

迈步人生的漫长旅程，我们常会与命运的波澜不期而遇。那些或细微或严峻的挫折与磨难，经时光过滤、沉淀，如尘埃般缓缓堆积，幻化成一座看似难以逾越的山丘。“我要写一本岁月的书，记录我们受过的苦，付出的爱，穿越过黑夜的平凡人生。”资深媒体人邱兵在他的非虚构散文集《越过山丘》中，以朴素而细腻的笔触，将一个个饱含深情的好故事娓娓道来，既有普通人陷入失控漩涡后的奋力挣扎与深沉执念，也有他们坦然面对世事无常的豁达与从容，充分展现出个体与时代交织、碰撞的动人片段。

生活从来不是——一潭死水，变故总是在不经意间突如其来。作为《东方早报》和《澎湃新闻》的创始人，邱兵亲历了纸媒的由兴盛至落寞，也见证了新媒体的飞速崛起，“突然要和一些写代码的人竞争，终于，还是败下阵来。”在《漫长的告别》一文中，母亲安慰他：“不要急，五十岁的人，还有十年，还能做出件重要的事。”自邱兵有记忆起，母亲讲得最多的一句话就是“不要活得像热锅上的蚂蚁。”这句话成为他立身处世的准则，引

通过学习《今日锦达》第十期头版之《职业技能提升的基础目标》一文，让我了解到无论我们身处何种岗位，从事何种工作，都应该怀着热爱与敬畏之心。这种热爱不仅仅是对工作的热情，更是对职业的尊重和执着。它让我们在平凡的工作中，找到不平凡的意义，更我们在日复一日的工作中前进的动力。

回想起我进入锦达的历程，心中不禁涌起一股感慨。以前我没有接触过这个行业，报名时应聘的也不是相应的工种。进入锦达先从打样复色开始的，其实面对一个全新的行业及岗位，我也曾感到迷茫和无助的，不知道自己选择的路是对是错。但正是对这份工作的热爱，面对困难和挑战时，我没有选择退缩，积极地努力掌握了新技能，让我逐渐适应了新的职场，最终走上了管理岗位。

在锦达这十年里，我深刻体会到职业技能提升的重要性。它不仅仅是对个人能力的提升，更是对职业发展的有力保障。只有真正热爱自己的工作，才能全身心地投入其中，不断学习和自我提升。作为企业基层的一名管理者，更需要亲自深入一线，了解员工的工作流程和实际操作，以便更好地管理和指导员工。比如在日常生产过程中，当新员工对研磨机操作不熟悉，常常调不好，我会亲自上阵，手把手教他们如何操作。因为我知道打铁还需自身硬，只有自己在专业技能和工作经验上足够扎实，才能在员工中树立威信成为他们的带头人，这样才能更好地去制定和完善岗位的操作流程和规范。

“干一行，爱一行”这不仅仅是一句口号，更是一种态度，一种精神。我在今后的日子里还需不断提升专业技能和和管理能力，为锦达的发展贡献自己的一份力量。

（无音）

当命运的尘埃已堆积如丘——读《越过山丘》

领他在追逐梦想的道路上奋进，也让他在失意时不至于乱了阵脚。

有家人在的地方，才是故乡。面对母亲已离世的既定事实，邱兵感慨：“生命的旅途中，我曾经一直认为，母亲和我会有一个漫长的告别，我还有大把的时间去陪伴、去倾诉、去感恩，然而，事实却不是如此。”而回顾父亲的人生经历，他对这个性格坚毅的鲇背老人充满敬意：“如果说这一生我曾经真的崇拜过一个人的话，只有我的父亲，他用诚实、勇敢、利他建立了一个完整的价值体系。”

书中，他写哥哥的善良、爱猫、失意以及酗酒：“如果他没有离开，我们一定会再喝一次大酒，喝酒的目的是：劝他少喝点酒。”他写姐姐的美好童年和坎坷过往，“好像有吃不完的苦，从没等到甘来的时候。”姐姐却说：“还记得你讲的人生目标不？做个好人。我想我差不多能完成这个目标，所以我睡得着，吃得香，偶尔跳跳广场舞，完美！”



提升自我

本月，膜材公司组织学习了“职业技能提升的基础目标”专题培训活动，从中使我更加认识到专业技能的重要性。各位同事都能结合自身的岗位实际，各抒己见，谈谈自己的心得体会。

