



实干争先 创新有为

宁波市政集团召开2023年度工作会议



2月16日-17日,宁波市政集团2023年度工作会议在东钱湖顺利召开。集团公司领导班子成员、各职能部门中层管理人员、分子公司领导成员参加会议。宁波建工股份有限公司党委书记、总经理徐文卫,顾问孟文华,财务总监吴植勇,副总经理、董事会秘书李长春,

党委副书记、纪委书记、工会主席沈杰应邀出席。会议由市政集团党委副书记、副董事长袁亚明主持。

宁波建工股份有限公司党委书记、总经理徐文卫讲话肯定了市政集团2022年度的各项工作成绩,通报了股份公司2022年度生产经营情况,剖析了建筑业

的未来发展趋势,聚焦提升核心竞争力和实现高质量发展提出了建议:

一、提升核心竞争力。要提高资信能力。不断提升企业资信水平和品牌影响力,进一步将企业做大做强;要扩大人才队伍储备。着力打造高质量人才队伍,推动人才在企业发展中构筑强力

支撑;要赢得工程业绩。增加复杂、重大工程项目业绩积累,提高经营市场竞争力。

二、实现高质量发展。要补短板。着力提升高品质建造水平,着重提升设计能力,催化EPC工程各环节、各要素之间产生“化学反应”,全面升级工程攻坚能力;要强团队。补充管理类、投资类、经济分析类、法务风控类等各岗位的人才,牢固树立“人才强企”理念,打造作风过硬、干劲十足的团队;要拓市场。深化总承包之外的细分市场拓展,在工业化建造、智能化建造、绿色化发展等方面,培育“新亮点”“杀手锏”,提高创新能力要求,增强核心竞争力。

集团公司党委书记、董事长王善波作总结发言,2022年公司在股份公司的关心支持下,公司发展上下齐心、向好向上,取得的成绩值得骄傲,也是鞭策前行的动力。新的一年,集团公司要实干争先,更要创新有为,敢想敢为,做好三个方面的工作:一是要提升企业的发展能力。公司得益于建工股份和交投控股可靠的平台支撑,得益于强大的综合实力和灵活的资金优势,投资项目的持续增长带动了公

司快速发展。同时要注重投资项目的协调发展和资金的良性循环,合理控制资产负债率;二是要提升企业的创新能力。探索创新经营模式,充分利用公司共有资源,通过多方、多层次的合作,提升市场开拓的综合竞争力,抢抓“走出去”蓬勃发展机遇,不断擦亮市政集团品牌;三是要提升企业的政治能力。引导党员干部不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力,严守廉政底线,着力营造风清气正的政治生态。要时刻把公司的利益放在第一位,明确自己的使命与责任,忠诚企业。

会上,集团公司副董事长、总经理章洪俊作行政工作报告《实干争先 创新有为 在新时代新征程上书写更加精彩篇章》,党委副书记、副董事长袁亚明作党务工作报告《笃信笃行 聚智聚力 为集团高质量发展贡献先锋力量》,副总经理、总工程师周朝阳作科技工作报告《立足生产主基调 打造品牌新格局 继续高质量推进生产和科技工作》。

会议对获评2022年度各类先进的单位和个人进行了表彰,6家获奖单位代表上台作经验交流分享。(办公室 供稿)

集团荣获“海曙区慈善贡献奖”

近日,宁波市海曙区慈善总会发布《宁波市海曙区慈善总会关于表彰“海曙区慈善贡献奖”获奖对象的通报》文件,宁波市政工程建设集团股份有限公司荣获“海曙区慈善贡献奖”。

多年来,集团积极履行企业社会责任,倡导为社会创造价值,根据公司的发展方向 and 战略重点,把支持当地经济

和行业发展、教育文化事业、公共设施建设和环境建设、慈善事业、应急救援等方面作为公益事业重点支持方向,积极有效地开展公益活动,形成了以应急救援为主,助老助残助学、中西部协作、老旧小区改造、乡村振兴、环境治理等多领域广参与的慈善公益事业格局。

(党办 供稿)

超20亿!集团经营工作喜迎开门红

一年之计在于春,全年增长看首季。2023年新春伊始,宁波市政开局决战,起步冲刺,先后中标云南滇中新区东盟产业园北区水环境和林草生态一体化提升项目(一标段)、海曙区HS06-01-08C地块II标段、兴慈八路快速路(金慈路-滨海

