

连云港工投

集团公司两家工会组织荣获市“四星级职代会”称号

苏新出准 S 2022 07000024 号 2022 年 12 月 30 日 总第 270 期

[内部资料 免费交流] 中共连云港市工业投资集团有限公司委员会主办

日前，从连云港市总工会传来喜讯，灌西投资公司、氨纶公司两家工会组织被授予连云港市“四星级职代会”荣誉称号。

长期以来，集团公司工会秉承“全心全意为职工群众服务”的宗旨，积极推进职工民主权利的落实，表达和维护职工群众的根本利益，最大限度的调动和发挥职工的积极性、创造性，为集团公司高质量发展贡献更大的力量。

(韩奇 许东彦)

集团“三组联建”荣获市基层党建创新工程优秀项目一等奖

日前，市委组织部确定 2022 年度连云港市基层党建“书记带领、项目引领”创新工程优秀项目，集团公司党委申报的《“三组联建”激活基层组织“细胞”》荣获一等奖。

近年来，集团公司党委深入贯彻新时代党的建设总要求和新时代党的组织路线，积极探索新形势下国企党建发展新路径，大力实施党小组、生产班组和工会小组“三位一体”联动共建活动。明确了党小组是“导向标”，重点在组织建设、党员表率方面发挥引领带动作用；生产班组是“细胞核”，重点在落实企业决策、完成具体生产经营任务上发挥支撑、推进和贯彻执行作用；工会小组是“黏合剂”，重点在维权维稳、民主管理方面发挥监督、协调和保障作用。

在推进“四联”中寻求发展契合点。推进活动联办：党小组与生产班组同步开展学习教育，通过“党建大讲堂”“班组小课堂”等形式，持续开展技术问答、技术比武、岗位练兵等符合生产班组实际的特色活动。推进阵地联建：把党员活动阵地“六个一”建设标准延伸到生产班组创建工作，以点带面、结合实际，生产班组共享党员活动阵地资源，在生产班组的宣传栏、展示栏中融入党建元素，将品牌打造、文明创建、工作业绩提升有

机结合，放大党建工作辐射效应。推进人才联动：创新“党小组+生产班组”双向培养模式，采取进库式管理、进阶式培养，开展青年课堂、组织管理人员培训班。注重发挥党员在班组中的先锋模范作用，在突出“老带新”“师带徒”“一对一”思想教育、“一带一”传授技能。推进管理联通：将党建年度考核指标与生产班组产量质量、安全生产、降本增效等经营指标有机捆绑、一体考评，将党小组建设纳入“星级班组”考评，将生产班组工作业绩纳入“星级党小组”考评，推进党建和经营节拍一致、互促发展。

在突出“三共”中把握工作切入点。突出共建的核心：坚持政治上带、组织上带、工作上带、作风上带，实现党建带动、工建促动、条块联动，构建联系广泛、服务职工的工作体系，把生产骨干和劳模培养成党员，把党员培养成生产骨干和劳模。突出共进的关键：党小组和工会小组时刻保持紧密联系，统筹组织覆盖、统筹人员配置、统筹思路谋划、统筹保障落实，共同建设群众信赖的“党员之家”“职工之家”，努力打通服务党员和员工的“最后一公里”。突出共享的重点：把让党员、员工享受改革发展的红利作为目标追求，最直接的体现在扶贫帮困、民生福祉上，深入实施送温

暖工程，把党组织和工会组织的温暖传递给每一名党员、每一名困难员工。

在实施“三创”中找准融合着力点。创建融合的管理模式：以“同时发挥作用”为着力点，把党小组分批与生产班组、工会小组结对，逐步构建跟班作业、进车间、进班组、进项目，推动形成以党小组为核心，以生产班组为支撑，以工会小组为纽带的统一整体，从点、线、面全方位立体化推动“三组联建”管理更科学。创新融合的考核机制：按照“共性合并、特性独立”的原则，推行“一挂三联”，即与目标任务挂钩，联系生产任务、联系党建目标、联系生产班组活动。创建融合的工作业绩：科学制订党小组、生产班组、工会小组工作规范，组织开展“一亮三比”互融创优活动，即亮身份，比学习、比奉献、比服务。党小组长、生产班组长、工会小组长三方共同签订《共建协议》，充分发挥组长主心骨、党员主力军、班组主战场作用，真正让“三组联建”融为一体，形成生产力、增添新动力。

“三组联建”实施以来，切实解决了改革发展的难点和堵点问题，有效开辟了党的建设与经济发展、工会工作同频共振的新路径，为企业做强做优做大提供了坚实保障。(工宣)

今年以来，灌西投资公司纪委全域纵深推进清廉企业建设，总结创新性经验做法，描绘新时代企业清廉图，以“三廉共举”打造新时代清廉灌西建设高地。

凝聚监督合力铸“廉骨”。构建“一把手”监督机制，一级管一级，打造清廉企业骨干干部队伍。以“专兼职纪检员+分片区监管”模式，全景式拉开企业运营监管帷幕，各自分工加联动运营实现监督组织二合一。今年累计谈心谈话 100 余人次，开展督查 3 次，下发通报 1 期。

完善监督制度疏“廉脉”。以监督实战为指引，积极探索创立以 15 个党支部作为监测对象的“廉脉指数”，不断完善党员干部监督管理机制链条，规范党员干部履职尽责，系统构建廉洁风险防控工作闭环，全面排查、梳理可能存在的廉政风险点，切实加强对企业的监督、管理和引导。

严管小微权力点“廉穴”。加强重点环节、重点人员监管，推动合同管理整改问题 24 个，建立完善码头制度 3 项，新增运营管理制度 4 项，以数字化赋能监督精准度，点准小微权力运行“穴位”。(唐玲)

灌西公司“三廉共举”推进清廉企业建设

党建引领万千红 高质发展画卷新

——青口投资公司 2022 年党建工作纪实

今年以来，青口投资公司党委始终坚持党建工作和中心工作深度融合，在高质量上下功夫，在引领和推动发展上见成效，让党建工作真正成为推动高质量发展的动力之源。

思想引领，举起鲜明旗帜。抓好习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神学习贯彻工作，全年共组织党委理论学习中心组专题学习 12 次，以上率下提升质效。以专题读书班为抓手，党委、党支部、党员“三级联动”抓学习，确保党的二十大精神落地见效。党委领导班子成员扎实开展“解放思想、提质增效”主题大讨论活动，分赴联系点调研座谈，制定整改清单并抓细抓实。推进“五维课堂”融入种植、养殖等生产主业，打造初心夜校、“金稻穗”实景课堂、开放式(跨单位)书记公开课等多元化党员课堂，多层次多矩阵提升学习成效。

全面从严，立起责任标尺。紧紧围绕中心工作，制定年度党建工作要点，细化责任清单，确保党建目标落地落实。通过抓实党委书记党建“第一责任人”职责，班子成员严格履行“一岗双责”，推动

