

渝万简讯

第12期（总第012期）

中交二航局五分公司渝万铁路项目部

2014年9月28日

本期内容导读

★综合新闻

- ☆分公司领导莅临项目开展“成本控制专项效能监察”活动
- ☆项目部召开“现场管理及成本控制”专题会议
- ☆渝万铁路开展安全生产专项检查活动
- ☆渝万铁路的别样中秋

★生产动态

- ☆汤家湾双线大桥顺利完工
- ☆九月份生产情况通报

★项目党建

- ☆分公司领导莅临渝万铁路项目开展领导成员民主生活会
- ☆渝万铁路开展“开源节流、降本增效、青年当先”主题活动
- ☆渝万铁路项目部开展纪念“九一八”事变83周年活动
- ☆小谈降本增效

★文化天地

- ☆工地上的钢筋工
- ☆中秋随笔
- ☆“戴”而不“怠”
- ☆记老员工周贵波
- ☆母亲老了
- ☆渝万那些人、那些事
- ☆给自己的心筑个晴空

★综合新闻

分公司领导莅临项目开展“成本控制专项效能监察”活动

9月14日，中交二航五分公司效能监察领导小组莅临渝万铁路土建4标项目部经理部第二分部进行了成本控制专项效能监察检查，检查组对渝万铁路项目



党建纪检、财务审计、经营结算、材料设备、合同、物资等进行了详细的检查。

效能监察工作是以提高企业经济效益和社会效益为目的，有计划、有组织地对监督对象的管理行为、能力、工作效率和企业生产的经营质量、效益等情况开展的监督活动，是一项通过监督手段，促进管理人员勤谨工作，提高管理水平和控制管理成本的重要措施，同时也是强化企业管理，推进党风廉政建设和反腐倡廉的一个重要内容。

渝万铁路项目部自2013年1月份进场施工以来，始终按照公司监察审计部门的部署要求，以促管、增效为目的，结合公司十个让之“让成本还原”，以及项目工程建设的实际情况，紧紧围绕施工生产的各项工作任务，明确项目效能监察的工作内容和职责分工，重点对材料管理、项目经营管理、设备管理、工程质量、施工管理、财务管理、物资管理等方面工作深入开展了效能监察工作，建立“三重一大”决策机制，坚持制度的持续完善和执行监督。

此次监察活动的开展，对渝万铁路确保成本控制工作有序进行奠定了良好的基础。（王兴琴）

项目部召开“现场管理及成本控制”专题会议

9月10日，渝万铁路项目部“现场管理及成本控制”专题会议在本部二楼会议室召开，项目部班子成员、各部门主管及各工段负责人共24人参加了会议。

会上,项目经理强调指出:在下步工作中项目部将会加大对现场施工的整治,希望各施工队在此次会议后切实、真正加强管理和对现场的控制,搞好安全和质量,如发生安全、

质量问题,项目部除处罚施工人员外,还将对相关人
员(包括管段人员)追究责任并进行处罚;项目全员必须要高度重视现场的管理,在前面的工作中吸取



经验、总结教训,努力提高安全生产管理水平,做好现场管理和成本控制工作,保证项目部各种机制良性运转。

最后,项目书记对做好项目现场管理及成本核算工作也提出几点要求。一是项目部领导班子,各分部、各部门之间应团结协作,相互支持;二是要统一思想、提高认识,树立防患于未然的思想,时刻敲响警钟,提高安全意识和责任感,避免重大安全质量事故的发生;三是强调各管段负责人是安全工作的第一责任人,要切实做到守土有责、稳定一方、不做罪人。四是要深入贯彻公司“八项规定六项禁令”及“十个让之让成本还原”的精神,结合现场运作情况,该罚的罚,该奖的奖,积极推行工程队、施工现场规范化管理,严格控制成本,以达到增加项目经济效益的目的,为公司成本管理工作做出新贡献。(王兴琴)

渝万铁路开展安全生产专项检查活动

8月30日,五分公司渝万铁路项目开展了为期1天的安全生产、文明施工专项检查活动。

本次专项检查成立了检查小组,由项目经理关成元担任检查组长,项目书记赵振宏、总工程师工季健华担任副组长,对渝万铁路土建4标二分部全线进行专项检查。检查的范围罗家湾、尹家湾两大隧道,狮子岩水库双线特大桥、付家湾

双线特大桥、兴隆湾双线特大，路基施工现场等。此次检查做到了横向到边、纵向到底、不留任何死角。

在施工现场检查中，检查组成员上高墩、下掌子面，重点检查了高边坡施工作业人员防护情况，涵洞、承台基坑防护搭设及警示悬挂情况，墩身施工脚手架



搭设，隧道施工安全，人工挖孔桩施工安全，栗家湾连续梁施工挂篮、满堂支架搭设，现场文明施工，人员防护用品的佩戴情况，各种施工材料分类堆码、易燃易爆物品的使用和存

放；施工用电设备的安全配置和防护；高空作业中防护网、安全带等防坠落设施的配备使用情况等。对于检查中发现的问题，检查组当场下发整改意见书，并限定整改到位时间。

下午，检查小组对各作业队施工现场杀了一次“回马枪”，对于在上午检查中要求整改的地方进行一次复查，验收检查效果。

通过开展此次安全大检查活动，及时消除了施工现场安全隐患，进一步提升了全体人员的安全意识，为后期工作的开展奠定了良好的基础。（王兴琴）

渝万铁路的别样中秋

8日上午，在渝万铁路项目的施工现场，施工工人们仍在节日里加紧施工，一派热火朝天的场面，而在项目的食堂里，堆放着苹果、月饼及饮料，等着工人们从施工现场回来后发放。据悉，由于渝万铁路工期紧张、任务重，施工工人们只能坚守在施工一线。为此，项目部也给工人们准备了节日的礼物，晚上还特别加了餐，有鸡腿、红烧肉等，并准备了营养快线、啤酒和饮料。

“虽然今年中秋没有回家，但是能和这么多姐妹们一起过节也感觉特别高

兴。”合约部常芳芳说：“中秋节我们除了按时上下班外，还一起小聚了一下。项目部还给我们送了月饼，还特意做了顿好吃的，把大家都好好地犒劳了一番，这让人感觉十分温暖。虽然离家很远很想家，但有这么多兄弟姐妹陪着，我一点也不觉得孤单”。

