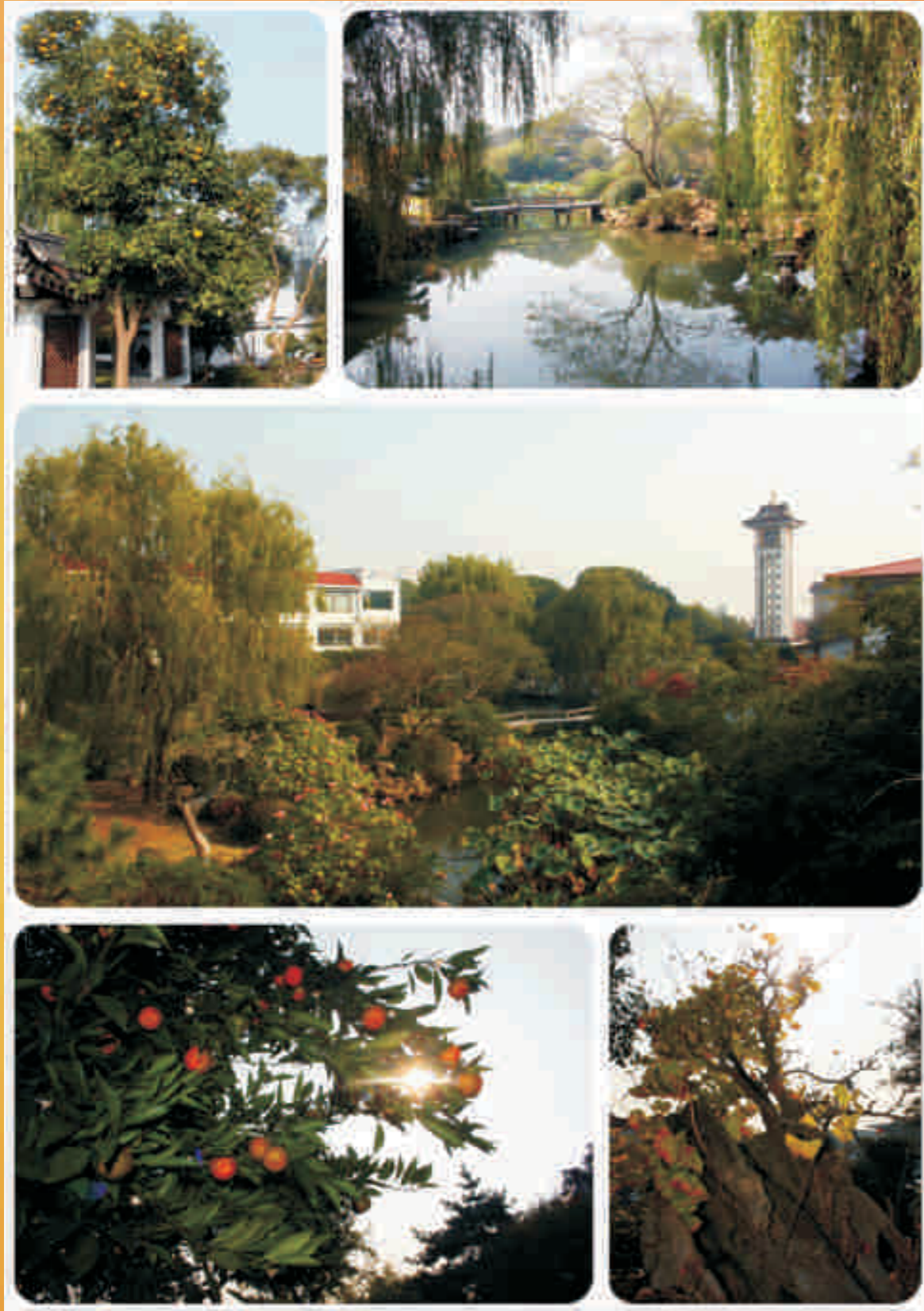


秋实



三建简报

诚信敬业·以民为主

内部刊物 2015年9-10月 (总第147期)

公司召开项目经理及分公司负责人座谈会
无锡速捷公司生产安全月启动
高标准 严要求——上下齐心顺利完成万科项目施工节点
速捷架在厦门工程中的应用
读M.F.K费雪《循香记》有感

地址:无锡市锡山区锡北镇锡港西路107号

电话:0510-83791637

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/公司召开项目经理及分公司负责人座谈会
- 2/公司选送文章在职工读书征文比赛中获奖
- 3/无锡速捷公司生产安全月启动
- 4/速捷架公司参加国际展会
- 4/2014年度“三建杯”优质结构工程与安全文明工地（公告补）
- 5/高标准 严要求——上下齐心顺利完成万科项目施工节点
- 6/黄山市鸿维房地产公司一行前来我公司考察交流
- 6/公司参加无锡市绿化企业第八届体育运动会

视点景象

- 7/速捷架在厦门工程中的应用
- 8/锡山实验小学施工难点介绍两三点
- 9/2015年不一样的中秋活动
- 10/中秋体验

企业文化苑

- 11/我是内勤我为自己代言
- 11/学习“明心见性之天赋探索”课程有感
- 12/安全生产月应急演练感想
- 12/江苏省正式启动装饰优质工程奖“扬子杯”评审
- 13/生命不息，生活不止，劳动始于生活读M. F. K费雪《循香记》有感
- 13-14/秋季养生
- 14/读《阅世心语》有感

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



祝福九-十月生日的员工

杨学辉、严浩英、李杰、张明海、华竹、朱建成、黄晶、何鹏程、谢文杰、金磊、张青、周国良、高宇、徐兰、钱惠良、袁春浩、周志坚、王敏、卢殿才、周志东、胡学君、吴亚进、朱建成、唐学根、周雪英、朱秀兰、郑康、蔡大钱、徐国峰、何志鸿、许庆、魏长括、王建华、吴先凤、李国仕、杨凯、卞云、蒋帅、王慧敏、钱新华、辛海军、麻南芝、朱葛芬、龚志敏、何真洁、张森、何伟龙、邓志健、孙国孝、桑爽、夏斯俊、吴锦龙、陆天柱、张剑峰、施凌峰、俞洁、张荣勇、华益、唐淑华、蒋喜红、杨立奇、唐中明、袁小明、钱新风、钱国平、周建伟、龙老梅、周洁、何双印、赵然、许瑞兴、白勇滔、浦柯锋、徐良吉、周钢、刘春、陈云友、张运周、黄龙良、徐峰、朱炜

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

前段时间国家主席习近平访问英国期间参观了华为英国公司。华为作为中国企业走出去的成功典范，他是靠技术走出去，而且走的是先低端后高端。技术先导，重点突破欠发达的地区，目的就是为拿到当地订单，并获得当地劳动力、环境的成本优势。清晰的市场开发路径理所当然更容易获得成功。

走出去要做好品牌准备。如果能在更大市场范围内让更多人知道这个品牌、了解这个品牌并崇尚这个品牌，那么这个企业自然会快速发展并占领市场。走出去要做好文化准备。古语云：“独行快，众行远”，从张骞通西域开始，走出去其实就是通过和平、交流、理解、包容、合作、共赢的精神谈互惠互利的过程。

大时代需要大格局，大格局需要大智慧。速捷架作为走出去的先行者，市场开拓力度的加大，业务信息量的饱满，更印证了早半拍的市场先机。锡山三建在转型发展的关键期有了速捷走出去的动力后，也为其他专业领域探索走出去提供了经验，同时也要为更深层次的“走出去”做好充分准备和战略抉择。

