



突出特色 打造“大浦模式”

大浦现代农业研究院加快发展现代农业

本报讯(记者 黄芹)说到大浦的现代农业,不得不提的一个人,他就是高继明——大浦现代农业研究院院长。他是比利时金海农业集团总裁,比籍华人,是中国科协2012年6名海归专家中唯一一位从事农业方面的专家。和汪锡文主席一样,凭着对农业的热爱、对农民的深情,他的心中一直有一个梦想扎根,那就是为中国的农业发展贡献自己的一份力量。

汪锡文主席与高继明院长的相识机缘巧合。在2012年11月高继明博士一行来芜湖考察,来到大浦试验区,由此两人结识。仅此一而之缘,交流不多,却给彼此留下了很深刻的印象。汪主席一心想把大浦建设得更好,把现代农业发展得更成功,有一颗惜才爱才之心的汪主席曾两次三番到南京等地与高继明先生见面,决心要把高继明先生请到大浦来,为大浦现代农业的发展出谋划策。

因为共同的理想和理念,终于达成共识,高继明于2013年4月来到大浦,成立中国大浦现代农业研究院,任研究院院长。研究院成立后,汪锡文主席与高继明院长便开始整合大浦农业资源,立志建立一个现代化农业的服务平台和体系,为中国的农业产业化发展探索思路。在农博园内、在环湖路上,经常可以看到汪锡文主席与高院长在一起探讨农业的相关问题,很多发展现代农业的

智慧就是这样碰撞出来的。

在现代农业的不断发展中,高继明院长将欧洲农业发展理念及管理体系带到大浦来,提升大浦现代农业品质,打造精品现代农业观光示范园。将大浦原来的园区体系重新定义,改成了农博园、农耕园、科技示范园。在农博园内,主要开展农业新品种研发、展示、保健型蔬菜研究、展示与推广,建立家庭农场、农产品配送等农业体系。园区还以种植的瓜果花卉为载体,营造出了迎宾花坛、美人谷、大浦梯田、一亩幽梦等精致的景点,并对各景点赋予文化内涵,充分展示现代农业科技的的风采。农耕园和科技示范园也主要是以农业科技开发、示范和推广为主要内容,通过研究和示范,提高大浦现代农业的科技含量和管理水平。

同时,研究院结合大浦实际,研发了鱼菜共生系统,通过鱼的粪便来供菜吸收和栽培基质的过滤,目前已应用于科普植物园,大浦绿洲等水系统。有机肥料拥有很大的市场前景,目前,研究院也正着手研发超级有机肥和专用肥。

研究院积极加强与外界科研机构的联系,先后有多家国外的农业公司来到大浦试验区考察现代农业。荷兰PURE公司植物园科研人员来大浦考察,并引入肥料农药,为争取能做中国基地的安徽总代理做铺垫;荷兰shine公司是一家花

卉蔬菜种子,为公司的引种提供了很好的合作前景;北京市园林局也来到大浦,商议合作,共建苗圃。研究院还积极走出去,到和县蔬菜研究所、淮南市蔬菜种苗研究所考察,到南京农业大学、宁波市、镇江市、淮安市等地考察、交流。

大浦现代农业研究院成立后所做第一件事就是建立了图书室,“农业知识博大精深,只有不断学习、实践、摸索,才能成为能手。”高院长带领研究院团队组成了英语学习小组、读书报告会等,通过学习、对话、讲课、实践等形式,提高人才的竞争实力,提升团队层次,将大浦的农业技术人员打造成为一个个真正有竞争力的团队,有创新精神、有担当责任的团队。“开展这些活动,并不是为了让我们具体学到什么内容,而是营造一种学习氛围,是树正气、提升综合能力、自我塑造、打造团队精神、增强凝聚力的一种方式途径。”大浦现代农业研究院院长助理余碧霞说。

