

1、说句让自己开心的话。朋友问候时,还他一个幽默的回答,往往能让你和对方都会心一笑,让生活"化腐朽为神奇",增添数倍欢乐。

2、尝试一件新鲜事。变化是生活的调味剂。每天试着做一件以前从未做过的事,哪怕只是简单到对邻居笑一笑,你会发现收获许多惊喜。

3、给别人一点帮助。一个人积极影响了他人的生活时,自己的心态也会更积极,请记住,越无私的人痛苦越少。

4、尝试一些新技能。健康积极的生活需要自力更生,做生活的"多面手"。可以学做新菜、照顾小动物等,不要让生活一成不变。

5、给别人当"老师"。每个人都有与众不同的优势,可以很好地帮助周围的人。发现你的特点,比如会讲价、会讲笑话等,在和人分享中共同成长。

6、每天给自己留一小时。永远不要为了应付生活牺牲自己的兴趣和喜怒哀乐。留点时间给自己,哪怕只是发呆,也是一种心灵保养。

7、微笑回应对你无礼的人。善待他人,并不意味着虚伪,而是学会控制自己的情绪。尊重那些对你不够好的人,才是真正成熟的表现。

8、把关注点集中在积极事物上。真正的强者知道如何培养乐观、制造幸福。多注意身边乐观的人和事,灿烂的阳光也会照到你的心底深处。

9、把挫折"标记"下来。每一次经历,都是生命的重要一课。对于那些不顺心的事情,试着把它们记下来,用来提醒自己将来避免犯同样的错。

10、把快乐放大。学习进步、工作成功、一家团圆……遇到开心的事情,不妨尽情沉醉其中,让幸福加倍。

11、排除外界干扰。无论身在哪里,总有一些混乱和干扰让你无法静心。可以试着一次忽略一件事,比如不去看外面的热闹等,让精力更集中。

12、发挥你的创造力。开动脑筋,巧用双手,给生活增加"创意",比如怎样简化报表、提高效率等。这一过程,会帮你树立积极的生活态度。

13、试着一天不说谎。很多谎言虽然看似善意,但它同样会让你背上负罪感,实话实说才能让人坦诚有轻松。

14、早起 15-30 分钟。一日之计在于晨,每天早起一点,哪怕只有几分钟,也会让你从容许多。

15、甩掉 3 个坏习惯。吃得太多、爱玩游戏……对于不良习惯,不要妄想一次摆脱。可以先选择 3 个"小"恶习",坚持改掉,然后循序渐进。

16、设定一个长期目标,每天为此努力 1 小时。要想摆脱迷茫,可以为自己设定一个长远目标,并每天做一点小的努力,比如学习相关知识等。

17、每天看会儿书。网络并不能取代经典书籍,捧上一本书,安静地读几页,让灵魂得到洗涤和净化。

18、早上出门前鼓励自己。很多时候我们需要一点鼓励,一天开始前,不妨握下拳头,说句"给力"的话。

19、别用酒精麻痹自己。戒掉烟酒等不良物质,虽然很难,但成功之后不仅对健康有大好处,幸福感也会大增。

20、每天锻炼半小时。维护健康就是爱惜生命。每天 30 分钟就能让身体得到最佳保养,何乐而不为呢?

