

病像　病灶与病因

每个人都经历过“闹嗓子”、扁桃体发炎、发高烧。有点生活常识的人都知道，光吃退烧药是不行的，还必须得消炎。因为仅服用退烧药的话，体温可能会暂时降下去，但药力过后，体温就又上来了，所以必须吃消炎药，才能彻底退烧。

医学上，扁桃体发炎称为病灶，发烧称为病像。针对病像和病灶选用适合的药物进行治疗，可免除病患之苦。有些人经常“闹嗓子”，原因是没有针对病因采取措施。饮水不足、过度疲劳、过度饮酒等都会导致扁桃体发炎，这些都是产生病灶的病因。所以，要想铲除病灶，必须要改变自己的不良生活习惯，从病因着手，才能使自己免受“闹嗓子”之苦。

企业中各种事故、工作失误等表现出来的“病像”，绝大多数都是因为责任感缺失，但责任感只是“病灶”，得过且过的心态才是主要“病因”。要提高员工责任感，必须从“病因”着手，才能真正做到“药到回春”。

提高员工责任感最重要的是要有一颗追求完美的心，无论事情大小，都应想着怎样把它做得更好，更完美。对管理人员来说，要把工作做得好、做得完美，最为关键的是不能只当领导的传声筒、传令兵，只是把领导的指令传达下去了事，完成完不成，完成质量如何与我无关。在一个组织中，除了领导，各级管理人员都不能光要结果不管过程。结果是不可控的，只有过程才是可控的。想要控制结果，要从过程开始，否则，你根本不可能得到自己想要的结果。就像作战，司令员确定了进攻目标后，副手及参谋们要根据天气状况、环境条件以及所掌握的资源和信息，来研究确定策略和方案，然后才能调动部队采取行动，并在行动中不断检查各部位置和情况，而不能只是简单地对基层部队说：上级命令，必须在某时攻克某地，完不成任务者，军法处置！这样的后果，只能是一败涂地。简单地传达命令，不是执行，是推卸责任！尽管你口气坚决，表情严厉。

所以，从组织的角度来讲，要提高责任心，最基本的是要做到：一、明确责任，完善计划。责任不清就会造成推诿扯皮，一个人可以负责几件事，但一件事只能一个人负责。有人说过：汉字一个中心则为“忠”，两个中心则为“患”，所以，每项工作一定要明确一个责任人。多人、多部门共同完成一项工作，必须要明确谁主抓，谁协助，不能大家商量着来，大家都管的结果就是大家都不管。计划一定要完善。毕竟企业中突发的、临时的、救火式的工作少之又少，如果企业经常要应付这样的工作，那么它必定是没有走上正轨。健康的、良性发展的企业各项工作应该是在计划的指导下有条不紊、井井有条完成的。完善的计划要有目标，有步骤、有措施、有时限、可衡量，它既是推进工作进度和保证质量的考量标准，又是监督与考核的依据。所以计划对工作既有指导作用，又有推动作用。否则，工作一团糟，板子打到谁身上，谁都不服气。二是检查和处罚。管理上有句名言：人们不会做你希望的，只会做你检查的！再完美的计划，没有检查监督也只能是一纸空文。不仅要检查最终的结果，对实现计划的关键步骤和节点也不能放过。对不认真执行计划，耍小聪明、偷懒耍滑的一定要进行处罚，造成重大失误和损失的要重罚。但“重罚”不是“众罚”，要抓主要矛盾，沿着因果关系链条，顺藤摸瓜，找出问题的根本和源头，建章立制，确保问题不重复发生。“重罚”是针对那些违反规章制度、工作程序的人，而不是正常工作中的失误。要让被处罚的人心服口服。口服心不服，说明没有罚到点子上，不仅当事人和其他人不会从中汲取教训，还会产生一种“不求有功，但求无过”、“求稳自保”的心态，把心理底线和工作出发点都放在了“不犯错”上，就如同在球场上一味防守，赢球的可能性几乎没有。三是教育与培训。要通过灌输来强化员工的责任感，懂得责任是永恒的生存法则。一个人放弃了责任，就等于放弃了自身在社会中更好的生存机会。在进行观念、意识转变教育的同时，还要进行思维方式的培训，尤其是管理人员，要学会从过程控制的角度认真对待每一项工作，最终形成系统的思维方式，让责任成为习惯。

“责任”也许实现不了事业成功、基业长青，但缺失了责任，则肯定无法实现。　（高健）



寄情于小篆的老妈

母亲已到米寿之年，满头银发的她戴着一副金丝眼镜，像个老教授，显得很有学问，所有见过母亲的朋友都会说她不像八十多岁的人，每当听到这样的话她总是很高兴，真是老小孩爱听夸奖。母亲的性格温柔，待人和善，一看就是位慈母型的老太太，离开家乡60余年的她仍保持着乡音。

