

提供最专业的钢铁供应链服务



顺朝资讯
INFORMATION OF SHUNCHAO

主办：顺朝集团

www.shunchao.com

2022年 第6期

总第 137 期

修炼自身内功 成就工作硬功

让培训成为职工成长进步的阶梯

衰退下的超预期减产

----2022年7月行情回顾2022年8月
行情展望

让文化“阳光”遍洒顺朝 让“信念”之力肆意生长

顺朝打造读书学习热潮 让读书成
为顺朝风尚





顺朝资讯
INFORMATION OF SHUNCHAO

总第137期

(月刊)

2022年8月10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

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

皆因绳未断

SHUNCHAO DISCUSS MARKET 顺朝观市

衰退下的超预期减产

----2022年7月行情回顾2022年8月行情展望

STEEL CITY NEWS 钢市动态

稳定钢市，听听钢贸商怎么说

李忠双：冷、热轧卷板价格短期内稳中偏弱，后期企稳有支撑

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

修炼自身内功 成就工作硬功

让培训成为职工成长进步的阶梯

让文化“阳光”遍洒顺朝 让“信念”之力肆意生长

——顺朝打造读书学习热潮 让读书成为顺朝风尚

- 《冲出亚马逊》《叫我第一名》之工程二部分享篇
- 《冲出亚马逊》《叫我第一名》之采购中心分享篇
- 《冲出亚马逊》《叫我第一名》之工程八部分享篇
- 《冲出亚马逊》《叫我第一名》之营运中心分享篇
- 《冲出亚马逊》《叫我第一名》之工程一部/工程六部分享篇

DAILY STATION 天天加油站

自我提醒

抉择

河边的苹果

奉献

海带与小黄鱼

认识自己

自满

勤于精进

皆因绳未断

一个后生从家里到一座禅院去，在路上他看到了一件有趣的事，他想以此考考禅院里的老禅者。来到禅院，他与老禅者一边品茗，一边闲扯，冷不防他问了一句：“什么是团团转？”

“皆因绳未断。”老禅者随口答道。后生听到老禅者这样回答，顿时目瞪口呆。老禅者见状，问道：“什么使你如此惊讶？”“不，老师父，我惊讶的是，你怎么知道的呢？”后生说，“我今天在来的路上，看到一头牛被绳子穿了鼻子，拴在树上，这头牛想离开这棵树，到草地上去吃草，谁知它转过来转过去都不得脱身。我以为师父既然没看见，肯定答不出来，哪知师父出口就答对了。”老禅者微笑着说：“你问的是事，我答的是理，你问的是牛被绳缚而不得解脱，我答的是心被俗务纠缠而不得超脱，一理通百事啊。”

后生大悟！

一只风筝，再怎么飞，也飞不上万里高空，是因为被绳牵住；一匹壮硕的马，再怎么烈，也被马鞍套上任由鞭抽，是因为被绳牵住。那么，我们的人生，又常常被什么牵住了呢？一块图章，常常让我们坐想行思；一个职称，常常让我们辗转反侧；一回输赢，常常让我们殚精竭虑；一次得失，常常让我们痛心疾首，一段情缘，常常让我们愁肠百结；一份残羹，常常让我们蹙眉千度。为了钱，我们东西南北团团转；为了权，我们上下左右转团团；为了欲，我们上上下下奔窜；为了名，我们日夜狂奔。快乐哪去了？幸福哪去了？

因为一根绳子，风筝失去了天空；因为一根绳子，水牛失去了草原；因为一根绳子，大象失去了自由；因为一根绳子，骏马失去了驰骋。

你看，曾经与鹰同一基因的鸡，现在怎样在鸡埘边打转？你看，曾经遨游江海的鱼，现在怎么上了钓钩而摆上人家的餐桌？你看，曾经蹦蹦跳跳的少年，现在是怎样的满肠愁云惨淡？你看，当年日记本上红笔书写的豪言壮语，现在又怎样成了黑色的点点符号？

大象在木桩旁团团转，水牛在树底下转团团；我们在一件事里团团转，我们在一种情绪里转团团，为什么都挣不脱？为什么都拔不出？

皆因绳未断啊。

名是绳，利是绳，欲是绳，尘世的诱惑与牵挂都是绳。人生三千烦恼丝，你斩断了多少根？老禅者说：“众生就像那头牛一样，被许多烦恼痛苦的绳子缠缚着，生生死死不得解脱。”

衰退下的超预期减产

---2022年7月行情回顾2022年8月行情展望

7月，美国CPI数据再次超预期，市场预期美联储在7月份会继续加息75个基点，部分机构预计有加息100基点的可能。同时，欧洲也有可能在7月份的议息会议上迎来十年来的首次加息。7月，衰退预期升温，大宗商品出现普遍性的下跌。

6月份，制造业采购经理指数（PMI）为50.2%，比上月上升0.6个百分点，重回临界点以上，制造业恢复性扩张。新订单指数为50.4%，比上月上升2.2个百分点，重回临界点以上，表明制造业市场需求有所改善。6月份，规模以上工业增加值同比实际增长3.9%，从环比看，6月份，规模以上工业增加值比上月增长0.84%。1—6月份，规模以上工业增加值同比增长3.4%。社会消费品零售总额38742亿元，同比增长3.1%。其中，除汽车以外的消费品零售额34192亿元，增长1.8%。

本月价格继续上涨，截止到21号，杭州中天报3840，跌440；上海三洲报3700，跌420；合肥长江报3850，跌340；南昌方大报3780，跌220；沈阳抚顺报3840，跌280；河北敬业报3820跌280。上海热卷价格报3800，跌530。



7月份，由于产量持续维持低位，库存开始快速下降，连续4周降库超过50万吨，大大高于去年同期，库存得到去化，库存总量开始大幅低于去年同期。



7月份，表观消费有所回升，总体维持在相对稳定的位置，并未继续下滑。钢厂产量开始大幅快速下降，产量水平远低于去年同期。



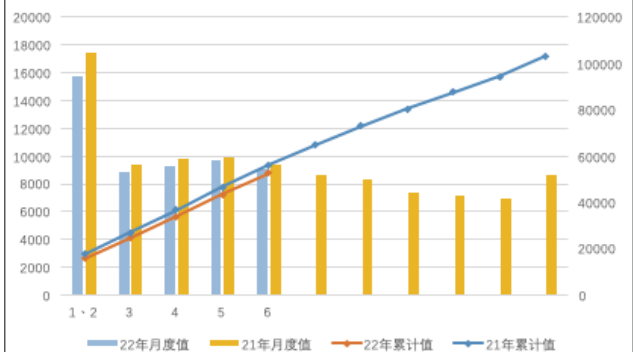
本月期货从升水变为贴水，反映出市场预期的变化，原材料大跌后，成材大幅下跌，带动现货继续下跌。

