

味让人  
造力

的单调,可能  
事情,特别  
力的时候,”  
的教育系高  
寺·普里亚达  
“我们都需要  
离不断轰炸  
我们没有必  
都处在一个  
”

中充满了例  
自调的会议,  
成了乏味的  
是,单调乏味  
事吗?

报道,心理  
报告称,在  
“无聊”可能  
有积极的影  
大脑有机会

个新鲜的论  
出过乏味无  
动力。著名  
家巴欧尼斯·  
德(Baroness  
提出,乏味  
是一件好事  
够鼓励他们  
还能让他们  
事情做的过  
种个性。

对创意有影  
青绪、体重和  
是有害的,也  
],最重要的  
可应对。

一项研究发  
绪低落是有  
哈佛大学的  
用一项名为  
乐的 iPhone  
程序,监测  
的心理状态。  
能够把注意  
特定的任务  
人,通常比  
空、处于乏  
人更快乐,  
发表在《科  
“在一阵低落  
往会有一段  
态,也就是  
情绪抑郁。”

中,有研究  
到乏味无聊  
易患上动力  
E(underload  
种症状是因  
挑战或者动  
身体欠佳或  
而这种不良  
发展出一系  
状,包括抑  
亨,甚至多  
是缺乏味和  
生的影响是  
提高人体的  
的,这亦会对  
影响。

亚大学的心  
那些抱负极  
味无聊的敏  
为他们有足  
完成他们的  
没有丝毫压  
因此,他们患  
综合征的可

比,乏味无聊  
人吃下更多  
兰开夏郡大  
家桑迪·曼恩  
)博士之一  
有四分之一  
抱怨他们处  
无聊的状态,  
大量的咖啡  
振情绪。乏  
族也更容易  
一杯。曼恩  
英国心理学  
了她的研究  
味的最重要  
要求不高的  
往给身体加  
。味无聊或许  
的阈值各不  
说,男性要  
易陷入乏味  
中,所以他们  
是“刺激的



2 [总第 121 期] 主办:富春控股集团有限公司 电话:(86)571-87079392 http://www.forchn.com.cn 2014 年 2 月 28 日

## 回报家乡 建设美丽富阳

### ——集团再捐资百万助力富阳治水工程

本报讯(张凯红) 近日,集团再捐资 100 万元,用于富阳市“五水共治”工程,这一慈善行动再次引起了社会关注。

在去年底召开的浙江省经济工作会议上,浙江省委、省政府作出了以“五水共治”为突破口,打好浙江经济转型升级“组合拳”的重大决策,提出了“既用市场机制鼓励浙商回归投资治水项目,又广泛发动浙商投身家乡公益治水”的要求。为贯彻落实这一决策部署,充分发挥浙江商会会长在回乡治水(治污)中的带头示范作用,浙江省经合办组织开展了“百名会长回乡治水(治污)行动”。集团董事长张国标作为上海浙江商会执行副会长,名列其中。

为响应浙江省委、省政府的号召,切实展开治水(治污)行动,2月24日,富阳市委、市政府召开农村工作暨“五水共治”推进大会。富阳市委书记姜军,市委副书记、市长黄海峰,市人大常委会主任汤金华,市政协主席陆洪勤,市委副书记华德法,市委常委、常务副市长杨国正,副市长王小丁出席大会。集团副总裁、浙商

建业有限公司总裁史苗代表集团参加了会议。

富阳因水而名,因水而兴,因水而美,境内有“一江十溪”水系。然而,随着富阳经济的快速发展,水环境承受着极大压力,尤其是在农村,水污染程度更为严重。为了建设美丽富阳,让家乡人民喝上干净的好水,会上,集团捐资 100 万元,以实际行动助力政府“治污水、防洪水、保饮水、排涝水、抓节水”五水共治工程,为打造城乡统筹样板区、美丽富阳示范区贡献了富春的一份力量。

集团董事长张国标作为地道的富阳人,一直以回报家乡、造福桑梓为己任。在浙商回乡投资的浪潮中,他陆续为家乡引进了一批大项目,在富阳投资建设张小泉五金科技园、富阳新型建材产业园、富阳复城国际城市综合体等项目。早在 2012 年 8 月,恰逢集团成立二十周年,在富春之夜·感恩晚宴上,集团向富阳市慈善总会捐赠善款 300 万元,用于富阳民生建设。

“我希望通过自己的点滴爱心,感恩时代,回报桑梓,能让家乡变得更加美好。”张国标董事长如是说。



本报讯(汤云花) 2月21日下午,杭州市市长张鸿铭、富阳市市委书记姜军一行在集团董事长张国标的陪同下,视察了由集团参与投资建设的富阳复城国际项目。复城国际是富阳第一个真正意义上的城市综合体项目,预计将于今年4月底开业,届时将成为富阳体量最大、档次最高、业态最丰富的商业中心。张市长一行对项目现场进行了实地考察并认真听取了相关汇报,对我们的工作表示了肯定。张市长表示,政府各职能部门将积极支持和配合企业工作。张国标董事长代表集团由衷感谢市委、市政府的重视与支持,并表示将严格按照上级要求推进项目,集中精力、克难攻坚,保质保量地争取项目早日竣工、如期开业。

## 杭州市领导走访慰问我集团 听取集团项目建设情况汇报

本报讯(周航)2月12日,杭州市副市长谢双成、杭州市人民政府副秘书长董祖德、陈玮等市政府领导一行来我集团走访慰问,并为大家送上了浓浓的新春祝福。集团董事长张国标,集团副总裁、浙商建业有限公司总裁史苗,集团董事长助理詹关平向市政府的各位领导汇报了公司在建的杭州新天地·东方茂、富阳复城国际、崇贤金属港、创富春天电商产业园等项目情况,并向领导提出了新的项目设想和计划。

在座谈会上,集团领导向市政府领导重点汇报了集团投资杭州地区的几个主要项目的进展情况。杭州余杭崇贤港实现年吞吐量 600 万吨,交易区建设已基本建成,原来的仓库地块准备改造升级成电子商务产业园以及相应配套区,包括仓储、o2o 广场展销、电子商务培训、电子商务代运营以及产业链上所有服务功能集聚,和电商孵化青创园,提升土地利用,降低电子商务运营成本,增强影响力;总投资 18 个亿的东洲张小泉项目,其制造中心已经建成,投产两年。物流中心将参照日本大和集团标准建设,

地上面积独幢 17 万平方米,建成后将成为中国最高端的集装箱室内仓储区。

另外,作为浙商回归创新投资重点项目的杭州新天地·东方茂,为地铁 3、4 号线的上盖物业,包括 1 万方的购物中心、9 万方的写字楼(国家数字出版基地),还有丽森酒店、休闲区、酒店式公寓等,总投资 40 多亿,预计 2016 年上半年建成开业。

