

专业的钢结构材料服务商



五波资讯
INFORMATION OF WUBO

主办: 上海五波钢结构材料有限公司

www.wubosteel.com

总第124期

机会来的时候像闪电一样
短促,完全靠你不假思索地
去利用。——巴尔扎克

上海五波钢结构材料有限公司董事长任庆平预测
——短期内钢材市场还不可能回暖

《NO EXCUSE!》

上海五波公司H型钢资源表

上海五波公司工槽钢资源表

总第124期

(月刊)

2023年7月10日出版

诚信合作

精进发展

主 编：张红霞

编委主任：任庆平

执行主编：覃曼黎

责任编辑：俞 强 章亚辉 胡琳琳

主办：上海五波钢结构材料有
限公司

地址：上海市虹口区广灵四路
24号（甲）开隆大厦4楼

电话：86 21 62786117

传真：86 21 62751117

邮编：200083

网址：www.wubosteel.com

Email: zhangyahui@wubo.com.cn



目 录

Contents

- 给力的“逆向”思维

五波动态

WUBO DYNAMIC

- 上海五波钢结构材料有限公司董事长任庆平预测
——短期内钢材市场还不可能回暖
- 《NO EXCUSE!》

行情快报

QUOTES LETTERS

- 李忠双：短期内冷、热轧卷板价格将稳中有升
- 三个主要原因！日本废钢行业面临挑战

五波资源

WUBO OF RESOURCES

- 上海五波公司角钢资源表
- 上海五波公司H型钢资源表
- 上海五波公司工槽钢资源表

心灵驿站

MIND INN

- 好人陷阱
- 生命的价值
- 逃避与借口，只能带来更多危机

给力的“逆向”思维

有个发行环节的商人来我们出版社要我编辑的书，发行部的头儿要我过去介绍一下书的卖点。谁知我还没有说上几句话，那个年轻气盛的商人没搞清楚我是编辑，还以为我是发行科的人员呢，拿话堵我说：“像你这么糟糕的发行人员，还敢向我推销书啊！”

一般人遇到这事可能会生气，可能会辩解，也可能更加卖力地宣传自己的书。我只是心里咯噔了一下，就马上想到策略，于是微笑着对那个小老板说：“是啊，人家说只有糟糕的发行员，没有糟糕的书。像你这么优秀的商人，一定知道如何宣传推销好这本书吧！”我一副虚心请教的样子，老板一高兴就拿起书，一页一页研究起来，不停地找这本书的优点，告诉我，第一应该怎样，第二应该怎样……说着说着，老板发现自己上当了：“哎！这是你的问题，怎么变成我的问题了？你很狡猾，很有前途，干脆，到我公司去做吧？”本来我是向他推销我的书的，结果，变成发行商自己发掘书的卖点了。这就是反向思维中转移问题法的魅力了。

去年6月，有个喜欢赖账的人通过朋友向我借了5万元钱，说好了一年内还的，但是一年到期后，他连提都没提。我怕他万一不还了，怎么办呢？之前让他打过一张借条，但是却找不到了。向他要吧，空口无凭，所以很发愁。我想了一下，还是运用了我擅长的逆向思维办法，给那个朋友发了一封电子邮件：尊敬的某某先生，一年前你向我借了10万元，现在我手头有点紧，急需钱用，您能尽快把钱还给我吗？

第二天，就收到了他的回信：很感谢您借钱给我，我一定会及时还给你的。但是，我想你是不是记错了，当时你借给我的是5万元。而且随信还附了一份借据的拍摄图片。这下子我的心就放到肚子里了，我不是想立刻要回钱，我要的就是这个证明啊！有了借据，就不怕他不归还了。

我信奉世界首富比尔·盖茨的话：“人与人之间的区别，主要是脖子以上的区别——思维方式决定一切！”应用逆向思维，经常将问题“倒过来想”，也许你会发现，其实生活中没有那么多解决不了的问题和烦恼。

我们在与对手周旋或面对难题时，常会自然想出一连串的解决之道，而最有实际效果的，总是与通常方法不相同甚至相反的办法。其实，这个道理也很简单。我们使用的方法越普通，对方拿出应对策略就越容易；我们用逆向思维采用与别人完全不同的办法，对方找到有效应对方式的难度则会增加得更大。所以，逆向思维常会给我们带来更多益处。

平常的思维，只能让我们成为平常的人；不平常的思维，才能让我们做成不平常的事，进而造就不平常的人。

上海五波钢结构材料有限公司董事长任庆平预测 ——短期内钢材市场还不可能回暖

《中国冶金报》记者 包斯文

“5月份钢材市场价格出人意料地持续走低，短期内看不到回暖的征兆，贸易商对未来市场信心不足。”上海五波钢结构材料有限公司董事长任庆平接受《中国冶金报》记者采访时这样预测。

