

庆阳能化

QING YANG NENG HUA

主管单位:庆阳市人民政府国有资产监督管理委员会

主办单位:庆阳能源化工集团有限公司

公司网址: <http://www.qynhjt.com>

甘肃省道路运输经营业户证号:甘LB000019

2020年2月

29

庚子年
二月初七

总第 117 期

内部资料
免费交流



集团公司召开党委中心组学习会议

2月24日,集团公司召开党委中心组学习会议,集团公司党委书记金志宏主持会议并讲话。集团公司党委委员、各党支部书记参加会议。

会议传达学习了2月3日习近平总书记在中央政治局常委会会议研究应对新型冠状病毒肺炎疫情工作时的讲话、2月12日中共中央政治局常务委员会会议精神、国务院《关于科学防治精准施策分区分级做好新冠肺炎疫情防控工作的指导意见》等内容。

会议指出,疫情发生以来,集团公司防控措施得当,没有一例疑似或确诊病例。至目前,全国疫情发展拐点尚未到来,疫情防控还处在最吃劲的关键时期,公司上下决不能松懈麻痹、心存侥幸。这既是政治任务,也是保证各项工作平稳运行的基础。要一如既往地落实好疫情防控工作的各项举措,做好自己的事,管好自己的人,确保不出任何闪失。

会议要求,当前公司各项目已逐步复工复产,必

须把疫情防控摆在重中之重,抓牢全年任务目标不调整的总要求,抓好疫情防控和重点项目建设。各党支部、各子公司要认真落实集团公司党委中心组学习会精神,按照全年任务目标不变的总要求,尽快梳理调整运营发展计划,细化分解全年重点任务,做到疫情防控经营管理和两手抓两手硬。集团公司职能部门要根据子公司运营发展情况,及时调整考核指标,统筹做好考核工作。

(南志汉)

近日,经西峰区道路运输管理局审批通过,庆通公司已面向社会开设汽车租赁业务。

据悉,庆通公司现有大众、别克、三菱、现代、本田小型客车及商务车20余台,主要经营大、中、小型各类客车的短期和长期租赁。

2月24日,集团公司召开统筹推进新冠肺炎疫情防控和经营管理工作部署会议。集团公司党委书记、董事长金志宏主持会议并讲话,集团公司党委委员、三总师、总经理助理,各党支部书记,各子公司、集团公司部门负责人参加会议。

会议传达学习了中央、省、市统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展部署要求和有关会议精神,听取了各子公司“两手抓”工作情况汇报。

会议指出,中央、省、市统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展部署要求和有关会议精神为公司统筹推进新冠肺炎疫情防控和经营管理工作指明了方向、提供了根本遵循。公司上下要认真学习、深刻领会,切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,在疫情防控大考中践行初心使命,坚决做好公司疫情防控和经营管理工作。

会议强调,疫情防控正处在“最吃劲的关键阶段”。公司上下要持之以恒抓好疫情防控各项工作,落实落细精准防控要求。集团公司疫情防控工作领导小组要按照中央、省、市的总体部署和工作要求,持之以恒统筹做好公司疫情防控各项工作,针对复工复产人员流动大的严峻形势,科学管控、精准施策,严防疫情输入风险。坚持两手抓、两不误,在做好防控工作的同时,扎实推进经营计划、财务预算、资金风险化解等工作,努力实现疫情防控和经营管理“双胜利”,努力实现公司2020年经营管理目标任务。

会议要求,各党支部、各子公司和广大党员职工要切实强化责任担当,全力推动疫情防控出入登记、卫生消毒等各项任务落实。各子公司要牢固树立统筹兼顾的思维和导向,完善机制、靠实责任、积极作为、敢于担当,在做好疫情防控的基础上,履行有关报批程序后,全面组织复工复产,争取把疫情影响降至最低。钻采、天然气、置业、新能源等一线作业单位要全面落实一线工作人员安全防护措施,加强卫生消毒和清洁等工作的频次和力度,全面保障好作业人员生命健康安全。

(杨树翔)

集团公司召开统筹推进疫情防控和经营管理工作部署会议

集团公司召开清欠工作专题会议

2月26日上午,集团公司召开清欠工作专题会议。会议对公司应收账款、其他应收账款、员工借款情况进行了通报,安排部署了下一阶段清欠工作。集团公司总经理安惠田出席会议并讲话。集团公司领导,清欠工作领导小组成员,各子公司、集团公司有关部门负责人参加会议。

