

三建简报

诚信敬业·以民为主

内部刊物 2014年2月（总第132期）

省建筑施工安全生产监督管理工作会议在我公司召开
公司扎实开展冬训提升全员综合素质
安全是企业生存之基
宿舍检查小感想
自我激励

地址:无锡市锡山区锡北镇锡港西路107号

电话:0510-83799123

传真:0510-83791637

E-mail:xssj@xs-sj.com

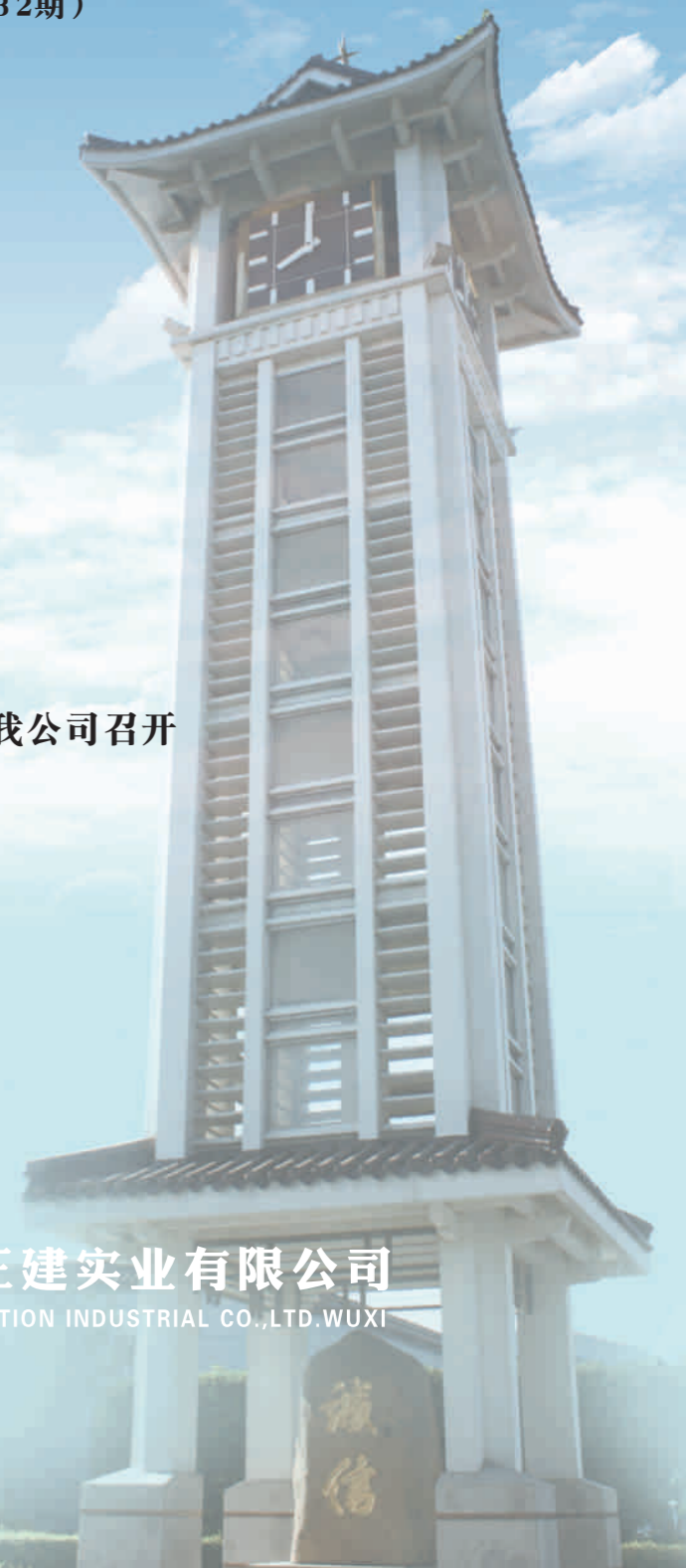
公司网址: www.xs-sj.com

邮编: 214194



无锡市锡山三建实业有限公司

XISHAN NO.3 CONSTRUCTION INDUSTRIAL CO.,LTD.WUXI



要闻时粹

2/省建筑施工安全生产监督管理工作会议在我公司召开

2/公司扎实开展冬训提升全员综合素质

3/2014年度公司QC小组活动成果发布会成功召开

4/重制度建设，先从制度学习开始

4/市政园艺公司组织园林技术及机械操作培训

视点景象

5/安全是企业生存之基
——公司组织节后复工生产大检查

6/安全文明标准化建设新举措

6/马年新气象节后复工忙

职场分享

7/10个小技巧,助你消除职业倦怠

企业文化苑

8/宿舍检查小感想

8/春节长假过后及时调整心态

9/新年话年味儿

9/怀旧,那些温暖的小确幸

10/“包工”传

10/自我激励

无锡市锡山三建实业有限公司
XISHAN NO.3 CONSTRUCTION INDUSTRIAL CO.,TDL.WUXI



生日烛光



祝福二月生日的员工

朱 玮、顾 伟、许晓锋、张士良、于学锋
秦海全、徐小军、袁志钢、张 冲、顾志刚
陈卫东、王界民、朱建锋、王晓清、席 演
顾春晓、刘春燕、谈万爱、任青海、赵文清
王伟新、侯德军、陈冬平、钱国清、沈余妹
李朝荣、罗静燕、杨窝立、陈锡清、钱国锋
周小明、辛 海

