

肥胖老人易患疾病 谨防肥胖带来六种疾病

现在的物质生活条件好了,无论是小孩子还是老年人,我们发现他们的体重都在急剧的上升,老年人在晚年的时候千万不能肥胖,不然的话就会有许多的疾病或者是肥胖并发症找上,折磨老年人,让老年人的晚年生活痛苦不堪,所以老年人一定要注意预防肥胖疾病。下面我们来看看肥胖可以给老年人带来哪些危害吧!

1. 糖尿病

肥胖症与糖尿病关系密切。肥胖者进食量超过机体需要,过多进食刺激胰岛分泌过量胰岛素,出现了高胰岛素血症,由于肥胖者的细胞对胰岛素不敏感,将进一步促进胰岛素分泌,使胰岛负荷加重,胰岛细胞增生肥大,长期可导致胰岛功能衰竭而发生糖尿病。

2. 高血压

肥胖是导致高血压发生发展的危险因素。肥胖者脂肪组织大量增加,必须增加血容量和心输出量才能满足机体需要,长期心脏负荷过重使左心室肥大,血压升高。肥胖者多有高胰岛素血症,胰岛素可促进肾远端小管对钠的再吸收,使钠潴留并引起高血压。另外,肥胖者的肾上腺皮质功能活跃,皮质醇转换率增加,皮质酮和脱氧皮质酮羟化增强,可使血压升高。肥胖是导致高血压的重要因素。

3. 呼吸功能不全

临床称为肥胖一通气不足综合征,也称低换气综合征。极度肥胖者胸壁和腹壁脂肪过多,呼吸活动受到限制,呼吸浅表,补呼气量减低

下转 2、3 版中缝

连云港供水

2013年
12月24日

第12期共4版
总第238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

清泉进万家 水花漾新歌

2005年,公司成功改制,开启了公用事业改革的破冰之旅。改制八年来,企业高速发展,业绩全面提升,资产总额由 4.25 亿元增长到 7.38 亿元,直径 100 毫米以上供水管网总长度由 820 公里延长到 1100 多公里,供水区域面积由 2005 年的 80 平方公里扩大到目前的 440 平方公里,供水总户数由 7.7 万户发展到 26 万户。

随着第三水厂扩建、深度处理工程的投产运行,市区供水能力由每日 30 万吨扩大到每日 40 万吨,在水量大幅增长的同时供水水质也得到了有效改善。简化程序,优化流程,提升服务效率,促进了供水事业又好又快发展。
(吴长宁)

市人大一行视察第三水厂



12月13日上午,市人大常委会副主任、党组副书记董恕娟率视察组一行,到我公司第三水厂视察。三水厂

领导陪同参观,并就第三水厂的目前情况,及二期扩建项目投入使用后的情况作了全面的介绍,还对公司水厂建设和供水安全保障的情况做了汇报。优质供水关乎港城百姓的生活水平,也关乎城市企业生产,水质、水量更是关系到了城市的发展,一刻也不能放松。

视察组指出,饮用水安全问题,直接关系到广大人民群众的身心健康,切实做好饮用水安全保障工作,是一项重大的民生工程。今后,要认真做好饮用水源保护工作,加强饮用水源水质监测,确保饮用水源地水质达标;要全面加快供水设施建设,提高供水水质和水量。视察组要求,要高度重视饮用水安全保障工作,强化水厂生产管理,确保水质达标,让广大市民喝上放心水。

(吴长宁 于畅)

市软环境考核组来公司检查日常工作

12月19日,市软环境建设考核工作组来到公司对今年软环境建设日常工作进行考核。

考核组通过看台帐、查资料,并听取公司关于 2013 年软环境建设的情况汇报后,对公司今年的软环境建设工作开展情况给予了充分肯定,对公司的下一步工作起到了引导性的作用。

2013 年,公司针对连云港部分地区水压偏低的情况,通过管网改造、恢复二次加压泵房运行等措施,保障居民用水。为解决“开发区范庄、龙山、山后村”的水压低问题,公司在开发区泵房增加一台泵,提高加压站出水压力。“老君堂”地区则继续进行管网改造。公司与滨海大道建设部门对接,尽快将主干管线 DN300 改为 DN500,增大管网输配能力,以解决“高公岛”地区水量不足问题。对个别用户反映的水压情况,新海管线路、连云港供水公司上门为用户检查,解决用户用水困难。

在水质管理上,公司大力抓水质管理工作。夏季蔷薇河处于污染频发期,公司将原水取样点上移至海州水厂取水口上游 1 公里处,同时加强原水水质检测工作。强化常规处理工艺,完善深度处理工艺,针对夏季原水水质的变化,投加粉末活性炭和高锰酸钾等药剂,并增加排泥、反冲洗的频次,有效地保证了出厂水水质符合国家标准。针对现有管网运行多年、管网内沉淀物较多现象,增设管网排污口,有计划的安排冲洗,有效的改善了管网水水质。为保障二次供水的安全性,公司出台了

《二次供水泵房管理办法》及《二次泵房水池清洗管理制度》,规范了日常管理,强化了考核机制,对已接收的二次供水泵房每年不少于 2 次清洗。

在本年度,公司不断提升服务水平,简化流程,及时解决民生问题。进一步精简机构,简化、优化服务流程,提升服务效率。投资 300 万元的客服中心营业大厅投入运营,将业务受理和售后服务归并整合,实现“一站式服务”,提高办事效率。对一般的小安装供水工程,实行简易程序,尽可能提供便捷高效服务;在各营业窗口公布工作标准、收费标准,公开透明收费项目和办事程序。建立多渠道回访制度,包括客服回访、营业部门和施工部门回访,主动征求意见,帮助解决问题,不断提升用户满意度。制定大用户走访实施计划,全年完成大用户走访 100 户,发放调查问卷,收集用户意见,帮助解决问题,进一步查找问题,加大整改力度,强化群众监督。

2013 年即将结束,公司虽然在软环境建设方面取得了一些成绩,也得到了社会各界的肯定,但是,作为涉及千家万户的供水行业,我们深知,所做的工作离公众的期望、政府的要求还有差距,在服务方面还存在着主动意识不强、方式、手段单一、业务办理程序多等问题。

2014 年,公司将秉承“贴近政府,服务社会”的理念,不断规范供水服务行为,提升服务效率,提升客户满意度,努力为我们市进一步优化投资发展软环境作出自己应有的贡献。
(杨维杰 于畅)

“迎新年”职工全民健身活动圆满结束

为了丰富职工业余文化生活,引导职工参与全民健身活动,以健康快乐的精神面貌迎接新年到来,自 12 月 15 日始至 12 月 20 日止,新海营业所、源通市政工程处、新海管线路、海州水厂、第三水厂、公司机关、连云港市先后举办“迎新年”职工全民健身活动,组织开展班



组队列队形展示比赛、跳绳比赛、掷蛋比赛等等。经过激烈的角逐,在班组队列比赛中营业所中班组、源通市政工程处一公司、管线所驾驶班、海州水厂运行四班、第三水厂机电班、机关客服中心热线班、连云港市后勤班凭借整齐的动作、饱满的精神、较高的激情分获队列比赛冠军。

通过此次队列、队形展示比赛,不仅在训练中提高了每个员工身体素质,增强了整个团队的凝聚力,也展现出了水司人的健康、激情和向上的工作状态,使员工在各自的岗位上得以更自信、更主动、更积极地投入工作。

至此,公司各基层单位“迎新年”职工全民健身活动圆满结束,公司总决赛将择期进行。
(杨维杰)

公司举办合同管理法律知识培训班



为提高和强化公司中层以上管理人员、相关合同管理人员的合同管理法律意识,有效地加强各单位、部室的合同管理能力,更好地规范公司相关合同的起草与签订,公司于 12 月 20 日下午举办了合同管理法律知识培训班。本次培训邀请了江苏云台山律师事务所律师徐道波律师主讲。公司领导、各单位、部室中层干部、合同承办人等 50 余人参加了培训。

总经理助理张德涛出席并做开班讲话。张总回顾了公司改制以来合同管理工作取得的成绩和存在的问题,对加强合同管理工作提出了具体的要求。培训会上,徐律师结合我公司合同管理实际,深入浅出的讲解了合同法的基本概念以及合同签订过程中的注意事项等合同法律知识。

通过此次培训,参训人员表示,提高了法律素质,增强了风险防范能力,认识到严格执行合同管理制度重要性,并希望公司多举办此类法律知识培训,积极推动公司合同管理工作进一步规范化、标准化。
(张锋)

小药箱 装大爱



近日,公司工会开展为基层班组、职能部室送员工保健箱活动,为公司全体职工配置的 85 个保健箱已全部发放到位。

为方便职工在工作中遇到意外伤害时能够得到及时的处置,保障职工健康,公司工会在保健箱里配备了血压计、体温计、碘伏、创可贴、医用纱布、棉签等物品。针对心脏病患者还特别配备了速效救心丸已解燃眉之急。

小小保健箱,包含了公司工会对职工的关怀,也是继送清凉、送温暖、送图书之后,为广大职工送保健的又一件好事、实事。希望各基层工会做好保健箱的日常管理工作,把对职工的关爱延续下去。
(彭海燕)

用感恩心做人 以责任心工作

为进一步推进企业企业文化建设、员工文化建设,提高员工思想文化素质,公司工会再度组织开展员工读书征文活动,以党的十八大精神为指导,通过读书征文活动,弘扬中华文化;启发广大员工用“社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德”规范自己的言行;引领广大员工人生观和价值观的健康发展;引导广大员工——用感恩心做人,以责任心工作!

本次读书征文活动得到了各单位(部室)的大力支持,各单位(部室)经过积极宣传和内部读书心得交流、选拔,推荐上报了征文134篇,经评审小组层层筛选,评出能从自己的岗位出发,切实阐述“用感恩心做人,以责任心工作”的优秀作品30篇,其中一等奖5篇,二等奖10篇,三等奖15篇,所有获奖作品将印制成册,发放到各单位(部室)分享、交流。

源通工程市政工程处积极做好组织宣传工作,创造良好的舆论氛围,确保全员(包括单位领导)参与,经过内部交流、筛选后推荐上报。推荐征文质量高、内容积极向上,使读书征文活动取得实效,经评审小组一致推荐授予源通市政工程处优秀组织奖。

(党群工作部 杨维杰)

感恩心做人 责任心做事

用感恩的心面对生命中的每一个人,这是做人的基本原则;用责任心对待工作中的每一件事,这是工作的崇高使命。

感恩之心,可以获得自身的快乐。把自己放在一个相对较低的心里位置,对于所得到的一切都认为是馈赠,自然就生出了感恩之心,不论得到的多还是少,都是快乐的,满足的。相反,如果把自己的位置摆的很高,对于得到的始终觉得不满足,认为是应该的,那么得到的再多也始终是不快乐的。

感恩的对象有家人、朋友、同事、老师,以至于陌生人都值得我们去感恩。最应该感恩的,是我们的父母,是他们的含辛茹苦成就了今天的我。这次十一回家,正赶上家里收庄稼。我们那里山坡地较多,不能使用机械,都是人工割、剥玉米。每天都跟着爸妈去地里干活,累的时候真的想放弃,但抬起头看看他们仍在埋头苦干,想一想这二十多年他们就是用这一棒一棒的玉米将我养大成人,顿时泪如雨下。后来我努力地坚持到最后一天,不是想证明自己有多能吃苦,只是想替他们多分担一些。感恩的心,不是热血来潮时的一句豪言,而是做他们所做的,感受他们所感受的,才能发自内心的去感恩。

参加工作以来,帮过我的人真的很多,从第一次在

源通接触市政预算,指导我的于老师,到技术部的张老师,再到客服中心的朱老师,每个老师都把自己的所学无私的传授我,让我今生受益匪浅。甚至那些给我设置“障碍”的用户,虽然给我制造了不少的麻烦,但却是他们一个个的专业问题,逼着我去努力学习,才得以让我更快地成长。

如果说感恩之心是一个人立身的根本,那么责任心就是连结人与人之间的纽带,是将个体连接成整体,从而发挥整体功能的必要条件。一个公司就像一条扬帆起航的大船,公司里的每个人都是这艘船上的船工,这里有船长、大副、水手,只有每个人都各负其责,做好自己的本职工作,尽到自己应尽的那一份责任,才能使这艘大船走的更远,走的更久。大船带着我们乘风破浪,使我们历经考验不断成长,更重要的是,我们才是这艘船的操纵者,我们才可以成为拿破仑的“穆伊朗号”,在大海中一往无前,我们共同努力着去寻找前面未知的新大陆。

工作和生活满足了我们实现自我的需要,那么,我们就应该怀着一颗感恩之心,用自己的实际行动去担当责任,当我们带着一颗感恩之心去履行自己的责任时,我们的内心和人生才会显得更加丰盈和充实!

