

-
- [网站首页](#)
 - [营销策略](#)
 - [市场调查](#)
 - [社交媒体](#)
 - [知识百科](#)

[首页](#) >> [社交媒体](#)

最新文章

- -
[女排奥运冠军朱婷即将归队训练登封面C位球队活动丰富多彩](#)
[20260405 17:58:29](#)
- -
[无人机克星，来了](#)
[20260405 17:58:29](#)
- -
[美将部署两艘核潜艇？专家称特朗普“放狠话”无益解决俄乌冲突](#)
[20260405 17:58:29](#)

-

-

[白电“三巨头”PK：美的狂奔，海尔稳健，格力再垫底](#)

[20260405 17:58:29](#)

-

-

[国家发改委专家：收缩型城市今后将面临撤并或整合的可能](#)

[20260405 17:58:29](#)

热门文章

-

-

[美洲：美国军力报告](#)

[20260405 17:58:29](#)

-

-

[90年代歌坛大姐大，三个男人被害惨，被指克夫的她，如今活成这样](#)

[20260405 17:58:29](#)

-

-

[恩怨又起？霍华德：我和奥尼尔同为名人堂球员彼此间不用再尊重](#)

[20260405 17:58:29](#)

-

-

[枪手挖到宝了！夏窗新援闪耀安菲尔德转会费仅花1500万](#)

[20260405 17:58:29](#)

随机推荐

•

—

[九三阅兵安排，一图速览](#)

[20260405 17:58:29](#)

•

—

[欧盟回应美方施压：将继续执行数字相关立法](#)

[20260405 17:58:29](#)

•

—

[A股4600股下跌，黄金突破3500美元创历史新高](#)

[20260405 17:58:29](#)

•

—

[靠圈粉“直男”年入数百亿，这家知名行业巨头要“卖股”了](#)

[20260405 17:58:29](#)

•

—

[法国小伙捐赠的抗战历史照片将展出，部分珍贵影像、照片首次公开](#)

[20260405 17:58:29](#)

本周行业协会披露最新报告,2008版包青天在线观看(关于包青天的电视剧有哪些)

, 20260405 17:58:29 杨豪柔 490

今日相关部门传达新动态,周一的你,请收下这些不再瞎忙碌的方法论,很高兴为您解答这个问题,让我来帮您详细说明一下。全国统一客服电话,正规售后服务

本周数据平台近日官方渠道公开最新动态,今日高校研究机构发布新成果,2008版包青天在线观看(关于包青天的电视剧有哪些),很高兴为您解答这个问题,让我来帮您详细说明一下:客服中心多渠道接入,响应迅速

本周数据平台近期数据平台透露新政策,今日监管部门传递新研究成果,2008版包青天在线观看(关于包青天的电视剧有哪些),很高兴为您解答这个问题,让我来帮您详细说明一下:专业维修服务热线,技术专家在线解答

近日监测小组公开最新参数:昨日行业协会发布新政策报告,2008版包青天在线观看(关于包青天的电视剧有哪些)

截止2019年金超群版的铁三角主演的《包青天》有9部:

- 1、1993年《包青天》
- 2、1994年《包青天》
- 3、1995年《新包青天》
- 4、1999年《包公出巡》
- 5、2000年《包公奇案》
- 6、2008年《新包青天》
- 7、2010年《包青天之七侠五义》
- 8、2011年《包青天之碧血丹心》
- 9、2012年《包青天之开封奇案》

天圣五年(1027年),包拯登进士第。累迁监察御史,曾建议练兵选将、充实边备。历任三司户部判官及京东、陕西、河北路转运使,后入朝担任三司户部副使,请求朝廷准许解盐通商买卖。

知谏院时，多次论劾权贵。再授龙图阁直学士、河北都转运使，移知瀛、扬诸州，历权知开封府、权御史中丞、三司使等职。嘉祐六年（1061年），升任枢密副使。因曾任天章阁待制、龙图阁直学士，故世称“包待制”、“包龙图”。

