

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125期

上海五波钢结构材料有限公司董事长任庆平认为
——钢材市场价格大 趋势或将震荡波动

《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125期

(月刊)

2023年8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

- 我们很富有

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认为
——钢材市场价格大 趋势或将震荡波动
- 《NO EXCUSE!》

行情快报

QUOTES LETTERS

- 宏观利好部分落地，铁矿市场振荡运行
- 李忠双：短期内冷、热轧卷板价格将稳中有升

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

- 不自杀的蝎子
- 危险的不是诱饵
- 认错未必就是输

我们很富有

人生有很多不如意的地方，就向喝水，你必须喝。而且在你非常口渴的时候，无论是什么水你都会喝，因为我们要保住最宝贵的生命。活着，比什么都重要，只有活着，我们才可以去实现我们未实现的事情。

有这样一个故事，从前有一个年轻人，抱怨自己没钱，天天过着苦日子，于是一天天的非常消极，这时一个老者路过他的身边，看到这个年轻人如此颓废，就问这个年轻人“一个年轻人干什么这么颓废”年轻人说“我没有钱，生活非常糟糕”这时老者说“这好办啊！我出一袋金子买你的双手，这样你就有钱了”年轻人很生气的说“你开什么玩笑，别说是一袋金子，五袋我也不卖”老者笑了笑说“我愿意出十袋金子买你的双腿”年轻人愤怒的说，“你出多少钱我也不会卖的，不要在继续说下去了”老者还是笑了笑说“你看，你不是很富有吗？为什么说自己没钱呢？你为什么不能象别人去创造财富呢？难道你和那些工作的人有什么不一样吗？年轻人这事恍然大悟”谢谢您老先生，我懂了.年轻人这时振作精神去找工作去了。

其实就这样简单，没有钱我们可以去赚，我们赚的比他们少，但是我们同样也可以活着，他们吃一顿饭要上千，我们吃一顿饭才几十块钱，但是我们都吃饱了。他们出门的时候开车，我们出门的时候走路，其实他们也想走路，但是他们没时间，难道你见过那个大老板天天悠闲的赚钱吗？他们也想好好的放松一下，但是他们没时间，其实最主要的还是开心，开心是最重要的，不要去嫉妒别人，有些事就是把你嫉妒死你也不行，选择一个开心的生活方式，比你选择一个钱赚了一大把忙的不可开交事情强，因为我们只有一生，等你的钱赚够了（钱什么时候都不会够）想要去享受，却发现自己没有时间了，呵呵，我想这才是最痛苦的事情。

上海五波钢结构材料有限公司董事长任庆平认为 ——钢材市场价格大趋势或将震荡波动

《中国冶金报》记者 包斯文

进入7月份以来，钢材市场似乎没有出现什么新的起色，传统淡季的特征正在显现，需求偏弱，供给增强，交易平淡，价格震荡，众多钢贸商对7月的钢市行情并不看好，大都持谨慎心态。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》记者采访时预测，7月份钢材市场价格大趋势或将震荡波动，只是震荡幅度不会太大，跌宕起伏的行情出现的概率不大。

任庆平作出这一判断、预测，其主要依据7月份钢材市场具有诸多的利好因素，以及存在的不少不利因素，利好和不利因素的相互制约，导致钢材市场价格小幅震荡波动，大涨不了，深跌不下。

接着，任庆平具体分析影响7月份钢材市场行情走势的一些利好因素和不利因素。

利好因素主要体现在：

一是钢厂限产、减产，钢材市场供给难以明显增长，有利于缓解供给压力。进入7月份，国内一些地区空气污染严重，当地加大环保整治力度，钢企被要求限产、控产。诸如，7月1日-7月31日，唐山钢企执行环保限产。据调研，区域内钢厂均已经执行攻坚措施，钢厂烧结A级限产30%，B级及以下钢铁烧结限产50%，18时至次日8时运输不可使用油车。

钢企除主动限产外，有的进行检修，以减少钢产量。据不完全统计，截至7月上旬，国内12家钢厂发布检修计划。其中，有的钢厂计划于2023年7月18日起对2#2650m³的高炉进行检修，约35天左右，预计影响日均铁水量0.8万吨。有的地区的钢企已有4座高炉计划于7月进行检修，涉及产能约2.1万吨/天，未来区域内高炉检修有持续增加的可能。

