



—— 凝 聚 企 业 力 量 ——



中国建材

中复集团报

张人为题

中国复合材料集团有限公司 主办

2014年第10期 总第131期



目录

CONTENTS

重要新闻 | HIGHLIGHTS

- 01 中国复材集团参展首届中国（连云港）丝绸之路国际物流博览会
- 02 中国建材集团副董事长姚燕一行视察中复碳芯公司
- 03 中国建材集团公司总经理曹江林一行视察中国复材集团在连项目

公司动态 | COMPANY EVENTS

- 04 乔光辉同志获首届“中国杰出工程师奖鼓励奖”
- 04 中复连众获2014年江苏省首台（套）重大装备产品认定
- 05 中复连众参展2014北京国际风能展大会暨展览会
- 05 中复碳芯“新型节能导线及1250大截面钢芯铝绞线产品”顺利通过技术鉴定
- 06 中复连众召开叶片事业部生产现场会
- 06 中复连众组织开展科技人员技能竞赛

专栏 | COLUMN

- 09 习近平在党的群众路线教育实践活动中历次重要讲话
- 11 党员领导干部要努力提升思想境界
- 12 人民观点：猛击一拳 打掉心里“小九九”



中复集团报

2014年第10期 总第131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：北京市海淀区复兴路17号国海广场B座12层
发行：中复连众复合材料集团有限公司
地址：连云港市海连东路195号

编辑：张刚翼 仲文玉 张丹

电话：010-68138899
0518-85150331
传真：010-68138866
0518-85150329

网址：www.ccg.com.cn
www.lzfrp.com
邮箱：ccgcnews@ccgc.com.cn
newspaper@lzfrp.com



特别报道 | SPECIAL REPORT

- 13 25句话速览十八届四中全会《决定》

行业动态 | INDUSTRY DYNAMICS

- 15 业内资讯
- 17 2014北京国际风能大会召开 风电迎来新增长
- 18 智能电缆让输电线路更聪明

来自一线 | FROM THE FRONT LINES

- 19 中复碳芯的超级“玛丽”

乐活人生 | LOHAS

- 20 心怀感恩 收获累累 中国建材集团第一期中青年干部培训班学习有感
- 22 培训感言
- 24 大美西藏
- 25 京城金秋赏杏全攻略
- 27 月光族的存钱妙计
- 27 做时间的管理者
- 28 好书推荐



中国复材集团参展首届中国（连云港）丝绸之路国际物流博览会



10月21日至23日，中国（连云港）丝绸之路国际物流博览会（简称连博会）暨第十一届中国国际物流节，在连云港工业展览中心隆重举办。中国建材集团公司副董事长姚燕、副总经理马建国应邀出席开幕式。中国复材集团作为中国建材集团成员单位和中建材集团进出口公司、北新建材集团有限公司共同参展。

本届连博会以“抢抓丝绸之路新机遇，搭建物流合作大平台”为主题，重点展示城市物流、陆桥运输与第三方物流服务、物流设备与技术、港口功能与航运服务等。中国交通运输协会会长钱永昌，江苏省政府副省长傅自应，

连云港市委书记杨省世、市长赵晓江，国家、各省市相关部门及单位，国内外企业客商代表等千余人参加了展会开幕式。连博会吸引全球17个国家和地区、全国21个省市的500多家企业及机构参展，上万人次的专业观众和采购商前来现场洽谈、采购、参观、访问。

为期三天的展会，中国复材通过图文和实物系统展示了兆瓦级叶片、碳纤维、碳芯电缆等高性能复合材料等国家重点支持项目上取

得的重大成果。开幕式当天，中国建材集团姚燕副董事长、马建国副总经理参观了集团所属企业展位，详细询问了参展企业业务发展情况，对参展单位在各自领域所做的努力和取得的成绩给予充分肯定，要求各单位抓住国家结构调整和转型升级机遇，凭借集团集制造、科研、物流于一体的创新优势，延伸产业链条，大力发展新材料，为集团发展创造新的经济增长点，为区域融合发展和地方经济建设贡献力量。

中国建材集团副董事长姚燕一行 视察中复碳芯公司

文 | 中复碳芯电缆科技有限公司 谭倩倩

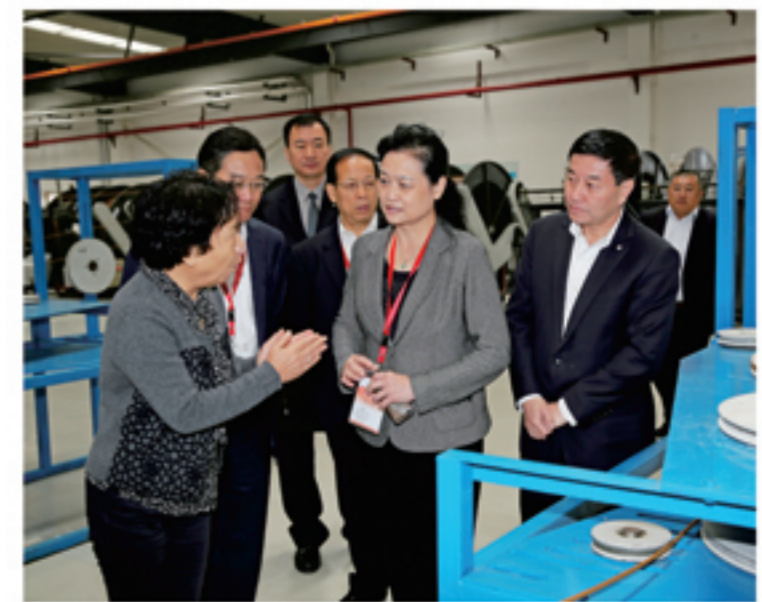
10月21日，连博会开幕式后，中国建材集团副董事长姚燕、副总经理马建国一行到中复碳芯电缆科技有限公司视察。中国复材党委书记、副总经理薛继瑞，北新集团副总经理于险峰和中国建材集团相关部门负责同志陪同。

中复碳芯是由中国建筑材料集团控股，以哈玻院的碳纤维复合芯导线先进生产技术为依托的一家专业从事碳纤维复合芯导线研发、生产与销售的股份制企业，公司坐落于连云港经济技术开发区内，占地568亩，采用国内先进的拉挤生产设备以及进口的检测仪器，2014年产能达到10万公里。

在碳芯复绕车间，中复连众董事长、中复碳芯董事长任桂芳向姚董详细讲解了复合芯棒复绕的原理及复绕的主要步骤。复绕主要是检验复合芯棒的韧性，通过复绕辅助盘和主盘，使芯棒在复绕中形成包角，根据复合芯棒企业标准要求复绕盘直径须大于芯棒55倍直径，这是最佳测量韧性标准。当然整个复绕过程从开始下收卷盘到过复绕盘，到再次上收卷盘，不仅检测了复合芯棒的韧性，检验员对

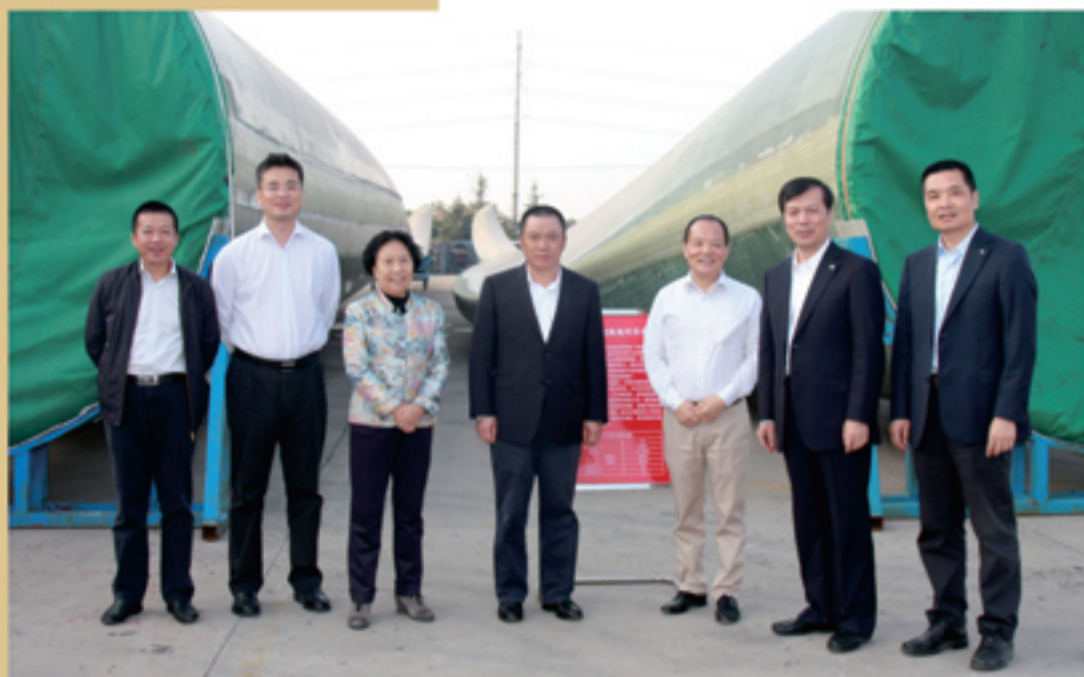
复合芯棒的外观，有无杂志、划伤、固体胶等已一一检测。在导线车间，中复碳芯常务副总经理田超凯向大家做了复合芯导线框绞的工作介绍。

姚董对复合芯电缆项目的快速推进和取得成绩表示肯定，鼓励公司加大技术创新和研发力度，扩大市场占有率，对中复碳芯的发展信心满满。



中国建材集团公司总经理曹江林一行 视察中国复材集团在连项目

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 仲文玉



10月22日，中国建材集团公司总经理、中国建材股份有限公司总裁曹江林，中国建材股份有限公司副总裁、中建材投资有限公司董事长蔡国斌，巨石集团董事长张毓强，北京弘毅投资顾问有限公司董事总经理邱中伟一行视察了中国复材集团在连兆瓦级风电叶片、碳纤维和复合芯电缆项目，中国复材集团董事长、总经理张定金，党委书记、副总经理薛继瑞陪同视察。

在中复连众连云港叶片工厂，曹江林一行重点参观了LZ6MW-75m叶片成品和新建成的10兆瓦试验台。中复连众董事长、中复碳芯董事长任桂芳，中国复材集团副总经理、中复连众总经理乔光辉分别向来宾作详细介绍。LZ6MW-75m叶片采用碳纤维和玻璃纤维两种结构设计，真空灌注工艺避免了国内无法生产大面密度碳纤维预浸料的难题，使国产碳纤维可以应用于碳纤维叶片的制造。10兆瓦试验台最大可以完成长度为120m、根部直径为6m、根部最大弯矩为120000KNm的叶片全尺寸结构试验，一侧可以进行叶片全尺寸静力试验，另一侧可以进行叶片全尺寸疲劳试验，为



目前国内最大的试验平台。

在中复神鹰董事长张国良、总经理刘芳的陪同下，曹江林参观了高品质碳纤维生产线。中复神鹰董事长张国良就公司近期的生产、经营情况做了详细介绍，以及企业在发展过程中的亮点、突出点。曹江林总经理对中复神鹰近期取得的成就给予了充分肯定，建议公司继续发挥自身优势，进一步做大做强。

