

重庆石化党员到革命老区接受传统教育

□重庆石化 丁跃

7月1日,重庆石化党支部组织全体共产党员到革命老区——罗云,接受革命传统教育。活动中,党员们先向“红军烈士陵园”敬献了花圈,然后在革命先烈纪念碑前重温入党誓词,最后听取了老同志讲解四川红军第二路游击队的光辉战斗历史。

经过此次革命传统教育,给重庆石化党支部全体党员上了一堂生动的革命传统教育课,在体会老一辈共产党人先进思想上,先进作性的同时,深刻意识到开展保持共产党员先进性教育活动的重要性,从而提高党员的理想信念,增强宗旨观念。大家纷纷表示要继承先烈遗志,在本职岗位上起好党员先锋模范作用,为企业做出自己的最大贡献。

罗云是重庆涪陵基地的第一个中共农村党支部的红色根据地,罗云烈士陵园为涪陵区革命传统教育基地。

快乐的零帕族

□乌海化工 周忠良

前段时间学到了一个词语——“零帕族”,“零”即为0,“帕”是压力的衡量单位,所谓“零帕”就是没有压力。零帕族群体扮演着现代社会各种角色,承担着生活的各种压力,仍能保持积极向上的心态来面对,主要由20-35岁的年轻白领和学生组成,他们不拘于环境的限制,对世界有独特而深刻地认知,虽然表现出无所谓的生活态度,实际有激昂的内心,只是对压力说“NO”。

零帕族的价值观,大智若愚,大道无形,过好每一天,不在乎走得更快,而在于走得更远。网络上推陈出新的观点与我们的现实和生活有距离,没有压力就不存在零帕概念,因此在对立统一的矛盾中,我们如果把压力相对放大,快乐指数就会更高。

你想成为快乐的“零帕族”吗?不想做孩子,孩子以及工作的压力,都积压,就要找合适的方式发泄出来,如我愿意听的人倾诉(对象不限,可以是领导、同事、家人、朋友),看电影、听音乐,不要憋藏在内心,有点郁闷Q,但比他要更积极。

生活要新鲜,快乐要保鲜!即使你不是主角,也要做个精彩的配角!不追随流行,就永远不会OUT!你的生活你做主!

压力算什么,挡不住我快乐的路,只有自己学会了释放,才能摆脱郁闷,始终以快乐、积极的状态处理好身边的事。朋友,你是幸福的,我就是快乐的!

第二届“东方希望杯”羽毛球联谊赛落幕

□总部 陈丹凤

7月9日下午,第二届“东方希望杯”羽毛球联谊赛在上海“名人苑”百人举行,来自总部、上海物业、上海营养、宝山希望的员工近百人参加。本次活动由总部员工主办,群像企业天星,凤凰里协办。

本次赛事以“丰富员工业余生活,发扬员工拼搏、团结协作的精神”为主题,比赛采取3局2胜制,形式有男子单打、女单和混双。经过4个小时激烈角逐,成绩也逐一揭晓:女单冠军:陆晋燕、亚军:杨文忠,季军:王云;男单冠军:杨品磊,亚军:高伟;季军:李俊龙;混双冠军:何元兴、杨孝芳,亚军:冯学理、廖晓燕,季军:董亚飞、田霖蓉。

包头希铝片区举行“安全生产”文艺汇演

□包头希铝 龙小龙

“暑日烈焰,遥望辽阔大草原,一片绿色染包头;热火朝天,请看包铝建设者,多少赤心系安全。”6月29日晚,在一片热烈的掌声中,包头希铝片区“安全生产”文艺汇演拉开帷幕。

整台晚会以“关注安全,尊重生命”为主线,充分展示了员工的风采才和艺术上的风采,节目精彩纷呈,晚会现场掌声和笑声不断,大家意犹未尽,谈兴未了,“安全”警钟常在人们的脑海中……

据悉,今年以来,包头希铝片区以各种形式深入开展安全文化创建,除了安排部署“54321”工程外,还先后发起12个基层工会分别组织了“安康杯”系列文化活动和以文体体育活动、座谈会等多种形式落实安全文化,同时开展了安全知识竞赛,实施了安全生产日、安全生产月、安康杯系列活动,通过员工自编、自导、自演、喜闻乐见的舞台文艺表现形式,既丰富了员工业余生活,又集观赏娱乐性与教育性于一体,进一步将片区安全文化推向深入。

