

# 睡眠冷知识 多少度睡觉最舒服?

很多朋友认为睡觉谁不会，躺倒就可以了。但你在入睡的时候，有没有入睡前，睡眠质量不高的情况发生?其实，这跟温度有相当大的关系。



## 室温20℃-23℃最为适宜

睡眠的环境对人们睡眠质量有很大的影响作用。研究表明，寝室的温度、湿度、光照等都会对睡眠产生影响。一般人睡觉时室内温度在20℃-23℃最为适宜，在20℃以下人就会因冷而蜷曲身躯并裹紧被子，但超过23℃就会感到热，要掀被子了。冬天如果室内温度过低，即使盖着被子也会感到露在外面的肢体和脸非常冷，不知不觉就会形成蒙头大睡的姿势，对呼吸新鲜空气非常不利。

## 你关注过被窝温度吗?

此外，能否迅速入睡与被窝温度也有非常密切的关系。据研究，被窝温度在32℃-34℃时人最容易入睡。被窝温度低，需要长时间用体温焐热，不仅浪费人体的热能，而且人的体表经受一段时间的寒冷刺激后，会使大脑皮层兴奋，从而推迟入睡时间，或是造成睡眠不深。

## 被子不是越厚越好

被窝内相对湿度保持在50%-60%最好。被子不能漏风，否则会觉得很冷，最好的办法就是盖大一些被子。另外，单层被子太薄不保暖，太厚不舒服，如果盖两层纯棉薄被子，保暖效果和舒适度最好。人体睡眠时要排出汗和一些异味，因此，被褥要经常晾晒，最好的办法就是在阳光下晾晒，平时要经常摊开通风。如果能够拥有一个良好的睡眠质量，对人体健康将会有很大益处，祝您好梦。

文/本刊编辑部摘自 中国天气网



# 董事长王文其携全体董事 祝员工生日快乐

6月1日 农历五月初七

寿星:吴剑  
祝公司兴旺发达,家人开开心心!

6月4日 农历五月初十

寿星:施佳欢  
祝公司兴旺发达,家人身体健康!

6月5日 农历五月十一

寿星:景新  
祝公司越来越火!

6月5日 农历五月十一

寿星:鲁伟龙  
祝公司繁荣昌盛,家人身体健康!

6月7日 农历五月十三

寿星:周维圣  
祝公司兴旺发达,家人全家幸福!

6月10日 农历五月十六

寿星:景萍萍  
祝公司兴旺发达,家人开开心心!

6月11日 农历五月十七

寿星:陈海斌  
祝公司日日蒸蒸日上,家人身体健康!

6月11日 农历五月十七

寿星:王燕  
每天开开心心!

6月12日 农历五月十八

寿星:于宏明  
祝公司繁荣昌盛,家人幸福平安!

6月14日 农历五月二十

寿星:孙安伯  
祝公司兴旺发达,家人健健康康!

6月17日 农历五月二十三

寿星:周进军  
祝公司兴旺发达,家人开开心心!

6月17日 农历五月二十三

寿星:冯小亮  
祝公司繁荣昌盛,家人身体健康!

6月17日 农历五月二十三

寿星:戎伟  
祝公司日日蒸蒸日上,家人身体健康!

6月20日 农历五月二十六

寿星:卢飞  
祝公司兴旺发达,家人健健康康!

6月20日 农历五月二十六

寿星:王铭豪  
祝公司所有员工都能快乐每一天,公司蒸蒸日上!

6月21日 农历五月二十七

寿星:王娟  
祝公司日日蒸蒸日上,家人身体健康!

6月22日 农历五月二十八

寿星:曹杰  
祝公司蒸蒸日上,家人平平安安!

6月28日 农历六月初五

寿星:钟永旺  
祝公司强大,家人健康!

6月28日 农历六月初五

寿星:毛金华  
祝公司兴旺发达,家人开开心心!

6月29日 农历六月初六

寿星:陈平  
祝公司繁荣昌盛,家人健健康康!

6月30日 农历六月初七

寿星:景明珠  
祝员工全家幸福,公司蒸蒸日上!

6月30日 农历六月初七

寿星:周兴其  
平安就是健康!

6月30日 农历六月初七

寿星:于进  
祝公司繁荣昌盛,家人健健康康!



2017年  
5月

# 森信之窗

WINDOW ON SENXIN



森信投资控股集团主办

本期8版

总第一百三十六期

农历丁酉[鸡]年

新闻热线: 65606818-8031

热线短号: 6299

邮箱: ycy6299@sxjs.com

## 喜报

### 荣誉证书

王文其同志被评为十大杰出通商, 特发此证, 以资鼓励。

中共南通市委 南通市人民政府  
二〇一七年五月二十二日

王文其被评为十大杰出通商。

### 荣誉证书

上海森信建设工程有限公司:  
被评为上海市绿色建筑协会“2016年度先进会员单位”  
特发此证, 以资鼓励!

上海市绿色建筑协会  
二〇一七年五月

上海市绿色建筑协会2016年度先进会员单位

# 董事长王文其出席南通市 通商总会成立大会并当选 通商总会副会长

2017年5月21日下午,江苏省南通市通商总会成立大会在南通新区会议中心隆重举行。我司董事长王文其出席大会。会议通过了通商总会章程,选举产生

了通商总会执行会长、副会长和理事。董事长王文其当选为首届通商总会副会长。南通市委书记、市人大常委会主任陆志鹏,市委副书记、市长韩立明,市政协主席黄巍东,市人大常委会常务副

主任庄中秋,市委常委、组织部部长、统战部副部长冯军,副市长、市工商联(总商会)主席(会长)赵闻斌等市四套班子领导出席大会。

图并文/集团办公室 杨春月



# 董事长王文其荣获首届“十大杰出通商”称号



2017年5月22日上午,南通江海国际博览会暨首届通商大会开幕式在南通体育会展中心隆重开幕。南通市委书记、市人大常委会主任陆志鹏,江苏省政协副主席范燕青出席大会并作重要讲话。

南通市委副书记、市长韩立明作“南通建设上海大都市北翼门户城市”主题推介;开幕式上表彰了十大杰出通商,宣读《通商大会宣言》,进行了重大项目签约。

董事长王文其荣获首届“十大杰出通商”称号。  
图并文/集团办公室 杨春月

# 加强一线队伍培训 提升项目管理能力

5月27日下午,公司工程资料培训会在集团一楼会议室召开,董事长王文其、副董事长朱璧琨等公司领导出席。培训会由公司总工程师陈海进主持。项目部项目经理、技术负责人、施工主管代表、资料员、以及有关部门人员参加培训。

