



真诚沟通

工作十余年总觉得和人打交道不容易，以前上学时没有发现有这么的困难，工作后才发现不管与同事交流还是和客户接触都会碰到很多难处，有时候不仅仅是相互没有理解意图，甚至还会导致不必要的误会。究其原因都是沟通的问题。

为了解决工作生活中沟通的问题，减少因不理解或误会导致的损失，我们应注意自己的交流方式，毕竟人因成长过程和学习环境不同会使其对不同的沟通方式产生不同的反应，对此我们首先应做到真诚第一，想要与人顺畅的沟通，首先要有真诚的心态，不玩虚的、不故作。内心的想法最终都会投射到人的只言片语、肢体动作以及表情上，所以不要认为内心的想法别人察觉不到，弄巧成拙不如敞开心扉，用最真实的一面与人沟通。在与人沟通前我们应明确自己的意图并调整好心态，如果有偏见或对事情不了解，宁愿停下来等调整好心态了解了事情真相再进行沟通，以免事得其反。

不沟通时不管对话的角色是谁，都保持对等的心态，面对三教九流的人，能够慈眉善目、平静温和，以尊重的心与他们说话，面对位高权重的大人物，也能够不卑不亢，以高贵的心与之交流。归根到底以真诚之心待人，自会有真诚之人待我。

【郭佩发】

健康是福

前段时间，魏则西的死亡医疗事件又一次把医疗界的丑陋面目暴露在公众视野，不幸的人只有经历过才能体会医院治病有多难多黑暗。从食品安全到无处不在的潜规则黑幕，使人一下子就没有了安全感。生活的环境中什么都是不安全的，都是腐败的，人人唯利是图，没有了社会环境应有的正义和人心的善念，那少数人的坚持又有什么意义。人到中老年或多或少都会面临一些病痛困扰，但看到一些事件的内幕后总觉得自己还是幸运的。至少没有像太多不幸的人那样被带入无边的苦痛折磨，使得人人自危，不敢生病。我们社会看似平静的表面现象因事件被暴光的黑幕往往最能触动我们的心灵，这社会还有没有公理，人心还有没有公德，原有对政府，对公司和人与人之间的正常行为总认为是有社会责任感和起码的底线，但一次又一次的荡然无存，感觉到处都充满了欺骗和邪恶，是政府体制的问题还是我们多数人都都是邪恶者？当社会环境沦为人人坑我，我坑人人的时候，我们还能有多少的生存意义。人生在世，纵然你权倾一世，富甲一方，若没有善念善行，那很快也就消失在历史的潮流，被人遗忘。所以对事件的反思后，如果政府没有能力去约束，去改变现状，那对我们多数平凡者来讲也只能是多关注自己的健康，尽量使自己少生病，少承受病痛困扰，少去医院受一些折磨，真正悟到健康才是最好。

【方卫星】

中年，不是一个年龄，而是一种生活状态

中年，不是一个年龄，而是一种状态，生活日趋稳定固化，对许多事物开始兴趣大减并感到疲于应付。

接送孩子上下学；面对机械重复的工作；加班挣外快换学区房；假面无趣的饭局应酬；与另一半乏味的互动；对抗日渐松弛的肌肤和眼角的细纹；在人群中越来越难遇见有倾诉冲动的知己；对健康生出隐忧；意识到年老的气息开始迫近；逐渐滋生难言的孤独并对孤独感到容忍和习惯……

