

瑜伽—愉悦你我

瑜伽，之前被人们视为一项古老而又神秘的运动，是那么的高高在上，遥不可及。但随着瑜伽普及度越来越广，接触的人越来越多，这层神秘的面纱也随之慢慢被揭开，乃至风靡全球。

还记得我刚刚接触瑜伽的时候只是因为感兴趣，对瑜伽其实并不了解，起初上课的时候感觉老师教的体式很简单，摆着自己认为很标准的 pose，还很是洋洋得意。但通过一天、二天、一年、二年……的习练，才越发感觉瑜伽其实并没有我想象中的那样容易。有时，同事们还打趣我说“你这不是花钱买罪受嘛”、“你把时间浪费在这里，干点什么不行啊”等等，开始我也觉得他们说的有道理，甚至想过要放弃。但通过习练，我感觉到身体慢慢发生了变化，更主要的是它带给我的愉悦感与日俱增，这使我更加坚定继续习练的决心。

在众人眼中，认为瑜伽就是“软”，但身体单纯的软并不代表内心的“柔”，在瑜伽的习练过程中还伴随着呼吸、感知、伸展、力量……初练瑜伽，我也一味追求柔软度，因无法达到预期目标而跟自己较劲，最终导致腿后侧肌肉拉伤，从那一刻起，我才真正理解呼吸、力量……对于习练者的重要性。其实瑜伽的最高境界并不是对所有高难度体式的信手捏来，而是通过体式去感知我们自己的身体，在一吸一呼之间，了解身体状态，感受当下的自己。但在习练过程中，我们往往会因为与成熟习练者攀比而忘了自己；因为与自己身体较劲而忘了呼吸；因为“做不到”感到沮丧甚至选择放弃；但通过不断深入的习练，我才认识到在瑜伽的世界里，我们应该学会接受自己，接受自己的身体，接受自己的“做不到”，接受自己的“不完美”，往往正因为当下的“做不到”、“不完美”，所以才让我们知道要改变，瑜伽如此，生活亦如此。

瑜伽不是术，瑜伽也不是功，瑜伽是生活，瑜伽是态度，是在一吸一呼之间感知自己，感受生活；接受自己的改变，接受生活的改变，接受周围一切的改变，学会欣赏，懂得欣赏，愉悦心情，也愉悦你我。

（空港股份安全管理部 张东洋）

书名引发的思考

书籍是人类文明传承的主要载体，而各个历史时期的图书作品则是不同时代的缩影。从先秦散文到汉赋名篇，从盛唐诗歌到宋词元曲，还有明清小说和白话文学。穿过千年的历史长河，透过浩如烟海的各类书籍和文学作品，我们可以一窥彼时的社会风貌。

内容经典，名字也隽永。很难想象《夜航船》是一部幽默段子集，《长物志》是一本园林设计指南，而《闲情偶寄》则是专门记录生活点滴的随笔集。倘若放到今天，《夜航船》大概可以叫《幽默笑话大王》，《长物志》可以改为《你不可不知的园林设计精髓》，《闲情偶寄》大概会被改作《生活需要仪式感-你可以活得更高级》。显然，在这方面，当下的作者和图书编辑们还需要做很多功课。

在当当网上书店搜索“别”，一连串书名便映入眼帘，分分钟“教你做人”。《别让不好意思害了你》、《别让情绪失控害了你》、《别让瞎忙害了你》、《别让抱怨毁了你》、《别输在不懂说话上》、《别输在不会表达上-抖音同款推荐》。看了这些书名，我突然消极起来，觉得人生处处充满危险。但我无论如何都不会去读这些书的，被害就被害吧。输入“三天学会”，你会看到一系列速成书籍：《三天学会铅笔画》、《三天学会当会计》、《三天学会催眠术》、《三天学会 PPT》、《三天学会炒股的智慧》、《三天学会心理调节》、《三天学会销售礼仪与口才》。如果真的能用三天学会这些技能，学校也就没有了存在的必要。还有一些书也值得一提：《让孩子赢在起跑线上》、《让孩子输在起跑线上》、《别让孩子输在起跑线上》、《不要让孩子赢在起跑线上》。到底要让孩子怎么样呢？

此外，还有一些关于人生的书，书名让人看后茫然不知所措。《人生是一场修行》、《人生是一场修炼》、《人生是一个苍凉的手势》、《人生是一场绚烂的花事》、《人生是一件严肃的事情》、《人生是一场意外的遇见》、《人生是一连串的偶然》。请问人生到底是什么呢？照这样发展下去，怕是要出现一个新职业——“人生学家”，专门为人答疑解惑，指明人生的方向。