“我们要打造一种现代农业模式,为中国农业的发展做出探索。”这是汪锡文主席与高继明院长共同的梦想,他们带领着一帮现代化的“农夫”,正一步一步走在实现梦想的征程中。

新闻快讯:

★5月14日,淮南市谢家集区区长许克刚、淮南市委办主任赵春阳来大浦试验区考察,集团总裁许胜利陪同考察,并召开座谈会,就新农村建设、现代农业发展等问题展开探讨。

★5月15日,县委副书记李新宇、许镇党委书记宋晓进来集团考察集团发展和大浦试验区建设情况,集团董事长汪锡文、总裁许胜利陪同考察。

★5月15日,省应急办主任刘定明一行来大浦试验区考察,县政府副县长吕明安、集团副总裁章光友陪同考察。刘定明先后考察了大浦孵化中心、科普植物园、大浦农博园、海味馆、民俗商业街。考察过程中,刘定明听取了关于大浦现代农业发展和试验区建设成果汇报,仔细检查试验区应急指示灯、应急通道等多种应急设施,指出试验区作为知名的旅游景区要抓紧应急工作,随时准备解决应急事件,保障工作、游玩安全。

鲁班·紫荆花园一期盛大交房



▲鲁班·紫荆花园小区内景

本报讯(通讯员 郑耀)近日,位于亳州希夷大道新一中北侧的鲁班紫荆花园一期盛大交房,虽然亳州天空飘起了蒙蒙细雨,却没有阻挡业主回家的脚步。一期业主按照交房流程办理交房手续,现场井然有序。

交房现场,喜气洋洋,人们都沉浸在拿房的喜悦中。现场工作人员热情接待每一位业主并协助其提交手续、看房验房,直到顺利拿到钥匙。工程部、项目部、销售部等单位现场配合物业公司人员对于业主提出的问题给予详细解

答,对其所提到的房屋瑕疵做好记录并承诺定期整修,直到业主满意。热情有序的交房流程中,每一位业主脸上都充满笑容,领到钥匙的业主显得特别开心。

有业主这样说道“当初看上这里的最重要的一点就是冲着鲁班的‘品质’及鲁班·紫荆花园周边完善的配套设施,有别于其它的楼盘,生活方便,交通便利,得天独厚的地理优势会让我和家人生活的很开心。在买房的过程中,我们也多次来到现场观看,房子的建材和施

工工艺都很好,品质我们很放心。”

本次交房楼栋号为1#、2#、3#、5#、6#、7#、16#、18#共计8栋楼1451户(住宅1384户、商铺67户)。截止5月6日,鲁班紫荆花园一期已顺利交付近900套。

鲁班·紫荆花园项目自2011年—2013年每年开盘一次,每次开盘所推出的房源套数都相当庞大,鲁班紫荆花园凭借着独特的区位优势、良好的口碑,品牌质量保障以及后期物业服务等在亳州一路热销,蝉联年度销售冠军。



▲鲁班·紫荆花园小区盛大交付,欢迎业主回家



▲鲁班·紫荆花园小区内景



▲鲁班·紫荆花园小区内景

市建筑工程扬尘污染防治工作会议召开

现场观摩集团承建工程扬尘污染防治工作



▲与会人员听取建筑工程扬尘污染防治工作经验介绍

本报讯（记者 黄侃）5月13日，市建筑工程扬尘污染防治工作会议暨建筑工程扬尘污染防治现场观摩会在市建委召开。集团相关负责人参加了会议，并在会上作交流发言。会后，与会人员现场观摩了集团承建的“产业新城南片6号地块安置房工程”扬尘污染防治工作。

会议学习了《安徽省人民代表大会常务委员会关于加强建筑施工扬尘污染防治工作的决定》和《建设工程扬尘污染防治费收取的文件精神》。通报了2014年1-5月份芜湖市建筑安全生产形势和建筑施工扬尘检查情况，部署了下一阶段工作。同时通报了2014年1-5月份建设工程质量监督和混凝土搅拌企业扬尘检查情况，部署了下一阶段工作。

