

面分析,对过程基础资料进行整理,并确定出“保本保利值、结算保底值、结算期望值”三个数值,从而决定最后的“结算报送值”。

保本保利值是项目的生命线,结算低于这个数值就意味着项目亏损。保本保利值一定要将项目成本甚至可预计发生的成本考虑足,否则就会确定错误的结算目标,由于一些未预见或漏掉的成本导致项目审计亏损。

结算保底值是按合同计算的标准收入及过程中已经办理的签证和变更收入,是按合同能确保计算的收入,也就是说在结算审计时不争不吵也能确保的收入值,不能计入任何存在不确定性的收入。

结算期望值是根据项目保本保利、保底值及合同中存在争议的条款,进行充分分析,对各种可能性收入进行盘点计算后得到的一个基本可靠的数值,是努力争取可以实现的预期金额。

结算报送值是在结算期望值的基础上,根据审减预期确定的数值。在编制结算书时,只要是符合承包合同,合情、合理、合法的事项,觉得该要的或实际发生了的成本都可以计入结算,即使最后按照原则应该舍弃,也是吃亏在明面。但明显不合理的事项一定不能编入结算书,更不能犯重复计算的错误,否则在面对审计时整套结算资料的真实性就会受到质疑。

三、总承包管理“5个意识”

——服务意识、大局意识、统筹意识、榜样意识、权威意识(2009年中海项目)

作为总承包管理团队,一定要有全专业管理的担当,全专业管理的成果才是项目的成果,任何一家分包单位的瑕疵都会对项目成果产生影响。我认为总承包管理意识主要体现“服务意识、大局意识、统筹意识、榜样意识、权威意识”五个方面。

“服务意识”就是协调分包无大小之事,总包管理人员一定要树立服务分包就是服务自己,大家好才是真的好的意识,为分包单位创造便利、解决困难、消除障碍,获得分包单位的尊重和信任。“大局意识”就是任何工作安排要全专业考虑,不能漏掉任何一个分包,“围墙”内的事都是自己的事。“统筹意识”就是要将各分包单位的工作协调好,产生最大效率,比如总平面的布置、垂直运输的分配、专业之间的衔接、施工工序的穿插、工序的接口处理等,总包都要厘清理顺。“榜样意识”就是首先要做好自己的事,再对分包提要求,不要对人严、对己宽,自己做到的事就是要求分包的标准。

“权威意识”就是集合全体分包统一目标、统一标准、统一行动,严格执行总包管理制度。

四、计划管理的生产“4要素”

——图纸方案、物料、场地、劳动力(2009年安装处管生产期间)

现场责任工程师在安排施工计划时,经常只看重有多少人做事,却忽略了其他因素,导致施工不能顺畅进行,产生窝工情况。“兵马未动,粮草先行”,在“人”之前,还有很多要素需要提前考虑,工人到位了能不能做事才是关键。

我把生产要素分为图纸方案、物料、施工场地、劳动力。计划管理必须要解决什么时候做(when)、怎么做(How)、用什么做(what)、在哪做(where)、谁来做(who)等问题,所以在给施工队部署任务前,一定要检查图纸有没有、做法法定定、材料进没进、场地交没交,最后才是人员到没到的问题。大家经常困惑为什么计划完不成,其实计划管理是一门大学问,武汉绿地中心项目的计划管理借用了质量管理“PDCA”管理方法,现场责任工程师在下达施工任务书之前,先保证施工要素到位,计划管理得到了很大提升。

五、“5步”创优法

——策划、实施、过程控制、优化、靓化(2013年安装公司分管生产期间)

我经历了中海广场、航天一院、航天四院、太原湖滨、深证证券、东湖会议中心等项目的“鲁班奖”、国优奖创建过程。有的项目创优过程困难、整改投入太大,现在看来,其实做好质量策划和过程控制,创优零整改不是梦。

质量管理人员习惯于对分包的产品进行检查,然后提出整改意见,这样的管理方法费时、费工、费钱,还容易让分包产生抗拒心理,所以我认为质量管理要前移,即多做策划,先确定做法和标准,交底后再实施,使分包严格按照标准施工,这样就能一次成活,减少整改。现场责任工程师要在过程中跟踪检查,确保标准和工艺执行到位,然后才是质量工程师对产品进行规范性检查。在机电安装及装修阶段,要对机电管线布局、装修做法、建筑材料进行优化,以达到性能优越、节能环保及功能全面等,如今环保、节能也是评价优质工程的重要指标。最后,要对产品的污染、破损等进行清理,对各类系统的标识,管道与建筑的接口部位等进行创新做法,进行靓化处理,提升观感。

现在三局在推行精益建造,就是要求项目在质量、

成本和进度各方面做好策划,做好过程控制,创造完美品质。

六、基于“2个消失”的计划管理

——让机电工程从关键线路消失、让交叉作业从施工现场消失(2017年武汉绿地中心项目)

现代建筑的智能化程度越来越高,系统越来越复杂,专业越来越多,施工组织越来越困难,对项目计划管理增加了很大难度。尤其是总承包项目,如何厘清各专业的逻辑关系,做好工序之间的接口和穿插变得非常重要。我在负责生产管理的经历中,长期受业主工期要求的困扰。由此,我总结出了“2个消失”,对项目计划管理有很大改善。

让机电工程从关键线路消失,就是要项目的机电工程不占工期,在主体结构施工阶段进行预留预埋,在二次结构阶段进行机电管线安装,在装修阶段配合末端安装,并适时插入机房安装,将整个机电施工过程分解、穿插到其它专业施工阶段进行,对比用传统方式管理的机电施工,总工期将至少节约20%。

为了实现机电不占工期,总包在部署施工时必须做到机电优先,让机房、管井等部位优先施工,尽快为机电安装创造条件;机电专业分包必须充分做好施工准备,将设备选型、管线综合布置、深化设计、材料设备订货等方面的工作尽早开展,并组织足够的劳动力,现场一旦具备条件就展开施工,当然为了投入资源的均衡,也可以充分利用好机电专业各工序的自由时差,在不影响其他专业插入施工的情况下,将时间用满,这样可以减少资源投入,降低成本。

让交叉作业从施工现场消失。减少交叉作业的效益明显,在质量、安全、进度、降低成本等方面都有很大好处,但这点让大家普遍都感到困难,让交叉作业消失更是不可能。我认为主要是做好工序分解、工序穿插及工作区流水段的划分。比如说超高层项目,无论是按10层、5层,或是1层形成流水段都可以,只要安排好专业工序穿插,让一个工作面只有一家分包单位施工是可以实现的。

七、基于“3个思想转变”的管理提升

——将别人的监管看成对自己工作的补充和帮助、将对团队的贡献看成自己成长的收获、站到上级的位置看自己的岗位需求(2018年武汉绿地中心项目)

自由信息时代成长起来的年轻人都是很有个性和思想的,总是不希望别人来干涉自己的想法,也不愿意接受别人的管束甚至建议,容易产生心态不平衡。为了

让自己心态更放松,理解并接受组织的管理,我认为在3个方面做一点点改变就会取得明显效果。

一是将别人的监管看成对自己工作的补充和帮助,比如监理对我们的工程质量挑毛病,我们把他当成项目的免费质检员,是不是就容易接受了?因为我们的目标就是要做优质工程;比如领导对我们的工作提意见,不要看成是批评,而是当成是导师指导徒弟成长提高,是不是就容易接受了?

