

# 信息参考

……………关注动向

……………开拓视野

……………提供参考

二零一七年第四期

图书馆 情报资料中心主办

## ◇ 卷首语 ◇

.....

为加强主动推送服务，为学院领导及有关职能部门提供决策参考，图书馆从本年度将编辑并改版《信息参考》。本刊将及时报道图书馆相关新闻，国内高职院校的改革信息，党和政府关于高职教育的重要决策，丝绸纺织服装等行业动态，同时增加学生之窗栏目。敬请各位领导老师对本刊的宗旨、信息的选择、栏目的设置等方面提出宝贵意见。

# 目 录

.....

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>☆馆内新闻☆</b> .....               | <b>1</b>  |
| 新书推荐（2017年第5期）.....               | 1         |
| 综合图书阅览室（图书馆一楼）.....               | 1         |
| 艺术社科图书阅览室（图书馆三楼）.....             | 3         |
| 专业图书阅览室（第六教学楼/纺织楼一楼）.....         | 6         |
| <b>☆职教动态☆</b> .....               | <b>12</b> |
| 通识教育的“新作为”.....                   | 12        |
| 你的体能如何适应你的职业.....                 | 14        |
| 以“双元”小组提升“双师”素质.....              | 15        |
| 本土化“胡格模式”，重构高职课堂生态.....           | 18        |
| <b>☆行业资讯☆</b> .....               | <b>22</b> |
| 国际观察：“一带一路”为上合组织注入新动力.....        | 22        |
| 服装行业瞬息万变 2017上半年本土服装行业热点事件解析..... | 25        |
| 纺织服装行业进入弱复苏阶段 最困难时期或将过去.....      | 28        |
| <b>☆学生之窗☆</b> .....               | <b>31</b> |
| 一个专科生的自述，很心酸，挺励志！.....            | 31        |
| 余秋雨：聪明人从不迷恋朋友圈.....               | 33        |
| 如何才能遇到带给你好运气的“十个人”？.....          | 35        |
| 成功，就是把喜欢的事做到极致.....               | 37        |

## ☆馆内新闻☆

### 新书推荐（2017年第5期）

#### 综合图书阅览室（图书馆一楼）

##### 《一切美好的事物正在路上》

作者：戴文峰 编著

索取号：I267/896

出版社：辽宁人民出版社

出版时间：2016.06

内容简介：

本书是一部睡前故事集，共分“还好，不过等待而已”“再美，终究是别人的故事”“对月当歌忆流年”“不舍放下过去，如何成就自己”四个篇章，28篇关于青春关于爱情、关于想念、关于人生、关于梦想的温暖故事。

##### 《无所归止》

作者：胡兰成 编著；小北 编译

索取号：I267/895

出版社：中国长安出版社

出版时间：2016.01

内容简介：

本书为胡兰成各时期创作的文艺佚文，系第一次结集，是胡氏生前出版过的著述之外新发现的文字，故为集外集。书中文章从胡兰成十几岁到七十几岁，跨越了他一生。而这些文章的收集与整理，历经有心者十多年的心路，查遍国内外各大图书馆，也有从日文重新翻译成中文的，所贵重者在作者书写时的心意，也在后人追踪的苦心。本书为胡兰成各时期创作的文艺佚文，系第一次结集，是胡氏生前出版过的著述之外新发现的文字，故为集外集。书中文章从胡兰成十几岁到七十几岁，跨越了他一生。而这些文章的收集与整理，历经有心者十多年的心路，查遍国内外各大图书馆，也有从日文重新翻译成中文的，所贵重者在作者书写时的心意，也在后人追踪的苦心。

##### 《此生若能牵手，谁愿颠沛流离》

作者：关熙潮

索取号：I267/897

出版社：辽宁人民出版社

出版时间：2016.05

内容简介：

关熙潮，男，畅销书作家，知名媒体人。著有《你是无声的离歌：阮玲玉传》等。

本书共收录散文和短篇小说近 40 篇。全书根据主题分为十章，分别是对蹉跎岁月、无果爱情、婚姻生活、自我认知、职场历练、女性故事、心灵感悟、人生经验、生死别离的所感所悟。

#### 《借我悲怆的磊落》

作者：庄酷 编著

索取号：I267/884

出版社：海南出版社

出版时间：2016.6

内容简介：

本书包括第一辑生命总有出路；第二辑我的青春无悔；第三辑把一切献给现在；第四辑站在理想生活的边缘。

#### 《不怕路长只怕心老》

作者：点子 编著

索取号：I267/912

出版社：中国华侨出版社

出版时间：2014.05

内容简介：

本书收录了《一个人，不要怕》、《某一个高原之夜》、《离家是为了回家》、《不去旅行又怎样》、《哪里才是故乡》、《记住美好时光》等作品。

#### 《历史上的科学 卷二 科学革命与工业革命》

作者：【英】约翰·德斯蒙德·贝尔纳著

索取号：N091/10：2

出版社：科学出版社

出版时间：2015.06

内容简介：

本书追溯了现代科学的发展。现代科学最初启蒙于欧洲文艺复兴时期，发展至十七世纪后受到资本主义兴起的极大促进。贝尔纳继续记录业已建立的科学的发展与传播，以及科学在十九世纪晚期工业革命形成过程中举足轻重的作用与地位。

#### 《季羨林谈东西方文化》

作者：季羨林著

索取号：G04/7

出版社：浙江人民出版社

出版时间：2016.01

内容简介：

本书分为东方文化和西方不亮东方亮两辑，主要内容包括：东方文化；再谈东方文化；我与东方文化研究；倡议编撰《东方文化集成》；“天人合一”新解；关于“天人合一”思想的再思考等。

#### 《图解艾灸按摩拔罐刮痧：最简易的自然疗法》

作者:易磊,牛林敬,著

索取号:R244/4

出版社:河北科学技术出版社

出版时间:2014.08

内容简介:

本书将中医外治疗法艾灸、按摩、拔罐、刮痧集结一册,将各类病症作了详细的说明及对症施治。

#### 《大学的声音》

作者:黄达人等 著

索取号:G649.2/13

出版社:商务印书馆

出版时间:2012.01

内容简介:

本书充分反映了高校领导们的深刻思想和理念,真实记录了他们丰富生动的办学个性和风采。内容包括:人大不能给共产党丢脸、大学要时刻瞄准国家重大需求、不能把大学生培养得像机器等。

#### 《视觉—激情藏在安静的角落》

作者:法满 主编

索取号:G112/1:1

出版社:中信出版集团股份有限公司

出版时间:2015.07

内容简介:

本书围绕一组组视觉感强烈的影像,诉说一系列关于日常和非日常的家庭记忆、普通或独特的个体经历的故事,这些人和故事穿越国家地理的界限而无隔阂,有亲密,又有距离,有激情,又有掩饰,那是人性与爱最真实的显露,那些安静的角落恰恰隐藏着激情。透过独特的影像和文字,看到丰富的人性与生活。

### 艺术社科图书阅览室(图书馆三楼)

#### 《找对方法做对事》

作者:翟文明

索取号:B848.4-49/228

出版社:光明日报出版社

出版时间:2015年1月

内容简介:

只为成功找方法,不为失败找借口用对方法做对事,方法总比问题多。没有解决不了的问题,只有不会解决问题的人。优秀的人找方法,平庸的人找借口只为成功找方法,不为失败找借口任何问题都有解决的方法,方法和问题是一对孪生兄弟,世上

没有解决不了的问题，只有不会解决问题的人。问题是失败者逃避责任的借口，因而他们永远不会成功。而那些优秀的人不找借口找方法，把问题当成机会和挑战，因而成为成功者。所以，当你遇到问题时，应坦然面对，勤于思考，积极转换思路，寻求问题的解决方法，最终你会发现：问题再难，总有解决的方法，找对方法才能做对事，而杨婧的《找对方法做对事》正好诠释了这些。

#### 《阳光人生的探索精神:开启生命的辉煌》

作者:徐萍

索取号: B848. 4-49/226

出版社:吉林出版集团有限责任公司

出版时间:2015年8月

内容简介:

《开启生命的辉煌:阳光人生的探索精神》编辑推荐:“阳光人生的哲理故事”丛书系列试图让读者通过故事走近巨人,通过了解巨人的经历感悟人生、体味生活、丰富阅历,从而把握好自己的人生方向,希望你们能够站在历史的高度、站在巨人的肩膀上瞭望前路,最终超越你们的前辈,承担起历史的责任,做人类文明的传承者与开拓者。《开启生命的辉煌:阳光人生的探索精神》是该系列中的一册,收录了《两次冲击珠峰的女运动员》、《亚伯拉罕林肯寻找那双美丽的鞋子》、《将生命情感融入艺术的画家毕加索》等故事。

#### 《感动中学生的枕边书》

作者:张敏

索取号: B848. 4-49/227

出版社:海潮出版社

出版时间:2015年10月

内容简介:

国哲学家艾蒙斯说:“习惯要不是最好的仆人,便是最坏的主人。”编著《感动中学生的枕边书》的最根本目的是要培养学生良好的习惯。教会学生如何做人。古人说读书要利用“三上”(枕上、马上、厕上)的时间。“马上”(现在是车上)和“厕上”都是不科学的。但“枕上”可理解为坐在床上临睡前读一读。这是要大力倡导的。读书是中国人深入骨髓的传统。苏东坡说,食可以无肉,居不可无书。每天睡前翻翻这《感动中学生的枕边书》。慢慢就会建构一个健全的自我世界,建起一道生命的底线。筑起一座精神长城。

#### 《北大管理课精义》

作者:王平辉 编著

索取号: C93/119

出版社:重庆出版社

出版时间:2014年4月

## 内容简介:

本书从管理者内在素质的培养到外在的形象树立,从管理者识人、用人、授权到激励员工、协调团队,从管理决策、战略到应对危机、创新发展,讲述了一位管理者如何完成从平凡到优秀、从优秀到卓越的蜕变。书中还总结提炼了许多北大著名教授的管理箴言,为读者提供了管理企业的方法与思路。

## 《领导智慧》

作者:简·弗蕾德 著

索取号:C933/75

出版社:电子工业出版社

出版时间:2016年4月

## 内容简介:

本书共十章,包括:8项卓越领导能力导读、清晰的自我认知、不让自我占主导、富于同情与怜悯之心、勇于承认错误、接纳社区共同体理念、领导方式的适应力、营造健康的工作环境、留下领导力的财富等。

## 《尽心尽力去工作》

作者:刘力 编著

索取号:B848.4/600

出版社:北京:中华工商联合出版社

出版时间:2016年6月

## 内容简介:

本书从员工实际出发,从责任心、爱岗敬业、专注高效、执行力、团队精神、忠诚、勤奋等方面来诠释企业员工应该如何去努力工作,实现自身的价值。

## 《让孩子戒掉网瘾吧》

作者:张寅 编

索取号:D669.5/9

出版社:太白文艺出版社

出版时间:2015年7月

## 内容简介:

《让孩子戒掉网瘾吧》能够让您和您的孩子正确认识网络,果断戒除网瘾,科学利用网络,让孩子赢在网络时代。它是一本帮助网瘾孩子戒除网瘾的优秀读本,帮助家长走进孩子心灵的沟通手册。

