

# 三建简报

诚信敬业·以民为主

内部刊物 2018年4月(总第170期)



万科有山项目

锡山三建组织先进员工赴福鼎旅游

三建党支部牵头工会组织中层干部出国考察学习

情暖四月，点燃希望！

——公司工会组织送温暖献爱心捐款活动

打造精品文化，激发企业活力

——公司员工喜获征文摄影比赛多项荣誉

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/ 付出必有回报，工作创造幸福  
——锡山三建组织先进员工赴福鼎旅游
- 3/ 探寻国外“工匠精神”精髓，为建筑插上想象翅膀  
——三建党支部牵头工会组织中层干部出国考察学习
- 4/ 情暖四月，点燃希望！  
——公司工会组织送温暖献爱心捐款活动

### 视点景象

- 5/ 打造精品文化，激发企业活力  
——公司员工喜获征文摄影比赛多项荣誉
- 6/ 喜庆十九大“劳动有我、建功有我”摄影比赛  
——锡山三建获奖作品赏析

### 知识分享

- 7/ 先人一步，承上启下  
——读《做最好的中层》有感
- 8/ 速捷模架经典工程案例  
——港珠澳大桥岛隧工程篇

### 企业文化苑

- 9/ 《内训师授课技巧》培训心得
- 9/ 入职初体验
- 10/ 大爱无声，感恩有心  
——一封来自陈恒林夫妇的感谢信



## 生日烛光 祝福五月生日的员工



黄建新、缪爱生、徐琴娣、沈余寿、杨文平、徐敬益、蒋洪杰、浦江、徐虎、李扬、李晨、顾惠龙、孙梓菱、孔庆树、王萍、孙国锋、王裕山、李世清、钱卫明、华佳艳、龚艺

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

当你静悄悄地沉寂于一种忘我的情绪中，这时你常常会忽视时光的存在，你会忘记你的出生你的死亡——你只听得到“嗒嗒”的心跳声。久了，你抬起头来，你看，阳光的绿荫又移了一寸，树木的嫩叶又长了一分，这就是时光。时光被你的寂静拉长了，许多的时光就恍若梦中一闪即逝了。

正是这些点点滴滴、微不足道的时光，才组成了我们的生命。你看——孩提时期盼时光的消逝，恨不得让时光再生出一双翅膀，载着自己的理想快快飞翔。少年了，父母长辈柔柔的温情使你盼望时光就在温馨的一刹那凝固，以期品尝那一刻的甜蜜。成年了，你经历了爱情的踟蹰我我，成家立业，不知不觉，时光如丝绸在手掌轻盈滑下，只留下一丝怅然的感觉。有一天你迈进了中年的行列，你突然感到：童年少年青年好像还是昨天的事儿，呀，时光真快，一生的一半已经烟飞云散。无论如何，时光是无情的，青春不会因为你的期盼而凝滞。年老时，你对青春的期盼就只能依靠些许爽文的情怀，时光告诉你，青春是一种年龄，亦是一种心境。只是，来日不多，你身处的境地已经很明白地告诉你：自己孩提时的理想是否成真，自己生命的质量显现了一种什么样的光色。

好在身体依然健康，精力依然充沛，在中年，在老年，你仍会在自己的脸庞上刻下饱经风霜的印痕，时光仍会在你的履历中重重地给下一幅图画。当你苍老得无法漫步时，你会明白时光的馈赠，心中涌出种种感觉。

在时光的咏叹调中，人正如一朵花，有无自己的果实，全靠自己是否投入地去吸收大自然的养分。时光无情的平等，它时刻告诉你：青春有过但只有一次，肌体活过也仅此一生。你有什么理由不好好珍惜呢？

## 付出必有回报，工作创造幸福 锡山三建组织先进员工赴福鼎旅游

为表彰激励优秀员工，拓展员工视野，3月份公司先后组织2017年度先进员工赴福建省福鼎市开启为期4天的旅游学习。一路上大家谈笑风生，热情高涨，领略了福鼎市怡人秀美的自然风光和浑厚悠久的人文景观，切身体会到了这座城市的独特韵味。



