



做人不复杂
做事不简单



ADD: 无锡市锡山区锡北镇张泾工业园泾祥路19号
TEL: 0510-83795338 0510-83797338
FAX: 0510-83796338
E-mail: ptx@pttx.com
P.C.: 214194
www.pttx.com



从“练”到“炼”

取向硅钢特性及对变压器铁心损耗和噪声的影响

风景那边独好，“多能技师”风采卓然——访
营销部技审科资深技师蔡爱平

薪与火种

在磨练中成长

从来没有一种坚持会被辜负

普天之光
PUTIAN ZHIGUANG

07

总第163期
2018年07月25日出版

目录 Contents

● 篇首寄语	
网摘：从“练”到“炼”	2
● 普天新闻	
简讯一则	3
● 技术专题	
网摘：取向硅钢特性及对变压器铁心损耗和噪声的影响	5
● 天匠人物	
牛盼盼：风景那边独好，“多能技师”风采卓然——访营销部技审科资深技师蔡爱平	9
● 特别企划	
文化图腾演绎系列——普天家园	15
● 天心论坛	
黄迁亮：薪与火种	17
● 文苑撷芳	
卢锋岗：在磨练中成长	21
● 青春励志	
网摘：从来没有一种坚持会被辜负	25
● 深度好文	
网摘：我们只不方便三小时	29

More.....



主管单位：
无锡普天铁心股份有限公司
主办：
普天铁心党支部 董事会

社 长：蔡子祥
副 社 长：王向阳
总 编 审：吴世东
主 编：周曙光
美工策划：周曙光
本期校对：周曙光

传 真：0510-83796338
编辑信箱：
18661275899@pttx.com



常言道：熟能生巧。也就是“技从熟中生，力从练中来”。这说明“练习”的重要性。“做好充分准备，万事不会为难”，正是一个“练”字，铸就了专长，成就了工匠。“台上一分钟，台下千日功”，说明只要刻苦训练，终会成功，彰显魅力。

练，要有恒心和决心，不是“三天打鱼，两天晒网”，不是虎头蛇尾、心血来潮、一蹴而就。练，体现的是坚持和毅力，只有锲而不舍，持之以恒，才能马到成功。

练，在于优良的习惯，清晰的目标，日日坚持，天天习练，就会练就一门好手艺，身藏一技好功夫。

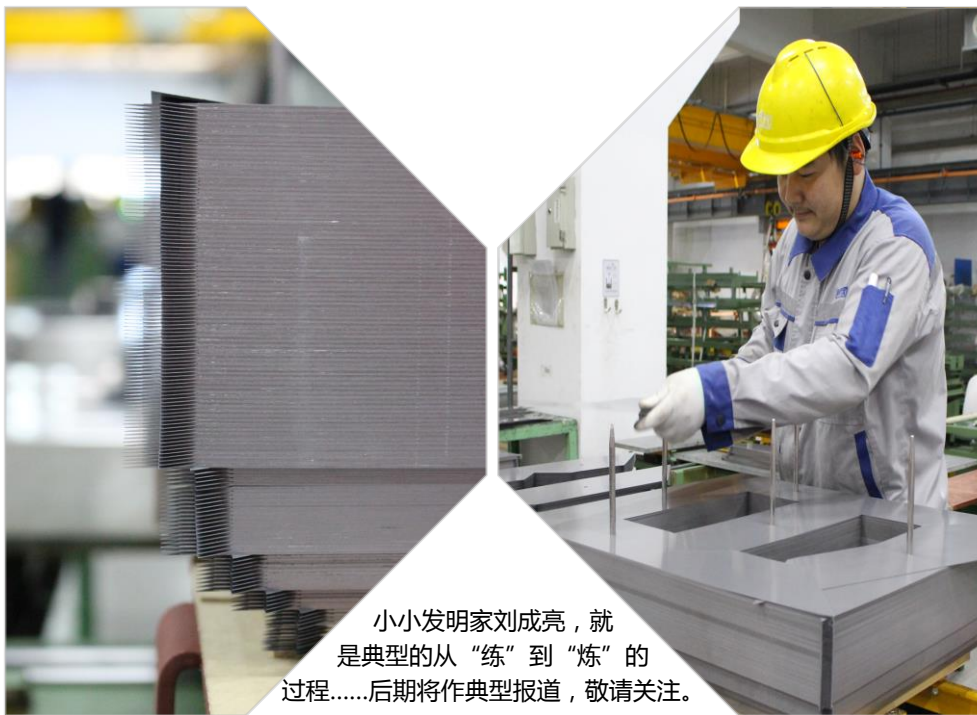
因为练，可以飞檐走壁，可立一指禅功。因为练，可书九阴真经，成书中奇葩，可画山川江河，成天才画家，可弹五弦琴木，成声乐大师。这正是“只要功夫深，铁棒磨成针”的道理。练，起了关键作用。

