看了《舌尖上的中国》这个小伙想当总厨

常杰在制作菜品

8月14日下午，在成都市青白江区总工会举行的“烹饪大赛”现场，一位个子高挑、略显稚气的小伙正在轻轻挖一勺鸡蛋花，小心翼翼地放在有桃花图案的蛋壳里。他正在做的这道工艺菜叫《盛世梨园桃花梦》。

这道菜用了8只手型托架，各托1只蛋壳，壳内放上用蛋清与牛奶蒸成的蛋花，再放一枚牛肝菌，菌里有虾和五花肉。再由荷叶垫底，放置植物、竹编及紫砂壶，给人以大气、艺术之感。

这位小伙名叫常杰，1998年9月出生在泸州市合江县农村，他从小就喜欢看别人做菜，特别是看到央视播出的《舌尖上的中国》，就立志做一名厨师。2015年9月，他怀揣梦想来到成都市郫都区一家烹饪职业学校学习。结业后，常杰来到青城山一家酒楼实习，他从“墩子”开始学起。每天早上，他早早就起来干活，虚心向师兄、师傅们请教，由于他为人真诚、热情、勤快，大家都愿意教他，很快，他熟练掌握了“墩子”岗位的操作技巧，受到大厨们的称赞。

2017年7月，实习期满的常杰来到青白江区，在该区凤凰湖天泉酒店的餐饮部工作。因有较好的“墩子”基础，他很快开始挑战另一个工种——“打荷叶”，也就是人们常说的摆盘。摆盘看起来简单，但它饱含着操作者的思想和艺术修养。常杰一空就跑图书馆去翻阅资料，还买来绘画工具在宿舍里学习美术。工作之余，他还向大厨们学习炒菜，掌握了一些基本的烹饪方法和技巧。

今年6月，当得知区总工会准备举行烹饪大赛时，他很想报名参赛，但又怕自己学艺不精给公司丢脸。他的这些想法被主管知道后，主管鼓励他去参赛。每天工作之余，常杰就在构思自己的两个自选菜品，师傅、师兄们也都积极给他出主意，提建议，最终他选择了热菜《盛世梨园桃花梦》和凉菜《椒麻锦绣球》。

经过理论考试、专家评委和大众评审的综合评判、打分，常杰最后的综合成绩为86分，其精心设计的《盛世梨园桃花梦》菜品荣获大众最喜爱菜品奖。常杰告诉记者，这次比赛将激励他不断努力学习烹饪技能，实现当上总厨的目标，做出更多更好的美味佳肴，实现自己的人生价值。

本报特约记者 **邹世进** 文/图

■话题Q语

遇到职场性骚扰，你怎么办？（下）

川煤达竹公司金刚煤矿 **蒲跃清**

如果女性在办公室遭遇性骚扰，首先要自觉抵制，不要沉默。如果收到语气暧昧的短信，尽量将这些短信保存下来作为证据。如果晚上在办公室加班遭遇性骚扰，女同胞应该果断报警，保护自身的权益。

川庆钻探井下作业公司连续油管作业公司 **夏滢**

如果遇到骚扰，切莫半推半就，让男士会误会自己，不要玩暧昧。如果被骚扰了，一定要敢于拒绝、反抗，要义正言辞地拒绝，语言要有威慑力和杀伤力。不要单独和骚扰自己的男士外出应酬，要委婉地拒绝。

近期话题：乘坐网约车出行时，你如何保护自身安全？

本栏目欢迎读者提供话题线索，同时欢迎作者就话题组织采访，成为嘉宾主持，来稿请发至1044084415@qq.com。

杨志『啃』书

今年七一前夕，水电七局成都区域总承包部职工杨志在公司党委举办的“学习党的十九大精神知识竞赛”中摘得桂冠。近日，笔者见到了杨志。他给笔者的第一印象：浓眉大眼，健康阳光。

今年31岁的杨志2006年毕业于四川建筑职业技术学院。当时水电七局正向路桥工程转型，学公路桥梁专业的杨志被招了进来。6年来，他先后转战长河坝水电站、京沪高铁、沪昆客专等项目。

