

渝万简讯

第 20 期（总第 020 期）

中交二航局五分公司渝万铁路项目部

2015 年 5 月 28 日

本期内容导读

★综合新闻

- ☆ 项目团支部荣获湖北省“五四红旗团支部”称号
- ☆ 渝万铁路项目部开展道德讲堂活动
- ☆ 渝万铁路奔跑起来吧
- ☆ 去看中交港珠澳大桥约吗
- ☆ 一小时让项目动起来
- ☆ 不一样的“每周两小时学习”

★项目党建

- ☆ 项目部召开党员对标管理分析研讨大会
- ☆ 项目部开展 2015 年“党风廉政宣教月”相关活动
- ☆ 项目部开展党员安全示范岗安全大检查

★生产动态

- ☆ 五月份生产情况通报

★文化天地

- ☆ 给批评留点“余地”
- ☆ 安全帽的自述
- ☆ 能快走时别慢走
- ☆ 挫折是人生的教科书
- ☆ 老实人不吃亏
- ☆ 母亲的谚语

★综合新闻

五分公司渝万铁路项目团支部

荣获湖北省“五四红旗团支部”称号

近日，五分公司渝万铁路项目团支部荣获湖北省企业团工委“五四红旗团支部”称号，这是省企业团工委授予基层团组织的最高综合性荣誉称号。

五分公司渝万铁路项目团支部从2013年成立以来，在公司党委、上级团组织的领导下，融入生产中心，服务企业大局，紧紧围绕“引导青年、凝聚青年、发展青年、服务青年”的工作思路，完善各项基础工作，从青年员工的实际需求和兴趣所在为出发点，积极开拓工作思路，充分利用有效资源，扎实有效地开展团的活动，促进了青年文化建设和队伍建设，充分发挥了党的后备军和生产建设突击队作用。（王兴琴）

渝万铁路奔跑起来了

5月1日，在“五一”国际劳动节和“五四”青年节来临之际，渝万铁路项目在项目本部举办了“奔跑吧 青年”主题趣味活动。项目各部门20余名青年员工参加了活动。

活动伊始，由项目员工组成的红黄绿3组青年员工依次进入场地，他们个个服装整齐，英姿飒爽，响亮的口号声喊出了他们必胜的决心与信心。此次活动一改往日的传统活动项目为项目员工参与的趣味项目，由“你比我猜”、“奔跑吧，青年撕名牌大战”两个新颖有趣的项目组成，令人耳目



一新，员工们对此充满了期待，个个摩拳擦掌跃跃欲试，现场气氛无比热烈。比赛中，裁判员、主持人、摄影等工作人员各司其职、坚守岗位，员工们积极参赛、奋勇争先，整场比赛得以顺利进行。

在“你比我猜”项目中，实验组充分发挥想象力，在主持一声令下后，纷纷“花样百出”，给出了惊艳的成绩，赢得在场队员的阵阵欢呼。在“奔跑吧 青年”项目中，三组队员沉着思考，充分交流，不断明晰队员分工范围和协作机制，在收集到信息后，相互分享、上传下达，最终顺利完成了挑战。比赛过程趣味十足，活动现场充盈着快乐的笑声和轻松的氛围。

此次运动会充分展现出了渝万青年员工的凝聚向心力，让每一位员工都得到了放松，体验了参与趣味活动的快乐，也促进了彼此之间的交流。（王兴琴）

去看中交港珠澳大桥约吗

5月1日，渝万铁路项目QQ群里弹出这样一条消息“5月2日，观看《建设者》、观看《海底之吻》、去看我们中交的港珠澳大桥，约吗？”，此消息一出在项目引起了轰动，项目员工们纷纷积极回复。

“听别的同事说过我们中交建设了一座了不起的港澳珠大桥，却从没看过是啥样的”、“听说施工技术很了不起”、“那个工程相当于在海底绣花呀，施工难度非常大”、“当然要约呀”。QQ群里消息不断涌出，项目员工们都非常有兴趣，想要一睹港珠澳大桥风采和引人瞩目的施工技术。

5月2日，渝万铁路项目会议室聚满了来自工区与本部的青年员工。随着大屏幕画面的闪动，由中交集团承建的港珠澳大桥缓缓出现在项目员工们的眼里，当画面放至“在浩瀚深海”那一群中交建设者出现在屏幕上时，会议室里不约而



同响起响亮的掌声。在观看过程中，项目员工们时而激动、时而感慨，在看到港珠澳大桥项目沉管浮运安装时面临重重挑战时全体人员紧张着急的画面时，项目员工们脸上也跟着露出凝重的表情。在看到沉管成功“接吻”时建设者在珠江口伶仃洋水域上欢呼雀跃的换面时。项目员工们的心仿佛也豁然开朗。正是我们中交建设者，在茫茫大海上建造了这座世纪工程。