## 《影视动画视听语言》

作者:陈伟 编著

索取号:954/49

出版社:北京:清华大学出版社

出版时间:2015年10月

## 内容简介:

本书共分九章,系统地讲解了视听语言在影视动画中的基础理论与动画视听语言

的主要特点,以及常用的表现手法。

### 《动画角色设计》

作者:蜜桃

索取号:J218.2/166

出版社:北京:清华大学出版社

出版时间:2016年6月

内容简介:

本书包括三部分内容,共分11章。第一部分为动画角色设计概述,包括三章,即动画片的概念、角色在动画片中的重要性和动画角色造型对动画市场的影响;第二部分为动画角色设计,包括六章,即角色造型的设计理念和思维方式、动画角色设计的风格类型及艺术特征、动画角色设计师应具备的条件、动画角色造型的基础训练方法、动画角色设计的造型类型、动画角色造型设计的规范;第三部分为优秀动画角色造型赏析,包括两章,即中国优秀动画角色造型赏析和外国优秀动画角色造型赏析。

### 《只要出发,就能到达》

作者:乔·阿卡夫 著;陈越译

索取号:B848.4/604

出版社:中国青年出版社

出版时间:2014年7月

内容简介:

本书主要讲述了人们如何走过生命中的不同阶段,特别是最艰难的“开始”阶段,并且激励读者去成功地行走在每一阶段。书稿内容分为九个部分,从最初的梦想构造到目标确定,到一步步的具体实施,书中都提供了积极向上的精神鼓励和建议。

## 专业图书阅览室(第六教学楼/纺织楼一楼)

### 《机械创新设计案例与评论》

作者:贾瑞清,刘欢 著

索取号:TH122/228

出版社:清华大学出版社

出版时间:2016.02

内容简介:

本书创新性地将机械创新设计与评论相结合,并且将机械创新设计的过程比拟为进行曲,使机械创新设计的过程模式化、具体化。全书共分8章,对机械创新设计进行曲进行了详细介绍,并着重运用主题和选题三步曲、概念设计五步曲、技术设计七步曲进行具体科研项目的创新,其后还以教学版移动机器人项目为例,以进行曲的三步曲到九步曲,较系统地展示了该课题从选题到加工及应用设计的过程。此外,本书

列举了几个代表性案例中的机械结构优化设计和禁忌，提供机械创新设计作坊，同时为读者提供了与本书同步的资源下载服务。各章后附有创新训练题目，可供读者参考练习使用。

本书可作为高等学校相关专业教材，也可供有关教师及工程技术人员或科研人员参考。

#### 《机电设备装调技术训练》

作者：偏电, 滕士雷, 胡芳 主编

索取号：TH17/17

出版社：清华大学出版社

出版时间：2016.01

内容简介：

举办多年的职业院校技能大赛已获得丰富且很好的成果，但是技能大赛偏重于精英教育，其成果没有惠及大部分普通学生，应该使其得到更广泛的应用。本书内容基于机电一体化技能大赛成果进行设计，主要介绍机电设备装调技术规程及常用工具、量具的选用，共设置6个实践操作项目，引导学生掌握机电设备机械装调技术及工艺、传感技术、气动技术、变频控制、人机界面及机电一体化设备整机调试技术的应用方法，强化学生的工艺训练及技能水平。书中给出了详细的工艺流程、标准及设备故障排除的相关实例，帮助学生更好地掌握实用技能。

本书适合作为中等职业学校机电技术类、电气技术类、电工电子技术类专业的教材，也可作为高职院校学生、工程技术人员提升技能水平的参考用书。

#### 《化妆品配方设计7步》

作者：董银卯[等] 著

索取号：TM571.61/3-2

出版社：化学工业出版社

出版时间：2016.08

内容简介：

本书是《化妆品配方设计6步》的修订版，《化妆品配方设计6步》是以宏观的视野、以理论加案例的形式介绍化妆品配方设计方法的图书，提出了模块化设计的理念。《化妆品配方设计7步》在《化妆品配方设计6步》乳化体系设计、增稠体系设计、抗氧化体系设计、防腐体系设计、感官修饰体系设计、功效体系设计6步设计方法的基础上，增加了第7步安全保障体系设计，每一步都包括设计原理、设计步骤、原料选择、注意事项、结果评价以及设计举例等内容，同时还介绍了特殊用途化妆品的功效体系设计。根据配方设计的需要，《化妆品配方设计7步》增补了新的化妆品

原料、法规、标准方面的内容，增加了设计方法，提升了设计理念，强化了实例深度。

《化妆品配方设计 7 步》将给读者提供更加全面、宏观的化妆品配方设计与剖析方法，能够帮助读者建立整体知识结构和思维方式，可供化妆品研制、开发和生产等领域的专业技术人员以及高校化妆品专业的师生参考，也可作为化妆品配方师的培训教材。

#### 《化工设计及案例分析》

作者:李国庭,胡永琪 主编

索取号: TQ02/71

出版社: 化学工业出版社

出版时间: 2016. 07

内容简介:

本书简单介绍了化工设计的内容、原则、方法、基本程序和步骤;讲解了物料衡算、能量衡算及重点设备的选型方法及步骤;重点阐述了工艺流程设计及车间布置设计的原则、方法及步骤,各种工艺设计图纸的内容、要求及设计技巧。为适应案例教学及培养实用型人才的需要,本书选用了两个典型的案例进行分析,其一石灰碳化法生产碳酸钙工艺设计;其二以氯化氢、甲醇为原料生产氯甲烷工艺设计。本书将两个案例贯穿于各个章节中,并进行深度解析,使学生更深入地理解设计的理念,同时为学生提供实际工程设计模板,以供学生模仿学习,起到举一反三的作用。全书共分 9 章,包括:绪论、化工设计基础知识、工艺流程设计、物料衡算与能量衡算、设备的工艺设计与选型、车间布置设计、管道设计与布置、厂址选择与总平面布置、设计概算与技术经济。本书可作为高等学校化学工程与工艺、制药工程、轻化工程等专业的本科生、研究生教材,也可作为化工企业在职人员继续教育指导书及工程技术人员设计参考书。

#### 《电工基础及技能训练》

作者:吉跃仁 主编

索取号: TM1/91

出版社: 清华大学出版社

出版时间: 2016. 06

内容简介:

本书将电工基础及技能训练内容整合成电路的基本概念,电路的等效变换,网络方程分析法,正弦交流电路,功率因数、谐振和互感,三相交流电路,变压器,电动机 8 个模块,配有习题和测验题。本书将教学与考工有机结合,将实验、实训整合成 12 个实践性项目分布于各模块,采用项目化教学。本书提供教学课件、习题解答和过

程性考核实施方案。本书既可作为高职高专院校工科各专业电工技术及应用课程的教材,也可作为培训机构开展各类考工的基础教材。可根据不同生源和专业适当取舍内容。

### 《电路分析》

作者:胡翔骏编

索取号: TM133/30-3

出版社: 高等教育出版社

出版时间: 2016. 06

内容简介:

本书是面向 21 世纪课程教材、“十一五”规划教材,定位于电子信息、通信工程、信息工程等专业,教材特色鲜明,以其独创的教学实验演示系统、计算机辅助教学系统和计算机解题系统著称,自出版以来一直深受读者喜爱。

基本内容包括:电路的基本概念和分析方法;用网络等效简化电路分析;网孔分析法和结点分析法;网络定理;理想变压器和运算放大器;双口网络;电容元件和电感元件;一阶电路分析;二阶电路分析;正弦稳态分析;正弦稳态的功率和三相电路;网络函数和频率响应;含耦合电感的电路分析;动态电路的频域分析。

可供普通高等学校电气信息、电子信息专业作为电路课程教材使用,也可供工程技术人员作为参考书使用。

### 《4G 核心网络规划与设计》

作者:王晖 主编

索取号: TN929. 5/60

出版社: 人民邮电出版社

出版时间: 2016. 01

内容简介:

随着 4G 技术的成熟和国内 LTE 牌照的发放,三大运营商在 4G 网络的投入预计将达到每年数千亿人民币的规模,因此 4G 移动通信的技术原理和规划设计知识正成为从事通信建设人员的学习热点。

目前介绍 4G 核心网的书籍较少,一方面往往只介绍 EPC 或 IMS 网络,另一方面,现有书籍主要介绍相关技术规范和原理,缺乏对于实际工程建设规划设计的方法指引。因此本书从技术全面性和工程实用性出发,专注于 4G 核心网,系统全面的阐述了 EPC+IMS+PCC 的技术原理和相互联系,更贴近实际运营的有机整体的 4G 核心网络;同时,从理论到实践,凭借作者丰富的工程经验,基于具体案例和计算过程,细致深入的分析了 4G 核心网的规划测算方法和工程设计要求。

本书适合从事 4G 核心网工程建设、运营维护领域的技术人员和高校通信相关专业的师生参考使用。

### 《iOS 开发实战:从零基础到 App Store 上架》

作者:张益琿,主编

索取号: TN929.53/108

出版社:清华大学出版社

出版时间:2016.08

内容简介:

《iOS 开发实战:从零基础到 App Store 上架》一书由一线软件工程师结合实际应用编写而成,由浅入深系统地介绍了 iOS 应用从开发、调试到打包、上架的完整过程。本书主体由各个基础模块组成,由实战项目连接,在帮助读者掌握原理的同时轻松上手开发出自己的应用。为方便读者学习,作者还为本书精心录制了“7 天玩转 iOS UI 开发视频教程”,本视频教程包括基础篇、中级篇、高级篇、进阶篇、扩展篇 5 部分,总计 36 堂课,播放时长超过 13 小时。此外,本书还提供 iOS UI 开发视频教程源代码以及本书实例源代码。本书的特色是通俗易懂,突出实战,提供了大量开发案例,适合于刚入职或新手 iOS 开发人员和爱好者、大中专院校学生及 iOS 培训班学员,尤其适合有一定语言基础想要开发 App 产品的开发者。

### 《PHP+Ajax+jQuery 网站开发项目式教程》

作者:传智播客高教产品研发部 编

索取号: TP312/293

出版社人民邮电出版社

出版时间:2016.02

内容简介:

本书作为 Web 开发前段技术与后端技术的综合应用。全书配套丰富的学习资源,如源代码、习题及答案、拓展训练、教学视频等内容,帮助读者更好地理解 and 掌握所学知识。

