

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128期

上海五波钢结构材料有限公司董事长
任庆平预测
——未来钢价或将小幅震荡

上海五波公司角钢资源表

上海五波公司H型钢资源表

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

- 思想的瓶颈

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
----未来钢价或将小幅震荡

行情快报

QUOTES LETTERS

- 中钢协：今年四季度钢铁产量将有所回落，市场供强需弱的格局或阶段性改善
- 巴松：只有开展全球合作才能破解钢铁行业的“望碳兴叹”之困
- 中钢协：前三季度钢材出口增长和国内制造业用钢需求上升为支撑钢产量增长的主要动力
- 国家统计局：9月中国粗钢日产273.7万吨，环比降1.8%
- 陈吉宁：为钢铁行业高质量发展创造良好环境

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

- 打磨自己
- 从最低处开始
- 哈佛大学的幸福人生课

思想的瓶颈

一只章鱼的体重可以达到70磅。但是，如此庞大的家伙，身体却非常柔软，柔软到几乎可以将自己塞进任何一个想去的地方。章鱼没有脊椎，这使它可以穿过一个银币大小的洞。它们最喜欢做的事情，就是将自己的身体塞进海螺壳里躲起来，等到鱼虾走近，就咬住它们的头部，注入毒液，使其麻痹而死，然后美餐一顿。对于海洋中的其它生物来说，它可以称得上是最可怕的动物之一。

但是，人类却有办法制服它。渔民掌握了章鱼的天性，他们将小瓶子用绳子串在一起深入海底。章鱼一看见小瓶子，都争先恐后地往里钻，不论瓶子有多么小、多么窄。结果，这些在海洋里无往而不胜的章鱼，成了瓶子里的囚徒，变成了渔民的猎物，变成了人类餐桌上的美味。

是什么囚禁了章鱼？是瓶子吗？瓶子放在海里，瓶子不会走路，更不会去主动捕捉。囚禁章鱼的是它们自己。它们向着最狭窄的路越走越远，不管那是一条多么黑暗的路，即使那条路是死胡同。

许多人的思想也如同章鱼，遇到苦恼、烦闷、失意、诱惑的瓶子，都喜欢往里钻。其实，在广阔的海洋里，有更值得争取的东西。一味向瓶子里挤，我们的思想也会越来越狭窄，越来越失去光亮。



上海五波钢结构材料有限公司董事长任庆平预测 ----未来钢价或将小幅震荡

本报记者 包斯文

传统旺季的“金九”“银十”钢市并不景气，旺季落空，强预期并未兑现。未来的钢市行情将会如何？对此，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》记者采访时进行分析预测，认为未来钢市或将延续十月走势，价格小幅震荡。

任庆平介绍从他所在公司在销售中反馈的信息和市场调研掌握的情况，过去的九月份，钢材市场似乎没有出现钢贸商所预期的那样有起色，交易活跃，价格攀升的行情，而是需求偏弱，交易平淡，价格震荡，欲涨无力，先扬后抑。

任庆平说未来钢材市场或重复上份走势。9月份以来，钢市在各种政策利好刺激下，钢厂有意在“金九”市场旺季推动价格上涨。但是进入下旬以来，价格在几番小幅反弹后，目前已显疲态，很可能再度下

跌。诸如，9月25日，上海钢材市场价格震荡下跌，热卷价格开盘见跌，盘中再跌，当天累计下跌40元/吨；中厚板价格下跌20元/吨；螺纹钢、线材、盘螺、圆钢价格下跌20-30元/吨。价格下跌，除了受期货市场钢价震荡回落的带动外，主要原因是需求强度偏弱，下游终端用户采购以“刚需”为主，且按需采购，贸易商销售不畅，出货困难，有的以出货、去库、跑量为主，接受议价，成交价松动，价格暗降现象较为普遍，一度钢价呈现“明跌+暗降”态势。

“未来钢材市场还难以回暖，价格持续上涨的动力不足。”任庆平接着说：“目前整体经济仍在艰难恢复中，经济运行仍然面临着出口下跌，产业投资下滑，房地产市场低迷，外资撤离，内



需不足等诸多压力。国内市场还存在着地方债高企的巨大压力，这些因素都将严重制约着钢铁需求的释放。”

