

# 三建简报

## 三建景色



诚信敬业·以民为主

内部刊物 2017年8月 (总第163期)

锡山三建骨干员工训练营启动

银企合作 互利双赢  
锡山三建与中行锡山支行党建结对共建签约

记延安学习之旅

100-1=0 产品质量是企业的生命

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.





### 要闻时粹

- 2/ 锡山三建骨干员工训练营启动
- 2/ 银企合作 互利双赢  
——锡山三建与中行锡山支行党建结对共建签约
- 3/ 安全质量大检查
- 4/ 锡山区健身气功协会成立
- 4/ 铭记历史 开创未来  
——锡山三建组织员工观看《建军大业》
- 5/ 七月流火坚守工作战高温

### 知识分享

- 7/ 钢材知识（三）

### 企业文苑

- 8/ 记延安学习之旅
- 9/ 观《建军大业》后感
- 11/ 一场说走就走的美食之旅
- 13/ 学习心得分享
- 14/ 体验伸展 愉悦身心
- 14/ 100-1=0 产品质量是企业的生命

### 生日烛光

祝福九月生日的员工



张明海、杨学辉、朱建成、李杰、张青、严浩英、徐超、谢文杰、徐兰、王建华、华竹、钱惠良、何鹏程、黄晶、钱新华、袁春浩、夏兆利、周志坚、王敏、卢殿才、周志东、胡学君、吴亚进、黄苏进、周雪英、朱秀兰、蔡大钱、王志明、郑康、徐国峰、何志鸿、许庆、华学君、魏长括、沙从前、吴先凤、李国仕、卞云、沈克连、蒋帅、王慧敏、辛海军、朱葛芬、周国良

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

只要我们投入生活，难免会遇到来自外界的一些伤害，经历多了，自然有了提防。可是，我们却往往没有意识到，有一种伤害并不是来自外部，而是我们自己造成的：为了一个小小的职位，一份微薄的奖金，甚至是为了一些他人的闲言碎语，我们发怒、发怒，认真计较，纠缠其中。一旦久了，我们的心灵被折磨得千疮百孔，对人事，对生活失去了爱心。

假如我们不被那么一点点的功利所左右，我们就会显得坦然多了，能平静地面对各种的荣辱得失和恩恩怨怨，使我们永久地持有对生活的美好认识与执著追求。这是一种修养，是对自己的人格与性情的冶炼，也从而使自己的心胸趋向博大，视野变得深远。那么，我们在人生旅途上，即使是遇到了凄风苦雨的日子，碰到困苦与挫折，我们也都能坦然地走过。

正因为那些荣辱得失和各种窘境都伤害不了我们，这就使我们减少了很多的无奈与忧愁，会生活得更为快乐；少了许多阴影，而多了一些绚烂的色彩。所以，不伤害自己，也是对自己的爱护，是对自己生命的珍惜。

不要伤害自己，也意味着我们需要自愿放弃一些微小的、眼前的利益，使我们不被这些东西网罗住，折磨得伤痕累累，也妨碍了自己的步履。这无疑是一种积极意义上的超越，从而使自己拥有平和的心境，从从容容，踏踏实实地走那属于自己的道路，做自己该做的大事，进而走向成功，获得更多更有价值的东西。不妨说，不伤害自己，是使自己有所成就的聪明的活法。真的，在艰难的人生旅途上行走时，我们不妨时常自我叮嘱一声：别伤害自己。



## 锡山三建骨干员工训练营启动

7月31日下午，锡山三建骨干员工训练营启动会召开。入选这次训练营的学员都是骨干员工和后备管理干部，也是公司各条块的中坚力量。锡山三建与无锡凯登培训管理公司建立战略合作关系，希望通过一年半的共同努力，全面提升学员们的综合管理技能和领导力，为企业的长远发展奠定坚实的人才基础。随后，无锡凯登负责人为学员介绍了培训的课程大纲和教学计划，让大家对接下来的学习有一个初步的了解。

近年来，锡山三建在人才培养上不遗余力，专门设立了董事长基金，每年投入数十万元用于员工培训和学习。聘请专业讲师在冬训时为全体干部授课，还选拔中层干部参加东南大学MBA、同济大学EMBA和清华总裁班等课程。目前，公司职工中有硕士学位5人，一二级注册建造师58人，高级职称21人，中级职称75人；大专以上学历占总人数的52.6%。浓厚的学习氛围为职工成长搭建了绝佳的平台，而职工素质的不断提升



也为企业的稳健发展夯实了基础。

行政人事部：马铁军

## 银企合作 互利双赢

## 锡山三建与中行锡山支行党建结对共建签约



为了进一步深化银企合作关系，加强党建工作互促互进，加快构建银企党建结对共建的工作新格局，本着“平等共建、相互学习、互通信息、互利双赢”的基本原则，8月10日上午，锡山支行党总支书记、行长沈毅锋率党总支成员，到我公司签订党建结对共建协议，促进双方党建工作和业务经营深度合作。公司领导班子及核心人员参加了此次签约仪式。

签约仪式上，沈毅锋书记指出，锡山三建实业有限公司坚持党建引领，成功把党的政治优势转化为企业的发展优势；中行锡山支行与锡山三建实业有限公司党建结对共建协议的签署，是双方面向未来、携手共进、协力共赢的一项重要举措，标志着双方由业务发展战略合作

