

## 心系灾区，花伴里与你同在



**花伴里人生讯** “一方有难，八方支援”，2014年8月7日上午十点，深圳花伴里实业集团安顺国际商贸城连同安顺市委宣传部、安顺广播电视台、安顺万家钢结构公司、安顺紫运汽车运输有限公司在安顺国际商贸城项目招商中心举办云南鲁甸爱心物资捐助发车仪式。

2014年8月3日16时30分，云南省昭通市鲁甸县发生6.5级地震，造成大量群众伤亡，100多万人受灾，灾害无情人有情，博爱之心无地域，此时此刻灾区人民正在遭受着生与死的磨难，我们了解到地震灾区紧缺彩条布、棉被、饮用水等物资，深圳花伴里实业集团安顺国际商贸城立即决定拨出善款，把关爱和温暖送给最需

要帮助的受灾群众。由于时间所限，我司紧急采购了200箱方便面和700箱矿泉水以解决灾区群众用水难，吃饭难的问题。

发车仪式中，深圳花伴里实业集团安顺公司副总经理袁锋说道：“我们在这里举行这个简短的发车仪式，旨在吸引更多的人参与到捐赠中来，为我们遭受灾难的同胞贡献一份力量！”

殷忧启圣、多难兴邦，在这里我们为鲁甸人民祈福，相信在国家和社会各界的帮助下，鲁甸一定会度过难关，重建家园。

(通讯员 / 梅小丽)

## 完善管理流程，提升管理效率

——记恒泰基举行“探讨工程质量通病发生的原因和预防措施”培训



**花伴里人生讯** 为强化施工工艺，提高工程质量，8月16日，恒泰基技术与质量维修部协力准备了一期“关于探讨工程质量通病发生的原因和预防措施”的内训，各项目经理、技术负责人及相关部门人员共计21人参加了培训。

培训内容主要围绕着近年来接到报修问题最多的外墙渗漏、墙体裂缝等问题进行剖析，参训人员各自从专业的角度分析了原因，展开了讨论，总结归纳了从建筑设计、建筑材料、施工工艺、质量管理各个环节中发生的原因，从中找到了有效控制的措施，并强调将在日后的施工过程中对各管理环节不断进行调整和完善。

通过这次培训让我们认识到，只有充分了解通病的原因，做好防控措施，才能有效的控制质量通病。而此次以这种内训形式，大家都非常投入，参与程度很高，同时收到了很好的培训反馈效果。随着公司业务的发展，面对更加规范化和专业化的管理现实需求，在以后的工作中，恒泰基要将这种通过内训集中解决实际问题的方式推广到公司的其他部门，逐步实现管理规范化、流程标准化，从而全面提升公司管理效率。

(通讯员 / 生明霞)

## 加强内部沟通 提高企业凝聚力

——记乐雅德开展员工满意度调查工作

**花伴里人生讯** 8月2日，乐雅德组织开展了一次调查问卷活动，此次问卷调查，全员参与，其主要目的是为了了解员工对公司的满意程度，以及希望公司改进的意见、建议。

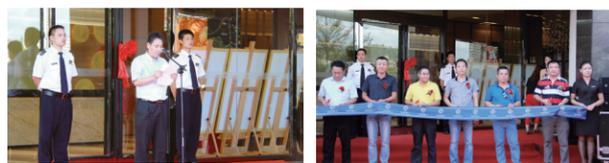
本次问卷由综合部设计，问卷所涉及的问题由个人、部门、公司层面三大板块组成，包括对自己的岗位、工作量、薪酬以及特长的发挥、获得的认可的满意程度；对部门协助、上级与同事之间关心以及上级管理方式和工作沟通方式的满意程度；对公司整体情况、归属感、各项规章制度、培训实际效果、绩效考核满意程度等25个问题。为了调查的公平和真实性，此次调查以实名制方式进行，由员工独立完成所有问卷内容。

此次问卷发放23份，有效答卷23份。结果显示，对自身工作获得认可度有83%选择满意，只有9%选择很满意，对于上级的管理方式只26%的人选择很满意，48%的人选择满意，对于公司归属感只有4%的员工选择很满意，57%选择满意，公司企业文化氛围和团队凝聚力9%选择很满意，39%选择满意，39%选择一般，13%选择不太满意。数据结果表明，员工对公司有高度的热情，也有高度的期待，同时根据调查结果也总结出，公司在人文关怀、归属感、管理工作方面公司还需要进一步改善。

通过这一次的满意度调查，一定程度上促进公司与员工之间的沟通和交流，公司也将关注员工所关心的问题，积极开展各种活动，加强部门之间的沟通，不断增强公司的凝聚力，坚持以人为本，提高企业管理水平，促进公司和员工和谐发展。

(通讯员 / 张丹)

