

匠心天赐

T I N C I C R A F T S M A N S H I P

25

TINCI 天赐

编印单位：广州天赐高新材料股份有限公司

本期热点

天赐材料第五期女性领导力：

内生光芒，向前一步

主题专栏

学与习的统一

匠心安全

学习力，永恒的法则

安全学习永无止境

匠心文化

梦想的捷径

天赐之旅

匠心运营

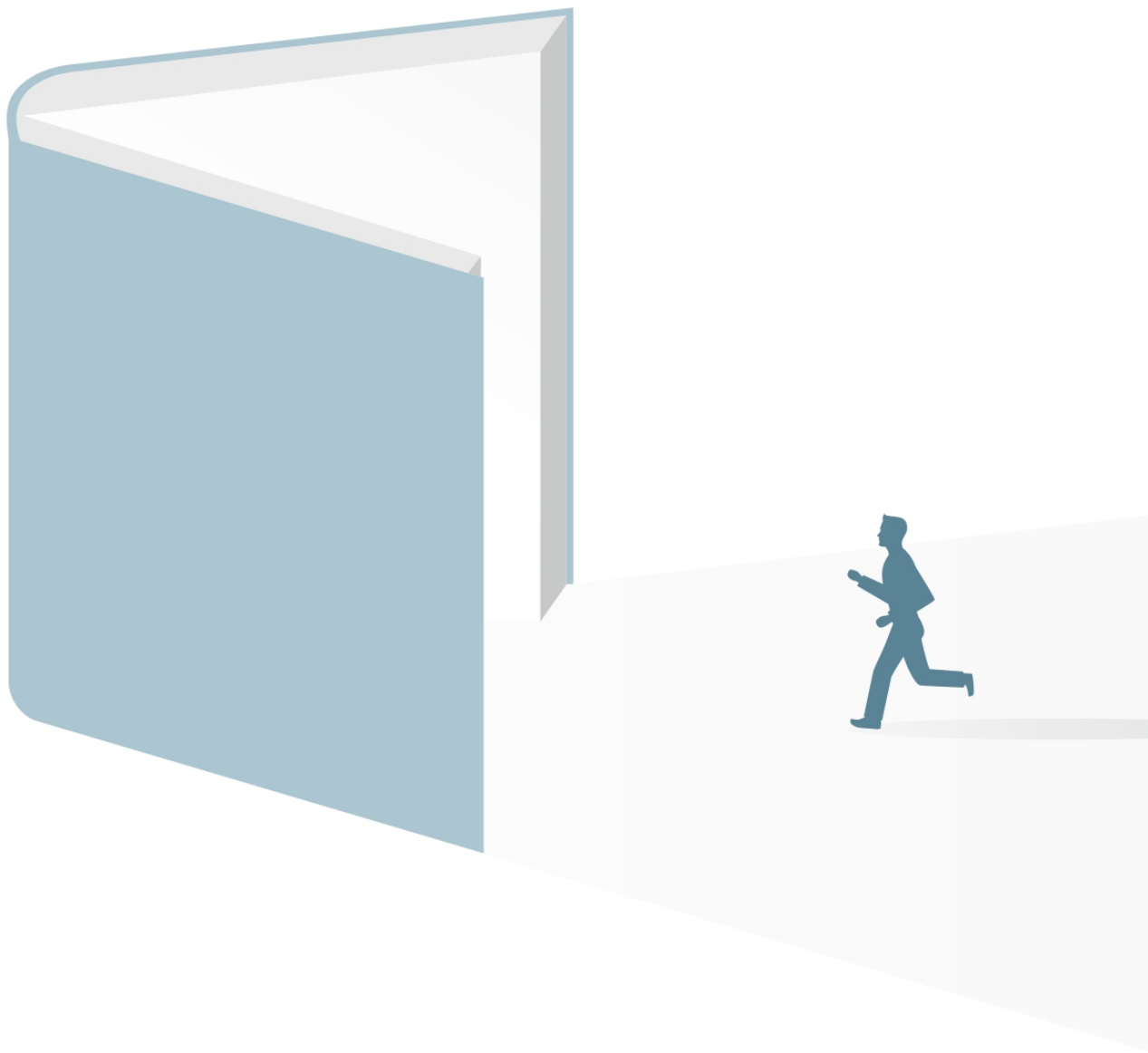
PSM实施前你应该知道的几件事

匠心生活

诗与远方的背后，终将有人负重前行

运动使我成长





学习，永无止境

文 / 文宣中心

人们习惯将一个人的成功，归于偶然。尔后，不以为然。其实，所有偶然都有其必然。

在这个VUCA时代，新物质新知识新概念不断涌现，学习能力越显重要。过去，我们靠勤奋，或是某个阶段的经验积累，就可以上一个台阶。但现在当工作每上一个台阶，每面临一个新挑战，方法论就必须更新，学习力也必须更新。所以，在这个变幻莫测的时代，比勤奋更重要的是对学习和成长的重视程度。

哈佛商学院的柯比教授认为，以传统的方法去学习，是一个迅速减值的过程。而以学习力去获取知识，则是不断增值的过程。真正会学习的人才能拥有核心竞争力，他们可以在日新月异的情况下不断迭代，时刻具备解决问题的能力。在过去，我们大部分的知识来源于课堂学习而获得，而后再用于我们的实际工作中，其余的知识靠在工作中的学习和积累。但随着时代的变换和知识信息的持续迭代，在实际工作中运用到课堂所学的知识却只有20%，剩下80%的知识需要在工作生涯中持续学习获得。总而言之，学习力对于个人发展是极其重要的。不仅个人，公司也是如此。

那如何保持永无止境的学习？我们需要做到以下几点：



保持对事物的好奇心和饱满的工作激情，拥抱新事物，创造新价值。



自我迭代，持续学习，提升能力，以专业制胜。



勤于专研，让学习成为习惯。



不仅学习业内标杆，也学习外界标杆。



善于学习，学习要有明确的导向和目标。

唯有如此，我们才能保持持续的学习和自我学习力的提升，才能在复杂的系统中始终保持内在的持续成长。才能反脆弱，反内卷，最终实现外在成绩上的高速成长，不被时代抛弃。

匠心天赐 / 2022年第2期 (总第25期) / 发行单位: (粤A) L0170004 / 印刷单位: 2022年4月 / 内部资料 免费交流



内部资料 免费交流

《匠心天赐》 2022年第2期 (总第25期)

主办 文宣中心
总编 黄娜
主编 黄婕
责任编辑 陈瑶馨、李笑颖、陈瑶、吴佳佳、彭彩丽

准印证 (粤A) L0170004号
编印单位 广州天赐高新材料股份有限公司
编辑部地址 广州市黄埔区云埔工业区东诚片康达路8号
邮政编码 510760
电话 020-66601159
传真 020-82058669
电子邮箱 tianciren@tinci.com
印刷日期 2022年4月30日
印刷期数 6期/年 (双月)
发送对象 内部员工
印数 500本

印刷单位 广州市中福彩印有限公司
地址 广州市天河区珠吉路65号B102房
电话 020-85629678

欢迎投稿，稿件请发送至
E-Mail: tianciren@tinci.com

CONTENTS 目录

01 卷首语

学习，永无止境

03 本期热点

天赐材料第五期女性领导力：内生光芒，向前一步

05 主题专栏

学与习的统一

学习永无止境

07 匠心运营

资源循环 | 双氧水泄漏应急演练汇报

习学，学习

10 匠心安全

安全学习永无止境

学习力，永恒的法则

倘能生存，我当然仍要学习

《过程咨询：在组织发展中的作用》读后感

读《过程咨询：在组织发展中的作用》有感

15 匠心质量

PSM实施前你应该知道的几件事

18 匠心文化

学习随笔

自省者，即是自救

梦想的捷径

天赐之旅

我有一只小可爱

23 匠心生活

诗与远方的背后，终将有人负重前行

运动使我成长

扬帆起航，驶向天赐的学海

在职场中创造自己的独特价值

《冲突管理》读后感



天赐材料第五期女性领导力： 内生光芒，向前一步

文 / 人力资源部 李笑颖
图 / 人力资源部 李笑颖

在职场中怎样才能做到有效沟通？多种任务怎样处理才是最高效的？不完美的声音能带给我们什么力量？冲突还能带来好处？

2022年4月15-16日，天赐材料女性领导力培训第五场“内生光芒，向前一步”在广州二楼培训厅顺利举办。四门课程，四位讲师，五个小组；一场别开生面的培训活动！

本次培训分《打破沟通的心墙》、《玩转多任务魔方》、《新声音，焕发新自我》、《冲突管理》四门课程。

本次培训融合理论教学、案例教学和互动教学等方式，聚焦学员所处阶段及待需解决问题入手，围绕着沟通表达、多任务处理、声音表达和冲突管理等四个主题，以带领学员向内探索，增强自信及大胆发“声”而赋能。