经开区建设和公用事业管理处负责人在会上汇报了“产业新城6号地块工程”基本情况，集团相关部门负责人汇报了“产业新城6号地块工程”建筑工程扬尘污染防治工作具体实施办法和工作成果。

市住建委党委书记、主任何晨在会上指出，由鲁班集团承建的“产业新城南片6号地块安置房工程”在建筑工程扬尘污染防治工作上取得了良好效果，是市建筑工程扬尘污染防治工作的标杆，是市建筑工程扬尘污染防治案例的典型。

会后，市建委相关领导和市在建工程相关负责人进入“产业新城南片6号地块安置房工程”现场，观摩了该工程扬尘污染防治工作的具体做法和成效。



芜湖市产业新城南片6号地块安置房工程

“产业新城南片6号地块安置房工程”位于芜湖市经济技术开发区梦溪路西侧，总建筑面积约29.5万平方米，其中地下车库面积约45571平方米（包括人防约9978平方米），为11幢住宅楼，层数为27层-34层，框剪结构，建筑高度为99.45m，工程造价约为5.63亿元。



▲工地布置的宣传栏



▲场地空地绿化覆盖



▲在建工程外侧密目网封闭



▲施工现场主干道人工洒水



▲施工现场主干道硬化清扫



▲施工现场沙石覆盖



▲外出车辆进出必须冲洗

“产业新城南片6#地块安置房工程”施工扬尘防治具体做法

一、制定实施方案，加大宣贯力度
贯彻落实省、市文件精神，结合企业实际情况制定了具体实施方案用以指导具体工作。同时集思广益，协调各方，通过《鲁班建设报》、项目部例会、班会、墙报等形式加强宣传引导，提高了项目部对扬尘防治工作重要性的认识，调动了积极性。

二、明确目标，落实责任，规范过程管理

1、项目部成立了以项目经理为首的环境保护工作小组，制定环境保护工作目标及指标，建立健全了相关的管理制度，明确了落实责任部门及责任人。

2、工地现场入口处设置大门、门卫值班室等，配备门卫值班人员，建立出入人员、车辆登记制度，实行封闭管理。

工程进场的材料多，安排专人负责总平面管理。指挥、协调材料进出场。现场材料、周转材料必须根据施工总平面布置图进行堆放，在主要路段设置高度2.5米围挡，其他区域围挡高度不低于1.8米；并做好材料标示，做到场内施工道路顺畅，材料有序堆放。

3、工地现场道路进行混凝土硬化处理，材料场地平整夯实，钢筋等材料堆场、加工场地硬化处理。

4、工地大门口设置车辆冲洗台（槽）、蓄水池和沉淀池，配置专用水枪，由专人负责对出入工地的车辆进行冲洗，保证出场车辆车身干净，不带泥污上路，减小对场外路面的扬尘、泥土污染。

5、对现场的排水沟定期进行清理，保证排水畅通。

6、做好场地门前三包工作，进出工地的运输车辆必须按现场指定的线路行驶，对撒落物随时派人清扫。

三、突出重要环节，狠抓扬尘治理

1、设专人清运现场建筑垃圾，楼层清扫前洒水润湿后再将垃圾铲入专用的垃圾袋内，集中运至地面后及时处理，防止



扬尘。

2、严禁高空抛撒建筑垃圾，我们用模板订制了专用的垃圾通道，在每个施工楼层开设了垃圾清扫口，专门用于清理楼层建筑垃圾。

3、工地现场施工范围内及工地周围场地派人每天2-3次巡视、清扫。现场配备3部洒水车每天对硬化施工道路进行不少于3次循环洒水，严格控制扬尘污染。现场有专职保洁人员10名进行每天的道路清扫。

