E-mail:qdxuruiman@126.com 电话:0532 82933337



4月9日,从 "绝对菁英"大学生 创业评选会上脱颖 而出的隋吉和青岛 大学生创业孵化基 地签订了合同,正式 入驻基地,创业基地 不但免费为其提供 办公场所,还将给予 创业指导和开业后 的各种相关服务。隋 吉告诉记者,他没想 到他的小小的创业 想法,经过创业孵化 基地的专家们的认 真评选和专业建议, 这么快地就付诸实 施了。他说,是创业 孵化基地及其"创业 菁英"评选会助推了 他的创业计划,使他 的创业梦想和市场



隋吉:2008年大学毕 业,主修环境艺术专业,在 大连的日资企业 COS-MOS 服务外包公司工作 过半年,希望以自己的专 业知识和经验打造自己的 墙绘艺术品牌。



运作如此接近。

"挑选项目仅仅是我们'绝对菁英' 大学生创业评选会的目的之一,我们还 手"。许多选手会后也表示,专家们的点 是希望通过这样的环节设置,真正为选 手创设一个真实的压力环境,使得选手 残酷。对此,朱晓军表示,市场比专家更 在面对压力时做出最正确的反应。"青 岛大学生创业孵化基地有关负责人朱 残酷的"丛林",我们设计这样的评选会 晓军一边将一大摞大学生的创业申请 本身不是为了比赛,就是为了创设一个 表递给记者,一边解释其评选会的真正 这样的压力情境,让大学生们在创业之 据悉,从2月开始的创业评选会已 承受能力。因此,得到"努力牌"的选手

"这样的申请者有很多,但是每一 个被选择者必须首先要有迎接压力的 和面临困难问题给予许多好的建议。目 准备。"朱晓军指着那些申请表说。的 前,其天煦传媒工作室已经开始正式运 确,在第二次评选会上,记者看到,一位 营。他说,是创业评选会这个平台让他 选手因过度紧张而无法在规定的"59 明白压力原来也能产生一种能量,这种 秒"陈述时间内完成项目的自我介绍, 能量会在今后的创业过程中逐步显现 最终只获得了"努力牌"。会后,青岛大 出来。

内室外装修是我的专业。有一次我 喜欢个性化的装修风格,而墙绘正

为一个朋友家里免费绘制了一面 好能够满足他们这个需求。在南

墙壁,想不到得到了许多朋友的喜 方、北京等地这个市场已经开始成

可行,市场需求也比较大吧。

隋吉: 我是学环境艺术的,室 家庭开始成为装修的主力,他们更 去洽谈合作。

记者:你做过哪些市场调查?

爱,我就感觉这个项目应该是个不 规模,但是青岛还没有专门的墙绘 我现在入驻到孵化基地,场地的费

孵化创业"

记者了解到,在岛城近8万大学毕业 要困惑。记者从市劳保局有关部门了解到, 多份大学生创业登记表。尽管这个数字与 生中,大约有10%左右的人拥有创业的愿 为帮助大学生有效创业,我市在2008年10 整个大学生群体相比还是很小的一部分,但

孵化机会。

望,但是真正付诸实施的却寥寥无几。创业 月成立了青岛市大学生创业孵化基地。到 大学生创业热情可见一斑。而大学生创业 到底从哪里起步?如何进行先期的准备?有 目前为止,基地已经通过面对面、电话、E- 孵化基地适时推出的诸多"非常策略"使得 了好的项目如何与市场对接?怎么才是好 MAIL等形式,对5000人次的大学生进行 这些富有创意的"金蛋"得到了孵化的机会。 的项目?这些都成为阻碍大学生创业的主 了创业咨询服务。从2月开始,接到了350

创造市场"模拟压力"

经举办了两次,创业基地从350多名创 们也有机会通过与专家沟通,重新获得 业申请者中挑选出80多位选手参加评 选会,其中6名选手因为项目可行度高 和临场发挥优秀而被选为创业基地的 孵化对象。

其实这位选手的项目是相对比较成熟 的,也是很有潜力的,但是就是因为无 法从容面对压力,使得他们"痛下杀 评太过犀利,完全不留任何情面,有点 残酷,未来这些创业者们将要面对更为 前,就能感觉到压力,锻炼自身的压力

