

# 万讯电力

第3期

2014年3月

大连万讯电力仪表有限公司

2014，亲你准备好了吗？  
绩效考核，可以说的秘密  
拖延症？不要放弃治疗  
“单独二胎”新政解读



# 2014，亲你准备好了吗？

**【编者按】**春节长假结束，意味着新年度工作正式拉开帷幕。告别悠闲的假期生活，你是否已经做好准备，全身心投入到紧张的工作中？以下五部曲，让你从容、淡定应对职场。

## 第一步：挑战自我，寻找身边让你开心的事物。

当你拿着鸡尾酒坐在沙滩的长椅上，享受着微凉的海风时，肯定会非常容易发现那些能让你开心起来的事物。而如果是坐在办公室里，面前摆着堆积如山的工作的话，要做到这一点可就太有挑战性了。

不过，还是要请你尽量找出工作时的一些——哪怕只有一样——让你觉得挺不错的地方，比如说办公椅很舒服，茶水间免费提供的咖啡也还不错，或者你真的很喜欢午饭的时候跟几个同事聊天。

接着，想方设法让自己专注在这些事物上——不要去想其他的——一天，两天，三天。再来看看你的心态上是不是发生了很大的改变，浑身也增加了许多正能量呢？当这个方法在职场中生效之后，你就可以采取同样的方式，把正能量带进生活的其他部分了。

## 第二步：学会尽量减少工作中的负面影响。

总是带着悲观心态和负面情绪的人和事到处都有，所以根本不是避开他们那么简单的问题，你得从根源上切断让自己悲观、负面的能量。如果是职场中的负面因素让你的心态无法保持积极的话，那么这是个非常好的找出造成这种状况根源的机会，而你也可以更加了解到底为什么职场会给你造成这样的感觉。我们都知道，任何事物都是具有两面性的，关键取决于你如何去看待它。所以，要想改变被负能量缠身的状态也是可能的。

## 第三步：继续学习，提高你的专业能力。

传统职场总会留给我们这样一种印象：一旦你在一份工作上陷得时间太久，尤其是薪水不错，待遇也很好的职位，那么就很有可能失去了学习的动力，更不用说提高自己的专业能力了。

也许你所在的公司并没有给你提供非常多的成长机会，但你依然可以通过职场外的各种资源和渠道去学习、提高自己。

比如说,你可以参加职业培训或是专业社团,这些都是激发你专业灵感同时扩大人际关系网络的好方法。而你那日复一日的工作也会在这样的活动中显得不那么枯燥和乏味。仅仅坐在那里一动不动,等着别人来为你提供改变的机会,这是根本不现实的想法。这样的机会需要你自己去创造。

#### **第四步:向身边的人学习。**

很多时候,在职场中遭遇的最大挑战——同时也会带给你最大的回报——是跟那些异于常人的同事相处。在和这样的同事一起工作的时候,不要去纠结他们怎么补能像正常人一样,而是要从他们身上找出那些值得你学习的地方。你可以问问自己:为什么觉得他们很烦呢?

其实我们身边的每个人都是一面镜子,从他们身上可以反映出那些我们自己害怕表现出来的或是希望自己拥有的一些品质。为什么那些人总让你很恼火?你要怎么做才能平息下来?再问问自己:如何才能弥补这种局面呢?