据任庆平所在公司在经营中反馈的信息和市场调研掌握的情况，过去的月份，钢材市场持续疲软、低迷，交易较为清淡，价格震荡下跌，一路走低，而且是出人意料的低。

诸如，在上海市场，鞍钢产1.0mm（ST12）冷板价格从5月4日的4520元/吨，跌至5月31日的4360元/吨，一个月内下跌160元/吨；首钢、鞍钢产的5.5mm（Q235）热卷价格从3890元/吨，跌至3740元/吨，下跌150元/吨；南钢、鞍钢产20mm（Q235）普板价格从4220元/吨，跌至3950元/吨，下跌270元/吨；南钢、鞍钢产的20mm（Q345）低合金价格从4550元/吨，跌至4250元/吨，下跌300元/吨；亚新的 ϕ 6.5mm（Q235）高线价格从4010元/吨，跌至3830元/吨，下跌180元/吨；马钢产 ϕ 20mm（HRB400）三级螺纹钢价格从3760元/吨，跌至3500元/吨，下跌260元/吨；永钢产 ϕ 8mm- ϕ 12mm（HRB400）盘螺价格从4010元/吨，跌至3820元/吨，下跌190元/吨；永钢产 ϕ 10mm- ϕ 12mm（HRB300）圆钢价格从4240元/吨，跌至4050元/吨，下跌190元/吨。

在传统的旺季的5月份，钢材市场旺季不旺，价格不涨却跌，而且跌势强，跌速快，跌幅大，这是众多钢贸商所没有预料的，任庆平感到“价格出人意料地持续走低”。

5月份的钢价为何如此大幅下跌？对此，任庆平认为根本的原因是需求偏弱，供给较强，在“供强需弱”的状况下，钢材市场持续疲软、低迷，价格震荡下滑。

从需求状况来看，由于我国经济增长力度不大，房地产和基建投资下降，据统计显示，5月份基建投资累计增速预计较4月份回落2.9个百分点，基建投资增速短期仍有回落可能。房地产投资处于负值，今年1-4月，房地产开发企业到位资金45155亿元，在去年大降的基础上同比还下降6.4%，而且施工及投资指标同比降速仍呈现继续扩大趋势，可见房地产业不景气。

制造业的生产、经营状况也不及预期，不尽人意。据中国物流与采购联合会、国家统计局服务业调查中心发布的2023年5月份中国制造业采购经理指数（PMI）为48.8%，较上月回落0.4个百分点，在收缩区间继续回落。其中，生产、新订单、新出口订单指数均有所下降，全部降至荣枯线之下。5月份制造业PMI中订单类指数继续小幅回落，反映市场需求不足的企业占比进一步提高到58%以上，表明需求收缩的问题较为突出。



房地产业、基建业、制造业的产销状况不佳，挖掘机、汽车、家电产量面临回落压力。叠加南方多雨、北方高温天气来袭，势必对户外施工项目进度造成影响，致使钢材市场将逐步进入需求“淡季”。总体来看，预计6-7月份国内钢材市场需求强度减弱的趋势难以改变。

任庆平还谈到我国钢材的直接出口和间接出口情况，他说当前世界地缘政治态势震荡，对我国钢材的出口带来不小的影响。尽管在今年前4个月，我国钢材出口呈现增长态势，钢材出口价格具有一定的优势，但要看到目前海外钢铁供给偏弱态势有所缓解，同时海外制造业疲软使得我国钢铁企业出口订单指数再度回落至收缩区间，从而对钢材出口形成一定制约，业内预计后期我国钢材出口或将面临收缩压力和变数，不排除我国钢材直接和间接出口下跌的可能。

从钢材市场供给状况来看，尽管钢价下跌，钢企利润收缩，甚至出现亏损，但钢厂限产、减产力度不大，实际产量有增无减。据中国钢铁工业协会数据显示，5月中旬，重点统计钢铁企业粗钢日产224.55万吨，较4月下旬的220.67万吨，上升了3.88万吨，增幅达到了1.76%。因而，钢材市场供给随着钢厂的产量增长而增加，库存居高不下，供给压力加大。