会议指出,公司目前资金形势紧张,应收账款较多,影响工作财务周转,对经营工作造成障碍,给相关担保单位和金融机构带来不良影响。公司上下要提高政治站位,与各子公司负责人签订清

位,深刻认识做好清欠工作的紧迫性,严格按照集团公司对清欠工作的部署要求,把清欠工作当成当前及今后一个时期的重要工作抓细、抓实、抓出成效。

会议强调,全力做好清欠工作是集团公司降低财务风险、缓解资金压力、进行生产自救的关键举措。公司建立定期汇报制度和工作机制,集团公司清欠工作领导小组成员要加强沟通协调,形成工作合力,统筹推进清欠工作各项举措按期落实,落地见效。把清欠工作作为当前最紧要的工作,与各子公司负责人签订清

欠任务军令状,对完不成清收任务的子公司负责人停发工资,对消极怠慢、清收不力的负责人直接免职,坚决做到应收尽收、全额清收。

会议要求,各子公司、集团公司各相关部门负责人要落实主体责任,亲自上手、倒排时间、压差推进,盯人、盯目标、盯措施,在合法合规基础上,加大对本单位应收款项、职工欠款的清欠督办力度,对清收困难的款项尽快启动司法程序依法清收,切切实实促进公司资金回笼速度,做好清欠工作风险防控的长效管理工作。

(杨树翔)

集团公司召开专题会议安排部署安全生产及疫情防控工作

2月19日,集团公司在1004会议室召开专题会议安排部署安全生产及疫情防控工作。集团公司党委书记、董事长金志宏主持会议。集团公司党委副书记、总经理安惠田,集团公司党委委员、副总经理武继荣、杨晓锋、孙立杰、李岗,集团公司党委委员、监事会主席章鼎,集团公司相关部门负责人参加会议。

会上,集团公司安全环保部汇报近期公司防疫工作进展情况,详细介绍了当前公司复工复产面临的安

全形势。

会议指出,当前集团公司安全生产工作总体持续向好,但存在安全生产责任落实不到位,部分分子公司落实安全生产主体责任的主动性还不够,安全管理不达标,未能真正意义上做到安全管理责任到人,责任到岗。安全检查和隐患整治不扎实,部分公司安全生产检查针对性不强,应急体系建设不规范,隐患排查治理未有效形成闭环管理。

会议要求,集团公司上下要进一步明确安全生产

目标责任,一级抓一级,层层抓落实,做好责任压力传导,严格执行季度安全生产检查工作,及时签订安全生产目标管理责任书,做到有布置、有安排、有督查、有落实。各子公司要按照安全生产标准化管理要求,强化管理,做好应急预案及演练,严格落实复工复产各项安全防范措施。同时,集团公司安全环保部和各子公司要切实加强安全隐患排查力度,跟踪问效,抓好隐患治理等工作。

(彭博)

责任编辑:赵晨良 责任校对:赵晨良 电脑组版:赵晨良



近期,环县20MW光伏扶贫电站严格落实各项疫情防控措施,积极组织员工对电站设备进行检修检查,确保电站安全平稳运行。图为电站员工正在对中控室进行日常消杀。(刘卫宁 摄)

疫情防控不放松,生产工作不停步



2月29日,钻采公司50053钻井队按照惯例,正在对作业人员进行体温检测登记,其他岗位工作人员各就各位、各司其职,开始紧张忙碌的生产,这是钻采公司一手抓疫情防控、一手抓复工的缩影。

疫情发生后,钻采公司严格按照集团公司部署要求,积极响应省市政府以及长庆、玉门油田复工复产的相关政策,紧紧围绕生产启动全过程、全要素、全流程,制定了疫情期间复工复产工作方案,严格落实联防联控各项措

施,积极协调办理资料备案,确保防控机制到位、员工排查到位、设备物资到位、内部管理到位,做到疫情防控和复工复产“两手抓、两不误”。

生产一线是疫情防控重点,钻采公司严格执行落实疫情防控和复工复产要求,做实做细各个环节,成立一线生产指挥组,对作业队伍进行“一对一”指导细化落实,保障作业队伍安全生产。为落实返岗人员健康状况,钻采公司建立了返岗人员信息台账,实行健康状况“一人一

