

内刊征稿启事

征稿一：

春节是中华民族最重要的传统节日，阖家团圆，其乐融融。今年，你会在哪里吃团圆饭，过年时你看到了、听到了哪些有趣的事情，你的年是否还有传统的年味，你愿意把这些与大家一起分享吗？

春节期间，开展“春节故事”征稿活动，你可以将你的年夜饭、新年愿望、新年感悟写给我们，把你的春节与大家分享。

要求：体现亲情、爱情、友情的均可，有年味、有乡愁、有趣味、有惊喜、有新意的都行，题材不限，可附图片。

征稿二：

在这个国人最重要的节日，在这举国欢庆、万家团圆的节日里，还有许许多多从事电力事业的中能人，依然驻守在建设、管理、运行的一线岗位上，紧张工作。是他们用奉献和坚守，呵护着喜庆的万家灯火。

第 161 期《中能人》将开辟专版“我的一线新年”，刊发一线员工的新年故事。现向坚守一线的广大员工征集春节期间的过年故事。

要求：稿件主要反映春节期间一线员工的工作、生活情况，突出奉献、坚守、敬业、温馨、思乡等主题，真实反映中能人精神风貌。题材不限，可附图片。

欢迎大家踊跃投稿。

请各位墨客、摄影师于 2019 年 2 月 15 日前将您的原创作品发到 wangmm@cenpower.com，记得署名，留下联系方式，谢谢。



济南中能电力工程有限公司
地址：济南市历下区鲁商盛景广场 B 座 7 层
电话：0531-66683093
网站：<http://www.cenpower.com>

中能人

第 160 期
2019 年 1 月 21 日

主办 济南中能电力工程有限公司



公司新闻

中级职称申报论文有哪些要求

谨防三大“春节病” 健康过春节

书籍分享



【公司新闻】

简讯：国家电投山西铝业反馈原平检修项目满意度调查

2019年1月7日，中能电力收到原平检修项目业主国家电投山西铝业有限公司反馈的客户满意度调查表，业主表示，对中能公司“履行合同的总体质量”、“团队的安全意识和安全保护措施”、“服务态度”、“人员专业技术水平”等10项内容的调查结果均为优秀，并特别强调，我司检修团队现场服务意识强，履约质量高，人员配备齐全，得到业主上下各级一致好评。

诚信负责 客户为要 团队协作 不断创新 工作乐趣

客户满意度调查表

国家电投山西铝业有限公司检修分公司：

您好！
为规范和改善我公司项目履约质量，提供更优质的服务，我公司定期对项目的整体履约情况进行调查。我们期望得到您的支持和配合，以利于我公司不断改进、完善自我，并为贵单位提供更优质的服务。请把您的选择在评价结果栏内打“√”，并在最下一栏内写下您宝贵的意见和建议。
感谢您的支持与配合！

济南中能电力工程有限公司
2019年1月7日

评价项	评价内容	评价结果			
		优秀	良好	合格	不合格
1	项目团队履行合同的总体质量	✓			
2	项目团队的安全意识和安全保护措施	✓			
3	现场服务态度	✓			
4	与甲方及其它单位的沟通、配合、协调能力	✓			
5	运行维护现场文明卫生情况	✓			
6	工作人员的专业技术水平	✓			
7	设备检修档案、设备台账更新	✓			
8	设备消缺率	✓			
9	检修工艺纪律	✓			
10	环境/职业健康安全管理体系运转情况	✓			

