



做人不复杂
做事不简单



ADD: 无锡市锡山区锡北镇张泾工业园泾祥路19号
TEL: 0510-83795338 0510-83797338
FAX: 0510-83796338
E-mail: pttx@wxpttx.com
P.C.: 214194
www.wxpttx.com



让劳动的歌声在新时代飞扬

普天荧荧之光，可以点亮梦想

成功者的6种思维（哈佛大学总结）

修一颗善心，做一个好人

累死你的不是工作，而是方法

妙趣横生的语文版数学题（二）

普天之光
PUTIAN ZHIGUANG

05

总第161期
2018年05月25日出版

目录 Contents

● 篇首寄语	
网摘：让劳动的歌声在新时代飞扬	2
● 青春励志	
网摘：做青春中国的追梦人圆梦人	3
孙雷：普天荧荧之光，可以点亮梦想	17
● 天心论坛	
网摘：成功者的6种思维（哈佛大学总结）	5
● 天匠人物	
庄雪竹：修一颗善心，做一个好人	9
● 特别企划	
专版：基础价值观与工匠精神宣传画	15
● 普天园地	
王斌：除了坚持胖，你还坚持过什么	19
● 职场秘籍	
网摘：累死你的不是工作，而是方法	21
● 美文鉴赏	
莫言：此刻最想念的，是我的母亲	27
● 互动游戏	
网摘：妙趣横生的语文版数学题（二）	30



做人不复杂
做事不简单

More.....



主管单位：
无锡普天铁心股份有限公司

主办：
普天铁心党支部 董事会

社 长：蔡子祥
副 社 长：王向阳
总 编 审：吴世东
主 编：周曙光
美工策划：周曙光
本期校对：周曙光

传 真：0510-83796338
编辑信箱：
18661275899@wxpttx.com

让劳动的歌声在新时代飞扬

时代在变，劳动的精神永恒不变。劳动是人类的本质活动，劳动光荣、创造伟大是对人类文明进步规律的重要诠释。劳动更是一切成功的必经之路。唯有亲身参与到社会实践中，用智慧的头脑绘就蓝图，用勤劳的双手付诸实施，一朵朵小浪花才会连缀成波澜壮阔的时代画卷。

劳动蕴藏着创变的可能。从骨棒到显微镜，劳动塑造了人、改变了人、提升了人。成为一名合格的劳动者，在今天并不容易。那些精密绝伦、令人叹服的大国重器，是无数产

业工人与科研工作者的智慧结晶。做新时代的劳动者，更要像海绵般吸收新知，方能在变革浪潮中不落伍、不疲沓，用新作为留下属于自己的浓墨重彩。

诞生在重体力劳动中的“杭育杭育”之声，如今化作新时代的雄浑合唱。其中有来自船舶制造、航空航天、石油化工等劳动者的浑厚低音，也有来自共享经济、互联网产业、网络电商等从业者的婉转歌声，更有来自瞭望者、领航员的嘹亮号角。千万个声部交融汇聚，世界为我侧耳听。勤劳、勇敢、创造、奋进……劳动者最可爱，劳动者最幸福。

“积力之所举，则无不胜也；众智之所为，则无不成也。”劳动没有高低贵贱之分，劳动者更是社会发展前进的引擎。尊崇劳动、尊重劳动者，不辜负每一份辛勤付出的汗水，让劳动的歌声在新时代飞扬。■（网摘）



做青春中国的追梦者圆梦人



五四青年节，深情寄语青年人，实现中华民族伟大复兴的中国梦，广大青年生逢其时，也重任在肩。广大青年既是追梦者，也是圆梦人。

追梦需要激情和理想，圆梦需要奋斗和奉献。青年是一个时代最醒目的标记，更是推动一个民族蓬勃发展的强劲动力。回望历史，一代代青年人正是在不懈奋斗中促进社会进步，推动国家富强，追逐民族梦想。



今天，新时代对青年寄予厚望——追梦是青年肩头的使命，圆梦是青年未来的功业。追，是奋斗的姿态；圆，是汗水的积累。

科学发展日新月异、技术迭代瞬息万变、社会生活多姿多彩、人生选择丰富多元，很少有一个时代，像今天这样给青年提供如此广阔的舞台。时代改变着青年的生活，青年也在定义着时代的未来，只要志存高远、脚踏实地，时代的弄潮儿便有机会在实现中国梦的生动实践中激扬青春、放飞梦想。



迈向富强的祖国有诗意与远方，同样也有困难和挑战，很少有一个时代，像今天这样呼唤青年的进取精神和责任担当。

“青年兴则国家兴，青年强则国家强。”惟奋斗者进，惟奋斗者强，惟奋斗者胜。新时代激荡着青春梦想，呼唤着昂扬的奋斗。只有将个人小我融入国家大我，才能真正实现青年有理想，国家有力量，民族有希望。

实现中国梦的征途中，青年拥有无限的机会去焕发自己的光彩。青年人当在奋斗中释放

青春激情、追逐青春理想，以青春之我、奋斗之我，为民族复兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦。

这段时间，一则“21岁，你是什么颜色”的问句走红网络，参与者众，这恰恰映射出人们心底对绚烂人生的憧憬与渴望。一代代青年投身民族复兴洪流，以未来为布，以智慧为笔，必能为青春中国这幅长卷绘就更加绚烂的图景。■（摘自新华网）（有删减）



