

内刊征稿启事

中能电力发展至今，工程项目已遍布全国各地，甚至国外。中能人也正在各个项目上奋战着，为了促进大家庭中各位同事的相互交流与了解，第 133 期内刊延续往期内容，分以下三个栏目进行征稿。

（一）[项目一线] 栏目，以图片形式、配以文字说明，展示各项目现场作业情况。

（二）[异域风情] 栏目，以图片形式和简要文字说明，展现所在地区的生活特色、风情风俗。

（三）[文化园地] 栏目，员工任何艺术作品，工作生活故事。欢迎大家踊跃投稿。

请各位墨客、摄影师于 10 月 10 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 132 期
2016 年 9 月 20 日

主办 济南中能电力工程有限公司



月是故乡明

培养积极心态 感悟幸福

人生

秋声渐近 你开始思念



CENPOWER

秋·意

骑行在上班的路上，突然就感受到一股凉意，是啊，天气渐渐清爽了，转眼间又到中秋节，“月到中秋分外明”，一年一度的中秋月就这样翩然而至，带着柔情，带着浪漫，将柔亮的光芒，毫无保留的洒向人间，真是圆了明月，醉了相思啊！

秋来了，生命的极致，孕育的收获，精心的储备，枝头的色彩依旧绚丽夺目，微风的瞬间，虽流露出几分憔悴，即使有少许的伤感莫名而生，而舒坦却也蔓延开来。这，是季节赋予我们的。于是我们在百忙的生活中寻找自我，在跋涉中短暂的休息，在清晨和黄昏中，感受清风，何况是长假前蓄势的一个月份里。

那么，对于家人、恋人或者自己，你，准备着什么？

浅秋已过，我们用月饼和思愁来圆满了我们的团圆，季节将至深处，蓦然发现这个季节可说的太多，于是我们只有慢慢地感受。或许，一个瞬间，她的美丽风景会伴随着我们的感动。那就随《中能人》，去寻找属于我们的感动。



中能慈善资助—2016 年希望之星暑期活动圆满结束

2016 年 8 月 27 日，中能电力 2016 年希望之星暑期活动圆满结束。本期活动和往年一样，，与中实易通联合举办，旨在帮助山区困难儿童，为他们送去奖学金、助学金、礼物，让孩子们度过一个美好愉快的假期。

中能公司自成立伊始，坚持公益事业，从初期通过红十字会捐款，到现在的定向捐助，中能公司始终不忘初心，在能力范围内，尽最大的努力，帮助孩子们的学习和成长。在公司领导和全体员工的爱心帮助下，这已是中能公司与孩子们度过的第六个暑假。8 月 25 日，中能公司工作人员至章丘市垛庄镇官营村接到六名孩子，中午，中能公司赵海燕董事长、中实易通石金宝书记携双方员工代表与校长和孩子们共进午餐，双方领导关切的询问了孩子们的近况，嘱咐孩子们好好学习，注意锻炼身体。赵总语重心长的对孩子们讲，你们未来的路有很多选择，要坦然，更要努力，将来不一定成为伟大的人，但一定要成为一个善良的人。午餐过后，天气突变，赵海燕董事长数遍叮嘱，为孩子们买一件长袖衣服，旅途中要照顾好孩子们。下午回到公司，中实易通石书记为孩子们发放了购买的鞋子，详细了解了孩子们的近况。

8 月 26 日，公司工作人员带孩子们来到泰安方特欢乐世界游乐园，带领孩子们体验高新科技 -4D 效果、球幕、巨幕带来的逼真、直观的场面效果，让孩子们真实感受风景的壮美和科技的神奇，梦幻的城堡、刺激的过山车和水上乐园，彻底解放孩子们的天性。旅途中，孩子们的欢声笑语不断，在回程的路上，都在热烈讨论着。

