

智能教育事业部 成彩凤

为增强同事间的交流，丰富大家的业余文化生活，展现每位员工的青春活力，在立足本职工作、努力拼搏的同时，让大家有一个相互交流、相互学习的机会，让青年形成一个积极锻炼身体、良好氛围，公司组织了五四青年节系列活动。

本次的活动包括“滚滚向前”滚铁环接力、“羽动飞扬”羽毛球比赛和“定格瞬间记录精彩”摄影比赛。滚铁环活动六人一组，分组对抗，虽然恰逢天气不好，但我们依旧坚持在细雨中比赛。不畏困难，不正是我们当代青年需要提倡的吗？羽毛球比赛分为男双、女双、男女混合三个组别。本着“友谊第一，比赛第二”的原则，各参赛选手个个精神抖擞，时而下蹲救球，时而跃起扣杀，他们在场上尽情地挥洒着青春的汗水，展现青春的活力。参加摄影比赛的小伙伴也不甘落后，紧盯每个比赛者的精彩瞬间按下快门。积极工作、快乐生活，这场五四青年节活动充分展示了同事们积极向上、勇于拼搏的精神风貌，同时，也能以更好的状态面对以后的工作和生活。



羽动飞扬 青春风采

智能教育事业部 唐莹

虽然只是一时兴起报名了羽毛球比赛，但整个过程比想象中更有趣些。第一场的比赛是最紧张的。这时对规则还不太熟练，总是忘了该谁发球。在捡球的间隙瞥见旁边有很多人拿着手机拍照，这时候的第一反应是：“完了，铁定有表情包了。”然后第二反应是：“不行，我得笑。”

输掉的那一场比赛是最有感悟的。那日赛前，我和队友而非正在练打热身，为了接住一球，一直就没“排练”好走位的我俩“duang”的一声就撞到了一起，我的拍子以迅雷不及掩耳之势接住了球，却没刹住车，“咣当”，砸在了我亲爱的队友额头上。她摔倒了，可比赛依旧继续，我们前后奔跑，用力挥拍，最后结果不出意外的输了，虽然对手老师已经手下留情，但“无奈”实力太过强大，我们输得心服口服。

下班时的训练是最有意思的。仅仅只有两个场地，却有好多排队等着，有时要等上半个小时才能打上一场，不过训练的机会越是不易，打球时反而越越越有意思。往日空荡荡的一楼大厅变得热闹起来，到处都洋溢着运动的气息。

有人说，一场五四青年运动会，活跃了整个公司运动的氛围。我不知道是不是这样，但一场羽毛球赛，倒是活跃了我“废”了几个月没好好运动的双腿。感谢队友，感谢羽毛球比赛，感谢五四青年节运动会，感谢公司。

系统事业部 陈勇

少年盼望青春，规划梦想；正值青春的人赞美青春，成就梦想；年长者回忆青春，感悟梦想。青春是美好的，但也最易流逝，那就拼搏吧，趁年轻，我们坚信，只要奋斗不息，青春不会虚度，生命激情燃烧，人生终将辉煌。

梦寐以求的羽毛球比赛在企业文化室的精心组织下拉开了帷幕，这是一场交流之战，也是一场技艺之战，更是一场欢呼之战。随着裁判的一声令下，比赛开始。顿时，加油声、喝彩声、呐喊声迭起。每一位选手都精神饱满，信心满满，发球，挡球，挑球，杀球！有的选手经验丰富，技法熟练，打起球来潇洒自如，引来一片片欢呼声。有的选手虽只是初学者，可一点也不甘示弱，显示出一副“逢敌必亮剑”的精神。大家本着友谊第一、比赛第二的宗旨，胜了也不骄傲，败了也不气馁，握握手，又准备进入下一场比赛。

这次活动是非常有意义的，我们不仅在紧张的工作之余放松了自己，而且还锻炼了身体，激发了对羽毛球这项运动的热情。更重要的是，同事之间的感情更加深厚，彼此更加了解，凝聚力得到了增强。



企业文化室 李小敏

正值五四青年节之际，公司举办了系列精彩活动，打羽毛球、滚铁环、摄影，样样精彩，似乎身边每个小伙伴的积极性都被调动了起来。凡是中午有比赛的时候，大家都会到一楼去加油助威，现场感受到呐喊的声音、拼搏的力量、青春的快乐。索相峰老师就是球场上的一匹黑马，球技一个字：绝！吴敬老师和成燕老师强强联合，赛场最佳搭档！在比赛中，大家不仅锻炼了身体，更培养了一种昂扬向上的气质。大家是同事、是伙伴，更是朋友，公司积极、温暖、关怀的文化氛围，总能让大家在忙碌的工作之余感受到幸福，我想这大概就是一个公司吸引人的地方吧。



大客户事业部 王雷

自从工作以后，锻炼也少了，羽毛球拍都落了一层灰。近期，公司举办了青年节系列运动会，正好也可以趁此机会活动一下，我便报名了羽毛球比赛和滚铁环。自从比赛活动的消息一出，下班之后公司到处都是滚铁环、打羽毛球的身影。正值春暖花开，万物复苏，人们也都有了更多的活力。和正式比赛的短暂时间相比，活动的意义应该是更在于此吧。比赛期间，许多比我年龄大的老师看上去要比实际年龄年轻得多，身体状态也比很多年轻人要好得多，他们也是我学习的榜样，公司给我们提供了这么好的运动环境，更应该好好锻炼，做一个无关年龄的青年。

系统事业部 全艳

五四青年节，公司举办了多项比赛活动，我有幸参加了羽毛球混双的比赛。

看，赛场上正在进行的正是混双的比赛，比赛双方都很好地坚持了“友谊第一，比赛第二”的原则，没有人为比分斤斤计较，没有人因为输赢大喜大悲，大家一起既锻炼了身体，又加深了友谊，团队合作的精神得到了极大的提升和发扬。

通过比赛，促进了同事之间的交流与了解，本来不认识的两个人，因为比赛成了好朋友，大家互相谦让，互相支持，既有团队协作，也有个人竞争。不在乎结果，只享受过程，比赛中真正体会到了友谊的重要，团结的力量，我想，这应该就是这次活动的意义吧！

总第528期



www.kingandkey.com

志鸿教育



微信扫一扫，敬请关注志鸿教育公众号

2021年5月15日 第10期 本期八版 准印证号：(鲁)0300007 (内部资料，免费交流)

Table with 4 columns: Article Title, Page, Issue, and Category. Includes '《中国高考报告》——2021年高考风向标' (1版), '在学习中成长 懂得变通,既需要情商,更需要智商' (2版), '世纪天鸿亮相第28届长沙图书交易会' (3版), '《心理健康教育》' (4版), '浅析人工智能如何影响出版业未来' (5版), '芳地绿洲' (6版), '人工智能' (7版), '如何影响出版业未来' (8版).