成功者的 6 种思维（哈佛大学总结）



学习一下来自哈佛大学总结的 6 种成功者的思维，你一定可以成为更优秀的自己。

哈佛箴言 1：必须比别人更早、更勤奋地努力，才能摘到成功的果实

如果没有了勤奋，天才也将一无所获。
任何事情都要竭尽全力，而不是尽力而为，哪怕是微不足道的小事，也要花费大工夫。

懒惰就像灰尘，再硬的铁碰上也会生锈。
勤奋和智慧是双胞胎，懒惰和愚蠢是亲兄弟。

勤于反省，才有不断进步的可能。
最优秀的人，往往是最努力的人。

哈佛箴言 2：从内心深处相信自己

我相信，我做的到 每一个伟大的奇迹，
都源于信心的力量。

信心是生命的骨架，信心是命运的主宰。
自卑的泥沼里，无法长出成功的花朵。
如果缺少自信，恐惧就会凭空存在。
在自信者面前，没有什么“不可能”的。
信心不能给你果实，却能告诉你如何得到它。

在人生的大海中，没有不受伤的船。
真正的自信，都产生于坚强的意志。
成功就是自信地走你自己的路。

每一个伟大的奇迹，都源于信心的力量。

哈佛箴言 3：全身心地投入学习，付出你所有的热忱

没有热忱，你就休想进步。
没有了热忱，世间便不会有进步。
拥有热忱，你就有了改写命运的能力。
信心可以产生热忱，而热忱则征服世界。
当热忱变成习惯，恐惧和忧虑将无处容身。

集中突破，将热忱用在一件事上。
热忱但不要盲目，否则有损无益。



没有了热忱，世间便不会有进步。

哈佛箴言 4：当你真心想做某件事情的时候，千万不要觉得为时已晚

立刻，现在，马上。

觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。

现在偷懒瞌睡流的口水，将成为明天的眼泪。

不断超越上一次的表现，很快你就会超越所有人。

没有什么来不及，现在才是最好的开始。

在学习与竞争中，效率就是一切。

永远不要把今日之事拖延到明日。

立即行动起来，而不是处处倦怠。

如果今日不走，明天就只能奔跑。

觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。

哈佛箴言 5：知识永远比金子宝贵，金子永远买不到知识

学习都无法征服，你还能做什么。

知识是最安全的财富，小偷也无法偷走。

以学习为己任，不断地进步才是人生永恒的主题。

学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦却是终生的。

不断充实自己，并学会把知识转化为能力。

那些投资未来的人，才是忠于现实的人。

要像狗一样地学习，像绅士一样地玩耍。

知识要全面，而不仅仅是“半桶水”。

知识是最安全的财富，小偷也无法偷走。

哈佛箴言 6：创造力是最宝贵的资源

推倒思维那堵墙。

创意是命运的馈赠，突破思维才能开辟道路。

想要改变学习成绩，不如先改变学习态度。

不要禁锢自己，你的想象力可以纵横全宇宙。

答案都不是只有一个，我们永远有路可以走。

你的想法和灵感，来源于平凡的生活之中。

利用你的创造力，打破思维的枷锁。

能够飞上云霄，不仅仅是因为有羽毛。

创意是命运的馈赠，突破思维才能开辟

道路。■（网摘）



【三昧斋】



【小贴士】
X理论 (Theory X-Theory Y) 主要是对人性的根本性理解。一个是性本恶——X理论，一个是性本善——Y理论。对X理论和Y理论的概括，是道斯·麦格里格 (Douglas McGregor) 在学术上最重要的贡献。面对纷繁芜杂的管理界，麦格里格一针见血地指出，每个管理决策和管理措施的背后，都有一种人性假设，这些假设影响乃至决定着管理决策和措施的制定以及效果。

这些「等待」在工作中是大量存在的，主要是中层管理人员缺乏责任心和主动精神，不愿意承担责任。对于这种浪费，我们认为，根据不同企业的文化氛围，如果不能用X理论激励员工去消除等待的浪费，就需要用X理论去加强管理，例如对于较重要的工作，可以用Gantt来进行计划分解，然后进行控制、检查和考核。实际上，X和Y理论都不能从根本上解决问题，X+Y相辅相成也许更好一些。■

