



本次会议由集团总裁杨森山先生主持。

会议总结了第三季度的营销成果,部署了本年度第四季度的工作任务,动员全体销售人员以更加饱满的工作热情和特别能战斗的精神,投身到第四季度的实战营销工作中去。

之后,我司本年度新组建的微商部也就猴耳环“牙膏+牙刷健康包”、微商加盟政策做了详细解析,并鼓励大家抓住机会,快速抢占莱泰微商第一桶金。

进入10月份,就是进入了年底收官的关键时期。杨总号召大家克服各种不利因素,举全司之力,聚全员之心,决战四季度,争创新辉煌。

最后,会议指出,集团目前的发展态势和战略需要,决定了我们必须迎难而上、坚定不移地完成今年的计划指标。会议号召,全体员工必须充分发挥自身的优势,做好克服困难的充分准备。

金秋九月,丹桂飘香。
2017年9月22至23日,广州莱泰制药有限公司2017年第四季度全国销售动员大会在湖北省武汉市香格里拉大酒店三

楼仙桃厅顺利召开。会议主题为“决胜终端、拉单上量,争创四季度销售新胜利”,公司省总参加了此次会议。

标题新闻

1. 莱泰四季度全国销售动员会武汉顺利召开;
2. 康采恩医药连续十五年获得“广东省守合同重信用企业”称号;
3. 康采恩工会组织职工参观市禁毒教育馆活动;
4. 关注员工健康,从职业病防治做起;

为保障员工身体健康,提高企业职业病防治水平,在总经理廖德周和党工部安全主任蓝纪军主持,人力资源部主

办下,2017年7月1日起正式启动莱泰制药2017年年度职业病防治的相关工作。为此我部开展了以下工作:

一、严格按照《职业病防治法》的要求建立、健全职业病防治责任制,完善公司职业卫生“三同时”档案和职业卫生管理档案,联系职业卫生技术服务机构对我司生产车间进行作业场所职业病危害因素检测评价。

二、根据2016年年度工作场所职业病危害因素检测报告书的分析结果,为我司存在职业病危害的12个岗位91名在职员工建立劳动者个人职业健康监护档案。

三、联系从化区卫生防疫站确定员工体检项目及体检时间,且91名员工在分成两批人员的情况下已分别于7月27日和28日早上到从化区卫生防疫站完成职业卫生体检。

在下一步的工作中,我司将于2017年8月、9月对职业卫生管理机构和接触职业病危害因素的劳动者进行职业卫生法律法规知识、个人防护等职业卫生培训工作,加强员工对职业病的防治意识。

本年度7月开展的职业病防治工作已取得圆满成功,而公司未来将会继续致力为员工创造良好的工作环境,确保员工在工作同时能保持强壮健康的体魄。

关注员工健康,从职业病防治做起

康采恩集团党工部

康采恩医药连续十五年获得

“广东省守合同重信用企业”称号

■ 总经办 石志祥

2017年10月,广州康采恩医药股份有限公司荣获由广州市工商行政管理局颁发的2002-2016年度“守合同重信用企业”荣誉称号,这是康采恩医药连续十五年获得此荣誉。

多年来康采恩医药始终坚持“合作共赢,追求卓越”的经营宗旨和“经营以可持续为本,管理以和谐为本,盈利以诚信为本,发展以人为本”的经营理念,树立了公司“谨守合同、信守承诺”良好的品牌形象。



康采恩医药在合同管理和履行上,不仅设立了健全的合同管理制度,安排专业

人员负责合同的审查,避免无效、可撤销合同的产生,还配备专职的合同管理人员,监督合同的实施、处理合同的存档,使公司合同从生成到审核,再到保存、管理,都有相应的管理制度及流程,形成了整齐、有序的合同管理机制,也为公司“谨守合同、信守承诺”的品牌影响力建设增添光彩。

