

家园

封面
人物 P9

印象 张延河

P17

安康家园

建恩高速农民工夜校助力
节后复工生产

P15

魅力女性 绽放三月

P38

青春航五

不盲从不苛求，但求尽力过
此生

P44

见面如字

P3

本期特别策划——家风

P51

奔跑吧！航五

跑步遇见最美的自己
跑步感想



五分公司获得局“海星奖”名单

一、集体类

- 1、质量杯: 五分公司
- 2、优秀项目部(2个)
五分公司武汉市四环线沌口长江公路大桥项目部
五分公司新干航电枢纽W3项目部
- 3、优秀班组(3个)
五分公司合同部
五分公司益阳资江大桥(益阳大桥)项目安全部
五分公司深茂铁路江门至茂或段6标项目3#拌合站
- 4、优秀节能集体(1个)
五分公司西成客专项目部
- 5、优秀协作队
宁波易通建设有限公司

二、个人类

- 1、十大标兵(1人)
胡守明 五分公司肯尼亚蒙内铁路项目架桥队队长
- 2、优秀项目经理(1人)
徐刚 五分公司武汉市四环线沌口长江公路大桥项目
- 3、优秀管理者(5人)
王亚敏 五分公司市场部副经理
胡玉祥 五分公司深茂铁路项目部安全总监
宋文健 五分公司巴基斯坦深水港项目书记
张延河 五分公司武汉沌口长江公路大桥项目总工
向怀德 五分公司云南蒙文砚高速公路项目副经理
- 4、优秀员工(9人)
贺萍 五分公司物流分公司成贵项目物资主管
熊志远 五分公司合同部干事
陈春林 五分公司象山大道综合整治工程项目质检部部长
苏明 五分公司新干项目技术员
张益民 五分公司蒙内标轨铁路项目二工区总工长
胡莹 五分公司六威九标二工区副经理
周雷 五分公司遵贵乌江大桥项目工程部长
张天文 五分公司武汉沌口长江公路大桥项目工程部部长
吴丹 五分公司人力资源部办事员
- 5、节能先进个人(2人)
张军 五分公司西成客专项目
李艳芳 五分公司总工办
- 6、优秀外来务工人员(1人)
龚江辉 五分公司云南蒙文砚项目试验室主任

五分公司2016年度“海星奖”名单

一、最佳文明单位(4个)

成贵铁路项目部第一分部
益阳三一九国道资江大桥项目部
象山大道综合整治工程项目部
分公司试验检测中心

二、四好领导班子(2个)

沌口长江公路大桥项目部
分公司物流中心

三、最佳文明部室(3个)

分公司工程管理部
分公司人力资源部
分公司总工办

四、优秀效能监察(自查)小组(3个)

深茂铁路JMZQ-6标工程指挥部效能监察自查小组
成贵铁路第一项目分部效能监察小组
遵贵高速扩容工程第4-A标项目部效能监察小组

五、文明班组(8个)

江西赣江新干线航电枢纽船闸W3标项目工程部
深茂铁路JMZQ-6标工程指挥部安全部
海南铺前大桥项目合同部
西成铁路项目质检部
巴基斯坦瓜达尔自贸区起步区一期项目物资部
云南蒙文砚项目合同部
以色列阿什杜德港项目Q28桩基施工分部
内蒙古京新高速临白3标项目试验室

六、青年文明号(2个)

益阳三一九国道资江大桥项目团支部
贵州都香高速公路水威段LWTJ6标项目团支部

七、优秀节能集体(2个)

云南蒙文砚项目部
遵贵高速扩容工程4-A标项目部

八、最佳协作队伍(3个)

武汉龙创劳务有限公司
福建省正源建设工程劳务有限公司
重庆积隆建筑工程有限公司

九、优秀班长(3名)

李潜军(沌口长江公路大桥项目部)
严林征(西成铁路项目部)
欧云刚(分公司物流中心)

十、优秀(项目)经理(4名)

田小方(江西赣江新干线航电枢纽船闸W3标项目部)
郑玉江(巴基斯坦卡西姆PIBT码头项目部)
王琳(贵州都香高速公路水威段LWTJ9标项目部)
丁飞(分公司精测大队)

十一、标兵(7名)

王俊(深茂铁路JMZQ-6标工程指挥部)
张延河(沌口长江公路大桥项目部)
梁胜光(以色列阿什多德港项目部)
姚军(益阳三一九国道资江大桥项目部)
曾成锋(云南蒙文砚项目部)
李竞(分公司本部)
熊志远(分公司本部)





主管主办
中交二航局第五工程分公司工会

出版时间
3月28日

刊名题写
蒋成双

本刊顾问
王磊 张育林 姚本思

总编辑
郑华

主编
刘曼

责任编辑
邓晓菁 宋文健 游华锴 杨丽
陈 粲 王焱君 朱玲玲 沙金玲
徐 尧 张延涵 于 越 胡爱梅
曹莎莎

E-mail
sneb5home@163.com

联系电话
027-82348859

目录 CONTENTS

P3 本期特别策划——家风

P6 创效家园

分公司再获二航局“海星奖”质量杯

打造更精确的“工程之眼”

华勇获“2016年度全国交通基础设施重点工程劳动竞赛”先进个人

殊荣

乌江大桥项目再次荣获贵州省工人先锋号殊荣

P9 封面人物

克己：证明另一种价值

匠心：遇见更好的自己

利他：卯榫之间的传授

P15 魅力绽放 相约三月

提升素质 做知性修身的践行者

——五分公司召开庆祝三八国际妇女节表彰大会

P22 文化家园

手册强基础 家园凝人心

分公司物流中心召开全体职工大会宣贯分公司新编工会手册

肯尼亚内马项目英语学习出新招

分公司获评湖北省学雷锋活动示范点

建恩高速开展“绿色工地”创建活动

P25 温情家园

贵州省总工会到乌江大桥进行慰问

贵州六威6标携手六盘水市总工会慰问当地贫困村民

玉磨铁路开展“共襄善举，献助爱心”捐款活动

深茂铁路项目慰问埠场镇敬老院

肯尼亚内马铁路开展“共襄善举献助爱心”捐款活动

巴基斯坦胡布项目开展“追忆雷锋事迹，践行雷锋精神”活动

西成客专开展“共襄善举 献助爱心”捐款活动

学雷锋 树形象 西成客专青年志愿者在行动

庞公大桥项目开展“学雷锋”主题活动

学习雷锋好榜样 铺前大桥全员上

弘扬雷锋精神 推动志愿服务 创建文明六威

美化家园 航五青年在行动

六威9标开展“共襄善举·献助爱心”捐款活动

学雷锋有行动献爱心暖童心

物流中心开展“听故事学雷锋争做优秀员工”系列活动

建恩高速开展“共襄善举 献助爱心”捐款活动

孝感项目开展“共襄善举 献助爱心”捐款活动

分公司开展“共襄善举 献助爱心”为定点扶贫地区捐款活动

植树节里来植树 保护环境为大家

潜江市潜阳路项目团支部参加鱼类增殖放流活动

深茂铁路落实职工两天“实惠”

一份爱心，一种坚持，帮扶工作永不停止

P37 安康家园

建恩高速农民工夜校助力节后复工生产

“安康杯”竞赛活动再传喜讯

P38 青春航五

人生的路，莫惶恐

识于微时，莫让坏情绪累积

即使火焰仅剩一抹

春暖，花开

P44 见字如面

P48 家园故事

与你相距三小时

致我的她——工地小姑娘

P51 奔跑吧！航五

跑步，遇见最美的自己

跑步感想

坚持是一种习惯，更是一种态度

生命因运动而精彩

运动，所以我快乐

没点儿小目标，怎么好意思谈跑步

有一种美丽叫坚持

P56 阅读评赏

书评——狼图腾

书评——麦琪的礼物

影评——步履不停

影评——三十二

封二 五分公司获得 局“海星奖”名单

五分公司2016年度“海星奖”名单

封三 老照片

封底 2017年海星奖文明班组——中交二

航局蒙文砚项目部合同部





家风

family tradition



假如心是一个盘子

最近在闫丘露薇的随笔集——《我所理解的世界》里读到一句话：“如果心是一个盘子，盘子里面的东西就决定了自己是如何对待这个世界、对待自己的人生的。”

因成长环境不同、人生经历各异，每个人在决定往这心灵之盘里放入什么时，大概都会做出不同选择，而我的心灵之盘，又会放入什么呢？

乍暖还寒的三月，社区一隅，一只白色卷毛小狗蜷缩着身子趴在那儿，一动不动。我凑近去看它，小家伙耷拉着脑袋，毛发遮挡了双眼，几乎听不到喘息声，显得格外虚弱。我赶紧回家，和母亲准备了食物去喂它，父亲则找了条柔软的毛巾给它盖上，希望能帮它抵御寒凉……那一刻，我与父母的心灵之盘装着同样的东西。

人们常说，家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。的确，父母的言行举止常常可能影响孩子的一生。

我的家庭平凡而又温馨。母亲拥有中国母亲最美好的品格：勤俭持家，热情而富有爱心。母亲一年365天都会坚持早起，只为家的味道从晨间开启；母亲乐守一份素淡，讲求知足常乐，并用温柔的目光与话语、温暖的胸怀与双手，感染与凝聚了整个家庭；母亲对待邻里亲切而友善，既愿倾听家长里短的唠叨，也热衷于提供力所能及的帮助；母亲对待工作或家中大小事务，总是认真而执着，身体力行地教导我，人生没有后悔药，做任何事都应尽心尽力；母亲每每哄我入睡，最爱哼唱那首摇篮曲——“娘的宝贝，闭上眼睛，睡了那个睡在梦中，嗯……”，成为伴我成长、此生难忘的最美旋律。

我的父亲睿智而坚毅，他为我取名，期望我拥有深厚涵养与无限潜力，而这也正是他不断追求的智慧人生。父亲爱读书，满书柜的藏书既是他的珍宝，也为我开启了知识大门，让我在人生求索路上认定，读书是一辈子的事情；父亲文采飞扬、琴棋书画样样精通，他的美文、书艺、篆刻、根雕、二胡……时刻浸润我的心灵，激励我在钟爱的文艺道路上，精进努力，砥砺前行；父亲既关爱小家，也关注包罗时事风云、社会冷暖的大家，他指引我开拓眼界、增长见识，更培育我独立思考、心怀天下；父亲正直严谨，真诚待人，广交益友，他让我懂得，做事先做人，谦虚为人、踏实处事才是人生正道。

时光飞逝，我已走过人生三分之一的旅程，心灵之盘盛放之物也随之不断改变，但有些东西却已悉心留存与积淀——心怀善意、懂得感恩，心怀梦想、不懈追求，心怀仁爱、乐于奉献……那是父母的言传身教，也是我不会动摇的人生指针！（延涵）

以规矩 定方圆

又是一年清明时，思念似春藤一样蔓延，伴着初春咋暖的寒意，眼前又浮现亲人的音容笑貌，善良慈爱、似乎触手可及，就在昨天，这爱、这温暖、这奶奶的味道，往事回首，昨日历历在目，捧一把黄土，添一把新土，载两棵绿柏，让生命延续，让家风传承，不忘遗风的教诲，只为血脉的相传。

梦里回绕，儿时记事后奶奶的处事为人，对我们无私的爱，常听母亲说起，奶奶出生名门显贵，但是她默默的付出，不求回报的奉献，孜孜不倦的教诲，让我童年感受到了家的气息，让我学会了感恩，懂得了宽容，并把这种家风，传承给子孙后代，让我们也感受到亲人割不断的情缘，有种生命力量的支撑。

最近，电视上有一档节目就叫《家风》，记得有一次请了著名电影表演艺术家谢芳，六小龄童和文化学者于丹。他们分别介绍了自己的家风，听后很受启发。

谢芳夫妻恩爱，丈夫为了减轻妻子的痛苦，决定只要一个孩子。如今她家三代同堂甚是幸福。六小龄童讲家里小时候是很有规矩的，大人不坐，小孩儿不能坐，大人不动筷子，小孩儿不能先吃饭。于丹则教育女儿从小就有担当，不要什么事都推到别人身上去，小小年纪生活就学会自理。

我觉得这几位名人的“家风”都大可以值得借鉴甚是学习。一个家庭要拥有良好的家风，就要秉承家和万事兴这五个字。曾经在和一个老大哥聊天，他以“过来人”的身份教导我，让我以后找配偶一定要找个贤妻，如果夫妻整天吵架，或者是你说东他偏说西，你打狗来他偏撵鸡，这样的家庭是不会幸福的。只有在夫妻和睦的基础上才可以谈到孝敬老人，这样才能组建一个和睦的家庭，而一个有规矩的家庭的标志一定是要有妻贤子孝的。

日常生活中有许多人都错误地把养老和孝顺混为一谈，其实这是不正确的。养老是你做为子女履行了一个常人应尽的义务，只是让老人吃饱穿暖，而孝顺的含义却有好多种。譬如《常回家看看》这首歌里唱的那样，你在关爱老人温饱的基础上是否关心了他的精神生活？目前的现状他过得可曾快乐？你又是否经常和他交心谈心？聊天拉家常中谈及的话语是否和颜悦色？诸如太多孝顺长辈的事值得我们探究……转念一想，长辈们从我们呱呱坠地那科就开始抚养我们、教育我们，一步步从求学到成人的过程中，他们可谓是为了我们方方面面考虑周全，恐怕委屈了我们，从始至终都会把最好的留给我们。

家风是家庭或家族的传统风尚；家风是中华民族传统美德的现代传承；家风是我们中华民族5000多年的灿烂文化所孕育的许多优良的传统；家风是我们立身做人

的行为准则；家风是社会和谐的基础。无规矩不成方圆，良好的家风还需我们后人代代传承。（徐尧）

家风

家风二字，提起来文绉绉，总觉得是钟鼎世家、深宅大户代代相传的教诲训诫，刻在匾上，供在堂上，记在心上，像曾国藩家书、傅雷家书之类，大雅之物。我这样一个在太行山下、黄河岸边普通村庄里长大的孩子，思来想去，实在记不得家里有这样的成文规定，但却觉得打记事起，外公在村子里就德高望重，母亲如今年届花甲仍被村里推选为祠堂管理人，我虽远在他乡也多被身边人认为正直正派。家风包涵的内容，大概就在这潜移默化中传承了吧。

见微可知著。以“正”字言，从祖辈讲起，外公的一生可以说做到了身正、言正、行正。年轻时候自不必说，站如松，坐如钟。即使到了晚年七十来岁，也要拄着拐棍把身板挺得直直的。见多识广，言语公道，可闲谈天南地北，却不闲论他人短长，故而常常有村里人找外公“评个理，讲个公道”。早年曾在乡镇管理果园，研究果树嫁接等技术，却从没往自家拿一个果子、栽一棵果苗。年幼的母亲曾有抱怨，外公的回答只有，那是公家的东西。到了母亲这一辈，虽时移世易，但多年来说话论理、处事公道、为人正派，村里人有时记不清名字，但一说“北方（外公名字）家的闺女”，就对上号了。再到我这一代，已背井离乡，在素不相识的人海中谋生立命，慢慢得到同事好友“人比较正直”的评价。

三代而下，若论家风，虽然未成于外，但是已化于内。而今，在高楼大厦、车水马龙的省会城市落地生根，雾霾时候到处灰蒙蒙，心里常常想念，小时候家乡的村庄，夏夜月亮出来，一地亮堂堂。（朱墨）

春风化雨传家风

“忠厚传家久，诗书继世长”。家风是中华传统文化的重要组成部分，是推动社会文明进步的正能量，家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校，家风是一个家庭的精神纽带，良好的家风是优良品质在家庭中的积淀和传承，是留给家庭成员的宝贵精神财富。好的家风在一个人的成长过程中，有着润物细无声的品德力量，在潜移默化中洗涤每个人的心灵。

家风的建设与传承，影响一个人的一生，小到一个家庭的现状和未来，大到一个民族的传统与创新。在社会快速发展的今天，当我们重谈家风时，并没有世易时移的陌生感，因为家风仍是当代人不可或缺的精神血脉和特色所在。

就像许许多多的普通家庭一样，我家的家风，没有令人动容的特别之处，却深植于我心，伴随着我的成长。从我懂事时起，父母就用言传身教影响着我，虽然我们家没有成文的家训，但无论在生活中还是工作中，我都秉承着他们的教诲，认真走好人生的每一步。在我的记忆中，从小到大，每次家里有客人来，总会有人感叹：你家真是整洁干净！尽管小时候家里并不富裕，但是勤劳的妈妈总能用她的双手让我们的家变得舒适而且温暖，家里无论何时都是窗明几净，衣着尽管朴素但总是干干净净。在妈妈身上，我读懂了勤俭持家的含义。爸爸平时工作忙，闲暇之余的爱好只有读书和钓鱼二样。对我来说，爸爸之于我最大的影响就是从小培养了我阅读的习惯，从不识字时的小人书到名家的大作，从一个小书架到三个大书柜，和爸爸一样，我也变成了一个爱书之人。尽管阅读并没有为我带来物质上的改变，尽管我仍旧平凡，但它丰富了我们的精神世界，让我得以领略知识的美。