公司董事长钱云皋、总经理钱新华携全体员工恭祝你们生日快乐，身体健康，阖家幸福，万事如意！

卷 首

2013年，中国人的最大感受是“累”：有人“身累”，有人“心累”，有人“特别累”，还有人“越来越累”……当然，也有少数人“累并快乐”或者“累并幸福”着。

社会在进步，生活节奏越来越快，每个人的工作压力与日俱增。工作压力带来的累，不是低效，不是负能量，也不是无奈，而是责任与担当。因为所有的东西都扛着，担子重了，所以累了。谁都知道，只要后退，只要放下，就不会累。可是谁也不想也不能放弃，于公于私我们都有这样一个大局观——所有的努力和担当，都是为了“幸福生活”。

担当，说白了就是把责任扛起来。也许就是兢兢业业的完成本职工作；也许就是把别人不愿意做的事你做了；也许就是在困难面前不推诿，不扯皮，不回避。

改革需要勇气，改革更需要担当。在冲破一系列阻力的困难面前，没有轻而易举迎刃而解的灵丹妙药，实现机制创新、破解发展瓶颈只能是水滴石穿渐进式的积累过程。这其中，多一些务实，少一些坐而论道；多一些大胆创新，少一些僵化保守；多一些开放包容，少一些固步自封；多一些团结协作，少一些斤斤计较，确是讲责任有担当的做事态度。

有一种给力叫做担当，这是一种行动，一种态度，更是一种精神。敢于碰最棘手的事，方显英雄本色。

省建筑施工安全生产监督管理工作会议在我公司召开



参加速捷架生产车间



会议现场



徐副厅长作报告

3月4日，全省（苏南片）建筑施工安全生产监督管理工作会议在我锡山三建召开，省住建厅副厅长、省建管局局长徐学军、省住建厅调研员王华、省安监总站站长时建民、副站长张海峰、曹春光、无锡市建设局副局长邵崇浴出席会议，苏州、无锡、常州、镇江市各级建设工程安全监督站站长约30余人前来参加。

会前，与会人员一起参观了我公司速捷脚手架生产工艺；会上，速捷公司管理人员针对速捷脚手架产品支撑体系在建筑领域的应用进行讲解，速捷架产品

搭拆便捷、安全性高、施工文明美观等特点得到了与会人员的一致认可。省安监总站传达了住房和城乡建设部工程质量安全监管司相关文件和省建筑安全监督总站相关文件精神；最后，省住建厅徐副厅长作“安全生产责任重于泰山”的重要讲话，他指出近年来安全生产形势依然严峻，并强调安全生产工作要坚守“把握定位、不能缺位、防止越位、尽责到位、有为有位”的“五位”原则。

公司扎实开展冬训提升全员综合素质

2月12日-15日，公司在报告厅组织开展为期四天的冬季培训。培训内容主要有“公司2014版制度解读”、“物资管理培训”、“十八届三中全会精神及宏观经济形势”、“工程签证培训”、“饮食健康与运动”、“建设工程安全技术管理”、“工程质量巡检解析”、“安全事故分析及预防讲座”，参加人员涉及到了全体干部、党员、技术员、安全员、施工员和其他相关人员，共培训700余人次。

冬训紧紧围绕年度重点“稳增长 强管理 扬正气 求实效”，希望通过节后的集中学习，使全体干部职工能够认清形势，提高思想认识，及时了解最新资讯，为2014年的工作打下坚实基础。

此次冬训较往年培训内容选定和讲师邀请都有所突破。邀请了市委宣传部陈部长、市安监站鲍书记、省干疗养院黄主任、市建筑施工学术委员会董主任前来授课。此外，公司多名管理者作为内训师上台授课。培训内容新，讲师面孔新。冬训的第一堂课就是公司2014版制度解读和物资管理培训，为新版制度贯彻落实做好铺垫；陈部长的十八届三中全会精神宏

观经济形势理论联系实际，使参训人员更好的了解国内外形势；黄主任针对21世纪公众健康状况，从饮食和运动两方面进行生动讲解；鲍书记的建设工程安全技术管理结合历年发生的安全事故，为强化安全管理敲响警钟。公司内训师们带来的工程签证、工程质量巡检解析、安全事故分析及预防都给大家留下了极其深刻的印象。另外，公司QC小组成果发布为2014年科技进步工作拉开了帷幕。14日下午，全体干部听取各部门、分公司负责人、高层助理以及高层领导的2014的工作计划及主要工作目标。述职报告中，充满新思想、新举措，工作思路愈加清晰，值得大家共同借鉴。

2月15日下午，钱董事长做总结发言，他对这次冬训做出了肯定。他指出企业文化纲领是指导标准。要学会了解形势，树立正确的价值观念；要坚持学习，不断提升综合素质；要贯彻落实制度，用制度管人、以业绩用人。最后他宣布2014年度的冬季培训圆满结束！



