**二0一六年第三期**

**（总第52期）**

综合管理部编 二0一六年七月三十一日

**【领导活动】**

**【本行要闻】**

☆吉水农商银行正式挂牌开业

☆吉水农商银行举办知识竞赛掀起“两学一做”学习热潮

**【网点动态】**

☆吉水农商银行（筹）成功堵截一起电信诈骗案

☆吉水农商银行全体党员干部井冈山体验“红军的一天”

☆咬定青山不放松

**【法律大讲堂】**

**【人物风采】**

☆道德模范事迹——金滩支行委派会计刘小梅

☆奉献真诚一片 情暖客户万千

——盘谷支行刘定德同志“四扫”工作事迹纪实

**【百福文苑】**

☆让自己轻轻走向完美

**【员工心声】**

☆只道合规是寻常

☆读《平凡的世界》有感

**【健康小贴士】**

☆上班族颈椎健康如何治疗

**【重要发文】**

**【领导活动】**

●5月17日上午，吉水农商银行监事长周涛参加全县千名干部万名党员深化“两学一做”学习教育争当“四帮四做”好党员活动启动仪式。

●6月24日下午，吉水农商银行监事长周涛出席全县集中整治和查处基层侵害群众利益不正之风和腐败问题工作联席会议。

●7月1日，吉水农商银行领导班子参加省联社庆祝中国共产党成立95周年暨“七•一”表彰大会（分会场）。

●7月8日，吉水农商银行董事长颜斌、行长助理付志鸿会同县市场质量监督管理局局长陈文海为“诚商信贷通”评选的文明诚信星级个体户颁发授信证。

●7月15日，吉水农商银行行长王小仁参加全县“两学一做”学习教育宣讲报告会。

●7月15日，吉水农商银行监事长周涛前往市银监分局参加全省银行业金融机构董（理）事、高级管理人员培训班。

●7月22日，吉水农商银行行长助理付志鸿前往市银监分局参加金融机构2015年度信息科技监管评级通报（电视电话）会议。

●7月25日，吉水农商银行行长王小仁参加辖区党组组织的全市农商银行扶贫工作产品推介座谈会。

●7月28日，吉水农商银行董事长颜斌出席县委办、县政府办组织召开的吉水县城乡管理“四大专项”整治百日攻坚行动动员大会。

**【本行要闻】**

**吉水农商银行正式挂牌开业**

**本刊讯（办公室）**2016年6月21日上午，江西吉水农村商业银行股份有限公司（以下简称“吉水农商银行”）正式挂牌开业。吉水县委县政府、吉安辖区党组、县银监办、县人行等县直部门、单位领导出席了开业仪式。

仪式上宣读了中国银监会江西监管局关于同意吉水农商银行开业的批复文件。吉水县委县政府领导、吉安辖区党组书记、吉水农商银行董事长共同为吉水农商银行揭牌，标志着吉水农商银行全新时代的开始。

开业后的吉水农商银行将始终坚持“立足县域、服务三农”的市场定位，立足新起点、直面新挑战、创造新佳绩，着力打造成全县最大的“三农”金融服务提供商，最大的小微金融服务集成商，最大的普惠金融供应商；立志打造成历久弥新、行稳致远的“百年老店”；努力打造成为客户、社会和股东的首选银行，打造成经营管理好、网点形象优、员工素质强的标杆银行。

**吉水农商银行举办知识竞赛掀起**

**“两学一做”学习热潮**

**本刊讯（办公室）**为深入推进“两学一做”学习教育，提高员工的使命感和责任感，7月25日晚，吉水农商银行举办了“学党章党规，学系列讲话”知识竞赛，来自该行30名选手参加了竞赛。

据悉，此次知识竞赛分个人必答题、小组风险题、小组抢答题等三个环节，竞赛过程紧张有序，选手准备充分，现场精彩纷呈，掌声阵阵。

知识竞赛的举办，既检查了“两学一做”学习教育成果，又检验了干部员工运用理论知识处理问题的能力。通过此次竞赛带动了该行全体员工的学习积极性，营造了全员学习的良好氛围，进一步鼓励员工以学促干，夯实党的理想信念，提高员工的理论知识水平，为建设历久弥新、行稳致远的“百年老店”而努力。

