



征稿: 资材部 杨艳丽

下一期征稿: 生产部 陆赛玲

2019年第一期 总第四十九期

责任编辑: 管理部 金晓莉

## 本期导读

1版 简介 集团新闻

2版 集团新人榜 集团新闻 螺纹连接基础知识 职业人生

3版 年味 钓鱼的技巧 感恩

4版 恐龙园之行 三十多岁, 如何打理尴尬年龄里的凌乱人生?

## 公司新闻

### 公司获得第二届中国卓越IR颁奖盛典“最佳信披奖”称号

文/管理部 金晓莉



公司投资者关系团队凭借专业合规的信息披露, 真诚透明的投资关系管理, 持续受到资本市场好评, 在1月9日举办的2019上市公司投资者关系创新峰会暨第二届中国卓越IR颁奖盛典中, 经过推荐、专业筛查、网络投票、专家评审层层筛选, 最终脱颖而出摘得“第二届中国卓越IR最佳信披奖”。

该奖项由精准路演服务平台Road Show China“路演中”和“博达浩华”联合颁出, 以表彰在

过去一年里, 公司用创造力和执行力推动投资者关系领域革新和效率提升, 进而促进整个中国投资者关系发展。

“上市公司投资者关系创新峰会暨中国卓越IR颁奖盛典”是一年一度中国投资者关系行业盛事, 备受业内瞩目, 每年的盛会都围绕年度热点话题与趋势, 邀请该年度业内最有影响力的嘉宾展开主题演讲、圆桌讨论、IR成长营等多种形式的分享和交流。在2017-2018年度的“首届中国卓越IR评选”中共有200多家上市公司参评, 最终近80个IR团队和个人荣获奖项。今年更是有500多家上市公司参评, 竞争更为激烈。

荣获这一奖项是对公司在2018年努力工作的认可, 公司投资者关系团队通过多种创新方式、渠道, 向资本市场持续不断传递公司信息, 维持一贯的公开透明、积极开放的形象, 本着真实、准确、完整、及时、公平原则, 积极与公司股东、各类潜在投资者、卖方分析师保持稳定且良好的沟通及关系维护。

### 公司获得第十四届中国上市公司董事会“金圆桌奖”之“优秀董事会”&“最具创新力董秘”称号

文/证券室 怀焯娟

2019年1月12日下午1点在北京友谊宾馆举行了第十四届中国上市公司董事会“金圆桌论坛”及第十四届“金圆桌奖”颁奖典礼, “金圆桌奖”经过各方面专家层层筛选, 公司荣获“优秀董事会”财务长邱玉英女士被授予“最具创新力董秘”。



### 上海枫泾三三枫会企业家情系宁洱洒墨香

去年六月, 上海枫泾三三枫会企业家在会长的倡议下, 征求了副会长及企业家代表的意见和建议, 决定为宁洱县磨黑二小、德化镇和德安乡中心校三所小学筹建一个图书室。这个想法得到了枫会企业家的认可和

支持, 不谋而合, 都愿意参与到捐赠项目的活动中。7月19日, 召集部分企业家代表召开动员会, 进一步完善了想法, 并落实于行动, 当即拟下倡议书进行募捐。短短一个多月时间, 企业家们募集了31万余元金额, 并和金山区援滇干部夏文军取得联系, 得到了金山区合作交流办、普洱市扶贫办和宁洱县政府以及宁洱县教育局的大力支持。委派三三枫会秘书长直接和云南方对接具体事宜, 在学校选址, 联系当地装修公司, 按照标准统一配备和装修, 在宁洱县教育局的日夜监工下, 短短三个月时间, 由本来的空房或者仓库, 变成了一间间宽敞、明亮、标准化的专业图书室。

近日, 上海三三枫会“爱心书屋”揭牌仪式在枫泾镇扶贫对口镇宁洱县磨黑二小举行, 三三枫会会长、上海汉钟精机股份有限公司董事长余晔一行5人, 普洱市扶贫办副主任、党组成员、宁洱县委常委、副县长夏文军, 宁洱县人民政府副县长张耀东、县教育局负责人及磨黑二小全体师生参加揭牌仪式。

