

圣和报

2004年12月22日(星期三) 第12期

南京圣和药业有限公司主办

http://www.sanhome.com sanhome@sanhome.com

本期导读

- ◆开发区工委批准我公司成立党支部(第一版)
- ◆江苏省科技成果转化专项资金项目正式立项(第一版)
- ◆创业者的圣和(第二版)
- ◆新品之窗(第二版)
- ◆充满挑战的日子里(第三版)
- ◆自我减压六招(第三版)
- ◆“雷韵”美景共享(第四版)

开发区工委批准我公司成立党支部

2004年11月25日,中共南京市委南京经济技术开发区工作委员会正式下文(宁开工委[2004]48号文件)批复,同意成立中共南京圣和药业有限公司支部委员会。

随着企业的迅速发展,员工队伍不断扩大,公司中共党员人数也在迅速增加,截止2004年11月底,公司已有中共党员22名,其中35岁以下的青年党员占65%以上。根据《中国共产党章程》和《中国共产党基层组织法》的有关规定以及上级党组织的要求,为更好地组织党员在企业建设和发展中发挥先锋模范作用,并使党的活动正常开展,经总经理办公会议研究,公司于11月初向中共南京市委南京经济技术开发区工委提出建立基层党支部的申请。

目前,党支部成立工作正在筹备之中。(刘宏谋)

“现代药事管理研究与论坛”在宁召开

本报讯 由中国药学会药事管理专业委员会主办,中国药科大学、江苏省药学会承办、南京圣和药业有限公司协办的《现代药事管理研究与论坛》于11月25日至26日在南京召开。

国家食品药品监督管理局副局长、中国药学会副理事长、中国药学会药事管理专业委员会主任委员邵明立、江苏省食品药品监督管理局局长毛季琳、中国药科大学校长吴晓明出席大会开幕式并在主席台就座。国家药监局安全监管司司长、中国药学会药事管理专业委员会副主任委员白惠良主持了开幕式。开幕式上,南京圣和药业有限公司董事长王勇,以及药事管理专业委员会的其他副主任委员在主席台就座。

本次论坛是在我国医药事业快速发展的新形势下,药事管理的教学、科研和实践得到进一步重视,市场经济对药事管理学的人才需求越来越多的情况下召开的。论坛涉及的主要内容有:药事管理学的内涵、研究手段、方法及未来发展;《药品管理法》的修订及新的药事法规的颁布对药事管理学教学、科研提出的新要求;药事管理教学研究成果在实践中的运用;对现行药事法规违法执法的难点与对策;医药生产、经营企业应用药事管理学科的应用与对药事管理专业人才的需求;科学设置、优化药事管理专业课程体系等等。

参加本次论坛的正式代表有中国药学会药事管理委员会委员、江苏省药学会药事管理委员会委员共150多人。出席开幕式及首日大会报告的正式代表和中国药科大学研究生约220余人。国家药监局副局长在大会上作了题为“保障公众用药安全促进药品的可获得性”的报告。国家药监局安全监管司司长在大会上分别就“我国药品生产企业GMP认证发



展方向”和“我国药品注册管理”作了大会报告。我公司副总经理戚良猛结合公司发展历程作了题为“发展中的圣和,实践中的企业药事管理”的大会报告。

25日晚,“同心携手 真情相聚 圣和之夜”大型答谢晚宴在玄武饭店玄武厅举行。王勇董事长发表了热情洋溢的讲话。他指出:“医药界的领导、专家、学者对我国药事管理的研究,已经取得了累累硕果,这不仅对促进医药管理各个环节的健康发展具有重要意义,对对象圣和药业这样的民营医药企业的建设与发展,更具有现实的指导意义。”他对国家药监局、省药监局领导多年来对圣和发展所给予的支持表示感谢,并对药学界专家、学者对圣和的厚爱表达了崇高的敬意。美妙的轻音乐和欢快的歌手演唱,把晚会推向了高潮。

公司成功协办本次论坛,对于扩大圣和药业在全国药学界的影响,展示江苏民营医药企业形象起到了积极地推动作用。



南京大学中美文化研究中心师生参观圣和生产基地

的发展、中国加入WTO对制药工业的影响、药品价格政策、整治假药、青年的事业与理想,及其他政治、经济、文化、产业发展等一系列问题与公司领导进行了座谈。下午,师生们还参观了药品生产车间、员工生活娱乐设施,并饶有兴趣地开展了网球、乒乓球、篮球等活动。

中美文化研究中心是南京大学与美国霍普金斯大学共同创办的教学、研究机构,是我国改革开放以后,在中美高层领导人直接关心下开展的具有独特性的文化、教育交流项目。它以中美两国的政治、社会、经济、文化、外交、历史、法律以及国际问题等作为教学和研究的主要内容,培养从事中美事务的专门人才和有关领域的教学、科研人员。本次活动是该中心为在读研究生安排的教研活动之一,旨在了解中国民营企业的现状及发展情况。

