1个优秀组织单位 5个优胜单位 3个优胜班组 1名优秀个人

集团捧回北京市“安康杯”多项荣誉

近日，2019年度北京市“安康杯”竞赛评选结果揭晓，集团获评优秀组织单位，5家单位获评优胜单位，3个项目获评优胜班组，1人获评优秀组织个人。

2019年集团公司“安康杯”竞赛活动以“创建安康环境 促进高质量发展”为主题，重点围绕“三个提高”“四个百分百”“十项专题活动”在全集团开展。“安康杯”竞赛启动后，集团公司高度重视，明确竞赛目标，健全组织机构，制定实施方案，形成了“行政统一管理，党政齐抓共管，工会组织实施，职能部门各负其责，职工群众积极参与”的领导体制和工作格局。在竞赛组织中，集团公司坚持抓常抓实，建立竞赛年度考核评比长效机制、职工参与安全生产民主管理和教育培训长效机制，形成“有目标、有计划、有方案、有部署、有措施、有检查、有评比、有总结”的全过程竞赛管理体系。

三建公司

推行智慧工地 打造安全壁垒

三建公司将2019年确定为企业文化的安全子文化建设实施年，先后开展了安全文化月、文化周等一系列活动。全面落实民主管理，签订劳动安全卫生专项集体合同》，建立安全生产报告制度，对安全生产工作进行评议，坚持每季度对施工现场进行安全文明施工检查。创新安全生产新模式，推行智慧工地，打造安全壁垒，建立施工现场安全风险分级管控制度。2019年所有在施项目部全面推行塔吊运行监控仪、智能安全帽系统和视频监控系统等。

四建公司

创新活动形式 提升安全管理水平

四建公司强化“安康杯”竞赛组织领导，确保落实到一线，基层单位全部制定竞赛方案，年度评选3个“安康杯”竞赛先进单位和10名“安康杯”竞赛先进个人（优秀劳动保护监督检查员）。强化教育培训，开展了安全知识竞赛、安全谈心、安全生产警示语征集，以及紧急救援演练等活动。强化安全监督，签订劳动安全卫生专项合同，提升安全管理水平。

总承包部

强化制度建设 保障竞赛成效

总承包部强化制度建设，健全完善了《“安康杯”竞赛“先进集体”“优秀安全员（劳动保护监察员）”评选管理办法》《百日绿色安全施工活动方案》等一系列制度，保障安康杯竞赛有效开展。注重安全教育，加强班组安全建设创优评差活动，提升全员安全意识。强化劳动保护监督，劳动保护监察员佩戴袖标、胸卡上岗，坚持每周一次参与项目部安全检查。积极开展“安全隐患大家找”“安全隐患随手拍”活动，有效发挥了群众参与的作用。

市政路桥总承包二部

多角度、全方位提高员工安全技能

市政路桥总承包二部健全体系，细化履职责任清单，逐级签订安全生产目标责任书。健全劳动保护与安全生产管理制度，严格制定、实施岗位安全操作规程。大力开展“安全生产月”活动，通过各类应急演练、知识竞赛等活动的开展，营造“以人为本 安全发展”的氛围。大力宣传法律法规和安全生产知识，通过外聘专家授课、内部培训交流、现场体验式教育等，多角度、全方位提高人员安全技能。

市政路桥市政集团四处

重点工程安全文化建设特色显著

市政路桥市政集团四处坚持把“安康杯”竞赛办成群众性活动，把“安康杯”竞赛融进企业管理，实现了纵向到底、横向到边，不留死角。重点工程安全文化建设特色显著，北京地铁昌南06标项目部制作了手绘安全文化墙、手绘安全宣传“小人书”；北京地铁3号线03标项目部印发了职工手绘的安全教育漫画，体积轻巧、方便携带，时刻提醒每一位职工“安全责任重于泰山”。

