

2013年

1月15日  
第88期  
(共8版)

# 中能人

专业 活泼 务实 互动

诚信负责 客户为要

团队协作 不断创新

工作乐趣

## 【公司新闻】

### 祝贺咸宁项目汽机冲转一次成功

项目部 丰中利

我公司承担的咸宁中德环保垃圾焚烧发电项目于2012年12月30日12时开始汽机冲转，15时定速3000r/min，机组各项指标良好。

此次冲转业主要求赶在元旦之前完成，又赶上天气寒冷，我们各专业专工每天加班加点，密切配合；冲转前一天我们还组织了各参建单位进行技术交底，明确各自责任分工。在大家共同努力下，克服了诸多困难，解决了现场出现的诸多问题，终于一次性冲转成功。我公司的专业技术水平及敬业精神得到业主的好评。

此次冲转工作的圆满完成，为明年我公司与中德环保其他三个垃圾焚烧发电项目的调试工作奠定了良好的基础。

## 【一线传真】

### 辞旧迎新

项目部 王国强

时钟滴答滴响，2012最后一秒钟在不经意间流逝，时光的车轮又留下了一道痕迹。转眼间来印尼已经3个月了，NTT项目的每位中能人都一步步按照计划把项目进度向前推进，从一开始的电气实验，到中期的培训，再到这段时间为倒送电所做的准备，每个人在兢兢业业的完成自己本

职工作的同时，秉承公司“诚信负责，客户为要，不断创新，团队协作，工作乐趣”的企业文化，充分发扬团队协作精神。特别是在元旦之前，为了使NTT项目倒送电这一节点按期顺利的完成，柏总在百忙之中飞赴印尼。来到Kupang NTT项目看望员工们，给员工们带来了很大的精神支持。在柏总的带领和协调下，大家开始做倒送电之前最后的冲刺。各专业专工都参与到电气实验工作上来，虽然过程很辛苦很累，但是每每看到同事们在现场一起团结合作的场景，又觉得很振奋人心，这就是团队精神的力量所在吧。

忙活了两三天后，电气实验基本告一段落。在2012年最后一天晚上柏总和大家一起举杯为庆，与其说是犒劳大家这几天的辛苦劳作，还不如说是预祝NTT项目倒送电圆满成功以及对后续工作的一种美好期望。在新的一年里来到的同时，NTT倒送电也即将完成，这也不失为一个好彩头。新的一年，新的起点。

辞去旧岁，迎新年。元旦当天，柏总和员工们一起忙活着做饭，揉面的揉面，做馒头的做馒头，煎饼的煎饼，一家人在“海景房”里忙的不亦乐乎。忙完一上午后，吃着大家一起做的午饭，暖暖的感觉油然而生。虽然我是南方人，但是吃到馒头，包子之类的食物还是感觉很亲切，毕竟，有家的感觉，有回到家的感觉。

明天又是新的一天，又该“背上行囊”向前进了。新年新气象，希望大家都能按照自己的目标前进，为了中能

更好的明天，大家加油！



图：柏总与大家共同举杯庆祝新年

## 【员工心声】

### 找到自己的路

项目部 孙文博

年轻的时候会经常迷茫，找不到自己的方向，想要得到更好的发展，一定要制定好自己的人生目标，好好的规划一下自己的人生。

走过了很多城市，也去过几个国家，发现自己的世界观和价值观都有所转变，见过各式各样的人发现自己的生活态度也变了，在印度，印尼，越南这样的国家中我体会到了他们的生活态度，相比我们的生活他们总是那么的悠闲，懒散，但是我感觉我们比他们过得充实的多，这也许是文化的不同。

如果青春的时光在闲散中度过，那么回忆岁月将是一场凄凉的悲剧，我想让我的人生充满光彩，所以我觉得年青还是要去努力奋斗，不能让自己过得过于安逸，那会让我们丧失了创造力。

人生路上有太多的转变，有的时候还来不及想又走到了下一个路口，也给了我们很多选择，要走什么样的路也得自己来做决定，要给自己设定好一个目标，但要付出很多的努力，过程并不像想象那样美好，总是给我们带来很