城镇固定资产投资



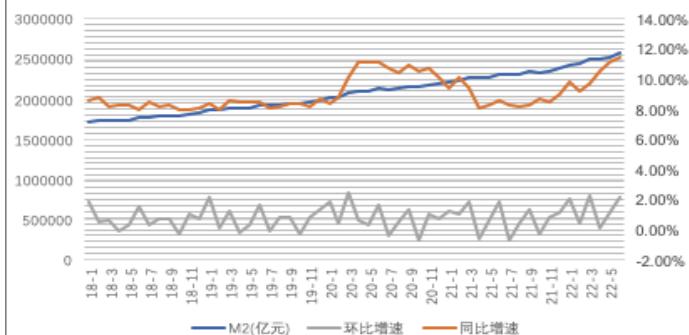
6月份，全国固定资产投资（不含农户）65466亿元，同比增长5.62%，环比增长24.89%。房地产新开工面积14795万平方米，同比下滑45.08%，同比继续大幅下滑，环比有所回升。

全国粗钢产量（万吨）



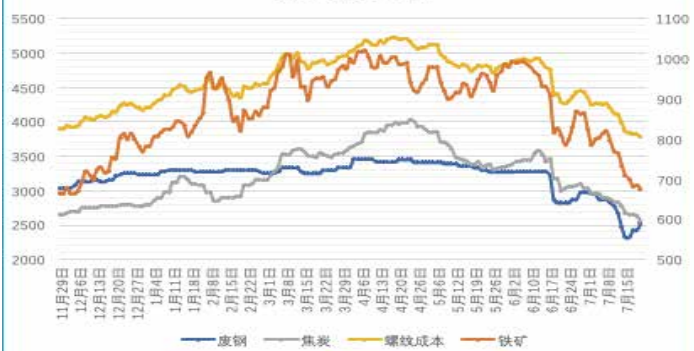
6月份全国粗钢产量9073万吨，同比下降315万吨，环比由升转降，比5月份下降588万吨。1-6月份累计同比减少3381万吨。

M2增速



6月末，广义货币(M2)余额258.2万亿元，同比增长11.4%，增速分别比上月末和上年同期高0.3个和2.8个百分点。2022年6月社会融资规模增量为5.17万亿元，比上年同期多1.47万亿元。其中，对实体经济发放的人民币贷款增加3.06万亿元，同比多增7431亿元。

螺纹钢高炉成本



本月成本大幅回落，点对点高炉成本3784。调研高炉成本3750，电炉成本有所回落在3700左右，电炉利润恢复迅速，部分电炉厂已经有利润。

7月份，螺纹开启降库模式，连续四周的大幅降库，使螺纹的库存压力明显降低，绝对水平大幅低于去年同期。但是造成螺纹大幅降库的不是需求的好转，而是钢厂的大幅减产，同时钢坯、热卷的消费较差，库存持续得不到去化，成为拖累成材的关键点。宏观方面欧美货币政策收紧，叠加国内烂尾楼断贷事件，对钢材价格压制明显，“断贷”事件发酵当周螺纹价格下跌明显，并创本轮下跌新低。随着价格的下跌，钢厂经营压力加大，敬业钢铁董事长提出，要做好企业5年不盈利，钢厂倒闭三分之一的准备。8月份，国外宏观上，美联储6、7两月连续大幅加息后，8月份加息会暂缓。行业方面，钢厂普遍极度悲观，宝武集团胡望明认为本轮市场下行堪比2008年，因此钢厂大概率继续维持低产量，高周转，供给方面压力不大，需求方面预计维持平稳。价格经过此轮大跌，价格风险得到了较大的释放，情绪上也已经极度悲观，但现实情况尚未恶化到此等程度，国家的逆周期调节还会继续，大家都一致看空的时候价格往往会有所反弹，因此预计8月份价格有筑底反弹的概率。

稳定钢市，听听钢贸商怎么说

近期，钢价急剧快速下跌，钢厂和钢贸商亏损严重，如何止跌、稳定钢市？上海五波钢结构材料有限公司董事长任庆平、上海瑞坤金属材料有限公司总经理李忠双、上海华磊企业发展有限公司总经理梁太庚等钢贸公司经营者在接受《中国冶金报》记者采访时提出，在目前钢材市场需求淡季，建议钢厂以销定产，控制产量，让供需相匹配，避免出现亏损下的恶性竞争，保障整个产业链稳定、健康发展。

据钢贸商在销售中反馈的信息和市场调研掌握的情况，进入6月份，钢材市场持续在疲软低迷的态势中徘徊，交易清淡，价格下跌，且跌势强劲，跌幅加大。如上海市场在6月份一个月内，冷轧板价格下跌520元/吨，热轧卷板价格下跌430元/吨，中厚板价格下跌420元/吨~480元/吨，线材价格下跌500元/吨，螺纹钢价格下跌430元/吨，盘螺价格下跌370元/吨，圆钢价格下跌400元/吨。

进入7月份，钢材市场价格跌势不减。最近一周（7月11日至7月15日），上海钢材市场价格全面下跌，如中天产 ϕ 8.0毫米高线（HPB300）价格为4270元/吨，较上周下跌460元/吨；中天产 ϕ 20毫米螺纹钢（HRB400）价格为3780元/吨，下跌470元/吨；萍钢产20毫米（Q235B）中厚板价格为4050元/吨，下跌500元/吨；鞍钢产5.5毫米（Q235B）热轧卷板价格为3600元/吨，下跌630元/吨；宝钢青山产1.0毫米（SPCC）冷轧卷板价格为4210元/吨，下跌540元/吨等。

这段时间的钢材价格大幅下跌，跌幅之大，实不多见。钢价下跌的根本原因是供应与需求不匹配。

钢贸商认为，6月、7月份原本是钢材市场需求的淡季，再加上近期梅雨、高温、洪水、暴风等灾害性天气增多，使钢材需求强度减弱。中央气象台发布高温橙色预警，江苏、浙江、四川、重庆、云南等地区局部气温可达40摄氏度以上。在持续高温天气影响下，建筑工程施工受到影响，有的只能避开高温时段，选择早晚施工，致使施工进度缓慢，对钢材需求减少，尤其是螺纹钢、线材等建筑钢材的需求强度减弱。影响“钢需”强度的还有近期一些地区新冠肺炎疫情反复。截至7月13日8时，全国高风险地区267个。

