

提供一流钢铁服务  
providing the top-ranking steel service



# 顺朝资讯

INFORMATION OF SHUNCHAO

主办：顺朝集团

[www.shunchao.com](http://www.shunchao.com)

2020年 第03期

总第113期

风起于青萍之末 浪成于微澜之间  
——2020年5月行情回顾6月行情展望

百年建筑网李总一行到我司参观交流

从《从优秀到卓越》看  
——做一个训练有素的人

“健身角”和“医药角”背后的故事



顺朝资讯  
INFORMATION OF SHUNCHAO

总第113期

(月刊)

2020年6月15日出版

以诚待人

以信立业

总顾问: 虞瑞泰

主编: 张红霞

特邀编委: 任庆平

执行主编: 覃曼黎

编委会成员: 滕沪民 焦小京 窦玉刚

校对: 陆迎婵

主办: 顺朝集团

地址: 上海市虹口区广灵四路24号(甲)

开隆大厦12楼

电话: 86 21 55391988

传真: 86 21 65528950

邮编: 200083

网址: www.shunchao.com

电子邮箱: shunchao@shunchao.com



# 目录

## Contents

再试一次

### SHUNCHAO NEWS 顺朝新闻

百年建筑网李总一行到我司参观交流

### SHUNCHAO DISCUSS MARKET 顺朝观市

风起于青萍之末 浪成于微澜之间

----2020年5月行情回顾6月行情展望

### STEEL CITY NEWS 钢市动态

4月工业企业利润明显改善

亿吨级国际矿石交易中心 国企钢铁产业的转型升级

央行年内第三次降准全面落地 到位资金2000亿

疫情严重打击全球就业或造成“封锁一代”

离岸人民币快速走弱最低报7.1964 创历史新低

顺朝可供资源一览表

工业线材可供资源一览表

### SHUNCHAO STYLE 顺朝风采

从《从优秀到卓越》看——做一个训练有素的人

“健身角”和“医药角”背后的故事

### DAILY STATION 天天加油站

不相信自己的意志 永远也做不成将军

永远的坐票

# 再试一次

有个年轻人去微软公司应聘，而该公司并没有刊登过招聘广告。见总经理疑惑不解，年轻人用不太娴熟的英语解释说自己是碰巧路过这里，就贸然进来了。总经理感觉很新鲜，破例让他一试。面试的结果出人意料，年轻人表现糟糕。他对总经理的解释是事先没有准备，总经理以为他不过是找个托词下台阶，就随口应道：“等你准备好了再来试吧”。

一周后，年轻人再次走进微软公司的大门，这次他依然没有成功。但比起第一次，他的表现要好得多。而总经理给他的回答仍然同上次一样：“等你准备好了再来试。”就这样，这个青年先后5次踏进微公司的大门，最终被公司录用，成为公司的重点培养对象。

温馨提示：什么东西比石头还硬，或比水还软？然而软水却穿透了硬石，坚持不懈而已。也许，我们的人生旅途上沼泽遍布，荆棘丛生；也许我们追求的风景总是山重水复，不见柳暗花明；也许，我们前行的步履总是沉重、蹒跚；也许，我们需要在黑暗中摸索很长时间，才能找寻到光明；也许，我们虔诚的信念会被世俗的尘雾缠绕，而不能自由翱翔；也许，我们高贵的灵魂暂时在现实中找不到寄放的净土……那么，我们为什么不可以以勇敢者的气魄，坚定而自信地对自己说一声“再试一次！”



# 百年建筑网李总一行 到我司参观交流

5月18日，百年建筑网李总一行到我公司参观交流，董事长助理潘总、人事企管中心焦总、五波销售部章总等人进行了热情接待。

参观访问期间我司与百年建筑网进行了深入的行业探讨，并为以后进一步的信息合作制定了初步计划,我司一直把提供一流钢铁服务为己任，把做专、做精、做透、做强作为奋斗目标。

