

秋



三建简报

诚信敬业·以民为主

内部刊物 2016年10月 (总第157期)



无锡戴卡轻量化车轮项目投产
 建筑企业工程项目营改增后成本管理实践培训
 洛社镇便民服务中心
 读《平凡的世界》有感



地址:无锡市锡山区锡北镇锡港西路107号
 电话:0510-83791637
 传真:0510-83791637
 E-mail:xssj@xs-sj.com
 公司网址:www.xs-sj.com
 邮编:214194



无锡市锡山三建实业有限公司

XISHAN NO.3 CONSTRUCTION INDUSTRIAL CO.,LTD.WUXI

要闻时粹

- 2/无锡戴卡轻量化车轮项目投产
- 3/建筑企业工程项目营改增后成本管理实践培训
- 4/公司举办首届锡山三建棋牌赛
- 4/我公司获的“守合同重信用企业”荣誉称号
- 5-6/无锡速捷脚手架公司安全生产月活动正式启动
- 6/广交世界质取未来

视点景象

- 7/洛社镇便民服务中心

知识分享

- 8/营改增后财务知识分享

企业文苑

- 9/资产管理部力促临时设施标准化
- 9-10/读《平凡的世界》有感
- 10/谈谈职业的倦怠期

生日烛光



祝福十一月生日的员工

陆慧兰、陶东良、孙国孝、黄莉、王瑜焱、沈玲英、沈晓丽、胡明、沙福海、李焯焯、杜卫东、宫海俊、王新卫、史涌军、王亚芳、张锡峰、张永兴、杜云龙、魏道容、徐亚英、胡宇月、周其龙、潘家旺、何旭、程承志、刘彦林、罗小燕、王安贵、王荣华、张琪、陶苇康、韩玉娟、栗宁波、包仁之、彭小琼、金琳、徐东

公司董事长钱云皋、总经理钱新华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

谈到激励，应用物质和金钱作为嘉奖是企业常用的激励手腕之一，这是毫无疑问的是必需的，但却不是长期有效的，起因是企业不可能无穷制地加大物资奖励本钱；再者是人的需求是无止境的，跟着环境的变迁，当旧的需求被满足或不完整被满意的时候，新的需求就会呈现了。

正如马斯洛对于《人的需求档次论》所阐述的那样，当人对生理、保险和归属需要得到知足之后，尊重的需要就会发生。显然，如果企业能基础供给相称甚至高于均匀报酬程度的同时，也能一直满足员工对尊重的须要，这种精力上的激励甚至比物质上的激励更来得长久，有效。“尊重”这个词多数是在论述范围的问题时被提及，在探讨企业管理问题的时候，就比较鲜见了，更不要说上升到一个重要的地位。

所谓尊重，是包括尊重自己和尊重别人，或者称为自尊和尊人。什么是自尊呢？自尊就是自我尊重，表示为人对自己行为和力量被他人及社会承认或认可的主观请求，是个人对自己价值的寻求。

人要想得到尊重、得到发展，就必须不断的调剂自己和社会的关系，例如社会认识关系、社会关系，而其本质就是价值关系。一言蔽之，如果你不尊重他人，你也不可能获得他人的尊重。

国内首家智能化车轮制造工厂亮相惠山区 无锡戴卡轻量化车轮项目投产

王炯李小敏出席仪式并致辞

春发其华，秋收其实！经过10个月的奋战，10月29日，无锡戴卡年产240万件轻量化车轮项目在惠山工业转型升级集聚区正式竣工投产。中信集团副董事长、总经理王炯，省委常委、市委书记李小敏出席仪式并分别致辞。市委常委、常务副市长黄钦主持。

李小敏在致辞中表示，制造业是产业之基，正是得益于制造业的发展壮大，无锡经济实力不断增强，无锡城市地位不断提升。无锡戴卡是我市制造业企业的优秀代表，是世界铝车轮行业的“单打冠军”，中信集团将无锡戴卡列入集团全球战略布局重点，投资建成了今天投产的新项目，不仅扩大了生产规模，更为重要的是采用了先进的智能制造技术，为无锡推进以智能制造为主攻方向的产业转型升级提供了示范，也为无锡建设全国领先的“智造强市”、打造具有国际影响力的先进制造业基地增添了动力。

