

第一问：“我的身体有没有进步？”

首先，我们每天应该要问的，是“自己的身体有没有进步？有，进步了多少？”为什么要这样问？因为“健康第一”。没有了身体，一切都完了！我们必须继续建立“健康堡垒”。要建立健康堡垒，必须注意几点：

（一）“科学的观察与诊断”。科学是教我们仔细观察与分析，必要拿出科学上铁一般的证据来，才不致有错误的诊断，而损害了身体。所以提高科学的警觉性，是保卫生命的起码条件。最重要还是要用科学的卫生方法，最好的调节自己的身体，不使生病！

（二）“饮食的调节与改进”。我这次去重庆，因事去南岸，会到杨耿光（杰）先生，杨先生提到德国对于儿童和青年的营养问题，是无微不至的。德国有一位大学教授，对于自己儿子的营养，说过这样一段话：“我为什么有这样好的身体，可以担任这样繁重的事情？就是我的父母把我从小起的营养就调节配备得好，所以身体建筑得像钢筋水泥做的一样。身体建筑最好的材料是牛肉，所以我决定每天要给我的儿子吃半斤牛肉，一直到二十五岁，就能够把他的身体建筑成为钢筋水泥做成的一样，可以和我一样担任繁重的大事了。”我们在今天提出营养问题来，就是为着现在和将来人人能够出任艰巨。愚此为的，以备改进我们的膳食，为国家民族而珍重着每一个人的身体的健康。

（三）“预防疲劳的休息”。“饱食终日，无所用心”，固然不对，但是过分的用力，过分的紧张劳苦工作，也于一个人身体的健康有妨害。妨害着脑力的

贫弱，妨害着力体的匮乏，甚至于大病，不但耽误了学习和工作，而且减损及于全生命的期限！所以我在去年早已提出“预防疲劳的休息”问题，今天重新提出，希望大家时时提示警觉，预防疲劳，不致使身体过分疲劳。天天能在兴致勃勃中工作学习，健康必然在愉快中进步了。

（四）“用卫生教育代替医生”。卫生的首要在预防疾病。卫生教育就在于教人预防疾病，减少疾病。卫生教育做得好，虽不能说可以做到百分之百不生病的效果，但至少是可以减少百分之九十的病痛。其余在预防意料之外而发生的只有百分之十的病痛，可是已经是占着很少成分，足以及见出卫生教育效力之大了。

在建立“科学的健康堡垒”上多尽一份力量，便是在卫生教育施行上多一份力量，卫生教育胜利上多一份保证。大家都成为建立“科学的健康堡垒”的主要的健将之一，成员之一，共同来保证“健康第一”的胜利。

第二问：“我的学问有没有进步？”

其次，我们每天应该问的，是“自己的学问有没有进步？有，进步了多少？”为什么要这样问？因为“学问是一切前进的活力的源泉”。学问怎样能够进步？重要在有方法研究。现在我想到有五个字，可以帮助我们学问易于进步。哪五个字呢？

第一个，是“一”字。一是“专一”的

一。荀子说：“好一则博”，这句话是很有精义的。因为有了个专一问题做中心，从事研究，便可旁搜广引，自然而然的广博起来了。“专一”在英文为concentration，我们对于一件事物能够专心一意的研究下去，必然能够有一旦豁然贯通之时。

第二个，是“集”字。集是“搜集”的集。我们研究学问有了中心题目，便要多多搜集材料。我们便像“集”的篆写一样，用许多钩钩到处去钩，上下古今，左右中外的钩。前前后后，四面八方钩，钩集在一起来，好细细研究。集字在英文为 collection，我们有了丰富的材料，便可以源源本本地彻头彻尾地来研究它一个明明白白，才能够真正理解这个问题的症结所在，才能够“迎刃而解”，才能够收得“水到渠成”的效力。

第三个，是“钻”字。钻是钻进去的钻，就是深入的意思。钻是要费很大的力量，才能够钻得进去，深入到里面去，看得清清楚楚，取得了最宝贵的宝贝。做学问虽不能像钻东西那么钻，但是能够用最好的方法，也可以很快钻进去。“钻”字在英文为 Penetration，所以我希望大家对于一个问题拿定了，便要尽力向里面钻，钻出一大套道理来，使我们学术气氛有着飞跃的进步。

