

三建简报

留住蝴蝶的舞姿



诚信敬业·以民为主

内部刊物 2018年10月 (总第175期)

中国梦·荣耀使命

——速捷模架助力港珠澳大桥顺利开通！

展国际品牌，交世界友人

——速捷模架参展第124届广交会

向目标前行

——羊尖实验小学项目部现场随笔

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/ 中国梦·荣耀使命
——速捷模架助力“跨海长虹”港珠澳大桥顺利开通!
- 3/ 展国际品牌,交世界友人
——速捷模架参加第124届广交会
- 3/ 速捷模架亮相第124届广交会
- 4/ 金秋十月赴江宁,装配工艺共交流
——公司人员赴PC示范区实地交流学习

视点景象

- 5/ 漫步彩云间——丽江行(一)
- 6/ 漫步彩云间——丽江行(二)
- 7/ 凝聚协作、合力制胜
——速捷模架团队拓展活动报道
- 7/ 向目标前行
——羊尖实验小学项目部现场随笔

知识分享

- 8/ 办公室肩颈拉伸

企业文苑

- 9/ 我在三建的第一个中秋
- 9/ 入职感想
- 10/ 时间可以证明很多东西
- 10/ 醉美三建



生日烛光

祝福11月生日的员工



陆慧兰、孙国孝、陶东良、黄莉、谭森、王瑜炎、沈玲英、沈晓丽、胡明、沙福海、李焯、袁焕宇、杜卫东、赵海岗、黄磊、李铁强、宫海俊、马仕强、张琪、王新卫、过佳焯、李森、史涌军、王亚芳、李放铭、张锡峰、张永兴、徐亚英、胡宇月、何旭程、程承志、刘彦林、祝征、彭露清、周旭东、罗小燕、顾浩杰、王安贵、王荣华、徐再兴、栗宁波、韩玉娟、包仁之、彭小琼、朱红军、金琳、姜浩、徐东

公司董事长钱云奉、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

谈到激励,应用物质和金钱作为嘉奖是企业常用的激励手段之一。这毫无疑问是必须的,但却不是长期有效的,起因是企业不可能无穷制地加大物资奖励本钱;再者是人的需求是无止境的,随着环境的变迁,当旧的需求被满足或不完整被满意的时候,新的需求就会呈现了。

正如马斯洛对于《人的需求层次论》所阐述的那样,当人对生理、安全和归属需要得到知足之后,尊重的需要就会发生。显然,如果企业能基础供给相称甚至高于均匀报酬程度的同时,也能一直满足员工对尊重的需要,这种精力上的激励甚至比物质上激励来得更长久、有效。“尊重”这个词多数是在论述范围的问题时被提及,在探讨企业管理问题的时候,就比较鲜见了,更不要说上升到一个重要的地位。

所谓尊重,是包括尊重自己和尊重别人,或者称为自尊和尊人。什么是自尊呢?自尊就是自我尊重,表示为人对我行为和能力被他人及社会承认或认可的主观请求,是个人对自我价值的寻求。人要想得到尊重、得到发展,就必须不断的调剂自己和社会的关系,例如社会认识关系,社会关系,而其本质就是价值关系。一言蔽之,如果你不尊重他人,你也不可能获得他人的尊重。

中国梦·荣耀使命

——速捷模架助力“跨海长虹”港珠澳大桥顺利开通!

港珠澳大桥
从开工到通车历经9年
3000多个日日夜夜
铸就

总体跨度最长
钢结构桥体最长
海底沉管隧道最长
世界最长的跨海大桥!

