

5月11日, 我市科技局邀请了江苏省知识产权研究中心专家开展了一场“高价值专利”的主题讲座。我公司非常重视本次机会, 第一时间安排了技术中心代表参加了本次讲座。

2017年8月, 美国启动对中国的“301”调查, 内容包括中国是否侵犯美国知识产权、强制美国进行技术转让等; 2018年4月4日, 根据“301”调查结果, 美国出台针对中国1000多项产品的关税清单, 该清单直指我国制造业, 主要包括电子触摸屏、钢铁板材、医疗器械、飞机零部件、电池等。

这并非发达国家第一次对中国进行“制裁”: 1996年, 以西方国家为主的33个国家签署《瓦森纳协定》, 约定了控制清单和信息交换规则, 意图阻遏以中国为代表的发展中国家获得高新技术; 2011年, 美国国会通过一项法案, 禁止美国与中国的航空计划有任何接触, 将中国挡在了国际空间站计划ISS的门外; 2015年, 美国商务部以“违反”美国国家安全和外交政策为由,

从中美贸易战看知识产权风险

拒绝英特尔公司向中国的国家超级计算广州中心出售至强芯片用于天河二号系统升级的申请……

在本次贸易战中, 中兴被美国制裁, 我们终于意识到原来我们还没有自己的“芯”。实际上, 我国早在1983年就已经意识到了我们在电子科学方面的欠缺, 那么为什么经过这么多年发展, 我们依然做不出自己的“芯”呢? 2011年, 一个叫做“方舟一号”的持续了十几年的国产芯片开发项目还是终止了——投入上亿资金, 做了大量工作, 好不容易设计出能够绕过 X86 专利的芯片, 但因为没人了解它的指令系统, 导致该芯片无人使用。使足了力, 最后还是绕不开专利! 为什么这次中兴被制裁导致无数的国人焦虑无比? 正是因为我们缺乏国产芯! 假如其他国家不愿意将芯片卖给我们, 很多行业的正常运行都困难, 更不用说部分依赖高端设备才能有效进行的项目活动……而事实已多次证明, 将自己

的前途赌在别人身上是愚蠢的。

与之形成鲜明对比的是一项名为“一

项硬盘读写降噪的算法”的发明专利, 它由Carnegie Mellon大学所拥有, 虽然学校不从事生产, 但他们发现芯片商Marvell侵犯了该专利。经审判, 最终的赔偿额高达11.7亿美元, 几乎等同于Marvell公司上一财年净利润的两倍。

制造业是强国的基础, 而知识产权是制造业的灵魂。从本次的中美贸易战看, 表面上是贸易之争, 实质是大国崛起的制高点之争; 表面上是贸易顺差之争, 实质是高科技产业之争, 是以知识产权为核心的科技实力之争。种种证据表明, 谁在现代贸易战中占据了知识产权的制高点, 谁就拥有了对弈的主动权。对于大国如是, 对于企业亦如是。对于我们, 除了做好自主知识产权的保护, 还要加强对市场上的知识产权风险监控与防范, 让知识产权安全与风险的警钟长鸣。

(办公室 小李)

健康义诊 情暖锦达

——锦达公司携手海宁二院开展爱心助残活动



在第二十八个“全国助残日”来临之际, 为进一步弘扬助残扶残的社会风尚, 帮助残疾职工了解自身健康状况, 5月19日, 锦达公司邀请海宁市第二人民医院医务人员进企业, 联合开展了“关爱残疾职工, 助残义诊送健康”活动, 让广大残疾职工感受到社会和企业的温暖。

活动现场, 医务人员为残疾职工进行免费体检, 主要项目有甲状腺B超、抽血(心血管疾病、肿瘤指标)等内容, 对各种慢性病进行初步筛选。同时, 耐心详细地解答残疾职工提出的各类健康咨询, 为他们提供日常饮食、生活习惯等方面的建议和意见, 引导他们树立科学、健康的生活方式。针对检查出问题的职工, 医务人员还安排第二次到医院相关专家门诊进行复查。

“不用去医院挂号排队, 不花一分钱就能享受一次健康体检, 对于我们腿脚不灵活的人来说真是太方便了!” 员工李幼林说。

“不仅有免费的体检, 还收到了公司为我们准备的礼品, 而且都是生活必需品, 很实用, 谢谢!” 朱翠英满怀感激地说。

此次健康义诊活动, 为行动不便和经济紧张的残疾员工搭建了平台, 受到了他们的一致好评, 今后公司也将不断创新助残举措, 根据残疾员工实际需求, 开展形式多样的活动。

锦达公司作为福利企业, 在关心帮助残疾员工生活和就业方面, 我们一直在努力。往年我们举办过很多这样类型的助残日活动, 例如茶话会、趣味游戏赛、观看福利题材微电影、举办安全基础知识讲座、爱心衣物捐赠等。关爱残疾职工不仅仅是举办一些活动, 更多的是要求我们从日常生活工作中对他们进行关心、帮助, 以一个朋友、同事的方式去跟他们沟通交流, 问问他们生活是否有困难、工作是否顺利、是否需要公司提供帮助等。

随着我国残疾人权益保障事业的发展, 残疾人参与社会生活的需求日益增加, 他们渴望融入社会, 展现自我, 实现人生的价值, 所以在残疾员工就业方面, 锦达公司会根据员工的个人情况, 扬长避短, 为他们安排最适合的工作岗位。对于残疾员工, 我们不仅仅是停留在同情和救济的层面上, 而是帮助他们掌握劳动技能, 在工作中实现自身价值, 这是对他们最大的尊重和关心。

扶残助残是一项长期的工作, 也是企业的社会责任, 锦达公司将一如既往, 为构建和谐企业而不断努力。(办公室 小朱)