档”管理,详细掌握每名职工及家庭人员健康和外出史,全面排查是否有接触外省及重点疫区人员等情况,优先安排未出庆人员返岗工作。在项目现场设立防疫检查登记点,对所有出入人员消毒、测体温并宣传讲解防疫知识和注意事项,全面实行错峰用餐。作业队伍缺员的,动员组织党员积极顶岗,保证生产正常有序。

据悉,至2月底,钻采公司21支作业队伍人员返岗率80%,已陆续复工复产。(张建恒)

集团公司持续开展包抓小区防疫工作

疫情发生以来,按照市委组织部工作安排,集团公司积极履行国有企业社会责任,主动包抓市农行家属小区防疫工作,发动组织公司10多名党员成立党员先锋队,助力街道、社区开展疫情防控工作。

在疫情防控期间,党员先锋队遵从街道、社区统一安排调度,除日常蹲点值守、出入登记、体温

测量、小区消毒等工作外,党员们创新工作方法,实施“党员楼长”管理制度,以党员带头,组织发动小区退休老党员、热心居民积极投身到防疫战中,提倡群防群治、联防联控。

为将防控工作精准化,实现更好的疫情防控管理,党员们对小区87户170余人开展“四问”精准排查,通过电话询问、微信群、上门登记、张贴告示的方式在最短时间内完成了排查登记以及居民通行卡的发放工作。

此外,集团公司党委还通过倡议公司上下捐款捐物,保障党员先锋队后勤补给,加强居民小区疫情期间防疫知识、政策宣传等方式,压实责任、勇于担当,为全市全面打赢防疫阻击战提供坚实保障。(赵晨良)

“互联网+党建”让组织生活“零距离”

为贯彻落实市委、市政府和集团公司党委关于疫情期间不聚会、不聚集要求,集团公司机关党支部积极创新方式方法,通过微信群召开党小组会议、开展主题党日活动,确保组织生活不断档。

会前,支委会及时进行商议,一致达成“通过集团公司机关党员交流群召开党小组会议、开展

主题党日活动”的意见。

党小组会议上,支委委员组织学习了《中共甘肃省委、甘肃人民政府关于坚决打赢新冠肺炎疫情防控阻击战促进经济持续健康发展的若干意见》,党员们在群内用文字和语音方式依次发言,发表了学习体会和感受。

主题党日活动中,党员们阅读了《预防新型冠状病毒从我做起安全承

诺书》,一致承诺:“我践行”,并在群内通过微信红包在线缴纳了2月份党费。

党员纷纷表示,在疫情防控的严峻形势下,机关党支部以创新思维开展工作,为抗击疫情提供思想和组织保证,有效发挥基层党组织战斗堡垒作用。“支部工作创新,值得一赞”。(南志汉)

集团公司稳步推进复工复产

战“疫”不松懈,发展不停步。连日来,集团公司采取多项有效措施全力以赴抓好防疫复产工作,取得明显成效。至2月29日,集团公司各重点项目基本复产,复产率80%。企业复工人数300余人,占工人总数的近50%。争取三月中旬各重点项目全面复工复产。

据相关部门负责人介绍,从甘肃省疫情整体情况来看,一月份疫情主要集中在春节期间,对公司的影响相对可控,但对二月份影响较大,特别是公司钻井、试油、螺旋钢管、房地产等项目因务工人员大多来自外地,对项目复工复产都会受到不同程度的影响。新冠肺炎疫

情短期内对公司经济运行冲击较大,但这种影响是阶段性的,也是短暂的,随着一系列支持企业发展政策措施效应的显现,加之市属国有企业有着良好的发展基础和韧劲,能源行业具有较强的市场竞争力和抗风险能力,长期向好的基本面不会改变。(杨颜泽)

庆通公司召开疫情防控及复工复产专题会议

2月27日,庆通公司召开疫情防控和复工复产专题会议。庆通公司负责人及全体员工参加会议。

会议听取了近期疫情防控和复工复产情况汇报,就疫情防控和项目复工工作进行了安排部署。

会议强调,项目负责人要靠前指挥,在做好疫情防控的基础上,有序推进项目复工,确保员工身体健康和生命安全,确保公司效益平稳增长和业务持续健康发展。

会议要求,项目负责人要严格按照集团公司

复工复产要求,做好复工报备工作,督促续建项目复工,落实新建项目开工,跟进前期项目落地。公司全员要精诚团结、攻坚克难,保护好自身安全,做好相关工作,确保项目建设顺利推进。(许建萍)



