写给刚入职大学生的一封信

亲爱的学弟学妹们：

我毕业将近20年，是你们的学姐，在这20年中有过成功的喜悦，也有过失意的烦恼。现在，我将工作的一些体会写给你们，希望能够给你们提供一些帮助，使你们尽量少走弯路，尽快适应工作。

一、时刻不忘学习，不断提高自己。记得我刚上班的时候有一位大姐非常爱学习，一有时间就拿着书看，我当时就问："你每天在看什么书呢，我怎么现在都不知道学什么呀？"她回答我："你刚毕业还处在迷茫与探索的阶段，过一段时间你就会意识到其实你的知识很欠缺。"几年的工作实际告诉我，的确如此，当你真正了解并投入工作时，就会发现，就算你的专业对口，你在大学里学到的也只是入门的东西，况且现在新技术、新产品不断更新，我们只有不断学习，才能适应飞速发展的社会。此外，进入社会已经是成年人，不再是单纯的学生，各种社会问题都要面临，要学习更多的知识来应对。

二、想到的就要做到，时间不等人。有一首歌唱道："想到什么，你一定想到很多，可是你不能退缩，用努力换一个结果。做到什么才证明你为自己而生活。"这首歌告诉大家，美好的梦想要用行动来实现，一切空想只能是一无所获。工作近20年来回头想想，当年的一些梦想到现在只能是空想，错过的不会再回来。时间就如同弹簧，如果你不去操控它，那么，被操控的人就只能是你。懂得利用时间的人，懂得去操控弹簧的人才会成功。你，愿意做哪种人呢？我们常常听到人们各种各样的梦想，每一个梦想听起来都很美好，但在现实中，我们却很少见到真正坚韧不拔、全力以赴去实现梦想的人。人们热衷于谈论梦想，把它当作一句口头禅，一种对日复一日、枯燥乏味工作的安慰。很多人带着梦想干了一辈子工作，却从来没有认真地去尝试实现梦想。实现梦想的关键是能否果断地采取行动。行动才是最强大的力量。

三、不论在什么岗位都是一种积累。也许你现在的岗位不是你理想的工作，如果你不能改变现实，就应沉下心来做好眼前的事，我相信你现在所从事的工作中，有很多知识是你不懂的甚至没有听说过的，做好每一件事都是一种积累，小事不能小看，细节方显魅力。以认真的态度做好工作岗位上的每一件小事，只有小事做好了，才能在平凡的岗位上创造出最大价值。也许你们没有想到，我曾在建筑工地上敷管线、绑钢筋，当时整个工地上只有我一个女同志，但就是在那时我学会了预埋线盒、固定管线，学会了在线盒处做标记，即使拆完模板后跑模我也会很快找到线盒，这虽然是工地上微乎其微的一件小事，但这对我来说就是一个进步。在以后的工作中我能熟练运用学到的这些技能，并加以拓展。我经常提醒周围的同事一定要有一个笔记本，记录你的收获和每天学到的东西，俗话说好记性不如烂笔头，现在记下的东西也许将来就是你的财富。

四、不做旁观者，实干出真知。有时在工地上大家都在干活，可有的人却只是在一旁看着，不动手干。看是永远看不出门道的，只有实干才能出真知，哪怕是看来最简单的事，如果不亲手去干也不能说你会了。记得我们初学 PLC 的时候，当时别的工程师都在调试，而我只是在一旁观看，还拿着笔非常认真地做着笔记，而且记得很清楚，也自以为非常懂了，但亲手一试才发现有许多问题还不明白，有很多知识还很欠缺。因此不管什么工作一定要亲自去干，方法只有在实干中才能掌握，能力只有在实干中才能提升。

五、不能自命清高，眼高手低。刚刚跨入社会的年轻人，由于缺乏工作经验，无法立刻被委以重任，工作自然也不是想象的那样体面。当领导要求他去做应该负责的工作时，他就开始抱怨起来："我被雇来不是要做这种工作的，为什么让我做而不是别人？"这样，对工作就丧失了起码的责任心，不愿意投入全部精力，敷衍塞责，得过且过，将工作做得粗陋不堪。有不少人自命清高、眼高手低，因而在思想上产生了严重的抵触情绪，聪明才智没有用来思考如何做好领导分配的工作，而是整日抱怨，把大好的光阴和大把精力在蹉跎中白白浪费掉了。我想对学弟学妹们说的是：如果你选择了在单位工作，就应该做到在其位、尽其责，全身心地投入到具体工作中去，坚持对你所承担的事情竭尽全力、主动负责。这样你会得到极大的锻炼和成长，当你真正有了责任感，有了全面的工作能力，相信你一定会得到发展。每个人无论职位高低，都应当把自己的聪明才智在工作中充分展现出来。当你通过勤奋努力取得了成绩、做出了贡献的时候，也就是你受到肯定和重用、体现个人价值、享受工作快乐的时候。付出终有回报，无怨方能无悔。

以上是一些浅显的道理，希望能帮到你们。

祝：工作顺利　万事如意

你们的学姐　翟红娜
2015年9月15日

巨响背后的思考

8月12日23点，天津港一声巨响惊醒了沉睡中的人们，30秒后又一次巨大的响声伴随强烈震感，如平地惊雷般响彻整个滨海新区，爆炸引起的火光和蘑菇云遮盖了天津半个夜空，上百个家庭从此与亲人阴阳两隔。

通过媒体不断曝光，爆炸原因逐渐凸显出来。据官方报道，瑞海国际物流公司货场共存放3000吨左右、40余种危化品，包括硝酸铵、硝酸钾、三氯甲烷、电石、氰化钠等多种危险化学品，使瑞海公司仓库成了"炸药库"，其中700吨剧毒化学品氰化钠成为最大的危险源头。

常见的剧毒氰化物有三种：氰化钠、氰化钾以及氰化氢。相关资料显示，氰化物的致死剂量与人体体重、身体强壮程度有关，每个人耐受力相差较大，氰化钠的平均致死量为150mg，但也不必特别恐慌，固态氰化钠只要不直接接触到人体就不会产生中毒。氰化钠常温下为固体，但在高温条件或遇水易发生化学反应，生成相应的氰化物。天津滨海新区危险品爆炸事故第七次新闻发布会上，天津市环保局总工介绍，爆炸区27个氰化物筛查排查点，有17个点位氰化物检出，其中3个点位超标，最大超标点位超标27.4倍。

巨响背后隐藏着多少安全隐患不得而知，安全隐患就是一个潜伏在我们身边的隐形杀手。在水质化验岗位上，每天都要接触化学品，除了一些有毒试剂的挥发、气体的使用，还有易燃易爆的试剂，隐患相对较多。为了提高每个化验员的安全意识，安全教育已成为每天班前会必不可少的程序，每次上岗前都要提示自己戴好口罩、手套、防毒面具等防护用具，并严格按照操作规程检测项目。实验室库房存有一定量的危险化学品，包括放射性化学品、易燃易爆化学品、剧毒化学品，虽然库存量极少，但危化品的使用和储存一直按照国务院公布的《危险化学品安全管理条例》的要求管理，严格执行五双管理制度，即双人收发、双人运输、双人记账、双人双锁、双人使用，并在库房采取安装防爆灯、摄像头、报警器等防护措施。

千里之堤毁于蚁穴，安全问题不容小视，两声巨响好似安全警钟被敲响，代价是血、是泪、是生命。公司针对安全工作做到了管得严、查得勤、做得细，但提高安全意识是关键，需要自己在工作中时刻保持清醒的头脑，严格执行各项安全规程，杜绝麻痹思想，让安全成为永恒的主题，深深烙印在每个职工的脑海，居安思危，警钟长鸣。（韩娜）

2万吨维生药业废水处理工艺介绍

维生药业废水特点。维生药业废水是石家庄维生药业生产Vc过程中所排放的废水，是经过较长停留时间、多级常规生化处理的发酵废水。其有机物成分复杂(含有多种难降解大分子有机物)，含盐量比较高(TDS在10000mg/L左右)，可生化性B/C比低(0.1-0.2)，可生化性差，有可能夜间排放时含泥量较高等。

针对维生药业废水的治理技术路线。难点，一是维生药业废水直接使用常规处理工艺不可能达到一级A排放标准；二是用芬顿高级氧化法处理成本很高(约10元/吨)，且处理效果不稳定；三是使用活性污泥法在短时间内难以降解此类有机废水。

维生药业废水属于制药类发酵废水，其中含有大量的难降解有机物，在常规生物处理工艺时一般去除率很低，主要是由于分解和转化这些有机物的微生物增殖速度极慢、世代时间很长，难以在常规生物处理装置内积累到使这些污染物产生明显降解的浓度。利用固定床填料的特点，可以选择性的筛选一些特殊菌种并加以固定化，增加其在生物处理装置内的生物浓度，以提高对难降解有机物的处理效率。微生物固定化后，其稳定性增加，对毒性物质的承载能力和降解能力都明显增强，因此可被用于各种难降解有机废水。利用臭氧的高级氧化来降解的大分子有机物，使之开环、断链，分解污水中对微生物有毒的物质，提高B/C比(此处的BOD为CBOD，不是简单的BOD$_5$)以及污水的可生化性，来达到一级A排放标准。

处理工艺。以生化处理为主，辅助臭氧高级氧化技术。

主要流程。维生药业废水经提升泵提升进入预处理部分，主要有粗格栅、细格栅及高密度沉淀池。主要作用是去除污水中的悬浮物和胶体，确保MCM生化进水浊度小于200mg/L，同时去除少量COD。经过预处理后进入MCM生化处理部分。MCM生化部分分为两级，分别是一级MCM和二级MCM，一级MCM的池型为A-A-A-O，二级MCM是A-A-O，多级缺氧(A)、厌氧(A)、好氧(O)串联结构，有利于培养不同的微生物菌群。采用多级串联处理工艺，通过对微生物生存环境条件的改善强化水解酸化和产甲烷效果(尤其是水解酸化效果)；采用多段好氧的工艺，各自保持优势菌种，增强了处理效果。

MCM工艺——固定床生物膜法，可以提供适合微生物着床的多种环境，利用固定化微生物的特点，可以选择性的筛选一些特殊菌种并加以固定化，增加其在生物处理装置内的生物浓度，依靠多种微生物处理的联合效应提高难降解有机物的处理效率。其主要作用是去除氨氮、总氮及大部分的COD，确保生化部分出水COD小于100mg/L。

经生化后污水进入臭氧生物炭池，此部分的污水先经过二级沉淀，二级沉淀也同样采用高密度沉淀池，然后经臭氧接触池进行高级氧化，最后设置的两级生物炭池进一步生物生化和吸附，使COD达标。

（汤斌）

驴子的工作危机

在年终大会上，驴又一次没有被评上"劳模"。驴委屈地向领导秘书狐狸申冤："为什么我最勤劳、最辛苦，却年年评不上先进？"

