公司驾模之星、驾模王产品参与了此次展会。其中，驾模王产品引起参观者的极大兴趣，纷纷来我展区实际体验，成为安徽展厅的一个亮点。总是人头攒动的情景也引起各大媒体的注意，安徽电视台、重庆报社及重庆电视台对此都作了相关报道(图为电视台记者拍摄我公司驾模王产品的场面)。

(文/万伊丽 图/高美菊)



千里送锦旗 心系员工情

2007年4月18日,公司陈建新总经理、潘涛副总经理、工程部主任汤玉良和开发部黄主任等一行专程来到莆田市公安局交通警察大队,和莆田市公安局交通警察大队一起专门召开表彰大会,代表三联集团和公司向关键时刻挺身而出的莆田市公安局交通警察大队同志们表示真诚地感谢。特别对交通协管员林召群同志的救死扶伤的高尚行为表示深深的谢意和敬佩之情,对我公司张军帅同志在生病期间,各位领导和同志们的照料和关怀表示感谢。会上,陈建新总经理表示要号召全体员工学习莆田人这种救死扶伤的精神,并把这种精神贯穿于今后的工作中去。并将绣着“伸出青春之手,挽回生命之线”的锦旗献给莆田交通警察大队,并合影留念。

陈建新总经理、潘涛副总经理一行专门看望了因工作期间煤气中毒而住院的我公司工程部员工张军帅同志。得知张军帅的情况已好转,并近日已投入工作消息后,方定下心来。嘱咐他要注意休息,准时复诊,并叮嘱在今后的工作生活中要谨慎,切不可麻痹大意。张军帅同志向公司领导的关怀表示衷心的感谢,并表示在今后的工作中一定更加努力,用优秀的成绩来回报公司领导的关怀和厚爱。

(文/陈丽娟 图/汤玉良)



安徽三联科技股份有限公司

喜获“守合同重信用单位”荣誉称号

近日,安徽三联科技股份有限公司喜获合肥市工商局颁发的二〇〇五至二〇〇六年度“守合同重信用单位”荣誉称号。这是继2006年12月获得合肥市个体劳动者协会和合肥市私营企业协会颁发的“诚信经营企业”后,安徽三联科技股份有限公司再次获得的殊荣。

“守合同重信用单位”称号的获得,体现着安徽三联科技股份有限公司始终坚持用户至上的原则;始终坚持规范合同的管理,诚信经营的理念。在合肥市工商行政管理部门层层把关,严密筛选和广泛征求社会各界意见的情况下,跻身于守合同重信用单位的行列之中,充分体现了公司在激烈的市场竞争中,一如既往坚持着的重视合同、诚信经营的理念是被社会认可和赞同的。

(单记礼)





“路考圆饼”荣获专利证书

由安徽三联交通应用技术有限公司主持研发的驾驶人路考系列产品,综合办申报 8 项专利,在 2006 年相继取得“弹簧组件”、“出入路考场检测设备”、“车载仪”、“路考评判工作站”4 项专利证书之后,2007 年 4 月又喜获“路考圆饼”的专利证书,这标志着我公司的驾驶人路考系列产品全部通过专利认证又向前跨了一大步。

路考产品系列专利的获得,对于提高公司产品的市场竞争力,尤其对于公司产品知识产权的保护,公司知识产权管理体系的完善都具有十分重要的意义。
(陈丽娟)

中国科协“科技工作者思想动态调查” 座谈会在合肥举行

4 月 18 日,由中国科协主办、安徽省科协协办的“科技工作者思想动态调查”座谈会在合肥华都宾馆举行,省内知名企业中科大迅飞、安科生物集团、安徽三联集团、中铁四局集团、江汽集团等十一家企业应邀与会。

与会代表就当前科技工作者的社会地位、科技工作者的意愿表达机制、科技工作者的压力缓解和人文关怀、科技工作者对科技体制改革的想法、科技工作者对科技评价的看法、科技工作者对学术不端行为的看法、科技工作者目前思考最多的问题是什么等话题进行了讨论和探讨。

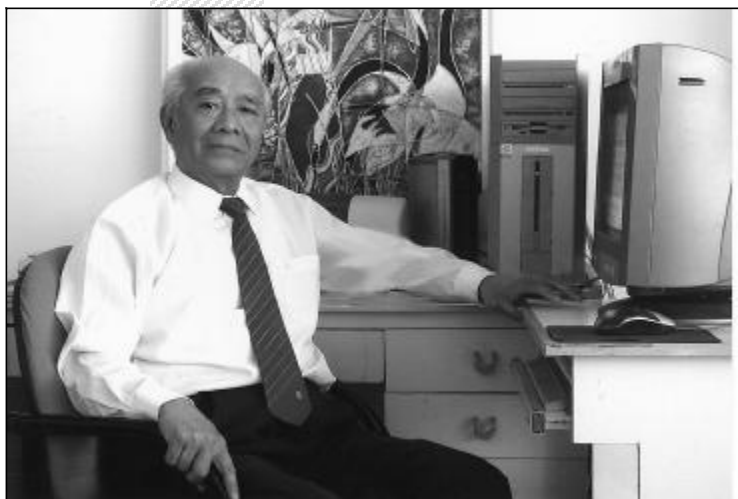
中国科协发展研究中心李士主任、刘碧秀副主任,安徽省科协党组书记、常务副主席周建强出席并主持本次座谈会,赵峰作为安徽三联集团的代表参加了本次座谈会。
(赵 峰)

三尺讲台 辛勤耕耘育新人

——记三联职业技术学院艺术系主任黄匡宪

在三联学院的画室里，经常可以看到在一群围的水泄不通的学生环绕下，一位满头银发，精神抖擞的老人，手挥画笔，潇洒的为学生做着范画，大家的眼光，随着老人的画笔而飘动，眼中闪出敬佩神情。他，就是三联职业技术学院艺术系主任黄匡宪教授。

黄教授早年毕业于上海戏剧学院舞台美术设计系，曾任教于



广西美术学院艺术系，后任安徽教育学院艺术系主任，现为三联职业学院艺术系主任。他积极参与艺术社会活动，为中华美学学会会员，安徽美术家协会会员，曾任安徽美学学会秘书长，是一位长期奋斗在艺术教育第一线的长者。

黄教授刚到三联学院艺术系时，全系只有一个专业，几十个学生，两三个专业教师，没有固定的画室，专业教具也极度缺乏，办学条件很艰苦。黄教授从专业建设、课程设置、授课方式、师资、设备等各个方面开始建设，积极从各大高校引进优秀的毕业生充实

教师队伍，还从各大高校聘请知名教师任教，并且亲自讲授水粉、美术欣赏、文字设计等专业课程，对带动提高艺术系整体教学水平起到积极的作用。在黄教授的主持下，艺术系又成功的开设了广告设计、电脑艺术设计、装潢艺术设计等七个实用性很强的专业，为社会培养了大批优秀人才。为适应社会发展与教学改革的需要，黄教授积极调整专业课程的设置，例如广告设计专业曾经开设喷绘的课程，在当时开设这个专业时还是很实用，可是后来喷绘已经失去市场的需要，于是及时的进行专业调整，对提高广告设计专业的学生就业发展起到积极的推进作用。随着社会对高职生需求的变化，越来越强调动手能力的锻炼，设计的行业也开始强调对电脑能

力的要求。黄教授开始针对每个专业,增加专业电脑课程,并且为艺术系申请到专业机房,大量增加专业课上机的时间,对于专业课程的良好实践起到积极的帮助作用,几年下来,艺术系为社会总共输出了一千多名优秀的毕业生。

在专业研究上面,黄教授也是勤耕不已。几年前,学校开始强调采用课件多媒体教学上课,黄教授带头在艺术系里制作课件,在他所教受的《美术欣赏》中,制作出艺术系第一个精彩的课件,彩色的范画,动态的播放效果,使《美术欣赏》变成艺术系学生最爱听的课程之一。而最近几年数码相机的兴起,黄教授马上又喜欢上这一便捷的摄影工具,特地买回一架数码相机,在学校里拍摄了很多精彩的照片,被学院的校历、广告宣传、晚会布置上广泛使用,也为艺术系摄影课程添加了不少范画。黄教授还在社会上积极参与艺术实践,硕果累累,他的绘画及舞台美术设计作品曾参加全国、省市美展(演出),曾担任古典小说《水浒全传》的书籍装帧设计,发表过专业美学文章《论人的美》,参与过《美术欣赏》和《当代学科大全》等著作的编写,积极的把自己对美的认识贡献给社会。

2006,年以黄教授为主要负责人的《标志设计》课程,获得省级精品课程称号。目前又开始在系里主持省级精品专业的申报,使艺术系的专业呈现出良好的发展势头。在他的带动之下,艺术系的年青教师积极开展专业钻研和专业实践,屡次在国内大赛获奖,设计的作品也多次被采用,在社会上获得了极高的声誉。