未来,康采恩医药继续秉持“诚信”的原则,为构建更加规范和谐的市场环境,贡献自己最大的力量。

康采恩工会组织职工参观市禁毒教育馆活动

■ 康采恩公司工会 吴万莉

为进一步加强职工毒品预防教育工作,增强广大职工的禁毒意识及自觉抵制毒品侵袭的能

力,2017年7月21日康采恩工会组织10名团员青年职工到广州市禁毒教育馆参观学习。

通过本次参观教育后,大家都深受启发和触动,进一步明确禁毒工作重要性,对高危人群,特别是企事业单位里的广大

青年人、问题家庭等八小时之后工作业余时间这种重点区域,要以宣传教育为主,以帮助教育为辅,最大范围调动企业团员青年和广大职工的积极因素,投入到禁毒的人民战争中。





秋季如何预防感冒?

■ LT市场部 郭颖

当您最先感到不舒服的时候，您可以做这么几件事来避免生病，或者缩短生病治疗的时间。

1、尽量少吃，或干脆不吃：

在大多数情况下，人一生病胃口就没有了。这是人体的自然反应。肌体需要能量与“病菌”作斗争，这时，它没有足够的能量来处理食物。让消化道休息一下吧。

2、赶紧休息：

许多人忽略了疾病的早期信号，坚

持工作，直至倒下。如果您让疾病获得了一个立足点，那么您就要花更长的时间来恢复您的健康。如果您感到嗓子疼、头痛、鼻塞，好吧，请赶紧休息！可以的话，休一天病假，这样可以防止您今后因病加重不得不请的三天病假。

3、大量饮水：

通过大量饮用过滤水或草药茶，您能够把“病菌”分泌的毒素从肌体清除出去。这条建议非常管用。

4、热水足浴：

裹上一条毛毯，把脚浸泡在热水中。在头上裹上一条冷毛巾，放松，选一个舒服的姿势，保持10-15分钟。治疗完成后，当心别感冒了。

5、喉咙或胸部敷压：

洗个热水澡或者找块毛巾来敷在喉咙和胸口上。把皮肤擦干，找一条薄毛巾或棉T恤，在凉水里浸透，捞出挤干，使它不再滴水。然后用薄毛巾围在脖子周围（喉咙口上），再穿上棉T恤（或护胸）。在脖子上围上羊毛围巾，穿上毛

衣，就这样上床睡觉。到第二天早晨，毛巾和T恤干了，您的病痛也就消失了。这个疗法能够增加血液循环，增强白细胞的活性。

6、及时服用莱泰猴耳环颗粒：

莱泰猴耳环颗粒由富含没食子酸和槲皮苷的猴耳环嫩枝叶精制而成，抗菌抗病毒，尽早服用可将感冒、流感抑制于萌芽之中。

中医说的体虚到底是什么意思?

■ LT市场部 郭颖

中医理论中的体质粗略分成“体质虚”与“体质好”。

体质虚的人就如同水杯中的水很少。体质好的人就如同水杯中的水很满。体质会受四季气候、环境与饮食所影响，尤其四季变化影响很大，所以常常一到换季，体质虚的人一不小心就会变病号。

而中医的理论中，在夏季炎热时，就如同用火煮水一般，哪一个会先沸腾起来呢？

夏季，体虚之人就如同沸腾的热水一般，身体热，产生许多湿气，如果排水不良，就会导致肝火旺与肾虚（湿气过重）。

而冬季呢，相对于夏季如同冷风冻水，看哪一个会先冷却结冰。

所以体质虚的人最明显的症状就是：夏天怕热、冬天怕冷，夏天肝火旺、冬天冷底。

不同的时候去看中医，把出来的脉象也会差异很大。

而每一种症状要解决的问题都不是单一面向的。例如，体虚的人在夏天不适，造成“肝火旺”、“体湿”、“疲倦”，这些都是症状，到底要先解决哪一项呢？

这就看医生的判断了，有些医生觉得先让身体的湿度排除，再来降温，再来调体质；而有些医生则认为直接调体质，体质好就会降温，排水佳。其实都没有所谓的对错，这要看病人与医生的配合。

