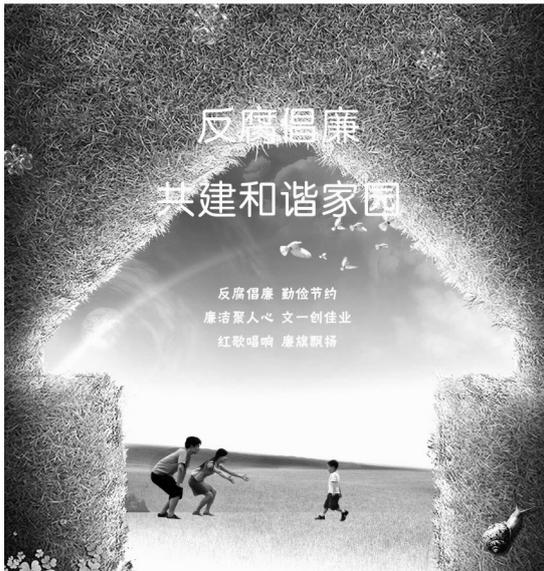


# 文一·家

文 启 心 智 仁 德 合 一

安徽文一投资集团 主办 2011年7月 总第四十二期



总第 42 期 2011 年 7 月 20 出版

主 办:安徽文一投资集团

主 编:韦存华

责任编辑:吴金晶

编 辑:赵璐璐

地 址: 合肥市龙岗开发区长江批发市场

对面文一企业园

邮 编:231633

电 话:0551-4327670

投稿邮箱:wenyiqiye@126.com

每个人心里都有一道坎,如果自己迈过了,做什么都会很快乐,如果迈不过,看什么、做什么都觉得别扭,日子久了,就会积成怨言,解起来就不那么容易。

我们文一和人一样,也正面临着这道坎,经过第一次七年的创业,靠着周文育董事长的艰苦奋斗、远见卓识和超人的胆略,带领大家把文一从小发展到今天的初具规模。面对市场的不断变化,我们要进行第二次创业,二次创业的目标就是可持续发展,要用5年左右的时间把公司的资产在现有的基础上翻几番,并把她打造成为本土优秀的规模化、集团化公司,逐渐淡化企业家的个人色彩,强化职业管理。把文一现有的人格魅力、牵引精神、个人推动力的氛围更加升华,使它形成一个强大的磁场,以推动和引导公司的正确发展。强大的磁场氛围是一种宝贵的管理资源,只有它才会普及大多数人,才会形成宏大的具有相同价值观与驾驭能力的管理者队伍。

要达到这个目标,我们要改进过去埋个地雷、端个炮楼的工作方法,优化重复劳动,重叠管理的工作方式,以提高效率。引入职业化、规模化、表格化、模板化的管理理念和方式。同时要去掉游击作风,形成统一的管理风格,并提高员工的职业化水平,更必须提高管理者素质。这道坎,一旦迈过,我将具有很强的在市场上的驰骋能力,我们的帆船驶入大洋,将不会出现问题。

# 目录

## CONTENTS

### 卷首语

这道坎 ..... 2

### 焦点

锐意进取 成就行业典范——合肥地产十年风云榜颁奖典礼 ..... 4

周文育董事长当选安徽省科学家企业家协会副会长 ..... 5

### 八面来风

党群共建创先争优——结对共建“妇女之家”启动仪式 ..... 7

通力合作共建美好家园——瑞泰·和园 B 区供电听证会纪实 ..... 8

瑞泰·尚园首次盛大交付 ..... 9

集团 2011.6 月份工程进度简报 ..... 10

安徽文一投资集团文件 ..... 11

### 视角

CPI"拱"至 3 年新高 下半年稳中趋降 ..... 13

### 反腐专题

反腐倡廉,勤俭节约 ..... 15

廉洁聚人心 文一创佳业 ..... 16

关于学习集团公司开展反腐倡廉与勤俭节约活动的感想 ..... 18

关于反腐倡廉与勤俭节约活动的心得体会 ..... 19

浅谈反腐倡廉与勤俭节约在酒店管理中的重要性 ..... 21

关于开展“反腐倡廉,勤俭节约”活动的体会 ..... 22

反腐倡廉 人人做起 ..... 24

关于开展反腐倡廉与勤俭节约主题教育活动的感想 ..... 25

将反腐倡廉坚持到底 ..... 26

反腐倡廉与勤俭节约学习心得 ..... 28

红歌唱响,廉旗飘扬 ..... 29

### 感悟

随想 ..... 27

### 茶吧·雕刻时光

5 招彻底摆脱“颈”箍咒 ..... 29

文一集团

好书推荐 ..... 31

## 锐意进取 成就行业典范 ——合肥地产十年风云榜颁奖典礼



(左起第四位:周文育董事长)

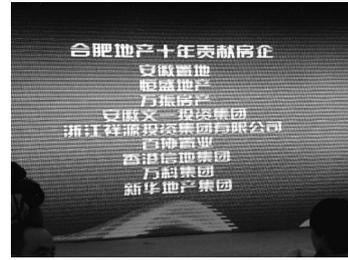
6月27日下午4时,由合肥晚报主办的“家园十周年暨合肥地产十年风云榜”颁奖盛典在世纪金源大酒店盛装开启,安徽文一投资集团董事长周文育荣获“合肥地产十年贡献人物”称号,安徽文一投资集团获得“合肥地产十年贡献房企”荣誉。

此次获得的这些奖项再一次表明了文一企业及周文育董事长在安徽近几年来做出的辉煌成就获得业内人士的一致肯定,也只有过硬的产品才能得到广大消费者的认可,文一

企业始终站在中下阶级的立场上做产品,努力将产品做精、做透,致力于改善合肥人的居住习惯,并与五百万合肥人一起,带给这个城市最繁华、绚丽的注脚。因此,此次的奖项可以说是安徽文一投资集团与中下阶级共同进步的结果,是专注于做“中下阶级住房领跑者”目标前进的又一个驱动力。

安徽文一投资集团作为一家以房地产开发为核心的多元化、规模化大型企业,有着深厚房地产开发经验,以合肥市及三县为据点,充分发挥自身拥有的资源优势,短短的几年内开发了13个瑞泰精品项目,总建筑面积超百万平方米,成为合肥建设最积极的“践行者”。2010年以704万/亩重金拿下新站区地王级地块——瑞泰·星河港湾。2011年集团再次发力斥资5.7亿元揽下肥东优质住宅地块——“文一·托斯卡纳小镇”,再续肥东地产新传奇,总建筑面积达40万m<sup>2</sup>,旨在打造肥东县高品质、国际化为一体的充满浓郁欧洲风情的综合性高端社区。

对于未来,文一集团有信心代言整个合肥地产业界!周董有信心将带领文一人走出去,把文一事业推向更高更远的目标!文一人有信心迎接新的挑战 and 梦想,共同谱写文一企业华彩新篇!



