

热爱方能成就你的事业

我曾经做过三年人力资源招聘，也见过一些简历和本尊，甚至因为两个人与BOSS争执过，便于区分就叫他们A和B吧。

A是应届毕业生，犹如当年刚毕业的你我，青涩稚气梦想高远，说起未来一脸天真满腹激情，我现在还记得他当年应聘的样子，短袖白衬衫休闲裤，裤管下是一双大大的舒服的休闲鞋，我问他为什么要做营销咨询，他眼里奔腾过一阵兴奋：“喜欢啊，这个专业越学越热爱！”

A是上午最后一个面试者，我送他下楼，前台等候区坐着一名清秀的长发女孩，一见他便高兴地迎上来，对我羞涩礼貌地微笑，两个人冲我挥挥手，手挽手有说有笑地离去，留下一对清爽的背影。A的笔试成绩很高，缺点是没有工作经验，而营销咨询相当于客户的培训师，没有几个经验丰富的客户愿意听初出茅庐的大男孩瞎扯，而且当时我们只有一个岗位空缺，于是BOSS多方邀请约来了B。对于B，面试更像走过场，八年500强工作经验，西服合宜，袜子与一丝不苟的皮鞋保持同色，手臂垂直时衬衫完美地露出西装袖口一厘米，他时常反客为主地提问，展示流利的演讲与口才，的确，他逻辑缜密态势语言得体，具备良好的职场基本功。不过，他的笔试成绩并不高，八年里，跳过三次槽。

BOSS很满意，认为他是能够折服客户的项目经理储备人选，我对BOSS再考虑一下，背景调研时，B曾经的同事、上司对他评价谨慎，认为他能力很强，不缺乏搞定工作升职加薪的野心，只是，无论别人的评价还是自己亲身的感受，我都察觉不到B发自内心的对工作与伙伴的热情和友善——就好像很多礼貌周到的人，他们的客气仅仅为了展示良好的教养，而不是发自内心的尊重。后来很多次加班中，B比自己美丽的女朋友无辜地等待4个小时以上实在无法让我认同——体谅的男人，会合理安排工作，绝不会无视钟爱的女人的时间成本。

出于项目运作考虑，BOSS依旧以不菲的薪水请来了B，同时采纳了我的意见，录用了A这样成长性很强的应届生。

当一切专业、技巧与方法都无从优化选择的时候，直觉往往起了关键作用，我的直觉是，A目标性清晰，为了热爱的事业可以付出巨大努力；B目的性明确，为了企图心如愿，可



李筱懿(知名专栏作家、财经记者)

以不惜一切代价。

我曾经问过一位跑马拉松的朋友，怎样坚持跑过42.195km距离，他睁大眼睛看着我：“为什么用‘坚持’这个词，而不是‘热爱’？跑步是禅，是安静的思索和修炼，是场独自旅行，绝不是凭借毅力和勇气甚至到达终点的野心维持，而是发自内心的热爱。”

这个热爱马拉松的人，在自己厦门、合肥、郑州寸土寸金的城市综合体中，做了个最亏本的买卖——每个商业中心最好的位置都留给了书店，“纸的时代”书店几乎占据了每个商业中心5000平方米的黄金位置，儿童图书区有滑梯般的座椅和海盗船似的游戏空间，女性图书区有便于自拍的精巧景观设计，文学区有方便交流的课桌，哲学思想区有安静冥想的藤椅，甚至，每一本书都以网络折扣销售。

除了热爱，没有任何一种野心，可以如此长久地做到虔诚和呆萌。

我回忆做财经记者的日子里采访过的行业先行者，听到

最多的词，真的不是“企图心”，而是脸上瞬间光彩焕发眉飞色舞的对工作由衷的喜欢和投入，这种感情动力支持他们做了很多匪夷所思的事，比如每天早晨4：30起床坚持15年，貌似孤注一掷离开成熟行业投入新的领域，给出天文数字般的股权激励，不可想象的阅读量和记忆力。投注真情实意之后，对于事业和生活的理解，便不再是庞大的产业、账户上的数字、奢华的居所、头等舱机票，而是听从内心的声音。很多以野心为驱动力的成功学拥趸，或许无法参透，野心虽然是获胜的特效药，热爱却是奇迹的出发点。