8 月 27 日，公司工作人员为孩子们发放了奖学金和助学金，将孩子们都一一送回了家，家长都十分热情，送了我们自家种植的核桃、花椒，自家做的韭花酱，我们已将孩子们送的礼物分别寄往各项目，让项目部的员工都能感受到孩子们的一份心。

目前，孩子们都已开始新学期的学习和生活，最小的孩子也已升入初中。与孩子们六年的相伴，看到孩子们茁壮健康的成长，对此付出每一份力量的中能人表示：我们不求回报，只希望孩子们在成长的道路上能少一些坎坷，多一份真情，茁壮健康成长，将来做一个对社会有贡献的人。



中能、中实易通与校长、孩子们合影

赵总与孩子们合影



孩子们与校长合影



孩子们在游乐园合影



孩子们合影



孩子们合影



月是故乡明

人力资源部 宁红蕴

又到中秋、又见明月。

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲”！虽然这已经是我来到济南的第九个年头，在这里结婚、生子、安家、落户，但我依旧在这里找不到那份属于家乡的归属感，觉得自己就是个长期停留的过客。提到家乡，心里最柔软的地方只能刻着两个字：东北！

我的家乡——辽宁铁岭，地处辽宁省北部，别名煤电能源之城，小品之乡。因为这里走出了赵本山，“大城市铁岭”可能已经成为它的代言词了。但实际上，它就是一个安静祥和的小城市，没有太多高耸入云的大厦、也没有什么名胜古迹，但那里有我儿时的伙伴和最美好的回忆，那些成长岁月里点点滴滴的快乐，至今仍历历在目。

有人说，人的记忆是与感官相关联的，就好像一提起中秋节，鼻翼下立刻就弥漫起了月饼香甜的味道。所以在中秋节这一天，最幸福的事情就是一家人团聚在一起，卸下所有的沉重与负担，吃着香甜的月饼，观赏着又大又圆的明月，还有什么比这还幸福的呢！小时候并不喜欢甜食，唯独对月饼情有独钟。90年代初，月饼还不会像现在这么常见，所以总盼着过中秋节。每到中秋，外婆都会亲手给我们做月饼吃，印象当中外婆做的月饼像手掌那么大，并不一定特别圆，上边有用简单的模具压好的花纹，配上红糖、大枣、芝麻、瓜子仁和葡萄干之类的各种各样的馅，虽然没有市场上机器做出的月饼高档好看，但酥软香甜的味道足以让人垂涎三尺！小时候兄弟姐妹多，经常是七八个孩子围在桌子旁等着外婆做月饼吃。等到热气腾腾的月饼端上桌，一股清新甜美的味道扑面而来，大家不顾热气赶紧想往嘴里送，即使烫着舌头也不忍放下手中的月饼，心急的咬上一口，满嘴芳香！外婆都是坐在一旁笑呵呵的看着我们吃，然后再去蒸下一笼。外婆做的月饼在村里是出了名的好吃，周围的邻居肯定是要来品尝品尝的，外婆总是摆上满满的几大盘月饼，旁边再配上一壶茶水给大家解腻。大人们说笑着吃月饼、话家常，孩子们吃饱了就尽情的玩耍吧，虽然没有现在这么多高大上的玩具，但也许一个简单的捉迷藏游戏，也能带给我们无尽的欢乐！

如今外婆已经88岁高龄，好多年没有给我们做过月饼了！现在的月饼品种越来越多，花样翻新，想吃的话随时就能吃到。但是在我心中，这些都比不上外婆做的月饼好吃。每逢中秋，看着商场里琳琅满目的月饼礼盒，外婆的月饼总是冒着热气萦绕我的脑际，透过时光仿佛也能闻到那种香甜的味道，只是那种盼望着吃月饼的快乐心情，那种简单快乐的童年早已一去不复返了！

初中以后，我外出读书，父母外出做生意，都是越走越远、越来越忙，一大家人坐在一起过中秋的印象几乎没有了！工作以后，因为各种不得已，有两次我都是在中秋节那天离开家的。所以有那么几年，我害怕甚至讨厌过中秋节，也不愿意再期盼一家人能团聚在一起过中秋。因为我是愧疚的，而这种愧疚，永远无法弥补！

