

唱响青春 我最闪亮

有乐器演奏开场、有主持串词、有歌手轮番上阵、有特邀嘉宾、有大众评委，还有投票和颁奖环节！这不就是“我是歌手”比赛么？

对！不过这是龙骧巴士四车队自行举办的第一届公交车队迷你版“我是歌手”唱歌比赛现场，活动举办日就在5月4日，一个中国青年人自己的节日。

不是专业的歌星，没有绚烂的舞美灯光和优质的音响设备，唱不出专业歌手的水准，却有无尽的激情和浓厚的情感表达，每个人是歌手也是观众，是歌手也是评委，唱出了

一份公交人的快乐，也道出了公交人的辛勤劳动。现场除了掌声就是欢乐！

参与活动的每一位员工不仅是工作好手，还是平时深藏不露的才艺达人，他们牺牲了正常的休息时间，利用工作之余积极参与到此次活动中，为自己、为团队、也为家人带来了许多快乐。龙四队“唱响青春，我最闪亮”唱歌比赛取得圆满成功。

整场唱歌比赛活动由四车队自行策划、组织，驾驶员踊跃参与。活动丰富了员工的业余生活，增强了团队凝聚力的同时，也为车队以后的管理工作提出了新的要求。(倪元)

快乐，触手可及

记得儿子曾对我说：“冬天的感觉，真是快乐！”我问：“为什么？”儿子不假思索地回答：“因为冬天有大片大片的雪花，可以堆雪人，打雪仗，在雪地里赛跑。”未及我答话，儿子问：“明年的夏天，要什么时候才到啊？”我说：“春天过后，就是夏天。”“夏天真好，能游泳，每天都吃到雪糕……”儿子喃喃自语，脸上洋溢着憧憬和幸福。那一刻，我被儿子的快乐情绪打动了。

成人和孩子眼中的世界，差距该有多大？冬天，大人看到的是北风肆虐、寒气袭人，常常抱怨；夏天，大人看到的是骄阳似

火、酷暑难耐，备受煎熬。同样的世界，孩子看到的，却是一个个鲜活的季节，他们随遇而安，尽情享受生活中的每个细节。这一个一个细节累积到一起，就申成了一个又大又长的“糖葫芦”，每个“糖葫芦”上都写着两个字：快乐。

生活也是这样。成人眼中更注重功利和结果，却忽视了过程和细节。我们的感受，更多的是灰暗、忙碌、浮躁、抱怨。而孩子眼中更多的是阳光、美好、幸福、快乐。

快乐就是这样，看上去很遥远，其实触手可及，换个角度，每一个细节中都有快乐。(于波)

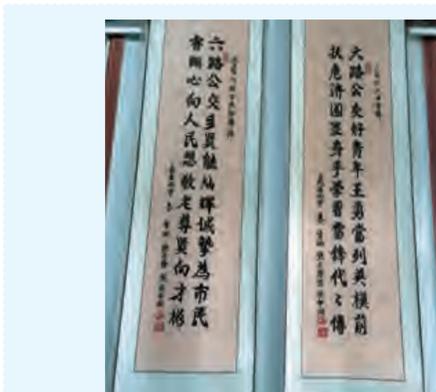
街灯

每晚都可以见到的街灯，怎么都都觉得好，因为这代表夜晚的来临，到了这个时候，思想就放空了。

街灯不像那些高楼的霓虹灯，有各种各样的颜色，它能选择的颜色不多，基本都是米黄色，暖色调的设计是为了让夜晚每一个孤独的人，内心中仍然存有一丝温暖吧！

我每天下班回家的路上，会遇到很多这样让人倍感温暖的街灯，照亮了我们彼此回家的路，无论宽敞，抑或拥堵，无论你开车，或是骑车，都是如此，一样的道路，一样的期待，也一样的迫切。即便是休息在家，甚至是深夜，看着窗外的那些灯，都会感觉温暖，一直就在心中流淌，像江