事业、生活、爱情、婚姻、友谊，莫不如此。只是，我们在很多方面倾注了过多的野心，却遗忘了原本的热爱。比如，我们在社交场合混迹交错，为了特定的目的结识某位关键人物，一旦目的达成，这个人往往也从生活中消失，长久傍身的，还是那些三观一致多年积累的真心朋友；我们或许为了面子和虚荣追求过当年的校花草金多金男白富美，却没有问过自己的真心，条件的匹配真的大于心灵的共鸣吗，爱情中掺杂了太多的企图，便很难感受纯粹的幸福；我们也会为了高薪和发展去做一份谈不上多喜欢的工作，朝九晚五填满日子，到手可以养家的酬劳，却在日复一日的敷衍中与梦想和激情渐行渐远；我们还会在婚姻里不停攀比，有了房子想要大房子，有了车子想要好车子，却忽视了自己追求的是幸福的真相，还是比别人幸福的野心。

B三年后离职，走时处心积虑带走不少重要资料，成立了一家同样的公司，我经常在各种EMBA课程班、行业交流会上看到他的名字，他的公司始终不温不火，客户提到他常常微笑着说：企图心不小。他身边的长腿漂亮姑娘虽然经常换，却都是一个款型，像黄金单身汉的标配，很难维持一段稳定的恋爱关系。

A在公司工作了七年，从项目专员做到项目经理、项目部负责人，业余时间考了MBA，离职后自己创业，很快在新的行业闯出一片天地，现在是两个孩子的父亲，太太是当年在前台等他的那个姑娘。我还记得当年他说“喜欢啊”的样子，以及手牵手一起离开背影。

野心太大的人，往往起步的时候就输了。那些野心成就不了你的，热爱却可以。

本报讯 2014年11月浙江润丰能源工程有限公司与加拿大Hydrogenics公司就进一步合作开展燃料电池联合研制、生产项目进行洽谈，本次会议涉及城市公共交通、小型新能源汽车、氢能源的生产和储存等多个领域。双方在氢燃料电池应用于城市公交达成一致意见，并打算改造两部城市公交车进行试运行。

燃料电池(Fuel Cell)是一种将存在于燃料与氧化剂中的化学能直接转化为电能的发电装置燃料和空气分别送进燃料电池电就被奇妙地生产出来它从外表上看有正负极和电解质等像一个蓄电池但实质上它不是储能而是一个发电厂。

燃料电池其原理是一种电化学装置，其组成与一般电池相同。单体电池是由正负两个电极(负极即燃料电极和正极即氧化剂电极)以及电解质组成。不同的是一般电池的活性物质贮存在电池内部，因此，限制了电池容量而燃料电池的正负极本身不包含活性物质只是个催化转换元件因此燃料电池是名符其实的把化学能转化为电能能量转换机器。电池工作时，燃料和氧化剂由外部供给，进行反应。原则上只要反应物不断输入，反应产物不断排出，燃料电池就能连续地发电。

总的来说，燃料电池具有以下特点：能量转化效率高；它直接将燃料的化学能转化为电能中间不经过燃烧过程因而不受卡诺循环的限制。燃料电池系统的燃料电



能转换效率在45%~60%，而火力发电和核电的效率大约在30%~40%，安装地点灵活，燃料电池电站占地面积小，建设周期短，电站功率可根据需要，由电池堆组装，十分方便，燃料电池无论作为集中电站，还是分布式电站，或是作为小区工厂大型建筑的独立电站，都非常合适。同时，小型氢燃料电池作为汽车动力，是取代电动汽车的新一代新能源汽车。具有体积小，重量轻，续航里程长，安全等传统动力电池无法达到的技术目标。日本丰田公司已于2014年底投入商业化生产，并正式宣布取代电动汽车向全球推广。负荷响应快，运行质量高，燃料电池在数秒钟内就可以从最低功率变换到额定功率。

