

内刊征稿启事

梅花已落，
熄灭了冬季。

桃花已开，
点亮了春天。

循着春天的脚步，
又焕发了新的活力。

此次征稿分三个部分：

征稿一：诗歌 & 随笔

可以是在享受春光之余，即兴咏出的诗歌，或一挥而就的随笔。

征稿二：评论 & 杂文

也可以在阅览报纸、杂志、网页之后对时事的见解，对人物的评论（美食也好，风土人情也好，对音乐、书籍、电影、戏曲的感悟也好……）

征稿三：新开【漫游者】版块开始征稿

新春已过，中能人已陆续走往全国及世界各地的项目上，开启了新一年的征程，在新地的所观、所感，路途中的见闻等都可以向【漫游者】投稿哦~

要求：内容真实、积极向上。题材不限，可附图片。

欢迎大家踊跃投稿。

请各位墨客、摄影师于 2019 年 5 月 15 日前将您的原创作品发到

wangmm@cenpower.com, 记得署名，留下联系方式，谢谢。



济南中能电力工程有限公司

地址：济南市历下区鲁商盛景广场 B 座 7 层

电话：0531-66683093

网站：<http://www.cenpower.com>

中能人

第 163 期

2019 年 4 月 16 日

主办 济南中能电力工程有限公司



安全知识宣传

预防事故 你我同行

保持一份纯真

书籍分享



安全知识宣传栏



安全十查十禁

- | | |
|--------|-------|
| 一查设施器材 | 禁损坏挪用 |
| 二查通道出口 | 禁封闭堵塞 |
| 三查照明指导 | 禁遮挡损坏 |
| 四查装饰装修 | 禁易燃可燃 |
| 五查电器线路 | 禁私搭乱接 |
| 六查用电设备 | 禁违章使用 |
| 七查吸烟用火 | 禁擅用明火 |
| 八查场所人员 | 禁超员脱岗 |
| 九查物品存放 | 禁违规存储 |
| 十查人员住宿 | 禁三合一 |



安全知识普及

安全生产的工作方针是什么？

答：安全第一、预防为主、综合治理。

安全生产的核心内容是什么？

答：改善劳动条件，保护劳动者在生产过程中的安全与健康。

什么是劳动保护“三同时”？

答：劳动保护“三同时”是指企业新建、改建、扩建建筑和设施时都必须同时安排劳动保护设施的建设，做到劳动保护设施与主体工程同时设计、同时施工、同时投产。

“安全生产月”是怎么回事？

答：国务院决定每年六月为全国“安全生产月”，在全国范围内集中开展安全生产宣传教育活动。2007年的“安全生产月”活动的主题是“全面落实企业安全生产主体责任”。

全安小警示

- 安全经验是明灯，事故教训是镜子
- 安全了，你、我、他是最大的受益者。
- 安全在于谨慎，事故多因违章
- 一分钟的疏忽、急躁，换来一辈子一家人的痛苦。
- 严是爱，松是害，保障安全利三代。
- 安全为先、安全为天，以人为本，利国利民。
- 安全生产是天职、责任心是安全之灵魂。
- 关注安全，关爱生命，安全责任，重在落实。



安全生产十二忌

- 一、忌盲目操作，不懂装懂；
- 二、忌马虎操作，粗心大意；
- 三、忌急躁操作，忙中出错；
- 四、忌只顾操作，不顾相关；
- 五、忌忙乱操作，顾此失彼；
- 六、忌心慈手软，扩大事端；
- 七、忌程序不清，次序颠倒；
- 八、忌单一操作，监护不力；
- 九、忌有章不循，胡干蛮干；
- 十、忌不分主次，轻重缓急；
- 十一、忌情绪波动，带人工作；
- 十二、忌麻痹大意，轻视隐患。



安全生产术语

红线意识：人命关天，发展决不能以牺牲人的生命为代价。这必须作为一条不可逾越的红线。

三基建设：深入开展企业安全标准化达标创建活动，加强基层、基础和基本功“三基”建设

三个下降：重大事故稳中有降、较大事故明显下降、事故总量稳定下降，促进全国安全生产形势持续稳定好转

三措一案：组织措施、安全措施、技术措施、施工方案

四不两直：四不两直就是不发通知、不打招呼、不听汇报、不用陪同和接待，直奔基层、直插现场

五个能力：进一步加强组织能力建设，不断增加坚守红线、敢于担当、善抓落实、改革创新、廉洁自律“五个能力”