学生孵化基地的专家刘英遗憾地表示,

刁雨良是第一次评选会上首张"努 力牌"得主,他前不久已经在基地"安营 扎寨"。他告诉记者,在上次评选会后, 基地专家约我谈了三次,根据项目特点

隋吉:很多呀,包括上网查询 竣工交付的小区里去"扫楼",感觉

大量的资料,还有托朋友到南方去 这个市场还是很大的,很有希望。同

实地调查市场。现在80后、90后的时,我也试图和一些专业装修公司

公司,我感觉市场潜力还是比较大 用问题基本解决了,他们还提供相

场开始拓展吧。现在人手少,这样成

本也低些。前两天我也开始到刚刚

记者: 你最可能遇到的困难是

隋吉:一是资金,二是经验吧

关服务,比较省心。经验需要慢慢在

"全程携手"提供帮扶

"这次参加评选会的选手有的是前两 年创业失败的大学生,来'补课'的,来补课 不是补项目本身的课, 而是项目之外的经 验课。"朱晓军向记者透露。

据悉,在国家人保部对大学生创业困 难的调查里,"缺资金"(59%)和"缺经验" (26%)占据大学生创业三大拦路虎的前两 位。如何破解这两大难题同样也成为市劳 保部门及其相关基地的重要议题。为此,创 业孵化基地在创业服务上,建立了"全程创 业孵化服务"流程,从一开始的项目分析建 议,到工商税务注册登记、专家顾问辅导、 品牌营销策划,到日常的行政办公服务,都 采取"手拉手"服务,给创业大学生最实际、 最细致的帮扶,让大学生轻松创业。

"看起来,资金不足可能是他们遇到的 第一大问题,但是由于创业经验不足而造 成的资金短缺更加加剧了资金缺口导致创 业失败的比比皆是。"朱晓军表示,这也是 我们创业孵化基地努力的方向,除了在启 动资金上帮助其申请小额贷款等服务外, 还提供适合大学生创业的场所和相关的配

专家建议:

蚂蚁战略

套服务。据介绍,青岛市大学生创业孵化基 地,目前有2000多平方米办公室全部提供 创业优惠租赁,从 20-50 平方米不等,可 容纳800多人同时创业。朱晓军表示,仅场 所一项,就解决了大学生创业的重要费用, 如果以一个项目一年租金1万元计,以 20%的利润率算,必须要有5万元左右的 营业额才能收支持平,这对一个小规模的 大学生企业来说不是小数,这还不算人员 费用、服务费用、办公费用等。因此,孵化基 地的作用就是要减少他们这些费用,全部 以基地代理的方式来解决他们的后顾之 忧,好钢用在刀刃上,让他们把有限的资金 运用到市场推广上去。

此外, 孵化基地还聘请了涉及风险投 资、市场营销、人力资源、政策研究、大学生 创业等领域、分布岛城企业高管与研究机 构等23位资深专家顾问在内的顾问团,对 大学生创业进行全方位辅导。

据悉,好的政策和好的服务流程吸引 了一批好项目,目前基地已经开始对合作 人企业顾问、美·设计工作室、大学生职场 《上》刊电子杂志、小礼工坊、译舍网络技 术、生命树设计、向上快印、家教中心、消费 通等近20个大学生项目进行孵化培育。

时,要明白"契约关系"比"雇

佣关系"更经济。在创业之初,

尽量把服务性的非核心业务

外包给专业的公司和机构,进

行项目制管理。有项目的时

大学生创业要学习蚂蚁 候,通过竞标来选择录用好的

战略,一定要摒弃"麻雀虽小, 方案,这样一方面可以节省常

五脏俱全"的思想。蚂蚁小,但 规的人员费用,还可以货比三

是集中力量叮人一口也很疼。 家,得到更好的产品,提高长



《目标管理与绩效考核》

据调查,员工所做的工作有30%是与目 标无关的,另有40%是源于目标不统一…… 企业或个人失去了目标,发展将成为空谈! 绩效法则使目标不再是"摆设"!本书以浅显 易懂的文字,配合幽默有趣的漫画插图,对 目标管理和绩效考核的复杂内容,进行了简 洁生动、实用的介绍,对于期待全面提升管 理水平的中国企业人士而言,这是一本非常 及时和有用的书!

