



个性 快速 安全
Unique Efficient Safe
文具供应链服务首选专家

贝发报

BEI FA BAO

第 3 期

2015年6月10日 星期三

总第 42 期 本期 4 版

浙企准字第 B129 号

http://www.BEIFA.com

内部资料 免费交流

国家级高新技术企业

国家创新型企业

中国名牌

中国驰名商标

贝发集团股份有限公司 主办

贝发集团获评中国十大文具品牌第一名



近期由品牌排行网、新浪、网易、中国、新华、央视网等一百多家媒体共同主办的，涵盖100多个行业，10000多个品牌，吸引数亿人次参与，历时3个月的2015年度中国文具十大品牌网络自由投票活动已于近日落下帷幕。作为文具龙头企业的贝发集团毫无悬念地超越百余文具品牌企业稳居中国十大文具品牌第一名！

这次网络投票以“引导品牌消费，打造诚信品牌”为宗旨，让消费者和经销商自主、自发支持自己喜爱的文具品牌，足见此次评选的公平和自主性。评选出的优秀品牌是中国市场最真实的体现，贝发集团凭借优质的产品和创新快速个性的服务理念获得众多消费者和业界同仁的高度认可，

这不仅是贝发人的骄傲也是众多消费者的心声。而且这次评选活动作为国内文具行业少有的大型权威品牌评选活动被新浪、网易、人民、新华、中国网等70多家知名网络媒体高度关注，同时也被中国广播网、中央电视台、人民日报等权威媒体争相报道。

作为业内美誉度最高的文具品牌之一，贝发集团一路走来离不开市场的鞭策更离不开消费者的极力支持。十大文具品牌作为品牌的风向标，而贝发集团又位居全国十大文具品牌之首，在今后的发展中将树立更高远的发展目标，持续发扬实干之风，把互联网+融入到企业经营理念之中为消费者提供更加优质的产品，为同仁搭建更加宽广的发展平台！

解读知识产权之于贝发集团的特殊含义

——贝发集团董事长邱智铭先生答记者问



2015年4月22日，记者来到贝发集团就知识产权相关问题采访了贝发集团董事长邱智铭先生。

在采访期间，邱总回顾了贝发集团在知识产权这条路上的点点滴滴；从贝发集团因拥有自主知识产权而获得沃尔玛400万订单并深刻认识到拥有自主知识产权是进入到国际主流市场不可或缺的通行证；再到2010年，产品专利的申报从所有产品都申报变为有价值、有市场的申报，不再盲目追求专利数量而是追求质量的深刻转化；现如今贝发集团更是意识到知识产权保护的重要性，

不仅加强了对产品技术的保护，而且已提升到对原辅材料、工艺产权、版权、技术方面等多元化保护。

采访结束之际，邱总强调企业应高度重视知识产权工作，他认为未来企业的发展将永远是企业与技术的结合，有了知识产权才能获得同行企业的尊重，有了知识产权才能获得其他企业对于我们更高的信赖度，有了



知识产权企业才能更有生命力，更有竞争力！

献一份爱心，圆孩子一个梦想



六一儿童节前夕，贝发集团捐赠一批爱心文具给湖南怀化溆浦九溪江乡中心小学和贵州省黔西南州兴义市万屯镇义龙实验区小学的小朋友



们。这批爱心文具涵盖了彩色铅笔、活动铅笔、各类笔芯及尺糊套装和造型新颖的橡皮等，是给贫困山区孩子六一儿童节的一份特别礼物。文具如

期而至，当地老师表示整个乡镇的800多个孩子都收到了贝发集团寄来的爱心文具。别致的文具礼盒激发了山区孩子们的求知心让他们感受到了来自社会的热爱。

贝发集团自成立以来已经累计向社会爱心捐款捐物超亿元，就资助教育事业、救助贫困学生、捐赠爱心包裹等各项公益活动已达数千次之多，把爱心传递给最需要的人一直是贝发集团坚持的公益理念。爱心捐赠活动更体现了贝发集团“为社会推动行业正向的发展和国家的繁荣”的企业使命！

