



编辑部/ The Editorial

Editorial board

编辑单位: 天津天孚物业管理有限公司

Market cooperation

市场合作: 022-66288388

欢迎您的垂询



天津天孚物业管理有限公司
地址: 天津经济技术开发区第四大街
80号天大科技园软件南楼四层
电话: 022-25320732



[2020年12月/总第118期]



2020

12月



主办 | 天津天孚物业管理有限公司



在结业式上，由董总做培训总结，提出希望大家学以致用，加强自身修养，成为一个爱岗敬业、道德高尚的人；要从公司长远发展的高度想问题，带好队伍，尽职尽责、务实求真，努力开拓创新，争创一流业绩，充分展示天孚人的良好形象。最后为圆满完成此次培训学习的74名学员颁发结业证书并表示热烈祝贺。

凝心聚力 再创辉煌——天孚物业中高层管理干部领导力赋能暨MBA班培训圆满落幕

为进一步强化业务知识，提升工作能力，拓宽学术视野，鼓励员工士气，我司开展了为期两个月的中高层管理干部领导力赋能暨MBA班培训，并于2020年12月19日圆满结束。

本次培训主要从《管理情境心理学》、《迎刃而解-问题分析与解决》、《沟通影响力》、《客户心理分析及营销策略》、《非人力资源经理人力资源管理》、《服务创造价值》几个方面入手，使大家养成良好的职业素养，完善知识结构，增强了中高层管理者的凝聚力、创造力，提高了思考问题与解决问题的能力，为今后更好地开展工作，奠定了一个良好的基础。最后一堂课改变了培训方式，采用引导工作坊-团队共创的形式，更好的调动了大家的积极性，提高了团队合作意识和责任意识，增强了工作的决心与激情。

人力资源部/刘嘉欣

防寒防冻工作重点

入冬以来，气温急剧降低，文化中心图书馆提前安排部署好冬季防寒防冻的工作，提高对突然冰冻、暴风雪灾害的应对能力，最大程度的预防、控制和减轻冰冻、暴风雪对区域内物资、财产安全造成的影响，保障小区的服务环境和秩序的正常运作。

一、采暖及空调系统防冻管理

进入冬季确定楼宇自控系统工况转换正常，确认选择“冬季”位置，值班运行人员应随时根据室外温度变化，及时调整热力二次水供水温度及调整机组送风温度。

1.每班检查新风机组供回水温度是否正常，若条件许可可用点温枪测试水管表面温度（避免温度计显示错误）；

2.如新风机组有旁通阀设置，保持开启10-30%，避免水阀执行器故障关闭形成死水现象；

3.定期现场新风机组开关机试验检查：停机时风机停止运转，水阀执行器按设定保持10-15%的开启度，确保系统水流循环正常；风阀执行器应关闭；

4.定期检查新风机组进风风道风阀执行器及风门联动装置，开启/关闭时通畅无阻滞，检查加油润滑，以保证当机组停止运行时，风门处于完全关闭状态；

5.定期进入机箱内检查防冻开关测温铜丝是否断裂或折断，以保证防冻开关探测正常；

6.降温增加夜间巡视测温频次。

二、消防系统防冻管理

1.开启车库消防管路电伴热并正常工作；

2.车库区进出口热风幕风机开启，出风效果正常；

3.车库进出口附近消火栓根据环境温度情况，在栓头处加裹保温棉被，消火栓箱玻璃完好，关闭到位。如车库区喷淋系统未设立干式系统，应根据车库进出口温度较低，中心部位温度较高的特点，适当关闭车库进出口附近区域分段截门并泄水，但天气正常后一定恢复正常；

