



# 江南水務

Magazine

总第10期  
2013第一期

内部资料 仅供交流

## JIANGNAN WATER



| 用 户 至 上 | 多 供 好 水 |

地址：江阴市长江路141号

电话：0510-86415608

传真：0510-86415638

<http://www.jsjns.com>

微声音：

守护我们珍贵的水资源  
向地下水污染宣战

联合开放活动花絮

为心灵添动力

——青年员工拓展训练小记







编委：龚国贤、沙建新、王建林  
高立、曾武、吴耀东  
周益献

主编：徐梅华

副主编：骆才良

编辑：田源、张慧

封面摄影：王炜

# CONTENTS

清流传声》 P / 01  
Clear spread sound

微声音：守护我们珍贵的水资源 向地下水污染宣战  
一季度大事记

水情视点》 P / 04  
Water Affairs Viewpoint

联合开放活动花絮



P/04

技术浪花》 P / 09  
Spray technology

江阴市二次供水的管理实践

源头活水》 P / 14  
Springs flowing

为心灵添动力  
——青年员工拓展训练小记

走进团队的第一步——找准自我  
团队前进的不竭动力——认识责任  
团队成功的真正要义——寻找共赢  
团队精神的永恒源泉——学会感恩



P/10



P/15



P/29

心河清泉》 P / 20  
Heart River springs

拓展训练心得体会

永不消逝的“水务神六”  
团队是怎么炼成的  
拓展训练教给我的  
心灵动力

动感文体》 P / 25  
Dynamic Style

赛出风格 赛出水平 赛出友谊  
——记公司与市检察院乒乓球友谊赛

包饺子做蛋糕 大家乐在其中  
——公司举行“庆‘三八’节 做快乐女性”主题活动

拔河闹元宵 聚力增干劲



P/31

水月镜像》 P / 31  
Moon Water mirror

春日

缤纷生活》 P / 36  
Colorful Life

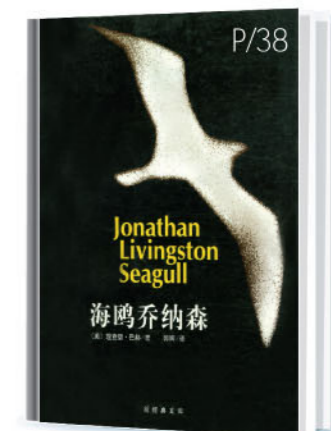
起床十件事 开心一整天

办公室健康小秘书：妙招清洁键盘鼠标

书籍推荐  
《海鸥乔纳森》  
《对赌》

心灵鸡汤》 P / 40  
Heart Chicken soup

品味慢的优雅



P/38



## 微声音

# 守护我们珍贵的水资源 向地下水污染宣战



近日有媒体报道，为了躲避查处，一些企业将污水通过高压水井压到地下进行排出，已有同胞成了地下水污染的“难民”。由于饮用了被污染的水，有些人患上了癌症，有些孩子身体发育畸形……“当天空不再是蓝色，小鸟不会飞翔；当江

河不再有清澈，鱼儿也离开家乡；当空气不再是清新，花朵也失去芬芳。”我们不能让歌词中的情景发生！新的一年，大家行动起来，守护我们珍贵的地下水，向地下水污染和那些地下排污的不法企业“宣战”！



→→→ 食物、水、空气……我们的健康面临着前所未有的威胁。可是，这些威胁来自哪里？我们扪心自问，都是人为的。为了眼前、为了私利，不考虑他人，不考虑后代，不考虑人性。我

们没有被灭于天灾、战争、饥饿，却可笑的承受着来自文明世界的这些副产物。作为制水人，我们能做的就是呼吁人们重视我们的环境，重视环境的可持续性。  
(质量管理部 刘勤洪)

→→→ 人们追求金钱物质是为了更美好的生活，但为了一己私心利益而对万物的生命之源进行破坏，最终将舍本求末、一无所获，甚至会断

送了整个世界的未来。请从点滴做起，保护水环境，守护住道德最底线！  
(客服中心 仲丽萍)

→→→ 拥有一个优美宜居的生存环境，已经成为当代中国人的又一个期盼。地表下的水污染，让人触目惊心，深深地震撼着我们的的心灵。对于那些非法排污的企业，我希望政府一查到底，决

不姑息养奸，不可为眼前的局部利益，放弃目前大好的发展时期和美好的未来，我们同心同德，一起实现全国各族人民的“中国梦”。  
(计量检定中心 江豪)

→→→ 在任何污染面前，谁都不是旁观者，趁一切都还来得及，趁一切还没有变的坏到无法挽

回，请珍惜、保护我们的水资源。  
(总经办 徐筱茜)

→→→ 突然觉得小时候能喝上清甜可口的井水是一件多么幸福的事情，还有那在自家井下冰镇

过的可口西瓜。  
(管线所 葛晓丹)

→→→ 1956年日本发生震惊世界的水俣病事件，当时的日本处于高速发展时期，企业为了降低成本增加效益，将没有经过任何处理的废水排放到水俣湾中。不久后当地居民就患上了“猫舞蹈症”，而这正是由于大量的工业废水排放，污

染了水资源，从而导致病症。“前车之鉴，后车之师。”为了我们自己，为了我们的家人，为了我们的下一代，让我们携起手来，守护我们珍贵的水资源。  
(生产技术部 袁园)

→→→ 要建立全社会的监督机制，健全执法的联动机制，提高违法成本，严格执法，人们便可

以少为企业违法排污而烦恼了。  
(生产技术部 施展)



# 一季度大事记

## 01 二〇一三年一月 摘要

1月11日，公司召开2012年度安全生产工作会，副总经理高立及相关部门人员参加会议。

1月21日，公司在调度大楼14楼会议室召开2012年度总结表彰大会暨二届四次职代会。公司党委书记、董事长龚国贤作讲话，总经理沙建新作题为《提振信心 凝聚合力 奋发实干开创水务事业新局面》的2012年度总结报告，并详细部署2013年度工作，明确了今年的各项工作任务。会议由副总经理高立主持。

1月30日，公司副总经理高立、工会主席周益献带队走访慰问共建单位——驻澄某部连队。

2月5日，公司安全生产领导小组，分赴水厂、加压站、各镇（街道）营业所，及市政工程公司、澄西水厂建设工地，开展节前安全生产大检查活动。

2月7日，江阴市委副书记、市长沈建，市委常委、副市长计军，副市长费平、龚振东及建设局、卫生局等相关部门负责人，走访慰问了公司肖山水厂。公司党委书记、董事长龚国贤，常务副总经理王建林陪同慰问。

## 02 二〇一三年二月 摘要

3月6日，公司在调度大楼13楼培训中心，召开2013年信息宣传工作会议暨举办新闻写作知识培训。公司相关部门负责人及通讯员共70余人参加会议。

3月14日，江阴市委常委、常务副市长孙小虎一行来到公司，开展调研，指导工作。公司党委书记、董事长龚国贤，总经理沙建新等领导陪同调研。

3月22日，由中国供水服务促进联盟主办、全国40多家供水企业举办的首届联合开放活动如期举行，来自江阴市的学生代表、媒体代表、用户代表共200多人，参加了公司组织开展的开放日活动。

3月26日，中国水协名誉会长李振东一行多人，来到公司进行实地调研、指导工作，党委书记、董事长龚国贤，总经理沙建新等公司领导陪同调研。

## 03 二〇一三年三月 摘要

# 联合开放活动花絮

文/图 澄水 无名



“世界水日”宣传活动

解答

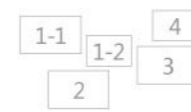
发放资料

3月22日，2013首届国内供水联合开放日（江南水务活动）正式启动，来自我市的用户、媒体、学生代表共200多人，参与了此次活动。

本次活动是由中国供水服务促进联盟主办、全国40余家城市供水单位联合举办、同时开展，是联盟首次集供水行业合力，面向广大社会民众全方位的沟通和宣传，旨在成为供水企业与广大百姓互动交流的绿色通道。公司作为服务联盟的5家发起单位之一，根据联盟“首届联合开放”活动的要求，结合公司实际情况，作了详细周到的策划和布置，各部门各负其责、积极作为、通力协作，确保了此次活动的顺利开展，同时也建立起了江南水务“对外开放日”的活动模版，取得了一定实效。

通过活动，不仅提高了社会对供水行业的准确认知，也充分展示了供水企业的良好形象、实力和发展愿景，获得了社会的认可和支持，体现了公司高度的社会责任感。





- 1、启动仪式
- 2、聚焦
- 3、参观供水陈列室
- 4、现场解说





- 1
- 2 3
- 4

- 1、现场解说
- 2、互动
- 3、现场采访
- 4、参观水厂



认真记录



合影



# 江阴市

## 二次供水的管理实践

曾武

**摘要:** 以江阴市住宅二次供水现状的调研为基础,对住宅二次供水管理模式的隐患和弊端进行分析;简略介绍江阴市市区二次供水由供水企业集中管理模式的实际操作和实践,阐明现阶段要实现住宅二次供水水质、供水安全、与市政供水系统的平衡以及供水服务等方面较高的保障水平,集中管理模式是一种较好的选择。

**关键词:** 住宅二次供水; 江阴; 集中统一管理模式。

改革开放以来,我国的经济取得了重大的成就,从1978年到2010年,我国国内生产总值实现了百倍的增长。江阴市(县)更是由1978年地区生产总值(GDP)仅4.33亿元,增长到2010年实现地区生产总值(GDP)2005亿元。经济的飞速发展促进了江阴城市规模的迅速膨胀和人口的快速增长,由此引起的水量增长也给当地的市政供水企业提供了难得的发展机会,为其对社会提供更高的供水保障和更优的供水服务打下了良好的基础;但同时也使许多新的问题和新的挑战突然出现在我们面前。如何建设和管理好居民二次供水系统,保障供水的安全就是其中之一。

