

三建简报

诚信敬业·以民为主

内部刊物 2022年12月（总第216期）

同心筑梦，携手奋进
热烈庆祝奥润项目顺利举行开工仪式

无锡农商行金融科创中心项目
开工奠基仪式顺利举行

从基层成长起来的“一线实干家”
记装潢分公司项目经理袁小明



无锡市锡山三建实业有限公司

WUXI SHAN SANYUAN REAL ESTATE CO., LTD. WUXI



Contents

目 录



要闻时粹

- 2/ 同心筑梦，携手奋进
热烈庆祝奥润项目顺利举行开工仪式
- 3/ 无锡农商行金融科创中心项目
开工奠基仪式顺利举行

加强现场管理力度，完善质量安全监察

视点景象

- 4/ OH 卡牌体验活动 | 情绪的调节与释放

知识分享

- 5/ 机电安装工程技术分享
- 6/ 贺炜，我不是诗人

企业文苑

- 7/ 从基层成长起来的“一线实干家”
记装潢分公司项目经理袁小明
- 8/ 回望百年党史，重温峥嵘岁月
读《长征路上的故事》有感
- 9/ 如何应对人生的无常与变化
读《谁动了我的奶酪》有感
- 10/ 《人类群星闪耀时》读后感

生日烛光

祝福 1 月生日的员工

牡丹红 兰春娟 李金鹏 崔凤玲 惠 晶
席嘉希 顾中华 钦代红 袁诚晖 华 浩
钱学明 陈余初 顾俊生 王梦梦 李 涛
黄志锋 诸洪余 汪王明 刘术兵 周 妍
陈军平 束林煜 王莉君 浦文浩 徐 旦
徐卫刚 刘坤亮 严赵伟 陆心怡 陈 杰
何 炯

公司董事长钱新华、总经理郭晓携全体员工恭祝你们生日快乐，身体健康，阖家幸福，万事如意！

卷首

光阴如梭 转眼又到年终岁尾
365 天的昼与夜 光与影的交替中
我们踔厉奋发 踵事增华
十二月赋予我们的意义
是告别过去重新开始
崭新的 2023 即将到来
新的一年 将是我司真正实现
快速发展的新阶段
新的起点 新的机遇 新的挑战
我们用拼搏汇聚力量
以奋斗传递梦想
必定能够实现新的辉煌



同心筑梦，携手奋进 热烈庆祝奥润项目顺利举行开工仪式

12月26日上午，由锡山三建承建的军用柴油运输车辆低温启动加热装置和发动机进气净化系统研发制造项目顺利举行开工仪式。

无锡奥润汽车有限公司总经理王志民，无锡市锡山三建实业有限公司总经理郭晓，副总经理杨学辉出席开工仪式，奥润员工代表和项目部全体成员及各参建单位代表共同见证这一重要时刻。



现场彩旗飘飘，鼓乐齐鸣，挖掘机身披红花，整齐列队，工地到处洋溢着喜气洋洋的氛围。仪式在欢快激昂的乐曲声中拉开序幕。

奥润总经理王志民首先对来宾的莅临指导表示热烈的欢迎，他在发言中介绍了奥润公司的发展历史、项目的基本情况 & 未来前景。他对相关部门领导和全体员工表示诚挚感谢，并对锡山三建于以了高度期待。

郭总在致辞中表示，作为本项目的施工总承包单位，我们深感使命光荣，责任重大。为了本

项目的施工任务顺利开展，我们将组建最强有力的管理团队，全体职工将紧紧围绕各项建设任务，时刻保持昂扬的斗志、饱满的热情，充分发扬“忠诚协作，守纪善战”的团队精神，秉承“诚信敬业，以民为主”的核心价值观，严格按照设计图纸和工期要求，制定严密的施工进度计划，加强管理、科学施工，全面协调，抓好项目质量、安全、进度管理，以实际行动争创优质工程，打造公司良好形象，回报建设单位对我们的信任和支持，回报社会各界朋友对我们的期望和重托。



活动最后，在明快喜悦的音乐中，各位领导共同培土奠基。伴随着礼炮鸣响，开工典礼圆满落幕，宣告无锡奥润汽车有限公司军用柴油运输车辆低温启动加热装置和发动机进气净化系统研发制造项目正式启动，也为锡山三建米年的稳健发展奏响奋进序曲！