每个人由于成长和生活环境的不同，对于家风的理解和解读都会有所不同，对于我来说，好的家风有春风化雨的力量，在潜移默化中让我们变得越来越好。（杨丽）

追风筝的孩子

项目部职工家属来探亲，一时间多了好几个小孩儿，有能奔跑打闹的，有牙牙学语的，还有在襁褓中入睡的小婴儿，稍大一点的想学着大人的模样打羽毛球，他们的父母在一旁宠溺地望着他们。

年前还没有定好春节是否留在项目部值班，家里一如既往每天都会打来电话，虽然总是告诉我听项目部安排，但是言语之中还是透露出希望能回家过年的意思，好在办公室有同事想错过春节高峰自愿留守到年后回家。

从北回归线附近到北纬30多度，这是家的距离，每次回家后的第一站都是去看望爷爷。因为奶奶走得早，老爷子一个人拉扯四个孩子长大，用他自己的话说“又当爹又当妈的”。每次我回去之前，老爷子也总是提前买好各种东西，年过八旬腿脚不便，拄着拐棍的样子看着让人很是心疼。

老爷子大半辈子都是在和田地、庄稼打交道，几十年下来也并没有把他的脊梁压弯，但从小到大印象最深刻的是他从来都把白衣服洗得干干净净，没有一丝污垢。现在年纪大了，听力不太好，每次跟他讲话都要讲得很大声甚至要重复好几次，老爷子却总是笑吟吟地看着，像是一副听进了、听懂了的样子，老人习惯了乡里的生活不愿意搬到城里，还在门前种种菜、养养鸡，生活过得还算滋润。

今年回家偶然间看到墙上挂着的一张用金色边框裱起来的红底大照片，由于自己从小对这些东西都挺敏感，老爷子大概也看出了我的心思说“这是我以后的遗像”。原来老爷子趁我们都不在的时候自己偷偷跑去拍了这张照片，害怕自己突然有一天走了，连最后的照片都没来得及拍。一时间我竟然也不知道说什么才好，连忙说“不会的，您身体好着呢，长命百岁没问题，以后我们家会四世同堂”，老爷子咧嘴笑着：“始终会来的，早点准备着”。在死亡面前豁达的态度让我钦佩，同时又多希望时光能慢慢走。

年后临走的时候，我悄悄给老爷子包了个红包塞到他的上衣兜里面，也算是自己参加工作后的一片心意，而当我走远回头，却看到老爷子在仍然在门口目送着我，那一刻我突然觉得自己就像一个追风筝的孩子，手里拉着线在疾风中奔跑。

家与我而言是朴实却最让人心安的地方，二十多年在父母的耳濡目染之下，知道今天不管自己走多远都还记得“孝道”二字。只是在追梦的路上，想对时光说一句：时光你别催，该来的我不会推。平淡、真实，这就是家的味道。（尹旺）

姥姥

我的姥姥是个典型的农村妇女，她虽然不会念“一饭一粥，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”这样的格言警句，却将“勤俭持家”这四个字深深地刻在了她八十多年的岁月里。

小时候，迫于生活压力，父母外出务工，我则跟随姥姥生活，那时候的姥姥在我眼中类似于一个“生活魔术师”，印象最深刻的一次是我小学那会儿，放学回来，发现一双新布鞋放在堂屋的门槛上，浅蓝色花布面料，上面镶着两颗漂亮的扣子，穿上正好合脚，我疑惑哪儿来的新鞋时，姥姥笑吟吟走过来，一问才得知，鞋子是奶奶自己做的，鞋底用母亲的旧鞋底改小尺寸，鞋面是用一件她浆洗过的旧衬衣剪出的花样，仿佛理所应当一般，这双漂亮的小鞋在姥姥的“魔术师”下，从一堆破旧旧物中衍生出了新的色彩，鞋上蓝色的小花随着脚步的移动，在阳光下如蝴蝶般不断跳跃着，美不胜收。儿时，这样类似的“改装”事件时有发生，就连到了现在，也常会在姥姥家里看到各种旧物所改装的物品，不管是一双改良过的拖鞋，亦或是一个用破碎陶瓷罐切割的花盆，都彰显出主人家勤俭持家的良好风尚。

姥姥的人生，用现在流行的话来说，是经历了一个又一个的天劫，幼年时期便没了父母，中年又在大饥荒中失去了丈夫和儿女，剩下的几十年的时间里，为了养活四个

儿女，不得不带着孩子背井离乡，从重庆辗转转到湖北。艰苦的条件让姥姥从小便形成了“家俭则兴”的意识，并在日常的生活中，通过各种形式将此种意识传递给了她的子女们。现在，由于工作的原因，我一年之中难得有几次能见到姥姥，姥姥的教诲慢慢变成了母亲在电话中的叮嘱，“日常生活要简朴节约些”这样的话也逐渐从姥姥的唠叨转变成了母亲的口头禅，我想多年之后，也会慢慢行变成我常挂嘴边的话语吧。

历史名人曾国藩曾留下十六字箴言家风“家俭则兴，人勤则健；能勤能俭，永不贫贱”，我的姥姥，她不识一字，不懂书中的大道理，生活在她脸上刻满皱纹的同时，也教会了她“家俭则兴”的道理，她不仅用自己的一生去践行这个道理，还用言的身教，将勤俭的习性传递给了我们家每一个人。（小爰）





承载荣耀，砥砺前行

分公司再获二航局“海星奖”质量杯

春节前夕，在公司2017年工作会议暨十届五次职代会上，分公司荣获2016年度“海星奖”质量杯，这是继分公司捧得2013年度“海星奖”质量杯后，再度获此殊荣。

荣誉来之不易，更是实至名归。近年来，分公司积极适应经济发展新常态，紧密协同公司品质发展战略，坚定不移走质效发展道路，在实现经营出成果，产值创新高的同时，严格质量管控，强化品质履约，积极推进创优，获得显著成效。

“十三五”开局之年，分公司一如既往坚持有质量的规模发展理念，在体系完善、信息化建设、动态管控等方面狠下功夫，干在实处。通过针对“预应力施工”等项目建设过程中安全质量风险较高的施工工序，制定标准化管理办法，进一步完善了质量管理体系；通过向在建项目推广应用混凝土生产全过程监控信息系统、试验检测信息化管理系统，强化质量管理及竣工资料管理系统的有效运行，大力推进了质量管理信息化建设；通过例行巡查、专项检查、质量通病治理、QC活动、质量月主题活动等多重举措，全面提升了施工质量动态管控，实现了全年质量形势平稳、风险可控的良好态势。

2014至2016年，分公司先后荣获全国市政金杯示范工程奖、全国公路交通优质工程奖（李春奖），并于2015至2016年，连续两年捧回鲁班奖，2017年初同时斩获两个詹天佑奖，充分体现了分公司坚守工匠精神，强基础、练内功、抓质量，追求卓越品质的发展理念。

2017年，是实施“十三五”规划的关键之年，分公司将视荣誉为激励，以创优为动力，引领分公司工程品质不断提升，通过建设精品工程彰显企业品质优势与品牌价

值，为推动打造中国交建一流的工程分公司提供坚实保障。（张延涵 总工办）



打造更精确的“工程之眼” ——五分公司贵州片区测量技能比武大赛圆满结束

“快！架镜子！快！做记录！……”3月10日上午，分公司贵州片区测量技能比武大赛在六威9标项目部紧锣密鼓地进行，只见参赛的测量选手们三、四人一组，在赛场上有条不紊地忙碌着，他们身背全站仪、肩扛标杆尺，平时那股给施工打前站，穿梭野外的拼劲在比赛中展现的淋漓尽致。

测量工作，在工程施工过程中就象是“眼睛”，为每一步施工指引方向，没有测量，施工寸步难行。同时，稍有差错，也将对工程造成致命的影响。提起测量工作的意义，测量人最爱用“眼睛”来打比方，但大家都知道，“测量工作重要不假，但这份工作却着实是一件苦差事”。为了提高测量人员的职业技能和素养，培养一只高素质测量队伍，由分公司精测大队主办，六威9标项目承办的贵州片区测量技能比武大赛是分公司2017年落实二航局党代会精神，实施“12115”人才工程的一项重要活动，技能比武活动不仅是激发员工学习热情、提供员工技能素质的有效载体，也是一个让员工展露才华的公平舞台。

技能比武大赛前，分公司工会副主席郑华代表分公司工会向活动表示热烈的祝贺，她说，测量技术水平决定着工程质量，参赛选手要通过技术比武相互学习、切磋技艺、努力提升专业技能水平，在比武中脱颖而出，取得优异成绩，并对全体测量人员提出了三点要求：一是必须要掌握精湛的测量技艺；二是要有精准的测量水平；三是要有敢担当、高度的责任心。

本次测量技能比武大赛包含四等三角高程测量和全站仪施工放样测量两部分。来自贵州片区3个项目的三支测量队伍在赛场上进行了激烈的角逐，精测大队经理丁飞担任裁判员。

赛前，裁判长和参赛选手代表进行了宣誓。比赛过程中，各参赛队员规范操作、团结协作，现场置镜、测量、计算、数据整理过程一丝不苟，他们严格遵守竞技规则，配合相当默契，置镜与跑尺的交流方式各具特色，裁判员本着公平、公正的原则，全程跟踪、严格评判，气氛紧张而激烈，整场比赛开展得如火如荼，充分展现了二航人“拼搏奉献、超越自我”的精神风貌和良好的心理素质。精度决定质量，速度取得效率，最后，六威9标项目部勇夺个人第一名、第二名、一项单项奖及团体奖，乌江项目部荣获第三名，六威6标项目部荣获一项单项奖。

精测大队经理丁飞作为裁判长监督了整个测量比赛过程，并代表精测大队对比赛的圆满成功和获奖个人及

团体表示了祝贺，对测量比赛个人及团体取得的优异成绩表示了充分肯定。他说，测量比赛不是目的，而是为大家搭建一个更好的学技练功的平台。施工测量工作本身是一项精确度较高，需要耐心细致的工作，希望广大青年技术干部通过测量比武活动，牢固树立一丝不苟、认真负责、严谨细致的工作作风和吃苦耐劳、勤勤恳恳、团结合作的工作精神，在今后的工程测量过程中，继续发扬工匠精神，确保测量技术服务质量和工作指导的准确性，保证工程质量。

在颁奖台上，分公司总工办副主任徐为华表示，工程测量工作是施工中一项最重要的基础性工作，贯穿于工程项目建设的全过程，直接影响到工程项目建设的安全、质量、工期和效益。项目施工离不开高效、准确、可靠的工程测量工作来支撑，离不开详实、精确的测量数据来支持。精益求精、追求卓越，测量工作人员要有一种追求完美的心态，以匠心来打造品质工程。

测量人员是工程建设的“眼睛”，此次测量技能比武竞赛是分公司今年度举办的第一次岗位练兵活动。通过此次比武，不仅提高了测量人员的职业技能，也激发了他们实践创新的热情。测量比武既有比拼竞争又有交流沟通，参赛选手们本着“赛场练兵”精神，展示出团结协作、奋勇争先的良好精神风貌；营造出来了“学习促工作、比武促生产”的良好氛围，有效地促进了测量人员队伍建设，实现“以工匠精神保美誉”，从而打造品质二航，为公司率先建成世界一流企业提供人才支撑。（张良辉 何婷婷）



华勇获“2016年度全国交通基础设施重点工程劳动竞赛”先进个人殊荣

3月16日,海南省交通运输工会二届二次委员(扩大)会议在海口圆满闭幕,来自中交二航局五分公司铺前大桥项目的华勇同志在会上被评为“2016年度全国交通基础设施重点工程劳动竞赛”先进个人。海南省重点项目中仅两个施工单位获此殊荣。(葛利龙)



乌江大桥项目再次荣获贵州省工人先锋号殊荣

3月31日,在平罗高速项目办举行的2017年贵州高速公路建设、普通国省干线改造、农村公路建设三年会战、水运建设三年会战“践行新理念,建功十三五”劳动竞赛誓师大会上,中交二航局遵贵4-A标项目部被贵州省总工会授予“工人先锋号”荣誉称号,常务副经理吴明威同志被授予贵州省“五一”劳动奖章。

据悉,此次是遵贵4-A标项目部第二次被授予贵州省“工人先锋号”,在2016年参加的贵州省班组安全成果展示中,项目部斩获前十,被授予“十佳班组”的同时被授予了

“工人先锋号”。吴明威同志也是中交二航局在贵州省获得的第四个五一劳动奖,也是二航局耕耘黔贵十八载的一份沉甸甸的收获,项目部将继续传承二航局在贵州省



场的精神,与贵州人民携手谱写华丽的篇章!(赵凯)



印象 张延河

文刀

所有的初心,都与他亲手建造的大桥不期而遇。

沌口长江公路大桥项目总工程师张延河身上有一种传统知识分子的气质,这位今年刚满38岁的年轻总工,严谨细致,沉稳老成。他目前承担着一座造价三十多亿大型桥梁——中交集团投资的最大桥梁单体工程沌口长江公路大桥的所有技术工作。一座大桥的建成,千头万绪,纷繁复杂,在无数次的磨砺和重压之下,张延河始终保持着初心,展现着他对专业的执着与无尽才华,同时,也彰显了一名工程技术人员的最初面貌。

克己:证明另一种价值

2001年,浙江舟山群岛。

一座岛锁住一个人。舟山群岛,偏远孤寂。五分公司当时承建舟山桃天门大桥590m主桥及引道工程施工,项目部地处孤岛之上,条件艰苦,工作繁重,不少年轻人怀抱热情而来,却在现实的窘迫中离开。那一年,分公司分配到项目的4个大学生里,只有张延河一个人留了下来,一待就是5年。

刚到舟山项目部,张延河对桥梁只有一个初步的认知,有限的知识来自于大学的课本,工作基本上是“按图索骥”,按部就班。建造桥梁是一个复杂的过程,作为一名刚毕业的技术人员,他在舟山群岛倾尽了自己的才干与热情,象海绵吸水一样不断在实践中充实自己的专业技能。他参与到大桥建设的全过程中,无数次在夏



天顶着烈日盯着工人绑扎钢筋,在寒冷的夜晚一边踩着脚一边注视着混凝土的浇筑,他钻过了不计其数的脚手架,也亲手尝试过给模板上螺栓。

上大学时,他有一个理想,就是寻找一份自己喜欢,愿意一辈子做下去的事情,并将之视为人生的必修课,也因为怀抱理想,他忍受着一般



年轻人无法抗拒的寂寞，始终以踏实细致、积极负责的态度对待每一次工作。在桃天门大桥项目最后的收尾阶段，大部分人或离场或辞职，项目部寥寥几人，外界有几次机会向他抛出了橄榄枝，他动过心，却始终坚持把每一份竣工资料做得整齐完备。这份对自身工作的尊重和执着，使他在职业生涯的最初，不仅积累了丰富的斜拉桥高塔及主桥上构施工经验，也收获到了“为理想而坚持”的人生理念。

桃天门大桥完工后，张延河被调回分公司市场开发部工作，在舟山项目5年的磨砺与积累，使他很快就在市场开发部站稳了脚跟，他参与了多个重大项目的投标，从高速公路到客运专线铁路，从特大型桥梁到码头，一个接一个的新颖项目纷至沓来，他也在编制这些项目的工程中不断提升着自己的能力，并被提拔为市场开发部副经理，负责技术工作。

如果说在舟山桃天门大桥的磨砺增加了张延河工程经历的厚度，那么在分公司的3年半投标经历则增加了他对工程认知的广度，但他注定与

斜拉桥建设有着不解之缘。

2009年，在参与九江长江公路大桥的投标过程中，他针对每一项措施、每一个工艺认真组织调研并进行充分讨论，使技术标达到最优，并为商务报价提供了坚实的基础。在投标过程中，他心里逐渐产生了一个愿望：我能不能参与到这座大桥的建设中去，把图纸上的桥变成现实中的桥，把这座桥做圆满。

就这样，他与他生命中的第二座斜拉桥不期而遇，并先后担任九江新长江公路大桥项目的副总工、总工，全面负责该项目的技术管理与科研创新工作。

时隔三年再次近距离接触大桥的建设，张延河不敢掉以轻心。当时，五分公司已经有了军山长江大桥、阳逻长江大桥和坝陵河大桥这些建桥业绩，但九江新长江大桥的主墩钢吊箱却是第一次尝试，在此之前，二航局已有先例，但方案看得再多，在实际操作中，如果没有十足的把握，差之毫厘必将谬以千里，这对刚过而立之年的张延河来说，是干钧的压力。

大桥钢围堰建设是工程的第一个重要节点，也是桥梁主墩拔地而起的基础所在，在当时，更是九江新长江大桥项目的开局之关键。张延河的严谨、细致与踏实在工作中得到了淋漓尽致的体现，为了让工序尽善尽美，他不分昼夜蹲守在前场，甚至连每一个钢护筒的垂直度都经过了他们的层层测查，方案非常细化。

