



董事长王文其每日心语分享

●1.在当今社会,无论扮演何种角色,我们常会为满足他人的期待而过度牺牲自己。总是习惯从别人的评价中寻找价值感,却忽略了关爱自己才是幸福的基石。须知爱人先爱己,只有自己拥有足够多的爱,才能拥有足够的爱与能量去爱他人。我们要学会合理规划自己的时间,设定清晰的边界感,不再盲目迎合他人。在努力工作的同时,也要给自己留出足够的时间运动、阅读,做自己喜欢做的事,让生活变得更加平衡且充满活力。

●2.心静,是一种境界,一种智慧,一种思考,也是人生转折的必要过程,更是人生成功的必要成本。人一旦进入了“静”界,便多了一些祥和,少了一些纷争;多了一些幸福,少了一些灾祸。属于自己的风景,从来不曾错过;不是自己的风景,永远只是路过。天地太大,人太渺小,不是每一道亮丽的风景都能拥有。一辈子,只求有一道令自己流连忘返,不离不弃的风景就已足够。每一颗心,都有一份无法替代的情愫和某一道风景永远关联着。

●3. 在命运的雕刻刀创作的时候,总会留下一些裂痕,但生命总会在看似碎裂的裂痕里,埋下你意想不到的礼物。每个人都可以平等获得的,是经历了风雨的洗礼后,那个更强大的自己。熬过那些让自己蜷缩在深夜发抖的疼痛,那些令自己喉咙发紧的苦涩,你的精神会比从前更有韧性。现实的困境迎难而上,并不意味着要和自己的情绪做对抗。困住我们的从来不是事情本身,而是对事情的过度情绪反应。既然这些困难已然在眼前,何必不让自己的心灵自由点。

●4.当我们真正成长为独立自主的个体,不再被他人言论所左右时,便会发现,曾经那些看似坚不可摧的大山,其实不过是一马平川。

●我们要学会倾听自己内心的声音,关注自己的成长和幸福,而不是过度在意他人的评价。尽管经历了无数风雨和磨砺,但我们仍然保持一颗赤子之心。我们不再逃避现实的挑战,而是勇敢面对、积极应对。人生犹如一场旅程,只有真正活出自我、不被他人所定义,才能找到属于自己的幸福和成功。

●5.这个世界是丰富的,你入世的目的,是去体验很多身外事,并且在体验后提炼出感受,感受再汇总成阅历、阅历再萃取出智慧。你只有见过,才会触发起心动念,神经元才会因刺激而疯狂生长,从而推动自身的深度思考。世界是宽广的,它就像一个容器,装下了天地乾坤,你往里头扎根,人生的答案全在里头。一个能做到接纳一切的人,心里是不会有委屈的,只会以局外人的身份去看待自己的命运和遭遇,做到真正的课题分离。

●6.让自己的心态放松和平静下来,心念有巨大的力量,那

么紧绷自己,也别让不如意的念头一直在自己的心底徘徊,放掉它,舒展眉心,即使暂时看来不那么圆满,但一定会有更合适的安排出现。允许自己犯错,允许自己表现得不好,无须自欺,要有勇气和胆量直面真实的自己。每个人都有问题与痛苦,而诚实地遇到问题去成长是唯一幸运,认真地透过问题看本质是真正的智慧。

●7.当你在谈判桌上见证利益如何重塑人际关系,在行业震荡中体会经济规律的不可违逆,在跨境贸易中触碰文明差异的本质,那些曾经固化的观念会如春冰般消融,这种蜕变不是来自书本的教谕,而是源于与真实世界碰撞产生的思维火花。真正深刻的智慧,永远生长在实践的土壤里。当我们停止用文字搭建空中楼阁,放下对纯粹精神世界的执念,转而以谦卑姿态投入商业洪流,那些曾经晦涩难解的生命课题,最终在创造价值的过程中显现答案。这或许就是古老东方智慧所言:红尘炼心,市井悟道。

●8.人就是这么千奇百怪的生物。当理念冲破不了世俗重重障碍,我们也会深陷世俗之中,难以自拔。一次又一次的挣扎,也不过是无奈之举,还是会被世俗的牢笼死死困住。生活是世间最难写的答卷,却在不同的人手里展现出不一样的答案。生活或许是一地鸡毛,又或许是平平淡淡,或许是跌宕起伏。人生可以有很多面,可我们不能带着抑郁情绪沉浸在过去的忧伤里面,也不能带着焦虑的情绪害怕面对未来,而是带着美好向往平静地在当下稳步前进。

●9.那绕过你灵魂的风也不曾为他人停留,正如道德从也不曾为谁回头。你会在风里看清自己的形状;飞乱的发丝是你挣扎过的证据,迎风逆行的方向是你最终仍要走完的路。我们无需抹除道德,只需任它如风穿过身体,然后继续坚定着踟蹰前行。那些错过的黄昏、未寄出的信、消散在人群中的背影,都是一次次谆谆的训诫,而你终会在这一次次训诫里领会到它给你的启示:活在当下,珍惜眼前。当我们停止与过去角力,才能真正拥抱此刻的完整。

