

静坐常思已过

前段时间各种不顺的琐事堪比洪水猛兽，而我似乎只剩一幅不堪一击的皮囊，不得不承认，性格中或多或少的疑神疑鬼总会给自己凭空制造出许许多多的负面情绪。我到网上去搜寻转运的办法，网友的答案千篇一律：“转发锦鲤”“转发这条锦鲤会有意想不到的好事发生”亦或“转发这条锦鲤暗恋的人会对你表白”，网络上诸如此类的帖子比比皆是。不知从何时起这些观赏鱼类竟成了幸运的化身，也不知从何时起有了转发锦鲤就会带来好运的说法。于是我接连转发了几天锦鲤，而生活却始终没有拨云见日。

终于有一天，我花了一整天的时间与自己独处。因为我想静下心来问问自己这段时间的不顺到底是偶然巧合还是事出有因。开车上下班的路线并没有变，车却接连发生剐蹭：为了减肥宁愿饿肚子饿到无精打采却也不肯运动，而体重也没能像预想那样下降；在网页上漫不经心的学习电脑知识，前两天电脑出现问题时却依然束手无策……

我终于发现种种不顺皆源于我得过且过的生活态度。为了尽快结束这样浑浑噩噩的日子，从那天起我开始调整心态，不再奢望靠运气达成心愿，亦不再觊觎自己不付出就等来好的结果。我开始认真地对待每一个我想实现的愿望，在仰望星空的同时也努力做到脚踏实地。随后的日子里，我的车再也没有发生剐蹭，因为我清楚的意识到剐蹭是车技不成熟与运气没有必然的关系；我的体重也没有由于我开始正常饮食而猛长，饱餐之后我变得更加坦然，因为每次饭后的跳绳帮我消耗了足够多的热量。老实说，运动产生的多巴胺带给我的愉悦感远胜于靠毅力战胜饥饿的感觉；我不再刷网页进行有一搭无一搭的“无用功学习”，取而代之的是认真的系统的在已知、未知领域温故求新。我承认这段时间的坚持让我对成为更好的自己无比憧憬和坚定。

回想起那天的独处，除了深度的自我对话，对于成长和自救的更深层次的理解同样让我受益匪浅。于现在的我而言，相比于靠外界因素坐等水到渠成的痴梦，我更笃信“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”的决心和魄力。

（空港股份纪检监察部 左明月）

减肥与运动心得

减肥和健身是个永不过时的话题，已成为一种社会现象或者社会文化。为了更好的身体和更健康的生活状态，我也加入到健身减肥的大军中。



我曾经尝试过不健康的减肥方式，不断的减少身体摄入，不吃饭，不吃肉，在痛苦的节食过程中逐渐崩溃，一次的暴食，体重的增长，都将之前付诸的努力化为灰烬。于是我终于明白，这世界上没有无痛无副作用不节食不运动的减肥，管住嘴、迈开腿才是减肥的终极奥义。

一周 4-6 天的运动，适当的饮食控制外，加以坚持不懈的锻炼，才发现体重的减轻并不是十分困难的事情。但是在这个坚持的过程中，最大的收获并不是体重的改变，而是科学减肥、健身观念的形成和意识到坚持的重要性。

坚持这件事，尤其是从没有到成为习惯的过程，对每个人来说都非常宝贵。因为几乎我们习得的所有的事情都会经历这样一个过程。每天的运动与健康饮食在形成习惯之前都会经历一个困惑期，当意识到坚持的重要性，解决了自己的问题，克服了困难，坚持下来又犹豫，然后再坚持，直到成为自己的习惯时，这样的过程就结束了。以后再遇到任何事情，都可以从这个事中提取能量，意识到这件事到了哪个阶段，是需要知识，还是需要技巧，需要意志还是需要点拨，需要硬着头皮往前，还是果断放弃。因为这件事已经成为自我的能量源，之后可以从源源不断地提取信心与勇气。

减肥和健身要经历一个持续的漫长过程，是要用律己的态度，坚韧不拔的意志，强大的心理抗压能力，规律地向目标做一件事。拥有这些，在日常的生活和工作中我们将受益良多。公司为了员工能够拥有健康的身体，在紧张的工作中舒缓压力，特别设置了员工健身区。希望大家能够运动起来并且坚持下去，会有意想不到的收获。

