

北京建工四建

BEIJING JIANGONG SIJIAN

2020年9月29日 星期二 第9期 总第203期 准印证号：京内资准字 1819 -- L0096 号

中国品牌内刊&全国建筑行业精品报纸&全国工程建设行业“金页奖”报纸



扫描二维码，关注“北京建工”官方微信
内部资料 免费交流 印刷份数：1000份 发送对象：公司内部员工

喜迎工代会 谱写新篇章

北京建工四建公司召开工会第四次代表大会

本报讯(记者 亚明欣 通讯员 刘小蕊)9月26日,北京建工四建公司工会第四次代表大会胜利召开。集团工会副主席冯俊平,公司党委书记、董事长孙振泉出席并讲话。

公司党委副书记、工会主席李长晓同志代表公司第三届委员会向大会作工作报告,实事求是地回顾总结了公司工会五年来以集团工会第四次代表大会和公司工会第三次代表大会精神为指导纲领,紧紧围绕企业发展的中心工作,在加强政治思想引领、服务企业大局、维护职工合法权益、丰富职工生产生活等方面做了大量工作,为实现企业的和谐健康发展、职工队伍的和谐稳定做出了积极贡献。并明确提出了今后五年公司工会将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,学习贯彻党的十九大精神,中国工会十七大精神、北京市工会十四大精神,落实集团公司工会第四次代表大会工作部署和要求,坚持走中国特色社会主义工会发展道路,坚持“发展为先、职工为本、服务为要、创新为魂”的总思路,充分发挥工会组织的桥梁纽带作用,履行为职工群众服务的基本职责,最大限度地调动广大职工的积极性、主动性和创造性,融入企业中心工作、服务高质量发展大局,推动工会工作更好地服务于企业,服务于职工。

胡霞同志作财务报告,对2015年9月至2020年8月公司工会经费收支情况、工会财务和经审工作情况进行了详细报告和系统回顾,并对今后五年公司工会财务和经审的重点工作进行系统说明,樊丽军作经审工作报告。

集团公司工会副主席冯俊平同志对四建公司工会各项工



作给予了充分肯定。提出工会工作要围绕“忠诚于党”和“竭诚为职工服务”两个核心,大力实施好凝心聚力、建功立业、维护保障、关心关爱、自身建设“五大工程”,做实民主管理,重视基层创新,关注职工身心健康,不断强化自身队伍建设,开创新时代四建公司工会工作新局面。

孙振泉同志代表公司党委向大会的召开表示热烈的祝贺,并对各位代表和广大职工及职工家属表示衷心的感谢。同时希望公司工会进一步统一思想、提高认识,动员和组织广大职工和青年员工以更加坚定的信念、更加高昂的斗志,乘势而上,为开启四建公司高质量发展新篇章,圆满完成“十四五”

任务目标而不懈努力。最后,孙振泉对今后工会工作提出四点要求:一是提高政治站位,始终坚持党对工会工作的领导,两级工会组织要引导广大干部职工增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到两个维护,发扬紧跟党的步伐、听从党的指挥的光荣传统,加强思想理论建设,自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,指导实践。二是坚持依靠方针,围绕企业高质量发展中心任务,组织动员广大职工建功十四五,组织动员广大职工积极传承和弘扬企业文化,讲好企业故事,传播弘扬正能量,以永不畏难的艰苦奋斗精神、永不停步的改革精神、永不懈怠的担当精神,全面推动公司各项管理工作迈上新台阶。三是加大工会维护力度,切实维护好广大职工合法权益,进一步推进和谐企业建设,要加大职工维权服务力度,进一步建立完善职工利益协调机制、诉求表达机制、矛盾调处机制和权益保障机制,有效维护职工各项合法权益。四是推动工会自身建设,提升服务水平,不断增强工会组织的生机和活力,要进一步加强工会干部队伍建设,加强对工会干部的教育培训,进一步增强工会系统的服务意识和服务能力。

最后大会选举产生新一届工会委员19人,经费审查委员5人。大会批准了公司工会第三届委员会工作报告、财务工作报告、经审工作报告,并形成大会决议。大会号召各基层工会、广大工会干部要深入学习贯彻集团工会和公司党委对工会工作的指示精神,团结带领全体职工为开启公司高质量发展新篇章做出新的更大的贡献,为拓展员工幸福空间努力奋斗。

四建“智”造亮相服贸会

本报讯(通讯员 马佳霖)9月8日,2020年中国国际服务贸易交易会正式开幕,随着全球疫情持续蔓延,市场需求大幅缩减,世界经济风险加剧,此次会议作为我国举办的重大国际经贸活动,建筑服务专题板块首次亮相。

由北京市住建委与北京市规划资源委联合主办,向全球展示来自3家世界500强以及20余家行业领先建筑企业的100多种前沿科技技术与智能装备的应用,服务于国内外工程的成功案例,旨在促进国际贸易往来。致力为城市提供工程建设与综合服务的北京建工集团受邀参展,并携16项智能建造应用技术、优秀成果亮相会场。

近年来,北京建工四建公司紧随步伐、抓住机遇,积极开展技术攻关和新技术的推广、应用,企业科技水平和生产实力取得了长足的进展,承接的超高层建筑、医院建筑、机场工程、高端公建、大型工业厂房、大规模住宅小区、既有建筑改造等工程中以打造技术和管理优势为宗旨,一贯保持行业领先水平,并成功跻身于北京建工集团公司前列。此次服贸会上,北京建工四建工程建设有限公司的台风高发区域大体量复杂建筑物整体迁移技术作为优秀工程案例展列其中,将中国建造服务能力带向世界,贡献建工技术与中国智慧。

淇水湾旅游度假区综合体工程位于生态旅游区,为改善生态环境,实现低碳环保节约,采用千斤顶顶升和牵引方式并通过“1个旋转,2个平移,3个顶升”接力动作迁移至建筑红线外新建地下室顶板。为给既有建筑整体迁移施工保驾护航,北京建工四建组建科研团队,着力技术攻关,自主

研发一些列高端应有新技术,并应用复杂体移位设备与控制系统和移位远程智能监控平台技术等多项自主研发新技术。据了解,2万吨会展中心平移154米,1.5万吨酒店平移730米,创造了国内迁移工程之最,以上创新技术更为既有建筑整体迁移施工奠定坚实基础,开启大跨度、大体量、不规则平面结构、复杂体建筑物整体迁移施工的新纪元。

迁移施工过程中,更是受到海南省长、省建设局、各质监站、文昌市长等领导莅临现场指导,电视台摄制组多次深入现场拍摄纪录片,各大媒体与报社也对本工程项目争相报道,为企业带来良好的社会效益。此次展会以建筑行业中的应用为主体,重点展示人工智能、5G、大数据、物联网等信息技术,包括数字建筑生态、智慧建造与监管、城市更新与既有建筑改造等五大板块。北京建工四建更是通过整体迁移技术向全球展示具有国际先进水平的信息技术与自主研发的智能设备,以及与工程建造技术的深度融合、创新应用。展会加强优秀企业间的交流分享,更是对标国际先进技术水平,引领企业绿色化、智能化、工业化逐步转型升级。

未来已来,大数据、互联网、物联网、人工智能方兴未艾,信息化的浪潮重塑着工程建设企业的行为方式,也引领着四建公司绿色化、智能化、工业化转型升级的探索与实践。建工四建不仅在“BIM+智慧建造”领域不断纵深拓展,更是以智能建造赋能工匠精神,以科技成果担当服务重大工程建设和民生保障。

服贸会,值得期待,建工四建,更加值得期待!

关于北京建工四建工程建设有限公司纪检信访举报受理范围、举报渠道的公示

为加强公司党风廉政建设,推进公司反腐倡廉工作,现将公司信访举报受理范围、举报渠道公示如下:

(一) 受理范围

1. 对党组织、党员违反政治纪律、组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律等党的纪律行为的检举控告;
2. 对监察对象不依法履职,违反秉公用权、廉洁从政从业以及道德操守等规定,涉嫌贪污贿赂、滥用职权、玩忽职守、权力寻租、利益输送、徇私舞弊以及浪费国家资财等职务违法违纪行为的检举控告;
3. 党员对党纪处分或者纪律检查机关所作的其他处理不服,提出的申诉;
4. 监察对象对监察机关涉及本人的处理决定不服,提出的申诉;被调查人及其近亲属对监察机关及其工作人员违反法律法规、侵害被调查人合法权益的行为,提出的申诉;
5. 对党风廉政建设和反腐败工作的批评建议。

(二) 不予受理范围

1. 依法已经、正在、应当通过诉讼、仲裁、行政裁决、行政复议等途径解决的;
2. 依照有关规定,属于其他机关或者单位职责范围的;
3. 仅列举出违纪、职务违法违纪行为名称,无实质内容的检举控告。

(三) 举报渠道

举报电话: 010-6723.7373
举报邮箱: 中央纪委国家监委举报网站www.12388.gov.cn
通讯地址: 北京市朝阳区定福家园北里1号院2号楼北京建工四建工程建设有限公司413室(纪检部)
邮政编码: 100024
中共北京建工四建工程建设有限公司纪律检查委员会
2020年9月28日

北七家一标段居住及教育用地项目全面封顶

本报讯(记者 亚明欣 通讯员 孙冬梅)9月11日,北七家一标段居住及教育用地项目主体结构全面封顶。

北七家一标段居住及教育用地项目建筑面积113847.44平方米,包括8栋装配式剪力墙住宅、1栋商业配套及2层地下车库,是四建公司承建的首个EVE装配式结构工程,建成后能满足666户居民的用房需求。

1月17日,该项目全面冲出正负零,9月11日,工程结构实现全面封顶。疫情期间,项目部实行精细化管理,对项目人员实行严格管控,抢工期,保节点,没有发生过一起安全伤亡和质量事故。时至今日,项目已通过北京市绿色施工文明工地验收和北京市结构长城杯验收。

据该项目副经理王磊介绍:这一工程是公司首个也是唯一一个EVE装配式结构。它有其特殊性,EVE墙板尺寸小、重量轻,堆放及安装需要采用专用堆放架和支撑体系,同时EVE预制墙板设有一列竖孔及横孔,孔内空间狭小,钢筋安装精度要求高,混凝土浇筑振捣困难。项目部通过组织专项QC



胜利封顶

收创造了良好条件。项目经理毛长在介绍,该工程住宅楼地上防护采用的是无卸荷产业化安全专用悬挑托架。即使用2-4个型钢悬挑托架组成一组外防护架,每组外防护架单独提升。由于该工程住宅平面布置悬挑阳台、空调板数量多,最大悬挑尺寸为5110mm(长)*1430mm(宽),使得架体立面设计及搭设、提升施工难度大,项目部通过实地考察,对每个节点单独深化,定制悬挑托架,确保结构防护无死角,这也为结构顺利封顶奠定了坚实基础。