10.生命的价值,不是用功成名就的高度来衡量的。它藏在每一个平凡日子里的努力与坚持中。当你为了梦想日夜拼搏,当你在他人需要时伸出援手,当你在困境中仍心怀希望,生命的价值便在这些瞬间熠熠生辉。生活从不缺少风雨,挫折、痛苦、失去,如影随形。但正是这些磨难,让我们学会坚强,懂得珍惜。每一次跌倒后的重新站起,每一次在黑暗中寻找光明,都是生命力量的彰显。

●11.非常喜欢的一段话:“别想太多,好好生活,也许日子过着就会有答案,努力走着走着就会有温暖的着落。春在路上,花在枝上,所有的美好都在路上,努力过好日子,偶尔慌乱,偶尔平稳,都各有滋味。怀着诚恳,好好努力,好好生活,闲事勿虑;别让鸡零狗碎的事,耗尽你对美好生活的向往。生活就是泥沙俱

下,鲜花和荆棘并存,我们带着诚意慢慢来,只要在变好的路上,慢一点又何妨。

●12.人生的好处在于,只要活着,就有无限的可能和无尽的希望。跌倒不要紧,勇敢爬起来继续走,吸取教训,将经历化为经验和智慧,才是强者的姿态。我们可以对生活失望,但不能绝望。即使跌倒一百次,也要一百零一次地站起来,心怀希望,人生终将光辉。遵从自然意志,肯定人生,承认痛苦,不在绝望之余放弃一切冲动。人生无常,学会接受现实;决定命运的,不是起点,而是慎重选择;我们可以对生活失望,但不能绝望。只要保持对生活的热爱,我们终将遇见更加强大的自己。

●13.春天,是一点一点化开的,假期的冬,像是个蓄能的季节,让我们在远离尘世的纷扰后,慢慢找回生命力。春,慢慢让鲜活回到世界中心,于是不宜独自宅家,适与世界建立联系,不宜按部就班,适合偶然和冒险,这一年发呆时间足够长,可以种下一颗种子,走挺遥远的路,也是新生、自由、辽阔、勇敢的开始。我们可以沉淀着向下扎根,带着期待,在阳光下往返于“春”,不设限的肆意发芽,成为自己想要的模样。

●14.热爱并非我执,热爱是向上的八正道:“正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。保持清醒客观,理解方式方法,心怀善念,平稳增长,静心处事,摆脱一切问题和困难,一直向上而内心专注、自由。屏蔽别人的偏见,尊重自己的热爱。一个人做事,不可能得到所有人的认可,不理解你的有可能是你最近的人,热爱你所热爱的,尊重你的热爱,也请尊重别人的热爱。热爱不是一种目标,而是在灵魂之中纯粹的坚持,这种坚持是一种乘风破浪的信念,所以,请在自己的热爱里疯狂生长。

●15.能力,决定你的现在;而人品,决定你的未来。好的人品,是潜藏实力的,帮你获取信任,为你留得人心,最终招来好运,拥有好命!人品好的人,不会因为身处逆境,就昧了良心;不会因为遭遇挫折,就失了骨气。做人有品,才会堂堂正正,清清白白。笑容写在自己脸上,能给别人带来快乐;人品刻在别人心里,能给自己带来心安。好人品,是人最大的福报。

●16.我们总以为人生很长很长,岁月漫漫可以让我们随意挥霍,缺失的陪伴以后再弥补,却忘记了来日方长总敌不过人生无常。无常才是人生的常态。人生的终点不是山穷水尽,亦不是生命结束之时,而是在你顿悟的那一刻。人生只有一次,看淡了,天无非阴晴,地无非高低,人不过聚散,不如顺其自然,随遇而安。总有起风的清晨,总有温暖的午后,总有绚烂的黄昏,总有流星的夜晚。人生亦如此。生命只有一次,不负流年,不负韶华,不负自己。

2025年

3月

总第二百一十五期

森信之窗

WINDOW ON SENXIN

农历【乙巳年】蛇年

新闻热线: 65606818-8031

热线短号: 6660

情系桑梓谋发展 同心聚力启新程

——森信集团董事长王文其率上海市海安商会返乡考察交流

2025年3月28日,上海市海安商会2025年“海安故里行”暨第一届第四次理事会(扩大)办公会议在海安市商会综合服务中心召开。

海安市委书记谭真,海安市委副书记、市长赵男男,海安市人大常委会主任、党组书记张亚曦,上海市劳动模范、上海市虹口区工商联主席、森信集团董事长、上海市海安商会会长王文其等出席了此次会议。海安商务局、农业农村局、供销社负责人分别围绕海安产业规划、乡村振兴成果及商贸流通体系作交流发言。

