

掌控情绪

人生不如意十之八九，生活常常给我们猝不及防的不愉快，例如早上上班时堵车，心仪已久的商品又没抢到……这些不愉快倘若日积月累，就会不自觉地臆想：难道我天生命不好，倒霉事全占了？是不是他们针对我，为啥那么多的不如意？

长此以往，人就会产生自怨自艾的情绪，暂时让自己处于独我境界，隔离与外界不愉快事实，产生一种悲愤的情结。如果这时，你能够战胜自我，用强有力的内心力量化解之，那迎来的就是“太阳依旧升起的明天”；可是有一部分人会沉浸在这种低迷的情绪状态中，不能自拔。有人会问，那处于这种低迷的状态，到底怎么办呢？我要说的是，你的这种低迷状态是一种“想”的结果，你的注意力在于思考，而要把“想”的方式转换成“做”的方式，那么你注意力就转变了，你就会改变当下的感受，而进入另一种感受，这时的低迷情结就中断了，你可以处于另一个维度里，从而就改变了自己。“做”就是做事的意思，你不停的做事，就没有机会也没有时间来思考体验那些不好的情绪了。

人的生命实际上是一种能量的体现，当我们的这一能量在某种方式受堵时，就换另一种方式；当我们的能量在这一时空受阻而不通畅时，不妨换一个地方从新开始。我们的不如意不舒服都是我们的生命能量不顺畅，没有自由流动，我们所要做的就是，寻找对的地方对的时间对的人对的方式，让我们顺畅起来。

通往幸福的道路，也是我们终生奋斗的历程，努力做事，让成功证明自己的实力和价值。勤奋夯实做事，会让我们很少陷入心灵危机，会让我们成为现实主义者，当然了，也会让我们更快成功。

□总师办 韩娟

拥抱生活

生在这个飞速发展的时代，每个人都怕自己比他人慢，似乎一旦慢下来，便再也追不上，然而人生旅途的美妙，绝不仅仅是如何快速抵达终点，更在于享受沿途的风景，只要终点是你的方向。

无法决定的结局，就不用去刻意纠结，每一趟旅途我们终究应该注视窗外的风景，见识一下独特的自己。或许这条道路上有无数人指引着你前进，当你面对十字路口的时候，总是希望有个人可以来帮你决定方向。何必如此焦虑呢，你只管前进，剩下的交给时间。要记得无论经历什么，都要让自己心安，静下来的旅途总会比被指引好。

我们都应该感谢自己，因为每个人都是独一无二的，因为有我们的存在丰富了整个世界。我们不用刻意的要求自己，不去管烟云流逝，不去问沧海桑田，不是每个人都想要奔赴星辰大海，也不必寻找诗和远方。只需守住内心的素和简，在简洁的光阴里，平淡生活，做真实快乐的自己，想不明白的事就放一放，不必执着，得不到的东西就松手，不必执拗。

知我所能，我所能者尽善尽美；知我所不能，我所不能虚怀若谷。光阴似箭，日月飞梭。我们不必纠结过去局限未来。我们要的不仅是抵达终点，给自己划上一个完美的结局，也要学会欣赏沿途的风景，开心拥抱生活中的每一天。每一处风景都应该去享受，每一份幸福都应该去珍惜。