钢厂限产、减产，投放市场资源增幅不大，钢材市场库存下降。据中国钢铁工业协会统计显示，6月下旬，21个城市5大品种钢材社会库存924万吨，环比减少32万吨，下降3.3%，库存继续下降；比5月下旬减少107万吨，下降10.4%；比上年同期减少328万吨，下降26.2%。

另据业内统计显示，截止上周末，29个重点城市钢材社会库存为1025.3万吨，月环比下降13.2%，年同比下降28.1%。其中，建材社会库存为569.4万吨，月环比下降19.1%，年同比下降37.4%；板材社会库存为456.8万吨，月环比下降4.4%，年同比下降11.9%。

目前贸易商拥有的现货资源普遍不是很充裕，销售压力不是很大，且商家挺价、维稳意愿较大，这在很大程度上遏制钢价的下跌。

二是刚性的成本支撑钢价的动力依然存在。近来，铁矿石、废钢、焦炭等钢铁原料市场价格尽管有所波动，但原料价格依然居高不下。据监测数据显示，6月份，唐山地区66%品位干基铁精粉均价为985元/吨，较上月上涨38元/吨，涨幅为4.0%；进口铁矿石，澳大利亚61.5%粉矿日照港市场均价为842元/吨，较上月上涨61元/吨，涨幅为7.8%。焦炭市场价格经过前期连续下跌之后已经止跌企稳。废钢价格呈现震荡走强态势，6月份唐山地区重废均价为2555元/吨，较上月上涨46元/吨，涨幅1.8%。

钢铁原料市场价格居高不下，钢厂的生产成本有所上升，成本压力有增无减，刚性的成本支撑，有利于7月份钢材市场价格避免大幅下跌。

三是国内钢铁产业集中度有所提高，产能应对市场调整力度较以前有所加大。2022年2月份，工信部、国家发改委、生态环境部发布《关于促进钢铁工业高质量发展的指导意见》，鼓励行业龙头企业实施兼并重组，鼓励钢铁企业跨区域、跨所有制兼并重组，有序引导京津冀及周边地区独立热轧和独立焦化企业参与钢铁企业兼并重组。目前钢铁行业的集中度明显提升，业内的数据显示，截至2022年年底，宝武钢铁集团有限公司、鞍钢集团有限公司、江苏沙钢集团有限公司、河钢集团有限公司、首钢集团、山东钢铁集团有限公司、湖南华菱钢铁集团有限责任公司七大钢铁企业的产量约占国内钢铁总产量的35%。钢铁行业兼并重组步伐会加快，行业集中度有望进一步提升。随着钢铁行业的集中度不断提升，实现规模效应，应对市场调整力度较以前有所加大。比如，企业内部降成本；调整产品结构，亏损产品不生产不接单；降低原料和钢铁制品两个库存；控制资金，没有货款不发货，严格控制应收账款；稳定市场价格和下游情绪。这也将有利于遏制钢材市场价格的急剧震荡，大幅波动。

四是国家已陆续出台了一些重整经济的金融和财政刺激政策，为拉动“钢需”注入动力。

近期，国家发展改革委、财政部、工业和信息化部等多部门密集发声，释放出加大宏观政策调控力度、稳增长、稳预期的积极信号。尤其是在扩大投资、促进消费、发展科技、稳定就业等四方面，多部门透露了下半年重点发力的政策风向。多部门明确提出，要“积极扩大有效投资”。

国家发展改革委明确，抓紧制定出台恢复和扩大消

费的政策，持续改善消费环境，释放服务消费潜力；稳定汽车消费，加快推进充电桩、储能等设施建设和配套电网改造，大力推动新能源汽车下乡。

工业和信息化部、教育部、科技部、财政部、国家市场监督管理总局等五部门近日联合印发《制造业可靠性提升实施意见》，提出将围绕制造强国、质量强国战略目标，聚焦机械、电子、汽车等重点行业，对标国际同类产品先进水平，补齐基础产品可靠性短板。