本书共 8 个项目,41 个任务。首先通过成熟开源项目的部署,让初学者深刻的了解到基于 PHP 和 MySQL 的项目运行过程;然后完成学生星座判断、个性标签制作、用户头像上传、登录验证码等多个任务,将 PHP 的基础语法、Web 表单与会话技术、文件与图像技术运用到项目开发中,达到学用结合的目的;接着通过员工信息管理以及新闻发布系统的开发,全面学习面向对象编程和 PHP 如何操作 MySQL 数据库;再接着完成瀑布流布局、三级联动、无刷新分页、JSONP 跨域请求等多个任务,学会使用 jQuery 和 Ajax 技术完成项目特效。最后综合运用本书所学的知识和 MVC 框架,开发电子商

务网站,让读者融会贯通、迅速积累项目开发经验。作者简介传智播客,成立于2006年,它是由中国Java培训第一人张孝祥老师发起,联合全球\*\*的中文IT社区CSDN、中关村软件园共同创办的一家专业教育机构。办学至今,传智播客一直坚守着“为千万人少走弯路而著书,为中华软件之崛起而讲课”的办学理念,在累计培养的十万余名学员中。为了迎合软件市场的需求,我们陆续开设了Java、网页平面、PHP、.Net、iOS、C/C++六个专业方向的课程。

#### 《Office 2016 办公专家从入门到精通》

作者:恒盛杰资讯 编

索取号: TP317.1/86

出版社:机械工业出版社

出版时间:2016.06

内容简介:

Office 已是当今应用最广泛的办公软件套装之一,熟练使用 Office 也成为职场人士必备的职业素养。本书以\*的 Office2016 为平台,站在初学者的角度,以实际办公应用为出发点,对3个最常用的 Office 组件 Word、Excel、PowerPoint 的功能和操作进行了详细讲解,帮助读者快速成长为名副其实的办公专家。本书内容涵盖全面,讲解深入浅出,实例针对性和适用性强,既适合 Office 初级用户进行入门学习,也适合办公人员、学生及对 Office 新版本感兴趣的读者学习和掌握更多的实用技能,还可作为大专院校或社会培训机构的教材。

## ☆职教动态☆

### 通识教育的“新作为”

在我国从制造大国向制造强国转变的背景下，如何激发高职学生的创新创业活力及创造力，培养他们的创新意识和创业精神，使其具备卓越能力、全面素质和健全人格，是高职院校面临的新课题。

#### 创业教育的困惑

近年来，高职院校的创业教育发展呈现风起云涌之势，从参与创业的学生数、开设的创业课程数，到高职学生创业意识、创业倾向、创业技能的提高，以及高职毕业生自主创业比例持续上升等，都可以看到高职创业教育的显著效果。

然而，创业教育最重要的不在于培养创业者的数量，而在于提高人才培养质量。从总体来看，高职院校的创业教育还处于初级阶段，并没有形成系统、完善的创业教育体系，高职学生创业者的创业精神教育仍显薄弱，创业教育目标的功利性问题依然突出，人才质量呈现“平均分高、方差小”特征。

具体分析高职创业教育的现状可以发现，不少学校视创业教育为缓解就业压力的权宜之计，普遍拘泥于狭义创业的创业教育，重专业、轻素养，重视实践、技能教育，轻视创新意识、创业精神的培养，学生的理想信念、价值观塑造等往往成为创业教育的盲区。同时，创业教育呈精英化趋势，很多学校关注的仍然是少数人的创业活动，而非多数人的普及型创业教育，创业教育的实际成效十分有限。

#### 创业教育的本质

我国学者钱颖一在《大学的改革》中指出，创业能力的核心是创新意识和创业精神，创业教育的核心是启蒙学生的创造力，而这种创造力包括了创造性的精神、创造性的思维和创造性的能力。创新创业能力是一种综合性的能力，是创新意识、创业精神及创业者的素养修养、心理素质等的集合。

美国、日本、德国等国家都建立了较完善的创业教育体系，并十分注重企业家精神的培养，如日本的创业教育直接就叫企业家教育。创业教育之父蒂蒙斯认为，学校的创业教育应该不同于社会上的以解决生存问题为目的的就业培训，更不是一种“企业家速成教育”，真正意义上的创业教育应当着眼于为未来的几代人设定“创业遗传代码”，以造就最具革命性的创业一代作为其基本价值取向。美国高校创业教育的“磁

石模式”“辐射模式”均强调将创业教育做成全校性的普惠教育，倡导学生将创业精神作为创业必备的“工具”，并由此涌现了一批与不同专业相结合的创业课程，如康奈尔大学的“创业精神与化学企业”“设计师的创业精神”“小型企业与法律”等。

创业精神是创业理想产生的原动力，是创业成功的重要保证，直接影响创业者的创业意识和创业观念，无意识、观念模糊的创业必将使创业者无所作为。

### 通识教育的作为

通识教育是广泛的非专业性教育，是以广博的跨专业的普遍知识为教学内容，以促进学生知、情、意全面发展以及养成健全人格为目的的教育思想和实践。

在世界著名的通识教育理论中，以纽曼为代表的“永恒主义理论”强调，大学教育的目的就是大力开阔眼界、扭转思想观念、培养思维习惯；以杜威为代表的“进步主义理论”提出，教育即生活、学校即社会，强调通识教育是持续、终身的教育。我国的“通才教育”思想在近代高等教育产生之初就有，20世纪80年代以杨叔子等为代表的一批国内学者开始了通识教育研究，提出文理兼修概念，强调通识教育对于全面提高大学生素质、精神文明建设和社会综合发展的价值与意义，倡导创业教育应成为通识教育的一部分，创业教育在其他通识教育课程的基础等。

相对于专业教育，通识教育渗透着价值、信仰、品格、道德、审美等内涵，通识课程更侧重学生人格和心智的成熟，着眼于人的主体性发展。具体地说，就是通过实施通识教育，帮助高职学生树立正确的创业理想和信念，将传统的外在“激励”转化为高职学生内在的自我“激励”，使他们不自觉、不系统的创业理想上升为自觉、明晰和稳定的信念，使空谈、幻想变成切合实际的科学的创业理想，使一时的冲动变成稳定的信念，将种种心理障碍转化为理智支配的执着追求，包括有效克服创业者个人或组织的狭隘和短视，使高职学生创业者能够坚持初心为自己的理想奋斗，真正成为有理想、有境界、有责任感的创业者。

如何跳脱狭义创业及就业指标的束缚，从“就业教育”走向真正的“创业教育”，着眼创新意识和创业精神的培养，在创新创业现实与创业精神之间架起一座桥梁，或许正是通识教育的“新作为”。也就是说，建构以通识教育为指导的创业教育教学体系及渗透通识理念的教材体系、课程设计等，充分发挥通识教育“无用”知识的有用性，显得比任何时候都更加重要。

（本文来自《中国教育报》）

## 你的体能如何适应你的职业

职业体能是与职业劳动有关的身体素质和对劳动环境的适应能力，是特定工作岗位所具备的身体活动能力，包括维持周期性工作姿势所要求的人体主动肌肉群的活动能力，以及人体对工作环境的忍耐程度等能力。

依据职校学生所学专业对口的职业岗位对身体素质的需求开展职业体能训练，可以有针对性地实施各种干预措施，提高学生的职业体能水准，缩短从职校生到特定岗位职业人的转化过程，为今后的职业发展奠定基础。此外，通过职业体能训练提高相应的关节、肌肉群等组织的本体工作效能，可以促进相应身体组织各生理工作单位可持续工作状态的形成与稳定，对于职业病的防治也能起到积极作用。

安排职业体能训练，首先要将职业院校各个专业的劳动姿势进行分类，确定其体能特征。

机械加工类专业中车工、模具加工等工种，其专业体能特征是需要长时间站立，对于下肢肌肉群的力量耐力要求优于无训练者的均值，同时对工作者的注意力、眼手协同配合能力有一定要求。在专业体能训练的开展中，应该分为身体训练与有针对性的单项运动技能训练。在身体训练方面，对于车工、模具、汽车装配等站姿类专业的学生可进行行进间左右脚交换跳、行进间二分之一弓步跳等活动，发展下肢肌肉力量。在单项运动技能方面，篮球和手球作为适合站姿类工作的运动项目，既能够发展下肢的关节、肌肉力量，又能对劳动者的上肢协调能力、目测注意力等起到促进作用。在工间，可进行双臂前平举的半蹲或全蹲起，在有条件的情况下还可进行仰卧举腿空蹬自行车动作练习，对于站姿类职业病“静脉曲张”有较好的防治作用。

基本劳动姿势为坐姿类的专业，常见的是计算机、电子器件装配等专业。背阔肌、斜方肌是保持与稳定坐姿类劳动姿态的主动肌肉群，整体的劳动过程属于躯干大肌肉群力量耐力发挥主要作用的身体活动类型。坐姿职业体能的训练方法是，通过体后屈伸、仰卧过顶举、俯卧两头翘等动作的反复训练，加强躯干背部大肌肉群的力量耐力。在保持坐姿时，由于头部下垂，颈椎长时间持续受力容易疲劳，在工间可进行屈伸探肩、摸耳屈伸、双手正压颈屈伸等动作练习，从而缓解疲劳，提高工作、学习效率。坐姿类职业最常见的职业病是颈椎病，除了工间的身体练习外，相对应的体育运动如游泳、羽毛球也能够对颈椎病的防治起到积极作用。

此外，开展职业体能训练需要注意以下三点。第一，很多专业技术课程的学习与

实践，其本身的活动强度与量就很大，学生在结束单位时间的专业技术练习后，体能消耗与心理消耗已较大，容易出现疲劳应激。因此，开展职业体能训练应注意与专业技术课程不能在同一类课程区间，避免出现过度的生理消耗。第二，在学生掌握发展职业体能对应的单项运动技能后应组织规模小、竞赛周期短的单项体育竞赛，激发学生的锻炼积极性。第三，职业体能的基本理论学习不容忽视，需要适当地向学生传授发展职业体能手段与方法的生理学理论、职业病防治原理，使学生从根本上理解职业体能的内涵，促进学生更主动地开展职业体能训练，从而不断提高自身的职业能力水平。

（本文来自《中国教育报》）

## 以“双元”小组提升“双师”素质

“双元结构教师小组”的理念，由史文生先生发表在《中国教育报》的一系列文章提出并完善，它启发于德国双元制职业教育模式，指由一名或若干名专业理论教师为一元，一名或若干名专业技能教师为另一元，两方面教师共同组成一个教师共同体组合，以小组形式共同进行专业课教学，共同完成一名“双师型”教师需要完成的专业教学任务。

这是针对当前我国职业学校“双师型”教师不足和教师企业实践难落实的现状，提出的专业教师能力提升措施。循此思路，我校把该理论作为教师队伍建设的新引擎，通过构建多种形式的“双元结构教师小组”，来提升教师的教学能力和教研水平、新教师的成长速度及科技发展带来的新技术、新工艺引入学校教学的进度。以下是我校探索和实践的几种模式。

