

三建简报

诚信敬业·以民为主

内部刊物 2017年9月（总第164期）



无锡电信项目

“色”眼识人——构建和谐关系

关爱员工 爱在传递
锡山三建中秋亲子活动

秋季养生小常识

学会量力而行

地址: 无锡市锡山区锡北镇锡港西路107号

电话: 0510-83791637

传真: 0510-83791637

E-mail: xssj@xs-sj.com

公司网址: www.xs-sj.com

邮编: 214194



无锡市锡山三建实业有限公司

XISHAN NO.3 CONSTRUCTION INDUSTRIAL CO.,LTD.WUXI



要闻时粹

- 2/ “色”眼识人——构建和谐关系
- 2/ 中层组织模式训练营
——骨干培训第一课圆满结束
- 3/ 关爱员工 爱在传递
——锡山三建中秋亲子活动
- 5/ 关于发票的那些事儿

知识分享

- 6/ 秋季养生小常识
- 7/ 钢材知识（四）
- 8/ 解析平台法支撑施工工艺

企业文苑

- 9/ 学会量力而行
- 9/ 成功者找方法失败者找理由
- 10/ 开启“心动力、新智慧”之旅
——《企业组织模式训练营》培训有感



生日烛光

祝福十月生日的员工



唐开金、邓志健、俞 洁、张剑峰、施设峰、陆天柱、杨 琳、吴锡龙、龚志敏、张 森、黄金折、唐淑华、何伟龙、何真洁、钱新风、钱国平、华 益、袁小明、蒋喜红、杨立奇、张荣勇、周建伟、龙老梅、白水涛、浦柯锋、徐良吉、陆 敏、黄建初、周 刚、刘帅兵、刘 春、陈云友、黄龙良、刘 健、朱 玮

公司董事长钱云泉、总经理钱新华携全体员工恭祝你们生日快乐，身体健康，阖家幸福，万事如意！

卷首

站稳脚跟，挺直胸膛，面朝前方，调整好焦距，再放出明亮的眼光，看到红的，就说红，看到黑，就说黑；俊美的，热情赞扬；丑陋的，嗤之以鼻；是英雄，献上鲜花；是小人，拒绝合流。我们平视世界、平视现实、平视自己。

面对权贵、富翁、被炒红了的名人，假如我们就翘起脚尖，仰起脸，眼睛眯成细缝，哈哈地笑着，等待垂青，等待恩赐，等待布施，等待别人为自己做主，那是仰视。仰视是一种哈哈镜式的畸型，是自我形象的贬损，是灵魂的削价。

因为贫困而平凡，因为卑微而弱小，因为没有名声、地位而普通，假如我们对之瞪出眼珠，虎起脸色，放出不屑一顾的眼光，想给人一种威压，想随心所欲地裁判别人，那是俯视。俯视是一种极为愚蠢的自我夸张，是一种想靠吹嘘自己而来折辱别人的可笑之举。

也许你很普通很卑微，但不能仰视，要不，你会看不到自己，你会不相信自己存在的价值。

也许你身居高位、名噪一时，但不要俯视，要不，你会重重地摔下，摔成一堆废弃的瓦砾。

仰视与俯视往往是并存的。常常仰视的人，在另一种场合，必定会居高临下，仗势欺人；常常俯视的人，在另一些对象面前，也会仰人鼻息，摇尾乞怜。

平视是不带色彩的客观，是超越功利的公正，是一种抛却杂念的单纯。平视是一面没有弧形的镜子，是一片没有污染的竹林。

平视，需要心的端庄与正直，平视，需要情的纯洁与高尚，平视，需要识的广博与深邃，平视，需要度的准确与合理。

平视是世界的需要，国与国平等看待，才会有一个和平的世界。平视是社会的需要，人与人平等看待，才能创造一个和谐与幸福的环境。平视是自我的需要，只有不自卑、不自鄙、不自亢、不自傲，才能保持心理的

“色”眼识人——构建和谐关系



9月16日下午，全体助理级以上干部和党员在公司澄怀厅参加了《“色”眼识人——构建和谐关系》的课程学习，通过此次课程，我们学会了如何根据一个人的行为举止来判断他的性格特征，从而利用适当的方法去沟通，达成合作。

课程开始，根据测试题老师把学员分成了绿色、橙色、蓝色、黄色四组，四种颜色代表了四种性格的人，绿色代表理性、客观、完整，橙色代表自由、行动、个性，蓝色代表真实、诚实、共鸣，黄色代表秩序、服务、责任，王老师通过阐释四种颜色代表的性格特点，在工作和生活中各自的特性，以及各种性格的优点和缺点，让学员更加了解自己，了解身边的同事们，通过学习，我们知道在人际关系的建立中，我们不仅要了解对方的性格特点，更重要的是用正确的方法和客户交往，从而达到合作的关系。对于绿色性格的客户，需给他们



