

2012 年

4 月 15 日
第 79 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】

中能电力承接山西鲁能河曲能源有限公司 系统检修维护工程

2012 年 3 月，济南中能电力工程有限公司与山西鲁能河曲能源有限公司签署检修维护合同，中能公司负责河曲能源有限公司 3#、4#机组布袋除尘系统及干除渣系统设备的日常检修维护及机组抢修工作。

位于山西省河曲县的鲁能河曲能源有限公司，是鲁能集团响应国家“西部大开发”号召，实施“煤电一体化开发，实行产业化发展”的重点项目，由山东鲁能发展集团有限公司控股，与山西晋能集团有限公司、山西国际电力集团公司合资建设。

公司对此工程极为重视，前期做了大量的准备工作，包括提前为该项目准备精干的运维力量，集中培训上岗员工，并且提前派人员到电厂了解情况等，使专工尽快熟悉该电厂设备运转及当地的实际情况，以便能够快速投入工作。公司总部也安排了相应的学习培训活动，安排专工到兄弟电厂学习实践。同时配齐相关劳保用品，并在现场项目部为员工提供舒适的生活日用品配套。

中能一定会在此项目中提供最优质的服务，坚持贯彻“诚信负责，客户为要”的服务原则，最终赢得客户的满意和认可。

中节能（烟台）生物质发电工程顺利移交

2012 年 3 月 20 日 14 时 29 分，2#机组 35KV 并网一次成功，22 日 19 时机组最大负荷增至 15.5MW，满负荷试验

成功！至 24 日完成#2 机组、#1 锅炉满负荷试运，顺利移交试生产。

至此，中能公司栖霞项目部，经过历时 7 个多月的时间，经过电厂员工的培训、系统调试和指导运行，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#1、#2 机组的各项工作。通过调整试运，充分检测了汽轮机、发电机、锅炉三大主体设备的各项指标，机组的振动 < 0.02mm、辅机设备投入率达到 100%、热控自动投入率 90 %、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。

中能公司签约福建鑫海冶金调试工程

2012 年 3 月 20 日，中能公司与浙江西子联合工程有限公司签定合同，承接福建鑫海冶金有限公司高炉煤气发电工程。

本工程系福建鑫海冶金有限公司高炉煤气发电新建工程，站址位于福建省福州长乐滨海工业区，我公司负责机组分系统调试及整套启动调试。

我公司与浙江西子联合工程有限公司自 2009 年起，就多个项目进行了合作，均得到客户的好评。双方本着互惠互利的原则，在诚实守信的基础上已经确立了战略合作关系，我们将继续秉承诚信负责和客户为要的理念，再建品质工程。

河南安阳项目顺利通过 72+24 试运行

安阳项目部 鞠成林

河南顺城集团干熄焦余热发电工程（1*30MW 机组）于 2012 年 03 月 13 日并网，17 日圆满结束机组（72+24）整体试运，顺利移交顺城集团进入试生产运行。

整套启动过程中解决了锅炉运行工况不稳定、发电机并网方式的变更、励磁机故障、505 调节负荷摆动过大、真空低、主汽门操纵座卡塞、无法建立保安油等缺陷，确保了机组的整体试运行，受到了业主及总包的高度评价与肯定！

春风送暖，爱心无限

阳春三月，春风送暖。中能公司柏总一行再次来到章丘垛庄镇，看望新资助的两名学生，并将 2012 年助学款送到学生家长手中。

中能公司与垛庄镇射垛小学和官营小学自 2010 年以来，以资助贫困学生为纽带建立了良好的往来。在两校校长和老师的考察推荐下，射垛小学四年级学生陈欣茹和官营小学三年级学生田洪月成为中能公司 2012 年新资助的学生，至此，我们已在垛庄镇共资助八名学生。

