

## 追求幸福停止抱怨

有人的微博里只有不停抱怨没完没了的加班、没奖金、福利低、管理不善、氛围糟糕……暗叹命运不公，霉运连连，我在的公司真是糟糕透顶……他们觉得自己在工作中不顺心，完全是因为自己运气不好，换句话说，就是“倒霉的总是我。”

但是这样的抱怨有道理吗？值得吗？能改变自己的命运吗？似乎没有想到：实际上正是你的抱怨使你越来越倒霉！

为什么倒霉的总是你？其原因正在于你总是抱怨。也就是说：并不是失败使人抱怨，而是爱抱怨的行为方式使人职场中总是失败。

据心理学家的统计，影响人们成功的几大因素中，心态是排第一位的重要因素。

另外，人们的语言和心态又是互相影响的，而抱怨的习惯，就是用自己的语言不断地给自己进行负面的暗示和强化，不断说服自己并“相信”自己就是一个倒霉、失败、无能甚至心胸狭窄的人。即便有些抱怨的话不说出口，仅仅在心中进行“无声的抱怨”，也同样在“摧毁”自己的心态，污染自己的情绪，让自己离成功越来越远。心理学家们甚至得出了这样的结论：抱怨会放大人们的痛苦，给人以“我总是很不幸”的思想误区。如

果陷入这种误区中没有自知，不能自拔，一个人逐渐就会“真的”变得很不幸了。

一个在工作中总是抱怨不休的人，其实是还没有适应最基本的职场生活——不论他有多大的年纪和多高的学历，也不论他有多大的能耐和多少职场阅历。

当我们投身职场，首先要明白这样一个事实：工作，毕竟不是度假。如果工作不辛苦、不麻烦，那就不成其为“工作”了。我们想通过工作获得收入、获得自信、获得通向成功的途径，获得人生中的幸福感，我们就不可避免要付出一些代价：比如一定的辛劳、种种琐碎繁杂的具体事务、面对难题时的无助，以及不可避免的挫折……强者往往把这些“艰辛”看成是一种乐趣，如同登山者下决心战胜一座山峰那样，在克服困难的过程中享受着工作的乐趣和成就感。他们已经把“抱怨”从大脑中的剔除了，因为他们知道，抱怨没有丝毫用处，抱怨完了，该你做的事情还是你的，该你解决的问题也还得一步步地解决。

抱怨，看似能舒解、“发泄”一时的情绪，但它强化了人的负面心态，放

大了问题的严重性，使人失去了战胜困难的勇气和创造力。信不信由你，一个人抱怨越多，那他在工作中遇到的麻烦也必然会越来越多。感悟人生如果你又一次觉得“为什么倒霉的总是我”，也许，你该理性地思考一下了：抱怨也是一天，不抱怨也是一天，何必牢骚满腹，让自己不开心呢？那些看上去或成功、或快乐、或轻闲的同事们，他们背后付出的努力，你又知道多少呢？！

要知道，抱怨不能解决任何问题，不如换个思路，努力上进，想办法去改变现状，当有一天发现这份工作给你带来的快乐时，才明白念头的一个转变，工作就变了一个样子。停止你的抱怨，好运就来了！



## 热爱自己的工作

部落中有一位老人，他正悠闲的坐在一棵大树下面，一边乘凉，一边编织着草帽，编完的草帽他会放在身前一字排开，供游客们挑选购买。他编织的草帽造型非常别致，而且颜色的搭配也非常巧妙，可以称得上是巧夺天工了。游客们纷纷驻足购买。

这时候，一位精明的商人看到了老人编织的草帽，他脑袋里立刻盘算开了，他想：这样精美的草帽如果运到美国去，我敢保证一定会卖个好价钱，至少能够获得十倍的利润吧。

想到这里，他不由激动的对老人说：“朋友，这种草帽多少钱一顶呀？”“十块钱一顶。”老人冲他微笑了一下，继续编织着草帽，他那种闲适的神态，真的让人感觉他不是在工作，而是在享受一种美妙的心情。

“天哪，如果我买十万顶草帽回到国内去销售的话，我一定会发大财的。”商人欣喜若狂，不由得为自己的经商天才而沾沾自喜。

于是商人对老人说：“假如我在你这里定做一万顶草帽的话，你每顶草帽给我优惠多少钱呀？”

他本来以为老人一定会高兴万分，可没想到老人皱着眉头说：“这样的话啊，那就要二十元一顶了。”

