

# 渝万简讯

第 22 期（总第 022 期）

中交二航局五分公司渝万铁路项目部

2015 年 7 月 28 日

---

## 本期内容导读

### ★综合新闻

- ☆ 渝万铁路项目最后一箱梁架设完毕
- ☆ 项目部开展安全大检查活动
- ☆ 情系一线夏送清凉
- ☆ 项目党支部荣获分公司先进基层党组织
- ☆ 项目部员工在分公司演讲比赛和技术比武大赛中取得好成绩

### ★廉政学习

- ☆ 习近平论“三严三实”系列讲话
- ☆ 五分公司“三严三实”专题党课教育

### ★生产动态

- ☆ 七月份生产情况通报

### ★文化天地

- ☆ 世界那么大，不妨换种方式去看看
- ☆ 读《谁动了我的奶酪》有感
- ☆ 高温里他们如此让人敬佩
- ☆ 你本来就很美
- ☆ 王小琴学英语

## ★综合新闻

### 渝万铁路项目最后一箱梁架设完毕

7月30日11时，随着一声哨响，架桥工人熟练的操纵着TJL900架桥机，将重900吨、长31.5米混凝土预制箱梁准确、安全落位。至此，由中交二航局五分公司承建的渝万铁路最后一箱梁顺利架设成功，标志着五分公司渝万铁路项目所有梁体架设任务圆满结束。



至此，由中交二航局五分公司承建的渝万铁路项目所有梁体架设任务圆满结束。

渝万铁路是连接主城和万州的铁路客运专线，设计时速为250公里，预计2017年建成通车。

由中交二航局五分公司承建的土建4

标项目部，正线全长18.076km，需要架设294榀混凝土预制箱梁。为了架设任务顺利完成，从14年12月23日开始架梁来，渝万铁路严格按照质量、安全技术规范要求，制定专项施工方案，切实抓好技术交底，认真做好安全防范，有效确保了项目在限定的时间节点内成箱梁架设。

此次渝万铁路箱梁的架设完成，是渝万铁路项目抢抓施工取得的又一阶段性成果，同时也意味着向总工期目标又迈出了坚实的一步，接下来的挑战也更加严峻。（王兴琴）

### 项目部开展安全大检查活动

7月16至18日，为切实做好项目部区安全工作，确保项目各项工作安全、有效开展，继续保持项目安全生产工作的良好局面，渝万铁路项目开展了为期两天的消防及临时用电专项检查活动。

此次检查有安全部部长带队于项目部、拌合站、各施工作业班组驻地和施工作业现场，逐个进行消防及临时用电检查。

在检查过程中，检查组对驻地的灭火器配置、大功率电器是否受控、违规使用明火行为、临电私拉乱接现象、临电线路规范性、是否有易燃易爆品，以及施工现场灭火器数量、有效期、消防水源到位情况、配电箱开关箱、现场照明配电线路等都进行了详细检查。

随后，检查组针对存在的问题立即下达整改通知，要求专人限期整改隐患，并将对整改情况进行排查，快速消除安全隐患，以确保项目部施工的安全稳定。

通过本次消防及临时用电专项检查活动，消除了现场及驻地存在的安全隐患，提升项目参建人员的消防及安全用电意识，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）

## 情系一线夏送清凉

炎炎夏日，高温持续。针对一线室外作业劳动强度大等特点，渝万铁路项目为有效预防和消减职工及一线施工队发生中暑等不良现象，积极采取防暑降温措施，让大家在炎炎烈日之下感受到了项目部的关怀。

7月以来，渝万铁路项目安全部联合团支部青年代表项目部来到各个施工队，把藿香正气水、人丹、清凉油等夏季防暑药品发放到了一线施工队的手里，并要求

每个施工队错开中午高温时段施工，每天坚持用中草药熬制凉茶、绿豆汤等定点定时发放，严格把夏季防暑措施落到实处，避免出现工人中暑现象的发生。一线员工领完防暑药品后



纷纷表示，要保证工作质量，为创建优质工程，实现剩余工程圆满完工奉献自己的力量。

目前，项目部的防暑品仍在继续免费发放中。此次慰问活动的开展，让参建人员在炎炎酷暑中感受到了阵阵清凉，大家的工作热情得到了极大的提高。

## 项目党支部荣获分公司先进基层党组织

近日，渝万铁路项目部党支部荣获中交二航局五分公司 2014-2015 年先进基层党组织，为渝万铁路项目部收尾战再添“七月红”。

渝万铁路项目部党支部自成立以来，不断加强项目领导班子和党组织建设，在分公司党委的正确领导下，在党员干部与广大职工的共同努力下，项目部党支部以党的十八大精神为指导，认真贯彻中央精神，落实公司党委要求，坚持围绕“五商中交”发展战略和“十个让”工作要求，积极发挥基层党组织的先进性作用。

同时，项目部党支部以学习实践党的十八届四中全会精神为契机，以改革创新精神为统领，认真落实全面从严治党各项要求，开展了关于党员干部“反腐倡廉”、“廉洁从业”、“反四风”等一系列教育实践活动，组织安排了项目部党员干部及广大职工学习预防职务犯罪专题教育课程，观看廉政微电影等系列活动，切实提高了项目部党员干部及广大职工从业的廉洁性与自律性。

此次获得的“先进基层党组织”殊荣，对项目来说，既是一种鼓励，也是一种鞭策，渝万铁路项目全体上下将一如既往做好各项工作，严把安全质量关，完成产值任务，竭力确保项目工期目标和公司年度目标的实现。（王兴琴）

## 项目部员工在公司演讲比赛和技能比武赛中取得好成绩

7月10日，渝万铁路项目员工颜正峰、王兴琴，在分公司举办“践行社会主义核心价值观”演讲比赛暨公司行文化知识竞赛中，取得优异成绩。



据悉，此次活动由分公司企业文化部、团委、工会联合举办，通过各单位选拔推荐和筹备组的审核把关，从

28名报名者中选出12名选手参赛。而渝万铁路项目以优秀的稿件取得两个名额。

演讲比赛中，项目部员工颜正峰以《友善平等·和谐共进》为题，以足球俱乐部和自己所在项目部，两个截然不同环境为例，用独特的风格、独到的见解向评委和现场观众诠释了自己对社会主义核心价值观的友善、平等、和谐的理解，并取得 96.45 高分，荣获一等奖。同时，项目部员工王兴琴以紧扣主题的稿件、端庄得体的仪态以及慷慨激昂的演讲，赢得了现场观众和评委的好评，以 94.88 的演讲分数获得了优秀奖。

同月 24 日至 25 日，在分公司举办 2015 年施工技术技能比武大赛，项目部工程部部长周伟其，以丰富的应知（理论考试）和应会（计算和电脑操作）知识，在比赛中获得优秀奖。（王兴琴）

## ★廉政学习

### 习近平论“三严三实”系列讲话

打铁还需自身硬。我们的责任，就是同全党同志一道，坚持党要管党、从严治党，切实解决自身存在的突出问题，切实改进工作作风，密切联系群众，使我们的党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。

——2012 年 11 月 15 日，在十八届中央政治局常委与中外记者见面时的讲话

各级领导干部要把学习党章作为必修课，走上新的领导岗位的同志要把学习党章作为第一课，带头遵守党章各项规定。凡是党章规定党员必须做到的，领导干部要首先做到；凡是党章规定党员不能做的，领导干部要带头不做。要严格按照党章规定的党员领导干部必须具备的六项基本条件，提高自身素质和能力，经常检查和弥补自身不足。特别是要在坚定理想信念、坚持实事求是、推动科学发展、密切联系群众、加强道德修养、严守党的纪律等方面为广大党员作出表率。

——2012 年 11 月 16 日，《认真学习党章 严格遵守党章》

各级党委要旗帜鲜明地反对腐败，更加科学有效地防治腐败，做到干部清正、政府清廉、政治清明，永葆共产党人清正廉洁的政治本色。各级领导干部特别是高级干部要自觉遵守廉政准则，既严于律己，又加强对亲属和身边工作人员的教育和约束，决不允许以权谋私，决不允许搞特权。对一切违反党纪国法的行为，都必须严惩不贷，决不能手软。

——2012 年 11 月 17 日，在十八届中央政治局第一次集体学习时的讲话

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。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。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，如饥似渴地学习，只要坚持下去，必定会积少成多、积沙成塔，积跬步以至千里。