此次会谈气氛热烈，期望着双方的合作未来更加紧密。

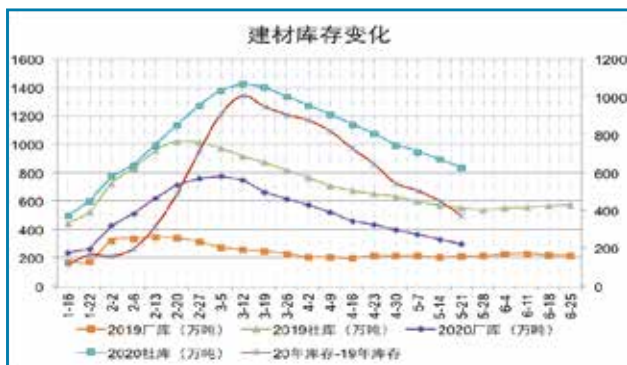


## 风起于青萍之末 浪成于微澜之间 ——2020年5月行情回顾6月行情展望

经历了三四月份资本市场的大幅波动之后，五月的资本市场迎来了难得的平静期。原油、有色、美股都迎来了一定幅度的上涨，资本市场开始修复前期疫情导致的大幅下跌。

外部疫情虽然没有得到缓解，但是国内已经基本实现了全面的复工复产。武汉的解封、学生的复课以及两会的召开，更是极大地提振了信心。

在需求大幅释放的推动下，螺纹终于迎来了一波较大的涨幅。截止到5月22日，上海抚顺报价3550，比上月涨了110元；杭州中天报价3610，涨110；合肥马长江报3700，涨220；南昌方大报3590，涨160。

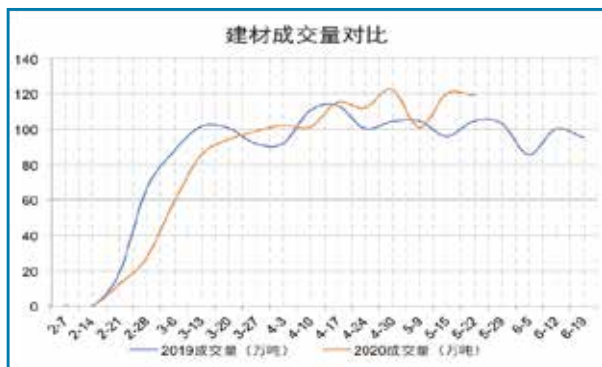


本月库存继续大幅下降，降库速度超过去年同期，库存已经接近去年同期，之比去年同期高374万吨。按此消耗速度，到6月底，库存将与去年同期持平。



钢厂产量持续回升，已经超过去年同期水平。供需两旺。同时，由于国内高开工率，导致原材料需求旺盛，铁矿石持续上涨。

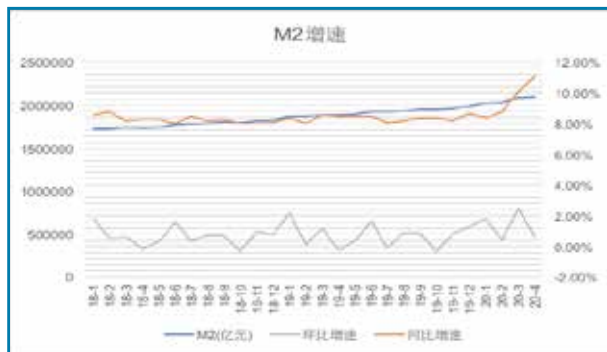




据了解，项目普遍存在赶工期现象，需求韧性极强。



期货贴水变动幅度不大，一直维持在-100左右。随着经销商库存压力的减弱，近期出现了现货强于期货的现象，市场现在的主要逻辑是旺季需求，大幅降库。



M2同比增速再次加快，由上个月的10.1%上升到4月份的11.1%，远高于正常水平的8.5%。

4月份我们对行情的预判是震荡行情，逢低采购。而本周的一波上涨，打破了这种平衡。回顾从3月20到5月20这两个月现货行情变化，以上海抚顺为例，4月份价格一直维持在3400附近，中间经历了一波下跌，最低到达3300左右，但是维持时间很短，只有一个周不到时间。表明价格下方支撑较强。进入五月份之后，现货价格一直维持在3400以上，并随着成交的放量缓慢上行。直到上个周末，现货开始明显走强，周六周日涨幅达到80。本次上涨的主要原因是库存下降较快，需求持续旺盛。上涨的基础较为确定。因此我们判断，在需求没有减弱的前提下，价格还将继续维持强势。同时我们也要密切关注后期的需求情况，在钢厂产量已经高于去年同期的情况下，供给的压力也很大，一旦需求不能延续，价格下跌也将很快。



## 4月工业企业 利润明显改善

国家统计局27日发布的数据显示，4月份，规模以上工业企业实现利润总额4781.4亿元，同比下降4.3%，降幅比3月份大幅收窄30.6个百分点。其中，八成行业利润改善，半数以上行业利润实现增长，高技术制造业和工业战新产业利润大幅回升。

国家统计局工业司高级统计师朱虹指出，生产销售增速均由负转正。4月份，规模以上工业增加值同比实际增长3.9%，3月份下降1.1%；工业企业营业收入同比增长5.1%，3月份下降11.1%。规模扩张效益有所显现。