（金桥置业 孔文思）

主编/ 刘彦明 责编/ 杜文武 校对/ 王宇 技术/ 王丛蕙



聚焦空港

北京空港科技园区股份有限公司办公室 主办

2018 年 10 月

31 日

星期三

刊号：201820

投稿邮箱:w600463@163.com

2018 年第 20 期（总第 146 期）共四版

以善良的名义，请你加入

——参加“献爱心，送温暖”活动有感

10 月 11 日上午，天瑞和亿兆两家党支部联合开展了到太阳村“献爱心，送温暖”活动。以开发公司大党建工作精神为指导，两支部的工会、共青团积极响应，全体党员干部和职工积极参与，捐赠衣物，在渐凉的深秋十月为孩子们送上温暖。

原以为只是一个简单的献爱心活动，当作为代表来到太阳村，通过视频短片和工作人员的介绍我们对太阳村有了更深入的了解，尤其是太阳村的创办人张奶奶、来自四面八方的工作人员和形形色色的爱心人士三十年来所做的点点滴滴。那些太阳村在建设过程中遇到的困难，以及成百上千的孩子得到救助的故事，使每一个人内心久久不能平静，不仅仅因为感动，更是因为对创办人张奶奶的钦佩和对自己内心的拷问——我们能做些什么？

全国共有 9 个太阳村，第一个建在陕西，第十个正在上海筹建。太阳村里的孩子们都是监狱里服刑人员的孩子，他们因为父母的错而流离失所，有的甚至被人拐卖和虐待。在中国的律典里，服刑人员未成年子女的安排和教育尚处一片空白，而每年因此流离失所的孩子有好几百万，他们大多生活堪忧，基本生存都得不到保障，更别谈教育和爱护。

作为监狱局的一名工作人员，通过内部调查了解到服刑人员最牵挂的往往是孩子，而孩子更有可能是监狱里春风化雨的力量，张奶奶当初只为帮助服刑人员找到孩子（有的无人看管，有的可能已经被拐卖或者丢了），一走就是两个多月，奔走一千多公里，找回一个又一个孩子，把他们带到监狱里看望父母……当有一次她来到一个有 5 个孩子的服刑人员家里，只见年迈的老人和 4 个孩子，她问老人“怎么只有 4 个？”老人说老大去年就死了。张奶奶被孩子们带到小小的墓前坐了 1 个多小时，思考良久。回去后辞掉了公职，开始筹备创建太阳村。

从此，成百上千的孩子从不幸中被拯救出来，开始他们不寻常而又寻常的人生。二十多年来，全国九个太阳村共救助一万多名孩子，考上大学、研究生的也有一两百人。另一方面，这些孩子的父母有 98% 得到减刑！以善良的名义出发，却以实际行动，肩挑起一份沉甸甸的社会责任，太阳村不仅使这些无辜的孩子得到救助，得到受教育的机会，教育了他们以及他们曾经犯过错的父母懂得感恩、心怀希望，更为了更多的家庭规避了一些风险，为我们的社会增加了一些的稳定性，为祖国的建设培养了一批有用之才。

公益和慈善，已经在中国大地蔚然成风。那既不是有钱人的游戏，也不是追名逐利的工具，因为它神圣，它是我们每一个平凡的人善良的表达。因为太阳村帮扶对象的特殊性，政府不能获得功绩，伪善的人不能交换收益，所以在建设的道路上更为艰难，更加要靠真正善良的人，要靠自己。

在这里，我想以善良的名义，呼吁更多的你加入，力所能及的为孩子们做点儿事，只为了让他们真切地感受到平等，看得见希望，拥有向上的力量。

（天瑞置业 马环宇）

太阳村地址：顺义区赵全营镇板桥村（板桥小学北侧）

电话：60443523

网址：www.sunvillage.com.cn

邮箱：ertongcun@163.com

公众号：北京太阳村

温馨提示：

- 1、接受私人捐赠与爱心帮扶；
- 2、长期接受生活用品帮助：如肉类、鸡蛋、粉条、木耳等食材
- 3、当下筹集 2018-2019 年度冬季取暖费
- 4、其它帮扶途径：详见北京太阳村公众号。



