

中复集团报

张人为题

中国复合材料集团有限公司 主办

2012年第12期 总第109期

初雪



摄/朱维新(中复连众)



目录

CONTENTS



手拉手传递正能量 中复连众启动2013年暖冬行动

12月21日午后, 绵绵细雨夹杂着雪花, 寒风瑟瑟。天公尽管不作美, 但这并不能阻挡中复连众的“社会妈妈”们奉献爱心的脚步。在公司副总经理王彤东、刘卫生的带领下, “社会妈妈”们带着棉被、保暖内衣和食物, 又一次来溧南育才小学看望结对的37个孩子, 拉开了新一年来暖冬行动的序幕。

特别报道 | SPECIAL REPORTS

01 2012中国复材大事记

重要新闻 | HIGHLIGHTS

- 09 中国复材召开学习传达党的十八大精神电话会议
- 10 中复连众党委中心组专题深入学习贯彻党的十八大精神
- 11 中国复材喜获中国建材集团科技进步奖
- 11 中国复材喜获全国建材行业技术革新奖

公司动态 | COMPANY EVENTS

- 12 SINOT公司受邀参加第五届“汉堡峰会”
- 12 中复连众亮相印度风能展
- 13 中复连众成立科学技术协会

- 14 中复连众大唐虎山电厂玻璃烟囱项目技术联络会在连召开
- 14 中复西港产品荣登“中国渔船渔机渔具行业名牌产品”榜单

来自一线 | FROM THE FRONT LINES

- 15 借风雪之劲 品连众之姿
- 16 给力香港之旅

乐活人生 | LOHAS

- 17 好雪片片, 不落别处
- 19 雪裘
- 20 2012给予了我什么?
- 21 你喝我的咖啡, 我喝你的茶
- 22 好书推荐
- 23 20个方法告别坏习惯清扫心灵垃圾



中复集团报

2012年第12期 总第109期
内部资料 免费交流

主办单位: 中国复合材料集团有限公司
地址: 北京市海淀区三磨南磨房11号
发行: 中国复合材料集团有限公司
地址: 连云港东海东路19号

编辑: 李 琳 钟文玉

电话: 010-88083065
0518-85150331
传真: 010-88083063
0518-85150329

网址: www.ccg.com.cn
www.tzfp.com

邮箱: ccgnews@ccg.com.cn
newspaper@tzfp.com



写给2012

站在2012年的尾巴上，细数经年，仿佛置身于一木光影流年之中……

这一年，党的十八大胜利召开，新班子新作风新形象，未来中国的画卷正在舒展；

这一年，中国建材位列世界五百强365位，宋董事长成功当选2012年CCTV中国十大经济人物，我们受到前所未有的关注；

这一年，我们脚踏实地、团结奋进，中国复材管理整合初现成效，生产经营、科技创新、党群建设等方面取得了长足的进步，丰收的季节，硕果累累；

虽然这一年，风电行业的寒流依然肆虐，宏观经济形势不容乐观，但是我们经住了重重考验，世界末日没有如约而至，却让我们学会了珍惜。

推开下一扇岁月的大门，我们依然会坚持做最好的自己，以不变应万变。

中国复材，你若安好，便是晴天。



12月12日，被业界誉为“中国经济领域奥斯卡”的“CCTV中国经济年度人物颁奖盛典”在北京央视新台址1号演播厅隆重举行。中国建材集团董事长、中国医药集团董事长宋志平凭借2012年在行业整合、市场化经营、商业模式创新等方面的突出业绩，作为一个改变实业命运的“整合者”，成功当选“2012中国经济年度人物”。

7月9日，美国《财富》正式公布2012年世界500强企业排行榜，中国建筑材料集团有限公司以300.22亿美元的营业收入位列世界500强第365位，比去年排名提升120个名次。

6月3日至4日，在国资委召开的中央企业系统（在京）党代表会议上，中国建材集团董事长、党委书记宋志平，光荣当选中国共产党第十八次全国代表大会代表。

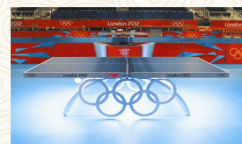


中复连众风电叶片出口土耳其。此次共出口36套1.5兆瓦级风电叶片，叶片全长43.5米，外层全部采用了香红油漆覆盖，是我国目前首次生产出口全彩色叶片。今年4月，公司顺利通过了62米5兆瓦叶片静力加载测试，这也是国内首只5兆瓦叶片通过了GL认证。



11月10日，碳纤维复合芯导线项目进展顺利，产品通过中国电力企业联合会和上海电缆研究所检验，并成功在连云港、常州等城市挂网通电运行。中复碳芯成为国内第二家同时通过复合芯棒及复合导线鉴定的导线制造企业。