《中国高考报告》——2021年高考风向标

近日，新华社刊发的一篇《2021年高考命题趋势判断》的文章被天津、福建、甘肃、新疆、黑龙江等多个省市的教育厅转载发布，腾讯、搜狐等权威门户网站更是争相转发，文中就《中国高考报告(2021)》(高考蓝皮书)》对高考政策、命题分析等权威解读给予高度评价，蓝皮书也被视为高考命题判断的主要依据。一时间，《中国高考报告(2021)》(高考蓝皮书)》成为全网热议的“备考宝典”。

国高考正式开始进入新赛道。2020年10月，中共中央、国务院印发《深化新时代教育评价改革总体方案》，这是新中国第一个关于教育评价体系改革的文件，也是指导深化新时代教育评价改革的纲领性文件，对于推动高考改革与高考评价有着极为关键的指导意义。

2020年是深化新时代教育评价改革的开局之年，中央和国家发布的系列重磅教育文件，从教育现代化长远目标规划到高考内容和命题改革的具体实施，从高中育人方式改革和义务教育提升计划到体美劳教育意见，从国家战略型人才选拔的强基计划到深化职业

教育改革，都充分体现了我国教育现代化和人才强国战略的现实需要。2020年高考是《中国高考评价体系》发布以来的第一次大考，也是落实高考评价体系的一次实战演习。2020年的高考试题充分体现了“价值引领、素养导向、能力为重、知识为基”的新高考综合评价体系，在立德树人、能力考查和情境载体三个方面集中发力。

通过对《中国高考评价体系》的内容解读，重点分析2020年高考实践的命题要点、试卷特色与发展趋势，中国高考报告学术委员会专家拿出了高考改革研究智库的核心成果——《中国高考报告(高考蓝皮书)》，系统解读高考政策、高考改革与国家人才培养战略转型，全面总结高考综合改革实践成效。

随着经济全球化深入发展，科技进步突飞猛进，知识创新、科技创新、产业创新不断加速，以经济为基础、科技为先导的综合国力竞争日趋激烈，人才资源成为关系国家竞争力强弱的基础性、核心性、战略性资源。在国家“强基计划”的指导下，在教育改革的浪潮中，学校肩负了“为党育人、为国育才”的责任和使命，教育企业更要摒弃“短视倾向”，站在人才培养与国家战略需求对接的角度审视教育。



人才强国，是国家战略；人才培养，是战略抓手。作为国内教育出版企业的代表，世纪天鸿将深刻理解国家政策，优化产品研发理念，帮助广大师生制胜未来高考，成就国家栋梁。

(世纪天鸿 谭勇)

自2019年国务院发文，实施普通高中新课程，我国的高考就逐步进入一个“无考纲的新时代”。2020年1月，教育部考试中心正式向社会发布《中国高考评价体系》，成为深化新时代教育评价改革的基础工程、理论支撑和实践指南，意味着我



高考备考能力提升与培养工程 高端培训(基础班·第四期)圆满结束

2021年5月2日-3日，第四期高考备考能力提升与培养工程高端培训基础班在内蒙古巴彦淖尔成功举办。本次课程延续和总结了前期培训的优良经验，在自主创新的基础上不断

提升培训质量。通过“线上+线下”分学科集中讨论的创新模式，深层次提升各参会教师的高考备考能力和新高考改革下的学科命题技术，对各学校的高考备考工作有积极推动性作用。

培训班立足于提升高考备考的整体水平，邀请中国高考评价体系研究专家和各科命题研究专家，围绕高考综合改革、中国高考评价体系的内涵、学科核心素养导向下的新高考命题方向等专题展开详细解读和深入阐释；有目的有计划地针对全国各高中学校进行精准培训，动员600余名核心骨干教师参与到各学科的研讨中，收获满满。

此次培训，是尚鸿教育走向全国的开端，我们将不断进取，为更多的学校和教师提供优质的高考培训服务。(尚鸿公司 宋睿杰)



“2021世纪天鸿五四青年节活动”圆满结束

四月春光正好，为展现员工积极向上，团队快乐和谐的企业风采，公司特举办了“2021世纪天鸿五四青年节活动”，其中包括“滚滚向前”滚铁环接力、“羽动飞扬”羽毛球比赛以及“定格瞬间记录精彩”三个项目。

本次活动得到了公司领导的大力支持和员工的积极响应，于2021年5月13日圆满结束。企业文化是企业的灵魂，是推动企业发展的不竭动力。世纪天鸿自成立以来，一直致力于企业文化建设，各类



文化活动的举办不仅增加了员工之间的互动交流，更增加了员工对公司的归属感，同时也塑造了全员高度统一的企业文化特质，为公司激情创新提供了强有力的保障和坚实的基础，同时也为员工的业余生活注入了新的活力与朝气。今后，公司将一如既往地重视员工的精神生活，让大家以更健康的身体、更饱满的热情投入到工作和生活当中去。(世纪天鸿 于琨)



重温红色历史 感受传统文化

——中国课本博物馆开展庆祝建党 100 周年红色研学活动

发有为、报效国家，实现自己的个人价值。

民国教室听救亡图存演讲
中国课本博物馆展示的不



在中国传统文化中，热烈、鲜艳的红色不仅代表了吉祥与喜庆，也代表了不顾一切勇于追求的热烈。在中国一辈辈英雄儿女追求民族独立、国家富强的壮丽实践中，也形成了具有独特内容和魅力的红色文化。

本中的故事搬上舞台，不仅有助于学生深度理解教材中的内容，而且有助于全面提升学生的语文综合素养，对学生良好品质的培养、健全人格的养成具有重要意义。

重温入队誓词 牢记历史使命

铿锵有力的宣誓掷地有声，不仅彰显了孩子们学习革命先烈抛头颅、洒热血，为建设新中国浴血奋战的精神，同时也让红色基因融入血脉，让红色文化和爱国精神一代接一代地得到传承与弘扬。

重温红色历史 传承红色基因

从中国共产党成立到中华人民共和国成立；从“大跃进”到“八字方针”制定；从十一届三中全会召开到十九大，我党领导全国人民，在建国以来社会主义的建设中取得巨大成就……

观看经典课本剧《丰碑》

通过编、导、演，对教材中的文章进行二次创作，把课

一个绿书包、一件海魂衫，更重要的是那份过去年代里的亲历者们口传心授的峥嵘岁月，历史就需要这样一些物品去见证，去记忆，去传承……

的墨香来一场穿越，近距离地去感受、去体验千年前的文明智慧。让印刷术不再只停留在孩子们的历史课本当中，更能在现实当中触摸、体验。

时光印记 印刷术体验

在中国课本博物馆，有趣的研学课程还有很多，皮影戏、花草造纸、木工与编织等活动也吸引着不少中小学生们前来打卡。趁着春光大好，不妨带着孩子来中国课本博物馆体验一场生动有趣的研学游，在游玩中增长知识，培养孩子们对传统文化的兴趣，助力他们健康成长。（世纪天鸿 于琨）