脱硫增效剂 促进节能减排

本报讯 石灰石—石膏湿法烟气脱硫工艺是目前燃煤电厂烟气脱硫应用最广泛的方法，由于石灰石本身的性质及工艺限制，石灰石—石膏湿法烟气脱硫工艺也存在能耗、效率等问题。针对这些情况，杭州润丰源节能技术有限公司研发了RFY-201系列脱硫增效剂，用于优化脱硫过程，提高FGD系统的脱硫性能，使其能适应各种含硫量的煤种，降低系统能量损耗，给电厂带来良好的经济和社会效益。

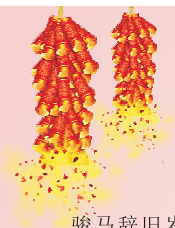
现RFY-201系列脱硫增效剂已广泛运用于福建、浙江、湖北等地的电厂，在客户圈中已有了一定的知名度和好评，年销量近60吨，年销售额达110余万元，未来将进一步扩大市场规模，具有良好的应用前景。



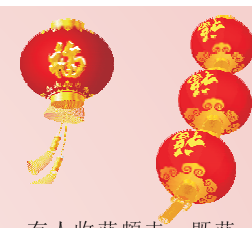
凝结水精处理 树脂受青睐

本报讯 凝结水精处理树脂主要用于电厂锅炉凝结水处理，用于水中的各种阴阳离子的去除。目前，离子交换树脂的最大消耗量是用在火力发电厂的纯水处理上，其次是原子能、半导体、电子工业等。润丰能源代理的三菱离子交换树脂具有成本低、性能好等优势，已经在华电灵武电厂、神华鸿山电厂、浙江六横电厂等国内20多家大型发电企业得到了应用。

据悉，凝结水精处理树脂今年将交付浙能台州第二发电厂2*1000MW,浙能温州第四发电厂2*660MW,华电石土电厂2*660MW,华电常德电厂2*660MW,华电六枝电厂2*660MW；此外，在已供应的大型发电企业中，华电灵武电厂、佛山三水电厂和浙能六横电厂都要补充树脂，市场前景十分看好。



奋斗的2014 奔跑吧！2015



骏马辞旧岁，吉羊闹新春。伴随着爆竹声声，2014朝我们挥手告别，2015笑语盈盈向我们走来。值此辞旧迎新之际，润丰集团一年一度的年会在众人的期待中隆重举行，在彼此的掌声中落下帷幕。

今年的年会似乎比往年显得更加不同，一是因为这次年会的举办地点选在公司新落成的大楼，在自己的公司举行年会更加便利也更亲切感；二是今年招收了多位应届毕业生的优秀大学生，那么这群新生力量又会给公司带来怎样的惊喜呢？同样也值得期待。

所谓年会，就是企业的“家庭盛会”，在这里，集团总部与各子公司的人相聚一堂，既可以相互好好交流增进彼此的感情，又可以一起品尝美食、举杯共饮。

晚会除了变酣之乐，节目表演也是不可缺少。本次年会内容丰富多样，有歌曲舞蹈，也有各种有趣的互动小游戏，更有多种多样的抽奖活动和颁奖项目。整个年会过程气氛活跃，掌声不断，掌声络绎不绝。其中日风技术部的江日臻等人带来的小人舞别开生面，构思独特，将节目表演推向高潮；日风研发部的滑稽小品《奔跑吧，幸福》大胆夸张，创新有趣，更有新人的大胆表演，也频频引得众人捧腹大笑，充分彰显了我们公司员工的活力和创造力。趣味小游戏和随机幸运大抽奖活动环节，整个集团所有员工积极互动，踊跃



报名，使整个晚会的气氛变得更加活跃和热烈，同时也很好增进了各不同公司和不同部门之间的熟悉程度。

同时本次设置的丰厚礼品也让每个参与者都能尽兴而归。除了这些活动之外，年会更是一次对企业的总结，在这里，公司会根据每个人、每个部门的工作表现对他们加以奖励。本次年会各部门都评出数名优秀员工，生产部门同样也获得了优秀团队奖，研发部和北京销售小组荣获突出贡献奖，在颁发五年和十年功勋奖的时候，董事长卢钢回忆了公司从创立至今坚持环保与新能源实业，由第一年几百万到现在6亿多销售额的辉煌发展历程，对那些与公司共同发展，立下功勋的员工们表达了深深的感激之情，同时对公司未来的发展充满信心，对所有的员工寄予厚望。卢总的一番话令全场的员工都深受鼓舞，相信会更加斗志昂扬地投入到公司进一步发展壮大的建设中去。

