

借钱的本事

■ 冯伦

你没出去借钱的时候，可能觉得自己面子挺大,但当你创业资金不够,想借 100万却只借到 20 万的时候,你才会知道自己在这个世界上究竟有几斤几两。一个企业家的身价高低看的往往不是富豪榜上的排名,很多时候要看他落难时能借到多少钱。

天下创业者的共同点是没钱。没钱要变成有钱，这才是创业的动力。有钱的人早就趴在钱上睡觉了。但是，钱在别人口袋里，怎么才能跑到你的口袋里呢？

我认为，谋人钱财其难度仅次于夺人贞操。

但是为什么有人会成功？凭什么人家愿意把钱给你保管，让你做事，最后挣了钱还留一部分利润给你？我觉得这个问题很值得思考。

我和几个朋友一起开始创业的时候也没钱，连生活费都没有。我们所有人一起凑，也只有 3 万块钱，我们拿着这笔钱去办了执照，最后还剩下几百块钱。我们几个人就坐在海南的马路牙子上，和今天的

农民工一样。

一想真是“钱路茫茫”，几万块只换来一张执照，除此之外什么也没有。但再一想，已经欠了这么多钱了，继续做下去无非再继续欠。所以我们决定还是继续做。

借钱本身就有两大挑战，一个是把腰弯下来，一个是诚实守信。

有一次，我向一个人借 10 万块钱，对方要一个人来做担保。于是我就想请人吃顿饭，然后让他帮忙做这个担保。但当时我又没多少钱，于是就把这个人叫到家里来做饭吃。我当时借住在陕西老乡张维迎的家里，那是一个在 15 楼的小房间。结果那人喝了点酒就睡着了，直到后半夜才醒过来，我就带他到旁边的大钟寺酒店睡觉。开房时，我一摸口袋里没有钱，就对他说：“不好意思，您先垫上，结账的时候我再来。”

其实当时我的内心极其纠结，毕竟我以前在机关工作，在公家单位，怎么说也是个庙里的小神，而借钱这件事，挑战的其实是人的自尊心。

人都希望自己站着，但是有时候你会发现,人也需要弯腰下跪,甚至是趴下。人生还需要做各种姿势,跪着、蹲着也是一种姿势。心大是非就小,心小是非就大。遇到这种情况，我经常安慰自己：“就当自己蹲了一会儿,咱们陕西人蹲习惯了,蹲着也挺好的。”见皇上见多了,下跪也会变成习惯。

第二天,我借钱付了房费,他答应了做担保,我借到了钱。

为什么别人愿意把钱借给你？其中一个很重要的因素就是因为你诚实。在赚钱之后,我们原来答应别人的事情都做到了,而且别人遇到困难,我们也涌泉相报。

当然,借钱时也要注意一些沟通技巧,比如,我去找借钱人之前,都会先找朋友把要说的话来回演练几遍,看是否能表达清楚。特别要注意前三分钟的对话内容,因为它常常会直接决定这场对话的气氛。

很多创业者不愿意求人，苦于放不下身段来求人。那怎么叫“求”呢？其实那可以叫“交流”,交流“求人和被求的经验”。过了自己这一关，再加上本身诚实的素质，钱就来了。

愿意回家吃饭的人

■ 付秀宏

在我身边，回家吃饭的人越来越多了。

我的朋友老许上个月对妻子说，一年至少要陪家人吃上 200 顿饭。这是他给自己订下的一个目标，也是让他有幸福感的生活。

三个月前，老许的妻子生了一场重病，差点下了病危通知书。那几天，整日穿梭在社交场应酬的老许才停下来,好好地陪了陪妻子。

在医院，老许抓住妻子的手说：“等你病好了，我一定好好对你，陪你去游遍这个国家的大好河山……”妻子摇摇头说：“老公，不需要，我只要你一年里，陪我和儿子多吃上几顿饭。”老许算了一笔账，一年有 1000 多顿饭，自己还真没有陪妻儿吃上 100 顿饭啊。就去年，他在家吃饭的次数少得可怜，不超过 50 顿吧。每当看到丈夫匆匆出门，满怀期待给他打电话，让他回家吃饭，喝她为他在砂锅里炖的山药排骨汤，他有胃病。可他总是说忙，说要应酬啊。

