我是天上的一朵流云

我是天上的一朵流云，
任风吹，
四处流荡，
到处飘零。

我仰慕太阳的伟大，
把万缕阳光洒向人间，
送去温暖，
送去热情，
催生着世间万物，
成长更新。
我喜欢月亮的温馨，
夜晚将月光倾泻大地，
像恋人般娓娓细语，
一曲曲夜光曲，
抚慰着劳动者的心灵。
声声雷鸣闪电，
又仿佛告诫人们，
新年伊始，
催促人们，
快快投入春耕。

淅淅沥沥的春雨啊，
伴随着阵阵轻风，
唤醒沉睡的土地，
开始了大地复苏的春萌。
啊！
一片欣欣向荣。

我是一朵天上的流云，
没有骄傲的出身，
更非令人羡慕的豪门，
我用平凡的一生，
守护着这片熟悉热土，
分享着大自然的无限美妙，
聆听着人们幸福的歌声。
洁白的一生，
述说我的忠诚，
祝福国家富强昌盛，
人民吉祥，
永远快乐开心。

（费新河）

我的信念之花

人生，是一幅待作完的画卷，充满太多迷茫，无从下手；人生，是一列将启程的列车，满载太多激动；人生，是一张洁白的纸，蕴含太多的惊喜。一切的未知，总要有自己去努力，去奋斗。生命，是你，是我，用心绘出的独一无二的艺术。

人生充满太多未知，太多无奈，谁都无法预知，下一刻将要发生什么。我从不希望，自己的生命没有一丝意义，我从不希望，我只是为了活着而活着，如保尔所说——人最宝贵的东西是生命。生命对人来说只有一次。因此，人的一生应当这样度过：当一个人回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。

生命太过渺小，太过脆弱。因此，我想在有限的生命中，做出不让自己悔恨的事。我想在自己的生命中，开出一朵盛放的蔷薇，无论多么弱小，无论在多么阴暗的墙角，这一刻，我为自己绽放的精彩而骄傲。

我很喜欢《钢铁是怎样炼成的》这本书，很钦佩保尔柯察金，那个用一生去完成信念的男人。他的一生太过曲折，太过坎坷，他靠着坚定的信念，展示出他辉煌而又旖旎的人生，正如他所说：“我在自己的一生里也曾经历过被遗弃和背叛的痛苦。可是有一种东西却救了我：我的生活永远是有目的、有意义的，这就是为社会主义而奋斗。”

人，有时可以像蚂蚁般渺小，有时候，却也可以像火焰般燃烧，燃烧，一直燃烧，直到生命的尽头，直到在生命中化为钢铁，无坚不摧。有些人会选择勇敢地走下去，不管出现过什么，始终坚定自己，时刻默念走在生命途中的意义。不要说难，不要说累，等到成功的时刻，你会发现，曾经一切的努力都是值得的。

静下心想想：劝诫自己，不要惶恐焦躁，不忘初心，继续砥砺前行。只要还活着，就应该无条件的坚持下去，给自己一个无憾人生。

（牛巍巍）

读　春

自古以来，春天便是文人们最喜欢赞美的季节。

“几处早莺争暖树”传达出春天来临的讯息。南方的春虽不似北方的春那般冰雪消融、泉水流淌，令人明显感受到它的悄然而至。却也有着南方独特的温柔与缤纷，当你细细品味便如痴如醉。

木抽芽，柳抽枝，一夜醒来，万物复苏。我们每天驾驶着公交车穿梭在城市的街道上，偶然一瞥，街道边那一抹抹绿，那一簇簇红，瞬间感受到春天的温馨。驻站候客之时，一缕微风、一丝阳光从驟开的车门间挤进来，轻抚我的脸庞，洒在身上，心旷神怡。

“春眠不觉晓”，春天，更是一个让驾驶员爱恨交加的季节。爱她的风和日丽，生意盎然，却也恨随着她的到来，春困缠上了躯体。作为一名职业驾驶员的我，面对春困袭来也不得不采取一些措施来应对。例如：调节自己的睡眠时间，尽量把生物钟调到与营运时间相匹配，保持充沛的精力；营运之前喝一杯浓浓的春茶，帮助自己消除疲劳；放松自己的情绪，保持平和的情绪行车；增加运动量，提高身体健康状态来抵制疲乏。