国家发展改革委人士指出，要综合施策扩大需求。把实施扩大内需战略同深化供给侧结构性改革有机结合起来。促进消费持续恢复，持续提升传统消费，加快培育新型消费，不断壮大消费热点。积极扩大有效投资，优化中央预算内投资结构，集中力量办大事、办难事、办急事，有力有序推进“十四五”规划102项重大工程建设；破除制约民营企业公平参与市场竞争的制度障碍，进一步扩大民间投资准入范围，鼓励和吸引更多民间资本参与国家重大工程项目和补短板项目建设。

国务院常务会议审议通过《关于促进家居消费的若干措施》。会议指出，要打好政策组合拳，促进家居消费政策要与老旧小区改造、住宅适老化改造、便民生活圈建设、完善废旧物资回收网络等政策衔接配合、协同发力，形成促消费合力。

“降低房贷利率，松绑限购政策”是撬动当前市场需求的有力举措，中指研究院7月5日发布的一份研究显示，上半年我国各地已有百余地方优化房地产调控政策超300次。预计随着多项宽松政策的叠加效果逐渐显现，预计今年内房地产投资将维持稳定发展，一定程度上支撑钢价。

随着国家的一系列稳投资、扩内需等政策的措施在各地的贯彻实施，有利于国内钢材市场需求的释放，有效防止钢价的急剧震荡。

任庆平还分析影响7月份、乃至下半年钢材市场行情的不利因素，主要体现在：

一是全国多地进入酷热盛夏，建设工程项目进度受到影响，“钢需”释放受阻。进入7月份，国内不少地区出现高温、暴雨天气。中央气象台预计，7月5日-10日，北京中南部、天津、河北大部、河南中北部、山东中西部、辽宁西南部、陕西关中等地日最高气温有37~39℃，其中河北中南部、河南北部、山东西北部部分地区日最高气温可达40℃或以上，河北东北部、辽宁西南部局地接近或突破历史同期极值。

据不完全统计，7月5日，北京、天津、河北多地发布高温预警信号，其中，河北石家庄及邯郸、河南安阳发布高温红色预警信号，最高气温可达40℃及以上；浙江、

安徽、吉林多地发布暴雨预警信号，其中，安徽宣城、浙江湖州发布暴雨红色预警信号。

高温、暴雨，对室外露天建筑工程施工带来不小影响，有的暂停施工。诸如，河北省人力资源和社会保障厅发布关于做好夏季高温天气作业劳动者权益保障工作的通知称，用人单位在日预报气温最高达到40℃以上(地市级以上气象主管部门所属气象台发布)高温天气下，停止安排劳动者进行室外露天作业；日最高气温达到37℃以上、40℃以下时，安排劳动者室外露天作业时间累计不得超过6小时，并尽量缩短室外连续工作时间，不得安排劳动者在当日气温最高时段3小时内室外露天作业。目前，河北多地或停止室外露天作业。由此而来，在7、8月份，建筑工程施工进展缓慢，对钢材需求，尤其是螺纹钢、线材等建筑钢材的需求释放的影响更大。

二是部分企业，尤其民企投资意愿不强，新开工项目不多，已开工的项目，进展缓慢，不利于“钢需”的释放。

由于疫情的影响，目前我国经济尚不能恢复到充分就业的合理经济增长水平，一些企业，特别是私自民营企业投资意愿不足，包括对基础设施投资建设，对房地产业的投资。当前，房地产企业仍面临较大的流动性压力，民企对房地产市场的预期仍然没有改善。投资不足，资金紧缺，致使新开工的项目不是很多。企业资金更多用于还债，改善资产负债表，很难进入新项目。项目普遍资金不足。据悉，上海已有建筑设计企业停工。有的已经开工的项目，因资金不能及时到位，工程施工进展缓慢，对钢材的需求尚难明显释放。