中复碳芯常务副总经理田超凯向来宾详细介绍了项目的基本情况。在中复碳芯生产车间，曹江林总经理详细了解了公司的生产经营、产品销售等情况。中复碳芯作为架空导线领域的新兴企业，具备较强的创新意识，较高的市场开拓能力和经营管理水平。企业通过国家高新技术企业认定，“新型节能导线及1250大截面钢芯铝绞线产品”通过中国电力企业联合会技术鉴定，在行业里的知名度越来越大。

曹江林总经理对中国复材在连三个项目的经营成果和所取得的业绩表示肯定，鼓励大家按照集团“三新”战略规划要求，再接再厉，再创佳绩。

乔光辉同志 获首届“中国杰出工程师奖鼓励奖”

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 仲文玉

10月16日，首届中华国际科学技术交流基金会2014年度中国“杰出工程师奖”颁奖仪式在京举行，中国复材集团副总经理、中复连众总经理乔光辉同志获得“杰出工程师奖鼓励奖”。

乔光辉同志一直从事复合材料技术、成型工艺和产品的研究开发，近年来主要致力于兆瓦级风力机叶片的研究开发和产业化工作。他重视人才培养和创新体系的建设，企业建有国家级企业技术中心、国家级企业博士后科研工作站，拥有国内首家室内风力机叶片全尺寸检测中心。近五年来，主持研发了1.25MW至6.0MW共计9个系列30多个品种的风力机叶片，已全面实现产业化。截止2013年底，中复连众已经具备年产10000只兆瓦级叶片的能力，累计装机总量达到14755兆瓦，叶片产品累计实

现销售收入96.2亿元。

他共承担国家科技支撑、863等国家级科技计划项目9项，58项成果获专利授权（发明专利16项），另有1项成果获美国专利局发明专利授权。是江苏省科技企业家、产业教授、江苏青年科技创业带头人，3次入选江苏省“333高层次人才培养工程”，是江苏省第四届创新创业人才奖获得者。

中国“杰出工程师奖”经国家科技部和国家科学技术奖励工作办公室批准首次设立，旨在奖励生产建设一线突出贡献工程技术人员。经由全国各行业协会、中国科学院院士、中国工程院院士等专家组成的评审团历时5个月的筛选、评审，最终评选出30名“杰出工程师奖”和68名“杰出工程师奖鼓励奖”。

中复连众获2014年江苏省 首台（套）重大装备产品认定

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 彭玉林

近日，中复连众开发的“LZ62-6.0MW大型风机叶片”获得2014年度江苏省首台（套）重大装备产品的认定。这是中复连众自2010年以来第三次获此殊荣，充分显示了中复连众较强的产品创新能力。

江苏省首台（套）认定旨在鼓励企业发展高端制造领域自主研发的高新技术装备、大型成套装备及其关键部件，进一步增强装备制造业的自主创新和市场开拓能力。

“LZ62-6.0MW大型风机叶片”是国内首创的6.0MW大型风机叶片，该产品大梁采用了下注式真空灌注成型工艺，可更好地控制注胶结束点，提高产品质量；叶片模具采用了液压

翻转自动控制技术和水加热系统，能够很好地保证产前质量，满足后续生产工艺要求。该型叶片还采用了中复连众开发的拥有自主知识产权的叶片前缘、后缘粘接方法，很好地控制了前、后缘的粘接间隙，提高了粘接质量和工作效率；模具后缘合模间隙和根部直径调节结构，能够简化模具尺寸调节工艺，提高模具调节精度和调整效率。

此次获评江苏省首台（套）重大装备的认定，是中复连众企业产品研发实力的体现，同时也将进一步促进中复连众的产品和技术创新，为企业科技创新能力和核心竞争力的提升提供有力保障。

中复连众参展 2014北京国际风能展大会暨展览会

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 王睿妍

10月22日至24日，北京国际风能大会暨展览会在中国国际展览中心隆重开幕，本届展会主题为“和谐共赢——构筑稳健的风电市场”。中复连众携亚洲最长LZ6.0MW-75m叶片及多款低风速叶片参展。研发部经理黄辉秀在技术论坛上与与会者分享了中复连众的竹质叶片的设计制造经验。

据统计，2013年我国风力发电1349亿千瓦时，成为继火电、水电之后的第三大电源。进入2014年，我国风电场开发建设再次提速，中国风电又迎来新一轮快速增长。本次展会吸引了比往年更多的海外参会代表和参展企业，来自全球的能源企业和能源投资机构与国内同行一起，讨论他们的合作需求，分享实践经验和研究成果。

在此背景下，2014年中复连众风机叶片产品再次呈现供不应求的态势，国内六个叶片工厂全面开工。今年年初，亚洲最长6兆瓦、75米叶片成功下线，展示了中复连众的研发实力和制造实力，与之配套的10兆瓦叶片测试户外试验台已经顺利竣工。目前，中复连众拥有9个系列近40个叶型的产品，其中5款为低风速叶片，实现海上和低风速区域全覆盖。

在展会的技术论坛上，公司研发部经理黄辉秀作了题为《竹叶片设计制造》的讲座，讲座分为竹纤维的特性、竹叶片的生产、竹叶片的测试运行和竹叶片的未来发展等方面，再次展示了中复连众的设计制造能力，受到了与会者的赞扬。

中复碳芯“新型节能导线及1250大截面 钢芯铝绞线产品”顺利通过技术鉴定

文 | 中复碳芯电缆科技有限公司 张元元

2014年10月17日，中国电力企业联合会在北京组织召开中复碳芯电缆有限公司研制的“JLHA3-675-61中强度铝合金绞线”、“JL1/LHA1-745/335-42/37铝合金芯铝绞线”、“JL4/G2A-630/45-45/7钢芯高导电率铝绞线”三种新型节能导线及“JL1/G3A-1250/70-76/7、JL1/G2A-1250/100-84/19大截面钢芯铝绞线”产品技术鉴定会。

本次鉴定委员会由来自中国电力科学研究院、国家电网公司交流建设分公司、国家电网公司直流建设分公司、国家电网公司运行分公司、电力工业材料部件质量检验检测中心、机械工业电工材料及特种线缆质量监督检验中心、华北电力设计院、广东电网公司、江苏省电力公司等单位的15位专家组成。

会议由中国电力企业联合会洪燕主任主持，

按照鉴定要求，鉴定委员会先期派专家对工厂进行了现场考察，并进行了抽样检测。会议期间，鉴定委员会的专家们认真听取了中复碳芯公司的研制总结报告，并听取了现场考察专家的意见，审查了鉴定资料。经过与会专家的讨论，一致认为：中复碳芯电缆科技有限公司提交的鉴定资料完整、规范、统一；同意中复碳芯研制的三项新型节能导线及两种1250大截面钢芯铝绞线通过鉴定，其中1250大截面钢芯铝绞线产品综合技术性能达到国内先进水平，可以批量投入生产。中复碳芯任桂芳董事长出席了会议并代表公司在会上致了欢迎词。

中复碳芯生产的三项新型节能导线及1250大截面钢芯铝绞线顺利通过技术鉴定，为中复碳芯在架空导线领域进一步的发展打下了坚实的基础，对推动国家智能电网的建设具有重要的意义。

中复连众召开叶片事业部生产现场会

文 | 中复连众(哈密) 复合材料有限公司 荆森

10月25-26日，中复连众叶片事业部生产现场会在哈密公司召开，会议明确2015年为质量提升年，总经理乔光辉就叶片事业部明年工作做了部署和要求，来自叶片事业部生产、质量、研发、工艺、检测等部门负责人和生产工段长出席了会议。

会议特别邀请了客户代表新疆金风科技股份有限公司质量部部长卢超和质量部复合材料组组长赵其光。会上，卢超部长表示，作为哈密公司的客户，通过现场管理和了解，对哈密公司在生产现场管理、产品质量方面开展的工作表示肯定。

叶片各分公司、连云港叶片工厂负责人

回顾总结2014年前三季度的生产经营情况，分享工作经验，并对存在的不足提出改进措施，确保保质保量完成全年任务。中复连众副总经理刘卫生、总经理助理梁颖对会上各部门提出的问题作现场答复。

乔光辉总经理充分肯定了哈密公司工作，他希望连云港、沈阳、酒泉、包头、毕节、哈密六个生产基地以后要加强交流，共同提升管理水平和产品质量，各部门、公司要在提高产品质量、建立有效地管理体系和抓好人机料法环三个方面上下功夫，哈密公司要再接再厉，保持住叶片工厂标杆地位。

中复连众组织开展科技人员技能竞赛

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 任新见

10月17日，中复连众科技人员技能竞赛活动顺利启动，本次活动由公司科协牵头，来自叶片事业部和管罐事业部的7个部门的26名科技人员参加。竞赛包括理论知识和法兰制作两项考核内容，分别占总成绩的30%和70%。经过为期一天的竞赛，来自研发部的苏健以总成绩89.9分获得本次技能竞赛的第一名，管罐质量部李辉和研发部左敏分列第二名、第三名。

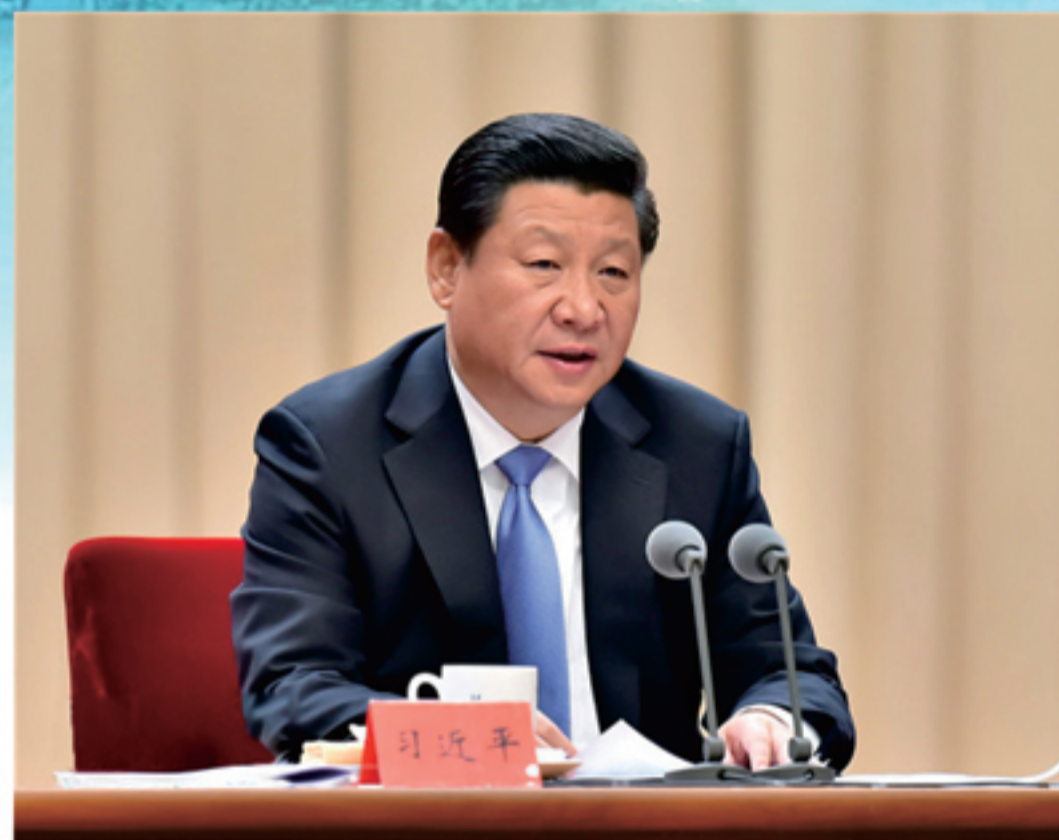
本次技能竞赛旨在加强公司科技人员的理论知识水平和进一步提高实际操作能力，依托公司玻璃钢制品工职业技能鉴定站这一平台，以公司自主编印的新版《玻璃钢制品工定级教材》为主要教材，进行风力机叶片和缠绕类制品理论知识考试以及统一法兰制作。