世纪天鸿“定格瞬间，记录精彩”摄影比赛作品展示



摄影 / 何世强



摄影 / 郭蒙



摄影 / 周娜



摄影 / 吴敏



摄影 / 陈慧莉



摄影 / 于琨



摄影 / 于琨



摄影 / 于琨



摄影 / 成燕



摄影 / 郭蒙



摄影 / 吴敏



摄影 / 徐晓甜

心灵小语

人生，是一场醒悟

人生路上，不断地行走，不断的遇见，有花开的喜悦，也有花落

生命就是一场历练，岁月是年轮，是成长，是懂得

人生经历多了，就越发能体谅到他人生活的不容易，也越来越能够理解一些人的选择

因此，他们便不再因为怨而得不到歇斯不埋怨，也不再为自己生活的人感到道德，慢慢地学会了承担，也坚定了内心的步伐

这一路上，他们始终怀揣着梦想，很执着，很坚定，不轻易放弃，即使我不完美，但我仍不放弃，轻松得活简单的活，不将就，活成自己喜欢的样子

总是相信人不会因为一件事而一步登天，也不会一件事，一败不振

生命是一个累积的过程，慢慢地走，慢慢地歇，不要轻言放弃，峰回路转处总会有柳暗花明，百转千回，总会看到最美的风景

人生是需要放空，走一段路，心累了就要学会放空，学会放下，清除内心的杂草，扔下包袱，轻装上阵，才能走得更远

心是一个容器，只有清除内心的杂草，每天不断地刷新自己，才能重新新生

人要想得起繁华，也要守得住寂寞，真正的修行，不一定非要在深山老林里，也可以在平凡的生活里，在烟火市井中，做好自己，承担起自己该承担的责任，不断的去丰盈自己，增长自己的智慧，保持内心的善良，不断的向着有光的地方前进，就是修行

人生的幸福，一半要争，一半要随，所谓争，是与时光赛跑，为了理想而不断地努力，去争取

所谓随，是与岁月握手言和，学会知足感恩，争能让人生多一些遗憾，随能让人生多一些快乐

学会感恩，生活才会幸福

有些时候，我们之所以会不自在，是因为对一些事不够理解，对一些事不够宽容，人无完人，要百分之百的圆滑，人要学会接受，接受别人的缺点，接受生活的不如意

人生路上有笔直坦途，也有羊肠阡陌，有繁华，也有荒凉，宽容的人，脚下是宽广的路，肯包容的人，头顶是明媚的蓝天，人生的路因豁达而越走越开阔

人要学会爱自己，很累的时候，就去听几首歌放空心灵，很烦的时候，就停下来等一等微风

人先要爱自己，如果等待的人没有来，就先做自己喜欢的事，让自己变得更好，才能遇到更好的人，更好的生活，更好的人

人生中的所有经历，最终都会变成一种领悟，生命中的所有过往，都会变成一种恩赐，生命是一种懂得，快活着，便是幸福，明悟着，便是温暖，感动着，就是美好，这一生，我愿你努力做一个内心纯善的人，心有芬芳，途径四季，遇到幸福

摘要：人工智能是当下最热门的话题之一，人工智能对出版业的影响，远不止选题策划、出版流程、出版市场三个方面，其核心要义在于它将重塑出版业，推动建立新的出版秩序，加快知识传播速度，并以大数据为依托，与其他行业尤其是文化教育行业建立更为广泛深远的联系。对此，出版从业者应勇敢接受、大胆运用，以数据为导向，以人工智能为驱动，不断创新，推动出版业实现跨越式高质量发展。

人类社会已经跨越农业时代、工业时代、信息时代，进入到智能时代，人工智能的广泛应用是智能时代最为显著的特点。随着人工智能的发展进步，具有学习功能并无限接近人类思维的大脑芯片的研发，使得人工智能在某些领域拥有的“专项思维”能力超乎人类思维成为可能。

新闻出版看似主观性很强，离“机器人思维”较远，但事实并非如此。人工智能不是简单的“机器人思维”，它包含机器人对科技、文化、哲学、心理、行为习惯等方面的模拟和思考，拥有永不停歇的“好奇心”，研发前景拥有无穷的奥秘和可能。因此，对出版业而言，掌握人工智能并合理运用人工智能，具有重要的意义。

人工智能时代已然来临

人工智能是指根据对环境的感知，做出合理的行动，并获得最大收益的计算机程序。经过多年发展，人工智能已经在我国各行各业广泛运用。比如，机器人写稿已不再是稀奇事，新闻的智能推送每天都在“今日头条”“腾讯新闻”进行，智能推理、数字出版、机器视觉、AI艺术、智能搜索、机器翻译、语音识别、自动驾驶、智能机器人、深度学习、数据挖掘、知识图谱等方面都在被广泛且呈加速度地运用于各领域。

人工智能带来的直接影响是改变生产模式，拓展生产领域，再造生产流程，延长产业链条，优化资源配置，提高工作效率，且在很大程度上解放和发展了生产力，减少了人力成本和资源浪费。当然，人工智能也会在短时期内带来一些新的问题和挑战，比如打破旧秩序、建立新秩序，自然会给社会就业和社会管理带来新的难题。

人工智能对选题策划的影响

选题策划是图书出版的基础和关键环节。而传统出版流程中的选题策划，往往凭借编辑个人的主观经验或偏好作为

客观地说，目前的编辑、审读、校对、印制、发行等环节仍然依赖人力资源的大量投入，依赖经验办事，是粗放型出版。即便是同一本书、同一个选题，因编辑经验不同、专业水平各异，产品最终的市场效果也会有所不同。而且大部分从事重复性、机械性、基础性工作，这些劳动创造性不强，但又不能省去，因而存在生产效率不高的问题。

随着人工智能在出版业的运用，我们可以更加便捷地利用数据和智能产品，比如，通过智能校对系统、智能检索系统、智能编辑系统、智能图解系统等开展工作，进一步优化编辑流程，缩短编辑时间。此外，人工智能可以对内容进行基础性审核，并辅助人工终审。以审校环节为例，北大方正电子有限公司2019年12月推出的智能辅助审校系统，不仅具备

出版业与文化消费产业、服务业、物联网等行业对接合作，将给自身创造更多的机会和价值。比如，按照新的流程设计，读者和编者的互动更多，线上和线下的交流更频繁，这些都会随着流程设计的变化创造出更多产业附加值，在消费者充分享受便捷的同时，实现出版业全链条的“互联互通，互利互惠”。

人工智能对出版市场带来变化

在《新一代人工智能发展规划》一文中，有24处提及“大数据”，涉及农业、金融、工厂、教育、城市、健康等等，内容数据、用户数据和交互数据层出不穷。显然，依托大数据的人工智能将为出版市场带来划时代的变革。首先是出版业定义的变化，人工智能开启了技术与内容共生的新阶段，

浅析人工智能如何影响出版业未来



对错别字、敏感词、标点符号等字词类的审核功能，还可以对稿件的知识类错误，比如历史纪年、术语、译文、引文进行检查，也可以检查逻辑性错误，如大纲标题、图表式序号等，同时还能管理图像、智能识别公式等，帮助编辑人员在实际工作中解决问题，从而提升稿件质量。这套智能辅助审校系统的另一个优势是审校速度快，通常可在3分钟时间内可完成一篇10万字左右的稿件审校工作，大大提高了工作效率[3]。在未来，智能出版软件将具有更强大的学习能力，可以依据出版社的个性要求，甚至编辑的个人喜好，提供编辑思路和编辑要素，为编辑创新出版提供可能，不断提高出版质量和效率。

