



森信投资控股集团主办

本期8版

2020年

2月

森信之窗

WINDOW ON SENXIN

总第一百六十六期

农历庚子【鼠】年

新闻热线：65606818-8031

热线短号：6660

董事长王文其每日心语分享

1.三观不同,不必为友,层次不同,不相争论,人心不同,不必同行。一个成熟的人,绝不跟烂人在烂事上损耗时间,因为没有意义,只是徒劳。做人,赢在格局,输在计较。假若讨厌一个人,也真的用不着争吵,不要让烂人烂事破坏自己的好心情。如果你有水的宁静,就无视纷扰,泰然自若,不争,不辩,无畏,无惧。一辈子不长,与其在不值得的人身上浪费时间,不如努力去充实自己。

2.时间就像海绵里的水。只要你愿意挤,总会有的;生活是一个容器。如果你有更多的幸福,你就会有更多的麻烦;生活就像一首发人深省的歌,有低潮的部分,也有高潮的部分,就像生活有低谷,但总会有高潮的喜悦。很多人缺乏的不是美丽,而是自信。记住:自信本身就是一种美。有一个积极的态度是容易成功的。

3.没有哪一个冬天,我们是这样渴望春天,没有哪一个季节,我们是这样希望早点过年,没有哪一时刻,我们是这样期待健康平安。人,只有在在大灾难面前,才能体会到平淡的生活是多么美好,曾经我们总是会说过生活过于平淡,我们总是抱怨命运亏待自己,现在想想,那些所谓的一成不变,平淡安稳的日子是多么值得珍惜。终于明白,所有的荣华富贵,都是过眼烟云,只有平安健康才是最珍贵的。

4.站在初春三月的船头,挥别不平凡的二月,迎面扑来的是三月这一抹喷薄欲出的晨曦,温暖非常,红艳无比。三月,你深情地来了。我知道,你一定会善待护佑恩爱十四亿勤劳智慧的人民,你更不会辜负这九百六十万平方公里的宝地。永别了! 2020年的2月。不是我们不得见你,是你实在让我们高兴不起,请你理解一下我们小小的无礼。好在,三月的春光已洒满大地,中国人民又将扬眉吐气创造属于自己的奇迹。

一个人的态度、修养和素质,也能看出他的情商。一个人说话的时候,能把语气控制得很好,这样的人,情商肯定很高。

6.人生就是一条坎坷曲折的路,即使不断跌倒,也一定要坚强地爬起来。虽然会痛,但请相信,走过流年的山高水长,总有一处风景,会因为我们而美丽;总有一个笑脸,是为我们而绽放;总有一份遇见,唯美了整个曾经;总会有一个人知你冷暖,懂你悲欢。如果你一无所有,那么就释怀所有,拥有一个云淡风轻的心情就足够了;如果你有情有爱有亲人,那么就珍惜所有,奔波和忙碌都是一种幸福。

7.漫长的人生中,许多的人输给了生活,输给了爱情,输给了时间,输给了等待。我们总是习惯了说:等有时间了,等有时间了。可是,等来等去,等没了健康,没了缘分,没了机会,一切也就不再是原来想要的模样。时间不会为了某一个人停留,岁月也经不起太多的等待,更不会给我们任何的承诺,有的只是,一路风雨,一路坎坷。那时光的回声始终在呼唤,生命脆弱,时间宝贵,千万不可荒废。

8.日常生活中,经常听到有人这样感叹,过去虽然穷,虽然吃不饱、穿不暖,可是,人的精神面貌还是挺好的,是无忧无虑的,干活做事的劲头也是很足的,领导布置一件事,大家都争着去干,都有艰苦奋斗、艰苦奋斗的精神。不像现在,什么都是钱钱钱,好像除了钱,世上什么也没有。所以,也就有人感到疑惑,为什么现在日子好了,钱多了,生活富裕了,反而有人怀念起过去艰苦奋斗的日子呢?原因可能有很多,但有一点尤其是在物欲影响下,人对精神的追求也容易受物质所影响,变得有点颓废,缺少精气神,所以,更觉得精神上缺少了什么,反而过得不开心了。

9.站在洒满阳光的窗前,感受春光的明媚与温暖,这一刻,莫名的感动涌上心头。岁月,多少人有来,却未必又往。人这一生,走过多少坎坷,跨过多少沟壑,多少人冲散在世海云烟,又有多少生命匆匆告别在时光变迁。没有什么比活着更幸福,没有什么比健康更幸运。虽说有了健康并不等于有了一切,但没有健康就必然没有了一切。感恩,我们还有明日可期;珍惜,我们要握紧住今天已获的所有。

10.站在洒满阳光的窗前,感受春光的明媚与温暖,这一刻,莫名的感动涌上心头。岁月,多少人有来,却未必又往。人这一生,走过多少坎坷,跨过多少沟壑,多少人冲散在世海云烟,又有多少生命匆匆告别在时光变迁。没有什么比活着更幸福,没有什么比健康更幸运。虽说有了健康并不等于有了一切,但没有健康就必然没有了一切。感恩,我们还有明日可期;珍惜,我们要握紧住今天已获的所有。

11.“90后”有什么不同?和祖辈相比,他们没有经历过战乱;和父辈相比,他们没有人忍受过饥饿。他们很多人都是家里的独生子女,都曾经被称为“掌上明珠”。我们在历史上经历了太多苦难,这份苦难已经积淀在意识深处,甚至成为我们教育育人的信念。“艰难困苦玉汝于成”,我们把吃苦当作青年成长的必经之途。也许正是以这样的坐标来观照今天,我们看“90后”才多少有些不放心。但是,这些天在抗击疫情战场上的表现说明,没有吃过苦,并不能说明一定扛不了事。实践证明90后,你们真行。

12.生活难与不难,我们都要走过,心情乐与不乐,我们自己掌控。生活本简单,勿须想复杂;人心本莫测,勿须太难过。许多事看得太清,会心累;许多心看得太重,会心寒。执一种释怀的心态,不烦躁,轻轻松松;拥一颗宽广的胸怀,不强求,不奢望,平平静静。做最真的自己,走好自己的人生;做自信的自己,描绘自己的景色;一草子不可能顺心,活着,心安理得,走过,快快乐乐。

13.一个人的名声不能大于才华,一个人的财富不能大于功德,一个人的地位不能大于贡献,一个人的职位不能大于能力,一个人,永远只能享受和他相匹配的东西。有的人先扬后抑,有的人先抑后扬,有人一步一个台阶。但是最后,每个人总会回归到最真实的自己以人生真的不必那么焦虑,脚踏实地地做好自己,别人欠

你的,上天都会被补上;前面少的后面自然会补上;这里少的那里自然也会补上,这就叫天道。

14.命运是一种选择,选择不同,前景各异;命运是一种改变,能力强弱决定改变内容;命运是一种实现,你付出多少,它回馈多少。命运对每个人都是公平的,凡事有得必有失,就看你如何看待。人可以没有名利,但必须拥有一份美好的心境。看淡,是是非非也就无所谓;放下,成败得失也就那么回事。做人要几分淡泊,清风细雨,同样有韵致,有诗意;做事要几分从容,俯仰之间,依然洒脱。

15.曾经有一位智者,他教导他的弟子,打碎了玻璃制品,要把碎片装入垃圾袋,并用笔在上面写道:“里面是玻璃碎片,危险!”这样,捡垃圾的人就不会划伤手指。喝饮料之后的矿泉水瓶子,也倒空拧紧,这样方便废品回收者的收集。

你问我什么是文化?这就是文化。文化就是为别人着想的善良。

上厕所的时候,要想下一个上厕所的人。扔垃圾的时候,要想下一个收垃圾的人。无论做什么事,都要想到下一个人。

16.花懂春的明媚,风懂云的飘逸,知己,是灵魂的相惜,自有一份默契,安静,无所求,心灵的相通,胜过千言万语。有的时候,听一首喜欢的歌,遇到快乐的事,就想找一个人一起分享。人生能遇到一个心趣相投的人有多重要,再好的风景,没有一人一起欣赏,也会觉得遗憾,历尽千帆越发觉得,生命中若能遇到一个懂你的知己是最大的幸福。如果你还没有遇到,就请耐心等待,如若遇见,请珍惜。