2012年5月，杨志得知水电七局中标成都市货运大道项目正在“招兵买马”，杨志第二天便背上行李去报到。

杨志业余时间就对着一沓专业书籍反复阅读、揣摩、练习……首次报考二级建造师资格时，他轻松过关；随后一鼓作气报考一级建造师资格，通过了项目管理和建筑法规两门专业考试。同年9月，他参加了一建剩余两个科目的考试，年底接到通知，把一级建造师证书收入囊中。

采访中，杨志不止一次提到：“我很笨，悟性也不高。”因为“笨”，他读书自有一股狠劲，专挑“硬部头”下手，不把书“啃”得面目全非绝不罢休。他没有天才式的“观其大略”，却也不囫囵吞枣，非得细嚼慢咽。

几年间，杨志从工程部的科员成长为副主任，再到安全管理部任副主任。由他主要参编的《水电七局成都区域总承包部安全标准化手册》被成都市天府新区政府推广。转入全新的市政项目后，为了应对全新的挑战，杨志相继考取市政专业的施工员、质量员证书，还攻下了国家注册造价工程师资格。面对荣誉，杨志很淡定。他觉得自己不过是做了分内的事。

张占国

烈日下，他们挥汗如雨！

本报讯 8月20日，烈日炙烤着大地。二重(德阳)重型装备有限公司核电石化公司厂房内，由德阳核电容器厂集中发运过来的中科项目筒体，已经排列整齐等待组焊！筒体与封头组焊后，工人师傅正在检测工件加热温度是否达标，此时车间环境温度已达38℃。

对工件进行窄间隙焊接

另一台设备上，焊接师傅正在高达8米的局促平台上聚精会神地对工件进行窄间隙焊接。筒体的焊接预热温度高达200℃，一阵阵的热浪袭来，汗水不停滴落。在如蒸笼般巨大的密闭筒体内，一位焊工正对筒体接管进行焊接作业。虽然这里的条件比较艰苦，但工友们用心血和汗水浇灌着一件件世界级的产品，实现着自己的人生价值！ **（伍明 冯丹 文/图）**

我有一块菜地

□ 陈显琼

我有一个梦想：房子要带大平台的，顶楼、阳台都可以，亦或入户有个大花园就更好。幻想着周末在平台上晒着太阳烤着串，打着麻将聊着天；或天气好时泡杯清茶看本书，微风拂面，享受慵懒时光。最关键是平台四周要砌上红砖填上泥土，再亲手种上瓜果蔬菜郁郁葱葱地环绕着。

今年6月，偶然看见微信朋友圈有条信息说可以报名认领一块土地，我们所在的小区正好在推行“可食地景”项目。真是难得的好机会，我毫不犹豫地报名，并顺利分得离小区很近的一块15平方米的土地。

认领的第二天刚好是周末，有经验的菜友在微信群里告诉我们锄头、种子、肥料等在哪儿购买，不方便的话先去的队友直接帮忙代买了。我挥起锄头一阵狂舞，没过几分钟，汗流浃背，手里磨起的水泡已经破了，疼痛难忍。本以为这么小一块地，我能好好享受种菜的乐趣，可这艰辛太过深刻，第一次翻地只能求助于我妈。我负责栽种：红苕、空心菜、小青菜、韭菜、苋菜、玉米，隔壁地的菜友还友情赠送了买来的辣椒苗和藿香苗，地虽小品种却不少。

播种后我就天天盼着下雨！每天晚饭后提着两只小桶去河里打水，穿梭在田间地头。每天竟要往返近十次，浇水持续了半月之久，那段时间我着实不用担心锻炼不够，每天记步器轻松超过一万步。我深刻地体会到劳动的辛苦，种菜的不易，我如此努力照顾我的菜地，菜苗差一点还是没有能熬过酷暑，好在我的勤劳感动上天，连续几天的大雨终于让菜地起死回生，再去时一大片的菜地都生机盎然了。

夏季蔬菜长得很快，我终于也收获了我的劳动果实，还跟朋友分享了我的有机蔬菜。越来越多的人都加入到认地种菜的行列，秋季播种已经开始了，邻居间也会相互要点种子、借把锄头或帮着干活。散步的地点也从公园、小区变成了菜地，小区邻居、公司同事、学校同学等谈话间多了关于菜地的那些事。