近日,庆通公司在和盛工业园区装备制造基地加班加点进行立体车库升降横移式2层5车位样机安装。图为技术人员在安装作业。(马鑫 摄)

企事业单位复工复产疫情防控措施要点

2月21日,国务院应对新型冠状病毒感染肺炎疫情联防联控机制印发《企事业单位复工复产疫情防控措施指南》,其重点防控知识要点解读如下。

一、加强员工健康监测。切实掌握员工流动情况,对来自疫情严重地区的人员实行居家或集中隔离医学观察,对处在隔离期间和入住集体宿舍的员工,每日进行两次体温检测。设立可疑症状报告电话。每天汇总员工健康状况,向当地疾控部门报告。

二、做好工作场所防控。加强进出人员登记管理,保持工作场所通风换气,在条件允许情况下首选自然通风,保障洗手等

设施正常运行。做好工作和生活场所清洁消毒。减少员工聚集和集体活动,提倡召开视频或电话会议。加强员工集体用餐管理,适当延长食堂供餐时间,实行错峰就餐。做好医疗服务,确保员工及时得到救治或医疗服务,关心关爱员工心理健康,及时疏解心理压力。规范垃圾收集处理,在公共区域设置口罩专用回收箱,加强垃圾箱清洁,定期进行消毒处理。

三、指导员工个人防护。采用多种形式加强复工复产后疫情防治知识科普宣传。员工要减少不必要的外出,避免去人群聚集尤其是空气流动性差的场

所;在人员密集场所应正确佩戴口罩等防护用品。四、做好异常情况处置。主要负责人是疫情防控第一责任人,要明确疫情防控应急措施和处置流程。设立隔离观察区域,当员工出现可疑症状时,要进行暂时隔离,并报告当地疾控部门,按照相关规范要求安排员工就近就医,并立即隔离其工作岗位和宿舍。已发现病例的单位,要加强病例流行病学调查、密切接触者追踪管理、疫点消毒等工作;疫情播散的单位,要根据疫情严重程度,暂时关闭工作场所,待疫情得到控制后再恢复生产。(程谦)

经济资讯

国内的成品油价格按机制下调

根据近期国际市场油价变化情况,按照现行成品油价格形成机制,自2020年2月18日24时起,国内汽、柴油价格(标准品,下同)每吨分别降低415元和400元。相关价格联动及补贴政策按现行规定执行。

美宣布对俄石油巨头制裁

美国政府周二(2月18日)宣布了针对俄罗斯石油公司Rosneft的重大新制裁措施,原因是该公司帮助委内瑞拉领导人尼古拉斯·马杜罗(Nicolas Maduro)规避美国的制裁。俄罗斯石油公司是俄罗斯最大的石油公司。

美国财政部宣布的制裁针对的是俄罗斯石油公司Rosneft下子公司RosneftTradingSA。根据司法部网站上的一份通知,美国还颁发了一份通用许可证,允许公司在90天内结束与该公司的交易。

美国高级政府官员表示,美国的新制裁将影响与俄罗斯石油公司交易的“任何参与者”,称该公司是逃避美国对马杜罗政权施压运动的主要罪犯”。

中石油经研院陈嘉茹:油气全产业链开放进入新时期

近日,中国石油集团经济技术研究院发展战略研究所高级经济师陈嘉茹在《2019年国内油气行业发展报告》(简称“报告”)发布会上表示,油气行业全产业链开放进入新时期,油气体制改革力度空前,营商环境持续优化,能源发展转型更加务实。

近年来,在“大力提升国内油气勘探开发力度”、“加强天然气产供储销体系建设”等一系列政策的鼓励和支持下,油气行业营商环境进一步优化,市场化改革进一步深化。

中俄东线天然气管道累计输气8.4亿立方米

据悉,2019年6月30日,经党中央、国务院同意,国家发展和改革委员会、商务部发布《外商投资准入特别管理措施(负面清单)(2019年版)》,自2019年7月30日起施行。《外商投资准入特别管理措施(负面清单)(2019年版)》取消了外资进入油气行业的最后两项限制性规定,标志着我国油气行业全面对外开放。