21、试着迎接恐惧。害怕失败、担心意外等各种顾虑,会让我们恐惧畏缩、止步不前。此时,勇敢地迎接恐惧,只有迈过去,才能战胜它。

22、回家只看半小时电视或电脑。现在的我们,往往花太多时间在虚拟世界里,提醒自己关掉电视或电脑,让真实的生活展现在你面前。

23、午后看个笑话。午饭后昏昏欲睡时,不妨看一个有趣的视频或笑话,可以刺激大脑,给你增添能量。

24、设计一份健康食谱。自己烹饪的乐趣,在于可以同时挑战你的头脑和肢体。不妨为自己精心设计一个月的健康食谱,让生活规律又充实。

25、睡前花 10 分钟反省自我。临睡前,快速回忆一遍一天的生活,总结成功的喜悦、失败的教训,这种"自省",会让你变得更理智、成熟。

26、与不熟悉的人聊聊天。聊天是非常愉快的体验,特别是与不那么熟悉的人说说话,会给你带来很多新感受。

27、还清所有债务。债务缠身,会给心理增添压力。生活朴素一些,别买不需要的东西,轻松简单才更快乐。

28、远离伤害你的人。生活不可能十全十美,有时你尽了全力,也不能得到理解。对于那些伤害你的人,最好果断说"不",不要让它长久纠缠。

29、能够原谅他人。如果有人请求你的宽容和谅解,请记住,给别人一个机会,其实也是给自己一个机会。

30、把美好时光记录下来。把生活中难得的美好经历记录下来,比如拍张照片、写段日记等,无聊时,可以用它们点燃你的快乐回忆。

30 个小习惯,改变你的人生



永安热力简报



永安热力
YONGAN HEATING

2015 年 1 月 30 日 第 5 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

公司要闻

南环供热厂“煤改气”项目

南环供热厂煤改天然气工程于 1 月中旬完成了项目申请报告的编制工作,并报送区发改委申请项目核准,由区发改委分别向区国土局、区规划局、区环保局、区市政市容委征求了项目实施的意见,各部门均原则同意项目建设。据此,区发改委于 1 月 27 日签发了《北京市昌平区发展和改革委员会关于昌平区南环供热厂煤改天然气工程项目核准的批复》(昌发改行政核[2015]14 号),同意核准该项目。

该项目拟利用南环供热厂现有锅炉房进行锅炉改造,拆除原有 4 台 46WM 燃煤热水锅炉,安装 4 台 46WM 燃气热水锅炉,并对配套设施进行改造;项目总投资约 15629.88 万元,所需资金全部由我公司自筹。

取得项目核准批复后,事业发展部第一时间启动了项目设计的招投标工作,29 日已发布招标公告,预计 3 月初可完成设计招标工作,确定中标设计单位。



2015 安全工作重点

1 月 26 日,国家安监总局召开全国安全生产工作会,明确提出 2015 年安全生产工作的主线是依法治安,要从依法治国的大局高度,充分认识依法治安的重要性;搞好顶层设计,明确依法治安的指导思想和目标任务;搞好依法治安与深化改革的衔接配合,做到两翼齐飞、双轮驱动;在全面推进依法治安、全面深化改革的过程中,培养和锻炼队伍,提升履职能力。

根据上级安全生产要求,结合公司工作实际,2015 年度永安热力公司安全生产突出抓好的五项重点工作:一是加强安全生产教育和培训,提高思想认识;二是完善安全生产管理制度,推动安全生产责任体系建设;三是狠抓标本兼治和预防措施,加强应急管理;四是加大安全生产科技投入和安全基础设施管理,提高防范能力;五是推进依法治安,依规治理,严肃查处,消除隐患,杜绝事故发生。

责编 / 史磊

北京市昌平区发展和改革委员会文件

昌发改行政核〔2015〕14 号

北京市昌平区发展和改革委员会 关于昌平区南环供热厂煤改天然气工程项目核准的批复

北京永安热力有限公司:

你单位《关于昌平区南环供热厂煤改气工程核准的请示》、《关于昌平区南环供热厂煤改气工程项目招标方案核准的请示》、《北京永安热力有限公司昌平区南环供热厂煤改天然气工程项目申请报告》收悉。根据北京市规划委员会昌平分局《关于昌平区南环供热厂煤改天然气工程的答复意见》(规昌函[2015]34 号)、北京市昌平区市政管理委员会《关于昌平区南环供热厂煤改天然气工程项目意见的函》(昌市政容函[2015]5 号)、北京市国土资源局《关于昌平区南环供热厂煤改天然气工程项目征求意见的复函》(京国土昌函[2015]35 号)、北京市昌平区环境保护局《关于南环供热厂煤改气工程的回复意见函》(昌环保行政函[2015]9 号)。经研究,同意核准该项目,有关具体事宜

批复如下:

- 一、项目建设地址:昌平区振兴路南环供热厂。
- 二、项目建设规模及内容:利用现有锅炉房进行锅炉改造,拆除原有 4 台 46MW 燃煤热水锅炉,安装 4 台 46MW 燃气热水锅炉;并对配套设施进行改造。
- 三、项目总投资:约 15629.88 万元,所需资金全部由你单位自筹解决。
- 四、严格按照有关规定进行项目规划、设计等工作,具体事宜商有关部门办理。
- 五、本批复附《建设项目招标方案核准意见书》1 份,请项目单位据此依法开展招标工作。建设项目实施过程中,确有特殊情况需要变更已核准的招标方案的,应当报我委重新核准。
- 六、本批复有效期二年。

特此批复。

附件:建设项目招标方案核准意见书

北京市昌平区发展和改革委员会
2015 年 1 月 29 日