三、给排水系统防冻管理

1.定期检查室外入户水表井，清除积水、不泄漏，并根据井深及环境温度加盖保温棉被；

2.定期检查室外消火栓井、卸下闷盖、清除管内存水、确保不泄漏，不存水。并根据井深及环境温度加盖保温棉被；

3.定期检查绿植喷灌井，保证进水截门关闭，泄水阀保持开启，让管路余水排空；

4.检查车库污水井排水管路保温，对有破损的保温进行修复；夜间定时启动排水泵，避免管路内结冰；

5.检查车库集水坑，上冻前尽量排空坑内及管路积水，避免冻裂管路；

6.楼内卫生间、开水间等部位，异常天气时保持取暖设备正常开启，如无供暖设备设置，应通知客户根据实际情况关闭进水截门并停用。

四、公共区域防冻管理

1.关闭楼内所有通道门，避免冷空气进入；

2.及时检查办公区域的门窗，如有破损及时修复，提醒办公人员下班后关闭窗户，夜间巡视人员如发现有未关闭的窗户，通知值班人员启用备用钥匙及时关闭；

3.极端天气导致防冻开关报警机组停机时，为保证供暖区域温度正常，应及时采取手动方式，关闭进风风阀，开大回风风阀，以保证机组送风正常或由楼控系统设定随时调节。

4.出现极端恶劣天气时，协调热力供暖人员随时调整供暖温度，以保证供暖需求。

五、其他准备

1.相关文件资料准备

消火栓系统图、喷淋系统图、给排水系统图、消火栓、喷淋系统阀门位置分布表、生活进水系统阀门位置分布表、空调系统分支管路截门位置分布表、卫生间、开水间进水阀门位置分布表。要求：对截门位置熟悉、了解，截门开启关闭正常。

2.抢险设备准备

吸水机、潜水泵、电缆盘、雨鞋、平车等。

要求：放置位置知晓、会使用、会操作。

在做好防寒防冻的预防工作同时，还要预防冬季火灾等事故发生。认真对待每一项工作，要做到“安全第一，预防为主”。

消除危险防止灾害

生活中有许多灾难，火灾、洪灾、旱灾、地震……在这些灾难中，我们要快跑，跑得越远越好，远离灾难中心。

火灾是我们常见的灾害之一，不小心失火了怎么办？如果我们发现失火现象比较及时，火势还不大时，可以积极采取灭火措施。家中首先关闭电源和燃气开关，其次使用灭火器或者一盆水对准火源喷洒。但是，记住不能向火焰喷洒，因为火焰最热，温度最高，想用喷洒火焰的方法灭火，是得不偿失的。结果只会造成火势越来越大，把小火培育成大火。所以正确的掌握灭火的方法是我们能够有效灭火的技能。当火势已经较大并且伴有浓烟产生，无法控制了，我们的第一要务是如何逃生。可以用湿毛巾捂住嘴、弯下腰远离火源区域。记住：若楼梯还能使用，就往楼下跑，若楼道封死，则关闭所有门窗，并在对外窗户上设立醒目有人在房间的标示，条件许可的情况，及时拨打119火警电话报警，等待救援。切记不要惊慌，要冷静！冷静的思考如何解救自己，把自己脱离困境。

防患于未然是有效的控制灾害发生几率的手段。为避免家中发生火灾，务必妥善保管好家里的电器、发热等用品。只要不使用，随时、随手地关掉电源开关，关闭燃气总阀门。定期检查电器的使用效能，发现问题及时更换。再者，家中常备消防“四宝”，即：手电筒、绳子、防火面具、灭火器。熟练掌握“四宝”的使用方法，定期检查其作用、状态。最后，要保证楼梯、通道等安全疏散通道的畅通，不要随意堆积杂物，造成逃生障碍！

火灾来临要快跑，不要因为财、物耽误时间，以至危及自己的生命安全。要知道，人的生命只有一次，活着，才能创造美好家园。

人身安全不容小觑，安全隐患不容忽视

岁月如梭，转眼即逝。不知不觉2020年即将进入尾声，忙碌了一年的疫情攻坚战，为了项目人员安全，避免项目安全隐患“过年”，在12月16日组织各部门进行了全楼的安全大检查，对大楼内的各个楼层进行巡视排查，排查隐患及时整改，针对检查出来的一系列问题，强化各单位、各部门的安全防范意识，加强对节前的安全防范工作。

开展安全大检查是为了发现问题和隐患，及时的纠正和整改。因此检查前期在领导的带领下，部门所有员工通力合作，全面部署安全检查工作，制定专项检查方案。确保本次安全检查活动不走过场，真正的落到实处。

本此检查针对大楼各个区域及业主单位，检查内容主要包括大楼的卫生情况及消防通道堵塞情况、消火栓标签张贴情况、供暖设备运行情况、用电安全、大功率使用情况等。检查内容涉及广泛，发现问题积极通知各单位迅速整改，已达到本次安全大检查的目的。

通过此次大检查，不仅查找排除了各楼层的安全隐患，提高了员工的安全工作和防范意识。同时，对大楼各部门及业主单位的工作起到有效防范及管控的作用。

时值年终岁尾，春节将至，员工心中难免产生思想放松忽视安全的问题，这就会造成安全隐患多、安全问题高发，因此，在安全大检查的过程中，给员工也加强了安全思想教育，取得了一劳永逸的成效。