统计显示，截止周末全国35个主要市场仓库钢材



总库存量为1201.28万吨，较上周减少49.03万吨，减幅为3.92%，但目前钢材市场库存依然处于较高位，“供强需弱”的局面尚难改变，难以支撑钢价的上涨。

据中物联钢铁专委会公布的数据，5月份国内钢铁PMI为35.2%，连续三个月环比下降，主要分项指标中，生产指数、新订单指数、新出口订单指数均有下滑，显示需求端依旧低迷，“钢需”强度偏弱。中钢协近期的调研也表明，当前钢铁市场不太可能如2008及2015年后迎来新一轮上升走势。从房地产市场震荡下行拐点显现、出口导致钢材间接出口下降、财政货币政策边际效应减弱三方面分析，粗钢消费量、产量难以再创新高。如全行业不进行有效的产量控制，未来钢铁行业可能在微利边缘徘徊，甚至出现大面积亏损。

任庆平谈到铁矿石、焦炭、废钢等钢铁原料市场运行状况，他说前期钢铁原料价格在震荡下跌。5月份，唐山地区66%品位干基铁精粉均价为947元/吨，较上月下跌64元/吨，跌幅为6.3%；进口铁矿石，澳大利亚61.5%粉矿日照港市场均价为780元/吨，较上月下跌83元/吨，跌幅为9.6%。焦炭价格继续下跌，5月份唐山地区二级冶金焦均价为1945元/吨，较上月下跌425元/吨，跌幅17.9%。6月初份，焦炭价格第十轮提降基本落实，累计跌幅750-900元/吨。由于钢铁原料价格的下跌，钢厂生产成本压力有所缓解，成本水平继续下移。因而，支撑钢价上调的动力不足，钢厂在制定钢材出厂价格政策时，普遍根据钢材市场行情变化而下调钢材出厂价格。一批大型钢企的6月份冷热板卷、中厚板的出厂价格均下调100-200元/吨。

任庆平说，原材料价格下跌，叠加需求疲软，或将导致6、7月份钢材市场价格继续弱势调整。

《NO EXCUSE!》

采购中心：叶 丽

《没有任何借口》这本书给我留下了深刻的印象。它不仅是一本富有启发性的书籍，更是一本勇敢面对现实的指南。作者通过自己的一些亲身经历和深入的研究，以生动的文字和深刻的洞察力，探索了我们在生活中常常使用的借口，并揭示了它们背后的真相。

作者通过西点军校的管理模式开始，执行中没有任何借口，军官向学员下达指令时，学员必须重复一遍军官的指令，而学员的通常回答只能是“是”或“不是”的回答，对长官下达的指令要无条件执行。随着社会发展，人们工作越来越倾向找工资高活少距离短的工作，甚至在工作中抱怨工作多少的员工亦不在少数。很多员工在执行领导下达的工作任务时，还没开始做就喜欢找借口甚至是拖延，似乎这样自己才能得到一点心理安慰。长久下去养成这种做事就喜欢找借口的习惯后，将是一个很可怕的行为甚至可以毁掉一个人的一生，这并不是危言耸听的说辞。那怎样去改变呢？

书中给我印象比较深刻的一个案例，是巴顿将军在他的战争回忆录《我所知道的战争》中写到这样一个细节：他想提拔人时把所有候选人排到一起，给他们提一个想要他们解决的问题，就是要在仓库后面挖一条战壕，8英尺长，3英尺宽，6英寸深。说完巴顿将军就走了，但他有通过窗户节孔去观察他们，他看到有的人抱怨为什么要让他们挖这么浅的战壕？这还不够当火炮掩体的，还有的人抱怨说这样的战壕太热或太冷的问题。大家都在一片抱怨声中，没有一个人开始动手干活，只有一个伙计，说：“不管这个战壕是干什么的，我们挖好战壕就离开吧，管它是干什么用的”。最后巴特将军选了这个伙计作为提拔，也许这个伙计他不是队伍中最聪明的可能也不是最能干的，但只有这一点就完胜了刚刚找借口的所有人，那就是“执行力”。在领导下达任务时要毫不迟疑的去执行，不找任何借口并完成任务。古往至今，无论什么工作，都需要这种不找任何借口去执行的人。