2018年4月26日, 一场高质量、精准化的重点企业环境管理培训会在海州饭店召开。受公司委派, 我有幸与海宁、桐乡、海盐等重点排污单位的同仁一起, 参加了本次学习。培训紧紧围绕“强化企业环境治理主体责任意识”的主题, 从: 最新环保法律法规解读、企业负责人如何履行环保职责、三废(废水、废气、固体废物)规范管理、典型案例剖析、企业环境应急管理等方面, 系统性地进行了授课。

身为公司环保管理条线上的一员, 通过学习, 我深刻感受到企业社会责任之重大, 从事环保管理岗位任务之艰巨。结合培训知识及公司实际, 我对企业如何加强固废管理这部分有了更深刻的理解, 略作梳理与各位同事分享。

工业固体废物可分为一般固废和危险固废。首先谈谈一般工业固废。通过去年公司内部开展的垃圾分类培训和实际施行效果看, 对于一般固废, 大家仍然要提高循环利用的意识, 做到物尽其用, 各归其类: 基织车间的废丝、筒管、木托、泡沫、塑料袋、铁管等均可形成周期性外卖综合利用; 涂层、贴合等纺织后整理生产线的边角料、金属易损件在固定地点规范存放, 及时外卖; 打卷包装产生的废纸、胶带必须与生活垃圾分开放置, 投入“工业垃圾桶”; 原料包装物分门别类, 通过周转使用或压缩打包外售, 最大程度减量处置; 基建等建筑垃圾不乱倾倒, 并防范扬尘, 适时出运。各位员工应该在工作中, 掌握自己岗位上会产生的一般固废的种类, 运用培训知识做好第一道分类工作。

关于危险固废, 简而言之, 是具有危险性或不排除具有危险性(腐蚀、毒、易燃、感染等特性)的固体废物和液态废物。国家专门制定危废名录供企业比对、鉴别生产环节中产生的固废是否属于危险固废范畴。作为企业负责人及公司管理人员, 应当高度重视和掌握危废鉴别与处置工作。要牢记“非法排放、倾倒、处置危险废物3吨以上”即构成“严重污染环境罪”, 需要承担刑事责任(最新环保“两高”司法解释明文规定)。

公司生产线废气经静电净化装置处理后回收下来的增塑剂油, 对照危废名录属于编号HW08废矿物油类, 除工艺回用部分外, 必须交由有危废经营资质的单位综合利用或合法处置; 生产线清洁时沾染浆料的抹布等工具, 通过溶剂清洗等途径, 要尽量增加循环使用的次数, 减少最终进入工业垃圾桶的数量; 废导热油也属于危险固废, 如使用寿命到期需要更换时, 也要寻找有资质单位处置; 从原材料采购角度考虑, 将用量大的原料从桶装改成罐装, 减少铁桶量的同时可减少原料损耗, 降低生产成本, 一举两得。

工业固废管理是企业环境治理中重要组成部分。也许你对家庭生活垃圾分类已经有了一定的概念, 但是否在认真执行呢? 而现在到工厂里, 又面对生产环节中出现的工业垃圾, 是否同样树立起分类及合法处置的意识? 所以, 思想上树立“地球资源有限, 科学分类循环利用”的思想就显得尤为重要。作为企业管理者, 更要身先士卒, 对环保法律法规作深入学习, 依法管理固废等环境工作。希望大家立即行动起来, 为公司固体垃圾分类尽自己的一份力。(小周)

加强工业固体废物分类 提升综合利用价值



5月10日, 公司选派6名员工参加马桥街道第五届消防运动会, 经过紧张激烈的比拼, 我公司员工在92支参赛队伍中脱颖而出, 获得团体第七名。据悉, 6位员工中大部分是第一次参加非本单位组织的比赛, 目的是为了让更多员工有机会走出厂门参与大规模、高规格的消防技能交流和实践, 为企业消防安全打好基础。(公司办公室)

管理小故事：
分工

一位年轻的炮兵军官上任后，到下属部队视察操练情况，发现有几个部队操练时有一个共同的情况：在操练中，总有一个士兵自始至终站在大炮的炮筒下，纹丝不动。经过询问，得到的答案是：操练条例就是这样规定的。原来，条例遵循的是用马拉大炮时代的规则，当时站在炮筒下的士兵的任务是拉住马的缰绳，防止大炮发射后因后坐力产生的距离偏差，减少再次瞄准的时间。现在大炮不再需要这一角色了，但条例没有及时调整，出现了不拉马的士兵。这位军官的发现使他受到了国防部的表彰。

故事分析：管理的首要工作就是科学分工。只有每个员工都明确自己的岗位职责，才不会产生推委、扯皮等不良现象。如果公司像一个庞大的机器，那么每个员工就是一个零件，只有他们爱岗敬业，公司的机器才能得以良性运转。公司是发展的，管理者应当根据实际动态情况对人员数量和分工及时做出相应调整。否则，队伍中就会出现“不拉马的士兵”。如果队伍中有人滥竽充数，给企业带来的不仅仅是工资的损失，而且会导致其他人员的心理不平衡，最终导致公司工作效率整体下降。

安全在我心

生命诚可贵，安全价更高，人的生命是至高无上的。

安全是幸福生活的保障，是生命的基石，也是欢乐的阶梯。多一分安全思想，少一份事故危机。

在公司组织的各类安全教育培训中，看到过许多事故案例：有交通事故的、叉车事故的、火灾事故的，还有类似车间操作不当引发事故的……那一幕幕触目惊心的场面，那一个个血淋淋的数字，使我更加感受到了生命的可贵，安全的重要。有时烟头虽小祸害无穷，一个小小的烟头，往往是一场大火的前奏。