“5.24”工程项目部

实行准军事化管理 开展安全主题活动

“5.24”工程项目部2019年开展了“以万万全的保障措施，保万万全的平安工程”为主题的“安康杯”竞赛活动。项目启动之初建立了三级管理体系和五个安全责任区，细化了安全各项工作。创新安全管理理念，实行准军事化管理，开展了“1+N+1”主题安全实践活动，通过政治指导员和“安全管理先锋队”带领职工全身心地投入到安全施工生产中。

市政路桥丁各庄公租房项目部

以“互联网+”助力安全管理

市政路桥城乡集团工程承包总部丁各庄公租房项目部建立安全管理制度，深入开展隐患排查治理，每周进行安全隐患排查活动，“定人定时间定措施”完成对隐患的整改工作。以“互联网+”助力安全管理，采用项目安全管理平台、智能劳务与人脸识别、智能违章提醒、24小时现场监控、BIM-VR安全体验馆等多项智能安全管理系统，全面提升项目安全管理精度和效率。通过入场安全培训、安全技术交底、体验式安全教育等全面提升项目工人安全素质。

市政路桥青年路道路工程项目部

强化执行力度 狠抓措施落实

市政路桥养护集团第五公路工程处青年路道路工程项目部完善安全生产责任制度，落实安全生产责任，层层签订“安全生产责任书”。坚持三级安全教育，对一线工人开展对面的全员性安全培训；对专职安全员开展全年不少于4次的安全培训；对项目负责人及职能部门负责人开展不少于2次的安全培训。强化执行力度，狠抓措施落实，编制了《安全操作规程》，实行“安全防范重点提示制”，完善项目部安全应急救援预案，加强预案演练，提高了广大职工的风险防御能力。

冯仙惠 詹铃

建工萌娃，节日快乐！

1 技术公司职工子女模拟垃圾分类投放，争做“环保小能手”。

2 机施集团职工子女用橡皮泥制作了四色垃圾分类桶，学习了垃圾分类知识。

王磊 温娟丽/摄

在第71个国际儿童节到来之际，集团各单位纷纷组织开展“六一”主题活动，为职工创造与孩子亲情互动的机会，让一个个“小家”感受到北京建工大家庭的温暖。

爱心总动员，温情在传递。新材公司第二工会举办了“童真童梦，爱在行动”主题活动。活动以家庭为单位，为新疆维吾尔族自治区的贫困儿童捐赠学习用品、衣物、玩具等物品。活动受到了广大职工的欢迎，大家纷纷表示，捐赠活动不仅传递了温暖，更培养了孩子的爱心奉献精神。

建工博海公司征集并筛选出15张办公园区以及各京内外项目上具有代表性的照片作为“博海名片”。然后，由职工和子女一起以绘画、手工等多种形式还原“博海名片”中的场景。

幽幽书香伴成长，阵阵芬芳润心田。投资公司工会和建筑工程总承包部工会以“书香伴成长”为主题开展了亲子读书活动。广大职工用视频、照片、手抄报的形式记录了与子女共同读书的美好时光。

风景画、书法作品、“我眼中的爸爸妈妈”……建工路桥集团工会征集了40余幅职工子女的画作、才艺小视频等作品，并鼓励孩子们大胆说出自己的梦想，为之努力学习、勇于追梦。

恒兴集团恒兴中心党支部联合中心工会组织开展了“关爱下一代，携手悦成长”主题活动。活动分为亲子音乐互动、亲子手绘活动和亲子阅读活动三个板块，让父母和孩子在精彩的互动中更好地相互了解，增进了彼此感情，获得了大家的一致点赞。

英语朗读、英语歌曲、英语情景对话……在国际工程公司工会组织开展的“国际萌娃展风采，时代建工扬未来”主题活动中，孩子们各展才艺，度过了一个愉快而又有意义的儿童节。

装饰集团工会组织职工和子女开展了黏土手工制作比赛，一团团黏土在孩子们的揉、捏、切、按中变得栩栩如生。

这个“六一”，集团多家单位结合垃圾分类工作，开展了丰富多彩的宣传活动。机施集团工会组织了“垃圾分类我先行，争做环保小达人”主题活动。活动面向机施集团14周岁以下的职工子女，征集“垃圾分类”主题作品。在孩子们手中，乐高块、彩泥，甚至是废旧酸奶瓶、纸盒，摇身一变成了分类垃圾桶；彩笔画、蜡笔画、沙画描绘出孩子们对垃圾分类的理解。

