



官方微信服务号

尧柏人

YAO BAI REN



《尧柏人》编辑部主办
www.yaobo.com.cn

尧柏特种水泥集团有限公司

集团与航天管委会签订战略合作协议

本报讯 (行政部 朱志豪)11月5日上午,尧柏集团与航天基地管委会、陕建集团在西安航天基地管委会共同签订了三方战略合作协议。航天基地党工委副书记、管委会副主任王斌,航天基地党工委委员、管委会副主任史晓峰、张营、贺延光、蒋阳出席仪式并见证签约,陕建集团党委副书记、总经理张文琪,集团总裁马维平、副总裁王蕊等领导参加仪式。会议由航天基地党工委副书记逯雁春主持。

会前,与会人员共同观看了航天基地管委会宣传片。随后,由航天基地党工委委员、管委会副主任蒋阳致开幕词。

他首先对参加此次签约仪式的领导及嘉宾的到来表示欢迎,并介绍了航天基地的营商环境与发展前景。他表示,今天的签约,是政府与企业强强联合的又一典范,相信陕建集团的优质资源和建设能力、尧柏集团的先进科技成果必将与航天管委会形成互补优势,希望两家企业继续心系航天基地发展,充分发挥企业能量,共同筑梦航天。他强调,航天管委会将为每一家企业发展引路搭梯、保驾护航,共同携手为航天基地高质量发展作出积极贡献。

签约仪式上,陕建集团党委书记、副总经理雷晓义介绍了公司的发展概况,并对合作项目今后的发展提出三点希望:一是要践行共赢理念,主动作为挑重担,将新项目打造成为政企合作发展的典范;二是要打造精品工程,发挥优势树品牌,以创新精神开辟新的天地;三是助力属地发展,服务航天作贡献,努力成为航天基地经济建设



的主力军和排头兵。

最后,集团副总裁王蕊代表集团与陕建集团、航天基地管委会分别签订了战略合作协议,马维平总裁代表集团见证签约仪式。本次战略合作协议的签订,将进一步扩大和加深三方合作,相信通过更深层次的合作,三方必将取得互惠共赢的丰硕成果。集团也将以此为契机,充分发挥自身在项目、资源和技术等方面优势,进一步深挖潜力,不断提升合作价值,以携手同行的姿态共谋发展,为推动航天基地社会经济发展作出应有贡献。

参加签约仪式的领导还有集团财务部总经理楚宇峰、人力资源部总经理许林舟、投资发展部总经理李岩松,销售总公司总经理刘晓军,商混总公司总经理雷永安,物流公司总经理田培军等相关人员。

集团与中材国际(南京)联合成立智能化研究中心



本报讯 (柏云公司 李瑞宁)11月5日上午,尧柏集团与中材国际(南京)智能化交流座谈会暨研究中心揭牌仪式在集团总部第一会议室举行,尧柏集团副总裁王发印,中材国际(南京)党委副书记刘仁越参加活动并讲话,参加并见证本次揭牌仪式的双方来宾共20余人,座谈活动及揭牌仪式由集团行政部总经理刘鑫主持。

座谈交流中,中材国际(南京)的各位专家首先对水泥工厂智能业务、产品、发展规划及平台进行演示,尧柏集团旗下柏云公司

相关负责人对信息化建设、研发产品及国际项目实施经验进行交流分享。

中材国际(南京)党委副书记刘仁越在讲话中强调,智能化市场前景广阔,一定要掌握核心优势,搭建大平台,形成产业优势互补,同时希望双方利用自身优势形成合力,加快打造试点示范项目,共同推动水泥行业智能化产业发展和进步。

集团副总裁王发印在总结讲话中提出,打造智能化水泥工厂要结合实际,要处理好人与机器、机器与数据的关系,以达到提质增效的目的,同时要高度重视安全操作,通过搭建安全的系统操作平台,助力尧柏集团数字化工厂建设,提高行业智能化整体水平,为行业高质量发展作出贡献。

会议最后,在参会人员的共同见证下,集团副总裁王发印与中材国际(南京)党委副书记刘仁越共同揭牌并合影留念。本次会议的召开,见证了尧柏集团与中材国际(南京)在信息化、智能化建设方面达成的共识,将智能化建设合作提升到新水平和新高度,为两家集团企业更进一步加深合作奠定基础。