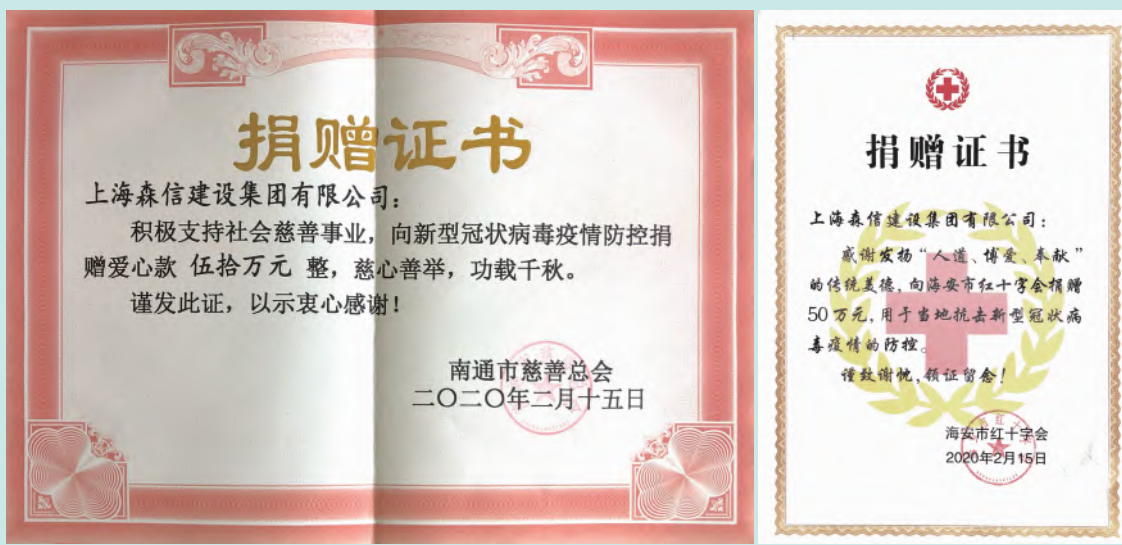
17.没有一种人生是永远顺遂的,如果生活为难了你,不要变得消极颓然。即使面对世事无常,境况愈下,也不要轻言放弃。

在乌云散去之前,要有谁比较熬得住,耐得住性子,守得住初心,忍受得住生活的刁难。

雨过天晴后,你会感谢当初那个咬牙坚持的自己,无坚不摧的自己。

没有一个冬天不会过去,没有一个春天不会过来。

众志成城,抗击疫情——上海森信集团在行动



时至今日,全国上下依旧投入在“众志成城,抗击疫情”的防控工作中。自抗击疫情打响以来,上海森信投资控股集团严格按照党中央、国务院和市委、市政府关于疫情防控工作的部署要求,积极宣传市政府“应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控物资保障工作会议”精神,号召广大会员为打赢疫情攻坚战贡献出自己的一份力量。

疫情爆发之初,虹口区工商联主席、上海森信建设集团有限公司董事长王文其通过虹口区光彩事业促进会捐

自疫情爆发以来,董事长王文其通过多方途径,屡次捐款捐物,善款累计达200多万元。

大爱无疆,普德永存。王董向所有为武汉疫情伸出援手的企业家们致敬。同舟共济,共渡难关。向奋斗在疫情一线的医务工作者们致敬。愿广大群众团结一致,为打赢此次抗击疫情的攻坚战贡献自己的力量。

文/集团 张彤



同舟共济,共同抗“疫”——集团深入慰问社区一线防控人员



当前,新冠肺炎疫情防控“战事”正酣。2020年2月21日上午,受市人大代表、集团董事长王文其的委托,区人大代表、森信控股总裁王铭豪走访了虹口区曲阳路街道赤三、东五居委。王总分别在赤三居委谢辉主任、东五居委赵云飞书记的陪同下代表公司慰问了社区一线防控人员,并为他们送去了护目镜、口罩、免洗手液等防疫物资,支持坚守一线的社区一线防控人员打好抗击新型冠状病毒感染的肺炎疫情的战役。

总裁王铭豪与坚守一线的防疫工作人员进行了简短交谈,了解社区当前疫情防控工作开展情况,并向坚守一线岗位的工作人员致以崇高敬意和亲切问候,叮嘱他们在做好疫情防控工作的同时,更要高度注意自身的防护,确保以健康的体魄投入到疫情防控工作中。

疫情无情,人间有爱。王总表示,在这防控疫情的关键时刻,企业理应承担起更多的社会责任,森信愿与党委、政府和广大人民群众一道,同舟共济,携手同心,为打赢疫情防控阻击战贡献自身力量。

文/行政办 顾闻

董事长王文其携全体董事祝员工生日快乐

3月生日愿望

- | | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 3月1日 农历二月初八
寿星:孙文宏
祝公司蒸蒸日上,家人幸福平安!
3月2日 农历二月初九
寿星:陈冰凯
祝公司越来越好,家人身体健康!
3月4日 农历二月十一
寿星:谭林
祝公司兴旺发达,全家幸福健康!
3月5日 农历二月十二
寿星:罗薇
祝公司蒸蒸日上,大家平安健康!
3月6日 农历二月十三
寿星:王卫中
祝公司蒸蒸日上,家人身体健康! | 3月6日 农历二月十三
寿星:游庆军
祝公司兴旺发达,家人幸福平安!
3月7日 农历二月十四
寿星:于世峰
祝公司繁荣昌盛,家人开开心心!
3月8日 农历二月十五
寿星:姚后军
祝公司蒸蒸日上,家人身体健康!
3月8日 农历二月二十五
寿星:杭永宏
祝公司兴旺发达,家人身体健康!
3月8日 农历二月二十五
寿星:王海
祝公司蒸蒸日上,家人幸福安康! | 3月9日 农历二月二十六
寿星:何志稳
祝公司蒸蒸日上,家人健健康康!
3月14日 农历二月二十一
寿星:王跃春
祝公司兴旺发达,自己生日快乐!
3月14日 农历二月二十一
寿星:宋立
祝公司蒸蒸日上,宝宝健康成长!
3月15日 农历二月二十二
寿星:欧学伦
祝公司兴旺发达,全家幸福安康!
3月16日 农历二月二十三
寿星:张加林
祝公司兴旺发达,家人健康快乐! | 3月18日 农历二月二十五
寿星:刘超
祝公司越来越红火!
3月20日 农历二月二十七
寿星:王锡超
祝公司兴旺发达,家庭和睦,家人身体健康!
3月20日 农历二月二十七
寿星:陈进军
祝公司兴旺发达,家人平平安安!
3月22日 农历二月二十九
寿星:江玉宇
祝公司越来越好,家人平安健康!
3月22日 农历二月二十九
寿星:夏洋 | 祝公司越来越强大,越来越繁荣!
3月22日 农历二月二十九
寿星:景伟
祝公司兴旺发达,家人健健康康!
3月26日 农历三月初三
寿星:陆峰
希望疫情早日结束!
3月27日 农历三月初四
寿星:徐彬
祝公司蒸蒸日上,家人身体健康!
3月28日 农历三月初五
寿星:韩必林
祝公司兴旺发达,家人平平安安!
3月30日 农历三月初七
寿星:曹林
祝公司兴旺发达,家人健健康康! |
|--|---|--|--|---|