狐狸笑着说："是啊，你拉磨的本领无人能及，可是，我们明年要与时俱进，准备改用机器拉磨了。"

驴子显然没有想过，它想伺候一辈子的工作，有一天会加快步伐把它给甩了。时代在前进，公司在发展，如果固步自封，不及时学习，跟不上时代的步伐，也跟不上公司发展的脚步，迟早会被淘汰。

在公司，做个保值品其实并不难，只要你关注公司的发展方向，及时调整自己的步伐，及时学习新的技能，那么，你不但是一个保值品，还是一个增值品！

作为职场中人，可能大多数都希望成为千里马，受重用，受赏识。然而，辛辛苦苦兢兢业业，一不留神却发现自己已经被定性为只能拉磨的驴了。解铃还须系铃人，要想摆脱这种状况，就要把那些阻碍发展的"驴性"给解决掉。只有摆脱了驴的思维模式，超越了驴的行为准则，才有可能脱胎换骨般成为千里马。



一张图点醒了无数人！



职场中，你属于是帮着干、跟着干的，还是领着干的，或者对着干的？不管现在你处在哪一位置，它都将与你未来的事业息息相关。

当看到这张图，请先扪心自问一下！

图中哪一个是你？

目前你是哪一个？

将来你会是哪一个？

对着干

这类人，基本都是这种思维：我有个性，我有自己的想法，我不喜欢这个，我觉着这个有问题等等。

基本上这类人已经脱离了整个团队，而且严重阻碍团队的发展、前进。

这类人，无论在哪里，都不会有培养的价值，而且要果断辞掉，因为他所带来的永远是负能量、负效应！

这类人只想忠告你们：不喜欢公司就赶快离开，呆在公司就要全力以赴把工作做好。

跟着干

首先恭喜你，你已经成功融入了这个团队，所有公司需要这样认可公司文化的员工。

但是你要明白，无论为谁打工，首先你自己需要树立一个责任心，需要主动积极去学习，去执行。如果你没有这个心态，总是你的老大去指导你，去通迫你，去带领你成长，从某种意义上说，你在混日子！

混日子，表面上看，你混的是时间，本质上你消耗的是自己的青春。公司老板在你身上损失一点薪水是小事，但你却损失的是青春，记住无论在哪里打工，要为自己学习，进步！

究竟是你在混日子还是日子在混你？

帮着干

你距离成功已经不远了！

但是你要明白，你只需向前跨出一步你就成功了，如何向前迈进，三个字：进取心！

可以说你的责任心极强，自己各方面素质也过硬，领导也很欣赏你。但是这样固步自封，不求进步，注定是会被淘汰的，想要突破自己，就必须时刻保持奋发向上的心态，停止就是倒退！

领着干

作为公司的核心，灵魂，保持一颗强烈的事业心态。

需要时刻去为公司发展谋划正确的方向，时刻带领这个团队的这辆车子加速向前奔跑！未来是属于你的！

找到自己的"位置"，现在就做出改变，朝着最好的"位置"前进。

（周明/荐）

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

Yuan quan 源泉

准印证号：JL01-0398　2015年9月25日　第十九期

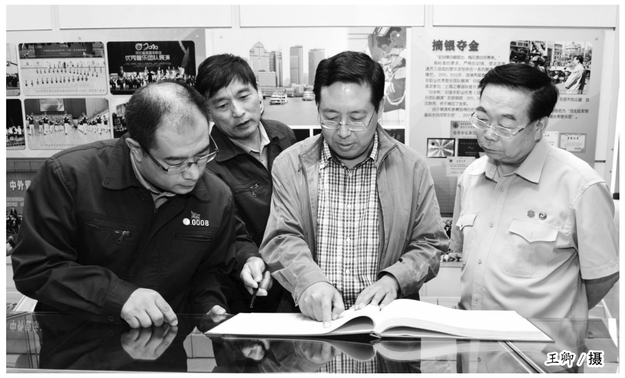
石家庄高新技术产业开发区供水排水公司　主办

内部资料　免费交流　总第339期

中国共产党人依靠学习走到今天，也必然要依靠学习走向未来。

——习近平

区纪工委书记到公司视察



王卿/摄

9月11日，石家庄高新区工委委员、纪工委书记梁建坤在区建设局领导的陪同下到我公司视察。总经理林自强等公司领导陪同视察。

梁建坤书记一行先后参观了预备役侦察营二连、企业文化展示厅、党团活动中心，随后又观看了企业文化专题片《魂》和《文化使者》。梁建坤对公司的企业文化建设给予了高度评价。他认为我公司的厂务公开形式及员工培训教育工作方式尤其值得在全区推广。

（郭维）

促进学习　增强技能　保障有力

第三届炊事员厨艺比赛圆满结束

9月15日，公司第三届炊事员岗位练兵厨艺比赛在机关食堂举办。3个食堂分别制作6道规定菜品，1道自选菜品，待14名评委品菜完毕后，逐个逐项打分，激烈角逐之后，各队均取得了优异成绩，供水厂食堂以95.2分夺得第一名，机关、污水食堂以94.8分、94.1分获第二、三名。此次比赛由后勤处组织，宣传部、党群工作部、工会、督察处协助。

抓好业务技能学习和培训，不仅体现在一线生产上，在后勤保障工作中也同样重要。厨艺比赛作为一项促进学习的有效方式，得到了公司领导的大力支持。这项活动激发了大家学习烹饪技术的热情，营造了你追我赶的良好工作、学习氛围，为勤奋向上的炊事员提供了一展身手的平台。在整个活动组织过程中，也增进了参与人员对食堂工作的认识、认可，有利于食堂工作的开展。借鉴前两次比赛经验，此次比赛菜品有所增加，评委人数也增加了一倍，更加准确地反映了3支队伍的实际水平。

此次比赛菜品以食堂平时的食谱为主，如红烧肉、扣肉、红烧鱼块等，大家都比较熟悉，主要是检验职工餐制作水平。从评出的各项数据分析，每一名厨师的长处和不足一览无余。有的炖菜优势明显，有的炒菜火候熟练，有的刀工、配菜稍胜一筹。总体来说，各队成绩优秀，污水处理厂队伍较新，但与其他两支队伍差距很小。当然，各位厨师也有不足之处，部分菜品刀工处理不够精细，火候把握、理解还有欠缺，虽然有创新意识，但制作还不熟练，显得信心不足。

值得一提的是此次评委成员增加了各分会代表，还邀请了几位重量级嘉宾：中国工人出版社副社长董宽、河北省总工会宣教部部长常安平。他们一起品菜、一起打分，还不时拿出手机为精致的菜品拍照，他们接地气地参与，为比赛平添了不少亲切、和谐的气氛。原工人日报驻河北站站长张世斌在比赛点评中，高度赞扬了几位厨师的手艺，深入浅出地解释了一顿饭的作用，听着都是白话却耐人寻味。一顿可口的饭菜，可给人带来愉悦，振奋人的精神，有时甚至还可化解一些工作生活中的矛盾。工作岗位各不相同，只要认真钻研，辛勤付出，同样可以发出光和热，实现自身价值。细心留意，就不难发现就餐职工对食堂工作的认可。平时经常听到有人问，好长时间没有吃宫保鸡丁了，什么时候炖猪蹄啊，这些不正是食堂工作的意义所在吗？

比赛活动得到了多个部门和各位评委的支持，摄影、传菜、分菜、计分、会场布置、清理等等，没有人督促，比赛仍进行得井然有序。由于增加了几个菜品，比赛时间将近两个小时，评委们包括几位嘉宾自始至终认真履行职责，仔细填写每一小项成绩。比赛的成功举办，离不开每一位参与者的支持与付出。

比赛结束了，过去的一页已经翻过，新一天的曙光在等待着我们。每一位参赛者都有深深的感触，只有真正投入到工作学习中，才会有技能的提高，后勤保证工作才会有力，才会在平凡的岗位上创造出不平凡的业绩。

（战加文）



王卿/摄


王卿/摄

富强　民主　文明　和谐　自由　平等　公正　法治　爱国　敬业　诚信　友善

——社会主义核心价值观

公司召开“五个方面专项整治”工作会议

近日，公司纪委牵头组织召开了“五个方面专项整治”工作会议。公司营业处、安全处、供水厂、污水厂、用户工程处、动力设备处、物资供应处及三个工程公司负责人参加了会议。会议由公司纪委书记李庚奎主持，副总经理王敏学、周明出席会议。

“五个方面专项整治”指的是：整治侵害群众利益问题、整治群众办事难问题、整治乱收费、乱罚款、乱摊派问题、整治落实惠民政策缩水走样问题、整治拖欠群众钱款、克扣群众钱物问题，这是石家庄市纪委在全市开展的一次整治活动。公司纪委在接到通知后，结合公司实际，制定了相关实施方案并组织相关部门召开了此次会议。

会上，纪委书记李庚奎首先向与会单位负责人传达了区工委及公司关于开展五个方面专项整治的实施方案。随后对专项整治工作进行了布置安排，要求各部门针对前三个方面问题进行自查，并将自查结果进行汇报。

副总经理王敏学指出，各单位要本着“群众利益无小事”的态度，认真对待，以过“筛子”的形式，不怕暴露家丑的决心，逐项逐条地进行自查，做到不漏项，不留死角，不留“自留地”。

（郭维）

公司举办《危险源的辨识》培训

9月15日，公司在职工之家举办了危险源辨识讲座，由市安全生产协会的专家担任授课老师。来自生产部门的正副负责人、班组长、公司安全员共计50余人参加了培训。

国家的安全生产工作方针是“安全第一，预防为主，综合治理”，我公司的安全理念是“防患于未然”，可以说，安全管理是预防管理，核心内容就是风险管理，一切工作都是围绕危险源来进行的。危险源辨识是第一步，要明确危险源的定义和分类。其次，就是要对危险进行评价、控制、管理。

我公司的危险源辨识方法采用的是LEC法。LEC法主要是针对人员的职业健康安全进行的半定量的评价方法，对于设备安全、工艺安全方面具有一定局限性。随着安全生产工作的不断推进，我公司需要进一步把危险源辨识工作做细、做实。因此，安全处邀请了市安全生产协会的专家，为班组长以上相关管理人员进行了培训。

讲座中，老师结合公司实际生产情况，从危险源的分类、控制措施、重大危险源的辨识、职业病危害的辨识，并且按操作过程分类，对涉及到的相关危险源做了系统讲解，使参加培训的员工对危险源有了较为全面的了解，更深入、更实际地推进了公司危险源辨识工作。

（郝子超）

污水厂党支部向职工提出倡议

近日，污水厂党支部向职工提出倡议，倡议全体职工积极向党组织靠拢，认同公司企业文化，勤奋学习、努力工作，为党、为祖国、为企业献青春，为公司的发展做出更大的贡献。倡议在公司广大职工中引起强烈反响。