在他们的努力下，大桥钢吊箱建造、浮运吊装、下沉就位一气呵成，如行云流水一般，也为大桥圆满建成奠定了良好的基础。而那些项目施工中的创新亮点与技术管理特色，那些和技术团队创造出的一个个施工奇迹，至今想起来仍然让所有参建者热血沸腾。

“在九江的时候我的角色很单纯，每天接触的是工程技术和钢筋混凝土，那时候我们所有技术人员一门心思都在工作上，脑子里成天想的就是怎么样把工作做成、做好、做得漂亮，至于拿什么待遇，我基本上没有考虑。”

他的语言简单而直率，一如多年前独守舟山的那个不忘初心的年

轻技术人员。而他对自己，始终有一种克己的态度，这种对自身的严格要求，造就了大桥的美仑美奂，也使他身上具备了另一种价值——在工作中毫无私心，只求把工作做好、做精的价值观。

在九江的3年时间里，随着项目的逐步推进，他所带领的项目技术团队创造出：北主墩承台钢吊箱实现了国内最大规模的超大整体钢吊箱工厂化制作、气囊法整体下水、长距离浮运及高精度安装的施工工艺；首次在国内、外特大型桥梁承台钢吊箱施工中采用三船抬吊同步吊装施工工

艺；通过对钢吊箱关键施工技术研究及科技创新，北塔深水基础施工顺利较原定计划工期提前了一个半月，有效缩短了大桥的建设周期等一系列技术“奇迹”，张延河也从项目副总工逐渐走向了项目总工的位置。

九江新长江大桥多项科技创新成果在后期呈现井喷之势，硕果累累。大桥因突出的工程质量以及与环境的完美结合，2014年获得江西省优质建设工程杜鹃花奖，2015年则获得了代表国内建筑行业工程质量最高荣誉的“鲁班奖”，2017年获得了“詹天佑”奖，这是团队的力量，也

与他的勤勉努力密不可分。

张延河在这个项目，收获到的，也不仅仅是各项科技成果。当时二航局副局长杨志德挂帅九江项目，杨局工作繁忙，却时刻关注九江新长江大桥项目的建设情况，他每次来到项目部，跟大家说的最多的一句话就是：我们二航局建桥，不仅是要把事情做成，更把事情做好、做精，做出品牌才是我们应该考虑的问题。这是二航局多年来“桥文化”、“桥品牌”的高度凝练与传承，也在这位年轻总工的心里种下了“匠心”的种子。



匠心：遇见更好的自己

工程人或许注定奔波漂泊。

九江新长江大桥竣工后，随着武汉沌口长江大桥的开工，张延河马不停蹄地跟着九江大桥建桥团队来到了位于武汉近郊的黄家湖，全力备战集团在汉投资的首个BOT+EPC项目，同时又是二航局家门口的特大型桥梁。虽然经历了九江新长江大桥建设的洗礼，但沌口长江大桥数倍于九江大桥的体量以及不同的运作模式，还是让身为总工的他倍感压力，只不过，“匠心”的精神如同血液，已然融入到他的体内。

对工程人来说，自己亲手建造的工程就像他们的孩子一样。九江新长江大桥建成后，他去过几次，对这座九江的新地标建筑，他充满了自豪感：每次走这座桥都觉得赏心悦目，质量好就是质量好。对建桥团队而言，从九江新长江大桥到沌口长江大桥，是一次桥文化的沉淀与提升，对张延河来说，两座大桥的更迭，不仅是他对精细化管理更加透彻的理解，也是他从肆意飞扬的青年时代，逐渐沉淀内敛直至成熟的人生过程。

沌口长江大桥和九江新长江大桥虽然是同一个团队建造，但从各个方面比较，两者都有不一样的地方——规模、体量、技术含量、人员配置、外界关注度等。

沌口长江大桥肩负了中交集团创投资品牌和二航局打造桥品牌的历史使命，对所有参建者来说，都是一次挑战。沌口长江大桥的施工总承包模式，也让所有人必须考虑到所有的施工细节，由于项目路线长、桥梁结构类型多，施工工艺涵盖面广，从第一根桩基施工到大桥正式通车，从一方混凝土浇筑到所有钢结构的施工，从主墩建造到桥面护栏、修饰平台的打造，项目部都须自己设计或

加工，随之而来的，则是岗位职能的变化，项目部每一人的工作范围都与以往不同。张延河从一个角色单纯的项目总工，逐渐转变为在他职责范围里，“什么都要做、什么都要管”的“新型”项目总工，他开始全面掌管一个长江整桥的技术工作，除了必须处理好技术层面的工作，他还要涉及更多的外围协调，与当地的航道局、海事局、质检局等各个方面须建立良好的关系。

但，两座大桥在建设过程中的精细化管理却是一脉相承，杨局对二航局桥品牌的追求，也早已在张延河心里生根发芽。

“我们从九江新长江大桥项目

就开始抓精细化管理，始终坚持不懈，抓到底，很执着，沌口大桥项目部更是提升了精细化管理”，沌口长江大桥项目部在开工之初便严格执行标准化、精细化施工，作为项目总工，他一丝不苟落实过程控制表格化，将工序检查拆分，并编制过程控制表格，进行现场检查确认，有效达到了过程控制的标准化。这份执着来自于很多方面，其中一个，就是源自他身为一名总工的原则与坚持，即无论工期多么紧张，“工程的质量、安全是所有一切的前提，在似懂非懂，半瓶子水的时候盲目抢进度，不会节约任何时间，反而会因为返工给工程带来更多麻烦。” 沌口长江大桥



的建设始终，都体现了张延河的这一坚持与原则。

一个小小的故事。一次，南岸分部引桥浇筑混凝土，砂石料的含泥量较多，那时候，两台天泵已经架设完毕，分包队伍几十号人在前场焦急地等候混凝土，工区认为砂石料勉强能用。他顶住了压力：“石子含泥量超标肯定会影响箱梁的强度，最终会影响到大桥的质量外观。我们原材料是否合格、混凝土能不能开盘，只有一个标准，这个标准不是哪个施工队伍老板一条烟、一顿饭说了算，也不是我一个人说了算，而是试验室的检测报告说了算，南岸箱梁是这个标准，全线的45万方混凝土都是这个标准。”在那次南岸分部引桥浇筑完混凝土之后，他对现场的技术人员说：“我们在现场既要管人，又要管料、管车船、管计量，但如果我们连自己都管不住，不以身作则，说话就会底气不足，现场的施工质量也无法保证。”正是因为质量上的精益求精，



视质量为第一生命，沌口长江大桥连续两年被评为湖北省质量评比第一名，项目技术工作、节能环保等各项工作在在建项目中名列前茅。

在沌口大桥项目部，随着角色的转换，张延河有了更广阔的视野，对工作也有了更深刻的体会，他注重将技术优势转化为成本优势，将技术价值转换为管理价值，体现了他在精细化、信息化管理上的更进一步。

在沌口大桥项目开工之初，他便身先士卒，组织项目主要技术骨干成立项目成本测算小组，对项目的成本进行了细致入微的分析，对全桥的所有便道、平台、支架甚至水下切割、泥浆处理、基坑支护等都进行了分析，提前对项目成本进行了考虑，“哪些地方可以通过技术优化，达到成本优化”。

沌口大桥主桥2#墩是沌口大桥项目最后一个深水基础，在他的带领下，项目部通过优化施工方案，对工期、成本、工艺全盘考虑，回收利

用了主墩850t钢护筒，并大胆将2#墩承台施工调整到枯水期，围堰也从原方案双壁钢围堰优化为钢板桩围堰，实现了“成本、技术难度、施工风险”的三降低。

在主桥5、6#墩施工过程中，他因地制宜，在综合分析了南岸滩区地形地貌后，考虑了桥址处汛期和枯水期“露和淹”的关系，创造性的采用枯水期筑岛取代钢平台进行桩基和承台施工，节约了1270多吨钢平台材料，同时将5#墩双壁钢围堰优化为钢板桩围堰。

从零开始铸造一座大桥原本就是一件充满了力量的事情，这种力量超越了建筑本身，当每个人都在为建造精品而努力，每个人也在为成就更好的自己而奋斗时，这或许就是“匠心”的另一种展现。

利他：卯榫之间的传授

师傅关系是中国伦常关系中最常见的关系，在建筑业中，至今仍延续着传统的“导师带徒”的方式，一日为师，终身为师，师傅的品行和专业技能的精华在工作、生活和学习的点滴中潜移默化影响着徒弟。

师者，传道授业解惑。一座大桥的建成，道阻且长，千千万万个技术难题是横亘在技术人员面前的一个个拦路虎。作为目前长江上最宽的桥梁，沌口大桥项目的技术难度大，主要体现在：深水基础施工、高塔施工（233.7m）、46m超宽钢箱梁制造及架设、1860MPa平行钢丝斜拉索制造及安装、主桥钢桥面铺装、沌口岸引桥超宽箱梁移动模架及支架现浇施工、南接线大体量T梁预制及安装等。

作为技术中坚力量，面对各种技术难题和新工艺，张延河从未退却过，也从不吝啬将自己所得传授给年轻的技术人员。

2015年6月份，长江水位上涨迅速，沌口大桥项目部刚刚度过了主墩超复杂地质情况下钻孔桩施工的困难期，又要面对洪水期高达20m水头下主墩承台施工的考验。正值武汉夏季，张延河站在交通船上，长江水流湍急，望着似乎将要被洪水淹没的钢围堰，他表情凝重。在整个6月上旬，他带领技术团队奔走于项目部与局技术中心、局总工办，组织多次方案讨论会，建立有限元模型复核围堰结构安全，制定了一系列的围堰度洪保障措施，增加防浪板、内支撑、应急连通器……内支撑加固、抽水、桩头破除、围堰清理、体系转换、钢筋绑扎、承台浇筑，这是一场与时间赛跑的工作，那段时间，大家的压力巨大。

6月下旬，长江水位开始回落，经过张延河进行的技术准备后，项

目部做出了一项看似信手拈来实则无比沉重的决定——4#主墩围堰抽水，进行高水位下承台施工。经过项目部的合理抢工，南岸4#墩承台从钢筋绑扎至完成浇筑仅用时17天，其中承台钢筋重达608t，混凝土达7863方。沌口大桥高水位下主墩承台的顺利完成，创造了二航局高水位下深水基础施工的奇迹，也为后续二航局桥梁施工积累了宝贵的经验，而正确的决定离不开他深厚的技术沉淀积累和独特的技术管理思路。在这一系列攻坚克难过程中，项目部的年轻技术人员也汲取了丰富的实践经验和深厚的专业知识。

沌口技术人员张天文是个心直口快的年轻人，他所在的工程管理部由张延河直接分管，“张总在工作上对我们要求很严格，做技术方案连一个小标点符号都不放过，工作非常严谨。他经常到前场，严扣质量问题，很有责任心”。而在徒弟吴娜的眼睛里，张延河更象她一个兄长，工作要求非常严格，但很关心技术人员的成长。而在项目许多员工心里，张延河是真正做技术的技术人员，象传统知识分子，好学，严格，值得人钦佩。

在工作中始终要“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”，这是张延河作为沌口长江公路大桥总工，对年轻技术人员的告诫。在施工方案上，无论是从工程概况、结构计算、施工工艺甚至小到一个标点符号，他都要求技术人员做到无可挑剔；在现场管控上，他既鼓励创新又注重各个工序过程质量管控，在项目上推行“工程首件制”、“重大方案专家评审制”、“线外试验制”。他身上传承着九江新长江大桥延续至今的精细化管理理念，和敢于承担、无私奉献、热情积极的团队建桥文化，使项目部年轻人深受这种文化的熏陶，造就了一批批建桥后起之秀。这是卯榫之间的细心传授，也是一个团队最好的成长

方式，未来，这些优秀的人才将和蒲公英一样把优秀的建桥文化和先进的管理理念带到其他桥梁建设中，这或许就是二航局桥品薪火相传的原因之一。

随着职位和能力的提升，张延河身上的责任与压力也越来越重，从舟山项目那个单纯而执着的技术人员，到现在掌控整座大桥的项目总工，他时常觉得时间过的太快了。“到今年，我已经工作整整16年了，昨天大家还叫我小伙子。现在除了工作之外，我想着的就是怎样去培养年轻人，现在刚毕业的年轻人，基本功都差不到哪里去，但项目部一定要严格要求，技术员才会成长迅速。”

在沌口大桥洪水期承台施工期间，经历了无数个难眠的夜晚后，张延河曾经感慨到“主墩承台施工完成后，我要改变一下生活方式”。而事实是，几乎没有任何闲暇，他又投入到了下一步工作中，勿忘初心，方得始终，所有的初心，仍然在他心里，在他手中，相信在今后的道路上，他会为二航局维护和擦亮桥品牌，向着更高的技术目标而奋勇前进。

提升素质 做知性修身的践行者
——五分公司召开庆祝三八国际妇女节表彰大会

人们常说：女人如花，凡花都是有品质的。美丽是一种品质，花如此，人亦如此。3月7日，在五分公司本部大会议室内，鲜花似锦，美人如玉，分公司一年一度的庆祝国际三八妇女节表彰大会暨插花花艺活动正式开始，来自分公司各条战线的150多名女员工济济一堂，度过了一个愉快而温馨的节日。

会上，五公司工会主席姚本思代表全体男同胞向所有航五女同胞致以节日的问候，祝大家青春永驻，做知性与感性结合的美丽女人。

多姿多彩的人生，才是生命中

最绚丽的彩虹。在今天的“三八”妇女节前夕，为鼓励先进，激励女员工在工作岗位上建功立业，五分公司采取海选和集

中讨论相结合的方式选出了分公司第二届巾帼建功先进个人、巾帼建功标兵、和谐家庭、女职工之友，并在表彰大会上对获奖的先进个人和先进集体进行了表彰和奖励。

来自分公司成贵项目轨道工区的安全部长丁发翠把自己在一线工作中的故事与大家分享，酸甜苦辣，感人肺腑，她对工作的专注与投入让她娇小的身影异常的美丽。和谐家庭曾凡琴和何婷婷两个小家庭动人、积极向上的“家风故事”让在场的大家感同身受，收获了一缕缕温情。在这些获奖的个人和集体里面，有在自身岗位上默默耕耘，为分公司发展奉献着心血与汗水的先进个人，有吃苦耐劳、勇于担当的物流中心交易中心的“娘子军”，也有长期在背后默

支持的员工家属们，分公司的发展离不开全体女员工的无私奉献。

公司工会副主席许世勇代表二航局工会向五分公司的妇女姐妹们致以了节日的祝福，他说，每一个先进个人都是一道靓丽的风景，每一个集体都是一个友爱的团队，每一个家庭都是一首和美的乐章。他充分肯定了五分公司女职委的“娘家人”角色，赞扬了分公司多年来坚持的女员工“素质达标”活动。他要求分公司工会深化“家园”建设，作好暖心工程，开展职工喜闻乐见的活动，真正让职工感受到企业的温暖。

在听到标兵丁发翠的发言后，他深受感动，希望分公司在今后加大技能比武的力度，给女职工更多人生出彩的机会。他说，企业和谐是社会和



谐的基础，家庭和谐是企业和谐的基础，大家既要敬业爱岗，支持企业发展，也把自己的家庭建设得更加和睦与幸福。

分公司党委书记王磊首先对分公司全体女员工进行了节日的祝福。他说，这次在颁奖前播放的获奖人员VCR让他非常感动，每一位二航人、每一个二航家庭都非常不易，在视频和交流中的许多细节，都传递了满满的温情和正能量。他对标兵丁发翠和10名先进个人表示了祝贺和钦佩，他说，分公司在去年遇到重重困难的情况下，逆流而上，迈入了“双百亿”平台这是全体员工努力的结果，也是全体女同胞在生产经营和家庭稳定上付出辛勤汗水的成就。2017年是分公司深化改革的重要一年，转型升级的关键一年，十三五目标的攻坚一年，希望全体女工一如既往，坚持不懈，在局党代会和公司年度目

标任务的指引下，为实现分公司各项目目标努力奉献。

随后，插花花艺老师给大家带来了一场花香满溢的插花讲座，他通过插花的历史衍变，以及插花艺术的平衡性、美感等各方面，为女同胞传授了美的创造，传递了美的精神。最后，在百余种作品中有10幅插花作品获得了今天的优秀作品。公司女工副主任王燕和分公司相关领导及党群负责人也莅临了会议现场。（五工 五宣）



3月3日，分公司物流中心党政工团组织女职工18名到咸宁进行了一次走近大自然、滋润身心的三八户外活动。（杜明慧）



沌口长江公路大桥项目组织女员工去踏青、采草莓。（谢刚）



3月8日，建恩高速项目工会组织女员工看电影、唱歌、聚餐等活动欢度三八节。（施中良）



肯尼亚内马项目在“三八”国际妇女节当天组织女员工瞻仰《走出非洲》作者丹麦女作家凯伦·布里克森故居，重温历史，启迪未来。（戴晓巍）



3月8日，六威9标项目部组织女员工采摘草莓，在劳动中分享喜悦，放飞心情，感受春天气息。（张良辉）



3月8日上午，带着春游踏青的闲情雅致，海南铺前大桥项目全体女员工到海口火山口国家地质公园春游，欣赏着万年前形成的火山奇观，观光园内山峦起伏，层林叠翠，万株树木竞相开放，扑鼻的清香伴随着阵阵欢声笑语，令人不禁沉醉在这春日的气息里。女员工们走出户外，融入山水，景美人更美！（葛利龙）