三是钢材市场呈现的“供强需弱”局面仍未改变，供大于求的矛盾在未来一段时间依然制约市场运行。

尽管在这段时间，一些钢企在限产、减产，但钢铁产量并没有明显下降。据中钢协的最新统计显示，2023年6月下旬，重点统计钢铁企业共生产粗钢2246万吨、生铁2028.68万吨、钢材2306.47万吨。其中粗钢日产224.6万吨，同口径相比去年同期增长7%；生铁日产202.87万吨，同口径相比去年同期增长4.59%；钢材日产230.65万吨，同口径相比去年同期增长6.9%。钢厂的库存仍处于高位，中钢协的统计显示，6月下旬，重点统计钢铁企业钢材库存量1478.03万吨，比上月同旬下降5.38%，但比去年底增长13.05%；比前年同旬增加101.41万吨，增长7.37%。

钢厂产量不减却增，钢材库存处于高位，显现出目前钢材市场供给依然偏强，而需求则偏弱，“供强需弱”的格局依旧，在短期内不可能根本性的改变，这将加剧未来三季度钢材市场价格的震荡波动，对钢市是一大不利因素。

宏观利好部分落地，铁矿市场振荡运行

上周矿价总体振荡运行。从上周市场运行的主导逻辑来看：1.宏观面，美国就业市场表现强劲，经济释放降温信号，市场预期美联储7月加息概率较强但或将快要结束加息周期；国内政策利好接连释放。2.产业面，上周铁矿供需格局略有趋紧，港口库存止降为增，关注中期强弱切换机会。3.政策面，唐山地区环保限产加严，持续关注下半年限产政策的落地情况。

宏观因素边际偏多

宏观方面，海外加息预期明确，国内政策利好接连释放。从海外看，美国最新首次申领失业救济人数意外降至22.8万，创2个月以来新低，就业市场韧性较强。美国零售销售额环比增长0.2%，远低于市场预期的0.5%，美国经济释放降温信号，通胀压力有所放缓。市场预期7月加息概率较强但本轮加息已步入尾声，另需关注本月26日美联储最新利率决议。从国内看，中共中央、国务院发布《关于促进民营经济发展壮大的意见》，支持民营经济做大做强。国务院总理李强7月21日主持召开国务院常务会议，审议通过《关于在超大特大城市积极稳步推进城中村改造的指导意见》。发改委称将推动钢铁等重点行业加快联合重组，稳妥处置化解房地产等领域风险隐患。另外，央行上调宏观审慎调节参数至1.5，人民币汇率或迎来政策底。

关注产业面转弱机会

产业方面，上周供需格局略有趋紧，港口库存止降为增，关注中期强弱切换机会：供给端，上周



铁矿供应表现企稳，远端发运环比基本持平，近端到港量持续冲高。上周澳巴发运环比小幅增加，其中澳洲和巴西发运均为增量，全球发运总量环比增加，中国45港到港总量环比增加，北方港口到港量为减量。从边际增量上看，矿山季末冲量迎来尾声，全球发运迎来季节性淡季，铁矿供需格局有所趋紧。

需求端，上周铁水产量及疏港量均小幅回落但仍处同期高位，钢厂盈利环比持平，终端需求难见起色。受高炉检修增多的影响，上周钢厂高炉开工率和产能利用率持续下跌。但由于检修多发生在周中，叠加钢厂受长流程利润驱动生产意愿较强，市场形成对钢厂补库原材料的预期，铁水表现依旧较强。然上周唐山地区再传环保限产加严，市场对于粗钢压减政策的预期不减，叠加季末高炉检修增多的影响，铁水产量总体趋势预计仍然回落，但幅度或不大。

库存端，上周港口库存环比微增，其中澳矿库存贡献增量较多。钢厂铁矿库存降至近年最低位，延续降库趋势。上周港口库存因季节性因素，自连续4周去库后迎来小幅垒库并逐渐进入垒库周期。钢厂利润空间的改善虽对钢厂补库构成一定驱动，然多数钢厂对后市预期依然谨慎，也迫于资金压力，仍维持低库经营的情况，钢厂进口矿库存总量及库存消费比始终未见起色。

短期矿价或将高位振荡运行

展望后市，宏观利好部分兑现，短期铁矿基本面表现偏强，然而终端需求表现疲弱，短期矿价或将高位振荡运行，近期仍需关注政策导向及产业需求情况的边际变化。操作建议：2309合约短期区间操作，参考区间830—880元/吨。



