

2013 年

11 月 15 日

第 98 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】

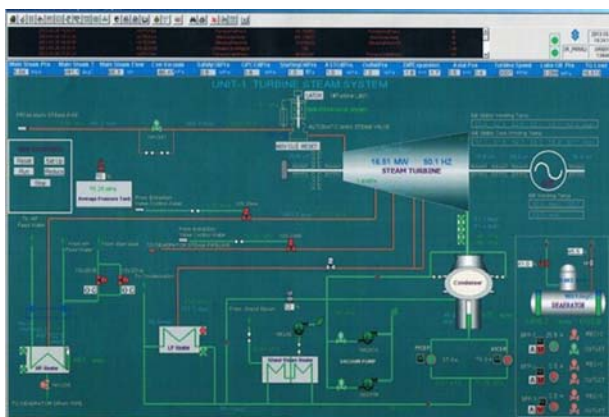
### 印尼

## NTT PLTU Coal-fired 2\*16.5MW Power Plant #1 机组顺利通 72+24 满负荷试运转

NTT 项目部 王国强

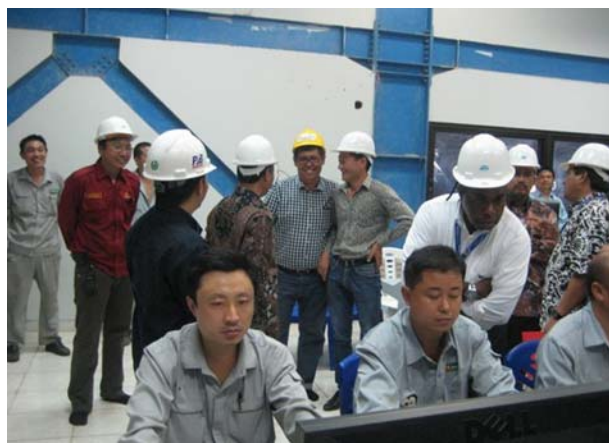
2013 年 10 月 26 日 19 时 24 分，印尼 NTT 项目 NTT PLTU Coal-fired 2\*16.5MW Power Plant #1 机组顺利通过满负荷试运转。

试运期间，我方调试人员秉承中能公司“诚信负责，客户为要，团结协作”的企业文化精神，充分发挥每个人的主观能动性，积极协调各方参建单位，保证机组顺利通过了 72+24 满负荷试运。本次试运转从 10 月 22 日起至 10 月 26 日止，负荷率 90% 以上。自动投入率及保护投入率均达到 100%。各项运行指标良好，机组整体性能达到设计要求，为下一步顺利进入 COD 打下了坚实基础。



在 72+24 满负荷试运结束当日，印尼国家电网 PLN 总裁一行莅临电厂参观考察，亲切会见了我方调试人员。在告知该电厂是印尼同期建设电厂中第一个并网发电项目的同时，高度赞扬了我方调试队伍的技术能力和服务态度。

能得到印尼电网总部领导的肯定是对方调试人员海外工作的认可，也极大鼓舞了我方人员的士气。随着#1 机组接近尾声，#2 机组的工作也在有条不紊的进行着，中能人必当再接再厉，争取两台机组全部安全、顺利移交投产。



## 祝贺河曲项目部赢得河曲电厂综合评比第一名

河曲项目机务班 刘畅

2013 年 10 月，在河曲项目部全体员工共同努力下，项目部得到了业主领导的充分肯定，赢得了电厂维护队伍综合素质评比的第一名。

辛勤的汗水换来硕果累累，我们河曲项目部已多次受

到业主相关部门的表彰，逐步成为河曲电厂维护队伍中的佼佼者。

吃苦耐劳、攻坚克难是中能人一贯的工作作风，我们将继续发扬，为该工程圆满完成而继续努力。

## 中能公司签约山东丰汇集团有限公司 设备维护工程

2013 年 10 月，中能公司签约山东丰汇集团有限公司山西鲁晋王曲电厂 2\*600MW 机组锅炉灰、渣系统设备维护工程，该工程是我公司承接的又一大型火电机组检修维护工程。