## 花伴里欣悦广场营销中心火爆开放



**花伴里人生讯** 8月9日，位于平湖中心华南城旁的全能公寓——花伴里欣悦广场举行了内部开放剪彩仪式。8月23日，营销中心正式对外开放，当天上午10点，客户陆续到达营销中心，接近中午时现场已经是人头攒动，气氛火爆。项目精心准备了博彩游戏、水果DIY、抽奖活动等各种缤纷活动，引来宾热情高涨，踊跃参与。在一片欢乐声中，花伴里欣悦广场华美绽放！

花伴里·欣悦广场作为花伴里集团进驻平湖的焕新力作，秉承花伴里“精益求精，不懈创新”的集团理念，于深圳未来10年发展的重地——平湖，打造深圳最具投资价值的产品。

### 宜商宜居宜投资全能公寓受关注 到访来宾购买意向浓烈

据了解，花伴里欣悦广场是属于不限购、不限贷的全能公寓，位于华南城商圈的优势使其备受关注，其项目独有的5.1米层高更是吸引了对空间舒适度追求甚高者的青睐。此次营销中心开放，当天便迎来了约400批客户到访，纷纷向销售人员了解项目的详细信息，购买意向浓烈，80%的来宾申请了VIP贵宾卡，其中意于投资、自住的客户居多。

### 缤纷活动成为当天最大亮点 大人小孩齐齐参与

开放现场的来宾除了对项目感兴趣外，对工作人员精心准备的游戏活动也是热情参与。其中博彩游戏21点由于聘请了专业的博彩人员而精彩非凡，参与来宾手里握着筹码，与庄家斗智斗勇，交战激烈，吸引了层层围观；水果DIY游戏，两位专业的雕花师屏气凝神，刻刀在一双巧手中运筹帷幄，将西瓜、哈密瓜等雕出绝美形状；紧张刺激的抽奖活动人人有份，招财猫等精美奖品使幸运儿喜笑颜开。

### 41-98㎡不限购不限贷城市公寓 没有最高只有更高

据悉，本次项目推出的A栋商务公寓产品，总共26层：1楼为商业、2楼局部商业，3-26层商务公寓。产品包括约41-98㎡不限购不限贷城市公寓，宜商宜居宜投资，其中以非常稀缺的两房产品为主。记者发现，整个平湖市场的二房户型非常畅销，之前几个项目的两房基本上开盘就卖完了，并且总价不高，很受欢迎。另外，花伴里欣悦广场独拥5.1米层高，可以满足时尚的LOFT或复式家居的不同需求，在目前公寓市场上绝无仅有！因此备受投资、置业人员热捧！咨询电话：8600 0168

(通讯员 / 刘毅)

## 盛世嘉物业成功开展质量体系内审活动

**花伴里人生讯** 8月11日—15日，盛世嘉物业根据年度工作计划，在全公司范围内开展了2014年质量体系内部审核活动。审核前，公司召开了内审专题培训动员会，对内审的基本知识和审核方法进行了详细的讲解，对初次参加内审的员工来说，本次活动提供了很好的学习交流和锻炼机会。

审核内容涉及管理层、职能部门以及12个管理处的工程、安管、客服和环境的服务内容，各审核员按照制定的内审检查表，逐项对照检查，认真的翻阅文件记录，详细记录存在的问题点，紧张有序的开展内审工作。从对内审检查统计的结果来看，检查项目比去年新增加了3个管理处，存在的不合格项和观察项也有所增加。总的来说，公司质量管理体系的运行符合国际质量体系ISO9001:2008的要求，各管理处能按照体系要求提供日常服务，对存在的问题能及时整改并采取有效的预防措施。

为期5天的内审工作圆满结束，此次内审不但提高了各管理处工作人员以及内审员对质量管理体系的进一步认识，也提高了管理处对于工作中存在问题的认知度和改进措施，对公司质量体系文件持续有效的运行起到了积极的推动作用。

(通讯员 / 周丹华)

## 如何顺利通过 二级 建造师考试

今年是我进公司的第七个年头了，作为公司的一分子，因为工作需要，同时为了提升自身的工作能力，于是报名参加了2013年的二级建造师的考试，并于今年顺利通过。想着身边还有许多同事准备参加报考，于是总结了自己在二级建造师考试的一些心得和感悟与大家分享，一己之见，希望对大家能够有所帮助。

### 一、善于利用零碎的时间

古今中外，一切有成就的学问家都是善于利用零碎时间的。俄国历史学家雷巴柯夫曾说：“用分来计算时间的人，比用小时计算时间的人，时间多59倍。”参加工作后再学习、进修的人都知道，最大感触是时间不够用。平时工作很忙，工地上一大堆事，根本就完整的时间来好好看书，所以临考试前几个月，把所有能利用的零碎时间积攒起来看书，也能够学到好多东西。因为执业资格的知识并非系统性和连贯性较强的知识，因此适合分解学习，这样学习一点，消化一点的学习方式，有助于减轻面对三本书的压力。