包铝医务室正式开展工作

□包头希铝 时福安

6月27日,包头希铝公司医务室正式开展工作。为进一步做好公司员工职工医疗健康保障工作,公司与当地知名的包钢医院合作,由包钢医院派驻两名医生,一名护士为公司员工提供基本医疗卫生保障。

医务室主要医疗服务内容有:为员工提供普通常见病的临时治疗服务,处理员工轻微工伤和紧急救护,做好季节性流行病防治,为员工健康提供咨询等服务,同时对员工进行健康知识、急救处理、职业病、常见病的防治宣讲,让员工懂得防病、紧急救治的基本常识。

医务室工作的开展为保证员工身体健康及应对突发事件,全力做好员工意外工伤及不安全行为所造成的意外伤害,保障现场能够得到及时科学的救治,提供了有力的保障。

在公司内生病的员工可以直接来到医务室找医生看病,即使没生病,也可以向医生咨询健康知识。员工们都说,公司有医务室,身边有了医生,心里踏实多了!



包头希铝公司医务室正式开展工作。

要学 会适 者生 存

——给新员工的建议

□lanlyue

有个新员工,从内心来说,他是愿意承担责任的,但当遇到不会做或者事情没做好时,他就感到有压力,继而就请假回家休息。这是情绪化倾向的新人会出现的情况,以思维导向的人虽然也会感到不



□教练学校 陈光程

在一家宾馆的门前,有一些树,其中一棵树吸引了我的目光,他的外表与其他树同样高大茂盛,甚至更壮,在他的身上我读出了一些故事。

树的理想

当大树小的时候,在他的心中一定有做一棵大树的志向,不然我们怎能看到他一天的长大;在他的身体里一定烙印着坚强的意志,不然我们怎能看到它弯曲的身躯依然向上不断地延伸;他是一个勤奋的巨人,每天都随着太阳升起,目送太阳下山;他也许可能会羡慕,不然他又怎么会给予我们夏日的阴凉?他一定也有着阳光般的胸怀,那些小鸟在他的身上飞来跳去,显得那么的相得益彰。

□教练学校 陈光程

在一家宾馆的门前,有一些树,其中一棵树吸引了我的目光,他的外表与其他树同样高大茂盛,甚至更壮,在他的身上我读出了一些故事。

□厦门强大大 李颖

从小,我的心中就藏着一片海,时常在梦幻中想着那片海,那片神秘而辽阔的海。时而平静,像听话的孩子躺在母亲的怀抱中静静地入睡;时而汹涌,如同咆哮的狮子怒打着礁石,海啸着逃回陆地的自由;也如我们在起伏的生命在沉浮浮跃,跌宕起伏中活跃和成长。

也许正是因为对海无尽的热爱和眷恋,才让我在那一年如此幸运地来到了厦门这个海滨城市,第一次有了与海零距离接触的机会,这让我兴奋不已。至今依然记得第一次踏海的那幅傻傻的场景,不断聆听岸边的涛声和潮水,以毫不会掩饰的热情和声响向我召唤,那

火烧云

□万盛化工 万灵灵

精美绝伦的火烧云是大自然的缩影,是大自然的美丽画卷。

一个美丽的黄昏,我们有幸目睹了火烧云绝丽的一幕,不由得惊叹大自然的神奇美丽,感叹人类的渺小,犹如一棵小草,只有顺应大自然才能成长实现自我。

傍晚时分,大家搬着凳子,坐在田埂上观赏那迷人的火烧云。太阳开始西沉,天空中橙红色的火烧云从西边天的天际蔓延了过来,渐渐照在我们的头顶上,这一层过这一层,一层接一层,没有缺口,像无数只巨大的手试图将夕阳挡在后面。

感动生活ing

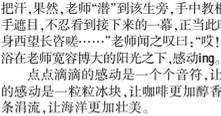
□包头市第三十三中学东方希望珠班 李菲

自从本人来到这个世界之后,经过长达十七年的探索与研究,发现了生物界一个“专有名词”——感动,据回忆:

“叮铃铃……”一阵悦耳的下课铃声刺激着同学们的运动细胞,因为接下来会有一场打饭之肉搏大战免费上演于食堂,尽管女同胞们甩掉直日的淑女形象一路狂奔,但到了食堂之后,前方早已人山人海,男同胞们发挥自身优势,占领了打饭的黄金窗口,等他们打完饭撤退后,就只留下一些残羹冷炙了,哎!哎!同一“女伙”就斥道:“前方人士不知女士优先吗?”众男同胞回头笑曰:“不就打饭小事,您老何必动气,您请您请!”于是男同胞们主动让道,一条女友爱宽容的阳光大道随之而成,女同胞们踏在这温暖的友情中,感动ing。