所以,与其纠结某个同事有多么烦人,还不如找个方法来改善这种情况。比如调换一下办公桌的朝向,或者有意识地提醒自己,无论对方说什么做什么,都不要因此觉得沮丧。

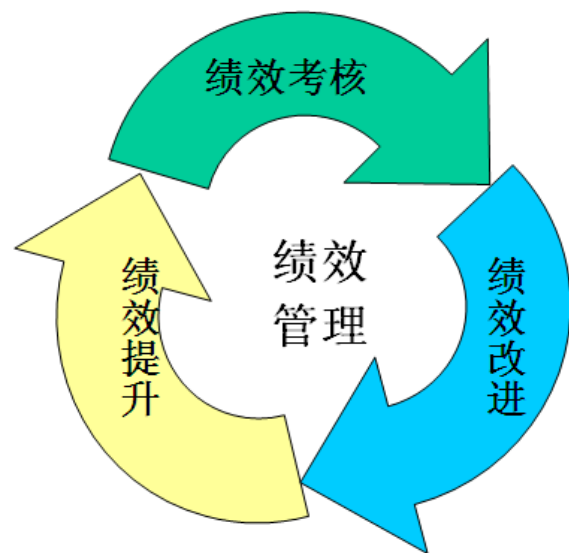
因为我们无法改变别人的行为,所以最好的办法就是改变自己的心态了。

#### **第五步:如果真的需要,别怕换工作。**

有的时候,要解决糟糕的职场问题的最好答案就是离开。虽然换一家公司也不能一定保证有好的前途,但这也是对你的自我成长的最大的测试。所以,如果你发现当前的工作环境真的令你无法适应,那么这并不是要去学会适应的问题,而是你的信念的问题。你从内心里相信自己可以找到更好的、更适合自己的位置。

【编者按】2014年，万讯电力将推行全新的绩效考核制度，结合公司实际情况，结合各部门、各岗位工作重点设计考核项目，提高工作效率、确保工作质量。绩效考核的目的绝不是惩罚，而是激励员工更好地完成本职工作，甚至在此基础上寻求更大的突破。

➤ 绩效管理体系是组织管理中的中心环节，是推动组织成长的“引擎”，没有建立绩效管理体系或没有完善的绩效管理体系，就无法激发起组织员工的工作热情与创造性，最终将使组织走向衰落，或失去成长机会。



### 绩效考核三大目标

- ◆ 作为人事决策的指标
- ◆ 作为组织 政策与计划的评估
- ◆ 员工的回馈与发展

### 业绩、能力、态度在考核中的应用

工作业绩	主要决定	薪酬
工作能力	主要决定	晋升
工作态度	主要决定	去留

### 考核指标的构建本着以下原则进行：

- 贵精不贵多
- 贵明确不贵模糊
- 贵敏感不贵迟钝
- 贵关键不贵空泛

绩效考核，  
可以说的秘密



## 考核指标：关键绩效指标

### □为什么要选择关键绩效指标？

- ✓关键业绩指标（KPI）是通过对工作绩效特征的分析，提炼出的最能代表绩效的若干关键指标体系
- ✓采用 KPI 大大提高了绩效考核的可操作性和可行性
- ✓便于量化。“没有量化，就无法管理”
- ✓便于被考核者抓住工作重点
- ✓提高了考核的灵活性。“缺啥考啥”

## 绩效改进计划

- ◆绩效改进也称业绩辅导，是绩效考核不可分割的一部分，也是组织倡导“以人为本”，促进员工人力资本增值的一种现代管理方式。
- ◆绩效考核政策通过对员工的工作评价，既是对员工的薪酬、晋升、去留提供制度性依据，同时又是推动员工绩效改进、能力发展的动力。
- ◆绩效考核不是把员工置于组织的对立面，而是让员工通过工作建立起自尊，让员工随着组织的发展而发展。
- ◆考核者不仅是一个裁判，同时也是一个教练。作好业绩辅导是组织每一位主管的责任。

## 绩效考核, 关系你我

绩效考核在最初推行阶段, 大家也许会产生这样那样的不适应: 突然有了压力, 突然有了明确的指标, 突然每个月、每一周、甚至每一天都有了必须完成的工作量……

千万别对此产生抵触, 要知道凡是改革都有“阵痛期”, 我们需要看清的是, 绩效考核不仅是万讯不断迈向更高台阶的必经之路, 也是激发我们每个人工作潜力的有效方法, 是实现公司及员工双赢的绿色通道。

如果你对即将下发的绩效考核制度有个人见解, 欢迎与上级领导和HR部门积极探讨, 因为绩效考核绝非一个人、一群人可以定夺, 而是每一个上下级互相沟通才能达成共识。绩效所定的目标, 不是“拍脑门儿”定下的不可能完成的任务, 而是你努力所能完成的, 以及你加倍努力有可能完成的。

绩效考核不仅仅是HR部门的工作, 它关系到我们每个人, 每个岗位, 每个职能部门。请大家务必重视绩效考核, 就像重视自己的前途发展。



# 行业速递

- 智能定位器国家标准正式颁布
- 中广核与罗马尼亚共建切尔纳沃德核电站
- 云南将再建205座油气合建站，27座建在昆明



## 智能定位器国家标准正式颁布

近日，万讯接到国家标准化委员会通知：

《GB/T 29816-2013基于HART协议的阀门定位器通用技术条件》正式成为国家标准。此标准由万讯自控主草，它的颁布与实施充分表明万讯自控智能定位器技术达到国内一流水平，具有“领头羊”的示范作用，也获得国家最高标准化管理权威机构高度认可。

