



自律的力量

俗话说“欲完美之人格，必健康之体魄。生命在于运动，健康在于健身。”以上两句话都充分说明了一个朴素的道理，那就是我们每个人应该生存在这个世界上，应该生命不息、运动不止。今天，我想在此谈一下我在参加工作近三十年来运动健身的亲身感受。通过不懈锻炼身体，获益匪浅。

记得刚参加工作后，因为工作强度大，经常上夜班，经常感觉精神疲惫，打不起精神，干什么事情总感到力不从心。刚开始总以为是劳动过度，姿势优美，轻松不好。所以下班后就睡觉休息，认为只要休息好，精神状态肯定饱满。可是越休息感觉越困乏，浑身无力。有一天早上睡不着，早早去公园溜达。看到公园绿树成荫，空气清新，百花齐放，百鸟争鸣。公园锻炼的人真多，有跑步的、打太极拳的、唱歌的、练拳击的、翻单杠的。我看到一位身体健壮的中年男子光着膀子在连双杠上上下翻飞，动作潇洒，姿势优美，轻松自如。在旁边拍手叫好。在那位男子休息的过程中，我非常羡慕地赞扬了他。在交谈中，我才了解到，他早上在此锻炼有二十余年，每天锻炼一小时，然后去上班，一年四季，春夏秋冬风雨无阻，期间从来未曾感冒过。他热心地对我说：“小伙子，听我的，锻炼是强身健体的最好办法，休息最好的办法是锻炼身体，长时间休息相反会令人没有精气神。”我听了这位大哥的话，从此坚持每天早早起床锻炼身体，每天准时来到公园锻炼身体，吊单杠、翻双杠，由刚开始吊一个到现在可以吊二十个，力量明显增加。多年的坚持锻炼，让我感觉精力充沛，浑身有使不完的劲，工作积极，行动敏捷。

通过健身让我懂得坚持的重要，常言“贵在坚持”，健身本身就是对自身能力的考验过程。努力坚持后你就会发现你身体的变化，健身中不停地告诉自己“坚持再做一个”，“咬紧牙齿再坚持一个”。慢慢地坚持，你会惊奇地发现原来你的潜力很大，在工作中通过不懈努力也会发现，任何事情只要坚持去做，必能收获成功。同时通过健身让我懂得了取舍，推掉不必要的聚会，放弃可口的美食，跑到公园健身器材中去找属于自己的那份时光，虽然每日大汗淋漓，每日酸痛酥软，坚持锻炼后获得的幸福感受平常人是体会不到的，正所谓自律的人更充实。

要么健身，要么读书，总得有一个在路上。只有将健身运动融入日常生活中，让它成为习惯行为。让健康锻炼成为我们生命的一部分，让我们每一天都充满自信和勇气，迎接未来的挑战。

文/宝鸡象城天下项目部 刘东峡

爬山，让生活更精彩

成功的关键是始终如一地坚持好习惯，好习惯是成功的开始，它们会竭尽全力帮助我们实现目标。良好的习惯是我们最可靠的伙伴，它会一直陪伴我们前行。

在生活中，我们常常会遇到一些体态健康，精神饱满，做事雷厉风行，干净利索的人。殊不知，他们都养成了一个爱锻炼的好习惯，如跑步、爬山、游泳等，这也激励着我积极加入到了他们的行列。每逢周末，结伴同行一起爬山郊游等，过程中获取满满的正能量。尤其是一些长期坚持爬山的年长者，看到他们健康的身体，阳光的精神风貌，使我深刻认识到养成好习惯，让生活变得井井有条的重要性。这其中有几位榜样的力量，是我们学习的典范，如网名“钻山豹”“现代绅士”“云淡”和“若梦”等，这几位更是养成了固定户外锻炼的好习惯。每逢周末，无论天晴下雨，必组织兴趣爱好好相同者一起活动，并由各领队具体负责，同时还写路书，记录爬山、骑行、驾车、徒步、跑步、穿越等过程，图文并茂，还常被刊载。每次安排不同的人组织活动，书写游记，最终经审核后发表。在他们的带领下，我们“爬”遍了祖国各地名山，骑行去过拉萨、青海湖、海南，爬过华山、泰山、武当山、四姑娘山等。更为我们开拓了家门口的爬山线路，如莲城山、汉王城、哑姑山、天台山、云雾寺、十三峰等，还常组织穿越莲城山与云雾寺、秦岭部分山、光雾山等，探访天坑，去体验不同的生活。

其中，让我体会最深的是爬莲城山，大家戏称“好汉坡”，登上山顶即为“好汉”。这里交通便利，公交畅通，自驾随意，线路成熟，爬坡坡度达到近30°，是爬山最理想的地方，强度由自己确定，量力而行。每当爬上“好汉坡”，全身的毛孔都会出汗，这样最有利于排毒，尤其夏季三伏天，更能发挥出“夏练三伏，冬练三九”的效果，透彻的出汗，排出了体内的毒素，减少了感冒，增强了体质，更锻炼了人们的毅力。这其中有位曾经脑梗后遗症患者，由于多年长期坚持爬山，至今已完全恢复。良好的习惯，不仅能变得更好，还能影响身边的人。

良好的习惯是我们最可靠的伙伴，它会一直陪伴我们前行。习惯不一定仅仅是个人的事情，它能够影响整个团队的表现。在日常工作中，在每天结束前，检查自己是不是又养成了一个好习惯。一个人的价值并不仅仅取决于他的能力，还取决于他的习惯。好习惯是成功的开始，它们会竭尽全力帮助我们实现目标，坚持好习惯，你会在最逆境中找到最好的自己。

