



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

入职初体检

2024



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 2024 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 2024 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 92 篇，并将征集的作品汇编成《青春圳能量之入职初体验》，进一步彰显了中建四局深圳总承包人勤奋工作、勇于奋斗、敢于担当的优秀精神风貌。

**本书编写组**

2024 年 9 月 6 日

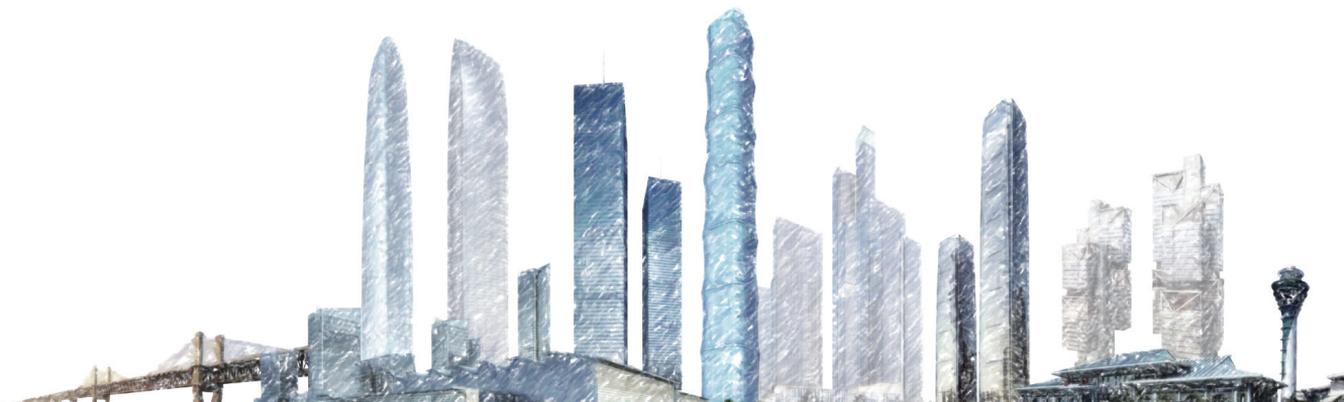
## 编委会

主任：王小林

副主任：关争永

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

编辑：杨萌 翁锐煌 耿欣 陈颖  
欧美琳 吕冉 代丹 张婉静  
彭炜湘



# 目录 CONTENTS

---

- 001 | 青年自当逐梦  
/ 朱翔
- 003 | 以奥运精神，“圳”青春能量  
/ 许俊辉
- 005 | 正青春，圳青春，挣青春，赠青春  
/ 杨宇超
- 008 | 新起点，新征程  
/ 熊诗伟
- 010 | 青春岁月，梦想起航  
/ 邓绍辉
- 012 | 青春圳能量，有梦亦有为  
/ 周忠扬
- 014 | 入职初体验  
/ 彭华忠
- 016 | 深夜打砼铸就职业基石  
/ 汪哪
- 018 | “善建”之路  
/ 黎翔宇
- 020 | 奋力筑建新篇章，坚定四局逐梦航  
/ 孙惠玲
- 022 | 青春之路扬帆起航  
/ 舒杭
- 024 | 梦想与晨光同行：在深圳的奋斗篇章  
/ 王肖羽
- 026 | 职场新航，梦启今朝  
/ 杨朗
- 028 | 筑梦鹏城：青春启航，共绘辉煌篇章  
/ 舒琴
- 030 | 入职初体验  
/ 陈鑫宇
- 032 | 新“圳”程，在四局  
/ 唐明鑫
- 034 | 筑梦启航  
/ 王天国
- 036 | 怀揣梦想，追逐星光  
/ 王炳权
- 038 | 入职初体验  
/ 申蕙燕
- 040 | 工地上的坚韧与希望  
/ 吴车力格尔
- 042 | 筑梦青春，“圳”兴总包  
/ 李明慧
- 044 | 磨砺中成长，感悟中前行  
/ 王轩
- 046 | 筑梦之路 情智并驱  
/ 王鹏宇
- 049 | 在测量经纬间，绘就精诚文化的斑斓画卷  
/ 渠立洋

# 目录 CONTENTS

---

- 051 | 土木工程的文化潜流 / 周广锐
- 053 | 土木与青春 / 霍廷禹
- 055 | 圳青春，不负韶华 / 巨博文
- 057 | 新的起点 风雨兼程 / 姬楚东
- 059 | 从陌生到热爱：我的入职首月体验 / 王朝领
- 061 | 思想转化 / 吴邦柱
- 063 | 忆往昔峥嵘岁月，踏今朝潮起潮落，望未来坦坦大道 / 吕绍鹏
- 065 | 人生新启航 / 黄起泽
- 067 | 且听风吟，浪随风起 / 明雄彪
- 069 | 筑梦“圳”兴 / 杨子俊
- 071 | 入职四局，我的新起点 / 黄贤兵
- 073 | 潮起珠江，逐梦总包 / 赵文钟
- 076 | 圳青春 / 孙启航
- 078 | 圳值青春，精诚善建 / 李尚鑫
- 080 | 风华“圳”茂 / 胡永琪
- 082 | 此时此刻 / 王琦
- 084 | 青春筑梦，中建启航 / 郑发浩
- 086 | 奋斗之种终会开出灿烂之花 / 王志锋
- 088 | 甲辰季夏，粤海筑梦：从长安到鹏城的青春征程与学思践悟 / 任航
- 090 | 吾辈续写善建荣光 / 杨仑
- 092 | 一年好景君须记，最是青春奋斗时 / 周盛
- 094 | 圳青春，保安全 / 李浩杰
- 096 | 不惧风和雨，期待笑与痛 / 肖丽冰
- 099 | 新征程，砥砺前行 / 杨开

# 目录 CONTENTS

---

- |     |                          |     |                                   |
|-----|--------------------------|-----|-----------------------------------|
| 102 | 践行精诚文化，共同成长<br>/ 周新宇     | 126 | 青春圳能量之入职初体验<br>/ 邓人通              |
| 104 | 携手同行，共赴璀璨未来<br>/ 刘力铭     | 128 | 精诚善建<br>/ 高子翔                     |
| 106 | 精诚文化铸辉煌，青春梦想共启航<br>/ 王麒皓 | 130 | 激扬青春 放飞梦想<br>/ 高皓楠                |
| 108 | 梦在前方，路在脚下<br>/ 田丽君       | 132 | 土承天下，木载苍穹<br>/ 林安民                |
| 110 | 从“新”出发<br>/ 幸维军          | 134 | 在新篇章中绘就青春色彩<br>/ 蔡逸飞              |
| 112 | 青春无限好，奋斗正当时<br>/ 余孝林     | 136 | 热情似火，砥砺前行<br>/ 雷庭辉                |
| 114 | 激流勇进 蜕变前行<br>/ 王 康       | 138 | 新入职体验<br>/ 韦昆杰                    |
| 116 | 筑基行政，绘彩华章<br>/ 熊 怡       | 140 | 实习期的青春篇章：中建四局深圳<br>总承包的成长交响 / 王令星 |
| 118 | 从零到一 筑梦建筑<br>/ 韩东亮       | 142 | 筑梦首月：质量为本，精细管理促成长<br>/ 郑新川        |
| 120 | 启航梦想，圳兴总包之旅初印象<br>/ 王佩佩  | 144 | 安全：第一防线，也是底线<br>/ 杨 念             |
| 122 | “风雨五组”<br>/ 章雄峰          | 146 | 星火以聚，圳匠千斤<br>/ 李吉星                |
| 124 | “圳”二十一的青春<br>/ 戴谢丞       | 148 | 入职初体验 既是毕业，也是“开学”<br>/ 章云帆        |

# 目录 CONTENTS

---

- |     |                             |     |                       |
|-----|-----------------------------|-----|-----------------------|
| 150 | 百尺竿头须进步，十方世界是全身<br>/ 王超年    | 175 | 让“圳能量”照破山河万朵<br>/ 姜可乐 |
| 152 | 青春圳能量：我在中建四局的奋斗<br>与成长 / 钱程 | 178 | 不忘初心，砥砺前行<br>/ 周汝诚    |
| 154 | 扬帆远航 未来可期<br>/ 曹嘉成          | 180 | 入职初体验<br>/ 梁天         |
| 156 | 梦想启航的坚实步伐<br>/ 李协秘          | 182 | “圳”值青春，筑梦当下<br>/ 朱俊杰  |
| 158 | 奋斗青春<br>/ 彭鸿伟               | 184 | 新章初启，筑梦之旅<br>/ 覃茂横    |
| 160 | 但行前路，无问西东<br>/ 吴限           | 187 | 法务之路<br>/ 郑文昌         |
| 162 | “深”耕不辍 “圳”兴有我<br>/ 陈煜博      | 189 | 奋斗的轨迹与青春的印记<br>/ 陈哲   |
| 164 | 圳值青春，奔赴山海<br>/ 孙刘峥扬         | 191 | 峥嵘岁月，砥砺前行<br>/ 杨于理    |
| 166 | 圳梦飞扬<br>/ 王源琦               |     |                       |
| 168 | 新启与展望<br>/ 马生斌              |     |                       |
| 170 | 青春圳能量，共绘入职初体验<br>/ 方靖元      |     |                       |
| 172 | 筑梦之旅 始于足下<br>/ 王璇           |     |                       |

# 青年自当逐梦

□ 朱 翔



从校园到职场，是青春再一次的破茧成蝶。在这个温柔而充满希望的季节里，每一颗年轻的心都怀揣着梦想，轻轻踏入了新的征程——入职中建集团，不仅是一场职业生涯的启航，更是青春华章中最绚烂的一笔。在这里，我们不仅仅是在寻找一份工作，更是在播种希望，用汗水与智慧，共同绘制一幅属于青春的壮丽画卷。

## 启航：梦想与现实的温柔邂逅

当晨曦初破晓，我们带着对未知世界的好奇与憧憬，踏入了这片充满活力

与机遇的土地。每一双温暖的目光，都是对我们未来的期许；每一次细心的引导，都是对我们成长的呵护。新员工入职，是从陌生到熟悉的温柔过渡，它让我明白，梦想与现实之间，只需一步之遥，那便是勇敢迈出的第一步。

## 磨砺：在挑战中绽放光芒

青春，从不畏惧风雨，因为它深知，每一次挑战都是成长的催化剂。在这里，我们将遇到形形色色的任务与挑战，它们或许艰难，或许复杂，但请相信，正是这些经历，将我们的棱角打磨得更加



圆润而坚韧。每一次加班到深夜的灯火，每一份精心雕琢的方案，都是我们激扬青春、不懈追求的见证。在挑战中，我们学会了坚持与努力，更懂得了责任与担当。

## **共鸣：团队的力量，让青春更加响亮**

独木不成林，单弦难成曲。在这个大家庭里，我遇见一群志同道合的伙伴。他们是同事，也是师长。或许性格迥异，却都怀揣着同样的梦想与热情。在团队中，我们相互学习，共同进步，每一次的协作与配合，都如同乐章中的和谐音符，共同奏响青春最动人的旋律。在这里，我感受到了团队的力量，体会到了合作的喜悦，更懂得了如何以更加宽广的胸怀去拥抱这个多彩的世界。

## **展望：以梦为马，不负韶华**

入职深圳总承包，是青春旅程中的一次重要停靠站，但它绝不是终点。前方，还有更广阔的天地等待我们去探索，更辉煌的成就等待去创造。让我们以梦为马，不负韶华，继续在这片充满希望的土地上，挥洒汗水，激扬青春。相信未来的某一天，当我们回首这段旅程时，定会感谢那个曾经勇敢追梦、不懈努力的自己。

在入职的这段美好时光里，愿你我都能珍惜每一份经历，感恩每一次遇见，用实际行动诠释青春的意义，共同书写属于我们的精彩篇章。激扬青春，圳兴总包，从这里开始，向着更加辉煌的明天，扬帆起航！

# 以奥运精神，“圳”青春能量

□ 许俊辉

七月，骄阳似火，中国奥运健儿踏上了巴黎奥运会的征程，而我也迎来了一个充满挑战与机遇的新旅程。当我怀揣着对未来的憧憬和期待，进入四局深圳总承包这个大家庭时，内心既充满了兴奋，又夹杂着一丝紧张。当我看见中国运动员站上最高的领奖台时，我非常激动与自豪。也希望通过自己的奋斗，不辜负自己的青春岁月，在四年后的今天站上属于自己心目中的领奖台。

## 坚定不移，超越自己

人生是一场长跑，目前我又来到了新的起跑线。杨家玉以1小时25分54秒的成绩在巴黎获得了女子20公里竞走的金牌，切普特盖以26分43秒14的成绩在男子10000米决赛中得到了金牌。我的职业长跑刚刚出发，这一路上会遇到很多困难与挫折，我要向杨家玉学姐一样一步一步坚定不移的走过去，同样在我身边还有许多非常优秀的工程师，我也要向他们学习，努力跟上他们的步



伐。在新的跑道上自我总结，超越自己。

## 团结一致，吃苦耐劳

来到公司的第一堂课就是我们的入职培训。入职培训中占比最大的也是我们的新生军训。此次军训与在学校时一样，都给我留下来非常深刻的印象。从清晨的第一缕阳光到晚上路灯下的微光，

这一天确实非常劳累，但也非常充实。从零零散散的碎步到整整齐齐的正步，从平时欢声笑语的嬉闹到检阅时铿锵有力的口号。我从军训中体会到了团队合作的精神，坚韧不拔的毅力，吃苦耐劳的品质和自我超越的勇气。这种团队精神在浪漫的巴黎也体现的淋漓尽致。中国乒乓球队，跳水梦之队等等，他们目标一致，相互信任，协作配合，无私奉献为中国包揽了数枚金牌。当然所有信手拈来的淡定从容，都是日积月累的厚积薄发。我们看到的是樊振东顶住巨大的压力守住国乒的荣耀，成就自己的大满贯。全红婵在10米跳台的水花消失术等等。但是我更加地去了解他们的赛后专访，原来奥运冠军的头衔是这么的来之不易。我也从他们身上学到了很多。我来到坪山沙湖项目也有了一个月，很快融入了工程部这个大家庭。上一届的学长和生产经理也教了我们许多专业知识。我们目前接触最多的工作是实测实量。我和几位新同志是一个团体，我们分工合作，测量，拍照记录，既能学到新知识，也能彼此相互了解。我们项目每天都有晚闭合会议，会议会针对今天工程的进度，质量和安全等问题进行总结。并给出相应的解决措施。作为工程部的一份子，我应当吃苦耐劳，学习更多专业知识和现场安全识别能力为团队出一份绵薄之力。

## 勇于创新，追求卓越

勇于创新，是我不断前行的动力源泉。在传统施工方法的基础上，敢于突破思维的禁锢，积极引入新技术、新工艺、新材料。我们坪山沙湖项目1号楼采用的造楼机技术提高了施工效率，保障施工安全，提升建筑质量，可以适应复杂环境，绿色环保节约成本。坪山沙湖项目采用智能建造，赵经理向我们介绍了18种不同的机器人，例如鹰眼系统，无人机电技术，云端智能建造工厂等等，目前我也亲眼看到了腻子机器人在4b栋的施工。科技的进步使未来的工程有了无限可能。所以我们要钻研技术，努力学习追求卓越，确保工程的每一个环节都达到卓越的标准。

在奥林匹克的赛场上，运动员们用汗水和毅力书写着传奇，诠释着“更快、更高、更强”的奥运精神。奥运精神正与青春的脉搏同频共振。我们新入职的员工也要用汗水与毅力以青春的热情续写“忠诚担当，使命必达”的中国建筑精神，延续“精诚善建，精彩四海”的四局文化，在鹏城开启自己的新征程，书写自己新的人生篇章。

# 正青春，圳青春，挣青春，赠青春

□ 杨宇超



## 一、正青春：初入职场的梦想启航

告别四年大学生活，来到了人生旅途的另一个新起点 -- 中国建筑第四工程局深圳总承包公司。来到公司的第一天，给我的第一感觉就是我的选择没有错，我相信在未来的某一天我的名字一定会响彻总承包。

为什么这么说呢？首先我还年轻，拥有无限可能；其次，公司给我提供了一个全新的舞台，让我可以大展身手绽放独属于自己的光彩，点燃自己也照亮他人。

踏入职场的第一步并不是直接进入工作，这出乎了我的意料。不过，当我知道第一站是要去军训的时候我就能理解了。天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。没有什么一帆风顺，一切的磨炼都是为了更好地融入深圳总承包大家庭。



## 二、圳青春：深圳速度的职场体验

深圳，作为一座充满活力和创新的城市，不仅是中国的科技之都，也是青年人才汇聚的地方。在这里，青年们以各种方式展现着他们的青春力量，无论是通过学术研究、科技创新，还是社会服务，深圳的青年都在用自己的行动诠释着“青春”的含义。

能够在深圳开始我的第一份工作，我感到非常荣幸，也非常感谢深圳总承包公司给了我这个机会。来到项目的这段时间里，我学习到了很多在学校里面接触不到的知识，明确了我的工作职责所在，并且在短时间内迅速与我的同事们打成一片，融入了他们。

### **三、挣青春：汗水与收获并存的奋斗史**

在人生的浩瀚海洋中，青春是最绚烂的浪花，它带着无尽的活力与梦想，引领我们驶向未知的远方。作为一名企业员工，我深知“挣青春”不仅仅意味着在职业生涯中积累财富与经验，更是一场关于自我超越、价值实现与梦想追逐的壮丽航行。

青春在于奋斗，身份赋予使命。“挣青春”，于我而言，是一种积极向上的生活态度，是对自我潜能的深度挖掘。青春如歌，岁月如梭。在未来的日子里，我将以企业为舟，以梦想为帆，不断挣扎于青春的浪潮之中，用实际行动诠释“挣青春”的深刻内涵。

### **四、赠青春：回馈与传承的青春之歌**

青春是一段不断反思与成长的旅程。在职场中，我学会了从每一次失败中汲取教训，从每一次成功中总结经验。我学会了如何在压力之下保持冷静，如何在困难面前寻找出路。赠予青春，不仅是对过去的回顾，更是对未来的期许，愿我们都能珍惜这段宝贵时光，不负韶华，勇往直前。



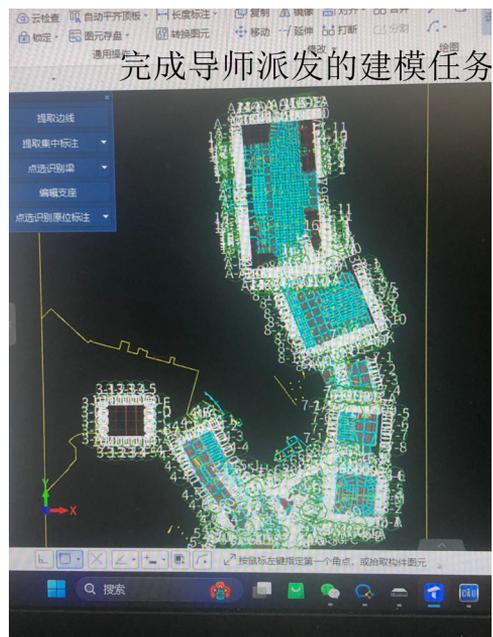
## 新起点，新征程

□ 熊诗伟

在刚刚过去的这个月里，我有幸加入了这个充满活力的公司。作为一名新员工，我经历了从陌生到熟悉，从紧张到适应的过程。这个月，我深刻体会到了团队合作的力量，以及个人成长的重要性。

记得在入职的第二周，我被分配到一个紧急项目中。项目的目标是在短时间内完成一项复杂的建模。面对这个挑战，我感到既兴奋又紧张。我开始思考，如何在有限的时间内，高效地完成任务并确保报告的质量呢？首先，我决定与团队成员进行充分的沟通。通过讨论，我们明确了各自的责任和任务，以及如何相互协作。我意识到，有效的沟通

是团队合作中不可或缺的一环。它不仅能够帮助我们更好地理解任务要求，还能促进团队成员之间的相互支持。接下来，我开始着手收集和分析数据。在这个过程中，我遇到了数据不一致的问题。我提出疑问，如何确保数据的准确性和可靠性？通过与小组成员的紧密合作，我们共同找到了问题的根源，并采取了相应的措施来纠正数据。在分析数据的同时，我也开始撰写报告的初稿。我意识到，清晰的逻辑结构和简洁的语言对于报告的可读性至关重要。我开始思考，如何在保持内容深度的同时，让报告更加通俗易懂？通过不断地修改，模型逐渐成型。我开始向团队成员展示我的工作成果，并征求他们的反馈。我认识到，接受他人意见并据此改进自己的工作，是个人成长和提升的重要途径。在团队的帮助下，最终获得成功。这个过程让我深刻理解到，个人的努力虽然重要，但团队的智慧和力量更是成功的关键。我开始思考，如何在今后的工作中更好地发挥团队协作的优势？



通过这次经历，我学到了很多。我明白了在工作中，面对问题时要主动沟通，遇到困难时要寻求帮助，完成任务后要虚心接受反馈。这些经验对我未来的职业生涯有着不可估量的价值。

总结这个月的工作，我感到非常充实和满足。我不仅在专业技能上有了显著的提升，更重要的是，我学会了如何在团队中发挥自己的作用，如何与他人有效合作。我相信，随着经验的积累，我能够为团队贡献更多的价值。

展望未来，我期待着在接下来的工作中，能够继续学习新知识，不断提升自己。同时，我也希望能够帮助新同事更快地融入团队，共同推动我们团队向着更高的目标前进。

# 青春岁月，梦想起航

□ 邓绍辉



时光荏苒，白驹过隙。在这个充满活力的青春岁月里，我开启了人生新的篇章——入职中建。这段日子，历经军事化训练、企业文化熏陶、专业技能培训。如同一幅绚丽多彩的画卷，每一笔都勾勒出成长的痕迹，每一抹色彩都承载着难忘的记忆。

初入公司，紧张与兴奋交织在心中。

紧张于未知的工作挑战，兴奋于即将开启的全新旅程。公司的大楼高耸而现代化，散发着专业与活力的气息。走进办公区域，整洁的环境、忙碌的身影，让我瞬间感受到了这里的快节奏与高效率。

在入职之初，我结识了许多优秀的同事。他们来自不同的背景，却都怀揣着对工作的热情与执着。前辈们耐心地指导我，希望我以后也能成为一名工作认真，算量精细的商务工作人员。从工作流程到专业技能，毫无保留地分享着他们的经验。每当我遇到问题时，他们总是及时伸出援手，给予我鼓励和支持。在他们的身上，我看到了专业的力量和团队的精神。同事情谊，如同一缕温暖的阳光，照亮了我在公司的日子。

工作的过程并非一帆风顺，但正是这些挑战让我迅速成长。每一个项目练习都是一次学习的机会，我努力钻研专

业知识，不断提升自己的能力。从最初的手忙脚乱到逐渐得心应手，我体会到了付出与收获的喜悦。那些为了完成任务加班的夜晚，那些与同事们共同奋斗的日子，都成为了我青春记忆中最宝贵的财富。

公司生活丰富多彩。与领导前辈、同事的交流嬉闹让我们在紧张的工作之余放松身心，增进了彼此之间的感情。大家一起欢笑、一起吃饭，仿佛一个温暖的大家庭。在这里，我不仅收获了事业上的成长，还结交了一群志同道合的朋友。

回望这段缤纷真挚、事业起航的日子，心中满是感慨。青春是用来奋斗的，而公司为我提供了一个广阔的舞台，让我能够尽情挥洒汗水，追逐梦想。在这个过程中，我学会了坚持、学会了合作、学会了担当。我相信，这些宝贵的品质将伴随我一生，成为我前进道路上的动力。

未来的日子里，我将继续怀揣着青春的热情与梦想，在公司这片沃土里努力耕耘。我会珍惜每一个机会，不断挑战自我，为公司的发展贡献自己的力量。青春岁月，梦想起航，我将与公司一同成长，共同书写更加辉煌的篇章。



# 青春圳能量，有梦亦有为

□ 周忠扬

时光荏苒，当毕业季的钟声悠然响起，我终于告别了那个充满青春回忆的象牙塔，踏入了社会的广阔天地。手握毕业证书的那一刻，心中既有对未来的无限憧憬，也有对未知世界的一丝忐忑。但很幸运，我成为了深圳总承包的一员，在这里书写我与总承包之间的故事。

七月，入职军训便是踏上社会旅途的开始，军训之初，烈日炎炎下的站军姿、走正步、练队列，每一项训练都考验着我们的耐力与毅力。汗水浸湿了衣背，双腿因长时间的站立而颤抖，但這些身体上的疲惫，却让我更加清晰地感受到了团队合作的力量。在教官的严格指导下，我们学会了如何迅速融入集体，如何在困难面前相互扶持，共同前进。这种团结协作的精神，正是我们在未来工作中不可或缺的品质。

八月，清晨的第一缕阳光还未完全洒满大地，我已跟随项目经理的步伐，踏入了这片繁忙而有序的世界。初入工地，最直观的感受是“大”与“忙”。



这里，每一寸土地都被充分利用，钢筋水泥构建的框架如同巨大的迷宫，让人不禁感叹人类改造自然的力量。而忙碌，则是这里永恒的主题。工人们各司其职，却又紧密相连，每一个动作、每一次配合都精准无误，仿佛在进行一场无声的交响乐演奏。

随着时间的推移，我逐渐发现，工地生活远不止于表面的喧嚣与繁忙。在这里，我学会了尊重与敬畏。每一块砖石的堆砌，每一根钢筋的焊接，都凝聚着工人们的心血与汗水。他们不畏严寒酷暑，不惧风雨交加，用双手筑起了一座座坚固的城堡，让城市的梦想得以落地生根。

未来，是晨曦初照时分的温柔与希望，是午后阳光下不懈探索的坚韧与执着，更是夜幕降临时分对星辰大海的无限向往与追求。我愿成为那逐梦路上的行者，每一步都坚实有力，每一刻都满怀激情，向着心中的灯塔，勇往直前。

青春，是敢于梦想的翅膀，是永不言败的誓言。我将以更加坚定的步伐，踏上建筑这个大舞台，用我所学的知识与技能，去创造属于自己的辉煌，让青春在奋斗中绽放出最耀眼的光芒！



# 入职初体验

□ 彭华忠



时光荏苒，岁月如梭，转眼间，我已经毕业，步入了职场。作为一名土木工程专业的毕业生，我带着充满好奇和期待的心情踏上了工作岗位。这是我人生中的第一份工作，也是我梦想开始的地方。

第一站是顺德职业技术学院，在这里我们进行了新入职员工的军训训练，广东的天

气十分的湿热，在烈日下同甘苦共进步的训练中，来自五湖四海的我们迅速的融入了四局的大家庭中。

军训完成后是公司培训的阶段，我们在总部的课堂上，学习行业的规范，四局的历史，发扬的精神，以及各个部门前辈的学习经验，心路历程，这些知识和心得对于初出茅庐的我来说，无疑是宝贵的一笔财富，最后一天下午，在团建活动的欢声笑语中，我也深刻地体会到了团队合作的重要性。在工作中，每一个项目都需要团队的共同努力才能完成。每个人都在团队中发挥着不可或缺的作用，我们需要互相协作，互相支持，共同前进。这让我想起了在学校时的团队作业，只不过现在的团队合作更加真实，更加有责任感。培训在团建活动之后结束，我们也各自挥手告别，奔向各自的项目。



我所在的项目已经临近收尾，人员复杂，推进相对缓慢，我也经历了许多挫折和困难。有时候，我会因为工作中遇到的问题而感到困惑和沮丧。但是，每当我成功解决了一个问题，每当我看到自己的工作成果，我都会感到无比的满足和成就感。我明白，挫折和困难是成长的必经之路，只有经历过失败，才能更加珍惜成功的喜悦。另一方面，项目经理姜冬东，部长以及各位工程部的先辈，我的师傅乐建文对于我们的疑问及时的解答，前进方向阶段性的规划也让我们在新的环境中逐渐明确了自己的定位以及未来前进的方向，我希望在完整的经历项目之后，我对这个工作，行业能有自己的理解，形成自己的工作方法，进而更好地进步。

总的来说，作为一名土木毕业生，我的入职初体验是丰富而深刻的。我体验到了团队合作的乐趣与重要性，我体验到了挫折与困难的挑战与成长。我相信，这份工作将会是我人生旅程中的一段重要历程，它将会锻炼我，它将会让我更加成熟，更加自信。我期待着在未来的工作中，我能够继续学习，继续进步，继续成长。

# 深夜打砼铸就职业基石

□ 汪 哪

踏入新公司的那一刻，我怀揣着对未来的无限憧憬与一丝忐忑，正式开始了我的职业生涯。这份工作，不仅仅是办公桌前的文档处理与会议室的讨论，更有一段独特的经历——熬夜打混凝土，它以一种质朴而深刻的方式，为我的入职体验增添了浓墨重彩的一笔。

## 初识工地，挑战即来

作为工程领域的新人，我未曾料到自己的入职之路会如此“接地气”。第一次踏入工地，映入眼帘的是忙碌的工人、轰鸣的机器以及那一片片等待浇筑的钢筋骨架。那一刻，我意识到，这里的每一块砖石、每一滴汗水，都在为城市的繁荣贡献着自己的力量。而熬夜打混凝土，则是这个过程中不可或缺的一环。



## 熬夜奋战，汗水铸就

夜幕降临，当大多数人已沉入梦乡时，我和同事们却正站在混凝土搅拌车前，准备开始一场与时间的赛跑。混凝土的浇筑需要精准的操作和紧密的协作，不能有丝毫的马虎。我们轮流操作泵车，将混凝土缓缓注入钢筋笼中，同时不断调整角度和速度，确保混凝土均匀分布，无气泡、无空洞。

熬夜的过程是艰辛的，但每当看到一堵堵坚实的墙体在灯光下逐渐成形，那份成就感便油然而生。汗水浸湿了衣衫，疲惫爬上了眼角，但我们的心中却充满了力量。因为我们知道，这不仅是在打混凝土，更是在为自己的职业生涯奠定坚实的基础。

## 收获成长，感悟人生

在这段熬夜打混凝土的日子里，我深刻体会到了工作的不易与艰辛。但更重要的是，我学会了如何在困难面前保持坚韧不拔的毅力，如何在团队中发挥自己的作用，以及如何珍惜每一份来之不易的成果。这些宝贵的经验和感悟，将成为我职业生涯中宝贵的财富。

作为一名中建四局的员工，深知建筑行业的特殊性，这要求每一位从业者都必须具备吃苦耐劳的精神。无论是炎炎烈日下的高空作业，还是寒风凛冽中的夜间施工，都需要员工们以坚韧不拔的意志和无私奉献的精神去面对。因此，中建四局在企业文化建设中，始终将吃苦耐劳作为重要的精神内涵加以弘扬和传承。通过举办劳动竞赛、表彰先进典型等方式，激励员工们在工作岗位上勇于担当、甘于奉献，不断挑战自我、超越自我。

## 星光与混凝土共舞

如今回想起那段熬夜打混凝土的日子，我的心中充满了感激。虽然过程艰辛，但它让我更加珍惜现在所拥有的一切，也让我更加坚定了自己在职场上勇往直前的决心。我相信，在未来的日子里，无论遇到多大的挑战和困难，我都能够像当初熬夜打混凝土那样，以坚定的信念和不懈的努力去克服它们。因为在我心中，那星光与混凝土共舞的夜晚，已经为我指明了前进的方向。

# “善建”之路

□ 黎翔宇



来到四局深圳总包公司的已有 50 余天，我们参与了集训、进行了培训，分配到了各自的事业部项目上。期间，我深刻体会到了“精诚文化”在工作合生活中的重要性，“精诚善建，精彩四海”这一文化理念给了我很大的启发。在中建四局这个大家庭里，我不仅感受到了企业的独特文化，也领悟到了如何将在

大学期间学到的知识与实际工作相结合，才能摩擦出更激烈的火花，创造更多的价值。

## 精诚善建——诚信与专业

“精诚善建”强调诚信和专业，这在我的实习工作中体现得淋漓尽致。在加入项目组的第一天，我就感受到了团队成员之间的真诚相待和互信。团队里每个人都在各自的岗位上尽职尽责，大家不仅各自发挥专业特长，还积极帮助他人。在一次项目例会上，由于我对于工程细节的把控还不够熟练，一位经验丰富的同事毫不犹豫地给予我意见和指导。这种团结互助的氛围，让我深刻认识到，信任是团队合作的基石，而诚信则是我们职业生涯中不可或缺的重要品质。

## 精彩四海——多元视野与创新

“精彩四海”则让我意识到，打开视野、追求卓越创新是当前职场不可或缺的能力。在工作期间，我所参与的是

一个涉及土建、装修、绿化等多个领域的项目，需要跨部门的协作与交流。每当我们向不同专业的同事请教时，总能获得意想不到的启发，这让我意识到，一个人的思维可能有局限，而团队的智慧却能够创造出更多的可能性。与来自不同背景的同事交流，让我对行业有了更加全面的认识，也让我学会了如何在多元的环境中思考与创新。