在艺术系里,黄教授不仅是一位可敬的学者,而且还是一位和蔼可亲的长者,艺术系的年青教师都把他当自家的长辈,遇事经常找他商量,并且多次请他担任系里多位教师的证婚人,全系上下一片和气,让艺术系有了“艺术大家庭”的美誉。黄教授还经常到教室查课,了解上课情况,多次深入学生的寝室,嘘寒问暖,关心学生的身心健康,很多学生亲热的称呼黄教授为“黄爷爷”。

春来秋去,在新的一年里艺术系马上又要迎来新的成员,新的发展,相信在黄教授的带领下,艺术系又会迎来一次新的发展高潮。

(三联学院艺术系 孙义)

“淡泊明志,宁静致远”出自诸葛亮的《戒子篇》:“夫君子之行:静以修身,俭以养德。非淡泊无以明志,非宁静无以致远。夫学须静也,才须学也。非学无以广才,非静无以成学。慆慢则不能研精,险躁则不能理性。”男怕入错行,女怕嫁错郎”,毫无疑问,在交通安全防这个行业肯定没有某些热门行业利润率高,如何面对自己一年的收入不及别人在房子或者股票上的收益多?如何面对在某些方面不如自己的人收入却比自己高?——杨立成认为,这个时代,需要的是一份发自内心的淡泊宁静,健康的心态才是成功和幸福的关键。每天坚持写日记就是很好的一个方法,记录心灵的历程可以让我们回望、沉思自己的脚步,不断的更新记录是我们在书写现在和未来。

杨立成,吉林大学交通运输学硕士,转眼已在公司工作一年了,担任过技术支持工

淡泊明志,宁静致远

——专访上海申馨产业有限公司张江分公司优秀员工杨立成

程师、现场项目经理、研发产品经理等,目前担任电子警察项目组的产品经理,力争带领团队做出真正国内一流的产品,在为公司创造价值的同时,实现自己的人生价值。

“知道项目经理和产品经理有什么区别吗?”杨立成笑着问我。看到我有些不知所措,杨立成自己接过话茬:“项目经理和产品经理是容易被认为两个相同的概念,但实际上还是有很大不同。”

1、侧重目标不同:

项目经理注重的是项目本身的管理,立足点在于满足用户需求,协调、组织力量完成项目的验收,维护好用户关系。

产品经理注重的是产品的整个生命周期过程的管理,虽然立足点也在于用户的需求,但这个需求是普通而广泛的,并非项目管理中那么明确清晰,因此对于需求的把握和判断就非常重要,同时,根据手中掌握的资源,合理安排计划,完成产品系列的开发和维护。

2、在管理方式上:

项目管理注重的是项目执行期内项目组内各方利益的平衡,对待组内人员要以引导和协调为主,出现问题要注意通过直线经理来共同解决问题,并且要及时汇报请示上级领导的相关决策。

产品经理要注重开发小组长期的队伍建设,要注意的是团队精神,协作精神。无论是考核还是培训都是基于一个较长的周期,并且要注意关键岗位的人才储备,这是项目经理无需考虑的。

3、关系处理方式不同:

项目经理往往就是一个项目的主宰,所谓的将在外君命有所不受,很多东西由于在



现场第一线最了解情况,往往需要自己决策,其中包括判断哪些需要公司支持和决定的决策--就是需要更多的判断力,实际上工作中的自主性更强些,和用户、监理、竞争对手等各方面打交道的过程中处处代表的是公司利益。

产品经理是项目组的负责人,但由于在公司各个领导的监督下,更多的需要请示和说服工作,和项目组以及相关部门发生联系时首先考虑的是公司产品的发展和长期利益,然后才是具体项目的利益。

4、需要的能力侧重点不同:

项目经理首要工作是沟通协调,需要非常好的亲和力和领导力,用个时髦的说法就是情商要高,实际工作中,需要面对来自本公司其他部门、用户、监理、分包的单位(如雇佣的施工队)、接口单位(如电信、电力、铁路和其他相关公司集成),这些项目相关单位由于立场和工作环境、文化不同,很容易为项目的执行制造困难,因此如何协调好各方面关系为我所用,是最终保证项目顺利执行的关键,相比较而言,技术方面的素质要求并非那么重要了。

产品经理的首要工作是产品规划和开发维护,关键素质是敏锐的市场感觉和扎实的技术基础,以及面对困难时的不屈不挠,也就是所谓的“逆商”,虽然团队建设也非常重要,但可以借助整个企业的文化和制度来完成,而且事实上也存在只有一个人单干的产品,但绝对不可能存在一个人就能全部搞定的项目。

5、二者最好都干干:

杨立成认为,项目经理和产品经理是相辅相成的两个岗位,只有领会个中奥秘,才能在实际工作中融会贯通,如鱼得水。

接着,杨立成畅谈了自己对公司产品的一些见解以及自己的人生观和价值观。

对产品开发的认识

作为盈利性公司推出的产品,与学校和其他单位最大的不同在于首先要立足于应用和满足需求,因为我们是公司,因此产品就必须能够创造经济价值。”同时,一步一个脚印,不能好高骛远,做一个成熟的产品需要时间和挫折,但除此之外更需要整

个公司团队的努力:技术支持人员要保证投标方案准确可行,采购要负责产品的成本和质量,工程要负责产品的安装达到技术要求,销售要保证产品的应用真正符合市场需要,管理人员要保证把相关部门协调好,等等,其中任何一个环节出现问题,都可能直接导致产品出现问题,在实际工程中,我们就遇见过因为缺少一个合适的螺丝而导致工程无法按时完工的情况,因此,作为优秀的研发人员要有追求完美的精神和不屈不挠的韧劲,要能够从系统的角度考虑和分析问题,为其他与产品开发应用相关的部门做好服务。

对职业素养和工作态度的看法

作为一个真正具备职业素养的人,对于任何工作,如果做就要做好,承诺的事情就要努力实现,现实中总会有这样那样的困难和暂时不合理的地方,我们只有采取积极的态度、发展的眼光才能调整好心态,勇敢地面对并努力去解决问题,不要指望明天问题会自动消失,要记住扫帚不到灰尘不会自动离开的道理。

无论做什么具体工作,他认为最重要的就是要有耐心和方法,例如把一张纸撕碎很容易,但坚持每天撕一张和撕掉一万张纸就很难,所以成功往往不是只靠迫切的希望就能实现的,真正的高手往往是在确定目标后,埋头苦练后蓦然回首,才发现不知不觉中已经走得很高很远。

“从一开始参加工作直至现在,每天工作中可能都会遇到困难,也曾经常抱怨没有足够学习的机会和施展的空间,”杨立成最后说:“当努力试图把身边的每件小事做好,就会发现其实到处都是学习和提高的机会,我们不但应该学会发现问题,更应该善于分析问题和解决问题,不要干说不练空抱怨,这样于公司问题无法解决,于个人水平无法提高,只要 we 保持不断的努力和耐心,一次能做好的事情不需要两次,一个小时能完成的工作不需要两个小时,把该做的功课都做好,就一定会达到更高的境界,获得更多的机会。”

(上海申馨产业有限公司张江分公司 张瑞)

新产品介绍

申磐车牌识别系统

随着我国经济快速增长及人民生活水平的提高,公路通车里程和车辆保有量持续增长,交通管理的压力急剧增大,智能交通系统已成为我国道路交通的发展趋势,在智能交通管理系统中,车牌号作为车辆的唯一识别特征,在管理中起着极其重要的作用,因此如何利用计算机技术实现车辆牌号的识别,是智能交通系统中关键的前提之一。申磐车牌识别系统就是。

一、产品简介

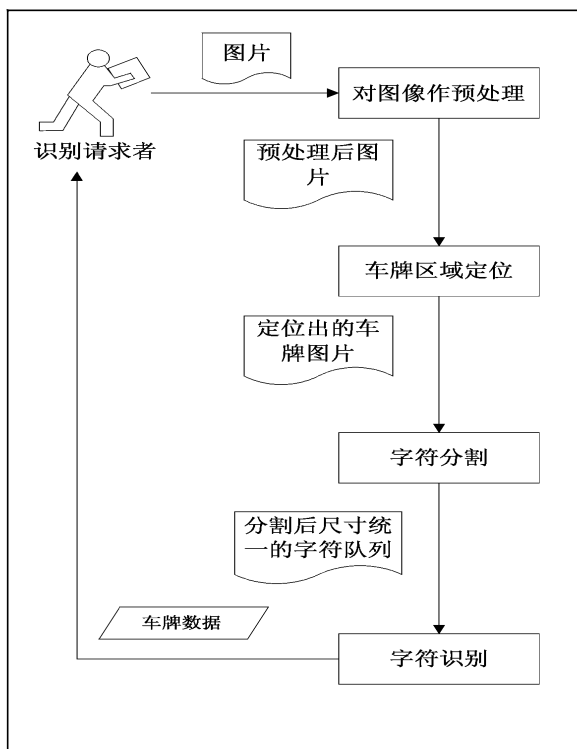
申磐车牌识别系统是由上海申磐安防科技研究院自主研发的高科技产品,以 dll 形式封装了车牌识别核心技术模块,并开放接口协议,提供用户二次开发使用。主要应用于交通路口的智能化管理;交通信息的自动采集;警方及其它执法机关设立临时稽查站,对来往车辆实施稽查,自动甄别待查车辆;路桥、隧道等卡口的自动收费系统等。该产品属于图像识别领域,包含图像定位、图像分割、图像识别等相关内容。



