

庆阳能化

QING YANG NENG HUA

主管单位:庆阳市国有资产监督管理委员会 主办单位:庆阳能源化工集团有限公司

公司网址: <http://www.qynhjt.com> 甘肃省连续性内部资料准印证号:甘LB000019

2019年12月

15

己亥年
十一月二十

总第 112 期

内部资料
免费交流



庆阳能化工作调研组进驻会议召开



12月10日,副市长王胜在集团公司主持召开工作调研组进驻会议并讲话。市政府国资委主任郭富堂宣读《调研工作方案》。市政府副秘书长牛维宇,市委组织部、市发展改革委、市工信局、市财政局、市人社局、市住建局、市审计局、市市场监管局、市政府金融办、市政府研究室、市能源局负责人出席。集团公司董事长金志宏作表态发言,集团公司领导安惠田、武继荣、杨晓锋、孙立杰、李岗及各子公司经理班子、集团公司中层以上管理人员参加会议。

王胜指出,开展调研工作是市委、市政府推动能化集团改革发展做出的重大决策部署,根本目的是通过发

现分析问题,推动解决问题,促进改革发展。王胜要求,能化集团要充分认识此次调研工作的重要意义,把思想行动统一到市委、市政府对能化集团改革发展的安排部署上来,认真准备、及时提供有关材料,积极组织、密切配合,确保调研工作顺利开展。调研组要紧扣调研主题,坚持问题导向,在查实情、出实招、求实效上下功夫,采取多种调研方式,努力把情况弄清楚、症结分析透、对策想明白,形成切实有效的调研报告,为市委、市政府决策部署提供强有力的参考依据。

郭富堂宣读了《调研工作方案》,介绍了调研工作主要内容和基本方式。他表示,调研组将严格按照市委、市政府

要求,以研究问题、解决困难、指导工作为宗旨,做到个别谈话与召开座谈会相结合,现场勘验与查阅资料相结合,问卷调查与走访调研相结合,深挖问题根源,科学分析总结,提出意见建议,推动能化集团解决问题、化解风险、破除瓶颈。

金志宏在会上作表态发言时指出,公司上下将切实按照11月21日市长办公会议的明确要求,团结一致,全力支持配合调研组工作,自觉接受监督检查。同时,借此契机,自查自纠,立行立改,强化薄弱环节,查漏补缺,加强领导班子建设,明确完善工作思路,及时制订落实好改进措施,为企业可持续发展奠定良好的基础。

(朱仁文)

省军民融合发展调研组到集团公司考察调研

12月11日,甘肃省军民融合发展办公室第五调研组组长王鹏一行来集团公司进行调研。集团公司党委委员、副总经理武继荣主持召开座谈会,市军民融合发展办公室副主任王博,集团相关部门负责人参加座谈。

会上,王鹏详细介绍了军民融合发展项目背景、调研内容及方向。武继荣介绍了在庆阳开展煤化工工业业务

天然地理优势及国家产业政策优势,汇报了目前已上报军民融合项目的进展情况及存在问题,就无水乙醇、乙二醇、粉煤分质分级综合利用及天然气开发利用等项目中涉及的工艺技术、区位选址、资源配置、先进经验、物流运输、煤质指标等相关情况进行了详细说明。

调研组在听取汇报后

指出,能化集团目前发展的无水乙醇、乙二醇等项目竞争优势明显、发展潜力大,是致力民生的工业发展项目,是军民融合发展基金重点支持产业。调研组组长表示,希望能和能化集团深化交流,建立长期互惠互利的合作关系,共同发展军民融合发展项目,同时为部队转业军人安置提供便利。

(赵珊珊)

