



—— 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09期 总第130期



目录

CONTENTS

重要新闻 | HIGHLIGHTS

- 01 解构市场投资机会 助力产业升级发展第二十届中国国际复合材料工业技术展览会隆重启幕

公司动态 | COMPANY EVENTS

- 04 中国建材集团纪委副书记宋江涛一行到中复连众调研指导纪检监察工作
- 04 中国复材参展第三届中国国际新材料产业博览会
- 05 《复合材料芯架空导线》国家标准工作组会议在连召开
- 06 中复连众荣获荣格技术创新奖
- 06 中复连众新版《玻璃钢制品工定级教材》编印成册
- 07 中国复材羽毛球代表队获中国建材集团第二届在京企业羽毛球联谊赛精神文明奖
- 07 威海中复西港获准成立威海市复合材料船艇工程实验室

专栏 | COLUMN

- 08 习近平：敬终如一鼓作气善作善成确保教育实践活动取得实效
- 09 中复连众召开党的群众路线教育实践活动领导班子专题民主生活会情况通报会
- 10 清风已拂来 百姓笑靥开——中国共产党人作风建设迈入“新常态”
- 13 以活动凝聚力量 抓作风促进发展

秋词

唐 刘禹锡

山明水净夜来霜，
数树深红出浅黄。
试上高楼清如骨，
岂如春色嗾人狂。



- 14 《论群众路线——重要论述摘编》学习心得

行业动态 | INDUSTRY DYNAMICS

- 15 业内资讯
- 17 可再生能源利好频出 年底前迎政策密集发布期
- 18 智能电网迎来新契机 试点经验成推广利器

来自一线 | FROM THE FRONT LINES

- 19 中复连众优秀共产党员集锦
- 22 中复连众“迎国庆”篮球对抗赛圆满结束

乐活人生 | LOHAS

- 23 巷口的那只鹤哥
- 24 初次感受复材展
- 25 提高效能 自我关怀的六个习惯
- 25 Qimini Deuce：会无线充电的彩色“铜锣烧”
- 26 好书推荐
- 27 成功者的早上第一小时会做什么事情？



中复集团报

2014年第09期 总第130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



公司董事长薛忠民等行业领导莅临展会，并为中国复材展-JEC创新产品的获奖者颁奖。

复合材料作为低碳经济的重头，受到政府、市场多重的驱动。按照国务院关于战略性新兴产业的总体部署，相继出台了《新材料产业“十二五”发展规划》、《新材料标准化工作三年行动计划》，制定了促进碳纤维及其复合材料等重点领域发展的具体措施，支持了一批关键材料的开发应用，有力推动了新材料产业的快速发展。提前谋划“十三五”发展思路：加快关键核心技术攻关，围绕国家重大需求，抓紧突破一批关键材料品种，布局一批战略前沿材料；完善创新驱动发展机制，强化企业创新主体地位，优化产业创新链条，推动产学研用结合、上下游协同创新；完善政策体系，健全信贷、保险、税收、标准等配套政策，形成有利于新材料研发、产业化和应用示范的政策环境……这一系列举措为复合材料产业持续发展保驾护航。

本届展会全面展现了中国复合材料行业发展现状，聚焦世界复合材料领域科技发展前沿，全力打造专业、权威、多元的国际复合材料交流与商务合作的最佳平台。通过这个平台，中国复合材料行业的发展轨迹得以最大程度地折射，复合材料发展的最新动向亦得到最为准确的表达。

作为我国复合材料产业最重要的年度盛会，量、质双维度均实现了跨越式突破与创新。此次展会展出面积达

解构市场投资机会 助力产业升级发展

第二十届中国国际复合材料工业技术展览会隆重启幕

来源：中国建材报 杨静

9月3~5日，中国国际复合材料工业技术展览会在上海世博展览馆隆重迎来第二十届盛会。

中国国际复材展是唯一经国家科学技术部批准的国际性复合材料专业展览会。伴随着近年中国复合材料行业的迅猛发展，20年间，该展会始终践行成熟、积淀、声誉、引领及传播的理念，累计吸引1200家中外知名企业登台亮相，40万人次专业观众到场参观，成长壮大为中国乃至亚太地区规模最大、最具影响力的复合材料行业展览会，被业内贴切地称为“复合材料行业的风向标”。

中国建材联合会名誉会长张人为，中国房地产业协会驻会副会长张力威，中国建材联合会副会长陈国庆，中国建材集团副董事长姚燕，中材集团总经理李新华，中国建材国际工程集团有限公司董事长兼总经理彭寿，中国复合材料集团有限公司董事长张定金，中材科技股份有限



中国建材集团纪委副书记宋江涛一行 到中复连众调研指导纪检监察工作

文 | 中国复合材料集团有限公司 朱文平



33500平方米，规模空前，465家参展商集结亮相，再创历史新高，其中国内展商356家，国际展商109家，分别来自美国、加拿大、法国、英国、马其顿、土耳其、德国、意大利、荷兰、瑞士、比利时、西班牙、瑞典、奥地利、俄罗斯、芬兰、澳大利亚、韩国、日本、印度，以及中国台湾、香港地区等23个国家和地区，专业人士数量达1.5万余人，美国、德国、荷兰、西班牙、俄罗斯、印度、泰国、日本、韩国、马来西亚、印尼、新加坡、菲律宾、阿联酋等国均派出了多个专业代表团，吸引来了60个国家和地区的2000多名国际观众与买家。中国国际复材展成为世界了解中国复合材料行业、中国复合材料企业向国内外展示的窗口与桥梁。

国际复材行业巨头及国内重点企业将“中国国际复材展”视为其最新产品发布及先进技术推广的最佳舞台。展会上，欧文斯科宁公司呈现了其多元化的高性能玻纤新品；世界三大碳纤维生产商之一的日本三菱丽阳株式会社携其2014年年初开发的、应用于汽车和飞机结构件及高端运动休闲领域的最新高性能中模量碳纤维参展，该产品性能大大超过传统的中模量碳纤维；国内最大的碳纤维生产商——中复神鹰

碳纤维有限责任公司带来了其最新推出的干喷湿纺SYT49-3K高性能碳纤维，此款差异化产品在低克重、高展宽领域具有明显的优势；重庆国际复合材料有限公司推出了低介电常数HL玻璃纤维；加拿大Virtek Vision国际有限公司展出了其最新空间定位系统，该系统可实现对大型零部件进行360度全方位激光投影……

本届展会活动内容丰富，精彩纷呈，展出内容涵盖复合材料全产业链，涉及各种原材料、工艺设备和复合材料制品，包括玻璃纤维、碳纤维、芳纶纤维、玄武岩纤维、天然纤维及上述增强材料的制品，不饱和、环氧、酚醛等各类新型树脂及添加剂，拉挤、缠绕、喷射、模压、热压罐、真空注射RTM设备及技术和上述各类应用的各种新产品和设计软件，涉及面广，且以实物展出、现场操作演示、专业讲解等多种形式开展技术交流与经贸洽谈。新产品区集中展示了30家国内外企业选送的33种创新产品。

贯穿展会期间，由中外名企、专家主讲的38场大型专题技术讲座，内容涉及复合材料增强物、基体树脂、制造工艺、检测方法、应用设计等一系列技术解决方案，参展观众可以免费获取这些前沿技术。

组委会首次设立的“企业新闻发布会”活动，也为复合材料业界企业的产品、技术、发展战略等重大事项提供了推广、传播的舞台。

随着服务模式的不断创新，服务内涵的日渐丰富，中国国际复材展倾心打通一体化沟通渠道，以网络资讯、电子期刊、微信推送实现全天候新兴媒体传播渠道。作为最具影响力的业界展会，中国国际复材展为市场展现了复合材料产业新格局，解构了市场投资机会，也为我国复合材料的大发展注入了强劲动力。

9月15日，中国建材集团纪委副书记、纪检监察室主任宋江涛、主任助理王隼，在中国复材党委书记、纪委书记、副总经理薛继瑞、纪检监察室副主任朱文平陪同下，到中复连众调研指导纪检监察工作。中复连众党委书记、总经理乔光辉、纪委书记王彤兵及纪检监察室工作人员参加座谈会。

会上，首先由中复连众党委书记乔书记汇报公司生产经营情况及党风廉政建设情况，纪委书记王彤兵作公司纪检监察工作汇报，介绍了公司贯彻落实中央八项规定实施办法情况、落实党风廉政建设主体责任和监督责任情况，以及推进纪检监察部门“转职能、转方式、转作风”情况。

听取汇报后薛继瑞书记对中复连众纪检监察工作的开展情况表示肯定。他说，中复连众的纪检监察工作充分体现了主体责任的落实。他强调，抓纪检监察工作的关键在于“实”，要将开展党风廉政建设和反腐倡廉工作相关做法“做实”。在落实中央

八项规定方面，要坚持常抓不懈，以上带下，一个节点一个节点的抓落实。尤其是党员干部要严格要求自己，崇尚勤俭节约的优良传统和美德。希望中复连众广大党员干部要有热情，有干劲，以党风廉政建设和反腐倡廉工作为重要抓手，实实在在地开展各项工作。

中国建材集团纪委副书记宋江涛就纪检监察今后的工作思路和方法，提出六点要求。一是进一步狠抓党风廉政建设责任制的落实；二是持之以恒地抓好八项规定的贯彻落实；三是进一步完善惩治和预防体系建设；四是加强效能监察工作；五是加强对企业领导人的监督、管理和教育；六是积极推进纪检监察机构“三转”工作。

最后，乔光辉书记表示，中复连众将按照中国建材集团、中国复材党委、纪委的要求，在做好经营工作的同时继续加强纪检监察工作，为公司的持续发展提供坚强的保障。

中国复材参展 第三届中国国际新材料产业博览会

文 | 中国复合材料集团有限公司 欧阳新峰

为加快培育和发展新材料产业，引领材料工业升级换代，支撑战略性新兴产业发展，由工信部和黑龙江省政府举办的“第三届中国国际新材料产业博览会”9月1日-3日在哈尔滨国际会展体育中心举行，博览会以“新材料、新生活、新装备、新成果”为展览主题，共设“新材料专业馆、新材料生活体验馆、新材料装备成果馆”三个展览馆，并结合高层论坛、产业政策解读会、专题研讨会等多种会议形式，构建全国新材料产业信息交流与项目合作的重要平台。

中国复材、北新建材、哈玻院三家新材料及相关产业为主的企业由中国建材牵头组成参展团队，在

此次博览会上集中展出了高性能纤维、新型房屋墙体材料、碳纤维及玻璃纤维复合材料制品等一大批吸引眼球的展品。中国复材在博览会上展出的由下属企业中复神鹰最新研发的干喷湿纺SYT49高性能碳纤维和中复碳芯的碳纤维复合芯电缆样品是亮点，此外风机叶片、游艇、地板等产品引人关注。从游客的关注方向上来看，复合材料制品是热点也是重点，复合材料制品正在走进人们的生活，并影响着人们的衣食住行等各个方面的生活方式。

