

DŁ

The Art
of
True
Happiness



幸福生命状态

2024
胖东来培训指导手册

前言

胖东来的企业目标和价值不只是做商业，满足企业生存和发展的需求，而是通过商业的载体和平台，建设、践行和传播科学先进的文化理念，理性地研究和探寻有效的方法，改变奴性实现个性！企业文化理念主要吸纳和借鉴世界先进的宗教文化和法律文化，让更多人懂得信仰的价值和做人做事的准则，培养健全的人格，成就阳光个性的生命状态！

同时，致力于建立和完成一个科学的涵盖文化、体制、标准、系统的运营体系样板，为社会提供一种公平、真诚、健康的经营模式，启迪和带动更多企业走向更加健康、品质、轻松、自由、幸福的企业状态与生命状态，共同用理性智慧的方法，为社会创造更多公平、民主、信任、友善、和谐的人文环境！理解和辅助国家的进步和发展，以法律和不违背人道主义为底线，实现精神自由和人身、言论等行为自由，实现每个人享有平等的生命权、人格完整权以及追求幸福的权利，实现人民对美好生活的向往和憧憬！以东方人的智慧和美丽，为世界创造和贡献我们的价值！——让企业更美好、让国家更美好、让世界更美好！

目 录

第一部分 企业文化	1
企业文化.....	1
文化理念.....	2
经营理念.....	3
企业文化解析.....	4
文化理念解析.....	4
经营理念解析.....	14
第二部分 幸福生命状态	17
指导思想.....	17
幸福的胖东来人标准.....	17
幸福生命状态标准架构.....	18
第三部分 幸福生命状态标准	19
第一章 思想状态	19
健康的人格.....	19
正确的信仰.....	22
科学的思维.....	31
崇善的品格.....	36
第二章 生活状态	44
爱情.....	44
居家.....	49
家庭（父母、孩子）	56
理财.....	66
休假.....	69
健康.....	72
安全.....	77
第三章 工作状态	83
喜欢（第一原则）	83
专业.....	84
严谨.....	85
创造.....	85

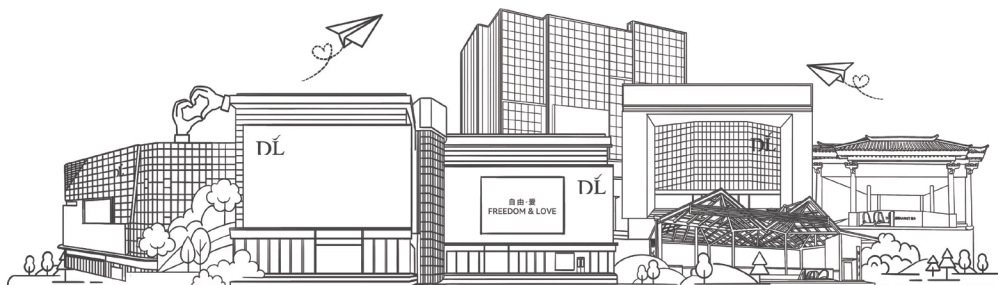
第一部分 企业文化

一、企业文化

胖东来企业文化包括“文化理念”和“经营理念”两部分。

文化理念旨在做文化层面，主要表达企业的信仰、目标和企业准则，即胖东来的愿景、使命和价值观，主要指明了胖东来的意义和价值，为什么要做企业？企业发展方向以及在企业中的每一个个体发展方向是什么？文化理念是最重要、也最核心的价值，如果偏离了，就像失去了灵魂的躯体，没有了精神和继续存在的意义！

经营理念是围绕着文化理念，下沉至做企业层面，主要表达作为健康发展和经营的企业而言，我们的经营方向和思路是什么，与文化理念相匹配的经营标准是什么？特别地，提出“喜欢”的概念，发自内心的喜欢高于一切，把喜欢放在所有做事要素之前，奠定了以喜欢为前提的做事基础，同时也是重要目标！凸显了“喜欢”的做事初心和原则！其次，指导各方面工作具体化的标准指标！为经营提供明确的目标方向！



文化理念

企业信仰：自由·爱

企业目标：传播先进文化理念，培养健全人格

企业准则：扬善·戒恶

【扬善】 公平、自由、尊重、信任、真诚、阳光、勇敢、正义、博爱、节制

【戒恶】 虚伪、无知、自私、自卑、贪婪、嫉妒、束缚、伤害



经营理念

经营理念：喜欢·专业

经营目标：保障民生、提供时尚、创造品质和幸福商业模式

经营标准：世界一流

【商品】安全、实用、实在、时尚

【环境】安全、品质、方便、文明

【人员】真诚、热情、专业、净心

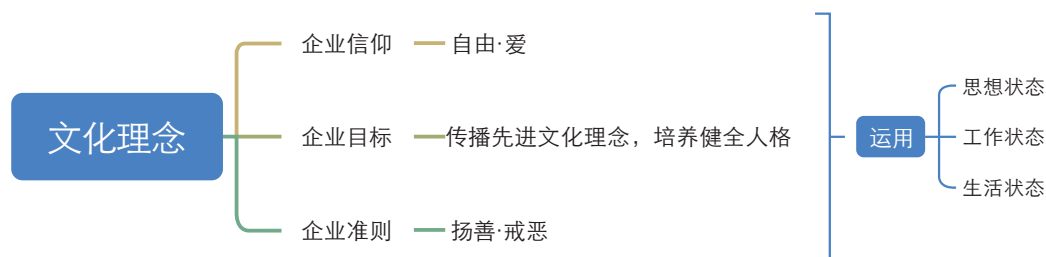
【服务】主动、公平、专业、个性

【系统】智能、便捷、科学、先进



二、企业文化解析

文化理念解析



一、企业信仰

企业信仰：自由·爱（平等·自由·博爱）

企业信仰是以平等为根基，坚定地追求和实现自由、博爱的生命状态和社会状态，无论是个人还是集体！人人生而平等和自由，拥有独立完整的生命、人格及自由的意志和精神！追求个人幸福的同时，也追求全人类的普遍幸福！

• 自由——

自由是以法律和不违背人道主义为底线，保障每个人享有平等的生命权、尊严与人格完整权以及基本的自由权，包括精神自由和人身、言论等行为自由。在此自由意志和自由精神的基础上，以突出阳光和个性为原则，不接受束缚、也不束缚自己和他人，保持对每个生命、每个物质的尊重和敬畏，由精神自由落实到行为自由！

• 爱——

基于平等与自由意志，对自己、他人以及万事万物的生命，源于普世价值的、纯粹的、广泛的爱！积极、自由地创造和给予，维护和导向人类普遍幸福，让生命更美好，让人类社会更美好！

二、企业目标



企业目标：传播先进文化理念，培养健全人格

先进的文化理念能够影响和引导人们更好的思维方式和生命品质，让人们活出健康、轻松、自由、阳光的生活状态！胖东来的企业目标是传播先进文化理念，培养健全人格！用理性的方法引导和改善落后的思想观念，从苦悲文化转向自信文化，从盲目的惯性追求转向智慧的享受生命，并逐步向普世价值的文化方向进步！

企业内创建公平、自由、尊重、信任、真诚的环境和体制，保障员工的生存需求，让每一个胖东来人能够体面、有尊严的生活！在此基础上，建设和践行先进的文化理念，指导具体的思维、工作和生活等各个方面！让员工理解并坚定信仰的价值和力量，从生存阶段走到生活阶段，拥有健全健康、自信阳光的人格和个性！培养大家开放、科学、富有创造性的思维状态，喜欢、净心专注、乐在其中的做事状态，热情、自由、享受的生活状态！

同时，为行业、为社会提供一个真诚、科学、健康、有效的经营模式和运营体系样板！像学校一样，让更多企业运用胖东来的体制和理念，实现稳健、良性的经营状态和轻松、幸福的团队状态！量力而行地促进社会环境向公平、自由、尊重、信任、友善和更加文明的方向上发展，理性积极地探索科学、智慧的践行方法，提升更多人的生命品质和幸福度，让国家和世界更美好！

• 什么是先进的文化理念？

能够引导和促进人们更美好、更幸福的生活理念和生活方式，以及推动社会文明进程的发展，实现个体生命的自由和个性，实现集体社会的和平与繁荣！包括科学的信仰、先进的理念和理性的法律。

- **什么是健全人格？**

具备科学的不违背人性向善的文化、道德、法律等生活方式的认知和执行能力

- 1、人格权：自由的精神、独立的人格
- 2、世界观：明世理、辨善恶
- 3、生命观：热爱生命、享受生命，懂得生命的真谛
- 4、价值观：懂得如何做人做事，懂得如何幸福美好的生活
- 5、自然观：理解和尊重万事万物，理解大自然的规律、动物的本能及人性的本质

- **什么是文明社会？**

- 1、文明社会的暴力浓度低
- 2、文明社会有稳固的财产权，并且边界明确
- 3、文明社会开放、协作程度高
- 4、文明社会普遍遵守契约、目光长远
- 5、文明社会遵循法治，法律保护所有人的自由
- 6、文明社会的人们具有普遍的同情心，尊重个体的自由选择，关注生活细节

- **什么是文明人？**

- 1、对自由、平等、守信的认知和坚守
- 2、对善恶正邪的分辨力与对真理追求的自觉性
- 3、对正义与公正的自觉维护冲动与行动
- 4、对知识的渴望与不断学习的能力
- 5、对同类或同胞的善意
- 6、对邪恶的鞭挞与抗拒
- 7、对弱势的同情或扶助

三、企业准则

企业准则：扬善·戒恶

善与恶都是人性中真实共存的，是一种自然状态，或是在不同的社会文化背景中所形成的、潜移默化到每个人身上的个性特征！

当我们重视和专注于自身的优点，尽情地释放和体现美丽的、“善”的一面时，身上的不足就被慢慢淡化了，生命的缺点也就被稀释、被边缘化了！因此，我们倡导并践行“生命在于释放而非修行”！

扬善：公平、自由、尊重、信任、真诚、阳光、勇敢、正义、博爱、节制

- **善**——不仅仅指善良、善意，也是源于内心深处最纯粹而柔韧的力量。它包括一切引导人们走向公平、正义、阳光、自由、爱的美好品质。
- **扬善**——尊重真理和自然法则，将“善”的美好融入思想，体现在行为上！让人们活出勇敢、自由、个性的生命，让社会充满更加文明、温暖、幸福的正能量。

公平——尊重自然法则，在此基础上让所有人的付出和回报成正比。

自由——以不违背法律和人性的道德标准为底线，以突出善良和个性为原则，不接受束缚，既不束缚自己、更不束缚他人，保持对每个生命、每个物质的尊重和敬畏。在此基础上，从精神思想的自由，落实到行为自由。

尊重——接受万事万物的本性，理解并共同向崇善的方向发展。

信任——相信、支持、成就、认可，最大限度地给予自己和他人成长和实现目标的机会。

真诚——真实、坦诚地对己对人，不违心地做人做事，拒绝虚伪。

阳光——活出人性善良、积极、美好的一面。

勇敢——心底坦荡、正直、强烈的正义感，敢于面对、接受、敢于主动承担，有解决问题的信心和决心，为了善良和信念无惧一切！

正义——传播和保护正能量，控制自己的邪恶，或在保护好自己基础上，合理阻止他人的邪恶。从制度上保证每个人的人格、权益、尊严得到保护，不受伤害。

博爱——基于平等与自由意志的普世价值，对自己、他人以及万事万物的生命，源于纯粹心灵无私、广泛、没有束缚的爱！博爱是在成熟文明的社会环境中每个公民应具备的基本品质。

节制——保持理性，任何事都在健康合理的度以内调整。

戒恶：虚伪、无知、自私、自卑、贪婪、嫉妒、束缚、伤害

- **恶**——指人性中丑陋的、黑暗的一面，也包括由于落后文化形成的让人们痛苦的、苦悲的诸多因素。
- **戒恶**——认知人性在生命中形成的无知、奴性、愚昧等不成熟状态。懂得摒弃“恶”的习惯，理性、勇敢地接受并弱化或改变。对于本性的特质，做到清醒的自我认知和有效的节制，把“恶”管控在一定的范围内，尽量规避或最大化地降低对彼此造成的伤害或痛苦！与此同时，朝着“善”的一面发展，培养健全的人格，成就阳光个性的生命。

虚伪——假的、不真实的、不真诚的，让人痛苦的。

无知——不善于思考、认知事物太局限、不全面，停留在自我的固定思维意识当中、缺乏开放性思维和不断学习的思维，形成自以为是、骄傲或自怨自艾的状态。

自私——狭隘、短视，仅关注自我、缺乏对他人发自内心的爱，害人害己的行为。

自卑——缺乏对生命和价值的认识，不尊重和敬畏自己的生命，浪费并践踏自我生命的行为。

贪婪——因为无知，让欲望大于能力，让幸福远离自己的行为。

嫉妒——否定自己，拿自己的短处和别人的长处对比，让自己精神痛苦达到峰值的行为。

束缚——违背自由，痛苦的根源，对人性、精神、灵魂、道德和行为绑架的行为。

伤害——迷失人性，不懂得尊重自己和保护自己，不懂得尊重他人和保护他人。伤害他人，其实更伤害自己，也伤害社会……是最无知、最愚昧、最不值得的行为。

胖东来文化道德观

- 科学的道德观是先进人文的延申，产生做人做事的底线和标准，即扬善·戒恶的准则。

- 道德观核心:尊重·平等·自由·博爱**

- 第一条 自由高于一切
- 第二条 人人拥有平等的尊严和人格
- 第三条 发自内心的喜欢
- 第四条 成人之美
- 第五条 束缚自己、束缚他人，不道德
- 第六条 依附他人，不道德
- 第七条 虚伪，不道德
- 第八条 自卑，不道德
- 第九条 过度嫉妒，不道德
- 第十条 过度贪婪，不道德
- 第十一条 利用他人、伤害他人，不道德
- 第十二条 不快乐，不道德
- 第十三条 为他人而活，不道德



道德观解析

核心价值：尊重·平等·自由·博爱

- 1、尊重人性的，发扬人性之善，节制人性之恶；
- 2、崇尚“平等·自由·博爱”的，让先进的文化信仰和理念普惠于个人及社会；
- 3、引导和成就生命之美的，实现生命的自由、阳光和个性。

第一条 自由高于一切

人生而自由，唯有独立的人格、自由的精神，才能成就健全、健康、个性的生命！

- 1、精神自由是生命健康之本，精神束缚是最大的疾病之源。人必须从各种各样的束缚中（爱情、家庭、名利、奴性等）解脱出来，用科学的方法实现精神自由，让生命时光真正属于自己，活出轻松、阳光、个性的生命状态！
- 2、如果环境给予不了自由，学会享受个人环境的自由，这也是智慧。

第二条 人人拥有平等的尊严和人格

人作为人，就拥有人格尊严。人是主体、人是目的，不是附属、不是工具。自己的尊严和人格受到平等的尊重，是每个生命的基本权利。

- 1、每个人都有自己的人格、尊严，都应该拥有平等和自由的权利！要懂得捍卫自己的人格尊严，也不贬低他人的人格，要捍卫自己私人领域的边界，也不侵犯他人私人领域的边界！
- 2、社会、企业、法律、制度要给予充分的尊重和保护，这是走向健康和文明的基石！

第三条 发自内心的喜欢

面对人生的一切，只有发自内心的喜欢，生命时光才真正属于自己！

- 1、不是被动的、无奈的，也不是责任、利益和荣耀，而是自己愿意选择的、自己喜欢的！只有这样，才会有长久的热情，才会富有想象力和创造力，能够净心专注的投入并乐在其中！
- 2、为自己而活，而非为他人而活，感受到人生的意义和价值！
- 3、如果不喜欢，要么培养喜欢，要么勇敢地放弃，去找自己真正喜欢的，这样才不辜负自己的生命！

第四条 成人之美

具备成人之美品格的人拥有博爱之心，对自己、他人以及万事万物的生命，源于纯粹心灵无私、广泛、没有束缚的爱！在成熟文明的社会环境中，人们相互之间是成人之美的良好状态。

- 1、发自内心的愿意成就他人，希望他人快乐和幸福。
- 2、拥有成人之美的心，懂得尊重和欣赏他人，很少嫉妒、伤害他人。

第五条 束缚自己、束缚他人，不道德

束缚违背自由，是痛苦的根源，是对人性、精神、灵魂、道德和行为绑架的行为。

- 1、当真正认知到生命是独立的、自由的，拥有个体精神时，就会明白束缚自己、束缚他人是最大的恶！束缚会成为彼此的附属品，用责任、义务或爱的名义来要求或捆绑彼此。
- 2、束缚自己，是让自己委曲求全，让自己无奈而苦悲的承受各种束缚，精神不自由、生活不自由。
- 3、束缚他人，是把自己的意愿、要求强加于他人，牺牲他人的自由。

第六条 依附他人，不道德

依附他人，是一种“慢性自杀”，是自己放弃了自己的力量，也是对他人自由的伤害！

- 1、依附他人，就会抹杀自己的能力和个性，失去个体的独立、健康的精神！实际是对自己生命的藐视和践踏！
- 2、依附他人是自己不够强大，缺乏独立性，在物质和精神上无法自给自足，指望别人。让自己沉溺于无能、无助的不良状态中，核心是自卑、自私、无知。
- 3、把自己的生命建立在他人生命之上，利用他人支撑自己的生命！不理解的时候，往往还用爱的名义成为依附的枷锁，实则是对他人自由人格的侵害。
- 4、人不能把自己的幸福寄托在他人身上，要靠自己的能力灿烂地活着。这样的人才会自由、强大而美好！

第七条 虚伪，不道德

虚伪是假的、不真实的、不真诚的，让人痛苦的。

- 1、说的不是自己真正想说的话，做的不是自己真正想做的事，言行不一。
- 2、一个人应该真实、真诚地活着，不欺骗他人，更不欺骗自己！不只是不撒谎，

而是连隐瞒、不真诚都觉得不道德的时候，就是真正的建立起“真”的道德原则了！

3、无论怎样装扮自己，最终生命还是要回归到自己赤裸裸的本性上。你是怎样的性格、你心里怎么想的，就真实的表达！真实的，就是最美的！如果失去了“真”，就更没有“善”和“美”了！