二是将对团队的贡献看成自己成长的收获。认为自己付出就理所应当获得相应的报酬,当报酬不符合自己的预期时,就会产生心理落差。而如果想成是做了这件事,积累了经验,提升了能力,得到了成长,就容易接受了。我经常跟项目同事打比方:把项目管理的过程当成实习,项目的施工总结当成毕业论文,这样就想其实我们都是在为自己工作。这里没钓到鱼,但钓鱼的本领高了,迟早会钓到想要的鱼。

三是站到上级的位置看自己的岗位需求。经常思考如果你是领导,你会要求部下怎么做,这样就能理解领导的要求。不同的位置有不同的视角、格局和目标,这样换位思考有两个好处,一是更好理解并接受领导的指示,与领导达成一致;二是让自己有更高地站位,为自己站上更高的平台做好准备,用领导的标准要求自己才更有可能成为领导。

八、工作管理4要素

——体系、流程、制度、措施(2018年武汉绿地中心项目)

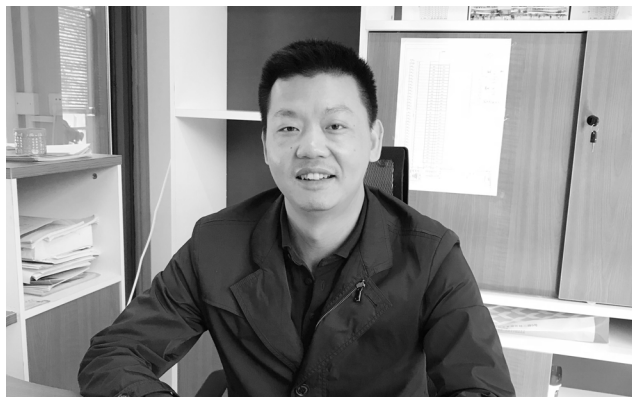
我对项目管理的每一项工作,均按照“体系、流程、制度及措施”4个要素建立管理机制,经过运行检验并不断修改,最后总结为项目总承包管理办法。

体系是团队建设、组织架构和岗位职责;流程是指导管理对象工作步骤,明白找谁沟通、由谁批准;制度是对管理对象的要求,包括完成标准、行为准则及奖惩办法等;措施就是管理方法和工具,武汉绿地中心项目最通用的工具就是清单和表单,把每项工作清单化,将“论述题”变成“填空题”,让项目管理标准化并落实有力,方法简单、高效并有利于推广。

比较有代表性的是我们绿地项目的安全管理体系,总包专职的安全管理人员最多时不超过6名,满足不了项目70多万平米的需求,我们的方法是要求每个分包单位进场都配备足够的专职安全管理员并纳入总包安全管理体系,每天抽调3人成立安全督查小组进行巡

汪波：十九载匠心不改 笃行初心之路

■ 吴清慧



“做实、做细、做新、做优”是中建三局二公司华南公司项目经理、党支部书记汪波的从业准则，入行 19 年来，他坚持锤炼党性、深耕一线，先后服务 9 座工程，以匠心致敬初心，助力建造了鲁班奖、国优奖工程，为基层组织树立了党员的先进榜样。

天涯有梦，则风雨兼程

汪波认为，干一行要精一行，事业是梦想的阶梯，绝不能沦为“讨生活”的工具。

2008 年 10 月，恰逢改革开放 30 周年，中建三局二公司承接下深圳证券交易所运营中心，亟需大量人才支撑。组织为物色合适人选，广泛征集意愿，一心求练就本领的汪波，在得知消息后，主动向组织请缨调往特

区。安家易，离家难，组织得知他家在湖北后，抱有疑虑，便再三询问：“离家一千多公里，在外地待上一年、三年，甚至是十年，你真的不会后悔吗？”为了打消对方的质疑，汪波斩钉截铁说：“参与标杆工程的建设，是向一流靠齐的机会。绝不会半路打退堂鼓！”闻后，组织深受触动，次日便下了调令。

汪波初到新岗位，便被项目现场“大干快上”的阵仗所感染，他暗下决心，绝不能给组织“拖后腿”。为了迅速融入团队，组织在为新成员划拨生产责任时，他积极揽下苦活、累活。从那以后，他便进入了“三头忙”的状态，不仅独自负责 60 名工人的安全文明施工，还兼顾着工程管理工作，以及一周三次以上的各省市领导调研、检查的现场接待准备工作。

因为工作踏实勤恳，不久后，汪波担任了项目安全部副经理，为了守好现场进度和施工规范的“责任田”，他只能咬着牙“连轴转”，一日顶着 16 小时以上的工作强度。那时，汪波是项目各施工层的“常客”，为了巡查现场，他每日两趟乘电梯至主体 45 层，再步行至地下 3 层，夜晚还需指挥混凝土浇筑至凌晨，期间磨破了 8 双劳保鞋，脚跟“炼”出了近 1 公分的老茧。同事们得知后，给他挂上了“铁脚”的称号。

回忆起那段难忘的日子，汪波感慨道：“当收获来临，一切都是值得的！”在主体抢工阶段，项目在保证

检，最多时项目专职安全员达到 52 人，建立了一个强大的安全管理体系，项目的安全管理成效明显。

九、“5 个标点符号”论执行力

——冒号、逗号、句号、省略号、惊叹号（2019 年武汉绿地中心项目）

项目的执行力体现在每一项工作能不能画上句号，但现状大多不能。我经常用标点符号来标识每项工作的状态，“冒号”表示发现并提出问题，提出问题后一定要有措施安排，必须要有责任人，规定完成时间。“逗号”表示解决问题的过程和步骤，要有人一直跟进处理。“句号”表示事情完成并交圈，提出的问题得到解决，达到了预期效果。“省

略号”表示事情被拖延或不了了之，问题提出后未完全解决，也没有人负责，甚至在一段时间内被遗忘，直到面对后果时才又被想起，这就是省略号的状态，一般复杂、有难度或责任不明确的工作容易陷入这种状态，这是我们必须重视的地方。为了不产生省略号，安排工作时一定要明确第一责任人和完成时间。“感叹号”表示事情完成并取得超预期的效果，创新、创优、成果的总结，攻克一个技术难关，创新一项施工工艺，降低一些施工成本，取得一些管理成果，培养一个优秀人才，都是“感叹号”。经常产生“感叹号”的项目也是最培养人才的项目，执行力也一定是强的，因为大家都是主动地、用心用脑地工作。

品质的前提下，达到了“两天一层外框筒”“七天一层核心筒”的超高速度，为后期创下鲁班奖助了一臂之力。

奋力行进，则百折不挠

是金子，总会发光。2012年底，在CBD高端建筑——深圳中国人寿大厦开工之际，组织关注到了汪波，得知他身板够“铁”、作风够“硬”，决定将他任为项目生产经理。汪波心生感动，决意要压实肩上的担子。

现场从无易事。在项目生产会上，有同事汇报道：“项目的地下结构有5层，单层的最大深度达26米，整体比铁道深出8米。为了确保附近地铁安全运行，基坑内支撑的变形值只有两公分。”闻罢，汪波皱紧眉头，他深知工艺的精确要求非比寻常。