物流公司正式入驻西安国际港务区



本报讯 (物流公司 赖恒)11月7日上午,物流公司乔迁庆典仪式在国际港务区新址隆重举行。西安市交通运输管理处副处长陈刚,西安国际港务区管委会招商二局副局长魏玮,集团副总裁王蕊,陕西省水泥协会秘书长李斌等多位嘉宾及30家合作单位出席仪式。

庆典仪式上,西安市运管处副处长陈刚首先对物流公司乔迁新址表示热烈祝贺,同时代表运管处授予公司“安康救灾应急保障运输突出贡献奖”奖牌。随后,西安国际港务区管委会招商二局副局长魏玮,集团公司副总裁王蕊,陕西省水泥协会秘书长李斌,物流公司总经理田培军共同为乔迁庆典仪式剪彩。

立足新起点,实现新高度,此次乔迁对物流公司而言意义重大,标志着公司在结构调整、转型升级战略部署下实现阶段性成效。面对经济发展新形势,物流公司在信息化平台建设力争实现新起点、新征程与新跨越,从入围中国建材服务业100强、到荣获AAA级运输型物流企业牌匾以及获批陕西省交通运输“无车承运人”试点企业,公司始终坚持“以人为本、铸造精品、不断创新、赶超一流”的经营理念,为打造极具代表性的新型智慧物流企业而努力奋斗。

未来,物流公司将依托尧柏集团强大的资本和产业背景,积极拓展无车承运人市场,不断深耕行业物流服务,提高综合服务保障能力,为推动行业发展贡献力量。

汉中市市长方红卫到勉县公司调研



本报讯 (勉县公司 杜豪)11月12日,汉中市市长方红卫、副市长周景祥带领市级相关部门到勉县公司调研指导工作,勉县委副书记、县长马仕强,陕南大区总经理连杰,勉县公司副总经理赵新海等陪同接待。

调研中,方市长一行深入公司生产一线,实地查看企业生产情况,对公司双重预防机制建设和窑协同处理污泥项目进行详细了解。陕南大区总经理连杰就公司目前的生产经营、安全环保及公司发展方向等情况进行简要介绍,并对汉中市各级政府的关心和支持表示感谢。

在听取了相关情况汇报后,方市长对公司的安全管理及资源循环利用工作做出了高度评价,他希望企业继续坚持稳中求进的工作基调,加快产业转型升级、扩大产能规模、延伸产业链条,为汉中市工业经济的稳定增长做出更大的贡献。

安康市副市长何邦军莅临江华公司调研



本报讯 (江华公司 孟大玉)11月1日,安康市副市长何邦军带领市直相关部门负责人莅临江华公司调研指导项目建设,安康高新区党工委副书记、管委会主任罗武侠,高新区党工委副书记张志群,

高新区党工委委员、管委会副主任钱民强、徐信选及相关部门负责人陪同,江华公司总经理褚才涛带领公司领导班子成员热情接待。

调研过程中,何市长一行参观了江华公司项目展板并前往项目施工地点查看,江华公司总经理褚才涛向何市长一行介绍了迁建项目规划和项目进度有关情况。

何邦军副市长对企业迁建项目规划设计给予了充分肯定,他指出市区各相关责任部门要切实提升政治站位,牢固树立“一盘棋”思想,切实抓好项目建设的组织实施工作,科学规划、统筹管理,加强全过程监督管理,严把工程安全关、质量关,确保项目建设在保证安全的前提下有力有序推进。他强调企业要落实好安全环保责任,加强日常经营管理,提高经济效益,注重生产及施工安全,降低施工扬尘,在确保安全的前提下加快项目迁建进度,早日实现经济效益和环境效益共赢发展。

渭南市副市长高振鑫到蒲城公司视察

本报讯 (蒲城公司 赫多豆)11月19日,渭南市副市长高振鑫在县政府各级领导的陪同下,到蒲城公司调研尧山灰岩矿恢复治理项目建设情况,渭南大区总经理刘建军,蒲城公司总经理李平等热情接待。