本报讯 12月11日,南京大学中美文化研究中心师生一行29人,由该中心中方主任黄成风教授带领,在我公司新建生产基地进行了一天的学习、参观活动。

公司领导向来宾们介绍了圣和药业发展和建设的历程,引起师生们的浓厚兴趣。中外师生还就中国民营企业

2004年12月3日,江苏省科学技术厅、江苏省财政厅联合下发了《关于下达2004年度首批省科技成果转化专项资金项目和经费的通知》,这表明江苏省科技成果转化专项资金首批项目正式立项。我公司申报的“国家一类新药加替沙星的产业化”项目在立项之列。

江苏省政府为了进一步提升我省科技成果转化能力,促进重大科技成果转化成为现实生产力,培育和壮大具有自主知识产权的高新技术产业,加快形成新的经济增长点,增强我省经济的整体素质和综合竞争能力,特设立了“省科技成果转化专项资金”。本年度为专项资金项目设立的第一年,经过有序、规范、紧凑的评审和考察论证,共安排项目28个,项目总经费3.3亿元。此次立项项目的创新程度和政府财政资助规模在以往省级科技项目中属罕见,亦在全国范围内引起了很大的反响。我公司项目能够最终获得立项,表明本公司科研创新能力和科技成果转化能力具备较好的基础。

目前,省、市科技部门正积极组织“专项资金”项目的合同签订工作,作为项目的实施主体,我公司将按照项目可行性研究报告和合同中确定的目标、任务及年度考核目标,积极落实研发和生产工作,加强项目的跟踪管理,抓紧项目实施,争取项目按期完成,早出成果和效益。(卞江)

江苏省科技成果转化专项资金项目正式立项

简明新闻

△10月, 新品开发部传来喜讯, 我公司独立研制开发的... 喹诺酮类药物的抗感染药总额的14.89%, 位居第三...

△11月, 我公司独立研制开发的新一代喹诺酮类抗生素... 喹诺酮类药物一样, 其药理作用机制是通过抑制拓扑异构酶IV...

星、环丙沙星、氧氟沙星等, 对G⁺菌的活性与氧氟沙星相似。在帕珠沙星分子结构中, 研究人员成功在其7位引入了氨基环丙基...

中喹诺酮类药物占抗感染药总额的14.89%, 位居第三, 但居前两位的头孢类和青霉素类下降趋势明显, 喹诺酮类增长强劲。目前国内销售额领先的左氧氟沙星、氧氟沙星、和环丙沙星属于国际上的第二代喹诺酮类药物...

△本公司项目“消痛平注射液”被列为南京市2004年科技型中小企业技术创新基金计划项目, 并获得拨款资助。该计划项目是南京市科技局为了扶持科技型中小企业发展, 以企业为技术创新主体, 更合理地配置科技资源, 拉动全市经济快速增长而设立的。(潘泉波)

△我公司重点品种消痛平注射液试生产工作取得明显进展。近日, 在厂部领导下, 在生产部、质量部、小针车间员工们的共同努力下, 消痛平注射液的试生产工作在攻破一个技术难关后, 目前已小批量生产出合格产品...

△日前, 公司为员工制作的西服送到了每个员工的手中。这批服装是由公司委托杉杉西服厂为每位员工量身订做的。当员工们穿着名牌厂家制作的西服出现在厂区、办公室、食堂、交通车上时, 我们看到的是一个抖擞的身影和圣和形象展示, 我们还感受到了公司领导对员工生活的关爱之情。(胡蓉蓉)

创业者的圣和

外包车间 朱虹
岁月流金带来几多磨砺
因为年轻我们风发意气
时机划过创业者的天空
圣和儿女翘首迎接奇迹

我们挥洒智慧
将汗水化作甘露
滋润圣和腾飞的阶梯

给SANHOME注入无限活力

我们放纵豪情
让晨雨淋漓希望
让勤劳浇灌黎明
圣和腾飞正渐近渐行

我们正面春风
用神采飞扬的脸
用青春舞动的姿
来迎接梦想编织的绚丽

职业停滞, 如何面对

一般而言, 职场新人在初踏入工作岗位, 要花1、2年时间来适应环境。过了这1、2年, 就是比较平稳、发展得也比较快的时期。但是到了第三、5年左右, 他们会面临职业生涯的第二个关键期, 就是“职业瓶颈”时期。这个时期, 前几年那种快速发展的速度变慢了, 你会感觉自己已在原地打转, 工作处在一种停滞不前的状态。

基本上, 每一个人都会遇到自己的“职业瓶颈”期, 处理得好, 便能找到职业新的发展出口, 取得更大的成功, 但是也有很多人在这个时期放弃了突出的努力, 到最后落伍了。你的职业为何会停滞不前?