这次培训学习让我不由得想起这两年我的养花经历，记得刚开始的时候，看见喜欢的花就买回来养，几乎对每一种花都心存幻想，幻想着阳台上开出五颜六色的花朵，结果没多久都陆续枯萎了。于是我在网上学习各种养花技巧，浇水、施肥、修剪等手段，结果不尽人意。后来我向花木组的师傅请教，才发现养花可有大学问呢，花的品种不同，浇水施肥乃至土壤的酸碱度都是有讲究的，养花并不是想像的那么简单，不是埋在土里施肥浇水就行了，更多的是要掌握专业的管理与技巧。

当我刚踏入涂层这个行业的时候，不懂的东西有很多，但在这个团队里，有师傅带，不懂可以问同事，使我自身得到了快速地成长，对我们的产品有了深入的了解，产品的外观性能生产工艺流程。这些都是在实际以及生

实现梦想

产中不断地积累经验，掌握产品质量情况和变化规律，为配方的改进工艺的优化提供数据支持。明确工作目标，提高自己在岗位上的能力，争取为公司创造更大的价值。活到老学到老，学习是提高工作能力的重要途径，工作能力的提升并非一蹴而就，而是需要不断的学习和发展，完善自己的工作方法和技能。注重团队合作，工作中很多事情是不能独自完成的，团队合作是提高工作效率的重要保证，合作中，尊重每个人的意见和价值，共同商量解决问题。

在工作和生活中无论你从事哪一行业，干一行爱一行，专一行精一行，具备专业的技能才会让自己更具有竞争力。一直以来我们公司对于员工培训工作力度是挺大的，从质量纠错到工匠精神的宣传，从建立质量信得过班组到五懂五会五能，每一次的培训都有不一样的收获。今年又完善了岗位操作规程细化量化规范化，提升工作效率和质量，推动企业持续向前，让平凡岗位散发出不平凡的光芒。

（下一秒笑靥如花）

用来悲，笑的时候，不要笑得太厉害，以免触动悲的那一半。”

《所有我们看不见的光》中渴望完美爱情的钱姑娘，终究没有嫁给她们的“董安格”，而是陪伴在久病缠身的丈夫身旁，“无论如何，还有光以及善良和爱。也许它已经不那么耀眼、光芒万丈，但是，它还在，平淡无奇、也抚慰人心。”

当命运的尘埃已堆积如丘，我们或许会陷入迷茫与无助。对此，邱兵通过书中故事告诉我们，人类从未停止过对命运的抗争。那些在逆境中努力改变生活的失意者，在困境里不断创新求变的企业家，在岁月无情冲刷下从容老去的长者，他们都用自己的行动诠释着生命的坚韧。

山丘的另一面是什么，我们无从知晓。然而，只有越过各自的山丘，才能开启一段全新征程，领略到山丘前方更广阔的天地和更丰富的人生体验。所以，哪怕心怀忐忑、步履踉跄，哪怕有些许辛酸、无奈，也要不断地重振旗鼓。生命因此而热烈真诚。如周国平所言：“当我们越过生活的山丘，一个充满希望的明天便是生命给予每个人的奖赏。”（刘学正）

祝全体员工元旦快乐！



浙江锦达新材料股份有限公司
2024年12月28日
第11期(总第221期)
新闻热线：87761830
E-mail:office@jinda.com.cn

今日锦达

TODAY JINDA

月利

锦达企业 主办

总监：叶雪康

责任·诚信·道德

精准指导促发展：海宁市人民政府市长许红莲来锦达走访调研

12月25日上午，海宁市人民政府市长许红莲来我司走访调研，科技局局长李晓映、经信局局长陈洁，马桥街道办事处主任谢晓峰、副主任孙周辉参加本次座谈会。公司总经理叶华亦汇报了今年内外贸销售业务和企业在创新方面的情况及公司在发展过程中所面临的问题。

许市长对锦达在当前国际环境下取得的成就和对公司持续不断的科技创新精神和逆流而上的责任担当予以肯定。许市长指出：科技创新是从“0”到“1”，从“1”到“100”的过程，其中科技人才是关键，企业要做好人才储备、研发储备。企业在积极引



进、培养高科技人才、加强科技创新的同时，属地政府也要给予鼓励支持，助力企业培育新质生产力，为企业可持

续发展保驾护航。在谈到要营造良好的创新生态环境时，许市长指出：行业协会及相关部门

在推动企业创新发展中要当好政府参谋，做好企业与政府与高校科研机构之间的桥梁纽带作用，帮助企业解决发展过程中自己很难做的事情和遇到的问题，形成专精特新科技型中小企业的发展合力。

