

三建简报

乱花渐欲迷人眼



诚信敬业·以民为主

内部刊物 2019年5月 (总第180期)

青春心向党，建功新时代
——团支部开展“五四”系列主题活动

第十五届三建杯职工篮球赛激情开赛！

激情与龙共舞 澎湃三建江湖
——记龙湖天钜项目部迎接飞检

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/ 青春心向党，建功新时代
——锡山三建团支部开展“五四”系列主题活动
- 3/ 第十五届三建杯职工篮球赛激情开赛!
- 4/ 喜 报
- 5/ 五四精神，传承有我
——记锡山三建钱新华总经理分享交流会

视点景象

- 6/ 激情与龙共舞 澎湃三建江湖
——记龙湖天钜项目部迎接飞检
- 7/ 锡北镇“劳动最美，爱在锡北”职工摄影比赛
公司获奖作品欣赏

知识分享

- 8/ 夏季养生常识

企业文苑

- 9/ 篮球赛小记
- 10/ 入职感想
- 10/ 五四青年节活动感悟



生日烛光

祝福 6 月生日的员工



吴 强、仇 渊、陈志清、王益民、夏洋军、徐逸平、徐华丽、张 荣、何 健、吴新龙、蒋 筱、周永富、翁建平、王 刚、张余丰、沈 熠、程九会、郭 晓、宋 洁、李建江、龙文强、顾新峰、朱 浩、贾盼盼、费夏炎、糜余刚、惠 圻、吴楠钦、蒋坤培、蒋建军、丛思远、王祖良、王科强、黎联燕

公司董事长钱云举、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

飞瀑之所以能飞流直下一泻千里，除了它有深厚的积聚之外，就是因为它选准了一个突破口。千里良驹闯进迷谷，急需的不是在悬崖绝壁上的左冲右突，而是冷静地分析出路在何方。撞了南墙不回头，勇是勇了，但这实属不堪称道的匹夫之勇，人何苦要在一棵树上吊死?现代人应该学会选择。看见别人下海，游得那么舒坦那么潇洒!你也想下海试一试，但在下海前，首先你要了解下海的深浅和自己是不是一只旱鸭子。人一旦到了抵抗不住诱惑的时候，往往都会忘掉最起码的常识。

人的从众心理其实也是一种可怕的隋性，看见别人都往同一条路上拥挤，自己便也拼命往那条路上挤。其实，如果能果敢地另辟蹊径，寻找一条适合自己潜行的小路，最后你会惊喜地发现，你比别人早到目的地。

机遇，像一条纵横交错的河流，向任何人都敞开着，只要你准备好舟楫，你随时可以荡起你那希望的双桨。至于你能否闯出那八卦图般的迷阵，到达理想的彼岸，这就不仅要看你划船的功力与毅力，而且要看你选择航道的本领了。

选择，不要奢望一次成功，这要有赖于漫漫人生路上感性的积聚与理性的升华。感性的积聚使人聪敏，理性的升华使人睿智。这种积聚与升华到了家，那梦想成真便不是一句海市蜃楼般的空话。

青春心向党，建功新时代

——锡山三建团支部开展“五四”系列主题活动

为纪念五四运动 100 周年，继承和发扬五四精神，激发广大青年员工奋发向上、争先创优的工作激情，5月4日，锡山三建团支部在党支部的引领下，精心策划，开展了一系列精彩纷呈的“五四”主题活动。

汇聚青春力量，唱响爱国赞歌

“我和我的祖国，一刻也不能分割，无论我走到哪里，都流出一首赞歌……”，暮春浅夏里，风光正怡人。全体党员、团员及青年员工代表热情洋溢，深情高歌《我和我的祖国》。



迎着缕缕微风，红旗飘扬、歌声激昂，大家挥舞手中的五星红旗抒发对祖国的热爱，向百年前的青年们致以最崇高的敬意、为新时代喝彩、为祖国 70 华诞献上最真切的祝福。

伟大思想指引前行，殷殷期许催人奋进

5月4日上午，团支部组织召开了青年标兵表彰及座谈会。董事长钱云举、党支部书记陆慧兰等领导出席会议并发表讲话，团支部书记杜丹红主持会议，总结 2018 年团支部工作。



会议上，大家欣赏了公司自制快闪视频《我和我的祖国》，学习观看了习总书记在纪念五四运动 100 周年上的讲话视频，“青年志存高远，就能激发奋进潜力，青春岁月就不会像无舵之舟漂泊不定”、“任何孤芳自赏都会陷入越走越窄的狭小天地”……习总书记对当代青年的亲切寄语，让人倍感振奋，热血沸腾，让青春充满了奋斗的力量!