「等」工作

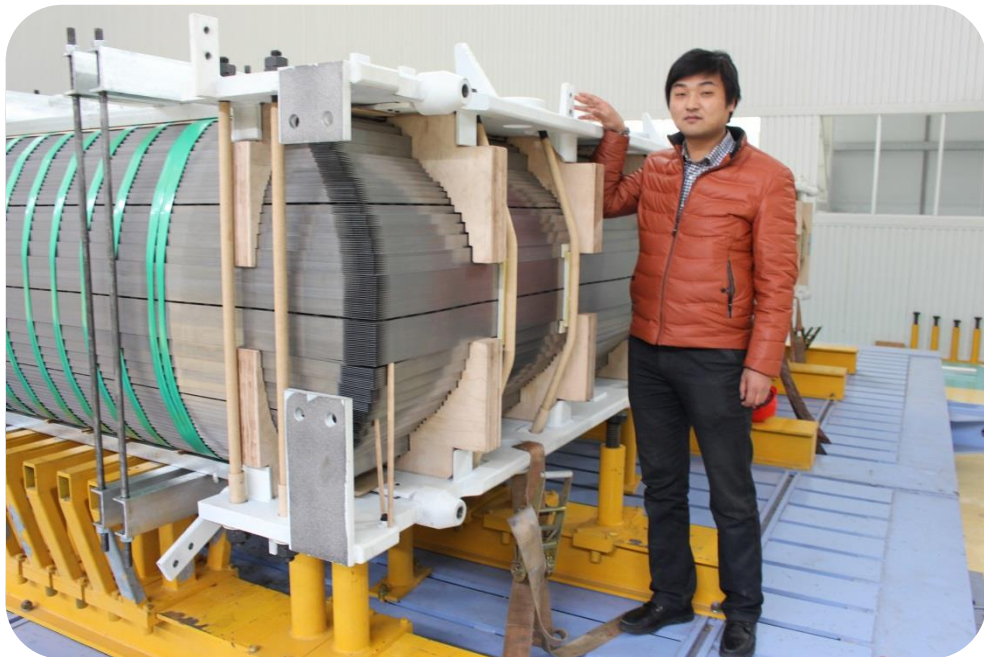
在管理工作中，等待的浪费主要表现在以下几方面：

等待上级的指示：上级不安排工作下级就坐等，上级不指示下级就不执行，上级不询问下级就不汇报，上级不检查下级就拖着办。多干事情多吃亏，出了问题怎么办？听从指示没有错，再大责任可分担。很多工作是在多次检查和催办下才完成的，造成极大的浪费。

等待下级的汇报：任务虽已布置，但是没有检查、监督。不主动深入调查情况，掌握第一手资料，只是被动地听下级汇报，不做核实就做决定或者向上级汇报，出了问题，责任还可以往下级身上推。

等待对方的回复：我已与对方联系过，什么时候得到回复我无法决定，延误工作的责任应该由对方负责，我只能等。追究责任也不怕，我某月某日把这份文件送给对方，这里记录得很清楚，对方不回复我能怎么办？你还是和对方联系一下吧，以免耽误工作。

等待生产现场的联系：职能部门不主动去为现场提供服务，而是坐等现场的联系，有时还很不耐烦，认为多等一会有什么了不起，却没有设身处地地为现场着想，严重地影响了生产现场问题的及时解决。



人物素描：任小东

生日：1987年11月

籍贯：甘肃天水

部门：品管部

服务公司年限：11年

人生格言：得人心者得天下，暖人心者得真情。不管你经历过什么，遭遇过什么，都要修一颗善心，做一个好人，做一个善良的人。心向善才能远恶源，做吉人自然有天相！

简介：品管部资深品质检验专员，在工作中独当一面，受公司委派长期驻外负责产品品质检验工作，做事认真负责，精益求精，出身书香门第，精通书画，笔耕不辍，多次荣获书画大奖。

任小东从二期智慧工厂赶来，戴着安全帽，皮肤晒得黝黑，见人就是腼腆一笑，看起来温和敦厚、质朴无华。

“现在二期工厂设备都在调试阶段，我跟着一起多学多看。”他解释道，因长期被公司派驻在外，所以特别珍惜这次回来的研习机会，一些大型设备开始进驻，国外专家现场指导，同事间相互切磋交流技能，这个学

修一颗善心，做一个好人

——访普天铁心品管部资深品质检验专员任小东

◇ 文 | 特邀记者 | 庄雪竹



习力超强的80后青年总说，“你必须不停奔跑，拼尽全力，才不会原地踏步。”在他眼里，努力奋发向上本该是再纯粹不过的事。

尽职尽责的能人

任小东出生于甘肃天水的一个书香门第，家族里都精通书画之道。他小时候学习成绩很好，后来考上当地的师范学校，因看到父母做生意太累，也为了突破下自己，扛起一个男儿

的担当，他放弃了成为一名教书育人的园丁，进入大专院校学习“数控”知识。

毕业后他去的第一个地方是工地，磨炼一段时间后，恰逢普天公司招聘。2007年，他正式进入普天公司品管部，从焊接、冲剪、横剪等岗位做起，了解铁心的生产技能与工艺，将所有流程熟稔于心。

2013年，他被公司派驻外地跟踪大型订单，到达一个人生地不熟的地方，刚开始他觉



得压力很大，产品该如何监督、检验，没有现成的经验可借鉴，完全靠自己这么多年学到的知识与技能慢慢摸索。为此，在工作中，他养成了勤做笔记的习惯，将每天工作中所见所闻，遇到的问题，需要注意的事项，解决的经验方法等记录下来。

“细节决定一切，产品质量更是马虎不得”，任小东认识到，质量是一个企业的生命。遇到生产任务紧张的时候，他以大局为重，为员工树立榜样，服从公司的统筹安排。据统计，仅2015年全年，他驻外的时间是328天，与家人只能通过电话联系，重要的是家人对他十分理解、支持，反而让他在外放宽心，照顾好自己。

“我对公司有感情，公司发展从小到大，由弱到强，我也跟着公司一起成长。在职一天就要做好一天的事。”任小东在工作中尽职尽责，

知行合一。令他印象深刻的事2016年的一个夏日午夜，一道闪电划破夜空，随之雷声轰鸣，雨点倾泻而下，驻守在外的小东此时已经熟睡，被雷声惊醒后，立马跳了起来，套起衣服就出门。原来，供应商的厂房一直漏水严重，当时普天公司的一批重达145吨的大型铁心柱正准备生产出厂，如果被雨淋湿，就会给公司造成巨大损失。