### 模式一：多元组合，打造教学团队

当前，教育部在全国开展了职业教育教学改革的现代学徒制试点工作，其核心是“双主体育人”，即学校和企业、专业教师和企业师傅共同承担学徒培养任务。但在现实推进过程中，企业需求大、学员数量多，师傅的配备则严重不足。为克服传统“口手相传”“1带1”学徒模式的低效率，我校在学员中组建“学徒班”，在教师和企业师傅中构建“多元结构教学团队”，形成“多对多”的师徒对应关系，同时采用“包班制”的管理模式，来强化教学团队的教育责任，直到学徒班学员“出师”为止。

“多元结构教学团队”指由德育教师、专业教师、实训教师、企业师傅共同组成

的一个教学小组。其中，德育教师负责学徒的道德修养教育和日常生活安排与管理，为学徒班的第一班主任；专业教师负责专业理论教学，实训教师负责学徒的技能训练，分别担任第二和第三班主任；企业师傅由合作企业配备，负责指导学徒实训和企业实践。在“包班”教学过程中，这些具有不同能力和教学业务专长的小组成员，通过集体备课，发挥各自长处，共同策划教学过程，合作完成课堂教学。同时，教学团队还要对学生的课余时间做出指导性安排，并用自身的品德、能力等去带动学徒，不但有效提升了各个成员的教学能力和水平，而且理论与实践并重、贴近现场也让整个课堂更加高效，从而实现了“1+1>2”的愿望。

#### 模式二：理实结合，提升“双师”素质

“双师型”教师数量不足、企业师傅引进难等问题，一直制约着职业学校教学质量提升。为对接企业现场，学校安排教师进企业实践，或引进企业师傅培训学校教师，是提升教师“双师”素质的两种不同途径，但在学校现实管理过程中，这都是难以安排的。一方面，学校生源多、教学任务重，基本抽不出教师进企业实践；另一方面，企业项目多、施工任务重，比如铁路施工企业，点多线长，技术人员紧缺，甚至连退休的都返聘了，很难安排有教学能力的师傅到学校协助教学或在项目上专门带学生。面对这种情况，理实结合的“双元结构教师小组”就为学校提供了一种自我“繁殖”“双师型”教师的途径。

理实结合，指理论教师与实训指导教师（或企业师傅）结合，取长补短、共同提高。通常情况下，对于新技术，理论教师没有学过但有学习能力；对于新工艺，实训教师熟悉但讲不清缘由。实践中，我校让任教同一专业的理论教师和实训教师自由组合“配对”，教学上为他们安排同一年级的相同课程，上理论课时，由理论教师讲解，实训教师跟班听课丰富知识面，或配合讲解进行示范；上实训课时，由实训教师讲解示范，理论教师观摩学习或进行要点补充。

#### 模式三：说做结合，演绎教学“双簧”

“双簧”是说唱艺术中“说”与“演”结合的表演形式，正好符合实训教学中示范教学的特点，能够解决复杂环境下无法独自一人完成讲解和示范的问题。以我校电气化铁道供电专业的接触网施工作业实训教学为例，首先，组织学生学习装配程序和技术规范等知识；其次，由实训教师采用“双簧”的形式在实训场地进行示范讲解，即一名教师手持话筒讲解相关技术要领和操作规程，另外两名教师在立柱和梯车上方进行示范；再其次，安排学生演练时，把学生每4人分成一组，其中一人指挥、另外

3人操作，反复演练和体会，并通过角色互换，让每个人在理论和实操上都有体验。

这种两名（或多名）教师合作，一人用语言（包括声音和手势语言）“指挥”，一人（或多人）动手操作、示范配合，共同完成实训教学的新颖教学演练方式，不仅能使教师“讲得明白”，学生“做得正确”，达到非常好的教学效果，而且，利用这种模式还可以开展小组间的技能竞赛，有效培养学生的团结协作能力。

#### 模式四：同行结合，共同攻坚克难

在信息化时代，新知识呈爆炸式增长态势，在大批量、集中时间安排专业教师外出进修无法实现的情况下，如何达到不出校门就能解决教师的知识更新问题呢？一个可行的方式就是把同专业的教师组织起来，针对某个新知识组建一个合作学习小组，通过自我学习和相互交流、研讨，弄清新知识的难点和疑问。

对此，我校把一个教研室从事相应课程教学的人员组成一个学习共同体，通过“三步走”来学习。第一步，自我学习。由组长根据技术发展态势和教学需要，收集学习资料分发给团队成员，并提出学习内容和进度要求，号召大家自我学习，同时记下疑问之处，准备讲课提纲。第二步，交流汇报。每周一次教研活动，以抽签的方式随机确定发言人，以报告或说课的方式，向小组成员报告对学习内容的理解，并接受其他人的提问。第三步，研讨释疑。一个人的讲演结束后，其他人都可抛出自己的疑问，由理解透彻者提出自己的见解，然后共同研讨，或者由其中的学术带头人或企业专家采用报告和示范讲解的形式为其他人讲解，直到每一个团队成员的疑问消除，即表示完成了一个内容的学习。此外，这种学习方式也可在不同学科的教师中开展，比如由计算机专业的教师与其他专业的教师组成学习共同体，利用计算机专业教师的特长，帮助其他专业的教师提升信息化教学能力。

#### 模式五：名师引领，开发实训项目

通常情况下，职业学校的教学内容是落后于企业现场的，尤其是新技术、新工艺的应用更是如此，这就要求学校要跟踪企业一线的技术发展状况，及时将企业的最新应用引入学校，并敢于打破常规，改变实训室建设的招投标方式，把相关项目交给由名师引领的项目团队，或者由项目团队部分参与建设过程。为此，我校利用名师在“新知识、新技术、新工艺”方面的领先优势，以名师为核心，在其引领下组成项目小组，开发符合现场需要的实训教学项目。

一是由若干专业教师组成项目小组，由名师负责全程参与建设方案的制订、招标文件的起草、建设过程的观摩和配合，一个项目下来，等于专业教师参与了一个工程

建设的全部过程，是一次非常难得的实践经历，且这种安排既不影响日常教学，也间接达到了企业实践的目的。二是将一些小的建设项目直接交给由名师引领的项目团队，让他们结合现场要求，自主设计和施工。事实上，如果这种方式比通过招投标建设还要省钱的话，就要在学校里倡导这种模式，同时要教育其他职工不要“眼红”，因为他们的劳动不但给学校节省了资金，更关键的是锻炼了队伍，是“一举两得”的事情。此外，如果在实施过程中再带领学生共同参与的话，学生也得到了锻炼，则是“一箭三雕”的效果。

#### 模式六：新老结合，构筑“青蓝工程”

我校把新老教师结合组成双元小组、通过“以老带新”方式培养青年教师的项目称为“青蓝工程”。这里的“新”指新入职的青年教师，在中职学校，新入职的专业教师多数毕业于非师范类院校，不但要学习教育学、心理学，获取教师资格证，还要观摩学习教材教法。这里的“老”不是简单意义上的年龄大，而是指知识渊博、品德高尚、教学能力突出的教师，如“优质课”“信息化”教学大赛的获奖者，或在某个领域有较深入研究的教师。

这种组合实际上是一种“师徒组合”，核心是把老教师的经验、学识、道德修养和人格魅力，通过“传帮带”的方式，去教育、培养和感染新入职的青年教师。同时，还可以通过新教师的活力和新知识来促进老教师更新知识和观念。在实施过程中，为确保项目成效，学校要加强指导，落实相关过程，一方面老教师要填写“培养手册”，记录培养过程和心得，另一方面新教师要填写“成长手册”，记录成长过程和心得，最后要安排展览评比，对于优胜者安排公开课，组织全体教师观摩学习。

（作者王怀钦，系河南省洛阳铁路信息工程学校副校长）

## 本土化“胡格模式”，重构高职课堂生态

当前，在高职教学中，“以教材、教师、教室为中心”的教学方式依然存在，教与学互动缺失，评价方式知行分离已严重影响教学效果。德国巴登符腾堡州知名职业教育专家托马斯·胡格教授及其团队创立的“能力模型+课程大纲+方法大纲”三位一体的“胡格教学模式”，对教学理念、课程体系、教学设计与实施、师生关系、教学评价等5个基本元素进行重新组合和调整，从而形成独具特色的职教课堂教学生态。

2013年，巴登符腾堡州教育部州立教师进修学院与常州机电职业技术学院等5

所国家示范（骨干）职业院校开展合作，在机械制造与自动化专业中引进并实施“胡格教学模式”，探索实践适合中国国情的职业行动导向本土化教学模式。几年下来，学院中德合作创新出基于项目学习的“全人格”人才培养模式，依据我国职业院校实际，重构课堂教学生态。

学生“全人格”是如何培养的？

从一开始，“胡格模式”试验班的师生就对改革的最终目标达成一致：构建更加符合职业教育特征的项目课程体系和能力培养体系，培养受教育者具有在团队条件下独立、负责任地有效完成工作任务的能力。这个目标是一种基于项目学习的“全人格”培养，不但注重学生专业能力的培养，而且将学生社会能力、方法能力等非专业能力的培养有机融入课程和专业教学实践中。

“胡格模式”的课堂采用行动导向教学法，试验班学生3年专业学习的主要任务就是完成3个循序渐进的项目。其过程中，无论是项目载体、课程设计还是课堂组织都把理论和实践作为一个整体来考虑和实施，因为只有这样的教学才能促进学生手脑并用，才有利于学习者自我经验、知识体系的建构，才能保证人才培养目标的实现。

“胡格模式”还打通了课程壁垒，一学期下来学生亲手完成实实在在的作品，成果可见，使学生从认识到喜欢，再到爱上所学专业，这才能培养学生的职业精神、职业技能和创新创业能力。以“手动冲压机”项目为例，有零部件38个，涉及4类加工方式，需要读图、制作、检测、装配等7大步骤完成。在教师的组织指导下，学生从组建团队分工协作，到看懂图纸明确流程、统筹时间分步实施，再到各个细节的精雕细琢，有计划且有效地把控项目实施的全过程。同时，在这个过程中学会如何自主学习、如何倾听、如何沟通、如何协作等。

传统课堂是如何颠覆的？

培养目标实现的关键在课堂，课堂的意义在于让学习有效发生，教育才会增值。在“胡格模式”试验班，教师的角色发生了很大的变化。

“教学”变“陪伴”。好的师生关系、同学关系和学习氛围，可以提升课堂的学习效率。“胡格”班的课堂，师生关系得到了重构。在教学过程中，教师要关注每个学生的状态，并及时给予肯定和鼓励。同时，通过课堂活动创造机会，让更多的学生能主动表达自己的见解，课堂上学生也可以随时举手，向教师请教问题或提出异议。