**【网点动态】**

**吉水农商银行（筹）成功堵截**

**一起电信诈骗案**

文/王应玮、杨越

5月26日，吉水农商银行（筹）水南支行成功阻截了一起电信诈骗案，使一对商户夫妻免受3680元的经济损失。

当日上午10点30分，水南镇商户王某神色匆忙的走进吉水农商银行（筹）水南支行自助设备区进行转账交易，由于客户王某对操作流程不熟悉，花费时间过长，引起了该支行行长朱生根的注意，并上前询问是否需要帮助。经询问得知，王某上午接到电话，一位声称是国税局的员工告知其购买的房屋可以退税3680元，但需要其按照对方的指示在ATM机上进行操作，才能获得退税优惠，并称这是退税优惠的最后一天。出于强烈的职业责任感和高度的警惕性，该支行行长立即向客户购房的开发商涂某询问，得到没有买房退税一事，确认这是一起电信诈骗案，于是向客户耐心解释，并向客户详细讲解近期发生的多起类似电信诈骗案件。在听完解释后，客户王某才恍然大悟，确信这是一起电话诈骗。同时，该客户丈夫易某于当日11点，在外地进货时也收到了同样的诈骗电话，所幸客户王某在该支行行长的帮助下，也成功劝阻了其丈夫汇款的打算。

为有效防范电信诈骗案件发生，吉水农商银行（筹）多次下发管理提示，通过晨会、远程培训等方式进行案件分析，进一步加强了网点员工警惕性。同时，根据省联社“治理电信网络违法犯罪暨普及金融知识万里行”的活动方案，结合自身实际，制定下发了“打击治理电信网络新型违法犯罪宣传活动实施方案”，进一步加大了宣传力度，强化了客户防骗意识，有效的保障了客户的财产安全。

**吉水农商银行全体党员干部井冈山**

**体验“红军的一天”**

文/肖卫琼 李娟

身着青灰色的军服，头戴圆形八角帽，红色的帆布五角星在额头上绽放光芒，仿佛革命年代的战士。7月3日，按照“学党章党规、学习系列讲话、做合格党员”学习教育活动相关要求，结合我行“两学一做”学习教育实施方案，吉水农商银行组织全体党员前往井冈山开展“坚定理想信念、传承井冈精神，‘两学一做’教育实践活动”。

井冈山上蒙蒙细雨，但却丝毫没有浇灭党员们学习的热情。大家编成连队，体验了基地“红军的一天”教学。通过模拟红军在井冈山革命根据地战斗生活的情景，信任背摔、攀岩、高空断桥、飞夺泸定桥、重走红军路。体验着当时井冈山斗争时期的艰苦岁月，切实感受到无数英烈为追求理想浴血奋战、百折不挠、勇于牺牲的革命精神。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。经过一天的实地教学，所有党员干部深深感受到井冈山斗争的艰辛，红军战士的无畏，井冈山精神的伟大。在未来新征程中，全体党员干部将不忘初心，继续前行，时刻秉承红军精神，展现我行风采。

**咬定青山不放松**

文/刘洁

为深入推进“两学一做”学习教育，6月13日晚，吉水农商银行组织全体党员和各部室负责人观看专题教育片《咬定青山不放松——习近平总书记论理想信念的八个关键词》。

“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”这是清朝诗画大家郑板桥晚年的题画之诗。而专题教育片以“精神上的钙”、“信仰的味道”、“温水煮青蛙”、“金刚不坏之身”、“营养剂”、“三种境界”、“革命理想大于天”、“不忘初心方得始终”等八个关键词，运用生活化的语言、讲故事的方式，生动教导我们如何看待理想信念，如何保持理想信念，如何继承、发扬好井冈山精神。深入学习、努力思考、积极践行，做一名合格的共产党员。

专题教育片结束后，纪检书记周涛总结此次专题活动的开展也是一堂生动且深入浅出的党课。党员们也纷纷表示，通过集中学习，全面回顾了党的历史，深刻感受到了中华民族复兴之路的艰辛，增强了为实现中国梦而奋斗的动力。党员自身要深入掌握习近平总书记关于理想信念论述的思想内涵和精神实质，善思笃行，履行好自己的职能职责，在工作中起模范带头作用，永葆共产党员政治本色。

