

## 让自己强大必须放下十样东西

### 1、面子

有时候我们低头,是为了看准自己走的路。很多人认为,自己已经过得还可以,不愿意去尝试新鲜的事物,很多东西都放不下,拉不下这个脸,最终死在面子上。

### 2、放下压力

累与不累,取决于自己的心。心灵的房间,不打扫就会落满灰尘。扫地除尘,能够使黯然的心变得亮堂;把事情理清楚,才能告别烦乱;把一些无谓的痛苦扔掉,快乐就有了更多更大的空间。

### 3、放下过去

放下过去, 你能过得更幸福努力地改变你的心态,调节你的心情。学会平静地接受现实,学会对自己说声顺其自然,学会坦然地面对厄运,学会积极地看待人生,学会凡事都往好处想。

### 4、放下自卑

把自卑从你的字典里删去。不是每个人都可以成为伟人,但每个人都可以成为内心强大的人。相信自己,找准自己的位置,你同样可以拥有一个有价值的人生。

### 5、放下懒惰

奋斗改变命运! 绝招就是把一件平凡的小事做到炉火纯青,就是绝活。提醒自己,记住自己的提醒,上进的你,快乐的你,健康的你,善良的你,一定会有一个灿烂的人生。

### 6、放下消极

绝望向左, 希望向右! 如果你想成为一个成功的人,那么,请为"最好的自己"加油吧,让积极打败消极,让高尚打败鄙陋,让真诚打败虚伪,让宽容

打败褊狭,让快乐打败忧郁,让勤奋打败懒惰,让坚强打败脆弱,让伟大打败猥琐……只要你愿意,你完全可以一辈子都做最好的自己。没有谁能够左右胜负,除了你。自己的战争,你就是运筹帷幄的将军!

### 7、放下抱怨

与其抱怨不如努力! 所有的失败都是为成功做准备。抱怨和泄气,只能阻碍成功向自己走来的步伐。放下抱怨,心平气和地接受失败,无疑是智者的姿态。抱怨无法改变现状,拼搏才能带来希望。真的金子,只要自己不把自己埋没,只要一心想着闪光,就总有闪光的那一天。不要总是烦恼生活。不要总以为生活辜负了你什么,其实,你跟别人拥有的一样多。

### 8、放下犹豫

立即行动成功无限! 认准了的事情,不要优柔寡断;选准了一个方向,就只管上路,不要回头。立即行动是所有成功人士共同的特质。如果你有什么好的想法,那就立即行动吧;如果你遇到了一个

好的机遇,那就立即抓住吧。立即行动,成功无限!

### 9、放下狭隘

心宽,天地就宽。宽容是一种美德。宽容别人,其实也是给自己的心灵让路。只有在宽容的世界里,人,才能奏出和谐的生命之歌! 宽容是一种美德。宽容别人,其实也是给自己的心灵让路。只有在宽容的世界里,人,才能奏出和谐的生命之歌。

### 10、放下怀疑

心存疑虑,做事难成。用人不疑,疑人不用。不要以自己的怀疑,认定他人的思想,不要猜疑他人,否则只会影响彼此间的情谊。



每个人都背着一个包袱在过日子

## 什么样的人能成为最后的赢家

### 一、忍得住孤独

人生想要获得成功,必须忍得住孤独,尤其是在创业之初,很多时候为了达成目标,可能别人在休息时,我们还一个人在默默无闻的付出,这种过程是非常孤独的,但如果能挺得过去,我们将会比別人取得更大的成功。

### 二、挺得住痛苦

人生道路并非一帆风顺,一路上难免会有很多坎坷、泪水、痛苦。痛苦之后往往会有两种结果:一是萎靡不振;二是更加强大,我们在经历了痛苦之后究竟是萎靡不振还是更加强大? 取决于我们是否能挺得住痛苦?