文/汉中长林供水项目部 王敬涛

按时打卡，丰盈内心

上班打卡有着非常重要的意义。打卡并不只是一种形式，而是真切有效的途径。打卡让我们变得更加自律，变得越来越好。

我认为，做事情，只有长期坚持，才会发现真理。只有坚持下去，才会有变革的产生。如果不坚持，半途而废，那么就很难找到成功的真谛，也很难会有创新。因为还没有真正开始，又怎么能知道该怎样去变革呢。

我刚从学校毕业走上工作岗位，那时候还没有打卡机，每天值班领导拿出一张签到表，员工到岗后开始签到，上班时间到后签到表收回。周末汇总公布，月讲评，年终奖评优奖励。那时候奖励不高，一年奖励只有50元，但是意义十分重大。开始我也不理解，在老战士父亲的开导和单位领导的关怀下，自己从不理解到理解，从不自觉到自觉形成了习惯，这个习惯从当年的签到表一直坚持到了现在的打卡。

我入职矩一建管后坚持每天上下班按时打卡。记得在2014年夏季的一天晚上，突然下了几个小时的暴雨，我住的位置早上因路面积水半米多深，公交车全部停运，我起床后步行2公里，挽起裤腿提着鞋趟过积水路段，赶到另一路公交站乘车，最终到达项目部按时打卡。

由于个人上班打卡习惯的形成，也养成了早起的好习惯。一个人坚持一月按时打卡并不难，那么要坚持一年、二年、三年……十年、二十年、三十年等等，并由此而生了属于自己的“打卡文化”。

在我看来，“打卡”充满了意义感和效能感。人们往往有展现自我的需要，“打卡”可以在一定程度上满足人们自我展现的心理需求，给予其精神享受。我始终认为，坚持按时打卡，能找到有价值的生命意义。生命意义感是构成幸福的重要元素，不仅由意义和目的构成，还必须满足常规性的要求。有心理学家发现，生命中的常规性行为能够带来意义和幸福。坚持按时打卡能发挥内心强大的驱动力。行为的改变是由一连串内容组成的连续过程，是一个整体，并不是独立性事件。改变不会一蹴而就，需要一步步地推进。内在的驱动力让人们朝着预定的方向前行，给人们带来真正的、持久的价值感与成就感。因此，比起天赋和能力，动机才是人们坚持的最大推手。坚持按时打开能挤出时间加强深度学习，提升工作能力。人们需要的是加强深度学习和提升工作能力，日渐增多的打卡行为不但会消磨人们的时间，也会使人们丧失专注力和思考力。在网络时代，人们不排斥碎片化的学习以及简单的运动，因为网络每时每刻都会滋生新鲜事物，但也需要沉入沉思、专注思考。

一个有恒心、有毅力、自律的人，可能暂时没有显露出头角，可能不太爱说话，可能开始的时候并不顺利，但是随着实力的不断积累和提升，那么终有一天，其爆发出来的能量，将是非同凡响的。就我个人来说，虽然现在并没有取得多么惊天动地的成就，但是我要按照自己制定的目标，遵从自己的内心，坚持了几十年，战胜了环境、气候、天气产生的困难，感到自己是欣慰和成功的。

良好的习惯是一个人生存的精神财富和物质财富，如果有了一个好的习惯，还要不断地努力坚持。机会总是留给有准备的人，且走且珍惜。

文/第二十九项目部 刘启学

坚持运动的习惯

常言道：“生命在于运动，运动在于锻炼，锻炼在于坚持”。我有长期坚持运动的习惯，有空都会花一些时间进行运动。这个习惯我已经坚持了很多年，它不仅让我的身体健康，还给我带来了意想不到的好处。

起初，为了有个健康的体魄，我选择跑步，刚开始跑步感觉很累，脚步沉重，跑不到两公里就已经气喘吁吁、汗流浹背了。就这样咬牙坚持有两个月时间，无意间在手机上的跑步软件里看到自己累计跑步公里数时，我很惊讶！不知不觉已快三十公里了。经过不断地坚持，慢慢地我的呼吸和心率也能跟上跑步的节奏，越跑越轻松了，已经能轻松地完成五公里、十公里跑了。后来，不知跑了多少个五公里和十公里后，我的肚子慢慢地变小了，身形变得更加紧致。身体也轻盈了不少，整个人的状态也变好了许多。

人的生活习和健康总是息息相关的，比如抽烟、喝酒、熬夜……不利于身体健康。所以我每天都会进行简单的运动，比如散步、慢跑、打球。偶尔工作中遇到烦心事的时候，我都会选择到户外散散步，一个人欣赏沿途美丽的风景，闻着花草的清香静静地享受大自然的寂静，有时听一些自己比较喜欢的音乐来放松，缓解一天烦闷的心情。

工作之余，我也会和同事们相约来一场让人大汗淋漓的篮球赛，在运动场上，运动不仅活动了筋骨，促进了新陈代谢，也很好地促进了我与同事之间的默契配合及友好关系，更让所有的烦恼都抛到九霄云外去了。

通过这些运动让我感觉很好，同时也让我能有更饱满的精神状态投入到工作之中去。渐渐地，我发现自己身体变得更加健康了。我的耐力、体力和免疫力都有所提高。我们都知身体是革命的本钱。2020年新冠疫情的爆发，也让我深深地认识到有一个健康的身体是多么重要。所以我们每一个人都应养成一个坚持运动的好习惯，强健自己的体魄来应对生活中的诸多压力，来丰富自己更加精彩的人生。