LESSON-1 打破沟通的心墙

培训开始之前，主持人先带领大家一起做了互动小游戏，在欢声笑语中破冰、热身，做好准备全身心投入到即将开始的学习中。

随后，黄婕老师展开本次培训第一课——《打破沟通的心墙》。黄老师用游戏和案例引导学员联系实际工作中存在的沟通问题进行深刻反思，以输出解决对应沟通问题的措施。

LESSON-2 玩转多任务魔方

刘菲老师带来第二课：《玩转多任务魔方——时间管理四象限记录法》，课程从“装瓶实验”引发思考，提出“四象限记录法”。

学员们通过案例讨论、课程应用、个人分享几个方面着手实践，选择最适合自己的方法，坚持规划和执行，时间会变得越来越“多”。

LESSON-3 新声音，焕发新自我

“声音是上天的恩赐，是内心的外化，是灵魂的乐章。”然而对声音的理解是什么？

带着问题，金思思老师结合肢体语言和语气语调给大家介绍发声、吐字的方法。同时学员们也通过情景演练的方式展示声音的魅力，努力克服演讲时的不自信。

LESSON-4 冲突管理

如何正确的理解冲突并有针对性地解决？钟淑芬老师认为，分歧不等于冲突。课程首先通过冲突案例分享，提出冲突管理的小秘诀。

钟淑芬老师引导学员们展开案例情景演绎，并鼓励大家尝试养成“改善冲突的好习惯”。或者适当发挥冲突的好处，也会对我们的工作起到不小的帮助。

此次培训课程紧紧切合“实用”的要求，希望通过此次培训，第五期女性领导力学员们能在工作岗位上持续发挥自身独特的魄力，继续发光发热！同时关掉局限，大胆表达，一起探索更多属于你的可能。



学与习的统一

文 / 总经办 金思思

我们是否反问过自己，如何看待学习，为何要学习？以及通过什么方法学习？

如何看待学习？

首先，从两个层面解释学习这个延续性动词，“学”可理解为吸收新知识，新技能，新思想，用以升级我们的心智模式，“习”则概括为在心智模式的驱动下，加以实践，论证其是否适用，最终总结为一套自有的价值体系。

心智模式可理解为电脑或手机系统，我们目前的能力、行为就是系统的软件，最终结果就是利用软件完成我们的目的。因此，没有系统，所有的软件将不复存在，只有将系统不断更新、升级，才能有超前的能力、行为及可观的结果！

换句话说，学习就是将“知道”转化为“做到”，并且持续性更新、升级自己的“知道”，从而推动“做到”，然而，众多的“知道”大都会夭折在去“做到”的路上。明确为何要学，及为何要习才是问题的关键。

为何要学习？

众多原因无外乎归结为成就小我还是大我。小我是指：1、获得高等教育，精准就业；2、进入理想工作岗位，有一份理想的收入及社会认同感；3、改变自我，提升认知，创造财富。大我是指：力求改善环境，改善民生，改善社会现状，为天下的大无畏精神。

不去评判我们到底为何而学习，但若看清自己，像剥洋葱一般，层层挖掘自我，找到最底层的需求，才能明确为何而学习。

例如，目前的生活环境并不理想，满足不了对生活的追求，增加工作收入或副业收入可以改善，通过学习新技能或总结经验可以使我能力提升，获取更多的收入，这就

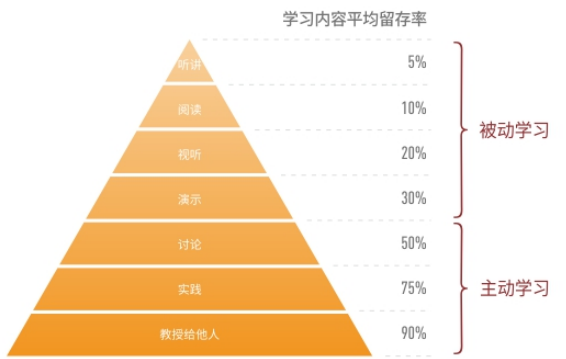
是目的。学习的动力不论是为小我，还是大我，源头就在这里！

通过什么方法学习？

48岁德国天才物理学家理查德费曼推出目前主流的学习方法——“费曼学习法”，其主旨就是运用“以教为学”的方式，利用“学”与“习”360度的有机结合，转化为可持续的自我学习动力。过程为：

- 1. 获取知识：确定要学习的技能，知识及思想；
- 2. 模拟教学：想象将其讲述给小白听；
- 3. 回顾反思：过程中出现问题及不理解的地方，认识盲区，通过实践经验总结、寻求资源来直视盲区，从而找到答案；
- 4. 化繁为简：简化语言，用通俗易懂的方式讲解出来，获得认同。

“费曼学习法”就是利用教给别人，给自己提一个要求，目的在于输出倒逼输入，逼迫自己尽全力想明白，搞清楚一个事物的本质。也是学之后，通过习，倒逼再学，再习形成循环题，最终达到知行合一！



学习永无止境

文 / 总经办 吴红梅

小时候
我总是很渴望长大
渴望离开父母的怀抱
闯荡更加广阔的天空

踏入广州这片土地
繁华的都市
霓虹的灯光
纵横穿梭的道路
唯有一片砖瓦下的灯光
属于寂静的学习时光
只为快速融入这个社会

人到中年
身在异乡
心系父母
印证自我价值
陪伴父母，安享晚年

没有比脚更长的路
没有比人更高的山
没有比父母更厚的恩
生命不息，学习不止





双氧水泄漏应急演练汇报

文 / EHS 陈飞
图 / EHS 陈飞

为了检验生产现场应急程序，提高员工安全意识以及应急处置救援能力。资源循环事业部于2022年3月30日组织开展《双氧水泄漏应急演练》。本次演练特邀公司专职消防队和救援队，力求还原真实事故发生时应急现场的情景，提高现场员工演练的参与感，使员工能够增强自我保护意识。

演练过程

- 2022年3月30日15:00 车间巡检到双氧水罐区的时候，发现双氧水储罐A的出料阀泄漏。
- 回收产线员工穿戴好防护使用扳手处理泄漏点，由于突发意外物料喷溅造成人员皮肤灼伤。
- 班长立即赶到事故现场将该员工外衣脱掉，进行急救处理；班长将事故情况汇报至车间主管、EHS主管、调度部门；调度协调公司专职消防队和救护队来开展紧急救援。
- 车间主管立即与调度、EHS经理成立现场应急临时指挥小组，立刻指挥开展应急救援行动，并就现场情况商讨事故处理方案。
- 指挥小组安排疏散车间工作人员和其他受影响人员转移至上风向并警戒；救护队派车立即将受伤人员送医处理。
- 专职消防队做好防护后对泄漏点进行消防水雾稀释吸收；指挥小组指挥应急处理小组人员进入罐区进行倒罐操作。
- 双氧水储罐液位转空后远程停泵，专职消防队停止对泄漏点的消防水雾稀释吸收。
- 使用气动隔膜泵将残留在围堰内的废水收集到吨桶中，后续再将其集中处理。

演练评估

- 车间班长组织疏散完成后对疏散的人员进行清点汇报执行不足。
- 现阶段应急装备缺乏，需要加快应急装备的请购进度，确保应急装备按要求配备到位。
- 本次应急演练效果达到预期，调度与专职消防队、救援队协调到位，车间主管对事故现场处理安排妥善。

从本次演练中汲取经验，后续应多对现场员工进行安全培训与演练，能够在演练中发现隐患，并及时改善，不断地提高应急处置能力。

习学，学习

文／工程部 陈媛



人为什么要学习呢？学习给我提供了什么？不学习我会失去什么？

小时候总是不懂，为什么大人总是要求我们一定要认真读书，坚持学习，明明身边的人并不是那么地有文化，但是他们依然寄希望于把小孩子培养成一个又一个的读书人。随着长大，我渐渐能明白他们这么做的原因，是因为读过书能赚大钱吗？是因为上过学会更有前途吗？还是因为自己是个读书人，就会生活得更加如意呢？