除了正在建设中的几大项目,集团领导也将后续计划推进的项目向市政府领导进行了汇报,如在余杭新桥与天天快递合作建立电子商务物流园、在余杭仁和与台湾天成医疗机构合作建立医疗养老项目,以及与现代集团合作进行九堡地铁大区改造等,表达了集团积

极推进发展进程的愿望和决心。

谢市长表示,市政府会全力配合企业,为企业建设和发展提供更多便利条件,感谢浙商们对杭州经济的发展做出的巨大贡献,同时向大家拜个晚年,也祝愿富春控股在马年奋蹄腾飞,取得更大业绩。



“窗含西岭千秋雪,门泊东吴万里船。”马年伊始,富春·崇贤金属港的生产作业形势一派热火朝天的景象。春节期间,停靠港区卸货船只逾 80 艘之多,不仅在杭州港区独占鳌头,更创出了富春·崇贤金属港三年来春节期间人港装卸船只数量之最。

### 彰显集聚功能发挥规模优势

新春佳节,正是阖家欢乐、走亲访友的好日子,当大家还沉浸在浓重的春节氛围中时,崇贤港区为保障正常作业,组织了十多个班组,在大年初四就已经投入生产。

为应对船只与货物的作业要求,工作人员不间断地联系客户单位组织发货,并在不超过堆场管理要求的正常范围内,适量开展翻仓、整合、并堆等工作,以缓解堆存与装卸压力。同时,为舒缓船只过多给河道带来的运输压力,现场调度的工作强度也随之增加,在调度人员的协调指挥下,航道堵塞、船只滞留的局面逐步扭转,码头堆场的周转能力进一步释放,富春·崇贤金属港的规模优势得以充分展现。

### 加强部门协作提升服务质量

春节期间港区作业量的饱和,不仅对一线生产工作提出新的挑战,更考验着码头作业设备的运作能力,考验着职能部门间协作配合与执行的能力。在一线生产现场,经常在深夜或凌晨也能看见生产作业人员忙碌的身影;而全负荷的装卸工作,对生产设备的正常运作也提出了更高的要求,特别在港区作业量放大期间,设备的正常运作成为港区保持市场领先地位的生命线。

在生产作业区现场,每一位行车工上车作业之前,必须填写设备点检记录,对门机在作业过程中涉及的重要部位进行重点检查,确认无误后才能够实施操作。对于点检中存在问题,将由生产部在第一时间通知装备部组织检修,针对存在的某些设备隐患,也能够做到及时通报、预防在先。

不仅设备方面,同时在安全生产、货品核查、现场监督等领域,部门协作也成为港区良性运转的推动器。正是出于对装备的责任感,出于对作业人员的责任感,出于对市场价值的责任感,崇贤港区长年保持了良好的业界口碑。

### 优化班组结构推进团队建设

面对春节期间作业流量的突然放大,生产系统主动调整班组结构、优化人员配置,以应对繁重的生产任务。而在几乎不新增人员的情况下,通过班组间的合理调配、机动人员的灵活配置,保证了生产作业的速度与质量。

在生产分区现场,各班组间的相互支持已显得水乳交融。本着以服务为核心的价值观,哪里有生产任务,哪里就有客户需求,哪里就有配置完备的生产班组。在任务紧急、人手紧缺的情况下,不少班组员工甚至放弃休息时间,主动承担工作任务,一切以生产为第一要务。正是员工之间家人一般的理解、体贴与担当,造就了崇贤港勇往直前的团队力量,使港区生产景象一片欣欣向荣。

逐渐提升的生产作业量、持续优化的管理与服务水平,为进一步打造富春·崇贤金属港的品牌价值提供了充分保证。站在 2014 年崭新的起点上,在全体富春人的共同努力下,港区事业必将快马加鞭、更创辉煌!

春节新运势崇港更当先  
杭州崇贤港投资有限公司 王超





本报讯(叶莉婷) 窗外漫天飞雪,厅内高朋满座。2月18日,来自上海、深圳、新疆、武汉、南京等全国各地的张小泉部分渠道精英齐聚张小泉东洲工业园,参加“定制包销”项目推荐会。

## 创新模式 定制包销

### ——张小泉公司经销商峰会圆满召开

年出新招、走新路、创新绩的有效探索,这将给张小泉带来新的业绩,新的效益。

会上,总经理丁成红首先对专程前来参会的经销商表示感谢,并简要介绍了公司近年来的发展动态。他说,公司将形成产品中心、东洲工厂、销售中心、支持部门四大系统,最终建立一个开放的、有竞争的、可评价的、真正市场化的运行机制。他还特别强调了“定制包销”项目的核心:一是借助经销商的资源,包括产品信息、市场渠道、生产厂家等多方面来共同制定产品进行销售;二是在不影响“张小泉”原有价格体系的前提下进行产品筛选。

经销商代表王强先生从整体上肯定了“定制包销”项目,并表示会与其他经销商一起做好“张小泉”。大家都显得信心满满。

市场部负责人刘光阳从市场容量大、市场前景好、品牌与渠道契合度高的角度出发,重点以厨房五金系列产品、个人护理系列产品举例,说明可进行定制的产品,为经销商们抛砖引玉。

新产品开发部副部长吴晓明对园林剪系列和司工刀系列产品进行了分析和介绍,并对定制产品的包装设计了三款方案,以供大家参考。

公司还为经销商们草拟好《合作意向书》,意向书本着平等自愿、互惠共赢的原则,就产品品种、包销期限、代工商等方面作了详细规定,以达到张小泉公司、经销商共赢的局面为目的。经销商们对此表示出浓烈的兴趣,并在现场展开了热烈的讨论,提出大家都非常在意的各个问题,包括产品的包装细节、检验环节等,其中特别提到的两年授权期限太短,希望延长,在这方面建立长期的合作关系。

副总经理周胜对经销商提出的问题逐一作了回答,并表示:“定制包销”是公司今年的一项重点工作,是一个以达到公司和经销商共赢为目的的互惠互利的项目。“张小泉”有着悠久的历史、深厚的文化底蕴和良好的品牌优势,必将在产品的销售上起到很大助推作用。“张小泉”一定会全程开放、全程助力经销商开展该项目。

会议在经销商们的热烈掌声中圆满结束。会后,与会的经销商争先恐后地和公司签署了《合作意向书》,初步意向达成率 100%,并表示一定会尽最大努力做好这项互惠双赢的大事情。