卢小亨调研指导山水湾村精准扶贫工作



12月4日,市委书记卢小亨一行深入集团公司帮扶的罗山乡山水湾村调研指导精准扶贫工作,乡村两委班子、集团公司驻村工作队陪同调研。

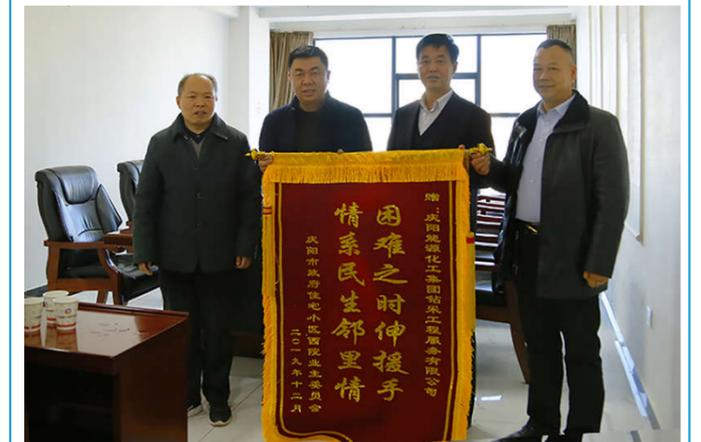
卢小亨一行现场查看了合作社建办和村级产业发展情况,重点督查了反馈问题整改、迎检备考准备工作和国扶系统数据质量等情况,

并深入贫困户家中了解产业奖补资金落实、“3+1”清零等情况。卢小亨指出,要坚持把产业扶贫作为稳定脱贫的根本之策,围绕做大做强草畜产业,着力改良品种,推广科学饲养,调整种植结构,进一步完善扶持措施和带贫减贫机制。要针对合作社建办存在的问题,完善章程制

度,健全组织机构,规范财务管理,增强合作社发展带动能力。要进一步规范产业扶持资金使用管理,坚决防止“一发了之”“一股了之”。要推广订单帮扶、种养托管等有效做法,构建更加紧密的扶贫带贫利益联结机制,提高草畜产业带贫减贫实效,确保山水湾村如期脱贫。(张建恒)

责任编辑:赵晨良 责任校对:赵晨良 电脑组版:赵晨良

为民解忧暖人心 群众致谢送锦旗



12月9日,庆阳市政府住宅小区西院业委会代表送来了一面写有“困难之时伸援手、情系民生邻里情”的锦旗,感谢集团公司为民办实事、办好事。

据悉,在农业大厦翻修之际,经集团公司积极协调,钻采公司一并改造修复了小区的道路、公厕等基础公共设施,使小区整体环境大为改观,业主生活更为方便。在受到群众感谢称赞的同时,集团公司更加坚定了今后为民办实事、办好事的决心,以实际行动为建设美好新庆阳做出更大的贡献。(赵梦龙 摄)

集团公司召开“不忘初心、牢记使命”主题教育专题民主生活会

按照市委主题教育第十一督导组部署安排,12月9日,集团公司召开主题教育专题民主生活会。市委主题教育第十一督导组副组长路小勃到会指导。集团公司党委书记、董事长金志宏主持会议,集团公司党委班子成员安惠田、武继荣、杨晓锋、孙立杰、李岗参加会议。

集团公司党委对开好这次主题教育专题民主生活会高度重视,会前制定实施方案,通过精心组织学习研讨、深入开展谈心谈话、征求意见建议、全面深刻检视问题、认真撰写检视材料等环节,认真查找不足和存在问题,明确今后整改措施和努力方向,为开好民主生活会打

下了良好基础。

会上,金志宏代表党委班子作对照检查,并带头作个人对照检查发言,其他党组成员也逐一进行个人检视剖析,相互开展批评和自我批评。

路小勃指出,集团公司党委班子能够按照要求,思想重视,充分准备,深刻剖析,大家自我批评主动深刻,相互批评严肃认真,会议取得了统一思想、坚定信心的效果,达到了锤炼党性、增进团结的目的。

金志宏强调,集团公司党委班子要在抓好问题整改落实上下实功,对查摆出来的问题,逐项研究,细化解决方案,完善整改措施,明确任务要求,列出

完成时限,确保整改落实取得成效。班子成员要在改实、改好上作示范,切实履行整改承诺,提升主题教育成效。要在健全工作制度机制上用实劲,把好的经验做法用制度固定下来,形成长效机制。要在深化主题教育成果上求实效,切实把主题教育成效体现在贯彻落实党的十九届四中全会,中央和省市县委安排部署要求上来,以改进作风为抓手,切实加强领导班子自身建设,力戒形式主义、官僚主义,深入各业务板块子公司指导督促开展工作,协助解决疑难问题,确保公司各项重点工作高标准严要求落实到位,执行到位。

(南志汉)

集团公司召开“不忘初心、牢记使命”主题教育评估测评会

12月12日,集团公司召开“不忘初心、牢记使命”主题教育评估测评大会。集团公司党委书记金志宏主持会议并讲话。市委主题教育第十一督导组同志出席。集团公司党委班子成员安惠田、武继荣、杨晓锋、孙立杰、李岗,各党支部委员及机关党支部全体党员参加会议。

