



—— 对外 · 对未来 [Http://mba.uibe.edu.cn](http://mba.uibe.edu.cn) ——

主办：对外经济贸易大学国际商学院
MBA中心 MBA联合会

海与岩

电话：010-64493156 网址：<http://mba.uibe.edu.cn> Email：mba@uibe.edu.cn

第18期 2011年7月

2010-2011学年国际商学院及MBA项目大事盘点

院长访谈：用国际化对接中国市场

MBA企业行：感知企业成长，塑造卓越意识——访北京现代、燕京啤酒

MBA校外导师项目——第四期MBA校外导师项目聘任暨遴选酒会圆满召开

尖峰时刻，我心飞扬“Career Day——MBA职业生涯规划”

学生随笔 五个小技巧让你的职场变轻松



对外经济贸易大学
国际商学院
UIBE BUSINESS SCHOOL

目录

01 卷首寄语

院长寄语

02 最新动态

2010—2011学年国际商学院及MBA项目大事盘点

06 高端访谈

院长访谈：用国际化对接中国市场

08 特色课程介绍

MBA企业行：感知企业成长，塑造卓越意识

——访北京现代、燕京啤酒

MBA移动课堂：师生齐聚一堂，共话学习成长

——记2010MBAP1班“移动课堂”

10 活动报道

■ 2010级MBA新生“我的未来 我的责任”入学导向系列活动

■ MBA校外导师项目

第四期MBA校外导师项目聘任暨遴选酒会圆满召开

■ 上善若水 厚德载物

——记与刘德冰导师首次校外辅导活动心得

■ 2011年MBA新春会暨校友论坛

■ 尖峰时刻，我心飞扬

■ “Career Day——MBA职业生涯规划”

14 校园风采

瀚海生活班歌大赛

篮球、足球、羽毛球、红酒俱乐部

JA志愿者项目心得

16 学生随笔

五个小技巧让你的职场变轻松

顾问名单

顾问：对外经济贸易大学校长施建军教授

对外经济贸易大学副校长刘亚教授

对外经济贸易大学副校长张新民教授

对外经济贸易大学国际商学院院长汤谷良教授

对外经济贸易大学研究生部主任杨长春教授

执行顾问：对外经济贸易大学国际商学院MBA中心 赵贞主任

主 办：对外经济贸易大学国际商学院MBA中心

承 办：对外经济贸易大学国际商学院MBA联合会

主 编：对外经济贸易大学国际商学院MBA中心 王丹

执行主编：李亚超 徐中林

副 主 编：吕方方

编辑/记者：蔡鸣 吕方方 李一昂

网站编辑：徐向辉

院长寄语



对外经济贸易大学国际商学院MBA是一个非常值得自豪与骄傲的称呼，它承载着MBA校友和学生太多的光荣与梦想，肩负着全体老师太多的责任与希望。在对外经济贸易大学国际商学院，你可以追寻管理的真谛、感悟多学科知识的交流、品味跨国文化的融合；我们商学院既可以寻找引领你走向成功的良师，还可以遇到志同道合的益友。

回顾MBA发展的20年，我们豪情万丈，收获颇丰。我们所做的一切都是为了彰显MBA教育内在品质，为了让国际商学院今天的同学和明日校友终身都能自豪说出一句话：“我是对外经济贸易大学国际商学院的MBA人。”展望国际商学院MBA未来的道路，我们信心百倍。为了每位MBA卓越成长，我们将不断进取，从管理技能、人格魅力、道德情操等全方位培养每个学生。

这本MBA学生自办刊物《海与岩》于2003年创刊。多年来，在每一届师生的共同努力下，《海与岩》已经成为MBA学员交流的场所。我希望本刊持续创新、不断提高其品牌和影响力，以其一贯的风格与品质成为展示我校师生MBA风采、相互沟通的平台。风劲帆满海天阔，俯指波涛更从容。希望MBA同学们能够通过《海与岩》展现我们丰富多彩的校园文化、交流MBA生活的收获与感动！也希望每位对外经济贸易大学MBA人秉承校训“博学、诚信、求索、笃行”的教导，满怀激情，不断谱写当代MBA人的新篇章。

冯谷良

2010 — 2011 学年

国际商学院及MBA项目大事盘点

项目荣誉：

我校荣获 “2010中国十大MBA专业机构”



2010年12月15日，由腾讯网主办的2010“回响中国”教育年度盛典在北京香格里拉饭店隆重举行，揭晓了腾讯网教育年度总评榜。我校国际商学院获“2010中国十大MBA专业机构”殊荣，国内一流商学院包括清华大学经管学院、复旦大学管理学院、浙江大学经管学院等均榜上有名，我校国际商学院院长汤谷良教授、MBA中心主任赵贞老师应邀与会。汤院长代表我校领奖，并作为十所商学院的唯一获奖代表进行主题发言，他对中国教育以及中国工商管理教育进行了回顾与展望，其真知灼见得到与会者的一致好评。此次评选采取网友投票和客观数据相结合的方式，有较高的社会公信度和影响力，体现了我校MBA教育的品牌影响力和社会认知度。





我校入选 “中国最具影响力MBA排行榜”

为了推进并见证中国MBA教育事业持续、快速、健康的良性发展，由《世界经理人》周刊和《首席执行官》杂志联合主办的2010年“中国最具影响力MBA”系列排行榜于2010年9月27日的世界经理人高峰会议上隆重推出，我校MBA项目荣膺中国最具影响力MBA排行榜第六名。MBA中心主任赵贞老师与会并就我校MBA项目品牌创建、品牌维护、品牌创新等方面的探索与实践进行了相关介绍。

我校入选 “中国最具价值MBA项目”

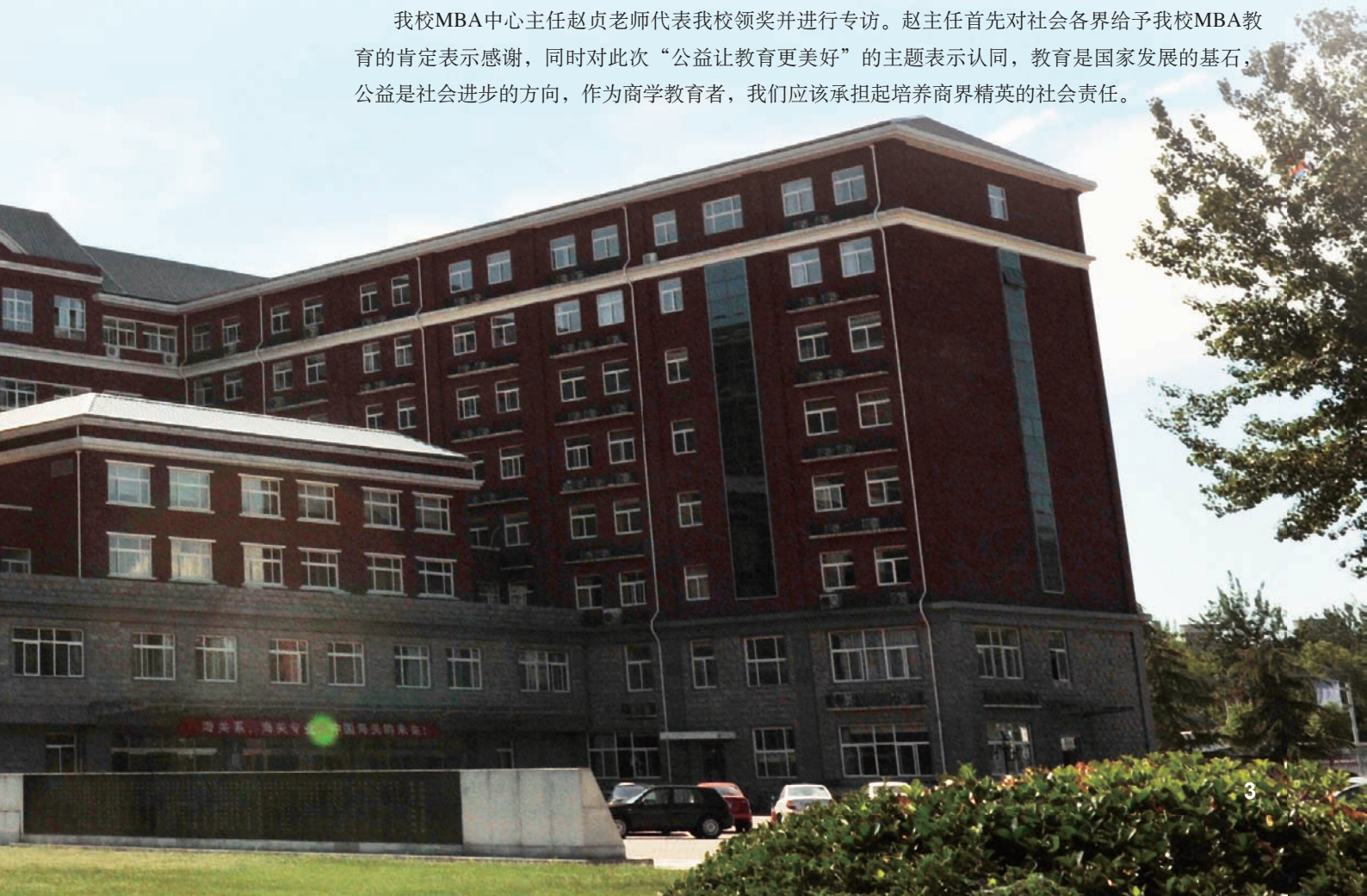
为了推进并见证中国MBA教育事业的良性发展，由《福布斯》中文版针对中国商学院进行独立调研评选的“中国最具价值MBA项目”日前隆重发布，我校MBA项目在《福布斯》中文版公布的2010年中国最具价值在职MBA中排名第十二、在中国最具价值全日制MBA中排名第十五。