客户意见和建议（团队管理、技术水平及其它）
 济南中能原平项目团队履约服务意识强，检修工作履约质量高，人员配备齐全，得到公司上下的一致好评。

刘章斌
2019.1.7

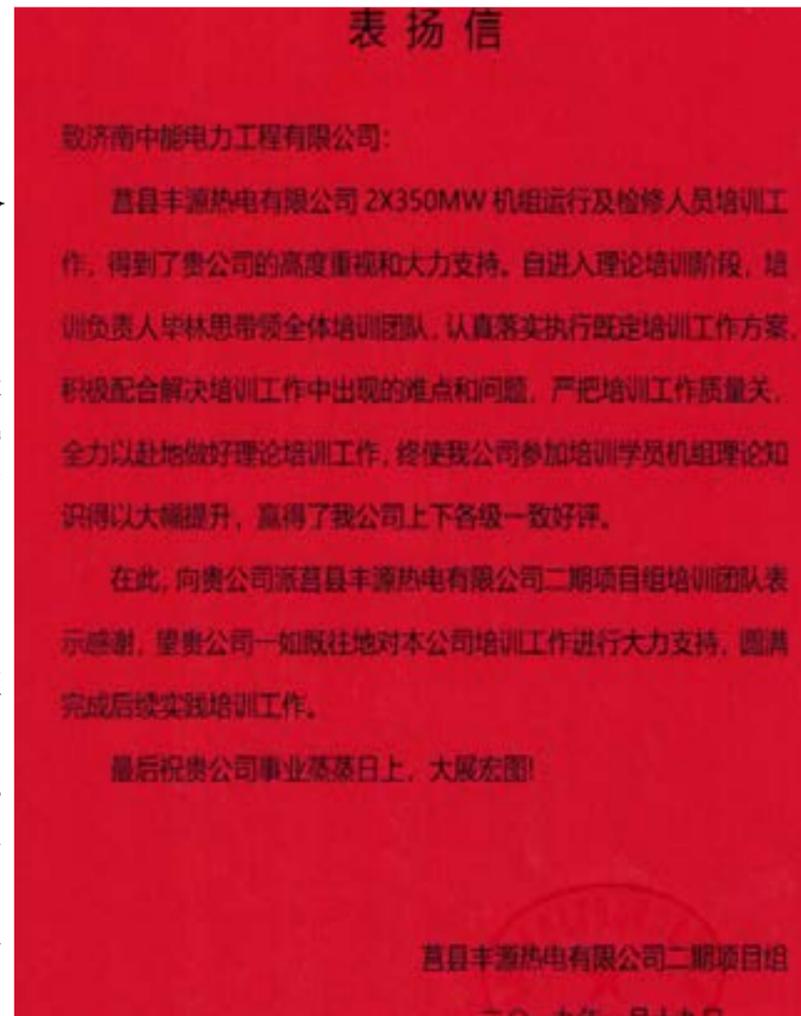
李海峰
2019.1.7

【公司新闻】

简讯：莒县丰源热电2*350MW机组运行及检修人员培训项目获业主表彰

2019年1月19日，我公司收到莒县丰源热电有限公司发来的表扬信，对我公司负责的莒县丰源热电2*350MW机组运行及检修人员的培训工作提出表彰。

信中表示，我公司培训团队，“认真落实执行既定培训工作方案，积极配合解决培训工作中出现的难点和问题，严把培训工作质量关，终使参加培训的学员机组理论知识得以大幅提升，赢得公司上下各级一致好评”，对我司及我司的培训团队表示感谢，并提出，望后续双方加强合作。



中能项目屡获业主表彰 轻烃调试项目收感谢信

春节前，继国电投原平检修项目、印尼苏苏调试项目、莒县丰源热电项目获业主表彰及感谢后，公司调试项目又传来喜讯，轻烃调试项目喜获陕西延长石油（集团）有限公司感谢信。

业主在感谢信内提出，轻烃项目能取得优异的成绩，离不开我公司调试人员的辛勤付出，“我司团队对工作提前安排筹划，发现问题及时沟通处理，调试过程中更是认真负责、精心操作、任劳任怨，高标准、高效率的完成了各项调试工作，体现了我司人员敢打硬仗、能

打胜仗的工作作风，展示了良好的企业形象”，并对我公司调试团队表示感谢。

印尼庞卡兰苏苏项目三号机组并网发电一次成功 获业主表彰

济南中能电力工程有限公司负责调试的印度尼西亚庞卡兰苏苏火电工程三号机组于2019年1月17日15时36分首次并网发电一次成功，正式进入带负荷试运行阶段，为实现商业运行打下了坚实基础，并收到业主表扬信。

