

2014年

05月16日
第104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

【卷首语】

“有人立志要描绘这个世界，随着时间流逝，他画出了王国，山川，港湾，岛屿，房屋，星辰，马匹和男女，临终前不久，他发现他一辈子所勾勒出的世界，纵横交错的线条竟然汇成了自己的模样”——Paul Theroux

转身，向前，奔跑，站立，这一刻出发，下一刻相遇。不断闯进陌生空间的怀抱，收获酸甜苦辣的回忆。生命若是一场寻宝的过程，祝大家都能找到属于自己的宝藏。

远方很远，步履不停。



黯然神伤。他们是平凡的社会人，工作，养家，游玩；他们是不平凡的中能人，奋斗，坚守，奉献。就像蚌，在海里饱受砂砾折磨，最后却结出美丽的珍珠。谨以此题记，向所有驻守在海外项目的中能人致敬。

一、项目概况

高玉亮经理带领项目团队已在印尼驻守了快两年的时间。2014年4月30日，经过一个多月的奋战，#1机组顺利通过了720h可靠性运行。NTT项目位于印度尼西亚西帝汶岛东努沙登加拉省最大的城市kupang西南角的bolok镇，距市里30分钟车程。中能电力技术团队自2012年10月入驻，为电厂提供了全面、系统的技术服务：从安装指导、理论培训、操作培训、单体调试及分系统调试、整套启动调试、性能试验一直到后续的保运环节。虽然已有多次海外项目经验，公司依旧以严谨认真的态度一以贯之，为项目配置了优秀的技术团队，此外，还特别加强了前期指导安装及理论培训的技术力量，在分系统试运时每专业各加1人以确保工作安全顺利完成。目前该项目团队人数已达到25人，各项工作都在顺利进行。

【特别报道】

海外项目采访—— 记印尼NTT项目团队

人力资源部 张宁

题记：采访高玉亮经理时我的心情十分复杂，时而天高云淡，时而万丈深渊。说他们处江湖之远忧庙堂之高显得过于拍马屁，想安慰一句海内存知己天涯若比邻又觉苍白无力。我们NTT项目的同事已在印尼坚守近两年，听到他们去巴厘岛度假时我心驰神往，听到那些艰辛磨砺时我



理论知识培训现场



#1 机组输煤皮带一角



720h 试运成功合影留念

二、耐着性子工作

印尼人的节奏与国内大不相同。当地居民有宗教信仰——主要是伊斯兰教和基督教，十分重视宗教仪式，生活节奏悠哉悠哉，对工作并不很上心，工作态度与国内相比落差很大，也很少有人去思考工作提升的方法，法兰、阀门缺螺栓、垫片之类的现象应有尽有。项目现场 80%的印尼同事每天都面向特定的方向朝拜，同时嘴里念念有词。有一次在单体试转电机，到了朝拜时间，印尼的同事扔下手头工作就走了，搞得大家很无奈。斋月时整整一个月白天都不吃东西，连水都不喝，只在太阳升起前、下山后才吃。我们的同胞却在想，这近乎赤道的炎热之地，不吃不喝如何能保证心无旁骛、安全有效地开展工作……工期因为这种种因素一拖再拖，大家伙儿耐着性子适应，久了，便也习以为常。

三、越是远离，越是团结

越是远离本土，“集体”这个词越显得重要。工作中，无论是团队负责人还是技术人员，这时候再去强调个

人主义就会显得不可理喻。如果不能团结一心，团队力量会大打折扣，更严重者，会像散沙般不堪一击，最后受损失的是公司声誉和市场。所以每个人都必须时时提醒自己从大局出发，遇到问题时更要所向一心。大家都知道，调试过程中要频繁进出控制室，而业主居然规定进出控制室必须脱鞋，以最低标准估算，每人每小时也要进出 3 次，而且遇到突发事故时无法及时控制，于是大家一致坚决反对，通过两次专题会议的协调，业主终于不再坚持要求。