许市长鼓励锦达坚定发展信心，积极开拓创新不动摇，持之以恒提质升级，努力使企业规模再上台阶！

调研期间，许市长还特别关心由锦达企业投资兴建的浙江大康明医院项目进程，嘱咐企业负责人要抓紧工期时间，争取早日投入运营，为养老事业做出应有贡献。（公司办公室）

要想拥有市场，就必须拥有品牌，只有名牌产品才能在市场中、在客户心目中留下深刻印象。

这是一个品牌争锋的时代，更是一个品牌对决更加残酷的时代。品牌被人们称之为市场营销的“原子弹”，足可以看出其威力。

一件“雅莹”衣服能卖到2000元，但你不知还有数百上千家服装代工企业却饱受没有品牌之苦，一针一线的只能是鸡骨头烧汤，从中你也可以发现品牌的力量。

品牌是自主创新的结晶，是企业质量、信誉和文化的载体，更是企业竞争力的综合体现。企业必须走品牌发展之路，必须深刻认识到重视品牌建设是提升企业核心竞争力的重要手段，必须树立质量第一、信誉至上的理念，自觉强化品牌竞争意识。

实践已经证明，品牌实际上就是创新的产品，创新是培育品牌 and 保持品牌长盛不衰的根本保证。

品牌，一个优秀的品牌，是由品质和品行决定的。品质指产品的品质，品行是企业的诚信。只有既讲品质又讲品行的品牌，企业才能可持续。

上世纪九十年代末20世纪初，乡镇企业红红火火，正逢市场商品匮乏，人们生活需求不断增长，一批先进企业、知名产品脱颖而出。在我们隔壁海盐有一家化纤涤纶厂很不容易进入了全国50强，这在当时是很了不起了，作为乡镇企业的同仁们纷纷上门参观取经，学

重视环保 舍得投入

做企业首先要做好环保，这是企业的责任，从硬件投入到日常运营监测要昼夜有保障，牢固树立抓好环保就是抓好企业安全，抓好环保就是诚信、道德这个理念不动摇。

今年上半年膜材科技投资230万元新增RTO（三塔式蓄热式热氧化炉）一台。在原来有一台RTO的基础上，新增一台最新技术工艺的RTO，该设备单独配置在涂层5号线，将更有效处理挥发性溶剂气体，目前设备已投入使用，处置效果良好。

11月份投资20万元对DOP静电回收装

品牌就是力量 品牌决定未来

习先进企业的管理和创新经验，地方政府、银行十分重视，大力支持，国家化纤工业协会领导、专家也曾多次考察指导寄予厚望，并根据市场布局，有计划在浙北地区培育化纤涤纶生产企业，以弥补日益发展的纺织企业原料需求。但可惜的是该企业在产销两旺、供不应求的市场形势下忘乎所以，在生产方面只求产量，对质量、制度方面缺乏监督执行；在扩产能方面急于求成，重投入轻基础；在企业管理方面，相关管理制度不够健全，缺少对员工的质量责任、成本控制意识的培训教育，当然其他还有多方面原因造成企业无力前行，只能停摆。当记者采访该企业主要负责人，请他能否总结分析一下企业倒闭原因，能给更多的企业提个醒时，这位曾经的厂长沉闷了许久，说出了几个方面的严重问题，但为时已晚。一是不怪政府不怪银行只怪自己头脑不清醒；二是财务管理、成本控制、质量管理、安全生产制度缺失；三是工人工资奖金没有制度考核；四是中层骨干文化水平偏低且亲戚关系复杂；五是生产厂长、车间主任平常发现不了问题，即使发现了问题也无能解决问题。

用户口碑好，才是品牌的基础，才是市场的基础。品牌不是从天上掉下来的，而是在不断满足用户需求的过程中产生的。最根本的是品牌的力量归根结底就是

重视环保 舍得投入

置升级改造。今年膜材科技对涂层2号线烘箱废气回收处置工艺路线进行了改造升级，在上半年更新高压静电回收装置的基础上，再增加一道废气处理装置让废气得到更科学处理，计划2025年元旦后改造完成。在2号线DOP静电回收装置升级后，膜材科技计划在年后对5号线DOP静电回收装置也进行改造，让废气回收处置符合标准。

12月份投资18万元更新涂层3号线废气回收风管。临近年底，膜材科技对3号线废气回收风管进行更新改造，涂层3号线是

我司运行时间较长的生产线，配套的废气收集管道运行较久，管道内壁油污积较多，导致废气收集效率下降，因此，公司决定对3号线风管进行更新，计划2025年1月改造完成。

（公司办公室）

※ 近日，海宁市2024年重点服务业项目——浙江大康明医院项目主体大楼顺利封顶。自2024年3月项目开工以来，施工单位抗梅雨、战高温，历经10个月，完成地上地下4万多平方米主体结构施工。