职业停滞不前的原因有很多, 跟每个人自身的职业、家庭和个人状态都有很密切的关系。专家认为, 原因主要有以下四种情况。

第一种只顾工作, 不顾提升。这可以说是最普遍也是最广泛的一种, 就是在别人前进的时候, 自己没有努力, 所以到了一定的时候便会因为后劲不足而感觉力不从心。

第二种职业目标过于分散。这种情况也非常普遍, 大量存在一种职业你从事需要一种积累和积淀的过程, 没有一飞冲天; 即使也不会保持长久, 因为几乎所有成功的都是需要厚积薄发的。

第三种对待工作态度改变。一些女性是受到了一些突发事件的影响, 比如结婚、生孩子、家中亲人去世, 失业等等, 放弃的是自己的职业, 出现职业停滞不前的效应就毫不奇怪了。

第四种就是没有找准自己的位置。这种原因也很普遍。每一个人都有自己的长处和短处, 尤其是在工作上, 认清自己适合干什么是最重要的, 当你觉得自己很努力很认真但是工作上总是停滞不前时, 你就应该重新审视一下自己是否适合这份工作? 一般而言, 你不喜欢一份工作, 业绩平平是最常见的事。

遭遇职业停滞, 该如何面对? 其实人的一生中有很多时候是需要你静下心来思考何去何从的。从表面上看, 职业停滞状况的不顺利, 但职业停滞时期恰恰给你提供了最好的反思自己的机会。人的一生就像大海有波峰和浪谷, 如果一直都在浪谷, 没有任何挫折, 跌下来, 会是更大的危险。而职业瓶颈时期正是二者之间的衔接处, 它让你职业的选择不是盲目, 而是自己追求职业的方式是否是最恰当, 如何才能让自己的职业发展得更好等等。

从这个角度来看, 出现“职业瓶颈”状态不但是正常的, 而且帮助你今后的职业也是有帮助的。工程师李荣梅摘自《51job》

2003年12月10日车间成立

一名主任, 七名员工, 分别来自不同车间、平日只是见面相视一笑的同事, 今天以“小针”的名义、为了一个共同的目标成立小针车间、通过GMP认证、生产出合格的产品、圣和的腾飞走到了一起, 我们将为这芬芳的创业之园再添一枝娇艳的奇葩。

接下来的一段时间, 会议室是我们的落脚点, 除了每天的培训和早期的车间准备工作, 更多的是小针人的融合。

2003年12月26日打扫空调机房

小针人有了自己第一把劳动工具。这次合作, 在默契的配合下完成得干净利落, 所建立的友谊和信任当然也是小针第一笔无形的财富。

学习文件, 清洁环境, 设备试运行、上岗培训是认证前小针全部工作的主题。我们几乎习惯了每天与抹布和拖把为伴的工作。我们拆洗了管道, 洗净了器具, 清洗了所有能搬动的物体。洁净的环境印证我们良好的工作成果; 三十五支空笔芯见证了多么文字的喜悦; 验证的通过更证明了我们努力后的价值。

四道门, 是小针和其他车间交流的通道。隔着门, 我们可以想象往日的同事每天



小针车间 王彦

在忙些什么。我们都来自那些平凡而熟悉的岗位。也正是在这些岗位上的锻炼, 能让我们有今天的经验在目前的工作中无往不利。而透过门上的玻璃, 从外面看小针幽静得可以发出回声的走廊, 经常有人问: 小针在忙些什么?

2004年6月15日通过GMP认证 这只是小针车间的一个良好的开端, 一个阶段性的成果。一篇佳作的结尾同时也预示着另一篇佳作的酝酿。

2004年7月1日 接手中药提取车间 不能忘记刚到提取车间时钻到罐子里的闷热, 不能忘记三十七度高温下我们在工作服的湿与干之间洗切药的协作一致, 更不能忘记在夜幕和蚊虫的围攻下, 公司领导与我们一起坚守在提取罐前的情景, 一切犹在昨日。

我们争吵过, 或者说到现在我们为工作上的不同意见还经常地争论。但我觉得, 走过成立初期的稚嫩, 在争鸣中, 我们彼此了解了各自的个性和特点, 使得我们在交流和共事时更注重方式方法, 为我们进一步合作确立了基础。

2004年11月20日消痛平注射液试制成功 小针成立一周年之际, 我们的工作终于有了具体的成果。

一年来, 小针人在简单中演绎着精彩, 这样的简单仍会在我们每天的工作中得到更多的升华。走过昨天, 不会停止的脚步将怀着期待的心情挑战无数个未知的明天。

今天, 小针之家已经有了14位齐心协力、情同手足的兄弟姐妹。我们将继续努力。

广告药促销员的推销技巧

市场部 黄斌

目前, 设立专柜、派驻促销员的营销模式已成了不少产品启动市场的最佳方式。那么, 专柜促销员是如何应对前来专柜的患者, 让其买下广告药品的呢? 以下就是他们的常见推销技巧。

