

## 厌烦工作的时候该怎么做

人就是一个神奇的动物,有的时候对一种工作感兴趣的时候,不论做多久都不会感觉厌烦。而有的时候,心里面非常烦躁,工作哪怕做一分钟也坚持不了。现在很多人是迫不得已选择一份工作,而这份工作并不是自己希望的,所以厌烦工作的情绪时有出现。那么,出现厌烦工作的心理怎么办呢?

做好自己不感兴趣的事情是每个人必修的功课,也是部分成功人士的处事秘诀。那么如何做好自己不感兴趣的事情呢?

反思自己的处境,认识自己采取的消极应对策略,如拖延、敷衍会带来什么后果,这些后果是你愿意承受的?你可以在纸上反复推敲这几个问题,最后你会发现,不利的后果比目前烦人的工作要可怕得多。

要分析自己为什么对这件事没有兴趣,能否培养自己的兴趣。

如果是因为对事情不了解而没有兴趣,可以在工作中培养自己的兴趣。

比如当深入处理枯燥的报表数据时,你可能会对相应的电子表格软件产生兴趣,并发现软件中有你所不熟悉的统计功能,而掌握了这些统计方法后,你就有效地提高了工作效率。有些事先干着,兴趣可能慢慢就会产生。

如果是自己基础不好,能力不够而导致兴趣不足,就要想办法提升自己的能力。

要加紧学习与自己工作相关的知识与技能。不能总是停留在一个水平和范围,要不断地开拓自己的视野,提升自己的能力,掌握那些必需的知识与技能,使工作就可以制定一个奖赏自己的制度。自己与自己签订一份合同,完成今天的工作就奖赏自己,比如吃自己想要的东西,买一件自己非常喜欢的物件等等。