还有一个“炼”字，是溶炼、冶炼、锻炼、修炼的意思，要达到这个层次，就要从“练”到“炼”的升级。

炼，在很大程度上是要“修”，修心、修身、修行，炼，不是为了一门技术和本领，而是要做到“内化于心，外化于行”的涵养和气质，就像我们常常形容一幅画的意境和价值，风景在画中，功夫在画外。全然是因有“苦炼”和“超脱”。

炼，用的心，与练，用的心，有着本质的区别，尽管两种行为都要用心，但“炼”用的心是人的精神要素在显现作用，有苦，有累，还有痛不欲生，死去活来，会有置之死地而后生的感觉和呼唤，有时无助，有时苍茫，有时，如众生苦渡，修尽日月，还了今生。

从“练”到“炼”，是慢慢解开深深锁入心灵枷锁的过程，是从满山花红到一种炉火纯青的征途。长期刻苦的训练，可以长出丰满的羽翼，但还不足以撑起蓝天的飞翔，只有托心坚韧不拔地超越自己，才能经历浩瀚天际中风雨的洗礼。■（网摘）



小小发明家刘成亮，就是典型的从“练”到“炼”的过程……后期将作典型报道，敬请关注。

西安交通大学王小鹏教授及其学生专程来普天铁心对“变压器铁心装配工艺及降噪技术研究”作项目进展报告



7月6日，西安交通大学王小鹏教授、张东升博士以及其学生对变压器铁心装配工艺及降噪技术研究作项目进展汇报。会上，由杨威同学对前期项目工作进行总结汇报，公司分管领导与相关技术人员针对汇报内容提出问题和意见，为后续工作的更好开展提供方向。■（通讯员 | 叶芹 | 编辑 | 曙光）



本文简述了取向硅钢片特点及对变压器铁心损耗和噪声的影响，并根据取向硅钢片材料特性，论述了降低变压器铁心损耗和噪音的主要措施。

取向硅钢材料特性及对变压器铁心损耗和噪声的影响

1 概述

取向硅钢是电力工业中不可或缺的软磁功能材料，具备高磁感、低铁损特性，是制造变压器铁心的主要原材料。由于它生产工艺复杂、制造技术严格和影响因素众多，被誉为钢铁中的艺术品。

随着我国电力建设加速，变压器装机量高速提升。近十年我国居民生活水平提高，城市用电量需求不断加大。一些大型变电站逐步建造于市区内，许多中小型变压器必须安装于小

区附近建筑中。变压器的铁心损耗和噪声成为行业关注焦点。

2 取向硅钢片材料特性

取向硅钢片的优异磁特性是指在轧制方向具备极易磁化和高饱和磁感应强度。工业上对其性能的要求包括产品铁损、磁感、冲片性、绝缘性和板形等。

①铁损指铁心在交变磁场下磁化消耗的无效电能。这种由于磁通变化受到阻碍而消耗的能量通过铁心发热散去，浪费电能的并

引起工作环境温升。硅钢片铁损主要由磁滞损耗 P_h 、涡流损耗 P_e 和反常损耗 P_a 三部分组成。

②磁感是材料工作时单位截面积的磁通密度，代表能被磁化的能力。行业内以产品 50Hz、场强 800A/m 下磁感值 B800/50 作为磁感强度保证值。B800/50 $\geq 1.88T$ 的称之为高磁感取向硅钢，小于该值的为一般取向钢。

③冲片性：硅钢片加工过程中承受较大冲剪工作量，必须具有良好冲片性。冲片性好可以提高剪刀使用寿命和工作精度，减少毛刺。

此外，控制产品表面光滑平整、较小厚度偏差、并具备优良的绝缘性能也是合格产品的条件。优异的产品表面质量和板形能提高叠片系数，使得铁心叠片时空气隙减小，有效空间占比增多。通常叠片系数每增加 1%，铁损减少 2~3% 且磁感增加 1%。

3 降低铁心损耗和噪声的措施

变压器工作时铁心损耗就是硅钢片材料叠片后的损耗，而本体噪声主要由铁心、绕组和箱体噪声组成。铁损和工作噪声的降低很大



程度上依赖于硅钢片材料性能提升和设计改进。从取向硅钢片材料特性角度分析,改善变压器铁心损耗和噪声的主要措施如下:

3.1 铁心损耗的降低

设计工艺一定时取向硅钢片铁损基本决定了变压器铁心损耗。变压器制作完后进行空载损耗实验,空载损耗与硅钢片铁损关系如公式(1)所述: $P_0 = p_0 \cdot G \cdot K$ (1) 其中 P_0 为变压器空载损耗, p_0 为硅钢片铁损, G 为铁心重量, K 为变压器制造工艺系数。

根据公式(1),制造工艺系数一定时,如果要降低变压器产品空载损耗,可以采用较低 p_0 的高牌号硅钢片作为铁心原材料,或者在变压器要求等级条件下减少铁心重量。各硅钢生产企业总是千方百计降低铁损,其中净化