## 实践与成长——从理论到实践的飞跃

回顾大学期间的学习，我常常思考如何将书本上的理论知识应用到实践中。而在四局的生活、工作中给了我这个机会。在参与项目过程中，理论与实践的结合得到了充分的体现，我逐渐将理论的建筑设计、工艺和规范等与实际情况相结合。在面对复杂的工程问题时，我学会了如何运用所学知识进行分析，提出解决方案。而这种实践的积累，让我感受到了成长的喜悦，也让我对未来的工作充满期待。

## 责任与担当——成为队伍的坚实力量

在四局工作的过程中，我深刻认识

到，作为一名入职的新青年，为队伍注入了新鲜血液，增添了新的色彩。在生活和工作中，我们不仅要完成自己的工作任务，也要处理好与同事领导之间的关系，更要积极维护团队的整体利益。在一次紧急任务中，领导安排我们帮助其他部门登记台账，在初期，我们埋头苦干没有很高的效率，于是安排了一次讨论会就如何提高效率，其中我提出了更高效的方法，也主动承担了更多任务，为项目后续工作顺利进行起到了重要作用。这让我明白，责任心与担当是职业发展的重要基石，只有在团队中勇于承担责任，才能获得更多的成长与机会。

“精诚善建，精彩四海”这一精诚文化不仅指导着我的日常工作，也深深影响着我的职业态度。在未来的职场道路上，我将继续践行这一文化，秉持诚信、追求卓越创新、主动承担责任，希望能够在中间四局这一平台上，不断提升自我，实现更大的价值。



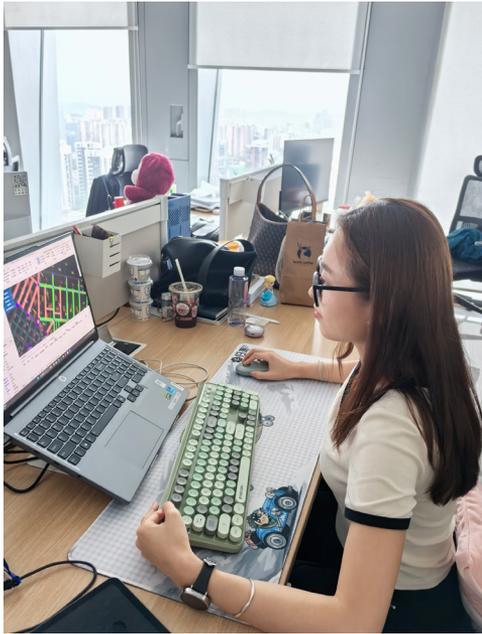
# 奋力筑建新篇章，坚定四局逐梦航

□ 孙惠玲

从校园到职场，从同学到同事，岁月如梭，我有幸进入中建四局深圳总承包公司，开启了我人生转折的新篇章，如今短短一月有余。却是一段丰盛的学习与成就之旅。



扬帆启新程，岁月正当时。盛夏时节，万物竞秀。在“象牙塔”生活了25年的我，收拾好行囊和心情，跨越两千多公里从东北到深圳，犹记初入公司的那一刻，“精诚善建，精彩四海”的企业文化，似一道璀璨的光，瞬间烙印在我的心间。它绝非仅仅是一句口号，而是如同一盏明灯，照亮着每一位员工前行的道路。



千锤万凿，始成器。军训，训体魄，强脊梁。通过一周的军训不仅提高了我们的身体素质，也锻炼了我们的意志力，让我们学会如何面对困难和挑战。通过军训体验，我更好地理解了自己的角色和责任。通过领导们精彩的讲述，我们更好地了解了公司的历史、文化与未来愿景，我为中建四局的发展历程所深深震撼，更为其对品质与诚信的执着坚守而由衷感动。彼时，我清晰地意识到，自己并非仅仅是在一家企业中谋职，而是置身于一个拥有深厚文化底蕴与强烈社会责任感的温暖大家庭里，茁壮成长，这让我更有信心面对未来的工作和生活挑战。

善意如春光乍到，暖融融且绵密密。进入部门后，我遇到了很好的领导、同事和师兄师姐们，他们会耐心细致地传授给我诸多专业技能与知识；会暖心地给我们这些“职场小白”讲打工人必备小技巧；会温温柔柔地回答我们的问题；更以自身为范，让我深刻领悟了“精诚”二字的深邃内涵。在学习使用软件时，耐心为我们讲解每一个步骤；遭遇棘手难题，引领我一同探讨；我们执着地追寻着解决方案，历经不懈努力，化解了难题，提升了工作效率。此事让我深切体会到，唯有秉持“精诚”之信念，方能在工作中不断跨越障碍，实现自我价值。

一个月的时光，虽短暂却充实，每一天都充满了挑战与收获。在这一个月里，我不仅学会了如何出色地完成工作，更懂得了如何成为一个更好的人。我坚信，在未来的日子里，我将继续与中建四局携手同行，用实际行动践行“精诚”文化，为公司的繁荣发展奉献自己的绵薄之力。

回首过去的一个月，企业文化的魅力如同一泓清泉，润泽着我的心灵。在中建四局这个温馨的大家庭里，我将怀揣着这份初心，坚定前行，书写属于自己的奋斗华章。

# 青春之路扬帆起航

□ 舒 杭



青春是用意志的血滴和拼搏的汗水酿成的琼浆——历久弥香；青春是用不调的希望和不灭的向往编织的彩虹——绚丽辉煌；青春是用永恒的执著和顽强的韧劲筑起一道铜墙铁壁——固若金汤。

我于2024年7月7日加入了中建四局深圳总承包公司，满怀期待和对青春美好的憧憬正式成为一名“善建者”。从7月7日入职到8月24日短短44天，从军训到入职培训，到现场学习这三个阶段，让我对中建四局深圳总承包公司一应俱全的培养体系颇为惊叹。

## 入职培训，受益匪浅

军训结束后深圳总承包公司便对新员工展开为期三天的入职培训，这次培训不但向我们解读了公司的文化和制度，还向我们介绍了公司财务会计制度和一些差旅费报销的相关规定，更邀请了公司领导与先进员工参与分享工作经验。短短三天时间的培训，帮助我快速完成学生向员工的角色转变，不仅框架合理，内容精炼丰富，更使我受益匪浅。



## 初入项目，得遇良师

在培训结束后我便被分配到 EPC 事业部观城 01 地块项目部，正式踏入善建者的建设之路。抵达项目部后，项目部的领导积极响应公司的师徒制度，为我们每名新员工分配导师，我的导师是一名步入建设行业七年有余的老员工，导师不仅给我知识方面的教导，更在精神方面给予我支持，在刚到项目部的一周中，我对现场非常陌生，每次遇到困难和问题时我的导师以及工程部的前辈们总司给予我无微不至的帮助，使我更快适应工作环境，学习现场知识。目前我已入职一月有余，总是觉得时间过的太快，白天学习现场知识，晚上学习理论知识，将理论知识与实际相结合贯通。此外我的导师以及工程部的前辈们在工作中的精神和态度也像一盏明灯指引我砥砺前行，前辈们在工作中对现场负责，于过程中求品质，于细节处抓落实。这种精诚文化将一直引领我在善建之路的不断前行。

# 梦想与晨光同行：在深圳的奋斗篇章

□ 王肖羽

## 初见晨光，筑梦启程

初入深圳，踏入那片被晨光轻抚土地，我仿佛穿越至一幅细腻而壮阔的织锦之中，每一针每一线都蕴含着生命的律动与梦想的火花。天边初绽的金辉，如同细碎的黄金洒落，为这片繁忙的景象披上了一层温柔的纱幔。四局建设者们的身影，在晨光中拉长，他们的汗水与坚韧，在光芒的照耀下更显熠熠生辉，仿佛是在向世界宣告着他们不屈不挠的决心与追求。



## 军训洗礼，铸就坚韧

首先接触到的是军训，不仅是一次身体上的锻炼，更是一次心灵的洗礼。在教官的严格指导下，我们学会了站军姿、走正步、打军体拳，每一项训练都要求我们做到最好，不容丝毫懈怠。汗水浸湿了衣背，但我们的眼神却愈发坚定。通过军训，我深刻体会到了纪律的重要性，也学会了如何在压力下保持冷静与坚韧。

## 细节磨砺，匠心筑造

接下来的日子里，我来到了项目上，从最基础的墙面平整度与垂直度检测开始，我手持靠尺，沿着墙面缓缓滑动，每一次测量都像是与建筑的灵魂对话，让我深刻体会到“细节决定成败”的真谛。这项工作看似简单重复，实则是对耐心与精准的极致考验。每当

发现一丝偏差，我都仿佛能听到自己内心对完美的追求在回响，驱使着我不断精益求精。

## **师徒情深，共铸辉煌**

与师傅并肩作战的日子里，我更是受益匪浅。他不仅是技术上的导师，更是人生路上的引路人。在验收墙柱钢筋绑扎情况时，他总是能迅速而准确地指出每一处细节问题，他的专业与严谨让我深感敬佩。跟随他学习，我学会了如何从复杂的结构中抽丝剥茧，找到问题的关键所在；也学会了如何在保证安全与质量的前提下，高效地完成工作任务。

## **团队温暖，共克时艰**

在这个过程中，我也逐渐感受到了中建系统对于新人的关怀与培养。从最初的迷茫到逐渐适应，每一步都离不开同事们的帮助与鼓励。我们共同面对挑战，分享成功的喜悦，这种团队氛围让我深感温暖与力量。

## **使命在肩，筑梦前行**

这种精神力量，在我后续的工作中得到了充分体现。每天，当我手持靠尺，一丝不苟地检查墙面的平整度和垂直度时，那份从军训中锻炼出来的耐心与细致让我能够发现更多细微之处的问题。与徐总师傅一同验收墙柱钢筋的绑扎情况时，我也能够迅速理解并遵循他的高标准要求，确保每一个细节都达到完美。

我也意识到，作为中建系统的一员，我们肩负的不仅仅是建造高楼大厦的责任，更是创造美好生活的使命。每一次的测量、每一次的验收，都是向着这个目标迈进的一小步。我深知，未来的路还很长，需要学习的知识还有很多，但我已准备好，以更加饱满的热情和坚定的信念，投入到这份光荣而伟大的事业中去。

## **星光引路，梦想启航**

入职以来的一切都将化作我人生旅途中一段宝贵而难忘的记忆。它们如同夜空中最亮的星指引着我前行的方向照亮我内心的每一个角落。在未来的日子里，无论我走到哪里这段经历都将是勇往直前的动力与源泉，激励我不断追寻更加美好的未来与梦想。

# 职场新航，梦启今朝

□ 杨朗



踏入职场的那一刻，仿佛“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的壮志在胸间激荡，一切既陌生又充满无限可能。这段入职初体验，如同一幅徐徐展开的画卷，每一笔都镌刻着成长的印记，我用三句古诗，概括这段旅程中的三大感悟。

## 一、初来乍到，如“小荷才露尖尖角”

初入职场，我如同初夏池塘中初露尖角的小荷，带着几分羞涩与好奇，小

心翼翼地探索着这片全新的天地。公司文化的独特魅力，同事间的温馨氛围，以及工作任务的新奇与挑战，都让我倍感兴奋又略感压力。我学会了快速适应环境，从每一次会议记录到项目报告的撰写，都力求细致入微，力求在团队的舞台上，也能展现出自己那“尖尖角”的光彩。这段经历，让我深刻体会到，职场新人不仅要勇于展现自我，更需谦逊学习，方能茁壮成长。

## 二、团队协作，恰似“众人拾柴火焰高”

随着时间的推移，我愈发感受到团队合作的力量。“众人拾柴火焰高”，在项目的推进过程中，每一个团队成员都如同那不可或缺的柴火，共同点燃了成功的火焰。我们共同面对难题，集思广益寻找解决方案；在加班的夜晚，彼此鼓励，携手前行。这份团结与协作，不仅让工作变得更加高效，也让我收获了宝贵的友谊。我学会了倾听他人的意

见，学会了在团队中发挥自己的长处，更懂得了责任与担当的重量。

### 三、挑战自我，犹如“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”

职场之路，从不是一帆风顺。面对工作中的挑战与困难，我时常想起屈原的那句“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。我深知，每一次的挫折都是成长的契机，只有不断挑战自我，才能攀登更高的山峰。于是，我开始主动承担更多责任，参与更复杂的项目，即使过程中充满荆棘，也从未轻言放弃。这份坚持与努力，让我在专业技能上有了质的飞跃，也让我更加坚定了自己的职业方向。

总之，这段职场入职初体验，是我人生旅途中一段难忘的旅程。它教会了我如何在陌生的环境中找到自我，如何在团队中发光发热，更重要的是，它让我懂得了面对挑战时应有的勇气与坚持。未来的路还很长，但我相信，只要保持初心，勇于探索，定能在职场的海洋中乘风破浪，驶向更加辉煌的彼岸。





## 筑梦鹏城：青春启航，共绘辉煌篇章

□ 舒 琴

启航新程，“翼”尚未丰，折梅寄意，再赴鹏城。七月初，我挥别书卷盈香的学府，告别烟雨朦胧的故土，携着沉甸甸的梦想与希望，风尘仆仆地踏上了深圳，踏入了中建四局深圳总承包公司的大门。蓦然回首，七月匆匆而逝。这一个多月，有因挑战而生的挫败感，也有为团队并肩作战的热血沸腾；有对个人未来的彷徨，也有对公司辉煌成就的由衷赞叹。此间种种，既镌刻着青春的印记，也编织着成长的篇章，更寄托着对未来的期许。

## 一、行稳致远，思者无疆

夏末初秋之际，耳畔犹响“风雨兼程，幸会同行”，转眼又闻“‘圳’兴总包，筑梦鹏城”。时光荏苒，不我待也。当我迈出深圳北站的那一刻，便预示着一段崭新职业生涯的扬帆起航；当我踏入公司的大门，则开启了一段“筑梦”征途的序幕。回望这段旅程，我拥抱了诸多意义非凡的“初体验”：初识志同道合的同事，初签职业生涯的契约，初历培训活动的欢笑，初担岗位责任的重量……每一次“初遇”，或惊喜交加，或心潮澎湃，或心怀忐忑，或偶有迷茫，但我始终怀揣梦想，砥砺前行。

## 二、云卷云舒，柳暗花明

随着培训的结束，我踏上了前往项目的征途。初抵之时，人地两生，心怀忐忑，却也满怀憧憬。在这片充满机遇与挑战的土地上，我有幸得遇良师，他们以身作则，引我前行；我亦结识挚友，他们并肩作战，共克时艰。更有来自五湖四海的老乡与同行，他们的坚韧不拔与不懈努力，成为我前行路上的不竭动力。回望来路，虽有风雨，但心中有光，前方便是春暖花开。

## 三、不懈追求，光明未来

对于新环境的挑战，我以谨慎之心应对，以无畏之姿突破，加班加点只为那份对完美的执着。我深知，“路虽远，行则将至；事虽难，做则必成”。在挑战中磨砺，在困难中成长，我逐渐拥有了更加专业的姿态，去拥抱每一个难题。领导的关怀、前辈的教诲、同事的支持，如同甘露滋养，让我在感恩与信念中更加坚定前行。

八月将尽，九月即启，岁月如梭，催人奋进。“少壮须努力，岁月不待人。”正值青春，我们当惜时如金，奋力拼搏，不懈追求。愿我们都能以梦为马，不负韶华，向着更加辉煌的明天勇敢迈进；愿我们在未来的征途上，精益求精，善建不朽，共同书写属于我们的传奇篇章，绽放属于青春的璀璨光芒。



# 入职初体验

□ 陈鑫宇



踏入七月的门槛，怀揣着对未来的憧憬与梦想，我正式成为了中建四局大家庭的一员。从最初收到录取通知的激动，到真正进入公司的那一刻，心中的情感难以言表。这段入职初体验，对我而言，既是一次成长的旅程，也是对未来职业生涯的美好开端。

## 初识四局，感受企业文化

报到那天，阳光正好，我满怀期待地走进中建四局深圳总承包公司为我们订的酒店的大门。公司为员工准备了详尽的入职指引和热情的接待，让我瞬间感受到了家的温暖。在军训上课期间，我被四局悠久的历史、辉煌的成就以及

深厚的企业文化深深吸引。老一辈四局人艰苦奋斗、勇于开拓的精神，让我深感敬佩，也激发了我为公司贡献自己力量的决心。特别值得一提的是，军训环节虽然艰苦，但它不仅磨练了我们的意志，更增强了我们的集体荣誉感和团队协作精神。

## 严格培训，助力角色转变

入职后，公司为我们新员工安排了一系列紧凑而丰富的培训课程。从公司规章制度、企业文化，到专业技能、职业素养，每一个环节都精心设计，旨在帮助我们快速适应职场环境，实现从学生到职场人的角色转变。

## 实践学习，融入项目生活

培训结束后，我被分配到了坪山沙湖项目的工程部，开始了实践学习的旅程。初到项目现场，我被干净整洁的环境和井然有序的工作氛围所震撼，这与我之前对工地的印象大相径庭。在项目上，我遇到了许多经验丰富的前辈，他

们不仅在工作中给予我悉心指导，还在生活中对我关怀备至。通过跟随导师深入现场，我逐渐了解了项目的施工流程、施工工艺以及各项管理要求，对自己未来的工作方向有了更加清晰的认识。

## 挑战与成长并存

入职初期，面对全新的工作环境和复杂的工作任务，我也曾感到过压力和迷茫。但正是这些挑战，促使我不断学习和进步。我学会了如何与同事有效沟通、如何合理安排工作时间、如何在保证质量的前提下提高工作效率。在解决问题的过程中，我逐渐找到了自己的节奏和方法，也收获了满满的成就感和自信心。



## 展望未来，满怀信心

回顾这段入职初体验，我深感自己成长了许多。中建四局深圳总承包公司不仅为我提供了一个展示自我、实现价值的平台，更赋予了我不断前行的动力和勇气。展望未来，我将继续秉承四局人艰苦奋斗、勇于开拓的精神，脚踏实地、勤奋工作，为公司的发展贡献自己的一份力量。我相信，在深圳总承包这个大家庭中，我一定能够收获更加精彩的人生篇章。

# 新“圳”程，在四局

□ 唐明鑫

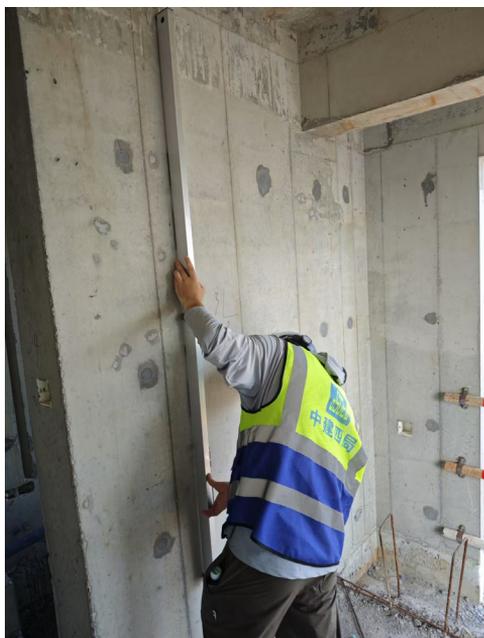
2024年7月19日，对我来说是一个十分具有纪念意义的日子，这一天我从学校正式踏入社会，意味着从懵懂逐渐走向成熟。

## 期待

5日，我踏上了前往深圳的高铁，经过短暂休整之后与同届新同事开始了7天的军训生活，而后前往公司进行培训。过程中有苦有乐，同时对未来充满期待。

## 迷茫

7月19日，是我正式踏入宝安凤塘13-02项目部的第一天，在与项目部领导见面后又参加了师带徒活动，见到了将指导我未来工作的师傅，我被分配到了工程口，跟随塔楼栋号长学习现场管理协调。初到塔楼的那段时间，有一种新鲜感，跟在师哥后面时不时间问一些问题。这样新鲜过了几天，大致施工流程也经历过一遍，随后师哥冷不丁地问我“会了没”。我也是自信回答：“没问题，保的啊”！直到被师哥各种拷打小细节时，我才意识到原来我还有这么多不知道的内容。面对各种问题，和几本现场施工管理人员应熟知的册子，我才真正感受到了迷茫：“这么多东西我能掌握到位吗”“我能把工作做好吗”。



## 成长

四年的大学生活确实更自由舒适, 但人总是要成长的, 或许我们能在安全区躲避一时, 但是能逃避一辈子吗? 经过师哥、师傅的提点, 我学会了在工作中寻找问题、发现问题并且从发现的问题中汲取经验为我所用。在日常的塔楼管理中, 除了部分时间跟在师哥后面听他讲解学习之外, 我也会独自巡楼, 遇到不明白的地方拍照问询或者查询相关文档。此外, 下班之余我也会挤出时间来学习项目管理应知应会和安全生产知识, 努力提升自己。现在我已经能独立完成一些简单工作。

## 愿景

经过这一个多月的历练, 从最初的期待、迷茫到如今的成长, 我收获颇多: 首先, 向前辈学习, 学习他们的丰富经验; 第二, 向同辈学习, 学习他们的努力上进; 最后, 向后辈学习, 学习他们的积极乐观。我坚信, 努力才会有回报, 上进才能遇见更好的自己。

“苦其心志, 劳其筋骨”是每一个工程人的真实写照, “污泥满身”的就不是英雄了吗!



# 筑梦启航

□ 王天国



潮头登高再击浆，无边胜景在前头。  
新时代蓝图已经绘就，战鼓已经擂响，  
发展时不我待。

七月，我告别学校这座象牙塔，踏浪而来，汇聚鹏城，入职总包，一起见证四局的发展史。经过了短暂而充实的入职培训，我们锤炼出了坚强的意志和顽强拼搏的精神，给我们进入建筑施工行业之前授了完美的一课。此次军事训练培训，不仅仅是对我们体能的考验，更是要发挥我们团结协作和吃苦耐劳的

精神，因为进入职场就和学校有很大区别，不能光靠自己单打独斗，更多的是集众人之长，发挥团队精神，合作共赢。

经过短期培训，我了解到四局的精诚文化和几十年的发展历史，也很荣幸能加入四局这个大家庭，共同为四局添砖加瓦。赋能之后，迎接我们的将是一个新的挑战，分配到不同的项目去深造，提升自己的专业水平，厚积才能薄发，只有到一线去才能学到真技术。我也很荣幸分配到鼎湖科技园项目，到了这个陌生的地方，公司给我们的都是最好的待遇，尽可能的满足我们的各种需求，让我感受到了公司对我们的重视。来到项目就给我们安排师带徒的培训学习，每个人都安排两个导师带培，从零开始学起。虽然我们学历有了，但实际操作还是很欠缺，这就得感谢师傅的倾囊相授，我们的师徒情深也就此开始续写。

时间飞逝，回想到项目的这段时间，我也感受颇深，脑海里的回忆录也开始浮现。师傅给我上的第一课就是要多交流，不懂就问，不要怕试错，做事一

定要细心，千万不能有错别字，每一天回顾当天事情，进行复盘。我时刻谨记师傅的教诲，将理论运用于实事，他将是学习的人生导师，指引我前行。我每天跟随师傅现场检查，虽然太阳炙烤的难受，但丝毫不影响我们学习知识的劲头。由于我是设备安全这块的，所以师傅告诫我，一定要按规范行事，不能放弃自己的原则，



安全至关重要。师傅不仅技术过硬，现场解决问题也是雷厉风行，协调处理事情从不拖泥带水，对我也是无微不至的关心照顾，这就是我的恩师。

入职以来，我从一无所知到现在可以独立检查现场的安全问题，写罚款，开各种单据等这些看似简单的事情都得益于师傅的潜心教导，我也将一直跟随师傅学习更多的技术，不负公司对我的期望，树立目标，考各种证件来充实自己。做一个优秀的善建者，一直秉持公司的精诚文化，做事要精，做人要诚。

山高路远，止不住行者征程；春秋几变，篆刻鲲鹏轨迹，我愿同四局一起踏上新征程。

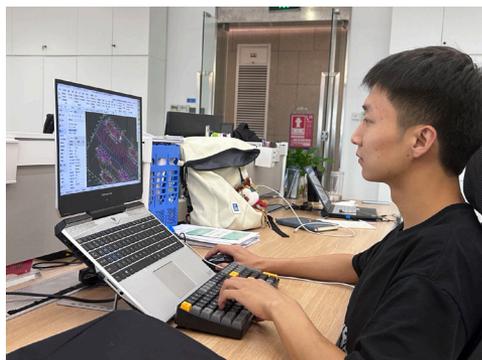
# 怀揣梦想，追逐星光

□ 王炳权

当我踏入中建四局深圳总承包的那一刻起，我仿佛走进了一个全新的世界，这里充满了挑战、机遇与成长。作为新人，我的入职体验不仅仅是对专业知识的学习与掌握，更是一次深刻的人生历练和自我超越。

## 初识工程造价的奥秘

起初，工程造价对我来说仅仅是一个概念，是书本上的数字与公式。然而，随着工作的深入，我逐渐发现，它远不止于此。工程造价是建筑工程的灵魂，贯穿于项目的整个生命周期，从投资决策到设计优化，再到施工管理和竣工结算，每一个环节都离不开工程造价的精准把控。这种对全局的掌控力让我深感震撼，也激发了我对这个行业的浓厚兴趣。



## 融入团队，共同成长

在这个大家庭中，我遇到了一群志同道合的同事。他们不但专业能力强，而且乐于助人，让我在短时间内迅速融入了团队。我们一起讨论项目方案，共同解决技术难题，彼此之间的默契与信任让我感受到了团队的力量。在这个过程中，我学会了如何更好地与他人协作，如何在团队中发挥自己的长处，也体会到了团队合作带来的成就感。

## 技能提升，迎接挑战

工程造价行业日新月异，新技术、新方法层出不穷。为了跟上时代的步伐，我不断学习，提升自己的专业素养。要从掌握基础的计价规则到熟练运用造价软件，从了解市场行情到精准预测成本，每一步都凝聚了我的汗水与努力。面对项目中的种种挑战，我始终保持着积极的心态，要勇于尝试，敢于创新。这种不畏艰难、勇于挑战的精神不仅让我在工作中取得了显著的成绩，也让我在个人成长上实现了质的飞跃。



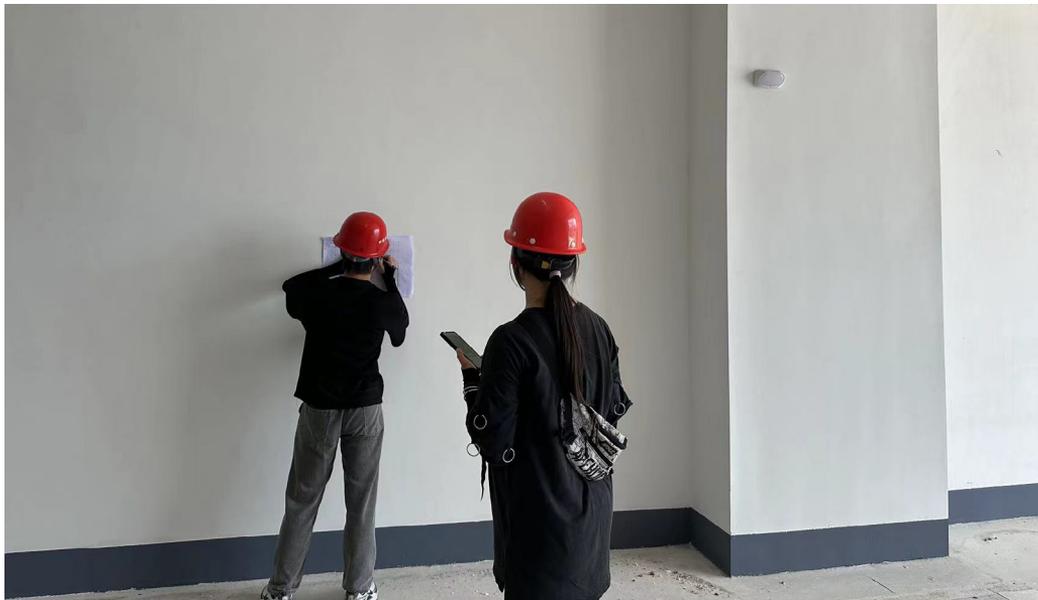
## 展望未来，信心满满

回顾一个月入职以来的点点滴滴，我深感自己在建筑行业这个领域已经迈出了坚实的步伐。虽然前方仍有未知与挑战等待着我，但我相信，只要我保持对工作的热爱与执着，不断学习、不断进步，就一定能够在这个行业中闯出自己的一片天地。我期待着在未来的日子里，能够为公司的发展贡献更多的力量，也期待着自己能够在这个行业中取得更加辉煌的成就。

总之，入职建筑行业是我人生中的一次重要选择，也是我职业生涯中的一个新起点。我将以更加饱满的热情、更加坚定的信念投入到工作中去，为实现自己的梦想而努力奋斗。

# 入职初体验

□ 申蕙燕



2024年的夏天，我踏入了中建四局深圳总承包公司，带着对未来的憧憬和对职场的期待，开启了职业生涯的新篇章。虽然入职才过去了短短一个半月，但这一阶段的经历已让我感受到时间在职场中流动的韵律。

初入公司时，我对新环境充满了陌生感和忐忑。刚开始的集训让我回忆起了大学四年的那些青春岁月。记得在顺德职业技术学院的宿舍里，阳光透过枝叶洒在窗台，那种炙热的感觉仿佛与我对职场的期待相互交织。现在，这种青春的回忆与我对职场的初步体验形成了微妙的联系。

作为新人的我，面临适应新环境的压力，同时也期待在工作中发挥所长。刚开始的适应期，我对自己的表现充满了不安。幸运的是，领导和同事们的友好态度很快打破了



我的忧虑。虽然我被分配到的项目还未正式开启，但我仍然在其他项目的办公过程与现场参观当中学习到了不少知识。

在这段时间里，我经历了不少挑战和困难。尽管初期的错误和不适让人挫败，但每一次经历都成为我学习和成长的机会。前辈们的悉心指导和帮助让我逐渐克服了这些困难，提升了自己的专业能力。尤其是在一次项目难题中，导师的耐心和鼓励，让我深刻理解了“精诚善建”的企业精神，并对未来的挑战充满了信心。

在公司中，除了专业技能的提升，与同事们的互动也让我感受到团队的凝聚力。每一天的工作不仅仅是对任务的完成，更是对团队协作的体验。这样的氛围让我在职业旅程中更加坚定了自己的信念，也让我珍惜每一个成长的机会。

从校园到职场，这段时间的过渡让我深刻感受到青春的价值和职场的挑战。面对未来的道路，我充满了希望和动力。在中建四局这个大家庭中，我将继续努力，不断进步，迎接每一个新的挑战。怀揣着对职业生涯的期许，我将继续在这片职场的沃土上，书写属于自己的奋斗篇章。

随着时间的推移，我将不断前行，迎接新的机遇和挑战。在中建四局的旗帜下，我会坚持初心，努力实现自己的职业目标，让每一天都成为职业生涯中精彩的一部分。

# 工地上的坚韧与希望

## □ 吴车力格尔

时光如梭，转眼间来到四局深圳总承包公司已有近两个月，回想当初一人一包来到新的城市，一切是那么的陌生，不过因为是下定决心拼搏出属于自己的成就，也就没有那么多的顾虑，迎难而上是我的一贯作风，作为一名退役士兵更是要在工地发扬一不怕苦、二不怕死的精神。当然主要还是能吃苦，有句话说的好，吃苦在前、享受在后。我相信只要付出努力肯定能有相应的回报。



刚进项目大门的那一刻起，我就对自己提出要求，要用最短的时间熟悉现场及如何管理现场。我想要做领导口中说的那一只笨鸟，因为笨鸟先飞。从第一天上班有工长带我学习到现在成为栋号长负责一栋楼，我知道还有很多地方我做的不够好，不了解的地方也有很多，不过我会尽全力去完善自身的不足之处。

每每站在这片繁忙而充满活力的工地上，我心中涌动着难以言喻的情感。四周是轰鸣的机器声，工人们忙碌的身影在钢筋水泥间穿梭，每一滴汗水都闪耀着劳动的光辉，每一块砖石都承载着对未来的期许。这份场景，让我深刻感受到了工地的独特魅力——它不仅是城市建设的基石，更是无数劳动者用汗水浇灌的梦想之地。

首先，我被工人們的坚韧所感动。在烈日下，他们穿着厚重的工装，戴着安全帽，



汗水浸湿了衣背,却依然坚守岗位,一丝不苟地完成着每一项工作。这份坚韧,不仅是对工作的负责,更是对生活的一种态度。他们用自己的双手,一砖一瓦地构建着城市的明天,用辛勤的劳动书写着属于自己的辉煌篇章。其次,工地上的团结与合作让我深感敬佩。在这里,没有高低贵贱之分,只有共同的目标和追求。工人们相互协作,密切配合,共同解决了一个又一个难题。

这种团队精神,是工地上最宝贵的财富。它让每一个人都感受到了集体的力量,也让整个工地充满了温暖和力量。同时,我也看到了工地的变化与发展。随着科技的进步和设备的更新换代,工地的施工效率得到了大幅提升。现代化的机械设备在工地上大显身手,它们不仅减轻了工人的劳动强度,还提高了施工的安全性和质量。这种变化,让我对未来充满了信心和期待。我相信,在不久的将来,我们的城市将会变得更加美好、更加宜居。然而,在感慨工地发展的同时,我也意识到了一些问题和挑战。比如,工地的安全问题始终是一个不容忽视的课题。我们必须时刻保持警惕,严格遵守安全操作规程,确保每一位工人的生命安全。

最后,我想说,工地不仅是一个工作场所,更是一个充满希望和梦想的地方。在这里,每一个劳动者都在用自己的方式诠释着生命的价值和意义。他们用自己的双手创造着美好的未来,用辛勤的汗水浇灌着城市的明天。作为其中的一员,我感到无比自豪和骄傲。我相信只要我们齐心协力、共同努力,就一定能够创造出更加辉煌的业绩和更加美好的未来!