这些高风险地区调整疫情防控相关措施，物流运输不畅，对当地的建筑工程施工带来一定的影响，从而遏制“钢需”释放。

需求在减少，而供给并没有减少。当前钢价大跌，钢厂不仅利润收缩，甚至出现亏损，钢厂大都亏损200元/吨~300元/吨，有的达到400元/吨~500元/吨，钢厂的产量却没有减少多少。中国钢铁工业协会最新统计数据显示，2022年7月上旬，重点钢铁企业粗钢日均产量为207.48万吨，环比下降1.98%；钢材库存量为1804.79万吨，比上一旬（即上月底）增加109.93万吨，增长6.49%。钢厂产量减少不多，库存明显增多，这“一少一多”说明钢厂限产、减产意愿不强，钢厂库存一直处于历史高位运行，导致钢材市场出现的“低需求、高供给”局面难以缓解，“供强需弱”叠加期货市场行情震荡及人为炒作，使钢价出现非理性急剧震荡下跌。

由于钢价持续震荡下跌，不仅钢铁企业大面积亏损，钢贸商也无盈利，价格严重“倒挂”。梁太庚说，现在的螺纹钢价格普遍“倒挂”200元/吨~300元/吨，进货价格远高于目前的销售价格，价格“倒挂”情况相当严重。

为了遏制亏损状况，制止钢价的非理性大幅下跌，使整体钢铁产业链平稳、良性、健康发展，钢贸商呼吁钢铁企业加强自律，主动采取限产、减产措施，减少无效供给，通过压减产量维护市场供需平衡；希望钢铁企业坚持没有订单不生产、不付款不发货原则，结合下游用钢企业“钢需”变化和本企业订单、资金、运输等情况，及时、合理调整生产节奏，自觉防控风险，避免恶性竞争。

一些钢贸商还建议钢铁企业合理控制原燃料库存，合理控制采购节奏，全面降低采购成本。

任庆平指出，钢厂限产是大势所趋，不仅是经济规律所致，还叠加了国内环保政策对钢铁行业的影响，以及全球疫情和俄乌冲突导致世界经济下行的压力。在这种大环境下，钢铁行业限产、稳定钢铁产业链是势在必行的。钢厂主动限产，还是心存侥幸，被动限产，对钢市、钢厂和钢贸商都有不同结果。同时，钢贸商也要积极配合，不去炒作市场，与钢铁企业共渡难关。

李忠双认为，相信钢铁企业能做好钢铁的正常供给，维持行业健康发展。



李忠双：冷、热轧卷板价格短期内稳中偏弱，后期企稳有支撑

进入7月份以来，冷、热轧卷板市场依旧疲软，国内主要钢材市场的冷、热轧卷板价格跌声一片，每周跌幅基本超过100元/吨。钢贸商大都选择降价出货，以消化库存、规避风险。7月15日，上海瑞坤金属材料有限公司总经理李忠双在接受《中国冶金报》记者采访时预计，短期内冷、热轧卷板价格将稳中偏弱运行，暂时不具备大幅上涨的可能。

“今年上半年，受国际大宗商品价格大幅下跌、国内疫情多点暴发等因素影响，钢材需求强度减弱，钢价大幅下跌，钢企普遍亏损。”李忠双介绍，“为应对当前严峻的市场形势，近期钢企检修增多，主动限产、减产，预计后期钢价企稳具有支撑动力。”

李忠双分析道，近期冷、热轧卷板价格继续下跌的主要原因依然是下游终端需求没有明显释放。

从汽车行业来看，中国汽车工业协会数据显示，今年上半年，我国汽车销量累计达到1200.2万辆，同比减少71.5万辆，降幅为7.1%。其中，3月—5月份，汽车销量同比减少103.1万辆，成为影响上半年汽车销量总体下滑的重要原因。



从家电行业来看，自今年3月份以来，国内家电市场终端零售一直处于低迷状态，家电企业信心受到打击。尤其“五一”黄金周的销售表现直接影响了空调企业的生产计划。叠加大宗原材料价格下降，家电企业在排产方面更加谨慎。据统计，7月份家用空调排产计划约为1069万台，较去年同期下降20.8%。

“由于当前正值消费淡季，且房地产等下游行业恢复进展具有不确定性，钢材需求改善或将不及预期，冷、热轧卷板价格将跟随需求释放的强度而震荡波动。”李忠双表示，“不过，从长期来看，汽车、家电等下游行业的产销状况大概率将好转。随着一系列稳增长、促消费政策落地见效，下半年钢材需求依然值得期待。”

近日，工信部等4部门发布了《关于开展2022新能源汽车下乡活动的通知》，提出要支持新能源汽车消费，开展新一轮新能源汽车下乡活动。财政部、国家税务总局发布公告称，对购置日期在2022年6月1日至12月31日期间内且单车价格（不含增值税）不超过30万元的2.0升及以下排量乘用车，减半征收车辆购置税。全国各地也相继出台促进汽车、家电消费的政策。例如，山东省7月份将新发放数亿元消费券，支持范围在电视、冰箱、洗衣机、空调4类商品的基础上，新增了燃气灶、抽油烟机2类商品。中国汽车工业协会预计，车辆购置税征收减半政策有望拉动汽车销量新增200万辆。这有望给汽车用钢需求带来一定的增量。

李忠双表示，这些利好政策将对下游需求带来有力提振，预计后期冷、热轧卷板价格将企稳。

顺朝可供资源一览表

序号	品名	产地	规格	件重	HRB400报价	HRB400E报价	仓库
1	螺纹	中天	14*9	1.83	3900	3930	杭州 升华库 崇贤库 仁和库
2	螺纹	中天	16*9	1.778	3870	3900	
3	螺纹	中天	18*9	1.728	3870	3900	
4	螺纹	中天	20*9	1.89	3870	3900	
5	螺纹	中天	22*9	1.851	3870	3900	
6	螺纹	中天	25*9	1.733	3870	3900	
7	螺纹	中天	28*9	2	3930	3960	
8	螺纹	中天	32*9	1.988	3930	3960	
9	螺纹	中天	14*12	2.251	3900	3930	
10	螺纹	中天	16*12	1.896	3870	3900	
11	螺纹	中天	18*12	1.8	3870	3900	
12	螺纹	中天	20*12	2.668	3870	3900	
13	螺纹	中天	22*12	2.754	3870	3900	
14	螺纹	中天	25*12	2.449	3870	3900	
15	螺纹	中天	28*12	1.913	3930	3960	
16	螺纹	中天	32*12	1.742	3930	3960	
17	螺纹	黄海	12*9	1.998	3840	3860	上海 淞铁库 金山北库
18	螺纹	黄海	14*9	1.993	3760	3780	
19	螺纹	黄海	16*9	1.991	3700	3720	
20	螺纹	黄海	18*9	1.98	3700	3720	
21	螺纹	黄海	20*9	2.001	3700	3720	
22	螺纹	黄海	22*9	1.985	3700	3720	
23	螺纹	黄海	25*9	1.975	3750	3770	
24	螺纹	黄海	28*9	2	3780	3800	
25	螺纹	黄海	32*9	1.998	3800	3820	
26	盘螺	新三洲	8	2	3880	3910	上海
27	盘螺	新三洲	10	2	3880	3910	淞铁库
高线专区							
28	高线	亚新	6	2	HPB300	3950	上海 淞铁库
29	高线	亚新	8	2	HPB300	3800	
30	高线	亚新	10	2	HPB300	3800	