4、像孩子一样，想说就说，没有任何利益的诱惑，真实、坦诚、直接的表达自己内心，而不是压抑或受外界影响！这是纯真与幸福！

第八条 自卑，不道德

缺乏对生命和价值的认识，不尊重和敬畏自己的生命，浪费并践踏自我生命的行为。

1、自卑的人其实是缺乏对自身生命和价值的认识，不明白每个人的生命都是独一无二的，每个人都是最美的！总是放大自己某方面的不足，进而觉得自己一无是处、低人一等，唯唯诺诺、不自信。

2、不要总是让自己的生命在黑暗中进行，相信并认定自己就是世界上最美的人！很多人没有想过自己会有无穷的能量，只是想着自己平凡、平庸！真正的让生命融入爱、融入价值和意义、融入热情和希望，让生命像阳光一样灿烂、炽热、温暖和美丽！

3、当你懂得世界上最值得敬畏和赞美的人首先是自己的时候，生命就是最精彩、最美丽、最幸福的开始！

第九条 过度嫉妒，不道德

否定自己，拿自己的短处和别人的长处对比，让自己精神痛苦达到峰值的行为。

1、人的本性中有嫉妒是正常的，但是要懂得正确的看待，清晰地认知到自己的嫉妒情绪以及合理的管控到一定的度以内。不可以无节制的放大。

2、嫉妒、总要比别人优秀的状态是不健全的人格体现，要拒绝与人攀比产生贬低、排斥甚至敌视的心理。

3、过度嫉妒其实是缺乏成人之美的格局和博爱的心灵，不懂得彼此欣赏和成就，共同优秀！

第十条 过度贪婪，不道德

因为无知，让欲望大于能力，让幸福远离自己的行为。

1、人的本性中有贪婪是正常的，源于人们对美好事物的追求，合理的科学的贪婪是正向的动力！但是欲望如果超过了能力，就会产生压力、扭曲、无底线等不健康

状态！要正确地认知并合理地管控到一定的度以内。不可以无节制的放大。

2、远离欲望的苦海，保持能力大于欲望的生命状态，让自己活得轻松、美丽！

第十一条 利用他人、伤害他人，不道德

迷失人性，不懂得尊重自己和保护自己，不懂得尊重他人和保护他人。伤害他人，其实更伤害自己，也伤害社会……是最无知、最愚昧、最不值得的行为。

1、为了自己的利益，把他人当工具，利用他人。

2、无视他人的快乐和幸福，伤害他人。

3、缺乏对人性的认知和理解，不懂得尊重、保护自己和他人，对自己和他人造成伤害和痛苦。

第十二条 不快乐，不道德

什么都可以失去，唯独不可以失去快乐。

1、人的生命是要快乐的，不快乐是对人生的亵渎，就像枯萎的花，生命就失去了活力和美丽！人活着，就要快乐，这是人生的意义所在。

2、不快乐的状态，不仅影响自己，也影响他人和环境。在先进的法律中，人是不可以在公共场合皱眉的，因为是对幸福环境的破坏！所以，不快乐是不道德的。

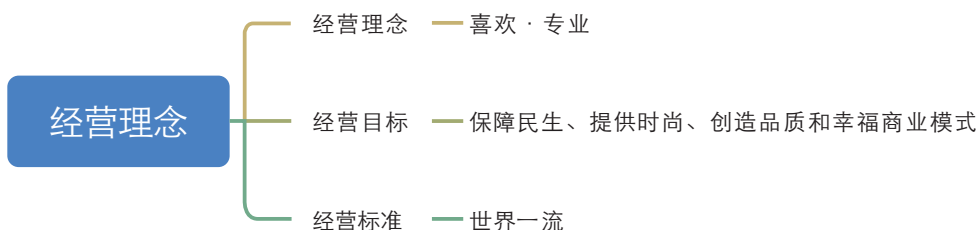
第十三条 为他人而活，不道德

为他人而活，是人甘愿让自己成为他人的附庸、工具，让自己的生命服务于他人的幸福，是侵害自己和他人自由的行为。

1、为他人而活，是不尊重和践踏自己的生命，是依附他人。

2、为他人而活，会在得不到的时候就自卑、痛苦甚至怨恨。人只有为自己而活的时候，一切才是真正喜欢的，生命才会是幸福的！

(二) 经营理念解析



我们做企业经营的目标是成为一所学校，传播先进的文化理念，成就具有社会责任感和普世价值的快乐的智者！通过企业经营，围绕发自内心的喜欢，指导着企业健康、科学、稳步地运营发展，为社会和人类提供一种先进的经营模式和样板，创造良好的价值，让社会更美好、让生命更美好、让世界更美好！

一、经营理念

经营理念：喜欢·专业

做事的初心首先是喜欢，只有喜欢了才会有长久的热情，能够净心专注地投入并乐在其中！在喜欢的基础上提升专业，用专业支撑喜欢！没有专业和创造的喜欢是“伪喜欢”！如果不喜欢，要么培养喜欢，要么勇敢地放弃，去找自己真正喜欢的，这样才不辜负自己的生命！

二、经营目标

经营目标：保障民生、提供时尚、创造品质和幸福商业模式

零售行业最基本也最核心的责任和价值，是保障老百姓的民生需求，在此基础上提供时尚、引领潮流，培养顾客简单、品质、自由的生活方式！同时成就幸福的顾客与合作伙伴，成就幸福的团队和企业，为社会提供品质、幸福的商业模式与样板！

特别补充的是，经营指标不是追求规模和利润，而是追求健康和科学！围绕健康的经营指标展开经营，过低和过高都是不健康和不长久的。

三、经营标准

经营标准：世界一流

对标国际化先进技术和标准，在商品、环境、人员、服务和系统方面达到世界一流水平。

【商品】：安全、实用、实在、时尚

- 商品在安全、实用、实在的基础上追求时尚，必须保证健康、安全、放心，做到价格和品质都实实在在。
- 不注重低价，追求商品本身的价值和合理的利润。围绕公平和真诚，科学健康的定价策略，让商品回归到本质属性、引领行业规范。

【环境】：安全、品质、方便、文明

- 安全是第一，是运营的首要条件。保障安全及各项应急预案，防患于未然。
- 不低于国家标准的基础上，实现硬件、设施设备等的国际化品质标准。
- 方便、文明的卖场环境，带动人文的美好。

【人员】：真诚、热情、专业、净心

- 真诚和热情是基本的工作素养，逐步培养和体现专业能力，用专业服务好顾客。
- 净心的工作状态是文化素养的体现，是因为喜欢而专注的投入其中，也是一种宝贵的、美好的人文状态。

【服务】：主动、公平、专业、个性

- 主动：积极主动的服务态度，不漠视、不敷衍，真诚耐心地站在顾客立场思考，细心地发现并满足顾客需求，让顾客感受到关怀和爱。
- 公平：在国家法律及公司标准制度范围内，为顾客提供合理的服务，实事求是地处理解决问题，不过度服务、不取悦顾客，公平公正且兼顾人文道德，保障社会利益、顾客利益、己方利益。
- 专业：掌握本岗位相关工作专业知识、商品专业知识，为顾客做专业、准确的

讲解和指导，提供专业的优质服务。

- 个性：服务标准和服务细节围绕胖东来理念，提供与企业文化相匹配的胖东来特色的个性化服务。

【系统】：智能、便捷、科学、先进

- 对科技及未来具有前瞻性，将数字化、智能化的先进技术引入卖场运营、后勤安全、人力资源、信息系统等各项工作系统，实现高效、便捷、科学的运营系统。

第二部分 幸福生命状态

一、指导思想

胖东来的价值是通过企业的平台，让更多人懂得先进的文化理念和生活理念，培养健全的人格，活出阳光个性的生命状态。企业经营和管理围绕着企业信仰和目标展开，每一个胖东来人都要真正地运用和践行，不是为了生存而工作、也不只是做好工作，而是把企业当成学校，通过这个平台学习做人、做事、生活的道理和能力，以此指导自己如何展开人生！未来合格的胖东来人，一定是有思想、懂生活、会干会玩、轻松阳光的！品格上不庸俗、真诚善良、有利他之心和成人之美，能够给他人和社会带来爱和温暖！事业上有理想和追求，净心专注地做自己喜欢的事，因为专业和价值而乐在其中！生活上轻松自在，创造和主宰自己的方方面面，达到相应的标准状态！实现每个人健康、幸福、自由、圆润的人生规划和生命品质！

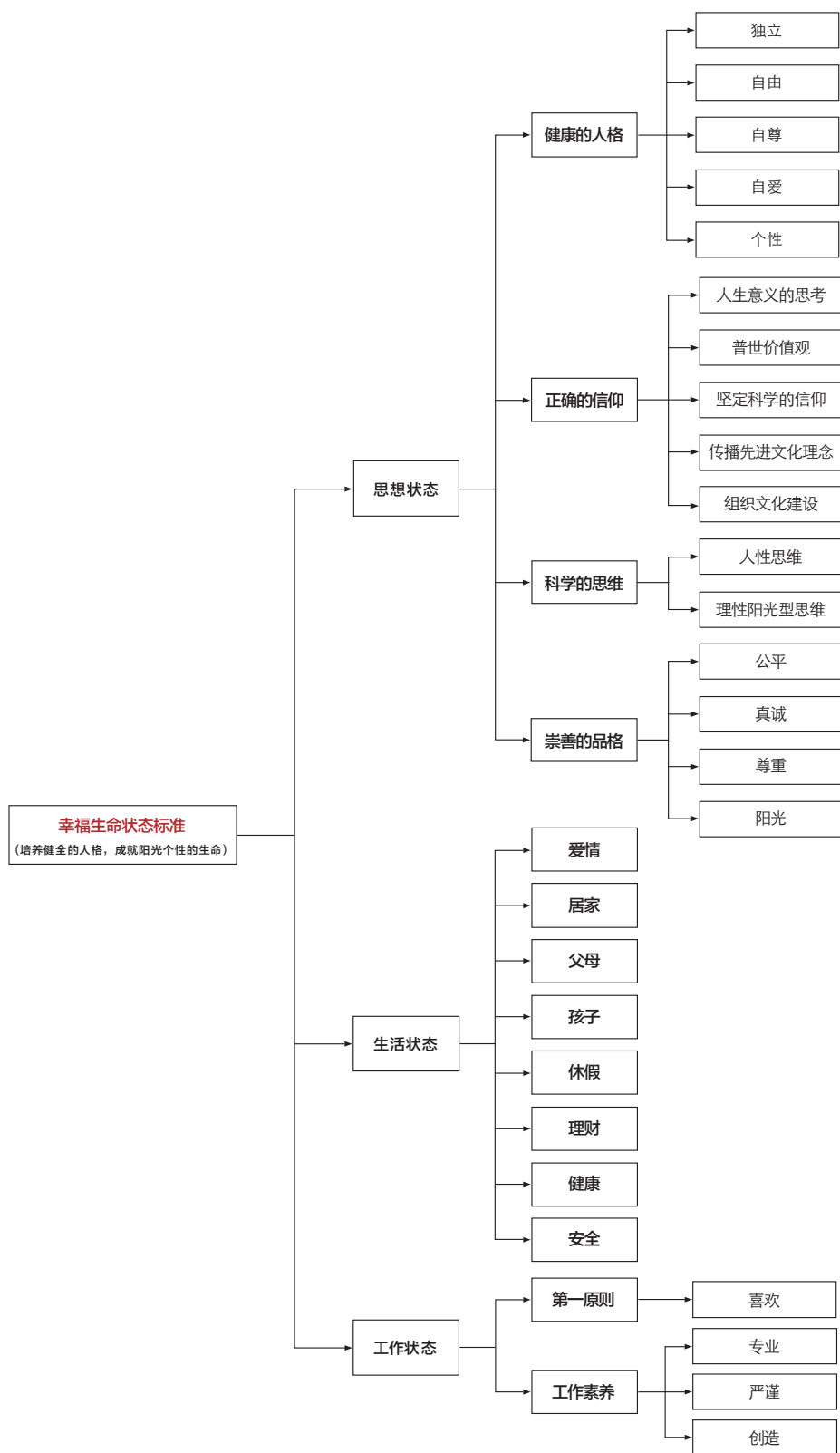
依据文化理念指导，我们围绕“思想”“工作”“生活”三个方面具体建立和不断深化标准进行落实，让全员有清晰的学习和提升方向，培养综合素养和能力并行的有信仰、有价值、智慧幸福的人！我们通过建立、细化标准，引导大家从思想认知到行为落实，旨在培养健全人格，成就阳光个性的生命！在这个过程中，我们要懂得什么是健康的人格、什么是正确的信仰、什么是先进的文化理念、什么是科学理性的思维方式，我们对人生有什么样的思考和追求、有什么样的价值观、应该具备什么样的基本品格、以及如何正确的对待工作和生活……从而培养我们自己有思想、有精神家园，形成有信念、非常有力量的独立个体，坚定不移地成就美好、幸福的生命状态！

二、幸福的胖东来人标准

拥有科学的思维方式和先进的生活方式

- | | |
|----------|----------------|
| 1、有自由的精神 | 6、有回归自然的休闲 |
| 2、有独立的人格 | 7、有健康的身心 |
| 3、有热爱的事业 | 8、有安稳而平和的睡眠 |
| 4、有专业的能力 | 9、有彼此懂得的灵魂伴侣 |
| 5、有创造的成就 | 10、能感染并点燃他人的希望 |

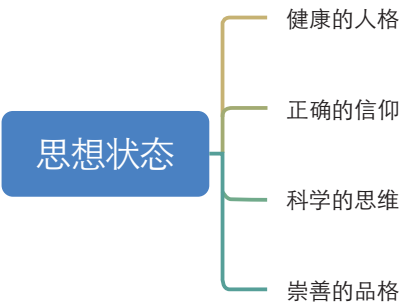
三、幸福生命状态标准架构



第三部分 幸福生命状态标准

第一章 思想状态

健康的思想状态包括健康的人格、正确的信仰、科学的思维和崇善的品格。即一个健康的人，他应具备健康的人格，拥有正确的信仰，有科学的思维方式以及崇尚真善美的品格。

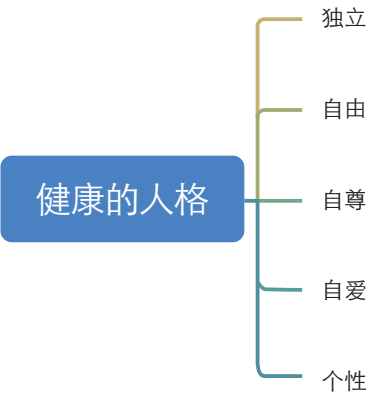


一、健康的人格

标准：

人人生而平等，每个人都被赋予了某些不可转让的权利，其中包括生命权、自由权和追求幸福的权利。人应自由，我是我命运的主宰，我是我灵魂的统帅！人应独立，每个人要有独立的人格和独立的能力，我不依附他人，也不为他人所依附！人应自尊，坚定地尊重和维护自己的人格尊严，不屈从他人及世俗，我就是最美的生命，我活出了自己喜欢的生命！充分地发挥自我天性、潜力和才能，从而走向独一无二的、个性的生命！

健康的人格，是“人”之必备：



(一) 独立

独立：独立人格、独立能力

- (1) 精神自立，知道自己生命的权益是什么，生命应该怎样去活，独立的人格是健康生命的基础。
- (2) 依附他人，不道德。

(二) 自由

自由：自由意志和精神

- (1) 精神自由，精神自由是实现行为自由的前提和力量之源。
 - (2) 自由意志，自我掌控和主宰生命，不由他人或环境。
 - (3) 我不为任何人活，也不要求任何人为我而活。
 - (4) 尽最大可能的维护自由、实现自由，不以牺牲自由为代价谋求它物。
- **不符合行为（侵犯精神自由）：**
 - (1) 使用暴力、冷暴力等形式强制自己或他人做不愿意的事情
 - (2) 道德绑架
 - (3) 通过语言、行为等任何形式的歧视、轻蔑、侮辱他人
 - (4) 恶言中伤或诽谤，断言或散布足以使他人受到贬低的事实，对他人造成精神包袱

(三) 自尊

自尊：坚定地尊重和维护自己的人格和尊严，且自我认可、自我尊重，始终相信自身的价值

- (1) 坚定地尊重、维护自己的人格和尊严，自己的人格和尊严高于一切，不卑躬屈膝、趋炎附势，不接受他人歧视。
- (2) 自我认可、自我尊重、始终相信自身的价值，不小看自己，相信自己的能力和智慧，相信自己就是最美的生命！
- (3) 自卑是对自己生命的不尊重，是不道德的。

（四）自爱

自爱：爱自己

- （1）信任自己、喜欢自己、活自己！
- （2）我是最懂自己的人，我是自己最好的朋友。
- （3）我活出了自己热爱的生命，我就是最美的！

（五）个性

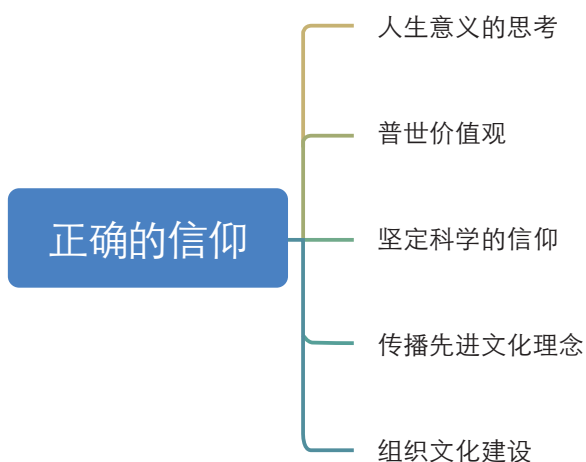
个性：充分发挥自我天性和独特之处，释放个人潜力和才能

- （1）为自己而活，而非为他人而活。
- （2）每个人都有自己独特的天分，将自己的天性发展到淋漓尽致，充分发展自己的特别之处，将个性的潜力发挥出来，成就个性的自己。

