合

# 目标: 创高优工程 建高效团队

走近深圳市五一劳动奖章获得者刘小波

□本报记者 顾今 通讯员 刘恋

表,说起他负责的深圳鹏城实验室项目总 是滔滔不绝……这就是刚刚荣膺深圳市五 一劳动奖章的刘小波,一个豪爽洒脱蒙古 汉子给我的第一印象。这位年仅36岁,却 有着7年党龄的年轻人,已在中建二局第 三建筑工程有限公司华南分公司(以下简 称:公司)担任数个项目的项目总工职务。

在深圳鹏城实验室项目工地,记者从 采访中得知,刘小波参加工作11年来先 后获得了一大堆荣誉:2013年度分公司优 秀员工、2015年度分公司优秀员工、2017 年度分公司优秀员工、2019年度公司优秀 共产党员、2022年度公司优秀共产党员等 荣誉;取得2022年度深圳市建设工程市 级工法、2022年新冠疫情期间智慧工地系 统的现场应用成果鉴定达到国内先进水 平、2022年地下室抗浮锚杆施工工艺研究 成果鉴定达到国内领先水平、2023年基于 桁架楼承板的盘扣架施工技术研究成果 鉴定达到国内先进水平等荣誉

截至目前,刘小波带领鹏城实验室技 术团队完成公司级科研课题立项8项、局 级科研课题立项1项、实用新型专利授权 6项。公开刊物论文发表5篇、省级新技术 应用示范工程立项1项、省级绿色施工示 范工程立项1项、中施企协绿色建造施工 水平评价立项1项、BIM应用竞赛(省部 级)奖6项、国家级BIM应用竞赛奖1项。

高高的个子,壮硕的身材,憨厚的外 科技创效率占年度营业收入5%以上,"双 优化"、创效含量占比80%以上,设计创效 率不低于2%、科技成果转化占当年产值

**CONSTRUCTION TIMES** 

#### 根植一线 保持优良品质

自参加工作以来,刘小波一直从事建 筑基层管理岗位:在职业生涯成长过程 中,一直积极学习技术管理知识;在日常 工作中具有良好的执行能力,能够积极主 动地参与到公司组织的清远狮子湖项目 国优工程评选工作、BIM培训等工作中, 去不断地充实自己的业务水平;对施工过 程中的资料、试验检测、测量等知识,基础 知识较为扎实。同时,他能够积极将施工 方案与施工现场进行有效结合,对施工生 产起到了积极的指导作用。

通过三年的基础岗位学习,用拼搏 积极向上的乐观心态,得到了项目部及公 司的高度认可。扎实的技术基本功,虚心 的工作态度,也让他的职业生涯有了新的 起色,自2015年起,他开始承担项目总工 程师、团队总工程师职务。通过他的工作 能力,为更多的项目提供技术支持、服务, 为项目的安全、平稳运行,贡献了他应做 的岗位职责

#### 创优争先 弘扬团队精神

刘小波参与建设施工项目,先后参与 组织多次质量、安全评优争先工作。先后 获得惠州市安全生产文明施工示范工地4



项(中洲·央筑花园项目、中洲·湾上花园 项目、河谷花园一期/二期),广东省优质 结构奖2项(中洲·央筑花园项目、中洲· 湾上花园项目),广东省优质奖2项(中 洲·央筑花园项目、中洲·湾上花园项目), 广东省金匠奖2项(中洲·央筑花园项目、 中洲·湾上花园项目),惠州市安全生产文 明施工示范工地4项(中洲·央筑花园项 目、中洲·湾上花园项目、河谷花园一期/ 二期),广东省安全生产文明施工示范工 地2项(中洲·央筑花园项目、中洲·湾上 花园项目),国家AAA级安全文明标准化

工地1项(中洲·湾上花园项目)。

通过项目的评优争先活动,对施工现 场的履约、质量安全管理创造了有利条 件,提升了全体项目管理人员凝聚力,创 造了"团结、担当、务实、高效、创效"的项 目管理团队口号,推动了项目科学发展的 积极性创造性,从而把这种积极性创造性 保护好引导好,更好地树立先进形象,成 为行之有效的实践载体和动力机制。