钢质和磁畴细化技术能够降低硅钢片的 P_h , 而钢片厚度降低能显著降低 P_e , 铁损 $P_{17/50}$ 总体下降。薄规格厚度方面,我国的宝钢、武钢已有 0.20mm 规格以下冷轧取向硅钢产品投入市场。

提高磁感也是目标, B800/50 越高则设计 B_m 可提高,减小了铁心截面积,铁心体积与重量降低。这样钢板、导线、绝缘材料以及结构材料用量大幅减少,降低总损耗和制造成本,并且利于变压器的制造、安装和运输总体成本降低。

3.2 铁心噪声的降低

在铁心材料和设计工艺角方面,铁心噪声由取向硅钢叠片工作时振动产生。叠片工作振动主要来源是:

3.2.1 取向硅钢片的磁滞伸缩特性

磁致伸缩指得是变压器铁心励磁时,其组成材料取向硅钢片沿磁力线方向尺寸增加、垂直该方向的尺寸缩小的现象。

该过程使得铁心整体随励磁频率变化作周期性振动,并且振动通过内部结构传递给油箱,引起箱体振动对外传递噪声。采用具有较低磁致伸缩的取向硅钢片是降低变压器



铁心噪声最根本有效的方法。磁致伸缩大小主要取决于励磁时硅钢片晶粒受磁微变化和磁畴特点。高斯取向度高的晶粒则磁畴转换容易,磁致伸缩则越低。

高磁感取向硅钢片具有 1.88T 以上磁感,其成品晶粒角度差一般不大于 3%,所以磁致伸缩值较小。日本首先采用激光照射钢带表面沟槽应力显著改善产品磁畴结构,产品铁损降低的同时磁致伸缩也减小。此外,优异质量的张力绝缘涂层、提高钢板板形也是获得低磁滞伸缩钢片的方法。

3.2.2 叠片工艺引起的铁心振动

变压器的叠铁心工艺先将钢卷依次纵剪和横剪加工成一定形状,然后再将钢片拼搭成平面。每个平面由多张硅钢片组成,其中存在接缝。接隙不可避免地降低了叠片系数并造成了磁路磁阻的增加,从而产生漏磁。

叠片之间由于电磁方向变化会产生电磁吸引力引起铁心振动。随着设计制造技术提升,铁心叠积方式更科学,叠片工艺引起的铁心振动明显降低。

4 结语

当前电力行业建设更注重节能环保。未来大、中小型变压器的应用将更加普遍化,行业将会在以低损耗和低噪声为重点继续发展。因此,硅钢生产行业必须重视用户的需求,提高质量水平满足未来轻量、高效和环保的变压器发展。■ (网摘自《内燃机与配件》)





人物素描：蔡爱平

生日：1985年5月

籍贯：江苏无锡

部门：营销部技审科

服务公司年限：11年

格言：做一个决定并不难，难的是付诸行动并坚持到底。

简介：营销部技审科资深技师，22岁入职普天铁心，专心专注技审工作十几年，一直专心致志于技术审图、产品用料核算及售后技术服务支持等工作，其团队曾获青年先锋岗，勤于学习、乐于助人，和善友爱，是技审方面的大师傅、同事眼中的好大姐。

——访营销部技审科资深技师蔡爱平

◇ 文/特邀实习记者/牛盼盼

风景那边独好

“多能技师

风采卓然



蔡爱平手拿工作笔记本轻轻打开了办公室的门，一抹浅浅的微笑，一句温柔的问候，温婉宁静的大姐姐形象映入眼中。

1985年，蔡爱平出生于江苏省盐城，大学于扬州就读计算机软件开发专业，毕业后的她来到普天铁心公司开始了人生中的第一份工作，这一做就是十一年。蔡爱平笑着谈起自己的工作，眼睛里闪烁着激动，从初入职场的小白到今天工作经验丰富的部门核心人物，她始终秉持着积极学习的态度对待自己的工作，像一颗种子深深扎根在土里汲取养分，在时间的缝隙里看见了自己的成长，也见证着公司一点一滴的变化。

笃学力行，短板化为优势

“毕业之后加入普天是一件很偶然也很意外的事情”，蔡爱平如是说。2007年，毕业之后的她在网上投递简历，当时包括普天在内有好几家企业陆续联系了她。令她意外的是，在公司的技术部文员面试过程中，领导们特别欣赏她的真诚态度——“尽管这份工作我之前了解得不是很多，但是我愿意积极学习、努力学习。”就是因为蔡爱平在面试过程中的这几句简单而又真诚的话，领导们对她的态度大加赞扬。她的内心也深受触动，“这家公司的领导如此看重工作态度，那这家公司工作氛围一定会很好。”就凭着领导对态度的重视和对她