### 三、顶得住压力

没压力就会没动力,大家都知道这个简单的道理,但是很多人却在遇到压力时选择了逃避和放弃。只有当我们摆正心态,坦然的面对压力时,才会给我们的成长和发展注入无限动力。

### 四、挡得住诱惑

做人做事必须坚守自己的理想和原则。只要我们所坚守的是正确的事情,哪怕会有短暂的痛苦,也应该坚持下去;如果我们所做的是错误的事情,哪怕会得到短暂的快乐,也应该坚决拒之! 生活中处处都会存在着各种各样的诱惑,如果定力不强,这些诱惑会随时影响并阻碍着我们前进的步伐,甚至会让你迷失前进的方向,陷入短暂利益的漩涡中。在种种诱惑面前我们要一如继住的坚持自己正确的原则和理想。

### 五、经得起折腾

每一次的失败、每一次的泪水和汗水总是在不断的折腾着我们,因此让我们的发 展道路充满荆棘,但经过无数次的折腾才会让我们从中深刻的体会到生活的真谛,我们试问自己能一再、再而三的经得起折腾吗? 当经历无数次的折腾后,我们还能坚持吗?

### 六、受得起打击

当面对他人一次又一次的冷嘲热讽、当面对客户对我们一次又一次的打击时,我们能经受得起吗? 我们是否还能保持最初的激情,同时坚守自己的目标? 我们是否还能保持不下降指标而是持续不断的增加措施? 在市场开发中,当客户毫不客气的让我们"滚"时,我们会保持一种什么样的心态呢? 我们是继续争取还是马上灰溜溜的离开而从此不再争取面谈? 无论是个人还是集体不在打击中成长,就在打击中消亡!

### 七、担得起责任

"责任"一词在生活、工作中都随时被我们挂在嘴边,屡见不鲜。新华词典中关于对"责任"的解释:份内应做而未做或者未做好应当为此承担的过失。责任分为三种:家庭责任、企业责任、社会责任。在家庭中我们扮演着儿女、父亲、丈夫、妻子、等角色;在企业中我们扮演着员工、管理者、领导或者老板的角色;在社会中我们扮演着公民、律师、老师、企业家等等角色,总之每个人在不同的场合都扮演着不同的角色,然而我们是否能真正的用行动来承担起自己在各种场合下的角色?

# 永安热力简报



永安热力  
YONGAN HEATING

2015年12月29日 第26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

## 公司开展党总支部反腐倡廉警示教育大会

12月16日下午在公司办公楼六层会议室召开党总支部党员反腐倡廉警示教育大会。公司全体党员观看了《警惕身边的腐败》和《左权案警示录》反腐倡廉警示教育片;副总经理孙振宏同志传达纪委书记张晓兰同志在全区党员干部警示教育大会上的领导讲话;副总经理张洪涛同志传达区委书记侯君舒同志在全区党员干部警示教育大会上的领导讲话;由党总支委员蒋宝新同志解读《中国共产党纪律处分条例》;副书记张宏宇同志传达区市政市容纪工委《关于元旦春节期间廉政风险预警的通知》,总经理郭海峰同志就永安热力公司党风廉政建设强调以下三点:1.提高认识,把握反腐倡廉的形势;2.加强学习,提高反腐倡廉能力;3.严格执行,自觉遵守党纪国法。



## 公司召开退休老职工座谈会

12月10日上午,在公司党总支和经理班子的大力支持下,召开了公司退休职工座谈会。在座的老职工是我们供热事业的建设者和开拓者。多年来,他们以振兴供热事业为己任,付出了大量的心血和汗水,做出了巨大的贡献。

会上,首先由公司领导向各位老职工详细介绍了自公司整合以来取得的各项进展和成果。随后人事部向老职工们解读了取暖费报销政策。在自由发言阶段,老职工们畅所欲言、各抒己见,为公司发展建言献策,提出了许多宝贵的意见和建议,现场气氛热烈。最后,老职工们参观了新建收费大厅和改造后的南环供热厂。回想起当年创业时的艰苦条件与如今干净整洁的工作环境相比较,老职工们纷纷竖起了大拇指,激动和喜悦的心情无以言表。