王炯说，中信集团诞生之初就与无锡有着不解之缘，为无锡经济发展作出了积极贡献。今年中信集团与我市签署了战略合作协议，把双方的合作推向了新高度，并结出了合作的新果实。我们将继续为中信集团在无锡发展创造良好条件，促进企业持续健康发展。希望中信集团以此次项目投产为新起点，把优质的资本资源、先进的技术资源和优秀的人才资源更多地集聚无锡，在互信互助、互利互惠的基础上，进一步拓展合作领域、提升合作层次、扩大合作成效，为无锡打造现代产业发展新高地、重振产业雄风提供更大的支持和帮助。

王炯说，近年来中信集团坚持金融与实业并举发

展，中信戴卡作为中信实业板块的重要成员之一，已经成为铝制汽车零部件行业的领军企业。无锡戴卡轻量化车轮项目建成投产，是中信戴卡探索产业升级中的又一重大成果。希望无锡戴卡以此次项目竣工投产为契机，加快建设、早日实现其铝铸件项目投产运营，不断提高企业整体竞争力和影响力，在引领地方传统制造企业转型升级和促进无锡经济社会发展中发挥更大作用。中信集团高度重视在无锡的发展，希望无锡市一如既往地关心支持中信在无锡的各项发展。中信集团将在已有合作基础上，拓展合作领域，提升合作水平，努力为地方经济社会发展作出新的贡献。

无锡戴卡轻量化车轮项目总投资22亿元，整个生产流程吸收利用KSM德国公司先进技术，全流程采用自动化、智能化制造生产线，是国内首家智能化车轮制造工厂，项目达产后预计年新增产值将达25亿元。此次竣工投产的是一期年产240万件轻量化车轮生产项目，总投资6亿元，项目实现了“投产即达产”的目标。今后还将推进二期年产4万吨轻量化汽车精密零部件项目，总投资16亿元。

近年来，惠山区始终坚持产业为根、企业为本、项目为重，加大产业项目的引进和建设力度，并在全市率先制定《惠山区实施智能制造工程三年行动计划》，成立省内首个智能制造服务联盟，出台国内首个智能制造地方标准，引领传统产业全面提档升级，从智能制造、两化融合、制造业服务化等方面打造产业崛起新引擎。

摘自无锡日报第16774期 作者高美梅



建筑企业工程项目营改增后成本管理实践培训



10月22日上午，公司在报告厅开展有关营改增后建筑企业工程项目成本管理实践的培训。各职能部门、专业分公司相关人员、土建项目经理等近100人参训。

近年来，建筑市场竞争激烈，投标形势严峻，施工企业想要获得良好的效益，需要探索一套适合自己的成本管理模式。营改增之后，加强企业内控，完善内部管理，是提高企业竞争力和效益的必然选择。

来自中国铁建的城云老师为我们讲解了责任成本管理的理念及内容解析，针对企业成本管理存在的问题，带来了一些经验的分享。成本管理和控制，实际上是对影响和决定成本的因素进行管理和控制。城老师介绍的责任成本管理模式的内容主要是“一套体系，两个分离，两个挂钩，三化保障，四个阶段22个重点，五个理念，六个机制，七大成本”。其中责任成本管理体系的核心问题是“两分离、两挂钩”，即作业层与管理层进行分离，以“价量分控、两量控制”为核心的项目成本管理操作模式。第一个挂钩是工程公司向项目部收取上交款与编制项目部的责任预算挂钩，第二个挂钩是职工收入与责任预算执行效果挂钩。责任成本管理是以责任中心核算为基础；以对责任中心人的激励为入手；以企业成本文化为动力；以实现企业价值最大化为目的的现代化管理办法。

下午的课程上，城老师重点讲解了营改增后，对分

包管理的影响及对策。营改增后，对专业分包的影响一是结算滞后导致进项税抵扣不及时；二是分包成本中材料、设备部分的进项税抵扣不足。对此采取的对策是加强分包结算管理，按合同约定及时办理竣工计价手续，取得分包方开具的增值税专用发票；加强分包合同价格管理，考虑物资设备的可抵扣进项税，合理确定分包合同价格。营改增后对劳务分包的影响是结算滞后导致进项税抵扣不及时；因分包资质和能力问题不能开具增值税专用发票。对于不能提供增值税专用发票的劳务分包方，总包应采取纯劳务分包模式，分包内容仅仅为人工费，总包方自行采购分包工程所需的材料设备等，取得增值税专用发票，增加进项税抵扣。对于能提供增值税专用发票的劳务方，应提前综合考虑劳务分包内容，将部分预计不能取得增值税专用发票的材料费、设备租赁费等纳入劳务分包范围，由分包方统一开具增值税专用发票，从而抵扣进项税。对于劳务派遣，总包企业应建立并规范劳务分包方准入制度，建立合格分包方名录。