五路)、宁波市轨道交通7号线工程雨、污水管二、三期迁移及其他管二、三期迁移配套服务工程等项目,中标总价超20亿元,项目涵盖了市政、房建等,勇夺首季开门红,实现了全年经营工作良好开局。(经营部 供稿)

宁波市市政行业QC成果发布会圆满落幕

集团五QC课题获一等奖

2月15日,2022年度宁波市市政行业QC成果发布会在江东天禧禧悦酒店举行,此次发布会共有51个QC小组参加,26个课题发表,集团6个课题参与此次发布。

所有参赛的QC小组根据抽签顺序逐一进行成果发表,通过评委打分和总分排名,二分公司卓越QC小组《提高异型立柱保护层厚度质量一次验收合格率》和匠心精神QC小组《提高玻璃夹砂顶管一次验收合格率》、一分公司预制梁QC小组《提高预制小箱梁防撞护栏钢筋预埋一次合格率》、段塘西路QC小组的《提高人行道花

岗岩铺装观感质量合格率》以及轨道TJ5102标QC小组的《提高钢绞线一次验收合格率》均获一等奖。杭州湾分公司蓝天QC小组《提高箱梁现浇防撞墙外观质量一次验收合格率》获二等奖。其中,二分公司的两个课题以优异的成绩位居全场第2、3名。

此次发布会,集团各QC小组成员认真准备,不断交流探讨,多次修改课题内容,用自己的专业水平,赢得了评委的一致好评。接下来,各个小组也将全力以赴,为后续更高级的发布会做好准备。

(工程部 周吉卿)



光荣榜

2022年度综合管理先进单位

- 一分公司
- 二分公司
- 桥隧分公司
- 养护分公司

2022年度单项奖

- 管理创新奖 东兴公司
- 经营进步奖 园林建筑分公司

2022年度管理标兵

- 任狄坡 陈 昊 江炎林 王金龙

- 张海波 程富强 谢 妙 石橙灵
- 楼绍炳 宗政 杨 洋 周健武
- 李 明 唐 冰 黄 煊 楼 立
- 白海洋 许奕萍

2022年度模范员工

- 谢王江 何 莉 陈文杰 黄 樾
- 项一新 杨佳斌 高豆豆 陆文伟
- 叶斌斌 曾琴瑟 程敬松 陈家耀
- 周有为 郝 琨 金仙法 周钰焜
- 李 钢 蔡振君 陈 虎 张岳峰
- 袁银国 徐万达 皮尉波 颜赛雅
- 沈 华 张丽丽 肖 郭 郭 峰
- 祁 华

事业三部召开安徽明州公司工作推进会

2月3日，事业三部召开安徽明州建设有限公司工作推进会，集团副总经理、事业三部总经理、安徽明州公司执行董事程滨生，三分公司经理、安徽明州公司总经理蒋晓孟、杭州分公司经理姜晓东及安徽明州公司相关人员参会。会议对安徽明州公司的成立目的进行了宣贯，对公司近期的工作进行了安排，并对公司的资质维护、人员组织架构安排、质量管理“三体系”的办理情况、信用等级等进行详细阐述。（三分 周佳）



工程动态

鄞州大道快速路二期工程东段 | 标首跨钢混叠合梁顺利安装完成

近日，鄞州大道—福庆路（东钱湖段）快速路二期工程东段施工I标段首跨匝道叠合梁安装顺利完成。本次安装的叠合梁为20# 匝道 P20m06~P20m07，该跨跨径为43m，纵向分为3个节段，横向共有2片梁体，总计6个节段，节段最大长度为14.8m，最大重量为23.246吨。接下来，项目部将快马加鞭，抢抓有限时间，精准分析研判，



为第一季度“开门红”打下坚实基础。（一分 刘威）

甬政园林公司“猜灯谜、开盲盒”欢喜过元宵



2月3日下午，甬政园林公司党工团在分公司活动室开展了“乐猜灯谜，趣开盲盒”元宵节主题活动，以迎接元宵佳节的到来。活动现场用各式灯笼、挂饰绸带和70多条灯谜卡片进行了装点，灯谜设置上除了传统的猜字谜、成语外，还加入了二十大知识和企业文化相关内容，答对字谜的职工们可以挑选小礼品，有的礼品底部还藏有惊喜抽奖券，让大家享受开盲盒的独特趣味。（甬政园林 王泽萍）