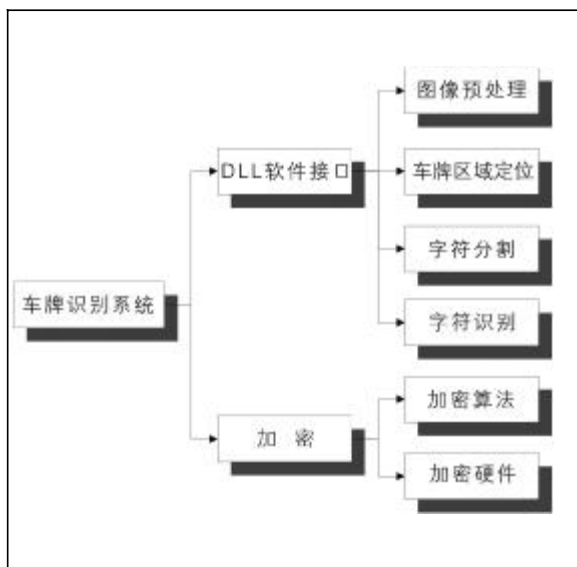
二、产品的设计概念和处理流程

申馨车牌识别系统是提供给第三方作二次开发的图像识别功能模块。目前由于技术限制,采用:车牌定位-字符分割-字符识别;这一处理流程来识别车牌。(由于技术原因,国内和国外的车牌识别系统都无一例外采用该技术路线);

使用流程



三、结构



四、产品的功能和特色

1、采用先进的图像处理、模式识别及人工智能技术,在大幅度提高效率的前提下,完成车牌识别的任务。由多位神经网络及机器学习方面的专家,利用贝叶斯决策技术融合已有知识,大幅度地提高了识别率;

2、适用于实时识别的要求,可应用于不停车收费系统;

3、全天候 7×24 小时连续工作,适用于较大的车速范围;

4、能够较好的识别有一定倾斜角度的车牌;

5、支持夜晚、雨、雪等恶劣环境下的识别要求;

6、能够适应光照条件的变化。对强光、逆光等情况都有较好的处理方案;

7、能够处理模糊以及变形的车牌;

8、支持 VC、VB、C#、Delphi、BC++ 多种开发工具进行二次开发;

9、支持 Windows2000/XP/2003 各个版本的操作系统平台;

10、使用方便。用户进行二次开发时,只需要将 DLL 及运行时文件拷贝到应用程序目录下即可运行。

产品发展目标

未来智能交通核心技术是车辆视频检测系统,而车牌识别系统是车辆视频检测系统的核心,是核心中的核心,谁将完全掌握此核心技术,将掌握未来智能交通系统市场的主动权,成为这一市场的主导者。本项目(申馨车牌识别系统)就是以此为目标,发挥三联目前的道路交通方面的资源优势,进一步研发出具有自主知识产权,高技术含量的核心优势产品,作为交通安全理论的延伸产品,以此为契机,使三联在道路交通安全方面进一步扩大影响。

(上海申馨安防科技研究院 戴秀华)

三联学院日语系学生赴日本北陆大学留学深造

3月27日,学院在A楼会议室举行了2005级首批赴日本留学学生欢送会。党委书记张方振、常务副院长余皖生、副院长鲁先长、教务长李杰菊等领导,以及学



生家长代表、日语系等单位负责人参加了欢送会。国际合作交流中心主任洪梅主持会议。

2006年,三联学院院长金会庆与日本北陆大学理事长北元喜郎亲自签署合作协议,共同实施“2+2”培养模式。经过遴选及考试,日语系学生赵青(女)、周婷婷(女)、王蓓(女)、张博四位同学成为首批赴日留学的佼佼者。欢送会上,日语系主任朱熔、学管主任张慧玲分别介绍了四位同学在校期间的成长经历。王蓓同学代表出国同学感谢学院老师的教育和培养,感谢学院为莘莘学子提供了良好发展平台。四位同学与院领导和老师在轻松、愉快的氛围中进行了交谈,同学们纷纷表达了对学院、对老师的深切留恋之情,决心努力学习,不辜负老师的殷切希望,为学院争光、为祖国争光。副院长鲁先长、日语系留日回国的朱熔主任和胡才玉副主任就在日本留学的学习、生活等方面进行了指导。

留学生赵青的父亲代表学生家长发言,他说,三联学院为学生的发展走出了新路子,把学生培养成令人骄傲的留学生,既是学院教学质量的体现,也是学院发展思路的创新。十分感谢学院、老师们几年来对孩子的关怀和培养。

常务副院长余皖生代表学院对首批四位同学出

国深造表示祝贺,高度评价了赵青等同学在校期间的表现,认为他们是三联学子的表率,也是三联学院的骄傲。余院长指出,学院高度重视与国外高校的校际合作与

交流,充分利用以金会庆院长为代表的海外归国人员丰富的海外资源,积极开辟与日本、美国、马来西亚等国著名高校的合作渠道,满足学生的个性化需求,为学生搭建留学平台。目前学院不仅与日本北陆大学举行“2+2”人才培养模式,还将与美国剑桥学院合作举行“2+E+2”人才培养模式。最后,余院长希望首批赴日留学的四位同学在日本期间相互关心,相互帮助,发奋学习,发奋成才;希望继续关注学院的建设与发展,为学院的发展献计献策;希望努力成为三联学院与北陆大学校际合作的友好使者,成为中日文化教育交流的友好使者!

党委书记张方振教授说,三联学院的领导和老师们“心往一块想,劲往一处使”,坚持“以学生为本”,为社会培养合格人才,在你们身上得到了很好的体现。你们三联学院的使者,我们对你们很有信心,因为你们能代表三联学院的形象,能代表中国的形象,并语重心长地希望同学们好好学习,不怕困难,立志成才,报效祖国。

欢送会结束后,院、系领导与四位同学依依惜别,并合影留念。四位留学生将于3月28日从上海浦东国际机场起航,飞往日本北陆大学,开始为期两年的留学生涯。
(张忠福)

三联学院与日资企业意向开办 “日本料理店超级店长班”

3月8日,日资企业上海胜山信息系统有限公司总经理樽家邦兴先生、信男教育集团日语部主任久能克也先生等一行来到我院进行访问。院领导余皖生、秦永元及日语系、就业办领导与来宾就合作定向培养应用性人才进行了会谈。

常务副院长余皖生重点介绍了我院“2+1”、“订单式”培养模式,特别是“美的班”、“海尔班”、“三联班”等校企合作的基本做法和成功办学经验。樽家邦兴总经理重点介绍了上海600家“日本料理店”的人才需求情况,并高度认可我院的办学理念及成功做法。通过会谈,三家达成初步意向,拟共同合作开办“日本料理店超级店长班”。 (傅炜)



三联学院荣获高新区“2006年度人力资源管理工作先进单位”称号



4月17日,合肥高新区召开了“2006年度人力资源管理工作表彰大会”,我院荣获高新区“2006年度人力资源管理工作先进单位”称号,受到大会表彰。

(郑茜)

学院2007年学生食堂管理工作会议召开

3月22日,学院2007年学生食堂管理工作会议在第二会议室召开,常务副院长余皖生、院总务处、团委及食堂各楼层负责人出席会议。参会人员就如何提高食堂卫生管理及强化后勤服务意识交流了看法和意见,总务处表示要切实加强食堂监管工作,将其列为今年的中心工作之一,并对具体工作进行了

安排和部署。

余院长在会上发表了重要讲话,就院食堂管理工作提出了五项要求。一是全面提高思想认识,二是确保食品卫生安全,三是确保饭菜质量和数量,四是提供多样性的优质服务,五是加强食堂监管力度。

(院宣)

三联学院举行成人教育学院 2007 级新生开学典礼

3月16日下午,我院举行成人教育学院2007级新生开学典礼。常务副院长余皖生、教务长李杰菊,以及各相关系、处领导出席典礼。

常务副院长余皖生致辞。他说,我院高度重视成人高等学历教育工作,积极向安徽省教育厅申报成人教育学院,积极争取国家招生计划,不遗余力地为有志青年和热血学子搭建并开通“自考与成教”的高教立交桥。他指出,机遇总是