——2013年3月1日，在中央党校举行建校80周年庆祝大会时的讲话

各级领导干部要带头发扬劳模精神，出实策、鼓实劲、办实事，不图虚名，不务虚功，坚决反对干部群众反映强烈的形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风“四风”，以身作则带领群众把各项工作落到实处。

——2013年4月28日，在同全国劳动模范代表座谈时的讲话

党要管党，首先是管好干部；从严治党，关键是从严治吏。要把从严管理干部贯彻落实到干部队伍建设全过程，坚持从严教育、从严管理、从严监督，让每一个干部都深刻懂得，当干部就必须付出更多辛劳、接受更严格的约束。

——2013年6月28日，在全国组织工作会议上的讲话

领导干部要把深入改进作风与加强党性修养结合起来，自觉讲诚信、懂规矩、守纪律，襟怀坦白、言行一致，心存敬畏、手握戒尺，对党忠诚老实，对群众忠诚老实，做到台上台下一种表现，任何时候、任何情况下都不越界、越轨。

——2013年8月28日至31日，在辽宁考察时的讲话

“四风”问题与世界观、人生观、价值观有密切联系。在作风问题上，起决定作用的是党性。作为党的干部，必须永不动摇信仰，做到坦荡做人、谨慎用权，光明正大、堂堂正正。越是发展中面临的矛盾比较突出，越是要时刻牢记目标，踏石留印、抓铁有痕，过了一山再登一峰，跨过一沟再越一壑，决战决胜打好调整经济结构、化解产能过剩这场攻坚战。

——2013年9月23日，在指导河北省常委班子专题民主生活会上的讲话

作为党的干部，就是要讲大公无私、公私分明、先公后私、公而忘私，只有一心为公、事事出于公心，才能坦荡做人、谨慎用权，才能光明正大、堂堂正正。作风问题都与公私问题有联系，都与公款、公权有关系。公款姓公，一分一厘都不能乱花；公权为民，一丝一毫都不能私用。领导干部必须时刻清楚这一点，做到公私分明、克己奉公、严格自律。

——2014年1月14日，在十八届中央纪委三次全会上的讲话

各级领导干部都要树立和发扬好的作风，既严以修身、严以用权、严以律己，又谋事要实、创业要实、做人要实。严以修身，就是要加强党性修养，坚定理想信念，提升道德境界，追求高尚情操，自觉远离低级趣味，自觉抵制歪风邪气。严以用权，就是要坚持用权为民，按规则、按制度行使权力，把权力关进制度的笼子里，任何时候都不搞特权、不以权谋私。严以律己，就是要心存敬畏、手握戒尺，慎独慎微、勤于自省，遵守党纪国法，做到为政清廉。谋事要实，就是要从实际出发谋划事业和工作，使点子、政策、方案符合实际情况、符合客观规律、符合科学精神，不好高骛远，不脱离实际。创业要实，就是要脚踏实地、真抓实干，敢于担当责任，勇于直面矛盾，善于解决问题，努力创造经得起实践、人民、历史检验的实绩。做人要实，就是要对党、对组织、对人民、对同志忠诚老实，做老实人、说老实话、干老实事，襟怀坦白，公道正派。要发扬钉钉子精神，保持力度、保持韧劲，善始善终、善作善成，不断取得作风建设新成效。

—2014年3月9日，在参加十二届全国人大二次会议安徽代表团审议时的讲话

作风问题本质上是党性问题。抓作风建设，就要返璞归真、固本培元，重点突出坚定理想信念、践行根本宗旨、加强道德修养。一是正确认识和处理人际关系，做到既有人情味又按原则办，特别是当个人感情同党性原则、私人关系同人民利益相抵触时，必须毫不犹豫站稳党性立场，坚定不移维护人民利益。二是下决心减少应酬，保持健康的工作方式和生活方式，多学习充电、消化政策，多下基层调查研究、掌握第一手情况，多系统思考和解决存在的突出问题，自觉远离那些庸俗的东西。三是实实在在做人做事，做到严以修身、严以用权、严以律己，谋事要实、创业要实、做人要实，堂堂正正、光明磊落，敢于担当责任，勇于直面矛盾，善于解决问题，不搞“假大空”。四是对一切腐蚀诱惑保持高度警惕，慎独慎初慎微，做到防微杜渐。

—2014年3月17日，在河南省调研指导党的群众路线教育实践活动时的讲话

我们共产党人的忧患意识，就是忧党、忧国、忧民意识，这是一种责任，更是一种担当。要深刻认识党面临的执政考验、改革开放考验、市场经济考验、外部环境考验的长期性和复杂性，深刻认识党面临的精神懈怠危险、能力不足危险、脱离群众危险、消极腐败危险的尖锐性和严峻性，深刻认识增强自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力的重要性和紧迫性，坚持底线思维，做到居安思危。要教育引导全党同志特别是各级领导干部坚持“两个务必”，自觉为党和人

民不懈奋斗，不能安于现状、盲目乐观，不能囿于眼前、轻视长远，不能掩盖矛盾、回避问题，不能贪图享受、攀比阔气。加强党的建设，必须营造一个良好从政环境，也就是要有一个好的政治生态。营造良好从政环境，要从各级领导干部首先是高级干部做起。领导干部要坚守正道、弘扬正气，坚持以信念、人格、实干立身；要襟怀坦白、光明磊落，对上对下讲真话、实话；要坚持原则、恪守规矩，严格按党纪国法办事；要严肃纲纪、疾恶如仇，对一切不正之风敢于亮剑；要艰苦奋斗、清正廉洁，正确行使权力，在各种诱惑面前经得起考验。

——2014年6月30日，在中央政治局第十六次集体学习时的讲话

世间事，做于细，成于严。从严是我们做好一切工作的重要保障。我们共产党人最讲认真，讲认真就是要严字当头，做事不能应付，做人不能对付，而是要把讲认真贯彻到一切工作中去，作风建设如此，党的建设如此，党和国家一切工作都如此。一切何必当真的观念，一切干一下得了的想法，一切得过且过的心态，都是对党和人民事业有大害而无一利的，都是万万要不得的！当前，所谓“为官不易”、“为官不为”问题引起社会关注，要深入分析，搞好正面引导，加强责任追究。党的干部都是人民公仆，自当在其位谋其政，既廉又勤，既干净又干事。如果组织上管得严一点、群众监督多一点就感到受不了，就要“为官不易”，那是境界不高、不负责任的表现。这一点，要向广大干部讲清楚。我们做人一世，为官一任，要有肝胆，要有担当精神，应该对“为官不为”感到羞耻，应该予以严肃批评。我一再强调，领导干部要严以修身、严以用权、严以律己，谋事要实、创业要实、做人要实。这些要求是共产党人最基本的政治品格和做人准则，也是党员、干部的修身之本、为政之道、成事之要。我们现在对党员、干部的要求是不是过严了？答案是否定的。很多要求早就有了，是最基本的要求。现在的主要倾向不是严了，而是失之于宽、失之于软，不存在严过头的问题。各级干部特别是领导干部要按照“三严三实”要求，深学、细照、笃行焦裕禄精神，努力做焦裕禄式的好干部。各级党组织要旗帜鲜明肯定表彰锐意进取的干部，教育帮助“为官不为”的干部，支持和鼓励干部一心为公、兢兢业业、敢于担当。如果失职渎职给党和人民事业造成损失的，必须严肃处理。

——2014年10月8日，在党的群众路线教育实践活动总结大会上的讲话

各级领导干部尤其要弄明白法律规定我们怎么用权，什么事能干、什么事不能干，心中高悬法律的明镜，手中紧握法律的戒尺，知晓为官做事的尺度。每个

党政组织、每个领导干部必须服从和遵守宪法法律，不能把党的领导作为个人以言代法、以权压法、徇私枉法的挡箭牌。权力是一把双刃剑，在法治轨道上行使可以造福人民，在法律之外行使则必然祸害国家和人民。把权力关进制度的笼子里，就是要依法设定权力、规范权力、制约权力、监督权力。