汪波随着团队进场后，巨大的压力便猝不及防地袭来。他们勘察到合作方在开展土方及桩基础施工的过程中，已大幅消耗了变形值的可控空间，剩余的警戒距离仅有0.4公分。与此同时，项目三面毗邻建筑、一面紧接公路，施工空间狭小，不足3000平方米的场地更是被2600平方米的钢筋房占用，通道仅有局促的一条，塔吊运作、混凝土浇筑、物料运输等工作紧锣密鼓。当时，队伍里冒出了无奈的声音：“山芋香口，更烫手！咱们半年之内可都要拆完四道内支撑，难呐！”汪波立即抢下话语，坚定喊出：“付出一分劳动，就有一份收益！我们一定要拧成一股绳，把工程干好，拿个大奖！”传递出了“正能量”，同事们顿时振奋了起来。

“祸”不单行。一天夜晚，项目领导找到汪波，拍着他的肩膀，语重心长说：“这两天，我就要调去其他项目负责收尾工作。现在地下室还未封顶，大家绷得都很紧，你必须挑起生产大梁。”汪波握着对方的手，发出一声笃定的“好”。受了重托的汪波为了攻破难关，加深了对“提质创效”的自主思考，他坚信精细化管理必能解决问题。

之后，汪波带领团队将每日的场地施工计划表盘细至“小时”，有序穿插现场施工和清运工作，力求将场地使用率提至最大。随着现场成果逐渐呈现，同事们表达了心中的喜悦：“我们赶上正轨了！”汪波继续鼓励道：“持续地精益求精，我们一定能做得更好！”他率

先“吃透”施工图纸，将与工人换位思考的理念灌输进团队，带领大家利用BIM推演模拟各道工序，并持续邀请专家论证最优方案，最终使现场作业无缝衔接，极大提升了成优率。

“注重技术创新”是同事们对汪波的评价之一。项目的双向斜柱施工是建设难点之一，也是未来申报国优奖的亮点内容。由于垂直下坠的物理特性，混凝土浇筑难以保证密实度，“麻面”频频出现，负责混凝土浇筑的同事对此烦恼不已。一次偶然，汪波看到街边孩童玩耍的弹弓，突然冒出灵感，他抓住同事的衣袖赶忙说：“弹簧原理！”说干就干，经过轮番实验，他们成功利用护圈增强了混凝土振动器的穿透力，将难题精准“智破”。

善求合作，则攻大磨坚

2016年底，深圳中国人寿大厦尚未竣工，全球最大的会展中心——深圳国际会展中心的一期工程正筹备开建。汪波作为施工骨干，被派往项目与一名同事共同负责“三通一平”策划工作。

汪波抵达现场的第一天，便在方圆两公里走了一遍，他在各处了解到项目选址被定位为“深圳大空港”的建设要地，周边道路、地铁、建筑的施工布局复杂。

交接工作时，合作的同事对他说：“事情不简单，我们不仅要考虑周边同步施工的因素，还得顾上项目体量庞大的问题，项目的建筑面积可是有百来万平方米！”汪波回应道：“是的，高峰时期的项目管理人员有数百名、建筑工人有上万名，总体协调的难度极高，我们必须紧抱成团。”汪波与同事协商，若要提高策划效率，用“全局眼光”看待问题是突破口。因此，他们共同提出“系统联动”和“样板引路”的策划方向。

数月里，汪波与同事每日“蹲守”在现场，持续与各方保持动态联络，他们立足于劳动力组合、工期管理和质量标准跟进分析研究，并将各项工序技术参数严密对标国家、地方、行业标准，促使降低工程施工质量偏差。经过一番“苦战”，方案最终通过施工、设计审核，为项目进场抢占了“时效先机”。

不忘来时路，方不惧拓远。这是千万名建设者心中的执念，也是汪波的初心故事。



湖北工建精准扶贫光伏发电 点亮山村扶贫路

■ 陈书秀 黄 恺



“有了光伏发电，每年村里都有固定的经济收益，让大家看到了希望。”迎丰村村民高兴地说。

迎丰村位于湖北省十堰市竹山县，在历史上曾是古时上庸郡所在地。走进迎丰村，放眼望去，“明月松间照、清泉石上流”的景色颇有一点世外桃源的意境。但这里却曾因为山高路险、交通落后而与世隔绝，村里林地多耕地少，农民靠天吃饭，村里几乎没有财政收入。曾经固守了几千年的“日出而作，日落而息”的生存方式显然已经跟不上生活发展的需要，这里的扶贫工作一直是个难题。

2018年6月，一群人的到来改变了迎丰村，他们是湖北工建安装公司精准扶贫光伏电站项目部职工。在集团党委的决策下，安装公司自筹60余万元资金将为迎丰村建设这个利当前、管长远的扶贫项目。他们一到村里就立即与省电力设计院及光伏厂家进行设计、勘探。在经过不到一个月的筹备期后，结合迎丰村实际确定了设计装机容量70kWp，通过村里的10kV线路上网的光伏项目方案。该方案规划电站投产年均满发电小时数约968.1h，年均收益约为6.3万元人民币，在20-25年内为迎丰村和贫困户提供稳定的现金收入。

节能环保、收益稳定、不占用耕地就能创造利润……湖北工建想要发展光伏发电的思路与结对帮扶的迎丰村村委一拍即合。

有国家政策、有集团党委的引领、有湖北工建安装

公司全力以赴的技术和建设支持，项目的各项问题很快得到解决，精准扶贫光伏电站项目迅速建成，主体工程于2018年7月5日正式施工，2018年7月28日全部完工，高压并网部分于去年9月3日全部完工，经竹山县供电公司整体验收合格后于去年10月10日并网交付运行。迎丰村的荒地上，“长”出一大片闪闪发亮的太阳能光伏板。

“去年10月正式并网，截至今天，发电总量达6949万千瓦时，给迎丰村创造经济效益达66013.60元，湖北工建的精准扶贫在我们村实现了阶段性目标。”10月10日，村支书梁发斌说。在项目移交运行的短短十个月里，收益远远超过当初设计目标，村里没有财务收入、种地靠天收的生活成为了历史。

眼下，四面环山的迎丰村，村里的光伏电站格外显眼，一排排光伏发电板整齐划一，多晶硅组件在阳光的照射下映出绚烂的光芒。这片蓝白相间的“新玩意儿”成了山村里最引人注目的风景。“这个东西太神奇了，对着太阳就能变出钱来。”住在光伏电站边上的李先红正在清理光伏板下的杂草。“湖北工建把‘宝贝’送到了家门口，我们没理由不珍惜。”李先红的家离发电站只有几步之遥，即便如此，他都不愿回家舒舒服服地待着，闲暇时光刮风扫土、下雪扫雪、巡视围栏……他几乎都在电站里忙活。

湖北工建带来这样“赚钱”的项目，高兴的不只有李先红，电站流转土地、发电的大部分收益，都将用于当地群众脱贫致富，日常村里定期以每天120元的补助组织困难户开展除草、修缮围栏等简单维护，让村里的困难户们又增添了一份收入。

“原定计划一年有6.3万元的收入，现在一年的时间已经超过既定目标创造了6.6万元的收益，真是不得了。村集体也会将收入用于改善村子基础设施和扶贫工作。只要电站正常运行，迎丰村就不愁脱贫。”湖北工建扶贫工作队队员张海红说。说话间，他特意点开电脑控制软件，发电量、机组状态、收益统计一目了然。“你

山河集团荣获全国“万企帮万村”精准扶贫行动先进民营企业称号

■ 李华蕾

10月17日，在第六个国家扶贫日到来之际，习近平总书记重要回信一周年座谈会暨“万企帮万村”先进民营企业表彰会在北京举行，旨在传递民营企业正能量，为打赢精准扶贫攻坚战作出新贡献。