垂青那些有准备的人,新的学期,新的起点,希望新同学们自尊、自爱、自强、自立,发奋学习,努力成才。

教师代表、计算机科学与技术系副主任张继山、学生代表、日语系成教班学生李文华也分别发言。

我院成人教育学院首届共招收了七个专业的77名同学,他们即将投入到紧张的学习生活中去。

(傅炜)

三联学院举行首届辅导员工作发展论坛

3月9日,我院举行辅导员工作发展论坛。党委副书记、副院长鲁先长做主题报告。院党委办公室、学生处、人事处、保卫处、就业办领导出席此次论坛。

院党委副书记、副院长鲁先长在报告中要求,各系、各部门要强化首位意识,任何时候都不能忽视安全稳定工作;强化大局意识,不断创新学生工作领导体制和运行机制;强化服务意识,推进学生管理工作走向精细化;强化责任意识,全面推进辅导员队伍专业化建设。

鲁院长指出,论坛的设立目的是为增强辅导员的工作能力,提高整体素质、全面实施“3+X”模块化培训、进行专业化建设搭建平台。辅导员工作论坛将贯穿全年工作,既有专家、领导专题报告式的,又有专题讲座、经验介绍辅导员之间面对面的交流,座谈等等可以采取多种形式,通过校园网、专题讨论、设



立博客等方式,增强论坛的针对性和实效性,不拘一格、推动工作、促进工作、提升能力和水平。

鲁院长强调,新的一年,全体辅导员要继续做好维护稳定、唱响和谐的工作,在管理方面要创新体制,施行精

细化管理、专业化建设。

据了解,辅导员工作发展论坛的主要任务是组建辅导员学术研究团队,建立辅导员工作专题立项制度;成立大学生发展研究中心,深入研究学生工作中热点、难点问题,针对性的开展工作研究;建立辅导员科学研究激励制度,形成一批研究成果;制定“大学生思想政治教育专职队伍专业职务评聘办法”,设立“学生思想政治教育与发展指导”专业技术职务序列,促进辅导员专业化;为辅导员理论学习、实践锻炼、素质拓展搭建平台等。

(傅炜)

三联学院举行第三届 教学观摩比赛

4月26日至29日,学院举行了第三届教学观摩比赛。经过课堂教学观摩与实践教学观摩两轮角逐,政法与公共管理系教师宋梦岚总分排名五名参赛教师第一。交通工程系教师凤鹏飞和信息与通信技术系教师王金凤分列总分第二、第三。

与往届比赛有所不同,本届教学观摩比赛与精品课程评比相结合,并进行课堂教学观摩和实践教学两次观摩。参赛教师及课程均参加了省级精品课程申报,他们在本次比赛中的最终得分也将在院级



精品课程评审中占到30%的权重。

在两轮比赛中,由院教学委员会主任委员、院党委书记张方振教授领衔的12位评审专家,依据《三联职业技术学院教学比赛评价标准》,对参赛教师进行了认真的打分,并做出现场指导,帮助他们在今后的教学工作中不断进步。
(傅炜)

让爱洒遍校园每个角落

让情永驻美好人间

2007年4月18日上午,三联学院党委副书记、副院长鲁先长,院团委书记卢涛、英语系学管副主任张健、沈洁同学辅导员张东标一行驱车来到肥西县人民医院,亲切看望、慰问身患重病的我院06级商务英语2班沈洁同学,鲁院长将师生捐助的

5878.5元转交给沈洁同学家长,并代表全院师生祝福沈洁同学早日康复。

中午,院教学区A011阶梯教室济济一堂,“白血病患者张培爱心捐赠仪式”在这里举行。学生处、团委负责人及计算机通信与信息系全体老师、部分学生代表参加了仪式,院团委书记卢涛、计算机通信与信息系学管副主任陈勤俭将师生捐助的15178.4元



分别转交给受捐助学生06级电子商务2班白血病患者张培同学家长、04级电子商务3班骨肿瘤患者李静同学家长,并代表全院师生向两位学生家长表示亲切的慰问,对两位勇于同病魔作斗争的患病同学表示由衷的祝福。

本月初,院团委、学生会得知张培等同学不幸身患重病的消息,积极组织爱心捐助活动,向全院师生发出倡议书。号召全体师生继承和发扬三联学院助人为乐的优良传统,帮助同学,共同构筑爱心家园,各级团、学组织积极响应,广大师生热情参与,共计捐得现金21056.9元,分别对张培、李静和沈洁三名同学进行帮扶,体现了我院良好的育人环境、和谐的校园氛围。

三联学院小发明家走进合肥电视台

2007年4月20日,合肥电视台“庐州人家”演播室迎来一位特别嘉宾---三联职业技术学院政法与公共管理系05级法律事务班学生王军民。

王军民同学于2005年6月27日,向国家知识产权局申请家庭节水装置专利,通过一年的考查验收,2006年6月27日其专利被国家知识产权局正式批准,专利号为ZL200520074970.2,详情登陆中国专利与创业网 <http://iviviv.com/xx-zhuanli.asp?id=3559>。

本期“庐州人家”话题以“节约用水,节能环保”为主题,就如何节约能源和提高环保意识进行访谈与交流,我院团委老师及部分学生代表也应邀参加,并就环保主题发表了意见和看法。



我院召开“校园安全、人人参与”主题座谈会



2007年3月17日,由院团委、学生会主办的“校园安全、人人参与”主题座谈会在学院第二会议室召开。学生处、保卫处、团委、宿管办负责同志出席了座谈会,同学们就关心的校园安全问题各抒己见,并就安全防范、宿舍管理等事项提出合理化建议,使安全主管部门即时掌握信息、了解状况,便于更好的为同学们提供优质服务,为“校园安全活动月”的顺利开展打下了良好的基础。

我院举办“创平安校园”法制知识讲座

2007年3月21日,我院“创平安校园”法制知识讲座在A011阶梯教室如期举行,为强化安全意识,提高法制观念,院团委邀请桃花派出所陈警长,就“校园安全活动月”注意事项及我院校园安全状况进行了介绍。陈警长充分肯定了我院开展“校园安全活动月”的重要意义,列举了校园内常见的治安案例,重点就如何防盗、防诈骗及人身安全防范等进行了讲解,使同学们法制和安全意识得到进一步的提高。



关心健康 关心每一天

在“校园安全活动月”活动开展之际,院心理健康咨询中心积极响应,2007年3月16日,心理健康咨询中心屈老师,就当前大学生心理健康状况及危机干预,向辅导员进行了讲解,并就关心的心理健康常识进行解答,提高了辅导员对心理健康的认识。据悉,院心理健康咨询中心将于近期,先后安排健康讲座九场,在全院全面推广心理健康知识。



团队就是力量 责任就是使命

2007年3月22日,三联学院“团队与责任”演讲比赛在大学生活动中心举行,比赛围绕“团队与责任”主题进行演讲。参选选手们,热情洋溢,心潮澎湃,列举了大量的事例阐述了责任感与使命感是团队真正灵魂所在道理,说明了个人的追求只有与团队紧密结合在一起才能“共赢”,才能产生巨大的能量。经过激烈角逐,社团管理委员会获得了一等奖;心理咨询部、计一系、日语系获得二等奖;文艺部、交通系、经管系、计二系、英语系获得三等奖。本次活动的开展更好的拉近了各个部门的联系并增强了部门的合作精神。



打造学习团队 树立终身学习理念

2007年3月28日,由院团委组织的第四届“学习型组织培训班”在A011阶梯教室举行,院团委、学生会及各系、部主要学生干部济济一堂,集体参加学习。本次培训班共分四个阶段:第一阶段,主要由团委指导老师介绍学习型组织理论常识;第二阶段,集体观看“学习型组织”教学录像;第三阶段,学员撰写学习心得;第四阶段,根据考勤纪律、学生综合表现,颁发结业证书和评选优秀学员。本次培训班的开办更好的反映了院团委自2004年在全院倡导创建学习型组织以来,重视抓好学生干部的教育和培训,坚持“周加三”集体学习制度,培养同学们团队合作意识和良好的作风养成习惯,其经验和做法,先后被十多家媒体进行报道和宣传,为我院赢得了较好的荣誉。



三联学院举办“安全伴我行”演讲比赛

2007年3月29日,由院团委学生处主办的三联学院“安全伴我行”演讲比赛在我院大学生活动中心举行,本次大赛邀请了学生处处长,院团委书记以及交通系和英语系团总支并担任本次活动的评委。在经过激烈的角逐后,日语系代表以优秀的成绩获得了比赛的第一名,在大学,这样活动的主办在宣传安全知识的同时也为我院学生提供一个好的展示平台。



三联学院举行“爱心帮扶”捐赠仪式

2007年4月12日,三联学院爱心帮扶捐赠仪式在院体育场举行,肥西县民政局救灾救济科方鸣、上派镇社会事务办主任李风康、上派镇第二敬老院院长何秀菊,院团委、青年志愿者协会负责人出席了捐赠仪式。本次爱心捐赠活动中,全院同学积极参与,共捐得服装、鞋子计1200余件,再次体现了我院学子助人为乐的高尚情操。