水一样，碧空浩净，博大深远。至夜深遐想，每日行道之时，有街灯的指引，我们不会行将就错，至少能看清楚前面的路在哪里。可是再深想，在人生道路遇到黑暗，充满迷茫的时候，我们该如何去寻找，去点亮我们心中的那盏街灯呢？不，我觉得，我们不是孤独的个体，不会是毫无关联的存在，既然在这里，一定会有在这里的理由，与其我们各自去寻找自己的街灯，为何不从此此时此刻开始，让我们，先去帮助他人，点亮他人的街灯。一盏街灯不会有多大的光亮，可千千万盏灯都能靠彼此点亮时，我想，我们总能走向心灵的道路。(赵曼)



热心乘客熊友胜赠送给0路线驾驶员的对联

海底捞的服务

休息日一家人去海底捞吃火锅，海底捞的服务意识给我留下了深刻的印象。

从顾客前台取号等待开始，充足宽大的客户休息区，免费WIFI，各种精美小食、女士免费美甲、男士免费擦皮鞋，以及象棋、杂志、茶水等服务项目琳琅满目，不管大人小孩，让每一位顾客都有事可做。而且等待时主动帮取小食，每个员工的热情和微笑，几乎都一样，看得出是受过严格培训的。而上桌后的点单过程，菜品推荐，提供围兜等服务热情而主动。服务员看我接听电话，马上就拿来一个塑料护套询问我是否需要手机护套。后来，我故意提出一些很尖锐的问题，服务员都回答得十分妥贴让人相当满意，如此种种，不一而足。

回家后，家人还对海底捞的贴心服务念念不忘，这说明仅仅只通过一次消费，海底捞就把品牌形象成功的植入了顾客心底。

海底捞的成功，我想不外乎就是一句话“细节决定成败”，海底捞把细节做到了极致，什么叫极致？就是简单事情重复做，重复中不断的总结和纠正，不断地自我修复和提高，只有这样才能达到极致的境界。

所以，我们在工作中也必须关注细节，海底捞可以依靠做到极致的细节战胜竞争对手，我们也可以依靠严谨扎实的细节工作在日趋激烈的行业竞争中立于不败之地。

(刘畅 石煜)

最美是母爱

在世间万种美丽的柔情中，母爱往往是最动人的一种。母爱质朴，由于它心清如水、原汁原味。母亲平凡，是由于她们的普遍；母亲伟大，是由于她们拥有与众不同的情怀！说到母亲的情怀，心中便会有无穷感慨，多少模糊、朦胧的场景在我脑中浮现，多少心酸甜蜜的感觉涌上心田，多少滚烫的热泪打湿衣衫。

记得我小时候，妈妈每天忙完工作回家，还要为我们生活学习操劳，逢年过节，忙着为我们添新衣，记得在我高考期间，每天晚上拒绝所有的传播设备，即使不能在学习上帮助到我，每天晚上坐在我的身边督促着我，做我最坚强的后盾。如今我已为人母，妈妈依然没得清闲，帮我们照顾小孩，为我们做饭操持家务，想来也许母亲对于孩子都是只知道付出，不图回报的。

反过来，作为母亲，在一味付出的同时，也需要培养孩子的独立人格，感恩的心、爱的能力也是不容小觑的。(吴思)

脚踏实地

成功的人，都是脚踏实地，一步一个脚印的务实主义者，他们每天都在用心做好每一件事，不管这些事看起来有多么平凡和卑微。

对于一个想成就一番事业的人来说，从基层干起还是非常必要的，只有沉得下来才能成就大事。无论你多么优秀，刚进入一个新的领域或新的企业，都要从基本的岗位干起，了解情况，积累经验。一走出校门就想搞策划、搞管理，可是你对新的企业了解多少？对基层的员工了解多少？比如你想要月薪较高的待遇，而这种待遇的岗位在任何企业都是相对重要的，在这样的岗位上要承担巨大的风险和责任，稍有闪失，对企业造成的损害都不是小数目。

如果没有坚实的基础，谁又能保证它就不是空中楼阁呢？生活中，我们

(严瑛)

都有这样的经验，当你在沙堆里的时候，无论你使多大的劲，总没有你在结实的路面上跳得高、跳得远。其实，成功也是如此，如果你好高骛远，不能脚踏实地地做好平凡的工作，也就等于没有为自己的进步打下坚实的基础。无论做什么事、担任什么职位，我们都要脚踏实地、全力以赴，这学会使你越发能干，同时你的心智也会成长，利于你追求更大的成就。

