

绿色产品淋膜纸 让他实现创业梦

创业80/90

株洲日报记者 李军

【名片】

谭金,1987年出生,株洲人。曾在北京等地从事过酒店管理、展会、销售等工作。2019年与合伙人创立湖南绿斯达生物科技有限公司(简称“绿斯达生物”)。

【故事】

9月15日下午,天元区天易科技城的绿斯达生物车间内,机器轰鸣,33岁的谭金对产品进行仔细把控。生产线上,绿色可降解的聚乳酸淋膜纸源源不断,部分订单来自今年12月将全面禁塑的海南。

一场“豪赌”

2019年初,谭金说要创业,家人极力反对,专门开了“家庭会议”,想劝他打消念头。当时,谭金结婚2年,在一家企业集团

的二级公司做到了中层,待遇优厚。事业处在上升期,为啥要赌上一切、冒着失败风险去创业?家人想不通。但谭金下定决心。

创业的梦想,谭金很早就有了。他在大学毕业后,怀揣梦想在北京摸爬滚打8年,虽然创业没成功,但8年“北漂”提升了他的综合能力,开阔了他的眼界。

2014年,谭金回到株洲进了企业,事业稳步上升。2018年底,一次老乡聚会上,他遇到了一位留美归国的博士,这个老乡师从全球研究全生物降解技术的大咖,学成回国后,在浙江创办了公司。聊绿色发展趋势、聊生物可降解技术应用现状、聊创业前景,谭金和对方畅谈两个多小时,创业梦想再次炽热。

这次长谈后,谭金聚集了五六个有志创业的合伙人商议,初步确定了方向。

当谭金在家庭会议上吐露心声,家人逐渐从反对转向支持。

2019年4月,绿斯达生物注册成立。之后的几个月,谭金与合伙人进行三轮市场调研,决定先做上游端的全生物可降解材料生产制造,厂址定在了天元区科技城。

为了创业,谭金不仅将积蓄全部投入,还将房产等做了抵押。

化危为“机”

聚乳酸淋膜纸是绿斯达生物的产品,奶茶杯、吸管管壁等生活必需品都离不开它。相比传统塑料材料,聚乳酸材质最大的优势在于,它是可再生生物降解材料。

谭金的“豪赌”,赌中了风口,但也遇到了意料外的状况。

按计划,绿斯达生物本应在今年2月投产,由于新冠疫情突袭,生产设备的采购组装及调试一再推迟。

4月初,绿斯达正式投产。谭金和大家加班加点,当300吨聚乳酸淋膜纸订单在月底顺利交付,他终于松了一口气。

首战告捷后,公司积压的多笔订单陆续消化,企业步入正轨。

公司原计划前期主攻海外市场,但国外疫情导致海外市场业务受阻,他们调整了战略。谭金和团队稳步开拓国内市场,将产品卖到了浙江、海南等地。

守护绿色

谭金的微信名里,有公司的英文名“GREEN STAR”。“它代表我们团队创立公司的初衷,倡导守护‘绿色星球’的理念。”他说。

谭金相信,绿色发展是全球主流趋势,



谭金(左一)和团队工作人员在车间生产一线检查产品质量。李军 摄

全生物可降解材料制品是行业的未来。今年1月新版“限塑令”正式发布,给他和团队注入了极大的信心。

谭金透露,目前公司已与长沙建立合作,成功入选其在限塑之路先行先试的第一梯队的技术支撑企业。经过几个月的努力,公司销售额也突破1千万元。同时,公司第二条淋膜纸生产线正在定制,若两条产线达产,将实现全年12000吨的产能。

老乡微信群筹款 助丹丹上大学

34小时筹得善款 16666元

株洲好故事

株洲日报记者 陈正明

株洲日报讯 50元、100元、200元、500元……近日,株洲永州老乡微信群在为贫困大学生丹丹捐款,短短34个小时,131名群友捐款16666元。9月15日,这笔爱心款送到了丹丹手上。

丹丹是永州祁阳人,在株洲市一中就读,今年高考被湖南财政经济学院录取。2017年,丹丹的父亲因病去世,母亲现在在株洲一家酒店做清洁工,家庭贫困。开学季到来,丹丹为学费发愁。

了解到丹丹的情况后,9月13日上午9时许,永州老乡爱心基金会通过在株洲永州老乡微信群发出捐款倡议。“希望尽一点微薄之力,帮助丹丹通过知识改变命运。”“读书是好事情,不