等级：

- 一级：还未真正认知，思维和行为停留在传统观念，惯性的为他人而活、依附他人、没有真正地爱自己、活自己。与健康人格的原则相悖。
- 二级：认真思考并初步认知，能够引导和提醒自己往健康人格的方向上发展，主动地培养自己。
- 三级：深刻认知、自我践行，且能够在工作和生活中积极地运用和分享，有明显的先进理念下生命的自信、阳光、个性等的提升状态。
- 四级：能够吻合 80% 状态，对于不能吻合的部分（如文化基因、奴性等）也很清晰。
- 五级：知行合一，思想上非常懂、行为也能相吻合，能够达到相应健康良好的状态。

二、正确的信仰



（一）人生意义的思考

标准：

- 1、弄清楚“我是谁？我从哪里来？我要到哪去？”
- 2、搞明白“人生的意义和价值是什么？”，明确“我要成为什么样的人？”“我要过什么样的生活？”
- 3、反复试想“我即将离开这个世界，如果上天再给我一次生命，我将如何过？”

等级：

一级：未认真思考过人生，只是忙碌于生活，没有严肃的问过自己究竟想要如何活。

• 等级释义：

缺乏对人生意义的认真思考，只是随着年龄、时间、环境的推移，在平常意义上的生活，没有精神层面上对生命的终极探索及问答。而追寻并实现人生的意义，是生而为人最重要的一个生命问题。

• 引导行为：

- 1、通过书籍、视频、经历等形式，对生命有基础的了解和认知，引导自己思考人生
- 2、向内反观自己，认识自己，了解自己
- 3、尝试规划自己的人生

二级：偶尔思考，但人生意义对自己还不具有强烈的主导力量。自己的理想与实际的人生是偏离的。

- **等级释义：**

对人生意义思考的程度还不够深刻，因此不能够让个人的理想和愿望主导自己真实的人生选择，更多是受到外在环境、生存条件以及家人意愿、安排等被动的人生状态，为了世俗的生活目标而奋斗。

- **不符合的行为：**

- 1、人生意义更多停留在思想意识层面，未与实际的人生相结合
- 2、有世俗的、短暂性的生活目标，如择业、晋升、房子、车子等阶段性、物质性和外在性的目标
- 3、人生不顺利时偶尔反思，但是过了那个阶段就不再思考了
- 4、缺乏精神层面的追求和内心真正喜欢及热爱的追求

三级：经常思考，努力的让人生与个人愿望相结合，人生意义对自己起到很大作用。但由于个人局限，能够匹配 60%以上。

- **等级释义：**

对人生意义有自己深入的思考，努力的按照自己的想法去生活，除了普遍的活着，更追求人生的意义和价值，追求精神的充实、愉悦和快乐！但由于经验、阅历、能力的不足，或缺乏好的理念和科学的方法去实现，有些现实性的问题得不到良好的解决，依旧会有困惑或退缩。

- **符合的行为：**

- 1、对人生意义理解的比较深入，并结合实际创造自己理想中的生活
- 2、有自己的精神生命和精神世界，追求生命的品味和品质
- 3、由于个人的局限，在事业、家庭、社交等各个方面，不足以解决现实的一些问题，会事与愿违，也会有人生的困惑
- 4、需要提升思维能力和生活能力，创造理想中的生活状态

四级：非常明确自己的人生目标，坚定自己的人生活法，并具有强烈的力量实现，始终在创造如愿的人生状态。但由于外部局限，能够匹配 80%以上。

- **等级释义：**

非常明确自己活着的价值，找到了一生为之追寻的意义和目标，并由此产生了强烈的源源不断的动力！但由于外部的局限，如现实环境和现实中人的不匹配、不成熟，有些方面还改变不了、需要自我的包容放下或突破！匹配度 80%以上，实现非常良好的生命品质。

五级：实现自己的人生价值和意义，始终在创造和享受自己希望的生活，贯穿于人生的思考和行动中，思行合一。

- **符合的行为：**

思行合一，追寻并活出生命的健康和品质，实现自己想要的生命状态，充满价值感、幸福感

（二）普世价值观

标准：

拥有普世价值观，有强烈的让社会更美好的人生理想和愿望，不断地创造和分享精神价值。

等级：

一级：生存阶段，追求物质、面子和荣耀层面的幸福。

二级：满足生存的基础上，创造和享受生活、乐在其中，为自己带来精神价值。

三级：能够让他人因自己而快乐，为家人、朋友、同事等周围人创造和分享精神价值。

四级：为企业或行业创造和分享引领性、创新性、推进性的美好价值。

五级：为社会、世界贡献美好价值。

(三) 坚定科学的信仰

标准：

清晰、深刻地理解和坚定企业的信仰——自由·爱（平等·自由·博爱），明确地知道企业目标及企业的发展方向，并能够以信仰为核心有效地指导自己开展工作和生活。

等级：

一级：对信仰几乎处于无知状态，没有意识到信仰的价值和意义，与自身生活关联性很小。（认知阶段）

- 符合的行为：

观看关于信仰的电影、书籍，在思想层面上建立对信仰的初步认知，能够了解和思考以下问题：

- 1、什么是信仰？信仰的价值和意义是什么？
- 2、有信仰的人和没信仰的人分别有什么特征和区别？
- 3、信仰与我们的生命、生活有什么联系？
- 4、大多数人有信仰吗？如果有，信仰是什么？如果没有，原因是什么呢？
- 5、简单了解信仰的典型类型，如不同的宗教，不同的信仰，产生了什么样的生活状态和生命状态？

二级：对信仰的价值有初步的认知，积极学习和理解企业信仰的内涵，能够使自身的工作方向与企业目标方向保持一致。（学习阶段）

- 符合的行为：

学习企业文化及释义，真正的思考和理解胖东来为什么要做这个企业，作为企业中的一员，每个人的工作方向和创造的价值，要与企业目标保持一致。要非常清晰的明确以下问题：

- 1、对企业信仰自由·爱（平等·自由·博爱）的理解，懂得什么是自由？什么是爱？
- 2、懂得企业目标是什么？企业希望每一个胖东来人是什么样的？
- 3、胖东来的体制和分配政策是什么样的？与外部对比，体制好在了哪里？
- 4、自己的工作价值是什么？自身的工作方向是否与企业目标方向一致？

5、理解什么是健全的人格？应该具备哪些品格、特质或状态？

6、明确个人信仰或追求

三级：非常重视信仰，能够通过事情深入反思和提升，有强烈的培养自己建立信仰的愿望，并付诸行动。（建立阶段）

- **等级释义：**

懂得人应该有信仰，但对信仰的感受其实还很有限，能够通过事情、经历或学习，引发深入的反思和提升，并有意识地培养自己真正建立信仰。虽然思想上有了一定程度的理解，能够指导部分行为或处理日常事务，但由于思想高度和格局的欠缺，其实距离真正的信仰还很远。

- **符合的行为：**

- 1、经常研讨信仰的问题，有极大的兴趣，自我培养和提升
- 2、培养自己的纯粹人格和个性，高尚的思想和品质
- 3、注重自我及团队的精神价值创造和分享，从物质的生存状态到精神幸福的生活状态，在管理中真正做到培养人和成就人
- 4、能够几乎不受外部环境或他人干扰，不世故、坚守自我、坚持正确的准则，对信仰负责

四级：很清晰地围绕着信仰展开自己的生命，坚定地在工作中和生活中持续践行信仰！企业做人做事的标准融入个人生命，形成坚实的道德底线和自我精神指导准则，不会偏离信仰或违背信仰！（坚定阶段）

- **等级释义：**

清晰而深刻地看到胖东来品牌所承载的文化理念和社会环境中存在的价值和意义！懂得先进的文化理念和生活理念能够给人们、给社会、给国家带来的美好价值，并坚定不移地同企业信仰走在一起，打造胖东来科学完善的体系样板，分享给行业及社会！并能够科学、理性地围绕着信仰展开工作和生活，做人做事不会偏离信仰！

- **符合的行为：**

- 1、有内在坚定的精神内核、做人做事的准则、道德准则，内化至思想中，形成本能性的自然行为

- 2、对信仰、理念的理解和坚定，达到各个方面都通的状态，清晰地知道方向、愿景及规划
- 3、出现偏离信仰的情况时，能够非常敏锐的洞察到并及时纠正
- 4、通过理性、科学的对人处事方法、管理方法，付诸实践、推进和实现信仰的状态
- 5、通过接洽的人、合作伙伴或面对行业、社会，分享胖东来先进的理念和经验，让对方进步和受益，成就对方美好的思想和能力
- 6、心态从容，乐观、坚定、富有热情和价值地走在信仰的路上，感到生命的价值与信仰的紧密关联，享受过程

五级：信仰是生命，失去信仰、生命就失去了美好的状态。（信仰阶段）

- **等级释义：**

真正信仰的阶段，非常坚定地热爱信仰、传播信仰的传道者，觉醒领导者，信仰即生命。

- **符合的行为：**

- 1、遇到风雨与考验，不会轻易放弃信仰
- 2、坚韧的毅力和勇敢的魄力
- 3、信仰的一生

（四）传播先进文化理念

标准：

基于对东西方文化、哲学、历史等的了解，对社会环境、人文环境以及人们的生活状态，有清晰的认知和思考，懂得先进文化理念的价值和意义，并致力于传播先进的文化理念，让社会变得更好而做出努力。

等级：

一级：不太清楚先进文化理念的内涵，缺乏深入的思考和认知。（认知阶段）

- **符合的行为：**

通过书籍、新闻、电影、视频资料、国外旅行等自主学习和体验，了解国内外先进

的文化理念和生活理念。要认知到文化与环境、文化与生命状态之间的影响关系，看到不同的文化背景下能够孕育出相对应的人文、思维、政治、宗教、道德、法律以及人的生存状态和生命品质。要通过思考，对文化理念的价值和作用有基础的概念和认知。

- 1、有基本的世界观，对落后国家、发展中国家、发达国家的经济水平、政治环境、人文环境以及人的生活状态有大概了解
- 2、打开思维，看到生活圈和固定社会圈以外不同的思维和人生不同的活法，看到生命更多的可能性
- 3、通过“文化广场”“学习乐园”，了解国内外先进的文化理念和生活理念，帮助自己突破固定和传统

二级：对东西方文化差异有一定了解，在某些方面能够认知和懂得先进的文化理念，并尝试在工作及生活中运用。（学习阶段）

- **符合的行为：**

基于对文化理念的了解，思考东西方文化差异的原因，并能作出一定程度的分析，有自己的观点看法。且在思想、工作或生活的某些方面，有较多的理解，能够窥见到先进文化理念的重要性和对人、对社会的重要价值。

- 1、思考东西方文化差异点及原因
- 2、了解各方面先进的文化理念是怎样的，包括对人文、道德标准、法律、人生的理解、思维方式、做事理念、生活理念、教育理念、对待居家、爱情婚姻、孩子、父母、休假、朋友、爱好等
- 3、能够意识到先进的文化理念对人、对社会产生的重要影响
- 4、能够认知到奴性文化，洞察到不成熟的环境及其孕育出的苦悲状态
- 5、能够认知到自由、个性文化对健全人格发展的重要性，以及健全人格的思考及培养
- 6、从随波逐流和惯性中解放，摆脱社会附加、长辈附加、教育附加等伴随着环境和成长而形成的既定束缚，站在世界、站在生命本身的角度上，建立自己真正的独立思考

三级：清晰而深刻地认知先进的文化理念对人、对社会产生的重要影响和价值，深入思考并探究文化差异根源，能够对社会环境、人文环境及人们的生活状态，有理性的分析及观点。（深度理解）

- **符合的行为：**

对先进的文化理念有强烈的探讨兴趣和深入的理解，且有较为全面的知识储备及感悟，有客观和理性的见解。

- 1、简单了解不同类型国家的道德标准、法律原则、立法基础
- 2、简单了解中国史、世界史
- 3、简单了解西方哲学发展的概况
- 4、简单了解人类简史
- 5、能够分析和理解中西方文化差异的根源，并由文化扩展到社会及个人方方面面所产生的作用
- 6、清楚的了解先进的文化理念是怎样的，并以此为指导实践
- 7、坚持理性地看待社会现象，分析原因、寻找方法

四级：致力于追求科学和真理，能够与实际相结合，不断地创新思维、方法并尝试践行先进的文化理念。（运用阶段）

- **等级释义：**

坚定先进的文化理念能够给人们带来更多的幸福，致力于追求科学和真理，并通过智慧的方法不断落地，渗透到工作和生活中，往先进文明的方向上发展。

- **符合的行为：**

- 1、能够通过理性、科学的管理方法，推进员工的自由、自主、个性化发展，弱化和改变奴性，培养更多人具备健全的人格
- 2、能够推出有效的政策、制度、标准等，解决工作中的难题和生活中的束缚，让生命往先进文化方向上进步

五级：具备传播先进理念的愿望和能力。（传播文化）

- **等级释义：**

终生热爱的事业，不仅有愿望和信念，而且具备向社会传播先进理念的能力。

- **符合的行为：**

- 1、传播先进的文化理念成为了个人使命，在这项事业中乐此不疲
- 2、能够不断地向社会和大众分享好的方法和参考模板，解决行业问题及社会问题

（五）组织文化建设

标准：

建设及践行：主动地研究、积极推动文化标准的建设完善，持续、有效地落实及考核。事业上立足于国家和人类的美好，打造和实现国际化一流品质企业，致力于为行业和社会提供一种健康、公平、真诚、科学的体系样板；具备传道者的信念和能力！

等级：

一级：做事的中心始终在围绕经营，意识层面上认为文化第一，但工作结果上并不重视组织文化建设。（落后）

二级：跟随公司，依据要求做好执行和落实。（跟随）

三级：主动推动，积极地发现问题并改善，反向推进公司文化标准建设。（同行）

四级：能够研究创新好的方法，引领组织文化建设。（创造）

五级：思想与技术与时俱进，始终保持组织内部文化的先进性和前沿性。（向外）

三、科学的思维

科学的思维

人性思维

理性阳光型思维

(一) 人性思维

标准：

懂人性是个体走向成熟的重要标志之一，只有能够洞察人性的善与恶，理解人性与本性、人性与环境之间的关系，才能尊重人性、继而真正地懂得如何尊重人、如何人性化，懂得如何用正确的方法引导更多人向善。

• 符合的行为：

- 1、有很强的自我认知能力，清晰而深刻地了解自己本性中的优势和劣势，懂得如何成就自己更健全的人格和生命状态
- 2、有很强的洞察能力，很容易关注细节，看到人背后的情绪、思维、需求等
- 3、有很强的同理心和共情能力，并由此衍生出较强的沟通能力和引导能力
- 4、明世理，以理服人
- 5、有慈悲心，理解人性的弱点，易于包容和放下，辅助成就博爱之心和更高的格局
- 6、在管理中以人为本，做到人性化的思维、制度和细节

等级：

一级：由于对人性的无知，缺乏洞察和基本的认知，极易忽视情感和需求，对己对人造成伤害。（不懂人性）

• 等级释义：

由于对人性认知的缺失或薄弱，关注不到人的心理和感受，不能很好的洞察到人与人之间产生的情绪链接和情感需求，甚至是陷入到人性的嫉妒、自私、自卑等负面影响中，造成对自己或他人的伤害。通常这种情况下，还不自知。

• 不符合的行为：

- 1、有待提升的亲密关系，与爱人、孩子、父母或朋友，经常因为意识不到对方的情绪和需求而产生不悦

- 2、与人相处，会触碰对方底线而形成伤害
- 3、关注不到与人相处的细节，不能为别人提供情绪价值
- 4、不能正确看待自己人性中的弱点，产生强烈的自责、自卑、自弃等
- 5、认为某个人不好而憎恨对方，全盘否定

二级：在思维层面上觉察人性的本质，认知人性中善与恶的一面。（觉察人性）

- 符合的行为：

- 1、思考人性的本质
- 2、通过学习，了解人性对一个成熟的人的重要性
- 3、形成“善”与“恶”的正确观点，理解“扬善·戒恶”的价值观
- 4、认知到“节制”在人性中的重要性
- 5、能够思考并清楚地剖析自我本性，从自己身上透析人性，并推己及人
- 6、不随意或片面地评价人或事

三级：充分理解人性，理解人性与本性、人性与环境、人性与行为之间的关系，能够一定程度上体现人性化。（理解人性）

- 符合的行为：

- 1、明世理，能够站在人性的角度上分析和理解人、事或行为，不偏颇、不极端
- 2、善解人意、受人信任，让人相处很舒服，能够为他人提供良好的情绪价值（被理解、被尊重、被关怀等）
- 3、有较强的慈悲心、怜悯之心，容易同情、包容、谅解和放下
- 4、理解人性的善恶在不同环境中的体现，意识到环境因素对人性美丑的影响

四级：尊重人性，做好节制，不考验和利用人性，不引发人性之恶。（顺应人性）

- 符合的行为：

- 1、不促成考验人性的情绪、制度等，不挑战人性，不利用人性，能够在行为中弱化或避免产生人性中不好的方面，有效地规避伤害或产生恶的力量（如话语或行为激怒对方、恶性竞争体制、利用善良、制度漏洞引发贪欲等）

五级：有足够的力量和实际的方法改变自己和他人，引导人性向善。（引导人性）

- **符合的行为：**

- 1、懂得并践行生命在于释放长处、而非专注修正不足，引导和释放人性的阳光，成就自己和他人更健全的人格和生命状态
- 2、以人为本，以人为目的，企业为人服务
- 3、能够创造人性化的环境或制度，鼓励和引导人性向善
- 4、人性化的管理方法和管理细节，如员工之家、委屈奖、民主委员会等人性化标准和制度