我司获十佳优秀组织单位等多项殊荣

五一劳动节前夕，贝发集团在小港街道和北仑区总工会举行的庆祝“五一”国际劳动节暨劳模先进表彰大会上获得多项可喜荣誉。

在小港街道举办的“中国梦·劳动美”文艺汇演及表彰大会上，贝发集团被授予“十佳优秀组织单位”的荣誉称号，并且博聚事业部的笔头车间被评为“十佳先锋班组”，而特种笔事业部的打包工王慧莹和模具事业部的模具工丁方恩均被评为“十佳技术能手”。同时，王慧莹同志还被评为“北仑区首席工人”的荣誉称号，这也是贝发职工首次获得这项殊荣。

这一系列先进集体和个人的涌现充分证明了贝发集团蓬勃向上的发展势头，表明了贝发集团践行“劳动托起中国梦”的精神实质，让我们以优秀劳动者为榜样，用梦想的力量激励我们去劳动，去创造！



贝发党委开展党员下车间助生产活动



为了缓解旺季出货压力，充分发挥党员做工人阶级先锋队的先进性，贝发集团党委组织党员和入党积极分子开展了为期两天的下车间助生产活动。5月26日，贝发集团40余名党员和5名入党积极分子积极响应号召，在安排好本职工作同时，主动下到生产一线承担起产品包装工作，为按期完成生产任务做出了积极的贡献。

工作期间，大家积极配合车

间安排，搬运、包装、贴标签、装箱等一系列工序都做的尽心尽责，即使搬运很重的物料也从不抱怨，任劳任怨的同志不胜枚举。广大党员同志的拼劲和主动承担工作的干劲更是鼓舞了一线工人的士气，使得整个工作场面热火朝天。

这次活动中党员表现出高度的责任感和主人翁精神得到全司上下的赞赏。因此，公司也倡议大家坚持这种勤勉务实的工作作风，争取在今后的各项工作中取得更好的成绩！

贝发集团参加“中国梦·劳动美”诗歌朗诵比赛



2015年4月23日,小港街道主办的以“中国梦·劳动美”为主题的,旨在庆祝五一劳动节颂扬劳动、奉献,展现职工风采,弘扬爱国情操的诗歌朗诵比赛在高塘百姓剧场隆重启幕。贝发集团同双马集团、海天集团、双马机械等十余家企业一起

参加了比赛。贝发集团诗歌朗诵代表队由祝远杰、武思浓、杨琴桐、黄彬和汪幼雷等五位同志组成,他们携一首气势恢宏的诗歌《我爱你,中国》参赛,不仅演绎出了对祖国的热爱和赞美,还展示出了勤奋、爱国的职工风采,更重要的是他们展现了贝发人蓬勃向上的精神风貌,最终获得了三等奖的好成绩。

最后,在颁奖典礼上,小港街道工会方杏仁主席为贝发集团颁发了荣誉证书和奖金,贝发队展现了贝发人的风采,为公司赢得了荣誉,为公司你们感到自豪!

贝发集团开展新一期急救员培训活动

近期,贝发集团应公司紧急预案风险管控的需求,组织开展了新一轮的历时三天的急救员培训活动。这次培训邀请了市人才培训中心的老师来授课,培训课程主要围绕安全生产、急救、消防安全、反恐、职业健康安全及危化品管理等相关知识展开。

4月18日,在制笔城食堂2楼开展的为期一天的全司近百人参加的紧急救助员知识培训课程拉开了本期培训活动的序幕。培训课上,市人才培训中心的老师主要讲解了公共安全、消防安全和医疗救护等方面的基础知识和应急技能,并现场示范伤员救治包扎的方法,理论与实际相结合的授课方式让受训职工真正做到了学以致用,而且整期培训课程结束后将进行理论考试,考试合格的学员会获得“紧急救助员”(中级)资格证书。相信随着培训课程的开展,一些实用有效的急救救助知识将使贝发职工受益良多!