会上,金志宏通报了集团公司主题教育工作情况。全体参会人员本着客观公正的原则,对照主题教育评估测评要求的六个方面,进行了认真测评,

提出了意见建议。市委主题教育第十一督导组就评估测评工作进行点评并提出具体要求。

会议指出,主题教育启动以来,公司上下严格按照中央、省市的统一部署和工作要求,在市委主题教育第十一指导组的精心指导下,狠抓组织领导,坚持边学习、边调研、边检视、边整改,把四项重点措施一体推进、贯穿始终,主题教育取得了实实在在的成效。

会议强调,公司两级党组织要按照中央和省市委部署,把“不忘初心、牢

记使命”作为加强党的建设的永恒课题,提升全体党员思想素质的终身课题,按照市委主题教育第十一督导组相关要求,开展一次主题教育“回头看”,进一步明确努力方向,正视短板弱项,坚持思想不松、标准不降、力度不减,始终如一抓好落实。要紧密结合公司实际,巩固和转化好主题教育成果,充分运用主题教育取得的经验做法,切实把党的建设和生产经营工作结合好,推动公司改革发展各项工作取得更大成效。

(程谦)



图为螺旋焊管车间工人正在作业

进入市场需求淡季以来,晟源管业从货源把关、质量监督、总量保证、价格保障等方面着手,全力做好焊管冬储工作。据悉,目前冬储工作正在有序开展,后续货源仍在不断调运中,以确保明年市场需求。(赵晨良 摄)

“庆阳金融中心”商业综合体项目工程进度播报

时值寒冬,整个城市的气温在下降,但庆阳金融中心的工程依然在如火如荼进行。带着镜头,带着大家的好奇与期待,小编来到了位于马莲河大道与朔州西路交界处的庆阳金融中心项目现场,为大家实时播报最新工程进度。



一期总建筑面积178446.92㎡,现主体完成122840.49㎡,完成率69%。	12#楼共26层,已封顶。填充墙砌筑完成至16层。	18#楼共32层,完成至17层。
13#楼共26层,已封顶,填充墙砌筑全部完成。	16#楼共31层,完成至26层。	10#楼共31层,完成至13层。
	9#楼共31层,完成至18层。	从现场来看,住宅项目施工有序进行,有望明年全部封顶。



二期工程万达广场及公寓四层以下面积202030.46㎡,现主体完成110981.81㎡,完成率55%。	段、8段2层绑扎钢筋,5段1层安装模板。	筑。一栋栋大楼正在一步一个脚印的建设着。庆阳能源化工集团宏泰置业公司将继续全力以赴,统筹协调,坚持以严苛的施工标准、过硬的工程质量,按施工计划安全、有序地进行工程建设,确保项目如期建成投用。
1区13段、14段完成至4层,11段、12段完成至3层,6段完成至2层,1-4段完成至2层,1区9段、10段3层钢筋绑扎,7	2区1段完成至2层。	
	3区1段2层钢筋绑扎,2段3层钢筋绑扎,3段4层内架搭设,负2层水、电、暖、消防等安装工程正常施工。	日夜兼程,品质臻

(胡婷)

钻采公司组织人员参加HSE培训

12月4日,钻采公司组织人员赴中国石油四川培训中心参加工程技术服务商关键岗位人员HSE培训。

据悉,按照中国石油从业规定和资质要求,2020年1月1日以后,凡是承包商关键岗位人员未经过HSE培训或培训不合格的,准入管理部门不得办理准入,资质管理部门不得办理资质,招标管理部门不允许其参与项目投标,合同承办部门不得与其签订工程服务合同和安全生产(HSE)合同。

钻采公司参加本次培训的12人已按照培训要求,完成相关课程学习,顺利通过培训考核,为今后公司资质办理、维护和参加油田招投标等工作奠定了良好基础。(张彬霖)

经济资讯

全国首个国产燃气轮机试验电站落户辽宁

日前,“燃气轮机试验示范及应用战略合作协议”在沈阳签署,中国航发燃机公司、辽宁能源投资集团和铁西区政府联手建设中国首个国产轻型燃气轮机天然气热电联产科研综合试验电站。这标志着沈阳打造国家燃气轮机创新中心和建设一流燃气轮机产业基地,再增添新的砝码。