之后钱董事长、陆书记分别对在座的青年员工提出了几点要求。董事长强调青年员工是企业发展的中流砥柱，是企业人才队伍的后备军。我们必须树立目标，要奋斗才有完美人生。

同时希望团支部多开展主题活动，为年轻人搭建提升自我、突破自我的平台。他还嘱托青年人要有信心抱负，在工作生活中保持健康良好的心态、有团

感主动和组织交流分享。陆书记指出，公司的诚信文化培育了一代代三建人，我们要发扬和继承诚信文化，用自己的实际行动赋予其更加丰富的内涵。殷殷期盼，谆谆教诲，饱含着公司领导对员工们的关怀与寄托，给了广大团干部和团员青年巨大鼓舞。

会议上表彰了“学

习标兵”、“创新标兵”、“敬业标兵”、“技能标兵”、“阳光标兵”共 15 人。两名标兵代表发言，激励广大青年



开拓进取，争做先锋，在岗位上建功立业，奋发有为。

凝聚团队智慧，展现青年风采

5月4日下午，团支部联合专业拓展公司在锡山三建公司内



开展了青年员工团建活动。经过了系列热身活动后，50 多名青年员工被分为 5 支小队，确立队名、队长、logo，各自为战。这一场智力与体力的较量，每一个参训的队

员都感受颇深、收益匪浅。大家既享受了成功的喜悦，也见证了失败的沮丧。人生就是这样，只有相互信任、通力合作，才能攻克一个又一个看似不可能的任务。

五四百年，精神之树常青。青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量。我们应当牢记五四精神的核心，坚持将实现个人梦想、人生价值与中国梦交织在一起，在工作岗位上脚踏实地，顽强拼搏，矢志奋斗，不负年华与汗水，无愧时代与国家，勇于挑起重担，让青春在锡山三建扬帆起航，绽放光彩!



行政人事部：过佳烨

第十五届三建杯职工篮球赛激情开赛！

5月17—18日，一年一度的“三建杯”职工篮球赛又如期开赛了！迄今为止，锡山三建已经连续举办了十五年篮球赛，这项传统体育活动在党支部的带领下、团支部和工会的支持下得到了较好的传承和发扬，已经成为了贴近员工生活、富有三建特色的文化品牌。



本届共有四支队伍参赛，以两两分组循环赛的方式进行PK。随着一声哨响，比赛正式拉开帷幕。比赛过程可以说是高潮迭起，四支队伍势均力敌，旗鼓相当。只见场上队员们精神奕奕，斗志昂扬，时而转身跳投，时而三分远投，身手矫健，配合默契；比分落后的队伍也毫不气馁，仍每球必争，决不放弃。橙队和绿队打得难舍难分，比分一度持平；黑队和蓝队间的较量更是惊心动魄，直到最后一节，蓝队才力挽狂澜反超黑队。连在场上的观众们也被感染得热血沸腾！场外拉拉队欢呼声、呐喊声不断。最后橙队以两胜一负的成绩控制全场，过关斩将，力拔头筹。



本次比赛的亮点在于每支队伍都拥有一个吉祥物，在开场和休息间隙为队员们加油打气。穿着卡通人偶服装的篮球宝贝们，一边要忍受闷热，一边还要俏皮起舞，动作灵活，可爱呆萌，逗得大家争相合影。

十五年初心不改，虽然当年在球场上意气风发的小伙子已经变成如今在场下助威的观众，篮球宝贝们也每年换着花样为比赛添彩，但不变是参赛者顽强拼搏的精神，是员工们青春昂扬的斗志、是同事间精诚合作的情谊，是企业和谐融洽的文化氛围。



人生就像投篮一样，咬定青山不放松，认准目标不动摇，就一定有所收获。举办篮球赛的初衷，不仅是为了舒缓大家紧张的工作节奏，更重要的是将我们三建人敢打敢拼从不言败、团结协作迎难而上的体育精神，在传承中不断发扬光大，凝聚共识，为企业提供发展正能量。



行政人事部：过佳焯

行政人事部：过佳焯



喜报

为了表彰先进，弘扬正气，激励广大劳动者建功立业的荣誉感和使命感。在五一劳动节来临之际，各级党委政府和工会系统开展了声势浩大的评优评先活动，公司工会、班组和部分员工榜上有名。

