

易帆 文摘

奋进 2017 Oct.

刊号：总第 154 期 2017 年第九期

电话：0592-5048818

网站：www.yifanhr.com

邮箱：Center@yifanhr.com

主办方：厦门易帆人力资源咨询服务有限公司
厦门亦帆信息技术服务有限公司

- 刊首寄语
- 职场视点
- 业内聚焦
- 综合资讯
- 阅读分享
- 有问有答

刊首语

最快的成长是慢慢来

你是不是也有这样的心情：因为不知道明天和意外哪个先来，所以每天强迫自己忙得应接不暇；担心比别人差，每天给自己安排很多事做。野心很大，可是才华需要稳扎稳打。

人在同一时间段内精力是有限的，每次在任务和任务切换，都会有耐力的消耗。与其在多任务之间切换，不如专注做好一件事，再去做下一件。重要的不是要做多少，而是能控制多少，这里说的控制，是指保障事情能有序进行的那些资源和能力。唯有如此，才能驯服生活，找回生活的主动权。

天下好事都靠慢慢磨。先立足于满而不败，才能快！

掌握这 7 个习惯能让你笔耕不辍



对于写作，我的观点是，并非每个人都需要成为作家，但是每个人都要训练自己的写作技能。写作能力好的人，在公司或学校尽显优势。而每日的写作，也能让大家发现另外一个自我，一个更为深刻的自我。如果你想写更多，需要养成如下 7 个习惯。

1. 别再睡懒觉了

世上大多数成功人士都有早起的习惯。晨间时光让你更容易集中精力，因为（容易分散你注意力的）大多数人仍在睡梦中。你的电子邮箱不会爆，没有来自于朋友、家人、室友的消息，因为他们还未醒来。还有比这更好的写作时光吗？

2. 如饥似渴的阅读

最好的作家亦是最好的读者。无一例外。阅读让我们更有同理心，而同理心是写出令人印象深刻小说的关键。阅读同时能

够帮助我们下意识地去钻研语言表达的细微末节，更好地运用语法和标点符号，提升写作技巧。

3. 提前计划，及早行动

如果你的时间很有限，那么应该把写作计划分阶段来进行。你规划得越好，那么在有限时间内取得的成果就会越多。

即便你无法规划出整个写作过程，试着规划出每个写作阶段期望取得的成果，这样有助于你跟踪进度。

4. 集中精力

电视剧、社交软件的消息提醒、你的室友，这些都会让你分心，让你无法专注于写作。多任务处理并不是好事，并且不应该被提倡。我们同时处理的任务越多，我们的大脑将越糟糕。当处理多任务时，我们不断切换任务，而大脑的专注力也因此涣散。这个过程耗费精力，意味着我们留

给正事的精力将更少。多任务处理通常会让我们犯低级错误。

5. 学会盲打

盲打对你能写多少影响很大。如果你的盲打技能很好，将远快于手写。「基准键」为了加快打字速度而设计，你能通过基准键快速命中这行的其他任何键。唯有打字的时候用上所有手指，你才能打得够快。盲打必须是下意识的自动化行为，就像刹车的时候习惯性地知道要踩哪块踏板一样。当你无需考虑手指该何去何从的时候，差不多就成了。

6. 不要边写边改

如果你总是不断地返回修改，那么同样的篇幅，与那些相信自己并随时写下自己所想的人相比，你需要花2倍、3倍甚至4倍的时间。并不是写下来的每个想法都能为你所用，但是写下来就能助你离完成写作项目更进一步。

7. 试着写下每个想法

最好的作家信任他们自己。他们即便知道并不是每个点子都能成为好点子，也会尝试先写下来，看看会将他们引向何处。即使是最糟糕的点子也可能激发出很棒的灵感，但是如果你从来不愿意跟随这些看似糟糕的想法，那么你也将无从得知。

当你跟随思绪的牵引随意地记录——无论它们看起来有多凌乱、糟糕——你在放飞你的创造力。像孩童般自由发挥。这将让你拥有作家的自信，助你想出更棒的点子。

大多数知名作家在出版了第一本书之后依旧笔耕不辍。莎士比亚、狄更斯和海明威，写了数百万字，而我们大多数人耳熟能详的只是其中很小的一部分。

一段成功的作家生涯，需要你竭尽所能写更多。

如何构建良性人际关系

1. 良性的人际关系只有一种，叫做独立自主、强强联合。从来就没有抱团取暖这回事。
2. 做到对别人有价值，是建立良性人际关系的前提，哪怕是暂时只创造了微小的价值，也有价值。
3. 所有关系中最多正向循环最少事后负担的，是交易关系。市场最残酷但也最善意。
4. 所有关系中最危险最有破坏力的，是纯感情关系。所以，一段关系要想良性发展，要有能力从纯感情喂养，发展成“复合材料”。比如，就婚姻而言，激情是不能长久的，但是双方可以成为共同成长的伙伴，或者某个具体目标的合作者。甚至就亲子关系而言，也可以发展出协同学习的伙伴关系。
5. 不成为别人的负担。这包括了不成为别人的心理和时间负担，接受别人对自己的不接受。
6. 对自己负责。这包括了对自己的选择和决定负责，承受由之而来的任何结果。
7. 定期梳理和剖析自己的原生家庭和亲密关系。适度学习一点帮助自我认知的方法，清楚认识并且正面接受自己在人际关系中的短板和问题。大量的人际关系能力缺陷是在原生家庭中已经形成，无需自卑或者自责，因为正面接受自己是战胜这一问题的开始。而且大部分人的大部分心理障碍是可以被消除的。
8. 第一反应是选择信任别人，但是同时保持独立思考的能力。