第四个，是“剖”字。剖是“解剖”的剖，就是“分析”的意思。有些材料钻进

去还不够，必须解剖出来看它的真偽，是有用的还是有毒素的？以便取舍，消化运用。“剖”字在英文为 Analyzation，所以我希望大家对于每一个问题搜集得来的材料，除了钻透深入之外，必须更加着意做一番解剖的功夫，分析入微，如同在解剖刀下，在显微镜下。看得明明白白，分析得清清楚楚，真的有用的没有毒素的就拿来运用；如果是假的有毒素的就舍去抛掉不用。如此鉴别材料，慎选材料，自然因应适宜了。

第五个，是“韧”字。韧是坚韧，即是鲁迅先生所主张的“韧性战斗”的韧。做学问是一种长期的战斗工作，所以必须有韧性战斗的精神，才能够在长期战斗中，战胜许许多多困难，化除种种障碍，开辟出一条新的道路，走入新的境界。“韧”字在英文中尚难找到一个适当的字来翻译。勉强可以译为 Toughness，所以我希望大家在做学问上，要用韧性战斗的精神，历久不衰的，始终不懈的，坚持下去，终可达到“柳暗花明又一村”的境界。

我想我们每一个人，能把“一”“集”“钻”“剖”“韧”五个字做到了，在学问上一定有豁然贯通之日，于己于人于社会都有贡献。

第三问：“我的工作有没有进步？”

再次，我们每天要问，是“自己担任的工作有没有进步？有，进步了多少？”为什么要这样问？因为工作的好

坏影响我们的生活学习都是很大的。我对于工作也提出几点意见，以供大家参考。

第一点最要紧的，是要“站岗位”。各人所负的责任不同，各人有各人的岗位，各人应该站在各人自己的岗位上。守牢自己的岗位，在本岗位上努力，把本岗位的职务做得好，这是尽责任的第一步。我最近在想，人人应该有“站岗位”的教育。站牢在自己的工作岗位上，教育自己知责任，明责任，负责任——教育着自己进步。

第二点最要紧的，是要“敏捷正确”。人常说，做事要“敏捷”，这是对的。但我觉得做事只是做到敏捷还不够，敏捷是敏捷了，因敏捷而做错了怎么办？所以敏捷之下必须加上“正确”二字，工作敏捷而正确才有效力。一件工作在别人做起来需要四小时，你只要二小时或三小时就做好了，而且做得很正确，这才算是工作的效力。工作怎样能够做得敏捷正确呢？这就是靠熟练与精细。做事要像做算木的演算草稿一样，要演得快演得正确。

第三点最要紧的，是要“做好为止”。有些人做事，有起头无煞尾，做东丢西，做西丢东，忙过不了，不是一事无成，就是半途而废。我们做事要按照计划，依限完成，就必须毅力坚持，一直到做好为止。

第四问：“我的道德有没有进步？”

最后，我们每天要问的，是“自己的道德有没有进步？有，进步了多少？”为什么要这样问？因为道德是做人的根本。现在分“公德”和“私德”两方面来说。

先说“公德”。一个集体能不能稳固，是否可以兴盛起来？就要看每一个集体的组成分子，能不能顾到公德，卫护公德，来衡量它。如果一个集体的组成分子，人人以公德为前提，注意着每一个行动，则这一个集体，必然是日益稳固，日益兴盛起来。否则，多数人只顾个人私利，不顾集体利益，则这个集体的基础必能动摇，并且一定是要衰败下去！要不然，就只好把这些不顾公德的分子清除出这个集体，这个集体才有转向新生机的希望，所以我们在每一个行动上，都要问一问是否妨碍了公德？是否有助于公德？妨碍公德的，没有做的即订定决心不做，已经开始做的，立刻停止不做。若是有助于公德的，大家齐心全力来助他成功。

再说“私德”。私德不讲究的人，每每就是成为妨害公德的人，所以一个人私德更是要紧，私德更是公德的根本，私德最重要的是“廉洁”。一切坏心术行为，都由不廉洁而起，由私德的健全，而扩大公德的效用，则我们便有一种高贵的品德成绩表现出来。