思考的时间，给予大方向，保持逻辑和事实，对于橙色性格的客户，我们应给他们提供选择，学会倾听，配合速度，给予欣赏和肯定，对于蓝色性格的客户，给予真心、耐心、关心、赞美、鼓励，对于黄色性格的人，需要事先计划，注意细节、保持一致，认可工作。不管面对什么样的客户，我们都要礼貌待人，互相尊重，乐于助人，无私奉献，相互理解，团结合作，公平竞争，增进互信。

所有的一切都存在于人际关系中，而在职场中，处理好人际关系显得尤为重要，和谐友好的人际关系是工作有序、高效开展的基础，是增强企业软实力，提高竞争力的前提，因此，我们在工作中要避免冲突，积极沟通，只有高效、团结的团队，才能给企业带来更多的效益。

财务部：牡丹红

中层组织模式训练营 骨干培训第一课圆满结束

为提高骨干及后备员工的管理技能，锡山三建将开展为期一年半的《骨干生涯成长营》的培训课程。第一课《中层组织模式训练营》于2017年8月25日开班，2天的课程，凯登余亮老师谈讲幽默、浅显易懂地讲解管理知识，44名学员认真、积极专注地投入到学习当中，气氛异常活跃。

本次课程的主题是中层干部的组织管理能力培训，余老师通过各种游戏和活动，以不同于传统的体验式培训方式，给学员灌输管理知识。课程开始之前，学员分为4个团队，每个团队设立队名、口号、队歌及主副队长。一个团队必须要有组织，才能统一领导，形成团队力量。

汉诺塔游戏：游戏第一个任务是团队里所有成员一人走一步，第二个任务是打乱团队排序，一人走一步。别看游戏规则简单，其中体现了巨大的管理知识，领导必须要有领导力，掌握游戏规则，明确目标并指导员工完成任务，员工各司其职的同时，也应该了解平行部门的

流程，才能沟通顺畅，避免重复工作；有了明确的目标和方向，跟着领导人，相信队友，挑战不可能，一起走过黑暗、艰难的路程，这样的团队才是战无不胜的。



通过重塑自我、意愿激发、感悟心灵、升华心灵来进行自我觉醒和成长。一个人，只有生发智慧，心灵的升华才是真正的改变，才能真正做到心中有信仰，脚下有力量。课程结束时，所有的人都充满激情、自信，我们心怀感恩，期待下次课程见。

速捷架：杨琳

关爱员工 爱在传递

公司发展离不开全体员工戮力同心、拼搏进取，我们的家属对员工工作的支持、更是我们工作顺利开展的保障。值此中秋佳节，公司党工团联合举办了“喜迎中秋与爱同行”亲子活动，盛情邀请了部分员工家属前来公司参加活动。

活动开篇，家属们观看了企业的宣传短片，从宏观上了解了企业发展历程及取得的辉煌业绩，带领着家属们穿梭在公司办公大楼，员工们自豪的告诉家人，这里就是我们奋斗坚守的地方。敞亮的办公室，优美的办公环境，健康的人文理念，让员工家属们更坚信这是个值得信赖和托付的优秀企业。

此次中秋活动以“亲子”形式开展DIY创意蛋糕大赛。活动中，员工和孩子们亲自动手装饰蛋糕，比拼创意，和其他小伙伴协作完成DIY创作。获奖不是目的，我们希望通过这次活动，孩子们可以得到快乐，收获“爱”“合作”“信任”等精神上的礼物，同时让我们的员工在繁忙工作之余可以陪伴孩子度过一个愉快的周末。

公司党工团时刻关心员工福利，活动前已安排发放员工中秋节礼，月饼和水果等。接下来即将开展工地捐衣系列活动，关爱员工，我们一直在路上！

公司党工团



金秋送爽 阖家欢聚

晨晨成流火，爽爽早已惊。云天收夏色，木叶动秋声。告别了一个漫长的酷暑之后，我们迎来了清爽宜人的秋天。9月23日上午，锡山三建举办了“喜迎中秋、与爱同行”中秋亲子活动。

当天早晨，参加活动的员工和家属带着自己的萌宠在公司澄怀长廊，工会主席陆慧兰主持并发表了致辞，宣布此次亲子活动正式开始。首先，我们观看了三建总公司和三建公司的宣传片，进一步了解了公司近几年所取得的成就，大家都为公司成长为现今的行业领头羊而自豪。随后参观了三建办公大楼和建德办公大楼，并合影留念。

9点20分，亲子活动正式拉开了序幕，大家准时来到公司餐厅餐厅，正式开始了本届活动的主题：DIY创意蛋糕大赛。员工和小朋友们共同制作了一款属于自己的蛋糕。

现场弥漫着甜甜的奶香味……还有一部分家属自告奋勇去包饺子，作为宝宝们午餐。最后，由参赛的小朋友用领到的棒棒糖进行评选。激烈的两轮评选过后，孙梓菱、李莎家庭获得第一名，王敏、韩玉娟家庭获得第二名，龚芝、马楠楠家庭获得第三名。钱新华总经理致辞并为获奖家庭颁发了奖品，所有参赛家庭也获得了纪念品。