这里曾经是一片特别咸苦的海,让文天祥写下“惶恐滩头说惶恐,零丁洋里叹零丁”的千古绝唱。港珠澳大桥连接香港、珠海和澳门,全长55公里,中间需在几十米深的海底穿行,如此跨海大桥,中国无先例,世界“第一桥”,这是中国又一开天辟地大工程。



岛隧工程西人工岛为实现珠海至香港桥隧转换的过渡段长6.7公里,是穿越海底的关键性工程,是港珠澳大桥的核心工程。

所谓“岛隧工程”,就是在大海中垒起一个或

若干个“人工岛”,随后利用其再深入挖掘并铺设海底隧道。在离岸数十里的深海区建“人工岛”,在数十米深的软基海底挖筑一条十几里路长、壁基差异不得大于0.5厘米、经得起巨大海水压力的基槽,预制及安装33个类似航空母舰分量的沉管,并确保整个工程在120年的寿命中“滴水不漏”!



西人工岛暗埋段模板采用速捷模架设计的模板系统,支撑架采用承插型盘扣式钢管支架。面对一系列工程难点如:墙与板一体化施工且墙高度较高,底板加腋高135厘米,异形板摆放定位存在较大困难;尤内墙高635厘米,既要保证模板稳定又需要保证其摆放精度。针对工程施工难度大、施工工艺新、质量标准高特点,速捷的技术团队精心设计施工方案,不断改进和优化施工工艺,充分发挥速捷产品优势和技术专长,高标准如期完成施工任务,获得甲方和施工方高度认可。

速捷模架致力于“成为全球一流的模板与脚手架系统综合服务商”,努力“让一切工程变得更安全、更简单”,使得一个个更快、更省、更安全的工程奇迹不断诞生。

速捷架:朱浩



展国际品牌，交世界友人 ——速捷模架参展第124届广交会

为期5天的124届广交会第一期在中国进出口商品交易会展馆如期举行，海内外采购商和供应商云集于此，商品琳琅满目，共同组成了中国最大规模的展会。



与以往不同的是，江苏速捷模架科技有限公司此次申请到了广交会品牌展位，展位规模较之前翻了一倍，8名成熟的业务员参加了此次展会，收获颇丰。

展会现场我们接待了来自世界各地的诸多企业和客户，跟客户进行产品上的沟通，并且对有需求的客户进行当场报价，客户反馈都很不错。我们的展位上，不仅有钢铁脚手架产品，铝合金脚手架也逐步成为了重要部分。产品的多样性，也体现出了主流市场对铝产品需求量的增加，客户选择面更加广阔。



会上有几个老客户过来回访，同时安排一些之后的采购计划，新客户也积极地与我们沟通洽谈，并与我司达成初步意向，响应非常不错。速捷脚手架非常注重安全与品质，针对不同的地区我们都做了相应的证书，包括ISO9001、澳标证书和欧标证书等，以保证产品质量达到客户的需求。会上，省商务局的领导也来到我们展位来视察，对我们的产品质量和服务赞誉有加，并和钱新华总经理讨论了关于中美贸易战的对策。



近年来速捷申请20多项专利，自主研发8条自动化生产线，产品客户遍布北美、欧洲、东南亚地区，为进一步开拓国际市场奠定了坚实的基础。部分客户还在广交会结束后马上来工长实地参观考察，对我们的生产质量控制倍加赞誉。

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，努力将质量和服务做到更好并回馈社会。

速捷架：陈柯锋、顾志刚

速捷模架亮相第124届广交会

2018年10月19日，江苏速捷模架科技有限公司参加的秋季广交会圆满结束！

在第124届广交会上，江苏速捷首次在品牌区设立展位，充分利用品牌展位位置显著，客流量大，展览形象档次高，成交效果突出的优势，展现“品质速捷”的品牌风貌。

此次广交会，江苏速捷模架科技有限公司展出的“速捷架”系列产品受到了国内外采购商的一致好评。尤其是现场展示的新型台模系统和铝脚手架更是吸引了众多采购商的目光和询问。虽然近期国际贸易保护主义有所抬头，但是广交会依然人气