会上，国务院副总理胡春华接见了获奖企业代表。山河集团被全国工商联、国务院扶贫办授予“全国‘万企帮万村’精准扶贫行动先进民营企业”荣誉称号。此次共表彰了99家民营企业，湖北省有5家企业获此殊荣。

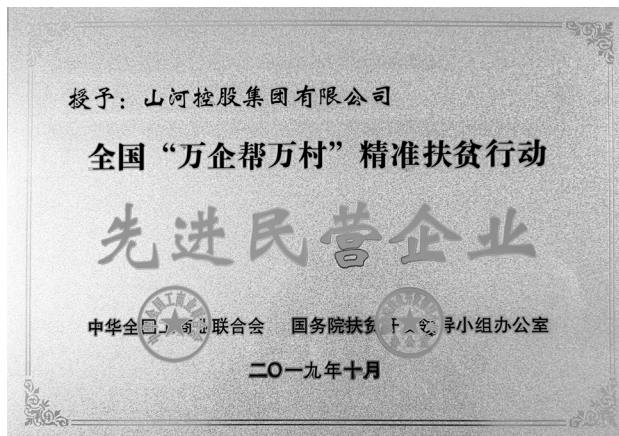
党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，脱贫攻坚战取得了重大决定性成就。山河集团积极参与到这场没有硝烟的“战役”中，不忘初心勇担社会责任，牢记使命助力乡村振兴。

集团秉承“勤恳诚信 惠人达己”的核心价值观，

在扶贫攻坚战场上主动出击，先后对英山、团风、罗田、麻城等地的7个贫困村进行结对帮扶，通过项目扶贫、产业扶贫、技术扶贫、公益扶贫、教育扶贫等形式，让精准扶贫工作落到实处，收到实效。

多年来，集团在公益事业等方面累计投入资金逾1.3亿元，被中华慈善总会评为2018年度全国慈善会爱心企业。今年7月，在湖北省“千企帮千村”精准扶贫行动现场推进会上，集团董事长程理财被评为“千企帮千村”十大标兵。

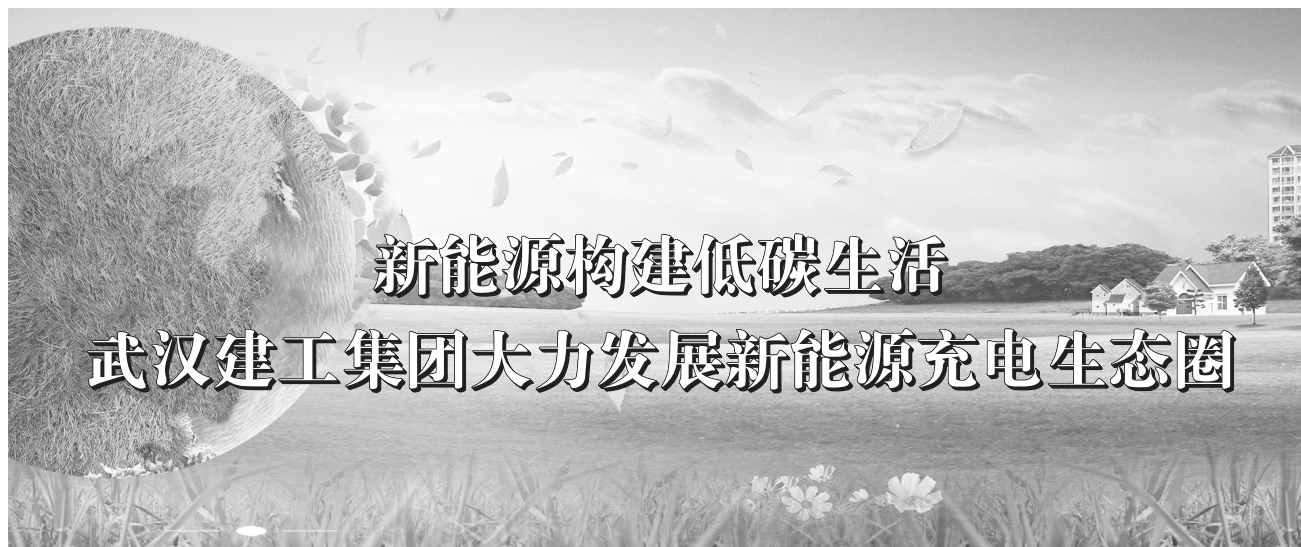
办好企业是本职，奉献社会看担当。山河集团将进一步履行好企业社会责任，进一步深入开展精准扶贫工作，“扶真贫、真扶贫”，改善乡村生活环境，促进集体经济增收，帮助村民脱贫致富，造福一方百姓。



看，短短十个月时间，我们的光伏电站就相当节约了25016吨标准煤，同时减少污染排放18901吨碳粉尘、69281吨二氧化碳、2084吨二氧化硫、1042吨氮氧化物，也相当于种植了300311棵树。我们的光伏扶贫，正给迎丰村打赢脱贫攻坚战送来强劲动力”。

“把迎丰村打造成为‘美丽乡村’示范村”，这是湖北工建的承诺。正像湖北工建党委书记、董事长刘光辉所强调的，湖北工建精准扶贫要贯穿着“三个坚持”

的工作原则——坚持上下联动、坚持依靠群众；调动群众自发脱贫的积极性和创造性；坚持精准聚集，围绕帮助提升造血功能着力施策，使各项措施帮到点上，扶到根上，做到真扶贫、扶真贫。未来，湖北工建还将深度参与竹山县特色小镇、棚户区改造、地质灾害整治以及产业园招商、生态旅游公路建设等项目，进一步拓宽对口帮扶工作的深度和广度，形成互助共赢、协同发展的新格局。



新能源构建低碳生活 武汉建工集团大力发展新能源充电生态圈

为促进新能源汽车应用,推动汽车产业结构优化和消费升级,缓解能源与环境压力,国务院出台了《关于加快电动汽车充电基础设施建设的意见》。作为市属国企,武汉建工集团积极响应号召,在近年建成的武汉建工科技中心和富强国际项目中加装多个充电桩,以实际行动成为城市低碳生态绿色的先锋。

我国高度重视新能源汽车的发展,将新能源汽车作为重点扶持的战略性新兴产业。为响应国家低碳环保、节能减排,建设资源节约型社会的号召,强烈支持武汉建工科技中心不断完善停车场服务功能,在已建成的生态停车场配备充电桩。

武汉建工科技中心,位于沌阳大道与创业路交汇处,临近东风大道,通达性好、交通便利,是武汉经济技术开发区地标性建筑。停车场配备充电桩 10 个,均为交流桩,功率为 7KW/个,全部已投入使用。

富强国际项目位于武汉市江汉区中央商务区范湖路以北、水利北路以东,紧邻长江大道与建设中的汉江大道,是通往机场及火车站交

通要道。停车场配备充电桩 10 个,均为交流桩,功率为 7KW/个,目前已全部通过验收。

下步,集团还将加快速度,建设配备更多的充电桩,满足用户需求,发展新能源充电生态圈,为城市生态环保履行责任,贡献力量!

接下来由武小建带大家了解新能源汽车充电的小常识吧!