#### 硬核实力 专克"急难险重"

2021年夏,他参加了深圳市高级中学 校园修缮改造工程,该工程量大、工序多、

施工任务重、工期极为紧张。施工任务重。 每个校区有效施工时间不足40天。施工 工期节点特别紧张。项目部所有人员全部 取消休假,全部精力投入到这次建设工程 中。在技术管理方面,施工组织能力及资 源调配能力要求高,修缮项目点多面广、 工序繁杂,平行施工,交叉施工,短时间内 需要投入大量的人力物力。同时,对既有 结构及设施的保护难度大,施工成品保护 难度大。在机电安装管理时,屋面太阳能 拆除/安装工程量特备大,而屋面又是各 专业集中施工区域,涉及拆除/防水/保护 层施工等工作;专业之间相互影响较大。 同时,楼层涉及拆除/安装量较大,材料/ 垃圾垂直运输直接影响到现场的有序进 行。因此,在施工过程中,对现场技术管理 水平要求特别高,每天发现的技术问题, 全部需要第一时间解决;在学校后续使用 过程中,取得了全校师生的一致好评。

他始终坚持"安全第一、预防为主、综 合治理"的指导思想,秉承"以质量求生 存,以质量求发展,向质量要效益"的企业 宗旨。在施工生产过程中他"立足现在,着 眼全局"地认真做好每一件事。

2022年初,他参建落马洲河套地区援 建应急医院和方舱医院装饰标段六生活 区区域。在施工过程中,防疫压力特别大: 一面是疫情肆虐、一面是工期压力。他通 过有效的技术组织管理工作,项目克服了

工期短,材料运输量大且时间集中;皇岗 口岸道路窄且能通行的道路少,深圳河阻 碍交通运输,边境海关管理严格等困难。 成立交通组,专门负责指引场地内的通行 路线;场地内道路设置单行道,及时对车 辆进行分流;杜绝车辆临时停靠,对需要 维修车辆,第一时间脱离道路;设置车辆 缓冲区,做好车辆引导工作;增加施工区 域索引指示牌;24小时连续作业。确保每 条道路上,都有引导员及时发现问题、解 决问题;道路铺设钢板,防止重型车辆堵 塞交通。通过上述技术措施,有效地解决 了项目交通压力。施工期间项目部24小 时轮班作业,通过大家共同努力,中央援 港应急医院落马洲方舱项目于2022年4 月19日顺利竣工交付,4月21日全部管理 人员顺利离岛。

2022年参建深圳鹏城实验室项目建 设,他作为项目技术总工程师,在项目管 理过程中,以精益建造、高效建造、绿色建 造为手段,为实现项目部的完美履约,奠 定了坚实的基础,出色地完成了公司要求 的各项指标,为公司实现经营目标做出了 积极贡献。

刘小波持续发挥艰苦奋斗的工作作 风和吃苦耐劳的"攻坚"精神,在管理上不 断创新,踏实做好每一项工作,最终提高 工程整体管理水平,为创高优工程、高效 团队夯实基础。

领

衔

地产

取

# 中铁物贸深圳公司重视中层管理人员及业务骨干培训



6月3日至6月4日,中铁物贸深圳公 司2023年第一期中层管理人员及业务骨 干能力素质提升培训班在中山大学举办。 中铁物贸深圳公司党委书记、董事长李远 平作动员讲话,中山大学继续教育学院院 长杨元红致欢迎词。中铁物贸深圳公司中

在开班仪式上,杨元 红对全体学员表示热烈欢 迎,介绍了中山大学的基 本情况、发展历史、办学理 念以及未来发展方向。杨 元红表示,中山大学将以 自身的教学优势为中铁物 贸深圳公司提供优质的培 训服务,希望参训学员践 行"博学、审问、慎思、明 辨、笃行"的中山大学校训 精神,在中山大学学有所 思、学有所获,学而笃行、学以致用。

李远平作开班动员讲话,对中山大学

继续教育学院致以诚挚谢意,并对全体学 员提出三点希望:一是在常学常新中加强 理论修养,提高思想站位,增强学习提升的 自觉性和紧迫感,要提升学习意识和管理

层管理人员及业务骨干共 理念,提高能力素质和专业技能;二是在细 情商沟通等专业培训课程,并邀请了中山 计43人参加了本次培训 照笃行中不断修炼自我,进一步理清思路, 有针对性地补短板、强弱项,要做到突出重 点强思考、有的放矢抓学习,通过培训学习 提高认识、统一思想,开阔视野、增长知识; 三是在知行合一中主动担当作为,全力推 进年度奋斗目标的实现,把学习的切人点 放在提高自身业务素质和履职本领上,把 着力点放在提升生产经营、安全质量、改革 创效等管理工作上,把落脚点放在解决企 业高质量发展的实际问题上,把在中山大 学的所思、所想、所学、所获实实在在地运 用到工作当中去。