2012年，干喷湿纺法生产T700级碳纤维达到量产，完成了对试生产线的多次技术改造，现已全面开始12K STV145级高性能碳纤维的规模化生产，日产量达到了4000米以上。2012年9月，公司在上海举办STV145级碳纤维新品发布会，向业界宣告，通过自主创新，成为我国唯一掌握工业化生产干喷湿纺SVT145级（相当于T700）碳纤维企业。



由中复复宝第提供的15000平米的运动地板，成功走进了2012年伦敦奥运会和残奥会的乒乓球场馆。

4月9日，威海中复西港船舶有限公司鞭炮齐鸣，由威海中复西港船舶有限公司与俄罗斯太平洋舰队海洋搜索研究中心联合研发建造的首艘25.5米复合材料海洋科学考察船顺利下水，市区主要领导受邀参加了此次仪式。



10月25日，中复新水源徐圩水厂一期工程顺利建成，为公司新水源业务打下坚实基础。作为徐圩地区重大民生工程，水厂项目的建设完成彻底改变徐圩地区长期以来饮水资源短缺、水质差的现状，实现了从产品制造到系统集成提升，为公司开创新水源业务打下了坚实的基础。



a
b
c

2月13日, 国家开发银行总行顾问马成全, 评审二局局长于海燕、副局长刘培勇, 江苏分行副行长刘冬青一行到连云港就中复神鹰碳纤维千吨线和中复连众兆瓦级风力叶片项目和碳纤维复合材料芯导线项目情况展开调研。

5月30日, 中国纺织工业协会副会长、原纺织工业部副部长许坤元, 江苏省纺织工业协会副会长韩平一行, 视察了中复神鹰碳纤维有限责任公司。

6月7日, 在连云港市市长杨省世, 市委常委、连云港经济技术开发区党工委书记关水健的陪同下, 江苏省省长李学勇冒雨前往中复连众, 视察中复连众科技创新情况。

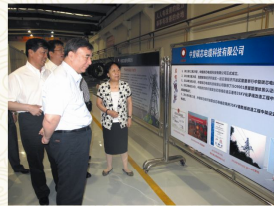
7月7至8日, 中国建材集团董事长宋志平到江苏连云港考察中复连众、中复神鹰和北新集成房屋, 并与连云港市委书记、市人大常委会主任李强、市长杨省世亲切会晤。



“第十八届中国国际复合材料工业技术展览会”于今年9月5日至7日在上海世博展览馆隆重举办。展会共吸引了有国内外参展单位452家, 其中国际展商108家, 展出面积3.4万平米, 吸引了来自63个国家和地区的1万以上的专业参观者, 充分展示了复合材料应用领域在我国的不断发展。

9月12日, “中德风电人才培养10周年总结大会暨2012年中德风电技术高峰论坛”在北京外国专家大厦召开。大会全面总结了中德双方十年来在风力发电人才培养方面所取得的成果和经验, 并就两国在风力发电技术领域的合作进行了深入探讨。

张定金董事长会晤前任美国驻华大使、亨斯迈集团董事洪博培, 深入讨论了双方扩大原材料供应合作规模等事宜。



a
b
c

8月4日, 《求是》杂志中国建材“央企市营”调研组抵达连云港, 到中复连众和中复神鹰进行调研。

10月9日, 在中国建材集团总经理姚燕的陪同下, 全国政协原副主席、中国工程院主席团徐匡迪一行到连云港视察调研。

10月18日, 国务院国资委第三巡视组在贾春曲、任尔平副组长的带领和中国建材集团副总经理许金华、党群工作部主任叶迎春的陪同下, 一行6人到中国复合材料集团有限公司进行调研巡视。

10月25至26日, 全国政协常委、社会和法制委员会副主任张俊九, 全国政协委员、中国工业经济联合会执行副会长路耀华, 全国政协委员牛越生, 全国政协委员葛志荣一行, 在中国建材集团副总经理许金华陪同下, 到中国建材集团所属中复连众、中复神鹰调研考察。



“2011中国经济女性年度人物揭榜典礼”在北京隆重举行。中国复合材料集团有限公司副总经理、连云港中复连众集团有限公司董事长、党委书记任桂芳荣获“2011中国优秀经济女性”称号。

中国建材集团举办的2012年度“南方东泥杯”技术革新奖评审结果公布, 中国建材参评的四个项目凭借项目的技术领先性、高端性和前瞻性, 在集团公司229个参加评审的项目中脱颖而出, 摘得一等奖二项, 二等奖一项。