新起点，新征程。在全新的2021年里，再接再厉，整装待发，为业主提供更优质的服务。

一份耕耘 一份收获

年终岁末，辞旧迎新，回顾2020年天孚物业南港标准厂房项目走过了不平凡的一年。防控突如其来的新冠疫情；配合甲方对6#8#厂房进行拆除工作；提升改造完善消防系统；迎接国家级相关部门对环保、消防的安全检查；战严寒保障设备设施安全运行，为此项目全体员工做出了大量细致有效的工作，充分发扬了天孚物业迎难而上，不畏困难的优良传统，充分体现了专业高效的业务水平，赢得了甲方及各相关单位的一致认可并于年终为项目收获了荣誉证书和锦旗。新的一年南港标准厂房项目将继续紧跟公司步伐，开拓创新，积极进取，为打造天孚品牌贡献一份力量！

第一分公司/王佶



下雪就是预令，停雪就是动令

12月13日我市迎来了2020年第一场大规模降温降雪，项目各道路有了不同程度的积雪。下雪就是预令，停雪就是动令，天蒙蒙亮，各部门已纷纷组织人员开启了除雪。为确保业主的出行安全，项目及时启动清雪预案，迎着刺骨的寒风一群“战士”开始了清雪工作。虽然寒风中夹杂着片片雪花吹打在脸上，但是大家不畏严寒，虽然手和脸冻得通红，都不能阻挡大家清雪的步伐。各部门分工合作，有的拿推雪板，有的拿铁锹、有的拿扫帚，积雪松的地方用推雪板推，积雪压实的地方就用铁锹一点点的铲除，大家顺便把清除的积雪推到树下拍打平正。虽然天气很冷，但大家的心十分温暖，此类清雪工作，不仅方便了业主出行，更增加了大家的凝聚力！

第一分公司/宋雨词

中海油2020年技能比武大赛

为进一步提高厨师技能业务水平，强化服务意识，提升餐厅整体服务标准，提高就餐人员满意度。打造油田岸基服务品牌，助推上产4000万吨。2020年10月30日在中海油管理局大厦举办技能比武大赛。今年的技能比武大赛与以往不同的是在现场搭建的舞台，领导们先观看各部门参赛作品的拍摄短剧，各部门参赛作品的细节以及工作管理方面的拍摄，让领导们进一步了解各岗位平时的工作内容。我们可谓是人才济济，现场歌舞、三句半表演助兴，得到了领导们的赞扬！给本次活动增添了不少色彩！此次活动目的是更好的提高厨师的烹饪技术和创新意识，提高菜品质量、打造服务品牌，为一线员工切磋技艺、交流技术、展示技能搭建平台，切实培养和造就知识型、技能型、创新型高素质员工队伍。为就餐人员提供可口、营养的菜肴！从而更好的推进餐饮部形成学技能、促创新的良好风气，不断巩固和提高现有的服务水平，为业主提供更加优质服务。

此次活动我们分别取得了一等奖、二等奖的好成绩！没有辜负我们平时辛苦的付出！为此次活动圆满落下帷幕！

第二分公司/张凤菊



疫情当前 责任在肩

因近期新型冠状病毒疫情形势较为严重，积极采取有效措施，预防为主、加强监督，提高员工对可能发生的新冠病毒疫情的防范意识，落实到个人。

接到上级领导通知2020年11月23日起各餐厅由堂食改为打包形式。为满足业主需求、菜品的多样化，我们每天供应二荤二素、另加一种粗粮、一种水果。保证食品安全的同时，提高了菜品的品质。各座厨房分别供应各座业主的餐食，厨房出餐后、餐厅负责打包后分发给业主。餐厅每天两个小时内需要完成12000余个打包盒，所以时间紧任务急，前厅和后厨工作协调非常重要。餐具、厨具使用前后全部进行紫外线或开水烫制等方法消毒。电梯每天也要有专人进行擦拭消毒。餐饮部积极配合领导的各项安排工作，保障食品安全，确保饭菜质量。设立专人，对餐厅、厨房公共区域的台面、地面、卸货平台、设备门把手等进行消毒，早晚各一次。早餐每天以套餐形式供应，业主进餐厅自选打包带走、不允许堂食。每周提供不同种类的既经济又实惠的套餐供业主享用。