关系进一步提升到了全面战略合作伙伴关系，希望双方在党建结对共建过程中，进一步紧密合作关系，资源共享、优势互补，服务地方经济，促进银企双方共同发展、合作共赢。

钱云皋董事长也表示，锡山三建能够快速稳定发展，关键在于注重企业党建工作，发挥党组织在企业中的政治引领作用和职工中的政治核心作用，把党建工作取得的成果转化为企业生产力；中国银行作为国际化国有银行，在党建方面有许多地方值得借鉴和学习，希望在今后合作中双方持续做好党建工作交流，把双方合作提升到新的台阶。

行政人事部：贾梦丹



# 安全质量大检查

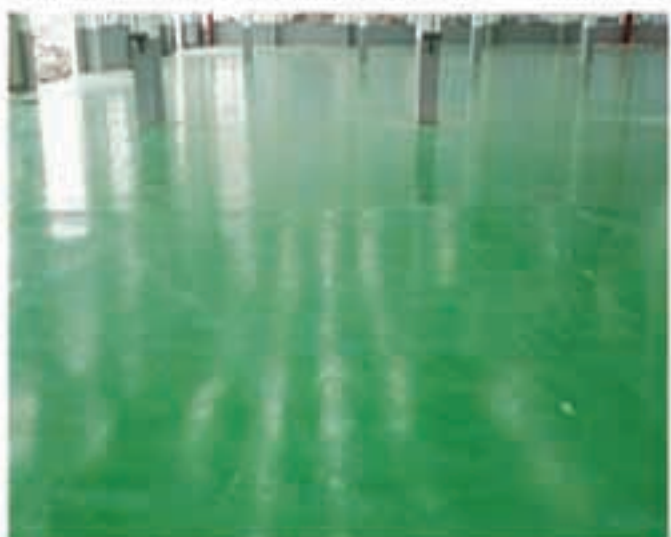


8月3日，我有幸参加公司组织的月生产检查，得以进行学习总结。

第一站定于电信项目，电信项目位于净慧东道与和风路交叉口，是以争创省文明工地作为目标的样板工程。到达项目大门时，首先映入眼帘的是简洁、大气的公司标语“诚信敬业，以民为主”，步入大门是样板展示区，各个施工工序、现场的施工标识牌一目了然。



临时办公室、材料堆放处、工人操作棚布置的井然有序。由于各施工楼层高度较高，所以现场广泛使用了承载能力高、稳定性好的盘扣式脚手架支撑系统。



第二站来到森科项目，森科项目位于西新路及经瑞路交叉口。森科项目由三栋单体包括生产车间、研发楼、辅房组成。施工现场可利用的地方有限，工期紧张，甲方在刚刚地坪浇筑结束后就进场投入生产。车间内做了大面积的环氧地坪，环氧地坪具有防腐、耐磨、防滑的

作用，还具有很好的装饰作用。  
第三站来到位于工业园区的普天铁心项目，来到施工现场，正在紧张地进行沉井施工。沉井是先制作开口钢



筋混凝土筒身，并在井筒内封层挖土，运土，借助其自身重量不断下沉的基础施工工艺。沉井施工需分段开挖至地面标高以下十米，这对于井下的降水要求非常高。

最后一站的联东U谷项目，位于228省道与锡东大道交叉处。联东U谷项目作为公司的重点工程，项目首次采用样板展示区应用于实际施工部位，墙体砌筑、构造柱



的设置、墙体粉刷展示区都设置于施工楼体内。各楼体内整齐码放着加气混凝土砌块，柱子四边都做了醒目的成品保护措施。外面骄阳似火，现场也是干的热火朝天。

最后由仇总主持会议，讨论在各个项目部遇到的先进经验及有待改善的地方。这次生产检查让我得以参观学习其他项目的经验，使自己不仅局限于自己所处的项目。其中尤其使我感触颇深的是联东U谷项目，虽然现场单体众多且都在进行施工，但是现场井然有序。木方、钢管、砌块都整齐归置。我从会议上的交流发言中了解到，仅混凝土浇筑完毕后的薄膜覆盖养护时间，他们就经过多次试验。每次在结构梁、柱模板封闭完成后，都要进行垂直度检查。通过本次生产检查，让我看到了其他工程项目人员的工作态度和做事方法，让我觉得自己在以后的工作中，需要以更加严谨的态度对待本职工作，尽自己最大的能力完成交办的任务，配合各管理人员做好现场管理工作。

工程管理部：黄晶

# 锡山区健身气功协会成立



8月9日下午，在锡山区党校会议室召开了健身气功协会成立大会，锡山三建董事长钱云皋作为会长参加了此次会议。会议宣读了《关于准予无锡市锡山区健身气功协会成立登记的批复》，审议通过了《锡山区健身气功协会章程草案》，并审议通过了锡山区健身气功协会一届（一次）会议选举办法等。

会议除了选举锡山区健身气功协会第一届理事会董事长、锡山区锡山三建实业有限公司董事长钱云皋，还选举了丁素华为常务副会长，王琪为副会长，严志雄、倪建中分别为秘书长和监事。会上颁发了各镇（街道）健身气功站点服务中心牌子。

选举结束后，钱云皋会长在会上发言时提出：协会将

认真履行协会章程赋予的职责，紧密团结和依靠全体健身气功爱好者，与各理事和会员通力协作，共同努力，扎实工作，把本会建设成学习型、服务型、创新型协会，为促进我区健身气功的不断推广和持续发展发挥积极作用，为践行健康中国和全民健身国家战略作出有益探索。