家与工地互相寄月饼

“我学的是铁道工程，成渝铁路项目主体工程完工时得知渝万铁路建设如火如荼，于是我毅然选择来到了渝万”陈俊说。陈俊是2008年来到中交二航分工公司参加工作的，一进公司老陈便参加了二航局五分公司哈大铁路项目的建设，后又参加了成渝铁路建设，一直到现在的渝万铁路，他已经在工地生活了6年了，现在是中交二航局五分公司渝万铁路项目试验室主任。来到五分公司渝万铁路项目2年的他，每年只在春节的时候回家一次。前两天，他妻子给他打来电话，盼望他中秋回家团圆，但他毅然留在了工地，他说：“工地的情况和工程的进度我是知道的，请假回家对工程的影响太大了。其实每当想到这些，我的心里都充满了愧疚，妻子一人在家，还要照顾不到两岁的儿子，非常辛苦。但是能在工程的紧要关头出把力，虽然对不起家人，也值了！中秋没有假期，不能回家，前几天已经把工地发的月饼寄回家里，可是家里人也给我寄了一盒月饼，都担心对方吃不到月饼，其实月饼在那都能买到，只是寄个思念罢了”。

电话情思

没有父母在身边，渝万铁路项目的建设者们发出了“这个节没啥意思”的感慨，但项目部发的月饼，还是把他们那根思乡的弦又轻轻拨动了起来。技术员周伟其说：“我们大家都在工地上过节了，前几天项目部给我们发了月饼，有很多同事都把月饼寄回家了，其实我们出门在外的，也惦记着能和家人一起过个团圆节。”另外一位同事说：“中秋不能回家，但打了电话回去，知道他们过得好，我也就心满意足了。”

工头请工人们吃饭

“我把这些农民工兄弟弄到一起撮一顿，一起过节！”来自河南安阳的包工头李喜伏笑着说，大家都离开家乡到重庆打工，晚上他请老乡们到饭馆里撮一顿，好好乐和一下。

“虽然不回家，但我们的中秋同样热闹！”许多工人都表示，多年来他们已

经习惯了在他乡过节。“工头已经约好了，说晚上找一个餐馆请客。然后到工棚外吃月饼赏月，也算是热热闹闹过个节。”工人小马高兴地说，工地上有很多工人都是河南老乡，中秋节虽然不能回家和父母、孩子团圆，但不会感到太孤独。

节日里的加餐对于工人们来说是难得的享受。项目经理关成元说：“工程建设需要速度，也需要人性化管理”。中秋节是传统节日，很多工人来自五湖四海，节日都非常想回家和家人吃个团圆饭，考虑到这一点，项目中秋节除了给工人们加餐、发月饼外，还会给他们放半天假，尽量营造出家的温馨气氛。（王兴琴）

★生产动态

渝万铁路项目汤家湾双线大桥完工

9月25日上午11时，随着汤家湾10#墩身最后一方混凝土的浇筑任务，标志着由渝万铁路土建4标项目经理部第二分部承建的汤家湾双线大桥主体工程施工完毕，它的顺利完工标志着渝万铁路土建4标二分部10月全部桥梁主体完工的计划又近了一步。

汤家湾双线大桥共有桩基58根，桩长7~11m不等，桩径全为1.25m，承台共9个，明挖基础共1个，墩台共10个。大桥桥墩为直墩，墩高1.5m~11m不等，桥台全部为空心桥台，台高均为5m。桥梁全长为281m。

汤家湾双线大桥地处重庆垫江县内，天气降水变率较大，洪涝灾害频繁，工程施工期材料运输受大雨的影响较大，施工困难。在物资材料极度匮乏的情况下，为保证该桥顺利完成施工，项目部领导提前筹划，优化人力设备资源配置，带领全体参建员工抢晴天战雨天，抓好质量安全控制重点，落实质量安全大检查，加强现场检查督导巡查，抓好安全质量教育、倒排工期，奖罚分明，有效地保证了汤家湾大桥顺利完工。（王兴琴 候贝贝）

九月份生产完成情况通报

截止9月25日，二分部工程量完成情况为：

1、桥涵

本月完成桩基30根，开工累计完成1694根；本月完成承台13个，开工累计完成221个；本月完成明挖基础4个，开累完成49个；本月完成墩台17个，开

工累计完成 239 个。框架涵开工累计 511.83m。

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 40041 方，开工累计完成 136140 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；本月完成锚杆框架梁 270 方，开工累计完成 9834.2 方；本月完成混凝土防护 998 方，开工累计完成 17732.7 方；本月完成挡土墙 3116.2 方，开工累计完成 25941.6 方。

3、隧道

罗家湾隧道已贯通，尹家湾隧道本月暗洞开挖 27.2 米，开累完成 27.2 米。（工程部）

★项目党建

渝万铁路项目成功召开民主生活会

2014 年 9 月 24 日，渝万铁路项目部召开民主生活会。分公司党委书记张文胜、组织部长李竞出席会议。

会上，项目书记作了民族生活会准备工作报告并宣读了员工对领导成员意见



的通报。随后，班子成员发扬了“剖析自己不怕严、听取意见不怕刺、亮出问题不怕丑、触及思想不怕痛”的精神，围绕围绕“坚持为民、务实、清廉作风，巩固群众路线教育实践活动

成果，进一步落实中央八项规定和公司有关禁令，切实加强领导班子和领导干部的思想建设和作风建设，为促进企业转型升级凝聚力量”的主题，开展了批评与自我批评。

最后，分公司党委书记张文胜作了重要讲话。他指出渝万铁路项目部领导班子是务实、严谨、讲规矩、有韧性、很有凝聚力的队伍；项目文化有温度，管理有亮点，廉洁自律，总体不错；党支部工作规范、系统；这次民主生活会氛围好，准备很充分，意见收集和自我剖析客观公正。他强调：民主生活会要紧扣主题，在思想上要有所触动、作风上要有所转变、工作上要有所推动、成效上要有所实现。

分公司党委书记张文胜在最后的总结发言中，充分肯定了渝万铁路项目上场以来所取得的成绩，并从班子建设、人才培养、成本控制等方面给项目提出了具体要求。（王兴琴）

渝万铁路开展“开源节流、降本增效、青年当先”主题活动

为引导广大团员青年正确认识项目当前发展面临的新形势、新任务，增强大局观、责任感，树立忧患意识和节俭意识。9月16日，渝万铁路团支部在项目部一工区组织开展了“开源节流、降本增效、青年当先”主题活动。