## 周文育董事长当选安徽省科学家企业家协会副会长

近日,安徽文一投资集团捷报频传。继6月27日集团董事长周文育荣获“合肥地产十年贡献人物”称号,安徽文一投资集团获得“合肥地产十年贡献房企”荣誉之后,在安徽省科学家企业家协会第一次会长办公会上的研究意见,经二届六次理事会表决通过,我集团董

事长周文育当选安徽省科学家企业家协会理事、常务理事、副会长职务。

安徽省科学家企业家协会是经省科协和省民政厅批准成立的省级社会团体,挂靠安徽省经济技术协作办公室,主要由我省各级党政领导、科学家、企业家以及科教文卫等专家学者组成。安徽省政协

副主席王鹤龄,中国科学院院士、第三世界科学院院士朱清时担任高级顾问;中国科学院院士、中国工程院院士常印佛担任会长。协会现有领导顾问 80 人,专家顾问 36 人,副会长 35 人,其中院士 34 人,会员 1200 多名。协会下设有企业法律专家工作委员会、财税专家工作委员会、职业经理人工作委员会、文化艺术专家工作委员会、品牌推广工作委员会、医学(药)专家工作委员会、教育专家工作委员会、汽车经营专家工作委员会、餐饮娱乐专家工作委员会、房地产行业专家工作委员会、皖籍知名企业家协会、农业经济专家工作委员会、招商引资工作委员会、水利专家工作委员会、地矿专家工作委员会、食品专家工作委员会、世界 500 强联络办公室和秘书处,并已与国外 53 家企业协会和华人协会组织,国内 200 多家协会建立有广泛的协作关系。协会的宗旨是以“三个代表”重要思想和科学发展观为指导,贯彻党的路线方针政策,坚持“科学技术面向经济建设,经济建设依靠科学技术”的方针,为企业和科技服务,为经济发展和社会进步服务,为我省的“四个文明”和“和谐社会”建设服务。

此次选举周文育董事长为协会副会长,不仅是对周董个人素质和能力的充分信任与认可,同时也是对文一企业社会责任感的高度赞许。为安徽民营企业的发展带来新的生机与活力,未来在周董的带领下,依托协会的广阔交流学习平台,文一将不断培植新的经济增长点,努力提高社会效益和经济效益,为安徽做出新的更大的贡献。



## 党群共建创先争优

### ——结对共建“妇女之家”启动仪式

文 / 集团副总裁 朱红敏

为纪念中国共产党成立90周年，贯彻落实市委组织部、市妇联《关于加强“党建带妇建”工作的意见》、《关于贯彻落实省委组织部、省妇联(关于在党群共建创先争优活动中建设村、社区妇女之家的实施意见)的通知》文件精神，进一步推动“党建带妇建”工作，切实做好“妇女之家”活动，市委组织部、市妇联于6月22日上午9点在政务区会务中心二楼会议室联合举行结对共建“妇女之家”启动仪式，安徽文一投资集团党支部书记朱红敏作为结对单位出席了会议。

会议由市妇联副主席王兴梅主持，市委副书记熊建辉、省妇女联合会党组成员副主席高莉分别作了热情洋溢的讲话，结对共建的双方代表分别表了决心，参加会议的138家结对单位代表和村、社区妇女之家的代表分别签订了结对共建“妇女之家”协议书。安徽文一投资集团结对单位是瑶海区龙岗开发区王岗社区“妇女之家”，结对物品为照相机、美腰机、书籍和书柜等。会议要求通过结对共建加强对广大妇女群众的教育引导，激发她们参与共建活动的主动性和积极性，充分发挥结对单位的政治优势、思想优势和组织优势，全面加强和帮助村、社区“妇女之家”思想、组织、作风和制度建设；了解妇女身心健康发展，让妇女感受到“家”的贴心与温暖。通过共建使“妇女之家”达到组织健全、工作规范、服务到位作用明显、妇女信赖的目标，使“妇女之家”切实成为宣传政策的阵地、传播知识的课堂、传递信息的纽带、联系和服务群众的窗口、展示妇女风采的平台。

最后市委副书记熊建辉强调基层党组织建设一要充分认识“党建带妇建”工作的重要



意义,有效整合各种资源,达到“共建、共享”目的;二要坚持把“妇建”工作纳入“党建工作”总体部署,统筹规划,切实做到“五同步”;三要不断创新和运用好的载体,广泛开展好“巾帼建功”等品牌活动;四要拓宽培养平台,加大选拔力度,提高女干部在各级班子中的比重;五要在全市妇联组织中大力开展创先争优活动,全面提升我市妇联工作的整体水平。对目前开展的创先争优活动,各级党委要把创先争优活动作为推动工作致力发展的有力抓手,要抓住承诺这个关键,按照党群共建的有关要求抓好妇联组织建设,在抓好基层组织建设的同时,抓好创先争优活动。

## 通力合作 共建美好家园

### ——瑞泰·和园 B 区供电听证会纪实

文 / 集团开发部 李殷

瑞泰·和园 B 区项目总平规划方案于 2009 年 8 月 12 日通过肥东县规划局审批。因当时总平规划方案审批之前未要求供电设计规划专项方案进行同步审批。根据 2010 年元月肥东供电公司批复的供电规划设计方案,需在和园 B 区 6# 楼南边增加一台箱变,才能确保小区居民正常用电需要。

4 月初,公司开发部在报请肥东县规划局对 B 区验收时,对方提出新增箱变需进行公示和召开业主听证会,集团领导在接到县规划局通知后高度重视,并及时召开了听证会筹备会议,组织调动集团机关各相关部门及各子(分)公司,精心布署、分工到人,确保给广大业主一个满意的答复。

各项工作紧锣密鼓的向前推进,4 月 28 日至 5 月 12 日完成了在“合肥晚报”、“合肥市政府信息公开网”及项目现场的公示。6 月 7 日发放《听证会通知书》。6 月 14 日上午 9 时听



证会顺利召开,实到参会业主 25 名,符合听证会要求。会上,集团副总裁朱红敏就本次和园 B 区增设箱变的必要性和实际性作了重要说明;电力设计单位代表张婧详细讲解了供电设施有关安全距离、噪声、辐射量等数值和相关技术的规定,确保广大业主安心、放心;县规划局工程科科长费建华及法制科科长王建军就规划核实过程中实际变更调整方案及技术规范要求作了说明。

会议以举手表决的方式进行投票,业主满意率达 96%。本次听证会的顺利召开不仅彰显了我们文一企业为业主服务的谦诚态度,同时也体现了企业与业主连心,共同实现建设和谐家园的美好愿望。

## 瑞泰·尚园首次盛大交付

文 / 肥东分公司 徐默

6 月 28 日早上八点,瑞泰·尚园售楼部就已经装饰一新。门口的热气球和条幅将整个售楼部衬托的喜气洋洋。整个项目部的工作人员也已经做好各项准备工作,在各自的工作岗位上,等待为业主办理交房手续。



这次交房是尚园的第一次交房,为了这次交房,整个肥东分公司提前做了充分的准备,从销售,工程到财务,办公室,所有人员都被调动起来。同时公司也给予了大力的支持,当天集团常务副总裁周文,审计部经理刘晓冬,财务部经理陈忠,肥东分公司董事长韦存华,肥东分公司副总经理汤宜和等领导亲领交房现场,对各项工作进行了部署和指导。同时集团公司还抽调了其他分公司的同事来协助。交房正式开始后,各位业主在工作人员的指引下,按照售楼大厅内标明的交房流程,一步步完成相应的交房手续,整个交房现场呈现出一副有条不紊,忙中有序的场面。

尚园东区规划面积超过 16 万平方,总共包含 7 栋高层,29 栋多层,这次交付的一共是 12 栋楼,534 套,其中商铺 48 套。截止到 6 月 30 日上午,已经完成交房超过 200 套。这次交房中还有些细节工作做的不够完善,我们有信心在以后的交房中总结经验教训,将工作做好,为塑造文一品牌做出不懈的努力。