1、以上价格为当日报价，上次报价自动失效，如当日价格大幅变化，以通知为准。其它定制产品价格另议。

2、供应规格、数量以实际发生为准。

3、联系方式：15821973993赛、13917248714赵、13524133427叶、15901786966张

工业线材可供资源一览表

1、普碳钢系列线材

类别细分		钢种	规格/价格					
			Φ 5.5	Φ 6.5	Φ 8-20	Φ 22	Φ 24	Φ 26-28
企业标准	普通用途	HPB235、Q235、Q235LL、HW2、HW3	4480	4280	4200			
		LS	4480	4280				
		Q195、SAE1008、SAE1018		4280	4200	4230	4250	
		LY、LY1			4240	4270	4290	4310

2、冷镀锌线材(1)

类别细分		钢种	规格/价格					
			Φ 5.5	Φ 6.5-23	Φ 24-29	Φ 30-42		
日标A系列	普通用途	SWRCH6A、SWRCH8A、SWRCH10A、SWRCH15A、ML15A1、HD15	4800	4600	4620	4670		
		SWRCH18A、SWRCH18A-X、SWRCH22A(不包括Φ 6.5规格)	4750	4610	4680	4760		
		XGSWRCH6A、XGSWRCH8A、XGSWRCH15A	5060	4860	4930	5100		
	XG系列	XGSWRCH18A、GSWRCH10A-1	5080	4880	4900	5070		
		GSWRCH22A-1	5100	4900	4920	5090		
日标K系列	普通用途	SWRCH10K、SWRCH15K、SWRCH20K	4790	4590				
		SWRCH25K、SWRCH35K	4750	4550	4600	4680		
		SWRCH40K、SWRCH45K、SWRCH50K	4790	4590	4670	4750		
		S35C、S45C	4840	4640	4720			
		20Mn2	4790	4590	4620			
		XGSWRCH10K、XGSWRCH15K、XGSWRCH20K、XGSWRCH25K	5230	5030	5120	5280		
	XG系列	XGSWRCH35K	5030	4830	4850	4990		
		XGSWRCH40K、XGSWRCH45K	5070	4870	4960	5110		
		XGSWRCH50K	5170	4970	5110	5250		
		XG35ACR	4970	4770	4820	4840		
		GS35C-1、GS45C-1	5120	4920	5010	5160		
国标ML系列	普通用途	ML08A1	4800	4600	4620	4670		
	XG系列	XGML08A1	5080	4880	4900	5040		

类别细分		钢种	规格/价格				
			Φ 5.5	Φ 6.5-23	Φ 24-29	Φ 30-39	Φ 40-42
日标CrMo系列		SCM420、SCM435、SCM440	5810	5610	5710	5730	5830
国标ML系列	普通用途	ML20Cr	5000	4800			
	XG系列	XGML20Cr	5290	5090	5190	5360	5460
	普通用途	ML40Cr	4920	4720	4820		
	XG系列	XGML40Cr、GY35AC、GY40C	5140	4940	4990	5010	5010

类别细分		钢种	规格/价格			
			Φ 5.5	Φ 6.5-23	Φ 24-29	Φ 30-42
美标含硼钢系列	普通用途	10B21、10B18、10B25、10B28、10B30、10B33、10B38	4850	4650	4670	4750
	XG系列	XG10B21、XG10B18、XG10B28、XG10B30、XG10B33、XG10B38	5130	4930	4950	5130
日标系列	普通用途			Φ 6.5		
		SWRCH18A、SWRCH22A(Φ 6.5规格)		4590		

冷镀锌线材(2)

钢种		规格/价格				
		Φ 5.5	Φ 6.5-23	Φ 24-29	Φ 30-39	Φ 40-42
ML20MnTiB		4880	4680	4730	4850	
XGML20MnTiB		5210	5010	5110	5210	

3、合金结构钢线材

钢种		规格/价格				
		Φ 5.5	Φ 6.5-23	Φ 24-29	Φ 30-39	Φ 40-42
20CrMnTi(二次材)			4950	5070		

8、轴承钢

钢种		规格/价格				
		Φ 5.5	Φ 6.5-23	Φ 24-29		
GCr15		5500	5400	5500		
GCr15-1						

9、工业纯铁(线材)

钢种		规格/价格					
		Φ 5.5	Φ 6.5-15.5	Φ 16-24	Φ 25-32	Φ 33-39	Φ 40-42
CH1T(冷镦)		5410	5210				
DT4(纯铁)		6130	5980	6030	6030	6130	6330

5、预应力钢丝及钢绞线线材

钢种		规格/价格			
		Φ 5.5	Φ 6.5-15	Φ 16-20	
SWRH77B			4390		
50BV30			5590	5640	

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

修炼自身内功 成就工作硬功 让培训成为职工成长进步的阶梯

近期，我司组织了《建筑钢材基础知识与业务技能》《采钢之道》《基础财务知识》

《钢铁是怎样炼成的》系列内功强化培训。

此次培训，由我司各部门的高手为大家进行讲解，对于不同岗位，不同部门是一个交流学习的机会。

如何做才能修炼好内功，提升业务水准，只有在做好自身本职工作前提下，不断提升自身的专业技能与修养水平，为以后的个人发展开拓道路，强化自己的核心竞争力。要达成以上目标，就要不断的强化内功，能力提升方面学习一项，完成一项巩固一项，通过不断地提升逐步强化自己的自信心，在综合能量方面进行锤炼，以使自己的综合素质达到一个新水平。

通过自己学到的知识和技能，善于思考，善于总结，及时复盘，把所学充分的运用到工作实践中去。每天进步一点点，修炼自身内功，成就工作硬功。



- 1.了解钢筋的应用领域，掌握建筑钢材的分类，标识；
- 2.掌握识别、计算螺纹钢的方法；
- 3.通过学习建筑钢材的国家标准，熟悉钢材各项指标，读懂质保书的相关重要数据；
- 4.熟悉工程项目各环节流程，掌握各个环节中的重点；
- 5.掌握项目操作中遇到的问题 and 处理思路。



让文化“阳光”遍洒顺朝 让“信念”之力肆意生长 ——顺朝打造读书学习热潮 让读书成为顺朝风尚

《冲出亚马逊》《叫我第一名》之工程二部分享篇

优秀的作品带给人们的力量是无穷的，在公司的推荐下，大家观看了《叫我第一名》、《冲出亚马逊》这两部电影，并且记录下这些优秀电影带给自己的感动和思考，结合自己实际的工作经验，写出属于自己的观影感受。