目前北七家一标段居住及教育用地项目已完成主体结构封顶,下一步开始冲刺11月的形象亮相,争取年底具备竣工验收条件。同时项目经理毛长在对项目部全体人员提出了新要求:项目团队每个人都要以“赶考”的心态面对当前工程建设,抓节点、保工期、促交竣不是口号,它需要每个人去坚守岗位,脚踏实地,一步一个脚印去落实,进入装修施工阶段各位更不能松懈,我们要谋效创利,攻坚克难,全力以赴兑现精品工程。

活动,优化钢筋下料尺寸,制定了钢筋定位控制措施,通过优化混凝土配合比,改进混凝土浇筑工艺,有效提高了EVE墙板施工质量。在冬期施工时,EVE墙孔保温困难,项目部通过精确计算制定了针对EVE体系的综合蓄热工艺,通过内部升温,外部保温,确保了冬期混凝土的顺利施工。

据悉当前北七家项目部已熟练掌握了EVE装配式结构体系的施工工艺及质量控制要点,这也为后期顺利通过竣工验收

樊家村劳动力安置项目5号楼喜封金顶

本报讯(通讯员 徐锦程)樊家村劳动力安置用地项目4月7日开始浇筑混凝土底板,6月10日首楼冲出正负零,9月29日,5号楼喜封金顶,其他7个栋号将于元旦前后封顶。

据悉樊家村劳动力安置用地项目总用地面积51870.841平方米,总建筑面积227650.00平方米,项目涵盖了综合文化中心、运动康复中心、医疗产业园。该项目位于北京市丰台区花乡樊家村,与新建的天坛医院只有一条马路相隔,地理位置优越,周边交通便利,市政配套比较成熟,结合区域功能定位和产业发展需要,大力提升规划设计水平,致力于打造长租公寓、医疗、文化、体育等全方位配套设施齐全的高精尖服务业态。

在克服了疫情影响,达成绿色环保要求,做到无重大人员伤亡事故的前提下,目前,樊家村项目整体工期节点从原定1月份提前到10月初,整整提前三个月。樊家村项目部书记、经理许秀冬统筹全局,协调技术、生产、商务、安全、材料、行政等各个部门通力合作,生产经理孙宇宁带领的青年突击队在疫情防控复工复产工作中充分发挥生力军作用,战斗在一线,为作业进度提供了坚实保障。9月20日上午,北京建工四建樊家村劳动力安置项目正式打响正负零浇筑最后攻坚,调动3台天泵、2台地泵、动用150多辆罐车同时作业,工长指挥交通,确保罐车路线畅通无阻,安全、质量、试验、技术人员现场旁站指导,组织现场工作人员300多人。历经日夜40多小时,完成了2300多方混凝土的浇筑。

据了解樊家村劳动力安置项目是丰台区首批复工复产的工地,该项目部坚持复工防疫两手抓,被评为复工复产的标杆项目,同时该项目的防疫经验也被作为蓝本向全丰台区推广,并取得一致好评。随着疫情防控常态化,樊家村项目部依



然把疫情防控问题列为重中之重,出入人员做好测温登记、食堂食材严格控制来源、每日定时进行消杀,抓紧抓实抓细各项安全生产工作,不断加强安全培训,紧盯重点部位和关键环节,确保万无一失。

2019下半年,项目部进场之初,项目党支部就通过党建抓牢施工进度、工程质量、文明施工、阳光采购各个环节,全面促进工程建设。为了争创北京市新技术应用示范工程、北京市绿色安全样板工地、全国绿色建造施工水平评价二星,该施工现场全面引进智慧工地系统,为四建公司首个全面实行智慧化管理的工地,包括安全、质量、进度、物资、BIM、视频

监控等多个模块,通过手机客户端实时掌控现场安全、质量问题整改情况,实时查看图纸、进度情况,实现了可视化管理和动态管控。

据了解,该项目施工现场临边防护均采用标准化制式硬质防护网,外架防护网采用钢板网样防护,美观整齐且安全性有保障。现场小型机械均设置标准化防雨防砸棚,安全防护措施到位。施工现场全面引进智慧工地系统,为四建公司首个全面实行智慧化管理的工地,包括安全、质量、进度、物资、BIM、视频监控等多个模块,通过手机客户端实时掌控现场安全、质量问题整改情况,便可实时查看图纸、进度情况,实现了可视化管理和动态管控。现场噪声监测、PM2.5检测、临电检测,也可通过数字平台实时查看。同时樊家村劳动力安置项目作为公司重点项目全面实施BIM技术应用,应用内容以三维建模图纸检查、机电管线综合、三维场地布置、超危大专项方案模拟为主,极大地提升了项目管理水平。据悉工程质量目标为国家优质工程奖,北京市结构长城杯金奖、建筑长城杯金奖、北京市新技术应用示范工程、北京市绿色安全样板工地、全国绿色建造施工水平评价二星。目前各项申报均在推进,部分奖项检查,评选指标全部合格。

9月29日5号楼喜封金顶,这是该项目部疫情复工以来的首战告捷,该节点工期的顺利完成,也为后续的施工奠定了坚实基础。今后项目团队将再接再厉,克难争先,践行“专业、可信赖”的企业品格,顺利完成后续节点目标,争创国优大奖。项目负责人许秀冬表示,项目部定会再接再厉抢工期,严格管理抓质量,集中资源保目标,增加力量优工艺,在保障质量安全的前提下,科学统筹调度,全力加快项目施工进度,确保全面按时完成各项建设任务。

以客户为中心 用现场保市场

——甘李药业临沂生产基地项目掀起施工热潮

本报讯(通讯员 李宇)甘李药业山东有限公司临沂生产基地一期项目由甘李药业山东有限公司投资,项目规划建设规模378505.21平米,分两期建设,该项目由北京建工四建工程建设有限公司和中国电子系统第四建设有限公司两家国企共同承建。

四建公司负责的是南北两个施工区域,分别为动力中心、食堂动力宿舍、立体库1、器械一、器械二、中试楼、原料一、制剂车间,共计8栋单体,计划工期183天,质量要求达到国家施工验收规范(合格)标准,确保山东省优质结构工程奖。

项目部严格按照标准化、文明现场要求组织工程施工,现场文明施工按照山东省安全文明工地标准执行并达到安全生产标准化管理目标等级“达标”标准。保履约,促节点。甘李药业山东有限公司临沂生产基地一期项目在公司领导的大力支持下,选派了具有丰富现场经验的王兰鸽同志作为项目副经理主持项目全面工作。在张冬来经理的领导下,迅速组建起一支老中青相结合的20多人团队,他们克服了雨季施工的种种困难,以满腔的热情和饱满的精神状态投入到工作中,改变了当地人雨季不开槽的先河。

中标后该项目团队于2020年5月29日火速进场,对办公区、生活区,堆料场、塔吊等进行紧急部署,使其尽快满足建设需求。由于临沂地区水位较高为-2米,持力层在水位以下,加之当下正处汛期,降雨频繁,场地土壤饱和,市政管道不通,所以降排水成为该工程的重点和难点。项目部挖沟改河道,增加硬化、钢板铺设,24小时不间断降排水,投入泥浆泵、泥浆车,全力推进挖土工作,规避了因场地淤陷而耽误工期现象,为确保履约夯实基础。同时由于该工程基础为独立基础且中部基础无地梁连接,对地基承载力要求极高,设计槽底标高土质为黏土层无法满足持力层承载力要求,加之雨水泡槽,经与设计、勘察、业主、监理单位多轮沟通后决定对涉及楼座由局部级配换填变为整体级配换填,规避基础沉降不均质量风险。由于三阶独立基础模板木方用量均较一般基础用量大,所以项目团队决定现场从天津工程调货,市场购买旧料以满足施工需求同时又压缩工程成本。

据项目负责人王兰鸽介绍:由于该工程为山东省重点工程,所以市区两级格外重视,现场安全体验区、质量样板、标准化防护、标准化围挡和配套宣传都已全部配备,必保山东

省安全文明工地验收顺利通过。

据悉为确保推进项目生产任务,经开区设专人包扶,每日入场核对,根据倒排工期表核对前一天的工程进度,落实当天的施工任务,对项目进展实时监控。由于项目工期紧、任务重,为此,项目开工伊始,就在人、材、机方面做出大量筹划工作。项目副经理王兰鸽亲力亲为,采取倒排工期工作法,每日调度,挂图作战。为实现合同目标,所有管理人员跟时间赛跑,抢工期抓进度,截止目前,所承建项目103645.95平米,共计八个单体,已全部开挖。目前中试楼首层顶板支设完成;器械二首层架体搭设完成;器械一、立体库、综合制剂、原料一、食堂等5栋楼座独立基础浇筑完成;动力中心深基坑土方开挖中。9月下旬动力中心楼座冲出正负零,其余楼栋均进入二层施工。

在工程建设中,虽因汛期、河道、土质等种种不利因素影响工期近2个月时间,但合同总工期节点并未改变,项目部在雨季结束后重新调整施工进度计划,现已步入正轨,施工质量和安全稳步提升,并得到了业主单位和市区两级领导的一致认可,这也为承接本项目二期工程奠定了坚实基础。

公司老领导一行 莅临新办公区参观交流

本报讯(记者 亚明欣)近日,在公司领导班子成员陪同下,苏国义、郭继增等十余位公司老领导集体参观办公楼并参加老领导欢迎茶话会。

上午10时,老领导们抵达新办公区后,公司领导立即迎上前去,与老领导们亲切握手,表达思念和关切之情。随后,在四建公司党委副书记、工会主席李长晓的引导下,老领导们精神矍铄、兴致勃勃地参观了办公楼主楼大厅、职工食堂和多功能会议厅、企业展厅等区域,他们边走边听讲解,对四建公司办公楼建设和公司发展取得的成绩感到由衷鼓舞和欣慰。

在老领导欢迎茶话会上,四建公司副总经理唐永军对老领导们给予公司发展的宝贵意见表示衷心感谢,并向老领导们详细介绍了公司新办公楼总体规划建设情况以及公司2020年主要经济指标、现场管理、品牌建设、职工收入、总部搬迁、队伍建设、发展规划等情况。会上,老领导们共同追忆往昔峥嵘岁月,展望公司美好未来,为公司发展建言献策。老领导们表示,近年来,公司取得的跨越式发展有目共睹,在行业名列前茅,市场开拓、施工生产、技术创新、安全管理、人才引进、文化建设等方面工作都很出色。四建公司新办公楼宽敞、明亮,未来公司发展平台更高、前景将会更好。

