

# COPOWER



07 | JUL2016 | 总第 77 期

编辑出版：现代长和投资有限公司

ONE TEAM ONE BELIEFS ONE VOICE

同一個團隊 同一個信仰 同一個聲音

# 95 红色华诞 1921-2016 庆祝党成立95周年





長和藏石



梅花三弄

尺寸：10x7x4 (cm)

# 开展“两学一做” 保障稳定发展

银长陇石化党委

2016年6月15日，银川市长陇石化实业有限公司党委召开年度第二次工作会议，党委宣传委员陈德彦同志带领全体与会人员深入学习了《关于在开发区全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育实施方案》。

开展“两学一做”学习教育，是面向全体党员深化党内教育的重要实践，是推动党内教育从“关键少数”向广大党员拓展、从集中性教育向经常性教育延伸的重要举措。民营企业要通过“两学一做”学习教育，坚定生产一线党员的信仰信念，使每个党员都做到在党言党、在党忧党、在党为党，让党章党规和系列重要讲话在每个党员心中扎根，为企业做大做强提供坚强有力的保障。

会议中，冯少康书记做重要部署，他强调“两学一做”活动是对全国党员的基本要求，公司党委要根据银川市开发区的要求落实具体要求，学好党章党规，学好总书记的讲话要求，做合格的共产党员。首先要以支部为单位，做好实施方案的落地实施。其次，在形式上要以党课及经常性教育为准。再次，还可采用逐个谈心、小组学习等多途径多方法开展党员学习教育活动，范围要覆盖全体党员，不能有漏洞、有死角。第四，最重要的是要抓教育的成果，要把两学一做的教育成果体现在每个党员的日常实际行动中。最后，要做好总结汇报素材收集工作，每次活动结束后都要总结，明确提升方向。

冯书记强调，公司党委要认真贯彻落实中央和开发区部署要求，坚持从实际出发，精心谋划部署，创新活动载体，扎实推进长和实业集团公司“两学一做”学习教育，全面激发广大党员爱岗敬业、干事创业的热情。



# CONTENTS 目录

www.copower.com.hk • JUL2016

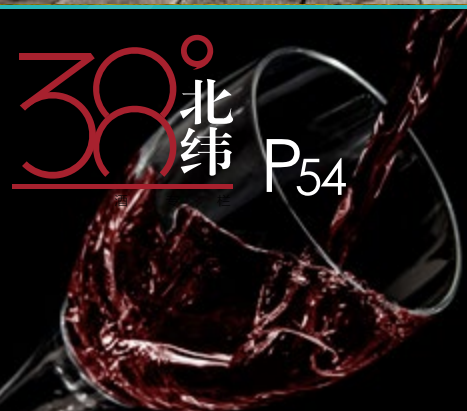


热点访谈 P04

## 长和视点 P27

INTEREST HOBBY LIFE

多彩生活 源于爱好



P54

管理 就是释放员工能量

管理视界 P43

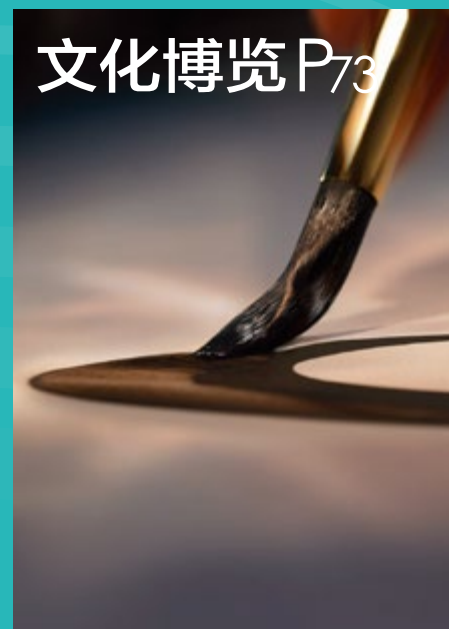


## 长和故事 P48



员工园地 P58

## 文化博览 P73







07 | JUL2016 | 总第 77 期

编辑出版：现代长和投资有限公司

ONE TEAM ONE BELIEFS ONE VOICE  
同一个团队 同一个信仰 同一个声音

**主办单位:** 长和实业集团  
**承办单位:** 现代长和投资有限公司  
**总编:** 焦旭鼎  
**执行总编:** 李天辉  
**主编:** 丁成园  
**责任编辑:** 白亮  
**文字编辑:** 赵昱  
**摄影:** 赵荔晨  
**美术设计:** 白亮 许阳

**编委会主任:** 焦旭鼎  
**编委会常务主任:** 马 瑄 丁成园  
**编委会成员:** 焦旭辉 张永祥  
陈家珣 傅瑞嵎  
赵小校 李 青  
任菲菲 雍 洋

**编辑部电话:** 0951-6735298 转 8107  
**编辑部地址:** 宁夏回族自治区银川市兴庆区湖滨西街 65 号投资大厦 12 楼  
**投稿邮箱:** <http://www.copowermag.com:8081/ch/index.aspx>  
**公司网址:** [www.copower.com.hk](http://www.copower.com.hk)

**香港国际总部 Hong Kong International Headquarter**

28/F, OTB Building, 160 Gloucester Road, Wanchai, Hong Kong 香港湾仔告士打道 160 号, 海外信托银行大厦 28 楼  
TEL: (852) 3100 0590 FAX: (852) 3100 0593

**中国深圳 Shenzhen China**

17cd, 17/F, Time Plaza, 1 Taizi Road, Shekou, Shenzhen 深圳市蛇口太子路一号新时代广场 17 楼 17CD  
TEL: 0755-26670929

**中国西安 Xian China**

4/F, Copower Building, NO.2 Garden Road, Weiyang Lake Development Zone, Xian City, Shanxi Province  
陕西西安市未央湖开发区花园路 2 号长和会馆  
TEL: 029-6569 8666

**中国银川 Yinchuan China**

12/F, Investment Building, 65 Hubin West Street, Yinchuan City, Ningxia Province 宁夏回族自治区银川市湖滨西街 65 号投资大厦 12 层  
TEL: 0951-6735 298 FAX: 0951-6719 830



**请关注长和公共微信平台**  
**公共微信号: copowerhk**





热烈祝贺中国共产党建党95周年







# 长陇石化党委召开 2016 年第二次党委会

◎ 集团人力资源 薛燕

2016 年 6 月 15 日，银川市长陇石化实业有限公司党委 2016 年第二次工作会议在银川召开，党委书记冯少康，副书记李天辉，副书记焦旭鹏，组织委员李青，宣传委员陈德彦，纪检委员杜亮等 6 名党委班子成员参加了会议。SCP 党总支、集团党支部、房产物业党支部书记列席此次会议。

会议第一项内容，由党委宣传委员陈德彦同志带领全体与会人员进一步深入学习了《关于在开发区全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育实施方案》。冯书记详细解读后，要求各支部务必按照方案内容组织党员完成学习教育活动。

会议第二项内容，党委组织委员李青同志宣读了《关于党员信息排查的情况通报》，通过排查，明确了长陇石化党委共有党员 55 名，其中流动党员 2 名，失联党员 2 名。冯书记指出，2 名失联党员均隶属于 SCP 党总支大梁湾作业区党支部，该支部需按文件要求落实失联党员具体情况，在规定时间内完成相关表单报送。

会议第三项内容，党委组织委员李青同志通报了长陇石化党委党费收支情况。

会议第四项内容，由长和实业党支部向党委提请了班子成员变动的请示，党委成员全部同意通过。由 SCP 党总支向党委提请了镰刀湾党支部撤销的请示，党委成员全部同意通过。冯书记要求，由 SCP 党总支确定原隶属镰刀湾党支部党员的组织关系变动情况，并报党委备案。

会议第五项内容，党委及各支部根据上次党委会决议，提交了优秀党务工作者及优秀党员推荐名单，党委成员全部同意通过。此次共选出 10 名优秀党务工作者和党员，分别是集团公司的李青、薛燕、丁成园、王文华，SCP 的全晓虎、叶青、钱乐彩、魏学成、吴晓东，物业公司的王建伟。

会议第六项内容是讨论并确定了“七一”党课主题。

会议最后，冯书记做了下一步工作部署：

第一，他强调了两学一做活动是对全国党员的基本



要求，我们党委也要根据开发区的要求落实具体要求，学好党章党规，学好总书记的讲话要求，做合格的共产党员。首先要以支部为单位，做好实施方案的落地实施。其次，在形式上要以党课及经常性教育为准。再次，还可采用逐个谈心、小组学习等多途径多方法开展党员学习教育活动，范围要覆盖全体党员，不能有漏洞，有死角。第四，最重要的是要抓教育的成果，要把两学一做的教育成果体现在每个党员的日常实际行动中。最后，要做好总结汇报素材收集工作，每次活动结束后都要总结，看看我们收获了什么，还需要弥补什么，以后需要从哪些方向提升。

第二，他说，缴交党费是每个党员应尽的义务，党委财务部有专人负责党费的收缴、支出，这项工作做的很好。为便于各支部工作，党委会把从各支部收缴的党费返还回去，因此各支部要建立支部的党费专户。同时，党委也会组织一些经常性的活动，需要从各支部党费中留存党委活动经费，避免出现党委活动费只从一个支部支出的情况。

第三，他表明“双强六好”活动中涌现的优秀党务工作者、优秀党员，是各支部根据文件精神逐级推选上报的，党委要对这部分同志的工作予以高度肯定，颁发奖状。同时，可与文化部配合，结合长和实业内刊做一个专题报道。

第四，他指出，“讲党课、学党课”是“两学一做”活动的重点要求，正值中国共产党成立 95 周年的纪念日，请党委组织委员邀请一名专职党课教师，请他结合社会现象给我们的党员讲授民营企业党建方面的知识。同时，要把此次党课制作成教育碟片，下发至各支部，以便于各支部开展教



育学习。

最后，冯书记着重强调了责任的意义。

他说，现在普遍提倡责任制，即“在其位，谋其职”。与会的各位在公司都有自己的工作岗位，有岗位职责的要求，都要尽职尽责。同时，作为一名党员，一名党委成员，也有相应的责任。他强调，我们各级党组织的成员，要切实的负起责任来。责任，就是分内的事，就是自己应该做的事，是担当，是奉献。结合我们的企业性质，如何做到尽职尽责，就要求我们各级党组织成员在自己的岗位上，动脑筋想办法，发挥主观能动性，做好工作要求，否则我们的党委就形同虚

设。这些年来，我们的同志做了很多工作，因为我们党员同志齐心协力，才使得我们的党建工作在不断推进。今后，上级党组织对民营企业的党组织建设要求越来越严格，标准越来越高，如果不想办法，党组织建设就会被扯后腿。

SCP 党总支作为党委的一大支柱，也是党员最多的组织，党委与 SCP 党总支下属各支部的联系存在问题。SCP 党总支需要安排一个专人与党委做好联系，接受党委的工作指导，做好基础性的工作。人选选定后，在以后集中做工作时，也有必要来银川，加强工作联系。



# 银川开发区召开庆祝中国共产党成立 95 周年表彰大会 银长陇党委代表参加表彰大会纪实

© 集团人力资源 薛燕







在中国共产党建党 95 周年到来之际，全党全面开展“两学一做”的重要时刻，2016 年 6 月 30 开发区党工委组织召开了银川开发区召开庆祝中国共产党成立 95 周年表彰大会，主要目的是通过表彰先进典型，动员广大党员干部，进一步加强党性修养，增强党员意识，锐意进取，努力拼搏，更好的推动创业创新，促进开发区在全区范围内起到引领

示范作用。

开发区党工委全体领导，各支部书记，机关全体党员，优秀党员代表和优秀党务工作者代表参加此次会议，银长陇石化党委代表参加。

会议由开发区党工委委员袁京平同志主持，会议在嘹亮的国歌声中拉开序幕。会上开发区党工委委员、管委会副主任崔昆、马耀勇同

志宣读了优秀基层组织表彰决定；优秀党务工作者表彰决定；优秀共产党员表彰决定；主席台就坐的党工委委员向受表彰的优秀基层组织、优秀共产党员代表和优秀党务工作者代表颁奖；银川市委常委，银川经济技术开发区党工委书记、管委会主任王久彬同志围绕“讲政治、有信念，树立党员干部新形象”的主题，从弘扬党的优良传统、增强党员四种意识、聚焦发展目标引领经济发展新常态等三个大的方面给全体党员讲了一趟生动的党课，为我们今后一个时期作好党建工作指明了方向。他要求各基层党组织，要进一步加强自身建设，结合当前正在开展的“两学一做”学习教育工作，切实提高党员意识，使基层党组织成为开发区调结构、转方式的战斗堡垒，使广大党员成为先锋模范。为开发区经济社会更快、更好的发展做出贡献。



# 举行党课培训 唤醒党章意识

◎ 集团行政 王静



在中国共产党建党 95 周年之际，全党全面开展“两学一做”的重要时刻，2016 年 6 月 30 日银长陇党委特邀自治区党校姜晓芸老师为集团及子公司全体党员分享了一场内容丰富、生动的专题讲座——《两学一做·做合格党员》。此次讲座，旨在加强党员党性修养，增强党员意识。公司党委成员、集团党支部、SCP 党支部、房产物业党支部全体成员通过视频、电话参加了这次党课。

姜晓芸老师开宗明义，“两学一做”着重解决什么问题：一是着力解决一些党员理想信念模糊动摇的问题；二是着力解决一些党员党的意识淡化的问题；三是着力解决一些党员宗旨观念淡薄的问题；四是着力解决一些党员精神不振的问题；五是着力解决一些党员道德行为不端的问题。

讲述内容从三个部分展开，中国共产党党章关于党的性质和党员的基本定义；不符合党员标准的现象；以共产党员的标准要求自己。姜晓芸老师以多样化的形式解读了“党章”、“讲话”，深入浅出，既生动又有深刻教育意义。

最后，党委副书记李天辉要求，公司广大党员要以“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”为标尺，以公司党委制定实施方案开展后续工作。



# 《两学一做》 学习教育活动解读

—— 文化传媒部摘 ——

“两学一做”学习教育，指的是“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育。2016年2月，中共中央办公厅印发了《关于在全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育方案》，并发出通知，要求各地区各部门认真贯彻执行。开展“两学一做”学习教育，是面向全体党员深化党内教育的重要实践，是推动党内教育从“关键少数”向广大党员拓展、从集中性教育向经常性教育延伸的重要举措。

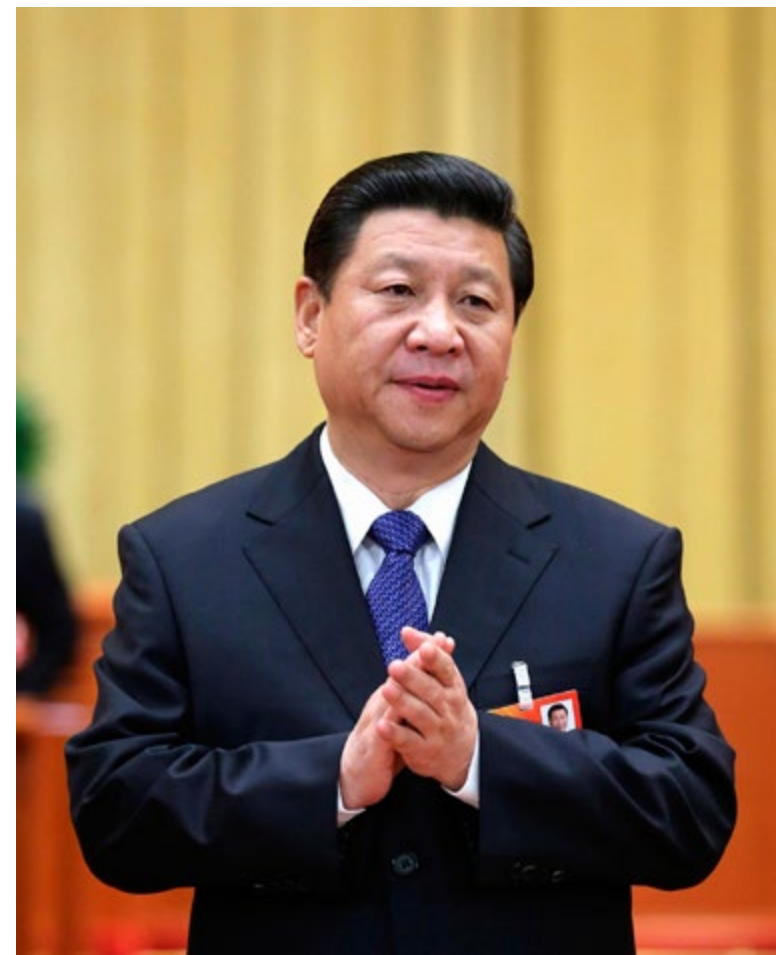
## 一、活动背景

为深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，推动全面从严治党向基层延伸，巩固拓展党的群众路线教育实践活动和“三严三实”专题教育成果，进一步解决党员队伍在思想、组织、作风、纪律等方面存在的问题，保持发展党的先进性和纯洁性，党中央决定，2016年在全体党员中开展“学

党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育（以下简称“两学一做”学习教育）。

## 二、总体要求

开展“两学一做”学习教育，基础在学，关键在做。要把党的思想建设放在首位，以尊崇党章、遵守党规为基本要求，以用习近平总书记系列重要讲话精神武装全党为根本任务，教育引导党员自觉按照党员标准规范言行，进一步坚定理想信念，提高党性觉悟；进一步增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚定正确政治方向；进一步树立清风正气，严守政治纪律政治规矩；进一步强化宗旨观念，勇于担当作为，在生产、工作、学习和社会生活中起先锋模范作用，为党在思想上政治上行动上的团结统一夯实基础，为协调推进“四个全面”战略布局、贯彻落实五大发展理念提供坚强组织保证。



## 三、学习内容

1、学党章党规。着眼明确基本标准、树立行为规范，逐条逐句通读党章，全面理解党的纲领，牢记入党誓词，牢记党的宗旨，牢记党员义务和权利，引导党员尊崇党章、遵守党章、维护党章，坚定理想信念，对党绝对忠诚。

2、学系列讲话。着眼加强理论武装、统一思想行动，认真学习习近平总书记关于改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军的重要思想，认真学习以习近平同志为总书记

的党中央治国理政新理念新思想新战略，引导党员深入领会系列重要讲话的丰富内涵和核心要义，深入领会贯穿其中的马克思主义立场观点方法。

3、做合格党员。着眼党和国家事业的新发展对党员的新要求，坚持以知促行，做讲政治、有信念，讲规矩、有纪律，讲道德、有品行，讲奉献、有作为的合格党员。引导党员强化政治意识，保持政治本色，把理想信念时时处处体现为行动的力量；坚定自觉地在思想上政治上行动上同以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致，经常主动向党中央看齐，向党的理论和路线方针政策看齐，做政治上的明白人；践行党的宗旨，保持公仆情怀，牢记共产党员永远是劳动人民的普通一员，密切联系群众，全心全意为人民服务；加强党性锻炼和道德修养，心存敬畏、手握戒尺，廉洁从政、从严治家，筑牢拒腐防变的防线；始终保持干事创业、开拓进取的精气神，平常时候看得出来，关键时刻冲得上去，在“十三五”规划开局起步、决胜全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标中奋发有为、建功立业。

#### 四、主要措施

1、围绕专题学习讨论。把个人自学与集中学习结合起来，明确自学要求，引导党员搞好自学。

2、创新方式讲党课。讲党课一般在党支部范围内进行。党支部要结合专题学习讨论，对党课内容、时间和方式等作出安排。

3、召开党支部专题组织生活会。年底前，党支部召开专题组织生活会。支部班子及其成员对照职能职责，进行党

性分析，查摆在思想、组织、作风、纪律等方面存在的问题。组织全体党员对支部班子的工作、作风等进行评议。党小组可参照党支部要求，召开专题组织生活会。

4、开展民主评议党员。以党支部为单位召开全体党员会议，组织党员开展民主评议。

5、立足岗位作贡献。针对不同群体党员实际情况，提出党员发挥作用的具体要求，教育引导党员在任何岗位、任何地方、任何时候、任何情况下都铭记党员身份，积极为党

工作。结合不同领域不同行业实际，组织引导党员立足岗位、履职尽责。在纪念建党 95 周年活动中，评选表彰优秀共产党员、优秀党务工作者、先进基层党组织。

6、领导干部作表率。党员领导干部要在“两学一做”学习教育中走在前面、深学一层，严格执行双重组织生活制度，以普通党员身份参加所在支部的组织生活，与党员一起学习讨论、一起查摆解决问题、一起接受教育、一起参加党员民主评议。