——2015年2月2日，在省部级主要领导干部学习贯彻十八届四中全会精神全面推进依法治国专题研讨班开班式上的讲话

各级领导干部要强化使命担当，践行“三严三实”要求，在实现强军目标中发挥模范带头作用。要带头坚定理想信念，毫不动摇坚持党对军队的绝对领导，深入学习党的创新理论，弘扬延安精神等优良传统，严守政治纪律和政治规矩，永远听党的话、跟党走。要带头真抓实干，坚持战斗力标准，扎实推进军队建设、改革和军事斗争准备各项工作，立说立行，善作善成。要带头廉洁自律，巩固和拓展党的群众路线教育实践活动成果，自觉依法用权、秉公用权、廉洁用权，营造风清气正的政治生态。要带头维护军政军民团结，牢记我军根本宗旨，严守群众纪律，自觉拥政爱民，推动军民融合深度发展，为经济社会建设贡献力量。

——2015年2月16日，在视察驻西安部队时的讲话

要建立健全党和政府主导的维护群众权益机制，抓住劳动就业、技能培训、收入分配、社会保障、安全卫生等问题，关注一线职工、农民工、困难职工等群体，完善制度，排除阻碍劳动者参与发展、分享发展成果的障碍，努力让劳动者实现体面劳动、全面发展。要面对面、心贴心、实打实做好群众工作，把人民群众安危冷暖放在心上，雪中送炭，纾难解困，扎扎实实解决好群众最关心最直接最现实的利益问题、最困难最忧虑最急迫的实际问题。

——2015年4月28日，表彰全国劳动模范和先进工作者大会上的讲话

## **落实三严三实，做忠诚干净有担当干部**

### **——五分公司“三严三实”专题党课教育**

#### **张文胜**

按照中央关于开展“三严三实”专题教育的要求，集团党委和二航局党委相继召开了“三严三实”专项教育活动启动大会，集团刘起涛董事长和二航局蒋成双董事长均在启动大会上做了专题党课教育。根据工作安排，分公司“三严三实”专题教育活动今天正式启动，由我来给大家讲一次专题党课，对分公司“三严三

实”专题教育作一个动员。

## 一、认真领会“三严三实”教育的重要性和深刻内涵。

2014年3月9日，习近平总书记在全国“两会”期间参加安徽代表团审议时，对党员领导干部提出了“严以修身、严以用权、严以律己，谋事要实、创业要实、做人要实”的要求，简洁凝练、内涵丰富、指向明确，既继承了我国优秀传统文化，又赋予其新的时代内涵；既坚持了党的优良传统，又提出了新的更高要求，是对党的建设理论的丰富和发展，体现了新一届中央领导集体从严从实的鲜明执政风格，是党员干部的修身之本、为政之道、成事之要、做人之基。中央部署开展“三严三实”专题教育，是着眼于新一届党中央关于四个战略布局实施的重要环节，是党的群众路线教育实践活动的延展深化，是持续推进党的思想政治建设和作风建设的重要举措，是严肃党内政治生活、严明党的政治纪律和政治规矩的重要抓手。分公司各级党组织和党员干部，一定要不断深化对开展“三严三实”专题教育重大意义的认识，切实把思想和行动统一到中央的部署和要求上来。

### （一）深刻认识“三严三实”专题教育活动的重要性。

1、深入开展专题教育，是学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神、落实全面从严治党要求的重要举措。党的十八大以来，面对世情、国情、党情的深刻变化，习近平总书记把握时代和实践的新要求，把握群众的新期待，围绕改革发展稳定、治党治国治军、内政外交国防等发表了一系列重要讲话。体现了我们党对历史使命、自身责任的清醒认识，对国家、对民族、对人民的强烈担当，也反映了时代和实践变化对管党治党提出的新任务，反映了事业发展对党的执政能力、执政水平提出的新要求。全面从严治党不是一个空洞的口号，必须具体地而不是抽象地、认真地而不是敷衍地落实到位。学习习总书记系列重要讲话精神，要深学细悟、研机析理，更好地掌握讲话的核心要义和精神实质，进一步强化全面从严治党的政治自觉和忧患意识，在重点领域和关键环节上持久用力，把全面从严治党的各项要求抓得紧而又紧、实而又实，加快形成全面从严治党新常态。

2、深入开展专题教育，是提高干部素质、打造过硬干部队伍的迫切需要。“三严三实”的要求，抓住了做人从政的根本，切中了干事创业的要害，划定了为官律己的红线，是对各级党员干部行为的新规范，既是各级领导干部正心修身的基本遵循，也是各级领导干部干事创业的根本准则，为加强执政骨干队伍建设

提供了“导航仪”和“标尺”。各级领导干部只有经常用“三严三实”这面镜子照一照自己的思想，用这把尺子量一量自己的行为，才能让作风硬起来，把能力提上去。只有把“三严三实”作为新标尺，大力选拔任用践行“三严三实”要求的优秀干部，给肯干事的人以机会，给能干事的人以舞台，给干成事的人以激励，才能进一步树立正确的用人导向。只有把“三严三实”要求贯穿到干部培养选拔工作各个环节，引导干部树立正确的权力观、事业观、政绩观、进步观，才能为打造“五商中交”、“三更”旗舰公司提供坚强的组织保证。

3、深入开展专题教育，是延展深化党的群众路线教育实践活动成果、解决干部队伍作风方面突出问题的重要方式。分公司党委严格执行中央八项规定精神，以反对“四风”为主要内容，紧紧围绕“为民务实清廉”主题，高起点高标准高质量开展教育实践活动，干部队伍作风发生新变化，但是，我们要清醒看到“作风建设永远在路上”，一些党员干部对待“四风”问题仍停在“不敢”上，“不能”的制度环境、“不想”的思想自觉还未完全形成，开展“三严三实”专题教育，就是要牢固树立作风建设永远在路上的思想，在巩固、拓展、深化教育实践活动成果上下功夫，在抓常、抓细、抓长上下功夫，始终保持清醒认识，以锲而不舍、驰而不息的决心和毅力，把作风建设不断引向深入，使好的作风成为党员干部的思想自觉和行为习惯。

4、深入开展专项教育，是推进打造“工”、“商”兼备主力公司的重要保障。党员干部是各级组织中的骨干力量，是广大党员和人民群众的带头人，只有树立严的标准，实的作风，才能更好地面对当前的机遇与挑战，适应新常态，紧跟大格局，实现分公司持续健康发展；只有树立严的标准、实的作风，才能进一步解放思想，转变观念，以改革创新的精神解决企业发展过程中的诸多问题与矛盾，进一步增强企业发展的活力和动力，以改革的实际成效展现国企的制度优势和竞争优势；只有树立严的标准、实的作风，才能始终心系群众、密切联系群众、主动服务群众，及时做好化解、疏导工作，形成共谋发展的良好势头。

两级党组织要牢牢把握这一有利时机，自觉围绕集团和公司的发展战略布局和分公司的工作目标，紧密结合企业实际，履行好自身肩负的重要职责，以深化改革为动力，以创新驱动为支撑，进一步全面加强管理，在“五商中交”发展战略的引领下，为打造工商兼备的主力分公司做出应有的贡献。

## **（二）深刻把握“三严三实”丰富内涵。**

三严，既严以修身，严以用权，严以律己。三实，就是谋事要实，创业要实，做人要实。“三严”高度凝炼了领导干部的政治品德，“三实”，精准概括了领导干部的政治职责。在“三严”中，严的对象主体是党员领导干部，内容指向是做人用权，目标是要使中国共产党人充满朝气、正气和锐气。“三实”全部指向于实践环节，着眼于发展过程，体现的是理论与实践的统一，思想与行动的统一，做人用权的统一。

严以修身，严在党性修养，增强“千磨万击还坚劲”的定力。我们广大的党员领导干部，从立身之本的角度，必须做到三修，一是信仰之修，理想信念是党员领导干部的总开关，是党性之修的第一课。二是道德之修，这是一个领导干部道德的底线，普通人能够做到的我们首先要做到，而且还要更高标准。三是境界之修，作为一个党员领导干部，必须修境界，以高尚的情操，无私的情怀，呈现出对人生真、善、美的执着追求。

严以用权，严在秉公用权，心怀“举头三尺有神明”的敬畏。要树立公权不私，谋私即盗的观念。权是组织的信任、人民的赋予，绝不能以权谋私，这是中国共产党反复强调的权力观，也是党员领导干部用权必须遵循的原则，公权谋私、公器私用，即为盗贼。要树立勤政有为，不为如贪的观念。权力既然是公器，我们用它，它是有内涵定值的，为人民谋利益的。要树立规矩用权的观念，把权力关进制度的笼子，让权利的使用有规、有轨。

