

算盘情思

新启元公司 吕丽虹

物换星移,斗转更替,时间挟裹着人在岁月的长河中奔跑。无数的事物在指缝的沙漏中流走,留下一段又一段挥之不去的记忆。偶然一档综艺节目的珠算题让内心深处对算盘的情感忽的清晰起来。那感情遥远的似乎发生在上个世纪,却又清晰的恰似就在昨天。

翻箱倒柜,家中至今保存着两个算盘。一个是父亲初学算盘时用的大珠算盘,七珠算盘;一个是我刚做会计时用的小珠算盘,五珠算盘。

父亲是带我进入算盘世界的第一人,那时的他是中捷农场财务处第一任处长,打得一手好算盘。那清脆动感连绵不绝的拨动算珠的声音总是欢快的扣着心跳,成了儿时最动听的音乐。耳濡目染,我也开始了对算盘的痴迷。小时候,我给家里养的每只鸡起了名字,而后用父亲的大算盘记录计算每只鸡每个月的产蛋情况。摸着一颗颗饱满圆润的算珠就像触摸着那些难以捉摸的数字一样,抽象的数字在手指尖精灵般跳跃,而我的手成了最好的导演指引着无数数字不断的延伸,蔓延过整个童年,整个青春。后来我也从事了会计工作,儿时的“游戏”也成了我为之奋斗的事业。不变的是手里的算盘依

旧在演奏着岁月的歌,就像亲自参与着计算一样我们参与着生活,噼噼啪啪的计算着日子,憧憬着美好。

算盘蕴含着中国人的文化沉淀,更透着中国人的生活态度。无论是加加减减还是乘乘除除都实实在在的摆在眼前,让你伸手就可以触摸,让你感受一份踏实。

时代在变化,手中的算盘终究还是变了。从七珠大算盘到五珠小算盘,从十位数的计算器终于到计算强大的电脑。再也听不到算珠碰撞的声音,取而代之的是敲打键盘的声音,看到的也只是屏幕上一串又一串冰冷的数字。甚至不需要知道这其中究竟经历着什么,瞬间就可以得到了结果,快的让人惊叹。只是总觉得隔着什么,那是一种叫做陌生的感觉。

很欣慰看到现在很多地方重新开始兴起珠算的热潮,我也相信,作为中国人智慧结晶的算盘永远不会退出历史的舞台,它一定会以一个崭新的姿态在世界绽放光芒。

随手拿出曾经的算盘,酣畅淋漓的拨上一通,在熟悉的节奏中,继续让思绪飘远。

主 办
河北中捷石化集团

编委会主任
王振华

编委会副主任
刘国新

编委会主编
于国臣 张鹏

执行主编
朱振江

编委会委员
李树祥 朱卫华
李金玲 时倩倩
耿春梅 吴 梅
赵美琳 刘国正

2012年第5期(总第5期)
12月31日出版

投稿邮箱:hrgs8383@163.com
联系电话:13363178266

制版:沧州日报社数码图文中心
(内部刊物 免费交流)

01 卷首语

算盘情思
..... (吕丽虹)

04 人物春秋

精进管理者之包长江篇 (朱振江)

06 心语链接

态度决定工作 (朱振江)

10 文苑艺林

宝贝 (于佩云)

忆秋趣 (杨金斗)

足 迹

冬天 早安 (孙 娜)

擦拭心灵 (刘培亮)

我不骄傲 (张 扬)

孝心无价 (姜金枝推荐)

大话江湖——之保钓终结篇 (杨国栋)

今天你微笑了吗 (陈广骏)

兄弟 (刘昌铭)

西藏我的梦 (王 娟)

别让父母感到孤单 (郭双丽)

予人玫瑰 手留余香 (张欣悦)

年轻是一种心态 (孙 军)

选择积极心态就会拥有阳光人生 (朱卫华)

多做一点 (王 瑞)

CONTENTS 目录

初 冬	(李金玲)
常相逢	(张宝栋)
让工作为自己生产快乐	(耿春梅)
时 间	(杨国滨)

23 华韵之声

异国风光览秀色 石化激情燃新年	(朱振江)
QHSE 体系推行感想	(王亚君)
年轻的新启元年轻的我们	(宋 雨)
入厂感受	(宋世娟)
应急演练随笔	(张文超)
在路上(感悟)	(吴春雷推荐)
多元化及最大化开发原料保证公司高效益发展	(刘红星)
我 三年 新启元	(赵洪毅)
快乐小化验	(杨丽君)
谈孝心	(曹丽丽)
打造金牌团队 培养一流队伍	(王 毅)
我们有一种力量	(王 琳)
从身边小事做起 保护我们的家园	(赵慧娟)
我们共同成长	(时倩倩)

35 它山之石

正确使用天然气	(孙 云)
身体健康的保证——污水处理	(魏 田)
浅谈质量流量计	(马得草)

38 健康天地

逝者的忠告	(邓 辉 推荐)
-------------	----------

团 队 誓 言

我宣誓：

忠实于我的祖国，
忠实于祖国的重要组成
——中捷石化
苍天之下一个不可分割的
伟大团队。
在这里，
人人享有真实和正义。
从现在起，我决心每日做到：
生产、创造、学习、成长，
并且学会分担，懂得分享，
以热情和爱抒写
激情燃烧的岁月篇章。





精进管理者之包长江篇

□ 朱振江

按照在中捷石化工作的时间算起，包长江应该属于中捷石化现有人员中“老”字辈的人。在与其谈话的过程中，他能够清晰的记得1987年3月1日那一天。年轻的脱蜡厂迎来了一位意气风发的年轻新人。不与之谈话，我还真不知道，他居然在早先的沥青厂从事过电工工作，只是时间不久，便

在1989年9月份到长沙环境保护学院开始了为时3年的脱产进修。提到当年的进修，他告诉我说，自己和应届学生一样，每天都要参加早晚自习，每个学期都要备考、应考，完全属于一位地地道道的“正规军人”。1992年学业期满，他回厂后被分配进了劳资科工作，因为正赶上催化裂化装置

的建设，他主要负责当时的污水处理项目。

“是他使我清晰了自己的职业生涯，在他身上我学到了很多”。

这个言谈中的他是南京的章子三教授，由于工作的原因，包总和章教授的接触每日频频。接触中增加了相互的了解，也增加了他对张教授的敬



仰，丰富的专业知识，诙谐幽默的谈吐，孜孜以求的敬业精神，所有这些都给包总留下了挥之不去的记忆。

1995年年初，包长江被调入业务科工作，负责开拓外围的油品销售市场。

“举目无亲闯北京，地下室里暗思量”，用他个人的话讲，那时跑业务一个字——“苦”，两个字——“苦呀”。厂里不给开工资，施行收入与业绩挂钩，出差费用全部自理，每销售一吨成品油提成1元。他第一次去北京是找人借了2000元，10元钱的地下室里，床铺是用三合板简单的搭建而成，隔墙如纸，声如己出。白天打不起的士，只能在旅馆附近租辆自行车拜访客户。

“只有真正经历过苦的人才真正知道甜的味道，没有老板当时的加压，我也不会走到今天，更不会真正的理解什么叫做适者生存”。

“我那时拜访客户没有过多的奢望，100:1就是我的目标，1%的成功会带给我100%的喜悦”。

包总说，正是由于经历了三年的外围销售，才使自己增长了见识，激发了潜能，在容忍与理解中开发了一个又一个固定客户。与他不同的是，三年下来，当初一同从事外围销售的那些人都半途而弃，落得有始无终。

由于在外围销售的出色表

现，1997年包长江被调入中捷石化销售科出任科长，直至2000年，中捷石化收购了中捷农场的国营石油公司，包长江接任总经理职务，将一个破旧不堪的中捷加油站改头换面成了中捷进口处的一道风景，并依地势而建成了中捷石化油库，为中捷石化的成品油销售提供了腹地。

“我个人十分钦佩王总敏锐的市场嗅觉”，说到这，包总告诉我说，他在接任石油公司总经理的几年间曾陪同王总和大港油田的孟庆林经理多次南下温州、宁波、南京等地进行实地考察，在考察的过程中，王总隐隐感觉到了孕育于市场中的商机，并在悄然谋划中捷石化的发展。2003年的一件在常人看来原本属于极其平常的事情，却让王总觉察到了商机。

在温州考察时，某客商向大港油田的孟庆林经理求购MTBE，闻知之后，王总向求购客商简单的询问了MTBE的制作工艺，在得知当时中捷石化的生产装置和附属产品已完全具备了生产MTBE的基础后，一个立项决定油然而生，开发产品突出的就是一个快字。王总委托包长江经理数次到大港油田设计院针对MTBE的装置投资、工艺流程等进行详细了解，在经过了充分的市场调研之后，在王总的力主之下，中捷石化的MTBE装置用

了最快的时间拔地而建，并在建后的半年内收回全部投资。

2005年包长江出任集团销售副总经理，在集团总工程师耿平的推荐下，与集团副总经理李志刚等人曾多次陪同王总前往温州考察，在王总的再一次力主之下，中捷石化建设成了甲乙酮单体装置华北地区最大，生产能力华北地区第一的甲乙酮生产基地，至此，中捷石化形成了“油头化尾”的精细化工产业链，朝着一个环保、清洁、节能的循环经济大步前行。

包总告诉我说，自2006年开始，王总便授意他和渤海新区港务局以及黄骅海丰公司进行接触，增进相互了解，为实现中捷石化的铁路专用线和仓储码头做准备。正所谓善弈者谋势，事实证明王总超前的谋势变成了现实，2012年中捷石化与渤海新区港务局共同投资成立了沧州渤海新区陆源公司，正式启动了中捷石化仓储码头和铁路专用线工程。

在回忆起当年和海油合作的历程时，他说自己除了亲历王总的艰辛之外，也多出了对王总敏锐的商机嗅觉的切身感受。他告诉我说，与海油的合作完全出于王总对促进农场发展的大局意识，以及王总对商机信息超乎常人的捕捉能力。最初时，王总只是听闻到海油有意进军渤海湾的想法，于是立即组织人员并通过政府搭



桥，积极与海油方面进行接触。在2006年和2007年，海油方面以考察的方式让中捷石化进行原料油加工，两年过后，海油方面对中捷石化的产品品质，以及服务质量都取得了一致的好评，这也为今后的双方合作起到了决定性的作用。包总说，两年的原料油加工，中捷石化为了提升产品和服务质量，做出了巨大的付出。

包长江自2011年辞去中

海石油中捷石化的一切职务后，相继接任中捷石化集团有限公司副总经理、大港油田沧州滨海新能油气有限公司常务副总经理、沧州渤海新区陆源仓储有限公司经理。谈到今后的工作设想，他表示说，争取用两年的时间，将LNG货运车辆扩至1000辆；将LNG加注站由沧州范围扩至德州、石家庄等地，实现LNG业务的区域性突破，扩大经营范围；精心打造一个集铁路运输，化

工产品仓储为一体的现代化码头。

其实，在这个世上更多的不是做不成事，而是不敢做事，不想做事。设想毕竟是成事的基础，有了合理的设想，有了集团公司掌舵人王总的大力支持，更重要的是有了包总自身在营销领域多年打拼的实战经验，相信他所制定的两年规划一定会如同元宵灯会那样，将最美丽的色彩纷呈给所有欣赏的人。

(上接第15页) 天地茫茫，一个人到了这完全陌生的地方，就算这里真是仙境，他也受不了。他挣扎着，居然还能站起，第一件想到的就是水，若是没有水，仙境也变成了地狱。

这无疑是个海岛，在岛上岛上的树木花草，有很多都是他以前很少见到的。他竟然找到了一弯清水，直到现在他才知道，原来水的滋味竟是如此甜美，并吃了些野果充饥。

吃饱喝足勇气也足了，关天下有了信心活下去。他已决定去探险，去看看岛上有没有人，有没有出路。就算他明知那些浓密的丛林

到处都有危险，也改变不了他的决心。他已决定去探险，去看看岛上有没有人，有没有出路。

他到了一处山崖拨开藤萝，里面竟有条裂隙，仅容一人侧身而过。可是再往里走，就渐渐宽了。知道走了半个时辰已走到了尽头。忽然他被踏到了一个东西，软绵绵的。

关天下蹲身在地上摸索着，竟然是人。他还未来得及高兴就发现此人已死。他在这身上摸索着看看有没有可以利用的东西。终于他摸到了火种，急忙点着火折子和一封信。地上的尸体竟是万三哥。他借着火种也

得以观察查洞窟。在尸体前方不远竟有一宝箱。

似是被人打开过，关天下慢慢走过去，打看一看赫然有着一块玄牌，字迹依稀可以变清上刻“中原钓鱼台”。

此事之后关天下也消匿于江湖。传闻那封信是万三哥与扶桑国的书函。万三哥本是扶桑细作，他用的一石二鸟之计，在暴风雨中除去中原豪杰、而后把筹得金银与秘籍运往扶桑。哪只竟被沈浪迷窟所骗，气急攻心而亡。