母亲喜欢旅游，深圳、海南、昆明等国内著名的旅游胜地都去过。母亲更喜欢学习，没有进过校门，只上过两年私塾，解放后参加了扫盲班，后来我们姊妹陆续上学就都成了她的老师。就是靠这样一点一滴的积累，母亲能看看书、读读报，每当看到书中的好句子，她都会摘抄或剪裁下来保存，还经常拿出来看看。母亲爱学习我们很佩服也很欣慰，当我们都忙于工作不能陪她时，她可以独自看看书、看看报，给远方的孩子们写写信，可母亲似乎并不满足，她一直还想再学点什么……

82岁那年，母亲喜欢上了书法，这对她来说是完全陌生的，我们都劝她，“这么大岁数了把自己身体锻炼好，闲来看看电视、看看书就挺好的，不要给自己再增加压力了。练习毛笔字不是想像得那么简单，您这个岁数笔都拿不稳怎能写好字？”可要强的母亲执意坚持。从此母亲就开始练习毛笔字，每天忙完家务剩余的时间都用来练字，有时为写好一个字，要练到很晚；有时我们都还在梦中，她就早早起来开始练字了。一写起字来什么都忘了，家里的锅不知烧坏了几个。

功夫不负有心人，母亲的字在不断发生着变化，一年比一年写得好。为了鼓励老人，从2011年起我们每年都把母亲写的字挑出来做成小台历，看到每年的变化，她的信心更足了。今年，她正在给我们各家写篆体手卷，写字已成为她生活的全部。

当初谁也没有想到一个年逾古稀的老人能写出什么名堂来，母亲自己也就权当培养个兴趣爱好，没事写写字，修身养性。未曾想这个爱好一坚持就是6年，从最开始临摹简单的隶书到现在独立书写小篆，母亲飞跃式的进步令所有认识她的人都为之感叹。

从不给自己设定任何目标，在得到周围许多人的认可后，依然保持着最朴素的态度。她常说“练毛笔字其实没有什么难的，写得好，那都是时间的功劳。你们要是也在这上面花时间，肯定写得比我要好得多得多。”

一向低调做人，高调做事的老妈用自己的经历告诉我们，创造奇迹年龄不是问题，而是在于那一份坚持。只要肯在一件事上多付出一点时间，一点努力，无论是谁，都可以在人生画卷上描绘出别样的神奇。

（佟冬）



秋日絮语

今年，公司管乐团将排练场地移到了污水处理厂，从厂子的大门进入到排练场地，步行大约需要10分钟的时间。每到周末下午的排练时间，我都需要早早的坐公交车赶过去。

中秋刚刚过去，再有几天就是秋分了。下公交后，因时间早，又正值中午，街上的人很少。秋日的太阳依然显得骄烈，我便顺着路边的林荫小道一路走去。望着它们，我忽然想起，这些郁郁葱葱的树木，不就是几年前我们亲手栽下的吗？如今已是高大挺拔，枝叶扶苏了。

曾经地处偏僻的污水处理厂旁边已是主干道，铺上了宽阔的柏油马路，虽说交通便利，大型企业先后落户于此，却也不免有工地砼机轰鸣，尘土飞扬。慢慢步入厂区，一阵清爽忽然袭来，整个身心也为之一变，豁然开朗，首先映入眼帘的是几株粗大的银杏树，质朴中透着郁郁生机，环顾四周，白杨郁葱葱，竹林离离随风飘摇，厂区水系两岸美种着各色盛开的菊科野花、虞美人，还有木本生的紫薇、石榴等多种观赏树木，中水池顶部景观绿化跃然眼底：有跌水瀑布凉亭，水生植物芦苇、蒿蒲等，景观虽小，却也是美不胜收。是景，不由想起《兰亭集序》中的诗句：“茂林修竹，又有清流激湍，映带左右，引以为流觞曲水……是日也，天朗气清，惠风和畅，仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。”

远远的，一个熟悉的身影走在前面，那是我们乐队的萨克斯演奏员，她叫李静谊，在我们公司的十多年里，她从基层干起：养鸭子、卖水、工程公司挖沟，经历了基层一线的磨炼，现在已经是公司一名优秀的中层管理人员。

坐在大厅里排练，不管是振奋人心的行进乐曲，还是舒缓悠扬的交响曲目，都是一种美的享受。闲暇休息，三五人会品评一番污水厂的美景，自然也会想到供水厂，如今的供水厂一步一美景，它也是通过全体职工20年的努力，才拥有了今日的容颜——花园式厂区。

时光荏苒，20年过去了，我们的企业也早已旧貌换新颜。最初靠租用民房当办公场地，如今拥有现代化的办公环境，厂区内风景如画，职工心情舒畅，收入稳定。当初的创业者们都已襄生华发，而我们公司的青年人，也在基层一线的工作中脱颖而出，走上了管理岗位，承担起了更重要的职责，就像这秋天的树木，把根深深地扎入泥土，努力从大地中汲取营养，不惧风霜雨雪，成熟和收获就在眼前。

落日的余晖洒到房檐、屋顶，微风轻轻吹过，虽然不像诗中描述得那么美：碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠，山映斜阳天接水……但到深秋时，那湛蓝的天空下面，洒落一地金黄色的银杏叶，相互映衬更增添了秋的厚重。我们的企业经过多年积淀厚积薄发，他庄重、朴实，教给我们做人的道理，让我们逐渐走向成熟。