中复西港自主研发的“复合材料船艇真空树脂导入成型技术”被威海市科学技术奖励评审委员会评委“科学技术一等奖”, 同时获得山东省科技进步三等奖。

12月10日, 中国建材集团“2012年度科技进步奖”评审结果正式公布。经评审委员会评审共有45个项目获奖。其中, 一等奖10项, 二等奖15项, 三等奖20项。中国建材共有三个参评项目分获一、二等奖, 充分体现了其在复合材料领域研发工作上的前瞻性和先进性。

中国建筑材料联合会和中国机冶建材工会全国委员会共同举办, “2012年度‘北新建材杯’全国建材行业技术革新奖”评审。中国建材选送的三个项目分别获得技术革新之技术改造类和技术开发类大奖。



中复连众职工书屋经中华全国总工会评定, 被授予“全国职工书屋示范点”称号, 成为连云港市十七家国家级职工书屋中的一员。近日获全国总工会赠图书千余册。



公司内部期刊《中复集团报》在版本设计及内容等方面进行了改版, 获得了一致好评, 9月25日, 在首届中国建材集团内部优秀报刊评选活动, 《中复集团报》在24家企业26份报刊激烈生动的角逐中脱颖而出, 获得本次活动二等奖。

中国复材召开学习传达党的十八大精神电话会议

文 | 傅义红 (中复集团本部)

12月6日下午,中国复材召开学习传达党的十八大精神电话会议。会议由党委书记宋淑英主持,董事长、总经理张定金,党委副书记、副总经理薛继瑞,财务总监冯柱云等在京的领导班子成员及中层以上干部20多人在公司主会场参加了会议。

薛继瑞首先传达了十八大会议的主要精神。他指出,胡锦涛代表党的第十七届中央委员会所作的报告全面系统总结了过去五年来我们党带领全国各族人民取得的辉煌成就和宝贵经验,科学规划了中国未来发展的方向,是新时期新阶段党的政治宣言和行动纲领。他强调,大会把科学发展观作为党的指导思想正式写入党章,是我们党的重大理论创新。他表示,大会进一步明确了中国特色社会主义道路、理论体系和制度,坚定了干什么就,走什么路,的根本方向,进一步增强了道路自信、理论自信和制度自信;大会制定了全面建成小康社会的目标,提出2020年实现国内生产总值和城乡居民人均收入比2010年翻一番的新目标,鼓舞人心。

在薛继瑞传达胡锦涛在十八大所作报告和党章修改的主要内容之后,宋淑英对公司各级党组织学习宣传和贯彻党的十八大精神提出了几项要求:

- 一是要充分认识学习宣传贯彻党的十八大精神的重大意义。
- 二是要切实加强组织领导,真正把学习贯彻十八大精神落到实处。领导班子和党委中心组要发挥表率作用,特别是要结合工作实际,深入学习研究报告中有关深化国有企业改革发展和全面提高党的建设科学化水平的有关精神,创新发展各项工作。
- 三是要努力营造浓厚氛围,充分利用报刊、网站、闭路电视、电台、宣传橱窗等舆论阵地,广泛、深入、多角度地宣传党的十八大精神,真正使十八大精神为广大党员干部群众所理解、掌握与运用。
- 四是要坚持理论联系实际,不断促进企业发展。要用以促学,把学习贯彻十八大精神落实到增强高举中国特色社会主义伟大旗帜的坚定性上来,落实到推动公司科学发展上来,落实到以改革创新精神全面推进公司党的建设上来,落实到推动全面完成今年各项工作上来,切实做好年底维护稳定和安全生产工作,及早谋划明年工作,为确保明年和今后一个时期的各项工作开好局、起好步奠定坚实的基础。

中国复材所属各公司中层以上干部在外地分会场参加了会议。

中复连众党委中心组专题深入学习贯彻党的十八大精神

文 | 仲文玉 (中复连众)



12月22日,中复连众党委中心组举行专题学习会,原文学习党的十八大报告之党建部分、新党章修改部分和习近平总书记在党的十八大一中全会上的讲话,深刻领会党的十八大精神。党委书记任桂芳主持会议,总经理乔光辉及中心组成员参加了会议。

任桂芳表示,党的十八大是在全面建设小康社会关键时期和深化改革开放、加快转变经济发展方式攻坚时期召开的一次十分重要的会议,大会对全面推进我国改革开放和社会主义现代化建设、全面推进党的建设新的伟大工程作出了战略部署。她强调,当前和今后一个时期,最重要政治任务,全面落实党的十八大精神,净化思想和灵魂,增强党性修养。各支部要按照集团公司党委的要求,通过原文学习、座谈交流、知识竞赛等形式开展学习教育活动,增强吸引力和感染力。全体党员要结合实际,突出实践,将学习贯彻十八大精神和深化安全标准化等五个工程结合起来,全面完成明年的各项生产经营工作。

