



15周年

华夏龙人
CHINA-LOONG

2020总刊第143期
2020 General Journal No.143

目录



新闻聚焦

华夏龙15周年庆暨员工生日会圆满举办

逆势而上：华夏龙宁波仓开业

学习园地

细节决定成败，多次复核的重要性 成都仓储部 — 周超

脚踏实地做好每一步 广州仓储部 — 何雪仪

最美华夏龙人

毛正国：同心共逐，慎终如初

罗德强：在华夏龙筑梦前行

吴志伟：真金火中炼，宝剑磨砺出

一线频道

愿我们都能回首少后悔 运作管理部 — 关美兰

自律生活，快乐工作 中山公司 — 黄娟

工作中提升自我的方法 上海公司 — 王蒙

如何缓解压力 广州客服部 — 邝楚倩

回音壁

华夏龙15周年庆暨员工生日会圆满举办

时光飞逝，转眼来到了2020年5月，华夏龙走过了整整15年。由于今年的特殊疫情，华夏龙15岁的“生日宴”只进行了小范围的庆祝，各分公司纷纷发来祝福。

——写在前面



2020年5月20日，在这个被赋予特殊意义的日子，华夏龙供应链在总部会议室举办15周年庆暨员工生日会。



在华夏龙主题曲《星空》的旋律中，15周年庆暨员工生日会拉开帷幕。

致辞·感恩同行，殷殷嘱托

董事长张小峰致辞时说到，华夏龙从最初蹒跚学步成长为今天的“翩翩少年”，要感谢华小伙伴们的15年来的携手奋斗，华夏龙十五年的绚丽画卷，是由每位华夏龙人用信念、拼搏和激情共同描绘。新的征程已经拉开序幕，从2020年展望未来，依然是一个全新的充满机遇与挑战的时代，希望华夏龙奋斗的队伍越来越强，创造更为卓越的明天。



总裁邹二伟嘱托华夏龙的伙伴们要正确做事：通过系统智能化+合伙模式+管理小高手来服务于仓配一体化全国一盘棋，客户满意度来了，大家挣的钱多了，繁星闪烁照耀中华大地每一个角落将不再是一句口号，它将成为华夏龙的特有基因。华夏龙的最终成就一定是来自于客户的认可与尊敬，我们每个人都要成为最亮的那颗星，终将繁星闪烁照耀中华大地每一个角落。

15周年·最美华夏龙人

乘众人之智，则无不让也；用众人之力，则无不胜也。在华夏龙15年的漫漫航程里，有无数的暴风骤雨、暗礁险滩，是华夏龙人与公司同心协力，才冲破了种种险阻驶向今天。我们有一群可爱的人，将自己的青春投入在了华夏龙，将自己的能量绽放在了华夏龙。



他们是最美华夏龙人，他们是广州公司总经理—**宋燕辉**；总经办区域总监—**毛正国**；深圳客服部经理—**况琴**；广州营运部项目负责人—**罗德强**；天津公司结算兼人事行政—**郑月敏**；运作管理部高级仓储经理—**韩宏伟**；信息部运维副经理—**王朝连**；财务共享部核算经理—**李孟君**；上海仓储部现场组长—**华茂超**；深圳雁田仓副经理—**孙威振**；机场营业部客服助理—**张群芳**；广州业务部营销经理—**吴志伟**；深圳凤岗仓仓库组长—**张朋朋**；中山营运部营业组长—**潘康华**；成都客服部客服组长—**薛丽**。



幸福 · 二季度员工生日会

2020年第二季度的员工生日会款款而至，在这个庆祝华夏龙15周年的特殊时刻，在520表白日准备生日会，只为告诉小伙伴们，奋斗的时光里，华夏龙这个大家庭会一直关心、注视着你。

员工生日会一如既往的充满了欢声笑语，寿星们面对烛光摇曳的蛋糕，共同许下美好的愿望。

大家一起吃蛋糕，一起欢乐互动，一起感受到这个集体的温暖和幸福。



活动的尾声，大家一起表演手语舞《在路上》，我们的脚步永远在路上，在华夏龙奋斗的时光里，我们一起成长。我们的目光永远向着前进的方向，追逐着下一个十五年。

逆势而上：华夏龙宁波仓开业

2020年4月，华夏龙供应链又喜提新仓——华夏龙宁波仓正式开业！

华夏龙新仓位于浙江省第二大城市、江南水乡兼海港城市宁波，宁波是国务院批复确定的中国东南沿海重要的港口城市、长江三角洲南翼经济中心。华夏龙供应链选择在宁波设立新仓，不仅是响应客户的业务需求，更为助益宁波新兴产业的发展贡献力量。