燃气轮机以天然气为燃料,是继蒸汽轮机和内燃机之后新一代能源动力系统中的核心装置。今年4月12日,中国航空发动机集团与沈阳市政府达成了战略合作协议,将中国航发燃气轮机产业落户沈阳;4月28日,中国航发集团与沈阳市政府共同出资组建了“中国航发燃机公司”,中国自主知识产权的燃气轮机产业全面启动。12月6日,“燃气轮机试验示范及应用战略合作协议”达成,意味着中国自主燃机产业迈出扎实的一步。

国际油价12月10日小幅上涨

截至12月10日收盘,纽约商品交易所2020年1月交货的轻质原油期货价格上涨0.22美元,收于每桶59.24美元,涨幅为0.37%。2020年2月交货的伦敦布伦特原油期货价格上涨0.09美元,

收于每桶64.34美元,涨幅为0.14%。

俄罗斯筹备通过“西伯利亚力量”天然气管道向中国输送天然气

目前,输气管道的直线部分已完成,输气管道延伸至Slavyanskaya压缩站,即北溪2号的起点。这条管道已充满来自查扬丁斯科耶油田的天然气。油田核心设施的启动和调试工作已基本完成。190口产气井钻探工作提前完成。科维克廷斯科耶(Kovyktinskoye)油田的生产钻探正在全面展开,预计2023年初将开始向“西伯利亚力量”输送天然气。

我国启动储气库技术标准体系建设

12月10日,储气库技术标准委员会在重庆成立,负责我国储气库选址、建设、运营等领域的行业标准研究、制定、管理工作,计划用5年时间,建成适合我国实际的储气库技术标准体系。我国启动储气库技术标准体系建设,消化和吸收国内外储气库建设和运营的研究成果、实践经验,规范、指导各企业高质量建设储气库,正当其时。

去年9月,中国石油组织完成了“储气库项目设计、建设与管理技术标准汇编”,填补了国内储气库建设和管理规范的空白,奠定了我国储气库技术标准体系的基础。

中俄东线开通运营助推油气管道智能化

近日,来自俄罗斯的天然气通过中俄东线天然气管道正式进入我国。

“中俄东线天然气管道的建成,标志着我国四大油气战略通道形成,天然气进口资源更趋多元化,资源保障能力不断增强。”中国石油董事长王宜林4日在接受科技日报记者采访时表示,该管道是我国东北方向首条陆上天然气跨境战略通道,意味着在整体流向“自西向东”的基础上,我国天然气增加了“北气南下”流向,进一步完善了我国东部地区的天然气管网布局,对于保障我国能源安全意义重大。

中国第四代煤炭地下气化技术成功应用

内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗唐家乡区煤炭地下气化(简称ISC)技术工业化示范项目,日前宣布正式投产。标志着中国拥有自主知识产权的第四代ISC技术成功应用,并实现了五个“世界首次”,具备了大规模工业化推广的基础。

ISC技术,是将地下煤炭进行有控制地燃烧气化,通过对煤的热作用及化学作用而产生可燃气体的过程。该工艺不需开挖采煤,也无须任何工作人员进入地下,就可生产低成本的工业燃气和化工合成原料气,主要成分为氢气、甲烷、一氧化碳、二氧化碳等气体。合成气通过产品井输送到地面,经物理水洗、分离、净化后,可直接供应下游能源化工企业或供居民生活使用。

该项目由华邦控股集团财务投资的中海(上

海)能源技术有限公司(简称“中为能源”)于2018年开工建设,今年10月底顺利点火,目前已稳定运行近一个月,各项指标均达到了设计要求。

报告:到2050年光伏将成为中国第一大电源

《中国2050年光伏发展展望》报告当地时间12日在联合国马德里气候变化大会的“中国角”发布。报告预计,到2050年,光伏将成为中国第一大电源。

报告由中国国家发展和改革委员会能源研究所、隆基绿能科技股份有限公司和陕西煤业化工集团共同完成,从技术、成本、路径、支撑、模式及效益等角度入手,指出光伏将成为未来中国最重要的电力来源,并对中国乃至全球遏制气候变化、实现可持续发展带来巨大帮助。

报告认为,技术持续进步是光伏发电成本下降的最大动力,而快速下降的光伏发电成本是实现高比例光伏部署的基石。

报告预计,从2020年至2025年这一阶段开始,中国光伏将启动加速部署;2025年至2035年,中国光伏将进入规模化加速部署时期。2025年和2035年,中国光伏发电总装机规模将分别达到730吉瓦和3000吉瓦,而到2050年,该数据将达到5000吉瓦,光伏将成为中国第一大电源,约占当年全国用电量的40%左右。

公司不是靠人多,而是靠心齐!