倡议指出，中国共产党是中国工人阶级的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心，为了党的事业，为了激发全体员工热爱党，热爱企业，热爱本职的热情，勤奋工作，实现最大的人生价值，污水厂党支部向全体职工倡议如下：

一、坚定共产主义信仰，坚持马克思主义，坚决拥护党的领导，发扬全心全意为人民服务的精神，在建设有中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴、服务祖国、服务企业的过程中，积极学习共产主义理论和科学文化知识，不断从思想上丰富提高自己，把党的崇高理想作为人生的追求，积极向党组织靠拢，向党组织递交入党申请书，争取早日成为一名光荣的共产党员。

二、认同公司的企业文化，坚决服从公司党组织的领导，拥护公司的各项决策，热爱本职工作，刻苦学习本职业务，不断提高自身素质，努力使自己成为本职岗位上的行家里手，成为促进公司健康、快速发展的推动者和建设者，为实现“企业兴旺发达，个人心情舒畅，家庭幸福美满”的企业价值观而努力奋斗。

三、认清当前形势和任务，积极投身社会实践，从我做起，从现在做起，以饱满的热情，昂扬的斗志，扎实的作风，投入到公司各项建设事业中去，把“立足本职岗位，争做入党积极分子”写在我们人生奋斗的旗帜上，甘为党、为祖国、为企业献青春，为公司的发展做出新的更大的贡献！

（来青青）

抄表到户工作有序开展

随着2014年8月雍雅锦江小区正式交房，公司开始展开抄表到户工作。

营业处接到此项任务后，精心组织筹划，入户水表验收、供水协议的修订、与用户和银行三方协议的修订、用户水费银行卡的办理、给用户开阀通水，每一项工作责任到人，设定时限，所有人员通力配合，使得抄表到户工作扎扎实实地迈出了第一步。

2014年9月底，营业处开始对雍雅锦江小区792户用户到户抄表，相对于之前抄总表每月动辄几百上千吨的水量，抄表到户每月的水量只有几吨、十几吨，这对抄表员的耐心和责任心都是一个考验，为此，营业处将抄总表的管理经验结合抄表到户的实际情况，实行按楼抄表、专人核对，随机抽查，定期互查等方式，保证了抄表的准确性。

准确抄表的目的是为了按时足额收费，公司采取的是银行卡扣款的方式，但扣款的前提是要及时通知用户当月的用水量及水费金额，而目前正在使用的手写式三联通知单并不适合抄表到户的实际情况，为此，营业处专门设计了新的水费通知单，直接通过电脑统计打印，既能保证计算的准确性，又做到了省时省力。

2015年7月，营业处又接到了南庄小区50户的抄表到户工作，截至目前，抄表到户工作在营业处全体人员的努力下得到了扎实有效地开展。抄表到户是供水行业发展的趋势，营业处在今后的工作中将加强学习，总结经验，为公司的发展保驾护航。

（王宁）

“狮子”雏形已渐清晰



为了准备赴德国参加2016年军乐巡演，公司管乐团抽调10名队员由团长李振强带队，前往河北体育学院学习狮舞，经过体院老师三次课程教授和我们“消化式”训练，“五只狮子”在团长李振强的带领下，以高涨的热情投入到训练当中，忍受强化训练带来的肌肉拉伤的疼痛，挥汗如雨、坚持训练。目前狮舞的几个基础动作：高举、踩腿、小转花、亮相、滚翻都已基本掌握，这也是河北体院指导老师没有料想到的，因为在他传教狮舞的经验中，还未遇到过业余人员仅用一周时间、三次课程，就可以如此成功的完成这些动作的经历，每次训练结束后都会为队员们竖起大拇指。队员们在体院的训练不仅体现了管乐团一贯坚持强化管理带来的效果，也充分发扬了供排水人不畏艰险、顽强拼搏的精神。

（王健）

长九中心管线工程正在紧张施工中

截止9月13日，由工程二公司承揽的“世界华文传媒国际交流中心”项目（长九中心）室外给水、排水、消防以及地下室二次加压工程已完成排水管线4000余米，给水管线1200余米。

该项目位于我区珠江大道以南、祁连街以东、峨眉街以西，由世华房地产开发有限公司开发建设，规划建筑面积45万余平方米。项目建成后，将成为石家庄市地标性建筑。由于长九中心正在建设中，多方交叉施工，再加上今年入秋以来雨水较多，施工一度被中断，导致后续施工任务较重，经常要加班加点。目前，剩余的2000余米排水管线和1000余米给水、消防管线正在紧张施工中，工程二公司施工人员将竭尽全力确保工程按期顺利完工。

（张海芝）

简讯

为保证并位出水水质，近期，应供水厂要求，工程一公司对区内8眼水源井及22眼补压井沉砂罐进行清洗。截止9月15日，已清洗沉砂罐27个。在清洗中还对罐内沉砂量进行了记录，实现了对井位状况的更好监控。

（乔慧敏）

为满足职工的通讯需求，后勤处积极与电信客服人员沟通，于9月1日在供水厂免费为员工更换4G卡并办理手机相关服务。当日累计为员工更换4G电话卡百余张，手机贴膜30余个。

（刘艳肖）

为提高供水厂运行工学知识、学技术的积极性，供水厂于9月17日、18日分两次对运行工进行了倒闸练兵。通过填写《倒闸操作票》和模拟操作的考核，全体员工在互动学习中检验了自身的业务水平，对考核过程中出现的问题，设备科长杜宾一一进行讲解并指正。此次考核提高了运行人员的实际操作能力，为供水厂的供电安全提供了保证。

（杨敏 范智）

公司突总支对各党支部重新调整后，污水厂党支部根据党员较分散的实际情况，重新划分了党小组，并按照党小组每月组织两次集中学习的要求，将党员学习常态化，号召各党小组适时自行组织党员进行政治学习，以进一步提高党员的党性观念、政治思想素质，加强党的基层组织建设，充分发挥党员的先锋模范作用。各党小组积极响应支部号召，9月8日，第二党小组在组长王冰然的带领下，率先组织党员学习了《习近平谈治国理政》一书。学习过程中，党员积极参与，畅谈感想体会，交流学习心得，分享学习成果，以实际行动推动学习活动的开展。

（王冰然）



健康饮水 总动员

随着人们生活水平的提高，越来越多的人注重自我保健，时刻关注生活中衣食住行的健康问题，尤其对食品安全、饮水安全更加重视。水是每个人每天必不可少的物质，那么喝什么样的水，怎样的饮水规律才更健康呢？下面结合人们日常生活经验，简单的总结了几条我们日常生活饮水需要注意的问题。

一、别让桶装水变成问题水

桶装水因为其方便易取、干净卫生的特性深受市民欢迎。但是不少市民饮用桶装水时却不大留意桶装水的保质期限，特别是开封后的饮用保质期。桶装水一旦开封，空气就会进入，时间一长就会滋生细菌。特别是夏季，细菌滋生得会更加严重。因此，桶装水开封后最好在一周内喝完。除了及时饮用，保持饮水机的清洁也是健康饮水的关键。一般夏季每隔3个月就应对饮水机的储水胆、水道、出水口进行彻底的清洗消毒，以防沉积污垢造成水体二次污染。

二、矿泉水与纯净水有区别吗？

生活中的饮用水各式各样品种繁多：有纯净水、矿泉水、蒸馏水等，他们之间究竟会有什么差别呢？矿泉水指从地下深处自然涌出或经钻井采集，含有一定量的矿物质、微量元素。这些微量元素在人体内的含量很小，但在生命活动过程中的作用是十分关键的。矿泉水中的微量元素能参与人体内激素、核酸的代谢，应该说是人体所需要的保健成分。因人的身体条件不同，所需的微量元素种类和数量不同。所以矿泉水的微量元素和离子并非对人人都有益。而微量元素摄入过量比不足对人体更有害，如人体所需的微量元素已经满足，再补进去，多了就会在血流、细胞内沉积，导致微量元素代谢失调，增加肾脏负担易产生肾结石、尿道结石及胆结石等。所以说矿泉水不应作为长期饮用的最佳水。矿泉水一般应以不加热冷饮或稍加温为宜，最好不要煮沸。因为矿泉水一般含钙、镁较多，有一定的硬度。而煮沸时钙、镁易析出，也就是我们常说的水垢，这样既丢失了钙、镁，还造成了感官上的不适，所以矿泉水的最佳饮用方法是常温下直接饮用。纯净水是以江河湖水、自来水等为水源，采用蒸馏法、电渗析法、离子交换法、反渗透法等处理工艺制成的。就是经过复杂深层的净化程序达到无菌纯净。过

（下转五、八版报缝）

知其然更要知其所以然

在日常工作中，我常常发现这样一种现象，对一台设备的操作程序非常熟悉，步骤也记得非常牢，操作起来感觉得心应手，但是在遇到异常情况或发生一点故障的时候，就手忙脚乱或不知所措，从而造成设备停运，甚至会引发安全事故，危及人身安全。为什么会出现这样的情况呢？

实践中我们发现，造成这种现象的主要原因是对设备及其操作程序缺乏足够的认识，对某些技术参数、功能理解不够清楚。据统计，导致事故的发生主要有以下几个方面：误操作、没有正确地使用与检查、检查上的疏忽、设计缺陷和质量问题等。由此可见，对操作程序和设备维护的认知程度以及对本质安全的推进程度，是决定一个人业务能力高低的重要标准。凡是那些能在紧要关头化险为夷，处理好各种突发事件的“专家”，都是对自己所从事的行业了如指掌，所以才能够在最短的时间内解决工作中出现的各种问题。

报纸上曾经报道过一名专修某品牌汽车空调的老技师，他对汽车空调的构造熟记于心，空调一共有几根线、每根线的两头都接在什么地方、起到什么作用、如果空调的声音过大会是哪里的问题、制冷效果不好又是哪儿的毛病等等。只要是涉及到该品牌汽车的空调问题，基本上几分钟就能解决。在他这里几乎没有发生过由于误操作、没有正确使用仪器、检查疏忽引发的事故，即便是偶尔遇到一些极其特殊的情况，他也能凭借自己多年的经验很快解决。这就是一个对自己所从事的工作不仅仅是停留在按照操作规程做的层面，而是彻底弄明白了为什么要这么做的典型例子。

愚蠢并不可怕，可怕的是脚下的小坑把你绊倒，平时工作中出现异常情况并不可怕，可怕的是如果我们平时工作时，再多用心一点、多思考一点，就完全能解决这些问题，但是由于我们的不求甚解、对自己所从事的工作没有一个详尽的了解而无法解决这些问题时，就十分危险了。

我们平时经常谈到：企业的快速发展需要创新，节能降耗需要创新，然而创新是基于对事态发展的高度熟悉和认知，既要知其然，更要知其所以然，若对事态没有足够的了解，我们何谈发展。