第二分公司/张凤菊



2020年的第一场雪

2020年12月13日，我们迎来了入冬的第一场雪，“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，不只是树木，房屋、道路全白了，白得一览无余，白得晶莹剔透，白得令人遐想……

我项目提前就做好了雪天应急预案的修订工作，并且对所有的员工进行了培训。为使业主周一上班不受影响，我项目周日清晨就组织人员进行扫雪。在项目经理的带领下，员工们顶着大风和严寒，进行扫雪的工作。

经过一天的清扫，终于把主干道和楼前的积雪清扫干净，好多员工的鞋湿了，身体劳累，但是大家干得特别起劲。想到自己的劳动给业主带来了便利，保障了业主的出行安全，各位员工都很有成就感。

第二分公司/孔德娜

态度决定一切 细节决定成败

有一首民谣是这样唱的：“丢失一个钉子，坏了一只铁蹄；坏了一只铁蹄，折了一匹战马；折了一匹战马，伤了一位骑士；伤了一位骑士，亡了一个帝国。”从这首民谣中我们可以看出一个小细节对一件事的成败起着重要的作用。一个小小的细节可以使你成功，同样也可以让你失败。

物业服务暖人心，租户点赞送锦旗

2020年12月亚历山大项目收到租户赠送的2面锦旗，小小的锦旗不仅是荣誉，更是一种责任和动力，是对日后工作的鼓励和鞭策，我们要把租户的支持与认可化作努力工作、砥砺前行的动力。物业的工作不仅仅是针对租户及业主工作上，将物业管理和设备运行中节能工作作为工作重点之一，每月对水、电、燃气、空调等各项能耗进行记录、分析，采取相应节能措施；定期员工培训，提高物业员工的服务技能。日常中的细节我们也要做到位，比如，疫情期间租户的快递收发问题，收到快递第一时间为其消毒，再送到租户手中，减少传播途径；租户的电脑、鼠标、开关、门把手等保洁员做到每日消杀，做到租户及业主的工作环境安全性；租户及业主负重，物业人员主动上前提供帮助。物业服务是由一项一项细小的碎片化的工作构成，而将每项看似简单的工作做到最好，于无声处让租户及业主感受到细节服务的贴心和魅力，也是物业人始终不变的动力和追求。物业服务的卓越，主要体现在系统条件下的细节管理上，物业仅仅围绕客户需求，通过各个基础服务部位在细节管理上精心挖掘，创造处一个又一个亮点。

甘于平淡，认真做好每个细节，伟大却不期而至。这也就是细节的魅力，一个人的价值不是以数量而是以他的深度来衡量，成功者的共同特点，就是能做小事情，能够抓住生活中的一些细节。态度决定一切，细节影响成败。宏伟的战略规划能否达到预期目标，关键取决于细节的设计与把握，细节的不等式意味着1%的错误会导致100%的失败。

2021年物业全体员工将会一如既往的坚守，不断提升管理品质，以饱满的热情投入到工作中，为租户及业主提供更好的物业服务，不负所期。

第三分公司/韩柏芸

品质提升应有匠心精神

对于物业管理行业而言，质量提升其实是一个老生常谈而又亘古常新的话题，因为它一头连着企业和行业的发展，一头连着社区的和谐、业主的工作环境。

我们应该坚守匠心精神，就是一种对服务锲而不舍地追求极致的情怀；一种严谨专注，精致专一的态度。物业管理涉及到日常工作的方方面面，不仅包括设施设备维修保养、秩序维护、环境绿化，还涉及到群众上访纠纷的调解、业主诉求的响应；可以说大到社区和谐、业主幸福感，小到一块草皮一颗苗木的长势，一个灯泡的更换，都与物业管理密不可分。如果企业内部缺少匠心氛围，员工服务过程中可能就会有“差不多”心理，凡事只要“差不多”就行了，常常等问题发生后才想办法去堵漏，长此以往，不仅服务质量、客户感知和满意度无从谈起，各种安全隐患也肯定会越来越多，企业发展就无从谈起了。所以，我们在发展中，都要弘扬匠心精神，要让员工在工作中有专注服务的意识，摒弃无谓的杂念，把精力和智慧用在刀刃上，不断去雕琢自己的“产品”，改善服务“工艺”，只有这样，服务质量才能有效提升。百年老店同仁堂的古训“炮制虽繁必不敢省人工，品味虽贵必不敢减物力”，就是对匠心最好的诠释，也给了我们物业行业很好的启示。