此次培训为公司的项目成本管理带来了一定的启发，其中成熟的项目成本管理理念也值得我们学习、借鉴。重视成本管理，积极更新成本管理理念，探索成本控制的新方法、新途径，将帮助公司取得长久的竞争优势，推动公司持续、健康、和谐、快速的发展。

计划经营部 蒋筱

公司举办首届锡山三建棋牌赛



金秋十月，丹桂飘香。为丰富公司员工的文体生活，构建快乐工作、健康生活的氛围，倡导有益身心的休闲方式，10月29日，一场别开生面的“锡山三建棋牌赛”在公司报告厅成功举行。

棋牌可以说是家喻户晓的娱乐项目，有着深厚的群众基础，它简单易行、益智健脑。本次比赛在公司团支部的精心组织下，得到了广大干部职工的热情响应和大力支持，共有来自各部门的50余名选手报名参赛。比赛遵循“公平、公正、公开”的比赛规则，共设掇蛋、三人斗地主、80分三个项目，采取抽签对阵形式，分初赛、半决赛、决赛三个阶段进行。

比赛现场，公司高层领导、中层干部和普通员工同台竞技，本着“切磋牌艺，以牌会友”的原则，现场气氛十分活跃，表现出了良好的竞技状态。每场比赛个个凝神静气，斗智斗勇，在无形的战场上进行着激烈的“搏杀”。选手们密切配合，精确计算、细心揣摩、沉着应战，对阵双方比牌技、比智慧、比胆识，整个赛场众生百态，有突降好牌的喜笑颜开，有手摸烂牌的捶胸顿足……旁边牌友认真观战、悉心学习。大家切磋牌技、互相学习，加强交流。

赛场上既有“久经沙场”、深谙牌道的一流“高手”，在他的大刀阔斧下整个牌局都被他掌控着；也有初学起步的牌道“菜鸟”，一不留神就被杀了个片甲不留。不管“高手”还是“菜鸟”，他们都全身心地投入比赛，现场不时爆发出欢呼声，大家共同享受棋牌带来的放松和乐趣。整个比赛过程井然有序、其乐融融，始终洋溢着紧张、和谐、愉悦的氛围。

时间稍纵即逝，经过多轮谋略比拼、层层冲杀，分别决出了每个项目的一二三等奖：三人斗地主：一等奖：郭晓，二等奖：周刚，三等奖：张琪；80分：一等奖：龚志敏、诸洪余，二等奖：平杰、黄志峰，三等奖：陆慧兰、唐淑华；掇蛋：一等奖：蒋帅、张琪，二等奖：仇高乐、兰春姐，三等奖：顾婷婷、姚凯。首届棋牌比赛在热烈的颁奖声中落下帷幕。

此次棋牌比赛，不仅为公司广大员工提供了良好的沟通和交流平台，增进了员工间的友谊，更增强了集体凝聚力，展现了公司员工昂扬向上的精神风貌，为推动公司健康持续发展营造了良好和谐的企业文化氛围。

机电公司 刘春燕

我公司获的“守合同重信用企业”荣誉称号



近日，无锡日报发布“无锡市重合同守信用企业公告”，我公司入选国家工商总局公示2014-2015年度“重合同守信用”（无锡地区）企业名单。这是自2003年以来我公司第三次获此殊荣。

近年来，面对激烈的市场竞争，公司不断加强经营管理，规范管理标准化运作体系，提高了市场竞争力和经济效益。公司秉承“诚信敬业，以民为主”的核心价值观，上下齐心协力，团结奋进，为客户提供优质高效的服务，树立了良好的企业信誉和社会形象。

