

珠圆玉润

唱歌可以缓解压力,纾解心情;唱歌可以流通气血,疏导经络;唱歌可以增大肺活量,提高免疫力。经过这段时间的学习和练习,唱歌已经成为我生活中不可或缺的一部分。感谢公司为我们提供学习唱歌的机会和平台,不仅提高了大家的音乐素养,陶冶情操,还让我们的业余文化生活丰富多彩、充满正能量

歌声凝聚起奋进的力量

今年年初,公司合唱团正式成立,我很荣幸成为其中一员。公司为我们配备了专业老师,每周三、周五下班后用半个小时时间学习唱歌。

以前,我自认为是一个五音不全、唱歌跑调且与音乐无缘的人。后来,通过参加公司组织的各项唱歌活动,在专业老师的耐心教导下,通过日累月积的学习和锻炼,最终能够和同事们完整地合唱《长征组歌》套曲。我学唱《长征组歌》时,完全是音乐小白,在零基础上去学的,不懂一点乐理知识,完全是靠勤学多唱,模仿老师的唱法硬记,未切实感受到歌曲的真正韵味,这属于机械唱法。

公司成立合唱团后,我们从最基础的乐理知识学起,负责教

女声的是白茹老师,她每次授课时都竭尽全力,想方设法地耐心教会我们,从正确的发声、运气、用劲,再到唱谱、音的强弱、节奏等乐理知识,让我感受到美妙的歌曲背后蕴藏着无穷的知识能量。

刚开始学习的时候,我连唱名 do、re、mi、fa、so、la、si 都不认不准,现在可以把《茉莉花》唱谱合唱出来。这让我明白了合唱的内涵和精髓,即每个声部的声音要统一且有独特的旋律,不同声部通过情感的共鸣组成美妙的和声,给人一种舒服美好的感觉,这就是好的合唱。我们只有勇敢地迈出第一步,不断汲取营养,攀登高峰,才能慢慢收获果实。

虽然未来的学习之路不会一帆风顺,但我们一定会尽力做到最

好。

唱歌使我们充满活力,唱歌使我们心情舒畅,唱歌更能激发出万众一心、积极向上的磅礴力量。相信我们会将这种团结一致、合力运用到工作当中,就像石榴籽一样紧紧抱在一起,团结协作、踔厉奋发,共同建设好我们的美丽家园。

(张俊红)



用专注之心做专业之事

公司合唱团成立后,我有幸成为其中的一员。通过这段时间的专业训练,我明白了合唱作为一门艺术,有着很深的学问,绝不是轻轻松松就能做好的事。

我们中的大多数人都不是专业学音乐的,但我们都在努力做专业的事。在成为合唱团成员这段时间里,我们学习了合唱的一些基本知识,包括发声的方法、换气的技巧、发力部位、识谱唱谱等。老师说,合唱就是好多人发出一种声音,每个人不仅要唱准自己的声音,还要去听别人的声音,要收起自己个性的声音,融入到集体的声音里。

理论和实践总归有差距,真正唱起来难上加难。大家不断地摸索,不断地尝试,跟着老师的节奏走。仅靠每次上课的一个半小时远远不够,下课还需要复习笔记,反复看视频,自己试唱,培养自己的节奏感和乐感,全力以赴做好唱歌这件事。

(任建蛟)

余音绕梁

公司合唱团成员始终秉持“依靠学习走向未来,依靠实践坚定信念,依靠团队赢得胜利,依靠奋斗获得幸福”的理念,主动工作,团结合作,为打造一支高水平合唱团队贡献全部力量

无人喝彩的 世界级小提琴大师



哲理故事

星期五早上 8 点前,一个衣着休闲的年轻人步入华盛顿特区位于地铁站外的朗方广场,打开小提琴盒,开始认真演奏起来。

年轻人认真地演奏小提琴,可是收获并不那么理想。63 个人走过之后,才有 1 名男士在经过时短暂回头望了望他,又过了一會兒,才有一位好心肠的妇女给了他 1 美元。但令他感到欣慰的是,演奏了一会儿,竟然有人在附近的墙边站着听他演奏。此后的近一个小时内,有 7 个人停下脚步听了大概 1 分钟,有 27 个人投了钱。但遗憾的是,大多数人都匆匆而过,没有注意到他的存在。

故事的哲理

善于洞察身边的优质资源 商业社会的城市人群仿佛辛劳的蚁群,“忙”似乎成了常态。过度的忙碌容易导致一定意义上的“失明”,即不再愿意花费时间细心体会周围的一切。而这种状态其实也意味着创造力和发现力的缺失。生活不止苟且,还应

有诗和远方。



(摘自 2023 年 3 月 11 日《人民日报》第 5 版)

共产主义远大理想就在身边

企业核心价值观



2023 年 3 月 20 日
第十期
总第 606 期

主办:石家庄高新技术产业开发区供水排水公司 网址:www.gxqgps.com 准印证号:冀 L1100242 内部资料 免费交流

学习经典书籍 感知中国历史

公司举办团员演讲比赛



3 月 11 日,公司在职工之家举办了以“学习经典书籍,感知中国历史”为主题的团员演讲比赛。党委副书记、副总经理周明代表公司致辞。公司党政领导

向着新目标,奋楫再出发

宏伟蓝图,展现光明前景;伟大征程,召唤新的进发。

在亿万人民意气风发迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军之际,十四届全国人大一次会议举行全体会议,选举产生新一届国家机构领导人员,中共中央总书记、中央军委主席习近平全票当选中华人民共和国主席、中央军委主席。这充分反映了全党全军全国各族人民同心同德、团结奋进的坚定意志,体现了党的意志、人民意志、国家意志的高度统一,极大鼓舞和激励亿万人民更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,踔厉奋发、勇毅前行,为实现党的二十大确定的目标任务而共同奋斗。