预知后事如何，切看下回分解



董事长心语：我希望各级管理者和全体员工，都要学会正确的调整心态，只有随时调整对工作的态度，我们的各项工作才能水到渠成。

态度决定工作

□ 朱振江

风斜雨急处要立得脚定，花浓柳艳要看得眼高，路危径险处要回得头早。我个人理解，这其中的“风斜雨急”、“花浓柳艳”、“路危径险”、说的是人生中的不同境遇，在三个不同的人生境遇下，因众生有异，自然所持有的态度也就不同。非但如此，即便是在相同的境遇下，人与人持有的态度也不一样。

在一个施工现场，有过路人问三个正在砌砖的工人：“你们在做什么呢？”

第一个工人没好气地嘀咕：“做什么？难道你没看见吗，我正在砌墙啊。”

第二个工人有气无力地说：“嗨，我正在做一项每小时9美元的工作呢。”

第三个工人哼着小调，欢快地说：“你问我啊朋友，我不妨坦白告诉你，我正在建造这个世界上伟大的教堂。”

事实上，不同的心态决定了不同的工作方式，或快乐之、或消极之，理所当然也就构建了不同的人生风景。数年之后，

回答砌墙的还在砌墙，而第二个回答者成了领班，第三个回答者呢？他成了一名著名的建筑商。

要想工作快乐，首先要快乐工作。这句话并非相互矛盾，“工作快乐”的前因或许是因为你选择了自己喜欢的工作，强调的是主观需求；而“快乐工作”则不同，它更多的体现了一种积极的心态，是身处任何境地的坦然心境。其实获得快乐的方法很简单，首先要培养自己对工作的兴趣，兴趣有了，带



给你的便是快乐。

烦恼也好,高兴也罢,那都是你自己的事,因为喜怒哀乐皆由心生。我们之所以要学着像如鲁迅先生那样去直面现实的人生,是因为生活从来就容不得半点虚假,欺骗生活的人总是徘徊于时间的长河,每天抱怨,隔山望山,隔岸观景,惟独忘了欣赏独自身处的风景,忽略了自身的价值,平添无尽的烦恼和忧愁。要知道,生活中没有低贱的工作,无论是靠脑力也好、体力也罢,总之行行有做之人,行行也有受敬之人,但是行行之中却有着人与人之间不同的工作态度。

我曾认识一位环卫工人,自初中起,便经常在我家附近的公厕碰到他,以至于,他经常使用的一只简易绑缚的长柄粪勺,以及一根与身体摩擦渐至光滑的扁担,伴着他日复一日的生活和我的记忆延续了很多年。如今回忆起来,他随后的事是由人力三轮到机动小三轮、到农用拖拉机、最后直到专业使用的环卫车,与之变化的是,路边的公厕也是拆除了很多,又重建了很多,尽管时过境迁,但是他所从事的工作性质并没有改变,对敬业的工作态度更没有改变。在受人敬之的同时,可以肯定一点:“世上从来就没有卑微的职业,只有对职业卑微的态度”。于事几十年而不改初衷,无怨无悔,不能不说这正是源自心态的力量,因为工作

本身就是一个人生命的投影,一个人的工作态度折射着人生态度,而人生态度决定人生,如不能操之在手,便会任由人生的摆弄。现实工作中,总有很多“留任”于岗的抱怨者在经营抱怨,而不是积极的调整自己对工作的态度,劳其一生终究是一个理想的幻灭者。我们不妨对照一下自己,对待目前的工作是一种怎样的态度?是差不多就行,还是差得远也行,当然,最好是差一点也不行。

曾经有个木匠因为年岁已高,于是向老板提出了辞职的请求。但是因为多年以来,老木匠的表现始终让老板赞许不已,他对待自己的工作极其认真,十分的挑剔,以至于老板在他请求辞职时显的恋恋不舍,但老板还是答应了他,只是诚聘这位老木匠在辞职之前再帮忙建造最后一座房子,他欣然答应了老板的最后请求。但是他的心已不在工作上,没有了对工作的挑剔,缺少了已往的工作热情,只是一心想着尽快的建完房子,然后尽快的回家。于是他所用的木料不再是精心挑选,甚至连钉木钉这样的小事也要将就。房子很快建成了,但是建房的质量可想而知。等到交活的时候,老板亲手把大门的钥匙递给他。

“这是你的房子”老板说,“这是我送给你的最后礼物”。

老木匠显得目瞪口呆,羞愧得无地自容。如果他早知道

是在给自己建房子,他怎么会这样漫不经心、敷衍了事呢?建了一辈子好房子的他,最后也只能住在一幢粗制滥造的房子

里。有很多人又何尝不是这样呢?他们漫不经心地“建造”自己的生活,不是积极行动而是消极应付,等惊觉自己的处境时,早已深困在自己建造的“房子”里。把自己当成那个老木匠吧,想想自己的房子,每天敲进去一颗钉,加上去一块板,或者竖起一面墙,用自己的智慧好好建造吧。每个人在有限的生命中,总有很多一时的失去不可重塑。面对每天的生活,我们要随时提醒自己——生活源于态度。态度是内心的潜意志,是综合一个人的能力、意愿、想法、价值观等所形成的外在表现。假设你艺术性的把握工作,工作便显现出它柔性的一面;假设你对工作赋予激情,工作便回报你快乐;假设你将工作的态度视为人生的态度,你必将走向事业的颠峰,领略成功的喜悦。

我们每个人的职业生涯都具有不同的可寻轨迹,无论是成功还是失败,除了一些所谓的促成机遇和天灾人祸,最重要的还是“态度”。任何机遇和天灾人祸都是难以预测和未卜先知,对于成功而言,它们具有太多的偶然性和戏剧性,只有认真工作的态度才是成就于事的必然。工作中,我们会经常看



到两种人,一种人常常因工作而产生抱怨,总是悲观失望,认为工作上的不如意都是由领导和环境造成,他们在平时工作中,总是自我设限,使自己的无限潜能无法发挥。他们整天生活在负面情绪当中,完全享受不到工作的乐趣,而且还会将消极情绪不知不觉传染给周围的人。相反,另外一种人常常会为自己的工作注入热情,这种人总是精神饱满、积极乐观,对工作、对同事倾注十二分的热情。在工作中,他们总是积极地寻求解决问题的办法,即使在工作遇到暂时困难和挫折的情况下也是如此。同事们都喜欢和他接触,因为尽管他每天忙忙碌碌,却始终保持乐观,时刻享受工作所带至的乐趣。事实上,取决于两者不同的原因恰恰就是对工作和生活所持有的不同态度。

有两只青蛙不小心掉进了路边的一只牛奶罐里,虽然牛奶罐里仅有为数不多的牛奶,但是足以让青蛙体验到什么叫灭顶之灾了。

一只青蛙想:完了,完了,全完了,这么高的一只牛奶罐啊,我是无论如何,永远也出不去了,于是它很快沉了下去。

另一只青蛙看见同伴沉没于牛奶中时,并没有沮丧放弃,而是不断告诫自己:上帝给了我坚强的意志和发达的肌肉,我一定能跳出去。于是它鼓起勇气,鼓足力量,一次又一次奋

起、跳跃,速度越来越快,以至于让自己“跑了起来”,生命的力量与美丽尽现于它每一次的搏击与奋斗中。

不知过了多久,它突然发现脚下粘稠的牛奶变得坚实起来。原来,它的反复跳动已经把液状的牛奶变成了一块奶酪!不懈的“跑起来”终于换来了自由的那一刻。最终它从牛奶罐里轻盈地跳了出来,重新回到绿色的池塘里,而那只沉没的青蛙只能将生命终结在了那块奶酪里,它做梦都没有想到,它的同伴会有机会逃离险境。

这个故事又能带给我们怎样的启发呢?绝处逢生往往是因为对一种态度的坚持,这样的坚持说则易,做则难,因此也就有了暂时的失败和最终的成功。其实,正常情况下人与人之间的智慧和能力相差无几,职场竞争的关键就是工作态度的竞争。态度决定行为,决定一个人对待工作是尽心尽力还是敷衍了事,是安于现状还是积极进取。积极的人生态度使人信心倍增,提升工作的热情,从而能够使自己在工作中获得回报和快乐。有很多工作不是你不能胜任,而是你不能为自己的工作表现增加积极的态度砝码,要知道,只有态度才是使自己区别于他人,使自己变得强大和重要的一种能力。慵懒怠惰之人永远不具备竞争精神,他们只注重事物的表象,无法看透事物的本质。他们只相信

运气、机缘、天命之类的东西,看到他人工作出色,就说“那是天分”;看到别人屡次加薪就说“那是幸运”;看到别人得到重用,就说“那是机缘”。事实上,不管你所工作的机构有多庞大,也不管它有多么复杂,每个人在这个机构中都能够有所作为。

卓越的工作表现,需要积极的工作态度。一开始你可能会觉得坚持一种未有的态度会很不容易,也很不习惯,但最终你会发现,正是由于对这种态度的坚持,居然为你创造了源源不断的价值,成就了一个意想不到的你。从这个意义上讲,态度就是竞争力,积极的工作态度始终是一个人脱颖而出的金钥匙。重视和拥有它的人,无疑将会在竞争激烈的职场上做得更好,走得更顺利。





宝贝

□ 华润沥青公司 于佩云

宝贝，你是我一生最爱的人。

窗外的雨温柔地打在月季花叶子上，叶子愈发鲜亮起来，雨打在窗罩上的滴滴答答的声音与雨滴交织在一起，构成了一曲新生的交响乐。

那样清亮的眼神，那样微弱的哭声。孩子，你出生了，你真柔弱，然而在妈妈眼中，你又是那么美！银白色的灯光映照在你的身上。你如同一个天使，孩子，你就是妈妈的天使啊。我抱着你，抚摸着光滑的皮肤，吻着你滑滑的脸蛋，你看着我露出嫩嫩的笑容。

你慢慢成长，其中有苦有乐。但看着你慢慢成长，是一件多么幸福的事呀。

宝贝，你早产体弱多病，一个月有半个月在医院度过。妈妈心中几千次几万次地忏悔。由于妈妈的大意给你带来偌大的痛苦。本应和同龄孩子一样在父母呵护下快乐地蹒跚学路，咿呀学语，而你却在医院承受输液针刺的痛苦，等待瓶中液体流尽那漫长的煎熬。你从一开始的哭闹，慢慢变得坚强，咬着小嘴，皱着眉头，泪水在眼中打

着圈，却硬是没让它掉下来。欣慰的同时，我的心如刀绞。宝贝，我懂事的宝贝，妈妈保证一定让你健康成长！

我四处寻医问药，托人查经据典，寻找能让你身强体健的良方。听说中药治本，我遍寻当地中医，每天起早贪黑为你熬制汤剂。为了让医生为你精心看病，我不惜千方百计讨好医生，投其所好“溜须拍马”。听说食补大于药补，我从医生那里求来治病的食方，每天精心的烹制。看着你的小脸慢慢红润起来，我高兴地几天几夜合不拢嘴。虽然中药苦口，虽然有时这饭并不可口，但年幼的你，备受病痛折磨的你，听说对身体有好处，再苦再难吃你也高兴地咽下。我的心在流血。宝贝，我亲爱的宝贝，成长路上，虽然一路坎坷，但你却是妈妈坚持的动力。

我永远都不会忘，你走路时跌跌撞撞的样子。看着你重重跌倒我是多么心痛，我多想帮你，可我不能，宝贝，人生路上的挫折远远不止如此，我不能帮你，你只能靠自己。

我牵着你的手，送你上学，

看你挥挥手，跑进学校，我忧心忡忡，你在学校里会认真听课吗？有人欺负你吗？和同学相处得好不好？我就这样呆呆地坐了一天。终于到了你放学，我早早来到学校外等着接你，直到看到你蹦蹦跳跳地出来，我的心才落到肚子里。我每天晚上给你讲一个故事，讲那些大英雄的故事，我希望你拥有他们的那些品质。你不必成为多么伟大的英雄，只要有好的品质，就算是个平凡人，也没关系。我仔仔细细地把你的照片镶在相册里，你每一天的成长，我都记录在册。宝贝，妈妈爱你，十分十分爱你。

现在，你睡着了。

我看着你，你那小树般健壮的胳膊、腿，你安静的睡相，以及你梦中的微笑。

宝贝，不管你将来会成为怎样的人，妈妈都一直爱你，希望你健康、平安。

宝贝，你在梦中会看到我吗？窗外沙沙的飘雨声，你均匀地呼吸声，又构成了一曲幸福的小夜曲。

宝贝，你是我一生最爱的人。



忆 秋 趣

□

新启元公司

杨金斗



时光匆匆,从不愿意为任何人停留片刻,在人们还在享受夏日灿烂时,秋天已悄然而至。在日复一日的上下班路,猛然看到路边院墙上爬上虎变了颜色,绿叶中渗透出殷红,层层叶间点缀着一簇簇黑色果实;自家院中那一架丝瓜曾经绿波涌动,清晨开满嫩黄的花朵,现在再看时已是茎枯叶黄秋的颜色,枯藤上挂着漏网的丝瓜,随风而动。田野又该是什么样?得空看看。