没有一份工作是卑微到不值得脚踏实地地好好去做的。就像演艺圈流传的一句名言：“没有小角色，只有小演员。”事业成功与工作态度，就像车身与车轮一样，如果你不让车轮着地，汽车就永远不可能驶向远方。很多时候，成就的大小不在于你现在的高度，也不在于智商的高低，而全在于自己的态度。(严瑛)

养心

我们经常劝别人要保重身体，却很少想到要保养心理。实际上养心比养身更重要，因为心理的建设、心理的健康，能增加身体的健康。

中医里讲“心藏神”，意思是心脏掌控人的情绪。所以，心绪必须先稳定、平和下来，这样人才会长命百岁。《黄帝内经》讲：“心为君主之官，主不明，则十二官危。”意思是说，如果心里不平静，人体所有的脏腑就会陷入危险之中。心为五脏之主，是全身血脉的总枢纽。现实生活中，任何一种不良情绪的出现都会连累到它。所以，心脏最勤奋，又是最容易受伤的。《黄帝内经》上有一句话叫“主明则下安，以心养生则寿”，这里的“主”，就是指心脏。心掌控人的情绪，所以，心绪必须先稳定、平和下来，人才会长命百岁。

心阳不足会造成肾精亏损。心在五行中属火，位居于上而属阳。肾在五行中属水，位居于下而属阴。中医常说“阴阳平衡”、“水火相济”，就是说二者的交流要像高速公路一样畅通。

心里装的事太多，脾则不舒。大家都知道，脾主运化。我们吃进去的食物，经过脾的运化，被人体消化、吸收后才能变成营养，经血液输送到全身。但是，如果没有心阳的存在，脾的运化功能就无法实现。

心肺协调，浊气和清气才能正常交换。心主血，肺

主气，心阳不足会造成肾精亏损。心在五行中属火，位居于上而属阳。肾在五行中属水，位居于下而属阴。中医常说“阴阳平衡”、“水火相济”，就是说二者的交流要像高速公路一样畅通。

心里装的事太多，脾则不舒。大家都知道，脾主运化。我们吃进去的食物，经过脾的运化，被人体消化、吸收后才能变成营养，经血液输送到全身。但是，如果没有心阳的存在，脾的运化功能就无法实现。

		本期导读 龙骧巴士召开先进人物座谈会 一版 以小积大 二版 小身躯也有大能量 三版 唱响青春 我最闪亮 四版
龙骧巴士 心系你我他	HUNAN LONGXIANG BUS	
湖南龙骧巴士 有限责任公司主办		

2016年5月31日 第6期(总第150期) 总编:赵智勇 主编:禹惠珍 责编:熊首军 杨婷

龙骧巴士召开先进人物座谈会

5月3日下午3点，公司在总部三楼会议室召开了龙骧巴士庆“五一”先进人物座谈会。座谈会由公司董事、工会主席、纪委副书记禹惠珍主持，全国劳动模范吴晓红、全国五一劳动奖章获得者浣兵以及公司劳模、标兵等30余名先进人物齐聚一堂，畅谈成绩，共话成长。

近年来，公司始终把培养先进人物作为一项重要任务来推进，提高评选先进典型的科学性、准确性，以评选有章可循、管理全面细致、服务周到贴心为目标，建立起比实情、赛成绩、看贡献的机制，坚持量化可评原则，强化全员评先评优的透明度、公信力、公平度，营造你追我赶的学习氛围，激发员工奉献的积极性。

座谈会首先为张傲梅颁发长沙市“‘芙蓉杯’芙蓉标兵”奖杯，她讲述了自己从1995年进入公交行业到成为龙骧巴士唯一一名女线长的成长之路。随后，吴晓红分享了她23年一步一个脚印成长为全国劳模的工作经验，其他先进们也畅谈了自己工作中的点滴心得。大家一致认为，成绩的取得离不开公司这个大家庭，只要用心做好每一件事，就一定会有成绩。