放映结束时，项目员工们都意犹未尽，有员工说：“如果有机会，一定要亲自去到港珠澳项目看看，看中交集团桥梁工程师们如何在珠江口伶仃洋水域，打响了中国建设者实现建桥强国梦的六年战役，登攀世界建桥技术高地的创新之路。”亲们，去看中交港珠澳大桥，约吗？。（王兴琴）

一小时让项目动起来

“小王，今天我和你组一队，对战物资和设备”。刚吃完晚饭，综合办雍叔就来跟我说组队打羽毛球。我不禁想起雍叔昨天被物资的小张和设备的小阎在乒乓球上打得落花流水的场面，呵呵，看来我们雍叔今天准备逆袭！

今年4月以来，渝万铁路项目为活跃项目气氛，激发员工工作激情，增加员工间的相互交流，让员工们做到够劳逸结合。由项目党支部牵头，团支部组织安排，推出了“每天运动一小时”活动，即每天下班后大家一起运动一小时。运动项目有：羽毛球、乒乓球，台球、广场舞等等。

每天晚饭饭后，项目部楼下总是聚满了人，随着“你是我的小呀小苹果，怎么爱你都不嫌多”的音乐声响起，食堂的胖大叔、后勤打扫卫生的阿姨们就在在项目楼下跳起广场舞，接着各部室的青年员工们对战，羽毛球、乒乓球、台球等运动项目。仅一个小时，整个项目毅然沸腾起来，生活区里充满了员工们的欢声笑语。

设备部的兰兰姐说：“以前总是吃了饭就回宿舍睡觉，长胖了不说，还特别无聊，现在每天能和这么多人一起玩，一起运动，也不无聊了，还能减肥，而且人也更精神了，真是一举三得呀”。自项目部开展的“每天运动一小时”活动后，每天参加锻炼的人都非常多，活动不仅增加了大家的感情交流，对身体也很有益处，受到了员工一致好评，员工们纷纷提议表示，希望项目把这个活动一直开展下去。（王兴琴）

不一样的“每周两小时学习”

“大家好，我是合约部部长郭武祥。为了响应“五商中交战略”，施行“大商务”管理理念，结合工作实际，我分享下《项目部成本管理与变更索赔》，请看大屏幕……”

5月25日晚，五分公司渝万铁路项目部会议室坐满了一群年轻人，大家在“每周两小时”学习的平台上，热烈地探讨“大商务”理念和变更索赔管理，这让大多数员工吃了一顿地道的“家常菜”，既学习了商务知识，又明白了如何做好变更索赔工作，为项目创造效益。



据了解，目前，渝万铁路正处于收尾阶段，为了总结项目管理经验，提升员工技能，项目部决定深化开展“每周两小时学习”活动。项目部出台了“每周两小时学习”制度，建立激励机制，坚持以问题为导向，以解决实际问题为出发点，让部门主管担纲主讲，课程采取现场案例教学方式，对员工进行“缺什么，补什么”的充电教育。通过“每周两小时学习”活动，营造“部门互动，知识共享，技能提升，才情展现”的文化氛围。（王兴琴）

★项目党建

渝万铁路项目召开 党员对标管理分析研讨大会

5月9日晚，渝万铁路项目党员对标管理分析研讨会在项目二楼会议室召开，这是渝万铁路项目今年开展对标管理活动来的第一次分析研讨大会。

会上，项目党支部书记围绕“突出桥梁品牌、巩固铁路品牌”，对对标党员提出了五点要求：一是找准标杆。项目党支部以铁路板块为对标对象，重点对标成渝铁路、成贵铁路和西成客专，并组织与相关党支部的对标联络和沟通事宜。二是合理分工。项目根据2015年5月党员的工作内容和职责，合理安排对标指标，并设立了党员责任人。三是以数据说话。在对标过程中，项目党支部一切工作要求数据真实、准确、并要求对标人员对各项进行严格统计和细致分析，学习

对标项目好的方面,对对标管理过程中发现的不足的地方要积极整改、缩小差距,并制定整改性措施。四是不断总结提高。项目党支部每月组织一次党员对标管理分析研讨会,对对标过程中出现的困难进行协调,并由对标管理党员撰写对标管理报告,最终形成项目部对标管理报告,作为以后管理经验的借鉴。五是利用对标活动学习经验。对于在对标管理过程中发现的一些好的做法和经验,项目党支部将利用“每周两小时学习”平台,组织人员进行授课学习,以此提高项目全体员工的综合素质。