新时代、新发展、新形象,搬迁新办公区是四建人的企盼。在党委书记董事长孙振泉、党委副书记总经理李化等现任领导班子的团结带领下,在全体干部职工的共同努力下,这一企盼在2020年梦想成真,成为四建公司发展的又一里程碑,全体职工为之感到振奋、激动和荣耀。总结“十三五”,展望“十四五”,在新的发展平台上,公司现任领导班子将把



职工幸福之梦、企业发展之梦融为一体,苦干实干,更好地造福员工、奉献社会,在打造成为行业一流的建安板块百亿级优秀现代工程建设企业的伟大征程中不断取得更大成就。

企业历史链接:1949年北平和平解放,1951年末为适应逐步发展的北京城市建设需要,组建了“北京市建筑合作社”,承建了马列主义学院(中央党校前身)、总政千人礼堂等工程。

1953年3月,北京市建筑合作社改为“北京市第二建筑工程公司”。从1953年—1966年,承建了酒仙桥地区的电子城、十里堡地区的纺织城、大北窑地区的机械城、大郊亭堡头地区的化工城,国庆十周年献礼工程之民族文化宫、人民大会堂宴会厅和国庆配套工程之北京焦化厂就是出自北京老二建之手。

1966年“魂霸西征”,老二建被建制调往西北嘉峪关参加三线建设,酒泉钢铁厂、湘潭钢铁厂、临汾钢铁厂,以及重庆、涪陵、万县六机部造船工业基地的建设与任务。

1975年,支援三线建设的老二建职工在冶金部和北京市领导的关怀下陆续回到北京,组建北京市建材建安公司。

1987年5月19日,划归北京市建材建安公司划归北京建工集团总公司,正式命名为“北京市建筑工程总公司第四建筑工程公司”。

2001年,四建完成了国有企业股份制改造,引入职工股和社会法人股,更名为“北京建工四建工程建设有限公司”。

2011年11月23日,北京建工集团有限责任公司收购四建股权事项在北京市工商局登记,四建变更为北京建工集团全资子公司。

“消费扶贫”在行动 助农增收促脱贫

本报讯(记者 亚明欣)今年以来,四建公司党委认真践行习近平总书记“开展消费扶贫行动”的重要讲话精神,将消费扶贫落到实处,深入推动消费帮扶行动。结合防疫稳农形势,四建公司出台多项消费帮扶举措,强力促进对口帮扶村实现增收,确保决战决胜脱贫攻坚收官。

2018年,四建公司与延庆下垱村签订《北京市国有企业“一企一村”结对帮扶协议书》对其开展对口帮扶,在消费帮扶、就业帮扶、文化帮扶等方面都卓有成效。近两年,四建公司继续加大扶贫力度,在消费扶贫领域纵深探索。为着力激发全员参与消费扶贫的积极性,提升帮扶村农产品供应水平和质量,四建公司在生产、流通、消费等环节解决制约消费扶贫的痛点、难点和堵点,进一步拓宽下垱村农产品销售渠道。

四建公司对口帮扶村下垱村于北京延庆区东北部,据四建公司驻村第一书记王晓峰介绍:下垱村为山村坡地,绿色、无污染,在这样的土地上做好作物种植,可以完美贴合现代都市人群对高品质原生态农作物的期待,届时农产品适销对路,就是一条带动村里增收致富的长久之路。2019年,第一书记王晓峰主张利用40亩流转耕地进行甜糯玉米种植成为村民脱贫增收的有益尝试。

四建公司党委向基层各单位发出了“携手消费帮扶、助力脱贫攻坚”的爱心认购倡议书,号召广大干部职工纷纷参与进来,伸出援手,奉献真情,纾困解难,传递爱心。通过搭建销售平台,打通消费关节,让下垱村的农特产品在基层单位间“卖卖卖”。截止目前,四建公司农副产品销售帮扶甜糯玉米33500根,甜糯玉米农作物销售帮扶合计6.8万元。同时公司相继出台实施“消费帮扶、爱心认购”帮扶行动实施方案,安排



布置机关单位、各分公司、基层项目部畅通企业福利、食堂内供主渠道,实现以购代捐、以买代帮。今年为继续帮助帮扶村民做好小米、甜糯玉米、苹果的收购工作,机关各单位积极响应公司党委倡议,驱车一百多公里购买下垱村种植的甜糯玉米,职工不但可以在餐桌上吃到下垱村的甜糯玉米,每人还可以领五根,既解决了下垱村玉米销售难题,同时作为一项职工福利也受到了公司全员的广泛欢迎。

2019年6月中旬,第一书记王晓峰邀请专业人员对村里20多名中年妇女展开手工编织培训,村民编织的拖鞋,不算精致、华丽、繁复,却透着原生态的质朴和“地气”。在四建公司党委的努力推动下,去年下垱村手工编织拖鞋成功上线精准帮扶网上平台,逐步推动“订单帮扶”,搭建起了消费者与下垱村民的“致富桥”。四建公司工会订制200余双,总计13975元,兄弟单位三建公司和邻村也分别订制了500双,正如一村民所说“大家一针一针编织的不是拖鞋,而是自己越来越美好的日子”。

除此之外,四建公司积极助推新疆、内蒙古等边远地区农民脱贫增收,“要想脑子好,新疆和田枣”,干旱少雨加上充足的光热资源,和田成为了红枣的生长圣地。而新疆地处偏远,交通不便,信息不畅,导致销售受阻,影响农民脱贫增收。四建公司党委联合工会通过积极购买和田大枣、干果助力当地贫困群众脱贫致富。

中秋佳节将至,四建公司已在消费扶贫双创中心采买了数箱干果礼盒、杂粮、沙棘汁等特色农产品作为中秋节日福利给职工发放。未来,四建公司党委将继续加大消费扶贫投入力度,承担国企责任,以消费扶贫促贫困群众增收,以贫困群众增收持续巩固脱贫成果。

集团领导莅临 浙江北建置业调研

本报讯(通讯员 李冬燕)近日,北京建工集团副董事长马晓霞、外部董事孙卫宏、副总经理石萌等一行7人对浙江北建置业有限公司进行调研,并召开座谈会,浙江北建置业有限公司经理范树宏就项目投融资情况、目前的施工进度做了汇报,股东单位总经理柳江对该项目工作情况进行补充汇报。

会上,集团领导对浙江北建置业公司21天完成拍地取得施工证的工作效率以及这两年所取得的成绩给予充分肯定,对一线员工的辛勤付出表示感谢,并提出一是进一步加强奖惩制度,有权必有责,更好地激励全体员工的干劲。二是浙江北建置业公司要积极拓展新项目,项目员工要将自己的岗位干好,提升自身,服务公司。

怀柔医院二期扩建项目 接受绿色安全工地检查

本报讯(通讯员 白玉石)9月13日上午,北京市绿色安全工地验评专家组一行来到北京怀柔医院二期扩建工程项目部出席绿色安全工地验评会,公司安全部部长赵平、项目部书记张进红陪同参会。

专家组一行来到项目部后,首先听取了项目副经理汪潇驹对于北京怀柔医院二期扩建项目工程绿色安全工地建设情况的汇报,随后分组前往施工现场,对现场的模板支撑、安全防护、用电、塔吊、机械、消防等实际执行情况进行了仔细的检查,并向对应负责人询问了设施相关细节。检查过程中,专家对项目部当前绿色安全工地的建设情况表示肯定,同时针对一些细微不足之处提出了相应的整改意见。

之后,专家组成员对项目部相关资料文件进行了分类检查,并在随后对于本次验评进行了总结。专家组成员纷纷表达了对于项目部工地建设的赞赏,同时对于现场设施优化以及交底文件等仍然具有上升空间的部分对项目部提出了新的要求与期望。专家提出,项目部对于资料的分类整理应当更加详细、内容实时更新;同时施工单位应当继续精益求精,追求更高的荣誉目标。

张进红首先代表项目部对专家组提出的宝贵意见表示衷心的感谢,同时郑重表态,项目部将根据专家的指导意见立即展开整改,落实到每个负责人,保证取得一定的整改效果,同时将整改结果即时汇总报告给公司领导以及专家组,不断完善巩固成果,使工地绿色安全建设更上一层楼。

朝阳门北大街9号 装修改造项目正式启动

本报讯(通讯员 李廷轩)9月24日,四建装饰分公司在东城区朝阳门北大街9号装修改造项目会议室,召开了城区朝阳门北大街9号装修改造项目启动部署会。本项目为装饰公司分公司与弘毅投资(北京)有限公司深度合作的新项目,项目合同金额为3300余万元,地下4层,地上21层,涵盖装饰拆除、结构加固、水电设备安装、室内装饰、外幕墙改造、园林绿化等多专业,项目计划2021年5月底全面交竣。

在启动会上,项目执行经理崔迎春向项目全体成员介绍了工程概况、工程难点特点、施工组织思路、项目质量策划、项目造价等情况。分公司商务经理华亮结合本项目备案合同签订情况、合同备忘录中相关条款等进行了交底,对于项目开工后和甲方签订实施合同的时间计划和需各部门提前准备的具体事项进行了逐一布置。

分公司经理邓刚对于项目实施提出了具体的要求,他要求项目部深度排查现场,周密部署具体施工方案,并根据工程的实际情况,制订周密的施工计划和扎实的保障措施。同时,他还要求项目团队紧紧围绕施工任务,全员向工程看齐,以严谨的工作态度和热忱的精神风貌,认真落实建设方要求,精心组织,严格管理,切实做到现场保市场,圆满完成施工任务。

公司雨施检查组 “把脉”噪声区安置房项目

本报讯(通讯员 韩娜)近日,公司总工程师张莉莉带队对我项目部进行了雨施检查和科技管理考核。

张总首先来到现场实地了解了工程质量及进度情况,实地检查了钢筋加工等情况,对现场工程质量情况进行了现场指导,张总要求现场必须严格按照施工图纸和规范要求操作,确保质量达标。随后,张总和公司技术质量部的其他领导在会议室对工程资料、方案等进行了详细的检查和指导并提出了宝贵意见:一是及时编制新技术推广方案;二是地下室落地脚手架转角处个别部位缺少立杆;三是地下车库局部肥槽过窄,回填困难,需提前制定措施;四是超限模架施工方案需要有修改通过后的审批手续。