最后，禹主席发表讲话，她充分肯定了先进们在推动公司发展中的突出贡献；她指出公司将进一步营造尊重先进、尊重劳动、尊重人才的氛围，弘扬“爱岗敬业、争创一流，艰苦奋斗、勇于创新，淡泊名利、甘于奉献”的劳模标杆精神；她希望广大先进人物要充分发挥自身优势，继续发扬艰苦奋斗、爱岗敬业、敢于奉献的精神，在各自的岗位上发挥先锋、示范、表率作用，做好传帮带，弘扬“信念坚定、立场鲜明，艰苦奋斗、勇于奉献，胸怀大局、纪律严明，开拓创新、自强不息”的工人阶级伟大品格；同时要坚持努力学习，不骄不躁，贡献才智，开拓创新，推动企业发展再创佳绩。(陈超)



5月8日下午，湖南省委书记、省人大常委会主任徐守盛，省委副书记、省长杜家豪率省委城市工作会议代表团到洋湖湿地现场考察。

洋湖湿地客服中心承担了此次接待任务。在公司副总经理朱斌的带领下，通过各部门的通力协作与配合，积极地进行了培训，从车辆到人员，从队形到着装，从卫生到礼仪，具体到每个节点，每个细节，力争完美。正是全体工作人员的不懈努力和精益求精，此次接待任务圆满完成，得到了各级领导的高度赞扬。(欧阳莎)

5月8日下午，湖南省委书记、省人大常委会主任徐守盛，省委副书记、省长杜家豪率省委城市工作会议代表团到洋湖湿地现场考察。



我司八车队7路线驾驶员吴晓红23年来在公交一线无私奉献，安全行驶里程达117.31万公里；创造了无交通事故、无交通违法行为、无违章行车、无服务投诉的“四无记录”。她先后荣获“全国三八红旗手”、“全国劳动模范”等多项荣誉，在“2015年感动交通十大年度人物”评选活动中，成为湖南省唯一一位成功入围的候选人，并当选“2015年感动交通年度人物”。2016年4月13日，《中国交通报》第8版以《平凡坚守，始终了不起的信仰》为题，整版刊登了她的优秀事迹。

为了积极开展向先进典型的宣传和学习活动，进一步发挥先进典型的引领作用，弘扬正能量，形成学习先进、争当先进、赶超先进的良好氛围，公司将刊登吴晓红优秀事迹的《中国交通报》下发至各个单位。图为公司员工正在阅读整版文章。(杨婷)

开展礼仪培训 提升服务水平

为了展现橘子洲景区形象，提升服务水平，5月31日晚上19:00，公司对橘子洲观光旅游车队电瓶车驾驶员进行了礼仪与礼节知识的培训。

自橘子洲观光旅游车队成立以来，车队就牢固树立“内强素质，外树形象”意识，高度重视员工培训工作。为了保持“全国五一劳动奖状”荣誉，争创全国一流旅游服务水平，公司经过数次调研后，制作了针对性较强的礼仪培训课件，做到统一集中培训和自主学习有机结合。此次培训结合橘子洲景区实际情况，采用示范指导、现场模拟等多种方式，详尽地讲解了形象礼仪、接待礼仪、礼貌用语等知识。

通过参加培训，电瓶车驾驶员进一步认识到了礼仪的巨大作用和魅力，学员们纷纷表示：从我做起，从现在做起，从细节入手，规范自己的一言一行，以自身礼貌的语言、得体的举止，来体现橘子洲景区的优质服务，展示景区良好的形象，为长沙旅游事业的发展做出新的贡献。(陈祥)

富煌公司调研我司人力资源系统

随着公司“深蓝计划”的推进，公司新的电子邮件系统上线后，新的人力资源平台系统即将筹备重建。因此，在新人力资源系统组建之前，安徽富煌和利时科技股份有限公司对我司现行系统和公司现有的人力资源系统做全面、细致、充分的调查研究和分析。人力资源部全力支持，力促此次调研工作的顺利完成。