会上,由公司技术顾问王正平、副总经理薛桂华、信息中心副经理吴杰分别主讲,主要就项目二次经营及有关资料的收集与整理、项目主要基础资料的填报、技术方案编制与风险防范、往来函件要求等多个方面进行了详细培训与案例剖析。

朱璧琨副董事长就本次培训召开的意义、目前存在的主要问题进行了分析,对如何做好工程资料的编制、收集与整理进一步进行了阐述,并对项目月度检查、踏实工作,做好工程资料工作;公司应加强对工程资料的考核,开展系列培训,提高项目管理能力,为公司发展、资质升级、承接“高大上”项目打下坚实基础。王董还对安全生产工作作出指示。

文/企业管理部 冯勇  
图/集团办公室 杨春月



# 董事长莅临天津统一项目视察



端午前夕,董事长王文其、副总经理王海军放弃与家人团聚的机会,不辞辛苦到达天津统一项目部,深入一线慰问现场管理人员,在高温下为我们带来一缕清凉。董事长一到项目部,未曾休息就直接进入施工现场进行视察。在分公司执行经理刘龙虎及管理团队的陪同下,详细地了解了施工现场安全、文明施工、实体工程质量、整体施工进度等情况,并就基坑施工、高大模板、钢结构等重大危险源施工作出重要指示,要求在确保安全的前提下,保质保量完成合同规定工程量。

施工现场察看结束后,董事长牵挂一线职工生活情况,视察了职工生活区。对生活区统一安装了空调,室内全部采用36V照明电压等措施给予了肯定,并对食堂卫生情况、菜品样式、价格、留样情况等进行了查看询问,要求“经济实惠、多样、卫生”地保障职工饮食。当晚,董事长一行与项目部职工一并用餐。

图并文/天津统一项目部 刘伟

# 森信中标上海统一企业饮料食品有限公司建设饮料和方便面生产项目(二期)工程

炎炎夏日送清风,在公司领导的带领下,各部门之间的默契配合,我们在17年4月参与了“森上海统一企业饮料食品有限公司建设饮料和方便面生产项目(二期)工程”的投标报价,并凭借良好的信誉及雄厚的综合实力在5月份收获了中标通知书。

本工程为上海统一企业饮料食品有限公司建设饮料和方便面生产项目(二期)工程,位于上海市金山区金山工业园区,基地东至金脚路、南至规划路、西至金流路、北至阮家港。项目总建筑面积约61967.87m²。主要由生产车间二、辅助车间五、辅助车间六、门卫室2、配电室、面粉仓库和油泵房、配建库房、油罐区等组成。本工程计划开工日期2017年06月13日,2018年04月28日土建工程完工,2018年07月17日完成消防验收及政府各项验收。

图并文/合约采购部 王燕



# 地下工程防水中“三位一体”模式的有效利用

**摘要:** 地下工程防水工作,会影响到工程的实际应用效果,需要积极采用合适方式进行有效控制。“三位一体”模式在地下工程防水工作中的应用中,具有十分良好的应用效果,需要针对工程实际情况,开展施工。本文主要是从地下工程防水施工的实际情况出发,针对“三位一体”模式的有效利用情况进行全面细致的分析和说明。  
**关键词:** 地下工程; 防水; “三位一体”; 模式; 利用

## 1. 前言

地下工程,在现代城市建设中占据重要地位。当前地下工程数量和种类较多,在城市之中,主要是一些地下隧道、地铁、商场和停车场,这些空间区域为人们提供了极大的便利条件。如何提升地下工程的施工质量和使用效果,是当前城市建设中的重要问题。针对地下工程进行修建的过程中,需要将地下水工程进行有效控制,地表水以及一些细管水,容易渗透到地下工程中,影响到工程的实际应用情况。针对地下工程,积极开展防水建设工作,能够减少渗漏问题,将地下水、地表水的负面影响进行有效控制。这时候就需要积极采用“三位一体”模式。

## 2. 工程情况

某市区处在平原地区,该区域内部的河道分布较多,经常会出现一些暴雨、台风天气,地下水和地表水的水位变化情况较为明显,特别容易出现渗漏问题,给该市区居民的日常生活、生活造成了极大的负面影响。以某商业大楼为例,该地区的商业大楼,在实际使用的过程中,仅仅不到个月的时间里,已经出现了多起渗漏事故,严重地方甚至出现了混凝土破碎、泥浆喷射的情况。

## 2.1 现阶段地下工程防水设计的现实情况

地下工程防水工作,在综合设计阶段,需要按照一定原则和要求进行,主要是从实际地理环境出发,把握全面的施工现场情况,将堵、截和防、排工作进行有效融合,同时需要达到定级良好的目标,保证施工方案在施工过程中具有良好的可靠性,施工方案具有较高的经济性和合理性以及适用性。现阶段国内在地下工程防水工作之

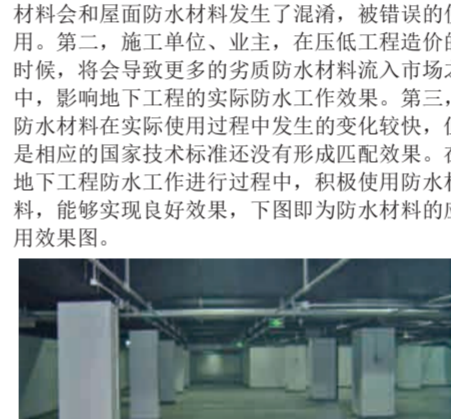
中,没有统一的标准,地下工程的设计和施工,通常将防水技术规范作为相关依据。但是需要注意的是,现如今,地下工程防水工作进行当中,多是注重了防水方法的应用,对于施工材料、方式工程自身的需求、施工质量方面,还缺乏相应的规定。

## 2.2 地下工程防水工作的施工情况

当前地下工程,在开展防水工作的过程中,使用的工艺手法还较为单一,施工体系的配套工作还不够充分的齐全,多是采用了手工作业,防水应用技术系统并没有取得良好的运行效果。防水作业施工工作缺乏必要的规章制度作为保障。地下工程防水市场的具体工作还不够十分规范,分包情况较为严重,市场竞争之间缺乏秩序,施工定额和实际施工过程中存在着一定差异。现阶段地下工程防水材料和工艺在不断更新和进步,但是工作人员自身的综合素质还不能够有效适应当前工作情况。

