

遇见最好的自己

9月20日下午，在公司举行的橘子洲“徒步走健康、行动促低碳”快乐徒步、慢跑活动中，管控中心由陈宇经理带队以团体第一的成绩完美收官，其中尹学魁、沈珂还分别获得了男、女分组的第一名和第二名。这份荣誉大家都来之不易。

“一分耕耘、一分收获”早在活动开始前一周，大家就开始准备了，克服家里、工作中的种种困难，坚持练习，才有了这样的结果。

尤其值得称道的是李丽，因之前没有跑步的习惯，为了在这次的活动中不拖大家的后腿，坚持每天跑步半小时。在活动当天，天气炎热，口干舌燥，忍不住多喝了口水。谁知道这是犯了跑步的大忌，跑出2公里后开始感觉岔气了，走动的每一步都是撕扯的疼痛，途中“收容车”多次询问是否需要上车，都被她婉言拒绝

团队的力量

我们的公司是由许多的小团队组成，这些团队的力量推动着公司的发展和壮大。而如何让这些分散的团队拧成一股绳，心往一处想，力往一处使呢？我觉得最重要的一点就是执行力。执行力，顾名思义就是把目标和想法变成结果的能力。无数企业的实践证明，执行力就是企业的生命，没有强有力的执行力，企业就没有竞争力。

我们的公司更是这样，正是由于无数的一线员工都听从着公司的统一指挥，认真地执行着每天每月计划，才能让企业在竞争激烈的今天屹立不倒。提高执行力更是公司以后发展的方向，最重要的体现就是智能调度系统的推广。随着智能调度体系的全面铺开，已经开始深入指导我们工作的每一个环节，这其中的好处自不必我多说。但是对一个小团队而言，却不仅仅是执行上级的决策那么简单。我个人作为一个小团队的成员，更关注的也是这一点。我想，团队的执行要比个人的执行更加复杂，内涵也更加丰富。



表白

独秀一枝向碧空，
团团绿叶衬花红。
痴心今世为君醉，
愿作来生落凤桐。

(符思贤)

了，硬是靠着自己的一股子毅力跑到了终点，眼看她离终点还有300米的时候，实在是扛不住了，远远的看到队友在终点向她挥手的那一刻，心中又燃起了冲刺的力量，满脸涨得通红，运动量也到了极限的她，飞奔到了终点。事后问她：“当时那么不舒服怎么不坐车回来”，她回答“我不能拖大家的后腿，这次我也打破自己的记录了”。

试想一下，如果没有尹学魁、沈珂这样的先头部队的奋力追赶，又或者没有李丽这样的不轻言放弃，这份荣誉也不会属于我们。

“穷则独善其身，达则兼济天下”，在团队中，能力有大小，水平有高低，但是只要有努力向上的心，毫不吝啬地贡献自己的心力，每个人都可以遇见最好的自己。

(刘永恒)

个人是团队执行力的重要组成部分，团队则是企业实战中关键的执行部分，要发挥N个1相加后大于N的能量，才是成功的团队。一个足够团结的团队才会有战斗力。从骨干到每个员工，都注重承诺、强调责任心，大家各司其职、各尽所长，为了一致的目标而奋斗，这一切都是执行力文化的具体表现。所谓的执行力也就是个人执行能力和团队整体素质的直接体现。

在一个团队中既有分工也有协作，我们不能只想着自己完成工作任务，还要和其他员工配合，共同奋斗。员工要忠诚于本职工作，要爱岗敬业，履行职责，对我们而言就是要把握好方向盘，平安、文明、有效地完成一天的营运任务，即使在工作中遇到挫折，也要摆正心态，顾全大局，坚持到底。而团队则要负责协调处理各方，努力做好一线员工的后勤保障工作，确保营运工作的顺利开展，同时发掘员工的才能，让团队工作顺利开展的同时，力量也不断壮大。

惟有这样，我们才能营造核心竞争力和长期竞争优势，确保在行业领先的位置。在工作中每名员工个体要不断增强责任心，组成有凝聚力的团队，才能提高执行力，成为优秀的“公交人”、优秀的“公交团队”。

(谢文)

阅读秋天

我是爱秋天的。爱秋天的静美，娴静，成熟，风韵。

秋天，是沉静的。秋水长天，天高地迥，一片空阔。

秋天，是唯美的。天空更湛蓝，云采更洁白，秋叶渐渐变了颜色，斑斓，绚丽，沉醉。

比起秋天的橘红柚黄，我更偏爱爱秋叶静美。爱那清冷里燃烧的火焰，沉静里极度的浪漫。秋风拂过，有点微凉，有点萧瑟，心便格外安静。行走在郊外，享受独处的快乐，自然而然，有了无边的古意。

