



新闻公众号



下雨的杭州

■嘉兴石化 李鑫

对杭州热爱了很久，苏堤，垂柳，断桥，明月，彩云，星辰，春风，细雨，天堂。想把青春流逝在这些城。借着浪迹天涯的勇敢，提胆独行，在雨季的季节，遇见你，杭州。

穿着忧郁的白衬衫，划亮了青春口袋里面的一根火柴。拥挤的城，每个人都是那么平凡，各自徜徉在西湖的一条条林荫小道，一切的繁华都与我无关。

想把心情告诉你，让它带走所有的脾气，南柯一梦，不问归期。所爱映星海，泛滥着各种忧伤，遗忘一湖的月光，对着影子发呆，再敬往事一杯酒。

挡不住的雨，挽不住的风，想想父母半生累，尚又怎能，我已怎样停留在远方，不舍地对时光挥了挥手。明天的温暖，奔波的背影，现实，残酷，不屈，勇敢。

喜欢努力的样子，做好生命每个阶段的事，每一次的转折，不论结局或是待续，时间总是向前，愿你往后余生，都能以梦为马，不负韶华。

一开始通知说要拍摄新中国新中国成立70周年MV，选择曲目是《我们都是追梦人》，需要群众演员和少量主演演员参与的时候，我压根没有想到要去报名——因为我对于自己没什么信心，其一是怕自己身高不够，二是因为自己五音不全。不记得是小学还是初中的时候，电视台上经常播放各种流行歌曲的MV，我一个人在家无聊就会跟着一起唱，有一回被我哥听到了，他评论说：“你唱的真难听。”那个年纪也正是爱面子的的时候，所以自此以后我就没开口唱过，哪怕是后来高中和大学时跟着同学一起去KTV，我也是一个极其低调的听众。所以当领导问我要不要参加群演的时候，我一开始还是有点犹豫的，不过想想群演也许只需要对口型，不需要真的会唱，说不定能混个充数混过去，我就欣然同意了。

之后我就把这件事情扔到了九霄云外，毕竟什么时候开始、有些什么样的流程、做些什么都还不知晓。过了几天说要去海选，因为时间关系我们厂区的就发了几张照片过去，结果告诉我我被选中做主唱了，我的第一反应竟然是策划人是不是为了让我们努力练歌，所以跟每个群演都这么说了？但是我也不能直接问出口，只能回答说五音不全好让他们有个心理准备，兴许他们真的挑了好几个主唱，到时候看那几个唱得好就选那几个吧。

不过心里想这么想的，但我竟得也不能掉以轻心，真到了拍摄那天出丑就坏了。于是回到家公司第一次认真真地听了这首歌——当然，还是没有勇气开口跟着唱，也没有记住任何歌词和曲调。晚上在烦恼这件事该怎么脱身的时候突然想起曾经学英语的时光，老师曾说过，学好英语口语的第一步就是“speak out”。我猜想唱歌应该也是这么一个道理；而且如果我就这么放弃了，也不是辜负了领导的信任。最后我想，先努力试试，如果努力练习了几天还是不行再去跟领导说。

第二天开始，下班回家就准备练习，但开口唱的第一句我就发现完全不在这调上，心想幸好楼下小孩已经考完期末考试了，不然人家得

找我投诉。未免走调的歌声被人听见，我把音响的音量往大开了，跟着原唱练习了十几遍以后，我发现几乎没有任何进步，而且嗓子还有点发痒，于是第二天的练习就此告一段落。练习是结束了，但是思考不能停，为什么别人唱得好，我就不行呢？除了人家更有天赋以外，也有那么一些并不受上天眷顾的人，在努力之下不也也成了歌手吗？所以练习不能停。

争做春天的骄傲

——《我们都是追梦人》参演随记

■恒通公司 张银鸿



唱得尽梦想 拼得更有力量

之后我开启了另外一种模式，在跑步机上一边健走一边练歌，这样健走的时间会感觉过得快一点，而在健走时练歌可以让你自己放下歌词单，尽量自己背词，也是一箭双雕。我想起曾经看过的一些歌业的演员的采访，说要想表演好一个角色，就要融入角色当中。以此类推的话，学好这首歌的诀窍应该也是去理解这首歌每一句词的含义。一千个人的心中有

们常常因拥有而大喜，因失去而悲切。影片里，辛巴成为国王接受众人的敬仰，获得了至高无上的地位，但最终也会因时代的更替退下宝座，成为被人遗忘的角色。《山河故人》中说：“每个人只能陪你走一段路，迟早是要分开的”。当你开始拥有的时候，意味着失去也步入人相同的轨道，这就是人生，伴随着源源不断的得与失，而这其中所面临的困难不是得失过后的大喜大悲，而是如何学着去放下、去接受。有时候我们希望一切都没有发生，希望时光能够流转，但失去了就是失去了，我们只能

成长的真相

■恒腾公司 黄芳

接受，当我们学会接受失去的时候，我们才能真正地拥有想要的一切。

1、痛苦使人成熟
小辛巴在幼时便经受了丧父之痛，并且一度以为自己导致了父亲的死亡，再加上毁灭之苦，这对于从未涉世的稚子而言无疑是致命的打击。连生存都成问题的他却能承受的伤痛打破了自我消沉，并把这份痛苦转化成力量，经历了人生中的脱胎换骨后王者归来。正如影片中所述的：“过去是痛楚的，但我们认为，你可以去逃避，要么可以向它学习”，面对伤痛，辛巴完全可以选择逃避，选择与彭彭、丁满二人继续过着潇洒的生活，但是他的身份

