

这天下班时，门卫大叔向我递来一封寄自天津的挂号信，寄信人的名字我并不熟悉，但收件人却又是我。我疑惑地拆开信封，一张陌生人的照片滑落出来：帅气的大男孩，灿烂的笑容，身后是南开大学的校门。展开信纸，上面写道：“尊敬的王老师您好！当您收到这封信的时候，您的学生，那个调皮捣蛋的xx已经考入了南开大学，我永远忘不了您曾经给予我的帮助和殷切指导……”

我有点诧异，恍然间又明白过来，这是一封大学新生写给启蒙老师的感谢信，而收信人应该是我的一位教师朋友，他由于工作变动的缘故，偶尔会请我代收一些信件。我赶紧向他打去电话求证，果如猜想，该同学早就通过微信第一时间向他报了喜讯，没想到又郑重其事地寄来这么一封情深意切的信。

挂了电话，我把信件装好，反复看了信封，确定没有“代转”的字样，方才放下心来。哪怕是无心之举，私拆了他人信件，总会有些不安。

随后，我暗自思索，在那渐去渐远的学生时代，是不是也有一位让我感念至今的老师呢？不用多想，答案是肯定的！

我上初中时，整天跟一群校园里的“混世魔王”纠缠在一起，不是玩电子游戏就是去打台球，

师恩难忘

再不然迫着一个足球满校园跑，直到踢破小卖铺的窗户玻璃才罢休。后来学校为了提高升学率，实行了快慢班制度，毫无疑问，我被分到了慢班。老师们的心思都在快班，懒得管我们这些差生，我更加无所事事。

到了初三，班里新来了一位语文老师，姓岳，是个才出校门的女大学生。她讲课很有趣味，也很认真，有时为了让我们品味一篇散文的妙处，而颇费周折地寻来录音带在课堂上放。有次作文课上，岳老师声情并茂地朗读了一篇范文，这令我既高兴又害羞，因为这篇作文的作者是我。岳老师走到我身边，当着全班同学的面说：“你的遣词造句极好，文章构思细腻又不失大气，继续努力吧，我们未来的大作家！”以前从来没人称赞过我，岳老师的这一番话让我激动不已，我暗下决心，今后一定要学好语文。

后来，岳老师“破格提拔”我为语文课代表，常借给我几本文学名著或期刊，并要求我看完后写读后感。有时，她还让我帮着批改学生作文，写出作文的优点和不足。这无疑给我添了不少负担，我也会跟同学抱怨，

但心里是极为高兴的。

一个暖洋洋的午后，岳老师推开教室门，兴奋地举着一个闪闪发光的证书，大声喊我的名字：“你的作文得奖了！一等奖！一等奖！”原来，岳老师将我的一篇作文润色后，送去参加了市里的中学生作文大赛。岳老师领我进教师办公室——我的“挨训基地”，向其他老师介绍：“这就是我们班的小作家，要论作文水平，全校的学生一个也比不过他！”班会上，岳老师还把一块她用金色彩纸折成的“奖牌”，郑重地挂在我胸前。在岳老师的笑容里，在同学们的掌声中，我流下了骄傲的泪水。

一晃很多年过去了，虽然我没能如岳老师所愿，考上重点大学，成就一番事业，但一直都在坚持写作。如今，我的文字常见报端，也出版过自己的散文集。回顾往事，岳老师的形象愈加大起来，她不抛弃、不放弃每一个学生，珍视学生身上的哪怕一个闪光点，赋予我希望与勇气，并竭尽全力托举。

想到这里，我向岳老师发去一条信息：“老师，有您的教导，是我一生的荣幸。”她回复的很快：“有你这样的学生，是我一生的骄傲。”岳老师给予我的鼓励总是这样，温暖而有力，熟悉且美好。

（刘学正）

微笑是人与人之间最美的表情。它如同一缕阳光，照亮黑暗温暖着我们的心灵。它是一种无声的语言，却能传递出无尽的力量和魅力。它也是一座桥梁，缩短我们彼此的距离。

美丽的微笑

当我们清晨醒来，对着镜子给自己一个微笑，让自己以一种积极向上的态度开启美好的一天。在公司对领导、同事们报以一个亲切的微笑，让忙碌又繁琐的工作少了份疲惫多了份鼓励。微笑是国际通用语言，即使肤色不同、语言不通、身份地位不同，但他都能轻易地撩拨人们的心弦。当业务员在国际展会上接待客户时，一个真诚的微笑能迅速拉近人与人之间的距离，打破陌生让交流更加顺畅和愉快，也能让客户留下亲切和值得信赖的印象。

当我们忙碌了一天回到家中，亲人的一个微笑，瞬间能驱散身心的疲惫。父母的微笑，一声“快洗手吃饭”，饱含着对子女无尽的关爱与包容。孩子的微笑，大宝看到你归来，笑眯眯地说着“妈妈，你回来啦！”二宝学着姐姐的话调边跑边奶声奶气地说着“妈妈你回来啦”扑倒在我怀里。这时你的心底犹如无数花朵一样绽放。微笑给整个家庭