据悉，为了让此项活动取得实

效、落到实处，项目部成立了主题活动小组，结合项目部实际有计划、按阶段地编制了主题活动安排，在不影响项目工程进度、不占用员工工作时间的条件下，团支部合理利用晚上的时间，将依次到一、二、三工区、本部深入开展活动。

座谈会上，员工们围绕降本增效这一主题，在生产、经营、技术、安全、管理、设备、物资等方面深入剖析、坦诚相见、深刻反思自己部门存在的问题，并提出建议与措施，据统计，此次座谈会共收到合理化建议12条。

最后，与会人员全体庄重宣读了“开源节流、降本增效、青年当先”承诺书。

大家纷纷从我做起、从身边做起、从小事做起，增强责任，不断提高节能减排、降本增效的意识和能力，使“开源节流、降本增效、青年当先”成为我渝万铁路项目青年的响亮口号和自觉行动，为实现“精品渝万、安全渝万、廉洁渝万、和谐渝万”做出积极贡献。（王兴琴）

渝万铁路项目部开展纪念“九一八”事变 83 周年活动

文 张晓琳/图 王兴琴

9月18日晚7点，渝万铁路项目部团支部开展了“勿忘国耻，奋勇当先”主题讨论活动，重温了“九一八”事变历史，激发了团员青年奋勇当先，为企业和



国家贡献青春和力量的热情与决心。

会上，团员青年不忘历史，默哀一分钟，并牢记“落后就要挨打”的教训，针对自身岗位，深入探讨如何降本增效，提升项目管理，实现“五商中交”战略构想。通过热烈

地讨论，会议共收集了10个部门22条合理化建议，为推进渝万项目建设贡献了青春力量。

小谈降本增效

对于每个企业而言，利润就是命脉，所有的目标无不围绕着利润而展开。企业的本质就是盈利，这是企业生存与发展的基础，也是成就永恒的动力。作为一个大型国有企业，最大的责任是要追求利润，最大目标是要实现集团效益的最大化，尤其是在转型跨越的关节点上，最大限度降低成本、提高收益，获得持久而稳定的利润，意义重大，影响深远，这是维持竞争优势，有效化解各种危机，加速战略目标推进，打造“百年二航”不可或缺的关键要素。

认清形势，增强降本增效意识

二航局从 2005 年合并重组至今，企业保持高速发展并成功迈入世界 500 强行列，实现了从成长期逐步向成熟期的迈进。在巨大的成绩和荣耀面前，二航人底气十足，然而有些人却思想麻痹，管理松懈，紧捂着的“钱袋子”放松了，这种状况如果持续发酵必将影响转型跨越，更无益实现百年二航的战略目标。因此，二航人上下头脑必须保持清醒，要清楚地看到当前企业经济运行面临着一些突出矛盾和问题，管理上还存在着差距和不足，发展面临着环境更为复杂、任务更加艰巨的坎坷。我们必须认清当前形势，全面增强成本控制意识，在各项目员工中广泛宣传降成本的意义所在，让降成本成为各项目员工日常工作中的自觉行为，层层分解降成本指标，形成“千斤重担人人挑，人人身上有指标”的良好局面。

“千里之堤，溃于蚁穴”浪费一滴水、一度电是微不足道的，但是我们想一想，如果每一个人都节约一滴水、一度电，那么得出的将会是怎样的结果？针对内部，各项目应积极开展节水、节电工作，对各区域的楼道、值班门岗等部位检查监督，消除长流水现象，更换掉大功率照明，减少待机能耗，节约使用电能，杜绝滴漏现象，降低各项目的水电费支出，并要求各项目要从大处着眼，从细处着手，做到节约每一度电、一滴水、一张纸、一支笔……杜绝浪费，以此来强化各项目员工的降成本意识。

针对现场，各项目领导班子要适时深入各生产现场，排查安全隐患，及时制定防范措施，把安全隐患消灭在萌芽当中，切实加大安全管理力度，杜绝安全事故，用安全保障降成本目标的全面实现，为降成本工作保驾护航。

强化物资部、设备部、工程部管理

物资管理方面，物料采购过程中，各项目要考虑物资的属性、物资在施工生产中的作用以及与生产的密切程度等因素，并根据不同类型的物资选取不同的采购策略和流程，以便节省采购成本，提高各项目采购的效率，其次物资部门必须加强物资计划管理和物资消耗定额管理，只有通过计划管理、计划采购，掌握货源与需求，以最少的资金占用和劳动消耗保证供应，才能使各项目生产顺利进行，每次材料进场前，物资部要对现场材料进行实际盘点，再次对材料计划详细审核后方能进场，做到“物尽其用”，坚持“不浪费、不多、不少”原则，使现场材料既可以满足现场进度需要，又不积压材料以缓解项目资金压力。对于已采购的材料，各项目还可以通过坚持实行限额领料制度，严格材料进场验收和领料制度，

实行现场材料管控的奖罚措施等方法来优化管理，以达到降本增效的作用。

设备方面，设备部应以严、细、实、精、准为标尺，大力推进设备周检定修计划，针对设备缺陷进行检修，将设备隐患消灭在萌芽状态，提高设备预知、预控管理能力，杜绝非计划停机事故发生而造成的损失。其次设备部还应加强设备点检、润滑管理工作，建立点检快速反应机制，通过设备润滑标准，进一步提高在线设备的运行质量，确保项目施工生产能稳定、有序进行。再者，设备部还要做好修旧利废工作，备件的更换要经专业技术人员鉴定，对有利用价值和能修复的备件修复再利用。

工程技术方面，施工技术管理人员在工程开工前期应熟读施工图纸，吃透施工设计并向施工人员做好技术交底工作，同时将自己的施工估料意图灌输给相关部门，防止各相关部门下料时长料短用、优料劣用，把材料消耗降低到最低限度。在施工过程中，因施工指挥失误，技术指挥不到位而造成的返修损失、返工损失、停工损失、事故处理费用等质量成本，这部分损失的费用就是工程的纯利润，所以在工程施工中，要严格把守各道工序质量关，提高工程一次验收合格率，防止返工及质量事故的发生。虽然工程项目施工现行工程监理制，但作为施工方的我们切不可因此而放松自身对工程质量的有效控制与管理，应做到自检符合要求后才提交监理检查验收，切实把工程质量事故消灭在萌芽状态，这样才能有效降低质量成本，提高经济效益。