## 2.3 地下工程防水工作的材料情况

施工材料,一项都是工程项目的重要前提。现阶段应用在地下工程防水工作中的材料质量在不断进步和更新,常见的主要是高分子类型、高聚合物类型、沥青类型以及涂料类型的,已经逐渐形成了等级分明的材料体系。这些材料在实际施工的过程中,能够发挥积极作用,但是仍然存在着一定的问题:第一,防水材料市场存在着一定的混乱,一些假冒伪劣产品较多,很多地下工程材料会和屋面防水材料发生了混淆,被错误的使用。第二,施工单位、业主,在压低工程造价的时候,将会导致更多的劣质防水材料流入市场之中,影响地下工程的实际防水工作效果。第三,防水材料在实际使用过程中发生的变化较快,但是相应的国家技术标准还没有形成匹配效果。在地下工程防水工作进行过程中,积极使用防水材料,能够实现良好效果,下图即为防水材料的应用效果图。



## 3. 地下工程防水中“三位一体”模式的有效利用

地下工程在实际开展防水工作的过程中,需要充分把握施工现场现状,从施工过程中常见的问题出发,积极采用切实有效的方式和手段加以应对,才能够起到良好的效果。积极应用“三位一体”的模式,能够起到良好的效果。

## 3.1 防水方案

方案设计工作,是直接影响到地下工程建设施工效果的关键性因素,在开展地下工程防水方案设计工作的过程中,需要充分考虑到防水层、混凝土结构的自防水能力。防水混凝土结构的自防水能力,在地下工程施工过程中,该能力能起到重要的基础性地位,有效保障地下工程的顺利施工和良好应用。在设计地下工程防水结构的过程中,首先需要奠定好坚实的基础,也就是说需要积极发挥混凝土结构的本体刚性防水效果,将混凝土结构本身的质量进行有效控制,提升混凝土结构的整体应用效果。将混凝土施工中的各项材料进行良好控制,选择合适的配对比,保持均匀的搅拌速度,提升混凝土的施工效果。其次,需要给予地下工程防水工作中迎水面以重点关注,主要是形成相应的柔性防水层,这其中需要使用到高分子橡胶片材、沥青卷材以及防水涂膜之类的,这些材料的防水性效果较好,将会保证防水方案的实际完成效果取得良好功效。

## 3.2 防水材料的选用

选择合适防水材料,是保证地下工程防水性能有效发挥的重要手段和前提。在选择防水材料的时候,需要针对不同材料自身的各项特性进行充分了解,这主要是针对防水性能和混凝土主体结构相结合性进行充分分析和研究。首先,需要从地下工程建设施工情况出发,根据现场施工情况,确定好防水材料的数量、质量以及规格和种类等。其次,需要做好防水材料的试验工作。将防水材料实际应用在工程之中,看其能否发挥相应的防水作用。再者,在选择防水材料的时候,需要针对地下工程基层的适应性、温度和材料的耐久性和施工性能进行充分考虑。最后,当然需要保证防水材料自身的质量,禁止使用假冒伪劣产品,对于

# 项目部怎样为项目竣工结算做好基础工作

大家知道,项目施工的最终目的即是实现利润的最大化,而实现这个目标会牵涉到方方面面,如:材料的采购、材料的节约、与业主合同的条件、与劳务分包的价格,质量,安全,进度的受控、综合后勤管理的加强等等。但作为最基层且在项目一线的项目部,怎样为项目的竣工结算做好基础工作也是提高项目经济效益的关键。

## 前期

作为项目经理、项目工程师及项目核算员,一旦项目开工但还没有大规模挖土(即项目前期),不论多忙都要抽出时间熟读招标文件(含技术标、商务标)及总承包合同,对重要章节要能熟记,并且对关键内容要用彩笔批注。项目负责人合同中牵涉经济利益的每一项条款要烂熟于心;但仅仅做到这些还是不够,建筑市场一直是粥少僧多,为卖方市场,业主往往以朝南坐的姿态强迫总包接受相关条款,与其说是合同,倒不如说是“不平等条约”;但百密必有一疏,你仍然要逐条逐条将通用条款与专用条款进行对照分析,总会找到一些有利于我总包的条款,从而以此突破加以发挥与利用。

项目进场以后,首先要组织人员编写施工组织设计与施工方案,在编写过程中除考虑技术、规范、工艺、质量、安全外,更应考虑经济效益,如基础底板钢筋支架采用Φ28螺纹钢、间距80公分,以确保钢筋网的稳定性;如为防止基坑位移动,砼底板浇筑到基坑围护边,对一些周边有管线、道路、建筑物的基坑可以要求垫层浇30公分厚内配钢筋以支撑、缓减位移等。诸如此类,有了这些内容,在竣工结算审计时,结算人员与对方周旋时就有据可依,有据可依。

图纸会审也是项目前期的重要工作内容。但不仅仅是项目工程师、施工员检查是否有设计失误、违背规范、各单项施工是否有冲突等,也应是项目经理、项目预算员根据合同中各子目单价进行调整和增减的机会。前面已述,现在建筑市场是卖方市场,建设方往往按国家定额要求总包向下压几个百分点,同时又要满足三大材不许上浮的硬性规定。于是,施工方在单项报价中为了中标往往将一些防水、地砖等单价低于成本报价。此种情况,在图纸会审中,项目部应根据材

料特性找出其弱点,积极与设计、建设方沟通,力争变更,从而重新报价、扭亏为盈;还有一种情况,有些设计往往将墙面粉刷设计成12厚、地面细石砼面层设计成30厚、基坑垫层砼设计成C10等。对于这些违背常规现象,都要据理力争、积极交涉,提高厚度和级别。还可向设计、建设方提一些建议,如:为了成品保护,楼梯台阶粉刷增加嵌铜条项目等。这样既提高了质量,又增加了经济效益,一举两得。

## 中期

项目正式开始挖土施工后,项目部千头万绪,极其繁忙。但以下一些工作一定要及时、高质量的完成。

一、基坑实际开挖的标高以及长度、宽度,一定要在业主、监理的参与下形成书面文件,并由各参与方签字、盖章。  
二、总进度计划、各阶段进度计划的及时制定、上报给业主、监理并在发文登记上签字。因为现阶段业主指定的专业分包仍较多,一旦他们进场滞后或施工期拖的长,可由此提出索赔。  
三、及时向业主发出其制约工程进度因素的工作联系单,详细写明某项专业分包、某项供货材料或设计方案应该何时进场而实际在什么时间进场、影响了多长时间、造成了多少损失都要一一写明,为最终结算提供供证的凭证。  
四、各种信息的收集。业主的工作联系单、各种停电、停工通知、天气预报、施工日记的认真记录、会议纪要、政府文件等,要有专人收集、保管、编制,以备需时之用。  
五、设计变更与专项施工方案。现在施工的项目往往规模都比较大,免不了设计变更。我们在竣工结算时,仅凭设计院的变更单,肯定满足不了要求。如某项目车库顶板需回填土1.8高左右,其主建筑(上部)也在回填土之上,原设计