同时，诚信是企业发展的重要保障。企业只有诚信经营，才能赢得客户的口碑，才能走得更稳，行得更远。很长一段时间以来，我们也一直在倡导诚信经营、廉洁从业，我们的目的就是让每一位从业人员都能遵守法律法规，坚守道德底线，守住诚信根基，做好全体业主利益的维护者，美好家园的建设者。

最后，品质提升源于创新。要实现高质量发展，也必须依靠创新驱动发展。当前，只有结合客户需求和时代趋势顺势而为，将创新的血液融进企业的发展里，融入到物业服务实际工作中，实现物业服务效率的最大化，才能让物业服务质量得到保证，才能让客户体验到物业服务之美好。

让我们共同努力，通过改善质量供给、提升服务品质，为物业管理新时代发展续写高质量发展篇章，为业主营造美好生活作出物业行业应有的贡献。

第三分公司/于美洁

情暖冬至——迎冬至包饺子主题活动

2020年12月21日宝信项目餐厅，以“情暖冬至”为活动主题精心准备了自制面食、特色小吃为业主品尝，同时现场将邀请业主参与包饺子环节，热腾腾的饺子，暖洋洋的心，拉动着我们与业主的关系。

餐厅师傅大显厨艺，烹制出多道菜品、小吃、糕点等美味佳肴，让业主们参观、欣赏、品尝。午餐时间业主陆续到场，品尝小吃，参与活动，活动现场热闹非凡。

活动开始前，项目落实活动流程、饺子馅及白面种类、质量、数量等。结合人数确定所需求的数量，既最大限度满足业主的需求，同时不能造成资源的浪费。活动中，业主在品尝美食同时，积极参与包饺子环节。业主们一批一批的分工明确，各尽其能，各显其才。有的在擀面皮，有的在包饺子，有的负责摆盘。

最后通过大伙的努力，一个个奇形怪状的饺子出来了，有圆的、有长的、有尖的、有扁的，还有包成小包子的……大家有说有笑，分享包饺子的经验，交流自己之前在家过冬至的经验，场面十分热闹。大家欢聚一堂，相拥而坐，共同享用大家一起包的饺子，脸上洋溢着幸福和满足的微笑。

活动结束后，业主为宝信餐厅点赞，大家纷纷表示，这不仅是一场简单的主题活动，更像是一场温馨的家庭聚会。

宝信项目通过一场幸福味蕾的碰撞，与业主加深了互动交流，同时建立了良好的互信关系。值此祝愿全体业主及同事冬至快乐！

第三分公司/田蕾

人才公寓 情暖平安夜

平安夜这个习俗渐渐流传进中国，圣诞节的前一天，被称为平安夜。一种叫做“平安果”的礼物，开始在人们手中悄然传递。苹果的“苹”与平安的“平”同音，于是中国人寓以苹果“平安”的吉祥含义。于是就有了平安夜送苹果的习俗。送苹果代表送的人祝福接受平安果的人新的一年平平安安。

就在这一天人才公寓服务中心为业主悉心准备了惊喜，在平安夜当天，客服部的小姐姐们把精心包装好的苹果送到每一户业主手中，寓意平平安安，向业主们送上真切的祝福。

瑟瑟冬日，却因这小小的“平安果”让满满的幸福感油然而生。一声祝福，一个红彤彤的“苹果”，寓意着平平安安，健健康康，既传递了温暖又满载对公寓业主的祝福。

经过精心的挑选，精美的包装，寓意着平安、幸福、吉祥的苹果送到业主们手上。为了把浓浓的节日气氛搞起来，人才公寓服务中心循环播放圣诞歌曲，让经过的业主们感受到节日的气息。

一个个苹果在手中传递，用温暖的掌心去消融冬日的严寒，望着业主们一张张开心快乐的笑脸，充分体现了业主对我们物业的支持与肯定。大家心里美滋滋的，我们的物业服务时时刻刻都在在业主的身边！