三联学院第二届社团干部培训班开班

2007年4月3日,三联学院第二届社团干部培训班开班仪式在大学生活动中心准时举行,活动中心座无虚席,院团委副书记谭念慎及社团管理委员会主要负责人出席了仪式。

本次培训班历时两周,通过学习社团基本知识、举办社团经验交流会、“社团发展,骨干有责——社团人谈社团”报告会等活动,旨在加强社团干部的理论水平,使社团骨干对社团有一个系统的了解,以便今后更有效地开展好各项作。



院团委召开06年度团学工作汇报会

2007年4月23日,三联学院06年度团学工作汇报会在学院第二会议室召开,院团委负责人及各系团总支书记出席了会议,会议重点就06年度团学工作进行回顾并进行考评,经过自评和互评,最后计算机通信与信息系团总支获得第一名,经济管理系团总支获得第二名,政法与公共管理系团总支获得第三名。

(以上九则文、图由院团委提供)



从管理上扼制

欠款



欠款现象已经成为各个企业发展的“毒瘤”，严重影响了企业的正常运作，给整个“企业社会”带来了不良的影响，甚至成为制约企业发展的瓶颈。如何使欠款顺利回收，把企业经营风险降至最低，是令很多企业头痛的问题，现从管理的角度来谈谈如何扼制欠款，以期问题的解决。

一、从源头开始，慎选客户

很多厂家为了使自己的产品迅速进入市场，往往是“饥不择食”，盲目的选择经销商，经销商素质的良莠不齐，致使多种影响企业发展的“不良症状”出现，因此，要想有效的扼制欠款必须正本清源，从源头开始，慎选客户。具体步骤如下：一是建立客户选择标准，如客户管理能力、资金实力、信誉状况、市场网络等；二是对范围内的客户进行调查、甄选；三是按照标准对客户进行评价、论证做出决策。

二、建立并维持良好的客户关系

良好的客户关系是清除欠款的保证、是客户对企业自身信誉与实力的认可、是合作永续的条件。良好的客户关系不是一蹴而就的事情，需要企业各人员层次、多个方面的努力。企业要想建立并维持良好的客户关系，首先应有能让客户赚钱的产品，并在力所能及的情况下提供良好的服务；其次，高素质的业务人员、良好的企业形象塑造出与客户沟通的良好环境；然后，精准的客户管理方法、手段、制度更是必不可少，如客户 ABC 分级管理、客户激励制度、客户拜访制度及方式等。维持良好的关系更需要各种制度、手段、人员的相对一致性、连贯性。

三、完善销售部门绩效考核、建立预警机制

很多企业销售部门的考核往往是以销售额来定高下，致使业务人员只重销售，不顾回款，造成大批的信用风险。而企业的财务部门，往往只是做做账、交交税，完成一些日常琐碎工作，而并没有真正发挥企业财务管理的职能。面对这种情况，我们首先要求对业务人的考核要从销售额、回款额、回款时间等多个因素来综合衡量，改变以往只看销售额的状况，其次要求企业建立销售台账，详细记录每批交易发生额、已付额、已付时间、付款方式等，并根据不同客户、不同批次建立不同的信用警戒线，销售部经理、财务部应随时掌握这些情况的变动，一旦达到警戒线立即采取相

关措施。这样就可以从业务人员的考核层面上、客户信用层面上扼制欠款。

四、加强员工培训、提高收款技巧

员工培训是随着企业发展所必不可少的管理手段,尽管培训不能从根本上解决问题,但在“临门一脚”的关键时刻,还是有其发挥余地的。在进行欠款回收时,存在一定的技巧,这就需要企业加强对业务人员收款技巧的培训。如关于如何把握客户结算日来收款,在向客户提出收款要求时的说话技巧、艺术等等,需要通过不断的强化培训来实现。如果不这样,还是允许我们的业务人员直白的对客户讲“老王,这笔货款该清了”,最终受害的还是企业自身。

五、用“活动”来清款

我们不得不承认营销手段的艺术性、创造性,只要我们精心的构思和策划,还是能够顺利用“活动”来清款的。年前我们为一家兽药企业做咨询,为了解决欠款问题,就采用过这么一招,用促销活动来清款,我们首先选定一家欠款大户,与其商定做促销活动,由业务经理亲自做阵执行,客户方认为做促销帮其销产品何乐而不为呢?我们采用“预付销售”的形式,即养殖户先将药款预付给经销商,达到一定额度的可以获得相应的奖品,奖品有自行车、洗衣机等,对养殖户来讲,这可是大实惠,反正要买药的,只是提前将药款付了,还能获得奖品,药品可以分期来拿,又不用担心保质期问题。结果是门庭若市,养殖户乐此不疲,短短几天内,厂家回收了大笔资金,活动结束后,收“金”回营。结果可苦了经销商,由于做了活动,经销商处药品已所剩无几,而参与活动的养殖户是要来消费的,经销商马上向公司进货,而公司要求不将欠款缴清,不发货,迫于养殖户的压力,经销商不得不清缴欠款,真可谓是“温柔一刀”,大快人心。

六、团队作战、群策群力

公司任何一项决策行为都要与其发展战略相一致,每一次行动都要围绕战略目标而进行,当欠款成为阻碍公司发展的一大的障碍时,清缴欠款也必然是公司发展的阶段性战略任务,此时,我们就需要成立清欠小组,利用团队作战、群策群力,发挥每个小我的积极作用,共同出谋划策,不仅能够增强清缴欠款的力度,更能提高整个公司团队的协作能力,何乐而不为呢?

(集团人力资源部 刘家林摘编)





企业领导思维的

企业领导属管理的范畴,要管理好一个企业,首先要分清企业的状态,一般来说企业分三种状态:①简单低级的→以完成订单为唯一目的、无序状态、无程序控制;②良序发展的→有序而高效率、有程序控制;③优秀榜样的→有竞争力而可持续发展、形成规范化、有良好的企业文化。其次管理者应是:有事业心的、有经验的、有自己专业的、有一定天赋的。另外要掌握好管理要素:责任感、公正性、主动性、程序性、可控性。

作为企业领导,成功的关键因素之一是企业领导者的思维模式,下面谈谈思维三部曲:

第一部分:做什么?	➡	战略决策范畴
第二部分:怎么做?	➡	战术方法范畴
第三部分:如何保障?	➡	获得成果范畴

国内许多成绩不良的企业,其领导往往只考虑到第二部分,很少系统地考虑到第三部。下面举例说明:

获知河对岸有金矿,过河开采并提炼获取金子,金子运回售出获得利益。

思维第一部分:

要不要过河开采金矿? 本身具备哪些条件? 有哪些优势? 有哪些劣势? 有哪些机会? 有哪些威胁? 如果否决就找下一个目标; 如果肯定就进入第二部分。



三部曲

思维第二部分：

要开矿必须过河，但河较宽、较深、水流也较急，怎么过河？是造桥还是买船？若造桥，桥要多宽？造什么样的桥？桥址选哪里？若买船，买什么样的船？买多大的船？是什么动力的船？这是一个资金投入期。要进行充分的论证并确定行之有效的过河方法，方能安全地到达对岸（但不要无休止的认证，时间会白白流失）！然而要注意的是，到了对岸不等于取得了金子！必须进入第三部分。

思维第三部分：

金子就在你的脚下了，但还必须做开矿提炼的具体工作才能取得真金。具体工作包含了方方面面，人、财、物是必须，然而“吃喝拉撒、柴米油盐酱醋茶”也都包含在内。具体工作做得好就有效果，具体工作做不好就无效果，这是一个资金再投入期。工作中要不断进行评价和纠错。

取得了金子你还必须运回来并售出才能真正获得利益。如何运？如何销？并不是想当然就能成功的，成本、效率、售价、资金周转、利润等因素就在那里集中体现出来，这是资金回收期。为了有良好的效果，整个企业的工作要围绕市场做文章，而不仅是企业的市场部或销售人员面对市场。企业要及时准确地发现市场的变化，并从中发现高附加值商机。

有金矿可开采，绝不会只有你一家有兴趣有实力，如何保持你的优势？你必须要有核心竞争力。同时要考虑环境、政策的变化，要考虑意外事件的发生，你必须要有应对措施。

上述三个部分可分别思考，当然连贯性的系统思考更能把握事物的本质。作为企业领导，思维模式决定了行为方式，行为方式决定了企业的成败。

（上海申馨交通智能科技有限公司 夏思明）

为实现企业的战略目标,主管人力资源开发工作的 HR 部门必须建立一个完善的中层管理者培养渠道。那 HR 究竟应该从哪些方面入手呢?