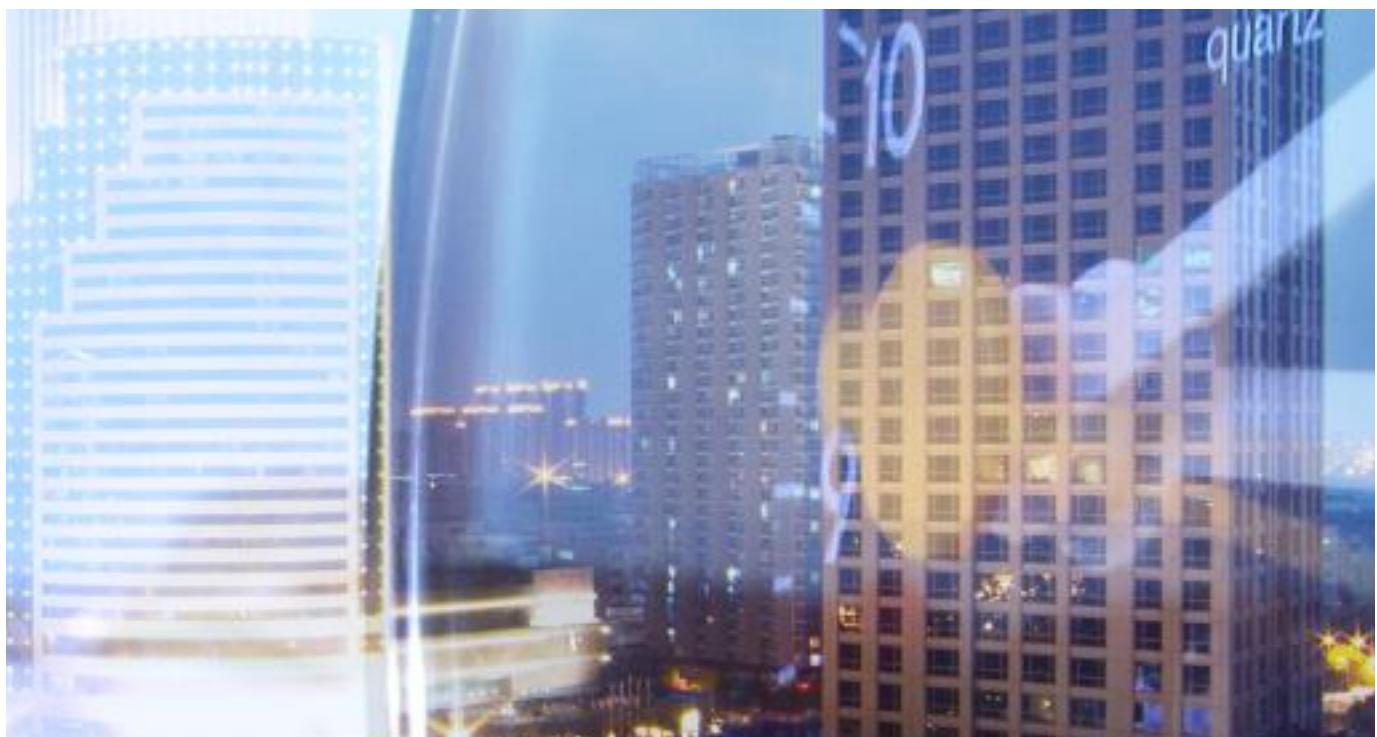
华夏龙宁波仓距北仑港20公里左右，地理位置优越，交通便利，大型拖车等畅通无阻。周边物流设施及运输资源完善，毗邻大型物流专线市场，可满足立即分拨配送。仓内基础硬件设施齐全，交通便捷，可提供代仓库运营（分拣、打包、快递），仓库管理系统等服务。

因疫情原因，物流业遭遇结构性冲击。华夏龙供应链逆势而上，加快全国仓储布局，先后两大高标仓的开业凸显出“华夏龙”的行业地位。

随着经营规模逐步扩大，未来，华夏龙供应链要做一个具有优质商业模式并实现快速增长的企业，为全国品牌商客户提供有竞争力的仓配一体化服务，持续为客户创造价值。

细节决定成败，多次复核的重要性

成都仓储部-周超



很荣幸今年被成都公司评为优秀员工，很高兴能够参与“树典型，讲故事”微分享。我分享的主题是：细节决定成败，多次复核的重要性。

1. 一份工作，就是一份责任。在我们日常的仓库作业中，因我们一点细小的疏忽，会导致货物在仓库的准确性，影响出库的效率，甚至产生巨额罚款，导致公司受损。那么，我们就应该从起点抓起，到货码板的规整性，上架时货物的品类，日期，条码，数量，效期进行多次的复核，以确保进入仓库的货和系统一致。