历史见证壮阔的征程,时间镌刻奋斗的足迹。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党



委书记、总经理林自强等公司领导为获奖选手颁发了奖杯和荣誉证书。

为学习宣传贯彻党的二十大精神,营造浓厚学习氛围,凝聚团结奋进力量,近期,公司党委组织全体职工利用 3 个多月的时间学习了金一南将军的著作《正道沧桑》。为检验学习效果,抒发学习感悟,使广大青年职工更加了解党的光辉历史、公司组织团员青年举办了演讲比赛。

周明在致辞中强调,青年兴则国家兴,中国发展要靠广大青年挺膺担当。青年是党的事业的接班人,是公司发展的生力军。供排水青年有理想、有担当,公司发展就有活力、有希望。希望广大青年以此次活动为契机,坚定理想信念,听党话、跟党走,勿忘昨天的苦难辉煌,无愧今天的使命担当,不负明天的伟大梦想,在各自岗位上,在公司高质量发展的征程中奋力谱写无愧于青春的新篇章。

比赛开始前,团员重温了入团誓词。比赛中,河北天水水韵环保科技有限公司的杨光以“企业兴衰,我的责任”为题,以中国近代史为出发点,阐述了“责任”二字对于国家、企业的重要意义;工程总公司二分公司的

闫润森讲述了“抗美援朝——中华民族的重大精神洗礼”,以伟大的抗美援朝为切入点,讲述了抗美援朝精神风貌。

参加比赛的 11 名选手均来自生产一线。为在比赛中取得优异成绩,他们利用业余时间仔细研读书籍,认真撰写演讲稿,反复练习。比赛中,他们举止自然、仪态大方、自信从容,用鲜明的主题、丰富的情感、流畅的语言抒发了学习感悟,全方位地展现了当代团员青年朝气蓬勃的精神风貌。

(文/王津 图/刘彦芳)

援朝精神在当今社会的现实意义;工程总公司二分公司的庞洁以“铭记长征精神,实现百年目标”为题,讲述了勇于牺牲、勇于奉献、无私无畏的长征精神。选手们以真挚的感情、丰富的语言和鲜活的事例,展现了爱国、爱党、爱团情怀以及为企业高质量发展积极奋斗的信心和决心。他们描绘出一幅幅奉献青春的壮美画卷,生动展现了青年团员坚守初心使命,开拓创新、努力学习、乐于奉献的良好精神风貌,赢得了评委和观众的阵阵掌声。在公司管乐团的伴奏下,团员齐声高唱《光荣啊,中国共青团》,演讲比赛圆满落幕。

在比赛中取得优异成绩,他们利用业余时间仔细研读书籍,认真撰写演讲稿,反复练习。比赛中,他们举止自然、仪态大方、自信从容,用鲜明的主题、丰富的情感、流畅的语言抒发了学习感悟,全方位地展现了当代团员青年朝气蓬勃的精神风貌。

(文/王津 图/刘彦芳)

本版责任编辑:刘彦芳

机运处召开工程机械车辆费用问题专题会

近日,机运处组织工程总公司各分公司经理和车辆管理人员在物资设备处会议室就工程机械车辆费用高的问题召开专题会。副总经理王全出席会议并讲话。

会上,各分公司针对工程机械车辆油耗大的问题作出回应:各工程用车的加油卡除去给自身车辆加油外,

还会给随车拉的发电机、雾炮机和电夯等设备加油;工程用车出入工地路况不好;此外,还会载运货物,多种因素造成车辆油耗较高。

王全指出,各分公司办理的油卡必须专卡专用,其他设备加油执行公司相关制度。机运处要求各分公司加强管理,切实做好工程车辆的维护保

养,在使用过程中对车辆进行油耗测试,根据测试结果制订相关考核标准。

经过 1 个月的车辆油耗测试,各分公司车辆油耗基本在正常范围内,有效解决了问题。机运处将不断加强车辆安全管理,严格控制运行成本,节约开支,认真落实维护保养制度,保证车辆安全高效使用。(顾彦利)

三井中心开展车辆卫生大检查

3 月 11 日,副总经理李会宪对三井饮用水中心运输配送车辆的卫生情况进行全面检查。

李会宪在现场指出,要明确各类运营车辆的责任人和监督人,做到“一车一标识,将责任人前置”,通过此举措不断完善标准化管理。三井饮用水中心将开展为期 15 天的车辆卫生及环境卫生大检查,要求各区域责任人严格落实卫生管理制度,保持生产环境和车辆干净整洁,让每一辆配送服务车辆行驶在城市道路上都会成为一道靓丽的风景线。

通过此次卫生检查,相关责任人进一步加强了车辆卫生管理,充分做好查漏补缺和整改提升工作,全面提高三井饮用水中心运营车辆的窗口形象。(夏璐)

新建净水车间项目完成施工安全监督备案现场勘验

日前,新建净水车间项目完成施工安全监督备案现场勘验。

施工安全监督备案现场勘验是建设工程项目安全监督备案重要环节,主要勘验建设工程项目开工前是否具备安全条件。新建净水车间项目部积极督促施工单位进行施工场地建设,按要求逐项落实勘验内容,经区安监站查验合格,达到验收标准,勘验合格。主要勘验内容为:标牌(七牌二图)、围挡、大门、安全标识、车辆冲洗设施、防火、防尘降噪、监控设施等 18 项内容,全部达标后可办理施工安全监督备案。(刘森池)