带来了欢乐和温馨。哪怕是偶尔有不同的想法，不同的意见，微笑着心平气和地交流、沟通也是家庭和睦的润滑剂。

当我们遇到困难和挫折时，请记住“不管生活多么的不易，请用微笑去面对一切”。因为生活本来就是这样，酸、甜、苦、辣、咸，一切尽在其中，就看你如何去描绘，去尝试。或者换一种心态，笑着把它们看成是红、橙、黄、绿、青、蓝、紫的彩虹。这多彩的颜色就像是自己的父母，永远是我们心灵的港湾，坚强的后盾。永远微笑着敞开着他们的双臂，欢迎你随时靠岸回家。又像是朋友，开心时可以对酒当歌大声欢笑，难过时默默地守候着陪伴着，或许无需多言，一个微笑一个拥抱就足矣。还像是公司领导

和同事一个鼓励的微笑，都能让我们鼓起勇气重新振作。

微笑不单单只是一种表情，更是一种感情。这感情既温暖了他人也快乐了自己。微笑也是我们对生活的热爱，对未来的憧憬，对过去的感恩。微笑面对生活的艰难，无论生活给予我们什么，我们都要信心满满，带着希望寻找生活的美好。

（Daisy）

每当家里做了咸粥，熟悉的味道入口，我都会想起童年的辛酸往事。关于咸粥，记忆里有一段难忘的情景。

我生长的那个年代，各种物资都严重匮乏，食品更是奇缺。肚子里没有油水就更容易饿，虽然也常到乡下去挖野菜、捉田鸡、摸河蚌来充饥，但仍是食不果腹。无奈之际只得厚着脸皮到乡下的姨妈家吃咸粥。其实，姨妈家的日子也好不到哪里，多了一张嘴吃饭，就往锅里多舀上两瓢水，本来就不稠的咸粥变得更稀了。

姨妈家住在县城南十里外的一个村子里，四周有一条“门”形的水塘把村子围在里面，水塘里长有很多野菱水草，时而有小鱼跃出水面。姨妈家是两间半不高的楼房，西边一间作烧饭的灶间并堆放柴草，中间是吃饭的客堂，也是通向后面人家的过道，东半间用来养猪，并有一木楼梯通往楼上住的地方。楼上的木板踩上去会吱吱作响，让人有些怕怕的，大人到低低的屋檐下开窗都要把腰弯下来，不然容易撞到头。

端庄漂亮的姨妈性格随和，成天忙于家务。姨父是

咸粥之情

种田的好手，整天在地里辛勤劳作。表姐长得像娘，是个大美人，18岁时嫁给邻村在汉口造纸厂工作的老乡。

在乡下时，我常和表弟在村外的田埂上放牛，总要等到两头水牛肚子吃得滚圆，才把牛拴到旧祠堂的牛桩上。回去看见咸粥还没烧好，我就坐到灶门前帮着烧火，有时则坐在门边小矮凳上看燕子飞进飞出。门前的楝树上时而有鸟雀喳喳叫上几声，那种乡村农家生活的情景至今记忆犹新。

姨妈家的咸粥帮我度过了饥不择食的三年困难时期，咸粥之恩始终铭记于心。几年后，我被分配到基层供销社南货部上班，有次找经理特批到两斤计划红糖，邮寄给了在汉口的表姐。当我调到商业局工作时，表哥在乡镇企业当采购员，那时的他三天两头到县城购买厂里需要的零配件，完事后就到我公司坐坐。我下班时会到金鸡饭店点上杂烩肉丝类荤菜，岳母再烧上两道

蔬菜，加上平时舍不得吃的鸡蛋来招待我的老表。三年后，表哥调到别处上班，来我家吃饭的机会就不多了。

表哥家两个儿子于20多年前相继结婚，我都送上了一份厚礼；孙子考上大学时，我除了送礼金祝贺，还为他准备了行李箱，送他高高兴兴地到校报到。我们家里有了婚寿等喜庆大事，从不收他们一分钱的礼金。有次听说表哥在医院做了肾脏体外碎石小手术，我赶紧把身上的600元给了他，让他补补身体。表哥身材和我差不多，平时我的冬夏衣服有两件就给他一件，有的新羊毛衫、羊毛毯也都给他穿用。我常对家里人说：“当年的咸粥之恩，我们要永远不忘，尽量帮助他们。”

如今农村生活有了很大的变化，早些年表兄弟各自盖的四间宽敞楼房前几年又重新装修了一番，表哥的孙子大学毕业后找到了喜爱的工作，表弟的儿子儿媳在城里的创业搞得有声有色……看到他们的生活越来越好，我非常高兴。当年的咸粥之情，始终萦绕在我心头，我愿用涌泉相报滴水之恩，让感恩之心陪伴我的一生。

（必读社）



浙江锦达新材料股份有限公司
2024年8月28日
第7期(总第217期)
新闻热线：87761830
E-mail:office@jinda.com.cn

今日锦达月刊
TODAY JINDA
锦达企业 主办
总监：叶雪康
责任·诚信·道德

优胜劣汰 居安思危

——锦达召开2024年度企业管理工作会议



时间找准学习对象、学习内容，尤其是与个人岗位相关的资料。管理者一定要懂得“隔行不隔理”的道理，行业虽不同，但管理是相通的，把“做一行爱一行精一行”转化为动力，不断用知识武装自己。