对我们而言，无论做什么事情，都要记住自己的责任，无论在什么岗位上，都要有自己的执行力和责任感。我们公司很多工作都是大家共同协作完成的，注重

的是团队合作，有什么问题都及时沟通完成。通过这个生动的案例，鼓励我们要有无条件服从执行力，要有团队意识，不给自己的懒惰找任何借口。

其实我们身边都不乏有这种做事喜欢拖延或找借口的人。之前我就有这样一个朋友平时聚会吃饭他总是最后一位到的人，刚开始大家吃饭都会等他一起，后面时间长了大家都不愿等了，渐渐他也就退出了我们的聚会活动。他工作能力并不弱，甚至在学校上学时还得到了一些奖项，但他有个最致命的弱点就是喜欢拖延，领导交办的事情能拖到明天提交的绝不会在今天完成，生怕自己今天完成了就是累了自己苦了自己一样。他这个问题也导致了他不停换工作，每份工作最多不超过半年，工作至今还是在不断跳槽，以至于毕业十来年还是一事无成。生活中这样的案例真的数不胜数，喜欢找借口，最终误的是自己。那怎样去客服这些呢？只有当我们自己意识到使用借口的时候，才能真正开始改变。这需要勇气和决心去直面自己的借口，并找到真正的原因和解决方法。作者在书中也提供了一些实用的工具和技巧来帮助克服借口，强调了目标设定的重要性，并分享了一些明确、可衡量和可行动的目标设定方法。书中还介绍了一些应对拖延症的策略，如时间管理、优先级排序和建立良好的习惯等。这些方法都能帮助我们摆脱借口的束缚，更高效地生活和工作。

通过阅读《没有任何借口》，我深刻认识到借口是我们给自己设定的心理障碍，只有我们自己才能打破它们，我们常常因为害怕失败、害怕被拒绝或害怕做错被领导骂而找各种理由不去追求自己的梦想和目标。然而，正是在面对这些恐惧和借口的时候，我们才能真正成长和实现自己的潜力。这本书还提醒我要珍惜时间，借口往往使我们浪费了大量宝贵的时间，而这些时间本可以用来追求我们的梦想、实现个人成长或与亲朋好友共度美好时光等。它让我反思自己是否在过去的日子里不断地找借口，拖延了那些重要的事情。因此，我决定要更加珍惜时间，学会合理安排和管理自己的时间，不再给借口留下空间，这样才能在工作中不断深耕，不断成长，实现个人价值。

李忠双：短期内冷、热轧卷板价格将稳中有升

进入6月份以来，我国冷、热轧卷板市场价格连续上涨，市场交易状况尚可，钢贸商对后市普遍持谨慎乐观心态。6月16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》记者采访时表示，预计短期内冷、热轧卷板市场价格将稳中有升。

据李忠双介绍，以上海市场为例，数据显示，6月1日—6月16日，上海市场的热轧卷板价格从3790元/吨涨至3920元/吨，累计上涨130元/吨；冷轧卷板价格从4290元/吨涨至4400元/吨，累计上涨110元/吨。

“在经历3个月左右的下跌周期后，上海市场的冷、热轧卷板价格终于止跌反弹。”李忠双表示，“近期，虽然下游用户基本按需采购，但实际交易水平较前期明显活跃，钢贸商的出货量呈现上升态势。考虑到当前市场逐渐进入需求淡季，钢材库存下降速度放缓，预计短期内钢材价格以稳中有升为主。”

同时，李忠双认为，短期内冷、热轧卷板市场基本面将呈现以下运行特点：

一是下游终端有效需求强度有望增强。据李忠双介绍，最近以来，对冷、热轧卷板消耗量较大的汽车、家电制造业产销状况有所好转，产销量有所增长。

汽车方面，中国汽车工业协会数据显示，5月份，全国汽车产量、销量分别达到233.3万辆、238.2万辆，环比分别增长9.4%、10.3%，同比分别增长21.1%、27.9%。据了解，受前期国家及地方出台的促消费政策影响，叠加5月份各地开展的营销活动，5月份的汽车市场较4月份明显好转。

从出口数据来看，汽车、家电出口成绩同样亮眼。乘用车市场信息联席会数据显示，5月份，我国乘用车出口30.2万辆，环比增长1.0%，同比增长64.0%。今年前5个月，我国乘用车出口138.1万辆，同比增长

102%。家电方面，5月份，我国出口家电32093.8万台，同比增长7.9%。

“汽车、家电产销形势好转，有望进一步拉动冷、热轧卷板需求增多，短期内‘钢需’将具有一定韧性。”李忠双预计。

二是冷、热轧卷板市场供给压力不大。中国钢铁工业协会数据显示，6月上旬，重点统计钢铁企业累计生产粗钢2231.07万吨、生铁2003.56万吨、钢材2063.54万吨。其中，粗钢日均产量达到223.11万吨，旬环比增长6.48%，同比下降2.52%；生铁日均产量达到200.36万吨，旬环比增长3.56%，同比下降2.37%；钢材日均产量达到206.35万吨，旬环比下降4.23%，同比下降4.99%。

库存方面，截至6月上旬，全国21个城市五大品种钢材社会库存量达到989万吨，旬环比减少42万吨，下降4.1%，社会库存继续下降；比今年初增加237万吨，增长31.5%。从具体品种来看，截至6月上旬，全国热轧卷板社会库存量达到200万吨，旬环比下降1.0%；冷轧卷板社会库存量达到118万吨，旬环比下降0.8%。

