

“三围人士” 易得脂肪肝

随着物质生活水平的不断提高,日常生活中出现了许多成天回家围着电视、在办公室围着电脑、出门围着汽车的“三围人士”。他们多吃少动,生活单一,很容易堆积脂肪而引起脂肪肝。据一项统计数字显示,“三位人士”脂肪肝发病人群占比达四成以上。

专家指出,“三围人士”有四种不健康的生活习惯,从而导致了脂肪肝的高发。

一是不吃早餐。这会直接导致营养、能量摄入不足。而上午的工作、学习往往又需要消耗大量能量,久而久之,就会引起营养不良和能量代谢紊乱,从而诱发或加重脂肪肝。

二是不按时吃饭。不少中青年为集中精力先处理完手头上的事情常错过正常饭点,这也会埋下脂肪肝隐患。

三是晚餐过于丰盛。早餐、中餐随便对付,很多人很重视晚餐这一顿,普遍都吃得比较丰盛,有时加班太晚还会增加一顿夜宵。殊不知,若长期在晚上进食高热量、高蛋白、高脂肪食物,又缺乏运动,就会导致营养过剩,天长日久,易形成脂肪肝。

四是爱吃零食。不好好吃饭,在办公室或家里喜欢吃零食。虽然肚子填个半饱,但大量高热量、低营养食物入肚,也会导致热量堆积、营养缺乏,从而引起脂肪肝。

专家强调,过量的酒精摄入也是脂肪肝高发诱因之一。酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化,是酒精性肝病的“三部曲”。而对于糖尿病、高脂

下转 2、3 版中缝

连云港供水

2013年
11月24日

第11期共4版
总第237期

LIANYUNGANG WATER SUPPLY

连云港市自来水有限责任公司 主办

Email: lygwater@126.com 内部资料 免费交流

“效能港城”电视评议活动圆满结束

在16日晚举行的第十一场“效能港城”暨政风行风电视评议直播活动中,公司等6家单位的领导团队通过电视问政的形式倾听广大市民最直接的呼声和疑问,为2013“效能港城”直播活动画上了圆满句号。

公司作为供水企业与老百姓生活息息相关的窗口单位。在现场,评议代表们争先恐后的发问,让公司着实感受到了市民对自来水的关注。

在“效能港城”活动现场,居住在后沈圩的用户打来电话,提及自己家交水费不方便的事情,现场自来水公司也给予了解答,向这位市民介绍了几种不同的交费方式。这位用户提出的问题很具有代表性,公司开通了多种方式缴纳水费,但是用户所知道的往往还是营业大厅缴费这一种形式,尤其是一些年龄较大的用户。针对

这种情况,在“效能港城”结束后,公司与媒体的多个栏目沟通,再一次向广大用户宣传公司的缴费渠道。除大厅外,银行、邮政、电信等网点都可以代收水费。

2013年来,公司进一步深化服务工作,从细节入手,并抱有持之以恒的态度,努力为用户做好每一处的工作。尤其是公司新投入运营的客服大厅,更是可以为用户提供全面的“一站式”服务,让用户享受到更多的便利。

这次“效能港城”活动的成绩并不是十分理想,但与去年相比公司进步的脚步是扎实的,这一点也是用户所能鉴证,在今后,公司在拓展服务的同时,也要加强宣传的力度,让用户了解公司所做的工作,付出的努力!

(于畅)

公司荣获“江苏省文明单位”称号

近日,江苏省文明委发文公布命名表彰2010-2012年度省文明单位的决定,公司喜获“江苏省文明单位”荣誉称号,这是公司自2005年以来,在连续四届荣获连云港市“文明单位”称号等殊荣的基础上,首次荣获“江苏省文明单位”荣誉称号,它反映了公司改制以来,全体干部和员工共同努力的丰硕成果,以及公司的综合实力,标志着我们公司正向着健康、和谐、幸福企业迈进。

这些年来,公司始终坚持以邓小平理论、“三个代表”重要思想和党的十八大精神为指导,全面贯彻落实科学发展观,把建立创先争优长效机制作为文明创建的着眼点,把提高人员素质作为文明创建的着力点,把确

保供水安全作为文明创建的突破点,把抓好基础管理作为文明创建的支撑点,把塑造企业文化作为文明创建的着力点,以江苏省“文明在线”创建工作为契机,完善和梳理各项创建工作,较好地完成了创建规划确定的各项目标和任务,在文明单位创建评比检查时,就得到了省检查组的认可和高度评价。

公司一直坚持不懈地把民主管理融入到公司文明创建工作之中,通过职代会等形式,让员工参与公司管理,充分体现以人为本的中心思想,加强员工文化、企业文化建设,丰富员工文体活动的内容和形式,使员工的文化素质有了明显提高,既实现了员工收入的增加,又增强了员工凝聚力。并在全面完成城市供水任务的同时,积极热心地支持社会公益事业,树立了良好的社会形象。如广泛开展帮困助贫和“送温暖,献爱心”社会捐助活动;开展结对共建,解决宁海乡、浦南镇、张湾乡、东辛农场等居民用水难题;结对帮扶新浦区、东海县等留守儿童及单亲妈妈;与“万家乐老年公寓”牵手,在节假日看望和慰问孤寡老人等,这些活动的开展充分体现了我们供水企业强烈的社会责任感和奉献意识。