用户放心满意
个人心情舒畅
企业兴旺发达
家庭幸福美满

企业价值观

感恩企业 提高认识 实现价值

有这样一个故事,说的是一只到处游荡的老鼠在佛塔顶上了安了家,随后在佛塔里过上了幸福安逸的生活,不仅每日受人跪拜,而且有吃不完的美食,甚至享受着别人无法想象的特权。这样的日子过得久了,它自以为是的认为众人朝拜和供奉的就是自己。突然有一天,一只饿极了的野猫闯了进来,一把将老鼠抓住。老鼠说:“你不能吃我,我应该向我跪拜,我代表着佛!”野猫讥讽道:“人们向你跪拜,只是因为你所占的位置,不是因为你!”说完一口吃掉了老鼠。

为什么老鼠会被野猫吃掉?答案是对自我没有清醒的认识。老鼠应该知道,是因为它在佛塔里,才会享受众人的跪拜,人们跪拜的不是它,而是佛祖。

职工在企业里,个人所获得的社会地位、受到他人的尊重等

都是因为站在了企业的这个平台上,离开了企业,我们就只是自己而已。大家可以思考一下,现在的社会是抱团取暖打天下,孤木很难成林,要么自己创造一个平台,要么就加入一个平台,很少有人单打独斗成气候的。无论个人多么优秀,都要明白,是公司为我们搭建了施展才华的舞台,是为我们提供了工作机会,没有公司,我们就“英雄无用武之地”。诸葛亮如果没有遇到刘备,可能会一辈子隐居山林而已,千里马常有,而伯乐不常有。因此,无论是谁,都不要妄自尊大,个人的成长,成才是在公司这个平台上,通过学习、企业文化熏陶等改变了自己的思维模式和思想境界,提高了工作技能,积累了工作经验,是公司使

我们要懂得感恩。老鼠到

在苏联红军的历史上,“政委”最早出现在“十月革命”之后,它的缔造者是有“红军之父”之称

的托洛茨基。建立政委制度,最初目的是对源自沙皇国防系统的旧军队进行改造,在红军中贯彻苏维埃政权思想和政策,严防异己分子侵犯工农群众的利益,严肃革命纪律,监督无条件地执行战斗命令。

二战苏德战争爆发时,苏军猝不及防,严重失利,损失惨重。大量农民应征入伍,虽然战斗意志坚定,但缺乏纪律性。

这个时候,工人阶级出

用生命守护红色信仰

而感人的党课。陈岩石用朴实无华的话语告诉了在座的领导,什么才是一个真正的共产党员。他说:“为什么入党?我是在队伍即将攻打云城的时候入的党。团长做战前动员,说不是共产党员就没有资格背炸药包参加尖刀班。同志们,那个时候,背炸药包是共产党员才有的特权呐!我为了争取这个特权,就在队伍到达云城郊外大界子山时入了党。一战下来,我们尖刀班的 16 名战士牺牲了 9 个,7 个负了伤。二顺子牺牲时才 15 岁,党龄只有 1 天。我不知道,在我们党的历史上有多少党龄只有 1 天的党员,但在革命战争年代,像二顺子这样的同志太多了。那些扛着炸药包身、长期接受马列主义教育的政委,就担负起对这些士兵进行思想政治教育的责任,并且拥有枪毙逃兵的权力。虽然不属于战斗人员,但是在战场上,第一个发起冲锋的不是别人,而是那些人人都惧怕的政委。这种带头冲锋的行为,不仅振奋了军心,还带动了其他士兵。人需要榜样的力量,战场上的苏联政委无疑是所有士兵的榜样,这种冲锋在前、以身作则的行为,直接导致了政委的阵亡率大于 50%,远远超出前线士兵的伤亡。没有什么能够阻挡苏联政委的冲锋,在子弹配枪的情况下,他们就抡着板凳,挥着铁锹冲在最前面,用生命激励着士兵前进。因此,苏联政委被德军视为最顽强的对手,抓到后都是就地枪毙。

在莫斯科保卫战中,近卫步兵连的政委率领小队阻挡德军坦克,血战无果后,大声地喊出了苏军二战名言:“俄罗斯虽大,但我们已经无路可退,我们身后就是莫斯科!”然后就抱着一捆手榴弹冲向了敌军坦克。可以说,如果没有苏联政委卓有成效的思想政治教育和身先士卒的大无畏精神,苏军很难在二战艰苦的岁月中支

(刘申)



在春节和年休假期间,我静下心来认真思考,总结过去一年的得与失,展望未来的新征程。疫情的寒冬已经过去,在这个春暖花开的季节,新年的前进路上,我们应该树立崭新的、更远的目标,筑梦新一年,点燃新希望。

新一年,新气象。不经一番寒彻骨,怎得梅花扑鼻香。在这百年未有之大变局的新时代,中国前所未有地接近世界舞台中心,中华民族前所未有的接近实现伟大复兴的目标,我们前所未有地具有实现这个目标的能力和信心。所有的机遇都伴随着挑战,正如习近平总书记所说:“国内外形势正在发生深刻复杂变化,我国发展仍处于重要战略机遇期,前景十分光明,挑战也十分严峻。”疫情问题、外部认识、经济下行压力等等都在警醒着我们,身处这样的时代洪流中,我们公司更要朝着“有为”的目标阔步向前。在公司这个大家庭的滋养下我们不断成长,自然也要怀着感恩之心把公司的未来编织

进自己的梦想蓝图,为公司贡献自己的力量,为公司的发展添砖加瓦。

新一年,新面貌。公司马上就要而立之年,如日中天,处在最宝贵的时期。从前,为公司生存而四处奔波的创业前辈,为公司发展不计个人得失的同事是我们的楷模,如今,不怕危险奔赴抗疫一线的职工、坚守工作岗位的基层工作者也是我们的楷模。鲜衣怒马少年时,一代人有一代人的新征程,身为供排水人应有凌云之志,勿令岁月蹉跎。新的一年,我们要有舍我其谁的使命感、不进则退的危机感、时不我待的紧迫感、勇于担当的责任感,真正把“用户放心满意、企业兴旺发达、个人心情舒畅、家庭幸福美满”的企业价值观落到实处。我们应以崭新的面貌迎接新的一年,在公司新的成长阶段努力学习专业知识、培养专业能力、提高专业素养,以过硬的本领和真抓实干中培养出来的能力实现自己的人生价值。