(客服中心 代萌萌)

我其次要感谢我的一位大学老师,感谢他教给我各种技能知识,让我用智慧去放眼未来,感谢他教给我做人的哲理,不至于在复杂的社会中迷失自我,更感谢他在我毕业后,对我这位外地学生不懈的指导与帮助,在我最需要帮助的时候,给我一个避风的港湾,在此,我向他诚挚地道一声:谢谢!

现在,我要感谢我们的公司,感谢连云港公司的几位领导与同事们。2011年夏天,我作为一名工商管理专业的社会人员从外单位到自来水公司面试,无论是专业还是实践经验我都没有优势,但经过面试、淘汰之后,公司聘用了我,这对我来讲是万分惊喜,感谢领导给了我这样一个机会,让我在激烈的社会竞争中成功地从一个行业,跨越到另一个行业。

2011年国庆节后,公司安排我到连云港供水公司营业大厅实习,这一实习就是七个月,那时的我心情也是越来越烦躁,主要原因是我一直未能定岗。2012年五一节后,经理刘宁把我叫到了办公室,让我担任综合办综合管理岗工作,我一下惊呆了,这是一个空缺半年的岗位,领导能将这么一个重要的岗位交给一个实习不久的员工,这需要多么大勇气和信任啊!所以,我从上岗的那一天起,我就带着这份感恩之心去完成每一份工作,不辜负领导对我的信任。回忆这一年多的工作,我得到了领导的关心与指导,也得到了同事们的帮助与支持,使得我快速地适应工作环境,并能够以良好的工作状态投入到工作中,在他们的指导与帮助下,我成长了,我也收获了,感谢我的领导,感谢我的同事们。

现在的毕业生或者工龄在五年以内的年轻人,往往好高骛远、眼高手低,不懂得感恩企业,不懂得珍惜现在,总是认为凭自己的才能应该去更好的单位,进而对现状产生抱怨,或者频繁换工作,到最后,经常抱怨的人失去了好的发展机会,频繁换工作的人工作单位越来越差,即使是换了好单位,也因起步比别人晚未能成为单位的骨干。所以,我在此提醒青年同事们:公司在经济上养育了我们,养育了我们的家人,我们要以一颗感恩的心去回报她,让他能够更好地养育更多的人,我相信只要我们心怀感恩地踏实工作,付出总有回报,但做一天和尚撞一天钟,吃亏的永远是自己。

(连云港供水公司 杨国际)

《感恩心做人,责任心工作》读后感

情景一:那是一个刚下过雨的港城清晨,我经过了一夜的旅程,初次来到这块美丽的土地,出租车上司机师傅问我“看你像本地人去自来水公司是出差吧”,我说:“刚毕业,今天入职报到”,他说:“自来水公司是个好单位”,我听后想了想,然后暗自欣喜的说了声“谢谢”。

情景二:巡视过一遍三厂二期的运行情况之后,我走在回值班室的路上,路过一期平流沉淀池时我放慢了脚步,看了看路灯下自己的身影,又望了望这一夜的星空,听着池中传来的流水声,我回想了我这一年的工作,又想了想我这一年的成长。

感恩篇:百善孝为先,我感谢我的亲人,没有他们就没有我的一切,这份恩情是我需要用一生去回报的。子欲养而亲不待,再莫让这样的悔恨出现在以后的岁月里。

知遇之恩,我非常感谢公司在应聘面试的时候给予我肯定,又在工作中给予我帮助,让我能在一个好的平台里,提高自我,展示自我。我唯有更加认真的学习,努力的工作,以便自己的岗位上发挥更大的热,来回报这份恩情。

工作篇:态度决定一切,责任重于泰山。

刚来公司的时候我总认为自己是一个大学生,应该从事的是一些技术管理的工作,哪一天要是拧几个螺丝,我都觉的是一次非常不一样的体验。但通过这一年以来的工作,尤其是经历了二期工程从建设施工,设备安装,调试运行这整个过程,下过每个构筑物的池底,也不知拧过多少次阀门,现在就连三个高密度沉淀池排泥阀上的手动阀门由全开到全关需要拧43圈也都清楚的记得,以及其它一些半体力或纯体力的工作,我的心态由刚来时的浮躁变的更加务实了,对每次工作的态度也由以前的这个应该由谁干,变成怎样才能把事干好。可能有时候也会想目前的这种工作状况并不是起初我所想要的设想,或许自己已经麻痹和略显堕落的习惯了目前的工作状态,但我又仔细的想了想我觉得不是这样的,我这一年是有成长的,而且是一种难得的成长。我需要的就是放好自己的心态,以最佳的状态去做好以后的工作。

公司把一份工作交给我,就是给我的肯定,我需要的就是把工作认真做好来肯定这份肯定。9月23号的晚上是一场大雨,那夜我值班,其实在下雨之前我已经将整个二期所有能关的门窗和应做好遮雨的设备都检查过了,但由于雨大风疾仍是在值班室里担心设备的运行状况,半夜厂长也打来电话让确保二期的正常运行,尤其是高密度沉淀池上因网状屋顶还没做好而暴漏在风雨中的控制柜。本想等雨小点就去巡视一遍,但大雨已经下了一个多小时,而且还没有减弱的趋势。已经不能再等了,于是就和同事一起,打着伞顶着雨,出去巡视,好在天公作美,虽然风雨没有小但现在已经不打雷了,我们就登上还满是钢管支架的高密度沉淀池,加固了控制柜上的防雨罩,又去了反冲泵房和污泥回流泵房,确保了排水泵的正常运行,最后再确保了加药系统的正常后,这才回到值班室,此时同事和我虽然衣服已经湿了,但心里不在那么忐忑了,觉得这一趟很值。这些也都是我应该做的,是我的责任。就像这本书里所说的那样:“世界上没有不需要承担责任的工作,你做什么工作就要承担起什么责任”。(下转3版)

上接1、4版中缝

而致功能残气量降低,使肺处于接近呼气位置,由于潮气量减低,使肺泡通气量减少,换气受限,造成二氧化碳滞留,动脉血氧饱和度下降,病人可出现紫绀。由于长期缺氧,可继发红细胞增多症,同时血液粘度增加,加重了循环阻力,心脏负荷加重,发生肺动脉高压,发展成慢性肺心病。

4.肝脏肿大

肥胖可以引起肝脏的脂肪变性,导致肝脏肿大。肥胖病人由于长期高碳水化合物、高脂肪饮食,及存在高胰岛素血症,从而使肝脏合成甘油三酯的速率大大超过了将其转运出肝脏的能力,或引起极低密度脂蛋白运出甘油三酯发生障碍,导致甘油三酯在肝内堆积而发生脂肪肝。

5.动脉硬化及冠心病

肥胖症者多有高甘油三酯血症,可造成动脉粥样硬化。体重超重、体表面积增大、脂肪组织过多、心脏负荷加重(包括心内外脂肪沉积引起的心脏负荷加重)等因素可引起心脏缺血缺氧,肥胖症者体力活动减少,冠状动脉侧支循环削弱或不足。以上诸因素均可导致动脉硬化和冠心病。

6.胆道疾病

肥胖症者胆囊炎和胆石症的发病率随肥胖程度和年龄增加而增加,与肥胖症患者肝脏和其他组织合成内源性胆固醇增多有关。正常胆汁中胆盐加卵磷脂与胆固醇之比为11:1,若胆固醇比例增加,则胆固醇将析出结晶和沉淀,易融和成胆结石。胆结石对胆囊粘膜有直接刺激作用,易引起继发性细菌感染而形成胆囊炎。

一本书,又一次击打着我感恩的心

读《感恩心做人责任心工作》有感

收到公司下发的《感恩心做人,责任心工作》一书之后,我激动万分,这已经是第三次让我静心盘点人生的旅程了。

记得第一次是我上大学的那一年,我第一次离开父母,当带我远去的汽车转向开始远行时,我没能控制住自己的眼泪,母亲在车下也哭了,那一程我思绪万千……

第二次是在2010年,那时我还在原来的单位上班,单位组织了一次李强的视频演讲培训课,当李强老师让大家闭上双眼跟着他去寻找生命中失去的点点滴滴时,全场的人都留下了感恩的泪水:现在,请您在你的脑海里浮现出一条路,这条路是你童年时无数次走过的路,这条路是你童年时回家的路……久违了,您是否还记得您出生的老屋,您是否还记得老屋里和你一起生长过的人……于是,你冲进了这间屋子,你直接走到了你童年熟睡的这张床前,当你望着这张床的时候,你想到了什么……

人就应该学会感恩,只有这样才会担当责任。

我首先要感谢我的父母,是他们给了我生命,把我抚养长大,感谢他们的谆谆教诲,使我有一个完整的人格,乐观积极地面对生活,感谢他们对我倾注

的爱,让我明白爱的伟大、爱的内涵、爱的方式……

小时候,父母为了生活不分昼夜地打拼,舍不得吃穿,攒下了钱供我上学,但那时我不懂的担当,一味地学习、玩耍;工作了,父母仍然不分昼夜地打拼,舍不得吃穿,攒下了钱帮助我买房、结婚,那时我虽然懂的担当,但我的肩膀依旧那么弱小;工作多年了,我可以担当自己的责任了,但父母依旧不闲着,理由是闲着无聊……我们机电维修班班长QQ签名的一句话:莫行假善之事,莫做迟孝之人,我正是怀着感恩的心去履行这句肺腑之言。

责任心就是把工作做好的态度

——《感恩心做人、责任心工作》读后感

读了这本《感恩心做人、责任心工作》，给我最大的感触就是，责任心不在做，而在于做好，是尽全力把工作做好的态度。

工作责任心是指从事职业活动的人必须承担的职责和义务。每一个员工都应该落实自己的职责和义务，责任心首先要做，也就是落实。但是，现在在我们的工作中，却存在着个别不负责任、缺乏职业道德、消极怠工的现象。有的人没有事业心、没有进取心、得过且过；有的人满足于现状，没有工作激情，不求有功，但求无过；有的人贪恋舒服，无心工作，从来不动手，领导不安排就不做；还有的人工作拖拉，不注重工作质量。有的人过分的计较个人得失，对自己有利的事的拼命争，对自己没好处的想法推。

在我们源通，这样的人也大有人在。每月每周我们都有月度计划和周计划，要求部门也进行分解到个人，但是在考核时，却总有一些人有各种各样的理由没去完成，基本都是“我已经做了，但是……”，但是我们考核的是做的结果，也就是做好，而不是去做过程。一个员工如果不能向公司提供想要的结果，即使他再负责的去“做”，也是做无用功，关键是要“做成功”，落实责任不是靠空话，而是需要结果来证明的，是需要大家有强烈的责任心去做好。

在单位里，有些人会说这些事我也能做，但关键能做，不代表去做了，有能力去做不代表就一定做得好，关键还是责任心，也就是对工作的态度，有个故事说一个少女到东京帝国酒店做服务员，这是她涉世之初的第一份工作。但她万万没有想到上司安排她洗厕所！上司对她工作质量的要求特别高：必须把马桶抹洗得光洁如新！怎么办？是接受这个工作？还是另谋职业？一位先辈看到她的犹豫态度，不声不响地给她做了示范。她看到当先辈把马桶洗得光洁如新时，竟然从马桶中舀了一碗水喝了下去！先辈对工作的态度，使她明白了什么是工作，什么是责任心，从此她接受了这工作，她也不止一次地喝过马桶里的水。后来她当上了日本政府的邮政大臣。她的名字叫野田圣子。从一个普普通通的服务员却成了邮政大臣，原因在哪？在于她在工作中追求完美，在于她的强烈责任心。由此可以证明工作能力只是一方面，真正可以倚靠的只有