2、人生，就是一边拥有，一边失去
人的一生，其实就是一个守恒定律，获得和失去的终究是持平的。电影中木法沙在向小辛巴解释自身与羚羊的关系中说到：“我们死后会变成草，而羚羊吃草，所以在生命的循环中，我们大家是相互联系的”，这是一种平衡，世界上所有的生命都在微妙的平衡中生存，人生亦是如此。“人遗弓，人得之”，我

3、成长是不断向前，不断超越
成长的过程好似一颗洋葱，你想要知道真相，就得自己一层层把它剥开来，而每剥掉一层，都会让人痛哭流涕，但却更加接近成长的本质。辛巴褪去稚嫩，在经历一次次成长的“血洗”之后终成枭雄，站在山巅之上接受众目睽睽的它，眼神里的坚毅和隐忍，那是成长的印记。即使已经成为国王，这条路并不会就此变得容易起来，它还会不断地历经痛苦，在拥有和失去中不断权衡，然后自己一个人默默地走完一生，这就是成长，每个人都是如此，无一例外。

4、学会一个人走
辛巴也曾希望自己像平常的孩子一样，在父母的膝下健康无忧地成长，而不是被迫挑起不属于这个年纪的责任。动议转移，这在一个懵懂的孩子眼里与游戏无异，更别提去理清这其中的利害关系，直到它一个人走在背井离乡的路上时，似乎懂得了独立的意义，这是一个迎接脆弱的过程，只有面对过苦难，才能学会独立。依赖天性，如果可以，我们宁愿一辈子都不是一个人，但那是小孩子的想法，成熟的强者体会到的是单枪匹马的孤独。没有雪中送炭，没有嘘寒问暖，有的只是自己一个人咬牙前进时留下的排排脚印。“当这个世界不理你的时候，你也不必理这个世界”，成长是一个人的狂欢，独立是自己的胜利品。

成长的过程好似一颗洋葱，你想要知道真相，就得自己一层层把它剥开来，而每剥掉一层，都会让人痛哭流涕，但却更加接近成长的本质。辛巴褪去稚嫩，在经历一次次成长的“血洗”之后终成枭雄，站在山巅之上接受众目睽睽的它，眼神里的坚毅和隐忍，那是成长的印记。即使已经成为国王，这条路并不会就此变得容易起来，它还会不断地历经痛苦，在拥有和失去中不断权衡，然后自己一个人默默地走完一生，这就是成长，每个人都是如此，无一例外。

5、学会一个人走
辛巴也曾希望自己像平常的孩子一样，在父母的膝下健康无忧地成长，而不是被迫挑起不属于这个年纪的责任。动议转移，这在一个懵懂的孩子眼里与游戏无异，更别提去理清这其中的利害关系，直到它一个人走在背井离乡的路上时，似乎懂得了独立的意义，这是一个迎接脆弱的过程，只有面对过苦难，才能学会独立。依赖天性，如果可以，我们宁愿一辈子都不是一个人，但那是小孩子的想法，成熟的强者体会到的是单枪匹马的孤独。没有雪中送炭，没有嘘寒问暖，有的只是自己一个人咬牙前进时留下的排排脚印。“当这个世界不理你的时候，你也不必理这个世界”，成长是一个人的狂欢，独立是自己的胜利品。

成长的过程好似一颗洋葱，你想要知道真相，就得自己一层层把它剥开来，而每剥掉一层，都会让人痛哭流涕，但却更加接近成长的本质。辛巴褪去稚嫩，在经历一次次成长的“血洗”之后终成枭雄，站在山巅之上接受众目睽睽的它，眼神里的坚毅和隐忍，那是成长的印记。即使已经成为国王，这条路并不会就此变得容易起来，它还会不断地历经痛苦，在拥有和失去中不断权衡，然后自己一个人默默地走完一生，这就是成长，每个人都是如此，无一例外。

成长的过程好似一颗洋葱，你想要知道真相，就得自己一层层把它剥开来，而每剥掉一层，都会让人痛哭流涕，但却更加接近成长的本质。辛巴褪去稚嫩，在经历一次次成长的“血洗”之后终成枭雄，站在山巅之上接受众目睽睽的它，眼神里的坚毅和隐忍，那是成长的印记。即使已经成为国王，这条路并不会就此变得容易起来，它还会不断地历经痛苦，在拥有和失去中不断权衡，然后自己一个人默默地走完一生，这就是成长，每个人都是如此，无一例外。

成长的过程好似一颗洋葱，你想要知道真相，就得自己一层层把它剥开来，而每剥掉一层，都会让人痛哭流涕，但却更加接近成长的本质。辛巴褪去稚嫩，在经历一次次成长的“血洗”之后终成枭雄，站在山巅之上接受众目睽睽的它，眼神里的坚毅和隐忍，那是成长的印记。即使已经成为国王，这条路并不会就此变得容易起来，它还会不断地历经痛苦，在拥有和失去中不断权衡，然后自己一个人默默地走完一生，这就是成长，每个人都是如此，无一例外。

成长的过程好似一颗洋葱，你想要知道真相，就得自己一层层把它剥开来，而每剥掉一层，都会让人痛哭流涕，但却更加接近成长的本质。辛巴褪去稚嫩，在经历一次次成长的“血洗”之后终成枭雄，站在山巅之上接受众目睽睽的它，眼神里的坚毅和隐忍，那是成长的印记。即使已经成为国王，这条路并不会就此变得容易起来，它还会不断地历经痛苦，在拥有和失去中不断权衡，然后自己一个人默默地走完一生，这就是成长，每个人都是如此，无一例外。