新一年,新希望。自媒体时

代,网络上的各种信息层出不穷,有些别有用心的人会炮制许多谣言引发公众恐慌,有些信息为吸引眼球和流量截取片面内容过度夸张,这些形形色色的消息有时会误导群众,使群众产生焦虑情绪,意志消沉。恐惧未知是人的一种本能,但若我们能葆有希望和信心,我们就有驱散迷雾、勇往直前的力量。我们要从官方渠道获取正确的信息,辩证地看待问题,保持积极向上的心态,增强对公司高质量发展的信心,永远满怀激情去追求,永远付诸实践去努力。

新一年,新征程。我要在新的一年里脚踏实地,稳步前进,勇于担当、敢于负责,以崭新的面貌踏上新征程。希望自己在工作中能够再创辉煌,在信仰的征程上能够淬过烈火,永远怀揣希望与梦想,坚定信念,坚守信仰,勇于攀登,勤于学习,在新的征程上开拓创新,踔厉奋发,为公司更加美好的明天燃烧火热的激情。(王晓菁)

正确思想和观念融入到工作生活中来。继续提升面对观点问题的决策能力和解决实际问题能力。加强自我监督能力,严于律己,严格党内监督、外部监督和制度约束。

坚定信念,始终做到对党忠诚。自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,认真学习制度,读原著、学原文、悟原理,突出学用结合、知行行的统一,认真

落实“三会一课”制度、组织生活会制度,始终与习近平总书记和党中央思想同心、目标同向、步调同拍。要结合工程公司工作实际,始终保持勤勉敬业的精神状态,深入一线靠前指挥,进一步增强宗旨意识,积极倾听一线职工的呼声,团结一心,强化底线思维,始终以最强的党性原则要求自己,为党的建设贡献力量。(王洪鹏)

酶底物法检测包装饮用水中铜绿假单胞菌方法研究

铜绿假单胞菌,又称绿脓杆菌,属于假单胞菌属,是一种重要的食源性和水源性致病菌,在水中分布广泛,在特定情况下可引起呼吸系统、泌尿系统和胃肠道等多种急性和慢性感染及败血症。国家标准《食品安全国家标准 包装饮用水》(GB 19298—2014)规定,包装饮用水中铜绿假单胞菌不得检出。然而,研究表明,市售包装饮用水中铜绿假单胞菌的污染屡见不鲜,因此,有效监控包装饮用水中铜绿假单胞菌对于保障居民饮水安全有重要意义。

目前,铜绿假单胞菌国内检测标准是《食品安全国家标准 饮用天然矿泉水检验方法》(GB 8538—2016),此方法为滤膜法,但在实际应用中存在检测周期长、操作过程复杂等局限性。我公司第一个成功申请并发布的团体标准《包装饮用水中铜绿假单胞菌的测定 酶底物法》(T/HBFIA 0026—2021),可在 24h 内定性或定量检测包装饮用水中的铜绿假单胞菌,操作简单,无需确认实验,可以很好地弥补滤膜法在检测过程中的不足。

一、材料和方法

(一)试剂与设备

依据相关方法要求准备相应的试剂与设备。

(二)实验方法

1. 滤膜法

滤膜法检测步骤参照《食品安全国家标准 饮用天然矿泉水检验方法》(GB 8538—2016)进行检测。

2. 酶底物法

酶底物法检测步骤参照《包装饮用水中铜绿假单胞菌的测定 酶底物法》(T/HBFIA 0026—2021)进行检测。

3. 定量质控检测

NSI 定量质控菌株从 -10℃ 冰箱取出,首先在室温下平衡温度 10min—15min,随后将质控菌株转移入预先准备好的 250mL 无菌磷酸缓冲液中,轻轻振荡,直至质控菌株完全溶解。注意水合作用 30min 内完成检测。

二、实验结果分析和讨论

(一)方法精密性

选择中国工业菌种保藏中心(CICC)的铜绿假单胞菌菌株,溯源信息为 CICC21636,按照厂家提供的制备方法,将其稀释至适宜的浓度制成高、中、低 3 种浓度的人为污染样品,使用酶底物法进行测定铜绿假单胞菌,每个浓度分别重复测定 7 次。为矿泉水检验方法》(GB 8538—2016),此方法为滤膜法,但在实际应用中存在检测周期长、操作过程复杂等局限性。我公司第一个成功申请并发布的团体标准《包装饮用水中铜绿假单胞菌的测定 酶底物法》(T/HBFIA 0026—2021),可在 24h 内定性或定量检测包装饮用水中的铜绿假单胞菌,操作简单,无需确认实验,可以很好地弥补滤膜法在检测过程中的不足。

选择 NSI 铜绿假单胞菌定量质控(批号:210414,真值范围 168 ± 24MPN/250mL),使用酶底物法进行铜绿假单胞菌的测定,重复进行 6 次测定。将结果与定量质控的真值范围进行比较,所有 6 组结果均在定量质控的真值范围内,合格率为 100%。为进一步评价酶底物法检测铜绿假单胞菌结果的正确度,将检测结果作对数处理后使其满足正态分布后,再进行方法正确度的计算。结果表明:方法正确度相对误差为 0.8%,说明酶底物法测定铜绿假单胞菌的结果非常可靠、准确。