中国复材喜获中国建材集团科技进步奖

文 | 张靖 (中复集团本部)

12月10日,中国建材集团“2012年度科技进步奖”评审结果正式公布。经评审委员会评审共有45个项目获奖。其中,一等奖10项,二等奖15项,三等奖20项。中国复材共有三个参评项目分获一、二、三等奖,充分体现了其在复合材料领域研发工作上的前瞻性和先进性。

三个获奖项目中,中复丽宝第的“弹性卷材运动塑胶地板研发”获得一等奖;中复西港的“太阳能复合材料船艇的研发”和中复连众的“L256.4-3.6型风力发电机组风轮叶片研发及产业化”分别获得二等奖。

以上获奖项目在卷材地板、复合材料船艇和大型风轮叶片等复合材料相关制造领域填补了国内空白,极大地提升企业的科技创新

新层次及核心竞争力,为集团培育新的经济增长点。



中国复材喜获全国建材行业技术革新奖

文 | 张靖 (中复集团本部)

12月5日,每年一次由中国建筑材料联合会和中国机冶建材工会全国委员会共同举办的“2012年度‘北新建材杯’全国建材行业技术革新奖”评审工作已经结束。经评审委员会评审共有127个项目获奖。中国复材选送的三个项目分别获得技术革新之技术改造类和技术开发类大奖。

获奖的三个项目中,中复丽宝第的“优质聚丙烯弹性卷材塑胶地板”获得技术改造类二等奖;中复连众的“6000立方米大型玻璃

储罐的设计及制作”和“L255-3.0MW风力发电机组风轮叶片开发”分别获得技术开发类一等奖和二等奖。

以上奖项的获得充分体现了中国复材一线科技人员的工作热情和主人翁意识,展示了中国复材科技创新工作的实效。通过技术革新和升级,解决了企业急需解决的技术难题,提高了企业的技术创新能力和市场竞争力。技术创新的实施和应用,在节能减排、降本增效方面起到了突出作用。

SINOI公司受邀参加第五届“汉堡峰会”

文 | 罗晓宇 (中复集团本部)

2012年11月28日-30日,第五届“汉堡峰会”在德国第一大港口城市汉堡盛大开幕。中国建材集团全资德国企业—德国SINOI公司受邀参加了此次活动。SINOI的执行董事Carsten Zarenba与中国工业经济联合会执行副会长路耀华率领的中国代表团进行了交流。

本届大会的主题是“中国与欧洲相遇”,围绕中欧合作贸易和投资关系、原材料安全、人民币汇率、绿色城市,以及中欧在多极化世界中的战略等话题进行对话和交流。

路耀华副会长表示,当前国际金融危机对全球经济的深远影响还在不断显现,全球经济下行风险不容小觑。面对复杂多变的经济环境,中国政府采取了积极有效的措施,宏观调控取得积极进展,经济已经呈现出稳中趋缓的态势。中国共产党第十八次全国代表大会提出,中国将着力增强经济发展的协调性与竞争力,形成新的经济发展方式。中国经济发展的基本面并未

改变,潜力仍然巨大,中国经济发展前景光明。

汉堡峰会始于2004年,由中国工业经济联合会与德国工业商会共同主办,每两年一届。汉堡峰会为中欧提供了公开对话的平台,促进中欧两地间的经济往来,加深彼此的了解。如今,汉堡峰会已经成为在全球具有知名度的中欧经济高层论坛,德国SINOI公司是中国建材集团于2007年成功收购的德国专业风力发电叶片的生产企业,其2.5MW、3.0MW风力叶片供应欧洲市场。



中复连众亮相印度风能展

文 | 王睿研 (中复连众)



11月28-30日,第二届印度风能展在孟买举行。来自全球的一百家企业参展。参展的整机商包括Gamesa, Inox, Kenersys, Regen, RRB Energy, Suzlon, Winwind等印度当地和海外知名整机厂家。中复连众作为唯一一家中国风电企业参展,赢得了更多的关注。本次展会由中复连众总经理乔光辉和德国全资公司SINOI公司执行

董事Carsten Zarenba带队。2011年,印度以15.8GW的装机容量位居全球第五,市场潜力巨大。早在2010年,中复连众就与印度一家整机厂商有过合作,向其出口445.3米2.0MW叶片。中复连众希望通过此次展会,提高在印度风电市场的知名度,进一步打开国际叶片市场。

中复连众成立科学技术协会

文 | 仲文玉 张丹 (中复连众)



席，副总经理刘卫生为常务副主席，总工程师、中复碳纤维常务副总经理超凯和副总工程师、管罐设计部经理艾琳为副主席，技术中心科技管理部副部长任梅英为秘书长，研发部经理黄辉秀等10名同志为委员。