图纸无车库顶板至主建筑底板的墙体基础图,施工时,设计院出了补充变更图,该项目部为此写了一份室内砖砌回填土专项施工方案,因为投标时不考虑墙体砖基础,小土方车可直接在车库顶板上卸土方,而有了砖基础后,土方无法开进基础内,需打路基箱铺垫,挖土机多次翻土才能完成,在方案内详细写明这些内容,并报监理单位、业主审批。这样在竣工结算时,就可根据专项施工方案更正言顺地算账。再如,由于设计失误,某车库汽车坡道上部需拆除四米长,设计院简单出了一个拆除单。现在的业主对签证非常的敏感,为处理此事,项目部写一个专项施工方案,从大型专用切割机拆与不拆的砼墙、底板切割,以防对不拆的墙体、底板造成破坏,到挖土机进场、出渣;从现场无挖机大臂回旋空间需拆围墙到补砌排水沟;从垃圾外运到被破坏的外墙砖补贴等,都详细写明。在业主、监理审批后开始拆除施工。这样做既不为难业主、监理,也增强了施工的法律理性,更为竣工结算提供了依据。

六、材料单价的及时认定。合同中,往往有一些材料需向业主选择并认定单价。项目部一定要提前做好这项工作,早送样品、报价单,并且不停地催要结果,这样在结算时无后顾之忧。

## 后期

工程初具规模,接近尾声,作为项目部为工程结算仍有以下工作要做。  
一、将一些设计变更、技术核定单、业主变更通知等涉及工程造价的资料仔细梳理一遍,去粗取精、去伪存真,对于不利于我总包的章页剔除,以免不必要的麻烦和损失。  
二、及时绘制高质量的竣工图,将设计变更、技术核定单等全面、客观地反映在竣工图中,甚至有些没有变更但实际施工有变化且比

一些新工艺和新材料的选择和使用,需要保持一定的慎重。

## 3.3 施工全过程的质量控制

在地下工程防水工作施工过程中,需要严格控制好施工质量,这就需要从施工全过程中的各个环节入手。首先,是选择合适的防水材料。第二,工程设计阶段,需要保证施工设计能够符合相应要求。第三,防水混凝土的施工。在制造防水混凝土的时候,需要保持合理的厚度和强度。在铺设混凝土的过程中,需要按照一定顺序合理进行,保持均匀的摊铺速度,一层一层的开展工作。减少混凝土施工过程中裂缝的产生,逐渐提升防水混凝土的密实度。针对于钢筋混凝土来说,需要将裂缝和宽度情况进行全面把握,积极使用一些高性能混凝土的制造和施工工艺。在混凝土制造过程中,适当的添加一些化学纤维、减水剂以及钢筋等材料,能够最大限度的提升混凝土的抗裂性能,从而减少地下工程出现渗漏问题。其次,还需要适当使用倒梁架的设计理论,从底板受力分析方面出发,全面计算出地下工程中的浮力变化,从而将防水材料有效嵌入到其中。

## 4. 结束语

地下工程的施工建设,将会直接影响到城市发展进程,是现代化城市发展的一个重要方向。在开展地下工程建设的时候,需要做好防水工作,这其中需要选择合适防水材料,针对施工过程进行全面质量控制,提升防水方案的实际应用效果。

## 参考文献:

- [1] 罗晓兰,陈柏仁.论“有趣、有用、有效”三位一体的教学模式在商务礼仪课程中的运用[J].企业导报,2016(9):132-133.
- [2] 高俊丽,李桂芝.利用“三位一体”的教学模式优化大学英语听说教学[J].北京电力高等专科学校学报:社会科学版,2012,29:299-300.
- [3] 钱维明,杜丽雨,温春杰.基于平台理念的放射介入三位一体管理模式的探讨[C]/《基层医疗机构从人员科技论文写作培训会议》.2016.

图并文/上外附中项目部 顾森然  
审稿人/总工程师 陈海进

文/第三分公司经理 于宏明  
审稿人/总工程师 陈海进

# 付出, 才能得到想要的回报!



当你抱怨收入太少时, 你是否想过自己实际又付出了多少呢? 当你抱怨真心的人太少时, 你是否想过自己有无全心全意为他人着想, 还是始终更多考虑的是自己呢?

没有春天的播种, 就一定没有秋天的收获。在秋收时间尚未到来前, 农夫们必须尽力播种、插秧、除草, 因为他们明白, 唯有努力付出才会有丰硕的收获。

有些人在做事情时, 刚刚付出那么一点点, 心里马上就想到回报。一个人如果只考虑自己的利益, 只知道接受, 而在接受之后不懂得付出,

结局将是不堪设想。

但是真心付出了, 不一定能得到相应的回报, 好心却被误认为是虚情假意, 那是多么的难过伤心。那为什么还要付出呢? 因为你是为了希望和梦想而活, 是为了你爱的人和你爱的人而奋斗的, 如果一个人没有梦想, 没有追求的话, 那一辈子也就没有什么意义了!

千万不要有这两种典型的心态: 永远对机会: “不”; 总想“一夜暴富”。但没有付出谈何回报。不要去计较得到多少, 且问你付出多少。

没有付出哪有硕果累累? 常常放

弃是典型失败者的习惯。梅花香自苦寒来, 宝剑锋从磨砺出。耐得住寂寞, 经得起意志的磨砺, 不急不躁, 无怨无悔, 才能柳暗花明走向成功。

### 请记住:

成功者永不放弃, 放弃者永不成功。你一定要懂得付出, 才能得到想要的回报!

文/本刊编辑部 摘录自 新浪网

# 不要太浮躁, 一切都会好起来

环境的改变, 温室效应的猖狂, 纸醉金迷的诱惑, 以及自我膨胀等等, 我们开始越来越浮躁了。

与静雷同的, 躁源于内, 浮则表于言行。如同很难抵抗的病毒一般, 于有意之间伤害自己或他人。大学生马加爵正因为太浮躁导致其走向罪恶的深渊, 殊不知, 对付躁的最佳抗体就是静。夏天是浮躁的, 了了趴在树干上疯狂地嚷着, 抱怨这炎热的气候, 空气中的水珠也浮躁地搅动, 气压急速下降, 压抑得难受, 这浮躁导致的便是一场狂风暴雨的咆哮。

“蟹六跪而二螯, 非蛇鱗之穴无可寄托者, 用心躁也。”此为躁之体现。人生在世要切记太浮躁, 应心静。都说冲动是魔鬼, 浮躁所带给的只有事后的悔恨不已, 但现实就是这样的, 使人易浮躁, 易犯错, 压抑是不好的,