明湖南区工程进入工程“清零”冲刺阶段



近日，东部新城明湖南区工程（一期）项目已进入工程“清零”冲刺阶段，项目部要求管理人员将剩余工作做实做细，努力打造“靓化”的明湖南区工程。经过全体人员的不懈努力，截至目前，项目部已经高质量完成了钢箱梁涂装、绿化苗木种植、附属设施安装等施工内容，项目已具备了初步验收条件。（二分 赵锦江）

养护分公司清洗交警岗亭助力文明城市迎检

为做好全国文明城市迎检工作，2月1日，养护分公司高架项目部组织项目部联合宁波市公安局交通警察局快速路大队，对养护范围内的6个高架路段交警岗亭进行清洁作业。活动当天，项目部6名人员来到对应岗亭开展清洁作业，并对相关区域进行交通围挡，避免对过往车辆造成行驶影响。经过近两小时时间的反复冲洗擦拭，交警岗亭恢复光亮如新的状态。（养护 朱陈杰）



鄞州大道快速路IV标段全线进入上部结构施工“快车道”

2月10日，跨奉化江大桥及两岸引桥全线迈入上部结构施工“快车道”，实现重大关键工序的转换，向工程贯通的目标迈进了一大步。其中大桥海曙侧南幅边跨钢桁梁已完成拼装，北幅边跨钢桁梁全力施工中，鄞州侧主桥施工临时支结构已进入尾声阶段，两岸引桥完成35%桥跨架设。鄞州大道快速路IV标段于2021年12月31日开工，截至目前已完成形象产值约2.35亿，



占合同总价的40.5%。（桥隧 邓亚军）

建筑分公司举办通讯员专题培训会



2月13日，建筑分公司组织举行了通讯员专题培训会，分公司党工团条线及项目部通讯员参加会议。会议首先对上一年度分公司的宣传报道工作进行总结汇报，从照片拍摄、文字编写多角度具体分析了存在问题，并提出改进意见，内容涵盖工程进度、会议考察、基层风采等方面。（建筑 徐逸铭）

世纪大道管廊III标顺利通过开挖条件验收



验收会。验收组一一排查18项开挖验收条款，并深入现场，对于开挖方案、开挖条件、现场准备等方面进行了细致审查，一致同意开挖。本次2#过站井基坑开挖条件验收的顺利通过，标志着世纪大道管廊III标正式进行基坑开挖阶段。接下来，项目部将继续保持昂扬斗志，加强施工管理，保安全、守质量，安全有序推进工程建设。（一分 关雯超）

2月6日下午，世纪大道管廊III标2#过站井顺利通过基坑开挖条件

温州市滨海水厂一期工程开展防台防汛应急演练活动

2月20日，温州市滨海水厂一期工程—滨海水厂厂区工程（土建及安装部分）开展了防台防汛应急演练活动。现场演练模拟内容为汛期值班人员现场巡查发现项目基坑由于雨量过大，导致基坑东侧水位上涨漫过挡水墙灌入基坑。值班人员发现情况立即上报，现场出动5个应急小组共20余人通力配合，按照既定预案，服从指挥，各司其职，在预计时间内完成了应急处置。（六分 周钰妮）



邵家渡大桥及接线工程土建施工III标主桥开始栈桥搭设

近日，邵家渡大桥及接线工程土建施工III标已开始主桥部分的栈桥搭设，即将进入水上作业阶段，目前海曙侧借地已接近尾声，项目也将顺利进入两岸同时施工的火热场面。邵家渡大桥及接线工程土建施工III标段于2022年10月起正式施工，截至目前累计完成形象产值3074万。项目预计在2023年底主桥下部结构完成，2024年12月完成道路排水工程，2025