首先充电的时候遵守勤充浅放,在实际使用的过程当中,掌握好车辆的充电时间和充电的频率,以充电的频率来说,要保持电池的足电状态,不要当电池的电量低于 15% 到 20% 的时候才去充电,过度放电会引起电池内部的正极活性物质、负极活性物质均逐渐转化成电阻,从而减少电池的使用寿命。每天可以利用晚上的时间来对电池进

行电量的补充,防止出现亏电的情况。

在日常行驶的情况下,若当前剩余电量无法满足后续目的地里程时应当就近寻找充电桩进行充电。在时间足够宽裕的情况下,应尽量选择慢充模式。在充电的时候注意周末的环境以及电池的温度,例如在寒冷的季节里面,若在室外充电,建议不要在极端状况下做快充,可以先用慢充让电池保持一个良好状态,再做快充。



信息共享 智能平台筑示范工程

——记中建钢构蔡甸经济开发区麦山街产城融合示范新区一期项目

■ 宋泽政 沈 华 常 青

作为武汉市装配式建筑试点示范工程，从去年9月开工来，由中建钢构有限公司（简称“中建钢构”）承建的蔡甸经济开发区麦山街产城融合示范新区一期项目备受关注。

运用自主研发的智能平台，使各类信息实现共享；扫一扫二维码，每一根构件生产信息可追溯；运用“云建造”质量平台，使质量管控高效、便捷；带上VR眼镜，就能体验各类安全管理场景。中建钢构人员主动作为，让施工现场更智能、更高端、更具科技魅力。

一、功能强大的“驾驶舱”

项目位于蔡甸区麦山街常福大道与黄星大道交汇处，由16栋26/32层高层住宅及配套商业、幼儿园组成，总建筑面积约49万平方米。为实现办公流程简化，项目部将广联达“协筑”平台集成至中建钢构自主研发的“项目管理驾驶舱平台”。

“‘项目管理驾驶舱平台’是一个功能强大的数据报表展示平台。”项目经理周瑜介绍，该平台全面覆盖项目部全生产要素的管理，无论是现场安全生产管理还是后台的技术管控，都能运用该平台提升管理效率。

如项目部在每层电梯出入口处安装了人员定位系统，在施工现场加装环境监测仪，那么利用项目管理驾

驶舱平台能将二者有效结合，实现了人员与环境的同步动态监控。

同时，该平台全面集成公司业财一体化平台、CS安全管理系统、建筑工人实名制管理平台等公司信息数据，实现多平台数据互通与集成展示，便于参考项目进度、物资机械、质量、安全等情况，而在该平台的云文档管理模块中，项目的各个参与方可集中存储和共享项目全生命周期的所有文档，有效提升办公效率。

据介绍，该平台还能实现移动端和PC端的数据和功能共享，能建立视频监控、塔吊安全监控、升降机安全监控同步管理的立体监控体系。当前，该平台还预留了部分开发端口，方便新功能模块接入。

二、钢结构全周期追溯

该项目8号楼为装配式钢结构高层住宅建筑，也是钢结构装配式试点示范新型建筑，由于其部品类别、施工工艺专业间交叉较多，通过BIM信息化的集成手段可指导全专业建模，在设计阶段进行提前预演、排版优化，并将问题前置于设计阶段，实现可视化管理和移动办公管理，提高现场施工效率。

据中建钢构华中大区信息化管理部经理助理常青



中铁建设集团中南建设有限公司 开展 2019 年项目经理知识竞赛活动

■ 应江波

11月9日,为进一步提升项目经理“安全管理体系”理念,强化岗位安全生产责任制落实,在中南公司机关28层会议室组织开展了一次别开生面的项目经理安全生产知识竞赛活动。“请各位项目经理严格遵守以上考试纪律,现在考试马上开始”,随着公司安全部监考人员一声提醒,来自33个项目的项目经理已经摩拳擦掌跃跃欲试。

为了确保考试取得成效,公司周密安排,提前布置,在10月份拟定下发了竞赛知识题库,题库涉及集团公司安全管理标准、国家安全法律法规、生产安全技术、消防安全、应急救护常识等多方面知识。各项目经理在紧张工作之余积极进行再学习,重温安全生产知识,带头履行了项目安全负责人的安全管理职责。

本次安全知识竞赛的顺利开展,是集团公司“一把手抓安全,安全抓一把手”管理理念的良好体现。通过项目经理在安全活动中的参与,势必带动项目员工参与安全管理活动的积极性,在各项目中形成一种比、学、

赶、帮、超的良好势头,在全公司范围内形成人人讲安全、层层抓安全的良好安全文化氛围。

随着时间推进,“百日安全无事故”活动逐渐进入高潮,中南公司将按照既定方案扎实推进接下来的各项安全活动,切实保证活动目标实现,不断做实项目安全基础管理工作,提升公司安全管理质量。



介绍,8号楼大部分部品是由工厂工业化生产,现场采用“搭积木”的方式施工,从而有效缩短施工工期、减少现场劳动力,也避免了大部分建筑垃圾和施工粉尘的产生。为加强钢结构信息管理,项目还运用了中建钢构自主研发的钢结构全生命期信息化管理平台,该平台可实现钢构件从原材采购、焊接加工、打磨涂漆、检测、成品入库、发运到现场卸料安装的每一步骤的完成时间和质量检测信息,不仅提高了物资管理效率,而且通过溯源制度的有效实施,对钢结构的制作安装质量也有大幅提升,而这一切只需要扫一扫系统生成的二维码即可完成。

三、质量安全管控高效全面

在质量管控方面,该项目运用了“云建造”质量管理平台,实现项目质量管控的动态跟踪。周瑜介绍,项目上的云建造平台由组织人员清单、工程分区清单、分

包单位清单、通病问题清单、实测实量五大标准清单组成,以此形成庞大的后台数据库和质检记录、问题整改、实测实量三大核心流程,实现了工程质量的清单式管理、无死角管控和无纸化办公。

在安全管控方面,该项目安全体验区约有两个篮球场面积大,主要运用VR技术将传统安全体验区智能升级,包含安全教育区、六大伤害体验区、应急救援体验区及VR事故体验四大板块。

该项目被列为湖北省建筑节能示范工程,项目QC成果《提高可拆卸式楼承板一次性验收合格率》荣获湖北省QC二等奖,项目8#楼装配式钢结构高层住宅BIM施工应用获得湖北省BIM大赛二等奖。

目前,该项目土建楼栋主体已封顶,二次结构平均施工至25层,预计2021年竣工。建成后,将能容纳3000余户居民生活。

乌克兰中小企业发展访华团到山河集团考察交流

■ 李华蕾



10月22日下午,乌克兰经贸领域政府官员组成的中小企业发展访华团来到山河集团考察交流。工业和信息化部中小企业发展促进中心处长金铁鹰,湖北省楚商联合会常务副秘书长周海珍,山河集团董事长程理财,副总裁李宁、黎乐等陪同接待。

访华团一行近20人首先参观了企业展示中心,了解山河集团的发展历程和业务范畴。

集团副总裁李宁致欢迎辞,她说,正在武汉举办的军运会迎来了全世界的贵宾,山河集团也迎来了乌克兰中小企业发展访华团的到访。非常感谢楚商联合会的牵线搭桥,让双方在美丽的金秋十月相聚江城,共同探讨如何促进企业国际合作与交流。

