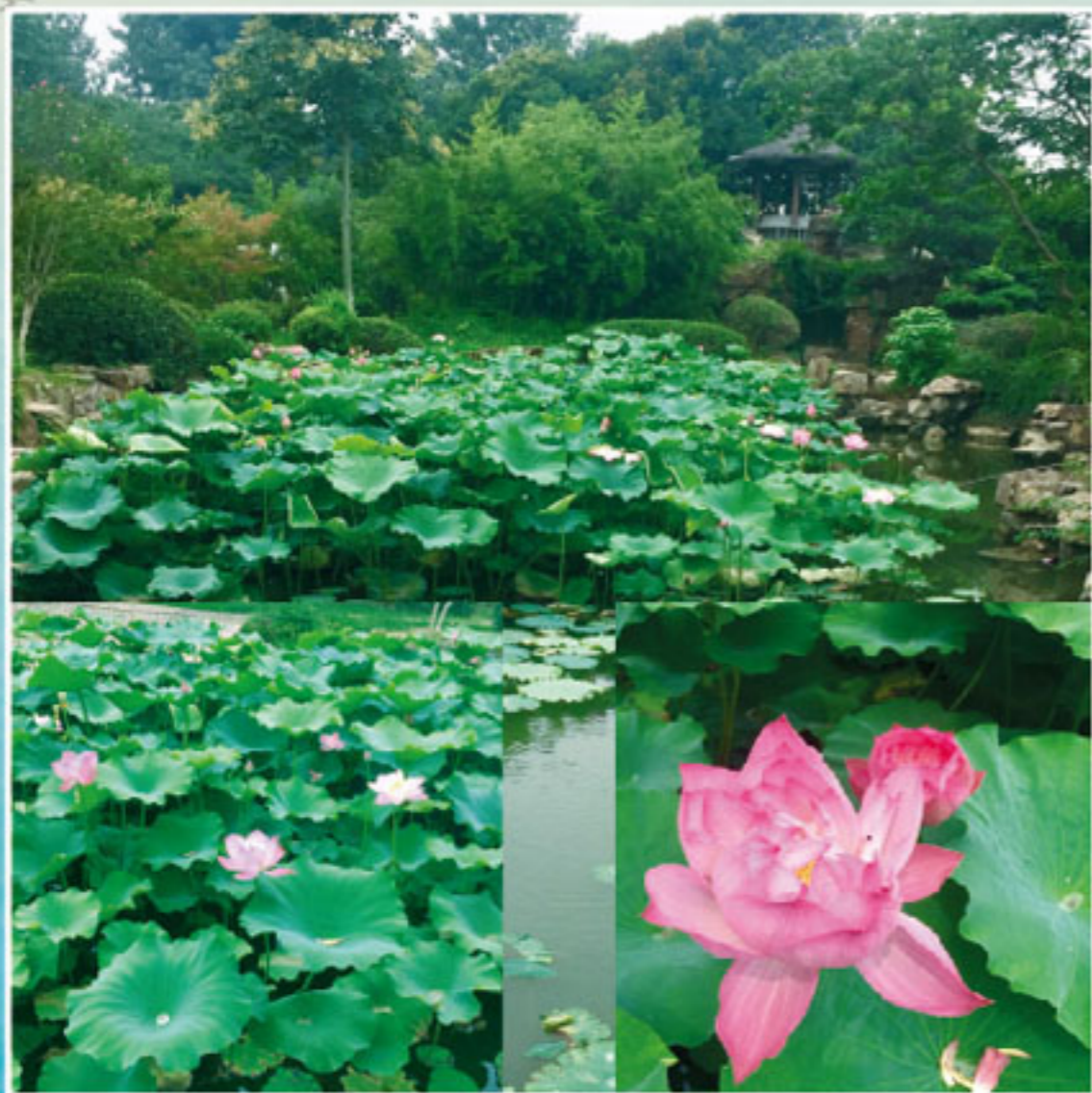


荷

三建简报

诚信敬业·以民为主

内部刊物 2017年6月（总第161期）



喜报传来，装潢分公司频获嘉奖
夏日生活小常识需要注意哪些？
幽默沟通学

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: xsaj@xs-sj.com

公司网站: 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/喜报传来，装潢分公司频获嘉奖
- 2/联东U谷荣获安全文明优胜
- 2/关于增值税发票开具有关问题的公告
- 3/2017年安全生产月“你行动了，就安全了”——模板支撑坍塌事故应急救援演练
- 5/强化竞争意识营造团队精神——锡山三建第二届棋牌大赛完美落幕
- 6/临时用电规范化、标准化、制度化——工程管理部施工现场临时用电培训
- 6/安全与素养