4月份，41个工业大类行业中，33个行业利润增速比3月份加快或降幅收窄，其中23个行业利润实现增长，比3月份增加15个。如仪器仪表、通用设备、食品制造、金属制品行业，4月份利润分别增长60.4%、39.4%、30.6%和17.8%，3月份利润则分别下降15.1%、22.1%、16.4%和25.1%。

此外，汽车、专用设备、电气机械、电子等重点行业改善明显。

“4月份，复工复产继续推进、相关扶持政策效果持续显现，汽车、专用设备、电气机械、电子等行业市场需求明显好转，订单量逐步增加，利润明显回暖。”朱虹说。

(来源：经济参考报)

## 亿吨级国际矿石交易中心 国企钢铁产业的转型升级

5月26日，中冶集团“国企顶梁柱——打造亿吨级国际矿石交易中心”主题企业开放日云端宣传活动在河北唐山圆满举行。

据悉，曹妃甸国际矿石交易中心项目是中国五矿集团重点推进的项目之一，建成后将对我国钢铁产业环保升级、矿石交易国际地位提升产生重要积极影响，具有举旗定向的重要意义。该项目最大的亮点在于精混成品堆场，全长420米、跨度115米、高度41.6米，全封闭钢结构型式，是曹妃甸地区首个大容量环保式封闭型储矿料棚。

在视频座谈环节，中国二十二冶曹妃甸分公司副总工程师孙涛表示，该项目绿色、节能、环保，逐步拓宽国家铁矿石的进口渠道，既保障了国家铁矿石资源安全，也大大推动了钢铁产业供应链的转型升级。

国际矿石交易中心项目经理孔令雨表示，该项目严格贯彻落实建设项目环保“三同时”制度，全方位采用堆场无人化控制、数字化平台管控、智能化装车系统、智能化配矿模型等技术，建设智能化化工厂，突出“绿色环保、智能化、多功能”三个特点。

据了解，五矿曹妃甸国际矿石交易中心项目位于河北省唐山市曹妃甸工业区，以打造亿吨级、绿色环保、智能化、多功能国际矿石混配交易中心为目标，对进一步推动钢铁产业供给侧结构性改革，优化铁矿石贸易方式，推动钢铁企业高质量发展，提升中国在国际铁矿石市场话语权，保障国家铁矿石资源安全具有重要战略意义。此项目共分三期建设，一期工程实施共分三步规划，首先启动一期一步和一期二步工程。中国二十二冶负责一期二步工程建设安装工作，主要施工内容包括精混成品堆场、混匀配料槽、汽车装车槽及转运站及公辅设施，第二步建设完成可实现700万吨精混加工能力。

自2018年10月开工以来，五矿曹妃甸国际矿石交易中心项目历时一年有余，一座亿吨级、绿色环保、智能化、多功能的国际矿石混配交易中心横空出世。五矿曹妃甸国际矿石交易中心项目人员将继续发扬“一天也不耽误，一天也不懈怠”朴实厚重的中冶精神，积极作为、担当实干，为美丽的曹妃湖畔插上现代化工业的翅膀，为高质量推动河北自贸区曹妃甸片区的发展建设做出积极贡献。

(来源：中国网)

# 央行年内第三次降准 全面落地 到位资金 2000亿

央行年内第三次降准第二步今日(15日)落地。

年内第三次降准全面落地

4月3日，央行中国人民银行决定对农村信用社、农村商业银行、农村合作银行、村镇银行和仅在省级行政区域内经营的城市商业银行定向下调存款准备金率1个百分点，于4月15日和5月15日分两次实施到位，每次下调0.5个百分点，共释放长期资金约4000亿元。

央行年内已实施过两次降准，其中，1月6日，央行全面降准0.5个百分点释放8000亿元；3月16日，央行实施普惠金融定向降准，释放5500亿元长期资金。

国家金融与发展实验室特聘研究员董希淼对中新经纬客户端表示，降准具有“一箭三雕”的作用，首先，可以释放长期流动性；其次，可以降低银行负债成本；再次，可以向市场传递强烈的稳定预期信号。

此次实施的定向降准，央行下调了金融机构在央行超额存款准备金利率，由0.72%下调至0.35%。

中原证券指出，超储金利率大幅下调有利于提高银行向实体投放信贷的积极性。2019年下半年来，金融机构超额存款准备金率较近年同期偏高，这与央行同期不断向银行释放流动性用以支持实体的政策期望有一定差距，这或是大幅下调超额存款准备金利率的主要原因。