多的困惑，到最后是一个什么样子，我们都不知道，因为我们每个人的路都不一样，各自行走自己的道路上。

在尼泊尔时，碰到一位喇嘛，他是四川人，是一名解放军，参加过越南战争，后来由于他没有得到应有的奖赏，一气之下徒步去了印度，他以为那里有他美好的生活，不料那里的日子很惨，辗转又来到了尼泊尔，现在做了一个喇嘛，终日无所事事。他已经度过他的大半生，估计以后的日子也不会有什么太大的转变。他向我们表达他现在有多么的后悔，他知道中国现在发展的很好，总是想回老家去看看，可是再也回不去了。他不辞辛苦徒步去印度说明他的有很坚强的毅力，但他却没有找到正确的方向，他不能坚持因为没有看到回报，有些时候我们看到的只是眼前的利益却忽视了我们的发展。

那天看了中央电视台的 2012 年度经济人物评选，评选对经济的发展作出重大贡献者，马云再次得了年度经济人物奖，节目当中放了一段影片，是马云在十几年前创立阿里巴巴时的一段激动人心的演讲，在一间很小的屋子里，几个人在认真的听他在讲，听他描绘着公司以后会发展成什么样子，大家都会得到什么。当然他们当时也没有想到会得现在的成功，可能当时在座的他们有的坚持到了最后，有的早已经离开，就像马云说的那样：“我也许比他们更有毅力，在最困难的时候，他们熬不住了，我可以多熬一秒钟、两秒钟。”从最初的“骗子”、“疯子”、“狂人”，到如今的“商业领袖”，马云经历诸多挫折，终成大器。他为了自己的目标一直在努力，即使大多数人都不认可他，他仍然能坚持自己的那份信念。

有人说：一个人能走多远，要看他与谁同行；一个人能有多大的成就，要看有谁指点；一个人能有多么优秀，要看他身边有些什么样的朋友。

我们都在慢慢的成长，在成长的过程中受到各种磕磕绊绊，我们的心智也慢慢成熟，我喜欢经历丰富的人，他们给人一种踏实的感觉，我也想丰富自己的生活，所以我喜欢现在的生活，带给我很多刺激。年轻要有理想、要有目标，不要被眼前的短暂利益驱使。而现在我们要做的是：注重自己的名声，努力工作、与人为善、遵守诺言，这样也许对我们的事业非常有帮助。

## 入职感想

财务部 葛晓雷

转眼间来到中能工作已经一月有余，非常感谢公司领导能够给予我这个工作机会。在这一个月的时间里，我感受到了公司领导对工作的精益求精，感受到了员工们对工作的满腔热忱，也感受到了原来工作单位所没有的那种团结和睦的工作氛围，我为自己能成为一名中能人感到无比自豪。

电力行业对我来说是个既熟悉又陌生的行业。说熟悉是因为我的父母从事电力工作已经三十多年，期间经历了电建、发电、供电等各个与电力有关的行业，耳濡目染中对电力行业有了一定的了解；说陌生是因为从事财务工作以来的单位与电力行业相去甚远。刚接到入职通知的时候，也曾经想过自己不能胜任这个重要的岗位，但到岗后我便很快打消了这个念头，虽然电力行业在我的从业生涯中没有涉猎过，但领导的大力支持、同事的热心帮助以及多年的财务管理工作经验帮助我很快适应了我的新角色。

在刚开始工作的几天里我感受到了一定的工作压力，同时领导又交了很多重要工作内容，一时间工作效率较低。我整理了一下自己的工作思路，有压力才有动力，领导交代的工作越多，越说明领导对我的期望以及财务经理这个岗位对公司的重要性，所以我必须尽快融入到公司当

中。接下来的几天在本部门同事的帮助下我很快熟悉了公司财务运作流程，发现了其中存在的一些问题并及时作出了调整；修改了公司原有的财务制度并制定了新的财务管理制度。经过一个多月的工作，我逐步适应了现在的岗位，明白了公司需要我做什么，明白了我自己需要做什么。

虽然对公司的财务工作环节已经了解得比较透彻，但对公司主营业务的生疏限制了我进一步推进财务工作深化的步伐。在今后的工作中，我要向在一线工作的员工学习，尽快了解公司主营业务的各个细节，将财务管理融入到业务中去，帮助公司提高效率、增加收益。