走下宽阔的公路,在起起伏伏狭窄的田间小路上漫步,向远处望去,已感觉到大自然的萧瑟,草儿不再是青绿青绿的,苍白了,唉!心生凉意。

走着走着,小路旁的沟沿上那一片浓绿吸引了我,走近一看,那是一块萝卜地,萝卜叶绿绿的在阳光下闪着光,好不精神。已可见“果实”了,粗粗的绿萝卜,圆圆的红萝卜,一截露在土外,另一半深扎土中。收获,秋的乐趣。在右边不远处的公路上,有一群人正在把玉米脱粒,脱粒机轰轰的响着,人们前前后后的忙着。看着看着想起小时候和大人一起去掰棒子;想起爬上棒子“山”,不是脚陷在棒子里,就是爬着爬着“山”崩了,人一次次滑下来;当站在“山”顶时,鸟瞰“山”下,自己成了英雄。晒玉米粒也是乐趣无穷,学着大人的样子,光着小脚丫趟着玉米粒来回走,玉米粒能顺着大人的脚趾缝流出,却常常卡在我的小脚丫中,有时还蛮疼的。看着想着不禁哑然笑。玩耍,秋的乐趣。

心情不再是灰色,再走走,寻寻乐趣。咦,这里好,一条小沟,里面有水,两边的芦苇斜斜的,密密的,在风中摇摆着,水中斑驳的影子与之相和。在芦苇丛中几簇野菊花开得正旺,花朵挨挨挤挤,争着怒放。还斜着身子在水边看着自己的影子,像一群爱美的小姑娘。秋草,秋花,秋的乐趣。

足 迹



青春的足迹,
遍布在脚下这片熟悉的土地。
毕业时的懵懂,
也在这里清晰。
过去的日子里,
你、我、我们同行,
广场上,星灯塔下,
是大家忙碌的身影。
一路走过,
有你有我,
在这里收获友谊,
在这里收获炙热。
时间的涟漪悄悄打散稚嫩和青涩,
每天的忙碌让人学会感恩和生活。
回头看看身后的足迹,
记录着许多的故事,
短短的足迹,
是因为还有更长的路。



冬天 早安

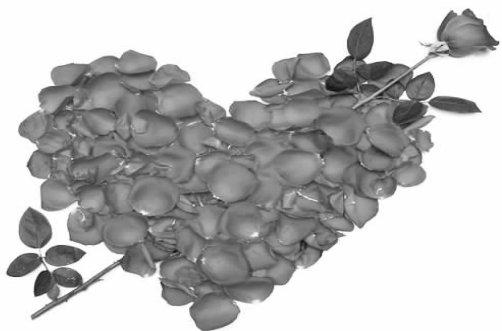
□ 新启元公司 孙娜

又是一个冬天开始了,或许实际上早就开始只是我没有发觉吧,因为秋风一层一层的刮,秋雨一阵一阵的下,秋叶一片一片的落。等到风刮的无力了,雨下的快尽了,叶落得快秃了,冬天就在我们面前了。终于感觉到冬天的到来,因为分得清屋里和屋外的温度是有差距的。其实挺喜欢外面的寒冷。那种感觉真好,喜欢冷冷的走在路上,紧裹了裹衣服,不断地呼出白色的气,感受着冬天的温度。

应该没有人和我一样喜欢这样的天气吧,我应该算是一个个案,喜欢冬天的温度,因为这样才能感觉到什么叫做温暖。因为这样才会知道自己还是个有温度的人。也许是真的要变老了吧,不然就是冬天的温度能让人静下心来沉思过去,每每这时就有好多话不断地涌上来,像海水在涨潮,一浪高过一浪。甚至那些已经被埋藏在记忆深处的片段,又漂浮在记忆的海面上。

就在那样一个冬天,一群刚刚走出校园的年轻人凭着一腔热血手拿肩扛建造了今天的新启元。穿着一件件破烂不堪却能御寒的衣服穿梭在密密麻麻的管线中和高高的平台上,那漫天飞舞的白白的东西不知是冬天飘落的雪花还是被冰冷的钢铁划破的羽绒服里飞舞出的羽绒。站在高高的炼塔上才知道高处不胜寒的真正含义,再厚的衣服在咧咧的北风面前都显得那么的不堪一击,就这样还要将上百斤的塔盘用大绳拉到平台上,递给塔里的伙伴。而在炼塔里装塔盘的伙伴则已经穿着薄薄的一层衣服,额头还有未曾擦干的汗水,地面上仅有的一块空地是我们的伙伴在紧张的组装塔盘,高高的炼塔顶永远见证的是我们的青春和激情融化的寒冷的西北风。在这个冬天我们走出了坚实的一步一步,在这个冬天我们从学生蜕变成真正的新启元人。就是这样一个冬天,该铭记的这个冬天。

也不知道今年的这个冬天会不会刮起咧咧的北风,会不会下皑皑的白雪。也许从这风雪里从来看不出发生过什么事情吧。我只是想说,冬天,早安……



擦拭心灵

□ 新启元公司 刘培亮

不知是哪位先哲，在感悟人生的真谛之后，把纷纭复杂的社会命名为“尘世”，最为世人称道人生中有萌发的春，有繁盛的夏，有收获的秋，有蛰伏的冬，而与之时刻相伴的却有大风、扬尘，甚或是沙尘暴，少有晴空和清洁之时。

佛家有云：“身似菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”常常处在尘世之中，原本圣洁的心灵，就会积上厚厚的尘垢，不去擦拭又怎能明鉴万物。通于圣贤呢？面对如今物质之明与精神文化丰富得超出了我们的想象的现代社会，我们一定要坚定立场，不为物欲所诱，不为巧言所诱，擦拭心灵，守住心中的净土。

擦拭心灵，体味自然，清晨草尖上露水折射出五彩的阳光在叶上颤动；蔚蓝的天空上，白云随风或卷或舒；雨后的白杨，纯洁的像绿色的雪；中秋月夜的静海卧于银辉之中，这些世间绝美的画儿，一颗浮躁的心又怎能有空去感觉。

“时时勤拂拭”“复得返自然”，让我们如明镜的心灵，照亮一生！

我不骄傲

□ 新启元公司 张扬

茫然间，什么时候开始我不骄傲了，或许很久了，或许又才开始，我自己也糊涂了。就当半截开始的吧，说实话，和以前相比，变好多了，性格，情绪，一直在变，当然了，终究是隐藏了那份骄傲，或许有的人知道，但大多数人不知道，我有自己的信念，有自己的原则，对谁我不假辞色，对谁我无视存在，这不是倔强，这是原则。

或许有人会说，你凭借的是什么，呵呵，告诉你，是内心，是你的心告诉你，你有骄傲的资本，呵呵，口袋空了很久了，伴了我很多年的香烟，被我丢了，是的，我戒了，很用心的戒了，哥哥那天说，你怎么不骄傲了啊，不像你，你不是说你死也不戒吗，嘿嘿，我承认啊，我打脸了，狠狠地打了自己的脸，你问我后悔吗，NONO，我不后悔，我不是想的什么吸烟有害健康，对于我来说，活十年和活一百年没什么区别，我答应了一个人，我做到了，是很用心的做到了，那天我表妹说你变化太大了，长这么大我也没看见你这么细心啊，呵呵，你不懂，这不是魔力哦，好像有点语无伦次是吧，我觉得也是哦，不知道怎么了，在这一瞬间，情绪有点失控。

以前我从不在意，对于爱情，我很看得开，不争不抢，当然也自然不喜不悲。可是有一天，它变了，我知道这就是宿命，或许从那一刻开始我相信了所谓的缘分。当看到我可爱的干儿子，像风一样跑过时，当我哥把他抱起伊伊学语时，才发现我俩同年。那一刻我猛然醒悟，家人看我的眼神包含了多少的期望，或许我不着急，一点也不急，从等待过渡到等待。我年年都在，听寂寞在唱歌，静静的。当冰封多年的心，开始化开。我知道。我的春天才刚刚开始，在这一刻或许没人知道，我有多少的期望算了，(下转第16页)



孝心无价

□ 新启元公司 姜金枝(推荐)

我不喜欢一个苦孩子求学的故事。家庭十分困难,父亲逝去,弟妹嗷嗷待哺,可他大学毕业后,还要坚持读研究生,母亲只有去卖血……我以为那是一个自私的学子。求学的路很漫长,一生一世的事业,何必太在意几年蹉跎?况且这时间的分分秒秒都苦涩无比,需用母亲的鲜血灌溉!一个连母亲都无法挚爱的人,还能指望他会爱谁?把自己的利益放在至高无上位置的人,怎能成为人类的大师?

我也不喜欢父母重病在床,断然离去的游子,无论你有什么理由。地球离了谁都照样转动,不必将个人的力量夸大到不可思议的程度。在一位老人行将就木的时候,将他对人世间最期冀的希望斩断,以绝望之心在寂寞中远行,那是对生命的大不敬。



我相信每个赤诚忠厚的孩子,都曾在心底向父母许下“孝”的宏愿,相信来日方长,相信水到渠成,相信自己必有功成名就衣锦还乡的那一天,可以从容尽孝。可惜人们忘了,忘了时间的残酷,忘了人生的短暂,忘了世上有永远无法报答的恩情,忘了生命本身有不堪一击的脆弱。

父母走了,带着对我们深深的挂念。父母走了,遗留给我们永无偿还的心情。你就永远无以言孝。

有一些事情,当我们年轻的时候,无法懂得。当我们

懂得的时候,已不再年轻。世上有些东西可以弥补,有些东西永无弥补。

“孝”是稍纵即逝的眷恋,“孝”是无法重现的幸福。“孝”是一失足成千古恨的往事,“孝”是生命与生命交接处的链条,一旦断裂,永无连接。赶快为你的父母尽一份孝心。也许是一处豪宅,也许是一片砖瓦。也许是大洋彼岸的一只鸿雁,也许是近在咫尺的一个口信。也许是一顶纯黑的博士帽,也许是作业簿上的一个红五分。也许是一桌山珍海味,也许是一个野果一朵小花。也许是花团锦簇的盛世华衣,也许是一双洁净的旧鞋。也许是数以万计的金钱,也许只是含着体温的一枚硬币……但“孝”的天平上,它们等值。

只是,天下的儿女们,一定要抓紧啊!趁你们父母健在的光阴。



大话江湖

——之保钓终结篇

(本故事纯属虚构、如有雷同纯属巧合)

□ 新启元公司 杨国栋

“你最好想法子抓住一块木板”这是关天下听到的最后一句话。

一层巨浪山峰般压下来，这条船就像玩具般被打得粉碎。关天下眼前忽然什么都看不见了，然后他才发现自己竟已沉入海水中。

漆黑的海水……

暴风雨终于过去，海面又恢复平静，就像是什么都没有发生过，但却已不知有多少无辜的生命被它吞了下去。

海面上漂浮着一块块破碎的船板，还有各式各样令人想像不到的东西，却全都像是它吐出来的残骨，看来显得说不出的悲惨绝望。

又过了很久，才有一个人慢慢地浮了上来，正是关天下，

他还活着。

只因为他在风雨中紧紧抱住了一样完全可靠的东西。他现在正坐在上面。

一尊丈高的佛像，恰巧是仙佛中块头最大的弥勒佛，倒卧在海面，就像是条小船。

放眼望过去，海天相接，一片朦胧。这种意境虽然很美，只可惜无论多美的意境都填不饱肚子。经过了那场暴风雨后，附近的海面上，连一条鱼都没有。他惟一能看见的一种鱼，就是木鱼，大大小小，各式各样的木鱼，也在顺着海流向前漂动。只可惜他并不想念经。

海洋中仿佛有股暗流，带动着浮在海面上的木鱼和佛像往前走。

前面是什么地方？前面还

是海，无边无际的无情大海，就算海上一直这么样平静无波，就算这笑口常开的弥勒佛能渡到彼岸，关天下也不行了。他不是用木头刻成的，他要吃，不吃就要饿死，不饿死也要渴死。

四面都是水，一个人却偏偏会渴死，这岂非也是种很可笑的讽刺？黄昏过去，黑夜来临，漫漫的长夜又过去，太阳又升起。也不知过了多久，他的人已几乎完全晕迷。他实在无法想像，这次晕迷后，他会不会再醒，更不可能想像自己万一醒来时，人已到了哪里。

阳光灿烂，沙滩洁白柔细，海水湛蓝如碧，浪涛带着新鲜而美丽的白沫轻拍着海岸，晴空万里无云，大地满眼翠绿。

(下转第6页)



今天你微笑了吗

□ 新启元公司 陈广骏

微笑不仅仅是高兴的代名词,更是一种阳光、积极的心态的写照。

“如果我们多一点点微笑,生活也就会多一些幸福围绕,何必活得那么冷酷寂寥而且总为小事而烦恼。”唯美的歌词,动人的旋律一次次牵动我的心,我该如何演绎属于我的精彩?也许“看得轻,放得下”是开启幸福之门的最好的钥匙。

用微笑去迎接朝阳,用微笑去荡涤烦恼,用微笑给每件事情画上一个完美的句号。

在商品经济大潮汹涌澎湃的今天,我们的社会需要转型,难免会出现一些消极的现象,而我们要做的就是不要让自己成为社会转型期的牺牲品。

我们的生活节奏日益加快,压力与挫折也越来越多。所以,在遇到困难的时候,告诉自己:这是提升自己的机会!在遭遇痛楚的时候,告诉自己:人生就像是心电图,如果是一帆风顺那么你就挂啦!当遇到挫折的时候,告诉自己:要坚强!当别人看轻你、误解你的时候你所要做的便是:笑看他们的无知,充实自己的生活。

把眼泪种在心里,它会开出勇敢的花;把微笑撒在脸上,它便会照亮你的世界。生活其实就是一种态度的选择,何尝不选择快乐?