陈欣茹和田洪月都是活泼可爱、品学兼优的小女孩，因为家庭的变故和贫困，使得她们比同龄的孩子更显得懂事。在得知这两个孩子的事情后，中能公司的同事们再次自发地组织捐款，希望更多的孩子能够得到资助。

感谢中能人的善举，祝福孩子们健康快乐地成长！

阳春三月天，培训好时节

正值大地回春，鲜花初绽的美好季节，中能公司人力资源部组织的全员职业礼仪培训活动开展的如火如荼。

为了进一步提高全员的综合素质，培养员工的学习意识，真正实现公司发展与个人成长双赢，中能公司人力资源部在 2012 年 3 月份开始，根据公司员工工作地点不集中的实际情况组织全员分组培训，培训的主要方向是职业

礼仪，如：电子邮件礼仪、电话礼仪、职场着装礼仪、职场会客礼仪等等。

本次培训活动的顺利开展，为我们以后的培训工作奠定了基础，我们力争把培训塑造成一种文化，激发员工的学习兴趣，在学习中找到快乐，在快乐中自我提升。

【一线传真】

中能人再进土耳其

土耳其项目部 刘治国

2012 年 3 月，我和同事们再次踏上了赴土耳其项目的征程。2010 年，是中能公司项目部人员首次踏上欧洲领地进行海外电力调试工作的一年，我就是当时其中一员，并为之非常荣幸。当踏上土耳其伊斯坦布尔的领土时，看到的是具有欧洲特色的发展大都市，感受的是欧洲人的智慧建筑及充满浪漫情调的内外部布置。当我们坐着德国大奔汽车穿越土耳其海峡时，才真正领略到它的天然真实美。沿途欣赏过去，心旷神怡，留下了无数美好的回忆。

当年我公司承接的是土耳其 KARABUK（卡拉比克）省 KARDEMIR 钢铁厂自备电站调试工作，该钢厂是以棒材、型钢、方坯、螺纹钢为主的特大型企业。电厂整体启动期间，土耳其总统亲临该厂进行考察，并亲切会见中方参建人员，

这就是在土耳其第一个项目，中能人付出了灵活的智慧，辛勤的汗水和任劳任怨的工作作风。功夫不负有心人，中能公司上下齐心，我们再次迎来了喜报，同时签订土耳其两个项目的调试工作。时隔一年后的 2012 年，我公司项目人员再次踏上土耳其这片热情、美丽的领土。

这次进入土耳其所做工作是两个热电项目的单体到整体启动的调试工作。第一个开工的项目是土耳其 BATISOKE 项目部，紧接着的是 4 月初进场的土耳其 BATICIM 项目部。

2012 年 3 月 29 日，公司给项目部配备了完善的物质（相关仪器，生活用品，办公用品，劳保用品，医疗用品等等）；晚上，公司高层以柏总为代表，人力资源部刘洋经

理陪同，为项目部员工进驻项目举杯庆贺，让我们感到家的温暖和公司更加人性化的管理。

2012年3月30日，我们由北京起飞到土耳其伊斯坦布尔机场，时间、地点、流程、飞机，多么的熟悉和亲切。到达伊斯坦布尔机场后，紧接着转机到伊兹密尔，也就开始了新的旅程起点，转机过程中出现在我们眼前的乘客不只是中国和土耳其人，还有非洲人、美国人、韩国人、日本人等等，他们是去伊兹密尔旅游观光的，可想而知自然环境有多么优美。到了伊兹密尔机场，中材驻土耳其 Soke 项目部经理亲自带车迎接，一路上亲密谈话外，向车窗外一眼望去依旧是蓝天白云，青山绿水和成群的牛羊，还有整齐美丽的房屋和充满民族特色的教堂。不知不觉便到了 Soke 项目部，下车后与现场人员相互认识，在谈论间便聊起了项目工作，交流投机之余便共同去了现场。现场井然有序，有土耳其人工作的风格——慢而细，当然还有各专业少不了的临时缺陷。与此同时给我们的调试进度也带来了一定的压力。但是，我们中能人在任何一个项目都是有信心，有能力的去面对困难，战胜困难。我们坚信：风雨后方能见彩虹！