“两学一做”心得体会——

# 基础在学 关键在做

◎ 集团人力资源 薛燕

近期，中共中央办公厅印发了《关于在全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育方案》，并发出通知，要求各地区各部门认真贯彻执行。随后，银川开发区党工委也向我们党委下发了具体的学习教育实施方案。冯书记在2016年召开的两次党委会上，对教育方案进行了详细解读，并向公司全体党员提出了学习教育要求。

开展“两学一做”学习教育，基础在学，关键在做。要把党的思想政治建设放在首位，以尊崇党章、遵守党规为基本要求，以用习近平总书记系列重要讲话精神武装全党为根本任务，深入学习贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神，学习自治区党委十一届六次、七次全会以及银川市委十三届六次全会精神，教育引导党员进一步坚定理想信念，提高党性觉悟，做到心中有党不忘恩、心中有民不忘本、心中有责不懈怠、心中有戒不妄为；进一步坚定正确政治方向，统一思想行动，增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，对党绝对忠诚，始终与党中央在思想上政治上行动上保持高度一致；进一步树立清风正气，严守政治纪律政治规矩，保持政治本色，做政治上的明白人；进一步强化宗旨观念，勇于担当作为，始终保持干事创业、开拓进取的精气神，在生产、工作、学习和社会生活中起先锋模范作用，

为协调推进“四个全面”战略布局、贯彻落实五大发展理念、推动开放、活力、发展和高效开发区提供坚强组织保证。

从企业党员角度出发，“两学一做”起码要完成“精学党章、细学党规、实学廉政系列讲话、深学治国系列讲话”等基础性学习要求。要坚持集中学习与自学相结合，以自学为主，围绕专题学习讨论。要按照“三会一课”制度，以党支部为单位结合实际灵活安排，养成良好的学习习惯，认真自学，撰写学习心得和体会。更要注重学习实效，把“两学一做”学习成果贯彻到具体工作实践中。

“两学一做”是锻造合格党员的必要手段，是要求我们党员同志坚定信仰信念，不忘本、不忘祖，把理想信念时时处处体现为行动的力量；践行党的宗旨，保持公仆情怀，密切联系群众，全心全意为人民服务；加强党性修养，用党性原则和纪律规矩约束规范自己，敬法畏纪，对党忠诚，言行一致；提升道德品行，追求高尚情操，自觉远离低级趣味，自觉抵制歪风邪气；弘扬奉献精神，爱岗敬业，甘于奉献，不断增强创新意识、开放意识、实干意识；带头担当作为，真抓实干，平常时候看得出来，关键时刻中得上去。



## “两学一做”心得体会二 学中做 做中学

◎ 文化传媒部 张心怡



在深入“学党章党规，学领导系列讲话，做一个忠诚、干净、担当的合格党员”活动中，通过对新《党章》、《中国共产党廉洁自律准则》、《中国共产党纪律处分条例》、《习近平总书记系列重要讲话读本》、《关于深化国有企业改革的指导意见》等党内法规制度、国家法律和政策法规的学习。使我认识到：

作为企业的一名党员，应如何应具备党员素质、履行党员义务、享有党员权利、承担党员责任有了进一步的明了和定位，对党员的先进性要求有了更加清晰的理解，自己的思想理念也得到了新的激发和升华。

### 一、使我清醒地认识到了为什么要开展“两学一做”学习教育

当前社会发展速度越来越快，我国正处于全面深化改革关键时期，已经明确的改革发展目标能否落到实处、取得实效，关键是要看我们的党员干部的如何作为。

与此同时，在快速发展的今天中，社会风气偏浮躁，糖衣炮弹般的利益诱惑也越来越多。

1、首先要强化全体党员崇规、守规、执规意识，时时用党的纪律严格要求自己，严格党的政治纪律和政治规矩，

严格“按规则、按程序、按制度”办事。做到坚持原则不动摇、执行标准不走样、履行程序不变通，使每项工作都能“信得过”、“过得硬”。

2、其次是作为一名党员，应该从小事做起，从衣食住行做起，不为金钱所诱，不为美色所迷，不为物欲所累，慎独慎初，自警自省。

3、党员干部只有敢于担当，勇于作为，聚集务实高效、干事创业的正能量，以一种等不起、慢不得、坐不住的激情和干劲，珍惜组织赋予给自己干事创业的平台，才能肩负责任使命。

### 二、使我认识到抓实抓细“两学一做”重在“学中做，做中学”

通过自学和集中学习党纪党规党法及相关政策，使我对“党性、党风、党纪”有了更加深刻的认识，进一步提高了我的政治素养和党性修养，理想信念和宗旨意识，净化了我的思想品德和工作作风，促进了我干好本职工作的重要性、必要性、迫切性、操作性思想。

1、通过对“两学一做”学习，让我明白了“两学一做”是每一名党员把握理想信念的“方向盘”。习近平总书记指



出：理想信念是我们共产党人精神上的“钙”，信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”。因此，坚定的信仰始终是我们每一名党员、干部站稳立场、抵御诱惑的决定性因素。理想信念的动摇是最危险的动摇，也是党性不强的最危险表现。

2、通过践行“两学一做”，让我清醒地认识到树立正确的权力观和行使手中权力是筑牢我们党员干部履职干事的“压舱石”。责任中的具体表现，职位越高，权力就越大，责任就越重。要认识到其权力是集团公司党委和全体员工赋予的，只能用来为公司分忧、为公司干事、为员工谋利。

### 三、使我看到了开展党风廉政教育是构筑廉洁从业的“护身符”

我明白了作为一名真正的共产党员在工作、生活中一定要树立认识自己、提高自己、完善自己，不为名利所累、不为物欲所惑、不为人情所扰，堂堂正正做人、老老实实做事，既要干事、又要干净，既要干成事，又要干实事的党性修养。

### 四、通过学习和思考，使我的思想理念得到了新的激发和升华

在今后的工作、生活中，一是要做到“五个坚持”：坚持绝对忠诚的政治品格、坚持高度自觉的大局意识、坚持极端负责的工作作风、坚持无怨无悔的奉献精神、坚持廉洁自律的道德操守。二是要进一步为自己画好一个像和定好位：心中装着忠诚，眼睛盯着大局，肩上扛着责任，手上举着奉献，脚下不踩红线。







“两学一做”心得体会三

## 自我净化 自我提高

◎ 宁夏众信小额贷款有限公司 孙文志

“两学一做”基础在学，关键在做。学，就是深入学习党章党规，深入学习习近平总书记系列重要讲话。做，就是要做合格的共产党员。这是继党的群众路线教育实践活动、“三严三实”专题教育之后，深化党内教育的又一次重要实践，也是面向全体党员从集中性教育活动向经常性教育延伸的重要举措。从通知要求来看，“两学一做”绝不是一次活动，而是对于党员党性教育的正常性强化和延伸，目的就是要通过实现党员自我净化、自我提高，进一步增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识。

增强政治意识，确保党性纯正。让党员端正政治态度、坚定政治立场、保持头脑清醒，就要把党章党规和系列讲话作为党性教育的必修课、常修课，引导广大党员学深悟透，融会贯通，做到学而信、学而用、学而行，让其时刻牢记党员身份、牢记义务责任，做政治上的明白人，做行动上的践行者，让忠诚之心在遵规守纪、成事有为中得到体现和检验。

增强大局意识，确保作用发挥。党员先锋模范作用发挥得好不好，关键在于有没有大局意识、担当意识。习近平总书记



强调指出：“必须牢固树立高度自觉的大局意识，自觉从大局看问题，把工作放到大局中去思考、定位、摆布，做到正确认识大局、自觉服从大局、坚决维护大局。”这就要求各级党组织必须坚持从大局角度观察和分析问题的习惯，引导党员彻底摒弃“地位低下”、“人微言轻”的错误心理，正确处理大局和局部、整体和部分的关系，不折不扣贯彻党的路线方针政策和中央各项决策部署，确保中央政令畅通，确保担当有为，不断增强工作的自觉性、前瞻性和实效性。

增强核心意识，确保对党忠诚。办好中国的事情，关键在党，党的领导是中国特色社会主义制度的最大优势，加强党的领导关键要坚持党中央集中统一领导。各级党组织应从

周永康、薄熙来、徐才厚、郭伯雄、令计划等违纪违法案件中汲取教训，从当前部分党员违背党章、公然发表与党员身份不符的言论为反面教材，教育和引导党员干部坚定信仰信念之真、固守纪律规矩之严，确保做到党中央提倡的坚决响应，党中央决定的坚决照办，党中央禁止的要坚决杜绝，任何时候任何情况下都能做到政治立场不移、政治方向不偏，始终坚持心中有党、心中有民、心中有责、心中有戒。

增强看齐意识，确保步调一致。齐则有序，齐则有力，齐则有效。当前，我国发展正站在一个新的历史起点上，但同时面临着严峻的挑战。只有增强看齐意识，主动向中央看齐，才能凝聚全民之心，汇集八方之力，形成上下一心、同





频共振的良好局面，完成历史赋予我们的伟大使命。各级党组织应把习近平总书记系列重要讲话精神和中央政治局坚持从自身抓起、率先垂范、以身作则的强大示范作用贯彻好、解读好，教育和引导广大党员对标中央，查找差距，认真反思和严格剖析自身存在的不足，确保在任何时候都主动向中央看齐，言行一致、表里如一；确保形成党政军民同频共振、上下一心的良好局面，始终干在实处、走在前列、争创佳绩。

我们每位党员都要自觉加强思想政治建设，积极投身“两学一做”教育活动中，认真学习和遵守党的章程，永葆先进性和争做合格党员的同时，还应努力做到以下两点：

理论上“学”起来。在具体的学习中建立学习制度，形成良好的学习氛围，规范学习机制，认真制定学习计划，明确学习的重点和内容，并及时整理学习内容，做到学有成效。

工作上“动”起来。做一名合格党员是这次学习教育的着眼点、落脚点。作为一名普通党员，我认为做好自己的本职工作，做好每一笔贷款的发放及管理，就是将思想落实到了具体工作中，在工作中不断思考，不断探索出新的思路，及时查找到工作中的盲点、漏点、空白点，就是将我们的思想贯穿于工作之中。

紧密结合小企业贷款和党员实际，进一步细细品味每一条党章党规、每一句系列讲话、每一例党员准则，不断反问、反思自身不足，精确找到自身定位，在思考中做到举一反三，让“两学一做”内化于心、外化于行。



# 如何开展“两学一做” 学习教育工作

© SCP 行政部 钱乐彩

开展“两学一做”学习教育，是落实党章关于加强党员教育管理要求、面向全体党员深化党内教育的重要实践，是推动党内教育从“关键少数”向广大党员拓展、从集中性教育向经常性教育延伸的重要举措，是加强党的思想政治建设的重要部署。“两学一做”学习教育不是一次活动，要突出正常教育，区分层次，有针对性地解决问题，用心用力，抓细抓实，真正把党的思想政治建设抓在日常、严在经常。

坚持集中学习与自学相结合，以自学为主，围绕专题学习讨论。要按照“三会一课”制度，结合实际灵活安排，集中学习每周不少于2小时。每名党员要养成良好的学习习惯，认真自学，撰写学习心得和体会。要注重学习实效，边学边开展“合格党员”大讨论。

第一专题：精学党章。着眼明确基本标准、树立行为规范，逐条逐句通读党章。重点掌握党章总纲和党员、党的组织制度、纪律等内容，深入领会党的性质、宗旨、指导思想、奋斗目标、组织原则、优良作风，深入领会党员条件和义务、权利，牢记入党誓词，深刻把握“两个先锋队”的本质和使命，进一步明确“四个服从”的要求。引导党员对照党的最终目标，查理想信念真不真，树立政治坚定的党员形象。重点看是否坚定共产主义理想和中国特色社会主义信念，是否坚定正确政治方向，是否恪守全心全意为人民服务宗旨，是否划清群众有宗教信仰自由权利和党员不得信仰宗教的界限等，努力做到讲政治、有信念。

第二专题：细学党规。认真学习《中国共产党廉洁自律准则》《中国共产党纪律处分条例》







等党内法规，学习中央、自治区党委、银川市委关于加强作风建设有关规定等书目。通过学习，党员要深入领会廉洁自律准则规定的“四个必须”“四个坚持”，掌握各类违纪违法行为的情形和处分规定，掌握廉洁自律准则规定的“四个廉洁”、“四个自觉”。引导党员对照党规党纪，查纪律规矩严不严，树立遵规守纪的形象。重点看是否自觉遵守党规党纪，是否模范遵守国家法律法规，是否不断加强党性修养和作风锤炼，是否切实提升道德品行，坚守共产党员为人做事的基准和底线等，努力做到讲规矩、有纪律。

第三专题：实学廉政系列讲话。学习《习近平关于党风廉政建设和反腐败斗争论述摘编》、《习近平总书记系列重要讲话读本（2016年版）》等重点书目。通过学习，要深

刻认识党风廉政建设与反腐败斗争的极端重要性，自觉地提高廉洁能力，筑牢拒腐防变的思想防线。每名党员都要用“常怀律己之心，常修从政之德”来鞭策自己，不断用先进的理论指导自己的行动，不断提高自己的道德修养；增强制度意识，自觉接受监督，把制度转化自己的行为准则自觉行动；要从廉洁自律做起，严格要求自己，加强自我警示，做到警钟常鸣，提高“思廉、践廉”自觉性，努力做到讲道德、有品行。

第四专题：深学治国系列讲话。以《习近平谈治国理政》和《习近平总书记重要讲话文章选编》为基本教材，通过学习，要领会习近平总书记系列重要讲话的基本精神、党中央治国理政新理念新思想新战略的基本内容，掌握与增强党性

修养、践行宗旨观念、涵养道德品格等相关的基本要求。深入领会中国经济社会发展进入新常态的深刻内涵，深入领会协调推进“五位一体”总体布局和“四个全面”战略布局，深入领会贯穿其中的坚定信仰追求、历史担当意识、真挚为民情怀、务实思想作风，树立创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念，努力做到讲奉献、有作为。

要结合专题学习讨论，围绕“四讲四有”，运用底线思维，明确本支部党员做人做事的法律底线、纪律底线、政策底线、道德底线，提炼“合格党员”具体标准。把学习讨论的过程转化为增强党员意识的过程，转化为党员自警自省的过程，转化为履行入党誓词承诺的过程。



# 民营企业中党员 如何开展“两学一做”

◎ SCP(延安)公司 叶青

2016年2月,中共中央办公厅印发了《关于在全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话,做合格党员”学习教育方案》,并发通知,要求各地区各部门认真贯彻执行。开展“两学一做”学习教育,是面向全体党员深化党内教育的重要实践,是推动党内教育从“关键少数”向广大党员拓展、从集中性教育向经常性教育延伸的重要举措。那么,非公民营企业要如何开展好“两学一做”学习教育工作,让“两学一做”与企业的生产经营工作长期结合,最终达到企业发展的目的呢?

一、在非民营企业中抓好“两学一做”对于推动企业的党建、推动企业发展具有重要意义。由于非公民营企业自身的一些特殊性,和局限性及非客观主体因素的影响和制约下,开展“两学一做”应符合企业的实际、贴近企业需求,引领企业发展。

首先,这次学习教育活动是社会主义核心价值观教育、“三严三实”教育等系列工作的传承,更加坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信。

其次,开展好“两学一做”学习教育工作也是非公民营企业基层党组织与党中央保持一致的工作要求。在我们非公民营企业中,党组织不仅是企业员工政治方向的引领者,还是生产经营的保驾护航者,更是精神动力的创造者。一但这种无限的精神动力形成一股正能量,对企业的生产经营建设有着非常大的促进作用。因此,虽然作为民营企业的我们,也应该提高认识,紧跟形式,开展好“两学一做”学习教育工作,把“两学一做”与我们的日常工作





联系起来，充分发挥好非民营企业党员的先锋模范作用。

二、结合企业实际，开展好“两学一做”学习教育宣传工作，形成一种引导作用，以企业党委为中心，以各级基础

党组织为平台，以每个党员为载体层层发动，加强领导与示范作用。

首先，加强宣传，营造氛围。在非民营企业党员中开

展“两学一做”学习教育应向全体党员做好宣传，要让他们能够理解和支持企业内党员开展此项学习教育的必要性，让他们认识到共产党人讲究政治纪律和政治规矩，注重加强自我约束和提升，学习过程中结合企业生产经营实际，运用网络、微信、短信等现行科技渠道开展宣传教育活动。

其次，注重结合，创新载体。要注重将“两学一做”同现有非民营企业的党建工作有效结合起来，同日常的党员教育管理结合起来。继续抓好党员示范岗，党员先锋班组等工作，积极开展党员评比考核。创新做好非公企业之间的党建工作，围绕做合格党员推进企业发展。

再次，要讲求实效，健全制度。通过“两学一做”活动，让广大党员能够用先进的理论武装头脑，认清经济社会发展的形式，树立发展的信心，鼓起战胜困难的勇气和企业领导人员一起面对企业生产经营中的问题和困难，让党员员工积极向上，勤奋好学的精神状态影响、塑造非民营企业的健康的企业文化，让广大党员带动其他员工养成爱党、爱国、爱企、爱家，增强企业凝聚力，促进企业发展。“两学一做”只有进行时，没有完成时，要注意健全制度，促进党员长期学习，不断提高进步。

总之，在开展“两学一做”学习教育活动中，让学习教育工作接地气，是我们企业在活动开展过程中必须坚持的。只有发挥好党员的先锋模范作用，才能引领全体员工以满腔热情投入到生产工作中，让“两学一做”与企业的生产经营工作长期有效的紧密结合，最终达到促进企业发展的目的。







优秀共产党员事迹一

# 传播长和声音 讲好长和故事

◎ 文化传媒部 丁成园



## 一、注重学习，提升素质，不断加强思想政治建设

身为党支部宣传委员和企业文化工作主要负责人，丁成园同志要求自己必须当好理论学习的带头人，理论政策的懂行人。多年来，他一直认真学习党的各项理论、有关法律法规及相关政策文件，并充分利用报纸、电视、网络及微信，及时了解和掌握党和国家的大政方针政策，深刻领会中央指示精神及工作要求，不断提高工作能力。

## 二、落实责任，推动企业宣传工作规范化、制度化

为进一步强化长和宣传工作，丁成园同志牵头完善了企业宣传制度和纪律，进一步规范了稿件审核流程。同时，加强基层稿件的约稿力度，明确了各部门的通讯员，明确了各部门稿件任务，并落实稿费审核发放，不断激发基层通讯员参与企业宣传的热情和动力。

## 三、加强阵地建设和队伍建设，充分发挥企业宣传载体作用

充分利用网站、杂志、视频等自办媒体平台，及时组织编印和播发新闻动态、先模人物和相关文件精神，实现了成果宣传和经验宣传的有机结合。践行厉行节约理念，对长和实业杂志进行了改版，变纸质杂志为电子杂志，在节省资源、成本的基础上，也大大提升了传播时效，拓宽了传播范围，真正将企业宣传的时、度、效抓在了手中。围绕公司中心工作，精心策划，深入采访，组织拍摄制作了《长和播报》、《长和专题片》等多部作品，成为公司

2015-2016年，在公司党委的正确领导下，丁成园同志团结带领文化传媒部全体成员，以“同一个团队、同一个声音、同一个信仰”、“和谐、和睦、和济”核心文化为引领，以讲述“传播长和声音、讲好长和故事”为主旋律，以网站、杂志、视频、微信平台等自办媒体为平台，不断丰富内涵，创新手段，整合资源，有效发挥企业文化工作“润物无声”的影响力，为公司发展提供了强大精神动力、思想保证和舆论支持。



内部交流和对外宣传的“靓丽”名片。同时，公司把锻炼通讯员队伍作为提升宣传工作的重要手段，及时调整通讯员队伍，把一批热爱创作、采写能力强的人员吸收到通讯员队伍之中，规范了队伍建设。