# 筑梦青春，“圳”兴总包

□ 李明慧

7月，在以忙碌与惜别为主题的毕业季结束后，我怀揣着忐忑与期待的心情，踏上了前往深圳的旅途。望着沿途的风景逐渐陌生，我正渐渐远离熟悉的校园，去往中建四局深圳总承包公司，并即将开启我的人生新旅程——职场。



## 初来乍到

刚下高铁，深圳的独特气息便扑面而来，热浪中夹杂着水汽，仿佛在给我这个从未来过亚热带地区的北方人下马威。然而，我以一抹自信的微笑回应这股热浪，拖着咕噜作响的行李箱，继续踏上这座城市的土地，“区区高温，根本吓不到我，我可是要入职中建四局深圳总承包的女人！”殊不知才过十分钟，

我就败下阵来，行李箱拖到候车区，我的衣服已经流汗湿透了。乘坐出租车来到酒店，见识到了网上盛传的“土木经典开局”——豪华酒店。从门口铺展的红毯到立牌上的欢迎标语，再到前台员工热情周到的服务，无不让我感受到公司的热烈欢迎。

## 入职军训

来到深圳的第三天，我迎来了入职军训。尽管时间短暂，这次体验却给我留下了深刻的印象。在炎炎夏日，我们身着统一的迷彩服，学习军人的纪律和团队精神。每一声口令、每一个动作都要求精确到位，让我体会到了严谨与专注的重要性。军训中，我们经历了烈日下的汗水和疲惫，但也收获了团结与坚持。大家齐心协力完成队列动作，共同克服困难，这种团队协作的感觉令人难忘。同时，军训锻炼了我的意志力，让我学会

了在压力下保持冷静，坚持到底。这段短暂的军训体验，不仅让我感受到了军人的风采，也为我即将开始的职业生涯上了一堂生动的启蒙课。我将把军训中学到的纪律、团队精神和坚韧不拔的态度，应用到今后的工作中，不断成长和进步。

## 初入职场

培训结束后，我带着紧张而期待的心情来到了项目岗位。紧张是因为担心自己无法胜任工作，期待则是因为对未来充满憧憬。当我踏入办公室的那一刻，我发现这里的氛围比我想象中的要和谐许多。部门领导和同事们都给予了我很多关心和帮助。他们耐心地为我解答工作中遇到的问题，让我感受到了团队的温暖。在这种氛围中，我迅速融入了团队，找到了归属感。

作为四局人，我们要发扬精诚文化，首先要将精诚文化的理念内化于心，外化于行，以诚信、专业、敬业的态度对待工作。其次，不断提升个人技能，追求精益求精，打造精品工程，体现“四局之精”。再次，要坚守赤诚之心，笃信诚实守信，展现“四局之诚”。最后，要积极参与企业文化建设，传承精诚精神，以实际行动为企业发展贡献力量。通过以上行为，将精诚文化贯穿于日常工作之中，推动企业持续进步。



# 磨砺中成长，感悟中前行

□ 王 轩



在晨曦初破的微光中，我踏上了工地这片充满挑战与希望的土地，转眼间，一个月的时光已悄然流逝。这不仅仅是一段职业生涯的起点，更是我人生旅途中一次深刻的心灵洗礼和成长蜕变。回顾这一个月点点滴滴，我心中涌动着无数的体会与感悟，它们如同工地上坚实的基石，一步步支撑着我向既定目标迈进。

## 目标清晰，方能行稳致远

入职之初，我便给自己定下了明确的目标：快速适应工地环境，掌握专业技能，成为团队中不可或缺的一员。这个目标看似简单，实则包含了从理论知识到实践操作的全方位提升。我深知，在这个充满钢筋水泥的世界里，唯有不断学习，勇于实践，才能站稳脚跟。

## 挑战与机遇并存，勇于面对方显真章

工地生活，远比我想象中更加艰辛与复杂。从最初的陌生与不适应，到后来的渐入佳境，每一步都充满了挑战。作为工地的安全员，我们的职责不仅在于预防事故的发生，更在于营造一个安全、文明、环保的施工环境。刚开始每天跟着师父和师兄们，学习他们对施工现场的要求以及对作业人员的管理，现场遇到专业方面的问题，巡查后及时学习相应的规范，向师父请教，将理论知识与现场实际情况结合起来。

## 团队协作，力量无穷

一个月的时间，让我深刻感受到了团队的力量。工地上，每一个岗位都紧密相连，每一个人的工作都至关重要。从工程师到工人，从安全员到资料员，大家各司其职，又紧密合作，共同推动着项目的顺利进行。我深知，个人的力量是有限的，但当我们心往一处想，劲往一处使时，就能汇聚成一股不可阻挡的洪流。这种团结协作的精神，不仅让我在工作中受益匪浅，更成为了我人生道路上宝贵的财富。

## 反思与成长，不断超越自我

一个月的工地生活，也是一场深刻的自我反思之旅。我时常会思考，自己在哪些方面还有待提高？如何更好地与同事沟通协作？如何在保证安全的前提下提高工作效率？这些思考促使我不断学习新知识，掌握新技能，努力超越自我。我相信，只有不断地反思与成长，才能让自己在激烈的竞争中立于不败之地。



# 筑梦之路 情智并驱

□ 王鹏宇



在晨曦初露的工地上，每一砖一瓦都承载着梦想与汗水，而我，作为一名土木工程专业的毕业生，正站在这个梦想与现实交织的起点，用不怕困难的决心与坚韧不拔的意志，书写着属于自己的实习篇章。

## **初遇：以心交心，温暖启航**

报到第一天，没有想象中的陌生与隔阂。人力资源部的同事以平易近人的微笑和细致入微的关怀，让我瞬间感受到了家的温暖。他们不仅耐心地为我介绍公司文化、规章制度，还贴心地为我规划入职培训计划，确保我能够快速融入这个大家庭。这种贴心的接待方式，无疑为我接下来的职业生涯奠定了良好的心理基础，和新同事的见面也不觉得尴尬，一样的风华正茂，一样的满怀憧憬，我们很快打成一片，甚至在去军训的路上还在期待全新的一周，也很感谢公司，为我们安排好了所有的军训物资以及生活用品，让我们感受到这是一个充满人情味儿的公司，不只是追求“精诚善建”的价值，更是发挥了“精诚团结”的文化，促进我们拥有“精彩四海”的未来。

## **初识工地，情智并蓄**

初入工地，面对复杂多变的施工环境和严格细致的技术要求，我深知自己不仅是来学习专业技能的，更是来学习如何在实践中运用情商，与人和谐共处的。我主动融入团队，用微笑和谦逊的态度向每一位前辈请教，无论是经验丰富的工程师，还是勤劳朴实的工人师傅，我都视他们为师长，虚心聆听，细心观察。在交流中，我学会了倾听，不仅听技术要点，更听他们的经验之谈与人生智慧，这让我在专业技能之外，收获了更为宝贵的人生哲理。

## **挑战中成长，情智同行**

进入项目部后，我深刻体会到“实践出真知”的道理。面对复杂的图纸、繁琐的计算以及层出不穷的技术难题，我时常感到力不从心。但令我感激的是，我的导师和同事们总是耐心的一步步引导我解决问题，他们不仅传授给我专业知识和技能，更重要的是教会了我如何面对困难、如何团队合作。每当我在项目中遇到瓶颈时，总能收到来自四面八方的鼓励和支持，这种力量让我更加坚定了前行的步伐。

土木工程专业，理论与实践并重。在导师的带领下，我迅速投入到项目现场，从基础的核对钢筋到复杂的支模架查验，每一个环节都跟在导师身后学习。烈日下的汗水，雨中的坚守，让我深刻理解了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真谛。面对实际

工程中遇到的种种难题，我学会了如何运用所学知识，结合现场情况，寻找最优解决方案。这一过程，不仅锻炼了我的专业技能，更磨砺了我的意志，让我学会了在逆境中寻找希望，在挑战中不断成长。

## 筑梦前行，情智共融

回顾这段入职初体验，我满怀感激。感谢公司给予我这样一个展示自我、实现梦想的舞台；感谢每一位同事用他们的智慧和汗水为我铺就一条通往成功的道路；更感谢这段经历让我学会了如何去陪伴自己、陪伴他人，共同度过每一个平凡而又充实的日子。

展望未来，我将以更加饱满的热情和更加坚定的步伐，继续在土木工程这条道路上砥砺前行。我相信，只要我们保持初心，就没有什么能够阻挡我们追逐梦想的脚步。在未来的日子里，我将继续秉承“做事要精，做人要诚”的精神内核，以更加饱满的热情和更加扎实的专业技能，投身于祖国的基础设施建设之中，用汗水浇灌梦想之花，用智慧点亮未来之路。在这条筑梦之路上，我将与情智共融，勇往直前，书写属于土木工程人的辉煌篇章！



第一次跟着工长们检查支模架

# 在测量经纬间， 绘就精诚文化的斑斓画卷

□ 渠立洋

加入中建四局深圳总承包公司已有月余，此篇仅以一名刚刚踏入职场的见习测量员的身份浅谈个人的想法和收获。

在“传帮带”的制度下，与我相处时间最长的便是师傅唐路琪了。清晰记得，我们7月16号下午出发前往项目部，上车时天很晴，空调下的阳光照得人格外慵懒；隔一会儿又下起瓢泼大雨，雨点猛烈地撞击在大巴车棚顶。沿海城市多变的天气像极了我的内心，既有从学生到打工人的忐忑，又夹杂着对自给自足独立生活的渴望。当天晚上，项目上组织了新员工见面会，这是我第一次见到这个长相有点瘦小的男人，会后我主动和他打招呼，面对我的“自来熟”，他腼腆不知所措的样子，像极了他的名字。

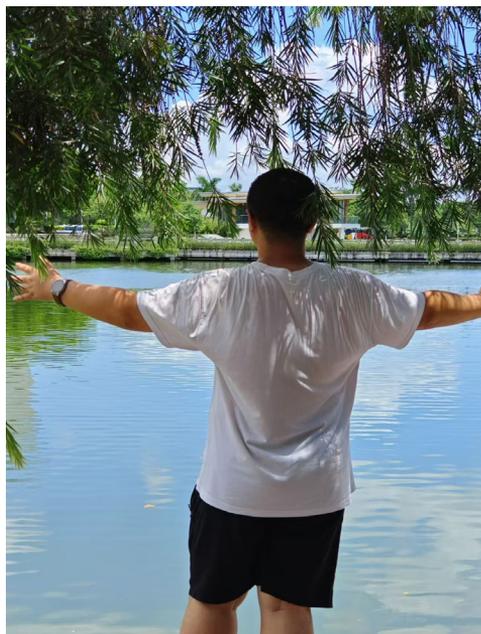


师傅是湖南人，而我在湖南生活了七年，正所谓“老乡见老乡，两眼泪汪汪”，这也让我这个不会白话、初来乍到的新人消除了很多焦虑。观城项目部大厨的手艺很好，可对于我这个无辣不欢的“湖南伢子”来说，还是不够辣，于是萌生了想吃螺蛳粉的念头，正是这次嗦粉成为我和师傅真正意义上“破冰”。那天，他疯狂喝水，而我，还在一勺勺加辣椒。至此，我这个爱吃辣的“假湖南人”迅速加入到琪哥、强哥、城哥和兵哥的“湘菜小分队”中，并在他们的帮助下，快速完成了自己的职业规划。

作为测绘科班出身的我，有一些地下工程地勘和监测相关经验，然而当我面对房建的实测实量时，却显得十分笨拙。记得第一次去复核板面平整度时，师傅让我在西北角第一块板上立尺，我杵在原地不知所措。他似乎也看出了我的窘迫，为了直观的让我分清建筑结构的基本结构样式以及制作工艺流程，那一天，我们从六层到地下五层往返了无数次。

当我在工作中遇到疑问时，我和师傅的交流也不会局限于工作时间。有一天，接近凌晨一点师傅还在耐心地给我讲解“浆”和“灰”的区别和用途，他讲得唾沫横飞，我却困得不行。他常跟我讲“你可以懒，但不能菜”，这个懒不是偷奸耍滑的懒，而是在每当完成一项工作时，他总会要我认真思考下，能否有更好的办法让测量工作变得更快更高效，每当我提出一种可尝试的办法时，他也会鼓励我尽快形成专利。

此外，特别感谢董经理百忙之中抽出时间疏导我内心的迷茫，感谢“球搭子”叶书记对我生活中的帮助，感谢冯总工一次次牺牲休息时间指导我关于技术部的相关工作，同时也感谢公司总部、事业部以及项目部所有前辈们在我工作和生活中的无私帮助。四十余天转瞬即逝，是这些“哥哥姐姐们”让我逐步理解工作中的“精”与“诚”。我相信，在未来的日子里，我将以精准的测量为笔，以汗水为墨，在总承包公司的广阔天地间绘就一幅斑斓画卷！



# 土木工程的文化潜流

□ 周广锐



学习土木以来，我一直保持着观察建筑的习惯，驻足朱楼碧瓦中，穿梭高堂广厦间，留心它们的外型、用材、规划……渐渐地，我越发能明晰地感受到砖石土木在文化意义上不被看见的涓涓潜流。正是这些土木材料构合的空间，遮蔽了风霜雨雪，汇聚了悲欢离合。经此一想，土木工程便有着超乎自身的力量了。土木人以砖石为原料搭建出无数的艺术品，最终组成一座城市、聚成一方乐土，又几经雕梁画栋成为不朽的瑰宝，成为一代代人共有的记忆。由此可见，土木工作者既是艺术家又是修史人。每每想到此处，我便油然而生出更浓厚的对专业的兴趣和巨大的自豪。

怀揣着被自我壮大过热情，一个月前我来到了中建四局深圳总承包公司。专业和职业的落差令人忐忑不安，那时的我既兴奋于即将进行的职业性实操体验，又担忧自己昔日的遐想可能会因现

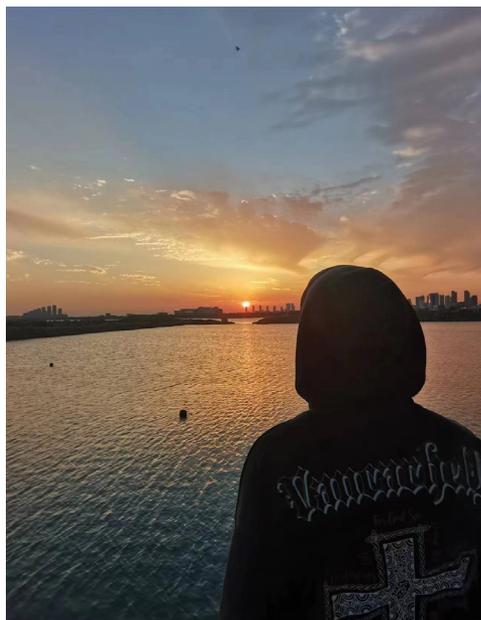
实落空。

接踵而来的军训更是让这种期待与忐忑交织的心情聚集到了顶峰，我对职业生活的想象不断被一句句口号、一步步动作冲散，又在一次次锻炼、一声声鼓励中聚汇。就这样，我在如此蓄势待发的激情中度过了为期一周的军训生活与紧随其后的入职培训。

7月16日，我正式进入项目部，开始了技术岗位工作。初到现场，面对复杂的图纸和严苛的规范，新鲜感和紧张感同时涌上心头。好在有“身经百战”的前辈们的指导，帮助我能够顺利地跑现场、写方案。实战之中方知“精诚团结”之珍贵——这不是一句空晃晃的口号，它已经深深熔铸于我们中建人每个行动之中。

职业性的培训以“精诚善建”为追求。对于建筑者来说，强调精益求精、脚踏实地的工匠品质远比那些“文化的潜流”更为重要。行稳致远地保证建设的安全韧性是一切精神价值的前提。但这并不意味着我过去对土木专业的探寻在职业性面前都是一场徒劳，“精诚善建”的理念背后是一种带着些许错位感的“百工之人的士大夫精神”。在这里，我们撑起广厦，立起千万楼宇，以精诚辟金石，以精工慰寒士。正是土木工程的存在，让昔日诗人的遥想真正化身为寻常百姓家。

而我也将以职业性为目标，以“精诚善建”为追求，保持着对土木的热爱，追寻着专业背后的文化潜流，让我的技能可以为社会的建设做出一份贡献。





## 土木与青春

□ 霍廷禹

在踏入公司的这一个月里，我深刻体会到了“青春圳能量之入职初体验”的丰富内涵。从最初的忐忑不安到如今的渐入佳境，每一步都充满了挑战与成长，让我对未来充满了期待与信心，同时牢记着“精诚善建，精彩四海”与“深耕精作，圳兴总包”的两种密不可分的企业文化。

### 奋斗印记：与企业共成长

入职之初，我如同一张白纸，对公司的文化、业务流程一知半解。但幸运的是，公司为我们提供了系统的培训和温馨的工作环境，在“善建者”集训营，公司高层每天的

演讲培训中，了解了公司从1962年集结贵州到2002年移师广东再到现在2024年的历史，从“精诚善建、精彩四海”的企业文化，再到公司为应对不同时代制定的战略，让我快速的融入这个大家庭。在与同事们并肩作战的过程中，从最初的军训、到后来的项目部，我深刻感受到了团队的力量。每一个项目的推进，每一次难题的攻克，都是我们共同努力、相互扶持的结果。我意识到，个人的成长与企业的进步是紧密相连的，只有不断学习、勇于挑战，才能与企业共同成长，共创辉煌。

## **吾爱吾师：感恩导师的指引**

在实习期间，我有幸遇到了一位德才兼备的导师。他在工作中给予我悉心的指导。导师的一句“要尽快转换身份，以结果导向为主要任务”，让我即刻就找到了方向。每当我遇到困难和疑惑时，导师总是耐心倾听、细致解答，并鼓励我要有敢于尝试、勇于探索的精神。他的诲人不倦和无私奉献让我深受感动，也坚定了我追求卓越的信念。在导师的引领下，我不仅专业技能得到了显著提升，更学会了如何在职场中立足、如何面对挑战和困难。同时，部门同事也都很热情，耐心的为我解答每一处疑惑，在生活与工作中同事们都很照顾我这个初来乍到的新员工，让我对工作更有信心。

## **青春岁月：珍惜每一段经历**

这一个月见习生活，对我来说是一段宝贵而难忘的经历。从遥远的黑龙江离乡跨越三千多公里过来，我从最初的陌生到如今的熟悉，从手忙脚乱到从容应对，每一个瞬间都充满了成长的印记。这段时间我开展了送检、工程验收、砌体图绘制等诸多工作，也让我懂得了方案需要结合现场实际情况和设计要去编制的道理。我珍惜与同事们的每一次交流与合作，珍惜每一次导师指导的机会，那些共同奋斗的日子让我感受到了团队的温暖和力量。同时，我也感恩公司提供的平台和机会，让我能够在实践中锻炼自己、提升自己。在未来的日子里，我将继续保持这份热情和动力，努力工作、不断学习，为公司的发展贡献自己的力量。

总之，这一个月入职体验让我受益匪浅。我深刻体会到了与企业共成长的快乐与自豪，感受到了导师的关怀与指引，也收获了宝贵的青春记忆和成长经历。我相信在未来的日子里我会更加努力地工作和学习，不辜负公司对我的期望和信任。

# 圳青春，不负韶华

□ 巨博文



在深圳总承包公司的这段日子里，每一次与劳务的沟通，每一次对质量的严格把控，都是我对专业精神的追求与体现。图纸，是行动的指南；规范，是行动的标准；沟通，是行动的桥梁。这三者，如同三驾马车，驱动着项目向前，让每一砖、每一瓦都承载着匠心与责任。

导师的教导，如同灯塔，照亮前行的道路。在工程领域，对图纸的熟悉、对规范的了解以及沟通技巧的锻炼，是成为一名优秀现场管理人员的基石。

对图纸的熟悉：图纸是工程的语言，是连接设计与施工的桥梁。熟悉图纸，意味着能够准确理解设计意图，预判施工过程中的潜在问题，从而有效指导现场作业，确保工程质量和安全。这要求我们不仅要看懂图纸，还要能将图纸与现场实际情况进行对比，及时发现并解决偏差，确保工程按图施工，万无一失。

对规范的了解 工程规范是行业标准,是确保工程质量、安全和效率的准则。了解规范,不仅意味着知道什么是对的,更重要的是知道在遇到问题时如何按照规范行事。这要求我们在日常工作中,不仅要熟记规范条文,更要能够灵活运用,将规范知识转化为现场管理的实际行动,以专业态度和知识赢得团队的尊重和信任。

沟通技巧的锻炼: 在工程现场,良好的沟通能力是协调各方、解决问题的关键。不同于图纸和规范标准化,沟通技巧更多依赖于个人的智慧和经验。有效的沟通能够消除误解,增进合作,提升工作效率。这要求我们不仅要有开放的心态,愿意倾听他人的意见,还要学会清晰表达自己的想法,善于调解冲突,构建和谐的工作环境。沟通技巧的提升,在实际工作中不断实践,从每一次交流中总结经验,逐渐形成自己的沟通风格和策略。

在深圳的这段日子,仿佛一部青春的诗篇,记录着从青涩到成熟的蜕变,从学生到社会人的身份转换。这段旅程,不仅是对自我能力的考验,更是对勇气、坚持与梦想的深刻诠释,我将用青春的热血,书写属于自己的辉煌篇章,用汗水浇灌梦想,用坚持铸就未来。



# 新的起点 风雨兼程

□ 姬楚东



人生的旅程中总有一段路需要我们独自艰难前行，而对于我来说，那段路便是入职施工员初期的不适应与磨砺。从高考的独木桥走到施工员的工作岗位，这是我人生中的一次巨大转变。

初入职场，带着学生的青涩和懵懂，迎接了与校园生活截然不同的施工员生活。入职初期，我面临着诸多挑战。长时间户外工作，让我饱受风吹日晒，疲惫不堪；复杂的工程图纸，让我摸不着头脑，疑惑重重；严谨的施工流程，让我倍感压力，宛如负重前行。然而，我明白，这就是生活，这就是工作，没有人能永远生活在父母的羽翼之下，我必须学会独立，学会承担。

入职施工员，我感悟颇深。我明白了，生活并不像校园那样宽容，每个人都要为自己的工作负责，为自己的生活负责。我体验到了，劳动的辛苦与光荣，每一座建筑，每一条道路，都凝聚了我们的汗水和智慧。我认识到了，施工员不仅仅是一份工作，更是一种责任和使命，我们建筑的不只是砖石和水泥，更是人们的希望和梦想。

入职施工员，我更加懂得了人生的不易，更加珍惜现在的一切。我感谢这份工作，让我从学生蜕变为社会人，让我学会了坚韧与执着，让我明白了生活的真谛。我感谢我的同事们，他们的指导和帮助让我从迷茫走向了成熟，让我明白了团队的力量。我感谢我的家人，他们的理解和支持让我坚定了信念，让我有了面对困难的勇气。

施工员的生活虽然辛苦，但我却在其中找到了属于自己的价值。每当我看到自己参与建设的项目顺利完工，看到那些因为我们的付出而变得更好的城市和人们，心中的满足感让我深深地感到，这份工作，值得我用一生去坚守。

入职施工员，我体验到了人生的酸甜苦辣，我感悟到了人生的曲折与美好。在未来的日子里，我将继续前行，用我的热情和智慧，为这个世界添砖加瓦，为自己的人生创造更多的可能。

高考是我人生中的一个起点，施工员是我人生中的另一个起点。我相信，只要我愿意努力，愿意付出，我就能在这个岗位上，实现自己的价值，实现自己的梦想。人生，就是这样，充满了挑战，也充满了希望，我愿意用我的施工员生涯，去见证这一切，去体验这一切。

# 从陌生到热爱：我的入职首月体验

□ 王朝领

当我第一次踏入公司的那一刻，心中充满了对未来的无限憧憬和一丝不易察觉的紧张。新环境、新同事、新任务，一切都显得陌生又充满诱惑。转眼间，一个月的时间如白驹过隙，我从一个初出茅庐的新人，逐渐成长为公司这个大家庭中不可或缺的一员。

我的主要工作是排查已验收楼层的剩余问题，并制作台账发给分包整改。这听起来或许并不复杂，但实际操作起来却远非易事。每天，我都要穿梭在各大楼宇之间，用敏锐的眼光去发现那些可能被忽略的细节问题。无论是墙面的细微裂痕，还是地砖的轻微不平，都需要仔细认真的去观察判断。我深知，问题虽小，却直接关系到楼宇的整体质量和业主的居住体验。因此，我始终以高度的责任心和敬业精神对待每一项工作，力求做到尽善尽美。

在排查问题的过程中，我逐渐学会了如何高效地记录并整理信息。我利用 Excel 等工具制作了详细的台账，将每个楼层、每个房间的问题都一一列出，并标注了具体的位置和整改要求。这样一来，分包单位在接到台账后就能迅速定位问题并进行整改。同时，我也与物业和监理团队保持了密切的沟通与合作，共同监督整改工作的进展和效果。在





这个过程中，我深刻体会到了团队合作的重要性。只有大家齐心协力、相互支持，才能确保工作的顺利进行和目标的顺利实现。

除了排查问题外，我还负责一栋已完成土建工程的建筑关于土建方面的问题排查工作。这项工作对我来说既是一个挑战也是一个机遇。通过深入现场、仔细观察和认真分析，我逐渐掌握了土建工程的基本知识和常见问题。我意识到，土建工程是一个复杂而系统的过程，需要各个环节的紧密配合和严格把控。同时，我也明白了自己在工作中的不足之处和待提升的地方。因此，我更加注重

学习和实践的结合，努力提升自己的专业素养和综合能力。

在这一个月的时间里，最重要的是对工作的理解和感悟的深化。我开始意识到工作不仅仅是为了完成任务那么简单，更是一个不断学习、不断成长和实现自我价值的过程。我学会了如何面对挑战和困难时保持冷静和乐观的心态；学会了如何在团队中发挥自己的优势并尊重他人的意见；学会了如何在工作中保持高度的责任心和敬业精神。

展望未来，我将以更加饱满的热情和更加坚定的信念投入到工作中去。我深知自己还有很长的路要走还有很多的知识需要学习。但我相信只要我保持初心、不断努力就一定能够在这个岗位上创造出更加辉煌的业绩为公司的发展贡献出更大的力量！同时也期待能够与公司一起成长、一起进步共同迎接更加美好的未来！

# 思想转化

□ 吴邦柱



告别校园走进职场，是每个年轻人人生中的重要转折点，这标志着我们从学习生活迈向职业生涯，开始面对真实世界的挑战与机遇。而我在2024年7月初也迎来了这个节点，进入了中建四局深圳总承包公司这个大家庭。

不知不觉来到四局也一个多月了，还记得刚来报到的第二天我们就被送往集训点军训一周，对我而言这一周是一段难忘的成长历程。起初，我对军训充满了不怎么热情的想法，因为广东是真的很热。然而，随着每天训练和局领导的上课的深入，我渐渐明白了这次军训的意义，这次军训在我看来，主要让我

们从学生思想逐渐过渡到职场思想，让我们有个过渡期能更好的融入职场去，改变原来的学生思想。

军训和公司培训结束后，也就是所谓的经典开局结束后，我也迎来了自己的项目生活，开始真正接触土木一线。刚到项目上，师傅就叫我先看图纸和规范，先把图纸和规范弄清楚，这段时间师傅也教了我们很多知识，我也是收获颇丰。他说过一句话也让我现在记得很清楚就是“不懂就要去问他或者问其他同事，而不是等着，现在你们已经进入职场，已经不再是学生”。这也让我更清楚，现在我需要从学生思想逐渐向职场思想转变。刚开始去现场是跟着自己的前辈们去，在这个过程中也和我说了很多安全知识和专业知识，例如在现场要注意别在正在吊东西的塔吊下面和在现场要注意脚下等一些安全知识和现

场一些墙的做法工序等专业知识。

这段时间的项目工作也让我收获颇丰。在项目中我需要不断地学习和适应新的工作环境和任务要求。我学会了如何与不同年龄和职业背景的人打交道，如何独立思考和解决问题。这段时间也让我意识到了自己的成长和进步，从刚到现场自己有时候都分不清楚自己身处什么地方，到现在已经对整个项目的位置有了大体的了解，不会像刚开始在地下室里迷失方向。目前也已对每一栋楼的布局也有了大体的了解，从刚来对楼层一些构件和位置都叫不出名字，到现在也能略微侃侃而谈。这段时间的成长也让我对自己的未来有了更清晰的规划和期许。

总的来说，这一段时间对我来说不仅是思想的成长，更是一次珍贵的历练和锻炼。我在军训和项目工作中得到了成长和收获，懂得了在职场和学校的不同，以及面对困难时要冷静处理不要盲目下定论。这段职场的初经历将成为我人生道路上闪烁的一笔财富，让我更加坚定地向着自己的目标前行，并且充满信心地迎接未来的挑战。



# 忆往昔峥嵘岁月，踏今朝潮起潮落， 望未来坦坦大道

□ 冯天琦



## 峥嵘岁月：从挫折中成长

回顾过去，曾经的每一个挫折和失败都像是一次深刻的学习经历。那些让人夜不能寐的时刻，那些看似无解的问题，最终成了成长的垫脚石。每一段艰难的历程，都在悄然塑造我们的性格和能力，让我们在应对困难时更加从容。正如杜甫所言，“岁岁年年，岁岁年年”，岁月的流逝带来无数挑战与机遇。昔日的艰难岁月，宛如“长风破浪会有时”，虽险阻重重，却使我们变得更加坚韧。每一段艰辛的经历，都是在成就今日之自我。

入职初期，对我而言充满了无限的憧憬和期待。每天都是探索和学习的旅程，我渴望通过吸收新知识来不断提升自己。这段时间深刻教会我，广泛和深入的知识是成功职场生涯的基石，它们不仅提高了我的竞争力，也塑造了我在项目团队中的角色与定位。我以不懈的努力和学习精神，为自己在工作中留下了深刻的印记。

## 今朝潮起潮落：适应与创新

现在的我们面对着不断变化的环境和新的挑战。这些潮起潮落的时刻，虽然让人感到焦虑，但也带来了更多的可能性。适应变化、主动创新是现代发展的关键。每一次调整和尝试，都是对自我能力的提升和对未来的探寻。如《易经》所述，“天行健，君子以自强不息”，今朝潮起潮落，我们需以不懈的精神迎接挑战。变幻莫测的环境如同“流水无痕”，我们需随时调整步伐，灵活应对，以创新的姿态追逐新的机遇。

诚然，罗工是我职场路上的重要导师。他不仅在专业知识和技能上给予我指导，还传授了处事的智慧和人际交往的技巧。他们的教诲和支持帮助我不断进步，成为了我职业生涯中不可或缺的贵人和榜样。

## 未来坦坦大道：追逐梦想

展望未来，我们的梦想和目标激励着我们前行。无论前方的路有多么不确定，心中的梦想始终指引着方向。我们需要设定目标、不断努力，同时保持对未来的期待和热情。未来虽充满未知，但正是这些未知让人生充满了无限可能。青春岁月在职场中显得尤为宝贵，它是我施展才华、追求梦想的最佳时光。在



工作中，我学会了与团队紧密合作、有效沟通，以及在挑战面前保持冷静和乐观。每一次工作经历都是我成长的充实体验，丰富了我的履历，也深刻塑造了我的职业态度和人生观。“千里之行，始于足下”，未来的道路虽未可知，但梦想如明灯，指引我们前行。正如陆游所言，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，我们需踏实努力，将梦想化为现实，每一步都是对未来的积极探索。

“忆往昔峥嵘岁月，踏今朝潮起潮落，望未来坦坦大道”，个人发展亦是如此，经历了沉淀与升华。回首过去的种种，感受当下的变化，展望未来的目标，每一步都在绘制成长的华章。古人云：“长风破浪会有时”，我们当以坚定的步伐，迎接每一个新的挑战。

# 人生新启航

□ 黄起泽



六月，我还是一位在校学生，转眼到了七月，我的身份发生了转变，从校园踏入职场，成为了一名职业新人，我的职场生活的开始是在中建四局深圳总承包公司。

在入职公司前，我进行了军训。军训的时间虽然只有短短的七天，但这短短的七天能带给我的影响却是深远而多方面的。入职公司前的军训不仅是一次身体上的锻炼，更

是一次精神上的洗礼和成长，让我在纪律性、团队精神、吃苦耐劳精神、自我管理与提升、快速适应与应变能力等方面都得到了显著提升，为未来的职业生涯奠定了坚实的基础。

军训之后，我就去到了项目部。项目部的旁边就是正在建设的工程。到了项目部后是综合办的两位同事来接待我。她们很热情，带着我在项目部到处转，并给我介绍这里的每个地方，给我安排了住宿的地方，并且说以后有什么问题都能够找她们，刚来到这里的紧张感被她们热情化解。