钢材消耗量大，尤其是螺纹钢、线材等建筑钢材的消耗量最大的房地产业并不景气，开发商投资下降。据国家统计局发布2023年1-8月份全国房地产开发投资76900亿元，同比下降8.8%；其中，住宅投资58425亿元，下降8.0%。1-8月份，房地产开发企业房屋施工面积806415万平方米，同比下降7.1%。其中，住宅施工面积567792万平方米，下降7.3%。房屋新开工面积63891万平方米，下降24.4%。其中，住宅新开工面积46636万平方米，下降24.7%。由此可见，房地产业的“钢需”强度偏弱，尽管目前各地出台了一系列优化政策，截至9月14日全国已有超30省市出台政策40余条，核心城市“因城施策”力度加大，多个二线城市全面取消限购限售政策，但实际效果堪微。今年1-8月份，商品房销售面积73949万平方米，同比下降7.1%。

业内人士认为，现在房地产最大的问题是现金流短缺，只有想办法把房子卖掉一些，现金流才能改善。但由于楼市疲软，销售不畅，尚未出售的商品房增多。8月末，商品房待售面积64795万平方米，同比增长18.2%。其中，住宅待售面积增长19.9%。

房地产开发企业到位资金减少，1-8月份，房地产开发企业到位资金87116亿元，同比下降12.9%。其中，国内贷款10671亿元，下降12.8%；利用外资35亿元，下降41.6%；自筹资金27195亿元，下降22.9%。

“所以说，房地产市场低迷，10月份的房地产业对钢材需求偏弱的局面不可能根本性的改变，支撑钢材市场价格上涨地动力有限。”任庆平这样认为。

任庆平谈到10月份钢材市场供给状况，认为供给压

力依然存在，“供强需弱”的局面难以改善。尽管当前钢铁行业面临成本高、价格低、市场弱，在盈利边缘运行的巨大压力，但钢企普遍实行“降本不减产”的策略，“平控”目标难以落实。

今年以来，面对传统市场需求恢复不足、阶段性供需矛盾加大、行业盈利能力下降等困难，钢铁企业努力提升供给能力、推进降本增效。因而，钢材产量持续处于高位。据国家统计局最新数据显示，2023年8月份，国内钢筋产量为1877.9万吨，1-8月累计产量为15602.8万吨，同比增长1.9%。8月份，中厚宽钢带产量为1801.2万吨，1-8月累计产量为13575.2万吨，同比增长12.0%。8月份，线材（盘条）产量为1190.6万吨，1-8月累计产量为9489.6万吨，同比增长1.2%。2023年1-8月，国内粗钢产量71293万吨，同比增长2.6%；钢材产量90920万吨，同比增长6.3%。

从这些数据可以看到，国内的钢材产量居高不下，钢材市场供给维持在高位，钢厂的钢材库存压力亦不小。据中钢协数据，9月中旬重点钢铁企业钢材库存量为1575.68万吨，比去年底增加268.24万吨，上升20.52%。

同样，钢材市场的社会库存同比也在增加。据业内的统计显示，截止上周末，全国35个主要市场仓库钢材总库存量为1124.62万吨，较上年同期（2022年9月22日的1092.91吨）增加31.71万吨，增幅为2.90%。

任庆平说，钢材产量不减，钢市库存上升，供给压力加大，在“供强需弱”的态势下，11月份的钢材市场不会有太大的起色，钢价将延续10月份的走势，震荡运行。

中钢协：今年四季度钢铁产量将有所回落，市场供强需弱的格局或阶段性改善

10月24日，中国钢铁工业协会在京举行2023年三季度信息发布会。中国钢铁工业协会党委副书记、副会长兼秘书长姜维谈及国内钢铁行业面临的形势时表示，从国际来看，世界政治经济形势错综复杂，受俄乌冲突起伏不定、主要发达经济体通胀高企等因素影响，世界经济步入新一轮衰退的风险上升，不稳定不确定因素明显增多。据国际货币基金组织（IMF）10月份发布的最新报告，预计2023年全球经济增速将由2022年的3.5%下降到3.0%。一方面，外需收缩对我国用钢行业生产的影响逐渐显现，钢材间接出口预计面临下行压力；另一方面，国际能源价格大幅上涨，大宗原燃材料价格居高不下，加大了钢铁企业的成本压力。