发挥主人翁精神

各项目领导班子要特别注重项目人员的成本意识的培养，号召员工学习和贯彻执行公司及分公司降本增效的有关文件精神，切实发扬主人翁意识，把责任成本工作落到实处，同时各项目还应积极开展“人人都是盈利点、发现身边小商机”学习活动，号召项目员工勒紧“裤腰带”、捂紧“钱袋子”，把项目当家，敬业奉献。各项目要在项目上营造了浓厚的节约氛围，提高了全员的节约意识，把开源节流、降本增效、落实到各项目部每一位员工，每一个岗位。降本增效任重道远，每一个节能降耗措施的实施，都离不开生产中每道工序和每个细节，这就要求每位员工发扬主人翁精神，从自我做起，从小事做起，节约每一滴水、每一度电、每一种原材料，人人做到“人走灯灭”、“随手关掉水龙头”等，用实际行动为实现项目降本增效目标作出应有贡献。

人人降本增效是一种责任，更是一种精神，一种境界。在当前严峻的市场形势下，更需增强人人降本增效的热情，汇聚出万众一心渡难关的强大合力。人人当家理财，降本增效，是我们国家实行社会主义市场经济体制以来，挺立潮头的力量所在，已成为企业文化的优秀元素，时至今日，强调人人降本增效，旨在进一步唤起我们的市场意识，竞争意识，特别是成本意识，唯有人人降本增效，战胜市场挑战才会有更加广泛、坚实、有力的行动基础。“静以修身，俭以养德”古人视勤俭节约为修身养性的基本原则之一，更视为治国安邦的至理名言。“民生在勤，勤则不匮”，“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”，这些经典的语句无不展现着节约的力量！在经济飞速发展的今天，节约又被赋予了新的使命，节能降耗已成为全社会共同关注的话题，也是我们必须思考的问题。（王兴琴）

★文化天地

工地上的钢筋工

一说起建筑工人，人们一般会想起那些头带安全帽的架子工，想起手拿震捣棒的混凝土工，想起那些为高楼大厦穿上漂亮外衣的装修工，但是，人们不一定都知道手拿钢钳绑扎钢筋的钢筋工。

钢筋工，是建筑施工中不可或缺的一个工种。他们的工作就是按照设计要求把各种规格的钢筋绑扎在一起，以适合于工程各个部位加固抗震的需要。这项看似简单的工作，其实也需要有高超的技术水平和高度的责任心，任何一个小小的技术要求上的疏忽和一点点责任心的欠缺，都会造成施工质量上的问题，甚至造成建筑物裂缝坍塌，给人民生命财产造成重大损失。人们都把建筑工程看作是百年大计，其实这百年大计里有着钢筋工一份沉甸甸的责任，也有着钢筋工的一份伟大的功劳。

有一次我去工地拍照，看到几个钢筋工在绑扎承台钢筋，便与他们闲聊了几句。几个来自四川朴实憨厚的钢筋工给了我深刻印象。农民工老刘说：“虽然学历不高，但踏实肯干，很容易就在建筑这行找到了‘栖息地’。作为一名钢筋工人，这已经是我干这个工作的第五个年头了，俺从那山沟沟里出来，就是想出大力挣大钱。现在绑扎钢筋还是个干技术活的，以前钢筋加工靠的就是力气，那时还没有这么多的机械，抡锤头抡的胳膊疼，晚上都睡不着觉，虽然现在工地上的

钢筋活并不算轻松，可自打有了机械，我再也用不着花半天工夫给钢筋弯个钩了。”虽然老刘只是一个普通工人，但他却是公认的“行家”。业务素质高，技术很过关，他干这行已经五年了，就没怎么出过错，平时对工作很认真，也很负责！这是老刘同伴给他的评价。

五年来，老刘和几个老乡跟着建筑队辗转在各个工地之间，每天都要为满足工程的钢筋供应不得不加班加点。虽然吃的是粗茶淡饭，睡的是陋室板床，但付出的劳动终会有回报。“来这边打工对我来说是一种满足，虽苦点累点，但能挣着钱啊！”老刘拍打着身上的尘土说道，“每个月还能给家里寄钱，过年回家乡亲们羡慕我呢！”嘴上虽这样说，但老刘的心里还是惦念着家里的亲人。“基本上每周给家里打一次电话，就是听老婆孩子说句话心里也踏实，说不想那是假的！”老刘家有年迈的父母和年幼的孩子，但只能靠妻子一个人照顾，在外打工的他想帮着分担也是有心无力。即使这样，他觉得一切都值得，至少暂时的分离能让家里人过得更好。

钢筋工的工作强度很大。因为钢筋工完全是一项手工工作，每一个建筑物中数十吨甚至成百上千吨的钢筋都需要他们亲手绑扎。可以想象，这巨大的数量里，包含着他们多少心血，又包含着他们多大的付出。钢筋工不仅工作强度大，而且工作环境也差。由于绑扎钢筋是露天作业，夏天，他们要冒着烈日的酷暑；冬天，他们要顶着瑟瑟的寒风，而在办公室里工作的人们所能享受的空调、暖气对他们来说，只能是一种奢望。

我问起老刘旁边一个钢筋工师傅的感受，他黝黑的脸上充满了自豪。他说，建筑这一行，不但苦，而且脏，但是干一行就要做好一行，这项工作虽然艰苦，但真正干起来却特有成就感，眼见得万丈高楼从自己手中平地而起，一座座桥梁连接起来，一条条铁路通往五湖四海，每一天都有新的变化，还有什么比这更开心的呢？别看此时，我的心被他的话强烈地感染着。

是啊，钢筋工虽然辛苦，但他们心中有期盼，在他们看来，他们手中操作的不仅仅是钢筋铁丝，而是拔地而起的现代化高楼大厦，是给城市带来日新月异变化的美好憧憬；也是长虹横贯的铁路，是他们对祖国美好未来的期盼。他们是那样的执着，那样的一丝不苟，那样的充满生机与活力。从建筑工程施工来说，钢筋工绑扎的是无数吨的钢筋，从经济发展的角度来看，他们绑扎的是城市建设的