没有丝毫犹豫，任小东冲进了雨帘，豆大的雨点密密匝匝地砸落在他身上，一路小跑过去，雨水混合着汗水在他脸颊滚落。一到工厂，发现大水果然已经漫进车间，他边扫水边想办法：只有把卷料调度到安全的地方才能彻底解决问题。但自己从未开过行车，此时已是凌晨，临时叫人也不方便。十万火急之下，他硬着头皮一鼓作气，靠平时看到的操作方式启动行车，慢慢地将卷料调离浸水的地方，再用遮雨布把产品盖严实，等忙完这一切已经凌晨四点多，疲惫至极的任小东直接靠在车间睡着了。

天亮后，他发现材料并未受损心里的大石头才落了地。供应商得知此事后，对他的行为既感动，又心存敬畏。这样看似一个不经意的举动，实则是任小东长期坚持对工作



尽职尽责的惯性使然。

一个人有没有干事业的闯劲，正能量氛围很重要。日常生活中，任小东是个积极向上的人，他用默默无闻地奉献精神春风化雨，感染了周边的人。领导夸赞他是个“专心、用心、有责任心”的“三心”员工，同事们眼中的他拥有一颗善心，更是一个能人。一般人解决不了的难题，在他面前却能迎刃而解。

今年4月8日，普天公司要出口一批产品到印尼，但在生产过程中却遇到了一道难题，不知道什么原因导致设备运行慢、生产效率低，而且做出来的产品是错的，由于发货时间紧，工艺师们连夜现场研究探讨都未能解决。第二天，有人提议，请任小东来试试看。接到通知后，任小东马上带着他的宝典——工作笔记一起出发了。在现场，任小东对问题点做了详细的了解和察看，凭着多年的实践和经验，很快就找到了症结所在，因为该批出口产品结构特殊，加上工艺师没有考虑到外协加工厂的实际情况，把产品的步进等工艺弄反了，从而导致了问题的产生。任小东指挥相关操作人员迅速进行纠偏，还在现场对操作人员及工艺人员做了针对性的工艺技术方面的专项培训，不仅加工效率高了，产品品质保证了，而且也让这批

产品如期交付，避免了不应有的损失。困扰了工艺师们一夜的难题就这样迎刃而解了。其实，这也得益于任小东的那本工作笔记，那里面凝聚了他多年的心血和经验，他坦言，很多难题能够快速解决都依靠这本宝典。而在平时，他也毫无保留地将方法经验传授给同事、徒弟们，“让更多的人学会这些技能，就能多为公司做贡献，同时也能让其他人少走些弯路。”

风雨里，与书画携手同行

任小东的家乡地理位置特殊、自然条件优越，孕育了人文之乡，这一带民风淳朴，俊彦相继，有深厚的历史文化积淀。这里也是他的先祖——晚清著名学者、教育家、诗人、书法家任其昌的故里。在中国传统的农业社会中，人们十分崇尚耕读传家。在这样的社会风尚中，每个地方都会形成一些以读书仕宦而闻名一方的书香门第。这些人家，因为世代读书和家学熏染，忠厚传家，诗礼继世，不仅人才辈出，而且也形成了一个地方道德和文化的高地，深受人们的尊重。

任小东从8岁开始就在爷爷的熏陶下开始习字作画，这个习惯一直保持至今。一般人很难把一个质检员与书画师联系在一起，“现在流行说，生活不止眼前的苟且，还有诗和远



方。”任小东认为，人活着需要有一种精神的追求，不管身处何种环境，人都要有梦想。对精神方面美好生活的追求，全在于个人选择。它可以突破所有的局限，让人时刻警惕现实中的苟且。

对他来说，书画意味着精神寄托，从中能获得快乐。而在那些“冬练三九、夏练三伏”的日子里，在奔波和辛苦的生计之后，书画不仅给他带来了身心愉悦，而且在某些时刻也获得了应有的回报。

每天下班后，任小东有两件事雷打不动：记录工作笔记和习字作画。

“写字和绘画让我快乐！”任小东说，“有时候干完活，身体就像散了架，但是只要拿起笔浑身就又有劲了。”

王羲之的《兰亭序》是书法艺术的登峰造极之作，也是任小东最喜欢的书法作品之一，他平时专攻行书和草书，画以山水最为擅长。也许是因为长久对文化的追求和坚持，这个普天质检师并没有想象中的粗犷和直接。面对别人的赞扬，他表现得很谦虚。

“和大师相比，我的距离还很远，这些还称不上才艺，就是我平时的爱好。每天学习一点，每天进步一点。我相信天道酬勤。”持续的学习让人变得谦逊，也让人在最平凡的生活中散发不一样的光彩。也正是因为能看透生活本质，向着理想中的美好进发的任小东，才显得更加睿智和通透。

努力不是做给别人看的，而是为了对得起“人生在世”的心。这样的执着，同样不

会被岁月禁锢。目前，任小东获得多重头衔：全国名人青年书画艺术界联合会常务委员，中国楹联学会会员，国际美术家联合会会员，中国青年书法家协会会员，中国青年美术家协会会员，中华艺术观察论坛《燕赵古风》学团成员等。曾获河北省新闻书法大赛优秀奖，第五届“祖国好”大赛金奖，第二届“时代颂歌”全国书画大赛（书法）一等奖。

他的作品编入了《当代楹联大观》、《燕赵古风艺术书画集》、2013年进入中国艺术之梦民间专栏，中国当代文化民间档案，获得《东方美》全国青年书画大赛金奖。草书《千字文》长卷被北京师范学院收藏，书法《沁园春·雪》被北京美院收藏。