调研中,公司总经理李平首先对政府一直以来的支持与帮助表示感谢,并向调研组汇报了尧山灰岩矿恢复治理项目设计理念、亮点及项目建设进度。高副市长对尧山灰岩矿恢复治理项目建设工作给予充分肯定,他希望项目建设要遵循“因地制宜、以点带面、突

出重点、分布推进、整体实施”的原则,做到植草种树的合理性、高低种植的层次性、不同季节的景观性“三性兼顾”,努力推进绿色矿山建设步伐。他强调冬季即将来临,企业要根据气候变化,加强植物的培育工作,严把工程质量关,为生态文明建设做出贡献。

蒲城公司将以此生态园建设为起点,坚持打造绿色生态水泥企业,以建设绿色矿山、生态矿山、美丽矿山为己任,在资源开发和环境保护的道路上稳健前行。

国检集团张庆华院长到研发公司调研

本报讯 (研发公司 王渊)11月9日下午,为进一步推进先进无机非金属材料行业中心特种水泥测试评价平台建设,平台承担单位国检集团水泥检验认证院院长张庆华、副院长王瑞海等到集团调研,集团总工程师白明科、生产技术部兼研发公司总经理李县军,研发公司副总经理李海宏等热情接待并座谈。

调研中,张院长一行先后参观了集团研发中心实验室、能源监控中心和企业文化展厅,随后双方在公司会议室进行座谈交流。集团总工程师白明科首先对张庆华一行的到来表示欢迎,并就集

团特种水泥检测设备配置、特种水泥发展及科研成果等情况进行详细介绍。

张庆华院长介绍了先进无机非金属材料行业中心特种水泥测试评价平台的建设背景、目的、意义及平台目前的工作进展情况,双方在如何共同建设平台达成了相关共识,并确定了几项即将落地的合作项目。

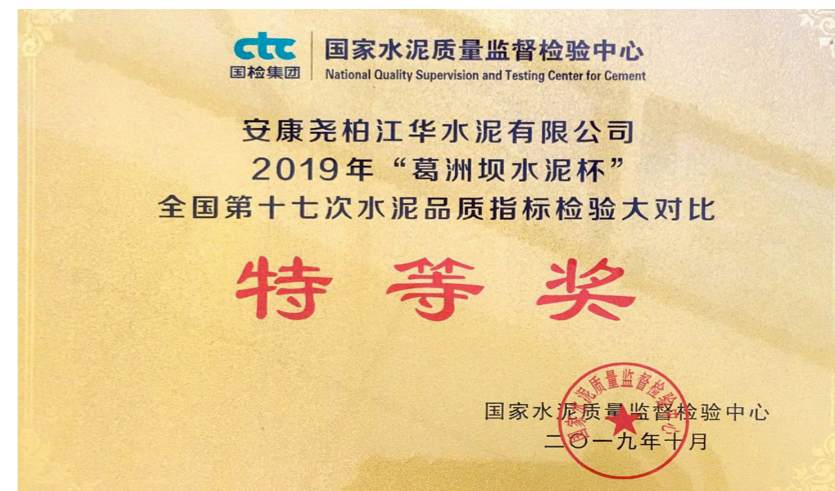
通过此次调研,双方进一步加深了了解,有助于更好地建设特种水泥测试评价平台,推动集团特种水泥发展迈上新台阶。

丹凤公司获全国建材行业质量管理两项殊荣



本报讯 (丹凤公司 蔡勇)近日,丹凤公司荣获“2019年全国建材行业QC小组成果现场发布优秀成果奖”荣誉称号,QC小组荣获“2019年全国建材行业优秀质量管理小组”荣誉称号。课题改造成功后,全年可节约脱硝费用40.7万元,相比外部施工改造节约费用192.2万元,并享受了排污税减半征收的税收政策优惠,全年NOx排污税可节约77万元左右,同时产生良好的社会效益,完成政府环保考核指标,得到当地各级政府的一致好评。