的赏识，她选择了从普天的基层做起，一直坚持到了现在，并成长为一名优秀的资深技师。

“大学毕业刚工作那会儿，就像憋着一股劲儿似的，当时就单纯地觉得不管什么东西，只要肯学就能学会，就想在工作中干出一番天地来！”开始工作时，为了尽快熟悉审核图纸和核算产品用料的工作，蔡爱平只能趁空余时间“偷学”。有时晚上下班，她会选择多呆在公司一会儿，向别人学习白天遇到的图纸中看不懂的或者存在疑问的地方，顺便总结一下今日所学内容。一般不忙的时候，周末值班的同事工作会比平时少一些。每逢她周末休息时，她就抓住时机，继续“上班”，积极向值班的同事们讨教在工作中存在的问题和变压器技术知识，同事们也很乐意在空闲时间为她讲解问题和进行交流。因此，看似短短的休息时间

里却也碰撞出了思想的火花，蔡爱平也收获了很多平时自己难以学到的知识。

“没能从事自己的专业所在行业，遗憾肯定是有的，但接触了变压器这个行业才知道，它的应用范围远比我想象得要广得多，小到小区、商场用电，大到水电站、核电站发电，哪儿离得开变压器？一想到自己公司的产品给人们的生活创造了这么多的便利，现在想想从事这份工作真的很值得，完全就是一个意外的‘惊喜’，觉得很骄傲。”虽然所学专业与工作并不完全对口，但她的计算机专业知识为她现在的工作带来了极大的帮助。由于对计算机操作十分熟练，蔡爱平在学技术审图制图、产品用料核算时进步飞快，一点就透。

“审核客户的产品性能和可以满足客户要求的生产材料，是我的主要工作。技审是变压器铁心生产的源头，许多原始数据都是从这里核算出来的。一个产品，需要什么零配件和用量，都要导入在系统做出来，生产上参数必须准确无误，我们的工作十分重要，一点也不能懈怠！”她深知自己工作的重要性在变压器及铁心专业知识方面的缺陷，所以一直鞭策着自己不断学习。

生活中喜欢看书的蔡爱平，一有空闲就



充实自己的知识库，像《干式电力变压器理论与计算》、《变压器铁心制造工艺》、《变压器设计原理》等专业方面的书籍她读了一本又一本。明确了自己的不足，从书中获取理论知识，从实践中积累经验，把一颗炽热的心完全扑到工作上，自己最初的短板变成现在的优势，这就是最真实的蔡爱平。

追求卓越，收获“多能技师”

从文员到技师，是十几年如一日的一点一滴的学习：从扫描和发送图纸的文员工作，到后来的审核客户的图纸和核算产品用料的技师工作，是知识和技能的不断积累。每个人的能力、精力、知识都是有限的，一个人必须立足于自己所精通的专业和操作岗位才能充分发挥自己的特长，技师也是如此，但对技师的卓越追求，让蔡爱平在掌握本职工作的同时乐于学习，充分利用琐碎时间，从一个懵懂无知的小白蛭变成了身兼多项工作能力——技术审图、产品用料核算及售后技术服务的“多能技师”。

殊不知“多能技师”的背后是难以想象的辛勤付出，工作压力大时，个人生活和工作难免有所冲突，为了工作蔡爱平有时不得不牺牲个人时间。家人和工作是她的全部，经过这些

年的锻炼，她在不影响正常的家庭生活的同时更能出色地完成本职工作的本领。

为了适应二期智慧工厂的生产设备，更新铁心片型图模板，把片型图的数据导入 MES 新系统，是整个部门工作的重中之重，而新系统和新的工作任务对蔡爱平来说仍然是一个个新的考验，但她一如刚入职时那样充满干劲儿，决心攻克每个挑战。在与客户的对接中，蔡爱平则是典型的“两面派”，对顾客亲和宽厚，让顾客拥有宾至如归的感觉，而对图纸却是严格苛刻，这正是她作为技师竭力打造最优方案的专业性所在。“有时顾客给我们发来的图纸，并非是他们所需产品的最佳设计，这时候我们就要主动与顾客协商，为其优化产品结构。未来我们要尽一切可能为顾客提高优化空间，节省生产成本，把这件事情做到更优最优！”

历久弥坚，同呼吸共成长

“作为普天的一个老员工，我亲眼见证了公司的日新月异的变化，早已和普天融为了一体。”在工作中，从一点不懂到慢慢熟悉到经验加深，在同事和领导的帮助下，蔡爱平工作起来更加的得心应手。她将别人对她的帮助牢记心间，把相同的爱传播给身边的每一个人，



关心和帮助身边的每个同事，正因为如此，部门里无论年龄大小的同事都会尊称蔡爱平一声“蔡姐”。

蔡爱平和公司、同事一起成长进步，感情也愈益深厚。“毕业之后工作这么长时间，最让我感动的是，身边的领导和同事们十分关心和照顾我，我发现在普天工作是我人生中做的最正确的选择之一。”蔡大姐像个孩子一般直言不讳，袒露自己的心声，还称工作并不是说把自己的事情做好就行了，得想着自己的工作会影响哪些部门和同事，要提前考虑好工作中