国内最大规模油气产能建设启动

中国石油报消息称,2月20日,随着长庆油田陇东油区西43-14井开钻,部署在陕甘宁内蒙古四省区的21个油气产能建设项目,开启今年国内最大规模的油气产能建设。

为打赢疫情防控阻击战,夺取油气上产主动权,2月初以来,长庆油田快速启动新井投产作业,截至2月20日,

生产油气产量当量881.2万吨,其中原油342.7万吨、天然气67.58亿立方米,实现油气生产开门红。

据了解,长庆油田今年将新建原油产能586万吨、天然气产能117亿立方米,以国内最大规模的油气产能建设,支撑油气年产量冲刺6000万吨历史新高。

系统,保证空气流通。

据介绍,中俄东线天然气管道从黑河市入境,终点是上海市,途经9个省(区、市),全长5111公里。目前已完成的北段工程,线路全长1067公里。

发改委出台阶段性措施降低用气成本

据国家发改委网站消息,为贯彻落实习近平总书记关于坚决打赢疫情防控阻击战的重要指示精神和党中央、国务院决策部署,支持企业复工复产、共渡难关,近日,国家发展改革委发出通知,阶段性降低非居民用气成本。

通知决定,在现行天然气价格机制框架内,提前实行淡季价格政策,尽可能降低企业用气成本。执行政府指导价的非居民用气,以基准门站价格为基础适当下浮,尽可能降低价格水平。对化肥等涉及农业生产且受疫情影响大的行业给予更加优惠的供气价格。价格已放开的非居民用气,鼓励天然气生产经营企业根据市场形势与下游用气企业充分协商沟通,降低价格水平。

通知要求,各地要切实将门站环节降价空间全部传导至终端用户,并鼓励通过加强省内管道运输和配气价格监管等方式,进一步降低终端销售价格。有关部门和天然气生产经营企业要加强生产组织和供需衔接,保持市场平稳运行。

制造业如何开展精益生产工作

选择要改进的关键流程——对标管理

精益生产方式不是一蹴而就的,它强调持续的改进。首先应该先选择关键的流程,力争把它建立成一条样板线。要有重点,要先把企业的关键流程进行改进,关键流程改进好了,可以拉动企业的生产,也可以为企业节约生产成本,为企业创造了更多的效益,这也是企业管理者最希望看到的。

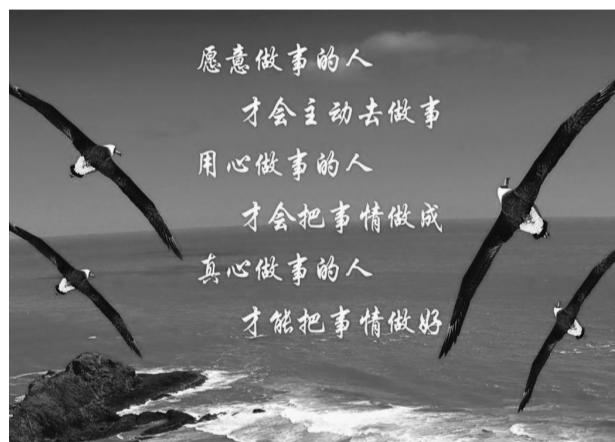


画出价值流程图

价值流程图是一种用来描述物流和信息流的方法。在绘制完目前状态的价值流程图后,可以描绘出一个精益远景图(Future Lean Vision)。在这个过程中,更多的图标用来表示连续的流程,各种类型的拉动系统,均衡生产以及缩短工装更换时间,生产周期被细分为增值时间和非增值时间。

开展持续改进研讨会

精益远景图必须付诸实施,否则规划得再巧妙的图表也只是废纸一张。实施计划中包括什么(What),什么时候(When)和谁来负责(Who),并且在实施过程中设立评审节点。这样,全体员工都参与到全员生产性维护系统中。在价值流程图、精益远景图的指导下,流程上的各个独立的改善项目被赋予了新的意义,使员工十分明确实施该项目的意义。持续改进生产流程的方法主要有以下几种:消除质量检测环节和返工现象;消除零件不必要的移动;消灭库存;合理安排生产计划;减少生产准备时间;消除停机时间;提高劳动利用率。