火爆，展会期间就有超过200位的国内外采购商光临速捷展位。

随着中美贸易摩擦不断加剧，速捷会通过产业和产品的创新升级，市场多元化和品牌国际化等举措，加快增强抵御国际贸易风险能力，在关税重重的国际市场上保持竞争力！



速捷架：罗小燕

金秋十月赴江宁，装配工艺共交流 ——公司人员赴PC示范区实地交流学习

近几年，随着国家大力推广建筑领域新工艺，锡山三建顺应时代前进潮流，加大对装配式建筑的推广力度。在最近中标的无锡惠山龙湖项目中，甲方要求使用一定规模的装配式三板构件，还有一些其他新工艺如夹芯混凝土直行墙、ALC预制内墙、铝模等。这是公司第一个运用装配式工艺的项目，意义重大。为了进一步熟悉工艺并深入了解实际施工中可能存在的问题，公司于10月9日组织计划经营部与技术科人员前往南京江宁PC示范区进行实地考察和交流。

考察项目位于南京市江宁区的PC示范区，由通州建总集团有限公司承建，建筑面积约四万平。进入现场后第一感觉是扬尘控制十分到位，有人说项目封顶后，目前正



处于内外装饰阶段，所以扬尘少，但当我们深入现场后才发现，40%左右的混凝土结构都用PC构件代替，受场地限制，所有PC构件及加工区都设置在地库内，减少了一定的泵送量和场地扬尘。环顾四周，预制外墙自然平整。此刻保温板和幕墙正在装饰过程中，只见室内的预制墙由塔吊吊起定位安装后，以铝模工艺对预制墙两边墙体进行浇筑。就这样注浆后的PC墙板与现浇墙体进行了连接，砌体及二次结构正常施工，石膏砂浆做完标记后进行抹灰。在现场我们不放过一个与PC构件有关的角落，包括预制外墙、预制柱梁板、露台、预制楼板和楼梯等。对于预制楼板而言，运用的是叠合层现浇楼板，类似于八九十年代房屋的预制楼板。一块块约五公分厚的房间预制PC楼板被吊装定位支撑后，在楼板上用钢筋连接加固，最后对接缝处搭设类似



于楼板后浇带的支撑模板。在整个预制板上现浇约七公分厚的现浇叠合面层，不仅减少了人力，还提高了生产效率。

在与通州建总集团有限公司夏工等人的座谈中，我们技术部的张总工和仇经理等人也对所见所思提出了自己的看法和疑问。通过交流我们了



解到，预制工厂对温度、湿度等生产因素有很好的把控，能够有效提高预制件的质量。预制件运至现场后也是由专业安装队伍进行指导安装，降低了施工过程中隐患并且具有一定的环保性。但不足之处在于造价过高，而且PC构件与现浇构件交接处由于铝模支撑不到位存在错缝，一定程度上影响观感。

此外，在新工艺的进场开工、实施阶段及竣工验收阶段的资料报各程序，各地有一定的差异。就南京这个项目而言，对于装配式施工前应进行施工方案专家论证，在施工过程中质监站也会定期对构件进行破坏性检测，检查套筒灌浆材料送检报告，对现场钢筋锚固、板缝间浇筑、支撑情况进行抽查。每栋楼会抽查一层，每层会取三个点进行抽样检查，并留好每个现场抽查构件的音像资料，最后主体结构封顶前，请专家进行构件的论证，专家签字合格后方可验收通过。这和常见的专家论证有一定的程序区别，总体来说整个过程十分严谨。

通过这次与通州建总集团有限公司项目负责人的学习交流，我们在施工技术管理层面和成本预算方面收获良多。这些知识积累与实践经验，为无锡惠山龙湖项目中装配式工艺的运用打下了牢固的基础。此次南京学习之旅给了我们年轻建筑人一次交流锻炼的机会，开拓了我们的眼界见识，大大增强了今后我们对于今后装配式技术推广运用工作的信心。让我们携手共进，勇攀装配式建筑这座大山，共迎建筑新工艺浪潮的到来。

计划经营科：夏柯伟、黄莉

漫步彩云间——丽江行（一）

“彩云之南，我心的方向，孔雀飞去，回忆悠长。玉龙雪山，闪耀着银光，秀色丽江，人在路上……”