> 此次培训课程结合新时代产业链供应 链实际情况量身打造,主题突出、内容丰 富、安排紧凑,共分为4期进行,围绕初心 锤炼、管理思维拓展、岗位胜任力提升等主 题内容,既开设了学习党的二十大精神、习 近平新时代中国特色社会主义思想等政治 理论培训课程,也涵盖了博弈论与管理决 策、目标管理与绩效考核、高效执行力与高

大学管理学院、马克思主义学院等教授学 者现场授课,全方位提升中层管理人员及 业务骨干的综合能力素质水平,让参训学 员真正把学习培训转化为工作新理念、新 思路、新举措,增强斗争意识,提升斗争本 领,做到信念过硬、政治过硬、责任过硬、能 力过硬、作风过硬。

在开班仪式上,中铁物贸深圳公司与 中山大学继续教育学院签订了校企合作共 建协议,就深入推进培训学习、党建共建等 多项内容达成合作共识。在培训期间,参训 学员聚焦中铁物贸深圳公司高质量发展首 要任务和2023年"六个一"奋斗目标,就如 何破解当前的主要矛盾——以实现量的合 理增长和质的有效提升,与当前生产经营 管理能力水平不平衡不充分之间的矛盾, 结合各自工作实际情况,进行谈感受、理思 路、议举措,进一步促进参训学员转变观 念、更新理念、提升能力、增强本领。

(通讯员 黄智豪 孙颜锋 刘小锋)

金楼奖的获奖名单中,山东鑫 城集团金源府邸项目被评为 "2022中国产品力楼盘奖"。 作为地产业的重量级大奖,金 楼奖旨在展示经济新阶段下 房地产企业、项目及行业精英 们的成长与精进,致敬中国地 产的引领者,助力行业迈上新 台阶,努力让中国楼市向更高 水平攀行。金源府邸项目获奖 的最大功臣归功于山东鑫城 集团副总经理郑伟,他作为地 产行业年轻一代中的领军人 物,秉持"立足创新发展,引领

在2022年11月22日公

布的全国房地产界权威奖项

地产"的理念,带领集团不断刷新最佳业绩。

2017年金源府邸项目确立之初,郑伟作为负责人全面对该 项目进行定位和项目开发的可行性研究。在项目拓展中,他肩负 起自己身上的千钧重担,所以他积极忙碌工程现场,亲自进行实 地考察,常常都是早出晚归。无论从前期组建团队和投资开发阶 段到规划设计和调整方案阶段,还是策划项目落地阶段,他都亲 力亲为。金源府邸项目作为鑫城集团的代表性项目,郑伟在项目 确立之初就提出遵循四大原则,即景观、建筑协调原则、生态型原 则、功能性原则和美学原则。他深知现代生活中人们所面临的工 作压力,所以他主张工作之后回归"身隐绿色、心系天下"的低调 自然生活,在恬静尊贵的花园居住区享受宁静的生活,他将特有 的文化底蕴在场景、空间、元素、小品等方面表现得淋漓尽致,并 根据鑫城·金源府邸项目的地理位置、建筑风格、环境品味确定景 观设计定位为"现代文化景观花园居住区"。不难看出,郑伟从项 目的精准定位和建设运营多方面严格把关,确保了每个环节的高 质量运行。"于繁华中心,寻一方静谧之地,安一个幸福之家",该 项目在建成之后立刻引起了业内的广泛关注,不仅被山东省住房 和城乡建设厅评为"质量标杆"项目,而且也获得了2022中国流 品力楼盘奖。而郑伟,这位被山东鑫城集团认为是"生在房地产黄 金时代"的大将,步步为营,脚踏实地地为该项目获得业内首肯立 下了汗马功劳。