然而太浮躁却给我们自我毁灭性的压打。

过于静则是心如止水, 这也不太好, 任其自生自灭甚至带几分消极态度; 我们总是躁一点的, 至少不会静如一潭死水, 躁在某个角度代表了积极。喜怒哀乐是我们所必须的, 怒即是躁后的体现之一, 戒躁、戒怒, 那我们就不完整了。正如轻狂年少, 有疾速的快感, 并不是每个人都能体会的。

没有什么绝对是完美的, 只静不好, 太浮躁更不好, 该放则放, 只有一切刚刚好时, 才会心无顾忌。没有哭泣、丧气、惋惜, 只有幸福。自己浮躁才觉得世界都渺小, 自己平静才会感知世界的空灵, 没有什么过不了的, 只是不要太浮躁, 一切都会好起来。

图/开文/森南商都项目部 曹海波



## 好书推荐>>>

### 影响力



书名: 影响力  
作者: (美) 罗伯特·B. 西奥迪尼 (Robert B. Cialdini)  
定价: 54.00元  
书号: 9787550284531  
出版日期: 2016/09

### 内容简介:

在这本书中, 心理学家罗伯特·B·西奥迪尼博士为我们解释了为什么有些人极具说服力, 而我们总是容易上当受骗。隐藏在冲动地顺从他人行为背后的6大心理秘笈, 正是这一切的根源。那些劝说高手们, 总是熟练地运用它们, 让我们就范。自出版以来, 《影响力》就一直是畅销佳作。由于它的影响, 劝说得以成为一门科学。无论你是普通人还是为某一产品或事业观点游说的人, 这都是一本最基本的书, 是你理解人们心理的基石。

### 自控力



书名: 自控力  
作者: Kelly McGonigal  
定价: 39.80元  
书号: 9787514205039  
出版日期: 2012/08

### 内容简介:

《自控力》是斯坦福大学最受欢迎心理学课程。作者麦格尼格教授吸收了心理学、神经学和经济学等学科的研究成果, 为斯坦福大学继续教育项目开设了一门叫做“意志力科学”的课程, 参与过这门课程的人称其能够“改变一生”。这门课程就是《自控力》一书的基础。如果你想让生活变得更加美好, 就从自控力入手吧。自控力强的人能够更好地控制自己的注意力、情绪和行为, 更好地应对压力、解决冲突、战胜逆境, 身体更健康, 人际关系更和谐, 恋情更长久, 收入更高, 事业也更成功。如果你总拖到ZUI后一分钟才开始工作; 总是月光,\*透支; 想放松一下, 却熬夜上网; 一直想减肥, 总是挫败; 那么《自控力》就是专门为你而写的。只需10周, 成功掌握自己的时间和生活。提高自控力的\*有效途径, 在于弄清自己如何失控、为何失控。

### 你要么出众, 要么出局



书名: 你要么出众, 要么出局  
作者: 李尚龙  
定价: 39.80元  
书号: 9787540479657  
出版日期: 2017/02

### 内容简介:

本书是百万畅销书作家、中国优质新偶像李尚龙写给千万年轻人的成长激励之书。全书41篇作者亲历、亲闻的故事, 如同41个特写镜头, 把生活的现实、功利、残酷拆开来看给你看, 为你提供全新的观察生活和审视自己的视角, 告诉你年轻时没有安稳平淡的中间选项, 你要么大汗淋漓地出众, 活出耀眼且丰盛的自己, 要么小心翼翼地出局, 被迫面对人生的遗憾和后悔。多篇火爆朋友圈的正能量好文《舒适区总有一天会毁掉青春》《寂寞是\*好的增值期》《忙起来多好, 因为闲下来更累》《下班后的生活, 决定了人的一辈子》《弱者看平台, 强者造平台》《别怕麻烦, 好的朋友都是麻烦出来的》等也都收录在本书当中。精选语录: 时光, 不会辜负每一个平静努力的人。

### 高效能人士的七个习惯-25周年纪念版



书名: 高效能人士的七个习惯-25周年纪念版  
作者: (美) 史蒂芬柯维  
定价: 68.00元  
书号: 9787515326399  
出版日期: 2015/02

### 内容简介:

史蒂芬柯维被《时代周刊》评为“影响美国历史进程的25位人物之一”。普京

感慨: “俄罗斯应该出现这样伟大的思想家。”史蒂芬柯维的思想和成就, 与拿破仑、戴尔卡耐基比肩。

●《高效能人士的七个习惯》(25周年纪念版) 是一部永恒的畅销书, 里程碑式的著作——高居《纽约时报》畅销书排行榜之首长达20多年, 总销量超过2500万册, 在全球140多个国家以40种语言出版。

●全球管理大师、《基业长青》、《从优秀到卓越》作者吉姆柯林斯倾情作序。

史蒂芬柯维博士, 他是美国学界的“思想巨匠”, 入选“影响美国历史进程

的25位人物”, 被《时代周刊》评为“人类潜能的导师”, 得到美国总统奥巴马的特别接见, 是前总统克林顿倚重的顾问, 《经济学家》杂志推崇其为“具前瞻性的管理思想家”。

在美国乃至全世界, 他的思想成就与卡耐基、德鲁克、杰克韦尔奇肩并肩。他是世界备受推崇的领导工作权威, 家庭问题专家, 教师, 企业组织顾问, 在领导管理理论, 家庭与人际关系, 个人管理等领域久负盛名。《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的受教者, AT&T、通用电子、微软、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生, 李开

复等中国知名企业家和管理者也深受其思想的启发。每年, 来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教者更是高达数百万人之多。他是全球为组织和个人提供培训和管理咨询的世界著名机构——富兰克林柯维公司的创始人之一。公司与世界500强公司和成千上万的中小型企业及政府职能部门都有建设性的合作关系。

作为9个孩子的父亲, 50个孙辈的祖父, 柯维博士曾于2003年被授予“\*父亲奖”, 他将此看成是他此生得到的非常有意义的奖项。

## 明确施工安全日记的作用 记好安全日记

建筑施工安全日记是从工程开工到竣工, 由专职安全员对整个施工过程中的重要生产安全和技术活动连续不断的详实记录, 是工程项目每天施工安全的真实写照, 是工程施工安全事故原因分析的依据。在整个工程施工过程, 档案中具有非常重要的位置, 只有对安全日记的理解有准确的定位才能准确地记好施工安全日记。