行政人事部 贡梦丹

无锡速捷脚手架公司安全生产月正式启动

2016年10月31日，无锡速捷脚手架公司以“强化安全生产意识，提升全员素质”为主题，积极开展为期一个月的安全生产月活动的启动仪式，各部门共同协作，制定了详细的计划方案。此次活动动员了全公司员工，广泛利用宣传报、横幅等宣传方式，营造了浓厚的安全生产氛围。通过在应急演练、技能演练、视频及培训讲座、消防演练、团队比赛等内容的积极参与，全面提高了全员的安全生产意识、自我保护以及防范事故的能力，有效的控制了各类事故的发生，取得了显著成效，保证了安全生产。



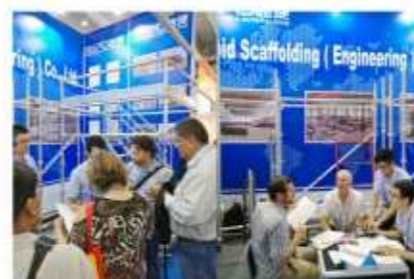
广交世界 质取未来

第120届广交会第一期于10月15-19日在广州琶州展馆举行，无锡速捷脚手架工程有限公司如期参展。

本期广交会“速捷架”公司为特装展位，展示了公司产品圆盘系统，碗扣系统，香蕉式系统以及门架、铝塔架、钢支撑，吸引了来自不同国家的客商光临。在5天的参展中，速捷脚手架接洽客商逾上千人次。我公司产品焊缝饱满，表面处理光滑，原材料质量严格把关，受到各新老客户的一致好评。

面对复杂严峻的外贸形势，“速捷架”公司以质量为立足之本，加紧创新，注重质量和售后服务，努力提升品牌附加值。从脚手架、系统模板产品研发、生产、销售、设计咨询、租赁、施工、到技术服务一站式服务，心系客户所想。积极借助广交会的平台，结识新客户，巩固老客户，开拓新市场，培育周边市场，打造企业的外贸竞争新优势。

速捷架 刘朝亮



应急逃生演练

生活中的意外总在你不经意之间来临，这种意外就如洪水猛兽，能瞬间击垮一个人甚至整个家庭。为了防患于未然，进一步提高全体员工的自我保护意识，增强面对突发事件的应变能力及紧急状态下的心理承受能力，公司举行了一次应急逃生演练。

演练前，各班领导结合实际情况，对员工进行了逃生培训，明确逃生路线及安全地点。随着警报的响起，正在岗位上工作的同事们立即往规定地点快速前进，有序撤离到安全地点。

随即各班班长清点各班人数并汇报，整个逃生演练共用时1分钟，所有员工全部疏散完毕，整个过程紧张有序实用性强，达到了预期效果。

随后，总经理钱新华及副总经理张旗同时指出安全生产的重要性，只有安全才能生产，安全是劳动的前提，进行安全生产是员工自我保护的需要，是企业生存发展的需求，同时也是国家法律法规的要求。

安全视频播放及培训讲座

安全工作重于泰山，安全生活是一切的前提。为此，公司为全体员工进行了培训，培训过程中播放了很多生活、交通、工作中发生的真实事故视频。这些视频的画面令人胆战心惊，培训专员王敏通过一个个真实的案例，分析事故原因，为了自己和家人，教育大家防患于未然，提高预防事故的意识，减少杜绝事故发生。

各工段人员都应普及事故预防、应急处置、自救互救知识，提高应急综合能力。

消防演练

目前，火灾已经成为了日常生活与工作中最为频发

的事故原因，火焰如同恶魔，一次次拷问着人们的心灵和肉体，为了使员工掌握消防的基本技能，增强自救、互救的能力，段军旭及蒋建军主任作为培训员对员工们进行了详细的讲解及示范，现场演示灭火器的使用流程操作办法，职工们积极参与，互相交流教导，取得了显著地成效。

团体活动

最后，“六人五足”争霸赛在公司顺利举行。此次比赛6人一组，共有6支队伍参与角逐。

为保证比赛的公平与公正，赛制分为初赛、半决赛和决赛三个阶段。初赛以抽签决定参赛队伍，两两对决，各组完成50米来回赛程，按完成比赛所花时间的长短依次取前一名进入半决赛，胜出者进入决赛。比赛现场掌声、笑声、喝彩声此起彼伏，赛场上同事们相互鼓励，步调一致，都在向着终点努力奔跑，享受和同事一起运动的欣喜，整个比赛过程始终充满了欢乐祥和的气氛。

