

泉舜愿景：行稳致远 百年泉舜

泉舜使命：泉心立业，润物天下

泉舜价值观：专业、创新、责任、协作

泉舜精神：会拼敢赢

泉舜集团有限公司主办



泉舜之声

编辑：陈福寿、林佳怡

www.quanshugroup.cn THE VOICE OF QUANSHUN 2025年6月18日 总第296期

务实求真 实事求是

泉舜集团召开5月份月度经营分析会



会议强调

会议强调要提高资源整合能力，集团必须充分利用有效资源，实现资源的优化配置。要抓住9月份入学关键期这一黄金时机，充分发挥项目在教育配套、居住环境等方面的优势，精准拓展客户群体。

会议着重强调了经营指标的重要性。各部门要明确关键节点，制定详细的工作计划和时间表，确保各项工作按时完成。对于卡点问题，要及时发现、及时解决，不能让问题积累和拖延。销售团队要灵活应对客户需求，深入了解客户的痛点和期望，结合市场情况制定个性化的优化方案。同时，对于一些潜在的风险，要充分考虑并且统筹安排，制定完善的风险应对预案，确保集团在发展过程中稳健前行。会议特别提到，6月份是关键月份，各项目时间节点集中，任务繁重。在面对各种挑战时，要以灵活的方式应对，勇于创新，敢于突破传统思维的束缚。

此次5月份月度经营分析会议的召开，为泉舜集团的发展注入了新的动力和活力。全体员工将以更加饱满的热情、更加昂扬的斗志、更加务实的作风，投入到工作中去，为实现集团的发展目标而努力奋斗。

会议指出

会上，各经营主体代表依次发言，通过详实的数据、直观的图表以及生动的案例，全方位展示了5月份各方面取得的成绩与经验，同时也坦诚剖析了经营过程中遇到的难题与挑战。参会人员认真聆听、积极交流，为集团在复杂多变的 market 环境中找准前行方向，凝聚起强大的发展合力。

会议指出，集团在发展过程中必须坚持实事求是的原则。对于一些历史性遗留问题，不能回避，更不能拖延，需要集思广益，充分调动全体员工的智慧和力量去解决。各部门要紧密配合，打破部门之间的界限，形成协同作战的良好局面。

会议内容

本刊讯 6月10日，泉舜集团召开5月份月度经营分析会议。此次会议旨在全方位复盘集团各经营主体在5月份的经营成效，深度剖析当前复杂多变的 market 形势，进而精准锚定下一步的发展蓝图。会议由集团副董事长、首席执行官陈良秋主持。

喜讯 | 泉舜工程新增电力工程施工总承包二级资质!

本刊讯(泉舜工程 张潘婷) 近日，泉舜工程获得由郑州市城乡建设局核发的电力工程施工总承包二级资质。至此，公司共拥有七项壹级和五项贰级施工资质，三项甲级和一项乙级设计资质，以及两项特种资质。

作为机电工程施工总承包壹级企业及国家高新技术企业，泉舜工程始终专注于工程全周期服务，在消防、智能化、净化等领域积累了深厚技术优势。新资质的获得，使公司可承接

单机容量20万千瓦以下发电工程、220千伏以下送电线路和相同电压等级变电站工程的施工，业务范围覆盖火力发电、新能源电站、工业园区配电系统等领域，进一步强化了其在能源基建领域的竞争力。

公司将以此为契机，深化技术创新，积极布局新能源项目，为推动“双碳”目标实现与行业高质量发展贡献力量。



泉舜流控迎来中国电力设备管理协会专家考察指导 共话电站用大口径阀门技术发展新篇章



本刊讯（泉舜流控 宋秦）5月14日，中国电力设备管理协会专家组一行莅临河南泉舜流体控制科技有限公司（以下简称“泉舜流控”）考察指导。本次考察团由协会副秘书长、国家能源局南方监管局原党组书记、局长张建平带队，清华大学流体机械及工程研究团队负责人王正伟教授、华能集团首席专家张学延、中广核工程有限公司阀门专家余受钰、东方电气集团汽轮机研发中心副主任钟主海、国家能源集团河南公司原副总经理李国庆等业内权威专家组成。考察团通过座谈交流、深入车间调研、参观智能阀门产业园建设现场等形式，全面考察泉舜流控在电站用大口径阀门领域的技术创新与产业发展成果。

