



中共湖南石化职院委员会 主办
湖南石化职院油苑报社 承办

2018 年 第3期
总第 93 期

湖南石化职院报

2018 年 4 月 16 日 星期一 投稿：439913880@qq.com 交流平台：QQ 群 36863263 本版编辑：易 岚 QQ76991945

省安监局人事处来我院调研

2018 年 4 月 8 日下午三点，湖南省安监局人事处处长陈绍顺一行在岳阳市安监局副局长赵珍彩的陪同下来我院调研危化品安全培训和实操考试工作，学院副院长郭丽荣、培训中心相关负责人陪同参观并参加座谈会。

陈绍顺处长一行人参观了我院危化品实操考点安全教育体验与展示大厅、通用安全用具使用考场、危化作业实操考试装置区和 3D 仿真银幕演播厅，参观了我院精馏与炼油等实训装置。参观过程中，陈绍顺处长对安全教育体验与展示大厅中陈列的虚拟火灾综合仿真考培系统、呼吸面罩和安全防护用品进行了详细了解，对实训装置使用过程中的安全教育提出了有益的建议。

在危化实操考点监控室，陈绍顺处长一行与学院进行了座谈。座谈会上，郭丽荣首先对陈绍顺处长一行的到来表示热烈欢迎，随后介绍了我院办



学基本情况，安全培训和实操考试的现状及存在的问题，并提出了相关建议。市安监局赵珍彩副局长高度肯定我院在安全培训方面的大胆创新和探索，感谢我院对危化品实操考点建设的大力投入，呼吁省局对我院危化品实操考点的运行给予一定政策支持。

培训中心负责人就省安监局人事处调研组提出的问题给出了专业意见，并介绍了我院目前正在筹建的网络培训远程

教育平台。郭丽荣对省安监局安全监管干部培训班筹备情况做了介绍，承诺我院会以最大力量保障授课师资队伍和授课质量。

省安监局调研组对我院就安全培训和实操考试工作提出的问题进行了解答，就开展网络培训和集中培训相结合方式的需求征询了意见，对我院承办省安监局安全监管干部培训班的师资力量和授课质量提出具体要求。（廖 勇）

学院 2017 年度校园十大新闻（一）

新闻一

5 月，石化技术工程系廖有贵、张娟娟两位老师指导学生李银军（煤化 31501 班）、陈勇源（石化 31502 班）、张士兰（石化 31509 班）参加“2017 年全国职业院校化工安全生产技术技能竞赛”，以总分第六名的成绩荣获团体二等奖，以分数第一的成绩荣获“危化品安全生产作业检修操作竞赛（C 项目）”一等奖，廖有贵、张娟娟分别荣获“优秀指导教师”荣誉称号。

10 月，石化管理工程系段有福、李钊两位老师指导学生张二彬、李子咏、周昊霖（储运 3161 班）参加 2017 年“博赫杯”全国高职油气储运技术专业职业技能大赛获团体三等奖，段有福获“优秀指导教师”荣誉称号。石化技术工程系赵克、张晓磊两位老师指导学生包正文（应化 31501 班）、王凯（石化 3163 班）、王义臣（石化 3161 班）参加 2017 年“博赫杯”全国职业院校石油化工生产专业技术技能大赛，以总分第二名的成绩荣获团体一等奖，赵克、张晓磊分别荣获“优秀指导教师”荣誉称号。

11 月，石化技术工程系廖有贵、贾金锋两位老师指导学生张争银（石化 3163 班）、刘莉霞（石化 3162 班）、李建军（石化 3162 班）、陈钱（石化 3161 班）、李彬（石化 3164 班）、和晓伟（炼油 3161 班）参加 2017 年全国职业院校高职现代化工 HSE 科普知识竞赛和高职现代化工 HSE 应用技能竞赛，获科普知识竞赛团体二等奖、应用技能竞赛团体二等奖，廖有贵、贾金锋分别荣获“优秀指导教师”荣誉称号。

新闻三

4 月，由石化管理工程系贺锦锦老师指导

新闻二

在今年全省各类教职工竞赛中，我院教师喜获佳绩。在湖南省第二届微课大赛职业教育组比赛中，石化装备工程系黄婷婷老师获个人一等奖，石化技术工程系刘芬老师、石化管理工程系许先果老师获个人二等奖。

在湖南省首届信息化作品征集活动中，石化管理工程系谢畅老师获二等奖、学院纪委邓淋予老师（兼课教师）获三等奖。

在湖南高职院校教师说课竞赛专业组比赛中，石化技术工程系刘芬老师获一等奖，石化装备工程系黄永锋老师获二等奖。

在湖南省职业院校信息化教学大赛高职信息化教学设计比赛中，石化技术工程系曾伟、易娟、张娟娟、张晓磊、陈媛、王倩六位老师获专业课程组项目二等奖，石化技术工程系贾金锋、宋则涛两位老师和石化管理工程系夏维、熊伟、孙赛云三位老师分别获专业课程组项目三等奖，石化装备工程系黄婷婷老师获其他课程组项目二等奖，石化装备工程系何湘龙、王彪两位老师和石化管理工程系江海涛、欧阳懿璐两位老师分别获其他课程组项目三等奖。