中能发展到今天，仅仅只是一个开始。在新的一年里，中能的发展将面临更多的挑战和机遇。作为一名中能人，我必须不断提高自己的业务能力，团结同事，帮助公司抓住每一个机遇，迎接每一次挑战。我坚信中能是值得我为之奋斗的企业，我也坚信中能一定有更加辉煌的明天。

## 年终感想

项目部 郑超

时光如梭，如白驹过隙，不知不觉年关将近。回首岁月，从进入中能公司以来，经历了许多，成长了许多，感慨也颇多。首先感谢公司领导给我机会让我进入了中能，能作为中能的一员我感觉很自豪。

犹记得当初刚到公司报到时的情景，人资部的刘经理的热情接待让我犹如回到家，那感觉很温馨，董平姐一杯水更是让我感觉到了中能公司的人性化管理。三月十二进入公司到四月份进入项目部，我在公司总部呆了半个多月。半个多月我熟悉了公司企业文化，知道了公司发展历史，了解了公司的规章制度，其人性化的管理更让我觉得中能犹如一个大家庭。

四月份开始到河曲项目。

河曲处于山西西北，地处比较偏僻，临近内蒙边境，黄河九曲由此而过。刚到河曲时得到了提前来到这里的商经理的热情接待，商经理是位很负责的经理，对大家很照顾，待一切收拾妥当我们开始了河曲项目生活的开始。

我是学热控的，由于毕业不长时间，很多东西还不懂，和我一个专业的还有王靖王哥，他教会了我很多。王哥为人很热情，懂得也多，他教会了我变送器的原理、电动执行器的机构、气动阀门的构成等等，非常感谢王哥对我的照顾。后来电器热控合班，刘立鹏刘哥成了我们班长。刘哥是位很细心的班长，也是在他的指导下我慢慢学会了看电器图纸，学会了分析电路接线。还有杨辉辉哥，他是位热控检修老员工，从他身上我学会了担当责任，辉哥很勤快，我每天都跟着他去处理缺陷。

在这些师傅们的指导下我的专业知识懂得越来越多。不仅专业知识我的生活也得到了师傅的大力照顾，刚到项目想家，师傅们安慰鼓励我；和女朋友吵架，师傅们开导教育我。他们是我师傅也是我的长辈。

记得刚到河曲项目时业主给了我们一份缺陷清单，足足两页，我们各专业负责各专业的缺陷。在大家的努力下终于将这些缺陷消除。当时来了没有办公场所我们自己搭建了板房，自己置办了办公用品。后来在商经理的要求下，我们对所管辖的设备进行了试运。业主对我们负责的态度给与了表扬赞赏。

郑总对河曲项目也是尤为关心，曾几次到项目部慰问检查工作。

相信中能会在领导的带领下越走越远。

## 新疆的雪

项目部 宁卫东

我喜欢雪，欣赏雪的轻柔似羽，纯的剔透，静的温柔，

无声中洗涤心中的尘埃。

新疆的冬日几乎没有给你准备的时间，从零下十几度突降至三十几度，阴沉的天在无声无息中飘然落下雪花，渐渐的迷茫了你眼前的世界，远处的天山隐在了雪帐中，或许是第一场雪的缘故吧，慢慢走在落雪中，没有泥水的烦扰，感受一种轻拂的宁静，很低的气温使人感受不到雪的冰冷，清凉倒是挺沁人心脾的，不觉得雪的冷酷，

好久没有见到这么大的雪了，一天一夜间，足足有二十多厘米的厚度，把错落的房屋、无垠的牧野、迭峦的天山，连同无边的天际冰封在银装素裹中，眼前除了洁白还是洁白，如玉雕的世界，诱人人的童心，浸透人的心灵，使人渴望留住这片纯洁和宁静。

夜间踏雪回来，捧起了雪放在盆中，渐渐融化成清澈的雪水，没有家乡的雪融化后的浑浊，真是让人羡慕新疆人的幸福，感叹家乡环境的无奈，看似皑皑的白雪，只有在飘落的那刻，吸附尘世的污浊，还给世人暂短的纯净。