根据项目建设工期目标，接下来进入墙面粉刷阶段，着力抓好装修、安装、智能化专项及地面铺设、环境绿化工程等环节，确保项目顺利完工。

（公司办公室）

简讯

读《职业技能提升的基础目标》感悟

在当今竞争激烈的就业市场中，职业技能提升和素养已成为个人职业发展的关键。明确职业技能提升的基础目标，对于实现个人的职业成功和满足社会的需求具有重要意义。

从企业的角度来看，提升员工的职业技能和素养的基础目标之一是提高工作绩效，通过培训和学习使员工工具更高效完成工作任务的能力，从而提高产品或服务的质量和数量。提升员工的职业技能和素养有助于打造积极的企业文化，当员工不断学习和进步，团队内部会形成一种积极进取的氛围，更好地促进员工之间的相互学习和合作。对于员工个人而言，职业技能和素质提升能增加职业发展机会，具备更出色的技能和更高的素质，使员工在企业内部晋升或在外部的市场上更具吸引力。提升自身的职业满意度和成就感也是重要目标，当

员工能够不断突破自我，实现个人成长和进步，会在工作中获得更多的满足感和自豪感，从而激发更大的工作热情和创造力。

平时工作中，作为我们仓库人员来说，加强库存管理技能是关键的提升方向之一。我们需要更精确地掌握货物的入库、出库和库存盘点流程，熟悉各类货物的存储要求和特点，以确保库存数据的准确性和及时性。同时，学会运用先进的库存管理软件和系统，能够提高工作效率，减少人为错误。沟通协作技能对于仓库人员同样重要。我们需要与采购、销售、运输等部门保持良好的沟通，及时传递信息，协同解决问题，确保物流流程的顺畅。而对于叉车人员，首要的是提升叉车操作的安全性和准确性。严格遵守叉车操作规范，熟练掌握不同类型货物的搬运技巧，避

免货物损坏和安全事故的发生。叉车的维护和故障排查技能也是必不可少的。了解叉车的基本结构和工作原理，能够进行日常的检查和保养，及时发现并解决潜在的故障，延长叉车的使用寿命，确保工作的连续性。此外，空间感知和规划能力的提升有助于叉车人员在狭窄和复杂的仓库环境中更灵活地操作，需要能够准确判断货物的存放位置和运输路线，合理规划叉车的行驶路径，提高工作效率。

总之，职业技能提升和素养是个人和企业发展的必然要求。只有不断提升职业技能和素养，个人才能在职场中实现自己的价值，企业才能在激烈的市场竞争中立于不败之地。让我们积极行动起来，不断提升自己的职业技能和素养，开启成功的职业之旅。

（坚持微笑）

我们的父辈大多都是地地道道的农民，日出而作，日落而息。自改革开放以来越来越多的农民进城务工，从当初的零工、散工又逐步进工厂转变成现在的产业工人，但企业是需要符合岗位要求的人才，这就不得不提到职业技能提升培训。

职业技能提升培训，对于我们来说，一直以来是企业管理中心工作之一，叶总一直强调，企业就如同一所学校，管理者就是班主任，师傅。从事的就是师傅带徒弟的角色，营造一种“比、学、赶、帮、超”的氛围。技能从何而来？一是师傅带，二是从书本中来，三是结合自身岗位实践，四是参加外部培训等。自古就有“师傅领进门，修行靠个人”的至理名言，在岗位上不断钻研，练好基本功。保有一份对岗位的敬畏之心，用心去做，都能成为公司所需要的技能人才，成为行业的领军

恰巧近期下发有关于“如何把农民工培养成高素质现代产业工人”的文件，脑海中顿时浮现出闲暇之余刷到的一句话：“复杂的事情简单做，简单的事情重复做，重复的事情坚持做”，我觉得用到处此恰到好处。

《今日锦达》第10期头版《职业技能提升的基础目标》文章中提到：“干一行，爱一行；干一行，精一行”，结合自身我把这句话概括成从学徒到熟练工，从熟练工到行家，从行家到赢家的职业历程。

锦达企业前期所开展的建设一支高素质的员工队伍，必先建设一支高素质的管理团队为此次学习奠定了一定的基础。前有改革开放，先富带动后富，现有职业技能引领个人职业发展，先进带动落后，能让每一位员工有技能，能让每一位员工适应时代的进程。

而我又能在这历史的进程中扮演怎样的角色，而我又能在这企业当中成长到何种程度。日常工作繁琐又枯燥，每个岗位坚守着自己的一亩三分地，没有企业系统的安排或是引领很难多方面地去了解整个产业体系。平时与生产一线密切联系，在我看来诸多员工都未必清楚自己在干些什么，机械化的操作过程能降低出错率，不过前提是得让员工知道自己在做些什么，得让他们知道自己所把控的这道