目前,项目对标管理活动真正有序开展,项目将在每月底发布对标通报,对当月各项对标指标情况予以公布,同时在每个月的生产调度会上对该活动进行阶段总结,对管理取得成效的将予以推广,对管理停止不前或后退的将分析原因,真正使项目管理对标活动落到实处。(王兴琴)

五分公司渝万铁路项目部

开展 2015 年“党风廉政宣教月”相关活动

5月9日晚上7点,五分公司渝万铁路项目部召开党员大会,积极响应分公司纪委要求,开展2015年“党风廉政宣教月”相关活动。项目党支部书记赵振宏、项目经理关成元及全体班子成员出席会议,项目部各部门主管及全体党员团员参加会议。

会议开始,全体参会人员共同观看了二航局首届“廉洁微电影”大赛作品《左右》,其故事情节及表现手法虽然简单明了,却给在座的每一位员工带来的深刻的



思考。观影后赵振宏书记告诫全体人员要保持纯粹的心灵、廉洁的作风和坚定的信念,并用电影中的一句台词作总结:“其实,左右我们的不是环境,而是我们自己。”

随后,项目书记与项目班子成员、财务部、设备部、物资部及后勤负责人共同签订了“廉洁从业禁令”

承诺书，并宣誓要切实把握“廉洁红线”内涵外延，铭记廉洁，不踩红线。

最后，参会的党员同志集中学习了分公司纪委首次推出的廉政教育专刊《清风苑》，认真学习廉政文化工作的重点，并从中学会反思自省、重新定位自我，明确个人廉政文化价值观和职业道德底线。

项目党支部借助“每周两小时学习”活动平台开展“看廉政微电影”、“学廉政新理念”、“签廉政协议”、“谈廉政体会”、“做廉政展板”等活动，掀起党风廉政文化新热潮，使全体员工接受廉政教育，提高廉洁从业意识。（颜正峰）

渝万铁路项目部开展道德讲堂活动

为继承我国五千年的传统道德，培育企业优秀文化，凝聚企业精神，弘扬正气，激励员工追求真善美，5月21日晚，五分公司渝万铁路项目部组织开展了以“诚实守信、爱岗敬业”为主题的道德讲堂活动。项目部班子成员及各工区青年员工共22人参加了此次活动。会议由项目部团支部书记主持。

会议结合项目实际，以唱一首歌曲《歌声与微笑》、看一部短片《全国爱岗敬业道德模范贾立群》、诵一段经典《礼记·中庸》、讲一个故事《诚实的晏殊》、谈一番感悟、送吉祥的形式，传播道德理念，倡导诚实守信、敬业奉献的良好风尚。

在谈一番感悟中，实验室资料员赵丽平说到“在读完《礼记·中庸》后，让我深受教育。我觉得为人处事，首先要做到诚信，内诚于心，外信于人。一个人的诚信比专业能力更重要。诚然，专业能力是很重要，但是能力不足可以通过努力学习，将勤补拙。而诚信不足，就没有立足之地，再出色也于事无补。”

会后，合约部计量员常芳芳、综合办颜正峰作为青年代表谈了学习感悟。大家认为，本次道德讲堂形式新颖、内容丰富，有别开生面的感觉。通过唱歌、诵经典、观看道德模范事迹影片、谈感悟和送吉祥等形式，



让大家直接参与到活动中来，增强了学习的乐趣，更便于大家吸收和掌握所学知识。

此次“道德讲堂”活动以生动的题材、鲜明的事例让该项目全体员工深刻地认识到想要在本岗位有所作为、在工作中有所收获、事业上有所发展，就应该坚守自己的职业道德的道德情操，认真的对待和珍惜每一个工作机会，并以诚实守信的行为感化身边人，争当文明道德风尚的传播者和践行者，共同为营造团结和谐的团队而努力。（王兴琴）

项目部开展党员安全大检查活动

5月15日，为切实做好项目施工安全生产工作，确保项目各项工作面安全、有序开展，继续保持项目安全生产工作的良好局面，渝万铁路项目部对项目生活区及施工区域进行了为期一天的安全大检查工作。

此次党员安全大检查由项目经理关成元带队，主要针对员工生活区及施工区的重大危险源可控情况；通病的自查自纠情况；现场文明施工，人员防护用品的佩戴情况，各种施工材料分类堆码、易燃易爆物品的使用和存放；施工用电设备的安全配置和防护；消防安全以及现场设施设备使用情况等进行检查。项目部高度重视此次安全大检查工作，对查出的安全隐患，要求专人跟踪督促整改到位。

从检查总体情况来看，项目节后复工安全生产工作基本到位，安全防护体系运作良好。各党员也充分发挥的党员吃苦耐劳的标杆、模范精神。此次党员安全大检查活动，及时消除了施工现场安全隐患，进一步提升了全体人员的安全意识，加强了项目员工和施工人员对安全应急体系的学习和灌输。（王兴琴）