记者:你想过怎么去开拓市场? 创业过程中积累吧,我还年轻,有的 隋吉:主要还是我的项目简单 隋吉:先从小做起,从朋友的市 是机会。

对话选手

错的创业项目。

记者:你为什么会选择这个创

记者:你感觉评委为什么会选

"慢道春来好,狂风大放颠",这 是唐代大诗人杜甫描写春风的诗 句。远在一千二百多年前,诗人就提 醒人们:不要以为春天来了什么都 好,那随之而来的大风,也会带来灾

现代医疗气象学告诉我们:春风使地表 蒸发强烈,空气湿度猛然减少,这会使人一下 适应不了,口干唇裂,鼻腔粘膜变得干燥,弹

祸。

流行,往往是"风助病威"的结果。

能力下降。春天的风寒可使体表皮肤血管收 缩,直接诱发某些风湿性疾病的发生,如雷诺 氏病、硬皮病等。在户外工作和活动时,若受 强冷的春风吹袭时间过长,容易引起"歪嘴 疯"(面部神经麻痹病)。

春风呼啸时,空气的冲撞摩擦噪音使

也会带来疾病 性减小,容易出现微小的裂口,防病功能随之 人心里感到烦躁不适。特别是有时大风音 降低,使许多病菌乘虚而人。呼吸道疾病的发 频过低,甚至达到"次声波"的标准。科学家 生,像支气管炎、流感、肺结核等许多疾病的 们已经发现次声波是杀人的声波,它能直 接影响人体的神经中枢系统, 使人头痛、 春天的大风,会加剧空气与皮肤的热量 恶心、烦躁。猛烈的春风常使空气中的"维 交换,使体内的热量过多散失,造成人的抗病 生素"——负氧离子严重减少,导致那些对 于天气变化敏感的人体内化学过程发生变

化,在血液中开始分泌大量的血清素,让人

感到神经紧张、压抑和疲劳,并会引起一些

人甲状腺负担过重。所以,我们必须当心春

春季滋养菜谱

因此,专家建议,大学生创业 期竞争力。

春天,是万物生长、万象更新的季节。 《黄帝内经·素问》中写道:"春三月,此谓发 陈,天地俱生,万物以荣"。意思是说,春季三 个月所有生物推陈出新,生机盎然。人应适 应季节,调养生气,使机体与外界统一起来, 谓之"春气之应,养生之道也"。本期开始将 陆续向您推荐几个春季滋补养生的菜谱。

主料:鱿鱼 辅料:韭菜、豆芽、红椒 调料:盐、味精、胡椒粉、

烹制方法:

料酒、水淀粉、香油

1、将鱿鱼放置与刀成60度斜角,切平 行的斜刀纹,再将鱿鱼转一个角度,刀与原 料垂直,切直刀纹,再改切成块,待水烧开

后放入关火迅速焯烫起卷后捞出; 2、将韭菜切段,少许清水加盐、白糖

春业炒鱿鱼

胡椒粉、味精、水淀粉搅拌均 匀兑成汁,坐锅点火倒油,下 姜丝、韭菜、豆芽煸炒,放入 鱿鱼,淋入兑好的汁,放入红椒丝大火翻炒

均匀、淋香油出锅即可。



拳势如大海滔滔而为

武当顾式太极拳之功法初窥

二、独特的身法:身法的独特是体现斜中

随着大量与太极拳有关的影视作品的上 映,太极拳为众多武术爱好者所推崇。太极拳 技击法皆遵循阴阳之理,技击中,由听劲感知 对方来力大小及方向,"顺其势而改其路",将 来力引化掉,再借力发力。清代拳师称"拳势 如大海,滔滔而不绝"。其"以柔克刚,以静待 动,以圆化直,以小胜大,以弱胜强"的特点早

武当顾式太极拳与现在公开流传的如赵 最为完整、正统的太极拳种之代表,武当顾式

一、独特的拳式编排和名称:与一般太极

带直,多配合大弓步。是在保持虚领顶劲、涵 胸拔背和腰背后塌的前提下,上身前俯,后腿 蹬直,从头顶到脚跟形成一条直线,前腿承受 大部分体重,如同木柱顶住一面将倒的墙。这 种斜中带直的身法对人体腰部的肌肉有强烈 的刺激作用,故而在初期一定阶段也会感到 腰部发酸吃力。

四、独特的手法:该拳手法灵活多变,手 型分掌、拳、勾、剑指四种,尤以举著。拳型为 拇指压在食指第二节上,中指、无名指、小指 斜蜷属于掌心,形成尖状拳,有"拳似钻"之