党委落实全面从严治党主体责任，逐层传导、压实责任。完善党建年度目标责任考核体系，党委班子成员定期到支部联系点督导主体责任落实，提升基层党建工作水平。加强意识形态管控，制定 10 条专项责任清单，推动措施落实到位。重抓党风廉政建设，组织支部签订《全面从严治党责任书》，推动全面从严治党向纵深推进。

双向融合，聚起发展动能。创新开展“发展当表率 创新争一流”党内主题教育实践活动，构建“一企一案一品”，打造“五彩党建”等 8 个“强党建、优服务、促发展”的支部品牌。着力打造“两保证三到位”高标准生态池塘“书记项目”，实现党建与生态建设互促双赢的良好工作成效。在支部层面搭建“双平台”助力养殖生产“盐田玉 e 站”等 8 项“书记项目”，引领生产经营取得新突破。启动“四进四访”，即进企业“访经”、进基层“访计”、进班组“访忧”、进家庭“访困”，不断提升服务企业、服务职工质量。

建强组织，筑起坚实根基。围绕“五聚焦五提升”深化提升行动，持续深化、

量化支部评星定级和党员强基项、创优项“1+1 积分制”管理考核办法，对照细则实施“月度、季度、年度”积分考评，以创先争优推进基层党建工作提质增效。深化“三组联建”，探索实施“党小组+生产班组+工会小组”“党小组+养殖互助组+工会小组”等适宜青口实际的联建方式，构建基层组织共同体。丰富组织生活形式，相继开展“建功新时代、喜迎二十大、奋进新征程”、红色基地实境教育、红色主题观影、知识抢答赛等活动，党性修养不断提高。

锻造队伍，汇起磅礴力量。扎实开展“四亮工程”，结合发展实际设立“党员责任区”“党员示范岗”“党员先锋先行示范区”，广大党员在疫情防控、转型发展、创文创卫等大战大考中冲锋在前、勇挑重担。深化并启动“青投蓝领 3+”产改项目，聘授首席员工 6 名、行业技师 2 名、班组头雁 4 名，为广大产业工人创造一个“乐于奋斗、愿意成长”的发展平台。举办青蓝工程结对仪式，6 对班组长师徒依次签订师徒结对协议，充分发挥优秀骨干员工“传帮带”作用。(仲伟彬)



近日，灌西投资公司举行“2022 年灌西盐场慈善爱心家电包”发放仪式，20 户贫困家庭领到了价值近 2 万余元“爱心家电包”。此次慈善救助“家电包”是江苏省实施的民生项目，发放对象为有家电需求的城乡低保对象、分散供养特困人员、困难残疾人、困难职工、易返贫致贫人员等低收入家庭。(苏北)

神特公司靶向监督织密廉洁防线

今年以来，神特新材料公司在组织、思想、业务、制度嵌入上下功夫，不断提升监督的靶向性和精准度，强化监督执纪问责，为企业降本节支、提质增效保驾护航。

压实两个责任。班子成员与分管部门负责人签订全面从严治党责任书，压紧压实主体责任，凡涉及“三重一大”问题，均采取专题会议研究，实施集体会商、民主决策；制定实施《全面从严治党工作实施方案》，发放《履责记实手册》，实现“两个责任”全覆盖。

织密廉洁防线。将物资采购、项目建设、资产处置、人员招聘、薪酬考核等重点环节作为惩防重点，加大对个人重大事项报告、“三项费用”“三重一大”“四不直接分管”、企务公开等制度执行情况的监督检查。选聘党风党纪监督员，设立举报箱，召开廉洁座谈会，组织党员、管理人员递交廉洁承诺书，与供应商、施工单位签订廉洁从业协议。利用宣传栏、LED 显示屏、QQ 群、微信公众号、公司网站等多种载体，宣传勤廉典型事迹。

实施精准监督。对无组织废气排放环保提升项目实施“嵌入式”监督；开展合同管理、零星工程、危废处置专项检查；参与员工绩效考核、列席每月生产绩效考核评审会，对工作程序和真实性予以监督；开展机关作风建设专项检查，严肃工作纪律，规范工作秩序。(神特宣)

徐圩公司团委“四才工程”打造青年工作矩阵

今年以来，徐圩投资公司团委围绕党建带团建的工作思路，立足服务大局、服务青年、服务社会为宗旨，围绕中心，精心实施“四才”工程，为企业转型培育青年后备军夯实基础。

“铸魂育才”工程扛使命。该团委坚持从政治上着眼、青年特点出发，结合企业实际用好“学习强国”“青年大学习”“团青工作”“徐圩青年交流”等线上线下平台，着力打造“青年讲师团”队伍，深入开展“党的故事青年讲”“二十大精神宣讲到一线”等活动，持续加强团员青年理

想信念教育。

“强基引才”工程强作风。该团委围绕工作项目化、运行扁平化等方式持续深化团的基层改革。先后开展“学雷锋树新风、献礼百年立新功”义务植树、“弘扬长征精神”实境教育等活动，激发青年的爱党、爱国、爱企热情。

“聚力汇才”工程重引领。该团委以“围绕中心、服务大局”为原则，深入开展青年志愿者系列行动，常态化开展服务生产、节日送温暖、防疫宣传等志愿服务活动，持续发挥青年突击队、青年志愿

者、青年文明号、青年岗位能手、青年安全生产示范岗等“青”字号品牌项目的实践聚能功效。

“赋能育才”工程系纽带。该团委紧扣青年的工作生命线，通过开展公司各级领导与团员青年“面对面”的活动，借助公司党委“1+1 先锋工程”、管理人员“三挂”实践活动等载体，积极为青年学本领、强素质、展风采搭建舞台，不断拓宽青年与企业的沟通渠道，让广大青年真切感受到组织的关爱就在身边、关怀就在眼前。(戴月婷)

台北公司“四拼”发力助推企业发展

近年来,台北投资公司以降本挖潜、创收增效为抓手,开展“争当创收创业先锋”主题实践活动,锤炼“四再”创业精神和“四拼”工作作风,圆满完成“企业不亏损、职工不下岗”的“两年”目标。

“快拼”提速促发展。美多利公司以“强化招商、争取政策”为着力点,“快拼”推进产教融合,创新3号公寓楼建设方式,推进培训业务,全年创收20万元;加大与各级政府招商平台对接,及时掌握信息,主动出击,利用孵化器平台政策,完善的配套服务吸引企业入园。临达公司“快拼”闲置资产清零和贸易项目,成功盘活商舖面积4000平方米左右,解决瑞桥物流、舒佳建材租用场地事宜,签约碱厂北门边角地块,资产租赁收入已达334万元。贸易项目部与碱厂达成纯碱销售业务,与江苏海福特公司达成贸易合作关系,实现贸易收入3692万元。