王会长在总结发言中动情表示:“无论走多远,海安始终是我们的根。

商会将延续张謇企业家精神,以“实业报乡”为使命,从三方面发力:一是推动产业互补,引导上海资本、技术对接海安制造业升级需求;二是助力乡村振兴,探索“企业+合作社+农户”联动模式;三是强化人才互动,搭建青年创业者交流平台,培育新生代企业家力量。商会将搭建更高效的资源对接平台,推动产业、资本、人才“三回归”。

29日,王董携30多人的考察团先后走访海安商贸物流园、鹏飞集团、大公商会及诚业化纤等重点企业与园



王文其 水思源、反哺桑梓”的担当。随着沪海两地在产业、人才、创新领域的深度融



合,这场跨越长江的“双城记”正奏响高质量发展的最强音。

文/集团 罗薇 图/集团 王磊

江浦幼儿园项目开工仪式隆重举行



新年开新局,奋进正当时!3月6日,在这春意盎然、生机勃勃的美好时节,江浦社区S-06地块新建幼儿园(暂名)工程项目举行开工仪式,集团总经理王海军、总经理助理王强及相关领导出

席仪式。江浦幼儿园项目位于上海市杨浦区江浦社区S-06地块,地理位置优越,东临保利海玥天汇,西接规划公共绿地,南靠申通公寓,北依规划

昆明路。项目规划建设一幢地上三层、地下一层的现代化幼儿园主体建筑,并配套建设地上一层楼梯间、绿地、跑道、活动场地等设施,致力于打造一个集教育、娱乐、运动于一体的综合性儿童

成长空间。幼儿园设计规模为15个班级(12个幼儿班,3个托班),总建筑面积约12221.16平方米,其中地上建筑面积约7110.00平方米(计容面积约7000.00平方米),地下建筑面积约5111.16平方米。项目建成后,将有效缓解周边区域学前教育资源紧张的问题,为适龄儿童提供优质的教育环境。

随着开工仪式的圆满落幕,项目建设的冲锋号角已正式吹响!森信集团将以“开局就是决战、起步就是冲刺”的奋进姿态,全力以赴推进项目建设,跑出加速度、干出新精彩,为杨浦区教育事业高质量发展贡献力量,为孩子们打造一个安全、舒适、充满童趣的成长乐园!未来,江浦幼儿园将成为杨浦区教育版图上的那颗璀璨明珠,为区域发展注入新的活力,为孩子们梦想插上腾飞的翅膀!

图并文/江浦幼儿园项目部 唐娟

万象更新 砥砺前行

随着起重机缓缓启动,松江南站基地C19-41-01地块安置房项目迎来了PC(预制混凝土构件)吊装的首次作业,标志着该项目正式进入装配式施工阶段。此次吊装不仅是项目建设的重要节点,更是对团队技术能力、协作水平和安全管理的一次全面检验。PC吊装技术作为现代建筑工业化的重要体现,以其高效、环保、质量可控等优势,正在逐步改变传统建筑行业的施工模式。与传统现浇混凝土施工相比,PC吊装能够大幅缩短工期、减少现场作业量,同时提升建筑质量和施工安全性。此次松江南站基地C19-41-01地块安置房项目采用PC吊装技术,旨在打造高品质、高效率的标杆工程。为确保首次吊装顺利完成,项目团队提前进行了周密部署。在技术准备方面,团队结合现场实际情况,制定了详细的吊装方案,并对吊装设备进行了全面检查和调试,确保设备性能稳定、运行可靠。在人员培训方

面,项目组组织了多次技术与安全培训,确保每一位参与吊装的工作人员都能熟练掌握操作流程和安全规范。此外,团队还针对可能出现的突发情况制定了应急预案,确保吊装作业万无一失。首次吊装选择了一块重量适中、结构典型的PC构件作为吊装对象。吊装过程中,指挥人员、操作人员和安全监督人员紧密配合,严格按照方案执行。随着起重机缓缓启动,PC构件平稳上升,精准就位,整个过程高效有序,圆满完成了首次吊装任务。

此次吊装的成功,不仅为后续的吊装作业积累了宝贵经验,也为项目的顺利推进奠定了坚实基础。项目负责人表示,团队将继续秉持“安全第一、质量为本”的原则,严格按照施工计划推进各项工作,确保项目按期保质完成。



团队协作和精细化管理的成果。未来,项目团队将以此次吊装为契机,继续探索装配式建筑技术的



应用,为公司高质量发展贡献力量。文/松江南站项目部 周小鹏

森信控股员工生日愿望

5月生日愿望

5月11日 农历四月十四
寿星:叶发明
祝公司兴旺发达,家人健康幸福!

5月22日 农历四月二十五
寿星:杨兴旺
祝公司欣欣向荣,家人身体健康!

5月23日 农历四月二十六
寿星:张玉树
祝公司欣欣向荣,家人身体健康!