在欢声笑语中，在掌声阵阵中，润丰集团2015年的年会逐渐落下了帷

幕。在这次年会里，有人收获颇丰，既获得了优秀员工奖又抽到了幸运大奖，也有人可能什么奖都没有，但是他们心里的收获是满的，因为这里有他们可爱的同事们，有他们热爱的工作，有他们想要实现的理想……

正如本次年会的主题——奋斗的2014，奔跑吧2015，是的，2014年公司全体辛勤工作，为公司取得了良好的效益，2015年我们将再接再厉，让公司奔跑得更快更强！



2015年电力需求增速预计有反弹 风电将新增1800万千瓦

据《财经》杂志报道 2014年以来，宏观经济表现出经济增速换挡、产业结构优化、增长动力转换的“新常态”，电力供需也呈现出一些新特点。2015年是“十二五”的最后一年，也是检验国家规划目标能否顺利实现的关键一年，宏观政策仍将保持积极的财政政策和稳健的货币政策，但以调整经济结构和促进体制改革为主。国际经济稳步复苏，外贸将实现恢复性增长；投资方面，基础设施建设投资保持较快增长，制造业和房地产仍然增长乏力；消费方面，消费基础设施逐渐完备，信息消费将成为拉动消费的主力。综合分析，预计2015年我国GDP增长7.2%左右。

根据经济增长走势，同时考虑2014年夏季全国大部分地区天气比较凉爽造成电量低基数的影响，预计2015年电力需求增速将有所反弹。结合多种方法预测，2015年我国全社会用电量将达到5.89万亿度，同比增长6%左右，增速比2014年回升2个百分点。其中，三大产业和居民生活用电量分别同比增长2.5%、4.5%、11.4%和10.1%，增速分别比2014年回升3.1、0.6、5.6和6.8个百分点。

从装机增长来看，预计2015年全国新增发电装机约9140万千瓦，其中水电1370万千瓦，火电4260万千瓦，核电660万千瓦，风电1800万千瓦，光伏990万千瓦。2015年

年底全国装机容量将达到14.4亿千瓦，比2014年年底增长6.8%。其中，水电3.14亿千瓦，火电9.57亿千瓦，核电2561万千瓦，风电1.11亿千瓦，太阳能发电3200万千瓦，非化石能源装机比重达到33.6%，比2014年提高1.3个百分点。

2015年，由于电力需求中速增长，加之装机投产规模保持稳定、电煤供应状况较好，预计全国电力供需总体平衡，华北电网电力供需紧张，最大电力缺口超过800万千瓦；华东、华中、南方电网电力供需平衡；东北、西北富余电力继续保持较大规模。



光荣榜

2014年度目风生产部优秀员工：
潘咏芳 师长春 方宵飞 刘建森
2014年度目风售后部和质检部优秀员工：
方天戈 王万林
2014年度目风技术部和研发部优秀员工：
贾凤鹏 程攀 董岩 李强
2014年度目风财务部、采购部、后勤部和总经部优秀员工：
余新荣 翁晓超 施小英
2014年度目风销售和润丰优秀员工：
曹世辉 胡晟君 周小兴 周妙颖
2014年度目风优秀团队奖：
生产部模块组
2014年度目风突出贡献奖：
研发部上海电气低穿试验项目组
市场部北京销售组
五年功勋奖：
江日臻 潘理富 徐晓航 叶梅海、徐承胤 桂晓华
十年功勋奖：
万刚 施小英

为进一步扩大市场份额而拼搏

3月8日，周日，下雨，冰冷的雨滴本该是阳春的杭州笼罩上了一丝凉意。十点钟，润丰总部的会议室聚集了五六个看似陌生却又熟悉的背影。原来是日风遍布各地的销售小组要在今天召开年度销售会议，这些人常年奔走在全国的各个地方，始终奔赴在公司的最前线，为公司拿下了一单漂亮的订单，是公司发展的先锋军。这次会议，也是他们彼此难得的一次相聚机会，这也使得这次久别后的会面显得更加亲切，言谈举止间时不时流露出作为商务人士的稳重、诙谐和老练。