中国电力设备管理协会副秘书长张建平在开场致辞中指出，此次考察旨在深入调研国内电站阀门领域的技术发展现状，促进产学研用深度融合，推动电力装备制造业高质量发展。张秘书长向与会代表详细介绍了由行业权威专家组成的考察团成员，包括来自高校、科研院所、发电集团和装备制造企业的多位资深专家。

泉舜流控董事长吴水林代表公司致欢迎辞，对协会领导及专家组的莅临指导表示热烈欢迎和衷心感谢。董事长表示，此次考察活动是对泉舜流控技术创新能力和产业发展成果的一次重要检验，公司高度重视此次交流机会。总经理张恒、副总经理吴娜、副总经理吴红涛、总经理助理吴海旭及研发部、制造部、质保部等相关部门负责人全程参与本次专题活动，确保考察工作取得实效。

座谈交流：共商行业技术发展方向



专题座谈会上，副总经理吴红涛向与会专家详细汇报了集团及公司发展概况和在电力行业、核电及石油化工阀门领域的研发进展与产业化成果。张建平副秘书长对泉舜流控在技

术创新和产业应用方面取得的成绩表示肯定，并强调了大口径阀门在电力装备国产化进程中的重要性。李国庆教授提出企业建设过程中，企业要设备、产品智能化发展双管齐下，泉舜流控有很好的发展空间，要在补缺的同时也能抓住市场机遇。王正伟教授从流体机械工程角度，对阀门设计优化提出了专业建议。张学延专家结合电厂实际运行需求，对产品可靠性提升分享了宝贵经验。余受钰、钟主海专家分别从采购标准、国际技术趋势、能源行业应用等维度展开深入探讨。

深入车间：实地考察生产制造全流程



专家组深入泉舜流控生产一线，实地调研了阀门从原材料加工到成品组装的完整制造流程。在生产车间，专家们重点考察了数控加工中心、自动化焊接生产线和精密检测设备、MES数字化生产管理系统，对泉舜流控在工艺控制和质量管理的精细化水平给予肯定并提出了合理化建议。

展望未来：参观智能阀门产业园建设现场

考察团还专程参观了正在建设中的泉舜智能阀门产业园。该产业园规划建设国家级阀门检测中心、智能化示范生产线和产学研合作基地，建成后将成为中原地区最大的高端阀门研发制造基地。张副秘书长表示：“产

业园的规划充分体现了泉舜流控的战略眼光，未来有望带动区域产业链协同发展。”钟主海副主任则从标准化建设角度，建议企业加强与国际标准的对接。



共谋发展：深化合作助推产业升级

考察结束时，张建平副秘书长总结指出，泉舜流控已具备成为行业领军企业的潜力，希望企业继续强化技术创新，协会将全力支持企业参与行业标准制定和重点项目攻关。总经理张恒表示，将充分吸纳专家建议，深入阀门产品技术创新，进一步完善体系建设升级，加快产业园建设步伐，力争为我国电力装备制造业高质量发展作出更大贡献。



此次高规格考察活动，充分体现了行业协会对泉舜流控发展成绩的认可，不仅为泉舜流控未来发展提供了专业指导，更搭建了产学研深度合作的桥梁，泉舜流控将认真听取专家组的指导意见，持续提升技术创新能力，为推动我国电站阀门行业的技术进步和产业升级贡献力量。