公司召开项目经理及分公司负责人座谈会



董事长钱云皋讲话

总经理钱新华讲话



副总经理仇高乐主持会议

项目经理胡春雨作经验分享

与会人员交流发言

10月31日下午，公司在报告厅召开项目经理（土建）及分公司负责人座谈会，董事长钱云皋、总经理钱新华等高层领导出席会议并讲话，会议由副总经理仇高乐主持。

首先，由副总经理仇高乐就土建条块工作情况作汇报。其中万科魅力城项目顺利完成施工任务节点。作为第一家与无锡万科合作的本土企业，公司不断自主自发转变适应万科的理念和节奏，寻找不足，缩短差距，大幅提升了内部管理理念和方法。锡山实验小学在今年9月迎来了第一批入学的小学生，经过一段时间的使用，得到了业主和上级领导的一致好评。此外，鸿景雅园二期等在建工程用管好现场赢得了甲方的认可。

总经理钱新华通过与万科的合作，向与会人员谈了四点体会：一是万科先进的管理理念。说的和做的是高度一致，施工质量合格率高于国家规范标准；倡导先进的健康文明施工的理念并严格遵照执行；在运用新技术、新工艺、新材料等方面走在最前沿。二是万科优秀的企业文化。万科致力于成为中国房地产行业持续领跑者，尊重客户、理解客户，不断从客户的角度出发，追求完美。万科人不满足于现状，不断颠覆自我，严格要求自我。钱新华指出要把与万科合作的经验转变成公司能够持续稳定高水平发展的基石和源动力。他还介绍了速捷架的发展现状，通过改革创新管理，在行业普遍低

迷的情况下，逆势而上，下半年业务量饱满，希望速捷架走出去的经验能够带动其他专业领域得到更好的发展前景。

最后，董事长钱云皋发表重要讲话。他指出，锡山三建健康持续发展是大家共同的事业。当前建筑行业形势持续低迷，项目少、竞争激烈，在转型期间，大家要用新的思维，适应新的环境，寻找新的出路。建筑市场朝着工业化和产业化方向发展，变革创新是主旋律，速捷架成为全球模板与脚手架系统综合服务商的伟大愿景符合企业转型发展的定位，同时也非常契合国家发展要求。他强调要与时俱进，多关心国家大事，要懂政治导向，要用诚信的行为、敬业的精神、敏锐的目光，找准定位，发挥优势，抢抓机遇。锡山三建的管理者要不断通过“领导、引导、训导”来全面提升团队，加强学习，做有责任感、有能力的人。

会上，总经济师王益民分析了当前建筑市场和招投标方面的情况以及目前项目的审计结算工作，强调下阶段应收款工作的重要性。项目经理胡春雨向大家介绍了万科魅力城项目的管理经验，并得到了大家的一致认可。与会人员还作了交流发言，会议使大家更加清楚认识到了在企业转型发展的关键时期，只有认清形势、不断练好内功，全面优化提升，才能在行业的春天来临之际赢得新的发展。

公司选送文章在职工读书征文比赛中获奖

近日，我公司员工兰春姐撰写的《生命不息，生活不止，劳动始于生活》在锡北镇总工会举办的职工读书征文比赛中荣获优秀奖。这是公司员工第二次在该

项活动中荣获奖项。公司每年都会在内部征集优秀读书笔记、心得体会，并在内部刊物《三建简讯》上刊登，形成了浓厚学习氛围，也不断提升员工素养。

普及安全知识 提高避险能力

无锡速捷公司生产安全月启动

“安全第一，预防为主”。2015年10月8日，无锡速捷公司全体员工进行了“安全生产应急救援演练”活动。总经理钱新华，生产部经理张旗出席启动仪式并讲话，行政部经理朱建英主持启动仪式。

钱总经理对安全生产重要作了阐述，强调员工要不断加强自我保护的安全意识，通过不断努力提高全体员工的安全素养；安全设备要不断完善，在设备采购上无需节约；安全设备排查常态化，预防各类事故发生。并对日常生产安全提出了具体要求：1、每天例会强调安全，提高员工的意识；2、6S管理将“安全”放在重点，

经常进行安全检查；3、公司设立安全基金，员工在安全方面做的好，可将安全基金转换为奖金给予奖励。

随后，生产部张经理作了补充讲话。阐述了安全意识、安全知识和安全意愿相互关系及其重要性。安全工作来不得半点马虎，需时刻提高警惕紧绷安全弦，防患于未然。

活动紧紧围绕“普及安全知识，提高避险能力”这个主题，开展了多项实兵、实地、实装，实操技能的演练活动。为了巩固演练成果，进一步提升员工应急处理能力，公司特别将10月定为“生产安全月”。

附：本次安全月应急演练活动安排和内容：

一、突发事件时的逃生演练：10月8日中午12:00，行政部工作人员在不提前告知时间的情况下摁响了紧急逃生铃，顿时只见各部门员工，各车间员工从办公室，车间出来往安全集合点处跑来，在两个车间主任的有序引导下，员工们的撤退一点都不显混乱，2分钟后，大家到了安全集合点，自觉有序的排好队后，由各班班长告知行政部统计人员自己班组有没有遗漏的人员。12:05分，逃生警报解除。

二、中午13:00消防演练：队伍分两侧站好，留下中间场地，车间代表上前为员工讲解干粉灭火器的使用方法。然后由工作人员将两个铁桶中的废弃易燃物点燃，在火势越来越大时，员工上前按照车间代表教的方法开封灭火器，喷出干粉，对火情进行扑灭。之后钱总经理，以及多名员工上前体验了灭火历程。由于平时分工明确，加上指

挥得力，演习比较成功。10分钟后演习结束。

三、中午13:20模拟机械伤害演练：员工因违规操作发生了机械伤害事故。假定受伤情况三种：1、手臂出血；2、骨折；3、心肺复苏。伤害发生，公司立即启动安全应急救援。电工立即关闭机械电源，安全员立即拨打“120”急救电话，安排就近的医院准备救援。13:22分公司救援人员和讲解员背着急救药箱，带着固定板进入演练场地。检查员工，发现手臂出血，对照讲解员的讲解，对员工受伤的手臂，手指进行止血包扎演示。不同部位骨折进行了不同方式的简单固定演示。最后还进行了员工昏迷，呼吸停止这种严重状态下的心肺复苏的救治演示。再由模拟“120”急救车载伤者离开演练场地，去医院治疗。此次演练结束时间为14:00分。

速捷架 从玉



速捷架公司参加国际展会

马来西亚国际工程机械、建材机械及矿山机械展览

9-17到9-19无锡速捷参加了在马来西亚吉隆坡太子贸易中心所举办的马来西亚国际工程机械、建材机械及矿山机械展览会（ASEANMACH），该展已成为马来西亚最专业的工程机械、建材机械与矿山机械行业盛会。

随着中国-东盟自由贸易区的发展，今后中马双方的贸易会更加频繁。目前马来西亚处在寻求新经济增长点的发展时期，国家将进一步完善基础设施建设以吸引外资和私营资金投入项目建设，其中系统模板与脚手架在此拥有广泛的市场。由于当地目前仍大量使用的传统钢管扣件和模板，因此马来西亚对进口模板、脚手架等设备尤其是系统模板和脚手架仍有很大依赖。随着中国建材、工程机械的迅速崛起，马来西亚市场逐渐开始向着中国产品倾斜。

