

ZONHOW

敬请关注：<http://zonhow.cn/>

四季
中豪

第一期
夏

2023年6月 主办：中豪控股集团



四季中豪·季刊

构筑幸福 ■ 共享价值

总第01期

主办：浙江中豪控股集团有限公司 电话：0571-86045098

地址：杭州市上城区凤起东路207号中豪五福天地B座1号楼23楼



交通，是区域发展的源动力，更是城市发展的命脉。脉络之下，四通八达，驱动着城市的崛起，带动区域澎湃可期。

中豪·悦和金座定址城东新城主脉，“城市道路、地铁、高铁站、轨道快线、机场”构成的五维交通在此汇聚，咫尺繁华、便捷出行、畅达全城，让生活进退皆从容。

密集的路网，畅行的交通，不仅是城市高速发展的引擎，更是生活便捷的助推器。

中豪·悦和金座近邻城市两大主动脉——德胜快速路及秋石高架路，两大十字“黄金轴”，完美贯穿杭城东西南北，城市自由畅达。同时，新塘路、空港高架路和2023年已打通路线通车完成的东宁路，带动城东新城整体路网升级更新，同协南路更是15分钟内直达钱江新城，助力项目通达江河汇、钱江新城等区域，便捷出行来去自如。

中豪·悦和金座多地铁环绕，快速接驳全城，让居者在城市生活与工作之间，轻松往返出入无忧，悦享丰盛生活礼遇。

“高铁时代”的来临，不仅改变了人们的出行方式和城市的交通格局，更改变了区域经济结构和空间形态。

自杭州火车东站建设通车，便成为了杭州乃至亚洲接驳功能最齐全的综合交通枢

纽之一，不仅是杭州的一张名片，也将城东新城推到了杭州“东大门”的门户位置，带动区域崛起。

悦和金座距离杭州火车东站直线距离仅800米，顺达上海、义乌、苏州、南京等多个城市，以城东新城构筑长三角1小时都市圈，于亚洲枢纽之上，畅想未来。

杭州机场轨道快线即19号线，于2022年开通，串联起杭州西站、杭州东站及萧山机场三大交通枢纽，成为贯穿杭州全城的轨道大动脉。

占位城东新城芯，半小时顺达萧山机场、杭州西站，融入市域快速交通圈，充分享受快线带来的利好。

作为亚运会的重要基础配套，国际性综合交通枢纽，杭州萧山国际机场三期已于2022年年底投入运营。从悦和金座出发，速达杭城国际门户，即刻通达全球，对话世界。



中豪房产——悦见——链接世界的速度



2023年第一期 总第001期

主 编：徐 鹏
执行主编：陈 懿
编 辑：祝文婷
竺月仙

主办单位：浙江中豪控股集团有限公司
地 址：杭州市上城区凤起东路207号
中豪五福天地B座1号楼23楼
电 话：0571-86045098
网 址：www.zonhow.cn
邮 箱：xianer126@163.com

目录

CONTENTS

刊首语

同心 同向 同行

聚焦经营

■ 中豪动态

- 01、中豪桃源时代村属物业完成交付
- 02、中豪建设荣获2022年度上城区“杰出贡献行业领军企业”称号
- 03、中豪建设第二季度安全生产总结会议圆满完成
- 04、高温慰问送清凉，殷殷关怀沁人心
- 05、“志愿同行‘益’起亚运”杭州市仲裁院来中豪建设开展送法服务活动
- 06、中豪电动荣获第三届长沙国际工程机械展览会“创新技术”奖

■ 项目追踪

- 07、滨江“云顶桃源”胡家坪村广场暨邻里中心公益项目建设正式启动

■ 特别报道

- 08、“同迎亚运 共创未来”中豪控股第十二届健康运动嘉年华圆满落幕



强化管理

■ 管理经纬

- 09、服务管理模式改革：回归物业服务本源

■ 匠心中豪

- 10、悦赏|建筑的美学觉醒
- 11、四季青服装集团研究发展中心改扩建工程项目

■ 中豪视野

- 12、新媒体时代下酒店运营的挑战与出路探究

厚植文化

■ 家里家外

- 13、“520”激情开拓 蓄势前行——中豪控股圆满求知培训之控股公司行政员工拓展
- 14、中豪控股集团民兵伪装遮障连正式成立
- 15、“迎篮而上”中豪控股—汉嘉设计篮球友谊赛
- 16、中豪员工生日分享会
- 17、中豪建设“向心而行 侃侃而谈”读书交流会圆满完成

■ 中豪文苑

- 18、《健身全书》观后感
- 19、《被讨厌的勇气》读书笔记
- 20、赞不傲，批不恼——读《不做话语的终结者》有感

ZONHOW
中豪房产

顺福商务中心



同处江河汇 停靠的位置 体验很重要

| SHUN FU BUSINESS CENTER |

江河汇之上

4.75米层高商务写字楼 现房销售

刊首语

同心 同向 同行

春风拂面的温暖，已渐渐隐匿在夏日灼热的午后，让我们在四季流转中一起感受时光的流动，探寻风光蕴藏的秘密，倾听中豪聚梦的故事，将工作的温暖与诗意写进春夏秋冬的篇章里。

在万物生长的初夏时节，《四季中豪》与您初见，这里有匠心传承、有初心坚守、有荣誉见证，有着对这一代中豪人踔厉奋发、砥砺前行赞许。

岁月奔涌，见证初心。或许它不完美，但它质朴；或许它不优秀，但它真诚。愿梦想与时光同行，愿您与中豪同心、同向、同行。

感谢大家持续关注《四季中豪》。

中豪桃源时代村属物业完成交付

中豪房产供稿



5月31日，桃源商务中心时代大厦物业交付及租赁签约仪式隆重举行。中豪控股集团董事长徐国耀、杭州金星股份经济合作社董事长章建洋、杭州金星股份经济合作社副董事长郑志祥、中豪房产总经理叶挺、中豪房产副总经理汤伟萍以及双方部分领导、律师等出席了签约仪式。

2019年由中豪房产和金星经合社共同合作开发的中豪桃源项目开工仪式在项目现场举行。该项目是金星社区的留用地项目，体量达20万方，合作双方对该项目都寄予厚望，历经3年多的建设，6幢现代、挺拔的建筑在桃源版块拔地而起，成为了区域的地标性建筑，并且项目顺利完成验收，达到交付条件。

在交付的同时双方签订了物业租赁协议，根据合作开发协议，金星经合社将全部物业委托给中豪房产进行商业运营。

纵观中豪房产的发展历程，市中

心、地铁旁、综合体，是其打造商业作品的三大利器，从庆春商圈、望江板块、钱江新城二期、城东新城版块，到此次进入拱墅桃源版块，中豪都遵循选址成熟区域、功能高度复合、业态互动紧密、轨道交通便捷的原则，构筑起多个高质量商圈。

中豪房产将继续着力打造城市、自然、商业共同体。目前，高星级酒店锁定希尔顿欢朋，名人名家等知名品牌入驻，大型商业box蓄势待发，1万多方的国际写字楼也即将全面启动招商工作，多元业态组合，重新定义城北商务办公新体验。

大运河像城市的动脉一样向北蔓延，抒写着自古繁华的鼎盛气象，桃源版块拥有着得天独厚的地理位置，享受运河新城、杭钢新城的发展利好，是城北副中心的重要组成，打造“城北地标级商业综合体”将成为中豪房产在拱墅启航的重要战略目标。

中豪建设荣获2022年度上城区“杰出贡献行业领军企业”称号

中豪建设供稿



为推动建筑企业稳进提质增效，促进行业高质量发展，进一步加强安全生产工作，5月15日，上城区召开2023年度建筑业发展大会，会议表彰了2022年度上城区建筑业优秀企业，并公布了上城区相关的行业惠企措施。

会上，区人大副主任施红星指出，建筑业在拉动上城经济发展、扩大劳动就业、提升城市品质等方面都发挥着举足轻重的作用。目前，上城区正处于经济高质量发展关键阶段，全体建筑业从业人员要充分把握机遇，坚定发展信心、坚持创新发展，齐心协力、携手同行，全力以赴、集中精力推动高质量发展。同时上城区将进一步优化发展环境、强化扶持政策、搭建沟通平台，助力建筑企业发展。

公司总经理陈瀑峰代表公司接受荣誉表彰并作为优秀企业代表上台讲话。此次，荣获“2022年度上城区建筑业杰出贡献行业领军企业”称号，既是上城区委区政府对我们的肯定与认可，也是对我们的信任和支持，更是对我们今后发展的鞭策和鼓舞。