锡山区健身气功协会的成立后，将致力于推动健身气功在锡山的进一步发展，充分发挥体育社团的功能作用，更好地满足广大群众多元化的健身需求，倡导和普及群众性健身气功活动，努力促进健身气功事业的全面发展。

摘自：网络

## 铭记历史 开创未来 锡山三建组织员工观看《建军大业》



8月6日下午，为加强对员工的爱国主义教育，重温峥嵘岁月，传承红色记忆，锡山三建党支部组织党员及部分员工到锡北星空影城观看爱国主义影片《建军大业》，回顾人民军队的诞生历史，向建军90周年献礼。

随着影片的不断推进，我们仿佛也回到了那个硝烟弥漫的战争年代，在民族危亡之际一大批革命先辈不畏强敌，以星星燎原之火建立了自己的革命武装，为挽救国

家和人民开辟了通往胜利的道路。

员工们纷纷表示观看《建军大业》是一次有意义的爱国主义教育，一定要铭记这段光荣的历史，学习老一辈无产阶级革命家为了追求真理、挽救民族危亡而表现出的大无畏精神；发扬八一精神，进一步改进作风、奋发进取，开拓创新，为公司的发展做出应有贡献。

行政人事部：黄梦丹



## 七月流火坚守工作战高温

自进入7、8月份以来，持续高温，太阳就像火球炙烤着大地，闷热的天气让人难以忍受。然而有这么一群人，他们在烈日的炙烤和地面的热浪侵袭下，仍然坚守在自己的岗位上奉献自我，让人肃然起敬，展现出他们高尚的敬业精神，他们就是锡山三建资产管理部的速接架整理工们。

他们在炙热的阳光下，脚手架表面被晒的滚烫，虽然带着密封的橡胶手套，但是一天下来手掌都会被汗水泡的发白。他们的动作麻利，操作谨慎，即保证了产品质量又兼顾着产品的产量。他们八个工人每天都要消耗几十升茶水；工作服从早上开工湿到下班结束。

在整理货物时，会存在非标准的高货架，使得他们在整理过程中得爬上爬下，碰到很多堆放比较

杂乱的材料，室内场地狭小，只能堆放在露天场地进行整理，他们挥汗如雨，顶着烈日在忙碌。叉车司机由于场地自身原因，装车卸车路线又比较远，而且外场道路凹凸不平，每天实际工作五个半小时以上，一天下来腰酸，手臂发麻，仍坚持工作。

进入高温季节，公司为员工发放了毛巾，风油精，人丹，藿香正气水等防暑降温用品，食堂每天为员工准备了大麦茶水，西瓜，绿豆粥等防暑降温保障。资产管理部领导要求整理班组根据实际天气情况合理安排工作时间和工作进度，牢牢树立“生产再忙，安全不忘”的意识，使整理工们不因高温中暑而影响身体健康，影响工作进度。

资产管理部：黄磊





## 钢材知识 (三)

碳素结构钢(及低合金高强度结构钢)的表示方法:

碳素结构钢(及低合金高强度结构钢)的表示方法是一致的:

表示方法:以屈服点符号、屈服点数值、质量等级符号和脱氧方法四部分

例: Q 235 A F

Q: 表示屈服点符号

235: 表示钢材厚度 $\leq 16\text{mm}$ 时的屈服点值不小于 235MPa (N/mm<sup>2</sup>)

A: 表示质量等级, 有A、B、C、D四个等

F: 表示脱氧方法(这种基本不标注)

F-沸腾钢; Z-镇静钢; b-半镇静钢; TZ-特殊镇静钢。

速捷架: 王慧敏

## 1、普通碳素结构钢的化学成分表:

牌号	等级	化学成份 (%)					脱氧方法
		碳	锰	硅	硫	磷	
Q195	—	0.06~0.12	0.25~0.50	0.30	0.050	0.045	F、b、Z
Q215	A B	0.09~0.15	0.25~0.55	0.30	0.050 0.045	0.045	F、b、Z
Q235	A	0.14~0.22	0.30~0.65	0.30	0.050	0.045	F、b、Z
	B	0.12~0.20	0.30~0.70		0.045	0.045	F、b、Z
	C	$\leq 0.18$	0.35~0.80		0.040	0.040	Z
	D	$\leq 0.17$	0.35~0.80		0.035	0.035	TZ
Q255	A B	0.18~0.28	0.40~0.70	0.30	0.050 0.045	0.045	Z
Q275	—	0.28~0.38	0.50~0.80	0.35	0.050	0.045	Z

## 2、普通碳素结构钢的力学性能表(拉伸试验、冲击试验和冷弯试验)

牌号	拉伸试验											冲击试验				
	屈服点 (N/mm <sup>2</sup> ) $\geq$						抗拉强度 (N/mm <sup>2</sup> )	伸长率 (%) $\geq$								
	钢材厚度或直径 (mm)							钢材厚度或直径 (mm)								
	$\leq 16$	>16~40	>40~60	>60~100	>100~150	>150	$\leq 16$		>16~40	>40~60	>60~100	>100~150	>150	等级	温度 $^{\circ}\text{C}$	V型冲击功 (J) $\geq$
Q195	195	185	—	—	—	—	315~430	33	32					—	—	—
Q215	215	205	195	185	175	165	335~450	31	30	29	28	27	26	A B	— 20	— 27
Q235	235	225	215	205	195	185	375~500	26	25	24	23	22	21	A	—	—
														B	20	27
														C	0	27
														D	-20	27
Q255	255	245	235	225	215	205	410~550	24	23	22	21	20	19	A B	— 20	— 27
Q275	275	265	255	245	235	225	490~630	20	19	18	17	16	15	—	—	—