人工智能给发行环节带来不少改变，书店由单纯独立的发行端转为与出版机构紧密相连的平台，既销售图书，又收集需求，既是市场的终点，也是生产的起点，智能书屋、无人书店、自动配送书店将是未来大势所趋。商家或顾客将会通过互联网实现全方位互动，实现点对点、个性化、精细化推送。

内容不再孤立，作者不再是单一的作品的主角，把一本书作为一个数据单元的时代将结束[4]。以前，提到出版业，大家想到的都是纸质书。今后，它所包含的形态可能是纸质书、电子书、音频、视频、游戏、数据作品等等。这些千姿百态的产品将重新定义出版业的市场边界，充分弥补纸质书静态、单向的不足，满足读者现场感、互动性、趣味性、可读性方面的需求，极大地提升用户的参与度和体验感；其次，出版表现手法的多元，将使同一个题材通过不同的方式表达成为一种常态；第三，分众化产品将越来越多，基于个性定制的出版，以及跨行业、跨学科、跨领域、跨媒体出版越来越多；第四，出版的周期会缩短，出版的链条会延长，出版的分工会更紧密，出版业重复劳动会减少。与此同时，随着知识付费的普及，传统出版业加快融合发展，从内容提供商向知识服务商转变，市场前景将更加广阔。谁拥有更多的用户，谁利用大数据，谁深度对接用户，谁就是最后的赢家，薄利多销会成为出版业的经营常态。

的设置、智能教育人才的培养、智能教育环境的搭建，到智能教育政策体系的形成，将无所不包。因此，对出版市场而言，拥有无限的想象空间。出版机构通过对学生学习时长、性格特征、高频错误知识点等学习行为特点，进行知识计算和大数据分析，找出学习者的学习规律，进而为每个学习者提供“线上+线下”的个性化、定制化、场景化教育服务，真正做到因人施教、因材施教，推进教育实质公平目标的实现。

结语

人工智能时代的来临是人类进步的体现，它代表着这个时代重要的思维方式和方向，人工智能不是出版业的未来话题，而是已然到来的现实。对出版业而言，人工智能远不止对选题策划、出版流程、出版市场产生重大影响。身为出版业从业者，我们应该勇敢接受、大胆运用，以数据为导向，以人工智能为驱动，不断创新，推动出版业实现跨越式高质量发展。（来源：智书）



二、结构体系

该套教材包括小学一至六年级、初中七至九年级、高中一、二年级三个学段 11 个年级的《心理健康教育》学生用书共 22 册，与之相配套的教学参考用书 22 册，共计 44 册。

三、内容概述

丛书通过系统性强、内容全面、结构化的课程设计使全套用书形成一个逻辑严密，循序渐进的整体。教材通过浅显易懂的理论阐述和生动活泼的辅导活动，向学生传递心理知识，改善学生的知识结构、智力因素和认识风格，培养学生的毅力、兴趣、习惯等，非智力因素以及对自我的全部行为和思想起调节作用的自我意识，从而发挥学生的心理潜能，促进学生心理素质的全面提高。

1. 小学学段内容介绍

课程依学生的身心发展设计，循序渐进。旨在协助小学生了解自己、认识环境、养成良好的生活习惯与态度，以充分发挥潜能。内容涵盖个人成长、家长生活辅导、学校生活辅导、社会生活辅导、学习辅导及特殊儿童辅导。

2. 初中学段内容介绍

学生用书主题包含学习促进篇、人际互动篇、尊重关怀篇、自我探索篇、两性成长篇、生涯发展篇、生活经营篇，为减轻学生阅读负担，力求文字简单，且图文并茂以增加趣味性。每次辅导课后，及时进行个别评价和反馈，期末集中对本学期的学习效果和建设议进行反馈。

3. 高中学段内容介绍

针对高中阶段学生学业负担较重，学生心智逐渐成熟的特点，教材在内容设计上涵盖学习动机与潜能开发、考试焦虑与压力调解、情绪管理、时间管理、人际关系冲突缓解等心理课程，同时针对高三考生紧迫的高考、就业压力，突出了自我认知和职业辅导方面的教育，培养学生健康的心理状态，为成人成才打下坚实的基础。

四、主要特点

本套教材的编写理念、创作思路、活动设计、案例选择，既充分体现了新课标教育理念和精神，又兼顾心理教育的独特性、趣味性，教材内容针对不同年龄段学生的心理特点由浅入深、层层递进。本套教材特色概括如下：

1. 贴近学生心路历程，新图充篇，直观醒目

编写形式活泼生动，内容深入浅出，以学生为主，寓教于乐。让学生在快乐的氛围中去体验、去发现，使学生在一系列的游戏游戏中健全人格、提高心理素质，真正符合现在的新课标的教学理念和心理课程的设计目的。

2. 课程设计精炼科学，盘旋递进，易于操作

教学方式的设计、编写秉持先进教育理念，结合最新创新人才培养的研究成果，采用以活动、体验为

主的教学方式，新颖别致，很好地体现了“活动式教学就是内化式教学”，为有效地实现《纲要》提出的中小心理健康教育总目标提供了教材保证。

学生用书针对青少年成长的不同阶段，以及可能遇到的各种各样的学习、情感、环境、自我认知等方面的困扰和问题，反复进行调查和锤炼，科学合理地设计编排了若干个课程单元。以初中教材为例，教材精选了特别集中于初中生心路历程中不可回避而易发心理隐患的七大主题——学习促进篇、人际互动篇、尊重关怀篇、自我探索篇、两性成长篇、生涯发展篇、生活经营篇，在初中的六个学期里，6次从不同的程度上重复七大主题，一次次地调动学生的参与热情，在与教师的高度互动中实现自我教育的行动学习方式，在身体力行之间完成了一次又一次的心灵塑造，让一颗颗充满阳光的心灵和谐绽放。

3. 凝聚一流专家智慧，理念先进，层层深入

本套教材是在广泛调查市场一线的需要，集合国内一流的心理专家和教育专家的智慧和研究成果，深入分析了中小学阶段学生的心理需求的基础上形成的。教材秉持新课标理念，很好地诠释了《中小学心理健康教育指导纲要》的各项原则和具体要求，体系完整，内容丰富，涵盖了中小学心理健康教育的主要内容，从学习促进、人际互动、尊重关怀、自我探索、两性成长、生涯发展和生活经营等多个主题入手，结合不同年龄段学生的身心发展特点，有针对性地协助学生了解自己、认识环境、养成良好的学习和生活习惯，并进一步发挥个人潜能。

4. 教学模式新颖别致，生动活泼，寓教于行

不断用非常新颖、充满感情的生活例证和别致活动，一扫传统心理教育道理虽好，但解决不了学生实际需要的常见弊端，大量利用情境模拟、游戏、比赛、畅想等高度符合心理教育规律的教育手段。看似简单的学生用书，可以生发出多重、多种的丰富活动和多变的形态。与用书相匹配的大量图像生动、造型灵活的学具、教具和形式多样、丰富翔实的参考资料，形成了学生的高度吸引、热爱和投入。

