2013年7月13日 星期六
责编:杜高孝 编辑:刘文景 Email:cfqbwz@163.com
版式:吉学莉
做中国企业的思想者 企业家日报 ENTREPRENEURS' DAILY

本周书籍推荐

哈佛商学院最受欢迎的领导课

罗伯特·史蒂夫·卡普兰 著 蔡惠 译

内容简介

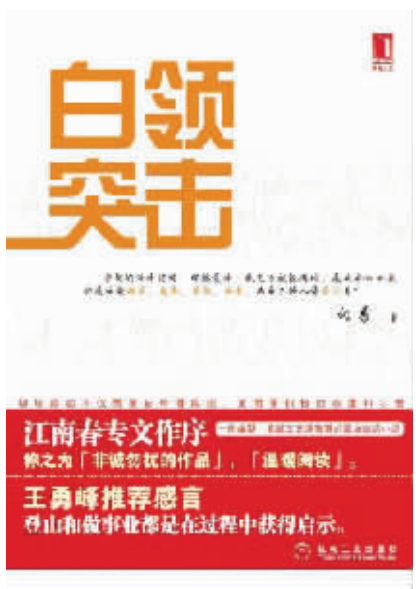
我们往往有一种错觉，以为最优秀的领导者应该知道所有问题的答案。他们似乎天生就有准确的直觉,不可抵挡的魅力,高深的洞见,杰出的管理才能,以及激励他人的号召力。他们看上去如此自信,好像不费吹灰之力就能出色地领导众人高效地管理团队。

现实却要复杂得多。事实的真相是,几乎所有成功的领导人，不管其天分有多高，都会经历一段困惑和不确定的时期——他们也会感到迷茫无助，忧心忡忡,无比孤独。而领导者是否能充分发挥潜能,关键就在于如何应对这段挣扎期。在卡普兰看来，回避困难只会让境况恶化,只有学会退后一步,问对关键问题,才能精确诊断现状，获得洞见，重整旗鼓,再度前进。

在《哈佛商学院最受欢迎的领导课》中，卡普兰提供了一种简洁明了而引人入胜的领导力框架，以帮助管理者改进领导效果。这个领导力框架由一系列关键问题搭建,包括愿景和要务、时间管理和工作授权等七个方面，领导者可以借助这个框架深入思考自己的工作，从而成功领导你的团队，掌控自己的职场命运。

《白领突击》

向勇 著



内容简介

《白领突击》这本书,与其说是一本讲述职场生存的白话小说,倒不如说是一部用人性把理想和现实纠结在一起的启示录。故事以一群大学毕业生的故事为主体作细致勾画,从初入北京带着兴奋的进入正规国企的喜悦到后来黯然神伤地离开再到意气风发地开创新生活;从国企宿舍里同住一条楼道的熟悉到各自闯荡后完全不能相交甚至不再见面的陌生……整个故事又像是一个精美的筛子,在讲述的同时把一开始呈现在观众眼前纷乱的众多人物用情节构架使其慢慢隐退,关键的人物及其职场生存的起始在此过程中渐渐清晰直至深刻。

和其他涉及职场题材小说不同的是。,《白领突击》的故事全文并没有用过多笔墨渲染职场的尔虞我诈,偶有涉及也是应情节需要或者是人性的真实再现,减少了职场技巧的故事在纯净性上又加了几分。整个故事完全是以一种第一人称的角度来记录一群原本对生活没有目标的年青人,在追寻自己生活印迹的过程中不经意间所流露出来的真情和善感,阅读的过程当中甚至会不自觉地把它当成记录片来看,不得不说这种阅读体验是我欣赏《白领突击》的原因之一。

如果说《白领突击》是一部现代青年的励志读本,我倒宁愿把它当成是一群普通的北漂人在理想与现实间不断挣扎、蜕变直至化茧为蝶的回忆录。主人公把故事从带着一纸派遣证进京就职某国企单位讲起,用第一人称讲述着自己和那些像自己一样的同龄人们的生活,随着时间的推移和人物各自命运的变化，作者的第一人称慢慢被我忽略,取而代之的是人物生活和身份的变化带来的震撼,尤其是那个招待所里呼呼睡觉的小子最后竟摇身变成雄心要进军国际市场的某大型企业副总裁。