分公司设备站举办设备女神风采谈，适逢女员工杨春红当天过生日，大家一起为她庆祝。（姚敏）



乌江大桥“3.8妇女节”座谈并为女职工送去了精美的礼品。（赵凯）



3月8日当天，试验检测中心组织女员工开展了罗田三里畷温泉一日游活动。（颜欣）



天朗气清，春风骀荡。3月8日，西成客专项目部女工委组织开展了踏春郊游活动。(杨杰)



以色列项目部组织女员工聚餐欢度“三八”妇女节。(张国贤)



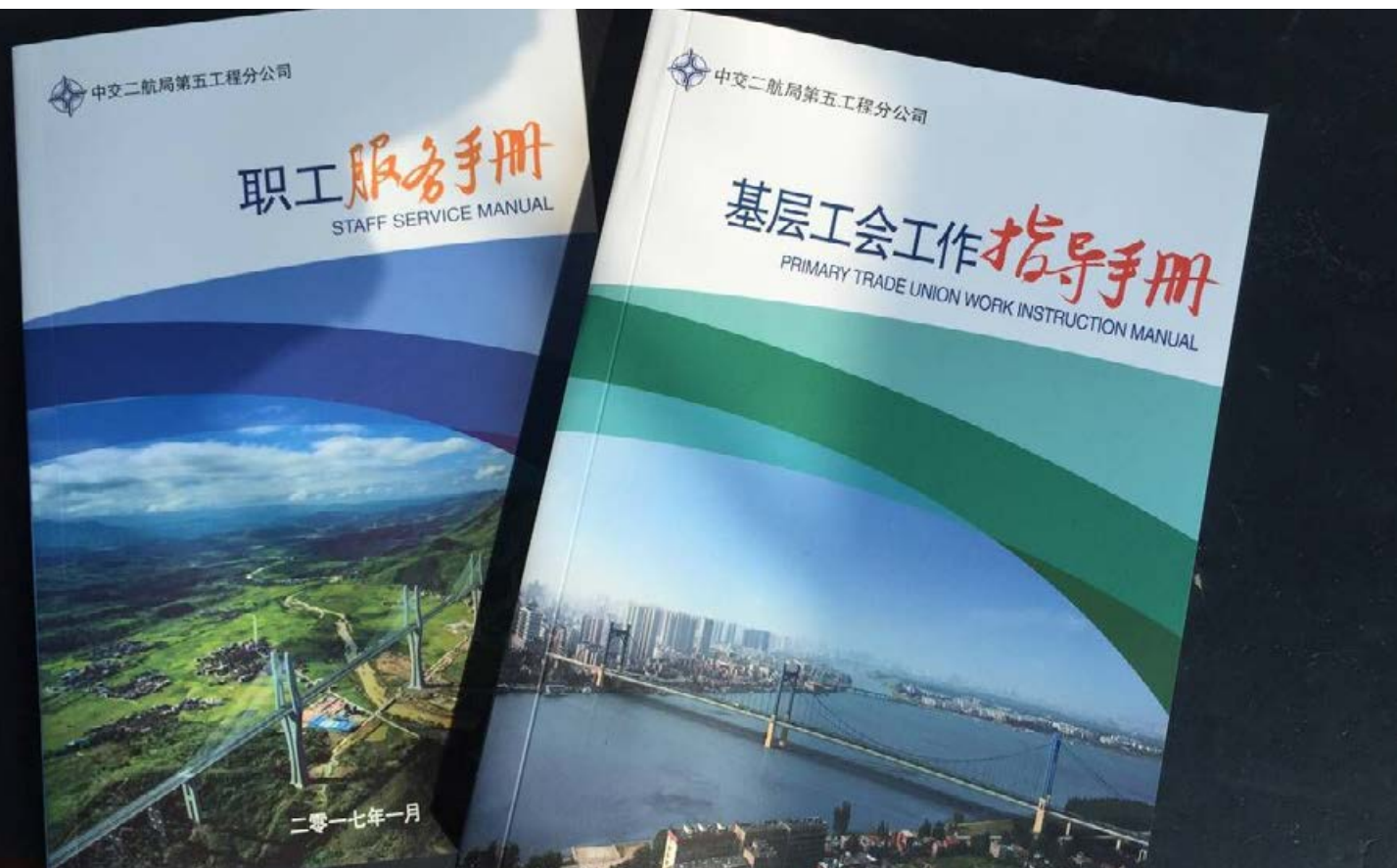
孝感项目部组织“三八”欢乐谷游园活动。(穆涛)



3月5日，新干项目部组织全体女职工来到江西宜春开展了“登明月山，庆三八节”活动。(王珏清)



为庆祝第107个“三八”国际劳动妇女节，玉磨铁路项目工会于3月10日组织女职工游玩了西双版纳州热带沟谷雨林和基诺山寨。(尹旺)



手册强基础 家园凝人心

“云南玉磨铁路项目已经收到手册，感谢！”

近日，五分公司工会群被“收到手册”刷屏，大家啧啧称道的手册，便是由五分公司工会编印的《基层工会工作指导手册》与《职工服务手册》。

“要保持工会工作良好发展势头，就必须进一步加强基层工会组织建设，进一步加大对工会干部的培养与教育力度。”五分公司工会主席姚本思表示，《基层工会工作指导手册》细致梳理了八个方面的基本业务知识，并收录了五分公司工会工作制度，将为基层工会干部更系统地掌握工会工作知识与方法，更快速地提升职业素养与能力，更好地引导与服务广大职工提供专业指引。

同期推出的《职工服务手册》则侧重为广大职工提供各项福利业务办理指南。“作为武汉市示范服务中心，如何把职工服务工作做细做实，一直是我们努力探索的

方向。”五分公司工会副主席郑华表示，从去年策划到今年落地，《职工服务手册》实实在在地体现了工会家园无微不至的人文关怀。

近年来，五分公司两级工会积极践行公司“温情家园”理念，带领广大职工共筑“创效家园、民主家园、安康家园、温情家园、文化家园”，逐步形成了五分公司工会“家园”特色品牌，并助力五分公司先后获得全国五一劳动奖状、全国模范职工之家、全国安康杯竞赛优胜单位等多项荣誉。

在实施“十三五”规划的重要之年，五分公司工会坚持以“夯实工会工作基础，加强基层工会建设，创新工会工作内容”为方向，扎实建设“五个家园”，也将进一步推动五分公司唱响“家园”文化，打造职工与企业共命运发展的幸福家园。（张延涵）

分公司物流中心召开全体职工大会宣贯分公司新编工会手册

3月2日，分公司物流中心积极响应分公司号召，召开全体职工大会，主要宣贯落实分公司新编工会手册两本《工会职工服务手册》、《基层工会工作指导手册》，部分员工亲自带头领读，在读与讲中，让员工们知晓，为员工们送去一份用得着、合口味的“心灵鸡汤”。

会上，参会人员22人一同温习了《员工手册》里面的企业文化、薪酬福利和绩效考核方面、学习了《基层工会指导手册》中劳动保护，女工，财务及建家工作和《职工服务手册》中住房公积金提取、公积金查询、职工医疗保险业务指南、商业贷款、公积金贷款收入证明等方面内容。最后，参会人员还一同观看了分公司2016年宣传片。

此次活动的开展让广大员工知晓自己的权利和义务，为打造员工们便捷、清晰、和谐的生活提供了一份指南针。（杜明慧）



肯尼亚内马项目英语学习出新招



3月3日，肯尼亚内马铁路项目部组织项目领导班子成员及部门主管开展了英语学习情景模拟培训，创新性的学习培训方式得到了项目员工的一致认可。

为了加强学习的针对性和实用性，结合广大员工工作生活中常见的英语交流需求，学习培训活动特别邀请了五名肯方员工共同参与，肯方员工分别模拟了移民局工作人员、行李检查工作人员、空乘服务人员、中转机场工作人员和疫苗检查工作人员等角色，和中方员工开展了一对一的情景对话，营造了一种身临其境的语言环境，在进一步加深中方员工印象的同时，也提升了中方员工在日常工作和生活中运用英语交流应变的能力。（戴晓巍）

分公司获评湖北省学雷锋活动示范点

在第54个学习雷锋日到来之际，湖北省命名了第三批学雷锋活动示范点和岗位学雷锋标兵，分公司榜上有名，荣获“湖北省学雷锋活动示范点”称号。

作为央企，分公司在发展过程中始终不忘国企担当，近年来，大力倡导“学雷锋”理念，深入践行社会主义核心价值观，积极开展各项志愿活动、公益活动，切实履行社会责任，为构建和谐出资出力，塑造了对国家、对人民、对社会负责的良好企业形象，为营造学雷锋、讲奉献的社会氛围起到了较好的示范作用。

尤其为使学雷锋活动“系统化”、“规范化”、“常态化”，使“奉献友爱 互助 进步”的志愿者精神得到良好传承，以进一步打造有温度的企业，促进社会和谐，2012年5月4日，分公司组织团员青年，成立了“连心桥”志愿服务队，并根据企业自身特点，有规划、经常性地开展关心农民工子女、关爱驻地留守儿童、敬老帮扶等各类“连心桥”志愿服务活动，在企业与员工之间、企业与社会之间搭建了无数饱含温情、凝心聚力的“连心桥”。

2013年，面对企业海外市场扩张，部分职工长期坚守海外的现状，分公司启动了关爱海外项目职工“留守儿童”陪伴成长的主题志愿服务活动，并建立“爱心联系卡”服务制度。“连心桥”志愿服务队通过家庭走访的形式，为职工儿女提供事务帮办及学习陪伴，让身处异国他

乡的双职工，深深感受到来自企业的关怀与温暖。

从2015年起，分公司每年定期组织本部青年员工到百步亭新马社区董老师敬老院开展“家园连心桥”志愿服务，为敬老院的老人们送去了无尽地温暖与快乐。

2016年夏季，面对武汉洪水危情，分公司更勇担抗洪抢险重任，积极组织青年志愿者，成立抢险突击队，并调配施工人员70余人、施工设备20多台参与武汉经济技术开发区通顺河抢修关键抢险保障通道施工任务，保障了军山镇、汉南区人民群众的生命财产安全，获得当地政府与人民的一片赞誉。

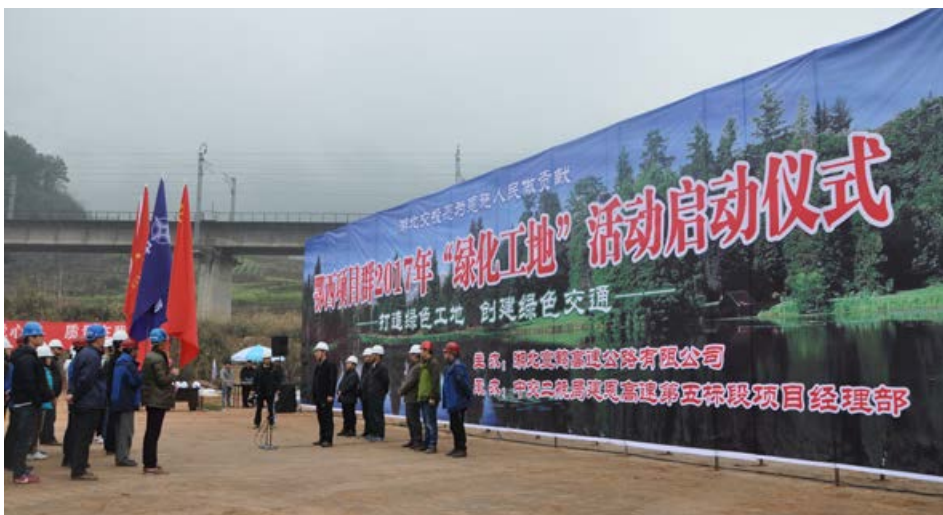
此外，分公司还以点带面，将“连心桥”志愿服务队形式延伸到各基层单位。通过制作“连心桥”志愿服务宣传牌，张贴志愿者名单及服务热线，各基层单位得以更主动有效地帮助困难职工和当地困难群众，为职工、为社会办好事实事，为促进地方和谐发展、树立企业良好形象贡献力量。

此次获评“湖北省学雷锋活动示范点”，对分公司是褒奖更是鞭策。分公司将坚持以“连心桥”志愿者服务队形式，持续开展学雷锋活动，切实履行社会责任、不断奉献真情与爱心、有力彰显国企担当，更好地起到“学雷锋做好事，人人争当志愿者”的示范引领作用。（张延涵）

建恩高速开展“绿色工地”创建活动

“植下一片绿，让世界变得更年轻”。

3月10日，以“打造绿色工地，创建绿色交通”为主题的鄂西项目群2017年“绿色工地”创建活动启动仪式在中交二航局建恩高速项目部举行，恩施市地方政府、湖北交投鄂西项目管理单位负责人及施工单位员工共近百人参加。（施中良）



贵州省总工会到乌江大桥进行慰问



1月10日，贵州省交通运输厅党委副书记、机关党委书记李程，总工会党组成员、副主席杨杰，公路运输工会主席万鸣，贵州高速公路集团有限公司副总经理覃杰一行来到遵贵扩容项目4-A合同段开展送温暖慰问活动，为仍坚守在一线的交通建设者送来慰问金及节日的问候，分公司纪委书记、工会主席姚本思陪同。（赵凯）

贵州六威6标携手六盘水市总工会慰问当地贫困村民

1月19日,带着满满两车的慰问品,贵州六威6标项目部携手贵州省六盘水市总工会,走进了当地贫困村——六盘水市折溪乡隆茂村,为100余户村民送去了大米、猪肉等慰问品,并提前送去了春节的祝福和温暖。

当日上午,慰问组先后走访了几户困难村民,与他们拉家常,了解家庭生活情况。在慰问仪式上,六盘水市总工会和六威6标项目领导将慰问品送到村民手中,不少村民感动地说:“感谢中交二航局和市总工会。”(王兴琴)



玉磨铁路开展“共襄善举, 献助爱心”捐款活动



3月4日,在学习雷锋纪念日即将到来之际,玉磨铁路项目积极开展了“共襄善举, 献助爱心”捐款活动,全体职工纷纷献出了自己的爱心,各施工队伍在得知项目部为贫困地区捐款之后,联系项目部,主动进行了捐款,截止3月6日,项目部共筹集善款20400元。(尹旺)

弘扬雷锋精神 传承中华美德

深茂铁路项目慰问埠场镇敬老院

为进一步传承、弘扬雷锋精神,充分加强青年职工思想道德建设,3月5日,深茂铁路项目组织13名青年职工看望慰问埠场镇敬老院18名五保老人。(张平)



肯尼亚内马铁路开展“共襄善举献助爱心”捐款活动

3月4日,肯尼亚内马铁路项目部积极响应上级号召,组织全体员工进行了“共襄善举献助爱心”为定点扶贫地区捐款活动。(戴晓巍)



巴基斯坦胡布项目开展“追忆雷锋事迹，践行雷锋精神”活动

3月5日，在全国第54个学习雷锋纪念日，为发扬和践行雷锋精神，巴基斯坦中电胡布码头项目部结合“共襄善举，献助爱心”倡议，组织开展了“追忆雷锋事迹，践行雷锋精神”主题活动，拉开了项目部“忆先、思齐、践行”系列活动的序幕。(吴欣锴)



西成客专开展“共襄善举 献助爱心”捐款活动



3月5日，西成客专项目部开展“共襄善举 献助爱心”为定点扶贫地区捐款活动。

短短十多分钟，西成客专项目部仅项目部就收到“爱心捐助”5341.2元，彰显了央企的责任担当。(杨杰)

学雷锋 树形象 西成客专青年志愿者在行动

3月5日，在第54个“学习雷锋纪念日”，西成客专项目部二十名青年志愿者扛着铁锹来到户县庞光镇化西村秦岭山脚，为村民清理维修沟渠。(杨杰)



庞公大桥项目开展“学雷锋”主题活动

在第54个“学习雷锋纪念日”到来之际，为进一步传承雷锋精神，增强奉献意识，庞公大桥项目部开展了“雷锋精神存心间，汉江清流我来护”主题活动。(吴芊芊)



学习雷锋好榜样 铺前大桥全员上

——铺前大桥项目开展学雷锋活动

为纪念雷锋同志、学习雷锋事迹、领悟雷锋精神、发扬雷锋美德，铺前大桥项目部利用业余时间，组织员工通过听红歌、讲故事，通过网络平台和宣传展板形式学习雷锋精神，并于3月5日下午组织员工开展了以“护绿色环保我先行”为主题的学雷锋活动。项目部共计35人参与。（葛利龙）