此次排名，《福布斯》中文版在对符合入选要求的45所商学院及其毕业生进行历时半年的调查，一共评选出15个最具价值全日制MBA项目和15个最具价值在职MBA项目，我校MBA项目双双入围，在以北京和上海为主的MBA院校中争得了一席之地。

我校荣膺 “2010年度商学院杰出贡献奖”

2010年12月20日，由中国教育网、中国教育在线主办的首届“教育公益盛典”隆重揭幕。此次教育盛典设立了“中国教育年度十大教育公益项目”奖项，我校国际商学院荣膺“2010年度商学院杰出贡献奖”殊荣，国内一流商学院包括清华大学经管学院、上海交通大学安泰管理学院等均榜上有名。此次活动评选方式分为网友投票、媒体投票、专家投票三个部分，综合评判参与机构的网络口碑、媒体公信力和硬件实力，为公众呈现出一份最具权威和公信力的年度教育榜单。

我校MBA中心主任赵贞老师代表我校领奖并进行专访。赵主任首先对社会各界给予我校MBA教育的肯定表示感谢，同时对此次“公益让教育更美好”的主题表示认同，教育是国家发展的基石，公益是社会进步的方向，作为商学教育者，我们应该承担起培养商界精英的社会责任。



迎来送往:

2010年MBA迎新晚会暨“我的未来 我的责任”入学导向闭幕式圆满举行

2010年9月29日晚,2010级MBA迎新晚会暨“我的未来,我的责任”入学导向闭幕式在鸿翔大厦隆重举行。MBA中心百名2010级新生,多位MBA校友,业内媒体机构,以及中央财经大学、中科院、北京邮电大学等众多兄弟院校MBA联合会代表参与了本次盛会。国际商学院副院长雷光勇教授,教务处处长王丽娟教授,MBA授课教师,MBA中心全体老师参加了本场晚会。

雷光勇副院长勉励大家在未来的学习阶段不断地充实自己,希望大家能够在精彩的MBA学习生活中不断充实自己。

值得一提的是,在不久前我校举办的2010级MBA新生入学导向系列活动中,我们曾探访的北京智光特殊教育培

训学校的王校长及学校的老师为了对我校MBA学生的公益之行表示感谢,为了让更多的人能关注、认可智障孩子们的才能,为了感谢大家对于特殊群体的理解、信任和捐助,特意带领学校乐团的智障少年为大家带来了精彩民族舞蹈《天路》。王校长勉励在场的MBA学生,作为中国未来的管理者,要更加关注自身的责任,在学习只是的同时,学会爱与被爱,付出与关怀。王校长的事迹以及残障同学的自强不息深深地鼓励这每一位学生,使大家感受到MBA人肩上担负着很多社会责任,未来需要每个人共同努力,用自身的光和热照亮周围的世界。

随后,2010级MBA新生代表们为大家带来了一个个精彩纷呈的节目,充分

展示了对外经贸大学的MBA同学的才情和风尚,激发了大家团结奋发的动力。回眸筹备半个月的迎新晚会,2010级MBA新生们在联合会成员的指导与鼓励下,积极响应,热情投入。大家团结互助,拼搏一心的集体精神由此充分得到展现。看着精彩纷呈的节目,看着美轮美奂的舞台效果,看着绚丽的灯光,看着大家微笑的脸庞……那一刻,所有的工作人员都会心地笑了!新学期,新气象,新征程。新的希望正在每一个MBA新生心中充盈、升腾,让我们贸大MBA携起手来,共同努力,建美丽和谐的校园,只要大家齐心协力,我们将会一次次地跨越前进的障碍,一次次地共享成功的喜悦!



2011年3月12日,2011届工商管理硕士(春季班)学位授予典礼在国际会议中心隆重举行。国际商学院院长汤谷良教授、研究生部主任杨长春教授及MBA中心的部分老师出席了此次典礼。

典礼在庄严的国歌声中正式开始。汤谷良院长首先致辞,他勉励大家毕业后勇于开拓,不断进取,做有用之才。随后,杨长春主任表达了对于2011届MBA春季班毕业生的不舍之情,欢迎并邀请大家常回母校看看。班主任孔凡静老师回顾了过去3年,与同学们相处的情景,鼓励同学们继续努力,攀登事业的新高峰。

在班级回顾环节,2011届MBA春季班同学们制作了视频《介绍一下我们

2011届春季班工商管理硕士

研究生学位授予典礼成功举行

的08春》,用诗朗诵的形式回顾了这三年MBA学习中,大家朝夕相处的点点滴滴。家属代表耿金蕾的爱人张阳、吕本庆的女儿吕家滢分别上台,从不同视角讲述了在过去的三年中她们是怎样默默地支持家人学习MBA的,台下的许多同学、家属都忍不住落下感动的泪水。班委们介绍了08春班中有为同学们的孩子们颁发“MBA宝宝证书”以鼓励孩子们茁壮成长的传统,上一届MBA宝宝为新宝宝们颁发了“MBA宝宝证书”,希望新一届MBA宝宝们能好好学习,像他们的父母一样做有用之才。

在庄严的旋律中,汤谷良院长、杨长春主任为毕业生颁发毕业证书及拨穗。MBA中心王丹老师为大家介绍了

MBA校友工作及MBA校友会的相关情况,邀请大家能经常参加丰富的校友活动,并希望校友资源的平台能够促进校友个人的事业发展。最后,国际商学院汤谷良院长为2011届MBA春季班的蔡军、刘晓华、杜风华、廉秀军颁发对外经济贸易大学MBA校友理事聘书,希望各位理事作为学校与本校校友之间沟通联系的纽带能够贡献自己的力量。

最后,2011届MBA毕业生们同导师们合影留念。此次学位授予典礼高潮迭起,最终画上了圆满的句号。





2011年6月28日, 2011届工商管理硕士研究生毕业典礼在宁远楼三层会议举行。对外经济贸易大学施建军校长、研究生部杨长春主任、国际商学院汤谷良院长、管理学系主任李自杰教授出席此次典礼并致辞。

