



中建四局深圳总承包公司

CHINA CONSTRUCTION FOURTH ENGINEERING DIVISION CORP.LTD SHENZHEN GENERAL CONTRACTING COMPANY

# 青春圳能量

之入职初体验



中共中建四局深圳总承包公司委员会 编



# 青春圳能量

② 入职初体验



# 序言

为充分彰显中建四局深圳总承包公司“深耕精作 圳兴总包”的文化品格，在 2023 届新员工入职一个月之际，为进一步了解新员工工作、生活情况，深化文化共识，汇聚青春合力，激励广大新员工将个人奋斗目标融入企业发展大潮，谱写员工成长与企业发展同频共振、悦耳动听的精彩乐章，深圳总承包公司党委在新员工中开展了 2023 年“青春圳能量之入职初体验”系列作品征集活动。通过广泛动员、精心组织，新员工们踊跃投稿，围绕“入职初体验”主题，征集了新员工们讲述自身在公司学习工作的经历与收获，记录难忘的成长瞬间，表达对父母、导师，同事的感谢，抒发与企业共同成长的感悟，展现其青春活力的优秀作品。此次活动共征集文章 170 篇，并从中选取了 80 篇优秀作品汇编成《青春圳能量之入职初体验》，进一步彰显中建四局深圳总承包人实干、奋斗、担当的良好精神面貌。

**本书编写组**

2023 年 9 月 17 日

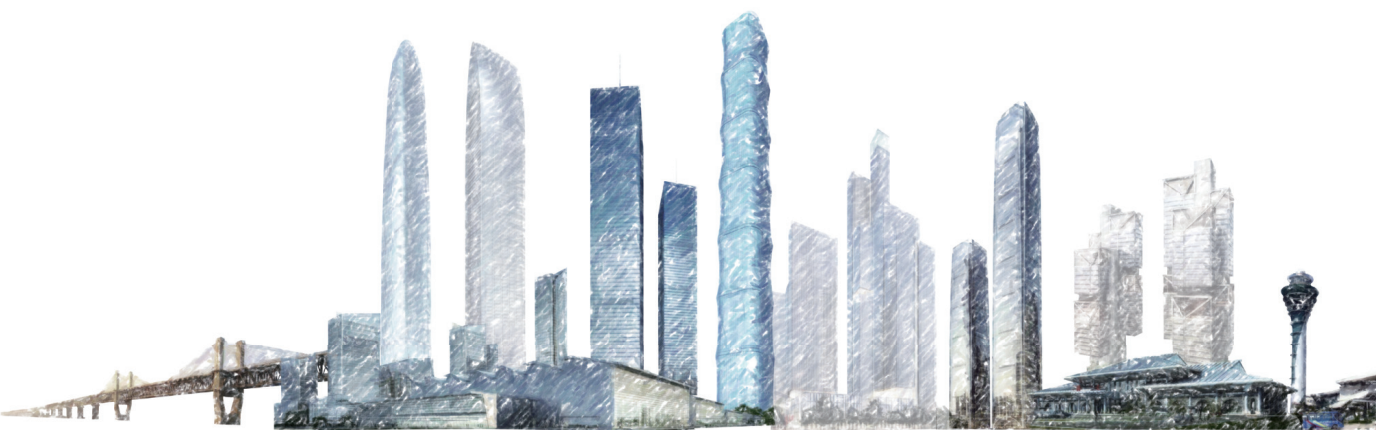
## 编委会

主任：王小林

副主任：赵银 关争永

委员：谢芬 王路 卢泰 夏涛  
赵志伟 鲍进升 邹勇 蔡鹏飞  
杨政东 秦嘉伟 郑凯 韩建华

编辑：杨萌 陈静 翁锐煌 彭炜湘



# 目录 CONTENTS

---

- |     |                           |     |                          |
|-----|---------------------------|-----|--------------------------|
| 001 | 初入者，当为星火洪流也<br>/ 占宏翔      | 030 | 风华“圳”茂<br>/ 黎浩           |
| 003 | 在总承包的“梦”游记<br>/ 王瑞杰       | 032 | 唯青春与梦不可辜负<br>/ 谢琳        |
| 005 | 风起时，梦方始<br>/ 曹怡           | 035 | 启航——“善建者”号<br>/ 万浩浩      |
| 007 | 我们圳青春 奋斗正当时<br>/ 潘羚       | 037 | 青春逐梦圳当时，四局扬帆再出发<br>/ 王启兴 |
| 010 | 轻舟“圳”过重山，不负韶华自奋进<br>/ 彭炜湘 | 039 | 《新生涯的征途》<br>/ 宾灿良        |
| 013 | 晨光熹微梦初成<br>/ 邓和刚          | 041 | 不经历风雨 怎能见彩虹<br>/ 张贵云     |
| 015 | 初心致远 抱诚守一<br>/ 叶文琪        | 043 | 我的七月颜色是绿色<br>/ 李阳        |
| 018 | 不负青春 向远而行<br>/ 杜先海        | 045 | 不忘初心，砥砺前行<br>/ 蔡文蕊       |
| 020 | 奔赴“一线山海”，不负韶华行且知<br>/ 伏一多 | 047 | 此岸与彼岸<br>/ 李明达           |
| 022 | 《青春不朽，不负韶华》<br>/ 张有威      | 050 | 星光不问赶路人，岁月不负有心人<br>/ 吴煜锋 |
| 025 | 奋斗青春 不负韶华<br>/ 吴雅淇        | 052 | 赋能成长，蓄势前行<br>/ 孙菁菁       |
| 028 | 奔山赴海 静待花开<br>/ 潘国焘        | 054 | 我在中建四局深圳总承包的日子<br>/ 史哲川  |

# 目录 CONTENTS

---

- |     |                          |     |                         |
|-----|--------------------------|-----|-------------------------|
| 056 | “圳”青春，勇拼搏<br>/ 胡焱        | 085 | 前行吧，迈入新的坦途<br>/ 韦晓玲     |
| 059 | 梦与家<br>/ 董纯东             | 088 | 在平凡的工作中寻找不平凡<br>/ 黄湛湛   |
| 061 | 设备管理员与建筑机械的亲密关系<br>/ 郭立强 | 090 | 做一颗种子 同四局共成长<br>/ 葛泓辰   |
| 064 | 人生有梦，各自精彩<br>/ 邵珂珂       | 092 | 绘就新蓝图，书写善建新画卷<br>/ 王大承  |
| 067 | 阳光总在风雨后<br>/ 汪锦源         | 094 | 青春筑梦正当时，不负青春不负己<br>/ 陈涵 |
| 069 | 筑梦之路<br>/ 李兰明            | 096 | 奋斗正青春<br>/ 李碧霞          |
| 072 | 一直在路上，奋斗正当时！<br>/ 冯天琦    | 198 | 期待的夏天<br>/ 宋毅           |
| 075 | 厚积薄发，向上生长<br>/ 古丽斯坦·牙生   | 100 | 圳能量 奋青春<br>/ 钟泽辉        |
| 077 | 薪火相传<br>/ 刘博             | 102 | 砥砺前行 奋楫笃行<br>/ 罗月月      |
| 079 | 观澜自诚，如镜相临<br>/ 杨坤        | 104 | 仰望星空，脚踏实地<br>/ 蒋智臣      |
| 081 | 成青春之梦 创青春辉煌<br>/ 王观乔     | 106 | 展望新未来<br>/ 倪小龙          |
| 083 | “青春慨然以赴，少年挺身向前”<br>/ 文杰  | 109 | 初心不泯，人生不息<br>/ 庞尔康      |



# 目录 CONTENTS

---

- |     |                             |     |                           |
|-----|-----------------------------|-----|---------------------------|
| 111 | 四局初体验：汗水浇铸的成长之旅<br>/ 王宇琪    | 136 | “善建者”初长成<br>/ 钟宇          |
| 113 | 从校园到工地，聆听建筑的声音<br>/ 朱景恩     | 138 | 奋斗的足迹，青春的岁月<br>/ 杨桐兵      |
| 115 | 我的“圳兴”初体验<br>/ 王轩文          | 140 | 相信付出是值得的<br>/ 李继鹏         |
| 117 | 睽恂<br>/ 孔孟                  | 142 | 《宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来》<br>/ 张东 |
| 119 | 新生活<br>/ 张浩伟                | 144 | 深圳生活初体验<br>/ 房玮           |
| 121 | 且听风吟，静待花开<br>/ 徐超           | 146 | 留恋心希望心<br>/ 贺景婧           |
| 123 | 善建有为新青年<br>/ 杜贤沛            | 148 | 精诚圳能量，伴我共成长<br>/ 赵希丽      |
| 126 | “载着梦想出发”<br>/ 卢佳            | 150 | 启程·青春岁月<br>/ 王朝瑞          |
| 128 | 最棒的四局，最好的我们<br>/ 杜玉洁        | 152 | 人生新篇章<br>/ 李佳函            |
| 130 | 回忆往昔，展望未来<br>/ 韩少帅          | 154 | 行百里者半九十<br>/ 李鹏           |
| 132 | 虚心学习，努力进步，争做中建优秀员工<br>/ 马万峰 | 156 | “圳”能量，“圳”成长<br>/ 董翠       |
| 134 | 一名土木人的开始<br>/ 黄梓轩           | 158 | 海阔凭鱼跃<br>/ 金志华            |

# 目录 CONTENTS

---

- 160 | 舞出我人生  
/ 高 帅
- 162 | 努力学习 努力成长  
/ 江盛威
- 164 | 起点  
/ 韩满硕
- 166 | 肩负责任，砥砺前行  
/ 张 冬
- 168 | 百尺竿头须进步 十方世界是全身  
/ 宫春旭
- 170 | 扬青年梦想，铸盛世华章  
/ 黄紫妍
- 172 | “不辞辛劳，奋勇向前”  
/ 王其琛
- 174 | 鄱阳奋斗日记  
/ 陆刘琦

# 初入者，当为星火洪流也

□ 占宏翔



昔日于机缘巧合之下，投土木之门而学。习四载，时光徐徐，继入中建四局深圳总包。

今时立百丈黄土之上，试喻土木之工而执。研六月，热浪涛涛，假实役以尺身其技之善。

初入劳作，其碌碌而无为所事，其侃侃而不知所云；彼时不知冠梁何所谓也，不知马道口何所谓也，不知爬模何所谓也……

幸得同属之善工者教之，尊长循循善诱以长余其技。久之，乃师于堂而学于场，余谓师于堂是习以文，学于场是习以武，文武双进，必然疲其筋骨、劳其心智，想以二者兼得，可谓“噫嘘唏”也；此蜀道虽难，但古语云：“欣其成则豫其能；惧其败则忧其弊”，故余往也。习以文故长其技，习以武故熟其术，长久以往，虽道阻且长，缘之复行，

心中无为之事、不知之云悉有得焉，进而可豫余身其能也。

古语有云：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”

师于堂，是步以言传身教之琐事焉；其小若星火一息但势可燎原。详可分有专项方案编写、施工交底、电子图绘制、送检交接、资料报审之类。事虽琐细，皆不可以恶应之，盖如筑房之钢筋地基也。

学于场，是浸以切身实地之生产焉；其行若洪流数股色浊而势大。详可分有基坑施工、边坡施工、临建管理、工艺工法学习、物资分配、安全巡查、现场航拍之类。事虽粗犷，亦不可以愚应之，盖如筑房之砼皮梁柱也。

积跬步数月、小流几载，余自信可成以善其工者也。遂可厚积薄发，以星火穷蜀道之林，以浊洪踏岷登岷也。

# 在总承包的“梦”游记

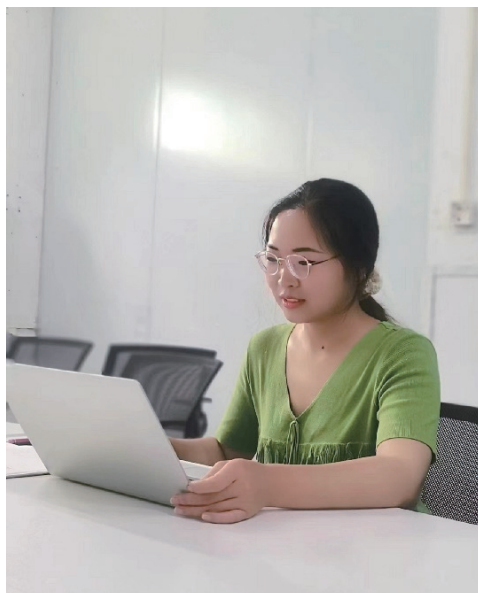
□ 王瑞杰

岁月如歌，时光鼓动着梦想的节拍。

从幼童时课堂上立下的豪言壮语，到青年时工作中行进的点滴小事，我从梦的空中阁楼走入理的现实塑造，与她一同成长，一同进步，一同发展。在这里，我既是她的追随者，也是她的“善建者”，她推动着我的成长，我也在促进着她的发展。

2023年7月7日，晴空万里延展无边，气浪扑卷激情四溢，我拥抱着大湾区的热情，走进那座大厦，签下我与她——深圳总承包之间的契约。她为我穿上浪漫紫的文化衫，迎接我入她的大家庭；她为我穿上青春绿的迷彩服，锻造着我的品格；她为我穿上干练风的商务装，牵着我一起推动理的现实化。在总承包的经历，既不是鲁滨逊的“漂流记”，也不是爱丽丝的“游仙境”，而是具体的、鲜活的、动人心弦的、暖流丛生的，如梦似幻又真实可感的关于梦想的游记。

她为我讲述她的历史，我为她的未



来添砖加瓦。如同树的根络为大地以上的枝叶供给成长的养分，我也来到她的前线——观城项目部，以青春热血为她增添活力。

初生牛犊并非不怕虎，但贵在有项目师傅带教，庞然大虎也显得日益亲切起来。由于项目工作内容的特殊性，对党建岗位的要求也更琐碎，但琐碎并不

等于没有价值。在一个项目运转过程中，如果技术、工程是项目运转的齿轮，那么党建岗位就是推动齿轮良性运转、更好运作的润滑剂。润滑剂的作用在于防止外部腐蚀磨损，促进内部协调，防止齿轮卡顿。从具体表现来看，防止外部磨损即是与相关政府部门、街道，与甲方保持良好的互动关系，积极按照相关政策要求，落实项目部安全文明生产，为项目营造稳定的外部发展环境，推动项目部实现长期良性发展和创造更高价值。由于近期台风天气影响，项目经常面临黄泥水、排污、扬尘等突发检查事件，如果处理不及时，将会给项目造成罚款、整顿、停工等后果，严重影响企业价值持续创造和效益维护与提升。8月中旬阶段，台风天气频发，项目部叶剑华书记连续三天忙到凌晨三四点，在办公室的沙发上短暂休息三四个小时后，又继续第二天的工作。像叶师傅这样的人，我在观城项目的实习中遇到很多，正是因为他们的坚守和努力，观城项目才有了蒸蒸日上的大好局面。

梦想落入大地，然后生根发芽的过程，莫过于此。我置身在可爱的人群中，梦想变得日益具象，行为也更加有方向、有力量。而关于我与她的游记，华章初起，静待未来。

# 风起时，梦方始

□ 曹 怡



青春不散场，续写“圳能量”。盛夏的六月是专属学士服和毕业的季节，带着持久弥新的喜悦与憧憬，迈入职业生涯。学生时代便听说深圳是一座包容且满怀斗志的城市，当我真正踏上这片土地时，一切都具象化了。在这里有许多同我拥有初生牛犊棱角的人，在致力于为深圳的建设添砖加瓦。怀揣着激情，我加入了中建四局深圳总承包公司，这是梦的开始，但永不止步于开始。

## 启航在七月

就业军训是进入社会的第一堂课，意味着一段新旅途的开始。回想过去三次的军训经历，都没有当下来得深刻，因为它褪却了读书时的青涩，真正作为职场人在感受、在领悟。七月中旬，为期一个星期的军训生活正式落下帷幕，这段时间辛苦并快乐着，不仅认识了许多带教老师和新同事，还结识了不同公司的伙伴，为我的军训生活画下浓墨重彩的一笔。带着军训的这份不易和体会到的团结力量在职场正式启航，我相信它们都是我在今后迎接坎坷荆棘时拿出的宝藏。

## 乘风在八月

风月一庭为良友，读书半榻是严师。实习期间最想感谢的是我的导师——叶老师，跟随他的脚步学知识、悟道理，获益良多。工作中他耐心、细心地手把手教导，每一步都给予我信心和能量，让我充满热情和不惧困难，同时在日常生活中给初来深圳的我许多帮助和慰藉，教会我如何看待问题、如何待人接物，能以过来人的视角提供全面、冷静的见解。公司的平台、导师的教导、同事的帮助，便是我乘风而起、扶摇直上的羽翼。

## 破浪在未来

未来充满未知，也许布满重重关卡，但我相信在总承包的帮助下，我能闯关破浪而过。乘风破浪会有时，我深知财务工作需要源源不断的学习和加持才能巩固基础、游刃有余。知之为知之，不知为不知，如果有不懂的，应及时询问同事、前辈，学会后化为自身的能力。除了积累工作经验以外，财务相关的证书考取也是助力自己越走越远的关键一步。通过这段实习，我开始思考应如何去合理规划职业安排，厚积薄发的小小种子便种下了。

青春有梦，不负韶华。二十三岁正年轻，宜启航，不为之奋斗，怎能知其的鲜活和无限可能。从此，深圳这座城市多了一位满怀热忱与激情，正踏实努力走向未来的人。





## 我们圳青春 奋斗正当时

□ 潘 羚

仲夏时节，我乘上白云，来到深圳，仓促间跟我的学生时代说了再见，然后开启了我的工作生涯。如果你要我去讲述入职后这三个月的心路历程，我想我会用王国维在《人间词话》里的三首词分别去描述。

## 六月——“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。”

未来充满未知，也许布满重重关卡，但我相信在总承包的帮助下，我能过关斩将。乘风破浪会有时，我深知财务工作需要源源不断的学习和加持才能巩固基础、游刃有余。知之为知之，不知为不知，如果有不懂的，应及时询问同事、前辈，学会后化为自身的能力。除了积累工作经验以外，财务相关的证书考取也是助力自己越走越远的关键一步。通过这段实习，我开始思考应如何去合理规划职业安排，厚积薄发的小小种子便种下了。

青春有梦，不负韶华。二十三岁正年轻，宜启航，不为之奋斗，怎能知其的鲜活和无限可能。从此，深圳这所城市多了一位满怀热忱与激情，正踏实努力走向未来的人。

## 七月——“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”

但弱者抱怨环境，强者适应环境，我当然选择去做强者。在顺德三十多度的高温下边站军姿边告诉自己：一定要坚持下来！孟子在《生于忧患，死于安乐》中写：“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨”，既然从事建筑行业，必须要有坚定常驻一线的决心，既然决心常驻一线，就必定要有一个强健的体魄，军训的意义就在于此，只要你完成了它，就能赋予它这一意义。军训圆满结束后紧接着是入职培训，上完第一



节课后我切实感受到了自己对于钢筋平法基础知识掌握的不足，打铁还需自身硬，所以我明确目标：要尽自己最大的努力和能力，去扎实学习钢筋手算以及建模。讲解广联达建模的施老师和钢筋平法翻样的沈鹏经理对于我们的每次提问都耐心解答，不厌其烦。有如此良师，且目标已明，故神志振奋，心无旁骛，纵使衣带渐宽，也不后悔。

## 八月——“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”

工作之余也会想，什么时候才能成功，才能立足于深圳，才能实现自己的理想和价值。偶然间，读到《被讨厌的勇气》：“请不要把人生理解为一条线，而要理解成点的连续。”这句话给了我很大的启发，人生是每个瞬间的组合，是连续的刹那。为了遥远将来的理想实现而努力工作的“此时此刻”可是真实的存在，所以我想，是否只是单纯享受这一时刻的奋斗就好，我意识到，原来我追寻的一直都在身边。花若盛开，蝴蝶自来，你若精彩，天自安排。至此，初心得觅，柳暗花明，豁然开朗。

路还很长，一个人走难免会形单影只，也难免会遇到困难，感恩的是有公司领导和同事们的悉心关怀与慷慨相助。我会学习我的领导师傅们以精诚至精彩，以善建赢四海的精神去对待工作，善待他人，奋发向上，砥砺前行，不负自己，不负四局！

# 轻舟“圳”过万重山 不负韶华自奋进

□ 彭炜湘



最近抖音上有一句话出圈——“轻舟已过万重山”，我想借用这句话描述我与深圳总承包公司的相遇：轻舟“圳”过万重山，不负韶华自奋进。这是我从学校步入社会的第一站，钢筋混凝土的尽头不只有高楼大厦，也有万家灯火，更有我们想要的梦想和远方。

## 起——心之所向，行将必至

回想起年初来到深圳时的情景，只记得那是个明朗的好天气，白云悠悠，晴空万里。初到公司，前辈们善意的笑容与亲切的问候像暖风一样拂去了我的迷茫与懵懂。

在3月8日公司组织所有女职工团建出游活动中，我被赋予了一项“重大任务”——给女同事们拍照，全程参与出游活动的记录报道。独自受领任务，荣幸与压力共存。出

游前我做了许多准备工作，熟悉出游路线、构思拍摄内容、以及游玩安全的保障...，活动中与前辈的亲切沟通，与导游团队的紧密协调，见证了美好也收获颇多，感受到了公司对于职工的关怀与关爱，领悟到了一个团队的精诚团结、积极敬业、脚踏实地的工作态度，这是一个充满生机与活力，朝气蓬勃的公司，是一个和谐友爱，共筑美好的工作环境。

在党建工作部两个月的实习工作生活，逐步适应和转变。得益于部门领导和同事的指导帮助，我的工作状态、工作能力得到了调整和提升，很快地适应了工作节奏，独立地完成了审查党员档案、撰写通知、会议拍摄报道等工作，逐渐从“新手”变成“老手”。我继续努力成长进步，承担更多的工作任务。踏浪前行风正劲，不负韶华争朝夕，心之所向，行必将至，我愿意在深圳总承包公司尽情地挥洒青春的汗水，用奋斗与努力换取成长！

## **承——不积跬步，何至千里**

“志合者，不以山海为远，千里同聚”，盛夏七月，我以正式员工的身份，再一次来到公司。有了前期实习的加持，再回公司，见到熟悉的工作场景、亲切的前辈同事，公司精心筹备的见面会、领导对我们新员工的殷切祝愿，使我工作状态的调整更加迅速。

“大家好，我是彭炜湘，善建者 33 班班长，很荣幸能为大家做点力所能及的事情”，在开往顺德职业学院军训基地的车上，我跟班级成员介绍道。担任班能量班长，是我迈出的工作第一步。军训中，充分发挥自身在部队服役所学，积极展现自我，协助完成班主任、带队教官的组织要求与训练计划，磨砺刻苦意志，增强纪律作风。

短暂的七天培训，我和“战友”们受益匪浅，在入职第一课上，不仅收获了深厚的友谊，还荣获“个人标兵”称号。积跬步以致千里，积小流以成江海，付出努力才能有所收获，平时的点滴工作积累汇聚后终会沉淀出知识的结晶，厚积薄发，为来日闪耀光芒埋下伏笔。

## **转——竿头日上，奋发作为**

走出学校，迈入社会，从舒适平静的校园生活过渡到忙中有序的工作中去，这段过渡时期必然会面临心态的转变与全新的挑战。作为新一届善建者，我们要做出适当的改变。

军训结束后，我成为了坳背路项目的一员，由于项目处于筹备阶段，能经历项目从0到1，这是很有意义的一个过程。于我而言，内心期待，迷茫兼具。我时常在想，对于视觉设计专业毕业的我而言，如何把专业所长更好地发挥到项目具体工作中去。在不知所措的时候，项目的同事们很耐心的为我传道解惑，从看图纸，到现场实地勘测，再到日常的工作学习中，前辈们为我们演示操作，教到我们印象深刻为止。这不仅让我们感受到项目是一个团结的集体，也教会了我们什么是团结合作。

我相信，世上无难事，只要肯攀登，把工作一步步干扎实，迎难而上，敢于担当，这是我从每一名员工前辈身上看到的精神态度，我们也要秉承这种精神，竿头日上，奋发作为，成为一个更好的自己。

## **合——不负韶华，砥砺前行**

公司精心组织的见面会，针对岗位专业的不同，安排的专门培训，并为每个新员工分配的专业和成长导师，帮助我们更快的实现角色的转换和工作的成长，在这段时间的相处里，我已很好的融入到了深圳总承包这个大家庭中来，也被前辈们勤奋学习、严谨负责、敢于担当的精神所感染，对公司的归属感更加强烈了，希望自己也能成长为一个勤奋学习、严谨负责、敢于担当的人。

两年珍贵的军旅生涯，更是为我的人生成长之路夯实了地基，在我日后的工作和生活中起到了极大的作用。而我也将不忘初心，砥砺前行，牢记加入深圳总承包公司的初心与信心，坚定不移向前走，走向我的梦想与远方。

# 晨光熹微梦初成

□ 邓和刚



曾记否，一卷书来，四年萍散，今又逢盛夏。大学毕业后我有幸加入中建大家庭。带着对工作的热情和好奇，我来到了中建四局深圳总承包公司，满怀期待地感受新环境的一草一木。

## 一、初见是惊鸿一瞥，满心欣喜

从校园走向职场，我的身份正在转变，但是在这一转变过程中，我并没有感觉到突兀或者无所适从，因为在进入公司以来，我最大的感受便是强烈的归属感，就像身处于一个大家庭。公司的

各位领导、前辈都非常关心我的工作、学习和生活情况，使我能够沉下心来学习新知识，心无杂念地适应新环境。尤其记忆深刻的是，来到的第一天，综合办的丁姐非常耐心地为我在安排住宿，缓解了我作为新人，初来乍到的不知所措，给我解决了很多生活中面临的问题。同时，感谢公司给我提供了一个和大家一起工作学习的平台，两个月的时间里，热情亲切的室友和耐心真诚的同事帮助我逐渐熟悉了项目环境，这使得我工作始终保持着愉悦的心情，对于岗位工作内容的学习也渐入佳境。

## 二、相逢是何其有幸，群策群力

工作后才深刻领悟到“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的意义，即使在学校里学习了相关专业知识，但在工作时仍然会产生迷茫和疑惑，我始终保持谦逊的学习态度，认真接纳前辈的建议，主动学习将理论知识结合具体工作付诸实践。充分发挥新人工作态度认真，学习积极性高的优势，让自己成长起来，

在团队中有所担当，承担相应的职责，和同事和睦相处，尽快融入公司，融入岗位，能够独立高效地完成工作任务。

### **三、未来是蹑景追风，恪尽职守**

我作为新人，面对的不仅是机遇也是挑战。正所谓“凡事预则立，不预为废”。我将全力以赴，集思远虑，将每一次挑战转化为最好的机遇，一步一个脚印，踏踏实实地工作和学习，让自己在工作和学习中不断成长。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，工作中，机遇和挑战并存，我希望自己能够保持热情坚持学习、追求务实、敢于创新，不断提升自己，和公司共同进步！

感时光之短，犹如细流从指间缓缓流过；

念未来可期，好似炬火在指引心之所向。

望来路，正少年，拥抱理想；

看如今，正青春，风华正茂，无畏前方。



# 初心致远 抱诚守一

□ 叶文琪

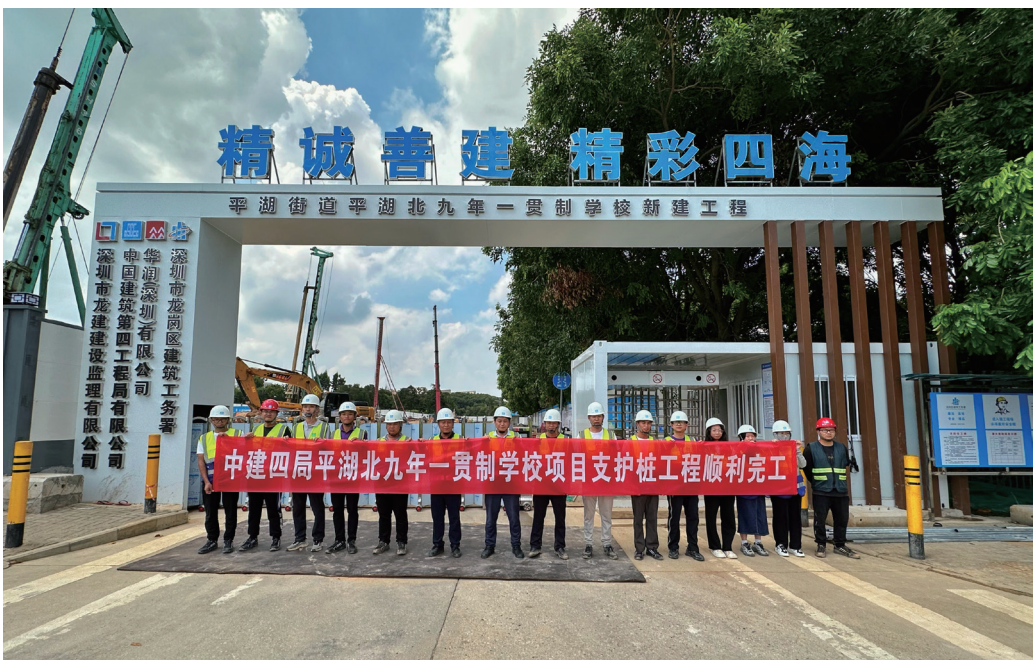


## 一、奋楫扬帆风正劲，勇立潮头谱新章

高山不语，静水流深。我们入海时也成为海，奔腾着汇聚，与理想同航。倏忽之间，已然入职一个多月，在这期间收获了不同的感悟和成长。从学生到职场人的转变，我想总是会遇到很多不适应的地方，但我也始终相信我们会如河蚌一样，在经历风雨的洗礼后，孕育珠华。