让我们以他们为榜样，以奋发有为的工作状态和创先争优的进取精神，弘扬工人阶级的伟大品格，同心同德、爱岗敬业、勇于奉献，为推动公司发展进步做出应有的贡献。

附获奖名单：

序号	荣誉名称	获奖人	颁发单位
1	江苏省五一劳动奖章	陆慧兰	江苏省总工会
2	无锡青年五四奖章	钱新华	共青团无锡市委
3	锡山区工人先锋号	周志东班组	锡山区总工会
4	优秀基层工会组织	锡山三建工会	锡北镇总工会
5	帮扶先进集体	锡山三建工会	锡北镇总工会
6	十佳金点子	江苏速捷模架科技有限公司	锡北镇总工会
7	锡北镇优秀工会工作者	严晓风	锡北镇总工会
8	锡北镇优秀工会工作者	马铁军	锡北镇总工会



五四精神，传承有我 ——记锡山三建钱新华总经理分享交流会



5月24日上午，锡北镇团委在无锡市锡山三建实业有限公司召开了青春向党·建功新时代——“青年五四奖章”个人（集体）事迹分享会，锡北镇机关、村（社区）、企业等50余名青年代表参加此次分享会。

分享会上，全体青年首先回顾了习近平总书记在纪念五四运动100周年大会上的讲话要点，思考我们当代青年人，要如何在一代代青年的接续奋斗中更好地传承五四精神。

在学习讨论的过程中，大家感慨良多，纷纷表示我们青年人要有火一般的爱国情怀、水一般的智慧勇气、铁一般的奋斗精神，不断提高对自身的要求，以真才实学服务人民，以创新创业贡献国家。



随后，无锡市青年五四奖章获得者——钱新华总经理做交流发言。他详细介绍了速捷架公司的基本情况，展示了公司十多年来在科技创新、生产管理、销售经营等方面的成果，讲述了创业过程中攻克的一个个难关。钱总表示，无锡市青年五四奖章的荣誉归功于全公司。这些成果的背后，是我们年轻的研发、生产、销售团队日复一日的坚持付出。

作为公司的掌门人，钱总坦言更应把前行的舵，划起自强的桨。特别是在当前中美贸易摩

擦的敏感时期，我们企业要积极应对贸易战带来的冲击，不断提升产品附加值、竞争力，主动拓展“一带一路”沿线国家市场。在未来，他将继续发挥示范带头作用，以身作则，做好表率，激发青年员工的活力与创新精神，做青年团员的知心人、热心人和引路人。



在这个喧嚣浮躁、物欲横流的社会，能够沉下心来执着专注于做好一件事更显得难能可贵。钱新华就是如此，他不仅继承了父辈们的吃苦耐劳、执着专注的工匠精神，还将开放、创新、拼搏的精神注入到公司和行业，在一场场考验中淬炼自己，为公司带来了新气象。

作为青年人，我们也要立足工作岗位，把个人的成长融入到时代发展的脉搏之中，不忘跟党初心，牢记青春使命，让初心从历史中走来，让使命在历史中延续，在锡北四个争当的建设中发挥我们青年人生力军的力量。



激情与龙共舞 澎湃三建江湖 ——记龙湖天钜项目部迎接飞检

春节刚过，龙湖天钜项目正式复工。年前刚顺利完成业主指定的销售节点任务，紧接着整个项目部又全身心投入到迎接飞检状态，立志在龙湖严苛的第三方检查中名列前茅。

转变思想 管理到位

本次飞检成绩将进入龙湖内部排名，这是三建首次参与龙湖的内部评比。因此项目经理顾伟、于学锋高度重视，多次召开内部会议，保证进度稳步向前。每个项目部管理人员充分贯彻落实“六个到位”：即思想转变到位、人员任命到位、班组配合整改到位、实测实量小组到位、检查到位、砌体质量进度到位，立志铸就三建精品工程。



分工明确 众志成城

项目部针对质量风险、安全文明、实测实量、管理行为等方面进行检查，将每项检查都落实到相应责任人。项目经理于学锋和项目技术总工俞洁每天早晨布置好工作任务，若中途遇到困难就通过对讲机反馈沟通，下班前楼栋长和安全员统一在微信群里汇报今日完成情况及次日工作计划。项目现场一共有9栋楼，每栋楼的楼栋长主抓质量风险，身后紧随两至三名工人及时发现并解决漏筋、夹渣、蜂窝麻面等质量通病。导墙渗水在龙湖第三方检查中尤为重要。这一项关乎着导墙结合面凿毛、成型质量和防渗漏效果，