本次雨施检查和科技管理考核对项目部现场技术和生产工作帮助很大,既肯定了现有的技术方法,又提出了更高的要求,对整个施工生产工作提供了有利的技术保障。

以心迎新 携手奋进

公司召开2020年新员工入职欢迎大会



本报讯(通讯员 左晓辉 王爽)2020年,注定不平凡,疫情大考淬炼你我,一切仿佛被按下暂停键,但城市会暂停,美好会迟到,却从来不会缺席。9月4日,“后浪”入海,四建公司新员工如期而至,前程似“金”,青春与“贡”。

为助力2020年新入职员工尽快适应工作岗位,进一步激励广大新员工立足岗位学习、岗位训练、岗位成才、岗位奉献的积极性,加快培养和造就一批企业所需的品德优良、技能精湛、极具责任感和职业精神的员工队伍,四建公司特安排“集中培训+综合拓展”模式的新员工岗前培训工作。据悉,公司近年来重视人才引进结构层次,力求打造一支建筑领域高素质人才队伍。在主营业务专业为主、非主营业务专业为辅的招聘原则基础上,本年度共招收来自国内和海外59所高等院校的85名优秀毕业生。

其中研究生学历8人,本科学历74人。985/211及双一流院校毕业生14人,占比16%,一类本科及以上院校毕业生31人,占比36%。除个别公司总部紧缺岗位外,绝大多数毕业生都分配到了公司所属各个基层单位的工作一线,其中京内基层单位45人,京外基层单位34人。

从岗位类别上看,公司主营业务“三大系统”接收了绝对比重的毕业生,其中生产系统47人、技术系统15人、商务系统14人,毕业生见习期的轮岗机制也同时启动,目前全体毕业生已入职到岗。

9月4日下午,大会由党委副书记,工会主席李长晓主持,集体观看建工四建宣传片,副总经理唐永军作《2020年校园招聘及青年人才培养工作报告》。在老员工代表发言中,四建公司重庆金隅大成新都会项目经理部项目经理肖磊分享了他工作以来个人在四建的成长经历,他总结到:一个人在自己职业生涯最初的几年是至关重要的,这几年的磨练和成长将可能影响到你一生的发展,一定要端正心态,脚踏实地,坚持理想、努力学习。作为新员工代表,经济综合管理部钢筋工作室郑瑞也跟大家分享了他入职四建7个月来的感受和体会,在发言中,他讲道:“初出校门的我们怀揣着理想与热情来到了四建公司,我们将加倍珍惜,在这个竞争激烈的行业里,

我们会更加团结,使上同一把力,用在同一个点,向着同一个方向、同一个梦想扬帆远航,为公司打造一流建筑企业贡献自己的青春力量。”随后各位领导为六名新员工代表授建工徽章、戴安全帽。

公司总经理李化代表全体四建员工对85名新员工的加入表示了热烈欢迎,对他们选择北京建工四建公司作为人生新航标表示了感谢。并对2020新员工提出了三点要求:一是各位新员工一定要做好吃苦的准备,扎根基层有利于在岗位成才,只有敢于坚持,不惧挑战,将来才会有更大的发展空间。二是要坚持理论与实践相结合,在基层项目要进一步提升解决实际问题的能力,同时要做到学思结合,敢于提出新想法,勇于创新,进一步提升自身竞争力。三是要做一个有责任心的人,主动作为,要时刻给自己提要求、定目标,不断学习,这是干好工作的基础,也是促进自身不断进步的基石。

学好理论知识是入职培训的第一步。为了帮助新员工快速完成从学生到员工的转变,本次培训主要为公司制度相关课程和专业基础知识相关内容。在培训课上,公司党委副书记、工会主席李长晓做了以《不忘初心,才能走向美好的未来》为主题的交流课程,他希望新员工能够提高人生格局,多读书,坚持学习,学思践悟,做一个爱党爱国爱企的有为青年。

公司法律合约部副部长李超以《民法典中老百姓最关心的50个法律问题及解答》为主题向2020年新员工介绍民法典知识,提高了新员工的法律意识;公司安全管理部部长赵平以幽默风趣的讲课风格对2020年新员工进行了入职安全培训,获得了新员工的广泛好评。公司团委书记尹文雯以《不忘初心,不负青春》为主题,向新员工介绍了公司的青年人才培养工作;纪检部部长樊丽军做了《扣好人生第一粒扣子》为主题结合视频,生动地向新员工阐释了廉洁从业的重要性和必要性。9月5日为期两天的课程培训圆满结束,2020年新员工取得了属于自己的结业证书,随后新员工进行了综合素质拓展训练。

秋阳杲杲,菊初放,八方英才,聚京城,乘风破浪,心不惧,四建萌新,已蓄势发!

公司启动“锤炼硬朗作风 实干担当作为”大讨论大实践活动

本报讯(记者 梁文静)根据集团《“锤炼硬朗作风,实干担当作为——圆满收官‘十三五’,科学谋划‘十四五’”大讨论大实践活动的通知》要求,四建公司立即召开党委进行学习、研究部署,第一时间建立了职责明确的领导小组和推进组织实施机构。

在8月底制定并下发了《四建公司关于组织开展“锤炼硬朗作风,实干担当作为——圆满收官‘十三五’,科学谋划‘十四五’”大讨论大实践活动的通知》,在通知中明确了《公司领导“大讨论大实践活动调研安排”》。将大讨论与十四五规划紧密结合,深入推进。一是分析十三五规划中的短板,在十四五规划中加强系统性和支撑性指标;二是,进一步完善关键过程管理,提升效率和效益;三是强化宣传动员和企业文化建设,凝聚员工力量,为完成“十三五”目标冲刺;要通过四建公司已经取得品牌业绩制定规范标准,通过标准建设为“十四五”发展固本强基。

公司党委要求在大讨论中必须与生产经营紧密结合,攻坚克难,开展劳动战役,完成怀柔医院二期、自贸区服务中心、北京新机场噪声区安置房、房山阎村共有产权房、通州两站一街定向安置房等重点工程和民生工程建设,同时实现新签合同额和产值利润指标在今年疫情严峻情况下逆势上扬,继续夺冠,勇争集团标杆。

公司党委同时要求,要在大讨论中宣传品牌人物、品牌工程、品牌项目、品牌文化,为集团党代会胜利召开凝聚力量,营造氛围。公司党委强调,每名领导班子成员都要深入

基层,跟踪推进大讨论调研课题,找准短板和不足,形成管理意见书和整改措施。

同时,在此次活动中,我们将大讨论大实践与四建申报北京市人民政府质量奖有机结合,以主动发现滞后问题为导向,以明确发展方向为导向,以实现高质量发展目标为导向,要求各业务系统重新梳理“十三五”以来取得的管理成果,多个部门联动,集体协作,全面、细致、认真的进行质量奖评审准备工作。期间,四建公司多次邀请行业内专家进行专业讲解和指导,召开质量奖沟通会20余次,自评报告撰写修改底稿30余次,经历了材料收集、思考撰写、推翻再梳理、反复推敲后从头再来的努力过程,经过专家指导,反复修订后,在企业文化、战略、组织绩效、资源利用、顾客与市场、相关方、信息知识、设施设备等方面都有了不同层次的提升与改进。并将四建企业愿景调整为“四海为家 建功立业”,这个愿景既是老一辈四建创业者的写实,更是鼓舞一代一代新四建人不断“创新、创造、创业”的奋斗目标。同时我们还征集了一批充满历史感的原始资料和物件,丰富了四建企业文化展厅,在展厅开馆时受到了集团樊军董事长和郭明星总经理的一致肯定。

据悉,在大讨论大实践中自贸区服务中心项目部与金属结构分公司认真落实北京市和集团指示,严格执行公司质量、进度、安全要求,大力推进自贸区服务中心工程建设,其中37天完成钢结构封顶,并将工程交竣工目标锁定于11月中旬,陈吉宁市长在自贸区调研期间对工程建设给予充分肯定。

甘李药业项目部开展双节慰问活动

本报讯(通讯员 杨健)9月29日,甘李药业山东有限公司临沂生产基地一期项目部在项目经理的安排下,购买了月饼、猪肉等慰问品,对外施工员工开展慰问活动,感谢他们在节日期间仍然坚守在施工一线,为工程的顺利进行而努力工作。

此时正值金秋丰收时节,更是阖家团圆一起吃月饼、赏圆月的日子。两个外施队和水电队的员工们为了不延误工期,依旧奋战在施工现场的最前沿,他们为了不耽误工程建设,不能与家人团聚。项目部领导秉承着服务员工,以人为本的企业文化精神,承启着国际分公司的优良传统,对一线员工送去贴心的关怀。张冬来经理和王兰鸽副经理为他们发放了慰问品,以此来表达对一线工友们的感谢和慰问,张经理谈到:在中秋阖家团圆的节日里,首先提前祝大家国庆节快乐!中秋节快乐!同时也要对各位说一句对不起,因为工程建设需要,大家只能在施工现场过节,非常感谢大家对企业的辛苦付出,希望咱们团结一心,奋力拼搏,为打造精品工程,创造优质工程贡献我们的力量。外施员工同时也表示一定不辜负项目部领导的嘱托,尽心尽力干好本职工作。

青岛即墨区项目部电动车上牌走进我工地

本报讯(通讯员 佟彬)在四建公司青岛即墨工地,由于生活区距离施工现场有较长一段距离,许多工人上下班都驾驶电动自行车,但因为电动自行车登记挂牌点距离生活区距离较远,工人们又不想耽误手头的工作,许多工人因为距离长和工作忙没有时间给电动自行车上牌,但这距离青岛市8月底前全面完成挂牌任务没有几天了,一些工人因此愁眉不展。

项目部领导了解到员工的实际困难后,第一时间与开发区派出所进行沟通交流,在不懈努力下,开发区派出所决定于抽出半天时间派出专业办理人员进工地为工人们办理电动自行车牌照。在挂牌工作中,民警向工人宣传预防电动车防盗知识、讲解挂牌的意义及交通安全知识等内容。从审查材料、核验车辆、信息采集,再到领牌、挂牌,每名工人等待时间不到十分钟,大家对派出所的这次“上门”服务感到十分满意。

项目部员工和工友们纷纷感谢领导为大家提供的帮助。这一举动也极大地激发了员工们爱岗敬业的积极性,也进一步增强了员工的凝聚力和向心力。

衢州大塘头项目部篮球友谊赛展现团队精神

本报讯(通讯员 张文强)为了丰富职工的精神文化生活,提高员工的身体素质,调节员工的工作节奏。大塘头项目篮球队与浙江华盈环保建筑构件有限公司篮球队于2020年9月5日下午开展了一场友谊赛。此次比赛本着友谊第一、比赛第二的原则开展,旨在切磋球技、促进交流。