成长的过程好似一颗洋葱，你想要知道真相，就得自己一层层把它剥开来，而每剥掉一层，都会让人痛哭流涕，但却更加接近成长的本质。辛巴褪去稚嫩，在经历一次次成长的“血洗”之后终成枭雄，站在山巅之上接受众目睽睽的它，眼神里的坚毅和隐忍，那是成长的印记。即使已经成为国王，这条路并不会就此变得容易起来，它还会不断地历经痛苦，在拥有和失去中不断权衡，然后自己一个人默默地走完一生，这就是成长，每个人都是如此，无一例外。

成长的过程好似一颗洋葱，你想要知道真相，就得自己一层层把它剥开来，而每剥掉一层，都会让人痛哭流涕，但却更加接近成长的本质。辛巴褪去稚嫩，在经历一次次成长的“血洗”之后终成枭雄，站在山巅之上接受众目睽睽的它，眼神里的坚毅和隐忍，那是成长的印记。即使已经成为国王，这条路并不会就此变得容易起来，它还会不断地历经痛苦，在拥有和失去中不断权衡，然后自己一个人默默地走完一生，这就是成长，每个人都是如此，无一例外。

成长的过程好似一颗洋葱，你想要知道真相，就得自己一层层把它剥开来，而每剥掉一层，都会让人痛哭流涕，但却更加接近成长的本质。辛巴褪去稚嫩，在经历一次次成长的“血洗”之后终成枭雄，站在山巅之上接受众目睽睽的它，眼神里的坚毅和隐忍，那是成长的印记。即使已经成为国王，这条路并不会就此变得容易起来，它还会不断地历经痛苦，在拥有和失去中不断权衡，然后自己一个人默默地走完一生，这就是成长，每个人都是如此，无一例外。

成长的过程好似一颗洋葱，你想要知道真相，就得自己一层层把它剥开来，而每剥掉一层，都会让人痛哭流涕，但却更加接近成长的本质。辛巴褪去稚嫩，在经历一次次成长的“血洗”之后终成枭雄，站在山巅之上接受众目睽睽的它，眼神里的坚毅和隐忍，那是成长的印记。即使已经成为国王，这条路并不会就此变得容易起来，它还会不断地历经痛苦，在拥有和失去中不断权衡，然后自己一个人默默地走完一生，这就是成长，每个人都是如此，无一例外。

一个哈姆雷特，要我来给这首歌的词排一个序的话，我最喜欢的词句是“你追我赶 风起云涌春潮”——努力终有回报，你追我赶争相向上，最后我们都能一起坐着春暖花开、潮起云涌；第二喜欢的是“心中力量 不怕万里路遥”——我们的人生长度在对整个宇宙来谈就是白驹过隙、一瞬即逝，但也因为我们有着坚定的目标，所以我们愿意以勇敢的心态对待这个世界；第三喜欢的是“一起努力 争做春天的骄傲”——当然，在我的理解下，“春天”只是一个泛指，它可以改成任何我们在意的人或物，我心里甚至想着，我们分厂如果就我一个人为主唱，那我更不能当逃兵，一定要好好学，哪怕做不成恒通的骄傲，那也绝对不能露怯。

虽然每天还是很忐忑，也被同事打击过，但靠着这样一点一滴地对歌曲的理解和练习，自己也慢慢建立起了信心。直到视频拍摄前一天，我发现自己竟然能踩音乐的点了，开心得跟个三岁孩子一样，果然努力了就可以坐着“风起云涌春潮”，古人诚不欺我。

到了正式拍摄的那天，内心是有点小紧张，但是表面还是得表现得云淡风轻一点，拍摄进行得很顺利，练习加上正式拍摄一共也就走了三四遍。拍摄结束之后，突然不用练习了，还觉得心里有点空落落的。

这首歌教会了我很多，原来用心去体验一首歌是这样的感觉。这是一首像茶一样的歌，初听时并不像流行歌曲那样朗朗上口，需要自己慢慢品茗，深入了解，才能理解其中的深意。追梦，追梦，很多人以为只有成功人士才有资格谈梦想，其实不然，习大大在今年博鳌文明对话大会上曾讲过：“人们对美好事物的向往，是任何力量都无法阻挡的。”哪怕只是为了自己偶尔想出去吃大餐而不用担心钱不够，哪怕是每年带家人出去旅游一次，哪怕只是为了给孩子拼一个学区房，这都是梦想。

追梦人，是每一个为了自己和小家的美好生活而被就业、努力工作的我们，是每一个热爱生活和工作中的我们，是每一个积极向上、自信骄傲的我们。

决定了它就要承受的痛苦，而这种痛苦也不允许自己去躲藏。这场决定生死的战役中，容不得它来喊痛，抱怨痛苦是弱者的专利，只有硬着脸皮面对伤痛才是战士的担当。随着脸的上升过程，痛苦是常态，也是成长的契机，你要长大，就必须一次次地与它为敌，它能毁灭你，但你也只能把它毁灭。蚌沙而成珠，能够超越自我的伤痛才能实现人生的飞跃，这或许才是痛苦存在的真正价值。

4、学会一个人走
辛巴也曾希望自己像平常的孩子一样，在父母的膝下健康无忧地成长，而不是被迫挑起不属于这个年纪的责任。动议转移，这在一个懵懂的孩子眼里与游戏无异，更别提去理清这其中的利害关系，直到它一个人走在背井离乡的路上时，似乎懂得了独立的意义，这是一个迎接脆弱的过程，只有面对过苦难，才能学会独立。依赖天性，如果可以，我们宁愿一辈子都不是一个人，但那是小孩子的想法，成熟的强者体会到的是单枪匹马的孤独。没有雪中送炭，没有嘘寒问暖，有的只是自己一个人咬牙前进时留下的排排脚印。“当这个世界不理你的时候，你也不必理这个世界”，成长是一个人的狂欢，独立是自己的胜利品。