“火拼”争先开新局。翔立分公司党支部抓牢“铁军”队伍,不断强化“火拼”工作作风,市政、电信、劳务、电工、维修、机械,各行各业都留下他们拼搏的足迹,目前已实现营业收入240余万元。电信工程项目部开拓花果山乡和新海片区的放缆及核酸检测监控安装工程、海州区的电信集客工程。

“硬拼”实招求效益。海州湾公司聚焦主责主业,服务中心大局,践行“开局就是决战,起步就是冲刺”奋斗精神,“硬拼”传统产业,全面全力全速推进钙液续产、矿盐复产两大工程,发展纪录不断刷新。通过钙液续产工程全体员工秉承着“多找一滴是一滴”的精神,四处收集钙液原料,在劳动力严重不足的情况下,全年产销钙液22万方,收入778.76万元。矿盐复产工程灌池31块1930亩,长盐2.4万吨,扒盐1.2万吨。积极开展“双田行动”和“资产清零”两大行动,出租土地、房屋8处,收入25.91万元。福利退税30万元,资产租赁催收欠款45万元。截止目前,海州湾公司经营收入1376万元,完成年指标125%。

“巧拼”创新聚共赢。综合管理部“巧拼”盘活15年前“死账”950万元。资源分公司结合实际情况,圆满完成运盐河道、临洪大道西侧840亩池塘的清理,土地开发和资产租赁收入188.96万元;全年清理养殖池塘7户,面积850亩,阻止非法施工3起,有效遏制土地私占、盗挖和倾倒污染行为。养殖分公司以经济增长点为抓手,创新思路,团结奋进,狠抓落实,经营收入302万元,全面超额完成各项经济指标。(北宣)

灌西公司凝心聚力推进高质量发展取得显著成效

2022年,灌西投资公司积极探索新发展理念,持续推进产改体制,创新完善企业管理体系,聚焦重点发力,强化措施落实,有效应对新冠疫情等严峻挑战,着力防范化解重大风险,推动高质量发展,营业收入3亿元,企业经营实绩再攀新高峰。

强基固本打牢高质量发展基础。高效统筹疫情防控和经济社会发展,树牢底线思维,坚持“以人为本、安全第一、预防为主”安全总方针,有效管控重点风险。结合“安全生产月百日攻坚”行动开展“隐患排查月、安全生产月”和节假日等各类安全检查活动18次,完成170余条隐患整改,整改率100%。开展“春、秋季扒盐”“安全用电”等专项培训12次,覆盖3000余人次,覆盖面100%。开展安全员和信息员“双聘双评”活动,推进落实“总经理与基层安全员

答询会”15项议题。做好防汛防台等工作,签订各类防汛、安全责任目标书800余份。按照“实操性、系统性、科学性”原则,先后修改完善经营、财务等管理体系,确保企业安全、高效运营。

优化供给推进现代化发展道路。以“解放思想、提质增效”为主线,加强盐养农等产业化发展模式。加大种养殖服务力度,调整盐碱地土壤结构改良,提高亩效益,农田租赁创收770余万元;加大养殖特色产业发展力度,着力调优品种、提升品质,在新供上下功夫,引领养殖户走色虾蟹混养特色化高效养殖,提高抗御市场能力,池塘完成收费5355万元,同比增加近1500万元;面临实体业发展难的问题,公司大力拓展新业务,克服诸多不利因素,膏洋物流全年实现吞吐量120万吨,完成经营收入1500

万元。南翼绿化保洁业务实现经营收入553万元。

品牌效应提升产业链市场竞争力。全面推动“一企一品牌”创建。充分发挥劳模创新工作室示范引领,激发创新创效潜能,以党的二十大精神为指引,实施科技兴盐、科技强企,加强做好“品牌化+产业化”文章。高起点规划产业集群建设,充分发挥品牌对要素、资源的“吸附”作用,全力打造市场化经营管理体系。以品牌为价值链链接,以重点产业支撑为产业链链主,以经济效益联接机制为纽带,贯通产销,打造具有沿海特色的“开山岛”品牌纯天然绿色大米,打造具有淮盐文化底蕴的“开山岛”品牌系列功能性用盐,不断延展产业增值增效空间,提升产业比较优势和产品的市场竞争力,拓宽发展“钱”景。(许东彦)



12月19日,青口投资公司大新农场700亩自营农田里机声隆隆,一台台机械正在播种小麦,一派繁忙景象,这也标志着农场稻麦两季种植模式正式拉开序幕。下一步,农场将加强田间管理,动态跟踪小麦生长情况,及时总结耐盐碱小麦种植技术和经验,为大面积耐盐碱小麦推广奠定基础。(王璐)

供电公司踔厉奋发创佳绩

今年以来,供电工程分公司以“稳定电量、拓展工程、破冰运维”为发展主线,以“三服务三提升”为抓手,牢牢把握辖区开发建设契机,积极承揽外部工程、维保业务,优化经营管理模式,利用国企优势抢抓市场主动权,圆满完成全年目标任务,呈现出良好的发展态势。

千方百计抓好电量营销。以服务大开发大建设为导向,牢牢把握自贸区建设契机,抢抓机遇,主动作为,及时把握市场基本情况,掌握辖区经济发展和生产经营动向,主动对接市供电公司及开发区、连云区等政府部门,多次实地进行考察续建、新建、扩建等项目,多次与客户商榷项目实施和用电情况,充分挖掘潜在客户,做好信息备案,不断调整电量营销策略,提供“一站式”全程跟踪服务。公司实现全年购进电量超1亿kWh。

迎难而上开拓工程市场。今年以来,该公司始终坚持把项目作为推动经济发展的重要基础,大抓项目、抓大项目,坚持把项目提出、研究、对接、落地作为一

项系统工程常抓不懈;实时关注国家投标信息平台,拓宽工程市场服务半径;积极争取资质升级,为工程市场全方位开拓提供坚强保障。年内实现工程收入3000余万元,新增流转工程承包合同50份。

全力以赴拓展运维业务。进一步深化运维体制改革,建立完善“以市场为导向、以客户为中心”的运维管理体系,延长工程市场的开拓及服务半径,从竞争激烈的市场中抢抓工程主动权,延伸开展电力增值服务,如值班运行、计划检修、抢修、预防性试验、用电安全排查等相关业务,将与客户的“一次性”工程服务转换为长期的信赖合作关系,并且逐步扩大服务范围。公司先后与中华药港、中医药学校、市广电集团、市委党校、文峰大世界等20余家单位就定期巡视检查、过载线路排查治理、预防性试验、保障线路设备安全等事项签订维保合同。全年实现运维收入300余万元。(电宣)