本次博览会上，我公司的“干喷湿纺SYT49高性能碳纤维”和“碳纤维复合芯导线”产品获得了博览会金奖。

《复合材料芯架空导线》 国家标准工作组会议在连召开

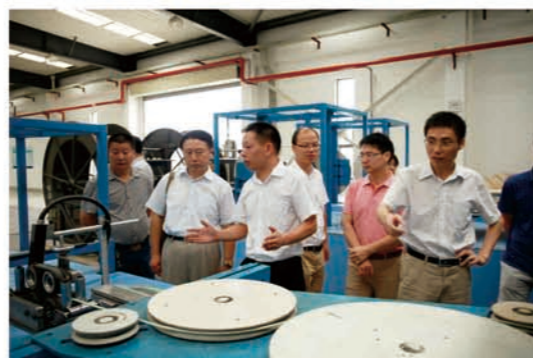
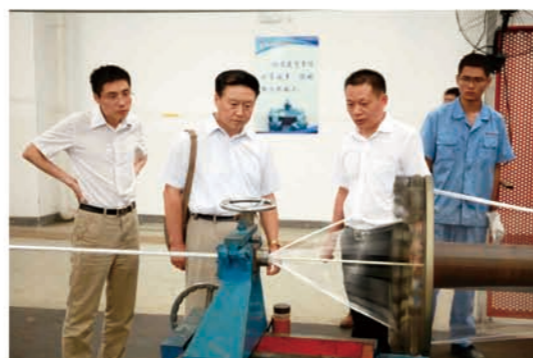
文 | 中复碳芯电缆科技有限公司 张元元



2014年8月25日至27日，由上海电缆研究所牵头起草，中复碳芯电缆科技有限公司参加起草的《复合材料芯架空导线》国家标准第二次工作组会议，在连云港顺利召开。

此次会议由中复碳芯电缆科技有限公司进行协办，碳纤维复合芯导线的各主要制造单位和应用单位均派代表参加了会议，会议也邀请了部分型线制造企业参加。主要的参会单位有上海电缆研究所、南方电网科学研究院、中复碳芯电缆科技有限公司、远东电缆有限公司、邯郸市硅谷新材料有限公司、河南科信电缆有限公司、江苏新鸿联电缆科技有限公司、青岛汉缆股份有限公司、江苏中天科技股份有限公司、江苏亨通电力电缆有限公司、杭州电缆股份有限公司、无锡华能电缆有限公司、江苏通光输电线科技有限公司等13家企事业单位，共有26位专家代表参加了会议。

会议由上海电缆研究所毛庆传总工程师主持，中复碳芯电缆科技有限公司任桂芳董事长参加了会议并致词。上海电缆研究所毛庆传总工程师介绍了《复合材料芯架空导线》国家标准编制的背景及情况，《复合材料芯架空导



线》国家标准由国家标准化管理委员会立项（国标委综合[2013]9号），计划编号为20132461-Y-604。上海电缆研究所黄国飞副主任主持讨论修改了《复合材料芯架空导线》标准草案。会上各位专家就标准展开了热烈讨论，就标准的规范用词、标准结构、单丝的材料，导线产品性能指标等提出了编审意见，会议也讨论了下一步工作计划，要求相关企业进一步做些试验验证，并于2014年10月份完成送审稿。会议圆满完成了预定的各项议程。

会后，由会议的协办方中复碳芯电缆科技有限公司安排参观了中复碳芯公司碳纤维复合芯导线生产车间。作为碳纤维复合芯导线行业的龙头企业，中复碳芯拥有国内最为完善的生产、检测、安装应用体系。参会的专家对中复碳芯的碳纤维复合芯导线生产及管控能力给予了极高的评价。

中复连众荣获荣格技术创新奖

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 程艾琳

近日，中复连众开发的玻璃钢内筒烟囱的制作技术，喜获 2014复合材料行业——荣格技术创新奖，这是继《6000立方大型玻璃钢储罐》之后，中复连众第二次获此殊荣，这充分显示了中复连众较强的创新能力，为复合材料产品的发展起到了强有力的推动作用。

荣格技术创新奖旨在通过表彰业界具有突出贡献的创新产品和领先技术，激发企业的创新意识；同时为行业输送更多的创新产品和前沿技术。

在玻璃钢内筒烟囱制作的过程中，中复连众自主开发的可收缩式钢制模具、整体缠绕加强筋、树脂自动搅拌、泵送等工艺技术都是国内创新应用

技术，玻璃钢烟囱采用半圆形整体缠绕加强筋也是国内首创。这次参加荣格技术创新奖的评选，目的是为了激发公司的创新意识，为复合材料行业输送更多的创新产品和前沿技术，同时也是为了更好地展示公司的专业创新水平。

作为复合材料行业的领军者，中复连众始终本着“众志成城，争创一流”的企业理念，坚持以顾客为中心，创建一流的服务体系，创建一流的质量体系，创建一流的企业品牌。构建世界级的中国企业，是中复连众人坚定不移的职业追求。此次获奖，将进一步促进中复连众推进产品和技术的创新，以满足更新更高端的应用需求。

中复连众新版 《玻璃钢制品工定级教材》编印成册

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 丁晓玉

近日，中复连众自主编印的新版《玻璃钢制品工定级教材》印刷成册，本版是基于2010年版的修订版，依据《国家职业标准—玻璃钢制品工》组织编写，根据公司产品类别，分为《风力机叶片》及《缠绕类制品》两个分册。

2010年6月，中复连众获准设立玻璃钢制品工职业技能鉴定站，并成为国内首家获取该资质的企业。多年来，作为市首批全员培训和职业技能鉴定试点企业，中复连众以职业技能鉴定站为平台，开展初级工、中级工、高级工和技师培训，培育各级技能人员超千人。特别是公司实施对技能人员给予技能津贴的政策，更加有效地调动了广大员工学习和提升自身技能的积极性。

缺乏员工培训的统一教材，试题库匮乏，已成为公司组织员工技能培训和技能鉴定的短板，为此，自今年初开始，中复连众组织技术、生产、质管、安全等专业人员，成立玻璃钢制品工试题开发

组，对2010年版《玻璃钢制品工定级教材》进行修订，编制了本教材。本教材从职业能力培养的角度出发，力求体现职业培训的规律，满足玻璃钢制品工职业技能培训与鉴定考核的需要。

本教材在编写过程中始终坚持“以员工实际技能训练为出发点，以职业标准为依据，以职业能力为核心”的理念，采用模块化的编写方式，从实际应用出发，力求降低难度，减少定量计算，深浅结合，环环相扣，具有简明、易懂、新颖、直观、实用的特点。新版教材主要内容包括安全管理、原辅材料的认知、设备使用与维护、工艺技术、质量管理、基础知识和操作技能等。

本教材作为公司内部保密教材，编委付出了努力和汗水，各教材领用部门要加强管理，建议采取借阅的方式，并督导借阅人员认真学习。希望本《玻璃钢制品工定级教材》能更好地满足员工培训的需要，进一步推动公司职业技能鉴定活动健康有序开展。

中国复材羽毛球代表队获中国建材集团第二届在京企业羽毛球联谊赛精神文明奖

文 | 中国复合材料集团有限公司 金照鑫



9月13日，中国建材集团“北新建材”杯在京企业羽毛球联谊赛在北京尤尼克斯羽毛球馆拉开帷幕，本次赛事由集团公司团委主办、

北新建材股份承办，集团在京企业共10支队伍参赛。经过一天的角逐，最终，建材总院、中建材进出口和中联水泥、北新股份代表队分别获得前四名。中国复材羽毛球代表队获得本次比赛的精神文明奖。

本次比赛中，公司羽毛球代表队由党委书记薛继瑞担任领队，出场队员由罗峰宇、杨左、张刚翼、金照鑫和路苗、刘丰、平艳、于今8人组成。另有刘超、迟天威两人作为裁判员参与了本次赛事。小组赛中，公司代表队两胜两负，分别战胜了中新房和中国联合装备集团国际工程有限公司，负于北新股份和中联水泥代表队，遗憾地失去了小组出线的机会。比赛过程中，薛继瑞书记全程指导观看了公司的全部比赛，对队员们的团结协作、奋勇拼搏提出了鼓励和表扬。朱文平、高钢、许珂、郝婷等公司羽毛球爱好者也积极到现场为公司加油助威，在集团范围内体现了中国复材员工的良好精神面貌。

威海中复西港获准成立 威海市复合材料船艇工程实验室

文 | 威海中复西港船艇有限公司 王琼慧

为进一步提升企业自主创新能力，促进复合材料船艇产业的加快发展，中复西港根据威海市发改委的相关要求申请成立威海市工程实验室。凭借着强大的科研队伍、雄厚的研发实力，经过专家组的条件审查和综合评审，2014年8月威海中复西港船艇有限公司被正式批准成立威海市复合材料船艇工程实验室。

该工程实验室将成为行业合作交流的重要平台，提高我们行业的研发能力和水平，带

动复合材料船艇行业的技术进步、提高行业整体技术水平、促进行业发展，为国民经济和国防建设做出重要的贡献。复合材料船艇工程实验室的有效运行，将全面提高依托单位的研究开发实力和水平，增强技术创新能力，促进企业稳步发展，为把威海中复西港船艇有限公司建设成为全国最大的复合材料船艇研发生产基地提供重要的技术依托。



群众路线新闻报道

习近平：敬终如始一鼓作气善作善成 确保教育实践活动取得实效

来源：人民网

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平27日在中南海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。他强调，党的十八大以来，党中央突出抓整治“四风”问题，做的是正本清源、发扬传统的工作。改进党风政风有了一个良好开局，但用达到作风建设的理想状态来衡量还有差距。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，加强作风建设无尽期。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。

在第二批教育实践活动中，习近平以河南兰考县为联系点。习近平分别于3月中旬、5月上旬两次到兰考就教育实践活动实地调研，参加兰考县委常委班子专题民主生活会，指导当地教育实践活动。进入整改落实、建章立制环节后，习近平多次了解活动进展情况，作出重要指示。

汇报会上，兰考县委书记王新军汇报了兰考县教育实践活动的情况，特别是召开县委常委班子专题民主生活会以来的情况。他表示，转入整改环节后，兰考县委抓住影响党群干群关系的突出问题、影响改革发展的突出障碍问题、影响社会和谐稳定的突出难点问题，围绕6个方面、130项逐一整改、达标销号。通过活动开展，“四风”问题得到有效遏制，一批群众关注的热点难点问题得到解决，干部作风和精神面貌发生明显变化。