当我第一次到现场上时，我看着那些错综复杂的结构和那些巨大的建筑物感到了震撼与宏伟感，并且我也对现场充满了新奇，因为之前没有怎么接触这些，看什么都感到好奇。

刚开始的一段时间里，领导安排同事带着我到现场上走一走，看一看，并教我一些简单的东西。之后，就安排我做一些事情，比如每日在现场的巡查清点人数、核对图纸、



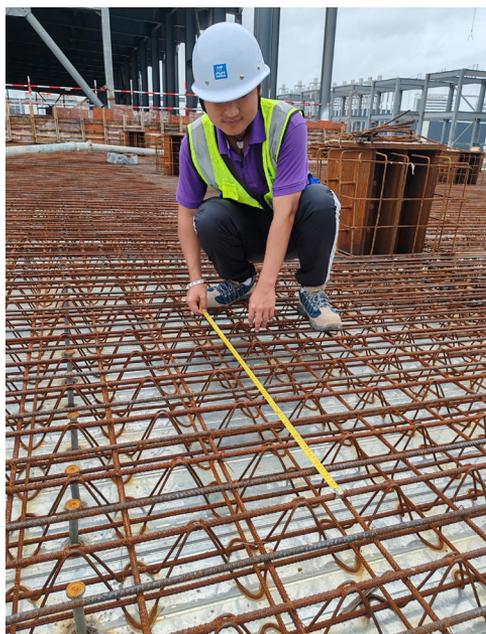
负责 DCC 系统上的问题整改回复和工艺验收等等。晚上，我会在办公室里继续学习，学习的内容有很多方面，比如规范、图纸、方案等等。在这一个多月的时间里，通过公司前辈的帮助以及自身的学习，我学会了很多东西，比如墙体抹灰该如何验收、外墙防水砂浆和防水涂料该如何验收、钢筋该如何验收等等，验收的时候，要遵循图纸规范要求，不能还没有达到要求就通

过。总之，需要我学习的地方还有很多，我还需要加倍努力学习。

中建四局深圳总承包公司是我事业的开始地方，在这里，我启航了事业的梦想之舟；在这里，我留下了青春的足迹与汗水。未来的路还很长，但我相信，只要心中有梦、脚下有路、手中有力量，我就一定能够乘风破浪、勇往直前！

# 且听风吟，浪随风起

□ 明雄彪



青春如同初升的太阳，满载着希望与梦想，照亮了我们前行的道路。当我踏入建筑工程这个行业，心中涌动的不仅是对未知世界的好奇与憧憬，更是对自我价值实现的渴望与追求。

七月怀揣着满腔热血，收拾行囊，独自背井离乡。或许是人生中第一份“正经”工作，夏日的炎热也无法阻挡我对赶赴工作的渴望。入职工作的这段时间，或许用“不知言语”“初窥门径”来形容会很贴切。

## 初始，不知言语。

在历经中字头土木国企的经典开局过后，所有人都各赴岗位，开始到岗。我在赶赴项目的过程中，从同事口中了解到了项目的一部分情况，内心开始充满期待以及忐忑。下至项目，或许是一开始的还未完全从学生的身份转变过来，我感觉难以融入，同时又是作为新人，处处显得拘束。第一次下现场是由一位好大哥带我去的，那时的我没有安全帽，也没有反光衣，对项目的一切都感到陌生，整个人坐在工位上，等待师傅来“认领”。

或许是他看我太过局促不安，便说道：“小兄弟，我带你去现场转转，找你师傅去。”然后又问了我的一些情况，带我去领了安全帽以及反光衣。现今回想过来，确实挺傻的，好像是有一张嘴，但不知道怎么用。找到师傅后，师傅带我溜达了一圈，讲了一些现场的大概情况。略显文静的师傅加上比较拘束的我，一个只顾说，一个只管听，表面看似正常，但是第一次听到从未接触过的专业名词，我整个人都是懵的，想过要问，但是不知从何说起！初下项目的一两个星期，虽然跟在师傅旁边，但是对于师傅与现场带班的工长对话内容，是很难在脑海里形成实物画面或者是具体流程的，很贴切地来形容就是“听不懂”，“挂网”“反坎”“ALC”“华夫筒”“上下弦板”“回风夹道”等等，以前从未有过接触。一方面惊叹于师傅与前辈们的专业，另一方面对于自身知识储备不足而感到彷徨。在面对工人的疑问时，我不敢也不知道去说什么，只能尴尬一笑，一句句“领导”好似巴掌一样抽在脸上，无地自容。

## 再见，初窥门径。

我深知自己有不足，慢慢地我开始调整自己的状态，去向师傅、其他部门的老大哥以及现场的工人请教，开始逐渐对自己所在厂房的各个区域以及各个工作面熟悉起来。通过学习方案，我知道了ALC墙板外立面的做法，“挂网”原来是在不同材料交接处挂玻纤维格布，

ALC墙板装好需要刷5毫米厚的聚合物水泥防水砂浆，刷好防水砂浆还需要1.5毫米厚的防水涂料。除此之外，涉及钢筋的验收、管廊防水、基础承台等等，师傅在与带班工长交流时，我终于可以在脑海里呈现具体的实物画面，“打灰”也不再仅仅是大家口中的词语，而是切身感受过的过程。

从初入时的质疑，再到理解，我相信我会成为一名合格的土木人。入职公司的这段时间里，我感受过正午的烈日炎炎，也经历过日月的交替，虽然通宵“打灰”让人疲惫不堪，但早上6点照射到脸上的那一抹光真的很治愈。在施工现场的每一天，我都在告诉自己，我热爱我现在的这种状态，因为熬的每一个夜、做的每一件事，都在实现着属于我自己的价值！



# 筑梦“圳”兴

□ 杨子俊

盛夏七月，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。公司的入职培训让我更清晰地认识了自己，让我更加坚定了自己的选择，能成为中建四局深圳总承包公司的新职员，深感荣幸！

入职一个月以来，带给我的不仅是感动、经验，也不仅是师傅对我的期待和嘱托，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，让我更深刻地了解中建四局总承包公司。公司的企业文化，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，内心充满了对公司的无限眷念和渴望，我清楚认识到这里就是我的新的开始。我希望自己能尽快地融入这样一个快乐的、用心的、向上的、勇敢的团队，我坚信，它值得我为之努力奋斗！



在人的一生当中，实现自我价值是十分重要的，能够提升自身的价值，为国家、为社会、为人民、为公司作出贡献，是衡量自我价值的标准，所以我认为越有挑战力的工作，就越具备特殊的价值，我为能够成为中建四局深圳总承包公司中的一员而倍感自豪。在

今后的工作中，我会坚持不懈地努力，为中建四局的明天而奋斗，为公司的未来而奋斗，相信公司的明天会更强大，更辉煌。

入职一个月以来，我了解了公司的历史，精诚文化和完整构架。新的环境，这里所接触到人和事物一切都是新的。公司会给予每个员工关心，会给每个员工足够的空间表现自己，公司的发展目标宏伟而长远的，公司的发展就是我们每个人的发展，我相信我有潜力把握机遇，与中建四局一起迎接挑战！通过这一个月的历练，我学会了一句话——只要有目标，路就不会消失。短暂而紧张的经历，师傅精彩的授课，都让我在快乐中理解了各项工作。

用心的人像太阳，照到哪里哪里亮；  
消极的人像月亮，初一十五不一样。所以心有多大，舞台就会有多大，心态决定一切。作为新员工，我会尽快让自己成长起来，端正心态，在团队中有所担当，承担相应的职责，发挥新员工学习潜力强，工作热情高的优势，多向有经验的同事学习，尽快融入团队、融入公司，独立高效地完成相关工作！加油拼搏，不求最好，只求更好！



# 入职四局，我的新起点

□ 黄贤兵



时光荏苒，转眼间我已经在中建四局深圳总承包公司度过了两个月的实习生活。从校园走向职场，我并未感觉到这一转变有所突兀，公司这个大家庭给我带来强烈的归属感。这两个月里，我不仅完成了从学生到职场人的转变，更是在实践中收获了许多宝贵的经验，也制定了自己今后的发展规划。

## 一、“善建者”，启航！

在观城 05 项目的两个月里，我深刻地感受到了“精诚善建”的企业文化。在项目上，经理们为我们这些新手打了一针强心剂，领导们积极对我们开展教育工作，耐心指导我们克服所遇到的困难，以身作则，为我们树立榜样。项目部的前辈们在工作上身先士卒，冲锋在前，对工作提出高标准，严要求，不断优化施工流程，提高工艺技术，积极创新。在他们澎湃的工作激情影响下，我们干劲十足，每天的工作生活都很充实。未来我们都将在公司这个平台上挥斥方遒，传承“精诚善建”的企业文化。

## 二、学习与成长

在这两个月中，我参与了观城 05 地块项目的工作。我参与了现场施工工艺的学习，对于项目图纸有更加深刻的理解，参与施工方案的撰写，每天都有所收获，有所进步。当然，实习过程中我也遇到了不少挑战，比如如何快速理解复杂的工程图纸。面对这些困难，我主动请教前辈，通过他们的经验分享，找到了解决问题的方法，也锻炼了自己的沟通能力。在此过程中，我要感谢我的师傅付佳豪总工，他总是能认真负责地指出我工作上的不足，并监督我进行改正，他认真负责的工作态度无时无刻在激励我。我也要感谢所有领导对我无微不至的关心，感谢同事们对我的包容，在我遇到困难时给我提供帮助。

## 三、未来展望

“纸上得来终觉浅，绝知此时要躬行”。在这两个月的工作中，我深刻认识到实践的重要性。未来我不仅要继续学习理论知识，更要注重自身实践。

展望未来，我对自己的职业发展充满了信心。我希望能够在中建四局深圳总承包公司这样一个大平台上不断学习和成长，成为一名优秀的土木工程师，与公司发展“同频共振”。





## 潮起珠江，逐梦总包

□ 赵文钟

时光若河，川流不息，故湘江之水自灵渠入珠江，奔流赴海；人生无限，奋斗不止，今湘地少年乘复兴号抵鹏城，迈步追梦——题记

人生十几载寒窗的探求，终于使我得以跨越时光和山海来到彼岸，走进中建四局深圳总承包公司这个筑梦殿堂，成为一名新晋的圳兴青年。回顾这一个多月以来的学习和实践，相册里已然定格了许多画面，有军训结营合照里我们的真挚笑容，有培训竞技中我们勇敢拼搏的坚定眼神，有工地现场我们对照图纸时的豆大汗珠，每一次挑战都是对精神的磨砺，每一次收获都是对成长的最好“建”证。



## 路漫漫其修远——以“精诚”筑基

一代人有一代人的使命，一代人有一代人的长征。无论面对怎样的困难和险境，我们都不能丢失自己的精神支柱，都不能忘记自己为什么出发，从何处来要到何处去，唯有不忘初心，方能善始善终。在练兵场的热潮中，日复一日的磨砺让我回想起先辈们在三线建设中的奉献，那是“精诚善建”的生动写照。曾经的他们响应国家号召，将宝贵的青春与热血挥洒在黔山赤水的广阔天地间，那是我们精锐之师的根基，也是精诚文化的源泉。军训不仅铸就了我们坚韧的体魄和集体意识，更深化了我们作为中建人的使命担当，培育了“精诚”品格，为我们今后的善建生涯行稳致远奠定了基石。

## 梦之海亦无涯——以“学习”作舟

学如逆水行舟，不进则退。军训之后，我们即刻扬帆，以公司培训为舟，再次起航于圳兴征程。此次培训，不仅是新员工成长的阶梯，更是我们步入职场的珍贵启航礼。在这份礼物中，我们收到了领导的关怀、前辈的建议以及团队间深厚的合作精神，这些都是我逐梦之旅中的宝贵财富，其间每一份感动都值得我珍藏。这次培训让我深刻认识到，当今行业风云变幻，圳兴之路诸多挑战与机遇并存，我们须以学习为桨，以实践为帆，不断前行，如此我们才能在变革的浪潮中游刃有余，才能化解和把握每一个挑战与机遇，以持续的学习力和创新精神，久立于珠江潮头之上。



## 事重重其必成——以“奋斗”为魂

路虽远，行则将至，事虽难，做则必成。从叫错名字的腼腆男孩到能和所有人打招呼的社牛，从在现场迷路的门外汉到对照图纸看现场的赵工，这一个多月以来，我坚持工地有路‘勤’为径，仰望星空的同时脚踏实地，以勤补拙，多学多问，这才算是融入项目工地如火如荼的建设中。除了深入现场实践，我还学习了项目部分综管和党建工作，刷新了我在学校里的青涩经验。期间，事业部和项目部领导同事们的温暖关怀，钢筋和砌体班组师傅的悉心指导，都是我当下跟班学习的坚强后盾。正是当下的学习和实践，帮助我不断增进对公司一线的了解，未来前进的方向亦逐渐清晰。



从练兵场到工地现场，我深知要成

为独当一面的圳兴者，需要经过千锤百炼的淬炼和漫长岁月的洗礼，方能使所到之处从一片荒芜转身一变万家灯火，方能通过精诚合作为人民开创出幸福空间，方能写就一段段脍炙人口、精彩四海的善建故事。



在今后的见习期中，我将继续以此为奋斗方向，踏实学习，勤加总结，真正将精诚文化做到“内化于心，外化于行”，以“时不我待，只争朝夕”的紧迫感，争取早日把自己历练成一名能堪大任的圳兴青年。

# 圳青春

□ 孙启航



我来到深圳总承包公司虽然只有一个月的时间，但在这短短的一个月里，却让我感到公司领导对工作的精益求精，不断创新，对员工的无微不至 ----- 让我感到加入深圳总承包公司是幸运的。能成为公司的一员，我感到无比自豪，相信这种自豪感能使我更有激情地投入到工作中。

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，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。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！在这里，我要特别感谢在这段时间帮助过我的领导和同事，正是因为有了他们无微不至的关怀和不厌其烦地帮助，才使 I 得以尽早从紧张情



绪中解放出来，使我尽快地适应了环境，全情地投入了工作！因为正如我了解的那样，深圳总承包公司是关心自己的每一个员工，给每一个员工足够的空间展现自己！

在深圳总承包公司，我喜欢业务员这个工作岗位，因为这个岗位具有很高的挑战性，能让我把十多年的知识学以致用，并能很好地发挥我制定计划、处理问题等方面的能力，正因为对工作的喜欢，我能全情投入到工作中去。我知道唯有积极的行动才能带来丰硕的成果。为了做好销售这项工作，我正用心地做着领导交给我的每一项任务。

对于我来说，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。作为新员工，我会去主动了解、适应环境，同时也要将自己优越的一方面展现给公司，在充分信任和合作的基础上建立起良好的人际关系。除此之外，我还要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。深圳总承包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，与深圳总承包公司一起迎接明天的辉煌。

# 圳值青春，精诚善建

□ 李尚鑫

青春，是生命中最绚烂的篇章，而当它与中建四局深圳总承包公司相遇，便碰撞出了“青春圳能量”的火花。在这里，我开始了我的职业生涯，体验了一段充满挑战与成长的入职旅程。



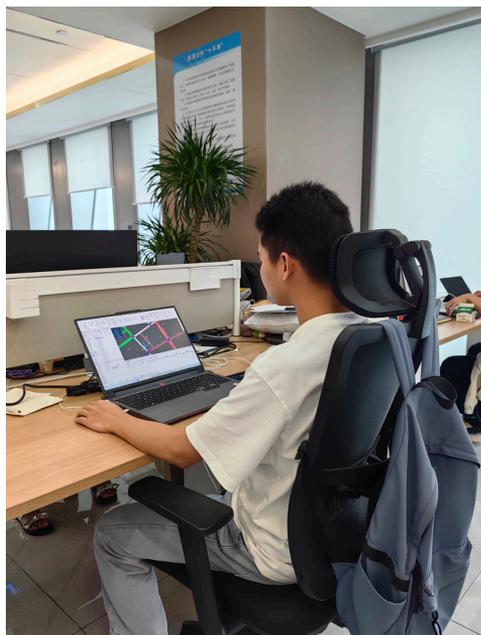
恍如昨日，我依然在大学校园里安逸生活，今日，我已然在深圳总承包公司的工位上勤劳工作。经过近十天的军训以及培训，既让我重拾前行的勇气，也让我深入了解到公司“精诚善建、精彩四海”的企业文化。“做事要精，做人要诚”是精神文化重要的精神内核。在入职的这段时间里，我也在不知不觉中秉承着这样的精神。

做事要精。培训顺利结束后，我加入公司商务部算量中心这个大家庭。算量中心主要的工作是使用广联达软件进行软件建模，从而得出项目的工程量。我在大学时便使用过相关的广联达软件，所以在接下来的软件操作培训中，我能更加从容地吸收培训知识和更加游刃有余地完成培训任务。但我知道，我仍然要认真听讲，一是培训中肯定有我不曾学习过的或者不知晓的知识，我能从中取得进步，二是我能在培训中复习和巩固旧知识，把软件的细节操作学得更加透彻，帮助我之后把工作任务完成得更加精细。培训结束后，我便迎来真正的项目实操训练，需要在规定的时间内完成一个项目的地下室建模，在这之前，我对地下室的建模

并不熟悉，这对我来说是一个巨大的挑战。在这过程中，任务艰巨，其中遇到的一些细节问题，我会请教师姐，希望能把模型建得更加完整，让工程量更加准确。

做人要诚。一同加入算量中心的新同事中，有的可能因为专业不对口，或者从来没有接触过广联达建模软件，所以在培训和实操的过程中，会出现一些疑惑和问题。在这过程中，我也会力所能及地帮助他们，和他们一同成长，共同进步，坦诚相待。

在职业生涯的长河中，我们每个人都是一叶扁舟，面对着波涛汹涌的挑战和机遇。在这样的旅程中，做事要精，做人要诚，不仅是一种职业态度，更是一种人生哲学。在未来的日子里，无论是面对工作中的挑战，还是生活中的困难，我也会坚守“做事要精，做人要诚”的信念，用专业和真诚书写人生中最精彩的篇章。



# 风华“圳”茂

□ 胡永琪

作为 2024 届的一名本科毕业生，我来到深圳工作已经一月有余，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，一边钻研图纸，一起学习编写各种施工方案。这个月，我受益匪浅。



## 一、年少不负骄阳

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，也磨炼了意志。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

观城 05 地块项目，这是我来到深圳工作的第一站。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地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，我遇到的这些前辈们见多识广、学识渊博，我相信在前辈们的指导下，我的专业知识会飞速增长，能够快速掌握专业技能，对各种专项施工方案和安全施工方案的撰写都有了清晰深刻的印象，越来越得心应手。

最后对自己这一个月入职生活做个总结。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。



# 此时此刻

□ 王 琦



我们的生命是由无数的此时此刻构成的，而此时此刻的我已于一个多月前从校园步入社会，不知不觉间完成了由学生到职场人的角色转变。我们无法改变过去，也无法知晓未来，我们唯一可以掌握的就是自己的行动。专注于当下，把精力聚焦在手中的事，用一颗精诚的心，以此来慢慢展开未来的画卷。

未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声。转眼间我来到公司入职已有一月之余，还记得在酷暑难耐的七月，我怀着好奇与期待的心情踏入了中建四局深圳总承包公司，开始了我人生的新篇章。作为一名新员工，入职培训如一场启蒙之旅，让我对这片充满活力的土地和企业文化有了更深刻的理解。

军训是我踏入职场的第一道关卡，对于初入职场的小白来说，我需要经历太多的磨炼与考验。为期一周的军训，时间虽短，但受益匪浅，从表面看来，我变得更黑更具有“男



人味”了，但从本质来说，军训磨炼了我的意志、培养了我的时间观念、提升整个团队的凝聚力，我想这才是这次军训的真正意义所在。军训下午的讲座更是令我受益匪浅，每一堂课都如同一扇窗，让我透过它看到了一个立体而全面的中建四局，感受到了它在建筑行业中熠熠生辉的力量。

军训结束后，我拖着行李，有幸来到了公司总部进行商务人员的培训。随着工作的不断深入，我逐渐意识到，四局总承包不仅注重技术和管理，更强调人文关怀与个人成长。公司对于员工职业发展的重视，让我看到了未来发展的无限可能。无论是职业技能的提升，还是个人素养的培养，公司都提供了良好的平台与机会。这样的环境不仅给予我

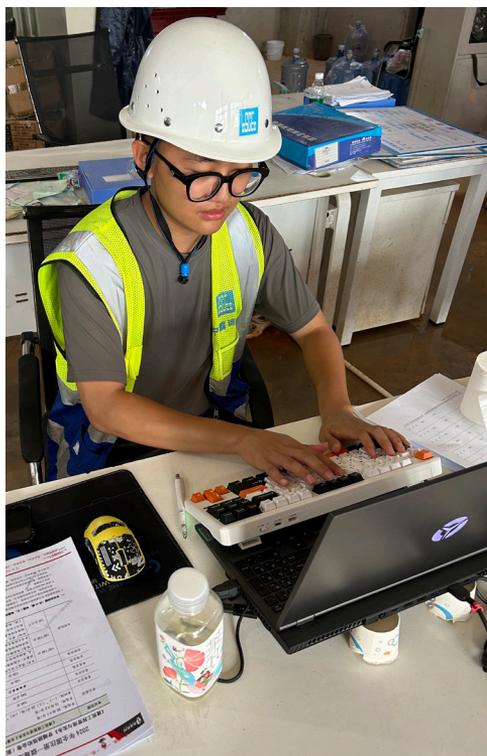
追求卓越的动力，更激励我在未来的工作中不断突破自我，追求卓越。

八月将逝，九月将至。而我在四局深圳总承包的征途才刚刚开始，我将以满腔的热情和坚定的信念，迎接每一次挑战，努力成为更优秀的自己，和大家一起，共同筑造美好的未来。

人生如同一片旷野，我们保持着专注和开放，这样我们从哪怕最微小的事中或许都会发现些有意义的东西。愿我们在每一个此时此刻里，身在心在，精诚善建，有知有行，精彩四海。

# 青春筑梦，中建启航

□ 郑发浩



在这个绚烂的夏季，我携带着对大学生活的依依不舍与对未来职场的无限憧憬，踏入了中建四局的大门，正式开启了我在深圳的职业生涯。初来乍到，这座城市以它独有的热情与活力迎接了我，而中建四局，则是我梦想启航的新港湾。

七月的深圳，阳光炽热，仿佛连空气都在燃烧。我们的入职第一课，便是在这酷暑中进行的军事训练。汗水浸湿了衣衫，却浇不灭我们心中的热忱与坚持。站军姿、走正步，每一个动作都力求标准，每一次转身都凝聚着团队的力量。这段日子，虽然艰苦，却也让我们这群初出茅庐的毕业生迅速凝聚成了一个团结向上的集体，学会了责任与担当，为即将开始的职业生涯奠定了坚实的基础。

三天紧凑而充实的入职培训，不仅让我对公司有了更全面的认识，更激发了我对未来工作的无限憧憬和动力。公司领导们的精彩讲座如同灯塔，照亮了前行的道路。他们分享了个人成长经历、行业发展趋势以及公司文化理念，每一句话都饱含着对后辈的殷

切期望与鼓励。

当我踏入项目部的那一刻，一切都显得那么新鲜而又充满挑战。新的宿舍，虽简朴却温馨，却成为我短暂休憩的港湾。在这里，我遇到了来自五湖四海的新朋友，我们共同学习，相互帮助，在彼此的交流中拓宽了视野，也收获了珍贵的友谊。老师们的悉心指导，让我们这些职场新人能够快速融入项目，了解施工现场的每一个角落，从图纸上的线条到现实中的钢筋水泥，每一处细节都充满了学问与智慧。

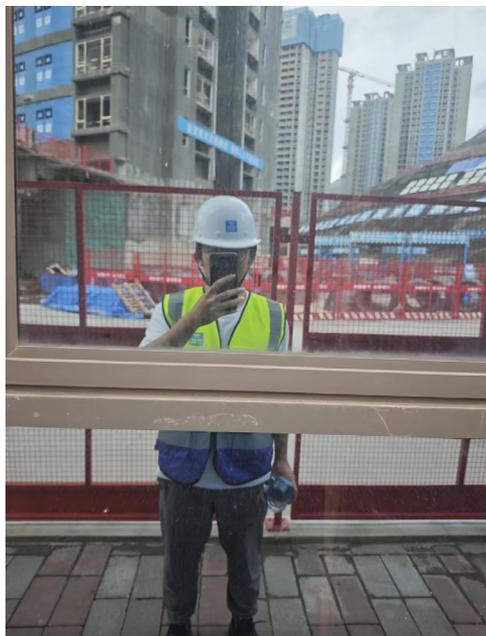
第一次跟随老师到现场体验，我被那壮观的施工景象深深震撼。高耸的塔吊、繁忙的工人、精准的测量……这一切都让我感受到了建筑行业的魅力与不易。在师傅的带领下，我亲手触摸了施工图纸，那些曾经只存在于书本上的专业术语，如今变得生动而具体。我逐渐认识到，每一座建筑的背后，都凝聚着无数人的汗水与智慧，而我，有幸成为其中的一员。

如今，我已经在项目部逐渐适应下来，每一天都充满了新的挑战与收获。我深知，这只是一个开始，未来的路还很长，但我已做好准备，将以饱满的热情和坚定的信念，在中建四局的广阔舞台上，书写属于自己的青春篇章。回望这段缤纷真挚、事业起航的日子，我深感庆幸与感激，因为我知道，正是这些宝贵的经历，将伴随我成长，成为我人生旅途中最闪亮的记忆。



# 奋斗之种终会开出灿烂之花

□ 王志锋



## 奋斗印记：共筑梦想，齐头并进

自从我入职中建四局深圳公司以来，已经一个多月。在这段与企业共同成长、共同进步的历程中，我深刻体会到企业“精诚文化”所蕴含的精神力量。这段时间的工作经历使我不断挑战自我、提升自我。在面对工作中的各种困难和挑战时，我逐渐学会了冷静应对、积极解决，亦明白了团队合作的重要性。中建四局的快速发展不仅靠企业的战略引领，更离不开每一位员工的拼搏与奉献。而我，也在这样的氛围中不断成长，逐步将自己的职业理想与企业的目标融为一体。回顾这段历程，我深感骄傲与自豪。能够在公司这样一个充满活力与机会的

优秀企业中工作，我不仅实现了自己的职业追求，还在这份工作中找到了心灵的归属。

## 吾爱吾师：薪火相传，桃李芬芳

在我实习期间，我有幸遇到了一位充满热忱与责任感的导师。他不仅在专业知识上毫无保留地传授，同时他兢兢业业的工作态度和无私奉献的精神也深深感染了我。导师对待工作一丝不苟，对待学生和蔼可亲，总是在我们遇到问题时耐心地为我们解答，指引我们走出困境。记得有一次，我在项目上遇到了重大困难，不知道如何解决，心情十分焦虑。导师看到后，不仅主动找我谈心，还结合自己的经验为我分析问题，帮助我理

清思路，最终顺利解决了问题。这种细致入微的关怀让我深受感动，也让我明白了作为一名专业人员应当具备的责任感与使命感。导师的风范、敬业精神、谆谆教诲，都深深影响了我，并将在我未来的职业生涯中成为一盏明灯，指引我不断前行。

## 青春岁月：逐梦青春，不负韶华

实习期间的点滴记忆，犹如珍珠般串联起了我青春岁月中的美好片段。这段时间，我从一个初入职场的青涩新人，逐渐成长为能够独当一面的员工。在与同事们的相处中，我学会了如何有效沟通、如何处理人际关系，也逐渐融入了公司这个大家庭。同事们的帮助与支持让我感受到浓厚的团队精神，大家相互扶持、共同进步，工作之余的欢声笑语更是拉近了彼此之间的距离。这段时间，我不仅收获了宝贵的工作经验，也结下了深厚的友谊。特别是在参与公司组织的各项活动时，我深刻体会到集体的温暖与力量，这种凝聚力激励着我不断奋发向上。回首这段朝气蓬勃、充满挑战的时光，我感受到，正是这些宝贵的经历，赋予了我勇往直前的动力，也为我的职业生涯打下了坚实的基础。

## 总结

每一段经历都是成长的印记，每一份感悟都是心灵的升华。回顾与公司共度的这段时光，我深刻理解了“精诚文化”的真谛，并将其作为未来工作的指引。正是这种文化，赋予了我强大的精神动力，使我在工作中不畏艰难、勇于担当。展望未来，我将继续秉持这一信念，在奋斗中砥砺前行，在共同进步中书写更加辉煌的篇章。愿我与公司一同迎接更加灿烂的明天，共同见证更加美好的未来。



# 甲辰季夏，粤海筑梦：从长安到鹏城的青春征程与学思践悟

□ 任 航



时维季夏，岁在甲辰，辞镐别秦，趋粤向深。朝上青天，千年古都渺渺；夕下云端，万里形胜昭昭。绿水青山，碧海蓝天。云树绕堤，怒涛拍案。应是黄土不见，顿觉换了人间。天高海阔，东出鹏城无岸，地广风柔，西去长安魂牵。前辈两三，机场相见。既入总包，精诚为先。携手开创，幸福空间。

及日未满，又遇佛山。二千余众，精诚青年。其势倾海，其能移山。做事要精，学而不厌。做人要诚，千金一言。足蒸暑土，背灼炎天。金乌气盛，祝融怒掣神剑；雨神遮颜，计蒙悄遁九天。气候有差，天气有厌。饮者相异，餐者相别。风移俗变，一时难安。南土温润，西北儿郎更变；广宇无边，东南宏图大展。日月如梭，光阴荏苒。逝者如斯，不舍昼夜。灞柳飞絮，西出阳关。军训期满，依依作别。

初至项目，刘氏入园。少见多怪，处处新鲜。楼高百仞，去天尺三。不敢高谈，恐扰神仙。巍巍兮蔽日干云，浩浩兮拔地参天。其视下，幢幢连成片，或为学校，或为公寓，



或为办公，不胜枚举。然其名同一，京基智慧科园。三两笔墨，略陈大观。

七月来深，至今月半。同人相善，众口一言，师徒相敬，身教言传，上下协力，奋勇争先。公司拔擢，序属技术。先达无私，衣钵相授。身体力行，偕上高楼。预案方案，现场检验。结施建施，施工指南。多学工艺，数观规范。因材施教，

孔子路遇冉有，传道授业，韩愈贻书李蟠。卉草虽贱，幸宅天池。春风化雨，学问处处可见；水滴石穿，苦功时时不倦。业精于勤，武者拳不离手，学深于积，伶人曲不离口。

夜分月半，独倚栏杆，回望岁廿，所学十年。阳明观竹，非格物不能致知；赵括贪功，无躬行不能觉浅。太史公行万里路，知行相和；杜工部下笔有神，学识合辙。囿诸课堂，亚圣不如无书；困于字句，王充疾虚求实。实事求是，调查发言，反对本本，躬行实践。

言者有尽，意者无穷。往者不谏，来者可追。风积千仞，鲲鹏扶摇而上；水汇万道，焉伯得见海若。历长夜而不懈；忍寒冬而志坚。勤耕不辍，学广识渊。而后终有明天：霞光万道，光芒漫天！

# 吾辈续写善建荣光

□ 杨 仑

吱吱蝉鸣，衿紫红蓝黄，聚四海之同仁于佛山顺德。

习军人之姿，注天之刚气，磨以气性。

舞军体拳者至百，皆瞳光神凝，列阵以待。顷刻似有万敌阵临，见百数之人弓步冲拳、击腰锁喉……敌恐四局之士气，退矣。

习匕首操者皆女，忆其往昔静立如柳、瓶盖难启，今纤指持匕恐难敌哉？错矣。见四局女子上步上刺且侧踹横割，顿有桂英挂帅之英姿，男儿乍呼，掌声雷动。

甚有擒敌拳者，其式贯耳冲膝且侧踹下打，似要笑谈渴饮匈奴血哉……

此锻造精锐之师之精神，继而求精益之管理，造精品之工程也。

训六日毕，分与项目，皆拜有所师且执有所职。



寝起，曦光羞露，既炙灼耳廓也，此乃后羿射毕所留之金乌乎？随师早巡，惊哉，砣工之玄色，砚墨染绘终得此笔乎？是以冠投扶桑，流光侵刻也。

既忍寒窗苦读之寂之所能忍，何惧金乌之炙之所不能忍也。任以苍天无云以饰，终不悔，肤白由此却！

赴岗半月，大学渴睡之性尚有余存。见同寝前辈无需钟铃之声束己，子时一刻寝而卯时七刻起，日日如此。是故惑而问之。前辈曰：“十余载矣，曰大矣，即梦之所向而身心之所往矣。曰小矣，即日出而作，日落而息，寻轨应辙，日久成律矣。”

何为梦而为何往兮？此是赓续红色血脉，服务客户而至诚于人，终了雄踞粤港澳大湾区之梦矣。

师夷长技以修己立身。逢迷离之道，必将请于师，学以知根至叶也。或疑图纸之所著，或疑钢筋之所型，或疑砌体之所名。是故疑之多而获致丰也。时师于钢筋之师，知钢筋型之不同，用之不同也。时师于砖瓦之师，试其所技之叹乎：吾何年月得此技哉！师之多师，亦以利己执职之所用也。吾愚钝，有感常不能自解，幸得良师，传道受业解惑也，故有所得。工程之学非数日可破，管理之功非一日可成，来日方长，意在沉性止躁也。