表1 2000~2009江阴市GDP增长情况

年份	GPD(亿元)	增速(%)	年份	GPD(亿元)	增速(%)
2000	328	9.34	2006	980	22.8
2001	365	11.7	2007	1190	17.9
2002	410	13.2	2008	1530	14.9
2003	508	21.1	2009	1713	12.0
2004	638	21.2	2010	2005	17.0
2005	788	18.5			

### 1、二次供水系统建设和管理存在的问题。

在城市的供水服务方面,经济的快速发展导致的不确定

性也时常使我们没有充分的时间和信息为应对一些新的事物做好必要的准备,很多制度和标准体系的建设常常落后于发展的需要。在江阴,高层的居民住宅在2000年以后才开始逐步出现且在最近几年急速增长。之前的高层建筑多为企事业单位办公楼和商务用楼,均采用单个总表接入楼宇给水系统,内部由产权单位自行管理的模式,因此,早期的高层住宅因产权和管理责任划分的问题沿用了该管理模式。然而,部分系统在经过近10年的运行之后,由于给水系统建设和管理的缺陷,系统在水质、安全和稳定性方面开始出现问题。

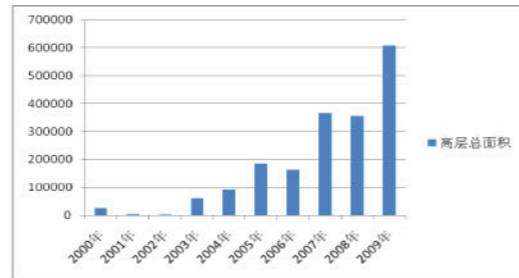


图1 2000~2009江阴市区高层住宅建设情况

通过细致地调查和分析,我们发现,由于部分开发商在房产开发中的价值取向引起的低标准建设问题和物业公司供水管理力量不足等原因,二次供水从建设到管理、维护都存在一定的无序状况,供水安全性和保障性差,用户矛盾比较突出。综合起来主要反映在以下几个方面:

① 房地产商对增压设备的选用标准不一,产品质量参差不齐。

② 房地产商开发完成,物业公司接手管理后,因专业力量较弱,运行管理和维护技能低,故障处理速度慢,使设备常带病运转,使用寿命降低;由于权责不明确,发生问题相互推诿。

③ 部分小区地下清水池采用砼池,池内易孳生青苔和小虫,部分采用钢制水箱的则发生锈蚀;其次,多数清水池容



图1、二次供水运行设施

积大,且无容量调节装置及措施,水滞留时间过长,水中余氯量不能满足水质安全要求;另外,少数水池盖缺失或密封不严,因异物易掉入,久不清洗等原因,水质难以得到保障。

④ 部分房地产商安装的二次供水增压设施无资质,安装不规范,在材质、卫生许可上缺少严格的监管,对设备日常运行数据缺乏收集和管理,给供水的安全留下了一定的隐患。

⑤ 二次增压设施无统一的调度和管理,在高峰用水时段或运行过程中发生故障时,极易造成市政管网水压的剧烈波动,影响周围用户的正常供水。

⑥ 水泵和管道缺乏专业的管理,水泵的修理和维护难以落实;管道漏损严重,漏损水量由用户分摊,再加上水泵运行费等费用,水价偏高,收费困难,造成设施维护资金短缺,服务不到位、水价高,收费难的恶性循环。供水的保障性存在较大隐患,同时产生极坏的社会影响。

⑦ 二次供水设施日常管理中最重要的就是水质的保证,国家对设施的消毒、清洗、水质监控等方面都有严格的规

定。根据调查情况,能监测到位的小区很少,虽未发生过急性事故,但在这方面存在极大的隐患。

### 2、住宅二次供水系统集中统一管理在江阴的实践。

随着问题的增多,涉及的各方之间的矛盾也日益尖锐。为及早解决这一矛盾,江阴市人民政府组成了由建设局、卫生局、房管局、物价局、法制办等职能部门参与的专门的工作组,对江阴的二次供水的管理进行专题调研,同时结合国内其它城市的经验,于2008年7月出台了《江阴市市区高层住宅二次供水管理办法》。文件中明确高层住宅二次供水工程按照一户一表、水表出户、计量到户的要求设计和建设;相关设施建设和15年运行期的维护费用单独列支,计入房价,15年后的设备更新及维护费从房屋维修基金支出;同时,鼓励由市政供水企业对高层住宅二次供水设施进行统一管理。

为切实保障城市高层住宅二次供水系统的安全稳定运行,建设行政主管部门在管理办法的基础上积极协调相关各方,使各方就系统的建设、维护和运行管理问题达成了一致意见。自文件发布以来,江阴市市区所有高层住宅的二次供



水设施的建设和维护均实现了由江南水务公司统一管理。2011年3月1日,《江苏省城乡供水管理条例》正式实施,其中第十七条明确要求“居民用户的二次供水设施,经建设单位组织验收合格后,由供水单位负责运行、维护和管理。”这一条例的实施更为我市二次供水由供水企业统一管理的模式提供了明确的法律依据。

以下,结合我市近几年具体实施情况,就系统的设计、建设和维护管理等方面作一个简要的介绍。

### ① 住宅二次供水模式的选择

表2 供水模式的分析比较

	稳流罐 + 变频泵 + 消毒设备	地面水箱 + 变频泵 + 消毒设备	稳流罐 + 变频泵 + 高位水箱 + 消毒设备	分析
设备投资	中	高	低	模式3增加高位水箱,减少变频设备及相关电气控制单元,故可大大减少设备投资。
设备更新期	短	短	长	模式1、2电机和水泵的启闭根据用户用水情况和用户管道压力情况实时自动操作,启闭频繁,设备寿命受较大影响;模式3采取水位控制和定时控制的方式启闭设备,启闭频率远低于其它模式,设备寿命能得到有效保障。
管道系统造价	低	中	高	模式2较第模式1增加工艺管道,造价增加;模式3较模式1、2需增加一道给水立管,相应增加给水系统造价。
建筑配套设施造价	低	高	中	模式2需要较大的设备用房,模式3设备用房面积最小。
水质保障性	中	中	高	模式3消毒设备设置于系统中段且后续管道管径较小,水质影响小。
供水保障性	低	中	高	模式1在市政管网停水或压力偏低时必须停止运行;模式2在市政管网一般性停水或压力偏低时能保证正常的供应;模式3能满足较长时间正常供水,通过水箱液位调节,一般性的停水、停电不影响正常供水。

设备运行稳定性	一般	一般	高	模式1、2工艺复杂,控制环节多,故障发生可能性高;模式3工艺简单,易于控制,稳定性好。
运行费用	高	高	低	模式1、2频繁启闭,运行工况偶尔处于最佳工况,能耗高;模式3启闭次数少,运行多数时间处于高效区,且能充分利用管网压力,运行费用低。
维护难易程度	难	难	易	模式1、2工艺复杂,控制环节多,故障发生可能性高,维护次数多;且技术上不开放部分多,对厂家的依赖程度高,维护困难;模式3工艺简单,易于控制,故障发生概率小,且设备均为成熟的通用技术,便于维护,另外,一般的维护和修理不影响正常供水。
维护费用	高	高	低	模式1、2的维护频率、配件价格、技术支持、人员配备等较模式3高,维护费用增加。
对管网的影响	高	高	低	模式1、2水泵启闭时段无法人为主动控制,大范围内设备大多同时开启和关闭,对管网冲击大;模式3可通过人为干预,通过对运行时间、水位等参数的调节相互错峰进水,对管网无明显影响。
对水厂的影响	高	高	低	模式1、2均一定程度上影响了水厂的供水和调节能力;模式3具备较大的调节容积,对水厂无影响,且有利于应急状态下的供水。
远程监控	一般	一般	高	模式1、2运行参数较多,逻辑联系复杂,各种成套产品技术特点不一,不利于监控系统的建设,只能满足监视和简单的控制;模式3运行参数少,逻辑关系简单,利于软件的开发和远程的监控。
对居民的影响	一般	一般	低	模式3可认为选择运行时段,减小对周围居民生活的影响。



1	2	3
4	5	

- 1、住宅小区二次供水泵房
- 2、浊度、余氯在线检测
- 3、流量、压力远传
- 4、紫外线消毒
- 5、视频监控

根据以上各种因素综合考虑,我们采取的模式以稳流罐+变频泵+高位水箱+消毒设备为主要发展方向,在不具备条件的情况下合理选择其它两种方式,例如在已建小区的改造工程中,还是以前两种模式为主。

### ② 建设标准

就江阴目前的发展来看,江阴的经济水平已经在国内处于领先地位,在对社会基础设施的建设和社会服务功能的完善方面也相应会提出更高的要求。就供水而言,我们一直以国际水准为我们的发展目标,以供水系统安全为第一要务兼顾服务、环保和效益做好日常的经营管理。因此,我们结合国内外的先进经验,综合考虑安全保障和信息化技术的发展,确定二次供水系统的建设标准。我公司受托建设和管理的泵站全部实行无人值守,生活用水泵房单独设置,在一般建设的基础上增设了泵房设备运行监控、视频监控、压力流量监控、在线浊度余氯监控等远程监控系统,数据通过光纤