十八届三中全会精神及宏观经济形势



建设工程安全技术管理



培训现场座无虚席

2014年度公司QC小组活动成果发布会成功召开

2月15日下午，在公司报告厅内举行2014年锡山三建QC小组活动成果发布会。特邀评委董伟（教授级高工，全国QC小组活动诊断师）、公司总经理钱新华，总经济师王益民、副总经理仇高乐、项目经理、全体技术人员等参加了此次发布会，会议由仇高乐主持。

发布成果来自于公司各个条块，秉承了公司坚持全员、全过程、全方位，全员参与的QC活动思想。9位QC小组成果发布人经过精心策划和准备，面对公司领导及所有技术人员和QC相关人员，热情洋溢阐述了各小组带来的科研成果。本次发布有初出茅庐，首次参加小组活动的新手，尽管在程序的运用上存在一些不尽如人意之处，讲解时也略显紧张，但每一项成果都实实在在地解决了生产实际中存在的问题，显示了敢于

向困难挑战、敢于追求技术进步的勇气和决心。

董伟采取理论结合实际的科学讲授方法，并对QC小组的课题选择、工具方法的运用、要因确认、发布形式等进行了深入浅出的讲解和分析，鼓励大家去发掘工程中新材料、新技术、新工艺等实现新的目标的活动课题。他的讲解，精彩纷呈，情趣盎然，在座的技术员们都觉得这次发布会印象深刻，通俗易懂。

最后，仇高乐作总结讲话，并宣布此次发布会获得一等奖和二等奖的QC小组成果。肯定了QC活动在企业生产经营和营造创新氛围等方面的积极作用。同时，号召全体员工积极参与，勉励大家写出更多更好的QC成果，并能把QC成果运用到实际的工程中。

沈玲英



QC小组成果发布中



评委点评



评选奖项

序号	课题名称	课题类型	组长	发布人	获奖名次
1	超高脚手架材料垂直运输工艺创新	创新型	钱新华	郑康	一等奖
2	防腐木施工质量控制	攻关型	仇高乐	刘坤亮	一等奖
3	游泳池饰面砖粘贴的质量控制	攻关型	杨小立	顾金龙	一等奖
4	檀溪湾二期住宅及配套用房焊管制作安装质量提升	攻关型	蒋志浩	徐逸平	一等奖
5	大面积纸面石膏板吊顶裂缝质量控制	攻关型	胡明	何嘉	二等奖
6	提高广场水泥混凝土基础质量	攻关型	王界民	魏广文	二等奖
7	高支模混凝土框架施工质量控制	现场型	张亚新	仇渊	二等奖
8	提高砌体墙内配管施工质量控制	攻关型	何伟龙	董楠	二等奖
9	提高桥梁台帽钢筋混凝土结构质量	攻关型	张荣勇	张健生	二等奖

重制度建设，先从制度学习开始

计划经营部组织开展新版经营管制制度培训

经营管理制度是保障企业稳健高效运转的根本。一个单位要保持良好的工作规范，就必须有完善科学的管理制度体系。随着时代的进步，过去不惜成本代价完成任务的较粗放管理，必须向纪律严明、作风扎实、管理规范的新模式迈进，从而丰富“铁军”的内涵。因此，2013年公司启动管理标准化建设，通过将近一年的精心研究讨论审议，多次整理修改，最终完成了新版经营管理制度汇编和印发。针对该制度的学习讨论是非常必要的，它将进一步规范全公司部门及人员的日常生产经营活动，提升员工的整体素质，从而提高企业的社会地位和经济效益。

3月1日，计划经营部全体员工在东辅楼会议室开展2014年度第一次“经营管理制度”的培训，并邀请行政人事部经理顾志刚前来参加。

此次培训中主要针对“经验管理制度总则”、“工程投标管理制度”、“工程承包合同管理”、“行政管理”、“人力资源管理”、“员工及企业相关方诚信管理”等进行细化解释。新制度不仅精细也更为透明，很清楚的罗列了各自职责范围，根据不同部门、不同职责都分别给予不同标准及要求，每个人都能明确自己的目标及应当如何正确去执行。特别是公司行政管理制度、公司员工奖惩实施办法尤为细致全面，渗透到员工工作的各个层面，加强了公司内部

各单位间的沟通交流，增加了工作的透明度，提高了工作效率，体现了尊崇团结拼搏、务实创新的精神，倡导守法廉洁、诚信敬业的职业道德。新制度的出台及全面实施，一切都将以制度办事，员工受约束于制度而不再是个人。

没有规矩不成方圆，制度虽然约束着员工的行为，但它其实是在保护和正确引导职工。通过制度学习的有效开展，必将增强员工遵守制度的自觉性、必要性和自律意识。充分调动每位员工的积极性，在自己的工作岗位上多出成效，多创佳绩，实现自我的价值的同时，为公司的发展壮大做出贡献。

李焯

市政园艺公司组织园林技术及机械操作培训

2月27日，市政园艺分公司组织了园林养护知识、园林机械使用知识培训。在分公司领导张荣勇的带领下，相关项目经理、技术员、带班组长及一线员工共计二十余人在报告厅参加了此次培训。培训讲师分别为四川国光农化股份有限公司华东区域代表园林养护专家田世友、杨帮国，南京聚丰园林机械有限公司黄经理。