（二）理性阳光型思维

标准：

理性阳光型·解决问题式思维，科学乐观地分析问题、解决问题、实现目标。

1、理性（理解·接受）：对一切事物的理解、尊重和接受，理性分析、科学的解决问题。

2、阳光（创造·享受）：主动、阳光、乐观的思维习惯，创造和分享美好价值的解决问题。

等级：

一级：依靠感觉和经验，被动的处理问题。对问题的理解和判断，缺乏严谨、认真、清晰的方向和思路，只是暂时补上了窟窿，而没有真正触及问题核心和根源。

- **符合的行为：**

在对待事情的态度和习惯方面，缺乏主动优化、推进、提升的意识，更多是等问题出现了去弥补，被动的回应和解决问题；在具体处理事情方面，更多凭借感觉和经验，缺乏对事情严谨、科学地进行分析的思维习惯，对问题的分析和理解只是停留在表面，不能从根源上解决。所以采取的解决方法往往是维持一段时间，同样的问题仍会重复出现。要在以下几个方面进行提升：

- 1、改变处理事情的态度，必须是非常严谨和务实的，不能是含糊的、不清晰的、落实不准确的。分析以及解决的过程要有理、有据、有标准、有原则的。切勿感觉式、经验式、自我意识式的

- 2、杜绝“这个问题目前解决不了”、“先这样吧”等消极思想，有进取式、创造式的思维习惯
- 3、路径：杜绝情绪化、杜绝凭感觉和经验——通过分析找到关键问题——围绕关键问题确定有效的、可行的解决方案
- 4、结果：解决个例的事——标准制度的完善

二级：初阶思维。在经验的基础上，能够积极主动地、尽可能有逻辑地思考，掌握一些科学的方法。能够客观、沉稳，心态乐观、充满信心和热情的自主、独立解决问题。

三级：中阶思维。对于局部问题，能够科学地构建、实施完整的问题解决方案，且内心乐观阳光，周全考虑和权衡多方利益，有成人之美和成就事情往美好方向上发展的格局及能力。

- 符合的行为：

- 1、自主地探究和深层次分析问题的能力，形成“为什么”的思维习惯，很容易从表面问题追溯到更根源的问题
- 2、有较强的学习能力和应用能力，对于问题，总能很快地确定解决方案并推进落实，并保障目标达成
- 3、能够从解决问题的过程中，总结经验教训，为未来解决类似问题提供借鉴
- 4、有成人之美的心和把每件事变得更更有价值的能力。从不同层面和角度综合权衡，成就更多人的生命往更好的方向成长，成就社会的美好
- 5、路径：厘清问题——设定目标、制定计划——实施计划——跟踪进度——调整或完善计划——顺利达成目标——解决问题、带来美好价值
- 6、结果：解决个例的事——标准制度的完善——延伸多维度的收获及美好价值

四级：高阶思维。有足够的洞察力和魄力，有丰富的经验和科学方法，已经形成系统化的思维方式，能够站在战略高度、整体全局角度看问题，对本领域非常复杂的问题也能有很清晰的解决思路和规划蓝图。立足于创造价值和幸福的层面上，阳光、乐观地享受一切经历。

- 符合的行为：

- 1、能够洞察全局，对问题的整体结构、各个要素等进行全面思考

- 2、在面对复杂问题或现象时，即便信息不全，也有清晰而准确的判断，能够快速看出其内在逻辑、抓取到问题要害，并有足够的魄力推动大的改制乃至改革
- 3、像名医一样，能够对不同问题科学地对症下药，并对治疗过程有准确的预测和估计，能根据治疗效果及时调整药方，最终完全治愈
- 4、有精神追求，懂得站在社会的格局、普世价值的格局去做事，希望更多的人懂得好的理念，向更加美好的方向去发展
- 5、阳光地看待生命中发生的一切，无论做任何事情都在创造和享受到生命的愉悦，自己永远是一种朝阳的状态。得与失都不重要，得也是幸福，失也是幸福。无论风雨都坦然面对、理解、阳光、开心地去解决，顶天立地地勇敢承担。乐观地享受一生的经历，接受自然，让生命在风雨中沉淀得更加强大、更有故事、更加美好

五级：顶级思维。思维极度深刻、广阔、开放，能够准确地认知到事情的本质，把握住最底层的规律和逻辑，把握住解决一切问题的第一原理，从而实现跨行业、跨领域、跨学科的问题解决。像太阳一样，启迪更多人走出传统的状态，推动社会文明向前发展，真正造福这个国家。

- 符合的行为：

- 1、能够在世界乃至宇宙的宏观尺度上理解和思考问题
- 2、为社会提供一种先进的文化理念，启迪和影响更多人的思维习惯和生活方式，推动社会人文环境更公平、更民主、更和谐，辅助国家的进步

四、崇善的品格



(一) 公平

标准：

尊重自然法则，在此基础上让万事万物的付出和回报成正比。

等级：

一级：以自我主观意识或惯性的经验、情感去衡量付出与回报，而非客观理性的公平原则去衡量，缺乏公平的认知和意志。（无公平意志）

• 不符合的行为：

- 1、遇到利益冲突时，牺牲他人利益来维护自己的利益
- 2、允许自己受到不公平待遇，牺牲个人权益、过多地让利给他人
- 3、因为功利被迫受到不公平待遇时，选择容忍或接受
- 4、因为不知满足、片面的认为自己受到不公平待遇而忍气吞声，长期陷入委屈和埋怨情绪

二级：意识到不公平、但意志不够强烈，认为不好解决或不会被解决而消极容忍或放弃，缺乏积极改变现状的信心和做出相应努力的行为体现。（消极意志）

三级：主动积极地反馈并寻找方法，力所能及地解决不公平问题，往往通过某件具体的事维护和实现公平。（强烈意志并践行）

• 符合的行为：

- 1、维护规则范围内的公平，对不遵循规则的行为起到监督作用

2、自己或他人遇到不公平的事情时勇敢提出、主动寻求帮助（侵犯权利、人格侮辱、分配不公等）并解决问题

四级：有主持公平正义的责任感、能力和思维及行为习惯，能够主动创造、推动组织内公平，往往通过建立或辅助建立规则、制度、标准或环境实现公平。（创造公平）

• **符合的行为：**

- 1、能够客观公正、不偏不倚的对人对事，保证每个人得到自己应得的，包括利益、资源、责任、处罚等
- 2、对企业制度标准、分配政策等不公平的地方，主动提出合理的或建设性的建议
- 3、通过科学的方式方法（如竞聘流程标准、组织民主委员会等），创造真诚、自由、民主的企业环境，保障每个人公平的权利

五级：能够启迪、影响社会及更多人建立正确的公平意识，共同维护公平。（传播公平）

（二）真诚

标准：

坚定自由、真实、坦诚地对己对人，不违心做人做事，拒绝虚伪。

等级：

一级：不作假、不伪装。（底线）

• **不符合的行为：**

- 1、说假话，欺骗他人，隐瞒、歪曲事实真相
- 2、利用他人，出于功利性和目的性的动机与他人交往、想从对方身上获得利益或好处
- 3、有心机、为达到目的而算计
- 4、当面欣赏和认可，背后怨恨、嫉妒、不满，表里不一
- 5、为满足虚荣心而做出浮夸、虚假的行为表现，撑面子、讲排场等

- 6、取悦他人、迎合他人、讨好他人，虚伪的言语或行为
- 7、充当扮演“好好先生”
- 8、隐藏、掩饰、伪装自己的想法或情感，拐弯抹角、不直接表达，让别人看不透、猜测

二级：对真诚的理解和践行还有限，能够做到基本的真实和礼节性友好，但还不具备“真诚”的人格魅力。（基本真实、友好）

- **符合的行为：**

- 1、尽可能的说真话、不说假话
- 2、实事求是，一是一、二是二，做事实实在在
- 3、心思单纯，没有过多的私心杂念和人情世故
- 4、坦诚、真实地对待自己，不违背自己的内心，不自我欺骗、不选择逃避

- **局限行为：**

- 1、会选择适度的牺牲真诚度，去避免不悦、分歧或冲突
- 2、会让人评价“这个人还可以”，但还不产生人格魅力，不会让人发自内心的尊重和欣赏

三级：能够产生让他人理解和信任的力量。

- **符合的行为：**

- 1、与人交往透明坦荡，不完美、但真实，宁要真诚的辩论，不要虚假的和谐
- 2、率真的个性，直来直去、不带掩饰
- 3、内心洒脱，放下了不必要的面子、顾忌、人情世故等，不过分在意他人看法，也不受环境影响，能够自在、自我地表达自己、做自己
- 4、表里如一，坦坦荡荡地活出真实的自己
- 5、真诚的向他人提出建议或意见，真心希望他人或事情往好的方向发展
- 6、会让人评价“他是值得信任的”、“他很真诚”、“可以找他反馈、解决问题”等

四级：能够产生让他人感动、释怀、改变等的美好力量！因为纯粹、无私心的真诚和善良、希望别人好，很容易打动别人，建立起强烈的尊重和信服感。

- **符合的行为：**

- 1、发自内心由衷地关心他人。善良地理解他人的处境、思想等，关心他人的福祉，在力所能及范围内成就他人
- 2、一定程度上成就了自己真诚的品格，习惯性的对人好，有很多让别人感受到爱和温暖的行为
- 3、能够通过沟通或相处，让他人感受到真心实意的真诚，促使对一些事情的释怀，催生感动、改观、改变的美好力量
- 4、会让人感到“他是真心为我好，想让我好”

五级：无论对谁，都是一样的真诚，不因对方而改变，因为真诚已经是自我的品行和习惯，内化成了心灵和精神的自然准则！发自内心地希望每一个接触的人都好！同时，对不真诚几乎零容忍、不能接受不真诚的行为！

- **符合的行为：**

- 1、内心不接受、不允许自己说假话、谎话、言不由衷的话
- 2、听到或看到不真诚的行为，力所能及的指正和干预，否则内心不舒服
- 3、但凡看到别人有可以变得更好的可能性，就会尽自己的力量去劝导别人、帮助别人
- 4、发自内心的希望每一个接触到的人都好，毫无保留的真诚度
- 5、无论对待谁都是一样的真诚，因为真诚是自己的品行和习惯，不会因为对方是谁而改变

(三) 尊重

标准：

理解万事万物的本性，共同向崇善的方向发展。

等级：

一级：初级尊重的理解和践行，基本的自尊或出于礼貌对他人的尊重，表现出谦让、友好。（基本尊重）

二级：拥有人人平等的深刻认知，发自内心的懂得对人的尊严、人格、生命权及追求幸福权力的尊重。（平等的尊重）

- 符合的行为：

- 1、健康良好的自尊和自信，有自己的人格和尊严，且与任何人平等
- 2、尊重他人的尊严、人格、人权，不随意贬低、排斥或攻击他人
- 3、不高看自己或他人，也不低看自己和他人，不盲目崇拜、也不高高在上，平等相处
- 4、尊重他人表达意见的权利

- 不符合的行为：

- 1、人格歧视，在比自己弱势的人面前有优越感
- 2、面对权力、地位、名利等卑躬屈膝，贬低或伤害自己的人格尊严
- 3、角色歧视，有领导架子、高人一筹的架子或面对领导唯唯诺诺、惧怕，认为对方比自己高人一等

三级：在平等的基础上，能够更加全面和明世理的角度上，理解和接纳人、事、物的本性、差异性或不完美。（理解接纳的尊重）

- 符合的行为：

- 1、理解和尊重人性，理性地看待自己和他人的优缺点，懂得欣赏好的，同时也接纳不完美的
- 2、尊重事情本身的价值和能量，享受过程而不仅仅刻意追求结果，无论得与失都感到有价值和幸福

- 3、拥有更加全面的眼光和评价视角，理解万事万物的本性都有好的一面、也有不好的一面，就像有善有恶、有阴有阳.....不会片面化地评价、批判或指责
- 4、宽容、大度，更容易释怀和接纳别人。如在被伤害时，意识到对方也是一个正在成长的人，对方也正在因这种不成熟的状态受到困扰或伤害，就会谅解和帮助对方
- 5、和而不同，接纳彼此的不同，允许不同意见的存在，倾听不一样的心声

四级：基于理解和接纳的尊重，能够站在更高格局上、引导人或事往善良的方向上发展。（崇善方向的发展）

- 符合的行为：
 - 1、能够理性面对不成熟的人或人性，用智慧的方法加以引导，使其变得更加成熟
 - 2、能够引导不好的事情，往美好的方面发展

五级：超越人与社会的范畴，对万事万物的尊重、众生平等，立足于宇宙与生命本身，尊重自然定律或法则。（超越的宇宙视角）

- 符合的行为：
 - 1、万物皆有生命、皆平等
 - 2、一切都遵循宇宙定律，存在即合理
 - 3、完全开放、自由的思维和视角

（四）阳光

标准：活出人性善良、美好的一面。

生命在于释放而非修行，人性中有美有丑、有黑有白，就像自然界中有昼有夜……
在理解人性、懂得人性的基础上，我们专注地活出善良和美好的一面，活出阳光的状态，同时也是幸福和智慧的生命状态。

等级：

一级：不阳光的理念、心态和行为，苦悲的心态。

• 不符合的行为：

- 1、专注于修行，修正自身不足，被动的生命理念和观点
- 2、无奈、苦悲的人生观，常常对人生觉得无奈或无法改变
- 3、悲戚戚、苦悲、无奈、压力、消极等情绪和状态，不能很快地进行自我调整
- 4、缺乏对美好生活的追求和希望，缺少创造生活的信念和动力

二级：积极乐观、充满阳光的秉性和正能量。

• 符合的行为：

- 1、饱满的精神状态，在工作和生活中积极、热情、有活力
- 2、遇到事情积极乐观的心态对待，乐天派的状态
- 3、给他人带来积极能量和温暖
- 4、不只注重自己外在的美丽，更注重内在的美丽

三级：极富生命和精神的热情，热爱生命、享受生命、主动地创造生命的美好。

• 符合的行为：

- 1、总是觉知到人生的意义和价值感
- 2、享受和创造每一个当下时光的美好
- 3、热情源于主动和喜欢，不会过多地背负责任和包袱，对待工作和生活，轻松愉快的边干边玩、乐在其中

四级：活出人性善良、美好的一面，实现自己阳光、个性的生命状态。

- **符合的行为：**

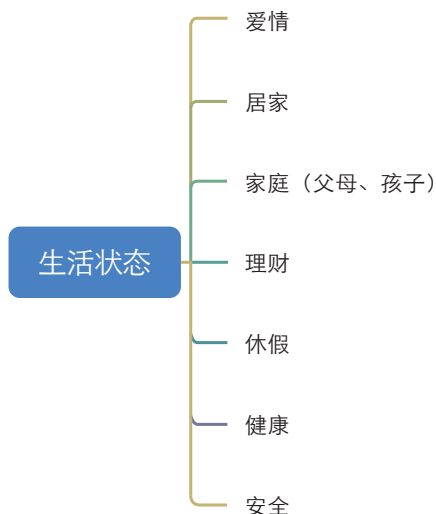
- 1、生命在于释放而非修行，作为生命哲学的指导和践行，活出人性中美好阳光的一面
- 2、用科学智慧的方法，善于引导、帮助、带动自己及他人释放人性之美

五级：像太阳一般的人，照亮他人的生命。

- **符合的行为：**

- 1、成为更多人生命中的光，给他人带来精神力量和价值

第二章 生活状态



一、爱情

主题释义：

爱情是人们生命中非常重要、美好的一部分，它是源于内心纯粹的爱，相互尊重、信任、关心，让对方因自己而感到甜蜜、浪漫、轻松、自由和幸福！在落后的观念中，爱情/婚姻的甜蜜和幸福通常只是一个阶段，很多人最终都化为了亲情，成为了一种责任、束缚、甚至痛苦或伤害的状态！在先进的文化理念中，爱情是尊重个体、崇尚自由、热烈奔放的，两个人各自拥有独立的人格和自由的权利，这种关系是平等的，像一个“人”字，相互给予和支撑，是彼此生命的伴侣！

等级：

一级：不因感情/婚姻问题长期陷入痛苦、无奈、伤害的状态中。（底线原则）

- 等级释义：

现实的爱情即便不一定把生命变得很灿烂、很美好，但绝对不能因为感情让生活变得灰暗和痛苦，对彼此造成长期的精神压力或精神困扰，这是爱情/婚姻中两个人相处的底线原则。

- 不符合的行为：

1、家庭暴力（辱骂、殴打、虐待、冷暴力等伤害性行为）

- 2、以任何形式逼迫、威胁对方（如以生命、孩子、家庭等威胁、逼迫对方发誓）
- 3、以下列方式不懈地苦苦追求他人，致使该人的生活受到严重影响
 - (1) 近身探访
 - (2) 使用电信手段、其他通信手段或通过第三人与其建立联系
 - (3) 滥用他人的个人数据，为其订购物品、服务或通过第三人与其建立联系
 - (4) 以自杀、自残、损害自己或其亲近之人的健康或自由的方式对其进行威胁
- 4、分手或离婚后纠缠对方，给对方造成精神困扰或身体伤害
- 5、故意隐瞒身体健康问题，给对方造成身心伤害
- 6、因其他家庭矛盾，长期彼此消耗、互相指责，造成精神困扰和痛苦

二级：家人式相处的伴侣或夫妻关系，淡化或褪去了爱情的热烈和浪漫，更多转化成了习惯和亲情。（传统）

- **等级释义：**

大多数的爱情或婚姻状况，随着时间的推移或经历柴米油盐的共同生活，逐渐淡化甚至褪去了恋爱的激情和热情，丢失了爱情的浪漫和属性，成为了一种“过日子”的状态。更多的是家庭、孩子、老人等的责任，伴侣/夫妻之间的感情逐渐转变成了习惯和亲情，各自忙碌、维持正常的生活，偶尔会有摩擦和争吵，但整体来说没有不能解决的矛盾或怨恨。