“走在前，作表率”，中豪建设一直用实际行动诠释着“诚信为本、质量为先”的企业发展理念。我们将以本次会议精神为指引，立足新阶段、实现新发展，持续发挥民营企业资源优势，坚决扛起服务地方经济发展责任，不断巩固企业向好向上的发展态势，助力区域经济高质量发展，为上城区加快建设具有韵味的国际化现代化共同富裕典范城区贡献智慧和力量。

中豪建设第二季度 安全生产总结会议圆满完成

中豪建设供稿



安全重于泰山，警钟长鸣！5月5日下午，浙江中豪建设集团第二季度安全生产总结会议在中豪国际大酒店隆重举行，公司行政员工、项目团队负责人、项目经理和项目安全负责人共计140余人参加，会议由中豪建设集团常务副总经理厉立强主持。

一、观看《安全生产事故警示片》

会议伊始，全体参会人员共同学习观看了《建设施工领域安全生产事故警示片》。警示片中，一个个鲜活的案例和触目惊心的画面呈现在大家面前，血和泪的教训警示大家安全生产的重要性。

常务副总经理厉立强要求各行政部门和项目团队充分吸取片中各类建筑施工生产安全事故的教训，固守安全防线，梳理分析当前企业和项目部面临的安全生产状况，相关部门及各项目部要定期组织召开安全生产工作分析会并制订相应对策，牢固树立“人人讲安全、人人重安全、人人抓安全、人人要安全”的意识。

二、2023年第二季度生产通报

技术部经理毛森琛从生产管理、技术管理、工程质量、安全生产文明施工、劳务检查、辅营管理和季检通报七项内容展开，全方位总结了公司2023年第二季度的生产情况，并对第二季度大

检查的结果进行了通报。

三、安全生产总结与部署

本次会议的第三项议程为安全生产总结与部署，副总经理戚志良对公司安全生产文明施工现状及第二季度检查发现的质量安全问题进行了总结剖析，并对接下来的工作进行了重点部署：一是落实好企业安全生产主体责任年，二是学习落实《安全生产法（修订版）》，三是提升公司品牌意识。

四、总工程师讲话

会上，总工程师张伟尧重点强调了以下三个方面内容：

第一，2021年9月施行的《安全生产法（修订版）》降低了“危险作业罪”的量刑门槛，市建委文件“杭建工发（2023）79号”文明确各区移送案件不少于一。本着应移尽移原则，应急管理局已实际行动积极推动行刑衔接案件。如果项目不幸发生事故，公司不仅需要承担巨额的经济处罚，同时相关责任人面临刑事追责。教训深刻，风险巨大。

第二，“拼经济，保亚运”是杭州今年两大任务。建委安排三项具体工作：一是保证安全生产；二是落实美丽工地（包括扬尘和噪声控制）；三是严防信访（重点方向是保交楼，墙面屋面渗漏，外墙粉刷脱落）。亚运期间除场馆1公里范围及主要马路边工地不停工，基坑工程除外，危大工程施工需提前完成方案、应急措施及管理计划。

第三，随着国家房地产开发量的见顶，施工建设原来粗放式扩量的发展模式已经难以为继。只有把重点重新回到产品和服务这一根本，才有

生机。从季检结果以及这几年公司项目实际检查发现，管理规范性较差，安全及质量控制能力不强，如果发生问题经不起追溯检查，我们将无法有效控制风险。

五、总经理总结讲话

会议最后，总经理陈瀑峰为本次会议作总结讲话。

陈总从企业安全生产第一责任人的角度出发，重点阐述了三方面内容：一是当前公司质量安全形势总体稳定，但人员安全生产意识仍较为欠缺；二是公司各行政部门要加强平台服务意识，项目团队也要共同配合与支持；三是当前公司业务形势极为严峻，我们更需自我锤炼提升价值。

陈总提到，面对重重压力，我们也在不断进行自我反思、优化和改进生产发展方式，努力寻求新的突破。相信只有自身健康地活着，才有能力生存下去，去伺机捕捉新的商机。我们不能盲目，要始终保持理性的头脑，合理分析项目成本，以积极心态面对困境。相信“待到春花烂漫时”，总会有我们肆意奔跑的美丽原野。

工程质量安全事关企业发展大局，事关企业的形象和声誉，责任重大、任务艰巨。我们定要牢固树立“百年大计、质量第一”的观念，坚持“安全第一、预防为主”的方针。进一步统一思想、团结一心，增强质量安全工作的责任感和使命感，深入贯彻落实杭州市建筑施工“落实企业安全生产主体责任年”专项行动方案，做好建筑工程施工安全隐患排查工作，共同推动全公司质量安全、文明施工全面发展，为公司的美好明天不懈奋斗！

高温慰问送清凉， 殷殷关怀沁人心

中豪建设供稿



六七月的浙江，梅雨加高温的持续输出，给奋战在高温下的城市建设者们带来了严峻“烤”验，但为了保障工程项目的如期交付，他们战高温、斗酷暑，用如火一般的热情坚守在自己的岗位。

为切实保障一线员工的身心健康，进一步将安全生产、顺利度夏各项措施落到实处。6月27日-28日，在控股集团总裁徐鹏、中豪建设总经理陈瀑峰和经理班子的带领下，分三个小组开展“高温慰问送清凉”活动。

项目现场，慰问小组为在岗职工们送上藿香正气水、风油精、毛巾、香皂、饮料等防暑降温用品，感谢他们为工程建设所作的努力和辛勤的付出。同时询问了解基层班组防暑降温工作落实情况，并叮嘱



他们务必要加强高温天里的安全工作意识，合理灵活安排作业时间，注意劳逸结合，严防高温中暑，切实做好高温防护，在确保安全的前提下全力以赴完成工作目标。

一句句问候、一份份清凉慰问品，让一线员工在炎炎夏日备受感动和鼓舞。他们纷纷表示，一定会牢记使命，不负众望，以饱满的精神、坚强的意志、顽强的作风和无畏的担当，戮力同心、全力以赴，确保各项工作有序推进、有效开展。

送一份清凉，道一声感谢，添一份关怀。此次高温慰问送活动，公司向66个在建项目团队共计发放了11000余份夏日慰问品，真正做到把清凉送到员工心坎上，把关爱送进员工心窝里。

6月15日下午，杭州市劳动人事争议仲裁院（杭州市劳动保障维权中心）院长何梅亮一行来中豪建设开展“志愿同行‘益’起亚运”——市仲裁院（维权中心）党员志愿送法服务活动，上城区人力资源保障局党委书记、局长朱红，上城区劳动保障监察大队队长张铭等人陪同参加。

本次活动分三地同步进行：

在中豪建设会议室，何院长、朱局长及工作人员与我司总经理陈瀑峰、常务副总厉立强和劳务公司经理陆建军重点就企业发展现状、经营中遇到难题和项目现场农民工管理三方面展开了交流，并深入探讨了当前公司在农民工薪酬管理工作中的难点和改进方法。

在中豪控股集团活动室和杭政储出[2021]59号地块商业商务用房项目现场，维权中心的工作人员为



中豪建设行政管理人员、在杭在建项目劳资管理员和59号地块项目的现场管理人员、在岗职工带来了在建工程六项制度的细致讲解，包括：用工实名管理制度、工资保证金制度、农民工工资专用账户管理制度、按月足额支付工资制度、委托总包单位代发工资制度和维权信息公开制度。

除普法讲解外，杭州市劳动保障维权中心还给我们送来了内容详实的学习资料，包括建筑企业“开工第一课”的法律法规视频、保障农民工工资支付条例和“护薪保”系统的介绍及使用方法。

在维权中心与中豪建设的双向联动下，本次“志愿同行‘益’起亚运”——市仲裁院（维权中心）党员志愿送法服务活动真正实现了党建引领下的法律服务与企业需求的零距离对接。

中豪建设供稿

杭州市仲裁院来中豪建设开展送法服务活动

「志愿同行「益」起亚运」

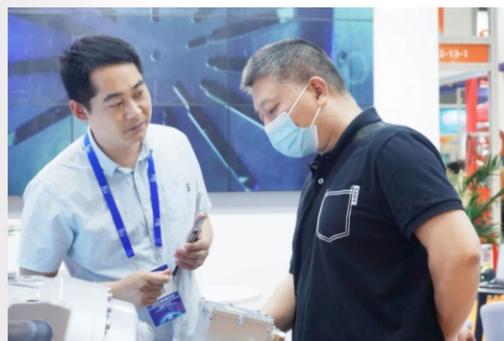
中豪电动荣获第三届长沙国际工程机械展览会「**创新技术**」奖

中豪电动供稿



5月15日，第三届长沙国际工程机械展览会圆满落幕。中豪电动推出混凝土搅拌车上装电驱系统为核心展品，携环卫风机驱动系统、液压驱动系统与增程器系统等展品精彩亮相。其中，中豪电动的“VSM竖井掘进混凝土搅拌车上装驱动系统与底盘发电机整体方案设备”在展会组委会举办的“金齿轮奖”评选中，荣获“创新技术”奖。