“教材”变“学材”。随着课堂角色的转变，传统课堂教师用来“教”学生的“教材”也变成了因材施教的“学材”。教师在框定教学内容的基础上可以自由决定“学

材”的形式，它们大多由一系列问题和任务组合而成，打破了学科知识体系，以项目学习为载体，做好教学加减法，构建全新的教学内容体系。教师团队成员通过共同备课、反复演练，也清晰地知道了在项目实施过程中“我的任务是什么、我是第几个出场”。

“教知识”变“教方法”。“胡格”试验班的教学，每隔一段时间就要让学生们“有事做”，老师们常常搜罗和“改造”各种国内外新颖的教学游戏，应用到自己的课堂中，同时，在课堂组织过程中，注重学生个体的行动性、教学过程的完整性、学习行动的合作性。可以说，“游戏多、活动多”是“胡格”班学生对上课的集体印象。

学习生态是如何打造的？

学生是学习的主体。“胡格模式”让学生在课堂上完成知识体系的自我建构，营造良好的学习生态，从根本上解决了学习驱动力的问题。

一是学习环境。“胡格”试验班教室采用了理论学习教室与实训场所毗邻的设计。教室里放置了可以随意组合的桌椅、多个张贴板，墙上挂有时钟、贴上了醒目的标语。试验班配备了8名专业课教师、3名非专业课教师，相对于普通班，这里的同学关系、师生关系更为密切。

二是学做一体。为了让学生知其然并能知其所以然，试验班学生以团队的形式，在教师的组织引导下，“学中做、做中学”，还原知识的鲜活性。基于项目学习的小组讨论、成果分享、项目竞赛、游戏活动以及实验实训等，充分激发了学生学习的兴趣和主动性，学生真正成为了课堂的主体。

三是评价反馈。作为学习生态中的“重要环节”，评价和反馈机制不可或缺。学校借鉴德国先进的教育科学理论，建立服务于“全人格”培养的多元考核评价体系，分别在入学前、一年后、二年后、三年后进行能力测试，将非专业能力评价纳入日常教学管理每个环节中。基于项目完成质量评价学生专业操作能力，辅以书面考试，注重学生查阅资料、手册的能力，评价学生专业知识能力。反馈机制分为课堂反馈和学期反馈。每一次课教师都留5分钟时间给学生，进行分小组的课堂评价，填写登记表当堂反馈或课后沟通。通过这种表格，让教师能够了解学生的学习状态和本次课的优缺点，及时调整教学进度、改进教学方法；引导学生养成反思的习惯，不断矫正自己的行为。试验班组建后，教师团队成员每人负责3—5名学生，针对学生日常表现进行观察，6—8个星期后，学生自评与教师评价相结合。通过一对一的师生交谈，反馈存在的问题，并引导学生认识到在接下来的学习中需提高哪里，帮助学生持续进步，

过程评价和反馈每学期 2—3 次。

综上所述，有了量身定制的教学环境和课程体系，有了教与学的良性互动，“胡格模式”形成了良性循环的学习生态——课程建设水平不断提高，课堂更富有创造性，学生自主自信，教学评价体系日趋完善，教学各方相辅相成……充分证明回归教育本质，把人格塑造、职业能力养成和职业精神培养有机融合，才能极大丰富职业教育内涵，提高人才培养质量和社会认可度。

（本文来自《中国教育报》）

## ☆行业资讯☆

### 国际观察：“一带一路”为上合组织注入新动力

“万里征程风正劲，千钧重任再扬帆”。“一带一路”国际合作高峰论坛余音绕梁，中国国家主席习近平6月7日—10日再次回到“丝绸之路经济带”的首倡之地，对哈萨克斯坦共和国进行国事访问，并出席上合组织元首理事会第十七次会议和阿斯塔纳专项世博会开幕式。

四年前，习近平在哈萨克斯坦首次提出共建“丝绸之路经济带”这一重大倡议。四年后，“一带一路”国际合作高峰论坛将这一伟大倡议逐步转化为实际行动，成为世界乃至人类未来发展的共同命运体。

习近平9日在阿斯塔纳举行的第十七次峰会上，就上合组织的政治、安全、经贸、人文和组织发展五大方面提出重要建议。提出中方和有关各方正积极推动“一带一路”建设同欧亚经济联盟建设等区域合作倡议以及哈萨克斯坦“光明之路”等各国发展战略对接，上海合作组织可以为此发挥重要平台作用。

今年是上合组织成立的第十六年，《上合组织宪章》体现了成员国以互信、互利、平等、协商、尊重多样文明、谋求共同发展的“上海精神”为基础，在各领域开展密切而富有成效合作的意愿。

如今，“上海精神”与“一带一路”倡议的交相辉映，将碰撞出中国与周边命运共同体携手共进的绚丽火花。

上合16年：已成人口最多面积最大的地区合作组织

“作为上海合作组织成员国和观察员国，我们有责任把丝绸之路精神传承下去，发扬光大。”2013年9月习近平主席首次出席上合峰会，就着眼未来，发出合作倡议。

4年来，上合组织成员国欣喜地见证了“一带一路”从倡议转变为行动，从理念转化为实践的过程。丝路精神与“上海精神”交相辉映，照亮中国与周边命运共同体携手共进的康庄大道。

上合组织成立16年来，弘扬互信、互利、平等、协商、尊重多样文明、谋求共同发展的“上海精神”，积极倡导开放包容、合作共赢的新型国际关系，为促进地区稳定和繁荣作出重要贡献。已成为具有重要国际影响力的新型区域合作组织，为促进地区和平稳定与共同发展发挥着重要作用。

在各成员国的共同努力下，上合组织在政治、经济、地区安全、人文等各个领域都取得了辉煌的成就，覆盖面积与合作空间都得到了空前发展。阿斯塔纳峰会上，上合大家庭迎来印度、巴基斯坦两位新成员，为上合组织发展揭开崭新篇章。

俄罗斯高等经济学院东方学研究室主任马斯洛夫表示，印巴加入后，上合组织成为世界上人口最多、面积最大的地区合作组织。印度和巴基斯坦是“一带一路”沿线国家，重大跨国经济任务可能得以解决，这将提升上合组织威望。上合组织扩员后将迎来前所未有的发展空间。

一带一路倡议与上合组织区域合作机制互为机遇、互动发展，丝路精神与“上海精神”交相辉映。“一带一路”建设在上合组织地区取得积极成果。中国商务部部长钟山6月9日在阿斯塔纳指出，上合组织成员国所在地区，是“一带一路”建设重点区域。4年来，中国与上合组织成员国贸易往来更加紧密、双向投资稳步发展、经贸合作区建设成效明显、重大项目合作取得积极进展。

钟山称，“一带一路”国际合作高峰论坛期间，中方与多个国家和国际组织共同发出推进“一带一路”贸易畅通合作倡议，上合组织国家步调一致，积极响应并全力支持该倡议。

“一带一路”为上合组织注入新动力，上合组织在推动“一带一路”建设方面的平台作用也被广泛期待。

阿斯塔纳峰会：携手应对挑战引领上合迈向新征程

阿斯塔纳峰会上，上合各成员国元首发表了《阿斯塔纳宣言》，并签署了《上海合作组织反极端主义公约》。

习近平发表题为《团结协作开放包容建设安全稳定、发展繁荣的共同家园》的重要讲话。讲话中，习近平主席建议组织成员国，巩固团结协作、携手应对挑战、深化务实合作、拉紧人文纽带、坚持开放包容。向上合组织未来发展贡献中国智慧，凝聚各成员国的思想共识，引领上合组织迈向新征程。

这是一次硕果累累的务实之旅。习近平主席与各国领导人分别出席小、大范围会谈，就上合组织发展现状、任务和前景、国际和地区重大问题等深入交换意见，达成广泛共识。各成员国元首签署并发表阿斯塔纳宣言，发表峰会新闻公报、关于共同打击国际恐怖主义的声明，签署《上合组织反极端主义公约》，批准给予印度、巴基斯坦上合组织成员国地位等7份决议。峰会期间，各方授权代表还签署了《2017-2018年落实〈上合组织成员国旅游合作纲要〉联合行动计划》、《上合组织秘书处与红十字

国际委员会谅解备忘录》。

外交部部长助理李惠来介绍峰会主要成果称，阿斯塔纳峰会丰硕成果，主要表现在以下方面：一是决定给予印度、巴基斯坦上合组织成员国地位，实现首次扩员。二是决定继续弘扬“上海精神”，加强新老成员密切配合。三是决定共同推动国际秩序朝更加公正、合理方向发展，推动构建人类命运共同体。四是高度评价今年5月在北京举行的“一带一路”国际合作高峰论坛，支持“一带一路”建设同区域合作倡议和各国发展战略开展对接合作。五是决定继续加强安全、经济、人文等领域合作，包括切实落实本次会议签署的《上合组织反极端主义公约》，促进本地区贸易和投资便利化，夯实各领域合作的民意基础。

国际社会赞誉：上合凝聚力令世界秩序更加公平

舆论认为，习主席峰会上提出的五点建议着眼全局，高瞻远瞩，为上合组织的未来发展方向指明了方向。

哈萨克斯坦哈中伙伴国际中心研究员、中国问题专家塔季扬娜·卡乌克诺娃认为，“有团结的地方，定有幸福相随”。“上海精神”产生的强大凝聚力是上海合作组织发展的保证。“习主席的讲话强调了加强团结合作的重要性，也说出了各成员国共同的心声——共同维护引以为豪的‘上海精神’。”

“正是命运共同体的理念将上合组织的成员紧紧联系在一起。如今，中国正着眼于为上合组织成员国相互融合寻找新的理念，即构建命运共同体。”俄罗斯高等经济学院东方学研究室主任马斯洛夫表示。

蒙古国科学院国际关系研究所研究员印德拉认为，上海合作组织自成立以来，始终秉持“上海精神”，不断巩固团结协作，积极拓展互利合作，国际威望显著提升，已经成为成员国维护安全稳定、促进经济发展的重要依托和有效平台。中国倡议继续弘扬“上海精神”，深化安全、经济、人文等领域合作，符合各方的利益，有望促进各方共同推动上合组织实现新一轮发展。“上海精神”丰富了上合组织的合作内容，密切了相互间联系，成为该组织生存发展的基础。

乌兹别克斯坦科学院历史研究所现代历史与国际关系研究室主任拉西莫夫称，上合组织为促进地区一体化作出了不小的贡献，中国的作用不容忽视。习近平主席在讲话中提出上合组织可以为“一带一路”倡议与各国发展战略对接发挥重要平台作用，包括乌兹别克斯坦在内的众多上合组织成员国深表赞成，并实际上已投入到相关行动中。拉西莫夫认为，在“一带一路”倡议不断深化的背景下，上合组织各成员国间的