#### 四、积极履行宣传委员职责，以丰富多彩的职工党建、文化活动聚人气、凝人心

积极策划、组织、宣传各项文化活动，义务植树、五一运动会、秋季趣味运动会、户外拓展、元旦晚会等，将长和企业文化核心价值观融入每一项活动的始终，履行宣传委员的职责。

#### 五、纪录历程，见证历史，做好企业文化和宣传的排头兵

作为部门资历最深的员工，纪录公司发展历程的同时，也见证着公司的每一次步履维艰、辉煌荣耀。文化传媒部，正式成立于2013年，前身为信息文化部、企业文化部，承担着长和实业集团企业文化推行和宣传的重要职能。

2004年，长和实业企业文化建设开始萌芽，需要一个宣传和展示的平台，《长和简报》因此诞生（《长和实业》期刊前身），《长和简报》最初创办，没有单独设立部门和专职人员，它作为行政部的一项部门职责，每月按时制作发行，内容主要是公司动态、生产进度、先进个人或事迹、散文随笔，以红头文件的形式简单装订。当年看似简陋的简报却孕育着长和实业将企业文化做强的种子，也正是《长和简报》的不懈坚持，记录创业期珍贵历史资料的同时，将企业文化的精髓继续传承。



2007年，信息文化部从行政部剥离，独立成为一个部门，《长和简报》正式改版《长和实业》期刊。部门成立之初主要负责《长和实业》期刊的编辑、排版、印刷、发行。《长和实业》期刊为最初为60P，以“传递企业动态，展现员工风采，记录发展历程”为宗旨，主要由3名专职人员进行采访、约稿、撰稿、排版、发行等工作。翻看初期的《长和实业》期刊，无论从内容、排版，还是印刷略显单薄、稚嫩，但洋溢着长和实业的勃勃生机，它也标志着长和实业企业文化的建设步伐正式开启。

2008年，长和实业因业务发展需要，经历着资产重组、架构调整的变革，这一时期信息文化部为适应“专业化”的趋势，被分离成两个部门“IT信息部”、“企业文化部”，成员也发展为5名，业务增加一项，《长和播报》视频的拍摄、制作、发行，企业文化宣传由平面向声像立体化方向发展，企业文化部成为长和实业企业文化宣传的重要载体。此时的《长和实业》期刊，从策划文案、排版设计、编辑水准等方面，全面提升。《长和播报》视频此时开播，专业人员

开始用摄像机记录公司重要活动、生产场面、员工生活等。期刊，形式多样、内容丰富、图文并茂；播报，声像结合，情景再现，两者利用各自的优势，传递公司发展态势，记录生产过程，展现员工风采，最大限度的发挥宣传功能。

2013年，企业文化部被长和实业集团公司赋予更多职能和意义，业务在对内对外上重新进行战略规划，名称也变更为“文化传媒部”，旨在做好企业内部文化推行和宣传的同时，拓展至影视投资、舞台剧投资、画廊展览等文化领域。文化传媒部伴随着长和实业集团的发展逐渐成长，目前在业务要求、人员专业、设备配套、成品水准等诸多方面提出了更高的要求，文化传媒部将紧紧围绕长和实业战略目标、企业文化发展规划，在“同一个团队、同一个声音、同一个信仰”思想的指导下，将文化传媒事业深入开展下去。

今后，丁成园同志将继续围绕公司改革发展、重点工作和安全生产发展的大局，坚持正确舆论导向，唱响主旋律、传播正能量，努力开创企业文化宣传工作新局面，不断增强企业发展软实力。





优秀共产党员事迹二

# 竭诚奉献、克己奉公，积极探索开展民营企业党务工作

◎ 宁夏长和翡翠酒庄有限公司 李青



李青同志从事党务 8 年多来，积极探索和实践在民营企业中开展党务工作，努力克服党委各支部点多、面广、线长、人员分散的困难，在党委书记的带领下，组织党委成员、各支部积极落实上级党组织部署的各项工作任务，增强党员干部群众的凝聚力，和谐劳动关系，推动党委各项工作不断发展。在李青的组织下，目前党委已发展成为有 170 名党员，其中党组织关系在党委的有 52 名党员，党委成员 7 人，6 个党支部的党组织。李青始终牢记党的宗旨，严格要求自己，模范遵守党的纪律，从思想上、作风上加强自身建设。李青平时能刻苦钻研学习党务知识，注重通过学习邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平总书记的讲话以及各类上级文件精神来提高自身素质。李青党务工作主要体现在以下几方面：

## （一）勤于学习，刻苦钻研，努力提升党务工作水平

李青同志自走上党务工作岗位以来，认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发

展观等党建理论和党务工作业务知识，严格按照一名共产党员的标准要求自己。通过一系列的学习，政治理论水平不断得到提高，更加坚定了对共产主义的信念，更加牢记全心全意为人民服务的宗旨，更加热爱党务工作。2008 年以来，李青起草了多个党建方面的文件、材料和党组织各项管理制度，组织召开多次会议和活动；积极与上级党组织保持密切联系，及时获取各类学习资料和通知精神，并迅速传达到各党支部；协助支部建立和完善支部职责和任务，并整理规范了党员档案管理和学习教育资料，为公司党建工作从无到有，逐步走上制度化、规范化、程序化轨道做出了突出贡献。由于工作业绩突出，多次得到党委、支部和上级党组织的充分肯定，于 2015 年被评为公司党委优秀党务工作者。

## （二）做好党组织工作，探索新时期民营企业开展党的工作方式方法

李青同志始终牢记自己是一名党务工作者，除做好日常业务工作外，把做好支部日常工作作为立足点，充分发挥基



层党组织的战斗堡垒作用，积极探索在民营企业中开展党的工作的方式方法。长和实业集团成立于 1996 年，银长陇石化党委组建于 2008 年，业务包括油田勘探开发、油田技术服务、现代农业、投资、物业、房产等为一体的大型集团公司，公司业务覆盖陕、甘、宁、蒙、深圳、四川等 12 个地区，公司党委也随着公司的发展而发展壮大。根据公司地区范围较大、业务涉及面较多、党员队伍日趋增多和复杂的情况，为加强党组织的领导，在党委冯少康书记的领导和指导下，李青组织召开党委换届会议，充实了党委成员，先后调整党支部 4 次，目前成立 SCP 党总支、长和集团党支部、房产物业党支部，完善了支部成员。

在党员发展工作中，李青严格按照组织程序协助支部抓好各个环节的落实，组织对党员积极分子培训，完成材料的收集、整理与上报，并对材料质量严格把关，确保了发展党员工作的透明度和新党员的质量，从 2008 年开始先后在公司内部发展了 38 名党员，办理了 20 余名党员党组织关系转移工作。

在实际工作中，李青积极协助支部认真抓好民主评议党员、党员发展、党费收缴等日常工作的落实。在民主评议党员工作中，严格按照评议程序组织开展工作，听取党员和党外群众意见，收集整理评议材料，为支部客观、公正地对每名党员进行综合评议提供了依据。

在争先创优评定活动中，历次作为主要负责人，李青切实担负起日常事务的处理工作。按照上级党组织和支部统一部署，结合公司实际，起草了活动实施方案。参与宣传发动

工作，积极营造氛围，充分运用网络、板报、公司期刊等媒介，大力宣传开展活动的重要意义，使全体党员干部充分认识创先争优活动的重要性和必要性，切实调动了党员干部的积极性和主动性。同时认真做好活动各个环节工作，将党支部和党员公开承诺内容及时张榜公布，自觉接受上级党组织考核和群众监督。在的带领下，公司党组织工作逐渐走上了规范化发展的道路，党组织在群众中有了较高的影响和威信。

### （三）坚持正确舆论导向，全面做好宣传工作，发挥党组织的导航仪作用

做为一名党务工作者，李青同志深知宣传这项工作的重要性。在宣传工作中，李青总是结合单位、党组织和党员工作实际，按照宣传工作服务于经济和政治建设，当好党的“喉舌”要求，树立大局意识，坚持正确的舆论导向。几年来，通过公司期刊、出板报、简报等多种形式，积极宣传各项工作动态，为全体党员群众作出正确导向，起到正激励作用。为了增强党组织的凝聚力，多次组织分散在各地的党员开展丰富多彩的文化活动，并藉此做好党的宣传工作，为各项建设营造了良好舆论氛围。在李青和同事们的共同努力下，支部宣传工作取得了丰硕成果，每年较好地完成了上级党组织下达的宣传报道任务。

### （四）严以律己，宽以待人，充分发挥模范带头作用

李青同志在平时学习和工作中，始终严格要求自己，刻苦学习，模范遵守单位各项规章制度，具有很强的组织性和

纪律性。尽管本身的业务工作已经非常繁忙，但对待党务工作高标准，严要求，有条不紊地做好各项工作，努力在群众中起到表率作用。李青始终以饱满的热情对待自己的工作，不断钻研业务知识，勤勤恳恳、尽职尽责、踏踏实实的完成自己的本职工作。对待各项工作严谨、规范，认认真真的完成好各项工作任务。对于自己的工作成绩，李青总是谦虚道：“我做的还不够，以后还需要更多的学习、积累和实践，努力探索符合公司实际的方式方法，能够得到大家的信任和支持，把工作做得更好”。

时间和事实证明，李青同志在 8 年的党务工作中，承担了大量的党务工作，各方面都是经得起考验的，是一名“党性强、作风正、工作出色”的优秀党务工作者。







优秀共产党员事迹三

# 勇于接受挑战 努力提升自我

◎ 斯伦贝谢长和油田工程有限公司 魏学成

魏学成 2009 年 7 月硕士研究生毕业以后入职长和实业集团，从担任集团运营副总裁助理岗位干起，一年后调任集团旗下斯伦贝谢长和油田工程有限公司培训总监，之后又任项目组项目经理，直至目前担任建井工程部经理。魏学成政治思想觉悟高，为人正派，作风朴实，具有强烈的事业心和责任感，在平凡的工作岗位上做出了不平凡的事迹。

魏学成时刻以一名优秀共产党员的标准严格要求自己，认真践行公司的文化理念，爱岗敬业，率先垂范，民主自律，以身作则，创造性地开展工作，工作能力就得到领导和员工的一致认可。特别是 2014 年主持建井工程部全面工作以来，魏学成作为一个非油田专业毕业的人员管理部门钻井、固井、测井、录井等各项油田工程的施工组织和实施，带领建井工程部在 2014 年、2015 年取得了良好的安全生产和经济效益，并获评斯伦贝谢长和油田工程有限公司 2014 年度优秀管理者。

魏学成深知对于年轻人来说，要想变得优秀就要接受挑战，如果想尽快的变得优秀，那就要主动去寻找挑战。从入

职长和实业集团担任集团运营副总裁助理以来，每一次的岗位调整对于魏学成来说都是一次挑战，因为越之后的岗位离魏学成的专业似乎是越来越远。但魏学成从没有退缩，每一次都是信心百倍地面对困难和挑战。2014 年起，魏学成担任斯伦贝谢长和油田工程有限公司建井工程部经理。建井工程部主要业务是油田钻井、固井、测井及录井工程。这些工程业务对于魏学成来说既熟悉而又陌生，熟悉是因为公司的主营业务就是各项油田工程施工，魏学成在公司工作多年，知道有这些业务，但更多的却是陌生。魏学成接手建井工程部的时候，部门主要管理 7 支钻井队、2 支固井队、1 支测井队及 4 支录井队，员工 200 余人。尤其是作为油田钻井工程，野外施工，施工作业地点不固定，7 支钻井队分布在方圆 300 多公里的范围内，更是给管理和生产组织带来极大的困难。面对这些困难，魏学成没有气馁，而是从管理的角度出发理清头绪，稳步推进工作。魏学成根据对部门的已有所了解，并不断请教同事及下属，在全面了解情况后，通过调整人员分工，明确岗位职责，明细管理细则，落实部门各



岗位各级安全生产责任制等，很快使部门的各项生产组织及日常管理有了很大幅度的提升。

魏学成作为新接手建井工程部的负责人，不仅要做好建



井工程部现有管理工作，而且对于建井工程部之前遗留的一些问题魏学成也是积极地处理和解决。担任建井工程部经理后，魏学成仅用了一年时间就把之前遗留 2-3 年的部门预付款及个别分包商结算问题理清并处理完毕，堪称“清道夫”。同时，在处理遗留问题的过程中，魏学成不断总结，找出造成遗留问题的原因所在，并制定预防措施，避免类似事情再次发生。

在油田行业，钻井工程被称为龙头。建井工程部管理的工程业务中，钻井同样是龙头，建井工程部管理的队伍中钻井队就 7 支，更是当之无愧的龙头。魏学成在日常的管理中善于总结，“把钻井管理好，建井工程部就能管好十之七八”。在魏学成担任建井工程部经理的这两年的时间里，钻井队的搬迁次数大大小小的有近二十次，但均顺利完成，从未发生安全生产事故。这很大程度上得益于魏学成清晰的管理思路和出色的个人能力。每次钻井队搬迁开始前，魏学成都会组织专门的会议讨论搬迁计划，考虑相关费用支付、外协费用落实、运输车辆安排、现场专人监督、搬迁所需物资到位等问题，都要一一落实并责任到人，为钻井队搬迁做好全面准备。2015 年 8 月份，因油田工程市场萎缩，公司决定回收因没有工作量而闲置的 3 部钻机，安排建井工程部将这 3 部钻机统一搬迁到公司在陕西省定边县王盘山邵梁基地。魏学成接到通知后，立即制订行动计划，仅用不到一个月的时间就将分散在三个不同地方的钻机全部回收。

魏学成在日常的管理中，总是善于抓团队建设，知人善任，利用团队建设提升管理水平。2015 年 3 月份，建井工程部组建 50 电动钻机，虽然魏学成对 50 电动钻机知之甚少，



但魏学成发挥团队的力量，把每一个合适的人都放到合适的岗位上，在充分调动所有人积极性的同时，魏学成作为部门的指挥中枢，发挥重要作用。结果仅用了一个多月的时间，50 电动钻机组建完成，至 2015 年底该部钻机完成平均井深 3500 米的天然气井钻井 5 口，累计进尺 18000 余米。

在平时生活中，魏学成不断加强自身学习。一方面，不断加强对专业领域知识的学习，珍惜每一次宝贵的学习培训

的机会，不断提高自己的专业素养。另一方面，魏学成积极参加国家职业资格考试，先后取得中级经济师证和注册安全工程师证，给公司其魏学成员工树立了良好的榜样。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越，成绩只属于过去，魏学成深知自身的不足，在成为优秀的路上仍任重而道远。魏学成将继续提高管理水平，带领魏学成的团队组织好生产，做好安全生产管理，为企业的发展做出更大的贡献。



## INTEREST HOBBY LIFE

# 多彩生活 源于爱好

◎ 本刊编辑 赵昱

说起爱好，就不得不说何为“爱好”，一件事情坚持一天大概不能称之为“爱好”，所谓爱好，不过是把一件你喜欢的事情，日复一日年复一年的坚持做下去，最终变成一件你热爱且擅长的事情。

我身边有一些朋友，他们默默坚持着自己的小爱好。

有人每天早上坚持往小水缸里投个币，他坚信这样会有好运发生。

有人学会了尤克里里之后，每天弹上一段小曲，录下视频，有的十几秒，有的几分钟。

有人坚持每天输出一千字，实在没灵感没东西可写，就反复絮叨，总之一定要写满一千字。

有些小爱好看似特别无理头，但日积月累，竟然有了一丝神圣的仪式感。我好喜欢跟他们做朋友，感觉他们身上一定有一寸从未崩坏的地方，藏着能量爆棚的小宇宙。

我能感觉到他们的赤子之心。

我见过一位贝斯手，他说曾经每天关在地下室里练十个小时，空气污浊到快缺氧。“那时候也没指望一定要吃这口饭，就是打心眼里喜欢贝斯。

人嘛，总要有个心头嗜好，才能让人生更有意义。”

捷克总统哈维尔说过一句深得我心的话：“我们坚持一件事情，并不是因为这样做了一定会有效果，而是坚信，这样做是对的。”

因为热爱，我们变成了更好的自己。



## LOVE MODEL

# 爱上模型，搭建另一个自己

© 长和翡翠葡萄园有限公司 王玉婧

我是一个女生，但我却有不同爱好。一次偶然的机会让我接触了模型，然后这个爱好一直陪伴我成长。从一开始的不会组装，到后来组装成功，再到后来的模型上色，我始终与模型相伴。



我的这个爱好是一件礼物带来的。

22岁那年，我要过生日了。我的朋友送给我一件礼物，朋友意外的送给我了一个拼装模型，我一个女生对模型并不是特别热衷，于是把这个礼物放到了一边，回家后还是我弟替我装的。一堆零件组装成精致的大船，这让我大开眼界，顿时对模型有了好感。可惜的是，这艘船组装好没多久就被侄女不小心摔坏了，于是不久后，我自己又买了一艘一样的模型，并且独立组装成功。

这次组装非常顺利，因为上网搜索了相关的信息。这一年，我又在网上买了些其他的模型。还加入了一些qq群，和网上的朋友一起探讨制作模型的经验。

听取了网友的意见后，我买了些入门级的模型进行制作，将每一个零件从板子上弄下来，再对零件进行打磨，将零件按照安装说明书上的方法进行组装。不仅仅需要简单的拼接，还需要用胶水进行粘合，对于一些细小的零件，粘合的难度非常大，需要用镊子小心翼翼的进行制作。

制作模型是一件非常费事又耗时间的事，但是在做模型的过程中可以充分的培养我的性格：耐心、细心、认真。模型制作完毕后，模型本身只有原本的一种颜色，为了让模型更好看，我于是又寻找给模型上色的方法。工具准备好之后，我按照实物的颜色，进行调色，上色，虽然水平还是很一般，但是看着上好色的模型，自己也非常有成就感。

未来我还会制作不同类型的模型，慢慢制作一些更高难度的模型，丰富自己的上色技巧，做出自己更喜欢的模型。



SPORTS ITEMS

# 快乐羽球 健康生活

© SCP 延北项目 郭浩

► 我与羽毛球结缘，要追溯到四年前的一场比赛。

2012年8月5日，伦敦奥运会男子羽毛球单打决赛在温布利体育馆举行。中国选手林丹以2:1（15:21、21:10、21:19）逆转战胜马来西亚选手李宗伟，获得那届奥运会男子羽毛球单打金牌。

那是一场异常激烈的天王对决，中国超级丹和大马一哥都发挥出了超一流的竞技水平。我坐在电视旁，兴奋地享受着这场巅峰盛宴。林丹气势如虹的王者风范、李宗伟“既生瑜何生亮”的悲情重现、比赛的激情与残酷、英雄之间的惺惺相惜，我不曾感受过羽毛球有如此的魅力。

从此之后，我开始接触羽毛球了解羽毛球，也慢慢喜欢上了这项运动。

羽毛球运动像一曲激情的音乐。球与拍的撞击声、鞋与场的摩擦声、以及赢球后的呐喊声，输球后的鼓劲儿声，组成了这一曲高昂澎湃的音乐。羽毛球在空中或高或低、或曲或直，构成了这音乐的乐谱。

羽毛球运动也像一支欢快的舞蹈，轻盈的步伐时前时后、时左时右、时快时慢，时而振臂扣杀，时而轻巧回击。不停的移动、跳跃、转体、挥拍，仿佛每一个动作都是有生命的个体，共同诠释着这支快乐的舞蹈。

羽毛球是一项颇有益处的运动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且能给我带来健康快乐、积极向上的生活状态。

对于上班族的我来说，常常会伏案工作，久坐电脑前

会引发颈椎、肩膀、腰僵硬酸痛。在打羽毛球的过程中，人的头部和身体会随着羽毛球的运动做前屈、后伸、左转、右转等放松性运动，在回接高球，抬头看球的过程中，对颈椎起到了很好的运动效果；向后引臂的回球动作，亦能令颈椎与脊椎处于放松状态，缓解肩膀酸痛。

羽毛球运动也是缓解生活和工作压力的有效方法。抛开琐碎的生活烦恼、繁重的工作压力，约上三五球友，来一场酣畅淋漓的比赛。你一拍蜻蜓点水般的前场吊球，我一招海底捞月般的后场高远球；我一拍势大力沉的劈杀，你一招四两拨千斤般轻巧回球到网前。我们尽情地挥洒汗水，享受运动。那种快乐，简单而又丰富。