一次路灯线路维修经验分享

工程维修部接到报修，渤海石油管理大厦A座南侧部分路灯夜晚不正常点亮。接报后，当班班长安排工程维修人员进行故障排查。维修人员找到园区A座大厦园区路灯对应照明柜。打开后发现第八路空气断路器跳闸。因此前维修有空气断路器误动作维修案例，维修人员进行试合闸操作，发现此路路灯正常照明，测量运行电流稳定，未超过空气断路器额定电流负荷，点亮一段时间后，未发生空气断路器误动作现象。所以，暂时按照空气断路器误动作处理，同时做好交接工作，叮嘱夜班值班人员进行后期观察。第二日交接班，夜班报修园区第八路路灯跳闸，之后空气开关无法复位，因夜班不方便维修，留到白天处理。

故障报修至工程技术部，查看电子存档图纸发现该回路路灯为节能式双线路布线，即满足照明条件下，使用隔一亮一模式。根据报修，推断存在短路接地故障。照明配电柜现场查看，图纸显示第三路与第八路为同一路路灯布局，实际第三路空气开关未接线，尝试合闸第八路空气开关，约三分钟后跳闸，后空气开关不能进行合闸动作保持断掉上口电源，测量第八路空气开关无电后，拆除空气开关下口出线，送电后测试空气开关，未发生跳闸情况，测量空气开关下楼电压正常；将拆下路灯电源线接到正常空气开关测试，发现合闸后立即跳闸，遂排除空气开关故障。摇表校表后测量故障路灯零火线，发现电阻值均接近0欧姆。推断线路存在接地故障。现场确认该路路灯共有13盏，因不能判断是主线故障接地还是个别路灯杆线路存在故障。因此现场将该回路所有路灯电源线全部断开，用摇表检查，发现依然存在接地故障。然后商议决定从尾部路灯以五盏为距离切断主线进行测量，最终锁定故障点在末端两处路灯间主线存在接地故障。将之间路灯线路全部恢复，并送电测试，没有发生跳闸情况；同时申请新的同规格电源线将故障主线进行替换，最终该回路路灯全部点亮，后期观察也未发现跳闸故障，至此该故障得以解决。

总结，通过此次路灯维修案例，表明在实际维修中，旧有经验只能提供参考，不能生搬硬套。具体问题需要具体分析，故障排查需要细心，否则小的忽略都会导致故障无法彻底修复，留下事故隐患。

成 长

在新的一年到来之际，回首过去的2020年是充实忙碌而又收获颇丰的一年，在来到公司的差不多四个多月里，作为一名刚入职的员工，从刚开始我对公司的接待岗位职责和公司的运作模式、各部门的工作流程都很生疏，到现在对接待岗位职责和工作流程铭记于心，多亏了在工作时领导和同事的耐心指导和热心帮助，让我在较短的时间内熟悉了接待员的工作内容还有公司各个部门的职能所在，当有客人到访或是公司有大型会议时，前台接待人员就会负责准备会前检查会议室，准备温度适中的茶水，会议所需会务用品和服务工作，要提前了解到每个领导的需求，适时地为领导服务和客人服务，需要做到服务周到，体现出公司的良好的形象。只有保持良好的工作状态，才能提升服务质量。

前台接待工作是展示公司的形象、服务的起点。对于业主来说，前台是他们接触我们公司的第一步，也是对公司的第一印象，是尤为重要的。所以前台在一定程度上代表了公司的形象。同时，对业主的服务，从前台迎客开始，当有业主或客人来开会时，微笑礼貌做好问询和指引工作，努力做好本职工作，当有电话问询时认真接听每一个电话，并且熟记每个部门的分机号，对业主提出的问题给予业主正确的答复同时做好保密工作。有客人来参观时随时随地注重保持良好的服务态度，热情的接待，积极回答客户提出的问题。做到笑脸相迎、耐心细致、温馨提示。

在新的一年里要更加积极努力的工作认真学习每周的培训内容多多吸取经验，学习更多的专业技能，弥补自己的不足，更好的完成自己的本职工作，学习到更多的专业知识，为公司的发展和建设贡献力量。

实践提升自我

青年是“早上八九点钟的太阳”，冉冉升起，充满梦想。肩负着企业未来发展重任的青年职工，具有自身的发展优势：受教育程度高，学历层次高，视野开阔；思维活跃敏捷，有着特有的朝气和活力；工作积极，做事有干劲、有激情；富有创新精神，敢想敢干。要把这些优势转化为工作中的正能量，青年职工要争做“有德、有智、有为”青年。

一、要不断提升道德修养，做“有德”青年

优秀的品质是伴随人一生的宝贵财富，健全的人格和端正的人品决定着人生的未来方向。青年职工要努力加强自我修养，保持健康平和的心态，先做人，后做事，树立正确的人生观、价值观，勇敢地担负起自己的责任和使命，为自己打造一个诚恳待人、诚实做事、诚信处事的人生品牌。