又观一景,语文老师讲台上摇头晃脑曰:“蜀道之难,难于上青天……”同学们坐在座位上昏昏欲睡,渐闻一男生打响了呼噜。老师朗朗的读书声戛然而止,大家都呼呼不好,心中不免为该生打把汗,果然,老师“滑”到该生旁,手中教棍缓缓举起,同学们默然以手遮目,不忍看到老师下场的一幕,正当此时,该生口中喃喃念叨:“侧身西望长咨嗟……”老师闻之曰曰:“哎!孺子可教也……”众生沐浴在老师宽容博大的阳光之下,感动ing。

点点滴滴的感动是一个个音符,让生活更加多彩;点点滴滴的感动是一粒粒冰花,让咖啡更加醇香;点点滴滴的感动是一条条溪流,让海洋更加壮美。



包头希铝公司医务室正式开展工作。

适,但是他会调整心态,尽快去适应。 适者生存是什么意思?可能从字面上谁都理解,但是职场中一些新员工,一旦遇到与自己意愿不合、事情不顺的时候,马上就会情绪波动,实际上在这类人的适应力心目中,似乎外附和自己意愿的“适应”才是正常的,不附和自己的意愿,就有选择不了“适应”的自由。

新员工到了职业场上,大约会经历以下几个时期:

1.惶惑期:不知道自己能够做些什么,内心对未知感到茫然与惶惑,被恐惧情绪所主导。

2.难受期:知道要做什么了,但是,对日复一日似乎没有变化的工作感到失望。就像一个人知道“锻炼身体好”,开始很热心地去做,但当发现每天重复同样的动作很枯燥时,就感到焦躁

□教练学校 陈光程

在一家宾馆的门前,有一些树,其中一棵树吸引了我的目光,他的外表与其他树同样高大茂盛,甚至更壮,在他的身上我读出了一些故事。

生命的步伐

想想自己,也有不断探索的精神吗?也能保持每天进步一点点到逐渐成熟吗?而面临挫折仍然坚持着自己的选择和理想吗?随着时间的推移,还保持着当初的那份热情吗?自己小有成就时,保持了心中的平和吗?我,是否练就了展翅翱翔,具有鸟瞰世界的能力了呢?

我驻足不前!

愈合的伤口

我继续观察着这棵树。他低矮的身躯上留下了许多凹凸的树节,书写着岁月痕迹,这些树节是园丁为了帮助小树成长,修剪掉了主干

恋海

时的我早已顾不上什么淑女形象,掂着两双鞋,就奔海里跑,任凭浪花冲打着脚丫,那种感觉着实让我幸福使我快乐。以前那种感觉,只是在电视上看到的,海风、海浪、沙滩、贝壳,甚至真切地感受到,海洋、而那一刻却那么真切地感受到,海风、海浪、沙滩、贝壳,甚至真切地感受到,阳光照射在白天的海面,呈现出蓝色的湛蓝,阳光照射在白天,显现出白色的碎银,让我忍不住想一把捧起;黄昏,倒映在水中的七彩灯光与天空渲染的晚霞相媲美……看着那一望无际的壮美,突

恋海

不知不觉已养成了一有时间就去海边的习惯,偶尔也会带上好朋友一起,在海边打打闹闹,肆意青春着,忘却了生活、工作中的不快和烦闷;有时就一个人静悄悄地行走在沙滩,或坐在海边,享受着海风轻柔地抚摸,享受着包裹我的那庞大的湛蓝,享受着一种人但又孤独安宁。每片海,沉浮着不同的景致,也翻覆着各自的危险,就在毫无知觉地在不经意间给你惊喜,又在毫无

恋海

不知不觉已养成了一有时间就去海边的习惯,偶尔也会带上好朋友一起,在海边打打闹闹,肆意青春着,忘却了生活、工作中的不快和烦闷;有时就一个人静悄悄地行走在沙滩,或坐在海边,享受着海风轻柔地抚摸,享受着包裹我的那庞大的湛蓝,享受着一种人但又孤独安宁。每片海,沉浮着不同的景致,也翻覆着各自的危险,就在毫无