这次签约是中能公司与山东丰汇集团有限公司的首次合作，这次合作对双方后续市场的开拓具有极为重要的意义。

目前，项目人员均已进驻现场，展开工作，我们将继续鼓足干劲，为再建品质工程而努力。

### 【一线传真】

## 祝贺日照岚山区集中供热工程 2×300MW 机组 168 试运顺利完成

工程部 常晓东

经过 15 个日日夜夜的奋战，日照岚山区集中供热工程 2×300MW 机组调试工作再创佳绩。两台机组、两个 168 小时试运顺利完成。能取得这一骄人战绩，离不开项目调总和各专业专工的不懈努力。

2013 年 9 月 28 日照岚山区集中供热工程 2×300MW 工程，#1、#2 机组分别于 16:28、18:36 双双并网，经过半个月的系统消缺完善后，于 2013 年 10 月 15 日凌晨 2:00#1 机组点火启动。蒸汽参数合格后#1 汽机中压缸启动，8:00#1 发电机并网。两小时后，电负荷升至 60MW，汽机、电气做保护试验，试验完成后发电机负荷按升负荷曲线，逐渐升至 120 MW 稳定。#1 锅炉送引风机自动控制投

入。

2013 年 10 月 17 日#1 锅炉投入 C 制粉系统，发电机负荷升至 200MW，#1 锅炉退出等离子发生器，汽机做低真空试验合格，#1 锅炉校验安全阀合格，#1 锅炉吹灰器热态调试。

由于日照岚山区集中供热工程 2×300MW 机组发电不上网，所以#1 机组负荷主要由 4 台 40MW 的电加热炉消耗。受此限制，发电机负荷只能带到 220MW 左右，在此负荷期间，机组出力稳定各项参数合格。

2013 年 10 月 23 日为了进一步验证机组出力，23:00 逐渐将#1 机组电负荷升至 280MW。10 月 24 日 6:00#1 机组电负荷降至 200MW，10:00#1 机组电负荷降至 70M， #1 机组做孤网试验，各项性能正常，#1 机组 168 小时试运顺利完成。

为了合理的安排调试进度,缩短工期， 10 月 23 日#2 机组提前点火，利用#1 机组抽汽进行#2 机组并网前的各项工作。10 月 24 日 19:40#2 机组并网发电。10 月 25 日#2 机组发电机负荷升至 90MW，机组各项试验合格。10 月 26 日#2 机组发电机负荷升至 200MW，机组出力稳定，各项指标正常。

由于日照钢铁厂在生产过程中，产生转炉煤气副产品。应业主要求在锅炉最下层二次风设计了一层转炉煤气喷口，设计出力 10%BMCR。10 月 29 日 17:00 转炉煤气投入，煤气投入后经测算出力符合设计要求，#2 机组发电机负荷升至 290MW。10 月 30 日 10:00, #2 机组 168 小时试运顺利完成。

在这次 168 试运期间，由于是两台机组连续运行，时间紧、任务重，我们投入了大量的精力，项目调总和各专业负责人牺牲了更多休息时间， #1、#2 机组的顺利移交

是对我们辛勤汗水的最好回报。

## 【员工心声】

### 传播正能量，打造好团队

项目部 许宜网

在公司领导的正确决策，全体员工的共同努力下，凭借优质的中能品牌，精湛的技术团队，我公司与山东电力研究院首次合作，公司将参与海阳核电一期工程 2X1250MW 核电机组的调试工作。2013 年 7 月 16 日，济南中能电力员工进驻海阳核电，海阳核电项目部正式成立，标志着我公司自调整战略思路和业务转型以来首次参与核电项目和大机组调试工作，具有重要意义。

公司对海阳项目高度重视，在保障其他调试项目顺利开展的前提下，公司人力资源部、技术开发部、行政部和工程部在海阳项目人员选拔上从工作态度、专业技能、团队协作、计算机水平和外语交流等各方面进行综合分析考评，配备了一支精干的技术团队。

现在海阳项目部所有工作都在有条不紊地开展，三次安全和一次调试管理程序培训已经进行结束，正式工作证已经办理完毕，调试授权资格证正在办理，各专业人员已经与山东电力研究院各专业人员相互结合，利用上班和休息时间熟悉工作内容和探讨工作方法，每周六召开项目会议，公开表扬表现突出的个人，对出现的问题进行分析，避免类似问题再次出现。各专业负责人每周六组织本专业进行技术交流会，共同探讨工作中遇到的各种问题，分享总结的工作经验，共同提高专业技术水平，以便更好地推进海阳项目的各项工作顺利开展。从项目部入驻到现在，已经三个月的时间。在这过去的三个月时间里，海阳核电项目部每名员工都已经完全进入了工作状态，每名员工都将在中能品牌的鞭策下，带着不怕苦、不怕累、艰苦奋斗、