(三)排他性试验

考虑到荧光假单胞菌、恶臭假单胞菌和铜绿假单胞菌均为假单胞菌属,而大肠埃希氏菌菌株在市场上普遍存在,较为容易购买,所以选择荧光假单胞菌(CICC 21620)、恶臭假单胞菌(CICC 20544)和大肠埃希氏菌(CICC 23657)3 种菌株作为铜绿假单胞菌的阴性菌进行排他性试验。

按照厂家说明书将标准菌株复苏传代后,将其配置成浓度为 1 × 10⁸—10⁹CFU/250mL 的菌悬液,随后使用酶底物法进行检测,每种菌的每个浓度测定 3 次,3 个浓度共计测定 9 次,所有孔格在培养 24h 后均未出现荧光,测定结果均为阴性。说明酶底物法测定铜绿假单胞菌同样具备很高的特异性。

(四)加标水样与滤膜法的比较

使用铜绿假单胞菌有证标准物质(NCCT 12951),制备成高、中、低 3 种浓度的人为污染水样,其范围分别为:低(浓度为 1—10MPN/250mL)、中(浓度为 50—100MPN/250mL)和高(浓度为 500—1500MPN/250mL),用酶底物法(T/HBFIA 0026—2021)和滤膜法(GB 8538—2016)对其进行检测,其中低浓度 36 组,中浓度 50 组,高浓度 33 组。为进一步探究两种方法在检测样品时是否存在差异性,运用 SPSS Statistics 软件对滤膜法和酶底物法的 3 组检测结果进行 t 检验分析,为了使检测结果呈正态分布,将检测结果作对数处理后再进行 t 检验分析,低浓度滤膜法和酶底物法中的 t 检验 P=0.203(>0.05),中浓度滤膜法和酶底物法中的 t 检验 P=0.253(>0.05),高浓度滤膜法和酶底物法中的 t 检验 P=0.228(>0.05),说明两种检测方法的 3 种不同浓度检测结果无

(王静)

走进典籍了解李时珍

李时珍是明代著名的医药学家,于明万历十八年完成192万字的巨著《本草纲目》,被后人尊为“药圣”。我们对他的了解大多源于儿时的课本、肖像简介,知道他是一位了不起的医药学家,与华佗、扁鹊、孙思邈、张仲景等齐名。

近期播出的“典籍里的中国”节目,通过话剧演绎,古今人物对话的方式,为我们展现了李时珍精彩的一生,让我们了解《本草纲目》诞生的故事。

李时珍生于医学世家,自小在父亲耳濡目染的影响下,对医术十分向往,年幼的他求父亲教他医术,父亲告诉他做医生很难,让他长大了考取功名。14岁李时珍中秀才后又一次求父亲教他医术,父亲还是那句话,做医生很难,你还是继续考取功名光宗耀祖吧。随后的几年里李时珍先后三次应试

均未能及第,便再次请求父亲教他医术,父亲问他:“医生如逆水行舟之人,你确定要学医么?”李时珍回答:“身如逆流船,心比铁石坚,望父全儿志,至死不怕难。”此后李时珍随父亲潜心学医为乡邻看病,在行医的过程中发现好多病患得不到有效的救治,源于药不对症,有些长相相似的药常被抓错,为此他产生了修订医书典籍的想法,于是走遍大江南北,历时二十七载,求证药物药性,综合百家书籍,集成历代本草,以纲目分之,总标正名为纲,又附释名为目,以纲为举,次以集解、辨疑、正误为辅,附以气味主治还有药方,最终著成共计52卷的《本草纲目》,流传至今。

回顾李时珍的一生,不论是年少时求医问学,中年时为了修订医书典籍遍天下行医,行千里路,识百草,还是晚年为

了将自己所著的医书传承下去,求索未谋面的当世大儒王世贞为《本草纲目》作序,时刻践行着自己的诺言,“至死不怕难”。作为一名医生,他悬壶济世,作为一位学者,他博古通今,他用一生为后世铸造了一座医药的丰碑,为万世开太平。

如今的医学更加博大精深,中西医相互印证,取其所长补其所短,在面对新冠肺炎病毒时,医护人员冲在最前线,成为最美逆行者,药物研发、医疗防护、生活保障等等保障民生的部门全力运转,为了抗击疫情大家齐心协力,众志成城,我们充满信心战胜病毒,还明天一个湛蓝的晴天。

(高兴)

任何事物的发展都有基础,就好比盖一座房子,一定要有牢固的地基,这样盖起来的房子才能坚固。如果没有稳固的地基,即使盖成了高楼大厦,也是一座危楼。

去年夏天,我加入了公司舞蹈团,成为一名“舞者”。刚开始排练时,我怎么也跟不上,眼睛学会了,胳膊和腿却不听使唤。究其原因,就是基本功不扎实。学习跳舞,必须从基本动作开始,踢腿、转身、提膝等等,小到一个眼神,大到动作的一松一弛,每个环节都要贯穿在一呼一吸之中。连最简单的都不会,怎么能把复杂的舞跳好,所以别人学几遍就会的动作,我要学习很多遍。后来,在同事们的帮助下,我反复练习基本功,从最基础的开始,站姿、兰花指、立半脚尖、压腿、下腰……时至今日,虽然我的基础还不是特别扎实,但是在今年的春节联欢会上,有幸跟随舞蹈团一起完成了我的初次“舞台秀”。最大的感受是,在今后的学习中不断加强基本功的练习。

宝剑锋从磨砺出,梅花

香自苦寒来——冰雪赛场女王王濛,被人称为“大魔王”,凭一己之力开启了属于自己的濛时代。职业生涯的辉煌和她过人的天赋密不可分,但是她告诉我们,天才都是汗水浇灌出来的。所有的成功,都是她日复一日,年复一年努力坚持出来的。