不争也有属于自己的世界!过程美丽,结果才会灿烂!

兄弟

□ 房地产公司 刘昌铭

今夜忽起昨日梦,
冷泪浊旧话,
曾经童颜似不变,
转瞬欢笑及离别,
世事弄人。

倚窗独尝伤心曲
此情谁知晓
如今群燕自纷飞
二十年载兄弟情深
春夏秋冬盼再聚。

(上接第13页)反正也是习惯了。

我给的自由是无限的,自由到连一根丝也不会牵绊。当爱情遭遇挑战,我用坚贞不渝的爱冲破枷锁,到达睡美人跟前却被睡美人手中的匕首划伤,伤重不起!你不是骄傲吗?呵呵,对不起,我从未骄傲过。或许这些东西,没人看得懂,说句实在话,我自己看着都费劲。各位我只是心情差了点,感慨多了点,废话密了点,多多包涵点?。今天晚了点,睡得沉了点,明天早起点,千万别误点。我最好小心点,不然肯定死得惨了点。



西藏我的梦

□ 房地产公司 王娟

西藏自治区地处高原，是离蓝天白云最近的地方。它，古老而神秘让人有着无尽的遐想。在这块思之神往，抚之神伤，念之朝涌的神秘的土地上，承载着多少代人遥远而不可追诉的梦，而我的梦是在2003年开始的。

那一年我中专毕业，怀揣满腔热血，志比天高的激情，来到我们的首都北京，值得庆幸的是我顺利的找

到一份工作，主题是宣传藏族的文化，在这里我和西藏有了不解之缘。

通过学习培训我扮演了藏民的身份，穿上藏服，佩戴上镶有松石、珊瑚、蜜蜡的饰品。一位得道高僧还给我取一个藏族的名字“扎西措”，扎西是吉祥的意思，措是湖水，希望我的心胸向那宽阔的湖水。从此我的名字无人记起，“扎西措”倒是无人不知。通过学习，了解到西藏很多，历史上文成公主嫁给松赞干布的爱情故事；从一世班禅到现在的十一世班禅额尔德尼确吉杰布的活佛转世；更有以珠穆朗玛峰为中心的喜马拉雅中段群峰；有着淳朴的少数民族，对佛教的虔诚……学不完的历史和现在，用语言表达不出它的美。

那两年里我的心被净化了，像哈达纯白，像纳木错湖宽阔……总之是一名藏族的姑娘。

这是我的梦，有一天我会踏上那神圣的国土，亲自感受你的美丽圣洁。

在这里希望全体员工扎西德勒。

别让父母感到孤单

□ 华运运输公司 郭双丽

记得电视里有一则公益广告：一位白发苍苍的母亲张罗了一桌的好菜，这时几个电话接连响起，子女们都说因为有事情，或是和朋友，或是和同事、同学在外面吃饭。母亲一次比一次失望，笑容在脸上僵住了。最后，她也吃不下饭，独自坐在沙发上，等到深夜也不见家人回家。画外音是“别让你的父母感到孤单。”那位母亲伤心落寞的神情和孤独的身影深深地触动了我的心灵，让我油然而生出辛酸、凄凉的感觉。

也许，我们只是把这个看做一则广告，但是，这样的情景，并不是只在电视上看到，在生活中，也是常遇到的。

人的一生，从哇哇下地，到长大进入社会工作，这期间，有父母的多少辛酸。是他们用爱把我们呵护大，是他们用青春的岁月和生命把我们哺养大，却从不奢望有一丝丝的回报，儿女们幸福快乐，就是他们最大的安慰与收获。然而，当儿女们长大了，他们却老了。为了生活，我们四处奔波，远离了家乡，远离了爱我们的父母。也因为生活的种种压力而忽视了他们。而他们对我们的牵挂与关怀却从没丝毫减少。他们不指望什么，只图有多一些与我们团圆的时间。

家，是心灵的港湾。当我们在最孤单无助的时候，第一个想到的依然是家。只有家才能给我们最大的欣慰与鼓励。

我们都长大了，父母却老了。以前的贫苦他们从不低头，而现在的孤单，才让他们真正的屈服。多抽点时间陪陪父母，多给点关怀，哪怕是一个电话，一个简单的问候。



予人玫瑰 手留余香

□ 华运运输公司 张欣悦

俗话说：“予人玫瑰，手留余香”，当我们和他人彼此帮助的时候，双方的心都向对方敞开着，那一刻的温馨和谐是如此美妙。

互助是一道彩虹，在你经历风雨后，为你添上美丽的灿烂；

互助是一道堤岸，在你心灵脆弱时，为你筑起坚强的信心；

互助是一点云朵，在你落寞孤独时，为你绣上一朵美丽的花朵。

互助，就像一滴春日里的甘露，总能在悲怆的岁月里，鲜活怀旧者那风干的记忆；互助就像一片夏日里的绿荫，总能在炎炎烈日中，撑起迷茫者的蓝天；互助就像一缕秋日里的阳光，总能在萧瑟的风雨中，温暖失落者的心田；互助就像一场冬日里的白雪，总能在污浊的旅途中，涤尽跋涉者的征尘。

公交司机的一句“你老上车慢点、等我停稳您在下车、麻烦给孕妇让个座谢谢…”公交司机魏师傅在乘客没有零钱的

时候解囊相助，冯师傅将乘客落在车上的笔记本电脑送还失主，李师傅将心脏病突发的病人及时送进医院等等诸如此类。它就是这样，没有杂质，没有距离，更没有虚伪，是不为回报而尽情付出的无私爱心。帮助他人，不代表全是付出，同时也会有收获。我们得到的，是会心的一笑，是真诚的友谊，是无限的快乐……

当有人迷茫的时候，你的一句问候、一句鼓励或是一个建议，都会成为他信心的原动力，让他拨开面前的云雾，勇敢寻找自己的方向，而每当这个时候，我们就会获取一个感谢的微笑。

喜欢帮助他人的人，永远

都是富有的，简单的付出，索取到的却是无尽的财富，或者说，这些财富是自己进入我们的口袋中的。

如果你是绿叶，互助便是供你源源不断的养分的枝干；如果你是风帆，互助便是推着你不断前进直达胜利彼岸的暖风；如果你是迷路者，互助便是照你寻找方向的北斗；如果你是种子，互助便是滋养你开花结果的土地；如果你是小鸟，互助便是那任你飞翔的广阔天空。

予人玫瑰，手留余香。让这份互助的余香永远围绕在我们身边，我们这个大家庭会更加温暖，社会将更加和谐，世界将更加美好。





年轻是一种心态

□ 华润沥青公司 孙军



日前网络有一则报道,原红塔集团原董事长,曾经是中国有名的“烟草大王”,褚时健 60 多岁时,他坐拥年创利税近 200 亿的红塔帝国,说话如“圣旨”,被尊称“老爷子”,后却因贪污罪被判无期徒刑,70 岁出狱的他再次创业,承包了一处荒山种植橙子,84 岁,他再次成为拥有 35 万株冰糖橙的亿万富翁,看完这篇报道我不禁对褚时健的心态折服,一个犯过错的暮年老人,按说已经没有斗志,只能颐养晚年,可他却不老,艰苦创业,开创了一个新的商业奇迹,姑且不论他的目的和方法,就是这种朝气和精神就值得我们去学习。由此我感想联翩,感触颇深:年轻是心态,并非由年龄和容貌来决定的。

有的人年过半百,仍有着年轻的心理和年轻的体魄,敢与朝花相媲美;有的人正值韶华,却一身疲惫,未老先衰,恰似劲风吹落的败叶,岁月可以催生根根白发,却催不毁头脑中的创造潜力;时间可以刻出满脸的皱纹和寿斑,却无法为心灵刻上一丝痕迹。年轻也好,年老也罢,皆因心态使然。

年轻,是心灵的一种状态,她不会因为年龄的增长而失去光鲜。也许你会慨叹,不久前窗外还是春光明媚鸟语花香,而如今,却到了雪花曼舞一片肃杀的季节,不知不觉中,馨软的春风细柔的雨丝已经成为遥远的过去,难道天空的纯净、树叶的葳

蕤就这样过早地流逝了吗?其实不然,春天只是一个季节,可她给予我们的是受用一生的激情。

任何人都要经历年少到老的生命流程,这是自然规律,没有什么力量可以改变。年轻是人生的一段美好时光,她闪现出光华四射英姿勃发的美丽后便匆匆消失,无论如何刻意地追赶、呼喊,她也一去不返。但是,我们的心可以永驻年轻,可以将过去所有的痛与不痛统统抛到身后,重新赋予生命一种全新的意义,用真挚的感情、犀利的思想感受年轻的活力和魅力,只要心灵不老,年轻就会与你相伴。

当然了,拥有青春足以令人欣羡,她多姿多彩又变化无穷,她海晏河清又浪花朵朵。然而,花开有落时,草荣有枯日,容颜的美丽不能永久地存在,变幻的是世事,不变的是心态。年轻不仅仅是物质,更是一种意念;年轻不仅仅是年龄,更是一种精神。无论男女老幼,对于生命都有着本能的向往,只要认定自己还年轻还有朝气,就会迸发出生机勃勃的胆识和气质,即便到了 80 岁,也有大器晚成的希望;即便芒草白了山头,也能为自然增添一缕色彩。倘若自我感觉精疲力竭未老先衰,因此放弃努力自认败北,就会不自觉地思想糊涂反应迟钝行动笨拙。在你唉声叹气叫苦不迭的时候,折磨你内心的风雪便不期而然地堆积而成,人也不由自主地变得老朽、陈腐。现在公司四十多岁的员工很

多,大多抱着五十内养,没有大的发展了,也就是混天度日,没有上进没有激情,看看这些垂暮之年的老人我们不扪心自问吗,我们还年轻我们正当年,只要拼搏只要努力,一切还来得及,一切还可以改变。

就如王总所说:积极拼搏和努力向上,永远是中捷石化永恒的主题,当前新的历史时期,蓝图已经绘就,需要我全体伙伴快马加鞭再接再厉,共同拼搏,拼搏,再拼搏;努力,努力,再努力!当我们有能力让今天的石化变的富有时,也必将有能力让明天的石化变得更加辉煌!



世上无难事只怕有心人，把心放在你想要的东西上，使你的心远离你所不想要的东西，有人曾经说过：心态决定一切。是的，心态的好坏决定着人生的命运。拥有健康的心态，我们才能更好地面对生活，才能收到意想不到的生活的馈赠。

一个拥有积极心态的人突出表现就是他的投入，一切的一切关键在于投入，投入才能获得快乐。而在我们决心投入时，往往又会发生一些意想不到的事。所以往往只要下定决心，就要坚定不移，如果你的态度是半真半假，那么你成功的机率会很小，微乎其微。比如你想打一套拳舞一套剑，你就应打的出神入话舞的形神兼备，你想下一盘棋，那就要下的专注忘记自我，一切的一切你将都感觉是那么的有趣陶醉。付出总有回报，不懈进取的历程，积极投入的人

生，会使人们很快发现自己，这时你已然迈向成功的阶梯。

一个热爱生活的人生必然是丰富多彩的，而一份色彩斑斓的生活必然少不了阳光灿烂的心态，当你感到心情愉悦的时候，你所看到的花儿会更美丽，阳光更灿烂，相反如果心情糟糕，美丽的花朵、灿烂的阳光都会失去颜色和光泽。

近日我看过一部电视剧《小麦进城》，讲述的是一个农村姑娘嫁给一个从北京下派到小西沟的知青，恢复高考的那一年知青以当地文科第一名的成绩考上了北京师范大学，回到了北京。农村姑娘小麦为了能够一家团圆克服重重困难只身来到了北京。在北京，势力的婆婆、刁蛮的小姑对她进行种种刁难，自己睡过阳台、睡过过道、曾三天没让吃过一口饭等种种困难。但是小麦并没有气馁，憨厚的她，

凭着自己的那一颗积极向上的心，克服一个又一个困难，最后终于赢得了爱情、收获了家庭和事业。后来她家小姑问她“嫂子，这么多年，我真不知道你是怎么熬过来的，只单单是因为爱情吗？”她说“当然不是，爱情那只是一部分，最重要的是我不认输，我不能输。”就是这种不认输不服输的精神，这种积极向上的心态让她能坚持走下来，且走得漂亮。

伟大的哲学家亚力士多德说“生命的本质在于追求快乐，想要拥有快乐的生活，一定少不了一份积极乐观的阳光心态”。接受该接受的，做自己能做的，凡事从成功的一面去想，从可能成功的一面去想，积极采取行动，努力去做，阳光般的把生活中的一切当作一种享受的过程——你已拥有了阳光人生。



多做一点

□ 房地产公司 王瑞

其实，有时在工作中我们并不比别人多做多少，就是那么一点点就会出人意料地成就了你人生的辉煌。多做一点事，并不是多苦多累的，反而会使你从乏味的工作中体会到一种愉悦，这种快乐是任何辞藻所不能形容的，只属于你自己。

“比别人多做一点”，是一种勇气，是一种智慧，是人生走向成功的一条重要准则。人生没有可供你驻足的港口，自我本身永远是一个出发点。无论何时何地，只要创造就有收获；只要有自强不息的进去精神，就能证明生命的存在；只要我们在平凡的岗位上，坚持“每天多做一点点”，你终将总能置身于“柳暗花明又一村”的境界中，让你好事多多，人生总是辉煌。



初冬

□ 华辰石油公司 李金玲

大地萧然枯草黄，
排河有水泛寒凉。
谁家瓦上晨霜重？
昼风时短夜风长。

常相逢

□ 华运运输公司 张宝栋

青山不老真情浓，
春意盎然志道同。
之知岁月似风剑，
家是港湾常相逢。



让工作为自己生产快乐

□ 海驿通小额贷款公司 耿春梅

快乐可以有很多种,人生的目标也有很多种,快乐的达成目标这个过程却极为难得。而工作——这个人生中不可或缺的行为成为生产快乐和幸福的重要途径。

工作如同生活一样,需要快乐的养分,而养分又来自于哪里呢?