## 记延安学习之旅

2017年8月14日,我有幸参加了江苏省工商联举办的关于江苏省非公经济企业党组织负责人在延安为期5天的培训学习。怀着复杂的心情踏上了出发的路程,因为对延安的印象还停留在2000年那会去看到的景象。那时因为还不是党员,感觉思想政治觉悟还不够,所以可能印象也并不是深刻。但今天再到延安,感觉发生了翻天覆地的变化!延安历来是兵家必争之地;延安是中共中央的所在地,是中国人民解放斗争的总后方;延安是革命圣地……我想这里是所有中国共产党员心中神圣的地方,是中华民族情结的地方。

我们首先听了专题教学“中共中央在延安十三年”,重温了历史。之前我对这段历史也不是很清楚,有些也只是通过电视上看到,通过此次培训,有了更深的了解!这是一部血泪史,正因为有了老一代的革命家们的艰苦奋斗,才开创了新中国。随之我们去了宝塔山,重温了入党誓词。入党那么多年了,重新在这神圣的地方大声宣读入党誓词,意义完全不一样,心中的感慨真的是不言而喻。以前的革命前辈们是追着党组织,“我要求加入共产党,请收下我吧!”现在看我们身边的人,有多少能主动来找组织说我要入党的,可见思想觉悟的差距。



在杨家岭革命旧址,我们这个班级的学员每个人端着小板凳,坐在烈日下听刘老师讲白求恩精神。一位国际友人都能做到对我们的战友“毫不利己专门利人”,想想真是令我们惭愧。第三天我们参观了延安革命纪念馆、王家坪旧址,并且追寻了习总书记当年下乡插队的知青点—梁家河,亲眼目睹了当时的生活



环境、劳作的地方,那么简陋、艰苦!通过这么多年的改变,梁家河已然发生了巨变,这里的一切也唤起了我们儿时的记忆。第四天我们又来到了枣园参观与现场学

习“张思德精神”,实景感受了“为人民服务”讲话台。是啊,平凡中见伟大,能日复一日做好平凡事,全



心全意为他人着想真的是不容易做到。本次培训还请了2名红二代给我们讲述他们父辈的故事,以前在书上、网上也看到这样的故事没特别大的感触,但在现场延安这个地方听到真实的故事,心中的感受完全不同。那时候有那么多的老一代共产党员们,心中装的全是党和人民,唯独没有自己,全心全意为人民服务在他们身上展现的淋漓尽致!这就是延安精神!这就是我们中华民族的宝贵财富!我们这个班的学员在学习快结束之时,自动自发萌发了捐助之想,想尽自己的一份微薄之力,来帮助革命老区的贫困学生。最后筹的资金3万多元向10位贫困大学生进行了捐助,当我作为培训班代表向学生捐款时,激动、受怜、难受之心交杂着,忍住眼泪哽咽地说出了四个字“好好学习”,我怕自己再说下去,眼泪就掉下来了。

此次延安之行,是一次红色之旅。接受了一次红色教育,进行了一场精神洗礼。结合自身工作我想表达三个方面的体会:(1)感谢省工商联搭建了这个学习平台,让我们非公企业能走出去学习,收获精神食粮。同时也圆了我们党员心中一个“延安梦”。(2)感恩我们生在了红旗下长在新中国。更加要珍惜来之不易的幸福生活、珍惜工作、珍惜家庭、珍惜身边的每一个人,常以感恩之心看待事情和人。(3)感悟,结合自身工作,我们要把延安精神“坚定正确的政治方向;解放思想、实事求是的思想路线;全心全意为人民服务的根本宗旨;自力更生、艰苦奋斗的创业精神”带回企业,带给每位共产党员。成为党员的有力思想武器,同时要宣扬到群众中。思想决定行为,行为产生结果。我们只有从根源上抓好,才能达成目标。要领会延安精神,提高党性修养,强化责任意识,始终不忘初心!此次培训拓宽了我的思路,我想我可以把这些红色故事、这种党组织活动形式带回企业,学有所获、学有所思、学有所用!

行政人事部: 陆慧兰



## 观《建军大业》后感

8月5日下午，公司党支部组织全体党员和部分员工齐聚张泾星空影城，共同观看《建军大业》。

开篇的血流成河，遍地横尸，雨水或许能冲刷掉被屠杀人们的鲜血，但洗不掉反革命份子的暴行。毛泽东坚持只有枪杆子里才能出政权的言论，南昌起义叶挺手书“命令”，贺龙力挺起义，朱德设局宴客，炮火隆隆，硝烟四起。三河坝战役子走父留，弟去兄留，做勇士不做烈士的悲壮，井冈山会师朱德说“千难万险九死一生”，毛泽东说“星星之火可以燎原”。一幕幕从我的眼前再一次的闪过，心情再一次激动起来。向这些前辈致敬，向这支属于中国人民自己的军队致敬。生活在和平年代的我们，应该永远铭记战争的痛，铭记老一辈革命人的付出。我们应该时刻心怀感恩，因为没有这些勇士用宝贵的生命拼死守卫他们的信仰，保卫我们的祖国，就没有我们现在幸福安宁的生活。