责任心。只有具有强烈责任心的人，才能得到大家真正的认可和尊重。所以我们应该认真地对待工作，百分之百地投入工作，不要投机取巧，也不要耍小聪明。应该说工作就意味着责任，岗位就意味着任务。在这个世界上，没有不需承担责任的工作，也没有不需要完成任务的岗位。工作的底线就是尽职尽责的完成任务。这很重要，这样的人无疑是能够准确无误完成任务的人。如果一个人，无论是在卑微的岗位上，还是在重要的职位上，都能秉承一种负责、敬业的精神，一种服从、诚实的态度，并表现出完美的执行能力。这样的人一定是单位领导的最佳选择，也是任何一个单位领导的最优选择。

我们在工作中一直谈论责任心的问题，我想拿源通的施工员来举一下例子。从工程核查到竣工总结，到处都可以体现出一个施工员是否付出了劳动，付出了责任心。在这我想提一下刘永成同志，他在工作中主要负责小区的施工，可以说既凌乱又复杂，但在工程核查的时候，无论材料、竣工图、签证都能做到和现场实际相符，在竣工总结的时候，从节点详图到影像资料都能清清楚楚。虽然这都是一个施工员应该做的，但是，如果没有责任心，不经常去工地现场，能做好吗？对比源通个别施工员对自己的工程情况一问三不知，竣工图和签证与现场实际根本就是驴唇不对马嘴，现场核查出的材料居然比领料还多……这样的责任心对比，有些人不感觉羞愧吗？虽然大家工作都做了，但是责任心不同，结果差别就太大了，所以，我说责任心不在做，而在于做好，是尽全力把工作做好的态度。

那些既有能力又有责任感的人，是每一个企业都渴求的理想人才。但是现实情况表明，企业往往愿意信任一个能力一般但有较强责任感的人，而不愿重用一个人能力很强但缺乏责任心的人。即使一个人的能力很强，如果缺乏负责精神，其能力也就失去了用武之地。

所以我们每个人都要认清自己的职责，端正自己的态度，用负责任的态度完成好自己的工作。当今社会，就业压力大，竞争激烈，许多人为找不到工作而烦恼，许多人为找工作而四处奔波，现在我们的工资早涝保收，我们应该知足，应该珍惜，我们要始终记住一句话：今天工作不努力，明天努力找工作。（源通市政工程处 潘爱民）

行走世间的 美丽

读《感恩心做人 责任心工作》有感

一、岁月的疑惑：岁月匆忙，我走过六月的伤感离别、七月的似火骄阳，穿过大学这座象牙塔，终于，我完成了一个青涩学生向一名企业员工的转变。

岁月匆忙，我历经求职时的付出与汗水、忐忑与期待、兴奋与喜悦，终于，那个漂泊无依的浪子在这片天地之中找到了归依。岁月匆忙，我无时无刻不在追赶、不在迈步、不在行走，只渴望追寻这苍茫世间的美丽与繁华。

只是我赤手空拳，每每踏上征程去追逐成功，我都会问自己：你究竟有什么本领与才能，来抵御这追逐的漫漫长途将会经历的困难与艰险？这问题在我心中萦绕许久，可答案却迟迟未能揭晓。毕竟，行走世间的艺术，岂是我一时能够领悟……

二、第一把利器：拿到手中的书卷，首先映入眼帘的是两颗硕大的红心。一颗心前为感恩，另一颗心前为责任。这两颗心瞬间与我的心触碰到一起，我又想起了那个在我心中萦绕许久的问题。我似乎找到了那个我想要的答案——一个简单的感恩心与责任心。

在这个浮躁的世界，金钱成为衡量一切的标准。唯利是图、利欲熏心的事情层出不穷。那个美好单纯的乐园不复存在，取而代之的是一个充满利益与争斗的世界。多少人追逐名利场，却将感恩的心置之一旁；多少人享受着他人的给予，却忘了这也是需要以一颗感恩的心去回馈。

所以，行走世间，感恩心便成为我领略美丽的第一样利器。是的，这把利器并非是多么渊博的知识，多么聪慧的头脑，它仅仅是一颗单纯质朴的感恩的心。因为有了感恩心，我才能在清晨的缕缕阳光中醒来，带着愉悦的心情

开始崭新的一天；因为有了感恩心，在吃着母亲准备的丰盛早餐时，我才会暗暗告诉自己珍惜母亲的劳动，并努力用汗水回报；因为有了感恩心，在踏入公司大门的每一个瞬间，我都会感恩于这宝贵的工作机会并下定决心以一份踏实、忠诚的态度来面对公司交予我的每一项任务；因为有了感恩心，我才会珍惜当下的状态，努力工作，努力生活。这一切的一切，让我感念到此时的自己拥有一颗感恩心是多么美好的事情。是它，让我在原本悲伤的时刻，能够看到自己幸运的一面；也是它，让我不再时常抱怨、时常哀叹。所以，拥有一颗感恩心便是拥有了一样利器，让我在行走时，昂首挺胸，发现更多的美丽……

三、第二把利器：作为一个社会人，我们都承担责任，或大或小，或轻或重。但是，每一份责任都被我们扛在肩头，有的人一直坚忍地扛着，不曾放下；而有的人，累了、倦了，便将其放下，以为能获得轻松，其实得到的往往是内心的忏悔与无奈。

工作的繁琐与单调，让一个个一开始在工作岗位上斗志昂扬的有志之士逐渐沦为消极怠工、不负责任的混日子的人。小到一项工作的失职，大到对生命财产安全的威胁，缺乏责任心，让悲剧一幕幕上演。思忖良久，我才发现我一直以来寻找的第二把利器，是责任心。只有手持这把利器，我才能够更好在工作岗位上更加出色！

“别拿借口当挡箭牌，责任面前，没有任何借口。责任感是成功和失败的分水岭，没有做不好的工作，只有不负责任的员工。丢去责任，一切语言都显得苍白无力。敷衍工作就是欺骗自己。真正的负责是对结果负责。”是的，在责任面前，任何借口和理由都会显得苍白无力。责任面前，任何事情都应该让步。一个成功的人，他必须有责任感，敢于承担责任，履行责任。

从踏入公司的第一天起，我便清楚地知道自己不再是那个青涩懵懂的少年，我被赋予了责任，我已成为一名肩负责任的职工。我不仅得对自己每天的生活负责，还

（上接2版）以后我还将以更强的责任心去做好我应该做好的每份工作。

学习篇：“这个世界上可怕的不是有很多人比你强，而是有很多比你强的人依旧比你更努力”。初次听到这句话我有一种被震撼的绝望，但绝望过后就应该是更强的奋斗。古语也说“学如逆水行舟，不进则退”，我们每个人应该时刻保持一颗学习的心态，尤其是我们刚步入社会的大学生，从学生到职工的转型，是一个适应的过程，但也更是一个学习的过程，你可以忘记曾经学到的知识，但你不能忘记学习的能力。我们渴望得到重用，渴望机遇垂青，但在机遇到来之前，不应只是无所作为的等待，而是通过学习要不断的提高自己，以便在机遇真正到来的时候你能够完全的胜任。追梦的人是幸福的，这种幸福不仅仅在于梦想是否能实现，而是有梦想并且追求着本身就是一种幸福。做一个有梦想并通过自己的努力在不断实现着的人。

生活篇：过了一年“月光族”和“半月光族”的生活，很多次的“断粮”感觉也真应了那句话“上学时不挣钱，总是有花不完的钱；工作了挣钱了，钱却总不够花”，我甚至曾经用两个词形容了一下我当时的感觉：生存和挣扎。但我依旧充满希望的认为这是我必须经历的过程，直到我看到一篇诗歌，并且初次读过就让我热泪盈眶时，我顿时变得很释然和更加的充满希望。虽然附在后面略现冗长，但好的东西我不敢一人独享。

相信未来

作者：食指

当蜘蛛网无情地查封了我的炉台，
当灰烬的余烟叹息着贫困的悲哀，
我依然固执地铺平失望的灰烬，
用美丽的雪花写下：相信未来。
当我的紫葡萄化为深秋的露水，
当我的鲜花依偎在别人的情怀，
我依然固执地用凝露的枯藤
在凄凉的大地上写下：相信未来。
我要用手指那涌向天边的排浪，
我要用手掌那托起太阳的大海，
摇曳着曙光那枝温暖漂亮的笔杆
用孩子的笔体写下：相信未来。
我之所以坚定地相信未来，
是我相信未来人们的眼睛——
她有拨开历史风尘的睫毛，
她有看透岁月篇章的瞳孔。
不管人们对于我们腐烂的皮肉，
那些迷途的惆怅、失败的苦痛，
是寄予感动的热泪、深切的同情，
还是给以轻蔑的微笑、辛辣的嘲讽。
我坚信人们对于我们的脊骨，
那无数次的探索、迷途、失败和成功，
一定会给予热情、客观、公正的评定。
是的，我焦急地等待着他们的评定。
朋友，坚定地相信未来吧，
相信不屈不挠的努力，
相信战胜死亡的年轻，
相信未来、热爱生命。（第三水厂 李康平）

要对给予我工作机会的公司负责。我时刻警醒自己身上担负的责任，告诉自己要认真、负责的完成工作、我知道想要在公司里有更好的发展，我必须时刻充满责任感、保持责任心。正如书中所说：“责任是一种工作态度，是学会做事，通向成功殿堂的里程碑。”我坚信，成功的路离不开责任心，而我，一定要手握这把利器，好好地大步向前！

四、发现美丽：此时，窗外夜色正浓，耳边充斥着敲击键盘的声音与隔壁房间父亲的鼾声。我回想着毕业之后的时光，回想着这条充满曲折与欢笑的成长之路，不禁笑出声来……是的，岁月教会我如何行走，行走在这苍茫世间。我内心惶恐不安，怕前路漫漫，怕荆棘满布，但我已经不再是赤手空拳，单枪匹马。我手中握着是人世间的两把利器——感恩心与责任心，我定会用感恩心来待人，责任心来待事。

行走世间，我必能发现摄人心魄的美丽！

（人力资源部 窦彬）

从感恩心到爱的力量

——从读《感恩心做人,责任心工作》谈起

近年来,公司一直致力于推进企业文化建设,今年再一次开展了“读书征文”这一专题活动,在当前价值观模糊、惟物质至上的情形下,极大地端正了员工的生活和工作态度,磨砺了员工心智,改善了员工精神面貌,为构建新时期和谐企业关系发挥了重要的作用。

《感恩心做人,责任心工作》就是这样的一本好书。它把做人和工作两个看似矛盾的主题有机地结合在了一起,书中将职场的自我修炼、提升、职级上位以及在此过程中的心路历程做了有机地联系和统一,精炼为社会职业人应该具有的和平、开放和端正的心态,从而实现感恩心做人,责任心工作。就像那首经久不衰的《感恩的心》,但是从感恩心延伸到《爱在天地间》,更应该算是一个过程升华了。

细细思量,感恩应该说不过只是一种外在表现,而涤荡在心灵深处的内涵更严格意义上说应该是爱。所以古人在“始作俑者,其无后乎?”之后有了“爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之”的升华仁爱,只不过这种仁爱总是没有跳出“仁者,爱人,爱有等差”的圈子。在今天看来,企业之于员工的联系纽带也可以归乎于情,发乎于爱。企业爱员工,时刻关注员工的思想变化,关注员工前进道路上的客观需求,关注员工的身前身后,引领员工激发超前思维和创新意识形态,都体现的是企业对员工的爱。这种爱在员工看来是很贴心,很温情,很有感召力,当他们领悟到了这份关怀、这份爱的时候,除了感动激发的当然还有无限的正能量,那么他们对企业的爱也就会成倍的增加,并将这种爱,这种感恩体现在以企业为骄傲的荣

誉自豪感。

反过来,员工爱企业,更多地体现在员工为了企业的发展奉献自己的青春、奉献自己的汗水、奉献自己的智慧,在融入企业后一切的主题都将是为企业的发展解决更多的难题,为企业的发展倾注更多的心血,为企业的发展寻找更多的突破口和着力点。到这里已经突破了感恩所表述的提供工作、解决生计、加薪升迁等的狭隘范围了,家的感觉莫过如此。所以古人有了“兼相爱,交相利”的治国治世良言,这应该是防之四海皆准,用之八荒俱优的良策。

曾经看过几集《卧底老板》,故事的内容设计很新颖,也很吸引人,都是现实社会的真实案例,各个企业的负责人化装成普通员工从应聘开始,逐渐步入并融入基层员工的日常工作和生活,从中找出企业与员工共同发展的薄弱点和着力点,演绎到最后不单单是体现了高层对普通员工的人文关怀、提供个性化的发展平台、专业化培训和职级提升,更多地展示了企业与员工价值观的统一、目标的统一以及关爱文化的统一,最后的结果常常回想起来唏嘘不已。在那里员工之于员工,企业老板之于员工,企业之于员工,无不体现着浓浓的温情,深深的爱,那种自豪感和荣誉感,无以代替,带着这样的感恩心、挚爱心,能不同甘苦、共进退么?