对中年而言，简单直接的情绪波动越来越少，“一言难尽”这个词汇的使用频率越来越高。

对中年而言，许多人其实尚在年轻着，但内心寂寞无边，肩上的责任和负担开始有了重量。

对中年而言，最大的困扰不是没有热情，而是维持热情的后继乏力。

对中年而言，心中依然有梦想，脚下却不一定有坦途。

对中年而言，并不是不知道自己真正喜欢的是什么，而是，选择须让位于对现实的遵从。

对中年而言，爱不再轻易说出口。看上去似乎不需要爱，也不再柔软。

那么，还有什么能够带来安慰、欢愉和振奋？

我不是一个随时随地血槽满格、每天不断熬制华丽鸡汤和瓢泼如注鸡血的战斗鸡。

我是无数慢性困惑症者中的一员，在这里试着和你一起寻找突围的方向。

我知道身边不会有人和你聊这些，因为他们都在忙着变得更好，就像你在朋友圈看到的那样。

所有人都以为别人过得更好，所有人都在合谋成为这美好世界的一员。

我不打算这么干，反正已经有太多的人在负责美好。我只想承认我每天都会软弱和纠结，我时常过得很糟糕。

以至于我对其他人的困苦有着秒懂的领悟力。

因为我与那些困苦之间，并无距离，这大概是我人生中最有把握的一件事。

所以，让我们拉起手，试着一起循着这条幽暗的通道，向前摸索。

【姜波.推荐】



目前影响监理工作的主要问题

1、监理单位的体制问题。目前，我国监理单位的性质，基本上都是股份制的民营企业。内部人员的组成，是股东与雇员的关系，除了股东和在该公司注册监理工程师能相对稳定在一个单位里执业外，其他监理人员的流动性很大，有的工程一个施工周期，会调换多个监理人员。有的监理公司，名义上是外地“某某监理有限公司”，且资质等级都是乙级、甲级公司，但实际操作、运转的人员都是当地人士，一套班子多个牌子、“借鸡抱窝”的情况较多。

2、监理与业主的关系问题。监理与业主的关系，从理论讲，应该是委托与被委托方的合同关系，并且不存在利益和利害关系。但现在有很多监理公司与工程项目的建设方存在着“姻亲”关系：有的是建设集团公司的子公司、分公司，有的虽然不是集团公司的一部分，但集团公司“某某经理”、“某某领导”却是该监理公司的大股东，实际控制着、存在着自己干的活自己监理，此类监理项目机构类似或等同于建设单位的“工程部”。

3、承揽监理业务的不恰当竞争。工程施工周期、监理取费费率以及监理人员的素质，从理论上讲应该是协调的。但自从工程施工招标实行最低价中标以来，监理招标、监理业务的承揽也实行最低价承

包。在监理业务竞争时，很多建设单位不是优先考察监理单位的资质、人员的素质，而是以最低的监理取费标准为选择的唯一标准。部分监理单位为了能得到监理业务，也互相压价，以致个别工程的监理取费标准仅有8%。低价承揽业务很难高素质监理人员的到位或到位率。以某综合楼工程为例，该工程建筑面积6620.6 m²，框架七层，工程造价354.6万元，工程建设合同工期为8个月，监理取费354.6×8%=2.84万元，每月均摊为0.355万元。按本地区总监理工程师月工资2500~3500元、监理工程师月工资2000~2500元、监理员月工资800~1200元测算，监理单位对该工程监理人员的配置以及负有责任且有签批权的监理工程师的到位，就很难得到保证。从现场抽查的情况看，在监理一线工作的监理人员，多数工程是监理员。有的开发商，低价委托工程监理，监理公司象征性地委派几名监理人员到场监理，履行验收签字的义务，而实际对工程“监理”的是甲方组建的业务素质远强于监理项目机构人员的工程部的人员。

4、监理人员的业务素质参差不齐。实行监理行业准入制度以来，我国监理队伍的相应专业知识和基本素质，有了很大的提高。部分监理工程师，从全国执业考试中获得；近年，部分省、市，经过主管

部门考核，很多从事监理工作的人员，获得监理工程师的职业资格。但是，从整体素质而言，仍然还不能适应监理市场的需要。一方面现有的监理从业人员，大部分都是半路出家，是从不同的专业转换而来，从施工单位、设计单位、建设管理部门、大专院校或其他下岗单位的转行或退休的监理人员，学历相差悬殊，有研究生，也有初中毕业，且文化水平偏低的占绝大多数；职称差别很大，有高级工程师，也有刚走出校门的毕业生。

