

# 第一期文章摄影比赛部分作品



一枝梅·蒋筱



锦鲤报喜·温禹豪



一抹新绿·陈虹燕



轮·李焯



云中山, 山中树·牡丹红



山似龙, 云似海·温禹豪

# 三建简报

诚信敬业·以民为主

内部刊物 2015年4-5月 (总第144期)

《承插型盘扣式模架系统成套技术研发与应用产业化示范项目》通过验收委员会验收  
凝聚青春力量 激扬奋斗之路  
所得税汇缴注意事项  
为这些“另类”点赞  
新手, 你准备好了吗?

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/《承插型盘扣式模架系统成套技术研发与应用产业化示范项目》通过验收委员会验收
- 3/第二届江苏省“三建杯”象棋特色学校比赛成功举办
- 3/公司QC活动成果获省级奖项
- 3/凝聚青春力量 激扬奋斗之路
- 4/无锡速捷参加国内重要展会
- 4/技术质监部组织2015版经营管理制度培训
- 5/锡山三建第十一届职工篮球赛顺利落下帷幕

### 智慧分享

- 6/所得税汇缴注意事项
- 6/夏季养生知识（一）

### 企业文化

- 7/为这些“另类”点赞
- 7/职工篮球赛感想
- 8/泰国Happy之旅
- 9/体现自我，创造价值，让工作成为事业——读《干法》有感
- 9/新手，你准备好了吗？
- 10/身心都在路上
- 10/五四青年，感受青春

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



### 祝福四-五月生日的员工

张金松、许金才、朱亚萍、平杰、王建坤、张宝、邹明、朱小清、李杰、胡洁、刘建民、平钱杰、孔燕芳、施见兰、袁利强、沈余寿、蒋洪杰、徐虎、张亚新、浦江、孙国江、孙国忠、杨文平、朱国球、俞明基、温禹豪、徐琴娣、陈江、顾其春、苏明、周利彬、蒋炳良、朱卫新、徐文强、杨志、卢宁、蒋春红、姚凯、朱唯玲、顾惠龙、位本增、朱众意、彭园园、孙梓菱、葛福蕓、陶汉明、孔庆树、宋银霞、李新峰、陆永辉、王裕山、朱学清、钱卫明、华佳艳、田仁昌

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

春暮夏初，又是一个青春活力的季节。不管是锡山三建还是速捷架，企业青年文化的基因沉淀至今，愈久弥香。

每个人都应该记得离开校园，成为职场人的那一刻。从一个学生到社会人的嬗变，少了一些曾经的意气风发，多了一些物有所求的思索与沉稳。庆幸的是，能够找到一个适合自己发展的平台，然后以一种“归零”的心态去谱写后青春期的诗行。

在这火红的青春月，充实的活动激扬青春的魅力，我们和企业正当青春并与梦想紧紧相连。没有人可以导演青春，除了梦想。梦想面前，青年人可以用朝气让清新活力更加澎湃，可以凭锐气攻坚克难、去旧迎新。恐怕真就是所谓的青春无极限：可以不成熟、可以犯错、可以固执、可以骄傲、可以走弯路……只要积极进取、健康向上，都能够被梦想一一原谅。

我们致青春，我们正青春。从历史的智慧中演绎推理不难得出这样的结论：企业造就青年，青年也造就企业。青年人朝气蓬勃，企业就有朝气。青年人建功立业，就是让青春成为事业资本而非不足，青年追梦人一直在以自己的方式，且行且歌。

## 《承插型盘扣式模架系统成套技术研发与应用产业化示范项目》通过验收委员会验收



2015年5月14日，受住房城乡建设部建筑节能与科技司委托，住房城乡建设部科技发展促进中心在无锡市主持召开了由无锡市锡山三建实业有限公司、东南大学、无锡速捷脚手架工程有限公司、无锡速建脚手架工程技术有限公司、无锡速接系统模板有限公司承担的住房城乡建设部科技产业化示范——承插型盘扣式模架系统成套技术研发与应用产业化示范项目验收会。验收委员会经过认真讨论，同意通过验收。

上午8点30分，在无锡市锡山三建实业有限公司董事长钱云皋及总经理钱新华的陪同下，住房城乡建设部建筑节能与科技司综合处王建清处长、住房和城乡建设部科技发展促进中心科技工程与技术咨询处张峰处长、江苏省住房和城乡建设厅科技处王华调研员、东南大学土木研究院郭正兴教授及验收委员会专家对无锡速捷脚手架工程有限公司厂区进行实地考察。

9点在锡山三建报告厅举行了验收会议，会议由张峰处长主持，王建清处长、王华调研员分别讲话。其中王

建清处长指出：模板脚手架属特殊项目，住房城乡建设部建筑节能与科技司对此类项目特别看重，也是希望通过产业化示范项目的建立，扩大建筑行业的安全进步，所以做到随报随立，支持此类项目申报产业化示范项目。

