

2012 年

12 月 15 日

第 87 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】

华电淄博 2×330MW 机组

顺利通过 168 试运

项目部 常晓东

2012 年 12 月 2 日 7 时 30 分, 华电淄博 5#机组并网, 3 日 19 时机组负荷增至 330MW。20 时 5#机组 168 试运正式开始计时。至 2012 年 12 月 10 日 20 时顺利完成#5 机组满负荷 168 小时试运, 正式移交试生产。

华电淄博 2×330MW 5#机组在各参战单位的共同支持下, 经过大家的共同努力, 顺利完成了各项工作。通过调整试运, 充分检验了汽轮机、发电机、锅炉三大主体设备的各项指标, 机组的振动 < 0.02mm、辅机设备投入率达 100%、热控自动投入率 100%、主保护装置投入率 100%、主要仪表投入率 100%, DEH、TSI 投运正常, 各附属公用系统运行可靠, 并能满足规范要求。在 168 试运开始 36 小时后, 5#机组负荷上升至 336MW 并持续运行 85 小时, 机组各项参数正常。

为了确保 5#机组 168 顺利进行, 工程试运指挥部充分发挥主导、监督作用, 加强与安装单位、调试队伍、监理单位的沟通协调, 严格控制试运过程管理, 做到保安全、促调试。针对现场操作编制了《防止重大事故技术措施》, 要求运行人员做好操作技巧岗前演练、技术参数严格控制、事故处理事先预想等一系列技术规范动作, 保证了 168 试运的顺利进行。

5#机组 168 期间顺利投入了三台制粉系统, 无任何泄

漏, 微油点火成功投入, 锅炉 FSSS 自动保护系统无任何误动作; 全厂热力系统严密性良好, 膨胀自由无卡涩; 所有机械设备运转正常, 无故障; 所涉及的热工仪表、取样、加药系统全部投用正常。项目部各专业试运人员认真操作, 日夜坚守岗位, 随时准备应对各种突发情况, 及时协调解决工作中出现的问题。由于措施到位, 准备充分, 整个试运过程始终处于良好的受控状态, 顺利地完成了此次 168 试运行工作。

通过对华电淄博 2×330MW 机组的调整试运, 各个专业的专工们都学到了很多知识, 特别是现场各参建单位的组织、协调及积极配合, 以及应对突发事件的果断处理方式和运行人员的精细操作, 都是我们要总结和吸取的宝贵经验。通过本台机组的调试, 我们在高参数、大容量机组的调试领域又增添了新的篇章!

达州项目顺利通过 72+24 小时试运

项目部 袁春迎

2012 年 11 月 16 号, 由我公司承接的达州佳境环保垃圾焚烧发电项目, 发电机并网一次成功, 现已顺利通过 72+24 小时满负荷试运。

为确保机组如期启动, 我公司各专工到达现场后, 顾不得旅途劳累, 就投入到工作中去, 在现场仔细检查, 不放过任何纰漏, 精心准备, 连续奋战两个昼夜, 确保机组顺利并网发电。机组甩负荷试验前, 达州佳境环保垃圾焚烧发电项目的保安电源不能使用, 对机组的安全造成很大威胁, 为此通过开会讨论, 我公司拿出应对该机组突发性

事件的安全预案，做好了事故预想，在业主及安装公司积极配合下，保证了机组甩负荷试验的顺利完成。甩负荷试验完成后，紧接着又投入到 72+24 小时连续试运值班阶段，我们的专业技术水平及敬业精神均得到各方的好评。

奋斗无止境，我们将继续继承和发扬敢打硬仗的工作态度，以昂扬向上的精神面貌，以攻坚克难的旺盛斗志，以求真务实的工作作风，为公司在垃圾焚烧发电领域的战略规划做出新的贡献！

华电淄博 2×330 机组吹管胜利结束

项目部 常晓东

11 月 15 日 2:30 分，华电淄博 2×330MW 机组 5#锅炉在建设单位、监理单位、调试单位、安装单位等参建单位的共同努力下经过三天两夜，81 次吹管打靶合格。