华茂公司多措并举做好气象灾害应对工作

为应对强降温、大风和局部雨雪天气,切实落实防灾减灾工作。华茂绿化工程公司高度重视,积极筹备,统筹抓好各重点领域安全防范工作。

加强重点领域安全防范。对易被冻伤的夹竹桃、香樟等苗木提前用草帘、膜布进行包裹;对辖区内主干道和人行道树木进行加固,防止在大风、雨雪天气中因树木倒塌造成安全隐患;公司还组织专人对路边广告牌和广告横幅进行排查,发现有问题的广告牌及时加固,不能加固的及时拆除,避免因大风天气造成伤人事故。

做好扫雪除冰保障工作。对洒水车、清扫车等车辆,在使用后及

时排空水箱;提前向职工发放防寒手套、防寒雨靴、棉大衣等劳保用具;制定了《华茂公司除冰扫雪工作预案》,根据预案配备有雪铲3台,另有租赁装载机8台,同时三家养护公司储备了融雪剂30吨,为出现极端天气后能够及时清理积雪、保障道路交通做好应急准备工作。

强化应急值班值守责任。根据公司应急救援相关要求,公司总部、各分公司成立应急救援突击队,要求突击队员手机24小时保持畅通,同时强化应急救援值班值守工作,把值班值守作为应对突发事件的重点,以此提升面对险情的应急处置能力。(陈桂华)

日晒制盐公司严把年末安全生产防控关

年终岁末,日晒制盐公司自上而下严把安全防范意识、安全生产责任、隐患排查整治等安全生产关口,筑牢安全生产防线,保障各区域安全生产工作有序开展。

严把安全防范“意识关”。为坚决稳控安全形势,进一步提升广大职工在安全预防、应急处置及面对突发事件的逃生自救能力,确保在紧急时刻能够拉得出、上得去、打得赢。持续深化“全方位”安全管理,围绕机械设施安全、交通安全、特种工种安全生产等内容开展“线上+线下”培训及宣传教育,做到安全生产警钟长鸣常抓不懈。

严把安全生产“责任关”。公司紧紧围绕安全发展理念,严格问责倒逼责任落实,从上到下构建起安全生产责任链条。通过生产班组的班前会、冬准工作的现场管控及寒

潮、大风恶劣天气时的应对,制定工作预案,加强组织领导,责任到班组、落实到人头,做到人人都是安全员。实施领导带班值班值守,切实落实安全生产主体责任,强化红线意识、风险意识和责任担当,杜绝各类事故发生。

严把隐患排查“整治关”。“越是关键时期,越要强化安全排查,敢于暴露现场问题,将事故消除在萌芽状态。按照“检查、复查、反馈、考核”工作法,对扒盐机械设备、生产用电、冬准工作现场安全措施等方面深入开展安全隐患排查整治攻坚行动,形成安全监管综合系统排查、班组自主排查、岗位风险排查等防控机制,对排查中发现的安全隐患做到立即整改,对不能立即整改的做到限期整改、落实到位,织密安全防护网。(许东彦)

徐圩公司“四聚焦”高质高效打赢2022收官之战

2022年,徐圩投资公司紧扣“强基固本、创新转型”主题主线,聚焦疫情防控、市政拓展、综合管理、和谐创建四大任务,围绕中心、多点发力,注重执行、提质增效,当前经营收入完成年计划128%,高质高效打赢2022收官之战。

聚焦疫情防控重落实。在落实好集团工作部署的同时,建立与徐圩新区卫生健康部门、徐圩街道之间的信息报送和工作对接机制,安排专人负责信息收集报送。56名党员组成四个志愿者服务队,参加疫情防控、道路保洁、绿化养护、市政设施维护、应急保障等工作。

聚焦市政版块拓市场。以“打造品牌悦升,创建一流市政”为目标,积极主动对接徐圩新区,与徐圩城建签订4.321亿

元的五年市政维护大合同;积极主动走出去,致力拓展合同外业务,2022年市政工程新增海滨大道护栏防腐刷漆和交安设施、公交站管管养等业务,实现合同外工程量335余万元;道路保洁新增石化七道、228国道辅道等路段面积20万平方米;绿化养护新增张圩湖公园绿化工程面积105万平方米,增收约660余万元。

聚焦综合管理有成效。严格流程推进上海樱花塑料制品有限公司洁净桶生产项目签订框架协议等相关工作。完成张圩大楼租赁评估报告,推进大楼对外租赁。对接优质客户对手续齐全的闲置厂房、门面等进行出租,今年以来共签订房屋、土地租赁合同26份,租金达386

万余元。争取时间利用马二份盐产区进行制卤,全年共销售养殖原水21000余方、苦卤3700余方,销售收入106万元。加大非在岗人员管理费催收力度,催缴管理费35万元。

聚焦和谐创建促转型。对评选出的13名“星级员工”“金牌员工”“首席员工”进行授牌表彰;开展“佳节送温情”“寒冬送温暖”“生日送祝福”等系列活动;做好困难职工春节走访慰问,发放慰问金及物品8.4万元;筹资11.1万余元,为555名职工购买防暑降温物品;端午节期间,为职工送去艾草香包、消毒湿巾和护理包等240份,让员工感受到徐圩大家庭的温暖,助推转型发展营造和谐空间。(陈健)

华茂裕升:基础产业养护人员的坚守

连日来,华茂裕升养护公司针对疫情防控政策调整的新形势,科学合理调配区域养护力量,全力以赴做好道路保洁和绿化养护工作。

道路保洁守常态。结合实际情况,裕升公司及及时调整到岗人员的作业范围和作业流程,主要配合清扫车路面清洁作业,做好主干道的白色垃圾和漂浮物的捡拾;针对路面抛洒,发现后及时对接施工单位自行处理,或报城管执法处理,保证了养护范围卫生达标。

绿化养护保质效。根据冬季养护内容,每天量化推进绿化养护作业。目前,积极做好苗木培根、枯枝修剪、绿化带落叶和杂物的清理,保证绿化效果;创智绿园结合防火安全,及时清理垃圾杂草、落叶等

易燃物,排查消除安全隐患,同时着重对园区内厕所、健康步道、健身设施等关键部位全面消杀,最大限度降低疫情传播风险。

安全管控不松懈。积极引导,正面宣传,要求到岗员工切实做好个人防护,做好安全防范措施,坚持正确佩戴口罩,勤洗手、不聚集,上下班注意交通安全,现场作业摆好安全路锥,在各自范围内完成作业工作,确保安全生产常态化。

解放思想有成效。思想的火花带来行为的变化,党员干部自觉带头坚守岗位,以上率下,注重工作实效,班组根据实际情况调整灵活作业模式,抓现场管理,到岗员工毫无怨言干当前,为完成全年目标任务凝心聚力。(胡兵)