河南省委书记郭庚茂汇报了河南省教育实践活动的情况。他表示，河南省委按照党中央要求，坚持高标准严要求，以钉钉子精神推动活动扎实开展。第一批活动单位正在深化整改，第二批活动单位已转入整改环节，省级层面开展了5批36项专项治理，一批影响经济社会发展稳定的突出问题得到有效整治。

中央第一巡回督导组组长周声涛向习近平汇报了督导工作有关情况。

在汇报过程中，习近平边听边记，不时就有关工作提出问题，并同他们商量进一步做好工作的举措。

听取汇报后，习近平发表重要讲话。习近平指出，河南省委对教育实践活动坚持抓具体、抓统筹、反复抓，取得了积极成效。兰考教育实践活动进行得比较扎实，有深刻认识，有严格标准，有具体抓手，有明显变化，干部“走读”、面子工程、庸懒散拖、靠关系办事、大吃大喝、以权谋私等群众反映强烈的突出问题得到整改。同时，发展目标更加清晰、发展措施更加完善，各项工作开展得更加有效。

习近平指出，全党用了一年多时间开展教育实践活动，最终取得什么样的成效？向群众交出一份什么样的答卷？要切实做到防止前紧后松、防止矛盾积压、防止简单粗糙、防止短期效应。要着力抓好整改落实，向群众公布了整改清单、作出了整改承诺，说出一条就要做到一条，抓整改要动真碰硬，严明责任、加强监督。要着力抓好制度建设，聚焦改作风转作风的重点难点问题，确保出台一个就执行落实好一个，对违反制度规定踩“红线”、“闯雷区”的要零容忍，发现一起就坚决查处一起。要着力搞好活动总结，把成功做法经验化、零星探索系统化。

习近平强调，全党开展教育实践活动总体形势是好的，广大党员、干部认识正确、态度认真、行动坚决，在解决“四风”问题上取得了扎扎实实的成效。同时，我们头脑要清醒，不能因为取得了成绩就沾沾自喜，看不到或不够存在的问题。要坚持不懈开展作风教育，始终绷紧作风建设这根弦，做得好的，要不骄不躁，继续做下去。做得不到位的，要不怕阵痛，痛改前非，而且不要再复发。对那些心存侥幸、企望一阵风的，要加强思想教育引导，让他们丢掉幻想、自觉回头，不要在错误的想法、错误的做法上越滑越远。要坚持不懈严

(转下一页)

中复连众召开党的群众路线教育实践活动 领导班子专题民主生活会情况通报会

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 仲文玉

2014年8月28日，中复连众召开了党的群众路线教育实践活动领导班子专题民主生活会情况通报会，中国复材集团副总经理、中复连众党委书记、总经理乔光辉代表公司党委通报领导班子专题民主生活会有关情况，中国复材集团督导组副组长、党委办公室主任傅义红出席会议，会议由中复连众党委副书记、副总经理王彤兵主持。公司领导班子、中层以上党员干部和职工代表共29人参加会议。

乔光辉从专题民主生活会的会前准备情况、召开情况和下一步的活动安排三个方面通报了中复连众领导班子专题民主生活会的情况。

乔光辉指出，7月29日，中复连众召开了以“为民务实清廉”为主题，以“反对‘四风’、服务群众，促进发展”为重点的领导班子专题民主生活会。民主生活会上，班子成员都能紧密联系自己的思想和工作实际，查找在“四风”方面的问题。在剖析自我时，能够做到只谈问题、不讲成绩，原因只析主观、不找客观的基本原则；在批评和自我批评时，都能紧密结合分管工作实际，根据履职尽责情况和日常表现，从工作问题深挖到作风根源，并有针对性地提出个人改进的思路和措施，班子成员相互提醒和批评，抓住了要害，说到了短处，起到了警醒、反省的效果。总的来说，此次专题民主生活会是一次生动活泼、团结和谐的民主生活会；同时班子成员之间坦诚相见、与人为善的态度，又成为加油鼓劲的动力，更好地促进了领导班子的团结。

乔光辉还通报了中国复材集团督导组组长、党委书记、副总经理薛继瑞对中复连众党委领导班



子专题民主生活会的点评情况。薛书记指出，中复连众班子成员能够按照有关要求认真对照检查，查摆问题具体实在，问题描述到位；剖析问题有深度，能够触及思想深处；批评和自我批评敢于较真、动真碰硬；整改措施有规划、有章法；思想认识到位，会议准备充分、程序规范、严肃认真，达到了预期目的。

乔光辉强调，在接下来的群众路线教育实践活动中，班子成员要带头执行相关规定，将“四风”问题与剖析原因、开展对照检查结合起来，对于群众提出的意见，领导班子要主动认领，采取得力措施，边整边改。同时，要把教育实践活动与完成全年经营任务有机结合起来，统筹兼顾、合理安排，做到“两不误、两促进、双丰收”。

最后，与会的党员干部和职工代表根据通报的情况，参考班子及个人的对照检查材料，对领导班子专题民主生活会进行了评价，填写了评议表。

务，必须严格要求自己，各级党组织要加强教育引导、加强监督检查、加强纪律约束。

王沪宁、赵乐际、栗战书和中央教育实践活动领导小组办公室、河南省委有关负责同志参加上述活动。

清风已拂来 百姓笑靥开—— 中国共产党人作风建设迈入“新常态”

来源：人民网

“政之所兴在顺民心，政之所废在逆民心。”时间拉回到2013年4月19日，中共中央总书记习近平主持召开中央政治局会议，决定从2013年下半年开始，用一年左右时间，由中央政治局带头，在全党自上而下分批开展党的群众路线教育实践活动。2013年6月18日，习近平总书记到党的群众路线教育实践活动工作会议上发出“动员令”：教育实践活动的主要任务要聚焦到作风建设上，集中解决形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风这“四风”问题。

自此，中国共产党人的新一轮作风建设大幕开启。

以习近平为总书记的党中央：以上率下示范全党

“时间都去哪儿了？”总书记也曾有过感慨，一年多来，习近平总书记花在党的群众路线教育实践活动上的时间不可谓不多：2013年6月22日至25日，习近平主持召开中央政治局专门会议，会议共安排6个半天时间，对照检查中央八项规定落实情况，讨论研究加强作风建设措施；2013年7月7日至8日，习近平主持召开中央军委党的群众路线教育实践活动专题民主生活会；2013年9月23日至25日，习近平用4个半天时间参加河北省常委班子专题民主生活会；2014年5月9日，习近平到河南指导兰考县委常委班子专题民主生活会……

由此可见，“作风建设”在总书记心目中的份量有多重，这在总书记的多次讲话中也能窥见一斑：“党的作风就是党的形象，关系人心向背，关系党的生死存亡。”“我们党的最大政治优势是密切联系群众，党执政后的最

大危险是脱离群众。”“‘四风’问题解决了，党内其他一些问题解决起来也就有了更好条件。”“各级领导干部都要树立和发扬好的作风，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。”……

行动是最有力的榜样。第一批活动分别选择一个省区作为联系点，第二批活动分别选择一个县作为联系点，习近平总书记等中共中央政治局常委同志全程指导教育实践活动，以身作则、敢于担当。从学习教育、听取意见环节，到查摆问题、开展批评环节，再到整改落实、建章立制环节，中央政治局常委同志的亲身示范，推动形成了以上率下反“四风”的强大力量。一年多来，习近平总书记从参观展览沿途不封路，到轻车简从调研基层；从冒雨打伞听汇报，到与群众零距离接触……“习近平总书记等中央政治局常委同志全程直接指导联系点工作，身体力行，给人耳目一新的感觉，使党风为之一新，民心为之一振。”广大党员干部群众给出中肯评价。

全国县处级以上领导干部在行动：“问诊”群众“求医”基层

对党的群众路线教育实践活动，以习近平为总书记的党中央给出明确要求，“要以县处级以上领导机关、领导班子和领导干部为重点”。号令一出，各地党员干部纷纷走出办公大楼，不打招呼，轻车简从，与基层群众同吃同住同劳动，“问诊”于群众，“求医”于基层，让人民群众感受到中国共产党人切实转变作风的诚意和决心。

聚焦四风——“目不走神 对症下药”。

(接上一页)

格党内政治生活，坚决反对党内政治生活庸俗化，增强党内政治生活的政治性、原则性、战斗性，不断提高党内政治生活质量和水平。要坚持不懈强化宗旨意识，解决好党员、干部是人民公仆的角色定位问题，党员、干部只有为人民服务的责任和义



大力治理文山会海。解决会议过多过长、文件简报“满天飞”问题。在第一、二批党的群众路线教育实践活动中，较活动开展前，河北压缩会议分别为25.4%、27.7%；压缩文件分别为26.4%、19.5%；压缩评比达标表彰活动分别为69项、625项；广西壮族自治区减少会议分别为2675个、4339个，下降22.37%、28.17%，减少文件分别为11440个、17475个，下降21.27%、36.07%，减少评比达标表彰活动分别为277个、860个。

大力整治门难进、脸难看、事难办。整治高高在上、脱离实际、脱离群众的“机关病”。在第一批党的群众路线教育实践活动中，北京市取消和下放审批事项381项，精简比例达41.2%；甘肃省行政审批事项由563项减少到309项，减少254项，减幅达45.1%；黑龙江省取消和下放行政审批事项817项，较活动开展前减少44.4%。

大力治理“三公”经费过高。整治公务接待讲排场、公务用车超标、公费出国过多问题。在第一、二批党的群众路线教育实践活动中，江苏省压缩“三公”经费分别为24.09%、24.13%；减少因公临时出国（境）661批次、1163批次，减少人数分别为2871人、4069人；浙江省压缩“三公”经费分别达到2.28亿元、17.16亿元，下降幅度达30.1%、30.6%。

……
聚焦“四风”问题、紧盯作风建设，各地区各部门各单位始终对准标靶找差距。

转变作风——“身入基层 心入基层”。
在第一批党的群众路线教育实践活动中，河北32名省级党员领导干部分别联系1个县，蹲点3天，吃住在最基层；江苏省召开20多个不同层面的座谈会，发放7200多份调查问卷；安徽省确定单月第一周为“无会周”，要求省直单

位领导干部每年深入基层调研不少于30天；重庆市领导带头与基层群众一起“赶场”拉家常、开院坝会、摆“龙门阵”。中直机关坚持学用结合、知行合一，中央国家机关认真“照镜子”、自觉“正衣冠”，中央统战部局级以上领导干部深入少数民族地区，中国核建集团公司领导班子到沂蒙学习调研，北京大学召开师生问诊会……

没有精心“踩点”、前呼后拥……广大党员干部住百姓家、吃百姓饭，把身心真正沉入基层。

在蹲点调研中，各级领导干部有了更深刻的认识：

——“百姓既是衣食父母，干部就要孝顺。孝顺不在实惠大小，关键在感情。”