- 1. 专柜上各种宣传物料布置齐全, 大到店头包装、灯箱海报, 小到折页单张, 形成“视觉拦截”, 吸引顾客。
2. 专柜摆放各种值得炫耀药品效果的证书, 造成品牌、名牌效果, 给顾客以信任感。
3. 常备药品治疗疾病的成功病例典型, 能更好地说服顾客。平时也注意积累咨询和促销活动时的例子, 既可以为疗效作证明, 又可以渲染热气氛。
4. 让购药患者填写回执单, 营造药品畅销的氛围。利用顾客的“从众”心理, 达成购买。
5. 给顾客赠送一些物美价廉, 有一定特色和实用价值的赠品。最好的是既方便好用, 又可配合产品对疾病起到一定的辅助作用的赠品。
6. 敢于并善于肯定产品。药品疗效是顾客关心的核心问题, 一般遵循“先正面后侧面, 先理论后事实, 先数字后病例; 从远到近, 从大到小, 从宽泛到具体”的原则去介绍药品相关情况, 层层深入, 最终打动顾客。
7. 促销员善于用“病例”推销。打消患者顾虑最好的办法就是用“病例”说话, 通过别人的“嘴”来说服患者。
8. 侧面回答某些敏感问题。如当顾客问及疗效时, 回答“很多人吃过了都说效果好, 就今天上午, 已经有好几个回头客来买了。”



我在那个位置上

中药提取车间 王雅婷

笔者日前有幸读到一篇文章, 讲述的是一个自幼热爱音乐, 并立志成为艺术家的女孩, 是如何在看似命运的安排下步入了商界, 最终成为一名杰出女企业家的故事。其中有这样一段令我十分难忘有人提出, 为何她能够在自己并不十分感兴趣的领域取得如此辉煌的成就, 她只是淡淡一笑说: “因为我在那个位置上!”是啊, 虽然不喜欢却不言放弃, 而是力求做到完美。她是一个真正有力量的人, 她的成功也绝非偶然。

印度前总统尼赫鲁也曾说过这样一句话: “生活就像是玩扑克, 发到的那手牌是定了的, 但你的打法却取决于自己的意志。”诚然, 我们所处的环境靠个人也许无力改变, 但是如何适应环境并且力争达到最好的效果, 则是自己完全可以控制的。在人生一生中难免会遇到许多挫折, 碰上不少问题, 一味怨天尤人解决不了任何问题。积极调整好心态, 勇敢地迎接人生的挑战, 并尽最大的努力去做好每一件事, 这才是最佳选择!

因为我在那个位置上, 我能够做的、应该做的, 就是如何将手中的牌优化组合, 并力求打好!

新品之窗

12月, 我公司又获国家药品监督管理局(SFDA)颁发的新药证书四份, 分别是非那雄胺原料药、非那雄胺片、头孢泊肟酯原料药、头孢泊肟酯片。

非那雄胺属抗雄激素药, 是一种合成的4-氮甾体激素化合物。根据调查数据显示, 本品在全国10个调查城市使用的平均市场占有率达23.49%。高居前列腺增生用药市场榜首, 属高价的抗前列腺增生药物。本品作用机制为选择性抑制5α-还原酶, 使睾酮转化成5α-双氢睾酮的过程受阻, 前列腺腺体内雄性激素水平下降, 血清中前列腺特异抗原降低, 增大的前列腺体缩小, 尿流率增加, 减轻患者症状, 对性功能无明显影响。本品用药剂量小, 仅每天5mg, 每日只需服药1次, 口服方便且有良好的耐受性。

头孢泊肟酯属第三代头孢菌素。头孢泊肟酯是由头孢泊肟在其4位羧基上接丙氧基乙醇而成的酯。口服经胃肠道吸收, 由于肠管壁的酯酶迅速水解, 生成具抗菌活性的头孢泊肟。头孢泊肟对各种β-内酰胺酶稳定, 对β-内酰胺酶产生株也显示很强抗菌作用, 同时对革兰氏阳性及阴性菌有广泛抗菌作用。其作用机理为抑制细菌细胞壁合成而显示杀菌作用。头孢泊肟酯起效迅速, 口服2-3小时后即达Cmax, 生物利用度高, 较其它抗生素的口服次数少, 口服每日2次, 组织内分布良好, 在临床有广泛的应用。

我公司在南京军区南京总医院临床药理基地进行的非那雄胺片、头孢泊肟酯片人体生物利用度研究显示, 我公司的以上两个品种与进口同品种人体代谢各指标具有等效性。(新品开发部陶晓鑫)