知识分享

- 7/【生活常识】夏日生活小常识需要注意哪些？

企业文化苑

- 8/幽默沟通学
- 8/钢材知识（一）
- 9/-决定你前途的不是起点
- 9/-沟通
- 10/感恩父亲节
- 10/一份收获，一份感动

生日烛光 祝福七月生日的员工



朱国球、胡开东、孙建清、张京一、沈玉峰、李秋明、范锡明、陆静夏、孟凡余、仇高乐、顾金龙、徐惠忠、王建明、高建忠、何嘉、徐建明、徐月娣、周星驰、杨琳、蒋建新、王斌、魏世虎、马军、倪志成、唐代清

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

有一只鸟，从空中飞过，飒爽，又返回来，但已不是刚刚前面飞过去的那只鸟了。这，就是日子……

日子是那只一去不复返的鸟，日子也是那一只只相似的鸟，惟其一去不返，才觉得珍贵，让人珍惜，惟其相似，才产生悠闲。朱自清写了一篇《匆匆》，把日子描绘成一个小圆盖，可是，日子那盖会那么匆匆呢？日子是绽在园圃中的花苞，似开未开；日子是凝在果实上的露珠，将滑不滑；日子是在云层间穿梭的太阳，欲休未休。

日子不急，它不会受到惊吓，也不怕骚扰，它有天地的外表，圣贤的内心，它不会因为奔跑，它也跑，你停它也停，你飞它也飞。它是永恒的流动，不管悬崖峭壁，抑或飞流险涧，它都呈现同一姿态，潇洒而又宁静，倏忽之间，即让世界盛衰荣辱，俱成过眼云烟。日子最小，又最大；最浅，又最深；最轻，又最重；最浩浩荡荡，又最不动声色。

日子是一支军队，是一支蚂蚁运食的队伍，一队送葬的人群，一排昼夜巡行的轻骑兵。某日，某超级富豪为赶着一笔大生意，钻进他的超豪华轿车，风驰电掣地开向目的地。可在交叉路口，疾驰的轿车被一辆笨重、缓慢的卡车撞翻了。富豪躺在血泊中，露出满嘴的金牙。日子就借着这张金灿灿的嘴发布指示：人生没有目的地。

人生只是一个过程。大家都从容点不好么？人生漫漫，从容度过。

不浮躁，不张狂，不急功近利，不哗众取宠，当然，这一切并不意味着放弃，相反，却映射出更多理性的光辉：勤勉当中，张弛有度，坚忍不拔，凡事更看重过程，更看重心灵的感受。至于结局如何，名利是否在握并不重要。天顺其然，地顺其性，人随其变。

从容，它更能使我们的意见更中肯更客观，从而不走极端，以致伤害别人。从容的心境，能让我们在同事进步的时候心态端正，不心生恨意，不挑剔妒嫉。从容，它能让我们的祝贺，发自内心，它让我们的赞美，源于真诚。

人生漫漫，何必每天都风尘仆仆，行色匆匆，遇到好看风景，不妨驻足欣赏，一旦错过，也许我们错过的不只是一个春天，而是我们整整的一生。

喜报传来，装潢分公司频获嘉奖

近日无锡市装饰装修行业协会发布了关于表彰2016年度无锡市优秀装饰企业的决定，自2001年3月28日成立装潢分公司以来，我公司已先后15次获此殊荣，同时装潢分公司徐兰、张斌被评为无锡市建筑装饰

优秀建造师。成绩代表过去，同样代表着未来必须坚持的道路，锡山三建必将秉承“诚信敬业，以民为主”的核心价值观，在创新创优的发展道路上，为广大客户提供更优质的服务。

装潢公司：严云岚

联东U谷荣获安全文明优胜

在平常人的眼里，建筑工地一般都是“脏、乱、吵”的代名词，而进入联东U谷项目，大门门头的白底绿字与围墙周边的花草树木浑然天成，宣传牌与宣讲台整齐的分布在道路两侧，防护栏杆整齐划一，工地现场专门设置洒水车控制扬尘，工地马路安排专人负责清扫，时刻保证道路清洁。生活区内员工餐厅、自助食堂、淋浴间、停车位等设施齐全，门口绽放的樱花更为工地增添了浓浓的春意。

完善的硬件设施背后是合理有效的管理措施，项目部坚持“安全第一，防护为主，综合治理”的管理方针，将现场VIS与文明施工有机结合，强化现场文明施工。在施工过程中规范和强化施工现场标准化管理，对安全文明施工、扬尘控制等精心编制专项方案，并配备了完善的冲洗设备、采用了标准化围挡等一系列措施，把安全文明施工贯穿于项目管理的全过程，安全文明施工达到标准化和常态化，营造了安全和谐的施工氛围。同时项目部建立并健全了标准化安全管理体系，项目安全管理策划、项目安全管理实施，并制定了详细的安全管理制度、重大安全健康危害因素的识别及管理措施、各种专

项安全防护措施以及应急预案和急救防护措施。施工过程中严格按照各项安全管理制度及策划进行施工，大力推行安全防护标准化，规范设置各类安全警示标识，提高施工现场的形象以及安全防护水平。