“目前，国内冷、热轧卷板市场供给压力普遍不大，钢贸商销售压力相对偏小，挺价意愿较强。这在一定程度上有利于支撑后期冷、热轧卷板市场价格企稳走强。”李忠双表示。

三是钢铁原燃料价格回升，钢材生产成本平台上移。最近以来，铁矿石、焦炭、废钢等钢铁原燃料价格震荡上涨。据统计，6月1日—6月16日，铁矿石价格指数从104.4美元/吨涨至115.4美元/吨，上涨11美元/吨；河北唐山地区废钢价格从2490元/吨涨至2570元/吨，上涨80元/吨；河北唐山地区铁精粉价格从955元/吨涨至985元/吨，上涨30元/吨；山东日照港铁矿石价格从805元/吨涨至850元/吨，上涨45元/吨。

“由于钢铁原燃料价格近期普遍上涨，钢企生产成本有所增加，企业在确定钢材出厂价格时基本以上调为主，这也有利于后期冷、热轧卷板市场价格稳中趋涨。”李忠双表示。

三个主要原因！ 日本废钢行业面临挑战

在全球废钢市场中，日本是仅次于欧盟和美国的第三大出口国。2022年，日本废钢出口占废钢净出口国总出口量的10%，约600万吨。日本大部分废钢出口到远东市场，其中韩国和越南的出口量最大。2019年之前，中国也是日本废钢出口的主要目的地之一，但进口禁令的实施导致2019-2020年期间的销量下降。该禁令于2021年解除，但中国从日本和其他来源的进口量并未恢复到禁令前的水平，因为中国对与质量相关的进口仍有很高的限制。与此同时，越南成为日本废钢出口的替代市场。

然而，从中长期来看，尽管全球废钢市场趋紧，但由于国内需求增长和供应增长放缓，日本的出口将面临限制。

为了实现日本到2050年碳中和的政策目标，废钢将在日本国内钢铁行业脱碳方面发挥关键作用。2022年，日本电弧炉钢占粗钢总产量的比例约为24%。主要钢铁生产商为减少排放而采取的初步行动包括提高电弧炉钢在其产量中的比例，以及包括大规模生产大尺寸优质电弧炉钢在内的长期发展战略。

此外，由于日本转炉产量占比较大，提高高炉-转炉路线的废钢用量是另一项适用的减排措施，且无需对炼钢工艺进行重大改变。预计中期内转炉炼钢废钢用量将继续上升。

尽管该国的粗钢产量在中期呈下降趋势，但从2022年到2027年，日本废钢需求将以4%的复合年增长率增长。然而日本废钢供应的增长在中期内将受到更多限制，有三个主要原因。

1) 在过去二十年里，日本折旧废钢基金一直在萎缩，而且这种下降趋势还将继续下去。折旧废钢占日本总废钢供应量的60%以上。而自2007-2008年全球金融危机以来，日本钢铁消费量一直处于结构性较低的水平。

2) 日本拥有成熟的回收行业，得益于高效的分销渠道和先进的加工技术，折旧废钢回收率已经超过60%，进一步提高将非常有限。

3) 由于钢铁产量预计将收缩，成品钢生产和消费产生的主要废钢供应预计也不会增加。

日本国内钢厂一直在与废钢出口商竞争产量。因此，国内需求增加的前景和全球废钢市场趋紧引发了国内买家对如何避免输给出口的担忧。

日本的出口目的地主要是亚洲发展中国家，随着工业化和城市化的推进，这些国家的钢铁产量和废钢需求将继续强劲增长。但是，由于国内供应量增加和日本出口增长潜力有限，研究机构预测，亚洲发展中国家的废钢供应将倾向于自给自足。

在主要废钢出口地区，出口管制的势头正在增强。例如，俄罗斯对废钢征收出口关税，并进一步提高关税税率以抑制出口。此外，关于欧盟的《废物运输条例》以及其审查是否包括对废料出口的限制也存在争议。

尽管废钢是减少炼钢碳足迹的好帮手，但废钢并不是脱碳的唯一解决方案，尤其是在可用性和质量成为限制因素的情况下。因此，除了上述需要更多废钢使用的减排措施外，日本钢铁生产商还在研究其他技术，包括碳捕集、利用和封存（CCUS）以及用氢气替代焦炭进行高炉炼铁。这些对于大规模转炉生产来说都是有吸引力的选择，尽管有来自成本和可扩展性的挑战需要被克服。