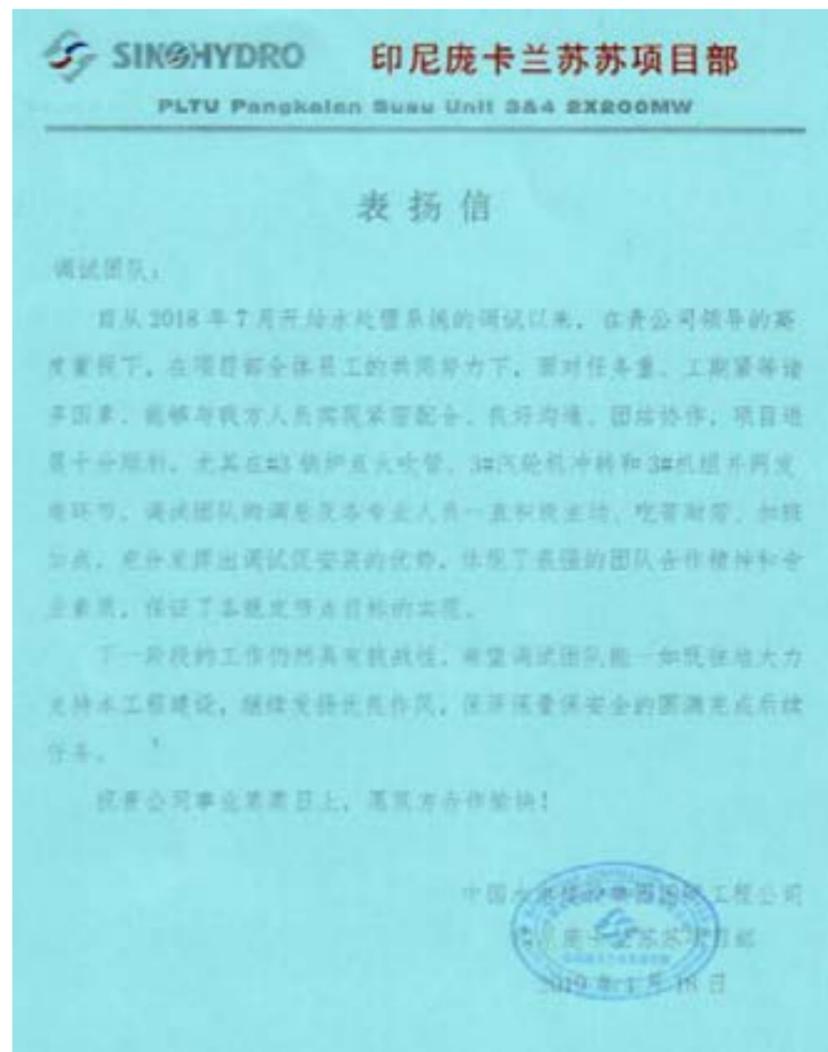


为确保机组并网发电一次成功，项目部精心组织、快速响应，紧张而有条不紊地开展机组启动前的检查

和相关电气试验等工作。项目部员工24小时坚守在试运现场，积极协调业主、监理、各参建单位，严格按照机组整套启动方案的要求，圆满完成了机组并网前的各项准备工作。17点30分，机组有功负荷升至30MW，系统运行正常。

1月18日，公司收到业主发来的表扬信，信中表示，我司调试团队“面对任务重、工期紧等诸多因素，与各方人员紧密配合、良好沟通、团结协作，项目进展十分顺利，各专业人员一直积极主动、吃苦耐劳、加班加点，充分发挥自身优势，体现了很强的团队合作精神和专业素质，保证了各既定节点目标的实现”。