月已盈亏周始，瞬息之感难留矣。虽一人离家事此，幸得同事照拂，衣食无忧，其乐融融……

初入职场，春风得意，唯愿志存高远。万丈之高楼始于精诚善建，而精彩四海承于万丈之高楼也，吾辈当以追寻前辈



之迹，诚为本，质为先，客至上，创精彩，续写善建之荣光。

# 一年好景君须记，最是青春奋斗时

□ 周 盛



仲夏时节，微露初茫，七月流火，锦绣未央，我怀揣着对未来的无限憧憬与期待，踏入了中建四局深圳总承包的大门，正式开启了我的职业生涯新篇章。中建四局不仅承载着国家基础设施建设的重任，更是我心中梦想启航的地方。以下，是我作为新员工，入职以来的初体验与感悟。

## 初印象：宏伟与温暖并存

初到公司，让我动容的是这里的人文关怀。从入职第一天起，我就被同事们的热情与友善所包围。无论是精心准备的入职培训，还是日常工作中的耐心指导，都让我感受到了家的温暖（后来才知道这就是我们四局的精神内核：做事要精，做人要诚），处处体现着公司以人为本、

重视人才，这份归属感让我更加坚定了在这里扎根成长的决心。同时还有映入眼帘的现代化的办公环境和高耸入云的标志性建筑，也让我深刻感受到了这份事业的壮阔与辉煌，同时也将公司的战略目标（成为粤港澳大湾区最具竞争力的投资建设集团）作为自己的奋斗方向。

## 学习之旅：知识与技能的双重提升

入职以来，我参加了系统且全面的新员工培训。从公司文化、规章制度的学习，再

到专业技能、项目管理的深入了解，每一个课程都让我受益匪浅。特别是在项目现场的实践学习中，我亲眼见证了师长们十分专业地解决现场施工问题，如何精准把握工程进度与质量控制，如何排除施工过程中的安全隐患，每一天的巡检都是每一次的进步，这些宝贵的经验让我对建筑行业有了更直观、更深刻的认识。同时，我也意识到自身在专业知识、实践经验等方面的不足，更加激发了我学习进取的动力。

## **团队合作：力量与智慧的凝聚**

在中建四局，我深刻体会到了团队合作的重要性。每一个项目的成功完成，都离不开团队成员的共同努力与密切配合。在这里，我学会了如何与不同背景、不同性格的同事有效沟通，如何在团队中发挥自己的优势，共同面对挑战、解决问题。还记得上次在项目团队培训学习会议上同事们的思想碰撞，大家的讨论让结论填满了大家共同的智慧，都让我感受到集体智慧的火花四溅；每一次并肩作战的经历，都让我更加珍惜这份难能可贵的团队精神，就好比今天的土方车运输，一个指导装土、一个指挥交通，一个冲刷土方车路过时遗留的泥土，团队协作可破万难。

## **展望未来：筑梦前行，不负韶华**

回望过去，我感慨万分；展望未来，我信心满满。在中建四局这个广阔的舞台上，我将以更加饱满的热情、更加坚定的信念，投身到国家基础设施建设的伟大事业中去。我将在光明科学公园项目上不断学习新知识、掌握新技能，努力提升自己的专业素养和综合能力，为公司的发展贡献自己的青春与智慧。我相信，只要我们携手并进、共同奋斗，就一定能够实现四局的价值追求（精诚善建，精彩四海），书写出属于我们自己的精彩篇章！

入职中建四局的这段日子，是我人生中一段难忘的经历。它让我学会了成长、学会了担当，更让我坚定了筑梦前行的决心。在未来的日子里，我将以更加昂扬的姿态，迎接每一个挑战与机遇，为中国建筑事业的发展贡献自己的一份力量，一年好景君须记，最是青春奋斗时！诸君，共勉！

# 圳青春，保安全

□ 李浩杰

踏入土木工程领域，成为一名安全员，我迎来了职业生涯中的一次全新挑战与机遇。这份工作不仅是对个人技能和知识的考验，更是一次深刻的社会实践，让我对责任、团队协作和安全意识有了全新的认识。

初到工地，我被眼前的景象深深震撼：巨大的挖掘机在轰鸣中挥舞着长臂，工人们在烈日下挥汗如雨，而我，作为新入职的安全员，肩负着确保他们安全的重任。这份责任的重量让我瞬间感到压力，但同时也激发了我的使命感。

入职初期，我接受了系统的安全培训，包括但不限于工地安全规范、紧急事故处理流程、个人防护装备的正确使用等。理论与实践相结合的培训模式让我迅速掌握了安全员的必备技能，但真正的挑战在于将这些知识应用到实际工作中。

每天，我都会在工地上进行例行的安全检查，从脚手架的稳定性到安全帽的佩戴情况，从机械设备的运行状态到消防设施的完好性，每一处细节都不容忽视。我学会了如何在纷繁复杂的工地上保持警惕，如何在紧急情况下迅速做出反应，确保所有人的安全。





与工人沟通也是安全员工作的重要组成部分。我努力用平易近人的态度与他们建立联系，倾听他们的意见和需求，解释安全规范的重要性和必要性。我发现，通过耐心地沟通和有效的培训，可以显著增强工人的安全意识，减少违规操作，从而降低事故发生的概率。

我还参与了事故应急演练，这是一次对安全员应急处理能力的全面检验。在演练中，我必须迅速判断事故类型，启动应急预案，协调现场人员，确保救援工作有序进行。这次经历让我深刻认识到，作为一名安全员，除了预防事故，还必须具备在危急时刻冷静应对的能力。

在入职的初期，我也遇到了不少挑战。比如，如何在繁忙的工作中保持高度的注意力，如何在紧急情况下做出快速而准确的决策，以及如何在与不同背景的工人沟通中建立信任。但正是这些挑战，让我在实践中不断成长，学会了在压力下保持冷静，用专业和尊重赢得他人的信任。

入职土木安全员的初体验，是一段充满学习和成长的旅程。它让我深刻理解到，安全工作不仅仅是遵守规则，更是对生命和责任的尊重。在未来的日子里，我将继续秉持这份初心，不断提升自己的专业技能，为工地上的每一个人提供最坚实的安全保障，为土木工程行业的发展贡献自己的力量。

# 不惧风和雨，期待笑与痛

□ 肖丽冰



听，黎明于远方深情地呼唤着我们踏上征程；时光恰似灵动的鼓手，激昂地敲动着梦想的节拍。跨越了一千多公里的距离，满怀着对人生中第一份工作的热忱、好奇以及不安，我来到了深圳这座充满活力的城市。小心翼翼地触摸

着这里的每一寸土地，用心去感受它独特的气息。面对全新的人生际遇，我既充满了憧憬与向往，又心怀胆怯而踌躇不前。然而我深知，唯有心中饱含情怀，脚下踏实地前行，方能在人生的道路上走得稳健且长远。

## 初到，我满心失落。

大抵是烈日当空、骄阳似火之时，置身于暴晒之下进行军训。豆大的汗珠不断流淌进眼睛，带来阵阵生疼之感，顺着背脊悄然滑落，将衣衫浸得透湿，因行为散漫而遭到教官的训斥；又或是在学习软件应用的过程中遭遇诸多曲折；再者便是源于远离家乡后的那种陌生感与无助感，没有亲友相伴，没有亲友相伴的孤独。

## 再见，我踌躇满志。

从备受父母呵护的孩子，从象牙塔下的莘莘学子，转变为一名四局职工，巨大的角色转换令我茫然不知所措。然而，领导的悉心照顾、同事的热情帮助以及与室友的畅快畅谈，让我逐渐拥有了归属感。在为期六天的军训过程中，我曾有过放弃并请假的念头，但我深知自己不能轻易认输。与今后工作生活即将面临的诸多挑战相比，这炎炎烈日和风雨交加又何足挂齿？唯有坦然面对，坚持与自己不断较量，方能在磨砺中茁壮成长。

## 善意如春光乍到，温暖绵密。

步入部门之后，我邂逅了一群极为体贴的同事。他们以耐心且细致的态度

教导我办公技巧与业务知识，逐一地为我解答各种疑惑。她们还会贴心地顾及到我生活中的细微之处，传授给我这个职场新人众多实用的小技巧。并且，她们会语重心长地激励我一定要坚守初心，好好规划未来。无论是工作方面，还是生活领域，无论是着眼当下，还是放眼长远，她们都全方位地对我进行指导与关照。

## 学习如逆水行舟，不进则退。

在商务部的每一天，我都能汲取到全新的知识，不断提升建模能力，熟练地掌握各类软件的操作技巧。当看着自



己的建筑模型逐步成型时，心中充满了成就感。人生在勤，不索何获，只有不停学习，才能跟上时代的脚步。唯有不停地学习，才能够跟上时代前行的步伐。部门的工作氛围和谐友善且充满正能量。大家各自履行职责，共同创造价值。成员之间相互信任，能够真诚地分享真实的想法和信息，同时也尊重个体之间的差异，包容不同的观点。这里的工位宽敞明亮，还配备了午睡小床，让休息能够得到充分保障。和领导同桌吃饭更是极大地减少了上下级之间的距离感。

### **未来如星辰大海，广袤无垠。**

如今，我心中满是自豪之情，自当恪尽职守，奋勇而坚毅地不断前行。“路漫漫其修远兮”，伫立在新的起点之上，我定会严格地约束自我，以最为饱满的热情，全力以赴地去迎接各类挑战，力求尽快成长为一名合格的四局人。



# 新征程，砥砺前行

□ 杨 开

时光恰似白驹过隙，转瞬之间，我已然迈出校园的大门，踏上了人生全新的征程。在这个满是机遇和挑战并存的时代，能够有幸加入心仪的中建四局深圳总承包公司这一温暖的大家庭，在此处开启自己崭新的职业生涯，我深感荣幸之至。在刚刚入职的这段日子里，我拥有了诸多温馨且美妙的感悟。

## 一、企业文化的重要性

入职第一天，公司举办了很隆重的入职培训。在这个过程中，我深刻体会到了企业文化的重要性，它带给这个公司独特的内涵与底蕴。一个企业的文化，是企业精神的传承，是员工共同遵循的行为准则。通过培训，我了解到工程局倡导的“精诚善建、精彩四海”、公司倡导的“深耕精作、圳兴总包”企业文化，这种文化理念使我深感认同。作为其中的一份子，在接下来的工作和生活中，我将以此为导向，不断提升自己的综合素质和专业水平，凸显自身的价值，为公司的发展贡献自己的一份力量。

## 二、团队协作的力量

在培训中，我迅速地融入到了新团队中。在这里，我感受到了团队协作的力量。团队成员来自不同的专业背景，但我们有着共同的目标和信念。日常工作中，大家相互鼓励与支持，携手一起攻坚克难。这种团结协作的氛围，使我真切感受到温暖、和睦，也让我明白了团队的力量是无穷的。

## 三、学习的紧迫性

进入公司后，我意识到自己需要学习的东西还有很多。专业知识、业务技能、沟通技巧等，都是我需要不断提升的地方。为了更好地适应工作，我为自己制定了学习计划，利用业余时间进行充电学习。同时，我也经常地向身边地同事及专业长辈请教不懂的问题，及时对自己取长补短，力求在短时间内提升自己的业务能力和专业水平。

## 四、严谨的工作态度

在公司，我看到了同事们严谨的工作态度。他们对待工作认真负责，精益求精，不放过任何一个细节。这种态度深深感染了我，使我认识到，只有严谨认真地对待工作，才能为客户提供优质的服务，为公司创造价值。

## 五、关爱员工的举措

入职以来，我感受到了公司对于员工的人文关爱关怀。从一开始的入职培训、“导师带徒”制度，到员工的日常福利举措、业余活动，公司为我们创造了优质的人文环境、干事创业的良好氛



围。这些举措让我感受到了一个企业的实力与担当，作为其中的一员，带给其员工深深的幸福感、归属感和获得感，也让我充分的坚定了在这里接续奋斗的信心决心。

## **六、总结**

入职初体验，让我对公司、对我了解到的职场有不一样的认识。在今后的工作中，我将始终保持爱岗敬业的热情，砥砺前行，为实现自己的人生目标而努力拼搏。同时，我也将珍惜与同事共事的时光，携手共创美好未来。

# 践行精诚文化，共同成长

□ 周新宇



入职的这段时间以来，我不单在职业技能方面获得了显著提升，更是在价值观以及团队合作领域与企业完成了一次深度的交融。

首先，在技能层面，企业为我提供了丰富多样的发展契机。借助系统的培训以及项目的实际历练，我逐步掌握了相关领域的专业知识与技能。尤其是在参观诸多项目的进程中，进一步深化了自身对专业的认知程度，同时也增强了理论与实践能力的相促相融。多种技能的不断提升，让我在岗位上愈发自信满满，也使我对未来的职业生涯满怀憧憬。

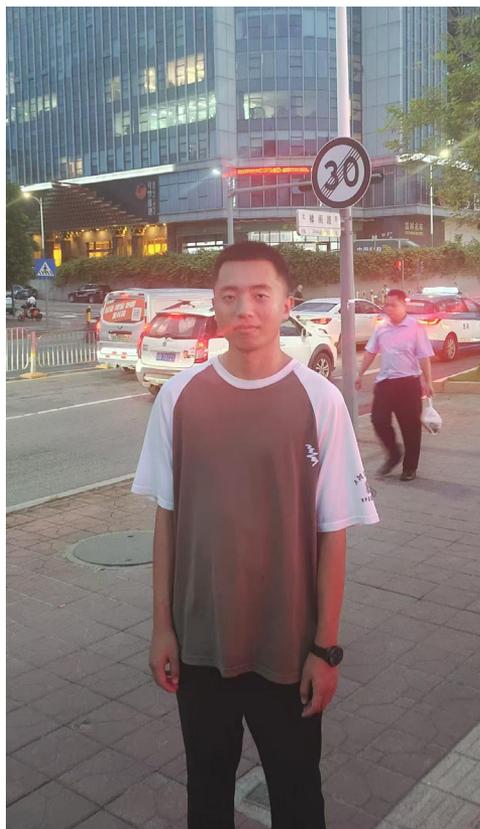
其次，我深切地体悟到了企业文化对于个人成长所具有的至关重要的影响。企业所倡导的价值观与使命感，使我在工作之时始终保持着积极向上的心态。不管是直面挑战，还是处理日常工作事务，我都能够深切感受到企业所传递出来的团结、创新以及负责的精神力量。这种文化氛围不但激励着我持续不断地进取，而且还让我与同事之间构建起了深厚的情谊，形成了良好的工作协同关系。

此外，企业的不断发展也使我深刻地意识到个人与组织之间存在着紧密的联系。企

业在持续不断地追求创新和突破，而我作为一名员工，也肩负着推动企业向前迈进的责任。在团队合作当中，我们共同探讨、解决各类问题，一同分享成功的喜悦与失败的经验教训。这种共同进步的体验让我更加深刻地理解到团队合作的重要性，而非仅仅局限于个人能力的展现。

最后，在与企业共同成长的进程里，我领悟到了持之以恒的关键意义。当面临压力与挑战之际，我学会了坚持，学会了调整自身的心态，将每一次的失败都视作成长的契机。这种韧性不仅助力我在工作中攻克重重困难，也使我在个人生活中变得更加从容且自信。

总的来讲，入职以来的种种经历让我深刻地认识到，与企业共同成长乃是一种双赢的关联。通过持续不断地学习、积极主动地合作以及锲而不舍地坚持，我坚信自己能够与企业未来的发展道路上携手并肩，共同迎接更多的挑战与机遇。在公司的工作历程中，我深切体会到了“精诚文化”对个人成长以及企业发展所产生的深远影响。这种文化不单是企业的灵魂所在，更是我们每一位员工共同为之奋力追求的目标。



# 携手同行，共赴璀璨未来

□ 刘力铭

时光悄然流转，恰似白驹过隙般匆匆而逝。自入职起，我在公司度过的每一个日子皆如同一颗颗璀璨的明珠，相互串联起来，铸就了我人生当中最为珍贵的一段经历。



当我迈入公司的那一瞬间，一种崭新的生活便就此拉开帷幕。入职以来的这段时光，是一段充满挑战与机遇的奋斗征程，亦是我与企业一同成长、共同进步、齐头发展的精彩华章。

初来乍到，我犹如一张白纸，对工

作的流程和业务都知之甚少。但企业给予了我充分的信任和耐心地培养，为我提供了丰富的学习资源和成长机会。在同事们的帮助下，我逐渐熟悉了工作环境，掌握了工作技能。

初入公司实习时，我怀揣着满心的期待与不安，如同一只懵懂的雏鸟，渴望着蓝天却又害怕展翅高飞。然而，在这充满挑战与机遇的旅程中，我遇到了一位如明灯般照亮我前行道路的导师。他以其丰富的经验和耐心地指导，让我逐渐找到了前进的方向。他眼中的信任和支持，成为了我勇往直前的动力。那诲人不倦的身影，那耐心讲解的声音，至今仍深深烙印在我的心中，成为我奋斗路上最温暖的港湾。

在实习的日子里，我不仅收获了导师的关爱，更留下了许多青春的记忆。那些与同事们一起为了项目加班熬夜奋战的夜晚，那些在会议上激烈讨论、碰撞思维火花的瞬间，还有一起庆祝项目

成功时的欢笑与泪水，都成为了我青春岁月中最珍贵的宝藏。我们一起品味着公司生活的酸甜苦辣，建立了深厚的同事情谊。在彼此的陪伴与鼓励下，我们共同成长，共同进步。

如今，回首这段缤纷真挚的日子，我深感自己与企业是同呼吸、共命运的。企业为我提供了广阔的发展空间，让我有机会不断提升自己的能力；而我也在自己的岗位上努力拼搏，为企业的发展贡献着自己的一份力量。我们共同经历了风雨，也一起迎来了彩虹。每一次的挑战都是成长的契机，每一次的突破都是共同进步的见证。

未来的路还很长，但我坚信，只要我们继续保持这份奋斗的热情，怀揣着对梦想的执着追求，我们一定能与企业携手创造更加辉煌的明天。让我们在这充满希望的道路上，留下更多奋斗的印记，书写更多动人的故事。



# 精诚文化铸辉煌，青春梦想共启航

□ 王麒皓

在深圳这片满溢着活力与梦想的土地之上，我有幸投身于中建四局深圳总承包公司的温暖怀抱之中，由此开启了我职业生涯的崭新篇章。这段奇妙的旅程，不单是专业技能的砥砺锤炼，更是心灵与文化的深度交融，使我深切地领悟到了“精诚文化”的精髓要义所在。



## 奋斗印记：与企业共舞，同绘辉煌

初入职场之时，我宛如一张纯净的白纸，心中满怀着憧憬，却也夹杂着不安。中建四局以其博大宽广的胸怀接纳了我，使我于此处寻得了强烈的归属感。从最初的迷茫状态逐步发展到渐渐融入团队之中，每前行一步都凝聚着辛勤的汗水与不懈的努力。正所谓万丈高楼平地起，能够见证并且参与到高楼一步步崛起的过程，必将成为一段难以忘怀的岁月。这种与企业同成长、共进步、齐发展的独特经历，让我深刻地领会到了“精诚”二字沉甸甸的分量。它不仅仅是对工作

力求做到精益求精，更是对团队精神的一种极致的不懈追求。在这片天地里，我学会了责任与担当的真正含义，明白了每一个细微之处都关乎着品质，每一次全力以赴的努力都将铸就属于我们的辉煌。

## 吾爱吾师：师恩如海，诲人不倦

在我的实习生涯当中，最为难忘的当属那些导师们的身影。他们不单是业务领域的引路人，更是我人生路途上的明亮灯塔。犹记得刚刚来到项目之际，

面对错综复杂的图纸以及繁琐的流程，我显得手足无措。是导师们耐心地为我详尽讲解每一个细微之处，从理论知识到实际操作，一步一步引领我逐渐走向成熟。他们不仅倾囊相授专业知识，更是以身作则，教会我应当如何直面困难与挑战。那些深夜加班时依然明亮的灯光、耐心解答疑问时的身影，以及在我陷入迷茫之时所给予的鼓励与支持，都将成为我人生当中最为珍贵的财富。他们所展现出的师者风范，让我深切地感受到“精诚文化”中蕴含的人文关怀以及传承的力量。

### 青春岁月：梦想启航，情谊绵长

并肩作战的这些日子，那些一同攻克难关的瞬间，皆将化作我人生中最亮丽的一道风景线。我们一起努力奋斗、拼搏进取，这些经历使得我们的友谊愈发深厚，也让我们的团队更加紧密团结。公司生活绝非仅仅只是工作的场所，更是我们共同成长的温馨家园。在此处，我深切地感受到了家一般的温暖以及同事之间的真挚情谊。回首这段缤纷而真挚、事业起航的日子，我心中满怀感激。我深知，这段经历将永远铭刻在我的青春记忆深处，成为我人生旅途当中一道璀璨耀眼的风景线。

入职中建四局的这段初体验让我受

益匪浅，我将在未来的日子里继续秉承“精诚文化”的精神品格，不断努力学习、勇于担当、追求卓越。我相信在中建四局这个大家庭中我能够不断成长、不断进步，为实现自己的人生价值贡献自己的力量。



# 梦在前方，路在脚下

□ 田丽君

七月，匆匆与我的学生时代作别。从最初对未来满怀着憧憬之际开启，求职之路如同求学之路一般，怀着对未来美好生活的殷切期待，背起沉甸甸的行囊，怀揣着欣喜而又紧张的心情踏上了驶向深圳的列车。转瞬间，入职已然一月有余。在这一个月的时光里，我经历了失意的落寞，体会到了悲伤的滋味，同时也收获了感动与欣喜的瞬间。在全新的工作岗位之上，我遭遇了诸多的挑战与困难，然而我也习得了许多的知识与技能。每一次的挫折都促使我变得更加坚强，每一次的感动都让我更加懂得珍惜。



“去上班怎么还要军训啊？”这是我最初面对工作时的困惑。对入职后的军训感到满心疑惑且极不理解，每天炎炎夏日里又热又累，让我多次想要放弃。然而，当坚持到最后时，我才真正领悟到了这段军训所蕴含的深层意义。独特的入职经历教会了我勇敢地直面困难，持之以恒地坚持下去，极大地提升了我的意志力与毅力。

在军训中，我不仅结交了许多来自不同地方的四局的朋友，还体验了团队合作的重要性。感悟到了“做事要精，做人要诚”的精诚文化精神内核，这也成了我未来工作中的信条。“匕首操”称号让我倍感骄傲，这也激励着我不断向前。军训结束后，公司的培训课程让我更深刻地理解了团队合作对于工作的重要性。明白了“一个人可以走得很快，但一群人才能走得更远”这个道理。



转眼间，在公司总部算量中心度过了一个月的培训学习。因为之前没有涉及过本专业的学习，独立完成建模对我来说异常困难，甚至导致多次未能按时完成工作。然而，我深知任何技能的学习都需要时间和努力，尤其是对于我这样反应较慢的人来说。我明白，只有更加努力和用心，才能不断提升自己。这些经历让我在工作中变得更加成熟和有担当。

在未来的日子里，我将继续努力学习和成长。我希望能够在深圳这座城市找到属于自己的一片天地，实现我的理想和抱负。我相信，2024年的七月将成为我人生中重要的转折点，也将是我奋斗过程中的一段重要回忆。我

将永远珍惜这段历练和成长的经历，因为它们让我变得更加坚强和成熟，必将成为我人生中的重要一页，留下深深的烙印。

# 从“新”出发

□ 幸维军



走出校园，初入职，宛如开启了一扇青春的关键闸门，置身于这个名为“青春圳能量”的全新环境里，心中涌动着的不仅是对工作的澎湃激情，更是一种对成长的强烈渴望。入职新的环境，总是充斥着满满的期待与诸多的挑战。这是人生崭新的起点，更是青春力量尽情绽放的绚丽舞台。

来到项目部的这一个月时光中，我在项目部领导以及同事的悉心关怀与热忱帮助下，逐渐掌握了成为一名合格施工员所应具备的知识以及专业能力，并且在思想觉悟方面也得到了进一步的提升。在师傅的耐心指导下，我认真熟悉图纸，奔赴现场，将图纸与现场施工情况紧密结合进行校对。当时的我以为施工员的工作不过就这些而已，师傅或许看出了我的心思。有一天，他领着我来到现场，让我依据现场的施工部位，在图纸上找出与之相应的钢筋。起初我认为这是简单的，便满怀自信地盯着图纸，开始寻找相应部位。但是，过了好久还是找不到，急的满头是汗，最终才在师傅的提醒下，想到这

类钢筋在图纸中是显示不出来的。

经过此次教训，我深切汲取到了自身专业基础知识不够扎实带来的教训。在这一段时期里，为了能够获得更好的锻炼，我们每日奔赴现场，将现场实际与图纸多次校对，去发现并解决施工中出现的问题。在现场，我们也随时就不懂的问题向身边的工长及工友虚心请教。与工友们一起感受绑扎钢筋的乐趣。通过这十几天的学习，我学到了众多在大学课本上学不到的知识，为日后的工作奠定了坚实的基础。

入职的这段时间，我深深体悟到了青春“圳”能量的独特魅力。这里不但有充满活力的同事和良好地工作氛围，更有着持续不断学习与成长的机遇。我坚信，在公司的精心培养之下，我能够不断取得进步，实现自己的职业目标。与此同时，我也满心期待着能与同事们一同为公司的发展贡献出属于自己的一份力量。我深信只要全身心地投入到完成自己的本职工作当中，不断提升专业素养与实践经验，我就一定能够在这个领域收获更多的成就与认可。

入职新环境，是一个充满挑战与机遇的过程。在这段时间里，我感受到了公司的关怀与支持，也结识了许多志同道合的伙伴。我相信，在大家的共同努力下，我们能够创造更加美好的未来。让我们一同挥洒青春的能量，以激情为笔，以拼搏为墨，在人生的画卷上书写属于我们的精彩篇章！在这充满无限可能的时光里，我们不畏艰难险阻，不惧风雨挑战，携手并肩，在每一个朝阳初升的清晨，在每一个灯火阑珊的夜晚，都全力以赴地追逐着心中的理想，共同书写的篇章成为人生中最璀璨的杰作，永远闪耀着独特的光芒。



# 青春无限好，奋斗正当时

□ 余孝林



原以为，伴随校园生活的结束，军训那段由汗水与坚持相互交织的记忆也会随之被封存起来，成为青春之中一抹别具一格的色彩。然而，命运仿佛总喜欢在不经意间安排惊喜与挑战。我未曾想到，踏入职场的第一课竟然是重新点燃军训的火焰——展开为期一周的入职培训式军训。这绝非仅仅只是对身体的锤炼，更是对意志以及团队精神的深度

磨砺与考验。

第一天，我们便迎来了太阳的热情拥抱。在炽热的骄阳之下，每一分每一秒都显得那般漫长，不断考验着每个人的承受能力。同事们有的因为体力不支，有的由于难以适应这份突如其来的严格要求，纷纷选择了暂时退出，请病假暂离军训队伍。然而，我们大多数人心中却涌动着一股不屈不挠的力量，那是一种对自己超越的强烈渴望，是一种对困难坚定地说“不”的决心。我们紧紧咬着牙关，任由汗水湿透衣衫，脚步却始终未曾停歇。因为我们深知，每一次的坚持都是对自己潜能的一次深度挖掘，都是朝着成功迈出的坚实一步。午后的时光里，军训的热烈氛围逐渐转为知识的洗礼。工程局精心筹备的入职培训，恰似一盏明亮的灯盏，照亮了我们前行的道路。从宏伟战略到精细的组织架构，那些伴随企业的发展，激励着无数青年员工的感人至深的事迹，每一个细节都令我们深感震撼，也为我们树立起了前行的标杆。仿佛看到了自己未来的模样，心中那份对目标的强烈渴望、对理想的



执着追求被无限地放大，激励着每一个人朝着更加辉煌的明天奋力地奔跑前行。

军训结束后，我们回到创投大厦，一场有关企业文化的盛宴正缓缓地拉开帷幕。在这里，我们不仅详细地了解了公司的企业文化、现场安全的重要指示及廉洁从业的职业道德规范，像是在心灵的深处种下了一颗颗信念的种子。这些知识的滋养，让我们更为明确地知晓了自己的角色定位，也更加坚定了为公司发展贡献自身力量的决心。

在培训的闲暇之余，公司还贴心地组织安排了破冰活动。在轻松愉悦的氛围当中，我们彼此之间进行交流、相互认识了解，那份初入职场时的陌生感与隔阂在一片片欢声笑语中逐渐消散。这种温馨而又充满活力的氛围，不仅加深了我们彼此之间的友谊，更激发了我干事创业的激情和动力。我深知，未来的道路或许充满着未知与挑战，但是只要我始终保持着这份热情与努力，凭借自身的能力以及不懈地追求，必定能够在职场上闯出一片属于自己的广阔天地。

# 激流勇进 蜕变前行

□ 王 康



千锤万凿铸大器，岁月如白驹过隙，我满怀着憧憬与梦想，有幸加入中建四局总承包公司，由此迈出了坚定且扎实的成长步伐，开启了一段注定丰富多彩的学习与成就之旅。在这短暂的时光当中，我了解到了公司的奋斗历程与拼搏精神，亦深刻地认识到自身的不足之处，更由此激发了对于自身成长的无限强烈渴望。由衷地感激公司为我提供的这一难得机遇，满心期待地投身于这个温暖的大家庭之中。

在军训与培训期间，我深刻体会到了团队合作的重要性。正如那古老的谚语所言：“一根筷子易折断，十根筷子难折断。”在这个团结奋进的大家庭里，每个人都肩负着各自的使命，我们共同携手、相互扶持，共同构筑起了一个坚实的事业堡垒。每一次的任务都是一次对团队力量的考验，也是对个人能力的挑战。在烈日下的军训场上，我们挥洒着汗水，磨炼着意志，培养着默契。在培训教室里，我们认真聆听着前辈们的经验分享，积极参与着互动讨论，不断拓宽着自己的视野。



通过这些活动，我不仅结识了许多志同道合的伙伴，深刻地理解了团队合作的真谛。在工作中，我积极投身于团队合作之中，踏实肯干，不断克服着困难和挑战。正如那蜡烛的火焰一样，作为团队的一员，在困境中我也能散发出耀眼的光芒去照亮前行的道路。

然而，在成长的路上，我也深感自己的不足之处。每一次的挫折都是一次深刻的教训，每一次的错误都是一次宝贵的经验。正所谓：“我不断地失败，因为我的一切作品都有一个天才的基础。”在工作中，我虚心向前辈请教，不断学习进步，努力弥补自己的短板，提升自身的能力。

身处中建，我深知责任重大。在岗位上，我倍感使命之重，更加珍惜每一次学习和成长的机会。我们参与的每一个项目都是国家建设的重要组成部分，我们对工作质量的把关直接关系到人民的生命财产安全和国家的发展。因此，我们必须以高度的责任感和使命感，认真对待每一个细节，确保项目的顺利进行。我将继续努力，不负重托，不辱使命，为公司的发展贡献自己的力量，为祖国的繁荣进步尽一份微薄之力。

回首这段时间的成长历程，我心怀感激，满怀信心。感谢公司的栽培和信任，让我得以蓄势待发，迈向更加辉煌的明天。在未来的岁月里，我将继续努力，不忘初心，砥砺前行，为深圳总承包的蓬勃发展贡献自己的力量，书写出更加辉煌灿烂的篇章。



# 筑基行政，绘彩华章 ——以实干精神开启新篇章

□ 熊 怡

**“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”**

初入职场，心海翻涌。作为一名刚从学生转变为职场人的新人，我深刻感受到身份的转变所带来的冲击与成长。从书本的理论知识过渡到实际的操作当中，从单一的学习模式转变为多维的任务处理，我逐渐认识到，职场的真实情形与复杂程度远非课本所能涵盖。站在全新的起点上，既有面对未知的忐忑不安，也有迎接挑战的满腔热忱。适应与学习的过程让我明白，真正的成长在于不断打破自我舒适圈，学会在实践中探寻并找到自己的价值所在与前行的方向。

**“物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”**

行政之道，宛如深邃无垠的海洋。诚如《道德经》中所言：“治大国若烹小鲜。”行政工作于细微处见功夫，在平凡中造就不凡。它不单是执行任务与协调各方，更是创

新与服务的结合体，犹如架起部门间沟通的坚实桥梁，确保资源配置合理、信息传达精准无误。这种既注重细节又宏观把控的双重要求，不断锤炼着我的思维能力与拓展着我的视野广度，也让我对这份工作产生了深深的责任感与强烈的归属感。倘若说工程建设是企业不断前行的强劲发动机，那么行政工作便是那处于幕后维系企业运转的关键平衡轮，表面看似琐碎繁杂，实则深刻地影响着企业的运作效率与工作秩序。