公司将以此为契机,继续加大精神文明创建力度,努力把公司建设成为展示城市文明的亮丽窗口,构建人水和谐的文明供水服务环境,为连云港市民提供更加优质、高效的供水服务。

(杨维杰)



公司举行党员干部培训班

为适应连云港跨越发展的需要,进一步了解以《江苏沿海开发总体规划》为龙头的内涵,不断提高广大党员干部的综合素质和理论水平,10月31日,公司党委在六楼会议室举办2013年党员干部培训班,这次培训班以“国家战略视野下的连云港”为主题,邀请了市社科院副院长、研究员古龙高为大家授课,公司全体党员干部参加了这次培训班。

通过这次培训,使党员干部对连云港市近年来的发展路线有了新认识,思想上有了新提高,理论上有了新收获,工作能力和服务意识得到增强,进一步激发公司党组织的工作活力,推动各项工作的顺利开展,更好的为公司服务。

(许娟)



公司十佳标兵考察团圆满返程

为奖励公司十佳标兵和技术骨干,同时也为激励广大员工向十佳标兵学习,公司安排2012年度十佳标兵和技术骨干赴国家4A级旅游度假区——“天目湖”,进行为期一周的疗养。

本次疗养以修养生息为主要目的,行程安排轻松、惬意,集中活动的项目仅有天目湖景区、南山竹海、御水温泉、溧阳高淳国际慢城几个景点。

在疗养的同时,公司的考察团也向溧阳当地的水司交流经验,在生产、安全、工程、管理等方面都交换了意见,借鉴对方好的工作经验,并运用到公司的各方面工作中,为公司的发展提供值得借鉴的经验。

(杨维杰)

10月31日,市自来水公司举行新一届行风监督员聘任仪式,主动接受社会监督。

新聘任的24名行风监督员来自我市各行各业,代表性较强,在听取了自来水公司工作情况介绍后,行风监督员就群众关心的热点、难点问题进行了咨询,同时就市自来水公司下步工作提出了很好的建议和意见。在认真听取和回答了行风监督员们的问题后,公司相关负责人从问题中查找自身工作的差距,并恳请行风监督员们多多关心自来水建设,及时反馈群众的意见和要求,努力为港城的跨越发展作出新的贡献。

为加强与行风监督员的日常联系,市自来水公司专门设立了一名行风监督员联络员,随时与24名行风监督员和各界保持联系,尽可能多的了解群众的意见和呼声,从而及时找出工作中的不足,不断提升服务工作的质量和效率。

(于畅)

公司举行行风监督员聘任仪式



2013年度评比表彰工作开始

2013年度公司各项工作的年度计划执行情况已接近尾声,为促进员工的工作积极性,推动明年的工作更上一个新台阶,公司已开始本年度星级职工标兵、先进班组等评比表彰工作。

评比表彰工作分为三个阶段:总结评选阶段,在各单位总结自评的基础上,推荐产生公司星级职工标兵、十佳星级职工标兵、经济管理创新标兵和先进班组;复核评审阶段,公司评比表彰工作领导小组在检查考核及各单位评比的基础上,评定公司星级职工标兵37人,先进班组推荐上报13个;总结表彰阶段,公司将在总结表彰大会上,总结工作、表彰先进。

(杨维杰)

成长的足迹

——记徐圩项目部工程管理 洪金永

人生可以分为几个阶段：长大成人、自力更生、安度晚年。相同的是每个阶段都有成长的足迹，不同的是每个阶段成长的足迹各不相同。

洪金永，我不了解他长大成人的足迹，也可能无法关注他安度晚年的时光，但是有幸听闻了一些他事业上自力更生、艰苦奋斗的足迹。焊工，你我都知道的，这是一个需要耐得住寂寞的活，九八年入源通时他还是个十八九岁的小伙子，这个年龄的孩子是浮躁的，但他来之后干的就是焊工，而且一干就是六年。因为有伯乐，所以他的沉稳得到了回报，结束了焊工生涯，他开始一步一步脚印的从事工程管理，无数个日夜学习只有他自己知道。

他明白，对于一个门外汉来说每一个工程的每一个细节都能决定成败，“一个工程一次蜕变”的心态使他的业务水平开始有了质的飞跃。2012年的源水一标、2013年的徐圩水厂BT项目都是其优秀项目管理的结晶，不懂的人只知道项目进行或完工的很顺利，但只有经历的人才懂得其中的辛酸，看着星星过去的夜晚，汗如泉水的炎日，一个又一个的施工方案，一切的一切都是为了能上交一份完美的作品，那么加班熬夜、生活艰苦又何妨呢，他所享受的是大家在一起努力解决问题的过程，能上交一个完美答案的那种“解脱”。