问题:一部分人吃菠萝后会出现恶心、呕吐、腹痛腹泻、口唇发麻、皮肤发痒等过敏现象。

原因:这是因为菠萝中含有生物碱和菠萝蛋白酶。为预防过敏反应,菠萝切好后一定要放入淡盐水中浸泡十多分钟,破坏菠萝蛋白酶后再吃。

营养师:香蕉属于热带水果,含有丰富的膳食纤维和菠萝蛋白酶,对预防便秘和消化不良很有好处,是夏季水果的很好选择。

香蕉 问题:为了让香蕉表皮变得嫩黄好看,有的不法商贩用过量二氧化硫来催熟,但果肉吃上去仍是硬硬的,一点也不甜。二氧化硫对人体是有害的。

支招:正确的方法应该是加温熏熟。

营养师:香蕉是一种营养丰富的热带水果,味甘性寒凉,有润肠、清热的作用。每年的夏天才是它成熟季节。

草莓

好处:中医认为,草莓有去火、解暑、清热的作用,春季人的肝火往往比较旺盛,吃点草莓可以起到抑制作用。

另外,草莓最好在饭后吃,因为其含有大量果胶及纤维素,可促进胃肠蠕动、帮助消化、改善便秘,预防痔疮、肠癌的发生。

问题:中间有空心、形状畸形不规则且过于硕大的草莓,除极少数属于高产新品种外,一般都是使用过量激素所致。草莓用了催熟剂或其他激素类药物后生长周期变短,颜色也鲜艳了,但冲淡了草莓固有的香味,吃起来缺少鲜味。

营养师:草莓是非常吸引人的水果,它的维生素C含量很高,吃新鲜的草莓是不错的选择。草莓的自然成熟期是每年的5月下旬。

葡萄

问题:一些不法商贩和果农把催熟剂乙烯和水按比例稀释后,将没有成熟的青葡萄放入稀释液中浸泡,过一两天青葡萄就会变成紫葡萄。

营养师:每年8、9月份是葡萄成熟的季节。葡萄味甘微酸,性平,具有补气血、强筋骨、利小便的功效。它的含糖量较高,糖尿病人切记浅尝即止。

甘蔗

问题:春季的甘蔗多为秋季的存货,储存了一个冬季后,极易变质,在甘蔗末端出现絮状或茸毛状的白色物质。切开后,断面上还会有红色的丝状物。

危害:有人买甘蔗时没有仔细挑选,切开后看到红色丝状物又以为是正常现象,结果食用后导致甘蔗中毒。

营养师:甘蔗是很好吃的“泻火”食品,味甘性寒,具有清热生津,下气润燥、和胃降逆的功效。甘蔗的成熟季节在11月,除了由于储存不当甘蔗会发生霉变,未成熟的甘蔗被砍下后也会发生霉变。

提示:以上五种水果成熟的季节都不是春天,我们吃到的,大部分是长期储藏的,品尝不到最佳口味,还容易得不到充足的营养。另外,从中医角度考虑,这些水果大部分属于寒凉性质的,春季最好少吃寒凉性质水果,因而建议大家春天最好少吃这五种水果。

## 精细化财务管理 提升部门综合能力

□ 上海富盛浙工建材有限公司 康伟杰

时光飞逝,眨眼间已到了2014年。回首过去的一年,富盛浙江的战果虽谈不上轰轰烈烈,但确实经历了不平凡的考验和磨砺。

今年,根据集团通知精神,为了响应国家“八项规定”中精简会议、切实改进会风的要求,三林基地2014年团拜会便简化成各部门召开座谈会的形式,首先响应的就是公司财务部。财务部是公司的关键部门之一,对内财务管理水平的要求在不断提升,对外要接受税务、审计

及财政等机关的各项检查、掌握税收政策及合理运用。全体财务部门员工任劳任怨、齐心协力把各项工作都做得井井有条,部门综合工作能力又向前迈进了一步。回顾过去的一年,在公司领导高效、有序的组织、领导下,财务部的工作紧紧围绕公司的经营方针、宗旨和效益目标展开,妥善及时地处理好各项工作。

财务部每天都离不开资金的收付与财务报账、记账工作,这是财务部最平常也是最繁重的工作,一年来为各项内外

经济活动提供了有力的支持,基本上满足了各部门的财务要求。公司资金流量一直很大,尤其是在2013年年末回笼销售款期间,现金流量巨大而繁琐,财务部的出纳本着“认真、仔细、严谨”的工作作风,各项资金收付安全、准确、及时,没有出现任何差错。企业的各项经济活动最终都将以财务数据的方式展现出来,在财务核算工作中,每一位财务人员尽职尽责,认真处理每一笔业务,准确无误地出具各类会计报表,尽自己最大的努力为公司节省各项开支费用。

在费用成本管理方面,财务部规范了库存材料的核算管理,严格控制材料库存的合理储备,减少资金占用。并建立了更为具体的材料领用制度,改变了原来不论是否需要、不论哪个部门使用、也不论购进的数量多少,都在购进之日起一次摊销到某一个部门来核算的模糊成本的情况。在原来的基础上细化了成本费用的管理,加强了运输费用的项目管理,分门别类地计算每辆车实际消耗的费用项目,真实反映每一辆车当期的运输成本,为运输车辆的绩效管理提供了参考依据。

财务部除了要认真负责地处理公司内部财务关系,为达成本单位的任务,还要妥善处理外部各方面的财务关系,与外部建立并保持良好的联系。2013年度,公司财务部友好妥善地处理了各单位的往来款项的收支,同时与银行建立了优良的银企关系、与税务机构建立了良好的税企关系,并圆满完成了对统计、税务、工商等各部门有关资料的申报。

新的一年意味着新的起点、新的机遇、新的挑战,我们决心再接再厉,更上一层楼。2014年我们将向财务精细化管理进军,精细化管理需要“确保营运资金流转顺畅”、“优化财务管理手段”等,这样就可以将公司的财务管理做精做细。我们要以“细”为起点,做到细致入微,对每一岗位、部门的每一项具体业务,都建立起一套相应的成本归集,并将财务管理的触角延伸到公司的各个经营领域,通过行使财务监督职能,拓展财务管理与服务职能,实现财务管理“零”死角,挖掘财务活动的潜在价值。虽然,精细化财务管理是件极为复杂的事情,但正所谓“天下难事始于易,天下大事始于细”,我们有信心,通过团结协作可以创造出一番新局面。



## 同心绘蓝图 携手创未来

### ——记渔山生产基地“优秀团队”财务部的先进事迹

□ 富阳杭加新型建材有限公司 潘璐姣

这是一群平凡的人,但每一位都在自己的岗位上努力工作。这是一支团结进取、积极向上的团队,正是因为有了团队中每一分子的努力,才使得这个队伍能够被大家认可,成为渔山生产基地的“优秀团队”。作为“财务人”,我们始终坚持以“精以敬业,诚以待人”的企业精神为导向,不断提升各项业务水平,加强核算、监督职能,在领导、同事的支持下出色地完成了过去一年的工作任务。