- **符合的行为：**

- 1、伴侣/夫妻之间偶尔会有摩擦，但基本都能妥善解决，且能正常沟通生活
- 2、拒绝彩礼、嫁妆，不为了排场或面子给双方家庭造成经济或精神压力
- 3、轻松、自由地举办婚礼，不因讲究婚礼的排场或繁琐造成包袱、身心疲惫
- 4、婚前体检，不隐瞒身体健康问题，为彼此负责
- 5、营造良好的家庭氛围和环境，不当着孩子面激烈争执或吵架
- 6、对方喝醉酒后，悉心给予照顾（不酗酒或过分饮酒的前提）

- **不符合的行为：**

- 1、长期内心委屈，或抱怨、埋怨，生活在彼此付出的不平衡关系中且不能主动调节或无法调节
- 2、要求对方发誓、做出承诺、或证明感情的束缚性行为

- 3、因不信任而隐瞒自己的收入、翻看对方手机等给对方造成困扰的行为
- 4、经常把“分手”或“离婚”挂在嘴边
- 5、经常打击或贬低伴侣，拿伴侣与他人进行比较
- 6、在外人或公共场合，不照顾对方情绪或让对方尴尬、抵触的挖苦和调侃等
- 7、因两个人之间的感情问题，找其他人麻烦或做出影响别人、伤害别人的行为

三级：自由的爱情状态，保持独立、平等和轻松，不彼此束缚。（自由）

- **等级释义：**

自由的爱情，是两个独立、自由的人因为爱情而结合在一起。这种平等、独立、自由的人格特质和生命追求不会因为亲密关系而改变。自由状态的伴侣/夫妻不会因为过度依赖、要求或索取等产生不平衡关系，造成束缚和压力，也不会背负情感或责任的包袱！爱的时候就尽情享受甜蜜和美好，不爱了也能很坦然地选择分开，相互感谢和祝福。

【备注：对于爱情中尊重自由的项目，彼此尊重自由是最好的状态，但在这里作为考评奖励的话，我们首先保证自己懂得好的理念状态和行为状态，做到尊重自由、不束缚对方！自我行为合格即达标。】

- **符合的行为：**

- 1、主动地选择自己爱的人，或选择后主动培养彼此之间的爱情，而不是只选择爱自己的、对自己好的或其他条件适合的
- 2、尊重对方自由的权利，不干涉和束缚对方的选择和决定
- 3、尊重彼此的隐私和自由，做到 90%的不撒谎、不隐瞒
- 4、尊重对方的社交朋友圈，正确看待和处理伴侣与异性之间正常的交流互动，不因此造成误解或伤害
- 5、双方都是自由的，可以自由地选择在一起或选择分开，若一方提出分手或离婚，另一方会尊重并祝福
- 6、理性地处理感情中的问题，对于不能改变的事情，尽最大努力的往美好地方向上去走
- 7、离开对方，也能很快调整状态、活得灿烂

- **不符合的行为：**

- 1、过度依赖在对方身上、没有自我，造成对方担负责任

- 2、用孩子、父母、家庭等因素情感绑架，要求对方妥协或退让
- 3、将个人意愿强加于对方，要求对方必须为自己而改变

四级：享受爱情、浪漫甜蜜的状态。拥有真诚、信任、相互理解、相互关爱的习惯，因为喜欢而主动创造和享受两个人的生活时光。（甜蜜）

- **等级释义：**

爱情没有随着时间流逝而减弱或变质，而是始终保持着浪漫、甜蜜的属性。在日常生活中，伴侣/夫妻之间始终保持着爱情的心动和热情，能够主动创造二人空间，注重保持爱情的生命力。且拥有彼此真诚、信任，相互理解、关爱的习惯，相互给予支撑和力量！因为喜欢而主动、热情、持续地创造和享受感情生活的美好。

- **符合的行为：**

- 1、家庭角色次序：伴侣第一，孩子、父母等其次
- 2、保护对方身上最美好纯真的品质，让对方自由自在地活出真实的自己
- 3、尊重彼此的个性和兴趣爱好，相互独立、相互成就
- 4、除孩子、家庭日常外，彼此之间有其他共同话题或兴趣爱好
- 5、拥有单独的二人相处时光，有常态化的旅行
- 6、爱情的浪漫和温暖自然地融入日常生活中，拥有属于彼此表达爱意的细节习惯（如：为对方吹头发、特殊日子的仪式、经常拥抱或亲吻表达爱意等）
- 7、深度的信任和理解，彼此几乎不存在不能说的秘密
- 8、善于发现并及时肯定对方在生活中的付出和价值
- 9、主动地给予爱，而不是索取、总让对方付出
- 10、真正地懂对方、欣赏和赞美伴侣
- 11、永远做支持对方的那个人，给对方带来力量
- 12、保持健康的性生活（参考值：45 岁前每周至少 2 次，45 岁后每周 1~2 次）
- 13、彼此双方能够突破性枷锁，能够相互探讨关于性爱
- 14、矛盾不过夜
- 15、注重情感和精神层面的契合，能够达到思想上的基本理解和同步
- 16、若自己走在前面、对方落后了，主动缩小差距，尽量建立共同的目标、达到共同的状态

五级：灵魂伴侣式的爱情，既是生活上的伴侣，也是精神上的伴侣！非常美好而幸福的爱情状态！（深度契合）

- **等级释义：**

此种状态下的爱情，是建立在各自都拥有独立的精神和健全的人格，彼此平等、自由、尊重，拥有共同的信念和价值观，灵魂伴侣式的爱情！彼此深刻地理解和懂得、彼此滋养生命、彼此成就！生活上和精神上高度契合，非常美好和幸福的爱情状态！

- **符合的行为：**

- 1、思想在同等的层面上，产生同频共鸣的精神交流
- 2、在生活上和精神上深度契合，有共同的生活理念和信念
- 3、双方是彼此的力量，互相支持、帮助完成彼此的目标
- 4、真正的爱情是给予而非索取，真正爱一个人的时候总想为对方多付出一些，给对方带来更多的爱和幸福，不会计较于对方要更多爱自己，对自己得到的欣然满足
- 5、愿意为对方作出“自我牺牲”，即便如此也是感觉幸福的。（这种自我牺牲是源于爱的自我选择，是合理和尊重个人自由的、不因此去要求对方或自我委屈）
- 6、总能读懂对方的心，心有灵犀
- 7、真正的爱情是伴随人终生的，爱情始终是爱情，爱情的主体不会随着时间的推移而变成亲情，不同的阶段享受不同阶段爱情的真谛和美好
- 8、始终保持爱情和给予的状态，纯粹无私地爱对方，无论经历什么，都只希望成就对方的快乐和幸福
- 9、彼此都是自由、洒脱、阳光、自信、个性的生命状态

二、居家

主题释义：

居家是生命中非常重要、美好的一部分，体现着一个人的生活品质和生命状态。懂得好的居家理念，知道怎样合理地规划居家，无论什么样的基础和条件，都可以轻松地创造和实现居家的美好！在保证基本的居家安全、干净整洁的基础上，逐步地引导和实现更加健康、实用、品质、温馨的生活理念和习惯，让家真正成为自己放松、享受、喜欢的地方。

等级：

一级：根据收入情况，合理地规划居家，保证轻松、安全、便捷的居家状态。

- 等级释义：

保障居家生活的便捷度和舒适度。无论是租房、自建房还是商品房，也无论是刚入职的新员工还是老员工，都首先必须保证居住条件接近主城区、不偏远，生活便利、电器设备等齐全，满足日常的功能及生活需求。

- 符合的行为：

1、根据个人/家庭月均收入水平及家庭实际情况，轻松合理地规划住房，租金或房贷占家庭收入的 30% 以内，不因住房造成经济压力、影响正常的生活品质

以下标准可做参考，非硬性要求：

个人/家庭月均收入	1 万以下	1-3 万	3-5 万	5 万以上
住房面积	租房或 90m ² 以下	90-120m ²	120-150m ²	150m ² 以上

2、保障居家安全（住房/租房、用电、用气、电梯安全）

(1) 住房/租房安全

- a. 选择环境好、安全、距离上班位置合适、不偏远、生活便利的小区
- b. 尽量选择单独租房，有自己的私人空间；如果合租，选择性格匹配的合租对象，且对方无不良嗜好

(2) 居家用电安全

- a. 家中无人时电器断电（冰箱等不可断电电器除外）

- b. 不私拉乱扯电线，电路无老化；移动插排无安全隐患（无电线裸露、开关失灵、不得将三相插头改为两相使用等）
- c. 家庭严禁使用电热水龙头、热得快、电热毯等存在安全隐患的电加热用品
- d. 主开关带漏电保护装置；靠近水源附近的电源盒加装防水罩
- e. 用标签清晰标注电器设备的使用年限，定期检修、不超龄使用
- f. 电瓶车安全充电：在专门充电桩处安全充电，不允许上楼；使用正规厂商充电器充电；不允许私拉乱接，在楼道内或室内充电等隐患操作；不允许在高温暴晒的户外充电；雷雨天气及时拔掉充电器，防止淋湿造成短路；发现充电器、电池发热、散发异味时及时断电，并找专业人员检查维修
- g. 开关、电源线路损坏时必须由专业电工进行维修
- h. 装修新房子时，采用插卡取电的排线方式，除冰箱等不断电外，全部电源一卡断电

(3) 居家用气安全

- a. 天然气、液化气软管、阀门未存在老化破损，电磁炉工作环境无安全隐患
- b. 灶台上不要放置可燃类物品和易燃易爆物品：禁止开火做饭时喷杀虫剂；禁止在点燃的燃气灶旁倒面粉
- c. 厨房使用燃气时不能擅自离人，避免造成干烧现象
- d. 厨房抽油烟机外部随手清洁，内部半年一次全面保养清洁，避免油污过大形成火灾隐患
- e. 定期（6个月）对厨房天然气阀门及管道接口检查有无漏气现象，若发现漏气及时寻找专业人员进行维修（用带泡沫水的刷子涂抹软管及气嘴部分，观察是否有气泡；或加装燃气泄漏报警装置）
- f. 使用完毕后必须切断开关
- g. 不要将燃气表或阀门封闭在独立空间内，如装修时在柜体内，要经常打开柜门并开窗通风

(4) 电梯安全

- a. 严禁超载使用电梯；严禁用身体或物体阻止电梯门的关闭；严禁在电梯内玩耍、打闹、跳跃、乱摁按钮
- b. 掌握电梯突发事件的自救方法：电梯被困时，使用电梯内警报按钮或拨打电话等待救援；电梯急速下坠时，从下至上快速按下每一层的按键，可以有机会使电梯在中间的某一层可能会停下来；手掌紧贴电梯内墙壁，双腿膝盖轻微弯曲，踮起脚后跟，缓解着地时的压力，保护我们的双腿和脚后跟

3、居住条件便捷舒适、满足日常功能及生活需求

居家功能配备齐全，洗衣机、淋浴、天然气、冰箱等满足日常生活需求，并逐步增加功能性电器满足生活的便捷和品质

- **不符合的行为：**

- (1) 为了省钱选择老旧、存在安全隐患的住房
- (2) 好高骛远，因不合理的住房造成经济和生活压力
- (3) 违反居家安全标准
 - a. 住房存在电线老化、用气隐患等问题，且长期不整改
 - b. 私自安装、拆除各种电器设备
 - c. 私自操作、维修燃气漏气问题

二级：保证居家基本干净整洁，培养良好的居家生活习惯和居家乐趣。（干净整洁）

- **等级释义：**

居家环境基本干净整洁，保证居家消防、人身、食品安全等，遵守居家公共文明，有良好的居家生活习惯和乐趣。

- **符合的行为：**

- 1、居家环境基本干净整洁，定期打扫和清洁，保持大体上整洁有序
- 2、保证居家消防安全、居家人身安全、居家食品安全
 - (1) 居家消防安全
 - a. 住房楼道、通道畅通，禁止占用消防通道（发现消防通道堵塞或不合理的地方及时反映给物业解决问题，反馈给相关部门维护公共安全权益）
 - b. 按照《家庭消防器材配备标准》配备消防器材（根据家庭面积配备相应数量的灭火器：室内配置水基灭火器（50 平方/具，4 升装），室外配置干粉灭火器；根据家庭人数配备相应数量的防烟面具；厨房配备灭火毯；高层配备缓降器）
 - c. 对消防器材贴好到期标签并定期检查，对到期或失压的及时进行充装或更换，保证器材的正常使用
 - d. 家里禁止储存大量易燃液体、易爆物品，如酒精等
 - e. 家庭人员掌握消防安全常识，老人和孩子都必须掌握 110、119、120 的报警方法

f. 每年 2 次家庭消防演习活动，掌握火场逃生方法、处理油锅起火、漏电等常见危险问题

(2) 居家人身安全

a. 夜间返家乘坐电梯不走消防楼梯

b. 到家之前提前准备好钥匙，不要在门口长时间寻找

c. 夜间送朋友回家时，等朋友平安进家后再离开

d. 阳台、飘窗等安装防护栏，防止意外坠落

e. 对家中带尖角、棱角等易造成人身伤害的家具及物品进行处理或软包

f. 处理尖锐物品垃圾（如玻璃、刀具等），须首先做好防护，用醒目字体标注后，再丢弃到公共垃圾区域

g. 不高空抛物，不在高空坠物易发处逗留

h. 门口或室内安装摄像头

(3) 居家食品安全

a. 冰箱食物分类清晰、摆放整齐，生熟分开、保证食品安全

b. 关注居家食品安全，具备食品安全常识

3、有良好的居家生活习惯和居家乐趣

4、居家生活的能力，会做日常的基础饭菜

5、配备适用的应急药箱、急救药品

6、培养居家的兴趣爱好，热情地创造居家时光的美好（如养花鸟鱼、读书、下棋、喝茶、弹吉他、绘画、手工、烹饪、烘焙等）

7、居家氛围融洽舒适，独自居住的享受自己的生活，与家人同住的相互关心与呵护，创造家庭的亲情与快乐

8、遵守居家公共文明

9、深夜进入小区不按车辆喇叭、不大声喧哗

10、晚上 10 点至早上 6 点之间禁止地板发出噪音影响他人

11、家门口禁止长时间堆放生活垃圾，及时下楼放入垃圾桶

三级：居家环境非常干净整洁，且布局合理、温馨舒适，享受品质的居家生活。（品质、温馨）

- **等级释义：**

保持常态化非常干净整洁的居家环境，不只是大体上，而是有精细化的居家收纳和整理，分类清晰、井井有条。有居家生活的标准和追求，在实用的基础上注重和讲究品质，不随意增添，居家整体环境温馨舒适。同时达到私家车辆安全、整洁的相应标准。

- **符合的行为：**

1、常态化非常干净整洁的居家环境，有精细化的居家收纳和整理

(1) 随手清洁和整理的生活习惯

(2) 精细化地收纳整理，橱柜、衣柜、鞋柜、抽屉、储物柜等物品收纳规整有序

(3) 厨房、卫生间整洁无异味

(4) 卧室温馨舒适

2、功能性的电器或设施齐全、实用，保障居家生活的便捷和舒适

3、合理规划房间空间和家具布局，通畅舒心

4、选择品质好、简约的居家床品、用品等，安全、健康、舒适

5、根据个人喜好布置房间，把家装扮成自己喜欢的样子（色调、物件、植物、居家用品等），增加家的温馨和幸福感

6、私家车辆

(1) 保持车辆内整洁、无杂乱

(2) 定期洗车，保持外观基本干净

(3) 每辆车必须配备车载灭火器、警示牌、两把多功能破窗器

(4) 无“保平安”“一帆风顺”“生肖”等影响安全驾驶的挂坠挂饰

(5) 摩托车、电动车刹车等无安全故障，必备头盔、反光带或反光背心

(6) 车辆内部不允许加坐垫套装，可配备质感好的脚垫

(7) 禁止把机动车借给家庭成员之外的人使用，或借用他人车辆

- **不符合的行为：**

1、居家氛围冷、不温暖

2、缺乏居家概念，没有对居家生活的标准和追求

3、刻意证明身份地位或祈求金钱名利、福禄之类的物品，在乎面子、不讲实用

四级：根据个人经济能力、岗位级别达到相应的居家品味。（品味）

• 等级释义：

根据个人或家庭经济收入，合理科学地规划最符合自身的居家（住房面积、住房位置、住房价格、装修品质、社区环境、居民素质等），保证居家各方面条件的匹配和心理舒适度，调整到最佳的居家状态上。

• 符合的行为：

1、相匹配的居家品质和居家品味

2、与自身生活水平相匹配的社区居住环境及居民普遍素质，无明显的差异悬殊（平均收入消费水平、综合素质和人文、生活习惯、生活状态等）

3、购房建议（不计入考评项）

- (1) 购买房子选择大品牌建筑商，建筑品质有保障
- (2) 尽量不选择临街房，减少噪音污染
- (3) 购房尽量选择中低层、带连廊的楼栋，更有安全保障

级别	居家品质及品味	标准
员工	安全、舒适、生活气息	(1) 安全、舒适、分类清晰 (2) 理解生活、有生活气息
课级	功能、实用、温馨	(1) 居家氛围温暖、温馨，家具及窗帘、地毯、床品等装饰和谐搭配 (2) 注重居家的功能和实用
处级	简洁、健康、时尚	(1) 居家简洁、做到良好的断舍离 (2) 居家用品健康、时尚，有对生活品质的要求和体验
店级	品质、轻松、品味、休闲	(1) 居家硬装的细节品质良好、追求一定的工艺水平和标准，配备新风、中央空调等 (2) 居家软装简洁不复杂、整体氛围轻快明朗、灯光温馨 (3) 家具、卫浴、厨具等选择大品牌、经久耐用、有质感 (4) 居家用品健康、有品味 (5) 电器设备功能齐全、根据喜好有相应的休闲或娱乐（如茶台、小花园、露台、家庭影院、书吧、棋牌等）