——“自己也是百姓，就要时刻想着百姓的感觉。”

——“作风建设一怕走过场，二怕一阵风。”

——“共产党的干部跟老百姓中间不能隔着一道墙。共产党的干部就是全心全意为老百姓服务、为老百姓办事的，干不好请你们批评！”

……
全国党建研究会特约研究员、北京市委党校教授姚桓指出，活动解决了以往许多为民措施不“落地”，联系群众差在“最后一公里”的问题。服务群众从注重物质到人文关怀，从解决衣食住行等具体问题到注重维护群众权益，服务群众的内容扩展了，质量提高了。

只有在基层，干部才能与群众“零距离”接触、面对面交流，才能摸到群众的脉搏，贴近群众的心窝。

树立清风——整治歪风 扎紧“笼子”。
以习近平为总书记的党中央先是出台改进工作

作风、密切联系群众八项规定，继而提出反对“四风”和“三严三实”的具体要求，不断将党的作风建设推向深入。

——各级纪检监察机关加大查办案件力度。
今年上半年，全国纪检监察机关给予党纪政纪处分8.4万人，比上年同期增长超过30%。

——整治“会所中的歪风”。各地纷纷将整治“会所中的歪风”提上重要日程，为根治“会所中的歪风”，不少地方在整顿的基础上着力构建长效机制。

在北京，纳入整治范围的37家私人会所和高档餐饮场所中，16家已关停、21家已通过调整菜价、提供公益服务等方式完成转型。在成都，全市共排查出违法建筑、中高档餐饮会所45家，涉及违法建设26家，业态调整37家……

——整治节日期间公款送礼等不正之风。活动开展以来，有关部门多次下发通知要求整治节日期间公款送礼等不正之风，严禁用公款送月饼送节礼。以中央名义管公款月饼，细微之举，可见中央领导态度之真、决心之大！

中国共产党人向13亿中国人作出的庄严承诺：作风建设无尽期

党的群众路线教育实践活动开展以来，每个人都感受到了身边的变化：机关里花架子少了，干实事多了；干部离特权远了，离群众近了；奢侈浪费少了，勤俭节约多了……“原来我们来城里办事，总找不到人，都说在开会，现在好了，办事方便了很多。”“以前都是我们去找干部，现在干部主动来找我们了。”……每样转变，百姓都看在眼里。

“有的群众说，现在路上和领导碰面，领导的笑容都比过去真诚多了。这就是一种改

变，虽只是点滴，但可以积少成多；虽只是一个现象，但透过现象可以反映出本质。”中共中央党校教授辛鸣指出作风建设的重要性。

在由人民网·中国共产党新闻网和群众路线网联合开展的群众路线“话语征集”活动中，100多万网友为活动留言寄语。

网友“杨文军”：正衣冠者，铜镜；明得失者，人镜。去垢则浴，治病者医。救时弊、匡政失者，忠良之言、民众之声也。欲得良言、民声，必俯身、恭听。民声如风，广开则通。言路若川，久塞必淹。

网友“叶青才”：在人民的庄稼地里，你若总是高昂着头颅，便成了一棵惹眼的稗子；你若能够低俯下身子，便是一株沉实的稻子。

网友“龚鲁滨”：党员干部走好“忧前路”，群众才能走上“放心路”；党员干部走好“服务路”，群众才能走上“幸福路”。党员干部走好“群众路线”，群众才能走上“小康路”。

……
深情的话语，讲述着一个朴素的道理：你跟百姓有多近，百姓对你就有多亲。

“党的十八大以来，党中央突出抓整治‘四风’问题，做的是正本清源、发扬传统的工作。改进党风政风有了一个良好开局，但用达到作风建设的理想状态来衡量还有差距。”习近平总书记对作风建设给出评价的同时，也代表8600多万中国共产党人向13亿中国人民作出庄严承诺：教育实践活动有期限，加强作风建设无尽期。

“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。”中国共产党人的作风建设，正在迈入“新常态”。

以活动凝聚力量 抓作风促进发展

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 张健康

党的群众路线教育活动使我们的党获得更加强大的生机和活力，我一定以高度的政治责任感，良好的精神状态，扎实的工作作风，将党的群众路线教育实践活动落到实处。

充分认识开展教育实践活动的重要意义

在党的群众路线教育实践活动工作会议上，习近平总书记用三个“必然要求”高度概括了在全党深入开展党的群众路线教育实践活动的重大意义。三个“必然要求”指出了开展党的群众路线教育实践活动是号召全党牢记党的宗旨，树立执政为民的理念，因此，在全党深入开展党的群众路线教育实践活动，重塑我们党执政为民的良好形象，具有重大的现实意义和深远的历史意义。我们要认真学习领会习近平总书记的重要讲话精神，按照集团党支部的工作部署，以高度的责任感，扎实开展好群众路线教育实践活动。

开展党的群众路线教育实践活动的实施有效途径

第一，学习教育是基础。通过深入学习党的十八大以及集团公司、酒泉公司关于做好群众工作的一系列部署，深入学习密切联系员工、真情服务员工的好传统好作风好经验，同时从思想和方法提高服务员工工作能力。坚持从群众来、到群众中去，将酒泉公司基层群众、一线职工分散凌乱的意见集中起来，针对一些反映突出的问题，及时听取意见、建议，经领导研究决策后转化为系统的工作安排，再到群众中去宣传和推进，这样循环往复，使我们的工作更贴近生产实际、工作方法更有实效、工作方式更灵活多样。

第二，深入基层是工作重点。通过党的群众路线教育实践活动党员动员大会、集中学习会的召开，了解当前生产急需解决的问题，听

取基层职工的意见，充分运用自身的技术特长，努力用最短的时间、最安全有效的办法予以解决，切实服务好生产。在工作中还要及时调整思路，虚心接受职工群众的意见和建议，共同发挥出各自的智慧和潜力，提高工作的时效性，开拓新的工作方法，努力提高服务群众工作的水平。结合四群工作的开展要求，把深入基层、走进群众形成工作习惯和工作常态。

第三，改进作风是关键。坚持把想问题、作决策从群众利益出发，把职工拥护不拥护、赞成不赞成作为工作的出发点和落脚点，涉及群众利益的政策和工作目标要充分考虑统筹好不同群众的利益和承受能力。面对职工收入低，滋生一些人的不满、抱怨情绪，但我们要到职工中去宣讲，去传递正能量，发扬连众人不怕吃苦、任劳任怨的精神，凝心聚力，运用科学的方法，结合多年的经验，开展创造性的工作。不能仅仅停留在固有的工作思维模式内，要靠集体智慧打赢市场竞争战。

第四，完善制度是保障。建立完善科学决策、调查研究、职工诉求反映等方面的制度，及时了解和掌握群众的所思所想、所需所盼，把更多的时间和精力投入基层。通过改进服务方式，端正服务态度，把职工的心温暖起来，把职工的积极性和危机感调动起来，革除惯性思维和陋习，真正以主人翁的姿态奋战在各自的岗位上。酒泉公司的管理工作，需进一步查找遗漏，加强各部们间的沟通与联系，确保各职能部门正常运转，增加向集团公司学习、培训的机会，不但要传承连众人的宝贵财富，在工作中善于总结和发现，运用科学的手段，突破现有条件下的工作瓶颈，快速解决生产中的险、急、难问题。

《论群众路线——重要论述摘编》学习心得

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 周升燕

群众路线是党的根本工作路线、工作方法和领导作风，是党的历史经验的总结，深刻体现了党的性质、宗旨和指导思想。

群众路线集中体现了党的优良传统和作风，对党的巩固和发展有着重要的理论和实践意义。要做好新形势下的群众工作、密切党群干群关系，是当前加强和改进党的建设的重要内容，是推动科学发展、促进社会和谐的内在工作。这就要求各级领导干部要坚定信念、求真务实、一心为民、清正廉洁、艰苦奋斗、无私奉献，积极探索做好新形势下群众工作的新路径。通过对《论群众路线——重要论述摘编》的学习我也认识到我们共产党员要做好本职，服务群众。

在响应党组织号召，学习完《论群众路线》之后，我开始反思，作为一名普通党员，该如何将群众路线应用到实际中来。毛主席的话点醒了我，我们共产党人好比种子，人民好比土地。我们到了一个地方就应该同哪里的人民结合起来，在人民中间生根、开花。我们的同志无论到什么地方，都要把和群众的关系会搞好，要关心群众，帮助他们解决困难。

群众工作就是民情工作，基层工作就是民生工作。服务群众，要弄清楚群众要我们做什么，能为群众做什么，认识清楚，坚持群众路线，真诚倾听群众呼声，真实反映群众愿望，真情关心群众疾苦，才能多为群众办好事、办实事。在一个新时期中，认真的学习贯彻党的路线、方针和政策，只有做到真抓实干，务求实效，把嘴上说的、纸上写的、会上定的，变为具体的行动、实际的效果、群众的利益，服务群众的工作才算做到了位、做到了家。切勿在一片表态的声音中走了样，在一片落实的声音中落了空！要脚踏实地、埋头苦干不断创新工作方式和工作方法，努力做好新时期下的工作。

要认真学习领会中央和市委的要求部署，切实增强开展党的群众路线教育实践活动的自觉性、

主动性和坚定性。我们四支部召开了支部会议，组织学习了习近平总书记在十八届中共中央政治局第一次集体学习时的讲话和群众路线教育实践活动的重大意义、总要求和主要内容，并结合中心重点工作，开展了学习讨论活动，支部每位同志结合教育实践活动，谈自身的体会和认识。

通过学习，四支部的干部职工认识到，群众路线是毛泽东思想的活的灵魂的三个基本方面之一，是党的根本政治路线、组织路线和工作路线，坚持党的群众路线，是党在长期革命和建设致胜的法宝，党的群众路线教育实践活动，正是党在新形势下坚持党要管党、从严治党的重大决策，是顺应群众期盼、加强学习型服务型创新型马克思主义执政党建设的重大部署，是推进中国特色社会主义的重大举措。全体职工表示要牢固树立群众观点，始终坚持党的群众路线，以“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的方式认真解决工作中存在的“四风”问题，自觉改进作风，努力实现“四个自我”，即自我净化、自我完善、自我革新和自我提高，推进当前重点工作顺利开展。

通过学习，我认识到深入贯彻落实十八大精神、改进作风、走密切联系群众路线、厉行勤俭节约、反对铺张浪费的重要性和迫切性。我们全体党员应该不断增强责任意识、为民意识和廉洁意识，自觉做到秉公执政、勤政廉洁、情系民生、维护民利、凝聚民心。而作为一名合格的共产党员我们应该厉行节约反对浪费我们要从身边的每一件小事做起，从节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一粒米开始，持之以恒，在建设节约型社会中，起带头模范作用将节约这个“传家宝”进一步发扬光大。为了起到率先垂范的作用，在今后的工作、生活和学习中，自己不仅要不断加强理论学习，还要厉行勤俭节约、反对铺张浪费，深入到群众中，密切联系群众，想群众之所想，急群众之所急，争取做一名优秀的共产党员。