我公司团队将继续发扬“诚信负责、客户为要”的优良作风，保质保量安全圆满地完成后续任务。



【分享课堂】

中级职称申报论文有哪些要求

一、基本要求

1、独立撰写

申报人员可以提交为申报专业技术资格评审专门撰写的论文，也可以使用在技术业务刊物上发表过的论文，但必须是由申报人员本人独立撰写，不能是与他人合作撰写，更不能抄袭、拼凑，甚至请他人代笔。宣传报道、会议发言稿、简报、资料介绍、考察报告、项目报告、教材、毕业论文、译文，参与编写的工作计划、章程、办法以及事务性、操作性的具体工作方案等材料均不属申报论文范畴。论文要论述完整、独立成篇，不能是文章的摘要或其中部分章节。

2、专业一致

申报人员提交论文的专业内容必须与本人申报的专业类别一致，也必须和本人现任工作岗位的专业相一致。

3、内容以阐述个人工作成果为主题

撰写论文时要理论联系实际，有一定的独到见解，应有具体详实的材料基础，论文应体现申报人员工作中积累的经验、分析解决问题的能力，具有一定的理论素养和技术水平。重点阐述本人在其中发现、分析、解决较复杂问题或新技术应用、创新的过程。

4、时限要求

申报人员提交的论文要反映出近几年取得的专业技术工作的成绩，论文必须是参加工作以后撰写的。

二、编写要求

1、论文正文字数在3000字左右，摘要字数在400至500字之间；

2、论文中引用的文字、数据应采取加注的方式，并在参考文献表中注明原作者、原文章名称、页码、日期；

3、论文中引用的表格应在表格下面注释原作者、原文章名称、页码、日期；

4、申报论文须用A4规格的纸打印(可双面打印)3份，并按照编写格式中的项目顺序装订。

三、编写格式

论文应包含：

1、封面(包括标题、作者姓名、作者单位、课题的专业方向)；

2、摘要；

3、关键词；

4、目录；

5、绪论(说明研究背景、动机、意义和目的)；

6、论文主体；

7、结论及建议；

8、参考文献(应与正文中的加注对应)；

9、附录部分(包括正文部分没有使用、只使用了部分的与论文有关的重要数据和资料。诸如各类统计表、较复杂的公式推导、计算机打印输出件、术语符号的说明等，都可作为说明论文的有用信息置于附录中)；

10、封底。

四、撰写论文应避免以下现象

1、论文的题目太大，论文不结合自己的实际工作，只是泛泛的议论一些观点和问题，或是讲述众所周知的一些道理；

2、论文以介绍本人接触到的一些新知识、新概念、新方法为主，缺少对有关问题亲自实践和深入研究；

3、论文写成工作总结，简单罗列几年的工作项目；

4、把教材上、报刊上的文章或别人写过的东西大篇幅地抄袭、拼凑成一篇文章，在文章

中看不到个人的实践成果和观点；

5、论文缺乏时效性，论文内容所涉及的知识、理论、技术、数据等已被更新、替代，不再有参考价值，不能解释或不适用于目前行业发展的新情况、新问题。

以上是需要注意的要求，下面浅谈需要注意的写作技巧，供大家参考。

一、好论文的感觉

1、您的论文可以用一句话来表达，这一句话可以长一点，但是表达很清楚；我们可以把这话叫做中心句。

2、论文的框架（纲要）可以很快地表达出来，框架就是中心句的展开；

3、论文的框架可以简明扼要地画出框图，看起来逻辑清楚，在一个表达的系统中；

4、根据论文的框架（纲要）；可以展开成整篇文章；

5、好象你在画画，一开始就考虑好整篇文章的意旨、布局、重点、点睛处，这样争取一次性就把文章写好；

6、写的文章是有价值的，能给读者带来受用；文章写起来感觉是在介绍经验；一边写文章一边有自豪感；

7、科技技术类的选题有特别的角度，一般能套在“新、难、重、特”里面；

8、写之前用至少看过3篇相近选题的文献；最好是5至10篇；

9、行文格式标准，（只要去看文献就知道自己有哪些差距）。

二、怎么写好论文

1、写论文的准备工作的

考虑自己评职称时的方向（咱公司员工从事的是电力工程相关工作，所以申报方向为工程技术）；自己的工作领域（最好选择所学专业 and 所从事专业的领域）；可以取材的工程项目、论文相关的案例、工作经验、经历；初步选几个题目；根据初选的题目查询文献；对比看哪个论文方向写起来在价值、表达方便、与自己结合上更合适。