施建军校长：在未来的人生征途上，时刻保持旺盛的创新激情

施建军校长首先对于毕业生们表示衷心祝贺。毕业就好像我们在马拉松赛跑上终于跑到了终点，它意味着毅力与坚持，意味着汗水与努力，意味着收获与奋发。然而毕业不是结束，而是一个新开始。大家即将踏上新的旅途，作为校长和师长，施校长向MBA毕业生提出了几点期许作为临别箴言：

希望大家在未来的人生征途上，时刻保持旺盛的创新激情，并在创新与创业中实现自己的人生价值——这是一名企业家最重要的基础素质。“MBA的同学们，你们在UIBE的这段日子里，学到了市场经济的知识和才能——这是我们MBA学生最重要的——就是学习知识、锻炼能力、积累经验，为将来在市场上进行创新提供发展能力。‘博学、诚信、笃行、求索’的贸大精神也将深深地影响你们、感召你们，让你们有着不一样的创新激情，敢于面对任何困难和挫折，敢于用‘会当水击三千尺’的豪情和逸志不断创造和创新未来。你们具有创新思维、开拓的国际化视野、志深高远的创业激情、有建功立业的雄心大志，努力去实现自己的理性和抱负吧。社会已为你们展开了创新发展的大舞台，展翅飞翔吧。母校衷心地希望大家始终保持旺盛的创造和创业激情，在新的岗位上取得成绩，为国家、为社会多做贡献。”

2011届秋季班工商管理硕士

研究生毕业典礼成功举行

最后，施校长对MBA学子们说：“你们即将离开美丽的惠园，游离四海，建树八方。山水割不断思念，时空抹不掉记忆。无论今后大家身在何处，对外经济贸易大学的真诚关怀和期望将永远伴随大家。我衷心地希望UIBE永远在大家心中。今日，你们以贸大为荣；相信明天，贸大一定会以你们为荣。今后无论大家走到哪里，母校都将以关注的目光注视大家的成长。希望大家常回来看看，UIBE是你们永远的精神家园。”

汤谷良院长：良师益友 简朴祝福

国际商学院汤谷良院长随后上台，他代表学院教职员工向即将2011届MBA毕业生表示衷心祝贺，并简介了近年来学院在科研及学术发表、学院文化品牌建设、一级学科博士点授予权方面取得的成就，介绍了学院启动AACSB及EQUIS的国际认证以及上周在福布斯中国大陆商学院排名评比中进入第十的骄人成绩。商学院的所有努力都是为了让今天的在读同学以及明日的毕业校友能够以自己是UIBE MBA中的一员为荣。

汤院长风趣幽默地对大家说：“作为院长和大家的良师益友，值此毕业之际，我肯定要讲一些祝福的话。但我不会祝福大家未来飞黄腾达，因为那样的人生可能过于疲惫；更不会祝愿你们为一个虚无的梦幻而奋斗终身，因为那样的人生可能过于悲壮。我对你们的期待和祝福特别简朴：第一，我期待你们的人生始终充满激情。激情不是对任何事情都志在必得，它是一种心路历程。激情应该成为当今社会每一个人——尤其是MBA毕业生的心态的原生态；第二，我期待你们能够打造一个身心健康的人生，远离医院。我是搞财务的，原来以为一个组织中财务最重要，现在我发现最重要的是人力资本。而从个人来讲，最重要的不是能力，而是一个人的事业心态。希望每位同学都能拥有一个健康

完美的品性；第三，我期待在座的每一个学生终生远离监狱。在当今商业竞争中，风险与收益并存，而商科教育又崇尚创新，鼓励冒险来减少失败。但是这种创新和冒险必须以严格遵守法律为边界；第四，我期待每位同学把终身学习当成一种生活方式。第五，我期待大家成为当今标准的阳光、阳刚、豁达、言行一致、独立思考、勇于担当的MAN和崇尚美、追求真爱、有品位、有思想、懂生活的WOMAN。”最后，汤院长希望毕业生能够将UIBE永远视为自己的精神家园，希望大家毕业后能够更加团结、进取。

李自杰教授：Keep Walking

国际商学院管理学系主任李自杰教授随后讲述了MBA教育的特点及自己给同学们授课的体会。毕业不是结束，是继续发展自身的一个纪念点，大家应该继续保持学习的热情，继续努力奋斗。

毕业视频回顾：韶光年华 形影相随

在毕业视频回顾环节，MBA中心播放了为2008级半日制、2009级全日制这4个毕业班的制作毕业视频。视频用最朴实的镜头语言，回顾了贸大MBA学习的光影年华。对于在座的2011届MBA毕业生而言，MBA的学习经历更像是一场精神旅行，大家怀着理想与信念一起走过炎炎夏日、渡过凛冽寒冬。视频上，每个熟悉的眼神，每个特色鲜明的表情都引得台下毕业生的回忆和感怀。视频播放完后，同学们报以阵阵掌声。

毕业生代表发言：感恩母校 奋发图强

在播放完视频后，2008级半日制1班的彭吉岳作为毕业生代表发言，他感谢母校的全体教职工、同学、朋友、长辈在过去这段时间对于每位毕业生的帮助，希望大家毕业后继续奋发努力，回报母校和社会的培养。



毕业生家属代表发言： 鼎力支持 默默付出

随后，2008级半日制2班于捷的家属叶静代表毕业生家属发言，从家属的角度讲述了这3年为了家人能安心学习的默默付出，引得台下的阵阵掌声。

毕业感言：

依依惜别 憧憬未来 感谢恩师

临别之际，总免不了感怀和伤感。许多同学们在毕业前写下了自己的毕业感言，或抒发自己对于同学的不舍之情，或感谢老师的谆谆教诲，或表达对母校的深切感情。在毕业典礼上，毕业班的4位班

长随机抽取了几份2011届毕业感言与大家分享。此时此刻，MBA毕业生的心情应该都很像，正如其中一张被抽中的卡片写的：“贸大，无论你是深爱，或是浅爱，她都在这里，不大不小；经历，无论你是平淡，或是壮阔，她都在这里，不增不减；记忆，若不被提起，总会被忘记，愿我们永远不忘记这段在贸大的经历。愿我们在不断奔跑的道路上多一点运气。”

毕业宣誓：MBA的社会责任

随后，2008级半日制1班班长彭吉岳代表全体毕业生宣读了《对外经济贸易

大学MBA毕业宣言》：“今天我们郑重宣誓：承诺牢记“博学，诚信，求索，笃行”的校训，从学业、品德、精神、实践四个方面严格要求自己，履行MBA人的社会责任，共同缔造国家、母校和个人的美好未来。”

学位授予仪式

在隆重庄严的音乐声中，2011届工商管理硕士研究生学位授予仪式正式开始。施校长为2011届MBA毕业生拨穗并颁发学位证书。身着硕士服的毕业生们接过学位证书，怀着激动的心情，与校长合影。

校友会情况简介 欢迎大家常回校相聚

MBA中心王丹老师为大家介绍了MBA校友工作及MBA校友会的相关情况，邀请大家能经常参加丰富的校友活动，并希望校友资源的平台能够促进校友个人的事业发展。施校长为2011届MBA校友理事们颁发了对外经济贸易大学MBA校友理事聘书，希望各位理事作为学校与本班校友之间沟通联系的纽带能够贡献自己的力量。随后，2011届MBA毕业生们同导师们合影留念，至此，毕业典礼画上圆满的句号。

院长访谈：用国际化对接中国市场

——对话对外经贸大学国际商学院执行院长汤谷良

摘自《国际商报》记者 李鹏 荣郁 2011年3月29日第16版

“美国Facebook公司的估值为什么高达500亿美元，这是类似于股利增长、自由现金流等各种传统估值模型所解决不了的，这给目前的MBA教育带来了相当大的挑战。”在与记者的对话中，汤谷良开门见山。汤谷良，对外经济贸易大学国际商学院执行院长、教授、博士生导师，对话伊始，他拿了Facebook公司估值问题，和记者开始探讨起MBA(工商管理硕士)教育问题。