敢于创新的工作态度，发扬团队合作精神，去圆满的完成项目部的调试任务，同时提升员工自身素质，为公司和个人实现双赢！

作为一名合格的核电调试工程师，必须具备以下四个条件：一，质疑的工作态度，在任何工作开展前必须确定好工作内容是什么，达到什么目的，需要何种仪器，并进行风险评估，做好何种预防措施，工作中突发事故的处理等全过程均应保持质疑的工作态度，因为人人都是安全的一道屏障，人人都是安全的最后一道屏障。二，具备熟练的英语听说读写能力。海阳核电厂采用美国西屋 AP1000 技术，汽轮机控制采用日本三菱技术，采用全数字化电液调节系统（DEH），各种资料均为英文版，最后必须翻译成中英双语，大量的翻译工作也大大提高了我们的英语水平，三，能够熟练使用计算机各种办公软件，项目前期的主要工作为资料编辑和整理工作，在资料编辑过程中要具备缜密的逻辑思维能力。四，必须养成相互交流的工作习惯；‘独学而无友，则孤陋而寡闻’。因为海阳项目机组太大，系统太多，涉及的技术面很广，仅靠一己之力绝对不可能完成技术如此复杂的工作。我们只有相互学习，相互交流，取长补短，才有可能完成所有的工作。

面对现在的工作内容我们的能力的确还有很多欠缺，这一点我们都是认可的，我们不回避问题，而是积极面对。为适应工作我们把学习 提高自己作为一种信仰。项目部要求海阳项目的所有人员不甘心平庸，勇于挑战自我。根据自己的实际状况从英语阅读、计算机应用、职称证书、学历等各个方面提高自己。在学习这个问题上，大家都能端正态度，只要努力了，终会有结果，至少能拓宽自己的知识面，提高自己分析问题和解决问题的能力。海阳项目将为公司以后大机组调试培养和储备人才，带着公司的期

望和自己对未来美好生活的追求，所有人员都在寻找适合提高、发展自己的目标，绝大多数正在为实现自己的目标而努力。通过所有人员的共同努力，海阳核电项目部将会建设成为一个专业技术过硬、执行能力过强、学习氛围浓厚和忠诚于公司的优秀团队。



## 海阳项目有感

项目部 李俊银

山东核电有限公司成立于2004年9月，由中电投核电有限公司控股子公司，是山东海阳核电项目业主单位，全面负责海阳核电站的设计、建造、运营管理。海阳核电项目作为首批国家第三代核电技术的自主化依托项目，采用AP1000核电技术路线。AP1000技术以其特有的非能动安全系统和模块化设计成为目前世界上安全性高、先进的核电技术。

今年七月中旬，中能兄弟们踏上了海阳核电项目之路，到现在已有三个月有余的时间了。这期间里，我们经历了工作上的无头绪到有条不紊，生活上的迷茫到现在的适应，当然心里的那份浮躁，也随着时间推移，慢慢沉淀下来。

记得第一次到海阳已是夜里十点了，由于靠近海边，雾气也比较大，但是丝毫不会影响的士司机在宽阔的柏油路上的驰骋，直到目的地后，那种提心吊胆的感觉才慢慢

平息下来。当时心里想，就算是司机师傅再怎么轻车熟路，但是也不能不顾及我们的安全吧？这种勇往直前的劲头还是留给他自己享受吧。来这里没几天，遇到了一件意想不到的事情，有生以来第一次食物中毒发生在我身上了，当时还有几位同事深受其害，幸亏当时王超王工和李江西李工在那个无眠之夜，对我们细心的照料，使得我们能够顺利的康复，在这里，我向二位同事表示深深的谢意，通过这件事，也体现了我们中能一家人的精神。寒冷袭来之际，公司及时给我们添加了被褥；想改善一下自己的生活之时，公司给每个宿舍发放了炊具，使我深深感受到了公司对员工的关爱。这边的活动项目也不在少数，比如足球，篮球，乒乓球，羽毛球等，也使我们能够在紧张的工作之余，放松一下自己的心情，同事也加强了对身体的锻炼。