中豪电动的混凝土搅拌车上装电驱系统在所有展品中最为瞩目，吸引大量客户驻足参观。根据市面上不同减速比与不同方量的混凝土搅拌车，中豪电动已形成系列化搅拌电机解决方案。纯电混凝土搅拌车应用案例中，传统径向电机的重量约为90kg、轴向尺寸超过350mm，中豪电动轴向磁通电机重量则不超过50kg、轴向尺寸不超过140mm，并且转换效率大大提升。混动混凝土搅拌车应用方案中，轴向磁通电机主要应用于燃油底盘车，可以实现纯电上装，相较燃油车综



合节油率达20%以上，能为搅拌车行业节省大量成本。

中豪电动提供的环卫风机驱动系统、液压驱动系统与增程器系统及解决方案都在工程机械领域积累了大量应用案例。公司产品围绕增程器、混动系统、上装驱动、发动机组四大系统，已形成系列产品谱系。

展会举行的同时，由长沙市人民政府和湖南省工信厅主办的工程机械新产品新技术发布暨配套采购签约大会在长沙国际会议中心举行。

中豪电动作为参会单位中唯一一家电机制造企业，在发布会上发表题为《轴向磁通电机在工程机械领域的应用》的演讲。

中豪电动总工程师陈栋表示，中豪电动以双定子单转子结构轴向磁通电机为主要供货产品，长期致力于高功率密度的轴向磁通电机技术开发，坚持走自主研发道路，具备电磁、结构、流体、温升以及特殊算法等多方面的技术研究能力，并且参考汽车行业标准打造高标准实验室，其中包含环境试验、震动试验、性能试验及零部件试验。

中豪电动多年来专攻高功率密度轴向磁通电机技术，现已围绕轴向磁通技术布局近百项专利。未来，中豪电动将继续长期深耕轴向磁通电机领域，扎根轴向磁通电机行业，成为“小巨人”、激发“大创新”！

滨江“云顶桃源”胡家坪村广场暨邻里中心公益项目建设正式启动

中豪建设供稿

项目追踪 07



最美人间四月天，春意盎然美如画。4月15日上午，滨江“云顶桃源”胡家坪村广场暨邻里中心公益项目建设正式启动，淳安县县委副书记许海波、滨江集团董事长戚金兴、中豪控股集团执行总裁祝建明等领导共同参加了启动仪式。

本项目是由文化礼堂、幼儿园、村民食堂、医疗站、邻里中心等组成的配套建筑群，总体量约1400方。其中文化礼堂370方，村民食堂、茶室、邻里中心等435方，医疗站205方，幼儿园380方。同时动工的三期星空帐篷民宿，建成后将进一步为淳安旅游经济添砖加瓦。



项目鸟瞰图



党群楼效果图



幼儿园效果图



三期星空帐篷民宿效果图

作为云顶桃源项目的承建方，中豪有幸加入到“乡村振兴、共同富裕”这份伟大光荣的事业中。尽管面临着工期紧、任务重、标准高的重重压力，我们必将秉承“诚信为本、质量为先”的公司理念，充分运用新技术、新方法，切实解决施工过程中遇到的困难和问题，精工细作，及时

完成各项节点任务，全力以赴促进项目早日建成投入使用，并充分发挥其生态效益、经济效益和社会效益，为强村富民注入了持续动能。

春天，是一幅饱蘸着生命繁华的画卷。让我们拥抱春天、播种希望，共同期待“乡村美、产业兴、农民富”的美好未来！



同迎亚运 共创未来

中豪控股第十一届健康运动嘉年华圆满落幕

■ 中豪控股供稿

4月16日，为加强精神文明建设和企业文化建设，丰富职工体育文化生活，提高员工身体素质，提升集团全体员工的凝聚力和向心力，中豪控股集团联合集团工会委员会在钱江新城实验小学举办“同迎亚运，共创未来”——浙江中豪控股集团第十一届健康运动嘉年华。

中豪控股集团党委书记、董事长徐国耀，总裁徐鹏，党委副书记、执行总裁祝建明，副总裁叶挺，总工程师张伟尧等领导及相关员工共计380人参加活动。

伴随着慷慨激昂的《运动员进行曲》，英姿飒爽的中豪服务国旗队、由控股集团和各子公司组成的四支方阵队伍及裁判员代表队精神抖擞地走过主席台，中豪控股第十一届健康运动嘉年华就此拉开序幕。

集团党委副书记、执行总裁祝建明为活动致开幕辞。祝总代表集团党委和控股集团预祝中豪控股第十一届健康运动嘉年华取得圆满成功，预祝所有运动员在本次运动会中赛出最出色的成绩。

“奔向未来 领跑2023”火炬接力仪式在简短的开幕式后正式开始。本届运动嘉年华火炬接力由集团经理班子领跑，子公司经理班子陪跑。



第一棒，领跑的是中豪控股集团总工程师张伟尧，中豪服务总经理徐俊和总经理助理王琪陪跑。

第二棒由中豪控股集团副总裁叶挺主跑，房产副总经理汤伟萍和中豪房产副总经理高银华陪跑。

第三棒由中豪控股集团党委副书记、执行总裁祝建明主跑，中豪建设总经理陈瀑峰和中豪建设常务副总厉立强陪跑。

最后一棒由中豪控股集团总裁徐鹏主跑，中豪电动总经理张国强和中豪金融常务副总范勇陪跑。

三年疫情的蹂洗，中豪人比任何时候都更坚韧，更加不惧困难。未来就在当下，每一步踏实的前行路，组成了确定的“未来”。秉承着“构筑幸福、共享价值”的企业使命和“豪情激扬、大气开放”的企业精神，中豪人薪火相传的精神始终如一，一直延续到了今天。

伴着现场热烈欢腾的气氛，集团总裁徐鹏缓缓点燃中豪的星星之火。

控股集团党委书记、董事长徐国耀宣布中豪控股第十一届健康运动嘉年华正式开始！

在正式比赛项目开始前，为避免运动损伤，大会特邀采荷新城实验学校刘老师带领大家进行热身运动。

本届运动嘉年华共设置了11个趣味项目及个人竞技项目，运动员们在赛场上挥洒汗水，奋勇拼搏，留下了一道道矫健的身姿。





集团工会主席冯建梁宣布了各项比赛的最终结果，集团高层领导分别为获奖队伍颁发奖状。集团党委书记、董事长徐国耀为冠军代表队颁发了“中豪能量杯”。

根据项目总得分，中豪服务队获团体冠军，中豪建设队获团体亚军，控股房产队获团体季军。

活动最后，控股集团总裁徐鹏致闭幕辞。徐总代表控股集团向勇于参与、顽强拼搏获得各项荣誉和优异成绩的队伍和个人表示诚挚的祝贺，向本次运动会付出辛勤努力的裁判员、工作人员和钱江新城实验小学的领导和老师表示衷心的感谢。

同时徐总提到，希望全体中豪人，以更好的精神面貌去面对今后的生活和工作，保持和发扬运动赛场表现出的不畏困难、团结协作、敢于拼搏、奋勇争先的精神，积极探索中豪事业改革发展的新方法、新途径，为开创公司高质量发展新局面而团结奋斗！

本届健康运动嘉年华可以说是一次全体职工的全民健身运动，不仅激发了全体中豪人的参与意识、团结意识，更促进了大家相互之间的了解，增加了彼此的友谊，体现了中豪人团结合作与敢拼敢闯的拼搏精神。

健康运动嘉年华虽然已经落下帷幕，但是我们要把这种团结合作、敢拼敢闯、积极向上、朝气蓬勃的精神融入到以后的工作中，尽职尽责，为百亿中豪添砖加瓦！



感谢最可爱的人们

本届运动嘉年华上，有这样一群人，他们早就开始策划活动方案、着手各项准备工作、完善细枝末节，虽然没能像运动员一样在赛场上奋力拼搏，当选手们在赛场驰骋，观众在看台助威呐喊时，他们在运动场的各个角落，维持秩序、协助后勤工作、维护场地卫生。他们是本届运动嘉年华的幕后工作人员，最可爱的人，感谢你们的辛勤付出！