一、明确企业究竟需要培养什么样的中层管理者

这一点可能为绝大多数的 HR 所忽略,他们总是凭着过去的经验很快的就为中层管理者制定出一套自以为得意的培养体系。但是,我们认为在制定中层管理者培养体系

通过分析中层管理者现有状况与应有状况之间的差距,来确定谁需要和应该接受培养以及培养的内容。分析的重点是评价中层管理者实际工作绩效以及工作能力,包括绩效考核记录、自我评价、知识技能测验、态度评价等。

总之,对以上问题的分析结果,就可以帮助 HR 明确企业需要培养什么样的中层管理者。

二、对中层管理者进行深入而准确的评

HR 如何打造

优秀的中层管理团队?

之前,有几个问题需要 HR 明确:什么是企业的目标?什么是达成这些目标的工作?什么行为对于中层管理者来说是必需的?什么是中层管理者在实现目标过程中所缺乏的?是技术、知识或态度?

为回答这些问题,HR 可以从以下几个方面入手:

对企业进行分析。主要是通过对企业的目标、资源等因素的分析,准确地找出企业存在的问题与问题产生的根源,以确定培养中层管理者是否是解决这类问题的最有效的方法。另外,企业目标决定培养目标。比如说,如果一个企业的目标是提高产品的质量,那么培养活动就必须与这一目标相一致。

对工作进行分析。通过分析中层管理者与绩效问题有关的工作的内容、标准,和达成工作所应具备的知识和技能,才能制定出有针对性的培养计划来。

对中层管理者本身进行分析。这主要是

估,确定哪些中层管理者需要接受培养

当 HR 了解了中层管理者所应当具备的素质后,就应该据此挑选哪些最有发展潜力的中层管理者进行培养。一般说来,企业的资源是有限的,而中层管理团队人数不少,俗话说“好钢用在刀刃上”,我们只有将有限的资源投在那些潜力较大的中层管理者身上,才会得到超值的回报。所以,筛选出那些有潜力的中层管理者是很有必要的。

中层管理者评估总结表无疑是一种非常有用的选人工具。该总结表可以对一个团队中每个人的业绩与行为进行一番对比。比如说,在 X 公司,该表不仅能够显示哪些销售经理赢得了一份大合同(业绩),而且还能显示在此过程中,有哪些经理得到了别人的配合,哪些经理属于孤军作战(行为)。如果产品是一种解决方案,那么其销售通常都属于一种团队作业,所以那些喜欢充当个人英雄



的销售经理就需要培养一种新的行为习惯。

中层管理者评估总结表可以使我们看到,哪些中层管理者拥有较高的潜力,哪些中层管理者应当得到继续提拔。那些既拥有较高潜力又应当得到继续提拔的中层管理者被放在右上栏,在这一栏的中层管理者无疑将被纳入培养体系中。

三、根据评估结果制订有针对性的培养计划并实施

选定了有潜力的中层管理者,那 HR 就应该对其进行评估,看他在哪些方面还做得不够,针对这些不足,HR 将为其制定个性化的培养计划。“改进总结表”就是一个很好的评估工具。

表面上看来,“改进总结表”非常类似于传统的业绩评估表。二者的不同之处就在于,改进总结表不仅包括

了一些关键的业绩指标——比如说取得的成就和没有完成的目标,还包括了一些关于人员培养需要的非常清晰、具体和有用的信息。从这个角度上来说,改进总结表不仅可以帮助员工提高自己的业绩水平,还为 HR 为其量身定制培养计划提供了直接依据。

在对中层管理者培养的过程中,时间和方式是尤为值得注意的两个问题。对绝大多数中层管理者来说,时间其实是最稀缺的资源。这就需要 HR 根据企业的业务周期合理的为中层管理者安排适合的培养活动时间和方式,也就是说,培养活动灵活安排,与业务

淡旺季穿插进行。一般来说,中层管理者的培养内容有综合能力提升和应急之别,应急的培养活动在时间上安排要靠抢靠挤,方式可以是内训,这即使占用工作时间,但是只要“磨刀不误砍柴功”,也还是合理的。对于那些综合能力提升的培养活动,则可以安排一段较长的时间,如果确实工作时间不能占用,那么就牺牲一些休息时间,比如现在很多中层管理者都利用周末的时间去参加在职进修。而对于一些急需提升能力的培养活动,但所花费的时间又不短,那就只能考虑脱岗学习的方式了。

四、评估分析中层管理者的培养系统,进一步改进

HR 部门还应该定期对中层管理者培养体系进行评估分析,这样做的作用有两个:一、检验中层管理者的培养效果如何? HR 是否需要调整其培养计划?二、让中层管理者认清自己通过培养是否有提升?还存在哪些不足?

评估分析之后,HR 应根据结果对中层管理者的培养计划做相应的调整。因为通过一个阶段的培养,受培养者可能在某些方面已经取得了进步,那之后对这方面的培养就应该减弱,而相应的增强在其他方面的培养。培养计划的调整应与中层管理者个人情况和企业的需要结合起来。

此外,值得一提的是 HR 还应不断完善培训、考核、使用、待遇一体化制度,通过外在的强化条件鼓励受训的中层管理者将提升的能力运用于工作,不断提高工作绩效。

(集团人力资源部 方芳)





5月18日-20日,2007中国国际徽商大会就要在合肥国际会展中心举行了。在这里来说说徽商与我国经济发展的关系。

徽商是我国十大商帮之一,从实力上来看可以与山西商帮相抗衡。傅衣凌先生解释:所谓徽商,盖指以新安江流域为中心的安徽徽州府的商人。主要包括徽州地区的歙县、祁门、休宁、绩溪、黟县五县以及与之相邻的江西婺县。从地域上看,这个地区属于贫瘠的山区,山多田少。中国历史上两个著名商帮:徽商与晋商皆处贫困山区,种地无以生存,必须另谋他路。这种生存条件劣势造就了他们只有华山一条道:经商。

徽商主要以经营盐、布、木材、典当、茶叶为主。因为地理原因和当时的交通原因,徽商是以沿江区域发展的。

中国有句话,叫“无徽不成镇”。那就是说,一个地方如果没有徽州人,那这个地方就只是个村落。徽州人住进来了,他们就开始成立店铺;然后逐渐扩张,就把个小村落变成个小市镇了。清朝当时就有了“先有胡万和,再有川沙县”这么一说,而这个胡万和就是胡适先生爷爷,他的祖上是在上海川沙经营“万和”茶庄。据说胡氏是唐昭宗李晔的后代,所以西递人常常自豪地说自己的姓氏是“假胡真李”。

徽州盐商的大本营是扬州,当时两淮盐场产盐最多,盐利最大。据说在盐场一二文银的盐被徽商能

卖到三四十文银子至七八十文银子,甚至到八九十文银子。徽州商人利用靠近两淮有利的地理条件纷纷开始做盐,据说西汉初年,扬州就开始经销食盐。一开始是盐业是以山西人为主,可很快可就被徽商替代。据统计,从明嘉靖至清乾隆期间移居扬州的客籍商人共计80名,其中,徽人60名,山、陕商人各10名。有人估计扬州盐商资本约为七八千万两,和乾隆时国库存银数大致相等。这是两淮盐商资本的总数字。当时一句话叫做“盐利甲天下”,相当于现在贩毒了。

盐商为首的是歙县宏村江姓,祁门马氏,歙县汪氏、蒋氏,歙县黄氏。

现在扬州的瘦西湖就是当年的“江园”。主人叫江村,乾隆皇帝下江南就多次接见江村,还给他小孩红包。为博乾隆高兴,他在湖边一夜建起了和颐和园一样的白塔。乾隆六下江南盐商就六次接驾,可见他们和当时统治者的关系。乾隆六次南巡,各盐商穷极物力以供宸赏,据说,“计自北门直抵平山,两岸数十里楼台相接,无一处是重复。”

马氏,就在现在,在扬州你说姓马,人家会立即说“哦,老扬州”,很尊重你。现在保存很好的“个园”就是当年马氏“丛书楼”。也是扬州八怪经常聚会的沙龙,当年是因为有句话叫“居不可无竹”,所以种了很多竹子顾名“个园”。

扬州九峰园的闻名是因为主人、徽州盐商汪玉



枢花费巨资收集而来的九座巨型太湖石。乾隆下江南的时候,临幸九峰园,一片叫好之后,竟然提出:挑选两座假山石带回皇宫里去。汪氏的宅子位于扬州城南河下老街,紧邻大运河上,如今保留完整。

黄氏四兄弟;黄履暹的“四桥烟雨”,乾隆皇帝游览后赐名为“趣园”。而黄履晟家有“易园”,黄履昂家有“别园”。横跨在瘦西湖上“虹桥”修造者也是黄履昂,

还有“何园”现在有很多电视剧都在里面拍,给现在的园林管理带来了很大的收益。

由于盐商们竞相争造私家园林,催生了整个扬州的繁荣,使得扬州在城市建设、园林构造等方面是当时的天下第一。与此同时,“贾而好儒”的徽商对文化艺术的持续投入使得扬州文学、艺术结出了累累硕果,扬州八怪、扬州学派,扬州书院、扬州画舫也因此空前兴盛。