我养成这个习惯后，发现它给我带来了很多好处。首先，运动可以帮助我减压，让我更加的放松和愉悦。我在忙碌的工作日，运动可以缓解我紧张的情绪，让我感到更加的轻松。其次，运动也让我更加有信心。随着身体的逐渐变得更加矫健和强壮，我也变得更有自信，能够更好地面对挑战和压力。

最后，我想说，坚持运动习惯是非常重要的。养成一个爱运动好习惯不仅仅需要毅力和耐力，更需要坚定的信念和信心。只有当我们坚信自己做的是对的，并一直努力追求它时，我们才能真正成为为一个优秀的人，才能享受到生活的美好和快乐。

文/洋镐大道与灵韵北路项目部 王富强

推动工作的十个规律

我们经常发现，同样一项工作，安排不同的人负责，会出现不同的结果。有的循序渐进、有条不紊，有的左顾右盼、不得要领，有的从容淡定、举重若轻，有的手忙脚乱、力不从心，有的干脆风生水起，有的累得筋疲力尽，有的时时处处受表扬、成绩显著，有的上下左右落埋怨、费力不讨好。

干得乱、干得累、干得差，从小处看，是工作方法不对路；从大处讲，是没有按规律办事。比如，不调查研究，拍脑袋决策；比如，眉毛胡子一把抓，找不到重点；比如，雷声大、雨点小，光闻楼梯响、不见人下来；比如，既不赏罚也不罚懒，干和不干一个样等等。事物发展都有规律可循，推动工作也不例外。

一般来讲，一个人到一个新的岗位或接到一项新的任务，首先应在以下十个方面作些研究。

支摊子

说白了，就是尽快把工作平台搭起来。说千道一万，工作要靠人来干。首先得把班子配齐了，队伍拉起来，明确工作分工和岗位职责。其次是兵马来动、粮草先行。要把办公场所、办公设备、相关经费落实到位。

摸底子

干工作最忌讳的是“天不怕地不怕，情况不明决心大”。摸底子就是先把情况搞清楚，有些工作出现失误，原因就在于情况不明、底数不清。人们常说“方向错了，决心越大，错误越大”，就是这个道理。调查研究是我们党的传家宝，只有充分用好这个法宝，才能做到情况明、底数清，从根本上保证决策的科学性。

树靶子

靶子是目标，也是方向。人生没有目标就会失去动力，工作没有方向就形不成合力。做事没有大目标，一根稻草压弯腰。无论走上一个新的岗位，还是承担一项新的任务，必须树立目标导向，都要先把靶子立起来，明确到底要干什么、干到什么程度、什么时间干完等问题。否则，就容易把路跑偏，甚至出现南辕北辙的笑话。

理路子

干之前要弄清谁来干、干什么、先干啥、后干啥的问题。具体讲，就是要作规划、搞计划，明确时间表、路线图，至少也得打个腹稿，做到心中有数、胸中有路。俗话说，吃不穷、喝不穷，盘算不到就受穷。如果不提前在脑子里捋一捋，而是脚踩西瓜皮、滑到哪里算哪里，工作肯定一团乱麻，最终只能是一地鸡毛。

(下转2-7版中缝)

攻坚克难稳发展 凝心聚力谋新篇

——公司召开三季度干部会议

本刊讯 为对照全年目标任务回顾前三季度重点工作开展情况，分析企业当前面临的严峻形势，促使全员以主人翁的责任意识和紧迫感、使命感，上下一心，凝聚智慧，攻坚克难，确保全年各项工作任务稳步推进，10月30日下午，公司召开以“攻坚克难稳发展 凝心聚力谋新篇”为主题的三季度干部会议。公司领导、各机构负责人、公司机关管理人员及部分项目负责人参会。



第一监理处负责人卢从政重点围绕三季度安全工作管理思路，就建团队、立制度、夯基础、抓重点等一系列细节动作把控，阐述安全生产监督管理“永远在路上”“只有每天做，重复做，坚持做，履职尽责才能免责。”

市政工程监理处主任严卫平结合公司现行成本管理制度，重点结合监理处的工作实际，就成本管理方法和措施以及下一步成本管控的重点及改进两个方面进行经验分享。

“纵使世界内卷，责任不容躺平”。司法鉴定中心主任李宝明围绕业务承揽、内控体系运行、四季度工作思路等方面，归纳了三季度整体工作呈现的亮点与不足。

技术研发部刘佩伟结合行业的发展趋势，就公司目前工程监理3.0工序模板功能设置及部分现行管理规定，围绕企业数智化平台的核心升级功能、上线

Table with 2 columns: Name and Date. Lists names like 谢小龙, 赵研研, 陈永忠, etc. and dates from 12月1日 to 12月30日.

公司在省市行业评优活动中斩获多项荣誉

本刊讯 11月21日，陕西省建设监理协会、西安市建设监理与全过程工程咨询行业协会先后发布关于2021-2022年度表彰决定，公司荣获“2021-2022年度先进监理（咨询）企业”，董事长兼总经理范中东荣获“优秀企业家”称号。此外，37位员工分获“优秀总监理工程师”“优秀专业监理工程师”“优秀专业咨询工程师”“优秀监理员”“优秀协理员”“优秀协会工作者”称号。

陕西省建设监理协会获评员工

Table with 3 columns: 序号, 名称, 员工姓名. Lists names like 袁科科, 谢小龙, etc.

西安市建设监理与全过程工程咨询行业协会获评员工

Table with 3 columns: 序号, 名称, 员工姓名. Lists names like 袁科科, 陈朋哲, etc.