5. 心理知识深入浅出，简洁深刻，变化无穷

本套用书采取了学生用书以图文并茂，以图为主的设计思路，力求趣味性，减少学生的阅读负担。教师用书以高于其 10 倍的文字量从活动依据、单元目标、准备工作、实施方式、活动设计、单元评价、参考活动、补充资料、参考文献等方面阐述课程的主旨和理论高度。

本套用书处处诠释着爱学生，为学生服务的主旨，处处体现了细腻体贴的人文关怀，是一套站在时代前沿，既重视基础知识又强调应用，便于教学，适应 21 世纪人才培养需要的精品教材。是目前国内不可多得的高品质心理辅导教材。

五、图书亮点

1. 新思想

本套教材一改通篇文字、空洞说教、活动仅仅是点缀的“说教式”教学方式，运用“图文并茂，以图为主”的设计思路，采用以活动、体验为主的教学方式，是国内第一套图文并茂、全方位服务于青少年心理健康教育的系统教材。

一、编写思想

本书主要用于学校所开设的心理健康教育活动课教学或班级心理辅导，使学生通过各种活动达到了解自己、认识环境、养成良好的习惯与态度、学会交往、体验快乐、充分发挥潜能，形成健康的心理素质的目的。

为切实提高广大中小学生的心理健康水平，帮助他们健康成长，我们组织国内具有丰富实践经验的教育专家和心理专家，依据教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》和课程标准，运用教育学和心理学的有关理论为支撑，结合最新创新人才培养的研究成果，采用以活动、体验为主的教学方式，从学习促进、人际互动、尊重关怀、自我探索、两性成长、生涯发展和生活经营等多个主题入手，结合不同年龄段学生的身心发展特点，有针对性地协助学生了解自己、认识环境、养成良好的学习和生活习惯，并进一步发挥个人潜能。

《心理健康教育》

教育贴士

如何修复孩子内心创伤

我们每一个人都有童年，每个人的童年都会或多或少的受到伤害。各种现在的我们已经为父母，在抚育孩子的过程中，还是会有意无意伤害自己的孩子。我们都知，童年时期的心理创伤会伴随一个人一生，会对一个人生活的各个层面产生影响。

那么，该如何疗愈孩子内心的创伤？如何疗愈自己童年受到的伤害？

“对不起”是多少钱都买不到从嘴巴里说出来的词语。每个孩子都不希望自己被指责，尤其是当家长误解自己的时候。

孩子渴望家长的那句“对不起”的背后，无非是想得到家长的理解，证明自己是值得被爱的。然而，当这句“对不起”被家长隐晦的时候，孩子内在的伤痛，也随着愤怒、悲伤、委屈情绪一点一点的积累着。

当家长意识到自己的言行误解了孩子，应当及时道歉。道歉不仅能及时消除误解，还能树立家长勇于担当、以身作则的形象。这对孩子的影响无疑是正面且积极的。当遭到父母的误解时，无论以哪种方式的道歉，每个孩子渴望的无非都是家长真诚的道歉。填补内心深处的缺口。

“对不起”不管只有三个字，传递的信息却是：你没有那么糟糕，我误解了你，甚至伤害了你，我有不对的地方，我承认我的错误，并向你真诚道歉。

孩子内心受伤的原因有很多，可能来源于外部，也可能来源于内在。

当孩子受伤时，常常伴随的是恐惧、悲伤、自责等负面情绪，而且往往容易将矛头指向自身，认为自己很糟糕，爸妈会因此不爱自己，厌恶和否定自己。

创伤心理学认为：处理创伤最有效的方式，是让受伤者感受到安全感。这就需要建立安全感，暂时屏蔽负性情绪，让其感受到安全与支持。因此，当受伤的孩子责难自己的时候，家长应直接告诉孩子“这不是你的错”。

也许有的家长认为，孩子受伤确实是他自身某些问题，这并不错，但家长不要告诉孩子不是他的错，不是家长拒绝承担责任吗？于是很多家长可能会利用此时机进行教育，试图让孩子达到确定思维的效果。殊不知此时的做法，如同火上浇油，雪上加霜。

当家长意识到自己的言行已经给孩子带来极大的伤害时，应该第一时间坚定而决绝地告诉孩子“这件事情不会再生”。很多来访者在咨询室里诉说自己成长经历时，经常会提及家长如何一而再再而三地伤害自己的心灵。家长自己却从未意识到，或者意识到了却没有任何的反应与表示，甚至搪塞、否认、狡辩。

对于孩子而言，尽管在事实上自己未能与家长平心静气，但是在他们的心理，常常有着一杆天平，自己在这头，家长在那头。

孩子渴望能够与家长平等、真诚地沟通。而当其常常失望时，家长看似是赢了，战胜了孩子，但孩子的心，早就对父母关闭了。

如果说“对不起”是一颗救心丸，那“这件事情不会再生”就是一颗定心丸。在孩子受伤时，“这件事情不会再生”的分量要如泰山。

这是一句一言九鼎的话，需要家长自身的反省、担当和魄力。

每个孩子都有童年，每个人的童年都会或多或少的受到伤害。各种现在的我们已经为父母，在抚育孩子的过程中，还是会有意无意伤害自己的孩子。我们都知，童年时期的心理创伤会伴随一个人一生，会对一个人生活的各个层面产生影响。

那么，该如何疗愈孩子内心的创伤？如何疗愈自己童年受到的伤害？

持续学习，不断提升

战略如何通过人力资源来实现？全面战略绩效管理系统、薪酬管理系统如何构建？组织能力、招聘培训能力如何提升？这些都是本次系统培训所学习的课题。

三天的学习，不仅让我对人力资源管理有了新的理念，从公司战略的高度重新认识到了人力资源工作的重要性及紧迫性，同时也看到了目前公司人力资源工作待改进的方向，掌握了一些拿来即能用的人力资源管理的工具和方法。

通过绩效管理系统的学习，一是学习和了解了目标和指标分解的办法，通过目标分解体系，把公司战略变成各部门、各岗位的目标，为员工行动指明方向，为合理评价员工建立标准，也完成压力的传递，做到千斤重担千人挑，人头上有指标。二是掌握了 KPI、OKR 和 KCI 等几种不同的考核工具，绩效考核是管理工作的重中之重，应该根据公司的实际情况选择最合适的考核方法。

通过组织管控系统的学

正视差距，精准发力

当今社会，碎片式学习充斥着我们的生活，虽然比较方便快捷，但却很难形成有效的知识体系。通过本次理论与实践相结合的学习，不仅与小伙伴们边学习、边交流，还拓宽了思路，为我们夯实了基础，对日后围绕其进行长期探索、形成知识与知识之间的关联并运用到工作中去，实现工作质量的飞跃具有重要意义。