房地产公司工会全年工作亮点纷呈

今年以来,房地产公司工会以提升职工素质、推动企业发展、提高创新能力为重点,充分发挥广大员工在产业发展中的主力军作用和工会联系职工群众的桥梁纽带作用。

提升职工素质促发展。扎实开展“书香金房”、“玫瑰书香”等职工读书系列活动,以自学、集中学习、研讨交流及撰写心得等形式,促进干部、职工能力提升、业务水平提高,进一步提升广大职工综合素质。强化班组建设,组织班组长参加各类教育培训,组织班组成员参加上岗取证培训,不断提高班组成员的工作技能和综合素质。全年共开展各类职工业务培训14次,涉及职工400余人次。

比学赶超营造浓厚氛围。在重点项目、建材生产等重点行业中广泛开展岗位技能比武竞赛,

开展“改革创新作表率,提质增效勇争先”“大干二季度、确保双过半”“大干100天”“大干四季度、冲刺全年红”等劳动竞赛活动,职工参与率达90%以上。充分发挥劳动和技能竞赛在服务企业发展、促进职工素质提升、凝聚职工力量中的作用,有力推动民生项目裕源三期、医药产业园二期和上元ALC板材生产等重点项目,公司招商引资、生产经营完成序时进度。

惠民帮扶深入扎实暖人心。该工会深入实际,精准了解和把握职工需求,常态化开展“春送培训”“夏送清凉”“秋送助学”“冬送温暖”活动。结合“我为群众办实事”实践活动,制定为民服务清单,上元公司出台《车间薪酬激励方案》,提高车间产业工人薪酬待遇;为职工提供健康体检140人次,开展“职工生日送祝福”活动。高寒期

间,工会部门分赴车间、施工现场开展“送清凉”活动,慰问职工280余人,并在工地和厂区设立“安康驿站”服务站。全年共投入帮扶资金10万元,深入基层一线企业、一线项目现场、海州区新坝镇樊庄村开展结对帮扶服务。

文体活动丰富多彩聚力量。突出活动载体,丰富职工生活。陆续组织开展了庆“三八”女职工沙龙、“五四”青年节拓展训练、端午节包粽子、迎“国庆”趣味运动会等文化、娱乐、体育活动,极大丰富了广大职工的精神文化生活,从缓解职工压力、促进团队建设、营造企业文化、凝聚职工合力等方面发挥了重要作用。(房工)



金桥制盐公司工会倾力练好「工」字诀

今年以来,金桥制盐公司工会强化工会工作群众性,聚焦发力、务实创新、竭诚服务,倾力练好“工”字诀。

强化职工教育引导,助推素质全面提升。参与“量见云课堂”网课学习并及时公布学习进度,激发职工的学习热情;通过深入推进“安康杯”竞赛、全国安全知识竞赛,组织开展“安全隐患随手拍”和督促开展安全生产应急预案学习及火灾事故应急演练等举措,树立安全生产意识,增强安全生产能力。落实《“三航”人才三年培养计划》,已有30余人次取得学历提升及职称证书;落实比武竞赛激励,开展第十一届“金桥杯”、“大干四季度”和开机、化验等专项岗位技能比武活动,提升建功岗位热情;落实专项培训机制,有针对性地编制与工作紧密结合的知识,采用集中学习、班前班后会、现场指导形式开展培训。

维护职工民主权利,努力创建和谐企业。明确职工董事职责定位,从源头维护职工的合法权益,今年已参加董事会5次,审议议案、决议16条。进一步健全完善职代会制度和厂务公开制度,发挥职工代表大会作用,今年审议通过相关议案12条。着力提高厂务公开制度的针对性,今年公开专项问题整改事项3次。持续推进集体协商,开展民主管理工作自查,今年调研检查32次、职工代表和总经理民主对话20余人次、职工提案解答1次。

满足职工现实需求,提升职工幸福指数。按序时进度推进“我为群众办实事服务清单”项目32项,开展33次“1+1”志愿结对帮扶活动,走访慰问生活困难、因疫致贫及生病住院职工家庭50余人次。闭环生产期间,组织人员整理临时住宿场所,协调采购必要生活物资,安排好人员有序就餐,积极做好基本生活保障。组织参与市总工会组织的职工摄影、主持、演讲等文艺专项培训,增强职工文艺活动能力。开展“庆元旦”职工文体活动、“迎新春”趣味运动会和“包粽子、做香囊、品味民俗迎端午”活动,丰富职工业余文化生活,增强了职工队伍凝聚力和战斗力。(金工)

盐场“娘家人”的暖心事

——灌西投资公司企业民主管理成果丰硕

近日,灌西投资公司的《盐场“娘家人”的暖心事》微视频被命名为2022年度全省企业民主管理优秀微视频,并在2022年全省“好网名”主题活动中荣获网络正能量微视频三等奖。

近年来,灌西公司依托职代会、对话会等民主管理平台,带领全公司上下携手共进,共克时艰,打好了进入新时代、开启新征程、实现新发展的攻坚战。

推动职工企业双赢。以“集体协商+”的模式搭建协商平台,让职工在工资薪酬、福利待遇、技能提升、劳动条件、发展愿景等方面协商共决,在重大决策、干部任免、项目安排、资金使用、民生实事等方面参与决策,实现职工与企业的互助共赢。坚持在《集体合同》签订前广泛征求职工意见和诉求,组织职工代表对所提意见建议逐条研究分析,确定协商内容和重点,邀请协商代表共同参与拟写工资专项集体合同(草案),与企业行政方开展协商,经职代会表决通过后,企业方与职工方首席代表正式签订《集体合同》。

畅通民主诉求渠道。以“职工参与+”的模式搭建载体平台,每季度一次的“党风廉政建设发布会”“企务公开”等制度,让职工在财务管理、资源发包、物资采购、招标投标、选人用人等重要方面和关键环节参与企业“三重一大”事项的决策;每年一次“职工代表巡视”,通过“听、看、询、测、评、改”等形式,对职代会决定、“1+3”集体合同履行、职工代表提案等职工关注的热点焦点问题进

行巡视,以查促改,以改提效。坚持推行每季度召开一次的“董事长(总经理)与职工代表对话会”制度,董事长(总经理)向职工代表交代“家底”,让职工知晓公司发展形势、发展历程和发展战略,保障广大职工的知情权、参与权和建议权,职工代表就职工普遍关心的热点、难点问题当面踊跃提问,董事长(总经理)坦诚作答。2022年,解决了职工关心的学习培训、工作环境、劳动保护、生产配套设施、职工年休假等民生实事16件次。