一个有为的团队,一支善战的队伍,来源于9颗兢兢业业的心。在渔山生产基地的管理平台上,大家各尽所能,各司其职。财务部经理悉心指导各项业务的开展,不厌其烦地接受其他部门同事的各种咨询;他立足内控,对经营业务模式,提出合理建议和完善要求;配合集团总体投融资,安排相关专项项目资金的收付控制;合理支付各项费用,保障生产经营的

正常开展。作为部门负责人,他以身作则,几乎每天做到第一个到最后一个走,将自己的个人休息时间也扎扎实实地用在了繁杂的工作上,为各位同事所敬重。

财务部工作内容繁杂,各项业务工作量、任务重,特别是会计岗位,不仅要着眼于渔山生产基地的全局业务,更要接受多家内部和外部单位的接口工作的考验。一有业务需要,即使再晚再累,大家都坚守岗位,积极、高效地完成工作;时常需要外出的出纳员也不例外,既要克服严寒酷暑带来的困难,又要经受奔波于杭州、富阳等地开户行的劳累,细心的她精通于自身业务,协助领导安排资金的合理使用,将资金动态处理得井井有条;仓管员们也按生产需要坚守在自己的岗位上,在2000余种为生产维修管理所需的配件、辅料中寻找工作的真谛;年轻的司磅员能够一人包揽基地所

有原辅材料、碎块、生产废料等的过磅工作,不论风雨,不分白昼,都必须及时为进库的材料过磅统计,多少个日日夜夜,为完成任务而放弃了基本的睡眠,在寒冷中操作着冰冷的过磅打印机;统计员们也在自己的岗位上周而复始地计算着销售、生产的各种数据,与相关部门做好数据对接……在工作时间,我们是同事、是患难与共的战友;在工作时间之外,我们是无话不谈的兄弟姐妹,是亲密挚友。正因如此,这支队伍才高度团结,更加具有凝聚力和战斗力。

被评为渔山生产基地“优秀团队”,对我们来讲,不仅是至高的荣誉,更是一种动力,鞭策着我们继续做好各项工作,不断完善、挑战自我,为渔山生产基地、为集团传递正能量。我相信我们会历练成为更加优秀的团队,用智慧和汗水继续创造出新辉煌。

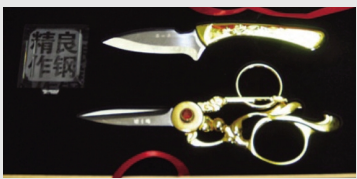
### 简讯



1月24日,浙江省副省长熊建平、浙江省政府办公厅副主任傅晓风等省领导一行前往上海看望在沪浙商代表并进行了座谈,上海浙商商会会长、美特斯邦威董事长周成建,上海浙商商会执行副会长、富春控股集团董事长张国标等企业代表参加了座谈会。省领导亲切慰问了在沪浙商代表,浙商代表们也向省领导汇报了自身企业发展情况以及遇到的一些问题。最后,省领导表示,新的一年将继续帮助浙商解决问题,改善环境,也希望浙商们可以发展得更好并回馈家乡、和谐共进。(集团机关 周航)



2月10日,余杭区副区长祝振伟一行莅临崇贤港公司进行春节走访慰问,集团总裁张樟生、公司总经理吴军旗全程陪同。祝区长首先对公司春节期间的工作和公司发展规划进行了详细的了解。张樟生总裁就公司发展重点、难点进行了汇报,如市场招商、港口转型升级、交通规划等。祝区长表示区政府将全力支持港口的发展,同时也要求崇贤街道领导关注与解决企业在发展过程中面临的问题。张樟生总裁代表公司对区领导的走访慰问表示衷心感谢。(崇贤港 华兰娟)



2013年杭州市优秀旅游商品评选结果揭晓,张小泉选送的“中国刀剪”喜获铜奖。为了报答广大消费者对张小泉的厚爱,根据杭州地域特色,张小泉设计了嫦娥奔月剪、蛟龙休闲刀,并配以内刻“张小泉”文化核心“良钢精作”的水晶镇纸,组合成纪念款“中国刀剪”的礼盒套装。刀剪造型新颖,线条流畅,材料上乘,制作精良,寄托着张小泉人衷心的祝愿。(张小泉 王艳)



为庆祝传统元宵佳节,丰富员工文化生活,增强企业凝聚力,2月14日下午,崇贤港各部门员工齐聚一堂。本次活动以“庆元宵·猜灯谜”为主题,并提前发放汤圆,为大家送来节日的祝福。活动现场挂满了灯笼和精心收集的100余条谜语,大家争先恐后,开动脑筋,不但学到了知识,收获了奖品,同时感受到传统节日的喜庆气氛,感受到来自公司的温暖和关怀。(崇贤港 谢莉)



# 提升管理人员能力与素养之我见

□ 杭州张小泉实业发展有限公司 赵国明

近期,我有幸参加了由杭州市经济和信息化委员会、杭州市经济管理培训中心共同举办的第十期中青年管理人员培训班,分别学习了《创新思维之问题分析与解决》、《企业依法经营与法律风险防范》、《非财务人员的财务管理》等课程,并参加了别具一格的拓展训练。在为期 8 天的培训里,我进一步理解了作为一名中高层管理人员应具备的理论素养和能力素质,不仅开拓了眼界,拓宽了思维,更明确了自己的责任和使命。

## 用创新思维保持发展动力

现代社会中,一个人的压力与心理健康和创新思维显得非常重要。党的十七大、十八大报告中均明确提到:加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,用正确方式处理人际关系。做好员工的思想工作,充分发挥员工的创新思维,是企业成功的基础。作为一个企业的中层领导,除了需要做到以身作则,求真务实,善于思考问题和创新思维外,还要让下

属清晰地知道,不学习就会落后,不创新就会被淘汰。在日常工作中与大家进行有效的沟通,及时消除由于缺乏沟通而产生的误会,积极创造条件,给员工营造一个良好的工作氛围,充分发挥员工的主观能动性和创造性,并对他们进行一些必要的引导和培训,提高他们的综合素质,是企业能够良性循环,创新发展的必要条件。

## 做个与员工同进退的领导

这是我第一次接触体验式拓展训练,深刻体会到团队力量的重要性。一个企业在推进项目的过程中,经常会遇到困难和障碍,这就要求领导人扮演好角色,担负起责任。下属能心悦诚服地努力工作,不是因为领导手有权——权是不能说服人的,只有良好的领导行为,才能带给员工信心和力量,使其心甘情愿、义无反顾地朝着公司制定的目标积极进取。作为领导,要尊重员工,信任员工,放手让他们大胆工作。当员工遇