晚餐由中材项目部安排一起品尝有该国特色的土耳其烤肉，而后准备了丰盛的饭食。我们次日便可开火做饭：牛肉，海鱼试着做，其它拿手菜不在话下。看李兰昌那娴熟的厨艺，和默默奉献、没有怨言的风格，让我们再次感到老大哥的风范和家的口福。我们的宿舍是位于半山腰的别墅，在三楼居住的人员一眼就看到地中海海岸，水美，山美，绿树成荫，透着清凉的海风微微吹过，仿佛就在梦里、画里。对于人美，不用多言，心灵美！还有土耳其少女的美更是世界闻名！美女到底有多美呢？各项目的同仁，依着你们的才能，你们自己想象吧。我坚信你们有的是机会亲身来这里，只要是中能人，你就有机会。同时在这美丽的风光中展示你的工作技能，显示中能人工作完善的一

面。

该国最具有特色的那就是穆斯林的教堂，建筑秀丽，透露着豪华和深奥的文化色彩。也是这种信仰，提高着整个民族的素质修养，把野蛮低俗的一面，更加人性化、文明化。我个人感觉，虽然他们有信仰，但是随着国力的提高，他们也实行了“改革开放”，整个受教育程度突飞猛进。五十岁以上的人不知道中国或者 China，只知道“秦”，但是对我们国家评价非常高，对我们中国人非常的热情。再看看今天的土耳其年轻一代，可见土耳其这三十年的人文发展。谈到这里，我也只是简单的介绍一下很局部的一面，真的领会还需要大家亲身感触。所以，我感觉无论是现在正在做的项目，或者是公司同仁发动好友，只要有项目需要增加合同范围或者有机会新的合作，我们应尽力的去争取，去开拓更好的“土耳其”。有公司支持着我们，让我们一起牵手，争取把中能人的舞台搭建的更大。



图1 第一批赴土耳其项目人员

“国家副主席习近平近日对土耳其进行了正式访问，中土两国在政治、经济、文化等领域不断加强交流，两国关系发展迅速，前景广阔。两国领导人进一步深化友谊和互信，为今后双边关系发展勾画出宏伟蓝图”。我们公司

这种大好形势下，顺应国家发展方向，为中土建立友好关系搭筑了一座新桥梁。为此，我们愿付出百倍努力做好项目，不仅为公司争光，还为国家尽微薄之力。做到：小范围做好，大范围想好！沿着良性的、既定的目标前行，必将所向披靡！我们坚信，中能人无论何时何地，都有超常的能力和宏大的爱心。



图2 土耳其风光

异国风情——过印度新年

印度项目部 张鲲鹏

2012年2月，因项目需要，公司安排我到了印度新德里的OKHLA项目。在2010年5月份，我曾经到过印度ORISA邦的LANJIGARH项目，那里是一个小镇。如果说当时是看到了印度农村的贫穷落后，那现在在新德里是见识了城市的繁华。熙熙攘攘的人群，也有高楼大厦，上下班路上堵车也是很常见的事情。

印度持续高温天气达半年之久，人们长期在盛夏酷热中煎熬喘息，如果不调整心情、放慢节奏，以此休养生息，是无法持续工作的，所以印度人生活节奏缓慢、节日繁多。3月8号，我们有幸赶上了印度洒红节，也就是印度的新年。洒红节是印度最著名的古老节日之一，也叫霍利节或胡里节。通常在每年公历二三月举行，以满月过后的第一天开始计算，预示着春季的到来（春天从第二天开始）。

