

被蹂躏的野花

我走在春天里
感受着万物复苏,生机勃勃,多姿多彩的景致时
多了小道旁野花被践踏的零乱
就像我没有理好的心情一样 横七竖八
没有了一点新生的朝气
那被压折的支杆已经开始枯萎了
就像我的精神
再也提不起重心一样 弱不禁风
受不得一次风雨的袭击
可那浅青的叶啊
还吮吸着快要干涸的叶尖的露水
就像我不想放下生命的每一个机会一样 顽强不屈
继续支撑到最后一刻的生存
而那洒满地的花瓣
还留着仅有的一片芬芳
就像我零碎的心一样 真情四溢
留着唯有的一分色彩挥洒人间

(吴鹏)

纠正四种夏日饮食坏习惯

整理: 祝怡琳

◆饭后吃冷饮或冰品

因为热,往往饭后就喝杯冰饮料或吃碗冰品,但是,一罐冰咖啡115卡,一支雪糕280卡。聪明的选择应该是喝白开水或矿泉水,也许一开始觉得没味道不好喝,但习惯是靠养成的,一旦养成清淡的口味,再喝含糖饮料反而不习惯。

◆多喝绿豆汤等甜品

很多人因为吃不下饭,就会喝绿豆汤等,但这些食物和米饭一样属糖类,如果吃太多一样会发胖。聪明的办法应该是取代,而非添加。

◆大吃水果

夏天是水果盛产期,一般人对水果没有戒心,大吃特吃。事实上,水果中的糖也会让血液中的血脂、血糖升高。聪明的选择应该是多吃蔬菜,让水果的分量少一些。

◆把鲜奶当开水喝

夏天天气热,鲜奶有营养,很多人会把鲜奶当开水喝。但是有研究指出,高蛋白会阻碍钙的吸收。聪明的选择应该是遵照营养学家的建议,牛奶一天只能喝2~3杯。

浅谈一成功源于良好的心态

前段时间偶尔看到一篇有关成功学的文章,文章中曾有一句话我印象极其深刻——成功源于良好的心态。基于我渴望成功的心态,我就在思考发掘究竟什么才是能让我成功的良好心态呢?结合在公司工作期间所接触的一些事务,加以思考总结,领悟出些许。

在我看来,好心态的核心应该是自信,自信的心态是动力之源。自信并不是与生俱来的,它是在我们日常工作生活中对事物认知过程积累的产物。打一个不太恰当的比喻来说,在一条拥挤的马路,不会开车的人,刚学会开车的人,开车很久的人假使让这三个人同时开车将会出现什么情况,不会开车的人由于自身对驾驶技术没有丝毫掌握,他根本就不敢驾车,因为他心里没底。而刚学会开车的人,由于自身技术

掌握不够熟练,心里或多或少会有点胆怯,但随着他对驾驶技术的熟悉,势必将越来越有信心如同老司机般自信满满的驾驶在车水马龙之中。简单来讲,自信是要靠对事物多了解,多思考,多分析,多掌握不断积累达到的一种心灵境界。

与此同时,在不断积累的过程中,要注意及时调整心态,用平和客观的心态评价自己,摆正姿态,戒骄戒躁、不卑不亢,以一种最诚恳的态度对待真实的自我,了解事务的本真。自古以来就有邹忌讽齐王纳谏的典故,齐王之所以能够达到大治,也正是因为他可以暂时放下尊贵的身份,以平和的心态听取大臣的谏言,从而对事务做出真正正确的理解判断。摆正姿态,正确客观评价自我便于实现自我认识,当认识越

加清晰,个人目标方向越加明确,阶段性目标也更加细化,在不断调节自我评价的同时,实现步步向大目标迈进的过程。

在此行进的过程中,积极乐观的心态是不可缺少的。在这个“被”的时代中,积极是实现主动出击的一次华丽的转型。积极乐观是走出阴霾的一缕灯光,是继续前行的希望。我想,大家常说的调整心态就是需要调整到这种积极乐观的心态吧。

有一句俗语“说起来容易,做起来难”,当我真正想将这种心态付诸在我的实际工作中,我发现这并不是我想象中的那般容易,但当我努力将这种心态融入工作生活时,我感觉周围的一切开始美好,崭新的每一天都是沐浴在成功的光环之下,这驱使着我不断的前行。(李晴)

注重细节也是成功之道

一件事往往都是由许多细节构成的,这些细节看似微不足道,却马虎不得。试想,中国的飞机、航天飞船哪样不是有成千上万的细节组成的。这么多的细节构成了一件大物体,但只要其中的某一个细节没有处理好,便有粉身碎骨的可能性。所以说,万事都要认真,慎重其事。

注重细节的大人物很多,一个人捡起了地上的一团毫无关系的废纸团,他就是福特公司的总裁福特;一位经常随手关起身后的门,他就是美国总统麦金莱。

当然,不全是正面的,也有受挫折的例子。著名发明家爱迪生,因为一位小数据的误差,导致他失去了一项专利。以上的例子让我们知道无论做什么事都要谨慎对待。记得有句话说的好,叫“大礼不辞小让,细节决定成败”细节才是最重要的。凡事务必精益求精,不要怕浪费多余的时间,不要怕付出的精力过多,请相信,你会收获你所意想不到的快乐。

不求上进的人往往都会忽略了细节,而这些都是忽略细节的人都是对

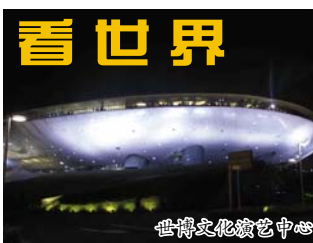
待人和事不认真,遇事总是敷衍带过的人。这样的人永远不会在工作中感受到工作带给你的快乐,只会让自己感到疲惫,厌倦。把握不好细节,轻则从头来过,重则毁其一生。凡事都有最初的起步,而最初的起步看是简单,却马虎不得。起步往往是最关键的,若起步扎稳了,便胜人一筹。无论做什么事,只要细节没有把握到位,就永远不是一件好的成品,不管谁是你的始作俑者!

