

“工地”
在行动

温暖在行动

渝万铁路项目部 用心构筑温暖的“家”

随着冬季的到来，五分公司渝万铁路项目部积极采取有效措施，做好项目员工的防寒工作，确保员工温暖过冬。

12月11日，项目部党支部会同综合办、安监部门深入项目员工宿舍，对入冬保暖问题进行了调查，在了解到员工宿舍及办公室过冬采暖存在问题后，立即召开专题会议，研究解决项目活动板房采暖效果问题，并积极安排部署项目综合办公室和安监部为办公区和员工宿舍的取暖设备进行检查调试，统一维修，确保冬季空调的用电安全和正常运行。同时，考虑到食堂等公共场所的特殊性，该项目部还配备了热效较好的取暖设备，保证员工能下班后在温暖的场所吃上热腾腾的饭菜。

目前，该项目部的防寒取暖保障工作已全面完成，为员工过冬打造一个温暖的“家”。（徐尧）

雪中送炭暖秦川



关爱留守老人

11月29日，秦岭山下的户县迎来了入冬的第一场雪。一上午，中交二航局西成客专项目部党工委领导便张罗着把新鲜的蔬菜、猪肉和粮油送到山上农户手中，以解大雪封山带来的生活难题。

居住在山上的农户多是留守老人，子女不在身边，很多农户家中并没有足够的粮食储备，再加上突降大雪，山路冰冻雪封，年迈的老人出行困难，吃饭成了一个严重问题。项目部得知这一情况，立即安排到县城购买了新鲜的蔬菜、猪肉、粮油及必需生活用品，分拨送到农户手中。同时，成立了抢险救灾小组，在各工区成立抢险救灾队，配备专用车，自带药品、水、食品以及急救器械、铁锹、扫帚等，清扫积雪，上路巡回，救助外出受困群众。

“一个人在家里，这么大的雪出门不方便，更不用说买菜了，二航局的领导能够在百忙之中冒着大雪来看我，真的是太感谢了。”在村民家中，老人眼里噙满了泪花道了感谢。（赖小龙）

温暖农民工兄弟

“还没到供暖时间，项目所有宿舍内都先于西安市民供暖了，项目部真的是考虑周到啊。”这是参加二航局西成客专项目建设的农民工老杨发自内心的感慨，在项目农民工宿舍内一群农民工兄弟正享受着项目部送来的温暖。

由于项目部地处秦岭山区北麓，早晚温差大，自进

入秋季以来，秦岭更是气温不断下降，近日气温只有7~9摄氏度，部分来自中东部地区的农民工明显不能适应北方寒冷的气候，因此，项目部决定提前供暖，在11月1日开始对项目部全部宿舍进行供暖。

二航局西成客专项目部下设9个工区，再加上地理位置相对偏远，为解决集中供暖这一问题，项目部为每个工区都配备了锅炉等供暖设备，在宿舍里安装了暖气管道，并邀请专业人员进行管道维护，使冬季室内平均温度保持在18度左右，不仅为项目部2000多名劳务人员提前送去了温暖，还杜绝了宿舍内私用电热毯、电暖器的情况，消除了用电安全隐患。

自进入10月份以来，项目部在抓好项目施工管理的同时，十分重视农民工的工作生活条件问题。经常利用各种会议督促财务部每月及时发放农民工工资，让农民工购置防寒衣物；要求食堂改善伙食，保证食物能量的充足；并着手开展防护保暖措施，对宿舍的门窗、室内采暖设施进行加固、密封或更新。项目部全力保障农民工生活居住条件，让他们感受到家的温暖。

项目部非常注重从工作和生活的细微之处关爱农民工。尤其是项目部地处秦岭山脉地区，工作地点都处于大山深处，为保证农民工人身安全，项目部专门请专家对所有的现场安全员进行培训，再由安全员在施工现场对所有农民工进行了安全教育培训，并且要求安全员负责做好防护措施，购买齐全的安全保护设备，现场监督，确保农民工的人身安全。

为了能及时地了解农民工的实际需求，项目部除了在日常生活中关心关怀农民工的身体健康，对农民工问寒问暖。每逢过节，都会深入农民工宿舍，送去慰问品，比如端午节发粽子、中秋节发月饼、夏天发解暑药品、冬天发防寒衣被等，项目部用日常点滴的关怀让农民工感觉到家的温馨和温暖。（赖小龙）

QQ群也能上好安全课



近日，分公司渝万铁路项目部员工在晚饭后回到办公室习惯性地登录QQ后，项目QQ群会马上弹出这样一条群信息：本周安全学习主题是隧道管棚施工安全注意事项。点击公告，隧道管棚施工中钻孔、送管和注浆工序中分别应注意的操作事项简明扼要地呈现在他眼前。这是项目部新近推出的利用QQ群上安全课。

分公司渝万铁路项目部针对青年员工思想活跃、崇尚

互联网的心理特点，将安全教育延伸到8小时之外，QQ群“安全课堂”，由安质部专人负责定期制作具匠心地开设了面向青年员工的QQ安全知识课件上传到群共享，每周一个安全主题，供广大青年员工浏览学习。“每周一课”的方式，受到青年员工的欢迎。此外，项目部还结合施工生产实际，在QQ安全课件中开设了“消防安全知识”、“现场安全事件应急处置流程”等栏目，用比较新颖的方式影响和教育青年员工，提升项目部的安全意识，增强安全生产自我防范意识。

“QQ群安全课堂解决了由于施工生产紧张，员工集中学习培训难度大的实际情况，在学习时间、地点上更加宽松，更加无局限性。工作中遇到‘瓶颈’问题随时发帖，大家热烈讨论，集思广益，在宽松愉悦的氛围中接受了安全教育，收到事半功倍的效果。”（徐尧付如海）

二航局孝感项目部 把关爱送给农民工

丰盛的新年聚餐桌上，农民工点数着刚发的年终工资奖金，心花怒放，“可以回家过一个丰盛的新年啰！”在二航局孝感项目部工作的福建籍农民工王师傅高兴的说。

临近年关，二航局孝感项目部把关爱农民工活动作为当前重要的工作来抓，不仅加强农民工工资发放的管理，而且还把关爱送到了农民工心中，待农民工亲如一家。发放年终奖金、共同聚餐、购买返乡车票、安排休假时间。让农民工回家团聚过一个幸福年。

农民工体会在身，暖在心里，感受到二航局这个大家庭的温暖，无比感慨地说：“在二航局工作真好，不仅工资按时发放到位，而且受到尊重，和中交员工一样，感到无比的自豪和荣光。”（陈柏林）



生活在此处

——我在委内瑞拉的这半年

从事施工行业与一般的行业相比，最大的不同就是可以随着项目的变动从一个地方走到另一个地方。我想起我在高中时看的米兰昆德拉的小说——《生活在别处》，当年这个书名让我觉得遍历四方的生活方式应该是很美妙的，多年后我果然实现了这一理想，但随着年纪的增长我又认为“生活在此处”才是我的终极理想，尽管如此，随着项目走四方的我依然还是怀着一种浪漫情怀去感受所到的每一个城市。

比方说，我在10年的重阳节跟同事一起爬到鹰潭信江大桥主塔上登高远眺，将整个城市尽收眼底，不由自主的就会有“登高绝顶我为峰”的得意；我又曾站在黄河小沙湾大桥的高岸边领略刘禹锡笔下“九曲黄河万里沙，浪淘风簸自天涯”的豪放；如今我还可以站在世界另一端风景如画的沙滩上去感受加勒比海带给我的辽阔了。

来到委内瑞拉已经有半年了，很多朋友在网上问过我委内瑞拉的治安如何？项目的收入如何？吃的如何？美女如何？站在自己的角度上，我觉得他们最应该问的应该是委内的瑞拉的环境如何，因为这才是我感受最深也是我最乐意回答的问题。