年7月主桥实现结构贯通，2026年2月底建成通车。（桥隧 盛泽华）

戮力同心谋发展 务实笃行开新程

第一分公司



2022年，分公司在集团和事业部的正确领导下，各项工作有序推进，全年施工产值和经营产值再创新高，机场快速路南延V标获评国家优质工程奖，实现集团国优零的突破。

一、经营管理

1、加强PPP项目前期点对点服务，提升项目经营力度

世纪大道南延与通途西路综合管廊工程确定为我市首批采用PPP模式实施的综合管廊项目后，分公司组织技术骨干提前介入，通过已实施姚江管廊与福庆路管廊经验的施工经验，为项目前期重大技术方案讨论、相关经济造价指标等方面提供方

案和建议。
2、主动应对新修订两个办法，提高中标率

新的“两个办法”强化了特级资质和企业荣誉对招标项目的影响，使更多的央企能与本地非龙头市政总承包壹级企业组成联合体参与招投标，降低了公司在大型项目上中标率，影响公司在城市隧道、管廊等一些有特殊工艺要求及技术难度项目业绩上的发展。

二、成本管理

1、经济责任制初显成效

自去年7月份分公司对自行施工项目全面推行项目经济责任制以来，累计已有8个工程签订了项目经济责任书，遵循工程类别、项目结构、考核利润完成难易程度的原则实行差异化利润分配方案。

2、专项检查，自查自纠

2022年分公司成立了专项检查小组，此举旨在通过全方位自查自检的手段，减少因资料问题引起后期争议等一系列外部隐患，及时发现和弥补项目管理的漏洞，帮助和督促项目部按时完成整改，为项目全过程成本控制减少不必要的额外支出。

3、内部招标，充分竞价

2022年分公司紧紧围绕“提升材料品质 and 降低采购成本双兼顾”的工作目标，深入了解市场信息，指导相关职能科室全面参与招标文件起草、现场开标评审、合同签订等环节，有效协调集团、项目部和供应商的各方意见和诉求

三、项目管理

1、智慧工地持续应用推广

分公司推行智慧工地以来，坚持改革思路，加大推进力度。统筹运用数字思维、技术、认知，全方位纵深推进项目数字化进程，坚持问题导向，优化应用模式，提高项目部数字化管理水平。

2、安全管理从细节入手，从小做起

2021年12月份分公司根据自身在建项目特色，以及自身安全工作的薄弱环节，下发《一分公司建设工程项目劳务实名制管理指导手册（试行）》、《关于进一步规范安全帽使用管理规定》、《关于在特定场合必须规范使用安全带的管理规定》、《关于进一步规范安全培训制度的管理规定》等通知。

四、党工团工作

1、创新开展喜迎“二十大”系列活动

2022年分公司党工团推出年度“喜迎

二十大，建功新时代”系列活动，如红色端午主题活动、主题党代会知识沙龙活动、“青年一堂课”主题座谈会活动等，这些活动激发“红色”动能，深受广大职工欢迎，也进一步加强了赢得上外部单位之间的交流和党建共建共赢，赢得了质监站、建设单位的高度赞誉。

2、推动党建服务项目见实效

分公司党支部针对各重点在建项目的实际情况，积极开展支部结对项目活动，指导项目党建工作以项目管理中的难点、关键点为着力点。如在世纪大道快速路II标项目，针对项目日常保交通压力大、党政审批难、地下管线错综复杂等重点难点，党支部书记带领分公司技术骨干会同项目部主要管理人员，新一轮又召开讨论和优化交通组织方案，确保了工程的顺利推进。

3、设置轨道8106标党员信访接待室

轨道8106标基坑开挖影响周边4个小区21栋房子，涉及住户420多家，店面80多家，施工初期周边住户对地铁施工扰民投诉很多，分公司党支部带领项目部迅速调整工作思路，在项目部设立信访接待室，安排有信访经验的老党员负责接待项目周边住户日常反映的问题，并开通信访专员24小时私人投诉热线，投诉拦截率超80%。