闲暇之时，不免遐想一下：在春季的夜里，轻嗅弥漫着花香的空气，倾听鸟儿在枝头啼叫，下班回家后吃完晚餐，与家人一起外出散散步，做做运动，散去一身的疲倦，回到家中再舒舒服服的洗完澡，美美地躺在床上。一觉醒来后又是精力充沛、充满希望的一天。

春天是播撒希望的季节，是花的世界，是一切美的融合，是一切色彩的总绘。或许过去你灿烂无比抑或郁郁不振，或许展望未来还有点迷茫，但是我们要记得把握此刻。

春风正暖，朝阳正好，让我们带着甜蜜的微笑，去追寻它的足迹，触摸美丽的春天吧！这一路收获的不只是美丽的风景，还有一份厚重的充实、满满的幸福和一份乐观豁达的情绪。

（曹向韶）

绝壁逢生　罗琴

感恩的心

晨光熹微，我们降生；落日余晖，我们老去。假使我们今天即将走完这一生，躺在病床上，感受着自己的生命正在从身体里渐渐消逝，我们将会想些什么？

回顾着这一生，是否已经能够做到的一切都不再留下遗憾？亦或是悟道有那么些许的惋惜？我可能在想，这一辈子活下来，是否能使后人记住世界上曾经出现过“我”？

说来，生命就是一个圈——从母体里呱呱坠地，再到平静地躺在那个鲜花围绕的床上。世界仿佛也回到了原点。当我们来到世界的时候，我们的周边围着不尽然欢笑的人。而到了我们离开的时候，我们的周围同样围绕着一群人，只不过他们是悄悄地抹着眼泪的。这倒是映衬出中国太极图的奥秘罢。

不论在世上飘荡多少春夏，我们都始终是在太极的圆上划动。而我们，就像是一些蚂蚁，在社会上爬行，不论我们怎么爬，也只能是个蚂蚁。有人说我们是在演戏，诚然，我是很能够理解的，这样或许能让生活感到充实。

不论如何，说到底，人其实没有什么层次，更没有什么高低贵贱——还不都是人么，之所以会分出来高低，大概是因为心态不同。但是，人和人之间，还是能够在一起相处，因为有情，因为有义，更因为有爱。因为有情，所以我们才有了我们的欢愉；因为有义，所以我们才有了我们的沉重；因为有爱，所以我们才有了我们的心。

有些人认为自己很冰冷，有些人被人说成是冰冷的人，其实不是。我们每人的心中都有一份感恩之情，感恩——不一定挂在嘴上，也不一定做出一些动作才能让人知道你是一个懂得感恩的人，从字面上来看，我们要悟到的是什么，悟道的是“恩”。

生与死，其实就是一场戏，如果你演的好，那么自然就有人捧场，如果你演砸了，那么自然也就有人给你喝倒彩。让我们懂得些感恩之情，让我们在这个世界上活得更加悠闲，更加畅然。

（邹倜）

四月芳菲，春暖花开

四月的花，你是斑斓世界的一抹亮色，没有夏荷的娉婷妩媚，没有秋菊的端庄冷艳，更没有冬梅的傲雪凌霜。有的是漫山遍野开满的紫荆花，庭院楼阁爬满的牵牛花，还有那树丛间、野地里，随处可见的叫不上名字的野花，绽放芬芳。

四月的人，如沐春风，如沥春雨，如入花海，尽享这大自然赐予的一切盎然生机。有人痴迷熏得游人醉的暖风，在这宜人的季节里，结朋伴友踏青出游；还有人享受畅游花海，在香气扑鼻的薰衣草田，亦或金色诱人的油菜花海，体会久违的幸福。

四月，我们的世界，春暖花开，怒放着自然给的馨香微暖，春，如果你愿意，就这样和你相约，一曲婉约的诗画，就在文字天地里吟唱着天长地久的歌，轻轻的诉说，感动着每一个驻足的来访者。