对时间计算的越精细，事情就做得越完美，如果在学习上你能以分钟为单位，对那些看起来微不足道的零碎时间也能充分加以利用，你才能在学习中有所收获。

### 二、背重点

时间的问题解决了，下面我们要解决的是在学习上遇到的问题。

题了，在工地上的人学习起《建设工程法规》、《建设工程管理与实务》两科来，有一些难度，因为其中的内容比较复杂、涉及的范围广，所以应注意分门别类地做好总结。古人说，书山有路勤为径，在理解中记忆，如果有暂时理解不了的法律、法规就死记硬背，多背几遍后就可以变成自己的储备知识了。

背书可以分为三个步骤进行，第一轮复习，认真看一遍书，看一章的书就要尽快的完成课后的练习，做题调剂调剂，保证看到的知识都消化了，然后把错误的题目给画出来，和你认为没有把握的地方标注一下。第二轮复习工作就非常简单的，但比看书还重要。就是要看一遍自己曾经做错的题目，理解并重新记忆一遍，温故而知新。最后一轮复习，在考前个月，开始做一、两遍历年的真题，不要求闭卷，开卷做就很好。但是一定要强迫自己把每一道题考的是哪里，在哪一页的哪一句话搞清楚，在这句话边上做记号。最后，在考试的前一天晚上，再把明天要考的科目大概翻阅一遍，这样更能帮助自己理解和记忆。

### 三、适当的放弃与仔细看书

考试中的一百道题目大多数是在书上背到的知识点，不要在特别难的题目上纠结，比如网络计划，怎么都看不懂，这时可以先去查阅往年试题看看所占比重高低，要是历年考得少，就放弃，与其花半个月的时间还搞不懂，不如把时间放在自己有把握的知识点上。多项选择题可采用直接选择法、逻辑推理法、排除法、猜测法来完成，但一定不要空缺。

《建设工程管理与实务》本身内容繁杂，涉及的考点非常多，

几乎整个课本都可以出题，因此复习时一定要注意“仔细”二字，不要放过每一段文字，看的时候必须做到认真细致。纯记忆的方法是根本行不通的，只能反复看书，逐渐加深印象。

如今二级建造师考试越来越侧重工地现场实际应用中的一些问题，所以，对待考试，光有理论知识是不够的，还要结合工作，在学习中工作，在工作中运用你学到的知识，我想着也是二级建造师考试的真谛了。

### 四、持续学习

很多朋友认为大多社会名流，企业精英当年也是没上过大学或者不是名牌毕业，因此认为学习无所谓，这是严重的错误！学历不等于知识，没有学历的人可以成功，但没有知识的人一定不会成龙成凤，很多朋友只看见了名人们没有上过大学或好大学所以没有受过高等教育，却忽略了他们在艰难的人生历程中在社会大学所锻炼出的优秀品质与再学习经历，而这些历练所带来的知识与经验，才是他们走上金字塔的根源所在！

所以，无论诸位是大学毕业，还是没上过大学，无论你曾经学过何种专业，现在都不能有任何借口退却再学习的机会，而且不断创造机会去学习！不仅是去课堂参加培训，还是与贩夫走卒的交流体验，对自然万物的细微观察，都是不断提升自我的途径。

(文/石中庄)

## 治理社区“牛皮癣”的妙招

由于细观嘉隆公寓属于出租性质的住宅，居住的人群也不尽相同，“单身青年”也是一个庞大的人群，于是就经常会出现一些商家所谓的“商机”，什么快餐单、送水单、送煤气单、干洗单等各式各样的广告经常在楼内住户家乱派乱塞，这就是被人戏称为城市的“牛皮癣”。

为什么实行封闭式管理的小区还会出现这种情况？经过总结，楼内广告派发有三种情况：一是经过门岗保安批准进入楼内为住户提供服务的业务人员顺便所为；二是以探访为名而行打广告之实的住户亲友乘隙所为；三是承做特定生意的个别住户刻意所为。为了解决上述问题，具体办法如下：

**1** 变堵为疏。在每个单元宣传栏设置一个专用广告橱窗，为有意给本花园住户传播信息的人士提供广告登载服务，也可以让其将广告单放在管理处，在住户每月前来缴费时由管理处工作人员引导有需要的住户自行取阅，可适当收取一定的场地或服务费用，实现对其有序管理；

**2** 警告为先。每次若有前来探亲访友或送餐、送水等人员进楼登记时，门岗安管人员应当同时予以警告当事人切勿在小区内散发张贴任何广告，并将违规后果告知。若对方仍然不听警告乱派发广告，应当按照广告上的联系渠道，打电话或邀人前来，人来到现场后，要么让其将所派发广告全部收回并向住户道歉；要么按照派发广告数量收取垃圾清运费，如果对方都不愿意执行，可以告