2、确定题目

前面所说的在于选择大的选题方向，到这里的时候，要具体考虑细的题目、重点、聚焦点，题目能不能用一句话表达出来，这时候就要考虑清楚，这一句话可以很长，但是一句话出来的东西一定是逻辑很清晰的。往往的结构是“XX的XX的XX”这样表达的时候，文章的领域、着眼点、新颖点往往就被表达出来了。

3、快速撰写论文

因为能够用一句话一表达题目或者中心，所以写论文的时候就会比较快。

快速的写法是：先根据那一句话，展开纲要，大概是二级目录就差不多了，就是1.1这样的级别；之后，根据二级目录，可以很快地组织内容。

4、要点突出

这个时候再来比较内容与题目是对应性怎么样？是一致吗？要对题目做出轻微的调整，还是对内容做出轻微的调整？

哪一个部分是重点，哪个部分是重点的重点？文章的篇幅够了没有，是太多了，还是太少了？要不要修，修哪里？

这里的原则就是突出要点，如同画家画树，冬天时，有枝干而无叶，仍然是树，反过来就不行的。

5、整理

根据突出重点的原则，在保证主干清楚的情况下，进行增减。

根据国际单位制，对单位进行修改；

根据行文格式，对字体、大小、图片、参考文献等进行修改；

对摘要和关键词进行设定。

6、润色

对文章的创新点、系统性表述、逻辑清晰、文章的实用价值、可信度再行润色；对

语句的流利进行润色，最简单的办法，就是从头到尾出声地读一遍下来，边读边改，一定会好很多。

三、重点强调

1、选题至关重要。

职称论文是要评职称用的，要和自己的所学专业、所从事工作有相关性，特别是与你所将要评的职称专业有较大的相关性。这点对于学历专业、工作经历多、跨专业评职称的人要特别注意。

选题是否有一定的新颖性、实用性，能体现出参评者的水平，体现出是参评者自己的文章。没有新颖性的文章，最少要有实用性，没有太大的实用性，也至少要与自己的工作完全相关，能够让评委看到你的工作的影子在里面。具备新颖性和实用价值的文章当然是首选。