保持始终积极进取的状态

周末认真观看了《叫我第一名》和《冲出亚马逊》两部电影，两部截然不同的影片，带给我的正向思考是一样的，从两部电影的主人公身上学习到的精神都是一样的积极向上。

两个故事的主人公身上都有让我们终生学习的闪光点，遇见困难坚韧不拔的精神最值得我们学习，在工作中我们会遇见很多困难，生活就是不断克服不断超越的过程，我们在送货、对账、要回款的过程中也会遇见很多或大或小的困难，我们要保持始终积极进取的状态，不要轻言放弃，要去打开对自己不利的局面，坚持到底，克服困难。（汪卓群）

积跬步，方能致千里！

在我们的日常工作中，不正是需要这种顽强不屈、坚韧不拔的超强意志吗？面对难缠的客户，棘手的问题，我们是否尽到了自己最大的努力呢？对我们而言，虽然不是战场上的士兵，但是在日常工作中，我们也是一名“士兵”，遇到困难不认怂，没到绝境不放弃，是我们每一个业务人员必须要有的心理素质，否则遇到点事情就退缩、抱怨、摆烂，连自己都不尊重自己，又谈何赢得别人的尊重呢？结合电影感触，在后面的工作中，要以此树立心中的榜样人物，坚信自己的能力，有着不惧一切的拼搏精神，脚踏实地，积跬步，方能致千里！（方涛）

勇于担当 团结互助

《冲出亚马逊》里，我看到了中国军人的血性、自信、永不服输的拼劲、荣誉意识、信念。在工作中这些优秀的品质都是值得我们学习的，以公司大局为重，听从领导的指挥，同事之间团结互助，为了达到目标战胜一切困难，在外面维护公司的荣誉，在做项目过程中出了问题勇于担当。（赵津）

面对问题 毫不退缩

对应我们的工作，顺朝一直以“提供最专业的钢铁供应链服务”为愿景，公司管理制度和策略方针，也在为此愿景不断改进和提高，各种培训教学和经验分享，也是在提高大家的能力，真的做到“做专，做透，做特，做强”。实践是检验真理的唯一标准，所以我们在工作过程中，也都会遇到各种各样的情况，真的提高能力，提升自己，在面对项目上的人时候，我们要像《叫我第一名》的主人公一样，保持积极主动的态度，要像《冲出亚马逊》的主人公一样，学习军人的精神，面对问题，毫不退缩。现在中建体系也在不断完善，项目上的要求也在不断提高，我们每一位顺朝人都代表顺朝，跟项目上沟通时，也是体现公司形象和专业能力，所以务必在平时工作的时候，做到高标准高要求，制定好工作安排和计划，并且要坚决去执行，解决问题。（高婉秋）

用服务和实力征服客户

鲜血淋漓和枪林弹雨无法击退他们，工作中的障碍和困境又怎能轻易打倒我们，国家是最坚强的后盾，作为业务出门在外，公司也是我们最坚强的后盾，在客户面前挺直腰板平等交流，用服务和实力去让对方由衷敬佩，不做谄媚之举，做大做强我们要靠硬实力。（祁梦圆）

坚持初衷 对未来充满希望

影片给我最大感悟就是永远要对自己有信心，坚持自己的决定，勇于面对挫折与困难。现在工作上也会遇见形形色色的人，和他们相处我也随时变换自己，不同人有不同的相处方式，有时也会有做的不好的地方，我依然继续尝试其他方式与项目处好关系，这样就会更好开展工作。反正永远坚持初衷，永远对未来充满希望，平等的待人处事，坚持自己的原则。（张浩）

要勇于挑战自我

两部电影看了后让人印象深刻，总结起来，特别值得我们珍视的两点：一是执着，主人公都有着坚定的信念，敢于面对困难和挑战。二是乐观，积极向上，不言放弃的精神值得我们学习，坚持就是胜利。联想到我们，马上进入下半年，虽然困难很大，我们也不要妄自菲薄，要敢于直面困难，我们要勇于挑战自我，放下包袱，走出去向客户要结果，不达目的绝不罢休！大家加油！

电影给我们带来触动和感动之余，更多的带给我们思考和启发。坚持不懈、不畏困难、服从命令、积极思考等精神值得我们每个业务人员学习。每一年、每一月、每一天都要去克服，去超越，共同进步！（吕海涛）

《冲出亚马逊》《叫我第一名》之采购中心分享篇

工作中有压力才会有动力

《冲出亚马逊》每一次看也都有不一样的感悟。其实让我感触最多的就是：服从，完全服从，绝对服从。在日常的工作中，我们也会时常的碰到一些自己搞不定的事情，如果我们每个人都找理由去推脱的话，那可想而知我们的工作是一定完不成的，我们的团队也没有很强的凝聚力。

工作中有压力才会有动力，也是在磨练我们的意志。同时，我们也要有主人翁的心态，电影中有一句话“在这里，我们两个就是中国”，这句话表达了很强的国家荣誉感，也是他们能够取得成功的原因之一，在日常工作中也一样，我们的一言一行都代表着公司，如果我们做出了任何一件不光彩的事，都将会影响到公司，影响公司的品牌形象。总之我们要相信一句话：“没有什么事情是解决不了的”，只要我们意志顽强，敢于拼搏，面对困难不服输，不言败，不当逃兵，相信我们的公司也一定会永远保持着狼的野性朝气蓬勃的精神越飞越高，走向成功！（王玮）

无所畏惧，勇不可挡

《冲出亚马逊》、《叫我第一名》两部电影，每次观看都有不同的收获。

他们无所畏惧，勇不可挡，克服重重困难，坚持了下来。在他们心中，祖国的荣誉与尊严高于一切，即使是献出生命，也绝不放弃。我们在工作中，也要发挥这种顽强不屈，勇于挑战的精神，为了捍卫我们公司的利益，需要不畏艰难困苦，认准目标，一直坚持下去，直到取得胜利。采购，虽然做为一个服务部门，但也是重要的利润来源，我们的目标就是为项目提供更有竞争力的价格，为了这个目标我们要不断的去挖掘市场资源、尽最大的努力去砍价，同时要对外行时刻保持敏感性，帮助项目抓好采购时点。

《叫我第一名》让我们很多人知道人生道路上真实存在的困难，以及跨越它们获得成功的力量。无论什么困难，都不能阻止我们追逐梦想的脚步，当然面对各种困难的时候，乐观面对总是一件好事。我们在工作 中同样不会一帆风顺，同样会遇到很多复杂和艰难的事，这个时候抱怨和沮丧并不能改变现状，对解决问题也没有任何帮助，我们更应该向科恩学习，任何时候都要抱有一种乐观积极的心态，并坚持自己的目标，不断的去努力向这一目标靠近。（窦玉刚）