三三枫会“爱心书屋”为三个学校的孩子们提供了良好的阅读环境, 考虑到孩子们不能天天回家, 寄宿制为主, 故而更强调了书屋的整体布局、色彩搭配、桌椅形状, 让孩子们愿意待在书屋里读书, 去徜徉在知识的海洋。目前, 三所学校的爱心书屋均以向学生全面开放, 促进学校教育教学的质量提升。爱心书屋也正在并将进一步发挥作用。

据悉, 三三枫会企业家此行带去了书包和体育用品, 并会按照学校的需求长期为学生添置和更新新书本。三三枫会企业家表示, 把好事做实、做到位, 看到成果显效应, 非常开心, 这也是该有的社会责任感。

注: 文章内容转载自搜狐网络——科技生活界

### 汉钟精机汉钟全员消防演习

文/EHS室 唐剑

为进一步增强公司全体员工对突发火灾的应变、逃生和自救的能力, 确保员工生命安全及公司财产安全, 2019年01月16日和18日, 汉钟精机分别在总部、一厂举行全员消防演习, 参加人数达700人左右。演习分为应急疏散、应急救援、灭火器操练三个项目, 特别邀请消防张顾问全程参与指导及讲解相关操作技能。



### 区市场监督管理局副局长宋斌来我司调研

文/品保部 张剑云

2018年12月28日, 由区市场监督管理局副局长宋斌带队对我司进行调研工作, 针对公司运营中“难点”、“痛点”、“堵点”进行指导。在会上我司在企业标准化、品牌建设等工作中遇到的问题点与区领导进行了深入的探讨, 并从中获得许多的启发。



上海汉钟:

技术中心 单林峰
空压机体产品部 庄雨心 金利明 陆磊 彭家毅 杨海健
空压机组产品部 闫术海 胡晓峰
生产部 陈艺帆 张欣 陈飞虎 王臻杰 周海东 张流柱
周俊杰 范春东
广州分公司 蒋剑文 胡燕诗
南京分公司 董诗谦
品保部 宋晓峰 孙卢杰 张佳毅 陈岭 唐军杰
稽核室 徐祎铨
涡旋产品部 李冰 徐垚 王军艳 潘平辉 沈宏伟
制冷产品部 杨孝贤 王志龙 戚利超 徐天洪 邹林喜
工程部 陈齐文
真空产品部 朱琴琴 连兴 姜晨晨 朱祎 唐佳煊
资材部 黄海蕾 顾迪华 王源 潘利峰
资讯部 林武俊
资讯部 金冬豪

浙江汉声:

技术部 周家石
加工部 陆阳杰 朱明忠 周亮 曹思宇
铸造部 李振林 王鑫
管理部 沈燧雯 李仕轩 朱金卫
资材部 李强

上海柯茂:

总经理室 唐佳怡

2019年第一季度报到人员

螺纹连接基础知识

螺纹连接是被广泛应用在各种机电产品中,它具有结构简单、装拆方便、性能可靠、易于加工等这些优点,汉钟生产的压缩机中也有各种螺纹连接、密封等应用。不过螺纹类型种类很多,很容易混淆,例如PF、PT、G、UNF、NPT、M等等,彼此之间尺寸接近,但应用却有所区别,这里从我们使用方面简单为大家做个说明。

1、普通连接用螺纹 (M)

普通螺纹基本牙型是以60°等边三角形为基础,在其顶部和底部分别削去H/8和H/4构成,其内、外螺纹牙型一致。普通螺纹尺寸是由直径和螺距两种尺寸共同决定的,国家标准GB/T 196-2003中有规定它们的搭配关系,设计者应在国标表中选取合适的尺寸,一般不应使用非标的螺纹尺寸。普通螺纹的标记为“M 公称直径 X 螺距”。

2、55°密封管螺纹 (PF、PT)

这里首先要提到PF,PT为JIS标准定义牙型,PF见于JIS B 0202,PT在JIS B 0203,对应于GB国标为GB/T 7306.1、2-2000,基本对应关系如下表一。

表一、55°密封管螺纹牙型对照表

Table with 3 columns: GB, JIS, 表示含义. Rows include R, R c, R p and their corresponding JIS standards and meanings like 圆锥外螺纹, 圆锥内螺纹, 圆柱内螺纹.