5月31日，富煌公司三位调研工作人员来到公司培训科进行调研，由科长宋杰接待。宋杰科长详细介绍了公司培训的主要工作流程，如：入职员工的理论培训、管理人员的培训考核、在职员工理论与技能培训、储备人才培养与发展、培训需求的征集等。随后，富煌公司调研了整个人力资源部的工作流程环节。人力资源部将每一环节的工作流程，从员工进入到退出公司轨迹、招聘流程、绩效管理考核以及评估、薪酬操作流程、福利、社保、奖惩、岗位调整、人才储备、培训、劳动合同等都做了一个清晰的梳理，让调研组能够清晰掌握公司现有的人事工作以及培训运作。(陈祥)

讲故事学管理

以小积大

讲故事：有一天，一只老钟对一只小钟说：“你一年里要摆525600下。”小钟吓坏了，说“哇，这么多，这怎么可能？！我怎么能完成那么多下呢！”这时候，另一只老钟笑着说：“不用怕，你只需一秒钟摆一下，每一秒坚持下来就可以了。”小钟高兴了，想着，一秒钟摆一下好像并不难啊，试试看吧。果然，很轻松地就摆了一下。不知不觉一年过去了，小钟已经摆了525600下！

学管理：很简单，却寓意着深刻的道理，在我们的管理工作中，当我们面对大困难的时候，往往望而怯步，孰不知只要根据实际，分期制定小目标，一一完成就行了。我想，这对自己的一种鞭策，在于工作，在于生活，都很受用。（施燕）

光荣与梦想

企业宣传片观后感

心系你我他，共建魅力龙骧巴士

身为龙骧巴士的一员，在认真观看《龙腾三湘——湖南龙骧巴士的光荣与梦想》的企业宣传片后，和大家一起见证了公司的光荣发展历程，内心非常激动，也感到十分自豪。宣传片主要回顾了公司的创业史、奋斗史，展示了公司已取得的成就以及未来的发展愿景。

通过此次宣传片的观看，我就公司的企业文化以及如何立足岗位为公司的发展做贡献，谈谈自己的一些看法。作为龙骧巴士的员工，不管是在什么岗位，首先一定要认同公司已确立的“树立新观念，建立新机制，引导新行为，创造新价值”的企业精神以及“龙骧巴士，心系你我他”的核心价值观，这些都是构成龙骧巴士企业文化的重要内容。良好的企业文化的建立，对于龙骧巴士的发展起着重要作用。在这个大家庭里，大家都要“心往一处想，劲往一处使”，多发挥正能量。俗话说“创业难，守业更难”，龙骧巴士从创建开始，经过龙骧巴士

人的不断努力已成长为行业领先的现代公交企业。作为一名基层管理岗位的员工，除了将安全行车和责任心这两样东西牢牢地记在心里，还要在工作实践中努力提高自身的整体素质和管理水平。一是要具有好学、善良、真诚、进取以及宽阔的胸怀、正派的作风、表里如一的形象，在工作中敢于正视自己的缺点和不足。二是要加强学习公司出台的各种规章制度，去规范和要求自己以及团队成员遵守执行；学习和提高发现问题和解决问题的能力；学习打造团队建设的能力。三是要增强服务意识，端正态度，怀抱“尊重、关心、赏识、分享”，做到以正确的态度对待员工，与同事们建立良好的感情。

我相信，只要龙骧巴士人在各自的工作岗位上真正做到“心系你我他”，在公司领导的带领下，大家共同努力，一定会将龙骧巴士打造成为一个更有魅力、更有现代气息的公共交通企业。（王军）

业精于勤而荒于嬉

时间一晃而过，转眼间我在龙凤龙骧快两个月了，这是我人生中弥足珍贵的一段经历。在这段时间里各级领导和同事在工作上给予了我极大的帮助，让我充分感受到了公司海纳百川的胸襟。在对“龙骧”肃然起敬的同时，也为我能成为“龙凤龙骧”的一份子而自豪，想谈两点体会。

一是期间我能遵守公司的各项规章制度，兢兢业业做好本职工作，用满腔热情积极、认真地完成好每一项任务，认真履行岗位职责，平时生活中团结同事，不断提升自己的团队合作精神。一本《万达哲学》让我豪情万丈，一种积极豁达的心态、一种良好的习惯、一份计划并按时完成竟是如此重要，并最终决定一个的人成败。这本书让我对自己的人