万讯自控近年来在智能阀门定位器领域的全力投入逐步获得回报，仅2013年以来，在中国市场已赢得多笔超过300台的合同，在化工、轻工、电力领域与世界品牌同台竞争。

万讯自主研发出的MVP智能阀门定位器是中国第一款防雷型智能阀门定位器，拥有国家专利，也是中国产销量领先的国产品牌定位器。从2007年进入市场以来，已先后在包括世界最大规模的二甲醚、亚洲最大的乙基胺、世界最大规模的甜菊糖、亚洲最大的有机硅等26个中国最大产能的发展装置上，得到成功应用，并已出口到美国、德国等5个工业领先国家。

## 中广核与罗马尼亚共建 切尔纳沃德核电站

在中共中央政治局常委、国务院总理李克强、罗马尼亚共和国总理维克托·蓬塔的共同见证下，中国广核集团有限公司董事长贺禹、罗马尼亚国家核电公司总裁Daniela Lulache女士共同签署了《中国广核集团有限公司与罗马尼亚国家核电公司关于合作开发切尔纳沃德核电站3、4号机组的意向书》。

这是中国广核集团有限公司（以下简称：中广核）继今年10月17日与法国电力公司就合作投资建设英国核电项目签署战略合作协议后，签署的第二份关于在欧洲国家开发建设核电项目的协议，标志着中广核在推进核电“走出去”方面又迈出新步伐。

切尔纳沃德（Cernavoda）核电站位于多瑙河畔的罗马尼亚康斯坦察县，属内陆核电项目。项目规划建设5台核电机组，其中1、2号机组已建成在运。3、4号机组是罗马尼亚政府重点推进的项目，已于2010年12月5日获得欧盟委员会（EC）的认可，计划于2019和2020年建成发电。





2012年10月26日，中国政府和罗马尼亚政府签署了《关于加强基础设施领域合作的协议》。该协议规定双方政府应鼓励并支持双方公司在基础设施领域（包括设计、建设、安装、运行、生产、建筑材料和工业设备的制造）开展投资和合作。

签署合作意向书前，罗马尼亚政府能源主管部门还与中国国家能源局签署了关于和平利用核能的谅解备忘录，就共同促进两国和平利用核能合作协定的谈判和签订、鼓励罗马尼亚国家核电公司和中广核围绕切尔纳沃德核电站新建机组的合作进行务实探讨等达成了共识。



（切尔纳沃德核电站1、2号机组）

中广核是由国务院国资委控股、监管的特大型清洁能源企业。从上世纪八十年代引进国际先进技术建设大亚湾核电站起步至今，通过不断吸收借鉴国际先进核电企业的经验，加强与各方在核电生产、工程建设、技术研发、项目开发、人才培养等领域的合作，中广核建立了与国际接轨的专业化的核电生产、工程建设、科技研发、核燃料供应保障体系。

目前，中广核拥有在运核电机组8台，总装机容量833万千瓦，核电安全生产业绩达到世界先进水平；在建核电机组15台，总装机1771万千瓦，占全球在建规模的24%，是全球最大的核电建造商。



近年来，中广核发挥专业化、国际化优势，积极推进核电“走出去”战略。2013年10月17日，英国财政大臣乔治·奥斯本在参观中广核台山核电站后对外宣布，英国积极欢迎中广核投资英国核能建设，并对未来双方在核能领域的合作前景充满信心。在乔治·奥斯本见证下，中广核与法国电力公司就合作投资英国核能项目签署战略合作协议，迈出了中国核电进入发达国家的第一步。

## 云南将再建205座油气合建站 27座建在昆明

从云南省邦尼能源科学研究院获悉，云南省商务厅批复该院在全省承建的252座双向清洁替代燃料加油加气合建站（下称油气合建站，均指双向），现已建成47座，未来3至5年将新建205座，其中，昆明27座。项目建成后，除缓解我省能源紧缺的现状外，还将减少城市汽车尾气排放量。

邦尼能源科学研究院称，现已建成的47座油气合建站分布于全省15个州市县的高速公路、国道、省道上。不过，LPG和CNG还未投入使用，LPG是指车用液化石油气，CNG是指车用压缩天然气。未来3至5年，在全省新建的205座油气合建站，总投资约98.4亿元，其中，昆明27座，并由该院下属机构——云南邦尼石化有限公司负责投融资，以及在加油站原址的技改升级、生产经营管理等工作。