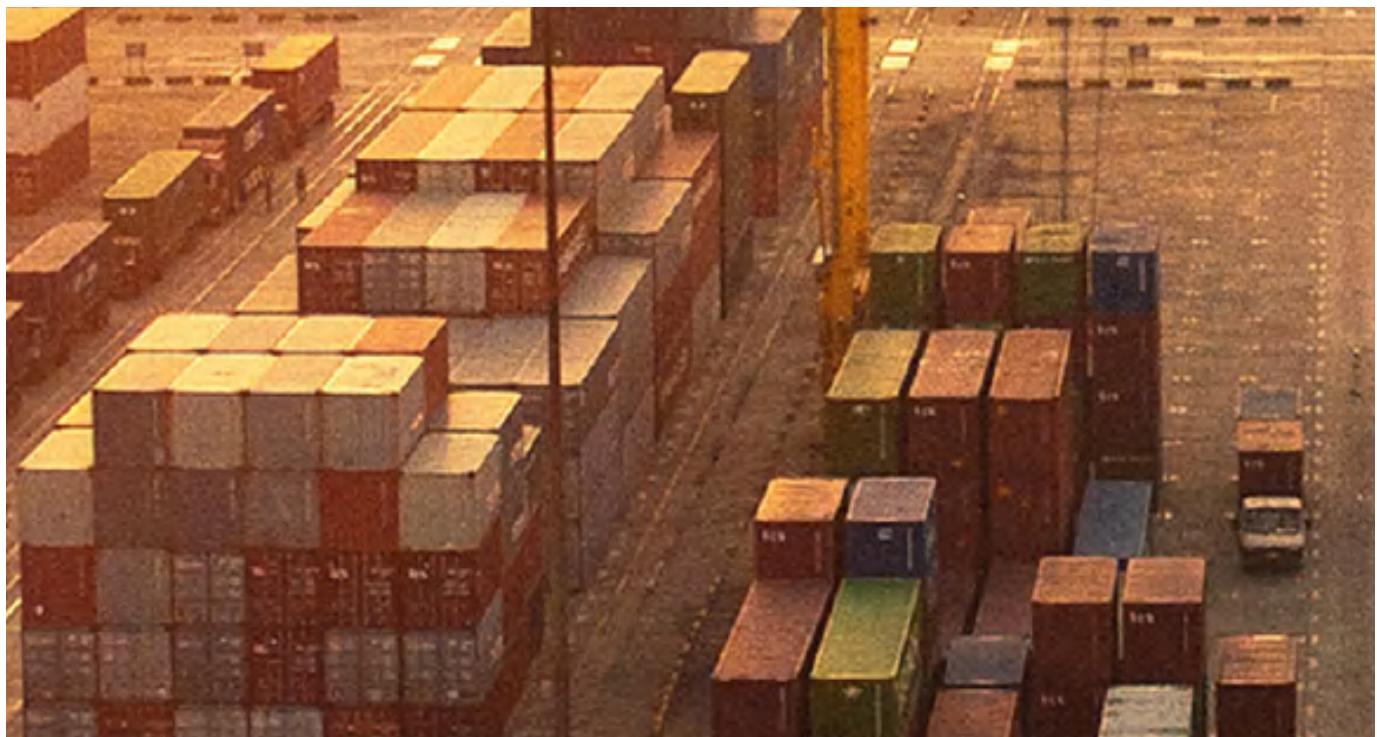
2. 盘点工作少不了。每次到货系统录入完毕后，我们会对当天入库货物进行次收货盘点。主要针对码板要求规整性，收货的数量，品种，条码，日期，库位进行一一对比，发现异常及时和客服沟通，进行调整。

3. 出库工作也是重中之重。前期做的一系列复核工作，都是为了后期能顺利的出库交接。我们会根据客服提供的拣货单，依照库位，数量，条码，日期进行细致且快速的拣货任务，最后会在货物装车之前进行每个PO单的复核工作，这次发货任务的PO单份数，每个PO单的品种，数量，条码，日期复核，以及此次发货的总件数报备客服，无误后发货。

4. 学习与提升。多和同事们交流良好的工作方法，同时注意自身的学习与提高，学习更多的仓储管理知识。针对日常发生的问题，要主动提出和参与工作的检讨改进会议，这样对仓库和自身都有成长。有好的工作建议、对策和方案要提出，以便有则改之，无则加勉，不断学习与提升，共同进步。

脚踏实地做好每一步

广州仓储部-何雪仪



今天我分享的主题是：细节决定工作效率，脚踏实地把每一步做好。

收货：从仓库到货开始做到账与库存品名一致，数量一致，规格不错。正常到货与退货一样及时入库上架，退货根据现场划分好的退货区域上架，针对退货货物的好坏分开上架。

出库：前一天未出库的订单与当天急单优先安排出库，根据客户订单量与现场作业量并和现场负责人确认后制定出库计划，每天在13: 00做好出货计划发到仓储运营客服沟通群，通知运营部同事安排车辆。商超订单时效充裕，针对每个客户特性不同，地区远近灵活调整当天的出库计划。例如：杰士邦电商客户一般在下午下订单并且出库时效急，珠三角地区的订单当天完成，灵活调整出库计划，做到不压订单货物及时出库。

存货：在满足客户要求出货的有效期情况下，所有货物先进先出。一收一发环节做到零差异，日常整理超库龄与退货变形货物，做好统计反馈客户给予处理方案，做好这些工作，在每月的盘点更改容易做到快而准。脚踏实地做好，一步步向库存零亏损迈进。