3、管理者要紧密联系企业实际和岗位实际，与时俱进，带着管理的问题学用结合，提升解决问题的能力水平。行政管理部门及生产车间管理岗位必须设置管理工作目标、重要环节、流程路线等。不断完善更新“月百分考核”内容，要善于发现问题，有发现问题的敏感性。管理者要懂得“木桶原理”，查找短板，补齐短板，提高工作效率。

4、管理是一门学问，管理者要始终保持头脑清醒，要高度警惕自以为是、盲目乐观的无知状况。通过培训学习，了解国内外市场动态，知晓当今市场竞争的残酷性，产品讲质量铁面无情的真实性，以及改变

企业自身去适应不断变化的市场、能力的紧迫感和危机感，防范“温水煮青蛙”。只有科学的管理、有系统流程的管理才能促进企业不断向前向新发展，才能在竞争激烈的市场环境下生存下去。

5、行政各部门及生产管理部门各主管要负责制订员工各岗位职责、工作标准、操作规范、工作流程、应知应会及五懂五会五能中长期培训计划（有时间、有内容、有要求），拿出有针对性和可行性的方案和计划表。企业要始终常态化抓好各项管理工作，作为管理者，要认识到“失教、失管”的后果是什么，要真正做到真抓实干、求真务实，企业是实打实的，不容许讲在嘴上、写在纸上、贴在墙上就是不落在行动上的形式主义和空头说教。

6、关于员工培训教育计划，明确组织牵头部门为公司办公室，人事部门要有目标、有方向、有要求地做好员工各项培训教育计划内容，以及明确各部门在制订岗位流程过程中的注意事项及要求。制订出一套结合各岗位实际的具有可操作性、系统性、且清晰化的工作流程，再通过培训教育，使员工在岗位上能够得到很好的衔接，不会造成信息不准确或者断层现象。一套有效的工作流程可以帮助管理者了解员工实际工作责任和效率，避免和降低工作过程中错乱现象，从而提高工作效率，实现新质的提升。

最后，叶董用三句话对本次会议进行概括：一是要建立健全员工学习制度的关键性和必要性；二是要建立健全各岗位职责、工作标准、操作规范的工作流程路线，让员工不仅知道，且要真正懂、真正会、真正能；三是要居安思危，制造企业可持续发展的发动机。

（公司办公室）

锦达公司开展本年度三体系检查审核

告》记录信息中的检测结果判定”等质量改进意见。公司发展至今，质量管控一直是企业发展的核心，是企业的生命，但是在质量管控的环节方面各部门还存在管理漏洞，产品检验制度、记录、整改措施等都是泛泛而谈，不做深入分析，对各项制度流程的执行力度存在不小差距，需要在接下来的管理工作中强化落实。

在安全等其他方面也发现管理上的缺陷，比如：“氧气/乙炔气瓶连接胶已老化开裂”、“配电房绝缘用具检测报告过期”、“缺少生产车间夜班紧急情况的应急演练”等安全隐患。安全生产一直是企业生存不可逾越的红线，从本次审核中可以看出各部门及办公室安全生产管理人员在安全生产管理过程中未能做到全面识

别风险源，也没有做到全面的安全隐患排查，针对车间夜班紧急情况下的应急演练未策划组织实施，未落实本年度4月份公司召开的安全生产管理工作会议上已明确提出的计划要求。

通过本次审核，可以看到公司在整个体系管理上还存在很多漏洞及短板，这些漏洞及短板的存在将严重影响公司的健康发展，甚至危及公司的生存。管理工作需要不断完善，针对不符合项及改进意见，各部门必须做到举一反三，第一责任人要深刻认识到质量、安全、环境管理工作的重要性和居安思危的紧迫感，同时要积极落实执行公司各项制度，在质量管理、安全管理等各方面自身必须真正懂，然后做好培训工作，让员工在日常工作中真正做到懂、会、能。

（公司办公室）

基布生产进度和质量的监护人

——基布织造车间挡车工专场培训

色，是“挡住”问题向前发展的工种。培训人也结合宏观环境特别向挡车工们强调，眼下经济形势严峻，市场无序竞争残酷无情，每一个生产订单都来之不易，我们必须加倍珍惜。

会议最后，叶总随机挑选部分挡车工代表与之对话交流，询问了对于听取培训后的感想，大家纷纷表示能够理解培训内容，并将领会的技能应用到平时工作中去，积极巡检，不漏检、不漏记，为提升产品质量而努力。叶总指出“各行各业都有他的规矩”，规矩在每个行业中都起着至关重要的作用。出了问题不可怕，可怕的是同样的问题反复出现那就要找原因了，要领悟“五

8月20日下午，在基布会议室进行了一场题为《基布生产进度和质量的监护人》的培训，参加人员包括机织车间全体挡车工、质检(穿头)、生产部条线骨干等共五十多人。

本次培训旨在强化车间挡车工对基布生产流程的执行，明确挡车工是基布生产进度和质量控制的监护人角色。本次培训的内容，分为五大内容：“挡车工培训的目的、挡车工的职责、挡车工工作流程与责任、案例分析、挡车工失责失读追责明细解读”。本次的培训重点是通过PPT课件，展示现阶段挡车工上岗不同时期的典型质量事故案例，通过相关案例分析，让培训者直观地了解案例的发生时间、地点、内容以及所造成的损失等等，通过案例剖析给出了挡车工上岗在以后的工作中，如何避免发生类似“事故”的正确处理流程，确保生产进度不受影响，质量始终如一。强调挡车工这个上岗角