我们小区“可食地景”受到广泛关注，甚至上了中央电视台。城市荒地得到合理利用，还美化了城市环境，我们不仅可以锻炼身体，还可以食用有机蔬菜，促进了邻里关系，让我们的业余生活变得更加丰富且有益。

我的工余生活

着力提升职工幸福感 助推企业高质量发展

□ 中国中铁二院地勘院 **黄秀英**

党的十九大指出：带领人民创造美好生活，是我党始终不渝的奋斗目标。早在新一届中央领导集体参观《复兴之路》时，习近平总书记就提出了“中国梦”。共圆“中国梦”的根本目的，就是要实现好、维护好、发展好广大人民群众的根本利益，进而提升全社会的幸福指数。如今，幸福指数、幸福感已成为衡量国家社会、企业生活状态的重要指标。

今年，习近平总书记在学习贯彻党的十九大精神研讨班开班仪式上提出“时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。”国家如此，作为有400多名职工的中铁二院地勘院更是如此。就企业而言，如何提升职工幸福感，将职工幸福作为助推企业高质量发展的不竭动力就是我们的考卷，全院领导干部就是答卷人，全院广大职工就是阅卷人。笔者对如何结合实际，进一步通过职工幸福感助推企业高质量发展进行探索。

一、职工幸福力研究的价值思考

20世纪60年代以后，越来越多的社会学家和经济学家加入了对幸福感的研究，幸福指数、幸福力成为我国学术界的热门话题，同时也成为政府、企业的实践课题。

什么是幸福感？最根本表现为在生活满意度基础上产生的积极心理体验。基于此，职工的职业幸福感是在企业工作、生活中产生的对生活境况、个人价值实现的满足感，以及由此产生的心理愉悦感。它决定着职工创造力的发挥，影响着企业的发展。提升职工幸福感，可增强企业对人才的吸引力和企业软实力，提高职工认同感和忠诚度，不仅可以留住人才，还能“筑巢引凤”，为企业高质量发展保驾护航。

二、影响职工幸福感的主要因素

大致来说，构成幸福的内容有三个方面：物质、精神和情感。人要幸福，离不开物质的享受、精神的追求和情感的支持。

从物质方面来讲，一是福利薪酬，这是构成职工职业幸福感的物质基础；二是工作和生活环境，这是职工获取幸福感的重要方面；三是企业稳定、合理的制度和公平公正的考核评价机制，这是增强职工幸福感的关键；四是工作岗位，从事适合自己，又有兴趣的工作就会得心应手，可增强职业幸福感；五是充足的休息时间与健康，良好的健康状态是职工保持积极心态的前提。

从精神方面来讲，一是历史文化、社会舆论、职业认同感等共同作用，影响职业幸福感的获取；二是职工合理的自我预期和定位。职业发展的良好规划、晋升通道的顺畅等，可使职工与企业共同成长，增强职业幸福感；三是清晰明确的个人工作目标和企业发展远景，可以引领职工对未来生命价值的期待；四是健康向上的企业文化生活可使职工怡情养性、陶冶情操；五是充分的民主与权利，会让职工产生当家作主的主人翁幸福感。

从情感方面来讲，一是和谐的工作环境，职工之间真诚相待、融洽相处，自然产生幸福感；二是人格尊严，当职工平时的辛勤工作得到赞扬，就会在被肯定中感受幸福。三是亲情、友情、爱情所带来的愉悦和美好，会激发职工工作热情，感受生活美好幸福。

三、建立职工幸福感的正确认识

工作生活节奏加快，虽然能激发人们奋发进取、顽强拼搏的精神，但也容易产生急功近利、心浮气躁的心态。在对职工幸福感的认识上，主要存在以下误区：一是把幸福感的高低与报酬多少直接联系，单纯地认为幸福感与报酬成正相关；二是把幸福感的高低与职位高低直接联系，片面地认为幸福感与职位成正相关；三是把幸福感的高低与工作量的大小挂钩，狭隘地认为幸福感与工作量成反相关。