每个月月底，我总
是期待能读上公司印发的
内部月刊《今日锦达》，
薄薄的一页纸，时至今日，我已存下厚厚一沓，闲暇之余，拿出来品读一番，总能受益匪浅，感触良多。

人学始知道，不学非自然。这份月刊，能让我知道这个行业最新的发展趋势和技术，以及公司未来的发展目标和前景，从中获取新思路和新知识，从而拓宽提升我的思想境界。

就上期头版标题《职业技能提升的基础目标》而言，我浅谈一下自己对职业技能的理解。职业技能，即岗位技能，是员工能够胜任工作的关键因素。而作为挡车工，挡车工岗位是生产线上不可或缺的一环，其岗位技能直接影响到生产效率和产品质量。因此，掌握并熟练运用岗位技能变得至关重要。

挡车工岗位应具备的职业技能有以下几点：
一、基本操作技能：挡车工需要熟悉并掌握设备的基本操作流程，包括机器的启动和停止，会根据机器故障时指示灯颜色显示迅速做出判断，及时处理问题，确保机器正常运转。

立足岗位 赋能提升

人物。被国家誉为“多方面的、终身工程师”沈鸿，是自学成才的典范；中国航天科工集团公司钳工，高级技师巩鹏；大国工匠艾爱国，焊接领域的佼佼者等等。他们用己的行动诠释了什么是工匠精神，并且将这种精神内化于心，外化于行，用自己的双手书写着属于自己的精彩篇章。

作为企业的一名员工，最基本的是要熟练掌握岗位操作规程、要求、流程等，在此基础上进行总结、提升。比如我们车间PVC配打岗位，怎样才能使每包原料都能抖干净，不残留在袋子里。我想，首先是要认真；其次，找方法，纸包装、塑料袋包装、不同厂家的包装都有什么特点？既不浪费时间提高工作效率，又能

工序会给产品带来何种利弊。

为提升各领域的高速发展，大量引进高等专业人才。工作中例子历历在目，加强与各高校的紧密联系使得企业在行业站稳脚跟，世界各地区的展会积极参与，比拼较量的同时，更是在对比自身的不足。文件下发后，令我感慨，在激进过后，接下去如何做到可持续发展就显得尤为重要了。膜材产区那硕大的横幅上写着“我们决不能生产不合格产品”很是醒目，我们出合格的产品是底线，如何做出更好的产品是我们的目标，也是体现企业综合实力最重要的证明。

安全生产，操作规范早已渗透每个分公司，每个班组。有各自的行为准则，借此机会，希望在今后的发展当中将技能培训加入进来，令每一位员工能真正知道自身岗位对于产品质量有着不可分割的关系。创造一个良好的学习氛围，多方位发展员工职业技能，不同岗位精准定位，找到适合自身技能成长的道路。

正所谓，技多不压身，岗位有局限性，但是技能可以全面发展。希望各自能在今后的道路上多了解一些，多懂一些，壮大自己的同时，令所学用于企业的发展，为企业输送新动力。愿今后之路，平凡也能谱写出一段让自己嘴角上扬的文章。（Heyman）

读《今日锦达》 启明日篇章

二、质量把关：严格遵守质量标准，按照织造生产工艺单进行生产。核对纬密、卷长米数、铁管尺寸、门幅、经纬批号等，并首检签名。对生产过程中的产品质量进行把控，熟知并能辨别50余项布面质量问题，做到不漏检，不漏记。进行全方位巡检，及时发现并处理异常情况，确保产品质量。

三、团队合作精神：常言道：人心齐，泰山移。挡车工应具备良好的团队协作与沟通能力。在生产过程中，当遇到问题时，要及时与同事、上级合理沟通，积极表达自己的观点和想法，同时也要学会倾听他人的意见。只有经过充分的沟通和交流，才能达成一致的共识，形成强大的团队凝聚力。相互学习，相互帮助，相互信任，少一分埋怨，多一分理解。

四、安全意识和习惯养成：在生产车间里，随时随地可以看见各类安全警示标志，如禁止标志有：禁止吸烟、禁带火种、机器禁止启动（挂牌检修维修时使用）；警告标志有：注意安全、当心触电、当心吊物、当心卷

抖得干净降低成本。实际上这就是我们所说的技能水平，同时也是企业所需要的技能人才；又比如设备机修岗位，机修人员对每一个设备、每条生产线的运行状态都要了如指掌，巡检不走过场，平时多学、多思，出现问题才能精准应对，及时解决，否则，就是丈二和尚摸不着头脑。其实车间的每个岗位要求都是如此，说白了就是要用心、专心。