湖南龙骧巴士论坛

浅谈线路工作中的人性化管理

作为一名基层管理者，我深切感受到人性化管理对公交基层工作的重要性。我认为，人性化管理就是要在管理过程中充分注重人性要素，激发员工的工作积极性，消除员工的负面情绪，通过小事关心员工、爱护员工，把对员工的尊重和关爱用生活中的点点滴滴表现出来，从而得到员工情感上的认可，让员工安心工作。具体分为以下三个方面：

一是关心驾驶员的生活、工作，随时掌握其精神状态。每个新驾驶员到来之后，我们一定会认真全程参与他们的报名、体检、跟车见习、租房、考试、入职后的状态跟踪等等，也会对有困难的驾驶员家庭进行走访和慰问，经常与驾驶员交流，及时了解他们的思想动态和情绪变化。由于驾驶员岗位的特殊性，大部分驾驶员都饮食无规律，腰椎和胃、肠道疾病时有发生，为尽可能的降低发生概率，我们也切实做好驾驶员身体健康的关爱工作，合理安排班次，合理搭配伙食，中午强制驾驶员休息等等，避免不良身体和精神状态。同时，关注驾驶员的情绪突变。在工作时间安排临时休息谈心，有时候利用休息时间组织外出活动，比如K歌、钓鱼、爬山、打羽毛球等放松心情。

二是尊重驾驶员的人格，做好民主化管理。尊重驾驶员的人格也是人性化管理的重要内容。接手145路线经历了几次换车，每次换车之前，我们一定会做好驾驶员的宣传及动员，充分尊重驾驶员的意见，采纳他们的建议，这样使驾驶员觉得自身不仅得到了尊重，也觉得自己的某些做法得到认可。其次，145线外地员工特别多，每到过年休假就成了最大的问题，针对此现象，车队必须做好每个驾驶员的休息摸底，结合生产需要，充分考虑每个驾驶员的实际情况，尊重他们的休假意愿，合理安排。另外，最重要的一点，遇到犯错的驾驶员，坚持不在大庭广众之下训斥，因为那样是对驾驶员人格的伤害，我们的驾驶员犯错难免，关键要靠我们管理者正确引导。

三是发挥优秀标杆作用，增强团队凝聚力，提升车队管理水平。要想车队人性化管理达到预期效果，我们管理人员的自身素质和管理能力是关键。既要摆正自身位置，搜集来自驾驶员的各类信息，还要善于发挥优秀驾驶员的模范作用，通过优秀驾驶员的帮扶带动更多的驾驶员提高安全和服务意识。善待驾驶员，把驾驶员当亲人，多鼓励多激励，“己所不欲勿施于人”。

通过以上一些人性化的管理举措，145线员工积极性不断提高，并能主动把线路存在的问题及时反馈，主动做好安全服务工作，为线路工作献计献策，介绍驾驶员来线路工作等等。（张傲梅）

准时就是迟到

不管是生活还是工作中，大多数时候都需要我们有所准备，我们不能预测事物发展的方向，却可以预测可能出现的情况，有备才能无患。

在办公室里常常提及到工作中的其中一个理论：准时就是迟到。这句话常令一部分的人不太理解，也经常听到别人说这是什么歪理！但仔细想想我认同这个说法。

实践告诉我们在上班时，如能提前把工作安排好，为自己制定好当天的计划，到工作开始时便能有条不紊的工作，有时当自己很准点的到达办公室，匆匆忙忙的在上班时才吃早点，之后便东摸摸西碰碰，没重点地工作，而时间就悄悄地溜走，所以永远感觉工作多不完，看到同事工作效率很高，我常问为什么？当留意到他们的工作习惯时才发觉有高效率的同事通常是较早来到办

公室，准备好日程表，简单收拾过后便能马上投入工作，很有效地分配时间，安排工作的重点。也观察到还有些同事匆匆赶到办公室只是为了不迟到，匆匆把准备好的简单早餐塞进肚子就开展工作，见招拆招，像无头鸡一样！这样的工作方式可想而知，事半功倍那就扯远了，其实这就是工作习惯和态度不一样的结果。