那么，该如何正确认识职工的幸福感呢？职工幸福感就是职工对企业的责任感，就是职工与企业共同发展的满足感，就是职工与职工之间、职工与企业之间和谐相处的愉悦感。

幸福感就是责任感。企业的高质量发展能充分发挥企业各项作用，树立职工对企业的责任感和忠诚感，在不断助推企业高质量发展的进程中，增强履行社会责任的能力，助力和谐社会和国民经济建设。

幸福感就是满足感。企业职工立足本职岗位，不断提高自身能力，干出骄人业绩，在为企业发展添砖加瓦之际，实现自身价值，本身就是一种幸福感。这种幸福感是不断超越、活出意义的满足感，而这又进一步激励自身，形成良性循环，为企业高质量发展注入不竭动力。

幸福感就是和谐感。职工是企业发展的主体，和谐感使职工之间的协作精神和服务精神增强，形成舒畅、融洽的气氛，保证企业的高效高质发展。

四、努力提升职工幸福感的路径思考

1. 在思想上引导职工认同，正确定位幸福

职工的幸福感，受到许多复杂因素的影响，除上述三大外在因素，还包括认知与情感、个体与群体、纵向与横向、时点与时段等。因此，教育引领作用不容忽视。

人活着是为了生命的存在和延续，为了实现理想、追求和人生价值，但调查发现，职工中普遍存在重物质轻精神的现象。要解决好这一问题，必须引导职工正确定位幸福，坚持物质幸福与精神幸福的和谐统一，个人幸福与家庭幸福、社会整体幸福的和谐统一，眼前幸福与长远幸福的和谐统一，幸福目标与现实幸福手段的和谐统一。

要深刻理解幸福，树立积极心态，把精神富足作为人生幸福的根本，以平常心来看待庭前花开花落，以求索心来追求知识能力提升，以感恩的心来对待组织、工作和生活。教育职工理性感受幸福，做到物欲有度，境界无边。要针对年轻人思进、中年人思稳、年老者思退的不同年龄层职工特点，进行分段式职工心理疏导。要尊重人性、正确理解和对待人性，在和谐、向上的氛围中，保证团结、凝聚的力量，让职工成为物质丰富、心灵自由、精神充实的个体，保持企业强大凝聚力。

2. 在工作中让职工感到快乐，激发工作热情

实现个人与企业的共同发展是每个人的期望。在向职工灌输快乐工作思想的同时，更应让他们感到在企业有奔头、有干劲，更有幸福感，由此激发更大的工作潜能，促进企业高质量发展。

建立以业绩为主要考核指标的薪酬管理制度。企业应坚持“多劳多得”的原则，有针对性地制订科学全面的薪酬管理制度，并予以量化考核，当职工的努力得到最大的薪酬回报时，他们才会感觉幸福。建立健全激励机制，在工作中注入“幸福强心剂”，让职工体会到工作的意义和快乐。建立“岗位靠竞争，收入凭贡献”考核机制，对考核优秀的职工在利益分配上予以倾斜。总之，要让职工感受到，只要做出成绩，就会有回报；只要有所作为，就会有收效，从而全身心投入到工作中去。

建立畅通的干部职务晋升和职工级别晋升通道，使职工的培养-职工的培训-优秀职工的选拔-职务或级别的晋升形成完整体系。一是确定职工的培养体系，因材施教，让职工在明确方向的同时，感受到企业的关爱，产生强烈的归属感和上进心。二是确立职工培训目标，把培训当作一种福利，组织以提高职工业务技能为主要目标的培训，使其工作更加得心应手，增强安全感。三是明确优秀职工选拔制度，以德、能、勤、绩、廉为主要考核指标，建立科学有效的用人机制，营造“想干事、能干事、干成事”的氛围，促进人人“见红旗就扛、有第一就争”；四是拓宽人才成长通道，着力培养“六有”人才，努力建设“五个过硬”职工队伍，打破了职工职业发展“独木桥”和“天花板”现象。