包头希铝公司医务室正式开展工作。

此时“锻炼身体好”的这种“练”的过程,从心理上就不愿意接受了。特别在遇到有难度的时候,这种“练”最终是不是能提升自己能,似乎没有兴趣去考虑了,对未来没有了期望。

3.动播期:看见别人都这样很做,内心也就接受了这个事实。一般情况下能平静地去经历过程,但情绪化导向时会随情绪有所波动。

4.适应期:养成了工作的习惯,能承受解决问题和面对困难中的不舒适,规则意识已经养成,对不进入规则的状态而不习惯了,“当哪里没做好时,总感到不对劲”。

影星成龙小时候家里很穷,小小的他就学了武行。当人家在布景后面偷懒的时候,他却去学习武术指导怎么策划一场动作。虽然他的本事比很多人好,但没有人相信。有一次需要有个个人

生命的步伐

上多数的树枝形成的。我们知道,当修枝时,树枝越大,剪掉后留下的伤口就越大。我发现,那些很小的伤口四周会重新生长,然后完全覆盖住伤口,只留下一点凸起;较大的伤口四周,新生长的树皮不能完全覆盖住伤口,留了一点空白,伤口中间的骨质清晰可见;很大的伤口,四周根本就没有愈合,只是干裂,开裂,有时有脓在上面聚集,甚至导致整个树干干空,但他仍勇敢地挺立着,展示了顽强生命的美。

在我的书上,还有未清理的多余树枝吗?要等到会留下无法愈合的伤口才

去管理吗?我感谢曾经帮助我修剪杂枝的教练,及时地扶正我向上成长,想想当初修剪时的那一点痛苦,对于无法愈合的伤口已是福气。我明白了,优秀的教练为能看到并及时修剪团队的不足,严格是爱的道理。

我轻轻地点了点头!

不管这棵 树曾经历过了多少的困难、挫折,现在他长大了,接受了很多人赞赏的目光,身上的树节增添了他的色彩,显得他更加苍劲有力,即使那未愈合的伤口,也在诉说生命的意义。

我轻轻地笑了! 当胸怀大志了,就不怕曾经跌倒,更不怕现在没有长大,当我坚定生命的步伐,就必将走出一片新天地。

防御下给你打击。掩耳盗铃式的掩盖和逃避是懦弱胆小的标志,而勇敢面对才能让自己更加坚强。我想做一片海,像它一样拥有宽广的胸怀和包容一切的心,欣然接受世间的善和恶,像温暖的母亲将自己的孩子揽在怀中,任你在海里尽情地去享受,尽情地撒野直至成长。

天空从黑到白,不停地转换,如同生命热闹后的孤单,让我珍惜着珍惜,珍惜时间,珍惜生命,珍惜着简单幸福的平凡。同时更加珍惜,期许自己更加诚实,更加勇敢,更加热爱这种人生波浪式的起伏,记不得是从哪一种开始,开始深深地爱上了那片海,那片山无论任何地都将永远留在你那片海中。

□教练学校 陈光程

在一家宾馆的门前,有一些树,其中一棵树吸引了我的目光,他的外表与其他树同样高大茂盛,甚至更壮,在他的身上我读出了一些故事。

□教练学校 陈光程

在一家宾馆的门前,有一些树,其中一棵树吸引了我的目光,他的外表与其他树同样高大茂盛,甚至更壮,在他的身上我读出了一些故事。

包头希铝公司医务室正式开展工作。

□电话(传真):(021)6876 8741

此时“锻炼身体好”的这种“练”的过程,从心理上就不愿意接受了。特别在遇到有难度的时候,这种“练”最终是不是能提升自己能,似乎没有兴趣去考虑了,对未来没有了期望。

3.动播期:看见别人都这样很做,内心也就接受了这个事实。一般情况下能平静地去经历过程,但情绪化导向时会随情绪有所波动。

4.适应期:养成了工作的习惯,能承受解决问题和面对困难中的不舒适,规则意识已经养成,对不进入规则的状态而不习惯了,“当哪里没做好时,总感到不对劲”。

影星成龙小时候家里很穷,小小的他就学了武行。当人家在布景后面偷懒的时候,他却去学习武术指导怎么策划一场动作。虽然他的本事比很多人好,但没有人相信。有一次需要有个个人

生命的步伐

上多数的树枝形成的。我们知道,当修枝时,树枝越大,剪掉后留下的伤口就越大。我发现,那些很小的伤口四周会重新生长,然后完全覆盖住伤口,只留下一点凸起;较大的伤口四周,新生长的树皮不能完全覆盖住伤口,留了一点空白,伤口中间的骨质清晰可见;很大的伤口,四周根本就没有愈合,只是干裂,开裂,有时有脓在上面聚集,甚至导致整个树干干空,但他仍勇敢地挺立着,展示了顽强生命的美。

在我的书上,还有未清理的多余树枝吗?要等到会留下无法愈合的伤口才

去管理吗?我感谢曾经帮助我修剪杂枝的教练,及时地扶正我向上成长,想想当初修剪时的那一点痛苦,对于无法愈合的伤口已是福气。我明白了,优秀的教练为能看到并及时修剪团队的不足,严格是爱的道理。

我轻轻地点了点头!