5月24日 农历四月二十七
寿星:吴峥
祝公司兴旺发达,全家幸福安康!

5月24日 农历四月二十七
寿星:肖鹏
祝公司兴旺发达,家人健康平安!

5月28日 农历五月初二
寿星:仲小燕
祝公司越来越好,家人健康快乐!

5月28日 农历五月初二
寿星:周国林
祝公司兴旺发达,家人身体健康!

5月29日 农历五月初三
寿星:陈积喜
祝公司蒸蒸日上,家人身体健康!

筑牢安全防线 守护生命基石

——工程部举行安全管理人员教育培训



根据年度工作计划安排,我司安全管理人员教育培训工作于三月二十二日在虹口区 117 地块新建学校项目部举行。

会议得到了公司相关部门领导及项目部的的大力支持,我司全体安全管理人员全员参加,工程管理部主要领导到场参加,并发表了重要讲话。

会议共分为四个部分,第一部分安委会办公室首先对 2024 年百日安全竞赛活动进行了总结点评,接下来结合《新安全生产法》进行了安全专题培训,着重强调了隐患排查、责任到人;安全管

理人员职责;当前存在的安全管理通病及原因分析和如何做好文明施工提升年等方面的专题内容。反复强调安全管理,制度是保证,措施是手段,只有切实履行主体责任,全员参与,不断创新管理,以国家法律、法规和施工、合同等为依据,让管理制度落地,才能做好安全管理。

第二部分由安全设备办韩良志进行了机械主题培训讲座,主要针对大型建筑机械起重设备的进场、安装、顶升、附墙、使用、检查及拆卸进行了分解;着重强调了隐患排查和治理方面的主要内容。

第三部分,117 项目部景伯洲做了安全管理、文明施工经验介绍;松江 41 地块项目张三峰结合自己岗位职责进行了表态发言。

第四部分,安委会李兆根副主任做了重要讲话,他特别强调了一下几点:一、要加强包括管理人员在内的安全意识教育和培训。二、作为管理人员一定要有吃苦耐劳的精神,安全生产管理是动态的管理,一定要多走多看。三、各工序一定要按方案组织实施。四、牢记“安全生产文明施工提升年”的目标,加强文明施工,进一步提升企业形象。五、类似的培训活动每季度举行,各位要集

思广益,丰富活动内容。

第五部分,培训结束后所有参会人员进行了安全基础知识理论考试。

通过这次培训,与会代表反应强烈,认为进行这样的培训很有意义,也很有必要。尤其是国家新出台的方针、政策,通过这种形式,能让大家及时掌握,统一认识,便于及时运用到工作当中去,避免被动,同时也丰富了大家的管理理论知识。

文 / 工程部 钱宣武

一杯一壶暖人心 企业文化见温情

——森信集团为过生日的员工发放保温杯壶套装

【本报讯】2025 年森信集团正式启动年度员工生日关怀项目——“恒温守护计划”,为全体员工送上保温杯壶礼盒。这一举措不仅延续了企业“以人为本”的核心理念,更以实用性及仪式感兼具的礼物,将“家文化”的温暖注入日常点滴。

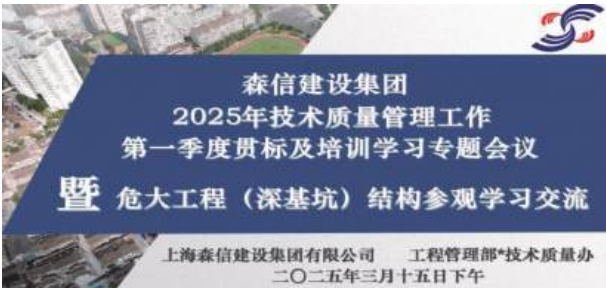
本次礼盒包含 450ml 便携保温杯、1.8L 大容量保温壶,采用食品级 316 不锈钢材质,兼具 12 小时长效保温和轻便防漏设计。森信集团始终将员工视为“家人”,除生日礼外,还设

有“员工旅游”、“健康体检”、“妇女节礼物”等福利体系。“员工幸福感是企业发展的永续引擎”,保温杯恒定的温度,森信将通过持续的情感投入,将“企业与员工共同成长”的理念转化为真实可触的凝聚力。

这份春日里的暖心礼物,既是森信对员工健康生活的呵护,更是“家文化”的生动诠释。森信集团正以润物无声的方式,书写着属于这个时代的企业温情篇章。



坚守初心开新程 不负韶华创佳绩



根据公司和部门年度工作计划安排,由工程管理部*技术质量办精心策划组织召开了“森信建设集团 2025 年技术质量管理工作第一季度贯标及培训学习专题会议暨危大工程(深基坑)结构参观学习交流活动”。