从国内来看，中国经济“含金量”和发展韧性正在提高，工业经济企稳回升，呈现持续恢复向好的态势，给钢铁行业转型升级和未来发展带来新的机遇。但也要看到，钢铁行业进入周期性调整，目前仍面临传统需求恢复不足、阶段性供需矛盾加大、行业利润下降等困难，运行回升基础尚不牢固。

展望后期，姜维表示，我国经济长期向好的基本面仍将延续。8月份，工信部、国家发展改革委等七部门联合发布了《钢铁行业稳增长工作方案》，对研判行业形势、改善经营状况、促进平稳运行、明确发展方向发挥了积极作用，提振了钢铁行业经济运行进一步回升向好的信心。随着国家抓实抓好稳经济“一揽子”政策和接续措施全面落地实施、显现效果，预计钢材需求有望逐步恢复。其中，随着制造业生产活动加快，汽车、家电、船舶行业需求较好，用钢量或稳中有升；风电、核电等新能源产业高速发展，对钢铁的需求将增长；基建仍将发挥托底支撑作用，是拉动钢铁需求的主要抓手；房地产对钢铁需求的拉动作用难以有效释放。供应方面，产量调控政策执行叠加能耗、环保管控等政策监管，预计今年四季度钢铁产量将有所回落，市场供强需弱的格局或阶段性改善。

巴松：只有开展全球合作才能破解钢铁行业的“望碳兴叹”之困

“钢铁产业作为全球性产业，每年产量大约有19亿吨，体量庞大。如何生产出足够的钢铁产品？怎样满足全球不断增长的新的基础设施建设需要？如何才能找到一条低碳排放钢的高效生产路径？这些是全球钢铁业共同面临的挑战。只有全球钢铁业团结合作，才能实现互利共赢，从根本上解决我们共同面临的问题。”10月15日，第十二届中国国际钢铁大会暨2023年全球低碳冶金创新论坛在中国宝武钢铁会博中心举行，世界钢铁协会总干事埃德温·巴松在发表致辞时表示，只有积极开展全球合作才能破解钢铁行业的“望碳兴叹”之困。

巴松表示，中国钢铁工业在过去20多年里的发展成果让世界震撼。展望未来，中国钢铁工业还将在世界钢铁舞台上发挥更大领导作用。然而，“双碳”目标下，全球钢铁业面临的挑战是一致的，即找到一条兼具成本和原料优势的低碳排放钢生产路径。在此背景下，独善其身并非应对上述挑战的最佳方案，还需要全球钢铁行业携起手来，通力合作，从而为全球性问题找寻全球性解决方案。“而这，也正是此次大会召开的意义所在。全球钢铁同仁齐聚上海，围绕钢铁行业的低碳转型问题畅所欲言。各位的见解对于大家共同应对挑战来说都具有重要价值。我也非常自信地认为，全球钢铁行业将在一次又一次的高质量合作交流中找到最合适的‘低碳解决方案’。”他说。

巴松认为，开展低碳转型合作的范围不该局限于钢铁行业本身，还应拓展至上下游产业。“低碳转型这条路很难走，也需要很长时间、很多投入。上下游产业对于我们钢铁行业推进低碳转型来说是非常重要的一环。只有上下游联系紧密、相互依赖，围绕‘低碳’有效衔接，才能生产出一种真正绿色的、社会需要的‘低碳产品’。”他最后讲道。

中钢协：前三季度钢材出口增长和国内制造业用钢需求上升为支撑钢产量增长的主要动力

10月24日，中国钢铁工业协会在京举行2023年三季度信息发布会。中国钢铁工业协会党委副书记、副会长兼秘书长姜维在会上介绍，从供需总体态势看，前三季度，钢铁供给强于需求，钢材品种结构随国家产业结构调整而优化，钢产量同比增长1.7%，钢材出口同比增长32%，折合粗钢表观消费量同比下降1.5%，钢材出口增长和国内制造业用钢需求上升成为支撑钢产量增长的主要动力，建筑业用钢需求收缩成为消费量减少的主要因素。进口矿价同比虽然有所下降，囿于美元升值的影响，钢企成本重心实际下移幅度小于钢价降幅，行业整体利润同比下降。

数据显示，钢材出口同比增长，进口同比大幅下降。据海关总署公布的数据，前三季度，全国累计出口钢材6681.8万吨，同比增长31.8%；累计进口钢材569.8万吨，同比下降31.7%。