4月生日愿望

- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 4月3日 农历三月十
寿星:章梅
祝公司越来越好,越来越强!
4月6日 农历三月十四
寿星:刘斌斌 | 祝公司繁荣昌盛,家庭和谐美满!
4月8日 农历三月十六
寿星:冯淑宝
祝公司繁荣昌盛,希望疫情早日过去! | 4月9日 农历三月十七
寿星:程德锋
祝家人身体健康,自己生日快乐!
4月10日 农历三月十八
寿星:曹宝根 | 祝公司越来越好,家人身体健康!
4月14日 农历三月二十二
寿星:孟维兵
祝公司繁荣昌盛,家人平安幸福!
4月17日 农历三月二十五 | 寿星:江连防
祝公司蒸蒸日上,家人健健康康!
4月24日 农历四月初三
寿星:赵迎夏
希望疫情早日结束,公司顺顺利利! |
|---|---|--|--|---|

公司荣获最美文明创建组织称号



2020年1月16日下午,2018—2019年度曲阳社区“最美曲阳人”表彰大会暨迎春联欢会在上海外国语大学逸夫会堂举行,我司申报的“文明先锋创建队”荣获曲阳社区“最美文明创建组织”称号。

近年来,我司始终把文明创建与生产运营有机结合,紧密围绕生产目标任务,结合形势,更新创建理念,拓展创建内涵,丰富创建方式,通过推进志愿服务、社会治理、绿色环保、救灾捐助等一系列活动,切实将文明创建工作融入中心工作,服务企业,使创建工作充满生机和活力。

我司将以此荣誉为新的起点,对标更高标准,积极开展社区共建活动,不断创新文明建设载体,丰富企业文化内涵,深入履行企业社会责任,用实际行动诠释志愿服务优质品牌,确保精神文明建设常态开展、长效落实,让企业两个文明建设更上层楼。

图博文 / 行政办 顾闻



热烈祝贺我司获评为宝山区2015—2019年度建筑企业协会优秀建筑企业



2020年1月16日下午2点宝山区建筑企业协会(学会)第八届第一次会员大会暨八届一次理事会换届工作,在同济创园1幢1楼举行。会议选举了新一届领导班子,通过了协会及学会章程修正案。

会上,我司评为2015—2019年度宝山区建筑企业协会优秀建筑企业,并当选为常务理事单位。

图博文 / 安装分公司 陈平



森兰3-2项目值班人员做好防控战“疫”

新冠肺炎疫情阻击战打响以来,森兰3-2项目两位值班人员颜勇、田猛同志在春节期间积极做好项目防疫工作。两位同志认真贯彻落实国家及上海市相关疫情防控文件精神,严格按照新型冠状病毒肺炎应急预案执行,迅速行动,扎实做好项目疫情防控工作。

在春节期间拿到公司配备的各项物资后,两位同志马上对生活区各个角落进行消毒,在生活区显著位置张贴宣传横幅并且为项目部其他人员返沪后需要填写的各项资料做准备。2月20日项目上的人员从江苏各地返回的时间并不相同,两位同志无论何时都及时在大门等候,在大门口处对返回项目的每位同事进行测温,填写健康状况信息登记表。项目部人员按照规定隔离14天,他们一天进行两次测温,及时了解各位的身体

状况并记录在案。食堂炊事员按照规定隔离14天,饭菜也是由两位未出沪的值班人员在外采购。

在做好项目部防控的基础上,他们两位对劳务单位上报的工人逐一进行核实,发现重点疫区的工人通知按照文件要求暂时不需返沪,确保在开工后项目没有重点疫区的人员,保证项目正常生产安全。

项目部召开专题会议,对防疫工作进行了部署,明确防控小组各个人岗位职责,落实生活区隔离区等工作,确保复工后人员进场后有条不紊地开展各项工作。通过开展各项防疫工作,提高现场人员的防控意识,自觉做好自身防护。我们相信在正确的部署下,科学防控必能打赢这场疫情防控阻击战。

图博文 / 森兰3-2项目部 卜凡菊



众志成城,艰难复工 齐心协力,共建病房



2020年2月2日,虹口区副区长张雷主持召开由我司承建的上海第四人民医院新院复工会议。会上他强调,为了配合做好此次疫情防控工作,需我司及时启动项目复工,全力加快建设,以确保医院主楼8层及以上在2月25日(即三周内)投入使用,满足临时医学观察病房要求。

我司项目部在接到通知后,立刻召开在线电话会议,明确满足隔离病房交付需要完成的工作、需要进场工种及人员,明确疫情当前需要克服的困难以及需要采取的措施。2月4日项目主要管理人员全部到岗,成立防疫管理小组、编制防疫管理办法,落实防疫管理措施。2月6日在克服材料缺少、人员不足、防护用品不足等等困难下,项目展开复工工作,为2月25日顺利移交隔离病房争分夺秒。充分体现了森信人不怕困难、奋勇向前的精神。

在整个复工过程中,江湾医疗项目部遇到很多艰难险阻,主要如下:

【困难一】:无施工工人
由于疫情管控严格,各地区逐渐采取封村封路,火车、长途巴士停运等,这就导致各工种施工工人无法及时就位,复工准备一再难以推进。

在这种困难面前,我司作为总承包单位充分展现了我司的凝聚力及综合管理能力。项目管理人员首先逐个落实我司自有工人到岗情况,采取一车多带的措施。有私家车的管理人员回沪前尽量争取携带附近工人,安装分公司王经理更是多次往返南通上海两地,亲自护送工人到岗,确保了我司施工工人的就位。其次,项目部逐个落实需要到场的专业分包管理人员及相关工种,在我司的带头作用下,各专业分包也逐步到位。

【困难二】:材料短缺
俗话说“巧妇难为无米之炊”,在人员落实的前提下,材料的供应就成了一个难点,各地区封路、各工厂停工,施工所需要的五金配件无法及时到位。

我司材料部面临的巨大压力,在经理景勇的全力支持下,分管材料员多方面沟通协调,首先落实供货商材料储备情况,明确了上海仓库存储量,以及需要外地调配情况。在物流停运的情况下,采取小物件快递,分批次逐件发货,确保了项目的材料供应。

【困难三】:防疫物资短缺
在疫情肆虐的关键时刻,防疫物资短缺,工人到岗后的医用口罩、消毒药水及电子体温计等防疫用品成了管理的另一大难点。

在上海市虹口区卫生健康委员会的全力支持下,项目复工的主要防疫物资由卫健委提供。我司材料部及综合管理部也积极寻找多方面渠道,努力为本项目提供必要的防护用品。我司董事长王文其更是深入一线,为施工工人带来一批医用口罩。同时项目管理人员利用项目现有资源,自己动手制作了多个紫外线消毒灯,用于办公场所消毒灭菌。



董事长视察防疫情况

为了确保项目紧缺的防疫物资能够得到合理有效的利用,项目部建立防疫物资管控制度。所有收到的防疫物资均需逐一登记,



防疫物资



自制紫外线消毒灯

明确物资来源及数量。为了节约医用口罩,每个人每日仅能领取一个,消毒药片、洗手液等消毒用品也是指定人员领取,合理使用至关键部位。所有使用后的口罩定点回收,由项目部统一送至江湾医院处理,避免与生活垃圾等交叉污染。



防疫物资收发记录

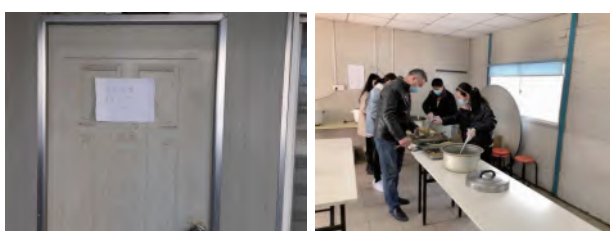


口罩回收点

【困难四】:人员吃饭住宿问题

由于本工程临近竣工,各专业也进入调试收尾阶段,原食堂人员已经与去年底撤场,工人吃饭需要自行解决。而疫情当前,外面餐馆尚未开始营业,如果工人来回进出工地对于人员隔离封闭管理也是一大考验。其次,不同地区不同专业的工人进场时间略有不同,解决住宿交叉传染显得迫在眉睫。