本次活动贴近施工现场第一线,安排在我司 2025 年重点工程:虹口区 117 街坊 HK366-01 地块新建学校项目 现场举办。针对“上海市建设工程危险性较大的分部分项工程安全管理实施细则(G)住建规范(2023)15 号文件”和“公司 2025 年集团年会工作

部署大会”精神以及“公司 2024 年度技术质量管理工作部门年终工作总结和 2025 年公司技术质量管理工作重点和工作要求”等相关标准规定,由公司副总工程师丁成明进行了重点内容的宣贯培训与指导工作。

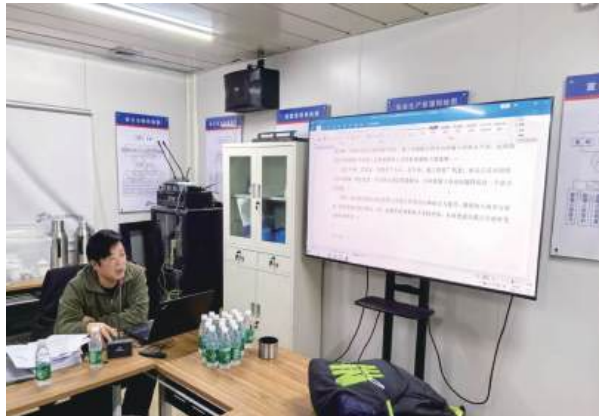
针对公司技术质量管理工作,执行“标准、文件、规定”有效版本清单(senxin-2025 版),进行了讲解宣贯,对质量通病(顽症)纠正预防措施(公司级总交底),今年春节复工后公司已出台的(结构梁板下钢筋保护层施工 senxin-2025 版 -001、施工现场钢管材料的分类使用与管理 senxin-2025 版 -002)进行了交底培训;对“举牌验收+工序交接检 二合一管控体系”精细化管理*精细化管理*2025 年 117 学校项目 2025 年 01 月 01 日示范样板做法,再交底再落实。

会议要求:公司全体技术质量管理条线人员,要继续巩固质量提升行动及深化质量精细化管理的成果,进一步做好传承创新,按照“创新引领、技术先行、精心策划、规范施工、样板引路、技术复核、三检到位”的技术质量管理路线,对内以质量求生存与发展,对外保护和展示森信集团质量品牌形象。

本次活动,重点突出公司高度重视 2025 年度承建项目危大工程的管控。危大工程管控是公司技术质量管理工作中重中之重,管控的成与败,直接关联和影响到公司经营是否能够正常运营,全员必须高度重视,规范项目现场施工及管理,对专项方案的执行过程,项目经理和项目技术负责人必须跟踪检查与验证。管理“横向到边、纵向到底”责任分工明确到岗到人。公司所有“项目技术负责人、质量员、施工质量主管”三大岗位人员全体参加了本次活动,同时也邀请了关键岗位“项目经理岗位代表、生产经理岗位代表、安全员岗位代表、资料员岗位代表、收料保管员岗位代表”和“安装公司分管技术质量管理工作的领导和代表”参加了本次活动。

本次活动,充分体现了公司技术质量管理工作全员参与,齐抓共管,齐心协力,锚定年度管理总目标,重视危大工程管理是全年工作中的重中之重,的管理思想,为全年工作的顺利有序开展和“把质量红线,守好质量底线”指明了前进的方向,按全面质量管理理念,对“事前控制、事中管理、事后管理”提出了更高的工作要求,坚持做好“举牌验收+工序交接检 二合一管控体系”有效执行;为项目全过程“目标管理、使命必达”消除质量安全隐患和避免事故的

上接第 2 版

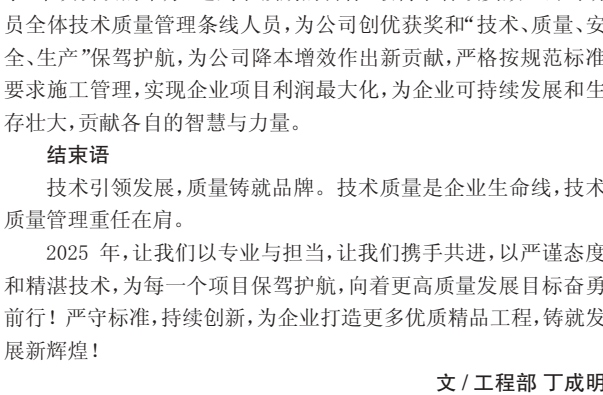
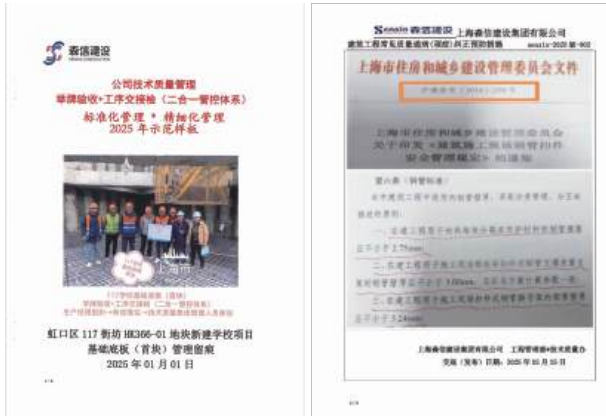