在湖南省公共基础课说课比赛中，组织人事处黄意老师（兼课教师）获二等奖、石化管理工程系谢畅老师获三等奖。

在湖南省讲话精神热校园微宣讲活动中，石化管理工程系谢畅老师获教师组优胜奖。

在省委宣传部组织的“社会主义有点潮”演讲比赛中，石化管理工程系蔡婷婷老师获优胜奖。

培训鉴定动态

危化品安全资格取证培训班顺利完成

危化品安全资格取证班于 2018 年 3 月在学校危化实操考点举行。

为了让学员们更好的掌握所学知识及班级相关信息，班主任老师创建班级微信群，特邀请此次培训所有授课教师及安监部门相关领导进群，在课余时间与学员们互动，给学员们进行线上答疑。除此，为了使学员更好地了解考试环境及形式，培训中心每天中午、晚上开放机房供学员们进行模拟考试训练，学员们也十分认真刻苦，学习氛围浓郁。

本次培训班仍按安全生产法要求及属地管理原则指导学员报名，结果是向省安监申报了 4 个计划共 70 人，向岳阳市安监申报了 2 个计划共 105 人。

在培训前期准备中与教研室进行充分沟通，选择了历次在同类型培训班中培训讲深受学员好评的老师来上课，各项工作及时到位，本次培训人员爆满，供不应求。

在培训的一周时间里，授课教师得到了学员们一致的认可，频频夸赞；班主任管理老师与学员之间也相处融洽，顺利结束课程，并结识成为朋友。学员们自身对安全生产法、危险化学品安全管理条例等法律法规有了更清晰的认识，对危化安全技术和安全管理方法和要求也有了进一步的加强。培训结束后，参加湖南省考试中心统一考试，175 人通过考试，均取得了合格证。

催化剂公司班组长培训班顺利结业

为贯彻落实《中国石化班组长培训大纲》，加强“三基”工作和高技能人才队伍建设，提升班组长岗位履职能力，3 月底至四月初，在湖南石化职院培训中心举办了中石化催化剂有限公司班组长培训班，本次培训共有来自催化剂长岭分公司、齐鲁分公司、北京奥达分公司、北京有限公司、上海分公司、南京分公司和上海立得公司等公司共计 38 人参加。开班仪式上，中国石化催化剂有限公司长岭分公司党委副书记刘安军、学院副院长郭丽荣等领导参加了开班典礼并讲话。

本次培训班开设有石化企业的优良传统、班组长角色认知与素质要求、新常态下“三基”工作的创新与提升、“十项制度”的落实、班组 HSE 管理实务、班组目标管理、员工的压力与情绪管理、危化品仿真实故演练、班组团队建设与现场观摩与交流等 10 多门课程，既有我院优秀教师授课，又有企业资深专家为学员们传经送宝。

这一个多星期的脱产培训学习虽然时间不长，但是让学员们开阔了眼界，更新了知识结构，为以后的日常班组管理工作和创建优秀班组团队添加助力。

职业技能鉴定火热开展

4 月 2 日至 4 月 8 日，在岳阳市职业技能鉴定中心的指导下，学院培训中心和石化技术工程系认真组织实施，圆满完成了储运 3161 班关于化工总控工职业技能鉴定的各项工作。本次鉴定分为应知和应会两部分，应会以流体输送和传热实操为主。应知主要是对应会部分的相关理论知识进行笔试。

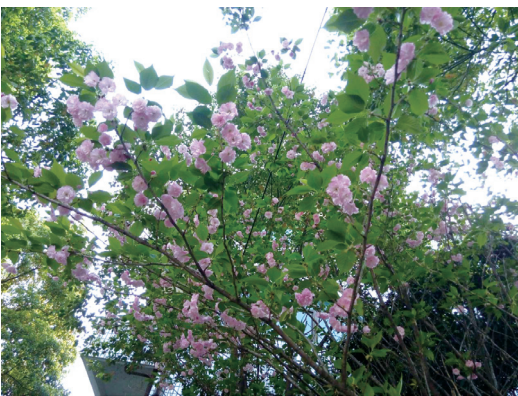
4 月 10 日，本年度第 1 批职工职业技能鉴定理论考试在培训中心（原小学二楼）210 机房进行。该批次鉴定一共有考生 26 人，其中高级工 14 人，中级工 10 人，初级工 2 人，分别来自岳阳兴长和中岭化工两家单位，鉴定工种包括聚丙烯装置操作工、催化重整装置操作工、气体分馏装置操作工等石化行业特有工种。

湖南石化职院培训中心自 2017 年下半年购置职业技能鉴定智能化考生平台以来，职业技能鉴定理论考试全部采用机考形式。考生做完题目以后，当场提交试卷，当场出成绩。这种考试形式极大提升了考试效率，也提高了鉴定结果的权威性。鉴定过程则严格按照相关职业技能鉴定操作规程进行，确保了鉴定考试的质量，顺利完成本次所有鉴定项目工作。（以上由培训中心廖勇提供）

