

成功没有捷径

王洛

(接上期)

4、马明哲：“成功没有捷径，勤奋是最朴素最实用的办法”

马明哲一直谨守勤勉，无论是学习还是生活。30年前他从26个英文字母开始学起，把《新概念英语》里近万个单词，都记在一张张小卡片上，后来一摞摞卡片装满了一个大纸筐。出差时，他一定要随身携带英文杂志或小说，有时间一定要听听英文财经报道。马明哲一直告诉自己，学无止境，勤能补拙。工作后的马明哲拼搏劲儿更大，他在《平安心语》中说：“成功没有捷径，勤奋是最朴素最实用的办法”。他平均每天处理500多封邮件，其白天办公时间通常排满了各种专题会议及重要接待。

绝大多数邮件必须要下班后去处理，有时出差在外或晚上有公务接待，邮件就要到晚上10点后开始处理。马明哲说，特别重要的事，他写的回复邮件比请示人的内容多好几倍。非独以上这几位企业家是工作狂，很多企业家都将“勤奋”二字奉为圭臬：埃隆·马斯克每周工作超过100个小时，每天都忙到夜里3点才躺下；宗庆后每天工作16个小时，一年中200多天都奔波在市场一线；雷军在访谈节目中表示，中午午饭三分钟解决，平均每天开十个小时；乔布斯生命快结束的时候，他还在努力加班……成功没有捷径，勤奋是最朴素最实用的办法。每一份荣誉背后，流的是汗，拼的是命。我们不提倡有损

身体健康的拼命，但像“劳模”一样奋力拼搏的企业家们的敬业精神与奋斗理念值得每一个人学习。

5、王健林：“勤能补拙，奋斗可以帮助我们发现机遇和把握机遇”

2016年底，“王健林的一天”在网络上流传，这份时间表让很多人震惊：24小时，两个国家，三个城市，飞了6000多公里，签约500亿合同……而这，并不是多么特别的一天，这样的工作强度对王健林来说也只不过日常而已。如果不出差，早上7点半，王健林准时到达万达北京总部25楼的办公室，开始工作。这样的工作习惯，从创业到现在他已经坚持了二十多年。他现在比以前更有斗志，甚至恨不得把自己分成几个用。

2012年他开始跑步健身，每天一小时，这样能保持更好的体力和精力，他希望能工作到75岁。2013年，在央视财经频道主办的“中国创业榜样”公益活动启动仪式上，王健林分享了他的创业经历。“怎样才能创业成功？我认为勤奋最重要，这点我深有体会。由于我是个转业兵，在创业初期，对房地产行业一点儿也不了解，很多同行笑话我，他们评价，我早晚会从哪儿来回哪儿去。”“所以我下决心，先学习，在接下来的4到5年的时间里，我放弃了所有的休息时间，白天正常上班，晚上所有的时间都拿来学习。我相信勤能补拙，奋斗可以帮助我们发现机遇和把握机遇。”

只贷一百美元的富豪

吴振华

一位富豪走进一家银行，来到贷款部，从容地坐下来。贷款部的经理一看，这位先生身穿名贵的服装，带着名贵的手表，马上客气地说：“先生，你有什么事要我们帮忙吗？”这个富豪说：“我想借点钱，可以吗？”

经理说：“当然可以，只要有担保，你想借多少，我们都可以照办。”

富豪说：“那好吧，我需要贷100美元。”一边说一边从豪华的皮包里取出一堆股票、债券放在桌子上，作为贷款的担保。

经理不解地问：“您真的只借100美元吗？”

富豪说：“是的，难道不可以吗？”

经理无可奈何地说：“那好吧，到这边来办手续，年息为6%，只要您付6%的利息，一年后归还，我们就可以

把这些担保金一块还给您。”办完手续之后富豪准备离开，一直在一旁观看的行长怎么也弄不明白，一个拥有几十万股股票和债券的人，怎么会跑到银行贷100美元呢？他马上追过来，自己介绍说，他就是这个银行的行长。请问为什么拥有巨款的您要贷100美元。

富豪笑了笑说：“既然你如此热情，我不妨把事情告诉你，我到这个城市来办事，身上带了股票和债券，问过几家金库，租他们的保险箱，租金都很昂贵，我知道贵行的信誉很好，所以就把这些东西作为担保金放在你们银行了。由你们替我保管我很放心，存一年只要花6美元就可以了。”

(摘自吴振华编著《老者讲故事》一书)

我与邯鄲银行的情缘

吕广青

二十多年前，我在一本刊物上读到：美国有八千家银行，良好的服务体系，大大促进了经济发展……当时我就在想，中国什么时候才有八千家银行？随着开放的步伐，金融业的发展，逐渐改变了我的眼光。