每一次表彰都是对努力的肯定。公司上下将珍惜荣誉，再接再厉，进一步发挥先进监理（咨询）企业、优秀企业家及优秀个人的示范带动作用，不断提高员工的职业化水平，为行业和企业的高质量发展作出更大的贡献！

坚定信心 锚定全年目标奋力冲刺

——公司召开三季度党员大会

本刊讯 当前正值奋战四季度、冲刺全年目标的关键时刻，为提振锐意进取、担当有为的精气神，引导全体党员干部坚定信心决心，以实干实绩推动高质量发展，10月30日上午，公司召开以“坚定信心 攻坚克难 锚定全年目标奋力冲刺”为主题的三季度党员大会。全体党员（含流动党员）、发展对象及入党积极分子、雏鹰学员等参加。



支部纪检委员周洁带领大家学习中共中央政治局关于“分析研究当前经济形势和经济工作”的会议精神、“于变局中开新局，提高七种能力”。号召全体党员干部要深刻认识当前经济运行面临的困难和挑战，树立信心和决心，迎难而上、直面问题、带头攻坚，积极担当作为，不断提高解决实际问题的能力，以担当作为推动高质量发展取得新成效。

隆港城项目青年突击队队长郭创围绕项目建设的基本情况、以及青年突击队在项目监理过程中的作用发挥情况进行汇报。他说，青年突击队全体队员在安全监督、质量控制、进度管控上齐心协力，强管理，抓落实，稳步推进各项工作落到实处，充分展现了青年员工挑大梁当先锋、当先锋求先行的工作热情和潜能。下一步，青年突击队还将继续发扬特别能战斗的优良传统，不断加强业务学习，提高服务能力，为项目建设的顺利推进保驾护航。

会上，党员干部就关键时期，如何发挥模范带

头作用进行现场讨论。大家一致认为，在公司高质量发展的新阶段，机遇和挑战并行存在。只有深度融合岗位，变压力为动力，在工作中积极践行党员规范和标准，在履职尽责中不断提高自身能力，做到事事去努力，时时去对照，在岗位和行动中去体现党员的先进性。

群雁高飞头雁领，群羊奋进领头羊。公司党支部书记、总经理范中东在大会总结发言中指出，全体党员干部要从思想上、行动上进一步改变工作作风，增强工作主动性；要以身作则、率先垂范，带头担当作为，积极践行公司的各项决策部署，团结众人攻坚克难；要对标对表、立践立行、奋勇争先，提升企业的口碑和竞争力。只要上下坚定信心、保持定力，拿出“拼”的姿态和魄力，扑下身子抓落实，就一定能够破难题、补短板、强弱项，以最大努力推动各项工作见底到位、落地见效。

此外，本次大会同意接收郝根同志为预备党员。

想法子

任何事情，都讲究方式方法。方法科学，事半功倍；方法不对，努力白费。比如，调查研究，采取“一年子插到底”的办法，就能了解真实情况；比如，工作推动，“抓两头带中间”的办法，就可以让先进更先进、后进赶先进，最终带动中间和整体向前；比如，重大决策，开“诸葛亮会”、“搞“头脑风暴”的办法非常管用等等。

立尺子

我们常说，要一把尺子量到底。工作如果不经常用尺子量一量，就容易出现偏差，甚至是落差；就会有干的、有看的，还可能存在捣乱的。立尺子，简单讲就是建章立制，用制度管人管事。只有把制度建起来、规矩立起来，才能让人心有所畏、言有所戒、行有所止、干有所值。

落棋子

“落棋子”就是付诸行动、着手落实，也是推动工作最核心的阶段。这里面，一要抓重点、重点抓，善于抓主要矛盾和矛盾的主要方面；二要抓具体、具体抓，弄清具体情况，研究具体招法、分析具体变化、解决具体问题；三要抓反复、反复抓，持之以恒，绵绵用力，久久为功。

甩鞭子

实践证明，要想把一项工作抓死抓实抓到位，必须在落实的过程中不断地督促、不停地督导。所谓“胡萝卜大棒一起舞”，就是既要鼓励激励，也要督查考核、施加压力。督查考核要对准要害、讲究科学，做到督有目标、查有手段、考有依据。考核可以“非终非总结”，但督查应贯穿工作全过程，不能“脸红一阵子，平时混日子”。

打板子

工作推动中出了问题，就要敢于较真碰硬打板子。揪出几个典型让其他人警醒起来，自觉主动把他以后的工作干好。问责只是手段，负责才是目的。不能大事小事都问责，更不能乱问责、错问责、网罗责。要讲规则、讲艺术、讲政策、有温度，防止挫伤干部的积极性、削弱问责的权威性。

收果子

所谓收果子，就是对工作进行全面盘点，最关键的是写好总结。果子当然不会全是甜的，也可能有酸的、有苦的，所以总结既得讲成绩，也要谈问题，不能报喜不报忧。总结得好不好，很大程度上取决于前面“九个子”，尤其是“根子”的落实情况。但是，归纳提炼也非常关键，这就要求我们平时多积累、多思考，做工作上的有心人。

来源：中国组织人事报

这“不一样”的一年

转眼2023年已经到了11月份，恍惚间总会觉得时间过得很快，仿佛刚刚才习惯了在监理日志上以23年开头写时间。问问自己这一年收获了什么，不觉间好像对30岁的恐惧又多了一分。人常说三十而立，这一年自己应该是变得更为成熟了。