## 二、青山行路迎晨曦，理想为帆奋斗远航

流火七月，骄阳似火。怀揣着理想和抱负进入了中建四局深圳总承包，正式成为一名“深漂”。初入职场的新生牛犊，对未来充满希望、对一切充满好奇，不知不觉已经入职一个多月。还记得军训期间尽管烈日炎炎但仍欢声笑语，尽管筋疲力尽但转头就可以有眼神的相遇，如星辰光芒璀璨，在操场上肆意挥洒汗水、无惧骄阳，展现出积极向上的团队协作力和青春活力。还记得培训期间，仿佛回到大学课堂，一边是对新知识的学习，一边是对即将步入的岗位的憧憬，我是一个从小不太起眼的人，但是一路走来，我看到身边每个人的身上都有光，我把他们都收集起来，我手里也有光芒万丈了；还记得进入项目前，一方面对将要开始的新工作充满期待，另一方面由于新工作的未知性带来了一丝忧虑，但这一切的忧虑都随着入职第一周的顺利结束而烟消云散。一起学习的小伙伴们有趣积极，勤奋好学，和他们在一起好像充满了力量；领导们和同事们充满热情，不吝于表达温暖的关怀，在工作和生活中给予我们很大的帮助；大家各司其职，工作学习氛围和谐。知识让我们更好地认识世界，而感受是我们与世界互动的方式。同行之人，是身边最好的风光，同历之事，是心里不落的太阳。



### **三、长风破浪会有时，重任千钧再出发**

云程发轫，培风图南。跟着时代的大潮往前走，尽到我所有的力量，做好我要做的事，不弛于空想，不骛于虚声。花各有期，有的开的美些，引人观看，这便早些被折下；有的开的慢些，平凡于丛，花期漫长也从容。我想人亦如此，自有时序，静守己心，逐梦笃行亦发光。青春启航新征程，奋斗筑梦正当时，此后山高路远，去奔跑，去做不被定义的风。

# 不负青春 向远而行

□ 杜先海

出珞珈，“剑”未佩妥，折柳寄情，又到鹏城。七月初，我告别书声琅琅的校园，告别美丽如画的家乡，背起沉甸甸的行囊，风尘仆仆地赶到创新之城深圳，来到中建四局深圳总承包公司。蓦然回首，七月已过，忽然而已。这一月，有为自己的失意而悲伤，有为同事的奉献而感动；有为自己的境况而忧愁，有为团体的拼搏而感动；有为未来的方向而迷茫，有为公司的精彩而自豪。这一月，既有青春记忆，也有成长故事，还有成长寄语。

大道行思，取则行远。仲夏才听“山水一程，三生有幸”，季夏又闻“精诚善建，精彩四海”，日月忽不淹，岁月不与吾。当我背起行囊，走出深圳北站，意味着一个崭新人生阶段的开启；当我坐上大巴，来到顺德军训场，预示着一段“建证”旅程的开始。驻足回望这一段逝去岁月，我经历了很多个重要的第一次。第一次见新同事，第一次签工作合同，第一次参加花样方阵，第一次接工作任务……面对这些第一次，或喜出望外，或激动不已，

或忐忑不安，或惆怅迷惘，但是我并未停止求思进取、向远而行。

千帆过尽，春和景明。军训结束后，我拖着行李，坐上大巴车，奔赴鄱阳科技园项目部。初来此地，人地生疏，心怵怵而惕惕，志惘惘而绵绵，意昏昏而日颓。山重水复，柳暗花明，何其有幸，何其有缘。在项目上，我既有幸遇见良师，



获得益友，也有缘见到老乡，遇到同侪。良师的言传身教和益友的时常鼓励，让我在迷惘中找到前行的方向；老乡的不屈不挠和同侪的努力上进，让我在失意中重获迈出低谷的力量。回望向来萧瑟

处，历尽千帆，归来仍是少年，病树逢春，路途春和景明。

行而不辍，未来可期。在项目见习一段时间后，我拎起背包，几经辗转，来到公司党建工作部进行为期一个月的换岗见习。初来乍到，在工作上并非一帆风顺。面对党建和工会的工作，有时谨小慎微、如履薄冰；有时一筹莫展、如临深渊；有时手忙脚乱、事倍功半。但是我心里暗想：即使工作如此不易，也要迎难而上，勇毅笃行。“志不求易者成，事不避难者进”，唯有勇敢面对工作中遇到的“盘根错节”，方能利“器”，才有事成，自助者，人亦恒助之。在生活中和工作中难免有迷津，只有自己坚信前方有渡口，他者才能施以援手。回首在公司这一个月，领导的关怀备至、前辈的悉心指导和同侪的休休有容，让我刻骨铭心。往后时光，我会心存感激，砥砺前行，也定会长风破浪，未来可期。

八月将逝，九月将至，岁月不居，时节如流。“及时当勉励，岁月不待人”，恰青春年少，时光正好。愿我们在今天奋力拼搏，笃行不怠，不负芳华，不负梦想，向远而行；愿我们在未来止于精诚？善建行远，臻于精彩，筑梦四海。

# 奔赴“一线山海”，不负韶华行且知

□ 伏一多



“广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善做善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春再建设现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。”——题记

鲜衣怒马少年时，不负韶华行且知。  
走出校园，面对人生的第一次“跨栏”

就是“何去何从”，我主动跨过思想顾虑这一“拦”，选择中建四局深圳总承包，选择奔赴“一线山海”，将青春的亮光照耀在技术岗的舞台上，将青春的花儿绽放在奋斗的一线。

## 善建——精诚善建，精彩四海

坚定理想信念，必先知而后信之，信而后行之。刚入职的第一天，公司就我们准备了统一的文化衫，在胸口处“善建者”三个字最先进入我的脑海，从未想过，命运的齿轮在此转动起来！怀着期待和憧憬，开始了军训，每天下午的上课，不断让我们进一步了解中建集团，了解中建四局，了解“善建”是我们四局的文化标识，我们臻于至善，追求卓越，至精至诚，以善建之道立身立业，为时代发展塑造灵魂！军训过后，“善建者”就深深的刻在我的脑海里，是我的理想与信念，是我奋斗的标杆，时刻提醒我前进的方向。

## 深耕——以“奋”为荣，砥砺深耕

正如古人所云：“工欲善其事，必先利其器。”入职以来，我深刻感受到了公司对于青年员工的重视和培养，鼓励员工将青春与奋斗相结合，强调“青年要有奋斗精神，要有志气，要有拼搏精神”，于是一批批青年员工扎根一线。我很荣幸我是其中一员，投身于技术岗位中，我深知技术岗位要求我们具备扎实的专业知识和敏锐的分析能力，而刚出校门的我，需要学习，需要将理论与实际相结合的东西还很多。在学校学习的那些知识对于一线，对于现场来说只能算是浅浅打了个基础。为了打牢基础，总工和师傅也为我们做出了大致的计划：我们上午看图纸，下午去现场，将学到



的知识与现场相结合，通过每天提问或者考试，让我们查漏补缺。我也会将学到的知识进行总结，在深夜看方案，对图纸，画内架图，休息日加班补习，我在奋斗中充实自己，为自己打好地基。未来一段时间内，我将脚踏实地，以“奋”

为荣，砥砺深耕。

## 精作——以“精”为要，行远自迩

“犯其至难而图其至远。”我会坚持不懈地追求技术的进步，不断精进自己的知识和技术，超越自己。未来我们时常面临各种挑战和机遇，遇事不避，知难而进，迎难而上，立足本职岗位，以“精”为要，行远自迩，笃行不怠。

“不积跬步，无以至千里。”我会努力奋斗，不断积累，为自己的未来铺就一条坚实的道路。愿我们每一个年轻人都能在奋斗中书写出属于自己的壮丽篇章！

# 青春不朽，不负韶华

□ 张有威

阳光依然干净，星河依旧灿烂，世界也依然在长久中缓缓朝前走。于是时间奔流，得以见证青春奔跑里所有永垂和不朽。

——题记





我们总被时间推着走，谈笑间却未曾见过时间的痕迹。2023年的夏天我满怀对工作的期待来到了中建四局深圳总承包公司，不觉间由学生到职场的角色转换，在时空中留下的划痕终将成为斑驳岁月里永不褪色的记忆，这一次的职业生涯是我这奔流不息的时间长河中所掠过浓墨重彩的一笔。

窗外日光弹过，席间花影坐移前。转眼间我来到公司入职已有一月之余。刚入职时的集训让我觉得很特别，仿佛回到了四年之前那个蝉鸣比哪一年都要聒噪的夏天。在顺德学院宿舍的窗外，枝丫在阳光照射下愈发充满活力，透过窗外榕树茂密的枝丫看向远处，不偏不倚，光落到了脸上，那一丝丝的炙热或许就是青春所留下的回忆。

日月经天，江河行地，转眼间花已开四季，日历换了四台。大学的四年好似匆匆忙忙，不知不觉间已踏入社会，步入职场，初到项目上时内心中满怀期待也包含着些许紧张，毕竟这是自己第一次迎来真真正正的工作，担心自己在工作上的状态，担心自己与领导同事之间的相处，但是我发现这一切担心都是多余的，项目上的领导十分谦和、平易近人。在第一个项目工作了半月有

余，因为公司的“师带徒”制度，

也为了让我有一个更好的提升，公司将我调到当前的项目部，在这边也让我觉得有一个很轻松的工作氛围，初步接触工作时犯下了不少错误，有时也摸不着头脑，虽然自己学习的效率不高，但是在导师的耐心指导与前辈们的提醒与叮嘱下，学到了很多岗位上的知识也得到了很多的启发。

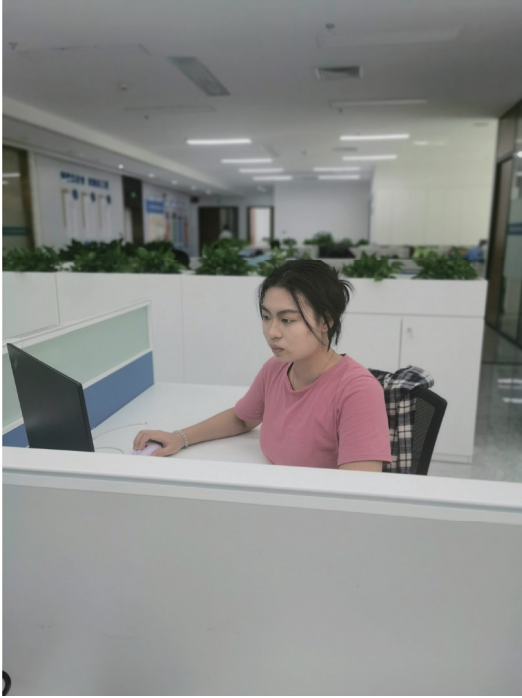
时光荏苒，白驹过隙，青春在长河中不断奔涌，曾经作为学生的过往已然成为回忆。朝前望去，我们面对的是岁月摆下的筵席，过往成为了杯盏中的佳酿，征途亦是成为了下一杯，或是泥泞，



亦或是沟壑纵横，它们让这一切更加值

得期待与回味。青春就是如此，当值弱冠年华，当轻蹄快马踏破山川沟壑，在职场中努力向上，在四局中发光发热，迎来的将是天涯花开，花香满地。

阳光依然，星河依旧，时间奔流，青春的诗篇如人间骄阳，随林梢之风永垂不朽，在“精诚善建，精彩四海”的号角声中稳步向前，在“圳”能量的加持下落落大方、不负众望、不负韶华！



## 奋斗青春 不负韶华

□ 吴雅淇

“你就是女子特战，就是尖刀部队！”

周六那天临近下班，师傅是这么夸奖我的。起初我还不太明白觉得未免有些夸张，但是慢慢我开始明白这个比喻或许并不夸张甚至很贴切。在这一个月的时间里我经历了军训，经历了培训，经历了绘制项目图纸，仿佛我真的从一个什么都不会的新兵蛋子，成长为一个能打仗能打胜仗的士兵。

## 军训，接受阳光的考验

记得那天大巴车把我们占公司总部带到了顺德职业技术学院时已经是下午五六点了，吃完饭在宿舍收拾行李时耳边传来教官用喇叭训练的声音，“死去”的高中大学军训的记忆又开始攻击我。我看着自己准备的防晒霜、防晒帽、防晒口罩，心想应该不会晒太黑吧。果然，想象很美好现实很残酷。训练场上一棵遮阳的树也没有，教官还不让带帽子和口罩，路上连伞也不让打，我头顶烈日，站军姿走正步，汗珠不断从脸颊滑落，不出所料我晒黑了。我满腹牢骚，想不清为何上班了还要军训，直到局董事长道出此次军训的初衷。灼热难耐的高温和炎炎烈日不止出现在军训场上，还出现在项目的施工现场。项目上的环境是艰苦的，此次军训时为我们这群还未走出象牙塔的学生模拟环境，打好预防针，也是给我们走向社会上的第一课：适应环境！

## 培训，学会使用手上的“枪”

军训完后，我们马不停蹄地来到总部培训商务知识——软件建模和钢筋翻样。在这场培训中我接触到了今后作战的武器：广联达建模软件和平法图集。建模课堂里，跟着老师的示范，从一个个构件柱墙梁板开始，到一层层装修零星构件，一栋大楼在我眼前浮现时心里还有小小的成就感。翻样课堂里，听着老师解释图集的图例和注释，柱墙梁板里的钢筋一一在我脑海里浮现。虽然只有短短两周的培训，回望自己当时做的满满当当的笔记和那段每晚披星戴月回酒店的时光，没有觉得累，有的是充实感和满足感。在这个竞争越发激烈的社会，掌握一手技术犹如手握一把趁手的枪，在没有硝烟的战场上胜负已然悄悄分出。考试前那晚我有幸和来看我们的师傅闲聊，交谈中才知道身处商务岗是需要不断学习更新的。软件在不断更新迭代，图集在不断修改调整，倘若我们不更新学习，面对敌人升级迭代的武器我们只有失败的惨剧。

## 上岗，正式踏入一线战场

正式加入 EPC 事业部大家庭之前，早有耳闻我们事业部很“卷”。在事业部的这一个月，我却有不一样的看法，与其说“卷”不如说“拼”。“卷”——通俗讲是内耗和低效，但我所看到的是上到领导下到基层员工都在为一个个项目而工作到深夜。这一个月里我接触到了凤塘 4-12、4-10、坪山沙湖项目，都是实打实正在进行的项目，不得不说对于

刚上岗的我而言，节奏很快，很符合“EPC”风格，但也正因为接手的项目多，才让我见识到了各种不一样的复杂结构图纸。借助图集和师傅的解释教导，我成长的速度比在总部培训时还要快，相比培训时的死记图集，一边画图一边翻图集的记忆更加深刻。另一个感受是“实在”。每天早上我都会习惯写今日工作计划，回望这一个月每天的工作计划：什么时候画完柱墙 / 梁板？那个图纸有什么图疑？哪条梁的钢筋不会画明天要问师傅？相比于注重形式主义的培训，在 EPC 事业部我能真真实实看到我一路的成长轨迹，也希望我能早日成长到能独当一面去和咨询对量，借用师傅的一句话：和咨询“拼刺刀”。当然，在 EPC 事业部的大家庭里我也常常受到同事的投喂，结识了很多可爱的朋友，师傅偶尔还请大家吃饭。这个家庭里不只有工作，还有大家并肩作战的欢声笑语！

总之，我很开心从事商务工作，很幸运来到四局深圳总承包，来到 EPC 事业部！未来的日子，不断学习，不断进步！



# 奔山赴海，静待花开

□ 潘国焘

七月，是一个充满生机活力的时节，这个夏天对于我来说是至关重要的。站在毕业的门槛上，我对未来充满期待。我带着困惑、迷茫与期待来到深圳，从一个应届生变成了中建四局公司的职员。来到深圳总承包公司至今已过 55 天，不算长也不太短，足以让我适应身处的环境，对于这两个月的见习生活，我的总结是学习成长、收获与期待。



## 一、成长

在岗位见习的这段时间，完成了身份和心态的转变，从应届生到职场人的变化。我的见习岗位是安全岗，我满怀信心，相信自己。用了几天了解到了我的工作内容，第一次到施工现场还是显得有些窘迫，对于一个完全没接触过的领域，尽管做足了心理准备，但看过的方案、图纸、图集等等与现场还是有不小的区别。但经过几个月的历练，成长了许多。非常感谢公司的前辈们对我的照顾，其中一个老同事跟我分享他的学习方法：“去现场一定要带问题去，找到问题所在，解决问题形成闭环，多沟通多总结才能学到东西。”在生活中也遇到不少的困难，最初，因校园与工地生活环境变化产生的巨大的心理落差感一时之间难以排解，所幸在领导的帮助下，成功使自己的心态发生良性转变。也在工作之余发展了新的排压爱好——爬山。

## 二、收获

对比两个月前的我，如今我收获了许多东西，有项目学到专业的规范与知识，通过书本知识和现场经验也成功拿到了人生的第一张职业资格证书——安全员 C 证。还有临场处理安全隐患的方法，我也因此学会了与现场的劳务班组、工人们如何进行良性的沟通。随着不断适应学习，自己也对现场的安全管理也有了一点思路。入职近两个月来，我深深感受到了岗位的责任担当，时刻自省要有事不避难，义不逃责的精神。安全工作诚然有些困难，但每解决一处安全隐患，每叮嘱一次劳务的安全防护落实到位，心里都是充满喜悦的。在工作中应对挑战，面对困难寻求解决的办法，磨炼自己的意志。在这个竞技场里，学习成长，与时俱进，增长本领积攒搏击未来的能量是我唯一能做到的事。当然，在新的环境里，我收获远不止这些。在中建四局深圳总承包公司梅园学校项目部这个大家庭里，收获了责任感与团队精神，在这里结识到我的师傅、前辈、同事，这是我最大的收获。

## 三、展望

对于身处这个行业的我们而言，只要艰苦奋斗，心怀热情，我相信不论漫长，晴雨交加，在中建四局这个大集体里定能奔山赴海，静待一树花开。



# 风华“圳”茂

□ 黎 浩



风华正茂正当时，不负韶华不负己，在人生最好的年纪，我离开待了十多年的校园来到了中建四局深圳总承包公司，从校园步入社会，从青葱步入职场，身份转变、环境变化，新征程中更需坚定自我、树立信念，常读常思、加紧学习，砥砺前行、聚力前行，以奋斗之我，逐华夏之阳。

## 一、青春正当时，保持坚定的信念

青春孕育无限希望，青年创造美好明天。在最好的年纪，就要努力奋斗，

来四局的一个月里，通过不断学习，总结经验，改正错误，学会了很多专业知识和沟通的技巧，树立“功成不必在我，功成必定有我”的坚定信念，对未来的自己有明确的目标，一步一步地走好属于自己的路。

## 二、学习正当时，保持学习的习惯

学习永远在路上，刚刚踏入社会的青年精神风貌好、工作有激情，但阅历浅、磨难少、思考不够的“短板”也同时存在，必须要保持着终身学习的习惯。随着新时代日新月异的变化，各式各样的新挑战、新问题也不断接踵而来，“以今日之我，胜昨日之我”并非易事，“会不会为”“能不能为”对当下青年来说，起着至关重要的作用。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，广大青年正值能力提升的黄金时期，要始终保持夙夜在公、念兹在兹的专注精神，以“时不我待，只争朝夕”的劲头，不断学习，增强个



人的能力和素质。来项目这一个月，我学习了怎么看图、图纸的规范、无人机的使用、各种资料的制作、材料的送检、方案的编写、报审流程等等，每天忙碌，但也过得很充实，每天都有学习新的东西，每天都有新的挑战，不断学习提升自己，才能对得起四局的栽培。

### **三、奋斗正当时，保持奋斗的姿态**

雨果曾经说，谁虚度了年华，青春就将褪色。是的，青春是用来奋斗的，不是用来挥霍的。奋斗，是时代的底色，也是青年的底色，广大青年应以奋斗之我，逐华夏之阳。“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，奋斗的道路不会一帆风顺，要克服许多新的困难。时刻保持“攻难关、涉险滩、破藩篱”的奋斗姿态，拿出“行经万里身犹健，历尽千艰胆未寒”的魄力，时刻保持“万般苦难我在前”的勇气，为人民的伟大事业埋头苦干、顽强奋斗、不懈拼搏。

“风华正茂正当时，不负韶华不负己”这句话，代表着“把握机遇，勇敢地面对挑战，不断成长，坚持不懈去实现自己的梦想，看清自己的价值，不断突破自我，让自己的人生更加丰富多彩”。当我们用心去做，让自己的人生更加风华正茂，我们一定会得到更多的收获，一定会走向更加光明的未来。



## 唯青春与梦不可辜负

□ 谢琳

暮霭氤氲，夕晖黯然。此刻，我坐在电脑前开始忆起初入公司的这两个月，所有回忆如决堤的洪水汹涌而出。往事堪堪亦澜澜，前路漫漫亦灿灿，人生短暂，唯青春与梦不可辜负。

七月七日，我满怀壮志又略带恐慌地踏上去往深圳的动车，到中建四局深圳总承包公司报道。陌生的面孔、陌生的环境，一切都让人无所适从。刚到公司第二天，又被拉到佛山顺德参加军训。军训七天，太阳在我们还没起床时就已升起，在我们晚上集合训练时才悄然落下，我们每天都要承受太阳火辣辣的炙烤，但是最终都坚持下来了。七天军训过去，所有的劳累和抱怨已经被我们遗忘，仍然记忆犹新的是在队列里交新朋友的愉悦，教官的幽默风趣，以及最后成功完成汇报演出的感动。

军训完毕，我们便在事业部同事的带领下前往所属项目。以前对项目的了解都是道听途说，生活条件差、环境恶劣成为了我们对项目的刻板印象。真正来到项目上，才发现“别有洞天”，仿佛打开了新世界的大门。我所在的项目是高校建设项目，一进项目大门即可看到项目前院的假山、鱼池和葱葱绿植，办公区和宿舍区虽然是板房所建，但里面的设施设备齐全，住的宿舍还是两人间独立卫浴，让我对土建项目环境有了新的认识。

充满未知的项目工作生活由此拉开帷幕，在办公室主任和同事的带领下，我开始慢慢熟悉工作内容和环境。对于一级社恐症患者来说，最困难的可能是认识领导和同事，万事开头难，勇敢迈出第一步非常重要。在看到领导和同事的时候主动问好，遇到不懂的问题则主动询问，成为了我打破社恐魔咒的利器。综合办负责的工作繁杂但重要，项目管理人员的衣食起居、整个项目的运营都少不了综合办的管理。作为局重点项目，我们项目上的活动和检查也往往是接连不断，但是在领导和同事的帮助下，我也逐渐适应了项目上的工作节奏，掌握了很多工作技能。

犹记得七月底项目上需要举办两次大活动，综合办忙得热火朝天，越是紧要关头越要稳住心态。但是举办项目前一天，项目竟突然停电，暑天室外的滚滚热浪不断涌入板房，我和同事们边准备会务资料边挥汗如雨。在做会务准备的过程中，办公室的同事说道，准备会务手册和确定到会领导等内容不到最后一刻都是无法确定的，因此需要及时跟进，随时做好修改的准备。只有在实践过程中，才能深刻掌握工作要领，短短一个多月的项目工作经历让我获益匪浅。

现在，我有幸到公司总部综合办参加代培，学习不一样的工作知识和技能。从家到东莞，再到深圳，两个月间我已在三个城市间辗转，但是公司领导和同事都非常照顾新员工，让我没有漂泊的感觉。

轻装策马青云路，人生从此驭长风。回望学校生活还历历在目，但毕业不是终点，而是新的起点。中建四局深圳总承包公司这个高水平的发展平台，让我能更加不遗余力地发光发热，展现青春姿态，实现远大梦想，继续兴致盎然地和这个世界交手。继续奔跑吧，以青春之名在奋斗的道路上步履不停！



# 启航——“善建者”号

□ 万浩浩



岁月不居，时节如流。自七月来到中建四局深圳总包已近有两月，一切仿佛还在昨日。经历过一周的军训与企业文化学习后，不仅锻炼了我的身心体魄，培养了我艰苦奋斗、刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强了我的组织纪律性和养成良好的生活作风，而且还让我对中建四局深圳总承包公司有了更全面的了解与归属感。

我怀揣着四局“精诚善建，精彩四海”和总包“深耕精作，圳兴总包”的企业文化

与满腔热血，来到了宝安凤塘 13-02 项目的施工管理岗。新项目，新面孔，项目部同事个个热情似火，对我关爱有加，让我很快的融入了这个大家庭。在工作上，我很荣幸能成为项目部生产经理魏学尧的徒弟，导师为人谦虚、温和，因为施工管理岗需要时刻在现场管理，现场情况又瞬息万变，所以他教导我的第一句话是“在现场只有先保护好自己才能干好生产”。基坑周边路面硬化，师傅让我去现场管控，说实话这是我被指派的第一个任务，内心想的更多是一定要做好，做漂亮，我一整天都在现场与施工队伍沟通路面要放坡排水、收面避免积水，但是结果却是惨不忍睹的，最坏的情况还是出现了——路面存在多处凹陷处积水。即便事后师傅没有严厉的批评我，我也陷入了深深的自责当中，师傅开导我说：“搞施工不怕错误，要积累教训转化成自己的经验，再善于运用到下一次的现场当中。”

谁说污泥满身不算英雄，谁说站在光里的才是英雄？坚守平凡岗位，做好自己的本职工作，将每一件小事落实到位。认真严谨、严于律己是凤塘项目部张强经理的工作态度；务实高效、精益求精是生产经理魏学尧的职业精神；笃学好古，勤勉负责是项目书记朱芳劫的“知行合一”。从前辈们身上可以学习到很多，追光的人终会光芒万丈！在四局深圳总承包这样优秀的企业里最不缺的是努力的人，只有不断的向前进者追赶步伐，努力追寻梦想，到最后一定会实现自己的梦想，达到自己的预期。我相信努力埋头苦干，在“千舟已过万重山”之时蓦然抬头，只见“万丈高楼平地起”，那时候的成就自豪感将会填满着我的整个内心！

凡心所向，素履以往；生如逆旅，一苇以航。就让我的“善建者”号在旭日下扬帆启航！

# 青春逐梦圳当时，四局扬帆再出发

□ 王启兴



## 入局者迷

2023年7月6日，我提着行李箱坐上高铁，一路上，我怀揣着刚步入工作的迷茫与困惑，带着还没有完成从学校到职场身份转变的青涩，来到了中建四局的深圳总承包公司。

## 渐入佳境

进入四局快两个月了，经历了新生见面会、军训和入职培训，最终公司给我们分配了项目和专业导师，到项目上开始了工作和学习。相比大学自由和舒适的环境来说，内向的性格让我在大学没有过多去接触人，这个也让我颓废抑郁了很久，找不到努力的方向，

很迷茫很困惑不知道未来在哪里，而这段时间的职场生活让我感觉到了非常的充实。我分到了工程部也接触了很多人，师傅和领导对我的教导、关心和爱护也让我学会了很多东西，慢慢找到了未来方向和目标，工作也越来越熟悉，慢慢的也融入了这个环境，也越来越好了。

## **筑梦“圳”兴**

来到了深圳总承包公司，来到了这个繁华的城市也有了很多可能和机会，不仅仅是公司和项目给我的，也是这个城市带给我的。既然决定来这边生活和工作，那么这里便是我梦想起航的地方。当然也感谢公司给了我这么一个“筑梦”舞台，我也会做到不让教导我的师傅失望，给家人安心，也要对得起公司领导的关心和爱护。我也会和公司、领导荣辱与共，一起“圳”兴四局。

## **扬帆出发**

“深耕精作，圳兴总包”。未来我在四局一定会更加努力学习和工作。作为新一代四局人的我们必定，会像老四局人一样移山填海，砥砺前行，我们也将紧跟老四局人的步伐，“后浪”推前浪，以“浪”前行，“扬帆出发”并远航。



# 新生涯的征途

□ 宾灿良



## 一、从观察者到参与者

作为 2023 届的本科毕业生，我刚踏入工地，感觉身份还未完全转变。加入技术部岗位的初始时刻，我对这一领域几乎一无所知。起初，只是静静地观察图纸和方案，试着理解其中的思路和规范，在彷徨中徘徊。

然而，随着时间的推移，自信、勇气与实践逐渐与我相伴。我开始逐渐接手一些资料整理的任务，改善方案格式，同时对于方案也有深入的研究。随后，领导开始给予我更多的责任和信任。渐渐地，我开始负责编写一些方案，从原本只是观察者，到逐渐成为起草方案的参与者。我感受到了自己在团队中的价值和成长。后续也承担起材料送检的责任。整个过程并不一帆风顺，每一次任务都是一个挑战，带着渴望与努力，我愈加奋发向前。

## 二、岗位培训的收获与成长

为了更好地适应工作环境，提升自己的专业素养，我参加了公司举办的一周岗位培训，这段经历让我受益匪浅。岗位培训不仅仅是技术上的提升与充实，更是对职业岗位的深入认知。通过学习各种软件应用和技巧，我逐渐明确了自己在技术岗位中的职责，同时也发现这些新学习的软件将在未来的工作中给予我巨大的便利。