责编 / 赵来社





## 工会

北京永安热力有限公司团队健步走友谊赛第二阶段比赛圆满结束,于12月4日召开了总结会。

本次活动第一、二阶段的比赛自8月1日开始至10月9日结束,历时70天。共有近340余名职工、23个团队参加了比赛。会上,公司领导宣布了团队前六名和个人比赛中男子前60名、女子前30名的获奖名单。

第三阶段比赛12月20日开始,2016年3月28日结束,共计100天。



## 收费部

现阶段缴费人群明显减少,收费部采用了提前入户催费,电话催缴的同时对还未缴费的业主按户发放缴费通知单,使用户意识到供热费还未缴纳,应尽快交费,力促第二个缴费高峰期的到来。先后联系了三尖小区、西环里换热站、北城根小区、208所宿舍、衡器厂宿舍、御路园小区、南郝庄村委会、北郝庄村委会等小区进行现场收费工作。

对入户收费过程中反应温度不达标的用户,及时填写《申请测温单》,报送运行部进行入户测温。由部门经理牵头,供热厂厂长、维修组长、收费员配合利用晚上时间入户走访,现场为用户解决问题,使“屋暖人暖心更暖”的供热理念深入人心。通过收费部全体职工的不懈努力截止到12月18日共计收回热费:2.979亿元。

## 事业发展部

2015年3月开始永安综合楼投入使用,并启动了租赁招商工作,截止到目前为止,已确定11家承租单位,合计承租面积6127.8平米,出租比例约55%;2015年度的房租等各项应收费用总额约490万元,其他租赁房屋本年度应收费用约137万元,合计应收约627万元。

## 人力资源部

为规范办公秩序,加强考勤管理,公司自11月1日起开始执行电子考勤机签到制度,12月初,人力资源部对11月份公司员工考勤签到的执行情况进行了统计,具体情况为:应签到114人,实际签到114人,因各种情况未能及时签到的有48人次,其中因个人原因忘记签到的有5人次,其他情况为因公外出无法及时签到。统计结果显示,公司员工执行签到制度情况良好,各部室员工都能够按时上、下班,工作时间在岗在位,认真履行岗位职责。

员工在进行考勤签到时如发生因指纹情况无法签到时,应及时与人力资源部联系,重新采集指纹信息。因个人原因未能及时签到的员工,应第一时间向所在部室负责人报告,说明原因,履行相关手续。各部室负责人要加强员工考勤监督,严格遵守公司规章制度,正规工作秩序,提高工作效率,保证公司各项工作正常开展。

## 安全管理部

12月15日凌晨对部分供热厂进行夜查,检查中发现水库路供热厂、崔村中学锅炉房、大东流锅炉房存在司炉工在岗睡觉的违规情况。安全管理部已对违规人员进行批评教育并告知违规人员主管领导加强管理,并把违规行为向所有供热厂进行通报批评,希望其他供热厂通过此事对职工加强教育杜绝此类事件再次发生。

## 胡庄供热厂

2015年冬季试供暖到现在,胡庄供热厂上下紧紧围绕运行管理和维修服务两方面中心工作,团结一心,扎实工作,不断加强生产管理力度,逐步提升生产维修服务和运行管理水平,出色完成了各项工作任务,得到领导和广大用户的一致好评。

精心组织合理安排,用户至上,服务第一。值班人员坚守岗位做好供暖运行期间热力站内设施设备运行检查记录,专职维修工做好每天管线、管道附件巡检工作,并做好设备设施日常维护保养、紧急情况抢修工作。

在供热期间,为保证供热质量,我们重点抓了“三个环节”