速捷架本次参展的产品是一组八角盘的飞模支撑架和圆盘外墙工作架，并结合我司目前在东南亚其他国家，如新加坡、泰国、越南和缅甸的许多成功案例向客户进行的大力的宣传和推广，使客户对我们的产品产生了浓厚的兴趣。因此，本次展会为我司继续开拓马来西亚及东南亚市场创造了不可多得的贸易契机。

速捷架 杨凯



2015巴西混凝土展

2015年8月底无锡速捷脚手架再次参加了每年一届的巴西混凝土展。

本次巴西混凝土展上来自中国的同行相比往年有所减少，总体的参展商数量也有所下降。这与巴西包括整个中南美洲今年的整体经济形势有关，即便在这种情况下，无锡速捷脚手架展位访客依然是络绎不绝，获得了客户的和参展商的一致称赞和认可。

展会上我们与来自美洲的客户进行了良好的洽谈，为未来的合作奠定基础。无锡速捷脚手架通过多次参与巴西混凝土展，不断输出高品质的产品，提高了在同行和

客户中的知名度及影响力。

未来我们将持续发力，打造成为全球模板与脚手架系统综合服务商。激流勇进，速捷与您共见证！

速捷架 陶苇康



2014年度“三建杯”优质结构工程与安全文明工地（公告补）

工程名称	项目经理	获奖类型	获奖时间
鸿景雅园5、6号房	严世昌	“三建杯”优质结构	2014年
鸿景雅园9、23号房	顾伟	“三建杯”优质结构	2014年
锡山实验小学新建工程	杨学辉	“三建杯”文明工地	2014年
鸿景雅园一期工程	严世昌 顾伟	“三建杯”文明工地	2014年

高标准 严要求

上下齐心顺利完成万科项目施工节点



在全体参建人员精诚团结、努力拼搏下，2015年10月8日，无锡万科魅力之城D4组团D4-3#房四层结构梁板砼顺利浇筑完成，按时完成了建设单位预售节点的要求，为我公司在万科项目打响了胜利的第一战。

由我公司总承包施工的万科魅力之城D4组团，工程名称为滨湖新城2#地块商业及居住用房，由D4-1~D4-7#房、D4地库8个单位工程组成，总建筑面积42243 m²，总造价5131万元。其中4-1~4-3#房地下1层，地上11层；D4-4~D4-6#房地下1层为D4地库，地上为9层；4-7#房地上1层。受建设单位前期资料的影响，本工程D4组团分两批进行施工，先施工的为北侧三栋小高层（D4-1~D4-3#房）。

施工难点及特点：

施工场地小

本工程位于五湖大道西侧，工程南侧为D5在建工程，西侧和北侧为居民小区，周边场地狭小，仅有的D4地库后开工区域又被建设单位先行开挖土方，形成1.5m的浅坑，给项目部在场地规划造成困难。在项目经理胡春雨的带领下，通过对施工现场临时道路、场地及施工机械设备的再三优化，满足了工程施工的要求，并在后续的施工过程中持续跟进。

工期节点紧

虽然工程合同在施工前已签订，并明确了各个施工节点工期，合同中约定“从基础垫层浇筑完成到与销售条件施工的总日历天数为85天”。但在施工过程中建设单位对工期突然进行了调整，而且不承担赶工费用，将合同预售节点工期压缩到47天，压缩率达到了45%。通过公司领导和建设单位沟通后，明确的只有一点，无条件响应，确保在按时完成预售节点工期。体现了公司“讲信誉 重服务 求创新 树品牌”的经营理念。

但施工过程中并非一帆风顺，种种困难接踵而至，首先是基坑土方开挖过程中大范围的加深部位，无疑增加了工程量，还增加了施工时间，而且在变更施工程序上建设单位也是没有按规定实施，但为了工期目标，项目

部加班加点，统筹安排。其次是由于施工机械安装时间及材料场地位置问题，基础施工时钢筋等材料的运输出现困难，为加快运输速度，现场最多在同一时间租用了

3台20T的汽车吊进行材料的吊运，已满足作业要求。再者是施工班组施工进度，根据建设单位节点工期要求，如按常规作业时间进行施工完全不能满足进度要求，因此，项目部对各个班组进行前期动员，签下工期军令状，明确每个工序的工作时间，加班加点赶工，只能提前决不能滞后，同时对班组进行激励措施，大大提高班组的积极性。

为满足要求，项目部管理人员也是全面响应，10月8日前，每天晚上7:00召开项目部会议，通报当天施工进度情况，是否满足当天工作量要求，与进度计划对比是否有滞后现象，并提出准备采取的补救措施。然后由项目经理进行下一步工作的安排。

标准要求高

万科房地产公司作为中国最大的专业住宅开发企业之一，其对施工质量及安全文明方面要求极高，公司也是考虑到这点，决定在本工程外墙脚手架方面采用新型速捷脚手架系统进行搭设，虽然在成本方面会有所增加，但在规范的间距和整体的形象方面会给工程加分不少。悬挑脚手架在施工前由速捷架公司技术部进行设计，确保了架体的稳定性。现架体已搭设三层，立面效果美观规范，较传统脚手架有了比较明显的提升。

万科项目作为公司年度重点项目，虽然近期已完成了预售节点工期要求，并得到了建设和监理单位的认可，但在质量和创建方面还有很大的提升空间，接下来的工作中，我们项目部将着手狠抓工程质量和安全文明创建，结合万科的标准和要求，争取交上一份业主和公司满意的答卷。

技术质监部 浦江

黄山市鸿维房地产公司一行前来我公司考察交流



10月23日中午，黄山市鸿维房地产公司和南京建工一行15人在无锡鸿威公司张总、穆总等领导的陪同下来我公司考察交流，公司副总经理仇高乐接待陪同，向客人详细介绍了我公司的企业文化、企业发展和速捷架产品特点等情况。

黄山市鸿维房产公司是深圳鸿威集团下属子公司，扎根黄山市多年，精耕细作，在当地赢得了良好的社会口碑。此次在该公司王总的带领下，一行人首先参观了公司荣誉室、办公大楼，又参观了速捷脚手架生产车间，详细了解了公司标准化管理、VIS企业形象识别系统、内部强条等公司管理理念和措施，特别是速捷架的先进的生产工艺、严格的6S管理以及速捷架产品搭拆便捷、安全性高、文明美观等方面的特点引起了他们浓厚的兴趣。

随后，他们前往由我公司承建的鸿景雅园二期工程考察。一走进项目现场，道路整洁、速捷架搭设的安全通道、道路中水喷淋系统、电子显示屏、样板展示区、用

废旧安全网覆盖控制施工扬尘和脚手架上下清理整洁等方面，都得到了大家的一致认可。接着，他们进入房号内，着重考察了交楼样板和结构成品，项目的施工工艺及施工质量，特别是对构造柱马牙槎设置、底层地坪预先插筋、墙体粉刷前洒水湿润、粉刷过程中防裂缝措施和样板间的细部处理等多个方面给予了高度评价。作为公司样板引路的重点实施工程，鸿景雅园二期项目部脚踏实地，坚决予以贯彻落实，效果显著。

最后，在售楼处会议室召开了相互交流座谈会。会上，无锡鸿威置业、黄山鸿维房产、南京建工和我公司参会人员畅所欲言、积极交流，在如何控制质量通病，如何抓好现场精细化管理，如何提升项目部的管理水平等多个方面进行了充分沟通和交流，达成了许多共识。