15周年

最美华夏龙人

毛正国：同心共逐，慎终如初

一肩挑日，一肩揽月，想是漫漫十五年，恰是他的转瞬间。

2005年4月，他相遇华夏龙；

2005年6月，他去了上海；

2007年5月，他调往东莞；

2008年1月，他回到深圳；

2010年1月，他驻扎武汉；

至今。

岁月似无声，成长却有痕，

2007年，他收获年度最佳管理奖；

2011年，他收获年度最佳管理奖；

2013年，他收获年度最佳管理奖；

2016年，他收获年度最佳管理奖；

2017年，他收获总经理特别奖；

2018年，他收获总经理特别奖；

2019年，他收获总经理特别奖；

十五年，有此殊荣的，华夏龙仅有一人；

十五年，能获此殊荣的，华夏龙唯有一人；

他，是每一个华夏龙人的标杆，他，是毛正国。



去来固无迹，动息如有情。

最初接触物流，是因为未知事物引发的兴趣。却未曾想环境恶劣，工作时长，任务繁重，去意萌生。那间第一次踏入的40平米的办公室，那辆破旧的车牌为1201的面包车，那个第一次带他去接货的叫陈镇业的操作员，那些叫鑫朗润、琦富瑞的华夏龙的早期客户，那一件件超过50公斤的电缆，终是落在邹总每天忙碌着卸货分拣的背影上，这道背影，留住了他。复盘成长之路时，刚进入华夏龙的这段心理历程，成为他永恒的记忆，带着青春的痕迹，也带着青春的激情。



草木向阳生，一路满润花。

2010年1月，他调往武汉分公司负责营运工作。这一年他在华夏龙收获了爱情，建立了自己的家庭，迎来了大女儿豆豆。这个坚韧不弃的男人，真的不再是当年腼腆内向的小伙子了。



朝阳下前行，明月逐人归。

他的第一次调动是前往刚成立不久的上海营业部。每天的工作任务是去浦东机场提YKK拉链送嘉兴平湖的十几个制衣工厂，每天早出晚归，充实也踏实。2006年7月，他晋升为主管，这是他在华夏龙的第一次晋升，并没有多少管理工作，也没有人引导，摸着石头过河，边学边做。2007年5月，他从上海营业部调往东莞营业部任主管，当时东莞营业部是个近15人的团队，每月100万+的营业额。这段时间，奠定了他在物流操作领域的管理基础，也收获了他在华夏龙第一个最有份量的奖项——年度最佳管理奖。2008年1月，他从东莞营业部调往人力资源部，两年的人资工作，无数次的外训内训，他在学习中成长，在经历中磨练，为后续的管理工作夯实了基础。



他说：“一路走来，惟有心如初。怀着感恩，怀着梦想，感恩华夏龙搭建的平台，感恩两位老板给予的信任和帮助，感恩小伙伴们们的包容和支持，让我能从容的成长，能踏实的走好每一步，能与小伙伴们一起为实现华夏龙的愿景而努力，能一直坚持做阳光简单低调的华夏龙人，为长期健康快乐而奋斗！”

又将启程，送他祝愿：**相伴华夏龙，繁星满天下。**

罗德强：在华夏龙筑梦前行

顶烈日、冒酷暑、走泥泞、披风霜。
背起行囊、就是一个家；
挥别同事、赶赴一处处华夏龙的交货现场。
满天繁星，慰藉比邻天涯的孤寂；
朝霞满天，映照对事业坚守的执着。

他就是传说中的华夏龙驻仓一哥，罗德强！

2006年4月9日入职华夏龙的他应聘的是搬运工，学历不高，当时每月的工资是1100元，每天的工作时间和工作强度非常大，工作条件也很艰苦。但个性憨厚的他从不觉得辛苦，每天都在一线充实的工作，他坚信靠自己的双手一定能养活自己，坚信付出总会得到回报。

努力工作换来了领导和同事的认可，在转正成为华夏龙正式员工的时刻，他就决心以公司为家，那份对工作的认真和执着，放手去干，努力去博就是他整个青春的真实写照。



转正两个月后即被任命为重点客户的保障组组长，1年后任命为公司总调度。2009年被任命为龙岗营业一部的主管。任职主管职务两年多的时间里，同时兼任立项责任人，重点保障公司A+客户。个人的努力换来是快速的成长。

是金子发总会发光。2012年公司开始重点发展快消品终端渠道配送，公司的快速发展，给了他更广阔施展自己的平台。罗德强被派去广州、中山继续保障公司的A+客户，被安排为践行公司优质服务理念

驻扎终端渠道的第一位真正意义上的“驻仓小哥”。从一线搬运工，到客户保障组长，到总调度，到营业部主管，到驻仓小哥，他用认真的工作态度、务实的工作作风、优秀的工作业绩，书写着平凡人的奋斗历程，也成就了不平凡的华夏龙“传奇一哥”。



把平凡的事做好，本身就是一种不平凡。作为“老牌”岗位引导人，在做好本职岗位工作的同时，罗德强先后带领出厦门仓、南宁仓、西安仓的驻仓小哥。2013年6月，邹总在《华夏龙人》刊首语《华夏龙的1.01》中，将他列为了榜样之一，文中的这段话让他也感触颇深“我们今天看到这些榜样的光环，更要看到他们昨日背后坚持无数的1.01的付出。明天我们要想工作出色与生活幸福，必须要做到今天的无数个1.01”。心怀感恩的他，也不遗余力的把在华夏龙的这份工作当成了自己终身的事业。

十年磨一剑，砺得梅花香。他曾说：“我就是公司的一块砖，我愿意为公司一直奋斗到最后”。2017年，罗德强成为华夏龙的合伙人之一，这也是公司对他努力付出的肯定，相信这也将成为他前行路上最大的动力。