二、要努力充实完善自我，做“有智”青年

高学历不等于高能力，毕业并不意味着学习的结束，而是意味着下一段人生挑战的开始。只有用理性奠定的青春基石才能张扬美丽的人生。学无止境，要保持热爱读书的习惯，保持远大的人生理想。青春转瞬即逝，一个人的努力程度决定着最终收获的多少。青年职工要积极用知识填充头脑，用知识积攒能量。

三、要坚守奋斗的信心和勇气，做“有为”青年

首先要敢于吃苦，青年职工要勇于到一线岗位磨炼自己，培养百折不挠的勇气和毅力，使自己保持一种良好的竞技状态。其次要不怕吃亏，锻炼抗挫折、抗打击的能力，培养自己的执著精神和耐受能力，能够在逆境中生存、生长，以奋斗求发展，以有为求有位。

只有不断地在工作和实践中提升自我，才能在将来的职业生涯中实现人生价值。

哪儿有那么多借口，不过是你不肯努力

我身边有两个熟人，曾经同时减肥。

第一个熟人，坚持了不到一周，就彻底放弃了。她的理由是，我体质偏胖，即便喝白开水都会长肉，再加上新陈代谢慢，所以不容易瘦下来，于是她放任身材任性增长，现在越来越胖。第二个熟人，一直坚持到了现在。她为了控制体重，也是足够拼。每天少吃多动，管住嘴迈开腿，能站着不坐着，能坐着不躺着。因为她的不懈努力，现在已经明显的瘦了下来。当第一个熟人，发现第二个熟人瘦下来以后，居然不反思自己的懒惰，拖延，不自律，而是觉得别人的肉要好减一些。

在生活中，我们身边一定有许多一直在减肥，却一直减不下来的人。但是也有一小部分是一说减肥，就能快速见效的人。我们可以给失败的经历，解释出一万个理直气壮的理由。但是给成功的案例，却只有一个轻飘飘的赞美，那就是她们减肥比较容易。可事实却是，同样是长在身上沉甸甸的肉，别人能瘦下来，真的不是因为基因偏瘦，消化快，怎么吃都不胖，而是别人比你更有毅力，决心，自制力。在这个世界上，从来不缺乏借口，但很缺真正努力的人。很多时候，那些哪怕是在减肥这件小事，都比你厉害的人，并没有什么制胜秘籍，不过是比你更懂得下苦功夫，勤努力，肯坚持。

很多的生活状态是这样的：

他们不满意自己的学习成绩，于是怪自己记忆力不好，老师教得不好，学习氛围不好，但是他们从来不肯下功夫多做题，多提问，多复习。他们不满意自己的身材面貌，于是怪年纪大了，身体弱了，代谢差了，但是他们却从来不肯纠正自己的作息和生活习惯。他们不满意自己的工作，于是怪老板吝啬，同事小气，客户难缠，但是他们从不肯去提升自己的业务技能，增强自己的底气。我们总是一边抱怨，却又从来不去改变。大多数时候，我们不能变好的借口总是多多，看似是现实阻碍了我们成长进步，环境束缚了我们施展拳脚，困境拦住了我们勇敢直前，其实明明就是你好吃懒做，不愿奋斗，明明是你不肯离开舒适区，不愿吃点苦受点累。明明出路那么多，是你自己拿借口堵住了一切变好的可能。

曾经看到过这样一则故事：从前，有两个和尚各自在一个庙里，他们每天要下山去一口老水井打水，下坡路很滑，上坡路很辛苦，水又很重，于是a和尚总是给b和尚抱怨。

两个人一起打了5年的水，突然有一天b和尚没有下山来。a和尚当时想，他应该生病了吧。于是当他到了b和尚的庙，才发现b在有闲的煮水泡茶。a问，你又没打水，水从哪里来的？b指着一口井说：“这五年来，我每天早上去打水，下午就回来挖井，于是挖呀挖呀，就真的有水了。后来，b和尚从此不用再辛苦劳累花时间去挑水了，而a和尚却依然每天一边抱怨，一边必须去打水，没得休息。

其实如果你总是有太多借口去干不相干的事，去见不想见的人，去过不想过的生活，那么你也就没有机会，真正过上自己想要的人生。