上午培训首先由田世友讲师向大家讲述了树木移植的细节和技术处理问题，他通过理论讲解，案例分析，从树木起挖、土球处理，科学修剪、根部处理等到最后定植浇水十多个步骤，形象生动地教导大家如何从各个细节着手，通过正确有效的技术处理，提高树木移植的成活率。在田讲师的指导下，大家认真思考，勇于发言，积极回答提问，并结合自身在实际工作中遇到的问题向讲师虚心求教，得到了比较满意的解决方法。培训在友好热烈的互动中进行着，时间已悄然超过午饭40分钟大家还浑然不觉。

下午培训接着由“植物医生”周帮国讲授植物病虫害防治知识，他通过投影图像的放映，向大家展示了园林养护工作中害虫种类及其危害植物的症

状，并就每种病虫害的防治向大家详细介绍了用药的品种，最佳用药时间和用药方法。最后，培训由聚丰园林机械有限公司黄经理讲解了草坪机、绿篱机、割杆机、打药机、油锯、水泵等常用园林机械使用的注意事项，操作规程以及保养知识，他结合现实案例，特别强调了机械使用的安全常识。之后，大家纷纷走出报告厅，来到室外进行机械使用的现场实况演练，机械维修师傅们通过实际操作解答大家在工作中遇到的疑难。

本次培训不仅使大家学习了理论知识，更主要的是通过互动使大家的实战作业技能有了全面系统的提升，这对于今后提升工程质量、提高工作效率、降低生产成本都有毋庸置疑的作用。

安志芳



安全是企业生存之基

公司组织节后复工生产大检查

2月19日，公司安全设备部组织安全巡查小组对在建项目进行为期两天的节后复工安全生产大检查，此次共检查了鸿景雅苑、御景华庭、锡山实验小学、檀溪湾二期、西塘别墅等六个项目。主要针对项目安全文明施工、脚手架、临边洞口防护、施工现场临时用电、围墙深基坑防护、大型机械设备、宿舍食堂等临时设施进行检查，以确保各项目部的安全复工。

此次检查总体情况较好，各项目部对节后安全工作和现场材料管理都非常重视，并做好了民工入住前的准备工作。包括床铺和各工种宿舍的分布，食堂伙食的准备，施工现场临时用电的恢复等。同时对存在

的问题要求项目部立即进行整改到位，并协同大型机械设备外租单位共同对塔吊、施工电梯进行一次系统的检查，更换磨损较严重的起吊钢丝绳及限位器，以确保机械设备安全运行。

检查的同时还要求项目部落实好如下几项工作：

- 1、开工前签订好各班组的劳务合同明确责权利。
- 2、开好班组长会议，传达公司相关制度要求。
- 3、把好人员关，杜绝老弱病残人员进入施工现场。
- 4、做好民工身份证登记、三级教育工作。
- 5、对即将施工部位落实好安全技术交底和措施。

安全设备部

● 工作目标

- ①创建省文明工地2项，市文明工地3项。
- ②杜绝重大伤亡、火灾、大型设备责任事故，一般轻伤责任事故率控制在千分之二以内。
- ③特种作业持证上岗率达到100%，施工现场JGJ59-2011检查率、合格率均达到100%。
- ④大型机械设备保养率达到100%，故障率低于10%。（全年维修不高于10次）
- ⑤项目部对设备租赁服务满意度达到95%以上。（以每月各项目部满意度评分表为准）

● 前期策划

（一）签订好项目部安全文明责任书和班组安全施工协议。层层分解、职责明确、责任到人。

（二）加强项目经理、施工员、安全员对“三建杯”及VIS和手册的培训交底，使其全面的认知了解其各项要求和标准。同时进行过程监控和考核。

（三）加强与项目经理的沟通对项目进行精心策划，根据合理、美观节约的原则制定平面布置图，施工过程中严格按图进行，严禁私自更改。

（四）制定预控措施，开工前对该工程进行危险源识别评价。在项目施工的各个节点分阶段、有步骤、有针对性的制定预防措施加以落实以确保安全。



■ 锡山实验小学



■ 御景华庭



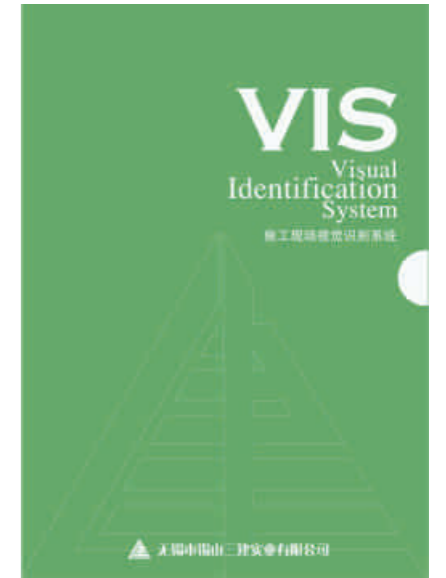
■ 德宫配套商业区（效果图）

安全文明标准化建设新举措

《施工现场视觉识别系统》是为进一步提升工程施工安全文明整体水平，指导施工现场开展建筑施工安全文明标准化工作，在总结公司近年来标准化建设的经验基础上，并借鉴同行业内一些好的做法，编写完成的。