在一次聚会上，我有缘结识了邯鄲银行，知道邯鄲银行主要服务于京津冀的企业和百姓，只要企业诚信经营、讲究信誉就可以与邯鄲银行合作。从此开始了我与邯鄲银行的情缘。我的亲戚开了一家酒厂，企业刚成立时困难重重，首要的便是资金短缺，于是我就想到了邯鄲银行。经过几番考察，邯鄲银行为我们解决了资金缺口，酒厂焕发了生机，之后一年

一大步，走上了快速发展的道路。随着业务的发展，我们与邯鄲银行成了忠实朋友。今年贷款到期，邯鄲银行主动把电话打了过来，两名工作人员雷厉风行，工作廉洁高效，她们始终面带微笑，仔细询问，耐心解释，深深地感动了我们。以前我们的往来业务没在邯鄲银行做，以为在哪里办业务都可以，当感受到无微不至的帮助时，我们立即决定今后所有业务都在邯鄲银行办理，以回报邯鄲银行对企业的支持与厚爱！

是邯鄲银行让我们懂得了诚信经营的真谛。如今的酒厂已冲出邯鄲，走向全国。感谢您，邯鄲银行！

(作者为我行客户)

劳模是怎样炼成的？

网言

超乎常人的坚持与自律

每一份与众不同，背后都是以无比寂寞的坚持为前提；每一份荣誉，都离不开日复一日的勤奋。每一个伟大的企业家背后，都有着常人无法想象的自律与坚持。

5点半吹号起床，晚上9点就寝睡觉，17年的军旅生活，让王健林养成了良好的生活习惯。至今，王健林还保留着这个习惯，5点半起床，雷打不动。

“勤奋”一直是李彦宏的标签。从读书时代起，李彦宏就比同龄人更加懂得“勤奋”这两个字的意义，常常泡在图书馆做“书虫”。创办百度之后，他也始终保持着勤奋的作风。在2014年底的中外互联网领袖高峰论坛上，李彦宏曾爆料，自己每天早晨5点多就被机会叫醒，因为机会多到睡不着。

自律是铁杵成针的意志功夫，而长久的勤奋与自律需要极大的忍耐力与承受力。

多一点执行力

努力从来都不是“刀山火海”或“人间炼狱”，它是枯燥乏味的训练，是持续不断地输出，是疲惫时的“再多坚持一会”，是更多一点的执行力。

埃隆·马斯克的员工这样评价

他工作时的状态“埃隆需要看到进度。与埃隆共事，每个人必须主动推动工作，让问题停顿在你手里，这是埃隆不能容忍的。”“我们的讨论都是高效、直击要害而且基于事实论据的。”“工作阻滞，或者跨部门下达命令时有阻挠，埃隆挂在嘴边的一句话是‘有问题随时找我直线，我不关心问题到底是什么，我要马上解决。’

努力常态化

为什么在高强度的工作状态之下，企业家们却不会觉得“痛苦、难受、度日如年”？因为对他们来说，这种努力是一种习惯，他们不会觉得以上这些有了了不起；他们不会被自己“熬夜一次”而感动。这些努力，不需要心理建设，不需要自我说服，不需要意志力驱动。这些努力，是潜意识中的自发行，是肌肉记忆的习惯动作。

大多数人都曾努力过：都有过热血沸腾、立志发狠的时候，都有过奋进狂飙、强力输出的经历。然而，平庸和杰出之所以泾渭分明，那是因为，平庸者的努力是碎片化的、不成系统的，走走停停，断断续续。昙花一现的努力，都是伪努力。努力不是重点，常态化才是关键。

八一情

聂永超

青衫红巾，南昌城，华夏惊鸣。
英雄魂，前赴后继，烈士无名。
反剿驱寇救国难，
百万雄师乾坤定。
三八线，一战国威，梦梦醒。

航母舰，大洋行。
歼二零，显雷霆。
新时代，守卫卫国安宁。
抗灾抢险心系民，
远国撤侨传美名。
强国梦，回首三军路，八一情。

(作者单位：临漳支行)