翠郊古民居，这应该是我们所见过的最漂亮的一座古宅了。虽经修缮但几乎完好无损。这本是偏僻宁静的小山村，处处炊烟，古宅就在村边，已被村民辟为一个旅游景点，不难想象若不是翠郊地处边远，鲜有人知，这等大宅子很难保存至今。古民居建立距今已有250多年的历史，是吴氏家族的私家宅院，江南建筑风格的木雕和饰品精美绝伦，所有的梁、柱、窗、门皆饰以木雕图案，或人物花卉、或祥瑞瑞兽，栩栩如生，可谓是江南第一大古民居。

导游周少说第二天的行程很精彩，让人拭目以待！著名的“白茶之乡”太姥山，自然风光巧夺天工。印象最深的就是太姥山上的花岗岩了，非常有特色，像猪蹄、像乌龟、像财宝、像情侣……一组一组美丽壮观的石头奇景！午餐后，一队人马来到了有氧第一溪——九鲤溪，乘坐竹排畅游在溪间，深吸一口清心沁爽的空气，身心愉悦。放眼望去溪边风光

大好，一路下行，不仅能体验置身于半山间穿行的乐趣，更能饱览九鲤溪的蜿蜒曲折。而杨家溪榕枫公园则又是另一番景象，这片大约五千多棵香枫树和几十棵古榕树形成的林地，当成排的古榕树耸立在大家眼前，枝干如群龙起舞，树根似虬龙蟠地，巍峨壮观，令人惊叹。大家高举着手机不停的拍摄，落山的阳光透过林间，映射在草地和拍摄者的身上，使得摄影者也成为镜中之景，更增添了古榕树群的灵气。

两天的行程虽说奔波劳累，但丝毫没有减少大家的喜悦和兴奋！第三天一早大家便赴往嵛山岛，在这里山与湖、草与海交相辉映，融为一体。当天的雾很大，站在神秘的岛上，恍若置身于“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的漠北草原，你很难想象，在碧波万顷的东海之上竟有如此神奇的意境！继嵛山岛之后，大家还参观了东壁滩涂、秦屿澳城村石筑城堡等旅游胜地。

公司坚持以人为本的管理理念，每年组织先进员工外出，增强了员工幸福感，拉近了员工之间的友谊，陶冶了员工的情操，增强了自身的荣誉感。同时也营造出企业团结向上的氛围，增强了企业的凝聚力和向心力。有员工表示：身心放松了，会全心全意地投入到本职工作中去，用实际行动为企业贡献力量，再创辉煌！



速捷架：从玉



## 探寻国外“工匠精神”精髓，为建筑插上想象翅膀 三建党支部牵头工会组织中层干部出国考察学习

导读：当今社会发展日新月异，特别是建筑行业，作为人民物质文化生活水平提高的重要标志之一，更需要在重视质量安全的同时，不断学习吸收新理念，创新提升施工技术，紧跟时代步伐，方可在激烈的市场竞争中立于不败之地。

4月，三建党支部牵头工会，组织中层干部分批前往迪拜、新加坡、巴厘岛考察学习。通过近距离接触当地风格独特、形式多样、结构创意的建筑，感受古典与现代艺术完美融合，进一步开阔了广大干部视野，开拓工作新思维，创造发展新空间。

### 迪拜：疯狂的后现代主义城市

领略世界精品建筑是每个建筑人的梦想。迪拜是世界最高建筑的所在地，但真正让游客叹服的却是它的多样性和创造力。印象最深的是目前中东最大、世界第三大的谢赫扎伊德清真寺。这座全阿联酋唯一对外开放的清真寺由4个107米高的宣礼塔，1144根石柱，以及82个以7种不同尺寸完成的圆形穹顶组成。外观全部使用希腊的汉白玉。纯白色的建筑雄伟而庄严，成排的廊柱上镶嵌着由云母片和矿物颜料组合成的花纹，地面上柱子上盛开的花朵是工匠们精彩绝伦的花卉雕刻，静静缓缓得绽放在每个人的脚下。