弘扬雷锋精神 推动志愿服务 创建文明六威

六威6标项目部开展学雷锋志愿者活动

3月5日上午，六威6标项目部开展了以“弘扬雷锋精神 推动志愿服务 创建文明六威”为主题的志愿者活动，组织团员青年志愿者对项目亮点工程穿岩洞大桥进行了大扫除。（王兴琴）



美化家园 航五青年在行动

——六威9标项目部开展学雷锋活动

3月5日，六威9标项目团支部发出以“美化家园 航五青年在行动”为主题的学雷锋活动倡议，项目青年纷纷响应。当天下午，参加义务劳动的志愿青年在办公楼前集合，开始了美化家园的行动。（张良辉）



六威9标开展“共襄善举·献助爱心”捐款活动

3月5日上午，六威9标积极响应上级号召，按照“积极、有序、自愿、公开”的原则，组织开展“共襄善举·献助爱心”定点扶贫捐款活动，项目部广大员工纷纷奉献爱心、积极捐款，有些不在项目部的同事还委托其他人代为捐款，此次募捐共收到7093.3元善款，将上交用于企业精准扶贫脱贫工作。二航人用实际行动支持国家扶贫工作，彰显了央企员工社会责任担当。（张良辉）



学雷锋有行动献爱心暖童心

—益阳大桥团支部携手益阳市义工联合会开展“牵手孤单天使义工活动”



3月5日上午，益阳大桥项目团支部携手益阳市义工联合会的志愿者们来到了位于资阳区三益街的儿童福利院，共同开展“牵手孤单天使义工活动”，为生活在这里的孤残儿童献上了一份关怀与爱心，以实际行动学习弘扬雷锋精神。(李振豪)

物流中心开展“听故事学雷锋争做优秀员工”系列活动



3月6日，物流中心开展了“听故事学雷锋 争做优秀员工”系列活动。

当日上午，物流中心团支部带领青年志愿者对职工书屋进行了整理，对以往的书籍进行了重新编码、登记、分类，并商讨重新购书计划，进一步丰富广大员工精神生活。

下午，物流中心组织全体27名职工开展“听故事学雷锋 争做优秀员工”活动，通过讲述雷锋故事，倡导雷锋

精神，有力引导了广大职工努力提高工作技能，在本职工作中践行雷锋精神。

学习完后，全员又进行了“共襄善举 献助爱心”为定点扶贫地区捐款活动，以实际行动来表达对贫困地区人民的一片爱心。

通过一系列活动，物流中心将雷锋精神贯彻始终，彰显了正能量。(杜明慧)

建恩高速开展“共襄善举 献助爱心”捐款活动

3月7日上午，建恩高速积极响应公司号召，按照“积极、有序、自愿、公开”的原则，组织开展“共襄善举 献助爱心”为定点扶贫地区捐款活动，项目部广大员工积极参加，用实际行动奉献自己的一份爱心，承担央企员工社会责任，助力国家精准扶贫脱贫工作。(施中良)



孝感项目开展“共襄善举 献助爱心”捐款活动

3月7日下午，孝感项目积极响应公司号召，按照“积极、有序、自愿、公开”的原则，组织开展“共襄善举 献助爱心”为定点扶贫地区捐款活动，项目部职工全力支持，主动捐款，为国家扶贫工作奉献自己的爱心和温暖，勇担央企责任。(盛慧玲)



分公司开展“共襄善举 献助爱心”为定点扶贫地区捐款活动

3月10日，分公司积极响应中国交建、公司号召，组织本部员工开展“共襄善举 献助爱心”为定点扶贫地区捐款活动。

活动秉持“积极、有序、自愿、公开”原则，募捐现场，领导干部带头捐款，广大员工慷慨解囊，不到半小

时，已募集捐款10000元。此外，分公司所属各基层单位也在近一周内，纷纷开展捐款活动，以实际行动奉献爱心，有力彰显了国企责任担当。

此次集中募捐结束后，分公司还将以工会小组为单位开展流动募捐，活动将持续至3月15日。（张延涵）



植树节里来植树 保护环境为大家



3月10日，赶在植树节来临前夕，物流中心团支部组织团员青年开展了植树、绿化、环保活动。（杜明慧）

潜江市潜阳路项目团支部参加鱼类增殖放流活动

3月17日下午3时30分，潜江市潜阳路项目团支部组织全体团员及青年职工代表，以青年志愿者身份参加了由潜江市水产局主办、潜江市渔政局承办的2017年汉江潜江段鱼类增殖放流活动。

放流地点位于潜江市王场镇红旗装卸码头，潜江市委副书记舒敏、潜江市人大常委会副主任何伟、潜江市

副市长刘冰、潜江市政协副主席赵长安和市委办、市政府办、团市委、市财政局、市公安局、市工商局、市民政局等相关部门负责人出席并参与了放流活动。

活动总计放流草、鲢、鳙、鲫、鳊等各类鱼苗鱼种20000余公斤。（赵磊）



深茂铁路落实职工两天“实惠”

近日，深茂铁路项目工会将300余张电影票发放到每位职工手中，这是每月两天休息制度实施后，项目部鼓励职工休息、文化惠职工的一项重要举措。（张平）



一份爱心，一种坚持，帮扶工作永不停止

岁月如梭，转眼之际新年即至，天气虽然寒冷，节日气氛日趋浓烈，很多家庭都在为新春佳节而准备，最让我牵挂的是千里之外——余宗约老人及老伴。不知两位老人最近身体如何，是否准备了年货……最近项目上工作实在太忙，也无法抽身回家去探望。只能电话妻子，叮嘱、委托她代表我们家庭周末抽空去看看两位老人。

2017年1月8日，星期日，冬日的天才刚刚睁开睡眼，寒风凛冽，妻子带着我的委托和叮咛，坐了近3个多小时车，带着大米、香油等些年货来到达州市石桥镇板凳哑村余宗约老人家，看望两位老人。

余宗约老人是我们家今年结对帮扶的一户贫困户，74岁，脑溢血导致身体偏瘫，丧失生活自理能力。两个儿子也无任何技艺，只能在外打零工，收入不高，屋漏偏逢连夜雨，漏船又遇打头风。去年，余宗约老人老伴又因脑梗塞入院，花去医疗费2万余元，出院后身体也偏瘫，失去生活自理能力，又一个老人的偏瘫让这个原本就风雨飘摇

的家庭更加雪上加霜。了解到老人家庭实际情况后，我积极与村镇干部取得联系，主动为他们争取政策支持。目前，他们家庭已被核定为当地建档立卡的贫困户，贫困户的一系列帮扶政策均可享受。余宗约老人更被纳入低保扶持范畴，除每月可领取90元的生活补助外，住院报销比例也大幅提高，这些改变使这个陷入困境的家庭重新燃起生活希望。

因工作原因，我常年在外地，平时与老人的沟通大多通过电话。每次通话老人都会对我说，他非常感谢党的政策，感谢我们对他的关心帮助，他虽然识字不多，没什么文化，但时常告诫自己的子女们要铭记党恩，努力工作，主动早日摆脱贫困。虽然我们不能完全改变他们的现状，但至少尽一份绵薄之力，做一份力所能及的事情，值得回味，很有意义。同时我坚信他的子女们在这种良好家风的影响下，一定会更加孝敬父母，早日摆脱贫困。（杜鹏）



建恩高速农民工夜校助力节后复工生产

节后复工，安全先行。在开展施工现场安全专项检查的基础上，2月24日，建恩高速项目部借助农民工夜校培训，组织涉爆作业人员开展安全生产教育，为节后施工生产迅速步入正轨提供了有力保障。

培训会上，项目安全总监首先对国家及公司相关安全生产文件精神进行了宣贯，随后通过PPT带领来自一线各工区的涉爆作业人员重新学习了《民用爆炸物品安全管理条例》、《爆破作业项目管理要求》等规程，针对工程重难点和施工中暴露出来的安全问题，对爆破作业人员进行了安全技术交底。

据悉，建恩项目部以农民工夜校为有效载体，认真组织开展“每周两小时”学习教育培训活动，教育培训内容紧密结合现场施工所需，涉及法律法规、技术质量安全知识、施工规范规程等，为一线作业农民工送知识、送智慧，着力打造品质工程，创建平安工地。（施中良 阳洋）



“安康杯”竞赛活动再传喜讯

近日，分公司贵州片区安康杯竞赛活动捷报频传。该片区有多个项目及个人在2016年贵州省“安康杯”竞赛活动中荣获多项荣誉。其中，六威6标项目荣获贵州省“安康杯”竞赛优胜单位，六威9标项目大横山隧道左洞开挖班组荣获贵州省“安康杯”竞赛优胜班组，分公司安全总监夏佑平荣获贵州省“安康杯”竞赛优秀组织者，乌江大桥项目书记于海荣获贵州省优秀群监员称号。

分公司工会每年紧扣全国“安康杯”竞赛活动主题，以安全教育为抓手，积极组织开展群众性安全生产活动，

推进企业安全文化建设，成效显著。2016年，分公司工会配合安全监督部门，创新安全主题活动，开展安全教育问卷活动及安全合理化建议征集活动，在员工中广泛开展“查隐患、保安康、促生产”活动，提高广大员工的劳动保护意识和安全技术知识水平，营造了安全生产良好氛围，保障了职业健康安全管理体系的有效运行。贵州片区各项目积极推进安康杯竞赛活动，采取建立安全讲评制度、购置“多媒体安全工具箱”等各项举措调动了全员参与安全管理的积极性。（五工）



青春航五——正视你的焦虑

不盲从不苛求，但求尽力过此生

(文延涵)

众人拥趸的标准，实际并不能点亮每个人的人生。
比与时代同频共振更为重要的，
是深化自我意识，保持个人独特性。

焦虑，每个人都会存在的一种本能情绪，成因却千差万别。

前几日，和朋友聊天，问他如何看待焦虑，他反问我：“你指的是哪种焦虑？你为什么焦虑？”

我打趣地说道：“我现在要写一篇如何正视焦虑的文章，但没有思路，很是焦虑呀！”

朋友倒是一本正经：“你又不是心理专家，不要太勉强自己，尽力就好。”

我明白朋友的意思。我们都是对文字有着特殊情感的“码字人”，与文字相拥相斗已成常态。相拥时，下笔如

有神，心情自然顺畅；但若遭遇提笔思索良久，下笔无文可表的相斗期，便可能与焦虑情绪不期而遇。

我将这种焦虑视为个人能力达不到自我要求时，造访的不速之客。工作之初，为摆脱这种焦虑束缚，我有时会勉强自己尽快达成想要的结果，但往往到最后，不仅没能呈现满意的文字，反而更感心理不适。

后来我发现，面对这种焦虑，我要做的或许不是急于摆脱它，而是坦然接受它，与它共处，因为这是一种发自内心的、抗拒平庸、渴望超越，会造成心理不适，但同时蕴含向上能量的焦虑，善用它，在实现自我期望的道路上不

急于求成、不苛求完美、专注于多学多写多思考，反而能在求知求变成长的过程中获取更多能力与智慧。

“我不急，我会先找思路。”如今的我懂得尽力而为。

但朋友的一席话却瞬间带来新的启发：“其实现在的人，多多少少都会有些焦虑，因为在这个快节奏的时代，不少人找不到方向，只好盲目追求所谓的标准人生，结果很多人搞得自己疲惫，连周围的人也跟着辛苦。”

可不是么？

记得小时候，送孩子去市青少年宫学习颇为流行。我因兴趣使然，去学书画，即使偶尔感到辛苦，却也自得其乐。但与我同期学习的一些孩童，心不在此，却迫于家长跟随潮流的压力，将童心困于画室，甚至整个童年只能与五花八门的培优班、艺术班为伴，做了父母眼中同“别人家孩子”一样聪明懂事的优等生，却在厌学与焦虑中，辜负了自己的童年时光，留下缺失的记忆。

大学毕业后，我因对跨文化研究兴趣浓厚，遂决定出国留学。但在申请学校期间，遇到一些同来办理留学手续的朋友，却有着不同的考量。他们的留学决定大多是基于社会舆论的大肆渲染或家人前辈的观念灌输而做出的。在他们眼中，出国留学的唯一定义是“这个时代检验人才的重要标准”，而英美高校是体现这一标准的最优选择。但缺乏个人求学意愿与心理准备，没有明确学业计划和发展规划的他们，面对未知的新环境新生活，却是焦虑不安多于信心满怀。

工作这些年，不时有青年员工向我倾诉，他们因落单或被催婚而倍感焦虑。但在交谈过程中，我发现部分人焦虑的根本原因不是单身本身，而是害怕被家庭和社会认定为“剩下的人”。于是，他们不得不在世俗观念和家庭压力的双重捆绑下，急切地寻找爱情、企盼婚姻，只是，被爱的“标准答案”裹挟的他们，甚至没有余力思考内心对爱的真实定义，又如何收获真心企盼的幸福呢？

众人拥趸的标准，实际并不能点亮每个人的人生。

其实我们每个人都有自己渴求的生活，都希望活出自己的精彩，但作为并非生活于孤岛上的社会群体，我们常常不知不觉屈从于从众心理，开始过度在意某些社会标准，盲目与他人较量攀比，并在疲于追赶“标杆”或被迫顺从“标准”的人生旅程中，被随之而来的焦虑感等负面情绪层层包裹，难以喘息。

既然追求“标准人生”反而可能导致焦虑现状，何不从“标准”思维中挣脱，让内心变得开阔？其实，比与时代同频共振更为重要的，是深化自我意识，保持个人独特性。不盲从不苛求地努力过自己真实期许的人生，或许还是会有负面情绪搅扰，但也绝不会错过生活中无尽的美

妙与乐趣。



人生的路，莫惶恐

(文吕铮)

大概每个人都会经历瓶颈期
但凡我们能想到的，老天总会写在他剧本上
你有没有试过
给自己一束光
或者
做自己的那束光。

我不喜欢下雨天，因为潮湿，因为天暗，这些轻易能让人心情变糟糕。

不知道你有没有完整的经历过一场黄昏。目不转睛地盯着太阳在的地方，明明天色渐暗，却察觉不到它的移动，后来，光越来越微弱，你开始看不清树叶的间隙和远处的塔尖，像是被磨砂了镜头的相机，视野里的一切变得模糊，此时此刻，你疑心是自己的眼睛出了问题，拼命睁大还是看不清，并且越来越暗，这种绝望和无助，你知道吗？

要是能有一束光该多好啊。

给自己一束光，或者做自己的那束光。

大概每个人都会经历瓶颈期，或工作难事，或情感不顺，或千金散尽，各种情况，但凡我们能想到的，老天总会写在他剧本上。谁又能保证我们不是3+n次元世界生物手下的游戏角色，总是避免不了磕磕绊绊，逃不掉贫苦沉沦。都说人生苦短，还是要看你怎么理解，悲观主义者说是人生又苦又短，我却认为“人生的苦难是短暂的”是对这四个字最好的诠释，还记得那碗已经被熬稠了的鸡汤吗——处于人生低谷时，无论从哪个方向走，都是向上。就是这样呀，现实已经很糟糕了，你做什么都会变得更好，那为什么不行动起来还要呆在原地大叹人生不易呢？

可能是生活压力太大，可能是工作太多又棘手，可能是身边理解自己的人寥寥，我们总是一不小心就焦虑不安，最闹心的烦躁是你根本不知道自己究竟在烦什么，无缘无故就全身负能量爆棚，这种时候真的是药石罔顾，无人可医，只有自我调节，正视你的焦虑，并且战胜它。

我想说一下我自己，毕业一年，在离家两千多公里的地方工作，是初入社会的新手，20岁到30岁之间的日子，

可能是最苦的日子。离开学校，脱下学生气，沉迷过的偶像一个个消失，身边的朋友一个个远离，建立一个不喜欢的交际圈，在现实和梦想的交际中逐渐消失存在感。人生不是一条平坦的大道，而是一个不断修正的过程。不知道自己想要什么没关系，一定要牢记自己不要什么。工作曾把我搞得焦头烂额，我记得自己躲在墙角啜泣的狼狈模样，记得那些辗转反侧失眠的夜，可我更记得自己不要成为一个平庸懦弱知难而退的家伙，所以我逼自己抛开心中的不安，正视自己的焦虑，把遇到的难题一条条罗列，熬夜加班、求助同事、坚持不住的时候大哭一场然后抽噎着干活，经历过了才知道，当时以为的困难并不难，难的是说服自己不向想象中的困难妥协，难的是客观看待自己的焦虑，难的是不低估自己的潜力。

风雨欲来，你不振翅一飞，还以为沧海真的无边无际；等到达彼岸，你应该知道波涛汹涌，不过尔尔。一念迷时，菩提即烦恼；一念悟时，烦恼即菩提。沧海没变，烦恼没变，是你变了，变成了“the Better me”。



识于微时，莫让坏情绪累积

(文尹旺)

用悲伤过往，来讲人生希望
不知道他迷失的心灵是否曾经也期待过什么？
在焦虑、抑郁坏情绪困扰他之前，
如果有一位暗夜提灯的人出现，
事情会不会不至于如此不可逆转。

十二月，西双版纳，我和往常一样打开电脑准备开始一天的工作，身在成都的室友突然给我打来了电话。

“你知道XXX走了吗？”