七一建党节来临之际，由锦达党支部牵头参观了坐落于教育园区内的“沈鸿纪念馆”。身为海宁人听说过有关于沈鸿的事迹，但遗憾的是在此之前从未有机会能够走进此处。借此机会，就让我们走进沈鸿那传奇的一生。

6月18日的午后，在叶书记的带领下大巴车缓缓开进了教育园区的大门，迎来了我们的红色之旅。由技师学院旅游专业的学生为我们的此次参观进行讲解，让我们更好地走进沈鸿的一生。展馆通过各大展区为我们生动展现了沈鸿如何从一位只有小学学历的学徒工通过自身的努力成为闻名中外的工程专家。

这一路走来无不为了沈老先生的刻苦钻研、炽热的爱国情怀、廉洁的生活态度所感触。为理想而自强，为自强而奋发的精神值得我们去学习。静下心来回顾我们的过去又是如何呢？我们的每一个阶段又在做些什么呢？

世上没有后悔药，何尝有人不会留下遗憾。或许只

6月18日的党员活动日，我们党支部组织全体党员去海宁教育园区参观沈鸿纪念馆。沈鸿是我国著名的机械工程专家，也是一位优秀的中国共产党党员，更是我们浙江海宁人。

纪念馆坐落在海宁教育园区内，进入纪念馆，首先映入眼帘的是沈鸿先生的雕像，瞻仰沈老头像感觉是一位慈眉善目的爱笑的老人。在头像后面是镌刻着泽民同志对纪念沈鸿而写下的题词：“沈老从带着几台机床去延安参加革命，到组织设计制造一万二千吨水压机的建设，闻名遐迩，值得很好纪念。”

在多个展厅中通过图片、文字、雕塑、实物等多种形式，生动而详细地展示了沈鸿先生的生平与贡献。生于旧社会，成长在新中国前期，只读了四年小学，从一个布店学徒成长为一名机械工程专家。这种对科学的执着与追求，让我深感敬佩。更让我动容的是，沈鸿先生的一生，将自己的全部精力都投入到了国家的建设事业中，为我国的机械工业发展做出了巨大的贡献。

参观完沈鸿纪念馆后，我深受启发和感动。沈鸿先生的一生是一部伟大的创造传

时光的脚步匆匆，不知不觉我自今年6月11日加入锦达大家庭也已经二月有余了，在这两个多月中无论是我的眼界还是认知方面都不知不觉增长了许多。回头展望，感触良多，我发现我在锦达这个大家庭中不只是学到了专业的知识，还有更多做人的道理，接下来，我把我的人职感受、工作体会与大家分享。

首先我觉得我学到的最重要的和体会到的就是诚信。我觉得一个企业的发展 and 进步诚信就是基石之一，而锦达企业更是把诚信做到了极致。比如说我在刚实习的时候是在基布和膜材部门，在那些工人和师傅的日常工作中我就感受到了诚信：不隐瞒，不谎报，不欺骗，坦诚相待。有问题大家一起解决，以诚待人，所以大家的氛围是很好的。在基布和膜材实习结束后我来到了商务部，我的岗位是商务部的一名采购员，在这个岗位上诚信更是一切的基础，而且部门领导与其他同事们个个都是我的榜样，在日常对我的教导中都是以身作则，诚信为本。

其次我觉得就是团队，以前在公司上班，大多只要管好自己。来到锦达后我发现团队精神很重要，在我们商务部我们不仅要面对供应商、客

管理·思想 鞭策自我 踔厉奋进

有认真对待每一次选择，才能避免日后的后悔。就拿此刻的我来讲落笔百字，字字绞尽脑汁，此时的我多么想用头脑武装自己。可我没有沈老先生的毅力，更有志向，未见执行。学生生涯早已挥之不去，职业生涯又是匆匆那年。或许我属于需要偶尔正能量一下，偶尔需要鞭策一下的那类人。

工作之余，与一线员工闲聊时，发现他们其实脑海中有许多利己利企的好想法，或是有些员工平时也也喜欢抒发自己的情感。我会时不时的来这么一句：投稿稿咯，跟领导聊聊啊！话音刚落，绝大多数又退缩了回去。身边其实有诸多喜欢“口嗨”的人，心中有想法是好事，心中有怨气也是好事，那说明某一环节做的还不够好，这可是有利于日后的改正呀。我想沈老那时就是

奇。一次参观一次学习一次感悟。在我们车间里也有各种各样的机械设备，也需要这种刻苦钻研、敬业的精神加持，来为我们创造优质的产品保驾护航。从原料到成品，需经历多道工序：在整经过程中是否全程巡回把控，不离经不压绞不断头，经轴平整无瑕疵；织造过程是否积极巡回检查，工艺参数的校对，布面有无疵点，机器有无异响等等，这一系列工作的任何一个步骤都做到位了就是责任心的体现。无论从事什么工作，都需要有勇于实践，勤奋工作的态度，干一行爱一行，工作不仅是我们谋生的途径，也是人生价值的体现。