成长的过程好似一颗洋葱，你想要知道真相，就得自己一层层把它剥开来，而每剥掉一层，都会让人痛哭流涕，但却更加接近成长的本质。辛巴褪去稚嫩，在经历一次次成长的“血洗”之后终成枭雄，站在山巅之上接受众目睽睽的它，眼神里的坚毅和隐忍，那是成长的印记。即使已经成为国王，这条路并不会就此变得容易起来，它还会不断地历经痛苦，在拥有和失去中不断权衡，然后自己一个人默默地走完一生，这就是成长，每个人都是如此，无一例外。

炎夏已至，共战酷暑

■记者 陆旗方 通讯员 张海林

连阴几日的阴雨过后，副热带高压强势控场，晴热高温模式全面开启，多日最高气温突破38℃，高温橙色预警也毫不意外地来了。作为生产型企业，持续的高温使防暑工作变得尤为重要。为确保员工的生产安全，减少中暑等意外情况的发生，集团各企业（厂区）开展了一系列的防暑工作。

高温天我们常说要小心中暑，但其实有些员工对于中暑也是不甚了解，不能正确判断中暑，也不知道遇到中暑之人应该如何施救从而错过救治时机。同时，对于预防中暑的措施也是一知半解。因此，为了让每位员工更加了解防暑知识和急救知识，集团特地制作了包括中暑的现象、如何在每个企业车间的布告栏处张贴关于防暑和中暑小常识的宣传海报，在显眼处摆放宣传看板，并

且以班组为单位，进行防暑知识的传达，确保人人懂防暑，人人知救护。

众所周知，炎热的天气以及车间里比较封闭的环境容易让员工产生急躁的心情，这种心情有时会让员工的血压升高，产生安全隐患。为此，各厂区也贴心准备了血压仪，为有需要的员工测量血压，以确保高温作业时的安全。同时，各厂区也建立起员工身体健康台账，对员工的身体状况进行实时监控，对体弱多病的员工给予更多的关心与照顾，尽量少安排或不安排艰苦的岗位，特别注意避免员工单独作业，以免发生中暑等意外情况而无人发现施救。

在酷热的午后，人极易热乏，这时没有比一杯清凉的冷饮更能驱赶走夏日的烦恼与烦躁了。每个高温天的午后，各厂区都会给各车间分发冷饮，再由车间的负责人分

中国人民银行杭州中心支行张全兴副行长莅临桐昆调研指导

■记者 陆旗方

7月12日下午，中国人民银行杭州中心支行张全兴副行长一行莅临桐昆开展“不忘初心、牢记使命”主题调研。集团党委书记、董事长陈士良，党委副书记刘荣坤以及财务总监费妙奇热情接待，陪同一行领导参观了“印象·桐昆”展示中心并进行了座谈。

张全兴副行长听取了关于集团发展历程、产业分布、发展规划以及企业文化介绍，对桐昆提出的“党建就是生产力”以及“红色治理”党建工作模式表示肯定，并

桐昆集团技术创新团队访问浙江理工大学

■总部 汪一桢

8月4日下午，集团技术创新团队在董事长陈士良、总裁许金祥的带领下前往浙江理工大学进行对接，浙江理工大学校长

陈文兴及材料与纺织学院相关领导、双方合作培养的博士代表等参加了交流。双方就校企合作情况、下一步战略发展规划进行了沟通，同时在进一步深化桐昆集团与浙江理工大学深度合作、加强人才交流与培养、加速高端科技项目申报

桐昆集团新数据中心正式投入使用

■记者 陆旗方 通讯员 许燕辉 李晓飞

近日，记者从集团公司信息管理部获悉，集团位于洲泉的新数据中心试运行三个月后于8月5日顺利通过验收，正式投入使用。

据了解，该新数据中心是按照高要求、高标准的双高要求设计建设，信息中心应对公司快速扩张而日益增长的信息化、智能化需求的着力举措，配置负载均衡、态势感知、漏洞扫描、堡垒机等先进设备，通过一个管理平台将集团原有的EOS、售

桐昆集团新数据中心正式投入使用

■记者 陆旗方 通讯员 许燕辉 李晓飞

日前，记者从集团公司信息管理部获悉，集团位于洲泉的新数据中心试运行三个月后于8月5日顺利通过验收，正式投入使用。

据了解，该新数据中心是按照高要求、高标准的双高要求设计建设，信息中心应对公司快速扩张而日益增长的信息化、智能化需求的着力举措，配置负载均衡、态势感知、漏洞扫描、堡垒机等先进设备，通过一个管理平台将集团原有的EOS、售

桐昆集团新数据中心正式投入使用

■记者 陆旗方 通讯员 许燕辉 李晓飞

日前，记者从集团公司信息管理部获悉，集团位于洲泉的新数据中心试运行三个月后于8月5日顺利通过验收，正式投入使用。

桐昆报



且以班组为单位，进行防暑知识的传达，确保人人懂防暑，人人知救护。

众所周知，炎热的天气以及车间里比较封闭的环境容易让员工产生急躁的心情，这种心情有时会让员工的血压升高，产生安全隐患。为此，各厂区也贴心准备了血压仪，为有需要的员工测量血压，以确保高温作业时的安全。同时，各厂区也建立起员工身体健康台账，对员工的身体状况进行实时监控，对体弱多病的员工给予更多的关心与照顾，尽量少安排或不安排艰苦的岗位，特别注意避免员工单独作业，以免发生中暑等意外情况而无人发现施救。