谈起工作，心里还是有些压力的，因为这段期间的工作主要是文字方面的，比如管理程序的学习培训，TOP/TPSD文件的升版工作，还有一些间断性的文件翻译工作等，这些是以前所很少涉及到的，所以刚开始的时候感觉有些力不从心。此前，我们已和中实易通的同事们有了了解，所以每次我们遇到难以解决的问题，向他们虚心请教的时候，他们都会不厌其烦的讲解，正因为这样，我们也慢慢的弄清楚了工作流程，熟悉了工做内容，感觉自己也有了很大的进步。

海阳核电项目，工程浩大，任务艰巨，对个人来说，它是一个机遇，也是一个挑战。但是我相信，只要大家齐心协力，众志成城，虚心谨慎，定不会辜负公司之重托，会给公司一份满意的答卷，也会让自己在海阳核电项目中受益匪浅。



## 我的选择

总经办 张宁

我在决心换工作之前犹豫了很长时间。套用大话西游里的话，“曾经有一份美好的工作摆在我面前，我没有好好珍惜，假如……”我不想要这样的后悔和遗憾。我曾经自责：收入和福利有保障、工作相对稳定和体面、熟悉的关系圈子、较好的人文环境等等，这现成的口粮其实还不赖，我怎么就这么心浮。我相信没有人会随便跳槽，即使是那些看起来跳槽比较频繁的人。跳槽一定是因为内心有所期待，而这种期待与现实有冲突。我想要找这样一种东西，它能与我内心的渴望对上号，使我不再受诱惑的困扰，为了它，我愿义无反顾。

然而现实往往很曲折。你要得到一样东西，首先自己要拥有筹码，换言之，企业提供一个职位给你，你有什么东西可以为之交换；即使你有可交换的东西，企业提供给你的那个职位，是否你的筹码相匹配。这是一个双向选择问题，要两厢情愿两情相悦才都愉快。更多时候，双方都在犹豫，因为无法在一两次的面谈中把彼此的特质和能力都考察清楚。企业怀疑求职者的职业素质、综合素养、工作技能、情商……，求职者担忧公司管理模式、薪酬兑付、个人晋升、企业前途……作为求职者，我更多从个人角度来观察企业。

一个企业通常会和它的老板相像。尤其是在民营企业里，企业文化很大程度上就是企业领导人内心倡导的理念和价值观，不管是在管理风格、发展思路，还是人文素质、工作氛围上，甚至是在员工态度、职场布局上。如果有一天，你见了一个企业的老板，发现TA所说的与这些表现出来的具象不一致，那一定要慎重考虑，TA所谓的宏观战略是否是空中楼阁，TA天花乱坠的语言背后是否隐藏着

危机，TA承诺你的条件是否能够兑现。我们需要的老板不应该是一个只会画饼充饥的人，而是，TA通过集合大家的力量，知道怎么样拿到这个饼，然后，给大家伙儿都分点儿尝尝。

与梦想之“饼”相关的事情从来就不容易。集合力量的前提是有人才，并且这些人愿意因为这个老板的人格魅力而聚拢在一起，出谋划策。老板本身未必是资深专业人士，也一定不是全能的管理者。没有完美的老板，只有完美的团队。要做成一件事情，一人足够，但要成就一项事业，需要依赖于很多人的努力。

所以非常诚恳地说，加入中能是我的荣幸。因为我每都看到大家在会议上积极发言，献计献策——这是良好的团队态度；老板以大度而平和的态度，对待每件事情——这是舍得分饼的老板；同事关系简单，鲜有勾斗——这是专注于“只做事”的前提。不知道是不是我了解尚浅，但这绝非在唱赞歌。我相信，在中能，通过团队整合以及我们大家坚定的信念，一定能创造美好的明天。企业会因为大家的努力而更加强大，而每个人，都会吃到自己的那块饼。