**【法律大讲堂】**

**1、某行社咨询：某公司全部股东及法定代表人都变更了，现在该笔贷款在授信范围内，第一年已经归还，准备发放第二笔，借款合同是否要重新签订？新股东是否要签订保证合同？印鉴章是否要变更新的法定代表人？**

律师解答：建议以最新登记的公司名称、法定代表人、股东重新签订借款合同和保证合同，原股东签订的保证合同也一并确认。

**2、某行社咨询：某笔贷款，担保公司作为担保人，担保公司又与借款人签订了反担保合同，担保公司又要求借款人将存在我社的12 万元存单作为质押反担保，现担保公司向我社提出申请，要求我社确认在质押期间不予办理该存单的挂失止付、存取等相关业务，否则责任由我社承担，请问我社能否在该申请上签章？**

律师解答：存单质押的反担保是在担保公司和借款人之间设立的，至于该反担保期间，存单是否要挂失止付及相应的责任，应该由质权人和质押人之间约定。存款人本人提出申请，附反担保合同后，可以办理质押止付。

**3、某行社咨询：广场地下建了人防工程，过道上建了一些地下商铺，由某公司承包建设，再出售给经营者使用，问：经营者能否用地下店铺来办理按揭贷款？**

律师解答：由于店铺只有使用权，产权不确定，所以不能办理按揭贷款。

**4、某行社咨询：一家公司股东为某公司和一个自然人，现在该公司来贷款，出具的股东会决议上是否要法人股东的股东签章？**

律师解答：根据相关法律规定，该公司的股东为独立法人，因而，不需要公司股东再签章，只需该法人股东和自然人股东签章即可。

**5、某行社咨询：有一借款户已死亡，他名下被抵押的房产被其他法院查封了，问：现在能否办理续贷或展期？**

律师解答。不能，借款人既已死亡，不符合续贷或展期条件。

**6、某行社咨询：单位职工在外有欠款，现法院对欠款作出判决，并向我单位发出了协助执行通知书，要求我单位将其收入、奖金、福利，用于执行偿还所借欠款，现该当事人要求将公积金部分领走，要我单位出领走证明，该证明是否可以出具，有何风险？**

律师解答：鉴于法院已向你单位发出了协助执行通知书，在协助执行通知书中又明确将福利部分作为执行对象，而公积金在某种意义上是福利部分，如果你单位出具提取公积金的材料，可能会涉及妨碍执行，会导致处罚及限期追回的处理，故建议对该证明不宜出具。如果当事人在你单位不出具证明的情况下，他能将公积金提走，和你单位没有关系，因为公积金账户不是你单位所管理，和你单位无关。

**7、某行社咨询：与泰康保险公司签订合同时，在洽谈时法定代表人没有变更，但在签订合同时，法定代表人发生了变更，对此，应该加盖原法定代表人印章还是现法定代表人印章？**

律师解答：如果法定代表人发生了变更，在签订合同合同时，以变更后的法定代表人签署为宜。

**8、某行社咨询：一个借款单位有13 个股东，其中11 个股东都同意向我社贷款，但其中有两个股东对贷款有意见，请问可不可以对该单位签订贷款合同？**

律师解答：在法律的最低层面，一般签订合同加盖了法人印章及法定代表人的，双方合同又没有违反国家的强制性规定，就合法有效，至于其内部有何意见，不能抗辩对外民事行为的行使，但是对于担保就应注意，如果公司为股东进行担保，要征得其他股东的同意，否则因违反《公司法》的禁止性规定，可能会产生担保无效。

**9、某行社咨询：一个房地产开发商购买了原镇政府办公区域的土地，现想用该土地办理土地抵押贷款，要注意什么？**

律师解答：该土地用于抵押担保要注意地上附着物的产权是不是随同过户给开发商了，如果随同土地过户给开发商了，可以用该土地办理抵押担保，《物权法》规定土地抵押，地上附着物随之抵押；反之，如果镇政府或地上有其他人的建筑物，且产权并未过户给开发商，该土地抵押只能抵押房地产开发商所拥有的使用权这一块，而不能抗辩房屋产权人，因而，你们在办理该土地抵押时，要弄清房屋权属及土地使用权的状况，再决定办理。