四、你快乐，所以我快乐

因为文化背景的差异，工作刚开始时并不容易熬。加之寄居海外一隅，每每想起与国内隔了千山万水，就觉得“天涯若比邻”这类的句子纯属扯淡。背井离乡的孤独和心酸，没有海外经历的人永远无法感同身受。刚到项目的 3-5 个月时，大家表现出不同程度的烦躁，相互之间有摩擦也是难免之事。我问高玉亮经理怎么处理，他说，作为团队负责人，首先要处理好自己的情绪，学会排解和克制，并且要换位思考，尽量做到理解和包容。人非圣贤，在海外孤身一人难免寂寥心烦，这时候要把大家伙儿往一块儿凑，自己也要做一个快乐细菌的携带者，让团队成员多交流，业余的时候搞搞集体活动，别闲着，越闲越慌。比如下海抓螃蟹撬扇贝、钓鱼捞乌贼、露天烧烤、做美食、集体出游等等。独乐乐不如众乐乐，都是为了拉近大家的心理距离，一定程度上消除孤独感。大家也都明白必须要坚持的道理，熬一段时间，心情自然慢慢平复下来。



集体出动抓鱼摸虾



退潮后随处可见的珊瑚礁

五、海外风光独好

高玉亮经理说，初到电厂时，印象最深的是海水泵房，该机组设计为海水冷却系统，紧邻大海，深蓝的海水一望无际，水中的鱼多的让人眼花缭乱，那叫一个惊叹。刚入驻项目时，一切都是新鲜光景：蓊郁的树木，清新的空气，绵延的海岸线，新鲜的热带水果，还有无法准确描述到底是什么肤色的古邦市民。当时房子在市区，业余时间大家集体出动，尽情游玩购物。一大早的阳光就晒得皮肤灼痛，兴奋劲儿一过，就有人开始喘着粗气喊累，游玩结束后暴露的皮肤红了好多天，大家都咬牙切齿地说再不出远门了，结果好了晒伤忘了痛，只要一吆喝，依旧呼啦一大帮人。为保证工作效率，团队搬到了离厂区不到 10 分钟车程的海景房，让大家彻底体会了一把面朝大海，春暖花开的感觉，那首歌叫什么来着，倍儿爽。公寓小院儿里抬头就是木瓜树，随时就能敲下来吃，没事的时候坐在院子里听听歌，吹吹海风，好不惬意。坐不住了，下海洗个澡，抓鱼摸蟹，在海边溜达溜达，享受这无边美景。



海的那一边，住着中能人



项目公寓内取景

【公司新闻】

公司一季度经营分析会圆满结束

2014 年 4 月 20 日，中能电力一季度经营分析会在鲁能新天地二楼会议室召开。

总经理赵海燕女士对当前市场形势、国家政策的变化进行利弊分析，指出公司发展的机遇和挑战；副总经理郑磊、刘文分别就战略转型中的管理问题进行了强调和要求，工程部、各项目部、公司专家对技术性问题进行了探讨，各职能部门分别汇报了一季度工作及二季度工作计划，大家还就团队建设和提升等问题提出不同意见。

会议贯彻了工程管理思路，就二季度工作目标达成一致。会议于下午 5:30 圆满结束，通过共同参与和讨论，增强了大家的工作信心和公司凝聚力。

河曲运维项目部受到业主表彰及奖励

2014 年 3 月起，中能电力河曲运维项目部接到业主二期除灰渣任务要求。

检修期间，运维团队加班加点完成本不属于维护范围内的工作，消除设备隐患，保障了系统安全稳定运行；利用晚间机组低负荷时段，克服高温环境及晚间工作难度大等困难，逐步对省煤器料阀进行更换，彻底解决漏灰现

场；严格按照缺陷管理制度和文明卫生管理制度及时消缺，并能提前发现隐患并作出方案进行治理。

为鼓励外协单位积极协作，业主方对中能电力河曲项目部作出了书面表彰及现金奖励，希望河曲项目部继续保持良好的工作作风，为公司声誉添光彩。

【员工心声】

四季一华山

实习生 马辉

背着满满的行囊和无限敬仰，同七位好友开始了华山之旅。驻步环顾，满眼尽是喧嚷的人影、缓行的客车、依山而建的小店，还有那比我心情还要沉重的云。

不罢休的雨滴。有人想退缩了，我是不会的，雨水岂能止住我的向往？天色渐晴，细雨，无风，此为华山四季之始——春。渐行渐远，山体陡缓有序，似自然设的游戏，我们都是闯关者，顿思人生亦是如此，蓦然欣喜。今晚的繁星似盏盏路灯，随山路的曲折，蜿蜒伸向远方。夜晚用黑色的幕布遮住了深春美景，我却嗅到了翠柏为青山焚的香，听到了溪水跟卵石撒的谎。无限向往。华山之美在我脑海里已一草一木一水一石，一阶一景，一览无余。