或GPRS网络进行传输,并设专人24小时值守,监控系统在供水系统出现异常报警的同时将报警信息通过短信的方式发送至相关人员;另外,在水泵或水箱的出水管道上设置紫外线消毒设备,更好地保障了水质。

### ③ 设备选型、材料选择

目前,我们受托建设的二次供水系统中,水泵、电机、变频控制器、电气控制元件和在线余氯浊度仪等重要工作和监控单元均要求采用进口、外商独资或合资的国际知名品牌产品。根据该要求,再重点综合售后服务的相应速度等因素,通过公开招标的方式确定产品;小区内部管道系统一般由房产开发商建设,在管材的选择上,我们要求从泵房至配水立管必须采用不锈钢管或内衬不锈钢复合钢管;如设置水箱,水箱必须选用内壁为不锈钢材质的半封闭水箱。

### ④ 建设流程中的控制

为实现住宅小区二次供水系统在安全、节能和服务等方



面预期的功能，政府职能部门、房产开发商和供水企业必须密切沟通，紧密配合；尤其是政府职能部门在其中的监管作用非常重要，供水企业作为供水和日后设备维护的服务者，必须在建设过程中保证足够的参与度。我公司在二次供水系统的建设中主要在以下两个方面做好控制：

#### (1) 施工图审核

在满足《二次供水工程技术规程》等国家相关标准和《江阴市市区高层住宅二次供水管理办法》要求的基础上，我们对系统的设计增加了以下要求：

- 加压管管材应采用不锈钢管或内衬不锈钢复合钢管。
- 每个分区不应超过11层，除顶上3层不设减压阀外，其余均设支管减压阀。
- 管道井平面尺寸不小于1.2米×0.5米，管道井门尺寸不小于1.6米×0.7米。
- 生活水泵房应单独设置，有独立的门窗。
- 生活水泵机组应留有数据采集端口，并能与远程控制系统直接衔接。
- 屋顶消防水箱、消防水池应加装水表和防污隔断设施。

#### (2) 竣工验收

工程验收阶段，我公司仅参与涉及系统设计、施工质量和安全相关的项目的验收，如设备材料的验收、管道系统试压、隐蔽工程验收等。工程竣工后，房产开放商必须提供包括系统竣工图、生活用水泵房平面图、加压设备选型方案、加压设备购买合同、加压设备合格证、加压管材质报告、合格证等，各阀门、配件材质报告、合格证等，加压管试压报告、管道冲洗记录、隐蔽工程验收记录等在内的完整的竣工资料方可通过验收。最重要的是，政府授权供水企业对二次供水的安全和质量实施监督，限定开发商必须由我公司出具签署验收合格的意见后才能办理后续交房手续，这一措施充分保障了供水企业监督职能的落实。

保障二次供水系统的安全与稳定，供水企业集中管理的模式是一种较好的选择。

### 3、结论。

在目前环境下，由市政供水企业统一集中管理住宅二次供水系统是保障该系统安全稳定运行、减少社会矛盾的较优的选择，其优势主要体现在以下几个方面：

① 供水企业在供水的技术力量、财力、物力和承担社会责任的主动性方面都具有明显地优势，而且，供水企业在供水服务上的延续性是物业管理公司无法企及的。所以，由供水企业统一管理二次供水设施的运行，能更好地保证二次供水过程中设备清洗、消毒、污染源隔离、运行参数调整、水质监控等各个环节工作落实到位，保障水质安全。

② 供水企业的各项优势，同样也会大大提高二次供水设施运行的稳定性，从而提高供水保障性；更重要的是，随着二次供水的不断增加，若开发商都按照最经济的方式建设二次供水设施，势必造成用水时段过于集中，市政管网超负荷运行，导致直接供水用户断水。所以，应该由供水企业对二次供水进行统一规划，合理选择二次供水模式，优化市政管网，对二次供水设施合理调度，错峰供水，才能切实保障供水。

③ 二次供水设施由供水企业统一接管，可在实现抄表到户的同时平衡好各方利益，用户只需按水表读数支付水费，避开了漏损分摊、设备维护等一系列问题，提高老百姓对供水服务的满意度。

目前，该模式已经开始在国内多个城市运作，并取得了较好的效果。但是，在供水保障度提高的同时，该模式的运作还存在一些问题，例如政府、供水企业、房产开发商之间的利益协调、模式实施与物权法之间的权衡、系统维护阶段供水企业与业主权益的冲突等等。所以，只有充分保障与二次供水管理相关的制度、规范、法律、技术等各个方面的协调发展，才能真正促进二次供水管理工作的健康发展，切实保障供水安全。

# 为心灵添动力

## ——青年员工拓展训练小记

□ 文/图 水轩

生命是一场竞赛，需要全力以赴；生命是一场耕耘，有付出才有春华秋实；生命是一份感动，只有我们敞开心怀才能体验；生命更是一种不断的修炼与超越。如何为我们即将踏上职场旅程寻找答案，1月6日、7日，公司组织青年员工60余人来到无锡某培训基地，开展了一次以培育心智为主题的拓展训练。

曾经的我们，或许总是沉默不语；曾经的我们，或许带着些骄傲自大；曾经的我们，或许茫然不知感恩，然而，经过了这两天一夜的心灵历程，通过我们的积极参与、用心投入，在一次次互动与游戏中收获了快乐、收获了感悟，这是一次思想上的磨砺，更是一次心灵上的洗礼。







## 赛出风格 赛出水平 赛出友谊

——记公司与市检察院乒乓球友谊赛

□ 文/图 田源

“好球！”站在一旁观战的队员不时喊出这样的声音。

1月18日下午，江南水务与江阴检察院的乒乓球友谊赛在市水磨方乒乓馆里举行。

赛前，参赛队员们早早地来到比赛场馆，熟悉着场地，尽管当天的气温比较低，但是队员们热情不减，在进行预先热身大家都换上了短袖运动服，都以积极的姿态来应对此次比赛。

每年，公司都会与检察院举办乒乓球友谊赛，为彼此的乒乓球爱好者提供了一个切磋技艺、快乐健身、增进情谊的平台，体现了一种向上的人生态度和良好的精神风貌。本次参赛的人员共有12人，年龄最大的年近六十，最年轻的才二十几岁；裁判员由双方平时的指导教练担任；分6个参赛小组，先由前3组同时上场比赛，不比赛的人员担当小组裁判；比赛采取一对一的单打形式，5局3胜制。

比赛中，参赛队员神情专注、谨慎应对，紧张、投入的程度一点都不亚于专业的乒乓球运动员。你扣过来，我抽回去，参赛者纷纷拿出最佳的竞技状态，亮出自己的绝活，上演了一幕幕劲道十足的扣杀、犀利的反抽、飘忽不定的弧线球，比赛精彩，活力四射。抱着对每分必争的态度，有的场次比分咬得很紧，较着上升，一时不分上下，打到了决胜局才分出胜负。在一旁的裁判员认真、公正地记录着成绩，阵阵的叫喊声、喝彩声不时响起，整个现场的气氛轻松而热烈。经过激烈的厮杀角逐，最终江阴检察院夺得了团体冠军。

走下赛场的双方队员，似乎意犹未尽，大家谈笑风生，互相交流着比赛的点滴、打球的经验，心情舒畅，感情融洽。正如《诗刊》里所说：“银球穿梭忙飞舞呵，织出一道友谊的彩虹”。



### 知识链接

乒乓球运动于19世纪末起源于英国。据说，当时有两个英国网球发烧友，有一次在室外进行网球较量，难分难解时逢天公不作美，下起大雨，迫使两名血气方刚的青年人躲进了学校的食堂里。之后俩人把饭厅的桌子拼起来，中间用几块砖头隔开，用网球拍打了起来。旁观者觉得很有意思，纷纷仿效，随之席卷欧洲。

乒乓球的英文最早叫“TABLE TENNIS”，中文是“桌上网球”。到1900年左右，出现了赛璐珞制的球，由于拍与球撞击发出“乒”而落台时发出“乓”的声音，故而又称“乒乓球”。

乒乓球比赛的规则于1922年形成，由一名英国剑桥大

学的学生编纂而成。1926年1月，国际乒联正式成立，当时的发起国家是奥地利、英格兰、德国、匈牙利和瑞典，首届世乒赛也于同年正式举行。现在乒乓球已经发展成世界上开展最为广泛的运动之一，有40万专业选手活跃在世界各地。

乒乓球从1988年汉城奥运会开始成为正式比赛项目，从上世纪50年代以来，中国就一直在这个项目中处于领先地位。自容国团1959年赢得第一个世界冠军至今，中国乒乓球队近50年来在世界三大赛事中共为国家夺得了100多个世界冠军，并且囊括了4次世锦赛、2次奥运会的全部金牌，创造了世界体坛罕见的长盛不衰的历史。







## 走进团队的第一步 ——找准自我 01

带着陌生和疑惑，我们的培训正式拉开了序幕。教练带领大家做了一系列互动的小游戏，引领同事们进入角色，投入其中，并通过拼报纸的游戏，完成了分组。随后，第一个真正意义上的小组PK正式开始了，教练要求大家在较短的时间内完成制定队名、队标、队呼、队歌的任务，并将这些内容画在队旗上，选出队长和副队长，最后，还要在舞台上完成一个夺人眼球的亮相。