自开工以来，在工期紧、任务重的情况下，项目全体管理人员克难奋进，抓好精细化管理，优质高效地完成了各个节点任务。项目工期、质量、安全及文明施工得到建设单位及监理的一致好评，并获得公司3月份生产检查安全文明优胜荣誉。良好的开头是成功的一半，项目部全体人员会在公司和项目经理的领导下，不骄不躁，忠诚协作，扬公司名誉，展三建风采。



关于增值税发票开具有关问题的公告

为进一步加强增值税发票管理，保障全面推开营业税改征增值税试点工作顺利实施，保护纳税人合法权益，营造健康公平的税收环境，现将增值税发票开具有关问题公告如下：

一、自2017年7月1日起，购买方为企业的，索取增值税普通发票时，应向销售方提供纳税人识别号或统一社会信用代码；销售方为其开具增值税普通发票时，应在“购买方纳税人识别号”栏填写购买方的纳税人识别号或统一社会信用代码。不符合规定的发票，不得作为税收凭证。

本公告所称企业，包括公司、非公司制企业法人、企业分支机构、个人独资企业、合伙企业和其他企业。

二、销售方开具增值税发票时，发票内容应按照实际销售情况如实开具，不得根据购买方要求填开与实际交易不符的内容。销售方开具发票时，通过销售平台系统与增值税发票税控系统后台对接，导入相关信息开票

的，系统导入的开票数据内容应与实际交易相符，如不相符应及时修改完善销售平台系统。

特此公告。

摘自：国家税务总局网

开票资料扫描下方二维码



微信扫一扫



2017年安全生产月“你行动了，就安全了” 模板支撑坍塌事故应急救援演练

为增强安全防范意识和提高应急处置能力，强化应对火灾事故的自救和抢险技能，提高快速反应能力、应急救援能力以及协同作战能力，全面提升抵御重大火灾事故的能力，确保一旦发生突发事件，能够有效组织快速反应、高效运转、临事不乱，最大限度地减少事故危害，公司工程管理部于2017年6月29日在联东U谷项目进行了模板支撑坍塌安全生产事故应急预案演练活动，让全体职工进一步掌握发生突发事件后熟悉逃生的路线、方法，急救救援过程及事故发生后汇报流程，项目部救援小组是否在最短时间内到达事发地，通知汇报有关部门，检验公司及项目部在事件突发时反应是否快速，应急措施是否合理，安全保卫工作是否到位。

公司领导对这次安全事故应急演练高度重视，从演练策划、前期准备、组织实施到模拟演练，都进行了具体部署、亲临实战，模拟真实事故，开展实战演练，全面提升员工对事故应急处置的能力。

根据公司安全生产过程中存在的危险因素，通过本次演练找出公司应急救援管理体系中存在的不足和缺陷，取长补短，全方位促进公司各级应急救援管理，对应急

预案进行完善和补充，让广大员工懂得一旦发生安全事故自己应该干什么，如何对事故处置，全面提高项目部员工对事故应急处置的能力，演习内容涉及急救、抢险、人员疏散、安全警戒等工作。

本次演习的顺利开展，使广大员工了解和掌握了一旦发生安全生产事故后对事故的安全处置程序和应急救援措施，熟悉了报警、安全疏散、抢险、伤员搜救等常规操作，使大家得到了很好的锻炼。在演练过程中，各个环节、流程衔接顺利无空档，参演人员全身心投入事故应急救援演练工作，各救援小组总体配合密切，互相协作，从“严、难、实战”角度开展演练，基本能及时向指挥中心和现场指挥部报告、请示，能实现事故抢险救援信息的双向快速交流沟通，有利于事故应急救援处置的准确快速消除。各参演人员认真投入演习，现场气氛浓厚各参演人员进入现场后，都能积极主动转换角色，全身心投入到演练中，协调组织有序，人员、物资到位及时，由于组织时间长，准备充分，本次模板支撑坍塌事故应急救援演练活动比较顺利！

工程管理部：秦建飞



演练长收到事故报告



急救、救援、后勤各小组奔赴现场



发现伤员



封锁事故现场等待救援



救护车辆进入现场



伤员及时救出



转移过程中避免二次伤害



伤员送往附近医院

强化竞争意识 营造团队精神 锡山三建第二届棋牌大赛完美落幕

为丰富员工业余生活，增强团队合作精神，展现公司员工积极向上的精神风貌，6月16日，一场主题为“强化竞争意识，营造团队精神”的锡山三建第二届棋牌大赛在公司报告厅完美落幕。

此次比赛由公司团支部精心筹划，为使比赛赛程井然有序，活动更具竞争性、趣味性，他们预先协调、安排好比赛的各项事宜，前期做了大量的组织工作。由于棋牌比赛简单易行、益智健脑、贴近广大员工生活情趣，得到了热烈的响应，吸引了各职能部门、各分公司员工的踊跃报名参加。