江华公司再获全国检验大对比特等奖



本报讯 (江华公司 孟大玉)近日,在2019年“葛洲坝水泥杯”全国第十七次水泥品质指标检验大对比中,江华公司再获“特等奖”,化验室物检班长刘小丽荣获“操作能手奖”称号。本次获奖是江华公司继2017年、2018年全国水泥品质指标检验大对比获得“特等奖”后第三年获得该奖项。

蓝田公司荣获A级纳税人称号



本报讯 (蓝田公司 蔡雷波)近日,蓝田公司荣获A级纳税人荣誉称号。A级纳税人是国家税务总局陕西省税务局授予信用良好企业的最高级别荣誉称号,这不仅是税局管理部门对公司纳税工作的肯定,更是对企业诚信经营的认可。

和田公司荣获安全生产先进集体荣誉



本报讯 (和田公司 孔晓楠)近日,和田公司喜获于田县“2018年度安全生产先进集体”荣誉称号。2018年以来,和田公司在安全环保生产工作中围绕年度安全环保目标,以安全生产月为契机,通过提升员工培训力度和安装厂区安全警示牌,进一步提升全体员工对安全的认知,促进了全员由“要我安全”向“我要安全”的意识转变。全年未发生一起人员重大伤害事故且安全连续运行达834天,未发生一起因环境污染引起的环保处罚和相关方投诉,并顺利完成公司清洁生产工作。

新疆大区举办首届岗位练兵技能比武大赛



本报讯 (和田公司 孔晓楠)11月16日-17日,为贯彻落实尧柏企业文化内涵和新疆大区2019年练兵比武指导意见相关要求,进一步营造以同场比武、公平竞争、交流经验和共同提升的学习氛围,新疆大区在和田公司开展首届岗位练兵技能比武大赛,伊宁、和田、鲁新和墨玉公司共60余人参加比赛。新疆大区总经理李永继,和田、鲁新兼墨玉公司总经理史兴龙,伊宁公司总经理刘积盛等出席本次大赛。

开幕式上,全体人员首先奏唱国歌,新疆大区总经理李永继对各类别比赛组委会、裁判员和参赛选手提出具体要求并宣布比赛开始。

此次大赛共设置工艺、化验等七个类别11个小组,除厨艺组单



考实操以外,其他小组皆由理论和实操两部分构成。本着公平、公正、公开的原则,共评选出新疆大区“优秀能手”11名,并予以表彰奖励和颁发荣誉证书。

闭幕式上,新疆大区总经理李永继对本次大赛进行总结点评。他指出,大区将以举办此次大赛为契机,选拔一批爱岗敬业、技艺精湛、善于攻坚克难的高技能人才,并掀起大区内部学习技术、钻研业务的热潮,引导和鼓励全体干部员工提高业务技能和综合素养,立志争当各公司技术能手,希望全体干部员工要以优秀能手为榜样,立足本职、勤奋工作,争当优秀复合型人才,以实际行动为尧柏集团转型升级、结构调整汇聚发展动力。

『酸辣苦甜』这是检修人奋斗的味道

有这样一群坚守一线的战士，他们的“战场”没有枪林弹雨 硝烟弥漫。而是在车间和机械的轰鸣中，他们随叫随到。迎日出、送朝霞，保障着生产连续高效运行，他们承担着重大而艰巨的任务。在不同的岗位体验着“酸辣苦甜”，守护着万家灯火，近期，集团2019年大检修工作，正式拉开了序幕。为了保障来年的生产经营，全体检修人正“火力全开”，与时间赛跑 与设备斗争……