昆明新建的27座油气合建站，其中有15座在主城区附近，12座在富民县、晋宁县等。主城区的15座已有9座确定了选址，均分布在二环与三环间，目前正在申报城市总体规划许可，预计3至4年建成。值得一提的是，除了新建外，邦尼能源科学研究院还计划用2至4年时间，在全省部分加油站原址的基础上改造680座，总投资约32.64亿元；同时，负责油气合建站人力资源的招聘、培训等工作。

邦尼能源科学研究院是云南省首家能源领域的民办研究院，其前身是云南省产品质量信息中心，是集可再生能源科研、开发、信息、市场、贸易、服务等于一体的民办非企业专业机构。



# 职场加油站

**拖延症？ 不要放弃治疗**



# 拖延症？不要放弃治疗

【编者按】说好的工作计划一拖再拖，到截止的前一天才开始着急；想读的书始终没翻开，眼看它们在书架角落里落了灰；原定十点休息，结果无所事事地上网到十二点才睡……计划没有变化快，你有过心里越着急越没行动力的感觉吗？别拿春困秋乏夏打盹当挡箭牌了，这是拖延症，青春易老，生命珍贵，千万不要放弃治疗哦。

## 什么是拖延症？

拖延症（英文：Procrastination）指的是非必要、后果有害的推迟行为。目前这个词并不是一个严格的心理学或医学术语，但严重或经常的拖延行为，常常是一些深层问题的表现。拖延现象现已成为管理学家和心理学家研究的一个重要课题。

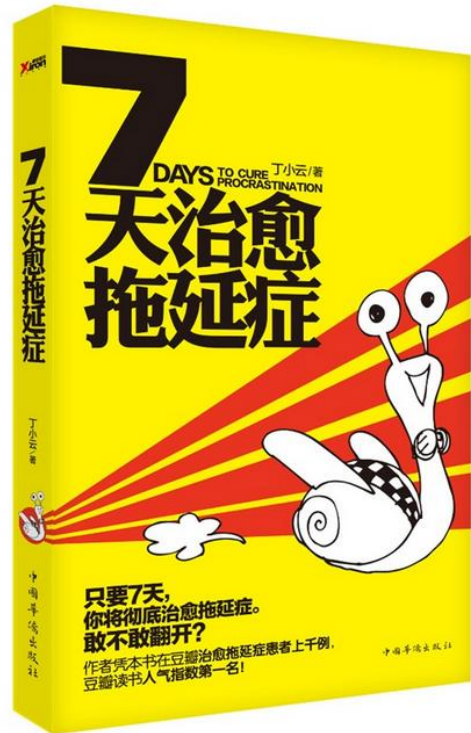
该词的最初亮相是在爱德华·霍尔出版于1542年的书里。几乎是相同的年代，正处于明清交替的中国，一位名叫钱鹤滩的学者写下了脍炙人口的《明日歌》：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”

圣经从希腊文翻译为英文的过程中，拖延更多被译成“罪过（sin）”，直到工业革命后，拖延才逐渐具有了现在的含义，被视为“以推迟的方式逃避执行任务或做决定的一种特质或行为倾向，是一种自我阻碍和功能紊乱行为”。不过“拖延症”正式成为病症，国外的研究不过才一二十年。





# 治愈拖延症之书疗



## 推荐书目NO.1——《7天治愈拖延症》

为什么全球拖延症患者数以十亿计？如何治愈童年阴影型拖延症？如何治愈社交恐惧型拖延症？什么样的时间管理方法最管用？如何治愈上网成瘾型拖延症？彻底治愈拖延症的宇宙秘法是什么？阅读本书，你就能找到这些问题的答案。

作者丁小云，知名撰稿人，专栏作家。曾在《风尚周报》、《风尚志》、《青年周末》、《俏丽BOSS》、《成都客》等多家杂志、报纸开有专栏。

豆瓣网最知名人士之一，在豆瓣网上具有极高人气，其豆瓣ID目前有三万多人关注。曾是全球最重度拖延症研究室里的一只小白鼠，因为饱受拖延症之苦，丁小云开始全面深入地研究拖延症，并用两年多时间完成了这本拖延症自我治愈手册。