（刘衡）

国庆甜点　空心大麻球



原料：糯米粉500克，泡打粉30克，食粉3克，白糖200克，白芝麻100克，色拉油500克。

制作过程：

1、取3/4的糯米粉加入水和成面团，揪成小剂，放入开水锅中煮至浮起，捞出来再冲凉，沥水待用。

2、把剩下的糯米粉加入白糖、泡打粉、食粉混合均匀，然后和熟粉团一起放入搅拌器中搅拌均匀，和成面团。

3、将和好的面团搓条下剂（面剂的大小一般为150克—200克），搓成圆球状，再粘匀白芝麻成生坯。

4、锅内注入色拉油烧至四成熟时，把生坯放入不锈钢丝网内，直接浸入油锅小火炸至起泡并向上浮起，用手勺由轻至重向下推压，同时不停的翻动生坯，使之受热均匀。

5、在经过反复推压炸制后生坯膨胀，致其形体变大，内部变空，外部形成一层薄壳，最后开大火，炸至其壳酥脆，呈金黄色，捞出即可。

特点：成形圆润，色泽金黄，口感酥脆。

（韩丽梅）

祝全体员工国庆节快乐！

源泉
Yuan quan
准印证号：JL01-0398　2014年10月1日　第十九期
石家庄高新技术产业开发区供水排水公司　主办
内部资料　免费交流　总第315期



图为李主席正在介绍公司及工会基本情况。　王健/文　闫建新/摄

9月18日，河北劳动关系职业学院院长王锁，区工会主席于云川带领西藏自治区各级工会干部一行30余人到我公司参观学习，副总经理王敏学、工会主席李庚奎陪同参观。工会主席李庚奎向前来参观的工会干部介绍了公司及工会的基本情况，并在解说员的引导下参观了公司的企业文化建设情况。通过听取介绍及参观，他们对公司的企业文化及工会建设情况给予了高度评价。

林自强总经理在水源地植树成活率问题研讨会上提出要求

增强担当意识　提高执行力　干好本职工作



图为会议现场。　王卿/摄

本报讯（通讯员　张玉卿）9月13日，公司在职工之家召开了水源地种植法桐成活率低问题的研讨会，公司领导及各单位、各部门负责人近40人参加了会议。常务副总经理武晋强主持会议，总经理林自强出席会议并讲话。

会上，园林处甄建华对水源地种植法桐树苗的情况进行了汇报。与会人员对树苗成活率低的原因进行了深刻剖析，公司领导、各单位、各部门负责人依次发言讨论。他们认为出现这样问题的主要原因在于：一是思想上没有引起重视，责任意识比较差；二是管理上存在一些漏洞，执行没有到位；三是职责没有分清，责任制没有落实好。

通过发言，与会人员一致认为，召开此次研讨会是十分及时和必要的，此次法桐树苗成活率低，究其原因，是我们管理上还存在不足之处：一是我们公司有过反季移栽大树的成功先例，而此次是应季种植法桐树苗，如此低的成活率我们更应反思。现在公司正处于二次创业的重要时期，我们更应该继承和发扬公司20年来形成的优良传统，诚实做人，诚信做事，把诚信融入企业发展的血脉，视诚信为企业发展的灵魂。二是工作要加强责任心，凡事树立主人翁意识，关心企业，忠诚于企业，这是对员工职业道德最基本的要求。不讲责任、不愿担当、工作标准要求不高、执行力差、问责软弱、对待工作敷衍了事、弄虚作假等，必然会对员工的思想政治教育工作和企业的效益造成损失。

总经理林自强在会上强调，管理人员要认真领会“标准、执行、问责、坚持”的真正含义，要贯彻到实际工作中去，切实做到“主动管理，大胆管理，示范管理，绩效管理”。同时他指出，管理人员要增强担当意识，提高执行力，要忠于党的事业，维护企业和员工的利益，对待工作不找任何借口，从严要求自己，干好本职工作。

公司召开供水厂新建清水池移树动员大会

本报讯（刘彦芳）9月19日上午，公司在五楼职工之家召开供水厂新建清水池工程移树动员大会，会议对移树工作做了部署和分工，明确责任，指出此项工作的重要意义。总经理林自强等领导班子成员，公司各部门负责人参加会议，副总经理王敏学主持会议。

基于供水厂供水能力接近饱和以及根据区水资办文件精神封停自备井工作的不断开展，为避免出现供水量短缺，公司经现场实际勘察、移栽地勘察等前期工作后，决定在现用供水厂清水池以东，主办公楼以北新建一座清水池，将供水厂厂区内人工湖和假山周边的部分树木移植到污水处理厂、水源地成为当务之急，此次移树也是继石津渠会战、污水提升泵站会战等著名战役之后的一重大事件。

会上，对工程现场管理、现场技术指导、现场督察、污水处理厂景观树木规划设计、污水处理厂树木管线标定等树木移栽全过程各环节的负责人做出了明确规定。园林处就树木移植要求中的重要环节向与会人员做技术交底。移栽完毕后，园林处将跟踪树木后期保养情况及时安排移树人员的后续工作。