诉他，我们将不得不采取第三种方法：动员所有员工及其家属，不定时、不定量的冒用不存在的小区房号向其订货，让其无休止的把货送过来后却无人接收，直至其以后就算有人真的订货也不敢再送货过来；

**3** 严格控制。对于某些单位不听警告继续乱派广告，就把其列入“内部管理黑名单”，告知门岗工作人员严格限制这些单位在本花园内的经营活动，同时为业主推荐其它单位进行提供服务，直至其做出保证，并确实矫正了自己的违规行为时为止。

**4** 动员业主，全员抵制。管理处安排安管巡逻人员加强巡逻的同时，在小区宣传栏进行大量宣传，动员小区全体住户，一起参与到抵制乱派广告行为，管理处开通24小时受理电话，住户一旦发现有人乱派广告行为，可及时拨打管理处举报电话，我们将及时派人前往处理。

通过以上方法，社区“牛皮癣”的问题得到了很好的解决，也同时去掉了压在物业管理处心头的一块“心病”。在此特将这项工作总结出来，供大家一并分享。

(文/赵建清)

## 物业管理人员具备的四种能力

我们日常物业管理是为公众服务的一个特殊行业。在平时工作的实践中体会到：要做好物业管理，团队素质的优劣起到至关重要。没有优秀的物业管理人才，就达不到广大业主的满意度及期望，难以在市场中立足。就必须要有—批具有专业知识和专业技能的管理队伍。物业管理除了具有专业知识和专业技能之外，同时还必须具备以下四种能力。

### 一 思想沟通能力

从事物业管理服务工作，经常要和业主、租用人接触。怎样既能维护公司的权益又能把业主的利益放在首位，设身处地为业主着想，得到业主的满意，有效的沟通是必不可缺的。双方沟通的有效性直接影响着与业主的关系。这就需要物业管理必须具备思想沟通的能力。有效的沟通要讲究语言艺术，要给人有一种亲切感，营造一种友善的气氛。同时有效的沟通还要讲究沟通的技巧，消除业主各种认识误区。如：从感情入手，在短时间内拉近双方距离，融洽感情，打动对方，接受正确的观点。善言沟通能够与对方建立友好的关系。

### 二 语言表达能力

物业管理不仅是单纯管理物业，而更主要的还是要与人打交道。在日常管理中需要与业主打交道，及与内部各部门的沟通。每天，如何准确地传递信息，如何处理各种事务，如何处理业主的投诉、建议，要靠语言来表达，有效的语言表达要求我们思想敏捷、逻辑性强，善于表达自己的意向。还要妥善处理、调解因文化背景的不同或其他问题而引起的各种各样的矛盾和争论。因此，较强的语言表达能力，有助于确切、清晰地阐明自己的观点、立场和态度，使人易于理解和接受；有利于协调与业主之间的关系，正确处理各种矛盾；具有鼓舞力、号召力，提出的主张令人折服。语言表达能力不是先天赋予的，而是靠后天的学习和锻炼来提高的。要有意识地培养自己的思维能力，注意积累广博知识。要言之有物就要广泛涉猎各方面知识，同时还要掌握语言的表达艺术和技巧。

### 三 心理承受能力

物业管理的对象是人，又靠人去服务，在服务的过程中，涉及到方方面面，会遇到各种各样的人和事。接触的人包括各种性格、各种职业、各个阶层，不同素质修养，遇到的问题也是五花八门。俗话说：“一人干事，难称百人意。”往往承担着相当

大的风险任务，并经常会被他人误会或误解。在遇到这些比较复杂的情况下，能够控制自己的能力即是自控能力，也叫心理承受能力。能够表现得自信、自强、不畏惧，在遇到挫折时仍不动摇，不泄气，始终一往直前，就必须要有很好的心理承受能力，能够忍辱负重。如：在服务中被业主误解，这时往往个人会承受一些委屈，遇到这种情况，应会克制自己：一要心地坦然，没做亏心事，不怕假成真；二要心胸宽广，忍辱负重；三要头脑清醒，对形成的误解的原因进行冷静地、客观地分析，并积极设法消除误解；四是态度要端正。受误解之后，决不能产生心理障碍，从而失掉前进的信心和勇气，要有自我调节能力。

### 四 良好的写作能力

日常管理中要收集整理各种信息、写工作计划、报告、与相关单位的函件等都离不开写作能力。写作能力也就是文字表达能力，是日常中传递信息、交流思想和感情的最主要、最基本的工具，也是与业主联系的重要手段。只有观点精辟，内容详实，文字流畅的书面材料才能得到更好的交流，这就需要具备良好的写作能力。加强文字修养，勤学多练，不断提高。

(文/张书旋)