一、抓供热监督环节。按照供热用户的比例,对各时段供热温度做好记录,有效地监督供热质量,推动了供热质量意识和 Service 意识的提高。在供热期内采取不定期的方式,组织开展集中大检查,先后对各个供热站点的小区 and 办公楼进行检查。对室内温度不达标的原因,测温人员认真听取用户意见,并向用户进行耐心细致的分析解释,取得用户理解。

二、抓信息反馈环节。为了进一步顺畅供热信息反馈渠道,及时解决用户反映的各种供热问题。将电话号码做成联系牌挂在供热站门口,并要求值班人员24小时开机,及时解决供热过程中出现的矛盾和问题,提高了解决群众反映问题的效率,保证了群众信息渠道的畅通。

三、抓节约气水电环节。在节约用气上,公司人员下载天气预报软件安装在手机上,根据当日天气情况及时调整锅炉燃烧状况,有利节省了燃煤的使用。在用水上,供热厂的人员坚持定期对外网进行巡查,防止了跑、冒、滴、漏的发生,使耗水量得到了有效控制;在用电上,根据当日天气,及时调整水泵频率,做到合理利用。

## 运行技术部

12月4日张宏宇副书记在公司四层会议室召开了供热厂厂长会。

1、在会议中,通报了丰台区太平桥街道华源里小区锅炉房爆炸事故。要求各供热厂,加强安全检查,做好安全巡检工作。安排各供热厂选择适当时机进行连锁保护测试,进行安全演练,特别强调杜绝一切违章指挥和违章操作行为,避免人为责任事故发生。

2、通报了各供热厂的报修情况,要求各供热厂厂长关注多次报修住户,重点解决。

3、目前,维修工作已稳定,安排各供热厂开始入户测温工作,每月逢五测温,每次测温不低于10户。要求测温数据真实准确,各供热厂根据测温结果,安排相应的供热调节工作。

4、配合收费部,对于长期不交费的用户,进行筛查,制定分户改造方案,夏季进行改造。

从12月开始客服中心电话量明显减少,由一天1200多个电话到现在一天100个左右。从12月10日开始为了进一步达到“屋暖人暖心更暖”的供热理念,客服中心开展对报修用户回访工作,针对前期报修次数多,意见大的用户开始逐一回访。从12月10日至今共回访用户1281户。

12月6、7两日水库路供热厂发现2处漏水,安排维修人员连夜紧急抢修,未影响热用户正常用热。



# 公司开展党员反腐倡廉警示教育活动情况报告

按照区委、区纪委、区市政市容纪工委要求,北京永安热力有限公司党总支精细策划,认真开展党员反腐倡廉警示教育活动。2015年12月16日在公司六层会议室,召开永安热力党总支党员反腐倡廉警示教育大会。现将学习情况汇报如下:

永安热力党总支党员反腐倡廉警示教育大会,会上播放《警惕身边的腐败——昌平区“小官贪腐”典型案例警示录》和《左权案警示录》反腐倡廉警示教育片,由公司副经理孙振宏同志传达区纪委书记张晓兰在全区党员干部警示教育大会上的领导讲话,副经理张洪涛同志传达区委书记侯君舒在全区党员干部警示教育大会上的领导讲话,由党总支委员蒋宝新同志解读《中国共产党纪律处分条例》,公司副书记张宏宇同志传达区市政市容纪工委《关于元旦春节期间廉政风险预警的通知》,最后由党总支书记郭海峰同志讲话。

一、提高认识,加强学习,增强反腐倡廉能力。

全公司党员认真学习《中国共产党廉洁自律准则》和《中国共产党纪律处分条例》,使党的纪律刻印在全体党员的心上,严守政治纪律和政治规矩永远排在首要位置,构筑拒腐防变的坚固思想防线,提高反腐倡廉能力。