的各个部分点，对前面和后面都有什么影响，这些都要先想到。蔡爱平一直都这么做着，并将之应用到生活和工作中——无论做什么事情都要方便和帮助其他人。

2017年，公司先后引进了SAP系统和MES系统，随后又对这两个系统进行了升级，学习如何运用软件系统成为了整个部门的难题。“升级系统其实是我们最忙、压力最大的时候，既要在操作不熟悉的情况下确保图纸审核的准确度，又要紧跟生产进度，不能落下脚步。在那段时间，大家像是一股绳一样拧

在一起，感觉有使不完的劲。”蔡爱平兴奋地讲述道。

从公司创立伊始，系统进行了多次升级，一开始大家都不熟悉操作流程，只得慢慢摸索慢慢熟悉，这考验的是整个团队的协作力。在她看来，“新系统其实是对我们源头工作的考验，我们更要辛苦一些，严格把关，后面的生产环节才会更加顺利。”

一路走来，蔡爱平一路播种，一路浇灌，不改初心，在自己的岗位上坚守职责，专心专注于技审工作，克服层层阻碍，如一棵坚韧不

拔的树一般昂首挺胸栉风沐雨，与公司同呼吸共成长。

她说，做一个决定并不难，难的是付诸行动并坚持到底。“多能技师”蔡爱平时刻用这句话鞭策自己，再复杂的工作需要的只是“一个决心+一份坚持”，显然她用自己的行动做到了！跟铁心技术打交道多年的她一如初心，秉承精益求精的认真态度躬行实践，细心打磨技师技能，在平凡的工作中一次又一次地创造着无限的可能。■（编辑部）



普天之下 皆有我心

PUTIAN CORE FEELS WORLDWIDE





◇ 文 | 黄迁亮

还记得小时候的老灶头吗？柴是湿的，点火很困难，往往需要找一些干柴引火，找到半张旧报纸更好；烧起来了，湿柴也可以做饭的，只不过要注意一次不可添许多柴，得勤添少添柴，火就会很旺，并且需要在火势较旺的时候添柴，否则就可能熄火；如果要煮粽子之类，那一定需要“硬柴”（指树棍一类），火势旺且持久，炭火余威也极大，晚上煮粽子，明天早上粽子还是热的，不过必须用稻草做引火，一旦硬柴火旺了，一是火势持续时间长，二是湿的甚至刚砍下的树枝也能烧的很旺。

在那个烧柴十分紧张的年代，甚至煤球炉生火的柴都奇缺，节能变得非常重要，我记得那时候我爸把传统的灶堂改成节能灶，加一个炉排，炉排距锅底的距离 30 公分左右，热效率利用最佳，底下又通风助燃，软柴（稻草、麦草类）、硬柴（树枝类）都能烧，一般可节能 50%，如果火势太旺，只要把灶门盖起来，减少风量，立马可让火势变小，且更持久。原来的灶基都是乱石填平的，存灰有限，现在把下面掏空存灰量增加至少两倍，方便好多，这种节能灶曾帮邻居改过很多，那时

候老爸觉得很有成就感。

“洋火煤头”现在的年轻人是不知道是啥东西了，其实就是火柴，也称自来火，因为最早是进口的，中国人能生产了，老人们叫习惯了，也一直这么叫，我们把他叫火种，有火种没薪做不了饭，有薪没火种也干瞪眼。现实生活中有太多的类似，工作中也一样。

如果员工是薪，老板就是火种。何时点燃，用什么方式点燃？如何添柴加薪（机制的不断完善，原理正确了，工具和方法也很重要）使其恰到好处，并可持续是大有学问的，总不能

每次等火熄了再去点火吧！很多公司都已经习惯用制度去约束员工，很少甚至没有想用机制去引导、激发员工热情，几乎是所有问题的症结。关键词是机制。机制就是大道。而大道至简！

如果把精益生产比做是薪，那么机制就是火种。精益生产很多老板和职业经理人都能讲出点什么东西，许多老板不惜工本大力推行精益生产，为什么事倍功半，为什么轰轰烈烈一阵子，许多只是做做样子，表面文章，更多的是做给领导看，领导做给老板看

问题在哪？两个最关键：

1、没有对执行者的利益拉动。如果奖励也是一时一事一议，没有与目标管理的深度关联（这里的目标不是临时单一的，而是投入产出的全过程，是综合的），是不会有好结果的。要知道人的行为基本准则是约束条件下的利益（包括安全）最大化。平时我们讲“上有政策，下有对策”是有道理的，也是符合人性的。因为机制和制度都有行为导向功能，只是发自内心和“人在屋檐下，不得不低头”的区别。

2、自我驱动永远是组织和个人效率最佳的来源。你不想成长，难道还有谁能逼你。自律永远是最低成本的管理。制度不可能完善到无暇可击的，流程与制度只有与认真自觉遵守

的人相结合，才会取得较好的结果，所以机制导向才显得是关键，一个好的机制才会使人具有自我驱动力，一个组织也是如此。这就是我们经常讲的内因和外因的关系，是最基本的管理哲学。机制是雪中送炭，可以让你活下去，精益生产是锦上添花，可以让你活出精彩。