在培训的最后，我在考核中，得到了评委的认可，荣获了二等奖，这是对我辛勤努力的肯定和奖励。这份岗位培训的荣誉，不仅给我带来了自豪感和成就感，更重要的是，它鼓舞了我继续向前迈进的信心。我深刻体会到，只有不断学习和提升自己，勇于接受挑战并迎难而上，才能在职业道路上不断突破自我。

## 三、坚持与责任

而在真实的项目中，我经历了一次让我铭记的冒雨送试块的时刻。那个下着大雨的上午，我打着伞，推着装满试块的推车，孤身一人从标养室推往保安室。雨水打在伞面上，湿滑的地面使前行变得困难，然而这并没有动摇我的决心。因为我明白，只有脚踏实地、勇往

直前，才能够以最佳状态完成工作。这份坚持和责任感，是我对工作的真挚态度和坚定承诺。

通过这些宝贵的经历与成长，我深刻理解到责任感和坚持是取得成功的关键要素。无论是面对怎样的困难和挑战，我都会积极应对，全力以赴。我相信，只有不断努力、勇于迎接挑战，才能够持续提升自己的能力，取得更加卓越的成就。

新生涯的征途，注定充满坎坷与挑战，但我相信，通过持续努力，我必将在这片更广阔的舞台上绽放！

# 不经历风雨 怎能见彩虹

□ 张贵云

回顾入职后的日子，我深刻感受到了与企业共同成长、共同进步、共同发展的重要性。作为物资管理岗，我在工地从事着与我的专业——物流管理相对应的工作，这让我倍感专业对口。通过与团队密切合作，我逐渐熟悉了工作流程和操作规范，并且在实践中不断提升自己的能力和技能。每一次完成的任务都成为我奋斗的印记，也让我更加坚定了自己在这个岗位上的决心。

## 一、尊师重道，薪火相传

入职期间，导师是我最敬爱的人之一。他们诲人不倦、言传身教，在教学过程中给予了我很多宝贵的指导和鼓励。无论是故事还是瞬间，导师们总能以风范指导着我们应该如何成长和进步。他们用自己的经验和智慧引领着我们走向正确的道路，在我们遇到困难时给予我们坚定的支持和鼓励。我深深地感受到了导师们的无私奉献和对我们的关爱，他们成为了我人生中不可磨灭的记忆。

## 二、以梦为马，不负韶华

入职期间，我度过了一段充满青春记忆和成长故事的时光。在公司生活中，我与同事们建立起了深厚的情谊，我们共同面对工作中的挑战，并共同取得了许多值得骄傲的成就。每一个缤纷真实、事业起航的日子都让我感受到了青春的



美好与无限可能。这段时间不仅是我职业生涯中重要的一步，也是我人生道路上宝贵而难忘的经历。

在中建四局深圳分公司物资管理岗位上的入职之旅中，我收获了很多。通过与企业共同成长、导师悉心指导以及与同事们建立紧密联系，我逐渐成长为一名合格的物资管理人员。我的梦想驱使着我不断前行，在这个岗位上展现自己的价值并为企业的发展做出贡献。我相信，只要坚持不懈地努力奋斗，就一定能够实现自己的梦想。

### **三、不忘初心，砥砺前行**

一开始对企业的运作流程和规则不够熟悉，没有能够很好地满足和提前预见其他部门的需求，今后要更加细致地了解各部门的工作，以利于更好地起到服务和监督作用；个人对相关知识了解得还不够，需要加强学习和理解；因个人所负责的工作较杂，有时会很没有很好的分清主次和安排时间，以致有些计划实行的工作未能展开。

在今后的日子里，我将虚心学习，严于律己，认真执行公司政策，积极配合各部门，加大管理力度，增强管理意识，确保物资供给的及时性和账务数据的准确性、真实性，资料完整性，做到账证相符、账实相符、账表相符。

# 我的七月颜色是绿色

□ 李 阳



这个七月和以往的所有七月都不相同，这个七月我正式从学校踏入了社会。如果说每一个阶段都有一种代表色，那么我的学生时代我想应该是褐色，植物的根部一般都是褐色，在这个阶段我们扎根大地，努力学习知识，丰富自己向下扎根，汲取向上生长力量。而这个七月我步入了职场，这是一个新的阶段。经过这一个多月时间的历练，我想它应该是绿色，蓬勃向上发展。

军训伊始，是健康的绿色。在正式投入工作前，公司为我准备了为期6天的军训。高效、准确的建设工作离不开健康的身体与严格的纪律。这六天我不仅养成了良好的作息习惯，我所在的方队也让我见识到了大家团结一致所爆发的惊人力量。整齐划一的绿色成为了亮眼的景色。

工作伊始，是保护与进步的绿色。初到项目第一课就是安全教育，工地上的两件法宝反光衣与安全帽，随处可见的安全通道让我警惕的同时，也明白在这些的存在使我安全。我分配的岗位是技术岗，这是一个比较综合性的岗位，涉及的知识面很广，日常工作比较繁琐，幸好我的师傅与师兄对我非常照顾，更注重对我技术专业知识的培养。我师傅把我的工位安排在他的旁边，让我一有问题随时就能请教解决，遇见需要多部门同事配合完成的工作时，



项目部每个同事都尽心尽力的帮助。在因为我自身原因出错时，不是指责，而是指出问题原因，并鼓励我重来一遍。在这种氛围下我进步飞快，一个月的时间里已经能独立完成试验工作、航拍工作、收集汇总、解决图纸问题、与劳务进行对接等的一系列工作内容。

工作之余也不能忘了生活，在这一个月的时间中我所在的项目经过大家共同努力，1栋厂房顺利封顶，大家开心的聚餐，抒发心中的喜悦。另外项目还会不定时开展素质拓展，短短一个月我就经历了团建——看电影与篮球赛两场大型活动，丰富的活动使得我们心情愉悦，工作也更加有干劲。

青春奋斗正当时，做最好的自己，远方很远，步履不停，抱着学习的态度，将每次尝试都视为一个新的开始。永远别低估自己，有时咬牙一冲，就会发现自己很强大。行动是治愈恐惧的良药，而犹豫拖延将不断滋生恐惧，尽最大的努力，留最小的遗憾，我可以允许自己不成功，但是不能够不坚持展现生命的绿色。

# 不忘初心，砥砺前行

## ——忆两月工作体验

□ 蔡文蕊

### 初来乍到，处处惊喜

岁月不居，时节如流。不知不觉中我来到公司已两月有余，在这段时光中我辛勤耕耘，硕果累累。

六月中旬，参加完母校的毕业典礼我便马不停蹄地到公司报到。我对未来的工作和生活充满着憧憬和向往。虽然初出茅庐，但却是斗志满满。在提前实习的二十天中，我对事业部的管理培养有了初步的了解，我很荣幸遇到了各位优秀的领导，他们不仅有着过硬的专业素质、丰富的人生阅历，更像亲友一般，无论是在工作还是生活中，都给予了我无微不至的关心，感谢之心难以言表！



### 挥洒激情，不负韶华

七月初，我们如期在公司总部签约报到，我们接受的第一项考核就是局培训——军训。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，在顺德，我留下的是辛勤的汗水、带走的是不屈的意志。如有机会，定当回返，重拾旧忆。

紧接着商务线条的培训如约而至，我对此次的培训格外地珍惜，这是一个提升自己，

查缺补漏的好机会。培训的时光充实且有趣，我和新同事们一起探讨学习，一起互动游戏。我很为在培训中积极表现的自己自豪，在结业时获得了一套 22G 平法图集，这对于现阶段的我来说无疑是最好的奖励。

在此期间，我和朋友们一起吃饭，每天都在感叹公司的食堂真好吃，变着花样来满足我们的胃。岁月无情人有情，商务培训结束并不代表我们不会重聚，希望我们共同努力，以梦为马，不负韶华！



### 关怀与爱，与我同在

八月，我又来到了 EPC 事业部，在这里进行了斯维尔软件的培训，感受到了公司领导对我们的关注与栽培。落日的余晖和办公室的灯管倒映在玻璃窗上构成的组合图，像是太阳仍旧光芒万丈，在为我们发射动力的光线，一天下来很充实很满足。

在机关有师傅，来到项目上也有师傅，他们都是倾尽所能，毫无保留，如春雨，润育桃李，神州大地尽芳菲。

记得我刚来项目上，已近黄昏，师傅担心我还没吃饭，给我安排好住宿就带我去吃了重庆火锅，明明他自己不是很能吃辣，却在照顾我的口味。他给我聊了很多，从日常琐事到人生哲理，最后还带我熟悉了一下项目附近的环境、交通等，心里很暖。目前我是项目唯一一个女孩子，起初还担心会有点不适应，但事实并非如此，不仅是师傅，项目上的同事、领导们都照顾我，在工作和生活中给了我许多帮助。

星光不问赶路人，时光不负有心人！我很幸运这两个多月里遇到的人和事，日后我会秉持初心，为实现自我价值不断努力，砥砺前行。





## 此岸与彼岸

□ 李明达

告别青涩稚嫩的大学生活，通过中建四局深圳总承包公司的面试，来到深圳这座朝气蓬勃的城市，加入梦寐以求的中建四局。

初入四局，心中是忐忑与充满未知的。担心着过渡，担心着方向，担心专业知识不足以胜任工作，也习惯性地不自信。但是经历完公司的见面会，我知道自己的疑心病是该改改了。

不论是同事们的热切关怀，还是领导们的热情和语重心长，都让我感受到家的温暖，很好地完成了学习到工作的过渡：从同学到同事的称谓、在公司需要重视的三种精神锻造、熏陶的企业文化、过去的累累硕果、建筑业的科技依靠与走向、激发斗志的战略……也更令自己坚定，这是我应该来的地方。



虽然面对从学生思维到职场思维的转变，心中充斥着危机感，但通过项目的周培训计划、生产线条的培训、新员工的座谈交流会，我迅速克服了惴惴不安的心态。

优秀前辈的经验分享同样难忘且引人共鸣：“一定要学会主动交流，不要忘记犯错的价值。胆大心细地去做，这其中你所有的步伐，在未来都是一笔价值不菲的人生财富。”这其中的思维传达与公司对新人的重视度，好似身后有着气势磅礴的温情军队，不仅缓解了心中压力，也令我更从容地前进。

分配到 13-02 地块项目，我感到十分幸运，从最基础的基坑支护开始，进行综合性质学习，这意味着我将完整地经历项目建设的整个过程。在这里，我也遇到一群有活力、有经验、有耐心的前辈。第一次和新同事走进经理的办公室，特别像两个新生走进老师的备课间，

经理的幽默言谈与热心指引很快使我们敞开心扉。一个多月的工作中，经理总是其不厌其烦的指导每一个工作要点：对接分包、完成各种测量仪器的学习、从图纸到验收……从早巡查到施工日志，圆满完成一天的工作。每一步都不由得感谢经理与同事们的陪伴。



清晰记得建军节这天，同事们彼此还没完全熟络，原本我只想请大家吃个生日蛋糕，放松一天的疲惫。但项目书记与部门同事们知道后，马上主持着，邀请其他同事们在会议室为我度过生日。大家的歌声与欢声笑语让我难以忘怀，原本肃穆的 LED 灯屏上赫然亮起：“祝你生日快乐！永远 18 岁！”这一刻会议室的氛围没有因为不熟产生的尴尬，只有轻松愉悦的温馨。在掌声中，我合上十指、闭上双眼，许下愿望……

说不感动是假的，我不是个耐得住寂寞的人，从小到大在暑假过生日的我，

每次都很羡慕在学校过生日的同学，羡慕他们能在集体的氛围中过生日。今天的主角终于成了我自己，由衷感谢中建四局，感谢 13-02 地块项目，也感谢每一位在四局遇见的朋友。

文末搁笔，思绪繁杂。要梳理来到公司的时光，已经有太多瞬间值得自己回首。四局让初出茅庐的我明白，此岸与彼岸远没有自己想象中的难以舟渡。曾经惶恐的每一次衔接，俨然成为记忆中的瑰宝。曾为毕业苦恼的男生不再焦虑，在这里他明白到，每一段经历，都是学习。每一次角色转换，都暗藏欣忭，每一次跨步，都是走着、走着，就开阔了。

# 星光不问赶路人，岁月不负有心人

□ 吴煜锋



夜幕低垂，星光璀璨。在这个喧嚣的世界中，我们如同赶路人，匆匆地奔波于繁忙的城市角落。岁月流转，我们追逐着无尽的梦想和渴望，来到了深圳，来到了这片充满希望与生机的城市。

然而，现实总会给你一记重拳。刚来项目之初，完全是迷茫的、害怕的，迷茫的是未来的人生，害怕的是工作的困难。对于初次进入社会的我来说是极其困难的，各种的不适应，但是没办法，只有你去适应环境的道理。深圳从来不是弱者的城市，只有自己的强大，才能弥补环境的不足。

当我送完资料后走在夜晚回项目的街道上，我抬头看见了那塔吊上如同繁星的灯塔，我开始“emo”了，我的内心深思未来的人生，究竟该何去何从，但唯一可以确定的是一定要向前走，不能停滞不前。我仰望星空，仿佛是星星们暗示着生命中的方向和希望。每当疲惫和困惑缠绕着我，我就会寻找这份属于我的星辰之光。星光扬起翅膀，在空



中编织出美妙的图画，让我追随这璀璨光芒，找到自己内心深处的方向。

当我走过闪光的办公楼大厦，我并没有因为繁忙的工作而迷失在钢筋混凝土的世界里。繁忙是为了追求更好的生活，但生活的真谛并不仅仅是为了工作而忙碌。我明白人生需要追求的绝不仅仅是物质的满足，更是内心的宁静和满足。当我们在日复一日的工作中迷失了自己，一定要静下心来唤醒自己。不能束缚自己在城市生活中的琐碎，生活需要具备内心的宁静和坚定的信念。

有时候，当我沉浸在心灵的静默中，它告诉我，人生需要有沉淀的过程。我

们需要以一颗宽广的心来对待生活中的阴晴圆缺，用冷静的眼光看待生活的起伏，用智慧的心境去应对人生的各种挑战。保持一颗平和的心，不要让喧嚣和困惑侵蚀了内心的宁静。只有那份宁静与坚韧，才能指引我们走向成功。

人生唯一确定的就是不确定的人生，慢慢走，走踏实，一步一个脚印走好，随着岁月时光的逝去，我们终究会成为优秀的我们。

星光不问赶路人，岁月不负有心人。让我们静下心来，找到自己内心的方向，迈出属于我们自己的步伐，去追寻真正属于我们自己的幸福与成就。



# 赋能成长，蓄势前行

□ 孙菁菁



“小人物从来不是大时代的被动接受者，每一个小人物的参与行动，都会汇成大时代的洪流。”都说人生就像城市中的公交站，有许许多多的驿站，每到一个驿站就意味着一个新的征程。2023年7月6日，我怀着对自己美好的希望，保持着从零开始的心态坐上了从内蒙开往深圳的高铁，一路走过，看高楼大厦，看乡间田野，看阳光灿烂，看大雨滂沱……虽然窗外风景千变万化，但是我心中的那团火却越来越亮，前方等我的驿站——四局，光明璀璨。

经风雨长本事，迎大考成大事。入职初期便是军训化体验，教官一声声的口令都历历在目。军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。想到一周后的军训汇演，明明近在咫尺，却又感到遥不可及。佛山顺德七月的太阳像极了被限制在家许久终于可以出家门玩个痛快的小孩子，尽情地散发着它的热量。我原先认为自己不行的，可看着与自己一同训练的大家坚持着，我也一起坚持了下来。直到在最后汇演时我们共同举出了“中建四局”“精诚善建、精彩四海”的字样，听着大家雷鸣般的掌声，我感到格外地自豪与光荣，明白这就是团队的力量，为我之后的职场生活所赋能。

人生处处是考场，人生事事是考题，人生人人为我师。时光荏苒，不知不觉已入职近两月，经过领导的关心、同事们的帮助和自己的努力和调整，现在已基本融入了财务资金部这个大家庭。初来乍到，因为还不熟悉公司业务，所以懵懂；因为要面对大量的数据却不能发生一分的差错，所以惶恐；因为是自己喜欢向往的财务工作，所以窃喜……坐在自己的工位上，百感交集。随着前辈们的热心帮助，我已经能渐渐独立做部分工作，当看到开出的发票上写着我的名字的时候，内心激动，这或许是很小的一件事，但我相信不积跬步，无以至千里的道理，只要稳扎稳打，低头继续奋斗，就一定会在工作上实现质的飞升，也会为之后的工作不断蓄势。



赋能成长，蓄势前行。来到一个新的战场上，要时刻保持学习的态度，多学、多听、多看、多问，为自己提供源源不断的能量。不自满，不骄傲，蓄势前行。特别感谢公司的前辈们毫无保留地教导我，使我少走很多弯路。我会努力学习，尽快成长，早日为部门、为公司多做贡献！

# 我在中建四局深圳总承包的日子

□ 史哲川



有一种感情，是互勉互励共进退；  
有一种动力，是唇齿相亡齐奋进。我深知作为一个在大企业工作的员工就要胸怀大志，脚踏实地，有长远的目标和打算这不光是企业的要求，也是我自身必须要做到的。

## 奋斗印记

乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海。  
经过两个月的磨炼，借助企业给我提供的这个平台，当初那个腼腆、生涩怯场的小男孩不见了。现在的我，虚心接受批评，努力完成工作，经历了一个有着几十年文化积累的大企业的洗礼，使我变成一个做事踏实、仔细、处事不惊的大人。无论是在大场合的形象还是在大人物面前，我都以我是中建四局深圳总承包一份子而骄傲，时刻维护大企业的形象。我知道企业给了我历练的机会，我就应该去好好的把握，在这个平台岗位上恪尽职守，默默工作。这一切，无不归功于我所忠于的企业。

## 吾爱吾师

在这两个月的工作期间，我的师傅陈源之给了我极大的帮助，在我不懂的地方及时的告诉我工作的内容和工作的



原理。之前常听别人说出了大学学东西都得靠自己，但是在我工作期间师傅对我的不懂的疑惑的都会给我通俗好懂的解释，让我能更快的成长为中建四局深圳总承包公司作出自己的贡献，创造自己的价值。

## 青春岁月

在刚到项目上的时候心中忐忑不安，对自己的前景无比迷茫，由于我本人比较内向不太敢与人交流遇到不懂的事情也不敢去问，同事们了解后发现我有不懂的地方一定会给我说明白，让我感到如家人一般的对待。

最后我认为工作并不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中，如何去和团队中同事的交流和沟通也是相当重要的。合理的分工能够使大家在工作中各尽所长、团结合作、配合默契、共赴成功。个人要想成功并获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出此刻自我的协助下同时也从中受益的情景，反过来看，自我本身受益其中，这是保证自我成功的最重要的因素之一。在工作期间，让我体会到了其极重要的团队精神，和一颗好学的心，还有自我的人生方向。



# “圳”青春，勇拼搏

□ 胡 焱



从贵州到深圳，从学校到职场，离开了“温柔乡”，失去了“保护伞”，怀揣着梦想横跨了近一千三百公里，来到了中建四局深圳总承包公司。都说项目施工现场又苦又累，不过，哪位领导不是这样过来的，我年轻，我怕啥！

时光飞逝，转眼已经入职两月，蓦然回首，这两月度过的每一天仍旧记忆犹新。下车接送、团建、军训，企业文化培训、分配到项目等场景如电影般循环播放。从“同学”到“同事”，我成功成为一名“善建者”，也慢慢融入四局这个大家庭。用“精于技”矢志创新创造；以“匠于心”矢志为民服务；让“品于行”矢志追求卓越；怀匠心方能践匠行，践匠心才能出匠品，这大概就是“深耕细作，圳兴总包”、“精诚善建，精彩四海”的含义吧！

初来乍到，离不开领导同事的关心。印象最深的是我们的书记，她不仅仅是我们的领导，更像是一位好姐姐。第一天下项目，是她来接我们，到项目后由于这一届的新同事太多，床铺不太够，书记把我们一个个的安顿好后又去监管我们的新家建造，我们的住房是连夜建造的，有被重视的感觉！第二天吃饭的时候，她又询问我们是否住得习惯、吃的习惯。或许食堂的饭菜不是特别合口味，渐渐的有很多同事发出了不满的声音，书记知道后，很快解决了这个问题，换了厨师，之后的饭菜我们都很满意。有求必应，这就是我们书记！是她的付出让我有了家的感觉，是她的无微不至，让我能在这里生根、发芽、茁壮成长！

工作是工作，生活是生活。公司氛围很好，大家生活中都是平等交流，没有上下级的距离感，同一桌吃饭的有基层员工、主管、经理等，都是以哥哥姐姐相称，这种相处方式让人很舒服。劳逸结合，工作之余，我们也有很多活动，迄今为止我已经参加了两场篮球赛，一场对内，一场和甲方，不管是和公司前辈们的同台竞技，还是团结一致与



甲方的敢打敢拼，都玩得很愉快，得到了很好的放松，使我能更好的将精力投入到工作中。

经师易遇，人师难遇。我的成长导师张强和专业导师闵纯奔、魏学尧明确的告诉我，从土方开挖到主体建设，我们工程部的人能见证“万丈高楼平地起”的全流程，从中能学到很多很多的专业知识，使我们一生受益。仍然记得成长导师张强在会议中那一句：“敢管事、敢做事、做漂亮”；忘不了师傅闵纯奔给我讲解 22G-101-1 图集时的认真、耐心，还有他每个星期百忙之中都会抽两个小时给我们培训，闵师傅说要多到现场学习。他从来都是以身作则，在现场的每一个角落都有他的身影。我参与的第一次“打灰”是场内钢筋场的硬化。我负责跟踪，用卷尺测量是否符合图纸标准，到用料报备进场浇灌水泥浆，虽然我很小心，可最终还是不尽人意，用料不但没有节省反而超了几方，我第一次陷入深深的自责中，师傅知道后不但没有责怪反而安慰我，给我分析用超的原因：可能是场地的硬度不够，或者是标高打高了。这是一次不可多得的经验，特别感谢闵师傅的悉心指导！

“师傅，分包单位不听，不做！”每当这个时候我魏师傅就站出来了，“没事，我来沟通协调！”经过他的沟通协调，事情总是能够完美的解决，事后也不忘给我说一句“做得好，就这样做！”他的鼓励，更是我的动力！在此十分感谢我的三位师父！往后的日子更要紧跟师傅步伐，一步一个脚印，继续生长，像树一样，愿将来胜过往！

打着洪亮的口号“青春献给中建，汗水撒给草原”，我们忘记了白天黑夜，只见遍地开花，到处忙碌的景象。让我们用执着去赢得业主的尊敬，用汗水让中建四局深圳总承包公司能登顶南山之巅，传递“圳”能量！“聚是一团火，散是满天星”，愿身处各项目、身兼各职的每个四局人都都能点亮属于自己的一片天！



## 梦与家

□ 董纯东

踏浪前行风正劲，不负韶华争朝夕。他日登高天地宽，人间春色从容看。纵有狂风拔地起，我亦乘风破万里。

——题记

何为梦想？是远方的一朵洁云；是寂寂长夜的璀璨群星；是黑夜过后清晨的第一缕阳光。何为梦？破茧成蝶是虫的梦想；栖于南冥是鹏的梦想；飞向南方是雁的梦想；而我的梦想已在总包达成：是一份自己喜欢工作；是一段辛苦积累的过程；是一滴滴挥洒过的汗水；是一种清风拂面活在当下的感觉；是一片自己管理的区域抑或是一些再简单

不过的事情，它们都是组成我的梦的部分。

实践知真知——对于初入职场的我受益匪浅。书本百遍千遍看不如现场转一转，去学习合理安排现场工作，发现工作中的问题然后去找最优解，在工作中不断学习巩固自己。我享受在阳光下指挥洒水车在道路上或者基坑里画出美丽的彩虹，享受在黑夜里监督工人将基坑里的水全部抽完，看着泥上留下的一行行脚印，顿悟我的人生也应该是一步一个脚印，慢慢沉淀自己。我既是那刚破茧的蝴蝶也是那黑夜中的散发微光一颗星，响应总包号召正朝着心中的梦砥砺前行。

何为家？一位诗人曾说过：“家，是讲爱的地方，而不是战场或棋盘，不需要小心翼翼，处处提防。在这个小天地里，需要及时沟通和陪伴，更离不开相互尊重和理解。唯有彼此共同添砖加瓦，家庭才会和顺幸福。”四局是一个大家庭，总包是个大家庭，项目部也是一个大家庭。大家远离故土，背井离乡，没有任何血缘关系但是组建了第二个新的家庭，一起上下班，一起早巡查晚闭合，一起面对问题解决问题。后来，我开始慢慢理解一句话：“心安之处即为家”，保持自己内心的平静和安宁，无论生活多么困难，有一个能够让我安心的地方，就已经很满足。认可和接纳生命中的事与愿违，发现属于自己的幸运，寻找通往未来的宽广路径。我们不仅仅是同事更是朋友，我们不仅有工作，还有温暖的人情味，一起努力，一起成长。

总的来说，初入职场这两个月经历让我受益匪浅，团队合作、自我管理和企业的使命感都成为我成长的重要支撑。风尘仆仆，步履匆匆的我去追逐远方的星火，迎接明天的曙光。我相信，在未来的工作中，我会继续努力，不断学习和进步，为企业的发展贡献自己的力量。

# 设备管理员与建筑机械的亲密关系

□ 郭立强

青春的脉搏在不断跳动，创新永无止境。在成长与成功的互动中，保持与时代的呼吸，在变与不变之间保持内心的对话。

## 一、迷茫与焦虑

锤炼善作善成的本领。“苦地方，险地方”，正是建功立业好地方。千千万万风华正茂的我，或正怀揣梦想，踏入校园大门，或步履铿锵，走进绿色军营，或正耕耘在希望的田野，或正在流水线上忙个不停，或在实验室里日夜攻关……而我选择了中建四局这个大家庭。

“越奋斗、越精彩、越幸福”。现在的我刚刚结束了大学的学业生涯，走进了中建四局，进入了梅园学校项目，在进入项目，亲身看到体会到施工现场，我忍不住问自己，自己是否可以胜任这份工作？我的知识是否可以得到证实？满是疑问的我看到了同我一起的新同事们，他们似乎也是有着跟我一样的想法与迷茫。



## 二、那些我所需要的

在大学期间某次看到一篇文章可能对于现在的我就是非常适用了：要排除世俗干扰，摆脱名利羁绊，铆足“入门，先站三年桩”的韧劲，下些“笨功夫”，多去亲身体会，多去吃透岗位，多在‘泥中走’，不怕跌倒，不惧摔打，把挫折当成“存折”，在真正理解岗位工作上多用些“拙劲”，磨出能担当、善担当的“硬肩膀”，才能真正了解你的工作的实质以及你所承担的责任，蓄积能量。如此，定能在战风斗雨、向下扎根中拔节成长，不断提高解决复杂问题的能力和独当一面的本领。在项目上我分配在了设备管理岗位，刚开始我对于这个岗位的理解只是觉得我只是个管理大型机器设备的管理员，



但我跟着师傅不断的学习了解，跟着公司前辈的培训讲座的学习，我渐渐发现这个岗位的挑战性。随着时代的发展，新事物、新知识、新问题出现的越来越快，我所掌握知识的“保质期”越来越短，养成主动学习的习惯非常重要。主要是像我一样的新同事有很多，在书本上所得到的知识在实际工作中并不全都对的上，师父对我说，每个项目都有新的挑战，存在着许多书本上见不到的问题，实际就是实际，往往书本上所能解决的问题很少，还是要多见，多听，多看，自己累积经验，才能更好的解决项目上所出现各种问题。把遇到的问题、学到的知识、总结的教训经常性复盘而要以务实为目标，结合工作需要，



坚持干什么学什么、缺什么补什么，掌握好履行岗位职责所必备的新知识新技能，争做工作中的“多面手”和“百事通”。在项目现场，所有关于建筑机械所需要承担的责任是无比艰巨的，无论是塔吊、施工电梯、现场施工用电，这些都是危险性较高的任务，也在这段时间不断的学习相关的知识，以及学会处理相关的建筑机械的材料，自己也逐渐融入了这个项目，有着师父现场实际的讲解，加上给予我的学习资料，我也从刚进入项目的无所适从到可以独立的处理稍简单的现场问题以及资料的处理，在不断吸取项目上前辈们的经验，也让我感到我需要学习的还有很多。我应该始终做一个好学生，把身边的人当老师，把当下的地方当平台，让自己成为一个合格的设备管理人员。

### **三、轻松的氛围让我感到温暖**

事成于和睦，力生于团结。团结，历来是我们事业胜利的重要保证。项目部门的轻松气氛是可以更好的凝聚团结奋斗的精神力量，汇聚众人之智，用好众人之力，把我们的项目不断推向前进。有了亦师亦友的氛围，对于像我的学习和生活都有着很大的影响，让我可以不必紧张的全身心工作，对于部门的前辈们，我一直心怀感激，非常照顾我们每一个人，遇到工作问题或者生活问题都可以帮助我们，同时会照顾到我们每个人的心情，帮我们舒缓压力，我很喜欢现在的工作氛围，让我可以大胆发挥，成长的更快。

春催千树发，日染九洲新。我要更加融入项目，以更加振奋的精神，更加饱满的热情，更加顽强的毅力，更加务实的作风，撸起袖子加油干，共同创造更加美好的明天！

# 人生有梦，各自精彩

□ 邵珂珂



时光荏苒，岁月如梭，转眼间我踏入了工作的殿堂，结束了整整二十年的求学路。作为一名刚刚走出校门的毕业生，我怀揣着对未来的期许与憧憬，来到了深圳，加入了中建四局深圳总承包公司。刚到深圳那天仿佛还在昨日，回头看已有一月有余，诚然工作自带的确定性以及过程中伴随的曲折在不断的加深我对自己负面认识，阻碍我的自治，但我坚信人生有梦，各自精彩，特别感谢这一路上温暖又宝贵的帮助。