施工安全日记主要记录施工现场已经发生的违章操作、违章指挥、安全问题和隐患, 对发现的问题进行处理的记录, 是设备设施是否进行了进场验收, 质安人员是否对现场质量安全隐患进行检查的证明, 是反映施工安全生产过程最详细的第一手资料, 准确真实地反映出安全生产情况, 可以起到文件接口的作用, 可以追溯出一些文件中未能体现的事情, 有可能成为判别一些事情真相的依据。

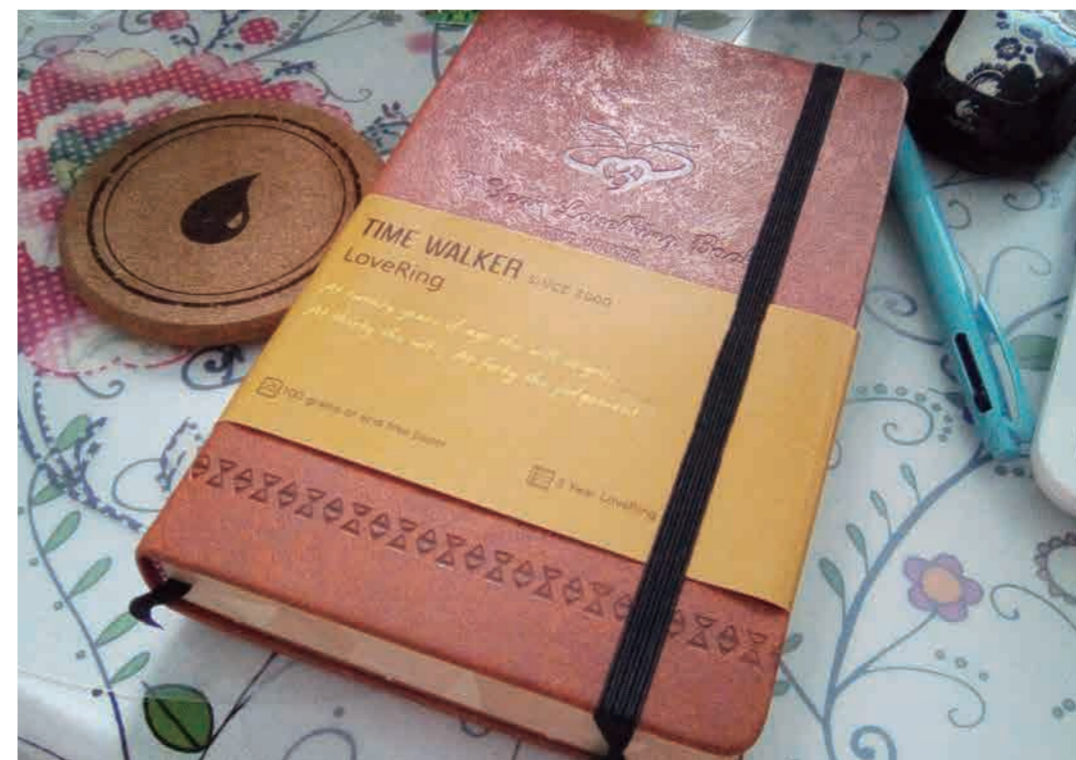
施工安全日记主要记录巡查(发现安全事故隐患, 违章指挥, 违章操作等)情况, 设施用品进场(数量, 产地, 标号, 牌号, 合格证书等)的记录, 设施设备验收情况, 设备设施, 施工用电, “三宝”“四口”“五临边”防护情况, 以及其他特殊情况。

施工安全日记记录应注意: 抓住事情的关键意思, 发生了什么事, 事情的严重程度, 何时发生, 谁干的, 谁领谁干的, 谁说的, 说了什么, 谁决定的, 决定了什么, 在什么地方(部位)发生的, 要求做什么, 做了多少, 要求何时完成, 由谁完成, 已经做了多少, 怎么做的, 做的合格不合格。对发生的事要围绕关键意思进行描述, 记录清楚具有可追溯性。记录要简洁得当, 该记的事情一定不要漏掉, 事情要点清晰明了。当天发

生的事情在当日日记中逐日记载, 不得后补。记录要连续, 从开工到竣工验收逐日记录, 不得中断, 若工程施工期间有间断, 应在日记中加以说明, 在停工最后一天或复工第一天记录里进行描述。停工、停电一定记录清楚起止时间。停工停电时正在进行的工作, 是否造成经济损失, 是由哪一方面原因造成的, 为以后的工期纠纷及变更理赔留有证据。不能记成流水帐, 要有时间、天气、分部分项部位施工情况、作业班组、施工人员以及其他相关单位部门检查和指示详细记录。

施工安全日记是安全员在一天执行安全管理工作的真实记录, 是分析研究施工安全管理的参考资料, 也是发生安全生产事故后, 可追溯检查最具可靠性和权威性的原始记录之一, 是认定责任的重要书证之一。

文/上外附中项目部 田砚荣 摘录



## 企业内刊的目标

企业内刊的目标是传播企业优秀的物质和精神文化、内聚人心、外塑形象, 扩大公司的知名度和美誉度; 挖掘、报道、表彰先进人物和事迹, 发挥文化作为软力量的渗透作用; 成为企业治理、团队交流的渠道, 增加人与人互动的空间, 承担上传下达和下情上知的作用; 培养员工的再学习能力, 为打造知识型企业积累素材和资源; 对内、对外嫁接企业内部文化和品牌文化的桥梁; 配合企业其他目标的完成。

企业内刊目前已经成为一个独特的由企业内部发出的声音, 这个声音如何更加响亮和清晰, 对于企业来说任重而道远。为了应对企业内刊传播整合化、网络化、社会化等趋势, 我们应发扬与时俱进的创业精神, 力求通过科学实践科学发展观, 深入探索新时期企业传媒的发展规律, 使企业内刊真正成为着力巩固壮大主流思想舆论, 推动企业改革创新, 提高企业管理水平, 提升企业文化软实力, 打造企业核心竞争力和实现企业可持续发展的重要推动力。

企业内刊的不断完善发展是一个长期的过程需要企业上下团结一致共同努力, 我们深信, 随着经济社会创新热潮的持续涌动, 企业阵营将会不断壮大, 同时代表企业声音的企业内刊也会层出不穷, 它必然会在不断创新发展中更加具有旺盛的生命力坚持创新、改造自己、追求卓越才是企业文化创新和文化的力量源泉。

文/行政办 屈晓刚



# 建筑业发展“十三五”规划出炉

近日，住房城乡建设部在其官网公布了《建筑业发展“十三五”规划》，明确六大发展目标，提出九大主要任务，全国建筑业总产值年均增长7%。

《建筑业发展“十三五”规划》以落实“适用、经济、绿色、美观”建筑方针为目标，以推进建筑业供给侧结构性改革为主线，以推进建筑产业现代化为抓手，以保障工程质量安全为核心，以优化建筑市场环境为保障，旨在推动建造方式创新，深化监管方式改革，着力提升建筑业企业核心竞争力，促进建筑业持续健康发展。