羽毛球运动是对心理素质的极大考验，也培养了我坚定的意志。众所周知，羽毛球运动是一项对抗激烈、运动量大的竞技体育，多数情况下，心理素质和意志品质可以决定一场比赛的胜负。有过羽毛球比赛经历的人一定会遇到过这样的“极点情况”：大汗淋漓、喘不上来气、身体无力、眼前发黑、头脑一片空白、感觉自己实在坚持不下去了。特别是在势均力敌的情况下，双方进入胶着状态，这个时候，谁咬紧牙关坚持下来，胜利的天平就有可能偏向谁。紧张的比赛，激烈的竞争，不仅锻炼了心理素质，也增强了积极向上、永不言败的意志。

总之，羽毛球运动不仅让我身体更加强健，也让生活中多了几分简单的快乐。快乐羽球，健康生活，这是我喜欢，并将一直坚持下去的运动。



SEA OF BOOKS

# 书海拾贝

© 长和物业管理服务有限公司 张蕾

对生活没有太多要求的我，喜欢从简单中捕捉那份真诚，从平淡中感受那份质朴，喜欢追逐晨曦里的彩霞，喜欢蓝天白云下的花草，更喜欢夕阳下的黄昏。用心品味着生活中的点点滴滴，用情感解读着日子五味杂陈，从不羡慕那些虚无缥缈的东西，人生只不过是一次旅行，充满了酸甜苦辣，而生命又是如此的脆弱，有时真的不堪一击，于是一定要好好珍惜！日子过的是否顺心，很多时候取决于自己的心态，只有持一颗平常心，在简单朴素的日子里寻找生活中的美丽，才能换取溢满金樽的佳酿。而爱好就像是平淡生活中的调味剂，能使我们的生活更加美味。

我的爱好就是阅读。在书的宝藏中，有学之不尽的知识、有发掘不尽的珍宝。书中不但有乾坤星辰、湖光山色，也有中外科技和世界趣味万花筒。那看不尽的风花雪月、游不厌的江河湖海，会将你带入美好的仙境，令你留恋忘返，超然忘我。



看历史书，可以察贤愚、辨忠奸、知兴亡、端品行。

看科技书，可以开眼界、学技术、增实力、进财宝。

看武侠书，可以明正邪，舒肝胆，快意恩仇。

看战争书，可以领略那烽烟遍地、炮火连天和刀光剑影的壮烈场面，每一场惊心动魄、荡气回肠的大战，看后令人平添勇气满怀激情。其中的功与罪、成与败，或令千秋开怀，或使万古遗恨。作为读者，你可以自行评论与裁决。

看言情书，可以展现一幅幅青春逼人，温婉艳丽，美艳凄绝的动人画面，这是一个没有人能避开的不老话题，其中的悲欢离合是所有人都熟悉永恒的诗篇。也是一个未涉者向往，当事者迷惘，经历者回味的美丽童话。

每当打开书本，那一串串熟悉或陌生的名字，一个个鲜明活跃的身影，外风雪，再折回草长莺飞、桃红柳绿的烟雨江南，这是怎样的一幅绝妙风景啊！

看那无数的帝王将相、公子王孙、英雄豪杰、奸邪小人、佳人侍婢、士农工商、三教九流等都构成了一个个动人的故事，在我眼前一幕幕闪过，令人陶醉、令人振奋和留恋。

每一本书的完成，都饱含着作者无数的心血、精力和时间，里面艰辛程度远远超过了读者预料。有些书需要大量的历史资料、社会科学、人文世风等知识巧妙运用而成，往往会耗尽作者毕生的精力和光阴才能写成。有些辛劳到死都未能完成其作品的大有人在，所以书中的每一个故事、每一个情节、甚至每一句话、每一个字都体现着作者闪光的智慧和无比的艰辛。所以我们看书的时候，一定要怀着敬意充分体会和理解作品的深意所在。



MUSIC

# 音乐伴我左右

◎ 阅海阁项目 崔晓婷

每个人都有自己的业余爱好。有的人喜欢写文章，有的人喜欢运动，有的人喜欢唱歌跳舞……拥有业余爱好的人，生活是丰富多彩的。那么你的业余爱好是什么呢？

然而我的业余爱好则是带着耳机沉醉在其中。我爱音乐，因为音乐可以给人带来温暖、安慰、快乐……音乐不仅美妙，还充满了温暖。寒冷的冬天里，每当晚上睡觉时感觉特冷的时候我都会放首暖暖的歌，听着歌词感觉就会有一股暖流从我身上流过。音乐是就像一个暖宝宝，我爱它给我带来的温暖。

音乐不仅动听，还会给人带来安慰。每当我遇到困难时，就会去听听音乐，这时，它就像一个老朋友在安慰我，要学会克服困难才是好样的，每个人都会遇到困难，要面对现实，你一定要努力，这才是最棒的你自己。是的，在感受音乐时心里的烦恼就会烟消云散。我爱音乐在我困难

时给我带来安慰。

音乐不仅是喜悦的，还给人带来快乐。每次我去公园赏花，都会带上随身听，边听音乐边赏花嘴里不时还会哼上几句。感觉自己也变成一朵漂亮的小花非常快乐的情不自禁的手舞足蹈起来。假日里有时会跟我的小伙伴们去



KTV 唱唱，看谁唱得好，虽然我五音不全，但我还是很享受很开心，我在享受音乐给我带来快乐。我爱音乐在我开心时它也能给我带来无穷的乐趣。

我爱音乐。爱它那奇妙的声音。它把快乐带给了人们，让世界充满了爱。音乐是我们的好朋友。让它永远陪伴着我快乐的长大。

音乐，是我的快乐之源，是我精神的寄托，每一个热爱音乐的人，都可以感受得到音乐的真谛、朴实与信仰。音乐从近代到现代，经历了许多，也改变了许多，近代时的音乐是十分庄重的宫廷音乐，现代的音乐是充满了流行风，连钢琴曲也不例外。我喜欢古典，喜欢现代，喜欢流行，只要是让我快乐的音乐我都会去欣赏，因为只有音乐才能给我快乐，放松与自由。

我需要音乐带给我快乐，它是我的力量之源，更是我的快乐之源，我会好好拥有它，让它来充实我的生活、我的心与我的梦想。

当歌曲萦绕耳际，我要细细品尝，天真浪漫的旋律中夹杂的感情，无需用脑，只要用心，就足够了。我要用心去聆听催人泪下的曲调，我要用心去领略洒脱奔放的音符，我要用心去斟酌洋溢着快乐的乐谱；在音乐面前，我们无需伪装。

我爱音乐，是它一直陪伴我左右，音乐是无价的，它让人喜，让人静，让人兴奋，让人激动，音乐是快乐的，是神奇的，是不平凡的……



LOVE LIFE

# 充实自己 热爱生活

© SCP 物资部 杜静

► 读万卷书，行万里路，身体和心灵，至少有一个要在路上。



说起兴趣，估计每个人都有，每个人都会用那自己能从中得到乐趣的方式，或消遣或充实自己除了工作之外的时间。

小的时候，除了去学校上学外，还有就是参加了绘画

和书法的兴趣班，记得那时候，放学后，姥爷送我去群众艺术馆学绘画。说起那时我没有学舞蹈的原因，还是源于姥姥的疼爱，那时姥姥姥爷带我去参观兴趣班，姥姥看到大冬天，学跳舞的小女孩一个个穿的很薄的舞蹈服，怕我

感冒。现在记忆里，自己每次都要在群众艺术馆门口吃一根煮玉米。

绘画学了两年中，我的临摹能力总是不错，可是就是想象力不足，不过还是觉得，有一个兴趣和特长是很棒的事，因为每次过年前，为了去各位长辈家拜年，我都会提前准备好多张自己临摹的卡通画。我拜年的礼物就是还可以的期末成绩和送给他们的画。当时总是很自豪的听着长辈亲戚夸奖自己画得好。

之后又去参加了书法兴趣班，和小学同学一起，记得当时学习了颜真卿颜体字，因为据说柳公权的字体很不好学。印象中，为了练书法，就是需要毡、水盂、毛笔架、宣纸、字帖，然后跟着老师一起学习，老师会指点每个笔画的技巧。老师指点完毕，我们就会按字帖练习，体会每个笔画的精髓，每堂课结束前，老师都会指点我们临摹的字，写得好的，就画圈圈起来。最好笑的就是每次练完字，都有可能把墨汁弄到脸上，身上。还记得，小时候的自己真的好勤快啊，暑假有时候和姥爷去环城公园锻炼，看到有人拿毛笔提一桶水，在公园主干道的地上练字，我也有样学样的练过好一阵子。

长大后，更多的是喜欢去到处走走，去感受祖国的名山大川，体会那或雄壮或秀丽的风景。我喜欢气势恢弘的黄河壶口瀑布，也喜欢文化意蕴深厚的苏州园林，记得当时去虎丘时，下了蒙蒙细雨，我是从虎丘的后门进的，爬了一路的台阶到了云岩寺塔，最后看到虎丘的门票上写着“宋代大诗人苏东坡写下‘到苏州不游虎丘乃憾事也！’”。蒙蒙细雨配着唧唧啾啾的鸟叫声和远处土地里刚长出的新



笋，配着那一片绿色的植物远处的小桥流水，真的是美极了。

印象深的还有浙江舟山的普陀山，妈妈一直想去，我们就去普陀了，普陀山是佛教四大名山，当时去的时候是菩萨出道日，虔诚的居士从九华山，福建，专程来普陀山祭拜，普陀山上到山顶有 1088 个台阶，我们是坐缆车上去，走台阶下来的，下山走台阶还遇到很多一路走一路跪拜的虔诚的信徒。最后我们去法雨禅寺时，竟然下起了大雨，但是想起导游讲的康熙去祭拜时，也遇到了一场大雨，最后题字“天华法雨”，就觉得雨中也很有趣。

旅行，读书，沉浸在自己的书法，绘画的爱好里，或者还有人热爱弹弹琴，练练瑜伽，这些都能修身养性，让人活得不那么无趣，也让自己更热爱生活。

人还是要有一两个爱好，去打发无聊的时光，去充实自己的生活，去增长见识，去认识这个很大很大的世界，读万卷书，行万里路，身体和心灵，至少有一个要在路上。

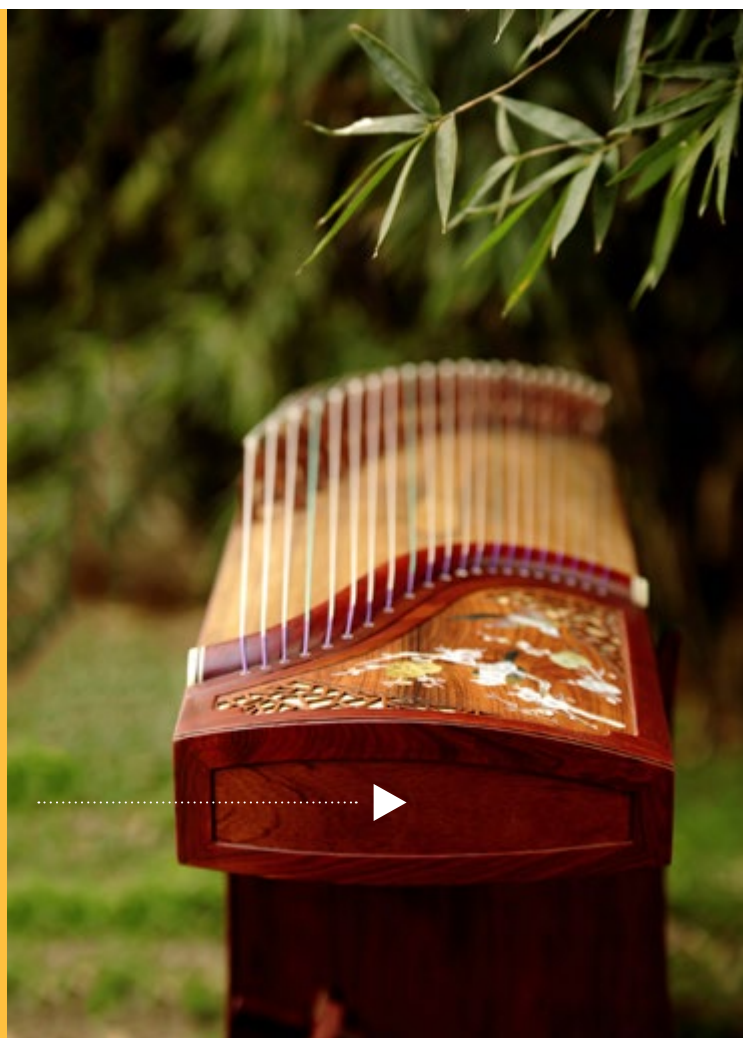




## HOBBY 论爱好

© SCP(延安)公司 岳小青

► 是爱好  
我们就好好爱。



你是不是看见现在的孩子在上各种各样的兴趣班，辅导班，总觉得他们的兴趣涉猎广泛，爱好层出不穷，令人啧啧称赞的时候，你是否也会觉得他们很累吗？钢琴、舞蹈、唱歌、围棋、攀岩、滑雪、溜冰、羽毛球书法……这么多的爱好真的都是爱好吗？我认为能称为爱好的不会应有尽有，会是其中几项并融入其中，沉浸其中，并且发自内心的喜爱，对于爱好我们就应该享受其中陶醉其中，好好爱。

表姐的小孩，从幼儿园时期开始就在接触爱好，家长“以为”孩子喜欢钢琴，就不遗余力买了钢琴，请了专门的钢琴老师，上家里教学，大概持续了2-3年，孩子又不喜欢了，又开始学习画画，表姐认为孩子一定要有爱好或者叫特长，这样就不会短人一截。所以在画画后，又给孩子报了攀岩、唱歌、古筝……不知道现在孩子学习的咋样，但是基本上她就是把每次的学习当做是完成任务，明显感觉到她没有真正的喜欢并融入进去，所以效果一直不

是太好，说起来她的爱好很多，可是真正的爱好，竟不知道她喜欢什么。这只是个别情况，但是在这个孩子要赢在起跑线上的时代，这种情况还是很多，代表了一个大类。

既然称之为爱好，我们就要好好爱。爱因斯坦说，哪里没有兴趣，哪里就没有记忆，存在于我们记忆深处的东西不会是所有的东西，所以就将那留存于记忆深处的东西利用的恰到好处。

是爱好 ----- 我们就好好爱。



## MIND KEY

# 文字 解开心灵的钥匙

© SCP (延安) 蒲河作业区 杨昆

► 文字是一把能打开心灵锁的钥匙，我一直这样认为。

一直以来，我都热爱写作。闲暇时信手写一段心情或感悟，它不一定是多么激扬澎湃的感情，但一定是我生活里的小情小爱。我的文章里有父母的大爱，有朋友的挚爱，有夫妻的情爱，这些文字虽然平实无华，缺是我心灵深处最真挚的情感。

每个人内心深处都有一片未曾开启的荒地，有的人开垦好种上了鲜花，让美丽装扮自己的人生；有的人种上了五谷杂粮，使自己的人生在汗水里得到了满足；而有的人终其一生也没有开垦过这片土地，任其荒芜长满野草，甚是可惜。而我开垦好了自己的这片荒土地，尝试着种上了自己心爱的文字，让它在岁月的长河里展示独特的风采。

文字一直是我精神领域里的一棵常青树。当我面对失

意苦闷时，它如山间清泉，纯净透明，潺潺流进我脆弱的心田，使我像久旱逢甘露的花朵，在它的滋润下展开了笑颜。有时我麻木的连自己都不敢面对自己时，它像三月里的春风，轻轻抚过我的面颊唤醒我沉睡的灵魂。

有时候我零碎的思绪无法用完整的文字书写出来，有关一些人，有关一些事，有关一些记忆，并找出一些懒散的借口使自己荒废了很多宝贵的时光。情绪也有很颓废的时候，我总是在这种时候想找出几首欢快的音乐，赶去我心中的不快。

宋词是我接触一首歌后逐渐喜欢上的，喜欢它的婉约凄清，《月满西楼》的歌词是用李清照《一剪梅》中的原句：红藕香残玉簟秋 / 轻解罗裳 / 独上兰舟 / 云中谁寄锦书来

/ 雁字回时 / 月满西楼 / 花自飘零水自流 / 一种相思 / 两处闲愁 / 此情无计可消除 / 才下眉头 / 却上心头。笔调清新，才思细腻，一代旷世才女倾尽别离相思之苦，那种孤苦伤情的心思无人能懂，她借助文字的力量一吐为快，减轻了积郁在心中的相思之苦，把词人充满悲恨凄楚的感情写的淋漓尽致。

喜欢宋词，不如说我本身就喜欢一些悲情伤感的文字。这倒不是因为我的性情是消极悲观的，伤情的文字有时候更能触及心灵深处最为薄弱的灵魂，有时候人的脆弱不愿表露出来，往往就会借助一首歌，或阅读别人的文字来舔舐伤口最深处的疼痛。

文字是一把能打开心灵锁的钥匙，我一直这样认为。



## SPORTS ITEMS

# 我为什么热爱篮球

◎ 集团财务部 党楷

### ► 我为什么热爱篮球？

我想，大概是因为我心里还有梦。

我想，大概是因为它给了我全世界。

我打篮球，打得不好。

也许有的时候会很好，有的时候真的很糟糕。我没有让人疯狂的能力，但有的时候确实会让自己发疯。

我不高，也不胖，我没有很好的弹跳能够完成炫目的扣篮，也没有恐怖的力量能够统治所有对手。

是的，如你所见，我只是个普通到极点的人。

我不能在空中折叠，躲过防守完成得分，事实上我连在空中的时间都少得可怜；我也不能依靠脚步晃过对手戏弄般的完成进攻，事实上有时候我可能是后者；当然啦，有的时候我能碰巧搞到一些盖帽，但很多时候更高大得对手会把球直接盖在我的脸上。

三分？我当然喜欢，但说实话命中率和我爸买的彩票中奖有的一拼。还有我的最爱——那些花哨的胯下运球和戏耍动作，当然我只在视频和想象中和它们碰面——我可不想被自己晃得摔个半死。

但，是的，你没听错：我爱篮球，有好多年了，我从没后悔。从来没有。

五根或者六根肿胀的手指？全身十几块擦伤的小疤痕？一条刀疤？一点点消失的半月板？骨折的鹰嘴骨？弯不了的膝盖？没办法打喷嚏的腰？嘎吱作响的踝关节或者变形的脚趾？还有什么？或者更加严重：小臂骨上面的钢筋？几十张X光和核磁共振照片？全身各处撕裂的某些小韧带？

你还想要什么？一辈子没办法进行剧烈运动的通知书？或者整个消失的生命？拜托，你得承认这操蛋的世界



上充满了意外。

来说说我还有些什么：几十个因为篮球认识的朋友，几个互相毫无联系的生活圈子，几个能够倾诉烦恼的朋友和弟兄，几个能在紧要关头保住自己的哥们。或者还有在

球场上遇见的妹子和缘分，谁知道呢？

有你累了会分你半瓶水，或者毫不犹豫的拿过你手里的半瓶水灌下去的朋友；有你崴了脚会跑出去给你买冰棍冰上，骑着小破自行车一路嘲笑你一路把你送回家的弟兄；

有难过了陪着你打球打到大半夜也不会多问一句的哥们；有假日时光坐在饭桌前吹牛打屁吃完了麻将一下午的朋友。

那你还要什么？

球场上一个配合之后击掌庆祝，撞胸呼号；胜利的荣耀和高举起的一根手指；失败的眼泪和互相安慰的苦涩微笑。篮球告诉你失败了我们要互相扛着，胜利了我们要一起高歌。一个人在健身房把自己当后妈养的那么搞，只为了下次不再那么轻易的被对手撞倒；一个人半夜里借着隔壁的灯光练运球，只为了能不再成为团队的累赘。