服务管理模式改革， 回归物业服务本源

作者：中豪服务 陈佳激

随着资本市场回归理性，物业服务企业需要寻求新的管理模式。回归服务本源，从产品化、组织化、数字化三个方面提升服务品质，三管齐下，方可打造出属于中豪自身的服务力品牌。

从“十四五”规划中首次提及物业管理行业，并提出“十四五”期间“物业服务企业需重点进行规范化、品质化发展建设，以应对当前需求提升、服务品质要求提高的现有状况”以来，众多物业企业关注重点也从过去的资本市场和规模增长，逐步转变为重新回到客户需求本身，回归物业服务本源。

产品化之路

物业公司本质上是一家以提供各类服务产品为主营业务的服务公司。因此，深耕客户需求，打造服务产品力，塑造客户体验闭环是重中之重。产品是面向客户的第一环，产品能否满足客户需求，提高客户满意度是衡量物业公司提供服务产品是否优秀的唯一标尺。“中豪服务”品牌是浙江中豪控股集团有限公司旗下整合的第三产业的资源体系，以“一直用心在服务”为服务理念，着力以“物业服务为主线，酒店式管理为基础，招商运营为赋能”的经营发展平台。

物业行业的最大矛盾就是没有一个统一的行业标准，因此，服务的标准化是物业服务提升的第一步。中豪服务通过多年的酒店服务管理，依托成熟的酒店管家式服务经验，制定标准化服务流程。在规范服务流程的基础上，进行服务产品化。通过不断优化迭代，定制化服务产品，满足客户多样化需求。通过市场拓展和品牌打造，逐步将自身产品品牌化，打造中豪自有管理品质服务，提升中豪品牌形象和知名度，达成品牌溢价。

组织化之路

物业管理行业属于劳动密集型行业，其产品即是服务



。好的服务离不开服务人员，优秀的服务能力需要强有力的组织支撑才能得以实现。能否抓住客户需求，能否做出及时应对，服务水准是否具备可持续性都是组织建设的关键。

过去的10年，中豪物业一直依托与自有商业盘为阵地积累物业服务经验，虽小有成就，但也遗憾错过了不少机会。未来的10年，物业管理的组织定位将在集团公司自有资产增值保值的基础上，积极布局第三方物业管理项目。随着区域扩张以及业务规模的扩大，层面以及各层级组织职能定位也将发生变化。为了更好地服务客户，敏锐捕捉一线市场客户需求，中豪服务整合旗下公司管理体系，逐步调整自身管理结构，向“正金字塔型”结构进行调整。“正金字塔型”结构的主要特点是“精总部，强一线”，即总部更多扮演的是“智慧大脑”，更加关注公司企业战略层面的发展，将管理权下放，给予区域和一线项目更多的自主权。管理权限下放，一方面有利于一

线项目快速决策，及时解决一线客户需求；另一方面公司总部人才资源与一线共享，有助于降低成本，提高效率，及时有效解决问题。

组织、机制、人才是保障企业发展的三大要素。组织继承企业的发展战略，人才是实现战略的落脚点，而机制则是组织与人才之间的纽带。因此，公司的机制是企业的内在驱动力，它首先取决于考核的效果，即考核强化企业对业务、服务标准和人员的管控，让弱者下，能者上，这是员工职业通道层面的价值。而员工的薪酬奖励则是考核的直接物质结果，薪酬激励的效果将直接影响员工的获得感和幸福感。

中豪服务借助集团公司的帮助，将经营目标进行分拆，为一线项目量身定制考核季度目标和年度考核目标，把各项指标分落在各业务线。为了避免“为了考核而考核”，建立双方信任，在将考核任务指标分拆的同时，也进行企业资源的再分配，通过评分进行不同档位的

考核激励，激发员工动力，寻找优秀人才培养。

数字化之路

物业服务企业是与业主最近的服务群体，但也经常会受到业主的投诉，其中一个主要原因是业主认为，物业服务企业提供的服务与收取的物业费质价不符。因此，打造“质价相符”的服务体系是目前的当务之急、而数字化智慧化是帮助物业企业达成这一目标的有效方式之一。

中豪服务在整合后第一时间便在市场上寻找适合自身的智慧物业管理平台，通过数字化管理，实践“一直用心在服务”的服务理念，提升服务品质。杭州作为互联网之都，社区物联网、数字化管理的广泛应用极大地改变了人们日常生活和工作。作为物业管理企业，如何运用好数字化工具则是能否在日益激烈的竞争中脱颖而出的关键之一。

通过中豪物业智慧管家系统，首先为客户在系统中建立一户一档、一客一档，丰富客户画像，洞察客户需求，让自身服务增值。第二是通过数字智慧管理系统提供主动服务，让客服管家成为客户和物业服务企业之间的桥梁。设置楼宇管家，将工单处理，装修巡检，客户拜访等任务通过智慧系统下发至管家，责任到人，提升服务响应效率，提升满意度。第三可以提升客户体验，感受温暖服务。项目举办各式节日活动，鼓励业主积极参与，丰富社区生活。第四能强化内部管理，及时有效监督。公司日常的“三巡一保”等任务都可以通过数字化智慧平台下发，动态监督员工工作进度，巡更巡查过程中均采用牌照+定位+水印的方式，提高巡检真实性。数据报表一键生成，提升管理效率，实现各类台账的完整留存。

稻盛和夫有句名言：“钱的背后是事，把事做到极致，钱自来”。同时，事的背后是人，把人做好，事自然成。现在，物业服务企业特别需要自身的服务人员有善念、善行，真正把“一直用心在服务”的服务理念深刻践行下去。通过公司企业的产品化、组织化、数字化三条路径，促使企业回归服务本源，提升管理效率，三管齐下打造出属于中豪的服务品牌。



建筑的实质，既是美学观念的表达，也是形象、价值和力量的体现。产品改变生活，设计创造价值，中豪·悦和金座始终坚持美学精研主义精神，精磨每一个作品，以时代艺术造诣，构筑当代建筑宣言。

悦赏 | 建筑的美学觉醒

■ 中豪房产供稿

中豪坚守筑房品质，历时两年躬耕不辍，项目外立面以高质感和高精度如期完美呈现。

人们对于建筑的印象与认识，都始于立面。中豪·悦和金座将中西方元素融会贯通，以焕新时代的品味和手法，为建筑带来新生。

在外立面的塑造上，以西湖、钱塘江水悠悠水韵为形、以世界艺术大师扎哈·哈迪德流体美学为魂，立面融入金色流动曲线，打破传统建筑立面的直线条，将“刚性”的建筑通过曲线表现手法，对建筑施以柔化，赋建筑以韵律。

从此，优雅的流体立面形态，在曲折蜿蜒之

中闪光，犹如西湖水的微澜，在起伏之中，诉说未来顶峰人居新的潮向。

流体美学建筑，给予居住者奢贵的生活审美与尊重，而建筑用材则是展现了中豪·悦和金座对于品质孜孜不倦的专注理念和对于建筑美学的独特内涵与远见。

中豪·悦和金座汲取美学基因，不吝成本的精工品质，采用弧形编织肌理，铝板线脚横纵交错；在横纵铝板的交接处，采用圆弧倒角的手法，同时两侧线脚采用内倾斜面处理，使得建筑立面变得精致、柔和且高端。

蓝灰色玻璃幕墙和香槟色铝板搭配，让建筑外在观感方面和谐流畅，凸显高定尊荣的生活感受。中豪·悦和金座赋予建筑顶尖审美，使得建筑在外观上历久弥新，更加保值。

建筑是严谨的，同时也是圆润的，中豪·悦和金座以现代的审美意趣，迎合城市品位，不是简单复制，而是以多元化、个性化的美学风格与人居内涵秉承艺术大师灵感与造诣，营造出富有时代感的城市典范，筑就人居理想。



四季青服装集团 研究发展中心改扩建工程项目

■ 中豪建设供稿

由中豪建设承建的四季青服装集团研究发展中心改扩建工程位于浙江省杭州市上城区九盛路9号，工程总建筑面积68863.9m²，其中地上面积45363.9m²（包括1#~3#大楼），地下二层，面积为23500.0m²，结构形式为框架剪力墙结构。工程为本土知名企业四季青服装集团的扩建厂房项目。