在活动中，孩子们的动手动脑能力得到锻炼，体验到了亲手制作的快乐，提高了动手能力和帮助小伙伴的自豪感，增强了克服困难的信心，同时也为家长和孩子提供了一个亲子互动的平台，让家长在假期中与孩子多多互动，一起感受烘焙的乐趣，通过劳动体验分享美食的喜悦。

速捷架：李威

关爱员工 爱在传递



第一名颁奖



第一名蛋糕



第二名颁奖



第二名蛋糕



第三名蛋糕



第三名颁奖



关于发票的那些事儿



自从去年5月1日全面营改增推进后，国税局不断推出新政策规范各行业的税收，金税三期的上线，增值税发票系统的升级，税收工作进入了一个以票管税的大数据时代，发票的管理变得尤其重要，因此财务部为了规避风险，对于发票的管理非常严格。

发票管理简单来说四个字“四流合一”，四流是指合同、发票、资金、物流，任何一个环节不统一，税务就有权断定是虚开发票。我们每一个部门都会接触到各种各样的发票，在日常业务中我们需要注意以下几点：

1、5000元以上的业务必须要签订合同，要发生业务往来，一般流程是签合同，开发票，再付款，或者先签合同再付款、再开票。并且注意签订合同的日期要在开票之前。营改增后，合同的管理变得很重要，合同是最基础的，交易需按合同履行，包括发票如何开具，款项如何支付都必须写清楚，工程合同需要把工程地点、名称、开工日期正确填写，否则也许一个字的差异就会给公司加重税负。

2、增值税发票分为专用发票和普通发票，专用发票可以抵扣进项税，普通发票不可抵扣。是否需要向对方索取增值税专用发票要看所购买的商品或服务是在哪些方面，不得抵扣进项税的情况主要涉及以下方面：①用于简易征收的项目上的材料，比如建筑老工程（2016年5月1日前开工的工程）、清包工工程、与甲方商谈后适用简易征收的甲供工程。②购进的货物或服务用于员工福利方面的，比如我们公司涉及的端午中秋年货的发放用品、冬夏令用品、劳保用品、食堂用的大米调料、午餐的水果酸奶、旅游费、体检费、活动的奖品等。③个人消费的购进货物或者应税服务，比如餐费、烟酒茶叶、礼品、属于招待客人的住宿费。注意：外出培训、开会的住宿需要开具增值税专用发票，附上开会通知或者培训通知可以抵扣增值税。其他情况一般都需要开具增值税专用发票。

3、发票开具的票面信息要完整，发票的内容要与签订的合同内容一致，收款方和付款方的名称、纳税人识

别号、地址、电话、开户行都要填写正确，规格数量单价如实填写，若是货物种类多，发票数量写一批的总类发票，不管是普票还是专票，都要附货物清单。如果对方是自行开票的一般纳税人，一定要附上开票系统内打印的货物清单，否则不能入账。若是小规模纳税人在税务机关代开的发票，则需要要求税务机关打印货物清单。增值税专用发票一式三联，发票联和抵扣联交给购货方，需要注意的是抵扣联上不得盖到任何字迹，否则认证不通过，会导致发票需要重开。

4、财务付款要与发票收款单位对应，付款一定是付在发票抬头下的账户内，不得汇入私人账户。大于2000元的业务一定要通过银行账户汇款，不得私自现金付款。如果是客户自行来拿款，一定要带上盖有财务专用章的收据。

在发票的管理中，虚开发票的风险最大，但是只要我们做到“四流合一”，真实的业务，就不会存在虚开发票的风险，希望各部门遇到问题及时与财务沟通并配合好财务部严格执行好各项工作，把税收风险及税负降到最合理阶段，为企业带来更多的效益。

最新增值税税率表

序号	税目	税率	序号	税目	税率
1	货物销售税率	11%	25	建筑业增值税	11%
2	交通运输税率	11%	26	金融服务税率	6%
3	航空运输税率	11%	27	有形动产租赁	17%
4	管道运输税率	11%	28	其他服务税率	6%
5	邮政业税率	11%	29	文化体育娱乐	6%
6	电信业税率	11%	30	教育医疗服务	6%
7	金融业税率	11%	31	旅游服务税率	6%
8	房地产业税率	11%	32	餐饮服务税率	6%
9	租赁业税率	6%	33	居民日常服务	6%
10	工业销售	11%	34	其他生活服务	6%
11	批发销售	11%	35	销售无形资产	6%
12	零售业	11%	36	转让土地使用权	11%
13	服务业	11%	37	销售不动产	11%
14	其他服务业	11%	38	销售无形资产	17%
15	进口税率	6%	39	销售、自用不动产	11%
16	金融服务税率	6%	40	销售、自用不动产	11%
17	有形动产	6%	41	销售、自用不动产	11%
18	其他服务税率	6%	42	销售、自用不动产	11%
19	文化体育娱乐	6%	43	销售、自用不动产	11%
20	教育医疗服务	6%	44	销售、自用不动产	11%
21	文化体育娱乐	6%	45	销售、自用不动产	11%
22	教育医疗服务	6%	46	销售、自用不动产	11%
23	文化体育娱乐	17%	47	销售、自用不动产	11%
24	有形动产租赁	11%	48	销售、自用不动产	17%