当这首熟悉的旋律响起，优美的葫芦丝回荡在耳边时，我们一队8人正划着小船静静荡漾在泸沽湖，满眼的青山绿水，蓝天白云……

泸沽湖是云南省海拔最高的湖泊，是中国第三大深水湖泊，位于四川省与云南省的交界处，湖中有5个全岛，4个半岛，一个长岛，14个湖湾。

湖周群山环抱，格姆女神山高踞湖畔，后龙山楔入湖心，构成形如马蹄的泸沽湖，据当地船夫说，湖水最大透明度达13米。



在没有来之前，我对泸沽湖最深刻的印象来源于湖南台热播的综艺节目《亲爱的客栈》。电视中的泸沽湖就像一个远离喧嚣的人间天堂，镜头中的湖光山色美的不似真实。当时我们从丽江而来，坐了四个多小时的山路，一路颠簸“漂移”过弯，晕车晕的全车人鸦雀无声，完全不知道身在何处，就连路过的金沙江都难有兴致看一眼（回来的路上瞧了一眼，确实大气磅礴，荡气回肠，不晕车的朋友一定不要错过）。直到到达观景台导游喊我们下车，当天到达泸沽湖虽是傍晚时分，但太阳依旧高高挂刺眼的让人睁不开眼睛。湛蓝湛蓝的湖水不带一丝涟漪，万里无云的蓝天，山峦层层叠叠，仿佛将天地镜像成一幅画卷，交相辉映，横无际涯。再看看身旁的伙伴们，那还有半点晕车的样子，每个人都沉浸在画一般景色中……

原本当天傍晚就想去坐船游览泸沽湖，可船夫已经下班了。其实当时并不晚，可当地人就是如此，日落而息，并不会因为任何原因打乱他们原有的步伐和生活的节奏。

当晚入住的酒店，静静伫立在湖畔，就如其名“隐觅”一般。大大的落地窗，窗外就是泸沽湖，坐在沙发上饮茶看景，忘记了工作，忘记了家庭，忘记了责任，甚至忘记了时间……



入住第二天，天刚有破晓之色，拉开窗帘，就看到已有不少人在湖边摄影，泸沽湖真的是一个无论什么时间无论什么地点无论怎么拍摄都能拍出桌面屏保一样照片的地方。

清晨停靠在岸边五彩斑斓的船只，点亮了整个

蓝色的湖泊。漂浮在湖面上的白色小花，名叫“水性杨花”，只有水质好的地方才会自然生长，根茎可以吃，当地也是一道比较有特色的菜。



这个时间可能属于淡季，游客并不是很多，湖中小船散落三三两两，湖心的泉眼处，湖水可以直接饮用，丝丝甘甜，沁人心脾……

不知道从什么时候开始，大家都向往国外的太阳，国外的天空，国外的海。忘记了我们大中国也是世界旅游大国之一，拥有世界最丰富的自然人文景点。此刻我眼前的湖，我头顶的天，我呼吸的每一口空气，完全没有逊色于任何国家，心里更因为这是我们的祖国而感觉自豪与踏实。



坐在船尾的我，看着船头团队里胖金哥卖力的划船，船尾胖金妹嬉笑自拍，一派其乐融融的场景。生活，如此多好！（当地以胖以黑为美，故称男子为“胖金哥”女子为“胖金妹”）

游完泸沽湖，便去参观了摩梭家访，也算是真正走进了当地摩梭人的生活。摩梭族是一个未识别的民族，并不在我们五十六个民族中。该族群在国家的整个识别过程中，并未经中央政府以公告的方式宣告民族族别身份。

摩梭族是母系民族，俗称“女儿国”，母系家庭中母亲主宰一切，女性在家庭中有着崇高的地位。家庭里的成员都是一个母亲或祖母的后代。家庭中无男子娶妻，无女子出嫁，女子终生生活在母亲身边。男子夜晚去女子家，清早回自己母亲家生产生活，这叫摩梭人的“走婚”。走婚的男子都是要通过爬花楼到达女子的寝室，摩梭人的花楼，一般为母屋旁另一幢二层楼房，楼上是青壮年妇女的居室，由全木结构建造，用木板作间隔，门窗楼梯均雕花镂空，看这家人手工艺好不好就看这些雕花工艺。事实上，摩梭男女走婚，纯以双方感情为基础，有感情就有婚姻，当地阿妹告诉我们，他们结婚没有仪式，