## 王德培：中国经济形势之房地产市场总特征探析

面对我国经济发展中种种指标下滑的现状，企业家们均焦虑不安，从宏观角度全面把握经济形势，有利于企业家理智对待一时得失，重新调整企业发展方向和模式。

对于现在指标下行的现状，有人觉得中国经济要崩溃，而我的核心观点是基本没什么事情。从宏观经济的纵向历史来比较，原来是两位数的增长，现在是7%-8%的增长点，增长幅度是下降了；但横向和世界上其他国家比较，美国一季度经济增长大概是零点几的百分点、欧洲经济零增长、像印度那样的新兴发展中国家经济也不好，放眼全球中国经济增长速度是很不得了了，尤其是现在中国经济的基数已经是世界第二了，近90000多亿美金的GDP，因此可以说决定中国经济的基本面因素很复杂。

### 房地产市场总特征

当前的经济形势是很复杂，决定了地产市场的波动剧烈，但在很复杂的形势下存在着一个很简单的道理。也许有人觉得现在房地产市场到处都是问题，实际上关键是你怎么看待目前地产市场的总体特征，我觉得现在地产市场的特征主要表现为五点：

第一，波动向下。现在房地产市场是波动的，前几年单边上涨的态势没有了；另外地产价格长期看是向下的，这是肯定的。全国房地产市场波动下降的势头基本上确定。

第二，结构分化。一二三四线城市这样的分化是比较剧烈的，三四线城市总体规律是一样的，农民比较软弱政府比较强大，土地的转型过程中遭到的反抗比较小，土地的供应量比较大，而土地价格由供求关系决定，使得他们这两年土地价格上不去，再加上很多城市的人口都减少了，消费所带动的经济增长效应明显减少；而相反的北上广的人口数量大，土地供应量都不行，并且每

年还要导入大量的人口，土地价格肯定是往上的。

第三，总体横盘。这个观点和现在业内其他专家的观点有很大差异，他们认为这是一个崩盘式的大拐。波动下降确实是拐，但是总体横盘，因为变量很多，比如说我们国家的货币供应量每年都那么大，2012年我们国家的货币差不多100万亿的基础货币，实际上是97点几万亿，每年增长13%到14%，那么五六年过去实际上就翻一番了。那么多的货币是需要寻找载体的，土地毕竟是有限的，考虑到中国目前特有的文化、产业结构以及消费结构，住宅地产应该是有刚需的沉淀性的。

第四，长期调整。这一轮调整5年左右，一个是和宏观经济有关，一个和消费过程中的供求关系有关。去年我们全国消费了13多亿平米的住宅，实际上供应量有25亿平米，在2000年时是4.9亿平方米，2000年我国人均住宅23平方米、去年已经达到34平方米，2017是41平方米，已经远超出其他国家的人均水平。从这个意义上讲，用世界规律看，中国的住宅也是过剩，这样的过剩和宏观经济匹配，和我们已经特别打压的限贷、限价、限购“五个限”的这种政策一起导致了这一轮的调整。这不是一两年可以过去的，要五年左右才会结束。

第五，再上台阶。长期调整以后将再上台阶，因为新经济这一轮上来了。像上海五年以后房价将进入香港化的通道，香港房价最高的是60万一平米，上海最高是25万，但五年以后上海进入香港化，香港将横盘，香港特有的历史地位将结束，逐渐融入珠三角，而北上广这些城市到2020市场经济实质性的到位，土地稀缺性在加大，像上海的房价会再上台阶，也许五年后市中心房价进入港化的水平。

文章来源 / 中国地产总裁 (因版面有限, 有部分删节)

## 谱写物流新篇章 助力安顺商贸业

——花伴里集团安顺公司牵头成立安顺市物流行业协会

2014年8月8日上午，安顺市物流行业协会在深圳花伴里集团安顺项目公司招商中心正式成立，市委常委、副市长郭伟谊出席并讲话。

在市政府、市商务局、省物流行业协会的大力支持下，安顺市物流行业协会今天正式成立并举行第一次会议；市委常委、副市长郭伟谊同志、贵州大学物流专家、硕士生导师王茂春教授、市商务局局长李猛同志、市民政局副局长黄猛同志、省物流行业协会秘书长张愈江、市工商联副主席王恒等政府领导和各界人士出席了本次会议；会议选举了安顺公司副总经理袁锋先生为安顺市物流行业协会的会长，据介绍，协会已吸纳企业会员和个人会员62家。

“在未来工作中我们将积极挖掘、集中、整合各方资源，培育物流需求市场，倡导和建立健全安顺物流行业的行约、行规，引导安顺物流行业健康有序发展。维护会员的合法权益，加强行业内部企业之间，供需双方之间的联系，为会员服务，为企业服务，为推动安顺市物流行业的健康有序发展服务”，深圳花伴里集团安顺公司副总经理袁锋说。协会成立后，将改变安顺市物流行业无序发展、零散经营的局面；协会将致力于提高物流行业业务水平、整合资源，实现物流行业更好更快发展。

市委常委、副市长郭伟谊同志在会议中指出：安顺市物流行业协会要充分发挥行业管理和桥梁、纽带、协调、服务的作用，促进物流行业健康有序、快速的发展，办成政府放心、社会满意、企业好评的社会团体，为行业发展和社会进步作出应有的贡献！