业内资讯

国内新闻

第七届中国（江苏）国际风电产业发展高峰论坛在如东召开

17日上午，2014第七届中国（江苏）国际风电产业发展高峰论坛暨第二届江苏省中小企业风电产业协作配套对接会在如东召开。来自江苏省相关部委办局、电力集团、科研院所等机构的代表和英、德等国家驻华使领馆官员齐聚如东，共商风电产业发展大计。

近年来，江苏风电企业加快国际化步伐，积极开展对外合作，国际竞争力不断增强。江苏省出台了《江苏省“十二五”战略性新兴产业推进方案》，要求以风电场规模化建设带动风电装备产业发展，实施重大科技攻关，加快科技成果转化和重点产品开发，推进风电装备规模化、标准化、系列化，到2016年，风电产业销售收入超过2000亿元，在我省建成全国领先、在若干领域跻身世界前列的风电装备研发制造和规模应用示范基地。（来源：如东新媒体）

中国首架C919大飞机19日开始结构总装

第一架C919大型客机即将在中国商飞上海浦东总装基地正式开始结构总装工作。首架飞机首先进行的是前机身与中机身的机体对接，其它部段将在两个月内陆续交付，并运抵上海进行总装。

中国商飞上海浦东总装基地于2011年5月开始建设，现已投入使用，到2020年将具备150架C919大型客机和50架ARJ21新支线飞机的年批产能力。（来源：解放日报）



烟台市英特尔大道桥采用玻璃钢设计建造

近日竣工的烟台市福山区内夹河英特尔大道桥桥长220米，采用了300吨玻璃钢件。玻璃钢件制作采用模压、拉挤、接触成型三种工艺，具体生产过程中采用了企业自主研发的技术。

贴面仿蘑菇石板由BMC（团状模塑料）压制成型；拱形桥拱肋采用拉挤工艺成型。此桥共采用了七种截面、110吨拉挤型材。

此桥由天津城建设计院设计，玻璃钢由山东淄博超力复合材料公司承担，其中拉挤玻璃钢件由河北华强科技开发公司提供。（来源：中国复材展组委会）



连云港将建首个海上风电场

由海洋与渔业局、海事局、地震局等部门组成的联合专家组，近日对灌云县临港产业区海上风电场项目进行技术评审。专家组成员一致认为，灌云临港等地沿海、滩涂及近海具有开发风电的良好条件，海上风电符合可再生能源的发展方向，一致同意通过预可行性研究报告评审，这标志着港城首个海上风电场项目顺利拿到开工建设通行证。

我市首个海上风电场项目选址灌云县燕尾港。该海上风电项目规划建设总装机容量30万千瓦，占用近海海域6200公顷，选用75台额定功率为4兆瓦的风机，工程计划总投资54.42亿元。该项目明年6月初开工，建设年限为40个月。

海上风电场工程规划报告确定的发展目标：到2015年建成340万千瓦海上风电场，2020年建成700万千瓦海上风电场。江苏省作为国家的千万千瓦级风电基地之一，是海上风电发展最为迅速的省份。据介绍，国家发展改革委今年6月颁布了《关于海上风电上网电价政策的通知》，明确2017年以前投运的近海风电项目上网电价为每千瓦时0.85元（含税），潮间带风电项目上网电价为每千瓦时0.75元（含税）。海上风电场电价的明确，将进一步促进海上风电场的快速发展，加快我市工业经济转型升级的步伐。（来源：苍梧晚报）

国际新闻

斯洛伐克设计师20年打造碳纤维外壳飞行汽车

穷尽二十年心血完成一件事情，这本身就是极具挑战和风险的。来自斯洛伐克的工程师Stefan Klein就带着这样的梦想驰骋在蓝天大地之间。

他和他所设计的Aeromobil 2.5飞行汽车在2013年末成功完成首飞，Aeromobil 3.0目前也完成了概念设计，样机正在制作之中。

与2.5版一样，3.0版亦采用钢制结构和碳纤维外壳。毕竟，对于一架试图摆脱大地束缚飞上天空的“汽车”来说，自身重量当然越轻越好。

据Aeromobil透露的数据看，Aeromobil长约6米，翼展宽约8.2米，空载净重450千克，可容纳2人乘坐。汽车形态下最高时速为160km每小时，行程875米；飞机形态下最高时速为200km每小时，航程700千米。

汽车形态下，机翼合拢在背面，能够在所有普通或高速公路上行使；飞机形态下，机翼展开，当然也可以在任何机场跑道甚至在高速公路上起飞和着陆。相比较其他汽车，它的重量还不及一半；相比较其他飞机，它不需要消耗航空燃油，只要在普通汽车加油站补充燃料就可以了。（来源：中国复材展编译）



日船企安装世界首台CFRP主推进系统螺旋桨

日本中岛螺旋桨有限公司已在一艘商船的主推进系统安装了世界首台碳纤维加强塑料（CFRP）螺旋桨。

据悉，这台CFRP螺旋桨于今年5月由日本Koa工业公司安装至日本Sowa Kaiun YK公司的“Taiko Maru”号499GT化学品油船上。

这台装船的CFRP螺旋桨由中岛螺旋桨有限公司在日本船级社（位置联系）的支援下研发和制造，除了重量超轻成分，这种CFRP还具有与铝青铜材料相同的强度。由于重量轻，螺旋桨轴能以更小的直径建造，从而显著减少

重量和燃料成本。

“Taiko Maru”号船早在2012年9月就在其侧推上配备CFRP螺旋桨。基于这些侧推螺旋桨的成功性能，船东Sowa Kaiun YK决定将CFRP螺旋桨技术扩展使用至主推进系统，使该船成为世界首艘在主推进系统使用CFRP的船舶。

在海试期间，与传统铝青铜螺旋桨相比，CFRP需要减少9%马力运营，相信随着在商船上逐步推广使用后，能更好的提高燃料经济性和运营效率。（来源：国际船舶网）

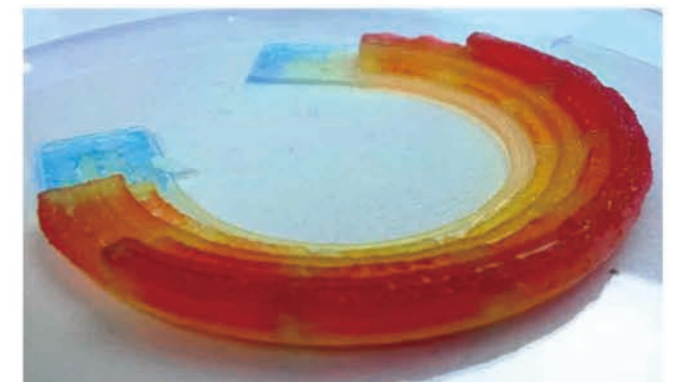
可模拟人类软骨3D打印增强纤维水凝胶

据悉，日前澳大利亚研究理事会卓越电子材料科学中心（以下简称ACES）的博士研究生Shannon Bakarich提出了使用3D打印技术打印纤维以增强水凝胶韧度的解决方案，该方案是通过3D打印坚韧的纤维增强水凝胶来模拟人体软骨的柔软和强度。

由于水凝胶适合制造以医疗为目的的人体器官，但是作为满足生物应用方面的要求水凝胶就显得比较缺乏机械强度，这一点极大限制了水凝胶的实际应用范围。

为增强水凝胶的韧度，Shannon Bakarich开发了3D打印的解决方案，首先Shannon Bakarich使用一台带定制的UV固化系统的3D打印机打印了两种“生物油墨”。一种“生物油墨”固化成柔软的湿凝胶，另一种则在其中加入了增强纤维，使其成为较为坚硬的物质。两种“油墨”同时打印。

Shannon Bakarich使用这种方法模拟正是软骨的水凝胶和纤维结构，打印出膝盖软骨的原型，大获成功。这也佐证了该技术在开发多组分水凝胶结构以用于软机器人和医用仿生方面应用的前景。（来源：中关村在线）



可再生能源利好频出 年底前迎政策密集发布期

来源:人民网

有关分布式光伏发电新政、可再生能源发电配额制、风电设备市场秩序规范、重启沿海核电等一系列政策性文件,日前相继出台或正在加紧制定中。业内分析人士普遍认为,当前雾霾治理攻坚战下,调整能源消费结构成为重要抓手,加快清洁能源替代燃煤消费,完成到2015年可再生能源占一次能源消费比重达9.5%的目标也进入最后冲刺阶段。以核电、风电和太阳能光伏发电为代表的国内可再生能源行业,经过前两年政策“刹车”而经历短暂调整后,重新驶入发展快轨道,从而将修正过去一段时间市场对于可再生能源板块的不佳预期,板块估值持续提升将是大概率事件。

年底前进入政策密集发布期

继本月初发布分布式光伏发电新政之后,国家能源局又接连发布风电设备市场持续规范、可再生能源发电配额管理办法征求意见稿等文件,一系列政策的出台都旨在提升可再生能源发电在新的能源发展战略中的地位,以加快利用清洁能源来顺应大气污染防治的需要。

按照政策规划,到2015年,全国水、风、光电装机容量分别达到2.9、1.0和0.35亿千瓦,到2017年,三种主要可再生能源发电装机容量分别达到3.3、1.5和0.7亿千瓦。以风电和太阳能光伏发电目前装机进展来看,要完成“十二五”目标,必须进一步扫清政策体制机制障碍,充分调动市场参与可再生能源投资的积极性。

中国可再生能源学会一位专家告诉中国证券报记者,今年下半年政策不断加码的意图,不仅在于要完成各领域既定的装机目标数字,更着眼于通过激励和约束措施切实调动地方政府和企业对发展可再生能源的足够重视。

可再生能源发电配额制,被认为是化解当前各地可再生能源发电消纳障碍,提升发电项目营运受益水平的最有效政策之一。广证恒生认为,按照配额制基本思路,国家将对发电

企业、电网企业、地方政府三大主体提出约束性的可再生能源电力配额要求,这相当于整个新能源行业的生产和消纳得到了国家承诺的年度最低消费保证。银河证券指出,在不考虑技术支持、电网输送和网架承受能力的情况下,各省实现可再生能源发电量占比要求的,最快速,最便宜的途径,就是大力发展风电。

可再生能源消费比重提升成关键

大气污染防治已成为各行业当前重点任务,能源行业被认为首当其冲。不合理的传统能源消费被认为是导致大气污染严重的主要原因之一,调整目前国内的能源消费结构便成为治理大气污染的重要举措。按照国家能源局近期颁布的能源行业大气污染防治工作方案,到2017年全国煤炭消费比重将降至65%以下,非化石能源消费比重重要占到能源消费总量的13%。