河南省郑州高新技术产业开发区 管理委员会党工委委员、管委会 副主任赵毅一行考察泉舜流控

本刊讯（泉舜流控 宋秦）近日，河南省郑州高新技术产业开发区管理委员会党工委委员、管委会副主任赵毅一行莅临泉舜流控考察指导。就企业技术创新、产业升级及政策支持等议题展开调研。泉舜流控副总经理吴娜、总经理助理吴海旭全程陪同，并就企业发展情况作了汇报。



考察期间，赵毅副主任一行深入

生产车间，详细了解泉舜流控在流体控制领域的核心技术研发、智能化生产线建设及市场拓展现状。赵毅对企业 在核电等高端阀门制造领域的技术积累突破和创新能力表示高度认可，并指出，泉舜流控作为高新区重点培育的高新技术企业，在产业升级中发挥了示范作用，未来应持续强化技术攻关，抢占行业发展制高点。



喜讯 | 泉舜工程再获甲级资质！

本刊讯（泉舜工程 张潘婷）近日，在河南省洁净技术协会、郑州市卫生监督局、郑州市预防医学会等专家组对标评定工作中，泉舜工程凭借在集中空调通风系统领域的专业化服务能力，荣获《集中空调通风系统清洗消毒维保能力甲级证书》。



河南省洁净技术协会副秘书长、

人居环境专业委员会秘书长李春浩作为评定单位代表，向河南省洁净技术协会监事长单位——河南泉舜工程有限公司颁发了证书。

作为省内洁净技术领域的最高等级能力认证，“甲级证书”不仅要求企业拥有专业的技术团队和先进设备，更强调对国家《公共场所集中空调通风系统卫生规范》等标准的精准执行。此次获评标志着泉舜工程在空调运营维保领域的技术实力达到行业领先水平。

未来，随着行业规范化进程的加速，泉舜工程将以更高标准、更严要求推动技术革新与服务升级，全力打造一流的绿色节能创新型工程运营商，创新时代新质产业化工程服务平台。

东海学子在2025年福建省BIM数字工程技能创新大赛中斩获二等奖



本刊讯（东海学院 校办公室） 5月17日，2025年福建省BIM数字工程技能创新大赛在福建理工大学旗山校区圆满落幕。经过初赛和决赛的激烈角逐，东海学院工程技术学院参赛队伍“造价工程队”（参赛队员：2023级工程造价班许坤健、翁雨星；指导老师：辛云平、陈虹）斩获二等奖的佳绩！

本次竞赛由福建省教育厅主办，福建理工大学承办，福建晨曦信息科技集团股份有限公司、福建省土木建筑学会工程管理和工程造价专业产学研合作教育委员会、福建省工程图学会建筑信息模型

（BIM）专业委员会。自2025年3月大赛启动以来，来自30余所院校的近百支队伍、300余名师生报名参赛，经过激烈角逐和专家评审，共有34组参赛队进入决赛。



本次大赛聚焦“复合型技术技能人才培养”，通过理论考试考核专业素养，设置“数字建筑BIM模型创建”与“数字化建筑信息应用”两大模块，对选手的BIM软件操作能力、数据分析能力及在项目各阶段的信息化应用能力进行全面评估。



此次参赛不仅提升了东海学院学生的实践能力和创新素质，也进一步促进东海学院人才培养质量的提高。东海学院将继续以学科竞赛为载体，积极践行“以赛促学、以赛促教、以赛促研”的育人理念，依托专业课程和校内外实训，组建学生团队训练，激发学生学习兴趣，培养学生的创新技能。同时，东海学院也将继续依托高等院校大学生职业技能大赛，对课程教学成效进行检验，培养更多具有工匠精神、专业能力突出、创新能力强的高素质技术技能人才。

省赛佳绩！东海学院高尔夫球队斩获多项荣誉



本刊讯（东海学院 校办公室） 近日，第二届福建省大学生室内高尔夫球锦标赛暨第二届福建省大学生高尔夫球技能大赛圆满落幕，厦门东海职业技术学院健康产业学院高尔夫球专业参赛队伍凭借出色的表现，斩获多个奖项，成为本次大赛的一匹黑马。