项目上有刚上班不久的00后，有时候看到他们会联想起自己刚毕业的时候。那时候虽然穷点，但好像还是最自在开心的。几年的打磨会让自己懂得责任与担当，变得更加成熟。

今年在工作上的收获还是有很多的。年初的时候，自己主管的楼封顶了，这是整个建设项目所有人共同努力的结果，当然也会在心里为自己点个赞。想想从刚开始的地基基础、地下室、到后来的主体结构施工，验收的情形好像还历历在目。记得在施工电梯还没装的时候，整天验收都需要自己爬楼梯，最多的时候自己一口气能上8楼。年初的时候跟随公司的春游队伍去了湖北游玩，山里优美的景色，既愉悦了员工们的心情，也锻炼了大家爬山的毅力。后边我还参加了公司的宣讲团，这也是自己第一次参加这种活动。期间克服了各种紧张的情绪，增加了与同事间的沟通，大家相互交流经验，分享着工作过程中的一些难点和收获。虽然每个人都不容易，但大家依然在奋力拼搏着。

今年的职工运动会还历历在目，那天雨下得并不小，可大家的热情似乎已将这雨水蒸发了一般。足球场上大家奋力拼搏，带球突破的样子似乎在证明谁还不是个少年。和我们项目的伙伴参加两人三足跑，仿佛校园里的青春岁月一下子又被拉回来了。大家在一起研究战术，认真地练习，乐享其中。大家参加热情最高的还是套圈游戏，仿佛童年的快乐一瞬间都回来了。看着那一个个的神投手，大家都跃跃欲试，时不时博来一阵阵点欢呼声。在这些活动中，我们最大的收获还是开心，是归属感。

2023年还有一个多月，故事还没有结束。今年，在大环境的影响下，监理行业也遇到了不同程度的影响。作为员工，真心希望你能尽快走出行业困境，拨云见日。我想这也是全体员工心里的期盼。联想到今年的华为公司，在被打压的几年里没有选择一蹶不振，而是潜心磨剑，一朝出鞘仍是遥遥领先。愿自己不辜负2023年，愿公司“轻舟已过万重山！”

文/新乡村民安置项目部 赵庭辉

2023年，有挑战，有收获

随着2023年的时钟逐渐走过，很多人都感叹，这是一个特别难熬的年份。从平日的闲聊到社交媒体上的讨论，这种声音似乎无处不在。即使没有详尽了解其中的原因，但只要生活在这一年，大多数人能真切感受到那种压迫感。很多人都说，“2023年很难。”这不仅仅是一句当下常听到的话，它更像是一个普遍的情感共鸣。当我们试图探索这“难”从何而来时，可能每个人都有不同的答案：有的可能是因为经济的挑战，有的可能是因为健康的问题，还有的可能是因为事业或情感的波折。但不可否认的是，这种感觉已经渗入了每个人的生活中。

对于许多人来说，这一年是充满考验的。每天都似乎在与时间赛跑，希望自己能够更快地适应这个日益变化的世界。每一个新的挑战，都让人们感到前所未有的吃力。而对于那些真正在其中挣扎的人，这种感觉尤为强烈。然而，尽管2023年充满了种种不易，但它也让我们学到了很多。每一次的挑战都是一个成长的机会，每一次的困境都能帮助我们更好地认识自己。也许，当我们回首这一年，会发现这是一个蜕变的开始，是一个为了更好的未来而努力的起点。

回顾这一年自己的工作，我真切地领悟到工作的乐趣，忙碌而又紧张，快乐而又欣慰。曾有一位哲学家说过：“人生最大的价值莫过于充实人生，排除无聊最好的方法就是认真对待你现有的工作任务，并努力出色地完成它。我一直将这句话牢记在心里，时时用它激励自己去追求充实的快乐和成功的满足。”每经历一年，就多一分收获，无论快乐还是忧伤，无论进步还是失误，都是一次经历，而经历就是财富，并且这种财富是越来越多，而不会减少。正是这些财富的积累，让我们在工作中减少了张扬与浮躁，却多了份沉稳与内敛。在这一年里，领导的关爱给了我工作的动力，同事间的友情关怀及相互协助给了我工作的舒畅感和踏实感。

无论未来如何，我们都希望能够带着这一年的经验，更加坚强、更加勇敢地迎接接下来的日子。因为，生活总是在不断的挑战中让我们变得更加坚韧。给自己时间，不要焦虑，一步一步来，一日一日过，请相信生命的韧性是惊人的，跟自己的心去合作，当你的能力还驾驭不了你的目标时，你就应该静下心来历练。祛除杂念，不好高骛远，也不轻言放弃，信手拈来的从容都是厚积薄发的沉淀。也许你目前正在做的事情暂时看不到成果，但是千万不要放弃，因为你不是在成长，你是在扎根。循序而渐进，厚积而薄发，我相信这一年，一定是先苦后甜的。

文/金凤水厂一期项目部 韩龙

2023，我的这一年

这一年，是我国三年新冠疫情结束后的第一年，三年的疫情虽然已经结束，但它的影响仍在继续。经济下滑，对各行各业影响巨大，疫情叠加地天暴雷使建筑行业更加艰难。

这一年，我们能深刻感受到公司在行业大环境下行中所面临的困难，更加感受到公司的责任与担当，更钦佩公司在变革中求发展的勇气和魄力。而我们作为一个个体，所要做的便是在工作中不断学习专业知识，汲取和总结经验教训，提升自己的专业能力，练就一身过硬本领，体现自身的价值，进而更好地服务公司、服务业主、立足行业。