时下,大多数刚刚毕业的大学生们想的大概都是怎样给自己的生存砝码上累加更多的优越和资本,是认为这样能够让自己显得越来越与众不同。然而《白领突击》里却用真实的案例告诉我们一个真相,在累加生存资本的同时这些毕业生们还需要学会做减法：恋人分离,大学的光环消失,社会的新游戏规则,严重的不适应应该如何调整自己等等。事实上,经济危机中的职场上受伤最大的往往是那些参加工作时间不长的人们。但是带着“年轻”这个最大资本的他们如果能够拥有达观、自信和幽默，并懂得用自己的智慧去搏弈残酷的社会,回报他们的就将是有如《白领突击》中那些成功后的美丽微笑。适应社会,认清自己,百折不饶，这些获得事业成功和人生幸福的哲理在《白领突击》的故事中一一展现。

《蓉城十八拍》:定格在散文里的古城记忆

■ 康俊

相比龟城、锦城,肖复兴更喜欢把成都唤作蓉城,“龟画芙蓉”建城的传说虽无处考究,但“芙蓉护城”的场景犹可想象。岁月悠悠,物是人非,这座古城依然次第绽放五代的芙蓉、唐代的海棠、宋代的梅花,在这扑面而来的芬芳气息中，肖复兴像是一位阅尽春风秋雨的沧桑长者,俯拾古城文化遗存,怀想古城历史光景,感受古城内涵余韵,而后执笔写下《蓉城十八拍》,把古城的印象倾注于笔端,让古城的记忆定格成白纸黑字。

肖复兴几十年如一日坚守在自己的精神家园,用文学作品彰显着文学艺术的真、善、美。他的报告文学三性统一且新颖尖锐,他的小说朴实无华却鞭辟入里，他的散文包罗万象又细腻隽永，使读者真切体会到文学艺术所独具的抚慰心灵、丰富情感的重要作用。这位北方汉子用他爽朗的秉性与纯粹的文字征服人心,逐渐成为当代文坛炙手可热的人物。相比报告文学的严谨,小说的通俗,我个人更喜欢散文的灵动。肖复兴的散文重情感亦重理念,叙事不过实,抒情不空当,对语言的把控,对事物的拿捏精准到位。肖复兴的散文涉猎范围甚广,在他笔下风土人情、自然境界、音乐艺术、体育竞技、绘画读书,皆可行文、皆可成文。肖复兴的散文于字里行间引领读者感叹山水的隽秀,旋律的永恒,运动的不息,文墨的不朽，于景象意境里引导读者感受艺术天地的广阔自由。

《蓉城十八拍》一书中肖复兴从地理与地名的变更、文脉与性格的传承,以及老庙、老桥、老街巷、老城墙、老公馆、老茶馆、名人故居等十八个方面,全方位解读古城遗世地标,立体化勾勒老城现存文化脉络,多角度诠释蓉城老而不衰、历久弥新的缘由。书中作者重拾记者身份,从金沙出发一路前行,把目光聚焦在“文化留在时间里的缥缈身影”上,细细品味,触摸其珍贵遗存,移步换景,如数家珍般说尽蓉城街头巷尾、纵横交错的文化痕迹、历史遗迹、民间小吃,悠然感受成都的历史文化与民间生活。

三千年前古蜀国的石龟图腾，五代四十里的锦绣芙蓉走过悠悠岁月，依然留存于成都这座古城，面对曾留有历史传说痕迹的一砖一瓦、一草一木,面对留有文人骚客余韵、善男信女痴愿的“三湖两池南北寺”,面对人去楼空繁华不再的“刘公馆和邱家祠堂”,面对穿行舌尖千百年的“洗脚泡菜郫县豆瓣”,作者的心灵受到强烈冲击和震撼，感情的闸门被冲开,于是写下一篇篇关于古城历史、文化、生活的散文。它既是作者的一本旅行札记,也是古城的一段年轮记忆,更是成都的一部留世之作。作者把过去的历史遗存和今天的生活积累凝练成文，是一个优秀的文学家对历史心存敬畏的体现。