通过播放企业宣传片及PPT讲解,工作人员向访华团成员全方位展示了集团的行业地位、产业布局、重点项目、业务协同发展等情况。

乌克兰访华团团长沙拉斯·伊万诺维奇·哈拉巴拉表示,山河集团是一家实力强

大的综合性企业集团,在新型城镇化、基础设施建设、特色小镇等相关业务领域的拓展值得关注。本次访华团来华是为了使中国企业深入了解乌克兰的投资环境、投资机遇和投资项目,寻求可以落地的商机。

工业和信息化部中小企业发展促进中心处长金铁鹰谈到,山河集团的成长史是中国企业蓬勃发展的一个典型样本,在市场竞争中取得了喜人的业绩,并在新的经济形势下加快转型升级,寻求高质量发展,创新动力十足。中乌两国在绿色农业、基础设施、航空、机械制造等领域合作潜力巨大,希望通过双方的深入交流,推动中乌经贸合作取得更多成果。

山河集团董事长程理财说,伴随着中国改革开放、城镇化建设的进程,集团得到了长足的发展,业务在全国范围内遍地开花,在海外也有我们的足迹。建筑业是湖北省的支柱产业,保持了稳步上升的态势。积极参与“一带一路”建设,既是时代发展的要求,也是企业发展的需要,山河集团将为推进相关领域的国际合作提供中国智慧,贡献中国力量。

作为最早支持“一带一路”倡议的国家之一,近年来,乌克兰与中国的经贸交流越来越紧密。通过此次考察交流,加深了乌克兰和中国企业的相互了解,增进了彼此的友谊,为推动双方未来的合作打下了良好的基础。



打造企业文化新阵地 湖北长安建设集团“党员职工书屋”揭牌

■ 纪学军

11月23日，湖北长安建设集团党员职工书屋在长安世纪城售楼部三楼正式开馆。湖北长安建设集团党委书记、董事长段卫昌为书屋揭牌并讲话。集团后勤、英山分公司、长安房产、中鑫公司、长安世纪酒店等领导和职工代表共同见证了“职工书屋”的诞生。集团工会主席石柱主持了揭牌仪式。

段卫昌首先对集团上下积极捐款共建书屋的无私奉献之举表示赞扬与感谢。鼓励大家“多读书，勤思考”，做到“学有所得，学以致用”，达到“学习兴企，学习强国”的境界。他说，我们集团是一家历史悠久、文化底蕴丰厚的知识型现代化企业，一向十分重视党员、职工的文化生活以及企业文化建设。“爱读书，爱学习，勤思考”是长安人的良好习惯和优良传统，集团建立党员职工书屋的目的是为长安人打造更好的读书环境，提供更好的学习条件。希望大家在书香中认真学习文化科学知识，用知识武装自己，用知识创造财富，用知识实现个人的人生价值，用知识兴企强国，用知识为社

会作出应有的贡献。

据悉，长安建设集团工会自6月25日发出员工捐款共建图书室倡议之日起，仅一个星期的时间，集团公司、分公司、子公司有420余名领导及职工共计捐款169700元。经过5个月的精心筹备，书屋现有藏书15000册，投入50余万元。图书内容涵盖政治、经济、军事、文化、生活、教育、科普、管理及建筑专业等方方面面，并特别增设“员工之窗”专柜，展陈集团职工的科研与文学创作成果。

“职工书屋”目前只对集团内部员工开放，其藏书数量将会逐年增加，以后会逐渐向社区乃至社会提供公益性借阅服务。通过文化软实力的建设，服务集团党员职工的同时，也服务于社会，展现大企业的良好社会形象与责任担当。

最后，集团董事长段卫昌与集团党委副书记、总经理叶发保共同为书屋揭牌。至此，长安建设集团党员职工书屋正式开馆。



中铁十一局集团武汉地铁16号线沌口项目 跨通顺河连续刚构顺利合拢

■ 屈艳梅 马兴亮



12月28日1:28,随着最后一车混凝土泵送完毕,由中铁十一局集团承建的武汉地铁16号线沌口项目跨通顺河(75+125+75)m连续刚构中跨合拢段顺利浇筑完成,此举标志着跨通顺河连续刚构顺利合拢。

跨通顺河连续刚构全长275米,是武汉地铁16号线控制性工程之一。跨通顺河连续刚构为单箱单室变截面箱梁,采用菱形挂篮悬臂法施工,共分16个节段。

跨通顺河连续梁工程上跨Ⅵ级通航河道长江分支支流通顺河,施工区域位于Ⅰ级水源地上游,地处长江蓄滞洪区,施工环境复杂,安全风险高,技术难度大。因每年7-9月份为汛期,10月份武

汉市承办世界军人运动会,期间都不允许施工,施工工期和环保要求极高。武汉地铁16号项目部在项目领导的带领下,超前布局、精细策划,组织召开专家论证会、协调会、施工讨论会和现场交底会,严格落实安全技术交底,保证了各个工序的顺利衔接,通过全体参建人员的共同努力,历时14个月,顺利完成跨通顺河连续刚构合拢,确保了施工节点完成。

跨通顺河连续刚构顺利合拢,为接下来的桥面系施工提供了坚实保障,也将是参建员工取得的又一个阶段性胜利,为早日实现武汉地铁16号线全线竣工打下坚实基础。





大干四季度 湖北航建勇夺“高企达杯” 武汉建筑业 BIM 应用视频大赛铜奖

■ 黄劲松 彭海波

12月23日，在2019年“高企达杯”武汉建筑业BIM技术应用视频大赛决赛中，湖北航建BIM团队稳扎稳打，最终从强手如云中突围而出，斩获铜奖，得到BIM行业和湖北省建筑同行的一致认可，展示了“航天建设”的风采。

回顾公司BIM技术推广的三年艰辛历程，从最初鲜为人知，边学边干，到如今硕果累累，人才济济，BIM技术在多个项目成功推广和应用，多项成果得到湖北省乃至国家表彰，取得了实实在在的经济效益和社会效益，湖北航建BIM团队倍感欣慰。

三年历练 BIM 技术实现蜕变

三年前，很多国内、省内的建筑大企业已经初尝BIM技术应用的甜头，着手研究和推广应用，指导施工。但提及BIM技术，湖北航建技术员几乎很少有人知道是什么，更别提推广和应用了。

为了改变这一窘境，早日让公司运用先进的管理技术和管理手段指导施工生产，提升公司施工生产的竞争力，在公司领导的大力支持下，总质量师带头，以质量

技术部人员为主，组建了BIM工作小组，购置专业书籍和软件，利用每天的业余时间，率先开始了BIM技术的学习。与此同时，聘请专家老师进行授课，带领全体技术人员，一起学习，模拟建模。经过多轮的培训和半年的摸索，全体技术员均掌握了BIM技术软件的操作。

俗话说，没有实践就没有发言权。2016年公司顺利承接航天三江武汉总部二期工程和武汉光谷激光科技园一期，为了检验BIM技术的成熟度，为后续推广应用奠定坚实的基础，公司BIM小组成员选定这两个类型不同的重点项目作为试点，开启了建模实践，在两个项目分别委派人员担任BIM技术现场实施人员，策划BIM应用实施方案，指导现场施工。经过一年的摸索和实践，BIM工作小组整理出Revit建模规范、Revit工作集建立流程、BIM5D手机端操作规程，将公司BIM工作系统化、标准化、规范化。