4、砂等松散颗粒材料雨筑堆放池，表面用防尘网覆盖，有效防止粉尘对大气的污染。

5、堆土要相对集中，存土时间超过一个月，进行覆盖、固化、绿化等处理。严密的防尘措施：短存时由项目部洒水车进行洒水降尘。

6、水泥库房进行搭建全封闭防雨棚进行处理。

7、主体施工阶段搭设外脚手架，在脚手架内侧挂目数不低于2000目每100平方厘米的密目式

安全网封闭施工，能有效的起到安全防护和控制楼层扬尘。

8、风速四级以上天气应停止易产生扬尘的作业，严禁从建筑物内向外抛扔垃圾。

9、所有出渣车的车箱必须采用封闭运输，防止渣洒落在路上。

10、现场严禁焚烧各类废弃物，设置了职工吸烟室，严禁随意吸烟和乱扔烟头。

11、施工中做到完工场净、场地清，因故不能及时清运出场的建筑垃圾做到了归方码垛，散状垃圾做好覆盖、标志。

12、严格贯彻落实扬尘整治“六必须”（必须湿法作业；必须打围作业；必须硬化场地；必须设置冲洗设施、设备；必须配备保洁人员；必须定时清扫施工现场）和“六不准”（不准车辆带泥出门；不准渣土车辆超载（冒顶装填撒漏建筑垃圾）；不准高空抛撒建筑垃圾；不准现场搅拌混凝土；不准场地积水，不准现场堆放未覆盖的裸土；不准现场焚烧废弃物）的原则。

深入开展党的群众路线教育实践活动

县委第七督导组来集团检查督导党的群众路线教育实践活动工作

本报讯(通讯员 周海峰) 5月7日上午,县委第七督导组组长舒金来、副组长张文萃、县工商联主任汪龙一行来集团检查督导党的群众路线教育实践活动第一阶段工作进行全面检查。整个检查以召开座谈会、查阅相关台账资料的形式进行,集团党委书记、董事局顾问王新民、党委办公室负责人陪同检查。

会上,王新民从集团活动开展启动前准备阶段、集中学习阶段以及征求意见阶段等方面向

督导组介绍了集团开展党的群众路线教育实践活动工作以来取得的成效。按照上级要求与活动部署,集团成立了活动领导小组,制定了详尽的活动方案,召开动员大会,积极参与县活动办组织的演讲、知识竞赛等活动。在第一阶段中,共收集整理各类建议和意见数百条,按照边学边改的活动要求及时调整集团架构,将党的群众路线活动与集团实际工作良好的结合在一起。

督导组认真查阅了集团开展党的群众路线教育实践活动以来的相关台账资料。通过检查,县督导组充分肯定了集团的工作,尤其是对集团将党的群众路线活动与实际工作结合在一起所取得的成效给予了高度评价。县督导组还针对集团活动开展提出了建议和意见,并就如何做好下一阶段群众路线工作进行了指导。

本报讯(记者 黄芹) 近日,由县委组织部指导,县委非公有制经济和社会组织工委、县妇联、县人社局主办,南陵非公党建联盟承办,集团党委冠名的南陵市巾帼创业风采大赛正式启动。

大赛旨在引导广大女性积极投身自主创业,鼓励岗位创业,选树优秀典型,展示女性风采,在全社会营造良好干事创业氛围,深入开展党的群众路线教育实践活动,进一步加强非公有制经济和社会组织党建工作,推动全县经济社会发展。

大赛以“创业、创造、创造、创新”为主题,“五一”期间正式启动,“七一”期间组织评选,在南陵县创业或工作的女性均可参赛,报名截止时间为2014年5月31日。大赛实行分类评选,分级奖励原则,设巾帼创业实体、巾帼致富带头人各5个,巾帼创业岗位入围奖10个,在入围奖中评选产生巾帼创业实体、巾帼致富带头人各3个,巾帼创业岗位优胜奖4个。入围奖由南陵非公党建联盟颁发奖状,优胜奖由县委非公有制经济和社会组织工委、县妇联、县人社局颁发奖状。获奖者均给予适当物质奖励,并择优进行创业辅导,安排媒体宣传,对符合相关政策者提供创业资金扶持。