造纸技术的发明和印刷工艺的进步极大地促进了图书出版行业的发展，那些原本在龟甲兽骨、竹简绢帛上闪烁的智慧之光得以依托纸张，被更多的人观瞻学习。如今书籍已不再是奢侈品，只要愿意，人们随时随地都可以得到一本书，阅读文字，获取知识。技术的进步固然可喜，但是它也使书籍更加廉价，内容更加乏味，粗制滥造的作品充斥图书市场。很多书籍教你说话、教你礼仪、教你控制情绪、教你获得成功，我实在不能想象所有人都用同样的思维思考，用同样的方式处事是怎样一番情景。反过来看，这些书籍能大行其道则凸显了当代人的浮躁和焦虑，妄想照搬别人的经验，用最小的努力获取最大的成功。成功标准的单一化促使人们竭力追逐物质财富以获取社会的认可，而精神世界则是一片荒漠。

我不十分确定该如何度过一生才能达到“当我回首往事的时候，我不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧”这样的目标。但我唯一可以确定的是，自己的人生要自己走，自己体会其中的苦辣酸甜，而不是按着“人生学家”们的“指导”过完一生。正如罗素先生所言：“须知参差多态，乃是幸福的本源。”

（空港股份纪检监察部 左明月）

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 12 月

29 日

星期六

刊号：201824

投稿邮箱:w600463@163.com

2018 年第 24 期（总第 150 期）共四版

天源建筑召开 2019 年度工资集体协商会议



为进一步构建和谐稳定的劳动关系，保障企业和职工双方合法权益，促进企业健康发展，天源建筑工会响应上级工会要求，于 2018 年 11 月至 12 月，组织筹备开展了 2019 年度工资集体协商规范化工作。

12 月 26 日上午 9 点半，在公司二层会议室顺利召开“2019 年度工资集体协商会议”。董事长赵建志、工会主席贾靖、分别作为企业方和职工方的首席代表，双方各 4 名协商代表参加协商会议。顺义区总工会、开发公司工会领导出席了会议，并对会议进行了指导。

会上，首先由职工方代表简明阐述，提高 2019 年度工资总额的依据和理由。然后由企业方代表分别发表了意见。职工方首席代表贾靖以 PPT 的形式展现各类数据图表依据，企业方首席代表赵建志认真听取了职工方代表的意见和建议，同时对公司在当前面临经济大环境、行业竞争激烈的形势，以及资产、环保、安全投入等进行了分析。同时，他还提出天源全体员工应该共同提高企业效益、完善考核体系，争取 2019 年百花齐放、充分体现多劳多得。

经过双方代表的充分协商讨论，一致通过对 2019 年度工资集体协商内容。董事长赵建志、工会主席贾靖分别代表企业方与职工方在协商会议记录上签字。最后，顺义区总工会、开发公司工会领导对本次协商会议做了点评发言，充分肯定了协商会议的成果并提出了宝贵意见，强调协商会议是企业民主管理、沟通协商的和谐平台，既加强企业规范化管理，又促进劳动关系和谐稳定发展。希望公司、工会继续高标准的为职工服务、为企业服务，促进企业更好的发展。

（天源建筑 石燕鸿）

——公司快讯——

➤ 党群工作部：股份公司积极迎接开发党委莅临指导党建工作

12月14日上午，空港开发党委副书记孙成同志一行6人，到股份公司检查指导党建工作。公司领导高度重视，陪同听取检查指导工作。

检查会上，首先听取党总支书记王鹏同志汇报2018年度股份公司党建工作开展情况，主要包括党员教育培训情况、重点工作开展情况、党建活动创新情况等，对本年度党建工作存在的问题，进行了深入剖析，并针对存在问题，提出了具体的工作思路及整改措施。

开发党委副书记孙成同志对股份党总支党建工作给予充分肯定，特别指出今年党总支在加强党员政治思想教育方面、支部规范化建设方面以及对各支部的督促与指导方面取得了显著成效；能够认真查漏补缺，总结经验，创新载体。同时，要求党总支进一步加大党建工作的开展力度，打造公司党建特色品牌。最后孙书记还指出：基层工作要抓实，党建创新要抓活，党建载体抓有效；使人力、物力、财力充分发挥成效，营造党建、业务双促进的氛围。

随后，检查组针对今年新的考核方案标准，认真查阅了党总支党建开展相关工作台账、资料及网上平台信息，将工作抓实、看细，对照各项工作指标进行了比对打分。检查组对股份基层党建工作完成情况给予了充分肯定，并对进一步提升党建创新工作提出了指导意见。

股份党总支在今后的工作中，将扎扎实实从基础做起，做出亮点、树立标杆，更好地发挥党员先锋模范作用，引导公司职工激发积极性和创造力，凝心聚力，以党建工作快速引领公司经济健康发展。