严以律己，严在敬畏人民，敬畏党纪国法，养成“吾日三省吾身”的习惯。要畏法律，畏纪律，畏心术。首先要把普通人尊法守法用法的要求做到，从普通人都需要遵守的法律开始。其次要坚守纪律，纪律是作为一个党员、一个党员领导干部高于普通人、重于普通人，必须要遵守的原则和守则。纪律、规矩、制度、原则，作为党员领导干部，是义务，不是高要求。最后要从内心建立高度的自觉，如果心有所戒，就会行有所止。法律是管不敢的，纪律是管不能的，心术是解决不想的，这是根本之律。我们党员领导干部要常修为政之德，常思贪欲之害，常怀律己之心，做到清醒、简约、守线。“清醒”就是用理智驾驭情感，时刻牢记组织重托、领导教诲、家人叮嘱，用党性规范言行，用反例警醒自己。“简约”就是营造简单的人际关系，力戒享乐主义，保持艰苦朴素，防止奢靡之风。“守线”就是强化底线思维，过好权力、金钱、亲情、社交、生活“五道关”，算好政治、经济、名誉、家庭、自由、健康“六本账”。

谋事要实，实在一切从实际出发，秉持“脚踏实地无偏颇”的态度，表现为对实际的充分了解、对规律的准确把握。领导干部要从实际出发谋事业、促发展。一要摸透实情。不唯上，不唯书，只唯实，二要善谋实招。学会换位思考、善借他山之石、敢破路径依赖，找到解决问题的有效方法。三要追求实绩。不好高骛远、不华而不实、克服“浮躁症”。

创业要实，实在脚踏实地，真抓实干，树立“知其难而为之”的担当。一切难题，只有在实干中才能破解；一切机遇，只有实干中才能把握；一切愿景，只有在实干中才能实现。

做人要实，实在忠诚老实，有“留得清白在人间”的坦荡胸怀，表现的是个人的觉悟、胸怀，体现的是做人的正义感、责任感和使命感。一是要做到忠诚老实。忠是百德之首，人之忠也，犹鱼有渊。我们要对党忠诚、对人民忠诚，为党的利益、原则，敢于挺身而出。二是要做到表里如一，不做两面人。三是要笃实守道。要坚定信仰、坚守承诺，坚持到底。

“三严三实”言简意赅而又内涵深刻，蕴涵着马克思主义世界观、人生观、价值观的核心要义，明确了正确的权力观、政绩观、事业观的本质要求，是干部作风建设的新标准，是党的建设理论的新发展。

“三严三实”体现了世界观和方法论的有机统一，不仅是一个思想理论问题，而且是一个实践行动问题。“三严”是内在要求，讲的是主观世界的改造；“三实”是行为取向，讲的是客观世界的改造。将“三严三实”的要求，贯穿和渗透到实际工作和日常生活之中，是加强党性修养重要的路径，各级党员领导干部必须在勤学精学中、在反省反思中、在感悟参悟中促进党性修养，促进作风修炼，内化于心、外化于行，更好地履行共产党人的崇高职责。

“三严三实”体现了共产党人的价值追求和政治品格。严以修身是践行“三严”之基，根本是要提高党性修养，筑牢理想信念，严格党内生活锻炼，把牢思想和行动的“总开关”。严以用权是践行“三严”之要，重要的是按规则、按制度、按法律用权，做遵法守法用法的模范。严以律己是践行“三严”之本，自律是一种领导素质，也是一种领导能力。谋事要实，就是一切从实际出发，实事求是。这是我们党的根本工作方法，也是我们克服各种困难、不断从胜利走向胜利的思想法宝。创业要实，就是敢于担当，真抓实干。敢于担当是共产党人的真品格，真抓实干是共产党人的行动纲领。做人要实，就是做老实人、说老实话、干

老实事。党员领导干部老实、正派、坦荡，就会带动大家用老实人、学老实人、争做老实人，不让老实人吃亏。因此说，“三严三实”是共产党人“质”的规定性，是新时期党员先进性的具体体现，更是新形势下党员作风过硬的新标准。

## 二、着力解决“不严不实”的突出问题。

“三严三实”的着力点是“严”和“实”。“严”字蕴涵的是马克思主义信仰等严肃的政治追求，“实”字蕴涵的是理论联系实际的思想路线。纵观党和国家的发展历程，正是因为有了“严”和“实”的作风保障，我们的事业才能取得一个又一个胜利。当前分公司绝大多数党员干部的精神状态和作风是好的，他们恪尽职守、忠实履责、开拓创新、敢于担当，但我们也要清醒地看到，在我们的队伍当中，在一些党员领导干部身上，还不同程度地存在“不严不实”的问题，应该引起高度警惕。

### （一）在修身不严方面

严以修身的关键是加强道德修养、坚定理想信念。我们党在发展过程中有焦裕禄、孔繁森这样严以修身的典范，我们的身边也有一批这样的劳动模范，他们勤于学习、恒于修身、甘于奉献、勇于担当，体现了美好的人格素养和磊落情怀。和先进人物相比，一些党员干部在修身方面还有差距。这主要表现在：对理论学习不够积极主动，不够系统全面，从意识上对党性修养和理论指导实践的重要性认识不足；坚守信念、谦虚谨慎、大气包容、坚持原则的品质追求还需进一步提高，道德品质的示范、导向和凝聚效应不强；抵制不良风气的意志不够坚定，对不良风气危害性的认识还不到位，警惕性不高。修身不严的原因，一是由于部分党员干部的信仰迷茫、精神迷失。另一方面，有些问题的存在也与我们平时的思想工作不够细致，不够深入，不能触及内心和灵魂有关。

各级党员干部一定要经常对照党章要求审视自己，对照先进典型反思自己，对照优良传统检查自己。要进一步坚定理想信念，坚定道路自信、理论自信、制度自信，把对党绝对忠诚铸入思想、融入灵魂、见之于行；要进一步提升道德境界，弘扬和践行社会主义核心价值观，努力以道德的力量去赢得人心、赢得事业成就。

### （二）在用权不严方面

严以用权的关键在规矩规范，就是要守纪律、讲规矩，讲原则、守底线，不为私利所困，不为私情所惑。在现实生活中，一些领导干部以制度思维和规则方

式解决问题的意识不强，少数干部对规章制度缺乏敬畏感。部分党员干部认为权力是上级给的，想问题、办事情不怕群众不满意，只怕领导不注意，有的认为权力是个人奋斗得到的，缺乏对权力的敬畏，把公共权力异化为牟取私利的工具。也有的人把权力异化为谋取私利的砝码，有的搞权钱交易，运用手中掌握的权力，为他人谋取利益收受贿赂。这些用权不严的现象，既有我们对干部权力行使情况缺乏有效的评估监督和检查的原因，也有干部带病提拔、带病上岗和干部考核制度执行不严、失之于软、失之于宽的问题，需要我们在今后的工作中着力加以解决。

我们各级领导干部要充分认识到权力是一把双刃剑，我们的权力来自组织的信任、来自职工群众的重托。越是职位高、权力大，越要牢记权力的本质，对权力和规矩始终怀有敬畏之心，这份敬畏是对党和人民的敬畏，是对党纪国法的敬畏，是对规章制度的敬畏，是对市场规则的敬畏。为人民掌权、为事业用权，人民就满意，组织就认可；对权力没有敬畏，对规矩没有敬畏，行无所惧，见利忘义，贪赃枉法，德不当位，为己弄权，党纪不答应，国法必严惩。各级党员领导干部要秉公用权，始终牢记权力只能用来为党分忧、为国干事、为企业谋利；要为民用权，坚持党的宗旨，密切联系群众，处处关心群众，一切为了群众，多办顺民意、解民忧、暖民心、保民利的实事；要依法用权，严格遵守党纪国法，遵守企业规章制度，遵守议事规则和决策程序，确保权力行使不偏向、不变质、不越轨、不出格；要阳光用权，习惯于在监督下使用权力，在监督下工作和生活，自觉接受组织监督、舆论监督、社会监督，不断增强免疫力。