随后张峰处长介绍了本次验收委员会专家，主任专家为北京星河模板脚手架工程有限公司姜传库教授级高工，副主任专家为北京市市政路桥建设控股有限公司张汎教授级高工，其他5位专家分别为中铁十六局有限公司钱志望教授级高工、泛华建设集团有限公司常蓬军教授级高工、中国华西企业集团公司刘新玉教授级高工、江苏华建建设集团有限公司程杰教授级高工、常州市重大工程建设指挥部贡浩平研究员。

无锡速建脚手架工程技术有限公司技术总监沈高传汇报了项目完成情况，主要包括生产厂区规模、生产设备、产能、租赁资产规模及成套技术研发课题等方面。汇报结束后，7位专家分别提出各自意见，主要针对梁板共支、早拆体系及预制梁板支撑体系提出疑问。东南大学郭正兴教授对专家的意见一一做了回答，并从力学试验方面介绍了承插型盘扣式支架的特点。

随后，验收委员会经过了认真的讨论，最终全部同意通过验收。

速捷架 杨琳

## 第二届江苏省“三建杯”象棋特色学校比赛成功举办

5月23日，江苏省第二届“三建杯”象棋特色学校象棋比赛在无锡市张泾实验小学举行。我锡山三建和子公司速捷脚手架作为赞助单位参加。

来自苏锡常等地多个代表队的一百多名小棋手经过激烈角逐，决出了各个人和团体前六名。

本届杯赛的成功举行，扩大了“三建杯”象棋赛的特色文体品牌效应，也不断推动着我省象棋运动蓬勃开展。作为赞助单位，锡山三建和速捷脚手架公司将继续助力该项赛事的举办，为地方特色教育事业做出贡献。



## 公司QC活动成果获省级奖项

近日，在刚刚结束的2015年度江苏省建设工程QC成果发布会上获悉。我公司QC成果《超大跨度作业平台施工工艺创新》获得一等奖，《劲性钢骨混凝土梁钢筋穿插施工质量控制》获得三等奖。另外，有8篇QC成果分别获

得无锡市二等奖和三等奖。通过QC活动的组织开展，成果发布、交流，有利于公司全面质量管理的有序开展，加强企业的基础管理、提升公司的品牌形象。

技术质监部 沈玲英

## 凝聚青春力量 激扬奋斗之路

传承“五四”魂，展现青春奋斗风采。为传播公益、节俭、言行文明正能量，同时促进公司青年团员之间的协作与交流。锡山三建团支部于5月4日组织全体团员青年以弘扬“诚信、活力、和谐”的企业文化，让五四青年节活动更加有意义为目标进行了五四活动。

上午8点30分，参与活动的青年团员们在公司报告厅集合，并由团支部书记牡丹红主持开展了五四会议。会上，总经理钱新华、工会主席陆慧兰为大家鼓劲并作简短讲话。钱总经理提出了三点希望：希望团员青年“敢于创新”，能不断发现新事物，并且勇于提出；希望团员青年“突破自我”，要拥有长远的眼光，拒绝平庸；希望团员青年“尽责”，除了尽到自己的义务，也要爱护别人的劳动成果。他指出锡山三建的团员青年是“朝气蓬勃、充满活力、充满希望”的年轻团体；鼓励大家能在完成本职工作的情况下，利用业余时间加强体育锻炼，提高自身身体素质；能够在发挥自己的聪敏才干，作出应有的贡献，让个人的职业生涯有所提升的同时，为公司带来一股积极向上的正能量。

会议结束后，团员青年们共同参观了公司的两个在建工地鸿景雅园和锡山实验小学，并由工地现场的项目经理为大家做了细致的讲解。鸿景雅园二期项目现场制作了样板节点，能够让大家一目了然，并且按照公司VIS标准进行施工现场布置。锡山实验小学处于后期装饰施工阶段，整个工程施工技术难点多，设计新颖。

11点30分团员青年们到达安镇农博园，进行了分组烧烤午餐活动。整个烧烤过程都很顺利，大家相互帮助，轮流着来，分工明确。展现出了团员青年友爱互助的团结精神。烧烤结束后，团员们自发整理好场地，并义务捡拾干净附近的垃圾，为周围环境进行了清扫。之后，

大家踊跃参加了攀岩与断桥的拓展活动，敢于挑战自我。经过教练的讲解，绑好安全绳后，大家都尽了自己最大的努力尝试着登顶。尽管有人失败了，但还是突破了自我，战胜了内心的恐惧。