所以,无论是感恩也好,兼爱也罢,失去了共同着力的平台,没有了沟通联系的纽带,缺失了换位思考的理解,不仅只是没有了感恩,更谈不上爱的升华。仁爱、兼爱、交利,发乎于心,现乎于行,或许我们要走的路还很长!
(源通市政工程处 任学斌)

读《感恩心做人责任心工作》有感

初选读书征文活动用书时,就粗略读过《感恩心做人责任心工作》这本书,最近又重拾此书,细细品读,感触颇深。就像书中谈的那样:“人生一世,无外乎两件事:一是做人,一是工作。感恩心是做人的基本原则;责任心是工作成功的保障。”

感恩心是做人的基本原则

我们每个人在这世界上需要感恩的太多,但我想,首先要感谢的应该是父母!记得上学的时候,家里的老人都不同意供我读书,说姑娘大了要嫁人。但因为我父母的坚持,我才有幸成为全村同龄的女孩子中唯一一个走出地垄沟儿的!当我怀着一颗感恩的心,努力学习,终于在小升初毕业考以全乡第一的优异成绩考入乡中学时,换来了父母满含热泪的微笑。

我还要感谢我的挚友、我的同学!那是升入中学后的那年,由于父母看到乡中学和县中的差距,由于他们不想看到我输在起跑线上,于是就托人把我送进县中,但农村的教育和县城相比,差的确实不是一点点。入学初期,我就深深感觉到自己和同学间的差距,尤其是英语。我曾一度萎靡、一蹶不起,是同学、是挚友一路陪伴我,给我鼓励、给我帮助,让我终于能够建立起信心和勇气,最后终能够考入我县唯一的重点高中。

我还要感谢……这一路走来,我要感谢的人太多、太多,但我更要感谢的是给我工作,在我最困难时给予我最大帮助的公司!记得那还是我刚到连云港试着找工作的时候,几个月下来,我们经历了一次次碰撞,是公司及时向我们伸出了援助之手!给了我工作、给了我生活的基本保障,同时也给了我展示自我、实现自我的平台。

有了这个平台,我要感谢的就是我身边的领导和同事了,有他们的指导和帮助,我的工作才得以顺利进行。就比如这两年的工作中,如果没有领导对我的充分信任和支持,我就没有这么多自我锻炼的机会;如果没有领导的关心和指导,我不知要犯多少方向性的错误;如果没有领导的严格要求,我根本不会有这样的成长和进步……还有我的同事,工作中她们的积极主动让我欣慰;对待每件琐事时她们的认真负责让我放心;每一次因需要而加班加点时她们的无怨无悔让

我感动;部门间因工作需要协调时彼此间的密切配合让我倍感鼓舞……因为感恩,我们彼此间亲密无间,工作起来开心快乐、游刃有余,所以即便苦与累,也还是乐此不疲。

书中第四章《自动自发,用行动感恩企业》中有这样一个小节:从做好每一件小事开始,P84页有这样一段话——认真做事才能把事情做对,用心做事才能把事情做好,细节决定成败,因为细节是成功的基石,所以做事要从小事做起,从点滴做起。是啊,我们的部门职责决定了我们的工作性质就是为企业、为职工做好服务,点点滴滴,每一件事似乎都是小事,但只要用心做好每一件小事,我们就能担当起服务于企业、服务于职工的重担!就像爱因斯坦说的那样,我们的内心和外在的生活都是建立在其他人的劳动基础之上的;只有每个人都心怀感恩做好自己的工作,我们的生活才能更美好。

责任心是工作成功的保障

责任心是工作成功的保障,无数前辈的经验告诉我们,付出不一定有回报,但不付出就一定不会有回报。对自己的工作投入多大的心力,它就会回报你多大的成果,投入与产出永远是成正比的。

通过细细品读这本书,我更加深深地体会到,作为一名中层干部如何做到在其位尽其职。中层干部起到一个承上启下的作用,既要正确贯彻领导的精神,又要带领员工圆满的完成工作任务。上级的每一项决策,每一项要求,都需要我们带领员工去完成、去落实,更需要我们正确的去把握。所以,我要时刻牢记:感恩心做人,责任心工作。工作中以全力以赴、务求完美,不取巧、不敷衍,兢兢业业的做好自己的工作。

我们更加有责任把这种思想、这样的观点,通过每一次会议、培训、活动和交流传递给每一位员工,提高员工凝聚力,使每一位员工紧紧团结在公司的周围。因为,工作岗位没有高低贵贱之分,责任也没有孰轻孰重之别,我们每一个人都是公司的一员,都在平凡的岗位上做着平凡的事,所以,不管面对什么样的工作,无论处在哪一个岗位,我们都要带着责任心去做,并且要认真认真的做好。借用书中一句原话——

读了张利亚的《感恩心做人,责任心工作》一书,感觉受益匪浅,不仅是对以后工作,更是对以后的生活有了更进一步的认识。

虽然已经工作十年,但对于工作的认识还是流于表面,从未认真思考过工作对于个人的重要性。在读这本书的时候恰好也给了自己思考的机会,将散乱的思绪梳理一番,将自己对于工作和生活认识也升华一下。

工作对于个人的重要性,不止是养家糊口的职业,也是施展自己才能的舞台。但有人说,我是一个平凡的人,没什么超凡的才能,也没有要成为企业家的雄心。这样的人显然是对才能的理解有些狭隘。因为成为企业家、成名成星,固然需要才能,做好平凡的工作、过好平凡的生活也是需要才能的!有句俗语“人生之不如意,十之八九”,这世界绝大多数的都是凡夫俗子,自然会遇到各种各样的不顺心、不如意,甚至磨难、挫折,能够排除干扰、保持良好的心态工作、生活,这本身就是一种才能。

对于一个普通人而言,除去睡觉的时间,工作的时间一般要占到到生命的一半,因此工作是生活的非常重要的组成部分。工作中往往就会体现出一个人处理事情、与人打交道等生活的态度和能力的。所以说会生活的人,必然也会很正确的对待工作。

通过学习这本书,我深深体会到,我作为一名中层干部如何在位尽其职?中层干部起到一个承上启下的作用,要正确贯彻领导的精神,带领员工完成圆满的工作,上级的每一项决策,每一项要求,都需要我们带领员工去完成去落实,也更需要我们正确的去把握。所以,我要时刻牢记:感恩心做人,责任心工作。工作中以全力以赴、务求完美的态度,不取巧、不敷衍,才能做好本职工作。

读了这本书让我深刻的认识到只有在态度、方法、思路上下功夫,我们才能做到常怀感恩心做人,责任心工作。路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。让我们一起,调整好心态,提高自己的认识,从身边小事做起,通过自己的勤奋谱写属于自己动听的人生乐章。
(连云港供水分公司 孙建)

责任心不在于“做”,而在于“做好”。俗话说:一点一滴汇成大海,一步一行可达千里。我们只有踏踏实实的去做好自己的本职工作,才能在自己工作的岗位上有所成就!责任心是工作成功的保障!

记得在《塑造责任意识 提升优质服务》的员工培训中陈老师做了一项调查,就是列举了一系列的事件发生时,问所有的学员,你觉得自己应该在事件中承担多少责任,我的回答是百分之百!用本书中的章节来回答就是——敢于承担,责任面前没有借口。因为,我觉得,只有你勇于承担责任,你才会从自己出发,真心考虑如何让事件本身更完美。尤其在在工作中,在我们刚刚经历了一次全员竞聘后的今天,我觉得,无论是谁,既然你选择了你目前的这个岗位,就一定要对得起这份工作,负起工作的责任,尤其在在工作中出岔子和任何疏漏时,一定要积极主动的承担责任,从自身找原因,如何能把工作做的更好。直到今天我还清晰的记得,上星期参加“效能港城”电视评议前,领导的厉声批评:“你们这工作是怎么做的?明天就开始了,我们怎么到现在还不知道怎么安排的啊?!”我没有解释,因为我确实是我做的不够好,所以我马上说“对不起,领导,您别生别人的气,是我工作经验不足,是我和领导接触少了,没有领会到领导回来的目的,我马上安排。”

工作中我就是这样对自己高标准、严要求,一定要承担起工作的职责。而且,我学会了从每天忙碌中去感受工作的充实、收获成功时的开心、喜悦。从每一件平凡的工作着手,不断改进自身的工作方式,坚持科学的态度和求实的精神,通过努力,争取工作再上一个新台阶。

通读全书,让我们明白这样的道理:感恩是一种力量,它使我们可以肩负更多的责任,使我们不管面对什么样的困难都能做到坚持到底。今后的工作中,我仍将以“感恩心做人,责任心工作”作为人生的信条,工作上保持一种积极乐观、奋发向上的人生姿态,提升自我,尽自己的能力,做一名工作和生活的强者,做好身边的每件事。

让我们一起为打造数字化水司而努力吧!