的确，不能否认现在的社会，读书人的确会更加优先获得更优的资源，只是放在更长远角度来看，我想，学习是为了获得一种能力，一种让你能够轻松运用资源的能力；为了获得一种状态，一种腹有诗书气自华的自信；为了获得一种抱负和决心，一种能够为了自己去争取而不甘愿沦为芸芸众生的信念。可能是生活的城市本身的问题，我自己感觉非常强烈的一点，就是在升学的过程中，熟悉的面孔慢慢地在减少，会发现那些早就和读书学习Say Byebye的那些同学们好像止步在前一个阶段，他们不争，也不再往前。

学习和学历有时候并不是对等的关系，你可以说高学历的人他的学习能力更强，但不能保证他的学习状态能够维持在很高的水平上。有些人不接受正式的学习，是因为不愿意成为应试教育的傀儡，或许他们选择在实践中汲取知识，以另一种方式饱读经书，尝尽人间百态，从另一个维度达到习学的目的。习学和习文习武是一样的道理，我更愿意把学习当做是一项技能，而不是一个动作，学会自主学习，学会保持学习，学会计划学习。并且我认为，你在学习知识的同时，知识也在被你吸收和更新，当你获得的信息越多，你就越会重新审视原来的理论和结果。就好像那些被推翻的数学物理理论，都是后人在经验的学习过程中反复推敲，最终改变整个世界对其的认知。

保持好学的态度会让我经常对未知的事物充满兴趣，正式参加工作后，发现这种想法会让我更加积极和主动。在我对流程和制度不熟悉的时候，会直接联系业务相关度较高的专业人员进行资源获取，但这是需要时间的，而且很可能辗转来回耗费了很长时间后发现，问题还是那个问题。所以伴随着这种探索，也会进一步发现一部分流程和制度在操作上的缺失，及时发现就可以及时做出修正，有助于维护公司的运营管理。甚至探索的新事物多了，也能够多了解别人和自己之间的异和同，会更容易接受大众的目光，会更坦然地面对差异与不足，会更殷切地去挖掘自己的可能性，真正理解“和而不同，美美与共”。

学而不思则罔，思而不学则殆。保持学习本质上是充实自己的内心，锻炼自己处理信息的本领，在工作当中你会不停地接收、处理、反馈信息，每一次更新沟通的话术也可以说是在不断地迭代学习的能力，因为做出了改变，学习才会有意义。哪怕每日都是重复的通勤，在处理业务上的能力只要不断在提升，这种枯燥的状态也会迎来破局的一天。我个人是坚信“好记性不如烂笔头”的，工作中我也养成了多以文字方式保留沟通记录的习惯，一方面可以明确责任方，一方面可以达到提醒和记录的目的，减少不必要的纠纷。因此如何快速记录、哪些是记录重点以及如何把口头语言转化为书面用语，是我在工作中需要不停更新的本事，也需要我花时间投入在相关的学习内容中沉浸式体验。

换句话说，学习就是逼着自己处理一些没有完成过的任务，在这之中成长为更独立的工作者，成为更值得信赖的协助者，成为创新意识的激发者。也就是人们常说的，跳出自己的舒适圈，或者用更理想的说法就是，放大自己的舒适圈。也不要总是把困难的任务当做挑战，因为挑战是有输赢的。反而看做是一次学习交流，效果可能会大相径庭。如果总是先思考这一次的学习对以后有什么帮助、未来会不会派上用场，你会发现停下来的时间加起来已经足够你向前一大步了。或许我在专业上并不是一个天赋型选手，但是加把劲，让自己成为一个努力型选手，在我看来也是一种闪光。



为什么要学习？学习不是目的，而是手段。

学习他人是为了融合到自己的主干道，让自己的主干道更加地清晰。学习，不能随便地“拿来主义”，要会“拿来”。这就要求我们必须进行微调与修订，找到他人优势与自身现状的平衡点。聚焦运用所学的知识，让我们的学习和成果有效结合，从而达成工作业绩。

贵在事上练。坚持学而后习，看到成果，才能体验无尽的喜悦……

—— 黄娜



安全学习永无止境

文/EHS 杜洁欣

安全涉及到生产的方方面面，我们学习的七大行业安全比如煤矿安全、金属非金属矿山安全、化工安全、金属冶炼安全、建筑施工安全、道路运输安全和其他安全，对于安全涉及面之广，我们必须抱有活到老、学到老的态度。

化工安全，指的是化工医疗等行业，危险化学品的生产、石油天然气等易燃易爆物品的存放等。学习科目是化工安全技术，安全管理、化工安全基础、工艺安全技术、建设项目安全技术、特殊作业安全、危险品存储、应急救援等需要重点学习。

论我们从事的化工安全，包括很多知识和内容，比如学习公司的安全管理制度，比如八大作业管理制度、变更管理制度、隐患排查治理制度、风险分级与管控管理制度等。但我们在学习过程当中要有自己的思考，比如制度是否完善？是否需要

要新增程序？制度是不是得到最新的变更、是不是与国家发布的标准规范存在分歧？这就需要我们不断丰富自己的知识海，才能发现。

安全学习不仅仅是丰富我们的知识储备，也是防患于未然和在紧急情况下避免或减少人员伤亡、经济损失的最后手段，企业成于安全，败于事故。任何一起事故对企业都是一种不可挽回的损失，对家庭、个人更是造成无法弥补的伤痛。让人人都学习安全，时刻关注安全，将“安全生产”铭记心中。开开心心上班，高高兴兴下班。

活到老学到老是人尽皆知的，人生是一个不断学习的过程，学无止境，只有学习更多的安全知识，才能提高我们的健康环保意识、风险意识、防范意识，只有学习更多的安全知识，才能真正做到四不伤害，让每一个家庭都幸福开心生活。

学习力，永恒的法则

文/EHS 魏文贵

人不可能两次踏进同一条河流。在这个日新月异的时代，只有与时俱进、不断学习的人，才不会被淘汰。“物竞天择”、“适者生存”是亘古不变的生存法则。学习是进步、发展、提升、成长的代名词。

当然，学习不仅是专业知识的学习，也可以是兴趣爱好的培养，培养学习与思考的习惯。对于每个普通人来说，在工作闲暇之余，培养例如书法、绘画等兴趣爱好，可以在陶冶情操的同时，锻炼自己的专注思考和终身学习的能力。

就我自身而言，我喜欢在闲暇之余，甚至是毫无思绪之时，临摹字帖。有助于沉淀思绪，提高专注力。我想社会上各行各业的学习方法应该和练习书法一样。临摹和创作相结合，学习的过程也是一样。模仿、思考、创新继而再模仿、再思考、再创新的螺旋式的循环过程。不断地学习，模仿对象也会随之升级。模仿素材千千万，大自然的万千生灵处处都可以是

我们的模仿对象。而思考就像是生产机器，把我们从模仿对象那里获取的信息进行加工，生产出我们自己的产品。就像科学家通过鸟的形态造出了飞机。所以，大家看看学习的过程是不是像一个生产车间生产产品的过程。模仿对象是供应商，获取的信息是我们的原材料，思考是我们的生产设备，我们创新后属于自己的东西就是产品。

生于忧患，死于安乐。学习如逆水行舟，不进则退。每个人的一天都是24小时，有人利用空闲时间享受游戏的乐趣，有人却在有限的时间勾勒梦想的蓝图，由此差距被不断拉大。我们无法决定人生的长度，但可以坚持学习拓宽生命的宽度，沿途遇见更多更美的风景。最后，送给大家我很喜欢的一句话：“一个人的高度，靠的是思考力；一个人的长度，靠的是行动力；一个人的宽度，靠的是学习力。”



尚能生存， 我当然仍要学习

文/EHS 杜洁欣

说起来有点荒谬，但这却是我大学时期每位专业课老师介绍课程时都必会补充的口头禅：安全领域见多识广，学而不精。百度一下，你就知道：安全工程是个交叉学科，集法律、管理、技术、经济、心理……于一体的大杂烩，后来果然学了个遍，诚不欺我。安全专业的子方向（城市公共安全方向、建筑安全方向、煤矿安全方向……）之间的关系在一定程度上是割裂的，其更多地参考于现有的产业结构而非学科理论的内在逻辑。

大三下学期的我，想像海绵吸水一样努力吸收知识，希望能去见识不同行业不同企业的安全管理模式，为以后选择就业方向作准备，所以实习的时候选择了一家安全评价公司。

刚开始的时候，是迷茫的，并不知道自己喜欢哪个方向，该往哪个方向去努力。在总监的许可下，负责不同行业的安全评价师接到新项目的时候总会把我给捎上。每当接到不同行业的项目时，项目前期总会带有目的的去学习、了解。那时候的我很享受从公司去往企业的路上的时光，因为前辈们总会和我分享工作经验，将