成长，很简单却又很复杂，然而他却用最简单的方式来践行着自己成长的足迹：平、稳、深。（曹景杰）

盐碱地上谱新篇

一眼望去，杂草丛生，沟河星罗密布，居住人较少显得荒凉，特别到了夏天，海风吹在身上，伴着汗水，裸露在外的皮肤上起了一片白白的盐宵，苦咸，苦咸……

文化生活枯燥，居住的平房阴湿低矮，对于长期未离开喧闹城市的年青人来说是一种无形的精神考验。管线全场26.5公里，是我市今年重点工程之一。接到任务后无人退却，打起背包奔赴施工现场，以苦为乐，以工作为乐来驱赶这艰苦的生活工作环境。多少次因抢工整夜不能合眼，有的人家属生产，急忙赶回去，看了孩子一眼，第二天又急忙赶往工地，有的人家属生病住院都不能亲临陪护，而把责任推托给自己的儿女，有的员工

因水土不服，连续近一月每天吃的都是大饼。荒凉与枯燥，寂寞与沉闷，每天都在夜晚陪伴着这批奋战在徐圩盐场工地的员工，只有机器轰鸣，吊车竖起长臂。一切都抛向九霄，忘我苦干，26公里每天在一米一米地向前延伸，过沟填沟，过河沉管，他们堵平了26公里荒草，而奉献出的是通向四面八方的清水。

多少人去现场都被这种艰苦工作环境而震撼，被他们这种工作精神而感动，工程即将完工，而带给源通的是可喜的经济效益，留给源通的是他们那种不怕吃苦，忘我的工作精神，他们在为供水事业燃烧青春，奉献自我。（陈宽林）

新海营业所供水服务走进明珠皇冠小区



2013年10月28日下午，新海营业所党支部按照公司党委和公司生产会的工作要求，组织部分党员服务明珠皇冠小区。

活动以公司新客服大厅投入使用为契机，宣传新大厅业务功能的同时，发放服务手册，向居民宣传用水知识，取得了较好的效果。

活动结束后，党支部于当天下午召开党员会议，总结服务进社区的感受，广大党员就以后开展服务进社区提出了许多宝贵的意见，同时展开批评与自我批评，将党建工作更加具体的与用户拉近了贴心距离。（钱强）

公司举办“塑造责任意识 提升优质服务”培训班

为深入开展服务提升年活动，提升客户服务人员的服务效能，公司于10月29、30日举办了为期两天的“塑造责任意识 提升优质服务”培训班。本次培训班邀请了厦门卓斯瑞培训咨询公司资深讲师进行授课，公司客服、热线、抄表、维修等岗位共47名员工参训。

培训中，授课老师以互动的形式讲述了客户服务人员应具备的服务理念、服务态度、沟通技巧、自我情绪管理及礼仪规范等知识，学员们认真听取老师的讲课，踊

跃参与课堂互动，通过案例分析、现场模拟、分组抢答等方式加深了对培训内容的理解与记忆。

经过此次培训，全体参训人员对客户服务有了更深层次的理解，对如何做好一名优秀的服务人员有了更高的认识。在培训结束感言中学员们纷纷表示，要将所学知识运用到日常工作中，从我做起，以优质的服务让每一位客户满意，为提升自身形象、提升企业形象、提升行业形象而努力。（张锋）

水检中心开展实验室标准化、规范化工作

为了贯彻实验室标准化建设工作要求，推进标准化实验室建设工作深入开展，全面提升水质检测中心实验室管理、运行等工作的标准化水平，强化实验室服务功能，提高工作质量和效率，

八月初，水质检测中心发动全体员工建言献策开展实验室标准化、规范化工作。此次标准化、规范化工作是指将涵盖水质分析中使用方法和仪器、数据处理、工艺生产等实验室工作中会出现的问题，将大家有疑问、不确定的地方，通过讨论、研究、查阅资料等方式统一作出标准化、规范化的解答。

为了使大家充分认识到标准化实验室建设对实验分析、管理、安全等工作的重要性，同时使标准化规范化工作真正取得预期效果，中心领导要求全体人员每周五

前提出疑问，同时要结合实际给出合理解释或措施，最后通过开会讨论汇总。

经过大家三个多月的不懈努力，实验室工作得到许多关于标准化、规范化建议，问题涵盖方方面面，将任务进行科学合理分工，定岗定责，调动每个人的积极性，提高了工作质量和效率。

现在，实验室标准化、规范化工作仍在进行中，希望实验室在大家共同努力下，变得更加完善和规范，也希望大家在此次标准化和规范化的过程中，也发现自身的不足，努力学习自身分析检测知识，提高实验技能，和中心实验室一起获得成长，进一步推进实验室的科学规范化管理，为城市供水事业更好更快的发展做出努力。（王静）