鸟儿远飞有倦，依枝栖，此时的我们是鸟儿，一小时脚程我们已经汗如雨下，遇一稍宽敞的地方，便欣喜若狂瘫坐在湿了的石凳上，掏出食物、水胡乱地吃喝一顿，华山的春就在此时悄然退场。

大雨，大风，迎来了狂野的华山之夏。华山之路进入链锁区，并不容易行走，数不尽的台阶，每一阶仅容得下半个脚掌，手扶着链锁前行，路窄人多，脚手并用，井然有序。大抵是前方道路难行，游客们的脚步越来越慢，汗水如珠落，未全停的雨又开始奏响，此时已不知身在何处，一步一挪，遇凳便歇，撑起雨伞，遍翻棉衣。

夏至秋来，给人以收获。鞋已湿透，麻痒难耐，何

处是顶峰，盼望着一览众山小的豪举。坚持，微弱的路灯照在一面标语牌上：走路不看景，看景不走路。此标语字字描述着华山的险峻。期待黎明，期待光明洒入华山，洒入我眼的那一刻。

雪寒尽显华山之冬，雪已成冰，步履维艰。北峰顶寒气逼人，风猛烈地吹着藏不严实的我们，却吹不散这无尽的夜幕。寻一屋檐，依墙坐在铺着雨衣的冰冷砖地上。终于，有人吵着要下山，我在默默地坚持着，我怕败给风和雪，败给脑海中放弃的念想。黎明还远，困难却在身边。风寒呼啸，似针刺骨，来又去，去还来，不绝于耳。唯遗憾今日无晨阳，赏不上东峰日出，顺阶曲往，被台阶上凝的冰摔得眼眶盈了泪。巧的是阳光在我最激动的时刻缓步从我侧面迎来，好一个明媚天，东峰的遗憾也不觉是遗憾，因为我感受到了此行的意义。

一年四季，一山四季，一天感四季，非华山不可遇，遂以此文，纪念此行。



长岛游记

人力资源部 张晓菡

去往长岛的旅游车上，导游一路宣讲着行程。话里不时透露出渔家吃不好，也住不好，车子很破，司机还很有脾气，海产品很贵而且不干净……听得让人郁闷。我望着

窗外，自作多情地想，或许这远树，这枯田都是为了能在此时此刻彼此遇见而等了许多了呢，我来到了，看到等在这里的你，哪怕就那么一瞥，我们总算遇见了，这或许也算旅行的意义吧。

第一日的傍晚进岛，次日一早便去了仙境源。一晚没睡好，还起那么早，我没精打采地跟着人群走。天阴阴的，海风很大，我一路为鼻塞所困，还被一群孩子闹的好烦，心中郁郁。导游带着一行人在海崖边站定，介绍一个叫九龙洞的地方，她拿着个小旗子指着：“这个洞里有五条龙，门口有两条石雕龙，旁边的雕塑上还有一条龙，这一共是八条龙啊，但为什么叫九龙洞呢，大家知道吗？”我心中碎念：俗套，最讨厌导游老是问问题了，卖什么关子，直接说不就行了嘛……旁边的人纷纷报上答案，什么海里有条龙啊，山像条龙啊，天上有条龙啊，可是都被导游否定了，她讲：“其实站在这里的诸位，都是一条龙啊，加上你们自己，正好九条龙了。”我一下怔住了，原来，这洞一直在等一个“我”的出席，因为“我”在这里，它才完整了，像是很久之前就许下的契约，约定要在这里等“你”，这么久这么久，一直等“你”的出现，等“你”来完成这份约定，今天“你”立在这里，像一块拼图完成了最后了一块，于是等到了，遇见了，完成了，完美了。想这石滩，这海崖，这晨风，这碧水也像和着这份契约，这美景要等一个“你”的出现才算完整，为了这份遇见，浪漫地在此守候千年。等完整了你，也等完整了我。