生命有多宝贵，安全就有多重要。那些发生在我们身边的，由于忽视安全所造成的一幕幕悲惨场面令人震惊。日常发生的每一次安全事故，令人触目惊心，我们不能想象，会有多少家庭因此家破人亡。这些血的事实、血的教训，不得不令我们深思：是什么原因，造成一次又一次的安全事故？这些讲了千遍万遍的安全操作规程，为什么还会有人违反，让本该避免的悲剧再次发生呢？是安全责任的淡漠？是安全意识的不足？还是没有将安全真正放在心上，没有遵守安全制度，没有从根本上树立安全第一的思想！

你好，你在听我说话吗？

被信息化时代所笼罩的当下，通讯工具早已存在于生活中的每一个角落，在我们普通人中扮演着举足轻重的角色，例如：手机，电脑。

在信息化时代的推动下，也赋予了当下普遍群众一个新的称呼，那就是“低头族”。“低头族”指的是那些只顾着低头看手机的人。这在我看来这是极具贬义的，人类控制着手机，而手机束缚的是人与人之间沟通的桥梁。

在平时，“低头族”这三个字常常被我当成笑话，听过且过。但在读大学的一堂英语课上，老师课前让我们观看了一部名叫《Look up》的短片，短片中经常提起一段话：“抬起头吧，关闭屏幕”。短片告诫我们不要在我们有限的生命当中，将过多的时间浪费在网络上，不要因此错过人生中的友情、爱情、亲情。

这段短片这么多年过去了，依旧历历在目，让我深刻意识到当我被手机牢牢束缚的时候，我都错过了什么。当我放下手机与人交流的时候，他们会细细的聆听还是会低头玩着手机时不时地附和一声。我心想：你好，你在听我说话吗？不由自主地

参加消防比赛的心得

安全永远放在任何事情的首位，确保消防安全是一个公司正常生产的重要组成部分。

5月10日下午，在海宁马桥消防专职队，我很荣幸的参加了第五届消防运动会。此次运动会共设有三个比赛项目，分别为手持灭火器灭火操，一人两带连接操，利用地上消火栓出水操。我参加的是一人两带连接操。这些项目除了考验参赛选手对消防器材正确使用方面的知识以外，还对参赛选手的体力、耐力跟速度提出了挑战。比赛开始，首先进行的是手持灭火器灭火的项目，参赛者提起灭火器飞快冲向火盆，拉保险栓，对准火焰根部，迅速将火扑灭。接下来的比赛是我参加的一人两带连接操和利用地上消火栓出水操。当发生火灾时，要在极短时间内拉开水带连接好，利用地上的消火栓成功出水，配合消防人员最快速度接水灭火。看到前面选手连贯的

动作，飞快的身影，我的压力是相当大，我

告诉自己我要努力做到最好。比赛结束后，虽然我没有得到非常好的名次，但收获还是很多的：一是看到了和优秀参赛者的差距，认识到了自己的薄弱环节；二是学到了许多临场经验，有了进一步提升的方向；三是锻炼并增强了处理紧急事件的心理素质。

消防演练的目的是让我们在火灾来临时可以更好地、本能地、镇静地去面对。这对我们来说是一次对生命的演习，让我们的生命财产更加安全。安全责任大于天，生命诚可贵。在生命面前，我们要更加重视自己的责任、安全，为自己的生命树立一道坚固的屏障。每个人都应该认真践行安全准则，厂区不玩火，不抽烟，不随意动火，注意自身安全。让我们共同努力，真正做到远离火灾，珍爱生命。（沈春愉）

许多员工其实只是被动地接受安全教育，被动地学习，所以培训时有的心不在焉，有的甚至打瞌睡或者干脆睡觉。他们总认为：安全管理工作是领导的事，自己只要平时注意点就行了，哪来那么多事故，事故哪有那么巧合会发生在自己身上。于是，安全培训要点没听进去，安全警句也全部抛之脑后，而往往这些员工，就是安全事故高发的人群。

安全掌握在我们每个人心中，我们心里必须要落实安全责任，这种责任不仅是对亲人负责，对工友负责、对企业负责，更是对自己负责。所以，我们脑子里要想着安全，心里要装着安全，行动上要落实安全。这就要求我们不仅要有强烈的安全意识，还要不断加强学习，掌握准确的岗位操作流程，掌握准确的事故应急处置方法，这样才能远离危机。

安全是一切工作的基础，基础把不好，其他工作无从谈起。作为一名员工，首先要从本职工作出发，干一行，爱一行，勤学苦练，提高操作技能，积极参加各项培训，熟练操作规程，克服精力不集中、干活毛躁的现象，努力打好安全基础，让安全永远记心中。

生命对于我们来说只有一次，我们没有理由不珍爱自己的生命，为了自己和家人的幸福平安，我们要时刻牢记安全！（杨陈飞）

反问自己。随着商家肆无忌惮的营销方式，静下来回

想，现如今，大过年的，走亲访友，人与人之间的交流少了，饭桌上多的是叮叮咚咚的手机信息声。原本的欢声笑语变成了听到“红包来啦”提示音的激动尖叫声或者是抢到红包时的嚎啕大笑。看看四周，年味在哪，小时候那种快要过年了的激动心情早已抛在脑后甚至早已忘却。

在17年下半年，我公司大力推行“二禁”制度，其中的一项就是禁手机。在思想上告诫员工的同时，也在规章制度上明文规定了“禁手机”这一项行为准则，为公司员工上了第二把锁。在工作中放下手机，不仅仅提升了每天的工作效率，增加了员工与员工之间的交流，更是少了工作中的一项危险源。XX，你听见了吗？啊，你说什么？工作中手机容易让人分心，都没听进去，哪来的完成？公司制度的推行，让我们更加专注地撸起袖子加油干。