《施工现场视觉识别系统》共五部分为基础要素识别、工地办公系统识别、施工现场系统识别、施工后勤系统识别、CAD图纸设计，主要包括工地大门、围挡、标识标牌、条幅、安全防护棚、防护门、办公区等内容。以示意图、实例、文字等形式，图文并茂，简洁明了地表述了安全文明施工的标准示范做法，具有较强的指导性、操作性和实用性。

《施工现场视觉识别系统》的实施运行，让施工现场的布置、实施进一步的统一，具有企业的鲜明特色，为公司品牌建设、形象建设起到了重要的作用。同时，也是公司开展安全文明生产标准化工作活动的重要一步，是企业建立安全生产、文明施工长效机制的一种有效途径，是预防事故、加强安全生产管理的重要基础。安全文明标准化工作的实现，关键在于落实，希望各单位能认真学习、应用《施工现场视觉识别系统》，让其为企业安全文明生产标准化建设发挥真正的作用。



马年新气象节后复工忙

一元复始，万象更新。过完正月十五，各重点工程相继正式复工。现场大型机械设备轰鸣运作，工程车辆来来往往。建筑工人劳作时发出的叮当、嘎吱声汇成一首立体的建筑交响曲。

锡山实验小学 2月11日工人开始陆续返工，到2月19日已有200多号工人投入到工程施工中。工程现场一片热闹非凡。年前封顶的三号综合楼和报告厅现已开始二次结构的施工，风雨操场也在抓紧建设中。其余各建筑单体依据进度计划将于4月中旬前陆续封顶。

御景华庭 正月十五复工，复工之后便是长时间的雨天，给工程的施工进度造成了很大的影响，但是项目部干劲十足。3#底板钢筋已经绑扎完毕，等待桩基验收；4#主体已经结束进入了填充墙砌筑；31#-33#、35#-37#的地下室顶板已经完成，进入主体施工阶段；40#-43#进入了装饰装修工程。2月23日，项目部对工地工人生活区用电状况进行了检查，并在项目经理要求下张贴告示单，说明经发现在生活区乱拉乱接电线、使用超额违规用电设备一律严惩并没收。在施工现场，对各机械设备、消防设备及临时用电已派专人做好检查并及时维护，对破损的围护等做到及时更换，确保工人在安全的环境下工作。各工序、机械作业所涉及的特种作业人员均持证上岗。

德宫配套商业区 年前临时设施已全部到位。春节过后项目部管理人员全部到岗。该项目位于新区梅村街道，总建筑面积为二万多平方米，我公司承建其土建工程。作为新区的一项重点文化旅游配套工程，我公司已充分做好开工前的准备工作，3月中旬桩基工程将进场施工，预计在一个月后，工人陆续报到登记上岗。彼时将进行土方等分部分项工程。

鸿景雅苑 正月十二项目管理人员按时到位，正月二十工人陆续进场复工。所有工程都进入外墙粉刷阶段。样板房也由甲方指定单位开展装饰施工过程中，项目部积极配合。预计5月底所有房号完成外墙粉刷工作，外排脚手也将依据各栋房号的进度情况拆除。

檀溪湾二期 19号，各劳务班组陆续上工。十二栋封顶的别墅中六栋已粉刷结束，其中有三栋在精装修过程中。另外有三栋别墅正处于地下室施工中，还有三栋在挖土。因工程所在地为山中，水位高，项目部针对这六栋别墅采取24小时排水。

技术质监部

10个小技巧,助你消除职业倦怠

如果你对工作感到厌烦,你该怎么办?你需要分析为什么不喜欢你的工作,你的工作真的这么让人厌烦吗?你真的在做自己想做的事情吗?是不是有些人或事总是阻碍你发展?如何来改善这种情况?或许更重要的是:找到你喜欢做的事情。

在找到自己喜欢做的事情,并且下决心去做之前,还是先寻找一些让自己大脑忙碌起来的小技巧,缓解一下倦怠的心情。

创造新的挑战

很多时候我们倦怠的根源来自毫无挑战的工作,过于简单或者死板,让人提不起兴趣。你可以尝试能否加入一些新鲜元素或者用另外一种方式来对待它。不用坐在那里等待任务降临,尽可以大胆挑战自我,给自己设立更高的要求,探索新项目,设定能够激励自己的任何目标并不断追求。

换一个工作

如果你对工作已经厌倦到无法通过改变自己来缓解,也许就需要跳槽了。不过你需要做好充分准备,挖掘周围的资源,咨询身边的人,更新简历,递交申请表,发一些试探性的邮件,多找找那些你不厌烦并且会喜欢的工作。