人间四月，芳菲美丽的季节，在草木葳蕤的天地间，轻吟岁月的歌咏，轻弹曼妙，暖心。好文如酒，好花是梦，就在人间的四月天。

（周争）

春季如何防困解疲劳？

最近你有没有觉得自己总是觉得疲乏、睡不醒？记忆力下降，注意力不集中？如果是，你很有可能是被春困选中了。而春困最主要的原因就是疲乏。所以，我们来说说，春季如何防困解疲劳吧。

1.主动休息

很多人在感到疲劳之后，才会开始注意休息。但其实只要最近的生活工作压力大于平常了，就应该合理的安排休息时间。也就是说，在我们人体还没有觉得疲劳的时候，就开始主动的休息，防患于未然。而不要等到身体已经出现疲劳的症状时，再亡羊补牢。

虽然感到疲劳是我们人体的一种保护措施，提醒我们身体已经超负荷工作，需要休息了。但其实这时，我们的身体已经过度劳动了，而主动的休息，可以保护身体免受损害，有利于身体的健康。

2.心情愉悦

保持心情舒畅，可以有效缓解心情压抑导致的心理疲劳和用脑过度导致的脑疲劳。保持一种积极乐观的心态，选择一种劳逸结合的工作方式，培养一些兴趣爱好，都可以有效的减轻精神和心理的负担，避免过度的紧张或激动导致的精神疲劳。

同时也可以通过改善居住环境，来达到身心愉悦的目的。放一段悠扬的乐曲，搭配柔和的灯光，温馨安静的室内环境，也可以放松我们的身心，起到缓解疲劳

龙骧巴士 心系你我他

湖南龙骧巴士

湖南龙骧巴士有限责任公司主办

HUNAN LONGXIANG BUS

2018 年 4 月 30 日　第 4 期（总第 174 期）　总编：赵智勇　主编：禹惠珍　责编：熊首军　陈超

本期导读

公司首批 4 条社区巴士专线开通　一版
南风法则　二版
宝剑锋自磨砺出 梅花香自苦寒来　三版
我是天上的一朵流云　四版

公司首批 4 条社区巴士专线开通

4 月 28 日，公司首批开通了 4 条社区巴士，分别接驳长房·半岛蓝湾到杜花路地铁站、九峰小区到桂花坪地铁站、一力社区到中信广场地铁站、磊鑫嘉苑到尚双塘地铁站沿线相关小区，从家门口乘坐社区巴士接驳地铁将更加快捷。

社区巴士实行统一车型、统一车身颜色、统一票价、统一服务的“四统一”。线路短、停站少、速度快，乘坐社区巴士接驳地铁比乘坐普通公交接驳地铁，出行时间减少约 10-20 分钟。营运时间为 7 时至 21 时 30 分。（陈超）

龙骧巴士党委召开 2017 年度民主生活会

近日，龙骧巴士党委召开领导班子 2017 年度民主生活会，长沙市交通运输局联点领导李宏同志、龙骧集团联点领导赵学军同志以及公司领导班子成员参加了会议。

按照开好民主生活会的要求，龙骧巴士党委紧扣“认真学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想，坚定维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导，全面贯彻落实党的十九大各项决策部署”的主题，进行了精心准备。一是精心组织学习。班子成员集中学习了《中央八项规定实施细则》，参加了上级党委组织的领导干部学习贯彻党的十九大精神专题宣讲。二是广泛征求意见。其征求到基层各单位反映领导班子的意见建议 11 条，反映班子成员的意见建议 26 条。三是深入开展谈心交心。会前，班子成员对拟在会上开展批评的意见进行了充分沟通。四是认真撰写对照检查材料。龙骧巴士党委书记、总经理赵智勇同志主持起草领导班子对照检查材料，领导班子成员均撰写了个人对照检查材料。赵智勇同志对其他领导班子成员的对照检查材料进行了认真审核把关。

会后，龙骧巴士党委召开党委（扩大）会议，结合民主生活会开展批评情况，对查摆出来的问题进行了再梳理，逐项研究分析，从严从细列出问题整改清单，定责任、定标准、定时限，实现整改落实工作闭环管理，确保逐项整改落实到位，努力把整改清单变成党和职工群众满意清单，变成体现风清气正政治生态的“绿色清单”。（肖蓉）