构筑利益共享机制。继续推进“8085”人才培养“职工素质提升”两大行动,推进人才队伍建设。采取专项培训,举办各类培训班8期,2000余人次参加安全生产、化验工艺等各类短期培训。职工积极参与小改小革,每年收到合理化建议上百条,为企业直接节约成本达600万元。程龙的日晒盐活渣机械“油改电”提案被命名为2021年度全市“十佳优秀职工代表提案”。企业大力提高机械化生产水平,每年投资近300万元用于生产机械的投入,最大限度地改善职工的劳动条件。坚持每年为职工办八至十件民生实事,让职工“快乐工作、快乐生活、快乐成长”的职业愿景得以逐步实现。每年发放扶贫帮困资金80余万元,2022年投入近千万元实施了运行通勤车、配备工作服、日晒盐道路维修、排污下水道专项整治等惠民工程。通过促进企业与职工形成“命运共同体”,职工幸福指数明显提升,实现了企业与员工共同发展、共同成长。(杨婕)

神特公司工会固本强基促提升

今年以来,神特新材料公司工会大力推进产业工人队伍建设改革,以固本强基为核心,发挥职工主力军作用,为公司转型发展贡献工会力量。

促进固本强基。扎实开展“三组联建”活动,召开推进会,调整结对名册,明确党建指导员(名誉班组长),签订共建协议,印发《活动手册》,常态化开展走访交流活动,推动党小组建设与车间管理、生产班组和工会小组标准化建设的有效融合。

聚焦素质提升。深化产业工人队伍建设改革,聚焦素质提升、推动岗位建功。参与“求学圆梦·扬帆起航”活动,先后有3名员工提升文化学历。实施发展党员三年行动计划,年内新发展7名党员中有4名工人党员,使得生产一线的先鋒力量更加强劲、示范引领作用更加明显,主力军的政治立场更加坚定。

注重人才培养。深入实施“310”人才计划,从“雏鹰”人才库中挑选25名合格人才进入“雄鹰”人才库,采取“1+1”模式,一名导师带一名培养对象。另外,推行“核心成员骨干+技术小组”,将优秀青年员工按重点划入工艺革新、技术改造、项目研发等QC小组,进一步畅通人才成长通道,焕发干事创业激情。(神特宣)

台北公司工会:聚集改革创新助推发展动力

今年以来,台北投资公司工会紧紧围绕企业发展目标,强化自身建设,结合自身特点,积极开展有利于构造企业和谐劳动关系的各种活动。

劳动竞赛持续开展。深入学习宣传贯彻党的二十大精神,以“贯彻党的二十大精神,决胜‘两不’目标收官战”劳动竞赛活动为主题,以降本挖潜、创收增效为抓手,开展四季度劳动竞赛活动,在全公司掀起“攻山头、炸碉堡”劳动热潮。持续弘扬“四再精神”,翔立分公司组织6名员工进行绿化修剪练兵学习,组建绿化

修剪班组。海州湾公司动员职工开展秋季扒盐竞赛和五小项目活动,激发员工创新创造的活力,为公司转型发展提供强劲的动力。

先进典型引领示范。大力弘扬新时期劳模精神、劳动精神和工匠精神,海州湾公司等一批先进集体、夏军等一批先进个人分别在集团和公司两级职代会上受到表彰奖励。对在生产经营活动中做出贡献的职工,评选出“星级员工”和“三将”,以典型先进带动广大职工干事创业,激发劳动热情,营造争先创优、担当

奉献的良好氛围。

三组联建逐步完善。根据集团公司党委构建“三组联建”工作机制文件精神,台北公司召开“三组联建”工作推进会,各单位进一步完善“三组联建”工作机制,将“三组联建”与生产经营活动有机融合到一起,同时将“三组联建”纳入到单位年度考核中,以召开现场会的形式进行每月一考核,促进各单位之间相互学习好的经验做法,弥补工作中的不足,进一步深化“三组联建”的开展。(北工)



为进一步美化辖区环境,提升绿化景观品质,助力省生态园林城市创建验收。华茂益丰园林公司对东方大道、黄海大道等路口立体花柱进行草花更换,此次更换草花品种主体是近两万株羽衣甘蓝。(夏伟)

面对发展的新形势新任务,资产管理公司纪检充分发挥监督保障执行作用,以担保、小贷等重点指标完成情况督查为切入点,确保公司全年重点工作部署落实、落细、落地。

突出源头监督,坚持风险把控。该公司纪检紧盯客户经理这个关键岗位,积极探索廉洁风险防控精准监督,从源头上监督把控信用风险、操作风险、案件风险。全面梳理担保、小贷、应急转贷等领域人员的廉洁风险行为,对存在有廉洁风险的苗头性、迹象性、倾向性问题及时发现和处置。深化以案促改、以案说法、以案警示,用身边事教育身边人,有效防范行为失范,不断提升客户经理职业操守。开展廉政谈话和廉洁从业教

资产管理公司强化纪检监督全力保障“岁末收官”

育,签订廉洁从业承诺书,通过客户回访、风险排查、信访举报等途径,对贷前调查、贷中审查、贷后管理等各业务流程实施精准监督,全力查处和惩治各类违反廉洁纪律及其他违规违纪问题,做到内控优先、防控到位。

突出过程监督,坚持齐头并进。该公司纪检靠前监督,定期开展“下沉式”督查,每月监测担保、小贷数据,适时深入企业客户走访调研,按季度发布专项督查通报。督查过程中,灵活运用电话、视频、现场等“一对一”督查方式,对担保余额

任务完成度、特色类担保户数等任务完成度较低的部门负责人进行监督提醒。同时,对季末公司“业绩冲锋榜”考核积分排名靠后的业务经理进行提醒谈话。对业务部门反映的产品、流程、效率、考核等方面问题,实时向分管领导和职能部门反馈。督促职能部门开发“工投金融”线上产品,完善模型设计,优化业务流程,提升审批工作效率,提高客户体验度。

突出重点监督,坚持稳中求进。该公司为督促全员在融资服务工作上思想再重视、措施再扎

实、行动再迅速,确保圆满完成全年各项目标任务。该公司纪检主动担当作为,结合企业发展实际,于12月上旬在全公司持续开展岁末担保、信贷等重点指标完成情况专项督查,对照公司2022年度工作目标考核指标,做好“回头看”,逐条、逐项、逐个落实,确保任务不漏项、目标不落、考核不丢分。同时,以统筹做好疫情防控和经营发展为根本前提,督促全员抓好年末契机,做好业务冲刺,确保圆满收官。

(孙安 李芊江)