关于洒红节的来历也有一段动人的传奇故事：相传古代有个名叫希兰亚格西普的魔王，要臣民奉他为神明，可

他的小儿子普拉哈拉德带头执意不从，依然坚持对大神毗湿奴的信仰。父亲因此对儿子怀恨在心，对他进行种种残酷折磨，甚至让不怕火的霍利卡抱着普拉哈拉德跳进火堆企图烧死他。结果霍利卡被大火烧为灰烬，普拉哈拉德却因为毗湿奴的保护而安然无恙。从此，在洒红节前夕人们总要点燃篝火，把用稻草和纸张扎成的霍利卡像抛入火堆中烧毁，象征邪恶的毁灭和真理的胜利。这个节日也就因此称为“霍利节”。另一种说法则是，印度古代文化把春天比作爱欲之神的伴侣。每年春季爱神降临，人们纷纷外出踏青，异性之间萌动爱慕之情，便以开玩笑的方式相互接近。演变到现代，人们便披红戴绿，打情骂俏，相互捉弄。特别是对年轻人而言，这个节日还是他们追求意中人的良机，他们可以在喜庆的节日氛围里乘机向心上人表达平日不敢流露的情感。

准备工作在前十几天就开始了，人们把树枝砍了垒好晾干。7号就有节日气氛了，上班的时候，五颜六色的颜料在办公室和控制室里就开始撒了。晚上人们点燃了篝火，做着祈祷把霍利卡像抛入火堆中烧毁，然后围着篝火载歌载舞。8号早上，我们走到街头体验了一下异国新年的热情狂欢。刚走出宿舍不远，就遇到了热闹的人群。看吧：男女老少都提着事先装了各种颜色的彩粉的袋子，不管认识与否，不分年龄性别大家相互泼红洒绿、互画花脸以示吉祥。真后悔我们没有提前买点颜料，只有被抹被撒的份了。颜料被洒向半空，街道上成了色彩的海洋。在涂抹颜料和泼洒彩色水的过程中，大家都努力把欢乐送给别人，让幸福浇灌全身。一不留神的话，你还可能被埋伏在楼上的孩子用水球（气球里面灌满了彩色的水）砸中或者是喷水枪命中。在如此汹涌的色彩浪潮中，我们一行人脸上不一会都画上了“彩妆”，大家的衣服也都变得色彩斑斓。在路上，我们还遇到了有预谋的“袭击”。几个小朋友看我们要走过来了，嘀咕了一下，有两个到前面等。一开始还

以为他们在做游戏呢。看我们走近了，他们手里的喷水枪开始发威了，同时还有水球砸来。我们狼狈向前跑，伏击的两个开始了堵截。水和着颜料从头发上向下滴，顺着脸颊流淌，被水球袭击的身上一片片彩色的水花。此时的我想象不出自己是什么样子，看周围的同事，剩下的只有欢笑，这样的轻松自在，大家应该就是我的镜子了。刚走到小区的花园内，看到几个年轻人用水桶提来了几桶水，我们还以为是喷水枪用呢。当我们走到附近，其中一个提起水桶像我们泼过来。我和程经理躲闪不及，一半泼在他身上，一半泼在我身上。虽然温度有 20 多度，阳光也很好，可是半桶凉水浇在身上，上下都湿透了，感觉真是好凉。最惨的要数热控专工冯德彪了，一个年轻人抱住了他，另外一个提了一整桶水从头上倾倒而下。然后又用青色和绿色颜料抹了满脸满身。一不小心，眼镜还被踩坏了。可是在这欢闹的气氛中只能一笑了之了。回到宿舍，抓紧时间冲澡，换洗衣服。幸好是纯草本提炼的植物颜料，很快就冲洗干净。