12 月，由石化管理工程系李良玉、黄元两位老师指导的学生李浩民（石化 3162 班）、周稼玲（仪表 3161 班），作品《钹头风》在湖南省首届大中小学中华经典诗文诵读大赛中获三等奖，学生罗上旭、王昊（储运 3161 班），作品《乌雅别霸王》获优秀奖。

根据湖南省教育厅湘教通〔2017〕455 号文件，2017 年我院学生毕业设计成果抽查合格率高达 95.1%，比去年合格率高出 1.6 个百分点。其中，焊接技术及自动化专业合格率为 100%，列该专业全省第一名。

美丽是独白的欣赏



今天外出郊游的时候，我看见了一朵盛开在石路旁的花朵，却不知该摘下，还是让它继续自己的芬芳。正在犹豫，路旁来了一个行人，丢下句：“那么丑的花也值得去看吗？”

是的，当我在凝眼看去的时候，那花朵并没有之前那么迷人了，它没有梅花的淡雅幽静，也没有玫瑰的热烈朱红，更没有桃花一簇簇缤纷美丽。我突然意识到自己刚才的犹豫是那么的可笑了，心中感到非常的丢脸，不敢再停留下去，只能急匆匆的走了。

夜幕慢慢降临，催着我往回家的路走去，路过那石砌的路旁，又看到了那朵孤独盛开的花朵，虽然有点枯萎，但在我眼里确实是美得极致，它的香味浸透了空气，并没有彰显着所谓的丑陋。这美丽啊，好像是我心中的期盼，是我等待已久

的欣赏，值得去看，去驻足，去留恋，去犹豫。可是，为什么我当时要急匆匆的离去啊？“那么丑的花也值得去看吗？”是那路人的一句话，让我在它最美的时刻没有停留欣赏。

原来，我一直在心中寻找着属于我的美丽，却又太顾及别人的看法，以至于就美丽当前，我也失去了拥有的机会，也失去了欣赏的时刻。

原来，美丽，只是独白的欣赏，与他人无关。在我眼中的美丽不一定就是他人的欣赏，在他人眼中的欣赏，不一定就是寻找的美丽。我们每个人都有属于自己的标准，却不一定是所有人的标准。因此，在天空万里无云的时候，有人觉得美不胜收，有人却觉得蓝天白云才是最迷人的，但有人只欣赏乌云密布，有人会期待阴沉无雨的天空。然而，无论是什么，在他们自己的心中，那都是属于他们的美丽，那美丽会让他们心花怒放，会让他们流连忘返。那一份美丽啊，不在他人眼中，只是在爱他的人眼里，光芒四射，迷人心魂。至于，在他人眼中，那一份美丽是如何的丑陋，也没有关系。因为在他人眼里再怎么的不堪，在爱她的人眼中依然是美丽的太阳。

美丽，是独白的欣赏，若是别人也同样欣赏，我们便在那一瞬间找到了知音；如果别人不以为意，那只是我们之间相隔天涯。

如果你看到了一份美丽，请珍惜它吧，只因美丽来之不易。

（油苑报社摘录）

古诗词赏读之天气现象

云

雁门太守行

〔唐〕李贺

黑云压城城欲摧，甲光向日金鳞开。
角声满天秋色里，塞上燕脂凝夜紫。
半卷红旗临易水，霜重鼓寒声不起。
报君黄金台上意，提携玉龙为君死。

霜

渔家傲

〔宋〕范仲淹

塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意。
四面边声连角起。千嶂里，长烟落日孤城闭。
浊酒一杯家万里，燕然未勒归无计。
羌管悠悠霜满地。人不寐，将军白发征夫泪！

雨

夜雨寄北

〔唐〕李商隐

君问归期未有期，
巴山夜雨涨秋池。
何当共剪西窗烛，
却话巴山夜雨时。

风

逢雪宿芙蓉山主人

〔唐〕刘长卿

日暮苍山远，
天寒白屋贫。
柴门闻犬吠，
风雪夜归人。

露

月夜忆舍弟

〔唐〕杜甫

戍鼓断人行，边秋一雁声。
露从今夜白，月是故乡明。
有弟皆分散，无家问死生。
寄书长不达，况乃未休兵。

雪

江雪

〔唐〕柳宗元

千山鸟飞绝，
万径人踪灭。
孤舟蓑笠翁，
独钓寒江雪。

雾

踏莎行

〔宋〕秦观

雾失楼台，月迷津渡。桃源望断无寻处。可堪孤馆闭春寒，杜鹃声里斜阳暮。
驿寄梅花，鱼传尺素。砌成此恨无重数。郴江幸自绕郴山，为谁流下潇湘去？

雷

临江仙

〔宋〕欧阳修

柳外轻雷池上雨，雨声滴碎荷声。
小楼西角断虹明，阑干倚处，待得月华生。
燕子飞来窥画栋，玉钩垂下帘旌。凉波不动满阶横，水精双枕，傍有堕钗横。

点亮心中的蜡烛



关上了。

“真是麻烦！”程韵对妻子抱怨道，“现在都是些什么人，我们刚刚搬来就来借东西，这么下去怎么得了！”