钢材价格同比下降，进口矿价降幅较小。据中国钢铁工业协会监测，前三季度，重点钢铁企业进口粉矿、炼焦煤、冶金焦、喷吹煤、废钢采购成本同比分别下降1.36%、20.24%、24.7%、17.24%、17.04%。

行业效益逐月回升，资产负债率同比基本持平。据钢协统计，前三季度，重点统计钢企营业收入4.66万亿元，同比下降1.74%；营业成本4.39万亿元，同比下降0.61%，收入比成本降幅大1.13个百分点；利润总额621亿元，同比下降34.11%；销售利润率1.33%，同比下降0.66个百分点。从月度数据看，重点企业利润6月起环比逐月增长。9月末，重点统计企业资产负债率为62.65%，同比上升0.56个百分点。



国家统计局：9月中国粗钢日产273.7万吨，环比降1.8%

国家统计局数据显示：2023年9月，中国粗钢日均产量273.70万吨，环比下降1.8%；生铁日均产量238.47万吨，环比下降0.9%；钢材日均产量392.73万吨，环比增长4.5%。

9月，中国粗钢产量8211万吨，同比下降5.6%；生铁产量7154万吨，同比下降3.3%；钢材产量11782万吨，同比增长5.5%。

1-9月，中国粗钢产量79507万吨，同比增长1.7%；生铁产量67516万吨，同比增长2.8%；钢材产量102887万吨，同比增长6.1%。

指标	9月	1-9月累计	比去年同期(%)	
			9月	1-9月累计
粗钢(万吨)	8211	79507	-5.6	1.7
生铁(万吨)	7154	67516	-3.3	2.8
钢材(万吨)	11782	102887	5.5	6.1

资料来源：Mysteel根据统计局信息整理



陈吉宁：为钢铁行业高质量发展创造良好环境

2023年世界钢铁协会年会（10月16日）在沪举行。上海市委书记陈吉宁出席开幕式并致辞。

牢牢把握智能化、绿色化、融合化发展机遇，优化创新体系，搭建公共平台，为钢铁行业高质量发展创造良好环境

陈吉宁说，我们正按照习近平主席对上海工作的重要指示要求，深化“五个中心”建设，强化“四大功能”，加快构建现代化产业体系。将牢牢把握智能化、绿色化、融合化发展机遇，优化创新体系，搭建公共平台，为钢铁行业高质量发展创造良好环境。持续强化科技创新支撑，支持钢铁行业推进数字化、智能化改造升级，加快机器人、无人工厂推广应用，加强新工艺、新设备等共性技术攻关，打造更多具备研发和转化功能的创新平台、中试基地和特色园区，充分激发钢铁行业发展的动力活力。积极推进绿色低碳转型，加快建设零碳工厂和零碳园区，扩大绿色清洁能源供给保障，全面打造绿色低碳供应链体系，推动钢铁行业加快探索节能、降碳、增效的绿色发展之路。着力构建产业发展生态，支持钢铁领域的大宗商品服务平台、工业品电商服务平台等集聚发展，发挥生产性服务业赋能作用，推动生产、流通、交易、配套服务等供应链高效融合，加大创新人才培养力度，努力为钢铁企业转型升级创造更好环境。世界钢铁协会把今年的年会放上海召开，为深化国际合作、促进行业交流提供了机遇。期待大家为“五个中心”建设和上海钢铁行业转型发展多提宝贵意见。

工业和信息化部副部长王江平，上海市委常委、市委秘书长李政出席开幕式。世界钢铁协会会长、韩国浦项控股会长崔正友，中国钢铁工业协会会长、鞍钢集团董事长谭成旭致辞，世界钢铁协会总干事埃德温·巴松主持开幕式。

中国钢铁工业协会执行会长何文波，中国宝武钢铁集团有限公司董事长胡望明，以及来自国内外的钢铁企业、行业协会及研究机构代表出席开幕式。



中金公司：9月经济数据好于预期，政策仍需加力

10月18日，中金宏观发布报告称，三季度经济动能环比改善，主要是暑期居民服务消费补偿性释放背景下，消费的拉动作用显著上升。但三季度GDP的四年复合增速仍低于一季度，且GDP平减指数仍然为负，显示经济仍待进一步修复，政策仍需加力。9月经济恢复主要受外需和消费的边际带动，而投资主要仍然受到房地产的负面拖累。展望未来，预计出口或进一步边际改善，内生性需求改善的趋势或将延续，而政策支持下，前期拖累较大的地产投资或也有边际改善。