祈祷大厅穹顶上垂着三盏巨大的施华洛世奇水晶吊灯，每盏直径10米，高15米，重超过9吨，价值不菲。

参观完出来后，站在空旷的广场外，传来幽幽缥缈的诵经声，聆听着伊斯兰教古老而又源远流长的天籁之音。

在这里集物质奢华与精神追求为一体，深深地诠释了奢华背后的涵义，像飓风般给人的感官带来强烈的冲击。

### 巴厘岛：宗教色彩浓郁的岛屿

在蓝天中翱翔了7个多小时，我们抵达了巴厘岛。当地导游阿兵早已在机场等待我们的到来，带着头巾，穿着纱笼，与这热带温度格格不入。他似乎一眼就看出了我们的疑惑，原来戴头巾穿纱笼是印尼人最传统的服饰。在印尼，所有的重要场合都必须这样穿着，并且对颜色也有要求，它代表的是一种信仰、一种尊重。

我们首先来到的是

乌布的传统市场，乌布作为巴厘岛当地最传统的艺术和绘画中心，拥有朴实的民风 and 美丽的田园景色。



这里虽小，但是琳琅满目的传统服饰、木雕、绘画、银器、工艺品等，将当地的文化底蕴与内涵表现的淋漓尽致。随后，我们来到了离市场不远处的乌布皇宫，参观皇宫，每个人都需穿上纱笼。皇宫的门很有特色，门框很大很气派，但是门却很窄小，还有有趣的“善恶门”，皇宫虽小，但建筑风格别具一格，气势恢宏。宫殿内精致细腻的手工雕刻和贵气逼人的金箔装饰，让我们不得不叹服古代印尼人民的建筑艺术的伟大。

乌布的传统市场，乌布作为巴厘岛当地最传统的艺术和绘画中心，拥有朴实的民风和美丽的田园景色。

### 新加坡：建筑多元的时空穿越之旅

在新加坡中游览，有时候会给你周游列国的错觉。英式的优雅、日本的含蓄、中式的端庄、马来西亚式的斑斓都在这里交汇。我们首先到达的是圣淘沙岛，入住了新加坡唯一一家环保酒店，里面的树木，



下转第4页 >>>>

## 情暖四月，点燃希望！ 公司工会组织送温暖献爱心捐款活动

2018年3月28日对大家来说是个普通的日子，但是对王春风来说却是惊心动魄的一天，她在无锡101医院被确诊为骨髓炎，这是一种严重的神经性疾病，初期会出现身体发麻无力，腹部不适等症状，治疗不及时会导致瘫痪、呼吸道堵塞窒息、双目失明等严重后果。医生为王春风制定了治疗方案，然而每天的治疗费用约7000元，短短15天就需要花费10万元，高额的费用让这个普通的家庭无力承担。



王春风是速捷公司生产车间的一名员工，她与丈夫陈恒林共同在公司工作多年。王春风平时工作认真负责，为人和善；陈恒林则连续两年被评为公司先进员工。得知此事后，公司领导非常重视，迅速向全体员工发出《爱心募捐倡议书》，号召大家伸出援手奉献爱心，力所能及地帮助王春风渡过难关。号召发出后得到了全体员工的积极响应。爱心似一股股暖流汇入了各部门，50元、100元、500元、1000元……人多力量大，短短的几天时间，就已筹得捐款近5万元。

王春风是速捷公司生产车间的一名员工，她与丈夫陈恒林共同在公司工作多年。王春风平时工作认真负责，为人和善；陈恒林则连续两年被评为公司先进员工。得知此事后，公司领导非常重视，迅速向全体员工发出《爱心募捐倡议书》，号召大家伸出援手奉献爱心，力所能及地帮助王春风渡过难关。号召发出后得到了全体员工的积极响应。爱心似一股股暖流汇入了各部门，50元、100元、500元、1000元……人多力量大，短短的几天时间，就已筹得捐款近5万元。