我们是钢铁，纪律是模具

《冲出亚马逊》这部电影最让我留下深刻印象的是，个人有超强的集体荣誉感。在外出差，我们代表顺朝这个集体，要为这个名字增彩，谈好的模式需要贸易商去遵守，我们也会遵守既定的打款时间，让顺朝这个名字保持优秀的口碑。还有就是中国军人的拼搏精神感动了我。不怕失败，勇于拼搏，从自身做起，从现在做起。这种精神同样适用于我们，对于一个新区域的开拓和老区域的深挖，我们不能停滞，保持着热情和拼劲继续寻找新的利润点。集团的荣誉高于一切，做好顺朝人。我们是钢铁，纪律就是模具，服从领导，具备严格的执行力，明确目标，勇往直前。

《我是第一名》中我学到了主人公坚韧不拔的性格和永不言弃的精神。这也正是顺朝人需要的品格。世上无难事，只怕有心人。

做采购、做新区域之前方总会有各种困难，或是工地前期的不配合、或是物流人员配送时间点、亦有可能……当然最大的困难就是如何实现利润最大化。前段时间学习过的稻盛和夫说过：利润是努力的自然结果！让我们一起坚持、努力、为之坚持不懈！（霍梦影）

坚定信念，面对困难不退缩

坚定自己的信念，面对困难不退缩，敢于追求自己的梦想。不怕别人的否定，敢于面对事实也是布莱德身上最值得我们学习的地方。

在实际生活中，类似的事情同样也经常发生在我们自己身上。如果工作中遇到瓶颈只会发怒、不找原因，那么我们无法实现真正的突破，问题也不会解决。最大的感悟就是永远要对自己有信心，坚持自己的决定，勇于面对挫折和困难，坚持初衷，永远对未来充满希望，对世界保持善意，坚持自己的原则。（赵堂）

寻找所有的可能

从《冲出亚马逊》影片中，学到了要对事业充满热情，充满激情，要勇于挑战自我，不怕苦、不怕累的去实现自己的目标，提升自己的工作能力，去有勇有谋的解决问题；从《叫我第一名》影片中我学到了很多道理，学会了不要向命运低头，不要向生活低头。置换到工作里面来说同样适用。

作为采购，寻找一个计划的最优方案，也是如此，没有价差，没有行情，与工地结算价格很低的情况下，也要做的像主人公一样，寻找所有的可能，学会发散思维，争取每一个都去问一遍。总会有好点的，不负自己，不负团队，不负自己拿的那一份薪水。（孙麒）

《冲出亚马逊》《叫我第一名》之工程八部分享篇

坚定本心，爱岗敬业

在我们实际工作中，竞争对手永远不会等待我们准备就绪，总会给我们不可预知的困难。而只要我们坚定本心，爱岗敬业，我们一样可以克服困难战胜对手，为公司赢得荣誉和奖励。不管是在市场昌盛的时候，还是在疫情低迷的时候，我们顺朝人都是那一批永不放弃，努力成为优秀者的追梦人。（黄慧春）

朝着即定的方向，向前跑，往前奔！

我们所为之奉献的工作、公司也是社会经济竞技场上一个团队，每一个成员的努力付出将会直接影响着自己所属团队的每一步前进。如果树立我代表着我这个团队，我所属的公司的意识，我为之努力、我为之而战斗的信念，那么解决困难只是时间问题，大家有共同信念和目标的时候，这个团队将没有什么不能完成的事情。

我们身在不同的岗位，带着自己的梦想，寻求工作上的成就感，为什么不坚定自己的信念，将激情和梦想也化为经验的沉淀，责任的积累，尽心投入到工作中去呢？在今后的工作中，让我们朝着即定的方向，无比勇敢地向前跑，往前奔！（叶洋）

善于思考，勇于挑战

看完这部电影，想想现在的我们，真的是幸运的，但我们要居安思危，不进则退的意识。企业也一样，需要的是不怕吃苦，敢于挑战的员工。今年受疫情影响，公司的业务也面临挑战，加上宏观经济的持续低迷，今年的任务十分艰巨。如何在如此严峻的形势下完成利润目标，是每一个人都该去思考和解决的。我们所遇到的一切困难都只是生命中的一个挑战，只要不怕困难，善于思考，不断努力，最终都会战胜它。（刘彭宏）

永不言弃，勇创佳绩

“逆水行舟，不进则退”，为人克服困难，就必须迎难而上，努力拼搏。我觉得不仅是影片中那些精彩的场面震撼着每一个观众，更是影片中人物的那种“铁血精神”，在艰难困苦面前永不低头的意志与观众产生了强烈的共鸣。在工作中我们也要秉承这种精神，永不言弃，勇创佳绩。（杨海鹰）

学习永不服输的精神

看完电影我感叹这种永不服输的精神，不管经历什么样的艰难险阻，都不放弃初心，并最终靠此获得圆满的结局。在工作中我们也要热爱企业，作为一个项目经理也要有百折不挠的精神。

在顺朝学院和带教制度下，我们也在努力培养学习教育的文化氛围，在不断锻炼加强团队间的理解合作，激发每个个体的优秀品质。（王健）

挑战自我，战胜自我

工作中的我们，不能因为项目上的人难搞我们就不去努力，不能因为资源的难找而轻言放弃。既然接手了一个项目，就要担起这样一份责任。容易的事谁都可以去做，但在真正问题出现或是困难摆在眼前时，谁能坚持去解决问题去克服困难找到最优解，这是我们应该思考的问题。优胜劣汰不仅存在于猎人学校，在职场中是一样的道理。断掉后路，才能变得强大，才能全身心投入做好事情。

刚入社会的我们，始终在师傅的保护下成长，我们仿佛养成了一个习惯，有事找师傅，往往忽略了独立思考的意识。要知道，我们终将长大，终要独立面对问题和困难，断掉后路，在茫然中寻找出路，是成长的必经之路。“胜己者天下莫能敌”，我们应学会把挑战自我当成一种习惯，把战胜自我当成一种快乐。（杨行）

向着目标吹起冲锋的号角

主人公用行动告诉我们，坚韧不拔的精神，绝不放弃的意志，终能实现目标。就像稻盛和夫先生在书中所提到的人生的方程式也是这个道理。生活中无论遇到什么障碍，都不要停下自己追逐梦想的步伐。工作中明确一个目标，向着目标吹起冲锋的号角。（杨佳明）

爱国、爱家、爱工作、爱生活

对于我们来说，我们出去就代表着公司，应该有一种集体荣誉感和归属感，这样才会使自己的行为更为规范，也能激发出自己的工作热情。不管在工作或是生活中，都会遇到困难，会让我们很难受，但难受是一时的，逃避困难无济于事。唯有直面挫折，带着热爱和勇气，坚定和执着，想想自己为何出发，那最终的结果一定不会差！愿我们都能成为爱国、爱家、爱工作和爱生活的中国人！（李近）