(通讯员 / 梅小丽)



※ 授牌仪式现场



※ 授牌仪式现场



※ 安顺市相关领导及协会会长揭牌.JPG



※ 刘品同学接受协会捐助

## 花半里欣悦广场：打造平湖投资公寓最“高”标准

纵观目前深圳市场上的公寓产品，无不是因为层高实用空间大，而深受投资客欢迎。但大部分公寓层高都在4.5米左右，分割成二层后，生活空间稍许有些压抑。特别是平湖片区，区域内的公寓产品凤毛麟角，而层高达5.1米的只有花半里欣悦广场，成为了客户追捧的对象，项目将为平湖公寓产品打造最“高”标准，创造更舒适的百变空间。

### 小型商务公寓成投资“新宠”

在住宅限购的时期，商业项目，特别是小型商务公寓，成为了投资客的新宠。而且，相对于商铺，公寓有总价低、风险小的优点。因此，处于旺地，特别是位于华南城的商务公寓十分受投资者的青睐。而花半里欣悦广场是以花伴里集团十几年的实力与眼界，为平湖带来最具投资增值前景的小户型产品，是华南城商圈首个成长型物业形态，其5.1米的层高优势使其成为华南城商圈旁最“高”标准的投资品。

### 260万㎡世界级商圈成就投资价值

华南城建筑面积高达260万平方米，投资80亿元人民币，涵盖纺织、服装、皮革、皮具、电子、五金、化工、塑料、印刷、纸品、包装、小商品、LED照明等产业门类。目前已进驻2000余家企业，2万就业人口，日均客流量高达10万人次，全部建成运营后，预计年交易额近千亿元。2013年腾讯投资15亿入股华南城，联手打造航母级“电商+实体”的商业国，强强联合带来不可估量的经济效益。花半里欣悦广场可以共享260万㎡商业集群的财富机会！

### 宜居宜商宜投资的百变空间

花半里欣悦广场户型涵盖约41-98㎡商务公寓，户型方正实用，拥有高拓展空间，5.1米挑高，可将空间任意分割为上下两层，可以是一家成长型企业腾飞的平台、也能成为怀揣梦想的工作室、

也可以是忙碌一天后回到家的安乐窝，既可以承载温馨幸福的居家生活，也可以塑造为商务酒店、私人会所、创业办公等商业商务形态，复合居家、商用、投资、办公等诸多功能。

(文章来源 / 搜房网)



## 中医养生与食疗



中医把人的体质分为七类：平和质、痰湿质、阳虚质、气虚质、阴虚质、湿热质、阳热质。

### 一、平和质

此类人胖瘦匀称、健壮有力、目光有神、精力充沛。其养生原则是协调阴阳，畅通气血，促进代谢。在饮食上无品种上的禁忌。

### 二、痰湿质

此类人多腰部肥满，肢体沉重倦怠调养应以疏肝理气为主。饮食上宜食具有健胃、行气、活血之物，如陈皮、玫瑰花、茉莉花、山楂等。

### 三、阳虚质

此类人怕冷，肢体不温，经常感到背部和膝关节以下寒冷。阳虚质的人应以温补脾胃、运动健身为主。宜食温热的食物，比如荔枝、龙眼、羊肉等。

### 四、气虚质

此类人四肢倦怠、肌肉松软、不喜运动。气虚者应以补益脾肺为主，更要慎避风邪。饮食上宜食性质平和、偏温之物，如山药、龙眼肉、莲子等。

### 五、阴虚质

多为瘦小或瘦长体形的人，此类人怕热、手足心热、皮肤偏干或偏油。养生原则是养阴降火、镇静安神，以饮食调理、心神调养为主。饮食上，不宜吃温燥、辛辣、香浓的食物。宜食清润之物，如葡萄、梨、苦瓜、黄瓜等。

### 六、湿热质

此类人肤色多偏黄，有“浊”而不清爽之感。调养应以健脾去湿、疏肝利胆为主。饮食上宜食清淡去湿之物，如冬瓜、苦瓜、绿豆、薏米、海带等。

### 七、阳热质

此类人体格壮实、面色红润、声高气粗。调养应以生津养阴为主。饮食上宜多食水果蔬菜，尤其是黄瓜、苦瓜、西瓜、梨、苹果、冰糖等。

(文/王耀晨)

## 当你月薪3000的时候做8000的事

曾有个月薪三千的妹子，编的稿件漏洞百出，我怒拍桌子，她却回了句：“一个月三千块工资，你还想怎么样！”琢磨她这话挺有意思，就像我们买了件便宜货，用不了两天就坏了，于是宽慰自己：就花那么点钱买的东西，你还想怎么样？当然，她的潜台词是，你给我八千，我自然就做得好好的。但问题是，老板付薪水也是一分钱一分货，你必须在拿三千工资时，先体现出八千的价值，老板才愿意买单。