本次大赛吸引了来自全省各大高校的众多高尔夫球爱好者同场竞技。在健康产业学院教师杨帆的精心指导下，东海学院派出的四名同学以精湛的球技和稳定的发挥，取得了可喜的成绩。

东海学院一直以来致力于培养高素质的技能型专业人才，注重理论与实践相结合，为学生提供了

良好的学习和训练环境，为学生的全面发展奠定了坚实的基础。



喜报！东海学院荣获厦门市中心血站2024年度表彰



本刊讯（东海学院 团委） 为表彰2024年度高校无偿献血优秀组织团体及个人对献血工作所做的贡献，激励厦门市高校无偿献血工作持续开展，营造高校献血公益事业的良好氛围，推动厦门市高校无偿献血工作迈向新高。6月7日，厦门市中心血站在厦门医学院报告厅举办“第十四届高校无偿献血志愿者骨干培训暨表彰活动”对2024年度高校优秀无偿献血爱心社团进行表彰。

在东海学院学工处团委的组织指导下，东海学院获得高校无偿献血优秀组织奖、高校无偿献血优秀宣传作品奖；陈斯嘉、伍玉香2位同学荣获优秀志愿者骨干奖；陈逸可、于佳佳等10名志愿者荣获优秀志愿者奖。此次荣誉表彰不仅是对东海学院组织工作的高度认可，同时也鼓舞我们以更饱满的热情、更坚定的信念继续开拓进取！





技能照亮人生，匠心铸就未来

厦门东海职业技术学院2025年职业教育活动周暨校级大学生职业技能竞赛圆满落幕

本刊讯（东海学院 校办公室） 为深入贯彻落实党的二十届二中全会和二十届二中、三中全会精神，全面落实习近平总书记关于教育的重要论述和全国教育大会精神，东海学院于5月12日至16日举办了厦门东海职业技术学院2025年职业教育活动周暨校级大学生职业技能竞赛。5月16日下午，本次职业教育活动周闭幕式在学校5号楼报告厅隆重举行，校党委副书记、常务副校长宋艳春，副校长周琦、林金龙，校长助理赵建业，机关各单位和教学院（部）负责人以及师生代表300余人齐聚一堂，共同见证这场职业教育盛会圆满收官。



林金龙副校长宣布获得技能竞赛一、二、三等奖及优秀组织单位获奖名单。

教师教育学院23级学前教育5班余诗韬同学代表参赛学生发言，他与同学们分享：“一技之长不是终点，而是探索教育无限可能的起点；一生无忧不是运气，而是实力带来的底气”，愿与全体同学一道以专业为剑，以技能匠心，筑成长之路。

工程技术学院教师陈细红代表全体指导教师发言，勉励全体东海学子：做“终身学习者”、做“问题终结者”、做“价值创造者”，永远铭记：技能是立身之本，匠心是强国之魂！

教师教育学院院长施茂枝代表优秀组织单位发言表示，获得优秀组织单位荣誉，离不开学校领导和相关职能部门的支持与师生的付出。学院成立领导小组指导本次职教周活动，结合专业特色设计多项竞赛项目，全院有800多名学生参与竞赛和表演活动；学院始终秉持“以赛促教、以赛促学、以赛育人”理念，师生齐心收获丰硕成果，显著提升了学生专业技能与综合能力。未来，学院将进一步深化