均为H/6。其中PF牙为圆柱管螺纹,PT牙为圆锥管螺纹,锥度比为1:16。无论PT还是PF的尺寸均为英制尺寸。

在密封应用上面,有两种配合方式。(a)内锥/外锥,这种方式一般在高压、动载情况下使用,我们的产品中不采用这种型式;(b)内柱/外锥。这种配合方式在空压机的温度和压力传感器接口一般采用。

3、55°非密封管螺纹 (G)

G型管螺纹对应国标GB/T7307, JIS B 0202,代号也为G。G牙的牙型角为55°,内、外螺纹都是圆柱形的管螺纹,同样地尺寸也为英制尺寸。这种螺纹所组成的螺纹副拧紧后不具有密封功能,仅在管路中起机械连接作用,适用于管接头、旋塞和阀门以及其他管路附件。我们空压机上各种塞头使用的都是G牙塞头,配合平面来做密封。

4、60°密封管螺纹 (NPT、NPSC)

NPT、NPSC牙型是美国标准的代号,国标中直接采用的美国标准的代号,NPT代表圆锥管螺纹,NPSC代表圆柱管螺纹,其基本尺寸在GB/T 12716-2002中有规定,也为英制尺寸。这种内、外螺纹可以组成两种配合:圆锥/圆锥和圆柱/圆锥,这两种配合副本具有密封能力,使用中允许加入密封填料,适用于管路、阀门、管接头、旋塞及其他管路附件。由于NPT为60°牙型角,所以不可以与PT、G牙等互相配合。在空压机体中有部分位置使用的是NPT螺牙及内六角塞头,但现在已基本取消。