一、温故知新。我们的专业知识不能丢，需要经常拿出来回顾总结一下。工作之初，总感觉学以致用以很难，因为缺乏经验和理解，无法把理论和实践真正结合起来，于是把自己抛进无穷的工作中，同时把专业所学也全部抛到了脑后，甚至一度以为只要内心足够强大，靠经验和激情就可以将工作做好并不断接受新的挑战，于是很多业务动作逐渐演变为

拍脑袋的冲动。现在再听专业课程，不再是当年的雾里看花，而是验证后的欣喜伴有新的领悟。如果自己在工作中能够持续学习和反思，坚持专业钻研，今天的工作肯定会是另一番模样。

二、对错与得失。“学者论对错，商人论得失”。在实际工作中，我们遇到的问题往往是系统化的，而非单一、线性的，找到完美答案是不现实

以学促升，厚积薄发

在参加本次培训之前，我拿到题目大纲，顿时感觉培训内容非常有深度，担心自己会有吸收不了的部分，随着培训课程的开始，顾虑逐渐消失。一提到战略，总会觉得这是公司高管的事情，人力资源系统人员做好基础保障工作即可。通过课程的讲解，我为自己的狭隘感到羞愧。

人力资源系统是支撑企业战略落地、提高管理效率的重要一环。基于公司使命愿景，整合公司各方面资源，制定实施策略，建立良性文化机制，保障公司战略有效落地，让每个人成为战略目标达成的一份子，是人力资源管理系统永恒的目标。课程从人力资源各个模块讲述人力资源对战略落地的重要性，通

过具体的案例讲解和沙盘实战，让我对各个模块具体的工具不仅有了进一步了解，更对其使用方法有了更深的认知。通过本次课程，将四年在校人力资源管理专业课程学习和六年的人力资源一线工作，进行了系统的梳理。接下来能够将学习内容学以致用，才是本次课程最重要

的意义。作为人力系统的一员，我深刻体会到人力资源管理的厚度。工作不止体现在 PPT 上的专业术语，我将进一步反思在工作中的不足，发现差距，缩小差距，持续赋能，持续学习，努力提升，为实现公司战略目标贡献自己的力量！（世纪天鸿 张青）

在学习中成长 在交流中进步

编者按：

企业的竞争归根结底是人才的竞争，而人力资源更是决定企业竞争优势的关键因素。

2021 年 4 月 24-26 日，世纪天鸿总经理任伦带领公司人力资源系统同事参加了战略人力资源管理系统培训，深入全面学习了人力资源管理各个模块和环节，本次学习，不仅从战略层面对大家的思维方式产生了深刻影响，同时也学习了人力资源中所需要的新理论和新方法，对公司整体人力资源管理水平的提升，助力企业发展具有重要意义。

引起所有团队成员的共鸣，并且是对现有能力的最大限度的挑战。战略的落地需要机制保障，这种机制应是动态的、系统的，鼓励协同的。全员参与的问题上多下功夫，这将更有意义。

三、战略与每个人息息相关。战略从上而下传递的是公司的文化引领，从下而上则是凝聚着全体成员的初心。好的战略目标，是鼓舞人心的，能

（世纪天鸿 王丛）

2021 世纪天鸿月度 “质量之星”

四月



大客户事业部
陈泽尧



系统事业部
崔晓丽

你在我眼中是最美

世纪天鸿开展为年度优秀员工拍摄形象照活动

转眼又到了公司最美的季节，自四月起，在风景如画，绿意涌动的天鸿园区，公司特邀的专业化妆师、摄影正在为上一年度的优秀员工拍摄形象照片，用镜头记录下他们青春活力的样子。此项活动至今已经持续三年。在镜头前，平时看起来低调、朴素的他们瞬间变得光彩动人。

参与拍摄的员工们也深深地感受到了公司的真切关怀。其中有不少员工因忙碌于工作与生活，平时很少拍相片，更谈不上化妆，一位员工说“除了婚纱照，近几年再没有拍过这样的相片，公司安排的这项活动真的让我感到开心。”

公司的成长历程，离不开每一位员工的努力拼搏，他们是平凡岗位上的不平凡创造者。春风十里不如认真工作的你，今后，公司将持续丰富

（世纪天鸿 张蕾）



可能从事着十分基础的工作，或许会在日常琐碎中忘记初心，但是要知道，这些简单的工作正是我们进步的基础。在日常工作中，我们要有短期的目标，认真完成每一个工作任务，更要有理想与追求，在工作中实现自身价值。

职场中，青年人不要不断学习与实践。工作不是学习的结束，而是一个新的开始。吾生也有涯，而知也无涯。职场中，我们仍要不断学习，保持先进的思想。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。作为职场新人，我们虽在校园内充实了自己，却依然缺乏工作经验。把知识转化为能力，必须躬身实践，注重在实践中增长本领。每一项事业，不论大小，都是靠脚踏实地、一点一滴干出来的。道虽迩，不行

初入职，青年人便寄予厚望，我们肩负重任，向光而行。

职场中，青年人要有目标与理想。远大的理想是我们的灯塔，为我们指明前进的方向；明确的目标是我们的船帆，带我们乘风破浪。我们一开始

董事长推荐

稻盛和夫 | 人格第一 才华和努力第二

很多人认为，要当一个好的领导者，才华和努力最重要。这两点对于最终实现大成的人是必备因素，但不是绝对因素。天资聪明的人，发挥才华可以取得很大的成功。但是，如果过分自信才华决定一切，不掌握好理性的真正平衡。稻盛先生认为：人格驾驭才华和努力发挥的方向。人格是个很虚的词，就好像企业文化，但往往是这些看不见的东西，决定了我们走向哪里。

凌驾于才华和努力之上的，是人格

我认为，在领导者的资质中人格最为重要。领导者保持自己高层次的人格，是解决当前企业治理危机最根本性的方略。

但是，一般人却认为，作为企业领导者的资质，人格因素虽然重要，但比人格更重要的是领导者的才华和努力。

实际上，环视当今的商界，无论是创立新兴产业还是成为行业巨头的企业，



型经营者，还是出任大企业的CEO后，让这些企业再度飞跃发展的经营者，凡是这些成功的经营者，无不聪明能干、才华横溢，而且个个热情焕发、干劲十足。

他们不仅运用自己的商业才能开发出崭新的技术、市场模式、经营战略，而且发挥出燃烧般的热情，付出了不亚于

任何人的努力，领导事业不断发展壮大。但是，在几年前，当IT走红的时候，有许多崭露头角的经营者和企业，如彗星般突然出现，不久后又在我们的眼前消失。看到这种情形，我强烈地感觉到，仅凭才华和努力做评价的基准是不对的、不可行的。

日本有句格言：“恃才者，败于才。”

天资聪明的人，发挥自己出众的才华可以取得很大的成功，但是，如果他过分相信自己的聪明才智，或者将他的才能用错了方向，就必然会导致失败。

就是说，越是才华出众、越是热情高涨的人，他们的能量就越大，就越需要有一种东西来控制他们的这种能量。

我认为这就是人格。只有人格才能驾驭才华和努力发挥的方向。如果人格扭曲，就不可能在正确的方向上发挥他的才能和热情，就会导致经营的挫折和失败。

人格究竟是什么？

很多经营者都知道人格的重要性，但人格是什么？怎么做才能提升人格，或者维持高尚的人格？人们却并不清楚。正因为如此，一时取得成功却不能维持繁荣，过后又失败没落的经营层层出不穷。