看任小东的微信朋友圈，会觉得这是一个标准的文艺青年，他画的水墨葡萄栩栩如生让人垂涎欲滴，他写的书法作品行云流水，运笔稳健。工作之余，他还积极参加各种书画展学习经验。

因长时间与家人分离，他一直心存内疚，孝顺的他从工作开始便坚持每月给父母打钱补贴家用。今后，在家人的支持下，他还想开设书画学院，让更多的人接受书画艺术的熏陶。

他常说：做人简简单单，善良为本，老实一点不吃亏。对父母孝敬点；对朋友真诚点；对伴侣珍惜点；对同事热情点。善待周围的人，关心身边的人，永远都有后路可退，永远都有知己相伴。■（编辑部）



君不見黃河之水天上來
奔流到海不復回君不見
高堂明鏡悲白髮朝如青
絲暮成雪人生得意須盡
歡莫使金樽空對月天生
我材必有用千金散盡還
復來烹羊宰牛且為樂會
須一飲三百杯岑夫子丹
邱生將進酒君莫停與君
歌一曲請君為我側耳聽
鐘鼓饌玉不足貴但願長
醉不願醒古來聖賢皆寂
寞惟有飲者留其名陳王
昔時宴平樂斗酒十千恣
歡謔主人何為言少錢徑
須沽取對君酌五花馬千
金裘呼兒將出換美酒與
爾共銷萬古愁



工欲善其事，必先利其器
要有一颗匠心
发扬“天匠”精神，争做新时代工匠

专注·极致·规范

秉承工匠精神，排除杂念，才能领会技艺的精髓，把一件事情做精，需要贯彻“做人不复杂，做事不简单”的理念。



本文系作者参加锡北镇 2018 年“新时代新使命新作为”主题演讲比赛的演讲稿，并在演讲比赛活动中荣获优秀奖。

说起中国梦，相信大家都不陌生；定义也很简单：实现中华民族伟大复兴，通俗的意思便是：国家富强，民族振兴，人民幸福。

国家的富强离不开制造业的支撑，民族的振兴离不开企业家精神的支持，人民的幸福离不开优秀企业的支供。

在变压器铁心制造行业，有一家名为：无锡普天铁心股份有限公司的这样一个企业。有着一群为振兴国家制造业梦想的“年轻人”，

他们自创业伊始，便下定决心将企业的产品质量作为唯一的生命线。走质量路线，不走数量路线；走工匠精神之路，不走“差不多先生”之路；走品牌道路，不走贴牌道路。当然，这一切的功劳离不开公司每一位员工的辛勤的付出。其中包括：高层领导的英明决策，中层领导的精密筹划，基层员工的不折不扣执行。

说到这里，脑海中不经浮想起，当初刚来到公司与基层的同事们聊天的一段佳话，在公司创业初期，公司高层领导们曾许诺：让每一位在普天工作的员工能够在工作的地方买的起房、开的起车。也许在当时，很多员工认为这是天方夜谭。但这一句承诺同时在这群员工心中洒下了希望之光、种下了希望之果。回首今天，公司所在地的小区，

普天莹莹之光，可以点亮梦想

◇ 文 | 孙 雷



员工们通过自己的努力，住上了属于自己的安乐窝，公司的停车厂内停满了属于员工自己的小轿车。梦想虽远，奋斗却在脚下，努力必然会有所收获。

国家的发展需要中国梦，她给国民们一个共同努力的方向，这样我们才能撸起袖子，甩开膀子，迈开步子奋斗前行。企业的发展也同样需要一个方向。我司名为：“普天铁心”，字如其名：普天之下，皆有我心，这一目标已深刻的烙印在公司每一位员工的心中，成为大家共同努力的方向。

随着新时代的到来，新时代赋予的新使命，必然推动我们需要有一番新的作为。普天铁心跟随时代发展的步伐，追随习总书记高度倡导的工业 4.0、智慧工厂的理念。普天铁心于 2016 年底开始筹建二期工厂，二

期工厂预计 2018 年 5 月建成后将全面实现生产智能化、信息化、自动化。成为全国首家在铁心制造行业实现工业 4.0、智慧工厂的企业。新工厂落成后，将跟随党的新时代精神，从资源节约型、环境友好型的战略方向提升铁心的生产加工。将全面提升硅钢材料宽度的利用率、硅钢材料性能的利用率，降低产品生产过程中的无效时间，降低产品生产后的返工率，提高产品生产后的合格率，提高员工的工作效率。公司上下将紧密的联系在一起，在党的领导下，公司高层的指导下，为祖国制造业的发展、民族企业的振兴、人民幸福的生活贡献自己的一份力量。

新时代赋予普天铁心的新使命，必然促进普天铁心有更多的新作为。定然会让普天莹莹之光，点亮更多人的梦想。■（生管部）



人生的旅途中，最清晰的脚印，往往印在最泥泞的路上，所以，别畏惧暂时的困顿，即使无人鼓掌，也要全情投入，优雅坚持。真正改变命运的，并不是等来的机遇，而是我们的态度。

除了坚持胖，你还坚持过什么

◇ 文 | 王 斌

写下这个题目，真想对自己说一声，扎心了，老铁！

看新闻，刷热点，看到有篇写坚持早起的文章，于是评论开始讨论有什么事情是你一直在坚持的。

有人写，“我坚持每天都吃饭睡觉”、“坚持呼吸”，也有人写“坚持每天给手机充次电”、“坚持每天刷朋友圈”，更多的人则是苦涩的自嘲“坚持把自己养成猪”、“坚持单身”……