技能培训提升的同时也不能忽略的就是职业素养，包括职业道德、行为、思想等。也就是我们常说的爱岗、敬业、忠诚等。近期，新闻有不少报道企业老板跑路的消息，工人一年到头来拿不到工资，可想而知，现在的外部环境很不乐观。作为我们来说，立足岗位，赋能提升，练好内功，夯实基础，让企业可持续发展，不被市场所淘汰，才能有一份稳定的工资收入养家糊口。（风）

提升职业技能是关键

12月我们膜材科技组织行政管理岗位员工一起学习《今日锦达》第10期中《职业技能提升的基础目标》这篇文章。我们受益匪浅，同事们分享了自己的学习感悟。

随着社会的发展，人们对于提升个人工作技能的要求也是越来越高。在职场竞争日益激烈的今天，只有不断提升自己的专业能力，才能在激烈的竞争中脱颖而出。“干一行，爱一行；干一行，精一行”的典范，是我们学习的榜样。三百六十行，行行出状元，每个行业都有可能产生优秀的人才，只要努力和专注。行行出状元，但行行都不容易，凡是成功者背后都是艰辛的付出和努力，坚持不懈是成功的关键。工匠精神是什么？一心一意做好一件事，就是工匠精神。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”工匠精神就是孜孜不倦，凭着一双勤劳的手，精雕玉琢、精益求精、注重每一个细节、坚持不懈。

2015年，我入职了锦达公司，从事生产统计这个工作。入职时情况比较复杂，由于之前的统计离开得仓促，导致工作没有交接清楚，只有财务部的一位同事和我一起摸索着完成。没几天就只剩我一个人独立完成工作了，遇到不会的，自己想

办法努力解决。就这样，在不断摸索和改进工作方法中，我逐渐适应了这份工作。随着生产线的扩大，我的工作也更加得忙碌，为了更改进地完成本职工作，在2020年时，我报考了初级会计，闲暇时间看书听课做题，成为我的一种习惯。功夫不负有心人，在2021年我成功拿到了初级会计证书。2022年公司引入ERP系统，这对于我来说又是一个新的挑战，大家对于新系统都是在摸索状态，问题层出不穷，有系统问题的，也有人为出现的问题，需要逐一解决。虽然到目前为止，系统还是会有各种小问题，但是结合之前的工作经验，可以很快地知道是哪个步骤的问题，可以有效地解决。

学习是提升工作技能的基础。在工作中，我们应该不断地学习新知识、新技能，以适应不断变化的工作环境。通过不断地学习，提高自己的专业水平，增强自己在工作中的竞争力。经验积累也是提升工作技能的重要途径。在工作中，我们应该多接触不同的工作任务，积累丰富的工作经验。只有在实践中不断总结、不断积累，我们才能更好地提升自己的工作技能。在工作中遇到问题时，我要勇于承担责任，主动解决问题，通过不断地实践来提高自己的工作能力。（可乐）

入；指令标志有：必须戴护耳器；提示标志有：安全出口等。

厂后，严格遵守安全规范，这包括《锦达十大禁令》、《锦达十大安全原则》。保持警惕，注意周围环境和设备的运行情况。积极参与安全培训和演习，提高自己的安全意识和应对能力。安全应成为全体员工的良好习惯。

五、持续学习与提升：阅读相关书籍，参与岗位技能培训，或与同事间的心得交流，都能有效提升自己的岗位技能。

持续学习是提高职业素养的必经之路，在日新月异

轻松一刻

1、一老头退休后闲的无聊，于是便天天教鹦鹉说话！每早必教它说：“早上好！”可是几个月过后，鹦鹉仍不开口。老头为此十分气馁，这天早上便没有再继续教了。这时，只听鹦鹉对着老头大喊

2、网友感到压抑，怀疑自己得了抑郁症，于是去找心理医生。他说：“医生，我觉得自己好像有病。”医生说：“滚，心理学第一课告诉我，精神病人是不会承认自己有病的，你是来捣乱的吧？”他听完医生的话后，似乎明白了什么，改口说：“医生，我没病，我没病。”

3、老婆一回家，我就对她说：“今天真是不幸中的大幸。”老婆急忙问：“怎么回事？”