临行前一天傍晚听渔家说海上要起八级大风，海上的客船第二天都要停航，我们出岛的可能性很小了，可老爸还要赶回去上班，担心不已。那夜从海边散步回来，就下起了倾盆大雨，一夜雷鸣暴雨不停，我在夜里不停祈祷。竟想不到，第二天起床，却见老天赏赐了一个大晴天，白云团团絮絮，分外好看，心情也跟着晴朗。在码头上等了半天，总算坐上了船，人很多，过道里有很多人拥来挤

去，于是船长把贵宾室也打开了，一群人涌进去占座位，可船真的开到海上，遇到了风浪，客船就变成了海盗船，上下颠簸的厉害，一群人又都涌出去吐了……船靠了岸，才得知我们这一班是最后一班轮渡，因为海上风大，已经停航了，真是庆幸之至。

感谢老天让我来，让我完整，也放我走，让我安然回家，只不过这风浪中的船，是再也不敢坐了。



入职感想

人力资源部 宁红蕴

我叫宁红蕴，铁岭人，典型的东北人性格、性格直爽，做事不拖拖拉拉，还有一点小讲究。毕业6年，一直在一家公司工作，从人事专员做到人事行政主管，做的工作越来越多、越来越杂，到最后感觉工作上只有广度没有深度。曾经有一段时间，早晨去上班的时候看着路上匆匆忙忙的行人，我都在想，他们这么匆忙的去工作，这是他们想要的工作吗，他们工作的开心吗？！但我自己也由于种种原因并没有去追求我想要的生活。直到2012年生子之后，因为要照顾孩子终于离职，朋友们都羡慕我在家相夫教子的悠哉生活，但我知道家庭主妇这个职位绝对不是我所追求的，2014年初，决定重新开始工作，我告诉自己，哪怕再难也要开始我的新生活！

来到中能并不是那么顺利的，所以一直很感谢也很感恩，感恩中能把我从家庭主妇这个队伍中拯救出来，感恩

领导给予的器重与关怀，感恩同事们的热情的帮助，真的谢谢你们，让我能尽快的熟悉起这个行业，找到工作的重点和方向。

一个月的体验，也许并不足以感受到工作和生活的每一个细节，但这里带给我的的确是一个美好的开始。我感受到了中能作为一家发展前景辉煌、管理机制科学、企业文化优秀、工作氛围愉悦的大公司的非凡魅力。公司充满活力、充满关怀、处处都有正能量！这一刻，我感觉到，这里就是我的家、这里就是我为之奋斗的地方、这里就是我生活的新希望！

青春一去不复返，事业一纵永无成！我想有一段，日后回忆起来自己都感动落泪的努力，且行且珍惜！

你好，临沂初夏

实习生 杨哲

初夏微凉，碧波荡漾。我打沂河走过，温顺的河风像母亲的双手抚摸着我的身体，让人觉着亲切，甚至着迷，仿佛一下子就会爱上它。齐鲁大地，自古多出英雄豪杰，这片土地，广袤而又富饶，用它的乳汁哺育着千千万万的儿女。

一方水土养一方人，这座城市给我的印象：绿树成荫，民风淳朴。这里的人们殷实勤劳，热情好客。很高兴能有机会接触这里，来这里实习。走出校门，面向社会。这对于我来说，意味着新的学习和生活才真正开始。如何快速地从一名学生转变成一位合格的企业员工是我首先要考虑的问题。摒弃过去的陋习，养成良好的习惯，将理论与实践紧密结合，不断的积累经验，在生活和学习中提升自己，使自己更快的成长。

怀着饱满的热情和十足的信心，我们来到临沂项目部。刚到车站，经理和安全员热情的接待了我们。从入住

宿舍，到生活用品。从三级培训，到现场学习。谆谆教诲无一不让我感到温暖，亲如一家。从而也明白了安全生产规章制度和各项保障安全规定的重要性，要时刻把安全第一放在首位，并且学到了很多以前在学校接触不到的东西，才发现自己要走的路还很长很长。