就在他满腹牢骚的时候，门口又传来了敲门声。

打开门，门口站着的还是那个小男孩，手里拿着两根蜡烛，红彤彤的，在这个黑暗的夜里，显得格外温暖。“妈妈说，楼下新来了邻居，可能没有带蜡烛来，要我拿两根给你们。”

程韵顿时愣住了，他被眼前发生的一幕惊呆了，好不容易才缓过神来。“谢谢你，孩子，也谢谢你的妈妈！”

在那一瞬间，程韵猛然意识到了很多，他一下明白了自己失败的根源在于对别人的冷漠与刻薄。

程韵和妻子一起点燃了这两根蜡烛，看着跳动的火苗，他们感到心中明亮了许多。（佚名）

程韵终于决定搬家了。搬家的念头从一年前就一直困扰着程韵，同时困扰着他的还有工作的不顺和生活的挫折。身为工程师的程韵虽已入过中年，事业却毫无起色，仍是一个“高级”的打工仔；与妻子结婚 8 年，经历了一个“持久抗战”，原来的甜美和温馨，已被生活的琐事和平淡冲击得荡然无存。程韵最近常常无端地发脾气，抱怨别人见利忘义。终于，在经历了又一个失眠之夜后，他们搬家了。

他和妻子来到了另外一个城市，搬进了新居。这是一幢普通的公寓楼。程韵依然忙于工作，早出晚归，对身边的一切都不曾留意。

一个周末的夜晚，他和妻子正在整理房间，突然，停电了，屋子里一片漆黑。他们在房间里摸索了一会，才想起根本没有准备蜡烛，只好无奈地坐在地板上，十分懊丧。

这时，门口突然传来轻轻的、断断续续的敲门声，打破了黑夜的寂静。

“谁呀？”程韵真不知道是谁会在这时拜访，因为他在这个城市并没有熟人，也不愿意轻易被人打扰。他感到莫名的烦躁，费力地摸到门前，极不耐烦地开了门。门口站着一个小男孩，他怯生生地对程韵说：“叔叔，我是您楼上的邻居。请问您有蜡烛吗？”“没有！”程韵气不打一处来，“噤”的一声把门

思念是因为离开



曾经在我心里一直有这么一个想法，等有一天我离开这个地方了，我就再也不回来了，再也不踏进这里的一寸土地。

可是，下雨的时候，我便开始怀念了。一个讨厌下雨的人竟然开始怀念曾经的下雨天了。闭上眼睛，让大脑一片空白，就像一块黑色的幕布，没有任何色彩的点缀。不经意间地，毫无预料地就想到那个校园，我必须承认，我想它了，那个让我又恨又爱的地方。

我想，思念是因为离开。

九月，丹桂飘香。

九月，是个收获的季节，也是个播种的季节，又是一个怀旧的季节。总觉得食堂门口的桂花香得过浓，不如高中校园里的桂花香得淡雅。也许，记忆中的总是美好的吧。听说学校的桂花树很贵，至于多贵没有人过多地谈论。只是每当桂花开的时候，整个校园都弥漫着淡淡的幽香。下课的时候便会有更多人愿意去散步，花香中的漫步更有一份烂漫和悠然。当然，我趁没人注意的时候偷偷折了一小枝夹在日记本里，整个日记本都是淡淡的幽香，等它变干了，我便把它放在一张白纸上用胶布把它粘起来。它小小的枝，小小的花，显得那么精致。记忆中的幽香还未走远，只是桂花再开的时候，香气已不再属于我们，只属于记忆。

三月，春暖花开。

三月，是个温暖的季节，是个苏醒的季节，又是一个成长的季节。总喜欢阳光灿烂的日子，有阳光的日子是那么温暖与美好。脱下棉袄，换上单鞋，一切都感觉那么轻松舒适。小草长出了新芽，桃花开了，梨花开了，还有许多叫不上名

儿的花儿都开了，只听蜜蜂嗡嗡的采蜜声。有花开就有花落，每次从树下走过的时候，只觉得她像是一个美人，灿烂的阳光下的女子，没有华丽的妆容，却倾国倾城。只觉得她是转身间开了，又要转瞬即逝。一瓣一瓣地飘落，却也带走了我们不舍的心。等到明年草长莺飞的季节，路过树下的不再是我们，可是回忆还会美好如初。

六月，骄阳似火。

六月，是个酷热的季节，是个浮躁的季节，又是个离别的季节。总想着熬过了六月，就熬到了放假，就到了快乐的时光。可是，离别终究是个悲伤的字眼，所有的一切都显得苍白无力。晚自习下课后我们手拉手回宿舍，路灯暖暖的，风也凉凉的，那是一天中最惬意最轻松的时光。如果还记得，那便是下课铃声，李荣浩的《李白》，“如果能重来，我选做李白……”多么潮的一首歌。铃声换了又换，终究还是熟悉的听着顺耳。等我再次回到那个熟悉的校园，也许铃声不再是从前的，但记忆中的歌词还会一如既往。

毕业的时候，我们在学院石凳上刻下了“静坐安好”四个字。班主任说，我们毕业了，但他还在这个校园里，他会常来坐坐。说这些的时候，我们心里突然有些难过。曾经把它的骂得要死的地方我们竟然舍不得了。是的，这就是母校，一个你可以一天骂它一千次也不允许别人骂它一次的地方。