活动最后，在明快喜悦的音乐中，各位领导共同培土奠基。伴随着礼炮鸣响，开工典礼圆满落幕，宣告无锡奥润汽车有限公司军用柴油运输车辆低温启动加热装置和发动机进气净化系统研发制造项目正式启动，也为锡山三建米年的稳健发展奏响奋进序曲！

行政人事部：过佳焯



项目介绍：

奥润项目新增用地面积 21792 平方米（32.7 亩），拟建总建筑面积 34372 平方米，主要内容为军用柴油运输车辆低温启动加热装置和发动机进气净化系统研发制造。该项目总投资 2.2 亿元（一期投资 7358 万元，主要为厂房建设，二期投资 14642 万元），容积率不低于 1.6，达产后年开票销售 3 亿元。

无锡农商行金融科创中心项目 开工奠基仪式顺利举行

12月初，由锡山三建施工总承包的无锡农村商业银行金融科创中心项目正式开工奠基。

仪式上，区委书记方力致辞并宣布项目正式开工。无锡市地方金融监管局局长顾伟，人民银行无锡市中心支行行长刘耀庭，区委常委、常务副区长周建伟，区委常委、度假区党组书记钱斌，副区长陆晓波，无锡银保监分局副局长祁耀，无锡农村商业银行党委书记、董事长邵辉，无锡农村商业银行党委副书记、行长陶畅等出席活动。

锡山三建董事长钱新华，总经理郭晓，副总经理杨学辉，项目部全体管理人员及各方代表共同见证了开工奠基仪式。

锡山三建将围绕“诚信敬业，以民为主”的核心价值观，牢记“讲信誉，重服务，求创新，



树品牌”的经营理念，将高标准推进、高效率施工，用心把控细节、矢志精益求精，打造无锡东部引人注目、现代金融名片、城市地标建筑。

行政人事部：席嘉希



项目介绍：

无锡农村商业银行金融科创中心项目位于锡东新城商务区翠山路东、同惠街北，用地面积6.5亩，建筑面积约6.6万平方米，将打造集银行、办公及文化展览中心于一体的多功能综合性总部基地。

加强现场管理力度，完善质量安全监察

近期，机电分公司就“成立机电公司项目监察小组”开展了讨论会议，此次会议分为三个环节：

第一环节：由监察管理部袁经理讲解锡山三建项目监察小组的工作内容与流程。他介绍了项目监察小组的主要工作，比如不定期监察项目现场管理制度是否落实、施工现场是否遵循质量安全管理各项标准等，又详细解说了监察小组是如何解决相关问题的。

第二环节：由机电分公司何伟龙经理对机电项目监察小组提出要求与期望。

第三环节：机电分公司监察小组进行内部讨

论，梳理出落实机电分公司监察小组中可能会遇到的困难以及相应的解决方案。同时，袁经理就三建“项目监察小组”的工作内容与流程，与机电公司的适配性问题进行了充分的讨论和梳理，最终敲定了机电分公司监察小组工作内容流程的主要方向和部分细则。

“机电分公司项目监察组”讨论会议圆满结束，该会议不仅为机电公司成立“项目监察小组”奠定了理论基础，也让机电分公司员工们更加深层次的理解项目安全质量管理的重要性，使机电分公司的管理更上一个台阶！

机电分公司：孙啟兴

OH 卡牌体验活动 | 情绪的调节与释放

“我不能也不应该消灭我的压力，而仅可以教会自己去享受她。”——汉斯·塞利

近期，由计划经营部组织的“情绪的调节与释放”培训课程在澄怀厅举行，此次培训课程特别邀请了合德心理的钱丽娜老师授课，用 OH 卡牌的方式进行培训，课程生动有趣。与以往其他老师的讲授方式不同，OH 卡牌让培训人员参与其中，通过一个个活动，引发深思，来体会每个活动后面的意义。同时技术部、机电分公司一线的部分施工员也参加了此次培训。

课程开始前，来自三个部门的职工混分成四组围坐，有利于不同部门之间相互交流，希望能激发出更多的火花。丽娜老师先简单介绍了 OH 卡牌的起源，一些使用的规则，其中最重要的就是“尊重”，OH 卡牌是没有对错的，所以要尊重每个人自己的看法与观点。