中国人民解放军的主要创始人和领导者毛泽东、周恩来、叶挺等，在那个战火纷飞的时代，他们是一群年轻人，他们怀揣梦想，坚定信念，展现了属于他们特有的青春激昂的风采。属于他们的青春激情和勇气将传达给今天的我们，我辈少年正青春，年轻是希望，青春是力量，让我们在各自的工作岗位上踏实、努力的为中国梦而努力。不负时光，不负青春。

中国共产党从血雨腥风中闯出了一片天地，还了世人一个太平盛世。她是中国人民的引导先锋，她是中国人民的指路明灯，也更加坚定了我们跟随她的步伐。

计划经营部：程主旦



## 不忘初心，勇往直前 观《建军大业》有感

在建军90周年来临之际，一部红色主旋律的电影《建军大业》出现在了各大电影院的银幕之上，有人说不懂历史的人去看这部电影会看不懂，我认为不懂历史的人更应该去看，去重温90年前残酷的历史，才会真切地感受到我们今天的和平来之不易，才会珍惜当下的幸福生活。

8月5日下午，公司党支部组织全体党员和部分员工一起观看了这部红色电影，由于影片开端以游行、鸿门

宴、报社的屠杀开始，让我整个观影过程都是又紧张又气愤，紧张的是跌宕起伏的剧情，气愤的是残酷惨烈的战争。影片讲述了从“四一二”大屠杀到南昌起义，到三河坝大战，再到朱、毛井冈山大会师，创建我党第一只工农武装的历史故事。在动荡的年代下，革命任务在各军阀的私心下宣告失败，只有以周恩来等人为代表的共产党人不忘初心，勇往直前，扛起了革命大旗。

下转 第6页>>>

## 《建军大业》观后感

8月5号公司组织党员观看电影建军大业。这是一部送给建军90周年的生日礼物。这部影片完美诠释了我们的国家在建军初期革命先辈们为了新中国是如何抛头颅、洒热血，为革命英勇献身的。观看这部影片对我这个当过兵的人来说影响是更加深刻，更能体会革命先辈不屈不挠的革命精神。

影片开始，工人和学生被北洋军阀惨烈杀害，尸横遍野，这一幕看得我触目惊心，也体现了蒋介石和汪精卫是如何的惨绝人寰，为了自己的利益不择手段残忍血腥的杀害革命人士。当时领袖们和将领们还很年轻，但他们对国家的满腔热情，对国家热血忠诚，为革命献身的精神却已经是坚定不移。

在三河坝战役，朱德同志带领了3000人对敌军3万人，在敌我力量相差如此悬殊的情况下，要死守三天，为大部队的撤退争取时间。在这场战役中，朱德同志运筹帷幄，临危不惧，视死如归，打出了我军的风采。最后留下200人断后，为了给部队留下更多的火种都挣着留下来，最后都英勇献身后，他们把生的希望留给了其他人。这些经过战火洗礼的灵魂，都将生死置之度外，这



是一种什么样的精神，他们连死都不怕，还有什么可以阻挡他们前进的步伐。

我们现在虽然生活在和平年代，不需要像先辈们一样去流血，去奉献生命，但他们的信念，他们的坚持，他们对党的信仰，他们无私无畏的精神是值得我们去学习去追求的。在我们今后的工作生活中肯定会遇到挫折和困难，但只要我们的理想和信念我想是没有没有什么困难可以难倒我们的。

物资管理部：黄志锋



上接 第5页>>>

看完电影才发现，历史书上那短短的几行字，却是他们极其波澜的一生，在我们的书上，毛主席也好，周总理也好，十大元帅十大将军也好，都是能独当一面的大人物。回到那个年代，他们有的也不过就是而立之年，有的甚至不到20岁，但在面对比自身实力强大太多的军阀势力，却从不胆怯，亦不退缩，他们每个人心中有希望，肩上有责任。是什么让他们如此义无反顾地走向革命的道路？是他们一心想解放新中国的信仰。毛泽东在剧中说：“我们如果要继续革命的话，必须要创造一个有革命信仰的军队”。所谓的信仰也就是我们今天所说的理想，没有共同的理想，没有一致的人生观、价值观、世界观，是成不了合作伙伴的。想到我们企业也是，职工没有认同感和归属感，幸福感也不会高，职工

只有认同企业的文化，才能主动意识到工作的价值和意义。只有对企业的价值取向、发展战略、经营目标、规章制度等予以认知认可，才能与企业共同成长、和谐发展。

不忘初心，勇往直前，今天我们生活在和平的时代，和平的国家，我们不需要游行，不需要打仗，我们不需要有全心全意为人民服务的远大志向，作为年轻人，我们要学习先烈们的革命精神，有积极向上的价值观，有自己的理想目标并为之努力奋斗，在工作中传播正能量，与企业一起勇往直前。

财务科：牡丹红



## 一场说走就走的美食之旅

也许这是这二十几年来，我做过的最疯狂的旅行，一场一拍即合、说走就走的旅行。两人以美食之名，来到陌生的国家，面对交流的困难，总有人问是谁给的胆子，我想也许就是吃货的心吧。

日本，无论哪里，都是一个非常适合国人旅游的国家。不管是景色观赏，还是吃喝玩乐，都值得亲自去那边，感受领略一番。不用担心会迷路，因为到了那边，你会发现，无论你会不会英语或日语，只要识字、做好攻略，就不会走丢。