## 集团 2011.6 月份工程进度简报

集团总工室

<b>瑞泰·和园 B 区</b>	内装饰;	5# 楼 24 层结构。
7#、9#、11# 楼竣工交付。	17#、18#、22#、23#: 墙体	<b>兆盛仓储物流园:</b>
<b>瑞泰·和园 C 区</b>	砌筑;	1# 楼 9 层结构;
1#、2# 楼单体竣工验收;	19#、20#: 内外装饰;	2# 楼基础施工;
3#、4#、5#、7#、8# 门窗安	24#、25#: 外外装饰、门窗工	4# 仓 1 层墙体、室内地坪,
装;	程;	2 层钢结构墙面板、屋面板
6# 楼实体检测;	27#、28#: 17 层结构;	安装。
1#—3# 楼室外道路。	29#: 外架拆除;	
<b>瑞泰·江南</b>	30#、31#: 16 层结构;	
1#—9# 楼竣工交付;	32#、33#: 结构验收;	
10#—12# 楼室内装饰;	一、二期竣工交付。	
15# 楼结构验收;	<b>瑞泰·尚园西区</b>	
16# 楼 6 层结构;	4#、5#: 9 层结构;	
17#、22#—24#、26#、28#	9#、10#、14#、15#: 结构封	
楼 5 层结构;	顶;	
18# 楼结构封顶;	12#、13#: 屋面结构。	
20# 楼 20 层结构;	<b>瑞泰·翰林水岸:</b>	
21# 楼 21 层结构;	11# 楼 17 层结构;	
25# 楼 4 层结构;	14#、15# 楼 15 层结构;	
27#、31#、32# 楼一层结构;	16#、17# 楼 8 层结构;	
30# 楼二层结构。	<b>瑞泰·星河港湾:</b>	
<b>瑞泰·尚园东区:</b>	1# 楼 16 层结构;	
1#、2#、7#、12#、21#、26#:	2# 楼 4 层结构;	

## CPI“拱”至3年新高 下半年稳中趋降

国家统计局发布的数据显示,6月份居民消费价格指数(CPI)同比上涨6.4%,创3年以来的新高。6月份,我国工业生产者出厂价格(PPI)同比上涨7.1%,环比与上月持平。

数据显示,食品类价格,特别是猪肉价格继续领涨CPI。6月份,全国食品类价格同比上涨14.4%,影响CPI上涨约4.26个百分点。其中,粮食价格上涨12.4%,影响CPI上涨约0.34个百分点;猪肉价格上涨57.1%,影响CPI上涨约1.37个百分点。

从环比数据看,6月份我国CPI环比上涨0.3%。食品价格环比上涨0.9%,影响CPI环比上涨约0.28个百分点,其中,猪肉环比价格上涨影响CPI环比上涨约0.36个百分点,鲜菜、鲜果价格环比下降影响CPI环比下降约0.33个百分点。

对此,专家预计,虽然短期内CPI仍将保持高位,但下半年物价水平有望缓慢回落。

国家统计局原总经济师姚景源预计,CPI同比涨幅将于今年三季度开始回稳,到四季度会明显回落。国务院发展研究中心宏观经济研究员张立群认为,“破6”是去年下半年以来连续涨价翘尾因素在今年上半年积累的滞后效应,翘尾因素已经达到顶峰,不少新涨价因素在国家调控作用下正在收敛。

兴业银行首席经济学家鲁政委表示,6月出现了很多新涨价因素,CPI环比并未显示出



放缓迹象。只要7月食品价格环比涨幅高于0.7%，则7月CPI就可能创新高，从目前态势来看，显然无法排除这种可能。

国泰君安首席经济学家李迅雷表示，猪肉价格上涨有一定惯性，而且由于基数原因，即使环比涨幅得到控制，同比来看也仍将保持高位。另外，猪肉价格的上涨也容易造成通胀预期上行。澳新银行中



国经济研究总监刘利刚也认为，从目前态势来看，猪肉价格仍没有见顶迹象。刘利刚认为，从历史周期来看，猪肉价格一直是CPI的重要领先指标，目前肉价仍没有见顶迹象。鉴于其一般领先于CPI 2~3个月见顶，这意味着CPI很难在今年第三季度前回落。



文一财务管理部  
徐燕

## 反腐倡廉，勤俭节约

建党 90 周年的到来掀起了一股反腐倡廉、勤俭节约的思考风，我们财务管理部也对这一主题进行了深入的思考，以求时刻保持廉洁，点滴不忘节俭：

### 反腐倡廉

廉洁一词最早出现在屈原的《楚辞·招魂》中“朕自幼清廉”，后被王逸注释为“不受为廉，不贪为洁”，意为不接受自己不应得的，不贪图不属于自己的。“反腐倡廉”一直以来似乎是对从政者得要求，但其实每个人都应该树立反腐倡廉的意识，不仅仅是要求他人廉洁，更要从自身角度出发杜绝腐败，倡导廉洁，因为廉洁是每个人必修的品质。

既然反对腐败，那我们必须知道何为腐败，我认为不仅仅是“受”、“贪”，凭感情办事也是一种腐败，对于那些跟自己感情好的人给予方便，对跟自己有芥蒂的人存心为难这些都是腐败，因为这些都造成了不公正。反腐要求我们秉着公正、公平的心去对待工作的每一个人，此所谓“廉洁奉公”。

我们财务部作为集团的重要组成部分，在反腐倡廉上发挥着至关重要的作用，起着事前审核、事后监督这样一个承前启后的作用。因为涉及到钱，更容易产生腐败，所以我们财务部要时刻谨记廉洁，按公司规定办事，不贪不受，不凭感情办事。如果一个公司的财务部都无法保持廉洁，那这家公司岌岌可危。所以我们全体财务人员务必起好带头作用。

### 勤俭节约

勤俭节约素来是我国的传统美德，“成由勤俭败由奢”这句古语揭示了勤俭的重要性，而“由俭入奢易，由



奢入俭难”提醒我们不要轻易打开奢侈的大门,因为打开了就很难再关上。勤俭要求我们勤劳简朴,不搞形式主义,不虚浮;节约则体现在日常工作中的一点点:少讲规格排除,空调温度高一度,打印纸双面打印,不用一次纸杯等等,从我做起,从小事做起,从自身岗位做起。从大的方面来说,节约能降低能耗、减少污染、减少浪费;从个人发展来说,勤俭节约是会让你受用终生的优良品质。

在日常工作中,反腐倡廉、勤俭节约并不是孤立存在的,倡廉需从节俭抓起,清心寡欲是廉洁清正的基本前提,贪慕富贵是贪污腐败的孪生兄弟,可以说奢侈往往是腐败的前奏曲,所有我们每一位文一人都应该明白俭以修身、廉以养德的道理,从身边事做起,身体力行,勤俭节约,这不仅有助于加强个人道德修养,增强抗腐能力,还能在部门和公司内部形成良好的道德氛围,树立企业良好形象。



## 廉洁聚人心 文一创佳业

文 / 集团董事办 朱虹

反腐倡廉,亦称“惩腐倡廉”。即反对腐败,倡导廉政。中国共产党历来坚持“反腐倡廉”,尤其在经济体制转换的改革开放时期,更是把“反腐倡廉”作为党风廉政建设的行动纲领。

党风廉政得民心,求真务实出成效。文一企业积极贯彻落实这一目标。文一集团董事长周文育和各部门高层领导,高度重视党风廉政建设,并结合企业实际,制订了以教育为基础,



法不容贪!