(党群工作部 杨维杰)

感恩从正确的认识开始

中老年人及更年期妇女骨质疏松症

1、什么是骨质疏松症？

骨质疏松是一种全身骨量减少、骨强度降低、骨脆性增加、易于发生骨折的疾病。骨质疏松常常在不知不觉中发病，一旦发病，大多已严重。原发性骨质疏松主要发生于40岁以上逐渐进入绝经期的妇女和50岁以上包括男性的中老年人。骨质疏松骨折可以发生在任何部位，但以椎骨、腕骨、髌骨较为多见，慢性腰腿痛、骨痛、神经营养不良性痛、关节痛、驼背、身高降低等症状，若发生在中老年，绝大多数是骨质疏松的表现。是否发生骨质疏松可通过测定骨密度确诊。山西省天脊煤化集团职工医院外科杨云波

2、骨质疏松症有那几种类型？

骨质疏松症主要分为原发性和继发性骨质疏松症两大类。

原发性骨质疏松症主要是指原因不明的骨质疏松症，主要是由绝经后和年龄增加而引起的骨组织退行性病变。前者称为绝经后骨质疏松症（I型），后者称为老年性骨质疏松症（II型）。还有一些青少年或年轻成人、妊娠及哺乳期妇女发生的骨质疏松症称为特发性骨质疏松症。

继发性骨质疏松症是指由某些疾病、某些药物因素及其它因素和遗传因素引起的骨质疏松症。

3、骨质疏松症有什么危害？

骨质疏松症的主要后果是骨折，骨折可发生在任何部位，常见的骨折部位是腕部、腰椎和髌部。老年人发生髌部骨折将造成三高：医疗费

下转2、3版中缝

拥有一颗感恩的心，在人生路上心存感激

——读《感恩心做人 责任心工作》有感

“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己……”当手里捧着这本《感恩心做人 责任心工作》的时候，看着书里富有感染力的文字，我第一时间想到了《感恩的心》中的这句歌词，每每听到或者想到这首歌曲，眼角便默默的湿润了，脑海里浮现出一幅幅过往的画面，有父母慈祥的目光、有老师谆谆的教诲、有领导悉心的指导、有同事信任的微笑……在过去的岁月里，已记不清有多少人在我成长的路上给予帮助，有多少往事一直激励我前进……

十一月的连云港已有了冬天的感觉，凉凉的冷冷的，而远方的东北老家早已是白雪皑皑，当我坐在开着空调的办公室里，感受着与季节不一样的温度，心里总会想起远方的父母，想他们此刻应该还在忙碌，一幅幅的画面，像电影一样在脑海里播放，镜头突然定格在一双泪眼上，时间停住了，心绪也在这一刻不平静起来，那是母亲的泪眼，多么的熟悉，时光的指针转到2001年，也是这样的一个冬天，一个考试的季节，那时的我上初三，几乎每周都有考试，缘于数学成绩的不理想，我对中考越发的没有了信心，终于在一次公布了成绩之后，我收拾了自己的行李鼓足勇气给家里打了电话说要回家，电话那头的母亲不知缘由，以为放假就让叔叔把我接回了家，还记得母亲听见了车声，从屋里奔出来，那时住校一个月回家一次，她先看到我继而看见了行李，脸色也一点点的由喜悦慢慢的淡下去，我心里有些怕怕的，但还是铁了心和母亲讲我不念书了，母亲知道我的想法后很生气，连屋都没让我进就让我回学校，可是任凭母亲怎么说我就是不回去，情急之下，母亲打了我两巴掌，巴掌落下的同时我看见了母亲的眼睛，一双含泪的眼睛，我突然觉得自己很自私，只因自己的一点点小挫折就放弃了自己，放弃了父母多年来的辛苦培养，看着那双泪眼，我不再倔强，背着书包再次回到学校，此后也有成绩或者其他不理想的时候，但是心里早已没有了放弃的想法。

母亲的这双泪眼一直激励着我前进，在无数次的挫折面前每每想到这双泪眼，再艰难的境遇我都会以平常心去度过，我曾无数次的想过，当年若不是这双泪眼，今天的我会是什么样？我知道这个问题没有答案，但是我却知道这双泪眼改变的我的答案，我顺利的通过中考、高考并在大学毕业时被评为辽宁省优秀

本科毕业生，我向家人汇报着一个个喜悦的消息，在电话里感受着母亲微笑时的眼神。

直到今天我有了稳定的工作，有了自己的小家，有了自己的孩子，我更加深切的感受到做父母的心情，感激父母这么多年的养育和培养，同时感激公司给我提供的工作岗位，公司又何尝不是我们每个人的第二个父母，她在经济上养育我们，又给我们提供成长的平台，我对公司有一种特殊的感情，现在想想这种感情就是感激的心情，这要从找工作那时说起，2006年底我带着简历和成绩单一个人坐着火车来连云港找工作，起初是满满的信心，经过一个多月的时间，转战在人才市场和各个单位的面试现场，我才知道在考虑工作稳定性的前提下，一个没有工作经验的异乡人只凭学历和成绩想在这里找到一份稳定的工作是何尝不易，终于下了决心买了回程的火车票，却在买了票之后接到了公司的面试电话，我抱着试一试的心态留了下来，当时并未抱什么希望，在经过笔试、面试和复试后，在一个下午我接到了公司的录取电话，还记得当时那种激动的心情，放下电话我高兴的跳了起来，经过前面那些次的碰壁，我格外珍惜这份工作，因此从上班的那一天开始我就带着这份特殊的感情去完成每一项工作。

回想在公司这六年多的时间我遇到了像师长一样的领导，教会我很多道理和技能，让我在工作上少走了很多弯路，遇到了像兄妹一样的同事，大家在一起开心的工作，感谢公司给我提供的平台，让我的知识和技能转化为实际的工作成果，让我收获、让我成长、让我在水司感受到家一样的温暖。

公司近几年入职的新员工中也不乏像我这样的外乡人，我们都溶在了自来水这个大家庭里，我相信大家会和我一样产生共鸣：即拥有一颗感恩的心，在人生的路上心存感激，因为感恩，会让我们所遇到的一切不满得到消除，能把乏味的工作变成自己的所爱。在感恩的心情驱动下，我们会感到每一份工作都是上天对自己的恩赐，别人给予自己的帮助哪怕是一点一滴，都是对自己无比的尊重和信任，感恩之心既能幸福他人又能快乐自己，怀着一颗感恩的心去生活，才会将快乐和温暖传的更远……

（人力资源部 董秋莉）

《感恩心做人 责任心工作》读后感

忙完了单位业务工作，下班回到家，闲暇中阅读了张利亚《感恩心做人 责任心工作》，领悟到了在精神生活中升华了爱的感恩，填补了责任的空白！

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 and 影响力，因而生活会更加愉快，工作会更加顺利。

爱默生说：“人生最美丽的补偿之一，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？

新海营业所为自来水公司服务客户的重要触角和窗口，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服务、服务港城工作的成败，因此在单位办公室综合管理岗位上工作，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《读数励志 感悟人生》和《感恩心做人 责任心工作》书中，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，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。

比尔·盖茨也曾对他的员工说：“人可以不伟大，但不可以没有责任感。”这都说明一个人只有具有高度的责任感，才能在工作中勇于负责，才能在每一个环节中力求完美，才能保质保量地完成计划与任务。

责任是成就的原动力，责任胜于能力，责任心决定工作绩效，责任感是事业成功的基石，一份责任代表一次机会，感恩激发无限责任心，放弃责任是对感恩的最大亵渎。

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。

（新海营业所 钱强）

最近公司推荐一本名叫《感恩心做人，责任心工作》的励志书籍，在看完这本书之后，我深深地被里面的正反案例分析所吸引，让我领悟到：感恩与责任之间是紧密相连的，只有懂得感恩的人才会对家庭、对公司、对社会真正的负起“责任”。

“忠于职守、爱岗敬业，认真做好每一件事”是评价一名员工优秀与否的标准之一，殊不知这里面同样蕴含着“感恩”成分。作为公司的一员，我们首先要感谢自己的工作，因为它不仅给予我们生存的物质，还为我们提供了一个展现人生价值的舞台。当然感恩不是光靠嘴上说说就行的，要把思想和行动统一起来，以实际行动去证明。

记得刚进入源通那会，一切事物对于我来说都是陌生的，从一个刚出校门的懵懂学生时代步入职场生涯，需要经过很多的历练才能走向成熟，然而如何尽快进入角色，融入到大家庭中……是我当时需要面临的巨大挑战之一。幸运的是在我身边的同事和领导都很乐于助人，积极给予我工作上的帮助与指导，使我不断进步成长。每当回想起帮助过我的人和事，仍然让我记忆犹新，内心久久不能平静，我唯有用一颗感恩的心去回报他们对我的期望与栽培，这就更加促使我努力工作，带着责任心去做好每一件事。

书中有句话说得很对，“如果你认为你是在为别人工作，那你永远只能为别人工作，如果你认为你是为自己工作，那你终将会有一番事业”。我认为，从某种程度上来说，可以把公司当作我们的“合伙人”，我们必须朝着同一个方向去共同努力，虽然不一定每个人都能成就一番辉煌的事业，但只要坚守忠诚，忠于企业，依靠企业的平台发挥自己的才能，以饱满的热情和不懈的努力，不断超越自我，相信终有一天一定会收获属于自己的那份成功。

当今社会“金钱至上”的思想尤为凸显，员工普遍以个人利益为中心，从而忽略了“大河有水小河满，大河无水小河干”这样一个简单的道理，在这里我想告诉大家，不要去抱怨“我们的工资还不够高，劳动强度大”这些，因为只有公司发展壮大了，我们的发展空间才会跟着变大；只有公司的利益增长了，我们的效益才会增长，否则便是一番空想。反过来思索一下，如果每个人都把企业当做自己的家，用心去“经营”，何愁企业不发展呢？正所谓“敷衍工作，就是欺骗自己”，我们一定要摆正工作态度，把工作当成自己的使命，真正领悟到“对工作负责就是对自己负责”这一人生道理。

最后，我想说的是无论我们在什么样的岗位上工作，都应该做到“在岗一分钟，负责六十秒”。让我们行动起来吧！把感恩化作动力去承载责任与使命。

（源通市政工程处 于洪伟）

感恩是帆，责任是舵

每天面对一样的工作，坚持下去需要耐心；每天面对可能毫无进展的进度，坚持下去需要信心；每天想到这直到垂垂老矣的例行工作，坚持下去需要恒心；每天面对各种问题，一如既往的保持积极地心态，对生活保有激情，更需要自我调节的强大内心。而这一切，源于我们对周围环境的感恩心态和对自己人生负责的态度。

从呱呱坠地、咿呀学语、十多年寒窗，到成长为新一代的栋梁，其间有众多人为我们付出，父母、师长、朋友，还与众多未曾谋面、却默默在自己岗位上奉献着一生的人，来保障我们每日的生活。每时每刻我们都应该知道，我们身上每一件衣、吃的每一碗饭、用的每一件工具都是这些人来提供，而我们，现在也肩负着为人类社会的下一代提供这些条件的重任。

从小的方面说，常怀感恩之心，可以激发自我无限的精神力量，保持快乐心情，去体验生活中每一点一滴的乐趣。

首先感恩父母，这二十几年对我的养育。他们不仅给我生命，抚养我长大，更重要的是在这漫长过程中对我的教育，使我成长为一个积极向上乐观独立的青年。“儿行千里母担忧”，我的父母在我做出工作决定后，给了我最大限度的自由，没有很多的干涉我的想法，感谢我的父母，在我的每个人生阶段，恰到好处的给了我需要的支持和帮助。

感恩每日生活中相处的家人、亲人、室友，就会发现对方为自己付出的太多，而自己也会以诚相待。（下转6版）

读《感恩心做人,责任心工作》有感

最近响应总公司号召,认真阅读了《感恩心做人责任心工作》一书,感触颇深。就像书中谈的那样:“人生一世,无外乎两件事:一是做人,一是工作。感恩心是做人的基本原则;责任心是工作成功的保障。”这是我看了这本书发自内心的真实感受。

我们每个人在这世界上需要感恩的太多,要感谢父母、是他们将我们养大成人,使我们可以在这个世界上立足;要感谢我们身边的领导和同事,因为有了他们的指导和帮助,我们的工作才得以顺利进行,而工作又是我们生活的基本保障。只有每个人都心怀感恩做好自己的工作,我们的生活才能更美好。责任心是工作成功的保障,无数前辈的经验告诉我们,付出不一定有回报,但不付出就一定不会有回报。对自己的工作投入多大的心力,它就会回报你多大的成果,投入与产出永远是成正比的。工作岗位没有高低贵贱之分,责任也没有孰轻孰重之别,不管面对什么样的工作,我们都要带着责任心去做。一点一滴汇成大海,一步一行可达千里,只有踏踏实实去做好自己本职工作,才能在自已工作的领域有所成就。感恩是一种力量,它使我们可以肩负更多的责任,使我们不管面对什么样的困难都能做到坚持到底;只要我们用感恩心去做人,以责任心工作,相信生活一定会更好。

通过学习这本书,我深深体会到,我作为一名基层现场施工员,如何在其位尽其职?现场施工员是现场施工直接实施者,要正确贯彻项目经理的精神,带领施工队及时完成施工工作,上级的每一项决策,每一项要求,都需要我们带领施工队去完成去落实,也更需要我们正确的去把握。所以,我要时刻牢记:感恩

感恩的心

“感恩的心,感谢有你……”每当听到这首歌,心中总是拥有一份无以名状的感动,无以言说的感怀。尤其是读了《感恩心做人,责任心工作》,内心不由感慨良久。

牛津字典定义感恩的意思为:“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人”。想想,从我们被孕育到来到这个世上,这么多年的成长和蜕变是承载了多少人多少物的好处。因为父母的辛苦哺育,我们拥有了生命,健康快乐成长至今;因为亲人的关怀,我们的人生充满了关爱和美好;因为老师的教导,我们畅游在知识的海洋,汲取谱写人生的营养;因为同学朋友的陪伴,我们从不曾觉得自己孤单,快乐的成长;因为世界的花草树木,我们得以享受自然的馈赠,才会拥有生命的精彩……想想,生命中每一个擦肩而过的人都是那么的重要,那一瞬间的相遇不知道是几世的恩情所铸就的。我们生命所得到的好处太多太多,以至于无法这样记录下来。反之,在我们成长的过程中,我们也要为人子,为人父母,为人朋友,也会是众多生命擦肩而过的路人……正因如此,我们要将我们得到的好处呈现给我们身边的每个人,心怀感恩的将生命进行下去,也许这就是生命得以精彩、得以幸福的本因吧!