在酷热的午后，人极易热乏，这时没有比一杯清凉的冷饮更能驱赶走夏日的烦恼与烦躁了。每个高温天的午后，各厂区都会给各车间分发冷饮，再由车间的负责人分

发到车间里的每个员工，力保每个员工都能够喝到冷饮，让员工在辛苦作业时，感受到厂区对于员工的关爱，在这炎热的午后感到一点清凉。同时，集团也在积极努力通过各种措施来降低车间温度，改善员工的工作环境，比如在车间开启水空调、放置冰块、避开高温时段错峰作业等等，尽最大的努力让为桐昆辛勤劳作的人能工作得舒适一点。在这样的帮助下，在高温时段，部分常年闷热的车间温度与室外相比竟可算得上凉爽。

在炎炎的夏日，员工们往往贪凉饮冷，而吃过食寒凉对于脾胃都有一定的损伤，反而容易导致疲乏无力、食欲不振。因此，厂区也贴心地准备了姜茶，俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，一口姜茶下肚，既可散寒也能祛暑。当然，各类中暑药品、防暑物资也是必不可少

其实这些都是集团每年高温季节都在做的常规动作，从高温初临时的防暑降温工作通知要求、防暑措施检查，到高温中防暑工作开展、安全生产的检查，到高温褪去后的总结反馈，集团领导总在用自身的努力与员工奋斗在一起，尽最大的努力为员工驱散高温带来的安全隐患。

正是因为集团领导的高度重视和关心，正是因为这些防暑工作的扎实落实，才让身在一线的员工感受到公司的关爱，全身心投入到生产工作中去。看戏现场，汗水已浸透衣背，仿佛轻轻一拧就能拧出水来；防丝板，胳膊紧了也要铲干净之后才肯放手；聚合的热媒高温，阀门的开关与温度的记录以及泵和管道的清理，从未懈怠……这些都是桐昆员工反馈给桐昆的热爱！</

学习强己 学习强企 学习强国

编者按：学习，是我们每个人生命离不开的一个词汇，小时牙牙学语蹒跚学步，少时读书学习科学文化知识，年长时在社会上学习人情练达……学习使人进步，个人进步会带动企业强大，所有企业强大，自然促进国家强盛。且来看看桐昆的年轻人对于学习有怎样的见解。

致学习

——论“学习强己、学习强企、学习强国”精神

■恒盛公司 董恒磊

谈到学习，一个熟悉的不能再熟悉的字眼，想我短短二十六年的人生当中，竟然有二十三年都被“学习”二字牢牢牵绊住，偷偷试想一下未来，感觉下半辈子也与学习脱不开系了。小时候，学习是妈妈手中的鸡毛掸子，调皮捣蛋不学习就要挨打；初中的时候，学习是黑板与课本，记不住抬头就是黑板低头就是课本，不得不学习但并不想学习；大学的时候，学习不仅限于课本，化学试剂、物理模型、专业设备、机械仪器都要去学习，不想学习但也不敢不学；考研的时候，学习是如神般的修行，想用心学习也拼命去学习；读研的时候，学习不是看文献、做实验、写论文，就是再啃文献、再做实验、继续写论文，投入学习并享受学习。秉着对学习不抛弃、不放弃的精神，学习从而彻底地贯彻到了我的生活当中，即便每次大考之后都会从心底里咕哝出一句“我终于不用再学习了”，但不知何时又会默默地投入到学习中。深刻的学习之旅伴随着我一路走来，正所谓“学不知止，一往而深；习不知所，一寒而烈”。但渐渐的，我也开始懂得小时候为何会看眼泪背ABC，为何一定要通过高考，为何要参加考研，为何学习真正的目的也终究被我揭开一层面纱……

学习强己

学习就是读书吗？读书能够强己吗？古人给了我们很好的答案：“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。虽然学习不止是读书，但读书一定是最重要的一种。宋太宗治国之念、制定阅读计划，每日必须完成二卷，所谓开卷有益，是对读书最好的恭维。学习是一种过程，更是一种精神的修炼，提升自己内在与外在的修为。“立身以学为先，立身以读书为本”，就是脱身书卷学习开始，而学习是以读书为根本。而修身齐家治国平天下的宏伟目标，也是从学习，从读书开始的。所以说，读

劝学

■芳琼项目组 李佳奇

翻阅古今词典，若把学习简单理解为接受并掌握新知识，那么就会人类而言，学习从来是无法主动劫取的：人出生后要学习呼吸、进食，稍大些就开始学习说话、走路……学习几乎是人的本能。而当谈及“学习强国”、“学习强企”和“学习强己”这些话题的时候，“学习”二字蕴含的绝不仅仅是其基础意味。就社会主义初级阶段的背景而言，“学习强国”、“学习强企”、“学习强己”在某种程度上实乃三位一体，可集中精力学习之道以贯三者。

为什么要学习，学习有什么用？我会以两点作答：其一，固生存，谋发展；其二，存德行，扬正道。实际上这两点也指出“学什么”：学古今中外人类文明之精华，学德才兼备。

论证这个观点，首先要明白学习最直接的结果：超越自我和积累优势。“学习”本质上是在超越自我，提升自我的综合素养。在此，要先规定我们谈论的一切“学习”，不是“无谓功”，而是行之有效的，切实实让人得到乐趣的行为；否则，一切论述将失去一半说服力。在这个语境下，“学习”的词汇是规定了结果的，而像“成功”，而像“练习”。此外，学习的材料不止在于书本，而在于合理论、生产、娱乐在内的全部人类生活。