能让孩子失去机会”……群内老乡受到爱心感染,你一百我两百的通过微信将爱心款转给基金会潘玉琴、王春元等负责人。

每收到一笔捐款,王春元等人就在群里及时公开账目。不到15个小时就已经筹得15000多元,截止到14日晚7点活动结束,共募捐到131笔共计16666元善款。

9月15日上午,永州老乡爱心基金会、株洲永州商会负责人将8666元爱心款送到丹丹手上。“为了让孩子更加安心学习、勤奋读书,大家商量决定将在株洲一家酒店做清洁工,家庭贫困。开学季到来,丹丹为学费发愁。

了解到丹丹的情况后,9月13日上午9时许,永州老乡爱心基金会通过在株洲永州老乡微信群发出捐款倡议。“希望尽一点微薄之力,帮助丹丹通过知识改变命运。”“读书是好事情,不

全长19公里,串联6大片区 酒仙湖环湖游道全线贯通

株洲日报记者 温琳 通讯员/刘凯

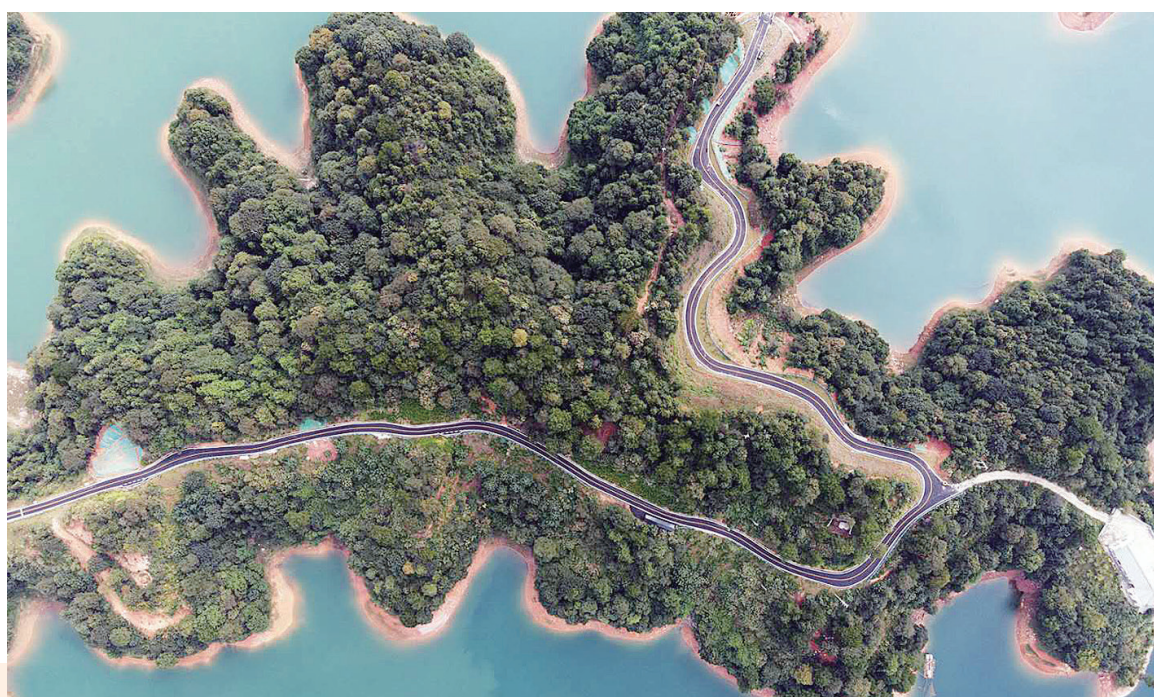
株洲日报讯 一条游道,无数风景。日前,记者从酒仙湖景区获悉,环绕酒仙湖景区的19公里环湖游道于8月底正式贯通,一条游道串联了景区6大片区。

酒仙湖景区环湖游道全长约19公里,宽6米,总投资超4亿元,包含步道、游道,其中小桥5座及悬索桥(水云桥)1座,酒仙湖六大片区串联其中。游道定位为游客慢步道、自行车道等非机动车辆道,是

集休闲、体验、观赏、养生为一体,青、清、净、静的环湖生态游憩绿道。

据悉,在环湖游道贯通之前,酒仙湖景区的景点相对孤立,分布在酒仙湖两侧和湖中岛屿上,想要畅玩酒仙湖景区只能通过游船。环湖游道贯通以后,徒步或骑行,也能畅玩整个酒仙湖景区。