2、表达系统性和逻辑性

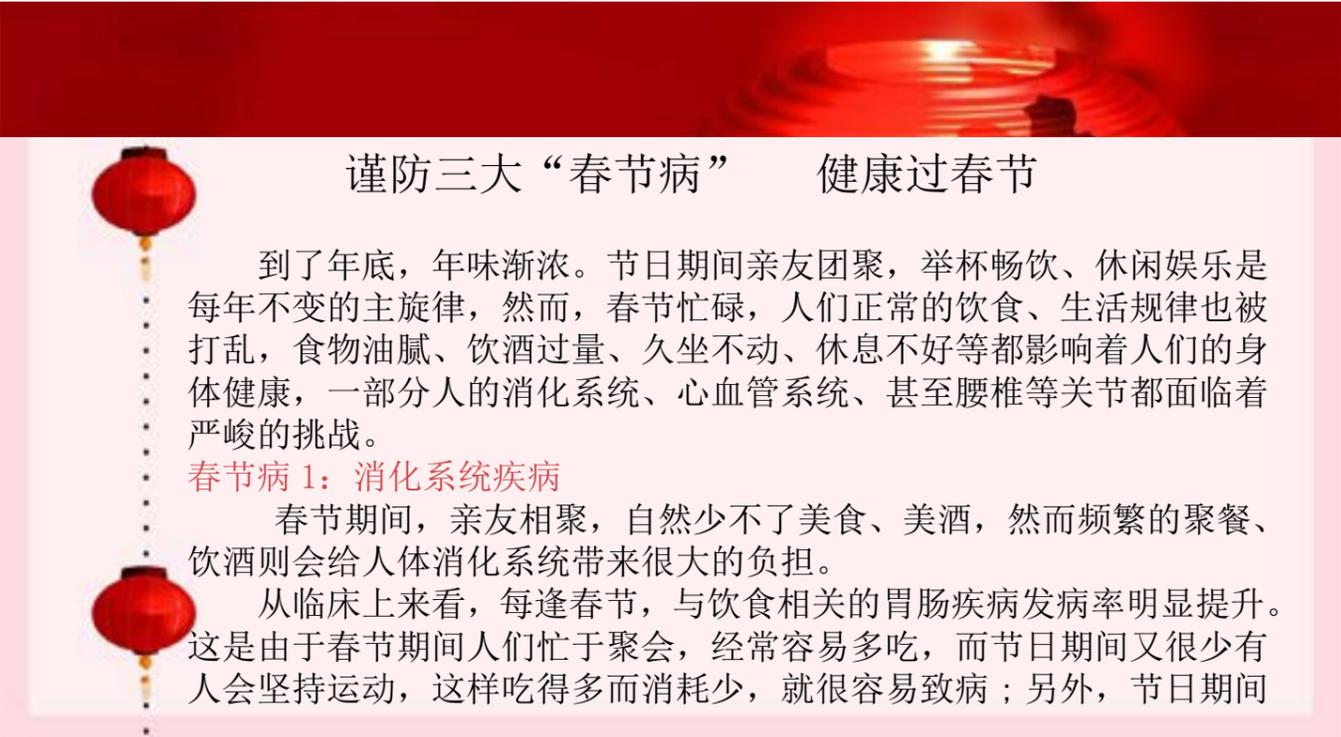
系统性的表达。就是说一个东西的时候，你要把它说清楚，说全面。比如，你跟人家介绍自家的房子，你就要把厅、主卧、客厅、书房、饭厅、卫生间、阳台都说到，这样就叫系统。如果觉得内容太大，就光说客厅，那就要把客厅的四面、上下、中间都有什么说清楚；如果还嫌太大，光说吊顶，就把凡是关于吊顶的风格、材料、做工、等等全部说清楚。这就叫做系统性。系统性的反面就是缺漏。

逻辑性的表达。就是说一个东西的时候，要先主后次，先上后下，等等，有一个符合那个东西的规律的表达。比如说家庭的成员，从老的到少的，从男的到女的，从直系的说到旁系的，一代说完再说一代，必要时配要图表来辅助，这就是逻辑性的表达。逻辑性的反面就是乱。

3、规范性

论文只是一种体裁，一种风格，一种方式，有着它区别于其它体裁的规定套路，这就是规范性。比如：摘要要怎么写、关键词要怎么设，参考文献是怎么来表达，标点、格式、单位等要怎么做，这是规范性。

【以上信息摘自网络，根据山东省人才中心的要求略作修改；欢迎大家踊跃分享个人经验，《中能人》长期征收该方面文稿】



谨防三大“春节病” 健康过春节

到了年底，年味渐浓。节日期间亲友团聚，举杯畅饮、休闲娱乐是每年不变的主旋律，然而，春节忙碌，人们正常的饮食、生活规律也被打乱，食物油腻、饮酒过量、久坐不动、休息不好等都影响着人们的身体健康，一部分人的消化系统、心血管系统、甚至腰椎等关节都面临着严峻的挑战。

春节病 1：消化系统疾病

春节期间，亲友相聚，自然少不了美食、美酒，然而频繁的聚餐、饮酒则会给人体消化系统带来很大的负担。

从临床上来看，每逢春节，与饮食相关的胃肠疾病发病率明显提升。这是由于春节期间人们忙于聚会，经常容易多吃，而节日期间又很少有人会坚持运动，这样吃得多而消耗少，就很容易致病；另外，节日期间