漫步彩云间——丽江行（二）

没有嫁妆，也不看容貌不看经济条件，就是单纯的两情相悦。

原本行程上有一天的自由行，也可以报团去玉龙雪山，当时七人一合计，怎么说玉龙雪山也算是云南的一张名片，国家5A级景区。来了怎么着也得上去一趟吧，得，没有一丝犹豫，我们在回程的前一天前往了玉龙雪山。

玉龙雪山在纳西语中被称为“欧鲁”，意为银色的山岩。其银装素裹，十三座雪峰连绵不绝，宛若一条“巨龙”腾越飞舞，故称为“玉龙”。它也是北半球最南的大雪山，高山雪域风景位于海拔4000米以上。

当时大家心里都还有点担心，会不会有高反。当地导游说，平时经常运动的人比较容易高反，不运动的人反而不容易高反，或许是肺活量大小的关系吧，大家相视而笑，不运动还能有这等福利。

最后两晚丽江古城旁入住的酒店，远眺玉龙雪山，正值深秋，大自然的颜色异常丰富。

玉龙雪山脚下的蓝月谷，跟泸沽湖相同的清澈见底，与泸沽湖不同的是，蓝月谷的湖水比较凉，其源自雪山冰川的万古冰雪，消融之后顺着峭壁流淌而下，即使清澈也不能饮用，因为水里面有铜离子。

打卡玉龙雪山海拔4591米，登山的三建好汉们。我们乘坐的是大缆车，车程在10分钟左右。一路上升的过程中，我能明显感觉高反，高反的症状之一就是耳鸣，跟坐飞机一样。但是一同乘坐缆车的伙伴们大多反应不是很强烈，因人而异。缆车到达4508米，



映入眼帘的一片耀眼的白色，紫外线更是强烈的看人都是暗黄色的。缓慢登山，一步一步，不能走快，走快了肯定会有高反，如果觉得登山过程身体有点不舒服，就放下脚步，休息片刻，很快就会恢复，不用太紧张害怕，虽然确实有高反厉害被抬下去的朋友，但是大部分身体ok的人是问题不大的。

此次丽江之行远不止以上这些，有生之年，想必我还是会去的。因为意犹未尽，因为这里还有太多想去看想去玩的地方，因为这里太美好，还想带着家人朋友来一起感受。

城市快节奏的生活常常会牵绊住我们想要出去看世界的脚步。大部分人都徒有一颗浪迹天涯的心，我也一样，此次旅行我也曾几度纠结要不要去呢？工作有很多没完成的，家里有很多不放心的，最终还是匆匆收拾行囊跟着去了。短短的五天回来一切依旧，天没有塌，地没有裂。而我此生旅行地图上却多了一道足迹。未来很长，世界很大，都值得我们放下一切去看看……



温馨小贴士：

1. 云南海拔比较高，故紫外线很强，一定要带好防晒霜，太阳帽等防晒用品。
2. 云南气候干燥，多补水，多吃蔬菜水果，酒店都配备加湿器（可能也有不具备的），不要浪费，积极用。女同胞面膜啥的疯狂用起来吧。
3. 云南温差大，早晚冷，此次去秋天，短袖+针织（卫衣等）不用太厚+外套（一薄一厚）。短袖其实现在基本是用不到，只是穿在里面方便换洗。外套的话可以跟我一样穿一件冲锋衣加绒可脱卸的那种，冷了一起穿，上玉龙雪山也妥妥滴，热了穿里面外面任何一件都行，一件外套管N天。