五级：有先进的居家理念，放松休闲的心灵港湾。

- **等级释义：**

有先进的居家理念，家是属于夫妻两个人的，不应该规划老人同住、也不规划孩子 18 岁后居住，是真正的放松、休闲、自由的空间和心灵港湾。

- **符合的行为：**

- 1、围绕夫妻二人展开、注重居家的功能与实用，仅安排夫妻、孩子的卧室
- 2、长久的居家规划是两个卧室，一个是夫妻二人的，一个是客房、用于临时居住（有保姆的家庭，预留保姆房除外）
- 3、不与老人同住
- 4、不与子女同住（20 岁以后）
- 5、与自身贴合、实用的餐厅及其他功能配置
- 6、家是属于自己的地方，喜欢的人出入
- 7、能让自己安静、轻松、自由，休憩和涵养自己心灵
- 8、有保姆的家庭，建立亲近良好、彼此满意幸福的状态

三、家庭（父母、孩子）

主题释义：

家庭是实现幸福生命状态非常重要的一个部分，主要是指父母与孩子之间的亲情关系。不成熟的观念下，很容易造成自身与父母、与孩子上下两代人的束缚和包袱。传统意义上的孝顺和报答、责任与义务，缺乏了对于独立个体的认知和观念，极易形成相互牺牲式的爱或深沉悲壮的爱。先进的文化理念中，父母和子女有各自独立完整的生命，有各自健全的人格。子女不是父母的延续，也不被承载父母的期望，而是自主地主宰和掌控人生。父母给予孩子的是辅助和成就，尽到成年以前必须的养育、教育的义务，塑造正确的人生观、价值观以及生存生活的必要能力。父母与孩子之间应该是相互尊重、独立，彼此不干涉、不依赖、不束缚，轻松自由地各自享受喜欢的生活！

（一）父母

等级：

一级：不因父母问题造成精神包袱和家庭矛盾。（底线原则）

- **等级释义：**

不因父母问题造成长期的精神困扰或有解决不了的家庭矛盾，这是家庭相处的底线原则。无论存在什么样的问题，都要积极地往好的方向上引导，至少不造成长期的“心病”，不造成精神压力和生活困扰。

- **符合的行为：**

1、根据个人/家庭收入情况和父母经济情况，合理给予双方父母收入的 10%以内生活上的照顾（经济照顾的原则是量力而行，如果是新员工刚入职或没有经济基础时，优先安排好的首先是自己，可以不给或少给，随着收入的增加或不同级别的收入情况，合理地给予。一方面保障父母生活，一方面也不能超过收入的 10%，保障自己提升品位和享受生活。）

2、不背负父母的责任和压力，要明白首先让自己轻松幸福，才能真正带动父母也幸福

- **不符合的行为：**

1、总觉得父母还没有享乐，自己享受生活就亏欠他们

- 2、因彼此观念不同，未顺从父母意愿而背负内心的压力和愧疚
- 3、盲目顺从父母，为了父母意图影响自我选择和规划，造成人生的痛苦，如学业、婚姻、孩子等
- 4、不尊重父母意愿，强行改变父母喜欢的生活方式
- 5、父母离异，认为是其中一方过错而内心不接受、不原谅、无法释怀（父母有父母的生活和他们的选择，不合适的感情，放手也是最好的尊重和更多的自由。作为子女，应该用理性的眼光和释怀的态度对待，也站在客观和人性的基础上，引导父母更好地生活，让他们都保持乐观和阳光的状态。）
- 6、没有个人独立的经济能力，需要父母持续性地给予帮助，“啃老族”的状态
- 7、过度依附父母，事事让父母替自己做决定，“妈宝男/女”的状态

二级：不依附父母，与父母保持良好的沟通、理解和关爱，量力而行地照顾父母生活，整体和睦融洽。（传统）

- **等级释义：**

父母与子女两代人如果生活在一起，难免会有代沟，包括思想观念、生活方式、消费观等，偶尔有摩擦和争吵，但能够积极地化解矛盾，不形成怨恨，能改变的改变、实在不能改变就选择理解和接受，不造成精神伤害。整体来说，相互体谅和包容，也做到对父母的关心和生活上的照顾及安排。

- **符合的行为：**

- 1、定期安排父母做全面体检（每年一次）
- 2、相处中做到良好的沟通与倾听，能够对父母保持基本的体谅、理解和包容
- 3、双方彼此尊重对方父母，不因区别对待造成矛盾
- 4、尊重父母的生活习惯，不因差异造成矛盾
- 5、合理地安排父母旅行，引导他们享受生活
- 6、根据父母身体情况，在父母家中配备适用的必要药品和设施，让父母在发生紧急情况时能够自救

- **不符合的行为：**

- 1、对父母说话没耐心，经常用不耐烦的语气交流
- 2、因为父母文化水平低或长期在农村、穿着朴素等，在人前感觉不自信或刻意规避

三级：能够积极理性地寻找有效的方法沟通，彼此达成尊重对方思想观念和生活态度的共识，享受普遍价值观下的亲情状态。（尊重）

- **等级释义：**

享受亲情的美好，有良好的沟通方法引导或处理观念代沟。对于价值观相悖的方面，不强求对方按照自己的思想去做，虽然思想观念不同和对问题、对事物的看法和生活的态度不同，但能够相互尊重、求同存异，理解和支持对方按照自我意愿去活。彼此坚定地给予爱和后盾的力量。

- **符合的行为：**

- 1、与父母有良好的表达爱的方式（如关怀问候、与父母拥抱等的习惯）
- 2、能够没有顾忌地、坦诚地与父母敞开心扉交流
- 3、对彼此不同的观念，能够相互尊重、欣赏和认可
- 4、通过有效的方式方法，一定程度上引导父母更加健康、品质的生活观念和习惯
- 5、鼓励父母多接触、尝试新鲜事物，有属于自己的爱好
- 6、对父母在家庭关系中不正确的思想和行为，及时制止和沟通引导
- 7、活好自己的生命，是对父母最大的孝顺和报答

四级：基于独立生命个体的觉知和觉醒，超越传统的尊卑长幼和孝顺，与父母平等相处的状态。（平等）

- **等级释义：**

父母与子女是相互独立的生命个体，超越传统的尊卑长幼和孝顺，彼此之间除了法定的教育和赡养责任外，各自有各自的生命和生活。父母与子女之间像朋友一样平等、坦率地相处，几乎没有避而不谈的话题。彼此也不承担相互之间的愿望继承。

- **符合的行为：**

- 1、与父母是朋友的关系，可以平等、坦率、自然地交流，几乎没有避而不谈的话题
- 2、不因父母问题影响自己正常生活（如父母疾病、生活不能自理、父母感情等）
- 3、不要求父母帮忙带孩子（不束缚父母、引导父母过自己独立的生活；避免两代人的教育观念不同产生矛盾和摩擦，主要由夫妻双方承担抚养和教育孩子的职责）
- 4、不与父母同住

- **不符合的行为：**

- 1、床前伺候，事事亲力亲为，精神包袱和痛苦极大
- 2、过度操办父母葬礼，为后人增加负担

五级：彼此尊重、彼此独立、没有束缚和包袱，各自活好自己阳光的生命。（自由）

- **等级释义：**

父母与子女之间是平等的人格和独立自由的个体，彼此毫无束缚地去过自己的生活，社会的个体属性大于家庭的情感属性。

- **符合的行为：**

- 1、不干涉彼此生活，彼此自由又彼此深爱、相互关心和挂念，没有彼此的负担和压力
- 2、引导父母学会照顾自己，不拖累别人，不给别人添麻烦
- 3、面对父母疾病、理性科学对待，做好合理妥善的安排；对于恶性情况，坦然面对，不强行干预和过度治疗，造成延续的痛苦
- 4、能够引导父母乐观阳光的死亡观（活着时尽情享受，死了也从容安详的状态，无憾的生命）
- 5、能够正确认知死亡，假使面对父母离开，不是毫无节制的痛苦，而是理解、乐观地送别和祝福

（二）孩子

等级：

一级：不因错误的教育惯性或方式，对孩子造成困扰或伤害。（底线原则）

- **等级释义：**

在养育孩子的过程中，因为不成熟的教育观念和思想，往往会给孩子带来很不健康的影响甚至是不被理解、造成心理伤害的后果。

- **不符合的行为：**

- 1、打骂孩子
- 2、重男轻女、传宗接代、养儿防老等的思想观念和行为

- 3、以成绩为导向评价和教育孩子，孩子分数不好时批评、否定、指责
- 4、父母“自我牺牲”式的付出，让孩子背负沉重的压力、责任、束缚等
- 5、经常用“都是为了你好”“要不是为了你”“我辛辛苦苦把你养大”等语言教育孩子
- 6、总是强调或凸显父母如何辛苦、如何付出，为了让孩子争气、努力
- 7、伤害孩子自尊心、自信心的行为
- 8、在人前暴露或批评孩子的缺点
- 9、经常拿孩子和他人对比
- 10、未经孩子允许，把孩子的东西送给他人
- 11、把自己的意愿强加给孩子
- 12、违背孩子兴趣和意愿，强行要求上兴趣班等
- 13、因干涉子女选择学校、专业、职业而造成冲突或伤害
- 14、干涉成年子女自由恋爱和婚姻，或以挑剔、恶劣的态度对待孩子的恋爱对象
- 15、因为早恋而指责、反对、打击孩子
- 16、过分追问私人问题、翻看孩子日记、窥探孩子隐私等
- 17、离异时把孩子当成包袱、累赘，拒绝养孩子
- 18、离异家庭，给孩子传导对方不好或过错，让孩子厌恶甚至憎恨对方，形成更深的误解和伤害
- 19、因缺乏对孩子的教育或给予不良教育，造成孩子严重的抑郁、性格缺陷或精神类疾病

二级：偏重传统父母式的爱，孩子在自己心目中占据最重要的位置，给予孩子无私的爱且希望孩子成才、优秀。（传统）

- **等级释义：**

大多数人对于孩子都属于传统式的培养或文化属性认知下的爱。首先孩子占据了父母生命最重要的位置，甚至很多父母为了孩子牺牲了自己的人生选择和幸福，会因为孩子的现在和未来而过度担心，也会把孩子永远当成孩子，觉得他们还不够成熟，心理上总在庇护他们。有的家长也会对孩子有过多的希望和寄托，望子成龙、望女成凤、出人头地，让他们只管学习、有好的学历、好的工作……不知不觉中都一定程度上影响和左右了孩子对自己人生的选择和规划，甚至背负上父母的期望，让自己不辜负父母。

- 符合的行为：

1、发自内心的因为喜欢孩子而要孩子

2、让孩子在父母的关爱与和谐的家庭关系中健康成长，照顾好孩子生活

(1) 不当着孩子的面激烈争执

(2) 离异家庭保持正常健康的关系，不相互诋毁和怨恨，让孩子知道即便父母分开了，依旧都很爱他

(3) 夫妻双方离婚，对孩子做好理性的引导，让孩子理解，不因此造成沉重的心理伤害

3、关注孩子心理健康，不因某件事或不理解的东西造成孩子长期的心理阴影

4、保持良好的沟通，及时给予孩子正确的观念引导

5、培养孩子自信的状态

(1) 向孩子说明，他本身已经很好了，没必要表现自己或证明自己

(2) 对于学习，能力大于成绩，十分是进步、一分也是进步，告诉孩子“你不笨，只是还没有学会而已”

(3) 不对孩子的失败表示沮丧，对孩子说“我也不会干这个”或“我以前也不会”

(4) 当孩子面对难为情的事时，要告诉孩子“这很正常”“这是自然的事”

(5) 谨慎惩罚孩子，除非犯了道德品质的问题

6、给孩子良好的安全教育

7、教育孩子做人做事的底线（不违背法律、不伤害自己和他人等）

8、培养孩子安全意识、安全技能，让孩子学会保护自己（防丢失、交通安全、基本消防安全技能、用电用气安全常识等）

(1) 让孩子记住父母的大名、电话及家庭住址；或将这些信息制成卡片或手环，外出时让孩子随身携带

(2) 小学生安全守则：平安成长比成功更重要；背心、裤衩覆盖的地方不许别人摸；生命第一，财产第二；小秘密要告诉妈妈；拒绝陌生人的饮料、糖果、礼物和搂抱；不与陌生人说话；遇到危险可以打破玻璃，破坏家具；遇到危险可以自己先跑；不保守坏人的秘密；可以骗坏人

(3) 中学生安全教育：校园暴力；体育活动安全

(4) 大学生安全教育：性爱安全防护；防诈骗

9、参与和陪伴孩子成长

(1) 小学前：与孩子有合理的单独相处的时间，参与共同的游戏或活动

(2) 青少年时期：能够与孩子深入沟通、交流，定期的与孩子谈心

- **不符合的行为：**

- 1、因为无奈、父母催促等原因而要孩子
- 2、事事顺从孩子的意愿、满足孩子的要求，产生溺爱
- 3、家庭有两个孩子及以上的，让孩子觉得父母偏心、给予的爱不平等
- 4、对孩子说“再不听话不要你了/不爱你了”“你这样就是不孝顺/对不起父母”等伤害性的话

三级：偏重朋友式的爱，注重并能够树立孩子独立个性和健全人格的培养。（尊重）

- **等级释义：**

对孩子有新型的教育观和培养，在爱孩子的基础上，懂得不要求孩子、尊重孩子，不再是望子成龙、望女成凤的想法，更多是培养孩子独立的个性和健全的人格，引导孩子正确的思想和价值观。与学习相比，更在乎孩子的素质教育和综合能力的培养。

- **符合的行为：**

- 1、在孩子的教育过程中，不刻意注重孩子学习成绩，更注重孩子健全人格的培养
- 2、独立教育贯穿在孩子不同的成长阶段中，注重培养孩子的独立思维和独立能力

(1) 引导孩子独立思维：认真对待孩子提出的所有问题和看法，不要轻易否定和纠错，耐心地交流和回答；释放孩子的想象力和创造力，5岁以前对世界的认识没有对错；鼓励孩子与大人争辩；培养孩子敢于拒绝、敢于说出来；让孩子独立思考问题：做决定前要思考、做决定后要负责

(2) 童年时期的独立意识及独立能力：不要担心孩子把饭吃得满脸满地都是；不催或不逼孩子吃饭，饿一顿自然会让他明白吃饭是自己的事；孩子跌倒无伤大碍时，鼓励孩子自己站起来；不因孩子房间或桌子很乱而责骂他，如果与他的创作活动有关要鼓励，事后再引导孩子动手整理房间；不带来严重后果的情况下，让孩子独立完成他要做的事，哪怕会出错；孩子丢三落四不提醒、不帮忙、不管他，让他自己学会对重要的事情上心

(3) 青少年时期的独立能力：独立做饭、独立做家务的能力；独立安排学习计划的能力

- 3、无论孩子处于什么成长阶段，都能够真正地和孩子成为朋友

(1) 蹲下来和孩子说话，眼睛与孩子水平对视

- (2) 说话算数，答应孩子的事情要守信，不轻易爽约
 - (3) 教孩子与各种成年人自由、平等交往
 - (4) 陪孩子一起做他喜欢的事情或活动
 - (5) 带孩子去他喜欢的地方参观
 - (6) 允许孩子参与家庭事务的计划或决定
 - (7) 尊重和保护孩子的隐私和权利，给孩子独立的精神成长空间（如进孩子屋要敲门等）
 - (8) 会主动地给孩子道歉
 - (9) 能够与孩子保持真诚、直接、没有任何保留的沟通
- 4、引导孩子懂得先进的生活理念，塑造正确的人生观、世界观和价值观
- (1) 教育孩子以喜欢的状态做人做事，不为了追求名利、荣耀、面子等
 - (2) 教育孩子不追求学历和竞争，不功利地学习，受教育和积累知识是为了辅助人生；
 - (3) 教育孩子怎么面对生活和生命，怎样个性、自由、勇敢地活自己，鼓励他们去过自己热爱的生活
 - (4) 鼓励他们主宰自己的人生，轻松、乐观地规划人生
- 5、重视对孩子的创新教育，培养孩子的创新思维和创新能力
- (1) 发掘孩子潜力和兴趣爱好，帮助孩子培养特长
 - (2) 鼓励和培养孩子的创造能力，不墨守成规
- 6、对孩子进行必要的性教育，包括性启蒙教育和生理安全教育
- (1) 营造轻松谈论性的家庭氛围，切忌回避孩子的性问题或严肃谈论
 - (2) 借助书籍及视频对 7 岁以上的少年儿童传授妊娠和生育知识
 - (3) 借助书籍及视频对青少年讲授生理与身体机能知识
 - (4) 提醒恋爱期的子女注意性爱安全及避孕
- 7、发自内心地尊重子女，不干涉他们自主规划和选择人生状态
- (1) 尊重孩子的能力，不苛求、也不溺爱孩子
 - (2) 尊重子女自由择业
 - (3) 尊重子女自由恋爱和选择婚姻：家庭聚会时友善地对待子女的恋爱对象；不要直接对成年子女说你不喜欢/很讨厌他/她的恋人，用挑剔或激烈的态度反对

8、懂得感谢孩子

- (1) 感谢孩子给我们带来的快乐，彼此给予和共同成长
- (2) 学习孩子身上的长处：简单、纯真、快乐、好奇心

• 不符合的行为：

- 1、把更多的关注和爱给予孩子，自己的选择和幸福可以为孩子做出让步
- 2、希望孩子快乐成长，但对孩子也有期望和要求（比如：希望孩子听话、考上好的学校、有好的工作等）
- 3、只注重孩子知识方面的提升，缺乏生活常识、基本生活技能等方面的培养和教育
- 4、经常用自己的认知和人生经验教育、要求孩子，不让孩子走“弯路”
- 5、对于孩子生活上的照顾无微不至、亲力亲为，让孩子把更多精力和时间放在学习上
- 6、每天或频繁给成年子女联系，过分密切会失去各自独立和享受生活的空间
- 7、因为牵挂或担心子女，长期影响自己的生活或生命