肖氏散文自然清新、平实显然,如同上等美酒,经过情与理的悉心酿制,经过意与境的精心调和。好酒,入口醇香绵柔,在喉厚重凛冽,回味余韵深长。美文,读来情景交融、文笔优美,想来,言之有物、情真意切;思来,意犹未尽,言近意远。

值得一提的是《蓉城十八拍》中收录肖复兴手绘插图五十余幅,古城的文化遗存、文人遗迹、民间小吃,古城过去与现在、湮灭与记忆尽在其中,全书图文并茂,生趣盎然。

不管春天你能否来蓉城，能否从金沙出发沿着肖复兴的足迹,重走一回蓉城,但如果你想感受古城韵味,了解老城的文化遗存,不妨先阅读一下《蓉城十八拍》,因为书里定格着古城的历史记忆。

缺乏维生素的6种不适症状

■ 王明勇

身体缺乏某种必须维生素时，就可能明显反映在生活的行为上，例如当嘴破、发炎时,就是因为身体摄取不足维生素B2;如果是常易发脾气、个性变易怒,就有可能是缺乏锌元素。了解清楚身体的症状与维生素之间的关系,就能预防身体许多不适症状的产生。

英国《每日邮报》分析了6大身体常见的小症状，事实上都可能是身体发出的警讯,并提出每天男女性的建议摄取量,补充足够的维生素才能预防许多相关疾病的发生。

1、嘴破、口角炎:缺乏维生素B2

维生素B2每日建议摄取量男性约1.3毫克、女性约1.1毫克。嘴部周围有裂缝、或发炎破洞情形时,是由于体内缺乏能帮助修复组织伤口的维生素B2,此外对皮肤和头发生成、健康也扮演重要角色,它无法在体内自行储存,因此需从食物或营养补充品来补充。

来源:每天喝250毫升牛奶就能帮助补充,植物性食物如有香菇、木耳、花生、芝麻、杏仁等也有丰富维生素B2。

2、食之无味、味觉减弱:缺乏锌元素

每日建议摄取量男性约5.5~9.5毫克、女性约4~7毫克,人体缺乏锌元素免疫力会降低、食欲不振、生长减缓、掉发、味觉功能退化等,因此如果发现常常吃东西觉得没味道,又有伤口好得慢等症状时,就要小心可能是体内缺乏锌的征兆。

来源:牛肉、羊肉等红肉中有丰富的锌,例如每周吃一次8盎司的牛排,就能摄取足够的锌。

3、胃部不适:缺乏维生素A

建议每日摄取维生素A，男性0.7毫克、女性0.6毫克,维生素A不但是保护灵魂之窗的重要元素,也能帮助在呼吸道和肠胃自然形成一层保护膜,防止细菌或有害物质直接侵害身体。因此维生素A不足,除了对眼睛不好,也会侵害呼吸道与胃肠。

来源:每天吃点红萝卜、或是每周吃1~2次动物肝脏也是补充维生素A的方法。

4易怒、暴躁:缺乏铁质

缺铁不但会贫血,还有可能让你变情绪化、容易发脾气,每日男性须摄取8.7毫克、女性14.8毫克的铁才足够。铁是帮助体内制造红血球细胞的重要元素,对于每月要经历失血的女性来说,铁质更为重要,否则容易有精神不佳、心情易低落沮丧等症状。

来源:红肉、鸡蛋、坚果、深绿色蔬菜都是富含铁质的食物,并记得多补充维生素C以促进铁的吸收利用。

5、脚踝浮肿:缺乏钾

钾是调节体内血液和体液的酸碱平衡、维持体内水分平衡与渗透压稳定的重要元素,长期缺钾会导致心律不整、神经传导不正常的症状,像大量运动后由于水分流失过多,钾离子流失就容易抽筋,长时间则会发现身体变得浮肿,特别在脚踝处较明显。