以制度为保证,以监督为核心的工作思路,把反腐败与日常工作有机结合起来,使企业党风廉政建设取得了前所未有的成绩,为企业良好的发展提供了保证。公司高层领导定期视察各个子公司,定期发放反腐倡廉通告,提醒大家要牢固树立“廉者荣、贪者耻”的思想,从自身做起,力戒贪念。要绷紧“遵纪守法”这根弦,通过各种学习教育,不断增强员工反腐倡廉的意识,加强了廉政警醒,从思想上打消腐败念头,从行动上远离腐败、拒绝腐败,推进文一企业的快速发展。

领导对一些不适宜企业发展的规章制度进行了完善和健全,制定了严格的财务、采购、报销等制度,成立了审计部,对财务方面严格监督检查,做到了有章可循,按规矩办事。规范了经济行为和权力运作,促进了党风廉政建设。综合办,物资的采购实行了比质比价、货比三家的办法进行采购,既为企业节约了开支,又确保了采购质量,真正的让经济业务在“阳光下进行”。成本部工程项目、招标采购公开、公平、公正的竞标活动,目的就是在选择价格合理和保证质量的情况下尽量节约公司成本。董事办为积极响应反腐倡廉活动,专门制作了主题为反腐倡廉的宣传栏,提醒大家反腐倡廉工作必须时刻保持自我约束意识,让企业员工知道应该,倡导什么、抵制什么。

身为文一企业一员的我们,更要在实际行动中提高反腐倡廉的能力,自觉抵制金钱、人情等对自己的影响。要知道反腐倡廉不是一朝一夕或一劳永逸的事情,大家要不断学习,共建和谐的企业发展局面!



关于学习集团公司开展反腐倡廉与勤俭节约活动的感想

文一建安直属分公司 阮怀庆

2011年6月2日集团公司下发了《关于调整开展反腐倡廉与勤俭节约主题教育活动的通知》，我从内心来说，感到很惊讶，因为我在国有企业工作30年，可以说从84年改革开放实行厂长经理负责制以来是年年讲、月月讲，中央的文件，中纪委关于领导干部廉洁规定是年年发，年年重审，中央对反腐力度和惩治腐败一年比一年加强，在社会主义初级阶段，实行的有中国特色社会主义市场经济，党内有些同志政治立场不坚定，从接受吃请到收受贿赂，一步一步走向人生的深渊，给自己带来了牢狱之灾，也损害了党在人民群众中的形象。

这次集团发出了通知要求组织全体职工进行学习，虽说安徽省文一投资集团是民营企业，但也生活在物质社会中，党政机关能发的事在文一集团也有可能发生，集团现在事业越做越大，在飞跃发展过程中，各项规章制度在逐步完善，对所有员工的管理教育应放在第一

位,因为所有事都要靠人去完成,去实施,人的素质决定事情完成的好坏,要树立文一企业文化精髓,必须要树立文一人的道德品行,树立文一人的奉献精神,敢当砖瓦精神,这些精神从那些上来,要靠制度约束,要靠开展有效的政治思想工作,要提倡积极向上的精神,反对腐朽堕落的思想,人生活在物质社会中索取财富是正当的要求,但要靠自己的劳动、智慧去换取报酬,以勤劳致富为荣,贪污腐败为耻。坚持勤俭节约,反对铺张浪费和奢靡之风,是我党一贯提倡,每一位共产党员必须做到,文一人也应该做到,



勤俭节约从小的方面来说,是从家庭做起,勤俭持家,这个家庭就能和谐,就能孝顺父母,抚养儿女,从单位来说,勤俭节约,就能降低生产成本,产生较大效益,从个人来说,勤俭节约,对薪酬合理分配,既能养家,又能有合理的消费,我个人认为,勤俭节约这个活动提倡的非常好,在当今社会,人们对物质生活要求越来越高,吃饱穿好已不能满足人们的愿望,人们有更高的精神文化追求,当然在条件允许的情况下,多一些娱乐活动和其他消费,未尝不可,当你的薪酬支付不了你的消费时,你这时就处于危险的边缘,就可能做出危害自己和社会的事情,勤俭节约这根弦时常绷紧,对企业、对个人非常有益的。

这次集团开展反腐倡廉与勤俭节约活动,我是非常支持,积极参与,我找了一些反腐倡廉的资料进行学习,作为一名共产党员,深入学习党中央关于反腐倡廉的文件和规定,对我今后的工作非常有利,能够更好地贯彻执行集团的部署和决策。在今后的工作要大力弘扬党的优良作风,密切联系群众,求真务实,艰苦奋斗,为文一企业的发展腾飞添砖加瓦。

## 关于反腐倡廉与勤俭节约活动的心得体会

文 / 龙岗分公司 焦昌磊

自公司下发“关于开展反腐倡廉与勤俭节约的主题教育活动的通知”以来,龙岗分公司认真组织各部门人员进行集中学习。通过学习、讨论与交流,使我们更加充分认识到开展此项活动的重要性。



建筑行业是一个人员与资金流动很大的行业，是一个人际关系错综复杂的行业，更是一个容易滋生腐败与造成浪费的行业。建筑质量的好坏直接关系到广大人民群众的生命财产安全。鉴于此，对于每一个从事此行业工作的人员的各项素质都会有更高的要求。良好的职业操守不仅是对他人负责，更是对自己负责。

强抓工程质量、确保工程安全是我们的本职工作；提倡反腐倡廉、履行勤俭节约是我们的职业操守。在现实工作过程中，我们要增强自律意识，努力提高个人思想道德素质，坚决反对与杜绝腐败行为。工作中做到严格按照工程上的相关法律法规制度办事，对任何施工方一视同仁，做到不开后门，不徇私情。并认真制定工作计划，提高科学管理水平，做到不浪费人力物力。在生活中做到严以律己，不传播腐败思想，不铺张浪费，做一清正廉洁、勤俭节约之人。



反腐倡廉与勤俭节约是一个长期过程。坚决克服浮于表面、大搞形式主义。要认真贯彻执行公司的文件精神，营造良好的工作风气。把反腐倡廉、勤俭节约融入到公司的文化中去，让这一思想落实到每位员工的言行中去。若把贪污腐败、铺张浪费说成恶，把清正廉洁、勤俭节约说成善，那么“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”将是我们开展此次活动的最终目的。



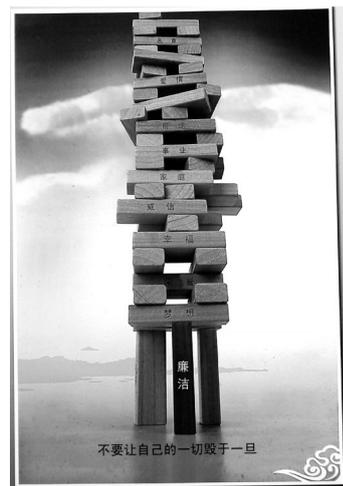
## 浅谈反腐倡廉与勤俭节约在酒店 管理中的重要性

文 / 和平大酒店 罗群玉

近期,在集团公司相关部门的号召与带领下,本人就反腐倡廉与勤俭节约在酒店管理中的重要性谈谈个人的看法:

首先,做为集团旗下的三产企业之一,和平酒店虽然只能为集团巨轮做出微弱的贡献,但做为酒店的一员,尤其是一名酒店主持后勤工作的管理人员,时刻要知道自己做为文一人哪些事该做,哪些事情不该做。因工作关系,时常要参与采购等工作,个人的职业道德尤为重要。可能是整个社会风气的问题,经常在采购的时候遇到商家主动提出给予提成或者送上小礼品诸如此类的事情,每次遇到这样的情况我首先予以拒绝并要求商户将这部分费用直接从商品中扣除。其实类似以上这些情况可能很多人都能遇上,说小了是正常情况,说大了处理不好,形成一种习惯,小事演变成大事,小礼品演变成大回扣,影响到酒店的直接利益。