针对吃饭问题,项目部首先想到重新组建工人食堂,但是由于人员及厨房设备问题无法解决,故只能另寻他法。通过多方面渠道寻找配餐公司,与配餐公司达成共餐协议,每日三餐按标准供应。针对住宿问题,项目部积极配合业主与隔壁三期工地协调,临时租用三期一栋活动板房,供隔离使用。同期同地来的工人住在一起,待隔离期满后合并至项目生活区,确保先到人员与后入场人员有效分隔。管理人员吃饭由指定专人出去买菜,采取分餐措施。



宿舍入住公示



管理人员分餐

【困难五】:进出人员管控难

本项目的特殊性以及目前状态决定了每日进出人员众多,业主单位管理人员、监理单位管理人员、上海第四人民医院驻场人员、上海现代集团管理人员以及大量的物业管理人,均不在场内居住,每日均需要进出,这就对我们的封闭隔离管理造成了很大的影响。

本项目严格按照政府相关指令执行,所有需要进场人员资料必须按照项目要求的内容提前报到项目部。只有在人员台账名录中的人员才能允许进场,其他人员一律不许进入。同时本项目只开放一个出入口,所有进出人员及车辆必须登记,并测量体温,只有体温测量合格方能进入现场,如果体温测量存在问题,立刻送入现场临时隔离点等待附近定点医院前来收治。



健康观察点



临时隔离点



车辆管控线

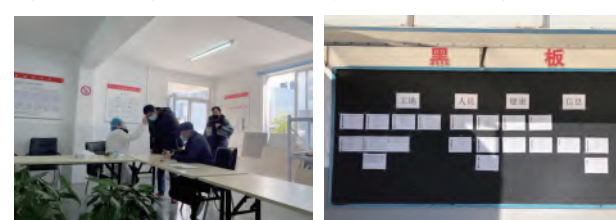


登记及测温记录

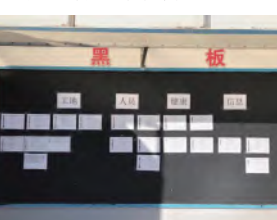
为了确保项目施工工人健康安全,使得项目能够顺利推进,我司项目针对疫情期间还采取以下措施:

【措施一】:体温监测并公示

项目按照政府部门文件严格执行每日两次测量体温,发现体温异常者立刻联系定点医院进行隔离确认。为了确保测温数据的准确性及透明性,上海第四人民医院指派专门医生,每日下班前过来协助测量,每日测量数据均抄录在门口健康公示栏内。



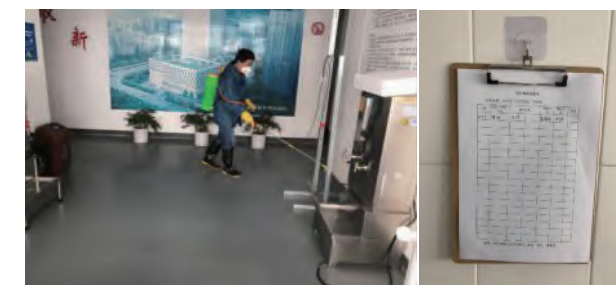
体温监测



健康公示栏

【措施二】:场所按时消毒

为了确保场所卫生安全,预防病菌滋生蔓延,项目部安排专人每日对所有办公、生活区进行两次消毒,并由安全员检查消毒情况。每个消毒场所均设置消毒记录表,消毒人员消毒后填写消毒记录,安全员检查无疑后签字确认。



场所消毒

消毒记录

【措施三】:增加防疫宣传、设置防疫茶水

为了提高工人防疫安全意识,增加防疫安全知识,在缺少防疫安全海报的情况下,项目管理人员充分发挥自做能动性,自己动手制作多个宣传海报及标语。公司材料部也在第一时间制作防疫宣传条幅并邮寄至项目。

在业主单位全力配合下我司项目部每日熬制防疫茶水,提供给工人饮用,提供工人自生防疫能力。



自制宣传海报

设置宣传标语



宣传条幅

防疫用茶

在疫情面前,每个人都在负重前行。可是森信人从来都不畏惧困难,压力越大动力也就越大,克服了一个又一个困难。每一名施工人员勇于担当、服从管理,冲在抢工前线;每一名项目管理人员不畏艰难、奋勇向前,做好协调管理;每一个部门积极配合、共同努力,为社会提供隔离病房而冲刺,践行森信人在疫情阻击战中的担当与使命。

图博文 / 江湾医疗项目部 冯淑宝

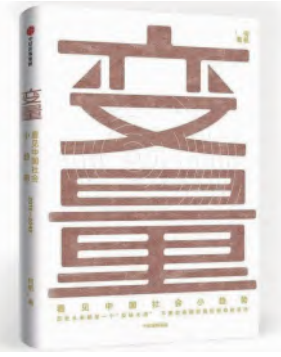
编辑推荐

编辑推荐

- 【5个变量带你读懂基本盘，掌握中国经济的底层逻辑】
试错、突变、适应、协作、混搭，5种基本招式，不断变幻。带你看清复杂局势下的中国经济，打造2020年行动指南。
- 【教你学会演化算法，从容应对挑战】
演化算法是所有复杂体系的底层方法，它将完胜精英算法，让你获得长远的眼光和优胜劣汰的思维。
- 【罗振宇“时间的朋友”2020跨年演讲重磅】
我们正在经历一场社会经济环境的巨变，旧物种灭绝，新物种诞生。这是你做出重大选择的关口。你是继续困在水里，还是变成一条上岸的鱼？

内容简介

书名:《变量》
作者:何帆
价格:68元(简装)



2020 最不能错过的 3 件事

2020 年以来，在回顾过去这一年经历的时候，虽然早就有了心理准备，但最后结果还是让我有点难受：

不善表达，人生最重要的一次面试失败，错过了这次千载难逢的机会；

不善沟通，跟新认识的朋友彻底决裂了；

不够自律，没有管住自己的手，盲目购买了很多并不需要的东西；

与父母相处不够融洽，没有耐心与父母交谈，一打电话就会吵架；

.....

类似的事还有很多。扪心自问，这些都是我最在意的事，为什么我却无法做得让自己满意呢？

失败只有痛入骨髓，才会让人真正反思。我认为我在这三个方面是有欠缺的：不擅长表达，没有足够自律，忽视身边的爱。

为此，2020 年，我立下“9 字真经”，想成为更好的自己，就从做好这 3 件事开始吧。



一、会表达

当今世界，表达能力，对一个人越来越重要。表达的形式多种多样，可以是文字，可以是声音，可以是图画，也可以是视频.....每个人都有自己擅长的表达方式。一个表达能力强的人，往往拥有更多的机会。而表达能力差的人，可能就会像我一样，错失一些诸如岗位升迁之类的机遇。

01 会表达的人更容易获得晋升机会
我的同事 A 君与 B 君同时进入公司，A 君开朗善表达，B 君沉默爱做事。部门开会的时候，A 君每次都会利用开会的机会，谈一些自己对工作的建议和看法，即使是一些不太成熟的想法，A 君也敢于在会上表达出来。

B 君则恰好相反，凡事不喜欢发表意见。时间久了，领导心中就有了这样一个印象：A 君这样一个善于表达自己的人，必然是善于思考，有着清醒的头脑，是个可以委以重任的人。

自然而然，A 君获得了更多的工作机会，而眼看着一起入职的 B 君，却只会低头做事，时间越久，两个人的差距也越来越大了。

所以，新的一年，我将打造更为积极的职业人设，努力像 A 君一样，敢于表达，敢于亮剑，敢于脱颖而出。

02 会表达的人更容易实现知识变现
这是一个个体崛起时代，越来越多的人有

机会成为斜杠青年或是自由职业者，对自己的生活有更多的自主权。而当我们观察这些人，会发现他们有一个共同点，那就是善于表达。

无论是持续输出搞笑视频的 papi 酱，坚持原创文章的 Spenser，还是每日固定 60 秒音频分享的罗振宇，他们每个人都在用自己最擅长的表达方式，在知识付费的时代实现着快速变现。