同样在生活中也都是这样，谁会愿意与一些经常迟到或到来时匆匆忙忙气急败坏的神态和模样的人交往，这样的方式让对方也会感受不到不舒服的。准时就是迟到，当到点时我们应该是心理和心态已经调整好去处理工作和事情，我们在处理工作和日常的事情时也应该换位思维，为自己着想，为工作拼搏，对自己多一点点要求，那么在十多分钟调整一下是非常值得的。（吴思）

生有了进一步的认识，渴望有所突破的我，将会在未来的工作和生活中时时提醒自己，以便自己以后的人生道路越走越精彩。

二是认真学习岗位职责，工作能力得到了一定的提高。根据目前工作分工，我的主要工作任务是负责车队日常工作、负责车队驾驶员资料整理工作、服务中心部分写作和临时工作。通过完成上述工作，使我认识到一个称职的管理人员应当具有良好的语言表达能力、流畅的文字写作能力、较强的组织领导能力、灵活的处理问题能力、有效的对外联系能力。业精于勤而荒于嬉，在以后的工作中我将不断学习业务知识，通过多看、多问、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。（李欣）

司机，血是气的载体。肺吸入的清气需要通过血液的运化才能分布到全身各处，浊气也要依附于血液才能到达肺部，通过肺的呼吸排出体外。

心情不好，揉肝经带来好心情。心与肝之间的关系就更好解释了。心主血，肝藏血。我们心情不畅的时候，最需要肝脏来疏泄情绪。

所以，究竟如何养心呢？1.以和平愿力来养心：我们的心里，要有和平的观念，要有悲心愿力。因为我们的心就像工厂，你有和平、愿力，自能用和平的心，用愿力的心去造福别人。2.以般若智慧来养心：如果我们的心里没有般若智能，没有福德善念，就像一个工厂没有资源，没有原料，就不能生产好的产品。假如我们的心中充满“般若的泉水”、“智能的泉水”，就能涓涓不断地流出智能和福报。

3.以菩提禅净来养心：人有时候有妄想，有烦恼，有是非，有差别，所以要有菩提正觉，要用禅定来养心，要用念佛的清净心来养心。就如一缸浑浊的水，把明矾放进去就清静了。对于我们妄念杂染的心，要用正念去清静，用菩提去清静，我们的心自然就清静了。

4.以空无包容来养心：有时候我们的心量狭小，不能容物，假如心胸虚空宇宙，就能包容世界万有。所谓“宰相肚里能撑船”，我们要能容纳异己的存在，这样心胸才会宽广。

小身躯也有大能量

龙六队驾驶员杨惠，自2005年5月进入龙骧巴士从事公交驾驶，至今已有11年。她身材瘦瘦小小，眼睛炯炯有神，给人一种精干踏实的感觉。她凭着坚强的性格和扎实的工作劲头，曾荣获“长沙市职业技能竞赛优胜选手”、“长沙市技术能手”、“芙蓉标兵”、“长沙市杰出青年岗位能手”、“巾帼建功标兵”、“安全行车先进个人”称号。

在平常工作中，她细致认真，刻苦钻研，始终脚踏实地，勤勤恳恳，表现出了强烈的事业心和高度的工作责任感。从事驾驶工作以来，她很好地履行了岗位职责。深知驾驶岗位工作的重要性，不能有半点马虎。“集中精力，按章操作”是她的工作宗旨，“十次事故九次快，思想麻痹事就来”是她行车安全的座右铭。多年的工作实践中，使她练就了扎实的驾驶技术，取得百万公里无任何事故的好成绩。

在服务方面，她用微笑迎来八方

夯实基础工作 坚持召开周会

龙七队坚持召开周会，每周二召开车队管理人员会议，结合车队实际情况进一步完善车队各项规章制度，总结上周工作，查找问题，及时解决，并布置本周工作。5月3日的周会上，车队就营运收入下降查找原因，各线管理人员分别在队委会中做出新的认识和总结，并重新调整了工作方式，制定了对应整改措施。

车队要求各级管理人员一是对各线均要加大日常管理力度，确保现有趟次的精准投放，适时投放，要在脑中各项日营运数据有清楚的认识，高度关注各时段趟次分配的合理性，特别是高峰趟次的把控。二是积极与营调中心协调原车队制定的日行车趟次及各时段的发车间隔，必须进一步保证车辆趟次的情况投放，进一步加强员工操作智能设备的培训，以达到提升智能