其次就是节俭节约,酒店管理有句行话:做酒店行业的地上扫扫都是钱啊。这句话的含义是做为一个星级酒店,小到物料用品,水电,废旧物资,大到大宗物资采购。每一个细节,都能体现勤俭节约和浮夸浪费的区别。做为酒店的管理人员,有责任也有义务尽自己最大的努力把这项工作做为本职工作来开展。应该说,勤俭节约作为一种管理理念,同样适用于酒店管理。在酒店管理的各方面、各环节必须树立勤俭节约的观念,讲求少花钱、多办事、办好事,要让勤俭节约的思想观念牢牢扎根于每个员工的思想中,使我们的员工及管理层在



办完每一件事情后都有三思:还有比这更节约的方法吗?这件事有浪费吗?我在完成这项工作前考虑过节约吗?我们需要提倡的是勤俭节约的精神。必须明确,勤俭节约是针对酒店自己而非针对客人。对客人而言,酒店必须毫不吝啬向他(她)们提供与星级相适应的设施与服务,这既是对客人的尊重,也是酒店理念的需要。没有档次,就没有效益,档次在某种程度上,就是效益;但对内来说,则应是酒店经营过程中时刻勿忘的根本原则,酒店业内有句行话,“酒店是省出来的”,能省必省,否则,就不可能有效益。因此,节约就是效益。

反腐倡廉,勤俭节约。两句看似没有关联的词语我感觉却是企业做大做强的金玉良言。不仅可以作为酒店管理的标尺,更是所有企业管理者的座右铭。

## 关于开展『反腐倡廉,勤俭节约』活动的体会

文一集团审计部 王加年

在平时的报刊中,我们经常看到有些贪官违法犯罪的轨迹,他们的不义之财来自权力的“魔棒”,用他们的权力演绎了一场场淋漓尽致的权钱交易之戏。他们无视党纪国法,目无组织纪律,不顾群众利益,弄虚作假,吹牛浮夸,欺上瞒下,独断专行,横行霸道,腐化堕落,不仅严重败坏了党风政风,而且使人民群众利益遭受了严重损失。集团公司自以来深入开展了“反腐倡廉、勤俭节约”的活动。我们认为这次活动尤为及时,尤为必要,我们对此感受颇深,启发很大。

### 一是加强学习,构筑拒腐防变的思想防线。

要不断地学习老一辈无产阶级革命家的光荣传统,用“三个代表”的重要思想武装头脑、指导言行;在学习中,将理论与实际相结合,将反面案例与正面教育相结合,注重学习效果,提高自身的思想觉悟和道德水准。同时,自己要按照集团公司的各项制度,严格要求自己,防微杜渐,确保不出任何违法违纪问题。

### 二是坚定信念。

始终坚定共产主义和有中国特色的社会主义的理想和信念,是我们的立身之本。如果我们丧失了理想信念,就会失去精神支柱,失去灵魂。贪污受贿分子之所以走上犯罪的道路,究其原因,就是在金钱、官位、名利的诱惑下,放弃了对世界观的改造,放松了对自身的要求,出现了“只讲实惠,不讲理想;只讲索取,不讲奉献;只讲钱财,不讲原则”等现象。在市场经济的形势下,只有自觉地进行世界观、人生观和价值观的改造,坚定自己的信念,牢记为人民服务的宗旨,提高自我约束能力,提高自我警省能力,坚决抵制市场经济条件下物欲横流的诱惑,过好权利关、金钱关、人情关,才能经受住各种考验,抵御住各种诱惑,立于不败之地。

### 三是以案为鉴。

在加强自身政治理论学习的同时,观看反面案例警示教育片,在自己思想深处受到极大触动。对他们犯罪道路的过程、原因及教训作了反思:一些领导干部不注重世界观、人生观和价值观的改造,私欲膨胀,背弃共产主义理想和党的宗旨,人生观、价值观偏离了正确方向,道德观念失衡,把国家和人民赋予的神圣权力,当成了谋取不义之财,谋取私利的工具,政治上丧失信念、经济上贪得无厌、生活上腐化堕落,踏上了不归路。“以史为镜,可以知兴替;以人为镜,可以知得失”。我们一旦贪欲膨胀、利欲熏心,就会丧失理想信念,在金钱面前打败仗;一旦追逐名利、捞取功名,就会导致急功近利,贻误事业的发展。

作为一名文一投资集团的工作人员,在日常工作中时刻以国家的各项法律和企业的行为准则为镜,鉴照自己的行为,不断反省自己,慎独、慎微、慎权、慎欲,做到自警、自省、自重、自律。始终把集团公司领导的信任和重托,倾注在本职工作中,把握自己、管住自己、认真地做好每一件事,为文一集团的发展壮大做出自己的应有贡献。



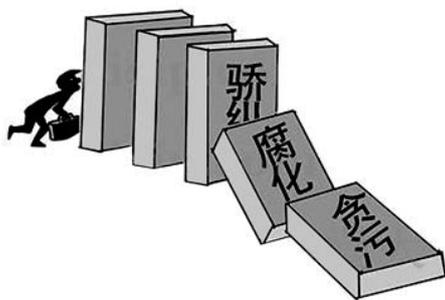


历史的车轮滚滚向前,当我们尽享今天幸福生活的时候,我们应该无法忘记,在中国共产党的正确领导下,我们翻越了一道又一道坎,战胜了一个又一个困难,现在的我们正朝着一个更加美好的目标不断前进——全面建设小康社会。

我是文一企业的一名管理者,我们只是一家企业,与地方政府和各级机关相比较,廉政、勤政怎么能提到那么高的位置呢?其实,构建和谐的社会,离不开我们每个行业,每个部门,每个公民的共同努力,我们虽然身处企业,但是企业的腾飞与发展,离不开我们勤奋工作、廉洁从业、恪尽职守,所以,我们每一名员工,每一名管理者,都应该认真做事,认真对待自己的工作。

反腐倡廉的工作是一项长期而艰巨的任务,需要我们不断创新、不断坚持,无论从理论上还是从实际行动上,都需要每个人认真清楚的去执行有关的法律法规,还需要我们严格要求,严格监督,严格管理,不断改善行业作风。只要我们每个人都从思想上树立反对腐败,提倡廉洁的思想,以进步的思想来指导我们的行动,就一定会有成绩。

亲爱的朋友们,孟子曰:路虽迢,不行不至,事虽小,不为不成。就让我们从每一件小事做起,在自己的本职岗位上,以务实的态度,勤奋的精神,廉洁的作风投入企业改革发展的队伍中,共同创造文一企业更加辉煌的明天,共同迎接美好和谐的小康社会。





反腐倡廉与勤俭节约是要从每一个人做起,从一点一滴做起,使在大家养成良好的节约习惯把这种优良传统习惯从工作中带到生活中从思想上降低奢侈欲望,自觉低制各种不正之风。不管在多么复杂的环境下都要能够坚持原则洁身自好要在领导工作岗位上真正做到想为公司所想做为公司所做。不让腐败的根苗有滋生土壤,树立新风正气。

厉行节约不仅是人类生存的需要也是建设廉政与构建和谐社会的必然,把建设节约型与反腐倡廉结合起来不仅能更好地巩固节约成果,加强教育是增强廉洁自律意识做到早发现早提醒早纠正促使公司广大干部员工弘扬新风正气要建立长效机制,本着从简节约的原则要强化监督严肃查处违纪违规行为,把反腐倡廉纳入制度化规范化及时纠正领导干部廉洁自律方面存在的问题。大力开展安全生产的情况监督检查,执行各项安全生产规章制度认真落实安全生产责任制,有效地推动集团公司的健康发展,最终实现政治和经济双赢。