李忠双：短期内冷、热轧卷板价格将稳中有升

进入7月份以来，我国冷、热轧卷板市场略有起色，交易状况有所改善，冷、热轧卷板市场价格稳中有涨，钢贸商对后市普遍持谨慎心态。7月21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：“这段时间，我国冷、热轧卷板市场交易状况比之前活跃了一些，钢贸商手里的低价资源出货也比较顺畅，销量有所增加。不过，下游终端用户基本按需采购，需求释放不明显。因此，冷、热轧卷板市场价格没有大幅上涨。”

据李忠双介绍，7月中旬，上海市场的5.5毫米热卷价格累计上涨10元/吨，1.0毫米冷板价格累计下跌20元/吨。从全国范围来看，截至7月21日，全国5.5毫米热卷价格达到3909元/吨，与7月初相比上涨34元/吨；全国1.0毫米冷板价格达到4512元/吨，与7月初相比上涨32元/吨。整体来看，国内冷、热轧卷板市场价格处于震荡上行态势。

李忠双认为，短期内冷、热轧卷板市场价格将稳中有升。

一是汽车、家电等下游行业产销状况好转。自今年6月份以来，我国汽车、家电等制造业产销状况逐渐好转。以汽车行业为例，乘用车市场信息联席会（以下简称乘联会）数据显示，6月份，我国乘用车市场零售量达到189.6万辆，环比增长9%。今年上半年，我国乘用车市场零售量达到952.8万辆，同比增长3%。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1312.27万辆，同比增长8.84%。

另据统计，7月1日—7月16日，我国乘用车市场零售量达到68.6万辆，与去年同期相比持平，与6月份同期相比下降4%。同时，我国新能源汽车市场零售量达到26.7万辆，与去年同期相比增长7%，与6月份同期相比下降3%。乘联会相关负责人表示，由于去年7月份车辆购置税政策的实施拉动了销量上涨，而今年是正常销售周期，因此，近期汽车销量有所下滑很正常。7月份是传统车市淡季，高温天气将在一定程度上制约消费者到店购车。不过，目前地方政策刺激力度较大，汽车消费韧性仍强。

与汽车行业一样，家电制造业的生产、经营状况

也有所改善，家电排产量维持高位。据业内机构统计，今年5月、6月份，我国家用空调排产量较去年同期增长21%，冰箱、冰柜排产量较去年同期增长5.68%，洗衣机排产量较去年同期增长5.65%。

“随着房地产竣工加速和国内刺激消费的政策陆续落地，后期家电市场有望出现实质性回暖，预计今年全年家电用钢需求增长3%左右。”李忠双预测，后期家电行业将呈现“淡季不淡”的运行特征，这将对冷、热轧卷板需求形成一定支撑。

二是冷、热轧卷板市场供给压力有所缓解。最近，多地钢铁企业停产检修增多，叠加季节性因素影响，市场供给压力有所缓解。中国钢铁工业协会数据显示，7月上旬，重点统计钢铁企业累计生产粗钢2240.37万吨、生铁2019.62万吨、钢材2099.16万吨。其中，粗钢日均产量达到224.04万吨，旬环比下降0.25%；生铁日均产量达到201.96万吨，旬环比下降0.45%；钢材日均产量达到209.92万吨，旬环比下降8.99%。

库存方面，7月上旬，重点统计钢铁企业钢材库存量累计达到1589.83万吨，旬环比增长111.81万吨，增幅为7.56%；比6月上旬增长9.4万吨，增幅为0.59%；比去年底增长282.39万吨，增幅为21.6%；比去年同期减少214.95万吨，降幅为11.91%。同期，全国21个城市五大品种钢材社会库存量达到937万吨，旬环比增长12万吨，增幅为1.3%，库存在连续13旬下降后出现上升；比今年初增长185万吨，增幅为24.6%；比去年同期减少266万吨，降幅为22.1%。

“目前，包括冷、热轧卷板在内的整个钢材市场供给压力并不大，钢贸商拥有的现货资源普遍不充裕，这有利于后期冷、热轧卷板市场价格企稳走强。”李忠双表示。

三是刚性的成本支撑钢价的动力依然存在。近期，铁矿石、焦炭、废钢等钢铁原燃料价格在前期震荡下跌后普遍止跌企稳。7月中上旬，“双焦”（焦煤、焦炭）市场价格止跌企稳，个别品种价格出现反弹；铁矿石价格稳中有涨；废钢价格有所回升。