点火吹管是火电工程建设的标志性节点，倍受到多方关注。项目部积极与业主、监理以及施工单位配合，周密部署，提前编制了《点火吹管方案》，制定了点火吹管的安全措施和应急预案。项目部紧紧围绕点火吹管必须完成的项目展开工作，发扬“吃苦耐劳、善打胜仗、敢打硬仗”的精神，消除了重重障碍，取得了圆满的结果。

本次#5 锅炉吹管采用蓄能降压一步法，即在再热蒸汽冷段管上加装集粒器，主汽和再热蒸汽系统一次吹扫完成。11 月 13 日 3 时 21 分锅炉首次点火，6 时 30 分随着一股“蘑菇”状的汽浪直冲云霄，#5 机组吹管正式开始。#5 机组过热器、主汽、再热冷段、再热器、再热热段第一阶段吹扫于 11 月 13 日 21 时 14 分结束。停炉冷却，带压放水 12 小时后，14 日 8 时 10 分开始第二阶段吹扫，15 日 2 时 30 分整个吹管工作结束。吹管期间顺利投入了制粉系统，无任何泄漏，锅炉 FSSS 自动保护系统无任何误动作；全厂热力系统严密性良好，膨胀自由无卡涩；所有机械设备运转正常，无故障；所涉及的热工仪表、取样、加药系统全部投用正常；机组各辅助系统同时进行吹管完毕。

项目部各专业试运人员认真操作，日夜坚守岗位，随时准备应对各种突发情况，及时协调解决工作中出现的问题。由于措施到位，准备充分，整个吹管过程始终处于良好的受控状态，顺利地完成了此次的锅炉点火吹管工作。

轰鸣的吹管声过后，试运人员拿出清洁的靶板，经业主、监理、调试相关专业人员的共同检查确认并签证，参数、压力等各项指标均达到蒸汽吹管的优良标准。

#5 机组锅炉点火吹管的成功，是全体员工克服重重困难取得的胜利。我们克服设备到货严重滞后、工期压缩、设计变更频繁等诸多不利因素的影响，众志成城，迎难而上，奋力拼搏，取得了可喜的成果。

整套启动、并网发电工期迫在眉睫，我们要团结一致，不懈努力，争取赢得更大的辉煌。

精彩瞬间，快乐无限

——中能第二届摄影比赛落下帷幕

中能公司第二届“精彩瞬间，快乐无限”主题摄影大赛于 10 月底开始，经过征集参赛作品，全员评选，领导复选等环节于 2012 年 11 月 20 日落下帷幕。每个环节我们都严格把关，力争公平公正。

本次摄影大赛全员积极参与，摄影作品或是展现项目现场工作场景，或是展现异国他乡的美丽景色，或是大家业余时间拍下的快乐瞬间，作品精彩纷呈。天南地北的中能人用一双双发现美的眼睛抓捕着工作生活中的快乐瞬间，让我们虽身在异地，也能感受到彼此的快乐。此次大赛共评出最佳主题奖、最佳创意奖、最佳视觉奖、最佳效果奖、最佳瞬间奖共 20 名，再次祝贺获奖者。

本次摄影比赛展现了中能员工工作与生活中的乐趣，展示大家的才艺风采，丰富中能人的业余文化生活。以后公司会组织更多丰富的团体活动，鼓励大家快乐工作，快乐生活。

获奖作品展示：



越南农村随拍



珠联璧合



世界奇迹泰姬陵

【一线传真】

异国风情下的点点滴滴

--印尼 BBL 项目的工作感想

项目部 魏高鹏

带着公司赋予的重任和亲人朋友的祝福，我踏上了远行的航班。怀着期望而又激动的心情，我来到了这个绿色盎然的热带国度。依稀记得刚走出机场的那一刻，阵阵潮湿的热浪迎面而来，仿佛印尼人民对我们致以的热烈问候。