经过三年的历练，公司BIM技术运用从无到有，由弱到强，实现蜕变。2018年，公司结合实际建立了一套完善的制度和流程，并成立了BIM工作室，专门

指导施工生产，发现设计施工缺陷，破解技术难题，先后荣获 2017 年“宝业杯”武汉建筑业 BIM 技术应用视频大赛优秀奖、2018 年“汉阳市政杯”武汉建筑业 BIM 技术应用视频大赛优秀奖、2018 年广联达 BIM 应用示范项目、第八届“龙图杯”全国 BIM 大赛优秀奖、2019 年湖北省建设工程 BIM 大赛优秀奖等荣誉。

系统谋划 强化 BIM 技术应用

航天三江红阳装配调试厂房项目功能齐全，智能化程度较高，是航天科工四院的重点工程，也是湖北航建第五个 BIM 运用试点项目。该项目为 EPC 总承包模式，施工存在信息流量大，协调困难；场地狭长，物料运输与材料周转不便；管线错综复杂、厂房钢结构吊装难度大等技术重难点。在项目开展初期，便进行了 BIM 技术的规划，确定了应用点，针对每项应用点我公司 BIM 团队都安排专人过程指导跟踪，站在工人施工省时、省力、省材的角度，不断地优化施工图纸、工序，化繁为简。

在三维场布阶段，BIM 工作室利用三维场布软件对办公区、生产区、加工区、样板展示区等区域进行了合理的布置，以动态的形式给参建各方以及领导进行展示，综合各方意见，不放过每一个细节，充分合理利用每一片空地，电脑直观再现施工各阶段临时设施的变化情况。综合多方的意见，经过多达 10 余次的修改，最终得到了大家的一致认可并严格按此实施。该项目的三维场布的应用得到了高度的关注，被参建各方所认可，取得了良好的社会效益。

在机电安装工程施工阶段，BIM 工作室根据策划、交底、实施、检查、整改闭环这一思路，对机电安装工程进行了二次深化设计。同时充分了解各专业施工要求，结合管线避让原则，考虑管线分层，进行初步建模，再召集各分包单位进行专题讨论，征求各单位诉求及意见，将管线排布方案最优化，提高了安装工程整体施工质量，缩短工期 30 天，节约成本数十万元，取得了良好的经济效益。

在科技创新方面，BIM 工作室针对该项目梁柱节点部位混凝土标号不同的情况，加大探索和研究，制造出一种用于隔离梁柱节点不同标号混凝土的工具。实施前通过动画向工人演示工具使用步骤，既保证了施工质量，又节约了成本。

全民动员 成功入围决赛圈

BIM 技术应用视频，是建筑企业掌握先进科学技术，运用 BIM 技术指导施工管理的重要手段，自 2017 年开始，武汉市建筑业协会、武汉勘察设计协会、武汉市建筑行业工会便开始举办湖北省建筑业 BIM 技术应用视频大赛，旨在加强 BIM 技术学术交流，推动 BIM 技术快速发展，是建筑企业研究运用 BIM 技术成果指导实践的重要途径，是建筑企业综合实力的具体体现。

2017 年开始，公司 BIM 技术工作小组就开始了 BIM 技术视频应用的探索和制作，在连续两年参加武汉市 BIM 视频应用大赛，均获得优秀奖，但却从未进入决赛圈。

今年初，在接到 2019 年“高企达杯”武汉建筑业 BIM 技术应用视频大赛通知的第一时间，BIM 工作室便定下目标，全力以赴备战，力争有所突破。经反复研究、综合考虑，最终确立以航天三江红阳装配调试厂房项目来制作视频。为节约成本费用，工作室按照视频制作流程，通过不断学习，独立完成了脚本起草、解说配音、素材收集、音像录制、视频剪辑等工作，填补了公司无视频制作人员的空缺，经过多轮修改完善，视频成功入围，进入网络投票环节。

2019年“高企达杯”BIM技术视频应用大赛网络投票	
活动截止时间：2019-10-26 23:55:00	
最新排名	
第1名	6. 国家网络安全人才培养中心二期项目
第2名	26. 湖北三江航天装配调试厂房项目
第3名	42. 新诺普思产业园项目
第4名	23. 江汉七桥（解放大道～汉阳大道）工程
第5名	55. 湖北饭店暨武汉华邑酒店建设项目机电安装工程
第6名	17. 中建·光谷之星
第7名	74. 琴台美术馆
第8名	73. 泰康同济(武汉)医院
第9名	45. 武汉开发区养老运营

10 月 22 日—10 月 26 日，为视频大赛网络投票阶段，公司领导高度重视，号召全体员工在亲戚、朋友、工作等微信群中转发，扩大影响力，与公司协作的单位、

分包、供应商等各界人士都积极参与到投票活动中来。与此同时，公司将此信息发送至七院，得到七院领导和兄弟单位的大力支持，投票行动迅速扩展成为全院所有同志每天的共同行动。从投票的第一天开始，公司的网络得票数便稳居前列。众力并则万钧举，人心齐则泰山移，经过 5 天的网络投票环节，最终获得网络投票环节第二名的好成绩。经过专家评审打分和网络投票打分，公司制作的视频在来自 80 多家企业作品中脱颖而出，进入前十名，成功入围决赛圈。

群雄逐鹿 勇夺 BIM 大赛铜奖

12 月 23 日，“高企达杯”武汉建筑业 BIM 技术应用视频大赛决赛正式拉开帷幕，参与决赛的单位包括中建三局、武汉建工、中铁大桥局等十家实力强劲的知名企业。

十家单位按照大赛抽签顺序，逐一进行形象展示、视频展播、互动问答、专家评分，网络实时直播，并开放现场观众投票，最终以专家评委和观众投票打分两项综合决定名次。

作为唯一一家入围决赛的航天企业，公司第一个入场，在形象展示环节，公司 50 人组成的方队，高举“科

技强军，航天报国”宣传牌，高喊“航天建设，建设航天”的口号，为公司呐喊助威，喊出了航天建设者敢于奋斗、奋勇争先的豪迈气势，喊出了航天企业“特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献”的顽强作风。

公司总质量师裴昶作为互动问答环节组长，带领公司 BIM 工作室主任和安装工程 BIM 应用工程师，组成三人答题小组，在大赛现场随机抽题，与评委进行互动问答。答题小组在赛前两周对 BIM 发展历史、规范、流程做了更为深入的了解和探讨，在比赛期间与评委对答如流、精彩互动，答题结束，现场雷鸣掌声一片，获得了高度的认可，从强手如云中突围而出，斩获铜奖，进一步扩大了“航天建设”品牌影响力。

忆往昔峥嵘岁月稠，看今朝旖旎风光秀。回顾公司 BIM 技术推广运用的发展历程，从无到有，从弱到强，湖北航建人团结一心，奋力拼搏，克服了一个又一个困难，取得了一次又一次好成绩。我们相信，在公司领导的带领下，在 BIM 工作室全员共同努力下，公司势必将 BIM 技术摸清吃透，以更加强劲的科学技术和更加先进的管理方法，推动公司转型升级和科学发展，创造更加光明璀璨的未来。



再见,我的 2019

——这一年跑马拉松的感受

■ 陈书秀

每当年末回首,都会不禁感慨:时间过得好快!

盘点我的 2019 年,值得一提的是利用周末参加了六次马拉松赛事,我完成了以前认为完全不可能完成的事情,这令我振奋,也让我更加相信:任何美好的结果,都是时间和努力的堆积!