林自强总经理在会上表示，移树工作最重要的是解放思想，要有树都能栽活的信念，顺应树的生长习性去移栽。解放思想就是遇事多想办法，要坚定“想把事干好，就能干好”的信念。希望大家立足本职工作，向周围释放正能量，把移树当作一次锻炼和学习，体会和理解此项工作的意义所在。

公司圆满完成防汛工作

本报讯（通讯员　郝子超）根据石家庄市防汛办指示，今年的防汛工作实施阶段是6月1日至9月15日，主汛期在7月下旬至8月上旬，主汛期时段内降雨比较集中，是防汛的关键期。公司按照市防汛办指示，对本年度防汛工作进行了周密布置。

首先，公司建立了由林自强总经理任总指挥的防汛组织机构，武晋强、王敏学、史兰花、张建军四位副总经理任副总指挥，安全处处长马春光任防汛办公室主任，另有多位副总经理、总经理助理和中层管理人员担任总指挥部成员。根据高新区《防汛工作实施方案》，公司第一时间召开了防汛工作会议，并下发了《2014年防汛工作实施方案》。公司防汛指挥部下设抢险队，采用岗位责任制。抢险队设11个分队，分别负责供水厂、污水处理厂、水源地、施工工地等地点的防汛抢险工作以及车辆、物资、医疗保障工作。

防汛指挥部对今年的防汛工作做了详细安排，包括通讯、设备、物资、车辆、值班制度等各方面，强调了各部门、各单位的重点防汛部位，要求各分队按照防汛岗位责任制，制定所辖区域详细的防汛措施，层层分解，责任到人，做好“迎大汛、防大灾”的思想准备。此外还要求相关部门或单位制定各自的防汛工作实施方案，将公司的方案细化、具体化。

各部门根据公司统一安排，迅速行动：综合办启动汛期公司领导夜间带班制度，公布了区管委、建设局、公司三级防汛通讯方式，确保联系畅通；安全处作为公司防指办公室，把《公司防汛工作实施方案》发往公司所有处室、单位，并修订了公司防汛应急预案，落实公司与各分队的联络方式，制定防汛安全检查细则及演练计划，达到平战结合的目的；物资处多方联系，购置了铁锹、十字镐、沙袋、沙子等防汛物资；设备处精心组织，对防汛设备进行保养、维护，逐一验收；督察处适时地对公司防汛各部门的准备工作进行监督检查。各分队立即召开动员会，把防汛工作会议精神传达到每一名员工，迅速制订了部门紧急预案，严查隐患漏洞，明确岗位，责任到人。在最短的时间内，使前期工作准备就绪。

通过充分的准备，各防汛部门开展了自查自纠活动，设立防汛台账和考核机制，严查隐患，严肃整改。在各部门自查后，公司防汛指挥部还安排了全公司范围的复查及动态跟踪检查，共对各部门、各单位，尤其是重点部门的防汛工作进行了3次检查，包括物资管理、人员配备、设备完好情况及方案的制定。

今年主汛期的降雨过程与往年相比较少，但整个汛期内，我公司防汛指挥部丝毫没有掉以轻心，对上级防汛机关下达的雨情预警和紧急通知都高度重视。

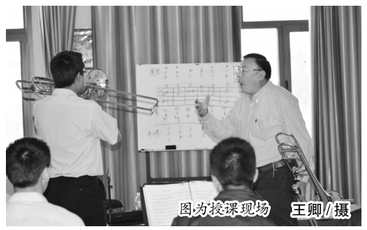
防汛工作关系着公司生产经营的正常进行，林总经理时常指导防汛工作，提出重要意见，几位副总指挥亲自对防汛工作进行安排，每一位指挥部成员、分队负责人和成员都保持着高度的责任心，“迎大汛、防大灾”这根弦始终不放松，而且具备应急处突能力，岗位责任制明确、防汛方案及预案完备、制度严格、监督检查到位，各种保障良好。至9月15日，2014年的防汛工作正式结束，而上述各项措施保证公司平安度过了2014年的汛期。

社会主义核心价值观：

富强　民主　文明　和谐
自由　平等　公正　法治
爱国　敬业　诚信　友善

地址：石家庄高新区海河道18号　邮编：050035　电话：0311—69099831　邮箱：LL50826@126.com　承印：石家庄富强胶印厂印

长号大号专家崔中信为公司管乐团授课


图为授课现场 王卿/摄

9月15日，中国长号大号联合会秘书长、天津音乐学院客座教授崔中信专程从北京赶来，为公司管乐团进行提升式教学授课。

身为中国长号大号界专家、大师级人物，同时还是我们河北老乡，近年他发现国内乐坛活跃着一支自己家乡的管乐团——石家庄高新区供水排水公司管乐团，他们不仅在全国比赛中拿了金奖而且还“吹出”国门，参加了2014德国国际军乐巡演，在中国管乐界名声在外。作为老乡他怀着一分自豪和好奇，慕名而来，为我们传授管乐心得和精髓。