工作中我们得到许多知识与经验，往往都来之不易，有些甚至付出了很高的代价。因此我们必须重视与借鉴来之不易的宝贵经验，必须大力推进本质安全化的进程，进而不断思考、不断创新、不断实践，在今后的设备管理工作中，要努力做到以下三点：

一、加强学习，学会思考，树立“工作学习化”的理念。要把学习看作是工作的重要组成部分，像完成工作任务一样完成学习任务。工作要不断创新、有新思路，就必须在学习中寻求答案，学习是工作创新的动力源泉。

二、善于总结。从工作中和他人得到知识和经验，并不断积累。深入浅出地掌握设备的功能特性和运行原理，做到对业务精通。

三、不断学习新技术，掌握新材料，充分利用学据的技术和材料，解决遇到的问题，逐步完善、更新现有的工艺和设备，尽可能地减少人力、物力的浪费，提高设备完好率。

（杜宾）

纪律是企业的生命

我在网上偶尔看到了《企业员工的三大纪律八项注意》一书，书中有这样一句话：“有规则的组织才能打胜仗，守规矩的人才有成功的机会”让我感触颇深。为什么军队成就人才？这是因为成功需要的正是军人的品质：守纪、严格、刚毅、正直、责任。军人的品质是靠什么练就的？靠的是毛泽东的“三大纪律八项注意”。

“三大纪律八项注意”是中国人民解放军的优良传统和行动准则，它对统一全军纪律、加强部队思想作风建设具有重大的意义。几十年来，我军严格执行“三大纪律八项注意”，从建军初期到抗日战争、从解放战争到现在，历史雄辩地证明：“三大纪律八项注意”是我军克敌制胜的法宝。俗话说：军有军规，家有家法。“三大纪律八项注意”并不只适用于军队，同样也适用于企业。“一切行动听指挥”是“三大纪律八项注意”的第一要义，它要求的是服从、企业的第一大纪律也是要服从，一个目标明确、有使命感的团队，一个高效的企业必须要有良好的服从观念。

服从，就是要服从领导指挥，因为领导对事情决策的正确率更高，组织调动资源的能力更强，领导一旦决策后我们必须严格遵守，这是企业首要的纪律。而纪律是企业的生命，没有底线和规则的企业，无法成为一个能打胜仗、创造价值和利润的企业。一个不遵守纪律的员工，企业不会给他成功的机会，所以服从是优秀员工必备的品质，每个员工应尽的义务，正如学生在学校要遵守校规，服从老师；士兵在部队要遵守军纪，服从上级；员工在企业中要遵守规定，服从领导。

服从，就是要学会尊重、帮助、支持上级，把自己融入组织中，一切行动听指挥，步调一致地去完成任务而不找任何借口。只有上下级协调，各部门配合，员工之间相互合作才能使企业在行业竞争中取胜，个人才会有更长远的发展。要勇于承担责任即作出承诺，锁定任务，一切拿结果说话。不能不负责任地满口乱承诺，一旦作出承诺，就应锁定目标，不惜一切代价地去完成。

企业要想健康有序地发展，必须依靠严明的纪律来保证，用纪律保证员工的忠诚度，用纪律保证员工的执行力，用纪律保证员工的凝聚力。作为企业的一名员工，一定要做到：有功劳时不伸手，有苦劳时不计较，有委屈时不抱怨。不要因为一些得失而斤斤计较，不要因为他人的办公环境、工资收入比自己高，就整天认为领导不公正。“企兴我荣、企衰我耻”，企业就如同一座金字塔，如果每个人都为他添砖加瓦，它会越来越强大；相反，如果每个人都想抽一块砖，它必然会走向衰败。企业需要我们做什么，上级要求我们做什么，我们就要不折不扣地做好，在工作中要时刻牢记“企业员工三大纪律八项注意”，立足大局、着眼未来，心往一处想、劲往一处使，与企业同呼吸、共命运，最终实现企业的和谐发展和个人价值的升华。

（袁晶）

找到归属感

前段时间与几个初中同学相聚，18年未见，大家见面依然是谈笑风生，聊得甚是投机，其中一位组织者是我们班的一位美女，当年在班里除了英语还可以其他的都不好，席间她的高谈阔论让我们无不赞同，说得头头是道，一看就是知识渊博，同学们问她：“美女，十多年不见，你是上清华总裁班了吧。”美女说：“我现在真的意识到好好学习太重要了，在我工作的十几年中体会太深了，商业单位根本不给你学习的时间，都是来了就必须会干，不行就走，我必须利用休息时间去学习，提高自己的实力，我比你们都付出得多太多，我好羡慕你们。这些年我已经换了好多工作，其实每个工作待遇都很好，但就是没有安全感，不踏实。”同学们有的说：“你不知足。”有的说：“你要求太多了。”还有的说是钱多了，烧的……

聊天时，得知美女同学确实不容易，从饭店服务员、领班、大堂副经理、汽车销售员、销售主管、汽车4S店主管到客户部经理，这些工作岗位都是经历的见证，没有高学历，只有一个中专文凭，通过她自身的不断奋斗与学习，她做到了，记实话我很佩服她，但又有些失落，因为她没有归属感。其实她是一个很成功的人，有一份爱学习的心态，有丰厚的薪水，优越的工作环境，但却找不到自己的位置。

找到归属感，如何做一名有归属感的员工，而不是一味地向企业索取？是否应该多想想你能为企业做什么，是否主动地去做有利于工作和公司的事情。在一个地方待的时间长了肯定是有感情了，但如何做到真正的以主人翁的心态对待工作，这就要多我找自己归属感了。

周末回老家时，去医院探望亲戚，上楼时见到这样一幕，一位清洁阿姨很认真地拿着抹布蹲在楼梯上擦楼梯台阶的场景，虽然只是擦肩而过，但当时给我留下了很深的印象。从病房出来下楼时，阿姨还在擦拭，我开玩笑说：“阿姨，这是你们家的医院吧，擦得这么仔细。”阿姨抬头看了我一下：“俺家哪儿这么有钱，在这是干活，呵呵，干净了自己也舒服。”这是一家很小的私人医院，一名清洁工对待这么细微的工作都如此上心，不禁让我有些意外。我从未在城市的公用场所和其他大型医院中见过类似情况，这种简单的小事，看似没关系，其实就是一种归属感的存在。

人们说家才有归属感，其实我倒认为在工作中用心、认真地做每一件事情都需要有归属感。公司为我们开设学习班，领导们让我们加强学习，让我们多读书，从而提高自身的修养和素质，为员工创造学习和提高的机会。我们要利用好这些条件，找我自己的归属感，多用主人翁的心态去做事情、想事情，只有这样我们才能成为公司这个大家庭的一员，为公司的发展增砖添瓦，进一步实现“企业兴旺发达，个人心情舒畅，家庭幸福美满”的企业价值观。

（刘俞苹）

开讲啦

跟着高手学习

如何走进公文材料写作之门之

每个单位都有相对来说的文字高手，初入文字之门的同志，要自觉把他们当作老师，要把他们写的材料作为学习的范文，要把跟着他们一起写材料作为实习课。要主动清缨，积极参与高手牵头的材料组，要抢着拉初稿，争着当主力，进入这种材料组的机会越多，学习的机会越多。在高手面前要敢于展示自己，大胆地提出自己的想法意见，推稿时要多动脑筋，多凑句子，一定不能当可有可无的配搭。既要向他们学习具体的方法、技巧，更要学习深层次的、思路性的东西，比如，怎样确定思想主题、怎样拟定标题、怎样组合铺排结构、怎样提炼观点、怎样抠思想、怎样把握语言风格、怎样运用资料等。

1993年，有一个大单位准备召开一个学雷锋30周年纪念大会，需要给领导起草一个讲话稿。这个讲话材料由秘书长牵头，他带着组织部部长、宣传部部长、政研室主任等6个材料高手，集中到一个训练基地起草这个材料。一开始，秘书长交代了一下任务，让每个同志分别看材料，考虑这个材料怎么写。在这6个人中，有一个刚调到机关的干部，他也认真做了发言准备。三天后，秘书长召集大家说一说想法，这个新调到机关的干部很年轻，自然是他先发言，他从一般公文材料写作的层面说了一遍自己的想法，秘书长听后感到层次比较低，没有吭声。然后是组织部部长、宣传部部长、政研室主任分别发言，他们发言的内容大致是这样的：这个材料要着眼世界形势、中国改革开放，以及单位建设大的背景去写，弄清贯穿我们30年来学雷锋的一条主线是什么？基本经验是什么？坚持30年学雷锋在本单位乃至全国的影响是什么，突出贡献是什么？当今时代学雷锋面临哪些新的课题，今后学雷锋应把握几个什么问题？几位高手分别提出问题，回答问题，讲得很大气，很有气魄和分量，一下提高了讲话材料的层次。秘书长听后说：“很好，就按几位说的拉一个提纲。”这个新调到机关的干部听了这几位高手的发言后，很不好意思，感到自己的考虑层次太低了，真是小巫见大巫，不在一个层次上。他说：“跟高手在一起写材料，就是长见识、学东西、提高快，真是受益终身。”讲话提纲报上去后，很快批准通过。这个材料起草过来后，领导非常满意，讲后效果非常好，影响很大，上级一名领导出席了这个纪念大会，对这个讲话给予高度评价。从这个材料的研究起草过程，我们可以得出这样的启示：分析问题的思路和方法立足点要高，写材料一定着眼大的背景，视野一定要很开阔，不能就事论事。

园林处的女汉子



园林处有一位女汉子，她每天会早早的来到单位，换好工作服后就拿上工具开始了一天的工作：锄草、种菜、浇地、收菜。她在这个岗位上一干就是几年，日复一日地做着普通的工作，在他人看来简单、枯燥，但她干起来总是那么认真，那么起劲。看到她在菜地里埋头苦干的身影，感觉就像一台不知疲倦的机器。尤其是在炎热的夏日，暴晒在太阳下，一天不知要流多少汗，她从没叫过苦，也没喊过累。虽然她在体力上比不了男职工，但是农田工作中的耐力不比男职工差，她就是园林处的女汉子——郝素玲。

园林处院内的菜园里四季不断产出蔬菜，出产的蔬菜绝对是纯天然、无公害、正宗的绿色食品，这全靠大量的牛粪作保障。在给菜地施肥的过程中，远远地就能闻到牛粪的臭味，但从来没有听她说牛粪脏，牛粪臭，经常看到她一锹一锹地把牛粪装上车运到菜地里。为了保证菜地有足够的肥料，她每次都往菜地里铺上厚厚的一层牛粪。她经常说，如果地里的牛粪少了，担心蔬菜长势不好。以前她是用铁锹一点一点的翻地，一天也翻不了多少。自从园林处配备了旋耕犁以后，她主动学习旋耕犁的操作，在短时间内就掌握了使用方法。现在几个来回就把一大片土地全部翻完了，兴奋激动的表情洋溢在她的脸上。尽管旋耕犁的噪声和振动对人体影响很大，可她操作时的轻松自如，仿佛告诉大家干这些活是“小菜一碟”，没什么大不了的。