这似乎是一个艰难的任务，刚完成了分组，组员间根本不熟悉，许多人连名字都叫不上来，更没在一起共事过，如何能配合默契完成这些任务呢。然而，沉默是短暂的，不一会儿，每个团队都活跃了起来，有自告奋勇推选队长的、有主动请缨完成任务的，也有机智智慧主意多多的，渐渐的，就连平时性格比较内向的同事也被带动了起来，加入到了出谋划策的队伍中来，和谐队、长江一号队、威武队、水务神六队……一个个响亮的名字诞生了，昭示着年轻人的青春与朝气，也饱含着学员们对自己团队的一份期待与认可，大家在五颜六色的队旗上，写下了自己的队名，画上了自己精心设计的队标，并一一签上了自己的名字。在这一刻，我们已经不再孤单，团队就是我们的家，同样，我们肩负责任，要为这个家，贡献自己的力量。

每个人都是一个个体，当个体融入到团体的时候，需要经历一系列的心理历程，从防备到放松，从陌生到熟悉，就像进入到一个工作角色，难免会有迷惘、也会有困惑，认清自己，接纳他人，便能够坚定地走下去，就像教练所言：打开一扇门，看到一群人。



徐 阳——分组，设计队徽、队号、队歌。一切为了团队，没有个人主义，大家各抒己见，发挥各自的特长，你出主意，他抓落实，大家忙得不亦乐乎。心灵的沟通，关系的融洽，从不认识到认识，在短短的2天时间内有了一个飞跃，虽然我没有带领我的团员最终取得胜利，拿到第一名，但是我我觉得成绩并不重要，重要的是过程。

通过半天的努力，我们的六个团队已经成型，然而，如何让它向更高、更远的目标前进，这需要考验团队的协作力、凝聚力。教练带来的两个小游戏，让我们经历了开心、难过、失望、痛苦，在这起起伏伏的心路历程中，我们深刻懂得，作为团队中的一员，不管是普通成员，还是领导者，都有属于自己的一份责任，责任让我们攻坚克难，担当让我们凝心聚力。

在第一个游戏中，每个团队的成员围成一圈，边拍左右同伴的肩膀，边逐字喊出“我们是最棒的！”这句口号，不能重复，不能说错，还要尽量快，看起来简单的任务，但实际操作起来却有一定的难度，特别是在“快”上，总会遇到瓶颈，需要每位队员全心投入、配合默契。但这并不能成为大家突破

自己的阻碍，在各位队长的想方设法下、各位成员的齐心协力下，60秒、50秒、40秒……团队一次次地刷新着记录，创造着让人惊讶的成绩。在这个小小的游戏中，同伴间打消了所有的壁垒，并第一次真切体会到了团队合作带来的正能量。

接下来“领袖风采”这个游戏，是让许多成员最难以忘怀的，规则很简单——倒数报数，惩罚也很简单——做俯卧撑，但是就是这简单的游戏，却让很多人刻骨铭心，第一次那么惊心动魄地感受到了压力的存在，第一次那么真真切切地体味到了所要承担的责任。在这个游戏中，大家笑过，也哭过，现场从喧闹嘈杂，到鸦雀无声，游戏结束了，但给所有人带来的震撼却久久不能忘怀。

## 团队前进的不竭动力 ——认识责任 02



孙 黎——随着惩罚一次比一次严厉，每一轮游戏都显得特别难熬，所有人小心翼翼，生怕有所遗漏而害得整个团队受到惩罚。但在关键的最后一局中，却因为我的疏忽而功亏一篑，等待我们的惩罚是队长做240个俯卧撑，副队长做120个俯卧撑，这简直是不可能完成的任务！我满心愧疚，但却无力改变这个事实。当我们的副队长再次倒在地上，挣扎许久没有起身，我再也忍不住悔恨的心情，冲了过去将她扶起，代她完成没有做完的惩罚，许多队员也纷纷趴下，一起来完成。当我们做错一件事时，应该怎么办，是逃避还是承担责任？我觉得对自己所做的每一件事，都要有承担后果的勇气，而在出现问题后，大家齐心协力共度难关，才是团队存在的意义。







接下来，我们再来说说做蛋糕的现场情况吧，只见不大的一间包厢内挤满了争相学习的女员工，她们边看着老师的动作边自己琢磨着。这看似很简单的一个过程，然而却有一套很细作的程序，打蛋、搅拌面粉等每一个步骤都不能松懈，都要很用心地去操作、去完成。于是，大家分工合作、齐心协力，忙得不亦乐乎，整个食堂都笼罩在欢乐的气氛中。而在我们这些女员工之中不乏“大师级”的人物，如夏向荣、梅晴等，做起蛋糕来很是得心应手。

当一个个蛋糕从烤箱里取出来时，那扑鼻而来的蛋香、浓浓的奶味，深深地吸引了在场的姐妹们，吊足了她们的食欲。每人分一块尝尝，细腻的触感瞬间在口中化开，“哇，太好吃了！”大家都惊呼。还想再来一块时，蛋糕已被迅速“瓜分”了。

包饺子做蛋糕，大家乐在其中，难忘而有意义。



## 包饺子做蛋糕 大家乐在其中

——公司举行“庆‘三八’节 做快乐女性”主题活动

□ 图/文 刘敏 陆红萍 田源

3月7日，公司在员工食堂内举行“庆‘三八’节 做快乐女性”主题活动，大家都亲自上阵，包饺子做蛋糕，尽享亲手制作而带来的乐趣和喜悦。

刚过午后，原本安静的食堂充满了欢声笑语，女员工们早早来到这里，等待即将开始的包饺子做蛋糕活动。

让我们先来关注一下包饺子的现场吧，都知道包饺子是门技术活，为此，专门邀请了熟于包饺子的同事倪绍瑞、张国华、董勤勋、赵文峰来作指导老师，他们分别从和面、揉面、醒面、擀皮等操作环节进行详细讲解、认真示范，女员工们个个跃跃欲试，有的学揉面，有的学包饺，有的学擀皮……其中揉面可是力气活，没有点气力，面揉不到位，皮子也擀不好；擀皮是最难的，要擀得又圆又均匀，可要花点功夫，刚开始大家都不熟练，皮子一直供应不上，慢慢找到一些感觉了，则越擀越快，越擀越好。

经过大家2个多小时的共同努力，终于品尝到了自己亲手包出来的饺子，虽说大小不一、形状各异，但看着大家争抢吃饺子的劲儿，就知道有多美味了。







## 团队成功的真正要义 ——寻找共赢

03

团队精神的意义，不仅在于对内的合作，也在于对外的交流，经过一天的训练，我们开始真正读懂了团队的重要性，教练又带大家了解了团队精神的另外一层深刻含义——团队与团队之间的交流与互动。

红黑游戏，是我们此次拓展训练中最具深度的游戏，6个团队，被分成3组，每组两队进行对抗，通过出红牌或黑牌，来积累最大正分，最终达到赢的目的。这个游戏充满了神秘感，需要去猜测对方队员的想法，同时也要坚定自己心中的信念。开始，许多团队并不能悟懂游戏的真正意义，而将游戏的重心放在了打倒

对方上，随着游戏的渐渐深入，大家也终于明白，合理的竞争，应该是诚信而坦荡的，真正的智者，追求的应该是共赢的结局。

而比游戏更为精彩的，是各位队长将组员参加游戏的心理历程，与大家进行了共享，有诙谐幽默的，有意蕴深刻的，在这场游戏中，没有输和赢，最终的目的，是让大家懂得游戏的内涵，在今后的生活与工作中，能做一个正直、守信、坦率的人。



**夏孝名**——红黑游戏使团队领导者在经历一场博弈之后，每每收获良多，普遍的心得是：双赢、合作、与人为善、包容等。这场游戏告诉我们的，仅仅是合作与双赢？这场游戏所揭露的，仅仅是人性深处的自私、狭隘？绝不仅仅如此。首先是责任，既然成为团队的领导，就要为这个团队付出；其次是智慧，是在责任基础之上的智慧，或者说是在智慧基础之上的责任。



## 团队精神的永恒源泉 ——学会感恩

04

两天的时间过得很快，不知不觉，我们的拓展训练已经接近尾声，虽然只是这短短的两天时间，虽然只是不大的会场，但是，大家的心里都在悄悄发生着改变。在依依不舍中，我们迎来了此次拓展训练的最后一个游戏，所有的人都被蒙住眼睛，在黑暗中，走过了一段未知的旅程。

在这段旅程中，有风风雨雨，有磕磕绊绊，你唯一拥有的，是拉着你向前的一双手，在黑暗中，他们是你的全部，即使再艰难，也未曾分开过，信任，是你此刻唯一的选择。

音乐响起，烛光闪烁，在烛光下，公司领导为大家系上了象征着踏上征程的红丝带，亲切的话语鼓励着大家，在烛光映照下的一张张年轻的面庞上，已然多了一份坚韧，多了一份懂得。此

时此刻，大家拿起话筒，说出了自己心中的感谢，感谢的是一直以来都将我们视作生命中最珍贵之物，尽自己全部心血给我们美好未来的父母；感谢的是在开心时与我们共同分享，难过时给我们依靠、失意时给我们鼓励的好友；感谢的是无私地对我们进行帮助，陪伴我们共同成长，给我们人生广阔施展舞台的公司领导、同事。不管是谁，他们就像是黑暗中的那双手，在我们人生中的任何时刻，因为有了他们，才能风雨无阻，勇敢前行，到达理想的彼岸。

学会感恩，是我们此次拓展训练的最后一课，也是最重要的一课。人与人之间，因为感恩，将会收获喜悦、收获快乐、收获幸福。



**张莉**——懂得了什么是感恩，读懂了感恩的真谛，让我更了解了团队凝聚力的强大。最后的一个环节，我们都被蒙上眼睛，彼此不知道对方是谁，却紧紧握住对方的手，搀扶着对方走过阶梯、穿越马路、通过障碍物等等。当摘下眼罩的那一刹那，大家都发出了不一的惊叹声，原来陪在我们身边的伙伴原来是他（她），为此有人感激、有人兴奋、有人惊讶……对于工作，我们总是在抱怨，总是不满，会疲倦，会迷茫……是否有人意识到是企业给了我们梦想起飞的舞台，使我们成长！我们应该学会感恩，感恩父母赐予我们生命，感恩企业给予我们舞台，感恩社会让我们成长——“没有强大的个人，只有强大的团队”！