第一个活动“自我介绍”。用一张卡牌代表自己给大家做介绍：我的名字、心情、优点，这张图卡与我的链接。通过这个活动，大家发现与以往自我介绍不同，以往更多的是介绍一些外在信息，比如：职业、部门等更多理性层面外显的信息，这个活动介绍到了你的心情、爱好，更多感性层面的，内心的感受，让大家一下打开自己，消除彼此的陌生感，拉近了彼此的距离：“原来你也喜欢大自然，原来你也是一个不善言辞的人”。

第二个活动“独特视角”。从文字卡中挑选 12 张牌，并摆放成 4×3 的矩形，任意抽出一张

图像卡，每个人轮流用这张图像卡放入你觉得最适合的文字卡中，并说明原因。通过这个活动，虽然是同一张图卡，但是每个人看到的都是不同的，即使放在同一张字卡中，解释也是不一样的，让大家体会到每个人都是一个独立的个体，面对同一件事情，想法不同，行为就会不同，那结果就会不一样。

丽娜老师给大家放了一段视频：被领导批评后，三位成员不同的反应，详细讲解了 ABC 理论。正是由于我们常有的一些不合理的信念，比如：孩子必须考上好的学校，不然就完了；比如：领导批评我，就是对我有看法等；使我们产生情绪困扰，如果这些不合理的信念久而久之，还会引起情绪障碍。

情绪 ABC 理论：A 表示诱发性事件；B 表示个体针对此诱发性事件产生的一些信念，即对这件事的一些看法、解释；C 表示对自己产生的情绪和行为的结果。不是事件 A 让人产生情绪压力，而是你对这件事情的看法、解释 B 才导致后面的情绪与行为 C。如果我们遇到一些负面的事情，能够合理的疏导自己情绪，调整自己的看法，那更有可能让自己在失败中汲取力量，而不是陷入自我怀疑中。

第三个活动“调节方案”。由一位组员选一张牌代表自己目前困扰，其他组员轮流抽出一张牌，来代表解决这个困扰的方法并解释给那位组员听，这位组员听完后给出觉得最适合自己的方案。有位组员说，自己的某个工作没完成，担心领导批评。大家给的方案：赶快去做、寻求同事的帮助、找领导帮忙，想开点。。。。通过这个活动，我们看到集体的智慧，每个人面对问题解决的方法各不相同，有些自己解决不了的事情，听了大家的意见，也许会给自己带来新的启发，有些困惑大家是一样的，顿时觉得自己得到理解，自己也并不是特例。

第四个活动“我眼中的你”。每个小组选一

机电安装工程技术分享

在建筑施工工程中，机电安装工程是非常重要的项目之一。整个施工过程中的工艺与控制管理，需要有非常严格的要求。机电安装涉及的内容比较多，在所有的设备安装完成以后，工人需要对每台设备进行相关的调试，确保机器能够正常的运行。如果安装后没有及时调试，后期运行过程中出现的问题，将会造成无法挽回的损失，并导致整个工程不能如期完成。因此，前期准备、正确安装、检查和调试设备是机电安装工程中三个关键要素。

机电安装工程的施工技术在日常的机电安装工程施工中是比较复杂的，尤其针对一些设备的零部件比较多，比较零散，对机电安装的工人要求比较高，需要具备一定的安装技术。初期的设备安装，以及后续的运行调试，具体的步骤包含以下几个方面：1、我们要对设备的相关资料做好准备；这些资料是否齐全、是否完善对之后的设备运行也是起到的比较重要的一环；2、我们需要对设备的管线铺设做好处理；3、我们要安装好设备所需要的电箱以及支管；4、我们要检查、调试好所有的设备，检测机器是否能够正常的运行。

（1）施工安全。保证工人在施工过程中的安全是项目工程施工过程中最重要的一环，却是工人们一直忽视和马虎的一环。有的工人自以为技术好，有经验，不愿意听从技术员和管理员的指挥；有的长期从事固定性作业，感到枯燥乏味，工作期间心不在焉；有的嫌麻烦，图省事，不规范佩戴安全帽和安全带...这些侥幸心理、习惯心理、省能心理往往会导致安全事故的发生。还有一种情况，项目管理人员口头、书面多次反复通知工人要带好安全带和安全帽，工人只是口头上的答应，敷衍了事，等管理人员走后仍然没有戴好安全帽和安全带，最后导致安全事故的发生。短时间内想要改变工人们想法是非常困难的，只有让工人们自己提高安全操作的认知和意识才