——来自内心。

我们多数人在工作中都有或多或少的困难的时候,其实所有的痛苦根源都是自己内心对事物的看法过于偏执,心志不够强大。只要坚持认真的、诚实的、全神贯注于自己的工作,就可以磨练自己的灵魂,铸就美好的心灵。心志的成熟,来源于经历的丰富多变和坎坷后升华的从容与淡然,当我们专注于工作,正确思考,勇于实践,事物给予我们的回报也一定是不匪的。

我觉得工作就像恋人一样,应该去迷恋它,热爱它,拥抱它。正因为迷恋工作,热爱工作,所以我们才能一以贯之,无怨无悔的工作。

记得有一位企业家曾说过:“要想拥有一个充实的人生,只有两种选择,一种是从事自己喜欢的工作;另一种则是让自己喜欢上这份工作”。一个人能够碰上自己喜欢的工作的几率恐怕不足千分之一,万分之一。那么与其寻找自己喜欢的工作,不如先喜欢上已有的工作,脚踏实地,从眼前开始。

只要喜欢了,就能不辞辛劳,不把困难当困难,埋头工作。这样自然而然就能获得力量,有了力量,就一定能做出成果;有了成果,就能获得大家的好评;有了好评,就会更喜欢这份工作。这样,良性循环就开始了。



要想做出成绩,我们就要快乐的工作,让工作为我们生产出快乐,只要我们这样努力的做了,相信我们的人生就会硕果累累。

时间

□ 瑞泰公交公司 杨国滨



时间如海,记忆如沙滩,海水将一枚枚贝壳送到沙滩上,又收回她那浩渺的胸怀。

时间如风,记忆如巨岩,风将巨岩刻划得千疮百孔,又用多情的手把那些痕迹抚平。

然而,总有几枚贝壳,在亘古的海滩上鸣响着历史的悲风,总有几笔划痕,在诉说着记忆的不朽。

惶恐滩头,零丁洋里,涛声依旧。叹息不再。然而,时间只侵蚀了一个人的物质存在,却无法风化那煌煌诗句中的记忆,谁能忘记文天祥的辛苦遭逢,干戈寥落?谁又能忘记那个闷热的雨夜,矮小的地牢中挥笔走龙蛇的高大身躯?“天地有正气,杂然赋流形。”他正是借天地正气哺育自己,“晚柱吞羸,回懿走旗”,(下转第24页)



异国风光览秀色 石化激情燃新年

□ 朱振江

旧年之匆匆相对于新年来说，总有太多的留恋浸透在我们的记忆里，变成了或喜或忧的感受。不过，习惯跃进的中捷石化人，在新年伊始之际，快速的召开了 2012 年度总经理工作会议。与往年不同的是，此次的总经理工作会议是在异国他乡召开的，其形式之新和用意之深远，想必会令与会人员有着深刻的思虑。

2013 年 1 月 8 日，集团董事长王振华带领集团主要领导，及所属各单位的总经理等，一行 16 人开赴了为期 8 天的越南、柬埔寨的考察与观光。这既是集团对所属各单位主要领导在 2012 年中工作的肯定，又是一次集考察、观光、会议为一体的历练。在中国，早有人就将“行万里路”和“读万卷书”相提并论，这在一定程度上足以说明“行万里路”的重要性。其实说起中捷石化的“行路”之史，并非始于此举，早在 2003 年，集团公司董事长王振华就曾组

织公司全员参与了“登泰山、爬长城”的活动，并在随后的几年间不断的组织全体员工，进行了多次“行路”活动，用他的话讲“只有让员工丰富了眼界，才能开拓他们的心界，只有有心界的员工才是企业最需要的人”。

众所周知，中国是一个四季分明的国家，相对于隆冬北方，湄公河的两岸如时令海南一样风景醉人，让人有一种入夏的感觉，花红柳绿而美不胜收。被誉为世界七大奇迹的“小吴哥”，其壁画、藏经阁、四面佛塔等堪称历史遗留的杰作，虽无法堪比中国的莫高窟和乐山大佛，但也会令人惊叹不已。此次考察观光行程中的重要会议，是在被称为“海上桂林”的下龙湾召开的。

在总经理工作会议上，出席会议的各单位的总经理纷纷就 2012 年的经营情况作出了认真的分析，就 2013 年的经营目标表明了决心。“文明出于创

造者，创造者之与文明肯定不是最终的欣赏者，但是文明之与后人却肯定有着无法估量的作用”，董事长王振华在听取了与会各级领导的发言后，以此语开头，畅谈了考察观光的心得，并语重心长的对各单位 2012 年的经营情况进行了一一点评，对新一年的工作做出了具体要求，要求中着重提到了三点：

其一：管理者要以身作则。

王总提出：小事不慎，必酿大非。2013 年我们的每一个管理者都要在以身作则上做文章，从小事入手，就地解决个人身上的小毛病、坏习惯，给员工做出新的表率，只有这样，才能够管好手下的人。人们常说无能的将领带不出好的士兵，其实这话并不可怕，可怕的是好的士兵遇不到好的将领。作为各单位的主要责任人，我希望你们在 2013 年里凡事要用心去多看点、多做点、还有就是“心”字上面四张“口”，你们更



要多想点、多说点,因为在我看来,任何时候员工出错,第一责任人都难辞其咎。作为各单位的主要责任人,在2013年还要懂得分解工作,做到全权负责,学会“定人”、“盯人”,把要落实的工作直线到底,落到实处,带领手下的人胸怀大局,建立和牢固“我为工作,工作为我”的正确意识,争取做好、做对属于自己的每一份工作。

其二:管理者要善于学习。

王总提出:持续成长的学习力是中捷石化持续发展的长青树。2013年,各级管理人员都要坚持学习,在这一方面要多向李志刚同志看齐,多读书、读好书,读好书就是读对管理、经营,和所从事的专业有用的书。

王总还重新提出:学习是

中捷石化各级管理者的一项政治任务,一项永不竣工的工程。随即又不加掩饰的指明:这项工程怕是已经搁置很久了,在这里,我老调新提,提有新意,是希望2013年不要再让我有所回忆时为此汗颜。

其三:管理者要为《华韵》积极执笔投稿。

王总提出:《华韵》是中捷石化的文化窗口,各级管理者要积极投稿,以求《华韵》的刊登内容更加丰富,让外界通过我们自办的刊物能够更好的了解中捷石化。作为一名管理者,如果连最起码的写作时间都没有,那么读书的时间也不会有多少。

在行程中的最后晚宴上,与会后的各位领导,尤其是各

单位的总经理,都显得有些情绪激动,是因为2013年伊始的“万里行程”,视觉自古庙晨钟、青山绿水、通幽小径中未出雅境,还是因为在董事长的讲话中,茅塞顿开、反省开悟、知耻后勇的感到2013年的任重道远呢?想必都有吧,因为“文明之与后人却肯定有着无法估量的作用”,它在令人惊叹其绝美绝伦的同时,会自然而然的产生激动,而这种激动在受之以现实的平伏后,便化作了内心的一种激情,在推杯换盏间,相互勉励中,这种激情定当会尽燃2013年的每一个日子,使中捷石化再创佳绩,为园区人民再传捷报。

(上接第22页)用一颗丹心书写青史,翻开那惊天地泣鬼神的一页。每一个人都会从记忆深处被这个踏过七百六十年的生命所震撼,时间或许会淡褪了文字,磨损了书卷,却无法抹去那一片回忆。

翻开《史记》,看秦王一统天下,项王自刎乌江,廉颇负荆请罪,屈子怀石投江……一张张鲜活的面孔从眼前浮现,那些故事也仿佛是昨天刚刚发生。时间只能销毁一本又一本《史记》的版本,却永远风化不了那宏伟的气魄,机敏的谈吐,

磊落的人格。司马迁在《报任安书》中写道,自己最大的梦想就是这本书能传之后世,绽放其应有的光辉。而今,他的梦想已然实现。时间风化掉了那些卑俗的记忆,却让一位史官的不朽愈发凸现。

时间或许会让历史蒙上尘埃,但却不会风化那些鲜活的记忆。王选,一位柔弱女子,拂去那层尘埃,只为还原历史真相,让记忆苏醒。奔走二十年,耗尽全部家当,她一如既往地搜集材料,寻访证人。因为她相信,时间不会使记忆风化,良

知会让记忆永存。她与身后数十位白发苍苍的原告,构建出一段黑白分明的历史记忆,而在海的对面,眉毛已发白的日本律师尾山宏也用他的努力,为我们开启那段记忆。在滚滚时间之河中,王选和尾山宏共同为我们守护那段记忆,时间永不能将其风化。

“逝者如斯夫,不舍昼夜!”没有人能阻止时间的脚步,然而,时间不会风化一切。漫步岁月,采撷几枚朴拙的贝壳,抚摸那巨岩上的斑斑伤痕,便是在回味那没有被时间风化的记忆。



QHSE 体系推行感想

□ 新启元公司 王亚君

2012年下半年公司开始推行QHSE体系,QHSE体系是指质量管理体系、环境管理体系、职业健康安全管理体系、中石化HSE管理体系、炼油化工企业安全、环境与健康HSE管理规范的简称。经过参加公司QHSE动员大会和培训,我对QHSE管理体系有了一个宏观的了解,为了QHSE体系在技术工程部顺利推行,进一步学习QHSE管理内容成为首要任务。我积极与公司推行QHSE体系的负责人联系,按时完成体系推行过程中需要编制的文件,在日常工作过程中,我更严格要求自己,加强关于QHSE管理体系知识的学习以掌握更多的理论知识。通过对体系学习的逐渐加深,我重新梳理了工作思路,领悟了QHSE的开展意义及三层文件内容,掌握了以后工作开展的基本方法,为以后工作的开展打下了坚实基础。

QHSE活动开展初期,公司就高度重视此项工作,强调打下坚实基础。我在编制体系程序文件的同时对部门各岗位的工作流程进行梳理并形成文件,使编制修改后的各程序文件与实际工作互相印证,做到工作有理有据,有据可查。例如由技术工程部主管的土建工程,我严格按照体系要求,建立工程及维修服务审批单台账,从每一项工程的审批、施工、竣工验收、开具工程竣工决算证明书、付款都进行详细的记录。

在危险源(危害因素)辨识、环境因素识别方面,我督促各施工队伍落实QHSE工作,确保经过一次系统的排查,使施工现场没有遗漏,同时对于施工现场的隐患也能及时发现及进行整改,保证了安全施工。

2012年7月公司QHSE管理手册和程序文件的发布,标志着我公司QHSE工作正式进入实施阶段,后全力开展“两书

一表”的编制工作。作为技术工程部QHSE体系员,我积极参与到“两书一表”的编制工作中去,努力推进QHSE工作的稳步推进。

QHSE是石油化工行业中国际公认的先进管理模式,经过公司这一管理思想的提出,扎实的推行,使我能够清楚的意识到质量、健康、安全、环境这一理念,管理手册和程序文件的发布实施,进一步明确了部门职责,理顺了工作思路,起到了良好的效果,在今后的工作中,我们要继续坚决执行相关规定,进一步提高工作质量、加快工作效率。

危险源(危害因素)辨识和环境因素识别、评价与控制工作的开展,使我明白了安全施工管理重点,使施工单位发现并重视现场可能存在的风险,为我们的安全施工提供了一个良好的基础资料,给予了方向性的指导。



年轻的新启元 年轻的我们

□ 新启元公司 宋雨

经过激烈的竞争,年轻的我们被招聘到新启元。经过了这几个月的工作学习,我们新来的员工也可以进行熟练的操作了。现在的我们也可以带领更新的员工,把我们学到的各种技能全部教给新员工,由于我们刚刚学习过,知道流程和理论知识的关键点,这样教起新员工来更加得心应手。

记得我们刚刚进公司就遇到了公司有史以来最大规模的检修,经过这次大检修,使我们对自己的装置有了更深的了解,掌握了工艺及设备的运转原理,对我们掌握装置的操作知识有极大的帮助;也锻炼了我们的身体和意志,使我们都有了小麦色的肌肤让我们看起来更加的健康。近几个月的倒班生活使我们达到真正意义上的成长。

“我相信自由自在,我相信明天,我相信伸手就能摸到天。”在这里只要我们努力工作,人人都有展现自己能力的舞台,公司年轻,我们更年轻。

我们相信自己,相信新启元都会有一个辉煌的未来!