图：飞舞的雪

## 成长感悟

人资部 董平

春夏秋冬，四季交替，美好充实的一年匆匆过去。欣慰的是岁月留给我们的不仅是年龄的增长，细纹的增加。它带给我们很多成长的感悟，让我以后能够更好地工作生活。

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”随着年龄的增长，刘备的这句话，被我视为终极理想。当今世界，如此复杂，每天打开网络，首条总是充斥着各种“门”，打开电视机，新闻报道里也满是各国的争端与冲突。一些社会道德标准甚至模糊起来。我们如何才能在这个纷繁的当今保留一份心底的平和。我想做到这句话便能保证我们心底的宁静。

我们要保持坚强，勇敢，聪慧，学识广博。我们要立足这个社会，并且要每一年都要进步，要去面对各种新的角色，接受新的挑战。所以我们要始终保持坚强勇敢。并且要及时的从经历中汲取经验教训，做到聪慧。还要不断的涉猎各专业的知识，做到学识广博。

我们要有自己独立的人格，有自己的分辨是非的能力，对人对世有感恩之心，敬畏之情。人云亦云；见风使舵；溜须拍马；轻信谣言；搬弄是非。这些都是令人所不齿的，但也是存在的。我们怎么才能保持不卑不亢，明辨是非呢？这就要有自己独立的人格，常怀感恩之心。善待周围的人。做个真正善良的人。

严于律己，宽容待人。每个人都有优缺点，每个人都不是完人，但我们不能借这个缘由而放宽对自己的要求，正因为人无完人，我们才更要严格要求自己，力争做到最好。但同时我们要善待宽容身边的人的无心之过，怀着一颗宽容友爱的心去和人沟通，和人相处。相信这会让我们更容易接触，更容易交到好朋友。

比我优秀的人肯定比我更勤奋。有人说：我又敬又怕的人是比我优秀却比我更勤奋的人。但是我认为，凡是比我优秀的人肯定比我更勤奋。从来没有随随便便得来的成功，也没有人生而优秀。只是他们比我更勤奋，更努力。意识到这点。我知道我要想更加出色，要想成功，唯一的出路就是勤奋：勤奋工作，勤奋学习。

要有长远而明确的目标。巴菲特说：人生如滚雪球，重要的是找到很湿的雪和很长的山坡。施罗德解释到：所谓的“很湿的雪”就是找到你的聚焦点，能让你激情澎湃去做的那件事。如果你真的爱做一件事，往往能做得很好。当然，不是每个人都能在年轻时就找到自己的聚焦点，但是“很长的坡”会使他们认识到自己该去做什么，并开始努力。就像沃伦所说：“不要到老了后悔浪费青春”。所以我们要努力认真的工作，同时对自己不断的提出更高的要求去完善自己，力求进步。

过去一年的成长，给我了这些感悟，我会更加珍惜2013，也要更加勤奋，更加努力。让我的2013更加精彩。

### 【新员工介绍】

刘年斌，男，23岁，现任运维专工，

陈孝南，男，24岁，现任运维专工，

王林武，男，23岁，现任运维专工，

以上年轻专工的加入，为中能运维检修队伍增加了新鲜的血液，欢迎他们的加入，也期待他们能尽快融入到中能队伍，戒骄戒躁，向老员工学习，能最快适应现场环境，投入工作，为中能的发展贡献自己的力量。

### 【本期荐书】



#### 《你能行》

#### 推荐理由

你是否在择业中陷入了迷茫，需要找到正确的方向？

你是否有在工作中还一事无成，需要成绩来证明自己？

你是否在职场中无望地煎熬，需要勇气来打开局面？

你是否在人生中迷失了自我，需要重振人生的计划？

“YES, YOU CAN! 在这里，你能找到答案！”

《你能行》是一部职场励志读物，是微软精英老可写给千千万万即将奔三的 80 后的职场心里话。也是第一本抛弃职场常规经验传授，用自己的亲身经验讲述职场生存法则的“亲历宝典”。很多人如此说，如果早五年看到这些经验，现在的自己一定会更好。