在项目取得成功的同时,郑伟也实现了职业生涯的高光时 刻。第五届金楼奖"2022最具影响力地产人物"的榜单上,郑伟榜 上有名,这意味着郑伟的个人行业成就也得到行业的高度认可。 金楼奖榜单从地产专业、价值城市、地产项目、地产人物、服务创 新等维度,对2022年中国房地产行业进行了全方位的巡礼,总计 有50余家企业、30个城市与区域、45个项目及20名地产人获奖。 其中,"最具影响力地产人物"仅有10位地产杰出人物上榜,能够 从全国范围内多名优秀候选人中脱颖而出,获得这一殊荣,足以 证明郑伟在工作中取得的成就已经获得业内的充分肯定。而在带 领项目获奖的同时并实现个人的价值,郑伟脚踏实地地向所有人 展示了他在地产领域的地位和影响力。

从事地产开发领域多年,郑伟勤勤恳恳,一步一个脚印,走得 踏实而稳健。对于郑伟来说,虽然他已经取得了行业内的荣誉与 成就,但是他仍然谦逊低调,从未停止过奋斗的脚步。每一份荣誉 都是一个新的开始,他表示,将继续为他的职业生涯书写更多精 彩的篇章,为中国的地产领域的发展贡献自己的一份力量。

(颀语)

### 技能比拼

## 匠心筑梦 江西建工四建举办砌筑技能比武大赛

为推动学习贯彻习近平新时代中国 精彩的砌筑"大比武"。 干觊教育走涂走头,坚 江西建工四建余干高新技术产业园汽摩 配三期标准厂房项目党支部、项目工会联 合举办了"培育工匠精神,提升质量意识" 项目砌筑比武大赛,8名砌筑工人上演了

声令下,8名参赛选手立 随着裁判 持党建引领与项目建设深度融合,日前, 即投入紧张的比赛中,切砖、砌筑、测量、 勾边、修补、打扫,动作娴熟、一气呵成,充 分展现了当代建筑行业技能人才的精湛 技艺和良好的精神风貌。

经过两个小时的紧张角逐,选手们全

部完成比赛,评委秉持公平、公正、公开原 建始终坚持"以人为本"的原则,一直注重 则对选手的工艺操作规程、又明施工、烦 量控制水平等11项评分标准进行现场考 核,最终决出一、二、三等奖

质量发展的具体措施,多年来,江西建工四 劳动奖章。(通讯员 陈佳烽 杜彦萱)

此次技能比武大赛是弘扬工匠精神,

培育专业技术、管理和实践型人才,并致力 于为广大职工展示才华、交流技艺、切磋技 能提供舞台。此前,公司员工罗金超就曾多 次代表企业参加国家以及省内砌筑比赛并 培育产业工人的重要平台,是推动公司高 取得良好成绩,并获得了全国、江西省五一

# 内蒙古乌海市乌达区棚户区改造工程朗峰二期项目部开展消防应急演练

公司承办的消防应急演练活动在乌海市 靠近,无法安全撤离,火灾对工地职工的 乌达区棚户区改造工程朗峰二期项目部 生命安全构成重大威胁。 顺利开展。

6月2日上午9时15分,作业人员进 人楼内进行拆模清理工作,在工作中由于 拆下的模板未及时清运,且有部分零散碎 料,工人图一时省事,将零散的模板木方 后,相继赶到事故现场,及时完成现场的 点燃,转身接着清理剩余材料,由于作业 应急救援工作。

6月2日上午,由乌达区住房和城乡 时风力较大,火势迅速扩大引燃楼层其余 建设局主办,内蒙古新华建建设集团有限 模板等材料,楼梯口火情严重,工人无法

> 事故发生后,项目部迅速起动现场应 急救援预案,组织开展自救,拨打消防及 医疗救援电话;并及时向公司和上级行政 部门报告了事故情况。相关部门接到报告

等全部应急救援过程。随着警报声响起, 消防演练拉开序幕。与此同时,消防控制 辆救护车迅速赶赴到场。灭火组及警戒组 与消防大队、救护车密切配合,第一时间 扑灭火情,"伤员"被迅速送上救护车。

整个演练过程井然有序,全员配合紧 密,达到了既定的演练目标和成效。演练

演练内容包括事故报警,险情警戒、结束后,消防大队的工作人员还在现场展 消防灭火、人员疏散、人员解救、医疗救助 示了灭火器的使用方法,为现场参与人员 普及了消防应急相关知识。