## 入职感想

财务部 王娟

我自9月初来到中能公司已经1个多月了，从最初的很多不熟悉和陌生，到逐步对公司的各种硬环境软环境的不断了解，我感到我很庆幸加入中能这个团结和睦的团队，庆幸能遇到对员工有人文关怀的领导，庆幸拥有这么多亲切热情的同事，庆幸自己初来乍到就参加了公司员工共渡中秋佳节、给员工过生日的活动，这里让我找到一种久违的归属感，公司自上到下员工整体素质都很不错，这里有着积极向上的精神状态，和谐的工作氛围，是一个充满正能量的大家庭。

对于部门的财务具体工作，我本着扑下身子抓紧学习

熟悉的态度，仔细看，仔细记，不懂就问，这里首先要感谢我的部门经理，对于我的百问不厌其烦的解答，让我在较短时间里熟悉了很多情况，熟悉中能帐务的不同账务处理，各种业务的财务核算处理方式，特别是明确把握好中能特色的一些方式方法，通过9月份单据凭证的做账等账务处理，一边做一边熟悉具体的工作流程细节，不明白就请教，已经初步具备独立工作的认知和能力；对于泰阳的账务也有了一定的把握，对于中能和泰阳的国税地税涉税事宜有了一定的了解和掌握。做完9月账务到报税期，正好面临国家金税3期的全面系统升级，国税地税的纳税申报系统全部改头换面，而且是暂时没有任何培训和指导，业务需要要马上报完税买发票，在没有什么经验可以借鉴的情况下，只能自己自学摸索，和部门经理共同讨论，克服难题、顺利的完成了抄报税的工作，不耽误买发票开发票的公司业务需求。

中能公司目标要成为国内最专业的电力工程技术服务提供商和专业电力运营商，公司发展目标的实现需要打造高素质的员工队伍，我们要充分地认识到，自我严加要求，不断学习熟悉了解公司的业务，提升工作能力和专业知识技能，一切工作要紧紧围绕“公司利益”这一核心，公司的利益在是最根本的利益，只有公司的利益得以顺利地实现，个人利益才能得到保障。

在今后的工作中，我决心以老员工为榜样，努力做好以下几点：

1. 严格执行公司的各种规章制度，积极响应执行公司高层的分析决策；

2. 本着对公司负责的态度，利用自己的专业知识和工作经验，做好财务部门的具体财务工作，为公司的利益而谋，随着对公司业务的不断熟悉，一方面为更好地做好全面的支持配合工作而努力，一方面也会为发挥财务部门把关监督的职能而努力；

3. 做完具体的财务核算工作之余，想办法熟悉公司的业务情况，不光术业有专攻，也要尽可能的熟悉全面的公司经营业务知识。

## 冬的气息

项目部 梁新

天渐渐的转冷了，  
虽然没有这里没有在哈尔滨时的漫天飞舞的雪花，  
但是冬天真的来到了。

窗户上呈现了水汽，  
厂区里多的是行色匆匆的身影，  
棉衣棉鞋，  
手套围巾成为了最主要的装扮。

今年河曲的冬天不算冷，  
至少到现在为止还没有结冰。  
有些想念那漫山遍野的白色，  
漫天飘舞的雪花，  
放眼望去的晶莹世界。

但这里的冬天多的是阴雨，  
多的是风干的冷。

希望这个冬天早点过去，  
希望下个春天快快到来。

## 【新员工介绍】

王秋安，男，现任机务检修

孔伟斌，男，现任电气检修

柳伟鹏，男，实习生

希望新员工能尽快融入中能团队，在这里尽情释放自己的才华！

## 【培训故事】

### 让自己做点琐事(学会缓解你的职业压力)

#### 哲理的故事

有位商界新贵，因神经极度紧张而看了数月心理医生，情况并无好转。晚上他吞下安眠药后，仍抱住计算机工作；他语无伦次地打电话遥控他美国的生意，手心冷汗不绝。

一个朋友劝他每天找一件琐事来做，而且做的时候全心全意就专注此事，其它什么都不想。

他回答也妙，说：想不出自己能有什么琐事可做。

也许这才是问题。他的事全是重要的，连打球都是商场心理战，午饭和晚间应酬更不必说。更可怕的是，他早上从家里开车到公司，直至坐到办公室位子上，却都完全想不起自己究竟是如何把车一路开过来的。他说脑子里这种空白越来越多。