### **“咬定青山不放松，立根原在破岩中。”**

艰难困苦，玉汝于成。职场如战场，行政处于战场前线，面对突发事件和复杂局面时，极大地考验应变与协调能力。近期频繁降雨致使工人生活区出现积水情况，安全隐患突出。我们迅速启动应急预案，协调人员进行疏散，联络外部排水设备支援，确保工地保持正常秩序。这次经历让我认识到，行政工作不仅是日常保障，更是危急时刻的关键中枢。行政工作者既是统筹全局的指挥者，也是执行落实的践行者。这种应急处理要求能够迅速响应、合理统筹各方资源，并在复杂局面中保持思维的清晰与冷静。正是在这些充满挑战的工作中，我逐渐领悟到，行政工作需要兼具耐心与果断、细致与魄力，只有这样才能在纷繁事务中沉着应对、稳步前行。

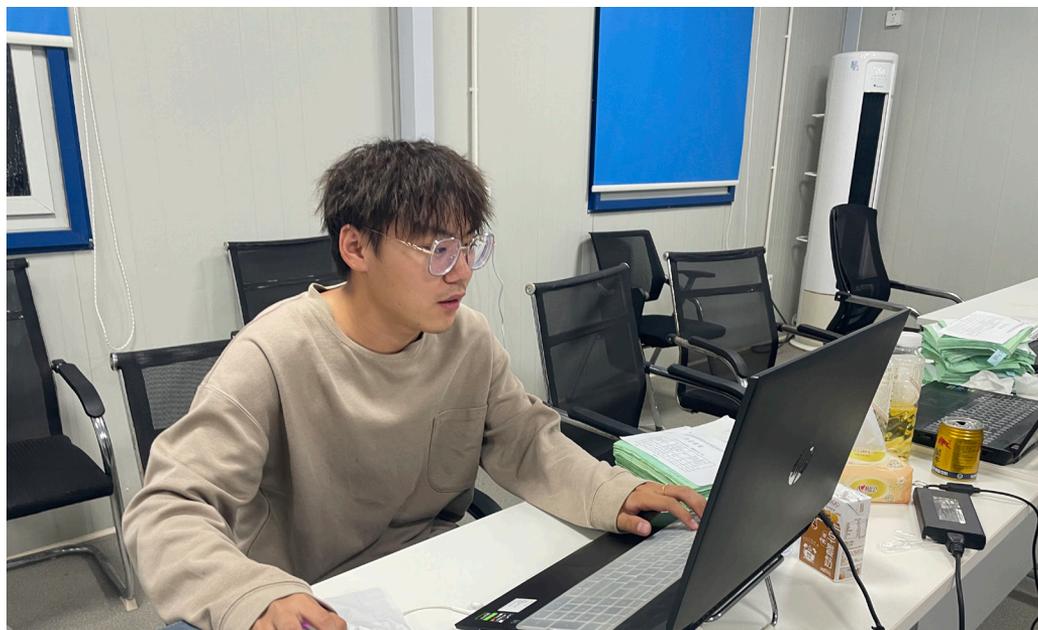
### **“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”**

展望未来，扬帆起航。我深知自己仍有许多需要学习和提升之处，因此更需脚踏实地、锐意进取。正如《礼记》所言：“苟日新，日日新，又日新。”在工作中，我将以“精诚文化”的丰富内涵为工作指引，秉持“做事要精，做人要诚”的工作态度，致力工作技能和效率的提升，始终以高标准、严要求对待工作和生活。期待在广阔的舞台上发挥专长，为公司发展贡献力量。同时，我也将持续学习新知识、新技能，以应对不断变化的工作需求。

未来的路还很长，我愿与公司共同成长，迎接更多挑战与机遇，为企业发展增添一抹亮色。设想未来，当我看到一座座拔地而起的建筑、一个个成功交付的项目时，能自豪地说：“其中有我的一份付出与贡献。”这份成就感，正是我在行政岗位上不断追求卓越的动力源泉。

# 从零到一 筑梦建筑

□ 韩东亮



在那个晨光初破的清晨，怀揣着对未来的憧憬与隐隐的忐忑，迈进了建筑行业的门槛。眼前呈现的世界，是由钢筋水泥构筑的丛林，是梦想与现实相互交织的广阔舞台。古人曾云：“万丈高楼平地起。”而如今，我即将成为这壮丽画卷之中的一抹新绿，用辛勤的汗水和非凡的智慧，与众人一起共同绘制城市那宏伟的天际线。

初入职场，一切都显得那么新鲜而又陌生。安全帽下掩映着的是一张张或严肃或和蔼的脸庞，他们是我即将并肩奋战的伙伴，亦是我在这一条筑梦之路上最为坚实的后盾。在工地上，机器的轰鸣声与工人的劳动号子相互交织成一首首激昂的交响乐，那是力量与智慧的颂歌，令人不由自主地热血沸腾起来。

紧紧跟随师傅的脚步，穿梭于钢筋丛林间，学习着每一道工序。从图纸上的一根根线条到现实中的一砖一瓦，我深刻体会到了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”这句古语所蕴含的真谛。每一次测量、每一次搬运、每一次调整，都是对耐心与细心的考验，更是对专业知识的实际实践与有效巩固。



工作之余，我也时常仰望那些已然拔地而起的高楼大厦，心中满是敬畏与向往。它们绝不仅仅是冰冷的建筑物，更是无数建设者智慧与汗水的结晶，承载着城市的珍贵记忆与美好未来。我深知，自己虽只是这庞大机器中的一颗小小螺丝钉，但每一份付出的努力，都将会为这座城市的繁华增添一份力量。

“会当凌绝顶，一览众山小。”这是我对未来的美好憧憬，每当我站在高山之巅，俯瞰着脚下的广阔大地时。心中涌动的不仅是一种自豪感，更有一股向未来冲锋的力量。现今的我，是一位刚踏入建筑领域的新手，内心充满了对知识的渴望以及对梦想的追求。希望在不久的将来，我能在这个领域持续深耕，成为专业技能卓越的引领者。我会不断学习新知识、掌握新技能，积极参与各类项目实践，积累丰富的经验。以严谨的态度对待每一个工作细节，力求做到极致。

那时的我，将会凭借自己的智慧与汗水，持续描绘建筑行业那辉煌壮丽的宏伟画卷。每一砖、每一瓦都将凝聚着我的心血与梦想，它们会在城市的每一个角落中深深扎根、蓬勃发芽，最终绽放出夺目的璀璨光芒，成为城市发展历程中不可磨灭的精彩篇章。而我也将在这一过程中不断地提升自我，实现个人的价值，为社会贡献出自己最大的力量。

入职初体验，是挑战与机遇并存的旅程。在这里，我学会了坚持与付出，更学会了责任与担当。我深知，前方的道路还很长，但我已准备好，以满腔的热情和不懈的努力，迎接每一个黎明的到来，共同筑造属于我们的美好未来。

# 启航梦想，圳兴总包之旅初印象

□ 王佩佩



岁月悠悠，转瞬间，二十二载的寒窗苦读已化作前行的基石，我踏上了追求梦想、实现自我价值的征途。在这段旅程的新起点，我选择了深圳——这座充满活力与机遇的城市，满怀憧憬地加入了深圳总承包公司大家庭，于盛夏七月，以青春的热血，书写着属于我的职场篇章。

## 鹰击长空，鲸游沧海，勇于探索未知的自己

入职之初，一场军训的洗礼悄然降临，它不仅是身体的锤炼以及意志的磨砺，更是实现了从象牙塔到职场舞台的华丽转身。随后接踵而至的公司培训与团建活动，恰似一座坚实的桥梁，连接起一颗颗年轻而充满活力的心。我们在欢笑与汗水中彼此相识、相互了解，共同精心绘制着团队合作的宏伟蓝图。在这个充满朝气的公司之中，我坚信不疑，每一份付出的努力都如同播下的一颗成功的种子，假以时日，终将绽放出属于自己的光彩。我会全身心地投入到每一项工作任务中，积极汲取知识与经验，不断提升自己的专业能力和综合素质。会与同事们携手并肩，共同攻克工作中遇到的各种难题，为公司的发展贡献自己的力量。

## 杏坛之恩，铭记于心，感恩引领成长的导师

转战项目一线，这是公司赋予我们新的全新挑战，同时也是成长的加速器。在这里，我有幸遇到了夏师父这样的良师益友，从清晨的巡场到夜以继日地学习，从图纸的辨识到施工现场的管理，每一个步骤都凝聚着夏师父的辛勤指导与无私奉献。他如同一座明

亮的灯塔，照亮了我前行的道路。在这短短的一个月的时间里，我不仅成功掌握了专业技能，更学会了如何勇敢地面对困难与挑战，这份深厚的恩情，我将永远铭记于心。我会以夏师父为榜样，将他传授给我的知识和经验运用到实际工作中，不断提升自己的能力。

未来，我将继续努力，不辜负夏师父的期望，在项目一线发挥出更大的价值。积极参与每一个项目任务，时刻保持谦虚的态度，不断学习和进步，为公司的发展贡献自己的力量，同时也用实际行动来回馈夏师父的教导之恩。

### **历经寒冬，方知春之温暖，磨砺铸就坚韧**

工程部的工作，是汗水与智慧的结晶，也是挑战与机遇并存的广阔舞台。初入此行，烈日之下的艰辛让我初次体会到工作的不易，但正如梅花之香源自苦寒，我深知每一次挫折皆是成长的催化剂。在叶书记与夏师父的关怀与鼓励下，我迅速调整状态，以更加饱满的热情投入到工作中去。我深知，建筑工程的复杂性与多样性要求我必须不断地学习、持续地进步。唯有以谦逊之心向每一位同事虚心学习，以勤奋之态面对每一项任务，才能在这条道路上越走越远。

### **结语**

在这段“圳兴”之旅的初体验中，深刻体会到，无论环境如何变化，保持一颗学习的心、一份坚持的毅力，以及对他人的尊重与诚信，是通往成功的不二法门。我相信，只要我脚踏实地、勇往直前，定能在深圳这片热土上，书写出属于自己的精彩篇章。



# “风雨五组”

□ 章雄峰



“风雨五组”的由来是我们在新生入职培训期间，一共 12 人包括 11 个男生和 1 个女生共同分在了第五组，很荣幸得到大家的支持担任了组长，“风雨五组”谐音风雨无阻，我们组 12 人一致同意将“风雨五组”作为的组名，希望在游戏活动中，以及在未来的生活工作中能够砥砺前行，风雨无阻。惊涛骇浪从容渡，风雨无阻向前行！

在培训期间，我们大家一同学习和游戏，尤其是在游戏中，我们风雨五组斗志昂扬，组内组员间相互配合，对外对外则与其他组展开激烈的比拼和竞争。然而，游戏的最后成绩却不尽如人意，尽管大家都非常努力，但在配合上仍有所欠缺，导致在规定时间内获得的分数较低。作为组长，没能带领大家获得前三的奖励，我深感愧疚。

究其原因，对于原本是一名运动员出身的我来说，平时更多擅长的是展现个人能力，在团队合作方面确实还缺乏足够的经验和技巧。非常感谢四局深圳总承包组织了这次培训以及这场游戏，让我更加深刻地认识到了自己的短板。

未来在工作中，与师傅、师兄以及同事们共同完成工作时，我需要更加注重协调合理的配合。通过良好的沟通、明确的分工以及相互的信任，实现“1+1 > 2”的理想效果。主动地去学习团队协作的方法和技巧，不断提升在团队中的合作能力。

入职后到了项目上，我们新员工都分配了各自的师傅，我的师傅是生产经理刘俊贤经理，是他两个弟子的其中之一

对师傅的印象是和蔼可亲，平易近人。通过一段时间的相处确实如此。刚来的一个多星期里我们都是跟着师傅先熟悉施工现场，给我们讲解各项工序和节点、施工规范和具体要求。日常跟着师傅、师兄们去看进度、管安全和控质量。

跟着学习的时间不长，但是我们学到了很多知识，实践跟理论的差距还是很大的。此外，还会跟着师傅师兄去质检、验收。有时会感觉很累，偶尔还会赶赶进度，但是忙到最后却倍感充实，参与到一幢高楼从无到有的过程，感觉会很自豪。这也体现了四局人“精诚善建，精彩四海”的企业文化理念，体现了四局人能吃苦耐劳，面对困难砥砺前行的高尚品质！作为四局人，作为深圳总承包的一名新员工，我是骄傲的。四局是我新的开始，公司也很注重对员工的培养与关怀。祝我们未来可期，面对困难我们互相协作，风雨无阻！



# “圳” 二十一的青春

□ 戴谢丞

正值盛夏，我满怀憧憬地踏入了深圳总承包公司的大门，当沐浴晨曦的第一缕光线，看到它穿透这里的钢筋森林时，我伫立在这座充满生机的都市之中，心中难免涌动起激动与期待的波澜。刚刚摆脱课本的束缚想要好好看看这广阔的世界，却发现有许多烦恼接踵而至……然而，我又是何其荣幸，能够加入总承包这个温暖的大家庭，得以在此书写下自己在深圳那不可磨灭的一笔。

初来乍到之际，踏入施工现场，难免存在不适应的情况。虽然问题和麻烦接连不断地涌现，但幸运的是，在师父和多位前辈的引领之下，这些难题都得以顺利解决。工程部的每一位工长，甚至是安全部的前辈，我基本跟随他们学习过。在来到这里的一个月时间里，我从人云亦云的状态逐渐发展到初步拥有自身的想法，这一过程大约花费了两周。

在这段时间里，从初读图纸的懵懂，到可以对图算方量；从对脚手架模板支撑体系方案的研读，到打灰前跟随甲方对着方案验收；从数人数到对梁筋板图……我想，这不仅仅是一次次的犯错和校正的过程，让我逐渐熟悉各类方案，更是每天加班研究技术方案和补充施工过程中的资料带来的自信。我认为坚守初心方能不负青春，这也是一个月以来所获得的宝贵经验和深刻教诲。

在每一次完成师傅和前辈们交付的任务时，不断地进行反思和自我检查，这将会成





为我之后几个月的重要任务和明确目标。

“精雕细琢，方显匠心”。在我负责的区域，我逐步了解到了悬挑工字钢的工艺与用途。从施工的开始到结束和整改一共花了近五天，有最开始的悬挑比大于1.25，U型环的双螺母加垫块和点焊，侧面的方条已经外露承重部分的受力部分不能有焊接等一系列问题。虽然有过搭设前的技术交底，但实际操作和现场总是风云万变，因此我认为这就是我们生产管理能力的体现。能不能一次性地做好做快，以成本为基，力求质量最大化，精诚文化孕育而来。要严格把关“质量”的达标，以确保无安全隐患。正是有精工细作的精神才能对重复的问题重新审视，在一次次成果展示中反

思总结，方能精益求精，扛起初具匠心的责任。

入职总包，年方二一，青春不负韶华，奋斗正值当下！我将带着这段宝贵的经历，努力前行，为企业的发展贡献自己的力量，也为自己在四局的职业生涯添上浓墨重彩的一笔。

# 青春圳能量之入职初体验

□ 邓人通



二十载寒窗苦读，一朝踏入社会洪流。作为一名设备管理线条的见习生，带着对未知世界的好奇与憧憬，走进了中建四局深圳总承包公司的大门。在这里，将是我职业生涯的起点，也是我人生新篇章的开篇之地。

初来乍到，工地的景象并未像网络传言中描述的那样糟糕。相反，它以一种朴实无华却充满活力的独特姿态呈现在我的眼前。高耸的塔吊如同一个巨大的画笔，在空中挥舞，与周围忙碌的施工场景相互映衬，共同构成了一幅生动的建设画卷。这里将会是我学习知识、积累经验以及实现个人成长的重要舞台。

生活方式的转变，我体会到了从校园到职场的巨大跨越。曾经那规律且单一的校园

生活，现今被充实而多变的工作日常所完全取代。早晨，不再是悠闲地漫步在校园的幽静小道上，而是匆匆穿行于工地的各个角落之间，开始一天的忙碌。夜晚，我也不再是沉浸在书本的浩瀚海洋中，而是认真地整理着一天下来的学习心得，同时精心地规划着明日的工作计划。

作为设备管理的一员，我的工作职责包含了临水、临电、塔吊电梯的自检等多个方面。起初，面对这些陌生的任务和设备时，着实有些手足无措。尤其是在我第一次被要求爬上塔吊进行检查之际，内心的恐惧与不安几乎让我选择退缩。然而，我知道，这是工作成长过程中必然要经历的挑战，是我必须面对的试炼。于是，我鼓起勇气，一步步攀上塔吊的顶端。在那一刻，当我站在高处俯瞰整个工地时，我感受到了前所未有的成就感与强烈的自豪。从那以后，我逐渐克服了内心的恐惧，对各类设备的检查工作也愈发熟练。会认真地检查每一个细节，确保设备的安全运行。不断学习相关的知识和技能，提高自己的专业水平，为工地的顺利施工提供有力的保障。

随着时间的推移，我逐渐适应了这种全新的生活方式。学会了如何高效地完成任务，如何与同事们沟通协作，如何在繁忙的工作中保持冷静与专注。更重要的是，我开始享受这份工作带来的挑战与乐趣。每一次成功地解决一个问题，每一次在设备上发现潜在的安全隐患并及时处理，都让我感受到工作的成长与价值。

在中建四局深圳总承包公司的这段日子里，我深刻体会到了“深耕精作”的内涵。每一个细节都关乎着工程的质量与安全，每一次努力都凝聚着团队的心血与汗水。而我，作为这个大家庭中的一员，也正以自己的方式贡献着力量，为实现“圳兴总包”的未来添砖加瓦。

回首过去，我感激这段宝贵的入职初体验；展望未来，我满怀信心与期待。我相信，在中建四局深圳总承包公司的这片热土上，我将继续书写属于自己的精彩篇章。

# 精诚善建

□ 高子翔



毕业之后的我很顺利地得到了自己人生的第一份工作，我很庆幸校招时选择了中建四局深圳总承包公司，也很庆幸公司选择了我。在现今如此严峻的就业形势下，公司为我提供了一个宝贵的工作机会，我倍感珍惜。

公司为了帮助我们新员工尽快适应公司环境与工作，特地为我们提供了系统培训课程。通过这次培训和学习，我了解到了我们中建四局的精诚文化，其精神内核是做事要精，做人要诚，主要表现为三精三诚：精锐，争当精锐之师；忠诚，对党和人民忠诚；精益，推进精益管理；真诚，对客户真诚；精品，打造精品工程；至诚，对员工至诚；其价值追求

是精诚善建，精彩四海。通过在项目的工作实习，我也逐渐领悟到四局员工精益求精的工作态度和诚以待人的优秀品质。

通过培训，我知道了如何实现从学生到职工的社会角色的转变。在学校时，我们的主要任务是学习，是获取知识，提升自己，是一个索取的过程，走出学校，我们应该主

动承担起为社会服务的责任。不错，工作是我们获得生活来源的一种方式，但更应该是我们回报社会，感恩社会，并实现自身价值的一种方式。我们应该以一种敬业的态度去把工作做好，当我们专心于自己的工作时，我们会得到一种愉悦的享受。当我们达到这种境界，离我们事业有成的生活目标也就不远了。所以，是工作还是事业，这取决于我们的态度，工作是谋生，事业是生活，态度决定命运。

这次培训后，我收获到了一颗丰盈的心，培训课程结合了一系列的集体活动，让我记忆深刻，受益匪浅，真的感谢公司能为我们提供这样共同学习成长的机会。

在项目的工作中，我的师傅和蔼可亲，不厌其烦的为我解答工作中的问题，安排我单独管理安全通道的搭建，使我能够完整的参与一项任务，体验建筑从无到有的全过程。在生活中，我们项目的书记也积极为我们解决问题，为我们提供舒适的生活工作环境。我的其他同事和领导，也乐衷并且耐心的解答我的问题。

最后，我想说：在以后的工作中，我将以成为一名既“精”又“诚”的善建者为目标，努力奋进，不断前行。

# 激扬青春 放飞梦想

□ 高皓楠

一个月前我还是象牙塔中无拘无束而又略带书生意气的青年，而今已经光荣的成为一名流淌着精诚文化血液的四局人。精诚善建，精彩四海的誓言，我铭记于心。天南地北，万千广厦我将义无反顾地在脚手架上抒写辉煌。我坚信在不久的将来在中建四局深圳总承包公司，我会成长为企业的钢铁脊梁。

踏进深圳这个陌生的城市，走近迎接我们的老员工，内心充满了对未来的憧憬和信心。公司的培训让我们更加理解了四局和公司的历史和企业文化，也为自己成为一名中建人而感到骄傲和自豪，同时也意识到自己肩膀上的责任。中国建筑品质重于泰山，过程精品，服务跨越五洲。短短的一句话道出了中建人的做事态度和远大理想。我坚信，作为一名中建人，我们定会扬帆远航。

来到项目上，我的内心有些忐忑和兴奋。虽然很紧张，但是在项目经理的细心讲解下，我加深了对公司对项目的了解，以及对脚踏实地、仰望星空的感悟。



在逐步融入项目的这段时间里，我发现这是一个纪律严明、管理有序、学习氛围及浓的项目部，工作上如此，生活上也很温馨，大家如同一家人似的，宿舍、食堂一切就像回到家的感觉。

我记得在项目部例会上，项目经理他谈到，作为新员工，首先，要树立正

确的人生观，多向老员工学习，养成好习惯，熟练业务；其次，选择了就要做好，踏实从基层做起，要耐得住寂寞，经得起诱惑，做好本职工作；最后，要定好目标，做好职业规划。这些话让我感悟颇多，对前行的路也更加充满信心。

在项目现场师傅夏经理的带领下，我开始对观城 01 地块主体结构进行质量安全检查，针对施工现场的情况夏经理进行了细致全面的讲解，让我茅塞顿开，对施工过程有了更深入的了解，同时也让我发现了自身的不足，施工现场的实践与大学所学理论知识有较大的差距，如何把理论知识与实践结合是我目前急需解决的问题，为此我做了如下的总结：

第一，端正态度。多听、多看、多问、多学，谦虚向同事和领导请教，积极乐观的思考问题，时刻保持清醒的头脑。

第二，认真做事。正确处理工作，学会总结工作经验，脚踏实地，认真完成工作任务。把握职业方向，积累施工经验，为今后施工职业发展打基础、做准备。

第三，迅速融入。迅速转变角色，适应并跟上项目工作节奏。加强团队合作，发挥出最大的效益，释放最大的能量。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。相信在



这个充满力量的团队中，我有能力把握机遇，我会更加茁壮的成长，与企业一起迎接更加辉煌的明天！

# 土承天下，木载苍穹

□ 林安民

我曾以为大丈夫当像黄巢一般“冲天香阵透长安，满城尽带黄金甲”的为百姓起义；也可像冠军侯霍去病那样“匈奴未灭，何以为家”般封狼居胥；又或像高适“汉家烟尘在东北，汉将辞家破残贼”般为国家建功立业。但是一直到我大学毕业，我也没有接触到我所认为的大丈夫理想。

直到我入职来到了中建四局，公司的“精诚”文化改变了我以前的认知，它让我觉得干土木工程也能为人民，为国家贡献一份力量，成为不一样的大丈夫。

“精”是一种务实的方法论，是体现四局人敢于争先、精益求精的品质精神；是在变局中开新局，创新发展，转型升级，全面领先的目标要求；是建设精品工程，企业全面高质量发展的必然要求。来到中建四局，特别是来到项目部之后，我立即向前辈们请教工地上的



知识，把在学校所学用到实践中，这便是精，做事要精；

“诚”是一种朴素的价值观，是彰显四局人胸怀国之大者、践行初心使命



的责任担当；是自觉接受监督，恪守四纪尚廉的思想践行；是落实客户需求，构建合作共赢，拓展幸福空间的内生动力。我们工程人要有自己的原则和底线，在工地的这段时间，我发现工人的安全意识薄弱，工地上的安全防护有很多不到位的，我们会立即教育和要求劳务公司整改，还有工地一些质量问题，都要求我们谨小慎微，牢记责任，我们做的是楼房，以后是要住人的，我们得对的起国家，对得起人民，这便是诚，做人要诚。

入职中建四局，被中建四局“精诚”文化所感染，四局不仅仅有着中建人“忠诚担当，使命必达”的精神，还有“做事要精，做人要诚”的原则，无论在哪里，都应该努力奋斗，为人民服务，我当在四局继续我的大丈夫理想，践行“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的宏愿。

# 在新篇章中绘就青春色彩

□ 蔡逸飞

## 磨砺与收获

初出茅庐的我，怀揣着激动与不安，来到了顺德参加中建四局组织的新员工军训。这段经历，是我职业生涯的起点，也是一次对意志和体能的全面考验。在烈日下整齐划一的队列训练，汗水浸透了衣背，但更浇铸了我坚韧不拔的精神。团队协作的拓展训练让我深刻体会到团结的力量，每一次的配合都让我明白，只有众志成城，才能克服困难。军训不仅锻炼了我的身体，更磨练了我的意志，培养了我对挑战的积极态度。

## 实践与感悟

军训过后，我被分配到项目上，开始了真正的工作。面对工程任务，我感到既兴奋又紧张。在这里，我见证了从无到有的建造过程，每一个细节都需要我们精心策划与执行。工作中，我逐渐理解了责任与担当的重要性，每一个岗位的工作都对项目的成功至关重要。我也学会了如何与团队成员有效沟通，共同解决问题。在项目中，我深感自己不仅仅是在完成任务，更是在参与创造，这让我对自己的工作充满了自豪感。



## 精诚善建，精彩四海

中建四局的企业文化“精诚善建，精彩四海”深深触动了我。在我看来，“精诚”代表了我们对工作的专业精神与诚信态度，“善建”则是我们对建筑工程质量的追求与

承诺。而“精彩四海”则意味着我们的足迹遍布世界各地，用我们的专业与热情，为社会创造更多的价值。这种文化不仅激励我在日常工作中追求卓越，也让我明白了作为一名建筑人，我们的使命是建设美好家园，促进社会的繁荣发展。

## 拼搏

站在职业生涯的起点，我对未来充满了期待与信心。我相信，通过在中建四局的不断学习与实践，我会成长为一名优秀的建筑工程师。我期待自己能够参与更多具有挑战性的项目，不断提升自己的专业技能和管理能力。同时，我也希望能够将“精诚善建，精彩四海”的理念内化于心、外化于行，为公司的发展贡献自己的力量。未来的路还很长，但我愿意不断拼搏，与企业共同成长，共创辉煌。

通过这段时间的历练，以及对企业文化的深入理解，我更加坚定了在中建四局这个大家庭中不断学习和进步的决心。我将以“精诚善建，精彩四海”为指导，努力工作，不断拼搏，为企业的发展贡献自己的青春和力量。未来的道路虽然充满挑战，但我有信心，也有能力，去迎接每一个挑战，实现自我价值的同时，也为社会创造更多的精彩。



# 热情似火，砥砺前行

□ 雷庭辉



青春，是生命中最绚烂的时光。在这段时光里，我们拥有无限的激情和梦想，敢于挑战自我，勇于探索未知。

职场，正是这样一个让我们施展才华、实现梦想的舞台。在这里，我们用汗水浇灌希望，用智慧点亮未来。

7月16日，我正式进入职场，加入深圳总承包公司这个大家庭，面对全新

的体验和未知的挑战。在这人生的关键路口，学习更加深入的知识，了解最前沿的技术，更加完善的施工方案，以及锻炼我们与人沟通的能力，无一不使我们受益良多。

奋斗，是青春最亮丽的底色。没有奋斗的青春，是苍白的、无力的。在职场上，奋斗意味着不断学习新知识，提升自我能力；意味着面对困难不退缩，勇于担当责任；意味着追求卓越，不断超越自我。每一次的奋斗，都是对青春的最好诠释，都是对自我价值的最大提升。

热情，是职场中最宝贵的品质。一个对工作充满热情的人，总是能够感染到身边的每一个人，带动团队的士气，提升工作的效率。热情不仅是对工作的热爱，更是对生活的热爱。它让我们在忙碌的工作中找到乐趣，在平凡的岗位上创造奇迹。

当然，青春奋斗并非一帆风顺，热

情工作也难免会遇到挫折和困难。但正是这些挑战，锻炼了我们的意志，磨练了我们的心性。每一次的失败，都是通往成功的垫脚石；每一次的挫折，都是成长的催化剂。只要我们保持青春的心态，不灭的热情，就没有什么能够阻挡我们前进的脚步。

在这个日新月异的时代，职场竞争日益激烈。但请记住，青春是我们的资本，奋斗是我们的武器，热情是我们的动力。只要我们紧紧握住这些，就能在职场上披荆斩棘，开创出属于自己的一片天地。

青春奋斗，不仅仅是为了个人的成功和幸福，更是为了社会的进步和发展。每一个在职场上奋斗的青年，都是这个时代的见证者、参与者和推动者。我们的每一份努力，都在为这个世界增添一份美好。

所以，让我们怀揣着青春的梦想，以满腔的热情投入到工作中去吧！不畏艰难，不惧挑战，勇往直前，用我们的青春和汗水，书写出属于我们自己的辉煌篇章！



# 新入职体验

□ 韦昆杰



2024年，本人荣幸地成为了中建四局深圳总承包公司大家庭中的一员，正式踏上了职业生涯的征途。自加入以来，历经诸多挑战与磨砺，这段初入职场的经历无疑铸就了我人生旅途中一段极为珍贵的记忆。

踏入公司，每一天都见证着新的挑战与机遇的交织，每一步都镌刻着我成长的足迹。我全身心投入观城一期05地块项目的筹备与实施工作，亲眼目睹了企业在复杂市场环境中稳健前行的坚定步伐。

在参与项目过程中，每一次团队的紧密协作，每一次难题的迎刃而解，都使我深切感受到个人成长与企业发展之间的紧密关联。我们同舟共济、携手并进，这种与企业同呼吸、共命运的情感体验，让我倍感自豪与满足。我深刻认识到，企业的强盛是个人发展的坚实后盾，而个人的不懈努力则是企业不断壮大的不竭动力。

近段时间见习，我有幸得到了一位杰出导师的悉心指导。他学识渊博、严谨求实，对待工作一丝不苟，对下属更是关怀入微。面对专业技能上的困惑与挑战，导师总是耐心解答、循循善诱，助我突破难关。他犹如明灯，照亮了我前行的道路，使我在面对困境时更加坚韧不拔、勇往直前。导师的言传身教不仅传授了我丰富的专业知识，更教会了我为人处世的道理。他以身作则，展现了积极向上的工作态度与团结协作的团队精神。在他的影响下，我不仅专业技能得到了显著提升，更在为人处世上取得了长足进步。

回望这段实习时光，我的青春岁月在公司留下了难以磨灭的印记。虽然工作繁忙，但公司生活却充满了乐趣与温情。我们与同事并肩作战，共同庆祝每一个工程节点的胜利，分享着生活的点滴快乐。这份深厚的同事情谊如同家人般温暖人心，让我深感珍惜与感激。

总之，2024年在公司的这段入职经历，让我更加坚定了自己的职业追求与信念。我将不忘初心、砥砺前行，不断提升自我、追求卓越，为企业的发展贡献自己的全部力量。同时，我也满怀期待地憧憬着与中建四局共创辉煌未来的美好愿景。



# 实习期的青春篇章：中建四局深圳总承包的成长交响

□ 王令星



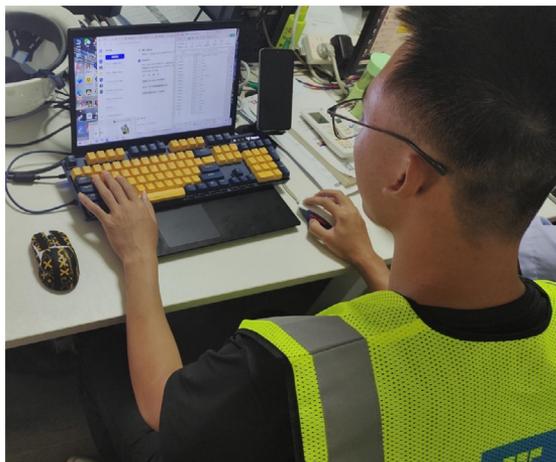
时光如诗，岁月如画，我在深圳总承包的实习生活已有一个月，回顾这段缤纷真挚的日子，那些与公司生活、同事情谊紧密相连的青春记忆，如同昨日般清晰，成为我人生中难以忘怀的篇章，让我在事业的起航之地，感悟生命的深邃与广博。

初涉工作，我携带着一抹书卷气，对工程领域的探索充满了敬畏与向往。身为工程部实习生，我肩负着项目验收阶段销项资料的重任，这项工作，不仅是对我专业知识的考验，更是对我青春意志的磨砺。

记得那日，我跟随师傅步入繁忙的施工现场，心中既有对未知的惶恐，也有对知识的渴望。师傅那从容不迫的身影，如同一座灯塔，指引我在资料的海洋中航行。在他的智慧点拨下，我逐渐从迷茫中找到了方向，那份师徒间的默契与尊重，成为我心中最温暖的记忆。

公司的生活，如同一场精彩的盛宴，每一位同事都是这场盛宴上的主角。我们共同

在事业的舞台上翩翩起舞，同甘共苦，情谊深厚。每当夜深人静，我们围炉夜话，那些关于工作的欢笑与泪水，凝结成了一段段不可复制的情感篇章。在那次项目验收的决战时刻，我们同心协力，熬夜加班，虽疲惫却无悔，这份团队精神，如同一杯陈年老酒，越品越醇厚。