一、沟通

狮子和老虎之间爆发了一场激烈的战争,到了最后,两败俱伤。狮子快要断气的时候对老虎说:“如果不是你非要抢我的地盘,我们也不会弄成现在这样。”老虎吃惊地说:“我从未想过要抢你的地盘,我一直以为是你要侵略我!”

相互沟通是维系同事、老板之间的一个关键要素。有什么话不要憋在肚子里,多同同事之间交流,也让同事多了解自己,这样可以避免许多无谓的误会和矛盾。



有效沟通

二、信任

两只鸟在一起生活,雄鸟采集了满满一巢果仁让雌鸟保存,由于天气干燥,果仁脱水变小,一巢果仁看上去只剩下原来的一半。雄鸟以为是雌鸟偷吃了,就把它啄死了,过了几天,下了几场雨后,空气湿润了,果仁又涨成满满的一巢。这时雄鸟十分后地说:“是我错怪了雌鸟!”

老板、同事之间要相互信任,很多幸福团结的团队就毁于怀疑和猜忌。所以,对同事、员工要保持信任,不要让猜忌毁了团队。



信任

信任,是开启心扉的钥匙。

三、慎重

两只乌鸦在树上对骂起来,它们越骂越凶,越吵越激动,最后一只乌鸦随手捡起一样东西向另一只乌鸦打去。

那东西击中另一只乌鸦后碎裂开来,这时丢东西的乌鸦才发现,自己打出去的东西原来是自己一只尚未孵化好的蛋。

遇到事情要冷静对待,尤其是遇到问题和矛盾时,要保持理智,不可冲动,冲动不仅不能解决问题,反而会使问题变得更糟,最后受损失的还是整个团队。



众志成城

有你 有我 有明天

四、换位

小羊请小狗吃饭,它准备了一桌鲜嫩的青草,结果小狗勉强吃了两口就再也吃不下去了。

过了几天,小狗请小羊吃饭,小狗想:我不能像小羊那样小气,我一定要用最丰盛的宴席来招待它。于是小狗准备了一桌上好的排骨,结果小羊一口也吃不下去。

有时候,己之所欲,也勿施于人。凡事不要把自己的想法强加给同事,遇到问题的时候多进行一下换位思考,站在对方的角度上想想,这样,你会更好地理解同事、员工。

企业管理小故事——竹子定律

竹子用了4年的时间,仅仅长了3cm。

从第五年开始,以每天30cm的速度疯狂地生长,仅仅用了六周的时间,就长到了15米。其实,在前面的四年,竹子将根在土壤里延伸了数百平米。

做人做事亦是如此。不要担心你此时此刻的付出得不到回报,因为这些付出都是为了扎根。人生需要储备,有多少人,没能熬过那三厘米?

什么叫价值?同是两根竹子,一支做成了笛子,一支做成了晾衣杆。

晾衣杆不服气的问竹子:“我们都是同一片山上的竹子,凭什么我天天日晒雨淋,不值一文,而你却价值千金呢?”竹子回答说:“因为你只挨了一刀,而我却经历了千刀万剐,精雕细做。”

晾衣杆沉默了。人生亦是如此,经得起打磨,耐得起寂寞,扛得起责任,肩负起使命,人生才会有价值。看见别人辉煌的时候,不要嫉妒,因为别人付出的比你多。

国学大师钱穆说:“古往今来有大成就者,诀窍无他,都是能人肯下

笨劲。”

胡适也说:“这个世界聪明人太多,肯下笨功夫的人太少,所以成功者只是少数人。”

说起钱钟书的满腹经纶,人们往往归功于他的天分高,记忆力强。其实,钱钟书学问博大精深,更多来自后天手不释卷的苦功。

钱钟书大学同窗许振德这样描述:在校时,以一周读中文经典,一周阅欧美名著,交互行之,四年如一日。每赴图书馆借书还书,必怀抱五六巨册,且奔且驰。且阅毕一册,必作札记.....