崔教授听完管乐团演奏的《男儿当自强》《新一天的曙光》后，对公司管乐团的演奏给予了很高评价，并指出了存在的问题和需要改进的方式、努力的方向。此次授课主要针对铜管乐器演奏员，他从基本功练习到训练技巧等内容进行了详尽的指导和示范，内容主要包括两点：“呼吸”和“连音”。次日，崔教授又为铜管声部的10名演奏员单独授课，使队员们体会了一把大师课，从中受益匪浅。

学无止境，公司管乐团虽然荣获了全国金奖，但今后要走的路还很长，面对公司新目标、新要求，我们要做的就是，更加严格要求自己，增强责任意识，加倍努力训练，提高演奏水平，乘势而上，使管乐团作风更扎实、队伍素质有大的提升。

（王 健）

水质处圆满完成污水检测任务

近日，污水处理厂出水出现异常，为了确定污染源，污水监控于9月5日至9月17日对全区污水排放企业进行了拉网式排查，水质处全力配合。时值中秋假期，为了确保此次排查工作顺利进行，水质处率超英专门开会强调了此次工作的重要性，并提前安排节假日期间的工作，要求所有化验人员要保持严谨的工作态度，保证实验数据的及时、准确。

经过十余天的努力，水质处共对20个采样点（包含污水厂进出水）检测水样294批次，共882项，按时保质保量地完成了检测任务。

检测结束后，水质处及时将结果汇总并报送污水监控。此次排查为污水监控掌握开发区污水排放企业水质情况提供了数据上的支持，为污水监控下一步工作的开展提供了参考。

（王 静）

公司开展全民公益慈善捐助活动

近日，高新区工委、管委在全区开展了以“一元善行、爱心无限”为主题的“8.18帮一帮”全民公益慈善捐助活动。该活动坚持“主动自愿、量力而行、鼓励奉献、依法捐助”的原则，以捐助现金为主，提倡“每人每月可捐出一元钱，年捐十二元为总和，分月或年度捐赠均可，多者不限，爱心无限”的捐助形式。

公司接到活动通知后，高度重视，安排专人负责抓好宣传动员工作，全体干部职工积极响应，纷纷踊跃捐款，在短短几天的时间内，共有418名员工捐款5016元。此次善款将全部用于改善贫困山区学校设施建设和慈善助学、助困、助残、助老、助孤及社会公益与城市环保等项目。

人人节省一元钱，爱心汇聚正能量。让我们积极行动起来，积德行善，汇成大爱，让真情温暖人间！

（李洁兰）

工程公司又添施工新设备


图为施工人员正使用新设备进行施工。 贾利伟/摄影报道

仓盛东路给水管线施工，因北侧管线位于慢车道下，对沟槽回填时土方压实度要求较高。若采用蛙式夯夯实土方，需多人在沟槽内施工才可完成，不仅浪费人工和时间，也不能较好地保证工程质量，还存在一定的危险性。因此工程一公司在施工中使用了新采购的遥控式压路机进行分层碾压夯实，只需一人在沟槽边操作遥控器即可，既保证了工程质量，也节省了人力。使用此新设备不仅加快了施工进度，也保证了施工人员的安全。

工程一公司清洗两个二次加压蓄水池

近日，工程一公司4名工作人员，连夜奋战8小时，对华北制药华盈有限公司两个600立方米的二次加压蓄水池进行了清洗，保证了该公司的安全用水。

到达现场后，工程一公司清洗人员开始施工前的准备工作，他们穿上消毒服装，戴上口罩、帽子、胶皮手套，穿上高筒靴进入水池，随后用刷子对水池底部和四周墙壁进行了仔细地清洗。工作人员从蓄水池内清洗出厚厚的一层沙子、滋生虫、铁锈、虫蚁尸体漂浮物等，这些有的是随着管道流进蓄水池的，若长时间不清理，会对水质造成污染。清洗最后一道工序是用二氧化氯对水池进行消毒。在消毒的过程中，为了保证水质，工作人员身体任何裸露部位都不能与水池接触。为了保证该公司尽快用上合格的自来水，他们连夜加班到凌晨4点。

我公司想人民之所想，急人民之所急，为了不影响用户用水，施工人员经常加班加点，他们这种工作干劲无不体现着供排水人的“自强、团队、创新、拼搏、奉献、求实”的企业精神。

（任晓霞）

公司开启新的水费收费模式

今年7月，我公司与雍雅锦江小区签订了供水协议，该小区成为我公司第一个卡表出户的客户。财务处配合营业处进行了现场办公，并派专人及时跟踪了后续工作，与银行签订了三方协议、办理水费结算卡、开通水费代扣业务，积极与银行协商后，减免了一切办卡用卡费用，为公司节省了开支。水费代扣业务作为公司一项新的收费模式，意义重大，不仅方便了客户缴费，提高了水费收缴率，加快了资金回笼，还为我公司以后的自主网络收费工作奠定了基础。目前，财务处已经成功进行了试扣，为下一步的收费工作做好了准备。