接着，在杜书记的带领下，大家进行了素质拓展。第一个是“蜈蚣赛跑”，大家分成了三组进行比赛，每组十人左右，最快的一组获胜。大家两个脚分别站在两块木板上，两手拉住木板上的绳子，在统一的口号下一起抬起脚向前行走，步伐一致，同起同落。第二个是“疯狂的设计”，根据给出的英文单词用身体摆出。不仅考验团队协作的精神，还要发散思维，用最快的速度想出自己的设计方案。第三个是“驿站传书”，每组竖列着坐成一排，前后距离半米。最后一个人接受信息，信息为一到七中的数字，可能四位数，可能五位数。要用最快的速度向前传达直到第一个人，要求不能回头，不能用手机，不能讲话，可以用手表达，但是手不能超过前面人肩膀的横截面。游戏规则一说大家就热火朝天的讨论了起来，纷纷为获得胜利献上计策，场面甚是热闹。不仅考验了大家的默契配合度也启发了大家从不同角度思考问题。尽管都是些小游戏，但从中能充分展现团队之间的协调组织能力和队员之间的相互信任和理解！

此次的五四青年节，活动前征求了广大团员青年的意见和建议，活动中团员们彰显了自己的性格特点与共同协作的精神，活动后相信大家也会对今年的五四留下一个极为深刻的印象。祝愿每位青年团员能够在今后的工作中继续肩负起自己的责任，为锡山三建的发展锦上添花，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进！

机电公司 陈虹燕



五四活动会议



工地现场参观



烧烤活动



攀岩



拓展活动



合影

## 无锡速捷参加国内重要展会

### 第117届广交会

2015年4月15日至19日，无锡速捷脚手架工程有限公司如约般参加了第117届广交会。

广交会自上世纪50年代起，就素有“中国第一展”之称。一直被国内外封为中国工业的风向标。

为了更好地宣传速捷产品及了解客户采购动向，我们本届成功申请到了B区9.1E04和C区15.3B08两个展位，主要展示了我公司的圆盘式脚手架系统，以及碗扣式脚手架、门架、钢支撑等。吸引了众多南美，东南亚，大洋洲的新老客户参观，并得到了一致好评。其中，不少新西兰客户当场确认了具体采购信息。

通过本届展会，进一步扩大了我们品牌的知名度，了解到了各个地区的客户对于我们产品的关注

点，也看到了对于同行业企业我们产品的优势，得到了客户和业界伙伴的广泛认同。

本着秉承“绿色、安全、专业、高效”的社会责任，速捷将以推进行业进步为己任，进一步打造独到的技术优势和制造服务能力，努力服务客户回报社会！

速捷架 尚春桃



### 2015中国国际建筑模板、脚手架施工技术及产品设备展览会

由中国模板脚手架协会主办的“2015中国国际建筑模板、脚手架施工技术及产品设备展览会”于2015年04月27-29日在北京中国国际展览中心隆重举行。

模板脚手架作为建筑施工领域重要组成部分，在整个建筑工程中占据着举足轻重的地位。无锡速捷脚手架公司以高质量的产品服务客户，凭借产品的安全性、实用性和丰富性在行业内知名度和美誉度不断提高。展会期间许多客商慕名前来咨询交流。中建、中铁等多家下属单位莅临参观，对速捷脚手架的产品给予高度的认可和赞许。

本次展会云集了多家国内外知名企业，吸引包括

经销商、建筑施工单位、工程甲方等专业群体到会参观，涌现了一批新起之秀。模板脚手架展会成为模板脚手架行业领域展示新品、开发市场、品牌推广的理想平台！



速捷架 顾惠龙

## 有目标、有干劲、有激情 技术质监部组织2015版经营管理制度培训

为进一步掌握2015年新版经营管理制度和不断提升整体经营绩效，4月24日，技术质监部组织了部门培训。

下午三点，于经理就2015年新版经营管理制度进行解析，重点讲解了2015版和2014版之间新添或修改的内容。新添了《三建杯优质工程评价表》（房建）表格，以打分的形式来评定，更细化，更明确。2014版中《单位工程竣工验收证明书》抄送财务部，新版中抄送财务部、行政部、计划经营部、物资管理部四个部门，促进了部门与部门之间信息共享。同时，他就制度中的奖惩条款，逐条详讲，强调制度是规范和约束个人行为的准则，人人都要遵守和维护。接着，于经理将专业经验结合自身经历传递给各位同事，他指出在工作中要做到事

无巨细，认真对待每一件事。

会上，于经理宣布了今年新增的部门奖项——“每季之星”。这项活动的评选主要目的：是鼓励新人，肯定成绩，活跃气氛，树立标杆，让大伙感受到团队和大家庭的氛围。一季度获得此奖项的是德宫项目部的技术负责人宫海俊。他脚踏实地，凭借自信、好学、吃苦耐劳的精神圆满完成任务，并且成长为成熟的技术骨干。最后，于经理鼓励大家要把年轻人的激情和干劲投入到工作中，人人都有机会获奖。