酷热在徐圩

本篇记奋战在徐圩项目部承建的徐圩水厂及厂外配套供水管网取山一路生活及生产给水管线BT项目施工人员，你们辛苦了。

望着工地上你愈渐沉重的步伐

开工前鼓励你的豪言壮语此刻已变得苍白无力此刻的我保持沉默

默默地在心底为你祈祷和祝福

明知施工环境复杂、酷暑、蚊虫叮

挑战你的极限

但你没有畏惧和退缩

任汗水浸湿脊背

任疲惫爬满全身

你还是义无反顾地去工作

为了公司的荣誉、利益

骄阳下，你昂起头

风雨中，你擦亮眼

炽热的骄阳留下你的汗水

漫天风砂模糊你的双眸

不为掌声的诠释，不为刻意的征服

你用行动诉说一个真理

没有比脚更长的路，没有比人更高的山

拼搏吧，战斗吧！我的战友、我的同志

让我为你呐喊、为你助威

坚信胜利必定属于你。（陈允龙）



徐圩供水工程全长26公里，造价9500余万元，是源通有史以来承接的最大工程，为了顺利完成这项工程，源通领导经过认真酝酿，指定项目负责人为陈允龙。

他从学生时代步入源通这个大家庭已有几年时间，只因他平时刻苦钻研，虚心好学，逐步并熟练掌握供水管道安装各项流程及技术要点，他干事果断，雷厉风行，做事不做完美，誓不罢休。工程开工前，材料设备、人员配备、住宿吃饭，他都安排的井井有条，平时下管沟身先士卒，为员工树立了威信与榜样，哪里最难他出现在哪里，吃饭是最后一个，睡觉最迟。150人的一个团队，他要做到工作安排条理清楚。

家属生产他急忙赶到医院，没有休完陪护假，又急忙赶往工地，26公里全长管道，每一米管道、每一个配件、闸井，都要察看。他每天没有休息的时候，躺在床上还要回忆工程的过程与细节，人晒黑了，也瘦了，每天是一身泥、一身汗，处处带头，处处关心员工的工作、起居。

望着延伸的管道，他付出的比别人要多的多，但他从不提出个人的得失，工程已经扫尾，最后的冲刺，他还在一如既往、从不泄气，尽自己的力量发挥自己的管理水平，为徐圩工程划上一个完美的句号。（陈宽林）



上接1、4版中缝

血症患者来说，由于血糖增高，血液中的胆固醇、甘油三酯等浓度高，随血液循环到达肝脏，超过肝脏的代谢能力，也很容易造成脂肪肝。

豆类营养高 多吃也不好

豆类（包括豆制品）蛋白质含量高，质量好，营养价值接近于动物性蛋白质，是最好的植物蛋白，素有“植物肉”的美誉。豆类食品不仅蛋白质含量丰富，胆固醇含量远远低于鱼、肉、蛋、奶。豆类食品中丰富的亚油酸和磷脂，能促进儿童的神经发育，也是儿童的营养膳食。

虽然如此，但豆类食品吃多了也不好。我院医生介绍，红豆、黄豆、绿豆、豆芽及豆腐、豆浆等都含有很高的蛋白质及嘌呤等物质。痛风病人如血尿酸浓度高的人，最好不要多吃豆类食品，否则很容易诱发痛风急性发作。痛风发作期间，痛风病人应完全禁食豆类。

豆类食品中的膳食纤维还会对胃粘膜造成机械性损伤。吃了豆类，有些人还会出现打嗝、肠鸣、腹胀等症状。因此，严重消化性溃疡病人、慢性浅表性胃炎病人都要忌食豆类。

另外，肾炎、肾功能衰竭和肾脏透析病人如不注意饮食，大量食用豆制品，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。为此，这类病人应采用低蛋白饮食，要少吃豆类，宜选用适量含必需氨基酸丰富的食品（如奶、蛋、肉等）。糖尿病并发肾病出现尿素血症的病人亦不宜吃豆类食品。

一切以工作为重
记项目部经理陈允龙

加强思想政治工作 促进企业服务提升

【内容摘要】：自来水公司是一个集制水生产、营业销售、排管施工、管线养护、维修服务于一体的行业，具有资源不可替代性、公益性、服务性、社会性、地域性和专业性较强的行业特点。自来水联系千家万户、关乎百姓民生，因此，探索适合供水企业发展的思想政治工作发展路径，确保职工队伍稳定、确保安全优质供水，既是这个城市所赋予的神圣职责，也是新形势下供水企业思想政治工作的本质内涵。

【关键词】：思想政治 服务提升 经济效益 企业管理 思想工作

自来水公司是一个集制水生产、营业销售、排管施工、管线养护、维修服务于一体的行业，具有资源不可替代性、公益性、服务性、社会性、地域性和专业性较强的行业特点^①。而“服务基础效率”一直是我公司近两年来各项工作的前提和出发点，“服务提升年”始终是我们的目标，但“服务无止境！”要想把联系千家万户、关乎百姓民生的自来水行业做到让用户认可、满意，我们就要切实做好服务提升工作。那么，市场经济环境下，供水企业的思想政治工作与提升企业服务有什么关系？供水企业要如何做好思想工作呢？