印度教信徒认为，他们来到这个世界上不仅仅是为了糊口谋生，也不希望成为物质的奴隶。他们认为在这个世俗和艰难的世界里，也需要安歇灵魂，愉悦精神。先祖们很早就理解人们在劳作之余，需要这样一个节日来放松甚至放纵一下，通过恶作剧般的嬉闹来解除压力，舒缓情绪，展露本真，回归自我。因为受到欢迎，这个节日就成了全民众的节日。过去我一直以为狂欢节只有西欧和拉美才有，直至在印度后过完这个洒红节才知道，中庸含蓄的东方人也有这么一个狂欢的节日。它不仅带来喜庆和吉祥，其刺激和疯狂也给一向温和内向的印度人平添了一份生活情趣。它的魅力在于，让害羞的人大胆，让卑贱的人抬头，让怯懦的人勇敢，让消沉的人积极，让紧张的人放松，让忧郁的人欢乐。真是好热闹的印度新年啊！



图 3 洒红节的彩妆



图 4 疯狂的印度人

工作着也要放声歌唱

行政部 汪莉

最近在看李娟的描述阿勒泰生活的系列书，这是一个来自遥远北疆的不是作家的山野女孩，曾经跟随母亲做着裁缝、卖着小百货，在四处漏风的一个又一个出租屋里辗转为生计忙碌。“她怀着对生存本能的感激与新奇，一个人面对整个的山野草原，写出自己不一样的天才般的鲜活文字。”透过这样美丽的文字，能感受到阿勒泰的荒凉。朋友说，看了李娟的文字，对陌生的北疆产生了向往。对于我来说，这种荒凉之地我只能在别人的文字中欣赏，连想去的冲动都没有。所以，叶公好龙者如我，只能做一个粗俗肤浅的女子吧。但是，却震撼于李娟面对贫穷和疾病以及其他种种我们认为不幸状况的那种永远乐观和从容、平静。比较于她，虽然自认是生活在城市的边缘人，却也物质生活要好得多了，但还会时常地抱怨，抱怨压力大，抱怨生活简陋，抱怨人情纷扰，想想真是惭愧。

去年冬天以来的这段时间，因为接踵而来的一个又一个任务目标，就象是上瘾的人一样，满脑子忙碌，经常睡觉都被当日未完结的工作扰醒。这种压力一方面来自岗位职责所在的要求，一方面自我施压，而一旦进入这种加压的状态后，人不是处于紧张烦躁的情绪，而是如同上紧了发条的铁皮玩具，享受忙碌有序的过程，同时更期待会心的收获和充实的满足感。得到这种满足感的同时，还体会到了更深的同事情谊。焦头烂额时，纷纷收到不同部门的同事的支持和帮助：有事说话，能帮上忙的尽管安排。心下感动，原来并不是所有人都只是独扫门前雪，大家随时愿意伸出手相互搀扶，携手前进。我想，不管成果如何，这是工作中的最大收获。我很庆幸自己能融入在一个充满着凝聚力和蓬勃活力的团队中。那天，当我们被告之取得阶段性的圆满时，同事握住我的手说：祝贺你呀，终于完成了。那一刻，突然有一种想流泪的冲动，又觉得太矫情，但心里真真的拥起小小的骄傲和放松，为置身其中的这个团队，还有我深爱着的同事们。

这时候，回头再来翻阅李娟，又有了更深的理解。不管贫穷还是富贵，不管顺利还是坎坷，不管疾病还是健康，看你怎么对待它。唱着歌过日子，贫穷里也有甜蜜；叹气享荣华，富贵里也漫生毒素；快乐着迎接坎坷，你会发现那些沟沟坎坎慢慢变成了小case；从容地面对疾病，虽然也许最终战胜不了病魔，但起码不会加重痛苦。谁都不是圣人，所说的这些，要完全做到很难，但是，我们一直在尝试一直在努力，这就足够了。其实，不管在工作还是在生活中，大可不必把自己禁锢得太紧，不好的情绪是一种毒药，它会从内部噬咬着你，你以为它是自卫的武器，其实这刀刃伤害的是自己。