能预防和防止安全事故的发生。

（2）设备的安装问题。在施工过程中最需要关注的是工人安装的方法是否正确，如不正确应及时纠正，并且给工人讲解如何正确安装。常常有一些安装小细节，工人们会忽略安装说明上正确的安装方法，觉得自己一贯的安装方法是正确的。一旦设备没法正常的运行，工人就需要把安装好的设备拆解下来，进一步检查是哪一步骤出现了问题，把宝贵的工程时间白白浪费在拆装和检查上。所以，新设备安装前技术人员应该给工人讲解一下设备的正确安装方法，管理人员也应该帮助指出工人在安装上存在的问题，并讲解清楚让工人有明确的了解和认知。

（3）质量控制在设备的安装前。机电安装工程中安装的前期准备工作也是很重要的一环，工人一定要做好相关的准备，还有就是对需要安装的设备开箱检查、清点、是否缺少或者损坏，以及设备的规格型号、外形尺寸、数量等进行核对。在设备安装的尺寸和位置上，要考虑多方面因素。设备的安装质量也是我们需要重点关注的一点，在一定的程度上会影响我们对设备的把控程度，从而导致设备正常运行。

以上的三点也是我们在工作中经常遇到或者经历过的一些事和现象，出现的频率很高，如何减少、杜绝这些现象是我们技术员以后工作中需要重点关注解决的。

机电分公司：蒲文浩

贺炜，我不是诗人

每位足球解说员都有自己的个人风格。贺炜选择了哲理和诗意。尤其是在有球队告别的时刻，他每每能够用充满文艺范的语句送上道别，让球迷感动的同时，也往往成为了足坛经典比赛的注脚。

比如本届卡塔尔世界杯，当德国队踢完第三场小组赛，确定无缘16强之际，贺炜就给日耳曼战车送上了一段告别语：“德国的球迷一直希望他们传统意义上的中锋能够存在，德国足球能够踢出像贝多芬的音乐一样强烈而激情的不朽咆哮。”“但是德国队没有做到这一点，连续两届世界杯，他们踢出来的，像是瓦格纳的歌剧，尼伯龙根的指环。人们想起了当中著名的乐章，诸神的黄昏。”

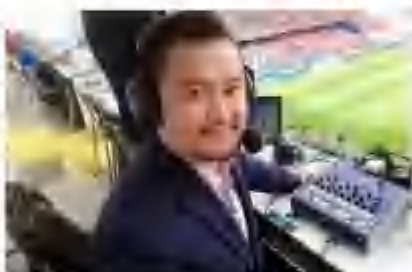
在四分之一决赛阶段，当荷兰队打出精彩绝平，最终点球大战不敌阿根廷之后，贺炜也留下了一段精彩的解说词：“请不要相信胜利就像山坡上的蒲公英一样唾手可得，但请相信，世上总有美好值得我们全力以赴，哪怕粉身碎骨。”



待到克罗地亚队半决赛负于阿根廷之时，贺炜也为格子军团送上了临别赠言：“任何一个为自己国旗的颜色奋斗的人都是幸福的。这句话是克罗地亚的国脚们说的，对他们来讲具有格外的意义。因为在他们年少的时候，大部分人都经历过那些动荡的时刻，他们才明白如今的珍贵。”

等到梅西带领阿根廷队通过点球大战击败法国队，成功捧起队史第三座大力神杯，梅西也实现了自己的梦想时，贺炜的金句也没有缺席。“梅西不需要另外一个冠军来证明自己，但是阿根廷需要。36年来他们无时无刻不在盼望着重回阿兹台克的巅峰。”“阿根廷诗人博尔赫斯曾说，任何命运，无论如何漫长复杂，实际上只反映于一个瞬间：人们大彻大悟自己究竟是谁的瞬间。”