把地整理得平平整整，接下来就是种菜的环节了。她会选择人们喜欢吃的蔬菜品种种到地里，还会利用地块的边边角角种植丝瓜、南瓜等，她不浪费一点土地，尽可能的在有限的土地里种植更多的蔬菜。她会小心的把幼苗地里的杂草锄得干干净净，杂草的生长速度非常快，而她总能为幼苗提供舒适的成长环境。除草时经常在菜地里一蹲就是大半天，腿脚麻木，还要忍受蚊虫叮咬，这在她看来都是再平常不过的事。为了让蔬菜有个好收成，幼苗需要精心的呵护，她对待幼苗就像对待孩子一样，有了她的辛勤劳动，幼苗都茁壮地成长。黄瓜、豆角这些需要搭架的蔬菜，每长一节就要用绳子捆绑一次。当黄瓜、豆角牢牢的爬在架子上以后，就到了收获的时刻。

在收获的季节里，黄瓜、豆角一茬一茬地摘，最多间隔一天就要摘一次。架子高的位置长熟的黄瓜、豆角她都踩着梯子的顶端去摘，梯子在松软的土地上根本无法放稳，她还是扶着搭的架子爬上去，把要摘的黄瓜、豆角全部摘下来。在采摘其他蔬菜时也是一样，像秋葵、茄子、丝瓜等，她都会仔细寻找，不落下一个。每次收菜的时候，都会听到她高声招呼其他人一起摘菜的声音，“快点哩，快点哩”，好像人慢了菜就会长腿跑了似的。看着一筐筐收获的蔬菜送往食堂，她的心里美滋滋的，因为大家都吃到了她种的蔬菜。公司里也有许多职工到园林处买菜，她就会一份一份的过秤，把菜包好，整理得整整齐齐送到职工手里。吃过蔬菜的人都说菜的味道跟菜市场买的就是不一样，尤其是韭菜，一般夏天韭菜都没法吃了，我们菜园里就有鲜嫩的韭菜。

自从被安排到这个岗位上，她就干一行、爱一行、专一行。把工作放在心头，对工作认真负责，积极主动，在工作中保持勇于战胜一切的精神，用她的实际行动回报公司领导对她的信任。

（蒋彦军）

扣好人生的“第一颗扣子”

五四青年节，习近平总书记到北京大学考察时指出，“青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向，而青年又处在价值观形成和确立的时期，抓好这一时期的价值观养成十分重要。这就像穿衣服扣扣子一样，如果第一粒扣子扣错了，剩余的扣子都会扣错。人生的扣子从一开始就要扣好。核心价值观的养成绝非一日之功，要坚持由易到难、由近及远，努力把核心价值观的要求变成日常的行为准则，进而形成自觉奉行的信念理念。广大青年树立和培育社会主义核心价值观，要在勤学、修德、明辨、笃实上下功夫，下得苦功夫、求得真学问，加强道德修养。”

价值取向，是我们工作中各种决策判断和行为的指导思想和价值前提。管理心理学把价值取向定义为“在多种工作情景中指导人们行动和决策判断的总体信念”。人的价值取向直接影响着工作态度和行为。青年价值取向决定社会价值取向，同样地，青年员工的价值取向也决定了企业未来的整个价值取向。作为青年员工，我们只有树立了正确的价值取向，才能肩负起企业未来的发展重任。

通过3天的党员、管理人员培训，在一定程度上对我们青年员工树立正确的价值取向产生了积极的影响。培训时我们观看的影片中，无论是《大国重器》《大国工匠》，还是《劳动铸就中国梦》，那些爱岗敬业、勤学苦练、在自己岗位上不断追求极致的劳动者们，都能禁得起外界的物质诱惑，始终坚守在自己那平凡却不可或缺的工作岗位上；那些用自己的双手，甚至献出生命的劳动者，修建了令人叹服的红旗渠，他们排除万难、苦干实干造福了后代。这些无一不是我们青年员工树立正确人生观、价值观的标尺，也是扣好自己职业生涯“第一颗扣子”的思想和行动指导；在学习的文章中，无论是《反对自由主义》《为人民服务》，还是《古田会议决议》，都详尽地列举了错误人生观和价值观的具体表现，这些给我们青年员工敲响了警钟。

我们公司向来注重青年员工的综合素质和专业技能的培养。刚刚踏进公司的你，无论学什么专业，都要从工程公司干起，学习管道知识、磨练自己的意志、融入公司的企业文化氛围；无论是否出身军营，都要参加公司组织的员工军训，增强自身体魄，激发团队意识，历练军人般的优秀品质；无论在什么岗位，都要撰写文章，学习文学常识、增强逻辑思维，把自己锻炼成“笔杆子”；无论工作安排如何，都要参加公司组织的培训，树立正确的人生观、价值观，明确工作准则，提升自身综合素质。不管你是刚刚走上工作岗位，还是有一定工作经验的青年员工，都要扣好职业生涯的“第一颗扣子”，在自己的工作岗位上，做到不逶迤、不走偏，保持正确的价值取向，保持与“企业兴旺发达 个人心情舒畅 家庭幸福美满”的企业价值观高度一致的个人价值观与人生观。

在到公司的近3年中，我从平时的工作、公司开展的各项活动、员工培训中，无不体会到公司对我们青年员工的重视。参加这次党员、管理人员轮训班后，我更是深有感触。作为企业的青年员工，业务水平固然重要，但是正确的价值取向更是推动企业稳步发展的前提和保障。通过不断的学习、参加公司培训等来保证我们职业生涯的扣子扣好，确保不跑偏、不错位，树立正确的价值观，这不仅是企业发展的强有力支撑，更是自己获得职业生涯更好发展的重要保证。

（高姗姗）



珍惜

喜欢龙应台的文章，始于那一段文字——

“所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。你站在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影默默告诉你：不必追。”

这短短的几句话，蓦然触动了我心底最柔软的那部分，细而思之，不禁潸然泪下。

仿佛就在昨天，还是指着疾驰而过的汽车兴奋地大叫“大——大——”的那个牙牙学语的幼儿，还是为了多吃零食而进行“好东西”与“坏东西”辩论的那个斗智斗勇的孩童，还是因为青春期叛逆似乎无所畏惧的那个桀骜不驯的少年，转眼间已经长成了1米78的大小伙子。是啊，孩子长大了，终究会离开父母，独自行走“江湖”，我们的陪伴又会有多久呢？在长长的电话线这端，是漫长的等待；在匆匆的相见中，极速奔跑的是时间。那一声声问候，那一串串叮咛，在微笑地注视、不舍的拥抱，甚至是那一片静默中，似乎都显得苍白无力，仿佛说了很多，又好像什么都没说。

昨日时光不可留，对于那些美好、温馨的记忆，一定要珍惜。

还记得，小学时只有高小文化却喜欢读书作画的父亲为我作的诗“……待到他年成才日，举杯相祝齐欢欣”，高中时西装革履的父亲在上海滩头潇洒的留影，还给我们带来了新潮的衣服和“改革新观念”，成家后爱好旅游而又不舍得远游的父亲时常来我家小住，公园、书店、附近的小山都留下了他矫健的身影。然而那一次带他体检，他气喘吁吁地要求我“走慢些”，我这才发现，不知何时他那满头青丝已成华发，矫健的身姿已变得步履蹒跚。这才惊觉，父亲已是年近古稀的老人了，可我们的陪伴还会有多久呢？少小离家从不会表达感情的我开始“常回家看看”，时常和他们“煲电话粥”，嘘寒问暖，家长里短，每次仿佛都有说不完的话，就想让他们感受到我就在他们身边。

明日时光不可追，对现在拥有的一切，一定要珍惜。

曾经对老人家们唠叨的“景寒怕热稀软饭”不以为然，曾经对自己的“记性不错忘性不强”沾沾自喜，曾经对废寝忘食、彻夜达旦地学习却不影响第二天的工作引以为豪，然而当你在“奔五”的路途中遇到各种的“心有余而力不足”时，你会深刻地领悟到健康的体魄、敏锐的头脑是多么的重要！身体是革命的本钱，悉心经营你的健康，莫让各种“亚健康”肆无忌惮地在你的生命中“攻城掠地”；精神是奋斗的动力，保持积极乐观、豁达开朗的心境，不断加强业务、思想等层面的学习，用丰富的知识充实自己，用感恩的心态对待生活，才能活出精彩的自己，活出你想要的人生。

年少时曾觉得“度日如年”，以为最富有的便是挥霍不尽的时间，而今却时常慨叹“时光太瘦，指缝太宽”，是多么地盼望时光能停住匆忙的脚步啊，还有那么多的事情等着我们去做，还有那么好的书籍等着我们去读，还有至亲至爱的人需要我们的陪伴，还有……

有诗云“花开堪折直须折，莫待无花空折枝”。无论是亲情、友情，还是爱情，也无论是工作、生活，还是学习，在我们拥有的时候，一定要知道感恩、懂得珍惜。

（庞翠苍）

（上接二、三版报缝）滤纯净水的逆渗透膜虽然去除了水中的细菌杂质，但也把水中对人体有益的微量元素过滤掉了，长期饮用会导致人体的微量元素缺乏。不宜长期饮用纯净水。适当饮用纯净水，有助于人体的微循环。所以说，矿泉水和纯净水要搭配喝。

三、一天至少8杯水

正常人每天清水的摄入量为2000ml-2500ml，太少，体内废物代谢不出去，影响身体健康，太多，则会加重肾脏负担，也非常不可取。在现实生活中，很多人都是口渴了才喝水，当你感到口渴时，你的身体已经处于慢性缺水状态了。也有很多人喝水时，会一次性喝个饱，一次喝太多会增加胃肠负担，这些都是不可取的。喝水的时候需要遵循少量多次的原则，喝水时应分为全天各个时段摄入，每次补水量一般为100-200ml不等，只要我们遵循正确的喝水原则，一定能够喝出健康来。

（张宏岩）

教你做菜



今天教大家做一道既简单又快捷的美食——鲜贝烧冬瓜。

材料：鲜贝400克，冬瓜500克

配料：葱、姜、蒜切好备用，盐、鸡精、生抽适量

做法：

1、新鲜的鲜贝在清水中浸泡30分钟，把里面的沙子泡出来，再用清水多洗两遍，洗净后晾干，等待下锅；

2、把锅烧热，放入色拉油，待油温至5分热时，放入切好的葱、姜、蒜，煸出香味后，放入已洗好的鲜贝，稍炒一下，加入适量的水、盐和鸡精，一小勺生抽，然后盖上锅盖用小火慢炖大约10分钟；