和有趣的人一起工作

尽量远离无聊的人,以及负能量发射源。有趣的人可能是你熟悉的同事,或者你可以加入一个新的团队,甚至加入网上你感兴趣的社团。

清理工作空间

有人喜欢通过清理办公桌来缓解焦虑,你可以以批评的眼光来审视周围的事物并且问自己:这些东西有必要在这里吗?怎么让它们更简单一点?这样做的好处是你额外获得一个干净整洁的办公环境,让心情好一些。

发展一个爱好

你可以寻找一个新爱好,比如徒步旅行、编织、绘画、演奏乐器、骑车、烹饪、摄影……什么都可以,如果你有某种专长,也可以教别人,帮助他人也能缓解厌倦。

提高你的技能

尝试学习一种新的技能,试着挑战自己,不论这项技能是电脑程序、写作、Adobe或者别的。你以后很可能在工作中用到它,或者用它来找到一份新工作,或者自主创业,甚至还能从自己精通某样技能中得到成就感。

换一个电脑桌面

换桌面也会让人心情舒畅。当你觉得拖拖拉拉不想工作的时候,可以上网浏览桌面背景图片网站,直到找到中意的桌面图。更换桌面背景的时候,顺便把桌面图标清理一遍,电脑看起来更整洁了。

给自己放一两天假

当你不在状态时不要强迫自己做任何事情。有时候你只是需要让自己精神振作,重新精神焕发。你可以通过阅读、睡觉、健身来放松身心,让大脑休息。你还可以抽空想想自己最在意的东西,让自己完全放松,重新规划自己的人生。

给心爱的人打个电话

还有什么比抓紧时间给心爱的人打个电话更好呢?告诉他你想他,或者仅仅打个招呼,这远远比你百无聊赖更好。

增加自己的财富

你可以做一些增加自己财富的小事情,比如你还没有存款账户,那么赶快去银行开个户,或者开始记账,做一个每天的收入支出明细表。你还可以研究股票和基金,哪怕只读读关于个人理财的书籍。

□ 网摘



宿舍检查小感想

马年伊始,当我还沉浸在春节的闲散中时,公司组织了宿舍检查。结果我们宿舍人多物杂,整体卫生很糟糕,受批评要进行大扫除是必不可少。周末下了一天的小雨,我们也就把整理宿舍的事往后顺延了,结果在周一时,公司进行了复查,看到我们原封未动地保持着前几日的模样,领导很是气愤,严厉批评了我们,我们也感到羞愧。于是当天晚上开始行动,厨房、卫生间、大厅、房间各个角落进行清扫,清除大量长期不用的废品,当天垃圾堆满了垃圾筒,花了近3个小时才算打扫干净。

看着整理后宽敞明亮的大厅、摆放整齐的健身器材、舒适美观的房间,感觉这样的居住环境真好,可为什么我们之前不能自觉维持到这种境界呢?对此思考一番后,我有三点感想:

第一、拖延症

我们第一次被查出问题了,没有及时解决。这说明我们做事拖拉,不能当日事当日毕。记得有位学者写下了脍炙人口的《明日歌》:“明日复明日,明日何其多。我生待明日,万事成蹉跎。”另外,圣经从希腊文翻译为英文的过程中,拖延更多被译成“罪过(sin)”。还有,《爱情公寓4》第4集中也夸张搞笑地讲述了拖延症给人类带来的危害。这些都说明拖延真的是人生中的最大疾病,长此以往就是犯罪,就是伤害自己,就是伤害关心自己的人,更是糟蹋上帝给予我们生命的权利。(PS 本文整理也得了此症)

第二、保持为主,整顿为辅

我们被批评两次后,花了时间人力集中整顿,才看到宽敞明亮的大厅、摆放整齐的健身器材、舒适美观的房间。那我们为什么不选择不被批评,每天花几分钟整理东西,每天都能看到宽敞明亮的大厅、摆放整齐的健身器材、舒适美观的房间呢!想到这,这不正是我们办公室一直执行的6s管理制度嘛!这不仅是一种制度,更应该是一种素养。

第三、1+1=?

1+1=?这也能算个问题?!小学生都会的题目,却往往是我们最难做出决定的问题。在数学十进制的领域里,在算对的情况下一定是二。但在现实生活中,你能告诉我结果吗?如果1+1=?这个问题很难,那么1+1+1+1+1=?怎么办,十亿个一相加结果又怎样?纷扰的世界想要和平需要规则,各式的团队想要成功需要制度,没有规矩不成方圆。一个团队想要成功,首先职责分明,但分工不分家;其次有相同的目标,共同努力;最后应该是及时沟通,补强团队中的短板。这些都需要用制度规则管理的方式来完成,现在才懂得为何“国有国法,家有家规”,否则很可能会出现“一个和尚挑水吃,两个和尚抬水吃,三个和尚没水吃”的现象。现在我们宿舍公共区域轮流值日,每人负责一周,希望我们能做好!