说到此,感恩到底是怎样的一种情怀呢?感恩,是对世间万物的一种热爱,是对生命的一种尊重,是天地所赋予的责任和使命,是人心之所向,是生活的本

心做人,责任心工作。工作中以全力以赴、务求完美的态度,不取巧、不敷衍,才能做好本职工作。如何常怀感恩心做人,责任心工作,方法路径多方可寻,我认为,根本的是要在态度、方法、思路上下功夫。

身处基层人行一线工作的我,曾经有过的工作激情在岁月流逝中渐渐远去,繁忙的工作有时也会产生抱怨,随着年龄的增大,得过且过算了的思想时常出现。通过学习这本书,使我深深感受到:工作中要给自己制定一个高于他人的标准,如按照目前的标准要求自己,那么想要超越自我,是不可能的。要学会给自己制定一个高于他人的标准,并且朝着这个目标去努力,即是最后达不到标准,自己的成绩也会有一个很大的提升。对待本职工作应全心全意、尽心尽责,工作岗位没有高低贵贱之分,大家都在平凡的岗位上做着平凡的事,而无论自己处在那个岗位都应具备岗位责任,有责任把工作做好。因此“感恩心做人、责任心工作”,成为我做好日常工作的左右铭。今年我处承接赣榆黄海路工程,由我现场负责施工等事项,我以一名施工员做到以身作则,事事走在第一线,基本完成和达到领导的要求,但工作中也有许多不足,我还在不学习中成长。从平凡的岗位着手,不断改进自身的工作方式,坚持科学的态度和求实的精神,通过努力,争取工作上上新台阶。

我将以“感恩心做人,责任心工作”作为人生的信条,工作上保持一种积极乐观、奋发向上的人生姿态,提升自我,尽自己的能力,做一名工作和生活的强者,做好身边的每件事。

(源通市政管理处 李刚)

质,是更是生活的一种态度和信仰,是人间最朴实最厚重的一份情感!

与我们而言,人生的序幕才刚刚拉开,“感恩心做人,责任心做事”对于刚刚走进工作岗位的我们来说就是一份真切的指路箴言。仔细想想,这十个字哪个字不是千金难买,字字箴言呀。记得刚刚参加工作特别不适应,整个人无精打采的,面对陌生的环境,陌生的人,心中五味杂陈,似乎都感受不到生活的乐趣和美好。也就是在这时候,因为有同事的关心和帮助、家人朋友的鼓励和开导,自己很快就调整过来,主动去适应,去感受这一切的幸福和美好。尤其是中秋的时候,单位为我们新入职的大学生组织中秋座谈会,领导、同事陪我们过中秋,拉家常,让我深深地感受到了家的温暖,瞬间那种与公司同甘共苦的归属感油然而生。试问,我们有什么理由不感恩呢?有什么理由不善待身边的每一个人呢?有什么理由不努力工作,贡献自己的绵薄之力呢?

因此,无论做人做事,我们都要心怀一颗感恩的心,用这样一份心态去面对生活和工作。只要拥有一颗感恩的心,人就不会计较得失,不论生活或是工作上的得意或者失意,都是一种财富和收获,都是一份难得成长和历练。心怀感恩,生命因此而厚重,生活因此而精彩,幸福感也会与日俱增,生命的价值也会渐渐体现,我们自身也会神清气爽、快乐年轻……

朋友们,请让感恩永驻心间吧!因为拥有感恩的心,你的生命价值会无限倍增!

(人力资源部 李迎春)

读《感恩心做人责任心工作》感想

业余时间读了《感恩心做人责任心工作》一书,很有感触。作为一名供水服务行业老员工,我们应该遵循:“用感恩心低调做人,有责任心高调工作”的原则;这是我看了《感恩心做人责任心工作》这本书的一些感想。

我们要感谢父母、是他们将我们培养成人,同时,还要感谢单位的领导和同事,有他们的指导和帮助,我们的工作才得到有效进行。就像科学家爱因斯坦说的那样,“我们的内心和外在的生活都是建立在其他人的劳动基础之上的;只有每个人都心怀感恩做好自己的工作,我们的生活才能更美好”。因此,责任心是工作成功的保障,无数的经验告诉我们,付出不一定

有回报,但不付出就一定不会有回报。对自己的工作投入多大的心力,它就会回报你多大的成果,投入与产出永远是成正比的。工作岗位没有高低贵贱之分,责任也没有孰轻孰重之别,不管面对什么样的工作,我们都要带着责任心去做。一点一滴汇成大海,一步一行可达千里,只有踏踏实实去做好自己本职工作,才能在自已工作的领域有所成就。感恩是一种力量,它使我们可以肩负更多的责任,使我们不管面对什么样的困难都能做到坚持到底;只要我们用感恩心去做人,以敬业的责任心去对待供水工作,相信我市的供水工作一定得到政府认可,受到广大群众的支持。通过学习这本书,我深深体会到,我作为一名管理

(上接5版)使彼此关系更加融洽。就拿我自身来说,初到陌生的城市,从以前生活经验匮乏的学生状态一下子转变成上班族,很多事都扑面而来,首要就是衣食住行。安置好一个家需要很多细节,同事给了我们很多建议;“人是铁饭是钢,一顿不吃饿得慌”,惭愧地说,我来单位的三个多月来,没做过一顿饭,室友、同事对我照顾,让我常感怀于心,积极学做力所能及之事。

感恩组织给自己自我表现的机会,在工作中去实现自己的社会价值;感恩每日相处的同事,在工作中得到的帮助,让自己更快的成长。我这三月来一直在清源科技部门实习,从初来报道的忐忑,到现在和同事们的融洽相处,其间学到的知识让我更快的对自己的工作定位,有助于制定自我成长计划,少走不少弯路。唯有成长,才有更好的发展前景、更大的提升空间。

从大的方面来说,责任是人类千百年来延续下去最根本的原动力,是在每个倦怠的时刻坚持下去的理由。

我们已经成为成年人,要对上一代负责,更对下一代有责任,这不再是很遥远的事,常言道:“最艰难是三、四十岁,上有老下有幼,夹在中间受不了。”要知道,我们的父辈都是这样过来的,我们也没有理由推脱责任,这是人类千百年来得以延续下来的奥义。

每个人都是社会中的一分子,有所得就要有所付出,我们正处于青壮年时期,可以说是社会中流砥柱,众人对我们抱着很大的期望。“青年是早上八九点钟的太阳,谁抓住了青年就是抓住了未来”,的确如此,此时我们处于人生最辉煌的阶段,学习能力最强、精力最旺盛的时期,对世界充满好奇、充满热情,迫不及待要在新天地干出一番事业,而责任心是最基本的保障,让我们有足够的毅力向着自己的目标迈出坚定的每一步。

代代历史,由人类谱写,而这漫长无尽头的更替,更需要每一代人的共同努力,让绝大多数人长期的各司其职,感恩、负责是保证整个社会更好运行的主流思想,我们也在潮流中,受这文化的熏陶,更要在这其中出类拔萃,做到最好。以责任之心为舵,在人生的大海中航行不会迷失方向;以感恩之心为帆,更让我们的人生之船得以远航!

(人力资源部 张丹)

人员,要起到一个承上启下的桥梁作用,要正确贯彻领导的精神,提高执行力,带领员工完成圆满的工作,上级的每一项决策,每一项要求,都需要我们带领员工去完成去落实,也更需要我们正确的去把握。所以,我要时刻牢记:感恩心做人,责任心工作。工作中以全力以赴、务求完美的态度,以身作则、不取巧、不敷衍,才能做好本职工作。

作为从事基层供水一线管理工作的我,曾经有过的工作激情在岁月流逝中渐渐远去,繁忙的工作有时也会产生抱怨,随着年龄的增大,得过且过算了的思想时常出现。通过学习这本书,使我深深感受到:工作中要给自己制定一个高于他人的标准,如按照目前的标准要求自己,那么想要超越自我,是不可能的。要学会给自己制定一个高于他人的标准,并且朝着这个目标去努力,即是最后达不到标准,自己的成绩也会有一个很大的提升,管理水平也会有一定的提高。工作岗位没有高低贵贱之分,大家都在平凡的岗位上做着平凡的事,而无论自己处在那个岗位都应具备岗位责任,有责任把工作做好。因此“感恩心做人,责任心工作”,成为我做好日常工作的左右铭。今年,由于年度计划指标标准提高,加上绩效考核的细致完善修改、收费系统改造及内部员工竞聘上岗等一系列额外工作任务,给分管连云港供水公司营销的我工作带来一定压力,不但要保证营销各项工作有条不紊地开展,还要面对工作任务繁重、人员结构的现状,我时常也会劝自己歇歇吧、何必呢!但是有着三十年工龄和十多年中层管理工作实践的我提醒自己不能松散、消极,一定要迎难而上,做最好的自己。既然选择了这个岗位,就一定要对得起这份工作,负起工作的责任,学会从每天忙碌中去感受工作的充实、收获成功时的开心、喜悦。因此,工作中我以高标准、严要求着眼,要求自己,不能放松,一定要承担起工作的职责。如今年总公司工作重点是服务、基础、效率;作为总公司较大基层单位,承担着连云港市东部城区供水服务工作,面对人手少,工作量大,我主动承担年度计划所涉及营销工作的相关内容;很抓营业抄收工作中用户反映的估表等问题,制定《连云港供水公司水表三级复核制度》、《年度计划分解》等工作材料;从日常工作着手,不断改进工作管理方式,坚持科学的态度和求实的精神,通过不断地努力,争取将2013年连云港供水分公司服务工作、产销差、绩效考核等主线工作迈上新台阶。

(连云港水分公司 孙健)

上接1、4版中缝

用高、致残率高和死亡率高的严重后果。骨质疏松在全世界常见病和多发病中已跃居第七位,该病困扰着全世界数亿的中老年人。在中国,60岁以上人口的比例已占10%以上。中老年人骨质疏松带来的危害也越来越严重了。

4、骨质疏松有哪些症状?

骨质疏松症患者中有1/3到1/2无临床症状。只有不到半数的人去就医,所以人们称之为“无声无息的流行病”,一旦发生骨折才引起重视。

腰背酸痛和身高缩短是骨质疏松症的主要临床表现。有些人还会发生脊柱前倾,背屈加重,形成驼背。身高缩短和驼背其实往往是由脊椎压缩性骨折造成的。此外,慢性腰腿痛、骨痛、关节痛、神经营养不良性疼痛及较早发生牙齿脱落和手指甲、脚趾甲柔软等也是骨质疏松的临床表现。

5、老年前期如何预防骨质疏松?

老年期易发生骨质疏松,骨量丢失开始明显,且骨折发生率随年龄增加而升高。因此,在老年前期就应注意加强营养。同时还应提倡多做户外运动,日光浴,每天坚持站立2-4小时或步行30分钟至1小时,并注意戒烟限酒,防止摔跤,预防骨折。运动应持之以恒。循序渐进和适度。

6、什么是降钙素?