★生产动态

五月份生产完成情况通报

截止5月28日，二分部工程量完成情况为：

1、桥涵

桥梁下构已全部完成，涵洞已全部完工。

2、路基

路基挖方已全部完成，共计 136.4585 万方；本月路基填筑完成 8435 方，开工累计完成 297647 方；单向水泥搅拌桩已全部完成，共计 81495 m；多向水泥搅拌桩已全部完成，共计 83848m；锚杆框架梁开工累计完成 10139.4 方；本月完成混凝土防护 900.5 方，开工累计完成 24322.5 方；挡土墙开工累计完成 51717.28 方。

3、隧道：罗家湾隧道已贯通，尹家湾隧道已贯通。（工程部）

★文化天地

给批评留点“余地”

最近上工地，突然发现工地有很大的改变，这发现让我惊讶不已。

14 年到工地时，因为宣传工作性质，会经常和安全员一起到工地搞安全管理工作，而到工地上，经常会听到安全员说“怎么不戴安全帽，快把安全帽带上，记得自己交罚单去”。要么就是“安全帽的带子系好，安全帽是你这样戴的吗？”、“你不要命了吧，安全带系好呀，那么高摔下来的话，轻者腿没了，重者命都没了”诸此之类的话。为了不被罚款，工人们很“配合”的戴上安全帽。但是，等我们返程在经过时，又发现工人们脱下安全帽摆在一边，有的工人甚至在休息的时候把安全帽放在屁股下坐着。

安全人员很头疼，说管着他们这群“老油条”了，真的很累，经常是才说完他们，转个身他们又犯。他们就怎么不明白安全 and 生命的重要性呢？看着安全工作人员烦躁的样子，估计这差事真的不那么容易。

但现在，这种现像居然奇迹般的消失了，我来回在工地几个点取景，硬是未发现一个没戴安全帽或是没系好安全带的。这发现真是太令人吃惊了，于是我把心中的疑问说出来，问和我一起上工地的安全部同事：“你是如何治服这群老油条的？”。安全员此时一副得意的样子，与之前那个满脸苦恼的他判若两人。他也没拐弯子，得意的告诉我这其中的秘密。

原来是他有次和项目经理上工地检查，又遇上工人没戴安全帽，他当时又急气，既怕领导批评他，又生气这些工人怎么说也不听，不把安全当回事，于是他像往常一样，把工人狠狠批评了一顿，然后开了张罚单，等工人把安全帽戴上后准备走。但经理却走到工人身边，说到：“大家都累了吧，过来休息下”，工人们

聚过来后，经理亲切的问被罚款的工人，安全帽戴着是不是不舒服？大小是否适合？并且用愉快而温和的语调提醒工人们戴安全帽的重要性，甚至说了几个安全小故事给工人听。结果工人们听了之后都很自觉的戴上安全帽了。

在回程的车上，经理告诉安全员“虽然你的职责是督促工地上工人们戴上安全帽，注意安全，但是，有时并不是一味的严肃批评他们，强制压迫他们服从你的命令，他们可能没什么文化，但是男儿都有自尊，你越是不留面子的批评和压制，他们就越是叛逆，有时给批评留点“余地”，也是一种管理”。

听安全员讲完，我觉得非常有理，给别人留余地，其实也是在给自己留余地。

说到此，想起国人开车大多有一个习惯：即使前面出现拥堵，也会义无反顾地往前冲，直到把路堵得死死的。再傻傻的坐在车上等待前面的车辆的情况，前面动一点，后面跟一点。如果前面是遇到车祸或者其他交通障碍，一时半会处理不了，而你偏偏又有急事，在进退两难中，那种煎熬，就可想而知了。

父亲也开了多年车，遇到类似的情况时，他从不会盲目的紧跟在别人后面，停车时总是跟前面的车保持着 2-3 米的距离，我常催他“跟上去呀”，他却说，“保持点距离，留点余地，如果发现不对，我们还可以立即掉头。这样，前后的车辆也都可以跟着这样做。”

父亲的话让我受益匪浅，其实在现实生活中，做人做事又何尝不是这个道理呢？很多人总是抱着“不成功便成仁”，“置之死地而后生”的决心去行事，结果往往都弄得头破血流，试想，如果事先都能够给自己同时也给别人留一点余地，或许就不至于落到进退两难的境地。

再则，面对困难和险阻，勇敢无畏并不等于胜利，而绕开困难，也不失为一种智慧。要善于分析解决困难的成本和代价，如果成本和代价过高时，后退也是一种前进，因为后退的目的本身就是为了更快的前进，愚公一家如果知道这一点，他就会选择搬家，而不至于荒废稼穡破坏自然硬着头皮去移山了。