杭绣 荣华富贵

如何护眼

汪鑫鑫

性的病变，就是视疲劳，觉得眼睛干涩、模糊，还会伴有头疼，经检查后并没有发现什么问题。这其实是心理上的因素，采取心理治疗后，患者视疲劳症状会有所缓解。

还有就是环境因素。因环境原因产生的视疲劳在生活中最为常见。随着生活条件的改善，我们经常在空调房里工作生活，空气流通不自然，水分蒸发快。集中精力盯着电脑屏幕，眼球表面容易干，时间一长，眼睛就会干涩，产生视疲劳。有些人喜欢在看书、写字时把灯调得很亮，而周围环境则有可能比较暗。在亮的环境中，人的瞳孔会收缩，在暗的环境中，瞳孔又会放大，明暗交替，瞳孔不断放大收缩，就容易引起视疲劳。还有在颠簸的环境中，如果过度用眼也会产生视疲劳。

概括来说，凡是长时间、近距离的工作，随着眼睛负荷加重，都会引起视疲劳。

如何预防和缓解？

缓解和预防视疲劳的前提是了解自身的基本状态，视疲劳是什么原因引起的？对于老花眼所引起的视疲劳，大家不用过于紧张。花眼相当于头发变白了，是人自然衰老的表现。如果是

高度远视、高度散光、屈光参差引起的视疲劳，需要通过验光配镜来解决。如果因为疾病(包括心理疾病)引起的视疲劳，则需要及时就医，根据不同病症采取相应的措施。

今天主要与大家分享如何预防和缓解因环境因素导致的视疲劳。经常对着电脑屏幕，容易导致VDT，即视频终端综合征。VDT的主要症状就是视疲劳，还包括头部的颈椎病等。那么，如何应对呢？

环境方面。明暗对比不能太强烈，比如，不能用来学习的灯开着，旁边的灯都暗着，或者光照太强、太刺眼。经常使用电脑的人，电脑屏幕不是越暗越好，应该以自己的观看为宜，字体不要太小，颜色不要太刺眼，还要有背景光。尽量避免在颠簸环境中用眼，比如不要在车上读书。还有，办公室里可以放一些水，或者使用空气加湿器等，来保持工作环境空气湿润，对眼睛很有好处。

运动方面。眼保健操大家都不陌生，通过几个动作，对眼周围的肌肉穴位适度按压，增加血流，从而放松眼睛。除了眼保健操，在此为大家推荐保护视力的3个护眼小动作——一是左右视法：双脚平行站立，头颈

要直，双眼平视前方，双手叉在腰上，身体不动，只有头部转动。先是尽量向左转动头颈，两眼也随之向左、向上、向下目视，再回视向下、向左、向上目视，反复上下目视数次，然后头颈回到正位。随后向右旋转，使之尽量向右、向后旋转，目视方法同上，直到不能旋转为止。如此重复10—15次为宜，要求动作缓慢、轻松、自由柔和。二是按摩眼球法：每天早上醒来或中午午休后，稳坐在椅子上，心平气和，双眼轻轻闭合，双手掌相对，互相搓掌至有热感时，将双手掌压在闭合的眼睛上，双手同时相对向鼻根部按摩64次，边按摩边叩齿效果更佳。按摩双眼的次数由少至多，直至双眼出现五色花纹更为理想。三是旋转眼球法：按摩完眼球后，保持双眼闭合不要睁开，随之闭目养神3—5分钟后，双眼球按同一方向旋转36次，再按反方向旋转36次，随着时间的增长，旋转次数逐渐增多。坚持不懈，每天早晚各做一次。

对所有人而言，适当增加一些户外运动、锻炼，就可以放松眼睛，有效预防和缓解视疲劳。一般工作一小时后，最好休息十分钟，尽可能往远处眺望。所谓的远，指的是五米以外，越远越好。最后，希望大家养成良好的用眼习惯，让这扇心灵的窗户更加美丽明亮。

(摘编自《秘书工作》2018年第6期)

伟大的中文

汪洛

猪肉(pork)与猪和肉(pig, meat)没有丝毫关系。猪肉羊肉牛肉(pork, mutton, beef)也没有些许联系。公鸡是cock，母鸡是hen，小鸡是chicken，这就是鸡的一家子。能看出公母和大小吗？

不难发现：英语里的多重名词和它的分解词没有丝毫关联。英语词汇的主体就是这样的。新事物的涌现，总伴随着英文新词，例如火箭(rocket)，计算机(computer)等。上百万的英语单词就是这样出来的。汉语基本不必发明新汉字，仅仅依靠原有的汉字组词就可以了。这是因为汉字能够灵活组词。它让我们可以以触类旁通，大大地减少记忆量。汉语原为“computational-machine”等，这就是差距。

有人可能要问：英语也可以将pig和meat连起来啊，这样就可以减轻记忆了。猪肉用pigmeat来表示，这样一来，猪肉(pigmeat)就要发音四次，而pork仅仅发音两次。可