（李丽）

乐于助人好榜样

5月4日上午，本来休息的罗阳和李康玲接到通知后，一大早就驾驶着十三座电瓶车，来到洋湖湿地公园南入口加班接待。9:00左右，接待的时间已经临近，他们在做最后的车辆卫生清理工作，这时突然一位中年妇女一边向他们狂奔过来，口里一边高声呼喊着救命，罗阳同志马上迎上去询问情况，这才得知在南门雕塑园有位90多岁的游客突发心脏病急需救助，罗阳同志一边向车队值班员汇报，一边驾驶着车辆带着易理、李康玲及

那位中年妇女急速向雕塑园驶去，到达事发地点后，他直接将车子开到老人身边，将老人抬上车安顿好，送到自己的私家车旁，上车时游客的家人连连道谢。在看到车辆快速向医院方向驶去时，三位同志悬着的心也终于放下了。

由于抢救及时，老人得以脱离生命危险。罗阳、李康玲他们乐于助人的行为值得大家学习，这也体现了洋湖湿地客服中心的员工时刻将“助人”放在心中。（张杰）

为观光车保驾护航的维修师傅

5月1日晚上11点，送走最后一组电瓶近1千斤，旅游旺季的时候，工作人员每天至少要换10组，加起来就是1万斤的重量。维修师傅说起他们的工作，虽然都是默默无闻，游客看不到维修班的付出，但看到游客的笑容，看到景区车辆的正常运行，他们就觉得很值得。为这些默默无闻的劳动者点赞。（楚建辉）

并及时进行整改。尤其是对景区观光车的电瓶进行日常检修。由于公司根据不同车型配备了备用电瓶，头一天晚上由维修班维修人员充好电，第二天对电量不足的电瓶进行及时更换。节假日不能休息反而更繁忙是他们的工作常态，把“一切为了游客，为了游客一切”贯穿到工作的每一个细节处。“五一”期间，橘子洲景区每天接待游客十多万人次，修理一线的师傅们从早上8时到晚上11时，集体加班。维修班班长罗新建组织班组成员按照公司要求重点对所有营运车辆的电器线路、油路进行地毯式的排查，

热心老人写对联赠6路线驾驶员

龙一队办公室的墙上悬挂着两幅对联，这两幅对联是一位热心老人熊友胜亲笔书写的感谢信，对联称赞6路线公交驾驶员服务大众、关心老人、真诚为市民着想的精神，是新时代的活雷锋。第一幅称赞对联写到：“六路公交多贤能，灿辉诚挚为市民，睿智心向人民想，敬老尊贤向才彬。”诗中藏着三位6路线驾驶员的名字，分别是陈灿辉、钟睿翔和向才彬。第二幅对联写到：“六路公交好青年，王勇当列英模前，扶危济困显身手，学习雷锋代代传。”这是专门写给6路线驾驶员王勇的。



熊友胜亲笔书写的对联后，还特意让人装裱好，经过多方打听得知车队所在地后，拄着拐杖，拿着两幅对联找到车队的管理人员，坚决要将这两幅对联送给6路线公交驾驶员。原来熊友胜经常乘坐6路公交车，由于腿脚不方便，一直拄着拐杖，而对联中提到的这些驾驶员就主动搀扶熊爹上车，并嘱咐老人要多注意，优质服务的服务让熊爹倍感亲切和感动，所以要

书写对联，赞扬这种精神，让更多地驾驶员能够更好地服务市民，也让市民能理解和关心公交驾驶员。熊爹的一番话也同样感动了大家，有熊爹这样热心市民的关心和爱心举动，让我们更加坚定地落实好公司“关爱夕阳红”的活动，让更多的驾驶员能够真切地服务市民，争当新时代的活雷锋。（王亦岑）



二车间认真贯彻落实公司要求，每周一至周五，维修班组织员工站队集合召开晨会。对当班人员进行点名签到，布置当天保养车辆的任务，强调注意事项，并针对前一天的保养进行认真总结和分析，以提升车辆维修保养质量。（周京亚）