而医生也建议体虚之人要避免在夏天食用过冷及刺激性的食物，其中刺激性食物是指酸、辣、咸味食物。但过冷的定义就很严格了，只要低于体温的都算冷，而时令水果中，性冷的也少食用，例如瓜类、蕃茄等。

浅谈态度与能力管理方格

■ LT临床部 杨莹

近日微信热传一张图片，两个保安，一个工资1800，一个工资8800，同一个地方，同一件事，都是站着，却有如此大的差距。

员工问老板：“为什么我的工资比别人低？”

“因为别人在全力以赴，而你在全力以赴！”

在能力相当的情况下，态度一一决定工资的高度。

同样，在态度相当的情况下，能力一一决定工资的高度。

所以，态度和能力同样重要。但是不可能所有的员工都是态度与能力兼得的难得人才。把人放在正确的岗位上可以让他发挥到极致，把人放在错误的岗位上也可以毁人到极致。所以，用人是一名合格的管理者的必修之术。

在不同管理情景中，要求侧重点有不同，可以

根据任务的特点，在没有态度与能力兼优时合理选择，根据员工的态度与能力，视才而用。如下图所示，可将不同态度与能力分为四种情况：

1、态度差且能力也弱，这属于企业淘汰的对象，很难依赖其完成目标任务；

2、态度好，能力差，这一类员工工作认真、积极，但因力不尽心，不能完成技术含量较高的任务，但对于重复性的、简单的工能很好地完成；

3、态度差但能力强，不宜做太多需要团队合作的任务，可以分配一些个人研究的专题、专项

技术研究；

4、态度好，能力也强，这是企业的可用之才，也是企业对员工塑造的最终目的。

这个态度与能力的管理方格不仅用于管理，更多地提醒我们要向着优秀综合人才发展，毕竟，那意味着我们能拿到的最高的工资，不是么？

态度与能力管理方格



管理人员具备的十个财务管理知识

■ LT财务部 赖香燕

作为企业的一名管理层，既要具备各岗位需要的专业知识和工作经验，又要具备应有的财务管理知识，首先要能看懂利润表、现金流量表和资产负债表这三张表，这是基础。其中资产负债表提供的是资产负债和权益在某时点的信息，损益表现现金流量反映的是期间发生额之类。

十大财务管理知识概括：

一、货币资金。

不仅要看余额，还要看发生金额，每个月现金的流入流出情况对经营者来说是重要的，要有资金计划，充分利用资金，不能有闲置，更不能短缺。

二、投资。

投资知道的知识当然是越多越好，就算是一般从业人员也应该都知道点投资的相关知识。但投资相关的金融财务知识实在太多太专业，掌握不住怎么办？建议还是在投资之前让财务做好项目书，力求专业，从财务角度做好分析，只要能看懂就行，这个要求不高吧？

三、往来款项。

这里要关注授信，关注账龄，每个月有个客户账龄分析表，超账期的，超授信的都是风险，都是利润，要重点关注。对业务来说，放几天不收，他们就能从中搞到好处；对财务来说，这都是工作量，人都有私心，所以只能靠自己。

四、存货。

存货也是资产，闲置一样是浪费，怎么利用应该都很清楚。在此就提醒两点，一是存货明细账和存货盘点真的很重要，千万不要不当一回事；二是重视发出商品，发出商品其实是债权，发出货的同时钱也就出去了，一样要有账期，一样要算利息，更要及时了解及时结算。

五、固定资产。

别看固定资产金额大，反而不用特别关注，只要让管理部门做好登记，不要让资产闲置浪费就行。

六、成本和费用。

要学会分清成本和费用的关系。成本是要和收入配比结转的，费用是当期发生的，两者不是一回事，所以要关注个人借款挂账的情况，这也是对公司资源的占用。还要关注成本归集的合理性，关注有没有为了提高业绩把费用当成本核算的情况。