是的，退一步，是种学问，留余地，是种管理。（王兴琴）

安全帽的自述

大家好，我是安全帽，我的外号叫保护神，具体产地不详。我有许多形影不离的工人好朋友，我很喜欢他们，他们总把我戴在头上，让我成为港行连四海，

路桥通五洲的见证者。我还有有数不清的哥哥弟弟，他们和我一样工作在不同的地方，不同的岗位，我们不分白天黑夜，不分地下和地上，我们没有退休的年龄，也没有下岗的资格……

“关注安全、关爱生命”是人类社会一个永恒的话题。安全生产所制定的一系列规章制度都是从生产的实践中总结出来的，是用鲜血和生命的昂贵代价换来的。我遵循它，就能在安全工作中不走弯路，不让历史的悲剧重演。

我的职业旅途中，经历过许许多多人间的生离死别和悲欢离合。在我的工作中，有的人把我当作好朋友，我时时伴随在他们左右，他们关心和爱护我，不论什么样的环境，我都愿意承受巨大的压力和受伤的痛苦，用全部的身心尽我最大的努力保护他们，我已经成为他们中间不可缺少的一份子。今天，为即将到来的我们的纪念日——“安全月”，我想谈谈我与工人们在一起所发生过的故事。

他，我们也许似曾相识，仿佛就生活和工作在我们身边。他，曾经是工地上的一条硬汉，工地上仿佛还依稀看到你那匆匆的身影，在家庭中他是家庭中的顶梁柱，在妻子面前他是个好丈夫，在女儿身边他是一位好爸爸……可怎么也想不到，就因一时疏忽、麻痹大意，于是，他不惑之年的生命就在那瞬间永远、永远地画上了句号。顷刻之间，欢笑变成哀怨悲苦。如果他稍许注意……也许悲剧就根本不会发生，如果他不违章作业，生命的绿树依然葱茏；如果不因那次事故，妻子的叮嘱、女儿的欢笑依然萦绕在他的耳畔，工地上依旧回响着他的欢歌……

那天，一位老工长把我托付给一位年轻的桥梁工人，我不知道年轻人叫什么名字，只从他的外表看出这是一个很英俊时尚的小伙子，满头棕黄色的头发，时尚的牛仔裤搭配着一双名牌运动鞋。我被放到年轻人的面前，他对我的“简历”似乎不感兴趣。但是，他颇为欢喜地对我说：你会给我带来好运。从此，我在这位年轻人的“关照”下开始异样的旅途。

年轻人把我带到一个桥梁上，这里有十多个年轻人在工作，他随意把我戴在头上，在中途休息闲聊的时间里，他和几个年轻人竟然把我和我的兄弟们放在他们的臀部下，我被压得喘不过气，腰板被压出一道裂缝。施工回工区的他，好像很生我的气，随手把我扔在房间的桌子角落，嘴巴里还不停地发着牢骚：“这大热的天，那些人非要我戴着帽子，汗都捂出来了，管什么用？”此时此刻，我

很生气，心里真的想告诉他，2014 年底，就是一位师傅没有戴安全帽，在施工时不慎坠落造成头部皮肉裂伤，左胳膊脱臼，腰椎骨折。事故发生后，那个家庭的大梁倒下了，爱人忧患成疾，两年后去世，他至今还在住院康复治疗，一个幸福的家庭从此变得非常不幸了，这是多么值得大家吸取的惨痛教训啊！他好像知道我的心思，不屑一顾自言自语：“现在的设备技术先进，安全帽只不过是应付检查和领导办公室的装饰品。”我即使有嘴也无以对答。在后来的日子里，他对我更加冷淡，我被他弄得很脏，而且帽筐内的扣子残缺不全。

不幸的事情终于发生。那天年轻人依然带着我来到工地，工作的内容是检测桥面的质量，天气很热，他为了方便竟然把我放在一旁的围栏上，在检验的过程中，安全带相互的铁扣连接着，说时急那时快，由于其中的一个铁扣铆钉处断裂，一节安全带从中闪电般飞向他的头部，顿时，他倒在了血泊中……后来听医生说，他的右脑受到很大的冲击，有可能成为植物人。泪水蒙湿了亲人们的双眼，老母亲撕心裂肺的哭喊让人心碎……