### 内容推荐

这本书从社会热点“裸婚”和“蚁族”讲起，抓住即将毕业的大学生及进入职场时间不长的职场人士心中的困惑与迷茫，通过提出“你是谁，你究竟要什么”这样的问题，引导读者发现自己的兴趣，认清自己的需要，确定自己的奋斗方向。在奋斗途中，通过解决十种不良状态，让读者摆脱情绪困扰，轻装上阵。在具体工作中，通过“跳出盒子想问题”、“永远牢记目标”的方法“做个靠谱的员工”。在此基础上，教会读者“穿上马甲”、“抓住机会”、“修炼领导力”，以便飞得更高。在事业有成之时，着重于提高自己的工作境界，懂得为自己工作，学会管理自己，做自己的老板！

### 作者简介

老可，本名可会明，供职于微软 MSN 中文网。

2009 年 7 月，以网名“老可”在 MSN 中文网办公室社区发表《致初入职场的兄弟姐妹》，引发网络讨论热潮，无数公司将其打印作为新员工培训教材。

2009 年 11 月，创办 MSN《职场人生》访谈节目，节目宗旨“用他们的经验，成就你的人生”。迄今做客节目的嘉宾有：北大纵横创始人王璞、科锐国际创始人高勇、Manpower 华北区总监孙倩，以及著名艺人李玉刚、李健、张咪等。

2010 年 6 月，老可融汇多年职场经验，推出第一本 80

后职场成长提振励志书《你能行》！

### 【培训专栏】

## 如何处理职场倦怠期

职业倦怠，是一种由工作引发的心理综合症，在工作重压之下感觉身心俱疲、能量被耗尽。

1. 蜜月期——初入职场，激情四射。职场新人对一切都充满着新奇，充满了激情、热情。一般情况下，持续时间为入职一年左右！

2. 适应期——工作单调乏味，每天机械性做一样的工作。在这个阶段我们的工作会出现高度的重复性和单调乏味性。

3. 挫折期——燃烧殆尽，当热情退去。出现了身心失调的不健康病症，个人的自信心也受到威胁。

4. 涅槃期——重燃激情。重新找到了新的方向，对工作充满了激情，方向及目标感比较强。

### 如何涅槃重生——找准职业兴奋点

1. 时常进行心理自测，摸清职业倦怠状况
2. 多角度评价自己，欣赏自己
3. 注入资源增强实力
4. 做好时间管理

### 测试自己是否进入倦怠期

1. 晚上很早上床睡觉，但很难入睡，即使睡着了也总是被噩梦惊醒；
2. 即使头天晚上睡得很好，第二天上班的时候仍然觉得很疲倦；
3. 从早上睁开眼睛就想着是否可以以生病为借口请假逃避上班；
4. 总是一边工作一边看表，渴望下班时间的来临；
5. 认为星期一是“黑色”的；

- 6.经常迟到;
- 7.总是下班后仍然想着工作的事情,并且心情烦躁;
- 8.经常头疼、感冒、腿脚酸软;
- 9.面色苍白,无精打采;
- 10.眼圈浮肿;
- 11.觉得自己工作很努力,可是得到的却很少;
- 12.认为自己的工作不重要,努力没有得到重视;
- 13.喜欢一个人待着,不愿意与同事交流;
- 14.在工作遇到问题时,你没有可以倾诉的对象;
- 15.时常抱怨,对自己的某某同事没有好感;
- 16.没有时间去自己喜欢做的事情;
- 17.在工作中感觉不到兴趣;
- 18.常常觉得压力太大,有种透不过气来的感觉;
- 19.靠服用药物、酗酒来麻痹自己;
- 20.认为自己一无是处。

以上状况,从来没有发生的,得1分;很少发生的,得2分;有时发生的,得3分;经常,得4分;完全吻合,得5分。分值在25~35分之间,表示处于蜜月期或涅槃期,倦怠度很低;分值在36~60分之间的,表示处于激励期,倦怠度较低;分值在61~90分之间,表示处于衰退期,倦怠度较高;91分以上,表示处于衰竭期,倦怠度非常高。