“野火烧不尽,春风吹又生”也是这个道理。一棵小草是柔弱的,渺小的,但是它的根深深地扎在土地里,有根就可以再生,再生还是一样茁壮,甚至比之前更坚挺。基础越牢固,越有更高的承受能力,才能成就更大的事业。

九层之台,起于累土,千里之行,始于足下。生活中充满阳光,我们无限的力量,人生因扎实的基础而变得更加灿烂辉煌。

(陈晓云)

凭顽强毅力筑牢根基

铸好企业生存的锅 捏好自己吃饭的碗

企业创业观

望神州,春潮澎湃、长风浩荡;这一刻,举国振奋、全球瞩目——

2023年3月10日上午,在十四届全国人大一次会议第三次全体会议上,习近平同志全票当选为中华人民共和国主席、中华人民共和国中央军事委员会主席。

大江南北、长城内外,党心民心凝聚,信心力量激荡。

这一选举结果充分反映了全党全军全国各族人民的共同心愿,充分体现了党的意志、人民意志、国家意志的高度统一。广大干部群众表示,要更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围,坚定信心、同心同德,向着全面建成社会主义现代化强国、全面推进中华民族伟大复兴的宏伟目标奋勇前进!

见证新的历史时刻

人民大会堂大礼堂,热烈掌声一次次响起。会场内外万众一心,共同见证历史时刻。

“这是14亿多人民作出的郑重选择,表达了人民群众对习近平总书记发自内心的拥戴。”郑重投下神圣一票,全国人大代表倪迪心潮澎湃,“作为中国远洋海运集团职工,工作20多年来,我亲历了中国航运事业蓬勃发展。中国号巨轮行稳致远,离不开习近平总书记掌舵领航。我们要团结奋斗,担当作为,在新征程上劈波斩浪、勇往直前!”

习近平同志全票当选的喜讯通过电波、网络传遍大江南北,亿万人民欢欣鼓舞、振奋不已。

四川绵阳北川羌族自治县石椅村,党员干部和村民们聚集在电视机前观看直播。随着习近平同志全票当选国家主席、中央军委主席的结果一公布,大家兴奋地从座位上站起来鼓掌。

“这些年,从脱贫攻坚到乡村振兴,乡亲们日子越过越红火。习近平同志全票当选国家主席、中央军委主席,更坚定了我们推动乡村振兴、奔向共同富裕的决心!”石椅村党支部书记陈爱军格外激动,“今年春节期间总书记通过视频连线为我们送来鼓励和祝福,我们充满干劲,要百尺竿头更进一步,在乡村振兴中取得新的更大成绩!”

走过新时代十年非凡历程,我国发展站上新的高度起

点,全面建设社会主义现代化国家进入新的关键一程。

越是壮阔的征程,越需要领航的力量。

“我们坚决拥护习近平同志当选国家主席、中央军委主席!”全国人大代表、“强军先锋飞行大队”大队长高申强说,“十年来,在强军目标引领下,强军事业取得历史性成就、发生历史性变革。聚焦实现建军一百年奋斗目标,沿着习主席指引的方向前进,我们必将战胜一切困难挑战!”

中组部、中宣部、全国人大常委会机关、全国政协机关干部职工一致认为,习近平同志当选国家主席、中央军委主席,是全党全军全国各族人民的共同心愿,体现了全党全军全国各族人民对习近平总书记的衷心拥护。新时代新征程上把中国特色社会主义事业推向前进,要更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”,做到“两个维护”,更加自觉地在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

在湖南睿图智能科技有限公司内,总经理周博文正和同事们讨论打造系列创新实验室,推动科技成果就地转化。手机提示音不断响起,“习近平全票当选为国家主席、中央军委主席”的消息迅速刷屏,大家纷纷转发点赞,表达激动之情。

2020年9月,习近平总书记在湖南长沙主持召开基层代表座谈会,周博文在会上对“十四五”规划编制提出建议。“总书记高瞻远瞩、运筹帷幄,是中国式现代化事业的领路人。我们一定牢记嘱托,加强关键技术攻关,努力破解‘卡脖子’难题,为推进中国式现代化贡献力量。”

民盟中央、致公党中央、无党派人士表示,习近平同志全票当选国家主席、中央军委主席,是历史的选择、人民的选择、时代的选择。以习近平同志为核心的中共中央的坚强领导,是全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴的根本政治保证。要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的中共中央周围,切实担负起好参谋、好帮手、好同事的责任,促进中国新型政党制度效能不断提升,为以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴作出新的更大贡献。

“习近平同志全票当选,

凝聚亿万人民的共同意愿,履行法定职责,忠于祖国、忠于人民,恪尽职守、廉洁奉公,接受人民监督,为建设富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国努力奋斗!”

铮铮誓言,拳拳初心。人民领袖,不负人民。

广大代表委员一致表示,习近平总书记再次全票当选国家主席、中央军委主席,是人民之福、民族之幸,是建设中国特色社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的希望所在、力量所在、胜利所在。习近平总书记是当之无愧的党的核心、人民领袖、军队统帅。

中央政法委、最高人民法院、最高人民检察院、公安部干部职工认为,在新时代伟大实践中,习近平总书记展现出非凡的政治智慧、顽强的意志品质、深厚的人民情怀、强烈的责任担当,是全党的核心、全国人民的主心骨。我们要同习近平总书记和党中央的要求对标对表,坚持以人民为中心,全心全意为人民服务。

春雷一响万物生,振奋人心的消息传遍吕梁山区。“年年依靠主心骨,紧紧跟随领路人!我们有劲头、有盼头、有奔头!”山西霍州师庄乡冯南垣村,村民师红兵家崭新的堂屋窗明几净、暖意融融。“总书记最关心咱们老百姓过得好不好,总是把解决好群众的急难愁盼放在心里。如今政府帮我们建了新房子,我们要把日子越过越好,请总书记放心!”师红兵说,他今年早早精挑细选了玉米种子,期待今年有更好的收成。