发生,设计一道坚实的防护栏,杜绝质量安全事故的发生。

本次活动会议主要议程:

议程一:117 学校深基坑工程施工阶段(地下二层),参观学习心得交流,通过实操演练(参观学习交流人员,每人填写实操作业),来进一步规范和标准化管理,让公司技术质量管理工作在 2025 年更加精细化管理。

议程二:公司在建各项目部,按照 工程管理部*技术质量办工作部署要求,针对本项目“施工特点、创优争先、新材料新工艺应用、高大难”施工特色。各项目技术负责人分享交流①周浦项目:仇庆龙、江浦学校:王海伟、③117 学项目:陈进荣、④江浦幼儿园项目:唐娟、⑤松江 41 地块项目:黄晓龙、⑥万安路一期项目:张玉树、⑦万安路二期项目:郭海波、⑧黄浦项目:冯淑宝、⑨卡园项



万安项目一期超低能耗施工总结

0.055W/m²·K,A 级。

楼面保温:卧室、起居室、卫生间干区楼板上设置 20mm 挤塑聚苯板(XPS 带表皮)(导热系数 0.030W/(m·K),B1 级),传热系数 K=1.06W/(m²·K)。卫生间湿区采用 30mm 水泥基无机保温砂浆(导热系数 0.080W/(m·K),A 级)。厨卫楼板上设置 30mm 水泥基无机保温砂浆(导热系数 0.080W/(m·K),A 级),传热系数 K=1.61W/(m²·K)。

屋面保温:采用 130mm 挤塑聚苯乙烯泡沫板,导热系数 0.030W/(m·K),B1 级。

外墙:采用内外组合保温形式,外墙加权平均传热系数≤0.4W/(m²·K)。外保温采用 2 种保温结构一体化系统。现浇混凝土免拆保温模板外墙系统(硅墨烯):85mm 应用于 A3#A4#C1#C2#现浇外墙处,100mm 应用于 B1#现浇层)。预制混凝土夹心保温外墙系统(硬泡聚氨酯):60mm 外叶板+60mm/50mm 硬泡聚氨酯保温板(导热系数 0.024W/(m·K),B1 级)+200mm 钢筋混凝土。

内墙保温:卧室、起居室采用挤塑聚苯保温浆(导热系数 0.030W/m²·K,B1 级)。厨房、卫生间、楼梯间、公区内墙采用无机保温膏料,导热系数

针对本项目超低能耗施工过程中遇到了问题及处理逐一阐述,总结如下:

(1)施工问题一:异形阳台叠合板原设计为矩形预制叠合板加部分现浇反打硅墨烯免拆模。

问题一处理:与 PC 厂家设计沟通开模厂家,根据不同异形阳台尺寸开模,一次性成型带圆角的异形阳台,无需要现浇反打硅墨烯施工。

问题二处理:经过业主、设计、硅墨烯厂家及检测单位沟通,设计变更哈兹连接件为圣奎连接件,以满足检测要求。

(2)施工问题二:原设计要求硅墨烯保温锚固件为哈兹连接件,原材料送检时,因此产品非硅墨烯保温系统材料,无法登记送检。

问题二处理:经过业主、设计、硅墨烯厂家及检测单位沟通,设计变更哈兹连接件为圣奎连接件,以满足检测要求。

(3)施工问题三:硅墨烯免拆模施工中,安装加固处理不当会产生拼缝漏浆,接缝不平等情况

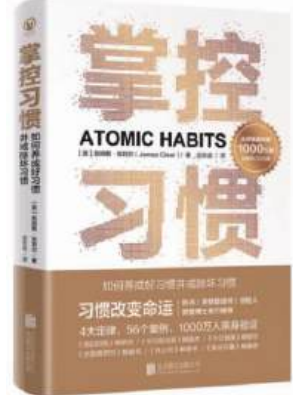
问题三处理:1)拼缝处理:有缝隙处应使用发泡棒填塞或者注入聚氨酯发泡,避免漏浆产生冷桥。尽量采用大规格整板,减少拼接。外保温模板的拼接处由于板的伸缩变形易开裂,采取的外保温模板的高度尺寸宜为楼层高度,避免竖向拼接。保温模板之间板缝必须水平挤紧,避免漏浆。