合作也将得到质的提升。

“今日哈萨克斯坦”通讯社社长兼总编辑铁木尔·库瓦托夫认为，深化上合组织成员国务实合作的建议具有战略前瞻性，有利于消除经济发展不平衡，提升上合组织成员国经济实力和政治影响力。上合组织的发展将使世界政治秩序更加平衡、更加公平，习主席关于构建命运共同体的理念为人类社会的发展指出了光明之路。

阿斯塔纳峰会后，中国接过上合组织轮值主席国的接力棒。期待上合组织的伙伴们，2018年相约神州大地，携手创造上合更加光明的未来。

（本文来自中华纺织网）

## 服装行业瞬息万变 2017上半年本土服装行业热点事件解析

6月即将结束，2017年已经过半。这半年，服装行业瞬息万变，面对低迷市场的严峻考验，形式依然不容乐观。营收暴跌、收购破产、人事变动……但也不乏一些服装企业勇于自我突破、积极转型，接受市场挑战。

### 女装品牌上市之路

1月9日，宁波太平鸟时尚服饰股份有限公司在上海证券交易所上市，成为2017年首家登陆A股主板市场的时尚服饰企业。据统计，今年一季度以来，共有三家女装企业登陆A股，分别是太平鸟、日播时尚和安正股份，拉夏贝尔也于近日发布公告称其A股发行获得中国证监会主板发行审核委员会审核通过，而玛丝菲尔、欣贺股份和地素时尚也积极筹备上市，向证监会递交IPO申请。

服装品牌上市热情不减，但上市之路并非一帆风顺。2011年正式启动上市流程，太平鸟的IPO走了近六年。其间经历两次股改，三年规范期，排队排了近三年；赴港上市近三年，拉夏贝尔对A股仍然念念不忘，并于2012年、2015年、2017年三度冲刺A股IPO。

近日，太平鸟交出上市后的第一份年度财务“成绩单”。年报显示，2016年度太平鸟的营业收入为63.20亿元，同比增长7.06%，归属股东净利润4.27亿，同比下降20.22%，这是三年来首次下跌。无独有偶，在国内排名第一的设计师品牌江南布衣在香港上市后仅一月就差点跌破发行价。

点评：对于服装品牌而言，上市是一个起点和平台，借用资本市场的力量，可以扩大品牌影响力和张力，而并非品牌自保的万全之策，由于资本遇冷、行业遇冷等因素，一些品牌需转变思维、做好转型布局，以避免股价下跌、市值蒸发。

### 企业争相更名的背后

上市公司更名是我国A股市场一个比较常见的现象，报喜鸟就是其中的代表之一。3月25日，浙江报喜鸟服饰股份有限公司发布公告，公告显示公司名称由“浙江报喜鸟服饰股份有限公司”变更为“报喜鸟控股股份有限公司”。

与报喜鸟一样，山东如意也宣布公司名称自6月12日起变更为山东如意毛纺服装集团股份有限公司，证券简称变更为如意集团。本次变更后，如意集团由毛纺织股份有限公司变更为毛纺服装集团。服装业务的纳入，意味着如意集团的毛纺服装整条产业链已然形成。红领集团也加入更名队伍。

为了改变传统服装品牌印象，完成企业转型升级，成立22年的红领正式更名为酷特。

点评：近些年来，鞋服市场景象低迷，外来品牌加剧竞争，使得本土品牌压力剧增，急于转型寻找突破口。在业内看来，品牌就是价值，而更名也只是转型升级道路上小小的第一步，要改的也不仅仅是名字。

### 服装品牌大玩跨界

对于服装企业来说，跨界尝试并不新鲜。

4月11日晚间，本土商务休闲男装品牌企业九牧王发布公告称，公司拟参与设立杭州慕华股权投资基金合伙企业(有限合伙)，投资于文化教育及其衍生行业、新兴产业。九牧王表示，公司此次对外投资拟利用慕华教育在文化教育领域方面的资源及投资优势，实现公司在文化产业领域的投资布局，实现公司打造精英生活时尚产业集团的发展战略，符合全体股东的利益和公司战略。

作为传统服装公司，拉夏贝尔试图通过跨界以打造多元化。今年上半年，拉夏贝尔先后跨界投资了意大利咖啡店TNPI、女性服装租赁电商平台“多啦衣梦”，以及互联网眼镜品牌音米。

点评：随着行业之间的相互渗透和融合，我们已然处于一个边界模糊的时代，并且很难清楚地界定一个企业或品牌的“属性”。跨界作为一个品牌经营的策略，就内部动因而言，源于天生的扩张冲动；从外部看，消费的多元化需求给予企业提供多元化产品的可能性。

极具话题性的跨界尝试是企业自救还是营销噱头？时间会告诉我们答案。我相信，唯有跳出品牌看品牌，跳出行业看行业，才能超越思维，实现共赢。

### 重金收购的快速推进

而在当下服装行业业绩增长乏力、净利润下滑的情况下，并购似乎成为了企业公认的救世通用之道。

2017年开年没多久，维格娜丝的收购案就有了新的进展。1月18日，维格娜丝就其收购 Teenie Weenie 的重大资产重组事项发布进展公告显示，维格娜丝将通过金维格以增资的形式，实现对衣恋香港及其关联方持有的 Teenie Weenie 品牌及该品牌相关资产和业务的收购。

歌力思上市以来，一直没有停止并购的步伐，先后收购 Laurèl、EdHardy 等品牌。3月8日，深圳歌力思服饰股份有限公司发布了重大资产购买暨关联交易报告书，拟以 7900 万元现金支付方式购买复星长歌持有前海上林的 16% 的股份。本次交易完成后，歌力思将持有前海上林 65% 的股权，取得前海上林的控股权。

森马服饰已陆续获得意大利知名童装品牌 Sarabanda 和 Minbanda 的中国代理权，之后出资 1.02 亿元收购育翰上海 70% 股权、购买韩国上市电商 ISE 公司 17.67% 股份，试图打通国际时尚品牌资源和电商渠道。

点评：如今，服装界依然涌现各种收购事件，它们依然是企业并购潮中亮丽的风景。对于国内大多数服装品牌来说，收购的最大目的或许可以跳过前期的品牌培养期，直接快速在国内市场推进。但是收购仍需谨慎推进，毕竟持续化运营才能真正体现出品牌价值。

### 服饰“二代”接班

自去年 11 月，美邦服饰创始人周成建辞去董事长职位，由 30 岁的女儿胡佳佳接棒以来，又一位“二代”接手父辈呕心沥血打造的服装品牌。

2月8日，中国男装品牌海澜之家母公司海澜集团公布，集团董事长周建平之子周立宸担任海澜集团总裁，周建平仍为集团董事长。周立宸在进入海澜集团后，逐步引领海澜之家向年轻消费群体靠拢。

点评：在业内人士看来，企业“新老交替”不可避免。而“二代”接盘后也各有利弊，“创二代”普遍有较好的教育背景与国际化视野，但由于企业的运营会受到多种因素影响，更注重实操，所以他们能否独当一面，还要经过市场和时间的检验。

（本文来自中华纺织网）

## 纺织服装行业进入弱复苏阶段 最困难时期或将过去

近日《人民日报》根据对3省6市的100多家实体企业深入调查，表示最困难时期基本过去，但还可能有反复。

纺织行业的冷暖如何?困难的日子已经过去了吗?

近日，沪深两市70家纺织服装上市公司披露2017年半年度报告预告，大部分上市公司都是行业的排头兵，尽管不能窥见行业全貌，但从这份报告中还是能察觉产业变化的端倪。

报告中，预计净利润超过亿元以上的企业有20家，净利润超过千万元以上的企业有30家，预计净利润实现快速增长的占比近八成。

大企业份额有望逆市提高

荣盛石化预计净利润接近12亿元排名首位，森马服饰预计净利润为5.13亿元~6.66亿元排名第二，华孚色纺预计上半年净利润为3.91亿元~4.81亿元排名第三。

对于业绩的高速增长，荣盛石化表示，主要是因为芳烃板块将稳步释放效益，使得公司同期相比赢利能力显著增强，此外，PTA板块和化纤板块行情较为稳定。

以森马服饰为例，公司业绩快速增长主要得益于休闲装业务的持续提升、儿童业务稳定增长及互联网业务的快速发展促进了自身的业绩增长。在公司向童装转型之后，公司的业绩表现较为突出。从2017年一季度的表现来看，童装品牌“巴拉巴拉”销售依旧保持两位数以上增长，继续巩固童装领导品牌地位。

有相关人士表示，现在纺织服装企业必须要根据市场消费进行转型，产品销售向好成为企业业绩提升的主要原因之一。以华孚色纺为例，半年报预喜是基于三个原因：一是主营纱线销量增加、产品结构优化；二是前后端网链业务发展；三是加强资源整合与内部管理，定增项目完成，降低期间费用。

长城证券分析认为，国内棉价基本趋于稳定、海外纱线价格大幅上涨，国内外需求缓慢回暖，纺织制造业整体的经营景气程度较高。随着供给侧改革的推进、以及产业链整合重塑，未来优势资源将逐步流向大企业，大企业将进一步向上下游产业链延伸，订单将逐步集中，行业市场份额正在集中，大企业份额有望逆市提高，小企业生存越发举步维艰。小企业未来将只能通过资源重组、品牌创新、渠道多元化、扩大融资等手段来寻求发展，且由于监管政策的改变，竞争能力较弱、市值规模较小的企业通过卖壳等方式直接进行资源变现渠道受阻。

### 并购及新业务转型促增长

多家机构研报指出,纺织服装行业进入弱复苏阶段,从业绩来看,并购及新业务转型促部分公司业绩增长明显。

在净利润预增的服装企业上市公司中,摩登大道2017年半年报增幅最高,预计归属于上市公司股东的净利润盈利达到9500万元~1.05亿元,较上年同期增长约447.60%~484.19%;凯撒文化实现预增,预计归属于上市公司股东的净利润盈利额约8897.93万元~1.11亿元,较上年同期增长100%~150%;维格娜丝预增,预计归属于上市公司股东的净利润较上年同期增长接近50%~120%。

以摩登大道为例,收购成为企业业绩增长原因之一。报告期内处置子公司股权取得投资收益;收购武汉悦然心动网络科技有限公司100%股权,该公司自2017年5月起纳入合并报表范围。据了解,武汉悦然心动网络科技有限公司主营业务为移动互联网社交工具类应用的开发和运营,定位海外移动互联网用户。

凯撒文化业绩变动的原因是上年同期天上友嘉是从6月份开始并入合并范围,所以本期归属于上市公司股东的净利润较上年同期增幅较大。天上友嘉主营业务为移动网络游戏的研发和运营,目前上线运营的游戏产品主要包括《新仙剑奇侠传3D》、《净化》、《星座女神》、《植物大战僵尸OL》等。凯撒文化收购天上友嘉后,逐步构建出服装和网络游戏产业为主、金融产业为辅的多元化发展平台,通过三轮驱动的发展方式加速完成公司的转型升级和结构调整。