贝发集团参加中国轻工业联合会三届五次理事会获表彰

2015年4月初,中国轻工业联合会三届五次理事会暨全国轻工行业工作座谈会在河北省石家庄市召开。贝发集团同来自全国各地的200余名轻工行业企业代表一起参加了会议。大会审议了中国轻工业联合会会长步正发所做的工作报告,表彰并颁发了105项科学技术进步奖、13家轻工品牌培育管理体系先进单位、和61个轻工品牌竞争力优势产品等。其中贝发

集团股份有限公司喜获“2014年度轻工品牌培育管理体系先进企业”荣誉称号,同时由贝发集团生产的“BEIFA”牌文具和“BEIFA”牌书写笔等两项产品均被授予了“2014年轻工品牌竞争力优势产品”称号。据悉,中国轻工业联合会作为具有一定管理职能的全国性、综合性行业组织主要致力于促进中国轻工业的发展,承担开展行业经济发展调查研究,参与整个

行业发展规划并对行业内企业的发展起着重要的引导作用。此次理事会的召开以表彰适应中国经济新常态的轻工企业为契机,倡导中国工业的健康和可持续发展,并号召轻工品牌培育管理体系先进企业结合自身实际带动区域轻工业的持续健康发展,依靠自主创新和科技进步,提升智能制造水平,力争在区域布局、产业集聚、产业转移等方面有所作为。

贝发参加中小企业公共服务平台网络建设工作现场会

2015年4月初,宁波市经信委在余姚组织召开了全市中小企业公共服务平台网络建设现场会。宁波贝发制笔工程技术研究开发有限公司作为宁波制笔产业集群窗口平台网络承建单位受邀参加了此次会议。

樊红祖副巡视员通报了市平台网络建设与运营情况,并就做好迎检工信部、财政部平台网络项目建设竣工验收工作作了具体部署。最后,副市长经信委副主任周学明做了会议总结,充分肯定了我市中小企业公共服务平台网络建设所取得的阶段性成果,并就如何发挥平台网络的服务功能和长效运行提出了四点要求:一是服务功能要接地气,二是要寻求粘合剂,凝聚各方资源,三是要转变思维方法,主动出击,四是要规范运行。

会议由中小企业处副处长李国奇主持。与会代表首先参观考察了宁波塑料产业集群窗口平台和宁波裘皮产业集群窗口平台的建设情况,听取了两个平台的经验介绍和做法。会上,各平台网络承建单位就平台网络建设、服务功能拓展与服务成效、平台网络互联互通、服务协同、服务信息及时报送等情况进行了交流与座谈,并讨论修改了《宁波市中小企业公共服务平台网络建设和运行管理办法(讨论稿)》。之后

宁波制笔产业集群窗口平台的建设情况和运营业绩得到了肯定。下一步平台将加强平台网络互联互通,及时报送服务信息,确保平台网络有效运行、持续发展。

工信部专家组来贝发集团测评中国文具供应链运营情况



近日,工信部国家中小企业公共服务平台测试专家组来到贝发集团,测评贝发集团中国文具供应链运营服务平台的运营状况。贝发集团研发技术总监殷永生、总裁办副主任张雪莲、质量

管理部经理徐君道等一行领导参加了测评接待。贝发集团2012年被工信部认定为国家中小企业公共服务平台。专家组一行先后走访了模具中心、生产车间、测试中心和样

品房,就仪器设备、办公环境等硬件设施和制度建设、服务流程等软件设施进行了测评检查。期间专家组不时停下来咨询,现场技术人员对专家组提出的疑问一一解答。之后,专家组在国际厅召开了测评会议,会上总裁办副主任张雪莲详细介绍了贝发集团的发展历程和中国文具供应链运营服务平台的运营状况以及近年来在制度建设、服务流程、发展规划及社会公益等方面取得的成绩,并表示随着行业技术的发展和平台不断变化,文具供应链平台也将不断完善制度和运营模式。

现场测评和互动交流,展示出贝发集团先进的制造设备、完备制度模式和流程规范及文具供应链平台作为国家中小企业公共服务平台良好的运营状况。



精益生产小知识系列二

精益生产是一种以最大限度地减少企业生产的浪费和降低企业管理和运营成本为主要目标的生产方式,同时它又是一种原则、观念、技术、文化,是人、机器与生产过程的完美结合。

精益生产新思维

传统理论	精益思想
由生产者决定价值,向用户推销	由最终用户来确定价值,只有满足用户的需求才有存在的意义
分工流程支离破碎	流程无间断
层级的金字塔,总经理集权,部门职能化、专业化	扁平结构,赋予职能岗位决策权,按流程重构团队
集中的推式管理	拉式
大批量,等待	不间断的单元流