四级：基于独立生命个体的觉知和觉醒，超越传统的尊卑长幼和孝顺，与孩子平等相处的状态。（平等）

• 等级释义：

父母有养育孩子的权利，但绝对不是占有的权利。孩子是属于他自己的、属于社会的，而非父母的私有，他拥有完整的人格和权利。懂得好的理念时，会超越传统观念下对待孩子的概念，用全新的眼光和视角对待孩子，与孩子是平等的生命和相处关系。除了养育的责任之外，更应该做的是让他们主宰自己的人生，不但父母没有负担、孩子也没有负担，传递给孩子的是平等、独立、个性、轻松和快乐。

• 符合的行为：

- 1、认知到孩子不是父母私有，更属于他自己和社会
- 2、不需要孩子对自己有任何回报，自己对孩子没有任何期待和要求，让他/她用任何自己喜欢的方式生活
- 3、家长和孩子几乎不存在不能沟通的话题
- 4、子女 20 岁以后或学业完成后独立居住生存，父母不应向孩子提供生活费用（在孩子能够支付房租和满足生存之前，允许孩子暂时通过借款形式进行资助）

- 5、父母不给子女置办婚房、彩礼嫁妆等，不替子女支付房贷、车贷等
- 6、孩子应由夫妻双方抚养和教育，不让老人帮带孩子

五级：彼此尊重、彼此独立、没有束缚和包袱，各自活好自己阳光的生命。（自由）

- **等级释义：**

父母与子女之间是平等的人格和独立自由的个体，彼此毫无束缚地去过自己的生活，社会的个体属性大于家庭的情感属性。

- **符合的行为：**

- 1、享受自己独立和喜欢的生活，不依赖子女
- 2、合理科学地安排好自己生活，不让子女操心
- 3、生病了不傍子女照顾自己，不给子女添麻烦
- 4、能够安排好自己的养老，请保姆照顾自己或找自己中意的养老院
- 5、能够安排好自己的后事，乐观地面对疾病或死亡
- 6、能够引导子女正确面对自己年迈疾病或死亡，不让他们沉浸在悲痛中，乐观阳光地对待

四、理财

主题释义：

拥有正确的物质观和幸福观，懂得用能力创造财富，不急功近利、与人攀比，也不让责任和欲望大于能力，科学合理地支配收入，健康、轻松、快乐地规划生活。在一定的物质水平基础上，能够驾驭金钱，看开金钱，更注重精神价值的创造和分享，达到非常满足圆润的生命状态！

等级：

一级：不因物质、金钱等给自己或他人造成沉重的经济压力、精神包袱，甚至痛苦和伤害。（底线原则）

- **等级释义：**

对金钱和物质的过度追求会让人产生急功近利、不劳而获等错误的思维和行为，对人的精神、心理等各方面造成不同程度的危害，甚至误入歧途。同时也要建立强烈的财产安全意识和财产风险把控能力。无论什么样的情况下，都不能因物质、金钱等给自己或他人造成沉重的经济压力、精神包袱，甚至痛苦和伤害，这是底线原则。

- **不符合的行为：**

- 1、以赢钱、获利为目的的娱乐或赌博行为
- 2、炒股、投资、理财、放贷、借贷、担保等高利或高风险行为
- 3、有超出个人偿还或承受能力的相互借款、贷款、信用卡消费等
- 4、缺乏财产安全意识，被盗、被诈骗等导致财产损失
- 5、套用信用卡为自己或他人获利
- 6、提供个人身份证给他人使用，被套用征信用于贷款、担保、抵押
- 7、因房贷、车贷造成经济压力（月供总金额占个人或家庭收入 30%以上）
- 8、拜谒神佛，佩戴夸张的饰品护身，祈求大吉大利、转运心态、暴富心态
- 9、日常节日等相互祝福使用“恭喜发财”“钱途无限”“财源广进”“财源滚滚”等
- 10、同事之间相互随礼（以部门形式统一安排）
- 11、下级私自请上级吃饭
- 12、工作中急于销售、追求功利的服务状态，故意激发顾客的购买欲望或言语上给顾客形成选购紧迫感

二级：侧重于追求更多的金钱和物质，缺少了对现有生活的体验和享受。（生存阶段）

- 等级释义：

大多数人的生活状态，偏重于追求物质财富，“小房换大房、大房换别墅，小车换好车、好车换豪车”，不断地盲目追求更高的物质生活水平，把幸福寄托于未来，忽略了目前所拥有的条件和美好，缺少对当下生活的享受和美好体验，但整体来说，没有给个人或家庭造成经济压力、精神困扰。

- 不符合的行为：

- 1、经常性超支消费（每月支出达到个人月收入的 150%）
- 2、与他人相互借款超过年收入的 10%
- 3、长期对个人或家庭收入状况不满意，认为工资收入低于期望值
- 4、认为没有钱或钱不够就不能好好享受生活、休假也玩不开心
- 5、经常说“等我有钱了”“努力挣钱是为了以后的幸福”等
- 6、为了让家人过上好日子而无奈地选择工作挣钱，总是消极地说没办法、只能这样
- 7、感觉一停下奋斗，就生活紧张
- 8、攀比别人的生活，羡慕或嫉妒别人有的，贪婪、好高骛远
- 9、活在荣耀和虚伪的面子里，一定要出人头地、证明给别人看我不差，为了别人的看法而活
- 10、不懂得知足和感恩，看不到自己所拥有的条件和美好的无知状态

三级：不让欲望大于能力，能够合理地支配收入，有正确、理性的金钱观，知足常乐。（由生存走向生活）

- 等级释义：

对个人或家庭的收入状况满意且知足，能够做到合理地规划和支配，不过多给予家人经济方面的照顾，并有一定的抗风险能力，不因一般的外在因素让自己或家庭处于紧张、窘迫的地步，能够轻松地创造和享受生活、享受品质。

- 符合的行为：

- 1、没有相互借款，能力范围内享受生活
- 2、日常给予双方父母的照顾不超过收入的 10%

3、除父母外给予家人、亲戚等帮助不超过收入的 10%

4、科学、合理的储蓄，除了预设储备资金，注重提升和享受生活品质

(1) 根据收入水平和工作年限科学、合理地规划储蓄。短期内优先解决居家、家庭等问题，可不储蓄（5 年内）。长期工作之后可循序渐进的累积，每个级别达到预期储备资金，保障应急问题处理后，更多资金要注重提升和享受生活品质！

(2) 长期预储备资金：员工 20 万及以下、班长 30 万及以下、课级 50 万及以下、处级 80 万及以下、店级 200 万及以下

四级：能够轻松驾驭金钱，金钱和物质的多少不影响生活的幸福度，更在意精神价值的创造。（生活阶段）

- **等级释义：**

对钱已经看开了，不会因为金钱问题给自己造成烦恼，也不计较自己的得与失，多了多花、少了少花，不因为物质影响自己的幸福度！更注重在意的是精神价值的创造，能给自己和他人带来多少的精神力量。

- **符合的行为：**

1、公司分不分股份都无所谓，工资已经足够了，更在意的是在喜欢的工作岗位上，和一群志同道合的人共事，非常有价值、感到满足和幸福

2、发自内心的喜欢做事，没有上班和退休的概念，更珍惜的是有公司这样的平台，乐在其中

3、不会在意和对比自己与他人的贡献和所得，因为自己精神世界的富足

4、希望更多人懂得物质财富和精神财富的价值，也能够驾驭更多的物质财富、造福更多人

五级：面对一切得失都坦然从容，即便一无所有也保持满足圆润的生命状态。

- **等级释义：**

无论生命中经历任何的风雨和一切得失，都能够坦然从容地面对和接受，即便一无所有了，也不失去追求轻松和快乐，保持满足圆润的生命状态。

- **符合的行为：**

1、不因失去而难以割舍，不因失去而痛苦不堪，遇事时可倾囊而出

2、即便就剩下退休工资了，也能开开心心地过相应的平淡生活

- 3、即便是乞丐，也能重新打造轻松、自由、快乐的生活
- 4、有轻松、自由和先进的理念、思想，即使物质方面一无所有，精神方面依旧富有

五、休假

主题释义：

从生存走向生活，用合理的时间休假，实现更加轻松自由的生活！休假不仅仅是在外出旅途中领悟自然的魅力和世界的美好、回归真实的自己和生命的本质，也是在不违背法律和影响别人的基础上，一切让自己感受到放松、愉悦、舒服、消遣的方式，怎么轻松、怎么自由怎么来！

等级：

一级：按照公司标准完成休假，保证休假安全和休假质量。（底线原则）

- **等级释义：**

能够完成公司的休假标准，保证休假的安全和健康。

- **符合的行为：**

- 1、按照公司休假标准完成休假

- (1) 处助以上管理层：全年 40 天休假，每年至少安排一次 20 天长途休假
- (2) 课长/课助：全年 30 天年休假，每年至少安排一次 15 天长途休假
- (3) 班长/员工：全年 30 天年休假，每年至少安排一次 10 天长途休假

- 2、保证休假安全

- (1) 长途旅行前全面检查车辆安全状况
- (2) 严格遵守交通规则，注意交通、餐饮、住宿、露营、健康、人身等各项安全
- (3) 外出旅游时，不找非正规导游、旅行团等
- (4) 不单独到存在安全隐患的景点游玩（无信号、迷失方向、野兽出没）
- (5) 藏区或出境旅行必须提前了解当地宗教信仰、风俗习惯及法律法规等
- (6) 车辆无人看管时，禁止将行李、包等贵重物品放在车内

- (7) 不与套近乎的陌生人接触，及时给对方明确的拒绝
 - (8) 野山游玩时，不追赶动物，不轻易触摸陌生的植物，不随意采摘和食用野生果实
 - (9) 不到非正规游泳场所游泳
 - (10) 同业态店助以上同级高管休假外出不同乘一辆车、飞机
- 3、合理地规划好休假，有良好的休假质量（行程安排轻松合理，不赶时间、不赶行程）
- 4、购买旅游保险、意外保险（长途旅行购买旅行保险、意外保险，员工保额不低于 100 万，管理层保额不低于 200 万）
- **不符合的行为：**
- 1、休假期间频繁接打电话处理工作事项（可 2~5 天联系一次）
 - 2、不信任自己的团队或同事，将工作交由其他部门或其他人代管或监管
 - 3、以“没有钱”、“走不开”、“家有孩子”等为理由，拒绝享受休假
 - 4、利用休假时间打临时工、做兼职等
 - 5、选择低价格、服务和品质差的旅行团
 - 6、缺乏安全防护意识及自我保护意识，被盗、被骗、被强制消费等
 - 7、盲目跟风、打卡、超出能力范围的过度消费等行为
 - 8、有不文明现象（乱涂乱画、语言粗狂、破坏花草树木、乱扔垃圾等）
 - 9、休闲娱乐必须保证健康、安全，禁止集体组织或涉及黄赌毒等活动
 - 10、休假过程中，与同行伙伴产生争执、不愉快等影响休假品质的行为
 - 11、恶意劝酒、酒后寻衅滋事等，引起纠纷或对自己、他人身心造成伤害等严重后果

二级：净心自由地投入休假，非常轻松悠闲地享受休假。

- **等级释义：**

能够非常净心地投入休假，自由随性地享受休假时光，任意选择喜欢的方式，让自己的身心得到充分的放松！
- **符合的行为：**
 - 1、有良好的休假理念认知，理解休假的意义和价值

- 2、从特定的工作和生活圈中脱离出来，能够净心地、没有包袱地投入休假
- 3、选择任何让自己放松的方式，该吃吃、该睡睡，只要自己喜欢就可以
- 4、非常自由、随性的状态，感觉到精神的悠闲和愉悦
- 5、感觉生命充满了健康和活力

三级：具备较强的休假规划能力，培养新的兴趣爱好、技能或对生活、生命有新的体验和感悟。

- **等级释义：**

具备一定的休假规划能力，根据个人喜好掌握相应的旅行常识、必备技能等，善于创造自己喜欢的休闲时光，非常会玩且不断增加新的感悟及对生命的体验和理解。

- **符合的行为：**

- 1、具备较强的休假规划能力，合理专业地安排好路线等相关事宜
- 2、根据个人喜欢的旅行方式，掌握必备的常识、技能等（如越野技术、穿越常识、露营技巧、垂钓等）
- 3、善于创造休假时光的美好，会玩儿
- 4、能够亲近和感受自然，增加新的生命感悟或体验
- 5、培养或拥有新的兴趣爱好/技能/尝试，乐在其中

四级：给周围人分享休假观念，带动更多人形成休假习惯，充分享受生命。

- **等级释义：**

能够给周围人分享好的休假观念，通过自身的认知和体验带动更多人享受休假、享受生命，活出自由轻松的生活状态。

- **符合的行为：**

- 1、给团队进行休假分享，让团队受益，培养出会干会玩、享受生活的团队状态
- 2、能够和周围人分享休假观念，带动家人、朋友等享受休假时光
- 3、能够有效引导和推进团队休假天数的增加

五级：休闲成为生命常态。

- **等级释义：**

不只特定的休假时光、而是生命的常态化时光都是轻松休闲的，工作和生活都是因为发自内心的喜欢和主动创造，乐在其中。它们都是休闲的一部分，也是生命的常态。

- **符合的行为：**

- 1、自由、随性，选择或培养自己喜欢的、拒绝自己不喜欢的
- 2、工作也是休闲，沉浸并享受于自己喜欢的事

六、健康

主题释义：

从精神健康、心理健康到行为健康。不违背自由，尊重自由、坚信自由，保持轻松的精神面貌！懂得健康的原理，身体与情绪之间的影响作用，主动地让健康指标管控在合理的范围内；理解先进的文化理念和生活理念，运用到实际生活中，活出积极、乐观、阳光、自由的心态，积极主动地调整和掌控自我的生命质量！即便在面对疾病、灾难、感情困扰、工作烦恼等逆境时，也很容易坦然接受并释怀！让生命更加坦然和圆润！

等级：

一级：懂得健康的原理，身体与情绪相互之间的影响作用，避免造成严重的痛苦或不可挽回的身心伤害。

- **等级释义：**

健康是生命中一切美好的基础和前提，做任何事情都不能以牺牲健康为代价，如果失去健康，无论身体、还是精神方面，都会给人造成极大的痛苦、无奈、甚至绝望。要懂得健康的原理，在懂得精神与身体之间相互作用的基础上，不让自己长期沉浸在精神痛苦中，也不过度透支身体、对身体造成不可挽回的后果。

- **符合的行为：**

- 1、认知到健康的重要性

- 2、懂得健康的原理，理解身体与情绪之间的相互影响作用，保证基本的精神健康和身体健康指标
 - 3、每年一次体检，根据体检结果和医生建议定期复查
 - 4、体重指数 BMI 在 18~27.9 范围内，不合格的在现有基础上保持或优化指标，不能偏离更多
 - 5、任何情况下超过 36 小时，要主动睡觉休息，不透支身体
 - 6、有强烈的自我健康防护意识，注意个人及环境卫生、特殊情况及时接种疫苗等
 - 7、为自己及家人合理地购买医疗险、大病险
 - 8、如果自己或家人有慢性病，了解相关知识、掌握常见问题和紧急状况的处理方法
 - 9、不疑病、瞒病、恐病，及时就诊
 - 10、不私用偏方、迷信、求神拜佛等行为
 - 11、不刻意隐瞒自身传染性疾病，及时上报
 - 12、不因不良的生活习惯，造成自我健康伤害和家庭矛盾（如酗酒等）
- **不符合的行为：**
 - 1、长期沉浸于自我谴责、自我抨击或愧疚、罪恶感中
 - 2、精神焦虑和抑郁且心灵闭塞、不主动排解和寻求方法
 - 3、与人发生争执和矛盾时，不能掌控情绪极点，对他人健康造成伤害
 - 4、给他人制造精神压力和精神包袱，带来紧迫感
 - 5、嘲笑、贬低、诋毁等损害他人人格的行为
 - 6、通过语言暴力进行人身攻击或把人身攻击视为调侃
 - 7、当面欣赏和认可，背后怨恨、嫉妒，不真诚
 - 8、趋炎附势，违背内心、不真诚、虚伪地与人相处
 - 9、为了功利失去自己的人格和尊严
 - 10、永远不要轻易下跪（除被胁迫等不可掌控的因素外）
 - 11、强迫或要挟别人做不愿意的事
 - 12、禁止轻易放弃健康、放弃生命（故意自我伤害、自残、自杀等行为）
 - 13、拒绝任何形式的冷暴力，冷暴力是一种精神虐待
 - 14、拒绝直接沟通交流、故意沉默回避、不理睬对方、孤立对方

15、对人无视、漠视、冷眼以对、刻意制造精神伤害

16、语言上不表露，行为上故意让对方难受

二级：保持积极、乐观的心态，有良好的自我调节能力，能够掌控自我情绪，也能够主动地调节身体指标保持相对健康的状态。

- **等级释义：**

精神和心理的健康会影响生命的质量和身体机能的平衡，长期的压力、生气、抑郁等会导致身体的郁结或不畅，最终损害健康。拥有积极、乐观、阳光的心态，遇到纠结或不开心的事情，就能很快调整并接受，保持内心的轻松、愉悦，关注自己精神和身体的变化，及时调整，良好的健康状态才能自然的达成。

- **符合的行为：**

- 1、保持积极、乐观的心态，有生气、纠结、焦虑、抑郁等负面情绪，能很快地接受并进行正向调整
- 2、经常给他人带来正能量
- 3、与人争吵或产生矛盾，能够及时恢复理性，主动地沟通和化解（不超过 1 天）
- 4、有意识地调整或管控自我性格中不成熟的特征（如性格急躁、易嫉妒、贪婪等）
- 5、不钻牛角尖、不极端，能够全面综合地思考问题
- 6、合理调节身体机能、健康指标等（注意暴饮暴食、酗酒、吸烟无度、长期熬夜等）
- 7、有安稳良好的睡眠
- 8、关注自己精神和身体状况，意识到自我抑郁、身体不适等，主动寻求帮助或及时就诊