积极为职工成长成才创造条件、提供舞台。一是对有能力并积极上进的职工，要有意识锻炼，促进成长；二是要加强职工培训，提高队伍素质，为职工施展才能奠定坚实基础；三是要创造公平公正的工作、竞争环境，让职工在工作竞争中感到公平公正。

加强人性化管理，发挥企业文化导向作用。职工心气顺，企业“元气”旺。要大力开展“你的心声我来听”活动，让广大职工在思想上解惑、精神上解忧、文化上解渴、心理上解压、生活上解困。要关注职工业绩，不吝鼓励赞美之词。要加强对职工的思想教育和心理引导，积极化解心理问题。通过岗位技能竞赛、文化培训、演讲比赛等，丰富企业职工的业余文化生活，增强企业凝聚力。

积极营造和谐人际关系，不断提高民主管理水平。要民主治企，鼓励职工建言献策，营造宽松、和谐而富有激情的工作气氛。要坚持以人为本，想职工之所想，急职工之所急，帮职工之所帮，解职工之所难，让职工时刻感受组织的关心。要善于思想引导，营造生气勃勃的工作气氛，让职工快乐工作、激情创造，从工作中感受到人生的意义。要畅通意愿表达的渠道，做到科学民主决策。通过民主管理，让职工真正融入企业，从而提高对企业的认同感、忠诚度，增强职业幸福感。

3. 在利益中让职工分享成果，激发工作动力

职工的幸福感首先建立在丰厚的物质基础之上，因此，企业在高质量发展的同时，应最大限度地为职工谋利益，众筹智慧、共建共享。职工的幸福感增强了，积极性和创造性进一步调动，进而巩固企业发展成果。

在企业发展的同时，努力提高职工收入水平。职工从事工作的主要目的，首先是为了生计、提高生活水平；其次是在工作中实现自身价值；最后是在工作中变得充实，获得快乐。企业提高效益后，应努力提高职工的收入，兑现职工的承诺，否则难以获得职工的支持和拥护，难以调动其工作积极性和创造性。“越是从严管理，越要关心职工”。企业既要在工作上依靠职工，又要给职工生活带来实惠，促进企业良性循环发展。

在企业发展的同时，努力为职工办实事、办好事。企业追求可持续发展，就要努力把发展成果惠及广大职工，不断为职工创造幸福动力，夯实高质量发展的群众基础。和谐的工作环境包括舒适整洁的办公室、功能齐全的健身场所、卫生便利的生活环境等在内的外在环境以及包括合理的工作分配、和谐的工作关系等在的内在环境。企业要有计划地改善职工工作的外在环境，要在发展生产、增强企业竞争力、保护职工长远利益的同时，认真做好“人心”工程建设，让职工工作安心，生活开心，使企业步入更加健康高效的发展轨道。

上下同欲者胜，风雨共舟者兴。幸福感来自于职工内心，企业要想方设法让职工感受和体会到“工作是快乐的，生活是幸福的”。结合企业实际，多做得人心、稳人心、暖人心工作，营造“职工冷暖有人知，急事难事有人问，呼声意见有人听，好人好事有人夸，工作责任有人担”的工作局面，建立以深入化、实在化、多元化、快乐化、细节化、人性化“六化”为基准的具有中铁二院特色的人文关怀工作机制，用组织的关心、爱心、暖心换职工的忠心、贴心、舒心，从“心”出发，着力提升职工的幸福感，携手助推企业高质量发展。

生活服务 QQ:3329295109 广告热线 028-69959066
地址：红星路二段70号四川报业大厦三楼310A
独家代理机构：四川博纳文化传播广告有限公司 收费标准：55元/行/天（13字1行）

●四川省南部县川楠建筑工程公司卿光明二级建造师注册证书（证书编号：00910066；专业：市政）遗失，声明作废

●四川宇创工建筑劳务有限公司遗失由阿坝州城乡建设住房局发放的企业资质证书正副本，编号：D351810465，声明作废

●成都亦欣文化传播有限公司遗失中国民生银行成都金沙支行开户许可证，核准号J6510080069501，账号1506828 99，声明作废

●夏方琼遗失成都恒大新城房号1-306房契税发票，金额11148.3元，声明作废

●遗失公告冕宁县食品药品和工商质量监管局2014年4月23日颁发的注册号为513433600126977的冕宁县恒丰装饰建材行营业执照正副本不慎遗失，声明作废。特此公告2018年8月30日