每日工作前的班前会和工作结束的总结会，都在强调安全第一，对危险点要进行预防控制。我们三人一组，跟着师傅深入现场，帮着师傅拿拿工具，不间断的做好笔记，遇到不懂的设备和问题就问，师傅们也不厌其烦的为我们解答，形成了良好的学习氛围和沟通交流的环境。而且师傅们对待工作兢兢业业的那种敬业精神很值得我们学习。一丝不苟，恪尽职守。小到设备的零件和螺丝，大到整个脱硫系统。这其中虽有艰辛和汗水，但我感觉很值得。

这个夏天，我们在这相遇，共同学习，共同生活。很多年后，回忆起来，弥足珍贵。我们生来彷徨，没有人可以预知未来，我们唯一能做的是把握当下。感谢命运，让我有机会选择自己的以后。感谢中能，让我感受到家的温馨。有这么多人关心和爱护着我们，我很知足。不抛弃，不放弃，坚持下去，这种信仰会支撑我在以后的路上越走越远。

浮沉碎梦，只为明朝辉煌

实习生 王伟刚

回眸年华的远徉与青春季节的轮回，几多思考，几多感悟，在心间旖旎成风景，在岁月的河流中，慢慢欣赏。若不是和风细雨，还不知道季节的更替；若不是山花烂漫，还不知道生命的蓬勃；若不是中能电力，还不知道成长的历程——是如此的醉人。

一段如此自以为是，又如此狼狈不堪的青春岁月，就在那日，踏上离家远行的列车时，已不复存在。有欢笑，也有泪水；有朝气，也有颓废；有甜蜜，也有荒唐；有自

信，也有迷茫。如今，我们已然觉醒，明白自己不该再幼稚，前途不是想出来的，是从跌打滚爬中奋斗出来的。

曾经的某一瞬间，我们都以为自己长大了，现在才明白，长大的背后需要责任、勇气、坚强以及牺牲。这条路上收获的是经历与感悟，我们能做的是义无反顾的走下去，拾匿点滴的感动与成功的喜悦。

走上工作岗位收获良多，感触亦良多，当初意识到成长之时，竟不曾想过，担负的竟如此之多。也不曾想过，收获之时竟是如此的欢喜。也许，汗水冲刷过的心更为清澈。今日，才真正体会到明朝的光辉岁月，需要此时的辛勤劳动筑成那不倒的铁血辉煌。既然选择就不该放弃，这条路，就该一路勇敢地走下去，待到那日，回头望去，来时路，已然遥远，泥泞的山路只见坚实脚印。

从当初手捧简历投入中能的那刻起，就毅然决定把无悔的青春投入这片铁筑之地，从此与中能共享每一个成长的瞬间，并为此奋斗，无悔那刻之选择。当看着身边种种设备，才觉得自己要去学习的真的很多。师傅们视现场为家，不辞辛苦的教导我们熟悉设备，满身的灰尘，却散发着傲人的执着，奋斗在人生的最前方，也许此时，我们的成长将是他们最大的欣慰。伴着清晨第一缕阳光，我们结对自信满满的踏入厂区，一项项的蓝色安全帽，实属一缕蓝色的风景线，那是在阐述另一种的生活姿态，这短短一月有余，逐渐的，我们当时的那份稚气已消散，多了的是一份成熟的事业心和责任心。

不求闻达于天地，但求问心无愧，无愧于青春，无愧于中能，无愧于家庭。把握机遇，踏入中能，造福于小家，成就于大家。这将成为我们为之奋斗终生的宏愿。曾几何时，我们曾为自己是电专人为傲，今后，我们誓必会以自己是中能人为豪，执手共同书写自己的成功史，与中能分享每一次的成长，每一次的成功，但愿，我们的到来，会为中能的茁壮增砖添瓦。