**10、某行社咨询：有个储户去世了，储户的亲戚持公证书前来办理密码挂失，而公证书的继承人为妻子和儿子，但妻子和儿子都是精神病患者，该如何处理？**

律师解答：要由其监护人前来办理，监护人要出具单位或村委会以上的监护人证明书及监护人向信用社出具的承担一切责任的承诺书。

**11、某行社咨询：有一客户用福利院房产办理抵押，问是否可以？**

律师解答：社会公益设施不宜办理抵押。

**12、某行社咨询：有个店面用于贷款抵押担保，现该店面因债权债务纠纷被法院查封，我行想和该借款人及抵押人借新还旧，使该笔贷款成为正常贷款，在这种情况下，可不可以？**

律师解答：不可以。因为借新还旧必须重新办理房地产抵押，因该房地产被法院查封，如果重新办理就会出现一个他项权证释放，原抵押关系消灭，法院会以此为理由，认为你行不具有抵押优先权，所以不可以。

**【人物风采】**

**道德模范事迹**

**——金滩支行委派会计刘小梅**

文/谢乔

刘小梅，女，现任金滩支行委派会计。该同志参加工作二十余年来，一直从事内勤工作，从柜员到委派会计，始终坚持尽职尽责、任劳任怨，用对工作的那份爱心、那股干劲、那份执着、那份热情，赢得了客户的一致好评，也获得了同事们的一致称赞。二十多年来，始终坚持在工作一线，以负责的工作态度，娴熟的业务技能，从容面对各种困难和挑战。组织引导本网点服务人员为客户提供优质的柜面服务，自身也连续多年被推选为本网点优秀员工。

**爱岗敬业 恪尽职守**

参加工作以来，最先在柜员岗位上服务。工作中无论干什么，都坚持一个原则——认真负责，踏实苦干。对待客户，耐心热情；对待工作，一丝不苟；对待问题，积极应对；对待困难，迎难而上；从而使自己的工作多次赢得上级表彰，深受领导的信赖，得到同事的赞许。坚持以服务人员的标准严格要求自己，苦练业务技能，优化服务态度，学习业务知识，力求做到客户更满意。工作中严格要求自己，业务上精益求精，生活上关心同事。

**乐于奉献 事事亲为**

工作中，以身作则，严格要求自己。任委派会计以来，陆续有新员工入岗，作为一名前辈，时刻谨记帮助新员工提高自身业务技能和思想觉悟，勤检查、勤监督，热情指出员工们工作中的问题，并帮助其及时改正。关心同事，被同事们亲切的称为“知心大姐”。在她的努力下，员工们团结一致，按时圆满的完成各项存款任务，积极拓展中间业务，获得了领导的好评和信任。

**奉行孝道 关怀后辈**

生活中，敬爱老人，家庭和睦。结婚以后，她主动把公公和婆婆从乡下老家接到县城，即便自家生活条件并不富裕，依然在日常生活中十分孝顺。丈夫常年在乡镇工作，女儿的教育问题都落在了她身上，但她工作和生活中的表现，为女儿的健康成长树立了典范，做出了榜样。丈夫的侄子侄女来县城上学，寄宿在她家，她把其当成自己的孩子一样照顾，力求不在生活上亏待他们，才能更好的让他们在学业上有所进步。她用爱心和孝心造就了一个温馨和谐、积极向上的家庭，为老人生活的舒心，孩子学习的放心，丈夫工作的顺心起到了重要的作用。

敬业者的字典里永远突出两个字：奉献。每天上班总是第一个到岗，做好各项准备工作，以积极向上的心态面对新的一天的工作。下班后也总是最后一个离开，确保一天的工作没有遗漏失误。这样的工作作风感染了每一个同事，使整个单位的工作气氛都被调动起来了。不断地在工作中总结出现的失误和不足，不断丰富完善自身的工作方法。

**奉献真诚一片 情暖客户万千**

**——盘谷支行刘定德同志“四扫”工作事迹纪实**

文/张钦

今年以来，根据省联社工作部署，各网点根据自身实情如火如荼的展开“四扫”活动。旨在以深入开展“四扫”工作为契机，以深耕目标市场，深挖客户需求，提升服务能力，增强市场竞争力为重点，着力实施“五个强化”，大力提升“四扫”工作实效，推动各项业务持续健康发展。我支行网点地处吉水西北，全镇人口达2.7万，占地面积92.6万平方公里，地广人稠。针对盘谷当地实际情况，为更好落实无缝对接镇上商户居民。深挖客户，我网点由正副主任带队分别开展工作，全网点员工热情高昂积极参与到活动当中去。活动开展之际，正值酷暑。我网点刘定德同志更是为“四扫”工作顺利高效开展积极配合活动部署，竭尽全力。