下午5点，考察交流活动圆满结束，大家相约下个月由无锡鸿威地产组织，我公司积极参与，一起去黄山市鸿维房地产公司考察交流。

公司参加无锡市绿化企业第八届体育运动会

10月24、25日，无锡市绿化企业第八届体育运动会在宜兴体育中心举办，全市共有三十一家绿化企业参加。本次运动会旨在展示各自的风采，促进相互了解，增进友谊，为各企业加强合作，携手共赢发展提供一个平台。我公司派出二十多个成员参加了本次比赛，共取得了1金4银的优异成绩。

十人拔河是所有比赛项目中的重头戏，不仅需要重量级力量型的选手，更需要各选手间的凝心聚力，团结一致，富有集体荣誉感的团队协作精神。另外，外围拉拉队呐喊助威的声势也很重要。在第一轮比赛中，我公司就遭遇实力派对手无锡明日风队，能否拿下本轮比赛，对是否能继续参赛至关重要。选手们个个表情凝重，不敢马虎，在队长张荣勇的指导下，站在各自位置，保持着合理的间距，开始握绳，身体后倾、重心下降，双脚死死地踩住地面，随着一声哨响，第一场比赛开始！明日风队先发力抢占先机，但我们队不气馁，前脚顶住地面，使足劲往后拉，一点一点往后退，随着声声呐喊，最终赢得胜利。在第二、第三轮比赛中再接再厉，均以2:0完胜对手。决赛我们遭遇了最强悍的队伍东道主宜兴园林队，在实力上明显胜于我们，果不其然，最终以

0:2不敌对手，获得了本次拔河比赛的亚军。

在男子乒乓球、中国象棋、擗蛋、罚篮比赛中，公司选手一路过关斩将。其中男子乒乓球比赛更是精彩纷呈，观众纷纷叫好，最终勇夺第一名；中国象棋和擗蛋考验的是思维能力，罚篮精准与否是手感柔和度的精细考量，选手们的努力换来了这几个项目的好成绩，分别获得了第二名。其他参赛项目虽然没有获得名次，但三建人的飒爽英姿，拼搏精神在赛场上毫无保留诠释着阳光活力的企业形象。

市政园艺公司 安志芳



速捷架在厦门工程中的应用

2015年6月至2015年9月间，无锡速建脚手架工程技术有限公司在厦门某工地，进行了华夫板支撑架的搭设。

1. 工程概况

1.1 建筑概况

本工程为厦门某厂房第六代低温多晶硅（LTPS）TFT-LCD及彩色滤光片（CF）核心区生产项目工程，该工程核心区厂房使用华夫板。该工程建筑面积84000m²，纵向长177.6米，横向长470.4米，层高8.10米，横向设1道后浇带，纵向设2道后浇带。

1.2 结构概况

框架梁850*750mm，板厚750mm。柱截面尺寸分别为1.2m×1.2m，0.6m×0.6m。

1.3 支架施工难点

(1) 支撑高度。支模高度达到7.35米，对支模架体搭设要求高，不仅要求架体本身的安全，且对施工过程中的安全要求亦高。

(2) 支撑荷载。荷载最大达26.94kN/m²。

(3) 施工体量大。华夫板施工区域平面尺寸为470.4m×177.6m，平面面积达到84000m²，模板支撑架的体量达到62万m³。

(4) 施工工期非常紧。现场厂房钢结构屋面和华夫板施工交叉作业，工期一再缩短，业主要求2015年6月至2015年8月底，仅120天完成全部84000m²的华夫板区域混凝土浇筑。

(5) 主体结构施工时，共分四个施工班组同时施工，因此施工作业面多，存在垂直交叉作业，现场情况复杂。

2. 施工过程

2.1 前期

因为现场同时存在四个施工班组同时施工，并且混凝土为逐块浇筑，这就要求速捷架分块搭设，现场材料的合理分配成为了前期最重要的问题。若四个施工班组材料分配不均，则对于中期施工材料的翻用、各个施工班组各自的工期都会造成严重的影响，且易导致我方架子工劳务班组施工人员无活可干。

因为提前预想到了材料分配问题极其会产生的，所以前期材料进场，根据现场施工方案和材料的陆运海运到场时间，做了一系列详尽的计算，以求保证材料能合理地分配到各个施工队。具体操作时，虽然由于现场施工

队伍的配合问题和一些施工现场的突发状况，未能完美的达成原计划，但也把变数控制在了合理范围之内，为接下来的工程的顺利进行做好了铺垫。

2.2 中期

由于前期的准备工作充足，工程得以顺利开展，但是开端没多久，就遇到了一个难题：现场材料的二次翻用需要运输空间。也就是因为考虑到成本，现场四个施工队都选择将模板、龙骨、支架等材料进行二次翻用。架体由北向南竖向搭设，从而导致施工现场东西方向被架体完全隔绝，由于上部仍有压力，架体无法完全拆除，这样运输器具便无法进出倒运材料，这个急需解决的突发问题，经过现场细致的讨论，决定利用速捷架的特性，在搭设时预留出一个有效安全的通道，来供运输器具进出翻运材料，而后等材料倒运完后，再回补通道，此种方法快捷有效安全，充分的体现了速捷架的优势。

另外现场比较突出的问题便是垂直交叉施工、现场施工器具安排和速捷架搭设人员每天可搭设的区域确认问题（因为速捷在现场搭设脚手架人员数量达到120人，稍有安排和协调失误，极易出现浪工和窝工现象），不过在提前安排和协调下，都做到了有条不紊的安全施工。

2.3 后期

施工进入此阶段，成为了真正的赶工期阶段，每天在保证既定搭设面积的情况下，需要搭设甲方要求更多的量，施工强度大大增加，在前期的磨合中，现场器具使用已经达成了一定默契，这时候更需要的是合理的工程量安排。所以每天当一天的活干完后，速捷架现场管理人员都会根据甲方要求，讨论第二天搭设的和工人的安排，做到“精益求精，多多益善”。

3. 心得体会

就跟每一片叶子都不相同，每一个工地现场都有其特殊性，而该工地特殊性在于两个字“协调”。四个施工队各队的材料的分配，各队运输器具的调配，各队翻用材料的拆除时间和拆除面积，各队需要搭设区域及安排多少工人等等不胜枚举，从这之中我体会到了耐心和细心的重要性，这种协调在这个过程之中是一种永不停歇，一直循环的过程，而且临时出现的问题如万花筒的图案般不可测，我们所能把握住的，就是有技巧有耐心的协调，细心的预想，把不可控因素变为最小，我想这就是这个工地能顺利功成的最主要的原因。

速捷架 顾扬



锡山实验小学施工难点介绍两三点

锡山实验小学自9月迎来第一批小学生至今，经过一段时间的使用，所有设施功能运行良好。

本工程基础为桩基、承台及地梁基础，主体填充内外墙体采用ALC加气砼砌块砌筑，楼地面为水磨石地面，地砖地面，地板地面；门窗为隔热金属型材门窗，屋面为结构平屋面，保温层80MM厚B1级挤塑聚苯乙烯保温板，防水设计1.5MM厚CPS-CL反应粘结型防水卷材屋面；外墙保温为ALC自保温砌块，面层为环保型外墙涂料及面砖，该工程是锡山区十大惠民工程之一，关注度高，社会影响大。由苏州工业园区设计院设计，造型时尚新颖，有强烈的时代感，是目前无锡市小学中硬件最好的工程。

本工程的质量目标是确保市优质工程，争创扬子杯工程。因此，项目部围绕工程质量、进度、工程技术资料、安全生产和文明施工目标管理进行一系列策划和控制：确定创优目标，增强质量意识，定期召开工程例会，建立项目创优管理体系，严格履行质量管理制度。