## **一、初到公司：迎来全新旅程**

报道前夕，新生群里就通知已安排各个站点均有公司的接待人员，当我拖着行李箱刚出机场口，就看到了举着“中建四局深圳总承包”的牌子的同事，他们带了水和许多零食以备不时之需，人员到齐之后坐上大巴车去酒店，车上满是新员工的交流的声音“你来自哪里啊？”“你为什么选择这个公司啊？”“有跟你一起过来的同学吗？”等等，我看到一个个稚嫩的脸庞对未来的憧憬，在充满新奇的时光里时间总是过得很快，第二天公司就召开了新生见面会，会上对公司的文化理念、整体组织结构及未来的发展方向均一一展开介绍，解答了大家初入职场的一些迷茫。

## **二、体能培训：铸就坚韧体魄**

在去往顺德职业技术学院进行体能培训的道路上，犹记得在高速公路上堵车堵了四五个小时之久，到达目的地时已经接近十二点，拖着疲惫的身体到宿舍后看到企业为我们准备被褥以及一系列的洗漱和生活用品后，大家瞬间有了精神，在惊讶公司准备的齐全之外纷纷拿出手机向家人、朋友夸赞公司的用心。七天的体能培训过程令大家苦不堪言，但是最后在做汇报时看到了整齐划一的队列式、气势盎然的匕首操以及震撼人心的花样表演，我看到了每个人的努力与进步。

## **三、技能培训：强化职业本领**

作为商务线条的一名新员工，体能培训结束之后过了个周末便开始为期半个月的商务培训，校园中学到的更多为理论知识，培训更注重实际操作性，培训不仅包括软件培训还包括最基础的手算培训，软件计算是方便快捷许多，但手算和图纸图集的掌握是我们每个商务人都必备的技能。在培训过程中我了解到我们在建模算量的过程会有遇见许多意想不到的问题，这就不仅需要我们有专业的基础知识，还需要我们有足够的经验，这也让我明白了商务是个需要不断学习、不断积累的岗位。

## **四、职场启程：初探职场之路**

一系列的培训结束后大家依次去到给大家分配好的项目上，初到项目时，师傅很主



动的告诉我接下来我的规划以及我要怎么一步一步去进行，身边的同事也都特别热情，在我在工作中以及生活中遇到问题时都积极的帮助我，商务线条最基本的就是建模识图，在遇到建模时想象不出的三维建筑时，身边的同事也会带我去施工现场进行实地观察，以便我对其结构有更清楚的认识。在这段独特的入职旅程中，我深切感受到了团队的凝聚力和友好氛围。从最初的体能培训，锤炼了我的毅力和团队合作精神；经过技能培训，让我不断成长并迎接新的挑战；实际到岗工作后充满了信心和期待。师傅和同事们给予了我无私的指导和支持，非常幸运能够加入这个充满温暖的团队，加入中建四局深圳总承包这个充满活力的公司。



## 阳光总在风雨后

□ 汪锦源

闲云潭影日悠悠，物换星移几度秋。时间总是在不知不觉中悄悄流逝，但是好在它给努力留下了标记！

刚来到深圳时的青涩与懵懂，已经随着那段刻骨铭心的日子永远的留在了过去。“刻骨铭心”并不是说那段军训与培训有多么的累，而是对我来讲那是一段有标志性的、意义重大的人生旅程。

在来到四局前我经常问自己：“真的准备好了吗？”对于自己褪去学生的身份投入社会，一开始并没有底气。面对着无数个陌生的面孔，身处陌生的环境，我很忐忑。但是我不能怕，我知道退缩是逃兵，万事开头难。就这样我来了，第一次见识到了大城市的文明与繁华，也体会到了真正的工地生活，其实并不是网上那些流言蜚语所说的可怕。

刚到项目上时，施工还在基坑阶段，这意味着我将见证着这个项目从零到有，与之共同成长。刚开始拿到图纸，我感觉到很震惊，与这个真实的项目相比较，我在学校所学习的图纸显得十分的基础。起初面对图纸，只能用手足无措来形容，到后来能带着问题看图纸，再过渡到现在的可以拿着图纸去现场解决问题。今天与昨天的我也许是相似的，但是经历了一个月的打磨，再回头看去，我已不再青涩，不再懵懂。



我的蜕变，离不开领导们的锻炼与同事们的关心。诚实地说，最初到项目上内心是有抗拒的，机械的轰隆声，简单的彩钢房等等，都是和学校生活大相径庭的。但是当我内心失落的时候，项目经理王总说：“咱们项目刚开始，条件比较艰苦但是有困难就提出来，我们努力的解决”。这让我深深的感受到了一线土木人深深的人情味，即使身为领导但是确实确实的与我们并肩作战。这一刻，心头涌上的暖意将所有的退却赶跑，因为我的背后有同志们在撑腰。

第一次被派任务的我非常紧张，常常因为害怕出差错，同一个问题要反复请教吴总工很多遍。我以为得到的会是批评与厌烦，但是现实没有，吴总说：“不要慌，你先去现场做，没有你想象的那么复杂，实在不懂的再问我”。就是这句话给了我信心，让我迈出了第一步，从一开始连沟通都不是很流利，到现在已经可以独立完成一项任务，微信联系人与电话通讯录的壮大也诉说着我的成长。

在项目上，如果超过两天之后再去现场，你会讶异怎么变化可以如此之大，人也一样，“士别三日当刮目相看”，我希望自己可以随着时间的变迁不断进步被大家认可。

我很荣幸，可以加入这群“可爱的人”。我很感激，拥有这段美好的际遇。我很骄傲，因为我在中建四局！

在工作中，我学会了不耻下问，沉着冷静，戒骄戒躁。在生活中，我学会了温柔待人，热心阳光，互相帮助。“及时当勉励，岁月不待人”。青年圳兴四局，我们当加倍努力快速成长，不负光阴，不负韶华！

# 筑梦之路

□ 李兰明



转眼间，紧张而又有序的学习生活，丰富多彩的大学校园，还有陪伴我们三年的良师益友，这一切已是昨日。离开培养了我们四年的大学校园，想想自己虽然已是步入社会的年龄，但感觉自己还是那么的茫然，感叹时间如白驹过隙。走出校门，踏上了去往梦开始的地方 - 深圳。

## 筑梦之始

初来乍到，让我印象最深刻的就是热浪滚滚，那些前辈们来迎接朝气蓬勃的我们，然后去往歇息的地方歇息，第二天踏上了去往迎新会的路，在会上，我们了解了四局的企业文化以及它的诞生和发展。迎新会的结束就面临着军训的到来。

## 筑梦之路 - 军训

军训时光和两个字是离不开的——“热”和“累”，但这也让我们能够培养出自己能吃苦耐劳的精神。

军训在骄阳似火的佛山结束了，坐上大巴伴随着我们迎接工作那澎湃的心情回到了自己的项目部，然后就踏上了自己岗位的专业知识培训，我们商务岗进行了时达半个月的钢筋翻样算量以及广联达软件的操作和未来我们商务工作所需要知道的东西。

## 筑梦之路 - 商务培训

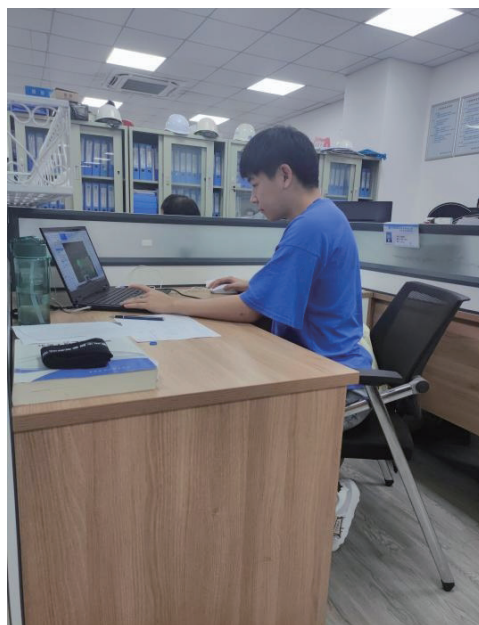
半个月的商务培训生活很充实，最主要的两个课程培训的老师讲解的都很透彻，教我们如何去识图、熟悉平法以及如何去算量还有如何去建模。广联达老师很有趣，每次下午上课之前都会带我们做一些小活动让我们能够把心收到课堂上，因为下午的天气格外的热，午休让人更有困意，老师就带我们玩小游戏以此活跃课堂气氛。我们大家就在这轻松惬意的课堂气氛中带着半个月培训的收获踏上了工作的路。

## 筑梦之路 - 初到项目

来到项目上，初次与部门前辈见面时，我还有一点点扭捏社恐，在大家热情的欢迎和亲切的笑容中，我渐渐地放松了下来。坐在自己的工位上，环顾属于自己的工位以及部门的前辈们，心里燃起了一团热火，要和四局、深圳总承包、大项目事业部同成长、共进步、齐发展。

正式上班第一天时，我的指导师傅在我吃饭的时候和我交谈，问我对项目上的商务有什么了解，当看我哑然的时候，笑着对我说，那你对商务有什么了解，我想了想，嘴里蹦出了两个字“算钱”。师傅看着我笑了笑说，也没错。然后就问我从哪个方面入手，我想了想还是

从建模开始吧，商务的开始都是从建模开始的，熟悉了建模才能掌握住其他的商务工作。然后师傅让学长发了一些相关的文件以及图纸让我去熟悉，当我图纸熟悉完的时候就让我去建模，不会的地方可以问她或者问其他前辈们。



## 筑梦之路 - 按部就班

刚开始建模的时候发现这些构件的复杂性，让人捉摸不透，自己去网上查找相关资料的时候也会有不懂的地方，当我踌躇不定问向身旁的前辈时，他很全面的向我讲解了关于这些东西的看法和思路，看他说的头头是道的时候，我心想：要付出多大的努力才能和他如此

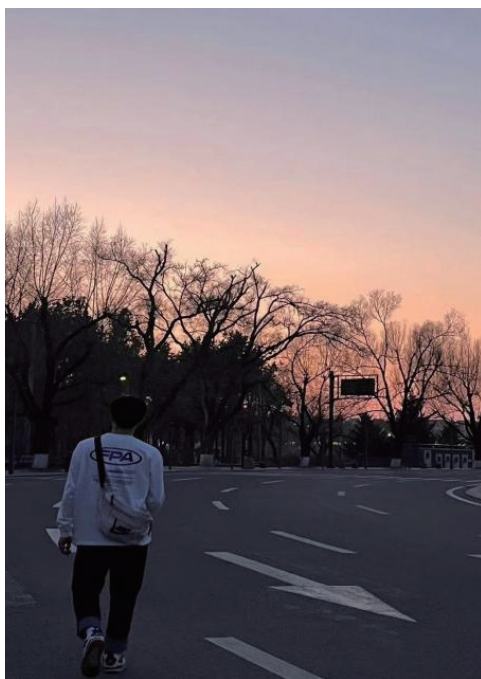


一般，这也让我对知识更加的渴望以及想去探索的动力了。

四局是我筑梦的开始，在通往筑梦的路上，我要感谢我的父母给予我筑梦路上的勇气，感恩父母，感恩他们用十月怀胎，给予了我生命；感恩父母，感恩他们用辛勤汗水，哺育了我成长；感恩父母，感恩他们用深切教诲，教会了我做人。父母给予了我们的太多太多，我们这些做子女的却不知从何做起。也许，在筑梦的路上能够带着父母的爱勇往直前，破釜沉舟，开创一片属于自己的天地，为自己也为了能够让父母能够以我为傲。很荣幸能够加入到四局这个大家庭中，“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”。这里就是我们放飞梦想的地方，我们哟啊努力掌握文化知识，刻苦钻研本职技能技术，不断提高自身的知识能量和综合素质，把全部的聪明才智都奉献到四局，经过对人生的至高追求，来塑造多姿多彩的金色年华。

# 一直在路上，奋斗正当时！

□ 冯天琦



## 第一节 生活体验

作为新员工，在中建四局深圳总承包公司惠莞事业部工作了两个月，我有一些感悟和体会。首先，公司的工作氛围非常好。同事们都非常友善和乐于助人，给了我很大的帮助和支持。他们对工作非常认真负责，注重团队合作，这让我感到非常温暖和融入。

其次，公司注重员工的培训和发展。我参加了一些内部培训课程，学到了很多专业知识和技能。公司还鼓励员工参与外部培训和学习，提供相应的支持和资源。这让我觉得公司非常重视员工的成长和进步。

另外，公司的项目也非常有挑战性和有意义。我们需要面对各种问题和困难。这让我有机会锻炼自己的解决问题的团队协作能力，也让我感受到了项目的重要性和影响力。

此外，公司的管理层也给予员工很大的信任和自由。他们鼓励员工提出自己的想法和建议，并且给予相应的支持和资源。这让我感到非常受重视和尊重，也激发了我更多的创造力和积极性。

总的来说，我对在中建四局深圳总承包公司惠莞事业部的两个月工作经历非常满意。我感受到了一个积极向上的团队氛围，得到了良好的培训和发展机会，参与了有意义的项目，同时也受到了管理层的信任和支持。我期待未来继续在公司得到成长与发展。

## 第二节 工作感悟

作为一名四局技术员新员工，我有以下几点感悟：

**1. 专业知识的重要性：**作为技术员，掌握并不断更新自己的专业知识是至关重要的。建筑行业的技术日新月异，新的施工方法、材料和设备不断涌现。只有通过不断学习和研究，才能跟上行业的发展趋势，提高自己的技术水平。

**2. 团队合作的重要性：**在中建四局这样的企业中，项目往往需要由多个团队协同合作完成。作为技术员，与工程师、设计师、施工人员等各个岗位的人员密切合作是必不可少的。团队合作能力的提升可以帮助我们更好地与他人协作，解决问题，并顺利完成项目。

**3. 解决问题的能力：**在工程项目中，难免会遇到各种技术问题和挑战。作为技术员，我们需要具备分析问题的能力，找出解决方案，并能够迅速应对和解决问题。不断锻炼和提升解决问题的能力，可以帮助我们在工作中更加从容应对各种困难和挑战。

**4. 持续学习的态度：**建筑行业是一个不断发展和变化的行业，新的技术、新的规范和新的法律法规都在不断涌现。作为技术员，我们需要保持持续学习的态度，不断跟进行业的最新动态，并不断提升自己的知识和技能。

**5. 严谨细致的工作态度：**在建筑行业，一个小的疏忽和错误可能会导致严重的后果。因此，作为技术员，我们需要具备严谨细致的工作态度，对待每一个细节都要认真负责。只有如此，才能保证工程的质量和安全。

总的来说，这些感悟将帮助我们在工作中不断成长和进步。

## 第三节 职业规划

**1. 熟悉公司业务和流程：**作为技术员，首先要深入了解公司的业务领域和 workflows。熟悉公司的组织结构、项目管理流程以及相关的政策法规，为自己的职业发展奠定基础。

**2. 深耕专业领域：**选择一个或多个专业领域进行深耕，成为该领域的专家。不断学习和研究行业最新的技术、标准和规范，提升自己的专业知识和技能，成为公司在该领域的技术顾问和重要支持。

**3. 提升管理能力：**在技术员的职业发展中，逐渐培养和提升管理能力是很重要的。可以通过参与项目管理、团队协作以及培训课程等方式，学习项目管理的理论和实践，提高自己的组织协调、决策分析和团队领导能力。

**4. 学习与创新：**积极学习新技术、新工艺和新理念，不断创新和改进工作方法。关注行业的前沿动态，参与相关的学术交流和研究活动，提高自己的创新思维和解决问题的能力。

**5. 拓展人际关系：**与同事、上级、合作伙伴建立良好的人际关系，建立广泛的人脉资源。通过参加行业协会、参与社交活动等方式，扩大自己的社交圈子，从中获得更多的机会和发展空间。

**6. 持续发展和学习：**职业规划是一个持续的过程，需要不断调整和更新。定期评估自己的职业发展目标，制定新的发展计划，持续学习和提升自己的能力，保持适应行业变化的能力。

总而言之，通过不断努力和积累，我能够在此段职业生涯中取得更大的成就和发展。

# 厚积薄发，向上生长

□ 古丽斯坦·牙生



人的一生就像城市中的公交车，有许许多多的驿站，每到一个驿站就意味着一个新的征程。当我收到公司发起的签约邀请时，就像抢到了“梦开始的地方”的车票一样非常激动。怀着自己美好的希望和从零开始的心态，我加入了中建四局深圳总承包有限公司这样一个充满能量的团队中，开始了我的新的征程。

六月末刚毕业的我，收到七月初就要报到的通知有点小激动。一方面是对将要开始新工作的期待，另一方面是由于新工作的未知性所带来的忧虑，比如担心工作环境好不好，没有工作经验自己能不能胜任工作，感觉自己还没有做好准备就要开始新的征程。但这一切的忧虑随着入职第一天的顺利结束而烟消云散。

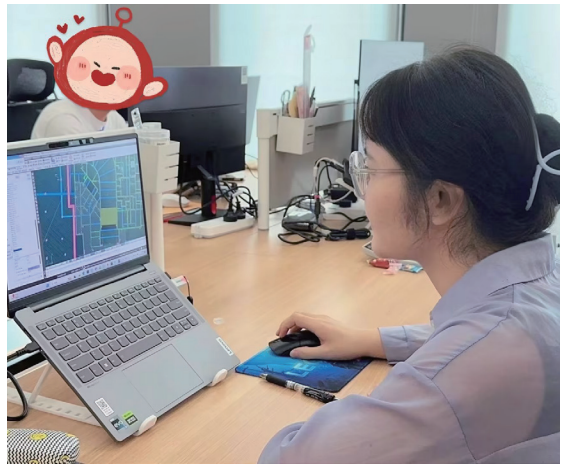
入职报到结束后迎来了为期 7 天的入职军训和为期 15 天的新员工专业培训。这次简短的军训最大意义就是预热我们成为职场新人开始职场新生活。首先，精神状态得到了调整，在教官的带动和队员的协力配合下，自身的组织性和纪律性进一步得到了提升，同时大家刚开始的自由散漫到结束前的整齐划一，每个人的精神都更加积极向上。其次，团队意识开始凝聚。在有纪律有组织的训练下，大家都积极投入到了紧张有序的团体活动中，彼此互相配合致力于实现本次军训的圆满成功，在这个氛围中团队的作用显得极

为突出，团队意识也在我们这群陌生的队友中不断凝聚。

军训结束之后开启了我们的商务培训，通过这次培训和培训结束后的工作中，我感触颇深，我把这期间的工作心得总结成了“五多”理念。“五多”，即多看、多想、多问、多沟通、多总结。多看：就是多看规范。商务是非常综合的职位，算量建模、成本管理、清单计价等要面面俱到，而这些的基础就

是规范，看不懂规范，我们的工作是没有办法完成的。很多软件处理不了的情况都需要进行手算。多想：就是在工作中善于思考。一个问题是一个点，有这个问题延伸出一个面。解决了一个问题，并且拓展延伸解决多个问题，工作能力会得到很大的提升。多问：就是勤动嘴。工作能力的提升是解决一个个问题而取得的，要克服不爱问，不开口的心理障碍。遇到问题要及时向前辈们请教，过后记在心里，用在工作中。多沟通：沟通是信息获取的桥梁。新员工在与老员工的沟通中，可以获得诸如公司的具体情况，公司员工的情况信息。与其他部门员工的沟通还能了解到本部门无从得知的信息。这些信息有时候会在工作时起到辅助作用。多总结：在周末可以将这一周的工作情况详细地做一下记录，比如做了哪些工作，这些工作是怎样完成的，工作过程中是否遇到困难如何解决的。通过这样的方法，我们可以总结出做同类工作的经验以及捷径。由此可以达到提高工作效率的目的。

最后感谢公司为我们提供的工作平台，我希望各位新员工和我一起来证明一分耕耘一分收获的道理，和我一起奋进，为公司创造价值，感受成功后的自豪！



# 薪火相传

□ 刘 博



时光荏苒，转眼间我已入职深圳总承包一月有余，踏入了繁忙而充满挑战的工作岗位。我的见习期间仿佛是一幅绚丽的画卷，其中最动人的色彩莫过于我的导师们。作为单位新入职的毕业生，我有幸结识了两位非凡的导师——专业导师梁家荣和成长导师汪业松，他们的理论知识与实践经验相得益彰，他们的指导和关注使我茁壮成长，给予了我深刻的教诲与感悟。

我记得，每天在工地现场，我面临着各种各样的问题和挑战，然而，梁家荣师傅总是不厌其烦地给予我指导和支持。无论是解答我对施工工艺的疑惑，还是耐心地教授我如何协调处理各类事务，他总是一步步地引导我前行，他用自己丰富的经验和专业知识，

指引我在迷茫时找到正确的方向。他的教诲让我明白，优秀的施工员不仅需要技术过硬，更需要全面的素质和扎实的基础。

而成长导师汪业松则是在我的生活方面给予了我巨大的关怀和支持。每当我遇到困惑和烦恼时，身为项目负责人的他总是愿意抽出时间倾听我的诉说，并给予我真挚的建议和鼓励。在那个无私教导的时刻，我感受到了他的温暖和关怀。他的经历与智慧让我懂得了如何处理人际关系、平衡工作与生活，更重要的是，他教会了我如何成为一个有情怀的施工员。

见习期间，我曾遇到过一次困境。由于施工计划的变动，我面临着任务时间的压力和困难，情绪低落的我陷入了困惑，就在那一刻，我的两位导师出现在我的身边。梁家荣师傅帮我完善问题的解决方案，指导我如何高质量地完成任务；而成长导师汪业松则鼓励我要保持积极的态度，坚持面对困难。他们用他们的行动诠释了什么是团队合作和师者风范，他们的关怀与支持使我恢复了信心，顺利度过了那段艰难的时光。

见习期间，我深刻感受到了导师们的诲人不倦和动人故事。他们的专业知识与人文关怀相结合，使我在工作和生活中都能得到有效的指导和支持。他们的精神情怀和风范激励着我不断成长和进步。我将铭记他们的教诲，将师者风范传承下去，不断追求卓越，成为一个真正有实力和情怀的施工员。

师者风范，硕果累累；师者风范，指引前行。感谢我的两位导师，感谢他们的教诲和悉心培育，让我在见习期间成长为更好的自己。愿我能将这份风范传递下去，不忘初心，砥砺前行。





# 观澜自诚，如镜相临

□ 杨 坤

年轻的生命总是拥有无限对未来的憧憬，自毕业以来我怀着对深圳的好奇，对公司的期盼来到深圳总包，励志在这里开始自己新的生活。但生活本身就是无边无际的大海，它充满生命的希望，有包容一切的蔚蓝，却也会反复多变，暴怒无常。

刚刚离开学校的我并不理解生活的内涵，总是着眼于生活的美好，却不贴近现实，自以为在学校学习过专业知识就可以游刃有余，但不出三天我就发现事情并没有那么简单，仅仅凭借在学校学习的知识是远远不够的，刚来到观澜厂房项目的时候我就察觉到这里并不简单，日常的工作中充满困惑和困难，还好公司有着师傅带徒弟的方式来帮助我。

我的师傅会一步步将我往正式员工的路上带，在专业知识不熟悉的时候师傅也会热心给我解答，更是经常提问我有关图纸的知识，还会在工作时让我拿着图纸去对应施工内容，从来不会把我看成替班跑腿的小弟。师傅身体力行向我表明学习对工作的重要性，工作之余就提醒我把图纸拿出来看看，刚入职的我时常会感到孤单寂寞，但师傅告诉我，要量力而行，学会接受自己的不足，这样才不会失眠，不会为接下来的困难而焦虑，我十分感谢公司有这样的制度，也很庆幸能跟着师傅学习。在以后的工作中，我会继续向



拿着图纸对承台位置和大小

师傅学习，负起责任主动承担工作，早日独当一面。

我认为个人的孤独应当有两方面，一个是被生活打击后摇摇欲坠，放弃融入生活，而另一方面却是让自己安静沉淀，专心致志为自己的目标前进。

生活使我失望过，痛苦过，但还是给过我安慰和鼓舞，留下的印象是深刻的，得到过师傅同事的关心，也爱过生活，同情过别人。我的青春，究竟会有怎样的价值？是欢乐大于痛苦？是安逸享受多，还是颠沛流离呢？是虚度还是有所作为，现在还不必去总结。个人的青春是一滴水，当个人的水融入公司的海洋，我的青春也该是和公司的前景一般永不枯竭的。我愿他长存。

# 成青春之梦 创青春辉煌

□ 王观乔



## 一、奋斗印记

当加入四局的时候，我对自己充满了期待和憧憬。作为一名新人，我知道自己要面临许多挑战和困难，但同时也充满了动力和决心去克服它们。

在这段时间里，我经历了很多艰辛和努力，但也收获了许多成长和进步。首先，我学到了如何与团队合作，并且意识到一个成功的团队是由每个人的努力和贡献所构建起来的。通过与同事们密切合作，我们共同解决了一个又一个问题，取得了不小的收获。

其次，在项目中，我也学到了如何处理各种复杂的工作情况。有时候会遇到一些棘手的问题或者突发事件，但是通过团队的协作和我的努力，我们总能够找到解决问题的方法，并及时应对各种挑战。

最重要的是，在公司中我感受到了领导层对员工成长和发展的关注。他们提供了许多培训和学习机会，帮助我们提升自己的能力和技术水平。同时，他们也鼓励我们积极参与各种项目和活动，提供了一个展示自己才华的舞台。

## 二、吾爱吾师

在我入职期间，我有幸拥有一位非常优秀的导师。她对我的指导和支持让我受益匪浅，并且给了我很多宝贵的建议。

导师不仅在工作上给予了我很多指导，在生活中也给予了我很多关心和照顾。每当我遇到困难或者面临挑战时，她总是耐心地听我倾诉，并给予我正确的引导和建议。她的诲人不倦让我感受到了师者的风范，也让我明白了导师对学生的重要性。

有一次我遇到了一个非常棘手的问题，无论如何都无法解决。当时我感到非常困惑和沮丧，但是导师并没有放弃我，而是耐心地与我一起探讨问题，并给予我指导。最终，在她的帮助下，我成功地解决了这个问题，并从中学到了很多宝贵的经验和教训。

除此之外，在每次与导师共事时，

她总能够以身作则，展现出非凡的职业素养和专业精神。她不仅注重工作质量和效率，还关心员工的成长和发展。通过她的榜样力量，我深深地被激励着去追求卓越，并且在工作中保持积极向上的态度。

## 三、青春岁月

每天与同事们一起工作、学习和成长，我们共同追求着一个共同的目标。在这个过程中，我们建立了深厚的友谊和信任，并且互相支持和帮助。无论是工作上还是生活中，我们总能够相互激励并取得更好的成绩。

通过不断地学习和实践，我逐渐掌握了许多专业知识和技能，并且提高了自己解决问题和应对挑战的能力。同时，我也学会了如何与他人合作，并且培养了良好的沟通和团队合作能力。这些都是入职期间成长所获得的宝贵财富。

在回望这小段青春岁月时，我感到非常感慨和欣慰。这段时间不仅是我事业起航的日子，也是我人生中一个重要的转折点。通过实习期间的经历和成长，我明白了自己对未来的职业规划和发展方向，并且为之付出努力和奋斗。我相信，在未来的工作中，我会继续保持这种热情和执着，追求卓越并取得更好的成绩。



# “青春慨然以赴，少年挺身向前”

□ 文 杰

## 一、精神经百炼，锋锐坚不挫

入职随即展开军训，炎炎夏日，这一周的军训很是深刻，五湖四海的善建者们齐聚于此，从一开始的陌生到训练期间的共同刻苦，再到夜晚的谈心交流，我逐渐融入了这个大家庭。尽管军事训练比较苦，但是这种苦中作乐真的很值得怀念。还记得那个炎热的下午，我们在训练场上站军姿，炎炎烈日最终让我晕倒在了训练场上，站在我旁边的朋友和教官第一时间就搀扶着我去了医护站，我的带班班长也立马赶了过来，这一刻我感受到了十足的安全感，非常暖心。训练汇报的时候，在大屏幕上看到我们的成果如此震撼，掌声不断，这一刻觉得一切都非常值得。不仅训练结果很满意，更为骄傲的是无论是身体上还是精神上都得到了磨练，不禁感叹，岁月因青春慨然以赴而更加静好，少年就应挺身向前才能更加瑰丽。



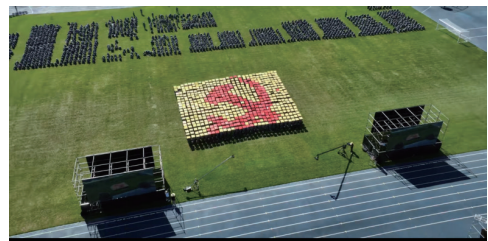
## 二、咬住青山不放松，立根原在破岩中

集训结束后我们进行了系统的公司培训，我受益匪浅；随后来到了深圳总承包公司惠莞事业部广州新华学院图书馆项目，项目氛围非常好，领导和前辈们对我们都非常关心。

在此期间，我在综合办公室学会了如何更好地跟别人沟通交流工作；对项目食堂、车辆、各种资料的整理、报销流程、OA系统和一体化系统的具体操作都有了实践。不懂的时候请教师傅，师傅总是知无不言言无不尽，害怕给我说漏了什么。