精益生产五原则

1. 价值 Value 站在客户的立场上
2. 价值流 Value Stream 从接单到发货过程的一切活动
3. 流动 Flow 象河流一样通畅流动
4. 需求拉动 Demand Pull BRT-按需求生产
5. 完美 Perfect 没有任何事物是完美的,要不断改进

精益管理体系 (Lean System)

感动客户

质量 Quality 制造质量 Built-In-Quality 质量系统评估QSA 全国质量管理TQM 产品质量先期策划APQP 生产件批准过程PPAP 关键特性指示系统KCDS 测量系统分析MSA/ISO9000 5个为什么问题解决法 统计过程控制SPC 质量控制与质量保证QC&QA 8D报告 QC7大手法	成本 Cost 持续改进 Kaizen 价值流图分析VSM 改善活动Kaizen 改善成果量化指标RM 全员生产维护TPM 设备总体效率OEE 人机分离设计/提高生产力 机器平衡MB/线平衡ECRS 计划/实施/检查/行动PDCA 按灯 Andon/防错Poka-yoke 改善提案	效率 Efficiency 缩短制造周期 Short Lead Time 消除8种浪费/6S目视化 TAKT节拍时间/CT周期时间 标准在制品库存SWIP 连续作业流CF/单件流OPF 看板与物料流动计划,拉动系统 均衡(共线/柔性生产)Heijunka U型工作单元与工作小组U-Cell 布局图Layout/快速换模SMED 物料清单BOM/物料计划PFEP 标准化作业SOP,工作指导TWI 先进先出FIFO/缩短制造周期 供应商开发与供应链管理SCM
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

精益生产与八大浪费

序号	定义	定义解释	原因	对策
1	不良品、修理的浪费	在生产过程中出现废品、次品,会在原材料、零部件、返修所需工时数、生产这些不合格品所消耗的能源方面产生浪费。	1. 对可能产生不合格品的认识薄弱; 2. 在生产过程中不注重产品质量; 3. 检查中心的管理检查标准不完善; 4. 教育训练体制不健全、顾客对于产品质量要求过多,缺乏标准。	1. 产品质量是在工序中制造的; 2. 坚持贯彻自动化、现场、现货、现实的原则; 3. 通过不断问为什么的对策,防止问题再次发生; 4. 引进预防错误的措施。
2	加工浪费	把与生产过程和产品质量没有关系的加工当作是必要的加工而进行操作,此种状况下所产生的浪费。	1. 生产工序设计不合理; 2. 作业内容分析不足; 3. 对人和机器功能的分析不完全; 4. 处理异常停止的对策不完美; 5. 夹具工具不完善; 6. 标准化体制不完善; 7. 员工技术不熟练。	1. 改进以往的习惯操作方式; 2. 解决现场主义问题; 3. 检讨检查方法; 4. 使生产工序设计合理化; 5. 人工智能化; 6. 生产自动化; 7. 贯彻标准作业。
3	动作的浪费	不产生附加价值的动作、不合理的操作、效率不高的姿势和动作都是浪费。	1. 机器与人的作业不明确; 2. 毫无意识地实施了不产生附加价值的动作; 3. 生产布局不合理; 4. 教育训练不充分。	1. 生产工序流程化; 2. 教育和训练经济动作原则,并坚持贯彻这一原则; 3. 善于发现和消除表面作业; 4. 活用标准作业组合表; 5. 根据是否会产生附加价值研究相应对策。
4	搬运的浪费	除去准时化生产所必需的搬运,其他任何搬运都是一种浪费,比如在不同仓库间的移动、转运、长距离运输、运输次数过多等。	1. 欠缺“搬运和寻找不是工作”这一理念; 2. 生产布局不合理; 3. 活性指数低; 4. 与生产顺序组合时,研究商讨不足。	1. 培养不要搬运的理念; 2. 确定最佳搬运次数; 3. U型设备布局; 4. 活用各种搬运方式; 5. 成套搬运零部件。
5	等待的浪费	在进行机械加工时,机器发生故障不能正常作业或因缺乏零部件需停工等活动,在这样的状态下产生的浪费既为等待的浪费。	1. 生产工序流程不合理; 2. 前道工序和后道工序产生了问题; 3. 停工等活、零件待工; 4. 设备配置不合理; 5. 生产过程中的作业能力不平衡; 6. 大批量生产。	1. 引进均衡化生产、生产节拍的概念; 2. 努力使生产工序流程合理,发现浪费; 3. U型配置; 4. 快速更换作业程序; 5. 禁止停工等活时的补偿作业; 6. 生产线平衡分析。
6	库存的浪费	因为零部件、原材料、各道工序的半成品过多而引起的浪费。	1. 均衡化生产体制不健全; 2. 多准备些库存是交期管理的必需意识; 3. 大批量生产; 4. 提前生产; 5. 在停工等活时产生富余生产人员	1. 培养针对库存的生意意识,只生产需要的产品; 2. 生产工序流程化; 3. 贯彻看板体制; 4. 将物品和信息一并运送; 5. 使生产工序间的问题无限接近于零。
7	制造过多、过早的浪费	1. 一心想要多销售而大量生产,结果在人员、设备、原材料方面都产生浪费; 2. 在没有需求的时候提前生产而产生的浪费。	1. 与顾客交流不充分; 2. 依赖个人经验和思维方式制订生产计划; 3. 人员过剩、设备过剩; 4. 大批量生产; 5. 生产负荷变动; 6. 生产速度提高。	1. 与客户充分沟通; 2. 均衡化生产; 3. 一个小流; 4. 小批量生产; 5. 灵活运用看板管理技术组织生产; 6. 快速更换作业程度。