（白蔚然）

供水厂新建清水池工程移树活动掠影

自9月20日起，公司各部门、各单位开始对供水厂树木进行移植，截至24日，已移植银杏、水杉、黄金槐、柒树等各类树木115棵。移植期间，从创树坑到给挖好的土球穿上“外衣”，各部门、各单位密切协作，互帮互助，坚持按照高标准严格要求，表现出了高度的积极性和主动性，他们发扬吃苦耐劳、连续作战的作风，让很多只是耳闻石津渠会战、污水提升泵站会战的员工切身感受到了创业时的热情和激情，增强了凝聚力和向心力。同时，移树工作得到了林自强总经理等公司领导的高度重视，他们多次来到现场，时刻关注着移树工作的进展。


又一棵树即将挖出


卫生处到工地慰问


移植前动员


总经理林自强现场指导


高标准严要求


齐心协力


看看我们今天的任务


挖树坑


注重每一个细节


谁说女子不如男


挑灯夜战


又一棵树被移到指定位置



俗话说，交了8月节，夜寒白天热。夏末秋初，气温变化大，人体免疫力下降，是多种慢性疾病容易发生的时节。在这季节交替的时候，做好以下五养，对安度“多事之秋”显得尤为重要。

养心 立秋后许多地方天气依旧炎热。在这气候多变的时节，易发生中风和心梗。膳食调理上需注意控制热量和脂肪摄取量，多选择能降血脂和降血压的食材。如鲑鱼、秋刀鱼、白鲳鱼、牡蛎等。

养肝 秋季躁气易伤津液，在饮食上应少辛多酸，以滋阴养肺为宜，多食番茄、葡萄、山楂、芒果、猕猴桃等酸味水果，少吃葱、蒜、韭菜、辣椒等辛味食物，同时要少喝酒。

养肺 由于日夜温差大，人体新陈代谢机能减弱，容易出现喉咙干咳、皮肤瘙痒。此时，应多食百合、柚子、金桔、杏仁、银耳、枸杞、黄芪等润肺益气的食物。

养肾 入秋后气温稍降，人们喝水量减少，但汗液的蒸发量仍然较高。此时最佳饮品除了白开水外，还有葡花饮、绿豆汤、绿茶等具有清热解毒功效的饮品。

养胃 夏末秋初是胃病多发季节，胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，易出现胃痉挛、腹胀、胃痛或消化不良等症状。饮食上要做到定时定量，避免食用生冷、刺激性食物，烹饪以清淡为主，多吃些柔软易消化的食物，可以多吃温食，特别是百合莲子粥、银耳粥、红枣紫米粥等，有益保护胃肠功能。

夏末秋初养生，还要保证充足的睡眠，每天早睡早起，并适当午睡来化解秋乏，以达到养生保健的目的。

（卫生处/荐）



2014年1月，公司管乐团赴德参加国际军乐巡演获得了巨大成功。成功的背后，不仅有管乐团队员们的精彩演奏，舞蹈队的精彩表演也是博得外国友人热烈掌声的重要因素，华丽的演出服，行云流水的舞蹈动作，再加上与管乐团之间的密切配合，才使得整场演出反响热烈。回国后，公司舞蹈队并没有在荣誉面前止步，而是以更加饱满的热情投入到了训练当中……

用足尖追逐梦想的“精灵”

全心投入 刻苦训练

一场秋雨一场寒，9月的绵绵细雨驱走了夏日的肆虐炎热，为人们带来了一丝初秋特有的清凉。走进供水厂的排练大厅，伴随着轻柔的旋律，舞蹈队员分成五队，正在把杆上压腿。她们的动作是那样的轻盈、整齐，很难想象这支16人的舞蹈队只有6名老队员，而大部分队员都是刚刚接触舞蹈的新队员。

据笔者了解，公司舞蹈队员多数来自工程公司、两厂运行等生产一线，年龄最大的已超过34岁，其中大部分都是20岁左右的年轻人。看着她们在排练中的一招一式，像模像样。据史兰花副总经理介绍，这些队员都很辛苦，尤其是那些新队员，没有舞蹈基础，就从头练起，反复练习，练上10遍，20遍，30遍……一直到身上多处出现淤血；没有时间，就提前到岗，安排好每天的工作，把中午休息、下班后的时间都利用起来加班加点练习。为了排练，她们放弃了休息，放弃了和爱人、朋友约会的时间，放弃了照顾家里儿女、老人，早出晚归，把重心放在了单位，工作练习两不误。有的身体不好，但坚持了下来；有的家里有事，为了排练也克服了，每次排练所有队员都能到齐，并认真地投入其中，究竟是什么“魔力”催生了大家如此高昂的积极性呢？

据史兰花副总经理介绍，首先，此次舞蹈队开展基础训练得到了公司的关心和大力支持，在人力、资源等方面给予全力保障；其次，各部门和单位都大力配合，要人出人，有力出力。为了让排练工作有序开展，顺利完成，各单位合理安排工作，其他未参加的员工毫无怨言，都积极承担了部分舞蹈队员的工作，以此来表达自己最直接的支持。而舞蹈队员则把能参加舞蹈队作为自己的光荣和骄傲，刻苦练习，认真做好每一个动作。