教学改革，加强校企合作，注重技能培养，为学校发展和教育强国建设贡献力量。

党委副书记、常务副校长宋艳春在闭幕词中感慨：回眸职教周全程，我们见证了技能与智慧的精彩碰撞，感受了职业教育带来的无限可能。同学们在技能竞赛的舞台上，凭借精湛的技艺和扎实的专业基础，充分展示了职业教育的丰硕成果和独特魅力，为我们呈现了一场场精彩绝伦的技能盛宴。职教周活动为师生们搭建了交流学习的桥梁，让我们有机会与业界专家面对面交流，拓宽了视野，增长了见识，更为教育强国的伟大事业注入了新的活力和动力。希望同学们通过职教周活动与技能竞赛，提高发现问题、分析问题和解决问题的能力，不断提升专业技能，培养团队协作和创新精神，不断提升自己的职业素养和综合能力，为自己的人生道路打下坚实的基础，为教育强国的伟大事业贡献自己的力量。

本届职业教育活动周暨校级大学生职业技能竞赛活动成果丰硕。

活动项目多达50多项，覆盖全校30个专业，现场气氛热烈、精彩纷呈。各教学院部和相关部门高度重视，活动竞赛组织有序，师生参与广泛，评委裁判纪律严明，竞赛技能水平高，社会影响大。本次活动的成功举办，展现了全校师生奋发图强的精神面貌，充分体现了厦门东海职业技术学院在落实教育强国战略中的使命担当。

学校将以此次活动为契机，持续深化职业教育改革，把工匠精神培育贯穿人才培养全过程，为服务区域经济社会发展和产业转型升级提供坚实的人才支撑，以实际行动助力教育强国建设和中国式现代化进程。



师生共话发展 全员齐心向前

东海学院召开师生座谈会倾听发展建议

本刊讯（东海学院 校办公室） 为推动师生民主参与学校发展大计，进一步提升学校教育和管理服务水平。近日，东海学院分别召开了学生和教师两场座谈会，学校党政领导、各职能部门负责人与师生代表面对面沟通交流，开展专题调研活动，倾听基层声音，共同为学校发展建言献策。

在座谈会上，各二级学院的学生代表分别围绕课堂教学、教学设

施、食宿后勤保障以及文体活动等方面的工作，提出优化建议。教师代表们则围绕制度建设、学生管理、教师发展、教学工作保障等方面开展深入交流，提出了诸多富有建设性的工作思路。与会的各职能部门结合工作实际，逐一对学生提出的问题进行了答复。

学校党委书记林志聪同志和党委副书记、常务副校长宋艳春同志等党政领导，认真听取了师生代表

的发言，并对后续整改工作作出了重点部署。



会议强调，各职能部门要主动对照师生提出的建议和诉求，深入

梳理当前教育教学管理和服务保障工作中存在的不足，拿出强有力的整改措施，明确责任分工和整改时限，形成闭环管理，做到事事有人管，件件有落实，切实将师生的诉求意见放在首位。

通过座谈会，东海学院师生之间建立了良性的常态化沟通交流机制，构建了及时表达意见和诉求的平台，也进一步增强了学校师生的归属感和认同感，树立了主人翁意识。

东海学院男子篮球队在福建大体协3V3篮球赛荣获佳绩



本刊讯（东海学院 校办公室） 5月17日-18日，2025年福建省大学生3X3校园篮球城市联赛在厦门理工学院举行。在经过两天的激烈角逐后，东海学院男子篮球队共一支队伍荣获二等奖、两支队伍荣获三等奖！

在与来自厦门、漳州的本科、专科学院校64支球队的比拼中，东海学院篮球队队员团结协作、不畏艰难、奋勇拼搏，最终夺得佳绩！

以体育人促发展，体教融合共提高。未来，东海学院将继续落实立德树人的根本任务，因材施教，

为体育成绩突出的学生打造专属展示平台，引导广大学生积极参与体育健身，强健体魄、砥砺意志，让健康活力成为校园新风尚！



风险防控，人人都是“超级英雄”