这就是我亲身经历的故事，我的自述给你们中的他和她带来了什么？我，一顶小小的安全帽，为了你们的生命和幸福，亲！请别抛下我。（王兴琴）

能快走时别慢走

今年年初，项目部开展了一项“每天运动一小时”的活动。受到了项目员工的好评，为了牢记这个“伟大的运动”，我每天下班后的运动闹铃定到了七点零四分。无论每天天气如何，都要坚持运动一小时。转眼已有一月。跟闺蜜打电话时说到这件事，闺蜜说：“你这是虐自己，老年人才锻炼身体，你这是提前更年期了？还是怕死呢？”我不以为然，我给自己定下的目标是“能跳动就别坐着，能快走就别慢走。”我认为每天运动不仅是一个劳逸结合的好方法，更是一种奋发向上的心态。

记得在 2002 年世界田径锦标赛上，八百米冠军沃勒在说自己获奖感言时说道：“每个人体内都有一万台发动机，这次我打开了第一万台。”这句话给了我很大的启发，上苍既然赋予了人类智慧的大脑，它就不会偏偏送给你一个空壳。只需要你自己把潜能完全挖掘出来，只要你认真努力地去做，足可以做出让自己都惊讶的事情。倘若，连简单的运动都不能坚持而随便可以放弃，那他的人生

梦想何在？

能跳动就别坐着，能快走别慢走是一种努力。我们嘴边经常说的一个词“努力”，可我认为“努力”和“竭尽全力”是有很大的区别的，努力是尽量做到自己力所能及的事情，而竭尽全力却标志着一个人不达目的不罢休的决心。一如当年项羽的“破釜沉舟”、勾践的“卧薪尝胆”、当年祖逖的“闻鸡起舞”，这些前贤志士们留下的典故，其实都是“能快走就别慢走”的奋勉自励。为什么我们的梦想成为了空谈，就是我们因为害怕下苦功，喝苦水，流苦汗，只能站在现实中空谈着梦想、幻想着梦想、设想着梦想，到头来只能看着具有执著一念之人实现了美丽的梦想。而自己永远是一个毫无大志，在庸庸碌碌、得过且过中虚度的人生。

能跳动就别坐着，能快走别慢走是一种毅力。其实每个人人生中最大的障碍不是别人，而是自己，我们只有说服了自己，挑战了自己，征服了自己，才会激发出自己体内惊人的力量，闯出属于自己的一片天地。天下无难事，毅力是追求成功的基石，是成功的动力，而立下恒心不只是嘴说说而已，从古至今，每一位立志者的背后，都要洒下让常人难以想象的汗水与辛酸。而那些只说不做的，总是说这世界的不公，却不愿承认是自己先放弃了梦想。出来工作多年，仍记得父亲对我说过得话：“有很多事，即使全部人都说要放弃，只要你认为是对的，值得的，就坚定的对自己说，在试一次！一个人的成功往往是在别人的嘲笑和讽刺中实现的，不必在意别人的目光，只要目标是正确的，就要凭自己的韧劲、钻劲、拼劲、闯劲去坚持，定然会终有所成。”

能跳动就别坐着，能快走别慢走是一种信念。行文到此，想起来英国首位女首相，世界政坛誉为“铁娘子”的撒切尔夫人。她从小听到父亲的忠告是：“无论你做什么事情都要力增一流，永远做在别人前头，而不能落后于人。即使是坐公共汽车，你也要永远坐在前排。”父亲从来不允许她说“我不能”或“太难了”之类的话，从而造就了她在人生征途上具有一往无前必胜的信念。她以自己的行动去践行了父亲“永远坐在前排”争强好胜的人生理念。所以我认为能跳动就别坐着，能快走别慢走也是一种人生积极向上的人生理念，也是人生征途中自我激励的长鞭。

或许你曾经下班就窝在电脑面前打游戏，或许你曾经下班就扑到床上睡觉，或许你曾经下班就坐在玩手机刷微博，那么，现在，把那些统统丢掉，跟着

我们，坚持每天运动起来吧！（王兴琴）

挫折是人生的教科书

有说挫折是人生的伴侣，挫折也与人生俱来。幼儿学步，要遇到腿软步乱的挫折；孩童就读，要遇见学多意艰的挫折；青年人参加工作，又遇到“胸中无数”、“人事难处”的挫折……无挫折则无人生，人生就是在与挫折的斗争中度过的。但我想说，挫折是人生的教科书。

挫折是人生的教科书，首先在于它能教会人们全面地观察人生、认识人生。成功与失败相随，挫折与顺利相伴，欢乐与忧愤相聚，失去一方，另一方面就不复存在，也就不成其为社会生活，也不能成其为人生。只有全面的认识人生，才能在阴暗中看到光明，在荆棘中看到鲜花，在苦果中尝到甘美，不至于在挫折面前失去希望；也只有全面地认识人生，才能在成功时想到失败，坦途中不忘坎坷，平安时窥见挫折，不至于在挫折面前惊慌失措。众人皆知的张海迪之所以能直面人生，身残志坚，心胸坦荡，很重要的原因正在于她经历过政治的风寒，受到了病残的折磨，品尝过人生的艰辛。事物是在比较中存在的，阴暗把光明衬托得更鲜明，挫折使顺利显得更可贵。古罗马哲学家塞纳卡说：“未曾尝过艰辛的人，只能看到世界的一面，不知其另一面……如果不是自己亲手去开辟人生的道路，那么又怎么能战胜今后一生中的艰难险阻呢？”