说到委内瑞拉，就不得不先提一提它的首都加拉加斯了，第一天到委内瑞拉出机场时已经是当地时间的晚上了，在回项目的路上我隔着车窗看到围绕城市的山中透着连绵璀璨的灯光，宛若群星坠落，与深邃辽远的夜空遥相呼应，让人震撼无比。第二次来到加拉加斯有幸待了4天，这才得以窥见加拉加斯全貌，这座“山城”的地理环境让我想到重庆，而凉爽宜人的气候又让我想起夏天的哈尔滨。迎着清晨温和的阳光走在干净起伏的街道上，旁边是爬满院墙的蔓藤，这种上班的路程叫我走多远我都不嫌累。当时住所的附近有一座山，当地喜欢运动的人会在早晨以登山的方式作为晨练。我与中港的曹勤涛一起去爬过两次，早上6点就有络绎不绝的人往山脚聚集，爬山的人下至6、7岁的小朋友，上至两鬓斑白的老人家，而不论年纪若何，喜欢运动的人身上总有一种朝气和活力感染到你。尽管加拉加斯饱受着高犯罪率高谋杀率的诟病，我依然喜欢这座不以繁华标榜的城市。再到加拉加斯是随着项目部同事们一起去参观了著名的玻利瓦尔广场和玻利瓦尔纪念馆，了解这个国家经受的苦难及引以为傲的名族英雄。

我们的项目是在一个名叫“Cabello”的海港城镇，据

说这里以前是一个小渔村，由于项目大临尚未完工，我们租住在离项目施工场地约10分钟车程的地方，Cabello的气温与加拉加斯相比要高上几度，气候同三亚相仿，路边多是茂密的芒果树和笔直挺拔的椰树或棕榈，当地人对自然环境及野生动物保护得极好，变色龙蜥蜴随处可见，在人烟稀少的工地上经常能看到老鹰和秃鹫在天空盘旋，工地附近的湿地处能看到火烈鸟及大大小小不知名的飞禽。当地人对我们算是比较友好，邻居们碰见总会亲切的问候。外出也常碰到萍水相逢的陌生人朝我们大声的喊：“amigo! amigo!”（意为朋友）。

至于很多人都提到委内瑞拉多美女这个事情，在我看来未免言过其实，即使是在委内瑞拉的首都加拉加斯，抛开异域风情这个因素，我想真正达到世界级美女这个层次的也就那几个被选上的吧。

尽管委内瑞拉有很多不如中国的地方，落后的城市及基础设施建设、匮乏且高度依赖进口的生活物资、动荡的经济及货币环境、还有最最让人不安的治安状况，但生活在委国的这半年，这个国家依然让我感受到了它独有的魅力和惊奇。最后，希望项目的进展一切都好，委国人民及委国的明天会更好。（周端）

喜结连理在项目



对于五分公司渝万铁路项目部员工胡智勇和他的妻子郭萍来说，11月28日是一个终身难忘的日子，这一天，他们走进了婚姻殿堂，组成了一个幸福的家庭。

提及此事，新郎新娘感慨良多，是项目部领导班子为他们张罗和操办婚礼，是项目部上下倾力的帮助，让他们度

过了人生最幸福的时刻。

11月初，胡志勇和郭萍两人领取了结婚证，定下婚期，原本想回老家去办婚事，由于胡智勇分管一工区所有的桥梁下构，加上节点工期要求紧，担任单项技术主管的胡智勇将工作放在首位，其爱人郭萍也是十分理解。项目部领导班子得知此事，为了减轻两位年青人思想负担和思想压力，决定由项目部为他们操办婚礼。

就这样，一场简约隆重的工地婚礼如期举行，项目部为他们安排婚房，挑选了当地较上档次的酒店作为婚礼现场。按照风俗，由项目部中年龄稍大一些同志代表双方的家长，为他们送去红包，同时还送了祝福和希望，项目领导班子成员为他们当上了证婚人。

许多年轻人羡慕地说，咱们要结婚，也在工地一线办，就把家安在这里，有单位给咱们操办婚礼，省心省事，与同事们聚在一起欢庆，也是其乐融融。（徐尧）

喜结连理在异国

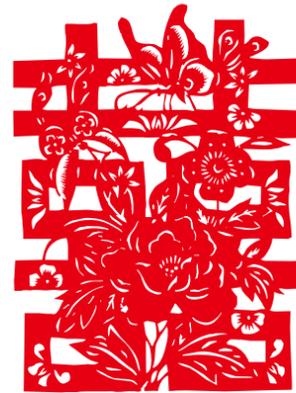
2014年1月1日，正值元旦佳节之时，巴基斯坦深水港码头项目部为项目总工程师马飞与其爱人宋芬举办了一场具有异国风情的新婚庆典。马飞与宋芬从相识、相知，再到相恋，最后完美的结合在一起，他们选择在巴国续写自己的爱情故事。

2010年4月，马飞作为前期筹备人员来到了巴基斯坦深水港码头项目部，担任技术骨干的他担负着项目开工前的技术筹备及施工方案编制等工作，在项目部全体人员共同努力下，巴基斯坦深水港码头项目在2011年6月28日正式开工。期间，作为未婚妻的宋芬一直支持着马飞，她深知一个新项目由筹备到正式开工是一个艰辛的过程。为此她并没有要求他的爱人每日一电，也没有和他倾诉没有爱人在身边的孤寂。她就是默默的支持他、鼓励他。这些马飞都记在心里，曾几何时，他早已把她当做自己生命里最重要的女人，早已认定她会与自己携手一生。在项目全体员工的共同努力下，巴基斯坦深水港码头项目施工逐步进入了正轨。项目施工进入2013年下半年，当马飞准备回国结婚的时候，码头项目相继开展了锚梁、轨道梁及胸墙等新工序的施工，期间出现了诸多施工技术难题，如锚杆安装之处的低效率、胸墙止水等问题及现场施工与咨工沟通和协调的问题，同时软基处理项目刚刚启动，堆场及房建1期项目的标后答疑及澄清也陆续开始，马飞作为项目总工深知项目处于关键时期，虽然一年多没有回国休假但他毅然决定把自己的婚期再次后延。马飞为企业及项目的全心付出深得员工的尊敬及领导的认可，项目部根据马飞的实际工作情况决定在巴基斯坦为他举办一个婚礼！然而，在中国人的传统观念中，婚姻娶嫁乃人生头等大事，有双方家长出席的婚礼才是完整的，在国外举行婚礼，由于受到诸多限制，父母不

能到场见证，即使爱人同意了，那么双方老人能够同意吗？2013年10月1日下午，马飞抱着忐忑的心情拨通了爱人宋芬的电话，向她说明了项目领导以及自己的的想法。然而宋芬没有丝毫犹豫的答应了，并主动要求说服她的父母，马飞非常感动，并许下了承诺。之后经过商讨，定于元旦在项目部举办婚礼。不久，宋芬坚定的辞掉了自己教师的工作，来到了马飞身边，以行动来见证她对爱情的忠贞不渝！

为了给两位新人一个难忘而别开生面的婚礼，项目领导专门安排了综合办和团支部筹划本次婚礼。入乡随俗，既然身在异国，就要办一场富有巴基斯坦特色的婚礼。为此，婚礼筹划组专门找到了当地的婚庆公司在项目部生活区的操场上搭建了巴式的婚礼礼堂。项目部的员工们都很积极的配合，他们主动担任婚礼的司仪、伴郎、伴娘以及服务工作人员，大家伙拧成一条绳，为此次婚礼出谋献策。终于，在2014年1月1日上午，婚礼礼堂、桌椅板凳、婚车礼服、音响电脑、后勤保障等都准备就绪，大家都等待着那激动人心的时刻。下午四点，新郎接亲团在项目书记于海的带领下去酒店接新娘。项目经理姚平胜担当起了娘家家长的角色，带领了项目部5个女生组成的闺蜜团担负起了堵门（武汉接亲习俗）的任务。为了顺利接走新娘，新郎团可是做足了准备，36个大红包，二十几个清一色的男同胞，最后闺蜜团终究抵挡不住这“威逼利诱”，为新郎打开了“方便之门”。当然，这只是第一道难关，新郎还得找出新娘的红鞋，亲自为新娘穿上，接下来便是一片翻箱倒柜的声音，有的趴在地毯上，往床底下看，有的在衣柜里翻，有的搭起了板凳往高处寻，找了10来分钟，总算找齐了。在大家的吆喝下，新郎单膝下跪，在床前为新娘穿上鞋子，并唱起了《征服》，赢得了大家的一片喝彩声。

下午6点整，婚车开回了项目部，婚礼在一阵爆竹声中拉开了序幕。伴随着激昂的婚礼进行曲，二位新人步入了项目部专门搭建的小型礼堂，会场布置依据巴国风情，别具一格！新娘身着一套美丽的巴袍婚纱，颇有异国风味。项目经理姚平胜同志作为二位的证婚人代表了全体员工恭祝他们喜结良缘，早生贵子，并叮嘱他们要孝敬双亲。台上，司仪风趣而不失稳重地主持着整个婚礼，拜天地、拜高堂、夫妻对拜、喝交杯酒、交换戒指……最后，婚礼在马飞真诚的誓言表白中达到了高潮，数千里的好姻缘终于牵在了一起。礼成之后，新郎与新娘将它们的幸福以抛花球的形式传递给了项目部的未婚男女们，希望幸福之花可以在巴国绽放！最后婚礼在项目部全体员工、巴基斯坦友人、中港巴办、中交四航院防波堤项目等兄弟单位同事们的一片祝福



声中圆满结束!