放下手机，抬起头吧！给予别人和自己更多的言语交流，而不是网上套用来的GIF动态图交流；给予别人和自己更多的时间，而不是花在纯属消遣却没有营养的游戏上；给予别人和自己更多的爱，而不是微信朋友圈中所谓的点赞。（蒋文超）

4月26日，我参加了马桥街道组织的庆“五一”表彰大会暨中龙杯“相约梦城、颂改革、话发展”朗读大赛。通过参加这次朗读赛，我才见识并学习到了什么才是真正有感情的朗读，让我大开眼界，感悟颇深。

以前在我的认识中，朗读就是读准普通话，语速有层次、有感情就算是很好的朗读了，之前参加的几次朗读赛中大部分选手都是这样展现自己的，我也一直朝着这个方向学习着。但通过这次比赛，我才明白其实不然，朗读不仅局限于此，还有更深层次的要求。

此次比赛，有两组选手让我印象深刻，见识到了朗读高手的表现。

一组选手是马桥园区办的三人组合，她们不是固定地站在自己的舞台位置，而是根据朗读的内容，适时互换位置，再加上专业的演讲技能，使得舞台气氛活跃有动感，增强了可看性。以前我也和同事搭档过朗诵，但我们是循规蹈矩地从开始到结束，一成不变地站在自己的位置上朗诵，舞台不够鲜活，没有动感。这就是我这次学习到的一方面，要学会创新，多尝试和改变，可能会有不一样的意外收获。

另一组选手就是荣获一等奖的得主，这是我在多次比赛中见到的一位高手，她不仅普通话标准，朗读语速有层次，感情有起伏，更重要的是她全程面带笑容，表情丰富自然，感觉她不仅是在朗读，而是把自己完全融入到了其中，语调抑扬顿挫外加手势动作，真是堪称完美的舞台朗读。在我的潜意识中，以为朗读只要做到有感情已经很不错了，只知道在跳舞时要面带笑容表演，这次我才真正学习到，原来二者可以融汇贯通，相互结合才是真正的舞台表现。

结合自己的表现，我反思想到了许多方面，以我自己为例，在自己狭小的范围内我的朗读表现可能相对还算可以，但走出这个区域与外面相比，真的差一大截。所以我明白了不断学习的重要性，要时刻打开眼界，打开思路，去学习接受新的创意，无论是工作还是业余活动都要不断学习，不断更新自我，不能局限于自我满足，这样只会使自己被激烈的社会竞争所淘汰。

我们要做学习型员工，加强学习，不断提升自身职业素养，不断激活自身自觉学习的源泉，把学习作为自身进步的阶梯。不断学习的首要条件是要端正学习态度，其实在我们身边（可能也包括我自己）有些员工容易自我封闭，自我满足，自我感觉良好，其实这是最不能有的误区。“不进步就是落后”，这一点我深有体会，以前在我们的工作会议中，只停留在口头讲述，领导讲我们听。但时代在进步，我们的办公要求也在进步，新一代的会议都以PPT的形式开展了，我作为一名老员工没有接触过这种新形式，好些新办公软件也不能灵活运用。但当公司提出了这种新要求时，我知道我要重新学习才能更好地开展自己的工作，也清楚地认识到这是我的职责要求，所以我就上网学习，请教同事，经过几次的锻炼，现在我也可以制作PPT了。由此我更加明白了不断学习的重要性，“立身百行，以学为基”，我们要时刻保持清醒，要争做公司提出的岗位工匠，不断提升自我，更好地为企业服务。（高云霞）

轻松-

有个年事，下班后信上给我发每次又很快她什么事，声。昨晚8发来一个“女孩的心思懂的，便果“把心里的吧。”一后，她说：像和楼下卖大叔一样，错。”

小李：物拥有超强锋利的指甲牙齿，能撕硬牢固的东西看了看四地说：“拆子。”

我上高校门口拿外长。我马上哥深情对望说：“哥，来了，爸呢瞄了一眼校过来了：“叫我送过来出饭钱给他说：“这钱吧，我在这这么多钱。送走了小

今晨，摸索着出门看到路旁一坐桌旁，肩桌子上摆一里面都是圆筒晃了半一支递上：“老先生，雾，何处是一卦吧！”“我就卖个晃我筷子弄

寝室一月底没钱，总要先点红后马上又讲最后只点一加米饭。“你这不是吗？”他说的勺子就可以沾点红汁。”

妈妈拉着弟的手，作“小时候，们俩快点步一个成为像顶天立地的个成为像妈情似水的女到现在居真，你们女汉子，一炮……”

昨天下午，忽然发了颈纹。我心思吃，颈部护理霜“饭也不购，你又想我没心思口回了一句脖子用的。

“媳妇，那咱家菜刀、什么刀都有

不断学习的重要性

轻松一刻

有个年轻女同事，下班后经常在微信上给我发消息，但每次又很快撤回，问她什么事，她也不吭声。昨晚8点，她又发来一个“你好”。女孩的心思，我还是懂的，便果断出击：“把心里的话说出来吧。”一阵沉寂过后，她说：“你的头像和楼下卖酸辣粉的大叔一样，我总是搞错。”

小李：“什么生物拥有超强的臂力、锋利的指甲和尖锐的牙齿，能撕碎一切坚硬牢固的东西？”小王看了看四周，悄悄地说：“拆快递的妹子。”

我上高中时，在校门口拿外卖遇到校长。我马上与外卖小哥深情对望，并抢着说：“哥，你送饭过来了，爸呢？”小哥瞄了一眼校长，反应过来了：“爸没空，叫我送过来。”我拿出饭钱给他，乖巧地说：“这钱你拿回去吧，我在这儿用不了这么多钱。”说完，送走了小哥。