如今已是九月初秋了，北方此时正是秋收的季节，家乡的水稻也该金灿灿的成熟了吧！好怀念小时候，提着篮子，走在收割过后的水稻田里，寻找那些遗落的稻穗；



好怀念小时候，在稻田里和小伙伴们你追我赶的捉蚂蚱；好怀念小时候，在家乡温暖的阳光里看着大片大片随风起舞的金色稻田，或是躺在高高的稻草垛上，看着夕阳西下，漫天红彩！

人都是不安分的动物，我也不能例外。当年凭着年轻气盛，咬一咬牙，挥一挥手，离开我的家乡，奔赴千里之外，追寻爱情和理想，想想真是勇气可嘉。待真正了解生活，才能体会到人一旦离开了家乡，就像断了线的风筝、逐浪的浮萍、随风而散的蒲公英。这么多年，每次回到家乡都是来去匆匆，甚至都不能再去看一眼我的老屋、我的学校、我曾经玩耍的荷塘和走过的小路；多少次与亲人的重逢与离别，都牵动着我那些不能忘怀的时光、牵动着亲人的愁肠和泪水，牵动着我对家乡深深的依恋和不舍。

人都是有恋乡情节的，远离家乡的我更是如此，随着年龄的增长，对家乡的思念与日俱增！好怀念家乡，家乡的种种、家乡的一切！哪怕就是一碗家乡的白米饭，哪怕就是听到熟悉的乡音，心里都会暖暖的。在我内心深处，家乡永远是一方净土，得意时，想起它让我自省，失意时，想起它给我温暖。

这么多年，想起家乡总是文思泉涌，但每每提笔，却不知道该如何下手。“人是家乡好，月是故乡明”，又到中秋团圆时，如今，我只能在远方遥望着你，我的家乡、我的大东北、我出生与生活二十年的地方！

培养积极心态 感悟幸福人生

调试事业部 张学飞

幸福，毋庸置疑是每个人所追求的，然而在今天，不是每个人都拥有幸福，男人更是如此。大家都说，男人要对自己“狠”一点（这句话不知道是一个什么广告里的广告词，当时只记住了这句话，却没有记住那个广告，也许是对这句话很是认同吧，所以听起来就觉得特别的亲切），但是青春短暂，我们如何追逐自己的幸福？其实，我并不清楚，但我一直坚信只要保持健康积极的心态，就会被幸福时刻围绕。

小的时候，我认为幸福就是一种快乐，就是一件东西，拥有了就能幸福；长大以后，我认为幸福就是一个目标，达到了就很幸福。现在，我认识到保持健康积极的心态对人的幸福是多么重要。只要心态好，你就会离幸福很近，心里就会感到无比的幸福。

的确如此。小的时候，能有一件小小的玩具、一点小零食就足以让我感到快乐幸福好半天。长大后，通过努力达到自己预定的目标，就感觉很欣慰。现在随着阅历的增长逐渐走向成熟，慢慢领悟到幸福其实就是一种心态，一种积极的心态。领悟到生活中、工作中的幸福，其实是一件很简单的事情，关键是要看你用哪种心态去看待事物。譬如，在生活和工作中我们会遇到各种各样的压力，压力会使原来的幸福感大打折扣。当你在不知不觉中感觉到压力时，心里就会产生抱怨、产生不良情绪，看待事情就会不一样，心情就会低落，幸福感就会大大地降低。同样的事情，当换成一种积极的心态去面对时，就会发觉一切不好的东西都不复存在，人生是多么美好。