在解说席上以“诗意”闻名的贺炜，其实并非文科生，他毕业于武汉海军工程大学IT工程专业。出于对足球的热爱，他寻找着进入这个岗



位的途径。大学期间，他参加了一档名为《挑战主持人》的节目，并通过这个节目结识了刘建宏、黄健翔等业内前辈。即将毕业时，贺炜向刘建宏毛遂自荐，进入了央视实习。为了圆解说的梦想，他一头扎进了资料库，熟记中国诗词，知晓古希腊神话传说……功夫不负有心人，埋头积累让他把握住了机会。从深夜解说欧洲联赛，到成为世界杯的解说员，贺炜终于在2014年第一次惊艳了球迷。彼时，在卫冕冠军西班牙队小组出局之际，他就留下了一段经典解说：“我想真正的成熟，应该并不是追求完美，而是直面自己的缺憾，这才是生活的本质。”“罗曼·罗兰说过，这个世界只有一种真正的英雄主义，那就是，认清生活的真相并且仍然热爱它，西班牙队从头再来吧，难道向上攀爬的路，不是比站在巅峰更让人热血沸腾吗？”

对于外界送给自己的“诗人”绰号，贺炜自己在感谢的同时，也一遍遍表示这实属过誉。贺炜在世界杯的出彩解说，也印证了他自己说的那句话“足球寄托普通人平凡生活中的英雄梦想。”贺炜将比赛解说得出神入化，带给观众赛场之外的享受，何尝不是在一路向高处攀登，在平凡的解说之路上，实现自己的英雄梦想。贺炜就像是梅西，都在用心去爱，去做这份事业，无论梅西在足球赛场上的光芒四射，还是贺炜在解说上的诗兴大发，都见证一个共同的道理，没有谁能随随便便成功，台上十分钟，台下十年功。又是一届世界杯落下帷幕，梅西也好，贺炜也好，他们留下的奋斗足迹，足以鼓舞平凡的人在各自的岗位上，去实现自己的英雄主义。

从基层成长起来的“一线实干家” 记装潢分公司项目经理袁小明

2004年夏天，刚从学校毕业的袁小明同志入职锡山三建装潢分公司。他从一名初出茅庐的项目技术员，一步步蜕变成优秀的项目经理。数年风雨，初心不改，依靠拼搏的干劲，扎实的业务技术水平和管理能力，攻下了一个个难关，先后获得“先进个人”“优秀项目经理”等荣誉称号。他参与负责的工程项目均为公司创造了良好的经济效益和社会效益。

一、以质为本，用心筑造工程

袁经理工作中始终贯彻“精益求精，精细管理，精雕细刻，打造精品”的管理理念，采用“策划先行、制定措施、稳步推进、过程控制、严格把关、明确责任、奖罚到位”的方法和原则。施工过程中制定严密的专项质量策划，编制技术含量高、经济合理的分部、分项工程施工方案，提高检验标准，加强对关键工序和重要部位的检查监督，建立完善的检查制度，对影响质量的关键部位，他做到实时检查，落实整改，严格把控质量，减少返工确保一次性验收合格，由他担任项目经理期间的项目一次交验合格率达到100%，海鹰产业园及条件建设项目室内装修工程荣获2020年“太湖杯”优质工程奖，2021年度江苏省优质工程奖“扬子杯”。

二、勇于挑战，实现扭亏增盈

2019年公司投中了海鹰产业园及条件建设项目室内装修工程的标，该工程以最低价中标且让利较多，当年材料费用大涨，合同签署材料单价不得调整...诸多难题让很多经验丰富的项目经理都打起了退堂鼓，袁小明同志毅然决然地向公司毛遂自荐，申请担任海鹰产业园及条件建设项目室内装修工程项目经理。对于这种明亏的项目，他深知任务之艰巨，进场后，立即组织成立扭亏小组，针对明亏的分项进行深入分析，找到明亏“巨头”。在明确规定不得调整材料单价的情况下，他不走寻常路，找到新的突破口，积极与甲方沟通。在袁经理坚持不懈的协调下，将工程中明亏、潜亏的分项剔除出本标段，移至下个标段，一下