一场初雪送轻寒，一季风霜送向阳。走进百年历史的灌西盐场，冬日的阳光温暖你的心扉；走进苏北淮盐大地，一幅浓墨的天地人文意境，勾勒出淮盐人勤劳、淳朴的佳作。

天时的作美，让整个盐场

多了一份“春”的气息。空气中的丝丝寒意被冬日的暖阳“融”个净光，传统的盐场居民如火如荼地忙碌着，热火朝天的准备着“冬准”工作。

因海而生，靠海而兴。淮盐悠久的历史传承，让我们淮盐的老百姓自身携带着“烟火气”。这也许就是我们淮北盐民以地方性生产原盐为主而演变成的一种生活习俗，不论是过去还是现在，一直受到丰厚的滋养，永续的根植于盐文化沃土之中。从入冬开始，我们的盐场居民就着手接连不断的准备着冬天的食材，当然也就少不了“盐”，腌制萝卜干、鱼干……终究就是盐的世界，盐的天下。这些“冬准菜品”在雪白的盐廋映衬下，显得如此的婀娜多姿，美轮美奂。随着时代的进步，人们的生活水平也在不断提高，淮盐人除了可将这些菜品作成菜吃，还可以将这些“佳品”和一些新鲜的菜系烧制在一起吃，并且合理的搭配健康饮食，降低食物中的亚硝酸盐。淮北

生长在盐场，小时候看电影都在露天，有电影看的消息一般三四天前就传来了。于是，便等啊等，先是打听具体日子，后又打听放什么电影，最希望是打仗的，百看不厌。对当时的我们来说，看一次电影无疑是饕餮大餐一样的奢侈享受。

回家后便可以名正言顺地让妈妈早给我准备晚饭，好提前占据看电影的有利位置。我们是学龄前儿童，基本上也没有事做，有搬长板凳的，有放竹椅子的。我们家没有多余的长凳竹椅，我的几个小伙伴家的情况也差不多，要等家里人吃完晚饭之后才行。但我们有的是办法，搬几块石头、砖头或者树干占个位置；再没有办法了，干脆在地上以划线为界或者脱下身上的衣服、鞋子甚至是裤腰带之类的物件，来个“占地为王”。

等到傍晚，放电影的师傅已经把雪白的银幕挂起来了，场地的中央也架好了机器，收工后，大

在人生最初时间里，每个人都是相信自己的：相信自己的强大，相信自己的优秀，相信自己能够搞定一切，甚至能够拯救世界。

相信自己的能量

□ 盛小雷

不知道从什么时候起，人们越来越不相信自己了，越来越理智，也越来越现实。经过大小挫折，逐渐怀疑自己的能力，又从怀疑自己的能力开始，不断丧失自信。也有相反的情形，有人就是从始至终一直自信，在自信的支撑下，有人取得了极大的成功，也有人赔光整个人生。

最近正在看《天才少年维克多》，书中的主角是位早产儿，说话晚，吐字也不清楚，六岁时被诊断为认知能力低下。虽然爸爸妈妈总给他加油鼓励，但在学校他却备受嘲弄和打压。最终，维克多辍学了，连初中都没有毕业。在一次偶然的场合中，维克多通过解答广告牌上的题目成为了艾弗利公司的职员，并且知道了自己的智商是173，找

盐场的冬天

□ 许东彦

盐场人的纯朴民风，沉淀着盐文化历史的习俗，洋溢着浓烈的乡土气息，也构成了特有的盐场文化景观，进而演泽成一种全景式的情感符号、文化符号，让盐场文化标签更加的根深蒂固。

日出而作，日落而息。不管严寒还是酷暑，一代又一代的盐场人历经着风吹日晒，继承着祖祖辈辈的盐匠精神品质，将淮盐精神的历史文化永续流传。天空中飘落着稀疏的雪花，却阻挡不了忙着修滩整格的日晒制盐盐工们，在瑞雪的“关照”下，盐工们对冬准工作干的更起劲了，在爽朗的谈笑风生中，他们找到了盐场高质高效发展的底气。“来，今天我们几个男子汉先把池捻修整工程完成了，要确保池捻整齐上线”“咱们几个娘子军在天黑之前，抓紧完成滩场文明工程，清理生产区域内杂草、垃圾”。一枝独秀不是春，百花齐放春满园。盐工们以特有的团结协作、齐心奋进的拼劲，永葆千磨万击还坚韧的勇毅，踔厉奋发、笃

看电影

□ 宋永军

人们陆陆续续来到场地，我们占据的领地却在逐渐被蚕食。正在我焦急万分，眼看守土无望的时候，我的哥哥姐姐们搬着长凳“救驾”来了。守住了阵地，我们便一边看着白色的银幕，一边看着黑色的夜幕，静静的等待着幸福时刻的到来。

我们除了在盐场看电影，有时候还跟着大人或伙伴们去外村看。去外村看，往往没有好的位置了。这时，我们就只能在场地外围着脚看或者坐到银幕后面的地上看。幕布挂得很高，必须仰着头，吃力且脖子酸，一到换片间隙，就马上“低头认罪”，以放松颈项肌肉。好在银幕后面看

回了自信心，于是他成为了一位名扬世界的天才。这其实是一个真实的故事，它是世界级智商俱

乐部主席的亲身经历。在故事中，维克多过了十七年的傻瓜生活，当维克多相信了自己，他就有信心去面对生活了，成为了最聪明的人。

一个人无论定下什么样的目标，也不论正在做着什么样的事情，既然做足了前期的工夫，相信自己就是最好的选择。要相信自己有无限的潜力，只要你具备足够的勇气和能力，它就会支撑你开花结果的那一天。而怀疑只会抑制能力，削弱自己的力量，阻碍目标的进展，导致事情半途而废，一事无成。多数时候，对待自己的态度能够决定命运的质量，你打算靠别人去实现的目标，完全可以用自身的努力去实现。

其实我们都可以成为天才少年维克多，只要我们相信自己并为之努力。

闲暇之余，与身边同事聊到“年龄”问题，如今自己处理工作生产中的相关事务再

平常心

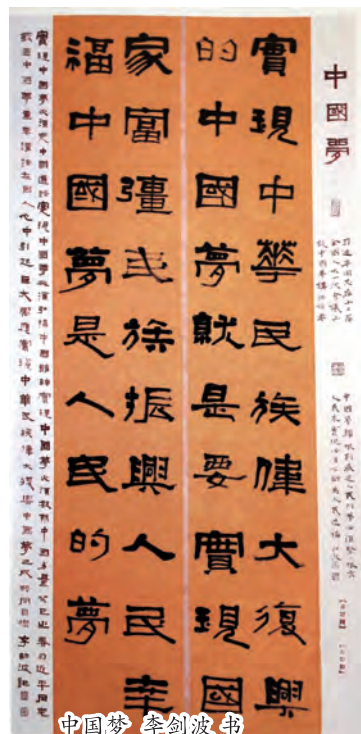
□ 杨波

也没有年少气盛的心态了，变得更加稳重许多，这也就是人们常说地守住一颗平常心。

生活中，每个人都想自己岁月静好，一生平安悠然，但却很难如意。问题在于没有一颗平常心。无论家人贤良或愚钝、尊贱，只要有一颗平常心，生活就一定不会太差。我有一位贤惠、善解人意的妻子。她很知足，经常谈起我们二十多年前的生活，三间房屋每年夏季总是潮湿，墙面掉灰。一晃过了这么多年，如今的生活翻天覆地变了样。她也时而提醒我要静下心来，反思自己曾经“气盛”时处理事务带来的负面影响，处理问题要站在别人的立场上看问题，不要过于在乎一时的得失，用平常心看待得失，摆正心态，学会知足，才能够拥有更多的收获。受其影响，我的思想观念转变许多，能够从从容地面对生活中潮起潮落，跌宕沉浮，更能坦然接受名利得失，守住初