思念是因为离开。离开的这些日子，越发思念那个可爱的地方，那个我度过美好时光的地方。只愿时光静好，我可以常回去看看。

（宋子）

实习感悟

转眼间离开学校即将一年时间了，在这一年时间里我有很多感触，也学到了很多。各个方面都有进步，下面我就将实习中的点点滴滴和大家分享。

思想方面：去年七月份我们到公司报道，公司对我们进行了为期一个月的培训。在培训中我的思想与意识逐渐发生了变化，从学生向职业人发生了变化。在心中想着我不能在像学校的时候那样，我应该努力向师傅学习，让自己学到更多东西，尽快的让自己成长起来！

纪律方面：在公司不在像学校一样，不想去了就不去在宿舍睡觉。没有了随意，没有了懒散。心中有了纪律，制度，责任。如果我们这天不去，我的工作谁帮我完成？会不会扣工资？这些都是我们考虑的。在实习这一年里，我们没有了迟到早退，适应了早到晚归，多了一份稳重，少了一份轻浮！就像乘车系安全带一样，这是公司的规章制度，我们必须遵守。我们在遵守的同时形成了一种习惯，上车坐下后就寻找安全带。这种制度已经成为一种习惯。让我们在实习的这一年养成良好的习惯，这个习惯将伴随我们工作一辈子！

职业技能方面：实习期间我们将学校学到的知识运用到实际工作中，这两个是相辅相成的。理论与实践永远是紧密结合在一起的。（比如我们用泵进行投料，我们在熟练掌握操作的前提下，还掌握泵的工作原理、扬程、正常的电流、泵出现故障时的应急措施等）。实习期间不仅要认真细心，勤问好学，服从安排，更重要的是要积极主动。只有积极主动我们才能学到更多东西，才能尽快的成长起来！

安全意识方面：安全重于泰山，我们化工行业安全就显



得更重要。安全意识应该时时刻刻的在我们的脑海中。工作中我们要将安全意识付诸到实际行动中去，做好安全防护。同时，化工行业都会有很多安全措施与安全制度。我们应该保质保量的执行这些安全制度和安全措施。确保我们的人身安全。

建议：学弟学妹们要珍惜在校的学习时间，扎实学好专业知识，专业知识对我们将来的工作非常重要。从现在开始对将来工作做好铺垫。空闲时间应该看些课外书籍或锻炼锻炼身体，不要总是宅在宿舍打游戏，好的身体是工作的前提。刚开始工作的我们，工作量很多，需要一个很棒的身体！最后祝愿母校桃李满天下，各位恩师身体健康，工作顺心。各位学弟学妹们学业有成，找到理想的工作！

（油苑报社荣誉会员）

今年之夏，写给同窗好友——曲终不愿人散

想起几年里，我们闹过，笑过，憋屈过的点点滴滴，原来那是我们美好的时光，一切恍若人世，顷刻间涌到眼前而又顷刻间飘远，来回往复。曾经不太在乎的人和事，即使当初彼此没说过多少话，没有多少相同的言语，甚至没有打过照面，没有同时毕业，可一切都在一瞬间让我们感到弥足珍贵，毕竟我们已有同窗之谊和离校后的校友之情。

周围的热闹与喧嚣，更突兀地让心里莫名地徒增伤感，心里的落差，天南地北难以言说，只能硬生生地挤出几抹别扭的微笑挂在脸庞，握手拥抱，互祝“安好”，可看着他们远去的背影，车窗里彼此眼里噙着的泪水，强忍着就差冲破心底最后的一道防线夺眶而出，招手作别，列车离去，心情终究还是崩溃了。

也许，三五年我们再相聚，也许有的人我们天涯两隔一生从此难再相见。想到这里，心底莫名地抽痛起来。

拖着落寞的躯壳独自一人回到曾经熟悉的校园，校园里，学弟学妹照常热闹，照常忙碌着，这一切都是毕业前的狂欢，一如昨天对未来不太着急的我们自己，我看到了那时我们的影子就在他们的身上若隐若现，一切仿佛什么都从未发生过一样，可一切却已然发生，我们已然疼痛过，这一切真实地在我们的心底深处留下鲜红的痕迹。

深一脚浅一脚地挪回曾经温馨的寝室，熟悉的

相关信息平台推荐

1、湖南石油化工职业技术学院网址：
http://www.hnshzy.cn/

2、右：学院招生就业云服务平台

扫二维码关注更多信息

职场故事

最可惜的才华

——你什么都不差，但没有哪项特别强

但在这个瞬息万变的时代，“短板理论”也逐渐被改写，取而代之的是“长板理论”：将自己的长处发挥到极致的人，比各方面都略懂但不精通的人，更能获得机会的青睐。

故事 1

年终奖也发了，员工的晋升名单也曝光了，还是没有芊芊。之前，她对自己的晋升还信心满满呢，认真准备各项资料，熬夜做 PPT，参加竞聘演讲，觉得怎么样也该轮到她了。芊芊在这个公司工作四年的时间了，硕士学历，履历也很不错，也没犯过原则性的错误，对企业的忠诚度也很高。就是一直都没有机会得到晋升。