挫折是人生的教科书，又在于它能激人奋进、引人探索，使人懂得人生之真谛。京剧表演艺术家盖叫天有一句名言：“不经一番冰雪苦，那得梅花放清香。”人是社会的人，社会也不是毫无矛盾和困难的“桃花源”，“江头未是风波恶，别有人间行路难。”退让只能成为奴隶，反抗才能挣得自由，人生的真谛在于征服，在于创造、在于奋进、在于贡献，这就是人们在阅读挫折这部“教科书”而得出的结论。

挫折是人生的教科书，还在于它能给人智慧，增长才干，使人学会能动地驾驭人生。人生之路如行舟，在波平浪静的缓流浅滩没有危险之忧，会心旷神怡，少费心机；在激流险崖之处，稍一疏忽，就有船毁人亡之虞，则必然全神贯注，奋力拼搏，凝多年智慧于一处，用多种本领于一时。人们正是在与挫折的奋力拼搏中，才长了才干，增加了智慧，学会了在惊涛骇浪中稳操胜舵，驾驶人生航船的本领。也正如宋代诗人朱熹之名句：“胜日寻芳泗水滨，无边光景一时新。等

闲识得东风面，万紫千红总是春。”

总之，挫折使人老练、催人成熟、育人坚韧，厄运所生的德性是坚忍；从理论上讲，后者属更伟大的一种德性。但话又说回来，“挫折是人生的教科书”，并不是每一个人都能读懂它，正像法国大作家巴尔扎克说的：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石……对能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。”因此，只有那些有抱负、有志气、有韧性的人，才能真正“读”懂挫折这部“教科书”，领略人生的真正含义。（王兴琴）

老实人不吃亏

凤和霞都是“90后”美女，都是派遣员工，俩人同在一个项目部，一个办公室。凤聪明圆滑，霞老实本分，凤比霞大个几岁，早一点进项目部，是霞的好姐妹。

凤爱美，每天把自己打扮得很漂亮，逢人就笑，很讨人喜欢。霞不爱言语，像个丑小鸭，躲在自己的世界里，很少引起他人关注。

凤和霞经常聊着工作话题，彼此对工作有不同看法。凤和霞的工资都一样，都期望有个好收入。凤工作按部就班，基本是混日子，但她不甘心，以为会哭的孩子有奶吃，常向领导倾诉工作又苦又累。可领导对她工作了如指掌，常鼓励她要苦练内功，工作搞好了，啥都有了，可她不以为意，有时竟然将手头的工作交由他人代劳。霞好像有点“缺心眼”：拿着项目部最低的工资，干着没完没了的活，工作还那么起劲，简直是个笨驴。

凤对霞的那股傻劲有点不感冒，经常在霞身边吹吹风，“妹子呀，你这又是何苦呢？埋头苦干不如投机取巧啊！”可霞还是那么愣头青，居然给凤洗脑：“咱们工作能力还不行，得继续勤学苦练，等修练成了，待遇自然而然就上来了。”凤反驳道：“拿多少钱，干多少事，天经地义。既然待遇没上来，那我就干脆闲着，悠哉游哉！”

没过几个月，凤工作由他人代劳的事被领导发现了，她感到在本部门无望，那还不如另找出路，正所谓“东方不亮，西方亮”，她把目光盯在另一个部门，开始走夫人路线，陪另外一个领导夫人吃喝玩乐，终于如愿以偿。这几个月里，霞加班加点，工作有点起色。以前一个月写了几十篇稿件，被领导枪毙了90%，

可她却不怕苦，不怕累，就暗自较劲，分析原因，提高能力，让实力说话，终于能写出高质量的稿件，让领导满意了。由于工作努力，霞被评上了“优秀员工”，带着大红花，出现在荣誉员工照片墙里。领导又开始不停地给霞压担子，让她做着不同岗位的事。

调到另一个部门的凤，开始得意了，工作待遇比霞还高。她又给霞交流心得：“你看，你这个死脑筋，领导给你评个优秀，就把你打发了。你看我，现在工作比以前还轻松，待遇还比你高，我自己都不好意思了。”霞无语，又暗自加倍努力，她不停地学习各种新知识，努力做好领导交给的各项任务，个人能力得到了很大锻炼，收入也开始提高了。在公司的年度宣传考核中，霞以个人实力拿到了第一，还被评为公司优秀派遣员工。