咿呀学语的宝宝学认了不同颜色的垃圾桶，低年级的孩子们用童真的画作展示垃圾分类知识，高年级的大孩子自己制作的分类垃圾桶个性十足……在技术公司工会举办的“小习惯，大文明，垃圾分类我来拍”儿童节活动上，近70名职工子女争做“环保小能手”，“竞争”好不热闹。

建研院为14周岁以下的职工子女发放了垃圾分类玩具——“会讲故事的环卫车”，内含垃圾分类桶和各类垃圾的实物卡片，引导孩子们在游戏中掌握垃圾分类的方法，养成垃圾分类的良好习惯。

在土木公司组织开展的“快乐六一，环保‘童’行”活动中，职工子女用绘画、摄影、写作、歌曲等作品，传播了绿色、低碳、环保的生活理念。

综合报道

融入社区 把工作做到极致

杨文江

转眼间，我下沉白菜湾社区参与疫情防控工作已经两个多月的时间了。我与白菜湾社区甲19号院的居民们越来越熟悉，也让我充分认识到，只有融入社区，才能把疫情防控工作做得更好。

随着国内疫情形势持续向好，疫情防控工作的重心转向“外防输入、内防反弹”，白菜湾社区的居民们也逐渐恢复了正常生活。

作为工作在疫情防控最前线的下沉党员，看到大家生活和工作慢慢回到正轨，我内心的感触更加深刻，也更加期盼疫情早一天彻底结束。在疫情防控工作上，有些居民开始放松警惕，但我们绝不能有丝毫放松和懈怠，越是在这个关键时刻，我们越要严防死守。我和同事每天依旧准时到岗，严格按照规定，核验每一位进出小区居民的证件，并登记信息，密切关注居家隔离人员健康情况，定期开展排查。“请您戴好口罩，拿好出入证，勤洗手、少聚集，做好个人防护。”天气越来越热了，有些居民开始不戴口罩，于是，耐心提醒居民戴口罩成了我一天工作中的重中之重。

前不久武汉“解封”了，一批滞留在武汉的人员陆续返回北京工作、生活。“咱们院里有武汉回来的吗？”“他们回来之后怎么隔离观察呢？”小区里一些大爷大妈有些担心。“大家不要有恐慌情绪，北京对返京人员的防控措施非常严格，请大家放心。”面对居民们不安的情绪，我耐心解释道：“乘坐火车的离汉返京人员，列车抵京后会由各区安排专车送到居住地和集中观察点，并进行新冠病毒核酸检测，执行14天居家或集中隔离医学观察，实现点对点对接、全过程闭环管理。在解除隔离前，核酸检测结果为阴性的，才能按期解除隔离。自驾离汉返京的人员，禁止下车进入小区，社区人员将引导车上所有人员自驾到指定地点进行核酸检测，检测结果为阴性才能进入小区，然后执行14天居家隔离观察。”像这样的解释说明，一天下来我也记不清要说多少次，但只要居民有疑问，我就会详细地解释，协助社区缓解居民紧张的情绪。居民们和我相处久了，非常信任我，经常跟我唠家常，也非常理解和支持社区各项防疫工作，这是对我最大的安慰和鼓励。

目前，随着疫情防控形势向好，北京市发布了《有序放开快递、外卖人员进小区工作指南》，快递、搬家等关系居民日常生活的业务逐步恢复正常，这对我的工作要求更高了，不仅要做好居民的测温登记检查，更要检查快递员等人员的健康码，并进行测温登记。

在接下来的工作中，我将更加用心用情做好疫情防控值守工作，为打赢疫情防控阻击战奉献力量。

战“疫” 下沉一线

“把失去的时间抢回来”
击败“拖延症”