我从书本上学到的东西和工作关联。离职的时候，总监送了我一本书，在扉页上写着“永远保持对事物的好奇心，就是成长最好的保障！”回顾我与她的聊天信息，多是我睡前问的问题，以及她凌晨给我发的回复。时至今日，她仍是我想成为的人。

前段时间，向她请教了一些问题，互相了解了一下近况。聊天结束后，还是熟悉的时间点—凌晨，我收到了她发来的消息：洁欣，听说过“蓝柏格定理”吗？安全管理是一项高压力的工作，只有不断提高自身专业能力和心理素质，才能更好适应企业安全管理方面的各项需求和挑战。我很开心今天能与你一起探讨专业上的事情，前面与你分享的希望能对你有所帮助。关于你工作上的迷茫，我想说既然已经作出了选择，如果热爱，就全力以赴。也希望你让自己保持一颗持续学习的心。

鲁迅先生曾说“尚能生存，我当然仍要学习”，用今天的话来说，就是：扶我起来！我还能学习！因为热爱，所以全力以赴。

《过程咨询：在组织发展中的作用》读后感

文 / EHS 蔡国巨



刚开始读《过程咨询：在组织发展中的作用》的时候并不能读懂表达的意思，所以就在阅读的过程中，遇到读不懂的地方就回头翻翻再看一次，并努力的结合自己的工作经验，仔细揣摩，方能粗浅的读懂作者之表达。日后只能反复阅读此书来逐步学习此书要领，方能灵活运用在以后的工作中。

读完这本书后，我个人觉得过程咨询这种方式确实可以帮助我们组织稳定运行和良性成长，是一种比较有效管理团队的方法和手段，可以帮助我们带领团队更好的发展。团队可以是一个部门，也可以是一个公司。就我目前的角度要结合自身实际工作，我需要运用过程咨询来帮助我们浙江天硕公司的EHS部门更好的发展。

首先我们部门要先认识到目前存在的问题和需要达到的目标，这需要部门所有成员一起互动和沟通，最后统一意见，然后共同制定计划和分配任务，最后实现目标达成。看起来三个阶段，但是真正做起来就会有很大工作量，稍有不慎就会出现偏差。

《过程咨询：在组织发展中的作用》这本书就告诉了我们如何去做，如何避免无效或失误甚至背道而驰。比如如何

沟通、如何主持会议、会议发言次序和干扰打断行为、沟通的层次、怎么维护EHS成员的团结等等。通过学习这些，我们可以实现部门的意见统一，让大家力气朝一处使。学习本书的团队问题解决与决策制定可以帮助我们部门制定计划和分配任务。学习“领导与影响”和“绩效评估与反馈”帮助我们维护部门健康持续发展，领导团队达成目标。

例如怎样去管理好EHS部门？年初要做安全激励机制，我们就让EHS每个人都参与，鼓励每个人都要发表自己的想法和建议，在表达自己意见时，其他人不能打断，表达完后，其他人可以补充和解释。根据每个人提出的建议，大家再进行优先顺序排列，选择多数人赞同的选项，让所有成员都能感受到部门的开放兼容的氛围。

对于部门下属，表扬他们做得好地方，多一些鼓励。表扬和鼓励容易被接受，也会让他们心情愉悦，接下来工作才会更加的积极和尽责。如果确实出现了纰漏，尽量帮助他们学会复盘，通过复盘让他们不断地积累经验，加速人才的成长。让他们感觉到自己可以和团队一起成长，自己的价值可以充分体现。

本书教会了我们要利用不同的方法和思路去管理我们的团队，在接下来的管理中出现不同的问题都可以在本书中找到解决问题的关键和方法。最重要的是学会灵活运用过程咨询。



阅读分享

《过程咨询：在组织发展中的作用》

中国人民大学出版社

[美] 埃德加·沙因 (Edgar Schein) 著

读《过程咨询： 在组织发展中的作用》有感

文 / EHS 宗加保

2021年8月正式转岗安环工作，我在此之前从事过工艺、生产，之前单纯地感觉可能生产是最复杂的工作吧，曾经读过黄娜女士的《手把手教你做产线经理》深感产线经理大管家的定位，娜总戏称天赐材料的产线经理都是“小总经理”，人事、生产、安全、质量等等都要管，也都要懂。

转岗安全后，发现安环工作也很复杂，和产线经理不同，产线经理是大管家，什么都要管，也有权利去管。而安环工作同样也是什么都要管，但是并没有权利直接要求什么，也就是说安全专工说的问题，执行人可能不执行或者打折执行。有时候恨不得我自己来做也好过一直讲，却拖拖拉拉收不来作业。那时候我就开始反思，我之前是否也是这样的，视情况拖拉，甚至不执行。同时也在思考，安环工程师于产线而言的定位是什么？

就在不久前被安利这部管理大师埃德加·沙因的大作《过程咨询：在组织发展中的作用》，之前也拜读过大师的《组织文化与领导力》，感触颇深，对我的工作有很大帮助。

作者基于自身20年的咨询经验，定义了三种不同的咨询模式：

(1) 专家模型（信息/专业技能采购模型）。简单的来说就是当组织内缺乏足够的资源时，选择外部聘请顾问来提供服务，相信这几年我们的同事是深有体会的。

(2) 医患关系模型。

(3) 过程咨询模型。

前两种模型都是顾问型的，客户把自身的问题或需求，或把诊断和开方的权利完全委托给顾问，有顾问给出解决方案，最后由客户自行决定是否接受并执行方案，并自行承担履行方案的结果。

而过程咨询模型的核心就是潜在假设，客户往往并不知道问题所在，需要他人帮助他们进行诊断以明确核心，如果不知道问题所在，那么就不知道自己到底需要什么样的帮助。过程咨询的核心功能是将诊断和解决组织问题的技能传授客户，让他们更有能力持续对组制作出改进。

映射到我的岗位中，首先弄清我们岗位职责的定位，我们既是监督者，同时我们更是辅助者——我们要更好的服务于生产，让我们的生产环境更加安全，辅助生产团队安全、高效的产出。其次加强沟通（文中已提到沟通交流的方式），改善我们的交流方式，高效沟通，安全生产是一个团队，不是什么无关人员，更不是相互对立。最后培养和进步，与生产同事深入交流观察，查漏补缺，发现问题第一时间告知，并提出解决方案，同时要讲清为什么要这样做。





PSM

实施前 你应该知道的几件事

文 / 日化材料及特种化学品事业部 黄伟

在实施前首先我们需要理解工艺安全管理含义以及与其它安全管理系统相较下的特点。通常安全管理分为工艺安全、作业安全、运输安全以及产品安全，其中工艺安全也称之为过程安全。

工艺安全与作业安全在后果、频率以及影响的因素上都有着非常大的差别，并且良好的工艺安全管理能够从系统层面解决较多的问题，在收益上是巨大；比如设备的腐蚀在日常的安全管理中是极难被有效的识别的，而在工艺安全管理工作中我们只需要前期进行工艺危害识别，对材质进行有效的选择，并在机械完整性中系统性的制定相应的维护、检测计划，这样就能有效的控制风险，确保安全生产。

同时工艺安全管理的对象也具有明显的特征，就是针对工艺系统危险化学品的泄漏控制。由于危险化学品本身具有一定的危害，在工艺系统中泄漏后，经过不断地扩散和暴露，逐步地导致火灾、爆炸、设施损坏，直至人员伤亡以及巨大的经济损失。所以在进行工艺安全管理，实施前应明确其具备系统性以及如何控制危化品从工艺系统泄漏的问题。

当我們已经开始着手进行工艺安全管理工作的实施时，我们需要学习和理解“两个概念”、“两个方法”，因为在后续的实施过程中，我们会发现我们就是不断的基于此来理解和推进我们的工作。

“两个概念”指的就是危害和风险

危害，指的是一种固有的物理或化学特性，它有可能

对人员、财产或环境造成损害。

对于危害来说我们是不能改变起固有的特性，所以首先就要求我们有对危害的充分认识，即识别危害；回顾我们的工艺安全工作，几乎都是在识别危害的基础上进一步的推进我们的工作，最为典型就是PSI（工艺安全信息）中的物料MSDS（化学品安全说明书），以及化学品或中间化学品的分解温度等相关的基础信息，这些技术信息都是作为工艺安全管理极为重要的存在，所以在日常管理中也就要求我们必须具备和掌握如何获得相关危害信息的技术手段，因为对于安全来说客观上的认知不足就会导致主观上的疏忽，而客观的危害一定伴随着巨大的隐患；对于客观危害认识不足的类案例数不胜数，比如对于一个可燃的粉尘物料中的点火能，基于此的认知就决定了使用不材质的勺子在作业时是否会造成严重的后果；所以在对危害的认识过程，是需要有具备相当的技术能力和方法来实施的。