反腐倡廉与勤俭节约是要从每一个人做起,从一点一滴做起,使在大家养成良好的节约习惯把这种优良传统习惯从工作中带到生活中从思想上降低奢侈欲望,自觉低制各种不正之风。不管在多么复杂的环境下都要能够坚持原则洁身自好要在领导工作岗位上真正做到想为公司所想做为公司所做。不让腐败的根苗有滋生土壤,树立新风正气。

厉行节约不仅是人类生存的需要也是建设廉政与构建和谐社会的必然,把建设节约型与反腐倡廉结合起来不仅能更好地巩固节约成果,加强教育是增强廉洁自律意识做到早发现早提醒早纠正促使公司广大干部员工弘扬新风正气要建立长效机制,本着从简节约的原

则要强化监督严肃查处违纪违规行为,把反腐倡廉纳入制度化规范化及时纠正领导干部廉洁自律方面存在的问题。大力开展安全生产的情况监督检查,执行各项安全生产规章制度认真落实安全生产责任制,有效地推动集团公司的健康发展,最终实现政治和经济双赢。

## 将反腐倡廉坚持到底

文 / 集团投资管理部 罗阳

本月由集团领导并在全公司范围内开展了一场以反腐倡廉、勤俭节约为教育主题的企业文化建设活动,作为集团投资管理部的一名员工,通过对这次主题教育活动的学习,感受颇深,也使得我对企业反腐倡廉的重要意义有了一个更深的认知,对开展企业廉政建设的重要性和必要性有了更进一步的认识和了解。

作为投资管理部的一名员工,在处理集团相关物业的过程中,必然会涉及到资金或其他利益方面的问题,尤其是在当今市场经济条件下,金钱的重要性日益显现,在面对这个消费的社会时,难免有一些杂念,要拒绝诱惑当然不是那么容易,吃穿住用行样样都要消费,投资理财,提高物质和生活条件也都是无可厚非的。我们不否认“贫穷并不可耻,有钱亦非罪恶”,但俗话说“君子爱财,取之有道”,关键是不碰“高压线”,不管哪种获得都必须建立在



遵纪守法的前提下,建立在遵守廉洁自律的有关规定下。“要想人不知,除非己莫为”,任何侥幸的心理都会酿成大祸,决不能“不以善小而不为,不以恶小而为之”。通过这次的学习,提高了自己的觉悟,更加明白不管在工作中还是在生活中,要时刻加强学习,时刻严以律己,时刻警钟长鸣,从小事“防起”,努力从以下四方面自律。

第一、必须加强自身学习,筑牢反腐倡廉的理想信念。纵观部分企事业单位的腐败案件,有一个共同点,就是大部分的腐败人员并非一开始就由腐败行为,他

们起初同样扎扎实实的工作,从一点一滴做起,做出了一些成绩,有为单位付出的一面。之所以后来走上犯罪的道路,究其原因,就是在市场经济的大潮中,在金钱、职位、名利的诱惑下,放弃了对自身世界观的改造,淡化了自身廉洁自律的修养,放松了对自己的要求,以至于“只讲实惠,不讲理想;只讲索取不讲奉献;只讲钱财,不讲原则”,最终滑向职务犯罪的深渊。“前车之师,后车之鉴”,作为集团投资管理部一名普通的员工,更具警示意义,不论现在作为一名普通的员工还是将来自身的职位有多高,权力有多大,时刻促使自己不忘世界观、人生观、价值观的改造,自觉抵制市场经济条件下物欲横流的诱惑,就坚决过好权力关、金钱关和人情关,经受住各种考验,始终坚持反对腐败行为,牢固廉洁自律的信念!

第二、要防微杜渐不变质。人的“变”往往是发于“微”,始于“渐”,是从量变发展到质变的。俗话说“小洞不补,大洞吃苦”,很多腐败行为的发生,往往也是从开头的所谓的“蝇头小利”开始的,由于监督乏力或是缺乏监督机制,使得他们的贪欲无限制的膨胀起来,任由自己向犯罪的泥沼当中滑落而无法自拔,作为集团的一名员工,我们必须从现在做起,从小事做起,多学习,多请教,经常检查自己的缺点和不足,及时纠正和改进,坚持时刻审视自己的言行,切实做到警钟长鸣,不断提高自我的约束能力,提高自我警惕能力。慎独、慎行、慎言、慎权、慎微,长期坚持才能经得住考验,为廉洁自律提供精神保障,为自身发展奠定坚实的基础。

第三、必须处理好几种关系。各种形形色色的诱惑使社会每一个人都面临着现实的考验,这就要求我们在提高道德修养的同时,提升自身觉悟,坚持自重、自省、自警、自净与自立。为此作为集团投资管理部的员工,要处理好以下几种关系:一是处理好自律与他律的关系,严格遵守公司的管理规章,自觉遵守各种监督,保持严谨的生活态度和生活作风;二是处理好自身与业务伙伴的关系,在承租物业过程中,杜绝收受客户的各种金钱或物质利益,严禁损害公司利益;三是处理好个人与部门的关系,工作中对部门领导负责,租金等费用交纳明细严格按照公司财务制度,坚决个人不收现金,一律以财务部门人员收取为准,对个人,对部门,对公司负责。

第四、加强自我约束意识。“勤生明、廉生威”,自律是个人的廉洁内在动力,而作为投资管理部的员工,公司和部门的要求则是外部因素,这就要求我们做到“四严”,



即:从严要求、从严规范、从严监督和从严查处。通过反腐倡廉活动的学习教育,形成“不去为”的教育机制;建立严格的规章制度,形成“不能为”的防范机制;培养廉洁为荣,腐败为耻的风气和氛围,形成“不愿为”的自律机制;严肃查处违纪违法行为,形成“不敢为”的惩戒机制。始终坚持自我监督,这也是个人实践反腐倡廉最主要和最重要的内在因素。

通过这次企业反腐倡廉主题教育活动的学习,作为公司普通员工的我深刻感受到“以铜镜为鉴,可以正衣冠;以人为鉴,可以知得失;以史为鉴,可以知兴衰”。我们必须不断加强学习、加强自律意识,强化服务意识,真正做一个全心全意为企业服务的勤务员。勤奋做事,廉洁做人,在自身工作中实践反腐倡廉的决心和态度,在自己平凡的工作岗位中努力实现自己的人生价值!

## 反腐倡廉与勤俭节约学习心得

文一肥西分公司 崔鹏

6月13日肥西分公司成员在总经理朱家斌的带领下学习了关于《反腐倡廉与勤俭节约》的会议精神,在这次会议上各部门均作了发言,就部门及个人工作岗位的现状作自查自纠,通过这次学习,我们认识到以下几点:

首先,我们要勤于学习,善于思考。通过这次学习,我们不难发现违纪违法者都是从学习上缺乏自觉性、作风上放松要求开始的。因此我们要不断加强学习,不断改造世界观。以提高我们的思想政治素质,增强拒腐防变能力,树立正确的世界观、人生观、和价值观。

其次,要艰苦奋斗、勤俭节约。这是我们中华民族的传统美德,现在我们已经进入全面建设小康社会的新历史阶段,我们的物质生活也越来越丰富多彩,而



过分的追求物质生活的结果是心为物累。每一位公司员工都必须自觉继承和发扬革命前辈的优秀品质和优良传统,在实践中刻苦磨练,经受困苦的洗礼,使艰苦奋斗、崇尚节俭成为自觉的行动,成为永远不变的精神风貌和政治品质。从目前我们工作环境和现状中做起,从小事做起,我们要节约每一滴水,节省每一度电,不浪费一张纸,把实事办好、从小事做起,从现在做起,从身边做起,做好合理利用每一份资源。