庆元旦、喜结缘。此次庆典为项目部增添了别样的节日气息,也为远在异国的员工们找到了家的感觉、家的温馨!

小小“购物车” 购得员工心



“今天星期六,晚上去垫江的同事请联系我,项目部将统一安排车。我们往返时间为19:00分—21:30分”。8月10日,下午5点,五分公司渝万铁路项目部综合办小黄在项目QQ群里发布的这条信息引起员工们的积极响应。原来,这则带有“导游词”韵味的消息是渝万铁路项目部针对驻地没有公交车通往市区且员工出行及购物极不方便的情况下,专门开通的免费“购物车”,在每个周六下午下班时间统一送员工出行购物。人性化的管理,极大地方便了员工生活。

在这条规章出台之前,从项目部到县城打车费往返至少得120元,而且,运气好的时候才能打到车。所以,员工们基本上除了平时偶尔办公事才有机会去市区之外,一般是不可能自行出去的。现在,一辆“购物车”——小面包车就能载上至少7个人,两辆“购物车”同时派出的话完全可以解决了员工购物的问题。综合办小黄豁达的说,“以前总是有人问我,有车没?下班想出去一趟。但是由于项目部车辆少,派车吧,影响生产;不派车吧,大家也不容易。我经常陷入‘两难’。现在,我可以很轻松的告诉大家,周六下班坐‘购物车’办事。”合约部小蔡打趣说,“自从来到渝万项目,我就再也没吃过我最爱吃的泡美了,我们家老曹就常常借故说,‘去市区远啊、交通不便利啊、打车费用高啊’这些话来搪塞我。如今,项目上统一组织出行,我觉得非常好,现在看他还有什么理由不给我买零食。”

本地司机肖师傅对一旁同行的同事说:“项目部这个方法做的安逸撒,之前跟你们熟,你们跟我打个招呼让我开车带你们去超市啊,大家都是同事,不帶我觉得我不耿直。带啊,烧点油我自己认了钱,是个小事,主要搞得我提心吊胆滴,心里慌,被项目领导看又批评我‘擅自用车’,现在只要是星期六,你们要我带你们去哪里,都没得撒子的嘛!”肖师傅边说,手还边潇洒的在空中摆来摆去的,众人被他惹得开怀大笑。(徐尧)

“工地” 在行动

每周两小时

全面健身运动 在恩来项目部悄然盛行

“江经理,加油!加油!”、“24、25、26——”,呐喊声、数数声,房间内的人被这充满激情的声音吸引出来了,这是在干嘛呢?不是在比赛,是员工们晚饭后的减肥大餐——转呼啦圈。你再看那边施工便道上,三五成群的男女老少正在健走呢!去简易的羽毛球场、乒乓球室、篮球场上,帅哥靓姐们正挥汗拼搏!还有几个美女们躲在房间跳健身操呢!这就是恩来项目部开展党的群众路线后,带来的悄然变化——全面健身运动不在只是每周两小时运动,而是成了大家每天的必修课。

恩来项目部地处恩施州宣恩县大山深处,几个分部均很偏僻。自开工以来,每个分部都按标准建立了篮球场、乒乓球室,健身房等活动场所,配备了羽毛球拍、跳绳等健身器材。但每年6月体检后,看到超标的数字,大家稍有警觉,这些地方热闹一阵后就没有声息了。项目部结合工期紧、任务重,工点分散等特点,只倡导大家每周两小时运动必须进行,也没用过多要求大家进行体育锻炼。

开展党的群众路线教育活动以来,项目部认真组织中央八项规定和反“四风”教育等知识的学习,出去应酬、喝酒聊天的少了,网游的少了,打牌的少了,班子成员带头进行早晚锻炼,职工们根据自身身体状况选择合适的锻炼方式,充分利用项目部健身设施、周边的施工便道、山坡等条件进行有氧运动,充分感受到了天然的氧吧带来的好处,自觉地加入了锻炼健身的行列,开头的一幕就出现在了大家眼前。这一个多月来,每天晚饭后是项目部最热闹的,而且项目部月度完成产值都很理想。

下一步项目部将根据气候变化,适当调整作息时间,让大家有更多的活动时间,既不影响项目部工程进度,又改变了大家不良习惯,让全体员身体好、工作好、学习好。(徐红秀)

委内瑞拉 卡贝略项目部 多举措丰富 职工业余生活

12月7日晚,平日里略显沉寂的项目营地不时传出阵阵欢歌,原来是项目部为了丰富职工业余生活专门在

国内购置的卡拉ok正式开始启用。当晚许多职工纷纷献歌,专门开辟的卡拉ok房里欢声笑语不断。许多职工表示,自从来委内瑞拉之后就没有唱过歌,今日终于得偿所愿一展歌喉,既缓解了工作压力,似乎平日里浓浓思乡之情也有了些许淡化。除了卡拉ok之

外,项目部还开辟了乒乓球室、图书室等,以及露天的篮球场和羽毛球场,预计明年还将开辟健身房。让项目部职工在远离故乡的美洲大陆,也能够享受到丰富的文体生活,真正把项目部建设成为职工之“家”。

(王立)

多举措鼓励 员工强身健体

每当晚饭过后,走进五分公司渝万铁路项目部驻地,一股“我运动、我健康”的浓厚运动氛围便映入大家眼帘……眼前呈现出的一派生机勃勃的画面让人情不自禁的融入其中,这种感觉便是项目部员工在晚饭后的操场上、活动室里,羽毛球击网发出的清脆声、台球击球之间用力的撞击声、大家的欢笑声、彼此之间的呐喊声带给你的,而这一切都得益于项目部推崇的“让运动成为习惯,让生命充满活力”的文化理念。

项目部采取多种措施鼓励员工每天抽出时间强身健体,把每天晚饭后1小时定为固定活动时间,除加班开会特殊情况外,鼓励大家到操场上、活动室甚

至到项目附近的小丘陵上爬爬山。一来,可以让大家思想上得到放松,做到劳逸结合,再者,也可让大家在每天忙碌的工作之后,得到锻炼,使身体机能得到均衡。对于一些宁愿坐办公室也不愿意做有氧运动的同事,大伙儿采取“连拉带拽”的方式。此外,项目部全标段有多家同台竞技的兄弟单位,局指在“五一”、“十一”等重大节假日期间都会组织丰富的文体活动,鉴于此,项目部对于平时运动活跃的职工加以留心,作为运动积极分子,为全标段开展的活动进行“储备”,同时避免了以往,在活动临近前,乱抓“壮丁”的情况。这样,也让员工每逢佳节之时得到最大程度的放松与快乐。(徐尧)