衡量MBA教育的标准有四

“MBA教育的目的是什么？是要通过商学院这个媒介，为推动企业创新、

变革提供服务。在此目的之下，评价一个MBA项目成功与否有四条标准。”汤谷良说。

一是学员在学习期间对商学院课程的设置程度是否满意。一个老教授在讲台上向学员灌输了两个半小时的知识，而下面已有实际工作经验的学员却听得昏昏欲睡。这样脱离市场环境的教育肯定是不成功的。

二是想看学员毕业以后的薪酬水平。国际上对商学院的排名，比较公认的一个标准就是学员入学前和毕业三年后的薪酬水平相比较，这也是一些国际

排名机构所坚持的标准。

三是商学院的课程开发对社会的贡献。对外经贸大学国际商学院组织师资力量，紧密联系企业，已经开发了一批相当成功的案例，编写了一批相当前沿的教材。

四是商学院要做到知识溢出，不仅仅培养具有前眼光的学员，更要有自己的观点，用于承担社会责任。近几年，美国沃顿商学院的声誉已经超过了哈佛商学院，关键在于沃顿商学院在金融危机期间，脱颖而出，奥巴马曾两次邀请沃顿商学院的教授到白宫会面，为

美国政府度过金融危机最凶险的时期，起到了很好的智囊参谋作用。

“此外，衡量商学院的位次可以从报名录取比例来考量(即报名人数与最终录取人数之比，这个比例越大，说明报考该MBA项目的竞争越激烈)。”研究财务出身的汤谷良开始用比率解释，“近几年，对外经贸大学MBA项目的报名录取比例一直在走高，这直接说明了对外经贸大学MBA项目的吸引力。”

近几年，在各种机构对商学院MBA项目的排名中，对外经贸大学都进入了“TOP 10”，是唯一一所进入“TOP 10”的财经类院校。“坦率的讲，对外经贸大学国际商学院的MBA项目在全国的排名应该在15名左右。”汤谷良为何要自掉身价？“MBA根植于大学，类似于清华、复旦这类的综合性大学，积淀的底蕴与学校品牌，这对于MBA项目的推动与涵养，是财经类院校所难以比拟的。”

但反过来，对外经贸大学根据自身所长，将MBA项目聚焦在财务、金融方面。而且，对外经贸大学MBA项目的会计学是全国MBA教育独一份的核心课程，潜移默化的影响着全国MBA教育的构成与进程。这种‘聚焦’式办学理念也是对学生、对企业、对社会负责的体现和自身品牌的打造。”汤谷良说。

国际化，贸大一直在践行

“国际化”是对外经贸大学国际商学院说的最多的，也是毫无疑问的当家特色。汤谷良一直在向记者强调这一点。最早在中国内地推行西方会计制度教育的是对外经贸大学，最早获得美国大学承认的MBA项目，也是对外经贸大学。

“国际商学院大部分教师具有留学的经历，能够进行双语教学的老师占92%以上。有相当一部分教师拥有英国特许公认会计师(ACCA)、加拿大注册会计师(CGA)等国际专业团体会员资格。”汤谷良说，对外经贸大学的MBA项目一贯秉承管理教育的国际化特色，注重跟踪国际上MBA教育的发展动向，不断调整和更新课程体系和教学方

法；注重外语与专业并重，大量使用英文原版教材和案例授课。

“目前国际商学院在会计、供应链管理、战略等学术领域的国际化方面已经取得了一些成绩。比如，在近几年美国会计协会召开的学术会议中，中国的参会老师大概有6个~7个人，其中每次都有我们的老师。这就意味着，在这个领域的国际舞台上，肯定有我们的声音。”汤谷良说。

除了国际化的师资力量外，国际商学院每年开展不少于10次的专题讲座。这些专题主讲人都是跨国公司的高管。由于这些高管处于国际化前沿，一方面能够贴近前沿观点，另一方面能够快速将动态传递给学员，从而避免了开设正式课程需要时间较长的麻烦。

据悉，国际商学院正在积极申请“国际认证”，诸如清华、北大等个别综合性院校已经通过认证，但是敢于提出这个国际认证的财经院校只有对外经济贸易大学一家。

有了好的师资与环境，国际商学院还帮助学员实现“国际化”。在招生时，对外经贸大学国际商学院2010年在全国首次设立全英文班(全部课程采用英语教学)，强调自己的特色，吸引来自跨国公司的学员。此外，国际商学院将全部由各国留学生组成的IMBA，经常性的与中国MBA学员交流、沟通，拓宽中国学员对国际前沿和全球新兴市场的了解。

国际化，不能小视中国创新实践

“很多跨国公司都已经本土化了，这与我们强调的国际化并不矛盾。但如果出现循规蹈矩，具有‘中国特色’的MBA教育，这就麻烦了。我们要培养的是具有批判性思维，具有创新潜质的学员。”他说。

汤谷良说：“许多院校都是拿西方的案例教材来教中国的学生，现今的中国企业放眼于全球但又植根于中国，企业家更加关注的是‘什么样的人才对我有用’，这样的话如果全盘按照西方案例培养的学员就会有问题，与现实的中国市场有差距。所以我们要大力培育本

土化的案例，加重对中国本土的案例的学习、分享和思考，而且必须选取鲜活的、有思维挑战的现实案例。

国际商学院的本土案例和西方案例已经水乳交融。例如，国际商学院总结的海尔系列案例，国外一线商学院都给予了很高的关注。“如果脱离了本土，为了国际化而国际化，那是中国商学院的悲哀。中国的商学院必须首先服务于中国经济。”汤谷良说，国际商学院的案例都是3年之内的最新案例，保证让学员学到最新的东西，鲜活的案例。

汤谷良表示，一方面，现在的MBA学员日趋年轻化，有的缺乏经济、管理经验，不但在中国是这样，这也是一个全球性的问题。另一方面，近年来毕业的学员，去制造业等传统产业的人越来越少，更多的是到了投资银行、咨询业等机构。

“面对这些急剧变化的市场形势，国际商学院将进一步加强国际化特色与专业化特色，进行创新和实践，比如我们加强软性技能课程开发，要求每个学系每年必须要开一门新课程，配合快捷的专题讲座，提高课程安排的多样性和灵活性，更多地关注中国管理实际问题，加强企业战略咨询和实践项目等等。”汤谷良说。

“国际商学院紧盯全球最顶尖的7、8个MBA项目，今年主攻创业管理，明年重点和校内其他几个学院进行全球供应链管理的创新与研究。”汤谷良说。

“我们还特别注意防止学员脱离社会。学员入学的第二年，我们就会为其配备校外导师，校外导师侧重引导学员将理论联系实践。这不仅有利于学生联系实际，也为学员开通了一条就业之路。”汤谷良说，“这是一举两得。”





MBA企业行： 感知企业成长， 塑造卓越意识 ——访北京现代、燕京啤酒

2011年4月18日，怀着对国内顶尖的生产制造企业——北京现代汽车、燕京啤酒集团的向往，2010级MBA近70名同学，在老师的组织带领下，对这两家企业的厂区进行了参观学习。

我们的第一站是北京现代。进入公司展厅，首先映入眼帘的是北京现代不同时期推出的6款汽车，讲解员就各款车型的外形设计，功能特点，发展沿革给大家做了详细讲解，它体现出企业在不同时期取得的产品性能和设计上的突破，让我们了解了现代汽车的成长历程，甚至感受到整个汽车行业的风云变幻。随后我们来到北京现代的生产车间，参观冲压车间、车身车间、涂装车间、总装车间。整个生产线给人留下印最深刻的象就是自动化程度极高，可同时组装生产八种不同的车型，且各车型也完全按每个订单的顺序、车型排列，虽然工人很少，但是生产线每小时可以生产66辆汽车，也就是说生产一辆汽车连一分钟的时间都不到，真是难以置信。在车间里，物料架沿着生产线整齐排列，工人有条不紊，在人行道上方还安装有显示器，可显示各操作环节的进度及生产状态。在参观过程中，同学们还看到了负责挡风玻璃的机器人，通过机器臂起承转合的工作。在总装车间，内饰线、底盘线、最终线和OK线首尾相连组成了一个具有229个操作工位的总线。下线的车辆在检测线进行100%质量检测，包括四轮定位、灯光检测、底盘、制动性能、淋雨和尾气等检测后，通过专业试车跑道进行路试，最终送到售前检测进行300多项细致的检测，保证把高品质的产品送到消费者手中。