对工作要充满激昂的斗志

泰戈尔说过一句话：“你应该不顾一切纵身跳进你那陌生的，不可知的命运。然后，以大无畏的英勇把它完全征服，不管有多少困难向你挑衅。”我非常喜欢这句话。失败和成功，就像睡梦和清醒，黑夜和黎明一样紧密相连。没有失败何来成功？没有睡梦何来清醒？没有过黑夜何来黎明？看完《冲出亚马逊》后，更让我胸中充满了激昂的斗志，工作中，我们更加要奋勇向前，没有退路，而黎明就在前方。（陈刚）



《冲出亚马逊》《叫我第一名》 之营运中心分享篇

坚强，勇敢，敢拼敢冲

几位主人公的故事虽然各有迥异，但是其传达的精神却有相似之处。坚强，勇敢，敢拼敢冲，乐观向上的精神再一次涌上我心头。

作为一名普通的打工人，在工作中遇到的挑战虽然强度不如电影中的场景，但是对于困难和挑战的态度，却是可以和主人公保持一致的。在挑战面前，第一位是永远保持积极乐观的心态，坚信自己可以守得云开见月明；其次，在过程中，根据自身的情况，不断调整，以一颗坚韧的心去处理各项难题；最后，就是在每一次挑战中全力以赴，提升自我，在一次次的挑战中让自己更为强大，最终实现华丽的蜕变。（郑学梅）

世上无难事，只怕有心人

在无法改变他人的时候他只能通过改变自己，调整自己的心态，以积极乐观的态度去面对，以积极乐观的人生态度反而影响到了身边人。

“世上无难事，只怕有心人”这句话让我感同身受，只要你愿意只要你坚持，梦想必定离你不远。（黄静雯）

要有坚强的意志和信念

影片教会了我很多道理，没有谁的一生是一帆风顺的，只有自己克服困难才能实现自己的梦想，无论在生活中或者在工作中遇到多么困难的问题，想想布拉德的遭遇，也许会 and 布拉德一样在自己的人生道路上不会被任何事情打败，不妥协、不放弃，第一名永远属于最努力且坚持理想的人。

人们常说，能接受的是锻炼，不能接受的则是磨炼。而我则明白了，一个人只要有了坚强的意志和坚信理想的信念，掌握了合适的方法之后，无论做什么事，都可以让困难低头最终取得成功。（宋海娟）



坚持

不经一番彻骨寒 怎得梅花扑鼻香

坚定、执着、不放弃

这两部电影都是由真实故事改编，两部电影中的主人公都有着坚定的信念，凭借着这股强烈信念在被困难一次次打倒之后又重新振作起来，最终取得成功，这份坚定、执着、不放弃不仅令我们感动、钦佩也值得我们去学习。（黄玲玲）



勇敢、不认输

《冲出亚马逊》中让我感触最深的是这两位中国军人不向任何困难低头，不放弃，展现了中国军人的优秀，有团队合作精神和能互相鼓励，坚持不懈，这些都是值得我们学习和借鉴的。

《叫我第一名》告诉我们人的一生或许会有许多困难和坎坷，但是只要你勇敢、不认输，就像电影里的主人公一样不向命运低头，梦想终将会实现，等来的一定会是雨后的彩虹。（王佳莹）

摒弃惯性思维，换个角度看待事情

《冲出亚马逊》：从影片中看到，我们的军人是以祖国利益高于一切，可赞！作为公司员工，还需以公司利益高于一切。结合工作，需树立在极大机遇之外哪怕存在万分之一风险发生概率，必须高度重视，其包含各个环节。真正做到胆大心细，小心驶得万年船。

《叫我第一名》：生活中不如意十之八九，消极面对怨天尤人还是坦然接受积极面对？这时候个人心态十分重要。摒弃惯性思维，有时换一个角度去看待事情，你会发现不一样的精彩。（黄泽春）

《冲出亚马逊》《叫我第一名》之工程一部/工程六部分享篇

让目标更明朗

影片给我最深的感受就是服从与执行力和不放弃的精神。一个团队如果没有服从，没有执行力，一个团体将会溃不成军，何谈竞争和生存。对于个人来说，服从是一种优良品质，它可以让人放弃借口放弃惰性，摆正自己的位置，调整自己的情绪，让目标更明朗。执行力我觉得是在职场上应该遵守的第一准则，它会指引我们去更有效率的完成团队的目标。

不放弃，这是这部影片里的中国军人告诉我们的。他们之间的团队合作、互相鼓励、无畏向前，在一遍又一遍的激励着我们不要向任何艰难险阻低头。在我们日常工作生活中，不放弃更是一种品格。面对工作中遇到的困难，不放弃更多地意味着我们要一直把责任与义务牢记心中，哪怕再苦再难也要坚持下去，不放弃、不低头。（刘贝贝）

毅力、勇气、忍耐、服从

今天在公司张总的推荐下我们观看了《冲出亚马逊》、《叫我第一名》，看了之后深受震撼，作为一名普通人，我们把自己的工作做好，也是在为自己、为公司、为国家尽一份力。当下，我们身处疫情不断反复、经济大环境不好、市场竞争加剧、行业内部内卷严重的种种不利局面，想要在其中独善其身是没有办法做到的，对于我们而言，要像那些面对高压环境的特种兵一样，即使周边的环境再艰难，即使面临的困难再艰巨，我们也要咬牙坚持，把自身的毅力、勇气、忍耐、服从发挥到最佳，一切都是为了最终的目标而努力。我们要把利润最为我们的最终目标，哪怕过程中有再多的艰难险阻，我们也要迎难而上，矢志不渝的在工作的前进方向上努力克服那些。要像影片中吃生牛肉一样，吐了就嚼吧嚼吧把吐了的再咽回去，工作中遇到一些让你觉得很难受、觉得没办法搞定的事情，那就一遍不行两遍地去克服他，直至最终胜利。愿我们在前进的路上能够一起共勉、奋进。（张自乾）

我自信
I confident

我成功
I succeed

LIFE WITHOUT IF
生活没有如果
只有后果和结果

毅力、勇气、忍耐、服从

工程六部

俗话说：一根筷子易折断，十根筷子抱成团。当团队万众一心时，再大的困难也能克服。在顺朝，我们的思想是“步步为营，剩者为王。”当所有工程部门以此为目标时，不管国际、国内经济形势多差，我们都能顽强的生存，在这没有硝烟的战场上，活到最后的才是王者。

拥有顽强的毅力的支柱是心中的荣誉。在工作中，当项目说顺朝没有别家好时据理力争，憋着一口气做给对方看，这就是顺朝人心中的荣誉。不管训练多累，为了心中的荣誉，中国军人都在坚持。不管客户有什么印象，我们都会掰回来，顺朝的荣誉，永远是第一位。