在新中国建设时期，物资相当匮乏，老一辈工匠们克服种种困难，实现一个又一个奇迹，我们要学习他们这种不怕困难的精神，好好工作，努力工作，要有时时放心不下的责任感，带领员工无论是做人还是做产品，做要做最好的，同行做不到的我们要做到，同行做不好的我们能做好；要学习先辈们这种坚韧不拔的精神，心往一处想，劲往一处使，做出过硬的，用户公认的产品就是我们的奋斗目标。

（素心）

户、其他部门的问题等，也会有一些突发情况，这些仅凭一己之力是难以应付的，所以同事之间相互帮助就显得尤为重要，只要一起相互搭把手，很多棘手的问题也能得到顺利解决了，还能提高团队的向心力和凝聚力。在这两个多月的工作中，商务部的同事对于我这个新员工也给予了很多的帮助，有什么不懂或者遇到问题，大家都会热情积极地帮助我学习和提供指导，有错误也很耐心地纠正。而且我入职前和在工作中，领导也不止一次提到了，有问题解决不了就要提出来，大家一起集思广益团队合作，也许很难的问题也能够迎刃而解了。

最后一点就是细心，这是对我自己说的，像我任职的这个采购岗位做的就是细致活，每笔订单和操作都要尽心尽力，小心谨慎，有时候可能不慎弄错一个小数点，就会造成非常恐怖的后果。对自己细心也是对工作负责，细心负责也会给自己每天的工作省去不必要的麻烦。

回顾这两个多月，尽管有忙碌、学习和工作也很努力，却也有不足和遗憾之处，我将在今后的工作中更加认真地学习，努力克服不足，以饱满的热情来迎接接下来的工作和挑战！

（严超）

参观沈鸿纪念馆观感

做好份内事，身为企业的一名员工遇事必先从企业的利益出发。产品是一个企业的脸面，身为打样间的一员，切实把控制好产品颜色关是工作的重中之重。工作并不是简单的流程，工作中总会遇到加复色这样那样的问题，每次都因生产的问题只会快速思考解决的办法，而不会回过回头来去思考是什么原因产生的这种问题。这是我在接下来的工作中要去关注和避免的问题。为的是在自己的本职工作上做的更出色，为的是迎接未来更大挑战而努力提升自我。

最后，由衷敬佩沈鸿的一生，为我国工业、农机、水电、冶金等领域作出的卓越贡献。努力学习沈鸿精神，学习他的忠诚、理想、勤奋和认真。向其慢慢靠近，力争在今后本职岗位上做出优异的成绩。

（Hey man）

敢闯，敢干，从底层做起、从细节做起，最终发光发热成就自身的一番事业。

做好份内事，身为企业的一名员工遇事必先从企业的利益出发。产品是一个企业的脸面，身为打样间的一员，切实把控制好产品颜色关是工作的重中之重。工作并不是简单的流程，工作中总会遇到加复色这样那样的问题，每次都因生产的问题只会快速思考解决的办法，而不会回过回头来去思考是什么原因产生的这种问题。这是我在接下来的工作中要去关注和避免的问题。为的是在自己的本职工作上做的更出色，为的是迎接未来更大挑战而努力提升自我。

最后，由衷敬佩沈鸿的一生，为我国工业、农机、水电、冶金等领域作出的卓越贡献。努力学习沈鸿精神，学习他的忠诚、理想、勤奋和认真。向其慢慢靠近，力争在今后本职岗位上做出优异的成绩。

在6月18日的公司党员活动中，我作为入党积极分子能和公司全体党员一起参观沈鸿纪念馆，使我对沈鸿一生的功绩有了深刻的了解。

沈鸿作为我们海宁人，他幼年丧父家境贫寒，只读了四年书就去上海做学徒。在抗日战争时期，他怀着满腔爱国救国热忱，毅然带着人和机器投入到革命圣地延安为抗战做出了特殊贡献，毛主席称其为“边区工业之父”。

沈鸿是自学成才、自主创新的典范，他虽然只读过四年小学但他自学和实践中积累了渊博的知识和极高的工程实践能力，他不仅投身工业建设为国家攻克了一个又一个难关，设计了我首台3万吨的模段水压机、12500吨的卧式挤压机等九套大型设备，为新中国建设，为我国机械工业发展写下了极为辉煌的一页。沈鸿不仅在工业上取得了成绩，在小商品，特别是生活中的各种极为关注，对照相机、高压锅的结构改造，抽水马桶节水阀的设计，缝衣针、纽扣质量都

总是积极寻找解决问题的方法。这让我反思在仓库管理中遇到的难题，例如货物的分类存放不够合理，导致查找和搬运效率低下。以往我可能会抱怨条件有限，但现在我明白了，应该像沈鸿先生那样，主动思考、积极尝试，去优化仓库布局，改进管理流程，而不是一味地等待外部条件的改善。同时，沈鸿先生注重细节、追求卓越的工作态度也给我很大的启发。在叉车操作中，一个小小的疏忽都可能导致货物损坏或者安全事故。而在仓库管理中，一个数据的错误可能会引发整个供应链的混乱。因此，无论是操作叉车时的每一个动作，还是仓库管理中的每一项记录，都需要我以严谨的态度对待，力求做到尽善尽美。