我们不缺梦，缺的是实现梦的行动力。罗德强在华夏龙筑梦前行，一直坚实的走好每一步，做一个阳光、简单、低调的华夏龙人！

吴志伟： 真金火中炼 宝剑磨砺出

脚踏实地，契而不舍；
自信与执着是你的印记，
勤奋与不服输是你的标志；
怀揣激情，放飞自我；
在激烈的市场竞争下锐意进取，
任何困难都未能阻挡你前进的脚步；
心中有信念，前方有梦想；
满怀奋斗者的坚持与豪情，把自己锤炼成钢。



华壹龙 专业的仓配一体化供应链服务商

15周年 最美华夏龙人

吴志伟

对于墙纸来说，墙的越厚越好
学习是进步的因素条件，我们
要活到老学到老

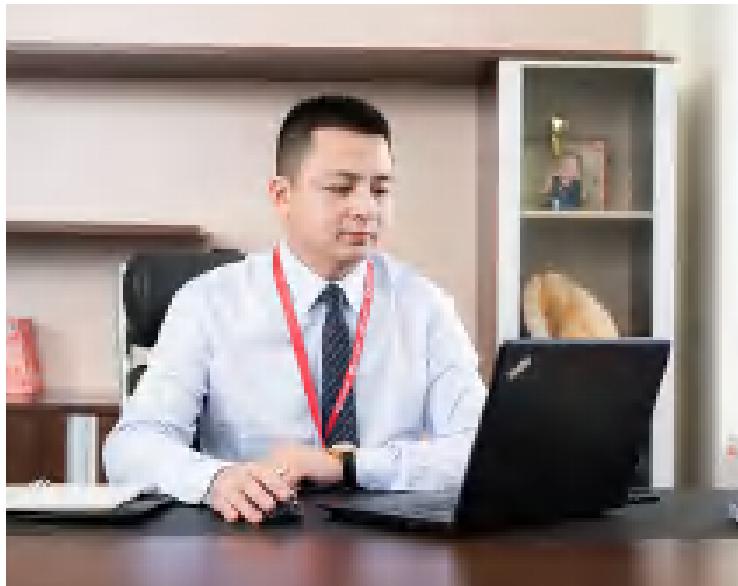
入职华夏龙快6年的吴志伟总感慨时光如梭，与华夏龙这一路走来，遭遇过挫折和迷茫，也有许多的温暖和感动。还好，成长的路上虽然风风雨雨、磕磕绊绊，但留下的还是那成长的痕迹和风雨后的彩虹。

2014年转岗做销售就遇到了人生中的好导师——宋总，宋总的那句“做销售就像追女孩子一样，没有太多的窍门，只要做到‘胆大、心细、脸皮厚’，业绩就不会太差”，一直激励着他前行。在一开始做销售的时候就明确了销售的方向和定位3+3+3+3（行业定位：日化行业、母婴行业、快销行业高端品；渠道定位：KA屈臣氏、沃尔玛、名创优品；EC京东、猫仓、唯品（云集）；金鸡窝：一二线品牌商、OEM/OBM厂商、进口贸易公司）。

师傅领进门，修行靠个人。

面对海量的市场和客户信息，他始终相信勤能补拙，在确定业务方向后，勤奋的他每天不是在客户处，就是在去往客户的路上。客户行业属性有差异，业务的需求也都各有不同，要成功邀约客户洽谈都挺不容易，要成功谈成合作那更是难上加难。

面对错综繁杂的市场，他能在京东、唯品会、屈臣氏、沃尔玛等平台和渠道能收集到很多客户信息，同时多关注行业的展会和协会以及专业性的网站和APP、公众号等等。去分析客户类型和客户需求，跟着公司的业务定位去找更多的目标客户，让自己的客户群无限扩大，他深知量变产生质变：把量提上去，才能有质的飞跃。



首单业务经历对于他来讲还历历在目，2014年12月不经意间听到电视里京润珍珠广告的最后一句广告词：真珍珠，真美白，全国屈臣氏有售。当时他就觉得机会来了，立马拿起手机联系之前认识京润的人了解情况。接下来就见面、考察、合作，2015年元月份客户正式入广州仓。经朋友介绍成交的前两个客户经历让初做销售的他充满了激情和满满的能量。

销售的路上，从来没有什么一帆风顺的，都是充满着崎岖、坎坷和艰辛。他给我们分享过一个小故事：2015年6月份，御泥坊计划大力发展线下商超，因为客户全部在长沙，他各方查找打听，只找到一个0731开头还不能转接的总机号码，其他有价值的信息无从获取。于是他每天早上九点半准时打这个总机，试图通过总机找到物流联系人。但是，前台始终守口如瓶，不管怎么聊给他的回答总是不知道。就这样执着的坚持了近2个月，直到7月底，他都准备放弃的时候，有一天接电话的不是前台，无意中对方说了一句：物流你要找*，但话没说完又被前台给抢过去挂了，电话那头回复的那几个字让他如获至宝。这电话总机又差不多打