以上这四种牙型是我们产品中有普遍使用的应用。希望通过本文能让同事们有个基本的认识,谢谢。

空压机体产品部 蔡丽娟

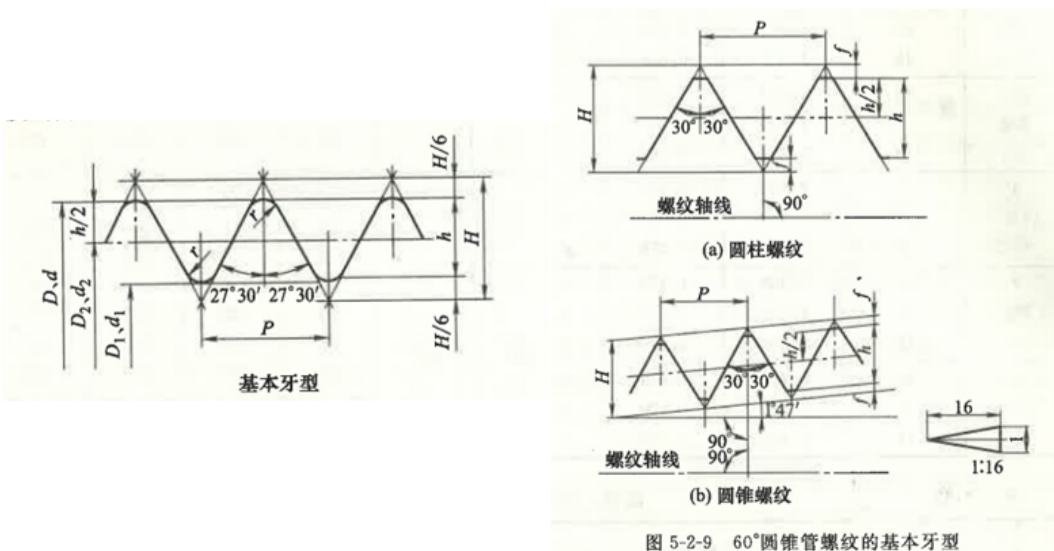


图 5-2-9 60°圆锥管螺纹的基本牙型

安徽汉扬精密机械有限公司 年产3万吨精密铸件及加工项目开工仪式

文/浙江汉声俞金华

2019年1月23日,天空万里无云,日月同辉,上午9:58安徽汉扬精密机械有限公司新建年产3万吨精密铸件及加工项目开工仪式在宁国市经济技术开发区港口生态产业园隆重举行。现场彩旗飘扬、人头攒动,气氛热闹非凡。宁国市委、开发区领导及集团、公司领导、客户代表共同参加了培土奠基仪式。在威震四方的礼炮声中,基石稳稳的屹立在工地上,宣告项目正式开工。相信在公司领导的带领下,在“先头部队”的努力下安徽汉扬年产3万吨精密铸件及加工项目一定能够顺利完成,发挥新厂区的作用,为公司发展锦上添花,助力公司更加辉煌!



职业人生



记得刚入社会之前,自己对职业规划的简单理解定义就是:好学校+好学历+好的公司=高薪。适合不适合,有没有发展前景似乎都可以暂时忽略不计,每每和同学们聚会时,衡量职业好坏的标准是工资+待遇+福利,纵向对比一般比几线城市,横向对比一般比的是房子和车子。

后来在入职工作以后,发现职场生涯就像是一场马拉松比赛,开始大家都是激情澎湃的,过程都是汗流浹背的,而结果却有人成功,也有人失败。职场是最公平的地方,也是最不公平的地方。只要你足够强大,你就会发现职场中什么样的人都无法阻拦你成功;如果你非常弱小,你就会发现任何人都能踩你一脚。想要在职场中披荆斩棘战胜到最后,有些事你不得不认!

第一点:需要一个好的职业规划。在职场生涯中,想做什么,能做什么,需要怎么做才能做到能做和想做,综合起来就是狭义的职业规划。举个简单的例子,一枚新人,到了一个新公司,狭义的职业规划简单的说就是从职场新人—职场菜鸟—职场油条—职场精英的一个升华步骤,职业规划就是怎么帮助这个职场新人做到这个流程;那么广义的职业规划则是简单,做一个职业通路让职场新人怎么在最短的时间内应对每一个老大,最后自己成长的一个过程,虽然这个过程里要付出学习(内生涯补充)成本,人脉拓展、眼界拓展等(外生涯填充)等等,当然还有必不可少的职业性格鉴定(比如MBTI/CCDM等科学测试方法)等等。

第二点:社会礼仪。我们俗话说的礼仪;即为“礼貌+仪态=礼仪”,中国为礼仪之邦,在职场中,首先能给人第一印象的便是你的仪表。正所谓我们平常说的好看与不好看,这些都是初入职场的加分项目。其次,在我们的语言谈吐中,也是可以看出一个人的品行,语言需要得体,标准,掌握分寸。就好比,初入社会的面试,它不仅看到你的仪态更是考量你的语言,包括如何更机警的与面试官谈话。做到有问必答,答的漂亮。所以,当你进入一家公司时,切记社会礼仪也是一门功课。

第三点:金钻银钻不如会钻。想要立足于职场,最重要的是你需要有属于自己的长项和技能,你有别人没有的金刚钻,那瓷器活儿当然就是你的了。老板最看重的是员工的能力,别人有的你有,别人没有的,你还有。你能代替别人了,你的活儿就不怕被抢走。这就是你在公司的重量所在!但是当上职场高管,光有金刚钻是远远不够的,更重要的是得会钻!有金刚钻的人虽然有瓷器活儿,但是最后未必能上位,反而让那些情商高、会经营的人上位,“你不是有金刚钻吗,那么你就去揽瓷器活吧”。你挣一万,他赚百万,你只有一双手,他可以驾驭一百个金刚钻,就可以赚一个亿。所以,在职场上有金刚钻的人,一定要加强职场修炼,懂人性、会钻营。