专家指出,严格控制煤炭消费量过去数年一直是既定目标,但落实效果始终不好,其主要原因就在于煤炭消费降低腾挪出的能源消费需求空间在目前现状下还不能找到非常可靠的替代形式。因此,加快可再生能源建设步伐,提高其发电量水平已十分紧迫。按照山西证券分析统计,到2013年,我国能源消费结构为,煤炭占比67.5%,石油占比17.8%,天然气占比5.1%,水电占比7.2%,风电和光伏等可再生能源占比1.5%,这与目标数字还存在很大差距。

综合各大券商分析师的观点,今年以来,能源革命的概念已被高层反复提及,并将成为未来我国能源行业最重要的战略任务。作为能源革命进程中的重头戏之一,加快发展可再生能源发电,切实提高其在能源消费总体格局中的比重,将是持续性的政策大计。基于此,市场有理由修正过去两年因各种因素而被调低的可再生能源板块预期,未来行业整体估值将得到修复并持续提升。

智能电网迎来新契机 试点经验成推广利器

来源:中国电缆官网

日前中美气候会议召开,智能电网成为中美合作的重点,这无疑是我国智能电网发展插上了腾飞的翅膀。厦门作为智能电网的试点,已经率先享受到了智能电网的种种便利,相信智能电网将以更快的速度覆盖更广的范围。

智能电网步入全面建设阶段

当前我国电力需求不断增加,促使我国电源电网改造步伐加快。十二五期间,我国将优化电力结构,加强智能电网建设,国家电网将在智能电网中电网建设本身以及智能化方面的投资共为1.5万亿元,即每年3000亿元左右,按照此前国家电网发布的《智能电网计划》,其主要作用在于通过建设坚强智能电网,提高电网大范围优化配置资源能力,实现电力远距离、大规模输送。按照时间表来看,2011-2015年为全面建设阶段,将加快特高压电网和城乡配电网建设,初步形成智能电网运行控制和互动服务体系。2016年-2020年是引领提升阶段,将全面建成统一的坚强智能电网,清洁能源装机比例达到35%,分布式电源实现“即插即用”,智能电表普及应用。智能电网已经进入全面建设的重要阶段,城乡配电网的智能化建设将全面拉开,智能电网及智能成套设备、智能配电、控制系统将迎来黄金发展期。

智能电网迎来发展新契机

日前举行的第六轮中美战略与经济对话气候问题会议,重点介绍了智能电网进展报告,智能电网将成为中美合作的重点领域。7月29日至31日召开的2014年北京坚强智能电网行业高峰论坛,将介绍行业最新发展情况。机智能变电站、自动化设备等细分行业,将迎来快速发展机遇。

我国将继续推进智能电网的覆盖范围,从国家电网的计划来看,十二五期间的智能电

网示范工程目标为,发电环节需满足9000万千瓦风电和800万千瓦太阳能发电并网;输电环节,全面实施输电线路状态监测、智能巡检、状态检修和全寿命周期管理,广泛应用柔性输电技术,同时在33个省级以上和210个地市级建成智能电网调度技术支持系统。

厦门率先享用智能电网的便利

厦门作为国网厦门供电公司的试点,已经率先享受到了智能电网的种种便利。自2009年开始,国家电网公司先后在厦门岛开展高可靠性示范区、重点城市配电网示范区、重点城市配电网建设改造与管理提升,为厦门打造了一张可靠、高效的电网。去年,厦门通过了重点城市配电网建设改造与管理提升工程建设验收;而就在6月6日,海西厦门岛智能电网综合工程通过了国家电网公司验收,这是目前国内面积最大的智能电网综合工程,工程覆盖厦门岛以及鼓浪屿,建设面积141平方公里,建成后全岛供电可靠率可达99.993%。

厦门岛内配电自动化实现了全覆盖。配电自动化系统建成后,不论工作效率,还是供电可靠性都有了大幅提升。厦门作为智能电网的成功试点,为我国智能电网的建设和推广提供了宝贵而又可靠的经验。



中复连众优秀共产党员集锦

9月10日，中复连众召开党委扩大会议，会上表彰了一批表现突出的先进基层党组织和优秀共产党员，以下是吕海刚、孙浩、许维宝等9为优秀共产党员先进事迹，和大家一起分享。

被评为优秀共产党员，我感到很荣幸，然而，面对“优秀共产党员”的殊荣，我的心情除了激动之外还有些不安，因为在工作中我并没有做出什么轰轰烈烈的业绩，与那些爱岗敬业，恪尽职守，默默奉献的优秀党员相比，我所做的一切还远远不够。

本年度我主要负责储罐的生产工作，工作中，我始终高标准、严要求地要求自己，生产过程中严格按照工艺要求量进行原材料的领用，铺层严格按工艺要求铺层，减少边角料的浪费，辅材部分根据指导量使用，生产工具类辅材必须做到以旧换新，以减少辅材的使用量做到节能降耗。通过车间各班组长的积极配合努力，基本完成了制品车间下达的生产任务及各项生产质量技术指标。

作为一名共产党员，我深知全心全意为人民服务是每一个党员的行动准则。当我庄严地举起右手在国旗下宣誓的一霎那开始，我心里便多了一份神圣的承诺，肩上便多了一份光荣的责任，为了这份承诺和责任，我勤奋工作，爱岗敬业，遵循想做事、干好事、做成事的人生态度，用一件一件的小事，一点一滴的行动，去履行自己的工作职责。



吕海刚



蒲明花

作为一名普通的共产党员，我时刻以一个共产党员的标准要求自己，政治素质过硬，工作作风优良，时刻不忘勉励自己要对不起中国共产党员这个称号。主动带动管罐销售部门以转变工作作风、提高服务效率为根本，提高自身素质，推动管理创新相；以“客户满意”为目标，不断提高服务能力、服务水平和服务效率，推动自身素质和业务水平的提高。

作为项目管理员，我将自己之前在技术中心工艺设计这方面的工作经验和目前SAP项目管理有机的结合起来，使得报表标准化，客户信息集中化，项目管理综合化，同时，自己也积攒了宝贵的工作经验和社会经验。从最初的产品设计技术转型到现在的项目管理，让我学会了更多的知识，也积累了更多的经验，从思想上端正自己的态度，认真做好本职工作。

我积极参加党组织以及公司组织的各种活动，积极开展党群活动，丰富员工的企业文化生活。组织参加迎新春、庆新年的联欢会，植树节美化厂区植树活动，“党在我心中”知识培训，三八节女职工包饺子比赛，五四青年节合唱比赛等，丰富了员工文化生活，陶冶了员工的情操。在公司组织的奉献爱心、助学孤儿的活动中，我积极参与，助养孤儿，在参加抗震救灾捐款活动中，她积极响应，带头捐款，号召更多员工传递爱心。她常常采取切实有效的措施帮助一些员工解决生活和学习上的困难，是一名有责任心，有爱心，有良心的好同志。

2005年6月加入中国共产党，自2005年7月进入连众工作以来，在薪酬与人事岗位已经工作了9年。这期间，在各位领导的关怀和帮助下，我通过不断的学习、总结和实践锻炼，不仅在业务水平上有了长足进步，更重要的是认识和体会到了人力资源工作的对于一个公司发展的重要性。我积极主动学习专业知识，开阔自己的知识层面，提高认知水平，积极创新，工作虽然繁忙而琐碎，但是我尽心竭力，干好每一件事，处理好每一个细节，以强烈的事业心和高度的责任感鞭策自己，时时刻刻以党员的标准严格要求自己。



王琳



许维宝

作为一名共产党员，我在思想上严格要求自己，在工作上勤勤恳恳、任劳任怨，在作风上艰苦朴素、务实求实，能较好地完成领导安排的各项工作任务。

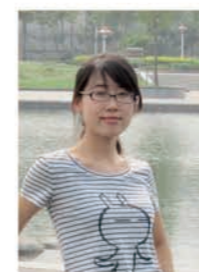
能被评为优秀共产党员，是我莫大的荣幸，这对我也是一种鞭策，我将始终保持较强的党性认识，服从党组织及各级领导的安排，不计个人得失，树立崇高的职业理想、优良的工作作风和无私的奉献精神，充分体现一名共产党员的本色。作为一名基层工作者，我主要负责公司的车队工作，根据公司领导和同事的工作需要合理地安排出行车辆以及接送客人，尽心尽责地工作。我坚信，只有把自己的工作做好，才能符合党的发展、党的要求。始终踏踏实实，兢兢业业不允许自己有丝毫的懈怠，履行了一名党员同志应有的责任，加强了车队整体工作的扎实开展。

作为一名基层管理人员，在自己的岗位上，能以党员干部高度的责任感、使命感和工作热情，积极负责地做好每一项工作，协助生产经理跟好、管理好连美的各驻外项目。在外出差期间始终维护单位和领导的良好形象，时时处处严格要求自己，从不做不利于单位和领导形象的事，不说不利于单位和领导形象的话。爱护公共财物，始终勤俭节约，从不铺张浪费。严于律己，依法办事，坚持做到了清清白白做人，干干净净做事。

作为一名普通的党员，时刻以优秀党员的标准要求自己，始终牢记全心全意为人民服务的宗旨，发挥党员先锋模范作用，恪尽职守，无私奉献，爱岗敬业，勤勤恳恳，任劳任怨。工作中始终对自己高标准、严要求，时刻保持严谨细致、求真务实的作风，干一行、爱一行、钻一行。工作中尊重领导，团结同志，谦虚谨慎，不耻下问，虚心向领导学、向老同志学、向身边所有人学，听得进意见，改得了不足。



孙浩



周升燕

自2013年1月份，我荣幸地成为中复连众第四党支部的一员，在众多的优秀党员面前我意识到作为一名新成员我迫切需要进步。

没有给自己定立宏大的目标，我选择从点滴中要求自己，积极参与党支部组织的各项活动，认真完成党组织交代的各项任务，主动向老党员请教工作和生活中的问题，虚心学习他们身上的优点，努力成为一名合格党员。

如果说优秀是一种习惯，那么懒惰也是一种习惯。就像我的座右铭一只为成功找方法，不为失败找理由。我一直这样要求自己，工作中，我没有忘记以党员身份要求自己，我试着习惯，重复提醒自己不要被懒惰打败；习惯对自己负责的事情刨根问底；习惯不相信自己一次性完成的工作，要回头检查；习惯对自己做错的事情敢于担当。做一个善始善终的人，一个有责任心的人。