就算什么都不为，当你一无所有的时候，试试抱着一个篮球走到球场，你就拥有了全世界。

这就是我，我的世界，我的生活，我和篮球的小故事。

是的，如你所见，我不高，也不胖。我只是个最最普通的普通人。

也许我什么也做不到，也许我的辛苦练习的技术烂的像一滩狗屎，也许我模仿的动作只有搞笑的作用，也许我会给整个团队拖后腿，又也许我的水平并没有我想象的那么好。但我们仍旧会一个人偷偷磨练某个技巧，仍然会不自觉或者故意的模仿自己喜欢的球星，我会竭尽全力帮助我的队友或者只是避免给他们添麻烦，当然，我仍旧会充满自信就算你认为我一文不值。

我为什么热爱篮球？

我想，大概是因为我心里还有梦。

我想，大概是因为它给了我全世界。





## READING

# 书中自有黄金屋

◎ SCP(延安)蒲河作业区 李艳

► 人的爱好多种多样,有新奇绝妙的,有平淡无奇的,我的爱好虽不新奇,却广泛的连父母也时常感叹。而在这众多的爱好中,我还是对读书情有独钟。

法国著名数学家笛卡尔曾经说过:“读一本好书,就是和许多高尚的人谈话。”读书,使我充实,使我快乐。

小时候,每当看到小伙伴在一起兴致勃勃地谈论起牛郎织女天河相会的故事时,我便躲得远远的。终于有一天下午,小舅送给我一本《安徒生童话》,当时我识的字并不多,看到漂亮的封面,我便囫圇吞枣地读起来。刚开始我只不过是觉得有趣,于是读了一遍又一遍,渐渐悟出些道理。当我把我的收获告诉妈妈时,妈妈趁机教导我:“书籍是人类的精神食粮,你现在一定要多读好书,将来大有

用处呀。”

我从小就喜欢看书。小时候,家里也不富裕,所以也不会拿多余的钱给我买书,上中学时学校周围书店的书我都租了个遍,看完一本退还之后再借另一本,那时候我对有些书可以说是如痴如醉,可谓是书店的忠实粉丝。上课看书是常有的事,有一次高三晚自习时,班主任老师在上面眉飞色舞的讲题,而我在下面津津乐道的看我的课外书,而我们都似乎忙的不亦乐乎,班主任走到我面前,足足五分钟我都没发现,突然感觉到有一只大手伸到我面前的书

上,紧接着我的书就飞到讲台上了,再接着我就是挨一顿批。上大学期间,我几乎看完了学校图书馆所有的书。

小时候家里农活比较多,不允许我有太多的时间看课堂之外的书,虽然我的爱好使我受到父母的责备,但看书更多的让我感受到了无尽的欢乐,能够跟他人分享我的喜悦,是我最大的收获。在生活中,每拿起一本自己喜欢的书,津津有味的读时,你就会感觉到无比的快乐,心里会有一种浓浓的幸福感。在书中,我们可以获得自己从前不知道的知识;在书中,我们可以知道人生的哲理;在书中,





我们可以扫掉积习在我灵魂中的尘埃。

如果你去旅行，如果你只能带一样东西供自己娱乐，你会选择那一样？如果你这么问我，我会毫不犹豫的说，我选择带一本书。书就像一块口香糖，越嚼越有滋味。在旅行中，有了书，你就不会再孤独。

莎士比亚说：“书籍是全世界的营养品”。书像蝴蝶飞过花丛，像泉水流经山谷，在书的心扉中，知识恰似一幅流光溢彩的画页，也似一阕跳跃着欢快的音符的页章。都说：“一日无书，百事荒芜。”如果，一天没有书，那你所有的乐趣以及事情全都会破灭。

读书，读一本好书，可以让我们开阔视野，丰富阅历，这是读书的好处。古人说“读书破万卷，下笔如有神”“书读百遍，其义自现”，以及外国朋友高尔基的名言：“书是人类进步的阶梯，终生的伴侣”，这些都是对于读书的肯定，也都是推不倒的真理。当你读书时，你会走出自己的世界，进入另一个人的世界中，看另一个人的人生故事。

一本你喜欢的书就是一位朋友，是一个你随时想去就去的熟地方，让我们更爱读书吧，书会让你的人生更精彩。总之，多读书，读好书，将使你终生受用不尽，因为书中的智慧永存！

有喜有忧，有笑有泪，有文有画，有古有今，我爱好读书，书将伴随我的一生！希望多年后我的爱好还是一如既往。



## LIKE READING

# 读书 读好书

© 长和物业管理服务有限公司 赵菲

► 书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，  
唯有知识的海洋是你投资最少，回报最  
可观的。

年轻的时候高歌一曲抒发心中的悲愤，长大一点写几篇文章聊表一下心中的情怀；狂躁的内心不能安分的时候，最好的治疗，就是一本书，一杯清茶，找一个安静的环境，让人静静的阅读，读书会让人变得格外安静，让人心情变的豁达，变的爽朗。读书多的女子，大多都是清心寡欲，超凡脱俗；于我而言，我虽不是清心寡欲之人，但我也热衷读书，唯有书会使我的内心变的无燥，无杂，久而久之书会是良师益友，教导，指引我，也会让我不再肤浅。

读书且易，读好书不易，市场上五花八门的书琳琅满目，选本好书，激励我们前行的书不易，有的书终身让我们受益，有的书却影响我们的成长。读书多的人，上知天

文下知地理，交谈的时候，口若悬河，满嘴之乎者也；读书少的人，内心是贫乏的，如没有施肥的土地，干枯、荒芜。著名的作家杨绛先生，值得我们学习、缅怀，她的散文平淡、从容而又意味深长。其简洁的语言，看起来平平淡淡，无阴无晴，然而平淡不是贫乏，阴晴隐于其中，安静而不古板，活波而不浮动，动静结合。就是这样一位集智慧与美丽于一身的女子，活到百岁，即使女儿和丈夫都先她而



去，孤单也没常驻到她的内心，读书和写作使她的内心变得富裕，内心变得美好，也真是如此，才会让我们见证此奇女子的诞生。

曾经有一篇题为《杭州图书馆向流浪汉开放，拾荒者借阅前自觉洗手》的新闻，曾经吸引了许多人注意，杭州图书馆十年来始终坚持向流浪者和拾荒者开放，允许其入馆读书，不过读书前要先洗手，一位拾荒者认真读书的样子，值得大家称赞。可是，就是这样一位老人在过马路时，被出租车撞倒身亡，老人离世后，他的故事也被揭开，老人真名叫韦思浩，是上世纪60年代老航大中文系毕业生，是一中学退休一级老师，退休金5000多，他本应是一个拥有幸福晚年的老人，却生活拮据，还要捡垃圾过日子。原来，老人把这些钱都捐助给了贫困学生，老人遗物中没什么值钱的东西，但每一样都是无价之宝，泛黄的捐资助学凭证，希望工程的救助卡，孩子的来信，老人一直匿名帮助这些贫困学生。他在捐助上从不吝啬，却对自己极为苛刻，住房内设施很简单，没有任何家具，看到的人会觉得心酸，老人把爱给了那些贫苦的孩子，他在生前还签了遗体捐赠志愿表。

一根竹竿，一双被泥染黑的白色运动鞋，两个口袋挑于肩后，他看起来落魄，游走在生活边缘，可他的灵魂深处是繁华而又纯净的，他比任何人懂得爱的真谛，他温暖着整个人间。

读书益于身心，让我们明亮，不畏惧，更坚韧。



LIKE READING

# 关于读书这件小事

© SCP 延北项目 贾琦

爱好不是生活的必须方式，却是人生的乐趣所在，换句话说，爱好绝不是人们赖以果腹生存的米面油，却是让这些主食变得有滋有味的调味品和配菜，甚至于在你想消除日复一日的职业倦怠时，也可以寻找一个爱好，比如旅行、编织、绘画、演奏乐器、骑车、烹饪、摄影……什么都可以，如果你有某种专长，也可以教别人，帮助他人也能缓解厌倦。

当然，太过费时费事费钱的爱好只能成为向往而无法真正融入我们日常的生活，比如环球旅行，比如收藏珠宝或者古董飞机，那些能够称之为爱好的，多不甚占用金钱精力时间，却能从其中体味快乐与满足，或许还有些许的虚荣心。比如读书写字，比如电影美剧。

我的爱好是读书，不甚特别，却是能够打发时间或是从某些生活厌倦时刻逃避的一种方式。书是文字，所以更能激发充分的想象力。读书是非常自由的方式，也是最容



易得到的方式，这种方法对周围人和环境的依赖最小。只要你能静下心，你就能从书本上得到很多的东西。读书其实是满足内省的需要，充实、美化、陶冶自己的生活。读书可以帮助我解决困难，应付环境，并可获得思想材料的来源，通过读书我可以读更多的书，我们可以从读书中明白事理，有所觉醒，在颠沛流离的生活中坚持信念。通过读书锻炼我的胆识、眼光、毅力，最终，得到读书的主旨，读出自己的思想。读书是让人自信的方式之一，人们通常说从书中汲取知识，知识，即“知”与“识”，“知”从

书本而来，“识”则是建立在知的基础之上对已读内容的怀疑以及辩证得探解。

以上是读书的好处，问题是读书作为爱好我到底可以坚持多久呢？会不会有一天我也会被其它事物吸引从而厌倦这个爱好呢？曾国藩关于读书学习给自己定了规矩“读书不二，每日读史十叶，虽有事不间断。”他自己其实并没有坚持下来，多少年如一日的坚持做一件事情真是一件很难做的事情，曾国藩自己也没能做到，所以，作为爱好我也并不想给自己那么大的压力。也许真的到了某一天我





的确因为一些原因读不了书了，如果真到了那个时候，我应该接受这样的状况，承认自己放弃了，其实这并不是什么很羞愧的事情。

所以，这个爱好可以坚持多久呢？

我突然想到了阿甘，当阿甘开始思考，寻找答案的时候，他选择了自己的方式——跑步，跑了很长时间，也很远，终于在他跑了很久以后，在某一时刻突然停了下来，他说了一句话：“I'm tired”。这时候他理解了，明白了。

他自己意识到，我累了，找到答案了。跑步之前心累体不累，跑完之后体累心不累。

体累是可以恢复的，心累需要通过自己的实践，努力，感悟去体会而经历的一个过程。阿甘这时候明白了每个人都有自己的路去走，到最后体会的多了，自然而然就会走到一块了。

回到我自己，我什么时候读到不读了？可能是当我说出：“我累了”的时候吧，那个时候，我真的可能明白了一些东西，然后我就会停止读书了。曾国藩可能也是因为他知道自己累了，所以也停下来了吧。

而在这之前，我不但要读，还要读的更多，更好，更快。



# 管理就是 释放员工能量

集团人力资源 崔欣

1993年，正当经济危机在美国蔓延的时候，哈里逊纺织公司因一场大火化为灰烬。3000名员工悲观地回到家里，等待着董事长宣布破产和失业风暴的来临。在漫长而无望的等待中，他们终于接到了董事会的一封信：向全公司员工继续支薪一个月。在全国上下一片萧条的时候，能有这样的消息传来，员工们深感意外。他们惊喜万分，纷纷打电话或写信向董事长亚伦·傅斯表示感谢。



一个月后，正当他们为下个月的生活发愁时，他们又接到公司的第二封信，董事长宣布，再支付全体员工一个月薪酬。3000 名员工接到信后，不再是意外和惊喜，而是热泪盈眶。在失业席卷全国、人人生计均无着落的时候，能得到如此照顾，谁会不感激万分呢？第二天，他们纷纷拥向公司，自发地清理废墟、擦洗机器，还有一些人主动去南方一些州联络被中断的货源。3 个月后，哈理逊公司重新运转了起来。

当时的《基督教科学箴言报》是这样描述这一奇迹的：员工们使出浑身解数，日夜不懈地卖力工作，恨不得一天干 25 个小时，曾劝董事长傅斯领取保险公司赔款一走了之和批评他感情用事、缺乏商业精神的人开始服输。现在，哈理逊公司已成为美国最大的纺织品公司，分公司遍布五大洲 60 多个国家。

对于很多管理者而言，他们更关心盈利和规模的增长，更关心竞争对手所做的调整 and 变化，没有人花比较多的时间来思考：员工的创造力如何被发挥出来？如何提供员工成长的平台？

成功是对努力工作的最好激励。如果员工们都努力工作，发挥他们的长处就会获得成功。因此如何释放出员工的能量就尤为重要了。

## —— 1. 激发员工事业心 ——

人们想为一项事业，而不仅仅是为了谋生而工作。认识



到员工是一个独立的人，这是其中的一方面，但怎样使得他们去做出他们能够做到的贡献，又怎样使得他们奋勇争先地成长和发展，则是另外一个方面。

公平而又充满竞争的报酬是实现愿望的第一步，但这远远不够。你还必须留意倾听你的员工，了解他们的关注点，明白他们的感情和抱负，你必须给予他们尊重。此外，你还必须给他们一种任务的感觉，为事业而工作的感觉。在你的公司里面，事业体现在公司的目标中，这些目标是所有员工渴望的目标，提供了所有员工期望发展道路的指南和指导点。

## —— 2. 尊重员工的贡献 ——

认可并尊重员工也是促进员工释放能量的一个重要方面，即便他们在事业上达到顶峰，他们仍然需要别人的认同。为此，管理者应该借助于任何一个机会，表达对员工付出的尊重。尤其是对于一线员工来说，他们很少接触到高层管理者，而是经常接触到顾客，如果高层管理者不能够及时肯定他们的贡献，就会影响到员工们工作的情绪和结果。也许你



会认为这不是什么重要的事情,但对于这些经常被遗忘的人,认同的意义却是非常深远的。

### —— 3. 授权员工去改革 ——

企业要更具竞争力,最好的办法就是更灵活,不断革新。既然企业的灵魂是它的职员,那就意味着他们——尤其是第一线的员工,这些直接与顾客打交道的人——必须愿意和能够去革新。对员工表示尊重,赋予他们的工作以地位和意义是让员工愿意和能够不断革新的第一步,但是除了尊重员工之外,还需要授权员工去做改革和变化。

在一个充满改革精神的企业里,管理者会倾听那些与顾客最接近的员工意见,然后授权他们去干。授权与改革是相辅相成,互相促进的。

革新者的成功莫过于让他们觉得自己是改革决策的拥有者。这种拥有无论是经济上的回报,或者仅仅是额外的认同,都会让他们感受到成功的喜悦。但它同时意味着革新者应承担革新的责任。给革新者充分的空间,包容他们的错误,但与此同时,革新者必须在一定程度上承担失败的责任,正如他们接受成功的回报一样。

### —— 4. 人先于利润 ——

如何调动员工的积极性、创造力和对顾客的优质服务,取决于以什么方式进行领导,人本的管理最好的注解就是:

用爱来经营。

真正懂得经营的人,才真正懂得做领导人,这样说也并不过分。哈罗德·孔茨、海因茨·韦里克把构成领导者的要素概括为四种综合能力,即:

- ①有效地并以负责的态度运用权力的能力;
- ②对人类在不同时间和不同情境下的激励因素进行了解的能力;
- ③鼓舞人们的能力;
- ④以某种活动方式来形成一种有利的气氛,以此引起激励并使人们响应激励的能力。

这四种综合的领导才能所突出强调的就是如何尊重人和激发人。

### —— 5. 控制只能来自个人 ——

在没有任何指导的情况下,将会产生一种混乱状态,并且对形成共同的奋斗目标及努力去争取优秀的工作业绩产生障碍。然而,以控制为手段,极易导致官僚主义的管理作风,从而磨灭人们的革新精神与创造力。因此,真正的控制,只能是来自于员工个人,这种控制才能够达成管理的绩效。

对于员工而言,真正拥有活力的表现,则需要可以表现的舞台。因此,企业需要给员工一个自我发展的机会,不是用控制的手段而是用激发的力量。企业需要一个机构,这个机构的职能和职责仅取决于一件事情:员工发展的客观需要。管理者可以进行管理,甚至可以拥有至高无上的权力,但是,

管理机构的性质、职能和职责则是根据任务来决定,而不是通过权力来决定,控制应该来自于员工自身而非权力。

员工的能量就是企业发展的动力,掌握员工的能量就是掌握企业发展的金钥匙。如何真正的释放员工的能量,也是值得所有管理者认真思考的问题。





# 如何有效的将《木桶原理》运用到企业管理中

◎ SCP 延北项目 孟青

对于企业的发展，有一个非常恰当的比喻——“木桶原理”：一只木桶盛水的多少，并不取决于桶壁上最长的那块木板，而恰恰取决于桶壁上最短的那块木板。人们把这一规律总结成为“木桶原理”。

对于企业的发展，有一个非常恰当的比喻——“木桶原理”：一只木桶盛水的多少，并不取决于桶壁上最长的那块木板，而恰恰取决于桶壁上最短的那块木板。人们把这一规律总结成为“木桶原理”。

木桶原理告诉我们，一个组织不是单靠在某一方面的超群和突出就能立于不败之地的，而是要看整体的状况和实力；一个团体，是否具有强大的竞争力，往往取决于其是否存在突出的薄弱环节。劣势决定优势，劣势决定生死，这是市场竞争的残酷法则。如果我们把企业当成一只木桶，而把企业经营所需要的各种资源与要素比喻成组成木桶的每一块

木板，比如：资金、技术、人才、产品、营销、管理等等，那么一个企业取得业绩的大小，则取决于企业资源中最短缺的资源和要素。

木桶原理我们耳熟能详，反木桶原理却让人耳目一新。多变的市场，多变的世界，而对于我们来说，不变的只有一条，那就是创新，创新也是硬道理。什么是反木桶原理？

反木桶原理——特色突显的创新战略！

木桶最长的一根木板决定了其特色与优势，在一个小范围内成为制高点；对组织而言，凭借其鲜明的特色，就能跳出大集团的游戏规则，独树一帜建立自己的王国。在这个注

意力的时代，特色就是旗帜，突显才能发展。与木桶原理求稳固的保守思想不同，反木桶原理是一种提倡特色突显的创新战略，要求企业能打破思维定式，一切向前看，找准自己的特殊优势，开辟一个崭新的天地。

我国的中小企业林立，论个数不比外国的少，但论强势，似乎总是差强人意，企业孵化期长，企业生命周期短，而现如今我国改革开放，振兴老东北工业基地，西部大开发等一系列政策为中小企业的发展提供了不可错失的发展机遇。所以采取相应的发展战略提高企业核心竞争力迫在眉睫。

而今中小企业必须秉承价值创新思想体系。价值创新思



想体系是指企业在研究同行业其他企业产品、服务的特点，根据消费者的特点和心理开发出新的产品卖点、采用新的销售形式或运用新的服务特点等来找到木桶的潜在长板并把他做长做大。

价值创新思想体系主要有以下几点：

1. 市场营销：重新审视定位企业与市场的关系，从市场导向转向市场驱动。

长期以来，许多企业接受市场导向的观念，强调企业经营活动以市场的需求来引导。

2. 产品开发：重新思考竞争的观念，以“不争”赢得竞争传统的思想重视在现有的市场内通过扩大市场份额获得增长，对市场进行细分后，这时企业需要的就是价值创新，把精力集中在研究产品的新性能，研究替代产品或新产品，提高产品和服务的消费价值，以争得潜在顾客。

3. 组织制度：一切的事物都在变化，人们的思维必须与时俱进，传统的金字塔型的组织结构逐渐向大森林型组织结构演变。组织的刚性正在向柔性过渡，以改进和提高组织效率。杜邦公司从小到大不断发展，组织创新发挥了重要的作用。日本企业富士通在经过周密的探索与客观分析之后，顶住化解压力，积极推进了组织制度的改革，把在日本长期实行的一项重要人事管理制度——终身制，改为了“工作成果制”。在这一改革取得成功的基础上，又进一步倡导了“能力主义”。正是由于这一系列的组织制度改进，使得杜邦和富士通在成长阶段快速的增长了竞争力使企业焕发了活力，经受住了金融危机的巨大冲击。

让品牌在众多杂音中能够发出清晰而独特的声音，得到顾客的青睐，就应当保持与众不同、杰出特征、独一无二的个性和品牌精神，许多厂家集中资源打造自己专业优势，“攻敌所不守”，通过差异化营销手法形成领先独特优势，造就出企业最长的木板，在狭窄的细分市场上寻求一席之地。