我停下来认真想了想，有哪些事情是自己一直坚持下去的，好像没有。如果你问我哪些事情是我一直没有坚持下去的，我倒是能说上三天三夜。

小学时学习写字帖，一个月，放弃了。

初中时，坚持跑步，一个星期，放弃了。

后来学疯狂英语，坚持了一段时间，又放弃了。

从小到大，我半途而废的事情多的都已经记不得了。

于是，抱着谦虚的心态，我总结了自己为什么总是坚持不下去。

首先是贪图安逸。自幼没有吃过什么苦的

我，做什么事也没有定力，于是，我想要去学去坚持的东西变得可有可无。安逸是最大的敌人，即使我们想过改变，想过坚持，但时间久了，不进步就会有危机感，可是这种安逸会慢慢侵蚀你的想法，直到我们变得麻木与贪图享乐。

其次是要求过高。之前自己学什么，总是能找到比自己优秀的人，于是每次都信心受挫，快速放弃。好听点这是要求过高，难听点就是急功近利，忘记了任何事都需要漫长的过程和匠心精神。

最后是诱惑太多。就现在来说，最大的诱惑就是玩手机！我没时间跑步啊，可是我有时间在综艺节目里看别人跑一个小时；我没有时间看书啊，可是我有时间刷上几个小时的微博……

坚持对于一些人来说，可能没有那么难，因为这已经成为了他们的一种习惯，但我还是这项可贵品质的初学者，我不知道自己能坚持多久，只希望在最后成功或者失败的时候，没有后悔过。■（制造部横剪工段）



人在职场，每天有如陀螺般忙得转个不停。大家抱怨着工作苦，工作累，工作辛苦没的睡。

也许大多数情况下是因为我们没有学会如何聪明地做事，掌握对的工作方法，才让自己每天累得半死。

以下12种可以优化工作流程和提高效率的方法，帮助你更高效轻松地完成工作。

01 做日/周工作计划并经常回顾

不管你习惯用PPT、Excel或是其他办公软件，一定得给自己制定个日/周工作计划，包括上周工作进展和本周工作计划。

针对每一项工作或任务，详细标注开



累死你的不是工作，而是方法



始和截止时间、交付物是什么、需要对接的有哪些部门和同事等。

这样方便自己定期回顾任务的状态，是待开始、进行中、延误还是取消，有利于自己针对不同情况采取下一步措施。

02 会议前的高效准备

参加会议时，经常看到一些人匆忙坐下，一脸茫然地看着主持人，被问到项目进展，支支吾吾，一看就是没有什么准备。

为了避免这种尴尬局面，需要提前做这些准备：

提前看看会议日程，和自己相关的部分主要涉及什么话题；

是否需要上次未完成事项进行更新；
是否需要提前搜集和准备数据、资料及文件；
是否需要提前听取有关部门意见等等。

03 学会判断任务优先级

每天手头的工作很多，既有正在进行的，也有被领导和同事临时甩过来的，如果不分轻重缓急，就会感觉毫无头绪，倍感焦虑。

因此，需要学会根据这样两个维度判断任务的先后顺序。即：

重要性（重要 vs. 不重要）
紧迫性（紧急 vs. 不紧急）



根据这两个维度可以划分出4个象限，将待办事项依次放入4个象限，就可以清晰判断出，紧急而重要的事情一定是最优先级，需要马上处理的。

04 多种沟通渠道并用，而不是单纯依赖于邮件

电子邮件俨然已经成为单位内部交流和沟通的基本和重要工具。发送文件、会议通知、讨论问题、汇报工作，无一例外都是通过邮件完成。

但如果此时你完全依赖邮件一个沟通渠道，会发现有时真的会坏事，尤其是重要或紧急的工作。

因为邮件不是即时通信系统，人们不是随时在线或者随时可以回复的，比如会议中或外出时间，就无法做到随时回复。

所以，如遇紧急重大问题或通知，一定记得打电话反复确认，确保万无一失。

05 未完成事项提醒

有的人非常喜欢将“告示贴”（或叫“口水贴”）贴在工位搁板上，上面写满了待办事项或需要特别提醒、关注的事项。这的确是个很好的办法。

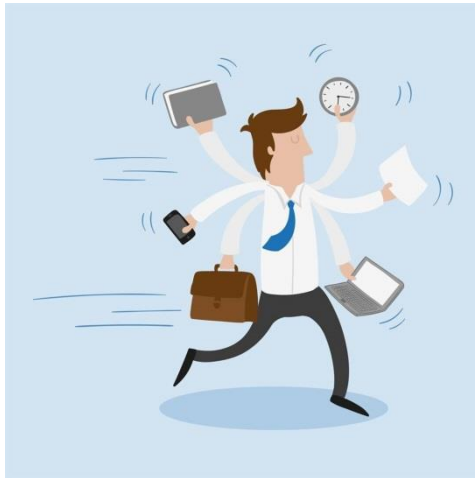
小小一块贴纸，记录了事项的重点，比如时间、电话、找谁。醒目地提醒和督促你这件事情还没完成，需要赶紧搞定，因为你肯定接受不了一张贴纸在那里好几天都岿然不动。

一旦完成，你就可以放心大胆地撕下去，然后将新的待办重要事项贴上去，颇有成就感。

06 先梳理一天工作内容

为了避免自己一天忙得昏天黑地，在早上刚到办公室，头脑清醒的时候，将自己的日历（或者电子日历）打开，看看今天的主要工作内容有哪些，然后根据优先级分配自己的工作时间和精力。