说,在技击上变幻灵速,力点达尖,用于点穴 击要。

太极拳大。

至于大捋,该派的练法更是与众不同,不

精髓所在。

刚猛的进攻。

苏州 2009 年选聘高校毕业生"村官"网上报名日

中国最富乡村"村官"年薪 15 万

前结束,8019 名大学生竞争 220 个岗位,成为江苏报 名最踊跃、竞争最激烈地区,丝毫不逊于公务员报名。 苏州农村是中国农村最富的地区,据悉村干部的年收 入均在10万上下,最高达年薪15万,"比白领还白 领"。因此即便是艰苦的"村官",也成为大学生心目中

福建民办高校不得承诺"100%就业"

据悉,福建省教育厅规定,今年,在民办高校的招生 章程中,将不得出现"一流的大学""毕业后保证推荐工 作""100%就业"等字眼。按照规定,福建省各民办高等 学校、独立学院不得将自学考试证书、学校颁发的其他 非学历证书等与国家承认的学历证书相混淆。同时,规 定要求学习形式应明确分为全日制、业余、短期、函授 (或远程)等。对虚假宣传、欺诈招生、损害学生利益并造 成不良后果的高校,将扣减其下一年度的招生计划。

九成求职者称担忧隐私外泄

据调查,有超过90%的求职者在使用网络招聘找 工作时,非常担忧自己的个人隐私资料被外泄,同时有 近一半的调查者对于无法找到好的隐私保护模式而感 到无奈。专家介绍说,网络招聘行业正遭遇前所未有的 信任缺失——贩卖简历信息,刊登职位变相为企业做 广告,这些招聘网站潜规则近期被频频曝光。2008年 底的金融危机更让招聘网站的众多弊病进一步被暴露 在大众面前,求职者的隐私信息受到侵害,往往工作没 找到,自己的个人信息却先被招聘网站给出卖了,求职 者逐渐对网络招聘失去了信心。

职场沟通重在"听懂"

小文最近刚到一家公司上班,她那天抱怨说, '领导召集大家开会的时候,多少次我们都在抱怨, 怎么还没结束呢?总是不自觉地去打断,或者思想走 神,根本没有深刻理解老总的意思,结果做了很多无 用功,又去不停地与领导沟通,解释自己的意思,其 实都是因为自己首先没有听明白领导的意思,才有 后来的沟通不畅。

的确,这种情况在职场中很常见,很多人都会觉 得沟通是一件很难的事情。随着工作频率的加快,我 们不再愿意接收太多不需要的信息, 总是显得行色 匆匆,因为太忙,就连说话都变得简短。

很长一段时间,"说"成为我们更多人选择的沟 通方式。更多的人愿意用"说"作为唯一的沟通方式, 因为它更快、更直接,但大家却遗忘了"只有会听的 人才会说"这句老话。听比说做起来更需要毅力和耐 心,但只有听懂别人表达意思的人才能沟通得更好, 事情才能解决得更圆满。沟通就好像一条水渠,首先 是要两头通畅,那就是指我们要打开我们的耳朵,倾 听别人的话。关上耳朵,张开嘴巴的谈话,不能算是 沟通。倾听是说的前提,先听懂别人的意思了,再说 出自己的想法和观点,才能更有效地沟通。多听,有 时候也是一种积累, 听别人谈成功, 说失败,那就是在为自己将来储蓄财 富。听和说是不能分开的两个环 节,只听不说的人不能成功, 只说不听的人也不能成

特点:鲜香软嫩,色泽鲜艳

是推而是打,锻炼过程中连蹦带跳,如同散

手。除了推手,该拳还有"闪电粘手"一类的练

功方法,训练人的距离感和爆发力,以便对付

上品武学,借力打人、引进落空同样是顾式太

极拳最本质的特点。要掌握"四两拨千斤"的

巧妙技艺,就是要拜访名师,学习身法轻灵之

理,以意运气、以意打人,久之则身法无所不

合,轻灵自如,达到"一动无有不动,一静无有

不静",人一挨我,我在下即能得机,而在上即

能得势,上下相随,前后左右无不得力也。能

得机得势,乃能舍己从人;能知己知彼,才能

因敌变化;能因敌变化,"引进落空,四两拨千

斤"之技,才能出神人化,体验到顾式太极拳

习到正宗的太极拳,青岛"登信太极会馆"面

当然,作为讲求技击艺术与养生保健的

已经深入人心。 堡、陈式、杨式、武式、孙式、吴式各家太极拳 在内涵上都属内家,理根太极都有拳架、推手 和散手的内容。其动作开合有序、刚柔相济, 动如"行云流水,连绵不断",静有飘然腾云之 意境,在享受中,使消除疾病,健康身心,益寿 延年。然而,因为源头传承的不同,作为现今