七月中旬的这次旅行，甚是美好。

### DAY 1

因为凌晨才到住的地方，我们第一天就睡到了自然醒，收拾一下就去了HARUKAS，是关西第一高楼，大概是300米左右。

进入大厦，先是坐到16楼，在16买票换电梯直接坐到60层，期间没有停靠的楼层，整个乘坐过程大概30秒，电梯内部有液晶显示屏，实时显示上升高度。

出了电梯，你可以看见整个大阪甚至是整个关西地区的全景，特别壮观，一览无遗，就像全都被我征服了一样。



HARUKAS出来，我们步行去了通天阁，在去通天阁的小街上吃了午饭，一家只有日本当地人的炸串店。味道很好，其中，大爱的当数鳗鱼寿司，以至于后来所吃的鳗鱼都跟这家相比，还都不如这家。



下午就在通天阁跟心斋桥逛了逛，日本真的是购物天堂，满满的购物欲望都被激发，逛吃逛吃，都不觉得累。真心想把所有的都带回家……四点多，我们去吃了网红店：蜀拉面，因为去的早，也没有排队。点餐是在自动售票机上的，另外，还会有一份单子，让客人选择口味、面的软硬度等等。拉面的汤头很浓郁，面身筋道，推荐大家去尝试，不愧是

网红店。

### DAY 2

我们早早起床坐上了地铁京阪本线出发去京都，一开始我们以为这条线显示的每一站都会停，后来坐过了才发现原来每个时间点车的种类也不一样，所到的站也不同，换乘了三辆车，我们才如愿的到达了我们的目的地。



第一站是伏见稻荷大社，是供奉稻荷神的神社，保佑五谷丰登，风调雨顺。

沿路上山就看到了日本神社建筑物：千本鸟居，长达数公里的一抹朱红延伸到了稻荷山顶。因为稻荷大神是掌管生意是否昌盛的神，因此，会有很多工商团体来这儿祈求保佑，回去之后，如果赚了钱，就会回到这儿来建鸟居来还愿，久而久之，这里的鸟居就越来越多，最后成了一个景点。

感受完伏见稻荷大社，我们坐地铁去了三十三间堂。三十三间堂是日本国宝级的经典，里面放着一千零一座观音像，还有很多其他的佛像。进去参观的时候需要脱鞋进去，内部不允许拍照和摄像。



饭，那种满足感超级棒。

下午三点多又去吃了中村藤吉，抹茶冰淇淋有股淡淡的清香，有点苦苦的抹茶加上甜甜的红豆沙刚刚好，旁边的小团子也糯糯的。

吃完，我们就出发回大阪了。

晚上我们就去了住的附近吃了一家连名字都没有记住的居酒屋。在居酒屋吃饭

中午，我们决定错峰开饭点。在三十三间堂饱足眼福之后，晚点去京都伊势丹11楼吃和幸，那里的主打是炸猪排，一大口炸猪排咬下去，再加上一大口



必点梅子酒，酸酸甜甜的，度数不高，喝一口，你会愿意当个酒鬼，忘掉烦心事，享受这一刻，再搭配上几串烧鸟，你会明白为什么日本会有那么多居酒屋，为什么日本人那么爱聚在一起。

### DAY 3

早上来到了有“大阪人的厨房”之称的黑门市场，全场600米左右，市场里有各种腌菜、海鲜、水果等等，一眼望去，人山人海，而且味道也很地道，在这里完全可以感受到当地人的生活，我们的午餐也在这里解决。



中午，我们去了梅田跟心斋桥，路上吃了卡乐比的薯片跟薯条，薯片脆脆的很好吃，薯条浓浓的芝士味，第一口下去觉得不好吃，但是越吃越好吃。

晚饭时间，我们去了米其林推荐的大阪烧店—美津，味道觉得一般，也许是我们吃不惯这个味道。



因为晚饭吃的大阪烧并没有让我们填饱肚子，晚上七点多，我们又去吃了夜宵，鸡藏是一对老夫妻开的店，店面虽然不大，但是味道值得推荐，特别是梅子酒，喝完一杯，再来三杯，都不会嫌多。

### DAY 4

因为在隔天晚上，我们预定了9:30的和服，体验一下日本的传统民族服装。考虑到我们要从大阪到京都清水寺，所以我们要早早的出门，有了之前坐车的教训，这次我们看好了时间点才敢上车。先是坐京阪本线到七条站下车，然后坐206到五条坂下车，再步行10分钟左右就到了我们预约和服的地方——同本总店。特别推荐这家和服店，选择很多，服务态度很好，而且穿着也很正规。



穿着和服，正式开始了今天的旅程，感觉自己就真的是日本姑娘一样。大概10点左右，我们到达清水寺。清水寺是日本最有名的寺院之一，很美丽的一座寺庙。

清水寺出来，我们便去了二年坂三年坂，二年坂三年坂是具有京都独特风情的坡道，这两处坡道被列入了日本“重要传统

的建造物群保护地区”。石坂两侧充满古老风韵的日式建筑，有许多和风浓郁的土特产商店可以逛。很多游客在这里拍照留恋，我们也不例外，穿着和服，美美的记下了这一瞬间……中午，我们在专门吃牛肉的京都牛吃的午饭，真正感受到了，只要是美食，无论在哪，都逃不过排队的命运！大概排了半个多小时的队，肚子饿的都上演完一出“空城计”了，好不容易才开始享受美味，幸好味道还真是不错的，外面是炸的脆脆的，中间还是带着血色的五分熟的牛肉，这个队，排的值了。