此刻，我的内心呼唤着：“印尼，我来了！”

由于在周一有个非常重要的会议，我和王经理便在首都雅加达逗留了几天。在这几天中，我们去过大商场、也去过菜市场，通过与他们的交谈，我真正领略了印尼人民的友好和热情，同时也深深地爱上了这个可爱的国度以及这里朴实的人民。

在周一与印尼 PLN（印尼国有电力公司）的会议上，我正式投入了这里的工作。PLN 对我们 BBL 项目的调试规程提出了一定的意见和建议，我们进行了交流沟通，并答应对其提出的意见在一定时间内给予回复。在与 PLN 管理人员的交流过程中，我发现他们所讲的英语带有非常浓厚的本地口音。虽然以前的社会实践中也曾与印尼人交流过，并对此有一定的心理准备，但还是有一些不能理解。对此，我决定在以后的工作中尽可能多与当地人进行交流，以便使自己能够在最短的时间内熟悉本地英语。

会议结束后的第二天，我们公司的其他专工也来到了雅加达，于是我们五人便一起来到了位于风景秀丽的勿里洞岛 BBL 项目部。从机场到公寓有大约二十分钟的车程，一路上流连于道路两边的秀丽景色，美不胜收，有各种热带植物、不知名的各种果树以及松鼠之类的小动物。不知不觉中就到达了我们的新家，一处别有海滨特色的小别墅。以后的半年中，这里将是我们的根据地，也会是我们温暖的小窝。“快乐工作、快乐生活”是我们公司的理念，也是

我们必须要有的一种工作生活态度。

在这里，我们的工作很快步入了正轨。作为项目的翻译人员，我需要对各位专工出具的各种材料进行文本翻译，与项目部 PLN、POSER 人员进行会议交流，并配合专工在现场与外国项目人员进行沟通。我们的工作进行的井井有条，各位专工的专业技能也得到了业主的认可并给予了很高的评价。就如电气试验来说，我们开始进行真空断路器试验时，项目部各位负责人员都来到现场督战，当他们看到李工和孙工细致的工作和娴熟的技能时，无不伸出了大拇指，并顺利地试验报告上签了字，第二天也不再监督我们工作了。对此，我为我们专工感到骄傲，同时也作为一名中能人而感到自豪。

屈指一算，已在印尼度过了二十个日夜。在这短短的二十天中，我经历了许多点点滴滴，学习了很多专业知识，并懂得了许多为人处世的道理。在以后的日子中，我会更加严格的要求自己，尽最大努力做好自己的本职工作，建立一座两国专工之间沟通的桥梁。

【员工心声】

入职感想

人事部 张曦

来到公司一个月了，这一个月中我收获了很多，也学到了许多的知识。上班的第一天就做了入职培训这让我更加的了解公司，了解了自己即将上岗的这个工作岗位、工作内容以及企业文化和组织架构，打消了我对公司的陌生感。顿感一种欣喜和充实，为自己当初选择进入这家公司而感到自豪。

刚来的时候我以为自己有工作经验，工作可以游刃有余，可是一段时间后我才发现不是这样的。仅凭我自己掌握的那一点点是远远不够的，我开始低下头，谦虚的向各位同事、领导请教、学习。这段时间真的要感谢许多人，是你们帮助了我的成长与进步在这里我想对你们说声谢。

谢。

记得刚到公司的时候，对公司的业务知识不了解，我的上级领导就很细心的手把手教我。不懂的知识就请教身边的同事，他们也很热心教我，这使我很感动，使我感到了一个公司有了亲人般的温暖。可是因为专业知识的不熟悉以及多方面的原因刚开始的时候天天压力很大，就害怕自己会在哪里出错。但是随着领导及同事的耐心讲解及帮助，我逐渐理清了思路，摸到了头绪。工作起来不再像原来那样杂乱，已有了一点井井有序的状态，心里也充满了斗志和小小的喜悦。