喜讯

热烈祝贺湖南龙骧巴士有限责任公司、湖南龙骧浏阳河水上客运有限责任公司荣获长沙市公安局公共交通治安管理分局授予的“2017 年度消防工作先进单位”荣誉称号。

2017 年，公司在长沙市公安局公共交通治安管理分局、长沙市公交消防大队的正确指导下，通过开展系列消防安全宣传教育、隐患排查治理、应急演练、安全管理改进等活动，不断强化“红线”意识，认真履行消防安全职责，狠抓消防安全责任落实，切实加大消防安全监管力度，不断提升工作水平，有效防范了消防安全事故的发生，为长沙市持续健康发展营造和谐稳定的消防安全环境贡献了力量。

2018 年公司将再接再厉，全面落实消防安全责任，为企业持续发展和维护长沙市的和谐稳定作出新贡献。（陈超）

4 月 26 日，由长沙市总工会举办、长沙电视台新闻频道承办的“匠心铸精英·2018 年长沙市‘庆五一’先进典型授牌暨职工文艺汇演”在长沙市群众艺术馆实验剧场隆重举行。湖南龙骧浏阳河水上客运有限责任公司荣获“长沙市五一劳动奖状”，11 路线荣获“长沙市工人先锋号”，员工戴花荣获“长沙市五一劳动奖章”荣誉称号，受到表彰。

公司选送的音乐情景剧《心怀匠心 一路前行》，完美诠释了龙骧巴士人不忘初心，继续前进的坚定勇气，抒发了公交人爱岗敬业、无私奉献的工作情怀，博得了现场观众的阵阵掌声。（罗军）

龙凤龙骧公司“争做文明使者 争创行业标兵”竞赛活动启动

4 月 3 日上午，由龙山县文明办和交运局牵头，以龙凤龙骧公司为具体实施单位的“争做文明使者 争创行业标兵”竞赛活动，在龙凤龙骧公司停保场举行启动仪式。

龙山县人民政府副县长李冬梅、县委宣传部副部长李万林、县文明办主任吴俊、县电视台副台长段静等相关领导莅临活动现场并讲话，龙凤龙骧公司党支部书记、经理姚志明、出租车驾驶员吴阳义、公交车驾驶员代表李学明分别作了表态发言。启动仪式由龙山县交运局党委书记、局长向庭勇主持。

本次竞赛活动时间为 4 月 1 日至 12 月 31 日，每季度一评、年终进行年度总评比，预计将投放奖励资金 14 万余元。本次竞赛活动旨在引导、激励广大驾驶员和机关干部爱岗敬业，优质服务，扩大龙山县文明创建成果，迎接省民族运动会在龙山县的胜利召开。（李欣）

4 月 27 日上午，公司举行 2018 年“创建公交都市 争当服务模范”后勤保障人员技能竞赛。通过激烈的比赛，一车间和四车间分获团体第一名和第二名，张小峰、向细波、毛秉斌、王欣分别获得气室散体、拖车施救、轮胎拆装和点钞比赛单项第一名。（王璨）

讲故事学管理

南风法则

讲故事：

“南风”法则也称为“温暖”法则，源于法国作家拉封丹写的一则寓言。北风和南风比威力，看谁能把行人身上的大衣脱掉。北风首先来一个冷风，凛冽寒冷刺骨，结果行人把大衣裹得紧紧的。南风则徐徐吹动，顿时风和日丽，行人因为觉得春意上身，始而解开纽扣，继而脱掉大衣，南风获得了胜利。

学管理：

温暖胜于严寒，领导者在管理中运用“南风”法则，就是要尊重和关心下属，以下属为本，多点人情味，使下属真正感觉到领导者给予的温暖，从而去掉包袱，激发工作的积极性。　（杨文广）

如何调整正能量心态

每一个成功的背后，都是数不清的努力付出，但是付出不一定可以得到等值的回报，我们时常会感觉得不到平衡，导致了职场上的负能量，这是很正常的。那么我们如何调整好自己的正能量心态？

首先，要认清工作的意义。工作不仅是赚取养家糊口的薪水，同时也锻炼我们的意志。新的任务能开拓我们的才能，与同事的合作能培养我们的人格，与客户的交流能训练我们的品性。我们要牢固树立工作就是为了自己，而不是为了他人。