来源:运动完吃香蕉补充高量钾,可防止抽筋,每天吃定量的蔬菜水果也能补充足够的钾。

6、全身疼痛:缺乏维生素D

晒太阳不足、或维生素D缺乏的人,就容易引起慢性疼痛,加上维生素D是人体无法自行合成的营养素,补充更为重要。维生素D也是促进骨骼生长、牙齿健全的重要物质。

来源:每周吃2份油性鱼类如鲑鱼、沙丁鱼等,再加上适时晒点日光才能保证体内有充足维生素D。

游遍中国

溱潼古镇,观千年茶花 尝溱湖八鲜

■ 春歌

溱潼古镇位于江苏省中部里下河地区,姜堰、兴化、东台三市(县)交界处,旧有“犬吠三县闻”之说。

溱潼古称秦泓。这里河港交织、气候湿润，境内多处发现麋鹿化石遗骨和出土新石器时代的石斧、石器。溱潼一度临海,夏商时属扬州,春秋时属吴。这里水草丰茂,麋鹿“千百成群”,农民“不耕而作”。溱潼盛产稻米、棉花、鱼虾、簖蟹,是名副其实的鱼米之乡，犹如一颗璀璨的明珠镶嵌在苏中里下河腹部。

溱潼古镇四面环水,波光粼粼,环境优美,素有“水乡明珠”之称。夹河穿镇而过,家家枕河而居,小桥流水、深巷幽居、麻石铺街、老井当院,具有浓郁的水乡风情,犹如东方威尼斯，是一块英才辈出的风水宝地。

溱潼旧有八景之说,说法有二:一说清朝乾隆年间,苏州府教授溱潼孙家庄 进士孙乔年,分别以八处自然景物为题材,题了七绝八首，景以诗传。其八景是：东观归渔、南楼读书、西湖返照、北村莲社、花影清皋、禅房修竹、石桥明月,绿院垂槐。辛亥革命前后，溱潼景色又出现了另一种说法。即:东观观渔、西院庭槐 、北村禅院,板桥秋月、堤柳春莺,花影清潭,荒窑灵树。

溱潼有着深厚的人文资源。古镇自古以来尊教崇文,人文荟萃,历代的进士举人达100多名，明代吏部尚书储巏在古镇水云楼读书,清代大词学家蒋鹿潭在此久居,写下了《水云楼词》,清代进士苏州府教授孙乔年所写的“溱湖八景”诗篇流传至今,郑板桥登水云楼题下“得来湖水烹新茗,买尽吴山作画屏”的名联,此外,著名学者、诗人、书法家高二适、著名词作家阎肃、石林等都曾挥毫寄意,吟咏溱潼。当代更有以李德仁、李德义“弟兄二人四院士”为代表的600多名杰出人才分布在世界各地。

溱潼有着悠久的历史资源。溱潼有文字记载的历史已有1000多年,而从境内出土的新石器时代文物、麋鹿角化石等充分说明,数千年前,这里就是先民聚居之所、麋鹿生息之乡。悠久的历史给小镇留下了众多的古景古迹。目前,镇区拥有2万多平方米保存完好的明清古建筑群，随处可见老井当院、麻石铺街。镇内古树名木众多,有唐代国槐、宋代万朵古山茶、明代黄杨、皂荚、清代木槿,无不印证了古镇悠久的历史，尤其是位于镇区一古民居内的万朵古山茶,经国际、国内茶花专家论证,该古山茶始植于宋代末期,为名贵的松子品种,花开万朵,全国罕见,世界少有,堪称“神州茶花王”。

溱潼古镇南侧是水域宽阔，水质清淳,水草丰茂的溱湖,溱湖所繁育生长的水生动植物肉质细嫩,味道鲜美,营养丰富。当地盛行溱湖八鲜宴，溱湖簖蟹、溱湖青虾、溱湖甲鱼、溱湖银鱼、溱湖四喜、溱湖螺贝、溱湖水禽、溱湖水蔬总称之为;溱湖八鲜。溱潼菜属于淮扬菜系,选料严谨、因材施艺,制作精细、风格雅丽,追求本味、清鲜平和。虾球、鱼饼和野鸭蛋为溱潼的特产。