从模具的打磨，到材料的裁剪、树脂的量取，都由参与考核者自己进行。管罐事业部参赛的科技人员实际操作技能较为熟练，各道工序进行的有条不紊，速度也较快，制作的成

品都符合考核要求；叶片事业部的科技人员，有的对法兰的制作工艺不是很了解，制作起来有一定难度，但他们凭借扎实的叶片制作工艺的功底，最终交出了一份圆满的答卷。

本次技能竞赛在提高科技人员理论知识水平的同时也加强了动手能力，通过竞赛的形式更加清楚地知道自己在以后的产品设计和工艺操作方面应该注意哪些细节，持续改进，设计出高规格的产品，以满足市场需求。





习近平：历史使命越光荣奋斗目标越宏伟 越要增强忧患意识越要从严治党

党的群众路线教育实践活动总结大会10月8日在北京召开，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话。他强调，风清气正，气正则心齐，心齐则事成。教育实践活动使党在群众中的威信和形象进一步树立，党心民心进一步凝聚，形成了推动改革发展的强大正能量。实践证明，党的十八大作出的在全党深入开展党的群众路线教育实践活动的战略决策是完全正确的，党中央关于这次活动的一系列部署是完全正确的。这次活动为我们进行具有许多新的历史特点的伟大斗争作了思想上组织上作风上的重要准备，其重大意义必将随着时间的推移不断显现出来。(来源：新华网)



中国建材集团党委在国资委直属机关暨中央企业党的群众路线教育实践活动总结会议上作典型发言

10月14日下午，国资委直属机关暨中央企业党的群众路线教育实践活动总结会议在京召开。国资委主任、党委书记张毅作重要讲话，国资委副主任、党委副书记张喜武传达中央党的群众路线教育实践活动总结大会精神，国资委副主任、党委副书记黄淑和主持会议。会上，中国建材集团党委作为中央企业唯一一家总部党委作典型经验交流，集团公司党委书记、董事长宋志平作了题为《践行群众路线 突出基层特色 推动企业深化改革转型发展》的交流发言。(来源：中国建材网站)

10月17日，党的群众路线教育实践活动中央巡回督导组工作总结会议17日在京召开，中共中央政治局常委、中央党的群众路线教育实践活动领导小组组长刘云山出席会议并讲话，强调要深入学习贯彻习近平总书记党的群众路线教育实践活动总结大会上的重要讲话精神，认真总结用好教育实践活动督导工作经验，不断深化党的作风建设、全面推进从严治党。

会上，14位中央巡回督导组组长介绍了第二批教育实践活动督导工作情况，交流了经验做法和认识体会，普遍认为教育实践活动取得重大成果，集中学习教育使党员干部受到精神洗礼，“四风”问题整改带来了全党全社会风气明显变化，建章立制将给作风建设产生深远影响。(来源：人民网)



刘云山出席党的群众路线教育实践活动中央巡回督导组工作总结会议

10月24日上午，中国建材集团党的群众路线教育实践活动总结会议在京召开，传达学习中央和国资委党的群众路线教育实践活动总结大会精神，对集团教育实践活动进行总结，对进一步加强作风建设、巩固和拓展教育实践活动成果进行再部署。国资委第三巡回督导组组长高怀忠、副组长郑霄红及全体成员，国资委教育实践活动企业办公室有关同志到会指导。集团公司党委书记、董事长宋志平，党委副书记、副董事长姚燕，总经理曹江林，党委副书记郝振华，党委委员、副总经理马建国、黄安中，总会计师武吉伟，总法律顾问、第二巡回督导组组长许金华等参加会议。会上，高怀忠和宋志平作重要讲话，郝振华传达中央和国资委党的群众路线教育实践活动总结大会精神，姚燕主持会议。(来源：中国建材网站)



中国建材集团召开党的群众路线教育实践活动总结会议

习近平在党的群众路线教育实践活动中 历次重要讲话

来源：人民日报

编者按：2013年6月18日，党的群众路线教育实践活动工作会议在北京召开，习近平出席会议并发表重要讲话，对全党开展教育实践活动进行部署。一年多来，总书记做了哪些重要讲话？本网进行梳理，供广大党员干部和网友浏览参考。

2013年

6月18日 党的群众路线教育实践活动工作会议在北京召开 习近平出席并发表重要讲话

开展党的群众路线教育实践活动，是实现党的十八大确定的奋斗目标的必然要求，是保持党的先进性和纯洁性、巩固党的执政基础和执政地位的必然要求，是解决群众反映强烈的突出问题的必然要求。全党同志要积极参与到活动中来，以实际行动密切党群干群关系，取得群众满意的成效。

6月22日至25日 习近平主持召开中共中央政治局专门会议并发表重要讲话

坚持正确的政治路线、政治立场、政治方向、政治道路，是坚持党的领导、坚持社会主义制度的头等大事，也是政治局的头等大事。中央政治局强不强，各位政治局委员强不强，首先要看政治上强不强。

7月7日至8日 中央军委召开专题民主生活会 习近平发表重要讲话

军委改进作风的实际成效，必须体现在加强自身建设、履行职责使命上。当前，国防和军队建设已站在新的历史起点上，面临着难得的发展机遇，同时国际国内安全形势十分复杂，军事斗争准备任务十分繁重。

7月11日至12日 习近平在河北省调研指导党的群众路线教育实践活动

要坚持以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，全面贯彻中央要求，扎实做好各项工作，充分调动领导干部和广大群众两个积极性，通过深入学习教育、广泛听取意见，推动深入查摆和解决作风上存在的突出问题，保证活动善始善终、善做善成。

9月23日至25日 习近平指导河北省常委班子专题民主生活会

批评和自我批评是解决党内矛盾的有力武器。全党同志特别是各级领导干部要增强党性，本着对自己、对同志、对班子、对党高度负责的精神，大胆使用、经常使用这个武器，使之越用越灵、越用越有效，以此促进民主集中制的贯彻执行，促进党内生活的严格规范，促进党性原则基础上的团结。

12月9日 习近平听取河北省党的群众路线教育实践活动总体情况汇报

第一批教育实践活动处于收尾阶段，群众期盼和社会评价高度聚焦，要确保整改成效让群众看得见、感受得到、大多数人满意，确保形成的制度行得通、指导力强、能长期管用，确保整个活动善始善终、善作善成，必须继续努力，一鼓作气抓好各项收尾工作。

2014年

1月20日 党的群众路线教育实践活动第一批总结暨第二批部署会议召开 习近平出席会议并发表重要讲话

要充分运用第一批活动经验，紧紧扭住反对“四风”，从群众最关心、最迫切的问题入手，着力解决关系群众切身利益的问题，解决群众身边的不正之风问题，把改进作风成效落实到基层，真正让群众受益，努力取得人民群众满意的实效。

3月9日 习近平参加十二届全国人大二次会议安徽代表团审议

作风建设永远在路上。各级领导干部都要既严以修身、严以用权、严以律己，又谋事要实、创业要实、做人要实。严以修身，就是要加强党性修养，坚定理想信念，提升道德境界，追求高尚情操，自觉远离低级趣味，自觉抵制歪风邪气。

3月17日至18日 习近平在河南省兰考县调研指导党的群众路线教育实践活动

要准确把握第二批教育实践活动的总体要求、实践载体、重点对象、组织指导原则、特点规律，大力学习弘扬焦裕禄精神，坚持高标准严要求，在对标立规中查找差距，在上下互动中解决问题，在攻坚克难中提振信心，在思考辨析中把握规律，确保每个层级每个单位都真正取得实效。

5月9日 习近平指导兰考县委常委班子专题民主生活会并发表重要讲话

作风建设是永恒课题，要标本兼治，经常抓、见常态，深入抓、见实效，持久抓、见长效，通过立破并举、扶正祛邪，不断巩固和扩大已经取得的成果，努力以优良的党风政风带动全社会风气根本好转。

6月30日 习近平主持中共中央政治局第十六次集体学习

抓作风是推进党的建设新的伟大工程的重要切入点和着力点，必须坚持从严治党，落实管党治党责任，把作风建设要求融入党的思想建设、组织建设、反腐倡廉建设、制度建设之中，全面提高党的建设水平。抓作风既要着力解决当前突出问题，又要注重建立长效机制，下功夫、用狠劲，持续努力、久久为功。

8月27日 习近平听取兰考县委和河南省委党的群众路线教育实践活动情况汇报

做好党的群众路线教育实践活动这段时间工作很关键，一定要敬终如始、一鼓作气、善作善成，确保活动取得实效。教育实践活动有期限，加强作风建设无定期。解决作风方面存在的问题，根本要靠坚持不懈抓常、抓细、抓长。

10月8日 习近平出席党的群众路线教育实践活动总结大会并发表重要讲话

风清气正，气正则心齐，心齐则事成。教育实践活动使党在群众中的威信和形象进一步树立，党心民心进一步凝聚，形成了推动改革发展的强大正能量。实践证明，党的十八大作出的在全党深入开展党的群众路线教育实践活动的战略决策是完全正确的，党中央关于这次活动的一系列部署是完全正确的。

党员领导干部要努力提升思想境界

来源：人民网

习近平总书记在党的群众路线教育实践活动总结大会上的讲话，深刻揭示出活动的重大现实意义和深远历史意义，深刻总结了活动取得的丰硕成果和成功经验，并对巩固和拓展活动成果、加强党的作风建设、全面推进从严治党进行了具体部署。认真学习、深刻领会、深入贯彻总书记重要讲话，推动党的建设再上新台阶，是党员领导干部的重要责任和奋斗目标。

从严治党，党员领导干部必须坚定理想信念。少数党员领导干部之所以堕落为腐败分子，很重要的一个原因，是理想信念这个“总开关”、“总闸门”出了问题。因此，党员领导干部必须认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想特别是中国特色社会主义理论体系，自觉用贯穿其中的立场、观点、方法武装头脑、指导实践、推动工作。把共产主义远大理想同实现党在现阶段的历史任务结合起来，坚定对马克思主义的信仰，对社会主义和共产主义的信念。坚定走中国特色社会主义道路的信念，牢固树立马克思主义世界观、人生观、价值观，坚持正确的权力观、地位观、利益观，切实增强政治信念的坚定性、政治立场的原则性、政治鉴别的敏锐性、政治忠诚的可靠性，自觉抵制各种腐朽思想的侵蚀，在各种风浪和诱惑面前经得住考验，始终保持政治上的清醒和坚定，在思想和行动上始终与中央保持高度一致，不断筑牢理想信念，做到虔诚而执着、至信而浓厚，永葆共产党人政治本色。