职场上我们谁都不情愿甘当弱者,弱肉强食不仅仅是丛林法则,也是职场食物链的客观规律。职场中这些不成文的“规则”看似非常残酷,但它早已成为了锻炼人才的“铸造厂”。所谓“强者遇强,则更强”,正是因为有强大的压力和竞争力,才会让真正的“能者”激发自己的潜能,把自己的能力全部激发出来。所以,不要害怕职场的竞争,或许它会让你变得更优秀。这就是职场人生!

空压机体产品部 何杰



春节，是我们国家的传统节日，即农历的新年，俗称“过年”。

今年的春节，我随着爸爸妈妈来到外婆家。外婆家在江西九江的一个小县城里，我们在腊月二十九的时候到了外婆家。刚踏入外婆家这个小县城的时候，就感到了一股浓浓的节日气氛，大街小巷都是一派喜气洋洋的景象——写满各种吉祥话语的春联、红色亮眼的灯笼、各式各样的鞭炮和礼花、五花八门的各种小吃等等。特别是那让我眼花缭乱的鞭炮和礼花，这可是平常见不着的呀，恨不得跟老板说，每样都来一个。

大年三十这天，舅舅带我们去乡下接一个亲戚，在去他家的路上，年味的氛围更为浓烈，很多人家的堂前都摆了一张大八仙桌，桌上摆放了琳琅满目的各种食物，有整个的猪头、羊头、鱼、豆腐、水果、糖果等，同时还斟了一杯酒，在食物的两边各点了一根蜡烛，中间再摆放一个香炉，里面插满了点着的香，在桌子上方摆放着祖牌。看着这个阵势，我问妈妈，这是在干什么？妈妈说：这是过年的习俗之一，“祭祖”，在这个廿三大家一起团聚的日子里，摆上各种吃的喝的东西，烧上一炷香，以缅怀去世的先人。我似懂非懂的点了点头，说：“哦”。我们在回城的街上，我们还看到有一个摊位在卖“习大大和彭麻麻”的年画，我感觉很奇怪，问爸爸：“这个可以卖吗？”爸爸笑着说：“以前很多人家里都是贴毛主席的年画，表示老百姓跟着共产党走，听毛主席的话，现在大家还是跟着共产党走，把毛主席放在心里，听习大大的话。”

廿三十晚上，我们开始了团圆晚餐。大江南北，大家都知道过年要吃饺子，而在我外婆家这座小县城，过年，家家户户餐桌上都有一道必不可少的点心——哨子，这是外婆家特有的小吃，它是用芋头或地瓜蒸熟，碾成泥，和上红薯揉成团，

然后捏成一个个小胚，里面加上各种可口的馅料，腊肉、火腿、大蒜、油豆腐等，可咸可甜，然后再封口搓成一个椭圆形的圆团，上面捏出一个小尖角，寓意着团团圆圆。放上蒸笼蒸熟后，表面光洁，咬上一口，皮嫩、馅香，溢出浓浓的年味。

吃过团圆饭，之后就是看春晚、守岁和等待红包了。现在的信息流通非常快，春晚还没开始，节目单已在每个人的手机里了。对于我来说，守岁和红包比看春晚更有意思，而外公和外婆这辈的人认为春晚是过年的必备节目，是一种隆重的仪式，不可不看。虽然现在微信红包很方便，但外婆、舅舅、小姨他们给我的压岁钱还是用喜庆的红包包好，郑重的交给我，给我的不仅仅是装有压岁钱的红包，更是有他们的祝福和希望。我想，这应该也是不可或缺的一种仪式吧，这样才更有年味。

在快要敲响新年钟声之前，我们要开始放鞭炮和烟花，以迎接新的一年到来。放鞭炮是我最喜欢干的事了，舅舅知道我们要来，特意买了好多烟花。我拿着一根点燃的香和舅舅一起到楼下空旷的地方，使用男孩子各种顽皮的方式，点燃鞭炮和烟花，当它们在空中绽放时，我闻到了年的味道。