随着裁判的一声哨响,比赛正式开始。双方队员在球场上你争我抢,各种变向突破的小勾手,急停的干拔跳投,内线的梦幻脚步,快攻的追身大帽,赢得场下观众一片欢呼。整个比赛热血沸腾,双方你追我赶,比分交替上升,最终随着裁判的终场哨声吹响,此次友谊赛的比分定格在100比96,大塘头项目部以微弱优势赢得了比赛。

此次比赛是热血的碰撞,双方队员以良好的精神面貌奉献出了一场精彩的比赛,双方赛出了友谊,赛出了风格。此次比赛丰富了职工的精神文化生活,充分展现了项目职工团结向上的精神风貌,不仅让青年球技得到了充分的锻炼,增强了体魄,也让职工们通过锻炼来调节自己的工作节奏,以更加饱满热情的状态投入到接下来的工作中去。

金属结构分公司组织观看正能量电教片

本报讯(通讯员 刘佳)8月21日下午,金属结构分公司党支部组织党员干部、分公司班子成员观看正能量电教片——《在基层挥洒青春与汗水——记重庆市璧山区璧泉街道纪工委书记万阳》。

通过观看万阳书记的事迹,大家从中看到了一名纪工委书记的奉献精神、为人民服务的精神。“万书记是我们的榜样,我们要努力像万阳书记学习,不断提高自身修养,升华自身境界”。的确,只有树立正确的世界观、人生观和价值观,自觉抵制各种错误思潮、腐朽思想的影响和侵蚀,永葆共产党人的先进性和纯洁性,才能肩负起时代和历史赋予的重任。

分公司党支部书记,经理殷豪表示,作为普通的党员干部、班子成员在平时的学习、工作中做好自省自律,并坚持乐观、谦虚、好学、敢闯敢干、脚踏实地、锲而不舍、吃苦耐劳等精神,用坚持感染身边的人,用行动带动身边的人,让大家一起加入自觉自省自律的行列,从而使社会充满正能量。

把好入职廉洁关口 筑牢从业思想防线 ——新员工入职廉洁教育“抓早抓小”



本报讯(通讯员 张媛 卞佳梁)加强廉洁从业教育是对每一位新员工的基本要求,也是对新员工真正的关心和爱护。廉洁从业教育,既是学习勉励的过程,也是警示教育的过程。

9月3日,水电分公司对新入职的7名员工进行岗前廉洁教育培训,从廉洁教育抓早抓小、源头防控的理念出发,引导新员工扣好从业的“第一粒纽扣”。本次廉洁教育培训由党支部书记赵伟主讲,支部委员会。以认识和加强廉洁自律的重大意义为主题,结合《中华人民共和国监察法》、《行政问责追究实施细则》等相关条例进行了深入浅出的生动讲解,帮助新员工全面了解在企业中面临的各类廉洁风险。会上赵书记提出:“新员工必须严格执行廉洁从业规定,自觉做到廉洁自律,清清白白做人、干干净净做事。”首先要从四个方面做起,一是“慎初”,谨防“第一次”。二是“慎微”,谨防积小恶,成大恶。三是“慎欲”,谨防放纵欲望。四是“慎友”,谨防被不怀好意的“朋友”拉下水。赵书记还以授课形式,从7个关键点,15组数字,从坚持党的领导,科学立法民主立法依法立法,监察全覆盖,立法与改革相衔接,以法治思维和法治方式惩治腐败,谁来监督监督委等内容深入浅出地解读学习《中华人民共和国监察法》。通过此次交流和学习,新员工们也明确了自己今后在工作和生活中哪些能做、应做,哪些不能做、不应做。

9月15日,通州两站一街项目党支部对2020年新入职职工进行了廉政谈话,按照公司纪委要求,党支部副书记对集团

2020年建工集团纪委第8号和第9号通报对新进员工进行了宣贯,以XXX单位张XX等人酒后寻衅滋事造成恶劣影响被判刑,XXX单位大兴区项目部在疫情防控过程中出现重大主体责任缺失,不掌握新发地进出人员情况造成重大疫情防控隐患为反面典型,教育新员工在工作中要认真遵纪守法,告诉他们国有企业员工都是纪检监察对象,要在工作中和生活中严守国家法律法规,不能触碰法律红线。疫情期间要严格遵守项目部防疫措施,自觉遵守各项防疫规定,做好疫情常态化下的工作生活。同时教育新员工在工作中遇到下游单位的利益诱惑该如何处理。不拿下游单位一针一线做到干净做人诚实做事。通过谈话新入职职工表示要吸取通报中案例的教训,遵守法律红线守住道德底线,在工作中努力学习本领,尽快适应新的工作环境。

据悉,近期各单位都纷纷组织开展新员工入职廉洁教育,在教育活动中让新入职的职工了解北京建工四建国企红色基因,领会到了四建公司廉洁文化的核心和内涵,为树立正确的人生价值观提供了指导方向,营造了廉洁从业的环境和氛围。新入职职工表示一定坚定政治立场,在政治上、思想上、行动上始终同党中央保持高度一致,坚决贯彻执行党的路线方针政策以及集团党委、公司党委各项工作部署,将个人职业规划和企业发展结合起来,不断提升学习能力,强化专业素质,增强个人综合能力,加强沟通协调,敢于担当!

党员带头 投身社区 做好垃圾分类工作

本报讯(记者 刘晓光)在高标准推进生活垃圾分类工作中,四建公司按照集团安排,一是发动党员干部按照时间节点要求到社区报到,上交承诺书;二是申请加入垃圾分类志愿者团队,利用业余时间支持社区开展生活垃圾分类工作,积极参加各社区开展“桶前值守”行动,做好垃圾分类这一“关键小事”。不仅将“党员凡事往前冲、带头做”的形象树立在居民心中,更将垃圾分类这一新时尚当成“党员使命”,率先垂范、以身作则,带动并监督家庭成员、亲朋好友、同事邻居共同做好生活垃圾分类工作。

在双报到活动中,四建公司共产党员崔瑞清同志主动参加了所在社区党委(海淀区清河街道怡美家园社区)开展的垃圾分类桶前值守志愿活动(周六晚上6:30—8:00),他虽然目前不住在该小区,但是连续三周赶赴小区值守在垃圾分类点位上,对过往的居民进行垃圾分类的指导和宣传,无论刮风下雨,蚊虫叮咬。

同时,在党员带领下,崔瑞清同志正在读大学的女儿也积极响应垃圾分类工作,她购置了好几个积肥筒,利用厨余垃圾自制花肥,目前已经集满了三大桶,不仅减少了垃圾排放,还变废为宝,为种植花木储存了很好的肥料。

怀柔医院项目部观影倡廉

本报讯(通讯员 白玉石)近日,北京怀柔医院二期扩建项目部开展廉政节目视频学习会,旨在希望通过观看廉政相关节目加强项目部党员以及部门主管的廉政建设工作。项目部党支部书记张进红,项目部党员以及各部门主管参加学习会。

影片讲述的是颐和园以及景山公园的历史故事——慈禧为享乐挪用水师军费最终导致甲午海战清朝水师装备落后全军覆没,崇祯发奋政治朝堂腐败风气毫无成效最终只能自缢煤山。在观看了视频后,各位党员以及部门主管都很有触动,感悟颇深。

这两则故事背后所折射的则是在廉政建设中反复提及的关键问题:监督。缺少有效的监管机制,水师军费被各种冠冕堂皇的理由借口挪用他处;缺少有效的监管机制,朝堂上下沆瀣一气,即使皇帝再英明,也只能迎接王朝的灭亡。在现代社会,监管机制更是必不可少。最后,张进红总结到,打铁还需自身硬,在反腐制度建立之后,我们也应当提高对自身的要求,在面对诱惑欲望的时候,不断提升对廉政教育的认识,坚守底线,保持理性,做一个善恶分明,有敢有为人。

思建新创 节前“提神醒脑”

本报讯(通讯员 杜梦媛)双节将至,为进一步加强广大党员及职工廉洁意识,持之以恒纠治“四风”,9月29日上午,思建新创公司召开节前集中约谈提醒集体谈话会,参会人员涵盖全体党员干部、关键岗位人员。会议传达了学习了有关“双节”的廉洁提醒文件通知,进一步加强了2020年“中秋”、国庆节期间作风建设,树立节俭文明廉洁过节新风。

会议要求,一是提高认识,通过集体谈话的方式,要求参会人员从严要求自己,做到警钟长鸣。二是以身作则,将会议精神传达至每一名基层员工。对涉及人、财、物的重点部门、人员再提醒,再敲警钟。三是扎实做好节假日期间值班值守工作,值班人员要坚守岗位、严禁擅离职守,切实保证节日期间公司内部安全;四是要切实加强做好车辆管理工作,所有封存车辆一律按点停放;五是要坚决贯彻落实关于坚决制止餐饮浪费的重要指示精神,杜绝餐饮浪费行为,严格实行公务、商务接待标准。六是“两节”期间,防疫安全要始终放在心上,呼吁大家尽量减少出行。

通过节前集体谈话,达到了“提神醒脑”的作用,参会人员纷纷表示要加强自我约束,自觉遵守廉洁纪律要求,确保度过一个廉洁、祥和、快乐的节日。

斗潭西区项目部 强化法制教育

本报讯(通讯员 刘惠芬)9月22日上午,衢州斗潭项目党支部召开2020年度9月份主题党日会议,会议学习传达了9月11日公司党群工作会的主要内容。之后项目党支部书记杨春京带领全体党员重点学习了《中华人民共和国公职人员政务处分法》,会议要求全体党员要深入学习贯彻《公职人员政务处分法》,要在学习贯彻上走在前,作表率,要带头学习、带头遵守、带头执行,不断提高工作的规范化、法制化,要在项目内部营造良好的学习宣传氛围,不断强化公职人员的法律意识、底线意识,形成尊崇法律、遵守法律、捍卫法律的良好氛围。



我心中的《廉》是标尺 是地基

文/杨健

何为廉洁,明代于谦说:绢帕麻菇与线香,本资民用反为殃,清风两袖朝天去,免得闾阎话短长;何为廉洁,清康熙皇帝说,一代廉吏于成龙就是为官之道,为人榜样;何为廉洁,党和国家告诉我们,镰刀斧头的旗帜就是最好的诠释。岁月或许可以抹去尖锐的岩石的棱角,但是经过历史的沉淀所传承下来的廉洁精神却是无法磨灭的。