物流中心 拓展活动

12月21日,物流中心党政工团组织了本部25名员工到蔡甸九真山闻道拓展基地开展了以“凝心聚智和谐促发展展风采提素质建品牌团队”为主题的户外拓展活动。

此次拓展活动增强了团队成员之间深入了解,熔炼了团队;在领略到山清水秀的美景的同时,又能动手动脑地体验团队精神和增强凝聚力;不但鼓舞团队士气,增强了主人翁意识,团队成员个人潜能得到激发;以及在环境面前创造性能力的发挥;让大家感受团队的温暖和力量,体悟责任与感恩。通过精心设计和安排,使所有参加拓展的员工感受一次不一样的体验之旅,个人在团队中的作用得到充分体现,感受到了团队文化,在身心和情感上获得了双丰收,让大家带着饱满的激情回到工作中去,以新的姿态迎接2014年的到来。

(航五物流)

分公司 组织青年 团队素质 拓展培训

11月16日,紧接第九次团代会闭幕之际,分公司团委、工会联合组织出席团代会的代表及在汉部分共39名青年前往木兰草原拓展基地进行了一次团队素质拓展,把会议和培训紧密结合,节约时间,提升办会效益,强化青年团队素质。

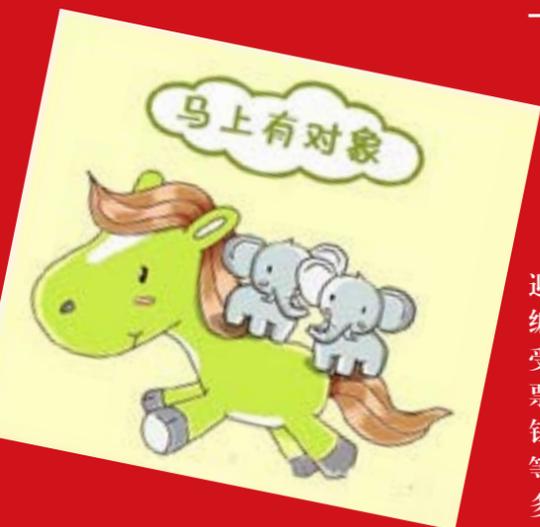
在热身环节,通过松鼠与树洞的游戏,39名青年释放出青春活力,破冰融合,为一天的培训营造了开放、互动、愉悦的团队氛围。

(五团)

吃喝玩乐 @ W U H A N 在武汉

——迎马年新年专辑

岁末临近,还有一个不到就将迎来马年春节。今年除夕不放假,小编们希望大家能通过这个专题一起感受下春节气氛。近日,有网友将钞票放置在玩具马背上,寓意“马上有钱”。这一创意在微信朋友圈、微博等社交平台上迅速蹿红,并衍生出很多其他版本,统称为“马上体”。“马上体”激发了广大网民的创作热情,网络上相继衍生出了多个版本的“马上体”。马背上驮着个房子模型寓意“马上有房子”、马背上驮着一只茄子寓意“马上有一切”,马背上驮着一个玩具娃娃寓意“马上有孩子”……这也是充满幽默的网友对马年的美好期待吧。(编辑JULY)



蠢蠢欲动, 春节来吃武汉美食吧



武汉是个美食汇聚的城市,毕竟九省通衢,各路饮食文化在此博列,凡到过武汉的人必须美美的吃上一顿后方才算真正来过武汉。

1、凯德广场

4F太兴餐厅:在本地绝对算很正的港式餐厅。推荐菜:XO酱海味干焗粉丝煲、排蒜豉汁蒸肉排、浓香咖喱班腩煲、蜜汁叉烧皇、干炒牛河(港式餐厅必点)……

5F新开张的武汉第一家——海底捞火锅店:菜品多,新鲜,口味不腻,服务态度好,非常不错,相比较其他火锅,不会让你一身的火锅味道。但是因为人气火爆,排队通常要2小时以上,网上可以预约午餐,建议预留好时间。推荐菜:虾滑、肥牛、鸳鸯锅底、捞面、牛肉、番茄锅底、秘制羊肉、蟹黄墨鱼滑。

7F的我家小馆:结合武汉白领精英消费阶层进行特色定位,以本地口味菜品为主,穿插港式特色中、西餐,

价格定位上突出超高性价比。

2、户部巷

户部巷宽不足4米、长仅150米,因其品种众多、特色鲜明的汉味早点,享誉三镇,号称“汉味小吃第一巷”,至今有400年历史。著名的蔡林记热干面、上过台湾电视节目的徐嫂糊粉汤、只有上午才出摊的糍耙面窝、烧梅、豆皮和蒸饺、煎包、豆腐花、糖油粑、米粑、油饼、欢喜陀……武汉美味早点数不胜数,可以一个礼拜不重样。还有经久不衰的特色美食——小张烤鱼、一品豆花等等。

3、武汉天地

作为武汉美食地标之一的武汉天地,有着绝对的地理优势和独特韵味。武汉天地的老房子,颇有一份岁月的凝重,是难得的吃喝安静之地。主打云南特色菜的——彩云南、台湾美食明星店——小城故事、

精美粤菜——丹青宴、以外婆红烧肉著称——四季恋、创意火锅——战锅策、咖啡达人们的首选地——jamaicablue、正宗的意大利菜(适合高大上的GGMM们)——琥珀餐厅等等。如果喜欢安静建议可以选择春节去这品尝美食。

4、楚河汉街

即有现代版“清明上河图”之称的,由万达集团打造世界级文化旅游项目——“武汉中央文化区”。汉街汇聚了国内外40多家知名餐厅,至于吃饭的地方则是天南地北,风味杂陈。著名的辉哥火锅、湘鄂情、四季恋、俏丽方、黄记煌、蓉李记、王品牛排、满记甜品、许留山、LADY7等。而翠华餐厅、外婆家、稻香海鲜餐厅、亚洲土地等,更是首次在汉开店。外婆家吃饭高峰期经常排队等候要1小时以上,但是味道必须称赞。还是应了一句广告语,有吃有玩有的逛就在楚河汉街。

玩在武汉

@新浪湖北旅游：玩咖出招——武汉一天竟可以这么玩！10元、50元、100元、200元……花最少的钱玩最经典的景点！即使是“老武汉”们，也不一定敢夸说自己已玩遍江城。微博上有这样一群“玩乐达人”，他们不仅喜欢游走武汉三镇，品尝特色美食，还会用美图组成攻略发布在微博上和大家分享，无论花费10元还是100元，都能玩转武汉。



10元游走老汉口

关键词：武汉里弄

行程安排：

江汉路→武汉关→汉口江滩→黎黄陂路街头博物馆→泰兴里→同兴里→吉庆街

费用：

早餐热干面3元+中餐5元+矿泉水2元=10元

你没听错，只需要10元！此线路虽然花费最小，“11路”公汽加上一部相机足矣，但也最具武汉特色。制定该线路的网友“So_GoNna”从小生活在武汉，对这里的一草一木都很有感情。她认为，武汉现在发展非常快，但最好保留一些当我们赶路时回头去看看就会很安心的东西，比如武汉里弄、历史建筑，还有和谐的环境。

50元跨江游老镇新街

关键词：新旧结合

行程安排：

上午：古德寺→江汉路步行街→江汉关大楼→轮渡→武汉长江大桥→户部巷

下午：辛亥革命纪念馆→武汉大学→东湖

晚上：楚河汉街

费用：

早餐5元+中餐10元+晚餐6元+公交车13元+饮料8元+门票8元=50元

此线路可谓新旧结合，既有人文景观，也有时尚地标。发布此攻略的“Sophia_娃娃脸”今年26岁，从事会计工作，是个地道的武汉人。她喜欢拍照，爱好美食，一直打算写这样一个攻略帮助那些初到武汉的驴友和在武汉读书的学子，方便大家了解武汉。她再次提醒，这个行程走的路相对比较多，建议大家穿球鞋。

100元文艺吃玩武汉

关键词：特色美食

行程安排：

上午：台北路云林街→台北路高雄路→江汉路HAPPY站台→江汉关

下午：汉阳造→长江大桥→司门口→昙华林

晚上：中华路→江汉路→北湖夜市

费用：豆皮6元+蛋酒2元+鸭脖12元+烤猪蹄10元+蛋塔10元+咖啡20元+汤包13元+绿豆汤2元+昙华林喝茶20元+公交8元+轮渡1.5元=104.5元

与上面两条相比，100元的攻略是美食品种最丰富的。发布此微博的网友“暴走的西红柿”小杨今年24岁，孝顺人，在武汉读完大学之后便留在这里工作，“在武汉生活了6年，离不开它了。”小杨说，行程稍微有点紧，可能会觉得累，但是能够吃最地道的小吃，玩最文艺的景点，心里还是蛮开心的。（来源：荆楚网）