广袤大地、城乡巨变,人民幸福生活绘就新时代中国最温暖的底色。

“习近平总书记心里装着老百姓,他当选国家主席、中央军委主席,是我们的共同心愿。”全国人大代表、辽宁沈阳皇姑区三台子街道牡丹社区党委书记王晖说,“习近平总书记强调,‘国之大者’就是人民的幸福生活。我们要牢记总书记殷切嘱托,建强党服务百姓的基层堡垒,做到民有所呼、我必有应,不断提升基层治理水平。”

江山就是人民,人民就是江山。依靠人民创造历史伟业,中华大地凝聚起矢志复兴的磅礴力量。

“习近平同志全票当选,

体现了各族群众的忠诚拥护、衷心爱戴!”亲历这一重要历史时刻,来自新疆喀什库车塔吉克自治县的全国人大代表、护边员多来提亚·开米克热泪盈眶,“家在边境,更感到祖国的温暖、领袖的伟大。我们永远感念总书记和党的恩情,要像石榴籽一样紧紧抱在一起,守好祖国的神圣领土!”

大国领袖夙夜在公、躬身为民,亿万人民心有所依、行有所向。

“这是历史的选择,是全国人民的共同期盼!”全国政协委员、北京城市学院校长刘林说,“我们要按照习近平总书记要求,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,扎根中国大地办中国特色社会主义大学,为实现中华民族伟大复兴培育更多优秀人才。”

向新目标,奋楫再出发!号角嘹亮,步履铿锵。

国家发展改革委、财政部、全国总工会等干部职工表示,习近平同志全票当选国家主席、中央军委主席是党心所向、民心所向,众望所归。我们要以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态,投身新时代中国特色社会主义伟大事业,自信自强、守正创新,踔厉奋发、勇毅前行,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗,努力创造无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的新业绩。

吹响昂扬奋进的时代号角

旭日东升,大潮奔涌,光荣与梦想的远征已经开启。

“习近平同志全票当选国家主席、中央军委主席,为推进中国式现代化建设进一步强信心、壮动力,我们沿着高质量发展之路阔步前行的决心更加坚定。”展望未来,全国人大代表、江苏省南通市通富微电子股份有限公司总经理石磊信心满怀,“我们要不断开拓进取,强化企业科技创新主体地位,增强国际竞争力,共赴中国式现代化新征程。”

书写时代答卷,牢记初心使命。

中央纪委国家监委机关、国家安全部干部职工表示,习近平同志全票当选国家主席、中央军委主席,是举国意志的体现,是党心民心的凝聚,有利于党和国家事业的兴旺发达、长治久安。我们要更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,始终以严的基调强化正风肃纪,凝聚起求真务实、担当作为、干事创业的强大正能量。

春回大地,内蒙古苏尼特草原万物萌发。通过网络得知习近平同志全票当选的消息,刚刚结束下乡演出的乌兰牧骑队员们欢欣鼓舞。内蒙古苏尼特右旗乌兰牧骑副队长胡斯楞激动地说:“习近平总书记勉励我们,人民需要艺术,艺术也需要人民。我们一定要扎根生活沃土,永远做草原上的‘红色文艺轻骑兵’,将党

的方针政策融入文艺创作,让党的好声音传遍大草原。”

“习近平同志当选国家主席、中央军委主席,充分反映了全国各族人民的衷心拥护、对不断开创新时代中国特色社会主义事业新局面的热切期盼。”全国人大代表、云南大理白族自治州州长陈真永用热烈的掌声表达心声,“在习近平生态文明思想指引下,洱海保护实现了从‘一湖之治’向‘流域之治’‘生态之治’转变。绿水青山就是金山银山,我们要以洱海高水平保护助力高质量发展,让‘苍山不墨千秋画,洱海无弦万古琴’的自然美景永驻人间。”

向新目标,奋楫再出发!号角嘹亮,步履铿锵。

国家发展改革委、财政部、全国总工会等干部职工表示,习近平同志全票当选国家主席、中央军委主席是党心所向、民心所向,众望所归。我们要以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态,投身新时代中国特色社会主义伟大事业,自信自强、守正创新,踔厉奋发、勇毅前行,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗,努力创造无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的新业绩。

“维护核心、听从指挥,必须落实在投身新时代强国强军事业的具体行动上。”全国人大代表、火箭军某部政治委员张韶颖说,要把对习主席的信赖拥戴转化为聚焦备战打仗、推动国防和军队现代化建设的思路举措,转化为奋力实现建军一百年奋斗目标的生动实践,跑出新时代奋斗强军的加速度,用实际行动向党和人民交出新的合格答卷。

明天的中国,希望寄予青年。

观看习近平主席宣誓的现场直播,华南理工大学微电子学院大学生吴家安和同学们倍感振奋:“习近平总书记为粤港澳大湾区发展擘画蓝图,为我们搭建了广阔的舞台。作为新时代的青年,我们无比幸运,要勇立时代潮头,为大湾区发展建设贡献青春力量!”