这一年，工作中的收获是颇多的。作为项目造价管理人员，在一个市政道路工程结算审核过程中受益非浅，在结算审核上总结了些许经验。在拿到结算资料时，先是对招标文件清单与投标工程量清单、投标工程量清单与竣工结算清单的单价对比，并根据竣工图、设计变更对道路、地下管线工程量进行计算，寻找差异，对差异项进行重点审核。为进一步得到准确数据，与专业监理人员一同去现场测量复核。当时，正值炎炎夏日，我们对现场绿化苗木逐一清点，对核算偏差大的路口人行道圆弧段等工程量进行实测，确保我们的审核有说服力。这一步骤的计算、一步步的核验、一趟趟的现场实测，每一步都有收获。

在造价控制工作中，你的底气、自信，源于你对相关合同、清单规范、定额的掌握。进入项目，我们首先要对合同中相关造价控制方面的内容做一个全面梳理，像材料价款的调整、工程量变化的单价调整、设计变更单价的调整等重点了解掌握。对于清单规范、定额的掌握，在审核一个拆除及重建项目临建工程签证时，在价格上发现产生人工费偏差，在混凝土地面（路面）破除时采用的是修缮定额人工破除，与现场实际不符，套用定额不当。以及在审核一个涉及的软土处理放大开挖面的变更，发现变更后锚杆与原清单中锚杆清单项的综合单价翻了一倍，问题点在套用定额时定额工程量计量有误，导致综合单价变大。因此，我们要熟悉相关消耗量定额、计算规则，多看多学多记，才能发现计价上的问题。

另外，作为造价人员，要多和现场专监请教学习，多到现场去看，掌握施工方法、内容，才能更有利于造价工作开展。

这一年，在造价工作上深耕细作，联系实际、刻苦钻研、精益求精。不仅收获了知识和经验，而且获得了认可和表扬。造价之路于我而言，道阻且长，行则将至。

文/第八十八项目部 张云飞

回眸时，请记住这一年的精彩

时光真是个奇妙的东西，可观、可感、不可变。有人说：这世间最公平、最无私、最严谨的，莫过于这时光吧，它对待每个人都是一样，公平、公正，不曾为任何人、任何事驻足停留。回首这一年，慌慌张张，匆匆忙忙，未曾停下脚步观望。直至今日，突然发现同事们已换装羽衣，这才驻足回首，入目已是冬。路边栾树的小灯笼挂在树梢，在寒风萧瑟中久久不肯落情。

2023年真是令人难忘的一年，我们战胜了疫情，却迎接来了行业的凛冬。在这严峻考验的一年，每个人都鼓足了勇气，在努力拼搏着。古人说：温故而知新。年末了，抽个时间坐下来，将今年一年的成长与收获进行全面复盘，吸取教训，总结经验。

工作：年初，中科院地环所项目开始着手准备竣工验收工作，我们将从开工到现在的所有工作进行总结，项目同时组织了各项专项验收，按时完成了竣工验收前的准备工作。从2020年6月17日开工，到2023年10月13日竣工验收，历时1213天，中科院地环所项目顺利竣工验收，我们所有的辛勤努力终于有了成果，我们的付出也终将得到回报。后半年，我调入中创蠡湖项目，新的项目，新的开始。面对新的挑战，我依然严守岗位底线，严格监理，认真履行监理应有的监管责任，同时吸取经验教训，在新的项目提前准备，提前预防，将安全、质量隐患及时消除。在后期的工作中，也将严格管理要求，同时提升自身专业技能，提升自身管理能力。

学习：专业方面今年及时学习了新发布的规范与图集，对专业相关知识不耻下问，及时请教同事、领导，给我带来了很大的帮助。今年继续进行专升本的继续教育，为夯实自身基础，提高自身能力做出努力。同时利于空闲时间重新读了余华的《活着》，明白了生命的真谛；读了张嘉佳《天堂旅行团》，从另一个角度诠释了人生的意义；和朋友们观看了《忠犬八公》，懂得了陪伴与坚持；看完《消失的她》，见识到了人性丑陋的一面等等……有人说，读书使人的灵魂升华，而电影则带来让人身临其境的感受。

总结：今年真是让人难以忘怀的一年，也是令人迷茫的一年。行业的压力、家庭的压力、朋友的压力接踵而至，多少次曾想着放下一切，去追寻那儿时梦想，却被现实打压，不得一丝反抗。身边仅存几位知心好友鼓励着、互嘲着，却又在相互吐槽完后，擦干眼泪，面对新的朝阳。我们在看透了生活的无奈之后，还是选择不敷衍、不抱怨、不自卑，依旧热爱生活、依旧努力做好身边的事，努力便是我们对自己的交代。

文/中创蠡湖项目部 常欣

以行动践初心，用品质赢赞誉

——公司富阎办事处收到建设单位表扬信

本刊讯 月初，公司富阎办事处分别收到陕西航源新能源科技有限公司、西安国家航空产业基地投资发展有限公司的表扬信。来信对公司管理体系及项目现场监理人员的工作能力及表现予以高度肯定，对保障项目顺利竣工所做的贡献表示感谢。

面对工期紧、任务重、标准高等实际情况，项目部迎难而上，积极协调内外资源，明确攻坚目标及任务节点，合理分工，充分发挥团队力量。同时，团队负责人以身作则，主动放弃休假，为其他员工树立了好的榜样。过程中结合施工进度、质量等相关问题及时协调各方沟通解决，确保任务节点不受影响。在全体员工的共同努力下，顺利攻克各项任务，生动展现了矩一建管人能吃苦、肯奋斗的铁军风采。