我们公认的国际管理大师彼得·德鲁克讲过：再过 25 年传统企业都会消亡，离他的预测越来越近，按现在这种态势，预言可能会成真。互联网时代传统制造不能再用传统方式去管理了。传统管理的三个代表人物：泰勒科学管理，经典是流水线；韦伯（德国人）经典是组织管理理论，主要是我们现在

用的金字塔式的组织结构；法约尔（法国人）主要是智慧管理（也称一般管理理论），很多管理软件应运而生。可现在物联网没有了距离，去中心化、去中介化，实现了平台化，最核心的变化由“他组织”变成了“自组织”。不仅解决了自我驱动问题，而且通过规则，规范各自责任、义务，信任不再放在嘴上，而是通过组织间的契约去实现，要知道信任是极其重要的，可以说信任可以让复杂变得简单；因为简单，所以效率高；因为效率高；所以成本低。我们要思考传统管理碰到互联网时代会发生什么样的巨变。中国还有许多人没用过信用卡，却可以直接手机支付了，对传统银行的冲击何等巨大。军队几千年一直是组织管理的典范，

你知不知道已经发生巨变，指挥权可能不在将军手里，而在一个特种兵手里，比如精准打击。企业不可能不发生巨变，年轻人越来越个性化，网络提供了可能，可以想象未来的企业一定是一个网络化的可共享的平台。普天应该就是这么一个网络化的组织，从自动化转型为智能化，既解决了目标管理又解决了自我驱动问题。

一堆干柴要靠火种去点燃，不断地添柴加薪就是不断地自我驱动；员工的智慧和勤奋自律要靠机制去引导，而不是靠制度去强制。

隔行如隔山，隔行不隔理！■（品管部）





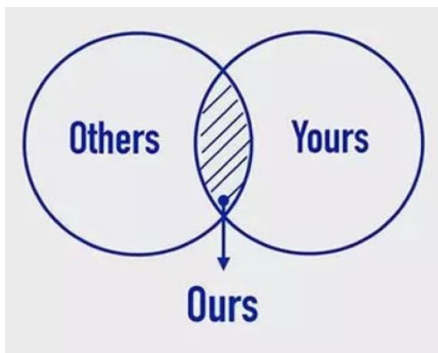
在磨炼中成长

◇ 文 | 卢锋岗（技研部）

风静了，雨下了一夜也没下醉
午后的雨露，扑鼻芬芳赛过浓杯咖啡
心若沉淀，只因有你一起成长的体会
坎坎坷坷，一切艰难只不过是成功的点缀
在磨炼中成长，勇敢的心，不畏感伤
破茧化蝶只为自由的飞翔；
在磨练中成长，只因有你的方向，如黑夜中的亮光
因为短暂的坎坷，掩盖不了梦想。

六幅思维逻辑图，决定你的人生层次

你的思维模式决定了你的行为，你的行为决定了你的习惯，你的习惯决定了你的人生层次。



1

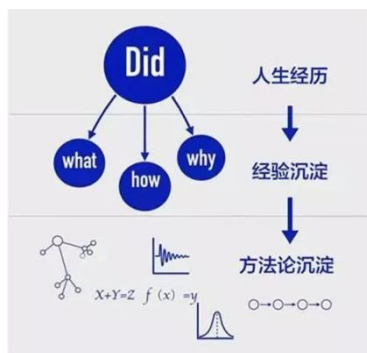
关于输赢

有输有赢才是真正的生活，在合作与共事中需设身处地为他人着想，建立“我们”的思维才能赢得更好的支持与资源。

2

关于沉淀

所谓的经验，不仅仅是你经历了什么，更在于你在经历中沉淀了什么！这种沉淀是对经历过的人、事、物的思考，应用重构的方法将这些思考形成自己对世界的客观认知。这个认知至少由三个变量构成：是什么？为什么？怎么做？这看似简单，但你能坚持10年的思考、记录与整理，你就真的会超越很多同龄人。



3

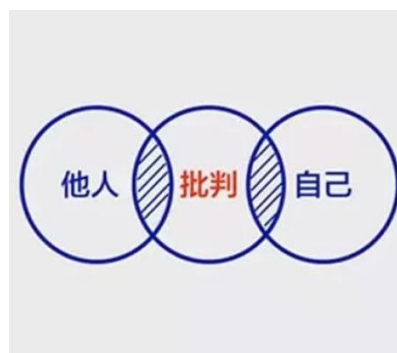
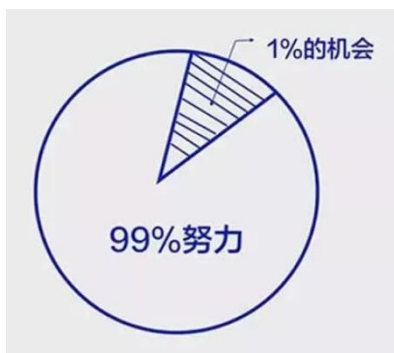
关于等待