今晨，在雾霾中摸索着出门，朦胧中看到路旁一老者，独坐桌旁，肩披白褂，桌子上摆一小圆筒，里面都是签。我拿起圆筒晃了半天，抽出一支递上去，说：“老先生，人生如雾，何处是路？给解一卦吧！”老头说：“我就买个早点，你见我筷子弄啥？”

寝室一哥们儿月底没钱，每次打饭总要先点红烧肉，然后马上又说不要了，最后只点一份土豆丝加米饭。我问他：“你这不是多此一举吗？”他说：“打饭的勺子就一个，这样可以沾点红烧肉的汤汁。”

妈妈拉着我和弟弟的手，伤感地说：“小时候，我希望你们俩快点长大成人，一个成为像爸爸一样顶天立地的男人，一个成为像妈妈一样柔情似水的女人。想不到现在居然梦想成真，你们一个成了女汉子，一个成了娘炮……”

昨天下午照镜子时，忽然发现自己长了颈纹。我晚饭也没心思吃，就去网上找颈部护理霜。老公：“饭也不吃就去网购，你又想买啥？”我没心思理他，顺口回了一句：“买抹脖子用的。”老公：“媳妇，那还用买？咱家菜刀、水果刀，什么刀都有……”

近日，记者走进韶山新天建设工地，见到了在湘潭市“莲

城工匠大师”之砌筑工大赛中荣获冠军的毛乐。初见时他身着一套军绿色工装，手脚麻利，有序地忙碌着。

勤学苦练 拜师学艺

“工匠精神”是耐心专注。毛乐来自韶山乡竹鸡村一个普通的农民家庭，因家里经济条件有限，2002年初中毕业后，17岁的他来到韶山新天建设有限公司承建的工贸大市场建筑工地做学徒，从搬砖、和灰做起。开始砌筑时，毛乐因为操作不够规范导致墙面不干净，灰缝粗细不均匀，砂浆饱满度达不到要求。为了成功掌握这门手艺，毛乐在工友还没有工作的时候自己先做，下班后工友都回家，他还在反复的练习。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，经过一年的勤学苦练，毛乐成为一名合格的砌筑工。

成为砌筑工后，毛乐并没有放弃学习与钻研，他自费购买“砌筑工”的相关教材书，利用业余时间为自己“充电”。还经常去参观工友的“作品”，谁的“作

品”比他好，他就主动与那位工友探讨交流，在工地上反复琢磨、研究、砌筑模拟……

坚守岗位 匠人匠心

“工匠精神”是坚韧敬业。毛乐告诉记者，有次倾盆大雨，他在雨下砌砖，雨水顺着头发往下流，衣服变得沉重，眼角也开始泛红，忽然感到心力交瘁，可是想着家里的孩子，还是咬咬牙坚持下来。

谁也没想到当年17岁的毛乐能在工地扎根十几年，一年两个工地，辗转了30多个工地。他的手布满灰泥，十个手指大部分都有伤口。面对这双粗砺的手，记者提出疑问，为什么不带手套，不怕受伤吗？毛乐笑容朴实地说：“带手套会影响手感和速度，如果受伤了就换另一只手。”

说起毛乐，工友们都会竖起大拇指。他在工作中注重手摸、眼看、动脑三者相结合，积极总结实践经验，不论是砌砖、抹灰等各项操作都是速度最快、墙面最清

精益求精 手艺传承

“工匠精神”是精益求精。在砌筑工大赛中，参赛者需在规定时间内砌筑一道长为1865毫米、宽为120毫米、高1260毫米、厚120毫米的附墙柱，墙内嵌入汉字为“工匠”图案的清水砖墙结构，要求汉字“工匠”突出墙面20毫米，勾缝清洁6毫米，且清扫干净。

毛乐因其作品墙面清洁，线路均匀，字体突出，评审专家一致给出好评，最终以高分夺冠。这是他十年如一日对手工艺的坚持和投入。

获奖后，毛乐告诉记者，“现在学筑砌的年轻人越来越少了，我想把这份工作一直做下去，也希望能把这个手工艺传承下去。”作为一名砌筑工，毛乐用自己的毅力，对抗着严寒酷暑的考验；用自己的行动，表达着一个普通砌筑工对建筑事业的热爱；用自己的故事，向我们展示着平凡岗位不平凡的追求。

(摘自《韶山新闻网》)

举手之劳 也能救命

5月6日，基布生产部沈春愉和家人在尖山新区钱塘江边游玩时发现有一男子侧躺在滩涂上，浑身是泥，神志也不是很清楚，此时江面已有涨潮的趋势。沈春愉感觉事情并不简单，而且非常危险，于是立即拨打了110报警电话。警方及时赶到并将该男子送至医院。据悉，该男子今年19岁，贵州人，没有上过学，连自己的名字都不会写，10岁那年，因为经常被父亲打骂，就

从老家偷偷跑出来流浪了，在云南等地打过工，今年才来到海宁，在工地上扛过沙包、在餐馆打过工，但都因为没有文化，干的时间都很短，这让他非常痛苦，所以当天借酒消愁，并萌发自杀的念头。所幸及时发现，及时被救援，才避免了一场悲剧。

这虽然只是很小的一个举动，也是出于本能，却拯救了一条生命，值得我们大家学习！(张晓杰)

上路，放下怒

一次乘公交车，车旁一辆小轿车屡屡不按规矩行驶，一再挤兑，险象环生。行到左转弯时，这辆小车又不按规矩挤了过来。两位乘客看不过去，叫道：“别他！”公交司机却不生气，说了声“我开安全车”，让这辆小车先走了。