酸—“无节假日” 聚少离多

因为干了检修，终日起早贪黑、时刻待命。当大多数人团圆的时候，检修人仍然在忙碌，排查现场、检查隐患，只因责任所在。

每逢设备出现问题时，检修人总是第一时间到达现场，他们用最快的速度、最有效的方法，“望、闻、听、切”，全力解决遇到的每一个问题。

不论简单困难，哪里有需要，哪里就有他们忙碌的身影。故障问题千差万别，解决的办法不同，检修工作注定不能“一技打天下”，所以加班加点如家常便饭，午夜回家也习以为常。

虽然工作充满了“艰辛不易”，但他们依旧选择践行最初的誓言，怀揣着对工作的热爱，在坚守中奉献着个人价值。



辣—“火眼金睛” 铁面无私

安全是制造业发展永恒的主题，检修工作更是容不得半点马虎，需要用工匠精神去精雕细琢。检修人唯有铁面无私，不放过任何一处微小细节，才能练就一双“火眼金睛”。

检修任务重时间紧，但所有的程序都不能节省，哪怕之前设备没有出现问题，所有的数据也必须重新测量。

铁面并非无情，检修人不仅仅为自己工作，更要为厂区撑起一片安全的天空。赤子之心，选择无悔，这是检修人必须负起的责任，也是大家共同的目标。



苦—春夏秋冬 风雪无阻

寒冬飘落的雪花，晚秋吹来的冷风。苦夏的汗流浹背，早春的一冷忽热。一年四季 检修人风雪无阻，转战于各个“战场”，从未退缩。

大大小小的设备中，检修工作热火朝天 火花飞溅。工作服上的油污，是检修人洗不掉的“勋章”。冰冷面罩和厚重防护服，也不能阻挡他们埋头苦干的决心。

检修工作除了要求技术过硬，还要能熬得住寂寞。安全是什么？是万家幸福，是机畅人安，是秩序井然。安全的背后，是无数的日夜坚持。检修人将青春热血，奉献于平凡的岗位中。



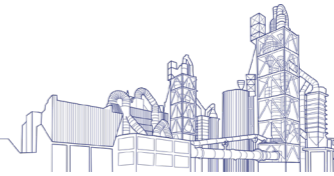
甜—拥抱“火热” 等待发光

检修一分钟，台下十年功。看似简单维修的背后，是检修人无数次失败与探索，换来的技术和经验。

他们跟着师傅一起学习、共同进步，让检修不再枯燥，让深夜不再难熬，在艰苦中作乐，在成长中等待发光。

他们用滚烫的汗水，定格了工作中最感人的画面；他们用辛勤的付出，对“爱岗敬业”做出最好的诠释。

“酸辣苦甜”这四种奋斗的味道，记录着检修人的点滴平凡。他们用始终如一的坚守和传承，换来企业安全稳定发展。感谢你们，检修人！向你们致敬！



成长的蜕变

转眼间，我进入蒲城尧柏特种水泥有限公司已三个月有余，从仰望尧柏到走进尧柏，我学到了很多，也明白了很多。

进入公司的三个月中，上班期间听着师傅的耐心教导，不断用知识武装自己，下班以后回想一天所经历的工作，反思自己的不足，完善自己的缺点，保持自身优点。带着信心与希望开始第二天的生活，在自己平凡的岗位上坚持不懈努力上进。在师傅耐心的教导与无微不至的关心下，我不仅掌握了本岗位的工作，还融入了蒲城尧柏这个大家庭，认识了许多新朋友，我们在工作上互相交流，共同进步，友好帮助，筑梦前行。他们不仅教会了我知识，同时也改变了我。

我变了，懂得了未雨绸缪，行事果断。我的工作岗位要求了我大大咧咧、粗心大意的坏毛病，使我养成了有计划、有耐心的好习惯。每天晚上我都会认真细致地

总结今天，努力上进的计划明天，在和别人打交道的同时，我明白了与人交往的艺术，这是尧柏这所大学给我最好的馈赠。

我变了，变得更吃苦耐劳了。在公司里，我努力与同事友好相处，理解每个岗位的难处，体谅不同岗位的职责要求，相互扶持，共同进步。在换位思考中拉近与同事之间的距离，明白团结就是力量。看到部门人员每天工作忙碌的身影，我心中充满无限的钦佩，他们身上的敬业与责任，不正是每个尧柏员工最耀眼的闪光点吗？在这里，我发现了耀眼的人性美，也变得更具有人性美。所以，我是尧柏人，这里给了我梦想奋斗的机会。

青春如梦，岁月如花，但我并不后悔，我的青春将与尧柏在一起，倚梦为马不负韶华。

（蒲城公司 寇维）

前行的路

自毕业已一年有余，也是我参加工作的五百多个日日夜夜。之前，我还是一名生活靠父母的学生，而如今，我已经依靠自己的双手生活。对于我的人生来说，这是不小的转变，意味着另外一种生活的开始。