**工作勤恳 态度务实**“做了至少心安，不做只能原地踏步。”是他经常挂在嘴边的一句话。也正是这句话，让他在这92.6平方公里的土地上像一匹不知疲倦的马一样，奔波忙碌。这一百公里的土地，说大不大，但是每一寸土地，他都骑着摩托车经历过，丈量过。 这次“四扫”活动中，让我感受至深的是，他对每个村，每个地方都是那样的熟悉与满含深情。每一户有多少人，每一户有什么困难。哪一家有孩子在读书，哪一家有老人身体不好，都如数家珍一般娓娓道来。在基层工作当中，我想正是这种与群众手握手，心连心的工作态度才是平凡中的伟大吧。

**不畏困难 真诚服务** 在这次“四扫”活动当中，无可避免的被一些群众误会，正当我们气馁放弃的时候，刘定德同志迎难而上，耐心解释，把我们的宣传与金融服务细致耐心的讲解，打消大家的不信任，他一直强调“沟通是人与人心灵的桥梁”，也正是这种耐心积极的态度，才春风化雨般打开群众们的心理防线，让他们接受信用社的服务，才能让“四扫”工作真正的做到无缝对接。

**兢兢业业 舍家付出** 刘定德同志家住在吉安，但是为了全心全意的完成“四扫〃工作几乎月不入家门，应该是含饴弄孙的时候，却老骥伏枥，一心扎在工作当中，忘我付出。很多次同事劝他回去休息休息，看看孙子，但是他却婉言拒绝说，“我还能做，就让我多做些吧！”。这种老员工坚持工作岗位，兢兢业业的态度，让我们欣然感动和钦佩。

 “四扫”工作还在继续，刘定德同志的先进事迹也还在继续上演。他的这种工作态度将会更加勉励年轻人。在省联社的指引下，吉水农商银行已开启转型升级、创新驱动的新征程，我想正是诸如刘定德这样的员工存在，在工作当中发光发热，才能让信合改革发展的道路走的更远走的更稳。

**【百福文苑】**

**让自己轻轻走向完美**

文/江玉秀

毕淑敏一直是我很喜欢的作家，她笔尖的温情，直达柔软的内心。合上《轻轻走向完美》，感触颇深。每个人都有对未来的向往和对完美的追求，小朋友心中的完美可能是得到心仪已久的玩具，少女心中的完美可能是拥有一份浪漫的爱情，老年人心目中的完美可能是平安健康家庭和谐，我追求的完美，则是能以自己喜欢的方式过一生。

轻轻走向完美，努力做一个积极的人。2005年，刚从大学毕业的我，通过激烈的竞争有幸成为了吉水农村信用社的一名柜员。初入职场，我时刻谨记自己的一言一行都代表着吉水农商行的形象，每次看到柜台上那么多客户前来办理业务，特别容易紧张，害怕自己会出差错影响服务效率，有损柜面形象。为尽快提高自己，下班后，我反复练习业务操作，熟读金融法规，在领导和同事们的帮助下逐渐熟练掌握各项业务技能，在业务办理过程中也更加从容。从基本礼仪、服务态度到综合素质、精神面貌都有很大的改观。

轻轻走向完美，努力做一个坚强的人。2013年，我成为了一名母亲，孩子刚满月，爱人就因服从部队需要回到了工作岗位上。休完产假的我刚回到岗位，就接到单位通知，我所在的醪桥信用社将接受为期15天的（市办稽核小分队的突击检查，在检查期间，醪桥信用社被全面接管15天）检查。这对当时作为委派会计的我来说，无疑是巨大的挑战和压力。白天工作时，我是单位的“管家婆”，除了授权、装传票、做报表、整理档案等，还要应对柜面上各类突发情况，配合检查。每天下班回到家，我已经筋疲力尽，但上有70多岁的老人，下有嗷嗷待哺的宝宝，需要我一个人去照顾，坚持不下去时，我常对自己说“我不能倒下！我很重要！”。母爱的本能让我更坚强地看待生活，更温柔地关爱家庭。