知识付费时代，让一切技能的获得变得越来越容易。只要你想要改变，就能找到无数的方式去实现它。

新的一年，我将结合自身需要，多参加一些写作训练营、社群训练营，融入同频的优势人群，和他们一起提升表达力、实现知识变现。

03 会表达的人更容易放大个人影响力
万维钢老师在《精英日课》中曾经提到“呆伯特漫画”作者给年轻人的一条建议：不论你真正喜欢什么领域，你要努力在这个领域达到前 25%。除此之外，还要加一个领域，如果你不知道加什么，建议你学演讲。

作者还举了一个例子：如果你是一家公司前 25% 的程序员，也是前 25% 会演讲的人，那么你天然就是其他程序员的领导啊。表达能力就是如此，它天然地对一个人的个人能力，有着巨大的放大作用。

新年将至，我的演讲梦想也将从此时起步。希望自己借由演讲，成为一个更自信、更有“气场”的人。

二、能自律

万维钢老师曾在专栏中引用过一个观点：真正的自由是自律。自律的人不只是能收获自由，更是生活的赢家。

2020 年，我希望心中始终会有一杆秤：放松自己，但不会放纵自己。心中有数，行事有度，是为自律。

01 我的身材我做主
彭于晏在娱乐圈是出了名的自律，简直就是自律的代名词。拍电影《邪不压正》时，他曾做到把自己的体脂控制在 6%。就连姜文都不得不感慨，他是一个可以把身体调整到演戏所需最佳状态，是一个能用脑子控制身体的人。

凭借着这股自律劲儿，他获得了林超贤导演的赏识，获得了参演后来一系列热门电影的机会。从最初的默默无闻，到今日的圈粉无数。

我曾经对自己的身材极度不满意，下决心办了健身卡，请教练带自己减肥，每周都在教练的督促下挥汗如雨。出了健身房，还有一大堆的饮食

注意事项，这也不能吃，那也不能吃，充满了限制。可当我真的严格做到这些，我的心态也发生了变化。随着体重越来越轻，减掉的是脂肪，提高的，却是我对自己生活的掌控感。

年底将至，吃不完的美食佳肴，约不完的同学好友聚会，正是考验人自律精神的时候。

新的一年，我将从过年开始，我的身材我控制，我的生活我做主。

02 我的睡眠我做主
一个人想要晚睡晚起，从来都是一件容易的事。早睡早起，却不是每一个普通人可以轻易做到的。一位记者曾经采访过球星科比：“你为什么能做到如此成功？”，科比反问：“你见过凌晨四点的洛杉矶吗？我见过每天凌晨四点洛杉矶的样子。”凌晨锻炼，就是科比的日常。

自律如科比，成功不是没有道理的。

新的一年，我将严格控制自己的作息时间，养成早睡早起的习惯，努力成为一个“晨型”人，做自己的“科比”。

03 我的欲望我做主
极权主义的理念曾经风靡一时。乔舒亚曾经是别人眼里的“成功人士”，豪宅、豪车、娇妻、事业，应有尽有。富足的生活让他开始追求物欲，极尽享受，以为那样就可以带给他满足，结果却只给他带来了空虚。直到母亲的离世，才让他反思自己真正想要的是什么。

乔舒亚放弃了百万年薪，开启了极简主义的生活，抛掉过去所有自己并不真正需要的物品，只保留自己生存所需的，彻底放下了对物质的依赖。

拥有有的少了，反而让他开始收获了心灵的满足。他们能够做到掌控自己的欲望，而不是成为欲望的奴隶。当然，自律的人也能控制自己的购物车，不会成为剁手党。

三、懂得爱
我们总是把陌生人给的一些小恩小惠，当作是情感的大恩大德，却把身边那些死心塌地对你的好、对你的爱，视为理所当然。

01 爱父母，从理解他们的啰嗦开始
当我们还是学生的时候，对世界充满了不切实际的想象。听不进去父母的苦心劝诫，也许还经常与父母有争吵(呵呵)。等我们在职场与社会经历了足够多的挫折与失败，才会真正静下来去反思自己。只有在这个时候，我们才会发现父母有些时候的“啰嗦”，是多么的有远见。

我们总是习惯于给朋友和恋人最大的包容，却忘了给予父母最起码的理解与尊重。工作的失意让我反思——我已经忘记给父母道过多少次歉了。后来，每一次道歉都让父母与我的关系越来越融洽，与父母的分歧也越来越少。

从前父母催促我解决个人感情问题，我以年

“利”，年青一代站在代沟的另一边，带来小趋势的突变，中国的技术创新正从四面八方集结，马上就要爆发.....

我们正在经历一场社会经济环境的巨变，看到基本盘，看到那些失去之后还能拥有的东西，这是你做出重大选择的关口。用演化算法定义它，这是你做出的。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

何帆，经济学家，上海交通大学安泰经济与管理学院教授，兼任瀚一资本首席经济学家。曾任中国社会科学院世界经济与政治研究所副所长、北京大学汇丰商学院经济学教授。拥有 20 多年政策研究和市场咨询经验，游历 50 多个国家，每年阅读图书 300 余本，时代的观察者和记录者。得到 App《何帆大局观》《何帆的读书俱乐部》《何帆·宏观经济学 30 讲》《何帆报告》栏目主理人。现居上海。

致敬逆行者们

对中国人来说，春节无疑是一年里最重要的节日。然而鼠年的春节，一场悄然降临的突发事件却让人有些措手不及。就在人们忙着背起行囊，返回家乡，辞旧迎新，准备与家人团聚的时刻，新型冠状病毒的出现极大地影响了人们的生活。

新型冠状病毒由于其传播途径主要为飞沫传播，且存在潜伏期，短时间内很快便蔓延至全国各地，一时间，各地疑似和确诊病例频频上升。为更好地应对病毒，湖北武汉等地率先采取了封城措施。这样疫情虽然得到了有效的控制，但人物资源仍处于紧缺状态。为此，国家决定对湖北采取对口支援，江苏的对口城市为黄石地区，自此，一批批的医护工作者，逆着人流动向，踏上了援助疫区的征程。

响应国家号召，我们唯一能做的事情就是隔离在家，减少人员接触，因此，唯一获得信息的渠道便是网上的各类新闻。2月13日，扬州市援武汉市第一批医院重症患者救治医疗队从扬州泰州机场启程飞赴湖北武汉，这已经是江苏援鄂的第七批医疗队了。这批医疗多共计164人，其中160名为医护人员，是从市内各大医院抽调组成，其中不少是自愿申请前往湖北。

为了方便佩戴防护器具，女医护人员都将告别自己的长

发，眼里虽然有不不舍，但笑容确是灿烂的。临别之际，家属们满怀热泪，泣不成声，一声声的叮嘱，是一份份的挂念与不安。纵使是再怎样紧攥的双手，临行之际，他们还是选择放开，这是他们的理解与尊重，或许，他们心里还有着一份骄傲。而转身离开

的支援者们，在这之前，他们可能是作为子女，作为父母，作为伴侣，亦或是作为朋友，但自此之后，他们有了一个新的称号——逆行者。他们甘愿放弃与家人团聚的时刻，投身去险恶的环境，其中甚至还有对昨天刚领证的新人，而今天这位丈夫却要

和妻子分别。诚如其中一位医护人员对其丈夫说的“落棋无悔”，这164名“逆行者们”向着心中的热爱与执着，毫不犹豫，勇往直前。

图并文 / 预算部 庞心雨



迎“疫”逆行的好人

在这不同往年的特殊鼠年春节，新型冠状病毒疫情打乱了人们原本的生活节奏，人人自危，封闭家中防疫。在我老家的乡村，有这么一群

[发改委 民政部]关于积极发挥行业协会商会作用支持民营中小企业复工复产的通知 发改办体改〔2020〕175号

各行业协会商会：

新冠肺炎疫情发生以来，广大行业协会商会勇于担当、主动作为，积极组织行业企业协调重要物资与服务保障，指导推动企业复工复产，有力服务了疫情防控和经济社会发展工作大局。按照习近平总书记提出的发挥行业协会商会等社会组织作用，有序复工复产的要求，各行业协会商会要不断提升政治站位，强化使命担当，充分发挥协会党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用，利用好协会扎根行业、贴近企业的独特优势，在动员企业全力参与疫情防控的同时，积极支持行业企业特别是民营中小企业有序复工复产，在助力企业渡难关中提升服务水平和治理能力，实现转型发展，巩固改革成果。现就有关事项通知如下。