代表他学术成就的

《管锥编》,引述4000多位名家的上万种著作中的数万条书证,汪洋恣肆,博大精深。

有些人可能不知道,他进入清华后,目标是“横扫清华图书馆”。他的治学心得是:越是聪明人,越要懂得下笨功夫。

“心在一艺,其艺必工,一心在一职,其职必举”。成长不是一蹴而就的,哪有什么人生开挂,只不过是厚积薄发。

这就叫竹子定律。



结字浅析

文/程谦

书法学习中,描摹、临摹都是教学习书法的人如何结字。结字就是指写字的人如何通过笔画(点、横、竖、撇、捺、勾、折、提)的组合架构字,强调的是一个字应当是什么样的结构组合。结字对于成人学习书法是一个难点,难就难在改变成人固有的,日积月累的书写习惯。同样一个字,一百人就写出一百种形状来,而对于小孩子来说,相对容易一些,因为小孩子就像一卷未启封的画布,上面画什么,完全取决于后天,这也是为什么以前的人不管学什么技能都注重从娃娃学起,讲求童子功,从一开始就打好正确的模子塑型,通过后天

日复一日的练习而定型,学的准确,养成正确的结字习惯,写出的字就会基本符合书法的基本法则。结字有两点值得学书的人借鉴:一点是“见缝插针”,说起来很抽象,也不容易理解,但是经常看碑帖,经常临写感悟的人就会发现,一个字笔画与笔画间衔接不紧密,相去较远,这个字就写散了,一个散字在结构上就不浑全,在审美上就少精神。结字也是书法鉴赏中首当其冲的要素,对于鉴赏的人,面对一副作品首先就是看写的人是随意发挥,还是有出处,有依据,比如说欧颜柳赵,最大的区分就是以结字各有各的特点,但在结字的

同类法则中,“见缝插针”是结字的共性。见缝插针就是在结字的过程中,做到笔画寻隙穿插。另一点是笔画要写“够”,理解的重点在这个“够”字上,在结字的过程中,比如说一撇该写长的没有写长,这就是笔画没写够,横折法中的小横画该写短却写长了,这同样是笔画没写够,该用悬针竖却写成了垂露竖,这也是笔画没写够。“笔画写够”实质就是笔画组合到恰到好处,符合书法的审美规则。当然不同时代、不同阶段、不同的人,有不同的审美视角,我们通常说的是时代性、阶段性、绝大部分人形成的普遍审美规则,这也是结字出现“笔画乖

时”现象的原因。以上两点如果结合我们常说的“字如其人”这句话会更容易理解,其实字写的好坏跟一个人的外在形貌没多大关系,他的意思是一个字就跟人的身体结构一样,头就应该抗在脖子上,眉毛永远是长在脸上的,胳膊粗不过大腿,脚就在最下面用来负重行走的,一只手的指母儿就应当是五个,(如果不小心多长了一个,你觉的美吗),而笔画间的寻隙穿插,就像人的各个肢体一样,不但要长在准确的位置上,而且还要衔接紧密,符合结构比例,否则就像陇东方言说“某某人散离把活地”。

微书摘

人海茫茫,对过去的人,说声,谢谢你的陪伴。——丁丁张《人生需要揭穿》

只有对各种令人不快的毛病忽略不计,泰然处之,才能开朗、大度地活下去。——渡边淳一《钝感力》

车站有两个地方最感人:一个入口,一个出口。一个是不想让你走,一个是等你回来。——李宫俊

你担心什么,什么就控制你。——约翰·洛克

被人理解是幸运的,但不被理解未必不幸。一个把自己的价值完全寄托于他人理解上面的人往往并无价值。——周国平

青年的动人之处,就在于勇气,和他们的远大前程。——王小波《一只特立独行的猪》

宽广的沉默里暗暗涌动千言万语,那是很多的卑微人生在自我诉说。——余华《第七天》

我从不回忆过去,对我来说,唯一重要的事情就是永恒的现在。——毛姆《月亮与六便士》

世界上有不老的风光,我有不老的心情。——汪国真《我喜欢出发》

生活有时需要独处

文/许建萍

成年人的世界里充满着许多的无奈,很多时候大家羡慕那些在外游山玩水,好像不用工作的那群人。而自己坐在忙碌的办公室之中,心里还要想着下个月的房贷、孩子的学习、父母的身体状况等一堆生活琐事,这些现象似乎已成为绝大多数人的现状。

在这纷扰喧嚣的世界,生活中的很多事,常常不是以人的愿望而有所改变,有时真的需要有自己独处的空间。偶尔来放飞一下自己的心灵,随心所欲,什么都不去想,什么都可以想,只要一入静静的独处片刻,抛开一切凡尘琐事,回归静寂的心境。