——公司快讯——

➤ 开发建设部：北京天竺综合保税区多功能厂房 AB 库屋面防水工程顺利完工

为提升公司建筑产品使用品质，展现公司在对外建筑产品租赁中的高标准、高质量、为用户着想的理念，经公司经理办公会批准，由开发建设部主导的“北京天竺综合保税区多功能厂房 AB 库屋面防水工程”在 9 月 12 日如期开工。

本工程时间紧，任务重，对于接近约 5 万平米的屋面防水涂料，要在半个月的时间内完成，其困难程度非常巨大。因此对于该工程的施工管理、人员安排以及最终的质量控制都提出了不小的挑战。面对压力，部长张杰带领开发建设部技术人员坚持每天进行现场质量检查，对于库房屋面几万平米范围的防水施工工作面，每一个细节都不放过，在整个施工期内关于技术质量检查



的照片就留存有上百张之多。材料检测项目的细节及施工工艺的选择更是会一一过目，并仔细遴选。对于旧屋面上一些极难处理的且有严重漏水隐患的薄弱部位他都会亲自将研究后的可行性成果，画成节点详图的形式来指导施工单位进行现场施工，以确保屋面防水的万无一失。

屋面防水本身是一个长期的过程，因此张杰部长积极同施工单位沟通，将原有按国家要求的 5 年屋面防水质量保证期又向后无偿的延后了 3 年时间。仅此一项就为公司节省后期屋面防水的维护费用近 15 万元。

在经过近半个月的高强度密集检查及质量管控下，原有多功能厂房 AB 库老化及破损的屋面得到全面的治理及加强，屋面整体防水使用效果得到巨大提升。开发建设部也圆满的完成了本次工程管理任务，并且也为后期承租公司建筑产品的商户提供了更好的建筑使用体验。真正做到了公司各部门联动，服务于商户，多方共赢的公司经营理念。

(空港股份开发建设部 李金石)

➤ 天源建筑：凝聚优势，开拓天源校招新格局

2018 年秋季校园招聘面试会于 10 月 17 日下午在天源建筑一层会议室召开，总工程师苗剑平、总经理助理贾靖、杜小彤、张宇，安全总监于勇，分公司经理费愉组成面试领导小组统筹指挥，切实落实天源人才战略规划。

本年度校园招聘通过参与各高校举办的“校园招聘活动”，招聘参照 2018 年北京高校毕业生信息专刊、各大应届毕业生就业信息网、北京市教委、各大高校信息平台等优势资源充分梳理选拔，报名参加了北京建筑大学、中国石油大学、北京京北职业技术学院等高校招聘会。目前共收到 73 份简历，经筛选和初试后有 12 人进入复试。

本次复试主要采用半结构化面试模式，重点考察了被面试人员在校专业知识、思维、能力、态度等综合素质。岗位认知、职业规划、专业问题适时贯穿于交流中，形成了和谐沟通、快乐面试的新面貌。面试领导根据每位复试人员的个性特点和能力特征提出了未来工作展望的可行性建议。学科理论和实践经验的碰撞打破了固有的思维模式，为公司工作创新注入了新动力。

(天源建筑 张鹏)



➤ 天源建筑：组织图纸会审

10 月 13 日，天源建筑项目部人员在东方仙玛企业园区 2 号楼会议室对新建智能自动分拣设备厂房及附属设施用房项目进行了图纸会审，此次图纸会审建设单位、设计单位、监理单位、勘察单位、施工单位等人员全部到场共同探讨解决图纸中的技术难点、图纸差错等问题。目前工程经由测绘所已完成坐标点、高程点测绘工作，基础已由建设单位进行基础检测工作，项目部人员对现场大门、警卫室、库房、洗车池、水泵池及沉淀池位置进行确定，并已经施工完成了临建基础浇筑等工作。

图纸会审过程中，各单位人员及各专业负责人分专业对应图纸中的相关问题进行商讨解决，我们对建筑蓝图与设计进行沟通，工程分为两部分，5 号厂房和 6 号厂房，图纸中两个厂房均未说明地面、台阶、散水等做法，个别洞口也未标明高度尺寸，两个厂房的标高规划图与蓝图不符，局部内墙下结构图没有基础做法等问题，对应图纸会审记录表上汇总的问题我们现场一一与设计沟通进行解决。

图纸会审让我们各方对图纸内容及设计意图得到了深化，深入了解了图纸中相互配合的尺寸关系和内在联系等，通过建设、设计、施工、监理等各专业人员的参与将存在的问题尽可能解决在施工之前，为工程开工创造良好的前提条件。