营造企业文化

虽然在车间现场发生的显着改进,能引发随后一系列企业文化变革,但是如果想当然地认为由于车间平面布置和生产操作方式上的改进,就能自动建立和推进积极的文化改变,这显然是不现实的。文化的变革要比生产现场的改进难度更大,两者都是必须完成并且是相辅相成的。许多项目的实施经验证明,项目成功的关键是公司领导要身体力行地把生产方式的改善和企业文化的演变结合起来。传统企业向精益化生产方向转变,不是单纯地采用相应的“看板”工具及先进的生产管理技术就可以完成,而必须使全体员工的理念发生改变。精益化生产之所以产生于日本,而不是诞生在美国,其原因也正因为两国的企业文化有相当大的不同。

推广到整个企业

精益生产利用各种工业工程技术来消除浪费,着眼于整个生产流程,而不只是个别或几个工序。所以,样板线的成功要推广到整个企业,使操作工序缩短,推动式生产系统被以顾客为导向的拉动式生产系统所替代。

管理小故事——戒烟

抽烟的人都知道,一旦上瘾,再想戒掉是很不容易的。

盖迪曾经是个大烟鬼,烟抽得很凶。有一次,他开车去度假经过法国,天公不作美下起大雨,他的汽车又抛锚了,只好在附近小镇上的旅馆过夜。吃过晚饭,疲惫的他很快就进入了梦乡。

凌晨两点,盖迪醒来,他想抽一支烟。打开灯,他自然地伸手去抓睡前放在桌上的烟盒,不料里头连一支也没有了。他下床搜寻衣服口袋,毫无所获。他又打开装行李的箱子翻来覆去

地找,希望能发现无意中留下的一包烟,结果又失望了。那就去买一盒,盖迪穿上衣服来到旅馆门外,这时候,旅馆的餐厅、酒吧早关门了。雨还在下个不停,街上一片凄清,所有的店铺都已经打烊了。惟一的办法就是冒雨到自己停在几条街外的车里去拿。

越是没有烟的时候,想抽的欲望就越大。有烟瘾的人都有这种体验。

盖迪打算去自己的车里拿烟,想起帽子忘在房间里了,它至少还可以遮雨。他回到房

间,刚准备拿帽子时他突然停住了。他问自己:我这是在干什么?

盖迪坐在床边寻思,一个有教养的人,而且是相当成功的商人,一个自以为拥有理智的头脑的人,竟要在三更半夜离开旅馆,冒着大雨走过几条街,仅仅是为了得到一支烟。这是一个什么样的习惯,这个习惯的力量难道那么强大?

不一会儿,盖迪下定决心——决定戒烟。他站起来使劲地伸了个懒腰,然后把那个空烟盒揉成一团扔进了纸篓,脱下衣服换上睡衣



你若阅读,春天即至

春天是一个最佳的阅读季节。当许多人沉醉于春天的踏青时,我则在阳台上,沐浴着阳光,伴随着一杯清茶,开始我一天中最充实的阅读生活。

清代学者张潮在《幽梦影》中开笔即言:“读经宜冬,其神专也;读史宜夏,其时久也;读诸子宜秋,其致别也;读诸集宜春,其机畅也。”对于春天的阅读,张潮的见解最让我认同。他的“读诸集宜春,其机畅也”一语的大意是:“各种文艺作品在春天里阅读,更使人心旷神怡,胸襟坦荡。”若相互对照的话,不难发现,阅读生活中的无论冬之“经”还是夏之“史”,或秋之“诸子”,适宜的阅读对

象是具体所指的,而春之宜读的“诸集”,其能指的阅读对象就显得宽泛而有点抽象了。如此一来,谁又能保证这“诸集”之中就没有一点“经”“史”“诸子”的成分?这至少说明了一点:无论什么书都可以在春天里阅读。

在我看来,一个人的生命史,也应是一个阅读史。人生在世,你必须阅读“大自然”这部永恒的经典和阅读“人世”这本厚重的大书,以及参与撰写“人生”这篇多彩的美文。只不过没有与书结缘的话,心智没有被充分激活与唤醒,一切往往处在不自觉的状态。值得庆幸的是,虽然我生在一个小山村,但凭着几本被前人