絮叨了这么多，也比较混乱，其实我只是想说，时钟在不停地转动，好的、不好的日子都在逝去，可记忆不会流失，愿一种积极乐观向上的精神能影响你的生活和工作，

愿你的记忆中多一份充实多一份给予多一份快乐。

【新员工介绍】

周国东，男，38岁，现任机务主责。技术娴熟，望其能够尽快融入中能，贡献自己的一份力量。

郑凯，男，26岁，现任机务检修专工，希望尽快积累实战经验，能够在其专业独当一面。

张玉龙，男，30岁，现任司机，踏实内敛，望其能够在岗位上尽职尽责，做到最好。

【培训专栏】

电话礼仪

一、接听电话时的礼仪和礼貌

1、悦耳的第一声

当我们打电话给某单位，若一接通，就能听到对方亲切、优美的招呼声，心里一定很愉快，使双方对话能顺利开展，对该单位有了较好的印象。在电话中只要稍微注意一下自己的行为就会给对方留下完全不同的印象。同样说：“你好，这里是XX公司”，但声音清晰、悦耳、吐字清脆，给对方留下好的印象，对方对其所在单位也会有好印象。因此要记住，接电话时，应有“我代表单位形象”的意识。

2、喜悦的心情

打电话时我们要保持良好的心情，这样即使对方看不见你，但是从欢快的语调中也会被你感染，给对方留下极佳的印象，由于面部表情会影响声音的变化，所以即使在电话中，也要抱着“对方看着我”的心态去应对。

3、清晰明朗的声音

打电话过程中绝对不能吸烟、喝茶、吃零食，即使是懒散的姿势对方也能够“听”得出来。如果你打电话的时候，弯着腰躺在椅子上，对方听你的声音就是懒散的，无精打采的，若坐姿端正，所发出的声音也会亲切悦耳，充满活力。因此打电话时，即使看不见对方，也要当作对方就在眼前，尽可能注意自己的姿势。

4、迅速准确的接听

现代工作人员业务繁忙，桌上往往会有两三部电话，听到电话铃声，应准确迅速地拿起听筒，最好在三声之内接听。电话铃声响一声大约 3 秒种，若长时间无人接电话，或让对方久等是很不礼貌的，对方在等待时心里会十分急躁，你的单位会给他留下不好的印象。即便电话离自己很远，听到电话铃声后，附近没有其他人，我们应该用最快速度拿起听筒，这样的态度是每个人都应该拥有的，这样的习惯是每个办公室工作人员都应该养成的。如果电话铃响了五声才拿起话筒，应该先向对方道歉，若电话响了许久，接起电话只是“喂”了一声，对方会十分不满，会给对方留下恶劣的印象。

5、认真清楚的记录

随时牢记 5W1H 技巧，所谓 5W1H 是指① When 何时② Who 何人③ Where 何地 ④What 何事⑤Why 为什么⑥How 如何进行。在工作中这些资料都是十分重要的。对打电话，接电话具有相同的重要性。电话记录既要简洁又要完备，有赖于 5W1H 技巧。

6、了解来电话的目的

上班时间打来的电话几乎都与工作有关，公司的每个电话都十分重要，不可敷衍，即使对方要找的人不在，切忌只说“不在”就把电话挂了。接电话时也要尽可能问清事由，避免误事。我们首先应了解对方来电的目的，如自己无法处理，也应认真记录下来，委婉地探求对方来电目的，就可不误事而且赢得对方的好感。

7、挂电话前的礼貌

要结束电话交谈时，一般应当由打电话的一方提出，然后彼此客气地道别，说一声“再见”，再挂电话，不可只管自己讲完就挂断电话。

二、打电话时的礼仪和礼貌

1、要选好时间。

打电话时，如非重要事情，尽量避开受话人休息、用餐的时间，而且最好别在节假日打扰对方。

2、要掌握通话时间。

打电话前，最好先想好要讲的内容，以便节约通话时间，不要现想现说，“煲电话粥”，通常一次通话不应长于 3 分钟，即所谓的“3 分钟原则”。

3、要态度友好。

通话时不要大喊大叫，震耳欲聋。

4、要用语规范。

通话之初，应先做自我介绍，不要让对方“猜一猜”。请受话人找人或代转时，应说“劳驾”或“麻烦您”，不要认为这是理所应当的。

三、接、打电话常用礼貌用语

1、您好!这里是××公司××部(室)，请问您找谁?