(天源建筑 李一)

——大事小情——

➤ 人力资源部：参加首都经济贸易大学应届毕业生双选会

2018 年 10 月 10 日股份公司人力资源部参加了由首都经济贸易大学就业指导中心主办的本校 2019 年应届毕业生就业双选会。

本次双选会吸引了北汽集团、北京住总等百余家用人单位参加，为毕业生和用人单位搭建面对面了解和选择的平台。我公司着重关注了财务、人事、企业管理、市场营销等管理类岗位；我们做为国内唯一一家临空型园区类上市公司，赢得很多应届本科、硕士毕业人员的青睐，短短两个小时，共接收简历 33 份，其中本科生 15 份、研究生 18 份。从学历水平发展趋势看，持高学历后再参与就业比例大幅提升，就公司收到简历分析，硕士学位占到总求职人数的 55%；会计、财务管理相关专业硕士学位占比更高达 75%。下一步，人力资源部将对所接收的简历进行系统分析，根据公司实际需求，有计划的进行人才储备。

事实上，坚持参加有针对性的应届毕业生双选会是股份公司人力资源部校园招聘的一个传统模式，同时我们也将这种模式同步复制给各分子公司，在股份系统内部搭建招聘平台、丰富招聘渠道；欢迎各分子公司在谋变革图发展过程中根据各自需要踊跃参与进来，为公司更加长远的发展，做好人才储备。

(空港股份人力资源部)

➤ 纪检监察部：组织学习中纪委、市纪委曝光违反中央八项规定典型案件通报

为深入贯彻落实空港开发纪委下发的《关于组织学习中纪委、市纪委曝光违反中央八项规定典型案件通报的工作》，股份公司积极安排系统内各分子公司组织广大干部职工学习中纪委近期公开曝光的违反中央八项规定精神问题新闻通报、市纪委市监委关于近期查处违反中央八项规定精神典型案例通报，并对此次学习提出如下要求：一是要深刻领会贯彻落实八项规定精神，对照中央、省、市下发的相关廉政准则，一如既往地注意廉洁自律的自觉性，从大处着眼，小处着手，从源头上预防、杜绝不廉行为的发生；二是要结合岗位工作实际，对照党风廉政建设相关工作要求进行“体检”，对照案例吸取教训，做到令行禁止，使铁的纪律真正转化为广大干部职工的日常习惯和自觉遵循。

(纪检监察部 左明月)

➤ 审计部：参加内审培训

为提高管理审计应用技能，进一步了解经济责任审计的内涵、相关责任界定、评价指标的构建与实施，审计部于 9 月 18 日至 21 日参加了北京国家会计学院举办的“管理审计与经济责任审计专题高级研修班”专题培训。本次培训为期四天，内容分为三大模块：一、对《2018 审计署关于内部审计工作规定》的解读；二、经济责任审计难点问题分析与实务应用；三、管理审计实务与案例分析。课上，“身经百战”的内审专家们与来自全国各地的学员分享着亲身经历的各类审计案例，使学员们收获良多。

《审计署关于内部审计工作的规定》自 2018 年 3 月 1 日起施行，规定确立了内部审计的地位及监督体系。内部审计通过揭露企业管理控制活动中现存的缺陷和潜在的薄弱环节，并相应地提出建设性的意见和建议，促进企业管理职能的有效发挥，提高企业的管理水平，增强组织的获利能力，从而促进企业目标的实现。同时，经济责任审计越来越得到重视，对推进党风廉政建设和反腐败工作，推进国家治理体系和治理能力现代化有重要意义。

(空港股份审计部 王磊)

部门名称	信息员培训	简报	原创稿件数量	原创稿件分数	总分
亿兆地产		1	9	24	25
纪检监察部		1	7	20	21
天源建筑		1	11	15	16
天瑞置业		1	5	10	11
人力资源部		1	2	7	8
开发建设部		1	2	3	4
产业发展部		1	1	2	3
审计部		1	1	2	3
安全管理部		1	1	2	3
证券部		1	1	2	3
天地物业		1	1	1	2
市场营销部		1	0	0	1
计划财务部		1	0	0	1
企业管理部		1	0	0	1
党群工作部		1	0	0	1
天慧科技		1	0	0	1
物业分公司		1	0	0	1