入厂感悟

□ 新启元公司 宋世娟

短短几个月时间,我经历了由学生到工人的角色转变,由当初的迷茫、懵懂逐渐找到了人生的目标。我知道这只是开始,以后遇到的困难、坎坷还会更多,但我会以平常心去应对每一次考验。

记得刚接到通知时,我是既开心又伤心,开心的是我被录取了,毕竟中捷石化在我们当地也是很有名气的,而且还要结交许多的新同事;让我伤心的是这么热的天还要接受为期十多天的军训,我真的怕自己坚持不下来。但到了真正军训时,我发现其实没什么,这么多同事一起吃饭一起训练一起唱歌学习,我觉得自己很幸福好像回到了学生时代。

为期近一个月的军训和培训很快结束了,但通过这些天我发现自己长大了,思想也不像以前那么稚嫩了,也有了工作后的人生目标。还记得我们一起在舞台上宣的誓言吗?一起进行军训汇演,一起喊响我们的班训“勇攀高峰,超越自我”、我们的目标“争做优秀石化人”、我们的措施“只为成功想办法,不为失败找理由”。如今大家都已经分配到各自的岗位,不知大家还记得吗?我真的好怀念当时的生活,同时也很感谢公司给我们提供这次机会。

步入新启元,虽然只有短短的三个月时间,但在这三个月内,却让我感到公司对工作的精益求精、不断创新,对员工的安全负责和对大家的关心。因此,让我感到自己很幸运,能成为公司的一员我也特自豪。公司对我们的要求也很严格,对我们进行层层安全培训:公司级——车间级——班组级,最后才让我们进入岗位。

作为一名进入到一个新工作环境的员工来



说,难免有些压力。为了自己能尽快进入工作状态和适应工作环境,就要学会不知下问,做事积极主动。通过这些天的学习、工作,我把自己的感受总结一下:

一、态度决定一切。每一天都是新的开始,所以每一天都要以积极的心态去面对。而一个人的成功与否,取决于态度。态度的好坏影响工作的效率。

二、具有团队意识,学会团结。企业需要团队,而团队成员就是每位员工。在工作中,更要学会团结,放下个人利益,加入

到团队,共同奋斗、共同进步。

三、勤劳、认真。从古至今,勤劳就是中华民族的传统美德。而作为一名新员工,更要学会勤劳,做事积极主动,认真完成每一项任务,替老员工做一些力所能及的工作。

四、勤奋好学。俗话说“书到用时方恨少”、“活到老学到老”。只有不断学习,才能不断进步。

总之,要做一个敬业的人。在纪律上,遵守公司的各项制度,决不迟到早退,决不假公济私;在工作态度上,端正思想,

保持良好的心态,做事积极主动;在工作效率上,要时刻为公司着想。时刻谨记“新启元是我家”。

在新启元工作的这些日子,大家给予我的帮助真的很多,对于我提出的问题他们总是耐心的为我解答,还会教我一些培训学不到的知识。他们就像包容自己的妹妹一般待我,我真的很荣幸认识这些哥哥、姐姐。在今后的生活中,我会更加严格的要求自己,努力向老员工看齐,当一名真真正正的优秀员工。

应急演习随笔

□ 新启元公司 张文超

前几日我们芳构化装置新来员工去中捷进行培训,装置人员不足给安全生产带来隐患,为了应对这个人员不足导致的隐患我们班组利用闲暇时间组织了员工应急预案演练,选择了情况紧急、危害设备安全的特定几个预案。

员工们听说现场应急预案演练无比的兴奋,尤其是新员工。这是新员工增加知识面的新途径,也是检验员工对装置重要工段了解程度的新方法!

演习前我给员工们讲讲解着预案的操作流程,员工们认真的听着,记着,思考着。

应急演练开始。按照预案操作规程我对员工一一下达指令,员工按指令飞奔到装置重要工段进行应急操作,由于人员少,而需要的应急操作又多,虽然天气已是寒冷但员工的脸上很快便满是汗水。虽然如此,员工们的积极性却并未打折扣,迅速而又的对我下达的指令一个一个的做着回复!时间一分一秒的过去,十分钟后应急演习操作完成,我在现场对员工们的应急操作进行检查。员工操作准确率百分之百,成功的完成了演练。员工们脸上洋溢着快乐的笑容!有了这次

演习的经验我们有信心以最短的时间解决装置的突发状况,减少因事故给企业带来的损失。

我们的员工是可敬的,虽然天气寒冷,虽然满身是汗,但是工作热情丝毫不减;我们的员工是可爱的,虽然人员不足,虽然工作繁重,但是工作中依旧笑容满面。“新启元是我家”的口号牢记我们员工心中,员工们全身心的投入到“家”的工作当中。我们为了同一个目标,同一个梦想而奋斗,我们的明天会在我们的辛勤劳作下变的更美好。



在路上 (感悟)

□ 新启元公司 吴春雷(推荐)

“那一天，我不得已上路，为不安分的心，为自尊的生存，为自我的证明，路上的辛酸已融进我的眼睛，心灵的困境已化作我的坚定。在路上，用我心灵的呼声；在路上只为伴着我的人；在路上，是我生命的远行；在路上，只为温暖我的人，温暖我的人”在路上，从毕业的那天起，我不得以上路，为了明天那安分的心，为了自我理想的实现，不得以走在自己的路上。

在路上，从离开校园的那天起，我不得以上路，为了明天那甘甜的泪，为了辛酸换来的梦想，不得以走在自己的路上。

在路上，从踏入社会的那天起，我不得以上路，为了自尊的生存，为了温暖自己那份冰冷的心，不得以奔波在自己的

路上。

在路上，从离开家的那天起，我不得以上路，为了生命的远行，为了那不再孤独的背影，不得以爬在自己的路上。

在路上，从走近坎坷的那天起，我不得以上路，为了我心灵的呼声，为了不让辛酸融入我的眼睛，不得以坚定的走在自己的路上。

在路上，从看到眼前第一缕曙光的那天起，我不得以上路，为了眼前明亮的世界，为了不再重复昨天那虚无缥缈的幻想，不得以奔跑在自己的路上。

在路上，从回顾自己历程的那天起，我不得以上路，为了未来那美好的前景，为了生命的那个圆形，不得以静静的走在自己的路上。

在路上，从坚守自己梦想

的那天起，我不得以上路，为了给自己的那份约定，为了完成自己的使命，不得以走在生命的路上……

在路上，我们永远走在自己的路上，那条没有人走过而又充满荆棘的路上，直到走完那生命的圆形，完成那给自己的使命。记得千万不要滞停，因为在路上有奇迹般的美景。美景需要藏订，而生命需要坚定，而只有坚定，我们才会登顶！

“在路上，我不得以上路，为不安分的心，为自尊的生存，为自我的证明，路上的辛酸已融进我的眼睛，心灵的困境已化作我的坚定。在路上 用我心灵的呼声；在路上 只为伴着我的人；在路上 是我生命的远行”……



多元化及最大化开发原料 保证公司高效益发展

□ 新启元公司 刘红星

5月27日，中捷产业园区四个沧州市重点项目之一的河北新启元能源技术开发股份有限公司30万吨/年葱油加氢项目正式布桩施工。

在这里人们不仅要问：为什么要引进这么一个项目呢？持续发展的内生动力和秘诀是什么？

由于国家对原油控制，导致炼油、石化企业都处于原料供应紧张的状态。尤其是民营炼厂，开工率严重不足，生存艰难。目前国内葱油原料充足，利用葱油作为原料，采用上海胜帮的葱油加氢技术，可生产出

高芳潜的石脑油，能较好的解决和优化催化重整的原料问题，提高经济效益，解决企业实际困难，该项目经过公司市场调研，是新启元公司化工一体化项目之后又一重要产业装置，能够更好地盘活现有装置（10万吨/年干气制甲醇装置和15万吨/年石脑油重整装置）大力发展循环经济。

公司要想有发展，只有严格的生产工艺技术和优越的产品质量是远远不够的，鱼儿离不开水，生产离不开原料，驾驭原始生产工艺探索新型产业原料，多元化生产，并置于新工

艺、新设备、新材料的开发，通过转化移植和优化组合国内外先进技术将新科技成果向实际应用转化，定期升级生产装置，优化产业产品，稳抓产品市场。

首先要把检查产品数量的眼睛擦亮，众所周知最少需要两只眼睛才能准确定位。其次要给监督产品质量的眼睛戴上放大镜，从而根据现装置产出高效益产品。最后通过科学计算，合理节约生产成本，从而构建低输入、高产出的产业结构，多元化探索原料，最大化利用原料从而保证了公司高效益发展。

我 三年 新启元

□ 新启元公司 赵洪毅

2010年2月20号，我来到了新启元，到现在差不多快三年了。

那时候刚进大门，一条柏油马路映入眼帘，沿着柏油马

路走到到尽头，是公司领导的三层办公楼。从一开始报名，到后来的培训，那段时光是我难忘的日子。

每天早晨，我骑着电动自



行车从家到单位，在质检楼的三层会议室里，我们50多名兄弟姐妹一起培训、一起考试、一起劳动、一起下班，从陌生到熟知，从熟知到深交，虽然每天很



忙碌,但很充实。

之后我们 50 多个人被分到公司的各个岗位,我和其他 10 多个兄弟分到了罐区。从一开始的中夜班到四班三倒,再从四班三倒到发售岗位的白连中,几经调换,基本上也把新启元的倒班制度上了一遍。罐区

的生活很忙也很累,但我们累并快乐着。

其实,一开始的时候,我也有过怀疑,这样的地方,是我要奉献自己青春的地方吗? 随时时间的流逝,这些顾虑已然烟消云散。从毕业的眼高于天,到现在的脚踏实地,是新启

元给了我一个沉淀的机会,让我从年少的浮躁,慢慢地静下来,感谢你,让我敬爱的新启元。

三年时光,如有驹过隙般,我变了很多,新启元也发生了翻天覆地的变化,让我们共同祝愿新启元的明天会更好。

伴随着闹铃声,叮铃铃铃……,新的一天又开始了。

新的一天,心的感觉,新的一天,心的开始,新的一天,心的气象。

睡梦中惊醒的我,开始了新的一天的生活,早晨,坐上班车去公司上班,沿途经过一些地方,我喜欢也习惯坐在挨窗户的位置上,那样可以欣赏到沿途美丽的风景,看到一片片的土地正在熟睡,看到一片片的海正在咆哮,看着外面的世界是那么的美好。

还沉醉在这沿途美丽的风景中,不知不觉地到站了。来到了我所说的快乐的化验室,在这里,到处充满了活力,充满了生机,听,一声“我来啦!”,从楼下就能传到楼上,未见其人,先闻其声。听到这声音兄弟姐妹们都笑了。简单、快乐的一件小事是那么温馨。

兄弟姐妹们都到齐了之后,进行一天工作的第一项,接班,上个班的班长仔细的叙述着一个班上的工作以及一

些情况,而我们认真的听着做好接班工作。一天工作的开始,每一天都要充实,每一天都要有收获。听,是谁,唱着小歌儿,高兴地去装置上取样,看似简单、容易,其实不然,不管寒冬立夏,刮风下雨都要去履行每天的职责,如果问一句:“兄弟累吗?”他会说:“这是我的职责所在,我工作,所以我快乐。”伴随着一份好心情工作也别有一番滋味。

叮铃铃……,值班室的电话响了,接了电话,外购来了,兄弟姐妹们争着去取样,面对着比自己高好多,大好多,对于我来说,是庞然大物的罐车,我们的兄弟姐妹们一辆辆的爬车取样,累的满头大汗,仍旧努力地工作着,问一句:“兄弟累吗?”回答:“不累,这是职责所在”,原本女生也可以去的,但是男生说了:“女生干别的工作,这是男生干的活”。简单的一句话,却温暖人人心,他们也很累,真的很累,却还是依旧工作。

这就是集体的力量,我们

□ 新启元公司 杨丽君

快乐小化验

是一个团队,一个集体,一家人,一家人不说两家话,你干一点儿,我干一点儿,干多了就没有活儿了,每天和兄弟姐妹们在一起,不管多苦多累,每天都很快乐,每个人的心中都有一个信念,我们是一个集体,一个团队,大家一起努力,一起承担,一起分享,认认真工作,真真实实做事,实实在在做人,简单、快乐的小生活,简简单单的小幸福……



谈孝心

□ 新启元公司 曹丽丽

有天休班在家,看到电视上正在播的一则新闻吸引了我,讲的是一个北京小伙子——樊猛,推着患小儿麻痹症瘫痪的母亲从北京走到云南西双版纳的事。因为母亲不经意间的一句“很想看看西双版纳”的愿望,樊猛就推着母亲进行了这三个月特殊的旅程。3359公里,93天,8000元钱。这个儿子用自己的双脚诠释了中华民族的传统美德之一——孝心。