未续作MLF，降息还来吗

近一个月以来，市场利率持续大幅低于政策利率，降息预期愈演愈烈。明显的政策信号已先行释放——4月17日，中共中央政治局召开会议，提出“运用降准、降息、再贷款等手段，保持流动性合理充裕。”央行副行长刘国强表示，央行将把支持实体经济恢复发展放到更加突出的位置，其中包括实施好定向降准等措施。

民生证券首席宏观分析师解运亮认为，政治局会议提出降准、降息、再贷款等具体货币政策手段，代表后续政策力度将加大。

苏宁金融研究院高级研究员陶金指出，由于银行间市场流动性持续宽松，DR007利率降至历史低位，未来逆回购等公开市场操作频率可能会减小，但定向降准和降息的空间仍然较大，且必要性仍然较大。

就在昨日(14日)，央行公告称，目前银行体系流动性总量处于合理充裕水平，故不开展逆回购操作。鉴于当日有2000亿元中期借贷便利(MLF)到期，央行实现净回笼2000亿元。

值得注意的是，14日是央行降息的重要观察时点。2000亿元MLF到期时点刚好在20日LPR报价之前，能够对随后的LPR报价起到引导作用。此前市场普遍预期央行会续做MLF，但央行选择“按兵不动”，这一出乎市场预料的举动被视为降息“泡汤”。

江海证券屈庆表示，考虑到近期央行通过再贷款投放了大量基础货币，且15日有2000亿降准资金到位，央行缩量续作可能性大，但相比投放量，MLF利率是否下调则更重要。由于5月高频数据改善幅度加大，海外复工形势尚未明朗，预计央行可能不会急于连续降息。

未来是否会再次降准？据东北证券统计，5月份流动性缺口或超1万亿，从流动性缺口和特别国债发行情况来看，二季度还有降准机会，但由于特别国债发行时点不确定，因此5、6月份均有降准的可能性。

(来源：中新经纬)





## 疫情严重打击全球就业 或造成“封锁一代”

国际劳工组织:疫情严重打击就业 或造成“封锁一代”

国际劳工组织(ILO)周三表示,新冠大流行将在4月至6月期间在全球造成约3.05亿个工作岗位流失,而美洲将首当其冲。

该机构表示,疫情还可能造成“封锁一代”年轻人,他们将被迫在劳动力市场上追赶至少十年。

国际劳工组织总干事Guy Ryder表示,美洲地区从一季度劳动力市场受影响最小的地区跃升至受影响最大的地区,二季度的工作时长预计将减少13.1%,这是因为该地区已成为疫情爆发的新中心。

Ryder表示,他“非常关注”年轻人,他们受到这场危机的影响最大,并表示疫情可能会导致“封锁一代”,“年轻人只会被大量抛在后面。”

“危险的是,疫情对年轻人的冲击将持续十年或更长时间,这将在他们的整个工作生涯中影响其就业轨迹。”

国际劳工组织表示,自新冠疫情爆发以来,24岁以上的劳动者中有六分之一的人失去了工作。

美联储褐皮书:新冠疫情严重损害经济 前景仍高度不确定

美联储最新公布的褐皮书报告称,新冠疫情在最近几周严重损害了美国经济,造成“严重”的失业和企业倒闭情况。

美联储在周三公布的褐皮书中写道:“所有区域经济活动均出现下降,且大多数区域急剧下降,反映出新冠疫情造成的破坏。”

该报告基于12家地区联储银行在5月18日或之前从社会上收集到的信息编制。

调查显示,在实施保持社交距离措施和企业关门情况下,所有区域就业继续下降,“大多数地区下降情况严重”。

报告称,“尽管许多联系人表示希望整体活动将随企业恢复经营而回升,但前景仍存在高度不确定,大多数联系人对潜在复苏速度感到悲观。”(来源:新浪)

## 离岸人民币快速走弱 最低报7.1964 创 历史新低

5月27日,离岸人民币快速走弱,跌破7.19关口,最低报7.1964,创历史新低。

分析指出,近日人民币汇率持续走贬的主要原因是避险情绪下美元指数维持高位震荡。同时,汇率的走贬也会对短期货币政策的进一步放松形成一定约束,例如,近两天央行重启逆回购,规模不及市场预期且逆回购利率维持不变。不过,考虑到政府工作报告已经明确要降准降息,并推动利率持续下行,中长期看货币政策不改宽松基调,今年后续还会有降准降息空间。