人体内降钙素是由甲状腺c细胞分泌,它的主要作用是抑制骨钙丢失到血液中,同时将血钙沉降入骨,增加骨钙。中老年人体内降钙素分泌逐渐减少,导致骨钙丢失,即俗称:缺钙。

读《感恩心做人 责任心工作》有感

首先感谢公司组织的这次读书活动，工作之余，认真阅读。这是一本能让人生变得更加美好的心灵之书。正如书中所说：感恩，是一种能力，更是获取能量与成功的途径！感恩，是实现成功人生的最无价的宝贵财富！感恩，是一种处世哲学，是生活中的大智慧！读完这本书，我深感人生在世，应该“感恩心做人，责任心做事”。这样，生活才会更有意义，人生才更有价值。

懂得感恩的人是快乐的，懂得感恩的人会享受到生活更多的乐趣，这并不是上帝更多赐予我们的，而是我们自己创造的。感恩父母，感恩工作，感恩朋友同事，感恩竞争对手，甚至感恩曾经伤害过我的人等等，因为有了你们，我的人生才更完美。我是一个不善于表达情感的人，在工作、生活中都想表现出自己最真实的一面，认真工作，好好生活。工作中，既然选择了供水维修行业，就选择了一份责任，更是等于对全市人民群众做出了一份承诺。因为工作给了我一份生活保障，领导给了我信任，我就有责任在自己职业范围内完成自己的岗位职责，这是我分内事，没有任何理由和借口怠慢。生活中，我更要乐观向上的心态面对任何事情，感恩身边的人和事，感恩生活让我经历生活中的酸甜苦辣，人生有“你们”真好！

感恩和责任，是成为合格员工的基石，做任何事情都要从学会感恩和担当责任开始，在成长的道路

上，感恩是一种力量，责任是一种信仰。做为第三水厂一员，从工作实际出发，水厂机电维修这个工作岗位及其重要，岗位人员肩上有太多的责任。我在担任水厂机修班班长以来，在领导的关心指导下，完成了水厂设备安装、维护、检修等各项工作。自身的业务素质和工作能力也有了较大的提高，让我对工作有了更多的自信。在实际工作中学到了很多相关电气的专业知识，对水厂新设备有了更全面的理解和把握，而且培养了我作为维修员所具有的专业素质。同时，我认真工作，坚持自学，提高了理论水平，担任起自己的一份责任，维护着第三水厂所有的机电设备正常安全运行是我最大的欣慰。

感恩和责任并存。我们每一个人在启蒙教育初期都会接受“滴水之恩，当涌泉相报”的道德教育，而在很多人的一生当中，有多少人能发自内心的说在他的一生中真正时时刻刻都履行了这一道德规范？正是这本书提醒了我要学会调整良好的心态，以感恩的心做人，以责任心做好每一件事，去积极应对生活中各种事物，只有这样才能体会到生活和工作的乐趣。

感恩和责任同在，怀着一颗感恩的心，担负一份工作的责任，我将带领自己的团队一起为水厂的安全生产保驾护航，做好水厂生产设备正常运行的保障工作，为港城人民的供水事业奉献着自己的全部力量。

（第三水厂 张广明）

读《感恩心做人、责任心工作》有感

最近读了《感恩心做人、责任心工作》一书，感触颇深，时光如梭，转眼间在自来水公司已工作3年多了。回想刚入社会工作时一位前辈从说过的一句话“先做人，后做事”，现在想起，言犹在耳。

人生在世，无外乎两件事：一是做人，二是工作。感恩心是做人的一项基本原则，心安则宁，责任心工作是走向成功的保障。

我们每个人能够生活在这个社会，需要感恩的人太多。我们要感谢父母，是他们将我们养大成人，使我们可以在这个社会上立足；我们要感谢师长，是他们传授给我们知识，让我们得以了解这个世界；我们要感谢我们身边的领导和同事，因为他们有他们的知道和帮助，我们的工作才得以顺利进行。就像一位伟人说的那样，我们的内心和外在的生活，都是建立在其他人的劳动的基础上的，只有每个人都心怀感恩，做好自己的工作，我们的生活才会更加美好。

责任心是工作成功的保障，无数前辈的经验告诉我们，付出不一定有回报，但不付出就一定不会有回报。对自己的工作投入多大的心力，它就会汇报给你多大的成果，投入和产出永远都是成正比的。曾经遇到过一位前辈，他告诉我说：“不要仅仅看到眼前的一点点工作，眼光要放长远些，要将自己的职业当成

事业来做”。工作岗位没有高低贵贱之分，责任也没有孰轻孰重之说，不管面对怎么样的工作，都要带着责任心去做。一点一滴汇成大海，一步一行可至千里，只有踏踏实实的去做好自己面前的每一份工作，才能在自己的工作领域有所成就。

对所有行业来说我们都要怀着一颗感恩的心去对待我们的工作，而对我们自来水行业来说，我们不仅要有一颗感恩的心，更要有一颗责任心，我们的工作直接关系到千家万户的饮水安全，更包含我们自身家庭的安全。相对于有些其他行业来说，我们行业中很多岗位都是一些看似平凡的工作岗位，一些简单的工作，但这更需要我们怀着一颗感恩的心去工作，我们的工作虽说平凡，但责任重大。有一颗感恩的心，我们才能够在这个平凡的岗位上发挥我们最大的能量。也只有怀着感恩的心去工作，我们才能做到干一行，爱一行，通一行，专一行。也只有这样我们才能更好的胜任我们的工作，把我们的工作做好。感恩是一种力量，使我们可以肩负更多的责任，使我们不管面对什么样的困难都能够做到坚持到底。只要我们用感恩心去做人，以责任心去工作，相信我们的生活一定会越来越好。

（运行管理部 刘和平）

读《感恩心做人 责任心工作》有感

感恩，是滴水之恩涌泉相报；感恩，是爱的循环与延续；感恩，是一种美德，是一种境界。

我们的生活处处需要感恩，它体现了人与人之间的善良，也是人与人之间一种凝聚力的媒介。感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。一个智慧的人，不会忽视自己目前所拥有的而不知感恩，也不会一味索取和使自己的私欲膨胀。在别人需要帮助时，伸出援助之手；而当别人帮助自己时，以真诚微笑表达感谢，这些小小的细节都体现了一颗感恩的心。

我们的工作处处需要感恩。我们应怀着一颗感恩的心去对待所从事的工作，并注重培养团体精神和奉献精神。只有怀着一颗感恩的心去工作才能使我们的生活越来越好。

作为一名员工，在平凡的工作岗位中，树立“用户至上，用心服务”的理念是营业厅对每一位员工最基本的要求，以生命中极大的热忱去实现所热爱的事业同样是我郑重的承诺。我深深明白，干一行就要爱一行，爱一行就要专一行，专一行才能做出一流的工作

业绩。一流的服务工作要求我们在加强服务理念，增强服务意识的同时，必须从爱岗敬业、诚实守信、乐于奉献做起。

富兰克林有句名言叫做：“推动你的事业，不要让你的事业来推动你。”对于做好收费员的工作，我有十二分的信心，因为我有三颗红心，那就是：热心、责任心和进取心。

营业厅的工作，整天和各种各样的用户直接接触、现金缴费、业务受理、业务咨询、等一些服务打交道，枯燥乏味，如果没有细心认真、勤奋努力、无私奉献是不可能干好的。开始进入收费班工作的一段时间里，一切的新鲜感，被上班、吃饭、睡觉三点一线式枯燥乏味的生活所湮没，心头满是烦躁和郁闷。我也曾为工作中用户的指责与谩骂而生气，为回到屋子面对冷冰冰的墙壁而惆怅，我生命中第一次感觉到人生的每一步跨越是如此艰难。可是，一种强烈的责任感、使命感不允许我这样做，我不能在生活的道路上退缩，我更不能在起步时输给别人，输给自己。我开始以努

读完《感恩心做人 责任心工作》这本书，使我深受启发。初读时就被书中前言的一句话所吸引：“有爱就有感恩，当你学会了感恩，也就找到了自己的责任。”我深深的体会到：我们要怀有一颗感恩之心，以感恩做人、用心做事来回报我们身边人和物所给予我们的一切。俗话说：“把每一件简单的事情做好，就是不简单；把每一件平凡的事情做好，就是不平凡”。

用心做一件事并不难，难的是时时处处皆用心。作为一名自来水公司的职工，我们的肩上担负着为全市人民安全输送饮用水的职责，所以，我们更要时时刻刻把责任放在心上，用心做好每一件事，做好每件事的全过程。

我的工作虽然与生产没有直接关系，但却能通过为公司、为广大职工做好服务，提高公司的向心力和凝聚力，来提高全体职工的工作积极性，从而提高公司的整体服务水平。我的工作要求具备很强的责任心和足够的耐心、细心，如计生女工工作，每月报销子女医药费、独生子女入托费、生日卡、发放独生子女父母退休奖励金、为公司员工发放卫生纸品等，对这些数据要求准确无误，各项报表都要仔细计算核对，不能出现任何偏差，否则就会造成工作上的被动。如果没有怀着一颗感恩的心去工作，只会越做越累，越做越烦，其结果就是不仅自己的事没做好，也可能会将这种烦躁的情绪传染给其他同事，后果可想而知。引用书中的一句话“态度决定一切，细节决定成败。”我将在自己的工作中心时时提醒自己，高标准、严要求，努力做好工作中的每一件事！做好工作和员工之间的桥梁和纽带，更好的为公司服务、为广大职工服务。

感恩做人，是我们的态度；用心做事，是我们的责任。只有感恩做人，用心做事，每天进步一点点，我们才会有归零的心态，在付出中收获，在成长中快乐，也才能体会生活和

（党群工作部 许娟）

力学习充实我的生活，全身心地投入到每一天的工作中，一切都从最基本的做起。一次次的考核成绩都凝聚了多少汗水与心血；一阵阵键盘的敲打声，打破了多少个的沉寂；一本本写满了每日收费记账本，记录了多少个不平凡的日子。循环往复的操作流程，高强度的工作，不断磨砺着我的意志。就是这简单而又充实的工作，使我的心里充满了欣慰与满足，鞭策着我脚踏实地，时刻谨记“老老实实做人、踏踏实实做事”的做人宗旨，把真诚的微笑送给每一位用户。

我时刻都告诉自己，在工作中，个人的一言一行都代表的是公司的形象，让委屈的泪水流在心里，把真诚的微笑献给用户。当面对怒气冲冲，蛮不讲理，对我们的业务和工作有不满和误解的用户时，要牢记“用户至上，用心服务”的服务宗旨，要用同样真诚的微笑，同样耐心的解释，去化解客户的误解和怒火。

不知不觉，进公司工作已经这么多年了，公司是我从业后的第一个大家庭，也将是我今后为之奋斗的终生理想。我深知要把工作干好，把事情做成功，就必须把自己的全副身心精力扑到工作中，负有责任心，尽心竭力，干好每一件事，处理好每一个细节，丰富自己的工作经验。

在营业厅工作的每一天，我都用心为用户服务，用户也用真诚的笑容、朴实的话语感动着我，心与心的交流中，我又一次体会到了付出的快乐，真真切切。昨日的艰辛造就了今天的辉煌，昨日的磨练凝聚成了今日的坚强。依然从每一个清新的早晨开始，依然用我们真诚甜美的微笑修筑起感动用户的心之桥。今天，雄伟的事业、多彩的人生、用心的服务构筑在这平凡的三尺柜台前，我看到的是水司人的奉献精神 and 客户们满意真诚的笑脸，我想到的是水司灿烂辉煌的明天！

我不是诗人，不能用漂亮的诗句讴歌我的职业；我不是学者，不能用深邃的思想思考我的价值；然而，我是收费员——一名普通的收费员，我要感谢我的职业，是它让我知道如何平等、善良、真诚地对待每一个生命，是它让我理解了活着就是一种美丽！我要感谢我的职业，是它让我懂得了如何珍爱生命，明白了平凡就是幸福，奉献让我更美丽。

