



市报刊发行局康黎明

## 1分钟数报纸 1000份

□本报记者 王卓 文/摄

凌晨2点，康黎明就早早起床，洗漱完毕后，看了一眼自己刚刚3岁的宝宝，便骑着自行车开始了他一天的工作。作为北京报刊发行局市内发行科东部早报班的一名基层报刊业务员，为了能让市民在早晨看到报纸，康黎明凌晨三点就要到达单位，开始对当天报纸进行分发。根据康黎明介绍，他早上从3点到8点，共计能够分发出近3、4万份的报纸，因此数报纸成为了他的看家本领。

### 1分钟数1000份报纸是练出来的

“熟能生巧，只要好好练习，我们这个技术并不难。”康黎明在介绍自己的技术时非常的谦虚，但刻苦练习是他总挂在嘴边的词，康黎明在这些年之所以能够取得如此好的成绩，也与他自身刻苦练习是分不开的。

在早上8点下班之后，康黎明并不急于回家，而是抱上一摞报纸，继续进行数报纸的练习。尽管现在已经获得了北京市技协杯报刊业务员技术比赛的冠军，但他依然延续着这样的习惯。康黎明说道：“数报就是要多练习，只有我们练得更快了，报纸也才能更快的发到读者手中。”

除了每天自己练习，东部早报班数报组还有自己的联赛，在每天的工作之余，以小组的形式进行数报比赛。康黎明作为班内的数报高手，担任小分队的队长，自己带领4名队员进行参赛。当看到年轻职工在比赛中遇到挫折和问题的時候，身为老大哥的康黎明会非常耐心的对职工进行技术辅导，从而提升业务水平。

### 家庭的责任是我成长的动力

结了婚，有了自己的小宝宝，让康黎明更加懂得了珍惜，不仅在生活中更体贴家人，在工作中也付出着更大的努力，用认真的工作态度，珍惜着属于他的那份幸福。康黎明说：“感谢我的家人和班长给予我的理解和帮助，没有他们我获得不了冠军。”

在刚开始从事数报分发工作时，康黎明对于工作并没有太多的热情，虽然每天都会按时上下班，但工作仅仅是工作，每天跟报纸打交道并没有提起他的兴趣。对于数报的技术研究的并不深入，延续着师傅怎么教，他就怎么做的循环中。

然而，班长的嘱托，家庭的组建便改变了那时的康黎明。在进行比赛前集训的时候，康黎明的妻子和孩子同时发烧了，妻子忍者头痛还要照顾自己的孩子，面对这样的情况，康黎明的妻子始终不让他回家照顾，害怕他耽误训练而影响成绩。至今回想起这件事，康黎明还对妻子特别的感谢，“我妻子是我的坚强后盾，有她在家里，我放心多了，工作也特别有干劲。”康黎明说道。

同样是在集训过程中，康黎明需要进行电脑练习，而他所在的班组电脑不能满足他的训练需求，所以每天在下班之后，康黎明会坐将近1个小时的地铁，从北京站附近来到位于北京西站附近的北京报刊发行局的机房进行电脑练习，几乎天天都能在发行局机房看到康黎明认真练习的身影。

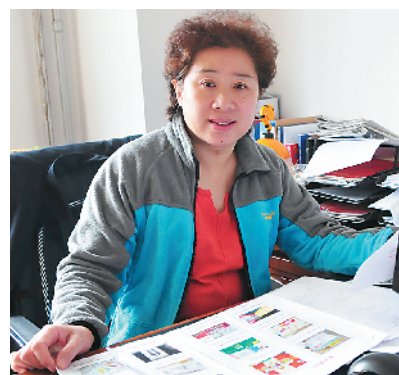
北京环卫集团 第二分公司  
工会副主席 张燕萍

张燕萍

2015年1月12日

星期一

多云 有风



张燕萍展示着生日礼物清单

## 老刘的主意挺不错

今天我看报道说，全国总工会明确了职工正常福利范围，这事儿对我们每天的工作开展太有利了，针对给职工过生日，今天职工老刘给我出了个主意，我觉得挺好。

环卫行业本身就让人感觉非常的辛苦，尤其是这些在一线工作的职工们，更是每天与垃圾打交道，我也是从一线中来的，我特别理解他们的苦，因此，工会要努力为职工服务。给职工过生日，是工会一直的保留项目，这样的活动不仅能够温暖职工的心，更体现了工会是职工“娘家人”的宗旨。

在新的一年里中，如何给职工过好生日，不仅仅是送个蛋糕，或者给个小礼品，要让工会送出的礼物，真正在职工的家中利用上，不要变

成简简单单的摆设。

今天我把我的想法跟职工们进行了讨论，职工们对于如何过好生日的问题，也有很多自己的想法，例如：班组一起吃个饭，发个蛋糕一起吃等等，但职工老刘就提出，能不能工会给列一个生日礼品清单，职工从这些清单中选择生日礼物，而礼物的价格维持在200元之内，这样的方式既让职工满意，又能够把工会经费利用好。

上午结束与职工的座谈，下午我就把老刘这个提议上交给了公司党委，公司党委听后就同意了。当我把这个消息告诉给大家之后，职工们都非常高兴。看到职工满意的笑容，作为职工的娘家人，我也特别高兴。

北京城建七公司职工 刘丽

刘丽

2015年1月5日

星期一

晴，有大风



刘丽（右一）参加军训

## 我可知道军训有多苦了

今天是我们北京城建七公司市政公司为了强化职工军事作风，组织全体职工到部队军训活动的第三天，也是这几天中我感觉最累也是最有意义的一天。

今天的风很大很冷，按天气预报说有5级左右。上午一集合，教官就带我们来到了场地进行穿越障碍，匍匐前进的训练。头顶是线网，身下是黄土、烟雾弹，可我的“战友”们没有丝毫犹豫，全都努力完成好科目，不少“战友”在这一环节受伤了，有的衣服、裤子磨出了洞，有的手戳破了皮，却没有一个退缩的。我在匍匐前进的道路上也不小心把手划伤了，但是看着大家都在快速的前进，我也想着不能掉队，擦紧了拳头继续前进……

午饭时间轻松的时光总是短暂的，下午教官给我们上了一堂生动的感恩课，这也是令我感触最深的一个活动。教官把我们分成了两个组：一组扮演“盲人”，一组扮演“聋哑人”。当我们戴着眼罩扮演一名盲人时，才深刻的体会到一个盲人在黑暗中是多么无助，多么的恐惧，不敢往前迈步。就在这时，聋哑朋友走到我们身边，默默的，无条件的帮助我们。当时他们的出现就像是一根救命稻草，从最初的彷徨、无助到无条件的信赖。

我们通过亲身体验盲人的生活，学会了要怀揣感恩之心，感恩帮助过我们的人，感恩父母、感恩同事、感恩朋友，这次军训让我明白了很多，坚强和感恩并存。