维格娜丝业绩增速较快的原因在于,公司收购TeenieWeenie后合并报表影响。

广发证券研报认为,收购TeenieWeenie后丰富了公司品牌矩阵,在客户、设计、生产、渠道上形成协同,并大幅增厚公司利润,提供稳定现金流。此外引入TeenieWeenie,学习其跨国运营经验,稳步推动公司国际化发展。

### 三、四线城市成竞争蓝海

光大证券研报指出,在市场个性消费的兴起和消费观念变动后,服装企业也纷纷采取设计为王、小批量生产、随时调换货的方式来满足消费者的各种需求。因此,众多服装企业扎堆国内的三、四线城市。

华泰联合证券研报也显示,自2007年起三线城市(特别是中西部三线城市)已取代一、二线城市,成为零售增速最快的区域。最关键的是,报告指出三、四线城市仍以街边店等传统零售供给为主,优质零售供给稀缺。三、四线城市商业用地价格上涨较慢;成本优势和政策支持更降低了企业渠道下沉的风险。根据测算,三、四线新开

门店坪效 6000 元即有望打平，多家企业三、四线新开门店培育期仅两年。

此外，一、二线城市与三、四线城市的市场所处消费升级阶段不同，分别处于存量升级和增量扩张阶段，对消费贡献机理不同。一、二线城市消费观由“品牌导向”向“品质导向”转变，高净值人群占比及消费贡献度将提高。三、四线城市将是服装品牌争夺份额增量的蓝海，在人口回流、收入增长、基础设施完善三大驱动力下，品牌消费需求将得到开发，本土服装品牌将受益于消费者品牌意识加强和新型渠道布局的推进。

（本文来自《中国纺织报》）

## ☆学生之窗☆

### 一个专科生的自述，很心酸，挺励志！

-01-

我至今都还记得，高考前的我一直不知道自己想要什么，就连学习动力也没有中考满了，整天就知道幻想自己将来美好的生活，丝毫不知道努力。

因为高中三年的不努力，高考分数公布后，人家都是咨询老师选择哪所实力更强的学校，选择哪个更热门的专业。

而我只能拿着志愿指南坐到教学楼一旁的楼梯，自顾自地选择学校和专业，才发现我的分数只能报考专科院校，我第一次感到很不甘心。

回学校提档案那天，我碰到了语文老师，和他到办公室聊了一下自己的打算。他当时非常肯定地劝我一定要回来复读，因为有不少比我分数低的同学都已经开始上课了。

老师当时苦口婆心地劝我回去复读都被我婉言拒绝后，他甚至对我感到有些失望。

我说我没信心一定能考上理想的大学，所以我不敢、也不想去复读一年。我天生喜欢自由一点，我特别讨厌过着束缚的生活，当然我知道世界上没人能够真正做到自由，就算自己的一点念想吧。

他说了一句至今我记在心的话：“别人可以直着到达到终点，而你却要硬着头皮走多少条弯路才能走到终点。”

要说责怪谁的话，只能怪我高中三年太不努力了吧，不然谁愿意去走那些弯路啊去读专科啊！

-02-

我因为以前的不努力，换来了现在的自己，所以从踏进大学校门那一刻起，我就知道我必须要努力了，我不能再为所欲为，丝毫受不了苦。

于是给自己做了一张大学计划表，并要求自己一年必须要完成几样，并具体落实到每次行动中去。

一个人从一开始就清楚自己想要什么，从很大程度上可以替你减少追梦途中的阻力，从而少走一些弯路，早日到达理想的彼岸。

虽然大一一年没做什么特别有意义的事情，但还是靠自己的努力拿了很多奖，成绩也很不错，拿了奖学金，也和朋友一起去旅游，去做兼职体验社会生活，去坚持自己的爱好。

大二的我更努力了，也是我成长最快的一年。我从各方面锻炼自己的能力，比如学社组织、学习、爱好、兼职等等，可喜的是每一方面的尝试都取得了不错的成绩，让我更是相信了努力的意义。

大二开始，我报了自考汉语言文学专业本科文凭，国家教育部规定考11门，考完还有一门论文写作和答辩后就能顺利拿到本科文凭证。

每年两次考试，而且都是在开学一个月后进行考试，也就是4月份和9月份。所以一开学，我就必须立马投入到考试的准备中去，每次我会报考3-4门，根据自己的学习能力来报。

每一门科目会有一本厚厚的教材，我也会买习题练习。备考的日子里，我通常是早上七点前就起床去教室背书，反正文学类的知识只管背就行了，多背知识点总是好的。

课间休息时间或者下午专门我会专门用来刷题，每个科目轮流复习，每科的时间安排均衡。

那段时间在图书馆一呆就是五六个小时，不是刷题就是写文章，直到馆内已经没了人才收拾好东西往回走。

每当复习很累的时候，也会小小羡慕一下本科阶段的同学，羡慕他们不用这么努力就已经有了我们拼命努力换来的文凭、学识以及能力。

而我们专科层次的同学，还得奋力前行，才能达到本科的水平。

第一次我报了3门，因为第一次还不是很清楚情况，只过了2门。第二次我报了4门，没想到在1门完全没有把握的情况，4门全过了，可能这也和我平时看书看得多有关，毕竟文学是活的，思维也是活的。

我用一年的时间过了6门，还有5门没考，再花一年时间应该就可以顺利拿到本科文凭，然后我会打算继续考研。

毕竟学历这件事，真的是靠自己努力去争取的，你不要只知道嫌弃自己学历低，却丝毫没有努力提升的意识，这就是你自己的问题了。

-03-

大学里的我过得很充实，自己想要的都在一步一步朝着我走来。

自己才20岁，我还有无限可能，我不会就被目前的起点和学历所牵制和影响，我还可以再努力一点。

我想再努力一点，等毕业了，就不会因为拿不出手的学历以及能力而尴尬，不是等着任人宰割，而是给自己一点选择的机会。不管是参加工作还是考研，至少得让自己有选择的余地，不至于太狼狈。

因为我的古代文学老师曾也是专科生，她考了专升本后，再升的研究生，如今她正在准备考博。

她常常教导我们虽然现在是专科生，但并不能决定我们日后的成就，不管专科、本科，最重要的还是得看自己努力，自己努力了，学历、能力你是都可以双收的。

是啊，能力不够可以再提升，学历不够也可以再提升，总之机会都是自己去努力创造的，而不是白白等来的。

-04-

作为专科生的我们已经比本科生落后一大截了，现在大家在学校可能并没有感觉到压力，但是一到社会就知道有多现实。

现在有很多公司、人事单位最低学历要求也是全日制本科及以上学历，专科生根本连投简历的资格都没有，更别说和本科生一起去面试竞争。

当然，也有一些单位对学历要求并没有做严格的要求，但万变不离其中的一点就是能力好，就算你没有学历，如果有十足的能力，也是能在社会拥有一席之地的。

既然我们已经落后了，没关系，我们还可以努力提升自己的学习或者锻炼自己的能力，只是需要更努力、更辛苦一点。

（本文来自大学生必备网）

## 余秋雨：聪明人从不迷恋朋友圈

魏晋时期的一大好处，是生态和心态的多元。礼教还在流行，而阮籍的放诞行为又被允许，于是人世间也就显得十分宽阔。

记得阮籍守丧期间，有一天朋友裴楷前去吊唁，在阮籍母亲的灵堂里哭拜，而阮籍却披散着头发坐着，既不起立也不哭拜，只是两眼发直，表情木然。

裴楷吊唁出来后，立即有人对他说：“按照礼法，吊唁时主人先哭拜，客人才跟着哭拜。这次我看阮籍根本没有哭拜，你为什么独自哭拜？”

说这番话的大半是挑拨离间的小人，且不去管它了，我对裴楷的回答却很欣赏，他说：“阮籍是超乎礼法的人，可以不讲礼法；我还在礼法之中，所以遵循礼法。”

我觉得这位裴楷虽是礼法中人却又颇具魏晋风度。他自己不圆通却愿意让世界圆通。

既然阮籍如此干脆地扯断了一根根陈旧的世俗经纬而直取人生本义，那么，他当然也不会受制于人际关系的重负。

他是名人，社会上要交结他的人很多，而这些人中间有很大一部分是以吃食名人为生的：结交名人为了分享名人，边分享边觊觎，一有风吹草动便告密起哄、兴风作浪，刹那间把名人围啄得伤痕累累。

阮籍身处乱世，在这方面可谓见多识广。他深知世俗友情的不可靠，因此绝不会被一个似真似幻的朋友圈所迷惑。

提到朋友圈的问题，我需要说一说我对现在年轻人的理解——他们毕业以后很快就被一个圈子围住了。

我所说的圈子不仅仅是指一个人际关系的朋友圈，还指别人的生活标准，它会把你的生命耗费很多；还有朋友圈里的互相攀比，又要把你的生命消耗很多。

结果很快你会觉得自己的生命不够了，整天疲于对付这些圈子，对付这个钱钟书先生所说的“围城”。

一个在教师看来生气勃勃的学生，过几年再看到他，他却成了一个平庸的人。

所以我始终要提醒大家，你们要不断地设定起点，不断地突破围城，不断地提醒自己，你值得有一个更精彩的生命，即使年纪很大了也是这样，这样的生命就比较有价值。

现在的年轻人都喜欢成天低头刷微信朋友圈，这样做不仅消耗了信息，也把自己的生命给消耗掉了。因此你一定不要被这个圈子所迷惑，要勇于创造朋友圈以外的生命。

尽管这个圈子很有魅力，而且被高科技给武装起来了，但是一旦你沉溺于这个圈子里，你的生命格局只会越来越狭小。

许多人就是整天在这个朋友圈里折腾——你说几句漂亮的话，我讲几句漂亮的话；你晒晒家里发生了什么，我晒晒最近买了什么。

结果你就被这个圈子缠住了，你不知道这个圈子里边所包裹的是一个永远不可重复的高贵的生命。

## 如何才能遇到带给你好运气的“十个人”？

工作成不成功，有时是需要运气的。所以“运气也是一种实力”，的确是事实。

努力提升自己的运气，在职业生涯中更是不可或缺的重点。

或许有人会想：“运气这种事，又不是操之在我。”也有不少意见认为：“想要提升运气，可以依靠的只有算命而已吧。”

可是，不管别人怎么说，我总认为“运气是靠自己创造的”。我也相信，与他人的相处方式，是改善自身运势的关键。

在过往的人生中，我遇见过许多开心的事、非常幸运的事，这些全部来自与他人之间的种种缘分。这个道理应该不只适用于我一个人吧。

就像机会一定是由某个人带给我们的，而不是从天而降，更不是在哪里捡到的。

但是，能不能遇上这个给我们带来运气的人，与我们付出多少给他人，多半是成正比的，也与我们重视为人付出的程度息息相关。

付出，不只包括体贴、尽力和工作上的支持，也包含了“谢谢”这句话，以及你平常待人的态度。

所以，我重视自己的理念——诚实、亲切、面带微笑，对于自己所做的所有事情，都留心“要附送亲切这样的赠品”。当我这么想时，我便感觉自己重新领悟到了沟通是何等重要的事情。