5、部分监理人员事中、事前控制的能力偏差，关键部位、关键工序的监理旁站到位不到“点”。到施工现场隐蔽抽检、巡查时，经常可以听到现场监理人员的回答：“施工单位还没有报验”，或在监理验收签认后，监督抽检发现并指出关键部位或关键工序的质量问题时，如：KL纵筋的锚固长度严重不足；柱筋纵筋由多变少直径由小变大插筋的锚固长度短2/3等时，现场监理人员经常会“如梦初醒”“理直气壮”地“指导”施工人员应“如何如何”，或会告诉你，他已经发现，等等。这些关键部位、关键工序之所以出现质量问题，咎其责任主要应由施工方承担，但与监理旁站不到位或到位不到“点”有着直接的关系。

【李元.推荐】

防空地下室防护设计常见通病

防空地下室是人防工程的重要组成部分，在战时起着不可估量的作用。防空地下室建设质量的好坏，是否符合人防规范的要求，在设计环节起着至关重要的作用，设计如果本身就存在缺陷，该人防工程的建设质量就无从谈起，甚至失去其应有的功用。与地面建筑设计相比，防空地下室设计有许多特殊要求，作为工程监理单位，必须掌握这些特殊要求，以便进行预控。

人防地下室对战时要有合理的防护措施，已确保人员物资的安全。防空地下室的主要防护内容未“三防”，即对核武器、生物武器、化学武器效应的防护。5、6级防空地下室不考虑常规武器直接命中，但要在规划时采取分散布置，在单体设计中采取划分防护单元、抗爆单元等技术措施，将炮、炸弹直接命中所带来的杀伤效果减低到最小程度。其中，核武器主要通过光辐射、冲击波、早期核辐射、放射性污染、核电磁脉冲五种杀伤效应对人员、物资进行毁伤，化学武器主要利用化学物质的毒性来大面积杀伤人员和毁坏植物，生物武器主要以致病微生物如细菌、病毒等使人失能及致死。因而，防空地下室的防护设计，必须保证工程结构强度，有可靠的防护密闭措施及消波措施。但是由于部分设计人员对人防地下室的特殊性认识不足，进行防护设计时容易出现通病，本人根据上岗培训笔记，整理如下内容供大家参考：

一、部分设计人员对人防地下室的特殊性认识不足，把防空地下室混同于普通

地下室进行设计，忽略了其建筑、结构、给排水等方面特殊要求，失去了防护作用；

二、错误地把单纯为地面建筑服务的水泵房、配电房、冷冻机房等设备用房、金库作为防空地下室；

三、多数防空地下室未解决室外出入口问题，出入口数量和宽度不满足防空地下室和防火规范要求；

四、结构设计中，未对临空墙、门框墙进行专门的设计；

五、平战转换设计没有引起足够重视，造成有的项目平时使用不方便，有的项目战时无法转换；

六、防护设备选用不恰当，新设备、新技术应用极少；

七、防空地下室整体防护能力不协调，使战时功能无法满足，如管道无防毒措施，随意穿越防护密闭墙，电梯井在清洁区等；

八、防空地下室未进行战时通风、给排水和电气的设计；

九、结构设计中，对钢筋混凝土的延性比、最大含钢率未进行验算，多数达不到要求，人防工程特有的构造要求未引起重视。

十、防护单元内设有变形缝。

【李树林】



安宁市实验学校石江校区建设工程开工建设



安宁市实验学校石江校区建设工程地点为职教基地3号路与23号路交叉口处。项目规划用地面积约130.34亩,规划建筑面积约54460平方米,规划建设60个班(小学30个班、初中30个班)的九年一贯制学校。建设综合办公楼1栋、图书馆1栋、学术报告厅1栋、音体馆1栋、中学教学楼2栋、小学教学楼2栋、小学综合教学楼1栋、中

学科技实验楼1栋、宿舍楼2栋、食堂1栋、中水站1座、篮球场10个、标准运动场1个及供配电、弱电智能化系统、消防系统、地下停车场、绿化、室外总图等配套设施。项目主要建筑结构类型:框架结构;预计工程总投资:约22000万元。项目施工合同工期330日历天。

【张宝君】



小学综合教学楼独立承台



中学综合教学楼土方开挖回填



男生宿舍独立柱基

东湖公园 景观提升改造工程

东湖公园景观改造照明工程,主要施工内容为:安装庭院灯84盏、LED墙壁灯12盏及沿湖LED洗墙灯940米,总投资约156.67万元。工程于2016年6月1日开工,合同工期为60天。