在实习的旅途中，每一次培训和活动都是我情感的升华。那场演讲比赛，我站在聚光灯下，心跳如鼓，但当我的话语触动心灵，台下的掌声如潮水般涌来，那一刻，我感受到了自我超越的喜悦，那份荣耀与自豪，如同星辰般璀璨。

在项目验收的严谨过程中，我倾注了全部的热忱与执着。每一份资料的精细整理，每一次的严格把关，都是我对完美追求的体现。当项目顺利通过验收，那份成功的喜悦，如同晨曦中的第一缕阳光，温暖而耀眼。

回首这段实习岁月，我心中涌动着无尽的感慨与留恋。中建四局深圳总承包公司，这个见证我成长的地方，这里有我青春的烙印，有我情感的归宿。感激这段时光，它让我在风雨中坚韧，在磨砺中升华。我将携带这份珍贵的经历和崇高的情感，继续在人生的征途上砥砺前行。

# 筑梦首月：质量为本，精细管理促成长

□ 郑新川



七月依旧，岁月静好，人亦如昔，但在这个看似平凡却又蕴含不凡的月份里，我们实现了从学生到职场人的角色转变，踏上了全新的征途，站上了一个更为专业且充满挑战的职场舞台。这一转变，不仅是对个人能力与素质的全面检验，更是对自我价值与梦想的深刻探索与实践。

从进入高水平理工科大学国际合作创新区这个项目起，从销项整改甲方排查问题的负责人，到现在负责土建收尾工作的工长，同时兼职项目的环境工作，这段经历不仅让我对建筑行业有了更深入

的理解，也让我在专业技能和职业素养上得到提升。

## 一、质量整改的磨砺与收获

初到项目，我主要负责 A 区 9 号楼的质量整改工作。在导师的带领下，我积极投入工作，根据甲方初步巡场的问题台账，从整理问题清单入手，编制详细的质量整改台账，并精准下发整改指令至各分包。在这短暂的两个周里，磨练了高效地协调沟通的本领，确保整改工作能够顺利进行。甲方以及物业进场验收后，通过和其它项目比较，对 9 号楼质量评价为“好得很多很多”，个人觉得这是具有一定高度的评价。

## 二、土建收尾的精细管理

着工作的深入，我陆续又接手了 C 区土建收尾的工作，担任该区的土建工长。对于本项目而言，图纸的反复多次变更是导致该区进度较为滞后的原因之一，这也是接手本工作不得不面临的难题，好在对于土建收尾而言，影响不是很大。

截至目前，我主要围绕着门窗洞口收口抹灰，防水涂料、卷材施工，保护层、地坪、设备基础浇筑，楼梯踏步、门窗洞口剔凿，泡沫混凝土回填，以及即将开始的岗亭浅基础开挖等开展工作，对施工质量有效把控，合理组织监理、分包单位以及第三方验收。在这个过程中，通过吃透图纸、卡住规范有效避免了分包单位因偷工减料造成的质量问题同时与幕墙、机电、消防、涂料等多家分包单位沟通协调，稳步推进收尾工作进行，这也是这段时间我逐步培养起来的能力之一。

### **三、进度管理与成本控制的实践**

在项目管理中，质量、成本和进度是三个至关重要的要素，它们之间往往相互影响，因此在日常工作中，施工进度计划的编制和成本控制是非常有必要的。这段时间以来，我根据施工计划保质量、赶进度，编制函件，如根据流程下发的关于设计变更而增加工程（踢脚线抹灰）的指令单，以及因回填标高不足问题而导致的成本增加的联系函、转扣单等。值得一提的是劳务在申报混凝土方量计划时，通常会多报，因此，核验工程量也是非常有必要的。在这段时间里，我逐步掌握施工进度管理、成本控制以及质量把控的能力，为今后的工作打下了较为坚实的基础。

### **四、展望未来与自我提升**

回顾这一个多月的工作经历，也算小有收获。不仅在专业技能上得到了提升，更重要的是在职业素养和团队协作方面有了一定的进步。但是还有很多需要学习和提升的地方，比如对施工规范的深入理解、对新技术新材料的掌握以及沟通协调能力提升等。因此，在未来的工作中，我将继续保持谦虚好学的态度，积极向同事和前辈请教经验，努力提升自己的综合素质和业务能力，和大家一起为公司的发展贡献自己的力量。

总之，“做事要精、做人要诚”的准则我将在今后的工作中贯彻落实。

# 安全：第一防线，也是底线

□ 杨念



今年7月，我终于走出了校门，踏入了职场。对于像我这样刚刚走出校门的大学生而言，面对陌生的环境和即将开始的工作，难免有些诚惶诚恐，担心自己是否能胜任这份工作。

作为一名新晋安全员，我怀着忐忑与期待的心情踏入了坪山沙湖租赁性住房项目的工地。初来乍到，我对一切都充满了好奇，同时也深知自己肩负的责任重大。在这里，我经历了入职以来的第一次见习，感受颇多。

导师告诉我，安全员的工作不仅仅是监督，更是保障每一个工人生命安全的守护者。

我们开始了当天的巡视工作。从工地的一头走到另一头，每一步都显得格外沉重。导师详细地向我介绍了各种安全措施和注意事项，如安全帽要正确佩戴，系好下颌带；安全带在使用前必须检查是否有损坏，确保完好无损；施工现场的专用安全通道不能堵塞，必须保持畅通无阻。这些细节看似琐碎，却关乎每一个工人的生命安全。

在巡视过程中，我们遇到了几个正在高空作业的工人。导师强调，高空作业是最危险的环节之一，必须严格按照操作规程进行，安全带要牢牢固定在可靠的位置，工具和材料不能随意摆放，防止高空坠物伤人。看着工人们专注而谨慎的操作，我更加体会到了安全员的责任之重。

每天的晚闭合会议上，我们都将今天发现的存在安全隐患的地方提出来，让大家共同努力改善工人的作业环境，保障大家的安全。



安全员的工作并不显山露水，但正是这种默默无闻的努力，才能确保工地的平安无事。你的每一个决定、每一次检查，都可能关乎他人的生命安全，一定要尽职尽责。

未来的日子里，我将继续努力学习，不断提升自己的专业能力，以更加饱满的热情投入到工作中去。我坚信，只要我们每一个人都能尽职尽责，每一个工人都能时刻保持安全意识，我们就能共同营造一个安全、和谐的施工环境。

在工地学习不仅让我对安全员的工作有了更深入的了解，也坚定了我在这条道路上走下去的决心。在未来的工作中，我将以更高的标准要求自己，为建设安全的项目贡献自己的力量。

# 星火以聚，圳匠千斤

□ 李吉星



踏入这片繁忙而有序的工地，我正式开始了机电安全岗位的征途。作为一名新晋的安全守护者，这里不仅是我职业生涯的新起点，更是责任与使命的深刻课堂。

初来乍到，映入眼帘的是高耸的塔吊、穿梭的运输车以及工人们忙碌的身影，每一处都散发着建设的热情与活力。然而，在这份热闹背后，我深知机电安全的重要性——它如同工地上的隐形盾牌，默默守护着每一位建设者的生命安全与项目的顺利进行。

入职第一天，我参加了详尽的安全教育培训。从电气安全知识到机械设备操作规程，每一个细节都让我深刻意识到，机电安全不仅仅是技术层面的严谨，更是对生命的敬畏与尊重。我学习了如何识别潜在的电气火灾隐患，如何正确操作和维护各类机电设备，以及如何在紧急情况下迅速有效地采取救援措施。这些知识如同一盏明灯，照亮了我前行的道路。

在跟随前辈们学习的过程中，我深刻体会到了专业知识的重要性。我虚心地向他们

请教,学习如何识别常见的机电故障,以及如何采取有效的预防措施。他们耐心地教导我,告诉我每一个螺丝的紧固程度都可能影响到设备的稳定性,每一根电线的连接都必须符合安全标准。

随后,我开始跟随经验丰富的安全工程师进行现场巡查。每一次深入工地,都是对理论与实践结合的一次深刻体验。我仔细观察着每一条电缆的铺设是否规范,每一个开关箱是否上锁并张贴警示标识,每一台机械设备是否处于良好运行状态。同时,我也学会了如何与工人们沟通交流,提醒他们注意个人防护,遵守安全操作规程。

随着时间的推移,我逐渐适应了机电安全岗位的节奏。我意识到,作为一名机电安全员,不仅要具备扎实的专业知识,更要有敏锐的洞察力和高度的责任心。我们要时刻关注工地的每一个角落,及时发现并消除安全隐患,为工人们营造一个安全、健康的工作环境。

在这短暂时间里,我学会了如何在复杂的环境中保持冷静,运用专业知识解决实际问题,与团队成员密切合作。

未来的路还很长,但我相信,只要我保持对工作的热情和敬业精神,不断学习和进步,我一定能够成为一名优秀的机电安全管理人员,为工地的建设贡献自己的力量。

# 入职初体验——既是毕业，也是“开学”

□ 章云帆



第一次独自一人踏上了前往离家一千四百公里的广东之旅，迈入了自己人生中的第一份正式工作。在签订合同的那一瞬间，我深刻地意识到，我已经正式告别了大学生生活，跨入了社会的门槛，不再是在校园里依靠父母提供生活费、每天无忧无虑地生活的那个自己了。工作，这不仅仅是一个简单的词汇，这意味着我需要独立，需要开始自己生活，需要学会自己去安排和处理一切事务。

入职的是从军训开始的，虽然在每个阶段都有军训，但每个阶段的军训都有独特的感觉。与教官们相处的时光，仿佛让我突然回到了十年前，那时候我还是初中生，第一次接触军训。如今身在军训中的我，似乎与别人有些不同，每当犯了错误或者做得不够好时，我竟然还会像从前一样低下头，仿佛一个犯了错等待老师批评的孩子。现在回想起来，那可能是我这辈子最后一次以学生的身份去面对这样的场景。

随后，我开始了入职培训，然后分配到各个事业部，跟随前辈们在项目上工作。事实上，我一直都是一个学生，也应该是“学生”，无论在什么时候，都应该保持一种学习的姿态。工作上的技能与经验上的积累，甚至是在生活中的点点滴滴，都还有无数的知识等着我去学习和探索。当我来到鼎湖项目物资部之后，每一位前辈都很友善，也非常愿意教我如何工作，还会详细地告诉我每一步操作的原因和方法。也许我所接触的都是一些基础的工作层面的东西，正如前辈们所说，单纯学会如何做并不难。但其实，不论是去精通这些工作技能，还是从中总结出宝贵的经验，都不是想象中的那样轻松和简单。



到了项目部，又是一种全新的环境，我适应的很快，但还不够好。也许初来乍到，也许懵懂无知，即使一个月之后的现在，也还带着些许对未来的迷茫。但是这并不影响我的前进，在四局这样一个好的平台之上，要珍惜每一个进步的机会，这样才能有更加美好的明天。

# 百尺竿头须进步，十方世界是全身

□ 王超年

踏入七月的门槛，我怀揣着满腔热忱与梦想，步入了深圳总承包公司这个大家庭，正式从象牙塔迈向了职场的新征程。这一转变，诚然伴随着诸多挑战，让我告别了往昔校园的悠然自得，迎来了职业生涯的初体验。



## 第一站 - 军训

未曾料想，走出校门的我竟在职场初期迎来了一场意想不到的“重启”——为期一周的军训，作为我职业生涯的第一课。在首个日出的见证下，我们置身于烈日之下进行训练，面对酷热的考验，部分同事选择了暂时的休憩，而我，凭借着骨子里那股坚韧不拔的劲头，毅然选择坚持到底。午后时分，转换了场景，我们踏入了局层面的入职培训课堂，这

里的学习内容丰富而深刻，不仅涵盖了四局未来的发展战略蓝图、错综复杂的机构构成，还有诸多青年才俊的励志事迹，他们如同璀璨星辰，为我们树立了奋斗的标杆，激励着每一位新成员向着自己的职业目标与远大理想奋力前行。

## 第二站 - 公司培训

我的职场之旅第二站是公司层面培训，这里不仅是我职业梦想的启航地，也是公司精心筹备的入职培训现场。培训中，我深入了解了公司的文化底蕴、严格的安全生产规范以及高标准的廉洁从业要求，这些知识如同灯塔，照亮了我前行的道路。随后，一场公司前辈们精心准备的破冰活动，让来自五湖四海的我们迅速拉近了距离，在轻松愉快的氛围中，我们彼此间建立了初步的信任与友谊，这份来自团队的温暖，更是点燃了我内心对工作的无限热情与憧憬。

## 第三站 - 观城 05 项目

踏入项目部之初，首要任务是掌握图纸解读、施工方案的理解以及基础施工工艺的精髓。从小白到精通是从0到100的慢慢积累，但从0到1的这个过程是最为困难的。虽然图纸初看十分晦涩难懂，但在自己的学习及领导的帮助下我还是一步步一点点的了解每一个线条符号的含义，实现了从0到1的突破，相信未来也能够踏踏实实从1走向100。

当我承担起一片施工区域的管理职责时，起初的迷茫与不确定感如影随形，但通过在现场连续几日的学习，我的思路逐渐明朗，与劳务沟通时也愈发自信。面对劳务提出的小问题，我能迅速给出解决方案；遇到不了解的，则在请示领导后，也能冷静处理。闲暇之余，我会手持图纸，亲自测量钢筋笼的尺寸，并对照图集深化理解。遇到疑惑，无论是向导师还是劳务管理人员请教，他们总是耐心解答，让我受益匪浅。

这一个月里，汗水与阳光共舞，我的肤色虽深了几分，但收获的知识与经验却更加丰厚。我深刻体会到，唯有不断经历，方能累积起宝贵的经验财富。

在追逐梦想的路途上，我无可避免地会遭遇重重挑战与艰难险阻。然而，我坚信只要有坚韧不拔的毅力与不懈的努力，这些障碍终将成为我通往成功的垫

脚石。当那些曾让我夜不能寐的难题逐一化解，当梦寐以求的目标逐一实现，那一刻的喜悦与成就感将深刻证明，我所付出的每一份汗水与坚持，都是通往自我实现与价值体现的光辉之路。



# 青春圳能量：我在中建四局的奋斗与成长

□ 钱 程



深圳，这座充满活力与创新的 城市，见证了我的蜕变。从一名青涩的实习生，到逐渐融入中建四局深圳总承包公司这个大家庭，我的每一步都踏着奋斗的印记。入职以来，我深刻体会到，这里不仅是一个工作的地方，更是一个梦想起航的港湾，一个充满师者风范和青春记忆的 舞台。在这里，我学会了坚韧，学会了责任，更学会了如何在团队中发光发热。

## 一、青春岁月

在那片由钢铁与梦想构成的天际，青春的色彩如同清晨的第一缕阳光，穿透云层，照亮土地。我，一名新入职的工程师，怀揣着对建筑事业的无限热爱，踏入了这片孕育希望与挑战的热土。而我的故事，就如同一曲激昂的乐章，奏响了奋斗与成长的交响曲。

初入职场，我被分配到了深圳前海综合交通枢纽项目部，一个集建筑美学与现代科技于一体的宏伟工程。在项目现场，我看到了钢筋的精确铺设，混凝土的倾注和塔吊的缓缓升起，这些场景如同一幅幅壮丽的画卷，展现了公司对卓越品质的不懈追求。在钢筋水泥的世界里，我找到了青春的诗行。如同一首未完成的乐章，我的故事在公司的怀抱中缓缓铺开，每一次心跳都激荡着对未来的渴望。

然而，奋斗的路途并非一帆风顺。面对工期的紧迫与技术的挑战，我曾经历过许多

个不眠之夜，夜以继日地研究图纸，解决施工中的突发问题。那些日子里，我学会了坚持，学会了勇敢面对困难。

我曾站在深圳前海综合交通枢纽项目的施工现场，仰望那座将要崛起的巨塔，心中涌动的不只是对技术的敬畏，更多的是对梦想的执着。每一次混凝土的浇筑，都像是在为未来铺路，每一根钢筋的焊接，都凝聚着汗水与智慧。在这里，我体会到建筑不仅是一种技术，更是一种艺术，是对生活的热爱和对未来的憧憬。

## 二、精诚文化

中建四局的精诚文化如同一条无形的纽带，将每一位员工的心紧紧相连。它不仅仅是一种口号，更是一种深入骨髓的信念，一种对工作的极致追求，一种对团队的无私奉献。在这里，我深刻体会到了“精诚所至，金石为开”的真谛，它不仅塑造了企业的灵魂，也悄然改变着我的成长轨迹。

精诚，它体现在每一个细节之中。记得在一次项目紧急会议上，面对着技术难题和时间的双重压力，我们的团队并没有选择妥协，而是以“精诚”的精神，夜以继日地工作，最终在限定时间内找到了解决方案。那一刻，我看到了团队的力量，感受到了精诚文化的强大。这种不畏艰难、勇于挑战的精神，如同一盏明灯，照亮了我们前行的道路。

精诚，更体现在每一位员工对工作的热爱与执着。在中建四局深圳总承包公司，我遇到了许多良师益友，他们用实际行动诠释了何为“精诚”。我的导师项目生产经理程浩，不仅在技术上给予我指导，更教会了我如何在压力下保持冷静，如何在团队协作中发挥最大价值。

回望这段入职初体验，我仿佛看到了一面镜子，它映照出我的成长，也映照出公司的精神与情怀。这里，有导师诲人不倦的身影，有同事间真挚的友谊，更有无数个奋斗的夜晚。青春的岁月，因为有了这些经历而变得丰富多彩。未来，我将带着这些宝贵的财富，继续在公司这个舞台上，书写属于自己的精彩篇章，让青春的能量绽放出更加耀眼的光芒。



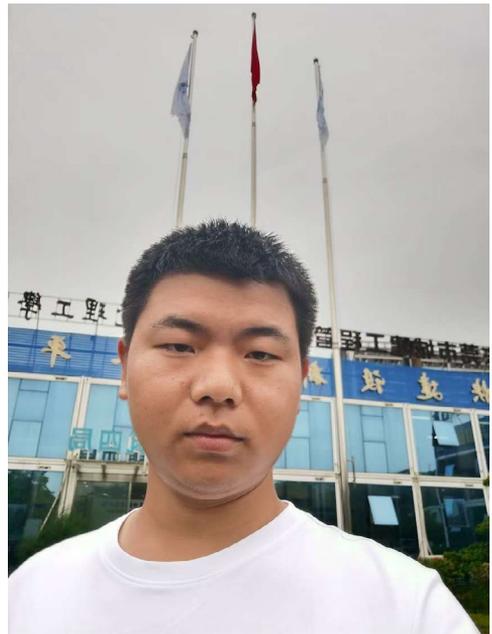
## 扬帆远航 未来可期

□ 曹嘉成

今年七月，我怀揣着梦想离开了家乡，踏上我的人生旅途，来到中建四局深圳总承包公司，来到深圳这个充满着希望和憧憬的城市。

不觉间，由学生到职场的角色转换，已有一月有余。初入公司，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。但是经历完这段工作和生活，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。

军训是我进入社会的第一堂课，也是这一段新旅途的开始。军训令大家苦不堪言，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。每天下午课程，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！



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，来到了高水平理工科项目。初到项目，项目部同事的关怀让我很快的融入了这个大家庭。我在现场负责排查已验收楼层的剩余问题，并制作台账发给分包整改，并配合物业和监理进行现场的整改核查。刚加入技术部岗位时，我对这一领域几乎一无所知。起初，只是在导师的安排下学习图纸和规范，在彷徨中徘徊。然而，随着时间的推移，我开始逐渐接手一些资料整理的任务。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。

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。

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。我相信，在未来的工作中，我会继续努力，不断学习和进步，风尘仆仆，步履匆匆的去追逐远方的星火，迎接明天的曙光。

# 梦想启航的坚实步伐

□ 李协秘

踏入深圳总承包公司的那一刻起，我便踏上了一段既充满挑战又极具意义的旅程，开启了我的职业生涯新篇章。这一天，是我从校园到职场的华丽转身，更是梦想与现实交织，知识与实践碰撞的起点。



## 初识职场，专业氛围浓厚

初入职场，最直观的感受便是项目部浓厚的专业氛围。无论是办公室内整齐堆放的工程图纸、还是同事们讨论项目时流露出的专业术语，都让我深切感受到自己正身处一个充满挑战与机遇的专业领域。公司为我们新入职的员工准备了详尽的入职指导，从公司文化、规章制度到岗位职责，都进行了详尽的说明，让我迅速融入了这个大家庭。

## 知识转化，理论与实践的碰撞

在校期间，我学习了大量的土木工程理论知识，如结构力学、土力学、工程材料学等。然而，真正进入职场后，我才深刻体会到理论知识与实践操作之间的巨大差距。公司为我们安排了丰富的培训课程和现场实习机会，让我有机会将所学知识应用于实际工作中。在导师的指导下，我学会了如何解读复杂的工程图纸、如何进行现场勘察与测量、以及如何运用专业软件进行工程计算与分析。这些实践经历不仅加深了我对理论知识的理解，更让我逐步掌握了解决实际工程问题的能力。

## 团队协作，共筑工程梦想

在土木工程领域，团队协作是至关重要的。一个成功的工程项目往往需要多个专业团队的紧密配合与共同努力。在团队中，我学会了如何与他人有效沟通、如何协调各方利益以达成共识、以及如何在压力下保持冷静与专注。每一次的项目讨论、每一次的现场勘查、每一次的问题解决，都让我更加深刻地认识到团队协作的重要性。我们共同为项目的成功而努力，共同为实现工程梦想而奋斗。

## 展望未来，满怀信心与期待

回顾这段入职初体验，我深感自己收获颇丰。我不仅掌握了更多的专业知识与技能，更学会了如何在职场中立足与发展。我深知，土木工程行业是一个充满挑战与机遇的领域，需要不断学习与创新才能跟上时代的步伐。因此，我将以更加饱满的热情、更加坚定的信念投入到未来的工作中去。我相信，在公司的培养下、在同事们的帮助下以及通过自己不懈的努力与追求，我一定能够在土木工程领域取得更加辉煌的成就。



# 奋斗青春

□ 彭鸿伟



进入职场的那一刻，我站在了人生的新起点。回望过去的几个月，心中涌起无尽的感慨与思考。这段时间不仅是我个人职业发展的起步，更是与企业共同成长、共进步的重要阶段。在这个过程中，我深切体会到奋斗的意义，也在师长的教导下领悟到了职业生涯的方向。更重要的是，这段青春岁月让我收获了友情、成长与梦想。

入职之初，我怀揣着满腔热情与好奇，迈入了这家充满活力的企业。面对新的工作环境和陌生的同事，我感受到一丝紧张，但更多的是期待。在这段时间里，逐渐融入团队的我开始了解公司的文化与价值观。参与项目推进的过程中，我亲身经历了从沟通到协作，从计划到执行的每一个环节。每当项目上的工作顺利完成时，成就感无以言表，而每一次遇到困难时，大家齐心协力的精神又让我倍感温暖。

通过不断地学习与实践，我逐渐领悟到了“精诚善建，精彩四海”的文化内涵。我们每个人不仅是为了自己的目标而努力，同时也为推动公司的发展而奋斗，使命感与责任感油然而生。

在实习期间，我有幸遇到了一位优秀的导师。他不仅在专业知识上给予我指导，更在为人处世上为我树立了榜样。每次在现场巡检的时候总是能碰到他以身作则的身影，



在工作群中也总是能看到他在深夜拍摄的现场工地照片。

在无数个日夜的工作中，导师总是以身作则，展现出无私奉献的精神，他对待工作的严谨态度与对待同事的关怀让我明白了什么是真正的职业精神。这样的师者风范，不仅让我受益匪浅，也激励着我在未来的职业道路上不断前行。

回忆起这段实习生活，仿佛是翻开了一本五彩斑斓的画册，每一页都记录着青春的印记。我与同事们一起加班、一起欢笑，彼此分享着生活中的点滴趣事，友情不断升温。虽然工作繁忙，但我们总能在互相的陪伴下找到属于自己的放松时光，互相打气，共同面对职场挑战。

在这段青春岁月里，我收获的不仅是工作经验，还有珍贵的人际关系与真挚的友情。每一个日日夜夜的付出，都将成为我人生旅程中的宝贵财富。回望那些事业起航的日子，内心充满了感激。

入职的初体验，如同一场新的征程，让我在奋斗中成长，在师恩中感悟，在青春中收获。未来的道路上，我希望继续与企业同成长、共进步，把这份经历转化为前行的动力，迎接更加灿烂的明天。

# 但行前路，无问西东

□ 吴 限

起初，面对从学生到员工的身份转变，我内心充满了忐忑与不安。校园里无忧无虑的日子仿佛还在昨日，而今却要面对职场的竞争与压力，我担忧自己是否能够胜任这份工作、是否能够融入这个全新的环境。

刚下飞机，深圳就送给我一份“热情”的礼物，对于来自北方的我来说，虽然是晚上，但依然像来到了蒸笼，湿热的空气好像能挤出水来。

到达了公司安排的酒店，签了合同，即将面对第一个坎：军训。军训的痛苦我经历过很多次，但每一次都没有让我屈服，这次也一样。炎炎夏日没有磨灭的我斗志，军训都坚持不下去，工作也不可能坚持下去。训练时的齐心协力，训练小憩的闲聊畅谈，让来自五湖四海的同事变得熟络，这种单纯的快乐能让人铭记很多年。在热热的风中，我的忧虑被吹散大半。

经过了公司的培训，我们奔赴了不同的项目，让我感到幸运的是，我和我的同学分到了一个项目，在工作和生活中我们互相扶持，更快地融入了新环境。在新的工作环境，各位领导前辈们为初来乍到的我慷慨解惑，帮助我们快速从学生身份过渡到职场身份。

在这一个多月的见习时光里，对我帮助最大的是我的导师，他为人谦虚幽默，没有架子，更像是一位兄长，事无巨细的为我解惑。我被分配到的项目是快完成的项目，明





年就会竣工，我的导师说我们印象最深刻的知识就是第一个项目学到的知识，第一个项目学会越多，今后路才会越宽阔。所以为了让我们更加充分地汲取知识，导师在工作安排外还会安排一些图纸和方案给我练习，并给我耐心讲解，鼓励我不要怕犯错，大胆去做。

入职的日子，初来乍到时我只能进行一些简单的工作，在项目部看看图纸，录一些数据，一点一点融入到整个项目中，最近开始跑现场，结合图纸指挥工人工作。作为一名见习责任工程师，看着自己参与的项目逐渐完工，心中多多少少有一些自豪感。

如今，回望这段入职中建四局深圳总承包公司的日子，心中充满了感激与期待。感激公司给予我的成长机会与平台支持，感激导师的悉心教导与无私奉献，感激同事们的陪伴与帮助。我相信在公司的培养与个人的努力下，我一定能够在职业生涯的道路上走得更远、飞得更高。这段入职的经历不仅是我职业生涯的起点，更是我人生旅途中一段重要而难忘的篇章。

# “深”耕不辍 “圳”兴有我

□ 陈煜博

《诗经》云：七月流火，八月未央，九月授衣。

在这阳光如金，热辣滚烫的火红月份，沐着炽热的阳光和悠长的蝉鸣，我惜别大学校园，惜别父母亲人，惜别故乡故土，踏进鹏城，踏进四局，踏进深圳总承包，开启新一季的炙热与希望。

## 角色转变：从象牙塔到建筑人的快速转身

寒窗十几载，从学校到社会，从学生到职工，面对人生的转折点，心中充满着不安和忐忑，又满怀着对未来的憧憬与向往，象牙塔里的学生时代渐行渐远，工地里建筑人的身份向我迎面走来，带着这种焦虑又兴奋的心情，我来到了中建四局深圳总承包这个大家庭。

参加入职培训和入职军训，我了解了公司的历史，公司的企业文化和公司的完整架构，十天的培训和军训，留给我的不仅仅是感动和震撼，更是团队意识的培养——一种昂扬向上的力量和开拓进取的精神。企业文化的洗礼，自身心灵的洗涤，我摆脱了初离家乡的孤独与落寞，抛弃了迷惘和彷徨。一幕幕辉煌的业绩，一份份骄人的褒奖，一行行攀升的数据，公司的企业文化和经营成果，让我叹服，我找到了久违的归属感，这里值得我为之努力奋斗！



## 能力提升：从小萌新到啃图人的逐渐成长

从学生到建筑人的角色转变过程是痛并快乐的，而转变的关键不仅仅是心归于此，更是专业技能的突破和提升。我明白，理论与实践相结合不会那么顺畅，将梦想变成现实也并不会像想象中那样顺遂，书本中那些生涩难懂的词汇解答不了工作中遇到的千奇百怪的问题，但万事开头难，图纸上看不懂的就自己一点一点地琢磨，实在琢磨不透的就去请教师傅来讲解，计算上有错误的就一遍一遍地重新算。就这样，感觉自己慢慢找到了努力的方向：要善于做好与内部、外部的协调、沟通，及时了解现场动态；要严谨、细致，时刻始终保持清醒的头脑；要不断总结、积累，成功的经验和失败的教训同样宝贵；要充实自己，深耕不辍，时刻保持强烈求知的欲望。诚然，我还是一个刚入职不谙世事、什么都要问师傅的小“萌新”，但是，我有信心，在领导的鼓励下，在师傅的指引下，在同事们的帮助下，快速成长，早日独当一面，为公司发展贡献智慧和力量。

## 履践致远：从求索人到奋斗者的笃行不怠

入职45天以来，在工作上，师傅对我的谆谆教诲始终牢记在心，我学会了技术复核、熟悉图纸，学会了读懂规范、开间测量、做法填充等等，这些，都是我在学校学不到的东西，都将使我受益终生。在生活中，有亲切的领导、热情的同事。我们来自五湖四海，却有缘成了同事，是我们的相互扶持、相互鼓励，才让彼此轻松度过初入公司的适应期，说是同事，我们更是兄弟姐妹，正是亲爱的你们，帮助我茁壮成长，加速我脱离学生时代的懵懂紧跟公司建设的步伐，使我更好地完成角色转变，更迅速地融入集体，投入到岗位职责中去。

我们有幸与伟大的时代同向同行，我们见证了党的二十届三中全会胜利召开，我们也将共同迎接新中国成立75周年。习近平总书记寄语：“矢志追求更有高度、更有境界、更有品位的人生。”在追求梦想的道路上，无论是“风雨兼程途经日暮不赏”抑或“皓月当空勇敢乘风破浪”，努力在火热的青春中放飞人生梦想，在奋斗的青春中成就事业华章。

未来，我将努力学习专业技能知识，带着建筑人的铮铮铁骨与公司共同奋斗，实现一名建筑人的人生价值！

# 圳值青春，奔赴山海

□ 孙刘峥扬



时光荏苒，岁月如梭。在这个炎热又多雨的夏天，我加入了中建四局深圳总承包公司，成为了公司薪火相传的接力者，成为了公司的职场新人，为公司注入了新鲜血液。

从初来入职报道到如今融入项目工作生活，已过去了一个多月的时间。在校园的时候，我总觉得每一个月都很漫长，学生时代的时间需要你精打细算地安排才能使它过的快一点、充实一点。但当我走出学校的象牙塔，转变身份进入社会后，我突然感到时间越来越不够用。有了一种日新月异的感觉，每天都很忙碌，也很充实，自己不断的在学习新知识，熟悉自己的工作环境和工作内容，我感到自己在与公司共同进步。

公司给我提供了挥洒青春汗水的平台，给我安排了两位师父，师父对我无微不至的关怀帮助我很快适应了工作环境。在平时的工作中，师父们对我严格要求、悉心教导，使我很快熟悉了工作的内容和规章制度。在一个多月的实习生活中，我学习到了公司对于材料验收的流程和相关规定，在每天的材料验收工作中我都按照公司的相关规章制度进行标准化作业。在填写物资台账、制作相关材料资料时，我一丝不苟，保证我制作的

资料数据准确，努力做好自己的工作。

工作的过程中并非都是一马平川的坦途，困难挑战也会时常出现。遇到困难挑战，我鼓起勇气，拼尽全力克服它。在这一个多月的实习生活里，我不断的同师父学习，不断积累经验、掌握技能，不断的学习充实自己。一个多月的时间里，我想，对于一个月前的自己，我可以说是取得了脱胎换骨般的转变，我已不再是学校里稚嫩的自己了。我感受到了社会的复杂，我渴望取得进步、学到新的知识。我感受到了更多的责任，思维方式也变得更加成熟。

来到中建四局已经有一个多月的时间，虽然我学到了不少东西，但是学海无涯、永无止境，在未来的岁月里，我也将不断学习，用知识武装和充实自己。



# 圳梦飞扬

□ 王源琦

时间过得真快，转眼间，那些曾经以为漫长的日子已成过往云烟。一个月前我还是一个悠游在书海里，满怀梦想与憧憬的大学生，无忧无虑的校园生活赋予了我无限的勇气和信心，驱使我向着更加广阔的天地前进，而今，我已在职场上迈出了坚实的步伐，真正去探索那未知的领域。