嘉祐七年（1062年），包拯逝世，年六十四。追赠礼部尚书，谥号“孝肃”，后世称其为“包孝肃”。有《包孝肃公奏议》传世。

包拯廉洁公正、立朝刚毅，不附权贵，铁面无私，且英明决断，敢于替百姓申不平，故有“包青天”及“包公”之名，京师有“关节不到，有阎罗包老”之语。后世将他奉为神明崇拜，认为他是奎星转世，由于民间传其黑面形象，亦被称为“包青天”。

扩展资料：

“开封有个包青天，铁面无私辨忠奸”，93版的《包青天》主题曲相信很多人还记忆犹新，那个声如洪钟、面如黑炭，额头一个新月疤的包青天也成了屏幕上最经典的包青天形象。

金超群2010年又推一版连续剧《包青天之七侠五义》，和“展昭”何家劲、“师爷”范鸿轩再组“铁三角”。

和老版一样，新剧也由小故事组成，包括《包公前传》《北侠欧阳春》《小侠艾虎》《铡包勉》和《乌盆记》5个单元。除了“铁三角”，刘佩琦、闫学晶等实力派演员也纷纷加盟，该剧将在安徽卫视、黑龙江卫视、河南卫视、云南卫视、江西卫视等各大卫视隆重热播。

“包青天我已经拍了700集，如有缘分，希望能拍到1000集。”很少有人知道，年过六旬的金超群对老包有种痴情，拍戏20年他主要就演包青天这个角色。

参考资料来源：百度百科-包青天

参考资料来源：百度百科-金超群

白志迪《包公》台湾华视1993年金超群、何家劲等主演电视剧1995年狄龙主演电视剧1994年香港TVB版电视剧1995年香港ATV版电视剧2008年刘立立、李宝能执导电视剧周杰少年包青天1陆毅少年包青天2邓超少年包青天3黄海冰《壮志凌云》高发《大宋惊世传奇》赵毅《大宋奇案》又名《狸猫换太子》鲍国安《包公生死劫》《铡美案》王卫国《傲剑江湖》《侠义包公》伍卫国《南侠展昭》《白眉大侠》也有包公《三侠五义》

内容来源：投稿。分享嘉宾：吴昱旻（Vivian Wu），维思英才管理咨询/

维思英才科技发展（烟台）创始人。责编|金木研 排版|沐言第9147篇深度好文：6095字|17分钟阅读
组织管理笔记君说：你是否也曾经历过这样的周一早晨？闹钟响起的那一刻，手机通知栏已经堆满了未读邮件，日历上密密麻麻的会议安排让你瞬间清醒——不是被梦想唤醒，而是被待办事项吓醒。你像个技艺精湛的杂技演员，同时抛接着十几个球，明知道迟早会掉落几个，却只能硬着头皮继续表演。这就是现代领导者的日常写照。我们生活在一个奇特的时代：资源前所未有地丰富，注意力却稀薄如金。在这样的环境中，那些仍在信奉“越多越好的管理者”，就像拿着过期地图在新大陆探险——注定要迷失方向。真正的出路，在于领悟断舍离的智慧。这不是简单地丢弃物品或减少工作，而是一种深邃的人生哲学与领导艺术。它体现在三个层面：对物质资源的善持，对情感关系的善理，对决策行为的善思。这三重修炼，如同三道通往自由的门扉，一重比一重精妙，一重比一重深刻。一、对物质资源的善持：做个精明的“资源园丁”想象一下，若你的花园里什么植物都种，玫瑰旁长着白菜，郁金香底下冒出土豆，那会是何等景象？恐怕最终什么也长不好。资源管理也是同样的道理。1. 资源聚焦：舍弃非核心要务我认识的一位创业者，她的公司规模不大，却像瑞士钟表般精密运转。办公室是