跟着工程部的前辈去施工现场学习，由于大学专业限制，看不懂图纸，在工程部的前辈的耐心讲解下，我学到了很多，辨认钢筋及施工是否符合要求，按照图纸去看施工进度以及是否规范，很复杂，也很辛苦。不过每当我学到一点我就记下来这是怎么做的，该怎么做，下次碰见同样的事情就知道该如何处理了。

我始终相信人民日报的一句话：“青春的烦恼，只有成长能解决；发展的瓶颈，只有成长才能突破。”想要青春无悔，就得有所成长和突破。经过这一个多月的学习，我就如同这栋楼一样，每天看见它逐渐升高，我的心里充满自豪。我认为我跟它一样，我们就像出生的婴儿一般，必须要经过千锤百炼，精心打造方能拔地而起，一飞冲天，我坚信我的青春是值得的！



# 前行吧，迈入新的坦途

□ 韦晓玲



人生的每个新起点都伴随着期待与挑战。湖大所传承的“实事求是，敢为人先”的校训激励着每位湖大学子勇敢地去往不同的领域耕耘。曾经，我在汉语言文学的海洋中上下求索；而今，我在人力资源的岗位上扬帆起航。生命并不容许我们固步自封在熟悉的壁垒内，它唤醒我们大胆地跨出那一步，去寻觅、去探索。

在中建四局深圳总承包公司，我将踏上一段崭新的职业探索之路，我相信这将是铺满鲜花的坦途。

入职第一个星期，我开启了军训之旅。这意外的经历仿佛是时光流转，让我再度置身那熟悉的学生时代。但这次的军训与大学时的军训又截然不同，它更注重团队的协作，以及军训和企业文化的融合。我所参与的是花样方队。每一块展板的翻转、每一个字符的完美呈现，都凸显了我们团队的默契。就在展演的前夜，为了追求更完美的效果，我们反复修改动作，延长训练。而在汇演当天，那一波波热烈的掌声成为了对我们努力的最大认可。“精诚善建，精彩四海”的口号，宛如晨钟暮鼓，响彻心间。我想我们都成功领悟到了职场生涯中至关重要的一课——团结协作。

从文学殿堂走向人力之域，新旅程的序章正式展开。军训结束后，我参与了四局统一组织的人力线条新生培训。一开始，我的内心充满了担忧，因为作为汉语言文学专业的学生，我担心自己可能无法适应这里全新的氛围。然而，真实的情况远超出了我的预期。在培训过程中，我接触到了多方面的知识，包括公司人才计划、岗位管理、绩效管理等等。这些新领域的知识不仅扩展了我的知识面，也让我逐渐认识到人力资源部门在其中扮演着怎样的角色。我开始逐渐理解，一个公司的顺利运转离不开有效的人力资源管理，





而这正是我所在的领域所专注追求的目标。这个培训不仅仅是知识的充实，更是对我专业定位的重新认识，让我逐渐明确自己在这个领域中的定位和责任。

按照公司“246”培养计划，我到星河学校项目进行历练。一开始，我对工地环境充满了想象。毕竟，之前的学习生涯与这样的环境相去甚远。但真正踏上这个项目现场的那一刻，我的许多预设都被彻底打破。尽管这里的工作环境与公司总部有着明显的差异，但大家的热情、积极与友好的态度却是一致的。这个项目在整体规模上或许并不算大，但每一位团队成员都各司其职，以百分之百的热忱投入其中，构建起了一种难以言表的融洽氛围。我也逐渐认识到，无论身处何种环境，人与人之间的相互扶持始终是最具价值和意义的存在。

在随后的两个星期里，我协助处理新入职员工的相关手续。手中的每一份材料，都寄托着一个充满活力的职场新星的满腔热忱与对未来的期望。每当我完成一个新员工信息的录入，心中都涌现出一种满足和成就，因为我清楚地知道，这意味着又有一位怀揣梦想的新伙伴即将迈入他在中建四局绚烂的事业旅途。我想，成为平台与人才之间的桥梁这便是人力存在的重要意义之一。

当我回忆这个月的经历，时间的足音细细叙说着每个瞬间，点点滴滴都是成长的印记。人生，它不断地为我们上演各种章节，而这刚刚结束的章节是我新的起点。湖大的校训，宛如远方的明灯，为我照亮了前行的道路，引导我从文字的世界跃入了人力资源的舞台，迎接每一个新的日出和挑战。军训中，我仿佛又回到了那青春的校园，重温了青涩的记忆；而新生培训更是为我展示了一个广阔的天地，让我对未来充满期望和热忱。而今，站在这个新的起点，我深感自己所经历的这一段旅程既是挑战也是成长，既有甜美的果实也有途中的荆棘。我相信我们经历的每一时刻，都是“人生”这个雕刻师细心的雕琢，让我们更为坚韧与璀璨。我坚信，在中建四局这广袤的天地里，我将续写自己的华章，为公司的辉煌，为自己美好的未来，绘制更为绚烂的明天。

# 在平凡的工作中寻找不平凡

□ 黄湛湛



入职以来我一直默默地学习和进步，然而，我好像只是机械地完成我的工作，缺乏灵感。在某个晚上加班回家后，我开始思考：难道我的未来一直都会如此平淡吗？我感到一种令人恐惧和乏味的情绪笼罩着我。

直到有一天，我在某个平台上偶然看到了大疆天空之城的壮丽景色，还有人们对它的赞美之词。

在我的脑海里，这座建筑仿佛是一座丰碑，记录着建筑行业的辉煌历程和无尽的创新精神。它让我意识到，我们的行业不仅是一个造物的行业，更是一个传承文化、承载历史和推动社会发展的行业。在这个行业中，我们不仅要关注眼前的建设任务，更要关

注未来的发展方向，为人类创造更加美好的生活。

我终于找到了我们工作的真正意义——将每一件作品完美无瑕地呈现给世人。我们作为质量控制和效率保障的工程师，扮演着至关重要的角色，同时，我们对企业文化“精诚善建，精彩四海”的理解也变得更加深刻。

然而，这并非仅仅是一份工作，更是一种责任，一种使命感。我们要以更加优雅和动人的方式展示责任和工作的魅力，将每一个项目视为一件艺术品，细致入微地雕塑每一处细节。

当我站在施工现场，感受着空气中的微弱震颤和灿烂阳光的照耀，我仿佛置身于一个艺术殿堂。每一根钢筋、每一块砖石都拥有它们的灵魂，等待我们用心去呵护和雕琢想象着它们会成长为另一个花果园、京基金融中心、东江之星和广州东塔，在这个空间里，我们是创造者，是协奏曲的指挥者。



当建筑物逐渐崭露头角，绽放出耀眼的光芒时，我看到了自己挥洒汗水的一份点滴。这里不仅是一座建筑，更是我们心血的结晶，每一根钢筋牵引着我的情感，每一层楼的高度见证着我的成长。

施工现场是我们人生艺术的舞台，每一天都是一场精心编排的表演，我们用工艺的奥妙和技术的精湛，向世人展示着一幅幅壮丽的画卷。每一次进度的迈进，都是一笔属于我们的艺术巨作。

每一天的工作虽然平凡，但背后却蕴含着无尽的艺术与智慧。我相信，在这个舞台上，我们将创造出更多惊艳的作品，让世人为之倾倒。

我在这个施工现场找到了自己的意义和价值，也找到了真正的自己。让我们一起用更加优美、高贵的方式书写这幅属于我们的艺术史诗吧！让世界因我们的工作而变得更加美丽和璀璨。

# 做一颗种子 同四局共成长

□ 葛泓辰



七月，对于创造深圳速度的鹏城来说，是个充满激情的时间节点，对我来说，是人生一个新的起点。转眼间大学四年已逝，学校的日子离我去不复返，步入了社会，走向自己的工作岗位，就再也不是之前那个家里有事找爸妈、学校有事找老师的孩子了。现在的我想起以前十六年学生时代生活的点滴，感慨万千，仿佛一切就发生在昨天我是一个幸运的人，一出学校，就有幸进入到了中建四局深圳总承包这个公司。公司是一个团队，更是一个大家庭。初来乍到，虽然有些陌生，但经过接近一个月的培训，领导们对我们这些新员工关怀备至，

新同事们也非常热情，待人诚恳，瞬间让我感到有家的温暖和安全，也感受到一种自豪感和使命感。

在进工地之前，面对骄阳似火的太阳，心中百感交集，陌生的人，陌生的环境，一切都是陌生的，都得从零开始。但来到工地以后，项目的办公生活环境远超我意料，基础设施齐全，食堂伙食丰富。加上领导们对工作精益求精，同事们友好和谐，让我相信来到这里是一个正确的选择，能成为项目部一员，我感到无比自豪。因为只有和项目我才能更好的学习到关于预算造价方面的知识，接触现场工作人员、接触现场实物，从数据的根源去学习，实践出真知。最近一段时间我的主要工作是学习理解商务工作初步

了解及日常工作：对业主合同、分包合同进行范围及工作内容了解；熟悉图纸，进行FAB3厂房建模，建模过程中，不理解的地方进行现场观看学习；根据合同内容制作合同交底；参与废模板、废钢筋回收过磅，配合物资部工作，了解回收标准；核对主材进场台账；对FAB1和FAB3施工段进行提量等等；在工作中，他们是我的前辈；在生活上，他们更像我的朋友、大哥大姐谈笑风生。短短数日，在这个大集体中让我找到了一种归属感，这里更像是一个大家庭，虽满怀辛勤汗水，却充满欢笑。

“既然选择了四局，便安心在此扎根。”这话形容现在的我再为合适不过了，需要的就是在艰难困苦中茁壮成长。我认为应该商务工作对现场情况也要了解，做好自己的本职工作的同时要对整个项目协调管理，也要学习其他工作的内容了解。我觉得做商务工作一定要注意学习，勤于思考，当有不会的问题出现时应多多请教师傅和各位领导，在学习的过程中，不断提高自己。自己独立去做一些工作的时候，让你对项目整体流程和施工工艺有了进一步的了解，不断摸索、不断进步。

既来之，则安之。作为实习生，当下我要做到的是好好学习，积累经验，不懂多问，而且要把大学中学过的部分知识重新拾起来。我要时刻告诉自己，以前随心所欲的日子要克制，忘掉过去，憧憬未来。要学会认错，学会放下，学会生忍，学会柔软。我相信在不久的时间里，我们每个员工都会在这创造出属于自己的辉煌。所有一切掌控在自己手中，我们未来的样子由我们自己来决定。

# 绘就新蓝图，书写善建新画卷

□ 王大承



7月7日的下午是我人生又一个新起点，我乘着从长沙到深圳的高铁，心中带着许多的忐忑和紧张抵达了我梦想中的城市。

作为一名刚刚加入中建新的新员工，我对于这个新的职业生涯充满了期待和激动。入职的这段时间里，我深切感受到了中建对于新员工的重视和培养，也对公司的发展前景有了更深入的了解。我要感谢公司为我们新员工提供全方位的培训和指导。

起笔，在我们入职之前，全体四局新员工都集合在顺德进行维持一周的军训生活。当3000多来自五湖四海的兄弟们整齐地站在操场之上，各自穿着属于自己公司的文化衫时，中建力量在我心中油然而生，突然就明白了什么是企业文化，企业精神是前辈们辛勤汗水的积累，一代又一代四局人的沉淀；是我们赖以生存的基石，是我们乘风破浪时的灯塔！当流失的时光开始一点点侵蚀我青春的激情，梦想，朝气的时候，敢为天下先，



永远争第一的企业精神就像一颗流星划过暗淡的夜空，我开始警醒！重新收拾好行囊，怀揣着梦想，背负起那份属于自己的责任再次踏上征途！

走笔，结束了短暂的军训生活，告别了刚刚熟悉起来的四局同事们，紧接着我就来到了中建四局深圳总承包公司为我们准备维持2周的商务线条培训，在这里有着专门的老师讲解建模知识，也有老师带着我们分析平法问题，教我们商务岗位的职责和 workflows。最让我印象深刻的就是沈鹏老师给我们讲解的平法，对于在之前只是粗略熟悉的内容又让我们有了一次深刻的认识。尤其是在我们专业工作中对于平法知识的研究深度是拉开我们专业差距的关键之一。

落笔，经过了两周的职业技能培训，让我们从一个刚出校园的小白变成了一名新上任的商务新员工，而我也在公司的安排下加入了东部事业部平湖项目。“对于每个新员工都要进入一线项目进行系统的学习和培养，要切身感受自己所学习的图纸内容，不能只沉浸在以前的书本之中”这是领导们给我们的嘱咐，只有扎根一线工作才能让自己迅速地成长起来。刚刚离开了象牙塔的我对于周围的环境还不太适应，但是在各位领导和同事的关照下，我也逐渐恢复元气努力投身于工作之中。也许在后续的工作中，我可能会有迷惑和压力，但我相信只要能端正心态，充满信心地坚持下去，就会取得成功。

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。我感触最深的是各级领导都在时刻强调学习，灵活学习，终身学习。我们工作的本身就是一个积累的过程，只有一步一个脚印地走下去，成果终究会被我们所拿到！

前方拥堵，但仍是最优路线。

# 青春筑梦正当时，不负青春不负己

□ 陈 涵



未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声。从“学校”到“企业”，从“学生”到“员工”，从“我们班级”到“我们公司”，寥寥月余，我完成了学生时代到善建者身份的华丽转变。

## 文化灌注，思想洗涤

作为一名新入职员工，有幸参加了四局精心举办的文化培训课程，四局以“精诚”为文化理念，在“锻造精锐之师、推进精益管理、铸造精品工程，忠诚奉献事业、至诚服务客户、真诚厚待员工”的道路上一往无前，经过此次文化培训，“三精三诚”的思想更是深入到我的头脑细胞里，这将对我在新入职以后的工作与生活受益匪浅，我将不断以“精诚”文化鞭策自己以后行为与思想，勇于争先，勤奋学习，踏实工作。



## 夯实基础，勤练技能

为了让新员工更好地了解岗位职责，提高新员工技术基础能力，公司举办了技术岗位新员工集中培训。这五天的培训让我了解了很多关于软件应用和使用技巧的知识，学到了许多提高工作效率和管理技巧的方法，也让我更加的熟悉了我所从事的技术岗位的工作内容。通过学习这些软件，我深刻认识到它们将为我以后的工作提供便利，使我能够更加尽职尽责。通过此次培训，让我更加明白：在职业道路上，我们必须时刻保持学习和成长的心态，苦练专业技能，勇于面对各种挑战并迎难而上，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

多学多练，不断成长进入项目后，我从最开始的整理资料、送检材料等基础工作，渐渐到挑战核对图纸、编制施工方案等难度较高的工作。在此过程中，编制施工方案这项工作给我留下了深刻的记忆，施工方案的写作，对于我来说确实是一项巨大的挑战。一遍又一遍的修改和调整，似乎永远无法满足经济性、可行性等要求。看着那计算软件



页面显示“计算未通过”的红色显眼大字，心中总是涌起一股深深的挫败感。然而，正是在这个困难重重的时刻，我得到了总工和同事们的热心指导。他们耐心地与我交流讨论，细致地指出我的不足之处，并给予我宝贵的建议。每一次的指导，都让我受益匪浅，开阔了我的眼界，拓宽了我的思路。渐渐地，经过一番艰辛的努力和反复推敲，终于完成了一份令自己满意的施工方案。施工方案的通过并非终点，而是我未来不断追求进步的起点，我不仅学到了关于施工方案编写的技巧和知识，更加明白到，只有保持虚心学习、不耻下问，才能不断成长和进步。

少年应有鸿鹄志，当骑骏马踏平川，在往后的工作中，我将保持积极的心态、谦卑的姿态、踏实的状态，以青春浇筑梦想，用行动践行初心，以实干诠释使命，赓续精诚精神。

# 奋斗正青春

□ 李碧霞

2023年7月7日的早上阳光明媚，我拖着沉重的行李箱，带着对以后在深圳分公司工作与生活的幻想与期待，和其他小伙伴一起汇合，开启了一段新的征程。

在这个全新的人生篇章中，首先迎来了我们为期一个星期的军训。深圳的夏天可真热呀，太阳刚一出头，地上像已着了火，然而我们都坚持了下来，既锻炼了自己吃苦耐劳、艰苦奋斗的精神，也在军训中收获了志同道合的伙伴。在军训中，公司对我们进行了



了入职培训，在入职培训中，我看到了老一代四局人身上那种让人为之动容的爱国精神，在祖国需要的时候，他们听从党的召唤，毅然决然地挺进贵州，默默地在大山中扎根下来，为祖国的三线建设做贡献。而领导和前辈们的经历分享让我对四局有了更深入的了解，我对四局的“三精”“三诚”有了更深入的了解和领悟。七天的时间虽然短暂与仓促，但对四局有了更深厚的感情。

随着军训的结束，我迎来人力资源线条的培训，在这次人力资源培训中，我看到了四局对人力资源部的重视，感受到了四局对人才的渴望和看重，更看到在当下建筑行业下行的情况中，四局积极应对建筑业的凛冬季节，探索新的发展道路，不断在精细化、节能环保、绿色施工、数字化转型、智能建造与建筑工业化协同发展、体制机制等方面投入心思。面对这个特殊时期，四局主动转型，不断应对时代给出的挑战，迎难而上，奋勇向前，披荆斩棘。

在专业培训结束后，我来到了项目部上，在这里我学到了许多在学校从未涉及到的

知识，拓展了我的知识储备，对我的岗位有了更深的了解，同时，我也认识了许多和蔼可亲的同事，在工作上遇到问题时，也会耐心地指导我，帮助我快速成长；在生活中，他们热情亲切，主动为我们解决生活中遇到的问题，让我感受到家人般的温暖。在这段时间里，我受益匪浅。一是要主动适应新的环境，多了解企业文化，多与同事沟通交流，多参与团队活动，主动做事，不要害怕犯错，犯错并不可怕，可怕的是错过之后没有反思，一错再错；二是转变心态与思维方式，入职后我们就从学生身份变成职场人身份，这也代表着我们做事思考都要换个角度进行，不能再用学生的思维方式来考虑事情，要尽快做到身份的转变，脚踏实地，心无旁骛干工作；三是保持不断学习的态度，在这个行业中，技术的更新换代速度非常快，新的材料、新的技术不断涌现，因此，为了保持自身的竞争力，要持续学习，努力提升自身水平。

入职不仅仅是开始一份工作，更是一个学习和成长的机会。面对各种挑战和困难，我们应该保持积极的态度，不断学习和改进自己。只有在不断的实践中，我们才能成为优秀的建筑人才，为建筑行业的发展贡献自己的力量。



# 期待的夏天

□ 宋 毅



走过收获的秋、寒冷的冬、希望的春，终于迎来期待的夏天，为了这一天不知道等了多少年。

有人说，生命中绝大部分的所遇和所思，不过像蒲公英那样，飘然而来、飘然而去，全然不留一丝痕迹，但生命中也有一些真挚的东西值得收藏。就在今年这个炎热的夏天，我走进了中建四局深圳总承包公司，成为其中的一员。从学生到工人的蜕变总是一个痛苦的过程，对新城市的陌生、对新文化的认同、对企业的归属感，在刚来的那些日子里我每天都在与自己的思想斗争。短暂的军训时光，使我洗涤掉了许多的酸甜苦辣，也让我深入了解到公司“精诚善建，精彩四海”的企业文化，使我作为工程人的职业规划更加清晰。这是一段难忘的记忆，它就像苦咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。

军训结束后，我来到了公司总部创投大厦进行商务培训。此次培训让我对整个商务线条有了更深的理解，从广联达建模、斯维尔建模，到钢筋平法以及清单计价，培训内容相当丰富。能拥有此次学习机会，实在值得珍惜，它让我在建模和钢筋平法的技巧和方法上面都得到了很大的提升，受益匪浅。

随后我们正式开始步入商务岗位。首次任务就是一栋 46 层的摩天大厦建模，刚开始拿到手上还有点慌，怕做的不够好，所以遇到问题就会请教我的前辈们。我的两位导师以及师兄师姐们都会耐心的和我讲解，有时候也会告诉我一些更便捷的技巧来帮助我们提升效率。最后当我看到自己建起来的完整模型，心里真的有一股莫名的骄傲。在这里非常感谢我的前辈们，无论在生活中还是在工作中都事无巨细地帮助我、关心我。

时间稍纵即逝，转眼间来到中建四局深圳总承包公司已经将近两个月了。这个激情的夏天我不仅学到了专业技能知识，还认识到在整个团队协作下各自分工，完成工作的重要性，学到了许多在学校无法学到的东西。在这两个多月中，我曾经想过认输，想过放弃，但是这些磨砺更加促进我的成长，在我的人生中，实现一个新的转折。学习大家庭里的生活，更好地融入到 EPC 事业部商务中心这个集体中来，在不断地学习中，提升自我，为项目发展贡献自己的力量。

# 圳能量 奋青春

□ 钟泽辉



光阴似箭，距离入职已经过去一个月有余。在我进入中建四局深圳总承包公司的这段时间里，我经历了许多令人难忘的新生入职体验，不仅深入了解了施工单位的工作性质，还从中获得了宝贵的收获。

讲奋斗，书写青春。入职后，我被安排到了高水平理工大学国际合作创新区项目部，这个项目不仅是四局的重点项目，同时也是省重点、市重点项目。对于高定位的项目，无论是公司，还是项目班子都十分重视。作为总包的人员，我们不仅代表着现场行为规范的标准，也代表着公司、事业部的形象。在入职期间，我们不仅紧跟生产计划进度，还准备好资料，为创优评审的初步阶段做足准备。在这期间，不仅是项目的规范化被不断完善，同时我对施工单位的行为规范也、创优标准也有了一定程度上的认知，树立了日后对于施工质量的验收标准，做到了与项目、公司共同成长。

教师之为教，不在全盘授予，而在相机诱导。除了日常的工作之外，我的师父还引

导我学习了公司的各项规范和流程，特别是图纸规范，这是建筑设计不可或缺的一部分。通过学习图纸规范，我逐渐了解了建筑图纸的组成结构、标识符号的含义以及图纸上各种细节的表示方式。其次，在实际项目现场的实习中，我感受到了建筑工程的复杂性和挑战性。现场管理需要高度的协调能力和决策能力，而且需要时刻保持对细节的关注。我在现场实习中学会了如何与不同专业的工程师和施工人员进行有效的沟通，解决问题并协调进展。这个过程让我更加珍惜团队合作的重要性，也让我对自己的领导能力有了更深刻的认识。最让我印象深刻的是我的师父在给我们做现场讲解的时候，通过支模架爬上了梁底，将主次龙骨以及梁侧对拉螺杆的位置指出来给我们，这让我们节省了很多时间和精力去对着图想象出来。

最后，我想表达对导师和同事们的感激之情。他们在我入职初期给予了耐心的指导和帮助，无论是解答我对规范的疑问，还是在项目中的实际操作中提供的支持，都让我受益匪浅。他们的经验分享和建议，让我在短时间内就能够适应公司的工作节奏和要求。

总而言之，我在高水平理工科大学国际合作创新区项目的新生入职体验中，不仅学习到了专业知识和技能，更重要的是锻炼了自己的实际操作能力和团队协作意识。这段宝贵的经历将会成为我未来建筑设计职业道路上的坚实基础，我衷心感谢公司和所有给予我帮助的人。



# 砥砺前行 奋楫笃行

□ 罗月月



“道阻且长，行则将至；行而不辍，未来可期。”昨天的我们还是坐在教室里埋头苦学，即将踏入社会的学子；而今天的我们背井离乡，怀揣着理想与壮志，成为了一名“职场萌新”。

也许是命运使然，在19年的那个夏天，我选择了“土木工程”这个专业，在经历了兴奋、迷茫、到坚定的心态转

变过程后，我有幸在23年这个夏天加入了“中建四局深圳总承包公司”这个大家庭。但是如何能快速从学生时代向职场完成角色转化呢？在我感到彷徨的时候，我很幸运地遇到了很好的师父、同事和领导。从第一天初来乍到之时他们热情的问候、亲切的笑容为我驱散了内心的紧张与焦灼，到今天一起拉家常、开玩笑，一起互帮互助，如破云见日般，给我带来了家庭般的温暖。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，作为一个首次接触商务工作的“职场新人”，我深感学校学习的知识是远远不够的，要想深入理解其中的知识，必须在工作中、在项目里汲取经验。我们的师父也为我们制定了详细的计划，为我们搭建起了一个庞大的商务架构。从学习公司模板合同、制作月刊报表到对项目结算变更进行工程量计算、复核，参加成本经济活动分析会等。我也从一开始的一知半解，懵懵懂懂，逐渐了解了商务工作是什么，商务的性质与职能是什么，我也深感这份工作的责任之大，任务之重。





还记得有一次师父为了锻炼我们，让我们自己复核分包报价，与分包进行商谈。以前的我以为商务工作就是算量计价，就是成本分析创效，原来还有一个很重要的沟通能力。在这次会谈中也让我明白了“有底气，抓细节”的重要性，双方都是为了各自的成本和利益，如果没有底气，对自己不够自信就很容易被对方抓住漏洞，也就失了先机。而有底气的来源就是对项目要做到心中有数，努力提高自己的工作能力与技术水平。而抓细节就更重要了，在商谈时说的每一句话，方案明细、报价单的每一个字都有可能成为成败关键。最主要的是，在做商务工作的工程中，会遇到形形色色的人，我们也还需要时间的磨砺和经验的累积，我想这也是师父想要教给我们的重要的一课。

“以精诚筑精彩，以善建赢四海。”这是我们来到中建四局深圳总承包公司的第一堂课。但在明天，在加入这个大家庭之后的明天，我们还有千千万万堂课需要学习，千千万万个难关需要攻破。“志不求易者成，事不避难者进”，作为四局的新员工，我们更要逢山开路，遇水架桥，在荆棘丛生中奋楫笃行，在攻坚克难中创造实绩。

# 仰望星空，脚踏实地

□ 蒋智臣



时光荏苒，岁月如梭，转眼间我就从一个学生转变成了一个职场中人，仿佛昨日还在校园与同学们嬉笑打闹，今日就已然踏入中建四局的大门，成为中国新生代的建筑人中的一名。这对于我的人生来说是一个历史性的转变，同时也是成长道路上的一次蜕变。

来到四局，首先迎来的是为期一周的军训，在军事化的管理和严格的训练中，我体会到了苦尽甘来的不容易。最后一天接受检阅时，我和其他新同事们一同喊着响亮的口号、迈着整齐的步伐从主席台前经过的那一刻，前面几天一切辛苦在我看来都是值得的，从中我感受到了团队协作的力量和四局新员工朝气蓬勃的精神状态，这让我由衷的相信我们这代人一定可以在不久后的未来，在四局高质量发展的征程中留下自己独特的印记！

军训结束的当天，我便来到了项目上。我发现这与我之前实习时候去工地，在心态上是完全不同的，归属感和使命感更加浓烈。因为这从某种意义上来说，才是我真正踏

入的第一个属于我的项目，项目上的一砖一瓦都与我有着不可分割的关系。

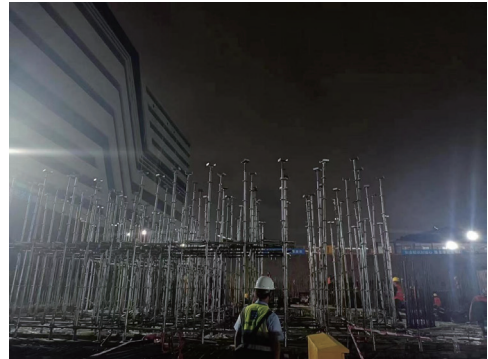
我自己所选择的方向是工程线条，因为我认为工程部相对于其他部门对现场情况的把控是最精准的，每一道工序的完成都需要我们的见证，看着建筑从零到有，从基坑到高楼，心中会充满一种成就感，我会享受这个过程，这个也是我当初选择成为一名土木人的初衷。

我的导师刚开始带我的时候，就告诉我，在现场我们的工作主要是与劳务的沟通，以及对质量的把控和对整体进度的了然。而想做好以上几点，最为重要的就是自身实力必须过硬，不然根本无法去指导他人的工作，而提升自身专业水准主要应从三个方面入手：

**1、对图纸的熟悉。**在每一道工序开始前都应该熟悉与之对应的图纸或方案，这样才能对比发现现场的问题，图纸也是我们做现场施工最为主要的依据。

**2、对规范的了解。**光看图纸还是远远不够的，在你发现问题的时候必须要知道与之相应的解决措施，对规范的了解程度决定了现场管理时的底气。

**3、沟通技巧的锻炼。**这个看上去最为简单，实际上我认为也是最难的一点，不同于图纸和规范，沟通的技巧往往是



靠自己的经验所总结出来的，好的沟通带来的效率提升是显而易见的，这点还需要我个人在实际生活和工作中慢慢去学习和总结。

最后我想告诉我自己：凡事一定要脚踏实地的去做，不要好高骛远。只要心中有信念和目标，并朝着这个方向一直努力，我不敢说一定能达到，但是一定可以让我离自己的目标越来越近。

加油吧，为每一位四局儿女！用我们的青春去书写我们祖国大地的绚烂篇章！

# 展望新未来

□ 倪小龙



我带着自己的梦想与追求，来到了期盼已久的中建四局深圳总承包公司。从公司七天紧锣密鼓的入职培训中，让我更清晰的认识了自己，使我更加坚定了自己的选择，能成为公司的新进职员，深感荣幸！