下转第 3 版

下转第 5 版

文 / 工程部 丁成明

好书推荐



书名:《掌控习惯》
作者:[美]詹姆斯·克利尔著,迹东晨译
价格:28.71 元

内容简介

《掌控习惯》是一部系统且深入教授人们如何养成好习惯、戒除坏习惯的行动指南书。为什么“习惯改变命运”?因为个人 40%~50%的行为取决于无意识的习惯。而形成习惯需要 4 步:提示→渴求→反应→奖励。提示触发渴求,渴求激发反应,而反应则提供满足渴求的奖励,并最终与提示相关联。美国著名习惯研究专家詹姆斯·克利尔根据这 4 个步骤,总结了相对应的培养习惯的 4 大定律:让它显而易见;让它有吸引力;让它简便易行;让它令人愉悦。本书通过这 4 大定律、56 个具体

案例,帮助你快速养成良好的习惯,同时利用这 4 大定律的对立面帮助你戒除不良的习惯。

作者简介

詹姆斯·克利尔 (James Clear), 美国著名习惯研究专家, 作家, 演说家。代表作《掌控习惯》被译成 50 余种语言, 全球销量超过 1000 万册。克利尔经常受邀在财富 500 强公司做演讲。《时代周刊》《纽约时报》《华尔街日报》和 CBS 早间新闻等均对其作品进行了报道。其个人网站 Jamesclear.com 订阅用户数超过 100 万。

精彩书评

詹姆斯·克利尔认为, (改变你行为的) 关

键是做出微小的改变, 随着时间的推移, 这些改变会演变成巨大的转变。这本书向你展示了怎么做。
——美国《快公司》
专注于养成好习惯和戒除坏习惯背后的科学。很有启发性!
——美国《商业内幕》
《掌控习惯》是一本循序渐进打破常规的手册。鼓舞人心的真实故事。
——英国《金融时报》
在《掌控习惯》一书中, 作家兼自我提升大师詹姆斯·克利尔概述了一个实用的框架, 通过习惯的力量改善你生活的方方面面。
——加拿大《环球邮报》

哪吒：乾坤圈里炼就职场真经



在《哪吒》中,那个脚踩风火轮、手持火尖枪的叛逆少年哪吒,穿越三千年的时光隧道,在当代职场人的工位旁投下一道独特的身影。这个曾经大闹东海的桀骜少年,其成长轨迹暗合着现代职场新人的必经之路——从初入江湖的莽撞到掌控乾坤的从容,从锋芒毕露到刚柔并济。当我们拂去神话故事的奇幻色彩,会发现哪吒的每个法宝都藏着值得当代年轻人参悟的职场密码。

一、混天绫：柔软处世的生存智慧

混天绫在海中翻腾时的柔美姿态,恰似职场中的弹性哲学。某互联网大厂的产品经理小林曾因坚持己见与团队剑拔弩张,直到他观察到总监处理部门矛盾时,总像混天绫般先顺应对方节奏,再巧妙引导方向。这种“以柔克刚”的智慧,让小林学会了在需求评审会上先倾听开发人员的顾虑,再用“这个功能确实会增加工作量,不过用户调研显示它能提升 30%留存率”的沟通方式,逐渐成为跨部门协作的润滑剂。

乾坤圈套在哪吒颈项的金环,实则是职场人不可或缺的自我约束机制。就像某知名会计师事务所的审计员张薇,在连续加班三个月后面对客户递来的“行个方便”暗示时,耳边响起的正是乾坤圈的警示之音。她坚守职业底线的选择,最终换来的是客

户真正的尊重和行业口碑的积累。这种克己功夫,往往比外在的 KPI 考核更能守护职场人的长期发展。风火轮的二轮并进揭示了效率的本质。某跨境电商运营小陈曾陷入“加班越多业绩越好”的误区,直到他运用哪吒“火尖枪直指要害”的战术,通过数据分析找出 20%带来 80%利润的核心产品,将选品时间缩短 60%。这种精准发力的工作方式,让他用风火轮的速度完成了职场进阶。

二、火尖枪：破局创新的锋芒之道

哪吒剔骨还父的决绝,对应着职场人突破舒适区的勇气。90 后创业者王皓在传统制造业打拼五年后,毅然投身新能源汽车领域。就像哪吒用莲藕重塑真身,他经历了三年技术攻坚

的“重生期”,最终在电池管理系统上实现突破。这种置之死地而后生的蜕变,正是职场跨越式发展的关键跳板。

火尖枪刺破陈规的锐气,在当代职场演化为企业创新思维。某 4A 广告公司的创意总监苏晴,在母婴产品策划案陷入瓶颈时,从哪吒“我命由我不由天”的精神中获得启发。她打破常规温情路线,推出“新手妈妈也需叛逆”的传播主题,用反套路营销帮助品牌年轻化,创造了年度现象级案例。

三、三头六臂的神通在现代职场具象化为多维能力

某跨国企业管培生李航的经历印证了这一点:白天跟进项目时他是统筹全局的“哪吒本尊”,下班后学习

当同行陷入运营危机时,他的机构却因扎实的教学质量逆势增长。这种“出淤泥而不染”的定力,往往能在浮躁的职场环境中开辟出真正的蓝海。

哪吒与敖丙的化敌为友,诠释了职场关系的最高境界。某科技公司技术总监赵明与竞争对手公司的工程师在行业会议上相识,两人从技术论辩到合作开发开源项目,将“龙虎斗”转化为“双螺旋”式的共同进步。这种超越零和博弈的格局,正在重塑现