2、我就是，请问您是哪一位?……请讲。

3、请问您有什么事?(有什么能帮您?)

4、您放心，我会尽力办好这件事。

5、不用谢，这是我们应该做的。

6、××不在，我可以替您转告吗?(请您稍后再来电话好吗?)

7、对不起，这类业务请您向××部(室)咨询，他们的号码是……。 (××不是这个电话号码，他(她)的电话号码是……)

8、您打错号码了，我是××公司××部(室)，……没关系。

9、再见!(与以下各项通用)

10、您好!请问您是×××单位吗?

11、我是××公司××部(室)××，请问怎样称呼您?

12、请帮我找×××同志。

13、对不起，我打错电话了。

14、对不起，这个问题……，请留下您的联系电话，我们会尽快给您答复好吗？

15、若是和客户，那在交谈完成挂断电话必须是客户先挂断电话，不能你先挂断电话。

四、使工作顺利的电话术

1、迟到、请假由自己打电话。

2、外出办事，随时与单位联系。

3、外出办事应告知去处及电话。

4、延误拜访时间应事先与对方联络。

5、用传真机传送文件后，以电话联络。

6、同事家中电话不要轻易告诉别人。

7、借用别家单位电话应注意

8、一般借用别家单位电话，一般不要超过十分钟。

遇特殊情况，非得长时间打电话时，应先征求对方的同意和谅解。

【图书推荐】

重遇未知的自己：爱上生命中的不完美



为什么我们越长大，越孤单，越不安，越不快乐？因为我们在追求快乐的过程中，离真实的自己越来越远了！

华语首席身心灵畅销

书作家，销量过百万的《遇见未知的自己》作者张德芬，集多年潜心研究身心灵成长经验的精华，告诉现代都市人如何找回迷失的自己，找到不快乐的根源，重获最初的快乐。

在本书中，张德芬将与我们分享她追求身心灵和谐的人生智慧，帮助我们探索真我的本质，学习如何爱自己，如何为自己的快乐和人生负起全责，如何拥抱生活中的阴

影，如何让自己、家人及朋友过得更幸福！

生活是我们自己在过，我们必须体会到这一点，为自己的生活和快乐负起责任。

《当下的力量》的作者就说过，我们要分清楚“生活”（life）和“生活情境”（life-situation）两者之间的不同。生活应该永远都是美好的，只是生活当中的一些情境让我们失望、痛苦。为什么生活是美好的？因为它就是“如是”，如实地存在着，不会因为你的批判、论断而有所改变。

我们想要快乐，第一步就是要和我们的生活和睦相处，不去抗拒它。生活就像大海，而生活情境就像大海的波浪，也许我们不喜欢太大的浪花，但大海始终都在那里，一直都是宁静的。

想要快乐？很简单。先向你的生活和生活情境鞠个躬，真心地接纳它们。然后你可以祈求更高的智慧，给你力量去改变你的生活情境。所以，我会说，我们常常把力量都用错地方了！我们不应该抗拒生活和生活情境，也不应该坐在那里抱怨，而应该先向它们臣服，然后采取一些积极的行动去改变我们不喜欢的的生活情境。将抗拒、抱怨改为臣服、行动！



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！

- 04月16日是 **董平** 的生日
- 04月27日是 **孙福莹** 的生日
- 05月02日是 **常晓东** 的生日
- 05月06日是 **刘奎胜** 的生日
- 05月15日是 **王鹏** 的生日



以上过生日的同事，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。