公交司机有这样的涵养，实在是广大乘客的幸运。交通事故的发生，重要的原因之一就是路怒症。

路怒，是一种多发病，常见病。

引起路怒的机会太多了。前方的车辆突然急刹，并在路口掉头，跟在后面的车猝不及防，紧急避让，手忙脚乱。你生气不生气？前方的车行驶缓慢，又不断地变换线路，不让你超车，按喇叭示意也不理你。你生气不生气？好不容易到了目的地，停车场又只有两个车位，前面那辆车偏不能准确入位，使你有位难停，提示了人家还不理你。你生气不生气？

生气了免不了要嘟囔两句，对方听见了心里也不会高兴——你生气他还生气呢！于是回骂，逐步升级，发展到拳脚相向的也不在少数。

有的嘴上不说，行动上见。你不让我走得舒服，我也不让你走得舒服。技术上还要把握得好，否则出了事故一定是你违章，你负全责。双方斗心眼，很可能就开成了车碰车。

路怒难免。路上的车太多了。车况各不相同。驾驶员的情况也各不相同。有手潮的新司机，有刚买了新车想炫耀的愣头青，有昨夜没睡好的疲劳驾驶者，有刚和老婆吵

过架满肚子委屈没地方发泄者，有满腹心事或者赶急事者。如果人们能够心灵沟通，互相了解，也就不难相互理解，许多矛盾都不会发生。可是这又做不到。

路怒难免又必须免怒。且不说怒则伤肝对自己健康的损害，至少在当时就会引起情绪失控，失去理智，影响自己的聪明，造成判断错误、言语过激、行为失当，说平时不会说也不该说的话，做平时不会做也不该做的事。与其事后吃后悔药，不如当时免怒。

免怒也有方。那位公交司机说的“我开安全车”就是一剂良方。汽车这种交通工具带给人的好处就是速度，速度的前提是安全，没有安全，速度等于零。负面的效果更涉及或多或少相关人和家庭的幸福。

从心态上看，路怒也很不值得。发怒的对象大概都是自己瞧不上、看不顺眼的人。既然如此，又何必同人家一般见识，何必一定要比个高低？即使赢了，你也同你瞧不起的那个水平线所差无几！

所以，既然上了路，就得放下怒，一心一意地开车，开安全车，聪明才智、技术水平都处于最佳状态，那才叫帅。

开车如此。人生也差不多。人的一生走的是一条长路。“不如意事常八九”，如果老是生气，也会蒙蔽自己的聪明，人生的路也走不好。

所以人生也需要上了路，放下怒。(余心言)

冰箱冷藏室有水怎么办？

在我们日常生活，冰箱是常用电器，但是在遇到一些突发情况时都会感觉束手无策，只得向售后或者修理人员进行求助。其实有许多情况，并不是电器出现了故障，也许只是没有规范地使用，这个时候我们也可以自己尝试解决一下。比如冰箱冷藏室有水，这就是一种常见问题：

状况1：存放食物温度过高

如果出现冰箱冷藏室有水，最常见的情况可能是因为冰箱内部的食物存放太多且没有冷却就直接放置在冰箱之中。由于食物的温度过高并且含有蒸汽，将食物放置在冰箱里时食物中的蒸汽遇到冰箱的冷气时就会凝结成大量的冷凝水，当冷凝水形成的速度大于冰箱的排水速度时就会出现冰箱冷藏室有水的情况。

解决方法：想要避免这个情况，大家在储存熟食时，尽量将食物冷却后放入冰箱，这样，食物产生的蒸汽就不会在冰箱中遇冷形成冷凝水。如果发现冰箱中已经有水，我们最好手动将不能及时排出的水给排尽。

状况2：排水口堵塞

大家日常使用的冰箱冷藏室后有一个排水孔，一般情况下，冰箱在正常的停机状态，冷藏室中的冰融化后会从排水孔排水，但是冰箱的排水孔使用过较长时间后，如果不注意及时的进行清

理，排水口处难免就会被一些杂物堵住导致排水不畅，这也会造成冰箱冷藏室有水的现象。

解决方法：除了定期清理杂物保持排水管以及排水孔畅通外，如果已经发生堵塞，我们也可以打开冰箱后盖，取出冰箱排水管，手动清理杂物。

状况3：漏水口堵塞

在冰箱冷藏室除了有一个排水孔，还有一个漏水口，而这个漏水口的作用就是及时排出储存物产生的冷凝水，如果发现冰箱冷冻室出现积水，也需要检查一下冰箱的漏水口是不是被堵住。

解决方法：如果是漏水口被堵住，需要先切断电源，然后用细物对漏水口清洁，将杂物排出，保持通畅。

状况4：频繁开冰箱

这种情况在夏季尤为明显，由于冰箱周围环境围绕着大量的热空气，我们如果出现频繁的开关冰箱，会导致冰箱周围环境的中的热空气大量的进入到冰箱中，热空气在遇到冰箱中的冷气时就会形成冷凝水，冰箱的冷凝水在冰箱内部不能及时的排出同样也会造成冰箱冷藏室有水的现象。

解决方法：除了上述经常检查冰箱使用情况，保持排水口和漏水口的通畅外，如无特殊需求，也需要尽量减少打开冰箱的次数。(摘自《生活百科》)

“七五”普法知识

【男孩玩餐桌转盘把女子烫成十级伤残，谁来担责？】

东莞一名7岁“熊孩子”闯了大祸，在餐厅就餐时玩餐桌上的转盘，导致装满开水的水壶倾倒，烫伤了和父母一起吃饭的朋友，并致对方十级伤残。

“熊孩子”父母拒不承认是自己孩子导致唐女士被烫伤，但愿意赔偿。因双方就赔偿金额无法达成共识，昔日好友闹上了法庭。近日，东莞市第一人民法院一审判决孩子父母承担80%的赔偿责任，餐馆承担20%的责任。