骨架。没有他们，建筑工程就不会坚固，没有他们，城市发展就不会支撑起飞扬的臂膀。（王兴琴）

中秋随笔

彩云追月，桂花飘香，又是一年中秋。

月圆之夜，我依然徜徉在渝万铁路项目的羊肠小道上，和众人一样，为了自由和所谓的理想而与家人天各一方，独自扮演着近似余光中一样的角色，抒写着与他老人家不同意境的《乡愁》。在这样一个特定的日子里，或许所有离家之人的步履都会有些慌乱，身心都会有些倦怠，此时此刻，“不忍登高临远，望故乡渺邈，归思难收”想必就是对这些人心的真实写照，在这种状况之下，还是自我安慰一下，想想那句“举杯望明月，天涯共此时”的好。

其实，今天的明月，就像是亲情的召唤，它在提醒着每一个游子：无论你身在何处，根须和思想，必定系着家乡。这种方式的提醒，不似大气磅礴，也不似风花雪夜，而似风中的飘絮，让思念四处飘扬。对于家人来说，中秋就是一个团圆的日子，人缺，月圆亦月缺；人圆，月缺亦月圆。家人应该是我们牵挂的，他们已经把生活中的梦让渡给了我们，把人生的意义和价值让渡给了我们，最终只想得到一些宽慰和关爱，只想成为我们疲惫时休憩的驿站，可是我们呢？有时只是带着虚伪的“归梦如春水，悠悠绕故乡”之说去敷衍，殊不知，这种虚伪的另一端却是“月圆事圆人难圆”的煎熬和遗憾。

想到这里，我不禁觉得，家似乎真的是我生命的一个支点，它让我的生命在每一次季风中都掌握着方向，它让我的生活最困难的时候也没有脱水。面对皓月，我的归思突然如覆水难收，更多离愁也涌上心头，“举杯邀明月，对影成三人”的孤独感也一发不可收拾。明年吧，明年的今夜，我歌，月亦不再徘徊；我舞，影亦不再零乱，只因为我和家人的感情是相通的，我知道，在那个月圆之夜，他们在期待我的归来。

月亮已经慢慢向南移动，满天星斗露出了它们璀璨的光芒，好像要与月光共舞似的。万千的星斗围绕着那轮明月，无限的星光衬托出月亮优美的舞姿。在夜幕下反倒不同于一般的美，这种美，是清新的，是纯洁的，是淡雅的。突然感慨，这超凡脱俗的美，又岂是李太白笔下的“瑶台镜”“白玉盘”所可比拟的？

时光如流水，不知不觉间，人已有些疲倦，乍一看手表，已然是八九时许。绚烂的烟花在夜晚的天幕中绽开了微笑的容颜，我站在羊肠小道上助威呐喊，颇有点“看红妆素裹，分外妖娆”的味道，霎时间，花好月圆，心田花开……（王兴琴）

“戴”而不“怠”

俗话说“智者是用经验防止事故，愚者是用事故总结经验”，我很愧疚现在以愚者的身份来说我的事故，但还是希望从这个事故能给大家敲响警钟。

前不久我与同事到栗家湾双线大桥施工现场拍照。由于天气很炎热，我没把安全帽系紧。天有不测风云，我正拍着照片时突然刮起一阵强风，安全帽就被风掀起吹滚了好远，我慌忙追赶，由于着急加上工地地面凹凸不平，在追赶时我不小心绊了一跤，一头扎在一堆钢筋旁，头部随即传来的疼痛，把我当场吓懵了，同事更是吓得不敢，冲冲跑过来，仔细检查后松了口气说：“还好你命大，钢筋只擦破了一点皮，要往前再摔点，你的小命就没了”。现在想起当时的一幕，仍然觉得心有余悸、惶恐不安，好似在鬼门关走了一遭，但却没有一点从死亡边缘回来的喜悦。经过这么一遭，我没有一点想大声宣布自己大难不死必有后福，但却想大声呼吁所有的建设者们：安全帽要“戴”而不“怠”。

安全帽不是戴给别人看的

在现场拍照时，也曾偶尔看见一些正在施工的工人要么没戴安全帽，要么是戴了安全帽，但没有把安全帽带系在下颌，这些我们从现场拍摄的工作照片中就能看出端倪，其实做表面功夫无疑金玉其外，败絮其中。接到检查指令，各单位开始忙活起来，圈定样板面，按标准化要求进行整改，往往一个班次甚至更长时间开始返工，这样搞突击，不仅劳民而且伤财，目的只有一个应付检查，蒙混过关，怕罚。过关后又我行我素，这样周而复始，虽然每次检查结果不错，但平时潜藏的隐患非常危险，常在河边走，哪有不湿鞋，一旦发生事故，后果将不堪设想，这样血的教训已屡见不鲜。经过观察走访之后我了解到，有的员工认为戴安全帽不但闷热，还妨碍视听；有的员工怕麻烦、图省事，故而拒戴安全帽；有的戴了也是马马虎虎歪着一边，敷衍了事，还自圆其说：“挡挡太阳罢了。”有的员工在集体作业或有人监督、检查的时候会“全副武装”地做好安全保护；有些员

工工甚至为自己一次次没出问题而沾沾自喜。但是，安全帽不是戴给别人看的。

安全要学会居安思危

不难看出，在员工的潜意识里，对做好安全保护工作意义的认识还是存在偏差。殊不知，生产安全的规章制度大多是人们用鲜血写成的。可能你运气好，一次、两次、甚至十次百次都不会出事，但谁能保证我们会一直幸运，我们别让最后一次的伤害让我们抱憾终身，“居安思危”才是明智的选择，别为了应付检查，搞突击，这是万不可取的，我们必须把每一个环节做到细心谨慎，万万不可麻痹大意，心怀侥幸。试想今天不出事，明天就有可能出事，不遵守安全规章势必让生产过程隐藏一定的安全隐患，埋下事故的祸根。我们总认为工作中的一些小细节、小隐患、小漏洞没什么大不了，用不着立即整改，拖一拖也不会出什么大事故。我们对发生在自己和他人身上的习惯性违章作业方式不以为然，见怪不怪，遇到问题不整改、不治理不说，甚至还听之任之，认为都是些“小病小痛”，“出不了大问题”、“无所谓”，图一时省事，呈一时之快。久而久之让一些小毛病拖成了大隐患、大问题，最终诱发了严重的安全事故，造成人员伤亡和经济损失，但那时已经悔之晚矣。