感恩无止境，责任无穷期。在收费员这个平凡的服务岗位上，我要以感恩的姿态，展现责任的风貌，创造更好的业绩，为公司营业厅创建一道亮丽的人文风景。

（新海营业所 张如梅）

感恩做人 用心做事

——《用感恩心做人,以责任心工作》读后感

初读《用感恩心做人,以责任心工作》就被书中前言的一句话所吸引:“有爱就有感恩,当你学会了感恩,也就找到了自己的责任,这既是一个衡量人生命价值的准则,也是一个企业、一个社会不断向前发展的不竭动力”。当我阅读此书,细细品味其古今中外经典故事里那些感动的感恩文字时,我深深的体会到:我们要怀有一颗感恩之心,以感恩做人、用心做事来回报我们身边人和物所给予我们的一切。

人的一生,从开始到结束,无时无刻不在接受着外界所给予的恩惠。我们只有常抱一种感恩的心态,才会时刻感受到社会各界和世间万物的恩情。

感恩自然,给予我们赖以生存的环境,给予我们最无私的馈赠:富饶的土地、美丽的川海、丰足的衣食,让我们世世代代得以繁衍生息。我们要感恩大自然,保护环境。

感恩父母,给予我们生命,给我们温暖给我们保护,含辛茹苦地将我们养大成人。“谁言寸草心,报得三春晖。”我们要好好的感恩父母。百事孝为先,多为父母尽点孝心,不要等到“子欲养而亲不待”时才来后悔。

感恩老师,“自古学者必有师,师者传道、授业、解惑也”。是老师的谆谆教导,让我们树立了正确的人生观、价值观和世界观。我们要感恩老师,施展才华,奉献社会,将师者的精神传扬下去。

感恩友情,是朋友让我们在这个世界上不会感到孤独,让我们的生活过的充实而多姿多彩。我们要感恩朋友,是他们带给我们真挚的友情,帮助我们走过人生的沟沟坎坎。

感恩社会,给我们创造了施展个人才华,实现人生价值的大舞台。我们要感恩社会,让我们懂得付出比索取更容易得到快乐,让我们学会用爱心去回报。

感恩,是一种歌唱生活的方式,是一个人与生俱来的本性,是一个人不可磨灭的良知,是一切美好生活的基础。然而,在这物欲横流的时代,有不少人在追逐物质丰厚的同时,却已把这最人性的东西丢弃了,使人人与人之间,在不知不觉中少了关爱,淡薄了情谊,那么,这样的生命还存在着多少的意义呢?古语有云,“滴水之恩,当以涌泉相报。”感恩,是我们中华民族

感恩心做人,责任心工作

根据党群读书活动安排,近期阅读了张利亚的《感恩心做人,责任心工作》,让我受益匪浅。这是一本能让人生变得更加美好的心灵之书。正如书中所说:用感恩心面对生命中的每一个人,用责任心对待工作中的每一件事。同样,作为连云港市自来水公司的一员,更应“感恩心做人,责任心做事”。

连云港自来水公司负责连云港市区的供水业务,作为自来水的员工,肩上的责任重大。我们应把工作看成一种恩赐、一种馈赠。接受了恩惠而感恩,所以更加责任心;而对工作负责任的人,也往往能创造出更好的业绩。

当我们将对工作怀有一颗感恩之心,对于自己的言行和态度都会更加自律。因为感恩,才会不放任自己,拖沓敷衍。对工作始终保有一份敬意和责任。

在中秋佳节来临之际,公司党委、工会、团委联合举办了一次以“敬业·奉献·成长”为主题的中秋座谈会。切实的感受到公司领导对我们的关怀,备受感动。我们更应该感恩,为自来水公司的发展添砖加瓦。

在工作中严格要求自己是非常必要的。比如做为自来水公司的水质检测人员,要按时准确的对水厂的原水、出厂水和管网水等等进行检测,按时出检测报告,报告中保证检测的准确性,及时性。上班不早退,旷工,努力完成领导安排的各项任务,做一个合格的自来水人。

一个人的成长,离不开家人的支持,同事的帮助,领导的关心。在日常工作中,我们要常怀感恩之心,并

的优良传统,是每一个人应具备的基本品德。感恩也是一种生活态度,一种精神境界,它体现了人与人之间交往的准则,是人与人之间凝聚力的内核。

做人,要怀有一颗感恩之心。做事,也应如此。我们要感恩单位,是单位给我们提供了生存的空间和发展机会;感恩同事,是大家相互关心、爱护、鼓励、鞭策,才使得我们的生活有趣味,工作有动力;感恩领导,是各级领导的严格要求和言传身教,才使我们健康成长进步。

俗话说:“把每一件简单的事情做好,就是不简单;把每一件平凡的事情做好,就是不平凡”。我们要用心做好每一件事,做好每件事的全过程。因为用心做一件事并不难,难的是时时处处皆用心。用心做事,要把事情做好做优,做到尽善尽美,这是做事的最高境界。用心做事就是在自己的能力范围内,力求做得最好、最美。做事要有心、用心、细心、专心、耐心、热心,这样才能在工作中顺心,才能体现自己的责任,也才能把工作当快乐、当乐趣,当做最好的感恩方式。

作为一名刚来公司不久的实习生,更要时时刻刻把感恩和责任放在心上。初来乍到,我对公司的方方面面都不熟悉,我虚心地向各位老师傅们学习,积极用理论联系实际,为自己成为优秀的员工而努力。有时,我需要面对一些枯燥,重复的工作,如果没有怀着一颗感恩的心去工作,只会越做越累,越做越烦,其结果就是不仅自己的事没做好,还不会影响所在部门的工作效率。可想而知,因此,我必须立刻改变自己,首先就是要改变态度,“态度决定一切,细节决定成败”,基于我们供水行业的特性,为用户提供优质的自来水是我们不变的宗旨,只有我们在提供服务的时候多站在客户的角度思考,以高度的责任心做事,只有这样才能保证优质供水,对以后的工作也会有很大的帮助。

感恩做人,是我们的态度;用心做事,是我们的责任。只有感恩做人,用心做事,每天进步一点点,我们才会有归零的心态,在付出中收获,在成长中快乐,也才能体会生活和工作所带给我们的乐趣!

(人力资源部 陈海艳)

把感恩意识内化成自己的一种行为。对组织、对领导要多一些感激,少一些怨恨;对同事多一些理解和包容,我们就会觉得生活是那么美好和惬意。

我们应该秉持感恩之心,抱持负责态度。天地生人,有一人应有一人之业;人生在世,生一日当尽一日之勤。要知道,我们从工作中获得的一切、享受到的一切并不是理所应当的,而是与领导的支持、同事的配合、朋友的鼓励、家人的关怀密不可分。因此,我们应具备一颗感恩心、一份责任感,充满激情地去工作、去学习、去生活,把温暖传递给那些帮助过自己的人。以感恩和负责的积极态度做任何一件事,那么,我们的事业必定成功。

要成为一名优秀员工,首先应持有的观念就是做事是为自己做事,在做事的过程中要有极大的热忱,同时要专心、用心,更要认真,还要对结果负责,这就是人们常说的对自己的人生负责。

拥有了感恩做人、负责做事的态度,我们将以坦荡的心境应对酸甜苦辣,让原本平淡的生活焕发出迷人的光彩,我们也将更容易在工作中获得成功。唯有在感恩做人、负责做事的过程中,才能获得事业的满足、成功的喜悦,才能实现自我价值,才能体会生命的真谛和人生的智慧。

自来水公司是我家,作为自来水的员工,我们应有着强烈的主人公责任感,用感恩的心去做人,用责任心去工作。不仅仅要完成份内的工作,也要时时刻刻为企业着想。

感恩心做人,责任心工作,务必让其切实的贯穿于工作,生活中。这样才能为着自来水公司的发展尽自己的一点力量。这样,才能更好的去服务人民,才能“优质供水,服务港城”。

(水检中心 于召强)

在提笔之前,首先很感谢公司以这样一种形式让员工进行自我认知,自我提高,这不仅仅是自我心灵的一次洗礼和升华,也更让很多人通过此书发现自我的不足,以便日后在生活和工作中做得更好。

感恩篇

拿到此书,首先映入眼帘的是它的标题,简单明了,发人深省,一是感恩,共五章,二是责任,也是五章。我先从感恩出发说一下自己的一点感想。有一些观点和看法都是个人的粗浅认识,如我的理解偏了、错了,请大家批评指正。

大家对国外的节日中,最先说的也许是圣诞节,情人节,殊不知还有一个感恩节,然而感恩并不是西方独有的,我们中国人也最懂得感恩,自古便有“滴水之恩,当涌泉相报”的说法。其实,感恩是一种心态,是对自然和社会的认同,是乐观、健康、向上的人生态度,是以爱的心态对待世间万物,也是中华民族的优良传统。

一位朋友说得好,所谓幸福,就是有一颗感恩的心,一个健康的身体,一份称心的工作,一位深爱你的人,一帮信赖的朋友。在幸福的诸多要素中,只有感恩的心才是最人性的东西,是可以自我培养的。然而,在现代文明高度发达的今天,不少人在追逐物质丰厚的同时,却把人们这最基本的东西丢弃了,十分可惜。

一、用感恩的心做人

记得刚毕业那会儿,听到的最多的来自长辈们的话就是,不管到哪儿,首先要会做人,一个人连人不会做,更别谈做事了。现在工作几年后,细细回想这些话,确如其言啊。

书中在感恩的对象中,首当其冲为父母,我很认同。我们在忙碌之余,应该多想想父母,是父母让我们来到世界,没有父母,就没有我们今天的一切,所谓饮水思源。其他感恩对象我不一一列举,希望大家多读读第三章,不过对我来说,我除了父母外最想感恩的就是公司,记得刚接到公司的面试通知那会儿,心里很激动,我暗暗告诉自己,如被录用后,一定要好好珍惜这份工作,公司给我这个平台,我有什么理由不好好把事情干好,不珍惜这份工作呢?

二、用感恩心做事

本书的第五章,我特别喜欢这句话“爱岗敬业,用忠诚诠释感恩”,我认为每一个在水司上班的人都应该怀着一颗感恩的心去为公司着想。水司是个大家庭,就好比我们的母亲一样,我们每个人作为这个家庭的一份子,唯有用爱岗敬业,做好本职工作去回报水司。

书中有句话说得好——凡事要多替公司着想。我们每个人都担负着公司给予的责任,我们要将自己的命运与公司紧密相连,所以我们凡事都应站在公司的角度考虑问题,这才是用感恩心做事去回报公司的最好体现。

责任篇

如果说读完前五章会让我们不自觉的扪心自问的话,那么读完前五章我会感到心中有一种激情在升腾着。作者精辟的论述及列举一个个鲜活的实例,让我茅塞顿开。让我对“责任”二字有了更深刻的认识。是啊,责任重于泰山,一个没有责任心的人,注定会一事无成。

每一个人,生活在这大千世界里,都有一定的目标,或是为了事业有成,或是为了家庭幸福,或是为了有益于人类……我们都有太多的理想。我们都为自己的明天设计了太多的目标,但是最后有的人实现自己的目标,而有的人却没有,在这其中,责任与责任心在其中起了很大的作用。

有责任心的人做每一件事都会坚持到底,不会中途放弃,说到做到,有个交待;有责任心的人一定会按时、按质、按量完成任务,解决问题,能主动处理好份内与份外相关工作,有人监督与无人监督都能主动承担责任而不推卸责任。

我认为要有足够的工作责任心,还应具备以下两点:

一是要有知识、有技能,有胜任本职工作的能力。作为一名给水管道施工员,我深知自己许多方面还有不足,要通过多方面的学习,不断拓宽自己的知识面,改善知识结构,提高本领,这是提高责任心的基本要求。

二是要有锐气,要勇于创新,锐意进取。创新是一种能力、一种素质,更是一种精神、一种魄力,同时也是工作进步和发展的源泉。工作中要保持旺盛的创新意识和开拓创新的进取精神,不满足于对前人的模仿,善于在工作中发现问题、思考问题、并解决问题。

最后,引用本书的一句话,真心的希望每个人都能做到用感恩心面对生命中的每一个人,用责任心对待工作中的每一件事。

(源通市政工程处 孙尚)

读《感恩心做人责任心工作》有感