风险，是对人员、财产或环境造成损害的度量；可简化为事件的可能性和后果的乘积。风险就是对发生概率和危害后果的综合评价，在整个工艺安全管理的要素中核心就是控制风险，采用合适的危害分析方法对不同阶段的生产过程进行有效的识别，并依靠相应的技术解决方案对其进行有效的控制。





而在理解该部分内容中首先应该明确我们应该要具备对于危害的有效理解（物料本身以及生产技术的危害），并认识到风险管理就是对相应生产技术失效的控制，在工艺安全的实施要素中有很明确的风险识别的实施方案（如PHA），以及各阶段要求的管理（如MOC），同样对于相关的管理要求要进行深入的理解和实施，在实施对生产的有效风险识别，同样需要具备相当的技术力量（包括团队、必要的技术测量手段、安全实验能力以及对工艺安全管理工作的理解）；实施过程中我们会发现由于对风险识别过程的结果、影响因素缺少对于技术的理解，导致错误的预估风险，造成大量的经济损失，甚至有可能造成严重的安全事故；所以对于风险识别的工作我们应该明确对应的技术要求和规范，有效的控制风险。

“两个方法” 指的就是PDCA以及抓住重点

PDCA的管理方法。总的来说工艺安全管理就是一个持续改善的工作，所以我们需要利用PDCA的方法把工艺安全管理工作作为企业极为重要的系统，并不断的改进，防止各要素被击穿从而导致严重的事故；很多的公司没有将各要素开展的工作有效的遵循PDCA的方法实施（比如MOC工作重审批轻风险的识别、事故调查未能有效的对周边有效的教育和学习等），导致风险未能被有效的控制，从而导致严重的事故，所以企业应该定期的诊断和改进，否则在安全业绩的报告中异常华丽的数据背后将存在着致命的风险。

抓住重点。公司对经济上和管理上的合理分配会确保企业的高效运转，所以企业必须要针对自身的特点制定有效的安全策略，合理的侧重确保重点问题得到有效解决，对于现场的工艺安全管理人员更应该要有效知悉现场风险的分布，确保重点风险区域有着足够的保护层系统，同时对于重点区域也要有足够的精力来确保相应工作的开展。



文 / 九江天賜 孙超

清早微露沾湿了空气夹杂丝丝凉意，晨光微微照耀在班车的玻璃上，司机娴熟地在车流中穿梭，耳边嘈杂声渐渐把我从待机状态唤醒，又是一天早晨。这是我来天赐的第多少个早晨呢，我也记不大清楚了，睡得迷迷糊糊的，快醒醒，该上班了。

来天赐也有段不短的日子了，打工人的生活大抵都是这样朴实无华。年轻人出来工作总有许多想法，总想着升职加薪，干几年走上人生巅峰，特别是我这种刚从学校出来的，对未来总是信心满满，对于工作恨不得大喊一声未来可期。可惜实力匹配不上这个冲动，到了岗位上才明白，学校学的只是学校学的，职场小白面对工作的压迫有点手足无措，为了适应工作只能继续学习啦。

学习不是一种状态而是一种常态，唯有不停的学习，才能更新换代。“苟日新，日日新，又日新。”在不断学习的过程中才不会迷茫，才不会让野心与实力渐渐脱离。学习也不仅仅只是工作上的也有很多其他的东西，在学习中也需不断地问，我学会了吗？学到的知识与自己的期望一致吗？自己在这个过程中有没有地方可以改进的？本人以前太佛系了，好想当一个废物，心里想着：世界上总要有有人当废物，为什么那个人不能是我呢。好在，这个想法只是想想而已，不然可就梦想成真了。

面对现实的种种，会发现逃避并没有用，不是生活不向你投射那一道希望的光芒，而是你不曾走出那方寸之地，光明一直都在那里，不过是你自己不想离开自己的舒适区罢了。有人说学习是痛苦的，因为你学习的都是你未掌握的，都是未知的；有人说学习是快乐的，因为学习都是在不断丰富自己，木桶能装多少水不是取决于最长的那块木板，而是最短的那块。学习就是让自己的木板持续改善，不断加长，人的短板通过学习能改善很多，前提是你真的想去学，真的去学了。

每次三分钟热度，说好今天一定好好学习，专业知识书籍我今天看一个小时，好好给自己充电，充实自己，可总是有些意外发生，让你不得不停下学习的脚步，人总是要给自己找点借口才能心安理得。却不知，你现在每一次想要努力的念头，都是未来的你在向现在的你求救。天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣。与其抱怨学习的难易程度，不如多去做，多去学，学习就是这样，你不去学，永远都是难的。利用好零星的时间学习，往往会产生复利的效应，再微小的改变，一寸寸积累，也能翻天覆地。

在这个大江奔涌的时代，世界每分每秒都在变改变，指望吃老本的人难免会落在后面，不断自我投资才能永远保持竞争力。世界永远在不停的前进，它不会在原地等你，唯有不停的学习才能保证自己不落伍，唯有学习，不断的学习，勤奋的学习，才能越重山跨峻岭。在工作中我也迷茫过，为什么这种跟我学的不一样呀，怎么总有意外发生，这又是啥？从而怀疑自己，这很正常，那是因为学习未掌握到点，在问中学，也要在学中问，不断微调改善，方能写出满意的答卷。

每一个人出生时都是一样的，那为什么有些人那么优秀，自己怎么都比不上人家呢，后天学习的重要性不言而喻。浑浑噩噩的是一天，努力学习也是一天，为什么不转变态度从现在开始学习呢，越怕什么就更应该去面对什么，你不挑战它，它永远在哪里，你不学习永远都是在原地踏步，唯有前进，不断的前进，在人生的任何场合，都要站在第一线战士的行列里，勇往直前！

学习是枯燥的，是乏味的，所以更希望学之前问问自己，想要什么，如果不知道，不想要什么总知道吧。

那些看似不起波澜的日复一日，会在某天让你看到坚持的意义。

自省者，即是自救

文 / 正极材料事业部 李志伟

单丝不成线，单木不成林。一个团队的力量不限于一个人的努力，一个团队的成功，荣耀不单属于一个人，而是属于整个团队。

项羽足够强大、团队人才济济却落得乌江自刎的结局，刘邦市井之徒却能打下万里江山。何也？正是因为团队的不同建设。项羽团队未能认清自身的缺陷、信任危机，而刘邦团队则优劣相辅，攻防一体。

羚羊是草原上跑的最快的动物之一，但它们常常成为狼群捕食的对象。为什么呢？因为羚羊本身除了弱小之外，最主要的原因是他们没有相互保护的团队精神。遇到敌人袭击时羚羊便会四处逃散，分开的羊群就是跑的再快也逃脱不了狼群的捕杀。反观之狼群则是有严格的战术和纪律。每头狼都有自己的任务，任何狼都不能擅离职守，有些狼做先锋去骚扰猎物；跑得快的狼去围追堵截猎物；强壮的狼去猎杀强壮的猎物；弱小的狼去猎杀弱小的猎物。一切任务分配有序。同样是群体不同的团队意识面临困境的导向结果截然不同，可见团队的重要性。

九江正极磷酸铁工厂团队一步步走来，经历各种变革，月产量也由300吨、500吨、1000吨、2000吨、2300吨逐渐稳步的提升，期间有着种种困难、挫折，整个团队也都一一克服。目前我们团队碰到了公司基于EHS对于整个

团队的第一次专项审核、也遇到了整个团队进一步提升的瓶颈，团队各个人员都有了不同的情绪，这对于团队而言既是危机也是转机。

根据这些问题，我们在团队领导者的带领下进行了团队的反思游戏环节。在这次团队反思游戏中，我们畅所欲言，每个人都提出了团队目前存在的问题，例如：团队决心不足、缺乏有效沟通、专业度不够强、缺乏信息共享等。如果团队需要更进一步，就需要不断地解决这些问题、不断地去弥补每个人的缺陷，逐步提高个人的专业技能，增强团队的合作意识。

自省者，即是自救。这不仅仅是对个人，对整个团队亦是如此。正如史总说的“迈入这一步都不容易，不是所有的团队都会向着这个方向进行发展，凡是自省的团队成员都有着想要改变现状的强烈欲望、自我开放、相互信任、相互互补，团队才能更进一步。”