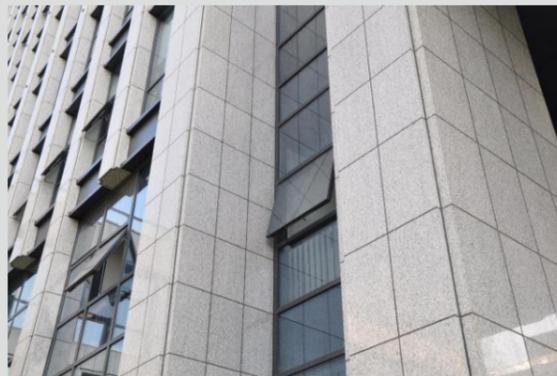


项目1#、2#楼为12层，3#楼3层，1#、2#楼之间由一道钢结构门楼连接而成。工程外立面采用花岗岩石材及玻璃幕墙形式，整体呈圆弧状，位于钱塘智慧城主入口处，高端大气。

在开工之初，该项目就被公司列为创优夺杯项目，组建了优秀的项目管理团队，对项目的特点亮点进行分析，并制定了创优策划方案，施工过程中对关键节点部位质量严格把控，挑选有类似施工经验的作业班组进行施工，技术上积极运用新技术，为项目创优创杯奠定基础。

该项目的特点亮点有：

1、外墙外立面部位：花岗岩石材幕墙铺贴规整无色差、横平竖直、胶缝饱满，与玻璃幕墙衔接细致自然，高端大气、视觉效果好。

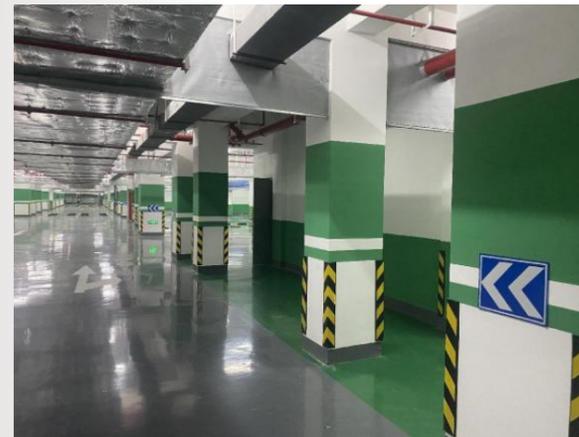


2、屋面工程部位：屋面工程采用米黄色屋面砖进行铺贴，铺贴前进行预排版，那要求设置分隔缝，设备基座采用水泥砂工艺并用灰色涂料进行饰面，室外空调设备依次设置在基座上，安装牢固整齐，接地可靠规范。



3、室内装修部位：1#、2#楼一层主入口设置为接待大厅，层高8.9米，采用大理石块材进行墙面挂饰，吊顶采用石膏吊顶和金属饰板分隔镶边装饰，高端大气。

楼层过道上空吊顶灯具安装呈一线，整齐有序，洗漱台洁具安装规范。



4、地下室车库、行车道、汽车坡道部位：采用绿色的环氧树脂地耐漆地面，配白色分割线，色泽鲜明、整齐有序，行车道标志清晰，指令明确，汽车坡道采用金刚砂工艺，牢固防滑性能好。



5、安装工程：主楼室内管线布置错综有致，内粉刷整洁平整、阴阳角方正、顺直。

生活水泵房基础牢固，管道安装整洁有序。

消防泵房设备安装错落有致、管道标识清晰。

管道固定、抗震支架安装规范、固定牢固，标识清晰、封堵严密。

防雷接地测试、沉降观测点设置规范、到位。

在项目团队以及公司行政职能部门的共同努力下，该项目还获得了2021年杭州市建设工地示范民工学校；2020年度杭州市建筑工程QC小组活动优秀成果奖；2020年下半年度杭州市建设工程“西湖杯”（结构优质奖）；2022年度杭州市建设工程施工安全生产标准化管理优良工地等荣誉。

“建百年工程，筑时代丰碑。”工程无至善，质量无止境，在现场实际施工过程中，克服各种困难，不断完善，持续改进，把工程做得更精致、更规范、更完善，使用户更欢迎，使业主更满意、创中豪企业品牌的标杆项目。

新媒体时代下酒店运营的挑战与出路探究

作者：中豪服务张玥

随着数字化时代的到来，酒店行业也开始了一场全新的变革，新媒体的发展为酒店行业带来了前所未有的机遇。如何在新媒体时代打造有影响力的品牌，成为社会化营销的旗帜，成为酒店行业的热门话题。以下是我对酒店行业的新媒体发展趋势和运营思路的探索。

一、酒店行业的新媒体发展趋势探索

新媒体是指以互联网技术为基础，通过网络平台来传播信息和实现交流的一种媒介形式。在酒店行业，新媒体的应用包括但不限于微信、微博、抖音、小红书等平台。新媒体的发展给酒店行业带来了巨大的机遇和挑战。

一方面，新媒体的应用可以让酒店与客户更加互动，加强品牌形象的宣传和传播，提高市场竞争力；另一方面，新媒体的发展也给酒店行业带来了风险，一旦出现负面信息的传播，将给酒店带来不可预估的损失。因此，如何在新媒体时代实现营销转型，是酒店行业必须面对的挑战。

二、如何让品牌深入人心，成为社会化营销的旗帜

品牌深入人心是指品牌已经融入到人们的思想和生活中，成为人们认知和情感的一部分。在新媒体时代，如何让品牌深入人心，成为社会化营销的旗帜，是酒店行业需要思考的问题。



以下是对酒店行业如何让品牌深入心智的思考：

1. 建立独特的品牌形象和文化，塑造品牌的个性和特点，让品牌在用户心目中具有独特的认知和价值。
2. 通过优质的服务和用户体验，建立品牌的良好口碑和信誉，让用户对品牌产生信任和依赖。
3. 利用社交媒体平台进行品牌营销，与用户建立更加紧密的联系，通过用户UGC（用户生成内容）等方式让品牌深入用户心智。
4. 建立品牌社区，让用户参与到品牌建设中来，增强品牌与用户的互动和关系。

通过以上措施，酒店行业可以让品牌深入用户心智，成为社会化营销的旗帜，为数字化营销的发展提供更加坚实的基础和支撑。

三、酒店行业的新媒体运营思路

酒店行业的新媒体运营，需要根据不同的平台和用户特点，制定不同的运营策略。以下是对酒店行业新媒体运营的思路：

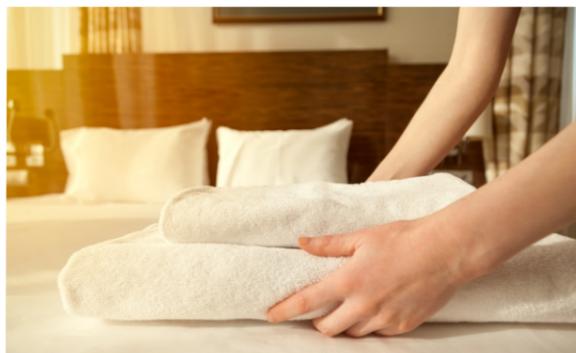
1. 确定目标用户，制定运营策略。不同平台

的用户特点和使用习惯不同，需要根据不同的用户定位和目标制定相应的运营策略。

2. 创造有价值的内容，提高用户参与度和传播力。通过创造有价值的内容，吸引用户关注和参与，增强用户对品牌的认知和信任。
3. 与用户建立良好的互动关系。通过用户评论、回复等方式与用户进行互动，增强用户的参与度和忠诚度。
4. 利用社交媒体平台进行内容营销。通过社交媒体平台进行内容推广和营销，提高品牌知名度和市场竞争力。

5. 通过数据分析优化运营策略。通过数据分析了解用户需求和习惯，优化运营策略，提高数字化营销效果。

综上所述，利用好酒店行业的新媒体发展，可以让品牌走的更远，并且助力数字化营销健康持续的发展。我们相信，只有不断创新和进取，才能在激烈的市场竞争中取得优势，为客户提供更好的服务体验。让我们携手共进，推动酒店行业数字化营销的不断发展，为企业文化建设注入新的活力和动力！



“520” 激情开拓 蓄势前行

中豪控股圆满求知培训之控股公司行政员工拓展

中豪控股供稿

5月20日，在这个特别有纪念意义的日子里，控股公司全体行政员工度过了一个特别有意义的节日。

为全面贯彻集团年终会议精神，增进控股公司员工间的交流，提升凝聚力，向心力，在控股公司领导的支持下，人力资源部的组织下，全体行政员工来到了位于余杭的云岚森林酒店，开启了为期一天的拓展活动。

小伙伴们根据报数情况随机分成了两组，完成了队名创建和团队介绍，从报名字项目开始正式开启了小组PK。虽然大家同处于一个公司，一个楼层，但是当中间隔着幕布，幕布突然揭下的那一刻要正确喊出对方的姓名时，还是有着不大不小的难度，有小伙伴突然愣住，有小伙伴突然失声，然后是开怀大笑，满腹疑问，我怎么会叫不出他的名字了呢？