(空港股份党群工作部 李梦蝶)

➤ 天源建筑：五分工程成本核算培训学习会

为切实做好年底各工程核算工作，五分公司全体项目经理及科室负责人于本周一召开了以“产值、工程进度、回款”为主旨的专题会议。为确保本次会议分析到位，会前，分公司将会议中所涉及的内容，需要核准的数据做了详细要求。

会议中，项目经理结合自身工程具体情况，分别对工程产值、成本、利润以及截止到2018年底施工进度计划进行了逐项汇报，并对工作中存在的问题，特别是建设单位拖欠工程款这一棘手事项，重点进行商讨，有针对性的制定了相应的解决方案。对即将完工，进入结算的工程，要求预算科提供相应预算资料，全力以赴配合项目经理完成成本分析工作，为公司领导决策提供辅助依据。在对外结算工作方面，分公司杨经理就如何编写洽商、变更及索赔提出了具体要求，为天源公司在结算工作中争取更大利益做好有序铺垫。

(天源建筑 李雪)

➤ 物业管理分公司：党支部组织观看电影《邹碧华》

12月11号下午，物业分公司党支部组织在岗党员及全体团员在顺义影剧院观看电影《邹碧华》。电影《邹碧华》以上海市高级人民法院副院长邹碧华生前事迹为蓝本，在银幕上再现了一位公正为民的好法官、勇于担当的好干部的生动形象。他勇当司法体制改革的探路先锋，为司法体制改革作出突出贡献，他始终秉持“公正为民、勇于担当、忠诚敬业、守法尚德”的职业精神，将自己的一生奉献给了人民司法事业，赢得了人民群众和社会各界的普遍赞誉。

观影结束后，大家纷纷表示邹碧华身上体现出来的甘于奉献、勇于担当的时代精神是自己学习的榜样，是自身行动的指南针。要坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导，坚定不移走习近平新时代中国特色社会主义思想道路，切实把学习成果体现到增强四个意识上来。不忘初心、牢记使命，扎扎实实做好本职工作。



(物业管理分公司 李珊珊)

——大事小情——

➤ 纪检监察部：交叉检查查不足 相互学习促提高

根据空港开发《2018年全面从严治党主体责任交叉检查实施方案》部署，股份公司对物业集团所属公司2018年全面从严治党主体责任落实情况进行考核检查。

本次检查历时近1个月，对物业集团板块10家分子公司通过听取汇报、检查资料、座谈交流的形式进行实地走访、检查考核。我们现场进行总结分析，发现亮点、找出不足进行现场交流。交叉检查结束后，我们根据检查情况打分、归纳检查时提出的意见、出具检查情况报告，目前此项工作正处于收尾阶段。通过此次检查考核，对提升各公司党风廉政建设工作质量起到了积极作用，我们既是检查者又是学习者，以期达到交流工作、取长补短、共同提高的目的。

(空港股份纪检监察部 左明月)

➤ 安全管理部：空港股份开展安全生产考核工作



为全面提升公司整体安全生产工作管理水平，及时发现和解决安全生产工作中存在的短板，保证公司安全生产工作顺利开展，安全形势稳定向好，12月26日至28日空港股份对各分子公司开展为期3天的安全生产管理工作考核。

本次考核工作秉承实事求是、公平公正的工作原则，采取听取汇报、检查资料、查看现场相结合的方式，进行考核，主要以安全基础管理、隐患排查治理、任务指标完成情况、现场管理及事故应急处置等5方面为主。首先听取各分子公司关于2018年安全生产工作总结及2019年安全生产工作计划的汇报，随后对基础档

案资料、现场管理等进行考核。各分子公司对此次考核工作高度重视，认真准备相关安全生产资料，并对考核过程中指出的问题现场进行整改，彻底消除安全隐患。

通过考核，空港股份全面了解掌握各分子公司2018年安全生产管理情况及安全生产整体形势，全面提高公司系统内安全生产管理工作水准，为2019年安全生产工作打下坚实基础，为公司安全生产形势的平安稳定发展保驾护航，进而全面推动公司持续健康快速发展。

(空港股份安全管理部 张东洋)

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
天源建筑		1	50	63	64
纪检监察部		1	8	20	21
亿兆地产		1	16	20	21
物业分公司		1	4	13	14
安全管理部		1	5	10	11
党群工作部		1	5	9	10
产业发展部		1	3	7	8
开发建设部		1	4	6	7
天瑞置业		1	3	6	7
证券部		1	2	5	6
人力资源部		1	2	5	6
市场营销部		1	2	4	5
计划财务部		1	1	3	4
审计部		1	1	3	4
天慧科技		1	2	2	3
企业管理部		1	0	0	1
天地物业		1	0	0	1

十二月信息评分公示