其次，抱着学习的态度把自己放空。在工作中，不管做任何事情，都应将心态回归于零，把自己放空，抱着学习的态度，将每一次的工作任务都视为一个新的开始，一段新的体验，一扇通往成功的机会之门。

第三，换个角度去思考。有人在一个看似很好的单位工作，但他每天也会有许多的不如意，苦恼总围绕在他的身边。有人工作单位一般，可他却不舍不弃，每天都有工作目标，把这个作为一种锻炼、成长的机会，创造性地完成本职工作。这种阳光般的心态，火一样的热情，最终收获的是成功的硕果以及工作的快乐和幸福！

第四，学会欣赏工作中的每个瞬间。我们必须要学会欣赏工作中的每个瞬间，要热爱生活，热爱本职工作，与同事和谐相处，相信未来一定会更美好。成功往往青睐那些自强不息、奋发向上的人！

最后，不能改变环境，就去适应环境和改变自己。当我们不能改变环境时就必须去适应环境。不能改变别人时就改变自己，不能改变事情本身就改变对事情的态度。人不能去等，要学会适应。要随着时间、地点、环境的变化不断地去调整自己的心态。物竞天择，适者生存，我们只有不断去适应，不断去调整，才能有所建树、有所作为！

工作是什么？工作就是学习、学习、再学习。学无止境，只要常常保持这种心态，你就会觉得天天快乐，幸福无比、受益无穷！

（聂晓辉）

从《万达哲学》看创新

细细品读《万达哲学》一书，跟随王健林董事长的脚步，学习了企业创业史、个人成长史和思想发展史，深受启发。

企业创新有很多种，管理创新、体制创新、营销创新，我觉得核心是观念的创新。只有先接收了各种思想，我们方能取其精华，舍弃糟糠。

创新是富有冒险精神。什么是创新精神，有多种多样的解释。我的看法是：创新精神某种意义上就是冒险精神。中国有句古话说，“富贵险中求”就是说在求得富和贵的路上，需要冒一定的风险。

创新不怕失败。冒险精神意味着有风险，有风险就意味着有可能失败，只有不怕失败才能成功。当然，创新仅仅不怕失败还是远远不够的，重要是的能够从失败当中吸取教训，总结进步，“吃一堑、长一智”。

执行力是万达成为世界一流企业的重要法宝。万达执行力强，突出表现的两个方面：一是说到做到，所有项目几乎无一延期。二是算到拿到，全部做到成本低于预算目标，净利润高于预算指标，这就是万达的特点，也是万达的本事。万达之所以执行力强，源于万达内部已形成的强有力的执行文化，每个人都有执行意识。

现在不仅在万达内部形成了强有力的执行力文化，绝大多数企业也争相解读万达企业管理：创新实用的制度建设，凡事制定计划模块化、节点化的工作模式，全面信息化管理，严格的执行奖惩，共同推动了万达高效的执行力。

陷入书中的情景，仿佛把自己置身于万达工作环境，最大的感受就是大家都在紧张、有序、高效、准确的执行着每一个节点计划。这个强而有力的核心竞争力，方能帮助企业在这个自由、开放的市场环境中稳步前行。

任何事情都不可能一蹴而就，创新也一样，创新应该是一个持续完善、循序渐进的过程。万达在长期的创新过程中，清晰定位，创造了自己独有的商业地产模式，这或许也是万达快速发展的一个原因吧。　（朱水平）

湖南龙骧巴士论坛

安全行车心得体会

公交，是一座城市流动的血脉；公交，是一座城市文明的窗口；公交，是给一座城市百姓出行带去“安全、舒适、方便、快捷”的交通工具。今天我想分享一下我作为一名安全管理者平时工作中的心得体会。

一、认真参加安全学习，时刻紧绷安全弦。

作为一名公交驾驶员，最根本的是要保证行车安全。保证不了安全一切都是空谈，只有在安全学习上一丝不苟，积累行车经验，才能做到随机应变。所以要非常重视各类安全学习、理解安全教育的重要意义，不能拿生命开玩笑。只带耳朵听，不往心里记，是极其危险的，所以每次安全例会会后反复琢磨，虚心向别的驾驶员学习，力求不断提高自己的驾驶水平。