下一个明星是你吗?

贝发集团表彰服务明星

为了对抗严峻的国际市场形势,充分发挥营销人员和相关职能人员的积极性,顺利完成今年的销售目标,贝发集团于五月中旬设立了年度、月度激励奖。自奖励制度实施以来营销部门和相关职能部门工作积极性明显得到提高,本月首次评选出了一批月度服务明星,他们中有业务出色的营销人员,如欧洲业务部的申屠小英、亚非业务部的余玲芬和欧洲零售业务部的黄海英,也有相关职能部门的普通职工,如中性笔事业部的肖维彬和行政管理部的王学军,他们凭借出色的业务能力或是勤奋敬业的工作态度成为千余名贝发人中佼佼者,也是值得我们每个人学习的榜样!



贝发文具彰显冠军品质



文具在人们生活中一直扮演着重要角色,我国有中小小学生1.8亿,大学生300万人,成人在校生约5000万人,这还不包括作为最大消费群体的白领人群。文具消耗以平均每年12%速度上涨,中国的文具消费市场十分广阔。

良好的市场优势,更有利于大型龙头企业的发展,贝发集团长期以来凭借过硬的品质,良好的产品口碑,和强有力的市场影响力,长期占据行业领航者之位。综合贝发集团综合实力,从研发实力到业务结构在中国文具业具有明显优势,此次在“中国文具十大品牌”评选中一举夺冠决非偶然。



传统文具制造业通常只是保持原有风格,对于创意设计很少投入精力,伴随着2008年金融危机的蔓延,贝发集团在保证产品质量基础上,重点突破产品创意,现在在市场上会看到色彩艳丽,形态各异的贝发文具制品,至此,贝发集团开始从简单的加工制造转型为创意设计,致力于为广大提供更为舒适、美观的文具。

很多人对款式新颖,颜色艳丽的文具并没有太多好感,原因是颜色鲜艳原料通常与劣质染料和超标的有害物质,但是在多次文具质量抽查中,贝发集团产品并未发现任何有害物质超标,被大众成为“国民放心文具”,成为更多家长为孩子购买文具的首选。相比之下很多我们熟知的文具品牌上榜,实在让人不寒而栗。