带着啧啧称赞，我们结束了对北京现代的参观，来到北京燕京啤酒集团。进入企业，我们首先

进入报告厅观看了燕京啤酒的宣传片详细了解企业的发展史、燕京的技术革新、经营策略、融资途径等各方面作出的努力和取得的成就，使我们感到燕京啤酒不仅大而久，更是追求精而强。在厂区展厅，通过讲解员地介绍，我们了解到燕京集团如何通过生产布局、厂区规划实现规模经济，达到效益最大化，并依托现有条件，进一步推动企业的合理化布局和发展。在啤酒生产线，大家了解到整个生产线是密闭的，产品生产要经过脱糖、微生物发酵、增香等环节，全部过程都由微机监管进行自动化生产，大大节省了操作成本，提高了生产效率。通过参观，我们不仅学习到酒生产过程、饮用常识，感受到企业将现代化工艺水平与人性化管理制度的高度结合，更体会到燕京人“以情做人、以诚做事、以信经商”的企业文化。

这次企业行使大家深刻感知现代化企业的成长，了解到企业在经营理念上的超群之术，对大家学以致用，实现将知识转化成生产力的目标，产生了积极的影响。





MBA移动课堂：

师生齐聚一堂，共话学习成长

——2010MBAP1班“移动课堂”成功举行

2011年5月7日—8日，2010级MBAP1班“移动课堂”在富来宫山庄成功举行，我校校友会副会长贾怀勤教授、人力资源学系主任牛雄鹰副教授作为嘉宾出席了此次活动。

5月7日，“移动课堂”嘉宾讲座正式开始。牛老师通过深入浅出的理论阐述和生动形象的视频案例，详细讲解了群体工作的动态演进过程，赢得了同学们的热烈掌声；接下来，贾老师结合自身经历分享了对社会资本培育的心得，道出了社会资本与人才成长的关系，引发同学们的无限思考。讲座结束后，当晚还举行了晚宴及联谊活动。第二天，同

学们进行了激情的拓展活动，开启了一段团结紧张、严肃活泼的奇妙竞争旅程。

本次“移动课堂”是新教学方式的一种尝试，通过上课空间的变化，完成参与体验式教学，极大增加同学上课的兴趣；通过“嘉宾讲座”让同学们了解并体会社会资本的重要意义及其在工作中发挥的作用；通过两天一夜的相处和一系列拓展活动、联谊活动，加深了同学间相互了解，增进友谊，使社会关系资本增值，极有效的实践了“嘉宾讲座”的理论知识。

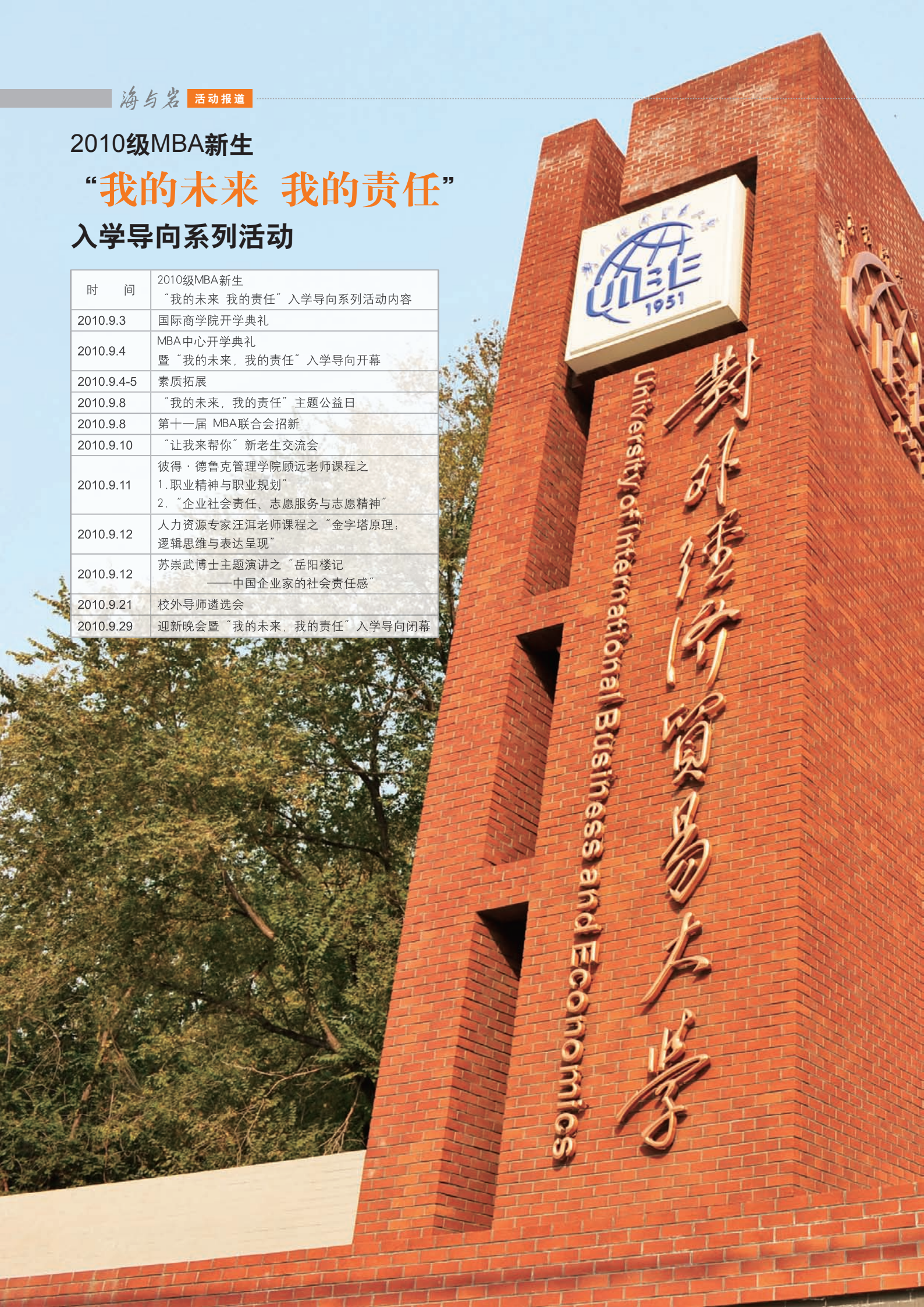


2010级MBA新生

“我的未来 我的责任”

入学导向系列活动

时 间	2010级MBA新生 “我的未来 我的责任”入学导向系列活动内容
2010.9.3	国际商学院开学典礼
2010.9.4	MBA中心开学典礼 暨“我的未来，我的责任”入学导向开幕
2010.9.4-5	素质拓展
2010.9.8	“我的未来，我的责任”主题公益日
2010.9.8	第十一届 MBA联合会招新
2010.9.10	“让我来帮你”新老生交流会
2010.9.11	彼得·德鲁克管理学院顾远老师课程之 1. 职业精神与职业规划 2. “企业社会责任、志愿服务与志愿精神”
2010.9.12	人力资源专家汪洱老师课程之“金字塔原理： 逻辑思维与表达呈现”
2010.9.12	苏崇武博士主题演讲之“岳阳楼记 ——中国企业家的社会责任感”
2010.9.21	校外导师遴选会
2010.9.29	迎新晚会暨“我的未来，我的责任”入学导向闭幕