三年前,我先是在健身房的跑步机上跑步,后来跟着小伙伴们一起去户外跑着玩,并没有多大兴趣。那时跑不了几分钟就上气不接下气,稍一跑多不是膝盖疼就是脚踝疼甚至连脚趾甲都不舒服,接着好几天肌肉酸痛……工作的压力和家庭的琐事也经常让我有铺天盖地的疲惫感,下班回家后也经常想躺着不动,温暖的被窝和可口的食物也经常成为我健身道路上硬生生的拌脚石!可是如果一直不锻炼不跑步,我担心身上的脂肪会越堆越多、相貌会越来越老、精神会越来越差啊!

言必信,行必果!没有犹豫,没有彷徨,我每天上下班到家后只要时间允许,决不给自己任何借口换上跑鞋就出门,让迎面扑来的凉风丝丝渗入身体,吹走我工作一天后大脑里的混乱。我喜欢在周末精神抖擞地跑进东湖绿道的晨曦或

暮色中,看山青水秀,看柳绿花红,看春水秋云,看夏雨冬雪。每当参加跑团的例跑,我总能感受到满满的正能量,虽然每次起跑不久就会掉队,但是一想到前面有那么多的队友,我就有了归属感和力量;心情不好时我会去跑步发泄,把所有的不愉快都丢在脑后;心情很好时我会去跑步分享,带着快乐飞驰在恬静的黎明黄昏……一旦跑起来我不受羁绊,快慢随心,远近随意,听从脚步和心灵的指引。当然忙了累了就休息不跑,不勉强不苛求。毕竟要根据自身实际出发,健康快乐才能更好地坚持下去!

在每一步与地面亲密接触的脚印上,在每一次酣畅淋漓的汗水中,我获得了更多热爱生活的动力,也更加了解自己的身体,不断调整找寻适合自己的跑步方法。

跑步越多,体能越好,耐力越强,每跨出一步所能发的力量就越大,跑起来自然不会太累。不知不觉,我就从最初气喘吁吁地跑完 1 公里到现在轻松自如地跑完 21 公里,于是兴致勃勃地跟着小伙伴们去参加各种马拉松比赛。从第一次跑完半马用时 183 分钟到现在用时 137 分钟,我在每一次比赛中、在

每一段距离中不断提高自己、突破自己,这种进步和超越源于持续的力量!原来,我们生活中许多遗憾的事情不是没有开始,而是没有坚持。正如人生,只要肯坚持,总会有进步!

跑步是件简单的事情,但坚持不是!

我不在意坚持的结果,我只体验其中的过程;我不炫耀每次的比赛,有什么好炫耀的呢?跑步只是一项很平常的运动,是我个人的爱好之一。每次参加马拉松也只是一个锻炼的机会,是我想在三个小时内去感受现场那种浓烈的气氛,去专注地倾听自身的呼吸和心跳,去坚持内心深处对终点的向往。在一路狂欢中每一步前行都因为对下一秒充满期待而变得轻盈,身边掠过的人群总能给我一种无形的力量让我不惧风雨,一经出发必将到达!

在一次次奔跑的过程中,我重新认识了自己,也认识到了在人生这场马拉松中,我们每个人唯一的对手只有自己!那些用脚步丈量过的风景、那些用镜头凝固的瞬间以及跨过终点时一分一秒进步的数据,都是我永远难忘又美丽的回忆!

每次比赛之后,第二天照常上班。我的生活没有发生改变,只是更加充实更加忙碌,人也更自律更坚韧,不拖延不懒惰!

原来跑马拉松需要训练的不仅是机体,更是内心的力量。正如做事一样,我们只需要尽力把每天简单的工作做好,时间最终会给我们满意的答案。

2020 年,新的开始。我乐意这样持之以恒地佛系奔跑,把汗水抛洒在身后,把时光抛洒在身后!



大约在冬季

■ 周艳平

周日无事，在家看了一场由金马影后马思纯和国民上仙霍建华主演的电影《大约在冬季》，主要故事就是讲北师大才女安然跟台湾男摄影师齐啸爱过又错过的故事。看完之后，一头雾水，完全没进入状态，既没看出来齐啸喜欢安然什么，又没看懂安然为何一直在情感的世界里等待……。说白了，这是一部让我完全没有产生共鸣的爱情电影。

一位作家曾说过，写犯罪小说、杀人小说可以没有经验，写爱情小说一定要有情感体验。在情感的世界时，细节很重要，因为人与人之间相处的过程，就是一场相互试探的过程。曾听朋友讲过这样一个细节，十几年前，有一个男同事经常在加班后送她回家，当时他未娶，但她已嫁，她从来没多想，偶然有一天，她想起一个细节，那就是在有一次送她回家的时候，她偶然在七楼楼梯转弯的窗口前朝下看了一眼，发现他没走，而是一直在楼下听她上楼的脚步声，当听到她的脚步声嘎然而止的时候，他才飞身骑车而去。还有一个朋友讲过另外一个故事，在她年轻的时候，她身边的人告诉她有个人喜欢他，她吃惊不已，因为大家认识很多年来，他从来没表白过，她也从来没什么感觉。后来，她在整理一起外出游玩的照片时，发现在她拍摄的几张照片里，都有他侧头看一个方向的身影，而这个方向就是正在拍照的她，原来是这样，“目之所及，心之所向”。

爱情从来都是一件百转千回的事情，有些时候，也许连当事人都还蒙在鼓里。我想我一定是忽略了这部电影男女主人公之间相爱的一些细节，于是，我又重刷了一遍。这部电影的爱情理论基础就是：“有些人见三百次都没用，有些人见三次就够了”，就是没有道理可讲。安然认识齐啸的时候，齐啸的女朋友是一名美貌的广告

模特，因这名模特怕天冷没来应约看 1991 年齐秦在北京工体的演唱会，于是齐啸把演唱会的门票送给了当时还在上大学的安然，至此，拉开了他们 28 年的情感序幕，后来因家庭变故，齐啸回到台湾跟女模特结婚，他们第一次错过；几年后，齐啸跟女模特离婚，回到北京，又回到安然的身边，这时，女模特已变成台湾著名的影视明星，而安然则从体制内的记者跳槽到一家制作公司当主持人，这个女明星主动要求上安然的主持节目，在节目中她透露没有离婚，而且即将有第二个孩子…于是，安然又被迫离开了。总之，男女主人公不是不爱，而是每次都在错过，男主角爱的人是安然，爱的是安然的才华和热烈，而他最终选择的是他的生活和家人，但是，他最爱做的菜一直是安然爱吃的四川麻辣火锅，其实，他也一直在等待。

看完这部电影，你会认同导演的观点，在生活面前，爱情永远都是低头的。用女主角的话说：情不知所起，一往而深。”总之，安然用了近 30 年的时间，都沉浸在这段情感里得不到解脱，佛说人要承受八苦三悲，其中，得不到之苦便是情劫。

我总觉得片中的感情违反人性，因为人性就是“我想游出那片海，看一看外面的风景”，这句话的意思就是说人性的本质在于不断的追寻和拷问，而男女主人公却只在一片海里沉沦了，也许用吸引力法则来解释就是因为他们都未忘记过去，所以，再也不会新的开始。

在这个冬天里，看一部这样的影片，不管你接不接受电影里宣传的那种情感，你还是会感到一丝暖意，因为相信爱情的世界比不相信爱情的世界要好，心有所爱的人生比空空了了的人生要好。