我们每个人都希望自己成功，也都很努力，但是，幸运总是属于少数人，因此，在奋斗的路上感觉到累的时候请告诉自己，有时候成功=99%的努力+1%的机会，在机会没有降临的时候，请耐心地学会等待，这本身既是一份能力，也是一份成熟。

4

关于评判

批评的本质是用自己的价值观及行为准则去衡量社会与他人。所以，不管是亲密关系还是教育子女；不管是面对社会上的热点事件，还是在管理自己的下属，



当我们试图去批判他人的时候，请有意识地告诫自己：从多个角度综合考虑，再给出评价，否则批评不仅不会使人进步，并且会带来伤害。

5

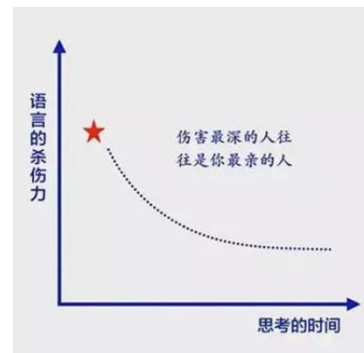
关于说话

很多人并非不善言谈，而是不善思考，开口讲话之前动脑想一想，什么该说，什么不该说，应该怎么说，这既是对他人的一种尊重，又是自我成长的修行。

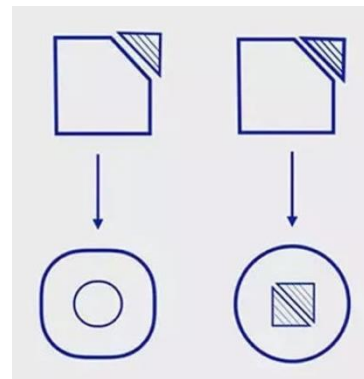
6

关于个性

成熟是一个棱角被磨掉的过程，这个过程中，很多人变得圆滑、世故，进而失去了



最真实、最独特的自我，宁愿活在别人的评价中，



也不愿意跟随自己的内心。其实，成长也可以换一种方式，让自己的个性与原则植根于自己的内心，用多赢的智慧去解决冲突，既能中立地保留自己的坚持与性格，又能愉悦地与人相处，既不会咄咄逼人，也不会畏手畏脚。■（网摘）

从来没有一种坚持会被辜负

时间是最公平的，活一天就拥有 24 小时，差别只是珍惜。你若不相信努力和时光，时光一定第一个辜负你。有梦想就立刻行动，因为现在过的每一天，都是余生中最年轻的一天。



世界会向那些有目标和远见的人让路！

想要体面生活，又觉得打拼辛苦；想要健康身体，又无法坚持运动。人最失败的，莫过于对自己不负责任，连答应自己的事都办不到，又何必抱怨这个世界都和你作对？人生的道理很简单，你想要什么，就去付出足够的努力。

时间是最公平的，活一天就拥有 24 小时，差别只是珍惜。你若不相信努力和时光，时光一定第一个辜负你。有梦想就立刻行动，因为现在过的每一天，都是余生中最年轻的一天。

无论正在经历什么，都请不要轻言放弃，因为从来没有一种坚持会被辜负。谁的人生不

是荆棘前行，生活从来不会一蹴而就，也不会永远安稳，只要努力，就能做独一无二平凡可贵的自己。

努力本就是年轻人应有的状态，是件充实且美好的事，可一旦有了表演的成分，就会显得廉价，努力，不该是为了朋友圈多获得几个赞，不该是每次长篇赘述后的自我感动，它是一件平凡而自然而然的事，最佳的努力不过是：但行好事，莫问前程。愿努力，成就更好的你！

付出努力却没能实现的梦想，爱了很久却没能在一起的人，活得用力却平淡寂寞的青春，遗憾是每一次小的挫折，它磨去最初

柔软的心智、让我们懂得累积时间的力量；那些孤独沉寂的时光，让我们学会守候内心的平和与坚定。那些脆弱的不完美，都会在努力和坚持下，改变模样。

人生中总会有一段艰难的路，需要自己独自走完，没人帮助，没人陪伴，不必畏惧，昂头走过去就是了，经历所有的挫折与磨难，你会发现，自己远比想象中要强大得多。多走弯路，才会找到捷径，经历也是人生，修炼一颗强大的内心，做更好的自己！

“一定要成功”这种内在的推动力是我们生命中最神奇最有趣的东西。一个人要做成大事，绝不能缺少这种力量，因为这种力量能够

驱动人不停地提高自己的能力。一个人只有先在心里肯定自己，相信自己，才能成就自己！

人生的旅途中，最清晰的脚印，往往印在最泥泞的路上，所以，别畏惧暂时的困顿，即使无人鼓掌，也要全情投入，优雅坚持。真正改变命运的，并不是等来的机遇，而是我们的态度。

这世上没有所谓的天才，也没有不劳而获的回报，你所看到的每个光鲜人物，其背后都付出了令人震惊的努力。请相信，你的潜力还远远没有爆发出来，不要给自己的人生设限，你自以为的极限，只是别人的起点。写给渴望突破瓶颈、实现快速跨越的你。