遗憾的是，这次晋升还是没有她。芊芊在公司里面人缘不错，她自己评估体系各项指标都达标，兢兢业业的工作，服从公司的规定，没有给公司造成损失，工作上也没有任何的失职行为等等。让她愤愤不平的一点，另外一个经验不如她的同事获得了晋升。对晋升的不满，芊芊想到了辞职。但是跳槽，就能比现在的职位高一级吗？跳槽，就能解决问题吗？

这应该是芊芊第三次失去晋升的机会了，芊芊积蓄的不满和委屈已经到了极致了。

职场里面，有很多像芊芊这样的好员工，在自己的工作岗位上勤勤恳恳，工作水平也优于其他人，但是就得不到晋升，更别谈什么加薪。几年下来，只能眼睁睁的看着比自己年轻的人升职，没有自己资历老的人加薪，而他们只能在情绪里，和自己对抗。

故事 2

梁睿也是这样的人，工作认真负责，偶尔还能得到领导的表扬，结婚生子的时候老板送的红包也是分量很足。梁睿那个时候在公司已经有七年多的时间了。论资历，公司里面除了老板就数睿哥了。

部门总监、经理走马灯式的换了五、六个了，但是不变的就是睿哥，同事们都戏称是“铁打的睿哥”“公司不倒闭，睿哥不下岗”。而且在一些事情上，老板的确很信任睿哥，很放心让他去做，梁睿也是事事为公司利益着想，老板交给的任务完成的也不错。

大概过了半年，部门的总监怀孕准备休假，部门需要有一个代理人总监的职务，选来选去老板任命的是另外一个女生。

意外外，一直深得老板喜欢和信赖的睿哥落选了。事后，我留意观察了一下，发现了一个很奇怪的现象，尽管梁睿被老板喜欢和信任，但是部门总监这个位置，老板其实一直都没有考虑他，尽管他是部门经验最丰富的员工。信任，表扬，各项评估达标，这一切，仅仅都是“看上去很美”。

职位上，没有大的变动，薪水也自然没有什么大幅度的上调。直到我跳槽离开，睿哥还是那个职位。那一年，睿哥已经在公司待了近十年的时间了。

故事 3

小欧，是一个 85 年的女生，做高级岗已经一年多了。她们是公司年纪最轻做高级岗的员工。当初得知她晋升的时候，说实话我们几个朋友也是有一点意想不到。

她自己也很意外，据小欧说，当时呼声比较高的人选是部门的另外一个比她年纪大，资格老的同事。

升职之后的一段时间里，小欧也有点懵，她对自己也有点怀疑，但是关于为什么是她？这个问题又不好去向别人，只能摸着石头过河，在实践中找到答案。

小欧的表达能力非常强，语言和文字的表达都很出色，不仅是在她们公司范围内，甚至是数一数二的。

而小欧的处女座老板非常注重品牌形象以及个人形象的包装。老板的发言稿，演讲稿都是小欧亲自操刀，并且完成的都很完美。

虽说年轻的小欧身上还有些缺点，但是出色的文字功底帮助她脱颖而出，成为了她晋升的利器。

结语：长板效应

在职场中，像芊芊、梁睿这样的人，各个方面都不错，工作上没有大失误，是一个能让主管放心的好员工。但是很难发现他们更擅长什么。

换句话说，在管理者看来，他们做的这些，其他的员工也都能做到。对于老板而言，员工做到这些是本职工作范围内的，虽然你能称得上好员工，但这个却不是晋升你的理由。

举个例子，他们有点像《西游记》里面的沙僧，没有缺点，也没有比别人突出的强项。相比之下，孙悟空就不一样。所以，最后孙悟空成了斗战胜佛，而沙和尚只是金身罗汉。这个等级明显能看出来，差了很多。

在职场中最可惜的才华就是你什么都不差，但是没有哪一项特别强。这很容易让你随波逐流，变得庸庸碌碌。

比“快乐”更重要的是，养成快乐的习惯

人生苦短至少要以开心豁达的心态过好每一天。人生来是为了遇见美景和享受生活的，而不是每天郁郁寡欢，满目愁容。下面分享我的一篇文章，每天夜读，希望能给大家带来心灵上的从容。

——导读

让开心成为一种习惯

——林清玄

心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。

——圣严法师

已看惯了太阳的东升西落，月亮的阴晴圆缺；习惯了春夏秋冬的冷暖，世间万物的改变；却很难看淡人间的悲欢离合、情仇恩怨，更难将伤心难过看得风清云淡。经过了很多年的改变以后，将开心当成了一种习惯，于是我发现我的开心感染了很多多人，人们问我为什么的时候，我只说：开心是一种习惯！

以前常常讨厌世人那些所谓的好心忠告，因为明明知道没有几个人能做得好，事事喜欢去斤斤计较，到头来伤心难过的只是自己。常常听不习惯朋友的花言巧语，看不习惯朋友的惺惺假意，突然恨透了这个世界，感觉到处处是虚伪的面孔。