“目前，钢铁原燃料市场价格整体依然处于高位，钢企生产成本压力并不小。”李忠双表示，在刚性的成本支撑下，钢企普遍上调钢材出厂价格。他据此判断，后期冷、热轧卷板市场价格大概率稳中有升。

《NO EXCUSE!》

工程一部：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。

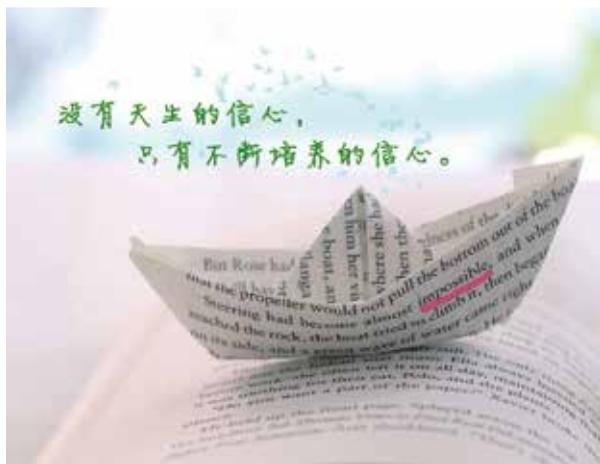
书中给我印象比较深刻的一个案例，是巴顿将军在他的战争回忆录《我所知道的战争》中写到这样一个细节：他想提拔人时把所有候选人排到一起，给他们提一个想要他们解决的问题，就是要在仓库后面挖一条战壕，8英尺长，3英尺宽，6英寸深。说完巴顿将军就走了，但他有通过窗户节孔去观察他们，他看到有的人抱怨为什么要让他们挖这么浅的战壕？这还不够当火炮掩体的，还有的人抱怨说这样的战壕太热或太冷的问题。大家都在一片抱怨声中，没有一个人开始动手干活，只有一个伙计，说：“不管这个战壕是干什么的，我们挖好战壕就离开吧，管它是干什么用的”。最后巴特将军选了这个伙计作为提拔，也许这个伙计他不是队伍中最聪明的可能也不是最能干的，但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。那怎样去克服这些呢？只有当我们自己意识到使用借口的時候，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我们克服借口，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。



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	75	50	5	4.808	6	
5	50	4	3.059	6	7.5/5	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	9.656	6或9米	160	100		12	23.592	9		
10	100	8	10.946	6或9米						
		8	12.276	9						
		10	15.12	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

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				

不自杀的蝎子

蝎子是一种毒性很强的动物，它的毒针能使其他昆虫顷刻毙命，就是人被它伤到，也会有生命危险。

人们曾经把蝎子放到一圈燃烧的火炭中间，火炭越烧越旺，滚滚热浪不断向蝎子袭去。蝎子灼热难耐，在火圈里左躲右闪，想要逃出重围，却无路可逃。火灼伤了它的身体，它狂怒地瞎冲乱撞，最后终于绝望，倒在地上一动不动了。于是，人们得出一个结论，蝎子在被火围攻而又无法逃脱之时，就会用毒针刺伤自己，用自杀来结束自己的生命，结束痛苦。

这个结论被传了很多年，以至于人们经常以此来嘲笑蝎子自杀的懦弱行为，但法国昆虫学家法布尔用实验证实了这个结论其实是一种误传。法布尔对任何结论都不盲从，都要以科学的精神亲自验证。他抓来一只蝎子，把它放到燃烧着的炭火中间，蝎子就如传言中的那样，先是四处乱撞，在左冲右突一阵之后，绝望地倒地“自杀”了。法布尔静静地观察了一会儿，以为蝎子已经毒性发作而死，就用镊子把它夹起来，放到一层清凉的沙子上。让法布尔没想到的是，这只“自杀”了的蝎子一个小时以后竟然又活了，和没进入火圈前一样活跃。法布尔又用另外两只蝎子做实验，结果完全一样，法布尔由此得出一个新的结论：所谓蝎子自杀的说法，只是一种误传，那其实是蝎子在绝望中的一种假死现象，它并没有自杀。