比赛共设三人斗地主、80分、摸蛋三个项目，按照随机抽签组队，分为初赛、复赛、半决赛、决赛四个阶段进行。三人斗地主采取的30min淘汰赛，复赛决赛均是12局定胜负，或视时间调配的比赛规则；80分和摸蛋采取打A，或者45分钟时限以先到者为限结束比赛。

上午8:20分参赛选手们准时到报告厅抽签，听取比赛规则，8:30准时开赛。选手们本着“切磋技艺，以牌会友”的原则，比赛在紧张而有秩序的氛围中火热进行。三人斗地主赛区：“地主”、“农民”各种斗志斗勇，看那狡黠的“地主”，先故意示弱让“农民”尝尝甜头，等“农民”手里的大牌出完后，扔出手里的“小王”、“大王”、“炸弹”，打了个歼灭战，“地主”凭着一手好牌，小脸笑得那叫一个灿烂！真可谓是欢乐斗地主。80分和摸蛋赛区看似风平浪静，实则对阵双方在一场没有硝烟的战争中明争暗斗，刀光剑影，亦是另一番厮杀景象。参赛选手时而冷静思考，时而与队友

们开玩笑打趣；有的技术高超，打得轻松自如；有的小心谨慎，出牌慎之又慎；有的双方配合默契，遥遥领先。双方搭档在规定的时间内，通力合作充分施展自己的牌技，斗智斗勇，比分你追我赶，洗牌、切牌、出牌，随着时间的推移，赛况愈演愈烈……

精彩的比赛吸引了众多的同事到场观战助威，引来阵阵欢呼声和点赞，团支部组织者更是忙得不亦乐乎，来回穿梭于比赛大厅，为选手们提供周到热情的服务。整场比赛突出了友谊第一、比赛第二的精神，呈现出一派其乐融融的景象。

经过一整天的激烈“拼杀”，最终决出前三名，获奖名单为：三人斗地主一等奖：黄苏进，二等奖：陈浩，三等奖：黄金折；80分一等奖：龚志敏、张蛟，二等奖：马铁军、胡亚楠；三等奖：朱亚萍、沈玲英；摸蛋一等奖：郭晓、顾春晓；二等奖：张琪、黄莉；三等奖：钱新华、陆慧兰。

棋牌赛以牌会友，为我们员工搭建了良好的沟通交流平台，胜不骄、败不馁。即使比赛过程中个别选手对比赛规则产生了异议，大家也能表现出良好的团队精神，营造出舍“小家”促“大家”的和谐氛围。

通过开展此次棋牌比赛，切磋棋牌技艺，释放了紧张的工作压力，同时增强了员工们的竞争与挑战意识，传承了快乐工作的企业文化，将良性的竞争氛围和团队意识，渗透到企业生产经营的各个环节，为推动公司持续发展贡献更多正能量。

机电公司：刘春燕



临时用电规范化、标准化、制度化 工程管理部施工现场临时用电培训



为了规范各在建工程施工现场用电行为，增强施工用电安全防护意识和实际操作水平，6月19日上午在中国电信项目上进行了施工现场临时用电的培训，并邀请了市安监站徐贞乾总工程师为大家讲解。安全员及在建项目的电工参加了培训，会议由仇总主持。

上午徐工主要讲解了现场配电箱和开关箱的配置使用规范、防护措施、电器防火措施规定、临时用电施工组织设计等方面。首先对漏电、触电等典型事故案例分析，通过触目惊心的事故告诫大家安全用电的重要性。随后徐工为大家仔细讲解了建筑施工用电的操作规

程和注意事项，接着大家对存在疑惑或施工中有不明确的地方，徐工都一一进行了答复，使大家更直观。

下午徐工冒雨走访了公司各在建项目，指出了保护接地必须连接，各级配电箱内漏电保护器的动作时间和动作电流选型、开关箱内电气件的设置，施工现场使用的照明、动力电源是否按“三级配电，二级保护”设置；接地（接零）系统是否完善，电源线路中接地（接零）线是否有虚接、假接、漏接；每台设备是否有各自专用的电器开关箱，以及是否按“一机一闸一漏一箱”的要求设置电箱，从什么是三相五线制、三级用电二级保护等基础知识讲起，到配电箱内电气元件设置要求、漏电保护器的正确使用、电缆的绝缘保护、大型机械设备保护接地及防雷接地、安全电压的使用等，深入浅出地对临时用电的管理进行了详细讲解。

施工现场临时用电应严格执行安全技术规范，及时排除施工现场用电设备出现的故障和施工用电中存在的隐患；要有应急维修措施，防患于未然，加强和改善施工的用电安全管理。各项目必须切实贯彻“安全生产，预防为主”的方针，对用电安全必须坚持常抓不懈。相信通过此次培训施工现场临时用电管理逐渐走向规范化、标准化、制度化，安全用电管理必将走上新的台阶。