文一企业是一个正在蓬勃发展的企业,需要我们每一个员工共同努力,为公司的发展添砖加瓦,为企业的繁荣做一份贡献,我们作为企业的一份子,我们要认真珍惜这次的机会,从一点一滴做起,从自身做起。

## 红歌唱响,廉旗飘扬

文 / 文一建安公司 马艺菁

伴随着没有共产党就没有新中国的歌声,我们步入了火红的七月,光阴似箭,岁月如梭,转瞬之间,中国共产党已经走过了风风雨雨90载。90年的历史沧桑、风云激荡;90年的英雄辈声名远扬。悠悠岁月,早已把党铸成了我们胸中的一首神圣赞党的英雄儿女就是跳跃在这首赞歌中的音符,寰宇流淌……

在祖国欣欣向荣、经济蓬勃发展、人民安居乐业的今天,中国共产党作为民族的脊梁,带领着我们朝着正确的方向前进。在昂首前行的同时也不断从自身出发,加强党的先进性教育,把反腐倡廉的作风建设作为党的建设核心思想,密切党同人民群众、血肉联系,切实



维护最广大人民的根本利益。“以人为本”深得民意，这就是党作为时代中流砥柱的最扎实根基。

党治理国家要以人为本，清正廉明，那么企业的腾飞与发展又何尝不是呢？作为基层企业党组织，文一建安也响应了党的号召，贯彻落实十七大精神，在企业内部开展反腐倡廉教育活动，目的不仅在于向党员干部传授廉政知识，更重要的是培养其廉洁勤政的信念，使其慢慢转化为一种人格修养和行为习惯。在教育活动的学习中我们通过小组讨论会，宣传栏等多种易于接受的开放的教育形式，对党员进行

熏陶，启发引导党员干部不断提升自身的思想道德水平，起到激扬正气、鼓舞士气的作用。时时提醒党员干部“勿以恶小而为之”，注重从小事细节出发提升在企业中的威望，从而坚定员工群众对组织的信任、对企业的忠贞，使之团结在党政组织周围，同心同德，客服困难，并创造出良好的业绩。

在这炎热的七月里，正是因为这样的廉正之风为我们驱走酷暑，送来阵阵清凉，净化了我们的的心灵，也规范了我们的行为。使我们深刻的认识到只有认真执行廉洁自律的有关规定，时刻谨记反腐倡廉思想路线，克己奉公，廉洁自律，认真对工作，真诚对他人，才能让我们的的工作不断走向胜利，不断攀登新的高峰。

就让廉洁化作一股新鲜的血液融入我们企业文化的骨髓，流淌进我们每个文一人的心。

# 廉生明 公生威

文 / 合肥市双锁房屋代理销售公司 刘政法



古有明训：“廉生明，公生威”，“廉则吏不敢慢，公则民不敢欺”、“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”——这就是古人对“明”和“威”的解释，简单明了却又极富深意，因为廉洁，所以做官的不敢懈怠，因为公正，老百姓不敢偷奸耍滑，有了廉和公，所以其身正，所以能做得不令而行，上下同欲，上下同心，纵揽古今，不难发现，无论是封建王朝还是现代化企业，任何一个社

会群体，不论其大小，无一不是因为“廉”和“公”而健康发展，又无一不是因为“不廉不公”、“虽令不从”而走向衰落甚至是灭亡。



素以清政廉明著称的前国务院总理朱镕基曾不止一次地说过：“企业的党员干部要想做到廉和公，一靠制度，二靠考核，三靠监督，三者缺一不可”，总理的话实在是企业治廉求公的金玉良言，制度要细、要全，要考虑到每一个有可能滋生腐败的方方面面，要让制度真正成为悬挂在每一个党员干部头上的宝剑，只要出轨，就定斩不饶，绝不姑息养奸。对于我们文一投资集团来说，有着重要的现实意义。

常言道：“树大有枯枝”。文一集团随着公司不断发展和产业的扩宽，难免在某些末梢领域的管理出现这样那样的疏漏，这在其他大公司的发展历程中也是客观存在的，面对此种情况，要求公司要有一套完善的管理体制，逐渐约束和规避一些问题的出现，保证文一航母乘风破浪。以下为个人的鄙陋观点，抛砖引玉。

加强公司党组织的战斗堡垒作用，积极完善党员带头的模范功效。首先，党员干部要以身作则，对大家的行为做楷模，加强思想教育，赋予党员干部职责的荣耀性，形成良好的学习氛围。

形成监管的长效机制。在公司业务环节中可能出现腐败问题的部门予以制度监管，如招投标、采购、合作关系等，总之可能产生竞争利益分配的过程加以监督，可以是公司上层的监管，也可以是部门内部的互相监督，甚至公司全体员工范畴内的公开检举，一旦出现问题，按程序严办。

倡廉、拥廉、奖廉。对于部门或个人积极实践廉政，并在实际工作中为公司节约成本实现发展的，应予以充分的肯定和奖励，鼓励全体员工向此活动中的先进个人看齐和学习，扬正气，促和谐。

宝剑壮我胆，佛尘扫我心，更有明镜日夜照我行，今日长缨在手，定当缚住苍龙。文一的历年的廉政建设已然结出累累硕果，展望明天，我们的未来必将更加鲜艳夺目。



## 随想

文 / 集团投资管理部 罗阳

好久没有读一篇优美的文章了,更是好久没有动笔写一篇自己尚且能够看的过去的文章。虽然已近盛夏,但在微风、绿荫的呵护下,难得消去不安的燥热,能够让自己的内心安静下来。

哲人曾说,人的情绪犹如季节,有时如同一季持续不变,有时却如同四季变化更迭;人的心情犹如天气,有时整日太阳或阴云抑或风雨不变,有时却在有太阳的时候突然下雨;人的生活犹如味觉引领的一生,领略人情冷暖,尝遍酸甜苦辣。

个人情绪的变化是多样的,人们相对于关注其心情好还是坏,是晴天还是阴天,更关注的是因为这样的情绪而表现出来的思维方式和行为特征,可以说因为这个几乎就可以让其的性格‘被决定’,让其的心理成熟度‘被认为’。个人是如此,集体就成意识潮流了。三毛曾经说过:“对于他人的生活,我们充其量只是一份暗示、一种鼓励、启发,还有真诚的关爱。这些态度,可能因而丰富了他人的生活,但这没有可能发展为——代办他人的生命。我们当不起完全为另一个生命而活——即使他人给予这份权利。”可是,现实中,人们总是习惯性的以自己的思维方式来影响他人,甚至决定他人。这种存在的形式有个人意识与个人意识的一对一形式,例如父母将自己的意识和愿景灌输给孩子;有个人意识与群体意识的一对多形式,例如组织对个人,让个人接受组织的理念和价值观;还有就是群体意识与群体意识的多对多形式,例如组织对组织,互相渗透,互相学习。

我们不知道这些意识是否都是对的,但对与错亦是相对而辩证的。所以,在生活中、工作中,我们按照规则、按照规矩来生活,来工作,这就是一种意识形态的存在反应,对此我们并不关心,也不询问,更不思考,似乎理所当然,俨然已是自身的条件反射了。但在这些意识的指导下,社会的变迁却着实影响了我们每一个人,有时让我们高兴,有时却让我们痛苦,虽然很多时候我们对此不曾有所察觉和体会。