### **（三）在律己不严方面**

严以律己的关键是自醒自重、慎独慎微。党员干部要常思“严”之益，常念“纵”之害，做到慎初、慎终、慎言、慎行、慎友、慎好，防止精神沦陷。一些干部在工作上只求过得去、不求过得硬，只对下级提要求，不给自己“紧发条”；有的干部放松自律，处理事务时，在人情和原则之间打擦边球。这些问题的主要原因在于党员干部的党性修养不到位，党性锻炼不够，没能把日常性事务与党性培养锻炼有机结合起来，不能从思想深处充分认识严以律己的重要性。

各级领导干部要切记，律己才能服人，自律严于他律，必须要在慎独慎微上下功夫。所谓慎独，就是在独处之时能够反躬自省、谨言慎行、一丝不苟。领导干部要把慎独作为一种操守、一种品格、一种风骨，让慎独的意识像影子一样伴

随左右。所谓慎微，就是要在细微之处能够保持警惕、警觉、警醒，不以善小而不为，不以恶小而为之。各级领导干部必须以“吾日三省吾身”的精神警醒自己、鞭策自己，要在思想上自觉从严，时刻以党员领导干部标准严格要求自己，增强拒腐防变的能力；要在生活上艰苦朴素，自觉抵制不良生活方式的影响，不奢侈浪费，不贪图享乐，始终保持勤俭节约的美德；要在作风上谦虚谨慎，不以势压人，不阿谀逢迎，言行一致，表里如一，始终保持同群众的血肉联系，在群众中树立良好形象。

#### **（四）在谋事不实方面**

谋事就是出思路、想实招，这是衡量领导干部能力水平的重要尺度。谋事要实的根本是从实际出发，提出政策、方案符合实际情况、符合客观规律；而有的干部工作谋划不实，急于出成绩、走捷径；有的干部工作推进不实，缺乏钉钉子精神，干工作三分钟热度，“光打雷不下雨”；有的干部工作方法不实，调查研究蜻蜓点水、走马观花，今天一个“思路”，明天一个“战略”，不能坚持一张蓝图绘到底的定力；有的工作动机不实，摆不正位置，搞不清身份，对各方面服务不积极、不主动、不自觉、不到位。还有的干部对新形势、新领域、新问题接受慢、转变慢、跟进慢，在转变发展方式、提高发展质量、破解发展难题方面的新思路、新举措不多。这些都是谋事不实的具体表现。

领导干部必须牢记责任使命，强化担当意识，在把握大势、谋划大局上敢担当、善担当、真担当，要增强谋划发展的能力，善于把握工作的前瞻性和预见性，保证企业始终沿着正确的轨迹发展；要增强科学决策的能力，善于用系统辩证的思维考虑问题，统筹兼顾当前与长远、局部与全局、企业与社会等各方面关系，不断提高决策水平；要增强把握规律的能力，善于认识、掌握和利用规律，切实从战略上驾驭全局。尤其是面对当前深化改革任务艰巨、反腐败斗争形势严峻等形势，领导干部要面对大是大非敢于亮剑，面对矛盾敢于迎难而上，面对危险敢于挺身而出，面对失误敢于承担责任，面对歪风邪气敢于坚决斗争，坚韧不拔、昂扬向上，开拓进取、奋发有为。

#### **（五）在创业不实方面**

创业要实，实在干事作风。领导干部想干事、肯干事、多干事、干实事，是义务，是本职，是最起码的要求。五公司的发展离不开一代代人艰苦卓绝的努力。然而在实际工作中，我们有的干部认为自己以前为企业付出了心血和汗水，满足

于过去取得的“功劳簿”，陶醉于自我满足，缺乏忧患意识和工作激情；有的干部工作标准不高，拿不出实招硬招，创不出特色亮点，习惯因循守旧，患得患失；有的干部大局意识不强，想问题办事情首先考虑自己的“一亩三分地”，不为全局长远发展考虑，在一些影响企业发展的重大问题上，往往在市场和外部上找原因，不能从自身主观能动性上找原因，工作缺乏高定位、高标准、高追求，缺乏开拓创新的锐气和魄力，这都违背了求真务实的精神，是干事创业的大忌。

习近平总书记强调，“全面建成小康社会要靠实干，基本实现现代化要靠实干，实现中华民族伟大复兴要靠实干。”我们的领导干部要树立正确的政绩观，以“功成不必在我”的气概和胸怀，多干打基础的事，多干利长远的事，多干群众欢迎的事，多干有益大局的事；要坚持讲实情、出实招、办实事、求实效，出思路作决策要求求真务实，谋发展抓工作要求求真务实，知民情解民难要求求真务实；要有踏石留印、抓铁有痕的实劲，抓一件是一件，干一件成一件。特别是不能急于求成、急功近利，不能搞短期行为、做表面文章，更不能弄虚作假、虚张声势。

#### （六）在做人不实方面

做人要实，实在道德品行。做人要实的本质是忠诚老实、言行一致。忠诚老实，就是要襟怀坦白，光明磊落，忠于党，忠于祖国，忠于人民，在政治上、思想上、行动上同党中央保持高度一致，对党、对组织、也包括对同志讲真话、讲实话、讲心里话，言必行、行必果，以行动验证表态、用实践兑现承诺。而有的党员干部甘当“太平官”，安于现状、不求有功、但求无过，遇到矛盾，习惯避实就虚、只摆现象、不查本质，搞你好我好，一团和气、搞穿靴戴帽、虚晃一枪。有的干部不想干事、只会来事，在工作上挑肥拣瘦、拈轻怕重；有的干部对自身要求不严，台前台后两个形象，表率作用差。这些问题说明：我们的思想教育和干部监督管理工作还需要将脚踏实地、谦虚务实谨慎之风深入人心，继续大力倡导实实在在做人的价值观，发挥积极的引导和正面的激励作用。

老实做人、做老实人，是共产党员先进性的内在要求，是领导干部“官德”的外在表现。在新的历史时期，每个领导干部都会有干事创业的追求，都会有创造良好业绩的渴望，但必须将内在激情与平常心态结合起来，要老实做人，对党和人民忠心耿耿、对工作尽职尽责、对群众满怀真情、对成绩谦虚谨慎。要坦荡做人，虚怀若谷、从善如流，襟怀坦荡、光明磊落。要正派做人，严格按照党的原则和政策办事，主持公道、伸张正义，刚正不阿，坚持真理，表里如一，用良

好的人格魅力，树立起过硬形象。

以上列举了不严不实的种种现象，任由这些现象蔓延，必将败坏党的形象，弱化党的先进性，侵蚀党员干部队伍贻误各项事业发展，各级党组织和党员领导干部要不断培养忠诚、干净、有担当的核心素养，永葆对党忠诚的政治品格，坚守个人干净的为官底线，强化敢于担当的责任意识，营造有利领导干部忠诚、干净、有担当的良好政治生态，让我们的各级领导干部保持共产党人的应有操守、做到政治上清醒坚定、作风上清正廉洁、事业上奋发有为。

### **三、以严的精神、实的作风，认真落实“三严三实”实践要求。**

按照中国交建党委和公司党委统一部署，本次专题教育不分批次、不划阶段、不设环节，不是一次活动，不按搞活动的方式来抓，而是与中心组学习、“三会一课”、年度民主生活会结合起来，通过不断深化学习教育，实现由被动向主动的转变、由“不敢”向“不想”的转变。把“三严三实”专题教育融入到分公司党建的长期性、经常性工作中去，在长期的学习改造中，提升党员干部的理论素养、党性觉悟和思想境界，以思想自觉引导行动自觉，以行动自觉深化思想自觉。

#### **（一）坚定理想信念，加强理论武装。**

政治的坚定源于思想的清醒，思想境界得以提升，政治品格才能更加坚定。各级党员领导干部要有计划地研读一些马克思主义基本理论著作，从源头上弄清楚马克思主义基本原理、立场、观点和方法；要系统学习马克思主义中国化最新成果，学习党章和党的纪律规定，尤其要深入学习习近平总书记系列重要讲话精神，领会核心要义，掌握精神实质，把握贯穿其中的立场、观点、方法，做到学而信、学而用、学而行，读原著、学原文、悟原理，认真研读《习近平谈治国理政》、《习近平关于党风廉政建设和反腐败斗争论述摘编》等重点书目，逐篇学习、学深悟透，不舍本逐末，不以辅导报告、辅导材料代替对原文的学习。