记得刚被分到实丰公司的时候，由于身份的转变，学校变公司，同学变同事，自然有许多不习惯。有时想起大学四年的同学和生活，心中不免有些感伤。但是“屋后花开惹人恋，山前更有无数春。”我们得一直往前走，生活本就是如此。

在机电班组学习的一年多中，有过许许多多的难忘的事情。然而记忆中最难忘的还是去年环保技改中，我们机电班组为煤矸石棚新收尘器铺设电缆的那一天。八月份炎热的天气，还有现场那复杂的环境因素，对于我和同事们来说，那是一场艰难的战斗。那天我看到平常和蔼可亲的同事都变得严肃，从丈量距离到考察桥架走向，每个人都是认认真真地去做自己分内的事情。准备工作就绪之后，我们在领导的安

排指挥下，一行8个人开始贡献出自己最大的力量。本来想着需要两天的工作量，我们那天在傍晚时分结束了战斗。虽然那天每个人都是灰头土脸，但是能提前完成任务的我们都是发自内心的高兴。

在提升技术方面，一开始我对于电路图都不明白，车间师傅们给我结合现场设备进行讲解，带我巡检设备时又会讲到所有的工艺流程，当我遇到难题时，也总会带我现场进行实践。这一年多中，我也从一开始遇到问题时手忙脚乱到现在的从容镇静。所以，我很感谢我们机电车间的师傅们，感谢他们的对我的帮助。

望脚下路，很远，很长。不管以后在哪里，我都会感激我在机电车间学习的这一段历程。因为这一段经历，让我明白了沉淀自己，学会感恩。所以，以后我会一直往前走，而且脚步也会越来越踏实。（实丰公司 杨晓亮）

检修中水泥人的风采

按照韩城公司年底大修方案要求，公司生产线有序停车后拉开了本次大修的序幕，此次大修，设备检修人员承担着公司多数设备的维修、修复、故障排除，包含高空作业、动火作业、限制空间作业等，工作环境较为复杂，现场交叉工作现象频繁等高风险作业，也是对安全工作的验证时刻。

“一、二、三……加油”，一声声号子鼓足检修人员的干劲，检修现场热火朝天。检修人员个个挥汗如雨，顽强拼搏，处处彰显着水泥人“团结、创新、敬业、奉献”的精神。作为检修的各方主力“铁军”在检修现场随处可见。在生产现场，检修人员小心翼翼地拆下重达百余斤的设备，仔细检查修补着每一处缺陷，

在焊接烟尘中犹如“仙人炼丹”；对精密度较高的设备，每个检修人员都像是一个“大姑娘”拿着自己最贵的首饰仔细擦拭着每一处污垢让它展现出原有的光泽，他们顶着刺骨的寒风，完成每一项检修任务。

在检修现场，到处都能看到公司干部员工并肩作战的身影，监护、指导、参与……每一个环节都是一丝不苟。这就是检修将士，这就是尧柏的员工。检修现场有他们的飒爽英姿、有他们的拼搏身影，面对时间紧、任务重的检修工作，他们没有畏惧和退缩，任汗水打湿脊背、任疲惫爬满全身，依然你追我赶，谱写了一曲曲动人心弦、激情高昂的检修之歌。（韩城公司 郑旭洋）

我与尧柏共成长

2009年的二月，我有幸成为尧柏公司的一员。在进入尧柏的第一年中，我时常在问自己这样一个问题：我该怎么做才能为公司献出自己的一份力量？我们每个人在公司的成长中扮演什么角色？如何才能与公司共成长？而在这几年的工作中，我想我有了自己的理解。爱岗敬业才是个人与企业成长的核心，公司的发展需求需要大家团结起来共同奋斗，企业的壮大离不开我们的共同努力。也许我们都在平凡的岗位上，犹如大海里的一滴水，而正是这无数水珠聚集在一起才汇集成浩瀚的大海。大多数人从事着一线工作，既平凡又辛苦。看着无数车水马龙出厂，一座座高楼的崛起，都有着我们汗水的结晶，此刻，我的心情是无比的骄傲。