这样就可以让自己做到心中有数，不仅不会遗漏重要工作，还会容易把控节奏，自信满满迎接新一天。



07 番茄工作法

就是选择一个待完成的任务，将番茄时间设为25分钟，专注工作，中途不允许做任何与该任务无关的事，直到番茄时钟响起，然后在纸上画一个X短暂休息一下（5分钟就行），每4个番茄时段多休息一会儿。

这样我们会比较容易专注在工作本身，而不容易走神或下意识地刷手机。因为人的注意力一旦被打断，重新开始回到之前的状态需要花费更长的时间。

08 将本周或下周待开会议提前发出邀请

很多人习惯临时抱佛脚，突然发出邀请召集同事开会，这么做通常效果很差。因为没有提前预约，同事要么在出差，要么这个时间段已经被占用。因此，如果不是特别紧急的会议，最好提前一周就发出

会议邀请，提前将被邀请人的时间固定，也方便他人在空闲时间段安排其他工作。

另外，发完会议邀请也不是万事大吉，你需要在会议之前1~2天发个邮件提醒，以确保大家准时出席会议而没有遗忘或发生时间冲突。

09 提高打字速度

这点特别容易被忽视。我们有时写报告或邮件感觉花费时间太多，可能就是由于打字速度太慢。

学会盲打而不是边看键盘边找字母，不论拼音还是五笔输入法，都会大大提高文字输入效率，帮你节省不少时间。

如必要，可以专门花一段时间练习如何提高速度，这真是一劳永逸的事，值得投入时间练习。





10 整洁有序的办公桌

将自己的办公桌收拾得整洁有序，可以帮我们很快找到需要的资料或文件，而不是在用到的时候毫无头绪，翻来翻去。

除此以外，在一个杂乱不堪的环境下工作，人的心情也会不自觉变得焦躁不安，哪还能谈得上效率和质量。

11 充分利用午餐时间进行社交

现代人时间宝贵，不愿过多占用私人时间比如晚上或周末进行社交，那么充分利用工作午餐时间和同事联络感情就变得重要而便捷了。

尽量多和兄弟部门以及跨部门同事一起用餐，可以聊些轻松话题，顺便谈下



工作进展，彼此如何更好地配合，就显得顺理成章。

经常一个人午餐或者只和要好的几个同事午餐，只是单纯完成了吃饭这个任务，而没有赋予任何社交意义，实属可惜。

12 多跟领导沟通，确认需求

我们的工作是否得到认可主要取决于领导。

因此，我们需要听清楚领导布置的任务、领导的要求和期望是什么，需要什么时间完成等等。只有确认好领导的需求，我们的工作才有方向，才能有的放矢。

在最终完成任务时才不会发生南辕北辙，吃力不讨好的情形。■（网摘）

【三味斋】



法国作家莫鲁瓦同样深刻地说出了这样一席话：「我们常常为一些微不足道的小事失去理智，掐指算算，我们活在这个世界上也就几十年头，但是我们却为了纠缠那些无聊琐事而白白浪费了太多的宝贵时光。」显而易见，倘若我们过分为一些琐事所困扰，生活将会失去多少绚烂的色彩。

在生活中，急促的生活节奏使我们绷紧了神经，我们常被情绪牵着鼻子走，遇事便小题大做，管它轻重缓急，长时间耿耿于怀。

可是你有没有想过：一个人看待事情的眼光，大大影响着他的得失。别因小事的不顺，就让本属于自己的快乐。不经意间打了折扣。■

的确，每个人都有生气的时候，当你在为某件事情心意难平，愤懑不已的时候，不妨留出一刻钟，让自己想一想这件事究竟值不值得你生气，你的所求是什么？

丈夫感慨道：「我们压根没意识到我们的快乐竟如此廉价，倘若我们还不立即停止生气的話，我们的快乐还将继续贬值下去。」

醍醐灌顶，让夫妻两茅塞顿开。

就因为这点小事，夫妻郁闷了一整天。

家里老人知道事情的原委后，微笑着对愤懑不已的小两口说：「真是两个傻孩子！知道嗎？仅仅七美元，就买走了你们一天的快乐！」一番话犹如醍醐灌顶，让夫妻两茅塞顿开。

丈夫得知此事后，很快就计算出来，加油站多收了他们七美元，如果妻子在自助泵加油的话，花同样的钱可以让汽车多行驶1.5英里。他非常恼火地说：「额外收取人工服务费简直如同抢劫！」

一位女士开车来到小城加油站，无意间驶到人工服务的加油泵前。当时她并未意识到享受人工服

别让你的快乐贬值

此刻最想念的人，是我的母亲

◇ 文 | 莫 言

莫言，原名管谟业，1955年2月17日出生于山东高密，作家、2012年诺贝尔文学奖获得者。代表作品有：《蛙》《红高粱家族》《檀香刑》《丰乳肥臀》《透明的胡萝卜》等。



我出生于山东省高密县一个偏僻落后的乡村。5岁的时候，正是中国历史上一个艰难的岁月。生活留给我最初的记忆是母亲坐在一棵白花盛开的梨树下，用一根洗衣用的紫红色的棒槌，在一块白色的石头上，捶打野菜的情