中信证券研究所副所长明明表示,当前市场当中的避险情绪仍旧是带来人民币汇率贬值压力的重要来源,在风险规避的作用下,人民币汇率维持高位。市场避险情绪还反映在美元指数的走势上,在全球经济不确定性和政治风险叠加的作用下,美元指数在经历了全球“美元荒”之后仍旧维持高位水平,美元的强势表现使得人民币汇率继续承压。

海通证券认为,短期美国仍将维持超低利率政策,预计美元指数趋势上会向联邦基金利率靠拢,美元币值难以长期坚挺,预计未来人民币将有序升值,而人民币资产价值将有所凸显。

华泰证券研究员张继强和芦哲表示,短期来看,美元指数维持高位,人民币汇率难以大幅升值,贸易摩擦和避险需求背景下,甚至存在一定贬值压力。美元指数与人民币币值存在一定的反向关系,美元指数走强时人民币不具有大幅升值的基础,所以建立在美元指数高位震荡的判断之上,人民币汇率短期面临着一定的贬值压力,尤其在当前贸易摩擦加剧和避险需求难以缓解的基础之上。(来源:新浪财经)

## 顺朝可供资源一览表

序号	品名	材质	规格	产地
1	三级螺纹	HRB400	10	沙钢、永钢、 申特、莱钢、 中天、西林、 新三洲、新兴、 马钢等
2	三级螺纹	HRB400	12	
3	三级螺纹	HRB400	14	
4	三级螺纹	HRB400	16	
5	三级螺纹	HRB400	18	
6	三级螺纹	HRB400	20	
7	三级螺纹	HRB400	22	
8	三级螺纹	HRB400	25	
9	三级螺纹	HRB400	28	
10	三级螺纹	HRB400	32	
11	三级螺纹	HRB400E	10	日照、抚顺、 西城等
12	三级螺纹	HRB400E	12	
13	三级螺纹	HRB400E	14	
14	三级螺纹	HRB400E	16	
15	三级螺纹	HRB400E	18	
16	三级螺纹	HRB400E	20	
17	三级螺纹	HRB400E	22	
18	三级螺纹	HRB400E	25	
19	三级螺纹	HRB400E	28	
20	三级螺纹	HRB400E	32	
21	高线	Q235B	6.5	沙钢、永钢、 莱钢、中天、 通钢、西林、 九江等
22	高线	Q235B	8	
23	高线	Q235B	10	
24	盘螺	HRB400	8	
25	盘螺	HRB400	10	
26	盘螺	HRB400	12	
27	盘螺	HRB400	14	
1、供应规格、数量以实际发生为准，其他定制产品与规格面议				
2、咨询电话：总机 021-55391988 销售电话 021- 65315955				

# 工业线材可供资源一览表

编号: XGXS-NF200201

生效日期: 2020年2月21日

## 一、产品价格表 (含税出厂价: 元/吨)

1、冷镦钢线材				规格/价格						
类别细分			钢种	φ 5.5	φ 6.5-8	φ 10-28				
目标A系列	普通用途	普通等级	SWRCH18A、SWRCH22A	4230	4030	4200				
		普通等级	SWRCH6A、SWRCH8A	4200	4000	4000				
		普通等级	SWRCH10A	4250	4050	4050				
		普通等级	SWRCH15A	4170	3970	3970				
		普通等级	XGSRCH6A、XGSRCH8A	4510	4310	4310	4360	4360	4450	
	普通用途	普通等级	GSWRCH10A-1	4640	4440	4440	4490	4490	4580	
		普通等级	XGSRCH15A	4470	4270	4270	4320	4320	4410	
		普通等级	XGSRCH18A	4760	4520	4570	4570	4610	4700	
		普通等级	GSWRCH22A-1	4790	4550	4600	4600	4640	4730	
		普通等级	SWRCH10K、SWRCH15K、SWRCH20K、SWRCH25K	4300	4100	4100				
XG系列	普通等级	SWRCH35K	4130	3980	3980					
	普通等级	SWRCH40K、SWRCH45K	4200	4000	4000					
	普通等级	SWRCH50K	4250	4050	4050					
	普通等级	XGSRCH10K、XGSRCH15K、XGSRCH20K、XGSRCH25K	4610	4410	4410	4460	4460	4550		
	普通等级	XGSRCH35K	4490	4290	4290	4340	4340	4430		
目标ML系列	普通用途	普通等级	ML08A1	4170	3980	3980	4030	4030		
		XG系列	XGML08A1	4490	4290	4290	4340	4340	4430	
	XG系列	普通等级	ML35	4200	4000	4000				
		普通等级	XGML35	4510	4310	4310	4360	4360	4450	
类别细分			钢种	规格/价格						
目标CrMn钢	XG系列	普通等级	SCM420、SCM435、SCM440	5200	5000	5000	5050	5100	5200	
目标ML系列	普通用途	普通等级	ML20Cr	4400	4200	4200				
		XG系列	XGML20Cr	4690	4500	4500	4500	4550	4640	
		普通等级	ML40Cr	4470	4270	4270	4270			
	XG系列	普通等级	XGML40Cr	4650	4450	4450	4450	4500	4500	
		普通等级	XG35ACR	4560	4360	4360	4360	4410	4510	
		普通等级	XG40ACR	4610	4410	4410	4410	4460	4560	
美标含硼钢系列	普通用途	普通等级	10B21	4220	4020	4120	4170			
		普通等级	10B18、10B28、10B30、10B33、10B38	4270	4070	4170				
	XG系列	普通等级	XG10B21	4530	4330	4430	4480	4590	4640	
		普通等级	XG10B18、XG10B28、XG10B30、XG10B33、XG10B38	4580	4380	4480	4530	4640	4690	
ML20MnTiB				4280	4080	4080	4180	4180	4180	
XGML20MnTiB				4620	4420	4420	4520	4520	4520	
B7				5050	5000	5000	5050	5150	5240	
50BV30				5170	5020	5020	5020	5070	5120	
2、合金结构钢线材				规格/价格						
钢种			φ 5.5	φ 6.5-15.5	φ 16-23	φ 24-29	φ 30-38	φ 40-42		
20CrMo、ML20CrMo、35CrMo			5200	5000	5000	5050	5100	5200		
20CrMnTi			4620	4420	4520	4570	4610	4660		
30CrMnTi			4400	4200	4250	4300	4300	4450		
注: 具体订购请与区域业务员联系										
上海区域: 13585787566 叶先生				江苏区域: 18717872389 李先生				浙江区域: 13003234961 潘小姐		