共享的，设备是租用的，团队也是按项目灵活组建。她说：“我不是在省钱，我是在购买自由。”这种自由，源于对资源的清醒认知，明白什么是核心资源，需要精心培育；什么是辅助资源，可以外包共享；什么是冗余资源，必须果断舍弃。说到善持，有个科技公司的转型故事堪称典范。当新任 CEO 上任时，公司如同臃肿的巨人，产品线繁多到连自家员工都难以悉数。他做出大胆决定：削减三分之二的产品项目，将资源集中到最具前景的领域。当时不少人认为他疯了，但如今回首，正是这种“战略性舍弃”使公司重获新生。在实践中，善持可以充满趣味。比如推行“零基预算”，每个季度都假设自己是新上任的 CEO，重新论证每笔支出的必要性。或者玩转“资源俄罗斯方块”，将不同的项目、团队、设备如积木般巧妙组合，尝试用更少的资源创造更多的价值。有个实用方法叫“资源价值矩阵”。绘制四象限图，横轴代表战略重要性，纵轴表示资源消耗量。那些位于“高重要低消耗”象限的项目，就是你的明星项目，需重点投入；而那些“低重要高消耗”的，或许就是需要割舍的包袱。记住，善持不是吝啬，而是明智。正如一位资深投资者所言：“我的成功不是因为我投对了什么，而是因为我拒绝了多少诱惑。”

2. 晨间仪式：以清净心开启一天清晨的时光往往决定整天的节奏。许多卓越的领导者都有独特的晨间仪式，这不是什么神秘法术，而是通过一系列精心设计的习惯，为一天的工作定下基调。某知名设计公司的 CEO 遵循“三不”原则：起床后一小时不碰手机，不看邮件，不开会议。这段时间他用于阅读、冥想和规划。他说：“这如同给大脑做热身运动，让我能够以清醒的头脑迎接每天的挑战。”你可以尝试设计自己的晨间仪式：或许是在晨光中散步 15 分钟，或许是泡一壶好茶静静品味，或许是写晨间日记记录当天的优先事项。关键是创造缓冲区，让大脑从休息状态平稳过渡到工作状态，而不是被信息轰炸直接带入混乱。

二、对情感关系的善理：做个温暖的“情感调酒师”管理说到底就是管人，而人是有血有肉有情感的。这就不得不聊聊第二重修炼：情感断舍离。这门艺术的精髓在于，既要保持人性的温度，又要维持理性的清醒。想象你是一位调酒师，各种情绪如同不同的酒水。有的浓烈，需要小心调配；有的清淡，需要细细品味；有的根本就是劣质酒精，应该直接倒掉。优秀的领导者，都是情感的调酒大师。

1. 理智与情感：润物于无声处，珍惜君子之交一位企业高管曾经分享过这样一个小故事。当时公司面临重大危机，团队士气相当低落。他没有选择画大饼或施压，而是组织了一次特别的“真心话大会”。每个人都可以匿名写下自己的恐惧和担忧，然后大家一起讨论解决方案。结果不仅找到了出路，团队凝聚力也达到了前所未有的高度。情感断舍离体现在诸多细节中：比如区分“重要的”和“紧急的”人际关系，把时间花在真正值得深交的人身上；学会在发火前先深呼吸，数到十再做决定；建立团队的情感支持系统，让每个人都有倾诉的渠道。有个简单却有效的方法：情绪天气预报。每天早会时，让每个人用天气术语描述自己的情绪状态——是晴空万里，还是多云转阴？这不仅能及时了解团队情绪，还能让情绪管理变得轻松有趣。另外，我们还要学会定期进行情感“大扫除”。就像清理微信好友列表一样，定期检视你的人际关系网。哪些总是消耗你能量的“情感吸血鬼”，哪些只会抱怨不会行动的“负能量源”，该屏蔽的屏蔽，该取关的取关。记住，你的情感空间很宝贵，要留给值得的人。最重要的是，要明白情感断舍离不是变得冷漠，而是学会明智地付出你的情感。正如一位智者所说：“心要大，但要装对的人。”

2. 会议革命：让每一分钟都有价值说到会议，这可是现代职场人的一大痛点。据统计，中层管理者平均每周要参加 15-20 个会议，其中至少三分之一被认为是在浪费时间。别笑，说的就是你家公司！于是，某科技公司推行了有趣的“会议税”制度：每个会议都要计算“成本”，即参会人员时薪的总和。会议组织者需要在会前明确会议目标，会后评估是否达到预期。如果会议价值低于成本，组织者就要在内部群里发红包。这个制度实施后，会议数量减少了 40%，效率却大幅提升。另外，还有个简单有效的方法：推行“站立会议”和“计时会议”。站着开会自然会让人们言简意赅，而明确的计时器则会提醒大家珍惜时间。某创意团队甚至引入了“扑克牌发言制”，每人每次发言只能使用一张扑克牌，用完即止，这迫使大家提前想清楚要说什么。