此次比赛最后由齐心协力队夺得头筹，副总张旗为其颁发了胜利的奖品。

至此，无锡速捷脚手架公司的安全生产月正式启动。通过本次活动的开展，在全公司收到了良好的效果，提高了广大职工对安全生产重要性的认识，增强了全体干部职工的安全意识和安全责任心。安全生产人命关天，安全责任重于泰山，在今后的安全管理工作中将继续努力提高员工的安全意识、规范安全生产的技术操作、规避习惯性违章违规行为，充分地精细化管理落实到安全管理中，切实在公司上下形成人人关注安全、人人渴望安全的良好态势，有效地避免安全事故的发生。最后，祝所有同事们高高兴兴上班，平平安安下班！

速捷架 马桶楠

由我设计 洛社镇便民服务中心

在2016年这将近一年的时间中，设计公司设计了许多种类型的室内设计工程：有茶室、面包食品店、机关单位、银行、学校、公司办公大楼、医院等，其中规模较大的有“洛社镇便民服务中心”。

该工程位于无锡市惠山区洛社镇，总建筑面积约3600平方米，是一个机关单位的装修工程。建筑使用功能，一层是服务大厅，二层至四层主要是办公。室内在与建筑相互协调和充分满足使用功能的前提下，经过艺术手法的处理，增强室内外空间的共融和贯彻，强调室内空间的层次和区域的变化关系。营造出一种舒适和谐的服务环境。在强调功能性、实用性的同时，通过设计处理而达到最佳的视觉效果及视觉流畅。通过对色调和灯光的把握，立面的特定手法，冷暖灯光的结合，造型吊顶的处理。营造该办公楼多属性空间的统一变化的关系。在使用功能和施工工艺方面，按照现代装饰和智能大楼的标准和要求来设计。在保持建筑原有的结构基础上，对室内设计进行了建筑设计的延伸和美学的完善。

一层的服务大厅主要服务对象为民众，总体设计上划分了功能区域的定位，兼顾柜台服务和咨询的功能，在材质上使用了耐磨及性质稳定的大理石材质。大面积的浅色大理石间隔使用深色的大理石交错点缀，既能在整体中产生变化使视觉感受不易疲劳又能在大环境中保持色调的统一，使两者完美结合，大气而不单调。大面积玻璃隔断的使用，能充分利用自然光的折射使空间明亮，减少光污染和热能损耗，是绿色环保的一种体现。

此工程从2015年的7月份前期接触到确定方案2016年9月份的施工图绘制完成，在此期间的施工图绘制过程中，经历了16次的图纸修改，断断续续耗费了14个月的时间，经历了甲方多次的方案变动和修改，最终完成这个大型的室内装修设计工程，这是与我们设计公司大家的付出和共同的努力分不开的。甲方的满意和认可就是给我们的最大鼓励和肯定！

设计公司 严婉红



1F大厅



接待室



会议室



办公室

营改增后 财务知识分享

◎ 财务部 褚洪余整理

一、如何界定纳税人提供的建筑服务属于“跨县（市、区）提供建筑服务”？

答：根据《纳税人跨县（市、区）提供建筑服务增值税征收管理暂行办法》（国家税务总局公告2016年第17号）第二条规定：“本办法所称跨县（市、区）提供建筑服务，是指单位和个体工商户（以下简称纳税人）在其机构所在地以外的县（市、区）提供建筑服务。”

纳税人在同一直辖市、计划单列市范围内跨县（市、区）提供建筑服务的，由直辖市、计划单列市国家税务局决定是否适用本办法。其他个人跨县（市、区）提供建筑服务，不适用本办法。”

二、在营改增政策过渡阶段开工的建筑项目，如果在《建筑工程施工许可证》上未注明合同开工日期，如何确认该建筑项目是否属于“老项目”可选择简易计税方法计税？

答：根据《纳税人跨县（市、区）提供建筑服务增值税征收管理暂行办法》（国家税务总局公告2016年第17号）第三条规定：“《建筑工程施工许可证》未注明合同开工日期，但建筑工程承包合同注明的开工日期在2016年4月30日前的建筑工程项目，属于财税〔2016〕36号文件规定的可以选择简易计税方法计税的建筑工程老项目。”