她们都很棒

排练厅里，一身黑色舞服、扎着高高辫子的史经理显得干练利落，正细致地抠着队员每一个动作的她，是舞蹈队这个大家庭的主心骨。在排练的空隙，亲切、随和的她和队员们谈起了公司舞蹈队过去演出中的故事。从小学习舞蹈的她对舞蹈始终保持着执着和热爱，排练中，她一直严格要求每一位队员的动作。谈到此次训练时，史经理说，这回公司下这么大力气支持舞蹈队开展日常训练，主要是为了全面拓展员工的综合素质，为员工提供一个展示自我的舞台，陶冶情操，提高员工的艺术修养和审美情趣，培养团队精神与凝聚力，使得员工可以以更饱满的热情投入到工作中去。从近段时间的训练来看，我们的队员也都能认识到这一点，她们都很棒，很刻苦，基本上不用督促都能自觉认真地投入训练。

袁芳 你怎么看

在排练的间隙，笔者采访了来自工程一公司的新员工，她有着一个大家耳熟能详的名字——“袁芳”。袁芳说：“我来公司才一个月，刚刚来到公司就加入了舞蹈队，以前一直喜欢舞蹈，可是从没有跳过，这次舞蹈队选人，我真没想到自己会被选中，很感谢公司给我这个机会，让我实现梦想。虽然底子薄，但我不怕，有史经理的耐心教导，我会加倍努力，一定不会让公司失望，不会让史经理失望，也不会扯大家的后腿。”

说到这里，袁芳突然想起了什么，和我打了个招呼，就急忙去找旁边的吴朋请教一个难点动作，经过吴朋耐心的示范、指导，自己又反复地练习了几遍，终于熟练地做了出来，高兴得像个孩子似的又笑又跳。

培养自信 提高自身修养和素质

吴朋算是舞蹈队的老队员了，因年龄小，95年出生，熟悉的人都亲切地管她叫“小九五”，虽然她来到公司和舞蹈队的时间没有其他几个老队员早，但也经过了公司几场大的演出活动，包括今年在德国的巡演，再加上她具有深厚的舞蹈功底，很快就成为了史经理的好帮手，平时训练都是她带着其他队员进行。吴朋对我说：“这些新队员特别认真，有时候还给我打电话问动作怎么做，休息时还跑来找我切磋，所以进步都很快。”当谈到这段时间训练的感受时，吴朋笑着说：“非常感谢公司给我们提供这样一个展现自我的机会，我从小就喜欢舞蹈，再加上学的舞蹈专业，所以非常珍惜公司提供的这个平台，使我们的意志、修养都得到了提高。为了搞好基础训练，大家都付出了很多心血，尤其是史经理，为我们找了很多配合动作的音乐，然后一首一首听，一遍一遍磨合动作，授入了很多精力。虽然我们没有专业舞蹈演员那么好的功底，但我们会从一点一滴做起，哪怕一个表情、一个眼神都力求尽善尽美，我们的训练不仅是为了练出健康的身体和优美的动作，还要从舞蹈中得到自信，提高我们自身的修养和素质。”

我觉得自己年轻了

工程一公司的任晓霞已过花信年华，从没有接触过舞蹈的她并没有因此而退缩，为了赶上排练进度，她常常把课堂上教的舞蹈动作用手机拍下来，回家后利用休息时间加班练习，当笔者问到她感不感觉吃力时，她笑着说：“刚开始时是有一点，不过经过史经理的耐心指导和这段时间的训练，我已经能跟上大家的进度了。因为以前没有接触过舞蹈，所以相比别人而言基础较差，我只有多学习，才能赶上大家，很感谢公司给我们提供这样一个平台，经过这段时间的训练，我觉得自己年轻了，精神面貌也和以前大不相同，这都是跳舞带给我的，所以我今后会更加努力工作、努力训练，不辜负公司对我们的付出和希望。”

感受到了家的温暖

徐金星，圆圆的脸上嵌着一双水灵灵的大眼睛，两片薄薄的嘴唇，一笑起来，像一道弯弯的月牙。很难想象这个小姑娘般的女孩已经是一位孩子的母亲了。经过交谈，笔者才知道她以前是位幼师，天天和孩子打交道的她，说话时也在不经意间带着一丝温柔。“我很喜欢公司的工作氛围，以前上班，挣得多少不说，总感觉工作特别枯燥，生活单调，现在不同了，来了公司以后，我觉得我的人生丰富多了，在工程公司，领导同事对我都很照顾；在舞蹈队，姐妹们相处都很融洽，在这里，我感受到了家的温暖。”

我瘦了4斤

“我瘦了4斤！哈哈！！！”说起这事，工程一公司的新员工杜婧就一脸的兴奋，来到舞蹈队之前的杜婧还是个不折不扣的“胖妞”，20多岁的小姑娘哪个不希望自己身姿曼妙、杨柳细腰，为此，她非常苦恼，导致她非常缺乏自信，经过舞蹈队这段时间的训练，在大家的帮助和自己的刻苦训练下，不仅使她的性格开朗了许多，就连让她耿耿于怀的体重问题，也得到了解决。