通过此次培训，不断提高技术人员们的质量意识、发现、解决、改进问题和团队参与意识。

技术质监部 沈玲英

## 努力超越 激扬活力 锡山三建第十一届职工篮球赛顺利落下帷幕

在这个草木葱茏、鲜花盛开的五月，锡山三建迎来了第十一届职工篮球联赛。

5月16日上午，随着裁判员的一声哨响，锡山三建第十一届职工篮球赛在公司篮球场正式拉开了帷幕。本次球赛各部门、分公司同事积极响应，组成男女各4支小分队，队伍人员穿插组合，力求实力均匀。比赛分2天进行，分别设立有男女一、二、三、四等奖，并额外通过比赛选拔出最有价值球员（MVP）、得分王、新人王，最具拼搏奖等特殊个人奖项，以此来提高公司员工参与比赛的积极性。

比赛开始后，参赛队员一个个生龙活虎、奔跑腾跃，汗水在阳光下闪耀，青春在赛场上飞扬，激情在团队中传递。队员们积极进攻，严密防守，精彩的配合，巧妙的抢断，不时的将比赛气氛推向了高潮。在场观战同事也十分投入，并为各支参赛队伍呐喊助威。比赛过程中，比分相继出现交替领先状态，气氛很紧张，场上场下的所有人都被篮球的魅力所吸引。各队都发挥出场上优势，内线强打，外线投射，上下一心，通力合作，给同事们带来了一场丰富的视觉盛宴。同时，赛出水

平、赛出成绩、赛出了风格。

16日下午，四支女员工小组进行了趣味性比较强的篮球技巧障碍赛。比赛分三个环节：两人跑动传球+投篮；单人运球过障碍+上篮；单人、双人夹球+投篮。参赛选手在比赛过程中，有的因紧张而丢球，有的因赶时间而屡次投篮不进。但这些小小的阻碍怎能阻挡她们勇往直前的步伐。有几位身手不凡的选手大步流星，以精准的投篮一气呵成将比赛完美定格。来自公司各职能部门、分公司的员工如同来自一个大家庭的兄弟姐妹，不分你我，热议交流，身心凝聚在一起！

“职工篮球赛是和公司中秋晚会、年终总结表彰大会一直坚持下来的传统，我们要把它继续发扬光大”钱新华总经理在比赛结束后说道。钱总表示，感谢团支部和公司篮球队精心组织这次活动。新一届的公司篮球队要开始招募，他也会邀请其他单位的一起打球。这必将进一步激发员工参加文体活动的积极性；进一步推动公司企业文化建设，塑造诚信、活力、和谐的企业良好的形象和精神风貌。

速捷架 黄忆强



## 所得税汇缴注意事项

2014年刚过，各种所得税汇算清缴培训便接踵而来，那什么是所得税汇算清缴呢！所得税汇算清缴是指所得税的纳税人以会计数据为基础，将财务会计处理与税收法律法规规定不一致的地方按照税收法律法规的规定进行纳税调整，将会计所得调整为应纳税所得，套用适用税率计算出年度应纳税额，与年度内已预缴税额相比较后的差额，确定应补或应退税款，并于5月31日前向税务机关提交，简单地说就是企业在调整应纳税所得后确定还需补缴或者退还多少税款的一项工作。

企业要注意所得税调整的项目有很多——收入、工资、福利、业务招待费、广告费、研发费用等等。整理一下我们建筑业需要注意的几个常见调整事项，供大家参考一下：

收入：有无未及入账的，比如现金未计入收入，未开具发票的收入，收到预收款的收入等等，有视同销售的收入，如货物赠送及以福利发放的货物等均应确认为收入同时调增所得税，因此建筑业的预收款及其他收入年底应开票确认收入，以免汇算清缴时再调增所得税。

业务招待费：企业的业务招待费不能超过企业收入的0.5%，超过部分应调增所得税，同时不超过部分只能列支招待费的60%，另外40%调增所得税。因此企业平时应控制业务招待费的金额。

福利费：企业的职工福利费支出不得超过职工工资的14%，超过部分不得税前扣除。

利息支出：根据《中华人民共和国企业所得税暂行

条例》规定，纳税人向金融机构（包括保险公司和非银行金融机构）借款的利息支出，按照实际发生数扣除；向非金融机构借款的利息支出，不高于按照金融机构同类、同期贷款利率计算的数额以内的部分，准予扣除。

捐赠：一般来说向中国红十字事业、老年服务机构、农村义务教育的捐赠，以及纳税人向慈善机构、基金会等非营利性的公益、救济性捐赠，准予在缴纳企业所得税前全额扣除。而未通过中国境内非营利的社会团体、国家机关向教育、民政等公益事业和遭受自然灾害地区、贫困地区的捐赠和纳税人直接向受赠人的捐赠不允许在税前扣除。因此我们直接向学校等捐赠的，我们应通过国家教育机构进行对接，以免到时候调增所得税  
固定资产：根据2014年新政策，新购进的价值5000元以下的固定资产可以一次性计入成本费用，超出这个金额的，只能按年摊销，如已一次性进入成本，则需调增当年所得税

应付款：有长期挂账（一般3年以上）的应付款，企业确实无法支付的应付款项应作为其他收入同时调增所得税总额，由于我们客户及往来较多，这个需要我们经常性注意，以免多交所得税。

