



编辑部/ The Editorial

Editorial board

编辑单位: 天津天孚物业管理有限公司

Market cooperation

市场合作: 022-66288388

欢迎您的垂询



天津天孚物业管理有限公司  
地址: 天津经济技术开发区第四大街  
80号天大科技园软件南楼四层  
电话: 022-25320732

# 新

[HTTP://WWW.TFWY.COM.CN](http://www.tfwy.com.cn)

## 视野

NEW EYE SHOT

[ 2020年11月/总第117期 ]

2020  
11月



主办 | 天津天孚物业管理有限公司



## 致敬先烈 昂扬奋进

—天孚物业党总支组织党员观看电影《金刚川》有感

为纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年，进一步激发党员干部的工作斗志，天孚物业党总支组织全体党员共同观看了影片《金刚川》。该片讲述志愿军战士们在敌我力量悬殊的情况下，以血肉之躯顽强拼搏的英勇事迹，以电影之名致敬历史与英烈。

金刚川是抗美援朝的最后一战，而一座桥成了志愿军前行的障碍。修桥--炸桥--修桥这个过程中，无数的血肉之躯前赴后继染红了两岸和江水，最终按时完成过江任务。一个简简单单的故事，演绎了一段震撼人心的历史，彰显出了一种无法战胜的意志。这是一座生命之桥！

令党员同志们最动容的是我们和美军的武器装备差距巨大，竟能一次一次被炸毁后重新架起桥。面对美军的B29重型轰炸机和“黑寡妇”战斗机，我军只有两门弹药不足的高射炮，一门还得隐藏起来不到万不得已不能暴露位置。为了撑到大部队顺利过桥，张飞看到关班长如此豪横地使用存量不多的炮弹，竟然停止供弹，看着心疼至极。

风起云涌的20世纪，有一场战争深刻影响了亚洲乃至世界的历史走向，甚至撬动着今天大国博弈的棋局。70年前，鸭绿江彼岸的三千里江山，夜与昼被炮火一次次撕裂，20多个国家直接或间接卷入战争，双方300多万军队经过两年零九个月的浴血搏杀，霸权主义者黯然离场，正义的旗帜重新在北纬38度线上高高升起，和平的阳光才真正普照古老的东方大地，更是新中国诞生后的第一声呐喊。

“抗美援朝，保家卫国”。保家卫国，再也没有什么语词像这4个字一样，能够深刻揭示中国人民在经受列强长期凌辱后对这场战争的理解。从胜利的那一刻起，洗雪百年屈辱的中华民族在迈向伟大复兴的道路上步伐更加坚定、自信。在随后的岁月里，无论遇到任何艰难险阻、风险挑战，中国人民不畏强暴、维护世界和平的决心意志从未改变、历久弥坚。

综合管理部/冯彤







## “金锤杯”大赛天孚传捷报

展台上，一道道菜品色香味俱全、造型精美，一份份搭配合理的营养套餐让人食欲大振，一个个面点、刀功作品精美绝伦，面气球、龙须拉面展示等更让人们感受到中华饮食文化的博大精深，这是在天津港保税区酒店举行的2020年“金锤杯”滨海新区酒店餐饮业营养餐职业技能大赛决赛场景。来自天孚物业的十余名厨师各显绝活，与其他单位的厨师进行了现场大比拼。

本次酒店餐饮营养餐大赛主要分为营养餐、拉面及服务员三个项目进行竞赛。营养餐项目以日常“工作餐”为考题，要求厨师选手们现场做出荤素搭配、多元做法的营养餐。

本次大赛通过各参赛者的菜品展示、评委品评、切磋交流，评选出众多品种丰富、健康营养、可口卫生的“工作餐”“营养餐”，从而为广大职工安心工作、健康生活营造了良好的环境。经过紧张激烈的竞技，最终来自第一分公司王柱安获营养餐大赛优秀奖，刘兴泽获拉面比赛三等奖；第二分公司赵学宏获拉面比赛二等奖；第三分公司张寿坡获营养餐比赛优秀奖，张国梁获拉面比赛优秀奖。