扬州园林的主人大多数是那些腰缠万贯的徽州盐商,当他们荣归故里的时候,他们带回的不仅仅是金钱,也带回来了扬州的生活,扬州的园林。他们在家养戏班,写剧本。这造就了徽剧的发展和繁荣,才有了后来的徽剧进京,“国粹”的诞生。这又是徽商的一大贡献。当年戏剧家汤显祖曾应邀前往。深深感受徽州商人钱财,做诗云“欲识金银气,多从黄白游;一生痴绝处,无梦到徽州。”

徽州木商,最重要的贸易基地是长江重镇南京。

甘家大院位于南京城南,主人就是甘熙,南京甘家大屋的成名,一来因为主人甘熙的藏书,二来是因为房屋的奢华,甘家大院 99 间半,再者这里是京昆票友雅集的地方,当年严风英因认识甘家二公子,躲避战乱于此,得以拜师学习昆曲,回皖后与黄梅调相结合发展成现在的黄梅戏。

清乾隆十三年,苏州阊门外越运河的渡僧桥,因遭火灾而倾坏,致使交通受阻,当年就有 8 家布商捐资修复,而这 8 家之中就有 6 家是徽人。当时徽商经营的汪益美布号“计一年销布约百万疋”,“增息二十万贯”,以致控制用军服布和边境贸易布,一直到输向西方。如

1812 年东印度公司记载输入二十万疋中,两万疋运去英国,一时苏布名盖四方。汪益美布号,几百年长盛不衰,是江南地区一个最重要的布号。

再说当铺,典当商以长江中下游地区的城市为主要活动场,江南人则将典当业的头柜朝奉,称之为“徽老大”。与“绍兴师爷”一样,“徽州朝奉”是全国闻名的专有职业。名声响了,大家见到了徽州商人,甚至徽州的士绅,就一起把他们称为“徽州朝奉”了。而在江南人的发音中,“老大”与“骆驼”同音。因此徽州人也就有了“徽骆驼”的绰号。他们掌管着江南人资本变现的命脉。这个在《初刻拍案惊奇》《二刻拍案惊奇》上都能看到。称某徽商为“某朝奉”,书上好像就有个说汪朝奉。什么的故事,还有《二十年目睹之怪状》《官场现形记》等很多清朝小说都有描写徽商的文章。可见当时徽商在人们心中的社会地位,可能和“港商差”不多。

还有茶商,苏州著名茶叶店“春蕾茶庄”,其前身名叫“汪瑞裕茶庄”,汪瑞裕就来自安徽歙县。北京前门著名的“森泰茶庄”,其创始人为安徽歙县杞梓里人王子树。

后来由于“太平天国运动”,战争切断了长江航运,商业活动全部中止,徽州商帮失去了生存和发展的重要基础。造成了徽商的没落。

可见徽商对江南的经济,文化,城市建设的发展是起着不可磨灭的功绩。(集团人力资源部刘家林)

追求快乐是人的天性,如何收获快乐更是一个严肃的人生课题。那么,如何才能收获真正的快乐呢?有一则关于橡树的寓言故事,或许能给我们一些有益的启示。

有一个美丽的花园,里面长满了各种花卉和果树,它们都快乐地生活着。唯独一棵小橡树愁容满面,它被一个问题困扰着,那就是它怎么既开不出艳丽的花朵,也长不出甜美的果实。花儿们认为它不够专心,果树们说它不够勤奋。迷茫的小橡树按照花卉和果树们的建议拼命努力,但是它越努力就越觉得自己

失败。一天,小橡树邂逅了一只智鸟,智鸟听了它的困惑后说:

“地球上的许多生灵都面临着同样的问题。要想解决

这个问题,最紧要的是你要弄清楚自己是

谁,如何做最好的自己?”听了智鸟的一番

言语,小橡树反复琢磨后茅塞顿开,终于听

到了一个来自灵魂的声音:“你开不出花,也

结不出果,因为你是一棵橡树。你存在的价值就

是要长得高大挺拔,给鸟儿们栖息,给游人们遮

荫,创造美丽的环境。”从此,小橡树浑身上下充满

了力量和自信,它开始为实现真正属于自己的目标

而努力,于是很快就长成了一棵大橡树,填满了属于

自己的空间,赢得了大家的尊重。

橡树的故事告诉我们,真正的快乐来自对自身清醒的认识。

在很多情

况下,苦闷、烦恼并不是来自外在的压力,而恰恰源自于对

自身错误的定位。有的人整天梦想当明星,有的人日日琢磨如何成富翁,有的人白

天黑夜为官位所困惑。凡此种种,都是在让自己承受欲望的煎熬,给自己打造精神

镣铐,其结果必然是活得太累。其实,快乐虽然是感情上的享受,却是非要用理智去

追求不可的。在现实社会中,每个人都有自己需要完成的使命和属于自己的位置,

都有自己存在的美妙真谛,关键在于自己能否正确地把握。

橡树的故事告诉我们,真正的快乐总是与切合实际的人生奋斗目标紧紧联系

在一起的。人生的深层次快乐在于思想境界的宽广,精神生活的充实。而这一切又

源自对理想和事业的追求与奋斗,以及为理想的实现和事业的发展而奋斗不息。但

是我们所追求的理想和事业必须始终保持自身的特质,最大限度地张扬自身的特

长,否则那怕付出艰辛的努力,仍然会难堪其所,徒增无谓的烦恼、苦闷、忧郁、空虚

和无聊,哪有什么快乐可言?让我们都根据自身的优势,科学地绘制人生的蓝图,切

实体味快乐的崇高意境。

橡树的故事还告诉我们,真正快乐来自于对自身的信心。自信是成功的第一秘

诀。一个人如果没有自信,自惭形秽,那就永远不会有快乐。自信,可以让一个身居

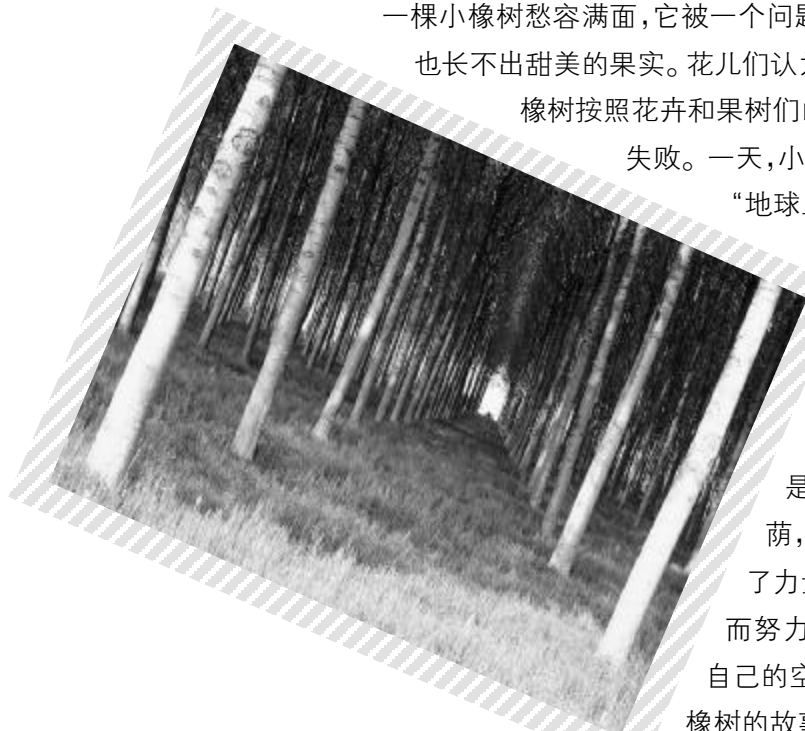
乡野陋室的人,始终保持心灵的开阔;可以让一个身处繁华世界的人,始终保持心

灵的宁静。人生如弓,自信如箭。只要我们能走出自卑的误区,信心百倍地直面人

生,迎接挑战,快乐便会油然而生。

(何宏祥)

收获真正的快乐



母爱,是人类一个亘古不变的主题。

我们赋予它太多的诠释,也赋予它太多的内涵。

没有历史史诗的撼人心魄,没有风卷大海的惊波逆转,母爱就象一场春雨,一首清歌,润物无声,绵长悠远。

当代散文家余秋雨在一篇文章中写道:“一切远行者的出发点总是与妈妈告别……而他们的终点则是衰老……暮年的老者呼喊妈妈是不能不让人动容的,一声呼喊道尽了回归也道尽了漂泊”。

母爱是天涯游子的最终归宿,是润泽儿女心灵的一眼清泉,它伴随儿女的一饮一啄,丝丝缕缕,绵绵不绝,于是,在儿女的笑声泪影中便融入了母爱的缠绵。

母爱就是一生相伴的盈盈笑语,母爱就是漂泊天涯的缕缕思念,母爱就是儿女病榻前的关切焦灼,母爱就是儿女成长的殷殷期盼。

想起了母亲,志向消沉就会化为意气风发;想起了母亲,虚度年华就会化为豪情万丈;想起了母亲,羁旅漂泊的游子就会萌发起回家的心愿;想起了母亲,彷徨无依的心灵就找到了栖息的家园。

时光如水,年华易逝,似水流年淡去我们多少回忆,却始终不改我们对母亲的绵绵思念。莺归燕去,春去秋来,容颜渐老,白发似雪。儿女在一天天长大,母亲却在一天天衰老。当儿女望见高堂之上的白发亲娘,他们都会投入母亲怀抱,热泪涟涟!