以上事实构成本文论证的前提。

要论证我的观点并不准，在此我选用援引历史以例证的方式，先扬后抑。我们便从“落后就要挨打”这句话开始吧，值得注意的是，这句话描述的是现象，而非道德规定。

几次工业革命带来的红利是巨大的，人们从未经历过如此日新月异物质生活水平发展。生活必需品的保障，基础设施的完善，娱乐方式的多样化等，将人类的“生存”条件提高到有从未有过的优势状态。工业化、现代化程度及水平仅次于发达国家和发展中国家。在此基础上，个人、企业、国家的发展之路可谓不可受制于人，正所谓“国家都有其基本国情。而受制其由，是欧美在重要的方向上比非拉诸多地

书是最基本的学习方式。

一个人的强大，体现在他的才华、能力与格局。而读书能提升一个人的才华，培养一个人的情怀，扩充一个人的胸怀。可能读一本书，不会有变化，读十本书，也不会有变化，但当你把读书当成一种习惯，一种生活方式，你的人生就已经产生了变化。好比一颗小树苗长成参天大树之前，需要一点一滴的汲取水分，而每一滴水，都让小树苗有了新的改变，变成参天大树的新的开始。新东方教育的创始人俞敏洪就是一个很好的例子，他曾两次高考落榜，第三次考入北京大学西语系，大学期间广泛阅读大量书籍，并且狂背单词，正是他这种对学习不离不弃的精神，为他后来的创业成功打下了坚实的硬性基础。

读书不能果腹、不能解渴，但作为一种精神食粮，它能够在潜移默化中改变一个人的思维与思想。思维是通过学习与钻研来培养的，例如我们从小被教育“学好数理化，走遍天下都不怕”，不会在现实生活中并没有很深的体会，生活中不会用高数、线代、数理统计、数据分析去买菜买菜，也见不到磁场对我们的影响，更不会讨论杯子里面水的化学结构。但是我们所能见到的股票、银行、手机支付、网上购物等需要进行大量的数据分析、数据统计、手机、电视、电脑、飞机、高铁等背后的电、磁场的应用以及生活所必需的衣食住行相关用品背后的化学加工等都是数理化的横向延伸。在学习这些基础门类课程的过程中，我们的逻辑思维、理论思维、发散思维、分析思维等都能得到一定的锻炼。而思想是通过积累大量的知识丰富自己。书籍是人类进步的阶梯，读书能让我获取更多的知识，领略不同的感受。它更是一种诗意的生存状态，一种幸福的生活方式，一种温暖的生命体验。所以李白才会写出“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”的肆意，苏轼才会写出“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”的洒脱。当然，在学习如何做事的时候，要明

白“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的道理。毛主席说过，实践出真知，书本上的东西始终要运用到现实当中，只有亲身经历并身体力行，才会对书中的知识有更深的体会，这才是真正的知识。“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，学习之路充满着荆棘坎坷，但只要记住“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”的道理，就能磨练出最强大的自己。

学习强企

进入桐昆以来的几个月，我大量地学习新的内容与知识，在由理论型学习转型为实践型学习的过程中，两者相互独立，也相互依存。独立在于二者之区别，理论型的学习需要钻研课本中的知识、重点与难点，并且在必要的时候借助辅助，样机提升对理论知识的理解；而实践型的学习更重要的是工艺、生产与经验。在懂工艺的基础上稳定生产，辅之以经验弥补理论的偏差。依存在于二者之关联，实践基于理论，又胜于理论，没有理论的支撑，实践只是循规蹈矩的完成任务，但没有实践的学习，理论只是纸上谈兵，空无一用。在我实践学习的过程中，非常清晰地认识到这两点的关系，但企业是以生产为首要任务，理论到实践的转型，是为了更好地服务生产。

一定是规模的量化生产，除去极强极专的理论基础，还需要经验、协调与管理。理论是在理想的条件下进行的，然而实际生产中，工艺的老化、环境的不良、人为的失误等不稳定因素都能对生产造成一定的影响，而经验的补充则是根据实际中出现的各种情况对理论进行修缮，以达到稳定生产的目的。生产的同时，各个部门工段之间相互联系，但大量的工作交织难免有冲突出现，协调是处理好生产事务的重要因素，需要一定的沟通与交流，这是理论学习中当中所没有的东西。管理则是能够使生产有条不紊地运转，及时发现生产中的问题并解决对问题的一种方式，这需要对全局的把控以及对细节的重视。

在工作的过程当中，懂得理论，能够实践，有足够的经验、协调与管理能力，才能更好地服务生产。这一过程的学习，任重而道远。但立足于企业的角度，这些都是基本的工作内容，学习并且学会，是一个必然的过程。然而学习强企，不是停步于基本的生产工作，而在于超越。如今时代在高速发展，产品不仅

区领先学习了太多。

现代史中浓墨重彩记载“文艺复兴”、“宗教改革”、“科学革命”等，正是因为这些事件系列引发了人民的强烈反思，几经转折终于找到某些关键的方向“学习”，这几几奠定了历史潮流——欧洲果然崛起于世界之林。

而当全业非拉国家的崛起，尤其是我国能够在短短百年内，从半殖民地半封建社会成为世界强国，更应归功于自强不息的学习。“两弹一星”、“改革开放”，中国人摸索出来的道路，如今已是世界第二大经济体，在国际上具有巨大影响力；放眼世界范围，可称得上是国泰民安，这正对得起“为中华之崛起而读书”这句话。