当前，集团已全面复工复产，在一手抓疫情防控一手抓复工达产的路上，广大职工正努力用加速度跑出高效率，“把失去的时间抢回来”。

但是由于前期疫情影响，工作生活节奏被打乱，复工后有的人可能进入状态慢，出现“拖延症”、工作效率不高的现象。怎么改善这种状态呢？

“拖延”指的是把重要的和有时限的事情，推到其他时间去做的不好习惯。复工后生活方式与工作节奏的转变，很容易引起拖延。

具体表现为：对一些即将要做的事有些反烦，这种情绪会着一种转移注意力的冲动，让你想用一些无关紧要但快乐的事来代替，比如刷网页。当任务的截止日期离当下的日期看起来很远时，拖延者并不能真切地感受自己完竟还剩多少时间。有的拖延者会在截止日期快要到来的时候，才惊觉原来没有多少时间了。

拖延会造成自责、焦虑、羞愧等情绪反应，并且阻碍我们的潜能发挥。可以尝试用以下的方法来击败“拖延症”。

1.增强对未来的实感。

人们对于未来的时间是没有实感的。但如果换一种时方式，可能会让人们更好地体会时间的流逝，用“天”“小时”来衡量时间，会让人觉得未来更加紧迫。因此，可以用倒计日甚至是计时钟来帮助人们更好地体会时间的流逝和任务的到来。

2.克服失败恐惧，实践“立即行动”。

拖延有很多原因，比如逃避压力；害怕失败的焦虑；认为不是最好就是失败的完美主义。“立即行动”哲学，就是以合理的方式、合理的时间去做合理的事情，拒绝那些拖拉冲动，找出容易做的事立即行动。

3.挑出最重要的事情。

一般来说事情都是由最重要的几个因素决定的，把这些因素挑出来，你的决策既快速又有效。比如你可以用紧急、重要维度的矩阵把你要做的工作事务进行一个排序。

4.给自己建立一些行动的激励方案。

做成一件事，有内在的奖励和外在的奖励。前者就是积累了做事的成功感和对自己的认同感，而后者有可能会获得老板的赞赏或者物质上的回报。并不是所有事情，都会有这种奖励。但如果你能够主动给自己建立一些激励方案，诸如做完当天的工作，就约朋友一起去看个电影，甚至给自己放个小假等，都是一种不错的方式。

（摘编自《光明日报》）

防疫小课堂

文化点击

修复公司举办2020年党支部书记培训班

本报讯（记者张流芳）为强化基层党组织建设，5月28日至29日，修复公司党委举办了党支部书记培训班，各党支部书记、支部书记助理、支部委员参加培训，部分京外人员通过视频形式参加培训。

5月28日，修复公司党委负责人带队，到国会二期项目与三建公司、机施集团、总承包部开展对标学习交流。座谈中，与会人员一起观看了国会二期项目专题片，项目管理人员介绍了项目整体情况、党建工作开展情况、施工难点和技术创新成果等内容。四家单位负责人表示，各单位业务方向各有特点，发展成果各有亮点，作为兄弟单位要继承和发扬北京建工党建工作的光荣历史和优秀传统，进一步加强交流互鉴，充分发挥党建工作服务大局、服务中心的重要作用。修复公司6名代表现场分享了学习感受。随后，全体与会人员实地参观了国会二期项目施工现场。

5月29日，党支部书记培训班组织了为期一天的党建业务知识集中学习，大家集中学习了《修复公司党委全面从严治党责任清单解读》《党支部纪检监察业务培训》《党支部意识形态、舆情工作及新闻稿写作》等课程。

下一步，修复公司各党支部将切实把学习成果转化为支部建设的新思路、新举措、新成效，促进基层党建工作质量整体提升，为企业高质量发展提供坚强的组织保证。

集团公司团委举办“青年服务国家，青春绽放‘疫’线”主题宣讲微团课

本报讯（记者丁蕾）为进一步激发广大青年员工的奋进力量，近日，集团公司团委举办了“青年服务国家，青春绽放‘疫’线”主题宣讲线上微团课，课程分为3期，共900余名京内外团干部及团员青年参加。