一个人在家,把房间打扫干净,看着井井有条的家,心情自然会好多。化个精致的妆容,不需要浓妆艳抹,衣服不需要西装革履,但一定要舒适整洁,与其说是一种相处,可能更象是对自己内心的一次修炼。听几首舒缓的音乐,渴了就泡一

壶茶,或者一杯咖啡,懒懒的躺在床上,什么都不想,只让自己沉浸在难得营造出的氛围里,睡到自然醒。看一本喜欢的书,刷刷快手,浏览一番朋友圈,让自己在这份难得的宁静中,了解关于生活,关于情感的文字及道理。同时,也放松心情,放空自己。当然,也可以做些自己喜欢的事,比如,心血来潮做几道可口的小菜,来犒劳下自己的胃,漫不经心地体验一下这种轻松自如的生活节奏感。

漫步到户外,伫立在无垠的空旷原野中,体会大自然的清灵,闻闻花香,聆听鸟鸣,欣赏周边的美景,让心灵远离尘嚣纷乱的世界,静静的沉浸在自己的遐想中,感受最真实的自我。抬头仰望天边云卷云舒,让心儿随着自己无边的思绪飞翔。此时,仿佛这个世界属于我,我也拥有了整个世界,卸掉了生活的面具,让全身心轻松起来。原来,一人独处的时光是这么的美妙!

捎个口信

男人和老婆去看新买的住房。一开门,一只老鼠从眼前跑过。男人迅速关上门,拿起笤帚追打:“我花了十几万元还没住哩,你倒先住上了,饶不了你!”

就在老鼠被打得快要咽气之时,男人开门将其放走。妻子抱怨男人没将其打死,男人回答:“让它回去给其它老鼠捎个口信,咱们这家人不好惹,以后别来骚扰!”

都不随便

在街头,一个年轻人走向一个姑娘,他说:“你愿意接受我的邀请,到咖啡馆里去坐坐吗?”

“不,谢谢。”

“要知道,我不是随便什么人都邀请的”

“要知道,我也并不是随便什么人都拒绝的。”

开车兜风

刚拿到驾照,跟大哥要了车钥匙对屋里喊道:走,我开车带你们兜风去吧!

老妈说:我去买菜了!

老爸起身就走:楼下张老头喊我下棋。

哥:我可不给你压车啊!

小侄女:姑姑,你放过我吧,我还小!!

我.....



做人:高在忍,贵在让,心在善!

让,是品,也是德;忍,是容,也是度;善,是根,也是本。

高明的人,能忍能让,敢于以屈求伸,洞察明朗,审时度势,运筹帷幄;

可贵的人,忠实可靠,能够顾全大局,坚持不懈,攻艰克难,从不退缩;

心善的人,为人简单,做事认真,不偷奸耍滑,不坑蒙拐骗,良心放在第一位,善心对待身边人。



做人,能忍能让是上策,行善积德是重点。

忍让的人,自然多条后路;善良的人,上天自会眷顾。

一切随缘,顺其自然,不强求,不抱怨,才能让好心情常伴,凡事,量力而行,逞强不可取,放弃不可为。

人活一世,草木一秋,功名利禄转瞬即逝,金钱财富终带不走,别把身外之物看重,唯有品行长久,才能芳名永留。



一个人最大的魅力,不是金钱多少,地位如何,而是拥有宽广的心胸。

对长者尊敬,对幼小爱护,对朋友真诚,对伴侣忠诚,以善良为本,做正直好人。

凡事适可而止,切勿过分,得理要饶人,得势要沉稳,别咄咄逼人,别得意忘形。

能说能争未必就是赢,能忍能容才是真英雄。咄咄逼人者,众人疏远,得意忘形者,终会失势,滴水之恩莫相忘,利益好处别太贪!



做人,高在忍,贵在让,心在善!

永远别和小人斤斤计较,千万别和恶人合污同流。别把烦恼一直背负在身,别把金钱看得太过重要,看淡一些,宽容一点。

你待人诚恳,会被人信任,你与人为善,会活得心安,有体人之心,能广结知己,能恕人之过,会远离祸端。

做人,多一些珍惜,感情更长久;学得会换位,相处才快乐!

忍一时,不是懦弱;让一步,海阔天空;善一生,才算精明。