公司党总支将以加强纪律学习的专题教育、廉洁从业的职业教育和贪污腐化案例的警示教育为重点,促进作风建设上取得新进展。大力开展“爱企爱岗爱廉”主题教育活动,拒贪爱廉。通过观看教育片、外出参观党风廉政建设教育基地、开展警示教育等活动,进一步抓好师范教育、警示教育活动,通过正反两方面的典型教育,增强党员干部职工廉洁自律的自觉性。

二、严格执行,遵守党纪国法,做好防控措施。

《中国共产党廉洁自律准则》和《中国共产党纪律处分条例》的颁布实施,



是全面从严治党,把纪律和规矩挺在前的具体落实。全公司党员要严格遵守《中国共产党廉洁自律准则》,认真履行党风廉政建设责任制以及其他廉洁自律方面规定的职责。在重点部门、重点环节的工作中,进一步规范工程建设招投标、热费收缴、设备采购、维修管材、维修服务等环节的管理,保证过程公开透明、结果合法合规,保证所有工作经得起检验、核查,决不触碰《中国共产党纪律处分条例》中列出的抚摸清单内容。领导班子成员和各部室负责人、供热厂厂长,要根据职责分工,认真履行管辖范围内党风廉政建设的领导责任,真正履行好“一岗双责”工作制度,坚决防止出现只重业务,忽视作风建设的“一头沉”现象。

各级党员干部要严格按照清廉自律的要求,严以律己,率先垂范,全面落实警示提醒、诫勉督导、责任纠错三项制度,充分履行一岗双责,认真落实党风廉政建设责任制的要求,做到看好自己的门,管好自己的人。要进一步严明工作纪律,强化一切

事情“按规定办、按规范办、按规程办”的意识,坚决克服工作拖拉、各行其是,无组织、无记录等不良倾向,切实保证政令畅通、令行禁止。

三、落实节能减排,全力确保今冬供热安全平稳运行。

目前已进入今冬严寒期,我公司紧紧围绕供热服务这个中心工作,勤于学习、善于思考,不断提高自身素质,增强分析问题和解决问题能力,抓好运行和服务。开展“永安·执行年”主题活动,通过严格执行永安管理标准、运行标准、服务标准,提高企业科学化、精细化管理水平,用优质满意的供热服务回馈用户,彰显永安精神。为落实北京市清洁空气行动计划,今冬南环、北环供热厂“煤改气”改造完成投入使用,极大的改善供热厂周边环境,对改善首都环境空气质量,提升群众居住环境质量做出了突出贡献。

## 《中国共产党纪律处分条例》解读

一、对党员实施纪律处分的种类即要坚持的五个原则

对党员的纪律处分种类有:警告;严重警告;撤销党内职务;留党察看;开除党籍。坚持的五个原则是:一是党要管党、从严治党的原则;二是党纪面前一律平等的原则;三是实事求是的原则;四是民主集中制的原则;五是惩前毖后、治病救人的原则。

二、学习《条例》中的重要章节

(一)违反政治纪律的行为

对坚持资产阶级自由化立场,公开发表违背四项基本原则、违背改革开放或者其他有严重政治问题的文章、演说、宣言、声明等的;拒不执行党和国家的方针政策和重大工作部署、决定,或者故意作出与党和国家的方针政策和重大工作部署、决定相违背决定的,将根据情节不同给予不同处分。

组织、参加反对党的基本理论、基本路线、基本纲领、基本经验或者重大方针政策的集会、游行、示威等活动的,对策划者、组织者和骨干分子,给予开除党籍处分。对不明真相被裹挟参加,经批评教育后确有悔改表现的,可以免予处分或者不予处分。

(二)违反组织、人事纪律的行为

违反党章和其他党内法规的规定,采取弄虚作假或者其他手段把不符合党员条件的人发展为党员,或者为非党员出具党员身份证明的;下级党组织拒不执行上级党组织决定的;在干部选拔任用工作中,违反干部选拔任用规定的,视情节给予相应处分,情节严重的直至开除党籍。