当年我刚入职时工资也是三千，但第二个月就涨到了八千。因为每次老板要文案，我不仅写到位了，还会拿出两个以上的版本让他挑：一个是按他的要求写的，其它则是我建议的方案。

当时我没有去想其中的关窍，只是因为喜欢写作，就会琢磨怎样写会更好；又因为珍惜自己的文字，所以觉得自我手的文字，都关系我个人的品牌，于是很用心。在我看来，这是理所当然的事，但带过二十多个中文研究生后，才发现这种态度很稀缺。那些比一般人多念七年语文的人，竟连自己写的东西都不愿多看一眼，文字、标点、语法的错误触目惊心，对相关的知识背景一无所知，更别说是去关心版式好不好看，配图美不美了。

他们关心的是要不要加班，而想做好文字工作的人，是不会去考虑这件事。因为打磨文字所下的功夫，是看不到底的——不然曹雪芹也不会“加班”十年，还写不完一部红楼梦。试问，要做好哪项工作不是如此？以“要不要加班”来评价一份工作好不好的人，绝不是企业需要的人才，因为他对工作的态度就是“做了”而不是“做好”。

举个例子，我公司附近的麦当劳门口，有个看自行车的大妈，夏天时她都会给所有的车，覆上自己带来的塑料布。顾客取车要时，她还会笑着拧一把湿布，帮你擦擦坐垫，降降温。她从来没有开口，但很多人会主动多给她一块钱，还连声道谢。大妈和其他看车人的区别，就是“做好”和“做了”的差距——在金钱上，差距是一倍；在成就感上，差距无法估算。

我完全了解有些新人的想法：又不想在你

这久混，干嘛那么卖力气？其实，谁会在一家公司干一辈子？在中国可以活到3年以上的企业不到10%，向更好的企业、更好的工作迈进，是我们每个人的征程。不同的是，优秀的人在哪儿都会垫下坚固的基石，所以越走越远。

成为世界五百强的CEO，应该是每个职场人的向往吧，但对于新人而言，小公司也有小公司的好。大公司就像蔡京家的厨房，岗位细分到切葱花都要一个专职的厨娘，你可能老长时间连切肉的大活都没机会沾手，更遑论学会做一整个包子。而小公司人力资源紧张，同样三千工资不可能只让你切葱花，所以你必须很快学会做包子，还得会做很多种包子——当然，前提是你愿意学。

如果你第一份工作就进入大公司，庆贺之余也要提醒自己，公司看到的只是你光彩夺目的学生时代，在职场上你还是一个零，有可能变成正数，也有可能变成负数。很多人错把所在机构的强大，当作自己能力的强大——这也是为什么有些离开央视的主持人，很快就被淡忘。白岩松曾说，让一只狗天天上央视，就能变成名狗。但要知道，没了央视的舞台，不用多久它就会变回土狗。

“万般带不去，唯有业随身”。这个“业”不妨这样解：一是做得好的技能，一是想做好的态度。有这份“业”在，不愁找不到舞台。但这份“业”不是白来的——在你月薪三千的时候，就要像月薪八千那样做事，那没到手的五千，就是修炼这份“业”的学费。

——摘自刘禹含的《奋斗人生》



## 在建筑工地的日子

2010年7月一次偶然的机会在网上投递简历，便应聘来到深圳市恒泰基建筑工程有限公司材料部，当时建筑行业对我来说既陌生又有点好奇，开始踏入建筑这行也是我的人生新历程。8月份被公司领导派往清湖花半里项目工作，开始了边摸索学习，边积累实践经验的工地生活。也许是因为第一次亲临工地施工现场，陌生而好奇的同时也有点迷茫。但通过从清湖花半里项目到佛山项目几年的工地生活后，从开始什么都不懂过渡到材料管理、材料出入库电脑数据及时传输到公司、以及统计材料结算、材料付款单据按时送达公司这样一个业务过程。逐渐明确了自己的岗位职责，适应了多种角色的转变。在这个从未知到熟悉的过程里，逐渐品味到了工地生活的简单快乐。

来到建筑行业以后，以前的朋友同学都问我：你们做建筑的工作是不是很辛苦，周末有没有休息时间？我说：建筑行业一般就要抢分秒赶工期，忙时白天黑夜都得在工地，相比别的行业来说是辛苦点，但我已经习惯这种生活了，既然选择了这一行，在职一天，就要用心干好每一天的工作。他们又问：那你们有没有时间出去逛街？我说：一般工地新项目都在离中心城市偏远，没有大城市的繁华，平常除了偶尔去买点生活用品其他时间几乎都在工地。他们惊讶的说：那你觉得郁闷吗？我笑着说：怎么会呢！虽然工地没有中心城市热闹，但工地生活快乐无处不在，这种快乐虽质朴、简单，却能深入人心。每当看到一块平地盖起一栋栋高楼大厦，心里满满的都是成就感。我喜欢这种生活，因为那种富有成就感的快乐是无法形容的。