然而贝发集团并未被眼前的荣誉淹没,近期贝发集团信息中心正在忙着将模具制造过程纳入信息化管理体系。在信息化大发展的浪潮中,贝发集团大胆尝试对传统制造工艺和设备的自动化、信息化改造,推动“信息化与工业化融合”,提升生产效率和产品质量。

作为中国文具龙头企业,贝发集团自2009年开始着手战略转型,搭建了中国文具业产品供货航母,创立了一站式文具供应链服务平台,成为中国最大的文具产业运营商。目前贝发集团已经聚集了各类优质文具生产商1000多家,其中宁波文具企业144家,并与全球500强企业建立深度合作。



取得成就后,贝发集团大力回馈社会。2013年,贝发集团十分爱心基金会宣告成立,指定交易所善款会存入基金专户,定向用于学生教育方面的扶持与资助,以及用于社会突发事件所需资助的项目,到目前为止累计捐款、捐物达上亿元。

经过20多年时间沉淀,贝发集团已经逐渐成长为中国最具影响力的文具品牌,不管是产品质量还是企业品质,贝发集团处处彰显冠军品质。此次问鼎“中国文具十大排行榜”榜首,是多年来贝发集团实力的验证,也是国人给予贝发文具最大的肯定!

(文章摘自人民网)

答谢信

尊敬的客户及所有的消费者：

大家好！首先感谢大家对贝发集团长期以来的鼎力支持，特别是近期贝发集团在以“引导品牌消费，打造诚信品牌”为宗旨的涵盖100多个行业，10000多个品牌，吸引数亿人次参与的中国行业十大品牌网络评选活动中，超越百余文具品牌一举成为中国十大文具品牌之首，这不仅为贝发集团不可多得的殊荣更是更广大客户和消费者关注、信任和支持的结果。饮水思源，我们深知您的信赖是贝发集团不断进步的强大动力，更是贝发人创新发展的不竭源泉！

长期以来，贝发集团一直以“为中国文具享誉世界而孜孜以求”为企业使命，秉承“为客户提供优质专业的产品和快速个性的服务”理念，致力于打造更加贴近生活、贴近消费者的“三文”产品及服务得到了众多客户、消费者和业界同仁的高度认可，所以在本次无干预的让消费者和经销商自主、自发支持自己喜爱的文具品牌活动中，牌文具荣获2015中国文具十大品牌之首是众望所归，更是人心

所向。至此，贝发集团将以最朴实的行动，最优质的产品和服务来答谢客户的信赖和支持，因为你们是贝发集团生存和发展的基础。正是有了你们贝发集团才能够长盛不衰地兴旺发展！贝发集团会一直努力，以行动塑造品牌，以真诚回馈所有用户！

再次对您一直以来的支持表示深深的感谢！

贝发集团股份有限公司
2015年6月5日



恍惚20年

欧洲业务部 申屠小英

日出日落，一天又一天
阴晴圆缺，一月又一月
春夏秋冬，一年又一年
有时候会忘记了自己几岁，
恍恍惚惚，混沌沌沌中时光偷走了我们的青春，
蓦然回首，已经匆匆20年；

20年前我们17岁，
还有比这个年纪更青春的吗？
我们正在生命的顶峰，
脸上长满了傲人的青春痘，
每次洗脸都憧憬着青春痘消失的那天
可是不经意间猛然发觉青春痘消逝的时候，
才发觉已经被青春甩的好远好远，
青春痘在脸上留下了抹不去的痕迹，
这就是岁月的痕迹，挥不去，回不去！

拥抱春天

质量管理部 陈霞

春天，万物复苏的季节，一年中最美丽的时光。厚重寒冷的冬天未曾走远，春天就已经大步而来。你看那树梢上的嫩绿，还有广玉兰的美姿，都是春天带给我们的自然馈赠。那么慷慨、那么令人心旷神怡。就连春风都带着舒爽，振奋心灵。

春天，总是让人联想到美好的事物，满眼都是生机盎然的绿色，看着就让人欢喜。还有人的状态，似乎是压抑之后的爆发，那么神清气爽、那么充满了活力。

春天也是开始播种的季节。农民播下种子，等待秋收。而我们播下的是勤劳和智慧，期待这一年更加富足的收获。每个人都有希望，在这个春天，希望已经起航，飞向更加灿烂的明天。