也经常容易熬夜，尤其是一些岁数大的人得不到应有的休息，这样就会导致抵抗力下降，容易出现胃肠道问题。

预防消化系统疾病的建议

为保护春节期间肠胃健康，建议饮食、饮酒不要过量，不要超过肌体的承受范围，同时，还要少吃油腻、生冷的食物，避免对肠胃造成刺激；另外，要注意休息，并保持适当运动，以促进消化，保持肠胃健康；对于一些本来就有胃肠道疾病的人，一定要更加重视春节期间的肠胃保护，要坚持吃药、避免停药带来更严重的问题。

春节病 2：心血管疾病

心血管疾病是中老年人群的常见病。北京大学第一医院心内科主治医师杨洋向北京晨报记者表示，由于冬季天气寒冷，血管容易收缩引起升高，甚至冠状动脉痉挛，进而影响心脏供血，容易引发心血管疾病。从就诊情况来看，入冬以后，心血管疾病发病率整体呈升高趋势。而春节期间持续存在的寒冷、进食油腻、饮酒过量、情绪激动等因素都是心血管疾病的诱发因素，从以往的经验来看，春节期间，心血管疾病患者要么不来医院，一来就是重病。因此，做好春节期间心血管健康的防护十分重要。

预防心血管疾病的建议

第一，要适度饮食，少吃辛辣刺激性食物，避免食物过于油腻，同时饮食、饮酒要适量，避免暴饮暴食，以免加重心脏负担。

第二，要规律作息，春节期间还是要尽量保持正常的生活规律，不要长时间看电视、打麻将，避免进行时间过长、强度过大的娱乐活动，尤其是老人，一定要避免节日期间因过度劳累而导致心脏问题。

第三，要保持心态平和，避免大喜大悲，保持良好稳定的心情。

第四，外出时要注意保暖。大部分老年朋友都有早起的习惯，在寒冷的冬季，老人们早上出门要注意保暖，锻炼前最好吃些点心，喝点温水，有心血管病史的老人应随身携带急救药品。

第五，一定要规律服药，春节期间人们的生活规律时常被打破，对于有过心血管病史的患者，一定不能忘记按时服药，对于一些利用春节出门旅游的患者，也要提前把药物准备好，做到药物不断顿、服药不喝酒。

第六，及时发现身体信号，心脏不适时不要忍。对于一些有过心梗病史，或高血压、高血脂的患者，一定要警惕身体给予的信号，如果出现胸部疼痛、憋气、一天中频繁发作一定要引起重视，及时就医。

春节病 3：腰椎等关节病

春节期间亲友相聚，免不了会坐在一起搓麻打牌，对于一些患有颈肩腰腿疼痛等关节疾病的患者，也要警惕长时间久坐带来的关节问题。

春节期间一些人不可避免地会参与到打麻将等久坐的活动中去，腰背长时间处于坐姿，如果坐姿不良，腰背肌容易劳损甚至关节突关节炎。同时，久坐麻将桌，也容易加重椎间盘负荷，容易出现椎间盘突出导致腰椎间盘突出伴神经根炎。这个时候你可能会出现腰痛伴臀部及下肢放射性疼痛。另外久坐不仅对腰部不好，还会使骨盆和骶骨关节长时间负重，影响下肢血液循环，出现骶髂关节炎及下肢水肿等问题。