二、保持合理可控的安全车速，谨慎驾驶。

安全无小事，驾车上路，不能有丝毫马虎，多年实践经验告诉我们只要一上车，就要全神贯注。针对所驾车型的特点匀速行驶，逢站必停；不要抢点、压点、越站甩客。在行车过程中，时刻要做到一是注意观察，在驾驶车辆过程中，驾驶员的观察力很重要，路上车多人多，为此需要在行驶中勤观察，集中注意力。二是匀速行驶，道路交通状况复杂多变，既要依法行车，又要特别注意车速，保持匀速行驶，并与前车保持一定的安全距离，不强行超车，不紧急刹车。尤其是最后一趟，谨记回家心切莫超速，亲人盼你平安归。三是仔细应付路面状况，在适应复杂驾驶环境下，要始终坚持谨慎驾驶，不盲目开车的原则。比如，雨雪天谨慎驾驶防滑；市区行车小心慢行防行人和自行车横穿；雾天低速驾驶防碰撞。

三、搞好车辆日常检查维护，杜绝病车上路。

行车时要注意做好车辆的“三勤三检”工作，即发车前、营运中、收车后的检查，这三检必不可少，它关系到我们每次行车安全。每次出车前都要仔细检查车辆，有问题立即修理，行车中发现异常立即停车检查，收车后对车辆各部位进行检查，保证次日正常出车。

（喻晓）

大家·小家

社会是大家，家庭是小家，有了大家才能有小家。我的家是小家，依傍在社会这和谐的大家庭中，经营好大家与小家。

一、爱岗敬业，尽职尽责

我是收银中心的一名普通点钞员。在日复一日，年复一年工作中，勤勤恳恳，任劳任怨，坚持原则。经过十几年的磨炼，做到点钞质量好，速度快，误差低，在年年被评为“优秀员工”。但在这殊荣面前，我时刻激励自己再接再厉，持续奉献微薄的力量。

我的丈夫是一名普通的公交驾驶员，战斗在公交一线。他每天早出晚归，兢兢业业、安全行车、服务一流，赢得了车队和乘客的一致好评，也年年被评为“优秀员工”。正因为这样，前年在公司“优秀标兵”评选中，我们两个是全公司唯一一对夫妻标兵。

我认为，做什么工作，只要用心就能做到最好。我们是普通的员工，做着平凡的事，领导却给予了我们极高的赞赏，这让我更有了前进的动力。

二、尊老爱幼，与德为伴

古人云：“百善孝为先”，我的父母是地地道道的农民，但他们时时教导我做人的品德，感恩父母、孝敬父母是我们中华民族的传统美德。在老人生病期间，我们夫妻俩就算再苦再累，都经常抽空回家看望老人家、并精心照顾他们，让老人家老有所依、老有所乐。

为了培养女儿成才，我们培养她各方面的素质。从小教育她要孝敬长辈、对人要有礼貌、要有爱心、要学会感恩并且发奋图强，努力学习，做一个对社会、对国家有着贡献的人。所以她年年被评为学校“三好学生”，去年还被评为“雨花区优秀少先队员”和“家庭好孩子”。

三、勤俭持家，互敬互爱

我们夫妻俩各自战斗在公交战线上，在工作上相互理解，相互鼓励，相互支持。在经济上互相帮衬，我们认真经营家庭的每一笔开支，合理安排家庭经费，遇到有较大的开支项目我们夫妻共同商议、从不争执，达成一致决议。

我认为，在商讨中懂得了尊重，在尊重中得到了互爱，就在这尊重互爱中支撑起了一个和睦幸福的小家庭。

夫妻和睦，营造一个和谐幸福的小家，是我们理想的追求，也是人生的一大乐趣。只有每个小家幸福了，我们的“大家”才会更加和谐，国家才会更加富强。

（黄群）

的作用。

3.充足睡眠

睡眠是人体自我修复和休息的最佳途径，只有保证高效的睡眠，才能让清醒时的状态达到最佳。而一般来说，正常人群的最佳高效睡眠时间是在夜间。所以不要熬夜，早睡早起，是有效预防疲劳的方式，也是改善春困的最佳途径。千万不要觉得睡懒觉可以解决困倦的问题，低效的睡眠，反而会加重春困的程度。