子力挽狂澜，将整个项目扭亏为盈。这样更改后有个弊端，合同内金额急剧减少，不能达到项目预期规模，于是袁经理立刻与甲方联系，表达想要参与下个标段投标



的想法，经过反复商讨，袁经理得到了甲方的认可，将二标段收入囊中。面对巨大的挑战，袁小明同志独辟蹊径、敢于冒险、直面挑战，不仅将项目扭亏为盈，也为公司争取到了后续项目，为公司获得了更大的利益。

三、以身示范，发挥先锋模范作用

袁小明同志有一个自己的原则，要求别人做到的，自己先做到。在项目现场中带出了一支吃苦耐劳、积极向上的队伍，充分发扬了优秀项目经理的先锋模范及引领作用。他常说“我们这个行业就是忙的时候很忙，像个陀螺一样，没有一刻停歇。”哪怕周末、节假日也能看到袁经理忙碌的身影，他始终坚持在生产第一线，从不喊累，从不抱怨，为我们树立了一个很好的榜样，深深的影响着我们。建筑业历来是艰苦的行业，风吹日晒，寒来暑往。袁小明同志多年如一日以一份对本职工作和企业的拳拳挚爱之情，在施工一线的工作岗位上拼搏着、奉献着。对事业献出了一个“诚”字，对群众付出了一个“爱”字，对自己定出了一个“严”字。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。成功向来无捷径，唯有汗水来铺就，下足苦功夫，方可磨就碧剑锋芒。袁小明同志脚踏实地、精益求精，融合锡山三建“诚信敬业，以人为本”的理念，用个人魅力和无私奉献的精神，感染着一批又一批青年员工，为锡山三建装潢分公司的发展贡献着强大力量。

装潢分公司：翁煜钦

回望百年党史，重温峥嵘岁月 读《长征路上的故事》有感

长征是无数英烈用生命写就的一部英雄史诗，也是中华民族历史上的一座巍峨丰碑。百年前，中国共产党领导的工农红军为了北上抗日，突破国民党军队的围追堵截，即使荆棘载途，他们还是跨越了万水千山，克服了无数艰难险阻，创造了名垂青史的英雄伟绩，谱写了惊天地、泣鬼神的伟大革命篇章。坚定不移的信仰、坚韧不拔的求索、无所畏惧的前行，我想，在中华民族的字典中，没有哪一个词能够像“长征”那样，在蕴含复杂情感的同时又令人热血沸腾。

长征是历史记录上的第一次，它是宣言书，也是宣传队，还是播种机，它宛若一条蜿蜒二万五千里的红飘带，以它那无与伦比的绚丽，舞过那个满目疮痍的中国大地，舞过多风多雨的二十世纪，舞出了我们中华民族的冉冉希望。



长征时期是一个充满硝烟的时代，有多少人的命运在毫无预料中戛然而止，有多少人在动荡时局无家可归，有多少人在无尽的痛苦中埋怨。命运的脚步是无人能阻拦的，为了国家，为了人民，于是，有千千万万个中国人站了起来，他们抛头颅、洒热血，肝胆相照，只为了同一个目标而拼搏。最后，在无数人的响应下，在无数次的拼搏中，我们胜利了，长征胜利了。

把目光移至当下，现如今，经济发展迅速，物质资源丰富，浪费俨然成了一种普遍现象。想想长征时期，红军面对粮食匮乏的困境，他们吃草皮，啃腰带，而现在拥有充足粮食与物质资源的我们，浪费行为却无时无刻不在发生。国家富强，物质资源丰富以及生活条件的逐步改善不该成为我们不珍惜食物的理由。读完长征故事，我想我们更应该忆苦思甜，对“粒粒皆辛苦”有更深的认识，从小事做起，从个人做起。生活中如遇外出用餐，应时刻谨记“光盘行动”，以饱腹为出发点适量点菜，若是不够可以再点，这样就能在很大程度上杜绝铺张浪费。

同时在日常生活中，我们也该注意资源浪费的问题，提倡低碳出行和绿色环保，节约每一滴水，节省每一度电，为可持续发展献出一份自己的力量。

一代人有一代人的长征路，当今世界竞争如此激烈，新的挑战与困难接踵而至，低头看看脚下，抬头看看天。面前一条崭新却又荆棘丛生的漫漫长征路正在等着我们去走完。长征精神是治愈当代青年畏难情绪的良药。先辈们的长征成功了，我们当然也要怀着不甘落后的决心，学习并贯彻他们的“长征精神”，最终迎来我们的胜利。