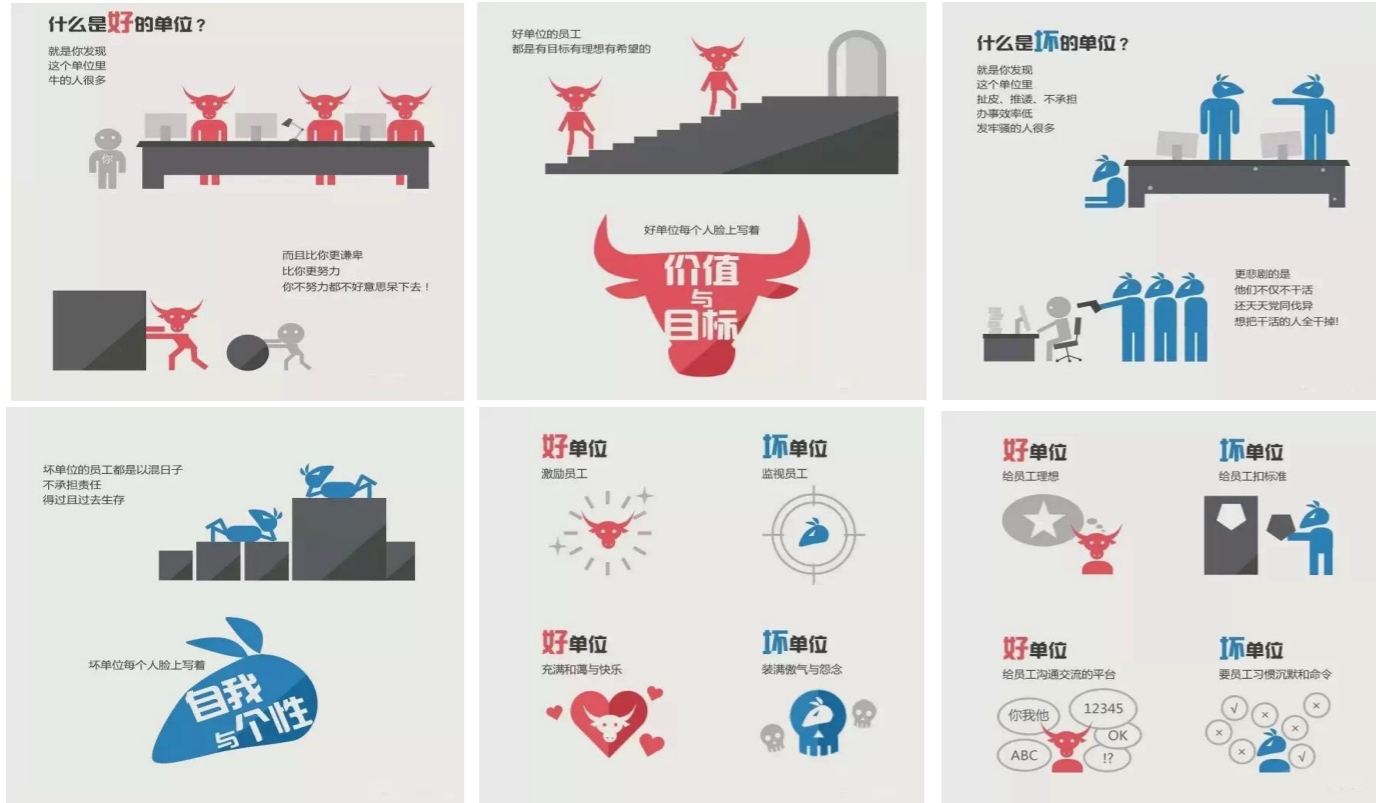


作做得得心应手。

工作如果没有什么特别的意义,但是为了生计又不得不做,那

## 好单位和烂单位,一张图就看懂

怎么评判一个单位是"好"单位还是"坏"单位? 好单位里牛人很多,却比你更谦卑、也更努力,你不努力都不好意思呆下去! 坏单位里,扯皮、推诿、不承担,同事们不仅不干活,还天天党同伐异、得过且过生存。



# 永安热力简报



永安热力  
YONGAN HEATING

2016 年 8 月 24 日 第 35 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

## 区市政市容工委领导来公司督导"两学一做"学习教育和上半年党风廉政建设责任制落实情况

2016 年 7 月 27 日上午区市政市容工委领导来公司督导"两学一做"学习教育和上半年党风廉政建设责任制落实情况,并查阅了公司的相关资料,对公司的工作给予了高度的赞扬和肯定。公司根据《区市政市容工委关于"两学一做"学习安排的具体方案》精神,按照市委、区委、区市政市容工委要求,公司党总支部制定"两学一做"实施方案及学习安排具体方案,认真开展"两学一做"活动。具体内容是深刻领会精神实质,精心组织教育活动;扎实开展学习教育,着力提升党员素质;以学促做,推进企业文化建设;从实际出发,全面提高服务水平;注重实效,坚持领导带头;落实清洁空气计划,继续推进"煤改气"工作。党风廉政建设责任制落实情况,要强化党员干部教育,建立高素质党员队伍;提高反腐倡廉能力,深化廉政风险防控管理;落实"三重一大"制度。

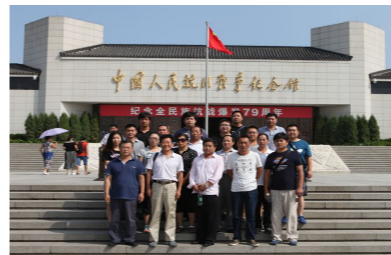
责编 / 赵来社



## 公司党总支和工会组织复转军人庆祝"八一"建军节

2016 年 8 月 1 日公司党总支和工会组织复转军人庆祝"八一"建军节,参观了中国人民抗日战争纪念馆和卢沟桥。中国人民解放军建军 89 周年纪念日,公司所有的复转同志们都有过或长或短的军旅经历,大家对每年一度的"八一"建军节都有着非常特殊的感情。

自公司成立以来,公司转业、退伍军人队伍在不断壮大,目前共有转业退伍军人 32 人。转业退伍军人是公司的宝贵财富,大家把一半的青春和热血献给了人民军队和国防事业,把另一半献给了公司的建设和发展。许多同志在部队练就了顽强的意志和坚韧的性格,在困难面前从不低头,在平凡工作岗位上尽职尽责,任劳任怨,始终发挥先锋模范作用,为公司全体干部职工做出了很好的榜样,成为公司发展的中坚力量。