安全不是搞形式主义

安全工作是一切工作的基础，它不仅涉及到经济、政治，更关系到一个职工的生命和企业的生存，谈安全我们千万不能谈起来重要，说起来次要，干起来不要。安全管理应保持常态化，应做到检查不检查一个样，这反映出一个企业管理水平高低和职工安全意识的强弱。企业管理水平主要体现在管理、装备、培训有没有做到位，有没有形成特有的企业安全文化，职工有没有自觉地履行安全职责。干安全就得实字当头，“实”，就是实事求是，脚踏实地，就是不搞形式主义，不做表面文章。与安全捉“迷藏”避重就轻，到头来只能搬起石头砸伤自己的脚。事实证明，我们所取得的每一项成绩，都是狠抓落实的结果。就是功夫用在平时，严格管理，按章施工，这样，谁来检查我们都不怕，面子有了，底气足了，何来安全隐患？何来安全事故？

别让惰性心里害了自己

其实很多时候造成事故的原因往往并不是安全设备、设施上的缺陷，或者管理制度上的漏洞，而是我们自己的意识不强，存在侥幸心理，往往一些不起眼的、

细微的环节被忽略后，一些看似不会发生事故的违章行为被放纵后，“小病小痛”被拖成了大患的结果。在企业的安全生产实践中正是因为我们有了惰性心理，才导致了事故的发生，轻则皮肉受损，重则人身伤亡，到头来必然自食恶果，叫人痛心。所以，我们在生产过程中要认真佩戴好安全帽，养成良好习惯，杜微防渐，只有这样才能降低事故发生率，保证自己和他人的平安。否则，事故一旦发生，就会悔之晚矣！如果每个人都能够严格的按规章办事，检查到位，不漏过一个疑点。措施到位，不漏过一个细节，那么许许多多的安全事故都是可以避免的。

在安全生产中，可以说隐患和漏洞无时不在，无处不有，抓好安全生产必须时刻绷紧安全弦，不能存有侥幸心理，不管危险因素大小，必须一抓到底，而且越是“小病小疾”，越要保持高度的警惕，决不能把“小疾”拖成“大患”。高高兴兴上班去，平平安安回家来，这是企业的希望，更是所有人热切的期待！（王兴琴）

记老员工周贵波

三十功名尘与土，八千里路云和月。几多青春豪迈换取了一把岁月的沧桑，其间不改的是一腔赤子之心。周贵波，一个平凡的名字，他没有令人羡慕的学历，但他的经历却很“雷人”，53岁的他，在二航局扎根已有三十多个年头，三十多年里浮沉过六七个岗位，参建过十几座大桥、十几条高铁，跋涉过祖国大江南北，2013年赶赴重庆渝万铁路土建4标项目经理部第二分部，担任工段经理。平凡的他走出了一条不平凡的路。

闲不住的老周

8月的重庆，除了热，已找不到适合它的词，透蓝的天空，悬着火球般的太阳，云彩好似被太阳烧化了，也消失得无影无踪，而在渝万铁路施工现场，平均气温已达到四十度，暴热难耐，但我们的周经理仍坚持在施工一线，尽管太阳已烤得他大汗淋漓，但他仍抬头挺胸的指挥着现场的工作，好似什么也压不倒他，他一边用手抹去脸上的汗水，一边有序合理的安排施工挖运的机械设备。“老周就是闲不住，我以前干过几个工地，很少见到副经理每天比工人还要准时上工地，不管太阳多毒，在工地准有老周的身影，他从不自己因私事耽误工作，我就没见过这么当副经理的”，老周所在管段的工人们这样说他，但他却说：“领导把这工

段交给我管理，就是信任我，我没什么文化，但在工地待久了，对施工相对了解，我只有在现场监督，心里才有个谱，才能清楚知道工程进度，才能安排好设备和人员”。老周始终坚持每天跑遍所有的工作点，了解工作进展，安排施工，解决施工中的技术问题。四十度的高温，汗水浸湿了他的衣服，他也不愿躲到阴凉的地方，还是坚持在工地忙碌着。几个月下来，他瘦了，黑了，但是他所负责的工段，工程质量和进度却是最好、最快的。

强本节用的老周

2014年8月，渝万铁路迎来第二次劳动竞赛，项目工期紧，为了紧抓施工生产，赶工期，项目领导研究讨论后决定把渝万铁路原来的三个工段分为九个工段，提拔9名工作经验丰富、工作能力强、技术硬、能干事、工作认真负责的人员来分别负责管理这9个工段，而老周就是其中一位。老周负责的工段边坡和墩台较多，边坡坡度大，施工困难大，加上重庆8-9月天气降水变率较大，洪涝灾害频繁，工程施工期材料运输受大雨的影响较大，施工更加困难，对于施工的管理质量监督也十分不利，但老周毫无怨言的接下这份工作，并认真研究施工方案，在项目领导的带领下，老周带领队伍抢晴天战雨天，合理组织安排施工，调度设备，安排人员，亲自到现场指挥，加强施工现场的管理，加快了施工进度，确保了施工质量，为项目节约了不少成本，领导对他也是赞不绝口。在问及他对“降本增效”有什么秘诀时，他说：“我也是尽量把设备合理安排，因为设备是项目部花钱租来的，就要把它利用起来，要让现场做出活来。比如两段工点同时需要一台设备情况下，就要把离施工近的设备就近调动到位，不然就浪费资源，设备在路上跑的慢时间不能花在路上。还要把当天的工作安排提前了解明天哪些地方配置什么设备，临时需要的就要就近安排，哪里需要就安排到哪。项目就像个大家庭一样，花钱雇来的设备在不浪费资源的情况下也是可以节省一笔钱的。”

关心工人的老周

在老周的管段，因墩台较多，需要高空作业，一般出安全事故的大多就在高空作业区域，但老周的管理的工点却从未出现过一起安全事故。我很好奇，经采访老周后我才知道，老周非常关心工人的安全工作，为了他们的安全，还特地给工人们制定了严格的规定，即要求施工人员施工准备不到位不准上工，施工防护不到位不准上工，不准疲劳作业，不准带病作业，不准违章作业。除此之外，他

还经常给施工队伍讲解安全知识，天天检查安全防护工作。老周说：“违章作业就是自杀，违章指挥就是谋杀，上天只赋予我们一次生命，应该要好好珍惜，而他们在我的管理之类范围，我就要对他们负责。”老周始终坚持安全第一、预防为主方针，认真抓现场施工机械、车辆的安全操作、高空作业安全防护和用电检查，抓安全措施的落实。从2014年8月他任命工段经理以来，他的工段无一起安全责任事故发生，为我们项目部安全生产作出了贡献。