我今天所讲的“每天四问”，提供大家作为进德修业的参考。如果灵活运用，说到做到，则每一个人体健康上有着大的进步，学问进修上有着大的进步，工作效能上有着大的进步，道德品格上有着大的进步，显出“水到渠成”的进步，而有着大大的进步。

（摘自《陶行知文集》）

有一种快乐

李东虹

当我还是孩子
有一种快乐
那是妈妈轻柔的抚摸
那是爸爸慈爱的眼神
那是搀扶我蹒跚学步的一双大手

那是陪伴我香甜入梦的一支摇篮曲

当我进入学生时代
有一种快乐
那是试卷上引以为傲的 100 分
那是墙上高高挂起的一张奖状

那是中考后的金榜题名
那是高考完飞来的录取通知书

当我走进邯银
有一种快乐
那是第一次上柜的忐忑与激动
那是技能比赛后的技艺精进
那是年终决算和气满满的团圆饭

那是每逢佳节如期而至的温馨祝福

当我走进邯银
有一种快乐
那是前辈的言传身教
那是领导的悉心教诲
那是客户赞扬时嘴角的微笑
那是工作三年来的成长之路

当我走进邯银
有一种快乐
那是“客户无过错 服务无止境”的使命
那是“办事快客户乐我快乐”的责任

有一种快乐
那是我作为邯银人的自豪与光荣

（作者单位：石家庄谈固支行）

卜算子

端午抒怀

曹超

端午粽香浓，佳节临行庆。
更上层楼步步高，共筑邯银梦。
日至仲夏长，时逢年中正。
百尺竿头进一筹，同为中华盛。

（作者单位：保定分行）

兰陵王

高一村

莫怪苍天妒红颜，邺城风雨一城澜；
暮光映雪绝尘骑，鬼首遮面破阵难。
落花绫罗气凌纤，利器韶撤未成全；
紫津玄塞已成空，千古释气亦盎然。

（作者单位：人民路支行）

邢台分行开业有感

张明行

邯邢历史源远长，古城威名扬四方。
邯银壮志谋发展，肩负重任扛邢襄。
快乐银行展形象，优质高效服务忙。
困难挫折浑不怕，扎根牛城谱新章。

（作者单位：邢台分行）



江山和谐

（大型油画，3×6 米，悬挂于邯银大厦中楼大厅）

王凤国

忠诚和勤奋是成就事业的唯一机会

汪岩

忠诚是一个人在公司晋升的特别通行证。有人用下面这句话为不忠诚寻找借口，“男人无所谓忠诚，忠诚是因为背叛的筹码太低。”其实，以这句话作为借口的人，一定是个定力不够、随波逐流的人。但凡能被利益引诱而不是理想驱动的人，终究难成大业，即便能成也很难赢得尊重。

现在有些年轻人被这句话深深误导：“人挪活树挪死”。在工作上稍微不顺心就选择跳槽，有一的一两年就换一个工作，有的甚至几个月就换一次。这其实才是一个人在职场很难有大发展的根本原因。

这就如同你要在几口锅里同时烧水，在这个锅里烧到五六十度没开，你又去另外一口锅烧，烧了五六十度，又去烧下一口锅，这样你很难在最短的时间把一口锅烧到沸腾。

一个人一生的能量是固定的，你把自己的能量分散到了不同的公司，你就很难在一个公司有大发展。有些人总是觉得自己在公司怀才不遇，于是频繁跳槽，其实仔细看看身边那些频繁跳槽的人，大都在职场碌碌无为，平庸而平凡。

在更多的时候，“忠诚”比“能力”更重要。“不抛弃、不放弃”、胜则举杯相庆，败则拼死相救”是对“忠诚”最完美的诠释。选择一家公司，选择一项事业，一直坚持下去，水滴都能穿石。