一、推动企业分区分类分批复工复产。行业协会商会可根据不同地区疫情状况，分区分级为行业企业尤其是民营中小企业恢复生产秩序做好服务，支持低风险地区企业全面复工复产，中风险地区企业尽快有序复工复产，高风险地区企业根据疫情态势逐步复工复产。涉及医疗卫生、药品器械、防护物资、消毒用品等疫情防控必需，供水、供气、供电、通讯、环卫、物流运输等经济社会运行必需，食品、农牧、基本生活用品、市场流通销售等群众生活必需及其他重要国计民生领域的行业协会商会，要全力协助企业创造条件尽早复工复产。其他领域行业协会商会要积极协助地方政府，推动符合防疫条件的企业尽快开工生产。对近期难以复工复产的行业企业尤其是民营中小企业，行业协会商会要主动了解企业实际困难，及时向有关部门反映并配合协调解决。

二、协助保障企业复工复产防疫需求。行业协会商会可根据相关规范要求，加强与卫生健康部门沟通，主动制定本行业企业疫情防控手册、防疫预案范本和应急响应指南等，推动企业科学精准落实各项疫情防控和安全生产要求，积极推广居家办公、远程会议、灵活用工、弹性

工作、错峰轮岗等方式，降低疫情扩散风险。行业协会商会可以了解汇总本行业企业特别是民营中小企业复工复产所需口罩等防疫用品需求，向各级联防联控机制或物资保障机制提出申请，积极争取调配支持。有条件的行业协会商会可以搭建防疫物资国际国内采购平台，组织民营中小企业集中采购，或者协调整合行业资源自行生产，以满足当前紧迫需求。防疫用品生产领域的行业协会商会要尽力为企业开足马力生产提供咨询服务、技术支持等，优先保障医护人员、公共服务行业以及复工复产的一线企业防疫需求。

三、协调解决用工用料用能困难。行业协会商会可积极搭建劳动力、原材料、能源、运输服务供需对接平台，及时收集、整理、推送产品需求和招工用工信息，加强与劳务输出量较大地区、原料能源供应大产、骨干物流企业的供需对接，帮助企业稳定就业、畅通供应链。劳动密集型行业领域的行业协会商会，要及时向地方政府或有关部门反映行业就业情况和用工困难，协调落实救助和纾困政策，缓解因疫情影响导致的用工紧张和行业困难，鼓励行业协会商会面向行业企业开展线上职业培训，帮助企业提高劳动力质量，尽快恢复生产能力。钢铁、煤炭、电力、石油、天然气和基础原材料等行业领域的行业协会商会要倡导会员单位企业稳定供应和价格，防止集中复工复产带来的区域性、时段性短缺或价格大幅上涨。铁路、民航、公路、港口、物流、仓储配送、对外贸易等领域行业协会商会，要积极帮助企业特别是民营中小企业解决生产原料和产品的运输、仓储、配送、通关等问题。

四、提供专业化高质量支援服务。行业协会商会可编制复工复产政策指南和民营中小企业自救指南，搭建线上政策咨询平台，帮助指导企业了解并用好用足税费减免延缴、援企稳岗、劳动用工、金融支持、房租补贴等各项优惠政策，帮助企业降低在进出口贸易、对外承包工程和参加国际展览展会方面的损失，为有需求的企业提供出具不可抗力事实性证明、法律咨询、纠纷调解、供需对接等服务，为企业应对因疫情引起的国际

经济纠纷提供指引，在开拓国际市场方面提供支持。引导协调大型制造和商贸企业与上下游民营中小企业开展供应链金融合作，积极寻求地方政府、金融机构或行业龙头企业支持，多渠道缓解企业资金压力。金融领域行业协会商会要倡导金融机构全面落实下调贷款利率、还本付息延期等支持政策，加大对受疫情影响较大地区行业和企业信贷、发债支持力度。组织法律专家为民营中小企业提供法律援助和咨询服务，帮助应对受疫情影响造成的合同纠纷、劳资关系等法律问题。搭建会员间信息交流平台，畅通沟通机制，交流经验做法，发挥抱团取暖作用。

五、精准施策全力救助受困企业。建立企业复工复产帮扶机制，及时梳理形成行业内受疫情影响严重、濒临破产倒闭的民营中小企业名单，积极与有关部门对接，根据不同受损程度，协助政府开展精准扶持，特别是对创新能力强、发展潜力大的民营中小企业进行专项帮扶。行业协会商会可组织专家团队为困难企业量身定制纾困方案，在应对风险、转型升级、技术创新等方面提供专业咨询服务。协调国有物业、创业创新示范基地等对较困难的企业特别是民营中小企业实行房租减免。商业地产、物业服务等领域行业协会商会要倡导会员单位企业减免经营困难的中小商户租金。鼓励行业协会商会对接受疫情影响严重的民营中小企业和武汉等地区企业会员，减租或免收2020年会费。

六、及时反映行业诉求有力支撑政策决策。行业协会商会要通过电话调查、在线访谈等多种方式加强对行业企业的调研，及时跟踪了解疫情对本行业、本领域所带来的冲击和影响。准确把握企业生存、产能、加强市场运行情况监测和风险预警，调查税费减免延缴、援企稳岗、劳动用工、金融支持、房租补贴等扶持政策落实情况，及时将信息反馈相关部门，供决策参考。提前研究疫情结束后可能出现的产业链配套难、经营难、融资难等问题对行业企业特别是民营中小企业带来的影响，提出风险应对预案。餐饮零售、酒店旅游、影视娱乐、教育培训、畜牧养殖、交通运输

等受疫情影响较大的行业领域，行业协会要及时提供行业发展应对指引，积极向有关部门反映行业受损情况，提出帮助行业渡过难关的政策建议，协助政府出台支持政策，提振市场信心。

七、自觉维护行业市场秩序。行业协会商会要进一步加强行业自律，规范行业企业行为，指导推动企业严格遵守《价格法》《产品质量法》等法律法规，依法诚信经营，不哄抬物价、不串通涨价，组织行业企业不惜售、不限购、不蓄意囤积，配合有关部门严厉打击制造销售假劣药品、医疗器械、医用卫生材料等违法犯罪行为，切实防范假冒劣劣产品上市流通，积极维护市场秩序。推行企业产品标准、质量、安全自我承诺制度，强化民营中小企业社会责任建设。

八、创新推广新模式新业态。行业协会商会要深入研究本行业本领域在疫情期催生的新业态、新模式。帮助行业企业尤其是民营中小企业充分利用互联网、人工智能、大数据等技术实现智能生产、线上销售、远程服务、网络办公，提升信息化管理水平。支持发展面向中小企业的云制造、云服务平台。在行业内推广线上直播销售、无接触式服务、“不下车式”运输等新方式，引导企业利用好物联网、网上购物、外卖订餐、线上娱乐等数字经济、平台经济发展契机，促进行业企业实现转型升级。

九、积极做好舆论宣传引导。行业协会商会要充分利用网站、报刊和“两微一端”等宣传媒介，在行业内深入宣传党中央、国务院重大决策部署，及时解读政策动向并做好贯彻落实。积极发掘、广泛宣传、表扬奖励会员企业在疫情防控、捐款捐助、复工复产等方面的先进典型和感人事迹，总结好的经验做法，鼓舞士气、提振信心，充分展现团结一心、同舟共济、共克时艰的良好精神风貌。对在参与疫情防控、支持复工复产中表现突出的行业协会商会，国家发展改革委、民政部等部门将以适当形式予以通报表扬，组织媒体进行宣传报道，并将此作为社会组织等级评估等工作的重要依据。