乌达区副区长赵海波表示,本次演练 中心拨打火警和救护电话,3辆消防车、1 通过精心组织、周密安排,各应急小组反 应迅速、配合紧密,达到实战的效果,提高 了乌达区应对火灾事故等突发事件应急 处置的能力和水平,为今后应对此类突发 事件积累了丰富的经验。

(通讯员 邓爱冬)

#### "妇女是物质文明和精神文明的创造 者,是推动社会发展和进步的重要力量。 为满足广大女职工的新需求、新期盼,中 国二十冶创建了"静嘉学堂"品牌,通过思 想教育、岗位建功、素质提升、普法维权、 成长平台、健康养生、公益行动、女性声音 等8个篇章增强女职工的使命感、安全 感、成就感、幸福感和社会责任感,切实将

女职工服务面有效覆盖,让广大女职工在

实现企业共建共享发展中人生更加出彩、

生活更加幸福. "她教育"得到有效强化。中国二十治 深入开展党史、工运史和妇女发展史等学 习教育,听党话跟党走,不断增强"四个意 识"、坚定"四个自信"、做到"两个维护"。 开展"巾帼心向党"——致敬巾帼先辈行 动,感悟理想之光,学习巾帼英雄们爱党 爱国的坚定信念,用热血和生命践行初心 和使命和敢于斗争敢于奉献勇于担当的 奋斗精神,激扬巾帼之志,引导广大女职

始终注重发挥广大女职工的"两个独特作 用",引导女职工既在企业改革发展第一 线建功立业,又在家庭建设、家庭教育、家

极投身到企业高质量发展建设中去,把个

人的追求融入实现企业梦和中国梦的有

力实践中,沿着习近平总书记指引的方向

进者。开展了"树清廉家风·创最美家庭" 家庭助廉活动,引导党员干部廉洁修身、 廉洁齐家、当好表率。支持女职工在重大 课题研发、重大项目建设、重点业务中"揭 榜挂帅",在各自领域争当排头兵。以"孙 兴利科技筑梦"和"何菁华财税之花"两个 宝山区巾帼创新工作室为引领,鼓励有较 强技术能力、业务能力、创新能力和管理 能力的管理岗位和技术岗位优秀女职工 创建巾帼创新工作室,激发广大女职工的

力量推动企业创新发展。 工牢牢把握中国妇女运动的时代主题,积 庭中身兼孝女、贤妻、慈母等多重角色,在 的重点难点问题,畅通诉求表达渠道,了 社会中又是劳动者、建设者,也是传统美 德和文明新风的重要传承者。有科研机构 曾做出"一个女职工影响三代"的论断,中 "她力量"得到有效发挥。中国二十冶 展了"知书·她阅读"读书活动,通过阅读 盖面达 100%,对查出的问题及时反馈和 提高内在修养,做有文化、有思想的新时 代女职工。组织开展了茶艺、烘焙、陶艺、 插花、礼仪、育儿、夫妻关系经营等丰富多

岗位履职创新,做促进企业改革发展的奋 能,彰显巾帼之美。依托互联网开展了"齐 心抗疫情,巾帼展风采"活动,通过唱歌、 诗朗诵、文学作品、书画作品、视频插花、 厨艺展示和运动打卡等系列活动,展示了 二十冶女职工积极乐观的向阳之心和对 生活的热爱之情。开展"幸福家庭"评选, 鼓励女职工耕耘家庭教育、传承家风家 训、涵养质朴家风、传递文明风尚,弘扬向 上向善的家庭美德

展宪法学习宣传教育活动,开展《民法

法规知识答题等,普及法律知识,提高广 动,为长期两地分居的职工家庭拍摄赠送 "全家福",定格家庭幸福时刻,让家庭氛 围更加温馨浓厚。

"她成长"得到有效关注。中国二十冶 把个人奋斗目标与企业目标结合,积极投 身在生产经营主战场,以"巾帼不让须眉" 和"四自"巾帼精神立足岗位、持续精进, 积极组织女职工参加各业务系统岗位培 训和技能竞赛,打造高素质、高层次女职 工队伍,争做各系统的"排头兵"。发挥专 家优势,通过"师徒带教"培养青年女职 工,打造知识型、技术型、创新型女职工人 才梯队。以项目为练兵场,鼓励优秀女职 工到基层一线和重大项目中锻炼成长,加 大经营、财务、技术、市场和综合管理领域 优秀女职工的培养力度,为集团公司培育 高层次女性人才。积极开展"三八红旗手" 和"三八红旗集体"评选,为女职工成长成 才搭建平台,用巾帼智慧创造出彩人生。