2023年1-3季度GDP累计同比5.2%，预计四季度同比也可能为5.2%左右，这样全年GDP增速或跟我们在2023年年度展望报告中所预计的基准情形5.2%相若。



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
7	9.656	6或9米	160	100		12	23.592	9		
9	90	8	10.946	6或9米						
		8	12.276	9						
10	100	10	15.12	9						
		12	17.898	9						
		10	19.133	9						
11	110	10	16.69	9						
		12	22.696	9						
12.5	125	10	21.488	9						
		12	25.522	9						
14	140	10	24.729	9						
		12	29.391	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				

打磨自己

一个自以为很有才华的人，一直得不到重用，为此，他愁肠百结，异常苦闷。

有一天，他去询问上帝：命运为什么对我如此不公？上帝听了沉默不语，只是捡起了一颗不起眼的小石子，并把它扔到乱石堆中。上帝说：

“你去找回我刚才扔掉的那个石子。”结果，这个人翻遍了乱石堆，却无功而返。

这时候，上帝又取下了自己手上的那枚戒指，然后以同样的方式扔到了乱石堆中。结果，这一次，他很快便找到了那枚戒指——那枚金光闪闪的金戒指。上帝虽然没有再说什么，但是他却一下子醒悟了：当自己还只是一颗石子，而不是一块金光闪闪的金子时，就永远不要抱怨命运对自己不公平。

上帝给谁的幸运都不会太多，面对不佳的际遇、一时的坎坷，大多数的人都抱怨命运的不公、上帝的捉弄，却很少有人能正视自己，问一问是否已经将自己磨炼成一块金子，一块熠熠生辉足以让人一目了然的金子。



从最低处开始

一个国王和他的朝臣们在一次冬季的狩猎中迷了路，走到了一个人烟罕至的地方。当夜晚来临之际，他们好不容易才发现一处农人的房子。于是国王说：“我们在这儿过夜吧。”

但是有位朝臣却极力反对，他认为尊贵的国王到农人家避难有失尊严，还是自己搭帐篷较为妥当。

农人知道了这种情形，就说：“国王的尊贵不会降低，只是朝臣不希望农人的尊贵提高。”

国王听了这句话觉得很有道理，就走进他的房子过夜，并在第二天早晨赐给他一些礼物。

离别前，农人陪着国王散步，恳切地说：“接受了农人，国王的权力和伟大没有损失，但是当您这样一位国王遮住农人的头时，农人的帽沿却无法延伸到阳光下。”

一个大人物能够谦恭地礼贤下士，对所有的人一视同仁，不仅不会失去尊严，反而更显得坦荡和伟大。

有一个青年人，他对生活的不满和内心的不平衡一直在折磨着他，觉得怀才不遇而又牢骚满腹。夏天有一次他乘同学敏家的渔船出海，才使他一下子茅塞顿开。

敏的父亲是一个老渔民，在海上打鱼打了20多年，看他那从容不迫的样子，青年人心里十分敬佩。青年人问他：“伯伯，您每天打多少鱼？”

他说：“你不知道，孩子，打多少鱼并不是最重要的，关键只要不是空手回来就可以。在小敏上学的时候，为了供他读书，不能不想着多打一点。现在小敏毕业了，又找到了饭碗，我也没有什么奢望打多少了。”青年人若有所思地看着远处的海，突然想听听老人对海的看法。他说：“海是够伟大的，滋养了那么多生灵……”

老人说：“那么你知道为什么海那么伟大吗？”青年人不敢贸然接茬。老人接着说：“海能装那么多水，关键是因为它位置最低。”位置最低！正是老人把位置放得很低，所以能从容不迫，能悟透世事沧桑。

正是海的位置最低，所以才笑纳百川，包罗万象。

是的，不妨放低自己，脚踏实地，站稳脚跟，然后再一步步登攀。正如一位哲人所言，想要达到最高处，必须从最低处开始。

哈佛大学的 幸福人生课

出人意料，哈佛最受欢迎的选修课是“幸福课”，听课人数超过了王牌课《经济学导论》。教这门课的是一位名不见经传的年轻讲师，名叫泰勒·本·沙哈尔。他坚定地认为：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标，幸福应该是快乐与意义的结合。他甚至从汉堡里总结出4种人生模式。