比起丰盛的宴席,我想我们最爱的还是儿时几分钱的糖果,因为盛宴即使飘香四溢,却再也吃不出温暖的甜味,糖果虽然便宜,但是吃在嘴里,却很踏实。于我而言,作为一名财务人员,我想我自己是与廉洁没有距离而言的,它就像时时刻刻悬挂在我的头上的三尺戒尺,叮嘱我把经过自己手的每一笔付款和收款点算清楚,即使是一分钱,不属于自己的,也不能放进自己的口袋里,这不仅仅是自己的岗位职责,更加是自己最基本的道德底线。回想起记忆犹新的校园生活,印象最深的不是开学第一天的军训,而是在开学第一堂课上,专业课老师对我们说的一句话:欢迎你们进入大学,恭喜你们进入到会计系学习,但是我希望今后我的学生不要做金钱的奴隶。就是这样一句话,勾起我们每个人的不仅是好奇,更多的是我们今后会选择怎样的人生。

毕业以后,我很幸运,得到一份与自己的专业十分对口的工作——财务,工作以后,也明白了老师当初对我们说的那句忠告:不要做金钱的奴隶。事实上,它是在告诉我们,你可以为了生活追求物质,但不要成为欲望的傀儡,知足者常乐。因为选择了财务,就是选择了时刻要与自己作斗争,就像你选择成为一名人民警察,就是选择了时刻做好与一切恶势力做斗争的准备。在日常的工作里,面对账户里钱,面对付出去的款项,面对收到的汇款,是赤裸裸的诱惑,更是一颗随时会响的定时

炸弹,付的款多了,收的款多了,我的师傅告诉我,那就是一串数字而已,这就是一种境界。后来,自己经历的多了,也慢慢觉得,是啊,那就是一串简简单单的数字,对于我没有任何意义的数字,我想唯一有意义的事就是这串数字的变化,它最后会是一个几位数的数值而已,后来师傅告诉我:你也到境界了。廉洁,第一次像一道阳光,照亮了我的心,也坚定了我对于自己这份工作的向往。

作为一名学生的时候,廉洁就是一座丰碑,现在,我作为一名财务人员,作为一名党员,廉洁,依旧是一座丰碑,因为初心不变,就是我对廉洁最忠诚的坚守。俗话说,公生明,廉生威,我依旧记得热播电视剧《人民的名义》中那几句精彩的台词:这是怎么了,清正廉洁,倒成了异类;贪官给国家形象带来的伤害和给人民带来的痛苦,必须由漫长的岁月去承担……有时候,这不是台词,而是现实,一个社会,最可怕的是我们传扬的主流被视作了异类,因为那时我们的欲望成了无法填满的黑洞。有人问,为什么贪,《人民的名义》中的处长说他是农民的儿子,穷怕了,但是父母从来不会教导自己的子女去走一条邪路,因为他手中有了权,有了私心,他把这份私心给了自己,没有交给人民,更因为他忘记了来时的路——贫贱不能移,威武不能屈,富贵不能淫。

如果把我们的家园比作一项工程,廉洁就是地基,就是标尺,而我们只是施工者,倘若我们没有了地基,只会偷工减料,我们又怎能建设好我们的家园,到头来只会房倒屋塌。在你贪欲滋生,忘记心中的廉洁的时候,请想一想来时的路,请记得当天上掉馅饼的时候,地上一定有一个陷阱在等着你,也请想一想开学第一节老师的那句话:不要成为金钱的奴隶,也请回味一下儿时八分钱“肉夹馍”的满足感。

怀柔医院二期扩建工程全面封顶

怀柔医院二期扩建项目部召开誓师大会



本报讯 (记者 亚明欣 刘晓光 通讯员 白玉石) 9月11日上午,北京怀柔医院二期扩建项目部召开工程封顶暨装修劳动战役启动誓师大会,怀柔区主管领导、怀柔区卫健委、代建、设计、监理、院方、施工总承包领导出席大会并发言,200余名建设者代表参加大会,全面封顶标志着该工程完成了阶段性目标,开始进入全新冲刺阶段。

北京怀柔医院二期扩建工程位于怀柔区永泰北街9号院内,建筑面积99065平方米,主要建设内容为门诊、医技、住院、科研等医疗功能用房及配套设施用。其中,医疗综合楼一栋,地下三层,地上十层,共增加床位339张,地上建筑面积6.3万平方米,地下建筑面积3.6万平方米,该工程为混凝土框架结构,主楼结构形式为钢框架结构,应用钢结构骨架作为楼体的骨骼部分,体现了力与美的结合。据建成投用后,怀柔医院一期、二期合计建筑规模将达到18万平方米,床位数达到990张。

据怀柔区卫计委介绍,怀柔医院是怀柔区唯一一所二级甲等综合医院,担负着全区及周边地区40余万人口医疗、急救任务及国际、国内大型会议的医疗保障任务。据悉,北京怀柔医院二期扩建项目为北京市重点工程,属于钢框架结构,形式特殊,设计要求高,专业系统多,钢结构与混凝土结合施工,将使用新技术、新工艺。为此,该工程成立了张进红和殷豪两个职工创新工作室,通过重点工程加强职工创新工作和工程创优策划,做好工法和创新成果申报,全力争创中国钢结构工程金奖和中国建设工程鲁班奖。

据项目总指挥北京市劳模张进红介绍:自2018年11月20日入场,到2020年5月15日完成正负零节点,再到今天完成结构封顶,全体参建人员历经了夏日酷热、冬日严寒,扛过了新型冠状病毒肺炎疫情的艰难,最终迎来了今天的胜利成果。北京怀柔医院二期扩建工程开工至今,从管线迁移、土方开挖、护坡桩施工到后来的主体结构施工,项目部坚持一步一个脚印,一个一个目标突破,压实了质量、安全、文明施工、进度和阳光工程责任,时至今日,累计完成产值3.75亿元,已经通过了北京市绿色施工文明工地验收和北京市结构长城杯验收,为下一步荣获中国钢结构工程金奖和争创鲁班大奖奠定了坚实基础。

据四建金属分公司现场负责人耿拥政介绍:为确保将疫情影响降到最低,钢结构团队通过多方渠道找到了南方一家加工厂,同步生产供应不足的钢结构材料,工人24小时全天无休,3个月完成了一万一千吨钢结构的焊接和安装,现在大部分已经完工,随后将持续进行收尾工作。

张进红表示“我们项目部全体员工为能够在怀柔区参与这样一个宏大的民生工程而感到无上光荣,我们有信心、有决心、有能力完成这一光荣而又艰巨的任务,让怀柔医院二期成为我项目部摘取的第三个‘鲁班奖’工程。”

怀柔区卫健委领导在誓师大会上感谢以怀胜公司、监理公司及四建公司为核心力量的参建各方为工程建设作出的艰苦努力,感谢医院在这个过程中给予的支持和配合,本工程能够按时、保质、保量的实现了主体结构封顶,这里面体现了各参建单位的履约精神,凝结着建设者们的智慧和汗水。同时,卫健委领导要求参建各方要认真总结经验,再接再厉,发扬建设团队前期的不畏艰难,敢拼敢干的精神,代建单位、监理单位、总包单位及医院要继续打好配合,协同共进,完成好下一步装修安装工程,对装修、机电、设备等重点部分提前筹划、精心准备。特别是四建公司,要发挥好总包单位的职责,直面困难,实干巧干,保持锐不可当的劲头,与参建各方打好工程完美交竣的总体战、配合战、大决战,继续把装修阶段的一切工作做细做实,把工程建设的善善善,圆满实现交竣目标。

公司党委书记、董事长孙振泉和副总经理许海峰出席封顶仪式。孙总在誓师大会上做动员,他说:这是一个庆祝怀柔医院二期扩建工程胜利封顶的庆功总结会,也是一个启动装修安装工程劳动战役的誓师动员会,通过这次大会我们要进一步总结经验、夯实基础、鼓舞士气、明确目标,最终圆满完成建设任务,兑现向怀柔人民奉献精品工程、满意工程、平安工程的承诺。

孙总在动员会上特别强调“沧海横流有砥柱,万山磅礴看主峰。在今年新冠疫情非常严峻的情况下,5月16日,二期扩建工程全面冲出正负零;8月24日,钢结构施工百日大会战目标圆满实现,11000吨钢结构胜利封顶;今天是9月11日,我们将浇筑最后一块儿混凝土,工程结构实现全面封顶。期间,项目部没有发生过一起疫情,没有发生过一起安全伤亡和质量事故,而是解决了架桥让管线由地上天、三米厚顶板无缝浇筑、钢结构施工双保险等一项项难题,并顺利通过了北京市绿色施工安全文明工地验收和北京市结构长城杯验收。这就是敢打必胜的勇气,这就是三严三实的精神,这就是舍我其谁的担当,这就是合作共赢的作风,这就是四建公司依托土建专业做强的优势,这也是四建公司倡导的‘依科学管理、靠团队力量、建满意工程、交诚信朋友’的信条,希望项目部用

心总结施工中的真经验和好做法,为高品质履约夯实基础”。

针对这项重点工程的装修安装施工,关系到最后的全面履约,孙总提出明确要求:第一,继续发扬“困难面前有 quad建, quad建面前无困难”的铁军作风,项目部全体人员要把“想干事”牢记心间,把现实压力变为巨大的工作动力,把“能干事、干成事”兑现到实际工作中,用好“狠劲儿和巧劲儿”。项目部管理团队要高度重视区卫健委、代建、院方和监理单位提出的意见和建议,以“破题”为乐、以“统筹”为趣、以“创优”为任,科学组织,取得全胜;第二,怀柔医院二期扩建工程是北京市重点工程,对四建公司提升客户品质意义重大而深远,必须百分之百干好,拿下长城杯和中国钢结构工程金奖,力创鲁班奖,为北京建工在怀柔争光添彩;第三,该工程是四建公司承接的包括土建施工、钢结构、机电安装、精装修的“全活项目”,非常考验项目部的总包管理能力,因此公司总部要下活一盘棋,集中各单位的优势资源,发起交竣总目标攻坚战。主管生产和技术质量的领导要重点关注,靠前指挥,特别是协调好工程管理部、技术质量部、安全管理部、BIM中心等生产运营系统倾注100%精力,部长紧盯,专人负责,提供标准和经验、课题攻关服务,确保劳动力、工程质量、现场安全和穿插配合不发生管理脱节;人力资源、财务和材料部门要100%充足供应,不在资源投入上发生挤兑和掉链子现象;公司建筑设计研究院要积极发挥设计优势,主动为业主提供超值的优化设计服务。

怀柔医院二期扩建项目经理汪潇驹在誓师大会上代表全体参建人员向怀柔区领导郑重表态,向公司领导立下军令状:一定牢记北京建工人的初心使命,履行项目部“两个务必”职责(务必以全面履约为中心,务必以优质服务为中心),在接下来的装修安装施工中,有序、有力、有为地抓好抓实总包管理,完善工作流程和责任制的落实,做到思路清晰、计划精准、落实到位,以严格的细节管理确保工程质量过程创优,一次成优。

北京电视台在当天直播了此次封顶活动,据悉在接受北京电视台记者采访时,汪潇驹坦言“相比300多米的高空作业,地下工程的复杂程度毫不逊色于国瑞·西安金融中心,该项目从地上开始将全部采用钢结构施工,成为怀柔区首个钢结构医院。如今结构封顶算是阶段性的胜利了,接下来我们还要借着这股子劲儿再冲一冲,一是冲击鲁班奖,二是争取早日实现全面交竣!”