翻得破烂不堪的小说,自己还是开始了一个阅读之旅。多年之后我还清楚地记得,在那个乍暖还寒的山地之春,当我完全沉浸在曲波的《林海雪原》中时,春天的米花与风车,节日的爆竹和喜宴,全都对我失去了诱惑。我因此成了一个不合群的孩子,一个能将书本当饭吃的小书虫。

实在记不清已历经多少与书关联的春天了。但我知道,为了充分享受春天的美好阅读,当人们开始为春天的到来而提早忙碌准备吃喝的时候,我却在书店里认真选购春天的另一种“食粮”。毕竟在我的感觉中,除了确保身体必需的物

质粮食之外,“精神食粮”同样不可缺少。前者是生命存在的基础,后者是生命质量的保证。也许就是这一点灵魂的操守与心灵的自净,使我在喧嚣的时代里能够保持着应有的平静与坦然。清代学者朱锡绶在其《幽梦续影》中说:“素食则气不浊,独宿则神不浊,默坐则心不浊,读书则口不浊。”无疑,在到处充满喧哗与骚动的今天,“不浊”已是一种难得的境界了。

可以肯定,在物质越来越充裕的年代,正是春天的阅读,让我在每一年都保持了身心的营养均衡,心境的不断澄明。因此素食与读书,不妨从春天做起。



是的,一切总会过去。人之所以能够感到“幸福”,不是因为生活得舒适,而是因为生活得有希望。——李娟《冬牧场》

任凭怎么解释,世人也只能相信自己愿意相信的事情。越是拼命挣扎,我们的处境越是狼狈。——村上春树《挪威的森林》

无论人生上到哪一层台阶,阶下有人在仰望你,阶上亦有人在俯视你,你抬头自卑,低头自得,唯有平视,才能看见真实的自己。——杨绛

我们生来都是如此美丽,最大的悲剧就是,听信别人说我们不是。——露比·考尔

天总会亮的,没有太阳也会亮。——霍达《穆斯林的葬礼》

你所能做的,是些小事情,诸如热爱时间,思念母亲,静悄悄地做人,像早晨一样清白。——海桑

从来,爱不知道自己的深度,直到别离的时刻。——纪伯伦

生命也许就是这样,多一分经验便少一分幻想,以实际的愉快平衡实际的痛苦。——老舍

成大事只需一点勇气

一位叫马维尔的法国记者去采访林肯。问:据我所知,上两届总统都想过废除黑奴制度,《解放黑奴宣言》也早在他们那个时期就已草就,可是他们都没拿起笔签署它。请问总统先生,他们是不是想把这一伟业留下来,给您去成就英名?

林肯:可能有这个意思吧。不过,如果他们知道拿起笔需要的仅是一点勇气,我想他们一定非常懊丧。

马维尔还没来得及问下去,林肯的马车就出发了,他一直都没弄明白林肯这句话的含意。

林肯去世50年后,马维尔才在林肯致朋友的一封信中找到答案。林肯在信中谈到幼年时的一段经历。“我父亲在西雅图有一处农场,上面有许多石头。正因如此,父亲才得以以较低的价格买下。有一天,母亲建议把上面

的石头搬走。父亲说,如果可以搬,主人就不会卖给我们了,它们是一座座小山头,都与大山连着。

有一年,父亲去城里买马,母亲带我们在农场里劳动。母亲说,让我们把这些碍事的东西搬走好吗?于是我们开始挖那一块块石头。不长时间,就把它们给弄走了,因为它们并不是父亲想象的山头,而是一块块孤伶伶的石块,只要往下挖一英尺,就可以把它们晃动。”林肯在信的末尾说,有些事情一些人之所以不去做,只是因为他们认为不可能。其实,有许多不可能,只存在于人的想象之中。

读到这封信的时候,马维尔已是76岁的老人,就是这一年,他正式下决心学汉语。据说3年后的1917年,他在广州旅行采访,是以流利的汉语与孙中山对话的。

自由

为人进出的门紧锁着;
想死的门敞开着;
有个病毒在外面喊着:“出来玩吧,给你自由!”
但我深深地知道---
出去了,就死定了。
人的生命只有一次,
算球了,
再关十几天就自由了。



晚上做的菜饭,隔壁萌娃一看说:伯伯你做的菜饭一看就不好吃。

我说:可好吃了。
他说:我不信,除非你让尝一碗,我才知道。
一小碗吃了,我问:好吃吗?
他说:还行,要想我夸你做的好吃,你得再给我来一碗。
我.....