在施工中我们也遇到了很多难题如本工程主楼部位采用劲性钢骨混凝土梁及钢柱结构。劲性钢骨混凝土梁采用的钢骨为H型钢 Q345B: H650*400*18*30、H500*400*20*25。钢柱采用□500*400*25*35、○φ900*25。本工程钢焊缝等级为二级，采用E50型焊条焊接。劲性梁钢筋与钢柱穿插节点关系设计为：梁上部纵筋钢筋50%穿入钢柱，50%焊接在型钢牛腿板上，下部纵筋同上部，钢筋在钢柱处均开孔穿越。劲性梁相交处钢筋与H型钢穿插节点关系为：梁高较小的劲性梁下部钢筋全部穿越梁高较大的梁的H型钢，钢筋在H型钢腹板处均开孔穿越。但设计院出具的钢结构施工图只给出平面布置及几个大样节点和一些图纸说明，真正复杂繁琐的工作是钢柱上、H型钢腹板处钢筋孔的布置，而且本工程钢柱、梁节点处，钢筋数量多，规格大，分布密集：钢筋施工时，要穿入钢柱、H型钢腹板，若稍微有偏差，将无法完成钢筋绑扎工程。为此我们在进行二次设计前，在钢柱与梁交接位置处、梁与梁交接位置处进行钢筋位置、规格的排列，梳理出清晰的钢筋位置剖面图，把纵横四条梁的截面空间剖面图在图纸上一一排列。然后按梁钢筋位置，根据设计规范要求，把放置钢筋牛腿板的位置在钢筋位置剖面图上定位，而后在其余钢筋位置处按钢筋规格进行开孔放样。在放样完毕后，进行CAD精确制图，以保证数控钻床钻眼的精确性。开

始进行钢筋穿入施工时，首先明确合理有效的施工顺序，施工顺序如下：劲性混凝土梁与钢柱穿插：50%梁纵筋架设牛腿板→焊接架设在牛腿板上的钢筋→50%梁纵筋穿入钢柱→复核穿入长度→复核梁所有纵筋→划好梁箍筋间距→安装箍筋→绑扎箍筋→梁钢筋验收。劲性混凝土梁交接处穿插：梁高较小梁下部纵筋穿越梁高较大梁H型钢腹板→安装其他纵筋→复核梁所有纵筋→划好梁箍筋间距→安装箍筋→绑扎箍筋→梁钢筋验收。上述确定劲性梁的穿筋孔的方法，我们在钢筋绑扎过程中保证了钢筋位置的正确性，构件的有效截面也得到保证，符合规范和设计要求。

主楼大门厅地面采用镜面彩色水磨石。镜面彩色水磨石也称高级水磨石，与普通水磨石相比，具有原材料质量要求高、操作工艺复杂、平整度和光洁度要求高的特点，普通水磨石做法远远达不到高级镜面水磨石的效果要求。其工艺原理为：采用水磨石对由白水泥、坚硬可磨的彩色石子、颜料、纤粉按比例配置而成的石子灰面层进行水洗、打磨，通过采用五浆五磨、七道抛光的磨面工艺后，面层就会平整、光亮、有如镜面一样的效果。本工程主楼地面部位采用镜面彩色水磨石，设计要求为15厚1:2水泥石子（掺彩色石子）、刷素水泥浆一道、40厚C20细石混凝土，双向Φ4@150随捣随抹光，带1%找坡、15厚1:3水泥砂浆找平层、15厚B1级XPS板、聚氨酯三遍涂膜厚1.8/15厚1;3水泥砂浆找平层。此工艺关键的是彩色镜面水磨石应采用“五浆五磨”工艺，并结合不同磨光遍数选用不同砂轮，头遍使用金刚石60-80#，要求石粒磨透平，嵌条全部露出，用清水冲洗干净，刮同色水泥浆养护2天，二遍使用金刚石100-150#，要求表面光滑，嵌条清晰明亮，用清水冲洗干净，刮同色水泥浆2天，三遍使用金刚石180-240#，要求表面光亮，无孔隙，无砂眼，嵌条宽窄一致有光泽，用清水冲洗干净，用同色水泥浆养护2天，四遍使用树脂砂轮1500#，要求表面光亮细腻，用清水冲洗干净，刮同色水泥浆养护2d，五遍使用树脂砂轮2000#，要求表面光亮细腻，有光泽，形成镜面。

经过两年的奋战，如今小学已交付使用，这个工程学到了很多的东西，我不能一一表述，只是挑选了两个以前未接触过的工艺，希望在接下来的项目中能够学以致用。

技术质监部 何鹏程



“新意”+“心意”

2015年不一样的中秋活动

中秋节“吃月饼”是中华民族的传统习俗，在南方馄饨多是阖家团圆时必备食材。今年的中秋节活动，在公司团支部的策划下，一改以往举办中秋节晚会的形式，在公司食堂，一场别开生面的“做月饼 包馄饨”活动于9月23日下午拉开帷幕。

低筋、中筋、高筋等各种面粉；豆沙、莲蓉、凤梨、蛋黄等各色馅料；色拉油、黄油、白糖等各种辅料，在精心配置下，通过不断调试和多道制作工序下，一个个楚楚动人的冰皮月饼犹如出水芙蓉般绽放清新淡雅，再经过低温储藏一段时间后，入口即化。醉是那金黄金黄的酥皮蛋黄月饼，在两百度左右温度的烘烤下，面皮一点点酥软，出炉瞬间香气扑鼻，这是各位心灵手巧的“大师们”的杰作。

包馄饨也可是项技术活，食堂的工作人员飞快的切着韭菜、茭白、胡葱等馅料；和馅，尝咸淡，这得大厨出马；形似元宝的馄饨在大家的手中悠然一裹便惬意地躺在托盘中。十多人围成一圈，不一会儿2000多个馄饨等待下锅。

24日，午餐时间将近，近400个月饼整齐得摆放在桌子上，煮好的馄饨、鲜红亮丽的大虾、各色荤素搭配构成一顿丰盛的午餐。整个用餐期间食堂里一片其乐融融的景象。

传统的中秋佳节，在一点点具有“新意”的策划和每个参与活动人员的“心意”融合作用下，瞬间拉近了员工间心与心的距离，展示了三建活力和谐的企业氛围。



冰皮月饼



叫“冰皮月饼”的主要原因是它违反传统月饼的制作方式。因所有传统月饼都是由糖浆做皮，颜

色是金黄色。而冰皮月饼的部分原料是糯米，做成的月饼外观呈白色，是在冷冻箱里保存，售卖时保存在冷藏里。特点是无需烘烤，工艺简单，口感爽滑，略有弹性，色彩洁白如雪。

用料

澄面（小麦淀粉） 50g
糯米粉 25g
糖 5g
水 75g
玉米油 12g
红豆沙（红豆、红糖、熟粉）

做法

- 1、冰皮材料混合蒸熟，大概十多分钟；
- 2、面糊用筷子搅成团，晾凉，不烫手就好，分成6份。馅分6份；
- 3、皮子按扁，包馅，收口。滚薄薄一层熟粉，模具也撒点粉再倒出；
- 4、把面团放进模具，倒扣在桌子上，用力按压，抖一下模具，扣出。

中秋体验

秋高气爽，沁人心脾。9月23日下午，在中秋佳节即将到来之际，我公司部分员工相聚公司大食堂，一改以往的中秋晚会形式，以共同做月饼的独特方式欢庆这传统佳节，这也不失为一种新的创意。