以行动践初心，用品质赢赞誉。项目部在多重考验下，以随时能打仗、打胜仗的工作态度及热情，攻坚克难，不负青年突击队“以青春之名，展实干担当”的光荣使命，积极展现了矩一建管铁军团队的精神面貌。惟愿珍惜荣誉，继续坚持并发扬能吃苦、肯奋斗的工作作风，再接再厉，勇创佳绩。



公司组织企业信用评价管理专项培训

本刊讯 为深入宣贯《西安市建设工程监理企业信用评价管理办法》，促使员工深入领会文件精神，积极维护公司信用评价及企业品牌，11月6日下午，公司行政综合部联合品质管理部组织举办“企业信用评价管理专项培训”。相关职能部门、下属单位机关管理人员、项目负责人等参加了培训。

行政综合部经理助理齐肖围绕《西安市建设工程监理企业信用评价管理办法》关键信息、信用评价评分标准要求及企业管理要求进行解读。其中，重点就企业信用评价评分标准要求予以说明。要求大家明确信用信息的构成，熟悉良好信息申报类型，严格遵循企业信用管理各项工作要求，及时上报良好信息。同时要求相关机构，尤其项目一线人员要主动规范日常监理行为，杜绝不良信息。

品质管理部高健雄重点就文件中涉及的不良信息进行再次强调说明，要求大家高度重视企业信用得分。在日常监理工作中，重视对工程建设相关标准规范的学习和掌握，提高监理服务能力和水平，积极发挥“工程卫士”和“安全管家”的重要作用。

企业信用是在真抓实干中做出来的。我们干过的每一个项目，做过的每一件小事，扛过的每一份责任，这些初心、使命、担当和坚持在一点一滴中积累起企业品牌力的底色。让我们凝聚共识，在工作中求实效，为企业信用评价及品牌提升做出更大的贡献！

正确使用)、软件类CAD、广联达软件的熟练使用。



整个比赛过程中，大家相互学习、相互借鉴、取长补短，有效提高了大家的专业技能，为培育一批在专业领域具有较强业务能力的全能型、专家级骨干人员奠定了坚实的基础，为装饰装修后期的发展蓄积了力量。

以赛促学夯本领，以赛强技谋提升。技能比武活动不仅增强了团队的向心力、凝聚力，激发了员工内部奋发向上、锐意进取的精气神，营造了学知识、练本领、强技术、夯基础的良好工作氛围，为锻造一支高技能、高水准、高素质、且学习力强、敢于争锋的铁军团队奠定了基础。

比技能、促学习、夯本领

本刊讯 为进一步提升项目员工的专业技能和服务水平，强化岗位争先创优意识，树立良好的企业形象，公司第一监理处、装饰装修管理中心分别组织开展专业技能比武活动。

第一监理处

公司第一监理处本次比赛以“金牌监理人员”之安装专业组技能比武为主，分个人汇报和评委提问两个环节。九位参赛人员从专业角度出发，对岗位的专业知识和实际案例进行汇报，展现了专业工作方法的积累、管理措施、安装过程材料注意事项、成功案例、BIM在安装工程的应用等。随后，两位评委随机提出问题，使大家从实战之中比技能，充分展示了各自的工作特点和职业风采。



装饰装修管理中心

为以赛促学、学以致用、学用结合，切实提高项目部及项目员工综合素质，装饰装修管理中心本次技能比武紧密结合管理中心体系运行情况，比武项目包括：仪器类（水平仪的架设及使用，千分尺的正确使用，靠尺、塞尺的

聚众智向未来，汇众力创新篇

——公司获西安市“厂务公开职代会四星级单位”荣誉称号

本月，经西安市总工会评定，公司被授予西安市“厂务公开四星级单位”荣誉称号。此次获评，是对公司厂务公开民主管理工作的充分肯定。

西安市厂务公开民主管理领导小组

关于表彰厂务公开民主管理先进单位的通知

西安市厂务公开民主管理领导小组

为表彰先进，树立典型，经本组研究决定，授予以下单位“厂务公开民主管理先进单位”荣誉称号。

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

西安市厂务公开民主管理先进单位名单

二、规范职代会，加强职工教育培训，加大民主管理的透明度

近年来，公司以职代会建设为基本点，不断深化企业民主管理，职代会成为了集体协商的主要渠道。公司职工代表采取自下而上的方式推荐，广泛采纳员工意见，职工代表来自公司各部门、下属单位和各项目部，涵盖了领导干部、一线监理人员、党员团员、男女员工等，具有广泛的代表性，充分代表了职工的意愿。在公司重大决策特别是关乎职工切身利益的决策时，职工代表具有否决权，有力维护了职工在企业中的各项权益。



西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部

一是积极开展公司厂务公开工作的专项检查，及时掌握职工对公司厂务公开的需求和意见，不断调整，充实厂务公开的内容，从而提高公司厂务公开的针对性和实效性；二是严格规范公司厂务公开程序，加强公开的反馈与监督；三是丰富公司厂务公开的形式，不定期召开各层级的互促交流会，加强与职工的沟通，增进了解；四是深入走访一线，了解、获取职工关心的问题，充实、丰富公司厂务公开的内容，公开职工所想、所急的问题，真正发挥公司厂务公开的实效性。

四、加强民主管理，促进企业高质量发展

在市场经济体制的逐步完善，企业改革不断深化形势下，发挥企业民主管理尤为重要。民主管理对于构建和谐企业，调动一切积极因素，把力量凝聚到推进企业改革，促进企业稳定发展具有十分重要的意义。