吃完我们便坐车去了祇园和花间小路，在走去晚饭的路上意外的看到了鸭川，鸭川果然名副其实，川面上有好多只小鸭子在戏水。晚饭，我们去吃了若狭家，海鲜饭很新鲜，鳗鱼饭味道也很好。



### DAY 5



今天我们坐近铁奈良线去了奈良，先去了奈良公园，奈良公园有很多的小鹿，路边有卖喂小鹿的粮食，小鹿闻到这个味道，就会成群结队的涌上来，胆子小的女生就不要尝试了，真的会害怕的，小鹿会咬你的裤子、衣服，喂之前真的要提前做好心理准备。

中午的午饭我们只是草草解决，为的就是等着晚上的大餐——烤肉大餐万两，之前花了96块钱的预定费，果然味道没有让我们失望，牛肉很好吃，很嫩。

旅行的乐趣有时不在于找到了什么，而是让自己迷失在未知之境一直认为，来一场义无反顾的旅行，这才是自己青春应有的模样。走好选择的路，我才会拥有真正的自己。我只是最终都在庆幸，作为一个天生的吃货，能亲自来品尝、观看、体验各式各样的日本料理，这，也许是上辈子修来的福分吧。



机电分公司：杨琳



## 学习心得分享

各位领导、同事：大家下午好！

去年1月份我很荣幸的参加了深圳清华大学研究院组织的清华紫荆高级工商管理总裁研修班的学习，在此利用今天的这个机会，对公司领导给予我到清华紫荆学习的关心及广大同事们在本人学习期间给予的工作上的支持，表示衷心的感谢！下面由我向大家简要分享这次学习的感悟！

我是第178期清华总裁班学员，我的昵称叫“阿龙”，我们班级的口号是“紫荆178，缘起再出发”。课程从2016年1月开始—2017年5月结束，历时16个月，总共有13个课程，每月上一个课程，课时基本上定在周六和周日。说到昵称和口号，相信参加过总裁班学习的同事都有体会，口号是每天都要喊的，喊口号可以增强团队的凝聚力、鼓舞士气、迸发激情，现在每天在微信群里都要喊一次口号！我们是在2016年3月26日、27日参加的《清华体验式学习》，到苏州野外拓展，拓展之前团队就规定：在总裁班的学习期间，所有学员之间的交流必须使用昵称，无论你在公司的职位有多高，在社会上的声望有多大，在总裁班的学习过程大家都要忘记自己的年龄、忘记自己的性别。在这里大家都是学生，都是一家人，都在同一个起点，这个举措一下子把大家的心拉近了，陌生的距离缩短了。这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益非浅。虽然仅仅只有短短的两天，使我懂得了“团队”的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。它使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。

总裁班的同学们大多和我一样，要么是公司高管、要么是公司老总、要么是小微公司老板，都是事业成长期中爬升的人们。参加总裁班的学习目的也各有不同：一种情况是企业的发展遇到了瓶颈带着问题来的、还有一种情况是如何发展壮大企业带着疑惑来的、另外一种情况是“谈”这个课程感觉不错，对企业管理凝聚力和执行力很有提升帮助，介绍参与进来的，再有一种情况是广交人脉的等等。这也正符合清华紫荆办学目的，也是通过这个学习向学员提供“融情、融智、融资”的平台。通过清华课程的学习对我而言生产管理、品质管理、体系管理的经历有了一个全局性的提升。更重要的是，同学们都不同于平时工作中打交道的人员，与一群精英在一起，就好比和高人在一起，言谈举止、思维模式等都是各有千秋各有所长，于其说是与老师学习、教授学习，还不如说是与同学相互学习、与自己学习！

学习期间，团队也相互组织进行企业参观，首站就是我们锡山三建，通过我们企业发展历程、优秀业绩、企业文化及历年取得的荣誉展示，让178期的学员对我们三建公司有了进一步的了解，参观过程中更是对我们公司的办公环境和花园式企业赞不绝口，178期学员中也有好几个同行（中太建设无锡公司的总经理、岳泰建设的总经

理、宏宇钢构的总经理、祥天建设的总经理、苏嘉集团的副总裁、助理），对于我们锡山三建转型创新发展的代表速捷脚手架公司的生产车间以及速捷产品的观摩，更加肯定了我们锡山三建作为建筑行业的标杆明星企业！

开学导入篇《人力资源-积分制管理》给我印象最深，简单概括积分制管理——就是全面解决了老板的管理难题和困惑。商场用积分吸引客户，电信部门用积分留住大客户，通过建立一套完善的积分管理体系，用积分全方位调动了员工的积极性，用积分培养员工的好习惯，用积分约束员工的坏习惯，用积分增加制度的执行力，用积分建立健康的企业文化，用积分记录每一个人的综合表现，公司管理上的难题和困惑都迎刃而解。给我感觉是最接地气、最能落地的课程。