计划经营部：李焯

凝聚协作、合力制胜

——速捷模架团队拓展活动报道

2018年10月29日，公司行政人事部为增进员工之间的热情和斗志，树立合力制胜的信念，同时打破成规、审视自我，提高自我的思维能力，特别组织了一场以企业文化为主题的户外拓展活动。



活动在具备拓展专业设施的梁鸿湿地公园举行，公司45名代表参加了本次活动。

活动期间，大家共同参与了“破冰、团队组建”、“信息传递”、“鼓动人心”、“野炊基地土灶体验”、“驿站传书”、“珠行万里”、“疯狂的毛毛虫”七个具有挑战自我、团队协作的项目。

活动结束后，大家总结了在拓展活动中的体

会：一、分层管理、明确领导极其重要。二、做事要先做计划，再开展行动。三、遇到问题应学会换位思考。四、要学会相互配合。五、在差异中取长补短，在差异中塑造一个完美的集体、完美的团队。六、做事情要以大局为重。

这次的拓展活动，不仅展现了速捷模架工作人员的朝气蓬勃、奋发进取、团结协作的精神面貌，同时也为速捷模架公司的文化建设、团队建设和持续发展奠定了良好的基础！

速捷架：从玉



向目标前行

——羊尖实验小学项目部现场随笔

金秋十月，建筑总面积为22122㎡的羊尖小学易地新建工程施工现场，3个班组分别在1—3#房上有条不紊的施工着。虽然三栋房的层数均不多，建筑总高度也不高，但每层的层高、构造、节点均不一样。以其中一栋房子的线条为例，仅仅节点大样总计就有八十多个，线条的构造也极其复杂，线条之间的衔接也让人颇费一番心思。倘若衔接不好，会给之后的砌筑粉刷等后续施工造成极大地困难，甚至会影响最后外立面的整体观感效果。

现场技术人员们克服了天气、进度、设计图纸多处做不通等不利因素的影响，多个月来几乎没有休息，加班加点的看图纸，频繁与设计院沟通，

再到现场指导各个班组施工，与班组的作息时间保持一致，紧盯班组的施工状态，保质保量的完成工作，为项目如期完工保驾护航。

资料作为配合项目形象进度，产值统计，成本归集的重要一环，现场技术人员克服工期紧、检验批多、监理甲方频繁检查、质监站要求高等困难，下班后将资料带回家加班做，高质量的完成了资料工作，为项目部拿到“扬子杯”扫清了障碍。

在剩余的工期内，现场施工和技术人员必将精益求精，尽力克服一切困难，为羊尖小学易地新建工程保质保量的完成施工保驾护航。

工程管理部：朱夏麟

办公室肩颈拉伸

对于久坐办公室的小伙伴们来说，肩膀僵硬、脊椎痛是普遍的职业病，今天来跟大家分享一套肩颈拉伸体式，放松僵硬的肩膀。

肌肉变僵硬的原因

久坐的办公人员，由于注意力集中在工作，体态多呈现低头时间过长，脖子前伸，圆肩驼背。这种体态有一个专业名词叫交叉综合征。上交叉综合征是指，位于背部紧张的上斜方肌和肩胛提肌，跟位于腹部紧张的胸大肌和胸小肌，前后交叉；薄弱的颈部前侧深层屈肌，和薄弱的中下斜方肌，前后交叉。

“上交叉综合征”会出现以下6个特定的姿态变化：

- 1) 头前伸
- 2) 颈部前凸
- 3) 胸椎后凸增加
- 4) 肩部上提并前伸
- 5) 肩胛骨旋转外展
- 6) 翼状肩胛

这种姿态的改变，降低了盂肱关节的稳定性。而这种稳定性的丢失，需要肩胛提肌和上斜方肌增加激活，以维持盂肱关节的正确位置，从而加重了上交叉的不良体态。不良的体态，会造成关节功能紊乱。因此，颈椎、肩膀的不适与上交叉息息相关。动作评估