药苑绿荫

记得上初中时，老师给我们讲了一个故事：有三只猎狗追一只土拨鼠，土拨鼠钻进了一个树洞。这个树洞只有一个出口，可不一会儿，居然从树洞里钻出一只兔子。兔子飞快地向前跑，并爬上另一棵大树。兔子在树上，仓皇中没站稳，掉了下来，砸晕了正仰头看的三只猎狗，最后兔子终于逃脱了。

土拨鼠哪去了

输液车间 汤丽丽

故事讲完后，老师问：“这个故事有什么问题吗？”我们说：“兔子不会爬树”、“一只兔子不可能同时砸晕三只猎狗”、“还有呢？”老师继续问。直到我们再也找不出问题了，老师才说：“可是还有一个问题你们都没有提到，土拨鼠哪去了？”

土拨鼠哪去了？老师的一句话，一下子将我们的思路拉到猎狗追寻的目标上——土拨鼠。因为兔子的突然冒出，让我们的思路在不知不觉中打岔，土拨鼠竟在我们头脑中自然消失。

在追求人生目标的过程中，我们有时也会被途中的细枝末节和一些毫无意义的琐事分散精力，扰乱视线，以致中途停顿下来，或是走上岔路，而放弃了自己原先追求的目标。

我们不要忘了时刻提醒自己，土拨鼠哪去了？自己心中的目标哪去了？只有这样自己才会不断进步，目标才会离的更近！

出的成就，为世人作出了光辉的榜样，推动了社会的进步，中国的海尔，世界的首富比尔·盖茨等一连串闪光的名字，都说明了这个问题。

个人需要有自己的正确选择，并为之终生奋斗，才能为个人的成长提供必要的条件，才能为人类进步作出自己的贡献。

一个民族、一个国家，同样要有正确的选择，才能为其进步提供不竭的动力。旧思想束缚下的民族，旧经济束缚下的国家，在充满挑战的国际社会中，总显得举步维艰，寸步难行。

这就需要擦亮眼睛，拿出勇气和胆略，作正确的选择，坚决摒弃旧思想、旧体制的束缚只有这样，我们的民族才会有发展，有进步。记得有一作者在他的文章中写道：“放眼新世纪曙光的地平线上，只有拥有一大批具有创新和会选择的人民，冲破旧的束缚，选择新的东西，我们的国家才会有进步。”

还是让我们记住鲁迅先生这句话吧，“只要这个人沉着，勇敢，有辨别，放开眼光自己来拿，这个人才会成为新人。”

充满挑战的日子里

外包车间 曹双平

大千世界，浩繁往复。曾记得，儿时总喜欢躺在地上，仰望着浩瀚如盖的苍穹，幼嫩的小手点着一颗颗数也数不清的调皮地眨着眼睛的小星星，总感到天是那么大；曾记得，儿时总喜欢倚在母亲的怀里听着孙悟空大闹天宫的故事，孙悟空十万八千里的一个跟斗云跳不出如来佛的手掌心，更别说出天地了，更觉得天地大得神秘了；也曾记得，上学时，老师对我们说，宇宙是无限大的，永远也没有尽头……，更觉得天地大得不可思议了。

面对纷繁复杂的世界，在社会中单个人，总感到自身的卑微，难以作出选择。选择阳光，还是空气，亦还是鲜花；选择成功，还是地位，亦还是金钱？在两难的选择中，人们茫然不知所措。

现代社会，竞争激烈，富于挑战性，稍有丝毫的松懈和疏忽，就会落后于时代，曾有人说过，“落后，也许就是我们睡一天懒觉后，所必须面对的现实。”

的确，在充满挑战的日子里，必须做出自己的正确选择，否则会遇到时代的抛弃。

有的人，选择了金钱，于是他一生的奋斗目标都是为了金钱，于是在日常生活中一切向“钱”看：给人带路要钱，归还捡到的东西也要钱，甚至去坑蒙拐骗“赚”钱，最终受到舆论的谴责，甚至受到法律的制裁，落得个可悲的下场。

有的人，选择了事业作为自己的人生目标，并为之付出不懈的努力，作出了杰

Youth is not a time of life; it is a state of mind; it is not matter of rosy cheeks, red lips and supple knees; it is a matter of the will, a quality of the imagination, a vigor of the emotions; it is the freshness of the deep spring of life.

英语角

青春不是生命的一个阶段，它是一种精神状态；青春亦非粉面红唇和冰肌柔骨，它是刚强的意志、最优的创造力和充满活力的情感；它是使生命之泉源远流长的常青树。

Youth means a temperamental predominance of courage over timidity, of the appetite for adventure over the love of ease. This often exists in a man of 60 more than a boy of 20.

Nobody grows old merely by a number of years. We grow old by deserting our ideals. 青春意味着勇气压倒怯走不前、冒险战胜贪图安逸这样一种优良的气质。在60岁老者的身上，这种气质的存在常甚于20岁的少年。没有人会单因岁月的流逝而衰老，却有人因抛弃理想而老态龙钟。

Years may wrinkle the skin, but to give up enthusiasm wrinkles the soul. Worry, fear, self-distrust bows the heart and turns the spirit back to dust.