另外，由于建筑业营改增日期渐进，对我们企业发票入账报销都提出了更高的要求，应避免使用不符合税法规定的发票，以及出现发票为真但与发票的所有单位实质不符的情况，一旦税务发现同样需要调增企业所得税。

财务部 诸洪宇

## 夏季养生常识（一）

夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢的时期，阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，活跃于机体表面。夏季养生重在精神调摄，保持愉快而稳定的情绪，切忌大悲大喜，以免以热助热，火上加油。心静人自凉，可达到养生的目的。

### 夏季养生之饮食篇

多吃瓜类：夏季气温高，人体丢失的水分多，须及时补充。蔬菜中的水分，是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。瓜类蔬菜含水量都在90%以上。所有瓜类蔬菜都具有降低血压、保护血管的作用。

多吃凉性蔬菜：吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。瓜类蔬菜除南瓜属温性外，其余如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜都属于凉性夏季养生食谱蔬菜。番茄、芹菜、生菜等都属于凉性蔬菜。

多吃“杀菌”蔬菜：夏季是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这

类蔬菜包括：大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。这些葱蒜类蔬菜中，含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中，作用最突出的是大蒜，最好生食。

补充充足维生素：如多吃些如西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、梨等新鲜果蔬；

补充水和无机盐：特别是要注意钾的补充，豆类或豆制品、水果、蔬菜等都是钾的很好来源。多吃些清热利湿的食物，如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜等都有较好的消暑作用；

适量地补充蛋白质：鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是最佳的优质蛋白。

© 网摘

## 为这些“另类”点赞

接触中得知，很多同事和我一样，从年后上班到现在感到特幸福，被公司的“另类”管理举措感动着。

**“另类”一：**三月中旬公司便启动“2015旅游季”，组织干部员工分批旅游。参观游览的路线分别为：1、古都风韵——探秘吴哥柬埔寨六日游，参观吴哥古迹中风格最独特和最精致的建筑群，体会当地淳朴的人土风情；2、泰国芭提雅/曼谷七日游，尽情享受蓝天、碧海、白浪、细沙、阳光、绿树、海鲜，感受泰国的佛教文化，欣赏泰国人妖精彩绝伦的歌舞表演；3、江西婺源、三清山、龙游石窟三日游，赏漫山遍野的油菜花、爬陡坡峭壁的三清山、游巧夺天工的龙游石窟，美景与奇观无一不让人震撼；4、桂林阳朔四日游，感受烟雨漓江，走进梦境阳朔，乘着竹筏观着两岸的青山绿林，吟出“舟行碧波上，人在画中游”，秀丽的风景让人不知不觉陶醉其中……旅行回来，大伙忙不迭地相互交流旅途中的所见所闻，感受不同的人土风情，谈笑风生中所有的烦恼都烟消云散了。

**“另类”二：**每年农历的“三月三”“三月十八”为锡北镇当地的传统节日，每逢这些传统节日，公司从上午10点便开始放假，让我们员工既处理了当日工作中的要事，又不耽误走亲访友或是招待亲朋好友。每当听到亲友们说“你们公司真是挺人性化的还放假半天”时，心里便乐滋滋的。

**“另类”三：**从上月开始，我们食堂午餐每人新添加一份水果，目前每天苹果或是橙子，个头虽不是很大，但口感好、水份足，吃起来很是爽口，大伙吃在嘴里，甜在心里。

仔细想来，像这样的“另类”管理举措还有很多，譬如：每年“冬至夜”，为方便员工回家欢度佳节，公司将下班提前到15:00；为庆祝“三·八妇女节”，女职工放假1天；上班时间从7:30改到8:00钟，这样妈妈为小孩做做爱心早餐也好，早上送小孩上学也好，去菜市场买菜也好，年轻人睡懒觉也好，都不用再那么急促；从去年开始，公司放假制度和国家统一，这在当地私企中，也是为数不多的，小长假里可选择旅游，或是宅在家里享受与家人的团聚时光，真真是极好的！

这些个“另类”管理小举措，越来越人性化，越来越个性化，深受我们员工的欢迎。体现“以人为本”的管理理念，加深了企业与员工之间的情感和凝聚力，激发了员工对企业的热爱和感恩之情，尽心尽责做好本职工作，创造更多的效益，以实际行动回报公司。

随着时代的发展和公司管理理念的转变，我们相信会有更多的“另类”管理举措出现，既不失地方特色，又保持与外界接轨，同时还能使企业产生更高的生产力，我们期待并为它点赞。

机电公司 刘春燕

## 职工篮球赛感想

随着裁判的一声哨响，三建杯职工篮球赛正式落下帷幕，每个人拿着自己的奖品，回味着篮球赛的轻松惬意，享受着属于我们的比赛，也用我们的方式释放着激情。

比赛结束后，队友坦言：“比赛的输赢是次要的，通过比赛收获了同事的关心，增强了体质，以及勇于拼搏的精神，这才是最主要的。”篮球比赛需要的是一种团队精神和合作意识，这次比赛中，给我印象最深的就是队员们团结协作的精神，面对困难，大家协作分工，商量战术对策，在落后的情况下，依然不放弃的精神。