月悟，夜思

实习生 张欢

夜幕而降，思绪浮沉。天幕将垂之际，一场如约而至的五月风划破了夜晚的寂静。在这样的柔风夜你可以神游八荒，思想有多远就飞多远。

来这快一个多月了，很难得这样的夜晚可以静静地思考自己。每天傍晚时我喜欢一个人吹着晚风，想想一段时间来的在工作岗位上的自己。上个月18号来到临沂时，看到这边美美的沂河，对未来满是憧憬。刚进入临沂电厂时，一切都很陌生，刚开始那几天老感觉自己糟糕，无法很好地适应电厂工作，经过这么多天的跟班工作，师傅们每天辛苦的工作，让我渐渐意识到，这些脏累的工作对于我们来说是一种磨练。我是计算机专业，刚开始接触设备的时候，跟本什么都不懂，什么都不会，经过两三周的学习和接触，开始略有了解。每天的跟班学习，师傅的耐心讲解，让我渐渐认识到，对于学生来说我们要在实践中不断的充实自己，给自己加油，跟着师傅们好好的学习，在这弥足珍贵的实习时间里丰富和提高自我。

现在感觉自己每天都过得很充实，有时也会很累，但这让我觉得自己在成长，慢慢的改掉了以前懒散的坏毛病，慢慢的体会到生活的不容易，我们在这样的环境中磨练自己的意志，去掉之前的浮华，渐渐的不喜欢歌舞升平，不喜欢大喊大叫，喜欢在别人都进入梦乡时，一个人，一夜听风。镜子模糊了擦一下继续看，再模糊再擦再看，直到看清楚了，最后发现还是那个最初梦想最初的我，没有迷离，很高兴，感谢这样的夜，感谢我的朋友，感谢我遇到的每一个人，感谢这段时间来公司和师傅们的照顾，你们给了我经历给了我成长，夜，渲染了我的人生；风声依旧，溅起了我的思绪，滤清了旋律，然后把记忆抓起捣碎了，心便随了风声拉长，慢慢溶解在我喜爱的五月天！

【健康养生】

夏季养生（一）

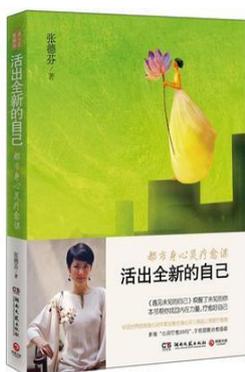
多喝水、少喝饮料

初夏天气都比较干燥，人体每天的进水量应达到 2000—2400 毫升。由于早上人体血液浓度非常高，容易形成血栓，所以早上起床后第一件事就应该喝一杯水。一天水分的补充和保持也很重要，保持体内足够的水分可以清洗肠道，预防上火。不宜用饮料代替水，饮料中含有较多的糖精及电解质，会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲。当然，夏季出汗较多时，也不妨喝点带苦味的饮料，啤酒、绿茶、苦丁茶等都是不错的选择。

【新员工介绍】

王洪帅，男，现任汽机检修
刘永伦，男，现任化水专工
陈鹏，男，现任行政专员
曹元申，男，现任锅炉专工
希望尽快适应中能环境，一展风采。

【本期荐书】



作者：张德芬

推荐理由

《活出全新的自己》全书以故事的形式分享了作者张德芬历经许多年代代价才悟出的心灵成长心得：书中的男女

主人公——幸雄和向东遭遇了人生的困境，两人在因缘际会之下经由一个奇妙的旅程——唤醒、疗愈和创造，开始学习观照自己的思想、疗愈旧时伤痛，以及找回自己真正的力量。藉由学会与自己的负面情绪共处，两人寻回了自己生命的源头，进而活出了全新的自己！

内容推荐

在书中，作者运用一个特别的成长模式，让你可以随书中人物的遭遇和历程，逐步展开自己的成长：

第一个阶段是唤醒沉睡中的自己，学会自我回观；

第二个阶段是疗愈旧时的创伤，学会整合、安抚各种能量，勇敢面对人生的各种难题；

第三个阶段是创造，也就是找出“你”是谁，同时找回自己的内在力量。

找回内心全新自我的生命课程，带你踏上爱和喜悦的心灵之旅！



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！

- 05月02日是 常晓东 的生日
- 05月02日是 杨以刚 的生日
- 05月05日是 屈宜福 的生日
- 05月10日是 宋文录 的生日
- 05月13日是 王玉洁 的生日
- 05月15日是 许宜网 的生日
- 05月17日是 孙士栋 的生日
- 05月27日是 夏淑彬 的生日
- 05月28日是 郑磊 的生日