3、将切好的冬瓜片放入锅内，待冬瓜熟后，关火即可。

这样简单又美味的一道菜便可以吃了。

（赵丽萍）

中国人每天用于休闲的时间平均是2.55小时，只有发达经济体的一半。其中1/3的休闲时间被用在互联网，尤其是手机等移动终端上。此外，中国人1/6的休闲时间在看电视，1/10的休闲时间在进行纸质阅读。

——2015年“中国经济生活大调查”数据显示

红石原著小区高层区管网工程顺利展开

为了更好地落实石政发【2007】51号《关于城市住宅供水推行一户一表、计量出户工作的通知》和石价【2015】33号《石家庄市区居民阶梯水价实施方案》，用户工程处在我区新建居民住宅小区建设前期准备阶段，对小区管网、二次加压工程设计至施工完成，实施全过程控制，为今后达到一户一表实行居民阶梯水价打下了基础。

红石原著小区工程属该项工作范围。用户工程处处长王晖平衡处室工作，安排罗保勇负责该小区的工程业务。为了完成整个小区工程的承揽，自小区初建至今，罗保勇一直与甲方沟通、多次到现场了解情况。由于小区规模大，建设分为示范区、别墅区和高层区。管网设计、二次加压工程由用户工程处承揽并与甲方签订工程施工合同，规划设计处负责设计。

今年年初已完成示范区、别墅区的管网工程，高层区的2600余米管网工程和涉及二次供水加压泵安装等的二次加压工程已于9月15日签订施工合同。

（刘月芹）

封井工作再创佳绩

9月7日，在区水资办工作人员现场督导下，王永军副处长带队、工程公司员工配合，将位于珠江大道南侧，世界华文传媒国际交流中心在建工地内的1眼取水井进行了永久性封填，随后又赶往位于仓盛路南侧的藏诺医药产业园项目工地，对其厂区内的2眼取水井也进行了永久性封填。期间由于前两天的连续降雨，造成施工现场道路泥泞不堪，封井材料运输车难以接近封井位置，封井所用的沙子、石子都是由施工人员一袋袋扛到取水井旁，按照封井施工的规范要求，一一进行封填。

在今后的封井工作中，营业处会继续保持良好的工作作风，前期工地走访要细致，协商封井事宜时讲究方式方法，封井时严格按规范要求施工，后期走访工作绝不麻痹大意，为辖区居民营造安全的用水环境。

（高兴）

石家庄电信生产中心一期二次加压工程顺利进行中

用户工程处承揽的石家庄电信生产中心一期二次加压工程，经多次与石家庄电信分公司协商、核对预算，已签订了生产中心一期二次加压工程施工合同，并于8月26日开始施工。工程主要包括二次加压泵房60余米不锈钢管道、1个水箱、4台二次供水加压泵安装等内容。目前已完成水箱安装工作，下一步将进行管道、阀门、水泵安装，待整体安装完成后再进行调试、冲洗、试压。

（罗保勇）

安全工作新常态

近期，公司办公楼在各楼层的显著位置都安装了“消防疏散示意图”。该图显示楼层简图、目前所处位置、紧急逃生方向，配合钉在墙上的“安全出口”标牌起到指示作用。一楼自动门旁墙上配置了“应急安全锤”，以防发生火灾等事故自动门打不开时破门而出。这些措施确保了消防疏散的顺利、快速、安全。各楼层墙内的消火栓玻璃门上都张贴了消火栓操作方法。各个灭火器箱位置下都有“灭火设置点严禁遮挡占用”的明显标识。消火栓和灭火器箱上设置了“点检卡”，卡上明确了责任人、具体检查内容和每周进行检查后的签字。办公楼的楼梯每隔几个台阶上都贴有“小心台阶”的明显标识，配合各处安装的应急灯，使上下楼梯更安全。

（王燕）

区污水配套管网项目工程最高控制价完成

石家庄高新区污水配套管网项目工程属于国债资金项目，工程概算总投资1628.78万元，其中利用中央预算内资金1000万元，该工程项目已完成部分工程内容。本次工程范围包括祁连街（珠江道—学苑路）、闽江道（昆仑大街—秦岭大街）、封龙大街（学苑路—南二环东延）等7条道路的污水管道工程施工。根据我国《招标投标法》及相关政策规定，国有投资项目必须进行公开招标，而确定项目招标控制价是其重要环节。

工程预算处接到该工程的工程量清单暨最高控制价核定任务后，积极准备，认真对待，从熟悉施工图纸和标准图集，到精细计算分部分项工程量，再到核查定额子目的套用，以及人工、材料单价的确定和费用构成，都进行了耐心细致的审查。同时，为保证工程造价的公平、公正和合理性，工程预算处在大量数据计算的基础上，就工程施工范围、施工工艺、工程数量、定额子目等内容，多次与石家庄高新建设投资有限公司、石家庄高新区投资评审中心及所委托的造价咨询公司进行有效沟通，有力地促进了招投标工作的进一步开展。

目前，该工程的工程量清单暨招标最高控制价已核定完成，为工程招标工作的开展创造了条件。

（刘素娟）

自动化公司顺利通过班组岗位安全达标考核

5月，公司正式推行班组岗位安全达标建设，自动化公司积极响应号召，在班组长的带领下，认真执行岗位安全达标要求，顺利通过此次考核。

自动化公司在此次安全达标建设过程中，建立健全了适合各班组的安全施工责任制，根据施工情况有针对性地开展班组活动，组织班组安全教育及每天的班前会，大大增强了班组成员的安全意识，提高了安全施工技能。班组成员将相关安全规范认真落实到施工中，大家相互监督，共同实现安全施工。

今后，自动化公司将不断完善班组的安全施工制度，落实安全施工责任，做到安全施工，人人有责。

（王晓宁）

污水处理厂加氯间调试完成并投入试运行

8月份以来，随着污水处理排放标准的提升，污水处理厂的出水水质在原有基础上要进一步提高，特别是基本控制项目中的粪大肠菌群数要达到一级A的排放标准，即小于1000个/升。为此需要增加加氯消毒工艺，已建成的二氧化氯加氯间需要尽快完成安装调试并投入使用。时间紧任务重，污水处理厂厂长麻春学与总工程师米青青高度重视此项工作，多次开会研究相关工作内容与注意事项，积极与设备厂家联系调试工作。因所使用的原材料盐酸属于强酸类易制毒危险品，办理使用和储存资格需要逐级审批，总工程师米青青多次联系公司相关部门办理各种必备手续和证明，现已完成公安机关的备案与盐酸使用资质办理工作。在调试工作中，我们得到了污水处理厂设备科、安全科、工程二公司等多个部门的大力支持与配合。现各项安全标识和防护用品以及设备操作规程等都已安装到位，人员培训工作也已完成。试运行阶段状况良好，相信随着加氯工艺的投入使用，出水水质会得到进一步提升，对下游的水资源也能起到很好的保护作用。

（张启云）

污水化验室加强业务培训

为了提高化验人员的业务素质，污水化验室每月进行一次质控样的考核和理论考试。质控样的检验就是给每名化验员发放样品，只告知范围，要求必须检测到规定的范围内，大家对质控样的检验工作非常重视，力争做到精益求精。比如，移液管都会润洗3遍，定容更准确，取样更仔细等等。每次考核的合格率都很高。对于理论考试，设置多种题型，有选择题、判断题、问答题、计算题等，为提高理论水平，每个人都购买了书籍《水质检验工》，部门经常组织学习，充分发挥传帮带的作用，不懂的就请教老师傅，老师傅们会不厌其烦的列方程式，举例子讲解。

几个月下来，污水化验室整体业务水平有了很大的提高，学习氛围更浓，我们将再接再厉，把工作做得更加到位，为污水处理厂的建设作出更大的贡献。

（宁静）

污水处理厂进水泵房改造工程已开工

污水处理厂进水口地下泵房因使用年限较长，输水管管壁出现了锈蚀，且随着污水处理厂深度改造的深化，进水泵房工艺也需要进行配套升级改造。经公司领导研究决定：拆除进水泵房现有6台无堵塞离心泵，将进水泵房改造为集水池，安装6台潜污泵，改造潜污泵出水管路与原曝气沉砂池的管路连接。工程二公司负责改造中的土建及安装工程。为保证污水处理厂的正常运行，此次改造采用了污水导流方案。目前，泵房前倒流井张井工作已完成，倒流管道沟槽开挖和管道敷设工作紧张进行中。

（张玉洁）

水质处组织员工学习地表水相关标准

为了尽快掌握有关地表水的各项检测指标及相关内容，提前为地表水检测做好准备，8月31日，水质处组织员工对HJ/T 91—2002《地表水和污水监测技术规范》进行了学习讨论。内容涉及地表水监测断面的布设、水样采集、采样频次的原则、采样频次与采样时间、监测项目与分析方法、应急监测等内容。通过学习，大家对该标准有了初步了解，尤其是之前工作中没有涉及的检测断面的布设。在学习水样采集、监测项目与分析方法有关内容后，水质处整理出目前公司测定地表水必测项目缺少的仪器、设备等资料。

今后，水质处还会组织类似的学习，争取早日把地表水有关的各项标准学会、弄懂，为公司建设一流的自动化控制地表水厂做好水质监测方面的准备。

（王静）



我们党历来重视抓全党特别是领导干部的学习，这是推动党和人民事业发展的一条成功经验。在每一个重大转折时期，面对新形势新任务，我们党总是号召全党同志加强学习；而每次这样的学习热潮，都能推动党和人民事业实现大发展大进步。改革开放伊始，党中央就强调，实现四个现代化是一场深刻的伟大的革命。在这场伟大的革命中，我们是在不断地解决新的矛盾中前进的。因此，全党同志一定要善于学习，善于重新学习。同过去相比，我们今天学习的任务不是轻了，而是更重了。这是由我们面临的形势和任务决定的。

当前，全党面临的一个重要课题，就是如何正确认识和妥善处理我国发展起来后不断出现的新情况新问题。现在，我们遇到的问题中，有些是老问题，或者是我们长期努力解决但还没有解决好的问题，或者是有新的表现形式的老问题，但大量是新出现的问题。新问题每时每刻都在出现，而且多数又是我们过去不熟悉或者不太熟悉的。出现这样的状况，是由世情、国情、党情的发展变化引起的。不论是新问题还是老问题，不论是长期存在的老问题还是改变了表现形式的老问题，要认识好、解决好，唯一的途径就是增强我们自己的本领。增强本领就要加强学习，既把学到的知识运用于实践，又在实践中增长解决问题的新本领。

实现党的十八大提出的各项目标任务，应对复杂多变的国际形势，把握改革发展稳定大局，做好方方面面的工作，对我们的本领提出了新的要求。我们党在革命、建设、改革各个历史时期都遇到了种种艰难险阻，我们的事业成功都是经过艰辛探索、艰苦奋斗取得的。想一帆风顺推进我们的事业，想顺顺当当实现我们的奋斗目标，那是不可能的。可以预见，在今后的前进道路上，来自各方面的困难、风险、挑战肯定还会不断出现，关键看我们有没有克服它们、战胜它们、驾驭它们的本领。