上善若水 厚德载物

10F朱海霞 10英 周波 10P1李强 金维舒

——记与刘德冰导师首次校外辅导活动心得

初识刘德冰导师

2010年11月18日下午，我们一行三人敲响校外导师刘德冰老师的办公大门，开门时即传来一阵爽朗的笑声，没想到在同学中声名显赫的导师——通用技术集团中技招标公司的总裁，如此的亲切大方。

环顾四周，刘老师的办公室宽敞明亮，最引人注目的要算一张中式写字台，上面摆放着一幅黑白人物画像，画中是一对儒雅的夫妻。我们忍不住问了一句画中人是谁，老师说：“这是我的父母啊，走到哪里都不能忘本啊！”由此，从父母和童年生活开始，老师和我们谈开了他的成长经历，老师鼓励我们“要用爱去对身边的每个人，要用爱去做身边的每件事。”

劳模不是吹出来的

回顾2010年4月27日，人民大会堂万芳吐艳，这位草根老总为我们树立了新型劳模的形象——以民族振兴为己任的主人翁精神；与时俱进的进取精神和开拓精神；为中国经济腾飞做出卓越贡献的国企领导。

从刘总开始成为中学英语老师的那天起，“兢兢业业，勤勤恳恳，用满腔的热诚去对待每个岗位”就成了老师的工作风格。就在通用技术大厦这座楼里，所有的职员无人不知每天早上刘总办公室的灯总准时在7点钟第一个点亮，每天晚上还是那盏灯又总是在9点钟最后一个熄灭。每天长达14小时的劳动强度，是这位优秀共产党员真实的生活写照。当我们好奇的问道：“您为什么几十年来对待工作如此疯狂呢？”刘总告诉我们：“没办法，想停下来少干点就是停不住啊！因为责任重大，因为臻于完美，工作已经成为了我的全部兴趣和生活了。”

制造大国的困境与出路

这个标题是导师和我们这次辅导活动的主要议题，也是刘老师在和著名经济学家郎咸平教授交流后的观点。导师在百忙之中为我们这次活动做了精心准备，不仅将主题的提纲打印好发给我们，甚至连下次学习的英文文章也早已准备好。

刘老师为我们深入剖析了我国的经济现状，给我们上了一堂生动的经济理论课。他强调中国面临的困境和制造大国的出路。中国已成为全球当之无愧的制造大国，由此能源消耗过大、污染严重。加重了制造业投资环境的恶化，特别是对于中

小型民营企业，更是雪上加霜。中国企业如不能在每个生产环节达到最优化资源配置，不能持续提升生产系统，不断创新产品研发，“中国制造”是无法面对日益严峻的全球竞争挑战的。

出路一：向产业资本要回定价权，进行产业链整合（6+1）模式，加速“微笑曲线”两端的发展。某种程度上说，现今全球制造业的竞争已经是供应链之间的竞争。谁能利用全球资源最优化供应链的整个环节，谁就能取得竞争的優勢。谁能够始终不断提升以及完善供应链系统，谁就能保持持续的竞争优势。

出路二：加快实施走出去战略。中共十六大把实施“走出去”战略上升为国家战略，我国对外开放从注重“引进来”现发展为“引进来与走出去”并重的双轮驱动。当前，要解决制造大国的根本矛盾，我国企业必须要走出去进行全球市场资源配置、在国外设立原料基地、寻求先进源头技术，谋求海外工程总包、实业投资等等。

责任、诚信、激情、共赢、学习

从老师思维敏捷、朗朗健谈的话语中，我们一起感受着他忧国忧民之心。刘老师认为：“于个人，在满足人性个人利益最大化的同时必须坚守诚信诚实为本；于国家，物质文明建设必须要和精神文明建设两条腿走路，那样才能走的健康，走的长远。尤其在当前中国进入快速发展的通道，愈发迫切需要道德建设与精神树立。”他期望我们MBA学生——作为未来的企业管理者，除了学习先进管理方法外，一定要重视对商业道德和商业法规的学习，还要从更高的精神层面修炼自己。

“责任、诚信、激情、共赢、学习，做一个有社会责任感的人”，这是刘老师的人生信条，他将这句话寄予我们，希望我们能相互共勉。

上善若水、厚德载物

“上善若水，水善利万物而不争”，“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”。每当想起导师，这两句诗词就会映入脑海。我想，这样的人生境界才是我们最值得学习和追求的。谢谢您，刘老师！

上善若水
厚德载物

2011年 MBA新春会 暨校友论坛



2010年12月26日，“因WE有你，所以精彩——对外经济贸易大学2011年MBA新春会暨校友论坛”在老舍茶馆隆重举行。活动分为“因WE有你，所以精彩”MBA校友论坛篇和“因WE有你，所以精彩”MBA新春会文艺表演两部分。我校94至08级近百位MBA校友，近200位在读学生，以及北京大学、北京理工大学、中央财经大学、中科院等兄弟院校联合会的代表参与了本此盛会。受邀而来的还有国际商学院汤谷良院长、王铁栋副院长、财务管理学系主任王秀丽老师、企业管理学系主任李自杰老师、营销学系主任熊伟老师、营销学系刘宝成老师以及MBA中心的各位老师。本次活动得到了数十家媒体的关注和支持。

活动以温馨的视频开场，第一幕回顾了我校2010年MBA项目成长及获奖的情况；第二幕展现了2010年MBA项目的迎来送往；第三幕中，我们通过视频和照片集锦回顾了这一年精彩纷呈的MBA第二课堂：MBA企业行、MBA移动课堂、瀚海生活台球赛、瀚海生活班歌大赛、趣味运动会、篮球赛、足球赛、社会责任公益日、拓展…仿佛这一切近在眼前，使台下的学生、校友无不感受到因MBA学习而结下的同学情、校友情；第四幕，国际商学院汤院长、分党委书记范黎波老师、财务管理系主任王秀丽老师、会计学系钱爱民老师分别通过视频向到场嘉宾及学生、校友送出了自己的新年祝福，并就贸大MBA项目的发展及其规划做出了详细介绍。温馨的开场视频引出了汤院长的致

辞，他勉励大家要在学习过程中不断充实自己，做“心智齐备、思维开放与批判精神兼具的MBA人才”。随后，应邀出席的MBA校外导师们也为在场的校友、学生送来了新年祝福。

在“因WE有你，所以精彩”MBA校友论坛环节，对外经济贸易大学MBA校友会会长、MBA校外导师许春静老师以及MBA校外导师彭京老师出席了校友论坛，并针对MBA学习对自己事业发展的帮助与应邀出席的财务管理学系主任王秀丽老师、企业管理学系主任李自杰老师、营销学系主任熊伟老师、营销学系刘宝成老师和各位MBA校友、学生进行了深入的探讨。同时也就同学们提出的问题做了细致而精炼的回答，引得台下掌声不断。

随后进行的“因WE有你，所以精彩”MBA新春会文艺表演分为“惠园春曲”、“贸大精英”、“激情未来”三部分。在第一部分“惠园春曲”中，由F班同学们带来的热情洋溢的舞蹈表演《康康》拉开了整场表演的序幕。P1班杨洁演唱飞《奔跑》使大家感受到了MBA学生的激情；小品《广告》、《非诚勿扰》辛辣的讽刺了社会现状，引得台下阵阵掌声。老舍茶馆的《圣世茶香》茶艺表演令在座的观众，尤其是来自国际MBA班的留学生们感受到了博大精深的中国茶文化。在第二部分“贸大精英”由MBA中心老师带来的合唱《奉献》开场，随后老舍茶馆出神入化的变脸绝活让人赞不绝口。小品《大话灰灰》以风趣幽默的

手法串烧了许多经典之作，引来笑声不断，令人无不感慨MBA学生的创意和表演天赋。英文班的舞蹈《SHEE》和09级的《传奇》更是引来阵阵掌声。第三部分“激情未来”以动感四射的搏击操开场，随后由08级同学带来的吉他弹唱《旅行的意义》、《那些花儿》，10P3班精心设计的三句半表演、英文班的对唱《你在我心中的一首歌》，以及老舍茶馆的茶艺表演更是堪称经典，将晚会推向了高潮。整场晚会可谓精彩纷呈，台上演员们卖力演出，台下嘉宾掌声连连，在老舍茶馆古色古香的氛围映衬下，MBA新春会显得中西合璧、现代与古典交相辉映。