工程管理部：沈玲英

安全与素养

今天是6月3日，星期六，是车间主任与员工早会的日子。

“大家好！”蒋主任洪亮的声音过后，员工们齐声同声的一声：“好！”铿锵有力！

蒋主任首先讲到安全的重要性，不管是在车间还是上下班途中，要认真对待，在路上必须做到遵章守法，不违规行驶，戴好安全帽，不闯红灯。他用亲身体会，告诫大家在十字路口，宁停三分、不抢一秒，宁做一个傻子在红绿灯处等，也不做冒险家，把生命当儿戏。其次在车间要做到不违规操作，在了解机械电器设备的性能，并且对周围环境掌握清楚，一切正常的情况下才可开始操作。

蒋主任话音刚落，生产副总张旗从员工队伍中走出，站在蒋主任身边：“师傅们早上好！”大家一阵热烈的掌声，同口一声“好！”张总严肃认真的对大家说：“刚才我在后面听了蒋主任的讲话，很好！就安全而言，实在太重要。”期间张总提到了德国人对安全的认识，态度自觉性及素质修养。张总表示在这方面，人家做得很好，值得学习！公司十分重视职工安全，花了很多人力、财力，组织召开多次大、小会议，宣传交通安

全，播放事故案例视频，普及安全知识。事故案例里情景惨不忍睹，很多事故就因那嗝嗝一秒而失去了宝贵的生命，造成了太大的伤痛，给家庭带来不可估量的打击和损失，对国家、公司及他人同样带来严重的伤害。



早会即将结束，张总语重心长的告诉大家：

“要想把安全工作做好，首先要提高员工素养，在心思、脑海里时时刻刻记得，掌握相关安全知识，增加自我防护意识，把安全事故扼杀在萌芽阶段。我们全体员工

都要提升自我素养，懂得生命的不易，从而珍惜生命，享受生活。”

是的，安全何等重要，生命何等珍贵，珍惜生命，爱家庭、爱生活，大家必须提升自我素质修养，把安全放在首位，清醒认识它的重要性和危害性，时时刻刻都应该有一个正确的思想观，真正全面地做到“安全”！

速捷架：陈恒林

【生活常识】夏日生活小常识需要注意哪些？

1、最佳调味品——食醋

酷夏热、出汗多，多吃点醋，能提高胃酸浓度，帮助消化和吸收，促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力，短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等。对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏天人易疲劳、困倦不适等，多吃点醋，很快会解除疲劳，保持充沛的精力。

2、最佳蔬菜——苦味菜

夏季气温高、湿度大，往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时，吃点苦味蔬菜大有裨益。中医学认为，夏季人之所以不舒服，缘于夏令暑湿并重，既伤肾气又困脾胃。而苦味食物可透过其补气固肾、健脾燥湿的作用，达到平衡机体功能的目的。现代科学研究也证明，苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、莲子、百合等都是佳品，可供选择。

3、最佳汤肴——番茄汤

夏令多喝番茄汤。既可获得养料，又能补足水分，一举两得。番茄汤（烧好待冷却后再喝），所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效，最适合于男子。

4、最佳肉食——鸭肉

切莫以为夏季只宜吃清淡食物，而夏季照样能进补，关键在于选准补品。这里向你推荐鸭肉，鸭肉里不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料，而且能防疾病。其奥妙在于鸭属水禽，性寒凉，从中医“热者寒之”的治病原则看，特别适合体内有热、上火的人食用，如低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿等多见于夏季。鸭与火腿、海参共炖，炖出的鸭汁善补五脏之阴；鸭肉同糯米煮粥，有养胃、补血、生津之功效，对病后体虚，大有裨益；鸭肉同海带炖食，能软化血管、降低血压，可防治动脉硬化、高血压、心脏病；鸭肉和竹笋炖食，可治痔疮出血。

5、最佳饮料——热茶

夏天离不开饮料，首选的既不是各种冷饮制品，也不是啤酒或咖啡，而是极普通的热茶。茶叶中富含钾元素（每100克茶水中钾的平均含量分别为绿茶10.7毫克，红茶24.1毫克），既解渴又解乏。据英国专家的试验表明，热茶的降温能力大大超过冷饮制品，乃是消暑饮品中的佼佼者。

6、最佳营养素——维生素E

维生素可让你平安度夏，“最佳”桂冠非维生素E莫属。德国科学家强调，人在夏天会遇到三大危险：强烈的日照、臭氧与疲劳，而维生素E可将这三大危险降到

最低程度。维生素E在麦芽、麸皮面包、胡桃泥、奶制品等食物中含量较多，夏天可多安排一点。必要时也可酌服维生素E的药丸，每天15-60毫克足矣。

7、最佳运动——游泳



夏令最好的运动是游泳。游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹，而且惠及体内的脏腑，如心、肺、肝、脾等，特别对血管有益，被誉为“血管体操”。另外，由于在水中消耗的热量要明显高于陆地，故游泳还能削减过多的体重，收到健美之效。

8、最佳服色——红色

不少人认为穿白色衣服度夏最佳，其实穿红装更好，其奥妙在于红色可见光波最长，可大量吸收日光中的紫外线，保护皮肤不受伤害，防止皮肤老化甚至癌变，而其他服色（包括白色）此种功效较弱。至于面料，当以混纺的T恤衫为佳，其最佳混合比例为33%的棉和67%的聚酯。