事情的结果固然重要，但是做事情的过程更加意义非凡，圆满的结果让我们快乐，做事的过程使我们更加充实。

中复连众“迎国庆”篮球对抗赛圆满结束

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 彭玉林

2014年春节之后，我又回到新疆哈密，开始了新一年的工作，最主要的工作就是产品质量的改善和提高。

哈密分公司的党员少，作为一名共产党员，我一直在心里提醒自己，我是一名共产党员我要用我的一言一行、一举一动从正面来影响身边的同事，让他们看到一名共产党员的光辉形象。在工作、生活中，我严格要求自己，要求别人做到的，自己首先要做到。每个星期天我都放弃休息，坚持在车间工作，车间员工人手不够我就马上补上，切割、打磨、铺布都干，风场叶片有问题，客服只要有请求支援，马上就go，风场的条件艰苦，到现场之后整天的没饭吃，再爬到高高的塔架顶上回到公司是两腿发抖心里发慌。

虽然说自己在工作上做出点成绩，但是也还有很多的不足之处，一是车间员工的稳定性不强，流失率较高，二是在产品质量上还有提升的空间，我还要继续努力。三是车间的卫生环境还要持续改善，要为员工创造优良的工作环境。



韩仲友



吴生楼

回顾这几年来工作，我在公司领导及各位同事的支持与帮助下，严格要求自己，按照领导要求，较好地完成了自己的本职工作。在工作中，我能遵章守纪、团结同事、乐观上进，始终保持严谨认真的工作态度和一丝不苟的工作作风，勤勤恳恳，任劳任怨。在生活中发扬艰苦朴素、勤俭节约、乐于助人的优良传统，始终做到老老实实做人，勤勤恳恳做事，处处严格要求自己，在任何时候都要起到模范带头作用。

我所负责的工作是叶片后期生产管理，包括为叶片前后缘做补强、表面缺陷处理、安装人孔板、叶片法兰打孔、螺栓安装等工作以及叶片配套后做配重工作。我及我的班组成员都会将产品的每一个非正常状态及时与相关工序联系，并全力主导或配合解决相关问题。作为叶片后期生产管理者，我深深感到自己责任重大，因为我们工段中有一个较为关键工序叶片法兰打孔，在操作中每操作一步都要仔细认真，稍有不慎一个小的细节就能使整只叶片报废。因此做好每一项工作必须严格把关，争取做到零失误，只有这样才能保证产品的质量，减少返修率，避免人工和原材料的浪费。

在平常的工作中，接触到了很多新的事物，学到了很多之前未接触的知识，使自己受益匪浅。同时，这也让自己能在工作中有更强的能力去做好自己应该完成的每件事。

加强思想政治学习，关心国际时局，关注国家大事。以一名党员的标准严格要求自己，发挥模范带头作用。积极参加党务活动，努力在每项活动中感受其深远的意义。

认真完成自己的每项工作，仔细、认真的处理每件事。将每天要做的工作列在一张表上，使自己明确一天的工作重点，不分神；合理安排每一工作的时间，使工作安排有序而有条理。

在工作中遇到困难时，积极去解决，在向别人学习的过程中，感受进步的乐趣。对于自己不熟悉的业务多向同事请教学习，在学会之后反复操作或思考进而熟悉掌握；在工作中，多学习新的知识以不断充实自己能力以争取为公司做出更多的贡献；积极开动脑筋，多去分析总结工作中的经验。



潘振升

9月24日—26日，由中复连众工会、团委举办的“迎国庆”篮球对抗赛，在宋跳厂区篮球场开赛，两位连云港本地国家级篮球裁判倾情加入使比赛更加精彩纷呈。宋跳队、大浦队、碳芯队和新员工队组成的四支比赛队伍，在三天的循环对决中，给大家呈现了六场非常精彩的赛事。最终，老牌劲旅宋跳队成为卫冕冠军。

首场比赛日，新员工队首当其冲，挑战宋跳队。新员工队凭借默契的挡拆配合和外线精准的投篮，以44:32战胜宋跳队；第二场比赛在大浦队和碳芯队之间展开，两队实力相当，不过碳芯队凭借内线的优势一直在比分上领先，最终以54:46胜出。

第二个比赛日，大浦队和宋跳队通过人员、战术调整，在比赛中成功翻盘，整场比赛可谓精彩纷呈。大浦队加强了对新员工队实力

队员的防守，同时加强进攻，最终以32:31险中取胜；宋跳队也是劲头十足，在与碳芯队的比拼中，补强后场实力，一改之前无章法的战术，控制比赛节奏，以38:27稳中取胜。

两日比赛过后，四支队伍的战绩都是一胜一负，这使得最后一天的角逐变得愈加激烈。比赛中，大浦队内线实力薄弱，而宋跳队则坐拥王少溪和张玉金等内线悍将，宋跳队越战越勇，最终以51:35的轻松取胜。第二场比赛新员工队对抗碳芯队，新员工队由于欠缺比赛经验，失误频频，而碳芯则稳扎稳打，以30:21取胜。

本次篮球对抗赛，不仅丰富了员工们的业余文体生活，更激发了广大员工积极投身体育运动，锻炼身体的热情和信心，增进了员工友谊，培养了团队协作精神，增强了企业凝聚力，期待下次更精彩比赛！





巷口的那只鹈哥

文 | 中国复合材料集团有限公司 欧阳新峰

搬到胡同里居住后，着实安静了，就算出门了，在胡同里见到的也是不慌不忙的人，生活的节奏好像被这胡同道制约地慢了下来。胡同区生活的基本都是老北京，虽然在寸土寸金的地段，但是居住在胡同里的土著北京居民，条件还是比较艰苦，人均居住面积非常小，自己家门前的巷子都被最大限度的隔离出一块，放点杂物什么的，或者放上各式各样的花。

巷口那户人家的平房被改造了一个二层的小楼房，依然是不高的小两层，房子显得格外袖珍，大概是家里孩子长大了该娶媳妇迫无奈吧，这种情况非常常见。小楼房面对胡同的一侧，其余的地方都被铁丝网罩住了，里面阶梯式的格局装饰着木板，每一层上面放置了各式各样的花草，格外温馨。还有一个鸟笼，里面有一只不认识的鸟，无精打采，或许是失去自由的缘故吧。一辆老式自行车静静地停放在里面，特别有时代感，也散发着文艺的气息。

每次路过这幢二层的小楼房时，我都会瞟一眼这个文艺的空间，看看那盆绿萝长了没有，看看那不知名的花凋谢了没有。某个周末的早上路过的时候，习惯性地瞟了一眼这个区域，一切都是老样子，如同我每天上下班的生活一样，无波澜，无变化。刚回过头来，耳边传来了一声猫叫，我四下张望寻找，却不见猫的踪迹。意外的我发现那只鸟非常兴奋的在笼子的横梁上跳跃着，一扫之前的无精打采。一览无余的空间，没有看到猫的踪迹，有些疑惑。

前不久的一个周末，给自行车调变速器，在胡同里来回试车，恰巧在这个小楼房下有块阴凉，于是就在这停下来折腾。满脸大汗，满手油迹，调起来还是费劲，热得让人失去耐性，这时候我总觉得耳边有汽车开锁的鸣叫声，可是的确胡同里进不来汽车，这也没有停放的汽车要离开。正在纳闷的

时候，又传来了一声“你好”，四下无人，简直吓我一身冷汗。突然间，我发现了那只鸟在笼子里蹦跶，它是除了我，存在我视野里的唯一活物了。当它再次张口说“你好”的时候，刚刚的紧张瞬间一扫而空，看着它我竟然情不自禁的笑了起来，我也回想起来了之前的学喵星人叫，肯定也是它的杰作。在它的“你好”的感染下，刚刚急躁的坏心情荡然无存，就算汗流浹背心情却是美丽的，那声“你好”不管是诙谐的，还是毫无感情的，但是在我看来，却融化了我所有的坏情绪，直入人心。

回去后，我就上网查这个鸟的名字，原来它就是鹈哥。后来每次我经过的时候，我都会去看看那只鸟在不在，去听听它今天会说点什么，或许是它生活在这样一个环境，它所模拟的都是它所能接触到的声音，有猫叫，有汽车开锁的鸣叫，有你好，还有其他鸟的叫声。虽然它的身子鸟笼中失去自由，但是心却在鸟笼外，大脑传递给耳朵获取来自鸟笼外的精彩。困境中保持一颗获取的心态，这只鹈哥让我肃然起敬。

再后来，我发现它不论白天夜晚都在那笼子里，主人好像只管给它食物，于是我每次路过的时候，都会对着它发出两声响舌的声音，不到两周，当我再次响舌的时候，它居然就能回应我了，让我倍儿有成就感，而鹈哥似乎在听到我的笑声后，也开心的学起了鸟叫，虽然不知道是什么鸟的叫声，但我肯定一定不是鹈哥自己的叫声。

自从发现这只鹈哥的秘密，巷口就多了一个朋友，每当到巷口的时候，心情都格外好，于是在上班出发的时候，或者下班回家的时候，总能有一个好心情，我想这是鹈哥的一种恩赐。我也从它身上看到了处于困境中不断进取的生活哲学，也看到了它乐观开朗的生活态度。

巷口的那只鹈哥，是个朋友，也是个导师。

这次的展会让我受益匪浅，“浅薄”看热闹，“智深”看门道。

初次感受复材展

文 | 连云港中复连众复合材料集团有限公司 张维斯

9月4日，第二十届中国国际复合材料工业技术展览会在上海世博展览馆举行，作为公司一员，能参加复材行业的专业展会，我感到很荣幸。9月3日早上，我与同事一行13人从公司乘车出发，前往本次展会地点。这是一次拓宽眼界的机会，同时也是一次学习的机会，一路上，我心里很激动，对这次展会很期待。

下午我们到达上海世博馆，一进展厅，我就径直来到中复连众的展台，展台内摆放着公司本次参展的法兰、气瓶、管道、碳纤维布等展品，负责本次展会的同事正在热情地为来宾们做介绍和技术性的解答，展示了企业良好形象。参加专业性的复材展，不但能展出自己公司的产品，更能贴近地服务于客户，而且也能从中发现自身的不足，不断完善和改进。

展会不仅仅是一个宣传企业文化、展示企业产品的平台，更是一个促进业内信息交流，引领行业先锋的窗口。本届展会展出面积达33500平方米，参展商为465家，其中国内展商356家，国际展商109家，展出内容涵盖复合材料全产业链，涉及各种原材料、工艺设备和复合材料制品，包括玻璃纤维、碳纤维、芳纶纤维、玄武岩纤维等等，以实物展出、现场操作演示、专业讲解等多种形式开展技术交流与经贸洽谈。

与公司经常合作的供应商也都参加了此次展会，因为专业原因，我在展厅内主要观察参展厂商中跟复合材料相关的产品、技术以及设备。我在参观的同时，还收集不熟悉的原材料样本，回公司进行分类对比、检验。