东湖景观绿化提升改造工程,主要施工内容为:绿化改造面积约2000平方米、新建管理房2座、新建风雨休闲廊3个、道路改造5000m²、排水管道安装980米、栏杆安装930米,总投资约383.50万元;工程于2016年5月11日开工,工期90日历天。

【胡超群】



透水砖道路铺设



沿湖洗墙灯



风雨休闲廊



新建管理房

“八一”随想

每当建军节到来的时候,穿过军装的人都忘不了生命里那一段军旅生涯,那些曾经的岁月,历历在目。记忆里,当兵的历史令人难以忘怀,它的青春、奉献、流血、牺牲和祖国的安全,人民的安定和鲜红的军旗、绿色的军营紧紧地联系在一起,只需一声熟悉的军号一首嘹亮的军歌一弯边关的明月就会唤醒你贮藏在记忆中当兵的岁月,它似乎不曾留下烙印却把青春年华献给了祖国。它会在你的身上留下一种干练、果敢的气质,它会在你的瞳孔里留下一丝难以捉摸的机敏,它会在你的一生中永远留下做人的尊严。当过兵的人就是不一样,宁折不弯意志刚强,即使脱了军装,人们也能看出那个人有过一段当兵的岁月,这种特殊的职业少不了必备的气质,一切都成为历史,成为记忆,但对于你一个当过兵的人却永远忘不了那些激情燃烧的岁月,立志当兵是你梦寐以求的愿望,走进军营是你人生的选择。报数是你人生的报到,军号是你的音乐爱好,一穿上绿色军服的身躯就有一股沸腾了献身的热血,从此你就融入了钢铁长城的行列。

啊,军人——多么崇高的职业。无论是士兵还是将军,终生忘不了他入伍的第一夜激动的心情无法平静。当兵就意味着奉献,军营这个崭新的世界给了你施展才华的空间,训练场磨练你的意志、韧性、毅力、胸怀,边关丛林考验你的机智、勇敢、奉献、牺牲,这是人生的沙场目标就是前进,就是胜利,永不退缩……

【汤建明】



朋友见面，相谈甚欢，却不想她忽然感慨出一句：“看你多好，在家里画两笔画，写两篇文，周末同一群孩子玩耍。不像我们，每日为工作卖命。”我笑笑没有答话。

同样的话，小区里超市的店主也同我说过，那时候我还在上班，去买菜的时候，她也感慨：“看你多好，按时上下班，早涝保丰收，不像我们，没日没夜，没年没节。”我也同样笑笑没有答话。

我不喜欢同别人争辩这样的话题，因为每个人都看着其他人很好，包括我自己。

我的那个朋友，在我眼里，儿女双全、家庭和睦，夫妻工作也算稳定，生活对于她来说，虽不够富足却也温馨如意；而后一个小卖店的女主人，在我当时看来，能够自己做自己的主，就是最大的幸福。

其实，我们都错了！每一个人的生活，不过是冷暖自知罢了。

之前，小卖店的店主看我上班，便觉得一定是

轻松的，哪里知道，我也是很多年没有好好休过节假日了，大量工作压的我要加班到凌晨之后，任务完不成也要扣发工资，生病休假，便要扣除相应绩效。

现在，我的朋友看我闲在家里，觉得我不用风吹日晒就完成了她们顶风冒雪才可以完成的事情，可是她哪里知道，在她们与娃嬉戏时，我在学习；在她们会同“周公”时，我在学习；在她们享受一家人的其乐融融时，我还在学习……我的午饭经常要到下午三点才吃，我周末要滔滔不绝地讲上五六个小时……