9、最佳取凉“设施”——扇子

从健身角度看，取凉“设施”是扇子最佳。扇子虽然已是“老古董”了，但其健身效果却是其他任何现代降温设备所无法比拟的。摇扇是一种运动，可锻炼肢体（若有意识地换用左手摇扇，还可达到活化右脑、开发右脑潜能、预防中风的意外之效）。同时，扇子获得的风也最宜人。

10、最佳保健措施——起睡定时

夏天日照时间长，天亮得早而黑得晚，因此，人们的起居和作息时间，应随之作一些相应的调整，以晚睡早起为佳，而且应尽可能地定时起、睡。“定时”是体内生物钟的要求。如果一年四季都能定时，可造成“动力定型”，使身体具有最好的适应性和预定性，在夏季，更应给自己规定一个严格规范的起睡时间，决不无故违反，即使休息日也不例外。（夏季最佳就寝时间是22:00-23:00，最佳起床时间是5:30-6:30）。中午尽可能午睡，切记不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡，更不宜久用电风扇，因夏令暑热外蒸，汗液大泄，毛孔大开，易受风寒侵袭，吹的时间过久可能会引起头痛、腰肌劳损、面部麻痹或肌肉酸痛等。夏季炎热的天气很容易影响人们的睡眠，但你一旦养成了定时起睡的这种习惯，就比较容易排除气候对睡眠的干扰，早晨也会自然舒适地醒来，体内的生物钟就不会出现“错点”现象，各种生理节律均可安然运行。

摘自网络

幽默沟通学

幽默是一种语言技巧，是一门生动有趣而且实用的口才艺术，更是一种为人处世的生活哲学。一个风趣、幽默、口才出众的人，不管是人际沟通，商业谈判，职场演说还是谈情说爱，都会让人刮目相看，不管在什么场合，都能成为人们所关注的焦点。因此，掌握幽默沟通技巧，对于我们的生活、工作都有很大的益处。



迫其开口，而应该考虑幽默相诱，温情劝导打开他的话匣子，让他主动走出自我封闭的状态。

中国传统的家庭教育是反对幽默的，它奉行严肃有余宽容，从一些俗语便可窥知一二，如“三天不挨打，上房揭瓦”，“棍棒底下出孝子”。由于深受这种教育思想的影响，中国父母跟孩子的关系往往是对立的，而这对孩子全方位地、健康地成长毫无益处。假如父母不

在人际交往中挥洒幽默口才，可以驱散困苦愁云，让你的周遭充满愉悦与欢笑；在谈判和演讲中带着幽默口才上阵，可以让你每句话都扣人心弦，轻而易举地“俘获”观众，让自己游刃有余；在职场中巧用幽默口才，可以成功推销自我，赢得老板赏识，助您升职之路；在爱情和婚姻中加入幽默口才，可以增加爱情的趣味，带来浪漫满怀，拥有幸福和美满！

家庭生活中，当丈夫遇到烦心事，心情沉重的时候，如果想让丈夫开口说话，就不能靠挖苦抱怨，恶言相激

想引起孩子的逆反情绪，想让孩子健康快乐地成长，那父母应该培养自己平等的观念和态度，多运用幽默方式跟孩子进行沟通交流，风趣幽默的沟通能够激发孩子活泼的天性，并且会在他们的心灵中留下不灭的印迹，使他们在愉快中学习、成长。

拥有幽默口才的人无论走到哪里，都能把笑声带到哪里，让幽默成为一种生活态度，提升你的人格魅力，让你拥有一个快乐的人生！

计划经营部：周妍

钢材知识（一）

金属按组成成分分为纯金属和合金两类。纯金属是由一种金属元素组成的物质，工业上采用极少。合金是由一种金属元素为主与另一种或几种金属元素（或非金属元素）组成的物质，工业上用途比较广泛。市场上所说的“钢材”就是属于合金类金属。

合金类金属按实用分类分为黑色金属和有色金属两类。黑色金属就是铁或铁的合金，我们的钢材就属于黑色金属。有色金属当然就是除黑色金属外的金属和合金。例如我们热镀锌需要用到“锌”，铝产品上需要的“铝”等等都属于有色金属。

生铁、铁合金、铸铁的区别，生铁是把铁矿石放到高炉中冶炼，产品就是液态生铁，把液态生铁铸于砂模或钢模中，就成了块状生铁。生铁有炼钢用生铁和铸造用生铁。铁合金是铁与硅、锰、铬、钒等元素组成的合金的总称，我们常用的是铁与锰组成的合金称为锰铁，多用于铸造或炼钢作还原剂或合金元素的添加剂。铸铁是把铸造生铁放到熔铁炉中