酒仙湖景区相关负责人说,酒仙湖景区将借着环湖游道贯通的契机,积极引进马拉松、健康跑、自行车等运动项目的赛事,打造具有鲜明酒仙湖特色的运动旅游品牌。



酒仙湖景区19公里环湖游道全线贯通。通讯员 供图

天台话吧

28831459

责任编辑:叶新福 美术编辑:左骏 校对:马晴春

重压之下 如何消除“心灵感冒”

株洲日报记者 邹家虎

随着社会的发展,人们逐步由田园牧歌式的生活,向城镇钢筋水泥丛林转化,人口结构的变化、居住环境的迁徙、工作与学习的压力逐渐加大,焦虑紧张、抑郁成疾等与日俱增,特别是今年疫情袭来,有人不同程度地出现轻度、中度和重度的“心灵感冒”。

个体无论处于轻度、中度或重度“心灵感冒”,不同程度地影响着生理健康,摧残着心理健康,干扰着正常生活,如果听之任之,则可能走上极端。本期“天台话吧”特邀我市心理专家探讨重压之下,消除“心灵感冒”的解决之道。

“三板斧”消除“心灵感冒”

陈鹏(湖南工业大学)

在网络、街头、乡村,不时流传有人跳绳、跳湖、跳海、跳岩、跳楼等奇闻。以上“跳”因,均来自于个体面对人生不顺、遭遇挫折,或情绪低落,或抑郁过度,就好像个体得了感冒一样,故心理学家把因抑郁过度引起的一系列心理障碍称为“心灵感冒”。

生理上的感冒是常见病,多发病,也易治疗。轻微者喝姜汤,中度者喝冲剂,重度者打“点滴”。同理,“心灵感冒”用“三板斧”也能轻松消除。

第一板斧:轻松应对。出现上述心理特征基本上是由“比较”引起,个体从纵向比较中,感知工作、学习、生活、人际交往等都不如以前,于是拼命地进行自我归因和社会归因。建构积极心理认知就能轻松过关。“常思一二,摒弃八九。”无论是谁,人生中总有那么一两件自己认为最惬意的事情,就想这些美好的事情,渐渐正能量就来了,信心倍增了,重整旗鼓的方策也有了,盘踞在脑际的不顺阴影就跑到九霄云外了。

第二板斧:轻松过关。如果第一板斧收效甚微,那就要亲人或好友施以“情感投资”

了,充分理解暂时处于心理低迷者的个人感受,了解低迷者的要求与期待,给予关爱与关心。如有心理低迷者,家人发现后带他外出参加社会活动,在自然陶醉和社会渲染中得到启发和领悟,自然界和社会中强大的场力与能量,把情绪低落者的一切表征扫除得荡然无存。最终,他又恢复往日的生命活力。

第三板斧:化险为夷。极端行为的出现是有征兆的,家里人或者周围人,应能防微杜渐、未雨绸缪。此时时刻,走极端行为者带了强烈的强迫和恐怖症状,同时焦虑情绪也在急速加剧。怎样化险为夷呢?首先就是心理治疗中的认知行为干预,只要训练有素的心理师,就能轻松过关。

“常思一二,摒弃八九。”无论是谁,人生中总有那么一两件自己认为最惬意的事情,就想这些美好的事情,渐渐正能量就来了,信心倍增了,重整旗鼓的方策也有了,盘踞在脑际的不顺阴影就跑到九霄云外了。如果第一板斧收效甚微,那就要亲人或好友施以“情感投资”



其实我.....并不开心.....

亲友的关爱是抑郁情绪“克星”

牟毅(市中心彼岸心理咨询师)

抑郁情绪人人都有,如果长时间走不出来就有可能发展成为抑郁症。抑郁情绪与抑郁症就像感冒一样,有些人不吃药不打针也可自愈,有些人则会转为“肺炎”或者其他重度病症。据多年来临床实践得知,在重度抑郁人群中竟有8%的患者会选择结束生命为终极目标。

抑郁症的临床表现为:情绪低落,食之无味,缺乏兴趣,缺乏社会支持与理解等。有些人觉得仅仅是活着就已经领尽了全力,有人开导他可能比活着更能得到永生解脱。

抑郁症是病症的客观存在状态,在社会人群中数量极大,全世界每年有100万以上,中国每年有约40万人因抑郁症夺去

生命。据不完全统计,每14个自然人中就有一人达到抑郁的症状,基于这种社会存在状态应引起全社会的高度重视。一般来说不开心,出现持续的低迷情绪达一个月以上者,就要接受心理咨询或心理治疗,持续三个月以上情绪低落、不能自拔者就应在心理咨询师的指导下进行危机干预,这种情况如果6个月以上仍得不到任何缓解和好转,就有可能产生用极端的极端方式来结束生命。