集团公司 陈淑娟



今天的泉舜集团历经41年创业征途上的挑战与机遇，在面对新时代背景下传统全球化模式失效、技术变革速度超越制度适应能力等现实问题，如何实现“行稳致远，百年泉舜”的企业愿景，我们必须牢牢把握风险防控这一制胜秘笈。今天，我们将共同探讨如何在企业内树立风险防控意识，让风险防控文化成为我们航行的“压舱石”。

一、风险防控的两大认知误区

误区一：“风险防控只是风控部门的事”

风险如同暗涌，藏匿于企业运转的每一处角落。从市场部的营销策略失误，到研发部的技术瓶颈与专利纠纷；从供应链的物流延迟、原材料涨价，到财务部的现金流断裂、汇率波动；甚至人力资源部的人才流失、劳资纠纷，都可能成为压垮企业的“黑天鹅”。

案例1：某房企在2016-2021年高速增长中，业务部门为抢占市场份额，大量举债投资房地产、新能源汽车、文旅等领域，但风控部门未能有效评估跨行业风险，加之管理层将风控视为“合规障碍”，导致债务率飙升至行业警戒线以上，最终引发系统性违约。该事件中，业务激进、风控失位，管理层对忽视长期流动性风险，最终风控目标让位于短期业务目标。

案例2：2020年某餐饮业通过虚构交易虚增收入22亿元，门店员工为完成业绩目标默许刷单行为，管理层对单店日均销量等数据异常预警信号未及时核查，暴露出财务部门、运营部门与风控部门的信息割裂。该事件中，全员风控意识缺失，绩效考核以营收为

导向，员工风险意识被短期利益裹挟，风控规则流于形式。

以上教训警示我们：风险防控不是足球比赛中的守门员，而是需要全队参与的“越位拦截”。在泉舜，每位员工都是风险防控的“第一责任人”——财务人员要像“资金侦探”，运营人员要当“流程守门员”，就连行政前台也是“信息情报员”。

误区二：“风险防控就是制定制度”

这一观点将风险防控简化为规章制度的制定与宣导，忽视了制度落地、文化渗透与动态调整的复杂性。许多企业虽建立了看似完备的制度体系，却因执行失效、形式主义或认知偏差导致重大风险事件频发。

案例1：某物流企业规定“冷链运输温度需实时监控”，但因未部署物联网传感器，司机仅靠手工记录温度数据，导致2022年疫苗运输超温报废事故。该事件中，制度设计未结合技术手段落地，过度依赖人力执行，放大了人为操作风险。

案例2：某国有房企为规避“拿地拍地”风险，制定了严格的“区域投资审批制度”，要求所有项目需经总部风险评估委员会审议。然而，制度中未明确“市场波动情况下的快速响应机制”，导致一线团队在2021年三四线城市楼市下行时，因审批流程冗长错失降价去库存窗口期，产生“高库存”危机，最终资金链断裂。该事件中，制度设计脱离业务实际，过度强调“风险规避”而牺牲运营效率，但基层员工为规避追责仍选择“机械执行”，反而放大市场风险。

真正的风控文化，是让制度“长出肌肉记忆”。就像某集团推行的“风险晨会三问”：今天可能遇到哪些风险？我的岗位能拦截哪些风险？需要向谁传递风险信息？这

种刻意练习形成的肌肉记忆，才能让风控意识渗入组织的每个单元。

二、提升风险防控能力的具体路径

因为，我们有必要推行全员风险管理，完成风险防控认知升级。风险防控不是一个人的战斗，而是需要全体员工的共同努力。我们鼓励每一位员工都成为风险防控的参与者和监督者。通过宣导、培训和教育，让风险意识深入人心，形成“人人讲风险、人人防风险”的良好氛围，让每个员工都能在风险防控中发挥自己的作用。

建立风险评估机制，健全危机应对预案。我们要像气象学家预测台风一样，对市场动态、政策变化进行实时监测和分析；同时对可能发生的危机制定相应预案，一旦发现，立即启动，确保企业能够迅速应对。做到未雨绸缪；在顺境中，不忘为逆境做准备；在平稳时，不忘为波动留余地。