要每顶二十元，这是他从商以来闻所未闻的事情呀。“为什么？”商人冲着老人大叫。老人讲出了他的道理：“在这颗大树下没有负担的编织草帽，对我来说是种享受，可如果要我编一万顶一模一样的草帽，我就不得不夜以继日地工作，不仅疲惫劳累，还成了精神负担。难道你不该多付我些钱吗？”

如老人所言，当工作不能成为一种享受，而成为一种循环往复的单调，确实另人感到乏味，然而我们还是不得不为了特定的利益而奔走劳累。但“你为了什么而工作”却是需要你我仔细思考一个问题。只有真正热爱工作的人，才是工作中真正幸福的人。



# 永安热力简报



永安热力  
YONGAN HEATING

2015 年 1 月 12 日 第 4 期 本期四版

北京永安热力有限公司党总支部主办 办公室编印

## 稳抓安全生产工作 区安全生产联合检查

岁末年初是安全生产的关键时期。强化安全红线意识，强化安全底线思维，强化各级安全责任，狠抓安全防范措施落实，严防安全生产事故的发生是安全生产工作的重中之重。

国家安监总局强调：“慎终如始，则无败事。”安全发展任重道远，在预防治本的征程中，还有不少“山头”要攻克。当前，安全生产形势依然严峻，安全隐患仍然突出，重特大事故时有发生。尤其是近期全国发生了 4 起特别重大事故，造成重大人员伤亡，暴露出一些地方和企业安全意识淡薄、安全防范不到位、制度执行不严格、安全管理流汗形式等突出问题。

在新的一年里，我们要认真贯彻落实新《安全生产法》的规定，全面落实安全生产责任，认真制定安全防范措施并狠抓落实，加强安全隐患排查，严防事故、特别是重特大生产安全事故的发生。

2014 年 12 月 31 日，副区长孙卫带领区安全生产检查组人员来到昌盛园供热厂检查工作。孙副区长一行听取了公司郭海峰总经理的安全生产工作汇报后，认真的查看了燃气锅炉和控制中心，同时向公司副经理要立新详细的了解了关于冬季供热的运行情况，并对公司安全运行和“煤改气”项目提出了意见和建议。对公司大力支持“空气清洁计划”的工作做出了肯定。



2014 年 12 月 30 日上午，公司组成 2 个联合检查组对所属各个供热厂逐一进行安全生产工作大检查。第一组由总经理郭海峰担任组长，副书记张宏宇、副经理要立新、办公室主任蒋宝新、工程管理部经理李勇、运行技术部副经理于海龙及安全管理部何旭伟为组员，负责科技园区供热厂、昌盛园供热厂、新城东区供热厂、富康路锅炉房、崔村小学锅炉房、小汤山工业园区锅炉房、沙河镇政府锅炉房和沙河南一村锅炉房的检查工作。第二组由副经理董长青担任组长，副经理张洪涛、副经理孙振宏、运行技术部经理刘铁仁、安全管理部副经理赵春旺及运行技术部闫子健为成员，对南环供热厂、北环供热厂、水库路供热厂、郝庄供热厂、胡庄供热厂、南口锅炉房、东关库房、流村煤场的检查工作。

此次检查内容为安保安全情况、运行日志记录情况、运行安全情况和经济运行情况进行综合检查。检查后在公司集中进行了点评，明确指出工作中的不足，要求及时整改，并将整改情况书面上报。

## 2014 年度“煤改气”情况简介

2014 年根据市、区两级政府关于清洁空气行动计划的要求，我公司对昌盛园供热厂、沙河镇政府锅炉房、小汤山工业园区锅炉房实施了“煤改气”改造。2014—2015 供暖季前改造工程按计划已完工并投入使用。

2013 年至 2014 年，连续两年实施“煤改气”工程中，我公司累计拆除（或停用）燃煤锅炉 17 台，总容量达 545 蒸吨，每年压减燃煤 13.625 万吨。按照计划 2015 年我公司将对我区最大的两座燃煤供热厂——南环供热厂和北环供热厂实施“煤改气”改造，新安装的锅炉燃料采用清洁燃料——天然气，污染物的排放浓度将大幅降低。同时“煤改气”后，煤炭储运过程中的扬尘污染将不复存在，将极大的改善供热厂周边环境。可以说这些改造工程的实施，将对改善首都环境空气质量，促进昌平区节能减排工作做出极大贡献。

责编 / 史磊