心，方得始终。纵观历史，古人同样追逐平常心，因此也常以“不利财货，不贪势名”“不以奢为乐，不以廉为悲”“不以贵为安，不以贱为危”这样的话语励志。晋有陶潜“不为五斗米折腰”的豁达，唐有李太白“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的潇洒，明有罗贯中“是非成败转头空，青山依旧在，几度夕阳红”得坦然。因此我们从中悟出拥有平常心的真谛，做平常人快乐。

人生若想岁月静好，难得一颗平常心。金庸的武侠小说《倚天屠龙记》中有这样一段，“张三丰教张无忌练太极的时候，说了几句剑谱心诀，“他强由他强，清风拂山岗”；“他横任他横，明月照大江”，句句体现做人要有一颗平常心。平常心对待一切得失，时刻做到“失之泰然，弃之安然”，这便是舍得的智慧，也是养生之道。大家为什么总是活得太累，就是没有正确处理好取舍得失，只有守住平常心，才能不为世俗名利所累，健康永伴。



行不怠，响鼓重槌踏着党的二十大精神的东风加油奔跑，风雪无阻奋力追逐着属于我们盐场人自己的幸福梦，开辟着现代化制盐企业的发展征途，成就淮盐人的工投梦。

因盐而兴，灌河造福。不管四季怎样轮换，盐河——灌西的母亲河始终抚育着我们灌西盐场一个时代又一个时代的生机和繁荣，供我们运输原盐、泄洪排淡，更是我们重要的码头物流渠道。改革开放后尤其是进入二十一世纪，灌河融入江苏“沿海开发”战略。进入新时代，灌河开发主动对接国家“一带一路”倡议，灌河文化积极融入大运河文化带建设。灌河被誉为苏北的黄浦江，在战“疫”的冬天，母亲河显现的更加刚强，承载着我们盐场人的希望、梦想，在淮盐人筚路蓝缕、辛勤耕耘、勇往直前的行程中一路奔跑，养育着盐场人，造就着企业振兴发展。盐河在运送出一座座盐山的同时，又为我们流进了丰富的淮盐文化，在当今时代焕发新的生机。

盐场的冬天，让我们真正意识到传统文化亘穿古今的强大生命力和日益凸显的社会价值，迫使我们用更大的耐心、更开放的胸怀从中润发企业提质增效的内生动力，迎接春天的到来。

电影也有稀奇景象，电影里的人吃饭、开枪、劳动都是左手，跟我们生活中习惯右手的场面正好相反。因为我们几个伙伴从小就常常在银幕后面看电影，看样学样，好几个长大之后都成了左撇子。

去外村看电影最大的难处是电影散场以后回家。那时候的乡村道路不像现在平坦宽大，天黑风高，伸手不见五指的夜晚，过桥时都是手脚并用爬行的。好在同去的伙伴都是好兄弟，谁的妹妹都是大家的妹妹，我们哥哥姐姐就两个换一个的来回把她们带到对岸。危险过去后，男孩们又恢复调皮恶作剧的天性，有的大呼有蛇，有的说“鬼来了”，以此吓唬女孩子，女孩们无不连叫带跑，我们却从中获得了做“男子汉”的乐趣……

呵呵，我们的童年有趣吧？是的，有趣。但逝去的往事其实是我们童年的艰难，乐趣和幸福感都是在回忆中体会出来的。

打开工投网

□ 许佃来

我轻轻敲击键盘像弹琴一样那雄浑的乐曲在我指间流淌打开“工投主业”的窗口浏览挺进足音的铿锵搜索“排头兵”的偶像听，在海洲湾的胸襟里在黄海边缘的咸土上……澎湃着“工业立市、产业强市”的交响

哎哟喂……打开工投网下载你豪迈超越般的音响你这魅力四射的好地方让我心胸激荡我要发送真爱飞唱在你那华丽的乐章

我轻点着鼠标像绘画一样那多彩的画卷在我胸中徜徉点击“国企改革三年行动”的菜单搜索“排头兵”的偶像看，在工投集团的视频上彰显出“扛起光荣使命，加快后发先至”的辉煌

哎哟喂……打开工投网登陆你桃源仙境般的水帘洞乡你这令人惊美的好地方让我痴迷神往，我要确定真情追寻在你那神奇的梦乡

热土



最近静下心来读了一本深受启发的书——《自控力》，读这本书的目的很简单，就是想慢慢改掉自己身上小毛病，逐渐提升自己的自控能力。

书中提供了清晰的框架，讲述了什么是自控力，自控力如何发生作用，以及为何自控力如此重要。这其中有两个章节对于目前的我来说非常的受用。

一个章节是节制上网，不沉溺于网络。相信很多人和我一样，不想熬夜，但仍然玩手机到很晚才睡，周末前制定了计划，但也会因朋友的一个微信就陷入了游戏中的虚拟世界。长此以往，我们的身体健康状况会下降，对于工作也会产生倦怠，自控能力也会不断下降。回想下自己的现状，或许我们将找不到继续颓废的理由。所以，不如就像书中所说，去保持一个健康规律的生活作息。多运动，晚上坚持夜跑、散步，周末打打篮球羽毛球等，不仅能够起到淡化网瘾的作用，而且还有助于睡眠，强身健体。

另外一个章节是不要拖延，今天事今天做。我个人身上还是存在一定的惰性的。当一件事情不是很着急的时候，

《自控力》读后感

□ 王浩

都喜欢往后拖一拖。从某种意义上而言，做事拖拉就是浪费生命。总有些事情，明明可以及时完成，却在期限截止前才开始着手。不如直接从当下做起，对未完成的事情列出一个明细单，分清事情的轻重缓急，定个时间表，限定完成期限，强迫自己在规定时间内把事情做完，慢慢养成良好习惯。

在一些事物面前，很多人难以抑制住内心冲动。书中通过举例子、提问题来告知如何正确且有效地抑制住冲动。正如书中所说“自控力是一个过程，在这个过程中，人们不断偏离目标，又不断把注意力收回来”。本书建议通过一些锻炼改善意志力，提升与自控力有关的一切生理指标，最重要的是要记住你需要拥有一种“特殊”力量——牢记自己真正想要什么！当你面对诱惑和拖延症的时候，你得想清楚，你真正想要的！

这是一本让人受益匪浅的书，静下心来，认真品读，反思自己，学会如何去成就更好的自己。