# 感悟

## 05



两天的课程让我学会了如何进行团队之间的博弈，学会了运用正能量增加同事朋友之间的信任，学会了要时刻怀着一颗感恩的心。  
周为

在任何大环境中找到适合自己的角色，全力以赴，会交流，会合作，会服从。  
陆凌峰

短短的两天的课程，收获却可以享用一生。  
艾曼

没有失败，只有还未到达的成功；没有怯懦，只有深藏的勇气；没有骄傲，只有低调的自信。  
潘霆锋

用团结合作的方式，凭借勇往直前的勇气，以上级指引的工作目标，做好江南水务的一颗螺丝钉。  
陆波



生命是个成长的过程，每次成长都伴随挑战，而每个人又必须在挑战中成长。

人这一生，只要背后有人支持就不算输。

在工作中不能以自我为中心，个人的鲁莽会给整个团队带来损失。

这次拓展训练的经历也是一种人生的阅历，也是对自己思想境界和传统观念的一次提高和更新，仿佛踏上了一块更高的基石，使自己看到了前方别有洞天的美景。

虽然只有短短的两天的时间，但是我深深地体会到人与人之间的沟通、同事之间的相互学习和团队精神是我们工作取胜的关键。

每个人都能在团队中找到自己的定位，战胜恐惧，一起战胜那些表面看起来很难的事。

赵肖植

徐彬峰

何芳

苏敏红

汤苗苗

汤苗苗

汤苗苗

施展

# 拓展训练

## 心得体会



永不消逝的“水务神六”  
团队是怎么炼成的  
拓展训练教给我的  
心灵动力



# 拔河闹元宵 聚力增干劲

□ 文/图 田源 张慧

拔河是人数相等的双方对拉一根粗绳来比较力量的对抗性体育娱乐活动。有人认为中国古代的“牵钩”就是早期的拔河运动，源于春秋战国时期。最初拔河主要用以训练兵卒在作战时钩拉或强拒的能力，后来被水乡渔民仿效，成为一项民间体育娱乐活动。唐宋以后，拔河渐在民间盛行，唐玄宗时曾作过千人参加的拔河比赛活动。拔河活动不仅在民间流传，而且在皇宫中也有举行。



又是一年元宵时，2月22日下午，调度大楼南广场上人群簇动，热闹非凡，“一、二、三！一、二、三……”此起彼伏的加油鼓劲声此起彼伏，江南水务“庆元宵、增干劲”拔河比赛正在这里如火如荼地举行。

每年元宵节，拔河比赛是公司的一个传统群体性项目，全面动员，全员参与。春节假期刚过，举办拔河比赛的通知一经下发，就成了员工之间互相谈论的话题，“今年还会传统强队得冠军吗”、“哪个队会成为一匹黑马”……广大员工积极响应，热情高涨，斗志昂扬。此次比赛由公司各部门、水厂、下属子公司，及各营业所的221名员工组成的31支队伍参加，共有男子5人、女子5人、男子10人组3个项目，分淘汰赛、半决赛、决赛三个阶段进行。

比赛还没开始，各个队伍便摩拳擦掌、跃跃欲试。特别是市政公司的一支10人组队伍，列队时已是气势如虹，表现出了志在必得的豪气，而其他队伍也不甘示弱，则灵活调整策略，准备从容应对。在各队喊出极具“挑衅性”的比赛口号之后，极大鼓舞了队员们的士气和斗志。

下午2:00，拔河比赛正式开始，队员们个个精神抖擞，裁判员一声：“预备——”队员们在场地上，双手紧握

麻绳，迈开马步，时刻准备着。哨声一响，队员们就进入了紧张的状态。赛场上的男队员个个是猛将，拼劲全力，虽然是寒冷的天气也把他们憋得面红耳赤，青筋凸出。最精彩的要数澄常和青阳男子5人组的比赛，去年就是他们两支队伍争夺冠亚军，不分上下的水平，今年会是谁赢呢？澄常队站第一位的小伙子给人印象尤为深刻，他边吼着边带领队伍轻松地拿下了第一局。这时青阳队的队员们没有放弃，在交换场地时一边深呼吸一边调整着状态，有的在活动手脚，有的在卷衣袖管，有的在系紧鞋带。第二局一开始，那麻绳中间的红色线球，就一会儿向左、一会儿向右，双方势均力敌、僵持不下，空气中充斥着紧张的气氛，两队队员咬紧牙关，生怕稍有松懈就会输了这局。看着红线球在中线两边摇摆不定，啦啦队也来了劲，大声喊着“加油！加油！”赛场上剑拔弩张，赛场下却早已没有了部门之分，大家都卯足了劲为赛场上的队员们呐喊助威，双方持续了一段时间后，青阳队靠持久战赢得了第二局。第三局是决胜局，究竟花落谁家呢？“嘟——”哨声响起，麻绳立马绷得紧紧的，这回澄常队的带头小伙大声吼着节拍，后面的队员密切配合，一举拿下了第三局，战胜了去年的冠军。



说完男子组，再说说我们的女中豪杰，平时看似柔弱的女员工，上了赛场可一点也不示弱，尽显巾帼风采。在赛场上较为瞩目的是市政和夏港的两支队伍，各有各的特点，市政队稳扎稳打、闷头使劲，而夏港队则在领队的鼓劲下，组织有序、步调一致。最终，市政队赢得了比赛，她们的脸上露出了喜悦的笑容，场边加油的同事向她们竖起了大拇指。

在男子10人组比赛中，不出所料，市政公司队一举夺魁，小湾水厂队取得了第二名的好成绩。

拔河闹元宵，拔出了激情，拔出了士气，拔出了干劲。大家在运动中放松身心，在运动中分享快乐，演绎精彩，展示活力，充分体现了澄水人健康、向上的精神风貌。





## 永不消逝的“水务神六”

□ 水务神六队——胡菁

有一个团队，是我参加过的从组建到解体时间最短的团队；有一个团队，是我并不刻意选择队友，大家因缘而聚的团队；有一个团队，陪我经历了生平第一次的“感受”学习，让我在不到48小时之内收获无数。这个团队有个神气的名字——“水务神六”。

### 正能量

在这个生活节奏越来越快，工作分工越来越细，工作压力越来越大，人与人的情感交流越来越困难的竞争环境中，我渐渐习惯于将自己尘封起来，活在自己的小世界中，越来越不善与人交流，不懂得向外人表达自己。但“水务神六”的队友在组建团队伊始就给了我很大的震撼，那充盈积极的正能量。当我还因为彼此不熟悉而羞于开口时，队友们已经迫不及待地出谋划策；当我还因为我队分数落后而叹惜时，队友们相互激励，以乐观自信的态度告诉我：这才刚开始，后面我们定能奋起直追。只是很小的一个环节，我已经深深被他们感染，渐渐的我也开始打开自己，开始敢于大声喊出我们的口号，开始融入团队。正是“水务神六”乐观开朗的正能量，让我告诉自己，我不是最优秀的，但为了“水务神六”，我一定会努力成为最优秀的。

### 团队精神

学生时代，从考试到论文，都是一个人独立完成，渐渐的，我们已经习惯自己独立完成所有事，不会协作，不会配合，甚至已经淡忘一群人为了同一目标而奋斗的那份激情，那份感动。然而，在这次的拓展训练中，通过老师精心设计的游戏，我又找回了那份久违的、陌生的团队精神。解手链环节，主要考察我们的协调能力和合作精神，需要我们彼此的容忍和配合；60秒排数游戏目的虽然是考验我们会不会舍得，但除了舍得，也需要队员通力协作，各司其职。只有当每个队员独当一面，局部利益服从整体利益，才能各尽所长，达到能力最大化。在这两个游戏中，

“水务神六”的各位队员明确分工，通力协作，做好各自岗位上的工作，将团队的潜力发挥到最大化。虽然只是两个小游戏，但我充分体验到了成功来源于同伴的帮助与支持，找到了一种归宿的认同感，我深深感受到，成功来自每个人的努力和贡献，个人的成功在团队面前显得苍白无力，只有协作的成功才能真正震撼人心，令人激动，令我为所在的集体感到骄傲。

### 认识自己

记得老师说过“打开一扇门，看到一群人”，他要求我们打开自己，融入团队。而通过这次的拓展，我不仅看到一群乐观开朗的优秀队友，更加通过他们认识了自己。他们如一面镜子，让我看清了自己，能够重新评估自己，认识到自己的种种不足。游戏过后当老师让我们自由发言时，队友果断地举起手，在六十多人面前勇敢地承担游戏中的过错，这种勇气和魄力在我身上消失了好久好久。当队友因没接到通知而错过集合时间我队被扣分时，他们没有找借口推脱责任，而是想办法在后面的游戏中赢得胜利，追回分数。通过他们，我看到了那个懦弱的自己，犯了错，不敢说，不敢承担，还试图找客观原因来推脱。通过他们，我认识到，勇于承担责任与性别无关，与脸皮厚薄无关，它关心的只是个人有无担当。无论团队的领导，抑或是团队中普通一员，我们都有各自的岗位，各自的责任，这些对应的就是各自的担当。工作中不怕出错，怕的是出了错没有担当，逃避责任。感谢这次的拓展，感谢“水务神六”的优秀队友，让我认识到自身的不足，真正看清了自己。