勤奋是最笨也是最高明的诀窍。勤奋，不仅仅是美德，更是一个人在职场上百战百胜的核武器。许都成功者都是在“5+2”和“白+黑”地拼命工作，靠勤奋走上了成功。

人都会疲劳，可是为什么有的人却永远不知疲倦，身上永远充满能量

呢？一个人的能量大小，取决于内心信念坚定的程度。成功者不知疲倦就是因为在他们心中有明确的目标，有坚定的信念，把工作当成了事业和使命。很多工作感到累的原因，就是因为身体的能量在泄漏，而泄漏的原因就是他们没有梦想，对自己所从事的工作不感兴趣。工作无非是在应付，对公司更没有任何感情。无论是国家的事情还是公司的事情，都比不上他们自己那点鸡毛蒜皮、陈芝麻烂谷子的事情，他们整天为那些无足轻重的事情焦头烂额。

许多成功者都不是富贵出身，但他们在各自的企业一干就是十几年、几十年，他们用忠诚和勤奋给我们证明了一个真理：如果你不是出身富贵人家，此生你在职场成就一番事业的唯一机会，就是选择忠诚和勤奋。

一件事坚持 30 天

佚名

种美好品质的人。他说：“做那些小的、持续性的挑战，30 天后你会感谢自己。”

在一个荷花池中，第一天开放的荷花只是很少的一部分，第二天开放的数量是第一天的两倍，之后的每一天，荷花都会以前一天两倍的数量开放……假设到第 30 天荷花就开满了整个池塘，那么请问：在第几天池塘中的荷花开了一半？第 15 天？错。是第 29 天。这就是著名的荷花定律，也叫 30 天定律。很多人的一生就像池塘里的荷花，一开始用力地开，玩命地开，但渐渐地，你开始感到枯燥甚至是厌烦，你可能在第 9 天、第 19 天甚至第 29 天的时候放弃了坚持，这时往往离成功只有一步之遥。荷花定律告诉我们这样一个道理：越到最后，越关键。拼到最后，拼的不是运气和聪明，而是毅力。

有人提到“改变”就头大，其实他们是把“改变”想得太繁杂了。如果你想养成早起的习惯，你只需要在前一天早睡，早睡的前提无非是少看一集肥皂剧或者少玩一个小时

的游戏，仅此而已。要记住，所谓改变，指的并不是“脱胎换骨”。改变就像熬桑拿，红红脸、出出汗、排排毒、治治病。由外到内，由浅到深，由皮肤到肌理。改变，是一个循序渐进的过程。

不必急功近利、不必追求立竿见影，只要每天能比前一天有一点突破、一点改善，而且朝着正确的目标持续地做下去，就一定成功。一辈子太长，一秒钟太短，30 天不长不短刚刚好。你可以改掉一个坏习惯，也可以培养一个好习惯。

把东西放在固定的位置；一周集中采购一次生活必需品；把第二天的计划写在纸质日历上；在前一天晚上准备好第二天要用的东西；以分钟为单位来计时，而不是以小时；随身携带笔记本；记录时间都去哪了；每天静坐冥想 5 分钟；早起；记账。

这 10 个习惯小得不能再小，但若能长期坚持，必能改变你的人生。思想决定行动，行动决定性格。接下来的 30 天喜不喜欢都要过，既然如此，何不尝试一下呢？

总有人在爱着你

侯大丫

在银行工作能接触各种各样的人，总有一些平凡的人感动着我。

她还是戴着那顶沾满油渍的鸭舌帽，身上依然是洗到掉色的衣服。“存一千块，谢谢。”她还是那样憨厚地笑着，递过来的无卡存款单上依然是那个名字。接过去她手里的一沓零钱，皱皱巴巴，都是她开着电三轮车卖小零食挣来的。也许是看到大厅里没有什么人，她开始跟我聊起来：“俺闺女学习可好了，全班第一名的成绩考上了云南大学，学的历史专业，以后毕业了是要当老师的。”她笑得灿烂起来，笑意洒满了她布满皱纹的黝黑脸庞上。我看着她，却不知道该说什么。她继续说：“俺闺女可懂事了，从来不乱花钱，也不主动跟俺要钱，俺每个月打给她一千块钱，也不知道她够不够花。俺闺女说了，等她毕业了，俺就不用干活儿了，她要养着俺，好好孝顺俺。”我扭头看向她，眼泪滑落眼眶，那个账户余额里已经有三万。