参观沈鸿纪念馆是一次心灵的洗礼，让我从沈鸿先生的身上汲取了无尽的精神力量。在未来的工作中，我将以沈鸿先生为榜样，怀揣着对工作的热爱与执着，勇敢面对困难，注重细节，积极与团队成员合作，努力在叉车操作和仓库管理的岗位上创造出更加出色的成绩。

（坚持微笑）

1、中午去个小馆子吃饭，点了两个菜，一顿吃完后，准备微信支付，一摸口袋，居然没带手机，身上摸索半天摸出一块钱。有点尴尬，还好在这里吃过几回，跟老板熟悉了点，就毕恭毕敬的把一块钱递给老板。老板接过钱估计也懵了，茫然的问：这是啥意思。我满脸通红的说：这是首付。

2、老婆把女儿打扮的漂漂亮亮带着女儿在街上显摆，一认识的老太太看到女儿，连连夸道：“这姑娘真漂亮，真可爱。”夸完女儿后看了我两眼，又冒出了一句：“这漂亮小姑娘，长得像她爸爸吧？”

3、夫妻二人吃饭时，妻说：“你现在怎么老是挑鱼身上的好肉吃？记得我们谈恋爱时，你最爱吃鱼头鱼尾……”“情况不同了嘛！”丈夫说，“现在我的目标是吃鱼，当时我的目标是钓鱼。”

4、夫妻吵架了。当丈夫下班回到家里，他发现妻子不在家，他在桌上留了一个条子，上面写道：“午饭在《烹调大全》第215页；晚饭在317页。”

5、男人正在看书，女人大声呼唤男人：“老公，快来，我看见你儿下了一枚硬币放入口中，我倒提着他的腿，结果吐出来两枚硬币，你看是不是要上医院？”男人大怒说：“不，傻瓜，赶快再喂硬币，再倒提双腿。”

6、周末在家无所事事，就喜欢睡懒觉，老爸看不下去了，过来叫我：“该起床了！”然后听到老妈幽幽的说道：“你叫她干什么，叫醒了还得给她做饭吃！”

7、第一次租房时和房东面谈。房东说：每个月一千元租金，交一年的话呢就是一万。请原諒我理工科的头脑，我马上发现了错误。我反应道：一年一万，一个月不应该是八百多吗？房东听了觉得我说的很有道理，羞愧地改成了一年一万二。

8、看到公司女神在发朋友圈，我：“我感觉你很少发朋友圈啊，一点都不像别的女生，成天到晚的都在朋友圈分享。”她：“其实，我也天天发的，只不过只有你看不到。”我……

匠心“织”梦全国五一劳动奖章获得者：朱开利

走进新疆天山纺织服装有限公司（以下简称天山纺织公司）的生产车间，机器轰鸣声不绝于耳。天山纺织公司副厂长兼梳纺车间主任、技师朱开利仔细盯着流程节点，边叮嘱相关负责人，边检查机器运行。

多年来，凭借对工作的严谨细致、专注负责，朱开利从一名挡车工成长为技术精英，并成为车间主任、副厂长。今年，他被授予全国五一劳动奖章。

潜心钻研技术，提高产品质量
1994年，朱开利入职天山纺织公司，成为毛纺厂车间的一名挡车工。

面对陌生的设备和复杂的技术，朱开利开始跟着师傅扎扎实实地学习。白天，他在生产一线忙碌；晚上，则埋头书海，潜心钻研毛纺技术，不断提高自己的技能水平。很快，他熟练掌握了各种毛纺设备的操作和维护。

为确保设备稳定高效运行，朱开利每天提前到岗给设备做“保养”，在他的精心呵护下，设备“健康指数”不断提升，机台“产质耗”综合排名靠前。

多年的努力付出，让他收获了同事的信任 and 公司的肯定。2020年，朱开利被

奥运项目拍了拍你，日常可以锻炼的奥运项目原来这么多！

火热的巴黎奥运会赛事已结束，最近，乒乓球、游泳等项目都是大家十分关注的项目，情到深处恨不得上手助推一把！

来来来，今天，就让我们一起看看，有哪些奥运比赛项目，是咱们在日常生活中就能参与的。

乒 乓 球
乒乓球被誉为中国的国球，在国内拥有深厚的群众基础。可以毫不夸张地说，在神州大地的任何一个角落，都能找到会打乒乓球的人。

乒乓球的优势
预防近视 乒乓球可以有效地保护视力并改善视力。打乒乓球的时候，两只眼睛以球为目标，不停地上下、左右、远近看，形成高频的眼内运动，大大促进眼球组织的血液供应和代谢，改善了睫状肌的紧张状态。

健脑益智 乒乓球的球体小，速度快，攻防转换迅速，技术打法丰富多样，既要考虑技术的发挥，又要考虑战术的运用。这就要求大脑快速紧张地思考，可以促进大脑的血液循环，供给大脑充分的能量。