#### **（二）树立规矩意识，强化日常修炼。**

习近平总书记强调，在所有党的纪律和规矩中，第一位的是政治纪律和政治规矩。我们领导干部一定要牢记自己的党员身份，牢固树立规矩意识，严格遵守公司和分公司的各项规章制度，认真贯彻民主集中制原则，按程序、按规则、按集体意志决策办事；严格按照规定向组织请示报告重大问题、重大情况和个人有关事项；坚持党管干部、组织选人，严格标准程序，狠刹不正之风。要强化平时日常的严修苦练。一是强化平时的学习修炼，用宗教修炼的精神来修身，从中华古

典文化中汲取优秀的营养。二是要注意平时的实践修炼。作为领导干部特别是年轻的党员干部，要克服心浮气躁。总书记在强调加强学习、提升自己的素质时，借用了王国维的人生三种境界，在这里也与我们的党员领导干部共勉，希望我们的党员干部能“独上西楼，望尽天涯路”，找到自己的目标，用“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”精神，应对各种困难，执着追求，敢于创新，从而能够“暮然回首，那人就在灯火阑珊处”，经过多种磨练，日臻成熟，厚积薄发，功到垂成。

### **（三）突出问题导向，打造优良作风。**

此次“三严三实”教育活动，没有强调规定动作，但是要正视存在的问题，我们的领导干部要以“三严三实”为标尺，做一个全方位、立体式的自我检查。要从优秀干部的先进事迹中，自我对照找差距，见贤思齐；从反面典型的违纪违法案件中汲取教训、自警自省。对查摆出来的问题，要做到即行即改、立知立改。分公司各级党组织要对群众路线教育实践活动中查找的突出问题续整续改，对专题教育中查找的“不严不实”问题边整边改，对“四风”和“不严不实”的顽症难症要常整常改，通过进一步推进制度的“废改立”，着力建立健全一批让干部群众看得见、摸得着的“硬杠杠”，形成可执行、可监督、可操作、可问责的制度规范。

公司党委将对“三严三实”专题教育和整改落实工作的情况进行督促检查，加强跟踪问效，保证工作力度；各级领导班子要强化责任担当，加强组织领导，确保整改工作高效有序推进；对已经整改落实的要巩固扩大成果，坚决防止反弹，确保作风建设的各项工作取得实效。

### **（四）落实从严要求，培育过硬队伍。**

“三严三实”的核心，就是领导干部从我做起、以上率下，在党性修养、道德情操、做人准则等方面严格要求自己，以人格的力量凝聚群众，取信于群众。分公司党委将遵循习近平总书记关于好干部“二十字标准”和“三严三实”的总体要求，把好领导干部入口关，用“靠得住、能干事、在状态、善合作”以及“四用四不用”的选人用人导向，选拔高素质干部，提高选人用人工作科学化水平。领导干部要通过“三严三实”的教育，不断增强自身驾驭复杂局面的能力、创新实践的能力和依法办事的能力，努力做到精细化、标准化、科学化，在研究管理、提升管理、相互推广经验的基础上，形成“比学赶超”的良好氛围。要把“三严

三实”专题教育与深化“领导班子建设年”、做好“项目管理提升年”等各项工作结合起来，在深化“四风”整治、巩固和拓展党的群众路线教育实践活动成果上见实效，在守纪律、讲规矩、营造良好政治生态上见实效，在真抓实干、推动转型升级、创新发展、提质增效、践行“五商中交”战略上见实效。

同志们，今天的“三严三实”专题教育党课报告会暨“三严三实”专题教育动员大会，标志着“三严三实”专题教育已经拉开全面启动的序幕。开展“三严三实”专题教育意义重大、责任重大。各单位、各项目、各部门要深入学习贯彻好中央精神，切实落实上级党委的工作部署，充分认识“三严三实”专题教育的重要意义和丰富内涵，认真落实“三严三实”实践要求。党委书记、党支部书记要承担第一责任人的职责，坚持把深化学习教育放在首位，切实把严和实的要求立起来、树起来，以严的精神、实的作风，抓出“三严三实”教育工作的成效，努力形成推动作风建设的长效机制。

## ★生产动态

### 七月份生产完成情况通报

截止 2015 年 7 月 25 日，渝万项目部上下围绕施工生产，加强领导，协调配合，真抓实干，在项目桥涵、路基、隧道等方面均顺利完成任务，完成情况通报如下：

#### 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 5894 方，开工累计全部完成 323632 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；锚杆框架梁已全部完成 10139.4 方；本月完成混凝土防护 1866 方，开工累计完成 29406.4 方；挡土墙开工累计全部完成 51412.03 方；路基地面排水开工累计完成 12774. 方。

#### 3、隧道

罗家湾隧道已贯通，尹家湾隧道已贯通。（工程部 季会）

## ★文化天地

### 世界那么大，不妨换种方式去看看

赵振宏

“世界那么大，我想去看看”，一封仅十字的辞职信撩起无数工薪族敏感的神经：“外面的世界很精彩，一辈子不能老窝在一个地方，趁着年轻，多走走看看。”“人活着就是要看看这个世界，不去旅行你会觉得世界就是你眼前的样子。”

在互联网时代，找份工作不是太难。当一个人在一个单位呆久了，面对日复一日的重复工作，面对毫无升迁的职业前景，面对朋友圈里不如己的人过着滋润生活，心容易疲倦，渴望自由：我要换种活法，走出去看看，寻找属于自己的生活。

“世界那么大，我想去看看”给不满现状、自主择业的人多了条充分理由：“人不能白活这一回，走过了，看过了，即使失败了，我也无怨无悔。”

对于一人吃饱，全家不饿的人来说，多种选择未必是坏事。可对上有老、下有小，靠工资养家糊口的人来说，理想很丰满，现实很骨感。有网友调侃，“上联：世界那么大，我想去看看；下联：钱包这么小，哪都去不了；横批：好好上班”，“世界那么大，我想去看看，我带着你，你带着钱，你一定要带着钱啊！”。

“世界那么大，我想去看看”，有想法得找到办法。在现实面前，再好的想法也得从实际出发，有看法不是坏事，选择辞职方式来满足理想愿望未必可取，我觉得，“世界那么大，不妨换种方式去看看。”

在职业生涯里，我常遇到工作不足五年的“80后”辞职。辞职原因多种，有些是迫于家庭原因，有些是考上公务员，找了份好工作，还有些就是抱有“世界那么大，我想去看看”的想法。抱有此想法的人在外面的世界转了一圈，又无奈想回来。回来的人终于明白“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”，最后还是呆在自己的企业里好。

留在自己的企业里，如何去看世界呢？

我觉得，一要珍惜当下世界。每个人都有局限，都生活在一个狭小的时空里，凭着自己的感觉、经历、知识来观察眼前的世界。看世界，首先要看清当前，立

足眼前，着眼超前，在现实世界的土壤里，灌溉自己的理想。有些应届大学毕业生刚进施工单位，原以为住在大城市，坐在办公室，拿着高薪，过着白领生活，可走进项目部，看着穷山沟，住着彩板房，过着远离家庭、没有双休的生活，就转头离开了，可他们不知道的是，多少人正排着队竞争着想加盟这个企业；很多工薪族埋怨工资低，没完没了的加班，羡慕那些老板们过着灯红酒绿的生活，可他们不知道的是，那些老板觉得创业绝对不是人干的活，是阿猫阿狗干的活。如果没有钢铁般的意志，绝对干不了；有些人觉得工作这么多年，工资涨得像蜗牛，升迁基本无望，抱怨不公平，可他们不知道的是，多少企业正裁员，多少人正在街头找工作，企业不会白白地为没有创造价值的员工支付高薪。凡此种种，有些人觉得世界应该是这样的，不是那样的，可事实却恰恰相反。发现当下世界的美好，才能掌控眼前的世界。只有沉下身段，精耕细作，你才能发现，事事洞察皆学问，眼前世界所蕴含的知识和真理，像无穷的泉水，怎么挖都挖不到底。只有用心去触摸、感受眼前的世界，才能发现世界的精彩。对于上班族来说，珍惜当下世界的第一要务就是要干好工作，成为这一领域的专家能手。既要精通本岗位，又要通晓本行业，既要在本单位响当当，又要在本行业出类拔萃。只有珍惜每一天，干好每件小事情，日积月累，你的工作才会由量变到质变，你的生活才会越过越精彩。