《建筑业发展“十三五”规划》秉持坚持科学发展、坚持深化改革、坚持质量安全为本、坚持统筹国内国际两个市场的四项基本原则，按照住房城乡建设事业“十三五”规划纲要的目标要求，明确今后五年建筑业发展的六大目标——

## 市场规模目标

以完成全社会固定资产投资任务为基础，全国建筑业总产值年均增长7%，建筑业增加值年均增长5.5%；全国工程勘察设计企业营业收入年均增长7%；全国工程监理、造价咨询、招标代理等工程咨询服务企业营业收入年均增长8%；全国建筑企业对外工程承包营业额年均增长6%，进一步巩固建筑业在国民经济中的支柱地位。

## 产业结构调整目标

促进大型企业做优做强，形成一批以开发建设一体化、全过程工程咨询服务、工程总承包为业务主体、技术管理领先的龙头企业。大力发展专业化施工，推进以特定产品、技术、工艺、工种、设备为基础的专业承包企业快速发展。弘扬工匠精神，培育高素质建筑工人，到2020年建筑业中级工技能水平以上的建筑工人数量达到8300万。加强业态创新，推动以“互联网+”为特征的新型建筑承包服务方式和企业不断产生。

## 技术进步目标

巩固保持超高层房屋建筑、高速铁路、高速公路、大体量单体、超长距离海上大桥、核电站等领域的国际技术领先地位。加大信息化推广力度，应用BIM技术的新开工项目数量增加。甲级工程勘察设计企业，一级以上施工总承包企业研发投入占企业营业收入比重在“十二五”期末基础上提高1个百分点。

## 建筑节能及绿色建筑发展目标

城镇新建民用建筑全部达到节能标准要求，能效水平比2015

年提升20%。到2020年，城镇绿色建筑占新建建筑比重达到50%，新开工全装修成品住宅面积达到30%，绿色建材应用比例达40%。装配式建筑面积占新建建筑面积比例达到15%。

## 建筑市场监管目标

加快修订建筑法等法律法规，进一步完善建筑市场法律法规体系。工程担保、保险制度以及市场经济相适应的工程造价管理体系基本建立，建筑市场准入制度更加科学完善，统一开放、公平有序的建筑市场规则和格局基本形成。全国建筑工人培训、技能鉴定、职业身份识别、信息管理系统基本完善。市场各方主体行为基本规范，建筑市场秩序明显好转。

## 质量安全监管目标

建筑工程质量安全法规制度体系进一步完善，质量安全监管机制进一步健全，工程质量水平全面提升，国家重点工程质量保持国际先进水平。建筑安全生产形势稳定好转，建筑抗灾能力稳步提高。工程建设标准化改革取得阶段性成果。

## 围绕发展目标，规划提出了九项主要任务

- 一是深化建筑业体制机制改革。改革承(发)包监管方式，调整优化产业结构，提升工程咨询服务业发展质量。
- 二是推动建筑产业现代化。推广智能和装配式建筑，强化技术标准引领保障作用，加强关键技术研发支撑。
- 三是推进建筑节能与绿色建筑发展。提高建筑节能水平，推广建筑节能技术，推进绿色建筑规模化发展，完善监督管理机制。
- 四是发展建筑产业工人队伍。推动工人组织化和专业化，健全技能培训和鉴定体系，完善权益保障机制。
- 五是深化建筑业“放管服”改革。完善建筑市场准入制度，改进工程造价管理体系，推进建筑市场的统一开放，加快诚信体系建设。
- 六是提高工程质量安全水平。严格落实工程质量安全责任，全面提高质量监管水平，强化建筑施工安全监管，推进工程建设标准化建设。
- 七是促进建筑业企业转型升级。深化企业产权制度改革，大力减轻企业负担，增强企业自主创新能力。
- 八是积极开拓国际市场。加大市场开拓力度，提升风险防控能力，加强政策支持。
- 九是发挥行业组织服务和自律作用。



# [住建部]关于进一步加强危险性较大的分部分项工程安全管理的通知

建办质(2017)39号

各省、自治区住房城乡建设厅，直辖市建委，新疆生产建设兵团建设局：

近期，一些地区接连发生建筑施工群死群伤事故，给人民群众生命财产造成重大损失。各地住房城乡建设主管部门必须进一步增强责任意识，要站在讲政治的高度认真贯彻落实《危险性较大的分部分项工程安全管理办法》(建质[2009]87号)，切实加强危险性较大的分部分项工程(以下简称危大工程)安全管理，采取有效措施防范和遏制建筑施工群死群伤事故的发生，确保社会和谐稳定，为党的十九大胜利召开创造良好的建筑安全生产环境。现将有关事项通知如下：

## 一、健全危大工程安全管控体系

各地要督促工程建设各方主体严格执行危大工程安全管理制度，着力健全危大工程安全管控体系。建设单位应当提供真实准确的工程地质、水文地质资料和工程周边环境的相关资料，保障危大工程的工期和费用，并在办理项目安全监督手续时提交危大工程清单和安全管

理措施。勘察单位应当针对工程实际，在勘察文件中说明地质条件可能造成的工程风险。设计单位应当在设计文件中列出可能涉及到的危大工程，并提出保障工程周边环境安全和工程施工安全的技术措施。施工单位应当在施工前辨识危大工程，编制危大工程专项方案，加强全过程管控。监理单位应当将危大工程列入监理规划和监理实施细则，对施工单位危大工程管控情况进行监督。

## 二、严格危大工程安全管控流程

(一) 严把方案编审批关。施工单位项目技术负责人应当组织相关技术人员针对危大工程单独编制专项方案，专项方案应当包括计算书及相关图纸。专项方案经施工单位技术负责人批准后，报项目总监审核签字。超过一定规模的危大工程，施工单位应当组织专家对专项方案进行论证。

(二) 严把方案交底关。专项方案实施前，编制人员或项目技术负责人应当向现场管理人员进行专项方案交底，现场管理人员应当向施工作业班组、作业人员进行安全技术交

底，并签字确认。

(三) 严把方案实施关。施工单位必须严格按照专项方案组织施工，不得擅自修改专项方案。应当指定专人对专项方案实施情况进行现场监督，发现不按专项方案实施的，要立即整改；发现有危及人身安全情况的，立即组织人员撤离。