大年初一早晨，外婆一早就吩咐舅妈炒了一大盆青菜放在饭桌上，跟我们说：“大家都必须要吃青菜，吃完青菜后，这一年大家都轻轻松松的，开开心心的。”这也是外婆家过年的习俗，青菜的“青”与轻松的“轻”谐音，意为大家一身轻松，无病无灾。这，也是年的味道。



证券室 吴兰之子 孙灿宇

## 春季钓鱼技巧

南京最近就连续半月阴雨绵绵，阴冷潮湿使人无法提起精神。惊蛰过后天气转好，气温上升万物开始复苏。水里的鱼儿们也活跃起来了，又到一年中钓鱼的好时机。鱼儿们经过了一个冬天缺吃不动的煎熬，春天来了后正在准备大吃一顿，现在不钓更待何时。作为一个业余级钓鱼老手必须给各位钓鱼新手们介绍下春季钓鱼的技巧，如能掌握肯定也是连竿不断，越钓越上瘾。

钓鱼第一步先选择钓位，钓位选不好空等一天也白搭。

1.不管是河流还是水库春季钓位选择第一条就是在水草附近，惊蛰过后气温上升水草繁殖生长速度加快，为鱼儿提供了相当多的食物，而茂盛的水草也为鱼儿提供了安全的进食环境，是鱼儿聚集开会进食的地方。选择此类地方事半功倍

2.河流水库的进排水口，这些进出口和我们的交通要道一样，水流动大鱼流量也大。在这种地方钓鱼就如路口电子监控拍违章一样，总有一些不长眼的闯红灯咬你勾。

3.较浅的小水面，春钓不同于其他季节，鱼儿冻了一个冬天了，好不容易等到气温回升，肯定喜欢到温暖点的地方去。小水面在接受日晒以后升温很快，微生物很多，是鱼类非常喜欢觅食、产卵和栖息的场所。

春季鱼饵的选择

春季钓鱼的话，虽然气温开始升高，但在哪些野外水域，如江河、水库里面，水里的温度还是比较低的，鱼儿急需大量的动物蛋白来补充一冬天的消耗。因此选择饵料的话，还是以动物腥味型饵料，就是喜欢吃荤不喜欢吃素。商品饵像“蓝鲫”，最简单直接的蚯蚓，红虫也非常好。

春季钓鱼的时间

早春是刚刚过冬天的那段时间，天气还是比较寒冷的，那么鱼儿的活动范围也还是受到限制的，早晚温差还是比较大的，所以钓鱼的时间不应该太早或太晚，最好10点~15点之间。

仲春来到了四月，传说中钓鱼的“黄金季节”，这时候气温上升明显，鱼儿的

活动范围增大，不过早晚还是比较凉的，因此等太阳出来了之后，再去钓鱼最好，这时候鱼儿也出来活动了，更加易于上钩。

暮春就到五月了，那就是钓鱼的最佳时间了。天气不再寒冷，可以一直钓鱼，从早上钓到晚上，钓鱼的时间大大的加长了。水温也不冰冷了，鱼儿的活动范围扩大了许多，可以广撒鱼饵等待鱼的上钩。

掌握以上技巧各位肯定渔获多多，不过春季也是鱼儿繁殖后代的季节，在获取渔获时也请适度放生，不过就算钓运不佳，鱼儿不给面子“空军”了也没有关系，毕竟真正的渔乐，并不是为了获取渔获，春钓的乐趣在于周末约上三五好友找个地方亲近大自然，一起去感受下春天的气息，缓解放松工作中的压力。最后和大家分享一个钓鱼感悟：钓鱼如人生，人生如钓鱼，取舍当度，知足长乐。

南京分公公司 陈辉



## 感恩——感谢所有帮助过我的人

感恩，  
是一种态度  
是无形中真诚的流露  
是风雨中坚不可摧的基石

感恩  
是一种责任  
是心灵中纯洁的传递  
是微风细雨和谐的相处

感恩  
是内心深处的碰撞  
于是  
火花火花

感恩  
是一切美好的开始  
然后  
延续延续

我们生长在这个时代  
成长在这个时期  
经历了种种  
美好与向往

感恩  
就如一轮皎洁的明月  
如此澈亮透明  
指引我们不断前进的方向

感恩  
也许只是一句话  
也许只是一个表情  
一个动作  
又或者... ..