而取得《建筑工程施工许可证》且注明合同开工日期的，则以《建筑工程施工许可证》上日期为准。

三、适用一般计税办法的一般纳税人企业跨县（市、区）提供建筑服务，如何计算应就地预缴税款？

答：根据《纳税人跨县（市、区）提供建筑服务增值税征收管理暂行办法》（国家税务总局公告2016年第17号）第四条规定：“（一）一般纳税人跨县（市、区）提供建筑服务，适用一般计税方法计税的，以取得的全部价款和价外费用扣除支付的分包款后的余额，按照2%的预征率计算应预缴税款。”

第五条规定：“纳税人跨县（市、区）提供建筑服务，按照以下公式计算应预缴税款：（一）适用一般计税方法计税的，应预缴税款=（全部价款和价外费用-支付的分包款）÷（1+11%）×2%”

……

纳税人取得的全部价款和价外费用扣除支付的分包款后的余额为负数的，可结转下次预缴税款时继续扣除。

纳税人应按照工程项目分别计算应预缴税款，分别预缴。”

例如：某建筑安装企业为适用一般计税办法的一般纳税人2016年5月15日跨市提供一项建筑服务，收讫工程价款共计2000万元并开具专用发票，其中支付分包方价款共计890万元，从分包方取得备注栏注明建筑服务发生地所在县（市、区）、项目名称的增值税发票。这此时该企业应当预缴的增值税税款为： $(2000-890) \div (1+11\%) \times 2\% = 20$ 万元。

四、适用简易计税办法的一般纳税人和小规模纳税人企业跨县（市、区）提供建筑服务，如何计算应就地预缴税款？

答：根据《纳税人跨县（市、区）提供建筑服务增值税征收管理暂行办法》（国家税务总局公告2016年第17号）第四条规定：“（二）一般纳税人跨县（市、区）提供建筑服务，选择适用简易计税方法计税的，以取得的全部价款和价外费用扣除支付的分包款后的余额，按照3%的征收率计算应预缴税款。”

（三）小规模纳税人跨县（市、区）提供建筑服务，以取得的全部价款和价外费用扣除支付的分包款后的余额，按照3%的征收率计算应预缴税款。”

第五条规定：“（二）适用简易计税方法计税的，应预缴税款=（全部价款和价外费用-支付的分包款）÷（1+3%）×3%”

纳税人取得的全部价款和价外费用扣除支付的分包款后的余额为负数的，可结转下次预缴税款时继续扣除。

纳税人应按照工程项目分别计算应预缴税款，分别预缴。”

例如：某建筑安装企业为适用简易计税办法的小规模纳税人2016年5月15日跨市提供一项建筑服务，收讫工程价款共计2000万元并开具专用发票，其中支付分包方价款共计970万元，从分包方取得备注栏注明建筑服务发生地所在县（市、区）、项目名称的增值税发票。这此时该企业应当预缴的增值税税款为： $(2000-970) \div (1+3\%) \times 3\% = 30$ 万元。

资产管理部力促临时设施标准化



随着工地规范化管理工作深入，工地需要增加许多辅助设施。为满足工地需求，资产管理部机修人员在小组长李杰的带领下，不断研究、实践，到目前为止自制了茶水亭休息室、场地围护、停车场围护等。这些设施，不但美观实用，而且节约成本。受到工地一致好评。

2016年3月资产管理部接到任务，要制作工地使用的茶水亭休息室。当时唯一的样本就是从其他单位工地上拍回来的照片。拿到照片，设备科人员快速反应，马上商议材料的选择和尺寸的确定。最终确定支架全部用镀锌管，经久耐用不容易生锈，四周面板用石棉夹心彩钢板，安全实用。尺寸大小以方便搬运方面来考虑，选择了以载重10吨的卡

车车厢为标准，制作成了长6米，宽2.28米，高2.7米的规格尺寸。从材料到位经过组装、焊接、油漆等工序的制作过程，工期仅用了3-4天时间。3月下旬第一间茶水亭休息室正式入驻戴卡轮胎杨学辉项目部。至2016年11月随着戴卡轮胎工地的竣工，茶水亭休息室又搬至新开工地森科车间顾伟工地，充分体现了搬运快捷方便的好处。接着根据工地需要，又制作了场地围护。场地围护是利用二手市场购买的马路隔离带，加了活动柱子改造而成。用网片，用同样的工艺改造了停车场围护。也实现了牢固美观，拆装、运输方便等目标。