在建塔活动中，各组队员则充分发挥了自己的聪明才智，有人充当建筑师、绘图师的，有充当切菜工、指挥家的，也有一线的操作工，他们分工协作，利用胡萝卜、牙签，搭成了将近1米的高塔，完美完成了任务。

射箭项目，则让团队成员体验了一下中靶的

快乐，也发现了隐藏的射箭高手。带球走路项目则让团队成员深刻感悟了成员之间步调一致性的重要性。

在午餐短暂的修整后，激情飞盘项目勾起了大家浓厚的兴趣。在练习了飞盘的使用、战术练习、规则练习后，进入了紧张刺激的比赛。小伙伴们利用团队小伙伴的长处，充分发挥团队协作的重要性，更是发挥了拼搏到底的精神，最终分出了胜负。

小伙伴们在活动后总结到：1、在团队中，信任很重要，信任是一切的前提；2、分工很重要，只有有了明确的分工，才能各司其职，各谋其事；3、要具备个人的技术能力；4、团队中要有战术，更要有配合等。当然最重要的一个总结是，开心快乐！今天的活动，小伙伴们收获了汗水、收获了笑声，在开心快乐中度过了完美的一天！

让我们本着圆满求知的精神，将今天的收获和精神贯彻到我们的工作中，充分发掘团队的力量，个人的潜能，共同推进集团四五战略规划建设。



中豪控股集团民兵伪装遮障连正式成立

■ 中豪建设供稿

3月31日上午在中豪五福天地B座楼下红旗飘展、捷影迷彩。伴随民兵之歌的响起，军姿、队列、巡令等仪式活动，浙江中豪控股集团组建的民兵伪装遮障连正式成立。

民兵是我国国防力量的重要组成部分，肩负着平时服务、急时应急、战时应战的重要职能使命，在保卫国家、维稳处突、生产建设等各个方面都发挥着生力军与突击队的重要作用。中豪控股集团民兵伪装防护连的成立标志着公司在党建、响应参与国防建设等方面跨出了关键一步，

本次民新组建民兵连成员以学历化，年轻化、基础化为主导原则，以党员、团员、退役军人职工为基础，这是贯彻落实集团公司发展理念的重要举措。活动中集团公司领导以及上级领导均予以民兵连精神状态的肯定和好评。今后，公司在发展主业的同时将继续承担更多的社会责任。

迎“篮”而上： 中豪控股-汉嘉设计篮球友谊赛

■ 中豪控股供稿

一个篮球，一身球衣，一路热血沸腾；一腔热血，一往无前，一路激情澎湃。为进一步增进中豪建设与合作单位汉嘉设计之间的友谊，同时丰富员工业余文化生活，5月17日，汉嘉设计的篮球健儿们应中豪控股篮球队的邀约，开展了一场“中豪控股 汉嘉设计2023同迎亚运 以球会友篮球友谊赛”。

随着裁判员一声哨响，比赛拉开序幕，篮球健儿们秉承“友谊第一、比赛第二”的原则，在此起彼伏的助威声中，充分发挥团结一致、奋力拼搏的体育精神，上演了一场精彩绝伦的巅峰对决。

风为你加油，云为你助兴；坚定，执着，耐力与希望，在青春的赛场上点点凝聚；力量，信念，拼搏与奋斗，在篮筐上渐渐明亮；所有的激情和热血，在那一阵阵的加油与呐喊声中自由放飞。

赛场上，双方队员们激情高昂、挥汗如雨，进攻、防守、传篮、投球一气呵成，你追我赶、攻守轮换，挡拆跑位、精彩突破、绝妙传球、快攻掩护、精准投篮轮番上演，赛况异常激烈，赛出了风格、赛出了水平，赢得了现场观众热烈的掌声。经过多轮角逐，比分交替上升，精彩纷呈，最终汉嘉设计队伍略胜一筹。

此次篮球友谊赛在汗水与欢笑中落下帷幕。不仅锻炼了身体，切磋了球技，更充分展现了中豪控股与汉嘉设计顽强拼搏、昂扬奋进的精神风貌，达到了以球会友、增进友谊、凝聚人心的目的，为进一步深化双方合作打下了坚实基础。

下阶段，中豪控股还将举办更多活动，进一步促进与地方合作单位间的感情交流，激发员工的合作精神、工作激情和创新活力。





中豪员工生日分享会

■ 中豪控股工会供稿

中豪这个大家庭带领着我们的家人们一直奋进在这片充满希望的田野上，我们共同经历过风雨、经历过快乐，直至今天我们依然风雨同舟、依然为中豪的事业坚持不懈的努力着，共同为创造中豪的美好的明天而努力，祝福当季生日寿星们生日快乐，幸福美满！感恩遇见，相携相长！

HAPPY BIRTHDAY

中豪建设“向心而行 侃侃而谈” 读书交流会圆满完成

■ 中豪建设供稿



读书，是一种让我们更有智慧、更有涵养、更有魅力的生活方式。在知识经济时代，在深化全民阅读的当下，读书已成为一种需要、一种趋势、一种生活方式。

5月19日下午，中豪建设2023年“向心而行 侃侃而谈”读书交流会如期举行，活动特邀控股公司人力资源部副经理陆璐、控股公司竺月仙和建设公司党政工团代表出席并担任评委，公司行政和项目代表共计20余人参加，本次读书交流会由办公室周晨晖主持。

此次读书交流会主要分为两个部分：

一是同事们依次分享已读书目《影响力》、《素履之往》、《不做话语的终结者：共筑温言之城》、《被讨厌的勇气》与《健身全书》。在每一本书分享完毕后，其他与会同事再进行互相交流；

二是所有书目分享交流完毕后，由评委团进行点评，并商议讨论评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，颁奖并合影。

一次阅读分享，一次心灵碰撞，在大家热烈发言之后，经评委团商议讨论，读后感的最后评选结果为：一等奖：万金澎，二等奖：王思佳、杨思明，三等奖：李想、曾燕、姚琦。其中吕梁和高晓燕因无法参加活动而未参与评选。

书页里，蕴藏着万千气象。人们徜徉其间，看成败、鉴得失、知兴替，情飞扬、志高昂、人灵秀，知廉耻、懂荣辱、辨是非，既能汲取知识雨露，也能吸收思想精华，学以益智、学以励志、学以立德、学以修身，在春风化雨中得到成长与淬炼。



阅读虽不能改变人生的长度，但可以改变人生的宽度、广度与厚度。我们无力改变人生的起点，但却可以努力改变人生的终点。让我们一起热爱阅读吧，从此刻做起！

精彩节选

一、罗伯特·B·西奥迪尼《影响力》相关



1、即使你的影响力很小，但你所做的每一件事都会有所影响，这是一种非常宝贵的力量。

■ 徐淳铭

2、很多事情无法决定对错，重要的是我们要看清对错背后的逻辑，逻辑背后的立场。无论我们想成为什么样的人，首先要成为一个真正独立思考的人。

■ 吕梁

二、木心《素履之往》相关



1、每一代人都有每一代人的责任，同样，每一代人也肩负着不同的压力。无论如何，我们都要向前看，脚下的路才能一直延伸。

■ 李想

2、我们要追求意义，但也不能只追求意义，在我看来，能创造情绪价值的事就是有意义的。如果平凡是生命最终的答案，我会重复我那没有太多意义的人生，在这样日复一日的平凡中继续保持对生活的热爱。

■ 曾燕

3、演员与看客，究竟是谁在台上演、谁在台下看，又或者两者的角色在不同场景的转换中早已界线模糊。这种说不清道不明的暧昧关系，便是暗指在人生这场仅此一次的大戏中，人前身不由己的辛酸、背后真实自我的模糊。

■ 姚琦

4、“得不到快乐而仍然快乐的才是悲观主义”，木心的这句让我幡然醒悟，何必要求自己一定要快乐呢？简简单单交友，快快乐乐做人，但是，其他的情绪也可以很高级。

■ 高晓燕

《健身全书》观后感

作者：中豪建设 万金澎

常见问题

人在25岁后，每年肌肉会自然减少半磅（0.46斤）肌肉流失其实已经是身体开始衰老的一个表现，而衰老就是不加利用的结果。并且这个流失并不是线性的而是像滚雪球，年龄过了四十流失的速度会更快。