在厦申请保障性租赁住房收入标准放宽

近日，市建设局公布了《申请社会保障性租赁住房和公共租赁住房涉及的本市户籍家庭住房困难标准住房保障面积标准和家庭收入(资产)标准的通知》，部分家庭收入(资产)标准放宽。《新标准》增加了申请市级公共租赁住房的本市户籍家庭收入标准：若欲申请市级公共租赁住房，1 人户家庭的年收入应不高于 8 万元，2-3 人户家庭年收入应不高于 20 万元，4 人及以上户家庭年收入应不高于 25 万元。

厦门（海沧）国际半马将于 11 月 25 日鸣枪

2017 建发厦门(海沧)国际半程马拉松赛将于 2017 年 11 月 25 日(星期六)8 点鸣枪开跑，报名工作日前已经全部结束。

本次赛事以“健康马拉松，活力海沧湾”为口号，主办方希望通过这场国际化、专业性的马拉松赛事，展现海沧的蓬勃朝气。

1 至 9 月 厦门市规模以上工业实现增加值 1060.25 亿元

来自市统计局的最新消息，今年 1 至 9 月，厦门市规模以上工业完成总产值 4340.06 亿元，实现增加值 1060.25 亿元，比去年同期增长 8.1%。在复杂的经济形势下，厦门有近九成工业行业增加值保持增长，创今年以来的新高。前三季度，市委、市政府陆续出台实施了一系列减轻企业负担的政策与措施，切实帮助企业降成本，实体经济去产能、去库存效果显著，工业产值等主要指标稳中有升，对全社会经济发展的贡献保持较高水平。

素食，跑步，修行



编辑推荐：

斯科特·尤雷克，他不只是一个跑得很快的美国人，更是一个勤勉的跑步学者，一个善于创新的跑步发明家。素食加跑步，可以创造一切不可能。素食杜绝过度与污染，令身体强健轻盈；跑步时万念俱寂，宇宙间只有当下的自我。素食跑，让身体和心灵零负荷出发，逼近极限，超越极限，抵达身心的和谐安宁。当只有“我、时间、脚下的路”存在，真我，就呼之欲出。

内容简介：

“超马之神”教你如何吃，如何跑。他身材瘦弱，自小被人嘲笑。他患有先天性心脏病，天生不适合运动。但就是这样的他，连续七年获得西部白英里超马冠军。他不畏别人的质疑，坚持吃素，研制出数道营养媲美肉食的素食料理；他曾经跑断腿筋，跑到呕吐，也曾跌落人生的低谷，但是他一步步前行，修心养性，重获真实的自我。

媒体评论：

《素食，跑步，修行》揭露了人类*的跑步秘诀！斯科特很会跑，饮食也很特别，他以哲学家的思考悟出专注的道理。这是每个跑步者都必须掌握的秘密。 ——《跑步者世界》

若你想要扩展生命的疆界，活出一切的可能，斯科特追求理想的故事一定能够鼓励你。 ——《丹佛邮报》



故事一：布里丹的驴子

有一头驴子，它肚子很饿，而在它面前两个不同方向上等距离的地方有两堆同样数量，同样种类的料草。由于两堆料草和它的距离相等，料草又是同样的数量和质量，所以驴子犯了愁，它无所适从，不知道该吃哪堆料草才好。最终竟在犹豫和愁苦中饿死在原地了。

启示：很多人擅长思考，而拙于行动，想得很多，前前后后，左左右右，犹犹豫豫，不能立下决断，最后一事无成。“思考有余而行动不足”，耽误了很多宝贵的时间和机会，最后结果可想而知，黄花菜都凉了。

故事二：乌鸦孵鹰

乌鸦想让自己孵化的孩子像鹰一样强壮，敏锐，于是他花了很长时间，专门秘密地研究跟踪鹰，后来他终于发现，鹰用了整整三十天的时间来孵卵。“毫无疑问，正因如此，”乌鸦自言自语地说，“小鹰们才眼光锐利，身体强壮。好！我也要这么做。”

从此以后，乌鸦真的也用整整三十天的时间来孵卵，可是它孵出来的仍然只是可怜的乌鸦。

启示：在无法改变的事情上下工夫，再费力也无济于事。

有问有答



1. 我是在厦工作的外地户籍人员，请问我应缴纳多少的社会保险缴费？

A: 您好！外来员工在企业按如下标准缴纳五险，养老保险：以最低工资标准为基数，企业缴纳 14%，个人缴纳 8%；医疗保险：以上年度社平工资的 60%为基数，企业缴纳 4%，个人缴纳 2%；失业保险：以最低工资标准为基数，企业缴纳 1.5%，个人不用缴纳；工伤保险：以职工本人上年度月平均工资为基数、但不得低于最低工资标准，对照本单位工伤保险费率（实行浮动费率），由用人单位全额缴纳，个人不用缴纳；生育保险：按职工本人上年度月平均工资为基数、但不得低于最低工资标准，企业缴纳 0.7%，个人不用缴。以上各险种缴费基数、比例、缴费标准上下限以及社平工资口径如有调整，以政府公布的政策文件为准。

2.Q: 我需要办理医疗费审核报销手续，请问报销时间有没有限制呢？

A: 您好！根据规定参保人员在一个基本医疗保险年度内发生的医疗费用必须在下一个基本医疗保险年度开始后的 3 个月内（即 9 月 30 日前）结算完毕。

3.Q: 符合失业金申领条件的本市失业人员应如何申领失业保险金？

A: 您好！具备失业金申领条件的本市失业人员，请登陆“厦门市人力资源和社会保障局”（www.xmhrss.gov.cn），首页 >> 网上办事 >> 服务指南 >> 社会保障 >> 失业保险，查看“本市户口失业人员申领失业保险金”，上有详细办事指南。