据悉，本次会议旨在总结2014年的销售工作完成情况并部署2015年的市场战略。去年，北京国电联合动力销售小组、运达销售小组和华创销售小组都各自出色甚至超额地完成了预先规划的任务。今年，面临更加严峻的市场形势和多变

的市场环境，我们市场部门却毫不畏惧，在董事长卢总的指导规划下，我公司又将增加上海电气和太原重工两个老牌国企客户，我们的目标是在巩固原有客户的基础上，积极主动与新客户建立稳定友好发展关系，争取在今年至少完成36个项目的订单量，为公司的即将上市交上一份满意的答卷。

每次谈到我们公司的这些销售人员，卢总是抑制不住他的自得之情，“他们个个都是好样的，可以以一当十”。多亏了他们拿下的一笔笔订单，公司才能够继续并且更好地运转下去。当然，公司的发展壮大更要靠全公司的人上下一心，共同奋斗，从产品不懈的创新研发到部件最优性价比的采购、设备精益求精的生产和管控以及及时有效贴心的售后服务，这里面的每个环节都需要所有相应岗位的员工各司其职，各尽其责。2015年，公司更加需要你们！

在公司里，我们经常看到这样一群人，他们常年出差在外，奔走于各个风场之间；他们电话繁多，与各种各样的客户打交道；他们吃苦耐劳，却又对工作乐此不疲。他们就是公司产品坚强的后盾，是公司发展不可或缺的建设者——售后服务人员。

售后服务工作作为产品售出后的一种服务，而这种服务关系到公司的产品后续的维护和改进，也是增强与客户之间交流的一个重要平台。售后服务的优劣，直接关系到公司的形象和根本利益，也间接的影响销售的业绩。

作为售后服务部门，每天的工作极其琐碎，日常事务、文件、传真、电话的接收，应付客户对产品出现故障的投诉、接待处理，并要及时赶赴现场处理各类事故，还要积极配合各区域负责的商务人员工作。这些工作都是继销售的一个重要的延续工作，其重要性不言而喻。

“老实说，售后服务的确是个挺受气的职业，客户往往把对产品最负面的情绪发泄在我们身上，因此如何处理与客户的关系，帮助客户解决问题，得到



乔桂永(摄)

乔桂永(摄)



乔桂永(摄)

他们满意的结果是我们工作的主要部分。”售后的一名员工说道，“但这也是个很锻炼人的职业，客户反馈产品故障信息，问题看似简单，但实际上，我们首先得保持一个好的心态，弄清每位客户提出的问题。作为售后服务人员，我们在听取客户反映产品质量的信息时，必须要有比较专业的技术知识，具备良好的沟通能力与客户进行交流，分析原因所在，并指导用户操作。”

售后服务部自成立以来一直在不断探索，不断成长。为了规范售后服务部门的管理，提高部门的工作效率，建立一支规范的作业队伍，售后部门一年多来颁布了多项改革制度，摒弃了之前的大锅饭考

核体制，取而代之的是新建一套较为完备的售后部门日常工作考核管理方法，以建立公平、合理、有效的工作评价机制，充分调动员工积极性、能动性、责任心，做到奖惩有据可依，实现多劳多得，逐渐培养员工的主人翁意识。

如今，售后部的管理日趋规范化，内部事务日趋条理化，职位分工较为明确，个人技能培养和发展也得到了很大的提高。

公司的发展和壮大离不开售后人员，售后的发展和进步也离不开公司的支持，希望我们的售后部门会越来越好，同时，向为公司常年奔波在外的售后服务人员表达崇高的敬意！



乔桂永(摄)

新鲜事，早知道

——日风研发部

2015年日风研发部的主要研发项目为重庆海装项目和直驱变频器项目。

重庆海装项目的产品是2.0MW双馈风冷型变频器，项目经理是崔秀亮。目前的项目进展情况是结构组已经完成了电气器件的布局优化，正在出钣金图纸。这个过程中硬件、软件、工艺的同事们进行了多次的讨论，根据各自的不同需求结合实际操作的经验，提出了很多切实可行的建议。结构组的钣金图纸结束后，预计4月份会装第一台样机。