这就是社会,存在于社会之中的意识,因为人存在于社会之中,必然要被社会意识所支配;即使拥有强大的自我思维,例如尼采、康德、黑格尔、甚至马克思和恩格斯。

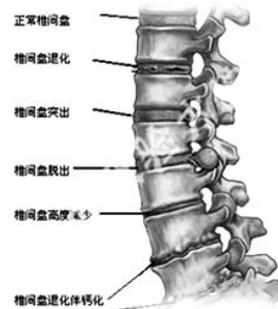
都说人有怀旧的情绪,不管你年纪几旬,职位多高,权利多大,在一年的某天,在一天的某个时候,会突然想起许多年前的自己,这不需要煽情的演讲,感人的场面,就是曾经,曾经的所有,都会让现在的自己感动。就如曾经的诗人,是一个令人渴望的职业,是一种令人向往的人生。即使我们做不成诗人,偶尔在傍晚独自坐在车上,听着音乐,看着窗外飞逝的风景,心中亦曾会出现诗人般的情愫。虽然只是偶尔,但这种偶尔却会让自己感动,也许,许久不能忘却。

又到了六一,又到了一个人一年后再次回忆起童年伙伴的日子;

六一,一个让人想笑却没有人陪着一起笑,想哭却始终挤不出眼泪的日子。

## 5 招彻底摆脱“颈”箍咒

脑前坐久了,是不是常有头晕、视力模糊、手臂麻痹的感觉?以为只是累了,其实是颈椎问题找上门了,颈椎劳损已经成了 office lady 的常见疾患。我们教你边工作边锻炼,5招彻底摆脱“颈”箍咒。



### Q: 颈椎综合症有哪些症状?

- 1、头痛:因为椎动脉痉挛引起的间歇性头痛,伴有灼热感。
- 2、肩颈酸痛:双肩发沉、背部肌肉处于紧张僵硬状态,颈部活动受限。
- 3、视觉模糊:颈椎劳损引起视觉中枢缺血,导致视力减退、视力模糊。
- 4、上肢麻痹:手臂出现暂时的沉重、麻木感,手臂活动受限。
- 5、眩晕:因为颈部的伸展或旋转而改变体位诱发眩晕症状

### Q: 造成颈椎综合症的原因有哪些?

- 1、头颈部长时间处于单一姿势。
- 2、不良姿势:如躺在床上看书、枕头过高等。
- 3、风、寒、湿等环境因素使肌肉痉挛,造成循环障碍。

### 别老坐着不动

#### 预防颈椎痛的提醒

- 1、不要长时间低头

长时间低头工作,记得要不时做抬头锻炼,也可以增加工作台面高度,尽量减少低头的幅度。

## 2、增强肌肉锻炼

工作间隙多练习下颈椎保健操,能有效促进肩颈部位的循环,缓解肩颈酸痛僵硬状态。

## 3、选择合适的枕头

人在仰卧时最佳的枕头高度为零,在颈后部加垫一个高度适宜的小枕以托起颈椎,以保持颈椎的生理性前凸。防止因为枕头垫高头部导致屈颈,影响颈椎正常的生理曲度。



## 5 招摆脱“颈”箍咒

### 左右旋转

取站位或坐位,双手叉腰,头轮流向左右旋转,动作要缓慢,幅度要大,每当旋转到最大限度时停顿5秒,左右旋转10次。(如果觉得头晕心慌应减小运动幅度)

### 前屈后伸

做时伴随深呼吸,呼气时颈部前屈,下颌接近胸骨柄上缘;吸气时颈部伸至最大限度,反复做10次。(以自己的下巴为点,由下向上画圆)

### 左右侧展

吸气时头向左偏,呼气时头还原。接着吸气时头向右偏,呼气时头还原,反复做10次。(肩部保持水平,尽量拉升侧颈的肌肉)

### 后撑拉伸

身体直立,双脚并拢,双手放于身后互握住,双肩向后展开,手臂伸直尽量上抬,头部后仰,停顿5秒,反复练习10次(背部肌肉有明显的挤压感)

### 穴位按摩

风池穴:在颈部整后方,发迹线交界处,两侧对称。

用双手大拇指用力按压风池穴,由上向下来回按摩30次。(按摩力度以略有酸痛感为宜)。

### 《看懂世界格局的第一本书》

作者:王伟著

定价:¥ 35.00

出版社:南方出版社

出版时间:2011-3-1

本书用大开大合的笔法将复杂多变的世界全景呈现出来,并从政治经济和地缘政治的角度对以上这段历史加以回顾和剖析,将其中所隐含的背后规律一一展现,使读者能够了解当今世界格局形成的由来以及未来的走向。更重要的是,我们可以在这一过程中,为未来的中国找出一些启示。正如江晓原先生所说:“理解今日的世界格局,是为了开创明日属于中国的新格局。”



### 《卑鄙的圣人:曹操》

定价:¥ 29.90 折扣:69折

作者:王晓磊著

出版社:江苏文艺出版社

出版时间:2011-6-1

《卑鄙的圣人:曹操》(曹操去世 1791 年来,曹操本人最服气的曹操全传)

一件件讲透,曹操收拾三国群雄的卑鄙、奸诈、狠毒计谋;

一页页浸透,曹操体恤天下众生的柔情、仁义、圣人情怀。

历史上的大奸大忠都差不多,只有曹操大不同!

曹操的计谋,奸诈程度往往将对手整得头昏脑涨、找不着北,卑鄙程度也屡屡突破道德底线,但他却是一个心怀天下、体恤众生的圣人;而且他还是一个柔情万丈、天才横溢的诗人;最后他还是一个敏感、自卑、内心孤独的普通男人。

公元 189 年秋,曹操逃避董卓追杀,躲到老友吕伯奢家。吕家人磨刀杀猪款待曹操,曹操却疑心他们要谋害自己,断然砍杀吕氏全家;逃出门正好遇到吕伯奢打酒归来,问他猪杀好没?曹操惊愕中将热情的吕伯奢一刀捅死。



## 《百年孤独》

定价: ¥ 39.50

作者:(哥伦)马尔克斯著,范晔译

出版社:南海出版社

出版时间:2011-6-1



《百年孤独》是魔幻现实主义文学的代表作,描写了布恩迪亚家族七代人的传奇故事,以及加勒比海沿岸小镇马孔多的百年兴衰,反映了拉丁美洲一个世纪以来风云变幻的历史。作品融入神话传说、民间故事、宗教典故等神秘因素,巧妙地糅合了现实与虚幻,展现出一个瑰丽的想象世界,成为 20 世界最重要的经典文学巨著之一。1982 年加西亚·马尔克斯获得诺贝尔文学奖,奠定世界级文学大师的地位,很大程度上乃是凭借《百年孤独》的巨大影响。

## 《这样的投资更幸福》

定价: ¥ 28.00

作者:田仁灿,顾冰著

出版社:中信出版社

对投资者来说,“幸福”就仅仅意味着“赚钱”吗?

投资与幸福感之间存在怎样的关系?为什么股市高点的时候投资者的幸福感却没有增加?正如金钱未必能带来幸福一样,频繁、过度、不当的理财反而会让你陷入焦虑,而“幸福”的理财态度和方式,才能让人离金钱更近。与钱保持适当的距离,反而会让人更从容。



幸福投资,就是坦言爱钱,但和钱保持优雅距离。聪明的理财高手,必须练就幸福投资的功夫,唯有搞定自己的情绪,才能造就亮丽的投资成绩。

本书通过对投资习惯、投资理念、投资心理等方面的对比,探讨投资与幸福的关系,为读者解答这么一个问题:投资,如何才能既赚钱又幸福?

幸福投资学,让你更快乐,同时和钱更接近。