抑郁情绪和抑郁症都害怕阳光、运动和关爱,所以父母和其他亲人的人文关怀以及社会的支持,就显得特别重要了。强大的社会支持和亲友的人文关怀,是抑郁情绪和抑郁症的克星。

解铃还需系铃人

徐立波(国家二级心理咨询师)

近年,抑郁症成因的分析里,原生家庭影响论是一个不容忽视的主流说法。

有专家提出一个原创亲子理念叫做“心理营养”。她认为就像一株植物的生长,需要阳光、空气和水一样,一个人的成长,除了生理营养的供给,还需要心理营养。一个人如果在早期获得充分的心理营养养育,就能成长成为一个心理健康的人,会绽放生命的五朵金花:拥有爱的能力,能独立自主,可以跟人联结,有充分的价值感,安全感充足。

有一句话是这样说的:孩子没有问题,如果孩子有问题,那一定是父母的问题。心理营养给予者,显然首先来自父母。当一个家庭功能不良,无法供给孩子充分和足够的心理营养的时候,孩子哪怕生理营养再好,物质再充裕、富足,也会因为心理营养不足而出现心理问题。如何解决呢?

关于心理营养匮乏的问题,25岁以后,可以学习做自己的好父母,自己给予自己心理营养。当

懂得给予自己心理营养的时候,就会懂得给予自己孩子心理营养,从而使他们的状况得到改善。

关于代际创伤,我们可以将不属于自己,属于长辈的创伤,交还给原本承担的那个人。如有些人没来由的脑子里会产生一些疯狂的想法,或陷于比较极端的情绪之中,就极有可能来自于代际创伤,只需要去看和做一些处理,状况就能得到改善。在治疗师引导下,想象对曾经历创伤的长辈说一些话,接受来自他们的祝福,会让我们的整个身体和精神都感到舒适和放松一些。

解铃还需系铃人,如果可以明确是家族系统成因,从家族系统层面寻求或给予支持,能够取得比较好的效果。作为抑郁的个体,运动、正念冥想、积极寻求支持系统的支持通常被认为是有效的。作为支持系统的成员,努力陪伴,哪怕只是无言的看到和支持,也会给他们带来信心。

总之,有问题不可怕,关键是如何应对,如何与抑郁这只“黑狗”和谐相处,驯化它,与它共舞,或者赶走它。

防微杜渐、随遇而安,让坏情绪敬而远之

涂巍(国家二级心理咨询师)

抑郁症的诱发因素有遗传因素、社会环境影响、个体心理能量低下等。目前,人们很少有机会用意志力去战胜眼前的困难,社会中几乎所有中青年人的心理能量都弱于上一代人,造成心理免疫功能下降,这样就让宇宙间的抑郁因子悄悄进入,防不胜防,这基本上是社会中抑郁症存在状态居高不下的根本原因。

心理学家认为:遗传因素决定某人是否患抑郁症的比例越来越小,社会环境的影响因素却在悄然增加,最核心的因素是个体心理能量低下,免疫力骤降导致抑郁症与自己相伴相随,形影不离,如何驱除抑郁这个恶魔,彻底与之“拜拜”呢?

改变认知偏差 做到“柳暗花明又一村”

周芝萍(株洲市幼儿师范学校心理健康中心专职心理老师)

在心理健康教育和心理咨询工作中,来访者如果情绪低落、精神空虚、无价值感,对周围人或事毫无兴趣、自我评价低、注意力不集中等,这些都是由于大脑神经递质失衡或减少,神经元与神经元之间的信息沟通发生障碍所致,初步诊断为抑郁症存在状态,只有这样才能出现“柳暗花明又一村”的局面。

或中心理咨询与治疗中,一般采用认知领悟疗法、行为脱敏疗法、兴奋激励疗法等技术改变来访者的思维定势,改变原有的不合理信念中的认知偏差。

让来访者,由安静型和抑郁型逐步向兴奋型和活跃型进行转化,这是帮助来访者跳出抑郁型思维头的科学方法,只有这样才能出现“柳暗花明又一村”的局面。