一、把思想政治工作与企业发展结合起来，让精神力量和物质力量互相补充，促使广大职工为创造更为丰富的物质财富而努力奋斗。

思想政治工作是一切工作的生命线，供水企业也不例外。而供水行业的特征是保障服务，公益为主，其产品——自来水是一种商品，是人们生活和城市发展不可或缺的物质，是城市基础设施的重要组成部分。自来水的这种本质特征决定了供水企业的首要任务就是保障服务供应，千方百计满足用户用水需求，维护城市安全运营，维护党和政府的形象，维护社会稳定，集中体现水的奉献精神^②。这既是这个城市赋予我们的神圣职责，也是我们想得到政府的支持、得到听证会上用户的认可，让我们得以实现水价提升的唯一途径。所以，必须让全公司的管理层和广大职工都能从思想根源上认识到：做好服务提升、提高企业形象，是促进企业发展、实现劳动价值、获得劳动报酬的前提条件，从而积极主动地把企业的发展同自身价值的实现有机结合，为提升公司的服务、为公司的发展而努力奋斗！

从根本上讲，企业对客户提供服务最终还是为了自己的经济效益能够得到提高，而且服务本身的性质也决定了这一点。虽然通过服务不能直接产生经济效益，但通过服务使用户满意则可以产生经济效益，企业的经济效益提高了，员工的收入才能有所改善。

二、把思想政治工作与企业管理结合起来，让“无形”和“有形”互相补充，发挥思想政治工作暖人心、得人心、稳人心的重要作用。

管理是企业的永恒主题，效益是企业的生命。一个企业的效益好坏，其管理水平的高低起着至关重要的作用。过去，我们重视和强调的是有形管理，即生产管理、经营管理、安全管理和设备管理等，并没有把思想政治工作纳入企业管理范畴中^③。但在企业内部，特别是目前正在深化内部改革、逐步建立起现代企业制度的同

时，必须把企业的思想政治工作作为一项管理工作来对待，加强企业思想政治工作、让思想工作渗透到管理的方方面面，促进企业管理的科学化、提高企业整体管理水平，将会对企业产生深远的影响。

十八大报告显示中国共产党已经把群众工作上升到了一个无可比拟的高度，党中央更是明确提出了开展群众路线教育实践活动。我们企业的思想政治工作，也应该紧跟时代发展的步伐，深入到广大职工群众中去，了解广大职工群众思想动向，与广大职工群众的所思所盼相结合，与广大职工群众的思想脉搏同频共振，不断解决广大职工群众关心的实际问题，才能由虚变实，把思想政治工作做到广大职工群众的心坎上，发挥思想政治工作暖人心、得人心、稳人心的重要作用，使“无形”的思想工作服务于“有形”的企业管理，收到实实在在的效果。

另外，作为企业管理的直接施行者——企业的各级干部的工作作风，一定要做到时刻把职工群众放在心中，把为职工群众谋福利作为一切工作的出发点和落脚点，正确处理目前与长远、局部与整体、个人与集体、做事与为官的关系。不断增强与广大职工群众的鱼水关系，赢得人心，增强凝聚力，使思想政治工作收到事半功倍的作用。

当然，要把握好职工群众的思想脉搏，并非易事。“望、闻、问、切”四法把握职工群众思想脉搏，或可切实为广大职工群众服务。

望：就是公司各级党员干部要认真学习党的路线、方针、政策，掌握党的群众路线的精神实质。通过深入实际观察，勤于“望”，才能了解广大职工群众的意愿和呼声，才能了解基层存在的问题，才能及时、准确、全面地把握职工群众的思想动态，及时处理好生产经营中各类矛盾和问题。

闻：一般指公司领导要善于听取职工群众意见。只有善于听取职工群众意见，善于“闻”，才能发现自己工作中存在缺点，才能真正地了解职工群众的意愿。这一点，我们通过每年一届的职工（会员）代表大会制度得到了充分的体现，在大会上，职工代表可以通过提案和合理化建议的方式，反馈广大职工的意见和建议，提案和合理化建议的落实情况，将以职代会文件的形式进行回复。

问：各级领导干部要做好企业管理工作，不能仅被动的“闻”，更要主动地“问”。向职工群众问寒问暖，向职工群众了解实际情况，主动“问”，才能拉近干部与职工群众的距离，掌握职工群众思想工作的主动权。

切：“切”医学上指切脉。而作为一名国有企业的领导干部，“切”就是要经常深入基层，不要总是“浮”在面上，做表面文章。要勇于“沉”下去，要和职工群众打成一片，想职工群众之所想，急职工群众之所急，为职工群众办一些实实在在的事。只有这样，职工群众才能和你讲真话，从而才能准确把握职工群众的思想脉搏，防患于未然，把矛盾化解在萌芽状态，维护企业的和谐稳定。

三、把思想政治工作与各种文化娱乐活动和创建活动结合起来，让广大职工群众在轻松愉快的环境和气氛中陶冶情操，提高素质。

一是依托阵地抓教育。我们的党员干部培训、员工素质教育培训、技能培训、服务技巧培训、安全教育培训和演练、道德讲堂等等，都是我们形式多样化的思想教育手段；“文明在线”网站、公司网站、党校、工会和团委网站、供水报等都是我们宣传思想教育的媒介和阵地。