不管这棵 树曾经历过了多少的困难、挫折,现在他长大了,接受了很多人赞赏的目光,身上的树节增添了他的色彩,显得他更加苍劲有力,即使那未愈合的伤口,也在诉说生命的意义。

我轻轻地笑了! 当胸怀大志了,就不怕曾经跌倒,更不怕现在没有长大,当我坚定生命的步伐,就必将走出一片新天地。

生命的步伐

防御下给你打击。掩耳盗铃式的掩盖和逃避是懦弱胆小的标志,而勇敢面对才能让自己更加坚强。我想做一片海,像它一样拥有宽广的胸怀和包容一切的心,欣然接受世间的善和恶,像温暖的母亲将自己的孩子揽在怀中,任你在海里尽情地去享受,尽情地撒野直至成长。

天空从黑到白,不停地转换,如同生命热闹后的孤单,让我珍惜着珍惜,珍惜时间,珍惜生命,珍惜着简单幸福的平凡。同时更加珍惜,期许自己更加诚实,更加勇敢,更加热爱这种人生波浪式的起伏,记不得是从哪一种开始,开始深深地爱上了那片海,那片山无论任何地都将永远留在你那片海中。

生命的步伐

防御下给你打击。掩耳盗铃式的掩盖和逃避是懦弱胆小的标志,而勇敢面对才能让自己更加坚强。我想做一片海,像它一样拥有宽广的胸怀和包容一切的心,欣然接受世间的善和恶,像温暖的母亲将自己的孩子揽在怀中,任你在海里尽情地去享受,尽情地撒野直至成长。

天空从黑到白,不停地转换,如同生命热闹后的孤单,让我珍惜着珍惜,珍惜时间,珍惜生命,珍惜着简单幸福的平凡。同时更加珍惜,期许自己更加诚实,更加勇敢,更加热爱这种人生波浪式的起伏,记不得是从哪一种开始,开始深深地爱上了那片海,那片山无论任何地都将永远留在你那片海中。

包头希铝公司医务室正式开展工作。

□电话(传真):(021)6876 8741

此时“锻炼身体好”的这种“练”的过程,从心理上就不愿意接受了。特别在遇到有难度的时候,这种“练”最终是不是能提升自己能,似乎没有兴趣去考虑了,对未来没有了期望。

3.动播期:看见别人都这样很做,内心也就接受了这个事实。一般情况下能平静地去经历过程,但情绪化导向时会随情绪有所波动。

4.适应期:养成了工作的习惯,能承受解决问题和面对困难中的不舒适,规则意识已经养成,对不进入规则的状态而不习惯了,“当哪里没做好时,总感到不对劲”。

影星成龙小时候家里很穷,小小的他就学了武行。当人家在布景后面偷懒的时候,他却去学习武术指导怎么策划一场动作。虽然他的本事比很多人好,但没有人相信。有一次需要有个个人

生命的步伐

上多数的树枝形成的。我们知道,当修枝时,树枝越大,剪掉后留下的伤口就越大。我发现,那些很小的伤口四周会重新生长,然后完全覆盖住伤口,只留下一点凸起;较大的伤口四周,新生长的树皮不能完全覆盖住伤口,留了一点空白,伤口中间的骨质清晰可见;很大的伤口,四周根本就没有愈合,只是干裂,开裂,有时有脓在上面聚集,甚至导致整个树干干空,但他仍勇敢地挺立着,展示了顽强生命的美。

在我的书上,还有未清理的多余树枝吗?要等到会留下无法愈合的伤口才

去管理吗?我感谢曾经帮助我修剪杂枝的教练,及时地扶正我向上成长,想想当初修剪时的那一点痛苦,对于无法愈合的伤口已是福气。我明白了,优秀的教练为能看到并及时修剪团队的不足,严格是爱的道理。

我轻轻地点了点头!

不管这棵 树曾经历过了多少的困难、挫折,现在他长大了,接受了很多人赞赏的目光,身上的树节增添了他的色彩,显得他更加苍劲有力,即使那未愈合的伤口,也在诉说生命的意义。

我轻轻地笑了! 当胸怀大志了,就不怕曾经跌倒,更不怕现在没有长大,当我坚定生命的步伐,就必将走出一片新天地。

生命的步伐