## 从《从优秀到卓越》看 ——做一个训练有素的人

5月18日下午，在12楼会议室举行了《从优秀到卓越》读书分享会。此次都市分享会由董事长助理潘总主讲。

几年前读《从优秀到卓越》，就记得“优秀是卓越最大的敌人”，这次是读完印象最深的词就叫“训练有素”，训练有素的人，训练有素的思想 and 训练有素的行为。

达到卓越的第一步：训练有素的人才

要寻找或培养第5级领导人。最高层次即第五级领导人都雄心勃勃，时刻以事业、组织和工作而不是他们个人为重，只要是事业需要，他们就会竭尽所能。他们既有谦虚的个性，又有十足的职业精神。其实我们需要第五级领导人，也需要其他四个级别的领导人，也需要优秀的员工，缺了谁，你不能成为卓越的团队。

要先人后事。把每一个人放到合适的岗位上，发挥每一个人的价值，才是最重要的。”

达到卓越的第二步：训练有素的思想

学会面对冷酷的现实。首先不诚实的面对现实，就永远不可能作出一系列正确的决定。不论你面对着怎样的一个组织，怎样的体制，怎样的人员，就像是打牌，牌无法选择，但怎样打却大不一样。

三环理论：你对什么充满激情？你能在什么方面成为世界上最优秀的？是什么驱动你的经济引擎？这三个问题的焦点就是需要不懈努力，就是应该设定胆大包天目标的地方。而这个焦点之外的东西，则不应该花费力气。这其实说的是专注。实现跨越的公司更像刺猬——简单而不引人注目的动物，只知道“一件大事”，并且坚持不懈。

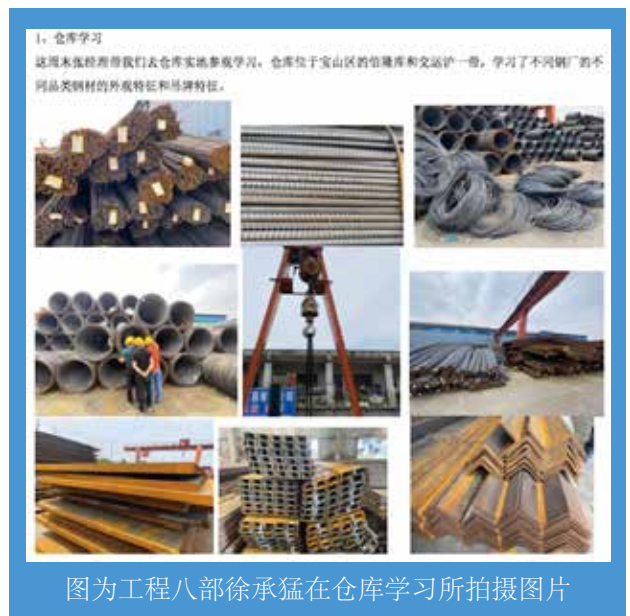
达到卓越的第三步：训练有素的行动

培养训练有素的文化。训练有素的文化是创建卓越组织的基础，就是要找到训练有素的人，有这训练有素的思想，执行者训练有素的行动，成员在责任的框架内享受自由。在这种文化背景下，人们承担的不是工作，而是责任。