●代强，四川汇晨建设工程有限公司，遗失三类人员证书，证号：川建安B(2018)0007848，声明作废

●本人刘智，夏倩，购买保利198紫荆花语项目5栋2单元102号房，2015年1月6日22128.19元收据号303298，收据遗失，特登报挂失

●刘继如遗失成都杰益汽车销售服务有限公司1000元储值金收据一张，声明作废

●张桂荣（身份证号：51310119 7910082516）遗失三类人员证书，证书编号：川建安C(2015)0100211 登记单位：四川鸿诚建筑有限公司，声明作废

●张家蓉遗失成都杰益汽车销售服务有限公司1000元储值金收据一张，声明作废

●阳光财产保险股份有限公司以下单证遗失：ABC050A22018A（四川）机动车商业保险保险单（四川）流水号作废遗失510451，510452，510473，510474，AB0507A32018A（四川）机动车交通事故责任强制保险单（四川）流水号作废遗失653501，653521，653522，653523，653524共9份，声明作废

●青羊区优品图文设计工作室遗失发票领购簿，税号：510105L37542631，声明作废

●刘展遗失警官证，证号：武字第1221825号，声明作废

注销公告
成都恒泰众环保科技有限公司（统一社会信用代码91510104MA6CHKHP9G）经股东会决议解散公司，请公司的债权人自公告之日起45日内到成都市锦江区锦东路555号附15号1层向公司清算组申报债权。

●何富民，四川汇晨建设工程有限公司，遗失三类人员证书，证号：川建安B(2018)0007849，声明作废

●朱进，成都锦翰基业建筑劳务有限公司，遗失三类人员证书，证号：川建安A(2018)0008935，声明作废

●杨超琼，吕仕洪遗失位于华润二十四城6期7幢231号的契税收据，收据号：24C0097523，金额20元，收据号：24C0208034，金额103341.32元，声明作废

●蒋元茂，男，身份证号码：51102719440917673 0，所持《执业医师注册证》编码：14151042200 0072遗失，声明作废

●蒋元茂，男，身份证号码：511027194409176730，所持《执业医师资格证》编码：199851141511027440917673遗失，声明作废

●陈代朋二代身份证51152219 9410194918复印件遗失作废

●李婷遗失中级建筑工程专业工程师技术职务资格证书，编号：NO川建厅中11187，工作单位：四川龙城恒业建筑工程有限公司，声明作废

●四川忠谊祥建设工程有限公司邝光建，一级建造师注册证书（证书编号00487321，专业：机电工程）及项目负责人安全考核合格证书（编号：川建安B(2016)0092514）遗失作废

●高新区神仙兔中餐馆（纳税人识别号510321197307230020）增值税普通发票（发票代码：051001800107，发票号码：29858345）遗失作废

●遗失自贡市新四维规划建筑工程设计有限公司杨文忠二级注册结构工程师注册证书及其执业印章。注册号：5100984-S0003。声明作废

●四川广宏硕茂建设工程有限公司何明浩安考C证，证书编号：川建安C(2016)0001084遗失，声明作废

●成都市国有土地上房屋模拟搬迁补偿安置合同［合同号：（南）第0288号］遗失，声明作废

●成都市润华投资有限公司所有的坐落于武侯区高升桥东路32号1栋1单元7层708号房屋产权证（成房权证监证字第2990776号）遗失

●青羊区见山茶楼营业执照副本（注册号：510105600499151国税税务登记证正本（税号：51132219871227219701）遗失，特此声明作废

●成华区立健大药房在中国工商银行成都昭觉横街支行开户许可证，核准号J6510039583703编号6510-01960452遗失作废

●成都皓锐文化传播有限公司（税号：91510104050065558F号）遗失四川省成都市地方税务局通用手工发票空白发票第一联发票联，发票代码25101125 2021，发票号码04102081，声明作废