两天的拓展很快结束，我们又回到了各自的岗位，但是“水务神六”并没有消逝，因为大家的心仍凝结在一起。我相信，当大家重新回到各自岗位的时候，定能拿出“水务神六，一飞冲天”的豪气，以“水务神六”的精神融入新的团队，为江南水务这个大家庭贡献自己的力量。



## 团队是怎么炼成的

□ 霸气1+1队——陆吟茵

2013年1月6日，我们江南水务新进职工一行六十余人在晨雾中驱车前往无锡进行为期两天的素质拓展训练。与想象中的攀岩、翻墙等刺激和富有挑战的体力活动不同，此次的素质拓展训练更侧重于心灵层次，正如课程名称所说，这是一次文明而又深刻的“心灵课程”。这两天得到的感悟和震撼，是我这篇文章所无法言尽的。

这次素质拓展训练的参与人员既有我们这些2012年入职的三十多个新员工，还有二十多位已经为公司服务了一两年的“老员工”了。初来乍到，新老员工之间本来交流互动甚少，然而既然为团队训练，必然要打破交往的壁垒，彼此融合，方能成为一个团队。为此，刘帅辛老师用一个拼报纸的小游戏巧妙的把大家分成了6组——6张破碎的报纸，每人手执一小张碎片，能把手中的报纸碎片拼凑成完整一张的伙伴们就是缘分天定的一组了，“霸气1+1”，是我们这组的组名，7个“新鲜血液”，4个“前辈”，组成了我们这个刚出炉的团队。

从彼此陌生到熟的第一个环节是构思团队的口号、造型、团歌、标志。“谁擅长绘画啊？”“我来吧！”两位“前辈”女组员自告奋勇地揽过设计团队旗帜图案的重任。她们以地为桌，以旗为纸，一个帮助固定好柔软的队旗，一个挥笔作画，两人聚精会神，互相配合，把大家讨论决定好的标志进行了艺术加工，设计出了一面非常别致的队旗。团队，意味着每个队员奉献出自己的才能为之添砖加瓦。

下午的“队长的风采”这个有着残酷规则的游戏则使得我们的团队凝聚力得到一次升华。所谓残酷，在于它对于每轮游戏的失败团队的队长和副队长有完全不近人情的体罚，从开始的十多个俯卧撑到最后的

百来个俯卧撑，听起来就足够让我们这些平时缺乏锻炼的人胆战心惊了。游戏很简单，从1到100无失误报数，然而队员表现的好坏与每队的队长和副队长的命运息息相关。一开始的两轮，惩罚还是很浅的，输掉的队长和副队长嘻嘻哈哈的接受十几个俯卧撑，队员们表情也非常轻松，似乎游戏真的只是一场游戏而已，然而越到后来，每个队的队员表情越来越严肃，精神越来越紧张，每个队长越来越疲惫，越来越忐忑，因为惩罚的俯卧撑数量直线上升，并且必须执行，毫无商量的余地。看着队长与副队长们逐渐颤抖乏力的躯体，看着他们俯下身而与起身间隔时间间隔变得越来越久，甚至爬不起来了，有的队员流泪了，“停下吧！求求你了！”然而刘帅辛老师始终拒绝，“因为他们是队长，就必须承担自己的责任，为自己的队员犯下的错而受到惩罚。这是他们必须有的担当！”最后的一刻，所有人都在为失误的队长和副队默默加油，默默的守在他们身边，帮着扶住他们虚弱的躯体，帮着擦去他们脸上辛苦的汗珠……这一刻，团队意味着责任与责任的互相搭建，意味着每个成员必须有的担当。

第二天我们又经历了红黑游戏和风雨共济，每一次的互动和竞赛无不把每一个团队的思维发散得更远，无不把所有的团队凝聚得更紧，最后6支小团队汇聚成江南水务年轻员工这一支大团队，每个伙伴之间都怀着一颗感恩的心，传递着彼此的正能量。或许，这就是此次活动的最终目的所在吧，一个个的“我”，变成了“我们”这个集体，通过欢笑，通过汗水，甚至泪水，最终炼成了我们这个年轻而又潜力无限的新的团队！



## 拓展训练教给我的

□ 威武队——王珂慧

这次公司组织的拓展训练很有意义，妙趣横生的游戏同工作、生活有机地联系在了一起，不仅给我带来了无穷的乐趣、信心和勇气，而且给我带来了深刻的思考和启迪。虽然两天一夜的拓展训练很快就过去了，但是在这两天中我们所感受到的，感悟到的，却将会陪伴我们的一生，影响着我们的工作与生活。

我们六十几个伙伴被随机分成了六个团队，我所在的团队有一个霸气的名字——威武队！正如我们的名字一样，团队每个队员都充满了战斗力。我们的团队在刚组建时排名是比较靠后的，但是在队长的带领下，我们一度后来者居上，每一个队员都积极参与，队员之间互相鼓励支持，让我们真正体会到了团结就是力量！

刘老师给我们安排了很多别具特色的游戏，对我来说感触最深的有两项游戏，首先就是“领袖风采”这个游戏。报数，从小到大无处不在，从100到1，想像中很简单的游戏，却总有出现失误的时候。游戏由队员参与，队长和副队长不参与其中，但是无论过程是怎样的，最终的结果都要由队长和副队长承担。我，作为我们威武队的副队长，必须勇敢面对一切结果。只要我们队有人报错数，我就要面对几十个甚至上百个俯卧撑。说实在话，我拼尽全力或许都只能做上两个俯卧撑，看到惩罚的俯卧撑个数逐级增加时，我心里真的很害怕，我不知道我能不能撑下去。但是，无论心中有多不安，我都必须笑着对我的队员说，放轻松，不要有心里负担，我相信你们！队长更是豪爽的说，没事，我就当免费健身了。因为我们知道，我们心里不安，队员们心里更是忐忑，他们承受的心理压力可能比我们更大。既然我是我们团队的领袖，那就要勇敢地承担起责任。虽然在五次游戏中我们团队有三次出错了，我也因此被罚了很多的俯卧撑，但我不怪我的队员，看到每次休息的间隙，他们都在聚精会神地练习，我可以感受得到他们的全力以赴。尽管在严厉的惩罚下我哭得一把鼻涕一把眼泪，但这不是酸楚的眼泪，而是坚强的眼泪！我们的活动

不在结果成败，而在于过程中大家的密切合作，共同付出心血，共同珍惜荣誉。

主题为“生命之旅”的项目让我倍受鼓舞与启发。当我蒙上眼睛，将自己完全交给队友的时候，我终于明白生命的价值与意义。其实，我们每个人都是需要别人帮助的，我们离不开集体。在经历了一路的坎坷后，我们仍旧紧握着对方的手，绝不放开。在我们安全地回到目的地的时候，我们静静地相对而坐，手拉手，我再也无法控制内心的那份炽热与激情，泪水禁不住夺眶而出。感到有一股巨大的力量推动着我，我知道这就是团队的精神感化了我。“生命之旅”让我体会到团结协作的重要。一个人的力量总是有限的，而一个集体团结起来凝集成的力量是无穷的，在我们的工作和生活中，每个人都会有不尽人意的的时候，我们需要别人的帮助，同时我们更应该主动地去帮助别人，这样，我们会形成一个团结的整体，一个有凝聚力、有战斗力的整体，一个可以克服各种困难的团队。

我坚信：通过这次训练，所有学员在今后的工作中会拧成一股绳，心往一处想，劲往一处使，团结协作，战胜挑战，迎接光明的未来。也让我深刻体会到团队的力量是巨大的，成功是属于每一个成员，如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。其次，困难是真实存在的，但是往往会在想象中扩大，战胜自己就是取得成功的第一步！第三，多沟通、多分享，好的思路和方法可以在沟通交流中得以完善。最后，学会换位思考，对人多设身处地替他人着想，对事多换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。

我很感谢能通过这次活动有一次深刻的体验和有意义的经历。我也为我能处于这样一个有默契的团队而感到荣幸，我相信，在我们这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能够手牵着手共同去克服，因为我坚信：团结就是力量！



## 心灵动力

□ Fly队——周晶晶

在踏入新的工作环境之前，总是会有一系列的培训活动，来提升新员工的工作热情，促进大家之间的沟通交流，很幸运的这次能够在公司的安排下，前往无锡滨湖区参加心灵动力团队拓展训练。

两天一夜的拓展训练，虽然时间不长，却在这短短的时间里给了我全新的体验和感受：团队协作、信任沟通、相互配合、激发潜能等精神被一个个游戏巧妙地诠释。本来看似不可能完成的任务，只要有足够的信心、伙伴的支持、正确的方法、辛勤的努力，也一样能够出色地完成。

印象最深的是红黑游戏。第一次接触红黑游戏，却让我受益良多。在一开始，我们都在思考这次游戏的意义，在这场简单的游戏里可以看到人性深处的自私、狭隘、不合作、背信弃义、争强好胜等一些本能性格，如果在游戏中掺杂了这些想法，那么想达双赢是不可能的，因此在各自达到目的的过程中大家都体现出了各种姿态，而我们一组在这次游戏中选择的是让步，也许会有旁观者觉得我们傻，但是我们认为，懂得让步的人，往往不再是弱者；而不懂让步的人，才是真正需要保护的，但他们往往并不明白，谁能帮得了他们呢？最终，我们都应该反思，为自己人生的盲点和误区，为人性深处的欲望，为人与人组成的社会。