新员工的培训结束了，留给我的不仅仅是感动，不仅仅是经验，更重要的是一种奋发向上的力量和开拓进取的精神。企业文化的洗礼，自身心灵的洗练，让我没有了离开家乡的孤独与寂寞感，抛弃了迷惘和彷徨，让我更深刻的了解了中建四局。中建四局的企业文化，经营理念与服务理念，一幕幕辉煌，一份份成绩，让我叹服，让我感动，让我找到了一种久违的归属感，内心充满了对这里的无限眷恋和渴望，我清楚的认识到这里就是我新的开始，面对这样一个快乐的，积极的，向上的，勇敢的团队，我希望自己

能尽快地融入它，敢于创新，追求务实，坚持学习，我也坚信，它值得我为之努力奋斗！

在人的一生当中，实现自我价值是非常重要的，能够提升自身的价值，为社会、为国家、为人民、为公司做出贡献，是衡量自我价值的标准，所以我认为越有挑战力的工作，就越有他所具备的特殊价值。我为成为公司一员而倍感自豪，在今后的工作中，我会坚持不懈的努力，为公司的明天而奋斗，相信公司的明天会更强大，更辉煌。

新的舞台，新的机遇，新的挑战，以后是未知的，未来有无限可能性，我希望做一个负责任的人，一个值得信赖的人。面对机遇，面对挑战，我会自信的接受，我相信我们可以一起创造辉煌。

在理论培训中，我了解到了公司的历史，公司的企业文化和公司的完整架构，以及公司每个员工必须具备的条件和责任心，深圳总承包公司是一个区别于以往的新环境，所接触的人和事物一切都是新的。公司会给予每个员工相应的关心，会给每个员工足够的空间展现自己，公司的发展目标是宏伟而长远的，公司的发展就是我们每个人的发展，我相信我有能力把握机遇，与公司一起迎接挑战！从这次的培训中，我学会了一句话，只要有目标，路就不会消失，短暂而紧张的培训过程中，让各位新进职员在快乐中接受了培训，并没有疲惫的感觉。

是的，积极的人像太阳，照到哪里哪里亮，消极的人像月亮，初一十五不一样。所以我的心有多大，舞台就会有多大，心态决定一切。我会用最积极的心态去面对自己和每一位顾客和朋友，我坚信，没有做不成的事，只有不愿做的事。

作为团队中的一名新员工，我会尽快让自己成长起来，在团队中有所担当，承担相应的责任，发挥新员工学习能力强、工作热情高的优势，多向有经验的同事学习，使自己尽快的融入团队，融入公司，独立高效地完成相关工作。

作为一名进入一个全新工作环境的新员工来说，尽管在过去的工作中积累了一定的工作经验，但刚进入公司，难免还是有点压力，为了能让自己尽早进入工作状态和适应工作环境，我会有问题及时请教同事，积极学习工作所需要的各项专业知识，努力提高自己的业务水平，全情投入工作中。同时还要去主动了解，适应环境，将自己优越的方面展现给公司，在充分信任和合作的基础上建立良好的人际关系，时刻保持高昂的学习

激情，不断地补充知识，提高技能，以适应公司发展。

在工作中我可能会有迷惑和压力，但是我相信只要能端正心态，有十足的信心勇敢地走下去，就一定会取得成功。社会在发展，信息在增长，挑战也在加剧。我不仅要发挥自身的优势，更要通过学习他人的经验，来提高自身的素质，我会靠我自己的努力赢得大家的认可，我会加油拼搏，相信我，不求最好，只求更好，我会成功的！

# 初心不泯，人生不息

□ 庞尔康



人生中有许许多多的驿站，每个驿站标志着一个过程的结束，同时也意味着一个新过程的开始。

7月伊始，我怀着对未来美好的期望和一切从零开始努力奋斗的心态，离开了家踏入了我的职业生涯，加入并成为了中建四局深圳总承包公司的一员，开始了我人生的拼搏。从学校到社会，从学生到一名善建者，环境在变化，角色在转变，我已经做好准备迎接未来道路上的挑战。

7月8日—7月14日，公司对新员工进行了一系列培训工作，包括公司见面会、入

职军训、员工工作分配、军训汇演等等，在军训当中我深深认识到了集体的力量是强大的，我们秉着流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队的精神，证明了我们是一支优秀的钢铁团队！

军训过后，我和同期的小伙伴们来到了梅园学校项目，刚到项目的那一刻，周围的一切对我而言都是陌生的，我的内心既有一丝新奇，也有一些忐忑。但不久后内心的忐忑便被项目同事的热情而冲淡。刚到项目，项目上的领导为我们介绍了项目上的情况，让我们更好更快地了解项目，为我们分配了各自的职业导师和安排了我们的住宿。第一天晚上的新员工欢迎活动，更是拉近新员工和项目同事之间的关系，使我们能够更快地融入新的环境。在之后的一个多月的时间里，我也经历了一些工作和生活中的酸甜苦辣。

这一个多月以来，工作有艰辛有快乐，为了能让自己尽早进入工作状态和适应工作环境，有问题及时请教同事，积极学习工作所需要的各项专业知识，努力提高自己的学习能力。这段时间我学到了很多知识，自己的技术水平也得到了很大提高，过得非常充实和快乐，再累也是值得的！同时，作为一个北方人，感受到了多雨的南方和头顶着太阳的日子。工作之余，我在深圳参观了一些景点，感受到了深圳自然与人文交织、美丽而又充满朝气的城市。

作为一名中建四局深圳总承包的新员工，我对于公司给予我的关怀和培养表示衷心的感谢。在接下来的工作中，我将不断学习和提升自己，为公司的发展贡献自己的力量，并与团队一起共同成长。



# 四局初体验：汗水浇铸的成长之旅

□ 王宇琪

到中建四局入职已经有一个月的时光，对我而言仿佛是一个短暂而又丰富的人生历程。刚踏入这个充满活力的世界时，陌生感和紧张情绪交织在一起，但随着时间的推移，我渐渐适应了环境，感受到了其中的挑战与成长。

刚刚入职时，我对工地的印象还停留在课本和电视剧中。然而，在工程部一个月的亲身经历告诉我，工地的真实情况要比想象中更为复杂和精彩。从高楼的钢筋混凝土到地面上的机械设备，每一处都是奋斗和汗水的结晶。起初，我对工地上的各种操作感到一筹莫展，但在老员工们和师傅的耐心指导下，我逐渐熟悉了流程，也从中体会到了团队的力量。



一个月的时间，见证了我在技能上的不断进步。刚开始，拿着工具笨手笨脚，承台和独基都分不清，图纸也看的似懂非懂。然而，随着时间的推移，我逐渐掌握了许多技巧，已经可以独立完成柱、梁、板的钢筋核对。我还记得第一次找到一处较大的钢筋绑扎问

题时那种成就感让我感受到了自身潜力的无限可能。

在工地，每一天都是一个新的挑战。天气的变化、材料的不足、工作的紧急等问题都需要我们迅速应对。我曾经经历过连日的大雨，工地积满了水，但大家并没有因此而消沉，而是携手合作，将工地恢复到正常的状态。这种团结和协作的精神深深地感染了我，让我明白困难并不可怕，只要齐心协力，总能找到解决的办法。

在工地入职的这一个月，是我成长必经的一段历程，也是我生命中的一段宝贵经历。在这个过程中，我不仅提升了技能，还培养了坚韧的意志和乐观的心态。面对各种压力和挑战，我学会如何保持冷静，如何积极应对困难，如何不断调整自己来适应环境的变化。这些宝贵的经验将伴随我在今后的人生道路上继续前行。这段时光充满了汗水和努力，也充满了欢笑和收获。我感激四局给予了我这样一个学习和成长的机会，我会继续保持初心，时刻怀着空杯心态，不断积累经验，为自己的未来奠定坚实的基础。

# 从校园到工地，聆听建筑的声音

□ 朱景恩



七月的凌晨，微风徐徐，我踏着点点星光，离开熟悉的家乡，告别舒适的校园，来到深圳。这是一个全新的篇章，是一个挑战自我的机会，也是我实现梦想的起点。

## 从校园到工地

踏上新的征途，我的心里既激动又有一丝慌张。激动是因为我即将真正加入中建四局深圳总承包这个温暖的大家庭中，慌张是因为我不知道自己怎样才能尽快完成角色的转变，更好的融入

团队并贡献自己的一份力量。随着公司培训的展开，我心中的那一丝慌张也烟消云散。

刚到坪山沙湖项目，项目的领导就举行了新生见面会，为我们介绍项目的基本情况。沙湖项目采用智能建造，施工过程中会应用到18种不同的机器人、无人机、鹰眼、低碳光伏板、云端智能建造工厂，要确保获得“广东省优质工程奖”、“深圳市建设工程安全生产与文明施工优良工地”、“广东省房屋市政工程安全生产文明施工示范工地”、“广东省建筑业新技术示范工程”、“广东省智能建造试点项目”，达到“绿色建筑二星级”标准，这些都是对未来行业发展的一种探索，幸运的是我能够参与到这个项目的管理中获得更多的成长。

公司为我们新员工量身打造了“246”计划：“2”是2个月的跟班组学习，“4”是4个月的轮岗学习，“6”是定岗过后6个月的专业培训。通过“246”计划我们能够更好地了解各个岗位的工作内容和职责，了解自身情况更适合什么岗位，帮助我们更好的学习专业知识并运用到



## 聆听建筑的声音

作为一名新员工，我有幸参与了项目的具体实施和管理。通过亲身参与，我深刻体会到了专业知识在实际工作中的价值。项目现场的每一个环节都需要我们运用所学的知识进行分析和决策。聆听建筑的声音，就是要抓住每一个项目的特点，制定相应对策，以确保工程的质量和安。

实际工作中。沙湖项目的领导根据公司的“246”培养计划，给我们制定了详细的学习计划：每半个月进行一次考试，题目由培训人员和生产经理出，分数排名以考核标准打分，每次综合成绩排名前三名的进行奖励。通过自身的努力，我在第二次、第三次考试中连续获得第一名。

8月31日，我和同行6名新同事需要到广州参加安全C证的考试，受台风影响，我主动担任组长，负责大家的出行安全。

从校园到工地，是一个不断学习和成长的过程。在项目一线，我通过亲身参与项目的各项运作，将书本上的知识应用到实际工作中，真正感受到建筑的魅力和挑战，每个项目都有其独特的挑战和机遇，每一次经历都是一堂宝贵的实践课程。我将保持谦虚的心态，勇于

在工地现场，我才真正领悟到了团队合作的重要性。无论是和同事、上级还是施工人员沟通协调，都需要我们相互支持和配合。工地上的环境和情况常常带来许多意想不到的挑战，例如突发事件、材料供应问题等，面对这些挑战，我学会了保持冷静和灵活应对。聆听建筑的声音，就是要敏锐捕捉问题并迅速采取行动，以保证工程进展顺利。

我将继续努力，不断提升自己的能力和素质，为成为更加优秀的“善建者”。

# 我的“圳兴”初体验

□ 王轩文



在这个炎热的夏天，我怀揣着热情，带着憧憬来到了中建四局深圳总承包公司，在这里，良好的企业文化、经营理念与服务理念让我叹服，一座座奖杯，一幕幕辉煌让我感动，荣誉背后的故事引起我无限遐想，内心更加充满了对总包和总包人的尊敬。就在这个火热的毕业季，我正式加入了中建四局深圳总承包公司，继续着我的青春梦想。

梦想从学习开始，事业靠本领成就。在各级领导和同事的关怀帮助下，我渐渐融入了日常的工作中。踏实工作，拥有专业与奉献精神的他们，都是我学习的榜样。我从开始写材料时的六神无主，到现在的胸有成竹；从刚开始的一知半解，到慢慢懂得工作的

脉络；从对现场的一无所知，到逐渐了解一项工程的始末、感受一线工友的辛勤，一个懵懂青年开始了蜕变与成长。我一直深爱并珍惜着这份工作，是它锻炼了我的意志，拓展了我的才能，培养了我的人格，训练了我的品性，让我的每一天都显得充实饱满。我是一棵青青的小树，中建四局深圳总承包公司则是温馨的家园沃土。

百舸争流，奋楫者先。高质量发展的号角已经吹响，作为一名新人，在“深耕精作，圳兴总包”的四局深圳总包精神熏陶下，在艰苦奋斗、敢打敢拼的总包人鼓舞下，我将不忘初心使命、牢记理想信念，立足本职工作，锐意进取，用自己的双手去描绘明日最美的风景，为高质量发展贡献我的青春力量。

# 睦 恂

□ 孔 孟

目光所致，心之所想。

——题记



作为一名新加入建筑行业的施工员，我想分享一下我入职的体验以及对这个行业的感受。对我来说，这是一次完全陌生的挑战，但我也充满期待地踏上了这段新的职业旅程。

当我第一次踏入工地，看到那片繁忙而充满活力的景象，我感到非常震撼。各种机械设备、建筑材料和工人們的辛勤工作让我兴奋不已，正是在这个巨大的舞台上，我迎接了我的第一次挑战。

刚开始时，由于我对该行业的了解有限，我感到有些迷茫。但是，很庆幸我有一位经验非常丰富的导师，他愿意分享他的知识和经验，并引导我逐渐熟悉各种施工过程和操作技巧。在他的悉心指导下，我逐渐掌握了测量和看图、控制质量、安装设备等方面的基本工作。

施工工地是一个注重团队合作的环境。我深刻地意识到，每个人的工作都密不可分，环环相扣。通过与其他工人的合作，我学会了欣赏和尊重每个人的工作贡献，也体会到了在团队中相互支持和合作的重要性。大家共同努力，不仅可以提高工作效率，还能够预防潜在的问题和错误。

作为一名施工员，我还意识到了工作的细节和讲究。每一个小细节的精益求精都可能对整个工程产生重大影响，因此我要时刻保持专注和细心，确保每一项工作都符合质量标准和要求。这也促使我不断学习和成长，以便提高自己的专业知识和技能。

尽管这个行业存在一些困难和挑战，但我仍然深深地热爱着我的工作。每天面临新的任务和问题，都是对我的能力和创造力的一种考验，我喜欢思考并找到解决问题的最佳方法。我发现，即使是一项看似简单的任务，也需要不断的

探索和创新，以便更好地完成工作。

在这个行业，细节决定一切。我开始意识到每一个小细节的精准和完美都对整个工程的成功产生重大影响。因此，我努力保持专注和细心，确保每一项工作都达到高质量的标准。我学会了细致入微地检查和纠正工作中的细节问题，以确保项目的成功交付。总的来说，我深知这个职位的重要性和责任，我将继续学习和成长，为每个项目做出最好的贡献。相信通过不断提高自己的专业素养和实践经验，我能够在这个行业中获得更多的成就和认可。

愿今后的工作也如昼晌，心随眼动去完成好自己的本职工作。



# 新生活

□ 张浩伟



青春懵懂的我们遇上了骄阳似火的世界，生活的航向由校园转换到社会。究竟会碰撞出何种火花？

我们聚是一团火。2023年夏，我们这一届善建者们各自怀揣着期待与忐忑，由五湖四海纷至沓来，组成善建班，经历了为期一周的军训，炎炎烈日没有融化我们的信念，艰苦训练未能击溃我们的内心，大家砥砺前行，圆满完成结业仪式。这一周里，有汗水，

有泪水、更有欢笑，坚持不懈的我们将精诚、善建映满了整片蓝天。

我们散是满天星。结束了为期一周的军训，我们各自奔赴不同的项目，结实新的同事，与各自的师父师兄相识。在项目的日子里，遇到问题师父师兄会耐心讲解，会鼓励我大胆去做，不要害怕犯错，近两个月的生活中，在工地上“摸爬滚打”，学习各项施工标准，学习如何对接劳务，如何对接业主，学习了解施工进度及施工安排，由开始的一窍不通，慢慢的了解了许多工程上的知识，学会了如何去处理工程作业中存在的一些问题，虽然处理的还未像各位前辈那样驾轻就熟，还有着相当大的学习空间，但我相信历尽千帆，总会散出自己的芬芳。

这两个月的生活中，初来乍到时，先学习图集，做法，而后去做一些简单的工作，点人数，对钢筋，再到后来的参与验收、自己验收等工作，循序渐进，就这样一点一点的融入到项目的大环境中来。在这期间，有幸参加了自己所协助工作的厂房的楼层封顶仪式，多多少少有些小自豪在其中，毕竟自己也是为这份成就添砖加瓦的一员，贡献微不足道，收获却道之不尽。

工程无小事，我明白自己身上的担子并不轻松，工作要胆大而心细，既不能畏首畏尾，也绝不能放纵而为。工程作业，差之毫厘而谬之千里，容不得一丝马虎，认真负责，既是为项目负责，也是为自己负责。

生活中有那么多阳光，那么多美好，苦涩只是调味剂中的一剂而已。心存阳光和美好才不会那么苦涩，长路漫漫，诸君共勉。

# 且听风吟，静待花开

□ 徐 超

2023年6月28日，我拿着行李开始踏上返家的路程，心里充满了惆怅，并非未曾经历过，只是以往暂时的离去，这一次却似是没有归期。走出校门的一刹那，我正式告别了我的学生时代。

回到家中，整理材料，收拾行装，与归来的朋友再见一面，同熟悉的地方说声再见。7月5日，我坐上了开往未来的列车。

现在，离开家来到公司快两个月了，在项目上也有月余，前期公司组织的见面会、培训会 and 入职军训，冲散了我远离家乡的忧伤和对未来的茫然。见面会上，我学习到了公司发展现状、企业文化、发展战略、组织架构、部门职责等很多方面；培训课上，各位领导前辈们为初来乍到的我们慷慨解惑，帮助我们完成从学校到职场角色的转变，整个培训期间充满着温暖与包容；军训期间，我认识到了很多新的朋友，大家相处非常和谐，军训整个过程伴随着汗水与欢笑。

7月15日，我来到了五联上艺小学



工程，成为了一名见习责任工程师。项目上的各位前辈非常友好，他们在介绍完自己后，也给我们讲述了一些项目建设过程中的趣事。

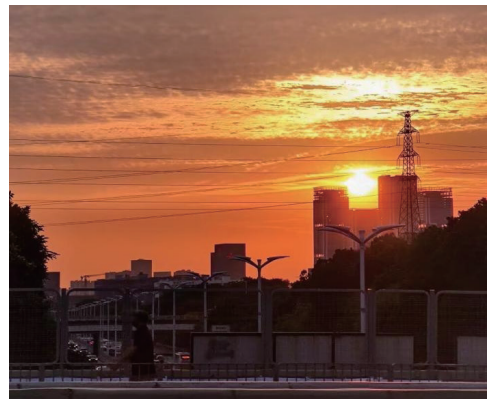
一个人的知识和能力，只有在实践中才能发挥作用，才能查漏补缺、完善发展。这句话在刚开始来到工地的我的身上，得到了充分体现。由于我在学校



的专业是工程造价，走上施工岗位后，很多都不懂，许多东西也与书本上的知识也不完全相同，我的求知欲促使着我不懂即问，每次都得到的答案牢记于心。我会尽快的从学校里的理论学习转变为现场的实践学习，早日使整个工作更具体化、系统化。

随着时间推移，我在观摩导师对钢结构、加气砖、钢筋等材料的进场验收过程和导师的指导下，完成了第一次混凝土算量、报单、叫方等整个混凝土浇筑流程，以及对各分包单位下发整改单、罚款单、指令单与联系函等，如今的我已经能独立地完成验收、浇筑工作和下发各单据任务。

梦想熠熠，使命灼灼，士不可以不弘毅，任重而道远。未来路上我会脚踏实地，生根发芽，不断提升专业素养和自身能力，积极主动向前辈学习业务技能和实践经验，用心观察思考、领悟总结，不负公司厚望，树立大局意识，从公司的发展目标出发，以“逢山开路，遇水架桥”的精神，以“绳锯木断，水滴石穿”的毅力，为公司的高质量发展做出应有的贡献。



最后，很荣幸能够加入四局，加入深圳总承包，感恩成长道路上提携我的导师前辈们，感谢来到公司后遇到的每一个小伙伴。



## 善建有为新青年

□ 杜贤沛

刚来到高水平理工大学项目部时，虽然一切都还不太熟悉，但在项目领导的耐心指导和部门同事的帮助下，我更深刻地理解了施工现场安全工作的重要性，并学到了许多实际操作方法。这些对我接下来的工作及学习有了很大的帮助。首先，我想谈谈对安全工作的认识：

作为一名安全员，我深知现场安全管理是实现安全生产的基础。施工班组，作为企业的基层单位，直接承担着生产经营任务。因此，将安全管理真正落实到施工班组，是大幅降低伤亡事故、确保安全生产的关键。班组的安全表现直接关系到企业的安全生产

和经济效益。而班组安全工作的效果，很大程度上取决于班组长对安全生产的理解，他的安全技术知识和实际的组织协调能力。因此，对施工班组的安全教育工作至关重要。在加强施工班组的安全管理时，除了提高作业人员的安全意识外，还需培养他们的其他关键意识：



一、要有前瞻意识。所谓前瞻意识是要求安全员对施工班组安全工作要有预见性、敏感性、超前性。如果现场安全员缺乏这种前瞻意识，就无法把握安全工作的核心。至于如何培养前瞻意识，我认为有两点：首先，需要深入理解上级对安全工作的要求，确保安全工作的方向正确；其次，要全面了解施工班组的安全状况，分析班组成员的思想和情绪变化，并对可能的危险源和特殊工种有清晰的认识和掌握。

二、要加强监督意识。首先，应密切关注周围环境和设备状况，一旦发现隐患应及时处理，确保隐患在萌芽状态得到消除。其次，要严格监督特种作业人员上岗前的安全防护准备，对忽视安全的行为要及时制止。再次，确保各施工

班组成员在生产过程中严格遵守安全规章制度，并确保每位施工人员都按照安全规程操作。最后，对重点人员和关键岗位的监督应加倍关注。

三、要有事后总结意识。为了更好地管理安全工作，安全员首先应总结成功的经验，理解其背后的关键因素；其次，应从失败中汲取教训，明确失败的原因，并将这些经验和教训转化为指导原则，为今后的安全工作提供参考。

将岗位安全操作作为安全教育的重点，其原因在于岗位安全操作规程是具体而明确的，它规定了施工作业人员的安全操作标准。每一位职工不仅要牢记，更应将其实际应

用于工作中、作为工作的指导。安全教育应持续进行，特别是对于返岗或换岗的施工作业人员，其安全教育更应被强调。班前应对工作内容进行明确的准备与确认。确保全面了解，包括上岗人员的体力、精神状态、作业环境以及事故隐患的整改情况，这是确保安全生产的基本要求。

对可能的危险因素进行预知和预防是至关重要的。针对施工班组中可能产生或引发安全危害的因素，我们需要具备前瞻性和预见性。例如，在进入作业环境复杂的现场时，应对施工作业人员提供明确的提醒并部署防范措施。可以在安全活动时或工作前的短暂时间里，组织危险预测和预防活动。这类活动旨在控制人为失误，增强作业人员的安全意识和技术水平，确保安全操作规程和岗位职责得到执行，并进行岗位安全教育。只要确保以上措施得以落实，安全管理工作的水平将会进一步提升，有效地减少事故发生的可能性。

安全意味着在生活和生产中，人们的生命得到保障，身体免受伤害，财产不受损失。安全管理是我们施工企业的重点管理内容，也是我们发展的基石，因为安全本身就关系到效益。作为安全员，我会将这种观点深植于每个人的心中。首先，要武装自己，熟练掌握各项操作规程和安全制度，认真学习与安全相关的法律法规。其次，要养成良好的安全操作习惯，避免习惯性的违规行为，同时，勇于指出身边甚至上级的不安全行为；第三，勤于检查，及时发现并整改隐患。履行安全员的职责，做好工作总结，并积极向上级提供合理化建议。最后，从戴好安全帽、扎紧安全带、穿着工作服等细节着手，持之以恒地推进安全工作。

一线工人是安全生产的关键。若没有他们的参与、监督和管理，安全生产难以有效进行。不仅在担任安全监督员的时候，每个人都应始终记住安全生产的重要性，并按照规章制度办事；更进一步，即使身份并非安全监督员，也要始终铭记“安全生产”的理念。如果我们每个人都能真正做到这一点，那么我们的安全生产工作肯定能够得到提升。作为安全员，更应该全心全意地维护每位劳动者的安全和健康，并用规章制度和细致的服务为所有人创造一个安全的生产环境。这样，我们的企业将持续繁荣，每个员工都可以在一个安全和谐的环境中工作和生活。安全工作，应从身边的小事做起。

# “载着梦想出发”

□ 卢 佳



首先，我很荣幸能够加入中建四局深圳总承包公司这个大家庭。踏入四局的那一刻便是我人生的一大转折点，在这里我开启了那至关重要的职业之旅，站在了事业的起跑线上。我知道这是一个绚丽的大舞台，要想博得掌声和喝彩，我必须付出巨大的努力。我告诫自己“我已不再是懵懂的在校学生，我现在是负有责任和使命一名四局职员，我必须静下心来努力奋斗，认认真真学习，踏踏实实做事。”

2023年7月14日我第一次来到我们事业部的会议室，领导都很亲切，让我们不要拘束，在与领导们交谈的过程中我能感受到领导们的亲切随和，我也欣喜的发现这是一个和谐且富有活力的团队，每个成员都充满了朝气和干劲。经过事业部安全教育学习后，



我们就去往各自的项目部，我被分到了九龙山工业园项目部，这是一个很重要的项目，不仅业主要求很严格，而且兄弟单位们都聚集在这。当天晚上领导给我们分配了宿舍，还分配了各自的导师。

我的导师隶属工程部，只比我大三、四岁，工作第一天他就给我介绍我们的日常工作，介绍我们项目现在的工程概况，说明了我们现在需要做的事。我一边跟在他身后，一边用手机记录笔记，面对问题也会直接询问他，他也会耐心的给我讲解这些建筑知识，无论是图纸上一个符号的含义还是施工机械的工作原理都会讲的十分细致。我深知这些都是施工现场必须掌握的知识，所以也常常观察工友的操作流程和同事们的管理方法，并加以学习，这让我在这段时间里收获许多。

我们项目上也不仅仅只有工作，生活放松和娱乐活动也会经常举行。每周都会组织我们打篮球，不仅仅是我们项目上的人，还有业主的、分包的、兄弟局的，大家都能够一起愉快的玩耍，也让我体会到了土木的“兄弟情”。项目旁边有个小公园，晚上吃完饭后我有时 would 去散步，也经常可以碰见我们的同事，我们一起聊天，一起观赏深圳美丽的夜色。

在这一个多月的工作中，我学习到了许多知识，认识了许多新朋友，也让我认识到了一个建筑企业的艰辛与责任感。在未来，我可能会有迷惑与压力，可能会遭受失败，但我相信只要端正心态，勇敢的走下去就能获得成功。我也有信心和公司同成长、共进步、齐发展，一起走向更好的未来。



# 最棒的四局，最好的我们

□ 杜玉洁



有人告诉我，女生不适合建筑行业，我不信。家人不支持，朋友不理解，在这样的情况下，带着行李，从甘肃走到了深圳，从学校步入了职场，满眼期待，却又满身迷茫……

人的一生，总有很多抉择，鱼和熊掌哪能兼得。那个时候，我只想出去看看，这个世界，那么大，那么繁华，但我却只窥得冰山一角，我不知道，离开父母，离开那个舒适的生活圈，是不是一个正确的选择，但我知道，选择留下，我的人生一定抱憾。反正，我还年轻；反正，以后的日子还长。

当我忐忑地走出机场，看到机场外迎接我们的笑脸时，那一瞬间又突觉安心，好像一切都还不错。我的害羞和青涩，你的坦率和真诚，他的肆意与张扬，谁说只有大学才美好，我们的职场初见也让人觉得岁月静好。

步入四局，开始军训。炎热的天气，环境的转变，吃饭口味的不同，一切的一切，像在意料之中，又好像在意料之外。吃不下东西，又水土不服，每天还要在太阳下军训，

那段时间，有无数个瞬间，我都好想退缩，但是，转眼看看一起军训的人，谁又不是这样，大家都可以坚持，为什么我不可以，所以我坚持了下来。军训结束的最后一天，我真的好开心，这条路，是自己选的，还好，第一步我踏出去了。

我们，开始培训。我的第二个难题又来了——专业不对口。老师培训时讲的东西，我都听不懂，那个时候我又开始焦虑，开始着急，心里又萌生出无数的退意：要不，还是算了吧，人家好像什么都会，但我好像什么都不会，即使我很认真的在学，但还是什么也不会。但另一方面，心里又有个声音告诉我：再坚持一下，说不定，会成功的，也有其他和我一样专业不对口的人，他们也在努力，再坚持坚持，说不定会有一个不一样的结果。就在这样的“天人交战”之中，我一天又一天地坚持了下来，虽然每一天都觉得压力好大，每一天都在差一点就要哭的路上了，但还是咬咬牙，想再坚持一下。

我真的很感谢沈鹏经理和黄建经理，也真的很感谢陪伴在我周围的同事们，在这条犹豫不决的路上，是他们一次又一次的把我从放弃的边缘拉了回来，他们一遍又一遍的对我说：没关系，慢慢学，总能学的会，不要着急。这样的话，即使我已经听了无数遍，却依然觉得很温暖，我想，这种温暖的传递，并不是一蹴而就的，而是四局文化底蕴的多年累积所得，我身在其中，所以更能感同身受。