陈广为

春节长假过后及时调整心态

春节长假过后,又开始上班了,不少人可能会有这样的感觉:身心不快,精神萎靡,情绪低落或焦躁,注意力难以集中;头痛、失眠,对上班产生厌恶或恐惧感;甚至胃口差、便秘、头痛、头晕等。如果你出现了3条以上症状,那很有可能是患上了“节后综合征”。

就算患上了“节后综合征”,也不必过于担心,这不是疾病,只是一种亚健康状态。需要做一些调整。

1. 心理放松,轻松上班。可以归纳、整理一下自己手头的事情,看看哪些还没有做好,做到心中有数,同时放松心情。

2. 自我调节,开始规律生活。应尽快停止各种频繁应酬,抓紧时间自我调节,规律睡眠、饮食,从生活内容到作息时间都做出相应调整,静心思考上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。一旦出现紧张、忧虑、厌倦工作的不良心态,也不要着急,白天工作时可以喝点茶、咖啡提神,也可以每过几个小

时进行一次慢而深的呼吸;中午小憩一会儿,晚上争取早睡。

3. 做好心理准备。长假打乱了人体正常的生物钟,结果“睡眠紊乱”就会找上门,可以通过休息或给身体补充营养得到解除,要做到早睡早起,起居有序。长时间用脑,大量消耗能量导致大脑血液和氧供应不足,表现为头昏脑涨、失眠多梦等,缓解的方式是让大脑放松休息,可轻轻按摩头部、散步闲逛或听听音乐等;心理疲劳则由过节压力感造成,应设法减轻心理压力,也可以好好洗个澡,洗澡可消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。

4. 适度运动恢复食欲。过节吃多了,就容易撑着,引起厌食。要尽量吃清淡一点的饭菜,给肠胃一个歇息的时间;可以参加一项自己喜欢的运动,如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等,做一些使自己心跳加快、体表出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态上来。

□ 网摘



新年话年味儿

“孩子孩子你别馋，过了腊八就是年；孩子孩子你别哭，过了腊八就杀猪。”

记忆中，小的时候对过年是非常期盼的，感觉过年非常热闹。那时，生活条件不比现在，可那时年味儿总是浓浓的。那时，我们农村过年家家户户都杀年猪。杀年猪的时候左邻右舍都来帮忙，用砖堆砌的灶台、一口大锅（里边烧着滚烫的开水，这是一会要给猪褪毛用的）、大盆、绳子等一切准备稳妥后，大人们开始把猪从圈里赶出来，一时间猪叫声、人喊声闹成一团，好不容易满院追赶、围追堵截，终于把猪按倒了，捆绑好后抬起放在灶台上进行屠宰。一帮小孩围在旁边兴奋地跑来跑去，忍住面对血腥的恐惧，按捺不住好奇地探头探脑，疯的不亦乐乎，小脸冻得通红通红的，却不想进屋去暖和一下。那时，年味从热闹闹杀年猪开始就越来越近了。

不知从何时起，很多人感觉到，年味儿似乎变淡了，那些我们坚守千年的很多传统在漫漫淡化甚至消失。而西方的圣诞节、情人节逐渐被年轻人、商家所推崇，年味儿，真的变淡了吗？

每年春节前的半个月，在各个地方的火车站、长途汽车站，都能看到成千上万的人拥挤着，在同一时刻拼命地往家赶，要在大年三十前赶回家和全家人团圆。这是中华民族根深蒂固的、从

骨子里涌出的对家的情感。除夕夜，一家人欢聚在一起，吃着香喷喷的年夜饭、聊着家常、看着年年都被吐槽的春晚，真是其乐融融！

商场里、超市里，张灯结彩、人头攒动、车水马龙，每个人都忙得不亦乐乎，在店家准备的琳琅满目的商品中穿梭不停，完全沉浸在年货采购气氛中。

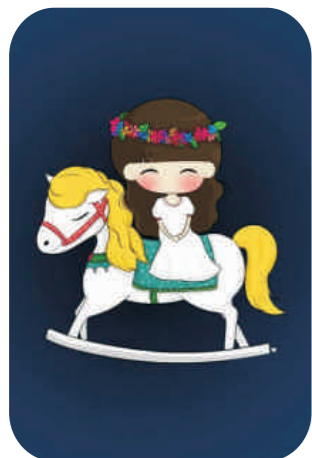
公园里早已挂起了花灯，市民们观花灯、猜灯谜、赏烟花，好不精彩……

也有很多人选择春节长假外出旅游，饱览各地的好山好水，体验各地的民风民俗。适当地放松一下、好好歇歇、陪陪家人，顺便调整一下自己的身心。

还有小朋友们春节也不闲着。2013年湖南卫视新上档的《爸爸去哪儿》明星亲子互动真人秀节目彻底地火了一把，很多小孩都非常喜欢看。春节期间，《爸爸去哪儿》大电影上映，女儿和小表妹经过商量后，决定割爱《喜羊羊与灰太狼之飞马奇遇记》，换作看《爸爸去哪儿》大电影。人头攒动的电影院里，长龙似的队伍，几乎都是家长领着小孩一起观看。看完后，小家伙俩津津有味地回味着故事中的情节，喜悦之情溢于言表。电影让孩子们看到亲情的精彩和温暖，学会如何与朋友合作和相处。我想，这便是贺岁片带给孩子们的年味儿吧。

你看，年味儿其实从未走远。年味儿像风一样，它不喜欢总是一个样子，它会变的。在不同的时期以不同的面貌，展现出那种喜气洋洋的氛围，那种欢天喜地的快乐，那种浓浓的亲情！年味儿真真切切地围绕在你我身边。