随着工地的新开工，第二间、第三间茶水亭休息室的制作工作已经展开，2016年12月中旬第二、第三间茶水亭休息室也已经可以开始入驻使用了。现在正在制作的还有一间门卫室，长6米，宽3米，高2.3米，有门有窗，俨然一间标准的行动板房。

这段时间正值年前整修期间，两台塔吊正在进行油漆、整修工作，工作量很大，资产管理部机修人员在完成这些本职工作的同时，挤出时间制作这些辅助设备，真是忙得不可开交。在这种情况下，充分体现这是一支综合素质强、工作能力过硬的队伍，他们都说只要工作需要，哪怕加班加点，也要保质保量完成任务。

资产管理部 范倩

读《平凡的世界》有感

绵绵的细雨落在职工书屋的窗檐下，就像古老的摆钟雕刻着时间，滴答滴答流入历史的长河中。书室内散发的文艺气息与窗外相得益彰，置身其中，心便格外清净。书架上整齐排列的书籍就像一位位满腹故事的智者，吸引着你情不自禁的去探寻他们眼中的世界。靠窗而坐，伴随着窗外的细微的滴答声聆听着路遥先生讲述那个不平凡时代下的《平凡的世界》。

每一本好书都值得反复翻阅，它可以在你的任何时代激励你前行。第一次遇见《平凡的世界》的时候我还是个象牙塔里的学生，那时候的《平凡的世界》让我知道每个人都可以通过自己的努力来实现自己的梦想。再次阅读《平凡的世界》，感觉却愈加强烈，故事里的劳动与爱情，痛苦与欢乐，追求与挫折就像是发生在自己的身边，那么深刻却又那么平凡。虽然作者笔下的世界已经过去了半个世纪，但那个世界所传达的精神是永恒的，是无处不在的。为了城市的整洁贡献着心血的环卫工人，用汗水滋润土地的农民伯伯，烈日炎炎下坚守在十字路口的交通执法人员等等，他们都在用自己的方式辛苦劳动，为自身的幸福，为城市的建设和国家的发展而奋斗着。

而作为建筑施工一线人员，《平凡的世界》不仅仅让

我更加崇尚那些用双手创造生活的劳动者，同时也给了我更多的鼓励和鞭策。建筑是一个条件艰苦的行业，也是一个专业性很强却又涉及范围很广的行业。所以建筑从业者要具备吃苦耐劳，坚持不懈的精神，在施工一线长时间的磨练与积累才能做到独当一面。初期我也萌生过放弃的念头，但每当我想要放弃时，我都会问自己为什么放弃，是因为辛苦吗？如果是，请坚持。正如书中所说，连伟人的一生都充满了那么大的艰辛，一个平凡人吃点苦又算得了什么呢？现在我仍然在坚持着，只是坚持里多了几分幸福。工作在施工一线，每天看着建筑工人他们用辛勤劳动描绘出城市的繁华，

下转第10页>>>



谈谈职业的倦怠期

前段时间跟大学里的几个好友相聚，除了谈谈目前彼此的生活、孩子的教育，还聊到了各自的工作。发现工作了十余年，基本对工作还是游刃有余，能够胜任，但同时也觉得缺少了挑战和一定程度的创新，不自觉地就进入了一个职业的倦怠期。有时候我们自己并不会深刻的认识到这个问题，就觉得每天就是机械上班，做事情。其实不然，做事情跟用心事情是截然不同的，获得的成果和心态都有很大程度上的差异。

人的生理和心理都会出现波峰和波谷，职业倦怠期和人的生理周期一样，有一定规律可循。进入职业倦怠期究其原因有客观原因和主观原因两种：

一、主观原因

1、工作压力或挫折打击的长期叠加。工作的不顺利，会不断给人不同程度的挫折和打击，令人怀疑自身的能力，自信逐渐降低，并且不断为自己的失败和工作不力找借口，产生疲乏和焦虑。

2、攀比心态。35~40岁的职场人士，往往会期望得到比其他人更高的待遇。工作时间长了，工作伙伴、合作伙伴甚至亲朋好友之间的交流、对比也会增加。见到经历和能力与自己相似的人职高薪厚，往往会觉得没面子、不平衡，失去了平常心，抱怨越来越多，心态逐渐由波动发展到失衡、悲观，失去工作热情。