让我们拾起一颗感恩的心  
从此时开始  
从这里出发  
记住微笑  
记住一切  
记住他们！

品保部 宋晓峰

# 恐龙园之行

大概去年的十一月，我的弟弟不知怎么就突然迷上了恐龙，在家里看了无数遍《侏罗纪世界2》，他开始想象自己是鼠龙、肿头龙、沧龙、鱼龙、长颈龙、霸王龙……，开始模仿恐龙吼叫、走路、奔跑时的各种姿势，弟弟在模仿时的模样可爱极了，有时他自己都会露出害羞的表情。为了激励我们，爸爸妈妈就同意我们春节期间去常州恐龙园游玩。从此，小宝就每天追问爸爸，距离去恐龙乐园还有多少天，我记得最多时还有95天，我想三个月多，时间还很长呢。

一转眼就到了春节，妈妈开始整理我们的行李，在年初四的一早我们出发了。一路上我和小宝兴奋不已，在车里上蹿下跳，路上不停问爸爸还有多远、多久，直到听到妈妈说：“快看，右手边有恐龙”，我知道我们终于到常州了。因为要第二天早上才去恐龙乐园，所以这一天晚上我一夜没睡好，相信同行的小伙伴们也一样期盼着。



“好棒，终于可以去恐龙园啦！”正在我欢呼之时，恐龙园很快就出现在眼前。刚进去就看到很多美食和玩具店，路旁许许多多的恐龙好像在迎接我们似的，有高大威猛的霸王龙，有“带”着流星锤的剑龙，还有颈子极长的马门溪龙等等。这时，弟弟开始不停叫我：“哥哥，那边是副栉龙；哥哥，这是三角龙；哥哥，快看上面，是翼龙；哥哥，你看最大的是霸王龙！”小宝就像刘姥姥进大观园一样，兴奋极了，我穿着妈妈给我买的恐龙斗篷很得意的走着，感觉自己很酷。

“去试试大项目吧，肯定很好玩、很刺激”，妈妈鼓励着



我，我只好硬着头皮和爸爸去玩了一次“翼飞冲天”，我们排队花了一些时间，上去就一会会，真的有上天飞翔的感觉，很刺激也非常非常的冷。因为这几天常州下了好大的雪，气温很低，我和爸爸下来后真的好冷，直接就奔向有暖气的商店找妈妈和小宝，在那里买了我最喜欢的恐龙变形枪，小宝却选了长相很像鳄鱼的滑齿龙，有点吓人。

后来，在妈妈的鼓动下，我陪着妈妈去玩了一次飞越恐龙山，是室内的过山车。进去后我们排了好长好长的队伍，足足等了90分钟后才轮到。我们坐上列车，等安全扣锁上后，列车就缓缓开始出发了，周围黑乎乎的有点星空的错觉，随即便是飞驰电掣，我感觉很可怕，就闭上了眼睛，耳边都是妈妈的尖叫声。不一会儿列车速度慢了下来，妈妈以为还会有最后一段急速路，可是这次妈妈说错了，因为我们到站了。过山车真的非常恐怖，也超级刺激，我感觉妈妈很喜欢，虽然一直在尖叫！

这次旅行是在雨雪中度过的，虽然很冷，但是我们还是玩了好几个大大小小的项目，还买了自己喜欢的玩具，我和弟弟都很满足。如果有下次机会，希望能投中飞镖，拿到想要的奖品，这个遗憾就留给下次吧！