我立马从椅子上弹了起来，一脸惊愕“你说的走了是什么意思？”

“他自杀了”

室友在电话里半天才挤出这句话来。XXX是我大学另外三个室友之一，在当时同专业同学眼中他是老学究、雷厉风行的班长；老师对他的评价是“适合学术性研究的好苗子”，多数时候会看到他独自背着包到图书馆看福柯、尼采、弗洛伊德的书。令我没有想到的是，在一起生活了4年，6月份明明还在一起拍了毕业照的人——一个活生生的人竟说走就走了。

室友在电话里长长叹了一口气，说他是因为抑郁症，发展严重了最后选择了这条路。其实仔细回想起来，在大学一起生活的四年，各种焦虑、压力的征兆在他身上早就已经显现出来：习惯独来独往、彻夜地睡不着、停不下来地长跑、莫名其妙的沉默等等。

毕业之后我来到云南工作，和其他两个室友偶尔发微信、打打电话，而他就像失联了一样，没有哪一次能够联系得上，对这半年多以来他的经历我更是无从知晓。因为2016年考研失败，给他带来了不小的心理冲击，当我们选择毕业后工作的时候，他仍留在学校继续准备着二战考研。室友告诉我在准备二战考研期间，他的情绪愈发控制不住：正吃着饭突然丢下筷子；出门必须要带着帽子和口罩，走着走着突然大步向前跑；抗拒一切电子设备，包括路上的监控探头和手机摄像头；所有这一切都是因为他觉得有人在跟踪、监视他。

“事情变成这样，我们能有什么办法呢？”

在成都的这两个室友害怕他出事，由于长期也联系不上他，周末的时候会去学校蹲点，在他必经的路上等着他，然后带着他出去转转，每次出去他也都是口罩、帽子装备齐全。而后来他会故意躲着他们，就和消失了一样，再后来他们得知了他去世的消息。

去世后不久他的小姨联系上了我们几个跟他走得比较近一点的，想知道他来成都求学这几年到底经历了些什么，我们一时也不知从何讲起。在大学的时候我们不止一次讨论过带他去看下心理医生，而每每听到这个时候他总是沉着脸说：“谢谢，我没病，不用去”。

我不是一个宿命论者，因为我相信有些东西可以改变。以前总是觉得抑郁症离我很遥远，在经历了这件事情之后我开始在网上查找相关资料，这个群体庞大的数量却足以让我震惊，而这个数字还在以无法想象的速度不断攀升。太过追求物质性的东西，在这种快节奏下，内心的各种情绪只好被湮没，久而久之发展到了无法控制的地步。

我现在经常回想起他，不知道他迷失的心灵是否曾经也期待过什么，在焦虑、抑郁坏情绪困扰他之前，如果有一位暗夜提灯的人出现，事情会不会不至于如此不可逆转。

用悲伤过往，来讲人生希望。活着，健康的活着，身心健康的活着。也许我们该拿整个人生来呵护这极其脆弱的躯壳和心灵的健康。



即使火焰仅剩一抹

(文晓景)

“不如意事常八九，可与人言无二三。自识荆门子才甫，梦
驰铁马战城南。”

他和很多航五青年一样，想出国工作，很想
在这等待的一年时间，他的焦虑症也在慢慢治愈。
他说，没点儿耐心，怎么好意思在工地持久打拼

斟酌很久，最终决定向大家分享一下我内心焦虑的
转化。

这一切总要提起我农村的老家，我们家在村上地位
很低，所以地里时常丢点儿农作物、鸡舍里偶尔少只鸡、
我放学经常被其他人欺负……，发生这些事情爷爷、奶奶
都已经见怪不怪了。那时，正值弟弟出生，父亲咬咬牙，把
我接到新疆上学。

走出农村，我以为能吃到肉的生活就是幸福的，但小
学的时候，我始终弄不明白父亲那句“家家有本难念的
经”；初中的时候，时常记起他们吵架，有点懵懂；高中有
所了解；大学有次寒假回家，整理我的户口本，看到写有
“离婚证”的小本本，我才开始反思……

父母的不和睦，我总以“大人的事情，小孩子不插
手”来搪塞我的想法，这让我对于爱情顾虑太多，因为生
活不只有“吃肉”，“家和”这个词在我心中逐渐占了太重
的地位！生怕将来的我们会重蹈父母的路。

为了改变家庭状况，我抱着一颗火热的心态一直走
到现在，也不时盘算着将来我要走的路，生怕出了一点点
差错。我非常理解《致我们终将逝去的青春》里面有一段
陈孝正对郑微说的话：“我的人生是一栋只能建造一次的
楼房，我必须精确无比，不能有1厘米的差池。”

也许过去我把这1厘米看的太重！导致刚入职时遇到
这“1厘米”的差池，就显得不知所措。很久以前就瞄准二
航局的海外工程，也如我所愿的被分去国外，但半年来迟
迟未动……毕竟，这是我毕业计划走的第一步，那段时间
真是百感交集，好像我的人生就因此改变。

后来，我慢慢调整心态，重新认知公司的正常调
动。

现在我觉得：“天将降大任于斯人也，必先苦其心

志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，增益其所不能！”人
生那么长远，生活肯定会给我们不同的考验，这也是生活
锻炼我们的手段。与其在焦虑中挥霍自己，不如把这段平
静的时光看作是一种沉淀，也是生活让繁忙中的我们养
精蓄锐，休养生息，为将来的“恶战”打下基础！

即使火焰仅剩一抹，也要迎战狂风洒脱！



春暖，花开

(文吴琼)

心若不动，风又奈何
你若不伤，岁月无恙

儿时，为能亲眼一睹花儿绽放的惊艳，不惜将公园
的杜鹃花移到自家中，然而在翘首期盼的目光下，花瓣却
一片片凌乱而坠落。

青葱岁月，渴望自己如花儿般美丽，却一直未等到
闭月羞花之貌，便问母亲，她不经意地说：多读书吧，你
的内心就会像花儿般美丽！于是我读三毛的《哭泣的骆
驼》、《梦里花落知多少》，读余秋雨的《山居笔记》、《行
者无疆》，悠然渡过了躁动不安的黄金时代。

进入白银时代后，工作中的挑战和压力曾带来人生
价值的认可和满满的幸福感，当光环褪去，繁芜如落叶
时，“灯火阑珊，努力加班”的口号，变成了内心的焦灼和
困顿。随之而来，人生的“coseplay”闪亮登场，孩子的成长，
仿佛舞台剧，导演再优秀，偏偏那位小演员却喜欢
尽情发挥，不受约束，享受自由。于是内心的挣扎与焦虑
如影随形，生活就像悬崖间走钢索的人与竿，摇摇晃晃，
悲喜交织，更别提瓦屋纸窗下，得半日之闲、片刻优游，
坐看春华秋实了。

也许低头行路太久，以为人生就在这焦虑的等待
和等待的焦虑中过去了。偶尔看到一本与行走有关的书
籍——《一个人的朝圣》：一双帆船鞋陪伴一位六十岁的老
人在87天中行走627英里的故事，在行走中发现了人性中
的善良与质朴，在日常生活中发现万物之美与心灵和谐。
好的书籍就像昙花，即使一现，也照亮了心菲，于是又重
温起年青时的旧爱，读书，无论生活、工作、陪伴孩子有
多忙，每天睡前一定阅读半小时，体会到书中自有黄金
屋，书中自有颜如玉！

当情感遇到坎坷，彷徨无助时，体会一下星云大师对
命运的诠释，心若不动，风又奈何，你若不伤，岁月无恙
啊！以为脚踩的是地狱，其实那是天堂的倒影，而唇角微

笑的皱纹，是智慧留下的华章呢！

当工作遇到瓶颈，生存压力山大，与松鼠跑笼异曲
同工，不妨看下唐诗、宋词，感受下古人在诗词句中优
雅与宽阔的胸襟，亦可读下心学大师王阳明的著作，学习
他在立志、立功、至诚方面修身处世的智慧，关注心灵健
康，在浮躁的社会中独享一份宁静与致远。

当家庭遇到起伏、变故时，品读《曾国藩家书》、《冰
鉴智谋》，从字里行间、真知良言中，体味曾国藩丰富的
学识造诣和道德修养，是身为父母教育子女的范本，也是
传承良好家风的经典之作。

所以我想，爱阅读的人是可爱的、美丽的。书籍帮助
我们面对内心的焦虑、克服内心的恐惧、抚平心灵的创
伤，是自我救赎的良药。亦如没有花开四季，艳丽如新的
常态，但是来年的东风解冻，春江水暖时，它一定会含苞
欲放，不负韶华，在那冰融的河面上、柳绿的田野间、惊
蛰的春雷中带来春的讯息。女人总有告别自己美丽容颜
的时候，但是从她明丽如水的秋波里，仪态万千的步履
中，一定蕴含着书的灵魂和归程。

杜鹃花不会在室温中绽放，但它一定会在公园阳光
的照射下，春暖，花开。





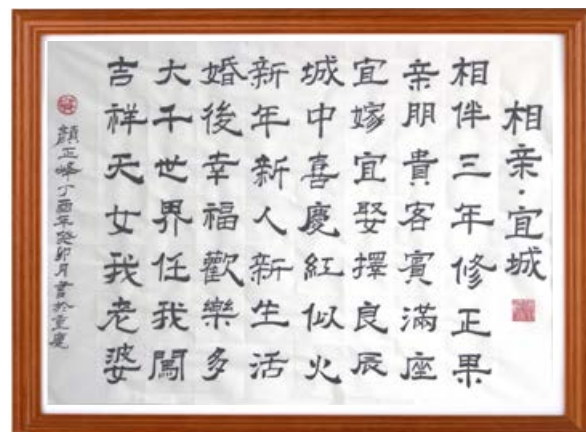
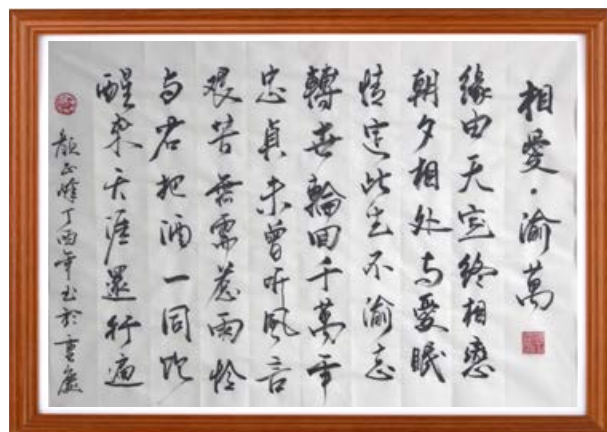
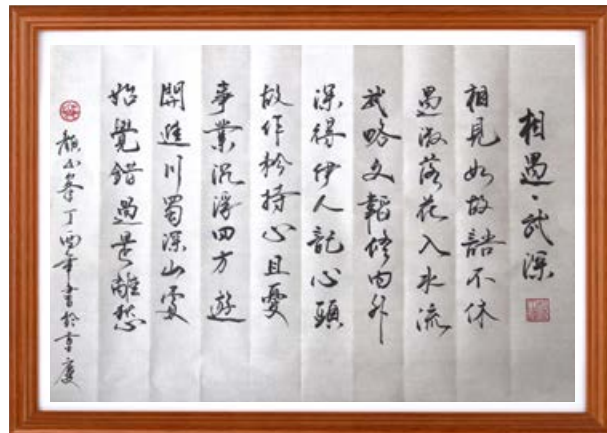
想如心

咱们相识相恋至今已有10载，这10年我们只有过
小吵小闹，但总体上并没有什么真正的矛盾，就在我
最担心的所谓的“七年之痒”及你的大线条神经
下毫无保留的度过，日子过的平淡寻常，却也充溢
着另外一番滋味——爱情的滋味。

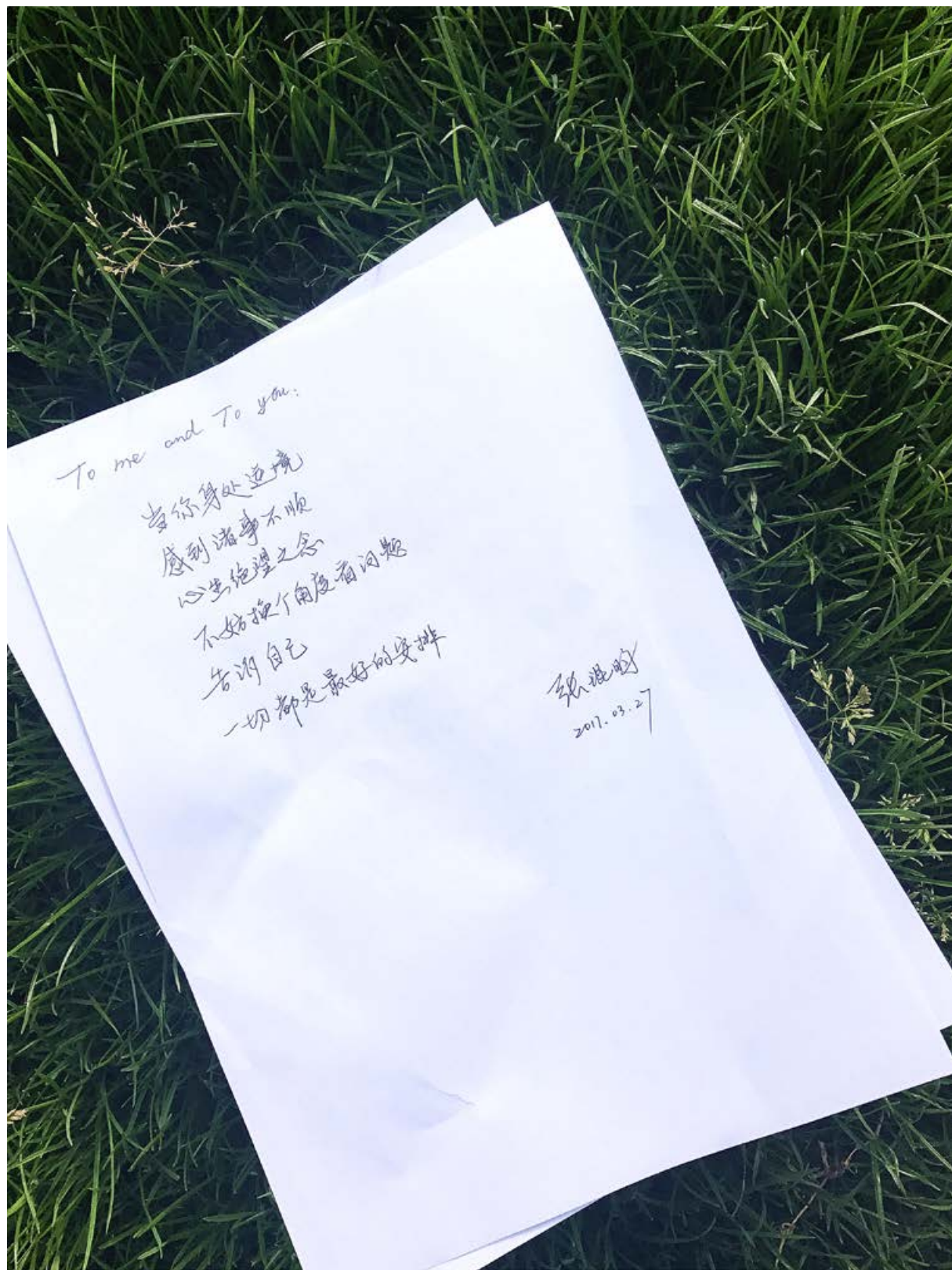
想如心，时间如水，悄然的将我们的生活沉淀
了下来，以前一起走过的日子仿佛被岁月打包成工假
球，一层一层的堆积在记忆的深处，偶尔想起似乎都
泛着淡淡的苦涩，我还记得刚毕业那会儿，我们一
起报名内蒙的项目，你说你为表不自己是一个村
的女朋友，将我的脏衣服都放入到你的“管理范
围内”，实际上是你心疼我通宵值班，你知道我刚毕
业，吃面食的习惯一时无法更改，所以每天早晨都
会厚着脸皮的拿几个馒头垫着，作为我的午饭，你知
道我还不善言辞，所以一次又一次拉着我去项目
上的各项活动中，这样我就很开心的抛开了毕业时的迷
惘与不自信，想如心，那个时候的感谢，放到现在
才对你说，不知道还算不算晚。

本想说，我明知道生活是什么，却时时刻刻
不知如何是好，所以听你说起那来花香
四溢的街……我也知道生活是什么，是就算
面对生活的沉重，时时刻刻不知如何是好，
但只要想起你，想起我们共同的承诺，阳光
就会照亮我心里的阴霾，让我鼓起勇气，
一步一步走向我们的未来。

爱你的老公 奇



见字如画(襄阳庞公大桥项目 张琨昀)



见字如画插图——延涵画





与你相距三小时

“你们男人是不是追上女朋友之后，就不在乎她了？”