得分占比较大。现场每天都能见到相吉超和王欢组成的“潜水小分队”在楼层中穿梭，一旦发现渗漏点就及时在墙上标记方便后期工人修补

（先用小斧头在渗漏的接缝处凿开一个小口子，然后每处涂上堵漏王，最后再刷一遍JS防水涂料）。就这样反反复复每栋楼每个楼层都检查好几遍确保万无一失。

安全文明主要由安全员重点抓防火、三宝四口五临边、脚手架、安全用电、标识标牌、“地雷”等。安全员芮赞、许晓伟、李伟每天定时巡查电



箱用电状况、工人的安全帽和帽带、灭火器、施工机具的防护、脚手架等，将现场的安全隐患都扼杀在摇篮之中。在我们的共同努力下，现场做到了工完场清、材料堆放井井有条、场容场貌干净整洁。

实测小组重点负责测量和复测一结构的垂平、顶板水平度、楼板厚度和二结构实测等。实测数据上墙后，打磨和修补师傅及时跟上，打磨修补好后实测小组再去复测，复测不合格继续整改，以最严谨的态度对待每一处爆点。得知我们这边实测实量检查迫在眉睫，万科阳山项目经理仇渊数次抽调精兵强将帮我们度过难关，彰显了我们三建这个大家庭的团结和凝聚力。



苦尽甘来 终得回报

一切的努力在5月8日得到了回报，龙湖天钜项目部飞检取得了优异成绩。管理行为90.92

（龙湖第一），质量风险93.2（苏南龙湖第二），安全文明87.19（苏南龙湖第一）。不经历风雨怎能见彩虹，这一切都归功于整个项目部的同心协力，大家将时刻牢记“诚信敬业，以民为主”的核心价值观，在今后的项目生产工作中继续合力提升项目管理水平，强化服务意识，为和龙湖集团的长期合作奠定坚实的基础。



工程管理部：相吉超

锡北镇“劳动最美，爱在锡北”职工摄影比赛 公司获奖作品欣赏

为唱响“劳动最美，爱在锡北”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、文体中心、摄影协会于2018年8月—10月，联合举办了喜庆中共党的十九大，锡北镇“劳动最美，爱在锡北”摄影比赛。

本次比赛共分两组：分别为摄影手机组及摄影相机组。作品从不同角度展示了锡北镇各行各业

劳动者在经济社会发展中，团结拼搏、开拓进取、无私奉献、积极向上的工作状态和自觉践行中国梦的精神风貌，用镜头记录下了锡北劳动者在普通岗位上建功立业的精彩画面。

经过市、区摄影家组成的评审团对参赛作品进行严格评审，评选出金、银、铜奖和优秀奖。我可共有5名参赛选手获优秀奖，现将获奖作品展示如下：



手机组：蒋星浩《电焊》



手机组：浦江《烈日下的坚守》



相机组：过佳辉《园艺剪刀手》



手机组：周星驰《最美的背影》



手机组：张荣勇《烈日下的劳动者》

夏季养生常识

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。

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：多吃凉性蔬菜，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。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、病毒有杀灭和抑制的作用。其中，作用最突出的是大蒜，最好生食。

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

适当的补充蛋白质：鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是最佳的优质蛋白。

多喝水：喝多点水，而且是温水比较好，每天要喝七八杯白开水。身体要随时保持水分和补充水分，水在人体内起着至关重要的作用，



维持着人体正常的生理功能。水是人体不可缺少的重要组成部分，器官、肌肉、血液、头发、骨骼、牙齿都含有水分，夏季失水会比较多，若不及时补水就会严重影响健康，易使皮肤干燥，皱纹增多，加速人体衰老。另外矿泉水、冷茶、牛奶、苹果汁是理想的解渴饮料。



注意室内的温度、湿度：一般舒适的温度为20-23℃，相对湿度50%-70%为佳。20℃以下会使人有寒冷的感觉，而超过23℃，会使人有热的感觉，表现为难以入睡，甚至掀开被子。另外室内的通风要好。