肌肉流失对我们的影响？

1. 基础代谢下降，变胖的风险增加：基础代谢占总体热量消耗的70%，其中肌肉消耗占基础代谢五分之一。增加肌肉量会帮助我们消耗热量，虽然增加肌肉对于热量的消耗是有限的，但是流失的肌肉对基础代谢影响是非常大的。同时为了保持肌肉而增加的训练也会帮助我们制造热量缺口从而保持好的身材。

2. 柔韧性下降：正常生活中不具备将肌肉完全拉伸再收缩的机会，而健身时则可以利用负重尽可能的拉长运动行程，从而增加肌肉的柔韧性。并且你肌肉在收缩时处在对抗部位的肌肉就被拉伸，所有也建议锻炼时候，都让动作幅度超过他们的正常能力范围。

3. 关节和骨骼会变得很脆弱：肌肉对于骨骼有减轻缓解的作用，肌肉流失关节就失去了保护，受伤的风险会更高，同时肌肉萎缩和骨质疏松也是同步的。

4. 增加血液循环，让皮肤具有弹性：肌肉可以稳定甚至降低血压、促使血液循环加快、增加给皮肤供血供氧的能力，区域的毛细血管会更加丰富，同时会促使皮肤活力四射更有弹性，但是失去肌肉皮肤也就失去了强有力的支撑。

5. 节食会变瘦？节食确实可以明显的看到效果，但节食流失肌肉的风险很高，并且这种体重的下降并不具有持续性，当反弹的时候长起来的体重除了水以外则全是脂肪，而被你消耗的肌肉对热量的消耗是脂肪的数十倍，短期来看体重上的效果显著但是长期来这是百害而无一利的。

6. 我可以一直拼命做有氧嘛？一直做有氧可以无限制的消耗脂肪，这是个误区。带大家了解下我们身体消耗的过程：首先是糖类（血糖，肌肉中的糖，肝脏中的糖）之后是脂肪，但脂肪的供能并不优秀，分解会产生一种物质叫酮，当酮含量达到一定程度会停止分解脂肪（酮过多会中毒，身体会自我保护），这时身体会强制分解肌肉供能。（肌肉有两种分为白色和红色。其中白色肌纤维是无氧驱动，属于力量强耐力低。红色肌纤维比白色肌纤维体型小20%是有氧驱动的纤维，只要氧气充足就可以长时间收缩）当过度有氧时身体用更大的白色肌肉纤维作为红色肌肉纤维的燃料。长时间不补充能量或者过度有氧时消耗是这样的：糖——脂肪——肌肉——脂肪——肌肉——脂肪。所以过分的有氧训练和不补充能量会减少肌肉和整个身体的恢复能力，这会导致肌肉组织被作为能量消耗掉

7. 女生害怕肌肉练得很大不好看？首先完全是多虑的，长肌肉是一件非常非常困难的事情，其次大概给女生一个指标是你们合成肌肉的能力只能达到男生的十到二十分之一。女性和男性健

身的差距不是很大，虽然女性的体型小荷尔蒙类型也不一样，但是女性和男性的最终目的也是不一样的，女性更多是为了塑造身材精致肌肤而不是为了增加肌肉的块头，所以女性完全可以和男性用相同的训练动作唯一应该改变的是针对每个肌肉群的训练组数减少而每组的反复次数较多，完成较多的次数从而去锻炼肌耐力，但不会让肌肉达到最大尺寸。女生因为上半身肌肉相比男生更少，所以重心应该更多的放在上半身训练。

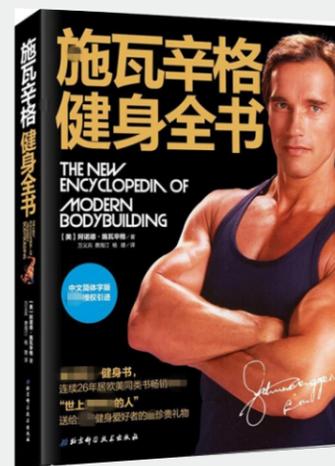
8. 健身没有效果？健身的进步速度取决于基因，并不是每个人的肌肉生长速度都是一样的。肌肉的生长速度被基因限制，但是最终的结果是靠着人的持之以恒的投入和坚持，别过度追求结果；但是也不能无效健身，科学得去训练搭配饮食，因为那浪费的时间实在毫无意义。

9. 训练重量的把握？内华达博士：如果你的汽车为10马力，承载12马力的负荷，他就会出故障；如果把你的身体当做一辆0马力的车，让他承担12马力的负荷，最终他会变成一辆12马力的车。人的适应能力是很强大的，所以我们在安全的前提下一定懂得要去突破。举起重量的三要

素：肌纤维数量、肌纤维的强度、技巧。次数太少或强度太小就不能使原来的肌纤维疲劳，身体就没有机会去征用新的肌纤维来替换原来的肌纤维。当你的肌肉在燃烧尖叫的告诉你要下来的时候，这时候反复几次可以决定你的训练是否到位，这是健身的精髓所在。

10. 如何开始？入门的健身者应大比例的采用自由力量训练，因为肌肉的结构设计是用来克服重力的而不是用来克服机械阻力。我们为什么会进化出这些肌肉，肌肉的作用天生在于克服重力（如果在月球肌肉可能只有现在的1/6，如果在木星我们要壮的像大象才能克服重力）。而固定器械会有自己的运动行程，从而限制你对阻力的全面协调，这样会导致参与的肌肉相对来少。所以自由训练克服的是重力，而器械训练克服的是阻力。这是截然不同的。

结语：最后约克尔博士说过：一般人在18-65岁之间就流失了50%的肌肉。所以你需要跑的越来越快才能保持原地不动。希望大家都能有一个健康的身材。



作者简介

阿诺德·施瓦辛格是世界上赢得健美头衔多的人，包括7次“奥林克先生”和3次“宇宙先生”。他是一位享誉全球的影视巨星，并曾担任美国加利福尼亚州州长一职。另外，他还是一位成功的商人、投资者和作家。他和他的家人生活在美国洛杉矶。

内容简介

这本书包含健身所有方面的一切知识：从健身的背景知识和基础理论、对训练中各种因素的分析、适合各个阶段的训练计划，到对身体各个部位的分析、各种练习动作的详细讲解和对身体薄弱区域的改善建议，*后还有关于如何安排饮食和营养计划、如何避免和处理受伤的详细内容。书中有大量的插图，由施瓦辛格及其他的著名健美运动员做示例，让你更好地理解身体的各个部位和各种动作的要领，助你打造完美的身材。

《被讨厌的勇气》读书笔记

作者：中豪建设 王思佳

今天我要分享的这本书名字叫《被讨厌的勇气》。当初也是这本书的名字吸引了我，“在日常生活中，当对方没有回复我的请求，我担心是对方讨厌我；当对方向我借钱，我担心拒绝让对方讨厌而不好意思拒绝；在陌生场合害怕表现，担心别人的指指点点……等等”，这些表现的本质都是害怕在社交关系中被讨厌，但事实上，我认为我应该拥有“被讨厌的勇气”，所以选择了这本书，希望能从中得到答案。

这本书采用的是两个人对话的方式撰写的，是一位对人生充满疑惑的青年人和一位信奉阿德勒心理学居住在乡野间的哲学家的对话，青年人每周都来拜访这位哲学家，来探讨一些自己疑惑的问题。书中的青年，当他听到一些观点的时候，不仅是怀疑，有时是愤怒，跟我们过往接受的教育，常规理念以及社会主导规范都有相违背的地方，他会质疑哲学家的观点，甚至公然挑衅哲学家的说法，但是随着对话慢慢深入，他被哲学家的理论所吸引，也开始接受和理解，最后带着自己的理解去践行。书中“青年”的困惑是我们大多数人的困惑，而“哲学家”的解释完全是反常识的，可能是大多数人没有触及过的思维，或者即使被告知了也不会接受的，下面我就分享几点对于我来说受益匪浅的地方。

1、课题分离：社会中错综复杂的关系使我们与他人交织在一起，我们会因为担心别人的评价而改变自己的选择，即使别人的评价并不客观。我们会因为担心朋友的回应而患得患失，会

关心有多少人点赞，发的消息多久才被回复，有没有人讨厌自己，自己做的事情符不符合别人的期待等等。但是，我们并不是为了满足别人的期待而活着，他人也不是为了满足你的期待而活。别人怎么选择，如何评价你，那是别人的事情，本质上来说与你无关。例如在工作中遇到一个不讲理的上司，遇到事情就喜欢发脾气，不肯好好听人说话，也不认可你的工作表现，你会怎么想？大部分人都会对此很苦恼吧。对此，阿德勒的观点是，我们需要学会课题分离。上司不讲道理地乱发脾气，那是上司的课题，作为下属的我们没有必要可以去刻意讨好或过分烦恼，我们应该做的是处理好自己的课题，即把自己的工作做好。如果我们能够这样想，对于工作的态度就会截然不同。