自省、自律是一个团队不断成长的关键，愿我们团队能在领导者的带领下多人成众，多木成森。不断的进行循环进步，让整个九江正极团队越发的强大。





梦想的捷径

文 / 人力资源部 李笑颖

泰戈尔说：“命运的主宰者是自己，而自己的主宰者是意识。”学习不仅仅代表在学校中念过书，学习也有可能在生活中，在工作中，在方方面面。而我们最重要的，就是求学的态度。当走出校园的舒适圈独立面对社会时，终于深刻地感受到其实学校里学过的东西是完全不够用的，需要学的还有很多很多。

有梦想就必需有行动，没有行动梦想就会变成空想。不断地学习，就是追求梦想的唯一“捷径”。小时候很喜欢画画，后来高中时毅然选择了美术特长生这条路，也为此饱受非议：“特长生多好啊，随随便便能上大学”、“特长生考大学太容易了吧，分这么低”、“这不就是走高考的捷径吗”……但是没人看到过我们每天画到凌晨三四点的身影；没有体会过累到一头栽到画板上的感受；也没人知道，一夜夜地熬、日复一日地画，笔尖落下再抬起，留下的其实都是自己不确定的未来。好在最后如愿考到了最想去的城市的大学，也有幸领略到了之前好奇又向往的风土人情。大学四年在自己喜欢的领域学到了很多之前没有接触过的东西，比如用PS制图、绘画。兴趣使然下，学到的东西都会更加牢固，所以到现在的工作中依旧能有用得到的地方。

工作代表着人生新阶段的开始，同时要不停地接受新事物、新挑战。毕业后有幸进入到了天赐工作，公司给了每个人发掘自己无限可能的机会，所以我得以一边学习新技能一边试着将自己喜欢的、擅长的东西融入到工作中。

因为阅历尚浅，入职之前一直很忐忑，担心自己跟不上公司的步伐，担心自己做不好本职工作，担心自己的不熟练会给大家带来困扰……等到工作之后才发现，原来很多事情都没有想象中的那么困难。找到解决问题的方法，找对解决思路，在思考的过程中就已经是在学习了。

在入职的这段时间里，感觉自己改变了很多，同时也学会了承担，学会了脚踏实地。虽然自我水平和经验还有不足之处，但相信在接下来工作中，还能学到更多东西来提升业务能力。

梦在前方，路在脚下。在正确衡量自己、评估自己的同时，更要敢于尝试，勇于探索，在“学习”这条漫漫长路上坚定地走下去。

天赐之旅

文 / 正极材料事业部 陈超慧

一个燥热亦如往常的下午，“叮”一个新的微信好友，一个全新的开始。“陈工有没有兴趣投稿我们的天赐期刊，我相信你可以的！”一段普普通通的消息，一份满满的鼓励。“投稿，写什么好呢？”一瞬间，我陷入了尘封的回忆。初出校园、初生牛犊、初入社会。忆往昔，第一份工厂打工的经历，与师傅的第一次相遇，他带着我走遍工厂的每一个角落，既有跟着师傅与兄弟爬上工厂每一个楼顶，用汗水亲手拉起一条条连接各个厂房的光纤，也有躲在所有无人知晓的角落“吞云吐雾”，更有下班后“是兄弟就来砍我一刀！”。

第一次学着拔插内存、第一次踏入神秘的核心机房给空调除冰。听师傅讲解着当年最先进的网络技术、储技技术、网络管理技术、维护技术。每每在梦中一遍遍的重复着，因为那是人生最美的回忆，最好的青春岁月，让我无比充实满足的人生。从未奢望过此生还能再一次经历，如同做梦一般。十八年后我又进了工厂，天赐！我来了。

有没有压力，当然是有的，毕竟十八年没有在工厂做过信息管理了，现在工厂生产管理已经实现了自动化、智能化。网络信息管理的迭代，管理软件的更新，管理手段的升级，让我似乎又变成了那个初出校园的小白。但这些年在信息行业摸爬滚打的经验，又让我有着足够的信心与底气。

入职伊始，就像与项目总负责人第一次见面的感觉一样，没有一句多余的客套，所有的一切都是直奔主题：“陈工，你好！我们这里有着以下问题与需求，请尽快帮我们解决！”很好！这就是天赐的风格吗，目标明确，效率永远放在第一位。每个人都为着同一个目标，同一个方向砥砺前行。

也许试用期在新手眼里是用来适应新环境的缓冲时间，可在我的眼里没有什么试用期，只有马上投入工作，才能体现人生的价值。感谢天赐的每一位同事，总是在第一时间给予我最大的支持，让我能在第一时间掌握项目的网络实施进度，第一时间与所有施工方取得联系，第一时间提供给我工

作岗位相关的技术资料。同时，我也如饥似渴地吸收着新的管理要求与技术知识。

什么是学习，学习就是用尽所有的手段、方法与途径，获得知识点最全面的解释，并且相互比对，确保完全正确的掌握。就像学习一个新的软件，没有什么比把这个软件所有按钮都点一遍，弄清楚每个按钮的作用跟结果呈现，更快速的入门方法了，再结合搜集的资料就可以进一步升级学习。不得不说信息技术人员有一个天然的优势，就是资料的收集渠道跟途径，一定是最全面最准确且效率最高的。看着手里的技术资料，一个个新的名词，新的技术，一次次学习攻克，转变成自己的知识储备与个人价值，在工作中得以充分的使用与体现。

我相信没有什么比这个过程这更让人满足了。仿佛回到了过往，为了一个个技术难点，把自己锁在机房，一个人一台电脑，一个足够安静的环境，给予我充分的思考空间，都为了开门那一刻，骄傲的吹一句，师傅这个问题我搞定了！

感谢，感恩！天赐给予了我一个新的挑战与进步的机会，这里还有着一个个有趣且美好的同行者，相信这一定是我人生中又一段美好的天赐之旅！



我有一只小可爱

文 / 流程与信息系统 吴佳佳



我有一只小可爱，长得不丑也不帅。

我的小可爱是一只纯纯的田园奶牛猫。黑白相间，像一幅黑白的泼墨山水画，只不过作者比较狂野和随性，懒得精细雕琢，背部是大面积的黑色，而腹部又是整片雪白，宛如两条颜色各异且不相融的河流，界限清晰明了。头顶与背部的黑色间有一条白色的分隔线，像穿了个白色小马甲一样一直连接到腹部。肚子雪白的毛绒绒下隐藏了粉红的小肚子，那是我最爱撸的地方，柔软的，摸起来像棉花糖一样，站起来走路时小肚子一晃一晃地，我之前一直都很疑惑，为什么它那么瘦，还有小肚子。后来看一些视频才知道那是它的原始袋，而有原始袋的小猫咪证明养得好，身体健康。为此我很开心，更加频繁去摸摸它的小肚子，虽然经常被咬，但是虎口摸食才更加刺激不是。

我一直致力于把它喂胖，毕竟我最爱的猫咪脸庞是胖嘟嘟的，奈何小家伙挑食得很，零食什么不吃、鸡胸肉也不吃，只吃猫粮和罐头。脸蛋瘦瘦的，身形也是修长型，一点多余的肉都没有。我也只能安慰自己，只要身体健康就行，毕竟养猫最贵的可是治病的开销，幸好

它有纯种中华田园猫血脉基因护体，两岁多，也没生过什么病。所以外貌什么的，那都不是大事，毕竟养久了，感情胜过一切。

我有一只小可爱，聪明活泼爱自在。

它跟一般的宠物品种猫不一样的是，它太活泼了。静若处子动若脱兔，动作迅速敏捷，眼睛时刻警觉地观察着周围，抓东西快准狠，奔跑起来基本上是抓不住它的。而要说田园猫有什么缺点，那就是精力太旺盛了。每天晚上，当你要睡觉的时候，它就开始蹦迪，满屋乱窜，猫爬架一米多高它原地起跳完全不带停顿。有时候玩嗨了会给自己玩炸毛，尾巴竖得高高的，蓬松起来像一根鸡毛掸子一样，仿佛有个隐形的敌人在追着它一样，来回奔跑。我就看着它自娱自乐，如果我想休息了就会陪着它一起玩，争取早点耗费它的体力，然后世界就安静祥和，大家都可以做个美梦了。

我有一只小可爱，伴我一起向未来。

有天心血来潮，想了想它多大了。19年的国庆节，我接它回家，那时候它两个多月大，小小一只，还脏兮兮的。回家当天就带它去医院驱了虫，回家吃粮喝水和上厕所。小家伙第一次就自己会用猫砂盆，都不需要什么过渡期，就适应了新环境。从此我下班后，有它等着我，陪着我，仿佛我不是孤身一人。有次工作上很不顺心，心情非常不好，躺在床上生闷气。它可能感知到了，慢慢地爬上来趴着，把小脑袋搁在我腿上，圆溜溜地眼睛看着我，仿佛在安慰我。那一瞬间，我感觉到了巨大的安慰，即使它是那么小的一个个体，都在用自己小小的身体给我温暖，我又有什么坎过不去的呢？