安全警示牌



消防安全小漫画



熟悉环境 出口易找



发现火情 报警要早



保持镇定 有序外逃



简易防护 匍匐弯腰



慎入电梯 改走楼梯



缓降逃生 不贪不恋



消防器材使用方法

干粉灭火器使用方法



消火栓使用方法



安全生产八安八险

以遵章守纪为安，以违章蛮干为险；
以全神贯注为安，以心神不定为险；
以谨慎细致为安，以逞强好胜为险；
以防微杜渐为安，以麻痹大意为险；
以排除隐患为安，以杂乱无章为险；
以整洁有序为安，以偷工减料为险；
以事前预防为安，以事后抢救为险；
以严格要求为安，以松松垮垮为险。

【公司新闻】

中能电力展开 2019 年春季安全生产大检查

安全生产，我们在行动

为加强全员安全意识，提升员工安全素质，全面消除各类安全隐患，有效防范和遏制安全事故的发生，安环部积极响应公司春季安全生产检查活动的号召、紧跟公司步伐，在公司领导的部署下于3月开始展开了针对各项目部的综合大检查，并提出各项工作要求及检查重点内容进行分析讨论，公司全员统一思想，以



使各级管理、施工生产人员耳濡目染、潜移默化中掌握安全知识，提高安全素养、安全技能和自主安全管理能力。

细化检查内容，填补隐患漏洞

按照公司制度的检查表，项目部人员立足施工现场，结合现场实际情况，抓住重点、补齐短板。



狠抓整改过程，筑牢安全之门

公司要求各项目部精心开展隐患排查工作，加强对各类施工现场定期和随机安全检查，对现场管理混乱，安全风险问题的项目坚决进行整改。按照检查出的隐患明确整改责任人，组织人员集思广益进行认真深入分析原因及后果，制订可行的隐患整改措施，排查治理完毕经验收合格后才能恢复生产施工，加大监督考核力度，推动“口号安全”向“责任安全”转变。



安全生产重于泰山，春检工作筑牢根基，我们要时刻牢记“事故无大小，安全零容忍”。公司从上到下拧成一股绳，以春检为奠基石，编织“安全网”筑牢“安全门”，在行业安全形势不容懈怠的时期，安全生产不容忽视的节点，扎实工作，在平凡的岗位上谱写新芳华。安全生产无小事，只有确保了安全生产工作，企业才可能发展，才能为实现年度总体目标做好保障。