七、预算管理。

这个其实很重要，业务报费用不合理其实财务很难把关，没有预算，也只能就业务人员道听途说，企业领导也是人，也不想让员工骂，天天做恶人，有预算就有了依据，无形中就多了一道关口。

八、内部控制。

这个大家其实多少都会点，再学点理论知识就够了。内控的核心就规范化、流程化，一切都要按制度来。那制度的核心又是什么呢？制度管人，流程管事，个人理解就是分工要科学，一人无私，两人无私，部门之间，员工之间要能通力合作，

又要相互牵制。

九、税务。

税务知识其实是非常专业的知识，很多财务人员都不见得懂多少，对老板当然不能要求太多，知道点增值税基本原理就成。但是不懂税怎么知道自己家的税有没有多交呢？最好的办法就是和同行多交流，查查自家的综合税负，再问问别人家的，有了比较再问原因，多少就能心中有数了。当然和税务局相关人员多打交道也是个办法。

十、税负率。

税负率是一个企业在同一行业交税和毛利率的获利缩影。

总结：

企业管理人员要掌握的知识还有很多，得成半个财务。对自己的要求要高一点，责任风险都是最大，知道的东西当然要比别人多。要找个合适的财务并不容易，最终还是靠自己。不是要亲力亲为，只要抓住关键，有事没事敲打一下，就能起到很好的效果，有人盯着，对财务工作的提高和开展也有好处。

共青团广州康采恩医药股份有限公司 支部书记增补选举会议圆满成功

共青团康采恩集团委员会 郭锦龙

2017年07月21日上午9点，由广州康采恩医药股份有限公司党支部主持的共青团广州康采恩医药股份有限公司支部委员会第三届委员第2次会议增补选举顺利召开。当天参加会议人员为全体团员青年，广州康采恩医药股份有限公司党支部支委的卢振宇书记、石志祥委员和吴万莉委员也一同出席了本次会议。

会议由党支部的吴万莉委员主持，从宣读增补选举的相关文件和团支书提名开始，并向我们介绍了候选人廖淑贤同志的相关信息。参会人员大家踊跃发言，纷纷直言不讳的对候选人说出自己的想法，会议氛围融洽。接着，共青团员们开始用举手的投票方

吴支委主持会议中



廖淑贤书记发言



投票场景



卢书记讲话

式为候选人投票，最后，全员热烈鼓掌通过了本次选举，推选廖淑贤同志为新一任共青团广州康采恩医药股份有限公司支部书记。

党支部卢振宇书记在会中做了讲话，为大家介绍了公司的美好愿景，并承诺将会大力支持团支部工作，期愿共青团员们一直保持住这种朝气蓬勃的气象，迸发出共青团员的活力与激情，并积极参与到公司的各项活动中，展现自我风采。新任团支部书记廖淑贤也做了简短的发言，向企业和全体团支部成员做了承诺，希望在未来的日子里，能够和谐共处，团结一心，努力工作，奋勇前进，一起为实现企业和个人的梦想而努力奋斗。

康采恩团委组织员工户外烧烤活动

共青团康采恩集团委员会 郭锦龙



2017年7月25日傍晚，为了增进企业员工之间的沟通交流，丰富公司职工的业余生活，共青团康采恩集团委员会组织全体员工于莱泰公司生活区开展了户外烧烤活动。

本次活动在共青团员干部的周密计划及十几名干事们的精心准备下，开展得非常顺利。一到下班时间，大家就马不停蹄地来到活动现场，早早为大家准备好了丰盛的烧烤食品和小零食，如花生、瓜子、果汁、啤酒等等。拿到食物的组员就开始了分工合作，洗菜、串串、生火、烤制食物……大家忙得不亦乐乎却有条不紊，不一会儿，远远的就闻到阵阵的香味。