我们每个人都是为人子女,这份孝心不是没有,而我们要想想,我们到底真正为父母做过些什么?我们都到了而立之年,父母渐渐都已年迈,看着他们两鬓的白发,我感到了时间的无情。我要趁着他们身体还健康带他们出去走走,哪怕去不了多远;我要抽出时间经常陪陪他们,哪怕只是听听他们的唠叨。我想他们要的不是很多,只是不要感到孤单,他们就会感觉很幸福。只是这么简单而已。

我们平时虽然工作忙,时间少,但请尽量抽出时间,带着父母去公园走走,倾听一下他们的心里话,带着父母去吃顿大餐,让他们享受一下天伦之乐。孝心不只是说说,要抓紧时间行动起来。别为自己留下遗憾。

同时我们还要教育好自己的儿女,让他们从小就做一个懂得尊敬老人的人,让孝心这种美德在中华大地上开花结果。

2012年11月22日上午,在感恩节到来之际,由我们运行五部组织召开了贯彻公司精神和“打造金牌团队,培养一流队伍”的主题例会。

首先我们对公司“认真、真实、实在”的精神进行宣传 and 贯彻,并感谢公司领导给予我们的支持和帮助,感恩公司为我们提供

展示自我的平台,并结合本部门的实际工作情况,阐明了部门今后的发展思路。

然后,我们统筹学习了“大雁精神”。我们分析了大雁和海燕的区别所在,学习大雁“目标一致,群策群力,共同努力,让他们达到了独自所难以实现的迁徙目标”。

岁月穿梭,回眸想想,我们运行五部正如一群飞翔的大雁,在整个公司建设中,也同样起着举足轻重的角色,我们在公司发展起到服务生产,全厂电气、仪表检维修,设备、网络、消防运维等工作。时光荏苒,忙碌的2012年转眼即将过去,回顾这多半年来工作,我们无论在思想上、学习上还是在工作上,较2011年都取得了较大的进步,也成长了许多,但是在工作中我们存在较多不足,因此,我们下一阶段要努力打造成一支技能过硬、团队协作、攻关攻险的团队。

“每只雁”,都为后面的队友提供“向上之风”。就像我们的团队建设一样,队员之间充满信任和理解,在工作、生活中,互相协作,共同为这个大家庭建设,出自己的一份力量;

“每只雁”,都自觉排列队形,V字形的队伍,为大家提供了更广阔的施展空间,使每个人

□ 新启元公司 王毅

打造金牌团队
培养一流队伍



能更大的发挥自身的能力,壮大集体的力量;

“每只雁”,飞行顺序的调整,以分享大家的体力,艰难的任务需要轮流付出,我们需要尊重和保护每个人独特的技术和才能、天分和资质。作为团队,我们不会放弃每一名队员。

为更形象的展现团队协作意识,我们团队共同协作完成了“大雁、精神”游戏。在此次游戏中,大家配合默契,完全出乎我的意料,我们的团队如此默契和协作,让我叹为观止。

作为团队中的一份子,我们要有组织,有纪律。有明确的上下级关系,有明确的工作职责和工作任务。作为运行五部一员,我们要有不折不扣的执行力所在,工作目标明确,工作效率要高;

作为团队中的一份子,我们要牢牢遵循公司的制度和规范,有正确的立场和行动方案,需要大家为我们公司乃至部门发展提供好的建议和意见;

作为团队中的一份子,我们要互相协作和帮助,运行五部的发展需要你、我、他的共同努力和创造,我们的队伍需要您的智慧。

我们在公司大的发展方向中,牢记公司精神,步调一致求进步,步调一致求发展,步调一致求创新。

我们在团队建设中,相信1+1大于2的事情。1个人的力量在团队面前,是微不足道的,多个人的力量是无可估量的。现代化企业强调的是团队,强调的是团队的合作与协作。由于团队凸显的是各个成员的优

势互补,所以对于优秀的团队来说,1+1>2,即团队的绩效大于每个成员的绩效之和。可以说团队在企业的发展过程中发挥着日益重要的作用。对于上级领导的指示,我们要做到承上启下,承上是为了了解公司的目标,掌握公司运作和未来的方向,启下是为了传播上级的精神,让下级按照公司的目标来努力,如何在有限的条件下合理的分配资源是管理的重点。

最后,我衷心期望:我们的团队,响应公司号召,凝聚力量,攻坚克难,突破层层困难,在前进的过程中不断积累,不断充实,达到成功的彼岸,给公司增加一道亮丽的风景线。

我们有一种力量

□ 新启元公司 王琳



当我走出校园的那一刻起,我来到了一个充满机器轰鸣的世界,陌生的面孔,陌生的声音,一切的一切好像都来得那么突然,说实在的茫然过,就像我们曾经青涩过一样。

刚开始来的时候,我们的经理王毅将我们叫到了他的办

公室,我用那略显稚嫩的眼光看着这位比我们年长的老大哥,老大哥给我的感觉是很爱笑,这无形中拉近了我们与他的距离。老大哥的话不多,他只告诉我们一句话:“好好干,因为从今天起,你们就是新启元的一份子了”,起初我还不是很

懂,但是在以后的工作中,在各位哥哥,姐姐忙碌的身影中,在那随着发丝掉落的汗水中,我发现了,发现了那能让我为之奋斗一生的力量。

世界上的一切都是从无到有的,力量也是一样,经过一段时间的适应与磨合,我们退去了青涩,得到了成长。要问是什么改变了我,我会告诉大家:“是一种力量”。这种力量发于心,明于志,显于行。这种力量叫做凝聚,听起来似乎很简单,但做起来可不一样,因为自从有他的那一刻起,我们经不再是一



个人,而是一个团队,一个来自新启元的团队——运行五部。

我们来自很多个地方,操着不同的口音,有着不同的性格,但我们有着一个相同的目

标:为新启元的发展贡献一份自己的力量。一个人的力量也许有大有小,但汇聚起来犹如江河湖海成为一股不可磨灭的力量。

要问我为什么可以拥有这样一股力量,我会告诉你们:“这里是我的家,这里有我的兄弟姐妹,这里是我要守护的地方。”



在我的记忆里,以前,天空格外的蓝,小草格外的绿,花儿格外的红,马路两旁排列整齐的大树,个个精神抖擞地挺立着,树叶绿油油地,放眼望去,就像俩列整齐的绿旗,把公路改装成了一条林荫大道,鸟儿在高大的树上盖了窝,安适的住着。早晨,推开窗,打开门,一阵清新的空气扑鼻而来,多么清爽的早晨啊!

可是现在,绿油油的小草,高大茂盛的树木,红艳艳的花儿,蓝蓝的天空,它们都不再轻易的出现,取而代之的是那一株株落满灰尘的小草,孤零零的树木,奄奄一息的花儿,灰蒙蒙的天空,污浊的空气。

如果这样下去的话,会对我们的身体产生极大的伤害。不说全世界,就拿我们周围的癌症患者来说也是在逐渐增加,保护环境,就要从小事做起,从我做起,为了能让空气清新一点,逛商场我都要自己带上环保袋,少用塑料袋,为了能让环境干净一点,不随地乱扔垃圾。为了保护水资源,我节约用水,说起节约用水,我要在这特别提一下我的同事关志欣,在我们为消夏晚会排练节目的时候,好多同事把没喝完的矿泉水扔在了排练场地,她会把它们合在一起,说回家喂鸡去,说不能浪费一滴水,就是

这样一件小事,我们又有多少人能做到呢,虽然我一个人的力量不会引起多大的作用,但我相信,如果大家一起来保护环境,一定会使我们的空气清新许多,让环境干净许多,让水资源清澈许多,让树木美丽许多。

最后引用一首歌来表达我的心声:

当天空不再是蓝色小鸟不会飞翔
当江河不再有清澈鱼儿也离开家乡
当空气不再是清新花朵也失去芬芳
当乌云遮住了太阳世界将黑暗无光
当冰山渐渐地融化地球是一片汪洋
当大地干枯了村庄眼睛也失去渴望
当城市川流不息的车从此没有一点安详
当童话失去了森林仙女也丢了魔棒
当玩具变成你的衣裳从此没有天真幻想
当贪婪拼命的追逐没有动物与你歌唱
让我们一起热爱吧
让我们一起唱
让我们一起呼唤地球你好吗
让我们一起热爱吧
让我们一起唱
让我们一起呼唤地球你好吗……



我们共同成长

□ 时倩倩

天气变冷的速度仿佛就是一阵风的过隙，让我有心抓住最后的温暖也成为疲劳。看着单位里那些熟悉的一草一木，不由得勾起了太多的回忆，有青涩、有感动、有教诲，有踌躇。是的，我收获了很多，也分享过很多。可以说，我和汽车检测站成长的步伐是“同龄”的。

能够加入汽车检测站的大家庭是我的幸运，在这里，我结识了好伙伴、好老师。我还能深刻记得建站之初我们的共同奋斗、一起努力的场景。虽然经过了一系列的学习、培训，可是我们还是会对新设备、新操作规程有这样、那样的“为什么”，我们没有气馁，也没有放弃那颗坚定的心。我们会为了一个技术

问题加班加点，也会为了尽快掌握全部操作程序和要点央求师傅开小灶儿。曾经多么年少轻狂的孩子都变得勇敢、倔强、不服输。那时的我们承受着工作的紧张与忙碌，也享受着成长中的欢笑和哀愁。

逐渐地，检测站一步一步进入正轨，各项工作都在有条不紊地开展，我们的心情也相对放松许多，但是工作强度一点也没有减少。俗话说，世界上没有一帆风顺的事，还真没错，检测站在面对市场竞争压力，员工忧心，领导更是像被火上烧油，大家仿佛拧成了一股绳，想对

策，找出路。总结会、研究会，开的无计其数，目的就是一个，我们要在逆境中求生存。老天怜爱有心的团队，大家的努力得到了现实可喜的回报，我们在一次又一次的挫折中变得更加顽强，检测站也变得更加稳定和成熟。我们相信即使今后有再多的“狂风暴雨”，在我们强大团队面前也只是“菜鸟”。

四年时间，我由妈妈眼中的孩子变成了孩子的妈妈，中捷检测站也由一个刚起步的小企业成长为了方圆百里的便民企业。看在眼里，温暖于心上。虽然工作岗位有变化，但我的责任没有变，我与检测站成长的步伐没有变。



正确使用天然气

□欣怡燃气公司 孙云

居民家中使用燃气热水器的请注意，最好使用强制排气式的，否则有缺氧中毒危险。虽然天然气更加便捷、安全、洁净，但使用起来有些问题需要特别注意。家中使用燃气热水器的居民更应注意，严禁使用国家明令禁止的直排式燃气热水器。天然气安全使用主要是防泄漏、防中毒、防爆炸。其中出现天然气中毒的状况是指使用燃气热水器时，室内排放废气造成的缺氧中毒。目前燃气热水器主要有直排式、烟道式和强排式三种。市场销售的都已改成强排式，即强制排放废气至室外，不会对居民生活造成影响。

在选购燃气灶具时，特别提示居民，应该选用设置有意熄火保护装置的燃气灶具。这套装具工作原理不复杂，在发生汤水溢出扑灭火焰时，可及时切断阀门，不至于出现燃气泄露的状况。

天然气灶的连接胶管也有安全使用年限，一般不超过18个月，如果在使用燃气

橡胶软管过程中出现老化、开裂和损坏，应及时更换，以免造成松动，脱落和折断而发生事故。胶管变硬后，一旦移动灶具就容易出现胶管脱落的状况，这样就会发生燃气泄露的状况，引发安全问题。如检查接口是否燃气泄露，可用肥皂水涂在接口处观察是否冒泡，严禁明火检查，最安全的是使用天然气完毕后，切记一定要关闭灶前阀门，即胶管连接到燃气管道上的控制阀门，这样即使移动灶具时不小心出现胶管脱落的状况，也不会造成燃气泄露。

如果在生活中遇到燃气

泄露的状况，切记操之过急，一切动作要轻慢，更不可开关任何电器，第一时间关闭阀门、开窗通风，不可慌乱和快速行动。以免摩擦产生静电。在室内通风排出气体后，方可打电话报警或通知天然气维修服务电话，切记不可在室内燃气密度较大的情况下打开排风扇或电话报警，以免电磁引燃天然气，造成火灾。

千里之行，始于足下，步步为营才能久久为功。正确安全的使用天然气，“无非无违”才能确保平安，才能让居民过上快乐祥和的生活。





身体健康的保证

——污水处理

□ 新启元公司 魏田

众所周知,污水,是指在生产与生活活动中排放的水的总称。而这些水往往会受到不同程度的污染,被污染的水称为污水。根据来源不同,可分为生活污水、工业污水及污染地区的雨水等。

污水对于我们有许多危害,比如改变水的正常功能,降低水的利用价值,破坏水生生态,影响动植物生长和繁衍,可利用水资源减少,增加取水费用与水处理费用,直接和间接影响到工、农业生产和人体健康;而且有机污染物造成水中菌类大量繁殖,消耗水体中的溶解氧,造成水体缺氧、厌氧,水体中鱼类死亡并且在厌氧条件下有机物开始分解,水体开始变黑、发臭,并有 H₂S、甲烷等气体生成。