逛溱潼古镇，看千年茶花，尝溱湖八鲜,品悠久历史,将给人耳目一新的感觉,使人流连忘返。

男人比女人多的世界会怎么样

■ 宁宁

记得六年前媳妇怀孕，我直觉她怀的是个男孩，而媳妇也很想生个男孩,好理直气壮地嫁给我,我认为她怀的是个男孩是有根据的,当年我们这些摔跤队员媳妇生的都是女儿，因为我们壮啊。而当年女排队员生的都是男孩,也是因为女排队员壮。我们总结,男壮生女、女壮生男,现在我人老珠黄、半老徐爷了,身体弱了,不生个儿子没道理。后来果然生了个男孩,我们高兴得欢天喜地。

今天看了一个报道，中国男女性比例十严重失调,2020年后中国光棍将达3000万到3500万。这让我们十分忧虑,小北鼻成年后，女人会变得像蚁王一样稀缺,弄不好就会打光棍!

好吧，让我们想像一下中国有几千万光棍的世界会是怎么样?

首先,政府修改婚姻法,推广“一妻多夫”制。法律对包二奶养小三的行为会严厉打击,因为这种违法行为,严重加剧了社会不安定因素,为了维稳一般会判7年以上至无期。所有媒体都批判中国男人“三妻四妾”情结,鼓励妇女“三夫四相公”,那时候,马路上一个帅哥挎着一个七老八十的老太太,千万别以为是她孙子,也许是她的小相公,全国三八红旗手评选的基本条件,就比那个三八的相公多。

总理出访世界各地最穷的国家,不再为了什么第三世界和平,是游说那里的姑娘嫁到中国来,于是五颜六色的小媳妇,成了中国一条亮丽的风景线。

那时酒厂发财了，有几千万郁闷的光棍支撑，甭管什么酒都供不应求,酒店为了防止光棍酗酒闹事,都设制专门单人包间,就是现在那种关藏獒的铁笼子,里面有先进的酒精检测仪,你半斤酒下肚,铁门自动锁死,想耍酒疯,没门!

和酒卖得同样火爆的是男性化妆品,那时男性美容院,减肥所林立,男人挠首舞肢、卖弄风情已经蔚然成风,就像孔雀似的,不能开屏的就失去了交配权利。

苹果公司不卖手机了，瞅准中国市场开始推出iPad系列智能硅胶姑娘,那才叫火，哪个光棍都抱回家三五个;微软也不甘示弱,推出了专为中国光棍打造的“雄起Windows78云性交平台,因为国家考虑这款软件贵得离谱,就用国家财政推出一个惠民补贴政策，令几千万光棍欢欣鼓舞!

看海尔电视 体会海尔真诚

家里老旧的电视在成都闷热潮湿的天气里终于没有办法工作了。在购置电视的时候，凭着海尔产品很不错的口碑,我选择了她。在海尔社区店里,产品琳琅满目,真不知道怎么选了，海尔的工作人员在听取我们心中的想法后，给我们推荐了一款极为实惠的机型。他们在推荐的时候，没有像其他品牌的销售人员一样,一个劲地介绍昂贵的产品,而是结合我家的现状和我们的想法来推荐,我不由悄悄感动了。

他们在约定的时间里就带着电视来到了我家。为了把电视安装在一个很合适的位置，不厌其烦地测量和征询我们的意见。在安装完毕后,不顾劳累,继续给我们讲解了海尔的延保服务，还送给我一瓶电视液晶清洗剂，随后主动仔细地清扫着安装留下的垃圾，任我怎么都没有劝住。在走的时候,还一直叮嘱和提醒我操作要点和注意事项。看到他们微笑着离去,看着家里的电视,我一时感到心情极大地舒畅，回过头来此时才知道，原来是海尔把真诚留在了家里!（文文）