完善内部控制制度体系并严格执行。我们要像匠人雕琢艺术品一样，不断完善内部控制体系。从财务管理到业务流程，从内部审计到合规检查，每一个环节都力求精益求精，稳扎稳打，确保企业的运营规范、高效。

三、在不确定的时代，做确定的自己

诚如集团吴泉水董事长所言：“要防患于未然，每个人首先为自己负责，才能为企业负责，为社会负责。”亲爱的泉舜家人们，在这个经济形势复杂多变的时代，风险防控显得尤为重要和迫切。但风险并不可怕，可怕的是我们对风险的忽视和无知。让我们携手共进，树立风险防控意识，普及风险防控文化，真正实现“制度为骨、执行为肉、文化为魂”的风险治理体系，在不确定性中筑牢企业韧性，让泉舜集团这艘航船在风浪中更加稳健地前行。



怎样成为精力管理的高手

集团公司 陈春霞

不知道大家有没有发现，那些很牛很厉害的人，不管是领导干部，还是企业家，乃至在各个领域发展得不错的朋友，都有一个共同特点，那就是始终精力充沛。

为什么这些人每天都那么忙碌，还能始终保持着旺盛的精力，而你每天下班回家后，却总是累得只想葛优躺呢？答案可能是：你的精力管理出了问题。

因为，世界上所有的工作，干到最后都是拼精力。相对于智商、情商、美貌，精力充沛更像是一种隐形的能力。它是很多优秀特质的基础，比如勤奋、抗压力强、自律、有耐心……

你可以想想，如果一个人精力不足、身体不好，动不动就浑身又累又疼，那他显然不可能长时间保持稳定的工作品质，遇到压力时也更容易发生情绪波动，更不可能做到长期的自觉自律。因此，管理好你的精力，对于你的职业生涯发展是至关重要的。特别是对于30岁以上的人来说，精力管理尤为重要。

那么，如何管理好你的精力呢？下面我结合一个精力管理的金字塔模型，给大家介绍如何管理和改善你的精力。

一、好的体能是精力充沛的基础

金字塔模型第一层——体能，在金字塔的最底层。体能好，尤其是心肺能力特别突出的人，大脑的供血、供氧、供糖都会更好。所以大脑的工作效率也高，长时间的工作更不容易疲劳。好的体能是精力充沛的基础，体能是由什么决定的呢？除了先天的基因，就是运动、饮食、睡眠和疾病这四个方面了。



精力管理的金字塔模型

1、运动

运动让人的精力更充沛。因为人在运动的时候，耗氧量和能量的消耗都大量增加，血流速度加快，身体分泌大量的激素，比如肾上腺素和生长激素。在这个过程中能够给大脑提供充分的氧气和养料，并且清除代谢的废物。生命不在于静止，生命在于运动。

合适的运动量到底是多少呢？成年人，每周至少150分钟的中等强度的有氧运动，也就是每天半小时，一周五天。如果要达到最优的健康效果，需要300分钟，也就是每天一小时，每周五天。中等强度就是你最大心率的60%-70%，最大心率就是用220减去你的年龄。



2、饮食

一辆跑车如果总是使用劣质汽油，那是不可能跑得快、跑得远的。人也一样，假如你吃了很多高油、高糖、高盐、高热量的垃圾食品时，你再去工作，是不是会感觉反应变慢，会越来越困？这是因为这些劣质“燃料”本身很难消化，大量血液集中到胃部工作，大脑就会供氧不足，就会极大地降低你的精力，让你除了睡觉什么都不想干。