命的本钱。"中国二十冶高度重视女职工 热情,提升广大女职工的幸福感。

情时期,广大女职工以柔肩共筑防疫的 "铜墙铁壁",千余名积极参与社区防疫志 愿服务,在方舱医院建设任务中,十余名 女职工辗转于后勤食宿和人员车辆协调 工作,3名女职工挺身到方舱建设前线,与 3000余名男职工在极端恶劣天气和极其 "她健康"得到有效改善。"身体是革 艰苦的条件下,以超越极限的毅力和坚强

的意志圆满完成了建设任务,为大上海保 卫战贡献了巾帼力量。在项目防疫一线, 女职工义无反顾地奋战在复工复产第一 线,购置发放防疫物资,测量登记员工体 温,制作张贴宣传画报,汇聚起温暖而坚 定的磅礴力量,在项目上撑起了复工防疫 "半边天",朵朵玫瑰在工地上悄然绽放。 大力倡导"绿色家庭",积极践行低碳办 公、低碳饮食、低碳穿衣、低碳开车、低碳 购物、低碳休闲、低碳旅游、低碳运动等简 约适度、绿色低碳的工作生活方式。广大 女职工热心参与社会公益事业,定期到敬 老院和特殊学校开展志愿服务等,用实际 行动回报社会、造福社会,展现了大国央 企广大女职工的巾帼风范。

"她声音"得到有效传播。唱响巾帼之 歌,讲好一线女职工奋斗故事,弘扬"四 自"精神,中国二十冶每年组织"三八红旗 手""卓越管理人才""先进工作者"等先进 女职工从职业规划、成长成才、岗位创新、 心路历程等方面开展交流分享,用榜样的 力量激励广大女职工向先进看齐,为公司 "她公益"得到有效发声。新冠肺炎疫 高质量发展贡献巾帼智慧和力量。广泛开 展"寻找项目上的铿锵玫瑰"主题活动,运 用网站、微信公众号等媒体渠道,聚焦平 凡岗位上辛勤工作的一线女职工,以身边 人、身边事感染带动更多的女职工干事创 业,以巾帼力量鼓舞、温暖、稳定人心,在 公司树立"最美巾帼追梦人"的新风尚,也 为后续培养选树先进女职工奠定基础。

# 不负芳华守"她"心 巾帼筑梦建"她"功

□通讯员 侯彩凤

创新动力和活力,解决工作难题,以巾帼

国二十冶为提升广大女职工综合素质,开 年开展女职工特殊保护监督检查,检查覆 风传承中尽心尽责,奉献巾帼之力,立足 彩的素质提升培训,拓展了女职工的技 法》法治宣传、女职工特殊权益保护法律

"她权益"得到有效保障。中国二十治 广大女职工积极参与民主决策、民主管 理、民主监督的各种渠道和协商机制,针 对女职工在参政议政、劳动就业、社会保 "她素质"得到有效提升。女职工在家 障、卫生保健、人身财产、婚姻家庭等方面 解女职工需求,反映女职工呼声,进一步 促进劳动关系和谐发展。工会与行政签订 集体合同,设置女职工特殊保护专章。每 纠正,保障了女职工的生命安全。大力开 典》——婚姻家庭编和新《妇女权益保障

大女职工维权能力,推动女职工各项法律 的身心健康,每年组织女职工进行妇科体 法规的贯彻实施。开展关爱留守女职工活 检,切实维护女职工特殊权益,关爱女职 工身体健康。以女职工业余兴趣团体舞蹈 协会和瑜伽协会为依托,组织女职工在业 余时间锻炼身体。参加宝山区健步走和 "樱花跑"活动,用运动打卡的方式督促女 充分发挥女职工的聪明才智和独特优势, 职工坚持运动,保持健康的体魄。首创中 国二十冶第一套工间操,推动改善久坐颈 椎问题,进一步提高生活质量,提高工作 效率。开展"自我情绪管理与心理建设"心 理健康培训,推荐分享心理危机自我援助 指南《爱是最温柔的力量》,学习和掌握心 理健康知识,用科学的方法调节心理,让 女职工始终保持良好的心理状态和工作