综合管理部/方元琦





## 安品部近期防疫工作情况简报

本年度，安品部在日常巡查中一直坚持进行各项目相关防疫的检查工作，及时关注全国疫情最新情况，发布局部疫情等级变化相关信息和统计排查到过疫区的人员及信息，并在安全会议中强调部署项目要密切关注疫情相关讯息，并按街道、甲方相关要求落实防疫规定，严禁失位和越位，杜绝麻痹大意，切实履行防疫职责。

自11月20日“滨城”疫情等级升级后，按相关部门及公司防疫要求，安品部全面指导、组织、部署各部门、各项目积极配合相关街道及甲方进行抗疫工作，并第一时间发布局部疫情等级变化相关信息、迅速协调调拨防疫物资，支持各项目防疫；同时，积极配合网格员进行相关统计工作，实行防疫网格化，及时传达相关部门抗疫要求，包含去过敏感地带人员筛查统计、核酸检测信息、漏检人员补检指导、检测实时上报等工作。

伴随“滨城”疫情得到有效控制，安品部围绕“防疫十项检查”内容，组织展开专项检查工作，十项主要内容包含：防疫工作制度是否健全、员工健康检测是否进行、员工个人防护情况、防疫物资储备情况、出入人员查证测温情况、临时隔离场所设置情况、餐厅进货管控情况等内容，从而检查、督促项目落实防疫要求，防止存在侥幸心理，出现麻痹大意，持续贯彻落实相关部门、甲方及公司的防疫要求，持续跟进防疫工作。

## 消防演练 防患未“燃”

冬季气温降低，天干物燥，用电、取暖现象逐渐增多，若操作不慎或使用不当，极易引发火灾。根据年度计划安排，在上级领导的指示下，本着“预防为主，防消结合”的方针，加强防范，消除火灾隐患，提高全体员工的消防安全水平，保障业主生命财产安全。膜天膜项目开展了一场丰富多样的消防培训疏散及演练。

演练过程大家积极配合，认真学习，消防专员对全体员工讲解了正确的报警方式，及预案演练环节的注意事项，灭火器的规范使用等火灾相关知识，全体员工认真听讲并现场“零距离”观摩了秩序部用消火栓进行灭火的过程。

生命无小事，消防演练不游戏。消防是一件很严肃的事情，和我们的生命及财产安全息息相关。防患于未“燃”，膜天膜全体员工在行动！防控疫情不松懈，消防安全要抓牢，在这个全民一心，抗击肺炎的关键时刻，消防安全同样不容忽视。

安全重于泰山，我们只有注重安全，积极防范，才能及时消除安全隐患。今天我们严阵以待是为了那防不胜防的时刻，膜天膜全体员工在消防安全工作上会付出更多努力，保证项目安全平稳运行，为业主提供安全舒适的生活及工作环境。



## 生命至上 安全作业

平时工作中，常常我们不经意的事情金会给我们带来危险，造成非常严重的后果。首先我们要把安全防护、安全检查工作落到实处。

为了降低安全风险要加强员工们的安全意识及紧急情况应对能力。

组织员工观看案例视频并进行相关资料宣贯，进行灭火器材如何正确使用培训，每天到岗后和离岗前对所负责区域进行检查，全员了解所在楼内的所有安全出口，熟知如何扑灭初起火灾、如何自救疏散、会报火警。针对岗上的一切隐患和问题，早发现，早处理。安全工作不是独立的，而是贯穿于我们每个人每天的工作中……

让安全成为一种习惯，它不是一件轻而易举的事情，而是一种任重道远的过程。安全意识的树立，安全观念的形成，安全习惯的养成，都非一日之功。

只有大家都养成了安全的行为习惯，才能远离事故、远离伤害，给大家营造安全、优美的工作环境。

安全是福气，平安靠大家！

第二分公司/李艳杰



## 119消防宣传日活动

我国每年11月9日为全国消防日，为增强人员消防安全意识，熟练掌握逃生技能及消防器材使用方法，提高火灾自救能力。总公司大楼项目经与甲方沟通决定于当日开展119消防演练活动。