2、人的一切烦恼皆源于人际关系：这本书提到，人的烦恼最终都可以归究到人际关系，无论是自卑感，还是钱太少，甚至是身高太矮，长相太丑，都是由与他人的比较或者价值判断导致的，都可以追溯到人际关系的层面。我们每个人都是人类中的一份子，我们无法脱离人群、社会独自生存，而我们的一切烦恼都来自于我们如何看待自己和他人的关系。我们的烦恼中都有他人的因素。比如，孤独是因为我们生活在人群中，当感觉被周围的人、社会或共同体所疏远才会感觉孤独。没有其他人，我们就不会有孤独感，恐怕连孤独的概念都不会有。每个人都是平等的。每个人前进的速度和方向不同，但是人与人之间

是平等的走在同一个平面上。健康的自卑感不是与别人比较，而是和“理想的自己”比较，同样，健康的“追求优越性”不是要压倒别人，而是让自己不断向前迈进。我们最大的对手是突破自己，而不是战胜别人，人际关系的烦恼才会大大减少。

3、人之所以不幸是因为我们自己选择了“不幸”，是我们亲手打造了自己的“不幸”，而不是生来就不幸。我们在人生的某个阶段里选择了“不幸”，既不是因为我们生在了不幸的环境中，也不是因为我们陷入了不幸的境地，而是因为在那个阶段，“不幸”对我自身而言，更有利。书中提到了一个女孩，她得了“脸红恐惧症”，一见人，就会脸红，女孩总说等自己的病治好了，就一定要向喜欢的男生表白，可是就是常年治不好脸红症。为什么会这样呢？阿德勒认为，这位女孩之所以会患上脸红症，正是因为她“需要”脸红这一症状。这个女孩最害怕、最想逃避的，是被喜欢的男孩子拒绝，以及之后可能带来的打击和自我否定，但是只要她的脸红症还存在，她就有了借口可以自我逃避，她可以告诉自己说“我无法和喜欢的男孩子交往全是因为我患了脸红症”。这样呢，她就可以不用鼓起勇气

去表白了。而且，这位女孩还可以抱着幻想，“如果治好了脸红症，那么我也可以和喜欢的男孩交往”，这样，她就可以继续维持现状不做出任何改变。这个故事在说，有些人之所以不愿意改变，其实有一个目的，那就是，不要给别人机会讨厌自己，或者不要给自己机会去遭到拒绝和讨厌。因为他下了这个决心，所以会极力避免去做这些有痛苦、有风险的事情，同时还可以抱着“如果怎么怎么样，那么我也可以怎么怎么样”的幻想去维持现状、继续生活。而正是因为怕“被讨厌”，怕在人际关系中受伤，所以我们下意识放大了自身的缺点，自主选择了自己的“不幸”。但是，一旦我们摸着“原因在自己”这一线索，去追溯不幸的源头和原因，我们其实也就已经掌握了关于幸福的密码和钥匙。当我们真正认识到“不幸”的原因在“我”自己身上时，也就终于可能下决心扛起自我负责的重任，也终于可能获得改变的力量。

以上几点是我的读书心得，最后希望每个人都可以在这有限的一生，保持一份勇气，找到自由，找到幸福。做的每件事不为取悦别人，只为取悦自己。

作者简介

岸见一郎 哲学家。1956年生于京都，现居京都。高中时便以哲学为志向，进入大学后屡次到老师府上进行辩论。京都大学研究生院文学研究系博士课程满期退学。1989年起致力于研究专业哲学和阿德勒心理学。本书由其负责原案。

古贺史健 自由作家。1973年出生。以对话创作（问答体裁的执笔）见长，出版过许多商务或纪实文学方面的畅销书。

内容简介

一名深陷自卑、无能与不幸福的青年，听到了一名哲人主张的“世界无比单纯，人人都能幸福”便来挑战，两人展开了你来我往的思考和辩论，在一夜一夜过去后，青年开始思考，为什么“所谓的自由，就是被别人讨厌”？问题不在于世界是什么样子，在于你是什么样子。



赞不傲，批不恼

——读《不做话语的终结者》有感

作者：中豪建设 杨思明

赞美是照亮人生的阳光，没有阳光，我们就不能成长；批评则是人生中的亮光，没有这道亮光，我们会迷失方向。

世上不乏溢美之词和胡乱贬低，但真正的赞美与批评，必有理字贯穿其中。鲁迅阅读《史记》后发出了“史家之绝唱，无韵之离骚”的高度赞美，有谁会质疑呢？安东尼在《小王子》中批评“长大了，迷失在了大人里”，又有谁会反对呢？

这里我们只谈那些不失偏颇的赞美和切中要害的批评，因为只有它们能给人带来合理的定位与有效的指导。

我们的生命过程就是不断努力奋斗的过程，在这个过程中我们必定会得到他人的赞誉，也免不了会受到别人的批评，而为了得到更多的赞誉，我们会为了荣誉而战，毕竟没有人喜欢被批评，话说得糙点，就算是为了面子，我们也不想让其他人小看。

但作为职场中人，我们也应该清醒地意识

到，自己与公司的利益是一体的。正确地认识来自他人，尤其是来自领导的赞美与批评尤为重要。我们需要树立这样一种思想：领导把任务交给自己，就是对自己的信任，是一次自我成长的机会。

倘若因工作出色得到领导赞美，欣喜的同时我们更应保持平常心，因为一个骄傲的人，也很容易在骄傲里迷失了自己；倘若因工作没有达到领导预期标准而受到批评，我们不快是必然的，但也不必懊恼，唯一要做的就是让自己尽快冷静下来，进而反思己身。因为批评本身就是一种帮助，是领导关心自己成长进步的表现，更是对自己的一种鞭策。千万不能把领导的批评当成是自己过不去，从而与领导产生对立的情绪。批评虽不像赞美那样能让人高兴，但却可以让人正视不足，完善自我，从而带领自己攀向人生的更高峰！

举一例子，联想的杨元庆，在进入联想后，由于工作出色，非常受柳传志的器重。面对工作

上的成就和领导的支持，杨元庆虽谈不上很骄傲，但难免有些自以为是了。结果就导致了他与其他一些领导之间矛盾加剧，而他还并没有觉察到。于是，有一次，柳传志在大庭广众之下狠狠批评了他一通。这是从未有过的，杨元庆很受不了。晚上回家后，他就准备写辞职信，但在最初的冲动过后，他冷静下来，认真反思了自己，最后终于想通了。他觉察出柳传志对自己的批评是对的，因为这不仅是为单位负责，也是为自己负责。于是，他撕掉了辞职书，反而写了一封检讨书。在日后的工作过程中，杨元庆对自己提出了更高的要求，并最终成为了联想的董事长。

IBM前CEO路易斯·郭士纳曾说过：“公司的发展是员工们的辛苦努力才得到的结果，就像一艘大船，如果没有水手，再大的船也不会航行很远。”因为双方有着这一共同基础，作为企业一

员，在行动上，我们更应积极支持领导的工作，以促进企业目标的实现。

任何事情都不是单方面的，都有两面性，有好就有坏，有褒奖就会有批评，赞不傲，批不恼，这道理连小朋友都知道。但无论是在现实生活还是工作中，大多数人真的都做不到。谁都想听到掌声，因为掌声代表认可，但掌声只有短暂的时效，我们不能被掌声所迷惑，而应该以此作为奋斗的坐标。谁也不想受到批评，但批评不代表失败，反而会让你产生思考，不要被批评之声吓倒，而应该让它作为冲锋陷阵的号角。

别让情绪掌控话语，《当世界年纪还小的时候》一书的末页中有这样一段文字：“洋葱、萝卜和西红柿，不相信世界上有南瓜这种东西。他们认为那是一种空想。南瓜不说话，默默地成长着。”这段话送给自己与大家。



作者简介

武海志，语言艺术工作者，文学创作者。播音作品《阿克都教德》获得中国广播电视学会一等奖。原创诗歌《我的祖国》被新华社客户端、中国网等多家媒体转载。

内容简介

这是一部关于如何成功进行人际交往和如何运用语言艺术的励志类通俗读物。

本书分享了人们日常交谈中的一些好方法，总结了语言交流中容易出现疏漏的小问题，通过话题反映社会热点问题，通过社会焦点折射百姓生活的不同状态，从而让语言发挥更大的价值。