集团党委冠名举办南陵市巾帼创业风采大赛

创新“自选动作” 体现“鲁班特色”

本报讯(通讯员 周海峰)集团在开展党的群众路线教育实践活动中,一方面认真落实中央、省、市及县委的统一部署,把“规定动作”做到位;另一方面,又结合实际,创新“自选动作”,体现“鲁班特色”。

作为南陵县非公党建联盟的主要发起人,集团一直致力于推动南陵县非公党建工作的均衡发展,3月15日,集团党委、工会、团委联合南陵非公党建联盟共同举行以“践行群众路线 共建绿色鲁班”为主题的第二届职工植树节活动。3月22日,南陵县非公党建工作会议在集团召开,这是集团深入落实群众路线教育实践活动,全面推进非公党建工作创新发展的重要举措。集团还率先征集志愿者参加爱心“企”联志愿服务队,由集团党委牵头,结合党的群众路线教育实践活动,定期开展大型公益活动。

今年4月,市委在全市范围内推行“亲切实服务”活动,南陵县委作出认真部署,集团积极响应,以大浦乡村世界为切入点,大力

推行“微笑亲切服务”活动,树立“游客满意为第一标准”的理念,积极创建“无差错、无事故、零投诉”的文明旅游景区。其次,在原有的客服总台之外,增设免费导游岗,为游客提供定点讲解、问路引导、路段保洁、建议收集等服务。第三,建立起服务质量监督体系,对游客反映的问题快速、快办、快落实,在全景区营造“微笑服务,争先创优”的良好氛围。

集团组织成立了青年志愿者队伍,利用工作之余,积极参与到大浦乡村世界“微笑亲切服务”的活动中。针对驻外单位较多,来办办事不便的情况,专门在集团总部设立办事大厅,为他们提供一站式服务,受到了广大员工尤其是驻外单位的一致好评。

在宣传引导方面,集团网站及时更新党的群众路线教育实践活动情况,并在《鲁班建设报》上开辟活动专栏,宣传报

道集团教育实践活动的开展,目前已经连载3期。同时,积极向县委教育实践活动办公室汇报集团活动开展信息,截止目前共报送各类材料数十篇。

在执行中央八项规定方面,集团结合工作实际,坚持一切从简,精简各类会议,改进文风、会风,厉行从简办事组织会议的原则,要求在不影响会议效果的前提下,精简会期、压缩各类工作报告和材料,提倡用一个会议解决多个问题,倡议开短会,会议发言简明扼要,不讲空话套话。集团还制定措施严控办公成本,精简各类文件数量,建立节约型企业。

深入开展党的群众路线教育实践活动是集团各级党组织当前和今后一段时期的重大任务,也是集团发展的重要助力。我们将以作风建设的显著成效汇聚集团发展的强大力量,汇入实现中华民族伟大复兴中国梦的磅礴正能量之中。

党的群众路线教育实践活动基础知识问答(二)

61. 习近平总书记在中央党的群众路线教育实践活动第一批总结暨第二批部署会议上的讲话,指出了第二批参学各级领导干部中存在25个方面的问题。

62. 群众路线是什么?

答:群众路线是中国共产党长期革命和建设经验的总结,是毛泽东思想活的灵魂的基本方面之一,是党的科学的领导方法,是历史唯物主义的生动体现。群众路线是党的根本路线,是由我们党的全心全意为人民服务的宗旨所决定的。

63. 怎样践行群众路线?

答:一切为了群众、一切依靠群众,从群众中来,到群众中去。

64. 开展党的群众路线教育实践活动重大意义是什么?