想想我是2019年7月进的天赐，而那个时候，它才刚出生。我在天赐已经两年多，而它也已经两岁10个月了。希望以后它会继续陪我在天赐待第二个两年和第三个两年，我相信，它一定会的。

诗与远方的背后 终将有人负重前行

文 / 总经办 吴红梅

曾以为
疫情离我们很遥远
遥远到
那只是冰冷的数字

无数次的新冠核酸检测
见证着我们的心路历程
见证着政府的组织能力
更见证着全国人民内在涵养

一场疫情
丢失了太多
请放慢生活的脚步
体验不一样的生活

暴雨终将过去
疫情必将结束
加强锻炼
适当储蓄
人生有太多的意外

继续前行
我们需要更多的勇气
当我们战胜了疫情
必定跨越一个更强大的自己
追求诗与远方
终将有人负重前行



66

有成就感的同时也增加了紧迫感，在余生中我最重要的事情是什么？这是时间给我带来的思考，同时也提升了自己的时间观念，我想，论这世界上最能跑的恐怕是秒针了。

99



运动使我成长

文 / 日化材料及特种化学品事业部 廖瑞英

我真正跑步是在2016年的上半年，在我产假期间。产假有半年时间，在后三个月，我开始练习跑步，从最初的800米到第一个3000米，从到5000米到10000米，直到2019年底尝试跑全程马拉松（42公里）。这一路的历程我铭记于心，我知道这并非来自我的天赋异禀，也并非偶然所得，而是通过我年复一年的努力练习。

在跑步的道路上，我会不断地去向身边人学习，学会在成功地挑战每次极限后进行总结，并且充满了对下一场更高阶赛事的渴望与冲动。我自己很清楚，如果要变得更强大，就要改善自己的缺点并发挥自己的优势，这需要更深层次的、更系统地去学习。我清楚的知道我最大的问题是核心力量不够，于是我找教练针对性地指导，自己每天重复去练习，在不断地学习与坚持中完成了自己的愿望，同时也挑战了自己的最大极限。

跑步的练习过程是枯燥的，我给自己制定的计划是每周三次以上，其中有一次是长跑，距离在10公里左右。虽然沿途有美丽的风景，也有一些志同道合的伙伴，但更多的是枯燥与孤独，所以我选择了跑步时听书。随着故事情节的跌宕起伏，几公里跑步的时间就过去了，跑步过程中听书是一种享受，跑步后流汗的感觉是酣畅淋漓、自我满足的。我一直都认为听书不及看书更为深刻，所以在听到喜欢的书籍后，我一般会选择再看一遍纸质书，于是渐渐地就养成了看书的习惯，去年还拿到了一个等级证书。

同时跑步也是感受时光流逝的好方法，平时从我们身上流过的时间是难以察觉到的，但是在跑步软件中，却能感受到。它在每公里都会报时，精确到分秒，我会经常看我的累计跑步量，看总共花费的时间有多少。有成就感的同时也增加了紧迫感，在余生中我最重要的事情是什么？这是时间给我带来的思考，同时也提升了自己的时间观念，我想，论这世界上最能跑的恐怕是秒针了。

2019年，我完成了一次全马，这是对我这几年在跑步道路付出的汗水的回报与肯定。在完成全马的过程中，我明白任何时候不要给自己设限，就如在生活中和工作中一样，一切皆有可能。学会让自己变得坦然一些，只管尽力地去做好当下，做好每一天计划的事情，让每一天变成有意义和有进步就好。

在运动中，我还认识到健康饮食的重要性，运动跟健康饮食是相辅相成的，比如一天摄入多少碳水化合物、蛋白质、蔬菜、水果等，是不是一定要杜绝所有零食和甜品？是不是每天都要忍饥挨饿？答案是不。为此我学会了自己动手制作适合自己的健康餐：在原材料上可以选择新鲜的、应季的、避免深加工的食材，在烹饪方式上尽量选择水煮、蒸、烤的方式，在配料上可以控制油、盐、糖的过量摄入，这样可以尝到原汁原味的食材。当然，甜品和小零食，也是我绝对不能舍弃的。我是一个特别喜欢吃面食的人，于是还学会了制作包子、油条、馅饼等等，最重要的是在制作美食的过程中能使自己静下心来，同时还能给家人营造浓厚的家庭氛围。

通过运动我改善了体型，对美的认知也发生了改变，能够从多维度上去欣赏不同的女性美，之后也慢慢地学着穿搭不同风格的衣服、从中找到适合自己的穿衣风格，从而自信心也有所提升。

在运动中我深刻地体会到：微小的行动带来微小的优势，持续的行动一定会带来明显的差距，在微小和持续之间，是重复和等待。



扬帆起航， 驶向天赐的学海

文 / 技培生 朱威



以知识为弓，以行动为箭， 勤学苦练方可百步穿杨

曾经，以烟花易冷写美好事物转瞬即逝，以身穿旗袍跳探戈为题联系中西文化，以天若有情天亦老结尾留下遗憾。高中时，老师总会把我的作文当做范例，而这也让我更肆意地特立独行、标新立异，虽能引经据典，但总是会离题太远，中心思想不明。后来，我将专注于写作的时间花费在其他科目上，开始改变自己偏科的情况，从而让自己的总分有所提高，并不应该只在意作文的得分，这也让我明白想要做一把好弓就不能有一处瑕疵。

刚进入天赐一周，经过厂级培训以后，我便开始跟随污水车间员工一起完成日常工作，在车间现场先要做到迈开腿，行动起来才能真正融入班组。今年的除夕夜没能和家人度过，在这特殊的日子，我仍然和车间班组人员一样身处工作最前线。

后来我和取样员跑遍整个厂区，取样的经历也让我明白了实践才是检验真理的唯一标准，看十遍不如自己做一次。行动就如同为箭安上合适的箭羽，磨好锋利的箭头。只有做到学以致用，并且能够勤学苦练，如此才能张弓搭箭，百步穿杨。

天赐良机，正是男儿读书时

根据产线经理的安排，我在污水产线实训了一段时间后，转到RTO车间了解学习，这样安排十分契合我未来工作的需求。在RTO车间学习期间，跟随主操进行现场巡检与数据记录，也向DCS请教了系统工艺上的相关问题。在工作之余，我也通过学习专业有关书籍来提升自己，希望自己能够尽快融入部门之中。

不仅是车间实训，部门领导也十分关心我的学习情况，在倒班实训结束后的几天里，部门主管带我熟悉了厂区现场，也安排我去相关部门了解情况。我也利用这几天

时间，来了解厂区各部门的分布，我相信在现场留下的每一个脚印，都将是我未来工作中宝贵的财富。

运动挑战，学习永无止境

三月中旬我参加了技培生集训，相比其他技培生，我提前进入车间现场积累了一定经验，再听各位导师的讲解时，也能将现场情况与培训课件的内容进行对照。同时，各位导师对我们的指导和经验分享，也让我感受到了与生产现场不一样的力量。

本届技培生已经进入车间开始实训，同时也开始了每周运动打卡、学习打卡以及每周任务汇报。而我也同样参与了本次打卡任务之中，每天都能够完成最少一万步的运动目标，也在熟悉岗位工作的同时，利用现有资源去学习凤凰茏基地和龙山基地的经验。我十分感谢在车间实训期间，帮助过我、指导过我的领导、前辈、同事，他们也让我感到在工作中学习是一件快乐的事。十几年的学习生活并不是在参加工作之后戛然而止，加入天赐这个大家庭，才明白学习永无止境。而参加工作以后的学习，并不同于课堂落座静听老师讲解，我们在车间实训时需要行动起来，要以想到、看到、做到的思维来学习提高自己。

“氟”摇直上，明确目标，创造美好未来

最是人间留不住，朱颜辞镜花辞树。青春易逝，校园生活也已经成为过去式，然而我们在天赐拥有无限可能。作为技培生，要能够把握好这次车间实训的机会，同现场人员一起了解化工生产的特色之处，明白倒班工作的难点所在。这段时间，也可根据将自身情况与岗位要求进行对照，明确自己以后的工作重心，并利用车间资源让自己学得更快。我相信技培生都能融入天赐大家庭，并和大家一起创造美好未来。