以上种种例证，足以及见学习之大用——“固生存，谋发展”。

二、存德行，扬正道

前常说，“落后就要挨打”描述的是现象，而非道德规定；实想表达单靠“固生存，谋发展”是不够的，若效仿列强以国力行狼野心，乃全人类之悲哀。我们承认列强在近代史中力图昌盛，却要指责其侵略行径不合法、非人道；我们承认资本主义制度的分配方式在当时适应其生产方式而促进了生产力的发展，却要指责其剥削、压迫无产阶级的不正当和非人道。这正是学习的最终价值之处——教人明辨是非，追求美德，弘扬正道。

我理解应慢仍乃至延“落后”者吗？答案显然是否定的。但是我们要记住一点：历史是胜利者书写的。要证明邪恶之为邪恶，便是圣权的天主教统治由一个千辛万苦学习了圣经原文的路德开始颠覆；马克思、韦伯《新教伦理与资本主义精神》指出清教对资本主义和科学贡献甚大；牛顿等科学家皆为清教徒；约翰·洛克对私有财产的规定，亚当·斯密的《国富论》奠定资本主义自由经济学的理论基础……还有其它无数名者均记载了学术、思潮对时代无可比拟的影响。

几次工业革命带来的红利是巨大的，人们从未经历过如此日新月异物质生活水平发展。生活必需品的保障，基础设施的完善，娱乐方式的多样化等，将人类的“生存”条件提高到有从未有过的优势状态。工业化、现代化程度及水平仅次于发达国家和发展中国家。在此基础上，个人、企业、国家的发展之路可谓不可受制于人，正所谓“国家都有其基本国情。而受制其由，是欧美在重要的方向上比非拉诸多地

需要满足人们需求的多样化，也要符合绿色协调发展的科学发展观，唯有通过不断创新、去开发新的产品，才能提高企业的核心竞争力，保证企业长久发展。而创新与突破需要在稳定的生产基础上回到理论中来，重新从理论出发，超越常规，才会有更多的发展与机会。因此，学习强企不是一句空口号，更多的是理论联系实际并超越常规，以达到新时代的发展要求。

学习强国

一个人通过不断的学习，能够不断进步；而一个国家的进步，源于每一个人、汇聚了每一个人民通过学习获得进步的力量。建设一个学习大国，于人民，是强化自身的硬武装；于国家，是强国的必经之路。而这种学习的精神如果能渗透进每一个人民的心里，所迸发的力量是无法想象的。

回首祖国70年来的辉煌成长历程，在党的正确领导下，坚持走中国特色社会主义道路，带领着中国人民一步步从站起来、富起来到强起来。我很少幸自己出生于20世纪的尾巴，见证了祖国在新千年开始这翻天覆地的变化。科教兴国战略的实施，中国梦的提出，是党立足了一个新的历史起点，对祖国未来的发展作出的进一步步精准的规划，在科学技术的生产力的思想的指导下，坚持以教育为本，以经济建设为中心，加速实现中国梦的繁荣昌盛，一步一步实现中华民族的伟大复兴。科技兴国，教育为本，而学习贯穿其中。“人民有信仰，国家有力量，民族有希望”，个人的信仰带来的力量，汇聚成国家的力量，实现伟大的中国梦。

梅雨过去，高温来袭。天一热，人就容易心浮气躁，安全隐患随之而来。为了员工的安全，集团经常组织各类安全宣传培训、安全演练、安全竞赛等，旨在提高每位员工心中安全意识。在《桐昆报》也搜集整理了与大家生活息息相关的安全知识，与广大读者朋友分享。

夏季出门，切忌心浮气躁，否则容易爆发路怒症，从而提升危险系数。为了安全，高温天出行要点谨记于心：

1. 防山体过热
2. 防暑防中暑
3. 防晒防中暑
4. 防疲劳驾驶

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

桐乡市总工会领导来集团进行高温慰问

■恒邦厂区 金中英



8月2日上午，桐乡市总工会副主席张建成会同洲泉镇总工会相关领导，来到集团恒邦四期项目现场看望和慰问在高温期间仍坚守岗位的施工人员。

张建成一行详细询问了施工人员的工作情况，并叮嘱他们一定要注意防暑，室外作业要避开高温时段，在保质保量进度的同时，一定要注意自身身体状况，做到安全施工。在深切关怀工作人员的同时，集团公司副总裁陈士南、工会主席宋海荣也与他们带来阵阵“清凉”。

2019年“山海传情·牵手同行”家教大讲堂走进嘉兴石化

■嘉兴石化 盛小芬

为深入贯彻习近平总书记“注重家庭、注重家教、注重家风”重要讲话精神，提高广大家长的家庭教育水平，优化青少年成长的家庭环境，合力推进家庭教育指导工作，7月31日上午，2019年“山海传情·牵手同行”家教大讲堂（第三讲）走进了嘉兴石化有限公司，港区家庭教育宣讲团副团长、乍浦小学校长顾国成为公司员工作了《改变孩子，从改变家长做起——小学生核心素养的培养》的专题讲座，受到了广大员工的热烈欢迎。

讲座中，顾校长运用生活中、教学中的案例，生动活泼、幽默风趣地分析了孩子成长过程中的24个烦恼，以及孩子在陪伴的时候，家长的核心素养，号召家长们要学会审视自己的教育行为，不断学习，更新教育观念，营造良好的教育氛围，并对小学家庭教育从家人、社会、学校、老师四个方面提出了建议，表示怎样的家长就有怎样的孩子，改变孩子，要从改变家长做起。一个小时的讲座，大家都精神专注，积极参与互动，纷纷表示受益匪浅，今后一定要注重家庭教育氛围，提高自身素质，争做合格家长，和孩子共同成长。