做活体制机制 强化「走出去」力量 推动分公司稳步发展

第二分公司

2022年，二分公司行远自迩，坚持做活体制机制，不断强化“走出去”力量，分公司经营、施工产值创历年之最，各项管理工作得到稳步提升。

一、未雨绸缪，尝试建立适应新形势发展的分公司治理体系

1、做活组织体制，创新建立区域团队

分公司实行区域经理制，将生产经营主要划分为省内、广东海南、昆明、四川(主要为融资项目)四个区域。以分公司一区域团队一项目团队的脉络形式形成新的组织管理体系。

2、以结果为导向，建立科学、公平、合理的分配制度

①激励区域团队经营积极性

四个区域制订了不同的经营任务考核办法，压实责任与任务，根据区域各类生产指标完成情况实现可量化的团队收益。

②完善员工分配制度

分公司每位员工收入分配以各团队分配权重、员工绩效系数、员工绩效系数、员工劳动强度四者相结合。科室团队分配权重与分公司承包体盈亏挂钩，各区域团队分配权重与所属区域经济责任考核挂钩。

二、强基补短求新，助力分公司管理向更高层次迈进

在去年年终总结述职管理工作考评中，分公司各条管理线均位列前三名。我们主要从以下几个方面着手：

坚持以工作清单梳理为基础，力求摒弃管理“碎片化”，将责任细化到人。

坚持以分公司月清规划建设为手段，根据工作清单实施细则，制订职能科室自身月清指标和职能科室要求项目团队的月清指标。

坚持以相关制度为准绳，编制了《第二



分公司管理制度汇编》

建立初级、中级、准项目经理(准主管)级别的员工分级培训体系，以岗位基础技能、兴趣小组专题、每年每科室精品课培训为内容，以岗位量化指标评定来确定员工分级系数。

三、践行“走出去”战略，强化“走出去”力量

1、以制度和服务强化二分“走出去”力量

分公司积极践行“走出去”战略，编制了《分公司驻外员工管理办法》，制定了“走出去”人员关爱机制。

提升驻外员工收入。分公司明确驻外员工的工资、驻外津贴、年终奖标准，并实施保底制度，考核指标明显向省外区域倾斜。

提供驻外员工家属服务保障。分公司班子成员分别对外驻外员工家庭，单位组织旅游驻外员工可携带一名家属，驻外员工家庭每年可享一次公司组织疗养。

实施激励措施。分公司内部员工提拔、每年度各类员工评优评奖，集团公司及分公司后备干部选拔时，有驻外工作经历且期间表现优秀的员工在同等条件下优先。

2、立足“合”、广、深，深耕经营区域

立足于“合”，推进区域信用等级提升。目前在佛山、昆明、宁海等几个主要区域，信用等级均已达到当地最高等级的A、AAA、A+，为后续项目的承接落地奠定了基础。

立足于“广”，合力推动项目落地。在云南落地项目五个，共计联合了一家施工单位、一家勘察单位、四家设计单位。

立足于“广”，探索多元化经营。在2022年先后走访云南、四川、湖北、广东等地，积极探索光伏产业、土地整理项目、移动铁塔建设等项目，寻找下一个业务增长点。

立足于“义”，提升企业形象。分公司积极参与工程所在地的公益活动，2022年先后参与广东佛山、四川蒲江的抗疫志愿者活动、佛山三水的抗洪抢险工作、佛山市政协会的捐款活动等，展现良好的企业形象。



2022年，分公司依托集团优势平台，力争经营产值与生产产值均突破十亿元大关。经过努力，2022年经营产值实现19.2亿，生产产值实现9.18亿，非常接近目标。

一、多板块持续发力，经营产值创历史新高

1、多形式、多区域融合，市政版块厚积薄发显成效

(1)分公司继续采取“一策划、二寻求、三挑选”的跟踪策略，与中铁四局组成的联合体又中标鄞州家渡特大桥梁工程，中标产值4.79亿元。

(2)和重庆分公司内外融合，取长补短，联合中标重庆沿山货运通道工程。

(3)分公司广泛接触外埠项目。其中，广元昭化PPP项目在历时两年多的持续跟踪后，瓜熟蒂落，使分公司外埠市场经营产值达8.17亿元，占比逾50%。

2、多渠道、多举措助力，交通版块保持稳健发展

(1)全力维护信用评价，确保投标竞争力

2022年交通板块在公路施工和公路养护2个领域均取得AA级，确保集团在交通领域经营的竞争力。

(2)充分发挥集团信用等级优势，强化标前研判，提高中标概率。利用集团本地企业和信用AA等级优势的情况下，取消过往评标办法中特殊业绩的限制，使公司和其他一级交通资质单位平等竞争。同时，强化标前综合研判，预估其他单位报价趋势，提高自身中标区间。