从总体上看，与今天我们党和国家事业发展的要求相比，我们的本领有适应的一面，也有不适应的一面。特别是随着形势和任务不断发展，我们适应的一面正在下降，不适应的一面正在上升。如果不抓紧增强本领，久而久之，我们就难以胜任领导改革开放和社会主义现代化建设的繁重任务。延安时期，我们党就注意到“本领恐慌”问题。当时，党中央曾明确指出，我们的队伍里有一种恐慌，不是经济恐慌，也不是政治恐慌，而是本领恐慌。过去学的本领只有一点点，今天用一些，明天用一些，渐渐告罄了。我们现在是不是也面临这样一种状态呢？我看是的。很多同志有做好工作的真诚愿望，也有干劲，但缺乏新形势下做好工作的本领，面对新情况新问题，由于不懂规律、不懂门道、缺乏知识、缺乏本领，还是习惯于用老思路老套路来应对，蛮干盲干，结果是虽然做了工作，有时做得还很辛苦，但不是不对路子，就是事与愿违，甚至搞出一些南辕北辙的事情来。这就叫新办法不会用，老办法不管用，硬办法不敢用，软办法不顶用。我看这种状态，在党内相当一个范围、相当一个时期都是存在的。因此，全党同志特别是各级领导干部，都要有本领不够的危机感，都要努力增强本领，都要一刻不停地增强本领。只有全党本领不断增强了，“两个一百年”的奋斗目标才能实现，中华民族伟大复兴的中国梦才能梦想成真。

本领不是天生的，是要通过学习和实践来获得的。当今时代，知识更新周期大大缩短，各种新知识、新情况、新事物层出不穷。有人研究过，18世纪以前，知识更新速度为90年左右翻一番；20世纪90年代以来，知识更新加速到3至5年翻一番。近50年来，人类社会创造的知识比过去3000年的总和还要多。还有人说，在农耕时代，一个人读几年书，就可以用一辈子；在工业经济时代，一个人读十几年书，才够用一辈子；到了知识经济时代，一个人必须学习一辈子，才能跟上时代前进的脚步。如果我们不努力提高各方面的知识素养，不自觉学习各种科学文化知识，不主动加快知识更新、优化知识结构、拓宽眼界和视野，那就难以增强本领，也就没有办法赢得主动、赢得优势、赢得未来。因此，全党同志特别是各级领导干部都要有加强学习的紧迫感。

正是从这样的战略高度出发，党的十八大提出了建设学习型、服务型、创新型马克思主义执政党的重大任务。把学习型放在第一位，是因为学习是前提，学习好才能服务好，学习好才有可能进行创新。既然我们都是领导干部，都担负着党和人民交付的职责，就要不断提高自己、丰富自己，兢兢业业做好工作，不断提高工作水平和质量。从这个角度讲，领导干部学习不学习不仅仅是自己的事情，本领大小也不仅仅是自己的事情，而是关乎党和国家事业发展的大事情。这也就是古人所说的“学者非必为仕，而仕者必为学”。只有加强学习，才能增强工作的科学性、预见性、主动性，才能使领导和决策体现时代性、把握规律性、富于创造性，避免陷入少知而迷、不知而盲、无知而乱的困境，才能克服本领不足、本领恐慌、本领落后的问题。否则，“盲人骑瞎马，夜半临深池”，虽勇气可嘉，却是鲁莽和不可取的，不仅不能在工作中打开新局面，而且有迷失方向、落后于时代的危险。

我们正在从事的中国特色社会主义事业是伟大而波澜壮阔的，是前人没有做过的。因此，我们的学习应该是全面的、系统的、富有探索精神的，既要抓住学习重点，也要注意拓展学习领域；既要向书本学习，也要向实践学习；既要向人民群众学习，向专家学者学习，也要向国外有益经验学习。学习有理论知识的学习，也有实践知识的学习。

首先要认真学习马克思主义理论，这是我们做好一切工作的看家本领，也是领导干部必须普遍掌握的工作制胜的看家本领。毛泽东同志曾经提出，“如果我们党有一百个至二百个系统地而不是零碎地、实际地而不是空洞地学会了马克思列宁主义的同志，就会大大提高我们党的战斗力量。”这个任务，今天依然很现实地摆在我们党面前。只有学懂了马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，特别是领会了贯穿其中的马克思主义立场、观点、方法，才能心明眼亮，才能深刻认识和准确把握共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律，才能始终坚定理想信念，才能在纷繁复杂的形势下坚持科学指导思想和正确前进方向，才能带领人民走对路，才能把中国特色社会主义不断推向前进。

学习党的路线方针政策和国家法律法规，这是领导干部开展工作要做的基本准备，也是很重要的政治素养。不掌握这些，你根据什么制定决策、解决问题呀？就很可能会在工作中出这样那样的毛病。各级领导干部还要认真学习党史、国史，知史爱党，知史爱国。要了解我们党和国家事业的来龙去脉，汲取我们党和国家的历史经验，正确了解党和国家历史上的重大事件和重要人物。这对正确认识党情、国情十分必要，对开创未来也十分必要，因为历史是最好的教科书。

经济、政治、历史、文化、社会、科技、军事、外交等方面的知识，领导干部要结合工作需要来学习，不断提高自己的知识化、专业化水平。要坚持干什么学什么、缺什么补什么，有针对性地学习掌握做好领导工作、履行岗位职责所必备的各种知识，努力使自己真正成为行家里手、内行领导。各种文史知识，中国优秀传统文化，领导干部也要学习，以学益智，以学修身。中国传统文化博大精深，学习和掌握其中的各种思想精华，对树立正确的世界观、人生观、价值观很有益处。古人所说的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的政治抱负，“位卑未敢忘忧国”“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的报国情怀，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的浩然正气，“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”“鞠躬尽瘁，死而后已”的献身精神等，都体现了中华民族的优秀传统文化和民族精神，我们都应该继承和发扬。领导干部还应该了解一些文学知识，通过提高文学鉴赏能力和审美能力，陶冶情操，培养高尚的生活情趣。许多老一辈革命家都有很深厚的文学素养，在诗词歌赋方面有很高的造诣。总之，学史可以看成败、鉴得失、知兴替；学诗可以情飞扬、志高昂、人灵秀；学伦理可以知廉耻、懂荣辱、辨是非。我们不仅要了解中国的历史文化，还要睁眼看世界，了解世界上不同民族的历史文化，去其糟粕，取其精华，从中获得启发，为我所用。

领导干部学习，要正确把握学习的方向。忽视了马克思主义所指引的方向，学习就容易陷入盲目状态甚至误入歧途，就容易在错综复杂的形势中无所适从，就难以抵御各种错误思潮。没有正确方向，不仅学不到有益的知识，还很容易被一些天花乱坠、脱离实际甚至荒唐可笑、极其错误的东西所迷惑、所俘虏。学习的目的全在于运用。领导干部加强学习，根本目的是增强工作本领、提高解决实际问题的水平。“空谈误国，实干兴邦”，说的就是反对学习和工作中的“空对空”。战国赵括“纸上谈兵”、两晋学士“虚谈废务”的历史教训大家都要引为鉴戒。读书是学习，使用也是学习，并且是更重要的学习。领导干部要发扬理论联系实际的马克思主义学风，带着问题学，拜人民为师，做到干中学、学中干，学以致用，用以促学，学用相长，千万不能夸夸其谈、陷于“客里空”。

兴趣是激励学习的最好老师。“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”讲的就是这个道理。领导干部应该把学习作为一种追求、一种爱好、一种健康的生活方式，做到好学乐学。有了学习的浓厚兴趣，就可以变“要我学”为“我要学”，变“学一阵”为“学一生”。学习和思考、学习和实践是相辅相成的，正所谓“学而不思则罔，思而不学则殆。”你脑子里装着问题了，想解决问题了，想把问题解决好了，就会去学习，就会自觉去学习。要“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”。学习要善于挤时间。经常听有的同志说自己想学习，但“工作太忙，没有时间学习”。听上去好像有些道理，但这绝不是放松学习的理由。中央强调要转变工作作风，能不能多一点学习、多一点思考，少一点无谓的应酬、少一点形式主义的东西，这也是转变工作作风的重要内容。群众说，现在，有的干部学风不浓、玩风太盛。这样“以其昏昏，使人昭昭”是不行的！是要贻误工作、贻误大事的！不注意学习，忙于事务，思想就容易僵化、庸俗化。学习需要沉下心来，贵在持之以恒，重在学懂弄通，不能心浮气躁、浅尝辄止、不求甚解。领导干部一定要把学习放在很重要的位置上，如饥似渴地学习，哪怕一天挤出半小时，即使读几页书，只要坚持下去，必定会积少成多、积沙成塔、积跬步以至千里。

总之，好学才能上进。中国共产党人依靠学习走到今天，也必然要依靠学习走向未来。我们的干部要上进，我们的党要上进，我们的国家要上进，我们的民族要上进，就必须大兴学习之风，坚持学习、学习、再学习，坚持实践、实践、再实践。

物业管理相关知识

对于多数居住在小区的人来说，物业只是用来管理小区的卫生，交水、电费等事宜，不太了解其具体实质性的含义。下面我就来简单的介绍一下物业管理的具体内容。

物业管理，是指物业管理企业受物业所有人的委托，依据物业管理委托合同，对物业的房屋建筑及其设备，市政公用设施、绿化、卫生、交通、治安和环境容貌等管理项目进行维护、修缮和整治，并向物业所有人和使用人提供综合性的有偿服务。其基本内容按服务的性质和提供的方式可分为：常规性的公共服务、针对性的专项服务和委托性的特约服务三大类。

一是常规性的公共服务，主要有以下几项：

①房屋建筑主体的管理及住宅装修的日常监督；②房屋设备、设施的管理；③环境卫生的管理；④绿化管理；⑤配合公安和消防部门做好住宅区内公共秩序维护和安全防范工作；⑥车辆道路管理；⑦公众代办性质的服务。

二是针对性的专项服务：

①日常生活类；②商业服务类；③文化、教育、卫生、体育类；④金融服务类；⑤经纪代理中介服务；⑥社会福利类。

三是委托性的特约服务：

物业管理企业在实施物业管理时，第一大类是最基本的工作，是必须做好的。同时，根据自身的能力和住用人的要求，确定第二、第三大类中的具体服务项目与内容，采取灵活多样的经营机制和服务方式，以人为核心做好物业管理的各项管理与服务工作，并不断拓展其广度和深度。

（樊永永/辑）



当感官的刺激代替了大脑，直觉代替了思维，将会产生怎样的问题？

中国反智最大的根源——“读书无用论”

那些曾经的“一夜暴富”