4.合理营养

很多人在劳累的工作或生活中，就忽略的饮食的重要性。而不均衡的饮食，会导致维生素、矿物质摄入不足，脂肪、蛋白质、碳水化合物摄入超标。反倒容易引起血糖波动，使人体出现困倦的表现。所以即使工作再紧张，也要注意合理的饮食，均衡的营养摄入。

不能拿快餐来糊弄自己的胃肠。一斤青菜，半斤水果，粗粮奶类豆制品等均不能少。反倒是咖啡、浓茶、烟酒等需要控制一下，这些东西虽然可以短时间提神醒脑，但是总归没有解决身体疲劳的问题，治标不治本。如果产生依赖，会增加出现肥胖、损害胃肠等对身体健康不利情况的风险。

5.规律运动

合理的运动，可以改善身体的气血供应，达到增加脑供氧，改善脑疲劳的作用。同时适量的运动，也有利于放松心情。所以，规律的运动，对于保持身体健康十分有帮助。但是要切记不要运动过量，反而使身体疲劳。

宝剑锋自磨砺出　梅花香自苦寒来

每年到了旅游高峰期，橘子洲观光旅游车队总是一片热火朝天的忙碌景象，大家顶着烈日、冒着酷暑，为来自四面八方的游客提供着周到细致的热情服务。在辛勤忙碌的员工团队中，戴花永远是最为忙碌的身影之一。在工作中，她总是保持良好的驾驶状态，用对企业、对景区、对游客最为真挚、最为诚恳的责任心圆满完成工作任务。

作为一名普通小火车驾驶员，戴花坚持干一行、爱一行、专一行、钻一行。戴花在繁忙的工作之余，还时刻关心着观光旅游车队的建设。她利用休假外出旅游的机会，将其他景区比较有特色的服务举措用手机拍下来，发给领导和同事们，对于实用性强、适用性好的工作方法，总是不遗余力的进行宣传和推荐。车队付诸实施后，既有效减轻了驾驶员的劳动强度，又极大地提高了游客游览的舒适度。

宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来。十年间，戴花坚守职业道德，笃行服务理念，一切以游客需求为重，一切以企业利益为重，扎扎实实的做好每一件事，生动刻画了龙骧橘洲人的担当。　（陈超）

小创新　大突破

4 月 9 日，在龙骧橘子洲经营部会议室举行了一次别开生面的星级服务知识考试。

考场里已然看不到以往必备的笔和复习纸，而是一个个拿出手机，打开微信。随着经营部综合办主办欧阳明宣布发放考题。一阵阵欢快的微信消息提示声不断响起，一份份考卷便通过网络快速、准确地发送。接收到考题后，大家立即聚精会神地答题。考生们时而低头不语、时而皱眉深思，答完题后通过点击提交试卷立即便能获取考分。

此次改革是年初橘子洲经营部经营管理团队经过深思熟虑、多次讨论后的决定。经营部综合办结合当前橘子洲景区的实际情况，提出了考试题目的整体设计方案，将星级考试题目控制在三十道内，采用单选题、判断题、多选题等方式进行考察。此外，这也是首次在星级考试中，着重加入了企业文化、潇湘八景、公司情况等内容，为整体提升全体员工素质，不断强化一线岗位服务意识，为持续深挖管理潜力夯实基础。这次考试是一次成功、有效的探索，通过网络试卷的形式，既能做到“公平、公正、公开”，又能在第一时间里，了解考试情况、分析答题数据、收集试卷成绩。

未来的橘子洲经营部还将在星级考试中，逐步加入与旅游方面、景区特点、时事政治、规章制度等内容。

（赵旻）

4 月 18 日一大早，龙骧橘子洲观光旅游车队的食堂里飘出了浓浓的香甜味。循着香味走近，只见两个电饭锅里漂浮着一粒粒红枣，一颗颗风球，一捆捆地菜，一个个鸡蛋。原来是又逢农历三月三，车队大家庭继平安夜分发平安果、春节准备糍粑甜酒后，又一次在传统节为大家准备荠菜煮鸡蛋，在节日里为大家送去一份温暖。　（杨合蓉）