熔炼，形成液态，再把液态铸铁浇铸成铸件，叫铸铸件，工业上常用的有灰铸铁、可锻铸铁、球墨铸铁和耐热铸铁等，我们公司的丝杆螺母采用的就是球墨铸铁。

决定你前途的不是起点

一位知名的成功人士曾说过：“我觉得有两种人不要跟别人争利益和价值回报。第一种人就是刚刚进入企业的人，头5年千万不要说你能不能多给我一点儿工资，最重要的是能在企业里学到什么……”

人总是从平坦中获得的教益少，从磨难中获得的教益多；从平坦中获得的教益浅，从磨难中获得的教益深。一个人在年轻时经历磨难，如能正确视之，冲出黑暗，那就是一个值得敬慕的人。

毕业这五年里，我们既有很多的特定，也有很多的决定。

一个人在毕业这五年培养起来的行为习惯，将决定他一生的高度。我们能否成功，在某种程度上取决于自己对自己的评价，这就是定位。你给自己定位是什么，你就是什么。定位能决定人生，定位能改变命运，丑小鸭变成白天鹅，只要一双翅膀；灰姑娘变成公主，只要一双水晶鞋。人的命，三分天注定，七分靠打拼，有梦就会红，爱拼才会赢。只要不把自己束缚在心灵的牢笼里，谁也束缚不了你去展翅高飞。

现实状况远非他们所想的那样。于是，当优越感逐渐转为失落感甚至挫败感时，当由坚信自己是一块“金子”到怀疑自己是一粒“沙子”时，愤怒、迷茫、自卑就开始与日俱增。

其实，就应该仔细掂量一下自己，你是否真的是金子？是真金，手中要有绝活，才算有过人之处。一句

话：真金是要靠实力来证明的，只有先把自己的本领修炼好了，才有资格思考伯乐的事情。

每颗珍珠原本都是一粒沙子，但并不是每一粒沙子都能成为一颗珍珠。想要卓尔不群，就要有鹤立鸡群的资本。忍受不了打击和挫折，承受不住忽视和平淡，就很难到达辉煌。年轻人要想让自己得到重用，取得成功，就务必把自己从一粒沙子变成一颗价值连城的珍珠。

天有下雨与日出，人生高峰与低谷。莫为浮云遮望眼，风物长宜放眼量。

只要拂去阴霾，就能亮出晴朗天空。如果你在工作上有些不如意，要相信自己不会一向处于人生的低谷期，总有一天能冲破重重云层。告诉自己：我并没有失败，只是暂时没有成功！只要在内心点亮一盏期望之灯，必能驱散黑暗中的阴霾，迎来光明。

记得有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题本身带来的，而是我们对这些问题的看法产生的。”换个角度看人生，是一种突破、一种解脱、一种超越、一种高层次的淡泊与宁静，从而获得自由自在的快乐。

生活中，面对困境，我们常常会有走投无路的感觉。不要气馁，坚持下去，要相信年轻的人生没有绝路，困境在前方，希望在拐角。只要我们有了正确的思路，就一定能少走弯路，找到出路。要记住成功的人不是赢在起点，而是赢在转折点！

计划经营部（水电）：陈虹艳

沟通

上周五公司举行了一次培训，培训内容是关于沟通的，在我们生活当中，相互之间的沟通占据很大比例，它是人与人，人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅，当我们需要去达成一个目标，而这个目标需要相互之间传递思想，信息和情感的时候，沟通就会成为我们达成共同协议的过程。

在中国，很多企业的管理者都有一个共同的特性，领导和员工之间缺乏必要的沟通，领导需要员工去做一件事，但是他认为没有告知员工做这件事的理由的必要，“民可使由之，不可使知之”这就导致员工去做这件事的时候并不知道需要做到什么程度，从而可能导致无法通过沟通导致思想的一致，没有充分有效的沟通，下属不知道做事的意义，也就只能盲目的去做，这样的话积极性就不会特别高，也就不能发挥自己所有的才能，同样做事的效率也会很低，上级和下级之间的沟通尤其重要，对企业的发展也至关重要，上级通过沟通来传递对下属的一些关心和鼓励，会使得整个公司的员工之间产生很好的化学反应，而员工有了领导的一些语言鼓励或者思想情感上的鼓励之后，做事也会很积极，明

白到自身的价值，才能发挥出热情来全身心的投入到工作中。

一个希望自己有所作为的管理人员，必然会明白沟通的重要，就绝对不会轻视管理沟通工作。

当然不要认为沟通是一件特别简单的事情，而在管理沟通中不愿意花花时间和精力，那这样的沟通就不会有成效。



沟通本身就是人与人之间的深层交往，解决问题都需要相互沟通，通过沟通去消除人与人之间的隔阂，人与人之间有了隔阂，如果你不进行有效的沟通，那么隔阂就会永远存在，到后来会慢慢演变成矛盾，甚至仇恨。