>>>> 上接第3页

景观均为原生态的。圣淘沙岛虽小，但是“五脏俱全”，我们在缆车上俯瞰整个新加坡，还参观了博物馆、世界上最大的海洋馆、环球影视城等著名景点最后一天，我们来到著名的鱼尾狮公园，代表新加坡的鱼尾狮吐出强劲有力的水柱，顿时感觉新加坡现代化建筑的精妙绝伦，滨海湾金沙酒店的标志性的空中花园及顶楼无边际游泳池，设计独具匠心，成为新加坡的亮丽名片；榴连状的歌剧院，更是把新加坡热带水果代表与建筑艺术的完美融合，与远处的摩天轮、莲花博物馆一起，构成一幅宏大壮阔的现代文明画卷。



本次旅行收获颇丰，我们不仅欣赏了一路上美丽的风景，体验了各地风土人情。国外先进的建筑设计令人叹为观止，再一次为大家树立了铸精品工匠意识，新材料新技术的发展也同样值得我们关注学习。

4月10日，速捷生产部副总张旗及行政人事部经理吴巧娥代表所有员工，及时将善款送到了正在医院治疗的王春风手中。王春风夫妇激动地接过这笔“救命钱”，不住地表示谢意。他们哽咽着说：“感谢公司领导的关心、感谢每个人，感谢三建、速捷这个大家庭的帮助”。大爱无声，目前王春风病情稳定，已经可以下地缓慢走动，身体正在逐渐康复中。

以人为本、关爱员工，是公司一直坚守的理念和方向。公司始终坚持倡导“互敬互爱，关怀点滴”的精神，先后荣获江苏省文明单位、热心参与慈善事业先进企业等称号。捐款的金额并不是最重要的，重要的是能让王春风知道身边这么多人在关心着她，希望她能在困境中迎难而上，激发出战胜病魔的信心和力量。再次感谢所有献出爱心的领导、同事和朋友们，是你们给了王春风开启美好人生的新希望！



速捷架：马楠楠

后记：回到美丽的三建，我们也有一个值得共同守护的家。完善的管理制度、厚重的企业文化以及党工团的一体化建设，提升着我们的认同感和归属感，鞭策着我们百尺竿头更进一步。我们要珍惜每一次外出学习的机会，更要感谢公司给予我们成长的平台。相信在“诚信敬业，以民为主”的核心价值观浸润下，我们定会朝着同一个目标，同一个方向齐头并进，为三建的持续健康发展助力！

工程管理部：陆天柱  
财务部：牡丹红

## 打造精品文化，激发企业活力 公司员工喜获征文摄影比赛多项荣誉

日前，从锡北镇总工会获悉，在去年工会组织的2017年锡北镇“书香筑梦·品鉴人生”读书征文比赛和喜庆十九大“劳动有我、建功有我”摄影比赛中，锡山三建共斩获8个奖项，其中马铁军和李森的征文分别获得一等奖和三等奖；仇高乐、马铁军、吴锦龙、马楠楠、周星驰、胡亚南的摄影作品荣获优秀奖。

为组织发动和引导职工阅读，唱响“劳动伟大、劳动光荣”的时代主旋律，传播社会主义核心价值观，展示锡北镇广大职工爱岗敬业、甘于奉献、奋发有为的精神风貌，锡北镇总工会在2017年举办了读书征文与摄影活动。在接到通知后，锡山三建工会积极响应，紧密结合活动主题，发动企业职工和摄影

爱好者参与比赛，同时，对各部门选送作品进行严格把关。本次选送作品充分反映了三建职工诚信敬业、吃苦耐劳、勤于思考的精神风貌，展现了公司积极向上、开拓进取、真抓实干的品牌形象和学习型组织的创建成果。