那些应酬，真是必要的吗？回过头去，他才发现，一些场合打着应酬的幌子，其实是几个无聊者喝酒吃肉加煽情的虚度光阴。那些轻飘飘的应酬，忽然让他心生厌倦了。

老许同我谈心，他这样不停地挣钱，到底为的是什么呢？我说：“与最亲爱的人分享啊。”他猛然惊醒说：“哎，我每个月打给妻子卡上的钱有几万元，可很少看见妻子笑。看不见妻子幸福的表情，更多的是妻子那幽怨的目光。”

我告诉他，《茶馆》里的常四爷说，挣有数的钱，过有底线的生活。过有底线的生活，那句话突然打动了他。

朋友恍然大悟道：“钱，是无限的，可和家人在一起吃饭的时间，是有限的。就算彼此在一起的时间是 60 年，也才 20000 多天呐。”一年陪家人吃上 200 顿

饭，就是他要做到的，有底线的生活。

吃饭的问题，让朋友人生观有了转变，让我不禁思量起自己，我和最亲的人，一年吃上 200 顿饭了吗？

每当我回家，一打开房门，是扑鼻而来的香气。那是贤惠的妻子变换着花样为我和孩子炖汤、做菜。在最高档的酒楼饭馆里，我怎么没感觉到这种沁入肺腑的味道呢？原来，人流熙熙，勾肩搭背，杯盘狼藉，但那里没有一个家的气味啊。

我曾经对妻子说过，家里的饭菜最香，让她欢喜不已。我的 QQ 签名也是:寂静的日子,小米粥生活。可我也一度厌倦在家里陪妻儿吃饭,我看到那么多有权有势的人，有金钱有威望的大佬土豪们,在喝着洋酒吃鲍鱼,我心理失衡了。我加入了他们的宴席,捧场时说一些违心的阿谀奉承话.那些日子过去了,我才发现,我同最亲的人,说话也变得言不由衷,闪烁其词。原来,是那些糟糕的食物,让我消化不良胃脘紊乱,思维也跟着混乱了。

等我爱上了回家吃饭，我们的夫妻相，在岁月里，也越来越浓了。我想，是一同品尝着那些共同的食物，在爱意融融的空气里、呼吸里，夫妻相缓缓地重叠了，覆盖了，交融了。

我的眼前，还常常出现母亲在阳台上等我回家吃饭的身影。母亲快满 70 岁了，佝偻的身子，让我有时候要用力地来找她了。她和父亲住在老城的房子里，常常相对无言。只有我回家和他们一同吃饭，母亲才在一旁，有说不完的话。

我的母亲，为父亲做了一辈子的饭，父亲从来没有责怪过母亲做的饭菜不好吃。我吃着母亲的饭长大，有了自己的家后，我同父亲母亲一年之中，又一起吃了多少顿饭啊？今年五一回家，我同父亲喝了一点酒后，父亲才偷偷告诉我：“你妈啊，巴不得你天天回来吃饭。”望着在厨房里蹒跚忙碌的母亲，我突然想哭。

集结号

最健康的一天什么样

5 点至 6 点:醒了也要多睡会儿

很多中老年人“睡不着,醒得早”,美国注册营养师劳拉说,只有睡眠充足,大脑得到充分休息,才能保证你过上高质量的一天。如果你在清晨五六点就早早醒来,不妨尽量让自己多睡会儿,实在睡不着可以闭目养神,或躺在床上按摩腹部、揉搓双手,这有助于让自己一天都精神百倍。

6 点半:做伸展运动

运动是开启一天活力的助燃剂。美国《饮食日历》的作者之一凯伦·安塞尔说,当你的身体从睡眠中完全苏醒后,进行一个短时间锻炼,可以加速新陈代谢,并提升一整天的情绪。每天早上简单锻炼 10 分钟至 20 分钟即可,建议以轻柔和缓的运动为主,如伸展运动、散步、瑜伽、太极拳等。可以在晚上临睡前准备好运动鞋和运动衣。

7 点至 8 点:吃一份高营养早餐

包子、油条、烧饼等淀粉类食物是多数中国人早餐桌上的主力军。但中国营养学会老年营养分会委员、中山大学公共卫生学院教授朱惠莲认为,上午人们工作、学习任务繁重,需要通过一份高营养的早餐来保证血糖供应,维持大脑高效运转。她每天的早餐中,除了淀粉类食物外,还有一杯牛奶、一杯咖啡、一小份水果、两勺黄豆,多数时候还有一个鸡蛋。