所有的跨越都不是马上发生的，而是如同一个转动的飞轮，谁也不知道是哪一下是最大的影响，作用最大，而是在多种因素的累积发生的；也就是说，首先要把自己推到一个行动者的位置上，让别人知道你在干什么，要知道，飞轮转起来以后，每一周的成绩都是在前面工作的基础上积累起来的，不要因为事小而不愿意做，不要因为多付出了一些而斤斤计较，量变引起质变，收获会在不经意间来到面前。

前几日，看到一个新进员工的周报，写得详尽而实在，又有不少自己的心得体会，还有自己的工作计划和安排，和初出校园的青涩有了截然不同的对比，让我不禁感叹，好的榜样，好的环境，会给人好的影响。无论是在学校里，还是职场上，找到自己的定位，朝着自己的目标，一个阶段一个阶段的去学习，去完成，从无知到了解，从优秀到卓越。

让我们共同努力，向着我们梦想的方向不停地转动吧！我们，也可以改变世界！我们，也可以从优秀到卓越！



图为工程八部徐承猛在仓库学习所拍摄图片

## “健身角”和“医药角”背后的故事

久坐不动，下肢酸胀；坐姿不良，颈椎酸痛；甚至还有因为加班太累，加餐太多导致的“过劳肥”……

不少外表光鲜的办公室一族们，实际上在不知不觉中就中了“隐性工伤”的招。但迫于工作与工资的双重压力，没机会运动，没预算健身。

相信不少有着类似经历的人，每念至此，便潸然泪下。但悲痛如不转化为力量，多半就会成为食量，形成了恶性循环。

为什么要在办公室练健身？

对于很多每天朝九晚六的上班族来说，办公室占据了他们24小时中至少1/3的时间。像是交换条件一样，越是工作业绩优异的人，越有可能得到额外的“奖励”：身体水肿、鼠标手、颈椎病、肩周炎、凸小腹……这些问题都和工作状态过于单一、缺乏运动有关。

顺朝“健身角”的诞生

为了改善员工的工作环境和状态，顺朝“健身角”应运而生了。通过民意调查，公司专门开辟了“健身角”，购买了跑步机、动感单车、椭圆机、拉升架等健身器材，员工们可以在跑步机上活动筋骨，在瑜伽垫上拉升一下，跳跳绳舒展一下酸痛，大大地改善了只能局促在小小的格子间里的压抑，因地制宜地将办公室当成瘦身的主战场，不仅可以随时随地为瘦身加分，还能将运动的习惯渗透到生活中。越发达的城市，生活节奏越快，这好像是一个定律。快节奏的生活，竞争激烈，需要不断的努力，但是想要驰骋这块战场，理想再高，梦想再好，除了过人的才智最重要的还是需要有一个强壮健康的体魄。



顺朝“医药角”的诞生

为了让员工自行监测血压等健康状况，公司还够买了一批日常医药用品：电子血压计、温度计、创可贴、消毒酒精等。当天，“医药角”就开始门庭若市，大家都开玩笑地说以后要挂号预约才能来“看诊”了。



“健身角”“医药角”的正式开放,受到了广大员工的热烈欢迎。让员工通过运动的方式化解工作、生活中的负能力,传递正能量。在公司职工中营造崇尚健身和自觉参与健身的良好氛围。

## 不相信自己的意志 永远也做不成将军

春秋战国时代，一位父亲和他的儿子出征打战。父亲已做了将军，儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓雷鸣了，父亲庄严地托起一个箭囊，其中插着一只箭。父亲郑重对儿子说：“这是家袭宝箭，配带身边，力量无穷，但千万不可抽出来。”

那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边儿，再看露出的箭尾。一眼便能认定用上等的孔雀羽毛制作。儿子喜上眉梢，贪婪地推想箭杆、箭头的模样，耳旁仿佛嗖嗖地箭声掠过，敌方的主帅应声折马而毙。

果然，配带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃了父亲的叮嘱，强烈的欲望驱赶着他呼一声就拔出宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了。