# 回忆往昔，展望未来

□ 韩少帅



七月是梦想启航的季节，这次无关凤凰涅槃般高考，没有风轻云淡的大学校园，更没有暑假的轻松惬意，这个七月是属于中建四局的，也是属于正式步入社会的我。

记得报到的日子是七月七日，如同北方夏天的每一个早晨，那天晴空万里，我和同事们在清晨的第一缕阳光中走进

了中建四局深圳总承包的大门。迎接我们的第一个考验就是军训，所以入职的第一周是在汗水与欢乐中度过的，我们像一群大孩子似的开始用脚丈量这片新的土地，然而穿上军装的那一刻就已经注定我们要像个战士一样开始新的征程。此刻的我们再也不是以一个学生的身份来面对这个社会，我对未来的日子产生无限遐想与憧憬，也想见一见老人口中学校和社会之间的区别。

这是来到润世华大厦项目的第二个月，作为工程部一员的我从刚开始分不清楚各种工种到现在能够初步接手一些工地的事宜，从不会看图纸到现在的能够分得清各个桩的位置，从开始的工地小白逐渐融入工作氛围。在这两个月我体验到了从一个大基坑到现在盘扣架的安装，体验到了核心筒打混凝土的值班以及值班的氛围，学会了如何计算混凝土方量，如何进行车辆的协调才能更加地有效率，这些都让我对于未来的工作更加的好奇。当然在项目上感受最深的还是大家对于我们这些新入职员工的殷切关怀，也为了让我们能在项目上习

惯饮食让我们提供想吃的菜系，作为东北的我吃到锅包肉和地三鲜还是感觉很幸福的，这让我对于生活和工作都充满了前进的动力。

作为一名刚入职的新员工，我不仅感受到了我与各位前辈的差距，也感受到了项目上每一位哥哥姐姐对我们新员工的照顾和关怀，在之后的日子里我会向各位前辈学习努力拉近差距，在生活中也会和各位哥哥姐姐互帮互助，为建设更美好的明天奋斗。



# 虚心学习，努力进步，争做中建优秀员工

□ 马万峰



在加入公司的两个月里，我经历了一段充满青春记忆和成长故事的见习期。这段时间不仅让我品味了工地生活的甜酸苦辣，还让我与同事们建立了深厚的友谊。现在回想起那些缤纷真挚的日子，我深深感受到我的职业生涯正在如火如荼地起航。

踏入公司的第一天，我满怀期待和激动。在集体军训中，我结识了来自全国各个省份的同事们，我们共同学习、交流，分享着彼此的经验和知识。这段时间里，我通过与他们的互动，不仅提升了自己的专业能力，还培养了良好的人际关系。

见习期间，我有幸分配到了公司的重点项目。虽然作为实习生，我知道自己还有很多不足之处，但是我的前辈和同事们都给予了我极大的支持和指导，他们耐心地解答我的问题，分享他们的经验，帮助我迅速适应工作环境。通过他们的帮助，我不断成长，逐渐成为了一个更加自信和能干的员工。

除了工作之外，公司还举办了许多活动来增进同事们之间的交流和情谊。我们一起

参加团建活动、聚餐、运动比赛等等，每一次活动都充满了欢声笑语和友好竞争，这些活动不仅让我更好地了解了同事们的个性和才华，也增强了我们之间的默契和团队合作精神，让我感受到了公司大家庭的温暖和凝聚力。

在实习期间，我还有幸结识了一位特别好的导师，他给予了我无私的指导和关怀，让我在工作中不断突破自己的局限。他不仅教会了我专业知识，还传授了许多实用的工作技巧和处事智慧，有他的陪伴和引领，我能够更加从容地应对工作中的挑战，并不断提高自己的能力。

回望这段缤纷真挚的日子，我深感时间的飞逝，但也真切体会到了自己的成长和进步。这段实习经历不仅让我获得了宝贵的专业知识和技能，更重要的是塑造了我积极向上、团队意识强的工作态度，这些宝贵的经历和友谊将伴随我一生。

我坚信，这段缤纷真挚的日子只是事业起航的开始。在未来的工作中，我将坚持不懈地追求卓越，用心投入每一项任务，为公司的发展贡献自己的力量。我衷心感谢公司给予我的机会和支持，相信自己的事业将会越来越顺利，更加辉煌！

# 一名土木人的开始

□ 黄梓轩



作为一名土木工程的大学毕业生，在这个充满阳光的七月，由北到南，从西安到深圳、由学生到员工，从校园到项目。短短的一个多月，诠释了我人生中的重要阶段转变，从学生真正成为一名参与社会运作的“大人”。





炎炎夏日，艳阳高照，伴随着为期5天的军训生活的结束，我被分到了华九华山工业园（四期）项目。初到项目部，面对忙碌的施工现场，我既熟悉又陌生。熟悉是因为在读书的时候，已经多次来到施工现场参观学习了，陌生是因为对于我在这个组织里，这个项目里，究竟是什么样的角色与作用还不明晰。仅仅知道我是技术部的一名新员工。

第一次跟着师哥去往现场，让我初次认识了作为技术部需要肩负的职责，那就是一切以图纸为准。尽管现场的劳务工人，用各种说辞企图说服师哥允许他们采用一种方便自己却违反图纸规定的做法。但师哥稍加思索后，果断地说出那句“按照图纸上来”。这一幕，让我内心的问题有了些许答案。

日子一天天过去，我很快地适应了这里的生活节奏。也逐渐开始为项目的运转、为部门贡献自己的微薄之力。渐渐地，师哥也开始放心交给我一些工作，比如验收爬架、每日航拍、技术复核、编制些简单的施工方案等。

刚来之时的我，懵懂无知，自觉格格不入；到现在，已经渐渐融入部门，开始为部门分担工作，与同事、师哥、总工们相处，也不像一开始的局促了。我感觉到我已找到明确的奋斗方向，尽管我仍不知这方向的前方是怎样的风景。但我已经看见沿途渐渐亮起的色彩。

# “善建者”初长成

□ 钟 宇



2023年七月份，是毕业季也是就业季，是离别也是新的相会，经过中建四局入职军训以及公司及惠莞的迎新培训，我来到了我第一个工作地点，也是我建设工程行业工作的起点——广州新华学院图书馆项目部。初到项目部，一切对我来说都是那么的新奇，作为一名“非常纯正”的文科生，建工领域对我来说都是一个十分陌生的领域，初到项目的心情也是迷茫与兴奋交加。

八月份中旬，随着第一个月工资的发放，我也意识到我也来到项目一个月时间了，这一个月时间我有了自己的导师，成为“246”培养模式的一员，难忘的军训和项目生活，收获良多。此处要十分感谢部门同事以及师傅的帮助，是她们让我在这一个月时间尽快适应项目环境，最快速度进入工作学习状态。在这一个月时间中，我也深刻意识到自身建工专业知识的不足，跟随师傅及部门同事学习认真学习项目各方面相关知识，例如如

何看懂工程图并且将工程图与现场施工对上号，如何审查分包单位进度款，流程如何等等，并且也认真学习安全生产相关知识，深刻认识到施工安全是项目顺利生产履约的第一要素。项目生活上，也感谢同事们的帮助和友好相处，来到项目后，下班有空闲时一起打球，一起聊天，一起出去聚餐，晚上也会抽时间学习下建工及劳动纠纷相关法律实务知识，保持状态，项目生活十分充实饱满。



而后时间来到八月下旬，我也第一次接受我专业相关的培训，来到中建四局总部进行法务专业内容培训，培训内容十分充实，从法律意见书的撰写到案件策划书的策划，从公司制度宣贯以及招采等各部门的通识培训，都让我受益匪浅，也让我认识到了我自身专业性还存在着较大不足，感谢培训教导我们的公司领导以及特邀律师，为我踏入建工法务领域打好了坚实的基础。在培训中也十分感谢一起培训的法务线条同事，大家都是从中建四局各个分公司远道而来，大家互相帮助完成小组任务，学习消化培训中的专业知识，共同进步共同提高。

最后，经过一个多月的学习生活，我十分庆幸加入中建四局深圳总承

包公司，我相信在公司“246”培养计划以及同事、师傅、领导们的帮助下，我能尽快成长成为一名合格的建工法律人。

# 奋斗的足迹，青春的岁月

□ 杨桐兵

自从我入职以来，与企业同成长、共进步、齐发展已成为我工作的常态。在企业的大家庭中，我深刻地感受到了奋斗的印记。入职后，我深知自己需要不断努力，才能与公司一起进步。在企业的角度看待问题，我更加深入地了解企业的文化、价值观和战略，也更加明确了自己的职业规划和发展方向。

与企业共同成长的过程中，让我深刻感受到了奋斗的力量。在企业的发展中，我看到了同事们的努力和付出，他们用自己的实际行动，书写着企业的传奇。我也意识到，只有不断努力，才能在竞争激烈的市场中保持优势，不断提升企业的品牌形象和市场地位。共进步的过程中，我更加深刻地理解了协作的重要性。在企业的团队中，每个人都扮演着不同的角色，需要相互配合、协作才能完成工作。只有我们齐心协力，才能让企业更加高效地运转，取得更好的业绩。与企业齐发展，让我更加深刻地认识到自己的使命和责任。在企业的长远发展过程中，我们需要共同努力，才



能让企业更加繁荣昌盛。

在我的实习生活中，有很多时刻都让我感受到导师的诲人不倦的精神，他总是不厌其烦地为我讲解，并指引着我前进的方向。每当我遇到困难时，他都会耐心地指导我，帮我找到问题的根源，然后用他丰富的经验帮助我解决问题。这些点点滴滴都汇聚成了一段难以忘怀

的记忆，成为我职业生涯中最宝贵的财富。

青春岁月，激情飞扬，青春梦想，放飞希望。在实习期间，我与公司的同事们一同度过了无数美好的时光。我们一起为公司的发展而努力，为事业的腾飞而奋斗。我们分享着成功的喜悦，分担着失败的沮丧；在公司成长的过程中，我们品味着真诚与友爱，体验着工作与生活的艰辛；在与公司领导和同事们共同走过的日子里，我明白了什么是同事之间的友谊，明白了什么是工作中的职责；在此过程中，我也成熟了许多。

此刻，站在人生的十字路口，回望那些与企业共同成长的日子，我深知自己已经踏上了新的征程。未来充满挑战与机遇，我将带着奋斗的热情，勇敢地向前迈进。感谢一路走来陪伴着我的人，感恩那些让我变得更强大的经历。我相信，在未来的日子里，我将继续与企业同成长、共进步、齐发展，为共同的事业和目标不懈努力。

# 相信付出是值得的

□ 李继鹏

二零二三年的七月，对我来说是一个不平凡的时节，在这个七月里，我离开了以前生活了十几年的学校，走上了社会；也离开了我生活了二十多年的家乡，来到了陌生的深圳，开始了我的寻梦之旅。

也许每个人的梦想是各不相同的，实现梦想的途径也是千差万别的，但追求梦想的过程，却都是一样的艰辛和漫长，都需要付出无尽的努力。正是怀着对未来的无限憧憬和幻想，我来到了这个成就无数人梦想的城市——深圳。



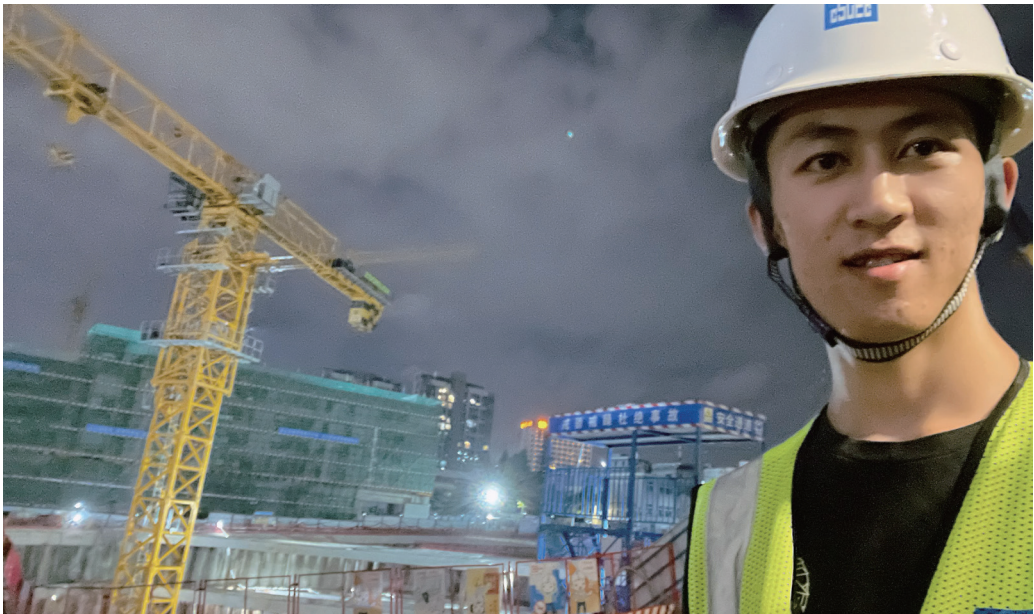
我是通过校园招聘来到这里的，所以我没有像很多初来深圳的外地人那样，拼命的在各个招聘会之间穿梭，也不必为自己的住宿发愁，这些事情都是公司安排好的。所以，我很感谢深圳总包，让我在初来乍到的时候，感受到温暖和关怀，而不是冷漠和无奈。

刚来到项目，便给我们安排了师父，开始的日常工作都是熟悉工作环境，熟悉龙华第五园区项目。后面在师父的带领下，学习图纸，学习现场施工管理，慢慢的让自己转变为一个工程人。深圳很热，记得有一天，师父让我带着图纸去现场对柱子，数钢筋，出现任何问题及时与他沟通，我数了一天，衣服湿了，像水浸泡了一样，但是累并快乐着，

验收的时候师父告诉我这一层钢筋做得不错，我挺开心的这一天，我真的学到了很多，汗水的付出是值得的。

来到这里的一个多月，我也记不清楚有多少个夜晚是陪着工人一起度过的，师父告诉我，不懂的可以问他，也可以问现场的工人老师傅们，因为他们对于自己的工作是一直循环往复的，有很丰富的经验，确实与工人老师傅的相处中学到好多。

古代有句老话叫“时代造就英雄”，想一想，归根究底是时代需要人才，人才才能成为英雄。我们身处远方他乡，虽没有古诗中戎马的一生，但更觉时代使命的相似，是为了国家和家庭奋战在塞外广袤的土地上。不敢忘记初衷，几十年前奋战的四局老员工，面对着更加恶劣的生活条件建立了如此举目的成绩，如今这份传到手中的接力棒有着异常沉重的分量；也不敢忘记肩负的责任，脚踏实地地对待工作才更加有力量。不需要抛洒热血，依然要灌注心血和汗水，这是不同时代的另一种铁骨豪情。如此优秀的平台提供了这么好的机会去磨练和挑战自己，人生之幸。应当兼程继进，马不歇鞍，方能不负初心得始终。



# 《宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来》

□ 张 东



今年7月，我怀着激动的心情开启了人生的新篇章，从东北来到南方的深圳，加入了我梦寐以求的中建四局深圳总承包公司，成为了公司的一员。初到公司，看到了许多跟我一样满怀期待的新同事们，大家为了实现各自的远大抱负与梦想，从五湖四海汇聚到四局这个大家庭里。

入职后为期一周的军训，让我明白了未来的道路不易，在未来学习、工作中，我将继续发扬军训期间那种吃苦耐劳的精神，坚持不懈，秉承“精诚善建，精彩四海”、“深耕精作，圳兴总包”的文化精神勇毅前行。

回顾在项目部的工作生活的这段时间，有迷茫，有焦虑，也有开心和渴望。我所在的项目是鸿荣源观城项目部，初到项目部就感受到了这个大家庭的温暖，前辈们都无比热情，在生活上给予了我很多帮助。在工作期间，领导的雷厉风行、博学多才，同事们勤勤恳恳、认真负责的工作，都深深地感染着我。

我非常感谢我的导师以及部门的同事，每天带我去现场结合图纸来学习，教我知识，教我编制方案等。我的性格比较内向，初到项目时，我的导师跟我说过一句话：“事情能搞定要给出成果，搞不定要马上反馈”，这句话对我来说有莫大的帮助，教会我不懂的地方一定要问，不要自己在那里毫无方向地埋头苦干。部门同事们也非常热心地为我授业解惑、热心地帮助我。在公司总部期间，前辈们也给了我许多的帮助，让我感受到家庭的温暖，经过这段时间我有以下感触：

一、端正态度，不能再以一个学生的心态来工作，要迅速完成角色的转变。





二、注重学习，提高自己的专业技能以及职业素养，不要不懂装懂，或者自己一点点的琢磨，不懂的一定要问自己的导师或者同事，也要提升沟通能力，好的沟通往往能事半功倍。

三、忠实履责，认真做好本职工作，认真细心地对待每一个工作，牢记公司“阳光筑行”廉洁文化的内涵，“踏踏实实做人，认认真真做事”。

进入公司以来，我成长了许多，超越了以前那个不知所措、遇难则退的自己。俗话说“师傅领进门，修行靠个人”今后的我会更加努力，谨遵师傅的教诲，同事的帮助，在工作中取长补短，不断进步，为公司为项目贡献自己微薄的力量。

“光阴似箭，一去无返”，愿我能一直保持青年人的冲劲，一直奋斗拼搏下去。

# 深圳生活初体验

□ 房 玮



作为 2023 届的一名本科毕业生，我来到深圳工作已经一个月。在中建四局深圳总承包公司这个大集体也度过了一个月，在这段时间内，我们这一届新员工和前辈们一起工作，向前辈们学习新知识、新技能，一起钻研图纸，一起去现场学习现场施工的相关措施。这个月，我受益匪浅。

## 一、年少不负骄阳

来到深圳后的第一站，我们转战广东。在顺德职业技术学院，在骄阳的洗礼下，我们接受了四局人必经的一关——军训。为时六天的军训，虽然短暂，但却带给我难以忘却的一段记忆。在这六天里，我们不仅锻炼了体魄，也磨练了意志。同时在每天下午公司组织的培训中，我们学习着四局人代代相传的精诚文化，从刚刚离开大学的毕业生逐渐蜕变成“善建者”。

## 二、培训中的成长

刚刚到项目上时，我确实确实的感到了一丝迷茫。来到一个陌生的城市，面对一个陌生的环境，拥有了一个未曾有过的身份，我对接下来的一切都感到迷茫，对自己现在的工作，对自己未来的发展感到迷茫。但是很幸运，中建四局深圳总承包公司为我们这些新员工组织了一次专业培训。在培训中，我不仅初步掌握了工作中所需用到的专业技能，

更是理清了未来的发展方向。至少经过培训后的我不再迷茫，知道自己接下来应该学些什么，做些什么。自己的目标也再一次变得清晰明了。

### **三、工作与学习齐头并进**

润世华大厦项目，这是我来到深圳工作的第一站。不幸的是，这是一个刚刚开始的项目，生活和工作的环境并不如意。幸运的是，这是一个刚刚开始的项目，我能够在这个项目上完整的学习一栋大厦如何平地而起，积攒经验，增长见识。更幸运的是，我遇到了这些

前辈们，他们见多识广、学识渊博，在前辈们的指导下，我的专业知识飞速增长，快速掌握专业技能。

最后对自己这一个月的入职生活做个总结。作为一名新员工，我为有幸加入中建四局深圳总承包公司并参与到深圳这个改革开放前沿阵地的建设中而倍感自豪。在项目上的日子里，各位领导、前辈对我们这些新员工的工作和生活都十分关心，给予了我们最大的包容，让我们得以最快的速度融入深圳总承包这个集体。希望未来能以最好的精神面容和状态投入工作中。

# 留恋心希望心

□ 贺景婧



## 惟思既往也，故生留恋心

岁月虽清浅，时光亦潋潋。回首入职的这两个月，像是过了很久很久，如烟火，满眼繁华，目光所及之处，皆是回忆。曾有过困顿、有过低落、有过迷茫、但也有过坚定，有过认可与关怀。

尽管在前期面试时已经对工地环境有了一点了解，但是初次步入工地大门，工地的风景仍然是“惊艳”到我了。那天早晨，太阳强烈的光线如明镜折射出光线般晃悠着我们睁不开眼，我们的项目部犹如铁骨铮铮的战士，庄严而肃静地屹立在工地的最南边，



进门最显著是随风飘扬的祖国的红旗，然而同时随风飘过来的还有泥土灰和刺脸的热浪。每当想到，这是我以后很久很久都生活工作的地方，心中的悔意就像水一样快溢出来了！但是，四局从不会让任何人失望，安排了全新的集装箱式“公寓”，干净整洁的办公室，技术部也恰好给我和我的伙伴留有两个位置，让我觉得这就是我应该来的地方，满满的归属感涌上心头。

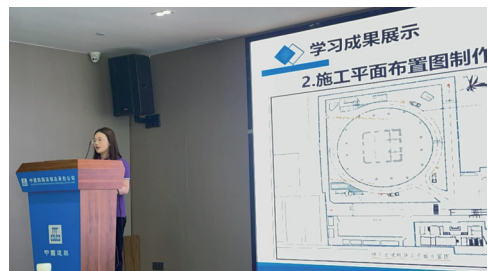
刚熟悉工地施工情况，就迎来了钢结构首吊关键性时刻，让我切身感受到了公司带给我的自豪感和荣誉感，我相信我的这种自豪感将会使我更有激情地投入到工作中去，从此“留下来”三个字深深地刻在我的心里了。

### 惟思将来也，故生希望心

公司之爱子，则为之计深远。短短的五天的技术线条培训，留下的是青春

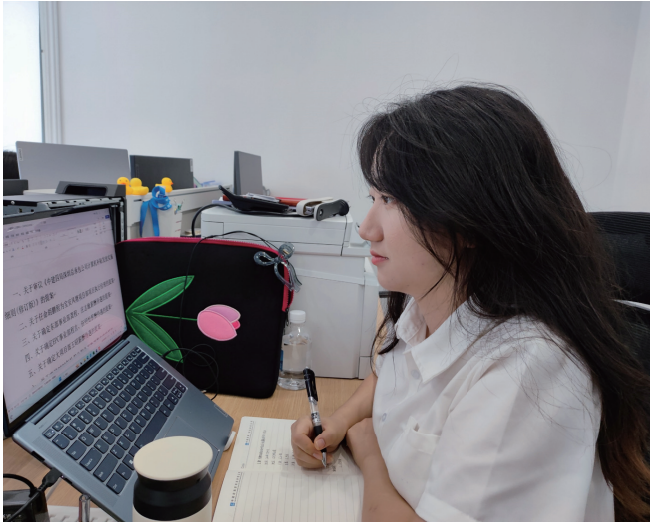
与沉甸甸的收获，虽有过加班赶作业的万般辛酸，但仍心怀感激。在培训的过程中，我不仅结识了一群优秀的同事，还学到了许多宝贵的经验和知识。他们身上散发出的工作热情和专业精神深深地感染着我，让我明白只有付出才能收获，并且激发了我追求卓越的欲望。

我深信我是幸运的，四局深圳总承包就像海浪一样将搁浅在沙滩的我带入了中建系统的大海里，很庆幸能够加入到一个团结和睦的团队，庆幸能够遇到对我们关怀备至的领导，庆幸拥有这么多亲切热情的同事。感恩与中建四局相遇，并与一些人一些事产生了联系，正因为这些人和事，让我能怀着一身抱负更加充满希望而笃定地朝着下一站旅途走去。



# 精诚圳能量，伴我共成长

□ 赵希丽



从校园到职场不过只是七月的一瞬。

高铁车门缓缓拉开了职场报道的序幕。扑面而来炙热的空气似乎已经预示着职场之路的汗水与热情。

同事前辈们在集合处热情欢迎接待的笑容是我对中建四局职场之路开启的初印象，个人物资的发放与对食宿的安排也让我体验到了细致入微的人文关怀。

集中培训的早晚军训项目不禁让人望而生畏，但我深知这是让集体人员快速熟悉环境、互相认识、提升意志力、更好应对以后的一线建筑生产项目工作环境的重要环节。不能压倒人的终将使人更强大。在这七天，汗水是真的，与舍友小伙伴们共同经历、合作与友情也是真的。集训每天中午从不同领导和前辈们的宣讲中学习了解到了公司内部基本情况、职业发展前景和安全教育等，切实让我更好地迎接工作。

军训过后分到了各自项目部，在这里让我印象尤为深刻，也遇到了我很尊敬很爱戴的导师李主任。项目报道时，主任朴素衣服上被汗水斑驳浸湿，热情不语迅速帮我拿行李到住处，那一时都没想到这会是我的直系领导，务实工作和毫无架子的人格魅力人深深敬佩折服。

记得主任百忙之中抽时间给我讲本职相关工作经验的个人总结和日常记录学习方法框架，我尽力理解记住，讲完后我自己下来整理还原，没想到主任看到直接把他展示给我的那些工作经验和个人工作总结以文件形式打包分享给我，震惊得我难以复言，毕竟那是别人的思维劳动果实，能展示于我、教我已不胜感激。更不必说主任日常的悉心关照与各方面的耐心教导。得师如此，新徒何求？

如主任跟我说的，分到新项目也是幸运的。我可以经历建筑生产从无到有的过程。

项目板房没建起，住宿与办公室就在附近的出租屋。早晚餐、水电空调住宿管理、突发的住宿安排和情况、办公物资管理选择、慰问活动开展记录等，每一步都是慎重地考虑、原则的坚守与灵活地变通。

从毫无经验的社会小白到在主任的

指导下独立地找房源、看房、租房、厨师接待，带领购买餐具等，我发现我的环境熟悉能力和社交能力是正好迎合这份工作需求的，社会经验在各种或常规或突发的事件中不断增长。工作中各部门前辈同事之间的合作沟通也让我深感在四局的加入没有错。

工地上开工前的龙眼树果实成熟的香甜是这片旧土最后的告别与祝愿，这片工地，将在我们项目团队下看着从荒地到基坑等设施的慢慢建设起，我想，正如我的职场经历和生活经验，在的正确心态与不断的工作学习积累下，万丈高楼平地起。

# 启程·青春岁月

□ 王朝瑞



时光匆匆，我已毕业，迈入中建大家庭的行列。毕业的六月里，我们还是校园里自由自在绽放的花朵；七月的我们，经历蜕变，成为了肩负责任和使命的中建种子，这是一次身份的蝶变，注定引领我们踏上崭新的征程。

七月七日，来自五湖四海的新同事汇聚于深圳，怀揣期待与焦虑，我们在公司总部庄严地签署了身份正式转变的劳动合同，命运的齿轮在此刻开始转动，接下来的通关之旅，究竟谁能脱颖而出？唯有靠个人的努力和奋斗。但我坚信，中建会给予我们公平公正的机会，让每个人都有机会闪耀出自己的光芒。

七月八日，我们踏上了佛山顺德职业技术学院进行为期一周的善建者集训之路，不胜荣幸，我被选为善建35班的班长。在集训的日子里，我全身心地服务于班级，组织团结大家度过了艰苦的军训时光。初来广东，我们面临水土不服的症状，许多人遭受中暑和感冒的困扰，但是在公司细心关怀和温暖的照料

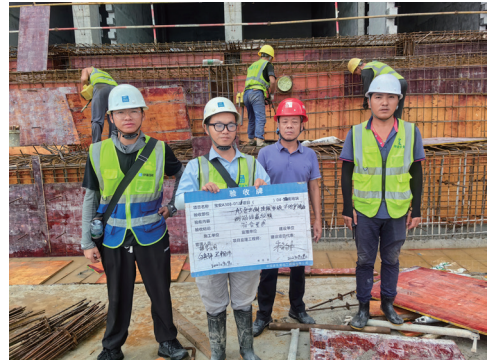


下，让我们战胜身体上的不适，全神贯注地投入到集训中。七月十四号的结营会上，我们见证了自己努力的成果，内心涌动着无尽的喜悦和自豪。同时，感谢公司的机会，我荣获个人标兵奖项，这是对我努力的莫大肯定。

七月十四日下午，集训营的三千人开始奔向各自的舞台，期待在未来的征程中大放光彩！七月十五日，我正式加入中建四局深圳总承包公司，并被分配到了EPC事业部凤塘4-10地块项目部，这是我迈向成功的舞台，我翘首期待着未来的挑战和成长。

初入现场，我迎来了各种挑战和困难。课本上的理论与施工实际有着巨大的差距，每一道工序都需要耗费人工、时间和材料，现场的工艺更加先进，并超越了教科书上的知识。然而，我一点一点地学习，积极向师傅们请教，不断提高工作效率和质量，逐渐将所学知识转化为自己的技能和经验。

八月九日晚，我迈出了自己的第一步，参与了施工工作并全程跟踪和关注，虽然疲惫的身体和精神上的困倦让这一过程充满了艰辛，但收获也是巨大的。第二天凌晨五点，当我参加早会时，劳务公司的何总对我们说道：“工地上有各种各样的机遇，只有认真工作并把握



机会，才能有所成就，同时工地也是一个竞争激烈的地方，更不能轻看身边的任何一个人。”我们初入现场，每一个现场的人都是我们学习的对象，我们要珍惜机会，不断学习和提高自己。

往后余生，无论身处何地，我都将牢记发光发热的使命。

成功没有理由，失败才有理由。我下定决心，要不断提升自己的专业技能和领导力，在追求卓越的道路上勇往直前，迎接未来的挑战。

# 人生新篇章

□ 李佳函



人生是一本精彩的书，而由学生时代踏入社会是其中崭新的篇章。回首初进中建四局企业的那一天，心中充满了憧憬和期待。作为一名迈入职场的新人，我怀揣着满腔的梦想和犹豫，迈出了改变一切的一步。然而，我从未想过这段入职经历会给我带来如此深远的影响，成为我人生道路中不可磨灭的奋斗印记。