(一) 坚持以人为本，实现源头参与。一是着力解决职工在企业发展中出现的思想和生活、工作中遇到的困难。在职代会召开之前，做好职代会提案征集工作，广大职工积极为企业发展献计献策，提案内容涉及企业管理、改革发展、职业化建设等多方面，充分发挥了职工在公司发展、维护职工合法权益等方面的积极作用。二是通过公司职代会让职工了解和审议公司的重大问题，让他们主动参与到企业管理中。为了把民主管理工作做的更好，我公司工会一方面借鉴其他单位的一些先进经验，另一方面在特色上做文章，求实效，办实事，积极参与公司年度综合计划的制定。三是在企业制定一些规章制度和落实各级规定时，必须经职代会讨论、认真听取职工的意见建议。不断调动职工参与企业管理的积极性，引导职工建言献策。对于有些难点、重点问题，会成立调查小组，进行调查、落实、分析情况，随后提出解决方案。要求解决方案必须让每一位职工知晓，要让职工心知肚明，赢得人心。

(二) 坚持以人为本，加强过程监督。要让职工了解企情、监督企事、参与企政，提升职工主人翁的认同感，及时公开企业的各项经济指标，真正落实公司厂务公开制度、职工代表大会制度，畅通渠道、集中智慧，改善企业经营。积极扩大广大职工民主参与的范围渠道，保证广大职工充分行使民主权利，强化民主监督。

(三) 坚持以人为本，维护职工权益。维护职工的利益，保护职工的合法权益，这是企业民主管理的基础。只有解决好维护职工利益这个关键问题，才能把各方面的积极性调动起来，从而形成互相尊重、互相学习、责任共担、利益共享的有机整体，才能实现企业利益的最大化。我们职工最关心的、最直接的利益来实行民主管理，切实树立职工利益无小事的观念，把维护职工权益做细做好。

目前，矩一建管正处于由区域性品牌迈向全国知名企业的快速发展时期。企业一方面将持续加大技术创新力度，强化知识成果转化输出，以科技赋能业务发展，构建正向市场竞争能力。全力推进转型升级，以新三板挂牌为阶段目标，不断完善治理结构、优化发展策略、丰富产品布局，不断提升核心竞争力。另一方面紧紧围绕公司发展大局，继续探索民主管理工作的新思路、新办法，切实加强公司民主决策，民主管理和民主监督，着力加强工会建设，充分调动和发挥工会的职能，切实做好职工权益保障工作，创新工会工作思路，推动公司厂务公开民主管理工作水平再上新台阶，全面促进企业高质量发展。

文/公司工会委员会

当代人最稀缺的能力：屏蔽力

现代社会，人们越来越难以抵抗外界干扰。

在意他人的看法，关注外界的评价，沉迷冗余的信息。

日复月累之下，渐渐地把自已的一生，从一条康庄大道，走成狭窄隧道。

拥有屏蔽力，才是现代人最了不起的能力。

对外界干扰上瘾，只会消耗自己

《精进》一书中说：“在这个时代，信息是爆炸的，知识是过期的，观点是鼓噪的。”

现实生活中，我们常常把网络当成获取知识的途径，却忽略了无用信息的干扰。

查询资料时，一个吸睛的标题可能让你忘记要做的事情；

潜心创作时，一个微信小红点也可能让你灵感全无。

沉迷于各种无用信息，失去了深度思考的能力，生活陷入空虚。

不仅如此，全盘接收外界信息，并不会使我们的思想更全面，相反，还会使我们的世界变得更加混乱，然后不断地质疑自己。

随便一刷手机，满屏都是“成功人士”，有人一周读了3本书，有人各种才艺样样精通，有人年纪轻轻就拥有许多财富……

看着看着，内心越发焦虑，仿佛所有人都很优秀，只有自己被抛下。

越关注，越在意，便越浮躁。

一味地将目光聚焦在他人身上，只会徒增焦虑，背离初心。

杨绛先生说：“世界是自己的，与他人毫无关系。”

唯有懂得有选择性地屏蔽，才能专注自身，过好生活。

将注意力集中在自己身上，才是最高效的生活方式。

有大智慧的人，懂得屏蔽和筛选

王朔说过：“所谓活得明白，最重要的一件事，就是不要把评判标准，交给别人。”

相反，最大的愚蠢，就是把生活的审判权，移交给别人。

拥有屏蔽力的人，活得明白，也能活得漂亮。不可否认，在我们身边，总是围绕着形形色色的干扰因素。

也许，我们无法让这个世界的喧嚣，但可以通过屏蔽和筛选，降低噪音。越是懂得屏蔽，越能优化我们的思想属性。

很多时候，屏蔽，是为了给内心的那束光，释

(下转4-5版中)



汉中办事处组织召开三季度骨干员工座谈会。



富阎初级中学项目部全体成员学习范总三季度干部会上的讲话。



第十项目组织监理部及施工单位对《陕西省安全生产条例》进行学习。



宝鸡分公司参加市装配式建筑（钢结构模块）技术交流观摩会。



隆港城建安工程三标段项目地基与基础、主体结构分部工程验收顺利通过。



洋林熙岸小区项目在“建筑行业安全生产知识”网络答题活动中荣获三等奖。



西安金风水厂一期项目单体工程变配电室地基验收工作顺利通过。



市政工程处第五项目部承监的西三环（科技八路至天谷八路）自行车道工程顺利完成。



司法鉴定中心一行至神木市开展某煤矿鉴定工作。



西安咸阳国际机场三期扩建工程指挥部



洋镐大道与灵韵北路市政道路建设项目部组织全员召开“监理+进度”工作推进会。



港务南路项目监理部严格要求施工单位落实“六个百分百、七个到位”文明工地。