二是选准载体抓活动。基层思想政治工作必须依靠形式多样的受职工群众欢迎的载体，与职工群众的物质和文化生活紧密结合起来，为此我们利用“三·八”妇女节、“五·一”劳动节、“七·一”党的生日、“十·一”国庆节、元旦、端午、中秋、春节等节日契机，举办各种丰富多彩的节日活动、形式多样的体育比赛、趣味运动会等，充分利用文化娱乐活动作为思想教育的载体，让广大职工群众在轻松愉快的环境和气氛中陶冶情操，提高素质。

三是树立典型倡新风。我们通过内部“文明单位”、“文明部室”、“文明窗口”的创建，建立健全创先争优的长效机制；通过“党员示范岗”的创建和优秀共产党员的评比、优秀团支部和优秀团员的评比，树立典型倡新风，以点带面，推进和扩大思想政治工作在广大职工群众中的影响力。

创建中我们要求：必须以“优质供水 服务港城”为宗旨，遵章守纪，必须保证水质、水压符合规定的标准，不以水谋私，不刁难用户，以诚实守信的形象取信于民；必须严格执行各岗位规范，确保安全供水；接待岗位要求热情受理、全程负责；抄表岗位要求抄算准确、发单到位；小修岗位要求方便客户、修理及时；施工岗位要求文明施工、便民利民；管理岗位要求服务基层、勤政务实。

无论哪个岗位、哪个工种，我们都要时刻牢记自己的职责所在，踏踏实实的干好自己的本职工作，否则损害的一定是你自己的利益。记得在上个月公司组织的《塑造责任意识 提升优质服务》培训中看到这样一个故事：有个老木匠即将退休，老板舍不得他，要他建最后一座房子再走，老木匠虽答应，但心已不在工作上，马马虎虎地建好了房子，没想到，老板说这就是我送给你的退休礼物。老木匠没想到建的竟是自己的房子，他既羞愧又后悔。从这个故事中，我们应该体会到：人生每一件事都是为自己而做，要做就做到最好，争当先进、争当标兵，用自己的行动，实践你人生的价值！如果我们每个人都做到了这一点，那么我们的思想政治工作，才是真正的成功！

【结束语】：

企业在不断发展壮大的形式下，应积极重视和加强企业思想政治工作，加大对企业思想政治工作者的压力，使思想政治工作不断适应企业发展变化的新趋势、新要求。只有这样，企业思想政治工作才能与时俱进，不断提高，并推动自身与企业各项工作共同进步。

（杨维杰）

参考文献：

- ① 网络“天涯社区”的“天涯问答”
- ② 《环球市场信息导报》2013年2月25日 作者：张国柱
- ③ 《理论研究》1995年第03期 作者：于海波

『优质服务』培训学习有感

在10月29日至30日参加公司组织的《塑造责任意识 提升优质服务》，在新颖的培训学习氛围中，领悟到了在精神生活中升华了爱的感恩，填补了对工作责任的空白，增加了与用户沟通的技巧。

首先，感恩是一种多赢的处世哲学。无论你在生活还是工作之中，如果你始终抱着对生活、对工作感恩的心，就很容易成为一个受欢迎的人，会更加有亲和力和影响力，因而生活会更加愉快，工作会更加顺利。

这恰恰跟公司给每一位员工发放的《感恩心做人 责任心工作》的书，以书本理论知识与实践培训二合一。

爱默生说：“人生最美好的补偿之一，就是人们在真诚地帮助别人之后，也帮助了自己。”学会感恩，既能给别人带来温暖，又增加了个人的修养，提升了自己，帮助了别人，为什么不这样做呢？

在新海营业所办公室综合管理岗位上工作，其服务营销水平的高低直接影响着客户对自来水公司的感知，甚至在很大程度上决定着优质供水、服务港城工作的成败。每天都接待来访的用户，如何运用何种的心态去接待每一位用户，是自己一直思考的问题，从这次有意识生动的学习中，领悟到感恩将善念传导给别人，影响周遭的环境氛围，让世界变得善美、圆满。感恩，是一条人生基本的准则，是一种人生质量的体现，是一切生命美好的基础。

在处理日常用户的来访投诉时，自己首先怀着感恩之心和运用沟通的技巧，对别人、对环境就会少一份挑剔，多一份欣赏和感激。珍惜自己的工作，善待自己的用户，用真诚的态度去解决问题，用实际工作来构建公司与用户之间的桥梁，创建文明服务，真正做到想用户所想，急用户之急。

每时每刻将“没有挑剔的用户，只有不完善

的服务”的服务理念去面对每一位用户，始终将“听用户心声，解用户难处，树公司形象，创服务品牌，”作为自己日常工作的工作要求。

公司是自己人生的诺亚方舟，每一次的航行都离不开它，是它载着自己驶进浩瀚的海洋，乘风破浪，开拓进取，领略新的彼岸，所以要与它同呼吸共命运，只有自己的船安安稳稳的行驶，才能踏踏实实，如果自己的船出现了什么漏洞，那么一定会殃及自己。知行合一，用行动来诠释责任。