可是，我却并不能责怪她们，因为她们两者眼中的“美好”，我全部经历过，我明白：每一个人，都有人前的风光和背后的辛酸，没有哪一项工作，可以完美到你不劳而获。

每个人的生活都是不一样的，就如这世上没有两片相同的树叶一样，自己的冷暖，只有自己知道，别人的冷暖，自己永远也体会不到。所以，一个人

烦恼的，或许正是别人所羡慕的；一个人骄傲的，或许也正是其他人所不屑的。人与人的生活，根本没有可比性。

这世上，其实万事万物都是互补的，“能量守恒定律”在人生中也是存在的，生命没有多给任何人一分一毫，可是为什么却有那么多的人，要盯住别人头顶上的光环，却忽视了自己生活里的温暖呢？

每一个人，都是把自己最美的一面展现给别人，可是背后有多少无奈、辛酸和付出，却只有自己知道。当我们只看到自己的这些无奈、辛酸和付出时，难免自怨自艾起来，将自己贬进了尘埃，却把别人仰望成美丽的风景。

其实，与其抱怨，不如欣赏，欣赏他人，更欣赏自己，你会发觉：自己比想象中要好很多。过好自己的人生，你便是那最美的风景，一片云淡风轻中，光环万丈的前行。

【马涛.推荐】

放下也是一种快乐

人的情感总是希望有所得，以为拥有的东西越多，自己就会越快乐。所以，这一人之常情就迫使我们沿着追寻获取的路走下去。可是，有一天，我们忽然惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈、一切不快乐，都和我们的要求有关，我们之所以不快乐，是我们渴望拥有的东西太多了，或者，太执着了，不知不觉，我们已经执迷于某个事物上了。

譬如说，你爱上了一个人，而他(她)却不爱你，你的世界就微缩在对(她)的感情上了，他(她)的一举手、一投足，都能吸引你的注意力，都能成为你快乐和痛苦的源泉。有时候，你明明知道那不是你的，却想去强求，或可能出于盲目自信，或过于相信精诚所至、金石为开，结果不断地努力，却遭来不断的挫折。有的靠缘分，有的靠机遇，有的得需要人们能以看山看水的心情来欣赏，不是自己的不强求，无法得到的就放弃。

懂得放弃才有快乐，背着包袱走路总是很辛苦。

【苏兴.推荐】

生活色彩

生活，自有酸甜苦辣，就好像调色板。生活，多姿多彩，就好像一部连续剧，从中有酸有甜，有苦有辣。总之，生活需要色彩才会精彩！

红色，生活中需要你的激情，你一旦有了激情，那就是为以后打好基础，自然，有了激情做什么都简单，激情是生活中丰富的一面，它随时陪伴着你，你若能唤醒它，它就会给你人生上的成功。

橙色，它如秋天那么的朴实，也是收获的象征，在一学期过后，自己的劳动就有了结果，结果有好有坏，你若精心耕耘，结出来的果实自然硕大，你若守株待兔，那结出来的只有腐皮没有果啊！

黄色，它虽然在人们中的第一印象中不是那么的好，但它可是宝贵的经验教训，在失败后，不要灰心丧气，要有信心，吸取经验教训准备东山再起，因为失败往往是为你打开另一个成功的大门。

绿色，生活中必要快乐，快乐往往是先苦后甜的，没错，只要经历过风风雨雨，到了最后，总是会遇见彩虹的。

青色，它是在人失败后才会出现，又苦又涩的，给人压力，然而，只要事事都往好处想，它就会慢慢消失。

蓝色，它是生活中轻松的一面，也是所有人最向往的，因为在生活中谁都想轻轻松松的度过每一天。

紫色，它是生活中人们最不想遇到的，跟在蓝色之后，自轻松之后的麻烦，所以人们在生活中不希望遇到它。

黑色，它是黑暗的使者，使人感到孤独，同时也存在着一种神秘，为生活增添了一份色彩。

白色，它与黑色恰恰相反，纯洁，友善，不会使人感到孤独，反而使人感到快乐，它常常是人们所向往的，追求的。

在我看来，所有颜色当中彩色是最好的，因为它具备了所有的颜色，也是最完全的。

生活如果没有了色彩那么就不再精彩，平凡的生活有什么好呢？不如多几分麻烦和几分快乐，这样能让人受到启发和感悟，也能得到经验和教训，所以生活需要色彩！

生活如画，需要色彩来描绘。

【李发喜.推荐】