### 多角度评价自己、欣赏自己

1.从多角度更客观地评价自己、欣赏自己,认识自己的工作价值,多问自己这份工作对我来说有那么重要吗?我非得这么忙不可吗?你或许会发现,忙碌只是一种习惯。不如给自己放个短假,张弛有度的生活能让人重整旗鼓,再度投入工作。

2.找到自己的价值体现

### 注入资源增强实力

注入资源,增强实力。对内增加个人的专业技术资源,可以通过补充知识来实现;对外增加来自社会和家庭的支持资源,比如建立同相关资源之间的人际关系脉络,获得工作上的信息,与自己的朋友、同事和家人经常保持联络,培养感情,以得到他们的关心和鼓励。

### 做好时间管理

做好时间管理,让工作更有条理,养成列举工作日程表的习惯,然后考虑哪些条目可以完全放弃,哪些可以委托他人或与他人合作完成,尽量使工作时间缩短,工作效率提高,成就感增强。

### 怎样才能远离职业倦怠症?

第一、培养良好的心态。塑造阳光心态最重要,记住——相遇不是用来生气的!

我们不是因为生气才工作的;

我们不是因为生气才交朋友的;

我们不是因为生气才学习的....

第二,面对压力时,要正面应对,及时放松。当你感到压力过重时,不妨做做运动,听听音乐,陪家人逛逛街,和朋友聊聊天等,都可有效舒缓压力。

第三,工作之余,不妨培养(有时候是恢复)自己的兴趣爱好,一方面可增加生活情趣,让你感受到生活的乐趣,另一方面也增加了成就感的来源,使你的关注点、兴奋点不再是除了工作还是工作。

第四,当你开始对工作产生倦怠时,应重新审视自己,尽量摒弃那些不切实际的想法。如果你确信不是内在的原因,而是单位领导的管理理念和你不能合拍,或者是同事有意伤害你,无论你怎么调适自己都无法感到顺心,此时的你可以换一个工作环境。

第五,职业倦怠很多情况下是一种“本领恐慌”,因此,

要从根本上防治职业倦怠症，必须不断地为自己充电加油，主动适应社会环境的压力。

### 减压分析：目标不可过高

职业倦怠症很大程度上与个人的某些具体情况密切相关。职业错位长期延续必然会导致职业倦怠。

自我评价低的人由于缺乏自信心，总是充满失败感，也容易被职业倦怠症击中。

自我评价低、工作投入、追求完美主义、内型性格、外控性格等都容易受到职业倦怠症的折磨。

### 减压格言

对困难做出的反应，不是逃避或绕开它们，而是面对它们，同它们打交道，以一种进取和明智的方式同它们斗争。

不能爱哪行才干哪行，要干哪行爱哪行。

如果你不喜欢现在的工作，要么辞职不干，要么就闭嘴不言。

外在压力增加时，就应增强内在的动力。

环境不会改变，解决之道在于改变自己。

《宽心谣》---- 赵朴初先生 92 岁时作

- 日出东海落西山，愁也一天，喜也一天。
- 遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。
- 每月领取养老钱，多也喜欢，少也喜欢。
- 少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜。
- 新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒。
- 常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈。
- 内孙外孙同样看，儿也心欢，女也心欢。
- 全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安。
- 早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观。
- 心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。

### 记住下面的话，生活更轻松

我们不能改变容貌，但我们可以展现笑容

我们不能控制他人，但我们可以掌控自己

我们不能左右天气，但我们可以改变心情

我们不能预知明天，但我们可以利用今天

我们不能样样顺利，但我们可以事事尽力

我们不能决定生命的长度

但我们可以控制它的宽度。

让我们正确面对职业疲倦期。



### 生日榜

本期生日榜有以下同事，让我们一起祝愿他们生日快乐！快乐工作，快乐生活！

- 01 月 19 日是 **高伟** 的生日
- 01 月 19 日是 **张衍波** 的生日
- 01 月 26 日是 **曹源明** 的生日
- 01 月 30 日是 **袁春迎** 的生日
- 02 月 05 日是 **李振楠** 的生日
- 02 月 07 日是 **魏高鹏** 的生日
- 02 月 12 日是 **耿胜宝** 的生日
- 02 月 15 日是 **滕伟峰** 的生日