□生产部 殷唐丹

2022年03月25日
壬寅年二月廿三
第03期(本期4版)
总第63期
内部刊物 欢迎索阅

春蕾

【我和你，一起成长】

Great

格雷特起重机，提鼎问天下

Great crane, win the world

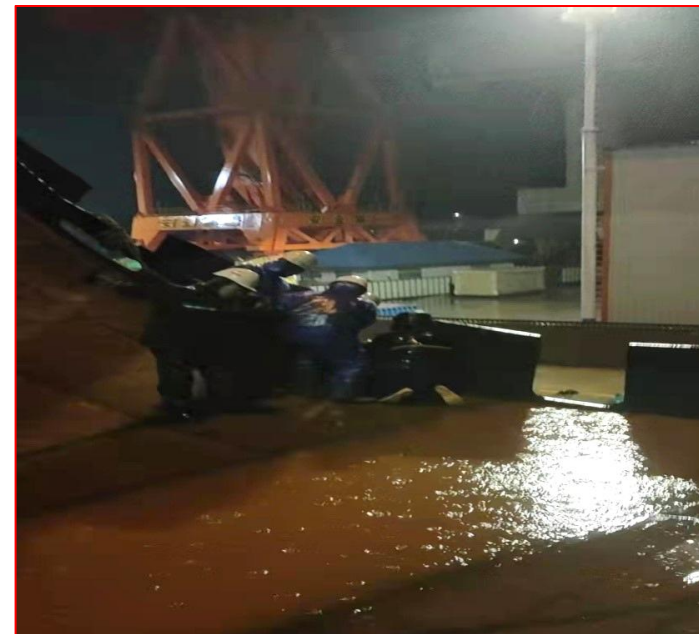
公司网址: www.jsplt.cn

人勤不怕倒春寒 风雨无阻保生产

——北口大桥鞍罩及防撞箱制造项目纪实(二)

3月20日，春分，淅淅沥沥的春雨已经下了两天，重工科技码头场地上已有不少积水；加之骤然下降的气温，给外场作业人员带来了不小的挑战，但是阴雨天气浇不灭工人们的劳动热情。为确保按时完成防撞套箱项目的交货计划，码头拼装作业区全体人员自动开启加班 hard 模式。

考虑到雨天湿滑、天色昏暗，给吊装作业带来很大的困难，现场负责人张国均特别召开了安全吊装专题现场会：安全、质量、进度，一个都不能少！每次吊装之前，都要做好安全交底及人员安排，并检查吊机安全技术性能、确认对讲机通讯正常；对于大件起重作业，必须先进行试吊；节段翻身，除了行车司机、地面起重工之



外，带班人员必须旁站指挥协调，确保生产安全。张国均最后还特意叮嘱管理及后勤人员，雨衣、开水、箱体内部照明、夜间照明等配套必须保障到位。

“5+2，白加黑”，他们任劳任怨抢进度，加班

加点不言苦。汗水伴随雨水，洒满这篇热土，通过现场主管、施工班组、起重班的紧密配合，共同努力，防撞箱这一公司重点项目的拼装作业顺利推进，顺利完成了既定目标，再一次用实际行动彰显了格雷特人吃苦耐劳的敬业精神。

□重工科技 朱静

格雷特集团子公司服务热线 □博欧电动葫芦销售：0513-86701221 □重工科技码头招商：0513-86716658

感恩祖国 珍惜当下

最近俄乌战争爆发，除了官方媒体的新闻报道，各种自媒体文章也是充斥于网络，众说纷纭：有人说是乌克兰一再挑衅，俄罗斯忍无可忍；有人说是美国从中拱火，坐收渔利；还有人说是俄罗斯大国沙文主义复燃。但是不管怎么说，战争确实是爆发了，战火绵延了几乎整个乌克兰，受苦受难的还是黎民百姓，即使他们守在自己家中，依然能不断地听到警报声、枪炮声、爆炸声，所以他们只能仓惶地躲进地下室，或者奔向地铁站避难。



对于这次俄乌冲突，我们在情感上同情乌克兰人民，在立场上也能理解俄罗斯政府，因为当年我国抗美援朝

和这次俄乌战争的性质有几分相似，共和国的先辈们也经历过同样退无可退的境地。电影《长津湖》里有句台词我印象特别深刻，“这场仗如果我们不打，就是我们的下一代要打。我们出生入死，就是为了他们不再打仗。”对于国际霸权主义，就像伪善的豺狼，就要把它打痛打怕！打得一拳开，免得百拳来！

从这场战争中，使我们明白了一个道理：哪有什么岁月静好，只不过是有人在替你负重前行。只有中国共产党，才能带领人民过上安定幸福的美好生活。在中国共产党的领导下，通过艰苦卓绝的奋斗，经过几十年的不懈努力，中国早已是世界第二大经济体，第一大制造国，成为唯一拥有联合国产业分类中全部工业门类的国家，多种工业产品规模世界第一，使绝大多数人都能拥有一份相对稳定的工作，全面消除绝对贫困，携手步入小康社会。