从严治党，党员领导干部必须严守党的纪律。每一名党员领导干部都要带头模范遵守党的政治纪律、组织纪律、经济纪律和群众纪律。自觉用党章和党内政治生活准则来规范自己的一言一行，在任何情况下都做到政治信仰不变、政治立场不移、政治方向不偏。坚持党

的领导，坚持党的基本理论、基本路线、基本纲领、基本经验、基本要求，同中央保持高度一致，自觉维护中央权威。决不允许“上有政策、下有对策”，决不允许有令不行、有禁不止，决不允许在贯彻执行中央决策部署上打折扣、做选择、搞变通的现象。做到凡是符合科学发展观要求的就全力以赴去做，凡是不符合科学发展观要求的就毫不含糊去改。同时，要严格自律，时刻检点自己生活的方方面面，做到台上和台下一个样，工作时间和业余时间一个样，有监督和没有监督一个样，始终保持共产党人的政治本色。

从严治党，党员领导干部必须改进作风树正气。作风问题，核心是党和人民群众的关系问题，根本是始终保持党同人民群众的血肉联系。各级党员领导干部要坚持正人必先正己，用严格的尺子衡量自己，用很高的标准要求，用无私无畏的勇气对照、检查、改进、提高自己；要坚持和发扬艰苦奋斗精神，坚决抵制享乐主义和奢靡之风；要把精力放在实现好、维护好、发展好最广大人民的根本利益上，凝聚党心，振奋民心，攻坚克难，为保持经济平稳较快发展提供强大动力。坚持立党为公，执政为民，坚持到建设一线洗礼心灵，到生动的社会实践接受锻炼，在与人民群众的和谐交融中增强宗旨观念，更好地履行促进发展、造福人民的历史职责，从解决人民群众最关心、最直接、最现实的利益问题入手，立足以人为本、注重民生民利、关注公平正义、致力安定和谐，始终成为人民利益的忠实代表。要按照“三严三实”的要求，祛除歪风邪气、树立清风正气，做到思想认识上真正提高、工作作风明显转变。

人民观点：猛击一掌 打掉心里“小九九”

——从严治党再出发

来源：人民日报

“这是总结会，更是动员会。作风建设未有穷期，从严治党刚刚开始。”10月8日，党的群众路线教育实践活动总结大会召开，有党员在“共产党员网”上这样吐露心声。

从一年多前的观望、犹疑，到今天的“不待扬鞭自奋蹄”，很多人在经历精神洗礼之后有一种脱胎换骨之感。

仍记得习近平总书记第一次出京考察不封路、不清场，赢得一片叫好声；仍记得中央纪委网站点名通报各地违反中央八项规定精神案例，被舆论称为“周一见”；仍记得河北省常委班子民主生活会媒体“现场播报”，看得更多省部级大员红脸出汗；仍记得不少人对照检查材料一再重写，每一次修改就是一次对标、一次提高……一年多来，如果要总结教育实践活动之后8600万党员队伍最大的变化，莫过于“人心”二字。广大党员干部“受到了猛击一掌的警醒”：对百姓，不敢轻慢了，有了亲近之心；对工作，不敢敷衍了，有了上进之心；对权力，不敢私用了，有了惕厉之心；对规则，不敢冒犯了，有了敬畏之心。

有学者认为，延安整风运动堪称“第二次建党”，大规模的思想教育活动，统一了全党思想，为革命党向执政党转型奠定了基础。此次教育实践活动，何尝不是新时期的一次“整风”？看得见的变化，源于看不见的内在提升。这是对“人民”二字更深的理解，“来自人民、植根人民”“当人民公仆、为人民服务”成为共识；这是对“人民”二字更深的情感，“一块过、一块苦、一块干”成为自觉。正如习近平总书记所概括的，“广大党员、干部精神上补了‘钙’”。

20多年前，邓小平曾在著名的南方谈话中谆谆告诫，“中国要出问题，还是出在共产党内部”，“要把共产党员教育好”。一个长期执政的政党，最大的挑战之一，就是党员精神懈怠、私欲膨胀，就是干部心里的“小九九”越打越精、与群

众的距离越拉越远。“政绩指挥棒”不能及时纠偏，装门面、搞形式的项目和工程就难以彻底禁绝；“小权力”有太多出口，吃拿卡要、庸懒散拖就总会换个花样卷土重来。有网友在活动总结大会消息后留言：不要结束啊，继续下去！这样的留言，折射的是群众期盼，提出的是更高要求：唯有常除垢、常击掌，才能强身健体、清淤排毒，以源头活水保霁月光风。

北平刚解放不久，一次毛泽东走进颐和园却不见人影，遂询问原因。工作人员解释说为保证安全，把人都清理出去了。他听后很生气：搞什么名堂？把水排干了，鱼还讲什么安全？毛泽东关于党和群众鱼水关系的比喻，今天依然令人警醒。“常制不可以待变化，一涂不可以应万方”，我们是在开放环境下执政，更面对信息化、民主化、全球化三重浪潮冲击。在新形势下走好群众路线，需要投入更多心力、汲取更大智慧。一方面，群众的主体处于变动之中。譬如，20年前大多中国人还不知互联网为何物，而如今“网友”已是“群众”重要的一部分。因此，善于从教育实践活动的成果中寻找“方法论”，方可“以变应变”做好群众工作。另一方面，党从来就不是象牙塔、绝缘体，党员也难免濡染不良风气、面对利益拷问。这就要求我们，还需以活动为起点强化“本体论”，在“以不变应万变”中练就金刚不坏之身。

一篇叫《赶考》的报告文学，曾这样写道：“人民，是永远的江山！群众，是永恒的考官！”从西柏坡到北京，从筚路蓝缕建立新中国到矢志不移追寻中国梦，不论时空如何转换，这都是永远颠扑不破的硬道理。正因此，活动收尾绝不意味着作风建设收场，正风肃纪的螺丝只能越拧越紧，联系群众的发条只会越上越紧。党员干部必须主动调整，早日适应从严治党新常态。只有自觉与人民心脉相连，跟群众同坐一条板凳，才能守护好永不褪色的人民政党生命线。

十八届四中全会

25句话速览《决定》

新华网多媒体产品中心出品

1 坚持依法治国首先要坚持依宪治国

坚持依法治国首先要坚持依宪治国，坚持依法执政首先要坚持依宪执政。

2 我国拟建立宪法宣誓制度

将每年十二月四日定为国家宪法日。在全社会普遍开展宪法教育，弘扬宪法精神。建立宪法宣誓制度，凡经人大及其常委会或者决定任命的国家工作人员正式就职时公开向宪法宣誓。

3 立法涉及重大体制和重大政策调整的，必须报党中央讨论决定

加强党对立法工作的领导，完善党对立法工作中重大问题决策的程序。凡立法涉及重大体制和重大政策调整的，必须报党中央讨论决定。

4 争议较大的重要立法事项引进第三方评估

对部门间争议较大的重要立法事项，由决策机关引入第三方评估，充分听取各方意见，协调决定，不能久拖不决。

探索委托第三方起草法律法规草案。

5 企业有权拒绝任何无法律依据的要求

国家保护企业以法人财产权依法自主经营、自负盈亏，企业有权拒绝任何组织和个人无法律依据的要求。

6 编纂民法典

加强市场法律制度建设，编纂民法典，制度和完善发展规划、投资管理、土地管理、能源和矿产资源、农业、财政税收、金融等方面法律法规，促进商品和要素自由流动、公平交易、平等使用。

7 加快推进反腐败国家立法

加快推进反腐败国家立法，完善惩治和预防腐败体系，形成不敢腐、不能腐、不想腐的有效机制，坚决遏制和预防腐败现象。完善惩治贪污贿赂犯罪法律制度，把贿赂犯罪对象由财物扩大为财物和其他财产性利益。

8 制定国家勋章和国家荣誉称号法

制定国家勋章和国家荣誉称号法，表彰有突出贡献的杰出人士。

9 加强互联网领域立法

完善网络信息服务、网络安全保护、网络社会管理等方面的法律法规，依法规范网络行为。

10 抓紧出台反恐等一批急需法律

贯彻落实总体国家安全观，加强国家安全法制建设，抓紧出台反恐等一批急需法律，推进公共安全法治化，构建国家安全法律制度体系。

11 大幅提高生态违法成本

用严格的法律制度保护生态环境，加快建立有效约束开发行为和促进绿色发展、循环发展、低碳发展的生态文明法律制度，强化生产者环境保护的法律责任，大幅度提高违法成本。

12 建立重大决策终身责任追究制度及责任倒查机制

对决定严重失误或者依法应该及时作出决策但久拖不决造成重大损失、恶劣影响的，严格追究行政首长、负有责任的其他领导人员和相关责任人员的法律责任。

13 行政机关不得违法设定权利

没有法律法规不得作出减损公民、法人和其他组织合法权益或者增加其义务的决定。推行政府权力清单制度，坚决消除权力设租寻租空间。

14 积极推行政府法律顾问制度

建立政府法制机构人员为主体，吸收专家和律师参加的法律顾问队伍，保证法律顾问在制定重大行政决策、推进依法行政中发挥积极作用。

15 大幅减少市县两级政府执法队伍种类

重点在食品药品安全、工商质检、公共卫生、安全生产、文化旅游、资源环境、农林水利、交通运输、城乡建设、海洋渔业等领域内推行综合执法，有条件的领域可以推行跨部门综合执法。

16 造成冤假错案依法追究刑事责任

任何党政机关和领导干部都不得让司法机关做违反法定职责、有碍司法公正的事情，任何司法机关都不得执行党政机关和领导干部违法干预司法活动的要求。对于干预司法机关办案的，给予党纪政纪处分；造成冤假错案或者其他严重后果的，依法追究刑事责任。

17 推动实行审批权和执行权相分离

完善司法体制，推动实行审批权和执行权相分离的体制改革试点。

18 变立案审查制为立案登记制

改革法院案件受理制度，变立案审查制为立案登记制，对人民法院依法应该受理的案件，做到有案必立、有诉必理，保障当事人诉权。

19 防止舆论影响司法公正

完善人民陪审员制度，重点监督检察机关查办职务犯罪的立案、羁押、扣押冻结财物、起诉等环节的执法活动。司法机关要及时回应社会关切。

规范媒体对案件的报道，防止舆论影响司法公正。

20 加强对刑讯逼供和非法取证源头预防

完善对限制人身自由司法措施和侦查手段的司法监督，加强对刑讯逼供和非法取证源头预防，健全冤假错案有效防范、及时纠正机制。

21 坚决惩治司法掮客行为

依法规范司法人员与当事人、律师、特殊关系人、中介组织的接触、交往行为。严禁司法人员私下接触当事人及律师、泄露或者为其打探案情、接受吃请或者收受其财物、为律师介绍代理和辩护业务等违法违纪行为，坚决惩治司法掮客行为，防止利益输送。

22 建立健全社会矛盾预警机制

建立健全社会矛盾预警机制、利益表达机制、协商沟通机制、救济救助机制，畅通群众利益协调、权益保障法律渠道。把信访纳入法治化轨道，保障合理合法诉求依照法律规定和程序就能得到合理合法的结果。