本刊编辑部摘自/国家发展改革委办公厅网站

[住建部]关于加强新冠肺炎疫情防控有序推动企业开复工工作的通知

建办市〔2020〕5号

各省、自治区住房和城乡建设厅，直辖市住房和城乡建设(管)委，新疆生产建设兵团住房和城乡建设局有关行业协会，有关中央企业：

为深入贯彻习近平总书记统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议上的重要讲话精神，认真贯彻落实党中央、国务院有关决策部署，加强房屋建筑和市政基础设施工程领域疫情防控，有序推动企业开复工，现就有关事项通知如下：

一、牢固树立大局意识，有序推动企业开复工

(一)分区分级推动企业和项目开复工。地方各级住房和城乡建设主管部门要增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，切实提高政治站位，在地方党委和政府统一领导下，根据本地疫情防控要求，开展企业经营和项目建设整体情况摸排，加强分类指导，以县(市、区、旗)为单位，有序推动企业和项目开复工。低风险地区要全面推动企业和工程项目开复工，中风险地区要有序推动企业和工程项目分阶段、错峰开复工，高风险地区要确保在疫情得到有效防控后再逐步有序扩大企业开复工范围。涉及疫情防控、民生保障及其他重要国计民生的工程项目应优先开复工，加快推动重大工程项目开工和建设，禁止搞“一刀切”。

(二)切实落实防疫管控要求。地方各级住房和城乡建设主管部门要积极参与地方卫生健康主管部门、疾控部门加强统筹协调，根据实际情况制定出台建设项目疫情防控和开复工指南，重点对建设单位管理、人员聚集管理、人员筛查、封闭管理、现场防疫物资储备、卫生安全管理等应急措施等方面提出明确要求，细化疫情防控措施，协助企业解决防控物资短缺等问题。强化企业主体责任，明确已开复工项目施工现场各方主体责任，严格落实各项防疫措施，切实落实企业开复工后不发生重大疫情事项，全力服务国家疫情防控大局。

(三)加强施工现场质量安全监管。地方各级住房和城乡建设主管部门要加强复工复产期间工程质量安全监管工作，加强风险研判，制定应对措施，创新监管模式，严防发生质量安全事故。对

近期拟开复工项目，简化工程质量安全相关程序要求，优化工程质量安全相关手续办理流程，鼓励实行告知承诺制，加强事中监管，可以允许疫情解除后再补办有关手续。对工程项目因疫情不能返岗的管理人员，允许企业安排持有相应资格证书的其他人员暂时顶岗，加快项目开复工。督促企业落实安全生产主体责任，加强工程项目开复工前安全生产条件检查，重点排查深基坑、起重机械、高支模以及城市轨道交通工程等危险性较大的分部分项工程安全隐患，强化进场人员开复工前质量安全、卫生防疫等培训，对准备工作不充分、防控措施不落实、隐患治理不到位的工程项目，严禁擅自开复工。督促工程建设单位切实保障工程项目合理工期，严禁盲目抢工期、赶进度等行为。

二、加大扶持力度，解决企业实际困难

(四)严格落实稳增长政策。地方各级住房和城乡建设主管部门要会同有关部门建立企业应对疫情专项帮扶机制，认真贯彻落实国家有关财税、金融、社保等支持政策，指导企业用足用好延期缴纳或减免税款、阶段性缓缴或适当返还社会保险费、减免房租租金、加大职工技能培训补贴等优惠政策。加快推动银企合作，鼓励商业银行对信用评定优良的企业，在授信额度、质押融资、贷款利率等方面给予支持，有效降低企业融资成本。大力推行工程担保，以银行保函、工程担保公司保函或工程保证保险替代保证金，减少企业资金占用。严格落实涉企收费清单制度，坚决制止各类乱收费、乱罚款和乱摊派等行为，切实降低企业成本费用。

(五)加强合同履行变更管理。疫情防控导致工期延误，属于合同约定的不可抗力情形。地方各级住房和城乡建设主管部门要引导企业加强合同工期管理，根据实际情况依法与建设单位协商顺延合同工期。停工期间增加的费用，由发包承包双方按照有关规定协商分担。因疫情防控增加的防疫费用，可计入工程造价；因疫情造成的人工、建材价格上涨等成本，发承包双方要加强协商沟通，按照合同约定的调价方法调整合同价款。地方各级住房和城乡建设主管部门要及时做好跟踪测算和指导工作。

(六)加大用工用料保障力度。加强部门协调联动，积极帮助企业做好工人返岗、建筑材料及设备运输、防疫物资保障等工作。统筹推进建筑业产业链上下游协同复工，加强上下游配套企业沟通，协助企业解决集中复工可能带来的短期内原材料短缺或价格大幅上涨等问题。强化企业用工保障，做好农民工返岗复工点对点服务保障工作，指导农民工主要输出地和输入地做好人员返岗的对接和服务，鼓励采用点对点包车等直达运输方式，减少分散出行风险。开展建筑用地用工需求摸排，及时发布用工需求信息，鼓励企业优先招用本地农民工，引导企业采取短期有借借工等方式，相互调剂用工余缺。支持企业开展农民工在岗培训，鼓励有条件的地区设立复工复产补助资金，对农民工包车、生活、培训等提供补贴，解决农民工返岗的后顾之忧。

(七)切实减轻企业资金负担。加快清理政府部门和国有企业拖欠民营企业账款，建立和完善防范拖欠长效机制，严禁政府和国有企业以各种方式要求企业带资承包。建设单位要按照合同约定按时足额支付工程款，避免形成新的拖欠。规范工程价款结算，政府和国有投资项目不得以审计机关的审计结论作为工程结算依据，建设单位不得以未完成决算审计为由，拒绝或拖延办理工程结算和工程款支付。严格执行工程建设领域保证金相关规定，保证金到期应当及时予以退还，未按规定或合同约定退还保证金的，保证金收取方应向企业支付逾期退还违约金。优化农民工工资保证金管理，疫情防控期间新开工的工程项目，可暂不收取农民工工资保证金。

三、加快推进产业转型，提升行业治理水平(八)全面落实建筑工人实名制管理。所有开复工项目原则上实行封闭管理，严格按照有关规定落实建筑工人实名制，实时记录施工现场所有人员进出工地情况，实行体温检测制度，严禁无关人员进入施工现场，最大限度减少施工现场人员流动。对不能实行封闭管理的工程项目，要明确施工区域，做好建筑工人实名制管理，管控人员流动。有条件的工程项目要做到作业区、办公区和生活区的相对隔离，并对施工现场划分作业区，根据作业特点定时记录区域内人员信息。

敬畏自然，敬畏生命

2020年的春节，令人谈及色变的“新冠病毒”从武汉蔓延开。国家发出紧急号召，全国各地迅速响应，从各级各类的防疫举措到各行各业的无声支援，全国上下拧成了一股绳，万众一心、众志成城，谱写了一曲又一曲英雄的赞歌。

自然的力量是伟大的，自然界的万物都是精妙绝伦的艺术品。你看，那星空如此璀璨；你看，那小草如此柔韧……甚至，如果我们把脚下的沙子放大一千倍一万倍，每一粒都晶莹剔透得像宝石一样。但是，随着人类文明的发展，我们就自认为比自然界的其他生灵更加高贵，我们的一切都高于自然，自然界的一切必须臣服于我们。自从人类叩开了科学的大门，我们的造物可以上天入地，于是我们更加骄傲了，认为自己取得了不可

思议的成就。但对于大自然来说，这是可笑至极的。事实上，在茫茫的宇宙中人类仿佛渺小的尘埃。

依靠自然科学，我们为解开大自然的奥秘而沾沾自喜，但是，这就可凌驾于自然之上了吗？沙尘暴、泥石流以及眼前的新冠病毒，不都是大自然对我们的惩戒吗？所以，请务必学会敬畏自然，敬畏生命，我们只是自然界最普通的一部分。善待自然，善待生命，就是善待我们自己。