风吹过，雨打过，火烧过，铁蹄践踏过，但宁折不弯的是中国人的脊梁，让我们拿出“生当做人杰，死亦为鬼雄”的豪情，为了共同的梦想，谱写新一代人的长征奇迹！

财务部：钱琳



如何应对人生的无常与变化 读《谁动了我的奶酪》有感

《谁动了我的奶酪》由美国作家斯宾塞·约翰逊所著，名列全球畅销书籍前三。它带给我的不仅仅是精神上的共鸣，还让我思考了当我遇到变化时我该如何处理。这本书可以分为三个部分：同学聚会、《谁动了我的奶酪》故事、结合故事展开讨论。

“同学聚会”讲述的是一群同窗好友聚会讨论如何应对生活中的种种变化。安杰拉第一个发表对生活的感慨。之后内森讲述他的家族企业在面对变化时遭遇的种种困境。再由在大家眼中胆子非常大的前足球队长卡洛斯发表他的看法：我们拒绝改变，是因为我们害怕改变。最后，迈克尔为大家讲述了一则他听过的故事《谁动了我的奶酪》。



第二部分《谁动了我的奶酪》讲述的是四个虚构角色在迷宫里生活，奶酪是他们要追寻的东西。嗅嗅和匆匆是两只小老鼠，它们的思维简单。哼哼和唧唧是两个小矮人，他们的思维相对复杂。有一天，他们同时发现了一个储量丰富的奶酪仓库，于是制定了一系列推断来寻找奶酪。大家很快找到了奶酪C站，不同的是，两只小老鼠每天都会对奶酪的分量进行检查，而且他们用于寻找奶酪的跑鞋总是挂在脖子上，而哼哼、唧唧在找到奶酪之后就在家定居在了附近，他们从未想过为什么奶酪会在这里，为什么奶酪从来没有改变过。后来的某天，奶酪全都消失了，哼哼和唧唧对此毫无准备，他们开始抱怨，并在原地寻找。可是，嗅嗅和匆匆早就发现了奶酪站的变化，并寻找到了奶酪B站。在奶酪消失后不久，哼哼决定不再原地等待，他重新踏入迷宫寻找奶酪，而唧唧则原地等

待，他相信奶酪会回来的，不愿意调整自己去适应变化。最终，哼哼找到了奶酪B站。之后，哼哼每天都会对奶酪进行检查，以及时应对改变。

“讨论”讲述的是聚会的同窗听完故事后认为自己更像故事中的哪一个角色，并发表自己的看法。大部分人认为自己更像唧唧，在面对变化时固步自封，既没有嗅嗅、匆匆那样简单的思维，也没有哼哼那样在面对变化时能及时调整自己适应变化的勇气。

在我看来，“奶酪”是对现实生活中追求目标的一种比喻，它可以是一份工作、一段人际关系，也可以是金钱、豪宅，还可以是自由、健康、社会的认可或老板的赏识。在这个时代，飞速发展的城市，瞬息万变的市场，我们一直都在追寻着各自的奶酪。面对日新月异的变化，你是满腹牢骚，还是固步自封，亦或是调整自己以适应变化？我们的梦想，我们的工作，我们的心情，被谁改变了？究竟是谁动了我们的“奶酪”？

读完这本书，我也在不断地思考着上述几个问题。生活中，面对改变的时候，我相信大部分人会像唧唧一样害怕改变，并不想调整自己去适应变化。罗伯特·彭斯讲过：再完美的计划也时常遭遇不测。我们时常为自己的人生做好一个完美的规划，当遇到变化时又害怕改变。我们的“奶酪”也许是被别人拿走了，也有可能是我们自己。当别人动了我们的“奶酪”的时候，我们没有及时调整自己去适应变化，最终，我们像唧唧一样原地等待，“奶酪”就这样被自己弄丢。

在纷乱复杂的社会迷宫中，要想做到积极适应变化绝非易事，这就需要人们摒弃先前对工作和学习造成消极影响的态度和性格。我们得向哼哼学习及时调整自己，向嗅嗅和匆匆学习具有准备意识。只有这样，我们才能把“奶酪”稳稳的抓在手中。