23 建立法官检察官逐级遴选制度

初任法官、检察官由高级人民法院、省级人民检察院统一招录，一律在基层法院、检察院任职。上级人民法院、人民检察院的法官、检察官一般不从下一级人民法院、人民检察院的优秀法官、检察官中遴选。

24 政法委员会必须长期坚持

政法委员会是党委领导政法工作的组织形式，必须长期坚持。

25 党规党纪严于国家法律

各级党组织和广大党员干部不仅要模范遵守国家法律，而且要按照党规党纪以更高标准严格要求自己，坚定理想信念，践行宗旨，坚决同违法乱纪行为做斗争。

业内资讯

国内新闻

中国国产C919大型客机首架后机身前段交付

中航工业沈飞民机30日在沈阳成功交付C919大型客机首架后机身前段，标志着拥有自主知识产权的中国C919大型客机研制取得了重大阶段性成果，这也是复合材料在国产民用飞机中应用的重要里程碑。

中国航空工业集团披露，C919大型客机后机身前段由4块整体复合材料壁板、1个整体复合材料球面加筋框、6个复合材料C型框等组成，包含近600项零件。该部段是以新型复合材料为主体的主要机体结构，是大面积复合材料制造主体结构在国产民用飞机上的首次应用，有效降低了国产大飞机重量，提升了飞机的经济性。

中航工业称，C919大型客机后机身前段应用先进的设计理念，广泛采用复合材料和钛合金材料，在产品详细设计阶段，中航工业沈飞民机和中航工业沈飞积极组织优势项目团队，与上飞院设计团队开展高度的并行工作，从确保工程设计的高要求、提高工艺性降低成本、优化装配方案缩短周期等多方面密切沟通，并行开展工艺准备、工装方案设计、材料采购等生产准备工作。（来源：中国新闻网）



中国北车发布自升式海上风电作业平台

10月17日，北车船舶与海洋工程发展有限公司（以下简称：北车海工）联合上海崇和实业有限公司（以下简称：崇和实业）在上海发布了新型自升式海上风电作业平台。该平台作为我国自主研发的新型自升式海上风电作业平台，其在吊装能力上实现了大幅度满足风机大型化的发展需求，可满足1000吨以下独桩的吊装和高精度打桩，具有作业精度高、安装效率高、操控稳定性强等特点，经我国造船学会鉴定，该自升式海上风电作业平台具备国内

领先、国际先进的技术水平。

该套装备在盛风I型的基础上，进行全方位的技术和性能优化，具备类似陆地上的平稳安装、安全可靠、作业效率高的卓越性能。（来源：中国北车）

巨石集团酝酿扩张美国市场

10月7-8日，巨石国际玻纤年会在浙江桐乡隆重召开。会上巨石宣布，其酝酿已久的美国新厂建设计划已初现端倪。

年会一开始，巨石集团首先宣布中国玻纤总部从北京前往桐乡。在随后举办的新闻发布会上，巨石总裁张毓强先生透露，巨石美国新厂的选址工作已经进行了两年，但并未透露选址结果和具体建设时间表。

巨石集团在6月宣布6%的产品提价，但其2014年的销售额却并未受到提价影响，反而创下22%的增幅。张毓强先生还宣布说，巨石集团从竞争激烈的低端市场中逐步抽身到战略计划也有了新的进展，其高端产品在2014年销售总量中占到49%，同比上升7个百分点。

巨石目前在桐乡建有7个玻纤窑炉，其中两个是世界上最大的。这两个最大的玻纤窑炉的年产能分别是12万吨和10万吨，不过今年相继进入冷修期。张毓强先生预测2015年全球玻纤的市场需求将增长5-6个百分点，全球产能增长1-2个百分点。

年会上，巨石集团与众多企业签署了一系列合作协议，并宣布了其高模高强E7玻纤生产线的扩产计划。（来源：中国复材展编译）

风电整机商订单排满，四季度抢装潮将至

目前国内多家风电整机商订单和排产非常满，在风电上网电价下调的预期下，第四季度风电抢装潮将至。根据上半年招标情况和部分整机商的出货情况来看，全年新增风电装机量同比增幅预计在40%左右，达到甚至超过22GW。

今年上半年全国新增风电招标量接近12GW，同比增幅超过40%。虽然新增风电招标量和新增装机量之间并不是直接的因果关系，不过这反映了开发商对风电上网电价下调已经有了预期，而对着风电标杆电价下调的预期增强，抢装潮也必然来临。

目前风电上网电价下调已经进入政策议程，虽然最终电价下调的幅度和政策实施的时间还未确定，但是电价下调的趋势已经渐趋明朗，将触发风电抢装潮。（来源：复材在线）

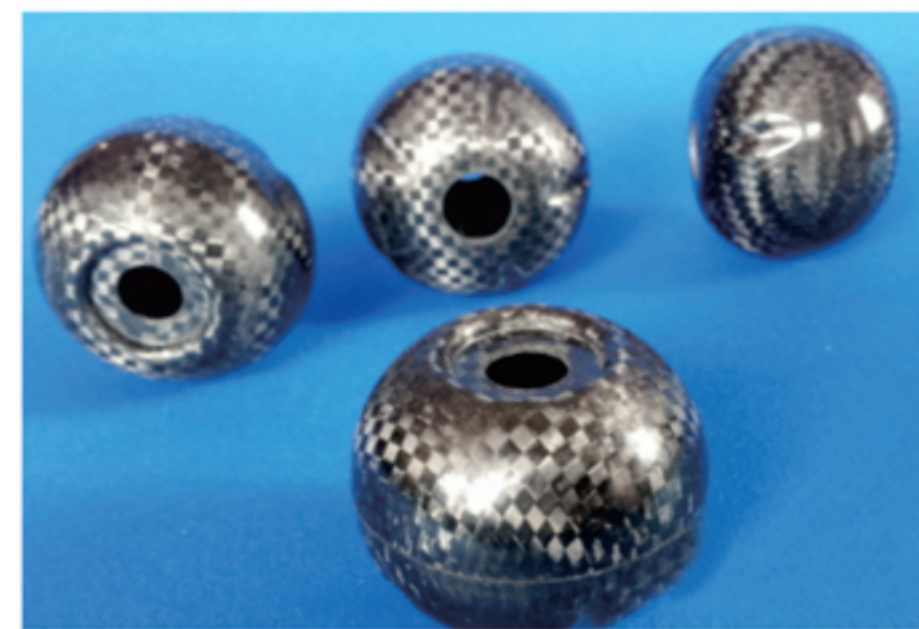
国际新闻

碳纤维塑料将成航天航空首选材料

日前，著名市场咨询公司MarketsandMarkets发表报告预测，2018年全球特种合成纤维及玻璃纤维塑料市值将达201亿美元。2014-2018年期间，其市场需求复合年增长率为5.2%。

随着人们对军事冲突及民用安全隐患担忧的不断提升，导弹防护的重要性也日益凸显。而这也在很大程度上推高了市场对特种合成纤维及玻璃纤维塑料的需求。

MarketsandMarkets表示，就地域而言，北美、欧洲、亚太地区是当前全球三大特种合成纤维及玻璃纤维塑料市场。（来源：中国塑料机械网）



全球首艘浮式LNG发电船命名

10月18日，德国汉堡举行了全球首艘浮式液化天然气（LNG）发电船“Hummel”号命名仪式。这艘浮动LNG发电船将停靠在汉堡港口附近，为进出港口的船舶提供动力。这样有助于改善当地的空气质量。

“Hummel”号浮动LNG发电船船长77米，船宽11米，由斯洛伐克一家造船厂建造，建造完成后用了3周时间抵达汉堡。在命名仪式后，“Hummel”号和AIDA Cruises'号邮轮连接并成功的传递了动力。按照计划，2015年初该船将正式投入使用。

目前邮轮靠港时的电力供应依赖于船上的柴油发电机（产品库 求购 供应）。使用该发电机的结果是产生了有害的煤烟颗粒的高污染。而采用浮式LNG混合动力供电船则解决了这个难题：电力由浮式LNG混合动力驳船提供，船上发动机（产品库 求购 供应）采用热电联产技术（CHP），发电机组采用LNG燃料。产生的电力接入邮轮的供电网。邮轮靠港

后运转所需的电力不需要由船上的柴油机提供，而是使用更环保的LNG燃料。（来源：国际船舶网）

英威达推业界首款尼龙6,6油田管道

近日，全球领先的尼龙中间体、聚合物和纤维生产商英威达推出Raptor™尼龙6,6管道。

据悉，该管道是业界首个尼龙6,6同质单壁管线管道，一卷长达2000英尺，可直接用来铺设，并用于多相流动线、低压天然气采集和水路运输。Raptor™尼龙管道可承受温度高达华氏200度（摄氏93度），可承受压力高达每平方英寸500磅。它无需调降液态碳氢化合物，比钢管的耐磨损性好2到5倍，同时可以更好地防静电，耐磨损性是高密度聚乙烯管道的25倍之多。在抗冲击性能方便，它也比玻璃纤维、高密度聚乙烯及其复合材料更胜一筹。（来源：中国玻璃纤维复合材料信息网）

碳纤维太阳能车成功跨城市旅行

不久前一辆家用太阳能车完成了从洛杉矶到旧金山的旅程。你会问：“这有什么稀奇？”因为这是一辆太阳能家用太阳能车。

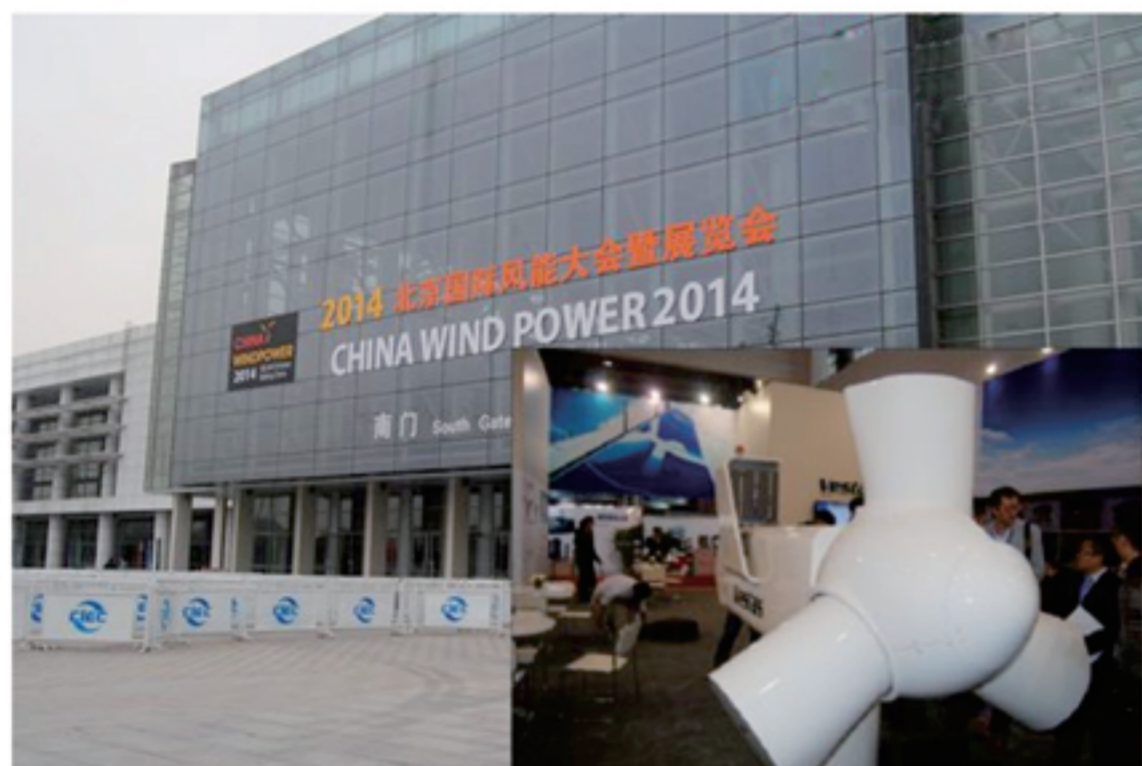
Stella太阳能家用太阳能车由荷兰埃因霍芬理工大学的绿色能源兴趣小组所设计制造，其目的当然是为了寻找下一个洁净环保的新能源。从洛杉矶到旧金山整个行程长达619公里。作为太阳能汽车，这个成绩相当惊人。