角钢可供资源一览表

热轧等边角钢					热轧不等边角钢					
执行标准：GB/T706-2008					执行标准：GB/T706-2008					
型号	尺寸(mm)		理论重量 (kg/m)	常用长度	型号	尺寸 (mm)			理论重量 (kg/m)	常用长度
	边宽	边厚				长边宽	短边宽	边厚		
3	30	3	1.373	6	6.3/4	63	40	5	3.92	6
4	40	3	1.852	6		63	40	6	4.638	6
		4	2.422	6	7.5/5	75	50	5	4.808	6
5	50	4	3.059	6		75	50	6	5.699	6
		5	3.77	6		75	50	8	7.431	6
		6	4.465	6	9/5.6	90	56	6	6.717	6或9
5.6	56	4	3.446	6	10/6.3	100	63	6	7.55	9
		5	4.251	6		100	63	7	8.722	9
6.3	63	5	4.822	6		100	63	8	9.878	9
		6	5.721	6		100	63	10	12.142	9
7	70	6	6.406	6	10/8	100	80	8	10.946	9
7.5	75	5	5.818	6	12.5/8	125	80	8	12.511	9
		6	6.905	6		125	80	10	15.474	9
8	80	6	7.376	6或9米	14/9	140	90	10	17.475	9
		7	8.525	6或9米		140	90	12	20.724	9
		8	9.658	6或9米	16/10	160	100	10	19.872	9
9	90	7	9.656	6或9米		160	100	12	23.592	9
		8	10.946	6或9米						
10	100	8	12.276	9						
		10	15.12	9						
		12	17.898	9						
11	110	10	16.69	9						
12.5	125	10	19.133	9						
		12	22.696	9						
14	140	10	21.488	9						
		12	25.522	9						
16	160	10	24.729	9						
		12	29.391	9						

注：标明“★”号的规格是非常用规格，需要事先预定生产后供货。

我公司常年设有8000吨库存，其中Q345B有3000吨，欢迎来电咨询！

联系 人：章先生 13764303772

TEL：021-62099239-直线

FAX：021-62751117

注: 标明“★”号的规格是非常用规格, 需要事先预定生产后供货。
 我公司常年设有8000吨库存, 其中Q345B有3000吨, 欢迎来电咨询!
 联系人: 章先生 13764303772
 TEL: 021-62099239-直线
 FAX: 021-62751117

H型钢可供资源一览表

H型钢规格	吨/支	支/捆	H型钢规格	吨/支	支/捆
100×100×6×8	0.2064	24	★388×402×15×15	1.6920	3
125×125×6.5×9	0.2856	15	390×300×10×16	1.2840	6
148×100×6×9	0.2568	18	★394×398×11×18	1.7640	3
150×150×7×10	0.3828	15或18	★394×405×18×18	2.0280	1
150×75×5×7	0.1716	30	396×199×7×11	0.6804	5
175×175×7.5×11	0.4836	10或12	400×200×8×13	0.7920	5
175×90×5×8	0.2184	21	400×400×13×21	2.0640	3
194×150×6×9	0.3744	12	400×408×21×21	2.3640	1
198×99×4.5×7	0.2220	24或30	414×405×18×28	2.7960	1
200×100×5.5×8	0.2604	18或24	428×407×20×35	3.4080	1
200×200×8×12	0.6060	8或10	440×300×11×18	1.4880	4或3
200×204×12×12	0.6804	8	446×199×8×12	0.8004	6或5
244×175×7×11	0.5292	8	450×200×9×14	0.9180	6或5
248×124×5×8	0.3096	14	482×300×11×15	1.3800	4或3
250×125×6×9	0.3564	14	488×300×11×18	1.5480	4或3
250×250×9×14	0.8688	8	496×199×9×14	0.9540	6或5
250×255×14×14	0.9864	6	500×200×10×16	1.0752	6或5
294×200×8×12	0.6876	10	★506×201×11×19	1.2360	5
294×302×12×12	1.0200	6	582×300×12×17	1.6440	4或3
298×149×5.5×8	0.3912	12	588×300×12×20	1.8120	4或3
300×150×6.5×9	0.4476	10	594×302×14×23	2.1000	3
300×300×10×15	1.1340	6	596×199×10×15	1.1412	6或5
300×305×15×15	1.2720	6	600×200×11×17	1.2720	5
★338×351×13×13	1.2720	1	606×201×12×20	1.4400	5
340×250×9×14	0.9564	8	692×300×13×20	1.9920	3
★344×348×10×16	1.3800	3	700×300×13×24	2.2200	3
★344×354×16×16	1.5720	3	★792×300×14×22	2.2920	3
346×174×6×9	0.5016	6或12	800×300×14×26	2.5200	3
350×175×7×11	0.6000	6或12	890*299*15*23	2.5560	3
350×350×12×19	1.6440	6或3	900×300×16×28	2.9160	3
★350×357×19×19	1.8720	3	1000*300*19*36	3.7200	3
458*417*30*50	4.9800	1	498*432*45*70	7.2600	1