一只断箭，箭囊里装着一只折断的箭。我一直刳着只断箭打仗呢！儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，轰然意志坍塌了。结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。拂开蒙蒙的硝烟，父亲拣起那柄断箭，沉重地啐一口道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”把胜败寄托在一只宝箭上，多么愚蠢，而当一个人把生命的核心与把柄交给别人，又多么危险！比如把希望寄托在儿女身上；把幸福寄托在丈夫身上；把生活保障寄托在单位身上……



温馨提示：不相信自己的意志，永远也做不成将军。自己才是一只箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨，百发百中，磨砺它，拯救它的都只能是自己。

## 若要前行 就得离开你现在 停留的地方

### 永远的坐票

有一个人经常出差，经常买不到对号入坐的车票。可是无论长途短途，无论车上多挤，他总能找到座位。

他的办法其实很简单，就是耐心地一节车厢一节车厢找过去。这个办法听上去似乎并不高明，但却很管用。每次，他都做好了从第一节车厢走到最后一节车厢的准备，可是每次他都用不着走到最后就会发现空位。他说，这是因为像他这样锲而不舍找座位的乘客实在不多。经常是在他落座的车厢里尚余若干座位，而在其它车厢的过道和车厢接头处，居然人满为患。

他说，大多数乘客轻易就被一两节车厢拥挤的表面现象迷惑了，不大细想在数十次停靠之中，从火车十几个车门上上下下的流动中蕴藏着不少提供座位的机遇；即使想到了，他们也没有那一份寻找的耐心。眼前一方小小立足之地很容易让大多数人满足，为了一两个座位背负着行囊挤来挤去有些人也觉得不值。他们还担心万一找不到座位，回头连个好好站着的地方也没有了。与生活中一些安于现状不思进取害怕失败的人，永远只能滞留在没有成功的起点上一样，这些不愿主动找座位的乘客大多只能在上车时最初的落脚之处一直站到下车。

温馨提示：生活真是有趣：如果你只接受最好的，你经常会得到最好的。自信、执着、富有远见、勤于实践，会让你握有一张人生之旅永远的坐票。

## 驴的哲学

有一天某个农夫的一头驴子，不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。

最后，这位农夫决定放弃，他想这头驴子年纪大了，不值得大费周章去把它救出来，不过无论如何，这口井还是得填起来。于是农夫便请来左邻右舍帮忙一起将井中的驴子埋了，以免除它的痛苦。农夫的邻居们人手一把铲子，开始将泥土铲进枯井中。当这头驴子了解到自己的处境时，刚开始哭得很凄惨。

但出人意料的是，一会儿之后这头驴子就安静下来了。农夫好奇地探头往井底一看，出现在眼前的景象令他大吃一惊：当铲进井里的泥土落在驴子的背部时，驴子的反应令人称奇——它将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的泥土堆上面！就这样，驴子将大家铲倒在它身上的泥土全数抖落在井底，然后再站上去。很快地，这只驴子便得意地上升到井口，然后在众人惊讶的表情中快步地跑开了！

温馨提示：人生必须渡过逆流才能走向更高层次，最重要的是永远看得起自己。就如驴子，在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入“枯井”里，会被各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”脱困的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去！

## 心中的顽石

从前有一户人家的菜园摆着一颗大石头，宽度大约有四十公分，高度有十公分。到菜园的人，不小心就会踢到那一颗大石头，不是跌倒就是擦伤。

儿子问：“爸爸，那颗讨厌的石头，为什么不把它挖走？”爸爸这么回答：“你说那颗石头喔？从你爷爷时代，就一直放到现在了，它的体积那么大，不知道要挖到什么时候，没事无聊挖石头，不如走路小心一点，还可以训练你的反应能力。”

过了几年，这颗大石头留到下一代，当时的儿子娶了媳妇，当了爸爸。有一天媳妇气愤地说：“爸爸，菜园那颗大石头，我越看越不顺眼，改天请人搬走好了。”爸爸回答说：“算了吧！那颗大石头很重的，可以搬走的话在我小时候就搬走了，哪会让它留到现在啊？”媳妇心底非常不是滋味，那颗大石头不知道让她跌倒多少次了。有一天早上，媳妇带着锄头和一桶水，将整桶水倒在大石头的四周。十几分钟以后，媳妇用锄头把大石头四周的泥土搅松。媳妇早有心理准备，可能要挖一天吧，谁都没想到几分钟就把石头挖起来，看看大小，这颗石头没有想象的那么大，都是被那个巨大的外表蒙骗了。

温馨提示：阻碍我们去发现、去创造的，仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。

你抱着下坡的想法爬山，便无从爬上山去。如果你的世界沉闷而无望，那是因为你自己的沉闷无望。改变你的世界，必先改变你自己的心态。