其实，人活的就是一种心态，心态调整好了，骑自行车也可以哼着小调；心态调整不好，开着宝马也一样发牢骚。无意中看到这么一个典故：古代有一位高管，老家因与邻里划线、砌筑院落隔墙位置纠缠不清而找他帮忙，他只给老家人回了一封信，信中写到“千里家书只为墙，让他三尺又何妨；万里长城今犹在，不见当年秦始皇”。老家人收到信后便按照高官的建议做了，结果邻里看到后反而也退后三尺，后来老家人与邻里相处和好。这个典故生动形象地说明了放宽心态的重要性。

我们每个人都有一套属于自己的生活理念，有的人活得很快乐，有的人却对生活出奇的失望，归根结底是心态的问题。当今社会，随着科技的不断进步，劳动对人的体力要求逐渐降低，但工作强度和紧张程度越来越高，加之日趋激烈的竞争，人们面临的



各种各样的压力也在不断增大，当压力超过了一定负荷的时候，人就会产生偏激情绪，若是再不能及时的排解，后果是无法想象的。因此，我们每个人应该学会，在适当的时候给自己找一个适当方式的压力排解出口，来放松情绪、排解压力、调整心态，这样路会走的更宽、更好。

如何成为培养积极心态、感悟幸福人生的高手？学问就在我们身边。

首先，我认为懂得以下几点很管用：

一是当情绪低落时，听听歌或看看书，或到外面走走，总而言之找一样自己喜欢做的事情来调节情绪。

二是懂得激励自己，做了一件自己非常满意的事，可以适当地对自己进行点小奖励，自己给自己找点幸福。

三是要懂得珍惜身边的人，言谈方面尽量不伤害，哪怕遇到不喜欢的人，也尽量迂回，找理由离开也不要肆意伤害，因为这样不仅让自己的心情太坏，也让场面尴尬，珍惜现在身边的一切。

四是知足常乐，绝大多数不开心的人都是因为低估了自己所拥有的，高估了别人所拥有的。

其次，做到以下三点很重要：

一是正确看待“两个问题”。当工作取得成绩时，不沾沾自喜，即要看到自己的付出，更要看到领导和同事的关心帮助与支持配合；当工作存在不足和受到挫折时，不要怨天尤人，更要总结经验，勇于担当，多找自身原因，做到“三省吾身”。

二是努力端正“三个态度”。面对得失成败，应有淡然处之、顺其自然的心态；面对权力欲望，应有用之于民，为民服务的心态；面对困难挫折，应有攻坚克难、愈挫愈勇的心态。

三是始终保持“三乐精神”。面对职位、荣誉、成就，要知足常乐；面对指责、压力、困难，要以苦为乐；面对弱者、求助、无援，要助人为乐；面对休闲、娱乐，幸福源自于健康积极的心态，每天的心态决定每天的幸福度！