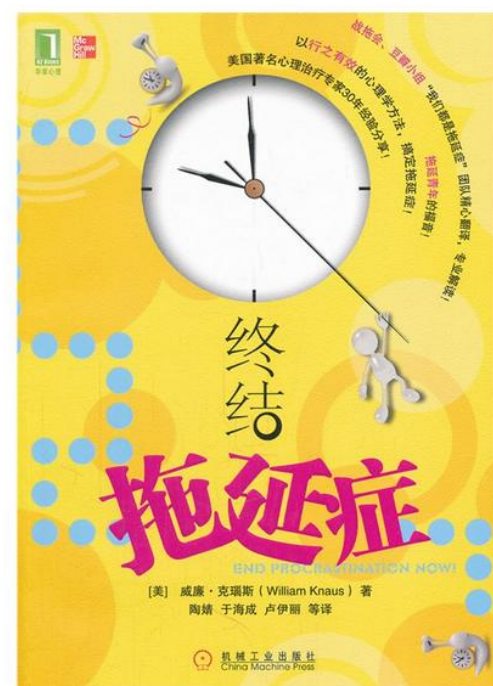
## 推荐书目NO.2——《终结拖延症》

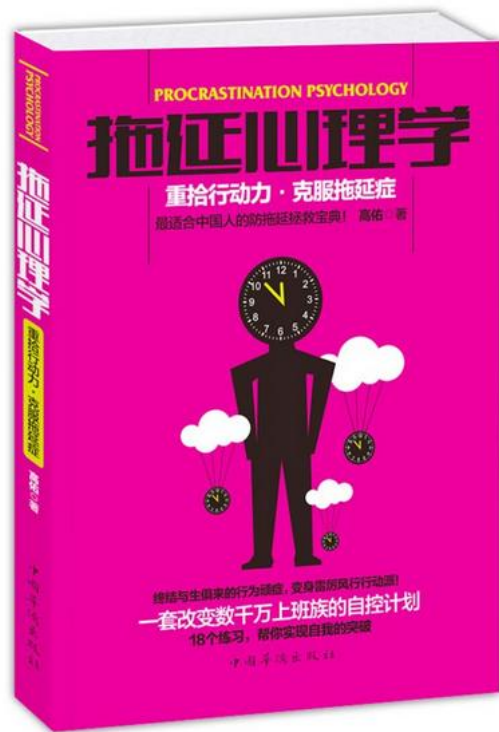
这并不是一本陈词滥调之作，这本书才不会对你说教什么“加油工作、多花时间干活”之类的。当然，在某些时候，付出最大努力是很重要的。然而，人生中总是有许多成就，是基于一天天的努力的。

终结掉拖延对你的干扰，你可以活得更精彩，再也不用承受那些常与无必要的、自寻烦恼的拖沓相伴而来的痛苦。这样，你就会有更多的时候更快地爆发出潜力。你也会有更多的时间来娱乐，同时，从拖延中抢回更多的时间，也会让你的工作完成得更出色。

请记住：积跬步才能至千里——不要急于求成。

威廉·克瑙斯，美国著名心理治疗专家，拥有超过30年的心理治疗经验，其专精领域为现代都市人群各种负面心理的引导与治疗。他是认知疗法的先锋，也是最先开始指导理性情绪行为疗法博士后训练的导师之一，他组织过美国国际科技教育服务机构（PESI）的研讨会，用以资助精神健康及药理专业方面继续教育，他还为美国军方等大量组织机构提供咨询服务。他根据心理咨询和治疗经历写作的著作《战胜拖拉》、《如何控制你的挫败情绪》、《积极改变你的生活》、《克服压抑的心理操练》等成为畅销全美的心理自助读本。