10 点:吃一小把坚果

“老年人由于咀嚼能力有所下降,消化速度相对较慢,一般建议在 10 点左右加餐。”朱惠莲说,科学加餐的原则是,最好补充一天饮食中相对缺少的营养素。比如,有些人平时肉类吃得多,果蔬吃得少,就可以在上午吃一份水果。也可以吃点坚果,对心脑血管健康有好处,榛子、核桃、扁桃仁、松子都是不错的选择,一次吃一小把。

11 点半至 12 点半:享受“杂牌”午餐

朱惠莲表示,午餐食物一定要种类多样。上班族可以在就餐时点一个素菜、一个荤菜、一个荤素搭配的菜,再配一碗汤更好。老年人做午餐一定要“杂”,炒菜时尽量多放几种食

你喜欢“职场小强”还是“职场不倒翁”？

■ 吴明

每个办公室都有几个“职场小强”，这些“打不死、撵不走、踩不着、干不掉”的小东西，最后在职场“剩者为王”。

W 就是我们销售部的“卓越小强”：别人一天拜访一个客户，他就一天拜访五个客户。为了达到同样的效果，他用笔记录每次见面时的场景、衣着等一些细节。等到再次见面的时候，他便会说出上次的细节，让客户很有受重视的感觉。其他同事啃不下的“硬骨头”，他常常“纠缠”到底。他的小强精神为他赢得了很好的业绩和收入。

但是，人际关系呢？《甄嬛传》里韬光养晦的低调精神丝毫沒有熏陶到他，他总是一副“众人皆醉而我独醒”的样子。至于职业生涯呢？他最多也就是我们的“王牌销售”了，没有人指望他会成为管理者。

再来说说销售部的 K 吧，论能力、才华、背景，他都比不过 W。然而与 W 同时进公司的 K 如今已经做到了公司的中层，年收入比 W 高出好几万。

去年，我们公司被另一家上市公司兼并了。于是我们这些被“转手”的员工就纷纷落入了不上不下的尴尬处境。

而 W 依旧是艺高人胆大，我行我素。他在还未建立自身信誉的时候就力劝新的老板

材。比如,炒青菜时放点蘑菇,做肉菜时放点胡萝卜丁、黄瓜丁,每种菜的量可以不大,但种类、颜色要尽可能丰富。

13 点:小睡 30 分钟

午饭后半小时,疲劳感来袭,有的人甚至头昏脑涨。美国注册营养师凯特·斯戈拉特建议,此时不妨先喝一杯水,然后打个盹儿,为你的身体和大脑“充电”。研究发现,午睡对降低血压、保护心脏、增强记忆力、提高免疫力等都有好处。不过,午睡时间不宜过长,20 分钟到 30 分钟即可。

14 点:喝一杯咖啡或绿茶

对于爱喝咖啡的人来说,这是享用它的最佳时间,既能给你的下午增加活力,又不会影响夜间睡眠。但最好喝纯咖啡,自己加入鲜奶和少量糖,少喝三合一速溶咖啡,那里面的植脂末往往含有反式脂肪酸。此时来杯“超级饮品”——绿茶也很好,研究表明它能降低罹患多种癌症的风险。

15 点:晒晒太阳

“椅子能要命”并非耸人听闻。凯特·斯戈拉特说,此时上班族必须站起来活动一下,可以去办公楼下溜达几分钟、爬爬楼梯,或做健身操、身体拉伸等,保证在剩余工作时间内精神饱满。如果天气好,老年人可以去户外锻炼,此时阳光和煦,是晒太阳的好时机。

16 点:来一杯酸奶

“此时你可能会感觉烦躁,这与 5-羟色胺水平下降有关,它是一种能让你感到平和的物质。”凯特说。下午 4 点,人的血糖开始升高,朱惠莲表示,这时胃已经基本排空,中老年人可以再加个餐,喝杯酸奶或吃两片全麦面包。

18 点:来 20 点:与家人分享“慢”晚餐

朱惠莲表示,晚餐最好安排在这个时间段内,一定要清淡,还要对一天的营养进行查漏补缺。晚饭不能吃得太晚,否则影响睡眠。晚餐时间一般相对充裕,可以和家人一起慢慢享用,细嚼慢咽,同时聊聊各自一天的工作和生活,这无疑是一段幸福的家庭时光。

采用自己惯用的销售方法，结果被训斥一通。W 一气之下竟离开了公司，其实，W 在这个领域驾轻就熟，所提的方案并没有错。然而，“人在屋檐下”，即使提出对的建议，也一定要瞅准时机，用对方法。