也许是因为经验的太多，也许是因为个人没有办法改变这个社会的情况下只能顺应了这个社会，于是喜欢上西门子公司的一句企业文化——“请愉快地工作。”并改成了“请开心地生活。”的确，开心与不开心，都要过一天 24 个小时，何不开心地度过每一天呢？

当然，没有哪个人在面对伤心和难过的时候还可以傻笑，但是，你却可以在最短的时间内去调整自己的心态。要知道伤心不是解决问题的最好办法，于是，我将那句话刻在了心里：“请开心地生活。”

这样时时刻刻提醒自己，我应该开心地度过每一天，因为我像所有人一样，希望自己能过得好一点，虽然不能从物质上满足自己，但是已学会弥补自己心灵上的空虚。

人的一生，总有学不完的知识，总有领悟不透的真理，总有一些有意或者无意的烦心事闹到心里来。总之，生之梦，顺少逆多，一辈子不容易，千万不要总是跟别人过不去，更不要跟自己过不去。

书上云：看别人不顺眼是自己的修养不够。想一下也是，因为每个人的出身背景、受教育程度、受社会影响都是不一样的，在你看不惯别人的同时，是否别人也看不惯你呢？

所以开心地去面对每一个人，要学会看朋友身上的优点，学习朋友身上的优点；朋友的缺点正是你最好的反面教材，如果你也有这样的缺点请及时改善，不正是你所期望的吗？

开心不仅仅是心里的感觉，而是因为你有了一颗开心的心，于是别人可以从你的脸上读到微笑，谈到开心。如果你在生活中比较细心的话，你就会知道世间最美丽的表情就是微笑，如果你天天想拥用世间最美丽的表情，那么请把开心当成一种习惯吧！

（油苑报社摘录）

你还记得你的第一只手机吗

你还记的你第一次手机是谁买的吗？手机号码还记不记得，有发生什么有趣的故事没？我们油苑报社记者团，通过采访师生，记录了以下故事。快来看看！

问：“您第一部手机是谁买的呢？什么原因换了第二部？”

黄永锋：我的第一部手机是在上大学之前，父母给买的，换手机的原因，是因为上大学二的时候，那个原来的诺基亚手机不支持很多文档格式和视频格式，所以就换了一部触屏手机。

冯正林：我当时在边泡脚边玩手机，突然舍友叫我名字，抛给我一个苹果，结果手机掉进洗脚盆里了。就这样我有了现在的苹果 X。

问：在选择手机号码的时候，自己当时怎么想的呢？

黄永锋：我在手机号码的选择上，一般要注意有重复数字的，第二点要注意的就是我在按号码的时候，先想好他九宫格的格局，看这个号码是不是按起来比较方便，每个键之间是不是隔得很远还是隔得很近，因为以后会有很多的时候会输入手机号，这个也是为了自己输入起来更节省时间。

陈铁梅：说到手机号码，没有太刻意追求。觉得自己的幸运数字是 9（与生日有关），巧在学院随意配的号码也是 9（小灵通 889），后来改为电信手机号时，给负责人电话说尾数给个 9 的吧，就有了现在的 2769。故事更应景了，居然后来的某一天发现：我、我先生、我爸的号码尾数都是 69（5669、6569），心有灵犀也好，亲情也好，怎么解释？

问：有因为手机发生有趣的故事么？

黄永锋：第一件：在手机上发生有趣的事情就是，有的时候存的备注比较多了，会有两个同名的，像王杰，李勇这这些大众



化的名字，有的时候可能一着急，在打电话的时候会出现打错的情况。

第二件：当时刚上大学，很多人都是单卡的手机，很少有双卡双待的，有一个同学，他把自己的网络设置成中国电信实际他是中国移动卡，但是在信号上那里就会显示中国移动、中国电信两个卡。最后来给我们炫耀他是双卡的。

第三件：同学当时设密码，那种带数字按键的手机，我们问他密码是多少，他说就不告诉你，后来说了很多遍“就不告诉你、就不告诉你”，我们就明白了就是按就不告诉你这几个字打，拼出来之后就是那个密码。

陈铁梅：当时手机还不是很普遍，俺家先生说联系起来方便点，给我买了一个红色的海尔（翻盖），漂亮时尚版的。后来，学校统一工作手机，有了免费的小灵通。再后来的某个教师节，适逢学院手机免费更新手机（普通款），但有补差价的手续。刚好苹果手机上市没多久，先生说干脆买个好的吧，就补了不少的差价拿了 4，记得当时全院就我一个，差点成了新闻人物。直到现在的 6s Plus，都是先生的赠品。

问：你得到第一部手机时的感受怎么

样？有什么感想吗？

纪金姐：我第一部手机是用过年时存的压岁钱偷偷买的，只花了一百块。买到后一个月，每到晚上就躲在被子里，用 QQ 和同学聊天。结果一天晚上我妈突然查房，看着我的被子在抖动，一手就掀开被子，连人带头摔到我面前。我都快吓傻了。