其中一名员工感慨道：“顾校长讲到的一些问题在实际生活中确实经常遇到，但是我自己却没有过多的去在意，比如小孩做作业，我是陪在身边，但是在看手机、玩游戏，今天才知道陪伴是不行的，陪伴的方式也很重要，如果在陪伴的时候，我是坐在边上看书，那对小孩的影响肯定是不一样的，今后一定要注意。”

梅雨过去，高温来袭。天一热，人就容易心浮气躁，安全隐患随之而来。为了员工的安全，集团经常组织各类安全宣传培训、安全演练、安全竞赛等，旨在提高每位员工心中安全意识。在《桐昆报》也搜集整理了与大家生活息息相关的安全知识，与广大读者朋友分享。

夏季出门，切忌心浮气躁，否则容易爆发路怒症，从而提升危险系数。为了安全，高温天出行要点谨记于心：

1. 防山体过热
2. 防暑防中暑
3. 防晒防中暑
4. 防疲劳驾驶

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

党建从小抓起，党性引领我们先行

■园区厂区 屠海燕

为纪念中国共产党诞生98周年，中共桐昆股份直属支部在7月4日晚上组织开展了一场“党建从小抓起，党性引领我们先行”亲子党性主题教育活动。

在活动中，直属支部党员及子女通过观看十八大代表胡晓丽的风采集锦，桐昆员工队伍历年来的公益活动掠影，进一步感受到了党组织的风采。随后，还开展了亲子趣味活动，党建知识抢答及部分子女代表才艺表演，寓教于乐。

梅雨过去，高温来袭。天一热，人就容易心浮气躁，安全隐患随之而来。为了员工的安全，集团经常组织各类安全宣传培训、安全演练、安全竞赛等，旨在提高每位员工心中安全意识。在《桐昆报》也搜集整理了与大家生活息息相关的安全知识，与广大读者朋友分享。

夏季出门，切忌心浮气躁，否则容易爆发路怒症，从而提升危险系数。为了安全，高温天出行要点谨记于心：

1. 防山体过热
2. 防暑防中暑
3. 防晒防中暑
4. 防疲劳驾驶

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

生产再忙，安全不忘

■园区厂区 屠海燕

为纪念中国共产党诞生98周年，中共桐昆股份直属支部在7月4日晚上组织开展了一场“党建从小抓起，党性引领我们先行”亲子党性主题教育活动。

在活动中，直属支部党员及子女通过观看十八大代表胡晓丽的风采集锦，桐昆员工队伍历年来的公益活动掠影，进一步感受到了党组织的风采。随后，还开展了亲子趣味活动，党建知识抢答及部分子女代表才艺表演，寓教于乐。

梅雨过去，高温来袭。天一热，人就容易心浮气躁，安全隐患随之而来。为了员工的安全，集团经常组织各类安全宣传培训、安全演练、安全竞赛等，旨在提高每位员工心中安全意识。在《桐昆报》也搜集整理了与大家生活息息相关的安全知识，与广大读者朋友分享。

夏季出门，切忌心浮气躁，否则容易爆发路怒症，从而提升危险系数。为了安全，高温天出行要点谨记于心：

1. 防山体过热
2. 防暑防中暑
3. 防晒防中暑
4. 防疲劳驾驶

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

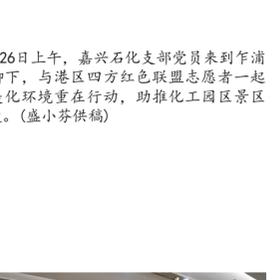


党建从小抓起，党性引领我们先行

■园区厂区 屠海燕

为纪念中国共产党诞生98周年，中共桐昆股份直属支部在7月4日晚上组织开展了一场“党建从小抓起，党性引领我们先行”亲子党性主题教育活动。

在活动中，直属支部党员及子女通过观看十八大代表胡晓丽的风采集锦，桐昆员工队伍历年来的公益活动掠影，进一步感受到了党组织的风采。随后，还开展了亲子趣味活动，党建知识抢答及部分子女代表才艺表演，寓教于乐。



7月26日上午，嘉兴石化支部党员来到乍浦瓦山脚下，与港区四方红色联盟志愿者一起开展美化环境重在行动，助推化工园区景区化建设。（盛小芬供稿）



7月27日下午，集团邀请相关专家来司开展健康知识讲座，为员工讲解如何控制体重、预防疾病防治、幽门螺杆菌防治等健康知识。因为参加讲座的员工在现场做事项推。 (陆晓芳)

梅雨过去，高温来袭。天一热，人就容易心浮气躁，安全隐患随之而来。为了员工的安全，集团经常组织各类安全宣传培训、安全演练、安全竞赛等，旨在提高每位员工心中安全意识。在《桐昆报》也搜集整理了与大家生活息息相关的安全知识，与广大读者朋友分享。

夏季出门，切忌心浮气躁，否则容易爆发路怒症，从而提升危险系数。为了安全，高温天出行要点谨记于心：

1. 防山体过热
2. 防暑防中暑
3. 防晒防中暑
4. 防疲劳驾驶

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。

另外，更重要的平时出行要养成良好的行车习惯，遵守交通规则，不闯红灯、不超速行驶、不酒驾、不逆行、不乱占道、不胡乱使用灯光，特别要提醒的是，驾驶摩托车、电瓶车一定要戴好安全头盔，撑好安全防护伞！

夏季气温高，驾驶员睡眠不足，行车中容易疲劳驾驶。因此，出车前应注意休息，保证充足的睡眠，尽量利用早晚时间行车，避开午后困倦时间行车。