从上世纪80年代，改革开放开始，中国发生了山崩地裂式的变化，对中国的经济产生了深远的影响，在这里面，诞生了无数的机会，产生了无数的富翁。有些人甚至不知道自己是怎么富的，就这样富起来了。

社会是非常现实的，经常会由结果来推导成因。当一个人成功的时候，你总感觉，他说什么都是对的。这些现象给了人这样的错觉：读书有个卵用，能赚到钱、有能力才是真的。

相信这样的情况你们也经常遇到，你看着看着书，突然走过来一个人，拍拍你的肩膀，对你说：“哎，别读书了，还不如出来社会混几年，学的东西比你在书本上的多多了。你看某某某，从来不读书，还不是照样发大财，这个社会看的是能力。”——至于能力是什么，天知道。有的人认为是人脉，有的人理解为“资源”，还有的人理解为权力。

然而在我看来，这些解读，根本就没有指向问题的本质所在——过去的几十年，所有的、不靠脑力、技术含量吃饭的暴富都是有前提的：因为信息的不对称。

举个例子说：

在中国的股市传奇里，你永远逃不过“杨百万”这个字。作为在中国股市里先富起来的那一部分人，无论你怎样评价他——投机倒把也好，走狗屎运也罢，杨百万这个名字，已经被写入了中国股票的历史，成为了一个传奇。

这个人是怎样完成他的原始积累的呢？有一天他偶尔看报纸，发现一个现象：两个地方的国库券价格是不一样的。这样，他就从价格差的地方买入国库券，然后拿着蛇皮袋装上，坐着火车去往另一个收购价较高的地方。他一年来回好多次，直到有一天，国库券不再存在价差，他完成了第一笔原始积累——人生中的第一个一百万，那一年是1989年。这笔钱，对于一个工厂的工人来说，毫无疑问是个天文数字——而他的这一切，不是因为读什么卵书，而是因为他某天某时某个地点，看到了一张神奇的报纸，而恰恰别人没注意到。

在信息闭塞的年代里，你不需要技术、不需要知识储备、甚至不需要资金。我记得我刚出生的时候，父亲做生意赚了不少的钱，原因很简单：那时候改革开放刚开始，士农工商，商排在最末，大家都觉得做生意是一件很丢脸的事情，而我的父亲胆子大，敢拉下脸来推着板车出去叫买卖，就这样做起来了。

是的，你只需要胆子足够大，抓住了一个机遇，就有可能富起来。至于这个机会是从天上掉下来，还是从你朋友的口中得来，那就只有天知道了。或许你等了一辈子，也等不到这样的机遇。因此，总有这样的错觉：“好事总是发生在别人身上，倒霉蛋只有我一个。”

然而，现在情况变了，原因很简单：有了互联网。当互联网诞生了以后，信息就开始变得全流通。

比如你以前买东西，有很多东西你需要，但却买不到——比如，机械键盘，我现在仍然发现，即便在广州这种大城市，卖机械键盘的店铺依旧凤毛麟角。你好不容易找到有一家卖，人家看你满怀欣喜的样子，第一个意识就是宰一下你。现在有了淘宝，人家要宰你就难了。你上网一搜，价格清清楚楚，网上因为价格太透明，价格也都差不多。

当信息完全流通以后，相对来说机会主义就很少了——所以，现在我们感觉钱越来越难赚——你凭着机遇来获利的几率越来越小，信息充分流通，你能做的，别人在你的网店买个样品回来，三下五除二就复制了过来。最后跟你做一样产品的人越来越多，价格越拉越低，直到没有利润为止。

在信息充分流动之后，你还能靠什么？

在信息闭塞的环境里，你不读书能靠着机会一夜暴富。在信息充分流动的环境里，没有了这些暴富机会，你能靠什么？

靠的是真本事，若有什么机遇，也是对未来趋势的精确判断。

我不知道读书能在这场产业升级中能起到什么作用，我只知道，不读书，没有知识，光靠经验、人脉、关系、钱、倒腾，在这场产业升级里将会很容易被淘汰。书籍的好处在于，困囿于现实，你身边是不可能结识像书里那么多优秀的人的，因为有些写书的已经死了，唯有思想流传了下来。然而，书籍给了你一条接近他们的途径。

我们在现实生活中的经验往往是片面的、成点状的，你可能会因为一两次经历而顿悟出一两个弥足珍贵的道理，但很快，像以前很多次一样，激动了一两天，你马上就忘却了，以前该怎样还是怎样。

原因在于，他们只是你脑海中零散的存在，并没有成为一个完整的知识体系，支撑着你，形成你的信仰。

而书籍给你的是系统的知识归类和梳理，他将所有的点连成一个面，进行系统的归纳。书籍带给我们更多的是梳理问题的方法和思维方式，而这些，并不是经验所能代替的。

不仅如此，书籍还能带给人经验的补充——一个人不可能经历多重的人生。然而书籍可以，你看历史、看人物传记，能看到多彩多样的人生，从而总结出一般的规律。

不读书所产生最大的问题就是：盲目地信奉经验主义，觉得经验能至高无上。当一个人过度地依赖于经验，那么当他作出决断时，经验、感觉、直觉混淆在一起，以致于分不清哪些是经验，哪些是感觉，哪些是直觉，而哪些才是思维，正确与错误更加分不清楚了。

当感官的刺激代替了大脑，直觉代替了思维，将会产生怎样的问题？看看我的朋友圈：有人把鸡汤当作人类思想的精华，你不能提醒他，他会生气；有人讲话没有任何逻辑，总是情绪占据主导；有人至今仍相信诸如王林的所谓能量大师，跟我描述他们的神奇时，真是栩栩如生；有人永远意识不到自己的不足，以为遭遇的一切失败都不过是命……

这不是读书有没有用的问题，而是有没有读书的问题

从大数据来看，由中国新闻出版研究院组织的第九次全国国民阅读调查显示：2011年我国人均读书仅为4.3本，远低于韩国的11本，法国的20本，日本的40本，更别提犹太人的64本了，中国是世界人均读书最少的国家之一。

无论调查的数据准确与否，我们可以大致得出一个结论：发达国家的阅读率，远高于我国阅读率是不容争辩的事实。一个国家的发达与否，和全民阅读率密切相关。

我们现在根本就不是读书有没有用的问题，而是有没有读书的问题。很多把持着“读书无用论”的人，都是本身不读书的，或者读了书压根就没读懂的。你不怎么读书，大谈特谈“读书有没有用”，这本身就是个很好笑的事情。

事实上，很多人压根就不知道，自己不是不读书，他们其实在以另一种形式读书。

比如某老板，花了几千块钱，听完一场“成功人士的演讲”，满怀欣喜地跑过来跟我说：“昨晚我听了那个老师的演讲，真的收获颇丰。他的观点有很多新颖的地方，比如他说，我们这个世界，有很多人之所以成功，是因为坚持。有一天，他的一个朋友，高尔夫从0开始学起。他的朋友告诉这位老师，虽然他是个新手，但是他只要坚持挥杆1000次，他就是个熟手，他挥杆1万次，他就是大师……”

她还没讲完，我就听明白了，这位成功学演讲者讲的“我的朋友的故事”，其实就是改造版的一万小时理论。这个理论的源头，来自于格拉德威尔的《异类》——其实他们并不是不爱读书，只是懒、浮躁、耐不住寂寞。比起一个人费力地一行一行地阅读，他们更喜欢跟一群人坐在台下听别人讲故事给自己听，哪怕是花上点钱。

一个人懒，就通常会对自己的行为作出一系列的合理的解释，比如——“读书无用论”。

（来源：中国青年）



第七节 站有站姿，站出来的挺拔之美

站姿是人的一种本能，是一个人站立的姿势，它是人们平时所采用的一种静态的身体造型，同时又是其它动态身体造型的基础和起点。常言道：“站如松，坐如钟”，这是中国传统的有关于形象的标准。人们在描述一个人生机勃勃充满活力的时候，经常使用“身姿挺拔”这类词语。站姿是衡量一个人外表乃至精神的重要标准，优美的站姿是保持良好体型的秘诀。从一个人的站姿，人们可以看出他的精神状态、品质和修养及健康状况。

站姿是影响个人仪态美最基础、最关键的因素，所以商务人士、服务行业的从业人员，尤其应该注意自己的站姿，自然挺拔的站姿能给人一种可靠而干练的形象。

标准的站姿应该是这样的。从正面观看，全身笔直，精神饱满，两眼平视，表情自然。两肩平齐，两臂自然下垂，两脚跟并拢，两脚尖张开60度，身体重心落于两腿正中；从侧面看，两眼平视，下颌微收，挺胸收腹，腰背挺直，手中指贴裤缝，整个身体庄重挺拔。采取这种站姿，不仅会使人看来稳重、大方、俊美、挺拔，它还可以帮助呼吸，改善血液循环，并在一定的程度上缓解身体的疲劳。

站立的时间过长时，站姿的脚姿可以有一些变化：一是两脚分开，两脚外沿宽度以不超过两肩宽度站立；二是以一只脚为重心支撑站立，另一只脚稍息，然后轮换。

要拥有优美的站姿，就必须养成良好的习惯，长期坚持。站姿优美，身体才会得到舒展，且有助于健康，若看起来有精神、有气质，那么别人能感觉到你的自重和对别人的尊重；并容易引起别人的注意力和好感，有利于社交时给人留下美好的第一印象。

而以下错误的站姿是你应该避免的：

1.弯腰驼背。

在站立时，一个人如果弯腰驼背，除去其腰部弯曲、背部弓起之外，通常还会同时伴有颈部弯缩、胸部凹陷、腹部凸出、臀部撅起等一些其他的不良体态。它显得一个人缺乏锻炼、无精打采，甚至健康不佳。

2.手位不当。

在站立时，必须注意以下正确的手位去配合站姿。若手位不当，则会破坏站姿的整体效果。站立时手位不当主要表现在：一是双手抱在脑后；二是用手托着下巴；三是双手抱着胸前；四是把肘部支在某处；五是双手叉腰；六是将手插在衣服或裤子口袋里。

3.脚位不当。

在正常情况下，“V”字步、“丁”字步或平行步均可采用，但要避免“人”字步和“蹬踩式”。“人”字步也就是“内八字”步；“蹬踩式”指的是在一只脚站在地上的同时，把另一只脚踩在鞋帮上，或是踏在其他物体上。

4.半坐半立。

在正式场合，必须注意坐立有别，该站的时候就要站，该坐的时候就要坐。在站立之际，绝不可以为了贪图舒服而擅自采用半坐半立之姿。当一个人半坐半立时，不但样子不好看，而且还会显示过分随便。

5.身体歪斜。

站立时身体不能歪歪斜斜。若身躯明显地歪斜，如头偏、肩斜、腿曲、身歪，或是膝部不直，不但直接破坏了人体的线条美，而且还会使自己显得颓废消沉、萎靡不振或自由放荡。

（未完待续）