“您设个密码吧，有密码更安全。”我劝刘爷爷给存单设置个密码，他想了好一会儿，在一个小纸条上写了几个数字。他拿到存单，把纸条跟存单放在一起，我有点着急了，告诉他这样更不安全，他露出掉光了牙齿的牙床笑着说：“我今

年已经八十三岁了，过了今天可能就没明天呢，以后孩子翻出来存单了，知道密码总能省点事。”我一时不知道该说些什么，刘爷爷唯一的女儿远嫁外地，一年回来一两次探望他，可是再远的距离，都抵不过水浓于水的亲情。

之前来办理过业务的老大爷在我窗口排队，排到我面前后跟我说，别人给他送了梨，他吃不完，他觉得鸭梨放到这个时候挺不容易的，就送来些给我。他不办业务，就是来给我送鸭梨的。我收拾完东西跟了出去，在门口看到大爷拎着一大袋子的鸭梨，带着老大娘一起，在门外等着我去拿。看到他们背影佝偻，拎着那么重的袋子在那里等我，我感到不知道该说些什么，我甚至不记得大爷老大娘姓什么，也许只是为他们办过几次业务，或者只是在大堂指导过他们填单子而已。“给孩子带回去吧，我吃不那么多了，拿两个就够了。”我一边说着一边从袋子里拿出两个。“这辈子里都没有养过孩子。”老大娘红着眼睛跟我说，“你就像俺闺女。”

这个社会的本质是爱你的，我们其实是生活在由爱编织的网中。在生命的很多时刻，总有人在爱着你，当你相信时，每一秒便都是爱的进行时。

（作者单位：丛台科技支行）

苔花如米小 也学牡丹开

申傲然

“白日不到处，青春恰自来。苔花如米小，也学牡丹开。”日前我有幸遇到了这首清新而本真的小诗：《苔》。诗里的每一句都平和而铿锵，满足也恬静，告诉人们不要小看平凡的自己，即使拥有的不是最多，也依然可以像牡丹一样绽放。

今天，我坐在当初的工位上，做着日复一日的工作，抬头看窗外风景如旧，车水马龙。有人说，地球离开了谁都照样转，仔细想来，人有时真的是个渺小的存在。但想着每天清晨同事一句温暖的“早上好”，工作中客户微笑得一句“谢谢”，晚上回家父母准备好的热饭菜，心里还是觉得，我们每一个人真的是必不可少。

可能在某一个时刻，某一瞬间，我们会感觉自己如蝼蚁一般，我们在盲目而又负重前行，周而复始，仅仅是为了能够活下去。但我们每一个人都有个或大或小的梦想，这些梦想不为人知，却也是我们心里的渴望，像大山里的孩子渴望外面未知的世界一样，我们也在内心深处不甘平庸，却依旧在平凡中循环往复。歌曲《阿刁》中有这样一句歌词很有味道：“甘于平凡，却不甘平凡的溃散”。平凡并不是一件可怕的事情，可怕的是沉溺于平凡，可怕的是在平凡中梦想努力，可怕的是在平凡中意志消沉，化作尘埃。

“兰生幽谷，不为莫服而不芳；

舟在江海，不为莫乘而不浮”，这是《淮南子·说山训》中的一句警句：兰生于人迹罕至的深谷，不会因为无人欣赏而失去芳香；江海中漂流的舟船，不会因为无人坐乘而沉入水底。本色自在人心，信念才是支撑我们向前的强大动力。任何外界的评论与眼光都不是最重要的，最重要的是我们有牡丹一般的内心，花团锦簇争颜色，独立风中也是春。

或许我们只是工作岗位上普通的一员，只是一朵小小的苔花，甚至无人过问，无人知晓。但我们总有自己的价值和梦想，就像一架庞大机器的螺丝钉，虽小却不可或缺。因为我们越来越热爱而在工作岗位上的芸芸众生。我们在工作岗位上严格要求自己绝不得过且过，希望自己越来越好的人才精益求精。米粒般的苔花也有春天，或许没有阳光，或许无人欣赏，但它还是会勇敢开放，以色彩命名成长。也许我们不会像这首诗一样，诗成三百年后又在世面前掀起一场清新脱俗的浪潮，但我们会在细水流长的平凡岁月中，踏浪前行，只争朝夕。

（作者单位：永年支行）