首先是制定演练方案，在方案中要满足几个“确定”信息：

第一是“确定”各单位参与人数，根据人数准备相应物资及场地。

第二是“确定”演练内容，本次演练共分为三个模块，灭火器使用及注意事项、水枪使用及注意事项以及火场逃生要点。

第三是“确定”演练所需使用的器具，除灭火器、水枪带、还需准备铁桶、燃油等点火容器。

最后是“确定”参与演练各企业人数，根据人数准备逃生演练活动中需要的湿毛巾、呼吸器等。

接下来就是现场演练环节了，演练环节中需要“满足”几个要素

第一是“满足”消防知识培训，告知不同种类火灾应使用哪些消防设备以及火场逃生的注意事项。

第二是“满足”每位现场人员对灭火器实际使用操作，少理论多实际。

第三是“满足”现场防护安全到位，避免点燃物体随风散落引燃它物。

第四是“满足”不影响日常办公前提下合理部署现场物业员工，谁来点火、谁来清扫、谁来演示消防水枪等设备使用，明确分工到个人，避免现场混乱。

月初在上级单位视频会议中曾看到一起某写字楼工作人员发现火情后没有进行及时扑救且未告知周边人员发生火灾，而是选择逃避结果被追究刑事责任的案例。此案例告诉我们每位发现火情的人员都有直接责任，都要积极参与进来。因此会火灾扑救，会用消防器材，会组织人员疏散，会火场逃生是必不可少的技能之一。

第三分公司/秦松



## “119”消防演习



为增强泰达金融广场各业主单位的消防安全意识和应急防护自救和逃生能力，做好消防安全的防护工作，泰达金融广场项目于2020年11月9日上午10时联合泰达控股办公室、安全应急部举行了“消防演习活动”。整个活动包括现场模拟火灾逃生、请专业消防人员对灭火器的使用进行现场讲解及实操、现场体验灭火三个过程，各业主单位积极参加了此次演习。通过此次消防演习，为业主提供了一次实战模拟训练，更加熟悉了应急操作，进一步增强消防意识和应急逃生自救的能力，为真正的事应急行动提供了宝贵的经验保证，同时还掌握了灭火器的具体操作使用步骤及方法。

演练过程中，随着警报的响起，物业人员迅速到达指定岗位，各司其职、上下联动，指导业主快速有序疏散，根据方案中明确的逃生路线，有序撤离到安全地带。在各方的紧密配合下，演练活动取得了圆满成功。演练结束后，活动总指挥对此次应急演练活动进行了细致的总结，提出了演练过程中的优缺点，同时对安全工作提出了更高的要求。

通过此次“119消防宣传日”消防知识普及及应急演练活动，全面提高了业主们的消防安全意识及安全素质，扎实将安全宣传教育行动落到实处，进一步提升了遇到突发事件的应急处置能力，使业主们做到“会报警、会灭火、会逃生、会宣传”，为安全打下坚实的基础。

第四分公司/王琛琛

## 疫情中的物业人

2020年冬季，新冠病毒的疫情，始料未及的局部性爆发在天津滨海新区。“治疗一线是医院，防疫一线是物业”疫情当前，刻不容缓，正是有这样的一群物业人，他们默默坚守岗位，诠释着爱与责任。

根据天孚物业总公司的指示，膜天膜项目全体员工，又一次进入新的防疫阶段，又一次义无反顾地投入到一线战斗，疫情就是命令，防控就是责任。各部门员工不辞辛苦，坚守防线，守护每一位业主的平安健康。

防疫安全工作，首先是门岗，严格把控对进出人员进行信息核查及登记，并对其进行体温测量，一旦发现发热等症状的立即劝至就近医院检查，并及时上报信息；其次，加大每日的消毒消杀的频次和力度，重点关注人员密集型公共区域及卫生死角等客户触达的位置，并在消毒后动态更新、现场张贴消毒信息。

隔离病毒不隔离爱，服务一直在。

每天的大量消毒、清洁、测温登记、统计报表等工作都需要人工完成，在人手紧缺的情况下，在寒风中他们依然恪尽职守，从不懈怠，全身心投入到防疫保障工作中。

项目全体员工，时刻秉承着“循天顺人，有孚惠心”的工作理念，为防疫工作贡献着自己的一份力量。“桃李不言随雨意，亦知终是有晴时”膜天膜项目全体员工用行动守护希望，用责任守护每一位业主的美好家园，期待春暖花开之日……