目前市场上应用最多的变速恒频风力发电系统主要有两种，分别为双馈异步风力发电系统和直驱同步风力发电系统。其中我公司的双馈变频器产品已经成熟，为了增加产品的多样性，在风电行业中更有市场竞争力，日风在现有日立直驱变频器的基础上，正在开发出自己的直驱产品。直驱变频器的项目经理是蒋侃。目前机器的外观结构大体上仍然沿用日立，但增加了一个控制柜，大大方便出差在外的调试人员更换电路板，结构组同事的工作暂告一段落。年前用于直驱变频器调试的试验台也已经搭建完成，软件组的同事们正在进行机器调试的相关工作。现阶段直驱变频器项目的主要工作停留在建模仿真以及相关参数的计算上。

在3月上旬的公司会议上，研发部技术总监任晓峰汇报近期工作进展以及2015年工作计划。他指出今年研发部主要任务有：1) 1.5MW双馈变频器的改进；2) 2MW双馈变频器



乔桂永(摄)

的改进；3) 全功率2MW变频器的研发；4) 功率单元的研发；5) 控制电路板的研发；6) SVC的研发。同时任晓峰也表示为应对国内同类变频器供应商的竞争，明确我公司产品的更改方向：1) 在坚持以产品性能可靠性为中心的基础上，采取适当的措施降低变频器成本，通过更改功率模块选型、减少非必须电抗器、简化设计等措施，减少产品成本；2) 快速响应客户个性化的需求；3) 抓紧实现变频器的数字化、网络化；4) 跟随变频器大功率、高电压、全功率的趋势化发展。

《润丰》2015夏刊征稿

为了进一步弘扬公司的企业文化，树立起公司正面形象，增强员工的归属感，搭建公司管理人员和广大员工的沟通平台，号召“润生万物，丰盈裕沛”积极向上的公司理念，结合公司的实际情况，我们鼓励广大同事积极参与公司刊物的建设当中。

一、开办栏目：公司大记事、经营管理、员工家园、生活健康小知识、企业文化建设、员工活动、行业热点、读书推荐、哲理故事连载等等，每期内容根据实际情况而定；

二、稿费标准：800字以上正文稿件 100元/篇；2000字以上稿件 200元/篇；新闻、简讯、标题、图片类简短的稿件 50至100元/篇；评论性文章 150至250元/篇；个人散文、杂文等作品 100至150元/篇