锡北镇总工会的表彰是对获奖者智力成果的肯定，极大地鼓舞了他们的创作热情。同时也希望各位获奖者能够以取得的荣誉为新的起点，再接再厉，带动更多的员工参与到文体活动中来，为公司营造健康、积极、团结的工作氛围和文化气息，共同促进企业文化的繁荣发展。

行政人事部：过佳桦

获奖者	作品名称	作品类型	奖项
马铁军	《先人一步，承上启下一读〈做最好的中层〉有感》	征文	一等奖
李森	《劳动铸就中国梦—〈劳动铸就中国梦〉观后感》	征文	三等奖
仇高乐	《测量》	摄影	优秀奖
马铁军	《众人抬石》	摄影	优秀奖
吴锦龙	《挑灯夜战》	摄影	优秀奖
胡亚南	《艺术工程中的速捷人》	摄影	优秀奖
周星驰	《电火花》	摄影	优秀奖
马楠楠	《平凡的伟大》	摄影	优秀奖



## 喜庆十九大“劳动有我、建功有我”摄影比赛 锡山三建获奖作品赏析



仇高乐 《测量》



马铁军 《众人抬石》



周星驰 《电火花》



马楠楠 《平凡的伟大》



吴锦龙 《挑灯夜战》



胡亚南 《艺术工程中的速捷人》

## 先人一步、承上启下 ——读《做最好的中层》有感

阅读是我们了解世界、感悟人生的一种绝佳途径。徜徉书海既能让人心旷神怡，又能使人恍然大悟、茅塞顿开。

最近公司给中层管理干部下发了精心挑选的书籍。我拿到的是《做最好的中层》。这本书的作者成杰是一位实战派的管理咨询专家，有着丰富的从业经历。他把中层分为3类：一流的中层是公司里的栋梁和中流砥柱；二流的中层将自己当成是“夹心面包”，被动地完成任务；三流的中层只会抱怨现状、发牢骚，最终一事无成。毫无疑问，人人都想成为公司的栋梁，选择做一流的中层。那么如何才能完成从平庸到卓越的跨越呢？



首先，作为一名中层，要有先人一步的视角和洞察力。

发现问题是中层领导决策的起点，也是中层领导者的职责。如果把基层员工比作冲锋陷阵的战士，那么企业负责人就是元帅，而中层干部就是临阵指挥的将军。元帅承担着战略目标的制定，实际的作战任务则是通过将军指挥战士们来完成的。企业的成功除却战略目标层面的因素，更多的在于执行层面的落实情况。高层的指向往往是宏观的，作为中层干部就要发挥自己的经验和优势，敏锐的判断出完成具体工作时可能会面对的种种情况，并做出合理的安排。正所谓“凡事预则立，不预则废”。优秀的管理者一定会运筹帷幄，以自身敏锐的视角剖析各种难题，带领团队出色的完成任务。

其次，职场向来以成败论英雄。无论何种情形，能够在可控的时间内完成上级要求的任务，才是合格的管理者。书中提到了一个例子：海尔的售后服务有24小时内必须为客户上门服务的承诺。一次海尔接到云南昭通市的用户打来的电话，说有一台洗衣机出了毛病需要维修。接到任务的秦冠胜毫不犹豫地冒着恶劣的天气从昆明出发了，可是由于雨势太大，造成了山体滑坡，泥石流挡住了唯一的公路，

离目的地还有27公里。司机劝他不要下车，可是秦冠胜想到客户的要求就是命令，既然接受了任务就要保证完成。于是他决定下车步行，经过5个小时的艰难跋涉终于到达了客户家里。当客户看到浑身泥水的秦冠胜时，简直惊呆了，因为从广播中他已得知昆昆线发生山体滑坡的消息。这位高大的汉子抱住秦冠胜留下了眼泪……



我想感动他的除了秦师傅本人，还有海尔的品牌力量。海尔坚信，服务在于赢得用户长期的信任。而要实现这个目标就必须做到一诺千金、一言九鼎。一流的中层都必须完成从“做事”到“做成事”的转换。