刘春燕



怀旧，那些温暖的小确幸

马年春晚，一首《时间都去哪儿了》，勾起了人们的怀旧情绪。一张张女儿与父亲的合照，记载着女儿成长的点点滴滴，仿佛记载着她所走过的每一个足迹。身旁的父亲，头发已渐渐斑白，身材也走了样……不禁触动我心中的那根弦。

春节里，参加亲友的宴会：儿子为父亲献上的一首《父亲》，两人相拥在一起的画面，更是感染在座的每一个人，一向刚强好胜的他泣不成声，我的双眼也不禁模糊起来……

当天回家，就把相册翻看起来，当看到儿时与父母的合影时，才惊讶的发现：现在的他们，为了生活的琐事已日渐老去，在我成长的过程中，他们已失去了最美好的青春。一幕幕儿时美好的回忆涌现出来。

那年，我很小，父母还年轻，我的小手紧紧地趴在父亲宽阔的后背上，坐在父亲的摩托车上，聆听着车

轮在石子路上发出的声音……

那年，我很小，父母还年轻，“今天怎么这么晚才回家”，“让你不要脱外套，这下，感冒了吧”……父母总爱唠叨，而我总爱说“你们好烦哪”……

那年，我很小，父母还年轻，高中放假，父母欢天喜地地准备了一桌菜，我随便扒了几口，就冲进房间看起了电视……

突然想着带着父母亲去做点什么，当下就拿起电话拨通了家里的电话……

季晓丹



“包工”传

听闻三建安全设备部有位能人，入司数年，今五十有六。自癸巳秋月以来，于太湖北之檀溪湾任职至今，既掌安全又兼材料。

前日有幸至此拜访包工，时雨濛濛，地表泥泞。遥见包工戴红帽行于屋间，泥履湿裤，指点施工弊端简明扼要。闻吾至此，便与吾同巡。谈笑间深入浅出，安全隐患一语道破。其从业二十余载，经验之谈令人深思。

檀溪湾，地处偏远，又于山土营墅，物资难至。且甲方颇严，已数次换人。包工临危受命，身兼二职数月。常奔波于司、湾二地，绵延一百二十余里。其俭无车，常坐公交，行走颇艰。连日忙碌不得休，未有言辞。

公性温良，常以笑面待人。因其为司前职员王理昌之舅，故素有“老娘舅”之称。包工默默耕耘，癸巳年末，荣获司“先进个人”称号，名至实归。

人笑问其：“包工年暮，尚能作否？”包工抹鼻笑曰：“老骥伏枥，志在千里。虽将迟暮，但幸体健，若能发挥余热，自当发奋不息。”

孙梓菱



谨以此篇供给和我一样工作中会有懈怠的筒子们：

自我激励

工作是什么，工作是矛盾。

如果工作与爱好无关，那么仅仅是为了糊口日出而作、日落而息？如果与爱好有关，那么恭喜你，你的这一爱好极有可能逐渐丧失。从学校步入社会的那一刻，我们注定会开始面临各路挑战；问题迎刃而解会使你信心倍增、士气盎然，之后达到某一高度后安稳的颐养天年？如若失败，便会自暴自弃、碌碌无为，几番跳槽未果最终改行或回到原点？

以上只是我个人臆想出来的几种工作历程。之前有一个偶然的的机会，前往一个合作公司以技术员的身份带领业主验房。前去支援的还有很多相关的单位及企业，这些形色各异建筑行业的人们，给我印象最为深刻的是其中的一个老者。他说他认识一个人，参加工作了一年就当上了技术负责人，与他打交道的过程中也发现，这个人真的是极其聪明且懂得人情世故；当这位老者问道

他之后的几年有什么打算，他说，他想转行。很令人意想不到的结果，究其原因，他感慨的说：每天在工地，面对的是钢筋混凝土，眼睛里像是被一层灰布蒙蔽，不会像以前那样灵活转动；同时肩上担着满满的重任，本来感觉自己是个很活泼的年轻人，现在突然发现一年之内自己越发像个沉稳的中年人……我记得老者给我讲这件事是为了说明建筑行业的不容易，想要在这里做出一番成绩，必然要经历工地灰土扬尘的洗礼，心智也要逐步成熟起来。在我看来，对周遭变得熟稔没什么不好；若是感觉被工作拖累到，仍然坚守不去转换下心情也没什么好。

人各有志。工作如同生活，有人喜欢平庸碌碌，安稳便是晴天，有人喜欢几经波澜，注重过程，结果都是浮云。且记住一点，你想要的是什么。现在你趁着年轻多出去闯闯，到老不后悔。现在你已成家立事，不能再有一场说走就走的放肆。现在的你不要再给自己找借口，用你划动手机屏幕点开微博微信淘宝，拼命刷刷刷的二分之一时间去点3C以外的事情：给家人打个关切电话、翻阅公司报刊简讯、向同事学习个新工作软件……有时候，是应该给自己写暗示或警示，不要太relax！

工作是什么，工作是你想要的生活，你想要那样的话，那就那样吧。

兰春旭