在职场中 创造自己的独特价值

文 / 日化材料及特种化学品事业部 程佩



大体上来看，职场还是一个看能力的地方。能力的一部分是工作前的行为习惯、意识、教育行程，另一部分则来自于工作之后有意识地积累良好的工作习惯以及处理问题的经验和技能。年岁渐长，我越来越意识到，无论在什么工作岗位，呈现出来的工作结果有多大区别，工作效率较高的人的确有一套比较好的思维方式。

每年做公司绩效目标的时候，比较严谨的公司会有一个相对星期的目标分解过程，这个过程就是从工作目标出发，分解出保障工作目标的几项重点工作，然后细化出所需资源及行动计划。对个人来说也是一样，如果清晰地知道自己为什么要工作，要达到什么标准以及要达成目标重点需要做的事情，即使由于分工问题造成工作内容比较多或者复杂，也大致能做到按轻重缓急，妥当安排。

这也许这不是唯一能做好工作的方法，但是最适合入门时学习并且使用的方法。作为普通人来说，靠灵机一动很难成功，靠漫长无目的的学习之后，厚积薄发又太慢。而工作之后，具体的问题可以请教别人，但如果一开始就能具备纲举目张的全局观及平衡杆，这些技巧将更容易帮助一个人在职场中脱颖而出。而反过来，有些人在一些技能上颇为不错，比如会程序和做精致的文本，最后却仅仅成为大家解决程序和润色文本时寻找的人，无法进一步将自己的才智应用到更广泛的工作中，这往往是对工作缺少全局观造成的。所以只有持续学习，才能将知识转化为技能。

在当今互联网技术高度发展的信息化时代，知识更新的速度大幅加快，可以说是日新月异。如果我们刚毕业参加工作，就开始骄傲自满，安于现状，或贪图享乐，得过且过，不进行持续学习，就会跟不上快速奔驰的“知识高铁”，落后于时代发展。而一些非科班出身的人，即便是理论水平不高，只要在工作中长期勤学苦练，与时俱进，也是可以赶上甚至超过那些理论水平高而不善于持续学习的科班生。所以我们选定职业以后，就要干一行爱一行，咬定青山不放松，才能不断提升自己的职业技能。

当然，我们对于信息爆炸的这个新时代，对知识的选择也是十分重要的，不然极易容易迷失在知识的海洋中。每个人都有一套自己的学习或者工作的理论，在这信息时代，学会筛选适合自己的方法论会事半功倍，而不是今天学习一种，明天又为另一种心动。学习可面可点，但对于处在工作的我们来说，应基于本身的工作，先点后面是最好的选择。

其实不仅要在工作中持续学习，学习应该是终生进行的一个过程。学习之余，年轻人更应该去健身，去看书，去旅游，放弃无效的社交，停止接收刷手机时带来的大量碎片化信息。头脑负担没那么重时，自然有时间做想做的事情。注重心理健康，乐观的对待大大小小的事，自我消化消极情绪，以积极正能量的姿态展现给身边的人。无论是经济学还是心理学还是社交学，看自己想看的书，报网课去深入了解自己想了解的东西，有意义的做好每一件事，长时间积累，就会发现不一样的自己。实则是在提倡“长期主义”。罗振宇说：“普通人的努力，在长期主义的复利下，会积累成奇迹。时间帮助他们，他们成为了时间的朋友。”那天听“罗胖60秒”，罗振宇说到，“低级欲望就是通过放纵就能得到的；而高级欲望，是需要克制才能获得。”

这里，也借用鲁迅先生的一句名言，时间就像是海绵里的水，挤挤总还是会有。如果因为工作量大，而需要花费更多的时间去处理，就更应该要学会时间管理，自我区分工作的重要性及紧急程度，充分利用工作时间，有条不紊的处理工作。时间一久，自然会大大提高处理工作的时效性，这样一来，还能利用碎片化时间进行阅读和学习。长期下来，自然也能是有时间进行自我充电与自我提升的。

时间最重要，尽量缩减娱乐时间，延长在对自我价值的投资上。同时更需要与优秀的人交流，他们的优秀会带动你，会让你反思身上的不足，从而主动学习，主动上进。充实自己的过程可能是困难和枯燥，但是只要一直坚持下去，不断学习新的知识与技能，你最终会感谢自己，感谢时间。

《冲突管理》读后感

文 / 日化材料及特种化学品事业部 程佩

《冲突管理》这本书系统地让我们学习了：如何解决当前冲突问题，而且还提供了防止未来发生冲突的管理办法，阐述一种全新逻辑：将争端转化为机遇，利用冲突实现跃进。

人在江湖烽烟起，总会有身不由己。正所谓冲突人人都会遇到，但是会不会妥善的处理冲突，则不是人人都具备的能力。对于大多数中国职场人士来说，我们日常最大的挑战就是如何面对冲突，因为中国传统文化的导--儒家，倡导的道德原则就是“以和为贵”，所以长期以来我们都不太愿意直面冲突，或者说惶恐无法妥善地处理内部冲突，导致大部分机会错失或团队失去活力。事实上，正是由于冲突的存在，才使得差异得以持续，进而保持了个人或团队的活力。

在多年从业的工作经验当中，我的经验告诉自己，千万不要将冲突看做是不好的，不要带任何道德上的预断去考虑冲突，更不要将它视为斗争，而是将它看作观点或利益差异化的表现。毕竟很多冲突源于个人情感因素和心理因素的相互作用，我们若能冷静下来，会发现越是深入了解这些相互作用，就越能有效得管理冲突。人们之间的冲突往往是因为误读了他人行为背后的动机。另，有冲突才有差异，有差异才有改进；无冲突，个人和团队宛如一潭死水，所有人习惯于按部就班，缺乏前进的活力。同时管理者在团队里的角色相当重要，充当教练的角色，起着镜子的作用，让教练者看清自我、发现自我、完善自我，起着指南针的作用，为被教练者指明努力的方向和方法，而不是要替代被教练者的工作；也起着催化剂的作用，激活被教练者的思维，提升他的创意、表现和绩效；同时还起着一扇窗的作用，拓宽被教练者的视野，让他们看的更宽、更高、更深、更远。管理者表现的好坏会直接影响到团队每一个员工，继而影响到整个团队的绩效表现。因此，作为团队的教练和领导者，必须做出表率作用，激发团队成员的斗志和工作热情，提升整个团队的绩效。

管理者的作用是要思考问题，是要接受心得信息，是要指导下属员工工作，而不是要取代团队中的成员，不是要代替他们的工作。员工感觉清闲是一件很可怕的事情。而领导者凡事亲力亲为，不但身心疲惫，工作还会停滞不前，并且可能造成团队凝聚力的弱化。学会用人，适当授权下属参与管理，鼓励下属主动工作，能唤起他们的主人翁意识，从而

令他们更理解管理、服从管理、优化管理。越接近问题的人，越有办法解决问题，解决的问题本身就是一个集思广益的过程。适当的授权使员工获得满足感，能提高员工的自信，激发员工的潜能，从而增强他们在工作中对存在问题的敏感度，并主动探寻解决办法。

那如何解决冲突？我是很认同福列特的理论，其处理冲突的方式主要有三种：控制，妥协以及整合。①控制，这是最简单暴力的解决方式，即一方压倒另一方，但效果短暂，长期来看效果不尽人意。②妥协，为共同利益，每一方和平退让一点，即为让被冲突妨碍的活动或者行为能够继续进行。然而，妥协意味着需要放弃一些东西。在业务质量投诉沟通中，其实我们经常是采取这种方式，以将损失降到最低。③整合，将双方的要求整合为共同目标，既满足了双方的要求，同时没有任何方需要牺牲。这种方式非常适合在我们日常的区域客户管理工作中，将目标市场的需求和企业的有效资源整合成一个整体，以达到效益最大化和竞争优势最大化。所以，整合继而成为处理冲突和差异最富成效的方式。

以上是冲突管理的理论基础，而实际生活和工作中，冲突管理大多数应该是情绪管理，最主要的应是对自我情绪的控制，才能三思而后行；而控制情绪最重要的还是来自个人的修养。所以针对冲突管理，提高个人的修养应是对产生冲突的可能提前做出预判，尽可能的早期化解矛盾于无形之中。若冲突无法避免时，不要被事情和感觉冲昏了头脑，用情绪代替了理智。所谓冲动是魔鬼，则可按照“整合—妥协—控制”的方式妥善处理。



绿色化学成就低碳美丽生活



广州天赐高新材料股份有限公司

地址：广州市黄埔区云埔工业区东诚片康达路8号

电话：020-66601159

传真：020-82058669

网址：www.tinci.com