同时可以代订Q235C\D和Q345C\D等材质，及日标（SS400\SM490A、B\SN490B），美标（A36\A572\A992）和欧标英标（S235\S275\S355）等外标H型钢。

工槽钢可供资源一览表

热轧工字钢				热轧槽钢			
执行标准: GB/T706-2008				执行标准: GB/T706-2008			
型号	规格尺寸	理论重量 kg/米	常用长度	型号	规格尺寸	理论重量 kg/米	常用长度
I10	100*68*4.5	11.261	6或9	[5	50*37*4.5	5.438	6
I12	120*74*5	13.987	6或9	[6.3	63*40*4.8	6.634	6
I14	140*80*5.5	16.89	9	[8	80*43*5	8.045	6
I16	160*88*6	20.513	9	[10	100*48*5.3	10.007	9
I18	180*94*6.5	24.143	9	[12	120*53*5.5	12.06	9
I20a	200*100*7	27.929	9或12	[14a	140*58*6	14.535	9
I20b	200*102*9	31.069	9或12	[14b	140*60*8	16.733	9
I22a	220*110*7.5	33.07	9或12	[16a	160*63*6.5	17.24	9
I22b	220*112*9.5	36.524	9或12	[16b	160*65*8.5	19.754	9
I25a	250*116*8	38.105	9或12	[18a	180*68*7	20.174	9或12
I25b	250*118*10	42.03	9或12	[18b	180*70*9	23	9或12
I28a	280*122*8.5	43.492	12	[20a	200*73*7	22.637	9或12
I28b	280*124*10.5	47.888	12	[20b	200*75*9	25.777	9或12
I30a	300*126*9	48.084	12	[22a	220*77*7	24.999	9或12
I30b	300*128*11	52.794	12	[22b	220*79*9	28.453	9或12
I30c	300*130*13	57.504	12	[25a	250*78*7	27.41	9或12
I32a	320*130*9.5	52.717	12	[25b	250*80*9	31.335	9或12
I32b	320*132*11.5	57.741	12	[25c	250*82*11	35.26	12
I32c	320*134*13.5	62.765	12	[28a	280*82*7.5	31.427	12
I36a	360*136*10	60.037	12	[28b	280*84*9.5	35.823	12
I36b	360*138*12	65.689	12	[28c	280*86*11.5	40.219	12
I36c	360*140*14	71.341	12	[30a	300*85*7.5	34.463	12
I40a	400*142*10.5	67.598	12	[30b	300*87*9.5	39.173	12
I40b	400*144*12.5	73.878	12	[30c	300*89*11.5	43.883	12
I40c	400*146*14.5	80.158	12	[32a	320*88*8	38.083	12
I45a	450*150*11.5	80.42	12	[32b	320*90*10	43.107	12
I45b	450*152*13.5	87.485	12	[32c	320*92*12	48.131	12
I45c	450*154*15.5	94.55	12	[36a	360*96*9	47.814	12
I56a	560*166*12.5	106.316	12	[36b	360*98*11	53.466	12
I56b	560*168*14.5	115.108	12	[36c	360*100*13	59.118	12
I56c	560*170*16.5	123.9	12	[40a	400*100*10.5	58.928	12
I63a	630*176*13	121.407	12	[40b	400*102*12.5	65.208	12
I63b	630*178*15	131.298	12	[40c	400*104*14.5	71.488	12
I63c	630*180*17	141.189	12				

好人陷阱

西方某地发生凶案，迅速抓到杀人嫌犯，证人证言一应俱全，都说就是他干的，他无论如何喊冤都没人听。可他确实是冤枉的，侥幸逃脱的真凶也良心难受，于是他去向一个神父忏悔，说出来后，果然好多了。

可这神父受不了了，他只好去向另一个神父忏悔，以缓解自己承受的压力。每个知道这个邪恶秘密的神父都去找另一个神父忏悔，最后，全国的神父都知道了这个秘密，可是法官无法得知真相。

行刑的那天，被枉的人哭着对神父说：真不是我干的……

神父说：孩子，我早就知道不是你干的。

这叫一个泪奔泪流啊。

这个故事是把某种逻辑推演到极致：听人忏悔的人必须保守他人的秘密，这样忏悔制度才能保存。如果你为了救一个人破坏它，搞得人人从此不再相信神父，那么，现实将变得更坏：不仅真凶，所有人都不会来忏悔了，而蒙冤者照样要死。