在这个企业，我得以有机会可以与企业共同成长，共同进步，共同发展。公司提供给我充分发挥才能的机会，我的每一个工作都得到了重视和鼓励。在这个大家庭中，我找到了归属感，与同事们并肩奋斗，共同创造了一个伟大的团队，共同书写了人生的新篇章。

然而，我受益最深的是各位引领我的前辈导师们。我所遇到的各位前辈不仅是悉心教导的良师，更是一位位既有风范又充满智慧的人，他们不厌其烦地给予我指导，教我

工作的技巧和方法，引领我规划职业发展的道路。他们的言传身教、诲人不倦，让我深感师者的风范，唤醒了我内心深处的热忱和追求。

实习期间，我积累了宝贵的经验和技能。在面对困难和挑战时，我学会了勇敢面对，勇往直前。通过实践，我发现了自身的潜力和能力，不断超越自我，展现出与众不同的才华。这段青春岁月所带给我的不仅仅是个人成长，更是我成为一名坚韧而坚定的人的过程。

除了工作上的成长，我也结识了许多优秀的同事和朋友。我们一起经历了忙碌而充实的日子，在工作之余互相扶持、分享快乐。他们的存在让我感到温暖，让我明白人际关系和团队合作的重要性，这些同事情谊将会伴随我一生，成为我青春岁月中最宝贵的回忆。

时光如梭，转眼间我即将开始人生的新篇章。感谢这个企业给予我一个全新的起点，我为自己能够在这个企业中成长和付出感到自豪，我会带着自己的成长经历和热情迎接未来，将用这段宝贵的实习经历为自己的事业起航，不断勇往直前。

人生的新篇章展开在入职的那一刻，我与企业共同成长，共同追逐梦想。在这个团队中，我收获了无数宝贵的经验和知识，结识了优秀的同事和朋友。导师的教诲和激励让我受益匪浅。当以后自己回首这段青春岁月，我将充满感激和坚定的信念，愿为创造更加辉煌的明天而奋斗！人生的新篇章正要开始，让我们乘风破浪，勇往直前！

# 行百里者半九十

□ 李 鹏



匆匆一月，宛如昨日，每天不再是懒散，虚度光阴，而是充实忙碌，满怀希望。因为现在的我已经是中建四局深圳总承包公司的一员，公司为我们搭建了一个展示自我的平台，让我们循序渐进地找到了属于自己的职业规划，找到了属于自己的职业价值！在这一月中学

到感悟颇多，只言片语难于言表。

作为质量部的一员，我的师傅是质量部的主任朱艳杰导师，他对待工作一丝不苟，工作经验也十分丰富。导师每天带着我去现场，事无巨细的讲解建筑知识，小到一个螺帽的固定，大到一栋建筑的构筑流程，回到办公室之后还手把手地教我如何看图纸，欣慰的是我自己也很努力好学，不想辜负导师的付出，抽空学习施工图集知识和安全生产法规。因为我深知施工现场是最好的成长环境，跟着师兄们学习

验收工作，也去绑扎钢筋锻炼自己，遇见不懂得不会的就问导师，问现场的工友，每天被汗水浸满，肤色也黑了不少，但我能感觉到了内心学到知识的喜悦，一个月下来，成长得也很快，对现场的情况也有了一定的熟悉和了解。

从学生到职场人的身份角色转换是痛并快乐的。痛是因为职场与学校截然不同的环境，初来乍到，常伴迷茫和不适；而快乐是每天都能感受到自己在工作上的进步，完成任务时的成就感和责任心，思维方式更加成熟。

来到四局已经将近两个月了，学习到很多东西，当然现在还只是刚刚起步，以后还有更多的知识要学习，更多的问题要去解决，自身的很多方面都还有待提高，但是我坚信在这样的优越的企业环境中，在经理的带领下，我会尽快地提升自身各方面的素质，快速成长为一个合格的员工。

# “圳”能量，“圳”成长

□ 董 翠



时光荏苒，转眼间我已入职中建四局深圳总承包公司接近两个月，回想起刚入职时的那份懵懂与期待，如今已转变为对公司的热爱和对工作的责任。

军训是我们入职旅程的起点，也是锻炼我们意志力和团队合作的第一场历练。我所在的方队为花样方队，我们来自不同的部门，在训练中互相扶持、共同成长。无论是训练时，我们心手相连，共同克服困难，这团结的力量使我切实体会到“一荣俱荣，一损俱损”的精神。在这段训练过程中，我们团结协作，各司其职，尽自己最大努力完成了表演。这段花样方队的训练让我深刻理解团结协作的重要性，也增强了我对团队合作和集体荣誉的认识。

军训结束之后，我们进行了为期半个月的商务系统新员工培训，在培训中学习了钢筋平法图集、广联达建模的基本操作及商务的一些基础知识，收获颇丰。

结束培训之后，正式进入工作岗位，迎来了我成长之路的重要阶段。工作中接触的都是实打实的项目，与培训不同项目中结构、构件更为复杂，需要学习的东西很多。不断的学习和实践，在专业导师和成长导师的指导下，幸而有所成长。

公司为我们提供了丰富的培训资源。导师不仅在项目中传授经验，更在日常工作中分享他们的见解和智慧。他们的耐心指导和倾囊相授，让我倍感温暖和鼓励，也让我更深刻地体会到，公司是有传承精神的大家庭。

在项目中，我深刻认识到每一个环节的重要性。每一次的进步都是我青春中最为珍贵的记忆，导师，是我青春成长中的引路人，他们在工作中的精益求精和对待人事的真诚关怀，都对我产生了深远的影响。

回顾这段时间，我深刻地明白，青春不仅仅是岁月的流逝，更是一段不断成长、不断追求卓越的旅程。在总承包的这段时间，我感受到了团队的力量，感受了自我不断超越的成就感。我将永远铭记入职初心，不忘初心，牢记使命，用青春的激情和汗水，与总承包一同成长，共同进步，齐发展！

# 海阔凭鱼跃

□ 金志华



8月7日，怀着激动的心情，我踏上了一段新的征程前往梦想中的地方——“深圳”。

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，我并不知道未来的道路是怎样的，但我知道在这一片改革开放前沿的阵地上，并不缺少机会。

初到深圳，我就被这热情似火的气浪紧紧包裹，正如深圳的经济一般火热。到达公司不久后，我们迎来了“善建者”集训营的军训，在三十多度的高温天气里我们步伐整齐，口号响亮，虽然军训使我肤色变黑，但却让我眼神中多了一份坚毅与专注。集训期间，公司领导讲解了四局的发展历史及现有规模，这时

我才知道工程局下设竟有二十多家二级单位公司、近百家分公司、上千个项目。我坚信，在如此广阔的平台里，总有一个岗位是适合我的，总有一份工作是我所热爱的，我要做精诚的善建者，做精彩的四局人。

一星期的军训转瞬即逝，很快我们就来到了深圳总承包公司，在公司进行培训后便来到了项目上。项目的情况比我预想的要好许多：住宿是标准双人间，同事也比较随和，在这里工作我感觉很幸运。项目上的师傅对我们也比较关心，从刚开始的熟悉图纸，到后来上现场去看去学，还有每周一次的摸底考试，这样的学习方法让我们迅速成长起来。



时光飞逝，日月如梭，那刚进工地懵懂无知的少年已然变得成熟稳重，做事也不像刚开始时手足无措，这与带我的师傅分不开关系，他每一次遇到事情都能从容面对，我在一旁学习，也便明白其中解决问题的思路和方法。工地的生活每天都很充实，有许多问题等待我们去探索去解决，这好比是高中做数学题一样，当我们花费精力与时间完成一道题，心中的那种满足感令人兴奋。随着项目进度稳步推进，身边的建筑每天都有新的变化，想到其中有我一份努力，心中的成就感油然而生。

正所谓机会是留给有准备的人，公司给我们提供了广阔的平台，在工作之余也应该努力学习提升自己专业水平，只待时机成熟，振翅高飞。

# 舞出我人生

□ 高 帅



七月骄阳似火，脱离学校进入社会，我们背起行囊离开家乡，向着深圳，向着中建四局这个大舞台御风而来，五湖四海的大学生齐聚一堂，为各自的梦想努力拼搏。很高兴成为这个大家庭的一员。

## 惟思将来也，故生希望心

7月9日——7月16日，我们参加了公司组织的户外素质拓展——军训，本人有幸被分到了擒敌拳方队，与自己的战友并肩作战，刻苦训练，挥洒汗水，强健体魄，磨练意志，并与各方队共同完成军训汇演。

## 二舞名为“学习”

回到公司，我们参加了商务线条的培训，有幸在广联达讲师和沈经理的教导下学到了一些广联达土建模型、计量计价和钢筋平法入门知识，广联达建模流程：绘图前图纸梳理 - 新建工程 - 主体结构绘制 - 二次结构 - 其它构件 - 土方 - 首层平面图 - 屋面 - 装修 - 防水。其中的重难点为构件节点的钢筋布置，但在广联达讲师的教学下我们还是能够逐个攻破。同时我们也进行了22G钢筋平法图集的学习：基础 - 柱 - 梁 - 墙 - 板的钢筋计

算方法。在两个老师的悉心教导下我们也完成了相对应的考试，但是我能感觉到自己考的并不理想，所以，在以后很长一段时间内，我需要加大对相关软件的学习，俗话说基础不牢，地动山摇，打好自己的专业知识基础，力争创造出高质量、高效率的工作效果。

### **三舞名为“实践”**

在公司参加完培训，我们被分到了各自的项目，本人有幸来到了润世华大厦施工总承包这个项目，记得刚来项目第一天，同事们热情的帮我搬行李，带我熟悉项目的工作环境，并且我也见到了我的师父。记得刚开始工作的第一天，我感到很迷茫，我不知道我要做些什么，并且来的时候有一些隐蔽工程的量我也不知道，师父就给我说让我多去其他部门走走，有什么不懂不知道的就问问他们，通过慢慢学习，看完合同之后师父也慢慢安排任务给我练练手，这样之后我的工作就能慢慢走上正轨了。前段时间我们项目的 A 区底板混凝土浇筑的工作让我见识到了我们奋斗在一线建设者的决心以及各个部门之间的协调配合的默契。

活到老，学到老，充实自己方能在中建四局这个大舞台舞出我人生！



## 努力学习 努力成长

□ 江盛威

7月7日，怀着忐忑的心情，我坐上了去往深圳的火车。下了火车之后，就有公司的同事来接我们，之后的旅程十分紧凑：当天晚上我们就入住了公司安排的酒店、签订了合同，第二天中午就去到局里参加同意的军训。我妹说，第一次听说入职还有军训的。我父母却认为，这说明公司重视新生的培养，不然也不会付出这么大的成本安排培训，而且还要支付大家的工资。

军训时的五天特别煎熬，要站军姿，晒太阳，久站得脚后跟都疼，大热天穿着长裤，汗在腿上流淌，晒太阳也黑了几个度。但我明白，作为“善建者”，如果这种苦都吃不下，将来还能干什么。

在军训完之后，我们回到深圳，召开了 EPC 事业部新生见面会，有两位优秀的学长

学姐上去做了经验分享，领导发完言后，我们就随着项目上的学姐去了坪山沙湖项目。项目经理让我们逐一介绍自己，并说在坪山沙湖项目能学到其他项目学不到的东西，比如智能建造方面，当然工资待遇也相应地高点。来项目后，我们新生被分成了两组，钢筋组和模板组，严格落实公司的 246 计划，即钢筋组和模板组分别学习半个月之后，然后对调，直到学完前两个月，这便是两个月项目班组跟班作业见习。在项目上，我生活都挺好，饭菜味道不错，空调水电畅用，因为我们这一届来项目的新生太多，导致项目不得不订购上下铺的床位，才勉强给我们住下。在钢筋组里，也学到不少知识，如实测实量，看墙柱有没有爆点，也学会了看一些图纸，比如如何用两张图纸来核对现场的钢筋数量，箍筋的距离以及钢筋的位置。在模版组则学习了支模架的相关知识，如扫地杆与地面的距离，扫天杆和顶板的距离，支模架搭建的相关知识。总的来说在项目上的生活还是比较充实的。

项目很用心地给每个人配备专业导师和生活导师，并安排项目人员对我们进行培训，每隔一天进行培训，从晚上七点培训到九点，为期两个月，并且每半个月进行一次考试，前三名可以得到价值三百、两百、一百的奖品，可以说项目在尽心尽力在花时间培养我们，并

希望有一天我们能够独当一面，因为其他项目并没有这么好的配置和待遇，一些工作比较早的师兄都没有导师，直接上手就被分配任务，在这些师兄看来，他们只有缠着老师傅问问题，才会被告知答案，因为这些老师傅并不会主动传授知识，他们很感激这些老师傅把专业知识传授给了他们，同时也勉励我们这些新生不要羞于问问题，他们懂的会倾囊相授，他们不懂的，他们也会查资料弄懂了再详细地讲给我们听。总之，我很感谢来自公司的重视、来自项目上的重视，并给与一个好平台和机会，自己也希望能够成长为给项目和公司做点贡献的人。

# 起点

□ 韩潇硕

每一个人都会面临起点与终点。我已经到达了大学生活的终点，现在面临新的起点，我既迷茫，又好奇，新起点到底有什么在等待着我？



第一次来深圳，我一个人乘坐了长达八个多小时的高铁，下高铁的瞬间，一股热浪扑面而来，这就是深圳热情的“见面礼”吗？签合同的那天，我满怀期待地来到了公司，刚进入公司大门，我就被公司的规模和氛围所震撼。公司的大楼高耸入云，前台的接待员热情地迎接每一位进入大楼的人。步入办公区，一幅公司概况的展板映入眼帘，上面展示着公司过去的辉煌业绩以及未来的发展计划，让我对公司和自己的未来充满了信心。

工作的第一步：先是一个短期的军训，通过军训，我深刻认识到了军队的纪律和团队合作精神，也锻炼了自己的身体素质和精神意志。通过军训我对自己作为一名中建四局的一员感到骄傲，随之也开始了我的职业生涯。

入职第一天，公司安排了一位资深的机管员师傅带领我熟悉工作环境和流程。师傅他告诉我，中建四局机管员是一个高要求、高压力的岗位，我们需要承担着施工现场机械设备的管理和维护工作，确保项目能够安全的按时、高质量地完成。这让我感到一阵紧张和挑战，但同时也充满了动力和激情。

在接下来的几天中，我跟随资深机管员进行了各种工作的学习和实践。他详细地向我介绍了公司的机械设备管理制度、安全操作规范和维护保养流程。师傅他教会我如何使用各种设备，如全站仪、水平仪等，并告诉我在实际操作中需要注意的事项。我跟随他到施工现场巡查设备，学习如何发现安全问题以及处理办法。

入职初期，我们参加了一些培训课程，包括安全培训、技术培训和管理培训等。这

些培训不仅增加了我专业知识的储备，还帮助我更好地理解公司的文化和价值观。

当然除了工作上的学习，我也与同事们建立了良好的关系。大家经常在一起交流工作经验，互相支持和帮助。我感受到了公司文化中团队合作的重要性，也意识到只有团结协作，共同努力才能够实现项目目标。

虽然刚入职不久，但我已经适应了这份工作。每天面对各类机械设备，我感到新奇，会产生好奇心，所以会在师傅的教导下学习。在来到项目的半个月，每天都对塔吊感到好奇，在七月底我们部门对塔吊的自检工作开展，师傅说带我们去爬塔吊，我们四个新人都感到好奇，在开始之前，师傅千叮咛，万嘱咐的要注意安全，随时挂好安全带，在爬塔吊中，我看见离地面越来越远，也越来越高，爬到顶升套架时，我们要去外架检查，当我出去时，感受到了害怕，在挂好安全带时，也会死死地抓住塔吊标椎节，在经过自己内心的争斗下，我克服了心理问题，成功登上塔吊顶部，并跟随师傅完成检查，确实在下来到楼层时，体验到脚踏实地的感觉。所以说我们这份工作不仅需要扎实的专业知识，还需要快速反应和解决问题的能力，更需要自己能够克服自己内心的决心，做到突破自己。而这正是我所追求的职业发展方向。

我相信，在这个大家庭中，我将会得到更多的成长机会和挑战，不断提升自己的技能和能力。我坚信，通过我的努力和奋斗，我一定能在这个岗位上取得优秀的业绩，为公司的发展贡献自己的力量。

我的新起点已经开始了，但是我不知道终点在哪里？既然我已经从起点出发，那么终点必然在明天。

# 肩负责任，砥砺前行

□ 张 冬



7月的热浪还在风中跳跃，我们也还沉浸在毕业季散场的离别氛围里。我们在校园分别，直到走出校门口的那一刻，都仿佛觉得自己只是暂时离开一下，以后还会回到这个生活了四年的地方。然而直到我们坐上飞往深圳的飞机、高铁才意识到，我将彻底告别青涩学生时代的自己，踏出走进社会的第一步。

对于生在北方长在北方的我来说，来到深圳，来到四局，首先要克服的第一个困难就是气候问题。空气好像一拧就要出水，一下车身上的衣服便紧紧贴在我的皮肤上，

我想也许是南方对我的“拥抱”吧。靠着脑海中一点点的印象，想象着我们的工作环境，甚至脑补出一部轰轰烈烈的“工地升职日记”。然而事实跟理想总是有出入的。

随着培训军训的进行，四局的企业文化和精神也在我们的脑海里埋下了种子，我渐渐意识到：搞工程、搞建筑，不仅仅是一份工作，更像是一种生活态度的确认和选择。这个工作可能不会每天坐在办公室里面，下班也不可能每天都能和朋友们穿行在繁华的都市里吃好吃的、看看电影。搞工程更多的是和施工现场打交道，把大部门的时间都投入到工作中，这在我脑海里更像“大人”的生活与工作方式。这种生活方式，到目前为止，对我的改变是巨大的。

来到项目以后，我最先明白的是“责任”两个字的含义。在项目上的师傅，师兄们



好像一直都电话打个不停。总是说了几句就急匆匆地赶去现场，回来又坐在电脑面前飞快地敲键盘。我见过明明在排休的师傅却又临时返回工地去现场，见过回家休假的师兄在高铁上还在向我们询问现场的情况，一开始我不理解。在我的世界里，我不明白为什么下班时间还要去做工作的事情呢？就像我以前同样搞工程的父亲一样，明明都到家里了，为什么还要戴好帽子重新出门。到现在，我也慢慢的变成了这个样子，我发现急匆匆地赶去现场的身影和敲击键盘的双手，它们所代表的都是对现场工作的认真负责的态度。

短短的一个月，我亲眼见证着师傅带我一起负责的地下室，从地下室底板浇筑到主体结构全面封顶。我十分惊讶于施工的速度，不敢想象这7栋高楼竟然从荒芜一片到拔地而起竟然只用了不到短短半年。说到这，我不禁想起来疫情期间9天和12天建起的两座“神山”医院。这种速度简直可以称之为奇迹，是独属于我们中国人的奇迹。是独属于我们工程人的奇迹。我也渐渐明白，这种速度是和这种认真负责的态度分不开的。

除此之外，我觉得这份工作也是极其富有人情味的。我在跟同事们聊天的时候，我常常把做一个项目比喻成打一场战争。我们就是战场上争分夺秒的战友。当我们完成一个又一个又一个节点的时候，就像我们拿下一座又一座城池。而战争的过程中，我们会分歧，争吵，但是同样一起经历各种磨难，体会各种酸甜苦辣。所以同事之间的关系更像战友，更加亲近。当项目结束时候，我们会一起看着背后的高楼大厦，就像对别人说：“你看，这是我为你打下的江山。”

进入建筑行业，就是选择了一种更为辛苦但更加真实的人生态度。这份工作不仅仅锻炼了我的能力，也让我获得了一些平时难以学习到的东西。而这些东西会在我以后遇到人生的风雨坎坷时候带给我微笑面对的勇气、平淡处之的态度。所有的这些都将成为我人生的财富，在我以后的生命里熠熠生辉。



## 百尺竿头须进步 十方世界是全身

□ 宫春旭

窗外日光弹指过，席间花影座前移。在盛夏，我们背上行囊远离校园进入社会，意味着学生时代的结束，也预示着新生活的开始，在2023年7月奔赴深圳完成与四局之约。

初入四局，两个月的时间里，有军训的汗水，现场的雨水，但从未阻挡我积极学习的脚步。

在项目上，钟坤华师父孜孜不倦地教授方案的整改方法，把能遇见的所有问题都给予解答。现场同事们互相帮助解决问题，标注整改，交流钢筋绑扎数量和方式，模板验收规格。在此期间，我深刻认识到自己的欠缺点与不足，还需更进一步的学习提升。

在电话中知道自己要去公司参与技术标的投标时，心里充满了未知，没有一个具体的概念。到达公司后，由刘炳生学哥带领我们，分配任务，进行平面布置的工作内容；下午由李唯哥带我们进行实地踏勘，才发现真正的“开局一片地，装备全靠捡”是什么概念，突然就陷入了茫然。

望着 CAD 图纸无从下手，搬着电脑问前辈同事第一步该怎么做，第二步又该怎么做……以前不善言辞的我，现在也鼓起勇气脸红着开口问。渐渐地心中更多的是对知识的未知，少了许多茫然无措。同时，感谢李唯哥对我这几天的教导，教会我 CAD 新的指令、新的画法，让我学会更多简洁的画法、平面布置时的注意事项施工步骤、施工方法，水电布置等专业知识，受益良多。

加入公司近两个月的时间里，我的学习感悟可以总结为三点：一是保证安全生产，二是提高工作效率，三是提升企业形象。感谢深圳总承包公司给我提供可以大展拳脚的舞台，每个人都有自己规划，人生的道路也是在脚下一步一步走出来的，前路坎坷，我秉承着永不服输的精神，在公司这个平台上挥洒青春热血，与公司同命运、共呼吸，努力实现自身与公司的高质量发展。



# 扬青年梦想，铸盛世华章

□ 黄紫妍



我刚走出大学校门，就很幸运地成为了中建四局深圳总承包的一员，怀着美好的希望和从零开始的心态，开始了我的一个新的征程，也是在这样一个全新的开始中，迎来了为期两个月左右的新员工入职培训。

首先是军训。军训是一种人生体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳时机。军训不但能够培养人的吃苦耐劳精神，而且能锻炼人的坚强意志。通过军训，我学会了如何去面对挫折，如何在以后的人生路上披荆斩棘，如何去踏平坎坷，做到自制、自爱、自理、自强，走出一条自己的阳光大道，开创一片自己的天空。我会将这段军训生活永久地珍藏，当作是人生的瑰宝，让它的精神贯穿我的整个一生。

其次是企业文化介绍、公司领导讲座、各部门负责人讲授有关规章制度和自身经历以及商务部门的专业培训，包括：钢筋平法及识图原理、广联达软件建模培训、钢筋翻样和商务系统认识培训。此次公司商务部组织集中培训、项目实操、定期考核，旨在通

过培训、实操、考核提高新员工对商务工作的认知能力，让我们熟练操作算量软件并初步具备独立解决日常基础商务工作的能力。

通过这短短半个月的培训，我不仅收获了友谊，还学到了很多知识，也使我意识到要在以后的工作中有好的发展，必须做好以下几个方面。一是认同公司的企业文化和核心理念。企业文化是一个公司发展壮大的根基，我们选择一个公司，从某种意义上说就是选择一种企业文化，所以我们必须要认同它的企业文化和核心理念。二是尽快完成角色转换。对刚刚踏上工作岗位的我们来说，如何更快的完成角色的转换是非常重要的和迫切的问题。走上社会之后，环境、生活习惯都会发生很大的变化，要以一个公司员工的身分要求自己，严格遵守公司的各项规章制度，而不能再像在学校时那样自由散漫。三是有责任心和执行力。要有极强的责任心，抱着一种主人翁的态度，真正以公司为家，才会有最大的工作热情。同时好的执行力是一个团队、公司成功的关键，只有执行力提升了，才能提高工作效率，创造更多的价值。我们要本着“坚决服从，灵活处理”的态度，在有好的执行力的同时力争更好更快地完成任务。

培训虽然结束了，但是领导们殷切的教诲将永远铭记于我们每一个新员工的心里，为我们能尽早适应以后的工作奠定了基础，让我们重新对自己的人生坐标有了定位，无论做什么都应该脚踏实地，一步一个脚印。在此非常感谢公司领导给了我们新员工的这次培训，我会将在培训中学到的、体会到的进行再消化和融会到今后的工作实践中去，在把自己擅长的一面展现给公司的同时，时刻保持高昂的学习激情，不断地补充知识，努力改变自己的不足，使自己成为一名适应公司发展需要的优秀员工。

# “不辞辛劳，奋勇向前”

□ 王其琛



七月初，我怀揣着梦想来到了深圳总承包公司，开始从学生转变为职场人，这个适应过程很辛苦，让我再也没有学生时代的逍遥自在。

## 入职第一站：创投大厦

在创投大厦，公司开展了入职培训，为我们讲解了公司的企业文化、现场安全、廉洁从业等知识。会后新同事们一起聚餐，互相认识，这种轻松愉悦的氛围激发了我干事的动力和积极性。我相信凭着自己的努力和能力会有自己的一番事业。

## 入职第二站：顺德

本以为离开学校的我是不会再接触到军训了，谁曾想入职第一课就是为期一周的军训。第一天上午在太阳底下训练，一些同事承受不了，纷纷请假，凭借着一股不服输的劲头，我坚持了下来。下午是局层面的入职培训，培训内容主要是四局的发展战略、机构组成、青年事迹等，这让我们有了学习的榜样，向着目标和理想努力奋斗。

### **入职第三站：光明科学公园项目**

来项目部的一步是学会看图纸，看施工方案，还有掌握桩基的施工工艺。每天晚上都有两个小时的自学时间，导师碰到我们会提问，所以我也不能松懈，有空余时间就加深一下印象。导师还给我们上课，每周带我们去参观其他项目，这种培养模式确实很新奇，能让我们知识面更广。后面我自己管理一片施工区域，一开始确实很懵，不知道下一步要怎么做，但是在现场待几天后思路逐渐清晰，跟分包交流时也自信了起来，分包有小问题我也能解决了，大问题向领导请示后，也能从容应对了。闲下来的时候，我会对着图纸量一下钢筋笼的尺寸，再参照图集加深理解。平时遇到不懂的就问导师或分包管理人员，他们也会不厌其烦的教我，让我受益良多。这一个月下来，经历了很多事，皮肤晒黑了好多，收获也多了很多，只有经历越多，经验才越丰富。

# 鄱阳奋斗日记

□ 陆刈琦



我十分地荣幸进入了中建四局,来到了深圳总承包公司,乃至进入鄱阳科技园项目部。从来到这个项目的第一天开始,我就觉得这个项目不一般,是我值得奋斗的地方,是我该发光发亮的地方,因为这里一切才刚开始,需要我奉献自己,燃烧自己。这是我的奋斗日记,我觉得每个人应该来看一看我的日子,这样奋斗的日子,是这样的精彩,这样地美丽,觉得应该向所有人展示——我的奋斗日记。

有人喜欢白天的太阳,觉得它光亮、耀眼,给予人温暖,但我却不觉得,每当我晚上坐在厂房的模板上,看着工人们浇筑混凝土的点点滴滴,看着这偌大的厂房是由我和工人们每天晚上建起来的,我的骄傲感就油然而生,觉得我是有价值的。特别是看着黑乎乎的天空,听着打混凝土的振动棒的响声,形成了一种别样的美感。所以啊!我觉得这厂房不是日日夜夜、点点滴滴建起来的,而是由我这黑夜的领主,把它从黑色的天空从异世界抓取出来的。到此时,我的奋斗对于我来说应该是不会感到遗憾,因为每个值



班的晚上，都是我追求提升的辅助。

上善若水，水善利万物而不争。我觉得，我该早点进入这四局深圳总承包，该早点来奋斗的，为总承包奉献自己。我要像水一样，利四局总承包，而不该与他人争。而来到这鄱阳科技园的项目，我也觉得，我就该像水一样，利它，利所有，而不争，为这项目的完成添砖加瓦。

虽然这个项目离完成还有一段时间，但我希望，这个项目结束后，更多人想起的是建筑的伟大，为我国科技事业奉献的人们，而不是在这建设的我们。只有这样才能赢得更多人的喝彩，甚至于世界人民对于我们的尊重，觉得了不起。虽然沉迷于宏大叙事会导致自大，但我还是觉得需要这样的东西，才能让更多的工人、下属提高动力。

无论是追求学业上的进步，还是追求事业上的成功，我们都需要付出大量的努力和汗水。这些努力和付出，就像是一道道印记，记录着我们的奋斗历程。当我回顾过去，看到那些奋斗的痕迹，我会感到自豪和满足。

在奋斗的过程中，我会遇到各种各样的挑战和困难。但正是这些挑战和困难，锻炼了我的意志和毅力，让我变得更加坚强和成熟。当我回顾这一个多月，看到那些曾经让我困惑和痛苦的时刻，我会感到自己的成长和进步。

在追求梦想的过程中，我会遇到很多的挫折和困难。但是，只要我保持坚持和努力，就一定能够克服困难，实现目标。当我看到那些曾经让我困扰的问题被解决，目标被实现的时刻，我会感到自己的奋斗是有价值的。







**中建四局深圳总承包公司**

CHINA CONSTRUCTION FOURTH ENGINEERING DIVISION CORP.LTD SHENZHEN GENERAL CONTRACTING COMPANY