众望所归的领袖,引领伟大时代;坚强有力的核心,凝聚奋进力量。从春天再出发,巍巍东方巨轮驶向更加光明的未来。

(摘自2023年3月11日《人民日报》第5版)

在不断学习中 提高素质

时光飞逝,如白驹过隙,我们要在这宝贵而又短暂的一生里让自己不断进步。“吾生也有涯,而知也无涯”。人不是生来就拥有一切,而是靠从学习中获得知识来成就自己。人生就像一张白纸,我们自己就是这张白纸的描绘者,学习是提升自我、充实自我、把握人生最好的方法。只有不断地学习沉淀自己,养成思考的习惯,才是实现自我升华最好的方式。

学习不仅是一种习惯,更是一种生活态度。无论我们身处何地、位居何职,只要有一颗学习的心,就能够不断地提升自己,拥有更强的应对挑战的能力。加强学习能够帮助我们开阔视野,拓展知识面,提高素质,提升竞争力。当我们学习到新知识、新技能,就能够更好地理解世界,更好地适应环境,更好地实现自身价值,在激烈的竞争中脱颖而出。

人生漫漫亦灿灿,无论何时开始学习都不晚,坚持学习终有收获,通过学习就能改变自己,掌控人生。

(王云云)

会学习更要爱学习

通过认真阅读《学习新知的最佳方法》一文,我懂得了如何学习、怎样学习,并且明白要会学习,就要爱学习。

文章总结了很好的学习方法:一是自己看过的书籍做到记得差不多,了解大概框架。二是好记性不如烂笔头,放下书本后,将学会的知识在手上默写。三是学完后将容易忘记的部分重点标注以加深印象。四是要经常回顾,“温故而知新”。这是对看书时加深记忆的方法,文章中介绍用手机、电脑进行记录的方法也很好。开会的话就用纸笔认真听讲演讲者的内容,自己理解了还要去和他人交流,加深印象,同时也能帮助他人学习。要向优秀的人学

习,和高人在一起才能更快地提升自己。要能学习的内容运用到生活中,去实践它,运用它,将理论与实际相结合。

学习这篇文章使我懂得,不仅要掌握正确的学习方法,更要热爱学习、善于学习,从中挖掘新知识,不断提升自己。虽然在学习的路上有很多阻碍,但只要始终保持学习的热情,坚持不懈,勇往直前,就能学到更多的知识,并让学到的知识发挥应有的作用,使自己不断进步,走向成功。

(张建业)

不断提升才能超越自我

一粒沙子在海滩上并不让人察觉,而一粒珍珠在沙滩上却显得璀璨夺目。

沙子在沙滩上始

终是沙子,但如果在蚌中经年累月地“磨制”就会变成珍珠。智者对年轻人说,你之所以四处碰壁,无人赏识,正是因为现在的你像这些沙粒一样不够出众,只有当你升华到像珍珠一样光彩夺目,才能赢得别人的认可和青睐。

故事的哲理在于,苛求别人,不如成就自我。无论何时何地,我们都

要正确地认识、评价自我,少些孤芳

自赏,多些真才实学,只有比他人更具学识和才干,才能被发现、被赏识。总之,要想出类拔萃,就要有鹤立鸡群的资本,遇到问题应自我反省,找到不足和差距,让自己变得足够优秀,而不是怨天尤人。

我们在平时的工作中也是如此,要想得到领导和同事的认可,就要不断提高工作能力,增强本领,只有这样,我们才能更好地完成工作任务,不负领导对我们的期望。

对我们而言,能够出类拔萃,源于不断坚持和不懈努力,只有坚持到底,我们的实力才能不断增强,变得

更加优秀,工作更加顺利,事业才能有长足的进步,为实现公司高质量发展作出更大贡献。

(赵瑛)

知行合一才能把工作做到位

很欣赏《员工综合素质提升训练手册》中《集腋成裘》里的一句话:“说了,不等于做了;做了,不等于做到位了。”这句话说得非常好,告诉我们作为职场一员应该在工作中如何作为,无论我们从事什么行业,立足于哪个岗位,都要做到知行合一。

知行合一是古代哲学的一种思想体系,强调理论和实践相统一,放在今时今日,我们通常会将其引申为一个无论干什么,都要言行一致,不能“光说不做”。

其实,在生活和工作中,我们总会遇到这样的人:在领导面前总是表现出一副言听计从、深明大义、主动工作的样子,可一旦领导不在,就开始敷衍了事,推诿扯皮,正如毛泽东在《论自由主义》中提到的“事不关己,高高挂起”的处世态度。有人说:“干得多,错得多;干得少,错得少。”干得多了,就意味着你所承担的责任重了;不干的话,若出现什么问题,当领导追究起责任来,他们会理所当然地说“这不是我干的”,简简单单6个字就可以把责任推卸得干干净净。其实,这种工作态度是“混日子”的表现,试问,你对得起领导对你的信任和期望吗?

对于工作,我们不能只说不做,而是要知行合一。只说不做,属于虚伪自私型;只说不说,属于默默无闻型;只说不做,属于好吃懒做型;既说又做,属于勤恳主动型。但愿我们身边能有更多的人坚持“说”与“做”的统一,做到知行合一,工作中勤勉不懈,不忘初心,牢记使命,继续发扬艰苦奋斗精神,把我们的

给排水事业做得更强、更优、更大。

(萧伟)

数衍了事,推诿扯皮,正如毛泽东在《论自由主义》中提到的“事不关己,高高挂起”的处世态度。有人说:“干得多,错得多;干得少,错得少。”干得多了,就意味着你所承担的责任重了;不干的话,若出现什么问题,当领导追究起责任来,他们会理所当然地说“这不是我干的”,简简单单6个字就可以把责任推卸得干干净净。其实,这种工作态度是“混日子”的表现,试问,你对得起领导对你的信任和期望吗?

对于工作,我们不能只说不做,而是要知行合一。只说不做,属于虚伪自私型;只说不说,属于默默无闻型;只说不做,属于好吃懒做型;既说又做,属于勤恳主动型。但愿我们

身边能有更多的人坚持“说”与“做”的统一,做到知行合一,工作中勤勉不懈,不忘初心,牢记使命,继续发扬艰苦奋斗精神,把我们的

给排水事业做得更强、更优、更大。

(萧伟)