采访在舞蹈队的一曲励志舞蹈《感恩》中结束了，但笔者的心久久不能平静，因为笔者也曾经是她们中的一员，对她们的体会感同身受，她们在用舞蹈感恩，感恩公司给她们提供了展现自我的平台；感恩领导给了她们支持和帮助；感恩同事给了她们理解和包容。她们用足尖担负梦想的重量，用汗水浇灌最美的梦想，用舞蹈诠释青春的活力！任何的执着都是一种伟大，她们是用足尖追逐梦想的“精灵”。

突然想起了曾经读过的一篇文章：

“摸爬滚打一路走来，看着自己满身累累的伤痕，疼，对一个舞蹈演员来说是最细微、肤浅的经历。我想说的是，今天，我很快乐，我会笑着走向明天……让我的舞姿蘸一笔太阳的鲜红，蘸一笔大海的蔚蓝，谱出我远大的理想与志愿！”

（刘 申）

【编后】

用付出和努力 换来幸福美满的生活

舞蹈队对每位队员都具有别样的意义。在这个特殊的集体里，我感受到了严谨与风趣，执着与努力，凝聚与奉献。她们收获了汗水与欢笑，支持与认可，温暖与真情！舞蹈队是一个小集体，对于我们每一名员工来说公司是一个大集体，而作为这个大集体中一员的我们，应该以怎样的态度来对待公司？以怎样的精神面貌来对待我们的工作？这是我们每一个人都应该认真思考的问题，对小集体的付出和努力，换来的是掌声和荣誉，对大集体的付出和努力，换来的将是我们企业健康蓬勃的发展，将是我们每一个人幸福美满的生活。

我不孤单

人生包含两部分：一是过去，是一场梦；二是未来，是一个希望。十多年来，我怀揣着梦想不断奔跑前进，从一个懵懵懂懂的大学毕业生走进了这个让我热爱的企业——石家庄高新区供水排水公司。过去，是父母给予我关爱，现在，则是他给予我希望。

因为有爱，我不孤单。刚进公司时我会因什么都不懂而自卑，我羡慕别人有娴熟的技术、丰富的专业知识，熟练使用各种工具的能力……而我，却什么也没有。我只能努力地跟着师傅们学习，模仿；我只能暗暗地利用业余时间努力补充专业知识；我也只能壮着胆子去练习各种工具的使用。其实，我们的公司是一个温暖的大家庭，我经历了许多部门，从基层到现在的综合办，这些部门的同事都给了我很大的帮助。

记得还是刚进公司的时候，第一次去污水厂，感觉自己什么也不了解，什么也不会做，是同事们不断地帮助我，给我讲解各种设备的操作以及各项仪表的状况。正是他们的耐心教授，才使我能够不断地进步。但是，我还是有犯错误的时候，一次因为操作失误使得出现跑水的情况，当时我十分自责和难过，但是，同事们没有责怪我，而是帮我把水清理干净，给予我安慰。

那时候，一句句温暖体贴的话，一次次的谅解和帮助，让我感受到了公司的温暖与爱。原来，这一路的成长，我并不孤单。

这10年间，我除了得到工作过的部门领导的关怀外，还受到了同事们的帮助，一阵阵的温暖在我的心底生根。我想，我定当自强不息，因为公司给了我梦想的空间，我要用爱来回报它，并将这份温暖传递下去！于是，我用我的努力、我的成绩回报了我的公司，为公司的自动化办公和网络体系的完善贡献了自己的一份力量，还成为了公司的团总支书记，为公司的青年团员们服务。每次听到领导的一句句欣慰的叮咛，我知道，是公司给予我帮助，是领导和同事给予我继续奋斗的勇气！怀着感恩的心，我告诉自己：我不孤单。

在这些关怀下，我有一个梦在心底生根、发芽，那就是成为公司一名优秀的员工，报身到公司现代化发展事业中，用我的爱温暖我们的公司，让我们的公司不再有孤单的人。

不知道从什么时候开始，我觉得这个公司真的很美妙，到处是人文关怀，满满的都是爱。公司给予我的，领导同事给予我的，总是那么温暖，沁人心脾。也许，有些个性好强的人会觉得接受救助是懦弱和无能的表现，有志者应该靠自己的努力不断前进，实现自己的理想。诚然，主张独立并没什么不对，可是有的时候却容易因此而忽视了身边的关怀。当这种关怀以一种意想不到的方式到来时，这世界一下子就充满了无法忽视的爱。

公司对我来说，已经不单单是发给我工资的公司，也不单单是让我可以施展自己才华的平台。最重要的是，他影响了我对周围的人、对公司、对国家、甚至对整个世界的看法。因为公司的帮助，周围的一切在我看来都充满了美好，我学会了用积极的眼光去看待问题。

面对未来的漫漫长路，我将以最自信的姿态昂扬前进，路上春光正好，还上太阳正晴，这个世界真的很温暖，我也不曾孤单。

（王晓菁）



我与企业共成长
征文选登