



周海波

中建一局集团安装工程有限公司
唤起热爱读书的心

□本报记者 马超

“当我拿到机关党总支、机关工会新购的图书时，心里着实兴奋了一阵子。因为这些书目是自下而上地征求意见，然后精心筛选买的。兴奋的同时，发现自己真的是好久没有读书了，工作繁忙，孩子小，家务所累，分身乏术，都已成为没有时间读书和不读书的理由。”周海波说。

周海波今年34岁，2006年7月毕业于黑龙江大学应用英语专业，毕业后到中建一局集团安装工程有限公司参加工作。10年间，她一直在总部机关人力资源部从事人力资源综合管理工作至今，工作内容涉及薪酬、劳动关系、福利、档案管理、统计管理、员工休假等多个方面内容，工作任务较重，工作期间踏实勤勉，自主学习能力较强，分别考取了人力资源师二级证书和人力资源师高级证书。

“但当我拿到自己心仪的书时，我发现原来这些都是可以克服的。只要一个人的内心足够强大，半个月几本书也没有把我累垮，反而激起内心读书的渴望，重新燃起对读书的热爱。是的，我原本就是那样热爱读书的。”周海波说。

周海波告诉记者，每一个拥有知识的人的内心都是渴望知识的，每一个有文化的人的内心都是热爱读书的。只是每个人的志趣不同，喜好读书的种类与偏好不同，无论喜欢什么类型都没有关系，只要坚持阅读，从“泛”到“精”，从“边缘”到“聚焦”，从“量变”到“质变”，实践这个修炼的过程，达到一个“腹有诗书气自华”的境界。

周海波最近正在读的四本书是：第一本“精读”：《世界上另一个我》，是个散文集精选合集，都是大家手笔，例如：马克·吐温、罗曼·罗兰、高尔基等，篇幅短，或故事性强、或语言精美、或犀利精辟，每一个都是精品，都能引发深入的思考或遐想，小故事蕴藏大智慧。第二本“泛读”：《我心安处是幸福》，属于略读，书的主旨就是女人如何“美”，不管逆境顺境，都要追求精致的生活，不是奢华，而是用心，无时无刻不发现自己的美，从内及外，比如照镜子的时段和距离，比如精心搭配的早餐，比如与家人、同事相处的艺术。第三本是“边读边思考”：《绽放》，听世界500强女总裁周忆聊聊职场，这不是一本职场教科书，只是一个心地单纯、非功利的努力向上的、不断自我超越而成功的女性的成长经历，重在分享。第四本是“边读边实践”：《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》，教育孩子要平等、要爱、要自然、要体会他们的感受、要爱到实处。教育孩子是家长的必修课，周海波一直努力学习，至少做个用心的、及格的家长。

周海波热爱读书、热爱写作，对书籍有敏感的辨识度，读书过程去粗取精，阅读面较为广泛。她能够带动家人和孩子一起读书，周末时间喜欢去图书馆或图书大厦，注重从小培养孩子的读书兴趣，为孩子营造良好的读书氛围。还经常与周围同事一起讨论读书心得，互通有无。

李满意

燕山出版社

让好书带好人生的路

□本报记者 孙艳

涵盖社会、宗教、历史、文学、艺术……藏书达到7万余种，其中还有古籍善本千余册。爱读书的您听上去是不是有些眼馋？今年年初，北京市文物局专门为全体文博职工开设的读书俱乐部“开张”啦！还有个典雅有内涵的名字——“古楸轩”职工读书俱乐部，这里成了全局聚读书达人的地方。

每隔一段时间，俱乐部还会举办众人评“书”活动，组织座谈交流会，请“读书会”成员围绕某一专题自由发言，交流心得。“读一本好书”更是必会组织的专项活动，鼓励全局职工参加。市文物局工会专职工会主席张德华告诉记者，局工会发起的“读一本好书”征文活动，涌现出一批读书达人、读书积极分子，交上来的征文写得都特别好，很少是在应付差事，都是用心读过一本书后的感悟。“获奖的文章我们打算在《北京文物》上发表，如果《劳动午报》要开设职工读书专栏的话，我一定把我们职工的文章推荐给《劳动午报》。”张主席说。

市文物局直属单位燕山出版社的李满意就是张主席推荐的一位读书达人，谈起读书，李满意一定会告诉你：“读一本好书，让好书带好人生的路。”

要李满意向大家推荐一本好书，那她一定会推荐这本与她三次结缘的书——《平凡的世界》。

第一次读这本书是高中的时候。当时的李满意本来可以进一所重点中学，却因为非考试的原因来到一所普通中学，感觉很受挫。这时的她接触到了《平凡的世界》，“差不多是一口气读完的，几乎到了废寝忘食的地步。想想我这点小小的挫折算什么，孙少平自