第一分公司/马树超



## “滨城大筛”天孚人最美

2020年11月21日，“滨城大筛”全员核酸检测正式启动，天孚物业泰达街学校项目，第一时间迅速响应，配合防疫工作人员。天孚物业泰达街各学校项目，协助全力配合下，连夜搭建帐篷、建立检测通道、连接线路、安装照明、粘贴指引标识、处理垃圾、清理检测点周边环境、维护现场秩序、搬运物资，在雨雪交加的极端天气条件下，几乎全天室外作业，毫无怨言地尽职尽责做好本职工作。秉持着天孚人的职业精神，不畏风险，不惧挑战，努力扛起抗疫的重担，为我们滨海的疫情防控作出自己应有的贡献。

2020年11月20日晚接到通知后工程部第一时间立刻返岗负责现场接电和点位标识粘贴及警戒线紧固等工作，秩序部配合现场人员组装检测帐篷及搬运相关物品。2020年11月21日，保洁人员早上7点到岗，配合防疫相关人员现场布置，摆放垃圾桶及装垃圾袋。开始核酸检测后，对其周围环境和现场进行打扫清洁，并配合防疫人员维护现场秩序。秩序部配合防疫人员布置核酸检测点，摆放桌椅，维护现场秩序，组装医用废弃垃圾桶等工作。

2020年11月22日，“滨城大筛”全员核酸检测第二天，天孚物业泰达街学校项目，保洁积极配合防疫检测人员清理医用废弃垃圾，对当日所有的医用垃圾进行存放置一处待统一处理，清理医护人员就餐后餐余垃圾，清理防疫检测点周围环境。秩序将医用垃圾进行统一装车，夜间重点加强对检测帐篷进行巡视巡查，配合防疫人员进行搬运检测物品等，协助送餐人员为医护人员配送早餐，维护现场秩序。工程部做好现场保障维护做好帐篷的固定，对疫点损坏的垃圾桶进行维修，对监测点电路进行简单改造维护等工作，保障防疫检测顺利进行。

“滨城大筛”全员核酸检测采集结束后，集中泰达街各学校项目经理到泰达一小学校，请防病站站长对室内外消杀进行培训，做好“滨城大筛”全员核酸检查后校内消杀工作，各学校按照要求对楼内开窗通风，各部门通力合作对核酸检测使用的教室及公共区域、楼内所有卫生间、报告厅等及外围操场进行整体消杀，作用后半小时，进行逐一擦拭工作，杜绝病毒传播，保障校内环境安全。

雨雪没有阻挡泰达天孚人，战“疫”的脚步我们众志成城，一起筑起一道坚实防线。扛上这份责任，守护我们家园。

## 疫情防控，我们一直都在

近期疫情有些小范围反复，让大家稍稍放松的心又紧张起来，泰达金融广场项目为保障业主安全，加强了防控力度，对外来人员进行管控，佩戴口罩的监管，日常测量体温，办公区域的消毒以及疫情预案宣传等，认真履行工作职责，做好疫情的基础工作。

一、做好大厦办公区域内的消杀清洁等工作，对各楼层消防通道、卫生间、电梯内以及电梯间，细化到进出门把手、电梯按钮及控制面板等，实行定点消杀，加大消杀频率，并做好记录工作，确保环境安全，让业主放心；

二、对外来人员进行登记，做好对人员的体温检测、健康码的检查，扫码检查最近是否去过中高风险地区。一环扣一环，保障业主安全；

三、保持疫情宣传力度，积极响应两新办要求，全员进行核酸检测，从源头上防控疫情；

我们继续保持“咬定疫情不放松，立根原在破岩中”的韧劲，对疫情防控工作再接再厉，用行动保证业主的安全，让业主放心。



## 学会管理压力并科学释放压力

一个人无论多么喜欢自己的工作，工作多多少少都会给他带来些压力。应对压力，应当学会管理压力并科学释放压力，减轻对工作的恐惧感，心境简便才容易重燃活力。现实生活中我们每人都应弄清楚自我是谁、在哪里、该干什么。工作中平时难免要受点气、受些委屈，这需要我们站得高些、看得远些、想得深些，说到底是要有度量。