## 公司工会在炎炎夏日慰问劳动一线职工

连日来,骄阳似火,酷暑难耐,但是许多职工依然坚守岗位。公司工会牵头组织相关部门负责人,亲切慰问高



温下坚守岗位 的劳动者,并为他们送上了防暑降温用品,将这份清凉送到职工心里。工会送去的不仅是慰问品,更是对奋战在高温岗位上的职工们的关心。

慰问中,公司领导强调各供热厂负责人要采取有效措施,加强高温天气作业劳动保护工作,落实高温作业劳动保护,改善作业场所工作条件,并根据更新改造和夏季维修保养进度,合理安排职工工作时间,避开高温时段作业,确保职工身心健康及安全生产。让职工们安全、健康的度过夏季。

## 收费部

2016—2017 年度供暖临近,针对"老赖"收费难的问题,我公司收费部积极运用法律手段促其缴费,截止到 7 月底收费员入户发放诉前调解建议书 2000 份;单位与个人立案 15 件,出庭 10 次,调解 5 次,截止目前共追回经济损失 608926.1 元,依据法院诉讼立案方式让消费者认识到热力也是一种商品,必须遵循市场规则。通过强制措施帮助消费者树立"有偿取暖、自觉缴费"的理念。

## 运行技术部

2016 年 8 月 17 日,北京市发展和改革委员会到我公司检查执行单位产品能耗限额标准情况。抽查了我公司南环、北环、科技园区供热厂和北邮锅炉房能耗情况。运行技术部经理组织安排四个供热厂厂长和负责人做好检查接待工作,安排能源管理员准备 2015—2016 采暖季运行记录和其他相关材料。

在检查工程中,由运行技术部经理和能源管理员全程陪同发改委和节能环保中心专家进行材料和现场检查。我公司顺利通过了此次检查,能耗水平完全符合北京市锅炉综合能耗消耗限额标准。



## 人力资源部

由人力资源部牵头组织公司 2016 年度管理体系内部审核工作,在各相关业务部室的配合下,目前已接近尾声。此次内审共审核文件 106 份,占公司业务性文件涵盖比率为 100%,检查表单 113 份。共发现不符合项 8 个,讨论形成了 41 个文件优化改进项。下一步,由人力资源部向各相关部门开出《纠正和预防措施单》,要求各部门按照各自的不检查和验证,直至相关问题关闭,确保管理体系有效运行。

根据公司发展需要,公司决定成立资产管理部,部门成立的前期,人力资源部组织各相关业务部室进行调研,并讨论制定出部门职能文件及完成部门定岗定编工作,目前,人力资源部根据资产管理部部门职能,已经完成部门各岗位说明书的编制工作。保障了部门工作的有序开展。

## 事业发展部

水库路供热厂煤改气工程燃气工程于 7 月底进行了现场施工交底,北京燃气昌平有限公司、设计单位、监理单位、施工单位等相关人员一同参加。项目燃气管线设计从朝辛路拟建次高压燃气管线引入,沿厂区西墙外市政路往北再往东,至厂区北墙东段后进入厂区燃气过滤调压区,对项目建设技术要求、质量、安全、工期等提出了要求。目前,锅炉房内燃气水平管已开始制作管道支架,调压区已开始进行场地平整工作。



## 工程管理部

目前正在施工的老旧小区改造工程有:南环二毛小区、石油公寓、御园小区、鸿雁宿舍、红冶宿舍、昌盛园一区、二区、郝庄北区。正在施工的夏季维修改造工程有南环石油大学、泰安胡同、满井 21—32 号楼、平北交换站、北环东关北里 4 号楼。等工程完成后我部门再去收工。

公司一层办公室改造工程正在进行,工程部随着进度进行收工。

东区 1 号站改造工程进度:外墙抹灰完成,二层室内地面完成打灰,开始铺砖,三次铺完地暖及地面打灰。



马连店锅炉房目前内部结构已经完工,外墙开始做防水工程。

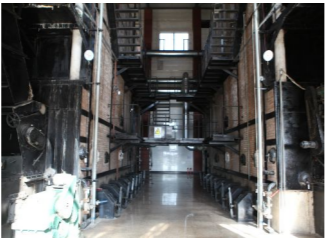
中滩贺村南锅炉房:筏板下体绑筋。外墙插筋。

水库路煤改天然气工程实施动态:锅炉房大厅已完成刮腻子;屋面防水一粘完毕;二三层办公区刮腻子;卫生间防水完毕;准备铺地砖及墙砖,计量间刮腻子,锅炉房大厅准备打垫层。