二要开拓关联世界。人生活在一定的环境里，总会面对客观世界，与各种人打交道。我们所看到的、听到的、触摸到的，都会与世界发生联系。联系由点到面，由浅入深，会扩充我们的眼界、丰富我们的触觉，充实我们的想法，提升我们的境界。在互联网时代，我们被各种信息包裹着，获取知识的途径更便捷，沟通更畅通。打开应有尽有的手机应用软件，我们可以随时了解外面的世界，搜索需要的知识和信息，快捷有效地与他人沟通，我们也可以利用网络，扩大知识面，提高工作效率，服务个人生活；我们经常遇见未知事物，遇到各种困难和难题，在解决问题过程中，我们要吃一堑，长一智，举一反三，不断总结经验，提升理论水平，不断在解决问题中，走向成功；我们每天都会与人打交道，在打交道的过程中，我们要了解他人对事物的看法和想法，学习他们的优点，借鉴他们的成功经验，避免他人走过的弯路，通过不停地吸收各种人的长处，不断丰富自己的人生；我们也可以通过读书来开拓关联世界，通过阅读经典，吸取人类一切文明成果，不断与最优秀的人物进行对话，丰富自己的认识，扩充自己的人生体验。

三要创造自我世界。人的生命和精力都是有限的，我们可以在这个世界里寻找自己的一席之地，做一个独一无二的自我。我们不必过多的羡慕别人，也可以让自己的人生活得更出彩；我们不必人云亦云，亦步亦趋，也可以构建自己的世界，引领他人；我们不必走全部的世界，也可以创造自我世界，有所为，有所不为。我们要遵循自己的本性，寻找真实的自我，修身养性，让自己愉悦；要不断培育和深化自己的兴趣和爱好，提升自己的审美情趣，丰富自己的内心世界，增添自己的人格魅力；要不断提升自己的本领，在市场竞争中，贡献自己的价值，为他人造福。每个人都是独特的，只有在现实世界，构建理想世界，创造自我世界，你的世界才会充满阳光，愈加广阔，更加精彩。

## 读《谁动了我的奶酪》有感

《谁动了我的奶酪》是我去书店采买别的书籍的时候发现的，当时它放在畅销类的书架上，因为是黄色的封面，还配着奶酪的图片，一开始猜想是推荐美食的，心想也不免疑惑，什么美食书那么畅销？好奇的去翻动后，不禁被书中的内容吸引。也因为这本书，让我在这个瞬息万变的社会里懂得更好的调整自己，适应变化，以最快的速度找到自己的“奶酪”。

书中讲述的故事有4个“人物”——两只小老鼠“嗅嗅”、“匆匆”和两个小矮人“哼哼”、“唧唧”。他们生活在一个迷宫里，奶酪是他们要追寻的东西。有一天，他们同时发现了一个储量丰富的奶酪仓库，便在其周围构筑起自己的幸福生活。很久之后的某天，奶酪突然不见了！这个突如其来的变化使他们的心态暴露无疑：“嗅嗅”、“匆匆”随变化而动，立刻穿上始终挂在脖子上的鞋子，开始出去再寻找，并很快就找到了更新鲜更丰富的奶酪；两个小矮人“哼哼”和“唧唧”面对变化却犹豫不决，烦恼丛生，始终固守在已经消失的美好幻觉中追忆和抱怨，无法接受奶酪已经消失的残酷现实。经过激烈的思想斗争，“唧唧”终于冲破了思想的束缚，穿上久置不用的跑鞋，重新进入漆黑的迷宫，并最终找到了更多更好的奶酪，而哼哼却仍在对苍天的追问中郁郁寡欢……

故事虽然很短，但内容却是非常发人深省。书中的“奶酪”是个比喻，代表我们生命中的任何最想得到的东西，它可能是一份工作，也可能是金钱、爱情、幸福、健康或心灵的安宁等等。

深读此书，发现自己跟书中叫“唧唧”的这位主人公性格非常相似。作为宣传人员，“奶酪”就像我要寻找的新闻亮点，当我面对新闻界强烈的竞争，面对一次次的“弃稿”，面对在一张四个版面的报纸上抢一席之地。我发现，现在的宣传手段和宣传方式正发生天翻地覆地变化，于是，我像文中的“唧唧”一样，我开始害怕了，开始抱怨别人拿走了自己的“奶酪”，开始怨天尤人。可是，不管我如何彷徨害怕，“奶酪”都却不会从天而降。而我，该如何掌我的“奶酪”，是勇敢迈步继续追寻，还是还会守株待兔似的等着天上掉下来机遇？

一个月过去了、两个月过去了，一个同事跟上去了，又一个同事跟上去了，很多同事都跟上去了。看着报纸上越来越多同事的稿件刊登，越来越新颖的手法让人惊叹。我想，我不能在原地踏步了，于是，我像“唧唧”一样，终于冲破了思想的束缚，调整好自己的心态，穿上久置不用的“跑鞋”，重新进入漆黑的“迷宫”去适应新环境。幸运的事，我也如愿以偿找到了属于我的，新的“奶酪”。

这本书告诉了我：“奶酪”总是存在于某个地方，不管你是否已经意识到了它的存在，只有当你克服了自己的恐惧念头，并且勇于走出久已习惯的生活，不断去挖掘，去学习新的知识，你就会得到新鲜“奶酪”。（王兴琴）

## 高温里他们如此让人敬佩

王兴琴

骄阳烈日，热浪袭人，三伏天的来临，让素有“火炉”之称的重庆更加酷热难耐，尤其是近一段时期气象台已连续发布多个高温警示，重庆地区已经连续几次突破高温最高纪录。高温一次次考验着渝万铁路建设者们的素质和意志。但是，尽管天气“高烧”不退，所有渝万铁路建设者们仍然头顶烈日、挥汗如雨，辛勤工作着。

### 面对“烤”验不屈服的小黑哥

还未到中午，太阳的强光已让人睁不开眼。我协同安全部人员来到项目现场发放防暑药，站着不到五分钟，已经汗如雨下。在这场汗如“落汤鸡”似的战高温斗争里，我却在无数张黑脸中，一眼看到了正在一边指挥一边干晒的技术员孙敏，他头顶着安全帽，身穿灰褐色格子衬衫，站在桥台之上，紧盯着工人干活，样子异常认真，好似再热的天在他眼里也根本不算什么。看着他瘦而黑的脸，突

然想起他才来渝万的那年，明明是一个白面书生！尽管高温烤黑了他的脸，但却烤不干他的意志和梦想。他看到我，笑呵呵的露出洁白的牙齿，接过我递上的药品，他幽默地说自己是在“晒腊肉”，我这是给他加“佐料”呢，引得一旁的工人们哈哈大笑。为了完成8月15号项目全部完工的艰巨任务，他头顶烈日，坚守一线，工人们都对他竖起大拇指：“还没见过哪个90后那么经得住“烤”验，三伏天，天服，但这小子不屈服！他将来一定能干大事”。

面对高温的“烤”验，小黑哥不叫苦不叫累，他相信自己多流一滴汗水，渝万铁路建设就会快一点建设；多一分坚守，渝万铁路建设就会多一份安全。

### **“烤烤”更健康的开心果**

告别小黑哥，转到下个点，已接近中午，这时遇到了项目开心果——“胖哥”林佳。

90年的技术员林佳却算得上是渝万的老员工，由于体型较胖，大家都亲切地称他为“胖哥”。“胖哥”心胸宽广，特有人情味，是我们项目公认的开心果。

对于工地工作，胖哥形容：“烈日下，伴着挖机、装载机、发动机巨大的轰鸣声，合着重庆大山环绕风吹不散的高温气体，整个工地活像一口冒着蒸汽的大闷锅！”话虽这么说，面对烈日的“考验”，被汗水一遍遍浸透衣衫的胖哥却丝毫不显倦容，而是认真做好高温天气下自身状态的调整，加倍投入工作。在胖哥眼里，这是“免费桑拿”和“减肥”一举两得的好时节，并幽默的提出“烤烤更健康”的口号。胖哥这是想用他的乐观给现场工人传递丝丝清凉呀！