那么，所谓人格究竟是什么呢？我认为，所谓人格是由人出生时就具备的性格，和他在此后的人生道路上学到的哲学两者构成。就是说，在一个

人先天的性格之上，加进后天学得的哲学，才形成了这个人的性格。

先天的性格因人而异：有的人强势，有的人软弱；有的人胆大，有的人慎重；甚至有的人自私自利，有的人富有体谅和同情之心。可以说人的性格千差万别。

如果一个人在其人生道路上没有学到正确的哲学，那么他天生的性格就会原封不动地成为他人的人格。而这个人格就决定了他的才华和努力前进的方向。

如果是这样，那么在这个人身上会发生什么事情呢？假如他是某个组织的领导者，他天生就有自私自利的性格，但他才能出众，又不断付出不亚于任何人的努力，他可能取得成功。

但因为他的性格有缺陷，在某种情况下，他就可能为了满足自己的私利私欲而干起违法的勾当。因此，他的成功就不可能长期持续。

令人遗憾的是：任何人先天的性格都不可能完美无缺。正因为如此，就必须在生活和工作中学习和掌握优秀的哲学，努力提升自己的人格。特别是雇用了许多员工、负有很大社会责任的企业经营者，就更需要尽最大的努力去提升自己的人格，并把它保持在高尚的水准上。

我们应该学习和掌握的优秀哲学，就是经过了历史风雨的考验、由人类长期传承下来的“圣贤的教诲”。它告诉我们“人本来应该是怎样的”，告诉我们“人应该具备的思维模式”，就是正确的为人之道。这种哲学具备感化人心的力量。这里需要注意的是，“知道和实行是两回事”。比如，对于基督的教诲、释迦牟尼的

教诲、希腊哲学、孔孟之道，我想大家可能都学了一些，作为知识大家都理解。但是，对于这些圣贤的教诲，如果仅仅作为知识掌握，并没有什么价值。必须用这些教诲来告诫和勉励自己、提升自己的人格。

作为领导者需要反复学习这种体现正确的为人之道的哲学，不仅用理性去理解它的意义，而且要不懈努力，将哲学渗入自己的理性之中，从内心真正接受、认同。

这样做，就能弥补自己性格中原有的缺陷，校正扭曲的部分，塑造自己新的人格，或者叫第二人格。

就是说，要反复学习优秀的哲学，使之成为自己的血肉，这样才能提高并维持自己的人格。

一般的人，对如何正确做人的哲学，学过一次就觉得足够了，他们不愿意反复学习。但是，运动员只有天天锻炼身体，才能保持自己的体能。心灵的修炼也一样，一旦懈怠，很快就会回到原点。

因此，必须持续努力，将描述“人应有的姿态”的优秀哲学不断注入自己的理性，不断提升自己的人格水准。

为此，时时回顾自己的言行，日日反省自我，这一条也很重要。学过的正确的为人之道，在行动上有没有违反，要严肃自问，天天反省。这样做就能够维持自己高尚的人格。

提高人格必备的两条准则

我认为，为了提高和维持人格，有两条准则十分重要：一条是要反反复复学习优秀的哲学；另一条是要天天自我反省。这两条必不可少。

正如开头所讲，日本也好、美国也好，不少著名企业因违

领导者保持自己高层次的人格，是解决当前企业治理危机最根本性的方略。

法乱纪而破产或陷入窘境。这些企业依靠天资聪明的经营者非凡的努力发展壮大，但因为这些经营者的人格没有提升，所以越是靠才华和努力提高了业绩，他们的欲望就越加膨胀，越想获取更多的利益，不知不觉中就干起了不法的勾当。

企业治理没有捷径。领导者将古今东西优秀的哲学典籍置于案头，随时翻阅，努力提升人格，努力保持高尚洁白的人格。这样做，看起来似乎迂拙，但我相信这是防患于未然，即预防领导者及其企业堕落的最好的办法。

采取这样的措施就能克服企业治理的危机吗？或许有人会提出这样的疑问。但是，如果由只具备才华和努力两个要素而缺少人格的领导者掌握大权，允许他们在企业里飞扬跋扈，那么，不管构建了多么严密的企业治理的体制系统，结果都会形同虚设，变得有名无实。

19世纪后半叶，当日本迎来近代化黎明期的时候，倡导实学教育的启蒙思想家福泽谕吉，面对怀抱青云之志的年轻学生们，就理想的实业家应有的形象，讲了如下一段话：

思想深远如哲学家；心术高尚正直如元禄武士；加上小俗吏的才干；再加上老百姓的身体；方能成为实业社会的大人物。

才华和努力不用说，同时必须兼备高水准的人格，只要这样的人辈出，一个健康的经济社会就能培育起来。

(来源：管理的常识)

团队执行力是企业的生命线

1. 要融入团队一定要学会鼓励队友，倾听他人意见并且积极回应他人观点，对他人提供支持并尊重他人兴趣和成就的价值观念。
2. 团队精神，简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现
3. 团队的绩效源于团队成员个人的贡献同时永远大于团队成员个人贡献的总和。
4. 团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，挥洒个性，表现特长保证了成

员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力

5. 员工有责任和义务为领导决策提供数据和信息，正确的决策是执行力的前提。南辕北辙，越努力错得越多。

6. 下级服从上级。

7. 集体决定在讨论时要充分发表意见，决定产生后必须绝对执行。

8. 消极言论不横传、不下传。有问题直接向上级领导汇报。消极言论是一种严重阻

碍公司执行的负面因素，作为公司员工避免散布消极言论是一种职业道德。

9. 建设大团队，否定小团伙，拉帮结派增加管理成本，影响员工之间的团队。爱拉小团伙的人是私心重，带强烈目的性的人，是团队所摒弃的人。

10. 合作创造最大价值，相互拆台尴尬的是当事者双方。

11. 越重视什么就越检查什么，越希望什么就越检查什么，越相信什么就越检查什么。

12. 检查的原则：

- (1) 对事不对人；
 - (2) 以事实和数据为依据；
 - (3) 关键是改进的措施。
13. 知行合一不是领导一个人的事，是全体员工的事，每天以此检查自己的行为是不是说一套做一套。而企业也杜绝用会议来落实会议精神的表面工作。
14. 忧虑未来是因为没有把握当下。

运动指南

为中国人量身打造的运动指南，运动时应该注意什么？

《全民健身指南》的核心内容是运动健身要遵循321这一基本原则和方法，那么什么是321呢？

为了健康，大众应当参加3种运动类型，分别是有氧运动、力量练习、拉伸练习。有氧运动简单地说就是长时间、中低强度、全身肌肉参与其中的运动，比如快走、跑步、游泳、骑行、球类、广场舞、有氧操、瑜伽等都属于有氧运动范畴。有氧运动的益处很多，包括提高心肺功能、有利于控制体重、降低多种慢性疾病发生率、改善心理健康、提高学习效率等等。有氧运动是大众参与最多的运动类型之一。