今天，你幸福了吗？

生日榜

本月过生日的同事们生日快乐！年年有硕食，步步绽新华。

张学飞的生日是 9 月 4 日 王林武的生日是 9 月 6 日

侯玉立的生日是 9 月 9 日 赵永秋的生日是 9 月 15 日

栾晓晗、王超的生日是 9 月 17 日

班立锐的生日是 9 月 18 日 张洪平的生日是 9 月 19 日

郑树涛的生日是 9 月 27 日 徐云鹏的生日是 9 月 29 日

秋声渐近，你开始思念谁

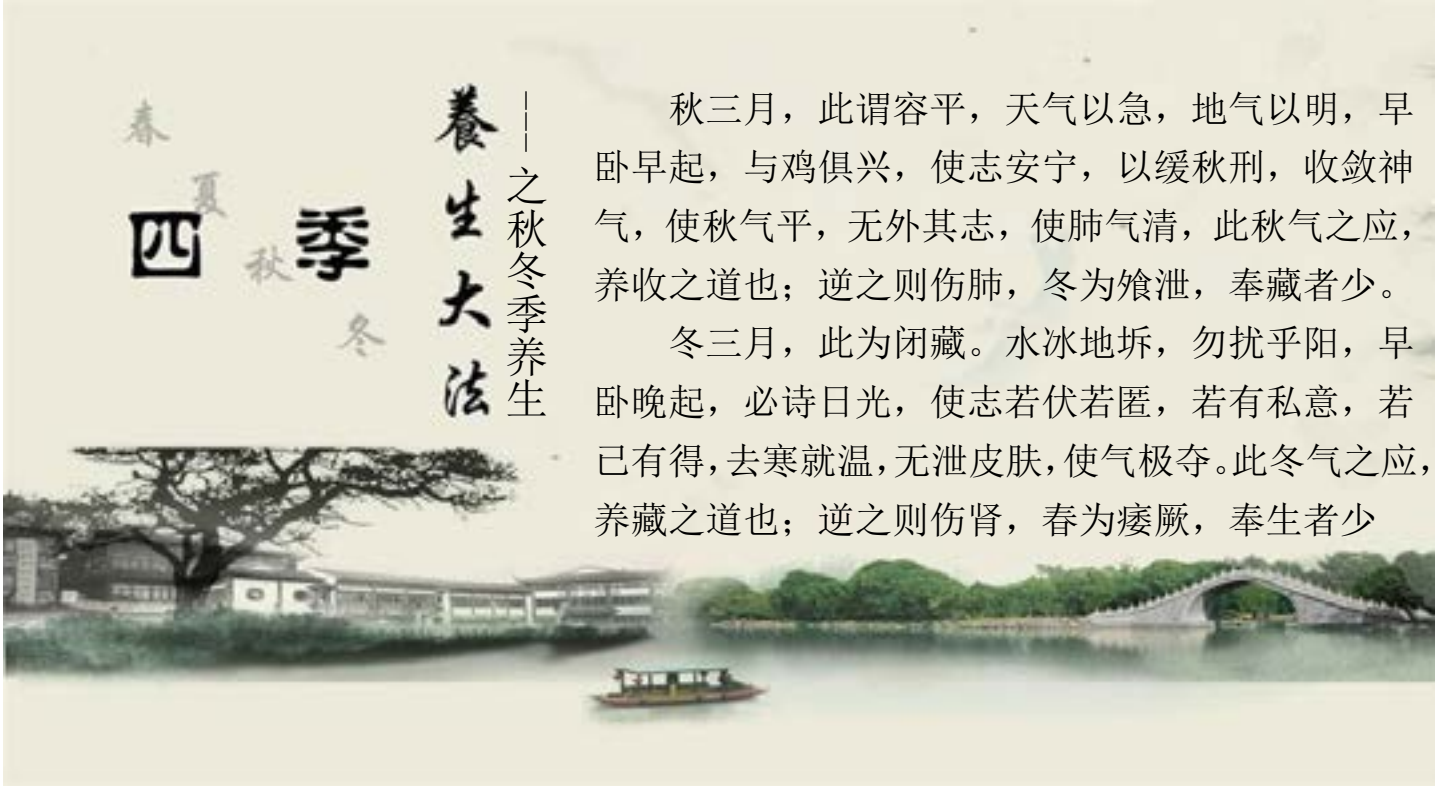
运维事业部 李同峰

四季流转里
最难以言说的便是初秋
它如同一个凝视的深渊
杂糅着婉约与飒爽、空灵与浑浊、沉静与喧嚣

它似乎天生就多愁善感
幽幽的目光总游移着
吟出写不尽的梧桐疏雨
它来时缓步而行
云卷云舒间
簌簌而下的却不是落红，是离人的呓语

最怕这席卷天地的清冷
化作梦醒时分的意兴阑珊
梦里那甜美的笑脸、温存的手臂
霎时便卷入秋声、遁于无形
漠漠秋云起
即便望断山长水远
也再难望见城外烟柳、当时明月

远行的人啊
只能踟蹰在灰蒙蒙的街巷
任孤影勾勒出一个黄昏
月影婆娑，寒蝉凄切，一杯浊酒醉了愁
物换星移几度秋，终不似，少年游



秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少