外面的世界很精彩，关注发展趋势是必修课，但是千万不能被光怪陆离的表象迷了眼，任尔东西南北风，坚持自己的优势，就算是握在手中的是芝麻也不要贪图别人的西瓜，因为你擅长种芝麻，所以必定要有芝麻开花节节高的那一天。中小企业是市场中最活跃分子，是支撑未来经济的脊梁。绝不能妄自菲薄，更不可盲目陷入崇拜巨人症。始终抓住自己的优势，把目光聚焦于最长的木板，做最高的那只木桶。





# 实时监控 分析调度



OPERATION INTEGRATED CENTER

| 文 | SCP 井工程团队 厉耀辉 | 摄影 | 文化传媒部 赵荔晨



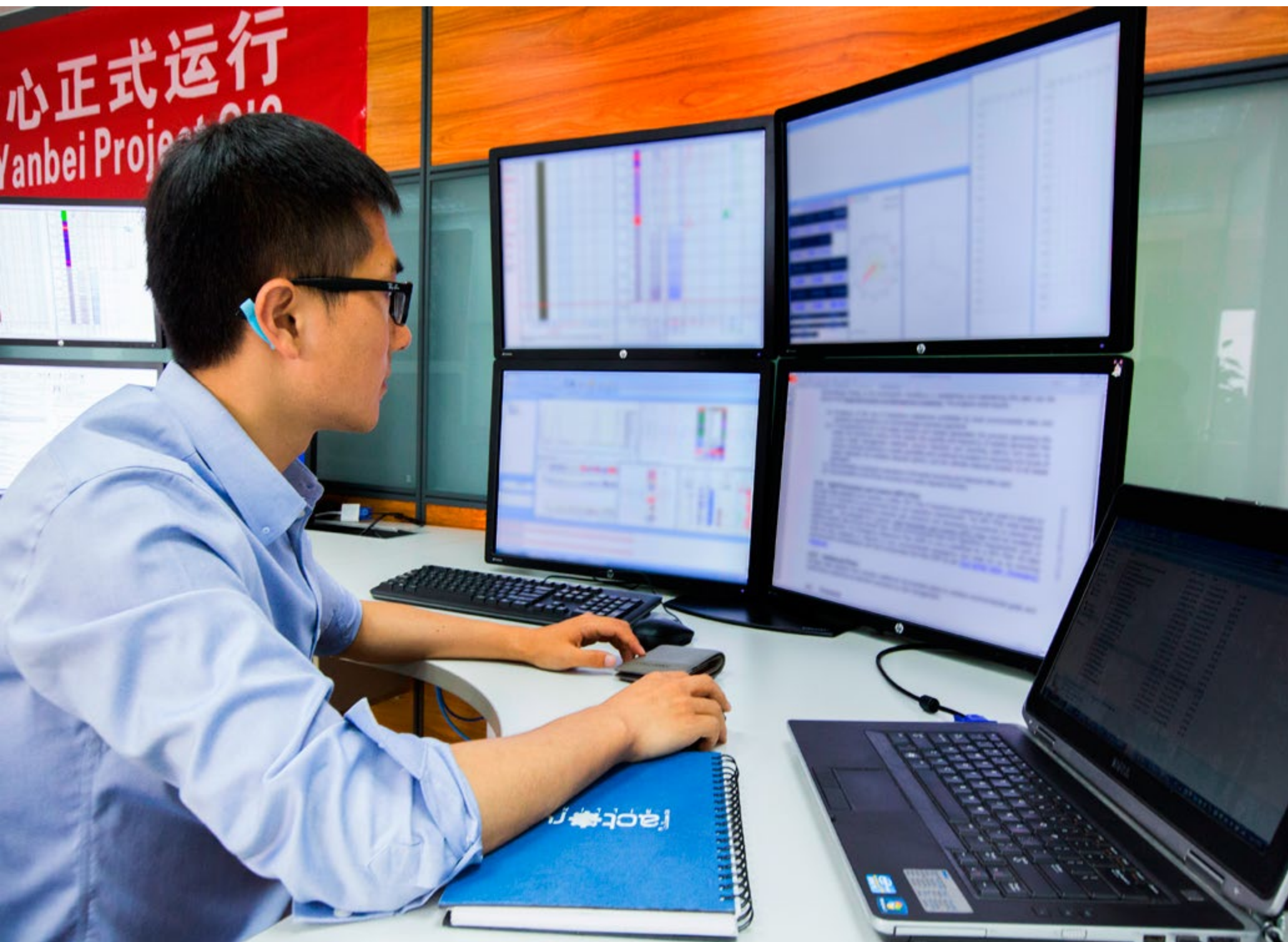




实时监控中心（Operation Integrated Center），于2016年5月20日顺利在延北项目西安办公室正式投入使用。实时监控中心在设计、测试时都得到公司领导高度重视与大力的支持。在正式投入运行后，客户领导及公司领导对实时监控中心进行参观和指导，并给予了高度的评价。

实时监控中心根据斯伦贝谢标准进行设计、建造和运行，实现实时钻进参数的传输、存储、监控和分析一体化。实时监控中心主要由两部分构成，现场数据传输系统以及中心监控系统。现场数据传输系统将标准实时钻进参数通过设备传输到斯伦贝谢数据存储服务器（InterACT）。中心监控系统利用数据分析软件PTK（Perform Toolkit）从InterACT实时下载钻进数据并实现监控分析。





目前，实时监控中心已在五个钻井井场以及两个压裂井场顺利使用。钻井工程师及完井工程师可通过监控中心对钻进参数及压裂参数进行实时监控，分析，处理以及统计。钻井工程师通过钻进参数曲线监控与分析，及时发现问题发生的早期迹象，从而尽早联系现场作业并采取有效预防措施，以减少井下安全事故发生。同时，工程师还能通过实时监控中心进行钻进参数优化，提高钻进效率。另外，如有任何井下事故发生，工程师都能在第一时间对钻进数据进行回顾与调查，进行事故根本原因分析并提供经验教训以及学习分享。

实时监控中心旨在通过以上措施防止井下事故发生，减少非生产时间，提高生产效率并降低生产成本。同时，实时监控中心做为自动化钻井技术的发展前沿，为工程师提供一个学习发展的重要平台。



# 51 | STORY 长和故事

www.copower.com.hk • JUL 2016



依法经营·公平公正  
ONE TEAM ONE BELIEFS ONE VOICE  
同一个团队 同一个信仰 同一个声音

長和實業  
COPOWER











# 38° 北纬

葡萄酒专栏

宁夏贺兰山东麓是酿酒葡萄种植的“黄金地带”，与法国波尔多处于同一纬度——北纬38度，这里以其绝佳的高海拔、多干旱、多沙砾、强光照、大温差、少雨量以及大蒸发的气候条件成为中国乃至世界酿酒葡萄的最佳产区。

《长和实业》葡萄酒专栏取名为“北纬38度”，旨在对葡萄酒行业政策、法律法规进行介绍，探索葡萄种植技术和葡萄酒酿酒经验、方法，传播葡萄酒文化与知识。

长和翡翠酒业项目选址宁夏贺兰山东麓，毗邻轩尼诗，地理条件得天独厚，是长和实业集团战略规划的重点项目之一，“北纬38度”除关注政策、技术、文化之外，也将为长和实业的战略合作伙伴、客户、朋友及广大员工提供学习、交流和宣传的平台。



红酒具有味甘、性温、色美、滋补、养生的特点，适量饮用葡萄酒，既增加营养，又能防病驻颜，对健康是大有好处的。红酒养生，药补不如食补，能够在享受美味之余，吃出健康，才是真正懂得生活的艺术。

# 红酒 与 健康

Wine  
And  
Health



说到为什么喝葡萄酒，我想大多数人的第一反应是健康。让我们来看看葡萄酒究竟对身体健康有什么作用。

■ 葡萄酒具有保护心血管、降低胆固醇、抗衰老、抗辐射、抗癌等效果。

■ 葡萄酒中的白藜芦醇 (Resveratrol)，是一种天然的抗氧化剂，可延缓衰老，降低血液粘稠度，抑制血小板凝结和血管舒张，保持血液畅通，预防癌症的发生及发展，还具有抗动脉粥样硬化的作用，对冠心病、缺血性心脏病、高血脂有防治作用。并且对治疗乳腺癌等疾病有帮助。

■ 葡萄酒中的原花青素 (OPC)，是目前国际上公认的、目前为止所发现的清除人体内自由基最有效的天然抗氧化剂。抗自由基氧化能力是维生素 E 的 50 倍，维生素 C 的 20 倍，并吸收迅速完全。可以预防心血管疾病和癌症。

■ 葡萄酒中还含有 22~25 种氨基酸以及丰富的维生素、矿物质，被联合国卫生食品组织称为“最健康的食品之一”。

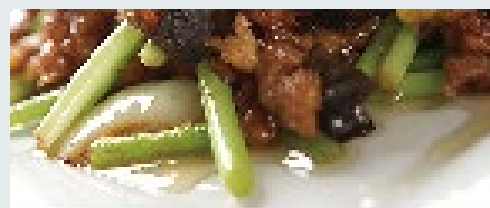
■ 葡萄酒是所有酒类中唯一的碱性酒，可中和食物消化产生的酸性物质。

■ 葡萄酒中的单宁 (Tannin)，具有抗氧化作用，是一种天然防腐剂，有关医学研究表明，红葡萄酒的单宁物质对人体健康十分有益，可有效降低血胆固醇，防治血管硬化，并具有抗辐射的作用。



具体说来，经常饮用葡萄酒有以下保健功能：

葡萄酒是唯一碱性的酒精类饮品，可以中和现代人每天吃下的大鱼大肉以及大米、小麦等酸性物质；



红葡萄酒可以防止动脉硬化并维持血管的渗透性



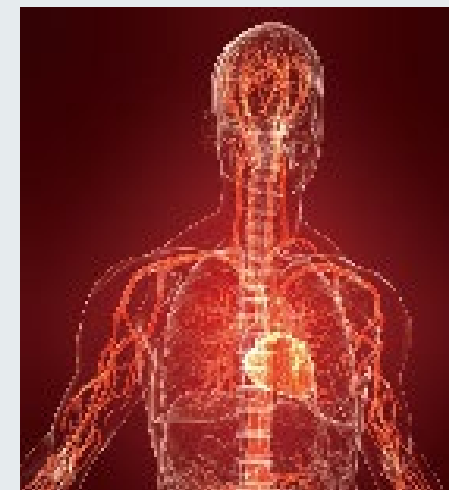
葡萄酒含有丰富的维生素及矿物质，可以降低血液中的胆固醇，有效预防心脏病和高血压；



红葡萄酒可以有效预防蛀牙及防止辐射伤害。



红葡萄酒可以促进血液循环，预防冠心病，还可以抗癌、抗衰老以及抗血小板凝结形成管阻塞；





## 葡萄酒与啤酒的卡路里

自从美国食品及药物管理局不对酒精饮料的营养成分提出要求后，要知道一杯饮料会给您的饮食计划耗费多大的成本就变得有些困难了。这是因为饮料公司操纵着市场信息，以迷惑消费者，让消费者们觉得饮用酒精饮料比喝其他饮料更有营养。因此，我们绝对不该相信他们。

每一种饮料，无论是啤酒、葡萄酒还是其他酒精饮料，都是酒精、糖果卡路里，甚至有时是脂肪卡路里的混合物。只要您有 3 年级的数学水平，按上图换算一下，您就能轻易地看清楚葡萄酒或啤酒中的卡路里含量，并知道伏特加苏打酒 (vodka-soda) 并不是唯一一种可以饮用的饮料。



## 葡萄酒和啤酒的养生价值

除了一些烈酒外，其实喝葡萄酒和啤酒对人体健康有一定的好处。比如，高单宁的红葡萄酒含有前鞣定低聚物，这种物质能够预防心脏病。啤酒是膳食硅的重要来源，这种物质能强壮骨骼，降低患骨质疏松症的风险。

并不是所有葡萄酒和啤酒都含有一样的卡路里。

尽管一些啤酒的酒精含量高于其他葡萄酒，但是卡路里的总含量也会有很大的不同。最明智的做法是选择一些酒精度最低的干型葡萄酒或啤酒，这样摄取的卡路里也是最少的。淡色啤酒的卡路里比贮藏啤酒和 15% 酒精度的葡萄酒都要高，如纳帕谷赤霞珠葡萄酒的卡路里含量比德国雷司令珍藏葡萄酒的要高。

人们越来越重视养生，葡萄酒也成为了健康养生大军中的主力军。





YOUNG

## 趁年轻 去爬山

© SCP 物资部 杜静

读万卷书，不如行万里路，趁着还年轻，趁着有假期，多去大自然里走走吧，感受下祖国的大好河山。

不说远的，因为是朝九晚五的通勤族，去外省可能没那么大把的时间，今天，我就介绍点陕西境内的景点给大家。

首先可以一路向东，去征服西岳华山，记得我当时是快十一的时候去的，早上赶最早的高铁从西安北坐到华山北，然后山脚下吃些饭补充体力，接着就去换票，开始爬山。印象中那天是雨天，我穿着雨衣，背了一包的食物和水，就和小伙伴们边聊天边开始了爬山，因为雨天，地很滑，我们又是业余装备，所以走路都只能扶着路边的铁链子，防止自己跌倒。中途也想过放弃，可是看到







山间的水流，看着那在大雨里若隐若现，朦朦胧胧的山，就觉得这一路的雨中爬山的经历很值得。我们是一路从玉泉院开始爬，先到了北峰，然后又从北峰爬到了西峰，最后从西峰坐缆车下山。一路上，甚有乐趣，遇到了各地来雨中征服华山的游客，各种方言，各种口音。我还见到了松鼠，第一次见到真的松鼠，还见到了一位女士，带着自己的小朋友去征服华山，小朋友很有毅力，一路都是自己爬山去的。

接下来我想推荐大家去秦岭主峰——太白山去体验一下。太白山位于宝鸡眉县，由于海拔高，地貌很特别。我先从西安火车站坐小巴到太白山景区，到景区换完票后，坐景

区旅游大巴，开始在蜿蜒的山路上行使。司机会在沿路的景点停下来，让游客拍游览和拍照，然后再集合，接着开着车，继续行使。最后到海拔 2000 多米的地方，记得是在下板寺停下来。然后，大家就需要自己走台阶或者坐缆车上山了，我当时是一个一个台阶爬上去的，刚好我去爬太白那天，遇到了登山比赛，路上同伴很多，都是参赛的运动员，他们经历很充沛，有的还是跑上山的。对于太白山，我印象最深的是，走过一段山脊梁上的小路后，到了小文公庙，感觉整个人爬到了云彩上，从山上看天上的云，有了坐在飞机上看窗外的感觉，云好白，软绵绵的，好美。过了小文公庙，更让

人惊叹的是由于第四冰川留下来的石海，之前还是植物很多年的山上，一下子就变成了一堆大石块铺成的路，非常非常的安静。除了自己和同伴的脚步声和自己的呼吸声，真的有种与世隔绝，遗世独立的感觉。让我不禁想起了千与千寻里面，千寻一家到了另一个世界的电影场景。

有时候，爬爬山，多走走，除了能饱览风景，更多的是，对自己心胸的开阔，意志的锻炼。我去完华山和太白，体会就是，我既然能征服海拔几千米的高山，那么生活中的困难，对我也不是事了，还有，看到那么壮美的风景，很多烦恼似乎都会被冲淡。下次接着推荐陕西境内的景点给大家。



## 不再悲伤

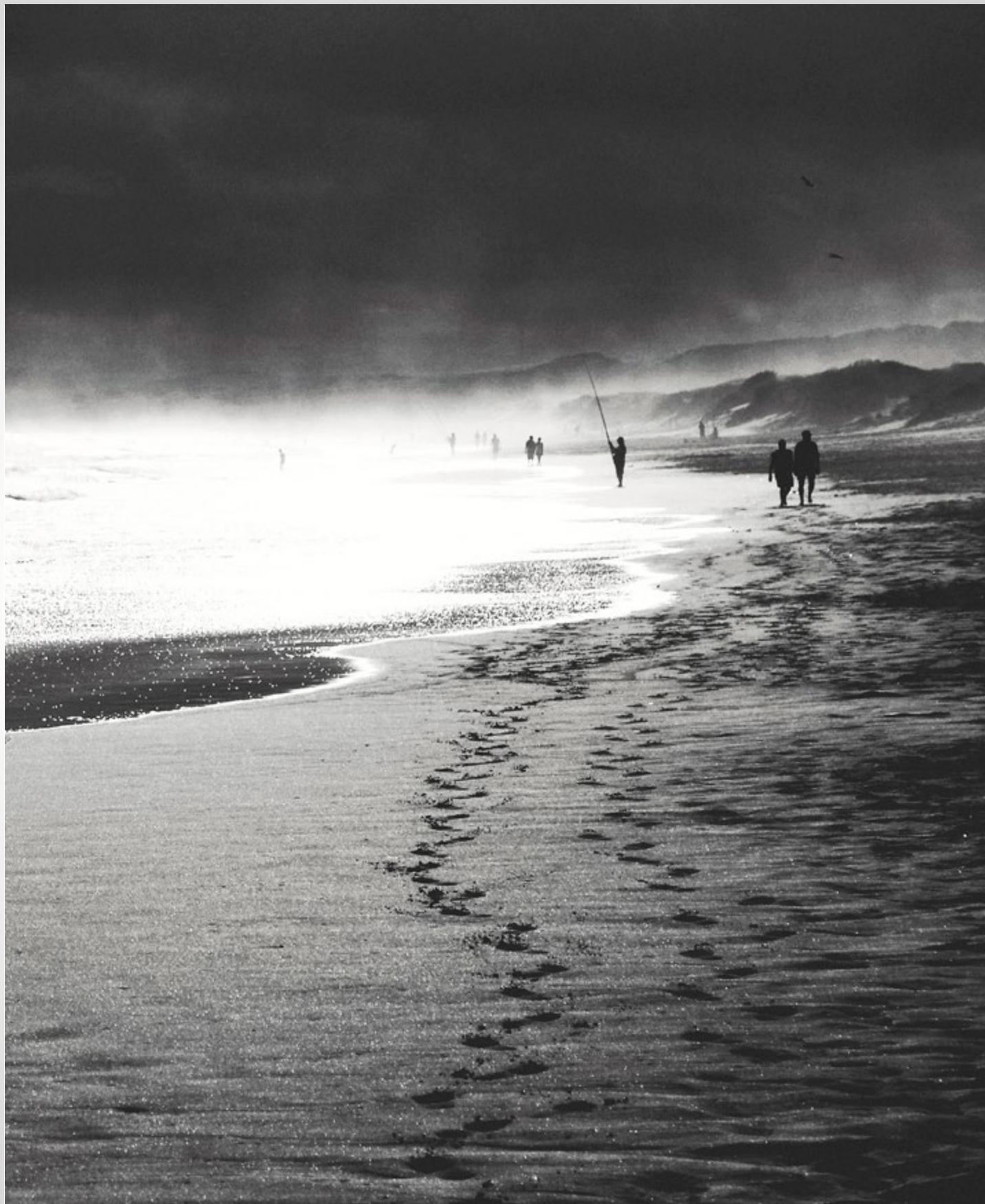
© SCP 财务部 陈燕

**Don't Cry**

曾经笑谈  
一年后的离别  
我们不会悲伤  
可我们却忘了  
这得经历一年的生活  
天真的以为  
一年  
不过是春夏秋冬

玛丽莲梦露的造型  
招人喜爱的个性  
坚持要吃回自己福利的倔强神情  
还有那令我嫉妒发狂的睡眠  
对了  
你固执的认为  
啤酒要先搅拌搅拌  
这样喝才不会醉  
可是

每次醉的都是你自己  
最后问一声  
你是否记得  
我亲自为你调制的  
“卡普奇诺”  
  
罢了，罢了  
如世事所需  
你我要做一个“成熟”人  
不再留恋于小感动  
亦或是小悲伤  
淡定  
从容  
在你离别的晚宴上，  
我会  
礼貌  
周到  
然后离开