其实春节我们还可以这样玩

1、武汉欢乐谷

尽量早点去，买票也需要排队的，学生证不能打折哦。买票后在门口可以看见今天的项目开放情况，必要时可以用手机拍一张，以备耽误排队时间。进门的地图也可以随手拿一份，玩过的项目可以用笔做个小记号。去之前应带好一天所需的食品、水，里面是有但是比较贵。



2、武汉木兰草原

位于黄陂木兰生态旅游区内王家河镇，占地面积4800亩，属“木兰八景”之一，是目前华中唯一的AAAA级蒙古风情景区，属“木兰八景”之一。门票60元。主要景点有草原人家、草原古城、草原部落、茶马客栈、草原敖包、草原集市、草原马场等20余处。景区内还有草原马车游、草原歌舞观赏、草原骑马、草原射箭、草原篝火晚会、敖包朝圣、茶马客栈体验、草原度假等10多个参与性的娱乐活动。



3、九宫山滑雪

网上可以团滑雪的自由行套餐。九宫山除了买滑雪票之外，进九宫山要另外买大门票，淡季价格是62元/人。另外，这个季节因山路上都是冰和雪，进景区只能乘坐景区的交通车上下，40元/人，自驾的车辆是不能开进景区的。去九宫山一定要早点去，或者最好是早上去。这个季节，路上结冰后有可能被封山，有时候就连景区的交通车也上不了山，所以去之前一定要询问景区是否有车上山，景区大门到山上的滑雪场有17KM，坐车得接近1个小时啊。如果到景区比较晚又碰到封山，或上山的人不多的话，那是没有车上山的。



4、万国公园——失落的秘境

2013年1月，武汉东湖风景区滨湖村大庙咀，万国公园里的“金字塔”被人发现，网络上关于“武汉神秘金字塔”的照片吸引网友围观。还有网友用卫星地图搜索后给出了其具体的坐标：北纬30°32'53.96"，东经114°26'6.86"，与神秘的埃及金字塔纬度相近。刚开始听说准备开发成一个像深圳世界之窗那样的旅游景区，有很多缩小版的标志性国家建筑物，由于交通不便，也没人投资修路，没有修建完毕就废弃了。平时除了当地农民，只是偶尔有人来拍婚纱照。几个大点的建筑物都给拆了，金字塔和神庙都被高高的灌木和荒草所包围，大金字塔高约5米左右，外面的水泥已斑驳。神庙则是仿玛雅神庙建成，约6米多高，巨大的水泥柱子上还刻着一串串神秘符号。这里杂草丛生，人迹罕至。期待值不要太高，适合爱拍照的文艺青年。

PROCRASTINATION

聆听与讲述

你有拖延症吗？

拖延症之歌



我得赶完这篇论文，
不急，我要先刷刷微博、脸
谱网、推特，
还要致电我老娘请安，
……

我有拖延症，
整天就坐在这儿等，
等待开始干活的好时辰。
我们都有拖延症，
工作个毛，游戏才正经，
同意！拖延症最拉风！
……

我整理好了桌子，
工作的准备全部就绪，
慢着，这张照片有点歪，
这真让我抓狂生气，
那现在我不如顺手把铅笔，
一根一根按颜色排列摆好，
……”

拖延症测试：

- 1、不到最后期限不交活：是 否
 - 2、上班时总在网上瞎逛，快到下班才开始忙工作：是 否
 - 3、没工作计划，不懂时间管理：是 否
 - 4、总是“伪加班”，白天可做完的事，总是拖到下班后加班做：是 否
 - 5、总是认为时间还有，不急：是 否
 - 6、懒散，日复一日，总想着明天再做：是 否
 - 7、每当同事或上司询问工作进展时，经常说“让我再看看”：是 否
 - 8、办公室里零食一大堆，上班时间经常吃零食：是 否
 - 9、要做事时，脑子里能冒出各种理由：现在先做别的事，这个稍后：是 否
 - 10、自我麻痹：还来得及，不行就通宵赶工：是 否
 - 11、处理问题不分主次，忙了半天，最紧要事没做：是 否
 - 12、经常因为时间过于紧迫，草草交差，结果被同事或老板责怪：是 否
 - 13、厚脸皮，别人怎么催，也定力十足，习以为常：是 否
 - 14、从不主动汇报工作：是 否
 - 15、团队合作时，同事都面露难色，不愿和你合作：是 否
- 注：选“是”得1分，选“否”不得分。

测试结果：

- 0—4分：轻度拖延，要当心了，快点找到原因，将它扼杀在萌芽中。
5—11分：中度拖延，它可能已经成为你的一种工作习惯，改变需要时间和耐力。
12—15分：重度拖延，建议给自己放个小假，换个环境放松心情，重新审视自我，调整好状态后重新投入工作。(吴丹提供)

人人都有拖延症

本来可以从容地按时完成任务，但一定要拖到最后一刻，然后再急急忙忙、稀里糊涂完成；计划本身很完美，因为拖延，却被搁置了，效果也大打折扣；一篇要写的文章，因为想要一个完美的开头，就无限期拖延，等过了无数个工作日，仍然是空白一片……拖延，这个看似不是大问题的现象，你中招了吗？

歌手赵传一首《有多少爱可以重来》唱出了无数人的心声。人事无常，岁月沧桑，古今多少事，迟迟而铸憾。

一个朋友读大学的时候，暗恋上一个女孩，他想给女孩打电话，他犹豫着，徘徊着，设想了种种女孩接通电话时的场景，他想了整整一天，他把各种情况都想到了，各种情况下的应对策略也想到了。最后，他鼓足勇气，喝了点酒，闭着眼睛抓起电话，按下那几个“腹”述无数次的号码键。结果是，电话占线。然后如释重负地放下电话，感到无比的轻松。他想还是明天再打吧。结果到了明天，电话没人接，他想还是明天再打吧，一份爱情擦肩而过。

类似的经历在职场上也数不胜数。人们常常给自己定下远大理想，又总是“明天再说”。有一个网友说：“我自己已经拖延了很多年，从轻微症状一直到彻底沦陷。实际上我知道自己根本就不是个懒惰的人，也不是个游手好闲、东飘西荡找乐子的人。我绝大部分的时间里都是对着电脑或文档，准备着要开始工作，但却陷入拖延的困境，我挣扎着，然后寻找其他一些没有意义的事情来躲避焦虑和恐慌。”拖延者在无能为力和无所不能两种感觉之间摇摆不定，将“凡事向后推”作为一种人生策略。大部分的拖延者，坐在办公桌前似乎无所事事，其实内心焦急地等待着自己的工作状态来临，等待着条件具备后再开始工作，他们在工作与不工作两个选择之

间痛苦挣扎。他们之所以拖延，原因在于害怕工作中面临困难，而企图躲避焦虑。拖延不仅耽误工作或学业，破坏团队协作和人际关系，而且影响情绪，甚至会拖垮身体。

曾经，我们在拖延的裹挟下，迷失了方向，找不到起点看不到终点，我们在拖延这个坏孩子的庇护下，沦为萎靡不振的讨厌鬼！终于有一天，我们觉醒了，勇敢地向拖延宣战！在我们遇到困难时，我们看到了拖延，它变身为逃避！当一项工作迟迟不能完工时，我们看到了拖延，它变身为苛求完美！一个重要项目却迟迟不能开工，我们看到了拖延，它变身为害怕失败！终于明白，拖延和人性纠缠在一起，它们在心理各个角落安家，穿着各种马甲肆意出击，搅乱我们的生活。