见，连体词无需记忆却增加发音次数，新词汇节省发音却增加记忆。英语没法两全。

有人说：我们中国人民也有资格控告那些所谓的文明的西方人，是谁在制造环境污染，破坏森林和草原，就是他们，因为印刷同样内容的一本书，西方语言要比汉语浪费2倍的纸张，全世界使用西方语言的人要比使用汉语的人多5倍，按照简单的因素级连乘法，就要浪费10—20倍以上的木材，增加20倍以上的工业废水。

3、语言和文明的传承

英语和汉语还有一些特点，是需要说明的。英语是“一维的”和“密码式”的语言。语言的一维性，导致美国人的思维是直线式(线性)的。这种直线式思维，对美国人产生了非常深远的影响：做事方式直接，绘画喜欢用直线等。

语言的密码性，导致语言抽象而费解，美国300万患失读症的儿童(智力正常)就是受害者。中国的小孩，只要智力正常的，很少有患失读症的。因为，汉语是“二维的”(纸面上的最大维数)和“形象的”语言。语言的二维性，使得中国人的思维是曲线式(面性)的。每个汉字都是

一幅画，不仅容易理解，而且获取信息的速度比密码快N倍。获取相同信息，花费的时间更少，当然也就更聪明。

同样的场景，美国人倾向关注中心物体而忽略背景(一维的思维导致的)，而中国人关注物体更注重整个场景(二维的思维造就的)。忽略背景，使得美国人看问题，深刻却片面。看问题片面的人，容易一根筋，使得做事成本过高。注重场景，使得中国人看问题，全面且懂得变通。看问题全面且会变通的人，做事自然容易做得好。因为，事情看得透彻，复杂的问题也会变得简单。

英文世界里，没有20000个字母想读报，没有30000个字母想把《时代》周刊读顺。大学毕业10年的职业人士一般都懂80000字。汉字就不多说了：国家的扫盲标准是1500字，理工科的大学生一般掌握三四千汉字，搞科研都没问题的。至于读书看报更是小学毕业生都可以做到的。

想想看，美国人学习了2万单词，他能享受的信息还是有限的。中国人学习三四千汉字，就可以享受几乎全部信息。学少而知多，投资收益率惊人的高。什么是智慧？这就是

每一个掌握汉字的人，都是这个星球上最独特、最聪明的人中的一员！读懂了汉字，就真正地读懂了中国文化。中国人的智慧被汉字呈现得淋漓尽致。汉语，不仅是世界上最先进的语言，而且将是互联网时代最科学的语言！

1、语言和思考的速度

中国人的思考速度比美国人的思考速度快。因为中国人的“声音的种类”比美国多。通俗地讲，声音的种类，就是能够发出多少种声音。普通话的一个汉字是一个声音。英文的一个单词是若干个声音。

英语有20个元音20个辅音没有声调，所以英语的声音种类不会超过20×20=400个。也就是说，如果一个声音对应一个事物，那么英语的400个声音只能表达400个事物。这400个事物之外的事物，如果要表达，就只能靠声音的重复才行，用2个或者3个声音表达。普通人的一个声音约需1/4秒。可见，美国人要表达第401种事物，就需2个声音，耗时1/2秒，而中国人表达1200个事物，只需1个声音，耗时1/4秒。下面我们具体看看：

普通话有20个声母39个韵母和4个声调，连乘的结果大约是3000个声音。能被利用的是2500个声音，普通话中真正用到的是1200个声音。所以，中国的普通话想表达1200个事物，只需1个声音，耗时1/4秒。

曾有人比较过，用英语和汉语

背诵乘法口诀的速度：汉语用了30秒，英语用了45秒。因此，两人同时背诵乘法口诀。30秒的时候，汉语使用者一定想到了九九八十一，而英语使用者肯定想不到这里，可能也就是七七四十九。这就说明了：声音种类多的语言的使用者比声音种类少的语言的使用者思考速度快。普通话的声音种类多于英语，所以，中国人的思考速度比美国人快。

相同时间，思考速度快的人，自然能够思考更多的问题，当然也就更聪明。中国人最聪明的原因就在这儿，这是中华民族的先天优势。另一个对比就是日语与汉语。日语使用了100种声音，汉语使用了1200种声音。因此，很多汉字让日本人念，就必须用两个或者三个声音来表达。假设：一个汉字对应日语的两个声音，那么，日本人一生能够享受到的信息，只有中国人的一半。

2、语言和阅读的效率

现在，英语单词的数量，已经超过百万了。惊人而可怕，普通人一辈子也记不完的。而这些单词都可以用四千个汉字表达。

为什么英语单词的数量会如此之多呢？下面咱们具体看看。英语里