到困难时,主动为他们排忧解难,增加大家的安全感和信任感。当员工在工作中出现差错时,领导必须主动承担相应的责任。这样才能最大限度地发挥员工的工作积极性,实现企业与员工共同健康发展。

## 财务管理的重要性

在《非财务人员财务管理》和《企业依法经营与法律风险防范》的课程培训后,我认识到财务管理在企业中的重要性。作为一名管理人员,必须看得懂三张表:资产负债表、损益表、现金流量表,还需要知道公司的血液——现金流与应收款的重要性。一流企业必须关注“三流”——物流、资金流、人流。只有注重财务重点,做好财务相关事宜,企业才能持续发展。

我将利用此次培训所学到的理论知识和工作方法,结合企业的实际情况,应用到具体的工作中,为“张小泉”的发展贡献自己的一份力量。

# 让思维转个小小的弯

□ 杭州张小泉集团有限公司 王艳

《周易》曰:“穷则变,变则通,通则久。”意思是说事情发展到极点就要寻求变革,变革后才会通达,通达后才能长久。这句话告诉我们当处于停滞不前的窘困局面时,必须改变现状,进行变革和发展。

《张小泉报》“他山石”栏目曾转载过一篇文章《捅破生活的“巢底”》,讲述的是亚热带雨林地带生活着一种叫“知情鸟”的“灵鸟”。被奉为“灵鸟”是因为这种鸟不但能预测天气晴雨的变化,更重要的是它筑的巢里会生长一种能延长癌症晚期患者生命的真菌——红菌。鸟巢底部以软绵草作为原料,不易漏水,并被“灵鸟”筑在悬崖峭壁的脆性松柏的枝头。因为“灵药”极其娇弱,不能连续在水中浸泡四小时,又是当地人们最主要的经济来源,人们为了保护“灵药”,总是犯险爬到松柏枝头,用塑料薄膜在鸟巢上空搭建雨棚,也常常因此坠崖身亡。直到一个小男孩拿着绑有尖刀的竹竿帮助父亲将鸟巢底部捅破,才终止了人坠崖的悲剧。

“生活如巢,我们需要的只不过是——一根绑着尖刀的竹竿,用来捅破那些阻碍我们思维定式的‘巢底’。”很多时候,我们往往被自己的思维给束缚住,经常会反问自己“我怎么没想到”。这是因为我们习惯了过去,不愿去改变,不愿去突破,以致于让事情变得复杂化。

前些日子,我们家吃起了火锅。这本该是一件幸福又简单的事,却因为火锅要插电遇到了一些不便。插座被安装在距离地面二十公分的墙角一边,墙角处常年摆着一张凳子,凳子上被用来放置一些使用频率很高的物件。使用电火锅时,父亲总是会跪在地上,低着头,弓着背,将胳膊穿

过凳子底部把插头插上。晚饭结束后,他又得“辛苦”地拔出插头。父亲会偶尔会抱怨“真麻烦”。起初,我也没在意,直到两天后我自己去插电时才有了切身体会。然而隔天,当我再次插电时却变得十分容易,这才发现原本放在墙角的凳子被父亲移到了一边。我顿时感叹道:“若是起初就把凳子移开,就不至于连吃个火锅都这么累了。”

我们为了达到某种目的,只会一味地向前进,很容易陷入固有的模式,即使明明觉得某种方式并不合适,甚至适得其反,却还是习惯于按常规“出牌”。其实这个时候,我们只需要改变我们的思路,哪怕只是一点点,也能起到很好的效果。

张小泉在 2013 年的技改项目上交出了一份满意的答卷,19 个改善项目通过评审,无论是产品的质量、成本的控制,还是工作的效率,都有明显进步。技改项目年年有,为何依然还会有突破和成效,究其原因不外乎“改变”二字。一块钢板原本只被用来冲裁一种型号的产品,通过调整冲裁角度、利用余料生产小型产品等方式,材料利用率得到大幅提升,企业一年可降低成本很是可观。又如企业原先申请的供电装机容量为 3000 千瓦,按规定每月固定缴纳的

容量费就达 9 万元,而企业每月实际用电量从未超过 900 千瓦,于是相关负责人申请调整了装机容量;一个简单的手续,一年就为企业节约了 50.4 万元。

有些人可能会觉得“改变很难,我做不到”。其实不然,很多时候改变仅仅只是一句话,一个转身,亦或是一个微笑。别把改变想得太难,“大刀阔斧”那是改革,“打破常规”即是改变。

随着工作年限的增加,我们的人生阅历和工作经验也在不断丰富,当然工作量也一定会越来越大,这就需要在平时的工作积累中寻求最佳方式。当我们的工作方法不能提高效率时,当我们惯常的思维不能解决问题时,当我们渐渐发现无法按时完成任务时,我们就要学会改变,并应该鼓起勇气去改变。有时候只需要让思维转个小小的弯,就可能会有意想不到的结果。

改变并不可怕,可怕的是一成不变。



# 物流基地的平台构建实践与发展挑战

□ 杭州崇贤港投资有限公司 曹宗学

此前有幸阅读到集团推荐的《平台战略》,书中“网络效应”、“互联网思维”、“赢家通吃”等诸多观点内容,触发了本人对所在的崇贤港物流及物流基地现行的商业模式的现实思考。

700 多万家物流企业,1700 万台车,3000 多万司机——国内物流企业的现状,表现为散、乱、差、小,物流企业野蛮生长,生命力极强。使已进入中国十多年的美国第三大公路货运企业施奈德难有作为,日本第一大快递运输企业宅急便退出了中国普通货运市场。

2012 年,中国公路运输前十家企业的市场份额仅为 1.8%,而在欧洲同类情况为 28%,美国则为 60%。2013 年 8 月,随全国交通运输行业实施的“营改增”税制改革,高昂的税负,严格的限制,使国内的传统物流运输企业面临洗牌。整合的浪潮即将到来,未来必将是平台型物流企业的天下。

崇广物流基地,目前为杭州城北地区的物流企业搭建了一个轻资产的区域平台。基地初创时,利用政府“税源经济”引进“物流企业”在平台注册落地。基地用港区争取到的政府扶持政策,以相对诱人的“补贴策略”,首先吸引在港区有运输业务的车队或公司,同时有部分“多地栖息”的运输公司进入平台前来落户,用基地远景说服保守的物流公司老板和个体工商户在基地注册成立公司。