陈永良副主任对中复连众科协的成立表示祝贺。他说，中复连众研发实力雄厚，早在2007年就在德国设立研发中心，拥有依托国家级博士后科研中心和国家级企业技术中心等多个高端平台，科技创新为企业发展带来勃勃生机。近年来，以乔光辉同志为代表的科技工作者取得了突出的成绩，得到了省市有关部门的肯定，希望大家再接再厉，再创辉煌。

程晓红主席表示，科技就是生产力和竞争力。近年来，中复连众在公司领导班子的带领下，在科技团队的努力下，不断取得新的进步，尤其突出的是风力机叶片研发走在了国内前沿。叶片功率由原来的1.25MW到现在的6MW，叶片的功率一次次增加意味着科技的一次次跨越。她希望公司科协成立后，通过举办讲座、技术竞赛等活动来提高科技工作者的业务水平，企业要关心科技工作者的生活和学习，使他们在科技创新工作中大有作为。

程晓红和乔光辉为中复连众科协协会揭牌。

12月13日上午，中复连众科学技术协会成立暨第一届代表大会在五楼多功能厅隆重举行。连云港市科学技术协会主席、党组书记程晓红，开发区管委会副主任、科协主席陈永良及市科协、开发区科协分管领导应邀出席大会。会议由王彤彤副总经理主持。

会议通过了《中复连众科学技术协会章程(草案)》，产生了协会第一届委员会，董事长任梅英为名誉主席，总经理乔光辉为主



中复连众大唐虎山电厂玻璃钢烟囱项目技术联络会在连召开

文 | 吴瑜 (中复连众)

12月21日，中复连众召开大唐虎山电厂玻璃钢烟囱项目技术联络会，公司副总经理南洋、总工程师、大唐淮北发电厂副厂长刘宝玉、华东电力设计院主任工程师蔡洪良、华东理工大学教授侯保钢、北京大唐恒通和中复连众等项目专家组成员参加了本次会议。

中复连众于今年10月中标大唐虎山电厂玻璃钢烟囱项目，项目周期为8个月。项目实施期间，中复连众将设计制作完成2根直径为7.2米、高度为220米的玻璃钢烟囱。该烟囱制作完成后，将是国内高度最高、直径最大的玻璃钢烟囱，同时也是国内五大发电集团及四小发电集团首个百万机组玻璃钢烟囱，具有非常重要示范和带动意义。

本次会议主要讨论了烟囱设计、生产、

吊装等过程中的技术问题，明确了烟囱生产加工、吊装连接进度计划和钢制平台设计方案，并针对玻璃钢烟囱生产加工、吊装连接的配合及连接接口等问题进行讨论并交换意见。

经过会谈，项目专家组成员对中复连众的研发实力和制作工艺给予了高度评价，一致认为，玻璃钢烟囱凭借耐腐蚀性、耐高温等优势，将成为电厂系统烟囱的首选。该项目的成功实施将使中复连众响亮的电力系统的烟囱市场。

会后，与会人员还参观了中复连众测试中心和生产车间。

中复西港产品荣登“中国渔船渔机渔具行业名牌产品”榜单

文 | 王琼慧 (中复西港)

由威海中复西港船艇有限公司自主设计、建造的SDB8101型21.3米玻璃钢拖网渔船、28.6米冷海水枪鱼延绳钩玻璃钢渔船、29.98米冷海水枪鱼延绳钩玻璃钢渔船及SDB8102型玻璃钢拖网渔船以其综合的优越性能，被中国渔船渔机渔具行业评为行业名牌产品并授予中复西港“质量信得过企业”称号。这是中复西港获得的一项权威性行业组织的重量级评定，这一殊荣是对公司产品及产品质量的高度评价，也是对中复西港坚持实施品牌战略的充分肯定。

此次入选的船型均为同类产品中的优秀船型，船体线条流畅，布局合理，在船舶性

能、设备配置及操控方面优势尤为突出。一直以来，中复西港始终坚持以品牌战略为发展主导，通过开拓、创新、改进使产品的性能、质量更上一层楼，有效地推动了公司品牌产品的可持续发展，从而获得了国内外消费者的认可。

通过这次评比，有效地推动了中复西港在行业内又好又快的发展，大幅度提升了企业在本行业的知名度和美誉，为公司的长远发展打下了坚实基础。

借风雪之劲 品连众之姿

文 | 武任 (中复连众(酒泉)公司)