当年，为了准备重要赛事，除了苦练外，本·沙哈尔须严格节制饮食。开赛前一个月，只能吃最瘦的肉类，全麦的碳水化合物，以及新鲜蔬菜和水果。比赛一结束，他干的第一件事，就是奔到自己喜爱的汉堡店，一口气买下4只汉堡。望着眼前的汉堡，他突然发现，它们每一种都有自己独特的风味，可以说，代表着4种不同的人生模式。

第一种汉堡，就是他最先抓起的那只，口味诱人，但却标准的“垃圾食品”。吃它等于是享受眼前的快乐，但同时也埋下未来的痛苦。用它比喻人生，就是及时享乐，出卖未来幸福的人生，即“享乐主义型”。第二种汉堡，口味很差，里边全是蔬菜和有机食物，吃了可以使人日后更健康，但会吃得很痛苦。牺牲眼前的幸福，为的是追求未来的目标，即“忙碌奔波型”。第三种汉堡，是最糟糕的，既不美味，吃了还会影响日后的健康。与此相似的人，对生活丧失了希望和追求，既不享受眼前的事物，也不对未来抱期许，即“虚无主义型”。会不会还有一种汉堡，又好吃，又健康呢？那就是第四种“幸福型”汉堡。一个幸福的人，是既能享受当下所做之事，又可以获得更美好的未来。

本·沙哈尔经常讲“蒂姆的故事”。蒂姆小时候，是个无忧无虑的孩子。但自打上小学那天起，他忙碌奔波的人生就开始了。父母和老师总告诫他：上学的目的，就是取得好成绩，这样长大后，才能找到好工作。没人告诉他，学校，可以是个获得快乐的地方；学习，可以是件令人开心的事。因为害怕考试考不好，担心作文写错字，蒂姆背负着焦虑和压力。他天天盼望的，就是下课和放学。

渐渐地，蒂姆接受了大人的价值观，虽然不喜欢学校，但还是努力学习。成绩好时，父母和老师都夸他，同学们也羡慕他。到高中时，蒂姆对此深信不疑：牺牲现在是为了换

取未来的幸福。他安慰自己：上了大学，一切就会变好。

收到大学录取通知书时，蒂姆长长舒了一口气：现在，可以开心地生活了。但没过几天，那熟悉的焦虑又卷土重来。

大学4年，蒂姆依旧奔忙着。他成立学生社团，做义工，参加多种运动项目，小心翼翼地选修课程，但这一切完全不是出于兴趣，而是这些科目，可以保证他获得好成绩。

大四那年，蒂姆被一家著名的公司录用了，他又一次兴奋地告诉自己，这回终于可以享受生活了。可他很快就感觉到，这份每周需要工作84小时的高薪工作，充满压力。他又说服自己：没关系，这样干，今后的职位才会更稳固，才能更快地升职。

经过多年的打拼，蒂姆成了公司合伙人，拥有了豪宅、名牌跑车。他被身边的人认定为成功的典型。可是蒂姆呢，却无法在盲目的追求中找到幸福，他干脆用酗酒、吸毒来麻醉自己，尽可能延长假期，在阳光下的海滩一待就是几个钟头。起初，他快活极了，但很快又感到了厌倦。

为什么当今社会有这么多“忙碌奔波型”的人呢？本·沙哈尔这样解释：因为人们常常被“幸福的假象”所蒙蔽。

十多年前，本·沙哈尔遇到过一个人。他是律师，在纽约一家知名公司上班，并即将成为合伙人。坐在他的高级公寓里，中央公园的美景一览无余。年轻人非常努力地工作，一周至少干60个小时。早上，他挣扎着起床，把自己拖到办公室，与客户和同事的会议、法律报告与合约事项，占据了他的每一天。当本·沙哈尔问他，在一个理想世界里还想做什么时，这名律师说，最想去一家画廊工作。但如果在画廊工作，收入会少许多，生活水平也会下降。他虽对律师楼很反感，但觉得没其他选择，因为被一个不喜欢的工作所捆绑，每天并不开心。