躺在床上，翻看比赛的照片，回想场上精彩的时刻，整个人像是又站在了球场上。连续11届的职工篮球赛，不仅是一项竞技活动，更是一种企业文化。赛场上我们努力拼搏，因为作为团队中的一员，我们心中有对冠军的渴望。赛场下，我们团结协作，因为作为公司的员工，我们心中有为企业创造的决心。

公司活动的开展和延续，离不开领导的支持和参与。很荣幸钱总喜欢篮球这项运动并且参与其中。钱总在总

结点评时中说道：“今后每周公司篮球队要继续组织训练，也会邀请其他公司、企业的篮球队过来切磋、交流。”

瞬间觉得领导和员工距离很近。当然我们也知道，领导通过组织这种团队运动，告诉我们企业的发展要靠集体的力量，充分发挥团队协作精神才能使工作做得更出色，才能有更强的凝聚力。我们也会把这责任意识和团结精神坚持贯彻到实际的工作中去，奋力拼搏，在自己的岗位上，发挥更大的能量。

钱新华，依然是我们的精神领袖；  
周利彬，还是那个熟悉的得分王；  
赵然，你也是蛮拼的了；  
阿廉，新科MVP，你这么高，在场上还是那么的调皮；  
……

四支球队的兄弟们，这一夜有你们真好！  
晚安~

速捷架 段军旭

## 泰国Happy之旅

4月，又是一年春暖花开的季节，又是一年出游的幸福时光。今年的目的地——泰国曼谷、芭提雅。

泰国，是庙宇林立的千佛之国，是信仰为上的微笑之国，还有“黄袍佛国”的美名。曼谷，是全国政治、经济、文化中心和现代与传统相交融的大都市，是金碧辉煌的大王宫、镶嵌金玉的玉佛寺、庄严肃穆的金佛寺、四面佛等名胜的所在地。芭提雅，素以阳光、沙滩、海鲜名扬世界，美丽的海景、最负盛名的人妖表演、缤纷无休的夜文化。这些，无一不吸引着全世界的游客去泰国一睹真容。



到处金光闪闪，恨不得上去抠一块带回的大皇宫。



外表朴实，内在奢华无比、光芒璀璨的国会大厦。



芭提雅的金沙岛，蓝天、白云、碧海、阳光、海鲜、快艇、比基尼。

在曼谷，我享受了一把泰式按摩；在芭提雅，我享受了一下泰式SPA。要说按摩和SPA有啥区别，用全陪美女导游的话说：“按摩是接地气，SPA是高大上。”不错，既然来了，我不光要接地气，当然也要来把高大上啊。出门旅游，是为了放松自己，做按摩是最能放松的时刻，做SPA更是从内到外的舒爽啊。

芭提雅欧洲风情街，我们从街的一头走到了另一头，一路的霓虹闪烁，一路的震耳欲聋，一路的各种肤色的人啊。一路看去，光怪陆离，灯红酒绿，纸醉金



迷，像过狂欢节一样。然后，微信朋友圈开始热闹了。如果那些虾蟹有思想有活动能力的话，估计它们会摆个造型再让我们拍的。咔嚓了一阵之后，就开始猛吃了，各种手抓齐上，这个好吃，那个不错，吃的那叫一个Happy啊。

欢乐的时光总是短暂的，一晃，我们就该回归故里了。可是回归的最后一天还不定心，一路的上天桥，下天桥，先地铁，后轻轨的又跑曼谷市中心晃了一圈。一路奔过去，找个吃饭的地方，吃好饭出门，竟然看到了竖在餐厅外面的它原来这还是泰国最好的餐厅。一路的各种奔波，到了后吃什么的各种纠结，各种等待，为了

这块牌牌，值了，确实是好吃、美味、回味无穷。

4月6日晚8:00，放空了心绪，整理好心情，拖着行李，冒着寒风细雨，从温暖的家里出发，到单位这个大家庭集合，和同事们一起坐大巴到硕放机场，准备起飞，飞去梦想的国度。4月7日凌晨，到达曼谷机场，走出飞机，一股热浪扑面而来，我的泰国之旅也从这一刻正式开始了。

东方公主号，近距离人妖表演秀。据说，公主号上汇聚了全泰国最美的人妖，他们摇曳生姿，他们比女人还要婀娜多姿。他们从小被送入专门培养人妖的学校，从小摄入大量的雌激素，所以他们的生命大多是短暂的。