财务科：牡丹红

秋季养生小常识



由夏到秋，昼夜之间温差增大，也是人们发病较多的时节。常见的有支气管炎、哮喘病复发，肠胃疾患增多。“热伤风”等。秋季由于阳气弱阴气长，肠胃的抵抗能力下降，病菌易乘虚而入，损伤脾胃，导致肠胃疾病，所以，有胃病的人要特别注意腹部保暖。因此，在秋季应注意养生保健，做到防病于未然。一起来看看这些秋季养生小常识：

1、中医称“宜食麻以润其燥”。首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒、胡椒等等，少吃油炸、油腻食物，以防加重秋燥症状。应当多吃一些蔬菜、瓜果，如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外，避免各种湿热之气积蓄。因此，提倡吃一些有散发功用的辛香气味食物，如芹菜。

2、饮食过于生冷，会造成消化不良，易生各种消化道疾患。所以饮食上有“秋宜温”的主张，也就是说秋天应当避免光吃些凉和性寒的食物，应当多吃一些温性食物。

3、秋燥症主要靠预防，首先宜多喝水。粥、豆浆，多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是梨有生津止咳、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能，很适宜有内热，出现肺热咳嗽、咽干眼痛、大便干结的人食用。

4、秋季饮食应以滋阴润肺为佳。秋燥易伤肺，可适当食用如芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品，可以益胃生津，有益健康。同时可适当多食一些酸味果蔬，食酸以收之。

5、初秋时节，气温还比较高，相对比较干燥，进补也应以“清”补为主，适合秋季食用的食品有：

百合：有润肺、润燥、清心安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。

山药：其特点是补而不滞，不热不燥，不论男女老幼、有病无病、体健体弱，都适合食用。

白扁豆：初秋，用白扁豆煮粥或煎汤服，可消暑热、化暑湿、健脾胃、增食欲。

藕：生藕能清热生津止渴，熟藕能健脾开胃益血。有“暑天宜生藕，秋凉宜熟藕，生食宜鲜嫩，熟食宜壮老”的说法。

黄糖：入秋食糖，不但补益力强，对人体血糖还有一定的调节作用，烧糖胶、清炖黄糖、炒糖丝、黄糖粥等均可。

栗子：有健脾养胃、补肾壮骨的作用。

胡桃：能补肾固精、温肺定喘，又能益气养血、润燥润肠。

花生：深秋后花生成熟，用鲜花生仁研沫煮汤煎或水煎食用，不宜炒吃。

红枣：秋食红枣，是滋阴润燥、益肺补气的清补食品，如能与银耳、百合、山药共同煨食，效果更好。

苦瓜：苦瓜有清热祛心火，解毒，明目，补气益精的作用。

此外，秋季还适合食用梨、荸荠、海蜇、胡萝卜、芥菜、干菇、海带、番茄、兔肉，进补则适宜用黄芪、人参、沙参、枸杞子、何首乌等。

6、穿衣防冷防感冒，秋季气温下降，添衣不要过快，要注意衣服增减，避免受凉感冒，这样有利于机体对气候的适应力。白露过后，气候逐渐变凉，一早一晚更添寒意，如果这时再赤膊露体，就容易受凉，轻则易患感冒，重则易染肺炎，因秋气主燥，燥易伤肺。

7、是重视精神调养。阴虚的人，肝火易旺，动辄发脾气，这就是人们常说的“燥不住火”。肝火偏旺，久则内耗阴津。到了秋季，其燥象更为明显。因此，预防秋燥的另一环就是要重视精神的调养，并以平和的心态对待一切事物，以顺应秋季收敛之性，平静地度过这一多事之秋。

8、任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药，有病治病，无病强身”是不科学的。

9、秋天适当早起，可减少血栓形成的机会；起床前适当伸床几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成也有重要意义。

10、平时应注意保持乐观情绪，经常到空气清新的地方去散步，吐故纳新，以收放“神气”，使肺气不受燥邪的侵袭。

秋季，脸上痘痘增加，眼睫肿痛，牙龈发炎，晨起干咳等。这个时候大家不要忙着吃消炎药等，可以吃一些清开灵等去火清热解毒药。预防为主，所以秋季时可以吃绿豆汤，金银露，龟苓膏等去火解热食品。很多人认为天一凉就不用吃这些了，其实体内还是热的，所以要依旧吃一段时间，遇上干咳厉害的，可以晚睡或晨起时吃点麻油(芝麻油)，这个是起到润肺养肺作用。

秋季茶疗养生小常识：

1、选取生姜、苏叶各3克，将生姜切成细丝，苏叶洗净，用开水冲泡10分钟代茶饮。每天喝2次，上下午各温服1次。

2、萝卜茶：此茶能清肺热、化痰湿，加少许食盐既可调味，又可清肺消炎。主要选用白萝卜100克、茶叶5克，先将白萝卜洗净切片煮烂，稍微加点食盐调味，再将茶叶冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用，每天2次。