又过了几个月。凤和霞的人生命运开始发生逆转。由于项目收尾，领导决定进行适应性裁员。凤因为混日子，没有把握好一次又一次的机会，被无情的淘汰了。她哭得很厉害，希望眼泪能博得同情，请求领导再给她一次机会。可在大形势下，夫人路线和眼泪终究没能留下她。她带着遗憾继续漂泊在陌生的人群里。

若干年后，凤仍旧在漂泊。霞已从派遣员工转为主体员工，还被提拔当了主管，找到了理想的伴侣。

当凤看到一则故事，“两马各拉一货车。一马走得快，一马慢吞吞。于是主人把后面的货搬到前面。后面的马笑了：‘越努力越遭折磨！’谁知主人后来想：既然一匹马就能拉车，干吗养两匹？最后懒马被宰掉吃了。”，她开始懊悔：“聪明反被聪明误啊！”。（赵振宏）

母亲的谚语

大概愧疚母亲节时没能回去看望母亲，大概心虚母亲节没给母亲打一通电话，5月以来，总是经常梦到母亲，甚至在和同事聊天时，也会谈及母亲以前常说的一些话。仔细想想，母亲的生日也是在5月。

算起来，母亲今年已经62岁了，没多少文化，听她自己讲，她上也是上过几年学的，大概是三年级时就听学下地务农了，即便如此，除了自己的名字之外，识的字也不多，可是母亲对我和哥哥的教育却是非常重视，也许是吃过没文化的亏。那时，虽然家里穷，母亲总鼓励我和哥哥说：“只要你们两读得进书，我和

你爸就是砸锅卖铁、累到头拱地也要供你们上大学”，哥哥还算争气，考上青岛大学，遗憾的是我未能达到母亲的期盼值。现在，每次回想起母亲教育我和哥哥的话语，我就热泪盈眶，心存温暖。记忆最深的还是母亲常讲的一些谚语，有对子女激励鞭策的，有人生引导、警示告诫的，还有饱含期望、敦敦教诲的。有些是母亲套用别人的话，还有些是母亲自己总结的。根据子女成长的各个阶段，所讲的谚语也有所不同。

在我幼年时，常常缠着要父母背着走路，母亲会自喻的说“父望子成龙，子把父当马”，那是一种在幸福中的心甘情愿给当一辈子女“牛马”的心态下说的。当我和哥哥们陆续上学后，有时考试成绩不如意，母亲就会讲“镰刀不磨要生锈，人不学要落后”，以此责怪、抱怨我和哥哥学习不努力，跳不出“农门”，要走父辈没文化、继续过苦日子的老路了。

等到我和哥哥相继走上社会了，有自己的朋友圈时，母亲怕我们学坏，又教导说“买马要看看口齿，交朋友要摸摸心底”、“谈要好伴、坐好凳”，意思是说，交朋友要交为人诚实、可靠的，不要跟那些好吃懒做、偷奸耍滑的人在一起，否则早晚跟着会被带坏了。

又在我们认为自己长大了，不需要父母管教，有点小成就或自以为是时，母亲就用“不登高山，不知天有多高；不临深谷，不知地有多厚”来教导我和哥哥不要满足现状，什么事都是“天外有天，人外有人”，要保持谦虚的态度，不可沾沾自喜、目中无人。

后来，我和哥哥各自离家，一个到青岛，一个到重庆，忙时也忘了要给母亲和父亲打个电话。有次很久都没打电话，母亲牵肠挂肚，但也要孩子脾气，硬是要坚持我们打电话，父亲拿她没办法，就偷偷给我打了电话，告诉我“你们在不给你妈打电话，她该生气了，她今儿个一直在自嘲的叹气说“母疼儿，用真心，儿疼母，虚假意”，听到父亲的话，我愧疚不已，我确实有很久没给母亲打电话了。母亲那句话意思讲父母心疼儿女是全身心的，子女却不一定能明白父母的心思，报平安的电话都不常打。

又后来，我嫁人了，但有时会给母亲和父亲寄点钱，可母亲总是拒收，还说我已经成家立业了，以后也要养儿育女了，甚至会责备说“今天不存钱，明天难过年”，以此来告诉我趁现在年轻多存点钱，以后的日子才好过。

今天，回想起母亲的这些朴实的话语，我更能深刻感受到母亲对子女的爱是那么的真切和无私。我慈祥而伟大的母亲，您的彦语虽话俗，但却胜任何至理名言，是引导子女们健康成长的金石良言和精神良药，我将永远铭记在心，受用终身。（王兴琴）

本期送：五分公司行办；五分公司党群各部门；