工作的这段时间，我深深的感受到，人资的工作是一项复杂、细致、责任重大的工作。人事部所有工作都是对公司管理的辅助和对每个项目的后勤支持，不能因为人员的情况使项目受到影响，必须保证人员及时到位及专业技术的过硬。虽然我们不是公司的先前部队，主力军，但是我们的工作也尤为重要。如果我们出现了一点失误，那就可能会对项目及公司造成很大的损失。

在今后的日子里，我会继续认真负责的工作，不懂得问题我会积极的请教各位同事。我会开开心心的上班，用最好的心态来迎接每一天的工作，做同事们的开心果。希望因为我的存在能给大家带来很多笑声。最后我愿与公司一同成长，一同进步，共同迎接美好的明天！

且行且读在路上

行政部 汪莉

岁末了，盘点下 2012 年的读书笔记，权作抛砖之功，愿大家都能分享自己好的书籍和读书心得。

年初时，得到米奇·阿尔博姆的一套书，其所有的作品总是给人以温暖和希望，还有对生命诚惶诚恐的尊重和感恩。《相约星期二》记录了莫里老师临终前的最后的课程，关于人生、关于婚姻、关于原谅、关于感情，……让人真切地体会到人生最重要的东西不是金钱，不是得失，而是

学会如何施爱于人并去接受爱，爱是唯一的理性行为。你一生中遇到过一个如莫里这样的好老师吗？“他把你视作一块未经雕琢的玉石，他会用智慧把你打磨的璀璨发亮。如果你幸运地找到了一条通向他们的途径，那么你在生活中就不会迷失方向。有时这条途径只在你的脑子里；有时这条途径就在他们的病榻边。”还有，让你珍惜身边每一个人甚至是陌生人的《你在天堂里遇见的五个人》，让你的生命中，有一个真爱的瞬间特写充溢记忆。《一日重生》以及《来一点信仰》亦如一股温泉涌入心间。

如果说米奇的书是从博爱出发，那么周国平的细腻则是从家庭小爱的细节感动人。他的哲学专业书籍不敢过多啃噬，浅浅地读了《妞妞：一个父亲的札记》《宝贝宝贝》《生当优秀》《把心安顿好》等散文系列，每个孩子都是父母最最爱的宝贝，愿每一个孩子都能健康快乐地成长！

这一年，最欢喜的是认识了一个叫李娟的女孩，她把自己在新疆的普通生活的点滴融入文字，让我对那个遥远的北疆无限的向往起来。有时间的朋友不妨也翻翻看吧，浅浅的文字，粗犷的生活，却透着细腻的情怀和幽远的宁静。《我的阿勒泰》、《阿勒泰的角落》、《走夜路请放声歌唱》、《冬牧场》以及今年刚出版的《羊道》，目前她的早期作品集《九篇雪》也即将再版。关注这个女孩吧，她会让你更乐观更美丽地去生活。

同样描写新疆生活的是刘亮程，一气翻阅了他所有的书，最喜欢的是《在新疆》和《凿空》。乡村小说，必须要静下心来细细地读，读进去了就陷进去了，非得想一口气读完。坎土曼、打坎土曼的铁匠吐迪、使坎土曼的阿不旦村人、研究坎土曼的王加、驴和驴车、驴师傅阿赫姆、挖洞、把洞从河边挖到村里旧宅子的唯一的汉人张旺才、挖洞挖出了传说中消逝的古老旧村庄的玉素甫……编织成了阿不旦村几十年变化的模样，一段绘声绘色的乡村故事，有许多沧桑，有许多无奈，有许多固执，有许多新鲜。最