细节,不是你的三分钟热度,细节是一

场持久战,细节是一种无时不在的习惯,是智慧的见证。所以,我们无论做什么事都不能马虎带过,在这件事情还没达到满意程度时,一定不要妥协,请仔细的找不足之处,不要怕多花时间,因为只有这样,才是一个能创造出财富的人,才会是一个有价值的人。(陈落雯)



变色世博轴



世博文化演艺中心

活现的吉祥物小阿泰,会说会动的雕像将泰国本土与世界经济和文化的融合展示出来;第三厅3D效果的宣传片,展现了泰国各民族、各阶层共同繁荣的景象。这些无一不让我啧啧称奇,或许是看了太多LED的影像造成的视觉疲劳,一看到泰国馆那些富有生命力的形象,不禁眼前一亮,既有先进的技术作为支撑,又不会令观赏者感觉枯燥乏味、过目即忘。

泰国馆——“灵动”的场馆

原本没有对泰国馆抱有多大的期望,但当我进入泰国馆后发现,它给我的印象极为深刻,泰国馆一共分为了三个厅,第一厅,以中央的悬空水幕为特色,通过巨幅的电子屏介绍泰国的风土人情;第二厅,活泼

奇又好玩,再靠近旁边的窗口往下一看,真的吓了一跳,仿佛是万丈高楼一般,随时都有跌落的可能。另一个看点就是“时空之井”,在展馆的中心位置,摆放着一口“井”,通过这口井,游客可看到地球另一端的智利。据工作人员介绍,这口“井”的智利端位于智利的几个城市,视频不断切换。“由于中国和智利时差达12小时,我们白天参观时,可能会看到智利人正在吃晚餐。”如此独特的构思,足以吸引人们驻足观看。

韩国馆——“绿色生活”的场馆

韩国馆是我个人比较偏爱的一个场馆,整个场馆是由合成树脂做成,体现了一个环保的理念。韩国馆地面大部分都是开放的户外空间,借此可以

体现出融合城市的概念,而韩文之被直接体现在展馆的外观设计中,韩文特有的几何特征也在建筑上得到了很好的展示。步入馆内,技术和文化融合在一起,展馆二楼,可以通过互



公司员工世博园集体合照

动的触摸屏等多种多媒体技术,感受韩国不同的城市特征,三楼的展厅有一座“绿色城市,绿意生活”的体验馆,让我们亲身体验未来的智能型城市。

参观了很多馆,大小、热门和非热门馆都有,虽不能都尽如人意,但每个馆都是一个国家、一个城市努力出来的成果。其实,细细看来,在每个馆内,都能发现它的亮点和不同之处,都能品味到每个馆的特色。世博会带来的是技术上的交流,是能让人们很好了解其他国家和城市的一个直接有效的渠道。(文:祝怡琳 照片提供:李军 祝怡琳)

动

电气小常识

樊莺 整理

绝缘棒加装防雨罩主要是为了什么?

答:下雨天对倒闸操作来说是一种特殊气候,必须有针对性地采取措施。绝缘棒的绝缘部分加装的防雨罩是喇叭口型的。使用时注意,罩的上口必须和绝缘部分紧密接触,无渗漏。这样的话,它就可以把绝缘棒上顺流下来的雨水阻断,保持一定的耐压,而不致于形成对地闪络。增加了防雨罩,还可以保证绝缘棒的一部分不被淋湿,大大提高它的湿润电压。

倒闸操作在哪些情况下应穿绝缘靴?

答:穿绝缘靴是为了防止设备外壳带有较高电压时操作人员受到跨步电压的危害。《安规》在第25条中指出:“雨天操作室外高压设备时,绝缘棒就有防雨罩,还应穿绝缘靴。接地网电阻不符合要求的,晴天也应穿绝缘靴。”在实际操作中应严格遵守上述规定,并注意在出现以下情况时穿好绝缘靴。

(1) 电气设备出现异常的检查巡视中,包括小电流接地系统接地查处时。

(2) 雨天、雷电活动中设备巡视和用绝缘棒进行操作时。

(3) 发生人身触电,前往解救时。

(4) 对接地网电阻不合格的配电装置进行倒闸操作和巡视时。

为什么在有雷电活动时禁止进行倒闸操作?

答:因为有雷电活动时,雷电进行波会通过母线在线路之间溃散。雷电流是相当大的,而高压断路器的遮断容量相比起来是很有限的,如果恰好在线路中遇上那一瞬间雷电流,就会发生严重后果。有雷电活动时,输电线路及其它电气设备发生故障的机率也高,操作条件恶劣,对人身和设备风险都大,安全工作无保障。所以,如果雷电活动正在上空或附近时,应禁止进行倒闸操作。

本报地址:
上海市营口路578号
18层B座
邮编:200433
电话:68043222
本报E-mail:
dlzx_xk@yahoo.com.cn
责任编辑:祝怡琳