三、投稿邮箱：润丰能源：赵曼 日风电气：翁晓超 南源环境：王云燕 天润新能源：武栋

四、截稿日期：2015年6月20日 以上征稿活动自通知下发之日起开始实行，望公司各部（室）以及各分公司人员相互转告，踊跃参加，积极投稿。

特此通知 浙江润丰能源工程有限公司 二〇一五年三月三十日

润丰参加国电方家庄交流 气垫皮带获肯定

本报讯 2015年3月18日，我公司相关人员及日本宇部兴产机械株式会社人员在国电宁夏方家庄分公司就宇部的气垫皮带技术细节与业主进行第三次技术交流。

本次与会人员有我销售代表尹丹、罗树财以及润丰日本办事处主任刘旭杰；日本宇部营业部部长藤井宏、技术部长高岛雅彦；国电副总经理黄总、工程部主任蒋主任及专工等7人。

本次交流会的主要内容是宇部气垫皮带技术细节交流、听取业主对气垫皮带的需求指导意见等。

此次交流会得到了业主领导的高度重视，会议中，日本宇部营业部部长藤井宏重点介绍了宇部气垫皮带的特点及优势、应用业绩等，业主方副总经理黄总根据国电方家庄电厂的实际



情况提出具体技术问题，我方与宇部人员作了详细的解答和建议。双方就技术细节问题展开了深入友好的交流和探讨。

本次会议对我司和国电方家庄电厂展开进一步友好合作奠定了基础。业主领导高度认可宇部气垫皮带的技术性能，业主提出的相关技术建议对我方后续工作有良好的指导意义。



长安赋

—— 武栋

熠熠长安，巍巍故都。阅历朝之更迭，蒙时空之尘埃。襟渭水而望终南，带秦川而北引榆延。八水绕城，汇自然之风华；紫瑞东来，彰帝都之圣魄。赞曰长安之美，东流春水，西飞燕莺，北润戈壁，南树青屏。居华夏之北而禀南国之温婉，处大漠之南而傲粗犷之蛮气。弦凝华清兰风，笙歌燕舞，终空余蓬莱夜梦；步止灞桥新柳，流风回雪，却远去故国民风。西出苍岭，穷目不抵太华之绝顶；东渡黄河，只身难入崑崙之关塞。

是若古刹追忆千年之盛衰，则秦汉雄风尚存，大唐诗的益彰。六合诸侯，掌握九州之山水；履销锋镝，尽灭诸侯之兵械。然天下未稳，奸佞先行。匹夫起，天下诛。扼腕咸阳烈火三月不息，多虑阿房丝竹终毁于世。及至汉武帝世，北据匈奴，开飞将军之弓弩，驾汉天子之轻骑。长征祁连深处，狼烟消匿；纵横北海荒原，楚楚牧歌。一世屈辱，含恨续史家之笔；执笔挥毫，从容记相如之赋。清朔方，战火渐息；定漠北，青冢孤存。

一朝盛世，几多兴亡之秋。贞观立，盛世启。纳八方箴言，举天下贤士。西行千里，采大乘佛法以佑中华；梦忆青莲，履天下山水遥寄豪思。翌翌日月，江山易主，武周女皇，鼎盛伊始。舞霓裳于华堂，出芙蓉于太液。千里疾驰，驿马不息，红尘紫陌，佳笑如璧。然天下已变，伊人难再。马嵬夜雨铃声不绝，梦中痴等旧人难现。车辘辘，马萧萧，国破心惊，茅屋雨漏。未尝寄心朱门之酒肉，从来疾首冻死之路骨。万千广厦，怎蔽钟忧忧心？草木皆泪，屋漏难避国惊梦。

繁华已尽，楼宇坍塌。寒秋落枯叶，冷雨湿城垣。雁塔寂沉，不索当日梵音；丹凤断壁，旧尘掩映夕霞。皇陵甲士忠戍帝国京畿，楼宇檐牙谱奏晨钟暮鼓。美玉生烟，斯情惘然。一城兴衰可显千年龙脉繁荣，浩淼古迹竟昭历朝过往繁烟。人情难循，繁华落而门庭清；世事无常，身难栖而众鸟飞。谁问浥阳之琵琶，几番弦绝？怎奈司马之青衫，无端漏泪。泱泱之国，多沾名灼誉之辈，礼仪之邦，少忠义知礼之人。国之殇，长安之风渐逝，斯路远矣。

杭州天润新能源技术有限公司

我喜欢

我喜欢冬日的早晨，白雾在风中散开，纷扬的雪花跃动在衣上，随我们一起在雪地上跳着交响；我喜欢冬日的早晨，鲜有行人，仿佛整片皑皑的世界都是我们的，骑车的邮递员，清脆的铃声，老胡同仿佛在诉说着老北京的故事。我喜欢那嶙峋的枝干，喜欢那枝干上点缀的积雪，喜欢那积雪上泛着的白光；我喜欢结着厚冰的后海，喜欢白天它如画的静谧，喜欢夜晚酒吧里传出的笙歌。

我喜欢早春的校园，正值红梅盛开，一枝独秀，梅园自是一派热闹，那粉腮金蕊，雨露含香，那遒劲的横枝错节，亦颇具韵味；我喜欢迟日的樱园，看满树的花骨朵儿在阳光下舒张筋骨，蓄势待发，喜欢她们在某一日，在暖日和风中，忽的千树万树绽放，然后整个校园沸腾了，人潮涌动了，心也飘飘然了，呵，好一派“红杏枝头春意闹”。那夜樱，月照花林，灯影辉映，更是别样精致。我也喜欢那落樱缤纷，那庭树飞花，纷纷若雪，恨不得建香塚，葬花魂。我喜欢那满树的繁花，喜欢她姹紫嫣红的色彩，更喜欢她给人们带来的如花的笑靥。