业余兄：我当时上初三，骗我妈说学校老师补课，一年要交 4500 元。我妈当场就答应了，然后我就拿着我存的一些钱和我妈给的钱去移动营业厅买了最新的苹果 4s。记得当时我说话的声音都会高几度，同学都羡慕我。感觉自己当时好威武（很厉害）。不过，我有次晚上去酒吧，同学都说好 AA 的，结果喝过手拿酒时拿了瓶 2000 多的，最后我凌晨四点多打电话要我妈过来。结果把钱全付了。从这次之后，我知道我妈挺疼我的，但我不赞同她的教育方式，现在出来工作，懂得珍惜用钱和为人处世了。

尼口尼可：拿到人生中第一部手机后，大半夜随便打陌生人电话，跟 TA 畅谈人生。有时候会被直接挂断，但其中一个一直好奇我是谁，以为我是他以前的男朋友。我们还出来见面了，谈了一年的恋爱。感觉世界很奇妙，什么事都可能发生。

大白兔：前任送的手机，电话号码也他选的，一个 2099，一个 1314。一天他喝醉酒，打电话给我说，他还爱着我，叫我不要走。超开心的！最后我们复合了。

手机，这个现代人离不开的东西，要说的太多，欢迎大家积极参与进来。

（油苑报社采访）

摄影的黑白之美

黑白摄影，用黑、白、灰来表现被摄景物影像的方式。在黑白摄影中，摄影师通过镜头把一个现实的彩色世界置换成为黑、白、灰的影调变化。世界变得简单、单纯，但正是这种简单给我们无穷的想象力，使人意境深远，回味无穷悠长。

黑白摄影呈现独特的光影效果

黑白胶卷又被称为全色胶卷，因为黑白可以接受和表现世界上的各种光与色。在彩色摄影盛行的今天，我们可以看到很多拍出来的作品和我们看到的色产生了区别，这是因为有很多光线不能在彩色照片中被还原出来，但是黑白却用纯粹的方式捕捉世间的光与色。（上图）

黑白摄影呈现的简洁魅力

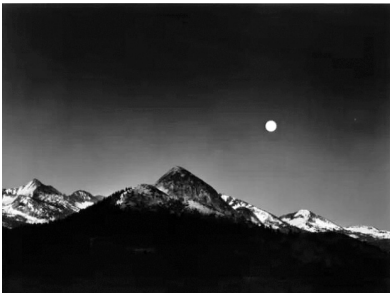
黑白摄影，把色彩斑斓大自然呈现出黑白灰的层次，通过影调来还原不同的色，这也是一种减法艺术。黑、白、灰的阶调变化，它传递的信息是量的增减，这种单纯，使人感到清楚、明确、强烈。

刘半农在谈及黑白摄影时，借用佛语“色即是空，空即是色”来说明白黑关系，这正是对黑白摄影的有力解说，通过简洁来表现事物，通过这种高度的抽象能力来体现鲜明的美感。（中图）

黑白摄影丰富的影调

黑白摄影的美来源于黑白之间影调变化的丰富性。摄影形式追求的是一种多样统一的美的法则，黑白的统一，灰色调的细腻变化，构成了黑白摄影虽有黑、白、灰三色，但是其表现力却极为丰富，充满魅力。（下图）

（摄影协会）



今天，你关注心理健康了吗？

也许有人会说，心理学太高大上，离我太遥远，我不需要去了解它。其实，心理学和我们的生活息息相关，我们的认知、情绪、人格、行为，乃至人际关系、社会关系、身体健康都和心理学有很大的关系。

人的健康和疾病除受生物学因素制约外，同时还受心理因素和社会因素的制约。心理问题处理不当会发展为心理障碍和心理疾病，而心理疾病又是诱发亚健康问题的重要因素。

许多高考学生在紧张的复习阶段会出现胃胀，食欲不振，恶心呕吐等症状，但是生理检查各项指标正常，实际上这就是心理问题导致的躯体化症状。只要通过有效科学的心理调节，心理问题解决了，躯体症状自然就会消失。所以，心理调节对于解决亚健康问题有非常重要的作用。

在纷繁复杂的大学生活中，尤其是对于刚刚步入大学的新同学来说，陌生的生活环境，全新的大学课程，来自四面八方性格各异的同学，恋爱经历等等在带来一系列新鲜、刺激体验的同时，也会引起迷茫、低落、烦躁、压抑的负面情绪，严重的负面情绪可能导致伤害自己又伤害他人情况的发生，关注自己和身边人的心理健康尤为重要。

然而，在生活中能够关注并主动解决自己心理问题的人却少之又少。人们总是对心理疾病的人有很大的误解，认为其是“精神病”、“矫情”、“闲出来的病”……殊不知，这种错误认识会对他们造成更大的伤害。有这样一组数据：中国每年有 20 多万人因抑郁症自杀，20 多万人，相当于中国一个小镇的全部人口。

亲爱的同学们，如果你徘徊在孤独寂寞的云翳下，如果你沉沦在苦涩生活的阴影里，或者你正踌躇在未知迷惘的分岔路，希望你勇敢的迈出那一步，和我们的心理老师一起，伸出智慧的双手去拨开天空中的乌云，收获属于心灵的那片彩虹！

（陈若兰）