2013 年,在交通运输全行业税制改革极为不利的大背景下,借助集团优势整合各方资源,经过基地员工精诚合作和坚持不懈的努力,下半年物流交易额逐月攀升,年底的开票业务量比年初增长逾 10 倍,基地创造的税收接近崇贤港区整体流

转税收的三分之一,在城北物流行业和客户群中留下了良好的口碑。

崇广物流基地成立不到两年时间,目前已超出临界开票量。基地能够在城北地区站稳脚跟,并在激烈的市场竞争中存活下来,实属不易。但要达到“引爆点”,形成生态圈,目前的时期极其关键,面临诸多挑战。

严格意义上,政府不再是完整的市场主体,基地连接的不是真正的“双边模式”。付费方的单一性和时效性,难以引发网络效应。基地只能是类平台。而轻资产的平台,不能连接多边市场,形成有效的生态圈。囿于地理空间的限制,与物流企业相连接的多方群体,譬如零担专线、仓储中转、货运车辆及个体司机、汽车用品与维修、住宿餐饮、货源信息、保险、电信和金融等等多“边”和增值服务受限无法倾入。

为落实集团的“大平台”战略,物流基地要搭建以“杭城北”为平台内核的模式,布建必要的基础设施,以实体平台,覆盖城北市场。首先,政策造市。通过政策补贴策略,目前已积聚近百家物流企业。届满后若无实体空间支撑,部分物流企业存在转换平台的可能,物流基地应在积极争取政府优惠政策的同时,抓住时机开展实体建设。

其次,专线隆市。专线能使货物迅速集散,不少专线货运部知名物流公司看好崇贤港的区位优势,期待基地实体场地的兴建,以及配套服务的提供与完善。

最后,实体兴市。完善的仓储、零担、信息、交易、停车商业配套等功能,必将突破“引爆点”,促成平台生态圈的健康成长,在杭城北覆盖其他平台,为集团大物流战略在杭城打下一个坚实的物流网络平台。

(附词一阙)  
渔家傲——物流基地  
杭城春来景色怡,崇贤帆过有留意。吊臂繁忙货落起。运河畔,现代港口昂首立。地网横空众人呼,城北物流硝烟舞。基地市场相映辉。独山下,平台战略谱新曲。



# 如何高效地盘点固定资产

□ 上海富盛浙工有限公司 董卿

固定资产作为企业资产的重要组成部分,具有价值高、使用周期长、使用地点分散、管理难度大等特点,做好企业固定资产的盘点工作,不仅能让企业固定资产账目清晰明了,更为重要的是通过固定资产盘点,可以总结经验,发掘数字背后的机遇与风险,并通过适当的方法调整企业固定资产的配置结构,使其效率最大化,更好地为企业创造财富。

正因为如此,固定资产的盘点都会列入各企业每年年末的工作计划之中。但是,由于固定资产品种及数量还有使用地点的广度,使得盘点固定资产需耗费很多时间,且效率也不高。年前,为了响应集团关于固定资产盘点的工作要求,富盛浙工各部门积极配合、协同合作,利用合理高效的方法,顺利完成了盘点工作。

首先,我们通过财务软件将各公司固定资产的清单一并整理后打印;然后,和负责固定资产的专管员进行账面上的核对。待二者都确认后便开始进行第二次的整理工作。之所以需要进行二次整理,是因为第一次只需对每种品项的资产名称及数量进行核对即可,而第二次整理则需要将资产的所在地点予以确认,这是因为有些资产可能会根据各兄弟公司的业务需求而变动存放或使用地点,而发生变动需要审批,这样一来,由于审批的时间关系,可能会导致发出资产的公司未销帐,收到资产的公司已入账的情况发生。所以,如果只进行一次整理,很有可能会造成重复清点,致使其拖慢了盘点的效率。虽然在准备工作上需要多花一点时间,但是却为更好地进行实地盘点工作打下了良好的基础。

在实地盘点过程中,我们也采用了新的盘点方法,称之为“正字统计法”,以往的盘点法就是“看到一个勾选一个”,在资产清单上对应时会比较麻烦,总是一页一页地来回翻找、勾对,花费较多时间不说,有时候还会看错。而“正字统计法”就是看到一个资产,比如空调,就在空调这一栏添加“正”字的一笔,以此类推。待全部盘点结束后,和盘点表上各资产项目的总数核对一下即可,既准确又快速。

此次盘点历时三天,其中最令人印象深刻的就是盘点前的二次整理及盘点时所采用的新方法,这不仅使得盘点速度加快、效率提高,更让我体会到保持积极的工作态度、工作态度的重要性。它能引领我们去创新思路,创新方法,提高工作效率与工作质量。





## 一生中想去的一些地方

◎集团机关 谢洁梅

每个人,在悠游自得闲眠之时,总会有一点想象——通往无边无际的理想国。幻想自己漫步在香榭丽舍大道汲取法国浪漫,驻足于威尼斯的怀抱中笑看水城夕照,或是穿梭于埃及金字塔中享受神秘气息的弥漫……

每个人在一生中,难免会产生想要到达某些地方的欲望,喜好自由的人更是如此。因为那些地方总是似有若无地散发出自由的空气,诱惑着寂寞而热忱的旅人。有时候,即使对那个地方非常陌生,但单凭一个名字,一处风景,一句话,或是一个微笑,都可能吸引我们对它产生浓烈的企盼。就我而言,亦是如此。

如果非要在心中给这些想要去的地方排上一个名次,毫无疑问,埃及永居榜首。和很多人一样,埃及的金字塔对我有着致命的吸引力。如此般承载历史气息,包容了天文、数学等广博知识的巍峨象征,怎能不让人顶礼膜拜一番?透过无垠岁月的回溯,我们看到了垒垒巨石下那些孤寂无声的不亡灵魂,它们静静地见证着时光的纯粹的流逝,以一种古老神秘的方式向我们讲述着尼罗河畔曾经发生的媚惑人心的故事……“人怕的是时间,而时间怕的是木乃伊”——时间仿佛在这些已然逝去几千年的人物身上滞留不走,一瞬幻化成永恒,人以另一种形式延伸了存在的价值。从此,历史中又多了一道神秘莫测的风景。

每每探询关于埃及的信息,越能觉出一种渺小在自己身上不断扩大。德国有位学者说:“人类假如想要看到自己的渺小,无需仰望繁星闪烁的苍穹,只要看一看我们之前就存在过、繁荣过,而且已经灭亡了的古代文明就足够了。”当我们抚摸着遗址中的断壁残垣,闻到指尖上蔓延出的历史的味道,不禁觉得汗颜和惊悚。在它们面前,一切都显得如此苍白无力。无论用语言,还是用情感,似乎都无法真正解答历史的谜团。经时间沉淀下来的,才算经典。这本来是形容文学作品的一句话,现在看来,形容埃及却是如此契合。