轻轻走向完美，努力做一个感恩的人。2016年，吉水农村信用合作联社改制成吉水农商银行，这一质的飞跃，鼓舞着我们每一位员工，也将带领我行走向更辉煌的征程。与此同时，我通过竞聘上岗走上了新的岗位——客户经理，我很感恩这样的机会，感恩能继续为我行的发展，贡献自己的绵薄之力。风雨中走村串户，烈日下开展四扫，节假日时走访小微……再苦再累，我依然欣慰，一笔笔贷款资金犹如及时雨，吉水的经济发展也有我的一份功劳。我们在平凡的岗位上奉献着火热的青春，体味着人生的苦乐。

想要成为一个完美的女性，的确太难，古今中外的优秀女性，勘称完美的，可谓凤毛麟角，但追求完美的脚步，却永不会停歇。人生就是不断认识自己、磨练自己、升华自己，从而轻轻走向完美。犹如书中所言：我们就像一个命运的绣女，心中存着完美的图案，平心静气一针一线宁静地绣下去。

**【员工心声】**

**只道合规是寻常**

文/郭惠惠

所谓“无规不成圆，无矩难以方”，在任何领域都有其固有的规矩，只有遵从其规矩，才能有发展。而银行业作为风险行业，控制风险极为重要。而合规是风险控制的重要内容。所以，在我们日常工作中，合规是最基本的要求。

合规，就是遵循“规矩”。而做到合规却不是这么容易的。“合”强调的就是一份坚持和坚守，没有执着毅力是难以坚持的。

 我认为，在日常工作中的，要贯彻合规理念，把合规作为工作中的常态。作为一名柜面工作者，每天经办各种各样的业务。毋庸置疑，每一笔业务都有其办理的流程和必要手续，这就是我们日常工作中必须符合的规矩。不能为了简便而忽视各项规则，也不能因为人情世故而打开方便之门。

几个月前，有位女客户前来办理代理挂失，因其祖母去世，又不知其祖母存折密码，其祖母的身份证也已经注销。针对这样的情况，我们告知她要去公证处公证，并准备相关资料。对此，该客户直呼麻烦，一直要求我们为其办理密码挂失。我社工作人员耐心与其解释，但该女客户仍不理解，控诉我们工作人员不通人情。殊不知，在工作原则面前，是不能做所谓的通融的。

银行是服务业，各项业务办理，自然是从客户角度出发，给予客户最便捷优质的服务。但是，这并不是说毫无原则、一味追求便利。没有原则、没有规矩的便利，最后只能是带来不便。遵循应有的规章制度，按规矩办事，这才是真正为客户提供便利，为自己控制风险。

工作中，有许许多多的诱惑和陷阱，如果把合规当成工作常态，工作每一步都按照规矩办事，那么将会大大降低我们的风险。就比如最常见的柜面无印密存折取款，没有携带有效证件就不能为其支取，否则就有风险遗留。还有一些查询业务，不是本人携带有效证件前来就不能受理，为储户保密不是说说而已……每一项业务都有其规矩，做好工作离不开合规。

2016年是合规巩固年，合规理念早已被大家熟知。现在，合规不应该仅仅被反复强调，合规理念应该深入人心，应该演变为一种潜移默化、扎根于内心的一种本能。当我们在工作时，第一考虑的就应该是“我这样是否合规？”。有了这样的工作自觉，这样的工作理念，那么合规的工作氛围、环境自然就形成了，这样合规就会更加牢固了。

修得规矩入人心，只道合规是寻常。当合规变成一种寻常之事时，那么坚持合规也会变得顺遂许多。合规寻常化，合规深入人心，信合人一直不懈努力着。

**读《平凡的世界》有感**

文/肖琳

《平凡的世界》是一本全景式表现中国城乡社会生活的长篇小说，我在高中时期第一次接触到它，当时被文章中朴实却给人强烈吸引力的用词、情节所吸引，前后共阅读了三遍，最近一次阅读，我发现了一个与自身工作相关的亮点，文章中男主人公的第一笔创业资金就是从信用社得到的，这让我不自觉联想到我的工作和生活。