答:是新形势下坚持党要管党、从严治党的重大决策,是顺应群众期盼,加强学习型服务型创新型马克思主义执政党建设的重大部署,是推进中国特色社会主义伟大事业的重大举措。

65. 党的群众路线教育实践活动“五个进一步”是什么?

答:党员、干部思想认识进一步提高,作风进一步改变,党群干群关系进一步密切,为民务实清廉形象进一步树立,基层基础进一步夯实。

66. 党的群众路线教育实践活动要把握的基本原则是什么?

答:(1)坚持正面教育为主。(2)坚持批评和自我批评。(3)坚持讲求实效。(4)坚持分类指导。(5)坚持领导带头。

67. 如何“照镜子”?

答:主要以党章为镜,对照党的纪律,群众期盼,先进典型,对照改进作风要求,在宗旨意识、工作作风、廉洁自律上摆问题、找差距、明方向。

68. 如何“正衣冠”?

答:主要是在照镜子的基础上,勇于正视缺点和不足,严明党的纪律特别是政治纪律、组织纪律,敢于触及思想、正视矛盾和问题,从自己做起,从现在改起,端正行为,自觉把党性修养正一正、把党员义务理一理、把党纪国法紧一紧,保持共产党人良好形象。

69. 如何“洗洗澡”?

答:主要是以整风的精神开展批评和自我批评,深入分析发生问题的原因,清洗思想和行为上的灰尘,既要解决实际问题,更要解决思想问题,保持共产党人政治本色。

70. 如何“治治病”?

答:主要是坚持惩前毖后,治病救人方

针,区别情况,对症下药,对作风方面存在问题的党员、干部进行教育提醒,对问题严重的进行查处,对不正之风和突出问题进行专项治理。

71. 党的群众路线教育实践活动时间是如何安排的?

答:从2013年下半年开始,自上而下分2批开展教育实践活动。第二批自2014年1月开始,9月基本完成,大体安排8个月时间,具体到每个单位,集中教育时间一般不少于3个月。

72. 春节期间,我市教育实践活动开展了什么专项活动?

答:“走访转”专项活动,即“走基层、访民情、转作风”。

73. 第二批党的群众路线教育实践活动要求做到“六个更加注重”,指的是什么?

答:(1)更加注重领导带头、层层示范。(2)更加注重聚焦“四风”、解决问题。(3)更加注重敞开大门、群众参与。(4)更加注重分类指导、有序推进。(5)更加注重上下协力、衔接带动。(6)更加注重严格要求、真督实导。

74. 如何抓好农村党员和流动党员学习教育?

答:借鉴农村党员干部主题教育活动经验做法,利用春节返乡机会、农闲时节,于正月十五前开展学习教育,抓好“六个一”。“五必访五必问”活动,对外出流动党员要利用网络和手机平台、邮寄学习资料等方式组织学习,并注意加强与流入地党组织联系沟通,力争流动党员学习教育全覆盖。

75. “六个一”活动主要内容是什么?

答:(1)基层党组织书记作一次动员讲话。(2)上级党组织负责人作一次群众路线教育辅导报告。(3)至少通读一遍学习读本。(4)请先进典型介绍一次事迹。(5)观看一场群众路线教育专题片。(6)集中开展一次专题讨论。

76. “五必访五必问”主要内容是什么?

答:(1)困难户必访,必问衣食冷暖。(2)发展户必访,必问致富经验。(3)返乡农民必访,必问就业现状。(4)老党员老干部必访,必问发展良策。(5)上访户必访,必问事情原委。

城镇化将是未来中国房地产市场的最大机会 (上)

目前房地产业已成为国民经济的支柱产业,房地产业的发展关系到社会主义市场经济的持续健康稳定发展,关系到国家的长治久安、关系到普通百姓的民生。那么,未来中国房地产市场发展的总体趋势会是什么样的呢?