4、我实在是受不了我朋友了，每次跟他吃完饭付账的时候，他不是说没带钱包就是没零钱什么的，搞得每次我们都因为吃霸王餐而被店家打。

5、最近老婆想尽法子让我戒烟。今天上班开会，中途休息的时候，我掏出烟给大Boss、2Boss发。Boss手都伸出来了，我打开烟盒，撒出一把瓜子壳，我……

6、开车没带钥匙，我懒得上楼拿，看到妻子在阳台上晒衣服，就喊：“钥匙，车钥匙。”

距离太远，妻子听不清楚。我只好朝她做了个旋转的手势。妻子恍然大悟，连连点头，进屋找了一把螺丝刀给我扔了下来。

7、老王打牌输了十块钱，被她媳妇当众数落了。我看老王挺可怜，就安慰他说：“你这还算好的，上星期我在菜市场远远看见一个男人被他媳妇骂的狗血淋头，那才叫丢人！”老王听完眼泪就下来了，说：“那也是我！”

E-mail:office@jinda.com.cn

无畏的“带电人”

我叫王月鹏，41岁，是北京昌平供电公司带电作业班班长。在弧光电流之间，从小心翼翼抓起第一根带电导线，到带电立杆、带负荷安装开关、带电移杆……20多年的从业经历中，我从一名学徒工成长为技术领头人，从最初的不知所措到如今的得心应手。由于工作特殊又具有危险性，对于电我始终都怀着一颗敬畏之心，每年类似的作业有几百次，每一次我都用初心对待。当把危险留给自己，把幸福留给百姓，这才是让我最有成就感的时刻。

“我慢慢发现，在这里，有一种标准叫‘党员标准’，有一种精神叫‘工匠精神’。”

1998年，我分配到密云供电公司线路班。班里的师傅们个个都是业务骨干，他们灵活、临场争着上，脏活、累活抢着干，当师傅们拿起工具的那一刻起，目光中透着执着与认真。

我慢慢发现，在这里，有一种标准叫“党员标准”，有一种精神叫“工匠精神”。严格要求、模范带头、认真负责、

天冷了，不洗脸会让皮肤变好吗？

天气越来越冷，很多人会有不想洗脸的冲动，认为冬季皮肤分泌的油脂较少，出汗不多，没必要经常洗脸。还有人认为，不洗脸，能让皮肤自我修复，变得越来越好。当真如此吗？

其实，皮肤远没有看到的那么干净，表面有很多污垢。

一部分是生理性污垢，这是由人体产生、分泌或排泄的代谢产物，除了皮脂和汗水外，还有老化脱落的细胞、黏膜的排泄物。

另一部分是病理性污垢，比如某些皮肤病（皮炎、湿疹、痘疮等）引起的鳞屑、脓液、痂等。

最后，不容忽视的还有多种外源性污垢，包括微生物、环境污染物、各类化妆品和外用药物的残留。这些污垢会影响毛孔通畅，妨碍皮肤和黏膜发挥正常的生理功能。

最后，要选择干净的毛巾，定期更换，专人专用，用完后清洗干净并及时晾干，以免毛巾上的细菌滋生。

《中国皮肤清洁指南》里面提供了一些洗脸指南：
频率：推荐早晚各洗1次，这个建议和上面的研究结论吻合。

【基本案情】
一天，王某驾驶新车回到自家小区，由于车技还不娴熟，停车时交待小区保安李某帮忙指挥。不料倒车时，王某的车与其他车辆剐蹭，两部车都有不同程度的损伤。事后，交警出具事故认定书，认为王某应对事故负全部责任。

王某认为，因为保安李某指挥不当，才造成他的车与其他车辆剐蹭，遂以保安李某所在的物业公司作为停车场经营管理者，应承担本次事故造成的损失为由，诉至法院请求判令物业公司承担本次事故造成的5000余元损失。

【法院判决】
厦门市中级人民法院认为，本案为侵权责任纠纷，责任承担须审查是否具有侵权行为、主观过错、受害人损失及因果关系四个要件。即便小区保安指挥、协

《我的入党故事》

他们不用承受寒冬、炎夏之苦，这就是我心里最甜的时候。

敢于负责、勇于担当是新时代党员的责任，我要让光明时刻都陪在百姓身边，工作再危险，也觉得值得，这也是我作为一名基层党员始终不变的初心。

“唯有不断攀登，初心不改，才对得起党组织的培养，才对得起党员这个称号。”

电网技术在发展，带电作业必须与时俱进。2009年，为解决线路带电作业时高压引流线摆动过大，易造成作业危险系数高、人员劳动强度大、作业时间长的问题，我带领班组人员通过一次次尝试、一次次改进，最终研制成功了“配电线路带电作业绝缘引流线支架”，从根本上简化了工作程序，降低了作业风险，缩短了作业时间。