3、银耳茶：此茶有滋阴降火、润肺止咳的功效，特别适用于阴虚咳嗽。可选用银耳20克、茶叶5克、冰糖20克，先将银耳洗净加水与冰糖炖熟，再将茶叶泡5分钟后加入银耳汤里，搅拌均匀服用。

4、桂花茶：此茶适用于口臭、风火牙痛、胃热牙痛及龋齿牙痛等。可选用桂花3克、红茶1克或绿茶3克，用沸水适量冲泡，盖闷10分钟后便可随时饮用。

5、苦瓜茶：此茶有利尿等功。可把苦瓜去瓤装入绿茶，挂在通风处阴干，饮用时切碎苦瓜后取10克用沸水冲泡即可。

秋季运动养生可以增强身体的抵抗力，俗语说“秋乏春困”，进入秋季气候宜人，太阳照射时间变短，秋季深度睡眠充沛不仅能恢复身体的力量，还能提高有机体抵抗力，在秋季要遵循人体有生命的物质钟的运行纪律，养成深度睡眠习性，这时候再加之有序科学的运动养生，身体才会愈来愈好。

到了“多事之秋”，要注意养生保健哦！

摘自网络

钢材知识（四）

1. 低合金高强度结构钢的化学成分表:

牌号	质量等级	化学成分 (%)										
		C	Mn	Si	P	S	Nb	Al	Ca	Fe	Al	Mo
Q295	A	0.16	0.80~1.50	0.55	0.045	0.045	0.02~0.15	0.015~0.060	0.02~0.20	—	—	—
	B	0.16	0.80~1.50	0.55	0.040	0.040	0.02~0.15	0.015~0.060	0.02~0.20	—	—	—
Q345	A	0.20	1.00~1.60	0.55	0.045	0.045	0.02~0.15	0.015~0.060	0.02~0.20	—	—	—
	B	0.20	1.00~1.60	0.55	0.040	0.040	0.02~0.15	0.015~0.060	0.02~0.20	—	—	—
	C	0.20	1.00~1.60	0.55	0.035	0.035	0.02~0.15	0.015~0.060	0.02~0.20	0.015	—	—
	D	0.18	1.00~1.60	0.55	0.030	0.030	0.02~0.15	0.015~0.060	0.02~0.20	0.015	—	—
	E	0.18	1.00~1.60	0.55	0.025	0.025	0.02~0.15	0.015~0.060	0.02~0.20	0.015	—	—
Q390	A	0.20	1.00~1.60	0.55	0.045	0.045	0.02~0.20	0.015~0.060	0.02~0.20	—	0.30	0.70
	B	0.20	1.00~1.60	0.55	0.040	0.040	0.02~0.20	0.015~0.060	0.02~0.20	—	0.30	0.70
	C	0.20	1.00~1.60	0.55	0.035	0.035	0.02~0.20	0.015~0.060	0.02~0.20	0.015	0.30	0.70
	D	0.20	1.00~1.60	0.55	0.030	0.030	0.02~0.20	0.015~0.060	0.02~0.20	0.015	0.30	0.70
	E	0.20	1.00~1.60	0.55	0.025	0.025	0.02~0.20	0.015~0.060	0.02~0.20	0.015	0.30	0.70
Q420	A	0.20	1.00~1.70	0.55	0.045	0.045	0.02~0.20	0.015~0.060	0.02~0.20	—	0.40	0.70
	B	0.20	1.00~1.70	0.55	0.040	0.040	0.02~0.20	0.015~0.060	0.02~0.20	—	0.40	0.70
	C	0.20	1.00~1.70	0.55	0.035	0.035	0.02~0.20	0.015~0.060	0.02~0.20	0.015	0.40	0.70
	D	0.20	1.00~1.70	0.55	0.030	0.030	0.02~0.20	0.015~0.060	0.02~0.20	0.015	0.40	0.70
	E	0.20	1.00~1.70	0.55	0.025	0.025	0.02~0.20	0.015~0.060	0.02~0.20	0.015	0.40	0.70

2. 低合金高强度结构钢的力学性能表（拉伸试验、冲击试验和冷弯试验）

牌号	质量等级	屈服点 (MPa)				抗拉强度 (MPa)	伸长率 (%)	冲击功 (kJ) (纵向)				180°弯曲试验 d=弯曲直径 a=试样厚度 (直径)	
		厚度 (直径, 边长) (mm)						钢板厚度 (直径) (mm)					
		≤16	>16~35	>35~50	>50~100			不小于					
Q295	A	295	275	255	235	390~570	23	不小于				d=2a d=3a	
	B	295	275	255	235	390~570	23	34					d=2a d=3a
Q345	A	345	325	295	275	470~630	21					d=2a d=3a	
	B	345	325	295	275	470~630	21	34					d=2a d=3a
	C	345	325	295	275	470~630	22					d=2a d=3a	
	D	345	325	295	275	470~630	22					d=2a d=3a	
	E	345	325	295	275	470~630	22					d=2a d=3a	
Q390	A	390	370	350	330	490~650	19					d=2a d=3a	
	B	390	370	350	330	490~650	19	34					d=2a d=3a
	C	390	370	350	330	490~650	20					d=2a d=3a	
	D	390	370	350	330	490~650	20					d=2a d=3a	
	E	390	370	350	330	490~650	20					d=2a d=3a	
Q420	A	420	400	380	360	520~680	18					d=2a d=3a	
	B	420	400	380	360	520~680	18	34					d=2a d=3a
	C	420	400	380	360	520~680	19					d=2a d=3a	
	D	420	400	380	360	520~680	19					d=2a d=3a	
	E	420	400	380	360	520~680	19					d=2a d=3a	