2022年交通板块累计中标3.5亿元，位居宁波市二级资质企业首位；单体产值逾1亿的工程数量逐年增加；同时，公路养护方面亦斩获颇丰，累计产值近1亿元。

3、多筹划、多积累，环境版块培育步入正轨

环境版块积极对接建设单位完善招标准办法，通过资源整合，实现大型再生水处理，于2022年成功中标余姚市滨海再生水工业水厂扩建工程，工程产值1.09亿元。2022年，累计投标18次，平均产值1079万元；中标6个，平均产值468万元。业绩丰富了环境板

块在“河道水环境治理”、“水质提升”等方面的业绩规模和数量。

四、知难而进，不遗余力地推进水利板块发展

(1)参考交通板块发展经验，维护企业资信等级，依托宁波东排PPP项目通过水利施工企业安全生产标准化AA级评审和水利部信用AA级评价，使企业信用等级维持在最高级别；

(2)2022年累计投标71个，累计投标产值11.16亿元，中标5个，累计产值2000万元。以集腋成裘式的努力，为后续发展积蓄力量。

二、多措并举，全面疏通工程堵点、痛点，生产产值近十亿

分公司上半年的产值仅1.95亿。第一时间摸排存在在建工程实际面临的问题，并制定应对措施，下半年狠抓产值。如：

1、宁波东排有条不紊排除各种阻碍，通过多次召集宁海县水利局发函、开会协调、调整征(租)地方案，解决了征、租地等政策处理问题，下半年产值大幅增长，从一季度的0.15亿，到四季度的1.03亿，实现全年生产产值1.81亿。

2、针对鄞州大道快速路IV标工程面临的前期问题，成立“协调小组”，蹲守项目，排查难点，克服了环网清水管爆裂、水利审批、海事审批、110kV电力管线避让以及10kV电力、给水、燃气、热力、综合通重等5类管线迁改滞后等重点困难。下半年，最多达到了16个工作面同时进行，第三季度完成0.58亿元，第四季度完成0.99亿元，全年完成2.2亿产值。

3、交通各项目将产值任务分解，对各自项目制定下半年产值目标，并逐一落实责任，逐月跟踪控制；各项目加大各项人员、机械、材料的投入，积极配合业主政策处理，最终如期完成产值任务。

以上举措使得分公司下半年产值逆势大幅增长，第三季度达到3.11亿，第四季度更是达到了4.12亿，全年完成9.18亿，接近了产值十亿的目标。

紧紧依托集团优势平台 努力打造「双十亿」分公司

桥樑分公司

雨中西湖

说来也是奇怪，我不爱在雨天出门游玩，但好像每次去西湖都是下雨天。

记得有一次的雨是真正的大啊，非要形容的话，大概就是一不留神雨伞就变成了一个摆设，目光所及之处，所有的亭子、屋檐底下都是密密麻麻的人，站在外圈的人还得撑着伞才能勉强避开淌下、飘进的雨水。而我并未进入亭内，毕竟一个散心的人，怎么可能拒绝一个烟雨朦胧的西湖呢。她，很安静。雨水滂沱，她也欣然接受，泛起的涟漪或是绚丽，或是被风吹散，她也不恼，静静地，仿佛是她在这俯瞰天的哭泣，而后默默地包容。那一刻，仿佛天地间静谧，只留下一湖一天在那里喃喃低诉。

还有一次，算得上是让我最厌烦的天气了，潮湿的空气仿佛要入侵你的骨髓。懊恼着没看天气预报就随性出了门，走出旅店买了把伞，坐上我最熟悉的公交车，开上我熟悉的山路，烟雾缥缈，像是看不清来时路，又望不见去时的途。下车之时，我的大脑仿佛一片空白，却又自然而然地想起“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”。不由觉得好笑，居然把子瞻先生的两首诗背成了一首，但倒也应景。这是我第一次看见这样的西湖，大概就是文人墨客笔下最爱的西湖，烟雨如同薄纱，明明你看得明白，又是西湖，但你只能看到一个边角，像孩童在染布坊里玩捉迷藏一般。你知道她在这，但当打开这片薄纱时，却只留下了跑过去后的一阵风。因这雨，山路有些泥泞，本想着登高一望，而后凭着想去感受一下“画船撑入花深处，香泛金卮。烟雨微微，一片笙歌醉里归”这般的仙境，看来虽甚是遗憾，但也释然。