随着参加的同事越聚越多，大家纷纷加入到烤制的队伍中来，先烤好的同事们招呼大家一起品尝，分享美味和烧烤经验，大家忙得不亦乐乎，完全没

有了距离感，到处充满家的温暖。烧烤欢乐地进行着，同事们大快朵颐。聊着天，吃着烧烤，一同度过了非常欢乐的晚上，仿佛又回到了绚烂的童年时代。

通过此次活动，不仅加强了同事之间的沟通和交流，更是增进了整个团队之间的相互了解，提高了团队的凝聚力和向心力，为大家在工作中更加默契的协作打下了良好的基础，也体现了康采恩一直秉承的以人为本的人文关怀，让员工更有归属感。



喜报！喜报！“莱泰服务小站”开业啦！

共青团康采恩集团委员会——郭锦龙

2017年08月28日注定是难忘的一天，今天既是我们中国传统的七夕节，也是我们“莱泰服务小站”开业的日子。莱泰公司在这样的日子里，以这样的一种方式把“莱泰服务小站”这份礼物送给大家，为大家在生活上提供了便利，满足了大家日常的需求。

“莱泰服务小站”是公司团委应公司要求，筹建的便民小站，为大家提供一系列日常食品、饮

品、生活用品等物品。同时也为锻炼有志的青年人，体验服务小站经营管理，丰富青年生活提供了一个展现平台。

“莱泰服务小站”开业当天就以8.8折大优惠，免费大派水果的方式与大家共度七夕佳节，激起了全公司人员的热烈响应，特别是中午时分，现场氛围更是火爆，进店消费人员排的队伍一层又一层，而我们的服务小队也忙得不亦乐乎。



为扎实推进“两学一做”学习教育常态化制度化，根据区委组织部通知要求，莱泰党支部与科仁党支部于2017年08月22日召开支部扩大会议，组织了全体党员、预备党员、入党积极分子、提交了入党申请书的同志一起学习《党章知识选粹》视频。

《党章知识选粹》以动漫的形式播放讲解，分集播放，每集约在2-3分钟左右，片段根据党章内容，筛选出需要大家重点了解并掌握的知识点，视频中很多知识点都是大家在日常工作和生活中容易忘记和混淆的关键知识点。通过一个多小时的学习，重温入党誓词，牢记入党誓词，牢记党员权利和义务，遵守党章，维护党章，牢记党的优良传统和作风，争做一名合格党员，进而做一名优秀党员，是每个党员应具备的党员素质。党员应具备“吃苦在前，享受在后”、“俯首甘为孺子牛”的精神。我们在私营企业的基层党组织，虽然做不到那么伟大，但起码应该在整个企业中起到中流砥柱的作用，带头做好自己的本职工作，带头学习岗位知识，提高技能，提高自己的业务水平。在公司当前处于搬厂区的转折点，作为一名党员，更应做到不利于公司的言语不说，不利于公司的事儿不做，与企业同舟共济，共创莱泰美好未来。

空谈误国，实干兴邦。党员应该模范地执行党的群众路线，不是空洞地喊几句口号，而是真心实意地去为人民办实事，办好事，从而赢得人民的支持，信任和拥护。作为公司的党员，待遇虽没有比其他同事好，但做一名合格党员是一种信念，一种责任。一名党员，一面旗帜，服务企业，争当先锋，时刻以党员身份鞭策自己，工作上积极主动，生活上乐观向上。





我的IT支持工程师生活

■ IT部 杨晓

做IT支持工程师已有一年多的时间了，在许久之前，觉得有“工程师”这三个字都觉得挺高大上的，但IT支持工程师并不是真正的工程师，只不过名字听起来高大上而已，其并不属于真正的工程师。

IT支持工程师，我对它的理解大概类似于售后服务吧。如在一个软件产品销售行业，其主要为客户提供其软件的使用方法及产品的维护或一些小功能的制作。在我的工作主要对公司的办公系统等等的维护、流程的开发及一些二次开发。

就如如在办公系统的添加或修改一些功能、流程或报表，或许看起来挺容易的，做起来或许几个小时就可以完成，也许需要一两天或者更长的时间去完成；在这些时间中，其中大部分是用于对其的进行反复的测试，或者对其字段的所在的位置及其作用的查找。对于我来说，功能的测试是最为耗时