太极拳又具有自己的特点:

拳不同, 顾式太极拳动作与其他各家太极拳 大多不同;少数与他家同名的动作,如"玉女 穿梭"、"白鹤亮翅",打法也截然不同。所以正 如刘登信所言,如今六大派的太极拳很多代 表人物看了该门太极拳的表演之后,都有陌

三、独特的步法:步法的独特是滑步,又 称滑冰步,要求周身一家,腰为主宰,前后脚 同时滑行,极为轻灵快捷,不同于"迈步如猫 行"的步法。

五、独特的推手:顾式太极拳推手是两人 侧面相对,划圈集中于一侧。如欲练身体另一 侧,则需换步。步是小步,进退只有一脚的长 度。另外,推起手来,腰的转幅也比常见各派

(红日宾馆对面)

向全国招收学员,由第九代掌门人刘登信先 生亲自传授,欢迎广大武术爱好者前来学习、 地址:香港东路 157 号登信太极会馆

为了将太极拳发扬光大,让更多的人学

咨询电话:0532-81177869

题和解决方案,供你参考。

《营养圣经》

作者【美】丽莎·哈克(博士,注册营养 师) 出版社:中国妇女出版社 食物及营养一直是公众极为关注的话

题。但是,诸多的名词和术语如维生素、矿物 质、自由基、抗氧化剂、各种补充剂、推荐的 每日需要量以及各种各样的营养补品、减肥 膳食等意见纷纭,令人难辨真伪,莫衷一是。 《营养圣经》摒弃无关紧要的杂论,只

提供真正需要的实际, 即营养各个方面的 科学知识, 使你能通过良好营养获得健康 体魄并防御疾病。

书里面有你急需了解的食物的基础知 识,以及如何通过饮食预防和治疗疾病。对 45 种减肥膳食计划进行分析, 你可以辨别 优劣,加以选择。保证饮食健康的实用方 法,包括食物的营养成分及评估和如何改 进饮食习惯。通过真实的案例,介绍实际问

肝火上炎所引起的善怒,除应戒烟

风带来的疾病。

周围的人都只知道此人脾气大,却很 限酒、忌食甘肥辛辣的食品外,要适量 少想到此人很可能是患了一种疾病。 多吃清肝泻热的食物,如苦瓜、苦菜、西 中医将容易发怒称为"善怒",是指无 红柿、绿豆、绿豆芽、黄豆芽、芹菜、白 故性情急躁、易于发怒、不能自制的症菜、包心菜、金针菜、油菜、丝瓜、李子、 状,又称"喜怒"、"易怒",应属于疾病 青梅、山楂及柑橘等。 的范畴。

而恶抑郁,在志为怒。"意思是说,肝属 效的食物,如扁豆、高粱米、薏米、荞麦、 于刚强、躁急的脏器,喜欢舒畅柔和的 栗子、莲子、芡实、山药、大枣、胡萝卜、 情绪,而不喜欢抑郁的情绪,其情绪表 包心菜、南瓜、柑橘、橙子等食物。 现主要为发怒。所以,善怒主要与肝有 关,主要为肝郁气滞、肝火上炎、脾虚肝 乘等三种症候。

肝郁气滞所引起的善怒在饮食上 可多吃些具有疏肝理气作用的食物,如 当情绪特别激动时,也应该通过异地发 芹菜、茼蒿、西红柿、萝卜、橙子、柚子、 泄、理智消解、转移注意力等方法来消 柑橘、香橼、佛手等。

脾虚肝乘引起的善怒要健脾理气

中医理论认为:"肝为刚脏,喜条达 为主,饮食上应多吃一些有健脾益气功 中医认为,过度的情绪反应会损伤

> 人体的脏腑而引发疾病。我国传统的精 神养生法对克服不良情绪有很好的效 果,可通过自身的调节而平息怒气,但 除怒气,使心情得以平静。北 方