后，当三轮车四轮机动拖拉机欲让驴的时代拉下帷幕时，整个龟兹县城的驴齐声仰天长鸣，惊动了所有百姓，但最终驴还是安静下来，无奈地接受现实。在矿上被各种爆破声震聋的张金，回到了村庄，从小时到现代所有的声音串起来，一点点清晰，又一点点远逝……最近莫言获得了诺贝尔文学奖，查《凿空》信息时，发现有网友评说，刘亮程的小说还有才气比莫言好很多，个人觉得，迟子建和刘亮程都应该得诺贝尔奖，多美好的祝愿。

因为夏天的一次长途旅行，为其做了很多准备，其中一项功课就是阅读了很多特别是日系作家的书。我想，去一个地方，必然要在脑海里先有一个感性的认识，我选择的途径就是读当地作家的书籍。其中最喜欢村上春树和余秋语，因为他们都是游历过世界的作家，个人感觉他俩写游记的风格还是有点象的。余秋语是我一直喜欢的（他的书都太熟了，不列举了），而村上春树，《挪威的森林》、《1Q84》这类小说自是引人入胜，有一些则是需要静下来慢慢品味，比如《远方的鼓声》，比如《边境近境》。跑步懈怠时，就随手再翻下《当我跑步时我谈些什么》，当我真正加入在皇宫外苑跑步的人群时，回想起来觉得特别有意思。

推荐给女性朋友一本英国作家多丽丝·莱辛的《天黑前的夏天》，媒体推荐说这是一部让女人找回女人感觉的杰作，是我喜欢的风格。也许再过十年，会更加能理解凯特的心吧。女人的感觉是什么？心的自由在哪里？我的自由何去何从？不受世欲的束缚？不受心灵的束缚？不受爱的牵绊？

在网上热卖的安意如的诗词随笔系列《当时只道是寻常》《人生若只如初见》《世有桃花》等，很受年轻人的喜欢。其中以《人生若只如初见》为最佳，此书是对对纳兰容若词的解析，或者说感悟更贴切些。其中也大量引用了李后主的词来做比较和赏析。为了纳兰词，也是必须要读

一读的。虽然有大量的证据说这个叫安意如的小女子惯以偷盗他人文字为嗜好，也罢，对于读者来说，就算是对精品文字的汇总吧。但是，比较来说，还是《蒋勋说宋词》更耐读些。

今年还看了让人欲罢不能的玄机暗伏的麦家系列，读来畅快淋漓的豪放不羁的韩寒新作，看得人心惊魄动的描述北伐武昌战役的《武昌城》，睿智而不张扬的孟非的《随遇而安》，恐怖惊悚又耐人寻味的斯蒂芬·金系列作品（还是最爱《肖申克的救赎》），喜欢的女子安妮宝贝最新长篇《春宴》，最欢喜的作家严歌苓新作《陆犯焉识》和《朴玉山居》，西藏探险系列《藏地密码》大结局。

当然还有《从容一生》《把时间当朋友》之类的书，不管在不在职场，时时刻刻地，我们都需要一些励志的文字来激励自己，看看成功者的所思、所行、所说、所悟。

再有一些如《搭车去柏林》《背包十年》等一堆旅行笔记类的书，翻翻就好，同样的路不同的人走都会呈现不一样的风景，就好象同时听着一首歌，有人听完转身就走，有人闭上眼睛，不停泪流。一草一木皆是旅途。

目前正在读的是南老的《庄子讲读》和文楚安译版的《在路上》。已购但还需要在书架上再放一段日子的比如《西藏生死书》、《苏菲的世界》、《空钓寒江》，有读过的不妨一起交流下。

林语堂说：在他拿起一本书时，他已立刻走进来另一个世界。一个人在每天二十四小时中，能有一两个小时的功夫撇开一切俗世烦扰，而走到另一个世界去浏览一番，这种幸福自然是被无形牢狱所拘囚的人们所羡慕的。这种环境的变更，在心理的效果上，其实等同于出门旅行。很喜欢，摘录下，与君共赏，亦做鼓励，以求读到更多好书。