拓展的最后一个环节也让我的心灵受到的震撼，这个环节很简单，所有的人蒙上眼睛互相牵着，在黑暗的世界里依靠着另两个人的手走完脚下的路，在这段路程里，让我感触最深的就是，信任，唯有信任才能让我在一片漆黑中将自己的手交给另外一个引路人，唯有信任，才能让我们彼此在充满坎坷的路上抓紧对方的手毫不畏惧地克服一个又一个难关，由此我也想到的人生的道路，像是一条行驶不停的列车，有人上车，有人下车，除了自己没有人可以陪我们走到终点，但是在通往未知终点的旅途中若是没有彼此之间的照顾与关怀，也许忽而笼罩的阴霾都会让我们迷失方向，而当我们满怀信任地拉住陌生人友善的手，人与人之间传递着的力量也足以让我们毫发无损地达到我们最终的目的地，而乌云散去的时候，当我们站在光明的终点时，唯有心存感恩。

这次拓展训练像一面镜子一样，每一个项目都让我们对自己有了新的认识和估量，看到了不同的自己，不同的队友，不同的世界，以致我们的视野和思维在短暂的时间内得到了拓展与转换，而这样的改变正是我们这些刚踏入社会的年轻人必需的。我想在以后的工作与学习中，我也会努力地成功与失败中提取更多的正能量，得到更多的勇气，自信与成功。





# 序

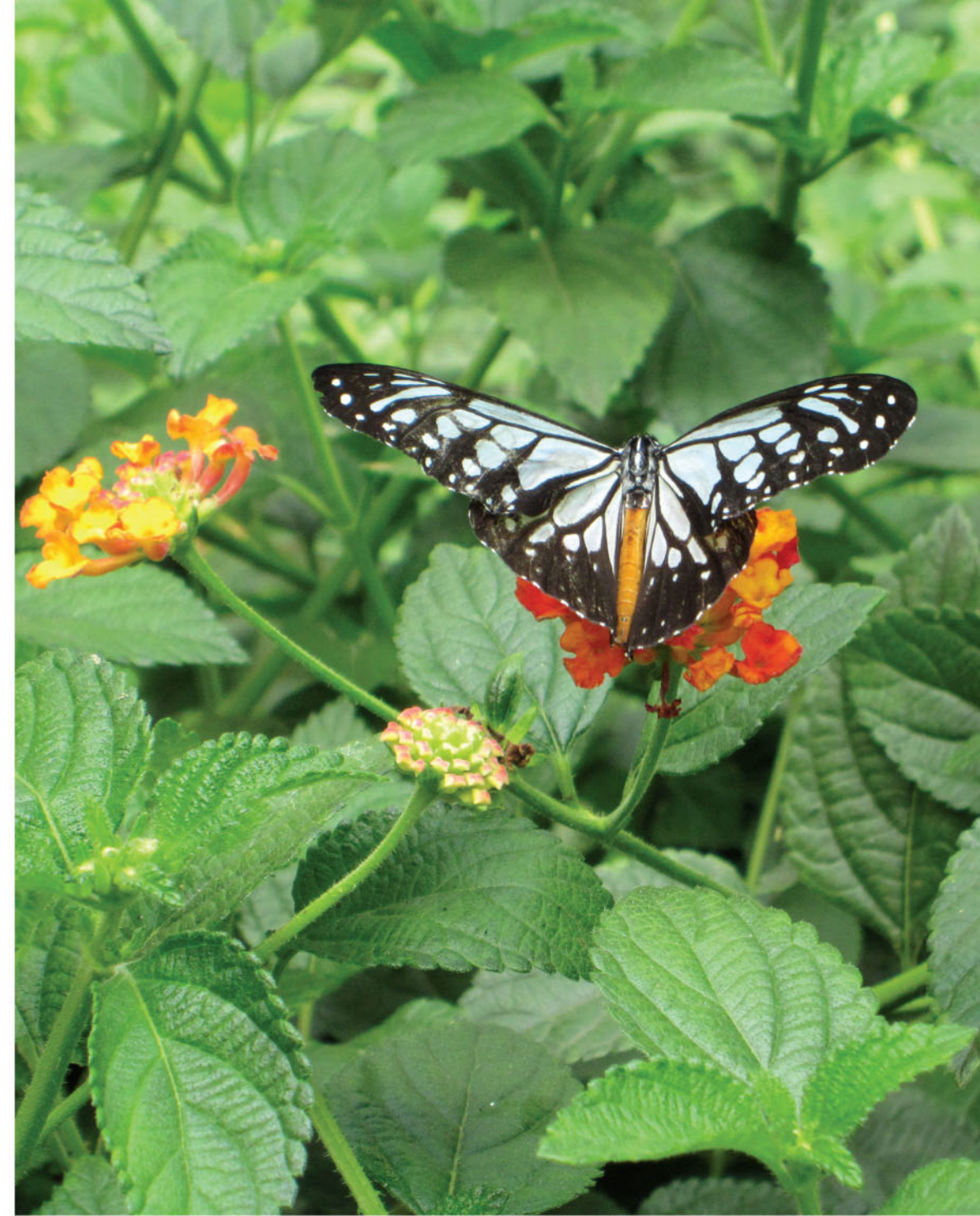
春日

和煦的微风，温暖的阳光，绿草茵茵之间烂漫的鲜花，春日里到处弥漫着浪漫的气息，在这个美好的季节留下一张合意的照片最是惬意。你心目中的春天是什么颜色的？





□ 低头含笑 图 / 王 炜



□ 蝶恋花 图 / 潘丽云





□ 枝头图 / 顾敏



□ 春色图 / 蔡晓天



## 起床十件事 开心一整天

**导读：**不想起床、心情不好、没睡醒很烦躁……你的心情是否也在起床后经历一小段低潮？英国睡眠协会对千名居民进行的调查显示，很多人醒后都会发牢骚，尤其是女性。怎样才能起床后拥有好心情？专家建议，可以做好以下10件事。



### 1、把闹钟设置成大自然的声音。

现在不少人害怕自己起不来，习惯将闹钟设成劲爆的音乐，从这种吵闹的闹铃中突然惊醒的感觉，带来的往往是烦躁的心情。

好的音乐能放松情绪，比如流水声、鸟儿轻柔的叫声等，都能让人身临其境，使紧张情绪得以缓解。所以不妨先将闹钟设置为大自然的声音，让自己从放松的状态中醒来。

### 2、醒后搓搓脸。

早上醒来后不要急于起身，可以先在床上活动一下四肢和头部，然后再搓搓脸。搓脸可以增加面部血液循环，让你一下精神起来。

### 3、养成排便生物钟。

肠道是人体的“下水道”，我们吃进去的食物残渣从这里被排出体外。如果肠道堵塞，大便长期滞留，很容易使各种毒素被肠道反复吸收，影响健康。所以，“一定要养成每天固定排便的习惯。”

在起床或早餐后，固定时间到厕所里去蹲一蹲，能让身体养成定点排便的习惯，即使没有便意也可以试试，形成的自己排便生物钟。

### 4、在穿衣镜前摆个自信的姿势。

每天早上专门挑出10分钟时间来打扮自己，尝试不同的颜色和搭配，然后在镜子前摆个自信的姿势，迎接新的一天。

首先，笔直地站在镜子前，对自己微笑，看到自己积极乐观的形象。然后，想几件开心的事情，体会与心灵对话的美好感觉。接下来，深呼吸三四次，让这种感觉传递到全身，更加肯定自己的能力和决心。

### 5、喝一杯“起床水”。

早上第一杯水，能补充水分、预防便秘、调节肠胃、使大脑清醒，对维护人体健康作用显著。

各种水其实有不同功效。新鲜白开水能使血液迅速得到稀释，促进血液循环，让人快速清醒；蜂蜜水适合中年女性，能预防骨质疏松，改善疲劳；便秘的人可以喝点淡盐水；牛奶不要空腹喝；碳酸饮料最好别喝。晨起第一杯水要空腹、小口喝。



### 6、早餐要吃热的。

一份营养早餐应该包括四类食物：谷类（馒头、面包、玉米等）；肉类（富含蛋白质的食物）；奶

类（补钙）；蔬菜水果类。若每天能将上述食物作为早餐，才能保证营养均衡。

另外，每天早上还应该留有15—20分钟坐在餐桌前吃饭的时间，不要边走边吃，或买点饼干等零食当早点，这样容易营养不良。

### 7、看一会儿电视。

在吃早饭或喝水的间隙，不妨拿起当天的报纸，浏览一下新闻，或看看电视，它能让你得到最新消息，收获喜欢阅读的内容，从中获得好心情。

如果需要长时间乘坐地铁等公共交通工具，也可以带上一份报纸，在保持平衡的状态下读一读，为当天的工作增加一些谈资。

### 8、早起做点家务活。

研究者表示，那些早上7点起床健身、做家务或工作的人，通常会比早起的人工作更突出，而且得抑郁、心理压力变大和肥胖的几率也更低。

“早起的人更健康更快乐，同时身体指标也更健康。”对那些来不及抽出大段时间做晨练的人来说，做点家务不仅能让家里更整洁，还能起到锻炼身体的作用。

### 9、上班路上欣赏花草。

低头赶路，往往会错过身边最美的风景，而那些早起就直奔办公室的人，即使将电脑屏幕设置为风景画，也难以达到舒缓心情的目的。

人类正在逐渐失去与大自然的联系，所以，出门后，一定不要忽视周围的一草一木，那些大自然的“使者”会给你带来整日的好心情。

### 10、上班后跟同事聊聊天。

早晨上班后，可以利用几分钟的时间，和关系好的同事说说话。交谈一下彼此空闲时的生活状态，也可以聊一聊工作中出现的一些问题，或者不开心的事情。良好的交谈有助于缓解即将面对工作的紧张情绪。