解析平台法支撑施工工艺

平台法施工工艺背景

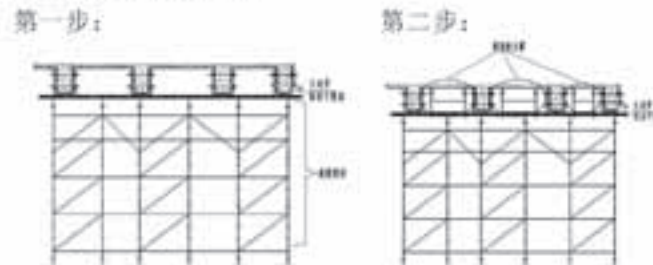
1. 速捷架单支立杆承载力可达5t/7.5t, 传统架体纵、横间距为1.2m、1.5m, 板下立杆受力约为1.2t, 立杆强度富余过大, 造成材料浪费。

2. 结构梁、柱间距不确定, 通常在布置架体时要考虑梁、柱位置, 导致材料种类繁多, 导致材料管理不便、现场施工不便。

平台法施工工艺定义

平台法施工工艺即速捷架搭设至梁底模板下方, 然后在架体顶部铺设新型龙骨, 新型龙骨作为梁底模板主龙骨; 再以新型龙骨为平台搭设板支撑。

施工流程如下图所示:



平台法施工工艺原理



传力途径: 传力明确, 受力简单, 符合结构原理。

平台法施工工艺优点

架体横向间距由1.2m扩大到2.0m, 节省架体用量30%、减少材料规格、减少搭设人工30%、减少运输成本。

工程案例



新型主龙骨搭设至梁底



以新型主龙骨为平台搭设板支撑

工程: 高支模区域板厚120mm, 梁尺寸550mm×1150mm, 层高8.1m, 新型主龙骨搭设至梁底, 以龙骨为平台, 搭设板支撑, 架体间距1.2m×2.0m, 斜杆矩阵式布置, 顶层步距端打斜杆。

速捷架: 温科

为啥挤压式连接套管的退火工艺省不得!

为啥挤压式连接套管的退火工艺省不得!

1. 虽然冷挤压工艺具有节约材料、提高加工效率、提高材料强度和精度高的优点, 但其存在变形能力大幅度降低、韧性降低, 抗冲击能力减弱的致命弱点, 因此有特定性能要求时, 通常采用退火措施来弥补其缺点。

2. 退火工艺可以细化晶粒, 均匀钢的组织及成分, 改善钢的性能或为以后的热处理做准备, 同时降低钢的硬度, 提高塑性, 以利于切削加工及冷变形加工; 还能很好的消除钢中的残余内应力, 以防止变形和开裂。

3. 冷挤压之后如果直接冲孔, 会导致套筒的残余压力大大提高, 如果冲切强度过大可能会在孔附近产生细小的裂纹, 而且由于冷挤压后, 结构的晶体由自然排布到晶体内部发生变形, 如在使用过程中遇到冲击力, 很容易使得晶体之间失去相互的作用力而晶体间发生位移, 产生肉眼无法直视的内部裂纹, 极大影响了材料抗拉和抗压能力, 具有极大的潜在安全隐患。

4. 连接套管的工程受力特点:

1) 理想的高支模支撑的受力特点是以轴心受力为主, 连接套管性能对整体架体影响较小, 但当插入上调时, 连接套管将承受压力;

2) 当工人高空直接将立杆扔到地面, 且连接套管首先着地时, 连接套管将受到冲击荷载, 如果连接套管的韧性较低, 易产生肉眼难以发觉的裂纹, 会在使用过程中埋下安全隐患。

3) 当上调插入深度较小时, 或者受到严重的偏心荷载时, 螺杆对连接套管侧壁会有强大的挤压, 挤压的接触面较小, 产生的应力增大, 易因高脆性直接导致撕裂。

4) 在操作架中, 经常采用悬挑和挑空设计, 该设计连接套管受到较大的弯矩, 对连接套管的管壁应力有较高的要求。

因此连接套管应具有一定的抗变形能力, 不至于在超强应力作用下发生脆性破坏, 严重就会导致架体坍塌!