给我最震撼的课程是清华紫荆首次与明德诚合作的课程《领袖觉醒》，我们178期有幸成为首批学员，这是一个从来没有体验过的课程，这是一次终生难忘的经历。两天三夜，是关于领导力、信念的训练，也是关于素质、心态的训练，更是一个震撼心灵、帮助您开发“自己”所有能力之源的训练。在这里，不再是硬性地、传统地教授知识或技巧，而是让您全情投入，从自我参与到自我提升最后达到自我帮助和成长。这种提升后的体验，不会随着时间的推移而消失，强烈的震撼会使您得到更深刻的感受。一面震撼心灵的镜子所谓“知己知彼，百战百胜”。在这里，有一面镜子，帮助您卸下厚重的面具，除去多年的伪装，真正发现自己、感受自己，清楚看到自己的强项和弱项，及时调整心态，清晰目标，从而以最佳的状态面对人生。

我们178期学员有51人，去北京结业的只有33人，北京之行也为这次清华紫荆高级工商管理总裁研修班的学习画上了一个圆满的句号。我们任何一个人虽不能都称得上是都经历过大风大浪，但也是经过社会洗礼的人，能够在清华总裁研修班内洗尽铅华，用一颗赤子之心来学会善待自己，善待他人，我想这也许就是此次学习最大的收获吧！

以上就是我的学习分享，谢谢大家！

学  
悟  
践  
悟

机电分公司：何伟龙

## 体验伸展 愉悦身心



为了向“创造平安和谐的健康幸福生活”的企业宗旨更进一步，锡山三建开办了女性员工瑜伽培训班，特邀资深瑜伽老师，为公司女员工们授课。该项时尚而健康的健身活动得到了公司员工的积极响应，大家纷纷踊跃报名参加，到了报名截止时，还有好多女同胞排着长队想加入……

终于，在8月23日下午临近下班时首次开班，公司工会主席陆慧兰在活动开始前发表了讲话：“开办此次活动，主要是想，我们办公人员长期久坐，活动量少，容易让身体处于亚健康状态。其实早在1个月之前，公司就开始着手筹备瑜伽活动的工作，并联系专业老师到场示范、指导。公司也鼓励员工多运动，在这三个月时间的训练下，希望大家的身体越来越健康，同时瑜伽技能水平也能得到提升，达到身心平衡，以更加健康积极的心态面对工作和生活。”

随后，在瑜伽老师的指导带领下，伴随着轻柔的音乐，大家在铺开的瑜伽垫上，一招一式，气定神闲，尽情舒缓身心，陶冶情操……“做起来觉得腰酸背痛，但是做完以后，整个人轻松多了”一位员工说。“有老师带着做比较好，自己做太容易受伤了”另一位员工说。“回家要辅导孩子作业，根本没时间来安心的运动，感谢公司给我们这样的机会”另一位员工表达了对公司安排瑜伽训练班的感激。

速捷架：从玉

## 100-1=0 产品质量是企业的生命

“100-1=0”，意思是说：有100件事情让你去做，你只做了99件，还有一件没有做，或者说还有一件没有认真去做，自己认为没关系，问题不大，无所谓，而正是这件看上去不起眼，摸上去无所谓的小事，造成了严重的后果，付出了沉重的代价，所以说“100-1=0”而不是“99”。

8月12日，早上7点，速捷架全体员工，集中在广场上，就产品质量问题召开了严肃紧张的会议。首先讲话的是整理车间的辛主任，他说：“今天把大家召集一起，主要是今年我们所生产的产品，出现了几次严重的质量问题，这都是不应该发生的事，我们的产品是高空作业的手脚架，会直接影响到作业人员的安全。这样的产品会失去客户对我们的信任，给公司带来不可估量的经济损失。从现在起，从我们每一个人做起，重视起来！用心！用脑！认真地做好每一件产品，一切质量问题都不可忽视，因为那是对企业的扼杀！”

后来质检部负责人卞云说质量是企业的生命，保证了质量，就守住了诚信，她举例讲到了海尔冰箱，海尔人砸冰箱，砸出一流企业，海尔对质量的要求、态度，得到了世界认可。三鹿奶粉正因忽视质量导致一个庞大的企业倒闭，她最后说道：“我希望大家做任何产品，都要认真仔细，切不可“100-1=0”，丢掉人力、财力、信誉。”

最后张总说：“企业树立一个诚信品牌不易，要想让它与客户永久保持，得到客户的满意更不易，这背后需

要多少人的坚持与努力。质量是企业的生命，前年“925”痛砸直爬梯，至今还在脑海里，事近三年，警钟再响，师傅们对产品的认识切不可忽视。我们每一天工作、每一件产品，都不可忽视，必须投入十足的精神，仔细、小心、用心，刻板求精，追求专业，做好当天的自检，首件确认，不要因那看上去不起眼，摸上去无所谓的小毛病而放任，如将它们都集中到一起，就是大事了，要知道“100-1=0”，而不是“99”，在大家的脑海里要树立我们速捷架的是不单单是产品，更重要的是“信誉”。

全场响起热烈的掌声！

其实在速捷架每周六主任例会上，前套车间蒋主任没有一次不讲到质量问题，他总是把安全、质量放在第一位，他说，这是两条生命线，安全是员工的生命，质量是企业的生命，缺一不可。一个好员工在工作中用心、细心，质量方面领导放心，也有一些员工做产品太粗心，让班组长操心、担心。把握住质量，才能使企业正常发展，希望大家不管订单多少，忙不忙，都要注重质量。

我想，做好产品质量是我们的责任，树立人人是主人的意识，做每一件产品，不管是外发、内销、家用，都要用心专做，只要大家都用心，有什么产品做不好，速捷架要么不干，要干就是最好！只要大家齐心协力，劲往一处使，必将速捷架产品进入更大的国际市场！

速捷架：陈恒林