了近2个月，直到7月底，他都准备放弃的时候，有一天接电话的不是前台，无意中对方说了一句：物流你要找*，但话没说完又被前台给抢过去挂了，电话那头回复的那几个字让他如获至宝。这电话总机又差不多打了一个月，但得到的回复和前面是一样的不能为他转接。正当他感到迷茫和无助时，有天晚上手机玩着QQ，突然想起何不搜一下QQ群？其中有一个：御泥坊&中通沟通群的群主QQ名正是**，于是顺利的加上QQ，联系、见面。

这仅仅是他销售路上的一个小小案例，这个案例告诉我们销售的成功路上没有捷径可走，无论是从开始的信息寻找、电话营销、拜访，被拒绝是家常便饭。也没有几个客户是打两次电话，见两次面就能成功签约。

当面拒绝甚至是多次拒绝后，他没有选择放弃，而是以作为销售的那种死磕的精神去面对，只要是他认定的目标客户，再多的拒绝和冷眼对于他来讲都是无惧的。这种作为销售人的坚持和韧性，或许就是销售人身上最宝贵的财富。

时间拉到2019年下半年，公司进行了销售竞赛，在此次竞赛的营销经理单元比拼中，他一人独揽“销售攻坚奖”、“销售能手奖”、“销售冠军奖”三个奖项。

中国有句古话：活到老学到老。学习是进步的必要条件，作为公司销售中的翘楚，他始终抱着谦卑的学习心态，销售每天接触的是不同行业、不同渠道和岗位的人，要想与人良好的沟通交流，他就努力去学习其它行业、其它渠道及产品知识，用知识来武装自己。

在对新人的帮带上，他始终做到言传身教，细到怎么和客户谈话，电话是怎么打的，邀约时间是怎么选择的，有问题的时候是怎么和客户解释的，一天的时间是怎么安排等所有销售所会面临的问题，正是因为有一颗进取的心，成就了一个有为的团队，成就了一支善战的营销队伍。

心有多大舞台就有多大，愿你在销售的路上继续超越自我，追求卓越！



愿我们都能回首少后悔

—— 运作管理部-关美兰

夏季，这个一不小心就会心情与气温同样燥热的季节，年复一年规律性地进行着。然而这也带来了一系列心理上的问题。睡眠不足导致的情绪低落直至怀疑人生，没由来的暴躁，习惯性地在辗转难眠的夜晚思考人生。思考当下的处境，未来的出路以及我们活着的意义亦或是我们的使命，究竟是什么。我们终将会变成何样，终究会走向何方……可以说这是道未解的个千古难题，因为人生的意义始终没有标准答案，就好像一千人心中会有一千个哈姆雷特。也可以说这是个很简单的问题，你觉得有意义，那就是有意义，深奥与简单有时只有一面之隔，纯粹取决于内心。

思绪千百，也许在当下想不明白的问题还有很多，但有一个问题的答案很清晰：我们现有的处境都是昨日每一个选择的积累。点一份怎样的菜，选择一个怎样的答案，参加一次怎样的面试，坚持一份怎样的工作，发展一样怎样的爱好，建立一段怎样的关系……衣食住行，学习工作，我们无时无刻不在选择。无论结局怎样，是如愿以偿还是大失所望，我们必须承担这份选择。

人生不像游戏，没有存档，也没有回头路。犯了错，输了赛，没有“胜败乃兵家常事，大侠请重新来过”可以给你安慰。再厉害的大侠，也无法穿越时光重新来过。有时难免会后悔，可是后悔除了能让人吸取教训外，再无他用。我们会后悔，很大程度上是因为对现状的不满意以及无能为力，并坚信当初做另一个选择就能带来更好的结果。可大部分事件的选项带来的结果都是未知的，事实上谁也说不准，也许另外的选项会让我们会比今天更后悔。你挑剩的那只西瓜，未必会比入你口的那只更甜；你没买到的那件衣服，未必买到后你还能保持长久的喜欢；你没竞聘到的工作，未必是适合你且做的顺手；你错过的那个人，也未必在一起了就能一辈子不分开。

总有人说，如果当初重来一次，我一定会如何如何度过这段时光，如何如何去努力。可即使我们回到曾经的时间点，以当时的认知，我们也会做出同样的选择，做着同样的事情，学或者不学，爱或者不爱。况且时间最残酷的特性之一就是无法倒流，我们无法带着现有的认知回到过去，只能凭借经验和逻辑，分析和直觉做着当下自以为最正确的抉择。

选择，决定了你的努力方向是否正确，而这会比努力程度更能影响一个人。人生苦短，若是在错误的道路上行进了十年半载，想必任何人都不想的。我们在做重大选择时面临的都是未知，一场内心的斗争。可不试怎知？只要在当前可行范围内权衡利弊，选择最想做的事情便好。

曾在微博上看到过一个视频，一个国外团队测试人们经历过最后悔的事是什么，结果很多人后悔的都是那些没做的事情。所以，多去尝试也能少写后悔，一旦决定了就尽力而为，发现错了就尽力而改，我们会在试错的过程中遇见越来越好的自己。后悔不可避免，短时间无妨，可长时间后悔会消磨人的意志，而在这些时光里丢失掉的机会很可能会引发新一轮的后悔，若此，则后悔绵绵无绝期了。所以与其在后悔带来的不良情绪中深陷，继续着止步不前的生活，不如调整状态把最努力的自己贡献给当下，把最昂扬的斗志也献给当下，毕竟每个当下都是我们所朝思暮想的未来啊！