### **再热也清凉的憨厚农民工**

快收工的时候，在工棚看到几位农民工兄弟，看到我和安全部同事，他们非常热情地招呼我们喝水。一位头发花白的工人对我说：“天气很热，你个小姑娘还到工地上来，小心晒黑了。前几天，你来给我们发的那些降暑的食物药品，我们每天都有坚持吃，暑气全消了”。我顿感惊讶不已，我只管给他们发药，都未曾去记住他们，但他们却记着我的好，并像父辈一样真诚的关心我，这些迎着骄阳、挥汗如雨的一线工人那真挚而感恩的心，令我不禁感动万分。

离开时，他们黑黝黝的脸上充满笑意和感激，那样憨厚，又那样可爱；我走远了还能清楚的听到他们朴实而又真挚话语：“项目部对我们好，关心我们，就算天再热，也都是清凉的呐”。

正是这样一群人，他们默默坚守在工作一线，他们值得我们记住和敬佩。

## 你本来就很美

这个月生日，许多好友给我发来生日祝福邮件。在查看邮箱时，发现漂流瓶一栏有封信息。点开是一个网名叫“Z 小胖”的丢的提问瓶，她在瓶中问道：丑女，能否逆袭？

我猜发这个漂流瓶的，一定是爱漂亮的孩子，在为自己的容貌苦恼。于是，我用大姐姐的口气回复了一句：Z 小胖，每个人的容貌都是独一无二的，就凭这个你已经与众不同，如果你在在学识和气质上有所收获，一定会是最美的女孩。邮件回复后，我满意的准备下线，谁知 Z 小胖又再次发来消息：“姐姐，我真的长得很丑，腿又短又粗，还是小眼睛，同学们都不搭理我”。

大概觉得这个妹子真的急需一个解惑的答案，我耐心回复到“Z 妹妹，姐姐个子也不高，眼睛也不大，但我相信一句话‘爱笑的孩子，每个人都喜欢’，所以，你不妨多笑，朋友自然会多起来”。

邮件送达后，Z 小胖迅速回复：“姐姐，原来你也是丑女，恕我冒昧的问一句，你就是靠微笑来战胜自卑的吗？”

看到这句的回复，我气的直想跳脚，拜托！我没有觉得我长得很丑，也没有自卑好吗？我郁闷回复到：“Z 妹妹，首先，我不认为自己是个丑女，也不自卑。其次，我认为你也不是丑女，你之所以会觉得自己不漂亮，是你对美的认知出了偏差，好看的标准是什么？这个问题我们都很难回答，但是，我认为每个人都有它独特而美丽的点，只是我们没有发现”。回复完这句，我果断下线，怕她在回复我什么让人郁闷的话。

我就搞不懂了，现在的姑娘们天天拼了命的喊减肥，个个想做个瘦美人，但在唐朝，人家还以胖为美呢。都说樱桃小嘴是丽人标志，那舒淇和姚晨，那么大的嘴巴，不照样粉丝上万吗。

这些个总嫌弃自己长相的小姑娘，不知道你们有木有想过，你和这个世界上任何一个人长得都不一样，你的模样是上天，是父母赐予你的礼物，也是你存在这个世界上独特的标签，你不珍惜就摆了，有什么理由嫌弃它难看？

有一句广告词说的不假——你本来就很美，对于拥有年轻资本青春洋溢的我们来说，我们的美真的够用了，要相信自信、爱笑的孩子本来就很美。

我的同事芳芳，腿有点小缺陷，对她不熟的人，对她总有同情的目光，甚至

会认为她不够完美。但是，熟悉她的人就会知道，她从不回避自己的缺陷。和所有女孩子一样，她自信、她乐观、她爱运动，她对知识求知若渴。所以，在我们大家的眼里，她和我们没有什么不一样，相反，她是一个美丽的女孩。她喜欢怕照片，喜欢拍照时做各种些古怪的表情，而在她的每张照片中，藏着的是一颗笑的、强大的女人心。

我想，一个人之所以可以做到不在意别人的眼光和评价，是因为她有足够的自信和足够的智慧，是因为——美自在她的心，而不在世人的眼光里。任潮流如何变幻，任世人如何评价，她自岿然不动，怡然自得。所以，对一个女人最大的夸奖不一定是“你长得正真好看”，而是“你好有味道喔”。而那些还在抱怨自己天生不够美丽的女孩子，不如撑着年轻时候多读一点书，多走一点路，多认识几个朋友，多练习你的微笑。有一天，当你多自己的美有了自己独到的见解，不再随波逐流人云亦云的时候，你就会发现，“逆袭”这件事，咱靠的，是文化、是修养。（王兴琴）

## 王小琴学英语

要问我上学是最后悔和遗憾的事是什么，我一定会毫不犹豫的告诉你：是没能学好英语！我现每每想起，总是觉得上学时代终究不够完美。

仍记得那会对英语总是没兴趣，常常ABC和b p f 傻傻分不清，英语课常常是混着过的。但这却成为了我参加工作后，最后悔和遗憾的事。工作后，单位里大多同事的英语级别最低都是4级，甚至6级8级的也有不少。可我，只会简单的 Good morning 、thank you、How are you doing?、Long time no see 这样简单的单词和问候，这让我很自卑。

前段时间，分公司有位从国外项目回来的领导，到渝万项目做技术指导工作，中午和我们一起在项目餐厅就餐，我给他们端菜过去，领导非常礼貌客气的跟我说了句 thank you（谢谢你）。我非常激动，立马回答到 on thank（不 谢谢）。当时，在食堂吃饭的同事们听到后。瞬间都笑抽了。我反映过来，恨不得马上找个地缝钻下去。看我的囧样，这位领导给我圆了场说：“这小姑娘很幽默！”。那顿饭，我吃的如同嚼蜡。并再次意识到，我与同事们的差别，不只是零星半点。这意识让我很害怕，也更自卑了。

这件事后的几天，我痛定思痛的做了个决定：我得学英语，我必须得学英语！于是乎，从那天开始，我的电脑和手机上多了许多英语软件，以后的每一天，我睡觉不在听音乐，改成了听英语单词，我不再看脑残韩剧，改成看美国大片，我不在朋友圈发风花雪夜、悲春伤秋的句子，改成发突然想起的英语单词。

决心是坚定的，过程是艰辛的，面对我烂到不行的英语基础，我除了用时间来改变我，已没有别的出路。我清楚的记得，光26个英文字母和区分ABC和bpf，我就几乎花了一天的时间。我一天只能背3个单词，一个月只能背诵100来个单词。并且这些单词的拼写都不超过7个英文字母。甚至到现在，我都还分不清“mine（我的）”和“my（我的）”有何关联。只要稍微长一点句子，我就只能靠其中认识的两个三个单词来猜整个句子的意思。但是我从未想过放弃。

同事们都认为，王小琴这次受刺激太深。还有的同事不解，问道：“你的工作是宣传，百分之九十九用的都是中文，再说都这个年纪了，你还学英语做什么？”

其实，开始时我也曾问过自己这个问题：“何必在自己不擅长的领域去花费力气，就是因为那件丢脸的事？”，这个问题让我想到刚参加工作时，因为没自信，因为自卑，我害怕和同事交谈。但因为团的工作要求，我本不仅要和他们沟通交流，还要溶入他们，加入他们。我想起接手团支部工作时，我怕组织团支部活动、开团支部会议，因为要登台发言，要去活跃气氛。这些，我想都是我学习的理由，因为我想要自信满满和他们沟通，我想自信慢慢和他们侃侃而谈。换句话说，我之所以要学英语，或许我只是想真正面对自己的弱点、面对自己的自卑而已。

就在昨天晚上，我花了4个小时写了篇英语作文，与其说是作文，到不如说是我用我所知道的英语单词拼起来的句子，然后在用句子拼成一段话，这段话甚至没有任何语法可言，拼写的字母也都参差不齐，连我自己都无法读通，不得不靠在英语上加中文读音去读。但我却异常兴奋。或许别人不能想象，那种连on thank（不 谢谢）都会说出来的人，能拼出一段英语文章的激动心情。

我学英语，与我从事的工作没有直接性关系，但我希望可以通过学习，让自己可以变得更好，或者变得勇敢一些，自信一些。（王兴琴）

**本期送：**五分公司行办；五分公司党群各部门；