海鲜大餐，当一大盘的海鲜端上桌的时候，我给惊呆了，不错，不错，可以吃个够，没等下手，只见全桌人每人一个手机，对着它们咔嚓咔嚓一阵猛拍。



这块牌牌，值了，确实是好吃、美味、回味无穷。4月12日凌晨，我们依然在曼谷的机场大包小包的等待着，有图为证，北京时间的8:30，我们已经呼吸到了故乡的空气。这么多的大包小包，是我们泰国之旅圆满结束的印证。

对我而言，这次5天7晚的泰国之旅，是全身心的放松，是开心快乐的，是从内到外舒心的。现在，我们的旅行已经结束，那么我们就该用更充沛的精力投入到工作当中去，为下一次的旅行积累一切资源。

计划经营部 程主旦

## 体现自我，创造价值，让工作成为事业

### ——读《干法》有感

进入职场，面对工作岗位，由刚开始的兴奋，渐而变得焦虑，迷茫。很庆幸能够有机会阅读到稻盛和夫先生（日本经营之神，创办京瓷，KDDI两家世界五百强企业）的《干法》，让我清楚的认识自己，书中提到了许多我们年轻职场人的通病，同时也给出了许多切实有效的解决方法，让我受益颇丰！

在个人职业生涯的开端，我们必须清楚给自己一个定位，有一个清晰的职业生涯规划。工作不仅仅是获取金钱利益的一个工具，更是让我们体现自身价值，创造自身价值的一个重要体现。首先我们应当全面理性的分析自己，我想要什么？我是否热爱我手头上的活儿？通过工作我能够获得什么？在工作岗位上怎样才能发挥出自身的自身价值？对于我的岗位，我还欠缺什么？带着这些问题，重新对我的工作进行分析，更有利于我今后不断完善自己，做好自己分内之事。

通过第一步对个人以及工作的全面分析，接下来就是要确定职业目标。在确立目标的时候，我们需要切实、切需、切定。切实，即结合自己的个人能力，确定一个适合自己的职业目标，目标不宜过大，同时也需要一定的挑战性。切需，即我的个人目标是切合企业单位需要，成为一个企业必不可少的人。切定，目标确定了，我们就不能随意改变了，把职场看做是开车，目的地确定了，我们在整个过程中会不断修改方向，根据路况，我们会做出调整，但是最终我们的目的地还是一个。

目标确定了我们就需要开始为了目标不断努力。人

的需求理论中曾经提到人总是好逸恶劳的。职业生涯中，肯定是充满荆棘的，在这中间，我们会退缩，会害怕，会逃避……困难肯定有，但是办法也总会有的。在职场中，我们要不断学习不断提升自我，同时踏上社会，我们就不能呆在自己的象牙塔中，我们会有同事，会有自己的团队，会有经验丰富的前人。遇到挫折，自己无法跨越时，试着依靠团队，依靠经验丰富的前人，从团队中，从领导身上去学习，去寻找解决问题的办法。

最后，我们也需要不断的总结。人生每经历过一段，我们就需要总结，在职场中更需要！去寻找我成功或者失败的原因。我们虽然做不到吾日三省吾身，但是我们要善于也乐于进行自我检讨，不断完善自己，让自己在职业生涯中能走的更远！

看完《干法》，这一本职场圣经之后，我对我的工作，对我的生活有了很多新的想法，对我的过去有了很多总结，同时对我今后的职业生涯有了新的展望，让我能在今后的日子里走好每一步！体现自我，创造价值，让工作成为我的事业，让我在职场中发挥自己最大的价值！

速捷架 朱浩



## 身心都在路上

□ 速捷架 顾炆

“青年之文明，奋斗之文明也，与境遇奋斗，与时代奋斗，与经验奋斗。故青年者，人生之王，人生之春，人生之华也”。李大钊如是说。

所以正值青春年华，风华正茂的我们，须得奋斗。而奋斗的资本就是要有一个强大的自我，于内有强大的内心，于外有强健的体魄。内心靠阅读，靠见识，靠博闻强识。体魄靠锻炼，靠拓展，靠挑战自我。

公司组织的5.4青年节活动，我们参观了工地现场，清洁了公共环境，尝试了垂直攀岩，体验了团队协作。这几个活动“心中有身，身中有心”，既需要用心感受，用脑创新，亦需要用身体尝试，用胆气挑战。

参观鸿景雅园和锡山实验小学两个工地，让我对工地有了一个更深层次的认识，干净整洁，有条不紊，粗中有细，是这两个施工现场留给我的第一印象，原来呆在工地是只专心于跟自己有关的工作，颇有一种“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的感觉，而这次作为一个参观者，从整体观望，所学所思，实是比原来更上一层楼。

攀岩和公益

是对个人的整体素质的挑战和升华，于千百忙碌的日常，能有机会做一次未曾有机会尝试过的运动，欣然接受的同时记住这份感觉。而作为青年日后必然挑战无数，每每踌躇徘徊时，回忆起这份澎湃，任他颠倒侧卧，我自岿然不动。公益是一种常怀感恩之心的体现，也是当