## 水库路供热厂

水库路供热厂定于 2016 年 8 月 22 日至 2016 年 9 月 25 日停炉,在此期间将进行新老锅炉房管线并网及其他更替工程项目;供热厂维修人员将对供热系统备用、停用设备、换热站设备、管道进行大修保养等工作,暂定于 9 月 26 日开始试运行。



## 安全管理部

安全管理部对公司所有供热厂及下属工作组进行了氧气瓶乙炔瓶、电焊机专项安全检查。检查采取听、问、查的形式进行,重点检查氧气瓶、乙炔瓶、气带、焊把、压力表、电焊机使用状态,氧气瓶、乙炔瓶存放情况,人员持证上岗情况。通过检查发现所有供热厂存在问题有:1、氧气瓶和乙炔瓶存放时安全距离不够,无防倾倒装置。2、氧气瓶和乙炔瓶捆绑运输。3、不在工作状态时压力表不回零。4、氧气瓶和乙炔瓶无颜色区分,缺少减震圈。5、电焊机无保养及记录。安全部要求供热厂对存在问题的氧气瓶乙炔瓶、电焊机停止使用,整改合格后方可继续使用。

为保障冬季运行安全,安全管理部陪同区质监局在 8 月 12 日对新城供热厂、科技园区供热厂、郝庄供热厂、胡庄供热厂、大东流锅炉房共计 24 台锅炉进行了锅炉内检。

# 严实修为对党忠诚 做人干净勇于担当

中国共产党建党九十五周年,95 年来,中国共产党团结和带领中国人民书写了一卷伟大的光辉历史。作为这个伟大政党的一名普通党员,结合我公司实际,党总支部委员蒋宝新同志给大家讲一堂党课,与大家共同学习,共同交流。

在人生的一生中,提高修为永远是保持自身根基的大事,更是人生永远"唱不完的一首歌"。有人说做人难,其实做一个有修为的人更难,难就难在各种潜能要超出一般的思维境界;成事也难,难就难在要从世间的各种矛盾和利益的交织中理清思维,在自身躁动的情绪中去稳定心态。要改变人的修为更难,难就难在要用转足发展的眼球,环绕四周,改变思维,心存志远,不断进取,在一层一层的、一阶一阶地点滴修中去更新,从而达到成就梦寐以求的愿望,这就更需要去不断增添修为。

何为修为?修为是指一个人的修养、素质和能力等等方面。一个人的修养

有多深,其覆盖面、影响力的效果有着根本的区别,作为也就截然不同,所以,心胸的大小则要靠不断提高修养,通过自我修炼之后才能达到一种境界。就企业而言,如何提高人的修为与品格,使之在奉献企业产生巨大凝聚效应、示范效应和推动效应呢。作为一个企业要不断传播、引领修为思维,鼓励学习理论之风,弘扬勤学善思的作风,奉献企业之精神,逐步提高员工的修为,提升道德规范和行为准则。作为一名员工,首先要不断增强个人的修为,树立起坚定信念,着力于方向,这个方向就是"永安精神",只有用"永安精神"来证明自己的执着,在新思维下去跟进企业发展的需要;去创新企业的发展需要;才能实现"永安梦"。有一句话说得很好,对于指导修有着着潜在的内涵,那就是诸葛亮说的:"勿以善小而不为,勿以恶小而为之。"成功是靠积少成多,日积月累的坚持才能取得,如果每日做一件事,每日做一件有意义的事,长期坚持,最终就能取得成效!其实修为无处不在,每个人的经历不同,看待事物的角度不同,修为也就不同,不能以一法解之,这就要取决于修养、道德、品格的思想境界。就我公司原总工程师要立新同志而言,他从事供热工作 21 年,人生短短 42 年,可他在平凡的工作岗位上却闪耀着一名平常而又普通供热人默默无闻、无私奉献的品格,他在平凡的工作岗位上,忠于职守,把青春无私地奉献给供热事业,这是何等平凡而伟大。在他的有生之年实现了雷锋曾经说过的:"人的生命是有限的,但是为人民服务是无限的,我要将有限的生命投入到无限的为人民服务中去"的诺言,体现了王进喜所说"宁可少活二十年,拼命也要拿下大油田,"的豪情壮志,她以卓越的成绩展现了新一代供热员工爱岗敬业的态度。人们在问,他的这种品格从哪里来,这是因为他有一种超出一般人的坚定信念,甘为供热行业的发展壮大,去坚守那份职责的崇高理想,把认真做好本职工作作为人生追求。"既然选择了这个岗位,就要把工作做精、做细、做好。"他是这样说的,也是这样做的,他不懈的追求,谱写了一名普通供热人务实进取的精神和无私奉献的品格,这就是新时期供热人应该去追求的价值取向,这就是要立新同志与众不同的修为。诚然他做人的品格,为广大热力员工做人、做事树立了一面旗