趁着吃饭的间隙，小李打开手机阅读信息，看到了女友小高发来的这条微信，字里行间充斥着愤怒和不满。也难怪，出国来到工地一周了，仅在到岗的第二天给女友打电话报了个平安，就再无联系。

小李的女友是一名护士，每周都有夜班轮着倒。而小李在卡拉奇的工地上，同国内有三个小时的时差，使得两人能同步空闲“甜言蜜语”一番的机会大大减少。往往是小李下班回到宿舍时，国内已将近晚上10点，女友如果不上夜班，多数时候也因为白天的劳累而上床准备休息了。

来卡拉奇之前，小李也在其它国家工作过，但那时因为是单身，对时差的体会没有那么深。而现在，换工作后，作为公司非主体员工，工作12个月后，才可以回国休假一个月。平时，便只能通过视频、电话与女友聊天以慰藉相思之情，可以说这是一场“国际恋爱”。

“要是在国内，此时正悠闲的躺在沙发上看电视，或者两人相依着聊天，多好呀！”有时看着还没到18:00的时针，小李心思会如此掠过那美好的场景。

“在国外，花费少，攒钱多一些，而且自己学的是英语专业，现在年轻，多辛苦几年吧！”每当犹豫、有迷茫时，小李就这样告诫自己。尤其是因为“时差之恋”带来苦恼时，他便努力用这句话来安慰、开导女友，已得到理解支持。

今年四月，趁着休假，小李按照女友家乡的风俗，完成了订婚，并为结婚准备了新房。

“订婚了，怎么不在国内呢？”很多人都这样问小李。

此时，小李只有笑着说：“现实比较骨干呀！项目工期紧，先不说职业道德和契约精神，做人起码要有始有终。再说，搞工程的，无论在国内还是国外，都是在交通不便利的，远离家乡的地方工作，男人在外面赚钱，女人在家照顾老人和孩子，都不



容易。这也是干这个行业人们的艰辛之处，但是哪个行业都有自己的泪点。”

小李清晰记得，去年春节时，来工地探亲的嫂子们给他答疑解惑时是怎么吐槽“三小时时差”的。

“晚上九点多，给孩子收拾好，准备睡前视频，让他们父子（女）说说话，但‘正在忙碌’、草草收场的情况比较常见，谁都‘意犹未尽’呀！”

“我们三个工程一期，有交叉，有时候确实下班点也不会轻松，嫂子们多理解。”

“我在设计院，也跑工地，也许更能理解工程人一些。不过，在家庭的角度，也会有抱怨的时候。”理解埋怨并存的语气中，这位嫂子继续道：“有时候等的时间长了，就知道他在现场加班，就不等了，留言给他，他下班回来看到后再回复。很多时候，都是这样互动的。”

如果说时间上的距离可以克服，那么空间上的距离，就没那么容易了。几千公里的距离，十几个小时的飞行。财务联总的夫人春节来探亲，在旅程中就遭了不少罪。因为晕机，在伊斯兰堡中转时吐得厉害，还要照顾好孩子。作为片区财务负责人，由于工作的原因，联总已经好多年没回家过春节了。

“这次过来陪陪他，为了这个家庭，付出不少。”说起爱人这次探亲的经历，联总的眼角也闪着晶莹的泪花。

都说“男儿有泪不轻弹”。但这泪花，是爱的涌动和流露。由于财务工作比较紧张，联总往往利用中午休息的时间，额外处理一些工作，有时也想问问自己为了什么。

“心里还是多少装了一份责任！”联总曾在聊天时说到。

是的，就是这份责任心，让这群工程人无怨无悔，为家为国，在自己的岗位上辛勤耕耘着。

一年多的海外工地生活，小李备受感染。他默默的

告诉自己：“比起一生，‘相距三小时’只当是约会的路途，我们终将会牵手花前月下的。”（李海峰）



致我的她——工地小姑娘

那一年，我24岁，我们在一起，不管周围有多少分分合合，我们一起携手走过那3年之痛，继续我们的幸福。如今我已28，我多想挽起你留了许久的长发，做我美丽的新娘。

——题记

2013年的仲夏，你来工地看我，时隔几个月不见，站在你面前的换成了一个浑身沾满灰土、脸晒得黝黑、胡子叭搓、头发脏乱的小伙，我至今都体会不到你当时看到我会是怎么样的心理。你没有责问我，只是捂着嘴笑了笑，说了一句：你怎么变得这么土了，然后转身帮我收拾扔在床上的衣服，打扫卫生。这是我现在能回忆起我们第一次在工地见面的场景，没想到这也成为了你踏进我们工地生活这个圈子的开始。

后来的一段时间，项目领导为了照顾我们，给你安排了作资料的工作。你毅然放弃了大都市里朝九晚五，每天光鲜靓丽的生活，来到了我的身边。在这里，每天睁开眼睛能看见的只有那一座一座没有完的山头。也许是刚开始的新鲜感，我看到你是调皮、充满着好奇的像个孩子一样。所以，项目部有的老同志便开始叫你——小姑娘。是啊，那时候的你就是一个工地的小姑娘，每天无论是上班时间还是在休息时间，不管是在办公室还是在去食堂的路上，总能时不时的听见你那无拘无束的笑声，你很快就和同事们打成了一片。工地的生活由于男女比例严重失衡显得单调乏味，你的到来，给我和我们项目部增添了一份活力。

虽然其间你有过埋怨，有过流泪，但是，我们始终没有选择离开工

地，离开这块有着我们无限热爱和激情的地方。这些年来，我们把一生中最好的青春时光留在了这里。“你会到工地看我吗，在我听风数星星的时候，你会到工地看我吗，在我十分想你的时候……”每当我的耳畔响起那首熟悉的歌，我的眼眶也会湿润，这是我们内心深处的声音。我们不论身处何地，我们都会挂牵；无论我们走多远，我们都要回望家和爱人的方向。

细数这些年，我们一起经历的风风雨雨，从贵州惠水的惠罗项目到广东阳江的深茂铁路项目，后来又来到云南文山蒙文砚项目，再到今天贵州六盘水的六威项目。我们一起走

过了三个省份四个城市，几千公里，一千四百多个日子。一路走过，项目在不断更新，我们也在渐渐长大，是公司给予了我们机会，培养我们成长起来；也是工地项目见证我们择一人终老的忠心。

走过这些年，我们不离不弃，有过太多的美好回忆。在这个属于你的特殊日子里，我想对你说：谢谢你，亲爱的，是你让我的生活开始绚烂，是你让我的人生变得完整，你就像初春早晨的那一缕阳光，让我充满着无限的生机与希望。在我心里，你永远都是那个活泼可爱、落落大方的工地小姑娘。（李万源）



奔跑吧！航五

Run!HangWu

跑步，遇见最美的自己

2016年5月，单位组织体检，多项指标不合格，于是，下决心要锻炼身体，减肥瘦身。

我身高170，减肥前的体重是78公斤，体重指数26.99，属于超重。我的正常体重应该是66公斤，而这，就是我努力的目标！

下决心开始减肥，并且认真了解各种运动项目的优点缺点，以及如何消耗卡路里。于是，我通过快走和跑步，开始对自己的挑战。

5月24日，我开始了减肥。当时我制订的目标就是“大战一百天，减肥18斤”，目标是从156减到138，达到体重合格。减肥第一天，就遇到应酬，喝了6两白酒，硬着头皮，不吃那么多菜，然后回家后走路消除热量。从那天开始，我每天快走至少5公里，多则10公里，风雨无阻！甚至某天晚上朋友拉着吃青石九宫火锅，吃完回家快十点了，依然到小区里，快走了一小时，把吃的热量消耗掉了。

减肥，是与自己做斗争。回顾自己这45年，几乎没有成功的做过任何事。我本身就是一个缺乏毅力有惰性的人，而这种性格也使我一事无成，浑浑噩噩。其他事情可以含糊，但涉及到身体，如果一个不成功的人，连身体都差了，那他的价值呢？为了自己，为了家人，为了享受下半

生，减肥!!!

从5月24日，开始快走，中间包括端午节去赤水三角山旅游，也完成快走的计划。快走是单调的，尤其是刚开始两公里，走的让人烦，但走了2公里后，无论是心理还是生理，都适应了。想着反正2公里都走了，3公里也没问题，3公里走了，5公里也快到了，5公里走了，7公里也能怎样？于是，走到5公里后，反而越走越想走了。

减肥快走第一个月，中间又喝了两次酒，一次三两白酒，一次4瓶啤酒，都是逃脱不掉必须喝，但其他时间，再没有喝酒。期间还有两次下雨，一次我趁雨停的一会，快走了6公里，后来小雨又下，浑身都湿了。还有一次下大雨，出不去，在家里客厅里折返跑，慢跑了一小时，也是浑身大汗淋漓。

从5月24日到6月底，我体重从156减到146，一个月时间整整减了10斤。减的过快对身体并不好，我认为我的减肥是成功的，也是科学的。快走是寂寞的，为了找到志同道合的人一起快走，我加入了酷跑团QQ群，先后加入了堤角群和百步亭群，参加了周四的例跑。

起初大家都在跑，只有我在走。但走了一个月，我发现，我也可以跑了，于是，我慢慢的，走一公里，跑一公

里,交替进行。到了7月底,我的体重又降低了5斤,这给了我巨大的信心。而且,跑步和快走,带来了许多乐趣。最大的意义在于:挑战了自己。

7月中旬开始,我开始慢跑。堤角群的秋生大神告诉我,慢跑比快走还好,我尝试开始慢跑,起初,能够一口气跑五公里,然后到十公里!起初,10公里我需要70分钟时间,而8月中旬,10公里我终于跑进了一小时,而且呼吸平衡,再也没有那种喘不过气和腿发酸的感觉了。而且,减肥100天,我成功了减掉18斤,完成了目标!



跑步感想

说到想要跑,是源于村上春树的《当我谈论跑步时我谈些什么》。村上先生写跑步时一些感想,他没有号召所有人一起跑起来,没有煽动嫌疑。能不能跑,想不想跑,都随你。

直到两年前,有些事情发生怎么也想不通的时候,想不如试试跑步吧。从最初的1公里、3公里、5公里,每天早上跑一个小时。据说运动能使人产生快乐的物质,跑步这种一个人完成的运动让我多了独处的时间。时间长了,带着困扰跑着,被动接受多巴胺的调剂,脑子里的结一点一点被打开,能解决事情的办法不停往外冒,这时跑着都

8月31日,我尝试了第一次半马,2分16秒25!我这个真实跑一公里都坚持不下来的人,终于完成了第一个半马,当时激动的无与言表。从那以后,我坚持半个月跑一次半马,然后在跑步中认识了更多的朋友,我们互相激励,共同进步。

10初,我报名了后官湖半程马拉松,并且幸运的抽签成功。我参加了比赛,2小时9分钟完成了比赛!

跑步,已经成为我生活中重要的一部分。跑步,发现最美的自己,这是我最深的感受。(大海)

在笑。

一年前,意外被抽中了武汉首届马拉松的比赛资格。家门口的比赛,又是个人第一场半马,很激动。知道被抽中时,单次最长距离还没跑到10公里,心里打鼓,能跑下来么?那时马拉松运动开始火起来,各种负面新闻如跑马拉松猝死、跑步对膝盖磨损很大等多起来,也很担心,犹豫过要不要继续跑下去参加比赛。买了3本专业的跑步书,配合着边跑边看,学习基本常识。在准备汉马的日子里,也有因偷懒不想出门的时候,后来都因为跑量增加、每次跑完预定目标后心理轻松、身体舒展这些积极反

馈,变得少了。

跑着跑着就到了4月9号正式比赛日,那是武汉热闹得不寻常的一个周六。主干道大面积封路,我从入场就开始用手机跟家人微信直播,家人守在电视机前看比赛解说,鸟瞰橙黄色参赛者把沿江大道占据。大家都说那天武汉街道和平时不太一样,要美很多。开始跑了,看到挂着气球不同时段领跑者、推着越野婴儿车的健康跑家庭、光着脚跑的跑者、气定神闲的外国朋友,想着自己一个人练跑时还觉得孤单,比赛时两万人一起跑,觉得分外温暖,收获满满的力量。

跑步教会我很多道理,最重要的一条,是用脚迈出接下来这一步。刚开始跑的时候,上路就定目标,跑了不到一半就想怎么还没到呢,天啊,还要跑那么久,好累好烦。最后不但没达到目标,还被心理负担压得不愉快。没有目标,不去计算跑了多少,想想呼吸,调整姿势,关心一

下身体各个器官的反馈,只跑下去,心里会更轻松,跑得也更好。村上春树在跑超马时,精疲力竭就默念:我不是人,是一架纯粹的机器。所以什么也无须感觉,唯有向前奔跑。

跑步悟到的道理在生活中同样适用,焦虑、生气都源于没有行动,目标太大太遥远总也怀疑自己能否到达。行动着的人大多是平静的,没有大喜大悲,埋头走自己脚下的路。多点耐心,总会走到终点。(邓琰)



生命因运动而精彩

达芬奇曾说过:运动是一切生命的源泉,她就像初春的雨露,让种子萌发,她就像金秋十月,让你收获播种,只要坚持运动,总会有改变。运动不仅仅是一种生活习惯,也是一种生活态度,爱运动的人朝气蓬勃,积极向上。同时,运动更是一种交流方式,用勇气和毅力感染对方,化生疏于熟络。

来自五湖四海的我们为着同一建设任务在玉磨项目萍水相逢,大家互不相识,互不了解,给工作的顺利开展带来了一定的阻碍。为了加强沟通,促进工作,项目部组织了一场元旦运动会,号召项目部全体人员参加。运动项目丰富多彩、棋牌、竞技、游戏让不同的人主动加入到精彩运动中。留下深刻记忆的是那些一路披荆斩棘,勇夺冠军的个人,是团结协作,共创佳绩的团队,更是难以忘怀的拼搏,协作精神。在运动的过程中,我们了解了对方,你的一技之长可能已经得到了别人的赏识,你的运动精神可能已经让人记忆深刻,这些都潜移默化的为以后各部室的工作搭建桥梁,建立默契;各部门不再会因为陌生而散作一团,心在运动的互动中拧成了一股绳,集体的概念也默默植入每个人心中。运动在此刻已不在是单纯的运动了,在单位精心组织下,在参与运动的人员的奋力拼搏中得到了升华,各种情谊也在此间开始、维系、加固、永恒。

运动本身是积极健康的,运动不但能强身健体,还能陶冶情操,缓解压力,更能促进工作。我们何不倾尽所有去爱上她呢!每天坚持锻炼,每天小的改变在日积月累后沉淀都是大的显现。身体是革命的本钱,运动赋予我们的是琐碎繁复工作后的热情犹存,是加班劳累疲惫奔波下的能量无限,是失落无助之后的加油充电,更是全力以赴追逐梦想的坚强后盾。

趁现在就去参与运动吧,付出汗水,享受健康的生活方式,用行动改变生命的长度和宽度。(方浩然)



运动, 所以我快乐

在玉磨的每一天我都可以高高兴兴的过, 因为我运动, 所以我快乐。

生命在于运动, 因为运动我收获了健康, 因为健康使得心情愉悦, 生命从呱呱落地起, 仅仅是一个开始而已, 还需要自己经营, 所以我们不能马虎对待。那就动起来, 在运动中历练, 成为一个健康快乐的自己, 在运动中感受一切值得高兴的事, 让我们的生命因为它而精彩起来吧!

工作固然重要, 但每天晚上我们测量室的每一个人都处在运动之中, 我们体会到生命的可贵之处, 运动带给我快乐。运动的结果就是进化成更完美的人。青春不是永恒的, 但运动却是永远的。运动健身后才知道, 大肚腩变成腹肌才叫性感, 撸铁的男人就是帅。运动后才知道, 原来自己的身材可以这么好。运动后的大汗淋漓是最放松最舒服的时候, 我很享受!

在我们项目部设有一个文娱活动室, 我们每天下班后都会去那里打打球, 运动运动。运动不止能使我们拥有健康, 更可以锻炼我们的思维能力。乒乓球让我们思维变的敏锐; 排球, 篮球让我们懂得集体协作的重要性; 健身又可让我们知道“世上无难事, 只怕有心人”的人生哲

理。

人生有时候就像是场篮球赛, 需要各个方面的协调发展。你才会感受到生命的美好, 只要健康生命, 却不想着去工作或学习, 那生命就只是一具空壳, 只想着学习或工作, 而忽视健康, 那充其量也只不过是个“空想家”所以我们更应该运动, 让运动帮助我们实现一切!