代青年必须具有的一种素质，通过做公益提升自己，延伸到日常工作生活中，对他人常说谢谢，对父母常尽孝道，对公司常有责任。

烧烤和素质拓展

不管是烧烤还是素质拓展，都是一种团队协作的活动，只有大家走了“心”才能从中获得自己的一分收获。烧烤前有一线专业烧烤巨匠，后有二线我等专业拆包装准备人员，现场场面一派生机，好不热闹，这一套流程到最后都未有丝毫混乱，不管是烧烤的还是准备的，都吃的面带笑容，直给好评。作为一个青年，在工作中要沉得住气，静得下心，做好自己的本职，牢记自己的责任，人人做到这点，那一个团队势必乘风破浪，披荆斩棘，势不可挡。

素质拓展教会了我创新，不管是蜈蚣走步还是团队摆字母，亦或是传递数字，都是靠巧才能取胜，一个团队中需要一个牵头，几个人挥斥方遒，剩下的积极创新，那就会有活力，任何看似不可能解决的问题都会在新的创意下，土崩瓦解，青年人要的就是活力和创新，提升自己的急智、创新能力，这是势在必行。

整个5.4活动对于我来说由内而外，从身到心，都仿佛经过了一次前行，一番攀爬，比之前行径了百步，比原来爬升了百尺，就有这么一点一点的积累，一点一点的奋斗，自己才能有质的飞跃，才无愧于青年这个称号。

So young Go forward

## 五四青年，感受青春

速捷架 段军旭 □

五月的春风情深意暖，五月的三建朝气蓬勃，涌动着春潮，伴着夏韵，在这绿色盎然季节里，三建的青年们聚集在诚信钟下，准备开启“五四之行”。

曾经在校园的我们，过着任性的大学生活，似乎没有对这个节日有过太多的想法和关注，偶尔想起它来，可能也是给“五一小长假”多放两天的找个合适的理由罢了，对于学生时代的我们来说，这样的理由足够让我们为这个节日高呼万岁。

现在我们走出校园，步入社会，不同的环境，自然是不同的生活。毕业后很荣幸来到速捷公司工作，也很开心和大家一起过五四青年节，也真正地让我知道了这一天是这么的有意义。

我们一起参观了公司的两个工地鸿景雅园和锡山实验小学，现场的项目经理也为我们做了细致的讲解。中午来到农博园，大家分组烧烤，吃过之后，我们一起捡垃圾，把周围的场地清扫了一遍。之后来过素质拓展训练场地，教练员组织我们进行攀岩和高空断桥的素质训练活动。最后，在一片

空地上，我们自己设计的游戏可以说是今天大家玩的最热闹最开心的了。“蜈蚣赛跑”、“疯狂的字母”、“驿站传书”，各小组团结协作，娱乐休闲中，也可以看到每个组不服输的拼劲。

今天的活动让我受益匪浅，让我懂得了团队精神，感受到团队协作的力量；让我懂得了拼搏精神，学会坚持不放弃；让我学会了创新精神，要勇于尝试，挑战自我，突破自我。

五四青年节过去了，留下的一张照片，记录了我们在一起的美好时光，也留住了彼此之间的友谊。希望我的兄弟姐妹们都能确立自己的目标，坚定自己的信念，让我们共同前进。目标是心头的一盏明灯，信念是鼓舞你向着目标迈进的力量源泉。目标可能飘渺，路途可能坎坷。然而只要确定这盏明灯，定能让我们找到远方的光明。

正如工会陆主席所说“奔跑吧，兄弟”，我们可以尽情的“挥霍”青春，奔跑在自己理想的路上……

## 新手，你准备好了吗？

公司每年都会招聘应届大学毕业生，刚出校门的他们大都显得青涩稚嫩，还有些许面对未来的彷徨。而在2014年的应聘者中有一位毕业生令我眼前一亮。

“优秀社团干部、学生会科协主席聘书、造价员证书、二级建造师证书”，当一个应届生带着这些资料进入面试环节，不得不令我刮目相看。交谈中我发现他思维清晰、表达能力强，对于自己的未来有着明确的规划。最难能可贵的是当我为他办理入职手续，准备将他的相关证书扫描存档时，他很娴熟的打开网盘将所有证书轻松下载到我的电脑里。报到准备工作做得如此充分的，这在我几年人力资源工作中是绝无仅有的一位，给我留下了极其深刻的印象。

作为一名应届毕业生，表现出来的成熟细致和先人一步，让他在同一批新员工中处于领先地位。他获得的岗位证书甚至已经超过了不少工作几年的技术员。相信在未来，只要他坚持自己的方向，一定会有良好的发展前途。

机会总是留给有准备的人，人与人的差别有时候就体现在细微之处。在我们抱怨自己没有受到重用或者对前途悲观失望的时候，不妨先想想当机会真正来临，自己是否真的已经做好了准备？追求未来固然是美好的愿望，然而把握好当前才是为未来积蓄力量的当务之急！

行政人事部 马铁军