结论:

综上所述, 立杆作为循环使用的产品, 连接套管应具有一定的抗变形能力, 不至于在超强应力作用下发生脆性破坏。脚手架在工程中的应用工况复杂多变, 从安全角度考虑, 连接套管需要进行退火处理。

速捷架: 吴亚进

学会量力而行

生活中有很多人，在工作的时候，喜欢给自己不断地提高标准，总希望在别人面前表现出最好的一面。这样的要求并没有错，但是什么事情都应该量力而行。如果太过于苛求完美，最终导致的结果只能是离完美越来越远。

有一家电视台的节目主持人主持一档访谈类的节目。因为他的主持风格非常新颖，对待嘉宾也非常真诚，所以不但受到了嘉宾的欢迎，而且节目的收视率更是节节攀升。主持人看到这样的收视率非常高兴，他对自己说，既然大家这样喜欢自己，自己一定不能让大家失望。

每期节目播完以后，他都要到后台亲自去查看收视率。负责这项工作的人员看见他的时候都非常害怕，因为只要这次的收视率比上次的收视率下降哪怕是小数点后面的数，主持人都会十分严肃地问工作人员：“你们觉得这期节目和上期相差在哪里呢？”

工作人员觉得其实这么小的一点变化并不能说明什么原因。只要节目的收视率保持在一个范围内，就足以说明观众对节目的喜爱程度。他们的这档谈话节目的收视率已经有半年的时间都保持在20%以上了。节目导演一再申明这样的变化不代表什么，导演开玩笑地说，可能有些观众那里停电了，可能有些固定的观众临时有事，错过了这档节目，这都是有可能的。但是主持人对这些解释并不满意，他坚持是自己在主持节目的时候说了什么

话或者是做了什么动作让观众不高兴了，所以才导致观众转换频道。由于他对自己的要求过高，过于苛刻，经常因为考虑怎样才能让节目更加出色而睡不好吃不好。工作强度大，心理压力大，这让主持人渐渐身心俱疲。很快，他便患上了抑郁症。医生告诉他说，如果他再不退出这个节目，结果将会非常危险。在众人的劝说下，主持人只能离开这个节目，进行调整和休息。

心理学研究表明，一个人如果把做人和做事的标准定得很高，高到不切实际的话，就被称为完美主义者。他们在做事情的时候通常的标准就是“要么不做，要做就做到最好。”这样的“高标准，严要求”常常会让他们对哪怕一丁点的瑕疵都非常在意，他们常常因为微小的瑕疵不停地钻牛角尖，这样就很容易就形成抑郁的心理。为了自己的身心健康，适当地走出来放松一下是很必要的。

也许这句“要么不做，要做就做到最好”常常被人挂在嘴上，但是事实上证明并没有最好，只有更好。所以我们应该做的是量力而行，做到自己能做到的地步，尽力即可。

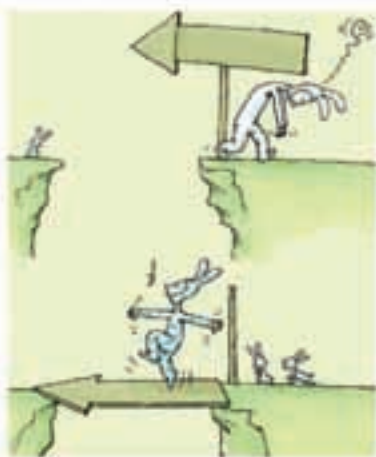


机电公司：陈虹燕

成功者找方法 失败者找理由

从理论的角度，“成功和失败”是结果，在工作中可以理解为结果管理；对于“找方法和找理由”则是过程，也可理解为过程管理。这句话很好的将过程管理和结果管理的逻辑关系阐述的淋漓尽致。一个好的“找方法”的过程管理，往往会导致一个成功的结果，而“找理由”的过程管理也相应会导致一个失败的结果。一个成功的人，往往在面临各种困境的时候，都是想尽一切办法克服，而不是找一堆客观理由放弃。

我毕业工作时，接到公司第一个任务：负责举办员工活动。活动中需要制作海报，海报的预算只有300块钱。我在网上搜附近广告公司，下班后打车挨家去问。几乎问遍所有广告公司，得到的答复是：就这么点钱，不可能做出“要求规格与数量”的海报。我感觉我已经尽力了，第二天向经理报告。经理了解了经过，说：“我觉得你还没尽力，尝试至少3种以上不同方法，仍不能解决问题的时候，再来找我。”听到这句话，我倍感委屈，心想腿都要跑断了还被认为没有尽力，也很不服气。工作还要继续开展，我在网上下了几张同类活动的海报，抱着试一试的心态问同事有没有会PS的，居然还真有。我马上请她帮忙把下载的海报信息改成了公司活动的信



息，按我的想法进行了拼接和修改。最后一看效果图，还真不错！下班后我连忙拿着改好的海报文档去找了广告公司，因为有现成的文档，50%设计费就省掉了，所以费用的问题一下就解决了。