如同埃及,希腊也是我向往已久的地方,一个犹如地中海上的明珠般的美丽国家。那曾经创造了第一个欧洲字母的人已经故去,弥诺斯迷宫中的神牛也化作了一抔黄土,希腊还剩下什么留给我们去叹赏?但当我们看到雅典大地上的诸多庙宇、埋藏了无数珍宝的陵墓,看到镌刻在雕像上的信念,我们仿佛又亲历了希腊最辉煌的时代。迈锡尼城堡的繁华,黄金灿灿的宙斯塑像,用血泪浇灌的和平橄榄枝……希腊在历史流程中不断地深化着它的内涵,让人敬仰却又叹息。

世界上,令人心动的地方太多太多了,因为每个地方都有它们自己的故事,各自都有吸引人的特质。我也想去西藏,想去好望角,想去土耳其的安卡拉,想去罗马、巴黎、马德里……它们正如一份份饕餮大餐,散发出诱人的香味。

与其把这些地方实质化,不如抽象为内心的理想。有人说,太美的事物让人心生惧意不敢亲近。这些地方仿若我们心中的追寻,它们是那么遥远,远到一眼万年不可求思;它们又是那么贴近,近到闭上眼睛一个恍惚间便能到达。

一生想要去的一些地方,也正是一生应该有的一些梦想。  
你的梦想呢?

## 你要配得上自己所受的苦

◎浙江运通电子商务有限公司 潘林凤

时虽已立春,但气温仍日近零度。南北气候的差异,两地习惯的不同,一点一点显现出来,我们这些来自北方的客居者,自然地表现出很多的不适应。当然这就自然而然地让我们有了一种比较,渐渐地有些怀念北方的冬天了。于是,首当其冲想念的就是爸爸做的鲫鱼汤和蘑菇炖鸡汤。晚上特别打电话问妈妈做这些需要的步骤和材料,做饭时脑子里出现的这个场景很奇特,好像是多年后的一个真实的场景:锅里冒着腾腾的热气,食物发出咕咕的响声,满屋子萦绕着香喷喷的气息,家里养的小狗和小猫由这个房间嬉闹到那个房间,或许它们无意间扯乱桌上的东西,撒了一地,或许它们无意按到遥控器,电视里播的正好是新闻或许是电视剧,坐在电脑前的我正准备去探个究竟,门铃在这时响起……关于生活,这应该是最平凡

却最安逸的场景吧。

曾无意间看到一本书,名字叫《你要配得上自己所受的苦》,书名很让人心动,还没翻开来看。可能是见证过一个人的故事,看到这名字的一瞬间就自动联想起某个人,某些事。这一年终于到了年末,所有的不靠谱不和谐都成了过去。

不要怀疑以前的自己,也不要觉得不值,这些年你做的任何事,都不是为他而做,也从不是为他付出,所有的付出最终的受益者都是你自己。昨日热衷的今天你不喜欢了,也不要忘记曾经喜欢着的那份执着,那可能是你终其一生用心做过的最专一的事,那份热情以后不可能再有了。终究你中途放弃的理由,并不是因为他的一切不够好,是你自己不再需要了而已,不是你陪他走了一段路,而是他陪你走了你人生的一段路,这段路或许还是你最艰

难的时候,而且在这段过程他教会你的一些事让你受益一生。有时真的需要回到当初的那个时候,看看在那时遇到今天这样的事情,你会做出什么样的决定。

最后,告诉自己,别把他人的人生扛在自己肩上,也别总让别人来填空你自己的人生,因为在那里住一辈子的还是你自己。最后的最后,给这一年过得最温暖自知的那个人,总有一些人冷暖相随,初心依旧,在你看不到的地方一直陪着你。



## 不做追梦者,愿做织梦人——写给我的 2014

◎集团机关 王祎

当你还是个无知孩童的时候,你很乐意像吉祥物似的被拎去各种饭局,叔叔阿姨都有一张和蔼可亲的笑脸,说你是清华北大的苗子,你也毫不谦虚,和不知天高地厚的小伙伴一起夸下海口。

只是后来,没有人真的去了清华。十年过成一场梦,梦里有花朵的甜香、糖果的柔软,最后梦醒,你仍一贫如洗。

当你还是个懵懂小少年的时候,老师把你叫到办公室,问你长大后的理想。你想到让自己着迷的百科全书星象篇,豪情万丈地说将来要当个天文学家。老师笑得很含蓄,你不懂他为什么没有鼓励你。

而多年以后,你坐在物理课堂上,黑板上是天书般的公式,你随手转着圆珠笔,发现牛顿三定律的世界很难接纳你,于是收拾铺盖毫不犹豫地滚去了文科班,你和科学就此拜拜。

当你还是个苦逼高三党的时候,和所有人一样,怀揣一个远方的梦想,厌倦了一成不变的你一心想感受外面的世界。只是你诸事皆备,却因现实太过饥饿,蚕食了梦想。

少年,我问你,你的梦想去了哪里。

你拍拍自己的胸口,它还在这里啊,一直在这里啊。

你尽管为平庸找出一百个借口吧。你继续蜗居在自己的狭窄世界里,痴迷着那些距离现实遥远的文字与影像,有一天你和留学回来的同龄姑娘一桌吃饭,见她妆容精致谈吐优雅,而你挂着长久熬夜积淀的黑眼圈,强作镇定的举止掩盖不了一股村姑气质,你等着膝盖中箭吧。

——你不再是漫不经心就可以邀得全世界宠爱的孩子了。

有过迷茫,因为我很清楚自己的缺陷与优势。而我需要做到的是怎样加倍地努力来弥补我的缺陷,于是开始挑战自己从未未曾涉及的世界,学习怎样静下心来更加细微而精确地完善细节。我很清楚我自己要走的的方向,我不是编辑,我也不是模特,我想做一个跨界

的 artist。在职业道路上,我还算年轻,路



是无尽的,一切改变都来得及。就好像蜂蜜与四叶草中的阿久的幻境:打开一个个盒子,但是放眼望去,远方是无尽的盒子。

宽容真诚地对待自己身边的所有人,执着于自己的理想,热爱自己的事业,热爱这个世界,是我做人的准则。追求人与人之间交往的平和,将更多精力集中在用我的双眼和双手创造美是我一直不懈的目标。不求做追梦者,只愿做织梦人。对我来说,用我的双手创造出美好的事物与大家分享是种幸福。“迷茫总是一时的,选择的道路一直走下去才是一世的。”与大家共勉。

你想到的,就去做吧!