一个月的工作历练让我深刻领悟到实践出真知的真谛，工作中的问题常常没有标准答案，需要我们根据实际情况灵活应对。这种从理论到实践的转变，使我认识到，解决问题的能力比单纯的知识积累更加重要。从一根根钢筋的点数到一次次现场指挥各方运输车辆的交通再到一张张报审表的制作。看似平凡的工作充满了挑战，如何确保每一个细节都准确无误，更是对耐心和细致态度的考验。

在这初入职场的一个月里我基本掌握了一位材料员的岗位职责，这快速的进步离不开导师对我的教导。在公司“师带徒”机制的安排下，我遇到了一位极其负责的导师，



我的导师以严厉著称，但这严厉背后，是对工作质量的极致追求，我也深知一个环节的疏忽可能会引发连锁反应，给其他同事的工作带来阻碍，影响整个项目的顺利进行。这份严厉或许让我感到压力，但随着时间的推移，我逐渐领悟到，这正是他对我寄予厚望的体现，让我能够迅速成长为一名合格的材料员。

在观城项目这个大家庭里，我遇到了志同道合的同事，我亲眼见证了他们对现场每一处细节的严格把控以及对每一个标准的精准执行。那种对专业的极致追求，让我深深体会到“精锐”二字的重量，也激发了我不断提升自己，追求卓越的动力。

“精”是公司在管理上的不懈追求，从材料采购的严格把关到进场验收的规范高效，再到登记报审的细致入微，每一个环节都体现了公司对精益管理的执着。我逐渐明白，正是这种执着，对细节的极致关注，才能确保工程质量，赢得客户的信赖。作为材料员我深知责任重大，必须时刻保持警惕，以精益之心对待每一项工作，为公司的精品工程贡献自己的力量。

每当我站在快竣工的想爱你给慕建筑前，心中总是充满了自豪与敬畏。那些高耸入云的建筑，不仅是无数工程人汗水的结晶，更是无数百姓幸福的家。我将更加严格地对待自己的工作，食君之禄，忠君之事，期待与各位同事一起，在追求卓越的道路上不断前进，共同书写灿烂的篇章。



# 新启与展望

□ 马生斌

时光悄然流转，在这个充满希望与活力的季节，我怀揣着梦想与憧憬，踏入了职场。当脚步迈进那扇未知却又充满吸引力的大门，一种奇妙的感觉瞬间涌上心头。仿佛是一位勇敢的探索者，即将开启一段充满挑战与惊喜的冒险之旅。

## 奋斗印记

从踏入中建四局的那一刻起，我便开启了一段充满挑战与机遇的旅程。在这里，我将与企业同成长、共进步、齐发展，留下深深的奋斗印记。

入职后，我被分配到了一个充满活力的项目团队。在项目的推进过程中，我深刻体会到了团队合作的力量。每一个人都在自己的岗位上尽职尽责，为了共同的目标而努力奋斗。我从同事们身上学到了专业知识和技能，也学会了如何在压力下保持冷静，解决问题。

在与企业共同成长的过程中，我看到了中建四局对质量的严格把控和对创新的不懈追求。我们不断探索新的施工技术和方法，力求为客户提供更优质的服务。这种追求卓越的精神也激励着我不断提升自己，努力为企业的发展贡献更多的力量。



马生斌—工作照

## 吾爱吾师

在实习期间，我的导师给我留下了深刻的印象。他以诲人不倦的师者风范，成为我职业生涯中的引路人。

导师不仅在专业知识上给予了我悉心地指导，还在工作方法和职业态度上为我树立了榜样。每当我遇到问题时，他总是耐心地为我解答，引导我从不同的角度去思考问题。他的言传身教让我明白了，作为一名建筑人，不仅要有扎实的专业技能，还要有严谨的工作态度和高度的责任感。

记得有一次，我在项目中犯了一个错误，心情十分低落。导师并没有责备我，而是与我一起分析问题原因，并鼓励我从中吸取教训。他的宽容和理解让我感受到了温暖，也让我更加坚定了努力学习的决心。

## 青春岁月

实习期间的青春记忆，如同一幅绚丽多彩的画卷，在我的脑海中徐徐展开。在中建四局深圳总承包公司的这段时间，我结识了一群志同道合的同事，我们一起奋斗，一起成长，共同品味着公司生活的酸甜苦辣。

在项目现场，我们顶着烈日和风雨，为了工程的进度而拼搏。虽然辛苦，但我们从未抱怨，因为我们知道，我们的努力将会换来一座又一座坚固的建筑。在工作之余，我们也会一起组织各种活动，增进彼此之间的感情。这些美好的瞬间，将成为我青春岁月中最珍贵的回忆。



回望这段缤纷真挚、事业起航的日子，我心中充满了感慨。公司不仅给了我一个展示自己的平台，也让我收获了成长和友谊。我相信，在未来的日子里，我将继续与公司一起，书写更加辉煌的篇章。

# 青春圳能量，共绘入职初体验

□ 方靖元



今年七月，我们一群怀揣梦想与激情的2024届新员工，踏入了这片充满活力与创新的沃土，开启了职业生涯的新篇章。转眼间，一个月的时光悄然流逝，从最初的忐忑不安到如今的渐入佳境，每一步都镌刻着成长的足迹，每一刻都闪耀着“青春圳能量”的光芒。在此，我以笔为媒，分享我的入职初体验。

初入职场，我如同一张白纸，满怀

憧憬又略带忐忑。公司不仅为我提供了广阔的舞台，更以它独有的企业文化和团队精神，引领我一步步向前。从最初的入职培训，到项目实战的历练，每一次挑战都让我深刻体会到“与企业同成长”的真谛。我学会了如何在团队中发挥自己的优势，也明白了责任与担当的重要性。那些加班加点的日子，虽然辛苦，但每当看到项目取得进展，那份成就感便油然而生，让我更加坚信，只要努力

奋斗，就能与公司一起创造更加辉煌的明天。

在这段旅程中，最令我感激的是我的导师。他不仅是业务上的引路人，更是人生路上的灯塔。记得刚到项目上时，面对复杂的业务逻辑和紧迫的时间节点，我一度感到迷茫和无助。是导师，用他那耐心细致的态度，一步步为我解析难题，鼓励我勇于尝试，不怕失败。他常说：“成功没有捷径，唯有脚踏实地，方能行稳致远。”这句话如同一股暖流，激励着我不断前行。在导师的悉心指导下，我不仅专业技能得到了显著提升，更学会了如何面对困难和挑战，保持一颗坚韧不拔的心。

回望这一个月实习生活，点点滴滴都充满了青春的色彩。从第一次参加团队建设的欢声笑语，到加班时同事间的相互鼓励；从公司文化的深入学习到专业技能的不断提升，每一段经历都让我的青春更加丰富多彩。在这里，我不仅收获了知识与技能，更收获了友情与温暖。这些青春记忆，如同璀璨的星辰，照亮了我前行的道路，让我对未来充满了无限的憧憬与期待。

展望未来，我将以更加饱满的热情和坚定的信念，继续在公司这片沃土上耕耘，与企业同舟共济，共创辉煌。我

相信，只要我们携手并进，青春圳能量定能照亮我们前行的道路，让梦想照进现实，让事业之舟扬帆远航！



# 筑梦之旅 始于足下

□ 王璇



作为一名应届毕业生，我怀揣着对未知世界的好奇与憧憬，踏入了建筑行业的门槛，而这一切的起点，便是那段难忘的军训时光和随后在财务资金部实习的初体验。这段经历，如同一段跌宕起伏的旅程，让我深切感受到了从校园到职场的蜕变，也让我对建筑行业的工作有了更加全面而深刻的认识。

## 磨砺意志，铸就团队精神

初入公司，迎接我们的不是直接的工作岗位，而是一场别开生面的军训。烈日下，我们身着迷彩服，在教官的带领下学习匕首操，汗水浸湿了衣襟，却也磨砺了我们的意志。每当夜幕降临，疲惫不堪的我们围坐一圈，分享着彼此的故事与梦想，那份纯真的友谊和团结的力量，在无形中悄然生长。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”为期一周的军训虽苦，但它教会了我坚持与忍耐，更让我明白了团队精神的重要性。在未来的工作中，这些品质将成为我宝贵的财富，助我在实际操作中稳步前行。

## 严谨细致，任重而道远

结束军训后，我正式加入了深圳总承包公司财务资金部的大家庭。这里没有了军训时的喧嚣与汗水，取而代之的是一张张专注的脸庞和一份份沉甸甸的责任。我深知，财务资金部作为公司的核心部门之一，其工作的严谨性、细致性与合规性直接关系到公司的运营与发展。

在实习期间，我参与了银行账户管理、工人工资的发放和流水匹配等多项工作。每一项任务，都需要我细心核对数据、认真分析趋势、及时汇报情况。我逐渐意识到，财务部门的工作不仅仅是数字的堆砌与计算，更是对公司经营状况的全面反映与预测。在这里，我学会了如何运用专业知识解决实际问题，也深刻体会到了财务工作对于公司发展的重要性。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”在财务资金部的实习经历，让我更加坚定了自己的职业方向。我深知，要想在这个领域取得长足的进步，就必须不断学习新知识、掌握新技能、提高自己的综合素质。同时，我也明白了责任与担当的重要性，只有认真履行自己的职责，才能为公司的发展贡献自己的力量。



## **感恩成长，展望美好未来**

回顾这一个月多的时光，我感慨诸多。从军训的磨砺到财务资金部的实习，每一步都充满了挑战与收获。我感谢公司给予我这样宝贵的成长机会，让我能够在实践中学习、在挑战中成长。同时，我也感谢那些在我遇到困难时给予我帮助与鼓励的同事和领导，是他们让我感受到了团队的温暖与力量。

对于未来，我满怀信心与期待。我深知，前方的道路还很长，但我已做好了充分的准备。我将以更加饱满的热情、更加严谨的态度、更加扎实的技能，投入到未来的工作中去。我坚信路虽远，行则将至，事虽难，做则必成。在建筑行业的这片热土上，我们一定能够书写出属于自己的精彩篇章！

# 让“圳能量”照破山河万朵

□ 姜可乐



诚如鲁迅先生所言，“青年所多的是生力，遇见深林，可以辟成平地，遇见旷野，可以栽种树木，遇见沙漠，可以开掘井泉。”步入中建四局之门，即步入了一条既布满荆棘又铺满鲜花的征途。在此，“青春圳能量”不仅是我个人成长的强大驱动力，更是中建四局深圳总承包公司乃至深圳这座都市蓬勃发展的生动写照。我愿以笔为舟，载着我的入职初体验，穿越时间的河流，与诸君共赏这场青春盛宴。

## 一、顺德军训：磨砺以须，及锋而试

“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”顺德军训，是我入职后的第一堂必修课。烈日下，我们身着迷彩，站如松，坐如钟，汗水浸湿了衣襟，却浇不灭我们心中的火焰。每一次军姿，都是对自我极限的挑战；每一次队列，都是团队协作的展现；每一次自我突破，都是对青春最好的诠释。“希望是附丽于存在的，有存在，便有希望，有希望，便是光明。”军训，便是我职业生涯的一缕曙光，教会我用汗水浇灌青春的花朵，用坚韧铸就青春的脊梁。

这份经历不仅是身体的锻炼，更是心灵的洗礼，让我从一名学生蜕变成为一名具备纪律性和团队精神的职场新人，深刻体会到中建四局对于青年员工培养的重视。正如习近平主席所言：“青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。”我深知，只有经过军训的洗礼，我才能更加坚韧不拔，更加自信地迎接未来工作中的各种挑战。

## **二、历史回响：岁月如歌，砥砺前行**

“历史是最好的教科书，也是最好的清醒剂。”从初创时的筚路蓝缕，到如今的行业巨擘，中建四局的发展历程是一部生动的奋斗史，也是一部传承与创新并进的改革史。遥望 60 年前深耕贵州薪火相传，再看 20 年来走出大山砥砺奋进，放眼当今屹立广州俯瞰全国，每一代中建人都用自己的行动诠释了“知行合一”的真谛。

《中建信条》一书开篇写道“为一种使命而生，为一种精神而生，为一种责任而生”。深圳总承包公司在大时代大背景下应运而生，永葆初心，勇担使命，秉承“精诚善建”时代精神，先后承建了京基 100、鼎和大厦、广电金融中心大疆天空之城等一批重点工程。公司前辈将国家建设、民族复兴的责任扛在肩上，用智慧和汗水，谱写新征程的波澜壮阔。我始终将自己视为企业的一份子，与企业同呼吸、共命运，共同书写着未来华章。

## **三、到岗学习：学无止境，勇攀高峰**

从踏入项目大门的那一刻起，我就被浓厚的奋斗氛围所感染，深刻体会到“奋斗是青春最亮丽的底色。”我有幸成为技术部大家庭的一员。在这里我们共同面对挑战、共同分享喜悦、共同追逐梦想。我深知自己作为一名新员工还有许多需要学习的地方，因此我始终保持着一颗谦虚好学的心向前辈们请教。

我的导师不仅是业务上的佼佼者，更是人格上的楷模。她用自己的言行举止，诠释着什么是责任、什么是担当。“你只管勇敢去干，我来帮你兜底。”那一刻，作为职场小白的我深刻感受到了“师恩如山”的厚重与温暖。这让我有勇气有机会去展现自己，去实现自我价值，一步一个脚印，奋勇向前。日拱一卒无有尽，功不唐捐终入海，我更加坚信自己当初的选择是正确的。



回望这段体验，我感慨万千。从顺德军训的磨砺到公司历史的沉浸再到岗位学习的实践，我经历了从青涩到成熟的蜕变。“青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量。”在中建四局深圳总承包这个充满活力的大家庭中，我深切感受到青春的蓬勃与激情。新的旅途，新的征程，新的舞台，新的机遇。站在新的起点上，我将继续秉承“精诚善建”精神，书写属于自己的“圳能量”篇章。

# 不忘初心，砥砺前行

□ 周汝诚

刚走出大学校门，我就很荣幸成为了中建四局深圳总承包中的一员，怀着自我完美的期望和从零开始的心态，开始了自我人生的新征程。

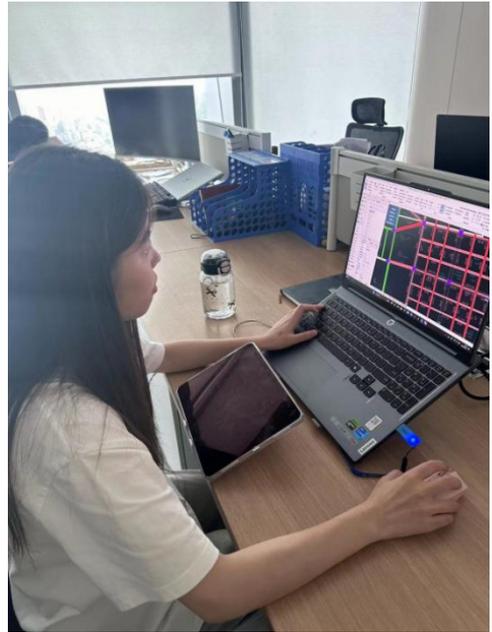
首先，了解公司历史沿革与公司机构、企业文化。开始培训的第一天就是介绍单位的历史沿革，领导介绍得很详细，仿佛带领我们重走过这多年的风雨，见证企业的进化，也了解到了其中的艰辛。这使我们更加珍惜此刻来之不易的这天，激励我们更加努力去建设辉煌的明天。作为善建者，去体会精诚善建、精彩四海的文化底蕴，决心要做到做事要精，做人要诚。



随后我们来到了总部学习商务知识，刚开始学习的时候让人觉得头疼，对于从来没接触过钢筋和建模的我来说特别艰难，同样的任务别人很快就能完成，而我经常加班完成，这让我意识到自己与他人的差距，在识图和建模方面多下功夫，并多向师姐和同事们请教。接下来就是一个月的818项目建模练习，虽然只建地下室部分，但是工程量也是很大的，光图纸的识图就画了一整天，

虽然任务量大，但是我们不是一个人在“战斗”，背后是一整个团队，每天做计划并且交给学姐评审，帮我们找到问题并修改，在建模过程中不断地学习和进步，期间与同事互相交流，也帮助我解决了很多困惑，让我对接下来的工作充满了信心。

最后新生座谈会，事业部领导召集新生做了一个见面会。怀着疑惑的心情来到事业部，心想都一个月了怎么才开见面会，原来是因为新生刚入职对公司工作内容不太熟悉，当真正体验了一个月之后，才能发现真实存在的问题，从而进行针对性的答疑解惑。此次见面会让我真切感受到了领导们对我们新员工的关心，这让我更加放松也更快地融入新环境。这一个多月的工作体验，让我更加坚定要深耕在深圳总承包，为公司发展贡献青春力量。



# 入职初体验

□ 梁 天

## 深耕精作，奋斗印记

刚从校园生活走出来，作为一个新员工，加入中建四局深圳总承包公司的第一件事情就是军训。

陌生的环境，陌生的室友，大家脸上写满了青涩，但是大家都非常热情，互相帮忙拿行李，第一晚与室友们谈心交流，来自哪里？什么学校毕业的？爱好干什么？甚至聊到了以后要干到总工和项目经理，在军训中我结识了入职以来的第一批朋友。

炎炎夏日，每天温度达到了三十多度，第一天就有很多人中暑。军训很苦很累，我们的队伍总是很懒散，教官告诉我们凝聚力就是战斗力，我们每次总有几个人迟到，军姿也站不好，正步也总是走不齐，进度也比别的队伍慢，被人看见就会觉得这个队伍是没有战斗力的，是松散的。在第一次大集合的时候教官就很担心我们这个状态会被骂，但是彩排的时候，我们不约而同地都特别认真，打起了十二分的精神，大家走得特别整齐，尤其是喊道我们的口号“激扬青春、筑梦鹏城、深耕精作、圳兴总包”

时，声音特别洪亮，我感受到了教官所说的凝聚力，最后我们的队伍还得到了表扬，教官也开心地说：“这次走还行，七十分吧，怕你们太骄傲，就是平时也要拿出这样的状态”。



可能一开始大家很松散，最后大家为了一个目标一起努力，有时候我们加班练习到最后才解散，这是大家一起努力的结果。正如军训时学到的四局的历史和企业文化，四局从贵州发展搬迁到了广州，站在新的起点，开启了大湾区建设，完成了“建房”到“造城”的飞跃，努力成为大湾区最具有竞争力的投资建设集团。

## 亦师亦友，吾爱吾师

到项目后，同事和师父都很热情，给我们安排了工位，带着我们一起吃饭，去现场检查质量问题，并认真负责的给我们解答具体是什么问题，出现这个问题的可能原因与解决办法，并让我们学习方案，进行考试，我从现场实操中学到很多书本上没记录的知识。

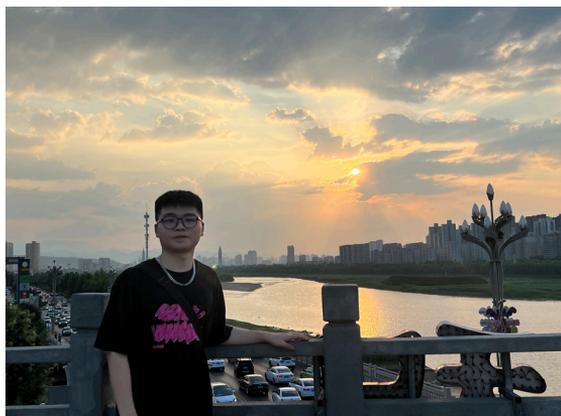


项目前期的部署，劳务策划方案任务很繁重，我们也常常要加班加点，师父一直跟我们一起，认真教我们应该怎么做，耐心地指导我们，帮助我们快速地成长。在工作时师父是认真严肃的，在生活中又像朋友一样关心我们的生活，关心我们吃得习不习惯，住得习不习惯，并且在下班后会带我们一起去打羽毛球。对我而言，他不仅是一个知识和阅历丰富的老师，更是一个对我照顾有加的朋友和亲人。

入职的这一个月，接触到了很多新的事物，学习到了很多新知识，认识了很多新的朋友和同事。在过程中，我不断提升技能，积累经验，面对困难和挑战时也能够积极应对。很荣幸加入四局这个大家庭，我有信心能和公司一起“同进步，齐发展”，为建设更美好的明天而奋斗。

# “圳”值青春，筑梦当下

□ 朱俊杰



梦想的节拍跟随时光一起跃动，而我也随着时光的脚步筑梦当下。风华正茂正当时，不负韶华不负己。走出校园，带着对未来的憧憬，我加入了中建四局深圳总承包公司。时光荏苒，光阴如梭，转眼已过一月有余，有过往的总结，当下的任务和未来的目标。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。步入公司首先是参加军训，

在军训中学习到了纪律和严谨的重要性，提高了对自己的要求。课堂中，了解了企业文化，认识到“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。从学生转变到职员，身份的变化，环境的改变，时刻提醒我，新征程要有新的规划和目标，坚定理想信念，坚持问题导向，常学常思。

梦想在钢筋水泥间绽放。初到项目，踏入工地，我深刻感受到了公司对新员工的重视，注重科学培养，重视新员工品质与精神的塑造，鼓励青年员工要勇于拼搏，敢为人先。领导和同事们也充满热情，在工作和生活中给予我很大的帮助。

工欲善其事，必先利其器，在公司轮岗培养阶段，我紧跟公司的方案，学习不怕吃苦的精神，深入工地，拿着对应层的图纸和现场一一对比，与现场人员交流学习一些基础专业知识，和理论相结合，相互补充。

无规矩不成方圆。施工规范在现场显得尤为重要，在现场工作期间，我愈发深刻认

识到规范的重要性，在施工过程中，规范像是匠人心中的明灯，照亮着建筑之路的每一步，需要我去了解规范，熟悉规范，执行规范。这样可以保障安全，提高效率，减少错误与风险，确保工程的质量。

既过不恋，未来不迎，当下不杂。立足当下，做好本职工作是基石，需怀揣热情，确保每项任务精确完成。持续磨砺专业之剑，以高效执行应对挑战，紧跟团队，不断学习新知识，让工作充满创新与活力。脚踏实地去学习专业基础知识，不好高骛远，实事求是，在每天完成工作后积极反思，找到问题，解决问题。不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海。在后面学习过程中要慢慢积攒知识，厚积薄发，刻苦钻研专业知识。找到适合自己事半功倍的方法。

“圳”值青春，筑梦当下。在“精诚善建，精彩四海”的文化熏陶中，砥砺前行，争取尽快成长为能独当一面的项目管理人员。



# 新章初启，筑梦之旅

## ——从“政法”到“圳法”

□ 覃茂横

### 法墨初蘸：跨界启程，法律之灵在经验之海寻航

在岁月的长河中，法律如同一本厚重的古籍，其生命不在于冰冷的逻辑中堆砌，而是在一次次温暖的经验累积中悄然绽放。作为一名法学生，我曾无数次在书页间遨游，与法律进行智慧对话，从未曾想过，我有一天会将这份对法律的深情，带入一个截然不同的世界——建设工程领域。



当毕业的钟声悠扬响起，我告别了熟悉的校园，带着对法律的深刻理解与热爱，踏上了职场的征途。在这个骄阳似火，热浪蒸腾的季节里，我有幸进入了中建四局深圳总承包公司的大门，一个不同于法学世界却又充满挑战的新天地。作为一名新入职的员工，这里不仅是我梦想启航的地方，更是自我挑战与成长的舞台，我将在此开启我职业生涯的新篇章。

### 律工和弦：法律韵律与工程旋律的交织共鸣

正当我沉浸在初入职场的喜悦中时，一个安排让我措手不及——公司决定安排我们新入职的员工前往顺德职业技术学院进行为期一周的军训。起初，我对于这一安排感到有些不解和疑惑，但很快，我就意识到这将是一次宝贵的人生经历。在顺德职业技术学院的操场上，我们身着统一的迷彩服，站在烈日下，开始了这段不同寻常的军训之旅，

每一个环节都充满了挑战与考验。虽然汗水常湿衣衫，疲惫常溢脸庞，但我们的意志却在这一过程中得到了前所未有的磨砺。在未来的日子里，我将以军训中锤炼出的团结、纪律与坚韧精神为指引，不断追求卓越、勇攀高峰。

当我即将踏入项目部时，心中满是对未知的好奇与期待，同时也夹杂着一丝无措与迷茫。法学专业与项目部的日常工作似乎存在着不小的差距，我不确定自己的专业知识能否在这个全新的领域得到应用，更不确定如何快速适应并融入这个充满挑战与机遇的环境。幸运的是，法务部门的领导以极大的耐心和热情给予了我宝贵的提点和指导。他鼓励我在项目上多看多悟，以孜孜不倦的态度学习建设工程领域的知识，并结合项目实际，将在校所学法律专业知识与项目实际需求巧妙结合，灵活运用。在这种思想的指引下，我开始寻找法律与建设工程之间的契合点，开始尝试用法律思维去分析和解决项目中的问题。



我所接触的第一个项目便是观城 05 地块，建设单位是知名企业鸿荣源集团，我以商务实习生的身份在此进行见习，这无疑是我职业生涯非常重要的平台和起点。更为难得的是，这个项目正值新开工阶段。这意味着，我有机会从头开始，亲身参与项目的每一个环节，从项目初期的施工方案制定、招采计划编制，到后期的施工管理、质量控制，甚至是与业主单位的沟通协调，我都将有机会参与学习并实践。这样的机会，对于一名初出茅庐的新人来说，无疑是极其宝贵的。

当然，初来项目我也有过不适应，幸而得到了项目经理和同事们的的大力支持与帮助。他们不仅在工作上给予我充分的信任与机会，让我参与到项目的各个环节中去，而且还在生活中给予我关怀与鼓励。他们愿意分享自己的工作经验和人生智慧，帮助我快速适

应项目的生活与工作节奏。在他们的悉心教导下，我逐渐掌握了项目的核心技能与方法，也学会了如何与不同性格、不同背景的同事相处融洽、合作愉快。

### **梦筑彼岸：法律之魂在建设工程中绚烂绽放**

回首这段经历，我深感自己从最初的无措与迷茫中走出，经历了从陌生到熟悉、从困惑到清晰的蜕变过程。我更加坚信，只要勇于挑战自我、不断学习和实践，就一定能够在新的领域中找到属于自己的位置并实现自己的价值，更加自信从容地面对未来的各种挑战和机遇。

今天，站在观城 05 地块的施工现场，我仿佛站在了法律与工程的交汇点，心中既有对未知的好奇与探索欲，也有对自我能力的审视与忐忑。我深知，法律的生命在于实践，在于与不同领域的碰撞与融合中汲取养分，绽放出更加绚烂的光彩。

未来，我将在建设工程领域中，潜心钻研法律专业知识，书写出属于自己的新篇章，去体验法律生命在实践经验中一次又一次绽放。在未来的日子里，我将以更加饱满的热情、更加坚定的信念、更加扎实的步伐，继续在建设工程这片热土上耕耘与收获！

# 法务之路

□ 郑文昌

作为中建四局的一名新员工，尤其是担任法务人员的角色，我深刻体会到这一岗位所肩负的责任与挑战。入职的这段时间里，我不仅感受到公司文化的独特魅力，也对自己作为法律专业人士的职责有了更深刻的理解。



当我首次踏入中建四局的大门时，迎接我的是热情的同事们。在法务部，各位同事不仅解答了我对工作流程的疑问，还分享了他们对法律工作的宝贵经验。这样的指导和关怀，让我感受到公司的包容与支持，也让我对即将开始的工作充满了期待。

作为一名新法务人员，现在主要是熟悉项目，处理项目上出现的法律问题。在此过程中，我逐渐熟悉了公司业务的具体操作和相关法律法规，这不仅提升了我的专业能力，也加深了我对公司业务的理解。

在处理公司内部及外部的法律纠纷时，我发现沟通协调能力尤为重要。法律问题往往涉及复杂的事实和多方面的利益，我需要在了解案件的基础上，综合考虑法律和商业的因素，为公司提供最佳的解决方案。每一次成功解决问题，都让我感受到成就感，也

让我认识到法律工作对公司发展的重要性。

在公司浓厚的工作氛围中，深刻感受到“忠诚、创新、团结”的重要性，对我日常开展法务工作来说，无疑是非常宝贵的体验。忠诚是法务工作的基石，在处理每一项法律事务时，都以忠诚、公正的态度为原则，确保公司的合法权益得到保障。创新则体现在我如何将新的法律工具和技术应用到工作中，提高工作效率和准确性。团结是我们团队的力量来源，通过与同事们的紧密合作，我们共同面对法律挑战，实现了部门的共同目标。

通过这段时间的工作经历，我深刻感受到中建四局不仅有着广阔的人才发展平台，也为我在法务领域的发展创造了良好的条件。我对未来充满信心，也对自己能在这样的公司中不断成长和进步充满期待。我希望能够通过不断地学习与实践，能够成为一名更加出色的法律人，与公司共同实现更大的成功和辉煌。



# 奋斗的轨迹与青春的印记

□ 陈 哲



步入职场的那一刻，心中充满了期待与忐忑。作为一名新员工，我面临着挑战，也为即将开启的新旅程感到无比兴奋。在这段时间里，我不仅经历了个人能力的提升，更深刻感受到企业文化的魅力，尤其是前辈的教诲为我指明了方向。同事间建立的真挚友谊，更让我在这条职业道路上愈发坚定。回首一个月来的历程，我从奋斗的印记、师者的风范以及青春的岁月中，汲取到了宝贵的经验与成长。

## 一、奋斗印记

刚入职时，我如同一张白纸，对公司的一切都充满了求知欲。在领导的指引下，我迅速融入了团队，积极深入了现场。这些项目不仅考验着我的专业知识技能，更锻炼了我的沟通与协作能力。在一次项目推进中，由于时间紧迫，团队成员们甚至会加班到深夜。然而正是这种拼搏精神，让我们逐渐克服了一个个难关。

每当看到项目一步步走向成功，那种成就感油然而生。我意识到，奋斗的过程其实就是不断突破自我的过程。在这个过程中，我学会了如何制定目标、合理安排时间，以及高效地开展工作。通过不断反思与总结，我发现自己在面对困难时越来越自信，解决问题的能力也在不断提高。这种成长的印记，深深铭刻在我的心中，让我明白了努力的重要性。

## 二、青春岁月

回首这段时间的见习生活，映入眼帘的是一幅幅充满色彩的画面。我与同事们相伴度过了无数个奋战的日夜，共同迎接工作上的挑战，分享生活中的快乐。无论是闲暇时的欢乐谈笑，还是工作中的密切交流，都是我们青春岁月中不可或缺的部分。和大家的相处让我感受到了团队的力量与凝聚力，我们不仅是工作上的伙伴，更成为了生活中的好友。在这样的氛围中，我更加坚定了要与团队共同成长的决心。

在这段青春岁月里，我收获的不仅仅是技能与经验，还有珍贵的人际关系与温暖的回忆。每一次合作、每一次交流，都让我更加热爱这个团队，热爱这份事业。



## 三、结语展望

入职的这段经历，如同一条蜿蜒曲折的河流，带我走过了艰辛与欢乐，塑造了更好的自己。展望未来，我希望继续在这条路上奋勇前行，将所学运用到实践中，与企业共同成长。在奋斗的旅途中，我将铭记那些师长的教诲，珍惜与同事的情谊，书写属于我自己的青春篇章。

# 峥嵘岁月，砥砺前行

□ 杨于理

工地实习，对于每一位即将踏入工地的学生而言，都是一段既充满挑战又极具价值的学习旅程。在这短短的时间里，我亲身体验了从理论到实践的跨越，不仅深化了对专业知识的理解，更在实践中磨砺了自我，收获了宝贵的经验。

初入工地，映入眼帘的是一片繁忙的景象：高耸的塔吊在空中灵活旋转，运输车辆往来穿梭，工人们身着安全装备，在各自的岗位上辛勤工作。这一刻，我深刻感受到了建筑行业的艰辛与伟大，也意识到自己即将成为这庞大机器中不可或缺的一部分。

在实习期间，我有幸参与了多个环节的工作，从基础的测量放线到复杂的钢筋绑扎，再到混凝土浇筑，每一步都让我受益匪浅。钢筋绑扎过程中，我见证了钢筋工们如何用灵巧的双手将一根根冰冷的钢筋编织成稳固的骨架，这让我对“匠心独运”有了更深的理解。

除了技术层面的学习，工地实习还让我学会了如何与人沟通、协作。在工地上，每个人都是团队的一份子，只有大家齐心协力，才能确保工程的顺利进行。我积极向师父



们请教，他们不仅耐心地解答我的问题，还传授了许多宝贵的经验。同时，我也与同事们建立了深厚的友谊，我们相互帮助、共同进步，为工地的和谐氛围贡献了自己的一份力量。

当然，实习过程中也遇到了不少困难和挑战。面对复杂的施工图纸、繁重的体力劳动以及偶尔的突发状况，我有时会感到力不从心。但正是这些困难和挑战，激发了我的斗志和潜能，让我学会了如何在逆境中坚持和成长。

回顾这段工地实习经历，我深感收获满满。我不仅掌握了更多的专业技能和知识，还学会了如何面对困难和挑战、如何与人沟通和协作。这段经历将成为我人生中的一笔宝贵财富，激励我在未来的学习和工作中不断前行、追求卓越。





# 中建四局深圳总承包公司

CHINA CONSTRUCTION FOURTH ENGINEERING DIVISION CORPLTD SHENZHEN GENERAL CONTRACTING COMPANY