本次微团课重点面向集团各级团组织、团员青年开展五四精神教育，以《五四运动的历史启示》为主题，邀请中央团校教授、习近平青年工作思想教研部主任吴庆授课。吴教授围绕“五四运动的历史启示”，从三个视角、六个维度，与团员青年交流分享了纪念五四运动的核心，让参会青年对五四运动有了更加深刻的理解。授课结束后，团干部、团员青年、青年突击队长代表还结合本职工作分享了个人感悟。

课后，团员青年纷纷表示，要发扬五四精神，充分展现党的助手和后备军的担当，充分展现青年生力军和突击队的作为，为夺取疫情防控和经济发展的“双胜利”，确保集团圆满收官“十三五”、科学谋划“十四五”贡献青春力量。

寓教于乐学安全
五建集团自制施工安全教育视频

本报讯（通讯员徐霖）为增强项目安全管控能力，强化安全生产责任意识，近日，五建集团工会制作了《警钟需长鸣，安全伴我行》施工安全教育视频。

视频通过动画形式，展示了施工作业中车辆伤害、触电、高空坠落、火灾、起重伤害、容器爆炸、坍塌等八个方面的不规范操作可能引发的危险，使一线施工人员更生动直观地了解了安全事故发生的原因以及引发的严重后果，有助于更好地提高现场施工作业人员安全意识，强化安全生产责任落实。

据了解，五建集团各在施项目将组织全体人员集体观看学习此视频，并结合体验式安全教育，消除事故隐患，筑牢安全防线，为夺取疫情防控和经济发展“双胜利”营造良好的安全环境。

地产公司第六届“读精品书，做学习人”读书活动启动

本报讯（通讯员霍妍利）日前，地产公司举行了2020年“读精品书，做学习人”主题读书活动启动仪式暨首次“图书漂流”活动。

今年是地产公司党委第6年联合工会、团委开展“读精品书，做学习人”主题活动，地产公司结合前5届活动的经验成果，对今年的活动内容和形式做了进一步拓展，新增加了党支部推荐书籍和“图书漂流”环节。

启动仪式上，地产公司负责人为各党支部发放了今年读书活动统一推荐的书籍，涵盖《习近平在厦门》《格局》《新周期下房企发展新逻辑》《阿里铁军团队管理实战教程》《朗读者》。随后，地产公司16个党支部代表分别对自主推荐书籍进行了展示，并分享了阅读小故事。16本书全部进入“图书漂流池”中，各党支部在其中选择最感兴趣的一本书籍，作为读书活动的自选书籍。

随着读书活动的持续深入开展，地产公司广大职工的学习积极性和主动性持续高涨，2019年创下职称通过率历史新高，人才队伍成长迅速，实现了学以致用、用以促学。

今后，地产公司将继续以读书活动为平台，积极培养“市场化、专业化、高效化”的职工队伍，不断深化创建学习型企业，加强企业文化建设，持续打造“书香地产”。

新材公司开展职工健步走竞赛

本报讯（通讯员许安霞 李静）为引导职工适量运动，提高身体免疫力，新材公司工会组织开展了“健康相约·职工健步走”竞赛活动，新材公司所属各单位200余名职工参加。

新材公司各单位组成了17支“战队”，在健步走竞赛活动中展开比拼。活动以微信运动中的“发起步数挑战”数据作为评比标准，“战队”中若出现个人日步数低于1万步，则该“战队”整体淘汰出局，赛期为一周时间，最终按照“战队累积总步数除以参与人数”的结果排名，并对优胜“战队”予以奖励。新材公司还以健步走竞赛活动为契机，成立了健步走协会。

新材公司通过开展健步走竞赛活动，进一步提高了职工的身体素质，增强了团队意识和集体荣誉感，激发了职工的工作干劲，为企业高质量发展增添了动力。