帜,无愧于是我们学习的好榜样。所以,一个人只有把大爱无私地奉献给企业、奉献给需要帮助的人,人生中才会有意义,才能编织出自己事业中的美丽蓝图。

品格是人生力量的源泉,责任感是做人必备的品格,也是忠诚于企业强大动力。每个人都应该在工作过程中树立起一种品格,使之无论处于什么环境中都能坚定自己的信念,这就要完全取决于自己内心的想法,坚定不移地将自己的坚定信念,从容地来支配自己的行为,一个人好的行为无论在什么场合都能按自身的最高行为标准来做事,才凸显自己的品格,所以,检验一个人的品格正确与否,就是看他在艰难的压力之下如何反应。一个好品格的人,无论在什么样的困难面前,都会有正确的态度、语言和行为。如果作为一名安全管理者,在安全工作上,就要不断地变换思维模式,创新思维方式,以胸有全局思维方式运筹谋划工作,增强统观把握大局和洞察事物本质的能

力,强化监督管理,以对企业负责的态度,搞好安全工作,工作中"不以事小而不为,不以事杂小而乱为,不以事急而盲为,不以事难而怕为",从小中见大,以小带大,以小促大,以忙碌、认真的工作来充实自己,这样的工作既开心,也更加富有"诗情画意",工作做好了,心情舒畅、快快乐乐,何乐而不为呢。面对企业、家庭,我们更要珍惜来

之不易的工作,把树立对企业负责的强烈责任感,脚踏实地干好自己的事,只问春耕,不谈收获,作为一种追求,把关注工作中的每个细节责任,融入到工作之中,不断提升自己的工作标准,忠实地对待哪怕最细微的琐事,努力把领导交给的工作任务做到尽善尽美,这种尽职尽责的态度看似平凡,却展示出生活和品格的最高境界,所以,在工作岗位上去实现自己的人生价值,更需要去不断地增添"修为"。那如何提高人的修为。首先是要培养坚定自信不动摇的信念,有了坚定信念,精神就会有动力,学习就会有毅力,工作就会有魄力,生活就会有定力,这是思想和行动的"总闸门"。就像"铁人"王进喜所说的"宁可少活二十年,拼命也要拿下大油田,"那种坚守、那种信仰,去实现自己的人生追求。然而人生的追求,不外乎有两种,一种是物质的富裕,另一种就是精神的富有,物质的富裕则需要精神的富有来支撑,"不以物喜,不以己悲",从容面对,自我完善,这样就会由"量"的积累到"质"的飞跃,品格才以得到体现。作为一个人应顺应形势的发展,在错综复杂的社会中找准自己的人生航标,在喧嚣尘世中保持一颗平常心,不让忧愁包裹自己,把更多的精力积极投身于供热服务之中,努力提高自己的修养,在日常生活和工作岗位上充分发挥积极作用,把非智力因素,人的内在品格提升作为人生目标,这样在优秀的品格道德支撑下,达到修为的提升。

我们每一位党员干部要成为一名真正的、合格的共产党员,必须正确认识和处理好人性与党性的关系,自觉地引导本能、端正情感、保持理智、坚定信仰,做本色之人,做重情之人,做理性之人,做执着之人。也就是像毛主席所说的那样,做一个高尚的人,做一个纯粹的人,做一个脱离了低级趣味的人,做一个有益于人民的人。