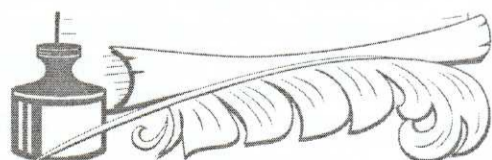
法官说法：父母对孩子的危险行为

应及时制止。

本案主审法官表示，儿童的“玩性”大，很多成年人不轻易察觉的物件都可能成为他们的“玩具”，而且儿童对事情发展后果的预判性差，经常玩起来不计后果。

因儿童转动餐桌转盘导致开水烫伤的事件已时有发生，为防止此类事故再次发生，法官建议，儿童的监护人要切实履行监护义务，对视野中孩子的危险行为及时制止。

餐饮行业的经营者对餐饮过程中的危险源也应尽到必要的提示和安全保障义务，温馨的一句“小心烫伤”，不会增加太多经营成本，但会在一定程度上防止此类事故的再次发生。



在美国有一项纪录至今没人打破，那就是一个人、在一家公司连续15年守住推销冠军宝座，创造这个纪录的是个叫玛丽的女人。她制胜的法宝就是放下矜持和犹豫，把能量发挥到极限。

玛丽是美国圣保罗市的一位全职主妇，是四个孩子的妈妈。她的丈夫保罗在一家证券公司工作，收入颇丰。随着孩子们渐渐长大，玛丽对于家庭主妇这个角色开始有些厌倦，看着其他的女性一个个在职场风生水起，她不甘心就这样打发一生，决定也出去闯一闯。

对于妻子的想法，保罗并不赞同，他说：“在职场会遇到很多困难甚至是羞辱，需要强大的心理支撑，你的脸皮那样薄，不可能承受的。”但玛丽不以为然，认为只要自己踏实努力，应该能很快打开局面。

她应聘到了美国最著名的缝纫机品牌“胜家”(SINGER)，做了一名缝纫机推销员，开始了职场生涯。但是，她的第一次推销，就被兜头泼了凉水。

这天，她来到一个鱼市，打量着来来往往的人，寻找有可能购买缝纫机的潜在客户。来到一个鱼档前，她看到卖鱼的鱼贩穿着的衣服破了，心想衣服破了肯定需要缝补，就向那人推销起了缝纫机。

人生需要放下的8样东西之六：放下犹豫

那个鱼贩正在忙碌，不耐烦地说：“你没看见我正在忙着吗？”他不友好的态度，让玛丽很尴尬。

可是她不甘心就此罢休，继续小声介绍她的产品。鱼贩火了：“滚开，别耽误我做生意，再不走开我就拿水泼你！”玛丽准备继续说，那个鱼贩抄起水桶，把满满一桶充斥着鱼腥味的脏水泼到了她的身上。大庭广众之下，玛丽成了落汤鸡。受到如此羞辱，是玛丽做梦也没有想到的，她感到颜面尽失，含着眼泪羞愧地落荒而逃。

回到家里，玛丽感到万分屈辱，心想：“我这是何苦呢？放着养尊处优的太太不做，非要逞强做什么推销员，抛头露面不说，第一次推销就遇上这样没面子的事情，真是太丢人了。”她犹豫着还要不要继续做这份工作。

晚上，她跟丈夫说了自己受到的羞辱，保罗借机劝她还是不要出去了。

玛丽躺在床上思来想去，最后一个念头占了上风：我不甘心做一辈子家庭主妇，不能因为这个小小的挫折就后退服输。也许被客户羞辱就是上帝有意的考验。如

果就此停止推销工作，失败和耻辱会缠绕我一生的。

第二天，她打起精神再次来到鱼市，找到那个鱼贩，继续推销缝纫机。鱼贩见她又来了，没好气地说：“你这个女人，脸皮怎么这么厚啊？还来纠缠！”玛丽半开玩笑地说：“先生，我不是来卖厚脸皮的，我是来卖缝纫机的。您看您的衣服破了，我想您的妻子一定想让你体体面面地面对顾客，所以我想您家里一定需要一台缝纫机，好让您带着她的手艺，光鲜地站在众人面前。”

鱼贩听完玛丽的话，脸上的表情慢慢地温和起来，玛丽趁热打铁，介绍起了公司产品的优点。经过几天的努力，那个鱼贩终于决定购买她的缝纫机，并为自己的行为向她道歉。

玛丽厚着脸皮拿下了自己的第一单生意，这让她的信心倍增。面对各种各样的挑战，她不再犹豫胆怯，而是坦然自信地解决，业务风生水起，创造了连续15年推销成绩第一的佳绩，成为名扬全美的职场励志名人。

玛丽对记者说：“厚脸皮不等于不要脸，而是一种放下矜持和犹豫的勇敢和坦然，只有胸襟广阔，自信智慧的人才能做到，而这些足以改写你的人生。”

(刘志坚)



初心

罗熹
《人民日报》

种子的初心
深埋在泥土里
辽阔苍茫处
悬崖峭壁旁
有泥土的地方
就有扎根的方向
水滴的初心
奔腾在大海里
江河澎湃日
溪水潺湲夜
有大海的召唤
就有凝聚的力量
即便幻化云雨

也能锲而穿石
赤子的初心
辉映在你我的眼眸里
坚守于忠诚
奋起于使命
无悔于奉献
有家国的利益
就有熟悉的坚毅身影
不屈 不畏
不弃 不离

我酷爱跑步，当初是为了对付中年微微发福的身体和已临界的高血压及略高的血脂。渐渐地，当跑步成为一种习惯后，却是享受跑过终点后轻松的快感、健康的体魄和克服困难的那份自信。从来没有想过要去跑马拉松，每当从电视上看到马拉松的比赛，看着那些迈过终点的运动员，深深为他们的坚强毅力所折服，除了钦佩还是钦佩。马拉松？那可是42.195公里呀！