月饼，是久负盛名的传统小吃。自己亲手制作更是一种对于中秋佳节的独特诵读。这次活动做了冰皮月饼与蛋黄酥，这两种最受欢迎且简易的月饼。活动中大家分为4组，每组4人，每人分工明确，这样有利于整个月饼制作过程的连贯性，以防出现馅料做好了，面皮来不及做。大家满腔热情的和着面，揉搓着面团，你擀皮来，我包馅，忙得不亦乐乎。整齐不一的形状杂着我们的生涩与尝试。即使没有专人的指导，也没有很专业的制作工具，更没有可借鉴的经验，但一下午时间我们也制作成功了一部分，特别是冰皮月饼就做了一百多个。

在经过23号下午的摸索之后，24日上午我们的月饼做的愈发的精致小巧，有模有样，有了全新的改变。有了前一天的经验，第二天我们调整了配料，改用了猪油做油皮与酥皮（之前用的黄油）；并且调整了烤箱的温

度与时间（之前温度过高）。果然做出来的油皮、油酥，凭手感就能知道到不到位，制作出来的成品非常成功。跟糕点店里卖的有的一拼，不光好看，吃上去也特别酥软、甜咸适中。在大家的努力下，24日中午400多个月饼就热气腾腾的出炉了，整整齐齐的排放在了取餐处。相信每个员工都能感受到我们的心意，感受到公司为大家带来的贴心福利，饭后活动也就圆满成功，结束啦。

要感谢团支部这次不辞辛苦组织的创意活动，以前吃的月饼都是在街上买回来的，而这一次就特别有意义，都是我们自己亲手和面、擀皮、包、压、烤，完了再分类包装的。这次的月饼一定特别“甜”，特别的好吃，也是一个让我们终身难忘的经历！

下面给大家分享一下冰皮月饼，与蛋黄酥的制作过程。有兴趣的朋友可以自己在家买齐材料尝试一番，体会一下自己做出成品后的成就感。

机电安装公司 陈虹燕

蛋黄酥（黄油版）

用料
油皮： 210g
中筋面粉 75g（换猪油也是75g）
黄油 75g
水
酥皮 165g
低筋面粉 92g（猪油换成80g）
豆沙 25g（18个）
咸蛋黄 15g左右（18个）

做法

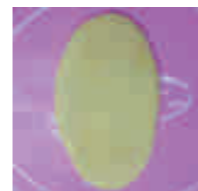


- 1、剥蛋黄，包括一层薄膜都要拿掉。然后用食用油泡几个小时去腥，喷一点高浓度酒180度烤5分钟！也可以直接用袋装品牌咸鸭蛋（金奇香之类）

2、豆沙蛋黄包好备用



7、擀成一个长条



12、手指中间按一下，两头捏起压扁。



3、油皮和油酥分别揉匀后包上保鲜膜醒15分钟



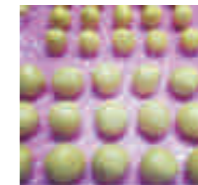
8、卷起来



13、把莲蓉（豆沙）蛋黄馅放在中间裹起来，包圆！



4、油皮和酥皮分18份



9、同时盖上保鲜膜醒10分钟



14、刷上蛋液，撒点芝麻



5、油皮安平放一个油酥



10、再次擀开卷起



15、烤箱预热180度，烤30分钟



6、包紧收口



11、醒10分钟，保鲜膜盖好防干



我是内勤，我为自己代言 I Speak For Myself

对于内勤这个岗位的重要性，褒贬不一。开始时候，我也觉得做内勤对学历和“学力”要求不高，领导说啥就做啥。渐渐的，才发觉自己想法太简单了。

突然想到一句话来概括内勤工作，“内勤是块砖，哪里需要哪里搬”。为了做好各色各样的替补砖，内勤必须是全能的，像家庭主妇一样上得厅堂，下得厨房。不说精通，但必须有必备的基本功，懂得随机应变。

当然，分公司和职能部门的内勤还有点区别。分公司的内勤，就类似于“大总管”，麻雀虽小，五脏俱全，各方面都要求简单涉猎。类似于总公司的行政部，除了配合好领导日常工作外，还会与其他部门领导、同事工作沟通，有时候还会与政府部门、协会、外包单位等发生工作联系。所以对于内勤的沟通能力、执行力要求是比较高的，内勤是对外的窗口。

职能部门的内勤，实际应用能力要求比较高，比如物资管理部的内勤需要有财会基础，技术质监部的内勤需要懂技术资料，专业档案管理等，他们的工作更具专业性，要求更高，更严格。

不管是分公司还是职能部门的内勤，都必须有“千里眼、顺风耳”，及早洞悉企业政策变化，跟进通知落实。除了平时工作，要是公司有文体活动，内勤更要有十八般武艺，部门出活动，有的现学现用。

真心的体会，做内勤不容易，做好内勤更不容易，一个优秀的内勤要求工作中细致入微，能从微小处找到出发点。这里给大家讲讲我的一个亲身经历（略作修改，有不到之处，敬请斧正）。

某日，领导说：明天，我要外出xx地去哪里与xx工程甲方碰面，就工程款事宜谈谈。我的第一反应先表示知晓“好的，领导”。然后接下来我的工作如果是如果领导需要预定车票，就协助预定车票，通知项目经理及其他人员，领导明天不在公司，有要紧工作的，提前汇报。然后把明天要签字的文件，提前至当日给领导签字。这个是每个人都会想到的工作。

然而，领导走之前让我准备了该工程的合同。当下我就明白了，要去谈工程款，没合同怎么谈？如果想得细点，平时做个时间日程表。明天领导是不是有会议安排？这些我当时都没想到，是事后总结的。

从事了3年的内勤工作，从成长上来讲，我不是一个好内勤，但是我是个努力的内勤，所有的内勤小伙伴们，和我一样，把科室当作家，浓厚的团队意识让我们更想做这份工作，内勤是块砖，哪里需要哪里搬。被人需要也是种幸福，所有内勤朋友共勉！

装潢公司 严云岚

安全生产月应急演练感想

俗话说：“安全是根绳，牵着千万人；安全是根线，连着亲人念。”安全生产是我们每一个人的共同心愿。今天下午12点，在公司行政人事部组织引领下，完成了安全生产，应急演练活动。

不到两个小时的演练，大部分时间是在愉快的气氛中度过，可能因为是演练，没有特定环境的压迫感，所以更多的是学习一些应急的处理方法和灭火器的使用。

这次应急演练主题很明确，就是安全。安全无小事！一根破皮的电线，一段漏气的气管，一个不灵的机器开关，都有可能引发安全事故。我们要把把“小事”当成“大事”来抓；风起于青萍之末，浪成于微澜之间。只有把每一件小事当成大事，才能确保我们的安全。把“安全”当成“危险”；安全最可怕的敌人是熟视无睹，越是熟悉越不在乎。危险是“狡猾”的，是隐匿的，是在不经意间的。把安全当成危险看，哪怕虚惊一场，也赛过事故一场。我们要学会居安思危，不被暂时的安稳迷惑；是要勤于检查，及时发现并消除隐患，安全才能长久。

其实对于企业来说，安全才是最大的效益。企业的生存和发展离不开安全。企业生产的顺利开展，企业的长足发展，都需要员工的安全。任何一个环节出了差错都会对生产造成影响，导致经济效益下滑，只有员工通过安全教育，不断强化安全意识，才能为安全生产奠定坚实的思想基础。只有生产实现了安全，企业的效益和发展才会有保障，整个企业才能良好运行。对于个人来讲，安全的重要性是不言而喻的，那是我们的生命，是家庭的幸福。每天看着“高高兴兴上班来，平平安安回家去”的标语，我们不应该只看到一句口号，更应该体现在工作中。安全就是为了自己，生命对于任何人来说只有一次，树立生命安全意识，以意识指导行为，在行动中强化意识，做到安全生产，人人安全。时刻把安全放在第一位，加强自我防范意识，不断累积安全生产知识，认真学习和总结，并落实在安全生产中。时刻都要保持清醒的头切莫让一时的疏忽，成为你终身的遗憾。