流年岁月可以使皮肤起皱，而熄灭热情却让心灵起皱。忧虑、胆怯和自疑只会狭限心胸，消沉意志。

Whether 60 or 16, there is in every human being's heart the lure of wonder, the unfulfilling childlike appetite of what's next and the joy of the game of living. In the center of your heart and my heart there is a wireless station: so long as it receives messages of beauty, hope, cheer, courage and power from men and from the infinite, so long are you young.

不管你是60岁还是16岁，那种生命之心好奇心、不泯的童心和生活乐趣的欢心，人皆有之。你我心灵深处，都有一部无线电台：只要它从他人和造物主那里接受美好、希望、鼓励、勇气和力量的电波永不消失，你的青春就永远燃烧。

When the aerials are down, and your spirit is covered with snows of cynicism and the ice of pessimism, then you are grown old, even at 20, but as long as your aerials are up, to catch waves of optimism, there is hope you may die young at 80.

当它的天线折断，当玩世不恭的冷雪和悲观厌世的寒冰覆盖了你的心灵，即便你年方20也未老先衰；当它的天线久立，当它捕捉到了乐观主义的电波，纵然你80而逝也青春永在。（固休车间余艳摘自《疯狂英语》）

人生真谛

指引我前进的伟大力量

工作压力无处不在，老板不是在做慈善事业，同事也不是活雷锋，如果不把压力给你，他自己就会承受更多的压力，压力好比是烫手的山芋，落到手上是必然的，但怎样不被烫着，你不妨看看以下的小窍门。

保持良好的身体健康状况

有身体就有革命的本钱，所以，管它什么工作压力，吃好睡好再说，有了这种精神，压力就上了你的身。

相信自己比打击自己有好处

不要试图完美，努力接受自己的缺点、失败，在任何情况下都要相信自己的力量，相信自己比打击自己有好处。

积极和有建设性地处理问题

用积极有建设性的行动来对待工作中的问题，而不是用内心的压力来对应。你也许会说如果说没有压力，你才可以有建设的行动，但是想想骑自行车，如果试图让车稳当平衡了才往前骑，恐怕你永远只能推车前行；只有你不顾一切往前骑的时候，车自然也就稳当平衡了。处理压力也一样，正确行动的时候，你已经打倒压力了！

保持自己同事以外的社交生活

这当然不是说不能和同事做好友，同事兼好友是这份工作带给你的额外福利。但你需要和工作以外的朋友经常在一起，完全脱离工作环境。

自我减压六招

粉针车间 陈忠芳

从事工作以外的创造性活动

写作、登山、游泳、打球、设计等都是可以让你有成就感的活动，都可以让你从某种焦灼状态拉出来。压力会将你的视野限制在极窄的范围内，社会生活和工作之外的活动，可以松动你的神经，而且，可以帮助你提高自我效能。

与压力和平共处

对付压力还有一种办法，是重新认识压力的意义。其实，有了这种压力态度，就不是对付，而是和压力和平相处了。

在职场上，你有千万个理由感到压力，否认压力的存在，是自我欺骗，所以，你会时时体验冲突，体验焦虑。但是，冲突、焦虑可以是愉快欢乐的前奏，就像运动员参加比赛前的兴奋，就像演员登台之前的紧张，成功和喜悦紧随其后。

正面去看待压力，他是一种挑战，唤醒我们内心的能量，并促进了个人的成就和职业的发展。

看见弹簧弹跳了吗？压力越大，弹簧跳的肯定越高。压力，可能正是一次机会。

械投降罢了。

其实，韶华的流逝不可逆转，但不能保持一颗年轻的心去面对生活却不可原谅，不管生活怎样，我自坦然面对。总是保持快乐、愉悦和轻松的确很难，但千万不要忘记那就是生活的方向，忧愁、沉闷、伤怀以及苍老的脸庞并不可怕，那是历经雨雪风霜的见证！可怕的是那颗时刻跳动的心过早的认输、放弃了。人的一生最美好的那么几十年，也是稍纵即逝的。美好的东西只有懂得去珍惜和把握，生活才会散发出耀眼、绚烂的色彩！看看古人。夕阳还无限好呢！

岁月抒怀

工程师 刘娟

又是一年落叶黄，四季在不经意间更替着。当偶然间停下芜杂的思绪打量一下周围的一切时，猛然发现春去秋来仿佛就是打一个盹的工夫，时光真的匆匆；当日复一日的生活成为一种习惯也来不及细细思量这一天是如何过去的时候，才发觉等闲白了少年头简直就是专门批评自己的。