复合材料所涉及的领域非常广泛，用于防腐工程、建筑工程、汽车及其它车辆、船艇、航天、航空、国防、机械、电子、农林、渔业、运动器材、日常生活等众多领域。从应用上看，我国复合材料发展潜力很大，与传统材料相比有很多优点，具有重量轻、强度高、加工成型方便、弹性优良、耐化学腐蚀和耐候性好等特点。随着科学技术的不断发展及相关领域研究的不断深入，相信不久的将来会有更多的领域得到广泛应用。

这次的展会让我受益匪浅，“浅薄”看热闹，“智深”看门道。知识经济的今天，更需要我们的领导和员工共同努力掌握专业知识和练就实际本领，从理论和实践上绽开硕果，促进公司更好的发展。



悦读

提高效能 自我关怀的六个习惯



追求和保持高效产出并不意味着按部就班的工作方式，又或者简单地记录下自己的每一个步骤。它的真正含义是自我关怀。在你做每一件事之前，以下的几条建议都能帮助你。

1. 每天起床后喝一杯水。因为在睡眠中你的身体流失了大量的水分，所以上午你容易出现脱水症状。醒后一杯水帮你开启新的一天。那么，你每天的第一杯水是什么时候呢？
2. 计划好最重要的3件事。每天早晨，麦克都会问他自己：“今天我要完成的最重要的3件事是什么？”他用优先次序来规划他的一天时间，不完成绝不睡觉。那么，你今天的3件事是什么呢？
3. 遵循50/10规则（工作50分钟，放松10分钟）。通过50/10这样的增量方法，单件任务的处理效果会越来越理想。用计时器来提醒自己，每在一样重要的工作中奋战50分钟后，就放松10分钟，然后回来继续工作，并不断重复这样的做法。
4. 每天动起来，让汗水湿透自己。有规律的运动能够让你保持健康和思维敏捷的状态。它给你带来正能量，有降压效果。
5. 学会感恩。快乐源于感恩，这也是麦克写感恩日记的原因。每天早晨，写下自己要感谢的5样东西。每当压力大的时候，静下心来，慢慢回想让自己感恩的10样东西。那么，你今天最想感谢什么？
6. 学会每天自省。每天通过10分钟的自省来获得解脱。

Qimini Deuce：会无线充电的彩色“铜锣烧”



“充电宝”不是什么新奇玩意，但是超轻、超薄还可以实现无线充电的移动设备却还是在第一时间抓住了能豆君的眼球。上周五，一款移动无线充电设备Qimini Deuce通过众筹网站Kickstarter发布，外形简洁、随身轻便、无线充电都是Qimini Deuce的特点。

这款看起来像一枚“铜锣烧”的移动电源厚度仅为14毫米，直径为95毫米，重约110克，内置一枚2000mAh（毫安时）的电池，可以一次性充满智能手机50%-75%的电量。Deuce通过一根USB连接线完成自身充电，每次充满大约需要2个小时。“匠心独具”的设计是Deuce的一大卖点：圆形扁平化的设计便于携带，表面三盏指示灯可以显示充电状态和电量。USB数据线绕圆盘一周，尾部巧妙的被内置磁铁吸附，可以随意的放在口袋或背包里。此外，Deuce还有黑、白、粉、绿四款颜色，让挑剔的“外貌协会们”也能爱不释手。

《穿布鞋的马云：决定阿里巴巴生死的27个节点》

王利芬，李翔 著



2014年9月16日，阿里巴巴上市，估值1500-2000亿美金，将成为全球体量最大的互联网公司之一，马云也将成为近代以来，全球视野里最伟大的中国创业者。从1992年创立海博翻译社到2014年，创业22年，马云终成一代青年人的创业偶像，创业者们渴望跟马云学习。

为节省创业者大量的时间，最熟悉马云的创业者王利芬携手马云最信得过的媒体人李翔，认真梳理阿里巴巴15年的历史，从生死存亡的27个节点提取马云创业的智慧：关于融资、关于团队、关于管理、关于谈判、关于失败、关于企业愿景、关于企业文化、关于战略、关于人才……不鸡血不励志不神话马云，最大限度地接近真实的马云，可能是迄今为止，唯一客观、真实、完整还原马云22年创业史的里程碑作品！看马云，这一本就够了！

《习惯就好》

田朴珺 著

主要收录了田朴珺从被中戏退学到跨入演艺圈，转战地产界、到去纽约游学生活等重要的人生阶段所发生的各种奋斗经历、感情经历以及思考感悟等。本书将会首次揭秘田朴珺本人多年闯荡演艺圈以来的各种被大众误解的争议事件，并且第一次回应与地产大亨王石的“红烧肉”事件，力求展现一个不一样的田朴珺到大众面前。书名“习惯就好”意为：田朴珺面对众人非议、辱骂，保持平常心，习惯就好；娱乐大众面对田朴珺层出不穷的绯闻，同样习惯就好。



《惜福：佛学大师开示幸福的智慧》

弘一法师，星云大师，学诚法师 著



一个人的福报好比银行的存款，如果只取不存，就会有透支的时候。

不管家境的贫富，也不管地位的高低，人人都应该要有一颗惜福的心。假如你用惜福的心对待友情，那么你会拥有很多朋友，每个人都会带给你快乐，你永不会孤寂；假如你用惜福的心对待亲人，对待家庭，你就会拥有一个幸福的家庭；假如你用惜福的心对待工作，你就能够少生抱怨，精进向上。

成功者的早上 第一小时会做什么事情？

来源：一财网

还是记得小学或中学时期吗？我们每天上课的早上都会先到本班教室，思考自己的学习计划，或直接就完成几个学习任务。但大学之后就基本就不再有这个完成一日之计的本班教室。然而很多的成功人士仍然给自己保留了这样一个‘本班教室’，让自己好好的开始一天。我想你也应该这样做。

不同的成功人士，在早上第一小时做的事情也不尽相同。比如来自Craig'slist的Craig Newmark、Tumblr的David Karp、激励大师安东尼·罗宾斯、职业规划师博恩·崔西，等等。接下来是他们以现身说法，告诉你早上第一小时的巨大影响。

别在早上的第一小时里检查电子邮件。说真的，别干这事情

在Inc网站上有个描述说，Tumblr的创始人 David Karp 很努力的坚持不在早上9点半或10点之前去检查邮件。Karp说：在家里查看电子邮件可不是什么舒服的事情，也没啥效率可言。如果真的有急事的话，一定会有人打电话或发短信给我。

我们大部分的人所做的工作都不会要求随传随到，但我们都能够收发邮件或者专心做好一件事情。正如Julie Morgenstern的书《别在早上看电子邮件》指出的，如果你早上不看邮件而去专心的做好一件事情，那么就算是在预约严重超额的一天，你也能在下班时对自己说：我今天专心的做好了一件实在的事情。

如果这些消息或邮件是来自你认为重要的人，你可能会希望能即刻收到。有个软件叫做AwayFind可以帮你检查你的收件箱，并在合适的时候提醒你。除此之外，我想没有什



么别的必须即刻处理的事情。一个好建议是，你要逐步转变你的合作伙伴或可能会打扰你的人的习惯，让他们别总是期待能在一大早就收到你的回复。

提升觉悟，心怀感激

Quora 问答网站上有人提了一个聪明的小问题：那些成功者的一天是怎样开始的？获得最多赞的答复是来自一个安东尼·罗宾斯的信徒，这个自我激励大师指出：早上第一小时的精神训练，有助于一整天的觉醒。

安东尼·罗宾斯建议每天早上腾出一段时间来提升精神力量（中文似乎叫做‘权能时间’），“30分钟来让动力澎湃”或至少“15分钟让精神充足”，这段时间里分成几部分，一部分是轻运动（散步、伸展运动等），另一部分是自我鼓励的自言自语。还有最容易理解的一部分是，10分钟来思考那些你所感激的事物，关于你自己的，家人的，朋友的，生活事业上的，所有你感激的事物。然后在脑海里形象地思考你在生命中你

所期待拥有的事物。

安东尼·罗宾斯在网上提供了‘权能时间’音频的下载，博客作者Mike McGrath也为‘权能时间’写了一段简要说明。你在工作中会遇到的那些动力十足的人，有可能就是安东尼·罗宾斯的学徒。

先做难事，先做大事

博恩·崔西的经典时间管理著作《活吃青蛙》的标题，是来自马克吐温的一段言论，他说：如果你早上的第一件事是吃下一只活的青蛙，那么今天的其他所有事情都没有好烦的了，因为没什么事比活吃青蛙更难受了。Gina Trapani 在一个视频中对此观点有很好的解释。结合刚才的观点，即‘完成一件事情后再去检查邮件’，你就能形成一个日常行为模式了。接下来看看如何让自己吃下一只青蛙。

选一只青蛙

“选择你的青蛙，然后写到一张纸上，并放到你明天一早起床就能看到的地方。” Gina

Trapani 还建议你最好是把完成任务（吃下青蛙）所需的工具资料等也一起准备妥当。

一大清早就干掉一件你不想做的麻烦事，是非常有好处的。跟这个事情相关的同事或上下级不会再因此来烦你。通常，这些人来烦你会让这个事情看起来更加麻烦，也让你更加郁闷。但你大清早就动手干这鬼事情，没有这些人来烦你，事情往往会变得更容易一点。

问问你自己是不是正在做自己想做的事情

任何时候发现你自己并不喜欢当前的工作，都不算太迟。听一下苹果教父乔布斯的建议吧，并尝试着去发现自己。这是他在斯坦福大学一个毕业典礼上的演讲：

当我十七岁的时候，我读到了一句话：“如果你把每一天都当作生命中最后一天去生活的话，那么有一天你会发现你是正确的。”这句话给我留下了深刻的印象。从那时起的33年内，我在每天早晨都会对着镜子问自己：“如果今天是我生命中的最后一天，你会不会完成你今天想做的事情呢？”当答案连续多次都是“不”的时候，我知道自己需要改变某些事情了。

客户服务（或你觉得同样重要的事情）

Craig'slist的创始人Craig Newmark非常简洁地回答了这个问题：“客户服务”。他说自己现在也在忙其他事情，如为军人家属和退伍军人服务、维护投票权等等。但是客户服务是他在Craig'slist每天必做的事情，比如处理客户抱怨、处理网络骗子和垃圾邮件。他几乎是每天都有大把的发展机会，但说客户服务的工作能让他更好的看清现实。

跟Craig Newmark的客户服务相比，或许你觉得重要的事情是跟老客户联系，跟你经常合作的合作者打声招呼、对比工作进度，跟你导师讨论问题，或者仅是把你的工作列表在变得混乱之前，把工作安排整理得更加人性化一些。不管怎么样，坚持做好每天必做的事情，都能够让你得到非常坚实的累积。

（翻译：Tyler）