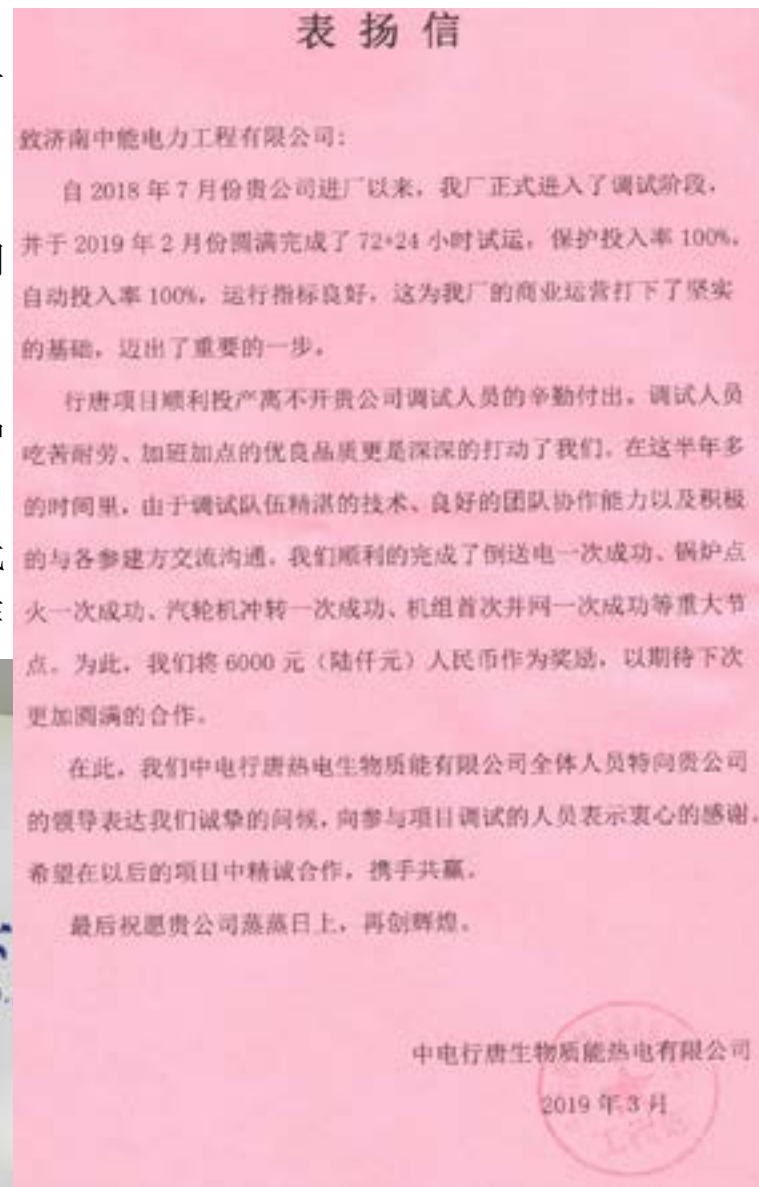
中电行唐调试项目获得业主表彰

2019年3月18日，我司负责调试的中电行唐调试项目收到业主表扬信，同时被赠予锦旗和现金奖励。

中电行唐项目调试工作圆满完成之际，我司收到业主表扬信，并被赠予“调试示范工程 技术精益求精”的锦旗，同时收到现金奖励6000元。信中表示，我司2月份圆满完成72+24小时试运，保护投入率100%，自动投入率100%，运行指标良好，为商运打下了坚实的基础，对我司调试团队精湛的技术、良好的团队协作



为奖励，以期下次更加圆满的合作。



能力以及积极与各参建方交流沟通的行为提出表扬，向调试人员表示衷心的感谢，并将6000元人民币作为奖励，以期下次更加圆满的合作。

【项目一线】

预防事故，你我同行

——记原平项目部事故应急演练活动

运维事业部 徐小娟

保障每一位员工的人身安全，是济南中能电力工程有限公司一再强调的重点工作，2019年3月26日，济南中能原平项目部举办了主题为“将安全植入心间，用行动保障生命”的事故应急演练活动。此次演练是在项目部经理和安全员的指导下，进行的一次非常有意义的活动，其目的就是通过演练，让工作在一线的员工了解安全知识，熟悉应急救援方法，提高自我保护意识。



原平项目部按照《国家电投山西铝业重大危险作业管理制度》，结合我公司负责检修设备分布、工作环境等实际情况，针对触电，机械伤害，高空坠落，碱烧伤等突发危险不同情况，编制了应急演练方案。演练前项目部经理对所有演练人员进行了安全教育，明确所有参演人员在演练中的职责。3月25日上午9时，演习正式开始，参演人员到达指定位置，按预定情景有序开展活动。



越努力 THE HARDER I WORK 越幸运 THE LUCKIER I GET

本次活动历时 2 小时，所有参加活动的员工分工明确，态度认真，整个演练过程急而不乱，达到了预期目的。员工充分利用此次活动提升了自身安全素养，同时通过此次活动增强了员工团结协作能力，展现了友爱互助的公司风貌。

【员工心声】

保持一份纯真

调试事业部 苏伟凯

现代人的生活节奏越来越快，日新月异的科技带给我们便利的同时，也带来了极大的焦虑和空虚。对待生活，我选择保持一份纯真。成年人的世界里没有容易二字，经历过困难才愈发觉得美好的可贵，保持一份纯真就像心底埋藏一颗蜜糖，始终相信生活的美好。我很欣赏小米的格言 - 永远相信美好的事情即将发生。是因为相信才美好，而不是因为美好，才去相信。保持一份纯真，会让你的生活多一分快乐，少一分烦恼。

上学时曾经有一句话印象很深刻，是“生活不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛”。生活中的许多小事我们可能已经司空见惯了，但是换个角度去想想，也许我们会发现不一样的快乐。就像现在，春天来了，每天匆匆忙忙工作的我们可以在闲暇时欣赏下路边已经盛开的迎春花。闪亮耀眼的颜色会不会让你觉得生活多一丝美好的呢？愿你像孩童一样对世界充满好奇，永远相信真善美。



保持一份纯真，真诚的对待他人，经常感恩生活。人与人之间交往，贵在真诚。古往今来，历来如此。当真诚的对待他人时，会让人觉得靠谱，值得交往。反之，如若耍小聪明，可能会得到一时的风光，但终究是不被人接纳的。常常感恩生活，久而久之，人的怨念就会变得少一些。我常常感慨生活的不易，更常常感恩他人带给我们的便利，感谢生活对我们的宽容。

保持一份纯真，多读一些书籍，充实生活。古人云腹有诗书气自华，书中自有黄金屋。读书可以净化心灵，可以减少浮躁。网络的便利促生了许许多多的社交软件，直播，抖音，快手，每一个软件都在窃取你的时间。世界上最贵的东西是无法用金钱买到的，时间是宝贵的，正确的利用时间会让我们生活更有价值。刷一会 APP，看一段小视频，带来的是短暂的快乐，随着而来的是不尽的空虚。有这个时间倒不如用来读会书，静下心来