应时起居：夏季则宜晚睡早起，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。



尽量穿浅色衣服：深色衣服会吸收阳光，使人体温升高燥热；同时蚊子有趋暗的习性，深色容易吸引蚊子，特别是黑色。

皮肤瘙痒注意事项：夏季出游，因日晒而导致皮肤瘙痒、干疼时，可涂少量肤轻松等软膏，不要用热水烫洗，也不宜用碱性大的肥皂清洗，以免刺激皮肤，加重症状。

做些养心运动：夏季运动量不宜过大，过于剧烈，应以运动后少许出汗为宜，以免运动量过大，出汗过多损伤心阴。对于



夏季依然坚持锻炼身体的人可以选择练太极拳，太极拳动静相兼，刚柔相济，开合适度，起伏有致，身端形正不偏倚，正气存于内而风邪不可侵，与自然的阴阳消长相吻合，可谓夏季最佳的养心运动之一。

篮球赛小记

一年一度的“三建杯”职工篮球赛开始了。通过抽签，我被安排在了黑队。通过了解，我队拥有内线优势，而其他三队也各有优势。

赛前，每队还分别配备了一位可爱的吉祥物：橙队的“小叮当”、蓝队的“加菲猫”、绿队的“米奇老鼠”，还有我队的“超级玛丽”。活动开闭幕式时，四大卡通宝贝们还为大家倾力奉献了她们俏皮炫丽的舞蹈，活跃了比赛的气氛。

一声哨响后，比赛正式开始。第一轮蓝队对决绿队，蓝队一马当先，按下头筹拿下比赛。第二轮我队PK橙队。橙队虽然得分能力很强，但是火力点相对较少，因此一开始我们就进行了严密部署：我针对橙队核心全场紧逼防守，4名队友采取2-2



联防。比赛一度陷入胶着，但每名队友都不懈努力：钱新华总经理内线强打、张宝灵动跑位、高健霸气篮板、何健底线三分、朱浩内外衔接、钟正权策应联接，以及我的穿插跑动。直到后半场我们好不容易占据了比赛的主动权，最终有惊无险地拿下了比赛。

下午第二轮比赛，先由橙队与蓝队开战。我是比较看好蓝队的，因为橙队两场比赛间隔时间较短，上午消耗了较多的体能，但橙队实力强大，拿下了这场比赛。接下来在我队与绿队的对决中，我队不出意料地赢得了比赛。

第二天进行最后一轮的角逐。首发队伍为橙队和绿队。绿队明显比第一天打得出色多了，队员们配合更加默契，比分几度领先。其中绿队马铁军表现尤为勇猛，在进攻、防守端都发挥了作用。可惜第三节末尾橙队大爆发，多点开花，防不胜防，绿队不幸败北。



最后由我黑队与蓝队进行PK，这也是分出最终胜负、至关重要的一场比赛。比赛从开始就打得十分激烈，首节两队打成了4比4。第二节黑队以微弱的4分优势结束了上半场。到了第三节，节奏一直由我队掌控，但是比分一直没有被拉开。到了第三节末尾，我队两名队员的受伤，我们才意识到队员没有做到很好的轮换。前三节我也只是做了半

场紧逼，没给队友分担压力。就这样我队带着伤病到了比赛的最后一节。我开始在全场逼抢，比分也是2分、3分的咬着，但是好在我们始终领先。很快，比赛来到了最后的30



秒，我们领先2分，球权还在我队，眼看胜券在握。我快速压过半场，在明知需要压住节奏的节骨眼上鬼使神差地去打了个快攻，结果没打成，让对方打了反击；另外诡异的是，蓝队华晨宇出现在了平常不会出现的三分线外的位置，投了平常不会投的三分球，结果将球投进，比分反超一分。这时比赛已到了最后9秒，我队叫了暂停，经过队友们的短暂交流商量确定强打内线造犯规，结果战术打成了，张宝造成蓝队犯规我们罚两球。如果罚进两球，我队将反超；如果罚进一球，比赛将拖入加时；可惜没有如果，两球一粒未进。然后前场篮板被蓝队抢下，此时只剩3秒，时间明显不够了，我们输掉了比赛。



在裁判员及相关工作人员的细心安排组织下，如火如荼的篮球比赛圆满结束了。每队队员都使出浑身解数，每球必争，都只为能给自己队伍得分献出一分力。在可爱啦啦队不遗余力的激情呐喊助威下，比赛更是杀得难解难分。精彩的比赛画面更是一幕接一幕，好在我们敬业的摄影师在冒着被砸头的风险将这些美好都记录下来。

最终，根据胜负比分关系，橙队拿了第一，我黑队第二，蓝队绿队第三第四，每名参赛队员也得到了公司相应颁发的心仪奖品，蓝队陈浩和我还分别获得了本屆的最佳人气奖和最佳拼搏奖。