“Career Day——MBA职业生涯规划” 互动活动报道

2010年11月28日,由MBA中心与彼得·德鲁克管理学院合办的“MBA Career Day——与德鲁克一起学习规划美好人生”大型互动性职业生涯设计培训活动在诚信楼国际会议厅召开。

德鲁克管理学院的主讲老师彭涛通过“我的墓志铭”、“价值观拍卖”、“世界咖啡汇谈”等互动环节引导大家进行自我认知和深度自我剖析,帮大家

在职业生涯规划中更好的认识自己的核心价值观、兴趣关注点、优劣势、核心技能等,以便能更有效地进行自我管理。随后,彭老师针对大家上午的互动情况开展了职业规划讲座及相关点评,就“如何对自己进行科学的认知”、“如何实现工作的转换”、“在调整职业或行业中的相关建议”等话题进行了重点讲解。

MBA学生在职业发展过程中普遍存在一些困惑。树立清晰的职业目标、跻

身社会精英阶层几乎是每个MBA学生的愿望。通过本次活动的引导,使MBA学生对职业生涯规划产生全新的认知,学会以科学的眼光审视自己的职业定位,把握职业规划的核心要点,构建职业思考模型。相信本次MBA Career Day职业生涯规划设计培训活动必将为MBA学生今后的职业生涯规划打造良好的开端。

瀚海生活班歌大赛

“轻风姿正好,百卉斗奇芳。同绘春景致,歌声共欢畅!”伴随主持人这首怡情雅致的小诗,第二届MBA瀚海生活“唱响惠园”2010级MBA班歌大赛于2011年4月27日晚召开。此次比赛以班级小合唱的形式进行,并鼓励对参赛词曲进行修改,使歌曲曲风最大程度表现MBA人蓬勃的青春朝气,积极的精神面貌和执着的理想信念。

比赛如火如荼,一开始就由P2班的一首《爱因为在我心中》燃起了同学们的无限热情,他们站在舞台两侧,连接大屏幕上所展现,同学们自己制作的视频,形成一幅“MBA学生生活落地有声,向往光辉前程,我们并肩战斗”的美好画面。他们面带微笑,充满自信,唱出了大家为了追求理想,相聚贸大,携手共进的心声;歌声男女交错,起转有度,引来同学们阵阵掌声,声声喝彩,甚至有的同学也跟着他们合唱起来,当时的场面非热闹两字可以形容,比赛气氛顿时得到升华。赛间,P3班的《我们和未来有约》让我们矢志今天,憧憬未来,以一句“剪一段地平线,做我的起跑点,勇敢大步向前,我走出一片天”预言人生的飞跃;P1班的《相亲相爱》带大家挽手组成贸大MBA这个家——在贸大,我们相知相守,彼此珍惜,共同为了美好的未来打拼,朝着同一个方向创造;P4班的《有你有我》相信奋斗的路上,我们并不孤单,为了实现理想,你我双手紧握,再多的风雨,我们贸大MBA人一起走过。比赛中,一些来到现场的同学和MBA中心的老师,也为大家献歌献艺,尤其是六位MBA中心老师合唱的《铿锵玫瑰》



给大家以无限振奋和鼓舞。最后一个参赛队来自F班,像他们歌词中写的那样,带着凌云之志气,冲锋之微笑,他们抒写了一曲神采飞扬的新版《相亲相爱》。歌曲以慷慨激昂的诗歌开始,铿锵有力的吟诵,深切表达了我们挥写人生精彩,志向商界英雄的满腔豪情,以及大家相聚贸大,坚守信念,共同追寻梦想的生命凯歌。歌曲在队员们热情十足的演绎下,时刻震撼着在场的每一个人,每一句歌词的迸发,每一个节奏的融汇,在舞台上形成一团青春的火焰,席卷全场。大家感动着,欢呼着,彼此感受着相亲相爱,在歌曲的引领下,共同绘制出2010级MBA一往无前,争创辉煌的壮美华章。

最终,比赛结果揭晓,前三名分别由F班、P2班、P1班夺得,而P4班、P3班分获最佳参与奖。“友谊第一,比赛第二”,比赛增进了各个班的相互了解,增强了集体荣誉感和凝聚力,也让我们深刻感受到,在通向成功的路上,我们还拥有那么多志同道合而又可以相互支持的伙伴。



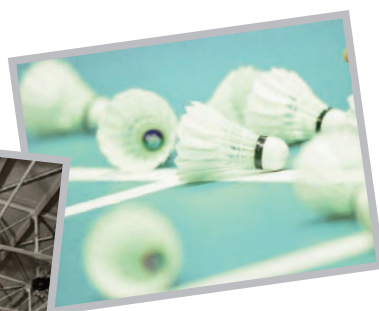
尖峰时刻，我心飞扬

第三届“尖峰时刻”全国商业决策模拟挑战赛于2010年11月16日启动，我院组织并聘请胡玉龙老师带领11支队伍参加了本届赛事，其中本科生7支队伍，MBA4支队伍。进过初赛、复赛两个阶段比赛。

2011年3月10日-12日经过3天的激烈角逐，本次赛事

终于落下帷幕，本科生组Ivy、Pangu和MBA组Wonder队在商业演示环节表现优异，获得最佳风采奖。在模拟决策环节MBA组和本科组均以微弱差距未能夺得头名，最终MBA组Wonder、KWP获得一等奖，本科本科生组Ivy、Pangu分获一等奖、二等奖。

篮球、足球、羽毛球、红酒俱乐部



为丰富MBA同学们的课余生活，经过一段时间的前期筹备，MBA联合会根据大家的兴趣爱好，组建了MBA篮球俱乐部、MBA足球俱乐部、MBA羽毛球俱乐部、MBA红酒俱乐部，希望藉此增加同学间的相互联系和沟通，搭建课外交流的平台，并给志同道合的朋友提供一个相识的机会。

本学期，MBA联合会根据学生兴趣及资源，先后成立了MBA篮球俱乐部、MBA足球俱乐部、MBA羽毛球俱乐部、MBA红酒俱乐部。四个俱乐部精心组织了许多班级间、年级间的活动，如：

“UIBE 2011届MBA毕业生足球告别赛”、“2010级MBA全半日制篮球对抗赛”、“MBA羽毛球比赛”、“香贝丹红酒品鉴会”等。

篮球、足球、羽毛球、红酒俱乐部今后将不定期举办各类活动，活动通知将公布在QQ群及MBA网站上，希望同学们关注并踊跃报名。目前各已有俱乐部详细情况介绍如下（排名不分先后）：

①篮球、足球、羽毛球俱乐部

平日劳累无暇运动的MBA同学们，如果还渴望健康的体魄，请加入我们！篮球、足球、羽毛球……这些都是我们MBA人对健康和快乐的追求表达，就让我们尽情挥洒汗水，在友谊与健康间驰骋。

篮球俱乐部负责人：

2010级英文班 张成

足球俱乐部负责人：

2010级半日制2班 李伟东

羽毛球俱乐部负责人：

2010级半日制1班 李娜

②红酒俱乐部

我们希望为广大喜爱红酒的老师和同学提供红酒品鉴活动环境，以俱乐部为纽带使大家系统了解红酒历史和文化，在学习和品酒中提倡积极、健康、向上的精神面貌和愉快、高尚的生活方式。

红酒俱乐部负责人：

2010级半日制4班 高艳光

2010级全日制班 腾静

为更好地组织各俱乐部活动，欢迎广大同学们积极加入，并提出自己的想法！你们的宝贵意见将帮助MBA中心、MBA联合会更好地发展，朝着大家的希望不断努力！如有同学希望组件新的俱乐部，请联系MBA中心（王老师:64493156，mba@uibe.edu.cn），我们会积极考虑大家的要求。