而今受友人相邀一同前往灵隐寺，心下又会是一场与西湖的“邂逅”，也很巧，天气预报说那日下雨，亦未知又将是什么样的雨中西湖。（养护 刘斯睿）

极简时代

消费主义正在越发横行于这个时代，无数年轻人喊着要理性不要理性，资本运作的短视频更是将商品挂钩情感然后明码标价，不断地主张着铺天盖地的消费运动。更多的人一次又一次地奔赴一场场网红制造的消费狂欢，至于购买的是是什么，反而不重要了，似乎跟风才是一种潮流。

值得庆幸的是，现在越来越多的入已经意识到，被各种滤镜和营销包装的网红经济已经走偏，开始反抗网红种草带来的消费欲望。比如加入豆瓣各种反种草小组，查看更多大众点评上普通人的评价，然后再进行消费决策，以此脱离“智商税”，破除被消费主义泡沫煽动起来的焦虑感。

情人节精美包装的礼物、装修别致口感凉草的网红餐厅、“秋天的第一杯奶茶”，这些充斥在朋友圈的炫耀仪式，正在慢慢淡出人们的视野。且不去评价这些内容的是非对错，对于年轻人而言，虚荣心何尝不是一种自我满足，而谁又没有年轻的时刻，只是对于消费主义过剩的当下，对于大多数人而言，适时的陪伴、一杯温暖清甜的奶茶、一间不起眼的却美味的苍蝇小馆、一本拍案叫绝的书、一部意味深长的电影，或许更浪漫更有满足感，或许我们不再需要把自己的幸福秀给别人看，冷暖自知便好。

最近看了一些消费主义的纪录片和书，发现很多“流行”是被创造出来的，标新立异的时装、风格多变的皮包、璀璨夺目的珠宝，甚至豪车、腕表等等，那些购买明星同款的人或许想象着自己买了是不是也能跟明星、模特一样时尚，在心里建立一种虚幻的链接感，但事实上明星街拍带火的某款衣服或者鞋，其背后无可厚非的拥有着庞大的产业链，褪去华丽的外表，这其实只是一种商业行为，蒙蔽消费者双眼的资本渗透。所以当你看到这一切的背后，所谓流行可能也只是是一种无意义的消费引导。也是时候放慢脚步，停止追赶潮流，跟随自己的内心，去寻找自己适合的衣服、书、电影等等，只求内心欢喜，不求人人追捧。

理性地辨别自己真正的需求，卸除了满足感而冲动消费以后的空虚，对商品本身拥有更为客观的认知，摒弃毫无意义的虚荣心，与其消费商品不如提升自己。读书或是健身，这些无可替代的投资或许应当是朝朝暮暮，而非电光石火。

简化生活也好，极简生活也好，都只是工具，而非目的，极简这个过程只是帮助我们更了解自己，更懂得取悦自己，舍弃不需要的物质和形式，让我们的生活变得更加自由。（三分 杨佳斌）

今天你跑步了吗

热爱是行动的动力。我爱跑步就是因为热爱，每个人年轻时都曾有一个追风少年的梦。毕业进入公司的第一年，我完成了人生的第一个半马，渐渐喜欢上那种跑步中完成一个个目标的那种感觉，因为热爱，这些年我不断奔跑、向前，10公里、半马、全马都在进入公司的这几年间相继实现。

2022年，集团公司为广大职工朋友量身打造了市政人专属的九大文体活动基地，越来越多的年轻人因为共同的爱好走到一起，打卡各项文体活动。同事们空闲时间来到户外，开始了属于自己的“健康生活，快乐工作”。文体活动基地中，跑步基地无疑是比较火爆的，加入组织的人数逐渐增多，他们中有的为了减肥、强身健体，有的是因为爱好，还有的是为了那一份达成目标后的“小奖励”，但是不管是出于什么样的目的，大家确实地都动了起来，用跑步来丈量我们生活的城市。