中层管理者的另一项重要职能就是承上启下，做好上级和下级的桥梁：准确领会上一级的意图，通过授权和指导，激发下属工作的积极性和创造力，从而达成一致的工作目标。中层干部对上需要多为领导分忧，对下要充分授权、奖罚分明。当下属工作上遇到困难时要及时给予帮助，而当他们做出成绩时也要进行适当的激励和表扬，为他们争取应得的尊重。让我们牢记：管理的最高境界是通过成就他人来实现自我成就。

行政人事部：马铁军

（注：该文荣获2017年度锡北镇职工读书征文比赛一等奖）



## 速捷模架经典工程案例 ——港珠澳大桥岛隧工程篇

港珠澳大桥，是连接香港、珠海、澳门的超大型跨海通道，全长55公里，其中主体工程“海中桥隧”长35.578公里，海底隧道长约6.75公里，建成后将成为世界最长的跨海大桥。江苏速捷模架科技有限公司承建了港珠澳大桥岛隧工程止推段模板安装与拆除工程。



一、工程总体概况

西人工岛位于珠江口伶仃洋海域，为尽快具备沉管对接条件，提供海上段沉管施工作业面，在岛隧结合处暗埋段沉管隧道设置止推段。起讫桩号为K12+588~K12+639.700，纵向坡度2.98%。按照结构形式及功能差异止推段分为CW1及CW2；其中CW1长23.7m，CW2长28m。分段中间设置1道变形缝，变形缝宽度0mm。



现浇止推段结构形式采用单箱双室管廊箱型和单箱四室管廊箱型结构形式，顶板厚150cm、130cm，底板厚150cm，侧壁厚150cm，中隔墙厚度80cm。

### 二、自然条件

由于施工区域位于西人工岛西小岛内，有钢管筒和防浪墙做掩护，受风浪影响较小。进行模板安装及支架搭设前，西小岛基坑内已



进行降水联合堆载预压，地基加固效果理想，隧道基础基槽开挖完成后进行C20混凝土硬化，故受地质影响小。主要受灾害性天气影响，包括热带气旋、暴雨、龙卷风、雷击、短时雷雨大风等，其中热带气旋强度强、频率高、灾害重，是影响工程施工进展最具威胁的自然灾害之一。

### 三、工程特点难点分析

#### （1）模板设计干扰因素多

西人工岛止推段沉管隧道因设计寿命达到120年，结构防水要求极高，埋设的结构防水及止水附属设施较多，预埋件繁多，模板设计过程中需统筹兼顾，充分考虑各种干扰因素。



#### （2）模板施工规模大

侧墙外模最大高度815cm，高度较高；止推段箱室最大跨度14.55m，净空高度8.4m，顶板厚度最大为1.54m，每平方米荷载达到4t，模板及支撑体系设计需满足施工尺度的要求，保证施工过程的安全可靠。



#### （3）安装困难

止推段施工属于外海深基坑现浇隧道结构，由于基坑内作业面狭窄，有效作业空间十分有限，因此模板设计需考虑方便拆卸，特别是适用于整体拼装，整体拆卸。

### 四、施工工艺

本工程支撑体系采用承插型盘扣式钢管支撑（速捷架）支撑体系，与可调底座、可调托座结合的支撑方式。

技术部：杨琳

## 《内训师授课技巧》培训心得

3月23-24日，有幸在公司澄怀厅聆听了无锡凯登楼老师带来的《成为明星讲师之内训师授课技巧》培训课程，让我们对内训师有了深层次的了解。

我们大多数的人平时和同事、朋友都能侃侃而谈，一旦登上讲台就免不了心跳加速、双腿颤抖、心情紧张，从而害怕登台。楼老师上课伊始便一针见血地指出了怕登台主要是因为害怕自己讲错、怕丢脸、怕学员不接受自己、怕失控等原因。如何让我们克服心理障碍更加自信地登台呢？老师给我们讲到了舞台风范呈现，具体讲了身法、手法、步法、眼法在台上应该如何呈现。肢体语言也能表达出各种含义，合理的手法运用，可以让你台风更精彩、充满活力，“切菜”手法尤其让我们记忆深刻。我们的眼睛也要多与下面的听众多作交流，但我们不可以扫视、逼视、斜视，这样会让听众很不舒服，目光接触的速度要适中，要慢慢地平视、正视、直视，用心地与全场进行交流。