今天，你读书了吗？

【新员工介绍】

张雷，男，26岁，现任运维专工，

师清江，男，28岁，现任运维专工，

屈宜福，男，41岁，现任运维专工，

许南，男，23岁，现任运维专工，

张海峰，男，40岁，现任运维专工，

王强，男，33岁，现任运维专工，

李振楠，男，22岁，现任运维专工，

王稳强，男22岁，现任运维专工，

吴国庆，男，47岁，现任运维专工，

许宜网，男，37岁，现任运维专工，

陈建利，男，28岁，现任运维专工，

董伟，男，44岁，现任运维专工，

李波，男，29岁，现任运维专工，

以上专工的加入，增强了中能运维检修的力量，欢迎他们的加入，也期待他们尽快融入中能大家庭，一同进步。

葛晓雷，男，30岁，现任公司财务经理，学历本科，毕业于山东经济学院金融学专业，财务工作经验丰富，工作责任心强，善于沟通。期待其更优异的表现。

【本期荐书】

《把时间当朋友》

推荐理由

如何打开心智，
如何运用心智来和时间做朋友，如何理解时间管理的意义，在时间管理上取得突破，进而用心智开启自己的人生成功之旅，知名博客李笑来与你一一分享。

这是一本帮助你走向独立，走向自由的省身之作。

内容推荐

做人要勤奋，做人要执着，但做事不一定要图快。马跑起来比骆驼快，但骆驼一生走过的路却是马的两倍。没有人见到过在沙漠里狂奔的骆驼——除非那头骆驼疯了。



我喜欢笑来的观点：一切都靠积累，一切都可提前准备，越早醒悟越好。人的一生是奋斗的一生，但是有的人一生过得很伟大，有的人一生过得很琐碎。如果我们有一个伟大的理想，一颗善良的心，我们一定能把很多琐碎的日子堆砌起来，变成一个伟大的生命。但是如果你每天庸庸碌碌，没有理想，从此停止进步，那未来你一辈子的日子堆积起来将永远是一堆琐碎。所以，我希望这本书所有的读者都能把自己每天平凡的日子堆砌成伟大的人生。

作者简介

李笑来，原新东方老师，现艾德睿智国际教育咨询合伙人。他，经历丰富，与众不同。东北人，就读普通高校，本科学财会，毕业干销售，惯于洞察他人心理，一不留神，成了新东方教写作的名师，授业解惑，乐此不疲。他写书，且畅销。

【培训专栏】

时间管理

常见的的时间管理误区

- ★事务性工作太多
- ★打扰（电话或没有预约客人）
- ★工作没有目标、次序和计划
- ★缺乏自律
- ★会议过多
- ★文书工作不能一次到位

不能管理时间，便什么都不能管理。

——彼德·德鲁克

一、时间管理的概念

1、时间的基本特性

客观公正性、供给毫无弹性、无法储蓄、无法取代、无法失而复得。

2、什么是时间管理

由于时间所具备的基本特性，所以时间管理的对象并

不是时间本身，而是指面对时间而进行的“管理者的管理”。所探索的是如何合理利用和节约时间，以便达到减少时间浪费的目标。

二、时间管理的意义

1、市场竞争的需要

在信息爆炸的今天，资讯的空间在无限地扩展，面临竞争的压力、客户高品质的需求，您是否又有些无所适从呢？

崔西定律

是指：“任何工作的困难度与其执行步骤的数目平方成正比：例如完成一件工作有 3 个执行步骤，则此工作的困难度是 9，而完成另一工作有 5 个执行步骤，则此工作的困难度是 25，所以必须要简化工作流程。”