刚来到信合大家庭时，有很多年青同事，他们朝气蓬勃，对工作充满激情和动力，这让我联想到《平凡的世界》第三部中的主人公们，他们的劳动与爱情、挫折与追求、痛苦与欢乐、日常生活与社会的巨大冲突，纷繁的交织在一起，却又丝毫不影响他们对生活积极向上的态度，他们可能迷茫，但也只是暂时的休整，就好像有一团光，吸引着他，引导着他继续前进。这也就正如我们信合的年轻血脉，永远在沸腾着，等待为工作和生活奉献自己的汗水。

进入信合后的第一个工作岗位是基层网点柜员，这也意味着我面对的客户群体是先前很少接触的，但我从小接受的教育理念是每个人都和农村有着千丝万缕的联系，农村这片土地所养育的人们一定也是可爱、淳朴、善良的。在读《平凡的世界》后更坚定了我这一想法，它第一部中描写了穷苦落后的农民生活，但是这不会影响他们善良、可爱的本性，甚至他们的感情会更浓烈，即使生活的航道会迫使他们放弃一些心爱的东西，但不会影响他们对生活的努力。每每在柜台上，有年长的老人对我们的服务连连道谢时，将自己种的瓜果蔬菜从取款槽中塞进来时，我都会为这份工作充满感激，为我们信合的服务感到自豪，客户回馈给我们的热情就是对我们最大的肯定。

目前，我所处的岗位是客户经理，做的最多的工作是与客户沟通、对客户提供的数据进行验证调查，总能听到客户说：“在我事业起步，最艰难的时候，是你们信用社给予了我最大的支持，现在我发展好了，也同样会尽我所能支持你们的工作”，不是信合人，不能体会到这是一种什么样的心情。《平凡的世界》第二部中，主人公得到了信用社贷给他的第一笔启动资金，通过自身的努力及全家人的奋斗和支持，从吃不饱、穿不暖，到每顿都是白面馍馍的日子，这也正是我们信合“服务三农、立足社区”的服务宗旨。

把生活的苦难、残酷和卑微描写出来，是许多作家都能做到的，若能把年轻人的贫穷和窘迫写的纯洁甚至可爱，这才是《平凡的世界》作者的不同凡响之处，而文章中无处不在的朴实与奋斗的精神，映射在我的工作与生活中，更是我喜爱这本书的原因。

**【健康小贴士】**

**上班族颈椎健康如何治疗**

在如今这个时代，很多的上班族总是待在办公室里对着电脑不停的工作，而且一工作就是好几个小时，可以说是根本停不下来。但是，如果长期这样下去的话，就会很容易导致颈椎病的发生。而颈椎病又是一种比较常见的疾病，那么，上班族要如何保持颈椎健康呢?

　　**1、转动头颈**

　　上班族在患有颈椎病时，在平常应该多转动头颈，这样可以更好保护颈部，其做法为取站位或坐位，两手叉腰，头颈轮流向左、右旋转。每当转到最大限度时，稍稍转回后再超过原来的幅度。两眼亦随之尽量朝后方或上方看。两侧各转动10次。

　　**2、仰望观天**

　　上班族为了能够更好的保护颈椎部位，可以做一下仰望天空的动作，做法为取站位或坐位，两手叉腰，头颈后仰观天，并逐渐加大幅度。稍停数秒钟后还原。共做8次。

　　**3、颈臂抗力**

取站位或坐位，双手交叉紧抵头后枕部。头颈用力后伸，双手用力阻之，持续对抗数秒钟后还原。共做6—8次。另：取站位或坐位，两手于头后枕部相握，前臂夹紧两侧颈部。头颈用力左转，同时左前臂用力阻之，持续相抗数秒钟后放松还原，然后反方向做。各做6—8次。

　　**4、左右摆动**

　　由于上班族的工作环境的原因，往往会造成颈椎出现疾病问题，而这个时候上班族朋友可以试着做一做左右摇摆动作，效果很不错，其做法为头部缓缓向左肩倾斜，使左耳贴于左肩，停留片刻后，头部返回中位;然后再向右肩倾斜，同样右耳要贴于右肩，停留片刻后，再回到中位。这样左右反复做4次，在头部摆动时需吸气，回到中位时慢慢呼气，做操时双肩、颈部要尽量放松，动作以慢而稳为佳。