那么我们应该怎么吃，才能更健康，为我们的精力提供更多优质燃料呢？

首先，少吃多餐，变三餐为五顿。

其次，吃低糖、营养质量指数高的食物，比如新鲜的水果和蔬菜。

再次，多喝水，让身体充分水化。

3、睡眠

缺乏睡眠或者说熬夜，会造成一系列的问题，比如大脑损伤、情绪不稳定、记忆力减退、心脏病、外貌老化……反过来说，“睡得好”在很大程度上能够提升你的意志力、记忆力、创造力等各方面的素质，以及你的生活品质，让你每天工作起来精力满满。

那么，我们有什么好的方法来提升你的睡眠质量呢？

首先，通过复盘睡眠数据，养成良好睡眠习惯。例如购买一个能够监测睡眠质量的手环，帮助我们养成规律的作息，保证充足睡眠。

其次，营造安静、舒适的睡眠环境。比如，挑选合适的床垫、枕头，使用遮光窗帘等。

再次，采用适宜的睡姿。研究者推荐的睡眠姿势为向右侧卧，微曲双腿，双手交叉在胸前。

最后，养成良好的睡眠习惯。睡前一小时不看电脑、手机。睡前六小时尽量不要引用咖啡、奶茶、酒精。

4、疾病

有一些疾病会消磨人的意志，因此我们要重视和预防这些损耗我们精力的常见疾病，例如腰颈肩疼痛、代谢相关疾病、消化道疾病等。

二、控制情绪，缓解焦虑

金字塔模型第二层——情绪。现代心理学大量证明，情绪对人的记忆力、认知力、决策力都有影响，积极正面的情绪是精力输出的保障。与积极正面情绪相反的就是负面、焦虑的情绪。

那么如何缓解焦虑情绪呢？

焦虑的体验其实就是我们常说的担心或者害怕，是我们对于危险和不确定的正常反应。有三种方法可以缓解这种状态：一是放松呼吸练习；二是情绪标签法，以旁观者的视角观察它；三是把焦虑的事情写下来并且列出相应的对策。

三、三个方法让你拥有专注力

金字塔模型第三层——注意力。注意力能够让我们的精力有一个有效的输出，创造出有效的结果。李笑来老师有一个非常经典的公式：注意力>时间>金钱。注意力是我们每个人最宝贵的资源，你的生活被你的注意力所控制，你关注什么你就会成为什么。良好的注意力能够帮助你很好的专注做事，提升效率。

注意力如何提升呢？有三个方法可以尝试下：

- 1、设定尽可能清晰的目标；
- 2、给你的大脑加一个外挂，把碎片信息实时清理出去，记到特定的地方再做后续处理；
- 3、把最好的时间留给最重要的事情，你每天需要锁定一段时间，通过一些仪式感进入冲刺心流的状态，专门处理复杂和困难的事。你需要仔细观察，自己在哪一段时间是最有效率的，就把这段时间留给最重要的事情。

特别提醒，人的精力输出不是线性持续的，而是脉冲短跑式的。就是你的精力虽然能聚焦，但是不会持续太长时间，通常是45分钟。

四、找到你的意义感

金字塔模型的最顶端——意义感。意义感是人活着最高的追求，是驱动我们做事的底层逻辑，是人生的操作系统，是精力的最终源泉。所以尼采说，“知晓生命的意义，才能够忍受一切。”

人生的意义在于用自己的所长服务他人。你可以问自己四个问题：

- 1、我擅长什么？指的是真心擅长能够给别人当老师的程度；
- 2、我做的这个事情是服务谁？
- 3、他从我的服务里得到什么？
- 4、我的服务能够让他有什么不同？

茨威格说：“一个人生命中最大幸运莫过于在他人生的中途、在他年富力强的时候发现了他的使命。”

所以，如果你找到自己喜爱的、擅长的和别人所需要的这三个东西中间的交汇点，这很可能就是你的使命，也就是你的意义感的来源。

综上所述，好的精力=充沛的体能+积极正面的情绪+随时可以聚焦的注意力+明确的意义感。只要你学会了科学的精力管理方法，并逐渐变成自己的习惯，你也可以成为一个精力充沛的人。