朋友问他公司里可有一盆案头植物？有的话不妨每天抽出 15 分钟好好照顾它，除了浇水，还可买点洁白的沙粒，覆盖在泥土表面上，再准备一块小小的干净的布，细心地抹抹叶子，甚至吹一阵口哨给它享受享受。

他对朋友说：别人会以为我疯了。

朋友告诉他：美国有位富商，每发觉自己精神陷入紧张状态，就会从抽屉里拿出块布来钉钮扣，而钉满钮扣的布已有好几幅。如今花样更多了，那个富商削铅笔、做折纸、拍摄窗外风景，甚至给下属画素描。

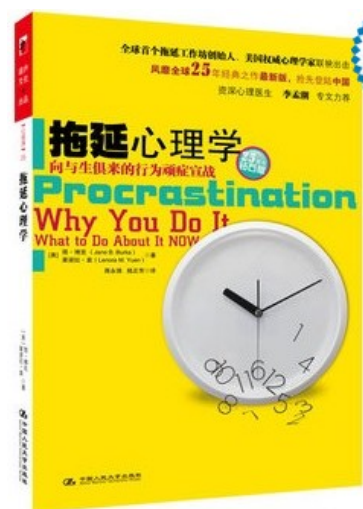
这些都市紧张一族的解压方法。其实，无论你精神是否紧张，你都能找一件琐事来好好体会一下平静处事的美好感觉。

#### 故事的哲理

职场减压已经成为越来越备受关注的话题。其实细想起来，没有什么事情不能当成琐事去做的。而当你明白这个道理之后，甚至可以把每天认为是天大的事就当作琐

事来做。当你到了这种境界，能拥有如此宁静的心境时，你的职业生活就会变得更美好。

## 【本期荐书】



### 《拖延心理学》：向与生俱来的行为顽症宣战

#### 推荐理由

《拖延心理学》：全球首个拖延工作坊创始人、美国权威心理学家联袂出击，风靡全球 25 年经典之作最新版，抢先登陆中国，资深心理医生李梦潮专文推荐，（25 周年钻石版）。

我们都因拖延而焦虑，却又在焦虑中拖延

“明明知道那么多事情堆在眼前：摊开的文件、散乱的衣橱或者只是一个该打的电话、一封该发出去的邮件，还有自己焦急不安的小心脏，可我还是边咬着手指甲边想，再待一会儿，就一下下……”

“我每天都很焦虑，惦记着要做的事，然后却不停地看网页直到半夜，怎么办？”

我们为什么会拖延

“我们都是完美主义者，希望能做好，却害怕失败，所以迟迟不肯迈出第一步。”

“有时因为拖延，我们反而阴错阳差做得比较好；有时因为拖延，别人称赞我们的小聪明和高效率；在最后期限过去时，如释重负的感觉也让人很享受。”

“拖延源于厌恶和憎恨。如果我们讨厌某个人、某件事，可能对于这个人 and 这件事消极怠工，作为另类反抗的一种形式……”

#### 克服拖延的第一步

请摒弃你对拖延的恐惧、羞耻、担忧以及自我憎恶，只有在宽容乐观的态度和心平气和的情绪下，你才能看清自己为什么会拖延，才有可能让拖延之手从你的生活中松开！

#### 内容推荐

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。

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。

#### 作者简介

作者：（美国）简·博克(Jane B. Burka) （美国）莱诺拉·袁(Lenora M. Yuen)  
译者：蒋永强 陆正芳

简·博克和莱诺拉·袁，她们两人是心理学博士、美国加利福尼亚大学的资深心理咨询师。

她们从 1979 年开始就为学生中的拖延者创设了第一个团体治疗课程，曾经出现在《奥普拉》和《20/20》等电视节目中，同时也是《纽约时报》、《今日美国》、《洛杉矶时报》、《人物》和《当代心理学》等出版物的专访对象。

她们一直致力于为全美国的学生、公司组织和公众团体提供治疗的心理工作坊和专题演讲方面的服务，终年活跃在伯克利、斯坦福大学的讲坛。



#### 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！

- 11 月 16 日是 张 涛 的生日
- 11 月 27 日是 冯德彪 的生日
- 12 月 02 日是 孙启林 的生日
- 12 月 03 日是 牛爱华 的生日
- 12 月 07 日是 朱宗胜 的生日
- 12 月 09 日是 董 伟 的生日
- 12 月 14 日是 杜保山 的生日