沟通对我们来说是至关重要的，通过沟通来相互传递我们的情感，思想，让人与人之间有更好的感情，社会更加和谐。

计划经营部装潢分公司：缪志杰

感恩父亲节

记得中国著名散文家、诗人朱自清写过一篇《背影》，文章主要讲述了作者的父亲送他去车站的事情，用平易简洁的文字描写了父亲爬上站台的动作，于滑稽、笨拙的动作中，传达出父子间的真情。在离别时看见父亲的背影，从而引发作者的种种思绪。同时也能体现出父母对子女的疼爱，和子女对父母的感激。他们终其一生用尽全力来为自己的孩子挡风遮雨……

大多数国家把每年6月的第三个星期日定为父亲节，父亲节，顾名思义是感恩父亲的节日，起源于美国，现已广泛流传于世界各地。记得那天，好多朋友都在QQ、微信、微博等朋友圈上面表达了对父亲的深深感谢和牵挂，还有那对父母最真挚的祝福……

养儿方知育儿苦，不做父母怎知父母的辛苦……想到爷爷奶奶是多么的不容易……那个时候，爸爸妈妈兄弟姐妹多，家里条件又很艰苦，听我妈妈说，一大早，爷爷奶奶又要做早饭，又要喂猪，又要去田里干农活，省吃俭用，又没有什么文化知识，但是也要尽最大的努力培养他们……想想我们的童年，虽然说家庭条件好了，

虽然说父母都很宠我，但不是溺爱我，在作业完成的情况下，她总是叫我干些力所能及的家务，洗碗啊、洗衣服啊、家里打扫卫生啊、灶膛帮忙烧火啊……

父母真的不容易，他们含辛茹苦的抚养我们长大，好不容易我们都到了成家立业的年纪，他们紧接着又要分担起帮我们带孩子的责任，古人云：“滴水之恩，将涌泉相报。”在中华名族悠远厚重的文化底蕴中，先辈们“投之以桃，报之以李”之类的古训从我记事起就印在了我的脑海中。“知恩图报”是中华名族传承多年的传统美德，是一个人最起码的做人道德要求。我们要感恩我们的父母。

“常回家看看，常回家看看，哪怕帮妈妈刷刷筷子洗洗碗，老人不图儿女为家做多大贡献，一辈子不容易就图个团团圆圆……”无论工作多忙，让我们多回家看看！

让我们真诚地祝福天下所有的父亲节日快乐，祝福天下所有的父母平安、健康、快乐、幸福！

行政人事部：贡梦丹

一份收获，一份感动

当“陶子”老师告诉我，打算邀请我去幼儿园当助教，体验幼儿园生活时，我即兴奋又犹豫……

兴奋是因为向往“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的教师角色，犹豫是因为不知道什么样的课程小朋友会喜欢、怎样的上课方式小朋友会认同、什么样的题材对小朋友来说是即是感兴趣的又是有意义的。

想来想去，决定发挥自己的特长——制作木糠杯。有了思路，准备起来就快多了，淡奶油、奥利奥饼干碎、芒果、火龙果、一次性用具、奶油搅拌机、裱花袋、糖粉……

约定的助教时间是下午两点，女儿一直都不知道今天我会去学校当助教，也和“陶子”老师提前约定做好了保密工作，所以当她在看见我捧着盒子进教室时，她惊讶的表情足以让我“笑上一万年”……

我模仿小朋友说话的腔调，并尽量放慢了语速，先做了一番自我介绍，听到我说教小朋友做木糠杯的时候，小朋友更是兴奋和好奇：“心心妈妈，木糠杯是什么呀？”“它是一种甜品，口感有点像冰激凌，入口即化，又不太甜腻，很适合你们小朋友吃，而且里面一层水果、一层饼干碎、一层奶油，非常有层次感的哦，这次我们一起来动手做木糠杯好不好？”

“好”小朋友异口同声说。

在制作的工程中，小朋友们都围在桌前，不断的问：“心心妈妈，这是什么啊？”“这是淡奶油，放在搅拌机中搅打后，保持花纹的状态，到时加上水果、饼干碎一层层铺好就可以了”

“陶子”老师协助我发放给小朋友每人一个装有饼干



干碎的杯子中，然后一层芒果、一层奶油、一层火龙果，就像“曼罗汉”似的……

制作完成后，小朋友们都迫不及待吃上了，几个小朋友还特意过来说：“心心妈妈，你下次再来教我们，好不好？”

“当然可以！”

期间，女儿过来，我蹲下身说“怎么了，不好吃吗？”，她摇摇头，从身后拿出来木糠杯，说：“妈妈，我自己动手做的，送给你”。

看着她自己动手制作的木糠杯，虽然，样子是那么的独特，但是简单的话语，我想应该包含了满满的爱。

欢乐的时光总是这么短暂，这是我第一次和这么多小朋友快乐的玩在一起，一张张可爱的笑脸，一个个调皮的眼神，一声声稚嫩的话语，都深深的留在我心里，小朋友们的热情让我感动，小朋友们的天真浪漫让我开心，感谢小朋友们带给我的快乐。

计划经营部：季晓丹