2011年11月的一个早晨，跟往常一样，在洛塘河边跑步一圈后，在塘桥下的公园里小憩，这时一个和我年纪相仿的跑友兴奋地跑过来告诉我，今年海宁要举办马拉松比赛了，并热情鼓励我去参加。说真的，那时跑步真的是瞎跑跑，每天也就跑个5、6公里。没用什么APP的跑步软件，更不用说跑步手表。对跑21.095公里的半程马拉松心里根本没底。经不住朋友的诱惑，想想海宁也方便。于是两人相约一起报了12月17日的“中国—海宁2016追潮马拉松”。要去比赛，总得有准备吧，于是在接下去不到一个月的时间里几乎天天跑，深秋的早晨，当大部份人还在床上和周公约会的时候，我就已经跑开了，隔天一个长距离，从10公里，渐渐增加至12公里、16公里，当最后一次跑完18公里时。此时我已经清楚21.195已不在话下，也就顺理成章地完成了第一个半程马拉松。

跑步圈内有句话：“半马不是马、全马才是马”。作为一个跑者，当完成一个半马后，总会自觉不自觉地想去挑战一个全程马拉松，于是绍兴全程马拉松就成了我的首选，感觉“绍马”是为我们这些跑者量身定制的，这里，不需要跑步经历，不需要跑步成绩，也不需要抽签，只要有一份医院健康证明就可参赛。2017年12月12日早晨，早早起来收拾行李后，5点半和海宁的近30位跑友一道出发，50多分钟的车程，停车、存包一切顺利。8点钟发令枪响，赛道两边，人群涌动，彩旗招展，深深感受到了绍兴市民的

热情，人也渐渐兴奋起来，沿途不断与路边市民出掌相庆、还时不时停下来与热情市民互动、拍照留念。这样一路轻松地跑到了35公里后，传说中的马拉松门槛如期而来，人渐显疲态，腿像灌了铅似的。面对终点附近的三座高桥，信心开始不断动摇，每迈一步都是对自己极限的挑战。当最后看到终点的拱门时，才重新燃起了胜利的希望，在一片加油声中，艰难地越过终点线。记时牌3小时52分16秒。在海宁跑友中第一个完成了比赛。

马拉松从刚开始的轻松写意，到35公里以后的距离。那种艰辛和对距离的恐惧，不亲身参与是体验不到的。当你不妥协，坚持下来后，你这才发现，收获了到达终点的快乐和满满的成就感是如此的美好。

(茹国强)

我与马拉松

人最大的失败就是只会怪责父母

近来，一份公开信刷新了我对人性的认知。34岁的王猛生于知识分子家庭，从小成绩优秀，高考以当地理科状元的身分被北京大学录取，本科后又成为美国一所大学的研究生。这样的人生不说“开挂”，至少也是顺风顺水。这样的家庭，又令多少人羡慕向往！

本以为母慈子孝，谁知却是鸡飞狗跳。如今，王猛已有12年没有回家过春节。6年前，他“拉黑”了父母，断绝一切信息往来。犹嫌不解恨，王猛还写了长达15000字的长文，数落父母的种种不是——在王猛看来，一切的一切，都要从小时候父母对自己的“过度关爱”说起。

王猛所谓的“过度关爱”，指的是父母对自己的控制，让自己成了情感上的孤儿，以至于成年后在事业难以保持专注力。吐槽父母的控制欲，似乎已经成为一种时尚，只是王猛所举的例子并没有什么说服力，比如穿衣问题，“从小到大几乎所有的衣服都是按照父母的意愿和审美来置办的”。

这种贴身紧逼式的家庭教育，不能说没有问题，但大多数家庭莫不如此，大多数人都接受着父母的“过度关爱”，这是与父母决裂的理由吗？

颇为自相矛盾的是，在长文中，王猛用更大的篇幅控诉着，当他遇到困难时，向父母求助并未得到支持。比如小时候他不会剥鸡蛋，被亲戚嘲笑，父母没有维护他的

面子；高中时他想调座位，父母没有找老师帮忙……诸如此类的琐事，都被王猛一一记下来，作为控诉父母的“证据”。

一方面极度排斥父母“管”，一方面遇到屁大点事又指望父母摆平搞定，你到底是希望父母管，还是不管？

依我看，这是一种典型的“巨婴”心理。北大毕业后，王猛进入一家研究机构上班，由于内向、自卑以及动手能力跟不上，不到一年只好离开。此后的几个工作也都不顺利。事业上四处碰壁，这种令人沮丧的挫败感，不是不可以理解，并且多多少少与成长环境有关，但完全把锅甩给父母，则未免太过“白眼狼”！

由于隔代的原因，父母与子女的价值观念肯定有错位，矛盾在所难免。但人总要学着成长，到了一定的年龄，就要明白一定的道理，让自己变得强大起来。总是活在童年阴影里走不出来，主要责任还是在于自己。王猛17岁就外出就学，过往人生的一半时间都是独立生活，现在生活工作不如意，这锅父母真的背不动。

北大毕业，留学美国名校，并不意味着成功；反之，人生高开低走，也不意味着失败。真正的失败，是缺乏纠错的能力，一味地怪责父母。王猛现在最需要做的，不是跟自己的父母较劲，而是多找找自身的问题，然后从头做起。

(房媛)

生日榜

5月生日榜 按姓氏拼音排序：

陈建楚 陈建新 陈泽波 段张明 黄培良
贾惠明 解红梅 亢方方 雷华安 李进明
李守宝 马仁祥 祁建仙 钱金松 秦頔佩
沈维平 唐凤鸣 唐子彬 王瑞林 杨艾霞
叶峰灵 张华君 张新坤 朱晓娟 朱永忠