一个社会应该避免落入“好人陷阱”。即太爱当好人，从而越了界，最后把整个社会搞乱。应该鼓励人人把自己分内的事做好。盖茨在经商时，在商言商，毫不留情，所以成为世界首富；身份转换成慈善家后，又倾囊而出，立地成佛。他若在经商时只想当好人，可能不得不破产，最后世界也得不到他的好。

所以，尽本分是最大的好。

生命的价值

不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色！

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张 20 美元的钞票，面对会议室里的 200 个人，他问：“谁要这 20 美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这 20 美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。“现在谁还要？”还是有人举起手来，

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值 20 美元。人生路上，我们会无类被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。

【温馨提示】

生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！我们是独特的一一永远不要忘记这一点！



逃避与借口， 只能带来更多危机

逃避与借口，只能带来更多危机

在懦夫的眼里，做什么事情都是有风险的，都存在着困难。要知道，人生中如果没有了任何困难，也就丧失了一切潜能和机遇。当你勇敢地迎接挑战，并且克服了困难，就会更加有成就感。其实，困难像弹簧，你弱它就强。事情往往就是这样，当你勇于尝试，把工作完成后，你就会发现，事情并没有原先想象中的那么困难。

无论在生活中，还是在职场上，我们每个人都会遇到各种各样的难题。关键的是，我们面对困难时所选择的态度。有的人选择逃避，有的人选择了积极面对，而不同的选择注定了迥异的结果。

有人问一位登山专家："如果一个人在半山腰，突然遇到暴雨，应该怎么办？"专家答道："应该往山顶上走。"

这个人感到有些困惑，不禁问道："为什么不往山下跑呢？山上风雨不是更大吗？"专家解释道："往山顶的方向走，虽然风雨可能会大些，却不足以威胁到你的生命。山下看起来似乎比较安全，却可能遇到山洪暴发，而危及到你的生命。对于风雨，逃避它，你只有被卷入洪流；迎向它，却能获得生存。"

面对困境，很多人选择了逃离风险，以求得暂时的安稳。但是，无数的生活经验告诉我们，每个人的一生中，风险几乎无处不在，困难也比比皆是。当一个人没有危机感之时，正是一个人危险的开始。要想生活在一个没有任何困难、风险的世界，那只能是一个无法实现的幻想。

从一定意义上来说，工作也是一种探险。如果你不去主动迎接风险的挑战，那就只有等待风险的降临。在工作

中，不论你喜欢与否，都得去面对各种问题。作为员工，要有面对现实的勇气，在遇到挫折时，应该冷静地分析问题存在的原因，进而找到解决问题的突破口，将它变成有利于自己发展的机会。

如果在工作中遭遇到难题的挑战，就选择逃避，甚至想要逃跑(转换工作)，这能解决问题吗？在哪里又不会遇到问题呢？再遇到问题怎么办？继续逃跑？如果自身的能力没有提高，那么在任何地方都会碰到问题，到时候怎么办？显然，逃避是解决不了问题的。只有正视困难的人，才有战胜困难的希望。

海明威说：人生，就是一场战斗。与谁战斗呢？与自己！其实就是与自己的懒散、退缩、逃避行为进行战斗。一个人能够战胜自己，就能够战胜一切，任何看似巨大的困难、貌似强大的敌人在他面前都会变得很渺小。

很多任务看似不可能，但是，只要你勇敢地接受这项挑战性工作，大多数情况下，"不可能"往往就变成可能了。最大的障碍不是别的，它就来自于你自己！卡耐基在一次演讲中说道："很多人都比自己想象的更精明能干，可人们却在不知不觉中对自我的智慧进行了贬低。"

有些人遇到稍有难度的工作就忍不住想打退堂鼓，认为自己这也做不了，那也做不了。要知道，做任何工作都会遇到这样、那样的难题。即使日后你自己作了老板，也会有更多想像不到的难题。

人都有趋利避害的畏难心理，对那些容易解决的事情愿意承担，而把那些有一定难度的工作推给别人。这种心态如果长期左右着我们的行动，很容易导致我们的一无所成。

有这样一则寓言故事《安全的农夫》：

有人看到一个农夫在农忙季节什么也不干，感到很奇怪，就问他："你种小麦了吗？"

农夫回答："没有，我担心老天不下雨。"

那人又问："你种棉花了吗？"

农夫说："没有，我担心虫子吃了棉花。"