为了尽可能减重，Stella采用了低矮车身（1.2米高），碳纤维材料，运用空气动力学外形来尽可能减小所受阻力。它的全重仅为390千克。研究小组说这还不是Stella的极限，它一次充满电能跑最大800公里，速度每小时130公里。（来源：太阳能光伏网）



2014北京国际风能大会召开 风电迎来新增长

来源:新华网



2014年10月22日上午,北京国际风能大会暨展览会在中国国际展览中心(新馆)隆重开幕。

风力发电是我国战略性新兴产业之一。我国于2005年颁布实施《可再生能源法》,从法律层面保障和支持风电产业发展。“十二五”期间,我国风电开发获得快速发展,初步建成我国风电设备研发制造体系,风电装机容量赶超欧美,跃居世界第一位。进入“十三五”以来,广大风电科技工作者和产业界不断努力创新,掌握核心技术,花大力气提升产品创新能力和产业整体竞争力,使我国风电产业结构和产业质量得到进一步优化和提升。过去三年,尽管风电开发建设速度有所放缓,但在国际风电市场中依然保持着领头羊的地位。特别是随着国产风电设备可靠性的提高,我国风电设备在国际市场获得越来越多用户的认可,国产风电设备已销往全球20多个国家和地区。

2013年,我国风力发电1349亿千瓦时,成为继火电、水电之后的第三大电

源。进入2014年,我国风电场开发建设再次提速,中国风电又迎来新一轮快速增长。随着海上风电电价的出台以及大批海上风电项目规划的完成,预示着中国在保持陆地风电开发的同时,亦将迎来海上风电开发大潮。在此背景下,2014北京国际风能大会暨展览会的召开,吸引了比往年更多的海外参会代表和参展企业,来自全球的能源企业和能源投资机构将和国内同行一起,在三天展会期间举办的各类交流会及展览展示活动中,讨论他们的合作需求,分享他们的实践经验和研究成果。

北京国际风能大会暨展览会由中国可再生能源学会风能专业委员会、中国循环经济协会可再生能源专业委员会、全球风能理事会和国家可再生能源中心联合主办。出席本届大会开幕式的有国内外能源主管部门、外国驻华使领馆、能源研究机构、国际组织、高等院校、银行保险机构以及风电开发商、设备制造商、运维服务商、技术咨询机构等有关单位人员。

本届大会设定的主题是“和谐共赢-构筑稳健的风电市场”。各方嘉宾将在三天会议期间围绕这一主题,讨论如何在风电产业链上下游之间构建和谐共赢的关系,如何促进风能与传统能源和谐发展,以及如何通过技术进步和政策设计,来构筑稳健的风电市场。

大会同期举办的风能展览,融汇本行业全产业链,500多家展商几乎涵盖国内外所有知名风电企业和机构。经历了市场和实践检验的风电企业,再次相聚在北京国际风能大会暨展览会,并带来了他们最新的技术和研发成果。展会现场,数十家媒体的同期报导,将大会声音和展会盛况同步传播的世界各地。

智能电缆让输电线路更聪明

来源:中国电力新闻网

智能电网建设引发电力设备的全面变革。变压器要更加智能,开关设备要随时反馈状态,继电保护装置要与一次设备融合,电缆也要变得智能。“智能电网对线路的要求有自诊断、自恢复的功能,需要电缆企业不断创新,生产‘智能电缆’。”中国电力科学研究院高压所副所长赵健康说,对普通电缆产品来讲,需要通过创新驱动,开发一些自诊断的电缆产品。

“智能电缆”应该是什么样的?有专家举例说明,导线能否通过表面的颜色了解输送容量,能够有感温功能,在不同的温度下颜色显示能够不一样。如导线输送1000安培以上,超过输送能力,导线的颜色从白色变成其他颜色,如果能实现这个将对线路的运行带来很大的帮助。又比如绝缘,在放电的情况下有自恢复功能,通过其他材料的添加,能够把缺陷恢复。希望企业努力能够开发出这样的产品,这也会对企业的升级换代和创新起到很大作用。

有专家分析认为,我国建设坚强智能电网的目的,是确保电网的安全可靠,让人们用起来更方便、更放心。这就要求电网相关设备更加可靠。“减少电缆故障发生的措施,是使用合格的电缆,设置安全的电缆通道和按规程敷设,定期检查,进行状态评估。”青岛汉缆股份有限公司总工程师陈佩云说,目前在超高压电缆里敷设一些光纤光缆,通过光纤光缆可以检测它的局放,检测它的温度,这相当于有了一定的感知作用,这些就是智能电缆。

大城市双环网供电、空间走廊日益狭小、市中心地下电缆率提高,对电缆带来极大需求。而电缆的免维护要求和绝缘耐压的寿命关注,又对配电网的绝缘介质、性能指标、品牌信誉提出了更高要求。

随着电缆的应用越来越多,加之智能电网对供电可靠性要求的提升,电缆故障时有发生,迫切需要研究崭新的、更为智能的电缆检测技术。“对电缆进行状态诊断及评估,是合

理安排电缆更换,保证电力供应安全可靠的一个重要技术手段,也是在智能电网中实现对电缆有效管理的极其重要的部分。”国家电线电缆质量监督检验中心主任吴长顺说。

有电缆企业看到了智能电缆带来的商机,欲在智能电缆领域里掘金。近日,智慧能源成功研制的智能型超柔性防火电缆通过了“国家防火建筑材料质量监督检验中心专项检验”和“国家电线电缆质量监督检验中心”的全性能型式试验,综合性能被相关专家鉴定为国际先进水平,产品获得国家发明专利,并入选了“2014年第一批江苏省高新技术产品”名单。

智能型超柔性防火电缆采用瓷化胶为载体的合成矿物绝缘、无机膨胀填充的新材料,铝合金带或非磁性不锈钢带连锁铠装护层新结构,具有载流量大、截面大、超柔性、耐腐蚀以及耐振动、耐喷淋等优异特性,其绝缘可耐最高温度达到1000摄氏度,同时还能保障线路在火灾情况下长时间运行畅通,堪称业内耐高温、防火性能最佳的智能型线缆。

据专家分析,随着国家对智慧城市建设的鼎力支持,预计国内防火电缆需求年均增速约15%,2015年市场需求约达77亿元。智能型超柔性防火电缆的成功上市,也将推动远东智慧能源在智慧城市浪潮中获得更大收益。

目前,输电网、配电网、用户侧、分布式能源的应用、太阳能、分布式风电这些领域中电缆的应用,在智能电网的大环境下,第三次工业革命将信息和可再生能源、分布式运用技术支撑实现融合发展,作为其中环节的电缆需要有对于智能化的考量。在智能电网建设的带动下,电缆行业的面貌正在发生变化。“改头换面”的电缆产业,必然会以更加从容的姿态迎接电力智能时代的到来。



中复碳芯的超级“玛丽”

文 | 中复碳芯电缆科技有限公司 谭倩倩

90年的大男孩，现任导线框绞班机长，见到别人时总爱咧着嘴巴对你笑笑，工作服虽然总想保持干净，但是车间每日忙碌的工作无奈的使它处处油斑。工作中每每见到他总给人一种务实、勤恳、努力的劳动群众形象，他就是中复碳芯的超级“玛丽”，已参加工作一年多，毕业于淮工的陕西籍大学生马力。

马力是2013年1月初到公司实习，6月份毕业，之后一直兢兢业业在自己工作岗位工作至今。虽然同在一个公司，每天大家各司其职，知道他现在负责车间很多事情，平时很忙，其它确实了解甚少，最近对马力印象越来越深刻，是和他无意识的几次电话沟通。有几次有事下了班后打电话给他，电话一通，问在哪里，每次回答都是三个字，“在公司”。要么是加班做车间某制度，要么是车间新设备加班安装，要么是值夜班等等不一而足，总之，在我已经下班回到宿舍多时，电话那头的马力，仍在公司，而且不仅仅是在，实际是在忙着。这些都还不是重点，重点是当我打趣他，下班了还加班加点的工作，是公司好员工时，他会以一种很成熟的语调告诉我，“总是要有人做这件事情，总是要负责好你的工作，虽然不是共产党员，但还是也要起到带头作用，坚持一下就好了”。一次、两次、三次、四次，我终于感受到了他对工作的负责、勤奋、务实，而不是“唱高调”。所以，今天，让我们一起走近马力，了解一下，现实中的他，真的这么优秀吗？

大家应该还记得去年6月26日，马力和公司另一位员工代表组成的中复碳芯队参加由中复连众集团公司组织的以“强化安全基础，推动安全发展”为主题的安全知识竞赛时。经过抢答、必答、二轮抢答、风险答共4轮的激烈角逐，他们出乎所有人的预料，在8支竞赛队中以总分240分夺冠，不仅为公司也为自己赢得了荣誉。说实在的，最佩服马力的还是他工作中的心态。虽然是90年的小大人，很多问题

上，感觉他真的很成熟，值得大家学习。比如，一起进公司的很多大学生，实习结束，很多被分配到其他岗位，工作比他相对轻松，甚至很多人没有了夜班，而他仍然在车间，开始是导线车间操作工，后来又到复合芯车间穿纱、看胶槽，后来又回到导线车间框绞副班长，也在机修、电工等部帮过忙，直到现在担任导线框绞机长，负责导线车间大部分的日常工作安排，比如原材料每日使用进度安排并统计；对员工生产导线产量的加扣分考核；操作现场的管理；其他各处的工作协调等，而且经常要值夜班或加班，更加辛苦也更操心，不过，从没听过他有什么抱怨、牢骚，用他的话说，“安分，不和别人比，自己还年轻，需要多学习”，他是这么说，他也确实是这么做的。当然，从工作的安排到责任的增加也能看出，公司领导对他也是越来越放心，他的工作能力不断的得到大家的认可。