每天都是新的起点。努力请从今日开始, 不要想着明天再弥补。岁月的长河中, 我们所做的每件事情, 都如同随手洒下的种子, 在时光的滋润下, 那些种子慢慢的生根、发芽、抽枝、开花, 最终结出属于自己的果实。

因为我运动, 所以我快乐。通向快乐的阶梯正在等着我们去攀登, 整装一下, 我们出发吧。(邓启保)



没点儿小目标, 怎么好意思谈跑步

我一直不认为跑步这件再简单不过的事情, 有多少人生隐喻在里面。

在广场舞还没有风靡的时候, 我记得我爸妈和院子里面的大叔大婶们每天晚饭以后散步可以走十来公里路。对从小在学校里长大的我来说, 身边有太多生活本来就习惯跑步和散步的人, 他们不需要健身房和跑步机, 甚至不需要名牌跑鞋和运动服。更不会去关心负氧离子的多少, 反正只要有一条路, 迎着乡土气息就可以迈开腿一直跑下去或者走下去, 没有太多“给自己定个健身的小目标”、“我跑, 故我在”的念头, 反正已经是生活本身的一部分。

要是在从前, 我肯定会不屑这样常态又固化的生活姿势, 似乎只求了一份“安稳”, 但自从身体发福, 马拉松成了热门以后, 又开始羡慕起他们来, 心想他们怎么能做

到如此执着呢, 单单是早上六点起床, 就已经很艰难了, 更别提微信运动上的排行榜了。于是在心里暗暗起誓了多少回, 小目标也不知道定了多少次, 都想着“说到就要做到”, 从明天开始吧, 奈何明日复明日, 明日何其多。

这两年, 经历了人生从结婚到生子、带娃、背奶的身份升级, 那些重要的事情以小跑速度给我的生活赋予了新的责任和意义, 可能是夏天快到了的缘故, 最近越来越强烈的想要找回曾经步履如飞的模样, 于是又开始定起目标来, 决定从走路上下班开始, 重新拾起瑜伽。这次好像有一点点不同了, 至少现在是坚持的, 每天早上给父母打一通电话听听那些大叔大婶们的故事, 不知不觉三四公里就到了, 不忙的时候也还能去上课练习呼吸和平衡。至少这次的小目标, 有文字鉴证着, 过完夏天, 就知晓了。(cician)

有一种美丽叫坚持

谈起健身运动, 大家应该都不陌生, 对我而言, 健身观念已植入心底。当年在京沪项目, 对面有一座山, 晚饭后大家相约一起沿着山路缓缓而行, 一上一下两个小时, 十分惬意。经过大半年运动, 散步习惯逐渐养成, 辗转其他项目, 虽无山但爱散步的习惯始终不变, 只是断断续续很少坚持。而后, 两次亲身感悟让我有了新的观念。一次项目健跑, 刚开始特别累、心慌, 后来稳定情绪、调整姿态, 慢慢变得舒畅了。如何形容呢? 就是到一定极限, 深吸一口气, 能吸得很畅通, 像身体各个细胞都被调动起来, 神清气爽。后来我发现, 这就是养生所说的血气疏通。人是靠血气养的, 这也是为什么长期坚持运动能使人发育健壮、情绪饱满、精神愉悦等的原因。还有一次, 项目部举办活动, 女主持人身形匀称, 让人惊艳, 细细打听才知, 她本人之前也很胖, 后来注重饮食和健身, 花了四年时间坚持规律营养饮食、运动、护肤, 才慢慢调整过来。这给了我很大触动, 也让我对运动有了更深理解。

有人说: 世界上最大的敌人, 不是别人, 而是自己! 而战胜自己, 除了战胜身体以外, 更重要的是观念! 一旦观念被改变, 随之而来的行为也会发生变化。特别是在我

生完宝宝后三年多里, 体重从148斤到如今基本维持106斤。说说运动好处吧, 很多人都羡慕怎么吃都吃不胖的美女们, 可那毕竟是少数。大多数人到了30岁后, 就算不吃或少吃也会不如18岁时候了。因为新陈代谢慢了, 体力和运动频率也下降了, 所以, 想吃却又想保持身材就成了很多人纠结的问题。一方面饮食要养成规律并成倒金字塔型。古人云: 早上食之为天食、中午食之为人食、晚上食之为鬼食。很显然, 晚上一定要少吃, 就算想吃也要放到早上吃, 除非避免不了的。另一方面坚持运动健身。散步就是一项很好的体育运动, 对于平常人都可以行之, 随时随地, 但是一般要半个小时以上, 每天能坚持1-2个小时运动, 或每周能坚持2次每次能达到2个小时的运动就更好了。

坚持运动是一种美丽的行动, 要想身体好、体态美、精神棒, 那就加入健身行列吧! 从今天开始, 给自己定一个运动季度计划, 再慢慢延伸为年度计划, 把它列入每天生活中一项重要事项, 风雨无阻, 慢慢养成习惯, 相信惊喜和不一样的自己正在远方静静等待, 那将是你每一天的动力源泉。(杜明慧)





《狼图腾》

推荐理由:

书中讲述了一个叫陈阵的北京知青为逃避文革，追求梦想，和自己的同学杨克以及一大帮先进青年赶赴内蒙古乌珠穆沁大草原额仑草原改作的事件。陈阵幸运的遇到阿爸—毕力格老人。毕力格给陈阵讲了许多关于蒙古草原狼的故事，并且亲自带着这位异族的北京知青观察蒙古狼，围剿蒙古狼，剖析蒙古狼。随着毕力格老人带陈阵了解蒙古狼次数的增多，陈阵对蒙古狼产生了一种特殊的兴趣。

最惊险的一幕是陈阵骑着毕力格的马和一群40多只狼的狼群对碰，陈阵凭着毕力格阿爸介绍给他的狼的习性，幸运且惊险的从狼口脱险。

最壮观的一幕是毕力格阿爸亲自率领陈阵和场部所有人围剿狼群（因为狼群饥饿之极的时候，会偷袭草原人养的羊）。那种庞大、壮观、激烈、热闹场面，我想只能心会不可言传。

最欢喜的一幕是道尔基帮陈阵和杨克掏了一窝狼崽，陈阵挑了其中最大最威武的一只狼崽偷偷养了起来。

陈阵对小狼照顾有佳，小狼比其他的狗崽长的都快。很长一段时间陈阵为了小狼，可以放弃自己的肉食，全部喂进狼崽的肚里。陈阵和小狼朝夕相处的一幕幕，同样吸引着我这个外行人的兴趣。

最吃惊的一幕是陈阵对小狼与生俱来的本领和小狼的自学能力感到惊讶，不论什么困难小狼总是可以自己解决。

最搞笑的一幕是陈阵和场部人在新草场放牧，当晚狼群骤起，场部充斥着狼和狗的叫。因为放牧的人较为集中野狼不敢进攻，只是在周边不停嚎叫，小狼听到到处都是声音，自己也在学着发声。陈阵开玩笑的在狼耳旁“汪汪”两声，于是狼真的发出“哗哗，呼呼”等怪声，满场笑得肚子疼。

最悲惨的一幕是小狼为了自由，狂挣铁链，导致小狼旧伤复发，疼得满口吐血，没办法吃饭。陈阵心疼的直流泪，后悔自己真不该不听毕力格阿爸的话，剥夺小狼的自由。依照当时的状况，陈阵已经给不了小狼的“生”，他忍痛还了小狼一场最干脆的“死”。举起铁锹，狠狠拍到小

狼头顶。小狼死的那么安详，没有太多挣扎，只是留下太多关于自由的遗憾。

最气愤的一幕是陈阵为了自己的小狼，背叛了毕力格阿爸给他教授的道理。带着军区来的“神枪手”到野外打狼。四枪下去，四只强壮、巨大的草原狼都被爆了头，死在高科技的压迫下，还有一只更悲惨的狼，活活跑死。两个野蛮的司机竟然还高喊着谁的车技好，轰足了油门逼着狼猛跑，途中草原狼几次口吐白沫，最终，站立着、昂首着结束了自己的生命。想到此情此景，让我热泪盈眶，让人既气愤野蛮的开荒人，又敬佩那草原狼孤傲的性格！

整本书是一个经典，等待你去发现它的“最”。



狼图腾

作者：姜戎

推荐人：张晓景（深茂铁路设备部）

《麦琪的礼物》

推荐理由:

法国评论家和历史学家泰勒提出，文学作品取决于种族、环境和时代三重要素，这一理论放在欧·亨利身上很适合。年幼丧母、中年丧妻、数次入狱……他的一生是悲情而绝望的一生，丰富的底层生活经验和现实的沧桑和疾苦，促使他无意识地走上了文学创作道路，也造就了他卓越的文学成就。反观时代背景，当时的美国正直内战后的“镀金时代”，拜金主义盛行，对金钱的狂热追求是人们热切关注的中心。与欧·亨利同时代的马克·吐温评价说：“在世界上任何地方，贫穷总是不方便的。但只有在美国，贫穷是耻辱。”欧·亨利笔下的芸芸众生就是生活在这样的一个由金钱主宰的社会里，他们的喜怒哀乐，他们的交际往来，大都与金钱密切相关，金钱等同于最大的成功，为之可以不择手段。对此，欧·亨利没有正面抨击，而选择用细腻的笔触对落魄的小人物进行描写。贫穷本是不幸，身处于当时的美国，这种个体的不幸被拜金风潮的大环境所影响而加倍放大，生活的艰难如刻刀，旁人的冷眼如耳光，但他笔下的小人物无一例外，没有因为生活的刁难而自暴自弃，依然保有一颗满怀爱与真诚的心，依然能够为亲人、朋友，甚至陌生人做出牺牲，相拥取暖。所写的明明是一重重悲剧，却暖暖内含光，令人动容，给被金钱蒙蔽一切的社会准备了一剂清醒剂。

《麦琪的礼物》的故事发生在圣诞之夜，穷街陋巷的一套公寓里，麦琪紧张地等待着丈夫的归来，她卖掉了唯一令她自豪的秀发，只为给丈夫的祖传金表买一条相配的表链作为圣诞礼物。但她不知道，迈着疲惫脚步回家的丈夫已经卖掉了金表，只为买下那套她做梦都想要的

发梳。虽然彼此的礼物都失去了价值，但两人相互倾尽所有的情感却是无价的。常言道，贫贱夫妻百事哀，现代社会的幸福掺杂了太多物质因素，仿佛没有物质保障的幸福都只是镜花水月，一碰就碎。但欧·亨利却想告诉我们，感情在物质面前从来不是那么不堪一击，如果在绝望之中依然能紧紧的抓住对彼此的爱，那么爱就会为他们带来希望、带来力量、带来安慰、带来一切。爱是温暖，是信仰，是本能，读罢这一个个充满爱的故事，感受到的不仅是感动，更有敬畏。

“人生是由啜泣、抽噎和微笑组成的，而抽噎占了其中绝大部分”，读完《麦琪的礼物》，在一个一个刻画生动的小市民生活中，在她们的欢笑与泪水中，也能窥见当时社会的众生相。初读觉得平常无奇，但独特的视角、巧妙的结局，使短小的故事言约义丰、层次清晰，读来给人以笑中带泪、喜中含悲的艺术享受。



麦琪的礼物

作者：欧·亨利

推荐人：吴芊芊（襄阳庞公大桥项目部）

《步履不停》

推荐理由:

对我来说，一部家庭类电影的成功，也许就是每个场景都能勾起我的生活回忆，那种似曾相识的感觉，不浮夸，不急躁，如涓涓细流般，偷偷地钻进我的心里，浸湿那方名叫故乡的土壤。电影《步履不停》恰如其分的做到了这一点。

电影中，导演是枝裕和把家的氛围营造得特别好。有这样一个场景，让我不知不觉地就想起小时候在外公外婆家的情形。在同一个画面中，大人围坐一团边吃边聊着往事和未来，有人滔滔不绝，有人一言不发，两三个天真的孩子拿着西瓜满院子跑，顺带搞点破坏。这样的画面持续了四五分钟，孩子与大人相对而言的动静结合，呈现出的正是家庭聚会的常态。观众的注意力完全被电影中人物的一举一动所吸引，如同在观看自己所经历的某次家庭聚会。

而电影的张力也正是来自于两代人之间思想观念的

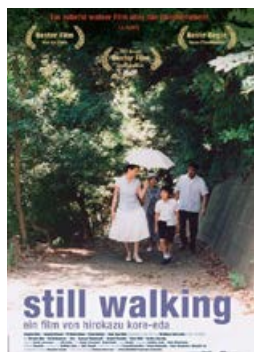
分歧与碰撞。母亲总是更愿意与儿子亲近唠叨，电影里有一段很打动人，母亲拽着儿子良多的衣服边走边谈心，爬坡过坎，摇摇晃晃，意味深长。父亲更在乎儿子对未来的规划，男主人公良多的父亲自始至终都沉浸在自己的世界里没法和解。正因为如此，才映衬出导演的核心思想——人生路上步履不停，为何总是慢一拍。

静下心来，回头想想，那些错过的，会变成永远的擦肩而过。正如，男主人公良多与母亲谈论某运动员，一时间卡壳，忘记运动员的名字，直到分别之后，才突然想起……

导演：是枝裕和

上映时间：2008年

推荐人：柯祥虎（分公司企业文化部）



《三十二》

推荐理由:

“那苦处难处，走到这一步止了，自己的忧愁自己解，一点都没错”，影片《三十二》的开始是长达数十秒的黑场，唯独这几句当事人采访的声音。而导演接下来也并没有直奔主题，一串长镜头扫过广西桂林江水中摇曳的水草，再到林立的山峰，最后将湛蓝的天色也收纳到了镜头中，泥土墙、青瓦房、担着稻草从远处缓缓走来的人，一副生动的农村景象也随即展现在面前。镜头最后定在了一位霜雪盈头的老太太身上，佝偻着腰坐在破旧的屋檐下，这便是本片的主人公韦绍兰，一名曾经被侵华日军抓进慰安所的女性。

就像所有的灾难报道中去采访当事人一样，这种揭开历史伤疤的行为在很多人看来是对受访者的二次伤害，而这也是本片导演郭柯最受争议的地方。

在昏暗的土墙房子内，老太太就着门口透进来的丝丝光亮点着柴火做饭，镜头扫过房间所有的陈设才真正让人了解到“家徒四壁”这个词语的含义。整部片子中最让人心疼的莫过于韦绍兰老太太口述自己的悲惨遭遇，没有多余的背景音乐，也没有复杂的镜头切换。当年，韦绍兰老人背着年幼的女儿回家途中，不幸遭遇了日军，连同路上被劫持的其他妇女共5、6人一起被带到了日军慰安所。几十年过去了，老太太对当时所发生的一切细节都记得如此清晰，画面里我分明看到了那双泪水早已流干的浑浊双眼。

“这世界真好，吃野东西都要留出条命来看”。

趁乱逃离日军魔掌后，她翻山越岭终于回到自己家中，而此时竟然发现自己已经身怀日本人的孩子，这是整部片子中最具冲突性和戏剧性的地方，最终她还是选择了留下这孩子。灰蒙蒙的天，牵着一头牛走过泥泞的小路，这是韦绍兰儿子第一次出现的画面，由于从小被同村人视作日本人，孤僻成了他生活的常态，已经年过六旬也终究没有找到对象，陪伴他的只有那一头老牛——就像《活着》小说主人公最后的状态一样。

苦难似乎从头至尾都在纠缠着这一家，而在苦难面前那种无能为力想必才是更痛苦的。片子最后老人唱起当地的民歌：“一条江水去悠悠，一朵莲花水面浮，何时有心把花起，你无心无意看花浮”。

三十二是中国当年类似遭受苦难的妇女最后统计数字，而就像片尾的计数器数字不断减缩一样，在世的这个群体人数越来越少，纵使时光消磨，也抹不去她们的苦楚和记忆。

导演：郭柯

上映时间：2014年

推荐人：尹旺（云南玉磨铁路项目部）



老照片

杨丽

翻开老照片，就像是打开了一扇通往过去的门，记忆随着翻阅的过程再次活跃起来，那些黑白与彩色，那些大大小小的纸片上，记录着来时的路，几乎每一张老照片的背后都蕴藏着故事，许许多多的老照片，就有许许多多难忘的故事。常常在想，老照片给予我们的，除了回忆和感动，还有些什么，于是再一次翻开老相册，向故事背后的亲历者求证，试图从中寻找到更多隐藏的深意。

这一期甄选的老照片，要从20年前的一次工作会说起。

1997年初，机关本部会议室，分公司年度工作会在这里召开。除了对过去一年的工作进行梳理总结之外，会议的另一项重要议程就是签订经济责任合同。在不同的经济发展阶段，制定并施行一定的经济管理制度是克服、激励困境的重要途径，也是提高管理水平的必要手

段，在此背景下，通过分公司党政工领导与基层党政工领导签订经济责任合同在分公司内部组织之间实行经济管理，将管理责任层层传递，自觉的避免和消除不利的激励因素，采取和创制有效的奖惩制度，对于基层单位提升经济效益，提高创造性都有着重要的意义。

从这一张老照片不禁让我们联想到分公司发展到今天的规模绝不是一蹴而就的过程，而是在许许多多优良的传统文化、管理经验的传递中一步一个脚印积累的结果。在这个过程中，分公司党委的领导和核心保证作用、规范的民主管理、适应时代要求的各项管理制度的出台都起到了重要的作用。

春暖花开，让我们继续在老照片中汲取力量，对于优秀的传统管理文化，应该不断地在吸收中改进，在传承中发扬。



2016年度海星奖文明班组——中交二航局蒙文坝项目部合同部

海星

2016年第四期