## 三、强化危大工程安全管控责任

(四) 严把工序验收关。对于按规定需要验收的危大工程，施工单位、监理单位应当组织相关人员进行验收。验收合格的，经施工单位项目技术负责人及项目总监理工程师签字后，方可进入下一道工序。验收完成后，应当在危大工程所在区域设置验收标识牌，公示验收时间及责任人。

## 四、严肃查处危大工程安全违法行为

各地要把危大工程作为日常监管、安全巡查的重点，加大抽查频次和力度。要树立“隐患就是事故”的理念，对危大工程安全生产违法违规行为严格依法处罚，对于未编制危大工程专项方案或未按照专项方案施工等行为，立即责令整改，依法实施责令项目经理、项目总监理工程师停止执业及暂扣施工企业安全生产许可证等行政处罚。要加大生产安全事故问责力度，严格按照“四不放过”原则，对责任单位和个人资质资格实施处罚，并对查处情况予以公开曝光。

时，施工单位负责人应当带班检查。监理单位对危大工程安全生产承担监理责任，项目总监理工程师或其委托的专业监理工程师必须对危大工程实施旁站监理。建设、勘察、设计等单位根据各自职责对危大工程安全生产承担相应责任。

## 五、加强危大工程安全管控

各地要把危大工程作为日常监管、安全巡查的重点，加大抽查频次和力度。要树立“隐患就是事故”的理念，对危大工程安全生产违法违规行为严格依法处罚，对于未编制危大工程专项方案或未按照专项方案施工等行为，立即责令整改，依法实施责令项目经理、项目总监理工程师停止执业及暂扣施工企业安全生产许可证等行政处罚。要加大生产安全事故问责力度，严格按照“四不放过”原则，对责任单位和个人资质资格实施处罚，并对查处情况予以公开曝光。

中华人民共和国住房和城乡建设部办公厅  
2017年5月17日

# 当我步入社会，来到了森信这个大家庭

去年，我还是一个在校的懵懂无知少年。经过公司的层层筛选，我终于当上了森信的一名员工，对此我感到无比的荣幸和激动。我会珍惜这来之不易的机会，在今后的日子里，我会全身心的投入工作中，为公司贡献自己全部力量。

进入新的工作环境，我有点手足无措和紧张不安。在很多方面都还不懂的情况下，公司睿智的领导和热情的同事在我身边关心我，照顾我，使我对未来充满了希望。在大学期间，我知道做任何事都要知道事情的来龙去脉，要知道事情的进展，到什么

阶段该做什么事情。只有这样我在工作当中才能游刃有余，妥善的安排工作时间，才能够及时的完成领导安排的任务。虽然在说在工作中总是会遇到一些棘手的事情，毕竟做任何事总不会是一直一帆风顺的，还是要多和各位领导沟通，来解决各种困难，在不懂得方面还请请教各位前辈，有什么地方做的不好的需要虚心接受领导的批评，做出总结，这样才能让我在工作中学习、进步。

施工员要和各种各样的角色打交道，一个项目的顺利完成，需要项目部中各个部门的共同努力。施工员要接触监理，分



图开文/复旦附中项目部 曹振伟

# 入职感言

我来到森信公司虽然只有三个月的时间。但在这短短的三个月里，我感受到公司领导对工作的精益求精，不断创新，对员工无微不至的关怀。特别是我们彩虹湾工地的卢佳华经理对工地的生产、安全、质量等方面管理得井井有条。每天都是跟员工们一起在工地上查看、安排，发现问题并及时解决。

对进入一个全新工作环境的新员工来说，我虽然在过去的工作中积累了一定的工作经验，但刚进入公司，难免还是有点压力。有问题还需要及时请教同事。能成为公司的一员，我感到无比的幸运和自豪，相信这种自豪将使我更有激情的投入到工作中。

图开文/彩虹湾医院项目部 石龙



# 入职感言

2017年的2月我很荣幸地加入了上海森信建设集团有限公司(以下简称森信)，并被安排到惠南项目部工作。在这里我感觉到了一家发展前景辉煌、管理机制科学、企业文化优秀、工作氛围愉悦的大公司的非凡魅力。我想每一位来到这的新员工，都会感到无比荣幸。我也为自己身在森信这样的集体而感到光荣。

感受到身边的同事爱岗敬业的精神，看到他们对事业的不倦追求，我既感动又觉得有压力。感动于他们对工作的一丝不苟、对事业的不懈追求。有压力于自己与他们相比，离一名优秀的森信员工还有相当的差距。

通过3个月的实习，我了解了公司的工作流程，清楚了项目各部门的职责，对工程的状况也有了进一步了解，对自己在工地上的定位更加明确。

这3个月的见习，我领悟到了要成为一名优秀施工员的我还欠缺很多。作为一名施工员，必须谦虚谨慎、戒骄戒躁。诚信、和谐、创新、卓越，用过硬的施工技术水平对自己、对公司、对工程及项目部负责。要有团队精神，工程建设是一项集体创作的过程，讲的是各部门各专业之间的密切配合。因此不管是哪一个部门，哪一个专业，都不能闭门造车，每一个工程管理人员都不是一个人在战斗。

在师傅曹益辉的带领下，我参与了惠南镇东城区A12-4地块的工程建设。随着对工作的认识不断加深，我发现了自己很多的不足，但是我深信，通过自己的努力我一定能克服这些不足与困难，我会将自己变得越来越好。

今天，我选择了森信，选择了挑战，道路充满艰辛，更有无限机遇，让我从现在开始，对人感恩，对己克制，对事尽力，对物珍惜，在森信这个大平台上努力开拓进取……

15年春华秋实，15年风雨兼程。森信从无到有，从小到大，从弱到强。老一辈的森信人走过创业的艰辛，为年轻的森信人夯实路基，立下一座座路标，在创业的大道上不断把胜利延伸向远方。公司的前途就是我们每一位森信人的前途。我们森信人以共同的理想和目标，以顽强的斗志和精神，依靠集体的智慧和力量，依靠公司的领导和指挥，依靠各部门的协调和团结，让森信这一品牌发扬光大。

对一个企业来说，15年称不上历史悠久，15年只是一个开头，只是一个基础，但森信的开头，开得精彩；森信的基础，打得坚实。森信是一部书，它记录着森信的光荣与梦想，铭刻着森信人不懈的追求和探索。森信是一位青年，他朝气蓬勃，风华正茂，正朝着美好的未来奋力前行。

森信是一轮冉冉升起的朝阳，它积聚着能量，孕育着生机，充满着希望。森信是一艘乘风破浪的巨轮，它从15年前的历史中驶来，正驶向更加辉煌灿烂的明天！

图开文/惠南项目部 吉吉祥