现在开始行动吧！很多拖延症患者虽然常常制定了很多目标，但最后却不了了之，这是因为多数人都有一个坏习惯——不能立即采取行动。拖延是成就事业的可怕敌人，它在悄悄偷袭我们的时间。思想和行为的懈怠像帮凶一样，时刻都在逼近我们的生命阵地。只有即刻行动，才是最有力的武器，才能战胜怠惰，重燃生命的激情。问问自己，此刻当下我该做什么？立即行动！只要行动起来，你会发现其实很简单，想拖延都不容易。完成了第一件工作，有时会很乐意地接着去做第二件。稍作停留，再问自己一次：当下做什么？这样你会越来越接近目标。不愿沦陷于拖延症的人们，从现在开始行动起来吧，从完成小小的目标做起，从点点滴滴做起。(Lily)

拖延症或是一种心理病

心理咨询师表示，单纯做事拖拉或是懒得去做，只能定义为“拖延”，仅是一种坏习惯而已，是可以透过内心的塑造去改变的。

只有当“拖延”的习惯已经影响到情绪，如出现强烈自责情绪或是负罪感，不断地自我否定、我贬低，伴生出焦虑症、抑郁症、强迫症等心理疾病时，才能称之为拖延症。

为什么总爱拖拉？

“逃避情绪”牵着你走

心理咨询师说，“该做的事”常常被“喜欢做的事”（如刷微博、玩QQ等）取代，是不少有拖延习惯的职场人士所苦恼的“魔咒”。但这并不是多大

的心理障碍或问题。

心理咨询师解释，这只是现代人在工作压力较大的时候，容易内心紧张，产生的焦虑情绪，而“喜欢的事”往往容易让人暂时摆脱这种不好的感觉，因此，大家会不由自主地选择“逃避”。“与其说是拖延心理，倒不如称之为‘逃避的情绪’更为确切。”

怎样解决拖延问题？

心病还需吃“心药”

“逃避”或“拖延”会加重部分人内心的“负罪感”。怎样才能战胜拖延症？

心理咨询师说，要想改变“一拖再拖”的习惯，最重要的还得从改变

自己的心态做起，通过一些方式方法来帮助自己提高工作效率。

例如，在专注工作之前给自己设定一套“程序”：关掉浏览器、QQ等，关闭手机各种后台声音提醒；启动需要使用的文档或工作软件；在显示器的边框贴上便签“现在是工作时间，不准聊Q刷微博”等提醒字句，给自己心理暗示和鼓励，以进入专注工作的状态。

心理咨询师表示，要想真正“战拖”，就要学会直面工作和问题，提高自制力，用“强大的内心”去摆脱各种网络干扰。(韦珍珍)

项目部的同志们是如何战拖的

说拖延症，大家可能很陌生，但是说到拖延，我想大家一定很熟悉，例如早上八点钟上班，七点钟就醒了，却偏要赖床到七点五十才急急忙忙洗漱；本来三天就可以完成的工作，非要等到最后期限的时候，才慌忙火急的

赶工；原本一个人就可以解决的事情，非要等到最后，让大家一起帮忙才能完成，这些情况或多或少都在大家身上出现过，在项目部也出现了这种工作拖延的苗头。

最近总会在办公室遇到一些让人哭笑不得的事情，一件很简单的事情，只需要各部门相互配合好就能很快解决的问题，却需要花费两道三

天的功夫才能完成。当被问到为什么不及时处理的时候，得到的答复却是“时间还很多，不急”，“反正又不是我的问题，不怪我”……让人觉得恼火的同时难免觉得好笑，怎么就成这样了？其实这并不是那一个人的问题，是缺乏一种制度来约束，从而让人天生惰性得到放大，从而形成一种拖拉的毛病。

项目部针对此情况，严格加强管理制度的落实和绩效考核的跟进。特别是针对考勤情况的记录和工作任务完成情况的考评，由项目经理考核项目领导、项目领导考核部门主管、部门主管考核部门职员，真正做到逐级进行考核，统一评分，使员工的工

作任务完成情况直接和工资相挂钩。在考核当月，部分心存侥幸的员工被扣除10%的奖金，尝到了自己种下的苦果。项目部对于消极怠工的员工给予警告处分，连续接受三次处分的员工，直接给予清退出场。

自从项目部严格考评机制以来，

项目部的工作效率得到明显的提升，员工的工作积极性也得到了很大提高，办事拖拉的毛病已经很少出现，工作氛围得到净化，项目部用制度不仅治疗好了员工拖拉的毛病，更是为项目工作的顺利开展建立起了一个安全屏障。(赖小龙)

炫食症 拖延症 晚睡症 炫食症 拖延症 晚睡症 炫食症 拖延症 晚睡症 炫食症 拖延症 晚睡症 时髦病全球扩散 你躺中几枪?

上今天的班，睡昨天的觉，花明天的钱，似乎越来越多的现代人落上了所谓的“高大上”时髦病。禽流感太可怕，抑郁症太老土，时下最流行的高端大气上档次的病，一起数数，看你躺中了几条？

关键词：高大上
释义：高端大气上档次的缩写，这句话的来历是用来描述客户对设计师们的要求的，现在这句话则形容对事物的赞叹。

炫食症

主要症状：

“让我先拍张照再开吃！”如今，无论是在高端时尚的餐厅，还是在路边街旁的小食摊点，甚至是在宅男宅女家中，都能看到这一幕，“让手机先吃，逢美食必拍，每拍必发”是“炫食族”的共同特征。各大社交网站就是“炫食族”炫耀美食、播发“美食挑逗照”的“主战场”。“卖相不怎么样，口感还不赖。”成了患者们经常说的话。

治疗方案：

拍酒店说太不家常，拍家常说卖相难看，他发什么你就打击什么一定能治好，不过这招仅限于亲朋好友之间，不然会翻脸的。

拖延症

主要症状：

“每次领导交办的事情，如若给定一个最后期限，都会拖到最后一刻完成。明天可以做的事，绝对不今天做。不到最后期限，一定不开工。即便有时候马上开始动手做，也要先刷刷微博、看一下微信、玩玩游戏……赶在最后时刻在慌乱中完成。”媛媛在一家教育培训机构工作，虽知自己的这个习惯不好，但好像就是改不掉。拖延症主要多发于以文案工作为主的城市白领之中，已经成为职场通病。

手机 依赖症

主要症状：

一有空闲、感到无聊，就会低头看手机，手机不在身边，就会感到心慌，在郑大一附院当护士的张瑞敏说，现在没有手机在身边，她连晚上睡觉都会睡不好，一旦有新微博、新微信或者朋友圈有了新的内容，“我就像吸毒上瘾的人见到毒品一样，特别兴奋。”小张给自己诊断说，她怀疑人和手机互动时，大脑中会释放兴奋成分多巴胺，“不然怎么解释，手机不在身旁时，我就会产生各种退缩性症状，包括焦虑、恐慌，甚至心都会慌。哪怕是一堆人聚餐倡议谁先碰手机谁买单，依然控制不住自己要去看看。”

治疗方案：

只能跪求伟大的中国移动、中国联通和中国电信全部倒闭让你没手机网络可以用了。

晚睡症

主要症状：

“告诉大家一个惨无人道的消息，一个灭绝人寰的消息，一个绝望至死的消息，一个伤心欲绝的消息，一个肝肠寸断的消息……明天周一！”每到周日晚上，这个段子就开始流行。对于大多数上班族来说，在星期一上班时，总出现疲倦、头晕、胸闷、腹胀、食欲不振、周身酸痛、注意力不集中……严重的星期一综合征啊。而且，这一症状不仅发生在星期一，在放假后的第一天，哪怕是星期二也觉得心情沉重。

治疗方案：

一般人到周二就化解了，别怕，如果周二、周三还烦躁焦虑，就要去看医生了，不要放弃治疗哦。

星座控

主要症状：

焦月是个百分之百的星座控，初次见面就打听对方的星座，以星座的分析判断对方性格，仿佛从出生之日就可断定一个人的爱情观、友情观、事业观、人生观、价值观，连和客户打交道，都从人家的星座入手分析，对于焦月来说，生活中最大的乐趣就是黑“处女座”来显得自己不絮叨、多事、刻薄。