有时和年龄稍小的同事开玩笑说：“哪能和你们比啊，我都是奔三十的人了，唉！只能摸摸青春的发梢、拽一拽年轻的小尾巴了，你们啊！有大把的青春不懂得珍惜……”瞧这口气！仿佛是历经沧桑，似乎真的对年轻有点心有余而力不足了。其实哪有啊！生活关键是态度问题，生活是一样的，不一样的是人的心态！有时不见得是岁月催人老，倒是消极、沉闷、颓废的心态使人原本可以热烈豪放的细胞过早的沉睡了！记得曾有人说：中国人三十岁就老了！想蛮蛮可悲的，为什么会有这样一种说法？不过是因为我们面对生活，过早的缴

会计控制的主要内容

会计控制是企业建立的旨在保证会计数据的准确性和可靠性，并保护企业的资产安全的内部控制。它与会计程序不同，会计程序只解决会计信息的生成问题，而会计控制则要解决会计信息的质量问题。内部会计控制是指与财产物资的安全性、会计信息的正确性以及财务活动的合法性有关的那部分控制。

内部会计控制的目标具体包括以下五个方面：(1)完整性。所有发生的业务都记入会计记录；(2)有效性。所有记录的经济业务都是实际发生的，并经过规定的程序。(3)准确性。对于各阶段经济业务的记录都应做到金额准确、账目无误并处理及时；(4)安全性。会计登记完毕后应妥善保管，以便随时了解单位经营活动的准确情况；(5)责任性。对资产本身和授权动用资产的文件接触应严格地局限于经过授权的人员。

在具体实施内部控制时应注意以下几个方面：

1、企业应当有合理的组织方案。组织方案就是划分组织各成员间权

会计控制在现代企业中的重要作用

记录和报告其交易，并为有关资产保持受托责任，保证会计信息的真实可靠。

3、拥有高素质的会计工作人员。

4、制订严密的财产安全控制程序。对于企业财产要进行定期或不定期盘点，以做到对企业财产心中有数。同时，对于财产物质的管理要科学，保管措施要得当。

5、建立独立的内部核查制度。独立的内部核查是指由与保管资金无关的职员来比较会计记录和现有资产；对照控制账户和明细记录；以及由编写数据之外的职员来复算职工工资等。因此，内部核查最经济的手段就是实行职务分离。

会计控制在现代企业中的重要作用

现代企业的一个基本特征就是所有权与经营权的分离。如何将企业资产的产权关系理顺，并交代清楚，对于企业加强内部控制、提高经营效率、提高财务信息的可靠性和相关性十分重要。迄今为止，能够将企业资产的产权关系交代清楚的是会计。会计通过明确会计主体、确定会计要素、会计特有的确认计量和报告方法，将企业的产权关系清晰地反映出来。明确会计主体，事实上等于界定了一个企业资产的权益范围。同时通过会计要素的确定，将该企业主体的法人资产和财务收支与该主体的所有者个人的资产和财务收支区分清楚。最后通过会计计量，提供会计报告，准确地反映该企业债权人权益和所有者权益的准确数值。

管理控制主要包括组织规划以及与管理当局进行经济业务授权的决策过程有关的程序和记录。制定正确的组织规划、作出正确的授权决策，需要有准确的会计信息，会计作为决策信息系统，其主要职责就是为企业决策提供信息支持。因此，相关的、可靠的会计信息对于进行有效的管理控制来说，就显得很重要。而加强企业会计控制能保证会计信息的真实可靠，资产的安全完整。加强会计控制能保证企业管理控制所需信息的可靠性，从而保证管理控制目标的实现。(财务部惠恩宇摘自《财务顾问网》)