爱岗敬业的老周

老周出生在一个普通农村家庭，为了家里的生活，他很早就出来工作了。对老周来说，搞基建是驾轻就熟，说起专业知识却是门外汉。然而，项目上的决定，他没有讲半个“不”字，他认准一个理：会的先干，不会的可以边学边干。浇注墩台时，钢筋数量、型号是否符合设计要求，他都要亲自看过才能施工；灌注的基础工作时出现了蜂窝露筋，他请来项目部的技术人员检查，保证了工程质量。渝万铁路的基础建设，像一块磁石一样吸引着老周，他深知自己肩上担子的沉重，一头担着工程质量，一头担着工期紧的压力。为了摸清工程的各种状况，他每天风尘仆仆地奔波于这个工地与那个工地之间，为了不误施工时机，忙了一天老周，有时竟吃不上一口饭，只能咬一口冷馒头，喝一口冷水充饥，他的心里装着工程的质量，他总有谈不完的事，理不完的头绪，不身临其境，这份忙是很难想象的，但他却说：“虽然很苦，也很累，我却很充实。”

此刻渝万铁路的天空飘着细雨，渝万铁路在跌宕起伏的山峦里显得朦胧而神秘。我忽然想到鲁迅的话：“中国自古以来，就有埋头苦干的人，就有拼命硬干的人，就有为民请命的人……”而周贵波正是鲁迅所讴歌的前两类人，他用勤劳和汗水浇铸着自己的梦想。（王兴琴）

母亲老了

见过母亲的人都说，从面部来看，一点也不象年近八十的老人，但如果从后背看去，母亲却是一个真正的髡髡老人：背向前弓曲着，左上部凸出的部位象一块石头压在她的背上，显得后背很是沉重。腿上的骨刺也越来越严重，走起路来脚蹭着地，一跛一跛的，速度很慢。

仍记得上一次回去看她是母亲节的时候，我带着她去镇上的超市，来回也就

一二百米的路程，她都感觉到困难。一路上，我搀扶着她，明显感觉到由于腿病而产生的走路不稳，我就是用最慢的速度，她还是觉得快了。一开始，我还没在乎母亲走路的变化，嫌她走得慢，就有意的加快点速度，可母亲却跟不上。后来，我意识到了母亲腿病的严重性，每次搀扶着她，我都随着她的速度，慢慢而行。送我回工地的时候，我担心她腿不方便，不要她送，但她不肯，去火车站的路上，她一路嘱咐我工作忙就不要回去了，她会照顾好自己，来回车费好几百块什么之类的话，我心里很明白，没有父母不希望儿女陪在身边。火车一进站，她一边说着快走吧走吧，却又舍不得放开我的手，我不忍看她不舍的样子，决然进站，回头偷看她时，见她在车站外偷偷抹眼泪，然后步履蹒跚的往车站里又走了几步。

母亲一生没有骑过自行车，虽然家里的条件还行，但她也没有享受过专车的待遇。我想，也可能是母亲一生中走的路太多了，才造成了老年时的腿疾。特别是每次搀扶着她走路时，看到她蹒跚的样子，总会想到她的过去。听母亲说，她十来岁就开始下地干活了，每天很早就起床挑水，下地干活，一天不知要走多少路，生下我之后，养家更难了，做得事很多，走的路就更多了。直到抚养我长大成人，她也未能停歇。母亲一生中走了很多的路，可以说，这些路，记载了她的所有经历，印证了她坚强的意志。

母亲的腰腿病，不仅影响到走路，在家里就是起坐这样最简单的动作也受到了限制。每次坐在沙发上起来，没有个一两分钟是不行的。第一次起来，就好像是准备动作，可能是由于腰没有劲，起到一半还要坐下，第二次或者第三次起来，才能离开沙发，但也是弓着腰，手扶着茶几，腰缓缓地抬起来，然后慢慢地走开。母亲的这个样子，给人一种衰老的感觉。这也让我感觉到，人的变化是最快的，有时俩人只一年半载不见面，就觉得和先前不一样了。母亲这刚几年呀，就变得这样了。过去，母亲也是个雷厉风行的女人，干什么事都讲究效率，从不慢慢腾腾的。在地里，她干活一丝不苟，很多男同志都比不过她，在家里，生活安排地也是井井有条，左邻右舍没有不说好的。母亲一直是个了不起的女人。

可是，就这么几年功夫，母亲行动就变得这么迟缓了，明显和以前大不一样了。每次回家看，我看到她从沙发上站起来都吃力的样子和那种蹒跚而行的背影，心里总感觉到岁月使母亲变老了，做儿女能做到的，就是搀扶着父母走好余生的路，但要是能阻挡住岁月的脚步那该多好啊。（王兴琴）

渝万那些人、那些事

人生虽在四处奔波，脚下却是满径的喜悦，这便是建设者的路，虽是泥泞的步履，但希望总会在前方扬帆——题记

我一直这样认为，自己何其幸运，能够成为渝万铁路项目的一员，能到工地上，真实而深刻的感受着铁建人的军人作风。今年6月份，当我接到项目电话来到渝万铁路，从此我崭新的生活吹响了号角。家里衣来伸手饭来张口生活让我养成了懒散的生活习惯，闻言每天八点钟就要打卡上班，叫苦连天，心生抱怨，万般无奈下也只能八点挣扎着起床，以确保不迟到，看着项目所有领导和同事们穿戴整齐的在食堂吃早点，而此时我为自己的蓬头垢面感到了无比的羞愧，铁路建设者的精神给我上了意义深远的一课，从此这种精神开始在我的世界里扎根，我慢慢习惯了早上7点多起床，站在山顶宿舍前看喷薄而出的旭日，看沐浴在朝阳下的渝万铁路项目办公楼，享受着渝万美好清晨，享受着清新空气带来的好心情。

一转眼我已到渝万铁路将近5个月了，虽然现在还是一名实习工作者，工作也常有困难和困惑之处，但在这5个月里我深刻的体会到了渝万铁路建设者的战魂，战斗在渝万铁路上的所有铁路建设者将渝万铁路团结、务实、奋进、高效精神彰显得淋漓尽致，所有的领导和同事们都为我树立了强有力的榜样，让我在投身渝万铁路建设的路上充满了力量。项目经理是个认真负责、踏实能干的人，项目书记是个博学多才、大局意识强的人，他们俩并肩作战每天都上工地，下基层、到一线，风雨无阻，无论是骄阳似火、酷热难当，还是狂风暴雨、秋风凛冽，从未间断。他们时常挂在嘴边的一句话便是“工地是我们铁路建设者战场，在战场冲锋陷阵是我们的职责”。他们不是在工地亲自指挥现场，就是在办公室伏案看文件，研究施工方案。朝霞的红光辉映着他坚毅的眼神，落日的余辉洒在他挺拔的身躯上，深夜办公室昏黄的灯光温暖着他们伏案工作的背影。项目每一次的进步，每一次的成绩都缘自他们辛勤的努力，而岁月的痕迹也在他们的脸上留下了记号。