而影响污水水质主要原因是 COD (主要指有机物的相对含量)、BOD (生化菌种可以分解的有机物含量)、悬浮物、氨氮、PH 值、油、磷等。

其处理方法,按处理原理分,有以下 4 大类:物理法,即物理或机械的分离过程。包括过滤、沉淀、离心、分离、上浮、萃取等;化学法,即加入化学物质与污水中有害物质发生化学反应的转化过程,包括中和、氧化-还原、分解、混凝、化学沉淀等;物理化学法:物理化学的分离过程,包括气提、吹脱、吸附、萃取、离子交换、电解电渗析、反渗透等;生化法,微生物在污水中对有机物进行氧化-分解的新陈代谢过程,包括活性污泥、生物滤池、生物转盘、氧化塘、厌气消化等。

其中物理化学法优点是投资小、占地少、节约能源、设备简单,去除重金属、磷、色度效果好,但缺点是对有机物和氮的去除率低。各型絮凝剂的加入在水底形成浓液难于分离取走并造成更严重的第二次污

染。

生化法优点是工艺较为成熟,去除污水中的有机污染物及营养物质和氮等有一定效果。但缺点是 COD、SS、磷去除率低,脱色效果差,污水的温度、PH 值、浓度变化对其影响较大。并且投资大、占地多、耗电高、设备复杂、管理要求严格,另外污泥难于处置,仍易产生二次污染。

而按处理程度划分,可分为一级、二级和三级处理。一级处理,主要去除污水中呈悬浮状态的固体污染物质,物理处理法大部分只能完成一级处理的要求。经过一级处理的污水,BOD 一般可去除 30%左右,达不到排放标准。一级处理属于二级处理的预处理。二级处理,主要去除污水中呈胶体和溶解状态的有机污染物质(BOD,COD 物质),去除率可达 90%以上,使有机污染物达到排放标准。

三级处理,进一步处理难降解的有机物、氮和磷等能够导致水体富营养化的可溶性无





机物等。主要方法有生物脱氮除磷法,混凝沉淀法,砂率法,活性炭吸附法,离子交换法和电渗分析法等。

再考虑我们目前所面对的污水情况,生活污水主要包括办公楼、醚化楼、餐厅及装置区内的一些生活用水,这其中含有较多的有机物。工业废水,主要包括了苯、甲苯、二甲苯、环状物及酚类这类极难处理的苯环类。将其去除也有一定的难度,更要防止二次污染。

具体来看,可使用物理化学法加生化法,利用物理化学法去除去除重金属、磷并且色度效果好。比如先沉淀,用斜板隔油池将较大的油、泥排出,再用涡凹气浮池和溶气气浮池使废水中的乳化油、微小悬浮颗粒等污染物去除,使费溶解性污染物得意最大程度的去除,再将其处理过后的污水再进行生化分解,去除有机污染物及营养物质和氮等,生化法将产生一定量的污泥,再通过沉降,

将泥水分离,使污染物得到最大限度的去除,物理化学法及生化法处理后的污水,BOD、COD应该已去除掉80%,然后将其通过臭氧的强氧化及活性炭的吸附,将COD、BOD降到足够低的数值,从而达到污水净化的目的。

污水处理其实也并不只是为了因对国家要求的排放标准,也更是为了我们自己的身体,为了我们自己的未来。

浅谈质量流量计

□ 新启元公司 马得草

质量流量计作为一种计量仪器在我厂应用比较广泛。它具有直接、实时测量介质质量、密度、温度和精度高(达0.1%)的特点。质量流量计测量整个流体的在线实时质量流量、在线实时密度、在线实时温度,并同时在线实时补偿。科里奥利质量流量计不受过程介质温度、密度变化的影响,一经投入使用,它的测量结果不受人的意志而改变,测量结果是客观的。

选择了质量流量计,还要确保它的良好工作状态,才具备贸易交割计量的条件。如何确保它的良好工作状态?

坚持定期检查、维护:定期

巡检设备,收集流量计的报警信息,发现问题,及时处理。在工作中有一个小技巧:瞬时体积流量不设置最小流量切除,这样便于巡检时检查质量流量计零位的偏差。

当发现质量流量计零位不稳定时,必须认真分析,找出原因。看到过这样一个例子:某油库装车台1台CMF300质量流量计零位波动大,零位确认后仍不稳定,最大时零位达0.6t/h;现场检查,发现流量计传感器发出异常的响声,检查发现是伴热管与流量计传感器紧靠在一起引起的,将伴热管与流量计传感器分离后,异常响声消除,流量计工作正常。因此,

安装应力对质量流量计测量的影响不可忽视。

油品贸易交接计量纠纷经常发生,为了解决计量纠纷,需对流量计各项数据进行分析。建议将质量流量计各项数据(如温度、密度、瞬时质量及体积流量、累积质量及体积流量、零位等)引入DCS系统进行记录,便于事后进行历史数据分析。

定期检定:根据国家计量检定规程《质量流量计》(JJG897-95)规定,用于贸易结算的流量计检定周期不超过一年。在使用中争议大时,也可以随时送检。质量流量计离线检定用的介质、工况与实际使用时情况绝然不同,检定后又存在运输震动、重新安装又存在安装应力,其计量精度受到较大影响,甚至达不到贸易交接要求。因此,建议采用在线实液检定。



逝者的忠告

□ 河北中捷石化集团副总经理

第二部分 睡眠习惯

这些文字不像我平时行文blog，想到哪里写到哪里，所以我写这个系列很慢很慢，因为我自认为这些文字比我的博士论文更有价值，比我发表的所有学术文章有读者。我要尽可能控制自己不要下笔千言离题万里之外，还要系统认真地前后回想分析一遍。

现在这个社会上，太多年轻人莫名其妙得了癌症，或者莫名其妙过劳死，而得到的原因往往是所谓的专家或者周围人分析出来的。因为当事人得了这种病，苟活世间的时间很短，没有心思也没有能力去行

长文告诫世间男女，过劳死的更不可能跳起来说明原因再躺回棺材去。我作为一个复旦的青年教师，有责任有义务去做我能做的事，让周围活着的人更好的活下去，否则，刚读了个博士学位就有癌症晚期，翘了还不是保家卫国壮烈牺牲的，这样无异于鸿毛。写这些文字，哪怕一个人收益，我也会让自己觉得，还有点价值。

我平时的习惯是晚睡。其实晚睡在我这个年纪不算什么大事，也不会晚睡晚出癌症。我认识的所有人都晚睡，身体都不错，但是晚睡的确非常不好。回想十年来，自从没有了本科宿舍的熄灯管束（其实那个时候我也经常晚睡），我基本

上没有12点之前睡过。学习、考GT之类现在看来毫无价值的证书、考研是堂而皇之的理由，与此同时，聊天、网聊、BBS灌水、蹦迪、吃饭、K歌、保龄球、吃饭、一个人发呆（号称思考）填充了没有堂而皇之理由的每个夜晚。厉害的时候通宵熬夜，平时的早睡也基本上在夜里1点前。后来我生了癌症，开始自学中医，看黄帝内经之类。就此引用一段话：

下午5——7点酉时 肾经当令

晚上7——9点戌时 心包经当令

晚上9——11点亥时 三焦经当令



晚上 11——1 点子时 胆经当令

凌晨 1——3 点丑时 肝经当令

凌晨 3——5 点寅时 肺经当令

凌晨 5——7 点卯时 大肠经当令

当令是当值的意思。也就是说这些个时间，是这些器官起了主要的作用。从养生的观点出发，人体不能在这些时候干扰这些器官工作。休息，可以防止身体分配人体的气血给无用的劳动，那么所有的气血就可以集中精力帮助当令肝脏工作了。

长期以往，熬夜，或者晚睡，对身体是很没有好处的。我的肝有几个指标在查出癌症的时候偏高，但是我此前没有任何肝脏问题。我非常奇怪并且急于搞明白为什么我的肝功能有点小问题，因为肝功能不好不能继续化疗的。不久以后我查到了下面一段话：

中国医科大学附属盛京医院感染科主任窦晓光介绍，熬夜直接危害肝脏。熬夜时，人体中的血液都供给了脑部，内脏供血就会相应减少，导致肝脏缺氧，长此以往，就会对肝脏造成损害。

23 时至次日 3 时，是肝脏活动能力最强的时段，也是肝脏最佳的排毒时期，如果肝脏功能得不到休息，会引起肝脏血流相对不足，已受损的肝细

胞难以修复并加剧恶化。而肝脏是人体最大的代谢器官，肝脏受损足以损害全身。所以，“长期熬夜等于慢性自杀”的说法并不夸张。因此，医生建议人们从 23 时左右开始上床睡觉，次日 1 至 3 时进入深睡眠状态，好好地养足肝血。

得病之后我安生了，说实话，客观情况是我基本失去了自理能力，喝水都只能仰着脖子要吸管，更不要说熬夜蹦迪。因此我每天都很早睡觉，然后每天开始吃绿豆水、吃天然维生素 B、吃杂粮粥。然后非常神奇的是，别的病友化疗会肝功能越来越差，我居然养好了，第二次化疗，肝功能完全恢复正常了。

希望此段文字，对需要帮助的人有所贡献。也真心希望我的朋友们，相信千里之堤毁于蚁穴这句古话。我们是现代人，不可能脱离社会发展的轨迹和现代的生活节奏以及身边的干扰，那么，在能控制的时候多控制，在能早睡的时候尽量善待下自己的身体。有些事情，电影也好、BBS 也好、K 歌也好，想想无非感官享受，过了那一刻，都是浮云。唯一踩在地上的，是你健康的身体。

第三部分 突击作业

这一部分，我不知道算作作息习惯还是工作习惯。

说来不知道骄傲还是惭愧，站在脆弱的人生边缘，回首滚滚烽烟的三十岁前半生，我发觉自己居然花了二十多年读书，读书二字，其意深妙。只有本人才知道到底从中所获多少。

也许只有我自己知道我是顶着读书的名头，大把挥霍自己的青春与生命。因为相当长一段时间我是著名的不折不扣 2W 女。所谓 2w 女是指只有在考试前 2 周才会认真学习的女生：2 weeks。同时，考出的成绩也是 too weak。

各类大考小考，各类从业资格考试，各类资格考试（除了高考，考研和 GT），可能我准备时间都不会长于两个星期。不要认为我是聪明的孩子，更不要以为我是在炫耀自己的聪明，我只是在真实描述自己一种曾真实存在的人生。

我是自控力不强的人，是争强好胜自控力不强的人，是争强好胜决不认输自控力不强的人。即便在开学伊始我就清楚明确地知道自己应该好好读书，否则可能哪门哪门考试就挂了，但是我仍然不能把自己钉死在书桌前。年轻的日子就是这点好，从来不愁日子过得慢。不知道忙什么，就好似一下子醒来，发现已经九点了要上班迟到了一样。每当我想起来好好学习的时候，差不多就离考试也就两个星期了。我此前经常的口头禅是：不到



deadline 是激发不出我的学习热情的。

然后我开始突击作业，为的是求一个连聪明人日日努力才能期盼到的好结果好成绩。所以每当我埋头苦学的时候，我会下死本地折腾自己，从来不去考虑身体、健康之类的词，我只是把自己当牲口一样，快马加鞭、马不停蹄、日夜兼程、废寝忘食、呕心沥血、苦不堪言。最高纪录一天看 21 个小时的书，看了两天半去考试。

这还不算，我会时不时找点事给自己，人家考个期货资格，我想考，人家考个 CFA，我想考，人家考个律考，我想考。想考是好事，但是每次想了以后就忘记了，买了书报了名，除非别人提醒，我会全然

忘记自己曾有这个追求的念头，等到考试还有一两个星期，我才幡然醒悟，又吝啬那些报名费考试费书本费，于是只能硬着头皮去拼命。每次拼命每次脱层皮，光头每次看我瘦了，就说，哈哈，你又去考了什么没用的证书？

然而，我不是冯衡（黄蓉的妈，黄老邪的老婆），即便我是冯衡，有过目不忘的本事，到头来冯衡强记一本书都也呕心沥血累死了。何况天资本来就不聪明的我？

我不知道我强记了多少本书，当然开始那些书都比九阴真经要简单，然而长此以往，级别越读越高，那些书对我来说就变得像九阴真经一样难懂。于是我每一轮考试前的两个星期强记下来，都很伤，伤

到必定要埋头大睡两三天才能缓过力气。本科时候考试是体能，然而到后来考试是拼心血拼精力。

得病后光头和我反思之前的种种错误，认为我从来做事不细水长流，而惯常的如男人一样，大力抡大斧地高强度突击作业是伤害我身体免疫机能的首犯。他的比喻是：一辆平时就跌跌撞撞一直不保修的破车，一踩油门就彻天彻夜地疯跑疯开半个月。一年搞个四五次，就是钢筋铁打的汽车，被这么折腾得开，开个二十几年也报废了。

深切提醒像我曾经那样在 deadline 之前突击作业的同志们。