我喜欢此时的西湖，柳条将舒未舒，柔梢披风，草地浅鬣寸许。漫步湖畔，高柳夹堤，土膏微润，举目四望，湖面空阔，表面的冰皮渐渐消融，和风轻掣，则鳞浪层层，晶晶然如明镜而泼色乍明。我喜欢那远处的山峦晴翠，此处的莺歌燕舞，彼处的燕尾点波。

湖上春来似画图，乱峰围绕水平铺。松排山面千重翠，月点波心一颗珠。碧毯线头抽早稻，青罗裙带展新蒲。未能抛得杭州去，一半勾留是此湖。喜欢以乐天居士的诗应景，喜欢这里的诗情画意……

我喜欢彩云之南，到那四季如春无处不飞花的春城，到那家家有水处处有花的大理，到那时时可以“艳遇”的丽江。喜欢这里的天，蓝得那么纯粹；云，白得那么无瑕；景物，那么轮廓分明。

我喜欢骑着单车，携着密友，在画中行，以苍山为背，以洱海为景，取夏日的阳光，丢掉灼灼的炎热。我喜欢在最接近天堂的地方，换上这里的服装，静静欣赏香格里拉的风光，看淅淅的雨滴滋润着野芳。

我喜欢在古城内漫无边际地闲行，喜欢骑着茶马顺着古道，喜欢泛舟游着拉市海，喜欢用手轻轻拨弄着水草……原来生活是如此多娇。

—— 王娟

生气不如争气

翁晓超

生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。

1、心态决定人生

一位哲人说过：“你的心态就是你的主人。”人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。

2、生气不如争气

面对挫折，如果只是一味地抱怨、生气，那么你一定永远是弱者。

3、有自信才能赢

古往今来，许多人之所以失败，究其原因，不是因为无能，而是因为不自信。

当你什么也不做不好时，你就更加不自信。这是一种恶性循环。若想从这种恶性循环中解脱出来，就得与失败斗争，就得树立牢固的自信心。

4、人生应该有所追求，但暂时得不到并不会阻碍日常生活的幸福，因

此，拥有一颗平常心，是人生必不可少

的润滑剂。

5、学会给心灵解绑

人的心灵是脆弱的，需要常常自我激励，自我表扬，会使心灵快乐无比。

6、别把挫折当成失败

成功者在一次又一次的挫折面前，总是对自己说：“我不是失败了，而是还没有成功。”一个暂时失利的人，如果继续努力，打算赢回来，那么他今天的失利，就不是真正的失利。

7、别把烦恼当成心病

当烦恼降临的时候，我们既不要怨天尤人，也不要自暴自弃，要学会给心灵松绑，避免烦恼变成心病。

8、快乐其实很简单

有人说，快乐是春天的鲜花，夏天的绿荫，秋天的野果，冬天的漫天飞雪。其实，快乐就在我们身边，一个会心的微笑，一次真诚的握手，一次倾心的交谈，就是一种快乐无比的事情。

在家宅出健康

随着网络科技越来越发达，越来越多的人一到周末、放假就喜欢宅在家里睡大觉，玩游戏，给健康埋下了许多健康隐患。实际上，只要注意生活中的一些小细节，“宅人”一样可以“宅”出健康。

一、睡前练习腹式呼吸睡前练习腹式呼吸，增强心肺功能。练习时最好仰卧或坐姿，右手放在腹部，左手放在胸部，吸气时最大限度地向外扩张腹部，呼气时向内收缩腹部。

二、休息时做手指操休息时做手指操，增强免疫力。手指操可以每天做一次，方法不限，只要充分活动了手指就行。

三、喝蜂蜜水每天上午喝一杯蜂蜜水，促进新陈代谢。

四、顺时针按摩腹部运动比较少的人通常会有腹部僵硬、内脏温度低的情况，从而导致血压下降、代谢和内脏机能随之衰退。通过摩擦按摩，可以有效提升腹部温度，促进内脏运动。

—— 翁晓超