**5、提肩缩颈**

　　这种提肩缩颈法对于上班族保护颈部和治疗颈椎病是很有效果的，因此，如果上班族在颈椎出现不适的时候，不妨做一做。其做法为双肩慢慢提起，颈部尽量往下缩，停留片刻后，双肩慢慢放松地放下，头颈自然伸出，还原自然，然后再将双肩用力往下沉，头颈部向上拔伸，停留片刻后，双肩放松，并自然呼气。注意在缩伸颈的同时要慢慢吸气，停留时要憋气，松肩时要尽量使肩、颈部放松。回到自然式后，再反复做4次。

　**6、左右旋转**

　　左右旋转动作对于颈椎病和保护颈椎有一定的疗效，其做法为双手叉腰，先将头部缓慢转向左侧，同时吸气于胸，让右侧颈部伸直后，停留片刻，再缓慢转向左侧，同时呼气，让左边颈部伸直后，停留片刻。这样反复交替做4次。

　　**7、波浪屈伸**

　　很多的上班族都会患有颈椎疾病问题，因此，在平时可以试着做一做波浪屈伸，这种方法对保护颈部还是很有作用的，其做法为下颌往下前方波浪式屈伸，在做该动作时，下颌尽量贴近前胸，双肩扛起，下颌慢慢屈起，胸部前挺，双肩往后上下慢慢运动。下颌屈伸时要慢慢吸气，抬头还原时慢慢呼气，双肩放松，做2次停留片刻;然后再倒过来做下颌伸屈运动，由上往下时吸气，还原时呼气，正反各练2次。

**【重要发文】**

●吉水农商银行（筹）2016年二季度员工绩效薪酬考核实施方案（吉农商行筹字[2016]28号）

●关于印发《关于在全社党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育实施方案》的通知（吉农信党[2016]5号）

●关于印发《吉水农商银行（筹）对党员领导干部函询、询问和质问暂行办法》的通知（吉农商行筹字[2016]29号）

●关于印发《吉水农商银行（筹）案件风险防范工作方案》的通知（吉农商行筹字[2016]30号）

●关于印发《吉水农商银行（筹）2016年防范非法集资宣传月活动方案》的通知（吉农商行筹字[2016]31号）

●关于印发《吉水县农村信用合作联社开展打击治理电信网络新型违法犯罪宣传活动实施方案》的通知（吉农信字[2016]110号）

●关于印发《全面开展巡察组反馈意见专项整改的工作方案》的通知（吉农商行筹字[2016]54号）

●关于印发徐文彬同志和颜斌同志在巡察工作反馈会上讲话的通知（吉农信党[2016]6号）

●关于印发《吉水农商银行（筹）“文明优质服务改进年”活动实施方案》的通知（吉农商行筹字[2016]32号）

●关于印发《江西吉水农村商业银行股份有限公司（筹）理财业务管理办法》的通知（吉农商行筹字[2016]36号）

●吉水县联社2016年5月份远程监控情况通报（吉农信字[2016]115号）

●关于印发《吉水农商银行(筹)集中采购管理办法》的通知（吉农商行筹字[2016]41号）

●关于印发《吉水农商银行安全保卫突发事件应急预案演练实施方案》的通知（吉水农商行字[2016]7号）

●关于印发《吉水农商银行网上银行业务管理办法（试行）》的通知（吉水农商行字[2016]4号）

●关于印发《吉水农商银行内部职工综合消费贷款管理办法》的通知（吉水农商行字[2016]6号）

●关于印发吉水农商银行储备人才培养计划的通知（吉水农商行字[2016]2号）

●关于印发《吉水农商银行优化党支部规范化建设的实施方案》的通知（吉水农商行党[2016]3号）

●关于印发《江西吉水农村商业银行股份有限公司董事会对董事长授权重大事项的议案》等议案的通知（吉水农商行字[2016]8号）

●关于吉水农商银行2016年二季度业务技能比赛结果的通报（吉水农商行字[2016]9号）

●关于印发《吉水农商银行异常交易信息实时监测业务管理实施细则》的通知（吉水农商行字[2016]10号）

●吉水农商银行关于“学党章党规、学系列讲话”知识竞赛获奖通报（吉水农商行党[2016]9号）

●关于印发《吉水农商银行党风廉政建设责任制考核办法》的通知（吉水农商行党[2016]10号）