景。绿色的汁液流到地上，溅到母亲的胸前，空气中弥漫着野菜汁液苦涩的气味。那棒槌敲打野菜发出的声音，沉闷而潮湿，让我的心感到一阵阵地紧缩。

这是一个有声音、有颜色、有气味的画面，是我人生记忆的起点，也是我文学道路的起点。我用耳朵、鼻子、眼睛、身体来把握生活，来感受事物。储存在我脑海里的记忆，都是这样的有声音、有颜色、有气味、有形状的立体记忆，活生生的综合性形象。这种感受生活和记忆事物的方式，在某种程度上决定了我小说的面貌和特质。这个记忆的画面中更让我难以忘却的是，愁容满面的母亲，在辛苦地劳作时，嘴里竟然哼唱着一支小曲！当时，在我们这个人口众多的大家庭中，劳作最辛苦的是母亲，饥饿最严重的

也是母亲。她一边捶打野菜一边哭泣才符合常理，但她不是哭泣而是歌唱，这一细节，直到今天，我也不能很好地理解它所包含的意义。

我母亲没读过书，不认识文字，她一生中遭受的苦难，真是难以尽述。战争、饥饿、疾病，在那样的苦难中，是什么样的力量支撑她活下来，是什么样的力量使她在饥肠辘辘、疾病缠身时还能歌唱？我在母亲生前，一直想跟她谈谈这个问题，但每次我都感到没有资格向母亲提问。

有一段时间，村子里连续自杀了几个女人，我莫名其妙地感到了一种巨大的恐惧。那时候我们家正是最艰难的时刻，父亲被人诬陷，家里存粮无多，母亲旧病复发，无钱医治。我总是担心母亲走上自寻短见的绝路。每当我下工归来时，一进门就要大声喊叫，只有听到母亲

的回答时，心中才感到一块石头落了地。有一次下工回来已是傍晚，母亲没有回答我的呼喊，我急忙跑到牛栏、磨房、厕所里去寻找，都没有母亲的踪影。我感到最可怕的事情发生了，不由地大声哭起来。这时，母亲从外边走了进来。母亲对我的哭泣非常不满，她认为一个人尤其是男人不应该随便哭泣。她追问我为什么哭。我含糊其词，不敢对她说出我的担忧。母亲理解了我的意思，她对我说：孩子，放心吧，阎王爷不叫我是不会去的！

母亲的话虽然腔调不高，但使我陡然获得了一种安全感和对于未来的希望。多少年后，当我回忆起母亲这句话时，心中更是充满了感动，这是一个母亲对她的忧心忡忡的儿子做出的庄严承诺。

活下去，无论多么艰难也要活下去！■



幽默与笑话三则



1、虚荣

甲乙两人一起走在路上，看见一位显贵的冠盖。甲吹嘘到：“这是我的朋友，他见到我一定会下车，为了不麻烦，我要躲避一下。”

甲意外躲进的人家，正是显贵的住所。显贵到家后，看到陌生人闯门，十分生气，让仆人把甲赶出去。乙看到后，不解的问甲“他不是你朋友吗？”甲回答说：“他平时就喜欢这样跟我开玩笑。”

不要过分虚荣，打肿脸充胖子，受累受苦的还是自己。其实世界上没有多少人会注意你，面子没那么重要。

2、迷信

有个人非常迷信风水，一天他坐在一堵墙下，墙突然倒了将他砸在下面。

他大喊救命，仆人听到后跟他说：“您先忍一忍，我们马上去问问风水先生，今天宜不宜动土。”

做人做事最忌墨守成规，一个执着于形式的人一定不会做出大成就。只有懂得灵活变通才能在生活中挑战中立于不败之地。

生活中事情要分轻重缓急，只有分清主次，才能更有效率。

3、兄弟俩种田

兄弟俩一起种田，小麦成熟后，兄弟俩商量着如何分。哥哥对弟弟说：“我要上半截，你要下半截”，弟弟指责哥哥不公平，哥哥说“明年你要上半截，我要下半截”，弟弟答应了。来年，弟弟催哥哥播种，哥哥说“我今年想种芋头呢”。

凡事不能只考虑自己。只顾自己的利益，好处占尽的人，福气也会消散。自己吃肉，别忘了给别人留汤。



妙趣横生的语文版数学题（二）



华夏文化，博大精深，语文数理，交相辉映，文理合璧，融会贯通……让您见识一下语文版数学题，可作为[亲子游戏](#)，测验测验词汇量，赶紧互动起来，一起做做看——

乘法运算：

()里挑一×()川归海=()簌俱寂
()马平川×()发千钧=()笔勾销
()全其美×()厢情愿=()海一家
()花齐放×()万火急=()变万化
()全十美×()指连心=()花盛开
()龙戏珠×()丝不苟=()面三刀
()心二意×()视同仁=()思而行
()言九鼎×()牛二虎=()霄云外
()顾茅庐×()望无际=()言两语

除法运算：

()寿无疆÷()思不解=()折不挠
()辛万苦÷()步芳草=()年树人
()霄云外÷()头六臂=()教九流
()神无主÷()虎相斗=()长两短
()面楚歌÷()面三刀=()龙戏珠
()拿九稳÷()光十色=()袖清风
()炼成钢÷()全十美=()拿九稳
()气呵成÷()毛不拔=()波三折
()拜之交÷()鬓如霜=()海为家

混合运算：

丢()落()+()步登天=() ()成群
()从()德+()鼓作气=()年()载
()体投地×()寄生烟=()令()申
()石()鸟×退避()舍=()头()臂
()面()方÷独()无()=()面楚歌
()折不挠-()牛()虎=()面玲珑



亲，都做对了吗？最好不要翻词典啊！（完）