白领一族的办公室窗明几净，但很少有人想到，办公室其实是个美丽的健康陷阱，无数被忽视的小问题因为人们天长日久和办公室的缠绵，变成了让白领一族痛苦不已的大毛病。

有调查显示，电脑键盘由于很少清洗，每平方厘米

微生物数量为510个，而厕所坐便器由于定期消毒，每平方厘米微生物数量不到8个，所以从某种意义上来说，电脑键盘比马桶还脏。听到这样的数据，你是不是立刻就想把手边的鼠标键盘都扔进洗衣机？不用着急，一起来学习一些简单实用的小窍门。



键盘鼠标也是藏污纳垢之所

请办公室的白领们都回忆一下，是不是有在电脑前面边吃饭边工作的经历，是不是常常会发现头发丝从键盘间隙冒出来，是不是有时不小心把咖啡洒到了鼠标上？

这些都会让键盘、鼠标渐渐成为离我们最近的藏污纳垢之所。再加上那些不易发现的汗液、油污、唾沫星子，灰尘，如果我们的眼镜是显微镜的话，一定会发现鼠标、键盘简直就是垃圾桶。

而这些垃圾场散布出来的病菌有可能会导导致皮肤病，尤其是和键盘、鼠标接触密切的手部皮肤；其次临床也发现这些细菌在我们抵抗力弱的时候很容易袭击我们的眼镜，造成红眼病；此外，这些病菌还可能导导致肠胃不适、腹泻等。



键盘鼠标里的病菌可能导导致红眼病皮肤病

### 键盘清洁法大全



每天下班最好把键盘抖一抖

最简单的方法：每天下班前将键盘反过来轻轻拍打，让其缝隙内的灰尘抖进垃圾筐。

准备小毛笔：在办公室准备一支小毛笔，定期用毛笔仔细清扫缝隙内的灰尘和烟灰。

准备一个气筒：在办公室放一个打氢气球用的小气筒，每周可以用气筒吹出键盘中的灰尘，避免堆积。

USB键盘吸尘器：目前市面上有USB接口的键盘吸尘器，可以吸收键盘夹缝当中的大小灰尘。三天吸尘一次，可以保键盘清洁无忧。

专用清洁剂：准备小瓶



在办公室准备一只小毛笔清洁键盘



键盘清洁要注意方式方法

的键盘清洁剂，用棉签蘸一些擦拭键盘表面。专用清洁剂不用腐蚀键盘表面，也不会伤害手指皮肤。

### 鼠标清洁法大全

酒精清洁机械鼠标：机械鼠内部的滚珠很容易沾染大量的灰尘，不仅影响使用还成为灰尘聚集区。把鼠标打开，滚珠倒出，用酒精擦拭，晾干；再用酒精清洁内部滑轨，减少灰尘。等酒精完全挥发之后再装上。

沸水消毒机械鼠标：可以将鼠标带回家，将滚珠放到沸水里煮5到10分钟，再拿出擦干。



鼠标表面应该用专用清洁剂清洁

光学鼠标清洁光头：光电鼠清洁过程更简单，办公族可以用棉花棒沾专用的清洁剂或者酒精清洁鼠标的光头。

莫忘清洁鼠标垫脚：鼠标的底部几乎都有四个塑料垫脚，长时间使用会沾染很多的灰尘。可以直接用酒精清洗，也可以购买专用的鼠标脚贴，避免灰尘的堆积。



清洁鼠标也应注意方法避免损伤鼠标功能



## 《海鸥乔纳森》

作者：理查德·巴赫  
出版社：南海出版公司  
推荐：安然



《海鸥乔纳森》是我很喜欢的一本书，我曾经把它作为礼物送给朋友。读完这本书的感觉非常奇妙，它会让人突然明白，原来生活可以是这样的。

它是一个完美的寓言故事，“乔纳森”是一只奇异的海鸥，他不甘心当一只在沙滩上抢食小鱼虾、面包屑的海鸥，他相信生活的意义绝不仅在填饱肚子……他要追寻更高的生活目标，即使被放逐也在所不惜。最终他超越了时空，不再有任何局限，终于达到了自由自在的境界。但他的使命并未就此完结，他最大的快乐是把这种真实的境界展现给其他海鸥。

薄薄的一本书我很快就读完了，读完还想再读一遍，文章描述得太美了！读着我就忍不住用笔划出这些经典的话语，“别再想着我们来的地方，也别在意我们曾经去过哪里，为了现在生活吧！我们要经历千种生活，万种生活！然后，再过百种生活，那时我们才开始懂得完美这件事。又过百种生活，我们才了解到：“我们生活的目的是寻找完美，并且展示它。”

很多时候我们只看见自己的外形，有多高，有多大，其实那是思维的本身，就是我们可以看见的是自己有形的思想。只有当冲破我们思想的枷锁，也就冲破了身体的枷锁。坚信生命有无数种可能，珍视生命中的无数种选择，那么就会冲破思维枷锁和身体枷锁，享受到生命真正的喜悦。

当飞行的理想实现时，凭着思维飞翔和在风中飞翔一样真实，一样美好。当我们能达到一个高度，我们会看见辽阔和广远，看见平凡和真实，看见善良和美好。

海鸥对于爱的理解，也是我们对待人的理解，我们得学着去了解真正的人，他们都有善良的本性，还得帮他们发现自己的那些优点。这是“乔纳森”表述的爱，明白这里的关键以后，自然会乐在其中。

当我合上这本书，我好像看到一只白色大海鸥，从黑暗处向我飞来，让我显得如此与众不同。是他告诉我，“只要有勇气，只要有足够的欲望想飞，你就可以飞翔；只要有梦想，只要有足够的激情，你就还很年轻，生活才刚刚开始。”





## 《对赌》

作者：陈楫宝  
出版社：湖南文艺出版社  
推荐：包淞瑜

最近闲来无事，总是喜欢逛逛书店，没什么特别想买的书，只是去那个可以让心灵安静的地方休憩一下。看着这些琳琅满目的书籍，要从中找到一本让自己喜爱的还真不容易。忽然，一本躺在角落里的书吸引了我的眼球——《对赌》，单看这个名字似乎是一本普通的小说，我无意识地从书架中把它抽出，封面中那几个红字“中国背景下最权威的融资全程实操小说”映入眼帘，这使我不禁产生了兴趣。

这本书故事情节十分紧凑，使人有身临商业战场的感觉，主要讲述了主人公从华尔街回国从事国内市场的融资的故事和经历，书中结合一个个小故事活灵活现地呈现出商业融资的奥秘。什么是中国式基金？怎样的商业模式才能运筹帷幄？VIE（可变利益实体）的运作等都让我我不禁感叹融资的神奇之处。

以前也看过不少关于投资方面的书籍，很少有这本书那样的让人豁然开朗。它让我切实感受到了商业战场的寒冷与震撼。我们处在一个机会如潮涌一般的时代，也处在一个如匕首一般锋利的时代，商业融资给我们的启示有很多，单靠资本融资是不够的，想投机取巧，不稳扎稳打地干实业，是没有效率的。虽然我们可以运用融资为企业为社会带来效益，但是更多的是为世界创造价值。

《对赌》展现了很多当下风险投资和实体企业的生存状态和依存关系，比较真实、客观、批判地向我们提出一些值得去深思的问题。希望在创业和投资的人士可以借鉴书中的经验，少走弯路，以提升社会价值为目标，在商场上走好每一步。

## 品味慢的优雅

世界上许多事物，不是越快越好，过度的快不但没有好处，还会造成很多的危害。越南有一种野生的水稻，不用施肥浇水，一年四季都在疯涨，产量也非常高，当地人发现，像许多物种一样，这种疯涨的水稻不能食用，体内囤积了大量的有毒物质，成为没有任何价值的废物；不过科学家发现，只要控制住它的生长速度，让它生长缓慢，一切问题便可迎刃而解，毒素被自身排除，野稻米将成为金米粒。因此，如何使这种野生水稻的生长速度缓慢下来，成了人们研究的一大课题。

在立陶宛有一种叫做“螺旋树”的松树，这种树在幼年时，长势过快，一味地疯长，顶端的幼芽就显得柔弱，经不起一点风吹雨打。每当刮风下雨，这些脆弱的幼芽往往是不堪一击，几乎全被毁掉。顶芽被毁后，螺旋树就生长出许多侧芽来顶替，这样一来就渐渐地长成了弯弯扭扭的螺旋树。



做任何事情都不能急于求成，要循序渐进，一步一个脚印地去做，这样才能为成功打下坚实的基础。

就让我们不妨慢下来，去领会慢的美妙、慢的异香。

据说远古时期，有个叫杜康的人，选用秋熟饱满的黑糯米，高山上冰雪初融留下来的碧水，而后注入僻静之地的千年紫砂土制成的陶罐，用初夏第一片得见朝阳的荷叶覆盖在罐上，密封七七四十九天，慢慢发酵，直到鸡叫的酉时，启封出来的酒才算是真正的清香扑鼻的杜康酒，这样的酒，慢慢倒出一小杯，轻轻用嘴一抿，清醇甘甜，绵甜可口，让人回味无穷，品味到了慢的意境、慢的优雅。

生活中，如果你是一个急性子，不妨慢下来，停下你匆匆的脚步，听听鸟儿的呢喃，闻一闻夏荷的馨香，看一看草尖上的露珠，尽情领略生活的美好，成为生活的主人，美的发现者、欣赏者。