法布尔是伟大的，他把自己的研究结论上升到了生命的境界，以此来阐述“只要活着，就没有绝望”这一命题。他这样写道：“生命是一种严肃的东西，不能遇到点艰难困苦就把生命抛弃。我们不应把生命视为一种享乐，一种磨难，而是应该把它视为一种义务，一种只

要一息尚存都必须全力以赴地去尽的义务。让生命的最后一刻提前到来，就是懦夫，就是蠢货。我们有权凭着自己的意愿决定坠入死亡深渊的方式，但这并不意味着我们有权轻生遁世。地位卑微的昆虫也在发表着自己的意见：‘你们应该有信心，生命从不绝望。’”

是的，生命从来不会绝望。即使在遭受灭顶之灾的时候，人们也一再地坚持再坚持，显示出誓不低头的非凡气概，以不屈的意志力昭示着生命的真谛，不向命运俯首称臣，坚决向残酷的命运说“不”。生命是在挣扎中显示其伟岸的，经过生与死的历练之后，自会拥有一份挣扎的美丽。

危险的不是诱饵

危险的不是诱饵

一条鱼向前方游去，众鱼纷纷阻挡：“危险，千万别游向那里！”

“为什么危险呢？”那鱼问。

众鱼心悸道：“那里有很多诱饵，我们不少同类有去无回。”

那鱼却说：“危险的不是诱饵。”

“诱饵不危险，还有什么比诱饵更危险的呢？”众鱼问。

“我们的心！”那鱼道，“诱饵搁在那里，它并不会伤害你，只有当你的心禁不起诱惑，去吞食诱饵时，那才是危险的。所以，在这个世界上，危险的不是诱饵，而是一颗禁不起诱惑的心。”

认错未必就是输

山上有二间和尚庙，甲庙的和尚经常吵架，互相敌视，生活痛苦；乙庙的和尚，却一团和气，个个笑脸满面，生活欢快。

于是，甲庙的方丈便好奇的前来请教乙庙的小和尚：“你们为什么能让庙里永远保持愉快的气氛呢？”

小和尚回答：“由于我们经常做错事”。

甲庙方丈正感迷惑时，忽见一名和尚匆匆由外回来，走进大厅时不慎滑了一跤，正在拖地的和尚立即跑了过往，扶起他说：“都是我的错，把地擦的太湿了！”

站在大门口的和尚，也随着进来懊恼的说：“都是我的错，没告诉你大厅正在擦地。”

被扶起的和尚则愧疚自责的说：“不！不！是我的错，都怪我自己太不小心了！”

前来请教的甲庙方丈看了这一幕，心领神会，他已经知道答案了。您知道了吗？

通常，我们为了保护自己而推卸责任或与人争吵，殊不知认错未必是输，由于认错不但能表现出个人修养，反省自己激励向上，甚至可以化暴戾为祥和。朋友间发生冲突，如有一方能先认错，战火必然马上平息一半。假如没有一个人先认错，那么两个人再见面就谁也不理谁了，实际上两个人的心里都是非常不舒服。假如确实是自己错了，又没有认错，是不是心里觉得有些内疚呢？

人的一生，总会扮演各种不同的角色：家庭中，当子女不肖时，我们应该检讨自己是否未尽教养之责；

公司里，当属下绩效不佳时，我们应该检讨自己在教导治理方法上，是否出了题目；社会上，当大家责怪环境恶劣时，我们应该检讨自己是否就是那个破坏环境的人。转换一下角色，本日的你或许是来日的卧冬，设身处地为对方着想也反省自己，那么，处理事情的模式将会是另外一番风采。

渺小的你我或许并无能力为世局扭转乾坤，但若每个生命个体能培养勇于认错、对自己的行为负责的态度，相信那股内心的平安与喜乐，将会不断的扩散。

这个世界上没有多少人愿意承认自己错了。在很多小事情上，假如你学会了“敢于认错”这个技巧，在人际关系上能得到很多的主动。