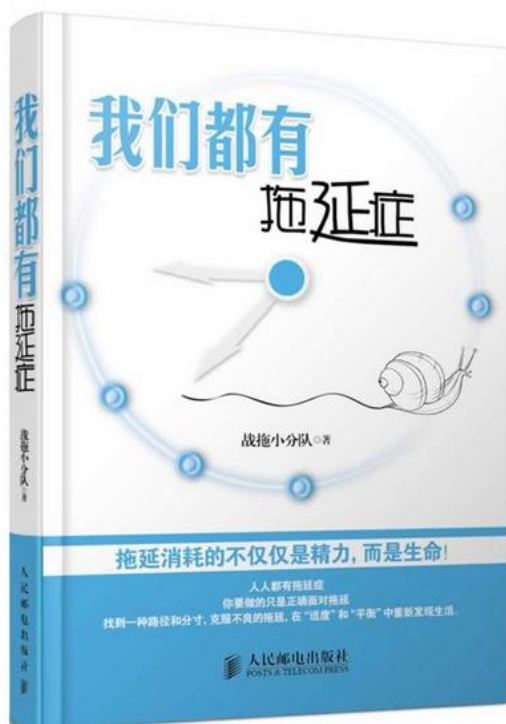




### 推荐书目NO.3——《拖延心理学》

为什么我们会拖延？我们对拖延症了解多少？我们能够克服拖延的习惯吗？你是否正在拖延的泥沼里挣扎？现如今，拖延症，和网瘾、社交恐惧症一样，已经成为蔓延在现代都市里的一种流行病。本书从心理学的角度出发，讲述了拖延症产生、发展、肆虐的来龙去脉，也讲述了如何摆脱拖延症，变成雷厉风行的行动派。只要你仔细阅读和练习，就会得到你想要的。

作者高佑，国家二级心理咨询师，知名拖延心理学研究者。专栏作者，曾先后在十余家网站、杂志、报纸开设专栏。作为一名心理学家和作家，高佑已帮助成千上万的朋友变得更有效率，并帮助他们发挥了最大的潜能。



### 推荐书目NO.4——《我们都有拖延症》

本书从心理学的角度出发，对拖延进行了一次非常详实的研究，力助职场人士成功摆脱拖延。本书涉及许多心理学知识，包括阿什效应、洛克效应、最后通牒效应、超限效应、杜利奥效应、等待效应、箍桶理论等，让职场人士通过这些科学知识关注自己，正视拖延问题。

本书极少涉及专有名词和冗长的说明，旨在用浅显的语言和真实案例，激发你摆脱拖延的热情和信心。通过阅读本书你一定可以成功摆脱拖延，抓住改变自己的良机！



## 治愈拖延症之队友互疗

对于拖延症“患者”而言，缺乏自控能力是“病根”。在工作岗位上，老板不会像老师一般耳提面命，每时每刻检查你的工作进度，在这种自由的空间下，不如找一位同事互相监督。

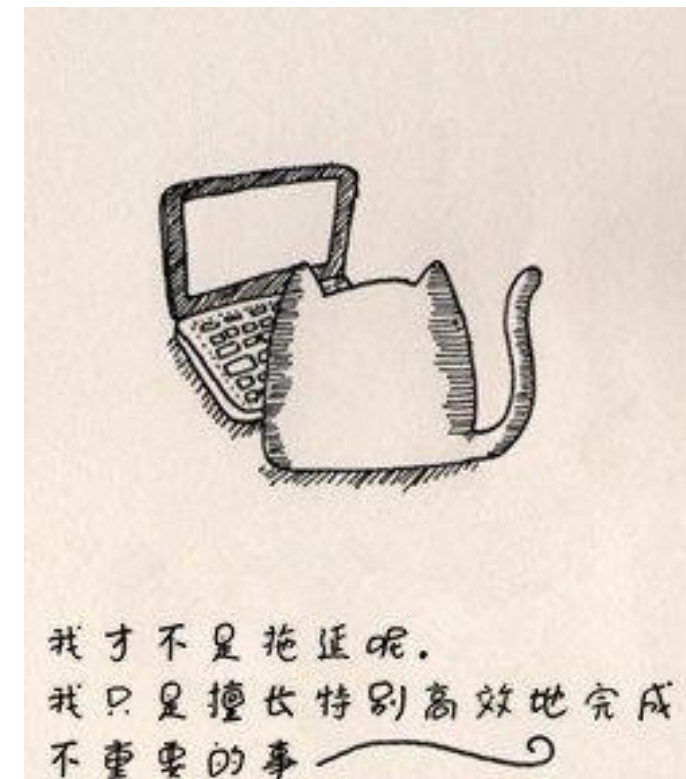
- ★每周或每天交换重要工作LIST;
- ★在对方走神儿拖沓的时候提醒一把;
- ★时不时要求对方汇报下完成情况，都是很好的互疗方法;
- ★两人互相比赛，没有按照要求完成任务的请对方小吃一顿。