比赛结束后，队员们在食堂欢聚一堂，吃上了食堂人员贴心准备的午餐，队员们在饭间更是畅所欲言、相谈甚欢，好似一家亲。通过篮球比赛活动，大家增强了对“积极锻炼、强身健体”的保健意识；大家也从陌生到相知，从相知到紧密，队伍也愈发精神愈发团结了。

机电分公司：陈杰

入职感想

我来到速捷虽然只有2个月的时间，但在这短短的2个月里，却让我感受到公司对“诚信、专业、精益、共赢”理念的落实践行，对新员工无微不至的关怀，让我感到加入速捷是幸运的。能成为公司的一员，我感到无比自豪，相信这种自豪感将使我更有激情的投入到工作中。

对于一名刚接触陌生环境的新员工来说，尽管在过去的工作中积累了不少经验。但刚进入速捷，一个相对全新的领域，难免还是有点压力。在去各部门实习的时候，我特别感谢各部门领导及同事给予我细心周到的关怀帮助，缓解了我的紧张情绪，才使我尽快地适应了环境，全情地投入了工作！速捷是那样关心自己的每一个员工，给每一个员工足够的空间展现自己！所有这段时间我学到了很多，技术水平快速提高，工作十分充实和快乐。

在速捷这两个月，让我感受最为深刻的便是大家对于工作的严谨作风。在生产车间实习期间，有一件事，对我触动很大。冲切车间的一批管子在生产完成后，送到焊接车间进行下一道工序。在将要焊接前，工人们发现有几根管子切口不齐，管子两

侧测量长度误差大约有0.5毫米。如此细小的误差，如果不是特别细心严谨的话，都不一定能发现。也就这0.5毫米的误差，让相关生产人员及负责领导紧急聚在一起，商讨相关解决方案，查找相关生产中的纰漏。今后，我也要把这种严谨之风在之后的工作传承发扬下去。

对于我来说，速捷是一个和以往截然不同的新环境。作为新员工，我会去主动了解、适应环境，同时也要将自己的优势展现给公司，在充分信任和合作的基础上建立良好的人际关系。除此之外，我还要保持时刻高昂的学习激情，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，但是我相信只要能端正心态，有十足的信心勇敢地走下去，就一定会取得成功。社会在发展，信息在增长，挑战也在加剧。我不仅仅要发挥自身的优势，更要通过学习他人的经验，来提高自身的素质。速捷公司的发展目标是宏伟而长远的，公司的发展就是我们每个人的发展，我相信我有潜力把握机遇，与速捷一齐迎接更好的未来！

速捷架：陈明

五四青年节活动感悟

五月的春风情深意暖，五月的花海流溢飘香，在这阳光灿烂的日子里，我们迎来了五四青年节。

这一天，我有幸参加了公司组织的五四青年节活动。作为一个刚入职不到三个月的新员工，这次活动给我感触颇深。

我们有幸生活在一个和平的年代，在这里我们拥有最美的青春，青春是美好的，同时也是短暂的。有多少个昨日已过去，昨日遥不可及，唯有抓住今天才能从容的回顾过去，自信的遥望未来。青年是国家的未来，是时代的担当者，唯有我们不断地拼搏奋斗，在企业中建功立业，企业才能更长久的拥有活力，才能紧跟时代的步伐，不断地壮大和发展。

上午的会议中，公司董事长百忙之中抽出时间来参加我们这个活动并在会上跟我们分享了公司的发展奋斗历程和未来公司发展的前景，让我对公司有了更深一步的认识，对自己的职业规划有了更明确的方向。

下午公司组织的户外拓展项目也更加精彩，让人难以忘怀。刚开始我们大家很多都互相不认识，虽然同属一个公司，但在不同的部门，互相接触的机会不多，通过教练组织的一项项活动，我们逐渐互相了解熟悉彼此。我深深的体会到团队合作的重要性。一个团队，如果没有一个好的领导者，这个团队就很难有强大的凝聚力。当然仅仅只有好的领导者还是不够的，还需要团队成员相互合作、取长补短，才能事半功倍。

作为一个新入职的员工，我很幸运。我所在的团队有一个好的领导，有一群互相帮助的同事。我相信在这个温暖的大家庭中，我能更快速的成长，为公司的发展贡献自己的一份力量。在未来的工作中，我一定会发扬五四精神，拼搏奋斗，做新时代的追梦人。

速捷架：朱聪聪