明天会有什么？我们谁都无法预料。但为了明天的收获，我们必须付出更多的努力和艰辛。谁都不可能随便成功，这条路势必辛苦，就像要迎来春天，必须经过寒冬的考验。但是，春天终究会来，我们生命里的春天也不会错过。

春天，忙碌的季节，绽放在微醺的风里。贝发的春天，一样充满了生机和活力。每个车间里涌动着劳动的热潮，将这个春天彻底点燃。这里没有闲人，每一双手都承载着对希望的付出。只有通过努力改变生活，才能享受生活赐予我们的美好。

春色开在枝头，绽放在天地间，也盛放在我们的心里。每一个人都是一道音符，谱写着属于劳动者的欢歌。让我们拥抱春天，享受不平凡的季节。

爱生活 爱瑜伽

国内业务部 武思浓

瑜伽起源于印度，是印度六大哲学派系中的一派，是东方最古老的强身术之一，产生于公元前，是人类智慧的结晶。瑜伽是梵文 Yoga 一词的音译，引申为联系，结合，心的统一等含义，现代西方又译为沉思，超绝，静坐等。瑜伽，也就是心，身，灵统一的一种身心锻炼方式。

原以为学习瑜伽会很轻松，也抱着侥幸的心理报了个瑜伽教练班，然而第一天的上课就令我对瑜伽有了一个全新的、新奇的认识，它并不是我想象的那么简单易学！它是充满着一种神圣感觉的从肉体到精神极其完备的修持方法，并且适合所有人去练习。瑜伽的每个动作都有它对身体的好处，每个动作又都有很多的理论知识讲解，能够让我们首先从理论上相信并且理解它，然后从实践中得到有益之处，慢慢的主动地愿意去练习它。虽然我以前有过舞蹈功底，但是要想做好瑜伽的每一个动作却都是很难的，可想而知要练好瑜伽并不是一朝一夕就可以的，一定要持之以恒，坚持长期练习才能把瑜伽练好，学透。

以前我从来没有接触过瑜伽，只是有所听说，近几年来瑜伽在中国乃至世界上的影响力越来越大，越来越多的人了解并接纳了它，而它带给人们的好处并不能用单一的词汇来形容，学瑜伽抱着什么样目的都有，有的是为了减肥，有的是工作生活压力大为了解压，也有的是赶时尚等等。不管是出于什么目的，我看到大家在接触了瑜伽以后都喜欢上了它，并且准备持之以恒的坚持练习。因为只有接触了才知道瑜伽到底是什么，为什么这么多的人都要选择去练习瑜伽？现在看来这并不是盲目的追随时尚，而是它真正本身悠久的历史魅力和能带给人们实实在在的身心好处在发挥作用；譬如说练习瑜伽对一个人的肌肉系统，精神系统，内分泌系统，消化系统都非常有益；经过一天繁忙的工作，通过瑜伽的练习把紧张的肌肉放松下来，帮助舒展肌肉线条，使人们的身材变得更匀称；还有安神宁静的功效，让人觉得减少了疲劳感；最重要的是练习瑜伽还可以平衡身体中的各种腺体，从生理到心里都得到舒缓；拉伸韧带对身体的柔韧性也很有帮助。不同年龄性别的人，只要在自我身心极限内练习瑜伽伸展，将它当作一种生活方式，几个星期后就会发现瑜伽正在悄悄的改变你的身体，令你有意想不到的收获！

通过身体和心灵接触世界，所以我需要在每一天接触瑜伽之前先让自己的身体处于舒服的状态，并且尽量平静自己奔波不息的心，让心态平和、轻松，用心去感受那超俗的境界，让瑜伽为我们的身体和心灵引路吧！

通过学习，我可以得到身体和心灵上的健康，可以获得宝贵的平静，在平静中逐步增长智慧。我相信在以后会获取到更多的瑜伽知识，更充实自己对瑜伽的认识。爱瑜伽更热爱生活。