退伍不褪色 工作勇担当

——衢州斗潭西区项目副经理曹希贤

文\刘惠芬

曹希贤，男，38岁，中共党员，在大学期间参加过军，大学毕业后于2007年参加工作加入北京建工四建至今，他从一名工长做起，脚踏实地，先后承建了大兴中瑞实习酒店、远洋一方、四川抗震救灾、天津海鸥手表厂、清河再生水厂二期工程、怀柔青春六号院、柏泉电话局及开闭站、大兴新机场安置房地块等项目。曾获得全国建设工程优秀项目管理成果二等奖、四建公司优秀党员、四建公司十佳职工、四建优秀员工等荣誉。

2020年7、8月连续两个月的伏旱天，衢州市地表温度高达50多度，然而位于衢州市中心的斗潭危房改造的施工现场却没有因为这样的桑拿天放缓施工进度，虽然大家已经汗流浹背，但施工节奏依然紧张有序。远处卷着裤脚，顶着烈日在现场的指挥者便是斗潭项目副经理曹希贤。俗话说“能者多劳”，这句话用在曹希贤的身上再合适不过了。但对他来说，责任越大压力就越大，他每天一上班第一件事情便是戴上安全帽去现场转，30多岁的年纪头上已见依稀白发，他打趣地说：“我这可是最新挑染发式，可省不少钱呢”。自2007年从大学毕业后，曹希贤便一直服务于北京建工四建。从第一次拿着施工图纸去现场到第一次领工资，从第一次戴上建工帽到第一次值夜班，从第一次抗震救灾到第一次因公受伤，这位优秀的四建人将无数个第一次都奉献给了北京建工四建。作为一名退伍军人，曹希贤将军人吃苦耐劳、不畏艰难的优秀品质在工作中展现得淋漓尽致。

2007年7月，根据公司安排，大学刚毕业的毛头小伙曹希贤以实习生的身份加入了第九项目承建的大兴中瑞酒店建设中。在这里他以实习工长的身份，见证了工程的拔地而起。初入工作岗位的他，为更快的投入工作中，白天他经常跟在老工长身后学习现场管理经验，晚上则利用休息时间学习施工验收规范和施工现场法律法规，阅读施工手册、看施工图纸，了解施工工



艺、施工方法、施工工序，做好施工记录，填写施工资料等等。2008年5月12日14时28分，一场突如其来的8.0级地震灾难降临汶川，数万民众承受着失去亲人和家园的伤痛。5月20日，正在远洋一方项目进行装修工作的他作为四建铁军的一员主动请战，二话没说，第二天便背上简易的行囊离京，跟随大队参加了公司“5.12”四川抗震抢险救灾，援建过度安置房。在江油李白大道的施工现场，放眼望去都是稻田、水渠等，安置房全部建设在此地，而关门工期定在8月10日，期间必须完成政府交给的6000套临时安置房的建设任务。为了完成任务，他跟随队伍与时间赛跑，即使余震不断，疫情紧张，他们依然头顶着烈日，脚踩着泥泞，忍受着成千上百的蚊虫叮咬，水土不服、缺水、缺电，每天的工作时间都在16个小时以

上，被汗水反复浸湿的衣服都能立起来，但是这些困难并未打倒他们的信念，他们秉持了“特别能吃苦、特别能战斗、特别能奉献”的铁军本色，最终攻坚克难顺利完成了任务。

2018年至今，曹希贤担任衢州市斗潭危旧房改造西区项目副经理期间，初到衢州这个南方城市，饮食、天气的各种不适应并没有影响他对工作的执着，“我是个闲不住的人，一有空就必须到工地上转转，了解了解现场情况，否则无法做到心中有数”。在曹希贤看来，要想对现场掌握绝对的了解，秘诀就在于“勤”，除了勤于下工地，还得勤于学习。在做好本职工作的同时，他还利用业余时间翻阅专业相关书籍，给自己充电。“特别感谢公司领导的信任，咱对得起跟着我的弟兄们，对得起公司，对得起自己”，说起工作，他眼神很坚定。由于斗潭项目今年是关键的竣工之年，心系工地的他每天一上班就扎进施工现场，无论哪个时间点儿看到曹希贤，他几乎像个高速运转的陀螺，与业主、监理对接，工地现场顶着烈日风

霜，在现场安排事宜，对各部门存在的问题进行答疑。日月如梭，奋斗不止。一路走来，作为一名退伍军人，曹希贤一直秉承着在部队练就的听从指挥、雷厉风行、敢打必胜的本色；作为一名党员，他具有强烈的责任心与事业心，为了自己挚爱的事业，“骐骥一跃不能十步，弩马十驾，功不在舍”，他用自己辛勤的汗水和丰富的实战经验，默默奉献着，如今他立足于自身的岗位，继续着新的挑战。

作为一名项目部生产负责人，曹希贤将继续秉承北京建工“团结、拼搏、求实、创新”的企业精神，弘扬北京建工人“特别能吃苦、特别能战斗、特别能奉献”的铁军作风，守正创新，砥砺前行，做“务必以服务客户为中心、务必以全面履约为中心”的履约楷模。

肖莉，在工地上演“穆桂英挂帅”

文\刘佳 亚明欣

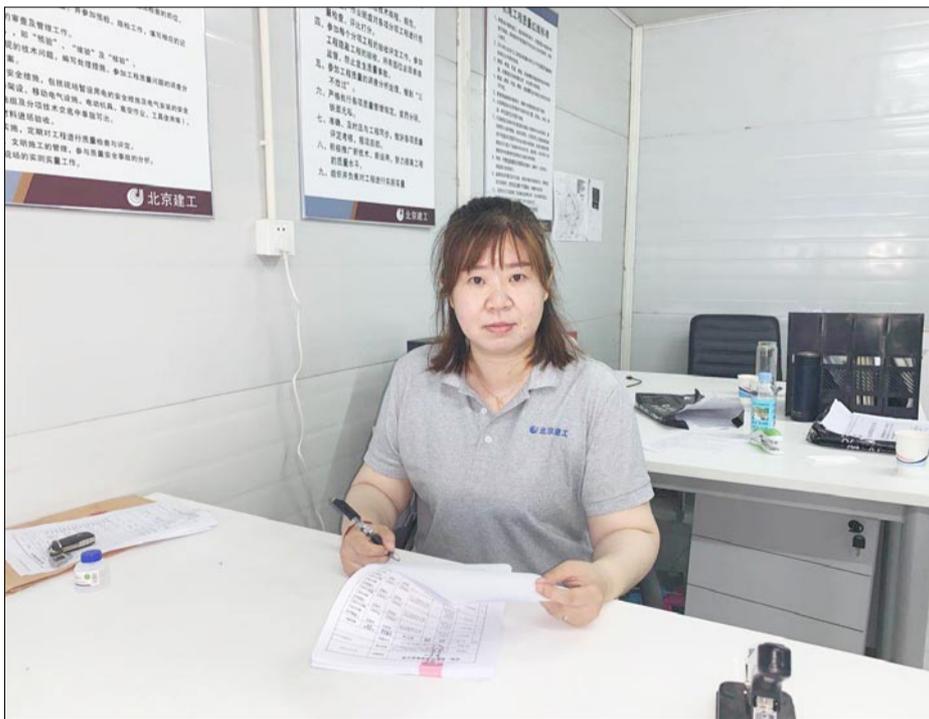
由北京建工四建金属结构分公司专业承包的妇产医院姚家园院区发热门诊提升改造钢结构工程用时20多天，提前完成任务。在施工现场，总能看到一名步履匆忙的女子来回穿梭的身影，她一手拿着一台笔记本，衣服兜里揣着一盒曲别针，在现场走走停停。她是肖莉，金属分公司派驻项目的一名女技术员，谁说女子不如男，她不善言谈，却用行动证明了她的睿智与果敢。

她便来到北京建工四建金属结构分公司担任技术员，在项目，年轻的小同事都亲切的称她为“莉姐”，十余年间，她曾参与北京市多个重点工程建设，像广安贵都大酒店二期工程、朝阳广场、甘李药业之际器械生产车间等工程。由于近些年四建公司工程重心转回到京津冀，分公司京内承接多个工程，管理人员分配着实紧张，妇产医院工程开工又迫在眉睫。经过班子成员讨论，最后决定让肖莉临危上阵，“穆桂英挂帅”技术、施工、资料一把抓，用时20天，她出色完成，没有让任何人失望。

她是灵活变通的女工长

妇产医院工程发热门诊用地面积约800平方米，钢框架结构体系。地上两层，最大高度9米。虽说钢结构用量不大，但是由于工程时间紧、施工环境差，为施工带来很多不便。同时妇产医院地处市中心繁华地带，四周都是已有建筑，施工场地狭小，且紧挨居民楼。施工期间又经历北京中高考，无法夜间施工，对于施工来说各项因素都非常不利。为了能够在预计时间内结构封顶，肖莉跟钢结构劳务人员反复调整工作时间，并根据现有条件多次跟厂家沟通，合理安排各项材料进场时间，在不影响周围居民正常生活下确保工程如期完成。

由于妇产医院工程钢结构施工工序多、要求高，钢结构吊装、桁架板吊装、钢筋绑扎、混凝土施工等多道工序需要交叉进行，为保证施工过程中相互协调，钢结构制作、运输、安



装都必须进行流水线作业，肖莉虽是技术出身，但是在管理生产上也不含糊，她合理安排汽车吊、道路和临时构件堆放场地的优化布置；确保混凝土浇筑时透气孔、灌浆孔留设的位置、尺寸尽量准确；第一时间优化钢结构节点，提高现场安装效率；对每一个施工环节进行严格的质量控制，包括工期管理控制、钢结构深化详图的审核、材料的进场验收、钢构件吊装，最后使得现场各项工作有序进行，顺利如期完工。