秋天是一本禅意深远的经，一首浪漫高远的诗，辽阔、静谧、恬淡、绚烂和寂寥。无言，无语，就是一种禅境。

江南的秋，有着春的温润，夏的灿烂，冬的宁静，融为一体。秋，是静谧的，少了春之萌动，夏之燥热，冬之冷冽，更有一种别样的风韵。既有小家碧玉的亲昵，又有大家闺秀的含蓄，撩动着，又沉静着。深沉而浪漫，宁静而热烈。

秋天的光线，有着很强的穿透力，此时的空气，也分外透明，天空分外湛蓝。静对一江秋水，一山秋色，灵魂也随之轻了，空灵了，慢慢飞到了高处。远离尘世的喧嚣，感觉格外宁静。

秋是美的，美在清、高、旷、远、静、净、深、厚、大。清高里有着恬淡，旷远里有着精深，静谧里有着洁净，厚重里有着博大。很多人喜欢伤春悲秋，秋风秋雨，总能唤起千万人的乡愁，千万种离情别绪。可我不伤秋，独爱这美丽的秋。

秋是寂寥的，孤独的。其实在这世界上每一个心灵，都是寂寞的。

一将难求

历代封建王朝都是求才若渴，特别是将才，千军易得，一将难求更成为历代王朝必争之事，有时将才一出不惜重金高官厚禄以求之。

当今社会特别是在商业时代的今天，一将难求更为显著。

好的管理人才是难得聘用。那些在实际工作积累了好经验的管理人才更是凤毛麟角一将难求。

魏剑波，大家都亲热地叫他“魏哥”或“剑哥”，他便是今天我要向大家介绍的人才。

他在龙骧巴士工作多年，积累了丰富的管理经验。从他带队的旅一线就可以看出与众不同，此线路多年来被评选为优秀线路，在线路上不断涌现出先进个人等诸多荣誉，这都离不开他的管理。

我与剑哥相识在一年前，当时的我进入火车站办公室，在办公室左边的电脑前坐着一位戴着眼镜，白净的面庞一团和气的中年人就是剑哥，那是我第一次见到他。

(符思贤)

秋季养生小常识

秋天是由夏天酷热到冬天寒冷的一个过渡季节，在这个季节里温度比较随意、天气比较干燥，那么秋季的你该怎么样养生呢？秋季养生小常识又有哪些呢，大家一起来看看吧。

俗话说：“民以食为天”。所以在秋季你一定要了解秋季饮食养生的小常识才能保持身体健康哦。

- 1、注意养阴润燥
养阴润燥的食物主要有蜂蜜、百合、银耳、山药、莲子、核桃、芝麻、梨、香蕉、话梅等。话梅特别适合秋季食用，中医认为酸甘化阴，话梅酸酸甜甜正好符合“以润为主，佐以酸味”的养生法。此外，秋季养生小常识告诉你你应该注意多喝水。
- 2、养肺为要
秋季饮食应以滋阴润肺为佳，秋燥易伤肺，可适当食用如芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品，可以益胃生津，有益健康。同时可适当多食一些酸味果蔬，食酸以收之。

3、慎食瓜果
有些人喜欢吃瓜果，尽管秋季凉爽，但也习惯在饭后吃点瓜果，以为有助于消化，这一观点是大错特错，立秋后，瓜果类食物都不能多吃，否则会损伤脾胃的阳气，吃太多也容易造成腹泻等病症。

4、多吃根菜
古人云：春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根，秋冬相接的季节，应季

世上没有不寂寞的人。李白说：自古圣贤皆寂寞，惟有饮者留其名。煮上一壶酒，泡上金黄的菊，馨香的桂，泡上秋的丰润的，秋的饱满，慢慢啜饮，亦有一种风流的高意。

秋是含蓄的，温柔的。如一个成熟的女人，心灵经历了春之妖娆，夏之风华。经过人生的风雨雷电，跌宕起伏的磨砺，磨去了棱角，提升了质地。上品的通过内外兼修，渐渐有了内涵，变得通透了，温润了，去掉了烟火之气，如玉般，晶莹剔透起来。学会往内心寻找幸福，寻找美丽。那种美丽，是由内往外长出来的，宛如岁月的沉香，格外细腻，分外耐品。南山与秋色，气势两相高。没有了娇气，去掉了霸气，是心如止水灵动，林外之风的洒脱与野逸。