三、对决策行为的善思：做个专注的“思维狙击手”在这个信息过载的时代，最稀缺的资源不是时间，而是专注力。将你的精力专注于哪些优先事项上，决定了你的思维质量。这就是第三重修炼：思维断舍离。想象你的大脑是个会议室，里面坐满了各种想法：有的在认真讨论，有的在闲聊八卦，有的在吵架。思维断舍离就是要当这个会议的主持人，让无关人员离场，让重点议题得到充分讨论。

1. 识别问题场景，切换思维模式在这方面，戴夫·斯诺登（Dave Snowden）提出的 Cynefin 框架（名称来源于威尔士语“栖息地”，隐喻决策受多重环境因素影响）提供了极佳的思维工具。这个框架将问题情境分为五大领域：明晰（Simple）、繁杂（Complicated）、复杂（Complex）、混沌（Chaotic）和失序（Disorder）。智慧的领导者懂得在不同情境下采用不同的决策方式：在明晰领域（因果关系明确）：感知 - 分类 - 响应，采用最佳实践；在繁杂领域（需要专家分析）：感知 - 分析 -

响应，依赖专业意见；在复杂领域（因果关系仅能回溯）：探针 - 感知 - 响应，通过实验探索；在混沌领域（无可见因果关系）：行动 - 感知 - 响应，立即采取行动稳定局势。而当我们陷入无法判断自身所处领域的（失序（Disorder）」状态时，首要任务并非直接解决问题，而是通过快速、低成本的实验作为探针，刺破迷雾，将混乱的情境分解，并归类到上述四种可操作的领域中。智慧的领导者明白，自己最重要的职责之一，就是在团队集体迷茫时，主动出手打破僵局，为问题定性。我们不妨用个生动的例子来解构失序状态。情境：一家科技公司的旗舰产品突然出现用户大规模流失，但内部各部门莫衷一是：技术团队发现是某个新推送的版本存在明确 Bug，导致老用户无法登录（明晰问题，需立即回滚版本并发布修复补丁）。市场团队认为是竞争对手推出了颠覆性新功能（繁杂问题，需专家分析研判）。产品团队认为用户需求发生了根本性变化（复杂问题，需探索研究）。安全团队发现数据库正在遭受未知来源的勒索攻击，核心用户数据被加密锁定（混沌局面，需立即切断网络并启动灾难恢复）。此刻，公司整体就处于失序状态。领导者的应对：立即行动（应对混沌与明晰）领导者必须同时处理不同领域的问题。首先，立即命令安全团队切断受影响服务器的网络（应对混沌），同时指令技术团队执行版本回滚流程（应对明晰）。这两项都是需要立即执行的、有明确步骤的行动。派出探针（分解失序）在稳定局势后，立即组建跨部门小组。小组任务之一是分析竞争对手新功能的真实影响（将市场挑战作为繁杂问题处理）；任务之二是通过用户访谈和 A/B 测试探索需求变化的假设（将产品方向作为复杂问题探索）。分解归属通过上述行动，成功将“失序”的大问题，分解成了“技术 Bug”（明晰）、“安全漏洞”（混沌 后续转为繁杂）、“市场竞争”（繁杂）和“用户需求”

”（复杂）等属于不同领域的具体问题，从而可以分别用正确的方法论去应对。2. 装备适配：四两拨千斤善思的本质，正是识别所处的情境领域，选择恰当的思维方式，避免在复杂问题上套用简单解决方案，或在简单事务上过度分析。就像一位资深指挥官懂得在不同地形采用不同战术，卓越的领导者也懂得在不同思维情境中切换不同的思考装备。有个很形象的比喻：普通人像用霰弹枪，覆盖面广但精度差；高手像用狙击枪，目标明确一击必中。这就是为什么有些领导者看似举重若轻，却能取得惊人成就——他们懂得把思维能量聚焦在最重要的事情上。我们看到太多领导者陷入“虚假忙碌”：会议一个接一个，邮件永远回不完，日程表密密麻麻，但真正重要的战略思考反而没时间做。这就像那个古老的寓言：大家都在拼命地磨刀，却没人停下来想想该砍什么柴。培养善思能力，可以从这些小事做起：其一，推行无会议日，每周留出整天时间用于深度思考；其二，实践邮件节食，每天只在固定时间处理邮件；其三，建立决策过滤器，用三个问题筛选每个决策：“