战争是一面镜子，能够让我们更好的认识到和平的珍贵，值得庆幸的是我们生在了一个美好的国度，一个和平的年代。所以我们要好好珍惜今天来之不易的生活，感恩社会和企业给我们提供的工作和机遇。懂得感恩和珍惜不仅是我们的本分，也是我们获得事业成功和人生幸福的大智慧。

只有在感恩中，我们才能不断成长；只有懂得珍惜，我们才会成为更好的自己。谨此与同事们共勉！

□质保部 张顺义



公司为女职工发放节日礼品

阳春三月，草长莺飞；春光明媚，百花绽放的季节里，“三八”国际妇女节如期而至。为体现公司对广大女职工的关心与照顾，促进公司和谐发展，让全公司女职工度过一个充实愉快、富有意义的节日，公司提前为全体女职工准备了精巧实用的节日福利，向辛勤工作在公司各个岗位的女职工送上温馨的节日祝福，让全体女职工充分感受到格雷特大家庭的关爱，度过一个充满爱心与温情的美好节日。

公司为职工发放节日福利这种人性化的管理方针得到了广大员工的支持，不仅增强了员工的归属感，也激发出大家爱岗敬业的无限热情，在公司形成了良好的企业向心力和凝聚力。女职工们拿着慰问品，感慨良多，一名女职工说：“自从进入格雷特工作，每年都为我们女职工节日发放慰问，我感到很幸福！也很幸运融入到这个集体，我今后会更努力工作，来回馈公司对我们女职工的关怀。”

每逢“三八”妇女节，公司都会给女员工们发放节日礼品，这是企业的传统，也是企业人文关怀的重要组成部分，这不仅表达了格雷特对女职工的关心，更是体现公司领导对女职工的工作的肯定，她们将以更加饱满的精力投入到以后的工作之中，为公司的发展作出更大的贡献。公司祝愿全体女职工身心健康、保持自信和美丽！

□行政人事部 吴婧

组织开展常态化培训 助推企业高质量发展

3月12日，公司2022年度首场培训在二楼会议室召开。本次培训主题是公司管理制度，由行政人事部唐园园部长主讲，各部门负责人及文员参加培训。唐园园介绍：公司将会持续开展各类培训工作，将其纳入公司常态化管理内容。本次进行管理制度培训是为了充分调动企业员工的积极性，完善经营体制，理顺经营工作的运行程序，提高企业社会地位和经济效益。

唐园园从人员增补申请管理流程、新员工入职管理流程、人员内部调动流程、员工离职管理流程、员工休假管理流程、加班管理流程以及劳动合同管理流程等方面进行培训，重点阐述了相关制度的注意事项，加强了各部门对管理制度的理解与认识。培训会在学习讨论的热烈氛围中进行，各部门负责人明确表示将以身作则，并且把制度要点传达给每一位员工，上通下达，将管理制度落到实处。

本人作为行政文员，谈一谈参加本次培训的心得体会。因为是入职不久的新员工，如果有不到位的还请谅解。企业发展好比古代帝王打江山一样，困难重重：创业初期肯定有很多人不计回报地发挥自身力量、才华去帮助企业发展壮大；一旦公司发展壮大到了一定的程度，难免出现各种不合理现象，比如运营、管理滞后，是很多公司会出现的问题。事实上，我司已经处于中型企业行列，不同于小微企业的关注点，面临的突出管理问题是：人员、部门多，如果责任分工不明确，容易出现各自为政的局面。

制度规范和约束的功能侧重于消解人性弱点、增强行为能力和克服客观环境不利因素，因此，定期进行企业管理制度培训是有非常大的必要性。一家成功的企业，必须有规范性与创新性的管理制度作为支持，管理日常活动，保证工作流程和效率。完备而有效的管理规章制度是建立现代化公司的前提和必要条件，是激发员工积极性、增强公司凝聚力、进而挖掘公司潜力、树立公司良好形象、全面强化竞争力的根本保证。

□行政人事部 钱金晶