一个靠谱儿的队友，要比单枪匹马更让你事半功倍。



## 治愈拖延症之自我激励

自我激励是必不可少的，按照一定周期把要做的事情列一个“to do list”清单，把未来一个月要做的事情都写到清单上去。大事情项下列上步骤，每一步怎么做，每一步要在什么时间完成，都要给自己一个明确的要求。如果不能完成，要给自己定一个相应的惩罚措施；相反，如期完成或提前完成要给自己一个奖励，如吃一顿大餐等。



我才不是拖延呢。  
我只是擅长特别高效地完成  
不重要的事

# HR讲堂

## “单独二胎”新政解读

本版接受大家关于人力资源的各类问题，我们会将有代表性的问题在此统一作答。您可通过邮件或QQ方式联系我们。

本刊编辑：王乃一



【编者按】中共十八届三中全会审议通过了《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》今日全文播发。《决定》提出，坚持计划生育的基本国策，启动实施一方是独生子女的夫妇可生育两个孩子的政策，逐步调整完善生育政策，促进人口长期均衡发展。这标志着延宕多年的“单独二胎”政策将正式实施。

### “单独二胎”核心内容：

单独二胎政策是指一方为独生子女的夫妇可生育两个孩子的政策，又称单独两孩政策。

### 单独二胎政策的适用范围：

单独两孩政策适用于一方为独生子女的夫妇。一般地讲，独生子女是指本人没有同父同母、同父异母或同母异父的兄弟姐妹。

也就是说，夫妻双方只育有一个孩子，且没有再生育打算的视为“独生子女”。若独生子女父母离婚，未再婚前，那么原先办理的《独生子女证》有效。夫妻双方离婚后，一方再婚又离婚但未生育子女的，与原配偶复婚后，原来办理的《独生子女证》依然有效，之前所生子女还是“独生”。

## 单独二胎政策的实施方式：

《人口与计划生育法》第十八条规定：国家稳定现行生育政策，鼓励公民晚婚晚育，提倡一对夫妻生育一个子女；符合法律、法规规定条件的，可以要求安排生育第二个子女。具体办法由省、自治区、直辖市人民代表大会或者其常务委员会规定。按照这一规定，各地人口与计划生育条例对再生育政策作出了具体规定。这次启动实施单独两孩政策，由各地依据《人口与计划生育法》，通过省级人民代表大会或其常委会修订地方条例或作出规定，依法组织实施。



## 实施单独二胎政策的时间：

### 1. 各省市实施的时间

启动实施单独两孩政策，全国不设统一的时间表，将由各省(区、市)根据实际情况，确定具体时间。但是，各地启动实施的时间不宜间隔得太长。

### 2. 单独夫妇申请再生育的时间

当夫妇俩的户籍所在的省份修订了人口与计划生育条例或人大常委会作出了专门规定，允许单独夫妇可生育两个孩子，就可以按程序申请再生育了。如果夫妻俩的户口不在同一个省(区、市)，只要任何一方户口所在地允许单独夫妇生育两个孩子，就可在那里申请再生育。



## 2014年单独生二胎的条件

### 一、单独二胎不含同父异母或同母异父者

国家卫生计生委副主任在解答实施单独两孩政策时表示，独生子女是指本人没有同父同母、同父异母或同母异父的兄弟姐妹。单独两孩政策适用于一方为独生子女的夫妇。

### 二、夫妇有一方是独生子女可生二胎

独生子女是指本人没有同父同母、同父异母或同母异父的兄弟姐妹。

根据人口形势发展变化，在全国普遍实行双方均为独生子女的夫妇可生育两个孩子政策的基础上，启动实施一方是独生子女的夫妇可生育两个孩子的政策。

“单独”二胎政策的放开，是我国进入21世纪以来生育政策的重大调整完善，是国家人口发展的重要战略决策。

### 三、首胎为双胞胎的家庭无资格再生二胎

“单独两孩”不等同于“单独二胎”。如果“单独家庭”的第一胎生的是双胞胎或多胞胎的话，那该家庭就不再适用此次的新政了。

根据现行《北京市人口与计划生育条例》规定，如夫妻双方均为独生子女，并且只有一个子女的，可以申请生育二胎。但女方需要满足生育间隔不少于四年，或者年龄不低于28周岁这两个条件之一。通俗来说，计划生育管的是孩子数量，而不是胎次，因此“单独两孩”更为准确。





在这个特别的日子里，  
万讯电力全体同仁祝福  
关勇总经理、赵晖同志

生日快乐  
健康平安  
事事顺心  
家庭幸福

**2014.3**