初冬的清晨，大地刚刚睁开朦胧睡眼，太阳仿佛受到冷空气的影响，起得比平时晚了些。这里是甘肃酒泉，中复连众(酒泉)公司所在地。大雪一夜未停，上班路上，雪纷纷扬扬地飘落着，飞翔着、盘旋着，快乐地舞蹈，然后安静地落下，为我们呈现了一个洁白静谧的世界。步入厂区大门，放在堆场上的叶片已经被白雪覆盖，仿佛披上了白绒毯，使得原本威武的它们更增添了几分妖娆之美。

雪中的厂区壮丽无比，天地浑然一色。洁白的货场上，一条弯弯曲曲的小路显得格外醒目，沿着小路，就是转运班的办公地点了。转运班由4位员工组成，拥有4辆叉车，在班长李文虎的带领下，班组成员井然有序的开展着日常工作。伴随每支叶片一步步成型，是转运班的工作职责所在。从出毛片、机加工打磨、打孔、喷漆防腐漆、称重、叶片入库、发货，每支叶片转运都离不开他们。在生产任务重、发货订单繁的情况下，转运班从每天转运2只叶片增加4只叶片，截止目前，酒泉公司共发

送621只叶片。由于工作性质的不同，他们还需处理装车、卸货、清理叶片等。在雨雪天气中，转运班则充当环卫工人，使原本紧张的工作量增添了几分忙碌。

作为转运班员工，你总能看见他们忙碌的身影，和一张张欢快的笑脸。每天从班前会这个互帮互学的平台就开始了今天的忙碌。走向熟悉的岗位，从叉车的定期维护、转运支架的检查，到吊车安全稳妥的排除。他们像一个个的机器人，坚守在自己的岗位上，仔细的工作，忘记了劳累。

雨雪天气是他们的天敌，他们自制扫雪器具，采取清扫路面，推洒泥土，增大车轮与地面的摩擦，直到叶片顺利转入车间。他们从不敢有丝毫的懈怠，因为生产的每一个环节都深深刻着责任二字，都关系到叶片的质量。保质保量是连众人的使命，责任感牢记在他们的心中。他们常说：夏天的每日都如洗着“桑拿”，冷雨线雪而伴那是常事，严寒酷热而伴已不是偶然。每一支叶片都凝聚着他们辛勤劳动的点滴，犹如出征的将士，等待战场的检阅。而他们则在默默奉献自己火热的青春年华。

学习、创新、竞争是每一位转运班员工都具备的意识，在繁忙的工作中，他们并没有放弃学习，而是在不断地吸取知识，以此来充实自己。通过班前、班后会细心分析工作中的失误，共同研讨，总结出一套符合日常工作秩序的方案，以及积极应对临时任务的策略。他们常说：夏天的每日都如洗着“桑拿”，冬天的每日都如沐浴“洗礼”。可就是这样，严寒磨练出他们不屈的精神，酷暑造就出他们不放弃的意志。在大自然的培育下，一群厚积薄发的连众人正在成长着。



给力香港之旅

文 | 张敬博 (中复连众)

今年11月，东航正式开通连云港至香港航线，为连云港市民赴港旅游创造了更加便利的条件。从没想到这样的事件能和我们这样的普通人扯上关系。突然有一天，许维宝、吕海刚、齐涛和我四个人接到公司通知，要求作为员工代表参加市里组织的观光团去香港，真是喜不自禁。

12月17日15点，经过三个半小时的飞行，我们终于到达了梦寐以求的香港，开始了为期5天的香港之旅。这里是亚热带季风气候，虽然是冬季，但是平均气温维持在17度左右，天气清凉，空气清新，脱掉了厚重的羽绒服，倍感轻松自在。在机场到酒店的途中，透过车窗观景，众多世界名车吸引了大家的眼睛，法拉利、保时捷、兰博基尼等等数不胜数。雄厚的马达声纷纷入耳，香港的富有可见一斑。

香港被誉为购物天堂和东方之珠，商场比比皆是，名店数不胜数，据说人气最旺的当属铜锣湾、尖沙嘴和旺角这三个地区。海洋公园、金紫荆广场、浅水湾、维多利亚海港、星光大道……这些耳熟能详，但是只有在港期间看到的景点被一收眼底，这是这次香港之旅的最大收获。

1997年7月1日，为纪念香港回归，中央政府把一座金紫荆铜像赠送香港，铜像被安放在会展中心旁，面对大海，这个广场被命名为金紫荆广场。这座高达6米的铜像正式名称为“永远盛放的紫荆花”，与“香港回归祖国纪念碑”一同伫立于湾仔香港会议展览中心海旁的金紫荆广场中。广场每日举行升旗、降旗仪式。我们因为时间不凑巧，没有观看到升旗、降旗仪式，有些小遗憾。