的，往往在测试通过后，在正式的环境中就会出现错误，其错误大概为一些包不存在，或其JDK的版本兼容所导致的错误。

在如今的IT行业快速开发，软件的更新换代，对于从事IT行业的人员的要求也有所提高；尤其是开发方面的人员，各种新的语言需要去学习，也只有不断地学习才能在这行业中有成就。

对于IT支持工程师也是如此。虽然开发的需求会比较少，基本都是偏向维护，但还是会有一些开发的要求。所以对于新的软件或者新的开发语言多少需要有一些了解。

对于我的IT支持工程师生活，有时或许轻松，有时或许忙碌，有时在做重复或者枯燥的一件事情，在轻松时，或许看看一些关于技术方面的文章、学习一些新的内容或者知识。



荔枝背后的故事

■ CW生产部 林国村

夏天虽然闷热，但只要用心去感受，它还是一个十分迷人的季节。在这个炎热季节，你可以看到雨中夹带汗水的农民，他们在果园和市场的路上来回穿梭。这是他们这一年中最期待的时候，也是最忙碌的时候，因为是荔枝成熟的季节，也是他们辛苦一年后收获的季节。

作为一个农村长大的孩子，我们都是吃着荔枝长大的。但自从工作了以后，就没有机会像以前那样亲自采摘荔枝了。不过今年恰逢一个美好的意外，当地同事盛情邀请我们去她家做客，其实我们都是奔着荔枝去的，看来“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”这句话一点都没错。红彤彤的外表，水淋淋的果肉，甜滋滋的口感，这也许就是杨贵妃喜欢它的一个重要理由吧。

但我喜欢荔枝是因为它有爱的味道。“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”只有离家的孩子才明白这首《游子吟》的分量。每当父亲节来临之际，我都会想起荔枝……那年刚出来工作的父亲节。

儿：爸，今天是父亲节，父亲节快乐！

父：哦，家里的荔枝熟了，要不要吃？（小时候很喜欢吃，但现在已经没有那种痴迷程度了。）

儿：好……好啊！

父：……没其他事就挂了。

儿：……

两天后，我收到了一件快递，在快递的单据上看到醒目的两个大字“加急”。打开一看，满满的一箱荔枝，虽然有一部分压坏了。虽然荔枝的表皮有些泛黑，虽然口感不是很好，但可以看出之前每一颗都是经过精挑细选的。晚上我的手机响起了父亲的电话。

父：荔枝收到了吗？

儿：收到了。

父：甜不甜？

儿：……很甜。

父：好，没其他事就挂了。

儿：……

不忘初心 守得云开

■ OTC事业部（云南省）李军军

朋友们，大家好！我是云南省的负责人李军军。喜欢我的人叫我军军，尊敬我的人叫我军总。

记得进厂的那年是2012年，那一年，我和我的小分队拼尽全力销售也不过一百万，那一年不仅花光了积蓄也遭了父母的养老钱，负债累累，食不果腹，苦不堪言。当时没有经验可以借鉴，没有师傅可以请教，也没有四大方针，更没有今天这么好的政策。浓浓的失望、困惑、焦虑滚滚而来。也曾有过放弃的念头，可心里就是不服气，自己看好的趋势，自己选的好产品，自己建的团队，自己挑的渠道商，可是结果为什么还是不尽人意呢。一直在想自己到底是哪里出了问题，经过和大家深刻的总结教训后才鼓起勇气定位聚焦做KA，通过这几年团队的精神激励和帮扶指导，曾经的年销百万拼到如今的月销百万。

现如今在这个超级团队里有一群“疯子”，有湖南团队彭勇双雄的月销1400万，有江苏团队超宇总的日销猴耳环3000件，有安徽国强总团队的大型会议销售一场500万，有河南敬重的郑先生和四川国辉总的榜样激励和帮扶指导，有东北吕家的大型客户节伸手不凡。有陕北付赫兄弟的孝心旅游营销，有大上海王洋总的第一师和迈进五强，有福建安总的七月