生活中，有人给予帮助，那是幸运，没人给予帮助，那是命运。我们要学会在幸运青昧

自己的时候学会感恩，在命运磨练自己的时候学会坚韧。这既是对自己的尊重，也是对自己的负责。

失败不可怕，可怕的是从来没有努力过，还怡然自得地安慰自己，连一点点的懊悔都被麻木所掩盖下去。不能怕，没什么比自己背叛自己更可怕。

跌倒了，一定要爬起来。不爬起来，别人会看不起你，你自己也会失去机会。在人前微笑，在人后落泪，可这是每个人都要学会的成长。

要相信，这个世界上永远能够依靠的只有你自己。所以，管别人怎么看，坚持自己

的坚持，直到坚持不下去为止。

也许你想要的未来在别人眼里不值一提，也许你已经很努力了可还是有人不满意，也许你的理想离你的距离从来没有拉近过……但请你继续向前走，因为别人看不到你的努力，你却始终看得见自己。

所有的辉煌和伟大，一定伴随着挫折和跌倒；所有的风光背后，一定都是一串串揉和着泪水和汗水的脚印。

成功的反义词不是失败，而是从未行动。有一天你总会明白，遗憾比失败更让你难以面对。

没有一件事情可以一下子把你打垮，也不会有一件事情可以让你一步登天，慢慢走，慢

慢看，生命是一个慢慢累积的过程。

努力也许不等于成功，可是那段追逐梦想的努力，会让你找到一个更好的自己，一个沉默努力充实安静的自己。

你相信梦想，梦想才会相信你。有一种落差是，你配不上自己的野心，也辜负了所受的苦难。

生活不会按你想要的方式进行，它会给你一段时间，让你孤独、迷茫又沉默忧郁。但如果靠这段时间跟自己独处，多看一本书，去做可以做的事，放下过去的人，等你度过低潮，那些独处的时光必定能照亮你的路，也是这些不堪陪你成熟。所以，现在没那么糟，看似生活对你的亏欠，其实都是祝愿。■（网摘）

【三昧斋】

清朝康熙年间有个大学士名叫张英。一天张英收到家信，说家人为了争三尺宽的宅基地，与邻居发生纠纷，要他利用职权疏通关系，打赢这场官司。

张英阅信后坦然一笑，挥笔写了一封信，并附诗一首：

“千里修书只为墙，让他三尺又何妨？

万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”

家人接信后，主动让出三尺宅基地。邻居见了，也主动相让，最后这里成了六尺巷，这个化干戈为玉帛的故事流传至今。

生活不是战场，无需一较高下。

人与人之间，多一份理解就会少一些误会；

心与心之间，多一份包容就会少一些纷争。

不要以自己的眼光和认知去评论一个人，判断一件事的对错。不要苛求别人的观点与你相同，不要期望别人能完全理解你，

每个人都有自己的性格和观点。

人往往把自己看得过重才会患得患失，觉得别人必须理解自己。其实，人要看轻自己，少一些自我，多一些换位，才能心生快乐。

心有多大，快乐就有多少；包容越多，得到越多。

不要背后说人，不要在意被说。一无是处的人没得可说，越是出色的人越会被人说。世间没有不被评论的事，也没有不被评说的人。别人的嘴我们无法去控制，但我们可以抱一颗淡然的心去看一切纷扰。

心静才能听到万物的声声，心清才能看到万物的本质。沉淀自己的心，静观事态变迁。

与人相处，需要讲究方式方法。有些事，需忍，勿怒；有些人，需让，勿究。嘴上吃些亏又何妨，让他三分又如何。

人人都需要被尊重，人人都渴望被理解。

水深不语，人稳不言。学会淡下性子，学会忍住怒气面对不满。

待人不能太苛，太苛无友。懂得退让，方显大气；知道包容，方显大度。己之短，不可藏，越藏越短；己之长，不可扬，越扬越少。得意时莫炫，失意时莫馁。花无百日红，人无百日衰。

结果不是最终的目的，过程的体会，才是最真的感悟。■（网摘）

让他三尺又何妨





我们只不方便三小时

那天跟老公幸运地订到了票回婆家，上车后却发现有位女士坐在我们的位子上，老公示意我先坐在她旁边的位子，却没有请这位女士让位。

我仔细一看，发现她右脚有一点不方便，才了解老公为何不请她让出位子。

他就这样从嘉义一直站到台北，从头到尾都没向这位女士表示这个位子是他的，下了车之后，心疼老公的我跟他说：让位是善行，但从嘉义到台北这么久，大可中途请她把位子还给你，换你坐一下。

老公却说：人家不方便一辈子，我们就不方便这三小时而已。

听到老公这么说，我相当感动，有这么一位善良又为善不欲人知的好老公，让我觉得世界都变得温柔许多。

心念一转，世界可能从此不同，人生中，每一件事情，都有转向的能力，就看我们怎么想，怎么转。

我们不会在三分钟内成功，但也许只要花一分钟，生命从此不同。■（网摘）



做人不复杂
做事不简单