全国人民仍在各自的战线与病毒抗争，但仍有“松哥”、“大陆赵四”这些麻木不仁的人发挥着他们的“演技”。疫情当前，我们各自摆正心态，做好力所能及的事。

文/安装分公司 刘斌斌

致敬抗疫人物—夏思思



钟南山说过：“武汉是一座英雄的城市。”在这场没有硝烟的战争中，武汉的防疫一线，涌现出诸多可歌可泣的英雄人物事迹，这些英雄，用他们的果敢坚强，用他们的责任担当，用他们的舍己精神，以大爱之力，铸抗疫之盾。2020年2月23日，湖北省武汉市妇女联合会决定追授夏思思为武汉市三八红旗手，号召全市广大妇女向夏思

思学习。

她年仅29岁，在新冠病毒的侵袭下不幸离世。2020年1月14日，科室收治的一名76岁老人入院检查时发现高度疑似感染新冠病毒，由于担心老人的病情，夏思思主动要求留在病房照护。尽管有做防护，她还是没躲过感染，虽然极力抢救，但终究无力回天。她的同事回忆：“她对病人热心，待同事更似姐妹”，她用生命践行了庄严的医学誓言——“治病救人、救死扶伤”。

经过广大医护人员的艰苦努力，目前疫情防控形势积极向好的态势拓展，一个个平凡的武汉人，用坚韧、担当，把自己活成了英雄的样子。一方有难，八方支援，为了打赢这场艰险的“战疫”，许多普通人都主动参与进来，逆向而行，爱心传递，让万千“疫情”抗击者备受鼓舞，切身感受到全国人民构成的坚强后盾。

疫情无情，人有情。这是一场没有硝烟的战斗，却检验除了众多从业者的成色，也锤炼着这个时代的偶像观，人们更加崇拜奉献者，并用一个个务实的善举加以呼应。在抗“疫”路上，14亿中华儿女同舟共济、共克时艰、携手并肩谱写抗“疫”协奏曲，相信在我们的共同努力下，必定能够夺取疫情防控阻击战的最终胜利！

文/行政办 顾闻

森信控股集团复工通知

<p>出门前</p> <ul style="list-style-type: none"> 测量体温，评估自身状况。 准备好路途所需的口罩、消毒防护用品。 	<p>乘坐电梯</p> <ul style="list-style-type: none"> 务必带好口罩，接触按钮时可用纸巾等隔开。 尽量不在电梯内交流，出电梯后第一时间洗手，在流动的水下用洗手液或肥皂洗手（或含酒精的免洗消毒液或纸巾擦拭），时间至少20秒。 建议走楼梯，触摸扶手、门把手后，不要用手揉眼睛、触碰面部，及时洗手。
<p>上/下班途中</p> <ul style="list-style-type: none"> 尽量选择步行、骑行、自驾车等方式。 乘坐公共交通、出租车或网约车，要全程佩戴口罩，可用纸巾等隔离触碰车上物品，避免直接接触。 	<p>就餐</p> <ul style="list-style-type: none"> 防控期间，公司科室中午供应盒餐，每天上午9点前报办公室订餐，不订餐不供应。 就餐时，由配餐人员统一发放到工位，自备筷子或勺子。厨余垃圾提前做好垃圾分类，清倒到指定位置。 吃饭前请洗手，吃饭时才戴口罩。 避免面对面就餐或聚餐，吃饭时尽量不要说话。
<p>进入办公区域</p> <ul style="list-style-type: none"> 园区办公需从大堂进入，地下车库周一~周五开放，员工须配合安保人员做好进入办公楼前的体温测量及问询。 为避免与考勤设备直接接触，园区考勤采用人脸识别设备。 公司仅开放走廊中门，人脸识别通过后进入办公室，未采集头像的管理人员请联系吴杰(6800)。 进入办公室后，应配合测量体温，领取口罩。 	<p>工作时段</p> <ul style="list-style-type: none"> 暂停使用中央空调，办公区域每天上午、下午开窗通风30分钟，通风时注意保暖。

疫情期间小区封闭式管理

目前，疫情防控工作仍处于关键时期，为切实保障居民生命安全和身体健康，居住小区仍采取封闭式管理，非居住本小区的及疫情重点地区(湖北武汉、温州等)人员一律不得进入小区。小区只保留一个人员和车辆各个出入口并且设置疫情防控值班点，居住人员和车辆凭证出入，进入人员必须佩戴口罩并进行体温检测。外来人员和车辆一律不得进入小区。供居民外出购买生活必需品，其他时段不允许外出。值班人员仔细询问住户信息并进行登记，抽查过程中保安用对讲机与物业管理处进行确认。



提高全民防疫意识。通过社区宣传栏、悬挂标语、微信公众号、小区设置广播以及建立小区、楼栋微信群等多种形式，将疾病防治信息传达到每一个家庭、每一个人，营造群防群控、科学防控和“不造谣、不传谣、不信谣”的防控氛围，发现异常情况及时报告。

在实行小区封闭管理的同时，小区物业把居民的需求考虑得很周到，把工作做得很细致，既保障社区防控到位，又保障居民生产生活持续的有序运转，不因封闭管理而阻断社区浓浓的温情。

工程施工中，我们应比小区疫情防控管理工作更加到位。项目人员密集，人员素质参差不齐，进入工地后首先对人员进行隔离观察，确保无疫情症状后方可进入施工现场施工。严格控制人员进出，期间加强对工人的宣传、教育，注意个人卫生，项目部安排做好保障工作，项目确保疫情期间发生疫情人员为零报告。

图文文/南益名悦湾置换地项目部 吴剑

排两人负责进出口，取件时人员排队分散取件。

防疫期间每天做好小区清洁消毒、垃圾分类处理、电梯消杀等工作，单独设置了废弃口罩投放专用垃圾桶。组织开展以环境整治为主、药物消杀为辅的病媒生物综合防制工作。落实出租房管理主体责任，加强对承租人员的管理，遇有情况及时报告。



提高全民防疫意识。通过社区宣传栏、悬挂标语、微信公众号、小区设置广播以及建立小区、楼栋微信群等多种形式，将疾病防治信息传达到每一个家庭、每一个人，营造群防群控、科学防控和“不造谣、不传谣、不信谣”的防控氛围，发现异常情况及时报告。

在实行小区封闭管理的同时，小区物业把居民的需求考虑得很周到，把工作做得很细致，既保障社区防控到位，又保障居民生产生活持续的有序运转，不因封闭管理而阻断社区浓浓的温情。

工程施工中，我们应比小区疫情防控管理工作更加到位。项目人员密集，人员素质参差不齐，进入工地后首先对人员进行隔离观察，确保无疫情症状后方可进入施工现场施工。严格控制人员进出，期间加强对工人的宣传、教育，注意个人卫生，项目部安排做好保障工作，项目确保疫情期间发生疫情人员为零报告。

图文文/南益名悦湾置换地项目部 吴剑

<p>回到家</p> <ul style="list-style-type: none"> 先洗手，开窗通风。 把外套、鞋子、包放到通风处晾晒或及时清洗。 及时给手机、钥匙等进行消毒。 多喝水，适当锻炼，饮食注意营养均衡，不熬夜，保证睡眠。 	<p>项目 部</p> <ul style="list-style-type: none"> 项目部办公区防控措施可参照公司科室。 项目部生活区采用全封闭管理模式。 在已安装人脸识别劳务管理系统的项目部，须由安全管理人员采集全员头像，登记后进场。 分包单位人员生活费按劳务系统中统计的人员名单及出勤工日发放。
<p>就餐</p> <ul style="list-style-type: none"> 防控期间，公司科室中午供应盒餐，每天上午9点前报办公室订餐，不订餐不供应。 就餐时，由配餐人员统一发放到工位，自备筷子或勺子。厨余垃圾提前做好垃圾分类，清倒到指定位置。 吃饭前请洗手，吃饭时才戴口罩。 避免面对面就餐或聚餐，吃饭时尽量不要说话。 	<p>下班后</p> <ul style="list-style-type: none"> 不要约饭，不要聚会。 洗好手，戴口罩，不逗留，立

文/信息化 吴杰