在你的岗位上，有多大的胸怀，就有多大的事业。在具体工作过程中，既要有目标、方向，又要不怕受挫折、伤面子，应当把个人看淡些，把事业看重些，努力干成事。全社会的人都在努力地做好自我的本职工作，全社会的各行各业就会欣欣向荣、朝气蓬勃！工作是施展自我才能的舞台。我们寒窗苦读来的知识，我们的应变本事，以及我们的协调本事都将在这个舞台上得以展示。同时，艰难的事能锻炼我们的意志，新的任务能拓展我们的才能，对我们的工作需要我们坚持一颗炙热的心喜欢它！

第一分公司/王雨欣

## 志愿者之行

根据天津疫情防控形势需要，滨海新区利用2至3天时间组织对全体居民进行大规模核酸检测。21日上午，筛查全面启动。

星夜集结，风雪无阻。此时此刻，滨海不是自己在战斗，滨海新区200多万居民，没有停下脚步，雨雪中随处可见安静排队的居民。

作为女儿的我，早早离开家，到检查点提前为父母进行排队，帮助父母扫码，填写个人信息，在进行检测。这对于年纪较大的父母来说，操作有些缓慢。对于核算检测的工作人员来说，这无疑减缓了他们检测速度。虽说有志愿者，但对于小区1千多户居民，也增加了志愿者的难度。作为小区的一名居民，检测后，留在了检测点，自愿当起了志愿者。

主要负责小区内上岁数叔叔阿姨信息登记工作，很多老年人不会使用微信，我就拿出自己的手机帮助居民填写信息，在逐项进行核对。并随时关注检测点的人员流动，与检测点口做好衔接，保证人员不聚集，有序的移动。

“阿姨，您慢点走，地上滑”我着急的过去搀着她。阿姨快走到我身边，说：“孩子，头发都淋湿了”风雪中为我撑开了花伞……

初冬的天津，气温骤降，风雪交加，但我的心里也暖和和的，在疫情弥漫时，希望尽自己一份微薄之力，愿疫情尽快消散，加油滨海！加油，天津！

第二分公司/王玉



## 冬季防护 点滴做起

秋风瑟瑟，微风渐凉。2020年逐渐迈进冬季，而秋冬转换的时期不仅是新冠疫情的高发期，也是呼吸道、感冒、心脑血管等疾病的高发期。无论是身体、饮食、出行都需要时刻小心谨慎，让我们能够安全的度过这特殊的时期。

随着秋冬季节来临，连续几天的大风天气，促使室外温度骤降，是火灾的多发季节，火灾的发生对人身财产安全及大气环境都会造成严重破坏，保护自身安全和生活环境，是每个人应尽的责任和义务。

秋冬天气干燥，空气中的水分由于天气寒冷而凝固，空气中湿度不够，很多易燃物都不只是因为温度不够而燃烧的，多数是因为空气中没有水分而发生火。在供冷前，自用发热小电器使用频繁，如果存在长时间用电、功率大等情况，这样很容易导致线路发热，从而引发安全问题。因此在下班以后物业部门首要检查的便是门窗和工位用电，杜绝饮水机空烧，电源未切断等。

冬季干燥，注意防火，从小事做起，从一个烟头做起，所以我们更应该做好冬季防护工作。首先对楼层的灭火器及消防设备进行细致检查，确认好消防器材的有效日期、外观形态、压力状态以及固定销卡扣，保证在应对应急状况时可以及时投入使用。其次对大厦各个电气设备及电路进行检查，检查是否出现磨损、老化、裸露等问题，避免发生火灾。

在做好冬季防护的工作之外，我们还要继续保持对新冠疫情的防控防治工作，时刻做好自身的个人卫生，出行注意口罩的佩戴。适当的进行锻炼，强化自身的身体素质。不仅可以提高自己的御寒能力，还可以提高自己的免疫力，健健康康的度过这个冬季。

## 垃圾分类，人人有责

随着现国民生活水平日益提高，人们生活垃圾的排放量也随之增加，且种类繁多。要做到对垃圾处理的减量化、资源化、无害化，必须依法规范和引导社会进行垃圾分类制度。天津市人民代表大会常务委员会发布第四十九号公告：《天津市生活垃圾管理条例》自2020年12月1日起施行。