其实生活中马力的爱好也很丰富。比如，闲暇时一个人在家做饭，周末或休息时约几个朋友打羽毛球、游泳啊等。说到羽毛球，我不得不称赞，马力的球技，在我们80、90的这群小大人中确实数一数二，很多次和他打球，听着他讲解如何使劲，如何挥拍，如何反手打，如何接球等等，都让我觉得他甚是专业，而他也是一如既往的谦虚，说自己打的也不好。他在大学时刻苦练习过，我们都知道。当然，现在车间负责的事情多了，听他讲最近一段时间车间工作忙，已经没时间和精力打球了，上个月仅休息了半天，不过即将到来的十一黄金周，车间休息几天的安排让他跃跃欲试，很是开心，“放假可以打打球，游游泳了”。语言中掩饰不住的期待。

就像那款经典游戏中的马里奥一样，中复碳芯的马力，也是坚强、倔强、积极、努力！一级一级不断向上，相信未来的他会一如既往的披荆斩棘，真正的成为中复碳芯的超级马力！

心怀感恩 收获累累

中国建材集团第一期中青年干部培训班学习有感

文 | 中国复合材料集团有限公司 罗峰宇



金秋的季节，我们在国家行政学院进行了为期两个月的脱产培训。入学时，校园是绿杨成郭、郁郁葱葱，而毕业时已是层林尽染、硕果累累。我的心境，亦如外境变化，空杯而入，满载而归。胸中二字，惟有感激，感激中国建材给予我们成为中青年干部培训班首批学员中的一份子的机会，感激公司领导与同事对我这两月脱产期间的全力支持；感激国家行政学院培训中心精心的教学安排，也感激全班同学的互相激励和帮助。我自知学习机会来之不易，且学且珍惜，完成了自己在四十不惑之时的修炼。

翻启自己学习的所思所感所悟，在这两月中的每一天都充满了精彩与力量。两个月的修学已经成为我人生中最重要的一段心路历程。

清·刘开《问说》：“理无专在，而学无止境也，然则问可少耶？”

一、学习体会

2014年8月31日至10月31日，在国家行政学院培训中心的精心组织下，通过课堂教学、情景模拟、案例教学、现场考察、研讨交流等方式，我们学习了宏观形势与视野、产业发展与变革、企业管理与改革、领导素质与修养、领导能力与方法、团队学习与交流等六个方面的内容。总体感觉是课程模块合理、授课水平高质、教学组织高效。

在培训内容方面，既丰富多彩又有重要性和针对性，可谓“上知天下接地气”。所谓“知天气”是指深入对国家宏观大势的分析讲解，理解党的十八大三中全会精神，对国际国内、政治经济军事文化外交环境形成全面系统的了解，开拓视野、提升境界；而“接地

气”是既有全面深化国企改革的热点、焦点、难点问题的分析及对策建议，也有管理能力、个人能力素质的传道解惑，特别是通过宋志平董事长《“新常态下”的企业优势再造》和曹江林总裁的《八大功法理念和实践》授课，结合课堂的团队学习和结构化研讨，让我更明晰了集团下一步的发展战略，也理解了集团的经营发展的要旨，更增强了自己的使命感和责任感。

在培训形式上，是“外透生气内生灵气”，所谓“外透生气”，即在培训形式上，国家行政学院培训中心充分借鉴了国际先进的现代培训理念和方法，综合运用现场教学、管理分析、课题研究、结构化研讨、班级活动、反思作业智慧墙等方式，形式生动活泼，新颖有效。如参观中关村创新展示区、神州数码、腾讯、IBM研究院、朝阳区文化馆等现场教学，通过面对面的交流，领略百年企业和互联网贵透发的的创新精神。而所谓“内生灵气”，即大家的学习主动性和积极性得到了充分的调动和激发。全班49位学员都是来自集团各行各业的业务骨干，无论是课堂讨论还是外出交流，大家都以小组为单位，充分进行团队讨论与学习，碰撞出智慧和思想的火花，极大的增强了培训效果。

在师质配置方面，是既带“大气”又有“底气”。所谓大气，即授课老师都是各领域的高级专家、知名人士或国家部委的有关领导，具备很强的创新思维方式、深厚的学术素养和丰富的管理实践经验。如有刚参加习近平总书记主持文艺工作座谈会的著名剧作家、词作家阎肃老师，与我们恳谈人生感晤，畅谈珍惜四份——“天份、勤奋、缘份、本份”，保持四有——“胸有大业，腹有诗书，心有灵犀，术有专攻”，锻炼四然——“得之淡然，失之泰然。争其必然，顺其自然。”还有中央音乐学院副院长周海宏教授《走进音乐世界》、中央教育电视台著名播音指导闻闾老师的《领导干部的语言表达艺术》等等。所谓“底气”，则是老师们在大量的案例中总结出来的精心课件、倾情的讲授，给我们带来前沿的理论和精辟的见解同时，也引发了大家的深入思考。特别是国家行政学院在课后的网络教学评估系统，也有力的保障了课堂的教学质量和老师

的倾情投入。

国家行政学院提供的培训管理方面也高效。班主任吴磬老师本人是团队学习方面的专家，与班主任助理和班务助理一道，通过出色的工作、认真负责的管理和学习指导，有力的保证了培训任务的圆满完成。

二、学习收获

收获良多，总要在三个方面：

一是系统了解了国内外宏观形势，开拓了眼界和视野。增强了对于中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信。通过学习，也更加清醒的认识到作为中国建材集团的后备干部，所面对的使命、责任与担当。

二是提升了领导素质与修养，包括领导风格、语言表达、高效沟通、情绪与压力管理、系统与战略思维、创新思维与科学决策、应急管理、媒体应对、团队学习与领导力穿在等各个方面。通过深入反省在管理中的道与术，从战略决策、风险管理、公共责任各方面剖析、思考，获得新的思辨高度和多维角度。

三是系列掌握了团队管理与团队学习方法。

班主任对班级管理采用以小组为基本单位，横向通过团队自我认识、智慧墙苹果展示、各组积分排名等方式进行团队管理和组织学习，纵向通过每人依次承担开课和结课任务，来实现每个同学的现场参与。每周通过手机感言来回顾、温习一周所学知识。特别是这两月中我们还收获了有效的团队学习方法，以“如何实现中国建材集团的发展目标？”、“如何实现中国建材集团的改革目标？”、“如何提升领导力？”等为主题的结构化团队研讨学习，充分利用集团智慧、团队协作来分析问题和解决问题，突破个体思维的局限性和片面性，形成了具有立体维度的聚合思维模式，对于集体攻关和集体决策具有很好的借鉴作用，对于塑造团队文化、提升团队精神也有很好的帮助。

同时，通过班级四人小组的自选课题研讨，结合中国建材集团的发展实际，大家群策群力，为集团提质增效与管理提升献计献策。在课题撰写过程中，班级通过严谨科学的德

非、六项思考帽等工具实施评审保证了十二个课题的质量和效果。

三、同窗共学 团结互助

中青班49名学员均来自于集团的各项业务板块，通过两个月的同窗共学、相互交流，大家对集团各业务板块有了更清晰、立体的认识，对于集团一体化的战略也打下了坚实的人力基础。这次培训时间长，同学们回到了真正的学生时代，领导和老师的关心指导，同学之间的坦诚相待、互相帮助，兄弟姐妹般的学习、生活和锻炼。值得一提的是，全班同学展示的多方位的才华、激情与多层次的能力素养，不折不扣的执行力 and 能拼善战的团队精神，让我感受到中国建材集团蓬勃的生机和不竭的人才池，自己处在集团发展最好的年代的幸福油然而生。

在这两月中，自己有幸被班级任命为班委，担任宣传委员的工作，主要任务是根据培训班学习研讨、考察交流活动等事项和工作进展安排，负责培训期间简报、信息和相关学习

点滴的收集、汇总和交流工作。按照中国建材提倡的“协调、服务”的精神，我根据培训班的培训计划安排，将稿件撰写、采登数量与班主任设计的小组评分系统相结合，充分发挥全体同学在班级宣传工作中的主动性与能动性，全班平均每周提供稿件四篇以上。同时，通过合理安排，倾心投入，用镜头为大家留下在这两个月中的学习、参观演练和讨论、以及校园生活的点滴片断。当严肃认真的课间和欢声笑语的课后都能有场景再现，同学们增进了相互了解和交流。人生虽难再得，记忆永在心头。

国家行政学院的培训业已结束，培训的内容丰富多彩，学然后知不足，许多理念还待今后的工作中结合实际进一步的感悟、消化和运用。在工作中一定要将所学所悟用于工作实践，带头建立学习型组织，勤于思考，学以致用。按照宋董事长对于集团干部的“四点要求”，努力成为适应“新常态”的“五有”干部，真诚勤奋，不忘初衷，追求卓越，为中国建材集团的发展贡献自己的力量。

培训感言

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 梁颖

在中国建材集团的组织与安排下，我有幸参加了中国建材第一期中青年干部培训班。此次培训采用封闭式管理，我仿佛一下子又回到了学校，专职班主任吴老师在教学内容上做了精心的编排，理论学习、现场教学、案例交流、课堂讨论、团队学习，各个环节紧密相扣，周密部署，无一不体现出吴老师对我们这批学员的高度重视和中国建材集团培养我们的良苦用心。通过参加此次中青年干部培训的学习，我了解到了当前宏观形势与视野、产业发展与变革、企业管理与改革、领导素质与修养、领导能力与方法，特别是国有企业改革有关公司治理及混合所有制改革的问题，学习到了运用团队学习的理念和方法，又一次感受到学习带来的快乐

和遗憾。感到快乐，是因为学习让我拓展了辩证思维方式，掌握了团队学习的方法、视野和思想得到了拓宽、对未来的管理模式启发了创新思考，受益匪浅。当然，所有老师们的博文广识、生动讲解、精彩案例也在自己的脑海里留下了深刻的印象。感到遗憾，是因为学习的时间有限，要学的东西太多，此次培训班只是让我触摸到知识的边角。此次培训总的来说有以下三点体会：

一、培训，使我认识到了自己知识的贫乏，了解到了学习的重要性和迫切性

通过本次培训，使我进一步认识到了学习的重要性和迫切性。认识到年青干部要加强学习，要接受新思维、新举措，不断创新思维，以



中国建材集团中青年干部培训班合影

创新的思维应对竞争挑战。认识到加强学习，是我们进一步提高工作能力的需要。只有通过加强学习，才能了解和掌握先进的理念和方法，取他人之长补己之短。要从被动学习向主动学习转变，克服学习上的懒惰性；从零碎学习向系统学习转变，克服学习上的随意性；拓展眼界学识，完善知识结构，知识面得到了进一步拓宽。二个月的学习，让我深刻地认识到，在这个终身学习的年代，必须坚持学习，勤于思考，不断充实自己，同时要学以致用，根据客观实际，在认真学习、借鉴的基础上，灵活运用所学的知识 and 积累的经验，敢于进行大胆的改造和创新。同时，在学习的过程中，注重形式的多样化，多向有经验的同志学习、交流，接受、学习新事物，培养自己的创新意识和创新能力。

二、培训，使我感到了责任的重大

在这次培训中，宋董事长还在百忙之中给我们讲授了《新常态下企业的优势再造》，宋董事长强调了中青年干部是集团未来发展的中流砥柱和中坚力量，要把培养选拔年轻干部作为集团事关全局、事关长远的战略任务，把理论学习和实践锻炼相结合，切实提高年轻干部的个人素质和工作能力，切实加强领导人员后备队伍建设。同时，宋董事长对中青年干部提出了四点要求：一是认真学习，做学习型组织带头人；二是弘扬文化，为企业建功立业；三是勇于创新，为