俗话说，万事开头难，开好场让课程成功一半。楼老师给我们介绍了五种开场的方法：巧问问题法、事例故事法、引用名言法、实物展示法、引用数据法。开场提问，我们最好要提封闭性的问题，利于我们听众的回答，如果我们提开放性的问题，碰巧现场没有人能回答出来，那就会陷入尴尬的场面。而引

用数据法呢，当我们将数据列举出来后，一定要进行对比和解释，因为一经对比后数据会说话，会让我们知道其中更多的内涵。课程的收尾，老师也给我们讲到了五种方法：赞美祝福法、寓言故事法、名言佳句法、主导复习法、自主复习法。对于课程内容的梳理，老师教我们利用思维导图。思维导图，是表达发散性思维的有效图形思维工具，运用图文并重的技巧，把各级主题的关系用相互隶属的层级图表现出来，利用色彩、图画、代码和多维度等图文并茂的形式来增强记忆效果。老师也让我们分组进行练习，各自确定好一个主题，每组完成一幅思维导图，并且上台讲解。我们看到不同风格、不同色调、不同布局的思维导图，展示和分析过程中，我们逐渐学会了如何去准确表达思维导图的信息，如何搜索关键点、如何合理地摆放各分支，使整个思维导图既能够思路表达清晰，又美观大方。

要成为一名合格的内训师，仅靠两天的培训，肯定是达不到要求的。楼老师的言传身教，展示了一个优秀培训师的风采，幽默的授课技巧让我们受益匪浅。台上一分钟，台下十年功。我们要以楼老师为标杆，不断加强学习和积累，提高自身的素养。

机电公司：刘春燕

## 入职初体验

三月末，离职月余的我经过认真的思考之后，选择了锡山三建实业有限公司。经过了上一家施工单位后，原以为能另辟蹊径，几经辗转之后，却又进了工地。但是经过了解之后，这个公司和原公司的差别顿时就显现出来。

三建是国家房屋建筑工程施工总承包壹级企业，集建筑施工、速捷架研发与生产、装饰装潢设计与施工、机电安装、市政建设、园林绿化等为一体，具有综合施工与生产能力的建筑企业，同时还获得国内和省内外多项奖项。

短短的一个月，我感受到了公司浓重的企业文化和强烈的人文关怀。这和公司坚持“诚信敬业，以民为主”的核心价值观是相契合的。就福利制度而言，单双休、节假日福利，以及员工的生日福利都让我感受到了公司的人性化。同时，按技术等级划分的薪资和福利制度都比较透明，另外还有多种

补贴，体现了公司对普通员工的浓浓关怀。

基于以上的了解，我对新公司充满了期待。进公司之后便被分配到中国电信项目部，工程已经到了最后的装修和设备进场阶段。在项目施工员离职之后，我就部分的承担了他的职责，主要工作在现场，查漏补缺。项目上工程管理部的同事也都是年纪相仿的年轻人，交流起来无障碍，同时还对我这新人十分照顾。虽然目前我所在的项目处于收尾阶段，但是不久就会去万科那边，万科是新开的项目。虽然我以前也经历过一个完整项目，但是还是有很多需要学习的地方。

到现在，已经进入公司一月有余，渐渐地融入了项目。对现场也已经完全掌握，跟进施工班组的施工进度与质量。相信在万科项目，我可以更好地胜任我的工作。

工程管理部：胡凯旋

## 大爱无声，感恩有心 一封来自陈恒林夫妇的感谢信

3月20日，我妻王春风在结束工作回到家时觉得腹部有些疼痛，当时觉得可能是干了一天活累的，并没有太在意，但是到了3月25日，疼痛却从腹部前面延伸到了后面。她把这情况告诉了我，我便向领导请假带她去了医院，在3月26日当天便在锡北镇中医院办理了住院。