在工作的道路上，相信许多人在思考，许多人在

追求，也有许多人感到困惑迷茫。一个人的价值取向决定了奋斗目标，也是人生进步的动力所在。对于我个人而言：站好每一班岗，做好每一件事，把自己所学到的知识与企业建设相融合，学会思考，勇于创新。只要每个人有爱岗敬业的态度，企业才会在每个人渺小力量的推动下乘风破浪，扬帆起航。

企业是我们个人价值观的体现，是让我们生命更有意义的源泉。企业的兴衰是我们的，企业的未来也是我们的，我们也应该以更加严格的高标准来要求自己。愿历尽千帆，归来仍是少年。未来还有很多挑战等着我们，困难前保持一颗少年心，一颗永不放弃并充满勇气的心，这正是一颗颗火热少年之心，尧柏在未来依然是有核心竞争力的企业，依然是陪伴我们共同成长的大家庭！（蓝田公司 宋涛）

培养你的学习力

哈佛有一句格言：从来没有一个时代，像今天这样需要不断地、随时随地地、深入广泛地、快速高效地学习。佛柯比教授在《学习力》中提到：那种依靠在学校学习到的知识就可以应付一切而受用终身的时代，已经一去不复返！职场新人在工作之后会发现，自己在学校所学的知识只是理论，不能帮你解决所有工作中遇到的问题。对于工作多年的职场人也是一样的，这个社会每天都不一样，如果你停止了学习提升，那么你不是在原地踏步而是在退步，人工智能会取代你的工作，优秀的新人会超越你，如果你不能做一个斜杠职场人，你随时有被淘汰的风险。

看到这里，你或许会说，不就是听听课、看看书、做做笔记么，或者是已在网易公开课、慕课报了班等等，一切已就绪，开始列出满满的计划，踌躇满志，打算慢慢变成一个认真的学霸。然而，现实的情况却往往是：坐在桌前很久才进入状态，过了大半天猛然发现自己一直在刷朋友圈，有朋友突然打电话来约吃饭，一瞬间又激动又懊恼——任务只能堆积到明天；拖延症晚期，制定了满满的学习计划，表格画了一张又一张，到最后一项都没完成。迷迷糊糊地学了一整天，感觉什么也没学到，记忆中专注在学习上的时间，不超过一个小时。想要干掉小猿意马，长时间高效获取知识，我们需要先用科学知识了解自己，“对症下药”。

无法专注是天性，人类在“专注力”上有天生的劣势。原始社会，如果长时间专注于某一件事情，对周遭风吹草动的“干扰信息”不敏感，他很有可能会随时丧命。为了求得生存，人类要对周围环境的新刺激、新动向保持高度敏锐，时刻准备应对紧急突发的危险情况。

在现代信息科技社会和注意力经济时代，网络信息爆炸式增长，干扰过多而无法专注导致拖延；昨天收藏的干货还没看，今天的推送已到位，“知识焦虑”就此加倍。焦虑使我们难以气定神闲地长时间专注学习成体系系统的知识，只停留于碎片化阅读和零散知识点。

虽然注意力不受掌控是正常现象，但人和人效率的差距，也就在能否对其加以控制上展开。换句话说，长

时间高效学习，重点不是“长时间”，而是“高效”。知道如何与自己的客观生理状态磨合的人，可以将学习效率提升到最高，有效的学习时间，也就相对更长。财经作家吴晓波说，“企业家最大的特点，就是善于学习。”长时间地高效学习，能让我们获得更多文化资本。这里讲一个小故事：有一个小男孩练琴，每天坚持4个小时。他的老师知道后，对他说：“你不能这样练，马上停止。因为长大后，根本没有更多的时间来练琴，你应该养成习惯，一有空闲就练，即使几分钟也行。”他听从了老师的劝告，把练钢琴的时间，分解到各个时间段。其它时间，他用来写日记、培植标本、到草地上踢足球。而这一切，并没影响他的琴艺。这个小男孩，后来成为著名的诗人、小说家和极其出色的钢琴家。他之所以在各个领域取得辉煌的成就，原因在于他能分解自己的爱好，到每天的时间中，利用有限的精力进行高效练习。即使只有5分钟的空闲，他也会利用起来，写几句话，弹一首曲子。