▼站立拉锁套



观察患者在拉锁套的过程中是否出现：

- 1) 耸肩动作
- 2) 肘关节外旋（肩内旋）
- 3) 头向前倾

若出现以上情形，即可判定为上交叉。

当然了，上交叉体态是可以通过肌肉拉伸运动进行矫正的。接下来，我将为大家详细解释三块重要肌肉的拉伸动作。

三块重要肌肉的拉伸动作详解

I 拉伸胸大肌

利用门框完成拉伸，拉伸者弓字步，保持15-30s。

注意：在拉伸过程中，有可能会手麻现象，这是由于锁骨下间隙或喙突下有臂丛神经卡压，此时应继续拉伸，只是尽量拉伸到不会出现手麻的角度，循序渐进。

- 1) 锁骨部：屈肘90°，肩外展外旋45°
- 2) 肋骨部：屈肘90°，肩外展外旋90°
- 3) 胸骨部：屈肘90°，肩外展外旋135°



II 拉伸胸小肌

和胸大肌的拉伸体位基本一致，在胸大肌腹部拉伸的基础上，再向上外展外旋。保持15-30s。胸小肌在主动拉伸中，一般较难被拉伸到，因此一般大多建议被动拉伸或者手法放松。

III 拉伸上斜方肌

拉伸者坐位、站立位均可。拉伸侧手臂摸背，固定肩胛骨，对侧手置于拉伸侧头部耳朵上方，向对侧用力。保持15-30s。



市政绿化分公司：陈森

我在三建的第一个中秋

小的时候，总盼着过节。春节和中秋是最期盼的两个节日。那时候过节不用上学，有好吃的，还能痛痛快快的玩一场。现在，走上工作岗位了。中秋对于我而言，又是什么呢？是对家乡的思念，也对未来的期许。那么让我来讲一讲在三建度过的第一个中秋。

三个月前我从学校毕业，来到三建，来到一个陌生的环境。一来到我便感受到了三建人的热情，在行政部同事的介绍下我对三建有了个大概的了解。园林式的公司环境深深的吸引了我的眼球，对工作也是热情满满。说来也巧，公司每两年举办一次中秋晚会，今年正好让我赶上了中秋晚会。这也是我对三建深入了解的开始。晚会之前，公司召开了新员工座谈会，会议之前，领导带领我们参观了公司。给我印象最深的就是“诚信钟楼”，塔基刻有诚信

二字，诚信精神也是我们公司的立业之本。之后我们还观看了公司的宣传片，对公司有了更全面的了解。

以“明月夜，三建情”为主题的中秋晚会给我留下了深刻的印象。晚会节目内容丰富，表演精彩。我也积极参与到晚会中去，“头脑风暴”“配音小剧场”这两个游戏环节，我与同事们一起表演，为台下观众带去欢声笑语。整场晚会，在欢笑与掌声中结束。亲情，友情，三建情，给予我深深的归属感。在这一瞬间，我为自己是三建的一份子感到荣幸。在中秋这个合家团圆的日子里，在三建这个大家庭里感受到了家的温暖，收获了幸福和喜悦。感谢公司提供的平台，我自己也会认真工作，好好学习，进一步提升自己，为美好明天去拼搏。

市政绿化分公司：钟正权



入职感想

时间一晃而过，转眼间我已经来到锡山三建这个大家庭三个多月了。这是我人生中弥足珍贵的一段经历。在这三个多月的时间里，我在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过自身的努力，各方面均取得了必须的进步，感受到公司领导对于新员工无微不至的关怀。能够成为公司的一员我深感荣幸。我会竭尽全力，努力认真的奉献自己的青春，挥洒汗水。在新的工作岗位上慢慢磨练、快速适应，争取早日能成为一名合格的技术员。

我被分到了市政分公司，对于园林专业出身的我还是有一些挑战的，毕竟还有很多专业知识上的不足。这三个月来，在工地领导的认真指导下，我初步掌握了一些知识，应对日常的工作绰绰有余，但肯定是不够的。在业余时间，我搜集很多市政方面的资料认真学习，以弥补自己在这方面专业知识上的不足。结合实践操作，更好地完成工作。作为