参与人群广泛 乒乓球可以选择紧

这个暑假的热情是被奥运圣火点燃的。尤其是中国跳水队的“水花消失术”更是惊艳无数人，也吸引了无数中国跳水队忠实粉丝模仿尝试。模仿“水花消失术”有多帅就有多危险的话题登上社交平台热搜。

现实生活中，如果在泳池内因跳水摔伤，是游泳者自己担责，还是游泳场馆经营者的责任？小伙把泳池当跳台入水受伤，法院判游泳馆无过错。

【案情回顾】 小王和同学一起前往游泳馆游泳。据事发现场的监控录像以及民警执法记录仪记载，小王入水时背向游泳池站在泳池边缘做摆臂动作，原地腾空后翻转身跃入泳池，头部磕到泳池边缘的瓷砖，将所触碰的瓷砖击碎脱落，身体随后落入水中，头部等部位受伤，二人随后返回更衣室。两分钟后，游泳馆工作人员带急救箱进入更衣室。十分钟后，120急救人员赶到更衣室并将小王送往医院。入院诊断为头部开放性损伤、颈部开放性损伤、右上臂开放性损伤。后小王进行清创缝合术，住院8天伤口愈合后出院。

出院后，小王将游泳馆诉至法院，要求游泳馆承担医疗费、营养费、住院期间伙食补助费、护理费、交通费、精神抚慰金等费用。

【法院判决】 法院经审理认为，本案争议焦点

企业“纵横”梦全国五一劳动奖章获得者：朱开利

公司任命为车间主任。

有一次，公司接到一批货物需要赶工，但设备突然发生故障。于是，朱开利带着车间职工加班加点进行抢修。

“故障灯一亮，我们就得动起来。”朱开利说。在熟练工不足的情况下，他与车间职工共同奋战在生产一线，确保产品保质保量按期履约。

2023年，天山纺织公司粗纺羊绒纱一等品率实际完成99.99%，较上年同期提高0.01%。在他的带领下，梳纺车间实现了年均生产各类纱线260余吨的骄人业绩，产品质量和生产效率得到显著提高。

在激烈的市场竞争中不断攀“新”
“车间温湿度对纺纱很重要，这是每天都需要检查的项目之一。”朱开利说。

在一次例行检查时，朱开利发现，梳毛机皮带因粘毛造成皮带丝清洁刷磨损，需要停机维修，而机器停摆势必会影响生产效率。朱开利和同事在市场上找遍了，也没有找到相同的毛刷。

“如果市面上没有相同毛刷，那后续机器出现相关问题，这批机器只能停机等候维修？必须解决好这个问题！”朱开

奥运项目拍了拍你，日常可以锻炼的奥运项目原来这么多！

张的比赛，可以选择平缓的对攻，可以选择力量型的弧圈球，也可以选择以巧打力的搓球，男女老少皆可参与。

游 泳
游泳，是一项全面的运动项目，它能强健全身的骨骼、关节、肌肉，还可以增强肺活量及身体免疫力。

2022年国家统计局官方发布的统计数据显示，中国的游泳普及率已突破30%，游泳成为夏季最受大众欢迎的运动选择。

警惕“泳池病”
泳池病并不是一种病，而是一类由游泳池引发的疾病的统称。

比如，没有及时清洁水池，水池里存在的细菌和病毒，会造成急性结膜感染，俗称“红眼病”。

同样，如果感染到鼻子或耳朵，可能会导致鼻窦炎或中耳炎；误吞了不洁净的泳池水，则可能引发急性胃肠炎，导致恶心呕吐腹泻等。

如何预防“泳池病”？

在游泳时，建议佩戴游泳眼镜、耳塞、鼻夹等，不要用手或不干净的毛巾揉擦眼睛。

“八五”普法知识

啥？模仿“水花消失术”！把泳池当跳台，不慎摔伤，谁担责？

为游泳馆是否应当承担赔偿责任。小王称自己的行为属于正常游泳行为，由于游泳池边缘瓷砖有水，其滑了一下后，头仰着摔入游泳池，且游泳池旁没有提示、游泳池不符合设计要求，造成了损害后果。但从录像记载内容来看，小王脚部离开台面时并未出现脚滑情况，损害后果系其自行在泳池岸边后空翻入水不当造成，不属于正常游泳行为，难以认定与其所称的地面湿滑、没有提示、泳池不符合设计要求等存在关联。

从损害发生后救助情况来看，游泳馆亦不存在消极不作为的情况。小王作为完全民事行为能力人，应当明知游泳池并非跳台，却没有尽到基本注意义务导致受伤，应当自行承担全部责任；游泳馆对其损害的发生以及此后的救助均不存在过错，故小王要求游泳馆赔偿损失的诉讼请求，缺乏事实和法律依据。

最终，法院判决驳回小王的全部诉讼请求。

【法官提示】 大家在参加体育活动时，要注意保护自身安全，也避

企业“纵横”梦全国五一劳动奖章获得者：朱开利

公司任命为车间主任。

有一次，公司接到一批货物需要赶工，但设备突然发生故障。于是，朱开利带着车间职工加班加点进行抢修。

“故障灯一亮，我们就得动起来。”朱开利说。在熟练工不足的情况下，他与车间职工共同奋战在生产一线，确保产品保质保量按期履约。

2023年，天山纺织公司粗纺羊绒纱一等品率实际完成99.99%，较上年同期提高0.01%。在他的带领下，梳纺车间实现了年均生产各类纱线260余吨的骄人业绩，产品质量和生产效率得到显著提高。