力量练习是指克服一定阻力的肌肉强化练习，阻力的形式有很多种，比如身体自重、哑铃、杠铃、弹力带、力量器械等等。力量练习是除有氧运动以外，另外一大类运动类型。

相比有氧运动，力量练习参与人数要少一些，这跟大众对于力量训练的认知不够、力量训练的重复性、运动动作要求比较高、不像有氧运动那样容易上手有关。但事实上，力量训练自身具有非常重要的独特价值，那就是提高全身肌肉力量，从而提升运动表现，增加骨密度。对于中老年人而言，力量训练对于提升日常生活活动能力、提高生活质量非常关键。

大众应当参加的第三类运动是拉伸练习。拉伸练习当然很容易理解，那就是拉长肌肉，从而改善肌肉弹性和伸展性，减少肌肉紧张，促进疲劳消除，预防运动损伤。三种拉伸练习可通过两种学理实现，利用碎片化时间开展，比如每做完1.5小时，可以起身做一些颈部拉伸，从而缓解颈部酸痛疲劳；在有氧运动或力量训练结束之后，安排15-20分钟拉伸。

也就是说，如果你参加有氧运动，就要采用有氧运动+拉伸练习的组合方式进行，当然，进行力量练习时也是同样的道理。有氧运动或者力量训练之后进行拉伸应当成为运动的标配，而非可有可无，更激进的说法是：一切没有拉伸的联系都是不完整的。一切不包含拉伸的运动都是耍流氓。

《全民健身指南》建议中国老百姓参加两种强度的运动，一种是中等强度，一种是高强度。

对于有氧运动而言，中等强度是心率介于100-140次/分，高强度是指心率大于140次/分，当然这个心率范围是针对大多数成年人而言，不同年龄和不同体质水平人群还可以上下浮动。此外，大众可以通过主观感觉来更便捷地衡量运动强度，中等强度运动时表现为心跳呼吸加快，身体微微出汗同时非常疲惫一点是可以自如说话，而高强度运动表现为心跳呼吸明显加快，身体大量出汗，运动时无法自如地说话。

中等强度运动和高等强度运动在运动时间方面基本存在2:1的关系，即中等强度运动2分钟，相当于高强度运动1分钟。



2021年5月14日-16日，由湖南省新闻出版局、中国书刊发行业协会指导，长沙市委宣传部、长沙市新闻出版局主办的第二十八届长沙图书交易会在湖南国际会展中心隆重开幕。本届交易会展览面积达40000平方米，设国际标准展位1500余个，展位数比上一届

增加1000余个；参展商980余家，涵盖教辅、社科、文艺、生活、科技、少儿、文创产品、数码产品等8大品类。展会设立四个专区，包括党史优秀出版物专区，湘版精品图书展区，科技、创新、绿色、环保类优秀图书展区，优秀教辅图书展区。

世纪天鸿大客户事业部、电商事业部、鸿翼创客·世纪天鸿创业孵化平台各公司参加了本次长沙图书交易会。电商事业部携经典明星产品《优秀教案》《时事选粹》《智慧背囊》《一起作文》等2021全新版本亮相，在展会期间获得了业内人士的一致好评。《优秀教案》已经成为教师参考书中的“领航者”，同时《优秀教案》行



大客户事业部 四川区域中心系统经理 王锦涛



正月初七，我正式入职世纪天鸿，成为了公司的一名员工。

来公司面试之前，我大体了解了一下公司。公司是一家正规的上市公司，同事之间相处融洽、简单，办公环境在淄博也是独一无二的。

到公司不过短短两个月的时间，我看到了领导无微不至的关怀，对工作的精益求精，公司全体同事团结、平等、互助、共同向上的精神，员工脸上洋溢的自信，再次验证了加入天鸿是我的小幸运。

然而，作为一名进入一个

世纪天鸿亮相第28届长沙图书交易会

生IP麦克斯更是备受关注，短短几个小时就有十余人表达了对麦克斯的喜爱。大客户事业部携带《高考蓝皮书》《高考总复习优化设计》《高中学考优化设计》《晨读晚练》等知名品牌图书亮相交易会。四月初，新华社刊发的一篇《2021年高考命题趋势判断》的文章被多个省市的教育厅转载发布，蓝皮书也被视为高考命题判断的主要依据，深刻解读高考命题政策，全面分析高考评价体系，在本次展会中蓝皮书引发众多专家与出版人士讨论。

鸿翼创客·世纪天鸿创业孵化平台中的佰鸿壹铭、先德睿、优易练、志鸿超人、小鸟

将教育与文创完美结合，此次更是带来了与衡水中学联合推出的错题本、礼盒等精美产品，

的信念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

文化公司在会上展出了各自公司的代表产品《十年高考》《高考高手》《优化训练》《全优设计》《心灵成长书屋》《画说艺术家》《高考高手必刷小题》等，《十年高考》系列图书是“志鸿优化”品牌的重要组成部分，秉承工匠精神，二十余年专注于高考研究，由优秀策划团队、高考研究专家和一线教师合力专业打造，诠释着品牌的传承和延伸。小仙文创一直致力于

现场吸引了众多客户，人气异常火爆。经过二十多年的积累沉淀和品牌塑造，长沙图书交易会已成为国有与民营企业展示交易的平台，被誉为“中国民营书业的风向标”。此次参展，世纪天鸿充分展现了自身产品的竞争力，扩大了企业品牌的影响力。同时，通过与业界人士的信息交流、相互学习，秉承着“严谨务实、追求完美”

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 李小敏)

间等等也有了初步了解。

在公司度过的三八妇女节、五四青年节等活动，都让我深深地感受到公司人性化的管理，我想正是因为这种人性化的管理，才能使得每一个员工都能积极地投入到工作中去。

今后，我也将带着更加饱满的热情投入到工作中，认真地完成领导交付的每一项工作，与天鸿一起迎接明天的辉煌。以梦为马，不负韶华！

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)

的念不断努力，相信我们能不负春光，共铸辉煌。

(世纪天鸿 孟思思)



面对面

不惧困难，勇往直前

编者按：

他的身上总是带着一股冲劲，朝气与蓬勃是他的代名词。工作中的他勤恳努力，并于2021年第一季度超额完成销售目标，他就是大客户事业部的王锦涛。

我是2020年4月18日入职的，现在在大客户事业部负责四川省的营销推广。

大学毕业之后，我的第一份工作是在一家化工厂做操作工，后来发现自己不太适合这份工作。机缘巧合之下，我通过应聘来到了天鸿。这对我来说，是一个崭新的开始，也是一种全新的挑战。



新环境的新员工来说，尽管在过去的积累了一定的工作经验，工作岗位不同，但却是完全换了个新的行业，这对我来说是一种压力也是一种挑战。

这两个月一直跟前辈老师在系统事业部学习如何通过电子网络平台处理客户订单