车间不等不靠 积极开展灾后生产自救

4 月 3 日，受强对流天气的影响，地处汽车南站的四车间损失严重，四车间快速反应，立即行动，多措并举生产自救。

启动查灾核灾程序

灾情发生后，四车间迅速启动应急措施。车间按照相关制度上报灾情后，立即成立灾情核查指导组，启动 24 小时领导带班值班制度，做好灾情统计上报、协调调度和后勤保障等工作。经对灾情的查实，此次灾害天气造成维修车间、员工寝室和办公室的部分屋顶被掀翻，并且因电路短路而停电，配件仓库、修理车间物品遭受不同程度的损毁。

组织开展生产自救

为了让车间尽快恢复正常生产，车间不等不靠，积极主动开展自救。一方面组织员工对修理车间、办公区域进行清扫，一方面组织人员对受损的物品、设备等进行抢修，对所有设备情况进行全面检查。同时，报请专业人员把损坏的屋顶重新铺盖，检修电路，恢复供电。

整合全司之力救灾

灾情发生后第一时间，公司总经理助理蒋剑超及综合办、管控中心相关负责人，组织物业、机务等人员赶赴现场查勘灾情，召开现场调度会议。明确了“确保人员和财产安全，查实受损情况，做好受灾员工后勤保障工作，迅速恢复正常生产秩序”的工作思路和具体方案。

仅过了一周时间，车间各项工作恢复正常。面对灾情，众志成城，彰显了龙骧巴士人“创新龙骧巴士品牌，树立公交一流服务形象”的决心。

（杨志）

【赛场直击】

技术员、修理工技术等级评定实操在一车间举行

4 月 17 日，一年一度的龙骧巴士技术员、修理工技术等级评定实操在一车间举行，来自全司四个车间的 108 名员工参与了本次等级评定实操。

公司常务副总经理文建平在实操现场勉励大家，“随着科技发展的日新月异，传统车辆将被新能源、新装备、新技术所取代。作为一名合格的维修工，应在工作中勤学技能、苦练本领，努力把自己锻炼成为岗位的技术能手，争做新时期的学习型、知识型、技能型修理工。”

本次实操考试分为七个项目，内容包括 K8 纯电动和中车插电式电机及电控的故障诊断，上柴发动机的故障排除、制动钳、气泵、气室的散体检修及合理使用各类量具。主要考查维修工的安全文明操作水平、对电脑诊断系统的掌握程度及灵活处理故障的能力，是一次综合的、全面的、系统的技术比拼。

技术维修组赛前周密部署，对赛事的各项环节进行精准细致分工，并邀请了公司质监组、培训科全程参与，确保了比赛的顺利进行。

（王旭）

一封迟到的感谢信

“感谢贵公司、7 路线、107 路线的帮助，真心感谢，没想到了这世界还是好人多……由于前段时间太忙，锦旗也来不及送……”，一封盛载着浓浓情谊的感谢信和两幅写着“热心相助 弘扬美德”的锦旗送到了公司主塘总部常务副总经理文建平办公室，感谢公司 7 路线和 107 路线对 90 高龄老人吴琳的帮助。

原来吴姨驰住在林业科技大学，特别喜欢坐公交车外出，而患有老年痴呆症后更喜欢坐公交车来打发时间，尤其喜欢坐 7 路、107 路公交车。这两条线路的师傅们大部分都认识她，每次上下车都热情帮扶她，招呼她坐稳坐好，再启动车辆。老人喜欢与人交流，但又不太正常交流，往往容易引起乘客的误会，但 7 路、107 路师傅们每次都是热情帮助她，多次老人糊涂不知道回家，都是他们想法联系家人来接人，照顾她，使得老人没有走失能平安回家。

这在每一名龙骧巴士人看来都只是随手之劳，只是公司自 2016 年率先在长沙市公交行业实行“关爱夕阳红”活动以来的最普通的一幕，却获得了乘客的盛赞，折射出驾驶员和乘客之间这份浓浓的情。每一名龙骧巴士人也将时刻谨记“心系你我他”的核心价值观。

（陈超）

咬口