拥有顽强的毅力的燃料是一往无前的精神。于我们而言，好项目就这么几个，大家都想做，再低的价格我们都要想办法挖掘市场行情，挖掘低价资源，挖掘项目人员喜好，只有一往无前，才能扭亏为盈。个人的一往无前，为公司、团队的荣誉感，公司的统一战略思想拧成了有顽强毅力的“绳”，让我们在这从不讲公平，没有硝烟的战场上，乘风破浪。

《叫我第一名》

上帝给你关上一扇门，会给你再打开一扇窗。

在科恩身上，有的只是不退缩。而是遭受同龄人耻笑，被老师责难叫家长，被父亲训斥不敢吭声，这些我们没感受到。但是我们看到了他在课堂上死死地咬住铅笔，努力的克制双腿。在这幼小的身体，我们看到了他对病痛的斗争，永不退缩。

顺朝就是我们的家人，给予我们温暖和呵护，让我们前行的道路上没有后顾之忧。我们比科恩的起点好上一千倍一万倍，在工作中更应该积极乐观，永不退缩，取得自己事业上的成功。

自我提醒

有个老太太坐在马路边望着不远处的一堵高墙，总觉得它马上就会倒塌，见有人向墙走过去，她就善意地提醒道：“那堵墙要倒了，远着点走吧。”被提醒的人不解地看着她大模大样地顺着墙根走过去了——那堵墙没有倒。

老太太很生气：“怎么不听我的话呢？”又有人走来，老太太又予以劝告。三天过去了，许多人在墙边走过去，并没有遇上危险。第四天，老太太感到有些奇怪，又有些失望，不由自主便走到墙根下仔细观看，然而就在此时，墙轰然倒了，老太太被掩埋在灰尘砖石中，气绝身亡。

提醒别人时往往很容易，很清醒，但能做到时刻清醒地提醒自己却很难。所以说，许多危险来源于自身，老太太的悲哀便因此而生。

抉择

一个农民从洪水中救起了他的妻子，他的孩子却被淹死了。事后，人们议论纷纷。有的说他做得对，因为孩子可以再生一个，妻子却不能死而复活；有的说他做错了，因为妻子可以另娶一个，孩子却不能死而复活。我听了人们的议论，也感到疑惑难决：如果只能救活一人，究竟应该救妻子呢，还是救孩子？

于是我去拜访那个农民，问他当时是怎么想的。他答道：“我什么也没想。洪水袭来，妻子在我身边，我抓住她就往附近的山坡游。当我返回时，孩子已经被洪水冲走了”。

归途上，我琢磨着农民的话，对自己说：所谓人生的抉择不少便是如此。

河边的苹果

一位老和尚，他身边聚拢着一帮虔诚的弟子。这一天，他嘱咐弟子每人去南山打一担柴回来。弟子们匆匆行至离山不远的河边，人人目瞪口呆。只见洪水从山上奔泻而下，无论如何也休想渡河打柴了。无功而返，弟子们都有些垂头丧气。唯独一个小和尚与师傅坦然相对。师傅问其故，小和尚从怀中掏出一个苹果，递给师傅说，过不了河，打不了柴，见河边有棵苹果树，我就顺手把树上唯一的一个苹果摘来了。后来，这位小和尚成了师傅的衣钵传人。

世上有走不完的路，也有过不了的河。过不了的河掉头而回，也是一种智慧。但真正的智慧还要在河边做一件事情：放飞思想的风筝，摘下一个“苹果”。历览古今，抱定这样一种生活信念的人，最终都实现了人生的突围和超越。

奉献

有个农夫祈求上帝帮忙，愿以一头牛当作酬劳，后来，果真达到了目的。当他要奉献牛只的时候，却舍不得；若是不奉献，却又害怕遭到谴责。于是他把牛带到市场去卖，另另外又带了一只鸡。他把牛标价一百元，但是他定了一个条件：要买他的牛，就必须买他的鸡，不过鸡的标价是二万元。结果，牛和鸡都卖了，这个农夫就将卖牛的一百元奉献给上帝。

感悟：奉献是应该的，是全部的，是真心诚意的。

海带与小黄鱼

“没有海水，我们简直难以生活，愿我们永远在海洋里享受着海水的抚爱吧。”海带对游到身边的小黄鱼说。

“不可能海带，任何事物都是在变化着的。”小黄鱼说。

“变又怎么样？”海带扭着身子问。

“你想啊，一日我们离开海水，有很多事情是不以自己的意志为转移的。”小黄鱼叹息着说。

“那也割不断我们对海水的思念啊。”海带申辩着。

“可是，当我们被虎视眈眈的渔民捕捞住，情况就不一样了。”小黄鱼叫道。

“不明白。”海带很少见过世面，不觉涨红了脸。

“你想，我们成了人家的手中物，一日把我们变成风味可口的饭菜，叫危及我们生命的人狼吞虎咽地吃掉，只可怜我们不久会通过狭窄的肠胃转化为排出的粪便了。”小黄鱼无奈地说。

“看来，海水能养育我们，也能危害我们啊。”海带听了悲从心来，生活随着海水的晃荡也无所事事。

认识自己

一只蝴蝶只顾嬉戏，撞在蛛网上。一只蜜蜂忙着采蜜，撞在蛛网上。它们挣扎了许久，被蛛丝越缠越紧，再也动弹不得。蝴蝶叹口气说：“都怪讨厌的风，使我没法子掌握飞向！”蜜蜂叹口气说：“都怪那眩眼的阳光，使我没法子看清蛛网！”蜘蛛说：“我这里的食物，都是自动送上来。你们也一样，要怪只能怪自己。”

感悟：怨天尤人，解决不了问题；唯有认识自己，才不致自陷绝境。

自满

有一只信鸽，长期刻苦练飞，练得一身好本领。它常以其灵巧的飞行，摆脱老鹰的追捕。它在某次飞行比赛中，获得冠军，俱乐部负责人授与它金质奖章。它沾沾自喜地把奖章挂在翅膀上，从此不再练习飞行。

后来，在一次飞行中，竟被老鹰捕食。

感悟：自满是荣誉的错觉，是失败的开始。有了成就之后，如果不继续努力，就会被人击倒。



勤于精进

徒弟去见师傅，向师-父说：“我已经学够了，可以出师了吧！”

师-父问：“什么是够了呢”够了就是满了，装不下去了。”“那么去装一大碗石子来吧！”徒弟照做了。“满了吗”

“满了。”师-父又抓起一把石灰，掺入碗里，没有溢出来。“满了吗”师-父再问。“满了！”师-父又倒了一杯水下去。

依然没有溢出来。“满了吗”

感悟：哪个少年不轻狂可是学海无涯，如果不勤于精进，不勇于超越，将一无所成。