## 种菜记

© SCP (延安) 蒲河作业区 李艳

在我的脑海里，有许许多多的事情已经随着日子的消失而褪色，但有些事是忘不了的。

一年之计在于春，春天是播种的季节，老家的爸爸妈妈常常在这个季节种下许多的小菜苗。而那个春天我正好赶上了这个好时机。

2011年的蒲河项目组在彭原乡草滩大队的一个院子里，院子比较空闲，有个同事提议，我们种菜吧，现在把菜籽种下去，过一两个月我们就可以吃到新鲜的蔬菜了。想到那累累的果实，仿佛在向我招手，我就抑制不住那激动的心情。于是我们都一致表示同意，觉得这应该是一件很有趣的事，反正院子空着也是空着，在一个风和日丽的周六，我们开始了生平第一次在单位种菜，第一次跟那么多兄弟姐妹的种菜活动。

于是我们先用铁锹翻地、除草，“啊啊……”突然一声鬼哭狼嚎，把专心除草的我拽回了现实。只见一个女同事脸色发白，我跑过去一看，妈呀，把我吓得也够呛，只见一条蜈蚣出现在我眼前。我强装镇定的把她拖回了还未建好的菜地旁，





一阵心惊胆战之后，我又哼着忙我的活去了。经过几个小时的努力，一个像样的菜地终于建成了。我们先把地铲平，铺上薄膜，我跟另一个同事拿来了铲子，我们在前面挖坑，其他同事后面种，我们挖一个小坑他们就往进放一个菜籽，放好菜苗之后，还要撒上肥料。

我们辛勤的播种着，把希望种在地里，盼望着种苗快快长出土。我想，我一定要好好照料好这块菜地，经常浇水、除杂草、除害虫，让它们健康成长。我相信，只要通过我们大家共同的努力，长大后的蔬菜一定是香甜可口的。忙了好长时间，终于所有的菜都种好了，我满脸都是泥巴和汗水。这下万事具备，只欠东风了……

时隔一个星期，在一阵小雨过后，光溜溜的土地上冒出了星星点点的绿。仔细一瞧，原来是一些半透明的芽，青里还带点绿，就跟小小的佛珠子一般。绿芽渐渐长高了，叶片也在不知不觉中伸展开来，可有一些小芽像一个个调皮的娃娃，迟迟不肯展它那美妙的身姿，可真气人。但我还是陶醉了，看到自己的付出有了收获，一种喜悦的心情从心头蔓延出来。

我迫不及待地想把这件事告诉其他同事，可是我舍不得离开，仿佛我一走，就会有人把我的菜芽偷走似的。经过我们大家一个月的精心照顾，青菜从小苗长成了青翠欲滴的大青菜。在阳光的照射下，它们显得格外挺拔。而且这种菜的过程真是非常有趣：每到下午我们几个总是提着桶，为我们的小菜地浇上甘甜清凉的水，大家都特别的疼那些菜苗，除草都是用手拔除，希望它们能健健康康的成长起来。

过了几天，我们再来到菜园。惊喜的发现它们已经长得有模有样了，这时我们心中高兴的心情已无法用“兴高采烈”来形容了。但我们仍不松懈，继续每天提着水来看看它们。再过几天，我们集体全来到菜园。看见自己种的菜都长大了，个个脸上洋溢着幸福的笑脸。再看我们种的大青菜，哇！叶子翠绿，叶茎像白玉般，整棵青菜好像一朵竞相开放的花。我认为我们的种植园是最好看的，看着我们努力劳作换来的成果，我们的心也像一朵朵花都开了。

在那次种菜、开垦菜地的过程中，我付出了辛劳，收获了快乐，付出了辛劳，也收获了一个道理：付出总会有收获，

也许付出一倍、两倍，甚至十倍，只要坚持，不愁没有收获。那次种菜虽然有点累，可我明白了一个道理——只有亲身体验过才能知道劳动的辛苦。







## 旅程偶感

◎ SCP 物资部 宋斌

工作原因出了趟差，离家了几天。因为事情来的突然，去的比较急，卷上几件衣服，拾了洗漱用品，关了电和煤气就落锁走人了。六月西安芳菲尽，延安方才四月天。没有了西安的温桶感觉，多了一些微弱的寒气，没有觉得需要加衣服，倒是别有了一番意味。出差的时间总是形色匆匆，走过、路过、看过，无论繁花似锦还是穷乡僻壤，都与我们这些旅客无关，我们只是这个地方、这个时间、这段岁月的观看者。独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲，以前学这首诗的时候，总是碰到了佳节、异乡、独客的这些条件，才会有这么个感觉，现在经历多了，才觉得重点都不完全是这些，应该有些思亲成分，如果放的大一点的话，那就是想念，想念熟悉的感觉。

其实人生从来都是孤单的，可是人确实最怕孤单的。这里提到的孤单，不是形单影只，如果孤单只是一个空间一个人或者是一段时期一个人，那么也太浅显了，古来圣贤皆寂寞，寂寞的不是孤寂怅潦，寂寞的是海内无知己而已。

从物质方面来说，生的时候你什么也带不来，同样去世



的时候也什么都带不走，惟一可以说带走的，也只有对这个世界的回忆，在积累回忆的路上有了同道中人，也就少了寂寞，即使最终的路要自己走，也还是幸福的。不管是美满也好，平庸也好，不幸也罢。这些的背后都充斥着我们对于这个可以综合理解为家或者依靠的概念，如果说你对人生有着什么样的规划，对未来有着什么样的憧憬，对生命有着怎样深刻的领悟，其实都不过是对这个的向往。漂泊半生，挣得家业丰厚，晚年儿孙满堂共享天伦，这大概是我们平常人最向往的人生。

青灯古佛，终一生之所参，得悟大道，这其实不过是自己的灵魂找到了家。岁月无情，任你是王侯将相、伟人智者，百年之后也不过是一抔黄土，埋了己身，消失在时间的长河中，终了一世，找到了灵魂的归宿，也不枉这人生百年。

人生的意义是什么，因人而异，答案非常多，我觉得寻找算其中之一。我们的生命从一个无开始，到一个有结束，即使有着悲苦的人生，难道在结束时，对未知世界的向往不算是另一种有吗？这是一个重质不重量的事情，没有人去考核，也没有答案，或者说也是有答案的，答案就在每个人的心中。在这个繁华的世间，充斥着各种的诱惑、烦恼、迷茫和顿悟，我们在过程中会有各样的为什么、问天问地问自己；勤者自己去找寻答案，愚者等待答案，这是这样追寻答案的过程对每个人都是公平的。每个人都会找到自己的答案，都会找到自己的人生真谛，而在寻找中得到的或者失去的，也是生命对于平等的另一种体现。



路再远，有了目的地就不会漫长。途再艰，有了希望就不会放弃。即使是佛，在成道之前也是经历过各种各样苦难、折磨，最终得成大道。寻找远比想象的要艰难，即使中间找到了，也可能不是你真正想要的。从找到一个精神的依靠，到再次出发去寻找另一个家，每次我们都以为找到了自己想要的，可从重点来看，其实不过是走在路上，遇到的停靠站，而不是终点站。放弃不是一条寻找的最好方式，却也是一种

寻找的方式，不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。在没有到达终点前，没有人会知道你的最终家在哪里，也没有最终的答案，只有到最后一刻，这个结果才会只有你自己明白。

一饮一啄，一花一果，万事万物都有因果，开始是因，结束是果。如同寻找开始，得到结束。终其一生，不过是在寻找的过程，为寻找而生，因得到而终。



# 学会快乐

© SCP(延安)蒲河作业区 杨昆

人生就像一场旅行，不必在乎目的地，在乎的，是沿途的风景以及看风景的心情，拥有一份好心情，能为我们人生的漫漫旅途增添一抹绚丽的彩虹，让人生更加精彩纷呈，绚烂斑斓。

拥有一颗感恩的心，学会快乐，便拥有了爱的源泉，没有过不去的坎，没有破不了的难，相信自己，才会活得精彩。不必羡慕他人的背景，不必仰慕他人的金钱，更不必自卑于自己的渺小，与其羡慕他人



的风景，不如活出自己的一道风景，每个人的路不一样，每个人选择活的方式也都不一样，不必为了羡慕他人，而失去自己原有的快乐心情。

其实自己也非常地优秀，也是唯一，只是自己一直沉浸在对他人的羡慕中渐渐地迷失了自己，感觉不到自己的幸福。幸福是什么，我不止一次地问过自己，最后，我想了想，其实幸福很简单，就是你身边的爱人对你的一个浅浅的微笑，就是看着母亲美滋滋地吃着你为她买的西瓜时，这就是幸福。幸福是在平时的点滴之中，是一个欣慰的笑容，是一句温馨的问候，是一个无形的举止，就是心存感恩真心对人。

幸福了，也就快乐了，我们并不是十全十美，要学会快乐，要学会自我安慰，这不仅仅是一种生活方式，也是一种智慧。正因为自己的不完美，才是世界上的唯一，才有了每个人与每个人的不同，才有了不同的人生，才有了不同的风景，才会拥有精彩。

快乐是“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”的千古豪情。今夜你我举杯邀明月，欢饮达旦，共享这份得意带来的洒脱与欢乐。人生是一段段不间断的旅途，我们会在不同的时间，在不同的地点上遇上不同的人。不要为什么而去欣喜，不要为什么而去执意，要来的终会来，要走的留不住。

坦然的面对人生，接受生活的得失或聚散，人在天地中，情在千秋外，怀有一颗感恩的心，抱着一颗感恩的情，那我们会拥有精彩的人生。

向快乐出发，向幸福出发。



# 行走

◎ 镇原县福爱尔石油有限公司 苏岩

旅途中的日子总是很匆忙，似乎光阴在行走飞驰，无论我们怎么追赶都追赶不上。像是疾驰而去的列车，也像是那些遥远的建筑或者景点。当我们背上行囊，跋山涉水去膜拜、朝觐或者仅仅是眺望时，它们已经镀着岁月的金光，以空灵而慈悲的眼神洞穿我们内心的那些虚浮与虚荣。我们不知所措的去拍照，妄图留下一些零星的记忆，却不知那些从来都是多余的，千百年后，它们依旧岿然不动，而你我又在何方？或许，肉身成泥，灵魂飞升；或许，无知无觉，灵肉俱灭。哪一种情形都是可悲的，又何必去留恋与追逐那些繁华呢？



过眼云烟，如是空空。悟不透，便只能孜孜不倦地行走，妄图于某一个彼岸，立地成佛。那些禅在人海中游走，擦过人丛，见高楼耸立，商铺云集，车水马龙，真真是繁华无数。一丛一丛的背影望过去，唯余茫然。所有的嘈杂与喧嚣，如梦如幻。置身其中，所为何来？难道只是感受那些拥挤、那些喧哗、那些繁华？

怅然若失，不知归途。于是乎，更加拼命地在人海里寻觅，在红尘中追寻。于熙熙攘攘中忘掉那一缕如影随形的孤独，于纸醉金迷中忘记此身萧条，于车水马龙中忘却心路维艰。看山，看水，看高楼无数；听风，听雨，听人语车啸。

多少楼台烟雨中，乱花已迷眼。繁华碾过记忆，时光浇筑丹心，还剩得三千婆娑。此心如云如雾如烟，深深，重重。蓦然回首，灯火阑珊处依稀初心吗？那迷蒙中的是为岁月烟尘所掩盖的过去还是茫然而不可知的未来？此情何依？此心何寄？此身何往？

岁月的决然从不曾铸就一颗如铁的心，时间的无情却孕出一颗有情的心。如是，此心悠悠，若烟雨千重，若层云万嶂。何时云淡风轻？

烟雨中，一簇栀子花洁白如仙，飘逸出尘，一缕清香直透肺腑，心经絮絮不知所云，唯余足音袅袅！



那个瘦瘦的高高的男人，那个和我通电话从来没有超过 10 分钟的男人，那个一直为我和妹妹付出却从来不求回报的男人，那个我一通电话没聊几句都是“我妈呢”的男人，那个我和妈妈讲电话时依稀能听见他在旁边补充的男人，那个我凌晨发高烧，冒着寒冷带我去看医生的男人，那个和我很少交流却深爱在心里的男人，那个家里唯一与我们“三朵金花”不同的男人……

印象中的父亲，一直都是高高瘦瘦的，唯一与之前不同的是，从我上大学起，他脸上的皱纹越来越多、也越来越深。

去年您的生日我没有勇气打给您，今年特别记住父亲的生日，周五晚上还给老妈打电话说：“明天是老爸生日，记得做长寿面，还有鸡蛋、一桌子菜。”老妈说：“你老爸自己有电话，你说给他喽！”，“好嘞，留给明天说呗！”完了我特意提醒妹妹：明天是爸爸生日，记得打电话回家！

结果呢？周六呢？我都干了些什么……就算自己忙乎了大半天租房子，这么重要的也被自己……直到睡了大半天睡不着，刚刚朦朦中打开手机才一下子记起今天是父亲的生日！我懊恼自己为什么直到现在才想起来呢？此时此刻的心情……

我仿佛能看见父亲那期望的眼神，同时还有他那失落的眼神，在我心中他从来是一个不善言语而又很善良的人……生日快乐！！

父亲，您辛苦了！

记于 2012-7-1 02:29



依然清晰地记得几年前，我给父亲写过一封未曾寄出的信，一直深深的埋在心底。今天，我愿意公开那封信并与你们分享那份深沉的爱。

《迟到的生日祝福》是几年以前我在一个夜深人静的深夜写的，以后也会把我们对父亲

## 那封未曾寄出的信

### 《迟到的生日祝福》

© SCP 采气工程部 贺薇

的感恩与深爱融入文字，记录我们生活的点滴，当自己年长之后，可以翻出来看看那时的自己与父亲。

时隔四年，明天是您的生日，电话问候这是自然的。近几年流行玩 QQ 和微信，虽然你和老妈都是老实巴交的农民，可你们拥有一份学习高科技的热情，一样都不愿落后。我们一回家就拉着我们学习怎么使用，先为你们这样的精神点赞。知道你们是想更方便和我们聊天，时时查看我们的朋友圈、了解我们的动态，走近我们的生活。

我和妹妹都出门在外，家里就您和母亲两人。妹妹在网上买了一堆您平日里爱吃的零食，算是给你弥补生日蛋糕。只能用这种方式来跨越距离送祝福，心里满是惭愧与内疚。说起吃零食，就觉得您跟没有长大的老男孩一样，家里但凡有零食您都喜欢吃，（不知道你是真喜欢还是在我们面前表现的喜欢，满足我们那份心。）比如泡椒凤爪、香飘飘奶茶、各种点心、金针菇……这也是 90 后的小妹带动你们吃这些，在我这个 80 后的意识里面，你们是不会吃这些玩意的。谁知后来我也慢慢习惯，学会像小妹那样带你们吃零食。

其实我们更想让你们感受到我们在外面的生活，领略我们在外面的世界看到的美景。今年就趁着机会让小妹带着你们在武汉游玩了一圈，老爸是第一次出远门，途中各种蒙圈和迷糊，而老妈去的地方更多一点，回来看着你们拍的照片、玩的美景，听着妹妹讲你们途中的各种奇闻异事，很好玩很好笑。出去走了一圈，你们的感受竟是：比干活累。还跟我告状妹妹会批评你们，下次不跟她出去啦（当然知道你们讲的是气话）。真想趁你们还愿意出远门去看看外面的世界，带你们去游览更多的美景。以后，我们争取每年都有机会，让你们看看外面的世界，领略更多的风土人情。



## 心里的小山村

—— ■ ◎ SCP 延北项目 郭浩 ■ ——

我出生在陕北黄土高原上一个普普通通的小山村。小时候，我和小伙伴们总爱爬上村子里最高的那座山，大声呼喊，尽情玩耍。有时候，站在高山顶上眺望沟壑纵横却不着边际的山穷水尽，总会幻想大山之外五彩斑斓的世界。

不知何时起，有了长大后离开这片黄土地的想法，或许因为它的贫瘠落后，或许因为它的粗犷闭塞，又或许因为对山外世界的美好向往。

按部就班的读书过程，让我一步步走出大山，离开了家乡。大学毕业后，在城市里找了工作安了家，过上了城里人的生活，也见识了曾经幻想的斑斓世界。慢慢地，家乡的那个小山村似乎离自己的生活越来越远，就像一件已然忘却了的陈年旧事，或是一个深藏心底的童年故事。最多的关联也就是每年回去几次看看父母亲人，或者偶尔在梦里莫名闪现村子里的某个地方。有时候，我也抱怨自己“忘恩负义”，少了几分淡淡的乡愁。

2014 年春天，路遥先生同名小说改编的电视剧《平凡的世界》在村里拍摄，剧中的“双水村”就是以村子的原貌取景拍摄。2015 年初，这部电视剧播出后获得很高的评价，深受观众的喜爱。从此，村子也成了十里八乡小有名气的旅游景点，据说每当节假日时，慕名来游玩的人们络绎不绝。

去年中秋假期，我特意回了一趟村子，以一个游客的角



色和心态在村子里散步，这也是我第一次认认真真的感受这个熟悉而又陌生的地方。一孔孔花格窗棂的窑洞，窗棂上贴着齐格争争的窗花，农家小院里石碾石磨、鸡窝羊圈还有些柴草垛，几只麻雀叽叽咋咋划过湛蓝的天空，谁家的老黄牛慵懒地咀嚼着甘草。二大娘坐在硷畔的石床上缝缝补补着什么；二大爷圪蹴在脑畔上悠闲地抽着旱烟；三叔牵着牛，拉了一车刚收割的玉米，虽然满脸褶皱，却挡不住憨厚而喜悦的笑容；那个没好好念书，只能子承父业的放羊小子在河滩里唱了几句久违的信天游。

置身于这雄浑厚重、粗犷壮美的黄土高原之中，置身于这拙朴悠然、宁静祥和的小山村之中，那一刻，我突然有种

空静脱俗的出世感，那种感觉，就像久别重逢的恋人，情不自禁流露出幸福的泪水。我知道，我找到了自己久违的心如止水。

这是平凡的世界，却久久地触动着我的心弦。我们习惯了喧嚣拥堵的街道，习惯了灯红酒绿的热闹，习惯了乏味而浮夸的消遣，习惯了浮躁而匆匆的生活，习惯了急功近利而舍本求末的追求，却少了些许内心的平静，少了些许生活的本真。

我想，每个人心里都应有一个小山村。那里风轻云淡，纯朴无华；那里草木安然，岁月静好。当我们走累了，当我们迷失了，便去到那里，安放我们不安的心。





# 他



© 长和物业管理服务有限公司 徐田

一直以来，我都觉得他是一个不高、不帅、说话大声、不温柔、脾气很差的一个人，可他却在这辈子最爱我的人。在他眼里，我从来就没有懂事过，可他依然能包容我所有的坏脾气、能容忍我的所有的好与不好。

人啊，往往伤害最深的都是自己最深爱的人，因为我们知道永远不会失去，才会这般肆无忌惮，但是我的心里十分清楚，可以拿来让我们伤害的，必定是深爱的，永远不会离开我的。现在长大了，才明白他对我的所有包容都是爱，渐渐地我发现为我们操碎了心的他，头顶都已花白，我想让自己变得懂事不让他在那样为我操心。从小到大，只要我和弟弟想要的，他给不给得起都会想方设法的办到。他总是把最好的留给我和弟弟，却自己一人承担所有的艰难和困苦，总让我们拥有最好的东西。

记得小时候他去哪里都会带着我，把我载到自行车后面，要吃什么都会给我买，我听他说那时候的我很爱喝啤酒，他

总是买一瓶喝一口让我帮他拿着，等他再要喝的时候我总会得递给他空瓶子。哈哈，现在想想嘴角都会不经意的扬起，那时候的我到底是多么淘气的小孩。

而让我印象最深的一次便是我生病了，躺在床上好几个月，一点生机都没有，他为了哄我开心用他半个月的工资给我买了双红色的皮鞋，很好看我都舍不得穿。说到这里你们肯定以为他是一个特别慈祥的人，他其实是一个特别严厉的人，看见他脸色一沉我和弟弟都不敢大声说话。所以从小我就很害怕他，怎么说呢，在他面前有时可以很自由自在无任何顾虑的玩耍打闹，有时却什么也不敢做，他总会说我这也做不好那也做不好。但他却在他的朋友面前夸奖我和弟弟，这是我有次听他的朋友说的。听后我就心里暗暗窃喜，从这以后我就把对他的害怕变成了敬重。