酷暑难耐的夏日，我们的项目书记和协调领导仍然奔走在工地上，为征地拆迁的工作奔波着。碰到钉子户，他们不辞辛苦，一天来回好几趟，劝说住户让地，讲述修建渝万铁路线的工期紧重要性。他们“三顾茅庐”，磨破了嘴皮，晒黑了

脸，熬瘦了身躯，终于钉子户被他们说动了。我知道他们不是为自己，不是为家人，是为了渝万铁路项目的进度，为了祖国的铁路事业，因为他们的血管里流着铁路建设者拼搏奉献的血液。为了渝万铁路数据完整性，测量员和技术员们依然迎日而上，渝万铁路七、八月的天似乎可以把人烤熟，他们的脸早已晒黑、脱皮，可是手中的仪器和尺子却纹丝未动。昨日“象牙宝塔”，今朝“风餐露宿”便是他们真实的工作写照。他们说：“测量工作细如“手术”，仪器的使用及保养、复测数据的处理、桩位坐标的计算，每一处都容不得半分马虎”。为了能够尽快的整理数据和较早的进入施工状态，他们么全日夜坚守在自己岗位上对图纸进行复核，夏日炎炎中他们的身影让领导心中倍感踏实。为了工程进度，哪里有施工哪里就测量员技术员的身影，他们的身影是工程进度和质量的保证。

就是这样一群人，正是这样一群人，他们，远离城市的喧嚣，却也有日落西山满载而归的喜悦，这里，缺少城市的繁华，却多了浩瀚夜空憧憬未来的梦想，他们朝迎旭日，暮迎明月的辛勤工作。他们像一个个永不生锈的螺丝钉，把自己紧紧铆在平凡的工作岗位上，他们以忠诚履行职责，用坚毅面对困难，把最美的青春贡献给了他们所钟爱的事业。（王兴琴）

给自己的心筑个晴空

我一直认为，我们每个人的心里，其实都有一个纯净的世界，有静静的阳光，一直温暖着自己，即使沮丧悲伤，但总会如向日葵般向着太阳，坚持着走下去。仔细想我们就会发现，很多时候为难自己的都不是别人，我们何必跟自己过不去。心宽一寸，路宽一丈。若不是心宽似海，哪有人生的风平浪静？或许人生，总有太多期待让人失望，总有太多梦想无法实现，总有太多言语无人可诉。但我们有没有想过正是这些失望、这些落败、这些痛苦，才让人生变得更有意义。换个角度想，有些事，轻轻放下，未必不是轻松；有些人，深深记住，未必不是幸福；有些痛，淡淡看开，未必不是历练。所谓生活，就是把欢喜和包容装在心中，静静融化烦恼和忧愁，有浅浅的微笑，一直支撑着内心，痛并快乐着，也有淡淡的情怀，一直牵挂着期待着追求着，无怨无悔的活着。黑暗从来都是黎明之前的最美画卷，不是吗？

每个人其实在心底都有一个自己，忙碌的时候，尘封在心里，如风般落寞在

另一个世界里。心若计较，处处都有怨言；心若放宽，时时都是春天。世间不如意事，十之有八九，能对你百依百顺的人，能让你如愿以偿的事都很少。若要计较，没有一个人、一件事能让你满意。疲惫的时候，悄然又浮起，沉默着微笑着温暖着自己，不离也不弃。无助的时候，艰难的挺起，用血用泪，用生命撑起一方自由的天地。花开无期，花落有雨，不必委屈自己，不必勉强自己，更不必透析自己。因为，只有自己才能懂得自己，才能爱自己，才能真正的珍惜自己。有信念的人，心总是平静的，经历了风雨，才知道彩虹的美丽。经历了割舍，才懂得拥有的珍惜，经历了生死，才晓得活着的意义。是你的，不管它离开多久总会找到你，不是你的，尽管拥有全部也是枉费。

每个人的心中，都有一片属于自己的原野，时而萧瑟时而蓬勃，不必在意，因为都是一种美丽。时而狂风时而凄雨，不要荒废，因为都是一种经历。在心里播撒阳光，成为一粒种子，抒写一种奇迹。俯身做事，下心做人，用自信撑起一方天地，我们无悔自己，都是生命的传奇。芝兰生于幽谷，不因无人问津而不芳，这是一种淡泊；梅花开于隔隅，不因阳光冷落而不香，这是一种优雅；流水绕石而过，不因山石之阻而纷争，这是一种低调。人生在世有些事情是不必在乎的，有些东西是必须清空的。该放下时就放下，你才能够腾出手来，抓住真正属于你的快乐和幸福。树木把枯黄的落叶放下，长出一个美丽的春天。苍穹把灰色的云躲放下，才有一个灿烂的晴空。人，把沉重的郁结放下，就有一个快乐的人生。

我们要学会给时光一个浅浅的回眸，给自己一份微笑从容。心若计较，处处都是怨言，心若放宽，时时都是春天。人生的路上，其实有许多驿站，若累了就停一停，弹去仆仆风尘，静静的休息，你会感觉风是轻柔的，夜是美丽的。守得一片清净，收获一份安宁。试着用豁达的心境、睿智的头脑、坚强的意志度过生命中的不如意，迎接你的必将是一片晴朗天空，常保持一颗愉悦的心，停止抱怨那些改变不了的事，无论你开心与否，时光总是不等人的！其实人生的幸福美满是一种感觉，一种心情，你是欢欣鼓舞、轻松快乐，还是孤独苦闷、疲惫不堪，主要取决于自己的心态。我们的身体会因为劳累而疲惫，心灵也会因负荷过重而出现问题。心若简单，爱就无处不在！要记得经常让心灵放个假，心灵安顿了，平衡了，丰盈了，我们的人生也就快乐了，美好了！（王兴琴）

本期送：五分公司行办；五分公司党群各部门；