香港是弹丸之地，但是娱乐产业非常发达。为表彰电影业的杰出人士，新世界集团斥资四千万港元在梳士巴利花园南端兴建香港星光大道，并于2004年4月正式开放于市民和全球旅客参观。漫步星光大道，在观看众多名人手印同时，可从容地欣赏到香港著名的维多利亚港景色、香港岛沿岸特色建筑，这里还是香港崭新的多媒体灯光音乐汇演—幻彩咏香江理想观赏点。

来到香港，就一定不能去举世闻名的海洋公园看一看。这里的海洋剧场，经常聚集着许多观赏海豚、海狮精彩表演的游客。在碧波荡漾的人工湖上，几只海豚和海狮表演节目，有的顶球，有的拍圈，有的举哑，有的如鱼跳跃，使游客开怀大笑，旅途的疲惫一扫而光。

快乐的时光总是很短，香港之旅在走走停停中结束了。虽然很不舍，但是也深知这里的生活并不属于我们，这次算是一种人生的体验。好好工作，希望有下次机会再来。

你喝你的咖啡 我喝My茶

文 | 郭晓伟 (中复达众 (沈阳) 公司)



曾经看到一句给咖啡和茶叶盖棺定论的狠话：“咖啡和茶叶都是用来谋杀自己时间的最物美价廉的职业杀手。”咖啡与茶叶经常同时使用。点餐时，一份套餐最后的饮品经常是咖啡或茶。百货超市里，咖啡和茶叶的名字就像结婚现场里气球拱门上的结婚公示牌一样一起出现，温柔甜蜜。似乎有茶的地方就有咖啡，就像有闪电的地方就一定有雷声，有男厕所的地方就一定有女厕，铁证如山。

反之亦可成立。茶馆与咖啡馆也常势不两立。茶让人感觉亲切、温和，就像邻家的女子，解你烦忧。喝茶的人追求古朴、清幽，茶叶一片一片在杯中旋转而后轻盈的飘落杯底，这种来自本土的饮品让人联想到大自然的万物生灵，家乡里的老爹娘。咖啡是西方的，味浓微苦，充满摩登气息，像一个充满异域情调的时尚女郎，让你怦然心动。咖啡让你想到巴黎、伦敦以及日喀里的东京、大中小资产阶级、艺术、哲学等所谓的风雅之事。

沈阳人不喜咖啡，喝的人也大多是每天例行公事匆匆冲调一杯速溶。“确实”一下过瘾，精神一振便再回味其中韵味。唯有“此提神功效甚佳”之感，这种带着任务式的喝咖啡，速度惊人，一个月竟可以喝下40小包速溶。“coffee or tea”这个你经常被问及的话题，似乎永远是to be or not to be，也许有一天，他们可以调制成“coffee and tea”。

好书推荐

《可口可乐的征服》

作者：(英)理查德·怀斯曼著，
出版社：湖南文艺出版社

推荐理由



可口可乐征服世界的秘密：如何从一家小作坊发展成全球饮料业的巨头，为何它可以击败百事可乐等众多对手，占据全球饮料市场的一半份额？作为非生活必需品，可口可乐的营销才是其制胜关键！

第一部由可口可乐董事长撰写的经营巨著，自述四十多年征战五大洲145个国家的营销经验，可口可乐全球扩张的经验与教训值得每一家中国企业学习！

《论中国》

作者：(美)基辛格 著，胡利平等 译
出版社：中信出版社

推荐理由



《论中国》是美国前国务卿，“政坛常青树”亨利·基辛格唯一一部中国问题专著。他以一位资深外交家和思想家的独特视角，分析和梳理了中国自鸦片战争以来的外交传统，从图谋文化与孙子兵法中探寻中国人的战略思维模式，特别是试图揭示新中国成立以来，中国外交战略的制定和决策机制，以及对“一边倒”的外交政策、抗美援朝、中美建交、三次台海危机等等重大外交事件来龙去脉的深度解读。作为历史的亲历者，基辛格博士还在书中记录了自己与毛泽东、邓小平等几代中国领导人的交往。



《看见》

作者：柴静著
出版社：广西师范大学出版社

推荐理由

《看见》是知名记者和主持人柴静讲述她十年历程的自传性作品，既是柴静个人的成长告白书，某种程度上亦可视为中国社会十年变迁的备忘录。

这本书中，她没有刻意选择标志性事件，也没有描绘历史的雄心，在大量的新闻报道里，只选择了留给我强烈生命印象的人，因为工作原因，恰好与这些人相遇。他们是流淌的，从她心灵深处的石坝上漫溢出来，坚硬的成见和模式被一遍遍冲刷，摇摇欲坠，土崩瓦解。这种摇晃是危险的，但思想的本质就是不安。