思考些事情。就像外卖小哥雷海为，执着于诗词，夺得了中国诗词大会的冠军。读书并不一定要得到什么，单纯的去读，为了心里的那么对纯真的坚持，我想雷海为最初的目的肯定不是为了参加什么比赛，而是为了内心的纯真。

保持一份纯真，快乐时放声大笑，犯错时及时承认改正。不要刻意的伪装，戴着面具的生活很累。当快乐时，不妨笑一笑，正所谓笑一笑，十年少。当犯错时，要勇于承认，及时改正。小时候爸爸妈妈教育我们知错能改就是好孩子，当我们成为大人时，为了一些面子问题，可能不愿承认错误。人非圣贤，孰能无过，犯错了，要勇于承认。承认错误，更是需要勇气，人生更为坦荡。当这些喜怒哀乐都放下时，纯真就留下了。不要活成我们曾经讨厌的样子，保持纯真，解放自我。

保持一份纯真，不是傻白甜，而是不要总把世界看得险、丑、恶，发现生活的真、善、美。愿你，一直都保存一份纯真。历尽千帆，归来仍少年！在这个复杂的世界里，坚持内心的那份纯真，不随波逐流。不忘初心，方得始终！

【书籍分享】

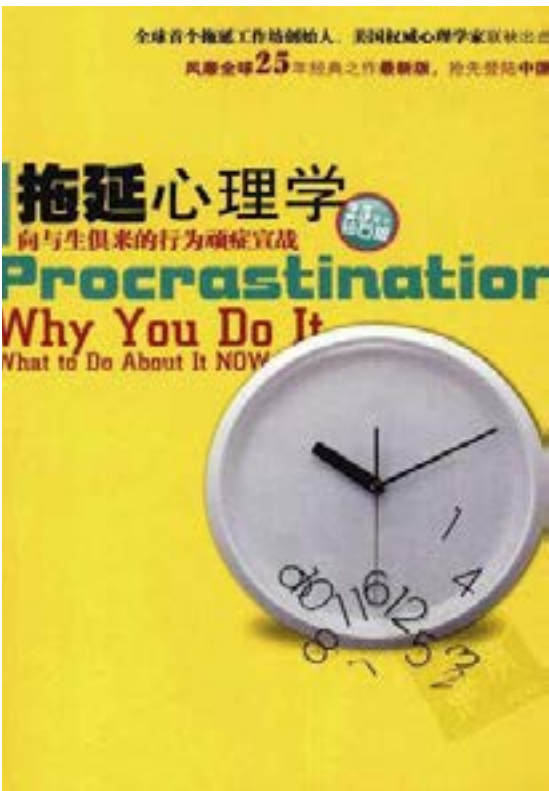
【书名】《拖延心理学》

【作者】[美] 简·博克 / [美] 莱诺拉·袁

【书籍简介】从学生到科学家，从秘书到总裁，从家庭主妇到销售员，拖延的问题几乎会影响到每一个人。本书的两位作者基于他们倍受好评和极具开创性的拖延工作坊和从众多心理咨询领域中汲取的丰富理论和经验，对拖延作了一次仔细、详尽、有时也颇为幽默的探索。

通过鉴别和检查那些我们将事情推掉的背后原因——对失败、成功、控制、疏远和依附的恐惧，加上我们的时间概念问题和大脑的神经学因素——为我们学会怎样理解拖延的冲动以及怎样以全新方式采取行动做了一件非常扎实的基础工作。

【推荐理由】作者为我们提供了达成目标、管理时间、谋求支持和处理压力等一系列方案来克服拖延问题，她们提供的方案极为实用并经受过实践的检验。本书还考虑到工作和生活节奏不断加快的当代文化诉求，以及诸如注意力缺失紊乱症、执行功能障碍症等神经认知问题对拖延的影响。本书甚至还为生活和工作在拖延者身边的人群提供了不少实用性建议。



中能人·生日祝福

李成超、孙福莹、毕林思的生日是 4 月 6 日 / 李晓勇的生日是 4 月 7 日
石磊的生日是 4 月 8 日 / 常玉征的生日是 4 月 12 日 / 杜占标的生日是 4 月 14 日 / 姜年昌的生日是 4 月 17 日 / 颜腾飞的生日是 4 月 28 日

祝福以上员工生日快乐，愿一年 365 天快快乐乐，平平安安。