3、工作多年进步不大或出现发展瓶颈。随着企业的发展和社会的进步，对能力提出了更高要求。面对如今能力无法提升、工作平平无奇，一方面又想到过去的辉煌业绩和如今的发展瓶颈，觉得多重压力长期难以调整，感到心理纠结、身心俱疲。

二、客观原因

1、重复的工作内容。重复的工作内容上缺乏新意，随着个人能力的不断提高工作起来应付自如，每天用同一种思考模式、同一种方法处理问题，工作变得枯燥无味，对已取得的成绩不再兴奋。

2、操作、管理上的负面因素长期存在和一些遗留问题长期得不到解决。由于沟通、理解以及思想工作的不畅、不到位，某种程度上逐渐认为公司的制度不利于自己的发展；负面因素、遗留问题和矛盾长期得不到解决，从而对自己的职业选择产生怀疑，长期得不到心理缓解和满足引发心理失衡，造成焦虑或抑郁情绪。

>>>上接第9页

无论骄阳似火还是寒风刺骨，他们始终坚守在一线。虽然环境艰苦，但仍然充满了欢声笑语，大家彼此调皮的吹嘘着自己的手艺，互相调侃着，仿佛忘却了工作的艰辛。而当图纸中所描述的建筑在神州大地上巍然屹立时，那一刻才明白坚持的意义，才体会到幸福的含义，也真正的体会到劳动人民的智慧与伟大。诚然，劳动是一个永恒的话题，劳动是人类文明进步发展的源泉，人们在劳动中创造了智慧，创造了财富，在满足自身生存

当我们发现自己进入了职业的倦怠期，对待工作的心态和情绪有了不良表现的时候，也是我们到了应该重视的时候。我从自身的角度出发，觉得可以从以下几条着手，逐步改善自己。

1、良好的心态更重要。充分相信自己，觉得自己是优秀的，有自己特有的资质，不盲目与别人比较。当然也要不断的优化自己，别人的闪光之处也是去要学习的。

2、认识到“职业发展规划不会一次完成”。我们的无力感通常来自于我们总是希望一步解决自己的所有问题，而事实上，职业规划并非一次就能完成，我们应该不断调整规划目标，一步一步接近我们的目标，因此，改变对规划和成功的看法，把它看做经营自己未来的一项长期战略工作。

3、充电补习，增强职业资本。如果职场的压力是来源于对自身的自信心不足，那充电补习就是最佳选择。接受新的学习计划、关注专业前沿、保持职业和专业敏感不仅有助于工作、活跃思维，更重要的是增强了自己的职业资本，这将大大提高个人的职场竞争力，遭遇职业危机或职场机会来临时能从容面对。

4、培养健康的生活方式。健康永远是最重要的，健康的体魄可以增强抗压力的能力，所以应该寻求各种让自己更加健康的途径并积极实践。体育锻炼在缓解和预防压力中能够起到关键作用，所以职场人应该经常运动，最好坚持每天至一小时的锻炼时间，每周数次。同事要保证充足的睡眠，充足的睡眠能够保证精力充沛，激发创意，而身体的疲倦更会增加心理的倦怠感和抑郁、焦虑的情绪。

5、让生活充满阳光。无论工作和生活，有喜有悲、有苦有甜、有光彩也有黯淡，不论人生展现哪一面，我们都应该心中充满阳光地去面对。养成健康的休闲方式，体验自然，参与有趣的活动，与亲人共享烛光晚餐，品味热茶，与孩子玩耍；戒除奢华，放慢脚步，享受生活，但不要放弃追求和享受高品质的生活。平时交友要多与那些心态积极的人交往，让他们积极乐观的生活态度感染你，帮助你得到身心平衡，走出倦怠，以更加健康、快乐、淡定的心态迎接你人生中的风雨与阳光。

市政园艺公司 卢霞

的同时还孕育了人类的文明，就像马克思说的：劳动创造世界。而劳动作为中华民族的传统美德，我们更加热爱和推崇劳动。而这也如书中所说：只有劳动才能使人在生活中强大，不论什么人，最终还是要崇尚那些能用双手创造生活的劳动者。

窗外的滴答声若隐若现，夜色渐渐落下了帷幕。窗户的玻璃上刻画出大家的面容，沧桑、可爱而幸福。

工程管理部 李森