为了使废弃物分流，回收物再利用，实行生活垃圾全程分类，将垃圾分为四大类：厨余垃圾、可回收垃圾、有害垃圾、其他垃圾。厨余垃圾指的是家庭厨余垃圾及相关餐厨垃圾，可回收垃圾指的是适宜回收的生活垃圾，包括纸类、塑料、金属、织物等。有害垃圾指对人体健康或自然环境造成直接或潜在危害的生活垃圾，包括废灯管、废电池、废药品、废油漆等等。其他垃圾是指除上述三类垃圾以外的垃圾。

对于我们物业管理项目，要积极配合相关部门建立健全的生活垃圾分类投放、分类收集、分类处理的全程分类管理系统，积极宣传，温馨提示各业主，配合垃圾分类的实施及日常管理。

垃圾分类，人人有责。全社会人人动手，一起来为改善生活环境作努力，一起来为绿色发展、可持续发展作贡献。



## 工程部的日常

早会过后，工程部的师傅们像往常一样开始了一天的工作，分组对楼内设施开始进行检查，对设备进行调试和维护。当公司中有楼层进行报修时，它们总是能第一时间到达现场解决问题，保证大楼内的设备设施正常运行。

在这个寒冷的冬天，工程部的师傅们为了保证大楼内部的温暖，组织全体工程部成员进行讨论与总结，讨论如何与内勤进行交接，如何快速到达需要维修的现场，总结近几年冬季发生的供暖问题，提出相应的处理方案，总结经验，从根源上解决问题，让这个“冷冬”不再寒冷。

对于设备系统的维修与日常保养，工程部的师傅们也是尽职尽责。虽然每天都在重复性的工作，但是工人师傅们的热情不减，全身心的投入到工作中。午饭时间偶尔可以听到工人师傅们的讨论声，他们自己总结工作中的经验，互相进行分享，新入职的员工也可以学习到很多前辈们的工作经验，对今后的工作和生活起到了积极的作用。

大楼中总是可以看到工人师傅们的身影，因为有了他们，大楼的设备和设施才能安全的使用；因为有了他们，业主的工作环境才会更加的舒适和安心；因为有了他们，员工的日常工作质量才能得到保证。

第三分公司/张娜

## 心存感激

感激父母您给我生命，助我踏上人生的路途。是您无偿为我服务，教我呀呀学语。您给我呵护，小苗变成

参天大树。您给我教育，一张白纸变成旗。您给我体魄，把历代的体魄接力棒传给我。

感激书本你给我知识，让我在知识的海洋中遨游。你给我思想，让我能回忆过去，憧憬未来。你给我轻松，紧张变成愉悦。你给我幽默，让我体验生活的快乐。

感激事业给你生活提供保障，只有心存感激，才会对事业忠诚，才能获得继续前进的内驱力。即使是为公司、为单位作出了巨大贡献，也不要居功自傲，目中无人，你仍要心存感激，感激你和事业一块成长，感激为之效劳的公司和单位为你提供了施展才能和抱负的舞台，感激领导对你的信赖、重用和同事对你的大力支持。

感激朋友给我帮助，是他们用自己的心，温暖你的心。是他们在你哭泣的时候，来安慰你。让我生命的帆船平稳前进。你给我安慰，让受到挫折的我东山再起。你给我友谊，让我成为你没有血缘的亲人。你给我斗志，燃烧起内心一把最红最亮的火！

心存感激，就是幸福的元素。心存感激，做最幸福的你。

第四分公司朱超



## 正通往幸福、成功与高效的思维方式

生活的长度不仅取决于我们的基因，也取决于我们的思维方式。当思维改变时，我们不仅改变了生命的长度，也改变了它的宽度。以下的这几种思维方式，将助我们通往幸福、成功和高效之路。

### 1、关注事物积极面

你应该关注事物积极的一面。如果到现在为止，你一直关注的是生活中的消极面，比如讨人厌的邻居、剽窃你成果的同事，或者你过去犯下的一个错误，那么你无疑是在浪费自己宝贵的时间和精力，并白白丢失本应得的快乐。

而另一方面，如果你着眼当下、关注未来，一边为自己希望达成的事情做计划，一边由衷享受着当下，那么你的生活将变得更快乐、更成功。总之，所有一切都取决于你的心境——秉持积极的态度，你的生活中定会滋生并充盈着快乐。