小就在贫困中挣扎，在屈辱中煎熬，虽然他偶尔也会抱怨，但是他从来没有在挫折面前屈服过。”

上大学后，由于学习相对较轻松，周围的环境也比较安逸，李满意对未来觉得特别迷茫，找不到自己的方向。“这时好像冥冥中有人引领着我重新去读《平凡的世界》。”李满意说。第一次读这部书时，她囫圇吞枣不求甚解，主要看故事情节。第二次细读这部书，除了那些依旧感动她的故事外，她还发现这是一本人生指南，处处都在释放人生的答案：人应该怎么生存，怎么生活，怎么寻求，怎么超脱；如何面对快乐和痛苦，如何面对机会与诱惑，如何面对困惑和抉择……“孙少平告诉我：即便周围的人茫然不知所措，你也必须有自己的方向，敢想敢做，做了就不要后悔，不能害怕失败，因为你一直在努力！”

在高校的象牙塔里待了10年的李满意，刚进入出版社时，金融危机甚嚣尘上。作为出版人，她真希望用一本好书做一碗好汤，温暖“严冬”里人们的心灵。这时，李满意第三次翻看《平凡的世界》……

“有人曾经这样说：一部作品会照亮你的人生，一个人的精神会成为你的信仰，这就是路遥和他的《平凡的世界》。”李满意说。

孙杨

北京市职工技术协会

从读书中汲取养分 提高时间管理

□本报记者 闵丹文/摄

谈起什么时候喜欢上读书，对于北京市职工技术协会技术创新服务部的工作人员孙杨来说，好像是很早就养成的习惯和爱好。来到北京市职工技协工作后，和劳动模范、创新技术人才接触的机会多了，从他们身上孙杨学到了很多工作的方式方法，加上自己曾经看过书籍，孙杨总结了自己的经验。为此她专门推荐了两本书《百年图强》和《尽管去做——无压工作的艺术》。

2015年是劳模年，4月份的时候，孙杨有机会参与了北京市庆祝“五一”国际劳动节暨表彰劳动模范和先进工作者大会其中的劳模创新成果展，就是这段时间她见到了“活生生”在身边的劳模，也彻底改变了她对“劳模”这个群体的认识。

都是工作8小时，劳模之所以可以成为劳模就是因为他们善于总结，善于利用时间，善于提高自己的工作效率，劳模的8小时可以相当于普通人的12小时。

与劳模接触的这一个月，结合她自己特别喜欢的一本书《尽管去做——无压工作的艺术》里介绍的方法，她学到了一个非常有效的工作方法，确实提高了工作效率，特别是在临时性、琐碎性工作事务较多的时候——“两分钟原则”是个有效的方法。

这个原则意思是：“如果有一件你需要做的事，且这个事能在两分钟内完成，就要立刻去做。”孙杨介绍，举个日常工作中常常遇到的情况：手头正在做一项工作，电话响了，需要今天提供某某照片。“不知道大家都会做怎样的选择。现在的我，会选择后者，很快的时间内把照片找好发给对方。首先，完



成这项临时性的工作并不会打断我正在进行的工作思路。第二，我们的工作都是环环相扣的，我提供的照片仅仅是同事工作内容的一部分，如果我拖拖拉拉没有及时提供照片的话，他的工作要等到什么时候才能完成呢。”

使用“两分钟原则”处理工作之后，她还发现一个有趣的现象。她的大部分工作内容是与基层工会负责技术创新的人员打交道，收集基础素材、征集评选材料等等。去年10月初，她通知了60家获奖单位来交补助经费的票据，想起之前收齐30张票据的艰难，在开始60张票据的收集工作之前，孙杨心里挺忐忑的。

奇迹的是，10个工作日，她就收齐了全部的票据，除了个别两三家单位交的相对慢了一些，90%的基层单位在没有限定时间的情况下，都很快完成了这项工作。这个进度大大超过了她的预期，有人来交票的时候就说：“平时你给我们反馈材料的时候都特别快，所以我们也想抓紧时间把票交过来，你也能早点儿弄完。”听了这话，孙杨觉得收获挺温暖的。

回顾去年一年的工作，“两分钟原则”让孙杨在八小时的工作时间里处理了更多的事务，效率提高的同时，也收获了服务对象的认可。她很希望把自己的心得和大家分享，也希望大家从书中能学习到一些实用的时间管理的方法，提高日常的工作效率，能更好地提升自己。