预祝大家新春快乐

【感谢鲁慈体检中心提供】

【书籍分享】

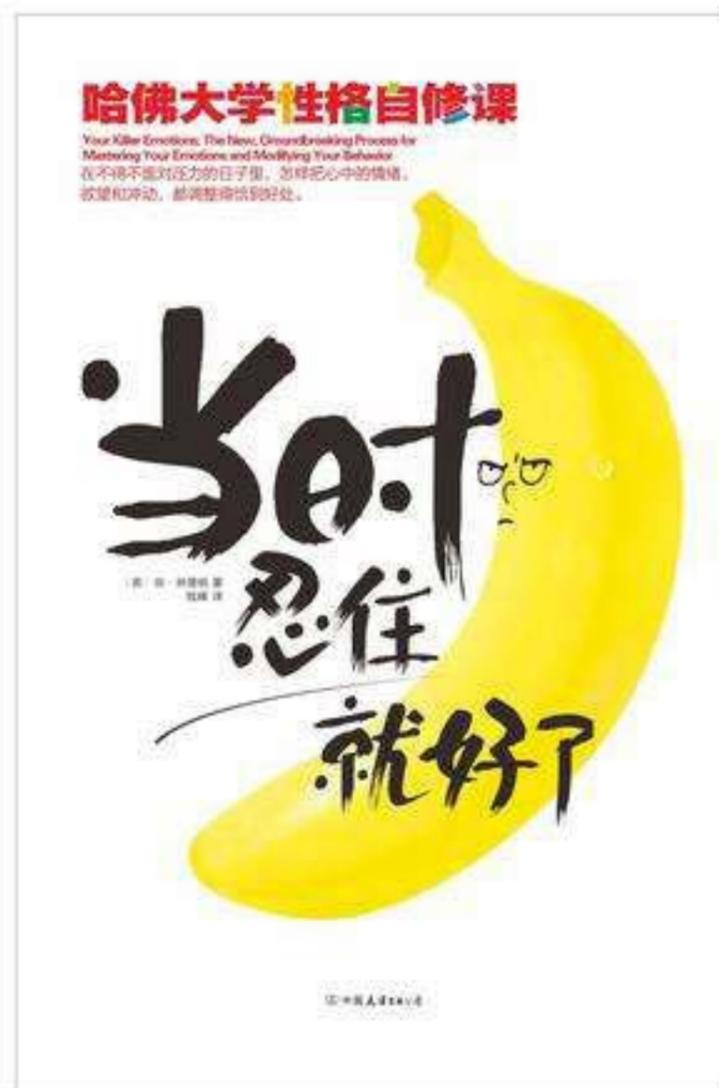
分享书籍：《当时忍住就好了》

作者：[美]肯·林德

内容简介：

回想一下，你的判断力是否也曾被伤害、愤怒、孤独、憎恨、欲望、不安、嫉妒或绝望等情感所左右，然后作出一些令人失望或有害的人生选择？如果你的回答是：嗯，是的，这种情况在我的生活中已经出现太多次了。那么你是否想过，究竟是什么原因扰乱了你的生活？本书的答案是：负面能量。那么，我们该如何在关键时刻驾驭心中的负面能量？本书的回答是：忍。这里的“忍”，并不是让你一味的自我压抑，自我压抑是不对的。面对汹涌来袭的负面能量，你需要具备忍的技巧，在忍的过程中，巧妙地将负能量瞬间转化为正能量。

本书作者肯·林德纳是著名“人生选择教练”，在过去的三十年里，指导咨询成千上万的人做出更好，更提高人生的抉择。在这本书中，他会向我们展示如何确认你的个人能量触发器，使你能够更有效地化解你的破坏性能量，你能够因此思考和推理得更清楚，你做出的人生选择就会反射出你最高的人生目标价值。阅读本书，将能够改变你做出人生选择的方式——使你的人生变得更积极，充满正能量。



HAPPY to YOU 生日快樂 · 中能人 · 生日祝福

本月过生日的寿星们：

王秋安的生日是 1 月 1 日	徐超的生日是 1 月 2 日
徐小娟的生日是 1 月 4 日	刘登华的生日是 1 月 5 日
梁作红的生日是 1 月 7 日	王龙的生日是 1 月 10 日
王新涛的生日是 1 月 13 日	亓德宝的生日是 1 月 21 日
杨明生、曹源明的生日是 1 月 26 日	
张晓红的生日是 1 月 30 日	

在你生日的这一天，将快乐的音符，作为礼物送给你，愿你一年 365 天快快乐乐，平平安安。