新员工，我会去主动了解、适应环境，同时也要将自己优越的方面展现给公司，建立良好的人际关系。除此之外，我还要时刻保持高昂的学习激情，不断地补充知识，提高技能，以适应公司发展。在工作中我可能会有迷惑和压力，但是我相信只要端正心态、信心十足地勇敢走下去，肯定会取得成功。

对于工程行业，许多人觉得是非常辛苦的，但在我看来，却是非常有趣的事情。当你每完成一个工程的时候，你会有一种自豪感、成就感。

器必试而后之其利钝，马必骑而后之其良莠。我不仅仅要发挥自身的优势，更要透过学习他人的经验，来提高自身的专业技能，我会靠我自己的努力赢得大家的认可，加油拼搏，在这里和锡山三建一块进步、成长。

市政绿化分公司：赵海岗

时间可以证明很多东西

时间可以证明很多东西，这是我刚工作时前辈给我的鼓励。

从事工作后，发现职场的世界跟学校的、家庭的世界有很大的差异，终极原因是因为个人利益开始影响彼此的关系（试想，如果家庭存在利益冲突，也是一样的）。因此职场中如何获得领导认同，成为职场人最关心的事，也延伸出很多的竞争。其中包含表面的竞争，争宠的竞争，甚至恶性的竞争。在此环境下“时间可以证明很多东西”让我保持冷静，让我依赖时间。因为依赖时间，“默默的尽力工作”成为最佳的选择，没想到在主管的心中，反而得到比他人更坚定的信任，我想正是因为时间证

明了很多东西。因此我很荣幸一直都能得到主管的信任，一直可以安心的工作，享受着意外的收获。今天我把“时间可以证明很多东西”分享给还在为“如何获得领导的认同”而扰心的各位，与之共勉；为此无需迷茫、也无需花精力竞争。只要认真、努力、有效的工作，意识影响行为，行为决定习惯，好的习惯相信让你拥有意想不到的收获，因为时间可以证明很多东西。

即使存在一时他人对你的不理解，也没关系，因为只是时间问题。

速捷架：吴巧娥

醉美三建

秋后的几场雨送走了夏日的炎热，迎来秋天的清凉。

漫步公司，道路两旁高大挺拔的香樟树依旧苍劲葱郁，一派生机。花坛中一片姹紫嫣红，芳华争艳；花园里丹桂飘香，沉甸甸的石榴泛着红晕挂在枝头。醉美三建，在这里，没有丝毫秋天的萧瑟，四处洋溢着三建人工作热情。秋天是农民收获的季节，也是建筑匠人最忙碌的季节。回忆年幼时在三建花园里游玩的场景，此刻的我，却已经在这个大家庭中实习了。在过去的数月里，从开始的陌生、不安，到现在认可、适应。公司的企业文化，人文环境，价值理念不断感染我。渐渐的，“诚信”二字已经深深印刻在我的内心。公司的学习创新精神，也让我这个即将踏入社会的准毕业生感到无比震撼。公司从高层到基层，所有的领导同事真诚待人，每当我遇到问题时，身边的人总能给我正确的指引，在一次次的实习过程中，不断成长。

在课堂上，老师时常告诉我们：第一份工作，选择不同的赛道，已经悄悄拉开了人与人之间的差距。

我很感谢，因为能够在三建这样的集体中成长，伴随我迈开人生的第一步。对于我未来的生活、职业生涯来说是具有很大帮助的。公司对于人才的培养，不仅是从专业技能出发，不仅做到“授人以鱼不如授人以渔”，更重要的是，让我震撼的是公司的人才理念：“育人：让职工的自身价值不断增值；用人：能者上、平者让、庸者下；察人：尊重知识、尊重人才、尊重劳动、尊重创造”。我相信，我能够在三建这个大家庭得到很好的发展，同时我也希望我能为三建带来价值。

怀揣感恩之心，希望公司发展越来越好，我也会脚踏实地，用实际行动为公司的发展添砖加瓦，贡献自己的一份力量！

设计公司：沈凡路