在激烈的市场竞争中不断攀“新”
“车间温湿度对纺纱很重要，这是每天都需要检查的项目之一。”朱开利说。

在一次例行检查时，朱开利发现，梳毛机皮带因粘毛造成皮带丝清洁刷磨损，需要停机维修，而机器停摆势必会影响生产效率。朱开利和同事在市场上找遍了，也没有找到相同的毛刷。

“如果市面上没有相同毛刷，那后续机器出现相关问题，这批机器只能停机等候维修？必须解决好这个问题！”朱开

泳后使用对应的眼药水，对身体进行充分淋浴，以避免健康隐患。一旦感觉身体有不舒适感，需立刻就医，进行专业治疗。

跑 步
跑步，在奥运会的项目划分中，属于径赛的一类，又细分为短跑、中长跑、接力跑等不同的项目。

同时，跑步因其不受年龄、时间、场地的限制，现在已是一项全民运动。

为何要跑步？增强心肺功能

慢跑运动可使心肌增强、增厚，具有锻炼心脏、保护心脏的作用。进行轻松的慢跑运动能增强呼吸功能、使肺活量增加，提高人体通气和换气能力，慢跑时所供给的氧气较静坐时可多8~12倍。

增强肌肉耐力，增强身体韧性

规律不间断的慢跑可增强肌力与肌耐力。跑步能使肌腱、韧带和关节的抗损伤能力增强，降低运动损伤的发生率。同时，皮肤、肌肉和结缔组织也可以变得更加牢固。

防止心脑血管疾病

慢跑可使血流增快、血管弹性增强，具有活血祛瘀、改善血液循环的作

企业“纵横”梦全国五一劳动奖章获得者：朱开利

带动更多青年职工脱颖而出
“浸染怎么染得均匀？”“染后色牢度的稳定怎么完成？”“梳理时怎样保护纤维不被损伤？”……一堂由朱开利工匠创新工作室组织的技术培训课上，来自西安工程学院和武汉纺织大学的两位教授带来染色和分梳技术的详细解说。参加培训的天山纺织公司青年职工纷纷表示，能够 and 业内大拿面对面学习探讨，是一次难得的机会。

为做好培养年轻职工的工作，朱开利创立了工匠创新工作室，通过组织开展各类技术培训和交流活动，将行业最新动态、自己积累的经验知识以及精益求精的工作态度传递给青年职工。在这里，青年职工得到了系统的毛纺技术培训和实践机会。而由他定期组织开展的“QC质量管理小组活动”，也成为展示青年职工学习成果的最好平台。

在朱开利的引导下，越来越多青年职工脱颖而出，成为各个岗位的技术能手和业务骨干，也推动了毛纺设备改造、人员技能培训、运维操作安全等方面多项技术创新和成果转化，其中4项发明获得国家级实用型专利。

（中工网）

用。慢跑时冠状动脉血流量较安静时可增加10倍，坚持长期慢跑的人，平时心跳频率可下降到每分钟50~60次左右，这可使心率得到较长时间的休息。

克制烟瘾

慢跑是运动戒烟的最佳方式。烟瘾是由于尼古丁作用于中枢神经系统所致，人们在跑步时，脑垂体可分泌出一种名为β-内啡肽的“快乐激素”，让人觉得情绪高昂、精力充沛，从而抑制了烟瘾的发作。

此外，在坚持锻炼中，人体的心肺功能和骨骼肌功能幅度提高，使血液中供氧充足，加速了抽烟造成的一氧化碳血红蛋白结合物的分解，减轻烟瘾的发作。

除了以上三种运动外，还有许多运动正在由奥运会赛场进入我们的日常生活，比如自行车、攀岩等，也有不少运动从街头走向了奥运会，比如滑板。

让我们在双奥之城，尽情享受运动，享受奥运，积极参与到全民健身的热潮中去！

温馨提示

在运动前后一定要做好热身和放松工作哦，健康安全才是享受运动的基础。

（科普中国）

免对他人造成伤害后果，根据健康状况和年龄特点选择适当的健身项目；日常生活中注意留存服务合同、付款记录、聊天记录等证据，对于产生损害后果的，需留存诊断证明以及医疗费、护理费、交通费、营养费、住院伙食补助费等票据，在发生争议时依法主张权利。

经营者、管理者或者组织者要尽到安全保障义务，在“物”方面，可在更衣室、淋浴间、泳池附近道路设立“小心地滑”“禁止光脚行走”“禁止跳水”等警示标识，铺设防滑垫，对地面积水及时清理，对故障设备及破损装修装饰张贴标识并及时维修，以避免危险的发生；在“人”方面，确保救生员、教练员等人员资质符合要求及在岗值守，配备必要的救护人员、设备并定期演练等，防止由于安全保障义务履行不到位而造成经济损失。

经营场所可通过购买公众责任险等险种的方式分担风险，或在承担相应的补充赔偿责任后及时向第三人追偿，减少经济损失；

参加人员也可以通过购买意外伤害险的方式减少财产损失。

（中工网）