从2009年第一次迈开创新脚步到2020年，一项项创新成果降低了带电作业人员的劳动强度，提高了安全性，更促进了带电作业标准化、专业化、精益化发展，填补了行业内多项空白。

现在天气越来越冷了，很多人都用上了保温杯。很多暂时没用保温杯的人，也正准备买一个。但市面上的保温杯五花八门，价格有高有低，质量也是参差不齐，那么该如何挑选呢？

颜值是一个保温杯的基本“担当”，但当你把它捧在手心时，会觉得比颜值更重要的是材质。保温杯大多是是不锈钢材质，耐高温且保温性能好。不锈钢材料通常分为三种，“代号”分别是201、304和316。

201不锈钢，最擅长伪装。新闻里不合格保温杯，大多是采用201不锈钢作为保温杯内胆。201不锈钢的锰含量高，耐腐蚀性差，如果将其作为保温杯的内胆，长时间存放酸性物质就可能导致锰元素析出。金属锰是人体必需的微量元素，但过量摄入锰会伤身，尤其是会伤害神经系统。

304不锈钢，最常使用的不锈钢。不锈钢与食品接触，其安全隐患主要是重金属的迁移问题。因此，与食品接触的不锈钢材质必须是食品级的。食品级不锈钢最常用的是耐腐蚀性较好的304不锈钢。要想被冠以304，其本身需要含18%的铬和8%的镍，才算是名正言顺。304不锈钢比较耐酸，但遇到含氯离子的物质，如盐溶液，还是容易出现点状腐蚀。

316不锈钢，更高级的进阶版。相较于304不锈钢遇到含氯离子的物质，容易出现点状腐蚀。

小伙伴们，你们学会了吗？赶快按照方法试一试吧，希望你们买到好看又好用的保温杯！

“八五”普法知识

小区保安指挥、协助停车行为并非物业管理部门的安全保障义务范畴，属于“好意施惠”行为，除故意或重大过失致他人损害外，不应承担侵权责任。

作为驾驶机动车操作人员，王某应对事故的发生负全部责任。这也就是“方向盘”原则。

民法典中有关好意施惠行为减责条款的规定，正是引领助人为乐、见义勇为等社会主义核心价值观的重要制度设计，向社会公众明确传递出法律保护善人善举的信号。立法者、裁判者对于施惠者施加安全保障义务应当符合在该社会中占主导地位的思维方式和传统习

惯，方有利于提高人们的施惠积极性，有利于树立社会良好风尚。

（中国普法网）

苦学勤悟人更强，千锤百炼淬金刚。唯有不断攀登，初心不改，才对得起党组织的培养，才对得起党员这个称号。

“带电作业今天的成果是几代人努力的结果，要更好地传承下去。”

百年电力，重在赓续传承。今天带电作业的成果是几代电力人努力的结果，我从师傅那里学到的东西要更好地传承下去。

在备战技术竞赛时，我针对每一位班组人员的特质进行手把手教学、一步步纠正，使班组整体技能水平得到提升。我知道参赛并不只为了争荣誉，更多的是要学习。每次赛后回到班组的第一件事就是分享，不仅传授技艺，还带领大家不断探索和突破，掌握更先进的作业技术。

一枝独秀不是春，百花齐放春满园。作为一名党员，我不仅要把自己工作20多年的经验成果毫无保留地传递给新一代带电作业人，还要把我从师傅身上学到的甘于奉献的劳模精神悉数传

承。

点状腐蚀。316不锈钢就是进阶版了：它在304不锈钢的基础上增加了金属钼，得以拥有更好的耐腐蚀性，更加“扛打”。遗憾的是，316不锈钢成本较高，大多用于医疗、化工等高精尖领域。

在选购保温杯的时候，要注意以下几点：

一“看”。保温杯的不锈钢杯体要符合GB 4806.9—2016《食品安全国家标准食品接触用金属材料及制品》中的相关要求，看清标示的材料成分和类型是否合格，不能只标注“高级不锈钢”“优质不锈钢”等简单的信息；保温杯的密封盖应使用安全耐热的PP材料。

二“摸”。保温杯的外胆和内胆表面抛光应该均匀一致，没有划伤、碰伤或毛刺，焊接口平滑。

三“闻”。杯体应该没有刺激性的异味。

四“试”。倒入开水然后旋紧杯盖，在2~3分钟后用手握如果没有明显的升温，说明保温杯的保温效果较好；然后再将杯子倒置4~5分钟观察是否有渗漏，没有的话就说明杯子的密封性良好。

小伙伴们，你们学会了吗？赶快按照方法试一试吧，希望你们买到好看又好用的保温杯！

（科普中国）