愿我们都能早日找到快乐与面包兼得的事，让理想向着想象的方向行进，直至开花，结果。

愿我们都能回首少后悔。

自律生活，快乐工作

中山公司-黄娟

随着岁月递增，自己从未有过这般对自律的深刻认识。可自己的内心依然渴望每天早睡早起，清晨看一下书，跑一会步，做一份早饭……

因为缺乏早起的自律，上班经常吃不上早餐，或者草草了事，许多美食不敢沾，一年中只有寥寥无几的几次是吃自己做的早餐。早睡早起，生活有规律作息，身心才有健康保障。看似浅显易懂的道理，往往却被忽视，现实中不太把它当回事。

久而久之，习惯成自然。大部分人有事没事，都要熬到晚上十二点睡觉，早上七点后才起床。每天被动工作生活，整个人无精打采，感觉身心疲惫。比较显著的特征是，周末休息比平时上班还累，早上上班慌里慌张、狼狈不堪。

我们都很清楚，自己身上都存在着一些天生的劣根性，懒惰、拖拉、给自己寻找借口、推脱，等等，一个人如果不能克服这些缺点，那么将终身一事无成。不能自律的人，迟早是要失败的。你之所以无法克服自己的这种懒惰的习性，最重要的原因就是你缺乏自律。对工作也是如此，一个缺乏自律的人，在工作上也同样会给自己一些拖拉的借口：时间还早，再等一会儿。古人说“书到用时方恨少”，一个不能自律的人，往往会在需要的时候，才后悔自己平时没有抓紧时间学习、工作，浪费了许多大好的时光，虽然为此后悔不已却已经无济于事了。

当你善于自律的时候，你就会把你的精力与时间用于积极有益的事情之上。比如学习，提升工作技能……你这样做了，就不会因为没有得到充分的学习而在遇到事情的时候因为知识不足而尴尬，就像冬季的早晨，当你的懒惰情绪让你再躺一会儿的时候，你的自律却让你掀开被子，爬出温暖的被窝，那么你就不会因为匆忙而后悔，相反，你会因为时间充足而显得轻松愉快。

贪图眼前的舒适，沉迷生活的安逸，往往会在未来的路上埋下一个个坑。有过不早起的慌张，尝过没事老熬夜的滋味，也留下不少被生活打脸的痛处，自己才幡然醒悟，原来早睡早起如此美好，多么重要。

快乐生活，源于自律；快乐工作、源于自律生活！



工作中提升自我的方法

上海公司-王蒙

在这个知识与科技发展一日千里的时代，在职场上只有不断地提升自己，不断追求成长，才能更好地生存，通过自己的努力享用优质的生活。

1、眼里要有目标：

首先我们必须清楚自己的工作岗位是什么？公司最终的目标是什么？这样做的目的在那？给自己确定一个目标。不管今天能不能完成，或者今年能不能完成，但是我们都只有一个共同的目标，向目标前进。

2、不断审视自己的工作：

不断审视自己的工作是否做好？处理的方式是否正确？能否给公司带来利益？每天不断的审视自己。如果有错，需要及时的改正。及时的调整工作岗位，工作要求，尽量做的事情能给公司带来利益。不要盲目去做。

3、学会沟通和反馈：

口勤就是积极的沟通，当目标不明确时要及时与上司，同事沟通，沟通之后，要及时的反馈。如果存在质疑，对上下级要进行沟通，对同事要进行沟通。现在很多工作并非一个人就能完成，需要团体的合作。如果沟通反馈没有做好。那么会很容易给公司带来损失。因此要做好及时沟通和反馈，确认好最终的结果。

4、勤于思考：

每天反复的思考问题，在工作中对待每一个问题我们要及时的思考，反复的思考。用什么样的方式处理最为妥当，在工作任务中我们用什么方法解决问题。用这样的方式能否给公司带来利益或者减少损失。

5、持续不断学习：

优秀人才必备的条件之一，就是拥有不断学习的能力。尤其大环境不停变动，现有知识很快就不足以应付明日的工作挑战。“业精于勤，荒于嬉，行成于思，毁于随”。因此，我们要学习他们的长处，减少自己的缺点，多做多学。

每一个成功者都有一个开始，勇于开始才能找到成功的路！



如何缓解压力

广州客服部-邝楚倩

在日常生活中，我们会有许许多多的压力，来自工作上的、生活上的……面对来自各方面的压力，我们总是会试图去寻找如何解脱压力所带来的影响。

缓解的方法多种多样，可以寻找一种适合自己的方法。虽然方法和成效都因人而异，但也有共同之处，比如：

一、消除压力源

感到压力大时，首先要找到压力源，尽可能的消除压力源。如果压力是因为工作量太大造成的，我会通过合理的时间管理来区分工作的轻重缓急。重要的工作马上完成，次要的和不那么重要的可以先放一放，待时间充裕时再完成。