“优秀才能生存，卓越才能发展”，责任心无形，但责任宝贵；责任心无价，但责任无处不在。责任心是做好工作的基础，是实现理想、成就事业的基石。

自己是身边的万物之源，一切从自我改变开始，心理改变，态度就跟着改变；态度改变，习惯就跟着改变；习惯改变，性格就跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

（钱强）

团委组织拓展训练

为增强公司凝聚力,提高团队意识与沟通能力,促使员工勇于挑战自我、承担责任、挖掘潜力、努力打造一支团结协作、勇于进取、富有激情的工作团队。11月3日早上7点,党群工作部组织公司近三年入职大学生参加拓展培训,培训由公司团委牵头,参加人数36人,培训时间两天一夜。

青年团员参观周恩来纪念馆

为切实提高公司团员青年的思想政治素质,11月3日公司团委组织青年团员36人赴淮安参观周恩来纪念馆。

走进纪念馆,大家怀着仰慕的心情认真参观了周恩来总理生平事迹的文字、图片、遗物展览,倾听了讲解员对周恩来总理光辉伟大的一生的介绍,大家深深地被这位伟人的信仰、意志、情操所折服。

拓展训练心得

不知从何说起,也屡不清表达的顺序,只知道来时的心情与归去的心境了然于心。

这是我第一次参加这种团体集训,记得去的过程中,虽然精神昂扬,但闭上眼,脑中大多是些模糊的面孔和叫不上名字的脸庞,更不用说她是什么性格、你是什么脾气;可回来时满脸的疲惫当中却夹杂着会心的笑容。你懂的,我们激烈的竞争过,但更为了一个共同的目标拼命合作过。而这时,你我都明白,我们每个人是一个独立个体的同时又都是团队的一份子。因为,无论是前面的人梯逃生墙还是最后的领袖风采,为了团队的胜利、

培训过程中,大家积极参与、相互配合、团结协作、奉献智慧,圆满完成“求生墙”、“高空单杠”、“卓越领袖”、“非洲鼓”等各项素质拓展训练项目,通过这一系列的拓展训练,参训人员均深刻的感受到“团队、责任、协作、奉献”所蕴藏的意义,为促进公司发展增添一份动力和活力。(许娟)

这次的参观学习就是一堂生动的团课,这堂课让青年团员更加坚定自己的信念:为祖国、为人民、为理想而一生努力奋斗!大家深深的感受到,作为一名员工更应该在在自己的本职岗位上,将自身的人生价值充分体现,以更加积极、更加进取的心态投入到公司的经营发展中去,实现自身的人生价值与公司利益的完美结合。(董秋莉)

领袖少受罚,我们都甩掉了“节操”、抛去了面子;看着领袖受罚时我们每个队每个成员的心里所想都已被五官暴露出来,然而眼睛和鼻子确是感情流露的最佳表达,在那庄严的一刻,耳中传来的除了数数和轻微的抽噎再没有其他声响,我知道,那是敬畏、团结和尊重的表达。

回来的路上,我很疲惫,但我却能记得队中每个人的笑脸,更不用说他们的名字。我知道无论现在还是以后我们都是一个团体,学会沟通交流,记得有一颗感恩的心,懂得把自己的进步归于身边帮助我们的人,因为那进步和成绩大都是“踩着”他们的肩膀才得来的。

我心里开了一朵花,你们呢?(曹景杰)

拓展训练心得体会

我相信,无论多么刻骨铭心的记忆,都会随着时间的推移慢慢被遗忘掉,或许将来的某一天,我也会遗失掉那份我曾经以为永远也不会丢失的情怀。但此刻,我只想用敲打在键盘上的文字记录下我此刻的感触。

忘不了这次拓展训练带给我的感动与收获,忘不了拓展训练后很长一段时间辗转难眠的夜。有太多的酸甜苦辣,如人饮水冷暖自知。

短短两天的拓展训练,给了我全新的体验和感受:团队协作、信任沟通、激发潜能、超越自我等精神被一个个游戏巧妙地诠释。本来看似不可能完成的任务,只要有足够的信心、伙伴的支持、正确的方法、辛勤的努力也一样能够出色地完成。

在这次拓展训练中,给我印象最深刻的是“求生墙”这个项目。一堵4米的高墙,墙面光滑,要求不借助任何工具,所有的队员徒手翻越过去,才算胜利。在这个项目中,我不想说我学到了团结的力量是无穷的,也不想说集体的能力是伟大的,更不想说人的潜能是无限的。这个游戏给予我的,除了感动,还是感动。为第一个爬上墙头,坚持救上一个又一个同伴的朋友感动!为在下面咬着牙甘当基石,让一个个同伴们踏着

自己的肩头求生的朋友感动!为指挥大家伙儿逃生,用自己的双手将同伴们一个一个高高举起的朋友感动!直到墙下只剩下了一个同伴,再没有人给他当基石供他向上攀爬的时候,于是,一个体重较轻的队友作为人梯倒挂在墙上,墙下的队友坚定的抓住了他的手,墙上的同伴用尽力气将2人一起拉上来。当最后一人成功跃上墙头的时候,响起了经久不息的掌声,我们做到了。11分钟,35名队友全部通过,无人受伤。