JA志愿者项目心得

* JA是全球最大的致力于青少年职业、创业和理财教育的非盈利教育机构

* 在全球124个国家开展教育项目 * 每年近1,000万名学生受益

* 33万名志愿者参与活动



我参加的小组由4名10级MBA学生及三名企业中的财务工作者组成，MBA+财务=黄金团队。我们深深感受到了在一个团队中沟通、合作的重要性，每个人不仅要表达自己的想法，也要倾听他人的理解，从而做出最正确的决策。当然，获胜并不是我们此次活动的目的，我们将会在今后的活动中，把我们对商业的理解传播给更年轻的学生们，让他们更早接触经营管理。

——10F周自强



国际青年成就组织鼓励和帮助有关爱之心的企业志愿者与学生分享他们实际工作的经历和取得成功的经验。以互动性为特色的商业和经济教育，培养中国青少年的品格、创造力和领导力。

作为一个普通人，能像名人一样帮助别人去取得成功，我感到很高兴。

——10P1于焱



抱着为锻炼自己的目的参加了JA的培训，一天的课程彻底改变了我的想法，原来有这么从各行各业来的人们，为了一个共同的目标参加JA，并不是锻炼自己，而是为还未步入社会的同学们提供帮助，让他们能更快的适应社会、融入社会、更好的发挥自己的能力做充分的准备。就我工作多年的经验，我觉得我可以做到，我也可以做好。加入JA，成为一名志愿者，为需要帮助的同学们提供帮助，我感觉很欣慰，很自豪。

——10F 李雨明

想了解更多了解JA，请登录 www.jachina.org/cn

五个小技巧让你的职场变轻松

10F马永辉

求学MBA的同学都是有一定工作经验，在职场中，遇到最多的问题恐怕就是“为什么我们总是从早忙到晚，还是有很多事情没完成？为什么忙活半天，总是没有成果？”那么，如何应对职场疲惫现象，以下几个工作技巧可以让你事半功倍，让你的职场变得轻松。

一、搞清楚工作任务的目标与要求

在做任何工作前，都应该有既定目标和要求。明确的目标和工作要求可以避免重复作业并减少错误的机会。通常的情况是，你不知道自己该做什么，这个目标对你的工作会有怎样的影响？这个目标对你的意义是什么？而要理清这些问题，必须从以下几个方面进行思考：

- 1、我现在的工作必须做出哪些改变？
- 目标清楚不是要对方跟你解释公司的

目标或策略，而是这个目标对你的意义是什么？公司的目标与你个人目标之间的关联是什么？你可以与其沟通：“我的工作目标应该做出哪些调整？是否有必要改变现在的工作方式？”

2、明确工作流程

任何事情行动之前都要确定大致的方向与优先级。例如，应该先确认好哪些事项，才能开始进行后续的作业；哪些事情应该排在最后，以避免其它流程的变动而必须一再的重做；各项流程之间应如何协调与整合等等。

3、过程中应该注意哪些事情，避免影响目标的达成

可以根据过去的经验，曾发生过哪些意料外的情形，也可寻求咨询相关同事或领导，这样可大幅减少不必要的错误尝试，更能增加成功的机会。

4、有哪些可用的工具与资源？

应该先了解公司有哪些既有的资源可用，可寻求哪些支持，这样才能更有效规划自己的时间及工作进度。

二、懂得拒绝别人，避免额外要求影响自己的工作进度

对于许多人来说，拒绝别人的要求似乎是一件难上加难的事情。你总是担心会不会因此丢了工作？会不会影响同事之间的友谊？其实，“拒绝”是非常重要的职场沟通能力，在决定答应或拒绝对方要求时，应该先问问自己：“如果答应了对方的要求是否会影响到既有的工作进度？而如果答应了，是否真的可以达到对方要求的目标？反之，如果拒绝该怎么拒绝呢？”

一种情况，如果是比较熟识的同事，或是完全不相识的人，最好是直接了当的说：

“抱歉，帮不上忙，”或是“现在真的很忙，抽不出时间。”不需多费口舌，也不需解释理由，而且必须当下直接回绝。

另一种情况，如果是面对客户或是不认识的其它部门同事，就应该采取比较委婉的方法。你要考虑如何回应才能维持更好的关系，建立未来合作的基础。首先要说明无法答应的原因，并表示歉意。然后，最重要的是帮助对方找到另一个更好的解决方法，让对方觉得你不是在推卸责任，而是真的想帮忙解决问题。这时候的回答不再是“是”与“否”的问题，而是沟通与对话的过程，是与对方沟通解决的方法。

三、汇报工作时要有自己的观点

多数人在向上级报告时总担心信息不够多，“万一领导问起来，答不出来，该怎么办？”其实这种担忧是多余的，太多的信息会变得没有重点，对上级一点帮助也没有。你要做的是利用重要的信息或数据进行分析，得出自己的观点，而不是模棱两可的描述。

四、演示文稿结构合理，时间不宜太长

PPT的发明，让我们有了更方便的沟通工具。首先，做任何的演示文稿前，要根据汇报内容合理安排结构，例如：要汇报某项工作的总结和未来一年的年度规划时，如果你要制作10页的演示文稿，未来一年的年度规划应该占9页的内容，需要

详细的说明，至于其余的部分只要1页就可以。同时，你必须思考以下三点原则：

- 1、你希望听众听完演示文稿之后记得哪些重点？
- 2、听众会有什么样的感受？
- 3、你希望他们听完演示文稿之后有什么样的决定？

其次，任何演示文稿，你要能精准的掌控时间，要有心理准备，在报告的过程中必定会被打断，某个领导可能得先接个电话，或是提出一些问题，必须花时间说明与讨论。所以，如果你有30分钟的时间，只要准备15分钟的报告内容，不仅可以避免超出时间，而且可以替领导省下更多的时间，更能显现出你的工作效率。

五、高效使用邮件通讯系统，将注意力集中在最重要的讯息上

电子邮件以及实时通讯技术是一种幸福，也是一种诅咒。因为它，你可以即时看到全世界的变化，也因为它，你被杂乱、不必要的讯息给淹没了。你要做的是知道何时该关闭你的虚拟沟通之门，如何利用客观的、快速有效的过滤以及编辑大量的信息。

首先，应该根据工作内容和方式在你的邮箱内建立相应的文件夹，以方便能及时归档。根据日常的工作情况，将一些垃圾邮件或广告邮件拒绝接收；

其次，在处理每天的邮件时，建议尝试以下方法：第一步，看信件主旨和

寄件人，如果没有让你觉得今天非看不可的理由，就可以直接归档至相应的文件夹或删除；第二步开始迅速浏览其余的每一封信件内容，除非信件内容是有关近期内你必须完成的工作，否则可以直接归档或删除。前两个步骤所花费的时间不应超过10分钟。第三步，处理现在信箱剩下的信件，但要注意的是目前留下的并不一定是你必须全部保留的，接下来要判断每封信件：是否与你现在的工作内容有关？是否有提到你必须完成哪些事？是否有说明应达成什么样的目标？是否有列出可使用的资源？如果不符合以上的条件，就直接删除或是回复给寄件人，请求对方尽快回复以上的问题。

最后，每一个人的时间与注意力是有限的，电子邮件的内容愈精简愈好，不仅可以节省自己的时间，更能吸引收件人的注意，提高响应的机率，所以，你需要利用最小的空间、最少的文字，传递最多、最重要的讯息，而且必须更容易阅读，节省对方的时间。例如，你可以尝试每一封电子邮件的内容大约在8到12句的范围内；超过20个字就换行；超过3行先空行等等。

以上几点如果我们在日常工作中能坚持，开篇看似很复杂的工作问题，就会变得相对简单，同时，我们也会发现，职场疲惫往往不是因为工作太多，而是因为没有重点、目标不清楚，所以才让工作变得越来越复杂，时间越来越不够用。如果你想华丽、轻松应对职场，那从现在开始尝试吧。