冠军，有山东郭大侠的忠肝义胆，有山西龙哥的赤胆忠诚，有内蒙老陈的尽忠职守，有河北学森总的一帮精英强将，有重庆献阳总带的一群黑马，有广西夏总的运筹帷幄，有浙江胡主席的高瞻远瞩，有广东尚总的博学多才，有湖北马总的坚韧不拔，有西北马大哥的应势而谋乘势而上。

许多年过去了，大家仍是曾经熟悉的面孔，可已经不是当初的那个自己了。因为在杨老师三年来孜孜不倦的将国学思想引导下，以及在杨总执着专注、认真纯粹、以身作则的企业家精神影响下，大家团结奋进，一心向上。现在大家格局变大了，有担当了，也有情怀了，身心健康了，懂得感恩了。正因有一位卓越的领袖才能让民心聚拢，业绩向上，集团蓬勃发展！

现如今，限抗趋势略加的明显，我们曾经创造过奇迹，未来我们也依然可以缔造新的神话。曾经的曾经，我们把希望渺茫的不可能通过尝试创新变成了现实。未来的未来，我们大家也会把当下艰难困苦的小坎坷一并克服。未来的菜泰将会更加精彩！因为我们在努力，在学习，在尝试，在总结，在创新，在坚持，在一起互相帮扶，相互关爱！精彩的未来，大家一起来！



2017

《康采恩》编辑部：
广州市从化广东从化经济开发区广大大道16号康采恩集团有限公司党工委

编辑部主任：
杨森山、练耀光

邮编：510990

印刷公司：
广州极力创意有限公司
广州市海珠区赤岗恒信路132号
阳光公寓804(81)室
电话/传真：020-85629678
邮箱：344976036@qq.com

时光荏苒，我作为一名实习生踏入社会快一个月了，回想着自己当初带着紧张和忐忑，懵懵懂懂来到我们质量管理部门的日子，再看看当下渐渐成长的自己，多少有些欣慰和感动。

实习，对于我来说，是我人生的第二大转折，它决定着以后的生活，决定着我能否过上自己想要的生活，不管未来会怎么样，我依然期待着这一大转折给我带来不一样的收获。

在离开父母之前，我尚且可以依赖爸妈，靠着一点点的小聪明和一些捉摸不透的运气，投机取巧的活着，但是，离开父母之后，发现真正能让我走得远和走得快的，还得靠自己的自律和勤奋。

生活中往往有许多的人过着自我安慰的生活，他们将一切的不如意归结于宿命，心



■ LT质量部 陈丽霞

不甘情不愿的念着“命里有时终须有，命里无时莫强求”。殊不知，这些让自己荒废了多少年的青春。而我也例外，大学生活，作息时间不规律，晚上熬夜，不运动，现在回想过去真的浪费了不知道多少可以用来丰富提升自己的时间，但是已经回不到过去了，我能做的就是把握当下。来到公司之

后，我的生活慢慢变得有规律了，早睡早起，足够的睡眠给我带来第二天饱满的精神去工作，空余的时间跑步和看课外书，丰富自己的业余生活。我相信自律和勤奋会使我变得更爱将来的我。

高度自律的人早睡早起，在其他他人懒床的时候准备好了精美的早餐，有在别人熬夜玩游戏，追剧的时候养足了精神，她们勤于锻炼，敢跟枯燥无趣的生活死磕，所以才有了令人羡慕的身材，有了学富五年，有了一路绿树的快意人生。所以我们不能只羡慕别人成功而不去看别人的付出，要想有收获就必须要有足够的付出。

自律和勤奋是我缺乏的也是在我的人生道路上必要的，我不希望自己再白白浪费青春，我希望在未来的日子里努力学到更多的知识，丰富自己提升自己，学会感恩。