两天的拓展训练,我体会最深的是激情、团结、信任和感谢。过去的我只知道可以去做能够做到的,现在的我才知道有了团队就有了希望,我还可以去做很多想不到的事情;过去的我只知道团队需要自己去奉献,现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励;过去的我只想要得到团队的信任,现在的我才知道信任团队更重要。一个人无论做什么事,往往能力不是决定因素,更重要的是你具不具有强烈的成功愿望,有没有锲而不舍的意志,有没有勇往直前的勇气,有没有与你共同拼搏的战友。由此,拓展到我们水司,它不仅需要优秀的人才,更需要这些人才的优势互补、精诚合作,只有这样才能把我们的水司建设的更强大,更好!(彭海燕)

拓展训练心得体会

为期两天的拓展训练活动很快结束了,从中我们领悟到团结、责任、勇气,也意识到每一个渺小的个体对整个团队的重要意义。

一系列的活动中,我感触最深的是“哑人筑塔”。教练宣布开始后,我们都成了“哑巴”,每个人手中只有一张含有个人任务的纸条,彼此的内容不得而知。在大家“手语”的交流下,我们逐渐明了筑塔的目标,也领会到手中的字条跟整个“工程”的关系。在教练宣布提前完成后,在场每个人脸上都洋溢着自豪和开心的笑容。

我们的工作不正像这个游戏吗?开始着手某项不熟悉的工作大家会慌乱会迷茫,每个人都有自己的专

长,却不能独自完成一项工作。这就需要有位领导者来统筹安排,让每个人发挥自己的才智,从而高效率高质量地完成工作,筑成一座座完美的高塔。通过这个活动我也意识到一种责任,工作不像游戏可以重新来过,工作中的错误也许会让我们付出十倍几十倍的代价补偿,就是这种没有退路的情况,更要求我们必须全面投入。

两天的拓展训练虽短已让我们收获颇丰,在以后的工作中我们一定会拿出自己的勇气、责任和认真的态度,为了我们的团体更加强大相互配合,尽职尽责。(杨雪)

春花秋硕,暑往寒来,一年前拓展训练的场景依旧历历在目,而如今我们又已踏上了新的征途,经历飞跃式的进步,完成了一次更加艰巨的培训挑战。这两天一夜的记忆在我波澜不惊的工作生活中掀起了惊涛骇浪,犹如埋藏已久的种子偶然拥有了翻身泥土的机遇,在阳光雨露的滋养下催发出新生的能量,激励我从辽阔深厚的大地朝着光与热的蓝天奋力勃发的成长。

没有任何一种磨砺人的方式,比经历困难更能挖掘人的潜质,正是求生墙挑战项目让我深刻的相信了这一点。望着没有任何攀爬抓握的四米钢板墙,听着教官对任务挑战的阐述和翻越板墙的方式描述,突然有种天方夜谭的感觉在心底滋生,倘若思维无法从“正常”的生活模式中转换出来,呆愣愣的想着:这样的墙,真能爬的上去么?此时,教官的一句发问让场地上的我们沉默了几秒,“你们给自己定个时间,在这段时间里一定要全部都过去,你们要多长时间?”“20分钟。”小乔斩钉截铁的说道,大家先是一愣,但为了这宝贵的20分钟,我们只能选择奋力一搏,随后队伍分工马上就有有条不紊的开始了。

脚下是坚忍不拔的同伴固若磐石的肩膀,身后是层层叠叠的同伴密实围拢成的防护圈,头顶是钢板那端决不放松的手。没有人争抢,也没有人埋怨,大家无声的协作着,已经上去的伙伴,又都自觉的返回到原地,默默的构成防护圈上微小又重要的一环。传送的过程,先男生,后女生,最后也是男生。终于到了最后一个负责搭建人梯的男生时,最大的挑战也来了。梯上翻身倒钩的伙伴紧紧拉住下面为别人逃生甘愿做垫底工作的最后一个同伴,梯上梯下齐心协力,大家都紧张的投入到这关键的时刻。这一刻,梯上的人都努力向下伸出双手奋力地抓住悬挂着的两个人;这一刻,梯下的人都尽力展开臂膀做出拥抱保护的姿势;这一刻的画面,很震撼,也很感人!当所有人都成功逃生后,教官欣喜的告诉我们,我们只用了11分钟。这一刻,全场欢呼,每个人都为这个团队而自豪而骄傲!

诚然,一滴水无以载重,但一片海洋却能乘风破浪行驶万吨巨轮;一棵树无以遮阳,但一片森林却能遮风挡雨阻千里黄沙;一个人一筹莫展,但一群人却能集思广益造盛世未来。每个人都是渺小的,但每个人又都是伟大的,而团队协作正因为集中所长,才会拥有庞大无垠的能力去完成一些不可思议的事情。谢谢生活中遇见你们,我可爱的伙伴们,让我们共同谱写水司新篇章!(尹中格)