入院的那天她是坐在我电瓶车后面到医院的，当时还能上车、下车，但是在医院治疗多天也找不出病因，病情没有得到有效进展，慢慢地，她的病情加重了。因为医生医术有限，29日，我们主动提出了出院。离开时，她的肚子疼的厉害，双腿已经不能向前，我扶着她的肩膀艰难地走向院前电瓶车处，在一位好心人的帮助下上了车。到家后，我考量着问题的严重性，想着还是要立即到大医院看一看，下午1点20分我们来到了无锡101医院。

经过门诊部医生的检查后，他说出了一个我从来没有听过的病名：脊髓炎，我问医生这种病是否严重，他告诉我，治疗及时的话，以后只要避免做重体力活、避免感冒，但是如果治疗不及时便会引起全身瘫痪，严重的会双目失明、呼吸道阻塞至人死亡。

这种病一旦发生便会发展的很快，要想治好却很慢。什么也不想，我们听从医生的安排，在神经内科一区十三病房，主治医生杜宇平再次对她进行了详细的检查，并制定了治疗方案，他对我说：“根据情况，我们准备先给患者安心，再消炎，然后用激素药控制病情，后按体重比例配比相应的免疫球蛋白”。后来我才知道，免疫球蛋白与人的免疫力有关系，目前常用的“静注人免疫球蛋白”，700元一瓶，一天必须要用9瓶，五天为一疗程，但这种昂贵的药物并不能通过医保进行报销，这样惊人的数字，我不敢往下听，但又不能不听，真是天有不测风云……

正当我徘徊在十字路口，在迷茫中停止脚步的时候，速捷张旗张总打电话到101医院了解春风的病情，他对我说：“我刚知道王春风生病住院的消息，首先你们要听从医生的安排，先把病看好，不要有什么后顾之忧，早日康复。”

3月30日，张总和辛主任在百忙之中来到医院，我们夫妇二人对此一惊，公司这么忙，领导却为了我们担心，我非常感动，春风的泪水夺眶而出，不知说些什么才好！当他们得知病情和医药费的时候，鼓励我们不要怕，张总说：“三建是一个大家庭，兄弟姐妹很多，到这里最主要是看好病。”

4月10日，张总、行政部吴经理来到医院，这一次，他们带来了全体公司，各位同事为我们筹集的爱心款，三建花盛开，情义暖人心，拿着这一份沉甸甸的爱心，我的心情难以平静，春风她情不自禁泪如雨下，说不出一句话来，只能不停地重复着谢谢，谢谢大家。

在春风住院期间，公司领导、同事为我们带来的关心、祝福，给了我们康复的希望！张总多次来医院，到病床前了解病情，蒋主任、辛主任、李钢、陈江和不少同事朋友们也几次打电话到医院了解情况并给予各方面的关心！

如果只是说声谢谢，那太轻描淡写了，纵使千言万语也很难表达我们夫妇的感激之情！三建的兄弟姐妹们情深意浓，领导们仁慈善良，我们夫妇非常感恩能够生活在这样有情有义的大家庭里，让我们知道有这么多人关心着我们，特别感谢黄洁莹的母亲和孙大妈，感恩帮助我们的每一个人！

感恩无声，只有孜孜不倦的耕耘！

感恩无声，只有勤恳的劳作，把大爱传递！

陈恒林、王春风

谢上

劳动缔造不凡

“醉”美

为唱响“劳动伟大、劳动光荣”的时代主旋律，弘扬“执着专注、作风严谨、精益求精、敬业守信、推陈出新”的工匠精神，展现公司员工爱岗敬业、甘于奉献、奋发有为的精神风貌，现公司拟举行“劳动醉美”手机摄影比赛。请大家随手拍下身边的劳动模范，并投稿至1270624217@qq.com，届时公司将会进行评选并有丰厚奖励哦！截止日期为5月31日，欢迎大家积极参与！