机电分公司：束林煜

《人类群星闪耀时》读后感

“一个民族，千百万人里面才出一个天才；人世间数百万个闲暇的小时流逝过去，方始出现一个真正的历史性时刻，人类星光璀璨的时辰。”

——摘自《人类群星闪耀时》

“戏剧性的时刻”正是斯蒂芬·茨威格选中这14个时代英雄14个影响世界历史进程事件的原因。《人类群星闪耀时》这本书不是传记也不是小说，却如传记一样真实，比一般小说更加扣人心弦。作者斯蒂芬·茨威格以历史特写的方法，将他们人生中那些光辉、暗淡、悲壮的时刻，同时也是决定人类历史的伟大的瞬间生动的描述出来。



《封闭的列车》一文描写的是俄国革命家列宁从流亡地突破重重困难，惊心动魄地返回俄国展开革命事业的故事。列宁逃亡瑞士之后潜伏14年，始终不显山水，贫穷落魄，低调地生活在一个修鞋匠的家里。1917年3月，当列宁得知俄国宫廷革命，沙皇退位，临时政府成立，召开了杜马会议，俄国自由了，政治犯得到了赦免。几年来他所梦想的一切，他致力奋斗的一切，如今都实现了。他顿时觉得，他必须回去，必须马上回俄国，

不惜一切代价，一定要回去！他根据当时的形势，以高超冷静的思维分析形势，各种利弊和可能带来的负面影响，以个人承担责任的方式和德国政府协商谈判，最终乘坐了一辆满载流亡的革命者的列车，通过德国回到了俄国。当火车驶进彼得格勒的芬兰火车站时，巨大的站前广场已经挤满了成千上万名工人和配备有各种武器的前来保护列宁的卫队，他们正在翘首盼望着这个流亡归来的人，《国际歌》骤然响起，当他走出车站时，这个昨日还住在修鞋匠家里的人，此刻已经被成百上千双手抓住，并被高举至一辆装甲车上。聚光灯从房子和要塞射下来，聚集到他的身上，也就是在这辆装甲车上，他向人民发表了他的第一次演说。所有街道都沸腾了，之后不久，“震惊世界的十日”开始了。炮弹射出，击中和毁灭了一个帝国、一个世界。茨威格用很短的篇幅就将列宁发动革命前的种种紧张惊险的事迹跃然纸上。

翻阅历史，最能让人掩卷喟叹，感慨良久的多是那些充满变数的偶然瞬间。这种偶然它处于人类的“盲点”中，难以被人掌控。那些伟大瞬间正是人类面对处于“盲点”中的偶发事件时，所迸发的强烈意志。

装潢分公司：吕娜

>>> 上接第4页

个最佳位子，小组成员轮流坐，其他组员说出他身上的一个优点，要具体化。这个活动是大家觉得最开心，最爽的。培训刚开始的时候，老师让大家自我介绍时，说一下自己的优点，听到好几位成员都说自己没啥优点。这个活动中，我不断听到被夸的成员说：“我原来还有这个优点，你还记得我第一次穿的裤子？”刚开始，大家还有些腼腆，后来直接坐上去说“来吧，大家快来夸夸我！”被夸完后，一下觉得自己很不錯，充满了能量。通过这个活动，我看到每个人有自己的优点，也许你没发现。同时每个人都希望自己被肯定，被看到，所以在工作中看到对方的优点多

夸夸，回到家多发现家人，尤其是孩子的优点，多夸夸，让大家的工作与生活充满更多的正能量。

这次课程让大家在紧张的工作之余，通过轻松有趣的活动增进了部门同事之间的了解，也反思了自己以往的一些情绪，行为，学到了一些心理学知识，更收获了满满的能量。正如老师所说：月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐，但这并不意味着我们是情绪的奴隶，任它支配自己的行为。情绪是可以管理和调节的，我们要学会以恰当的方式来表达自己的情绪，学会运用正确的方法合理地调节自己情绪，做情绪的主人！

机电分公司：严浩英



凝心聚力 携手同行

2023



地址：天津市滨海新区塘沽港西路107号

电话：0510-83791637

传真：0510-83791637

E-mail: yxs@xs-sj.com

公司网站: www.xs-sj.com

邮编：214194