工地生活是单纯的，人与人之间表现更多的是那种“战友情”和亲情。虽常年与家人分离，但工地就是一个大家庭，在这个大家庭里，人们见了面总是说说笑笑的，喜欢把工作说成干活；在这个大家庭里，大家都在

齐心协力，为一个共同的目标：要把每一个项目工程建设好而奋斗着；在这个大家庭里，团队协作现象随处可见，领导对下属的关心、同事之间的相互关心无处不在，虽不在父母人身边，在这里却一样可以感受到大家庭的温暖。

工地生活是充满激情的，没有任何一个劳动场面能给你打造如此壮观宏伟的景象。打桩机的轰轰声，搅拌站的咔咔声、钢板碰撞时的咣咣声，若不是亲临现场，有谁能感觉这股团结奋进、齐心协力，不畏严寒，不怕风吹日晒，夜以继日地辛勤工作的精神？有谁能目睹这琼楼玉宇风景背后凝结的一滴滴汗水、一段段如火的青春？而我时常就被这种充满激情而又紧张的工地生活精神所感动！

在清湖项目和佛山项目生活的这四年，时刻能够感受到项目成员之间那股巨大的凝聚力，正是这股力量让我们一次次地战胜各种困难，也更懂得珍惜的意义。虽然工作中也时常遇到了这样或那样的挫折，但我始终相信，只要勇敢的面对，迎难而上，保持清醒的头脑，有一个健康向上的心态、坚忍不拔的奋斗精神，这世上就没有不可战胜的苦难。时刻提醒自己要以苦为乐，勤思考，多充电，在不断地学习中丰富自己的头脑、汲取知识、充实自己，为自己的人生添彩。

岁月无痕，感怀无限，回顾这几年在工地的经历，细细品味其中的酸甜苦辣，每一种滋味都那么深厚，每一段经历都为自己的成长奠定了基石，也促使自己在今后的人生中认认真真的做好每件事，踏踏实实的走好每一步路。只有热爱生活，生活才会善待你，只有热爱工作，工作才能回报你，以后的路摆在面前，我相信，在不断努力下，定能将自己的工作做得更好，将自己的人生经营的更加美好！

(文/刘小迪)

## 窗，世界

家中书房的桌前有一扇窗，我常常置笔，抬头望着这窗外的小小世界，看着云流连于蓝天，看着鸟儿嬉戏于空，看着高楼林立，看着树的葱茏翠色。我仔细观察这一方世界，仿佛能从里面看出这世间所有的趣味与美来。

尤为壮美的，便是蓝天了。在晴天，天如此纯净，俯瞰着世间的百态。它如同一枚硕大无垠的钻石，晶莹剔透，无论置身于何处，无论面临多么凶险，它总是保持着纯洁美好的品质。日落，也同样壮丽，那时，天空被渲染成暖色，仿佛有人用蘸着橘与红的毛笔，在天这桶水中洗涮，红色渐渐散开，晕出温暖的色彩。天是如此多变，正是这变化无穷之美，触动了人们的心灵，让人驻足仰望。看着这天的浩瀚，顿时觉得自己是如此渺小，心胸也豁然开朗起来，或许，井底之蛙有耐心在井里的昏暗潮湿下待上数年，就是因为有这天空做伴吧。

鸟儿也是极有趣的，有时飞来几只，停在电线或楼顶上，窃窃私语；有时，鸽子结伴飞来，聆听着它们“咕咕”的喉响，心中不禁会欢快起来。蓝天衬托白鸽，一静一动，勾勒出了一幅美丽动人的画卷，充满了盎然生机。

窗外的幢幢楼房，每一栋都经历了十几年、几十年的沧桑。风雨和岁月在它们身上刻下了不可泯灭的痕迹，但它们傲然地耸立着，脊背依旧直挺。即使百年后倒下了，但精神犹在，它的坚韧深深扎根于这里，守护着这里的人们。

同样有趣的，还有树，草长莺飞的日子里，绿色便缀满了整个小区。梧桐的新绿与松的墨绿，交错在一起，给人与众不同的视觉感受。秋日，松依旧是墨绿的，梧桐已微微泛黄，但仍倔强地不愿掉落一片叶子，转至深秋，梧桐再也招架不住寒风的拷问，叶子悄然而落，微微打着旋儿静静地卧在地上，有时又如彩蝶，舞出了生命的奇迹，但松始终是绿的。松的坚韧顽强与梧桐对死的坦然，着实令人佩服。

法国作家罗丹说过：“美是到处都有的，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现”。单说窗外的世界，就蕴藏着如此多的美与趣，更何况整个世界。请细细打量生活，那更是无数趣与美的所藏之地。

(文/钱七爱)