生产流程优化，降低成本

分析流程，减少多余或修改不合理的环节

组织流程的优化，增强管理效率；

管理幅度与跨度合理化；

—— 部门岗位设置与职责明确化；

管理制度的完善与优化。

三、时间管理的原则

第一原则：目标管理原则

有条不紊的及早制定工作目标对解决问题大有帮助。

企业的目标是什么？

你自己的人生目标是什么？

所以要制定目标。

第二原则：抓住重点原则 “80、20”法则

帕雷托定律：是一个意大利的经济学家帕雷托提出的，他在 1897 年观察 19 世纪英国社会财富和人的关系时，发现国家 80%的财富是聚集在 20%的人的手里。

80%的结果来自 20%原因。

80%的利润来自 20%的客户

80%的销售来自 20%的销售人员

80%的时间用在了 20%的日常事情上

80%的事情在 20%的高效率的时间内被完成

80%的效率提升可以来自 20%的环节改进

第三原则：工作优先级综合分析 四象限坐标图

1.重要且紧急 2.重要但不紧急 3.紧急但不重要 4.不急不重要

“急事”与“要事”的关系

第一象限是重要又紧迫的事。诸如应付难缠的客户、准时完成工作、等等。这是考验我们的经验判断力的时刻，也是可以用心耕耘的工作。如果荒废了，我们很可能变成行尸走肉。但我们也不能忘记，很多重要的事都是因为一拖再拖或 事前准备不足，而变成迫在眉睫。

第二象限是重要但不紧急的事。主要是与生活品质有关，包括长期的规划、问题的发掘与预防、参加培训、向上级提出问题处理的建议等等。荒废这个领域将使第一象限日益扩大，使我们陷入更大的压力，在危机中疲于应付。反之，多投入一些时间在这个领域有利于提高实践能力，缩小第一象限的范围。做好事先的规划、准备与预防措施，很多急事将无从产生。这个领域的事情不会对我们造成催促力量，所以必须主力去做，这是发挥个人领导力的领域。

第三象限是紧急但不重要的事。表面看似第一象限，因为迫切的呼声会让我们产生“这件事很重要”的错觉——实际上就算重要也是对别人而言。电话、会议、突来访客都属于这一类。我们花很多时间在这个里面打转，自以为是在第一象限，其实不过是在满足别人的期望与标准。

第四象限属于不紧急也不重要的事。简而言之就是浪费生命，所以根本不值得花半点时间在这个象限。但我们往往在一、三象限来回奔走，忙得焦头烂额，不得不到第四象限去疗养一番再出发。这部分范围倒不见得都是休闲活动，因为真正有创造意义的休闲活动是很有价值的。然而像阅读令人上瘾的无聊小说、毫无内容的电视节目、办公室聊天等。这样的休息不但不是为了走更长的路，反而是对身心的毁损，刚开始时也许有滋有味，到后来你就会发现其实是很空虚的。

四、时间管理的方法（22 招）

第 1 招：时间预算表；第 2 招：跳出时间的陷阱；

第 3 招：区分掌控的时间；第 4 招：每日工作计划表

第 5 招：保持自己的韵律与他人协调；

第 6 招：今日事今日毕；第 7 招：找出自己最佳工作时间

第 8 招：上班前的小动作；第 9 招：同时做两、三件事情

第 10 招：决不轻易“迟到”

第 11 招：没定期限就不叫工作

第 12 招：整理工作环境；第 13 招：各种文件只看一次

第 14 招：没有淘汰就不叫档案管理

第 15 招：时间管理的利器；第 16 招：名片式的小卡

第 17 招：学会使用外脑；第 18 招：花钱买时间

第 19 招：集合零碎时间做大事；第 20 招：勇敢说“不”

第 21 招：休息是为了走更远的路；

第 22 招：舍弃完美主义。



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！

• 12 月 18 日是 **宁卫东** 的生日

• 12 月 24 日是 **杜保山** 的生日

• 12 月 27 日是 **孙文博** 的生日

• 12 月 30 日是 **周 广** 的生日

• 01 月 05 日是 **郭庆林** 的生日

• 01 月 13 日是 **梁作红** 的生日

凡过生日的同事，公司将送价值 60 元 的生日蛋糕或

等值蛋糕券表示祝贺。项目部的同事由项目经理安排。