证券室 怀婵娟之子 谭泽恺

## 三十多岁，如何打理尴尬年龄里的凌乱人生？

三十多岁，如何打理尴尬年龄里的凌乱人生？

三十多岁在工作、结婚、生子之后人生的雏形基本形成，当享受着日复一日的安逸闲适，突然发现年少时的学霸们已经在一个在众人不可及的高度上继续攀爬，我开始怀疑人生了，比我们更优秀的人如此拼命，我们有什么理由故步自封、混沌度日呢？想起曾经年少无知虚度的光阴，想起在人生紧要关头错过的机遇，悲从中来。

生活已经够安逸了，为什么还要在安逸中不思进取呢？在还可以努力的年龄里尽力拼一把，不要给人生留下遗憾。反思让我们清醒自己的现状，也让我看清以后要走的路，人格在反思中得以重构，思维在反思中明晰，个体在反思中脱胎换骨。《我的前半生》中为爱牺牲甘愿做家庭主妇的罗子君在遭遇婚变后，在痛定思痛的反思之后开启了崭新的人生。做人生的减法，根据自己的特长，选择那个最靠谱的目标。追求完美的我也曾给自己定了很多目标，总是在坚持了一段时间以后就放弃了，家里的跑步机成为晾衣服的最佳工具，买的书籍早已积上了厚厚的尘土……生命就一次次陷入这样的恶性循环：确立目标——斗志满满——缺乏自制力、外在诱惑而放弃——痛下决心——再次确立目标

那么确立目标之后怎样有效地坚持下来呢？半途而废源于缺乏强大的动力支持。坚持总会伴随着突然的改变带来的阵痛与不适，这是正常现象，给自己找一个坚持下去的动力，回忆自己曾经因为坚持获得成功或者因为半途而废而错失良机的经历，或者给自己树立一个积极向上的榜样。就像母亲痛苦的分娩换来的是新生命的诞生，挺过生命状态改变之初这段最难熬的日子，坚持就成了一种习惯，当习惯成为生活的常态，我们将会收获不一样的人生。

我们努力在资历深厚的前辈和势头正猛的90后之间争得一席之地，孩子的教育、父母日渐衰老的身体需要我们承担起应有的责任来，看到别人家的孩子在周末努力学习着各种本领，感受着逢年过节相聚时充斥着的攀比、炫耀，品尝着生活的酸甜苦辣，我们眉头紧锁、焦虑不安，这些无形的压力正在考验着我们敏感脆弱的内心，不由地感慨：人到中年百事哀。

珍惜和家人在一起的时光，放下手机，带老人孩子出去散心，哪怕是不咸不淡

的聊天，不要用口头的承诺代替实际的陪伴，因为岁月匆匆，经不起太多的等待。利用好自己的业余时间，抛掉无用的社交。在这个世界上，无论你多么优秀，总有人喜欢你，也有人不喜欢你，所以不必讨好每一个人。三十岁之前为了保持合群的状态，我们总是削尖脑袋钻进那一堆聊天、嗑瓜子的人群之中，现在我们即使游离在众人之外却并不感到落寞。与其让生命的能量在虚情假意地应付无关痛痒的社交中慢慢流失，不如去拿起专业书籍提升自己的业务能力，或者是在知识的海洋汲取人生的精华，感悟生命的真谛。

业余时间可以造就一个人，也可以毁掉一个人。工作之余把别人用来刷屏、谈论八卦的时间用于学习会收到意想不到的效果：手机里存上一本书籍，在等待孩子上兴趣班的时间可以看一看；如果时间允许可以步行上下班，锻炼身体的同时顺便对当天的生活做一番规划或者总结；抽空查看一下最近的消费明细，做到心中有数，减掉不必要的支出，学习一些实用的理财技巧让财富增值，利用好碎片化的时间人生会有意想不到的收获。

三十多岁，把握机会、用心经营、努力付出的你会收获不一样的精彩人生。

制冷产品部 庄玉芳