反观 K，经过一番挣扎之后，他降低了自己的心理预期。将自己与新老板的关系从“中层与高层”的关系，降低为“员工与总裁”的关系。

新老板一直认为光顾我们业务部门的小企业主是在为他们的企业采购;然而 K 却不同意他的观点。他没有立即与老板争论，而是首先花时间分析采购数据，并且发现这些客户主要是为其家庭采购物品。当他把这些数据展示给新老板的时候，他把自己的研究称为“新的见解”——而不是老板的错误判断！新老板惊讶地问：“我们之前怎么没弄清楚这一点？”K 谦卑地说：“那是因为您还没有看到这些数据。”

最终，新老板改变了自己的计划，批准了 K 的方案。不久，新老板便力挺他升任一个更有权力的职位。

如果说 W 是“职场小强”，我觉得 K 更像是“职场不倒翁”。之所以不倒，是因为他重心低，常常放下自己的心理预期。所以，我更喜欢重心低的“职场不倒翁”。

读付志勇诗歌印象

放……”

《我的秋天没有忧伤》,诗人在橙色的季节里,思索着繁华凋敝的过往和未来,捕捉着阳光、春雨和大地的生机。

《诗的真谛》通过一个红裙女孩,揭示出诗歌是高蛋白,是城市的流行色,是少女的曲线美,粗糙的手触摸不得——

读懂一首诗，其实等于认识了解了一位诗人。

我虽然没有直接接触过付志勇，对他的人生轨迹知之甚少，但仅凭他的诗，他的诗句,他所创作的意境,让我彻头彻尾透视了他的艺术品质和人生性格。他是一位路桥工人，整天与钢筋水泥铺路石打交道，难得他有那样的激情,难得他有诗人的禀赋,更难得他对生活、对人生、对七彩世界有那么多那么深刻的感受和领悟！创作来源于生活,创作又高于生活。从他的诗而论长品短,或许更加客观、唯美和真实，或许更能反射出他的诗歌创作的表现水准。诗人在诗集《为你写诗》、《一剪梅》、《火焰》、《戈壁、戈壁》等作品中,善于捕捉引动诗思的事物,抒发自己的情怀,展开思绪,不拘一格,或天或地,或草原或白云,斗转星移,豪光大千,无不成为诗人讴歌的对象,抒写自如,信手拈来,让我们感觉无拘无束,无边无际。这些诗篇无不透出诗的纯粹与温厚,诗的飘逸与浪漫,诗的画境与空灵。简而

有些相遇一定有它的必然

就像流水和原野

就像花朵和春天

——就像你和我

是赴前世的约定

还是履今生的诺言

半树月光，一湖幽蓝

写下了我们过往的流年

这是人间最美的四月天

我的心盈满浪漫和温暖

轻轻地,犹如微风掠过水面

哦,只是为了与你相见

——《相见》

付志勇的诗,静静地欣赏,默默地诵读,你会别有一种全新的景致，别有一股温馨的暖流,别有一番深层的领悟。他的诗所发生的意象思维,寓含的思想情感的灵魂晶莹,编制的诗语珍珠,犹如春天的草原淡雅清与清丽,宛如秋天的山野俊朗与奇崛。

诗就是诗，是诗人的灵之所生，情之所动,心之所向。诗就是诗,它不同于别的文学形式，一定要有诗的特质,诗的语言,诗的滋味。《为你写诗》,诗人饱蘸笔墨,情深意长地为心爱的女子抒写浪漫柔情,“我不是你想象中的王子，真的不是，我唯一能够为你做到的，就是我的柔情和浪漫，用文字诗意绽

■ 边士刚

在物欲横流，思想雾霾甚嚣尘上的当今社会,付志勇的诗犹如一缕款款的清风,清爽宜人,沁人心脾,让我们眼前为之一亮,耳目一新,浮躁疲惫的内心世界为之震颤欣喜,为之流连忘返……

哦,请不要请不要打扰我

在这丁香花开的夜晚

请允许我枕着一个人的名字入眠

月色一片一片铺满小径

微风里多少花瓣

点点滴滴

落得深情 爱得婉转

没有人知道我是来赴一个青年之约的

我的手中依然握着你的玉簪

我想知道

你的怀里可曾还有我题诗的团扇

我的心里盛满爱的火焰

正越过重重山水

一路风尘奔你而来

灼灼的要把你燃烧……

在这丁香花开的夜晚

你可感觉到我梦里对你的思念

以及内心的忧伤

——《丁香花开的夜晚》