治疗方案：

基本上，只有采用医学上的“双盲试验”方法，在不知道对方星座的情况下先接触才能缓解症状。

选择 恐惧症

主要症状：

面对选择时会异常艰难，无法正常做出自己满意的选择，在几个选择中必须做出决定的时候很恐慌，惊慌失措，甚至汗流浹背，最后还是无法选择，导致对于选择产生某种程度上的恐惧。买衣服要纠结于颜色，买手机要来回否定，买电子产品要反复比较功能，找女朋友都要一遍遍地和自己的前女友比较来确定自己该不该选择她，自从患上了选择恐惧症，妈妈再也不担心赵强做事莽撞了，因为他比鱿鱼还犹豫不决。

治疗方案：

很多事情，多了反而无所适从，那就从少了做起吧，试试看，比如，你只能找到一个女朋友……

强迫症

主要症状：

物品必须挂在指定的地点，水杯必须放在办公桌的右上角，打开一包零食必须要吃完，翻开一本书必须要看完，离开家门后还返回多次查看门窗是否关严，甚至还有患者一天要洗上百次手……赵娜自己不觉，但她的家人已经被她这种强迫症折磨得快抓狂了，作为真正被医学承认的“高大上”病，历史深远的强迫症真是害人又害己。

治疗方案：

强迫症主要是完美心理在作怪，克服完美心理，是治疗强迫症的有效方法，别那么较真好吗，亲！

(摘自21CN财经吕小闲)

2013 你幸福吗？

文健



我的2013 李亮

2013年即将过去，在这个可以依稀闻到圣诞节气息的早晨，泡上一杯清茗，回忆着这一年的点点滴滴。

2013年的我是幸福的。今年2月，我很荣幸的加入了二航局五分公司这个温暖的大家庭。背起行囊，离开生活了二十几年的大武汉，奔赴祖国建设的最前线。有些人认为工程男把青春消磨在深山老林里很不值得。但是我不这么认为。我们在用青春谱写祖国的建设诗篇，我们没有浪费青春，让智慧与年龄成正比，我们忍受了别人不能忍的，成就了别人不能成就的事业；有很多人认为工程男四海为家，少小离家老大回的生活很艰辛。但是我不这么认为，古人云读万卷书，行万里路，年轻人就应该把握这大好年华，出去闯世界，领略不同的风土人情，增长阅历。从大秦岭到黔东南，2013年的我所看到的，所遇到的，所学到的，所领悟到的，都是之前从未收获的巨大财富。

2013年的我是幸福的。相恋一年半的女友终于成了我的未婚妻，就如同陈奕迅唱的那样我要稳稳的幸福，每

次伸手入怀中有你的温度。一年半的时间让热恋回归平淡，时间告诉我们爱情不是热烈而易逝的烟火，而是两颗心的紧紧依靠。要说13年的美中不足那便是不能一直在她身边陪伴，不过我们能克服这天南地北的阻隔，还有什么能阻止我们以后的幸福生活呢？

2013年就要过去了，此时此刻回忆起这一年，心里有种充实的满足感，2014年的我也要加油，把这份幸福延续下去。最后写下一首送给某人的小诗，以示激励。

我是一片飘来飘去的叶子，南来北往追着梦的影子。
你是一粒撒在家乡的种子，左顾右盼寻着光的位置。
感谢那阵偶然刮起的清风，
遇到你，我看清了理想的样子。
那便是呵护我心爱的种子，
为她化作折射光亮的钻石，
上面刻满你的名字。

坚持中寻得幸福 刘世禄

2013年你幸福吗？

正值2013年末，乍一看这个题目，勾起了我对今年的回忆。

幸福是个人对外在存在或者发生的事物的一种愉悦的心理感受。而作为一个正值青春年少的二十几岁男青年来说，什么才是幸福呢？个人认为是事业和爱情。

2013年，刚进公司的懵懂仔不见了，自己慢慢融入了企业文化，熟悉了公司的管理制度，熟悉了自己的工作范围和流程，自己的职业生涯走上了正轨。但是这一段路程中并非一帆风顺，我遇见了挫折和岔路，迷茫过。4月份的时候也曾萌发了离开的念头，甚至于不顾师傅和同事朋友的劝阻迈开了第一步。当时的我一度觉得这个企业不适合我，或者说我的性格不适合这份工作，觉得自己的人生可以比此时更加的多姿多彩，我的世界不应该除了泥土就是推土机。尔后的我休假了，领导给了我一段调整自己的时间，公司的学长和朋友也跟我交心的谈了很多。也许是休假使自己那份烦躁淡却了，也许是领导给的新环境让自己重新有了斗志，又或许是在与他人的沟通中心境有了成

长。最后，我回来了。

回首这一年的自己，有波折，开心和不开心都有，但是最后自己选择了自己想要的职业，或者说是事业，这应该算是一种幸福吧！

年轻的冲动与爱情是息息相关的，爱情汹涌澎湃的力量也只有年轻人的身上才能表现得格外淋漓尽致。我们在校园相恋，我答应她一路陪伴，但是我食言了。她开心的时候无法跟我分享，不开心的时候我未曾一旁安慰。有人说男人应该以事业为重，踏步青云之日自有红颜相随。而我却不这么认为，女人的追求也许很简单，只要爱人的陪伴，所以冲动的我有了离开的一段插曲。相恋五年的多数争吵，也许都发生在这一年之中，我的回来也许也让她不止一次的泪眼婆娑。支持，她一直跟我说的就是这一个词。她对我的工作的支持，以及我们对爱情的坚持，这兴许是我今年最大的幸福。

2013年你幸福吗？我的回答是：“幸福！”

幸福的起点

张良辉

从那火红的六月到如今的瑟瑟寒冬，从那悠闲清静的校园到机器轰鸣的工地，这一切就这样默默的进行着，但却是我人生的一次重大转折——从校园走进社会、从学生变成上班族。2013注定是我生命中极不寻常的一年。

之前所有的积累，都只是为了能够在职场上走得更顺一些。但谁又知道，对每一位初入职场的人来说，抱负总是过于理想，总是要经历适应职场环境的这一段阵痛。破茧化蝶，是生命的华丽转变，而这阵痛正是我完成蜕变必不可少的一道环节。不可否认，人生的每一个阶段都有它特定的任务等着我们去完成，但是年轻的我们总是希望能够尽快的成长，在尽可能短的时间内拥有想要的一切东西。人总是这样：往往对时间的短期收益期望过高，而忽视了时间的长期收益。我们只有专注于某一件事情，并为此不懈努力，才能有所建树。不然，易

患得患失，一事无成。

带着不舍与憧憬，我告别了那熟悉的校园和一起生活了四年的同学与老师。当火车启动时，老师们的谆谆教导之音犹环绕耳畔：“同学们，秉承理工大学的铺路石精神，到祖国最需要的地方去建功立业吧！”我明白，我将开启新的人生旅程。从此，我将面对、适应外面的世界，将对未来的未来承担起所有的责任。

当参加完公司组织的岗前培训后，我被分到了武深高速公路项目部。令我没有想到的是，项目部的领导亲自来车站接我们，并给我们安排好宿舍，令人倍感亲切。没过多久，我就融入了项目部这个大家庭。

由于是刚上班，在具体业务操作上基本上是从零开始，是师傅不惧烦琐，手把手悉心指导我，我才能不断成长。小到标点符号、文件装订，大到该如何起草公文、会务招待、对外洽谈，师傅都亲自示范，一次又一次提醒

我哪些细节还没有注意到，哪些地方还可以继续完善。师傅不仅在教我如何做事上毫无保留、倾囊相授，更是在做人上处处言传身教，让我在短时间内学到了许多在学校学不到的东西。我们是毕业了，但是真正的学习才刚刚开始。

项目部的同事虽来自五湖四海，远离家乡。但在上班之余，大家经常一起聚聚，聊聊家长里短，共叙同事情谊，彼此之间真诚相待、相互帮助、和谐共处。

当我们的努力使得“天堑变通途”，进而缩短了人们回家的路的时候，当城市与城市、城市与乡村的联系变得更加便利的时候，当我能够从一块铺路石幻化成一株蒲公英——散落天涯、随遇而安的时候，我想，到那时我就可以理直气壮地说：“人，总要忠诚一次，而我的选择是二航局，是工程建设。”