“积思成言，积言成行，积行成习，积习成性，积性成命”，这一谚语很好地概括了心境的重要性：所有一切都源于你看待事物的态度，积极则兴，消极则怠。

### 2、不要一味归咎于自己

认为“自己或许做错了”常常会让人感到很沮丧。自怨自艾或者把一切错误都归咎自己终归弊大于利。当事与愿违的时候，我们总是习惯自责，而这渐而使我们产生了一种罪恶感，从而常常使我们陷入忧郁。没错，万事皆有因，但这个责任却未必在你。

当人们对你表现出反常的行为时，没准只是因为他们自己内心灰暗，你何必要成为他们消极心态的受害者呢？所以说，如果你想让自己一直快乐的话，就不要让别人的言行再来扰乱你的情绪，毕竟那是他们的问题而不是你的。

### 3、别忘记心存感恩

有些人说的不错，“快乐的人并不一定是懂得感恩的，但懂得感恩的人却一定是快乐的。”

因此，心存感恩应该变成我们的习惯。人们永远不会忘记你带给他们的感受。当你向那些对你友善的人表示感激时，你不仅可以让他们感到愉快，自己也会变得更快乐。永远不要忽视你生命中的那些美好。

当你向人表达感念时，你便锻炼了自己维持乐观的能力，而这会使得你在低谷时更容易保持积极向上的心态。

而当你被解雇时，心存感恩也会使你明白：至少你还有健康，或者你至少还不至于骑个自行车跌成了重伤——这样一来，你将对你的亲朋好友愈加心存感念。

### 4、不积威作势

我们总会做出选择：或者成为一个积威得势之辈，或者成为一个德高望重之人。后者得到的尊重本质上是永恒的，其实是靠着高尚的品行得来的；而前者却仅仅来自于所处的权势地位。

试想自己身居高位并由此受人推崇，这于你而言无疑堪称完美。但是，你需要铭记，实际上唯有与人尊重方可换得别人对你的尊重。请记住，那些不是由自己踏实挣来的东西总是难以恒久的，那些看似所谓的永恒实际只是一个相对概念。

因此，不要沉溺于那些由权势地位带来的所谓尊重中，你应该锚定的是因你为人而获得的尊重。

### 5、尽心为人，也盼人尽心

如果你尽心为人，那么你也无权要求别人对你尽心。David Richo在《如何成为一个成年人》一书中提到，你首先需要知道你没有权力命令别人做事，在此基础上你可以直率地表达你的需求和希望，这样可以给你的生活省去不少不安与纠结。直言不讳地说出你想要什么以及那要怎么做吧，除非你的要求存有贬斥之意，不会为人接纳。同时，也做好被拒绝的准备，但这决不能影响你们之间的关系。如果一个人正因为你敢于向他说出你的要求而对你心存芥蒂的话，那相信我，未来总有比他更好的人将与你相与。

### 6、做好被拒绝准备

拒绝只会让你变得更好。正如Chris Dixon诉说，“如果你没有每天被拒绝，那么这绝对是应为目标还不够远大。”习惯被拒绝只会让成功更显不易，因而更值得欢呼雀跃。在某种意义上，拒绝对我们而言正是一种福祉，它可以使我们能够重回正轨。

### 7、钱非万能

金钱除了能带给我们自由外，也能帮助解决我们的大多数问题。请不要清高地，自己视金钱如粪土。如果你不能妥善理财的话，那么你终将陷入借贷欠债的恶性循环中，而这也就将让你永远无法企及自己的梦想。做一个预算案并按照其标准生活吧，记得清查自己的开销并有所存余——用小册子记账就不错。等你的财政状况秩序井然，而开销也都物有所值时，你将拥有一个愉快的心情。

### 8、别犹豫，学会讨价还价

当我们想要和老板谈谈加薪的问题时，尽管我们干的不错理应获得更高的报酬，我们仍常常逡巡犹豫，不敢开口。

但是，请记住，即便是更小的一点薪资涨幅，都能增加你未来的收入；而收入越多，你也就越容易实现自己的目标。加薪可以让你的职业前景更广阔，可以让你置业成家，让你能够送你的孩子上大学或者去旅行。因此，为最好的福祉，尽力讨价还价去吧！