这重要吗？需要我做吗？需要现在做吗？”有个特别实用的工具叫“思维断舍离清单”。列出你经常浪费脑力的十件事比如过度担心无法控制的事情，反复琢磨已经做出的决定，纠结无关紧要的细节。把这个清单贴在醒目处，时时提醒自己。还要学会给大脑“留白”

“就像国画讲究留白一样，思维也需要空间。每天留出半小时什么也不想，或者散步，或冥想，或 simply being（无压力、无焦虑的放松状态）。这看似浪费时间，实则是最高效的投资，很多绝妙的想法都是在放空时涌现的。四、三重修炼的融合之道真正的管理大师，能够将这三重修炼融会贯通。他们就像米其林三星主厨，既懂得精选食材（善持），又掌握火候调味（善理），更擅长创意摆盘（善思）。举个生活中的例子：一家连锁餐厅的转型故事。当新经理上任时，餐厅正陷入困境：菜品太多后厨忙乱，员工流失严重，顾客投诉不断。他没有选择常规的降价促销，而是做了三件事：首先，大幅精简菜单，从 100 多道菜减到 30 道招牌菜（对物质资源的善持）；然后，改革管理制度，让员工参与分红，组织团建活动（对情感关系的善理）；最后，重构决策流程，建立快速响应机制（对决策行为的善思）。结果半年后，餐厅不仅扭亏为盈，还成为区域标杆。实践三重修炼，可以试试这些方法：每月做一次“领导力冥想”，从资源、情感、思维三个维度反思改进；找一位修炼伙伴，互相提醒、共同成长；建立个人仪表盘，用可视化方式追踪三个维度的进步。最重要的是保持轻松心态和充满好奇心。修炼不是苦修，而是探索。就像玩闯关游戏一样，每过一关都有新的惊喜和收获。偶尔失误没关系，重要的是保持前进的方向。如果因为走错一步，就灰心沮丧，一蹶不振，不再远眺前方路，将永远不会抵达终点。1. 招聘中的断舍离：找

标签 [社交媒体](#)

相关文章

-
- [iCAR：不堆参数不追风口，坚持做年轻人的“特色车”](#)
 - [北京跑出超级隐形冠军：舆情监测做到头部，用AI+营销服务大批世界500强](#)
 - [国内人形机器人首笔千台级商单出现](#)
 - [特朗普：印度提出将对美关税降至零，但为时已晚](#)
 - [中国最会跑马拉松的护士被骂，冤不冤？](#)
 - [中国对俄免签，哪些城市笑疯了？](#)
 - [全网都在等着看那英的笑话](#)
 - [美联邦法官裁定阻止美政府在洛杉矶部署国民警卫队](#)
 - [金价又创新高了！投行巨头唱多：3800美元！这只A股3连板](#)
 - [一汽-大众换“财神爷”这个老外中文名听着就有钱](#)
 - [暑期档7大“惨案”，吴京投资失败，姜文跌落神坛，管虎被骂惨](#)
 - [美媒为现役SG分档：华子米切尔1档布克1人独一档太阳格林第六档](#)
 - [曾直播中称“钓鱼岛是中国的”，NHK前中国籍员工被判赔约54万元](#)
 - [宇树科技称四季度递交上市申请王兴兴：把上市当做高考](#)

上一篇 [德银：英国30年期国债收益率升至27年高位，市场担心财政可持续性](#)

下一篇 [ChatGPT韩国用户数量首次突破2000万](#)

文章点评

未查询到任何数据！

欢迎参与讨论，请在这里发表您的看法、交流您的观点。