安全生产是我们每一个人的共同心愿。

速捷架 段军旭



学习“明心见性之天赋探索”课程有感

在公司创建学习型企业的号召下及行政人事的精心组织下，8月份我怀着对“明心见性之天赋探索”课程的好奇、对自我探索的心情参加了由徐宇表讲师在无锡滨湖科创中心的课程，通过培训感慨颇多。

所谓“明心见性”其实是佛教语及禅宗的思维。指屏弃世俗一切杂念，彻悟因杂念而迷失了的本性，也指率真地表现心性。简单地说就是发现并彻底了解自己的本来面目。课程首先是对人的探索，行之所见：性格就是一种重复性的思维、情感或行为模式，是上天赋予而且与生俱来的偏好，一种毫不费力，自然持久的行为表现。由此引申从四个维度考察个人的自然偏好（行为风格），再由此衍生出了16种核心特质，通过分析、举例各类型人的优势、劣势及对待方式的不同，使我们更深入地了解自己、他人及相处方式。接着提到心至所向（组织行为的动机），它是组织内部人员行使工作职能、达成工作目标的内在愿望和要求，是做好企业管理工作有关的内在动力因素，想必“就其它，择所需”是它在管理工作中的作用体现。最后是兴之所至（职业兴趣），

它是个体对不同类型的工作、活动的心理偏好程度，是心理能量的具体指向，也是个体职业偏好、兴趣及与组织岗位的关联性和匹配程度的体现，讲师授课循循引导从职业兴趣的六个维度，分析了技能型、研究型、艺术型、社交型、经营型及事物型六种人在职业中的特征及偏爱。更好地认识每个人都有自身的优点和劣势、适合的工作环境和优势贡献区、有效的激励点和风险点，将更有益于我们的生活和工作。

“探索自我，理解他人，识人之本”是我学习课程目标，探索自我：我有天赋、扬长避短；理解他人：求同存异、取长补短；识人之本：明心见性、高效互动。古人有言：“知人者智，知己者明；克人者力，克己者强”，达到此境界实属不易，如何在这个纷乱的世界坚持自己的梦想和信念，有时我们会迷茫，应该找个机会放缓或停止脚步多认识一下自我，多看清自己一分，才能收获人生路上更多的幸福快乐。

机电安装公司 李杰

江苏省正式启动装饰优质工程奖“扬子杯”评审

随着江苏省住房和城乡建设厅苏建质安【2015】401号发文，开展多年的装饰“紫金杯”评审工作告一段落，装饰江苏省优质工程奖“扬子杯”正式启动。

2014年，“紫金杯”评审改革工作暂时未定案，2014年的评审工作暂时取消。所以此次参与“扬子杯”评审的申报项目涵盖了2014和2015两个年度的符合条件的优质工程。

“扬子杯”是江苏省建设工程质量最高奖，江苏省住房和城乡建设厅负责“扬子杯”的评选管理工作。不同于“紫金杯”申报流程，装饰协会根据资料复核和现场查验情况，提交符合评选办法的项目推荐名单。具体工作由江苏省住房和城乡建设厅“扬子杯”评选委员会负责。

评选工作的改革，参与评优的工程更是要求精益求精。宽进严处，自愿参评，择优推荐绿色建筑以及实施绿色施工、建筑产业现代化、有重要技术创新的项目。

装饰装修专业工程（含幕墙、智能化）经过过去2年太湖杯评审排名，获得预审资格的工程还将经过无锡市专家组现场的预查，争取最后8个进入省申报流程的名额。2014（2015）年度江苏省优质工程奖“扬子杯”建议申报数总数为86个，能最终评定为“扬子杯”的优质工程仅为75个，竞争尤其激烈。

评选组织的变更，评选要求的提高，选规则的细化，旨在推动行业生产方式、生活方式绿色化、改善人居环境上作出新的贡献。

我公司认真学习“扬子杯”评选办法，端正态度，在自检合格的基础上，迎接复检，把争创“扬子杯”当做促进企业管理和质量水平不断提升的一次好机会。今后施工过程中，不论工程大小，将创优工作落实到项目部工程管理的全过程中，带动企业管理和质量水平的进一步提高。

装潢公司 整理

生命不息，生活不止，劳动始于生活

读M.F.K费雪《循香记》有感

封皮淡蓝格子，像一张桌布。对于一本介绍美食的书而言这封面非常好。书的尺寸略小，好像考虑到了女生们捧在手上那份格外轻盈舒服的感觉。

全书由一篇篇独立精彩的小文章构成，跨度从公元前3000年到公元1810年，描写希腊的蜂蜜，爱尔兰的土豆，罗马的鱼酱油，精彩不容拆解。作为读者，就像蹲在那些妇人的身旁，用一下午漫长的时光看着她们在建筑的阴影里忙碌，好之所奇、跃跃欲试。费雪的饮食文章，不仅告诉读者如何烹饪，更糅合了个人经验和时代背景，充溢着生命哲理和激情。她让我思考什么才是热爱生活。

烹饪被爱专研的人当作是一门艺术，然而世人所追求的不同，五花马啊千金裘，人人道柳腰身，能从一切中折反出生命本该有的意义，让自己不白白来一场才是正解。有人打扮世界，有人还原世界，是梦幻泡影，我觉得都还好，只要他们觉得有意义，生则动，静则乐。

“当作为奴隶的漂亮男孩们模仿筋疲力尽的纵欲者娱乐你的眼球时，你要假装正在贪婪地吃……他们看鱼儿在玻璃瓶中死去，看它阵痛，最奋力的挣扎那一下是上上签，跳在谁那就表示谁最幸运。”我读到的罗马虽然不多，竟然都是这样残酷奢靡的。我在想，罗马人何以会这样？单纯用残忍似乎太马虎了。似乎超越了生死，他们玩味神经和感官的方式，让人咋舌，只能惊叹一声，大概这是属于他们的小时代，旁人不懂。或许在他们的眼里，他们已经是诠释出来了美食亦或是生命的真谛。所以，就当看着时代剧一样释怀吧，毕竟生命只有一次，对于谁都是宝贵的，纠结与惆怅不是好的嗜好，无论是作为我们还是古罗马，继承与前进才会换来时代堂堂正正的更迭。

我最最喜欢的是橘子干的部分。它不是哪个国度哪个时代，只是一个人无聊时光里的一点惊喜：“早晨，房间里潮湿、闷热，我只好坐在窗台上剥橘子皮……每个圆胖的橘瓣儿像怀了身孕的小月牙儿。如果发现一个神奇的像吻那样的橘瓣儿，我就给阿尔留着。”就这样一段，深深吸引我。费雪说，每个人都有关于食物的秘密。