企业攻坚克难；四是争做五有干部，做企业称职的接班人。

作为中国建材集团的中青年干部，通过本次培训，让我深刻的认识到了自己的优缺点和改进的方向。在未来的工作中，要继续发扬自己的优点，改正自己的缺点，积极发挥勇于奉献的精神，做实实在在的成绩；克服前进道路上的各种困难和问题；勇于站在改革发展的风头浪尖，做事业的开拓者，做好每一项工作。

三、培训，是我深刻体会到集体智慧的魅力

在本次培训中的团队学习课程中，虽然次数不多，时间紧张，但是大家群策群力，献计献策，齐心协力，最终达到了预期目的。这使我拓展了思维，锻炼了意志，完善了自己，同时也使我深切地体会到思想上同心、知识上互补、能力上增值、性格上互容的团队精神所产生的巨大的凝聚力和战斗力。现代社会是一个信息化的社会，知识和信息正在极大地改变人们的生活方式，思维方式和工作方式。在激烈的竞争环境中，大量的工作往往需要在群体的共同协作下，群策群力，才能高效率地圆满完成。

通过本次培训，使我的知识得到了进一步的丰富和充实，不仅使我提高了理论水平，结识了同学，找到了自身差距，明确了努力方向，更教会我深入思考。我会在今后更加用心学习、细心思考，工作中立足本职、勤奋学习、扎实工作、热心工作，用业绩来回报集团给予的这次培训，用不懈的努力来争取更大的进步。



胡晓林



纳本群

金秋九月，有人赏枫叶，也有人观银杏。
在京城，从二环到香山，当下季节观赏银杏全攻略，
出发不愁！

京城金秋赏杏全攻略

来源：OnlyLady女人志



地坛公园：最古老的银杏大道

北京另外一处银杏大道就坐落在地坛公园。这里的银杏，有些看上去似乎比钓鱼台的更加古老，据说有些在建地坛的时候就种上了。公园内景色优美，因此欣赏起来要比车来车往的钓鱼台国宾馆墙外显得从容。每到秋日都吸引了周边很多市民前去拍照赏秋从地坛公园西门进入，直奔公园北区就可以看到让人震撼的银杏大道了。在地坛公园北侧，连接青年沟路与小黄庄路的某条小巷子里，也栽满了银杏。



北京大学：黄叶中的一塔湖图胜景

北大西门的两株巨大古树，已经成了北大秋景的标志。西门前共有4棵银杏树，不过后面的两棵总不被注意。前面两棵大树实在太老了，老得

没人能说清到底是哪年哪月谁种的了，不过据说都有300多年历史，可从来不结果，因为是雄的。

看到北大银杏，感觉总有些不同，因为地处北大校园，这里的银杏也沾染了些许的书卷味道。一旦叶子开始变黄，就有无数少男少女在树前留影，青春与银杏树叶一样灿烂。未名湖边上也有稀疏的银杏树，只是幼树居多，需要耐心从北到南转上一圈。金黄叶子映衬着著名的“一塔湖图”以及湖边看书的学子，或者私语的恋人，真是比画片更像画片。如果再往深处走，生物楼与第一教学楼之间也有小片银杏林，因为人少，所以安静，是聊天和拍照的好地方，不过最应景的，应该是什么都不说，在夕阳下的金黄中深情对视。



三里屯西五街东段：繁华中品位纯净

还有一处值得推荐的银杏胜地在三里屯西五街东段，身处使馆区腹地，虽紧邻东三环，却是喧闹繁华中的一片净土！也算是被政治特区限制出的独特环境吧。永远无法忘记从路口转过来看到的第一眼金黄……难得的是明媚的阳光，清透的蓝天和徐徐的微风都配合得恰到好处，好像它们都是商量好的，缺了谁都是有遗憾的！

这里没有钓鱼台的绿地毯，却补充了永远笔杆条直的“橄榄绿”，从来都不苟言笑把一切人看作恐怖分子的他们，此时执勤的脸上也都多了生动，偶尔也会小声相互打趣。甚至有一队刚换岗的橄榄绿们也来秋游了，个个手拿相机抓紧难得的休息时间拍照留念！



香山公园：红黄竞相绚烂

位于北京西郊的香山最有名的自然是红叶了，是我国四大赏枫胜地之一。可是其实香山公园里的也是别有一番韵味，这里的银杏树也是很有些年头了，从香山公园大门进去之后，穿过眼睛湖，沿着湖边小路右拐，即到了公园深处，几棵高大参天的树木马上映入眼帘。黄得亮眼的叶子在周围松树的环绕下显得格外的醒目，一阵微风吹来，飘飘扬扬的落下几片树叶，低头一看，地上早已是金黄一片了。“绚烂到极致”是此刻唯一的感受。



北京钓鱼台：最具地标性的银杏大道

虽说北京最有名的是红叶，但最美的却是银杏叶。北京地区的银杏种植历史比较久远，很多地方都有银杏树，但最美最有名的银杏大道还是要数钓鱼台国宾馆门前这块儿，据说这里的银杏是北京最早种下的一批，现在钓鱼台可以说是北京观赏银杏的一个地标了。

这里大大小小近千棵银杏都变黄的时候，走

在银杏林里，眼前就是一片金黄。银杏树下的芳草地已被厚厚的金色的银杏树叶覆盖，大家不约而同地把它当做摄影的背景。而人们走上去的时候，踩着金黄的落叶铺成的地毯，感觉很美，踩起来“沙沙”作响的声音，一下子也把人们带回到游戏的童年。那个时节，赏秋的客人、浪漫的情侣，举着长镜头的“拍客”，支起画板的“画客”，都成为林中一景。



清华大学：书卷气息的银杏叶

走进清华南门，正对着是一条通畅的南北大道，沿大道直行，及至南北大道与东西大道交汇的路口，是一个宽阔的十字路口，从十字路口西行，是一条银杏成行的大路，此路有小小的弧度，到了秋天，这条路就是一条燃烧的金黄色梦幻大道。选个风和日丽的清晨、午后或是黄昏，要么漫步，要么骑车，满地的落叶在脚下沙沙作响，或者在车后轻轻地飞，心中应该是身在清华所特有的幸福感觉吧。

清华另一个银杏地就是清华大学宿舍五号楼了，这里是过去清华的本科女生居住的楼之一，配上楼下的银杏，别有一番气质。秋天，树上的银杏叶片全部变成金黄，一阵风之后就落在地上，整个小院子都铺满了黄灿灿的银杏叶。上午十点，五号楼后面阳光照到的时候，四周都非常安静，此时在此楼下散步，脚下树叶的簌簌声，头顶桐木枝叶的沙沙声，以及大山雀的鸣叫和，那是无论什么音乐都很难相比的。

四周红砖的房子，很旧但是很有精神。光秃的银杏枝头，显得无比的空旷。满目的金黄，让人感到无比的静谧。窗户上嫩色的窗帘，也让画面变得更加的有趣。

月光族的存钱妙计



对于月光族来说，存钱是一件十分困难的事情。很多年轻人即使参加工作很多年，一旦有需要用钱的地方，依然是一分也拿不出来。这种场景在月光族中是不乏少见的。想要摆脱“钱包比脸还干净的日子”月光族该怎么做呢？

一、办存折

先去办张存折，不要办银行卡，存折的钱不能从提款机上取，又不能用支付宝、网银、快捷支付，所以能够制约不自觉的小伙伴，从某种程度上阻碍了你的消费。

二、银行的选择

找一家离公司和你家都比较远的银行，我就是这样的，就怕自己手贱，忍不住跑到银行ATM取钱。

三、选择定期存款

选择定期存款，虽然没多少利息，但是还是能约束自制力较差的伙伴。可以选择3个月或是6个月，时间不是特别长，一方面你想用的时候就会想到，反正就几个月，等时间过了再去取，果断时间你就忘了这茬，另一方面，万一真的有什么急用，取出来也还算方便。

四、工资分配

现在前期工作都做好了，就等怎么分配工资了。发完工资之后，除去生活费、房租、水电等，剩余的闲钱统统存起来。

做时间的管理者



学会管理时间

对于那些想要积极努力去完成堆在面前的任务的人来说，他们的敌人就是时间。最好把那些最具挑战性的工作拿到这些高效时间里去完成。另一个常用的办法就是做计划，给所有工作排个优先顺序。当然，绝不能仅仅把最紧急的事情排在前面，因为如果这样的话，长此以往你就会发现最重要的却不太紧急的事情根本还没有开始干。

战胜“拖延症”

很多人对于堆积如山的任务的态度不是努力去应对，而是想方设法地躲避，仿佛不去做的话这个单调乏味或令人倍感压力的事就会自己消失。

当你把不想做的事情扔到一边时，你会产生一种控制的错觉，以及一种在工作中其他地方无法找到的及时短暂的快感。调查显示，86%的职场人声称自己有拖延症，50%的职场人不拖到最后一刻，不会开始动手工作，13%的人不拖到领导再催绝不完成。

你还得学会在通勤时间做一些必要的工作，这会补偿很大一部分工作时间。说真的，在拥挤的地铁里构思工作，可比蹭着脚在别人肩膀上看电影舒服多了。

《习近平谈治国理政（中文平装）》

国务院新闻办公室会同中央文献研究室、中国外文局编辑

《习近平谈治国理政》一书收入了习近平总书记在2012年11月15日至2014年6月13日这段时间内的讲话、谈话、演讲、答问、批示、贺信等79篇，分为18个专题。党的十八大以来，以习近平同志为总书记的党中央，带领全党全国各族人民开启了改革开放和现代化建设的新征程。在治国理政新的实践中，习近平总书记发表了一系列重要论述，提出了许多新思想新观点新论断，深刻回答了新的时代条件下党和国家发展的重大理论和现实问题，集中展示了中央领导集体的治国理念和执政方略。



《一人食》

蔡雅妮 张爱球 著

「一人食」想告诉你：一个人吃饭，更不能随便，不能将就，它是静静享受、品味快乐的最佳时光，一个人也要好好吃饭！食物有超乎想象的治愈力量，它能填满你的肚子，更能治愈你的孤独。

本书记录了20种有故事的食物和有态度的生活方式，用直抵内心的文字，真实而感人的故事，向所有在热闹的城市中独自吃饭的人传递一种正能量。不管有没有人陪你吃饭，愿你都能从一道精心准备的食物中，找到治愈自己的简单幸福。



《梦在青春在——写给在路上追梦的你》

俞敏洪 著

俞敏洪最新作品集，收录了他近年来的随笔、演讲实录及媒体报道等。他用亲身经历告诉你，如何在追梦的路途中一路向前，绝不向现实低头、妥协，并最终成就梦想中的人生。除了对个人奋斗经历的深情回顾，他还用文字生动地展示了新东方成立20年以来的发展历程及变革之路。面对时代的剧烈变革，他说新东方和自己“宁可死在改革的路上，也不死在原来成功的基因里”。他在书中激扬文字，热情鼓励学生、创业者和同行，全书充满了理想主义和励志色彩。如果你心中还有梦，跟50岁的俞敏洪一样，请拿起这本写给追梦人的书细细阅读，让这本书带给你一路前行的勇气和力量。青春与年龄无关，梦在青春在，青春就是生命不息、奋斗不止！