2014
农历甲午年
Happy New Year





2014 新年愿望



风队



我们是一家人



草原雄鹰队



同心协力



接力交替



队内总结发言

11月15日，共青团五分公司第九次代表大会在本部召开，来自基层各单位的50名团员代表分公司390名团员参加会议，共商未来五年五分公司共青团发展大计。五分公司党委书记张文胜、总经理张育林，公司团委书记王元韵等出席会议。会议在认真总结过去五年工作

成绩和经验的基础上，规划了未来五年团委工作要紧扣“助力青年成才增效”一个主题，打造青春价值、青春创造、青春安全、青春快乐、青春文化“五项青春工程”，实现锻造一支“有激情、乐奉献、勇担当”的航五青年愿景（即共青团“151”工作体系），为推动企业升级发展做贡献。

16日，为以会代训，提升办会效益，还组织代表及部分在汉青年共39人前往木兰草原进行了一次团队素质拓展，通过分组进行系列团队项目竞技和个人潜能挑战活动，增强了青年对团队意识、责任、补位、信心、感恩等方面的认知和感悟。

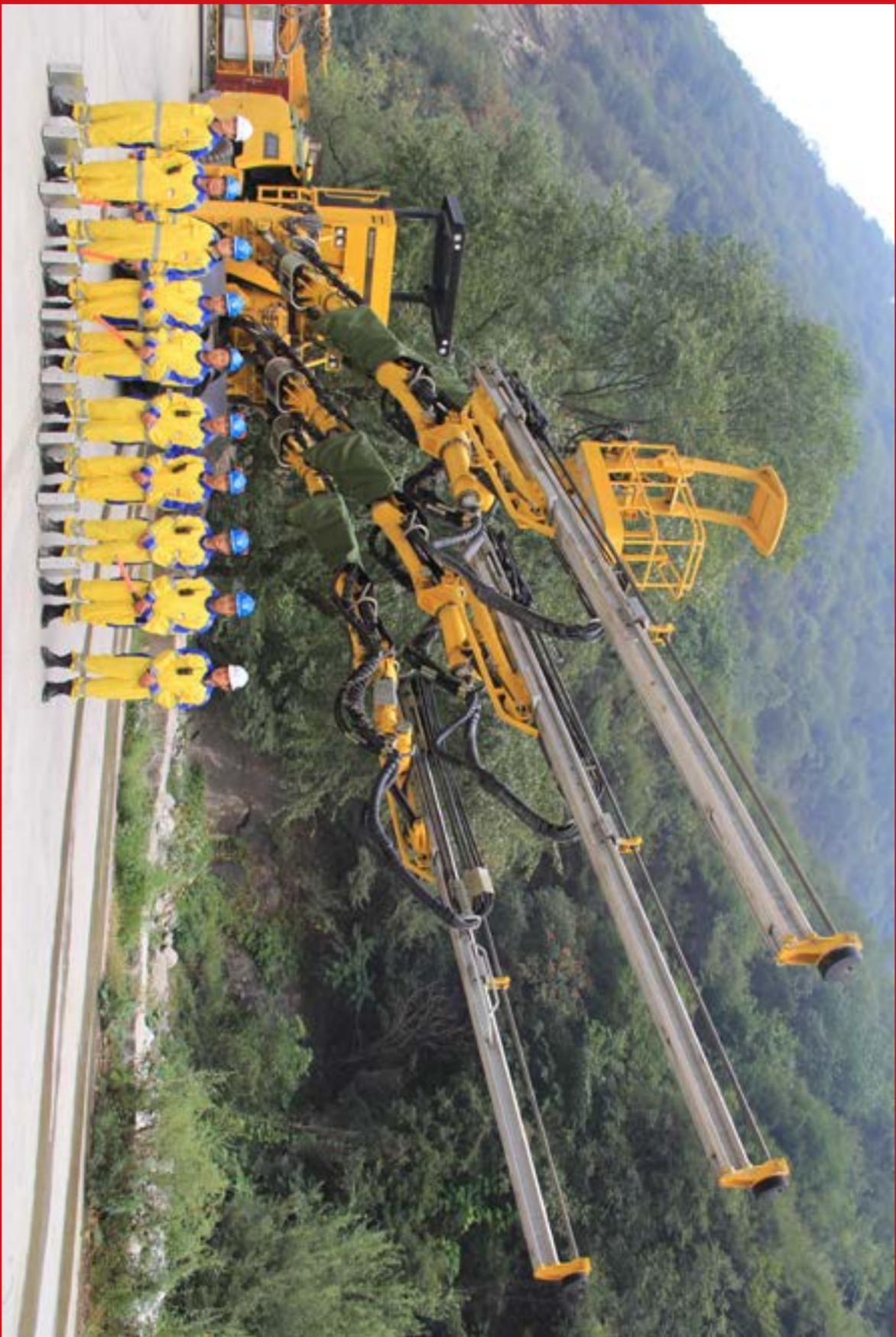
此后4p为拉页

家园

2013
第6期
双月刊

主管 主办
中交二航局第五工程分公司工会

重装出击
作者：翟德润



内江北站效果图



标准大气的项目分部驻地



东兴梁场生活、办公区



内模吊装



成渝项目部领导班子

项 目 经 理 李 浩

项 目 副 经 理 张立新

项 目 书 记 余本祥

项 目 副 经 理 沈 炜

项 目 总 工 温欣岚

项 目 副 经 理 杨东坤

项 目 常 务 副 经 理 张国庆

项 目 副 总 工 杨 敏

项 目 商 务 副 经 理 谭小艺

项 目 副 总 工 田 单

项 目 副 总 工 张文玉



成就未来

成渝客专3标一分部

成渝铁路客运专线是“十一五”国家重点铁路建设项目，是《国家中长期铁路网规划》“四纵四横”铁路快速客运网中“沪—汉—蓉快速客运通道”的重要组成部分，是成渝经济区综合交通网的骨架和成渝地区对外快速客运通道。中交二航局CYSG-3标段位于四川省资中县、内江市东兴区、隆昌县及重庆市荣昌县境内，里程范围为DK129+950~DK187+890.7，第一项目分部及东兴制梁场由五分公司承建，线路长度26.9km，工程合同额17.5亿，预计总产值突破20亿。

成渝项目部秉承二航局“争科技领先，创管理一流”的企业精神和业主“高起点开局，高标准管理，高效率推进”的管理目标，攻克一个又一个施工难点，从施工进度、安全质量、文明施工等由被动变主动，不断得到业主的绿牌奖励，各项评比名列前茅，李浩经理荣获全国铁路总工会颁发的“火车头”奖，项目分部荣获四川省内江市工人“先锋号”和“工人先锋岗”，温欣岚总工荣获二航局2012年“十佳”青年称号等。项目分部在完成项目施工任务的同时，不忘履行社会责任和义务，开展给当地小学送温暖活动，为当地村民修建水泥公路解决村民出行难的问题，践行了二航人无论走到那都会留下二航人良好的企业形象和播撒企业文化种子，让二航印象长久的留存当地老百姓的心中。

成渝铁路施工从2010年9月进场到现在已有五个年头时间，成渝高铁二航人凭着不断追求，努力拼搏奉献着青春年华和聪明才智，一条崭新的高速铁路跨越成渝二地，为川渝的经济发展注入新的动力。

干一个工程，树立一座丰碑，交一方朋友，拓一方市场，正是凭着成渝项目分部塑造良好企业形象的辐射作用，由五分公司牵头组织投标的成贵铁路顺利中标四标段，为二航局在西南铁路赢得一片市场。



运梁车运梁



架桥机架梁



梨儿园隧道



架桥机高墩架梁



邓家湾高墩与箱梁



架桥机进隧道



桥面无砟轨道施工浇筑的道床板



四方碑隧道进口



邓家湾大桥远景



沱江桥连续梁施工过程



路基无砟轨道施工按放排架轨枕



运梁车通过沱江大桥



隧隧相连



富溪大桥

护栏施工完毕的邱家湾大桥



小青龙河大桥墩身



塘家冲内隧连续梁合拢



桂花塘大桥



龙潭坝大桥



排灯坳大桥