“如何才能遇到带给我们运气的人呢？”

如果有人这么问，我会回答：“应该要努力构筑人脉吧。”

自己一直往来的人，在离开公司之后仍然会保持联系的人……我会说，在自己与这些人之间构建网络是非常重要的。

听见这个答案，大部分的人会露出些许失望的神情。或许他们认为：“人脉重要，这点小事我早已知道，而且我也在做种种努力。这个答案不是理所当然的吗？”

### 人脉打造技巧

所谓人脉，不是指数量，而是指更深一层的信赖关系，这是我自己的想法。在想象“自己的人脉”时，脑海里浮现的不是名片的张数，而是谁的脸，是让你感觉“我可以和这个人往来一辈子”的对象，是彼此都认为“我可以信任他一辈子”的对象。

可以超越工作范畴，达到这样的交往程度的，才是我所谓的人脉。

有人解释说，“认识的人越多，人脉越丰富”，或许一般也认为，“与众多的人往

来，是打造人脉的好方法”。但是，对我而言并非如此。

当作人脉并交往一辈子的对象，只要有十个人就足够了。

我这里所说的人脉，和人际联结不同。因为再怎么亲密联结，朋友关系和人脉都是两回事。几乎每星期都见面，总是一同饮酒作乐的人际关系，我不认为这是人脉。

例如

你有一个很棒的点子，想要开创一番新事业，无奈资金无论如何都不够。在这个时候默默拿钱出来的不是朋友，而是信任你这个人的人。

而且，亲密和信赖也不同。如果说“作为一个人，你喜欢他吗？好相处吗？”是亲密的话，信赖就是：“作为一个人，你肯定他吗？信任他吗？”这也可以说是朋友与人脉的基本差异。

以拿钱出来做例子，或许让人觉得这都是老生常谈，不过这却也是一个容易理解的标准。

就算现在有好几个亲密的朋友，但如果没有人脉就无法工作。

而且，可以信任的对象不可能有好几十人、好几百人。这就是我对人脉的解释。

越来越多的人在社交网站中为建立起“类似人脉的东西”而感到满足。但是，试问这其中信赖关系吗？增加“粉丝”或是信息交换的对象，顶多，说难听一点，只是增加“以熟人为名的装饰品”罢了。

努力做到是个有价值的人

向不特定的、多数的人彰显这件事，我觉得一点帮助都没有。而如果拥有“真正可以信赖”的人脉，通过他们向不特定的、多数的人发送自己的信息，也是可以做得到的。

例如

我把一些重要的信息，传达给十个可以信赖的人。这十个人，又如实地把这个信息传达给各自可以信赖的十个人。仅是这样，就已经传达给一百个人了。

这个例子或许极端，但是我认为，如果人脉的涟漪能像这样不断地扩散，最后就连没见过面的人，也会助我们一臂之力吧。

这也代表我们受到了社会的信赖。所以人脉的有无，取决于“社会有多信任你”。

## 成功，就是把喜欢的事做到极致

生活中从来不缺少美，缺少的只是发现美的眼睛，如果我们走进大自然，用心去体会大自然的一切，你一定会感叹大自然的鬼斧神工，感谢它将这个世界刻画的如此神奇美丽。

享受大自然是一种艺术，因人的性情个性而异其趣，并且如别种艺术一般，极难描写其中的技巧。其中一切都需要出于自动，一种艺术天性的自动。

怎样去享受那一山一水、一树一石、一草一木或一景，并无规则可定，也无具体可言，因为没有景致是相同的。凡是懂这个道理的人，不必有人教他，即会知道怎样去享受大自然。

在中国文人的回忆录里，曾记录过两个颇有才情雅趣的女子，她俩都以享受大自然为怡情悦性中必不可少的事件。

这两个女子，一个是《秋灯琐记》里的秋芙，一个是《浮生六记》里的芸娘。

这两个女子虽不是极有学问的人或大诗家，但她们都有适当的性情，都流露着对大自然的爱好，都极富于艺术性。

因此，我们不必着眼于写出万世留名的好诗，只需学会用笔去记录一件有意义的事，一次个人的心境，或用诗句来协助我们享受大自然。

中国人对于大自然的一切总是能发现其不同的韵味和美，在中国人的观念里，石是伟大的、坚固的、永久的，如大英雄一般具有不屈不挠的精神。

石是幽静的、自立的、稳健的，如隐士一般脱离尘世。

最重要的是：从艺术观点看起来，它们就是魁伟雄奇，峥嵘古雅的模范。

老子在他所著的《道德经》中常称赞不雕之璞。因此我们千万不可粉饰天然，因为最好的艺术结晶也和好的诗文一般，须像流水行云般自然。凡是天然生长出来的东西总比人力造成的更为好看。因此，中国人对于树木的领略便较易于理解了。

在千百种的树木中，松树的可爱在艺术上的意义更为深长，因为它代表幽静雄伟和出世，正和隐士的态度相类。

梅树的可爱之处在于枝干的奇致、梅花的芬芳。诗人在欣赏树木时，常以松、竹、梅为寒冬三杰而称之为“岁寒三友”。

宋代的隐居诗人林逋曾以“梅妻鹤子”自傲。林逋是北宋初年著名的隐士。后人称之为和靖先生，他隐居于杭州西湖边的孤山，二十年不入城市，种梅养鹤，终身未

娶，人称“梅妻鹤子”。

其咏梅诗中“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”一联，写出了他孤高自许的情怀，也写尽了梅花不能增减的美丽，最为世人所称道。从此“暗香”就成为梅花的专称。

中国诗人于花中最爱梅花，称之为“花魁”。也有许多人喜爱牡丹，尊牡丹为“花王”。

因为牡丹以浓艳见长，所以象征富贵。梅花以清瘦见长，所以象征隐逸清苦。前者是物质的，而后者是精神的。

兰花是优雅的象征，因为兰花常生于幽谷，文人称它有“孤芳独赏”的美德。所以中国古书中常称深闺的美女和不求名利的隐居高人为“空谷幽兰”。

菊花开在深秋，具有冷香色之誉。菊花种类最多，其花型和颜色不计其数。菊花是诗人陶渊明的爱物。正如梅花是林和靖的爱物，莲花是周莲溪的爱物。

湖莲自成一种，是花中之最。这花从顶到根没有一样是废物，其根（即藕）与子（即莲子）可以食，其叶可以入药，其花可供赏玩。

海棠花和苹果花有些相像，也是诗人所爱的花之一。桂花和水仙花当属香味最佳者。杜鹃花虽然极美丽，但人称之为凄凉的花，据说是杜鹃鸟泣血而成……

关于折花插瓶一事，十六世纪中的作家袁中郎在他的著作中讨论的最为透彻，他说：“插花不可太繁，亦不可太瘦，多不过二种三种。高低疏密，如画苑布置方妙。置瓶忌两对，忌一律，忌成行列，忌以绳束缚……”

据袁氏的说法，凡插瓶的花，还须搭配着插，如婢之配主，搭配得当，方显出色。

他认为，一个人不论对于什么艺术，即使小如下棋，也须癖好成痴，方能有所成就，对于花的爱好也是如此。

享受大自然不单是限于艺术和图画，还包括一切声音、颜色、式样、精神和气氛。

诗人张潮在他所著的《幽梦影》一书中，将大自然的精神与宜趣说得最为透彻。这部书极为中国文人所喜爱，许多人读后都会加上自己的评注或庄谐。

这是一部文人的格言，警言妙句非常之多，但因篇幅有限，我只能将其中论及大自然部分的妙句摘录下来，供各位书友观赏把玩：

论何者为宜

花不可以无蝶，山不可以无泉，石不可以无苔，水不可以无藻，乔木不可以无藤

萝，人不可以无癖。

赏花宜对佳人，醉月宜对韵人，映雪宜对高人。

艺花可以邀蝶，累石可以邀云，栽松可以邀风，贮水可以邀萍，筑台可以邀月，种蕉可以邀雨，植柳可以邀蝉。

楼上看山，城头看雪，灯前看月，舟中看霞，月下看美人，另是一番情景。

梅边之石宜拙，竹旁之石宜瘦，盆内之石宜巧。

有青山方有绿水，水唯借色于山；有美酒便有佳诗，诗亦乞灵于酒……

论花与美人

花不可见其落，月不可见其沉，美人不可见其夭。

种花须见其开，待月须见其满，著书须见其成，美人须见去畅适，方有实际；否则皆为虚设……

天下无书则已，有则必当读；无酒则以，有则必当饮；无名山则已，有则必当游；无花月则已，有则必当赏玩；无才子佳人则已，有则必当爱慕怜惜……

论山水

物之能感人者：在天莫如月，在乐莫如琴，在动物莫如鸟，在植物莫如柳……

山之光，水之声，月之色，花之香，文人之韵致，美人之姿态，皆无可名状，无可执着；真足以摄召魂梦，颠倒情思……

有地上之山水，有画上之山水，有梦中之山水，有胸中之山水。地上者妙在丘壑深邃；画上者妙在笔墨淋漓；梦中者妙在景象变幻；胸中者妙在位置自如……

论春秋

律己宜带秋气，处事宜带春气。

论声

风声皆宜远听，唯琴声则远近皆宜。

松下听琴，月下听箫，涧边听瀑布，山中听梵呗，觉耳中别有不同……

论雨

雨之为物，能令昼短，能令夜长。

春雨宜读书；夏雨宜弈棋；秋雨宜检藏；冬雨宜饮酒……

论风月

新月恨其易沉，缺月恨其迟上。

月下听禅，旨趣益远；月下说剑，肝胆益真；月下论诗，风致益幽；月下对美人，

情谊益笃。

春风如酒；夏风如茗；秋风如烟；冬风如姜芥……

论一般生活

“情”之一字，所以维持世界；“才”之一字，所以粉饰乾坤。

胸藏丘壑，城市不异山林；兴寄烟霞，阎浮有如蓬岛。

……

现代文明将大自然渐渐推出了我们的生活，城市所望之处尽是高楼林立的建筑森林，以及人工雕琢的山水景区，大自然的一切似乎离我们的生活越来越远，我们的心也在钢筋混凝土的搅扰中变得异常浮躁和茫然。

但是，只要我们胸怀山林丘壑，即使身居繁华都市也可以感受到山林的清静闲适；只要我们的兴趣寄托在烟霞云雾的福地，即使身处凡尘俗世也仿佛置身于蓬莱仙境。世上一切妙事，均在人的心性间。