户外跑步，可以增加身体免疫力，缓解日常的身心压力，与自然亲密接触的同时脑回路有时也会有奇妙的表现，在不经意之间迸发出奇妙的想法。我就喜欢在压力倍增时通过跑步来减压，我也会在跑步时脑海里回想这一天的工作与收获，跑步会让人卸下全身的疲惫，一场大汗淋漓之后，身体也会感觉到舒畅。

总有一种热爱无需多言，总有一种热爱让你变得更好，总有一种热爱让你在煎熬中前行，跑步便是如此。定下一个跑步的小目标吧，其间也许会有松懈，也许会感觉吃力，请坚信，你今天的付出它定会给你带来不一样的改变。都说放弃很简单，但坚持一定很酷，你今天跑步了吗？如果没有，请换上装备，改变就从今天开始。（二分 赵倩江）

（二分 赵倩江）



宁波市江北中心小学

五彩路

第 219 期

底气

底气就好比黛玉初入贾府时见到那些“半旧”的物件，不似新晋贵族新的珍玩，它是岁月摩挲过的痕迹，不动声色地彰显人家底蕴深厚的尊贵。底气绝不是毛头小子的张扬无所畏惧，底气是某些经得起时间冲刷的东西在心里沉淀的结晶。

阅历是底气。《敢问路在何方》的词作者阎肃说：“阅历即财富”。一个人只有经历过岁月的风浪，人生的急流，才能做到“大场面司空见惯，小日子恬静平淡”，才能把阅历这一人生财富，转化为不惧人生起伏的底气。2014年“好声音”的冠军张碧晨，有比同龄人更丰富的经历。她在大二那年退学去韩国做练习生，经历了种种考验，却在出道仅一年后落魄回国。这种丰富的经历让她思绪万千，一首《她说》唱得深入人心，赢得四位导师转身。她在台上，还未开口便自有一种沉静含蓄却内容万千的物质迷散，这就是阅历带来的底气。

才学是底气。哪怕是个流浪的落魄诗人，有万千诗篇在胸，也可“以梦为马，随处可栖”。正因为有才学做底气，李白才能笃信“天生我材必有用”，才能仰天大笑“我辈岂是蓬蒿人”。遥想当年，年轻的白居易拜访大诗人顾况，顾况看到白居易诗稿上的名字，仔细看着打量着白居易说：“长安物价正贵，恐怕白居易不易！”等到看诗歌，第一首是：“离离原上草，一岁一枯荣；野火烧不尽，春风吹又生。”不禁大加赞赏，兴奋地说：“能写出如此的诗句，白居易易！”天才的傲绝不会被认为是狂，而是有底气有风度的自信。

高尚的品格也是底气。刘禹锡居一陋陋

屋，却喜作《陋室铭》，因为他明白屋陋，居者却有一颗淡泊名利、怡然乐居的心。范仲淹贬官之后所写的《岳阳楼记》千古流传。那“不以物喜不以己悲”的境界，那“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的胸怀，受到后世的敬仰。品德是馨香的底气，足以使物质的匮乏不再是黯色的悲哀。

然而活在世上，总有人误把某些“形于表”的东西当成底气，然后凭此耀武扬威。比如美貌、“土豪”豪掷万金的同时再补上一句无畏狂言，这样的豪迈仿佛足以让寒酸文人、清吏小官都黯然失色。然而时光无情，红颜易改，况且外表的美丽总掩不住内心的空虚；财富无恒在，如人言“富不过三代”，虽然不绝对，但是得到很多说辞，再大的家业都可能被挥霍一空。以此为底气，并且不加抑制地挥霍着，难道会长久吗？

真正的底气是不随外物改变的，它是杨绛先生一百岁时悟到的“内心的淡定与从容”，它是余秋雨历经岁月山河终于成熟后达到的“一种并不陡峭的高度”。因为它关乎时间，关乎一点一滴的积淀。《狮子王》里的辛巴证明了“一个男孩只有在走过多少路之后才能变成男人”，而我们，也只有在这漫漫人生路中执着前行，不断学习，不断认知，把一路上的感情沉积于心，才可凝练出不卑不亢、沉着淡定的底气。

人不是浮生，不该总是“如云漂泊”，正如脚踏实地了才能仰望星空，拥有了底气，我们在疲惫生活中也会葆有一丝英雄梦想，继而无畏前行。（怀康 珂）