趋势一:建立城乡统一的建设用地市场。

十八届三中全会通过的决定指出,建立城乡统一的建设用地市场。在符合规划和用途管制前提下,允许农村集体经营性建设用地出让、租赁、入股,实行与国有土地同等入市、同权同价。使城乡相通的城乡征地区域改革、集体建设用地流转、不动产统一登记等问题进入整体突破期。

趋势二:新型城镇化战略大发展。

2013年12月12日至13日,中央城镇化工作会议在北京召开。这是改革开放以来,中央召开的第一次城镇化工作会议。会议指出,走中国特色、科学发展的新型城镇化道路,其核心是以人为本,关键是提升质量,与工业化、信息化、农业现代化同步推进。会议强调城镇化是长期的历史进程,要科学有序,积极稳妥地向前推进。新型城镇化要找准着力点,要因地制宜,探索各具特色的城镇化发展模式与战略。新的城镇化发展战略,不再是简单的城市人口比例增加和面积扩张,而是要在产业支撑、人居环境、社会保障、生活方式等方面实现由“乡”到“城”的转变,真正做到城乡一体,大中小城市、小城镇、新型农村社区协调发展、互促共进。

未来城镇化格局,将形成京津冀、长三角、珠三角三大城市群,同时在中西部和东北有条件的地区,依靠市场力量和国家规划引导,逐步发展形成若干城市群,带动中西部和东北地区发展,推动国土空间均衡发展。这样的战略布局,势必会带来房地产市场的一连串变化。

趋势三:郊区化社区生存模式成为新趋势。

新型城镇化,也意味着城市新城有了新的选择。而发展郊区化社区生存新模式,是新城集约化体现的一大趋势。

其发展原因:一方面,城市中心已经十分拥挤,地价高昂;另一方面,随着城市化的推进,大城市的城郊或者新城,成为人口转移的方向。

但有别于过去,新的大盘开发往往和新城建设紧密联系在一起,且体量巨大。并非所有开发商都能拿到郊区大盘的通行证。地方政府不再钟情于大规模住宅,而是需求“全生活”的品牌理念,以“多元化配套”、“一站式物业”、“联盟优惠”等,引入银行、医院、学校、商店、酒店等伙伴加盟的,并能带来持续商业消费和产业支撑的社区,才可能成为城镇化方向的优先选择。

是什么埋没了你的潜能?(下)

也许是这10种思维方式

你可知道,很多人一辈子也没发挥出他们真正潜能的0.1%这么多。

事实就是如此,人类的潜能是无限的。人脑不像电脑,大脑的“硬盘”永远不会不够用。你可以持续地提高你的极限,努力达到更高的目标,最后你会发现,你也只是发挥了一点潜能而已。毋庸置疑,你限制了自己不可估量的潜能。

不幸的是,许多人无法发挥所有的潜能,还把发挥的潜能放在一些浪费时间精力的工作上。



5. 抱怨

抱怨一两两次去发泄感情当然无可厚非,但是如果你总是抱怨会让你成为一个消极的人。无论何时只要你去抱怨,你就是在给宇宙注入能量。你用来抱怨的每一秒钟,都本应用于创造更美好的生活的。如果你可以为了改善生活而采取措施,而不是一味地抱怨。这样,你便向你的梦想跨进了一步。

6. 事必躬亲

你是一个什么事情都要自己去做的,但是如果你总是抱怨会让你成为一个消极的人。无论何时只要你去抱怨,你就是在给宇宙注入能量。你用来抱怨的每一秒钟,都本应用于创造更美好的生活的。如果你可以为了改善生活而采取措施,而不是一味地抱怨。这样,你便向你的梦想跨进了一步。

7. 设立小目标

许多人喜欢设立小的目标,因为他们害怕失败。实际上,他们害怕的却是意识到他们有能力去做很多事情,而他们却浪费了这些时间和梦想。你是有能力去做每一个你想做到的事情的。不要再设立小小的目标,而在今天把眼光放的更远一些吧。这是你欠自己的一个目标!