成功者找方法，这个“找方法”是要去尽全力找方法，所有可能的方法，不是找一个方法行不通就找理由放弃。人的潜能是无限的，往往在逆境或绝境的时候会发挥更大潜能。所以，当我们遇到问题的时候，请连续问自己“真的尽力了吗？真的用尽所有方法了吗？真的没有其他办法了吗？”当你以此作为信条的话，你会发现很多问题都可以解决，荣誉感、成就感油然而生。

速捷架：吴巧娥

开启“心动力、新智慧”之旅 《企业组织模式训练营》培训有感



8月下旬的天气，时而狂风暴雨，时而烈日炎炎，时而阴云密布。在这变幻莫测的天气里，各初、高中学校新生陆续迎来了打心里不愿面对但必须经历的军训。8月25-26日在公司澄怀厅我们也经历了一次“军训”！怎么回事呢？原来公司为期一年半的骨干生涯成长营正式开课了，这次培训的课题为《企业组织模式训练营》。

开课初，老师把我们四十多人随机分成了4组，每组分别选队长、取队名、编口号、选队歌，然后依次按事先想好的队形上台展示各组的风采。小组成立后，老师告诉我们，之后在这里我们要忘记职务、忘记年龄、忘记性别，以小组为单位展开活动。1天半的课程别具一格，与以往有很多不同之处，打破了传统的培训模式和授课方式，全程没有课桌、没有椅子，大家要么身体力行参与活动，要么席地而坐用心分享感受。我们在体验中挑战自我，在体验中感悟，活动带给我们更多的是心灵的震撼！

世界上最长寿的鸟类是鹰，可以活到70岁，但是要想活那么长的寿命，在40岁时，它的身体功能衰竭，必须做出困难却又十分重要的选择：要么等死，要么经过一个十分痛苦的更新过程——150天漫长的“修炼”，从而浴火重生。

老师也帮我们安排了一个“修炼”项目。大家盘腿而坐，紧闭双眼，抬头挺胸收腹，掌心相对双手平举不能弯曲，双手前后相互搓十五分钟，双手搓的频率不能太快也不能太慢。刚开始搓的时候，心里想着，嗯，这个动手还挺简单的嘛，做十五分钟，这不是分分钟的事吗？五分钟、十分钟过去，手举不动了、腰挺不直了、搓动的频率也慢了，才知道原来这也不是省力的活，十五分钟有多长，活动前与活动中的感受那完全是两个概念。好不容易完成十五分钟的训练，放松下来分享完十五分钟的心路历程，马上老师又给我们加大难度，戴上眼罩，时间改为四十分钟！大伙马上叫起来，“啊！不可能做到吧！”能不能做到，试过才知道！在老师的动员下，戴好眼罩，按照老师的要求又开始了新一轮的挑战！一开始，在《相信自己》的歌声中，跟着歌曲旋律有节奏地、动作标准地前后搓动着双手，一会儿功夫额

头渗出粒粒汗水，这艰辛程度真的堪比军训，伸直的双手举在空中出现轻微的酸痛感，紧得难受，很想把手放下来歇会，但是按规则我们不能。越往后酸痛感越明显，但我们仍然咬牙坚持着，老师鼓励我们每组相继喊出自己的口号，鼓舞士气，在此起彼伏的口号声中，在多少次想放弃又鼓励自己中，在“相信自己，WO……”的歌声中，这么困难的事情，我们真的坚持做到了！这要放在平日里，这绝对不可能！为什么我们能做到呢？我想，是集体荣誉感在支撑着我们坚持下去，因为我们队伍每个人表现都很优秀，不能因为我一人动作不标准、不坚持而影响小组的分数。雄鹰在鸡窝里长大，就会失去飞翔的本领，怎能搏击长空，翱翔蓝天？同理，与优秀的团队为伍，你将超越极限，超越自己！你会不断成长进步！相信这也是我们大家选择锡山三建这个大家庭的原因！

感触较深的还有风雨人生路这项活动。我们每人带好眼罩，每组人员全部打乱，在活动中你压根不知道你身边的人是谁，而且全程不能讲话，需要上坡、下坡、低头、弯腰等只能通过手部动作去告诉你身后的人。规则宣布后，我们分成几组前后手牵手，开始了坎坷之旅。在黑暗的世界里跋涉，真真切切的感到了茫然、无助、担心，担心前面会有什么未知的障碍，唯一能做的是紧握同伴的手，在同伴的指引下，我们一起小心翼翼地经过小河、爬过小山丘、穿过电网、跨过障碍物，好不容易回到了原点。在《感恩的心》歌声中，回想过程中的坎坷，我们想到了很多，感谢父母给予我们健康的体魄，明亮的双眼，感谢走在我们前面的“领路人”，感恩在生活中、工作中指引我们的贵人，正是由于你们的热心帮助与耐心引导，我们的人生之旅得以更加顺畅！感恩公司提供给我们的工作平台，经过此次的训练，我们之间的信任与默契提高了，今后在大家相互搀扶与支持下，公司的凝聚力、战斗力将更强了！

当然，也感谢无锡凯登管理顾问有限公司带给我们全新的体验，我们期待再次踏上“心动力、新智慧”的成长之旅。



机电分公司：刘春燕