不过他总是尊重我的选择，那会儿高中要分文理科，我问他我要选那个，他说你自己定，我就选了文科，后来我无意得知他其实更愿意让我选理科，即使这样他还是尊重我的决定，再后来我高中毕业要选专业，我又问他选哪个，他只是说你喜欢什么就选什么，我看到他比较感兴趣理工方面，恰好我看到我的大学招文科班的理科专业，虽然对我来说具有很大的挑战性，但我不想让他看到我失落我便毅然决定选择了理工专业。

现在我长大，我才明白那时候他对我们严厉是为我们好，但那时候的我不懂事还整天惹他生气让他操心，有时候我看见他的白发从几根到现在满头都是，我到底什么时候才能真正长大。我想对他说：“爸爸我爱你”。



## 二十四、订婚

内蒙古是不能再去打工了。可是订婚的彩礼如何筹集？我便拼命地跑车拉货，收购农副产品。这样在短期内还是凑不齐万把元的彩礼。贷款吧？买三轮车已经贷款了，再贷就得想办法找人。

也许是秀秀等得不耐烦了，她在担心我说谎骗她，总是每天把羊赶到我必经的地方放牧。每次来源看到她，我便有一种内疚的感觉，这种内疚夹杂着羞愧——一个男子汉，怎么能说话不算数？

也许是秀秀会想到我仍在脚踏两只船，就穷追不舍。那天她拦住我，说：“你说订婚哩，日子定了吧？”

我说：“日子好定，可是……”

“可是什么？”秀秀的脸色就红涨起来，说：“可是心里总是想着跟别人‘轰轰烈烈’，还要‘恩恩爱爱’是不是？”

我苦笑了一下，说：“不是，你别乱猜。我彭飞从来说一不二的，请你放心。尽快就订，彩礼备齐了就订。”

善良的秀秀其实已经意识到了我的困窘，就说：“我是怕夜长梦多啊！只要你心里有我，迟订早订也能行。”又问道：“你准备带多少彩礼？”

我伸出了一个手指头，说：“最起码得有这个数字，一万元。还得买些零碎礼物吧？”

# 浪子吟

海魂·著

引！  
从一个街头小混混到道德模范，这个人生轨迹是如何转化的，其中的酸辣苦甜我自然比谁的感悟都深。现在，当我站在众目睽睽的公众面前，面对媒体的聚焦，抑或出现在流光溢彩的领奖台上，从领导手中接过奖状、奖金时，心中除了涌上一丝欣慰之外，阵痛也会油然而甯上心头，那些梦魇般往事会像电影一样闪现在我的面前。在领悟别人多次说到的：浪子回头金不换的赞叹时，我便扪心自问：我回头了吗？我回头了吗？这个头我回的彻底吗？今后还要如何继续：回：下去？  
既然是曾经的浪子，那走过的路肯定崎岖，做过的事肯定有诸多龌龊，有些事情情用：不齿于人类：来表述，一点也不过分。浪子既然要回头，就得面对现实，把心扉敞开，把自己的过去完全、彻底地抖搂出来，接受公众的监督和批判。



秀秀听了就不以为然，说：“带那么多钱做啥？花上百元买些订婚用的礼物就行了。”

我一听笑了，说：“几百元的礼物？我拿不出手的。”又说：“你不要着急，我正在联系贷款，款贷上了，就订日子。”

秀秀一听就不高兴了，说：“贷款是要背利息的。背了利息还不是咱们的累？何必呢？”

我说：“不贷款不行啊，除了订婚送彩礼，还要买一辆摩托车哩。”

她说：“彩礼就免了。摩托车倒是需要一辆。”

我说：“如果你家只有一个人，彩礼当然不要紧，我把你接到我家就行了，可是这彩礼是咱们乡村的一个习俗，是要面对家人和邻居的。”又说：“摩托车买上早晚出入方便。”

秀秀听了眨巴了一下眼睛，说：“你不是说已经贷款买了这三轮车，再贷款能贷上吗？”

我说：“是再好再贷了，我正在找人帮忙哩。”

她说：“以我的名义可以贷款吗？”

我说：“当然可以。可是不能麻烦你啊。”

秀秀听了就瞪了一眼我，矫情地说：“看看看，一家人还说两家话？麻烦什么呢？就以我的名义贷款吧？你看着办去。”

听了她的话，我心中一阵激动。原来也想过以她的名义贷款，但总是觉得我堂堂一条男子汉，怎么能求助一个弱女子？再说，她家人若是知道了，岂不没有颜面？这次见她如

此开通，觉得真是小看了她。如伟人毛主席所说，男同志能办到的事，女同志照样能办到。我心中一激动，就情不自禁地捧住她的娃娃脸亲吻起来，久久地不愿放开。

款是我带她到乡镇信用社贷的，是两万元。我带她游览了红军长征纪念碑和陈列室。随后我带她搭班车上了县城，为她购买了一身她喜欢的衣服和一双皮鞋，她也为我买了一双旅游鞋和一块手表。我们共同又挑选买了一辆铃木摩托车。当我把她带回家时，夜幕已经降临了。

我们订婚的日子定在中秋节。这是一个花好月圆的日子，是不用请人合计的。不过没人是要请的。别人说媳妇都是物色差不多了请媒人出面说合，而我是自己直接找的，一直没有请媒人。可到了正式订婚时，就不能没有媒人，不然会是名不正言不顺。我给邻居郭大叔说了，他欣然答应。在这种情况下，媒人当然只是个名分，实质性的事情我们男女双方早就敲定了。

中午时分，我请了郭大叔，带上我父亲和侄子小宝，一共四个人，骑了两辆摩托车（我带着侄儿小宝，郭大叔带着父亲），来到了秀秀家。她们家也做了准备，八仙桌上摆上了红纸签写的代表祖先灵位的“三代”，表示他们王家也请来了已故的先人，见证这后辈的婚姻大事。“三代”前面摆着献饭，献饭是四只小碗里装着炒鸡蛋和腊肉片，中间顶着一个圆圆的肉丸子，一圈儿点缀了几个红枣，花花绿绿的，很好看。香炉里点燃的香已经在屋子里弥漫，发出了淡淡馨香。我们进了房门之后，父亲便又点燃了三炷香，示意我们

三个人拱手作揖后，小心翼翼地插入香炉，然后他点燃了三张黄表，示意我们跪下，黄表化为灰烬后，就端起酒杯奠了酒，又端起茶杯奠了茶，然后磕头作揖。这些程序结束了，郭大叔就把带来的礼物一件一件摆上供桌。礼物除了给秀秀的一套化妆品之外，还有两套衣服，一套天蓝羽绒服和黑色秋裤，一套咖啡色西装，还有一双皮鞋，一双运动鞋和两双丝袜、两方头巾。给女方父母的则是两丈料子布。干果是四色情封，一封红枣、一封核桃、一封点心、一包水果糖，还有两瓶子酒喝四盒香烟。酒是每瓶二十块钱的“金六福”，香烟是“红塔山”。再拿十个母亲精心蒸的白面馒头，上面点缀着红色梅花，显示出了喜庆色调。最显眼的当然是那一匣子百元大票子——一万元。摆了满满一供桌。一应程序摆设完了，便是女方设宴招待。炕上坐满了秀秀家的亲房党家子，有她的伯父，还有她的姑父和姨夫。加上她的父亲，正好也是四个人，我们八个人便坐了一桌。女眷则在厨房中忙碌，还有庄家的两位后生忙出忙进地端水端碗伺候。

先上来了八只菜碟子，一碟猪肝，一碟鸡块，一碟腊肉，一碟咸鸡蛋，一碟花生米，一碟菠菜，一碟胡萝卜丝，一碟葵花籽，显得花色齐全。酒是精装金糜子酒。郭大叔让我打开带来的“金六福”酒，先给供桌前奠一杯，然后再敬女方亲人。今天是我特意表现的一天，所以我得毕恭毕敬。好在，我参加过二哥和三哥的订婚仪式，一应规矩都知道，所以我并不拘束。我站在地下，小心翼翼地祭奠了王家的先祖，然后给炕上在座的每一个人敬酒。我学着当年二哥和三哥订婚



的样子，双手执酒壶，一遍一遍地给他们酒杯中添酒，为左边坐的人添酒是以右手为主，为右边人添酒时以左手为主，显得很有章法和教养。酒过三巡，媒人郭大叔就主持为男女双方挎“锁锁”。其实，这不是真的锁子，而是一种象征，是用红线拴住对方。这时，郭大叔便招呼来了秀秀，父亲就下了炕，把自己准备好的用红头绳拴的两个红包挂在秀秀的脖子上，秀秀的父亲也把两只红包拴在我的脖子上。红包里包着百元票子各一张，双方都是这个数字。这样算是把对方拴住了。

这个程序进行完毕后，我便端了酒壶到厨房里为秀秀的母亲和其他人敬酒。

敬酒之后，席就端上来了。是十全席，就是十个菜，四荤六素。席吃完了，临走时还有一顿长寿面。预示我们的婚姻地久天长。

订了婚，就算是正式成为亲戚。

晚上回到家中，看到枕头边放着的云屏和托菲娅的两封信，觉得有些于心不忍。尤其对撕掉托菲娅的照片感到自己不近人情。虽然不能成为夫妻恩恩爱爱、白头偕老，但也可以成为朋友相互往来啊？难道说男女之间非要成为那种关系而别无选择？她们收不到我的信，得不到我的回应，会是如何伤心啊？不，这不是我彭飞的性格和做人方式，我得给她和她写信，说明情况，也算是一个感情了断，又是一种新型感情的延伸。于是，我取了文翰叔给我的稿纸，写起信来。

娅娅姐：

你好？又是一个夜幕降临了，不知道你在做什么？



说真的，我的心中特别难受。这是因为我没能接受你的爱而痛苦，而内疚。我不是不愿意接纳你，而是世情如此，我不能也不敢接受你。今天，我正式订婚了，女方是我们邻村的一个牧羊姑娘。我之所以选择了她，是因为我是从现实考虑的。因为我不能抛开年迈的父母和这个先辈苦心经营的家而来到并不属于我的草原。在我们贫困的西海固农村，我不能给你提供像草原上那样丰富的物质享受，只能将你拖入感情的十字路口。还有更重要的一点，我不能背叛你善良的心和纯洁的感情，你只看到了我开朗清纯的表面现象，而不知道我鲜为人知的另一面，实话告诉你吧，我的好姐姐，我已经不是你想象的纯洁男孩子，而是一个早做了男人的失身者，我的身体不干净，灵魂也不干净。与其让你痛苦一生，

不如让你心痛一时。懂吧？我这样做，也是为你好。但愿你找到比我更好的另一半做我的姐夫。忘记我吧？我的娅娅姐，我不值得你相爱。如果你能原谅我的过去，那么我们就做朋友，做亲戚，我拜认你为姐姐；如果你不原谅我的过去，那就在这里道一声珍重的歉意：对不起，我的娅娅姐姐。无论如何，我都要感谢你的。你对我的情和爱，我都会镌刻在心里的。

给云屏的信与这封信大同小异。我同样称她为姐姐，同样祝愿她找到可心可意的姐夫。

我对她和她表示，待我旅行结婚时，一定带着新娘秀秀专程拜访她们。请她们接受我这个兄弟和弟妹。



## 中国古代书画收藏鉴赏 元代绘画

元代绘画中，文人画占据画坛主流。因元代未设画院，除少数专业画家直接服务于宫廷外，大都是身居高位的士大夫画家和在野的文人画家。他们的创作比较自由，多表现自身的生活环境、情趣和理想。山水、枯木、竹石、梅兰等题材大量出现，直接反映社会生活的人物画减少。作品强调文学性和笔墨韵味，重视以书法用笔入画和诗、书、画的三结合。在创作思想上继承北宋末年文同、苏轼、米芾等人的文人画理论，提倡遗貌求神，以简逸为上，追求古意和士气，重视主观意兴的抒发。与宋代院体画的刻意求工、注重形似大相径庭，形成鲜明的时代风貌，也有力地推动了后世文人画的蓬勃发展。在元代短短 90 余年内，画坛名家辈出，其中以赵孟頫、钱选、高克恭、王渊等和号称元四家的黄公望、吴镇、倪瓒、王蒙最负盛名。



赵孟頫 | 秀石疏竹图 | 尺寸: 27.5cm × 62.8cm



赵孟頫 (1254-1322 年)，字子昂，号松雪，松雪道人，生于吴兴（今浙江湖州）。赵孟頫是一代书画大家，经历了矛盾复杂而荣华尴尬的一生，他作为南宋遗逸而出仕元朝，对此，史书上留下诸多争议。“薄其人遂薄其书”，贬低赵孟頫的书风，根本原因是出自鄙薄赵孟頫的为人。赵孟頫博学多才，能诗善文，懂经济，工书法，精绘艺，擅金石，通律吕，解鉴赏。特别是书法和绘画成就最高，开创元代新画风，被称为“元人冠冕”。自五岁起，赵孟頫就开始学书，几无间日，直至临死前犹观书作字，可谓对书法的酷爱达到情有独钟的地步。他善篆、隶、真、行、草书，尤以楷、行书著称于世，其书风遒媚、秀逸，结体严整、笔法圆熟、世称“赵体”。与颜真卿、柳公权、欧阳询并称为楷书“四大家”。



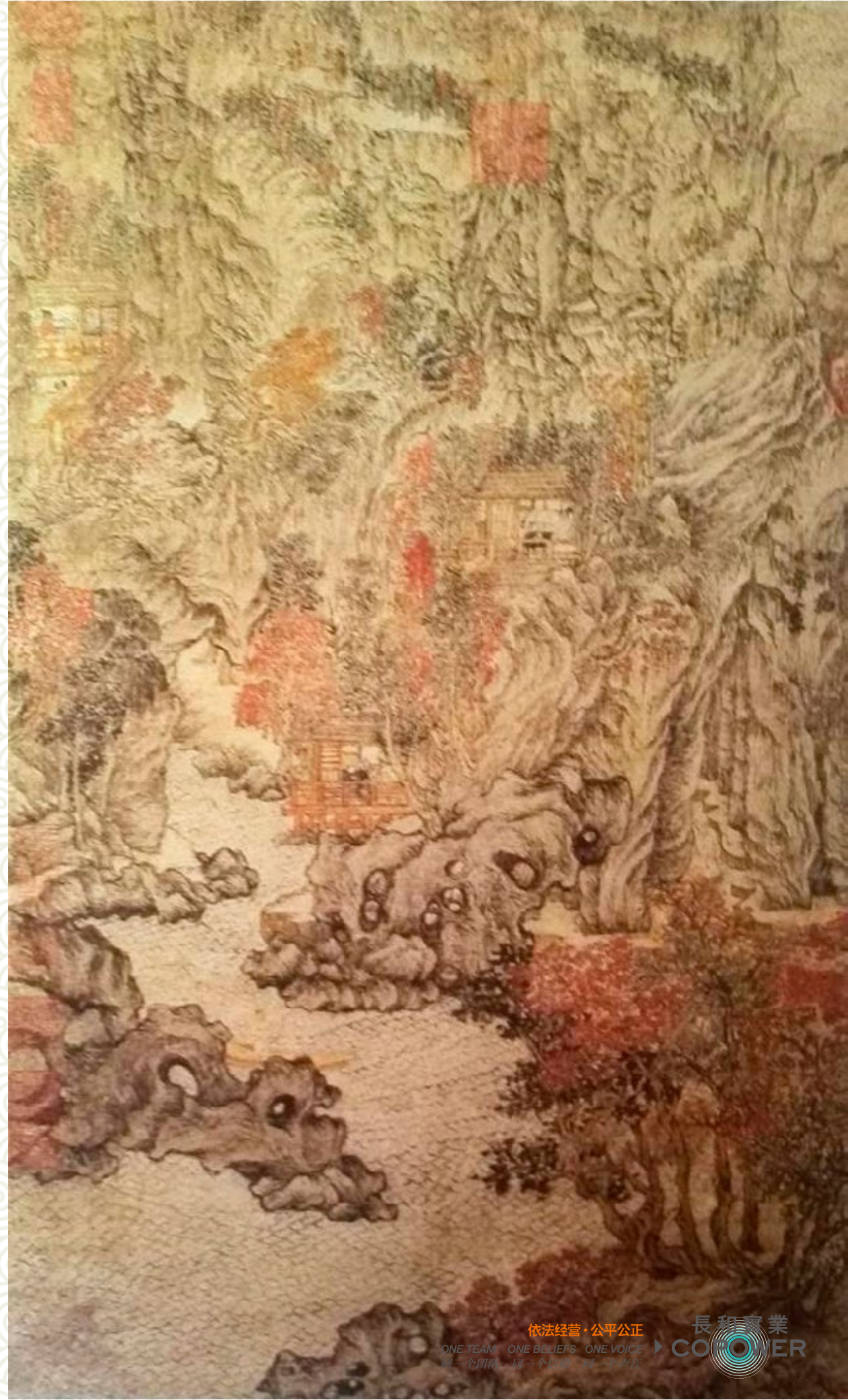


赵孟頫—幽篁戴胜图—尺寸：25.4cm×36.2cm



## 王蒙 | 具区林屋图 | 尺寸：68.7cm × 42.5cm

王蒙（1308~1385），字叔明，号黄鹤山樵、香光居士，湖州（今浙江吴兴）人。王蒙能诗文，工书法。尤擅画山水，得外祖赵孟頫法，以董源、巨然为宗而自成面目。写景稠密，布局多重山复水，善用解索皴和渴墨苔点，表现林峦郁茂苍茫的气氛。山水之外，兼能人物。所作对明、清山水画影响甚大，仅次于黄公望，后人将其与黄公望、吴镇、倪瓒合称为“元四家”。对明清及近代山水画影响甚大。







## 倪瓒 | 江亭山色图 | 尺寸：94cmx44cm

倪瓒（1301 ~ 1374），初名珽，字泰宇，后字元镇，号云林子、荆蛮民、幻霞子等，江苏无锡人。元代画家、诗人。倪瓒擅山水、竹石、枯木等，其中山水画中采用了典型的技法——折带皴，是元代南宗山水画的代表画家，其作品以纸本水墨为主。水师法董源、荆浩、关仝、李成，加以发展，画法疏简，格调天真幽淡。作品多画太湖一带山水，构图平远，景物极简，多作疏林坡岸，浅水遥岑。用笔变中锋为侧锋，折带皴画山石，枯笔干墨，淡雅松秀，意境荒寒空寂，风格萧散超逸，简中寓繁，小中见大，外落寞而内蕴激情。他也善画墨竹，风格“遒逸”，瘦劲开张。作品有《江岸望山图》、《秋林山色图》等。



# 团队精神

作者：赵昱

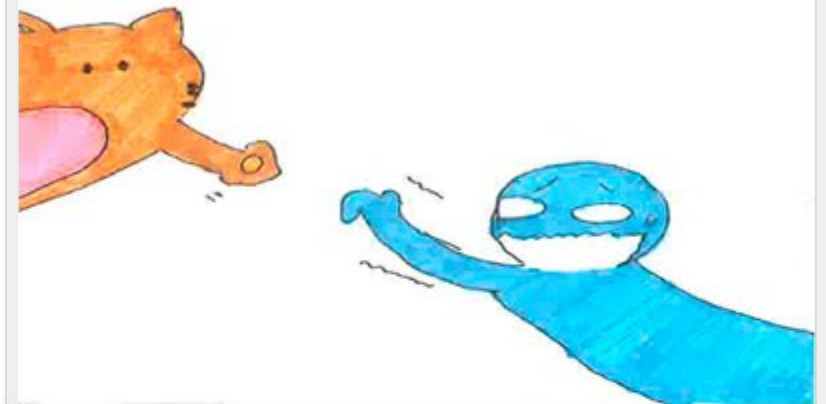
怎样才能有“团队精神”的人呢？



乐于助人...



在完成自己任务的前提下，  
向别人伸出援手...



分享成功！



真诚！



用积极的情绪  
影响他人...





# 成功的因素

作者：舟舟

人们声称自己渴望成功，却经常  
做与成功背道而驰的事情...



成功取决于是否有足够强烈的  
成功动机。



具有挑战性...



具有创造性...



具有坚定的信念...



正确的归因方式。





長味藏石



始作俑者

尺寸：15x13x5 (cm)



[www.copower.com.hk](http://www.copower.com.hk)