8. 把不开心封锁起来

封锁情绪就好像在设置一个炸弹,它们迟早都会爆炸的。每一次你放进一些情绪,你的行李就会沉重一些。处理情绪最好的方法,就是无论开心或者

不开心,都要把它们公开或者表现在脸上。不要把你的问题藏起来。如果你这样做,就是让自己逃避问题。我找到一个很好的方法来清除感情行李就是练习用大脑去甩掉它们。这样你可以在10-15分钟内去除这些情绪。尝试一下,你马上就会觉得很轻松!

9. 觉得你无法做到。

正如亨利福特所言,“无论你觉得你行不行,你都是对的。”世界上没有什么比我们的信念更加强大有力了。这些信念就是我们聚集这个世界的镜头。如果我们觉得自己不具备这个能力,那大脑就会找到证据来证明这个想法。如果我们觉得自己有能力达到它,那同样地,我们的大脑也会自动地锁定一些证据来支持这个想法。

我们的极限和这个世界、社会、人类或者其他什么东西都无关。只和我们自己的信念有关。我个人的信条就是:有志者,事竟成。没有什么不能做到。更多的积极思考的指导,请参阅《The Magic of Thinking Big》一书。

10. 拖延你的目标。

拖延是埋葬你的潜能最好的方法。你想让你的目标永远不要被实现么?如果你想,那你就尽情地拖延吧。在我的生活里我从来没见过一个快乐的拖延者。每一个我认识的爱拖延的人都背负着一个沉重的包袱。因为拖延了追逐目标的脚步,减慢了实现梦想的速度。所以不要拖延了。最开始只要你确定了自己的兴趣所在,然后就努力去做。只要你在做你热爱的事情,你就永远都不会出问题。

小故事 大道理

永远的一课

那天的风雪真暴,外面像是有无数发疯的怪兽在呼啸厮打。雪恶狠狠地寻找袭击的对象,风呜咽着四处搜索。大家都在喊冷,读书的心思似乎已被冻住了。一屋的跺脚声。鼻头红红的欧阳老师挤进教室时,等待了许久的风雪席卷而入,墙壁上的《中学生守则》一鼓一顿,开玩笑似的卷向空中,又一个跟头栽了下来。乱哄哄的教室静了下来,我们惊讶地望着欧阳老师。

“请同学们穿上胶鞋,我们到操场去。”几十双眼睛在问。

“因为我们要在操场上立正五分钟。”

即使欧阳老师下了“不上这节课,永远别上我的课”的恐吓之词,还是有几个娇滴滴的女生和几个很横的男生没有出教室。

操场在学校的东北角,北边是空旷的操场,再北是一口大塘。那天,操场、

菜园和水塘被雪连成了一个整体。矮了许多的篮球架被雪团打得“啪啪”作响,卷地而起的雪粒雪团呛得人睁不开眼张不开口。脸上像有无数把细窄的刀在拉在划,厚实的衣服像铁块冰块,脚像是踩在带冰碴的水里。

我们挤在教室的屋檐下,不肯迈向操场半步。谁也没有吭声,我们老老实实地到操场排好了三列纵队。瘦削的欧阳老师只穿一件白衬衫,衬衫紧紧地裹着他更显得单薄。后来,我们规规矩矩地在操场站了五分钟。在教室时,同学们都以为自己敌不过那场风雪,事实上,叫他们站半个小时,他们顶得住,叫他们只穿一件衬衫,他们也顶得住。

面对困难,许多人戴了放大镜,但和困难拼搏一番,你会觉得,困难也不过如此。正如生命中的许多伤痛一样,其实并不如自己想像的那么严重。如果不把它当回事,它是不会很痛的。你觉得痛,那是因为你自以为伤口在痛,害怕伤口的痛。

我是拍客

(本期拍客:

大浦广告公司 陈叶娟)