她是“恨活”的女工长

凡是交到肖莉手里的工作，她总是高效率的完成，不容拖沓，用老话来讲的话那就叫“恨活儿”，肖莉就是这么一位

“恨活”的“女工长”。每项工程的技术图纸，交到肖莉手上，她都会第一时间完成任务。她总是说：这工作都压到手上，真是着急，我得赶紧弄完。肖莉就是这样的人，只要是到她手里的工作，她会第一时间去解决问题，妇产医院工程详图设计，更改了6次，如果等、靠、拖，工程根本无法如期完工，为了能够快速施工，她多次与设计 and 加工厂家沟通，讨论问题，最后在她的推动下，边施工、边设计、边加工，三方高速协调，密切配合，发现问题及时解决，这样就大大节约了时间成本，提高了办事效率，同时也让双方合作变的更加默契，最后才使得工程进度非常顺利。

她是默默奉献的女工长

“关键时刻顶得住”“默默奉献”是形容金属分公司各位女职工的关键词，而肖莉就是其中的代表，她埋头苦干却不善言辞，工作认真，却没过多要求，并且关键时刻“不差事儿”，这种美好的品质值得我们每个人尊重。

妇产医院工程虽完工，但其中的辛酸，却可想而知，用肖莉自己的话说：“我都不知道怎么挺过来的”，20多天，她没有休息过一天，早出晚归，肖莉的爱人，常年在国外工作，家里更多是肖莉在照顾，进现场以来，她“撇下”孩子不管，自己一心扑在工地，施工期间正是热的时候，哪有什么不爱美？肖莉每天顶着大太阳，奔波于施工协调工作中，“晒黑点儿不怕，就怕按时交不了差”，肖莉打趣儿的说道。

这就是肖莉在施工现场上演“穆桂英挂帅”的故事，她代表的不是个人，她展现的是全体金属分公司女职工的整体精神风貌，她们勇敢坚毅，用实际行动证明了在工地上女人也能撑起一片天。如今的肖莉人瘦了，也黑了，但是她更亲和，更自信了，现在她又回到了崔各庄，继续着她技术岗位的工作，依然是那么专业，自信与飒爽！

《阳光心态》：请简单地快乐下去

文\梁文静

手头这本《阳光心态：员工自我成长心理学》，所述的自我心理成长之道，字字珠玑、入木三分，令我受益匪浅。

“不少人都面临着现实与内心的巨大冲突——繁琐乏味的工作与远大崇高的理想相去甚远，张扬自我的个性与循规蹈矩的制度格格不入，急于求成的心态与按部就班的现状激烈交锋……”

“一个人，当独处时，可以听见自己的心灵对话，解读自己，鼓励自己，指引自己，开启内心的积极力量。”

“挫折的到来往往造成自信和自尊的崩塌，也就导致了自卑的产生，低估自己的结果就是产生一种无助感和无能感，因而变得消极、退缩。”

这本书用理性的笔触，引导我们要倾听内心的声音，回味、直面自己的生命故事，接纳内心那个不愿直面的自己，带着阳光心态认清自己，洞悉世事、理解他人、告别晦暗、拥抱阳光，实现自我成长的目标，实践更快乐更积极的人生！

我们为什么自尊、自私又虚伪？

我们害怕别人说自己“自私”、害怕听到“他是个虚伪的家伙！”“自私”“虚伪”这些词汇早已被大家根深蒂固地冠以了贬义词义，其实，从本意上来说，“虚伪”是个中性词。善意的虚伪，不伤害他人，同时又起到自我印象管理的积极作用，这种适度的虚伪并非人性的泯灭。真诚是我们应该坚守的价值，虚伪不过是世俗社会难以逃脱的一个部分，只是，我们切不可被无尽的虚伪魔障了善良的内心。所谓自私，那种只讲索取，损人利己，完全不顾及他人感受，这是非理性的自私。而理性的自私应该是在合情合理的范围内做让自己快乐的事情，不伤害他人。我们生活在一个并非你赢我就必须输的社会，这是一个“双赢”乃至“多赢”的时代。当我们可以定静、达观地直面自己“自私”“虚伪”的一面时，才能接受自己、相信自己、依靠自己、锻炼自己、摆脱自己、超越自己，实现属于自己的成功。

我们为什么顶不住压力？

效率优先的现代社会给我们带来了快节奏、高消耗的生活。喋喋不休、大吼大叫、捶胸顿足、嚎哭、沉默、抑郁……在那些自感无力控制的重重压力下，我们会瞬间变得歇斯底里。法国心里学家齐加尼克所做的实验证明：当一个人接受一项任务时，就会产生一定的紧张心理，只有任务完成，紧张才会解除，如果没有完成，紧张就会持续存在。紧张催生出的自我否定、得过且过、逃避、悲观等情绪会像恶魔一样压得人喘不

过气，我们应在快节奏、高压力的情况下，学会有计划地调节身心，学会合理归因，努力寻找自己有把握，容易产生成就感的事情并为之奋斗，这样付出过、拼搏过、成功过，才能真正体会叱咤风云后的宁静和超脱。

我们为什么总喜欢抱怨？

每个人的内心深处，都是极其渴望被认同的，在错综复杂的人际关系中，更需要一份理性的乐观，一份宁静的心态。英美法系告诫我们，一个创新型组织必须具备三个条件：负责的普通人；有荣誉感的精英；宽容的制度环境。如果在一个组织架构中，暂且成不了那小部分的“精英人物”，就请踏踏实实做个负责任的“普通人”吧！切勿好高骛远、固执己见、唯我独尊，我们很少有人可以做到胡适老先生的那般“百年孤独”。一滴水只有放在大海里才永不会干涸，人应多一点执着的追求、谦逊的进取；少一点无味的抱怨、自傲的姿态，当“普通人”变得专注、思路清晰、胸有成竹的时候，机会也就随之而来了。

时间为什么总是不够用？

心理学上所说的“不值得定律”反映出职场人的心理：一个人如果从事的是一份自认为不值得的事情，往往会持敷衍了事的态度，拖拖沓沓做出来的工作可想而知，这无疑是拿着把磨磨蹭蹭的小刷子挠着领导那颗焦虑的心。长期以来，升职加薪等美事就只能和你擦肩而过了。在如今这个经济飞速发展，信息大爆炸影响着每个人的生存空间的紧迫时代，无力感和疲惫感是在所难免的。若想在激烈的角逐中分得一杯羹就必须不断地完善自己。而完善自我需要一种内在的驱动力，这才是真正的紧迫感。我们应该对某个尚未实现的目标或一个即将到来的危险存在一定的忧患意识和责任意识，这种力量不能由别人强加，只能源自于自己的内心。有些人，每天都重复着单调而无味的工作，所有的计划都来不及完成，当一个人滋生了“每天都要加班，下班后哪有时间学习啊”的想法时，其实就已经出现了时间观念的偏差。“时间既不能保存也不能借用，因此我们必须要在它流逝的过程中最大限度地利用好它。”每个人都可以通过修正自己的时间观念，提高效率，获得更多成就。

每个人都渴望自己成为一个善良、定静、达观、快乐的人。而阳光心态的练就并非朝夕之事，需在宁静中沉淀自我，在简洁中领悟快乐，及时拨开眼前的云团，以积极的心态直面内心那个真实的自我，拥有一颗阳光的心，请简单地快乐下去吧！

饺子的味道

文\马淑丽



饺子有很多种做法，蒸饺、水饺、煎饺；饺子有很多种馅料，牛肉胡萝卜、羊肉白菜、鸡肉香菇；饺子有很多蘸料，酱油、陈醋，再加点蒜末调味。作为地道的北方人，我对饺子味的理解就如同调皮的孩子撅起屁股认真瞄准着玻璃球——很准。

什么时候吃饺子？北方人过春节，绝不能少了饺子；在外的孩子要出远门，也少不了饺子，并称之为“起身的饺子”。可自从工作后我的嘴就变刁了，在哪儿吃的饺子都感觉不对。同事一语中的，妈妈包的饺子才是最好吃的，当然吃不惯其它的。

是的，我对饺子味道的判定标准还停留在老家那口大蒸锅中。那时候，母亲拿出我的废旧书本，撕下来一页作火引子，眼见那火苗快烧到手了，她才从炉子的下面塞进去。如果是北风天气，就会听到“轰”的一声，里面压好的柴火瞬间燃起，从秸秆到上层的煤块，完美的火候就这样调出来了。不一会儿，双层大蒸锅里早已大圈绕小圈地铺好了身材较好的饺子。“给妈看着点，开锅十分钟。”至此看锅的任务就交给了我。时间到了！不听劝的我宁可烫嘴，也要用两个手指拎出来

一个饺子，用最大的肺活量猛吹一口气，然后只吃一半饺子，倒不是怕烫，而是这样才能尝到那馅料的鲜香美味。

后来我告诉母亲城市里流行买现成的饺子皮儿，她总会说：“傻丫头，那哪儿有手擀的皮儿好吃。”母亲包的饺子馅从来不放多余的提鲜作料，这就考验调馅的手法了，肉和菜的比例要拿捏好，油和水的比例更难掌控，然后用筷子搅拌到油水不分离的状态，这样熟了的饺子既带点汤汁的鲜美，又不油腻。母亲看见我狼吞虎咽的样子，不再像小时候那样训斥我慢点吃。大概是因为她知道如今每年最多有一次这样的机会，便由着我了。

不知从何时起，包饺子的母亲好像变了。小时候，抬头看着她挺直腰杆娴熟地鼓弄手里那些饺子，我想捣乱也插不上手；现在的我为她擦去头发上的面粉时，已经分不清那些是白发还是面粉。我突然有点心酸，成家育儿的我，对母亲的意义深有体会，但却从未对自己的母亲说过爱和谢。我想，等年底再见到母亲时，我一定要她在旁边坐着，看我模仿她的样子为她包饺子，就像她从前宠爱我的样子，任她选择吃什么馅儿。



七色·彩虹

文\李生锦

浅秋下的姜家山
天晴，云高
秋来风缓且微凉
那抹官墙红沾染了角楼青瓦
见过春风夏日，秋叶冬雪
踏过南水北山，东鲁西疆
从爬模眼孔的柔光中
见证铝模的浮雕刻画
晚砣质硬，棱角分明
彩虹抹过，于是
赤，给了花架屋顶
橙，给了外立面墙
黄，给了回填土
绿，给了围挡墙
青，给了园林
蓝，给了天空
紫，陪衬官墙红

而我们，就是那抹彩虹