二、学会宣泄

遇到不如意的事，可以通过听音乐、看电影、吃大餐、找朋友倾诉等方式来宣泄自己的不良情绪，也可以找个适当的场合大声宣泄，比如：约上三五知己K歌、把身心所承受的压力用合适的方式发泄出来。每当情绪不好时，我的知心朋友是必不可少，虽然她不能给我“良药”，但她会是我最忠实的倾听者。

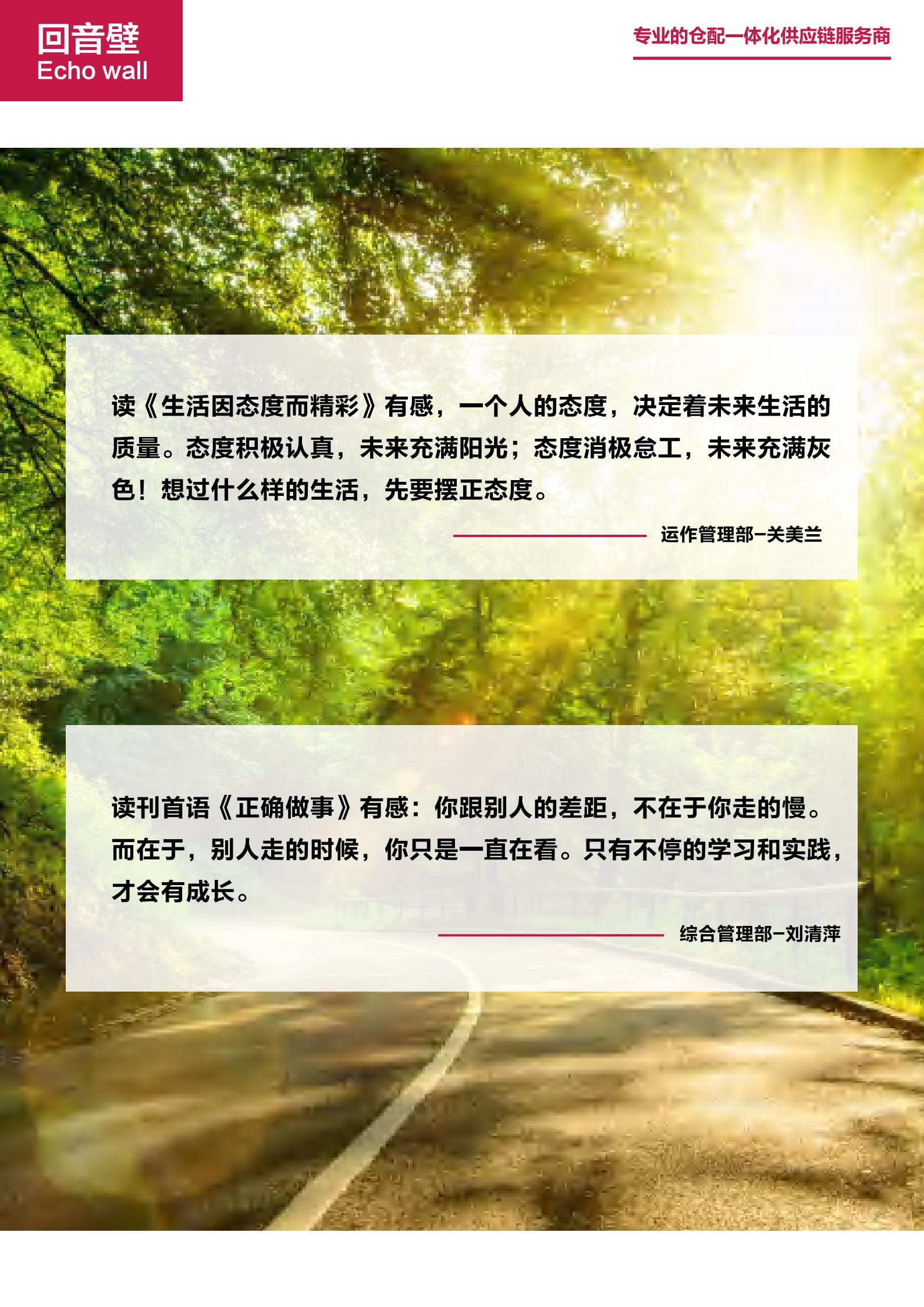
三、换个环境

假期可以到风景优美的野外或者舒适的海滩，欣赏风景，亲近自然，呼吸新鲜空气。所处的环境会改变自身的心情，让压力得到舒缓。

压力影响着心情。太大的压力会使脾气变得暴躁，做事效率大大降低。压力会让人看任何事都不顺眼，做什么事都糟糕，这方面我可以算是深有体会！

所以面对各种压力，我们要正确面对。不要把压力藏在心底，找个合适的方式宣泄出来。学会控制冲动，缓解压力十分重要！





读《生活因态度而精彩》有感，一个人的态度，决定着未来生活的质量。态度积极认真，未来充满阳光；态度消极怠工，未来充满灰色！想过什么样的生活，先要摆正态度。

——运作管理部-关美兰

读刊首语《正确做事》有感：你跟别人的差距，不在于你走的慢。而在于，别人走的时候，你只是一直在看。只有不停的学习和实践，才会有成长。

——综合管理部-刘清萍



深圳市华夏龙供应链管理有限公司

Shenzhen China-loong Supply Chain Management