## 游玩中感受知识的力量

◎浙江富森实业投资有限公司 刘奕菱

春节期间去了趟菲律宾的长滩岛,异国之旅中无时无刻感受着知识的力量。

刚踏上那片土地,就感觉这是片纯净之地。蔚蓝的天空飘着朵朵白云,湛蓝清澈的大海和天空浑然一体,交相辉映。习惯了雾霾、污染,来到如此清澈敞亮之地,瞬间仿若置身世外桃源。这里的水是清凉的,沙滩是细白细白的,不夹带一丝杂色。心底深处不禁滋生一种在这里优哉游哉地生活的念头,但要想在这里尽情享受,还需要掌握另一种语言——英语,否则就如龙困浅滩。

第二天乘坐扬帆帆船时,一阵海风吹来,我的太阳帽不小心被吹到了海里。我求助地看着船夫,船夫见状,不由分说调转船头朝帽子的方向驶去。随着海浪不停起伏,船体和帽子也随之不停晃动、飘移,一直围着帽子转了三圈还是没法捞上来,但他们仍然没放弃,大有“不达目的誓不罢休的架势”。看着船夫被晒得黝黑的皮肤,我实在感觉不好意思,忙说“谢谢,算了吧”,可他们听不懂中文,我用手比划着,他们还是不懂。直到我说了“Stop please,thank you very much”,他们才作罢。

第三天去步行街购物,买到了一些当地的土特产,付了钱之后,又不小心把别的东西落在了店里。下午抱着试试看的心情,左转弯终于找到了巷子里的这家店时,一看傻了眼,店员

已经换人了。我努力比划着想找上午的那名店员,结果他叫来了另一个店员,我失望了,想想这下也许泡汤了。正在这时,又一个店员闻声而来,正是卖给我东西的那个人!眼中有望了,我高兴地说“早晨我在这里落掉东西了”,他茫然地看着我,双手一摊,表示听不懂。想当年好岁过了英语四级的我,怎么能困在这句话上?于是努力地在脑海里搜刮着相关的词。

“I lost something in here.”谢天谢地,我终于想起了该如何表达了。

“Lost? Oh,oh.”

他把一个袋子拿出来,里面装着完整无损的、我的东西。我太高兴了,为了他们的诚信,也为了知识的力量!

后来有一天我和朋友一起去买化妆品,因为想买防晒霜,但忘记了这个词用英语如何表达,只好在琳琅满目的柜台上自行寻找。在密密麻麻的英文中,防晒霜虽然不大好认出来,但标着“30+、50+、80+”的往往就是了。我为自己的一点小聪明暗自庆幸,让服务员拿出防晒霜后,我又看中了一款喷雾,想着如果买防晒喷雾随时补岂不是更好?但这款喷雾是否有防晒效果呢?



这个英语该怎么表达呀?我问了问同伴,她傻笑,说全还老师了。

我带着侥幸地心理,比划着说了两遍中文,她们听不懂。同伴失望了,催着我走。

我急中生智,问“Keep off the sunshine?”

“No.”她终于听懂了。

幸亏想起了这一句,可差点儿买错产品。

在这次旅行中,深刻感受到“知识是为了让人更好的生活”这句话。时光如梭,我们要不断地温而时习之,不断给自己充电,才能适应这千变万化的社会,才能打破约束,更好地展现自己的风采。

古人曾说“读万卷书,不如行万里路”,现在倒感觉“如果行万里路,也得需要万卷书的知识积累,才能使这万里路走得更加多姿多彩!

### 感到乏味让人更有创造力

“一点点的单调,可能是一件很好的事情,特别是当你倍感压力的时候,”东英吉利大学的教育系高级讲师以斯特·普里亚达诗尼博士说,“我们都需要停机时间,远离不断轰炸的神经刺激。我们没有必要在任何时候都处在一个狂热的状态。”

当生活中充满了例行的公事和单调的会议,我们可能就成了乏味的牺牲品。但是,单调乏味就一定是坏事吗?

每日邮报报道,心理学家们提出的报告称,在工作中“乏味无聊”可能对于创造力有积极的影响,因为这让大脑有机会得以放空。

这不是个新鲜的论调,早有人提出过乏味无聊是创意的推动力。著名的神经科学家巴欧尼斯·格林菲尔德(Baroness Greenfield)也提出,乏味可能对孩子也是一件好事情,它不但能够鼓励他们使用想象力,还能让他们在不得不找些事情做的过程中发展出某种个性。

乏味不仅对创意有影响,甚至影响情绪、体重和健康,它可能是有害的,也可能是有益的,最重要的是,我们应如何应对。

美国的一项研究发现,乏味和情绪低落是有一定联系的。哈佛大学的心理学家运用一项名为“追踪你的快乐”的 iPhone 情绪追踪应用程序,监测了 2000 多人的心理状态。他们发现那些能够把注意力集中在一个特定的任务或者事情中的人,通常比那些让脑袋放空、处于乏味无聊状态的人更快乐,这项研究结果发表在《科学》杂志上。“在一阵低落情绪之前,往往会有一段时间的无聊状态,也就是说无聊会导致情绪抑郁。”研究人员说。

而在工作,有研究表明,常常感到乏味无聊的人往往更容易患上动力不足综合征(underload syndrome),这种症状是因为工作上缺少挑战或者动力,而出现的身体欠佳或抑郁的状态,而这种不良状态和情绪会发展出一系列连带身体症状,包括抑郁、头痛、疲劳,甚至多发性感染。也就是说乏味和压力对身体产生的影响是一样的,它会提高人体的应激激素水平,这亦会对健康造成负面影响。

诺森比亚大学的心理学家发现,那些抱负极高者对于乏味无聊的敏感性更高,因为他们有足够的能力来完成他们的工作,并且没有丝毫压力。而正因为此,他们患上动力不足综合征的可能性就更高。

不仅如此,乏味无聊的氛围可能使人吃下更多的垃圾食品。兰开夏郡大学的心理学家桑迪·曼恩(Sandi Mann)博士的一项研究显示:有四分之一的上班族经常抱怨他们处于长期乏味无聊的状态,因此他们需要大量的咖啡和巧克力来提振情绪。乏味无聊的上班族也更容易在下班后去喝一杯。曼恩博士在去年的英国心理学会会议上介绍了她的研究结果:单调乏味的最重要的原因是一个要求不高的工作量,这往往给身体加上更重的负担。

对于乏味无聊或许每个人感知的阈值各不相同,通常来说,男性要比女性更容易陷入乏味无聊的抱怨中,所以他们也常常被认为是“刺激的追踪者”。

【范

万:行

上:突i重:归公:署:污展董长:

开i府:市大:委i正,



市i董i团i春i裁:事i报i阳i产i的i

导i主i实i基i级i包i电i功i利i响i目,流i