睡觉

以前睡觉叫懒虫,现在睡觉叫贡献。一人睡觉,全家光荣,全家睡觉,精忠报国。

现在上床就是梦游,下床就是周边游,客厅就是省内游,厨房、洗手间、阳台就是国内游,下楼丢垃圾已经是出国游了,出小区就是太空漫游,能不能回来就不知道喽。

抬头是方向,低头是清醒

头,要抬得起来,也要低得下去。

抬头看天是一种方向,低头看路是一种清醒;抬头做事是一种勇气,低头做人是一种底气;抬头微笑是一种心态,低头看花是一种智慧。

逆境时抬头是一种韧劲,顺境时低头是一种冷静;位卑时抬头是一种骨气,位高时低头是一种谦逊;失意时抬头是一种自信,得理时低头是一种宽容。

抬起头来做人,一定能赢得鲜花和掌声;低下头去做事,同样能赢得尊重和赞许。

无论你钱有几多,不管你官有多大,俯下身子做事,低下头去说话,你在人们心目中的形象,不是渺小,而是高大!



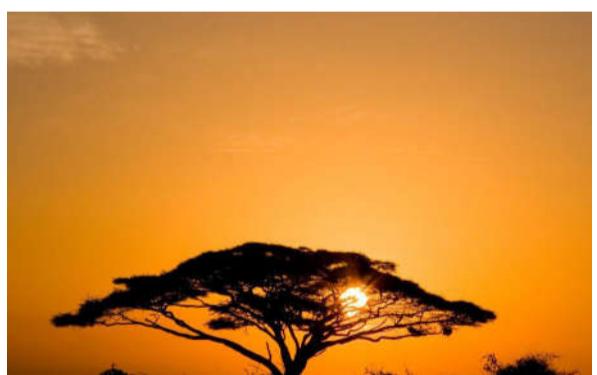
为人处世,不管抬起头来,还是低下头去,都不失为高尚,不失为大度,都是明智之举!为人处事,若抬起头来,你就是高山;若低得下头去,你就是大海!

一个人,可以一辈子不登山,但你心中一定要有座山。它能使你总往高处爬,它能使你总有个奋斗的方向,它能使你任何一刻抬起头,都会看到自己的希望。一个人,可以一辈子不看海,可遇事你得有大海般的胸怀,你的心中,要装得下各种各样的事,要容得下形形色色的人!

的确,有时候恶言冷语,流言蜚语,会压得人抬不起头来!

你做得越对,背后说你的人越多;你过得越好,背后讥讽你的人越多;你变得越强,背后打击你的人越多;你生得越美,背后嫉妒你的人越多。人,就要活得堂堂正正,就要活得轻轻松松,就要活得快快乐乐,就要活得简简单单,就要活出自己喜欢的模样!谁也无法让所有的人都满意。和你无缘的人,你与他说话再多也是废话;与你有缘的人,你的存在就能惊醒他所有感觉。

有些人即使在认识数年之后都是陌生的,彼此之间总似有一种隔膜,仿佛盛开在彼岸的花朵,遥遥相对,不可触及。而有些人在出场的一瞬间就是靠近的,仿佛散失之后再次辨认。



人生,该抬头时当抬头,该低头时且低头。

走上坡路要低头,走下坡路要抬头。没有谁的一生能一帆风顺,有得意,也会有失意。臻臻日上之时,切莫骄傲自满,趾高气扬,忘记了来路的艰辛;处于低谷之时,切莫垂头丧气,萎靡不振,丧失了前行的勇气。既要懂得珍惜,又要懂得谦卑。

人生,要学会以积极、理性的心态看待世界,以进取的精神追求美好。得意时,沉静低头不张狂;失意时,挺胸抬头不低沉。不以物喜,不以己悲。别让自己活得太累。应该学着想开、看淡,学着不强求,学着能适应。适时放松自己,寻找宣泄渠道,给疲惫的心灵解压。

人之所以会烦恼,就是对烦恼的记性太好,记住了那些不该记住的东西。其实,人们最最应该记住的,就是那些令人快乐的事,最最应该忘记的,就是那些令人悲伤的事。抬头,低头;低头,抬头!抬头时,要保持气度和微笑;低头时,并不失人格和尊严。抬头低头皆可赞,低头抬头万事圆!