经历同样的时间，拥有超长的专注力和超强的学习能力的人，自然能积累更多的文化资本。作家村上春树通过跑步培养自己的耐心和专注力，他在《当我谈跑步时，我谈些什么》中写，“长年累月地坚持这种生活，久而久之，就技术或体力而言，我都能相当高效地寻到新水源，在坚固的磐石上凿穴钻孔……而习惯仅仅依赖一处自然水源的人，冷不丁地这么做，只怕轻易做不来。”花上十个小时“头悬梁锥刺股”，如果不够专心，学习的效果可能还不如只专注学上一个小时。如此，人在有限的精力内完成了相对更多的任务，也就自然能省出更多时间，吸收新的能量，让自己变强。从有效程度来看，这样的人，真正在“学习”的时间，反而更多。在众人被碎片化的信息牵着鼻子走时，长时间的专注能力，就是一个人的竞争力。

注意力经济时代，不要让“干扰信息”瓜分了你宝贵的注意力，也别忘了让大脑劳逸结合。学会长时间专注的高效学习，有利于你更好地形成知识体系，有效提升能力，取得真经，让你在知识焦虑的时代，不再焦虑，让高效的学习力成为你的竞争力。（光信公司 张鼎）

初冬的奥妙

抬头看了看日历，秋已去冬又来，转眼间一个轮回即将消逝。

早餐从窗户望去，天空被一层缥缈的轻纱笼罩着，过往的车辆与行人来来回回穿梭在那烟雾中。走出去，微风里又夹着丝丝凉气。站在旷野远眺，田野中百草渐渐枯萎，百花片片凋零，天空中鸟儿叽叽喳喳着什么。

这个季节少了春时的新意与欲动，多了一份努力

与坚韧；少了夏时炎热，多了一份自信与潇洒；少了一份秋时的忧愁与无奈，多了一份成熟与豁达。

冬天，是一幅黑白素描，线条简单，却蕴含着深奥的生命真谛。

我们带着初寒渐行渐远，走过了风雨洗礼，才会变得成熟与稳重。如这一年四季变化轮回，我们正是盘旋着，田里偶尔有耕作的人们，开始为过冬准备着什么。

（韩城公司 陈冬鑫）

感悟幸福

对于“幸福”这一概念，我印象中依然是朦朦胧胧的。字典上说，幸福即是使人心情舒畅的生活或者是境遇称心如意。总是听人描述，幸福是一个含情脉脉的眼神，是一句温暖动人的话语，是一段亲切感人的影片。我在念小学时也曾写过：“幸福是一个五味瓶，酸甜苦辣咸。”如今仔细揣摩，似乎幸福是有N种感觉。

多数时候，幸福给人的感觉是像蜂蜜那样润滑又耐人回味的甜蜜。一个人生活事事顺心，有家人爱人亲友的不离不弃，有伟大成就，有高尚的品格，受众人的爱戴。那么，此刻的你心中便会洋溢着幸福。即使多年以后，你失魂落魄，甚至一无所有，那些温暖美好的回忆也足够让你一生回味无穷。

然而幸福有时让人肝肠寸断。远方的游子，踏着夕阳古道，又向朝阳诉说着思乡之苦，但游子此刻也幸福着！在他心中，有那么一个遥远的地方，赛过壮

丽的大好河山。故乡，在他失魂落魄之时，给予他信念与希望的地方！落魄的小凡卡，饱受人间的冷暖，在他寄出那一封永远也寄不到的信的时候，至少他在梦中想着亲爱的爷爷和大黑狗来接他脱离苦海之时，他是幸福的。那幸福之中，却又饱含了无穷无尽的痛苦。

这个世上有太多的不公，也有太多的悲欢离合。人生不论幸福有多少，或多或少，总归有那么一点。没有人能做到绝对的淡然或者执着。生活之于你我，一半天使一半恶魔，这条路唯有自己走下去，才能看到幸福的所在。

而所谓的幸福，没有完完全全的定义。幸福的感觉人人品之，各有其独特风味。因此，无论以怎样的姿态，我们要做的就是幸福地生活下去。（鲁新公司 李倩）