母爱也是文学和音乐的永恒主题。文人以母爱为题,写出的文章便滋润蕴籍;乐师以母爱为题,弹奏的曲调便清柔幽美,余韵绵绵。

“慈母手中线,游子身上衣。临行密密缝,意恐迟迟归。谁言寸草心,报得三春晖”。唐代诗人

孟郊,历经坎坷,穷困愁苦,而母亲的笑容却时刻令他梦萦魂牵。在他得知母亲将来的时候,掩不住脸上的笑容,按不住心中的喜悦,抖落衣冠上层累的风霜,拂去心头积淀的风尘,携妻将雏,到溧阳城外迎接母亲。芳草萋萋,花香阵阵,白云舒卷,碧野晴川,处处洋溢着儿子不尽的思念。母子相依,热泪盈眶,握着妈妈温暖的双手,望着母亲苍老的容颜,不禁怆然饮泣,感慨万千,提笔赋诗,情思涌动,在孟郊笔下,就熔铸了这首饱含母爱的《游子吟》,诚挚深切,传诵千年。

东汉末年,蔡文姬被乱兵掳至匈奴,作别家国,万里投荒。在被汉使赎回时,母子诀别,含悲

母爱赞



引泪,亲朋相送,凄凉感伤。她在所作《悲愤诗》中写道:“已得自解免,当复弃儿子。天属缀人心,念别无会期……号泣手抚摩,当发复回疑”。凄怨哀伤,声节悲凉,读之使人落泪。唐人曾以此为题,作胡笳之曲,如泣如诉,欲歌欲哭,一种醇烈的母子之情充溢于曲调之间。

母爱是伟大的,也是无私的,它沉浸于万物之中,充盈于天地之间。

有了母爱,人类才从洪荒苍凉走向文明繁盛;有了母爱,社会才从冷漠严峻走向祥和安康;有了母爱,我们才从愁绪走向高歌,从顽愚走向睿智;有了母爱,也才有了生命的肇始,历史的延续,理性的萌动,人性的回归。

(上海申馨交通智能科技有限公司 万伊丽)

夏季是一年中气温最高的季节,人体的新陈代谢十分旺盛,好多人在炎热的夏天常常出现全身乏力、食欲不振、容易出汗、头晕、心烦、昏昏欲睡等症状,甚至被中暑、呕吐、腹痛、腹泻等疾病所困扰。为了安度炎夏,生活中我们应该注意什么呢?

清淡饮食,但也不能拒绝荤菜

由于夏季人的胃酸分泌减少,加之饮水较多,冲淡胃酸,导致机体消化功能较弱,故饮食应清淡一些。应多吃营养丰富、气味清淡之品,忌食油腻、煎炸及热性的食物。但是,清淡不等于素食,因为素菜中虽然含有大量的膳食纤维及丰富的维生素,但缺乏人体必需的蛋白质,长期吃素容易导致营养失衡。

夏季 养生全方位提醒



所以即使在炎炎夏日也不要拒绝荤菜,可适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品,关键是在烹调时多用清蒸、凉拌等方法,不要做得过于油腻。如可取鲜嫩碧绿的荷叶,用开水略烫后,用来包鸡、包肉,蒸后食用,风味别致、清香可口、有增进食欲之效。

保证睡眠充足

夏季日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感觉疲劳,因此夏季保持充足的睡眠对于促进身体健康、提高工作、学习效率具有重要的意义。为了保证充足的睡眠,首先应做到起居有律;其次应注意卧室通风、凉爽;第三要保持平静的心境,力求“心静自然凉”;第四要有适当的午睡时间,夏季午睡可使大脑和身体各系统都得到放松,有利于下午的工作和学习,也是预防中暑的措施。

苦味宜多食

中医认为,凡有苦味的蔬菜,大多具有清热的作用,因此,营养学

家建议,夏季经常吃些苦菜、苦瓜等苦味食品,能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。如素有“菜中君子”美称的苦瓜,苦中带甘,略含清香,食之回味无穷。夏天常食苦瓜汤或苦瓜菜肴,能调和脾胃,清除疲劳,醒脑提神,对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。苦菜也是一味药食同源的蔬菜,具有清凉解毒、消毒排脓、去瘀止痛、防治胃肠炎等功能,食用苦菜时,将它的根、叶洗净,可拌可炒可做汤,味道苦中带香,是解暑开胃的佳肴,而且对肠炎、痢疾等有一定的防治作用。夏季出汗较多,不妨喝点带苦味的饮料,啤酒、绿茶、苦丁茶等都是不错的选择。

游泳注意安全

酷热难耐的夏天,如能在碧水清波中一展身手,不仅使人暑热顿消,而且还能锻炼身体,增添生活情趣。游泳时需注意以下问题:首先要选择一个水质较好的游泳场所,一般来说,清澈见底或呈浅蓝色的水是比较干净的,为了安全起见,要选择没有礁石、淤泥、漩涡以及没有水草的地方游泳。最好到海滨浴场或游泳池中去,那儿比较安全。其次,做好下水前的准备活动,避免进入水中后发生手足抽筋的现象。再次要注意游泳卫生,患有肝炎、皮肤病、眼病的人不宜进入公共游泳场所,以防污染水质。最后,身体疲倦、腹中空空以及过饱时都不宜游泳。

体内不能缺水

夏季气候常较闷热,出汗较多,一定不要等到口干舌燥时才喝水,特别是中老年人更要养成主动喝水的习惯,即口不渴时也要进行“必须的”喝水,这是因为中老年人对失水的口渴反应减低、显得耐渴。当体内发出口渴“信号”的时候,已经处于比较严重的缺水状态了。失水是早衰和夭寿的主要原因,人体在缺水时全身血容量会减少、心脏灌注压下降、心肌缺血,容易造成心肌损害,此外,体内缺水时,汗液和尿液会相对减少,这样就会影响体内代谢产物的排泄,造成有害物质在体内蓄积,使人体出现慢性中毒。因此,水的摄取既要适时,又要适量。

一般来讲,少量多次喝水比较好,一次大量饮水会对人体产生许多危害,严重者会导致体内水和电解质平衡的紊乱,甚至出现水中毒。因此,平时一定要养成主动饮水的习惯,在清晨起床后、上午 10 点左右、下午 3~4 点、晚上就寝之前这四个“最佳饮水时间”要饮用 1~2 杯白开水,在出汗较多、运动或洗澡后也要注意及时补充水分。此外多吃蔬菜和水果也是补充水分的好方法,既补充了水分,又提供了必要的矿物质和其他营养素,可谓一举多得。

(集团人力资源部 方芳摘编)

生活小贴士： 办公室运动的六个小窍门

现代化的办公室中,我们能够进行运动锻炼的机会越来越少,下班后也没有太多时间去参加各种各样的健身活动。下面我就给大家介绍六种在办公室工作时保持运动的小窍门。

1 尽量少乘电梯

中强度的身体锻炼可以帮助人加强心脏功能。因此要尽量少搭乘电梯,改为走楼梯。

2 复印文件时

复印文件的时候,你可在等候的过程中放松自己的脖子和肩膀肌肉,有节奏地转动自己的头部等,伸展自己的四肢。这些运动都可以帮助你缓解伏案工作时给身体带来的压迫。

3 伏案工作时

我们多数时间是坐在椅子上工作,因此让自己保持一个正确的坐姿是非常重要的。选择一把有靠背和扶手的椅子,工作的时候,一定要让自己的两前臂保持平行,膝盖与脚成90度。另外,你可以给背的下部垫上一个柔软的靠垫。

4 午餐休息时间

吃完午餐不要急于马上回到办公室工作。



饭后一段短距离的散步不仅助消化,而且可以帮助自己放松身体各个部位以及心情。

5 做下蹲运动

双脚分离,距离为与两肩宽度相等,然后双手扶着椅子慢慢下蹲,起身站立。如此反复做10次,休息片刻后继续做10次。该运动可以帮助你增强大腿和背部肌肉强度。

6 喝茶或咖啡时

工作一段时间后就起身去给自己冲杯茶或者咖啡。冲茶或者冲咖啡的时候你可以单腿轮流站立,最大限度抬高一腿;或者双腿并拢站立,弯腰、让自己的双手掌触摸地面。

(上海申馨产业有限公司张江分公司 张勇)