秋天，是适合读诗的。秋风萧瑟，总引出离人泪。纳兰性德一句“人生若只如初见，秋风悲画扇”写尽了天下痴情男女深沉的悲怨。李煜一曲“春花秋月何时了？往事知多少。”写尽了亡国之恨。易安居士“红藕香残玉簟秋”，温婉地写出了闺阁相思。马致远《天净沙·秋思》：“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家，古道西风瘦马。夕阳西下，断肠人在天涯。”更是写尽了天涯沦落人的万千悲情。我独爱王维的：“空山新雨后，天气晚来秋”和“明月松间照，清泉石上流”两句，不悲不喜，自在从容。

壶中日月长。我喜欢把秋天泡在壶中，加些诗，加些美丽的心情。若有若无的禅意。不思不想，不为什么，仅仅是为这个秋天。该来的都来吧，该去的都去吧，随缘，随遇，随性。

(余国红)

湖南龙骧巴士
HUNAN LONGXIANG BUS

本期导读

- 2018“公交出行宣传周”活动启动仪式 一版
- 不愿舍弃的牛绳 二版
- “库房管理系统”操作你会了吗 三版
- 遇见最好的自己 四版

2018年9月30日 第9期(总第179期) 总编:赵智勇 主编:禹惠珍 责编:熊首军 彭灿

2018“公交出行宣传周”活动启动仪式



为深入贯彻落实党的十九大关于“开展创建节约型机关、绿色家庭、绿色学校、绿色社区和绿色出行等行动”决策部署，深入实施城市公共交通优先发展战略，加快推进我市“公交都市”示范城市创建验收工作，9月17日上午10时，长沙市交通运输局在长沙三义矶公交停车场举行2018年“公交出行宣传周”启动仪式。长沙市交通运输局领导致辞及相关领导讲话，公司68路驾驶员周敏作为公交行业代表发言，活动正式拉开序幕。

龙骧巴士党委书记、总经理赵智勇参加启动仪式。(彭灿)

健康你我他



龙骧巴士工会为加强对员工的关心与关爱，经多方努力，9月5日下午在总部一楼电教室，诚邀中南大学湘雅附属第一医院科普宣讲团进行医学知识科普宣讲。公司百余位员工以饱满的热情聆听各位老师对健康知识宣讲。

十位进行宣讲的老师轮番上阵，内容丰富，形式多样，通俗易懂。从贴近的角度，让我们大家易于理解、接受和参与的方式让我们享受到了精彩纷呈的科普营养“大餐”。

这次活动的圆满举行是我司与湘雅附属第一医院双方创新科普形式、拓展科普领域，在各位老师的专业领域与我们员工的健康指导之间搭建的一个平台。活动在形式上推陈出新，在内容上喜闻乐见，在结果上追求实效。通过这一平台，双方增进了理解，拉近了距离。(王璨)



9月28日下午14时，在长沙市交通运输局10楼会议室隆重举行“创建公交都市，争当服务模范”管理人员知识竞赛，我司以418分的优异成绩荣获团体“第一名”。(彭灿)

李冬梅副县长调研龙骧巴士智能管控系统建设工作



9月14日上午，龙山县副县长李冬梅来到龙骧巴士智能运营管控中心，调研智能管控系统建设工作，龙山县政府办公室副主任周明泽，龙山县交通运输局局长向庭勇，龙山县交通运输局副书记、副局长何瑛参加调研。

李冬梅副县长听取了我司智能管控系统建设工作演示汇报。目前，我司一千四百余台公交车的基础信息、实时GPS数据、车载视频等均已接入公交智能化应用平台，市民可通过多种方式查询公交信息，实现“指尖”乘坐公交。

李冬梅副县长对我司智能管控系统建设工作成效给予充分肯定。(吕维超)

趣味慢跑 快乐橘洲



龙骧巴士及龙骧橘子洲2018年“徒步跑健康，行动促低碳”趣味慢跑活动，分别于9月20日、9月21日两天，在风景如画的橘子洲景区如期展开。20日下午举行的龙骧巴士趣味慢跑活动10个参赛队百余名队员参加。21日上午举行的龙骧橘子洲趣味慢跑活动6个参赛队70余名队员参加，大家在活动中享受快乐，释放

心情。趣味慢跑活动以橘子洲小火车站坪为起点，采取跑步或徒步的形式，途径新诗碑、朱张渡东，至橘子洲毛主席雕像附近的望江亭签到，再从西侧道路至唐生智公馆站点签到，随后至本次比赛的终点小火车站坪，路线全程7公里。

在欢乐与慢跑交织的过程中，龙骧巴士智能运营管控中心队的尹学魁、橘子洲洋湖客服中心队的李军分别引领男子组第一名；龙骧一车队的陈龙华、龙骧橘子洲车队一队的熊荣贵分别引领女子组第一名。龙骧巴士智能运营管控中心队荣获此次活动的组织奖。(王璨)