所以我想，费雪是一个幸福的人，她的才华是无以伦

比，而更重要的是，她热爱生活。她写的食物是通向世界的线索。人类打扮食物，淀粉之王土豆君被打扮成条状，泥状，粉状。精彩，怪诞，美味的，可怜的，全是故事。

生命本身就在激励着我们。所以，拿欣喜、美丽、奔跑、乐观当调味品；用执着、热爱、突破、创造作辅材；人性、人格、品德、牺牲为主料，融会贯通，无论是华门蓬户

的生炒；生不逢时的热炸；膏粱文绣的文炖，还是野鹤闲云的冷拌……只要有热爱，竞争也是甜蜜的。我们之所以会生活在当下的生活里，是历史的铺陈，是自己的抉择，是世人的祈望：有比我们发展更为迅猛的时代，有比我们落后百年的文化，世界之所以为世界，正是她的多元；有你所谓的比你生活优异天壤的“含金汤匙出生的人”，有你臆想中比你生活低贱卑微甚多的“乞丐一样的人”，生活之所以为生活，亦正是因为她的万千姿态、变化多端。每一道形色的“生活”菜肴里，“热爱”矢志不渝的为其必不可少的佐料。

梦虽虚幻，却是自己的梦想；位虽低微，却是自己的岗位；屋虽简陋，却是自己的家；志虽渺小，却是自己的追求。而生活，是这一切奠基，世人用劳动创造出参差的人生高度。“穷”的高度不见得比“富”的低，同样的两双手，可以支撑起自己的居所与支撑一片天空一样值得尊重。历史千载，是劳动人民生活中点滴的积淀传递于我们的无穷智慧。劳动是人类的命运，劳动产生知识，劳动改变世界，而创造劳动的是生活，完善生活的是劳动！

计划经营部 兰春姬



读《阅世心语》有感

□ 机电安装公司 刘春燕

“什么叫人生？我并不清楚。人生这样一个变化莫测的万花筒，用千把字来谈，是谈不清楚的。”《阅世心语》中季羨林先生谦虚地写道。

季羨林，著名学者、国学大师、散文家。《阅世心语》收录季先生数十篇文章，共分为“纵浪大化中”、“学海泛槎”、“流年碎影”、“相期以茶”四篇，是季先生结合自身的生活体验，对人生和世事感悟的集大成之作。

怀着无比敬仰之情，拜读大作才知季先生的作品并非晦涩难懂，典雅清丽的文字，纯朴而不乏味。虽是随笔却丝毫不轻浮，娓娓道来他对人生、治学、生活的看法，或告诫年轻人勿忘传统，或提醒世人道德之重要，或漫谈人生哲理，朴素的文字，涌溢着浓浓的情谊，让人读来获益匪浅，感触颇多。

古人诗说：“每逢佳节倍思亲。”《阅世心语》中季先生说“思亲首先就是思母亲”。“我是一个最爱母亲的人，却又是一个享受母爱最少的人”。他六岁离开母亲，寄人篱下外出求学，曲曲折折，坎坎坷坷，喜悦与忧伤并驾，失望与希望齐飞，经历可谓多矣。可他最永久的悔就是：不该离开故乡，离开母亲。留下母亲在贫无立锥之地的鲁西北老家，一生受尽了各种苦难。思念母亲，成为他一生的痛。以至于“母亲逝世已经超过半个多世纪了，我怀念她的次数却是越来越多，灵魂的震荡越来越厉害。我实在忍受不了，真想追母亲于地下了。”那种对母亲深切的思念之痛，让人无不为之动容。也许，我们会因母亲琐碎的唠叨烦恼不已，会因父亲的严苛难以理解，或是与父母间的某个误会难以释怀等。天下无不是的父母。趁父母都还健在的时候，我们多多孝顺他们吧，不光从物质上，更要从精神上多陪伴他们，不让父母为自己担心。莫要待到“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”时就追悔莫及了。

“如果读书也能算是一个嗜好的话，我的唯一嗜好就是读书。”季先生在书中写道，人类之所以能够进步，永远不停地向前迈进，靠的就是能读书又写书的本领，去继承和发扬前人的智慧，他还详细列举了对他影响最大和最爱的书。我想，季先生能够成为学术界“泰斗”，与他嗜书爱好有着密切的联系。我们现代人的生

活，随着科技日新月异的发展，手机、电脑、电视、网络、游戏等各种诱惑无处不在，“低头一族”随处可见，很多时候被精彩纷呈的外部世界所迷惑。而当今是“知识爆炸”的时代，知识老化加速，我们更应静下心来多读书多学新知识，一方面坚持与时俱进，一方面不断提升自身综合能力。于社会更好的去适应工作岗位、社会发展的需要，于家庭为孩子做好学习榜样。试想，我们口口声声让孩子多读书，而自己却毫无节制地看电视、玩手机、玩电脑，孩子会心甘情愿的读书吗？

“天下第一好事，还是读书”。所以，撇开为国为民的宏大理想不谈，单单是为了自身、为了下一代更加健康成长，我们就应学习季先生，逐渐养成读书的良好习惯，好读书，读好书！

对季先生的敬仰，不仅因为他的学识渊博，还因为他的做人与处世，他把容忍强调到了极高的高度。人与人之间的相处，因脾气、爱好、习惯、信念不一样，难免会有摩擦。尤其现代人生活节奏快，工作压力大，如果双方都不冷静，必致因小失大，后果不堪设想，在家庭中则是“小不忍则乱家庭”，在工作中则是“小不忍则乱工作”。“温馨是家庭不可或缺的气氛，而温馨则需要培养的。培养之道，不出两端，一真一忍而已”。如果我们工作和生活中相互间可以做到将心比心，以真情实意相待，相互容忍，排除私心杂念，那我们的生活必将更加愉快，工作必将更加顺利。

《阅世心语》中季先生谈论的观点还有很多，我们要学习的东西也很多，当然有些高深的学术知识并不是我等凡人可以理解和学习的。

“要说从我身上还有什么值得学习的东西，那就是勤奋。”那么，我们就从勤奋学起吧，为我们不完满的人生，添上浓墨重彩的一笔！



秋季养生

秋季，指中国农历9、10、11月，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。秋季，暑夏的高温已降低，人们烦躁的情绪也随之平静，且秋风带来秋季宜人的景色。此时切勿因眼前的美景忽视了养生。许多因素往往在不经意间影响着您的健康，且夏季过多的耗损也应在此时及时补充，所以秋季亦应特别重视养生保健。俗话说：“一夏无病三分虚”，立秋过后气温逐渐由升温转成降温，气候虽然早晚凉爽，但人极易倦怠、乏力等。根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，此时进补十分合适。

秋季养生贵在养阴防燥。秋季阳气渐收，阴气生长，故保养体内阴气成为首要任务，而养阴的关键在于防燥，这一原则应具体贯彻到生活的各个方面。

秋季是人体阳消阴长的过渡时期。所以，顺应秋季的自然特性来养生，即保肺，可起到事半功倍的效果，具体应做到以下几点：

起居养生：秋季应做到早睡早起，注意添加衣物，防止因受凉而伤及肺部。

精神养生：保持内心宁静，情绪乐观，舒畅胸怀，抛开一切烦恼，避免悲伤情绪，是秋季养肺的一个好方法。

饮食养生：宜多吃酸性食物，如苹果、橘子、山楂、猕猴桃、白萝卜、白梨等，以收敛肺气；少吃辛辣食物，如葱、姜等，可避免发散泻肺。银耳、豆腐、百合、蜂蜜、糯米、粳米、豆芽等有润肺作用，宜常吃。此外，秋季主养肺，可适当喝些鸡汤、骨汤等。

运动养生：秋季是运动锻炼的大好时机，可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼，如爬山、打太极拳、游泳等，长期坚持可增强心肺功能。

药物养生：秋季药补的基本原则应以滋润为主，忌耗散。常用的药物有西洋参、沙参、芡实、玉竹、天冬、麦冬、百合、女贞子、胡麻仁、干地黄等。