20个方法告别坏习惯清扫心灵垃圾

文 | (摘自爱问网)

2013年即将到来,我们该以什么样的心灵迎接新年到来呢?最好的办法就是清扫心灵垃圾,将坏习惯统统丢掉,以新行动让心灵焕然一新。

1. 坚持一个月

30天已经足够让你培养一个永久不变的好习惯了。时间太短则不能植根到你的大脑内,形成长久的习惯。若坚持时间很长但仍然失败往往是由于失败的策略,因为这时候时间的长短并不再是决定性因素。

2. 补偿你损失的

无论习惯的好坏,你的每一个习惯都是迎合需求的。如果你突然改变其中的一个坏习惯,你便会丧失以前一些坏习惯所带来的好处。所以在开始新习惯前,写下现在的坏习惯中对你有好处的地方,在培养新习惯时就尝试

把这些好处保留下来,融入新的好习惯中。

3. 从小处着手

改变一个习惯与意志力并没有重要的联系,相反耐心和策略却非常重要。不要妄想在一周内改善你的饮食习惯、锻炼方式或者思考模式。你需要一步一步来,从小处着手,每次一个好习惯。

4. 了解好习惯的优点

让自己清楚地了解到新习惯改变会带来的好处和优点。有理性地培养新习惯听起来不错,但是感觉上却有些别扭,因为去培养习惯的感情远远比理性的强迫更有动力。

5. 把习惯写下来

邱吉尔说过,“纸上谈兵是没用的,只有开始行动才有用。”把实行的计划,会得到的好处和希望达到的目标统统写下来。

6. Swish

一个NLP的方法,形象地表演你现有的坏习惯,接着又形象地表演当你有好习惯后的样子,把它们记录下来。相互对比一下,你就会进入一个非常积极的状态。慢慢地习惯开始培养,当你拿起香烟时,会立刻把它扔掉,然后又开始天天锻炼身体。重复表演几次,直到你的积极状态一直都在保持,并且轻松地踢掉你的坏习惯。

7. 告诉一个朋友

使你产生一些压力。把你的计划告诉一个朋友,那么你更可能去改变坏习惯。

8. 把它当作一个试验

像一位科学家一样,把培养习惯当作一次尝试,而非一个心理斗争。这将有助于集中对待,随时调整和正确对待结果。

9. 如果第一次失败了

大部分伟大的改变都不会一次成功的。我尝试了三次才成功地培养起坚持有规律锻炼的习惯。不要对自己要求太高了,第一次失败了,调整一下,再试一次。

10. 远离危险区

远离那些可能再次触发你旧习惯的地方。像把垃圾食品从冰箱里清出去;不要去让你会产生冲动性消费的地方,虽然这一条未必总是能避免的,但是尽量尝试避免这些充满诱惑的危险区。

11. 使用“但是”

一位杰出的习惯专家曾经告诉我一个非常有效的习惯培养方法:每当你开始陷入低沉时,便使用“但是”来改变你的想法。比方说:“我对这个一窍不通,但是,我会试一下说不定可以做好它。”

12. 了解其坏处

想像你一直保持这些坏习惯将带来的坏影响,并且不断地加强你对它的坏处的了解,值得你意识到要求改变它。

13. 模范作用

与那些有着好习惯的人相处。参加学习小组,接受那些已经成功培养好习惯的朋友的指导,模范的影响会提供很多正确的方法和正面的推动力。

14. 保持一致

尽量把培养习惯中所有的因素都考虑周全,使习惯培养的过程保持一致。比如培养坚持锻炼的习惯,便不能一个月内只锻炼几次,而要天天坚持。并且坚持保持在同样的时间,和同样的运动量。

15. 保持简单

建立习惯的要求只需要几条就可以了,保持简单,千万不要让你的要求像Microsoft的用户使用协议那么长(那也太长了吧~)。保持你的改变简单,从而更容易坚持。

16. 提醒自己

不断地提醒自己,防止自己忘记。在这几年的习惯培养中,我发现自己最大的缺点便是健忘。因此常常忘记去坚持培养习惯,从而导致几天都没有去培养。所以保持一份习惯培养清单,或者使用其他可以提醒你的方法。

17. 激励自己

当你变得消极时,不要忘记为自己加油打气,激励自己。

18. 冲刺目标

培养好习惯来冲刺你的人生目标。

19. 不要坚持完美主义

集中于那些重要的好习惯,改变这样重要的习惯。一些小的坏习惯并不是那么重要,你可以慢慢再改,不要坚持完美主义,想一次就全部改变。

20. 现在就开始

还需要等待什么?马上就让你的好习惯培养,融入你的新的更好的生活方式吧。