倒飞的鸟

在茫茫的亚麻孙热带丛林，生活着一种倒着飞翔的鸟蜂鸟。据说蜂鸟以前并不是倒着飞翔的，而是和其他鸟一样往前飞的。虽然蜂鸟的体形很小，但它的家族兴旺，如果全体出动，那将是一个庞大的阵容。它们扇动的翅膀可以遮天蔽日，让大片的森林笼罩在它们的阴影之下。蜂鸟的家族还有一个规矩，那就是只准向前不准退后，如果有胆小的蜂鸟临阵退却，就会遭到很多蜂鸟的围攻，最终被自己的同类啄死。那时，蜂鸟不象如今的蜂鸟只吃蜂蜜，只要它们想吃的东西，它们就一定能吃得到。在整个热带丛林，没有哪种动物没有遭到过蜂鸟的攻击也没有哪种动物没有遭到过蜂鸟的攻击，也没有哪种动物不害怕蜂鸟，蜂鸟成了亚麻孙之王。一个偶然的机会，改变了这种局面。那是一次森林失火，由于蜂鸟天生勇于搏斗不怕牺牲，蜂鸟容不得比它们更厉害的东西存在，它们看见烈火熊熊地在丛林中飞舞，大片大片地占据了它们的领地，便愤怒了。在蜂鸟王的指挥下，蜂鸟们一群群地向烈火扑去。结果蜂鸟一群群地死在了火中。但蜂鸟们不能退缩，它们前仆后继地向烈火发起了进攻，结果死伤惨重，眼看蜂鸟家族就要全军覆灭，这时，蜂鸟群中有一只蜂鸟动摇了，它试图往后退，蜂鸟王一眼就看见了那只临阵退却的蜂鸟，当它狂怒地指挥其他蜂鸟向那只临阵退却的蜂鸟扑去时，其他蜂鸟并没有像往常那样向这个背叛者扑去。令蜂鸟王不解的是，还有一部分蜂鸟也跟着那只蜂鸟一起向后飞去。蜂鸟王和更多的蜂鸟成了那次烈火的牺牲品，而那一小部分蜂鸟则活了下来，并延续了蜂鸟的生命。后来的蜂鸟便一直倒着飞翔，并且不再动辄攻击其他动物，它们性情温和，只吃蜂蜜。如今，尽管它们弱小，但在那片丛林中也有它们的一处生存空间它们与整个丛林的生灵同在。如果当初没有那只肯退一步的蜂鸟，蜂鸟的生命就不可能得以延续。很多时候，人们都会陷入一种盲目的追求中而不知省悟。如果人人都懂得退一步海阔天空的道理，那么人生还有什么坎过不去呢？(提取车间贺艳丽摘自《读者》2004年第24期)

解的是，还有一部分蜂鸟也跟着那只蜂鸟一起向后飞去。蜂鸟王和更多的蜂鸟成了那次烈火的牺牲品，而那一小部分蜂鸟则活了下来，并延续了蜂鸟的生命。后来的蜂鸟便一直倒着飞翔，并且不再动辄攻击其他动物，它们性情温和，只吃蜂蜜。如今，尽管它们弱小，但在那片丛林中也有它们的一处生存空间它们与整个丛林的生灵同在。如果当初没有那只肯退一步的蜂鸟，蜂鸟的生命就不可能得以延续。很多时候，人们都会陷入一种盲目的追求中而不知省悟。如果人人都懂得退一步海阔天空的道理，那么人生还有什么坎过不去呢？(提取车间贺艳丽摘自《读者》2004年第24期)

“5S”起源于日本，是整理、整顿、清扫、维持和素养这5个词的缩写。因为这5个词在日语中罗马拼音第一个字母都是“S”。

“5S”活动虽然涉及的都是工作中的细枝末节，甚至是与主要工作不相关的小事。但就是这些看起来不起眼的琐碎环节，成为改善工作的重要因素，因为品质来源于细节。

追求卓越的“5S”修炼

5S的含义、示例、目的和意义如下：
整理
含义：工作场所的物品区分为有必要与没有必要，除了有必要留下来以外，其它的都清除或放在其它地方。

示例：把永远不可能用到的物品清理掉；把长期不用，但有潜在可用性的物品指定地方存放；把经常使用的物品放在容易取到的地方。

目的和意义：清点物品，分门别类，方便查找，节省空间，防止误用。

整顿
含义：把留下来的必要用的物品定点定位放置，并摆放整齐，必要时加以标识。它是提高效率的基础。

示例：对存放物品空间进行规划管理；将常用物品摆放整齐；不能随便放置东西占用通道；工位摆放整齐，桌面只放必要的东西；设备摆放整齐，保证安全；文件、记录等物品放置应有规则；物品放置应整齐、美观；抽屉、档案柜应整齐，有必要的标识；

要设置布告栏。

目的和意义：办公物品条理清楚，减少寻找物品时间，保持整齐的工作环境。

清扫

含义：将工作场所及工作用的设备清扫干净，保持工作场所干净、整洁。

示例：地面、墙面要清洁；光线要充足，通风要好，保持干燥清爽的环境；桌面上只陈列必要的东西，废弃不用的东西立刻丢掉；设备要清洁；办公桌面、档案柜、抽屉要清洁；档案、公文、书信等编号管理；着装要整洁。

目的和意义：创建干净整洁的工作环境；保持良好工作情绪。

维持

含义：维持上面3项活动的成果。
示例：监督贯彻实施；定期检查执行情况；对不符合标准的情况及时纠正。

目的和意义：监督执行；协调巩固。

素养

含义：培养员工养成好的习惯，并遵守做事规则，培养主动积极的精神。
示例：语言有礼貌，举止讲文明；爱护公物，用完立刻返还；有强烈的时间观念，遵守考勤制度；工作主动、热情；应保持良好的精神状态。

目的和意义：培养良好的工作习惯遵守职业规则营造良好的团队精神。(销售三部王聪摘自《职业化素质修炼》)



云海雪韵

摄影：何丹青



祝全体员工新年快乐

吉祥如意

合家安康