- **不符合的行为：**

- 1、经常性埋怨、抱怨、自怨自艾、怨天尤人的状态
- 2、经常依靠感性面对和处理问题，缺乏理性思考的习惯
- 3、经常压抑情绪
- 4、将情绪转移到他人身上，故意不尊重、伤害他人的言行
- 5、时常指责他人而不自我反思
- 6、认为人生不如意十之八九是正常，感觉工作和生活总有很多烦恼和压力

- 7、总给他人带来负面情绪的影响，或总是需要他人的安慰和劝导
- 8、让身体持续处于疲惫和劳累状态
- 9、总是感觉心累

三级：比较成熟的心态，善于看到事物好的一面，具备把坏事变好事的能力，不断地进步和提升。

- **等级释义：**

达到比较成熟的心态，不论遇到什么程度的困难和挫折，都能够保持理性，非常冷静地面对和处理，也善于看到事物中好的一面，积极的把坏事转变成好事，通过这样的经历有很多收获，不断地得到进步和提升，成就自己。

- **符合的行为：**

- 1、心态成熟稳重，不情绪化或处理感性情绪的时间极短，能够理性、冷静、乐观地解决各类事情
- 2、欣然接纳不好事情的状态——“真好，自己成长的机会又来了，这是历练我的心态、提升能力”
- 3、善于看到事物好的一面，良好的反思习惯——“我们能够从中学习到什么”
- 4、做最坏的打算，往最好的方向上努力
- 5、最大化地把坏事转化成好事

不符合的行为：

- 1、遇到不好的事情，总会有“为什么总是发生这样的事”或“为什么总是发生在我身上”的想法

四级：感恩生命中的一切经历和发生，能够从风雨和苦难中品出美好和幸福。

- **等级释义：**

基于对生命的理解和人生经历的沉淀，有非常深刻的人生感悟和很高的思想境界。对人生的起伏和生死都有非常豁达、圆润的状态。更多把生命当成是一种体验和感受，痛苦与幸福都同样值得品味，感恩和享受生命中的一切发生。

- **符合的行为：**

- 1、体验和感受不同生命阶段的美好

- 2、感恩生命、赞美生命
- 3、能够经历风雨的考验，勇敢地承担
- 4、不拒绝苦难，能够从苦难中品味出美好和幸福
- 5、能够坦然释怀地面对变故和生死

五级：活出洒脱、轻松、阳光、自由的生命状态，并影响和带动他人健康的观念和习惯。

- **等级释义：**

能够突破束缚和传统，培养健全的人格，活出洒脱、轻松、阳光、个性、自由的生命状态，并能够影响和带动更多人的思想观念和生命状态。

- **符合的行为：**

- 1、不违背自由，尊重自由、坚信自由、保持轻松的精神面貌
- 2、能够突破传统文化和社会主流文化的束缚和枷锁，自由自在地活出真实的自己
- 3、拥有健全人格，洒脱、轻松、阳光、个性的生命状态
- 4、随心而行，遵从自我内心
- 5、基于真正的自信和自爱，觉得自己是世界上最美的人
- 6、七八十分是最好的状态，不苛求完美，轻松幸福最重要
- 7、远离让自己不开心的人和事，能够爱有情之人、放无心之手
- 8、能够影响和带动身边人以及更多人健康的思想观念和生活习惯

七、安全

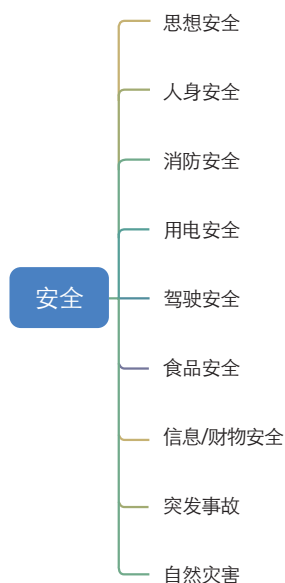
主题释义：

安全是生命中一切幸福和美好的基础和前提，从精神安全、心理安全到行为安全，渗透在生活和工作中的各个方面。安全意识的淡薄，只会给个人、家庭、社会带来不同程度的影响和伤害，甚至造成一生的痛苦与无奈。真正懂得安全理念、明白安全重要性、具备强烈安全意识时，才会主动规避安全风险和隐患，做到防患于未然，让生命在安全的保障下健康前行！

等级：

- 一级：具备基本的安全意识和安全常识，不因思想意识薄弱造成严重影响或不可挽回的伤害。
- 二级：具备日常安全习惯、掌握必要的安全技能，对日常中出现的安全问题，能够及时准确地做出处理。
- 三级：具备安全排查和预防能力，能够提前预防常见安全问题的发生、排除安全隐患
- 四级：有很强烈的安全意识，具备非常敏感的安全警觉，能够专业、系统化的设置有效防线（至少三层防护）。
- 五级：具备全面和深度的安全思维，延展至各方面安全标准，推动安全行业规范，具备引领性。

安全标准：



(一) 思想安全

- 1、坚决不做违法、违规的事
- 2、不做违背道德底线的事，光明磊落
- 3、强烈的思想安全意识

(二) 人身安全

- 1、拒绝辱骂、殴打、虐待、冷暴力等伤害性的暴力行为
- 2、夜晚不独自去黑暗、人少的地方（如公园、河边等）
- 3、夜间不在偏僻、人少区域穿着暴露（超短裙、低胸衣等）
- 4、不在深夜或凌晨时分乘车，如有，务必与人同行或拍下车牌号发给家人或朋友
- 5、娱乐必须保证健康、安全，禁止集体组织涉黄活动
- 6、不过度饮酒、恶意劝酒等，杜绝造成纠纷、健康伤害等严重后果
- 7、醉酒后不上街、不单独回家，同行人员负责安全送回家，确保自身及同行人员安全
- 8、熟练掌握游泳技能，具备意外落水的自救能力

(三) 消防安全

- 1、熟练掌握消防器材使用方法及火场逃生自救方法
- 2、禁止在公共无烟区域吸烟
- 3、去各种场合首先熟悉消防逃生通道位置及路线，确认通道畅通（如酒店、商场、KTV、餐厅、电影院等）

(四) 用电安全

- 1、熟悉家中断电设置，做到电断人走
- 2、电动车充电在专门充电区域，不在家里或者楼道里充电
- 3、掌握电梯突发事件的自救方法，拨打电话等待救援
- 4、家用电器定期检查，及时更换

- 5、在任何地方发现用电安全隐患及时反馈给相关人员，避免悲剧发生
- 6、长期家中无人时，关闭总电源
- 7、用完燃气后关闭总阀门
- 8、用完的电器设备及时拔掉插头
- 9、家用水龙头发现漏水及时修理，用完水及时关掉水龙头

（五）驾驶安全

➤ 文明驾驶标准

- 1、禁止向车外扔杂物、随意吐痰
- 2、驾车过斑马线时必须礼让行人
- 3、雨雪天气下，如遇水坑等特殊路面，车辆应减速慢行、防止溅水
- 4、跟车时保持安全距离，不允许给前车造成压力感
- 5、遇到急救车、消防车、警车等紧急车辆主动避让
- 6、非紧急情况，直行等红绿灯时不允许占用直行带右转车道
- 7、遇见后车示意超车时，通过打转向灯、鸣笛或会灯及时礼让
- 8、在狭窄的路段会车时、应做到礼让三先：先慢、先让、先停
- 9、通过医院和学校时禁止鸣笛
- 10、对方车辆主动让行，可鸣笛感谢（山区时可低声短促鸣笛）
- 11、对熄火或因其他原因而停下来的车辆，不要按喇叭催促
- 12、规范停车，不要超出停车范围，给他人造成不便
- 13、参加会议等停车时，如果早到、应尽量选择距离稍远的位置停靠，把方便的车位留给后到的人
- 14、驾驶员不能穿拖鞋、高跟鞋、衣衫不整等
- 15、禁止将车载音乐声开的过大，弱化对外界的路况判断

➤ 城市安全驾驶标准

- 1、禁止长时间压线行驶
- 2、禁止弯道超车
- 3、严禁酒后驾车（远近都不行）

- 4、禁止右侧超车，尤其是在大车和出租车后面
- 5、非紧急情况，禁止抢黄灯通过
- 6、禁止开英雄车、冒险车、赌气和带病车
- 7、道路拥堵时禁止强行变道或左右加塞
- 8、变更车道或驶出道路必须提前打转向灯
- 9、会车时主动切换近光灯
- 10、临时停车时打开双闪，不能影响他人行驶或通过
- 11、路过公交车站牌应提前减速并拉开横向距离，避免公交车前方出现行人
- 12、上车前先环绕车一周，检查胎压是否正常，检查是否有小动物在车下（尤其是冬天）
- 13、下车前要观察后方车辆、行人和非机动车等，确认安全后开门
- 14、半夜驾驶车辆，不驶入待转车道，防止横向车辆不遵守交通规则或疲劳驾驶在待转区造成意外事故
- 15、深夜在没有路灯、通行车辆较少的道路上步行，采取靠左侧逆行的方式，及时看到对方来车并提前靠边驻立等待，车辆通过后再前行
- 16、严禁 12 周岁以下小孩坐车辆前排
- 17、在乡道、省道驾车时在路口应鸣笛、减速，避免孩童、动物出没或横向车辆驶出

➤ 高速公路安全驾驶标准

- 1、上高速时要锁闭车门车窗
- 2、带儿童上高速，启用儿童锁和关闭玻璃升降功能（七岁以下必须使用儿童座椅）
- 3、每次变道只变换一条车道
- 4、禁止弯道超车
- 5、堵车时，禁止占应急车道
- 6、禁止停在匝道口的导流线里
- 7、高速行驶不与车辆并行，尤其注意大货车、油罐车等
- 8、前车突然减速或道路前方突然状况，减速的同时打开双闪提醒后方车辆
- 9、不要超速或低速行驶，尽量保持在一个车道匀速行驶

- 10、进入隧道一定要开启近光灯
- 11、驶出高速时提前 2 公里靠最右道行驶
- 12、错过出口继续往前走，禁止调头和倒车
- 13、夜间超车时应会灯示意前方车辆、安全超车
- 14、禁止疲劳驾驶，建议不要连续开四个小时以上
- 15、遇到故障需应急停车时做好必要的警示，人员离开车辆到护栏外等待
- 16、高速上遇到故障或事故时及时拨打救援电话 12122
- 17、高速遇到大雨影响行车安全时，选择就近的下站口、服务区或紧急停车道等安全区域，待视线安全后再行驶

➤ 车辆实操能力标准

- 1、掌握更换轮胎的方法
- 2、掌握车载灭火器的使用方法
- 3、掌握加玻璃水的方法
- 4、掌握多功能破窗器的使用方法
- 5、掌握车辆故障、车辆事故的基本处理方法（报警、放置三角指示牌等）
- 6、车辆购买至少 200 万保额的保险

（六）食品安全

- 1、不食用过期、变质、发霉等食品
- 2、了解基本食物之间相生相克的知识
- 3、外出就餐应选择干净、卫生的店铺

（七）信息/财物安全

- 1、保护个人信息，具备防诈骗意识和能力，不贪便宜、不因为高利诱惑迷失
- 2、快递上的个人信息及时处理，以防被非法利用
- 3、不造谣、不信谣、不传谣，不恶意发布或跟风转发不实信息，或利用网络平台抵毁或道德绑架他人

- 4、谨防网络诈骗，不给以各种名义要求汇款的网友透露自己银行卡号、身份证号信息或转账
- 5、与他人转账、汇款前打电话确认，以防盗号
- 6、大风天气，车在户外停放应选择空旷区域，防止被树木等破坏；大雨天气尽量将车停在高处
- 7、不把机动车借给家庭成员之外的人使用，或借用他人车辆（家庭成员指父母、配偶、子女、兄弟姐妹）

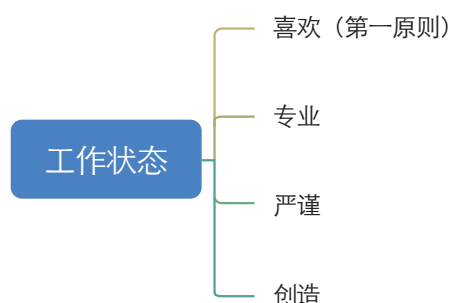
（八）突发事件

- 1、掌握电梯突发事件的处理方法
- 2、掌握海姆立克急救法
- 3、掌握溺水急救法
- 4、掌握心肺复苏法
- 5、掌握中暑的急救法
- 6、掌握低血糖、晕厥的处理方法
- 7、掌握扭伤、烫伤、噎食、卡鱼刺、鼻出血、蜜蜂蜇伤等处理方法

（九）自然灾害

- 1、地震的自救知识
- 2、暴雨的自救知识
- 3、滑坡泥石流自救知识

第三章 工作状态



一、喜欢（第一原则）

标准：

发自内心的喜欢高于一切，只有喜欢的时候才会有热情，能净心、专注地投入，拥有无穷的动力、想象力和创造力，并且乐在其中。

- 目的：工作是自己做，为信仰而做，不是为公司或他人而做，也不是因为责任而做
- 热情：对工作充满热情，自发地思考、学习和自我成长
- 净心：工作时净心专注地投入，能够关注到细节，认真严谨，感觉到时间过得很快
- 享受：正确认识自己的能力，有意识、有计划地经营自己擅长的，乐在其中，感受到快乐和价值
- 高效：面对工作任务时不会停滞或等待，没有畏难情绪，主动推进工作，效率很高
- 创造：拥有无限自由的想象力和创造力，有创新意识，主动创造、进取的工作方式，胆大心细

等级：

一级（生存）：为了挣钱保证生活而工作，只是遵守规章制度、无重大过失，无进取和创造。（底线）

二级（工作）：能够把自己分内的工作做好，愿意承担和接受职责，但缺乏喜欢的力量，没有主动学习的意识，安于现状。（整改）

- 三级（职业）：对工作有强烈的责任感，意识到喜欢才是工作的内在驱动力，做事不抱怨、积极主动，主动培养自己喜欢的状态，不断地思考和实践如何把工作做得更好。（转变）
- 四级（事业）：对工作有使命感，把工作当成人生事业来尊重和追求，知道自己工作的意义和价值，有创造和传播美好的愿望，由使命感催生出对工作的热情和喜欢的状态。（提升）
- 五级（喜欢）：真正发自内心的喜欢，做事过程很快乐、很享受、充满想象力和创造力。事业承载着自己所热爱的梦想和人生追求，是生命不可或缺的重要组成部分。（达到）

二、专业

标准：

清晰地认知到经营各个环节的专业能力现状，以及进步和提升的方向。不仅能够平稳、独立、有效地完成工作，还了解全世界行业发展的最新趋势，清楚地知道自己进步的方向，净心钻研，主动学习，凡事多思考一步，组合运用自己领域内的专业技能，从更高的角度引领整个行业的发展，在整个工作中体现出专业的精神。

等级：

- 一级（新手）：具有本行业或岗位所需要的基本能力，能够独立完成日常工作的绝大部分内容。
- 二级（熟手）：对本行业或岗位的专业知识、技能掌握扎实，有主动深入学习专业知识的自发性，在工作中能够独当一面。
- 三级（能手）：对本行业有独到的见解，能够通过自己的专业能力，在实际工作中给出指导。
- 四级（高手）：对本行业的发展现状及未来方向有全方位的掌握，能够站在战略层面有效指导工作开展。
- 五级（专家）：不仅有本行业扎实的专业知识储备和实践能力，更能够从文化理念和精神层面引领其他人共同进步，创造美好。

三、严谨

标准：

以专业为基础，实事求是、科学的原则，认真严谨地对待工作。能够理性分析和判断，对工作的深化及细化有准确、清晰地把控，提供并推进有效的提升方案！精益求精！

等级：

- 一级（准确无误）：工作中不敷衍、秉承实事求是的态度，知道就是知道、不知道就认真落实，不含糊其辞，确保提供准确、无误的信息，不造成误导。
- 二级（严肃高效）：做事严肃、认真，工作效率和工作准确度并存。
- 三级（逻辑清晰）：线性思维，做事逻辑清晰，面对事物，主动探求根源，有合理的逻辑支撑，真实、客观地作出分析，不凭感觉或经验做事。
- 四级（思维全面）：思维全面，对人、事、物从多维度、多层面判断，注重细节，有正确、真实、客观的认知，能考虑到他人考虑不到的事情。
- 五级（精益求精）：精益求精，充满思考的热情，站在更高的层面上全局考虑，能够成为被借鉴及分享的标杆。

四、创造

标准：

能够净心投入，持续地创造工作价值和自我价值。因为内心的喜欢，富有想象力和创造力，思想自由、没有束缚，清晰地知道做事的方向和深化细化的思路，因为专业能力的提升带来各个方面的创造，体现更多新的、美好的价值！

- 产品创新：改善旧产品的不良之处，或创造了全新的产品
- 技术创新：改善或变革产品的生产技术及流程，包括新的工艺和新设备的变革，或是使用流程上的创新
- 市场创新：改善或创造与顾客交流和沟通的方式，使沟通更加顺畅高效，把握顾客需求

- 制度创新：改善或创造有效的制度，更人性化、促进组织效率的合理科学化发展
- 理论创新：突破旧的思维定势，旧的常规戒律，能够在思想上给人们以启迪，指引人们和社会往更美好的方向发展

等级：

- 一级（按部就班）：只是服从命令式的工作，没有创新的想法。
- 二级（发现问题）：能够察觉到工作中的不合理，但没有提出合理建议的能力。
- 三级（解决问题）：能够针对工作中现有的问题提出可实行的解决方案，虽然缺乏全面的创新，但能够改善现有的困境。
- 四级（创新成果）：有创新思维，时常提出有效的创新想法，并且能够落到实处解决问题。
- 五级（创新习惯）：在产品、技术、市场、制度或理论方面有切实的创新成果，为整个行业和社会发展提供切实的价值。