特质在职场修行中达成微妙平衡。当我们以莲花之姿扎根现实土壤,用三头六臂应对多维挑战,终将在职场这片现代江湖中,修炼出属于自己的“三昧真火”。毕竟真正的职场封神榜,从来不是由他人书写,而是用每个踏实的脚印镌刻而成。

文 / 本刊编辑部摘自 新浪网



躁的职场环境中开辟出真正的蓝海。

哪吒与敖丙的化敌为友,诠释了职场关系的最高境界。某科技公司技术总监赵明与竞争对手公司的工程师在行业会议上相识,两人从技术论辩到合作开发开源项目,将“龙虎斗”转化为“双螺旋”式的共同进步。这种超越零和博弈的格局,正在重塑现

数据分析成了“三太子”,周末参加行业论坛化身“中坛元帅”。这种角色切换不是分身乏术,而是构建复合竞争力的必经之路。

四、莲花身：永葆初心的修行之道

太乙真人用莲花重塑哪吒肉身的典故,恰似职场人保持纯粹初心的隐喻。教育机构创始人周颖在行业资本狂热期坚守教育本质,拒绝盲目扩张。

站在写字楼的落地窗前俯瞰城市

代职场的人际关系。

乾坤圈的收放自如,暗合着职场发展的节奏把控。就像某基金经理吴薇在牛市疯狂时保持清醒,在熊市低迷时果断布局,她将哪吒“闹海而不溺”的智慧转化为对市场周期的精准把握。这种张弛有度的职业节奏,往往比盲目冲刺走得更远。

站在写字楼的落地窗前俯瞰城市

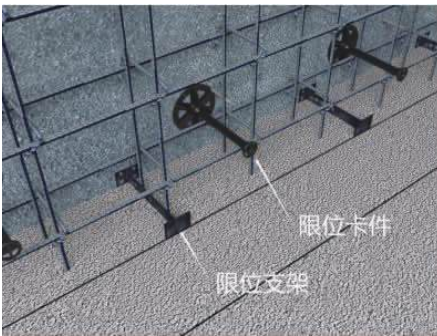
上接第 3 版



拼缝处理示意图

1/2- 阴角密拼,3- 阳角密拼;4/5- 密拼;6- 板缝封堵,并应清理多余封堵材料)

2) 接缝不平:使用硅墨烯厂家专用限位卡件(200 宽)代替现有的水泥支撑条,并在免拆保温未班水平、阴阳角拼接部位加密设置。原因是限位卡件与免拆保温未班的接触面为较大直径的限位盘,相比于现有水泥支撑条在模板加固后易陷入硅墨烯保温内而造成平整度差,限位卡件可以较好的控制内外模板间距、确保混凝土截面宽度,有利于控制硅墨烯模板拼缝。另外考虑到在硅墨烯模板加固前拼缝易错位,我们使用 $\phi 6$ 的钢筋作为拼缝锚固连接件,拆模完成后应拆除。



限位卡件的使用



拼缝加固

4) 施工问题四:硅墨烯加固方案的选择关系到硅墨烯平整度,影响硅墨烯抹面砂浆的施工质量。

问题四处理:本项目不同阶段分别使用了木方和镀锌方管加固,经过施工完成后的质量对比,使用镀锌方管加固的硅墨烯表面平整度远优于木方加固,木方因随着主体加固使用次数增多,表面破裂裂缝的增多,影响了硅墨烯的成型质量。而镀锌方管只要不存在弯折,循环使用次数不受限制,硅墨烯成型观感好,而且镀锌方管使用完后还可作其它用途。建议后续如有此类型项目,择优选择镀锌方管加固。



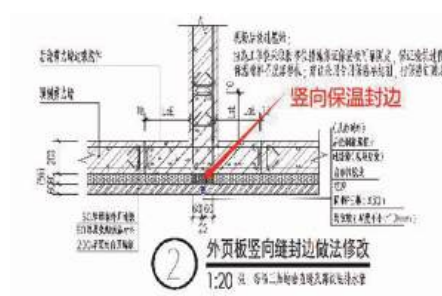
镀锌方管加固硅墨烯

5) 施工问题五:夹心保温 PC 外墙板接缝平整度的控制和处理是个难点。

问题五处理:PC 厂家根据原设计要求预留板板连接件的固定点(此工作是决定板与板之间是否错缝的关键,建议有常驻人员驻 PC 厂逐一核查该固定点预留工作,PC 加工过程中会有遗漏)。现场在 PC 板安装调试工作完成后,对此连接件的安装加固工作应逐一核查,再对 PC 板与板之间使用钢管对拉加固。

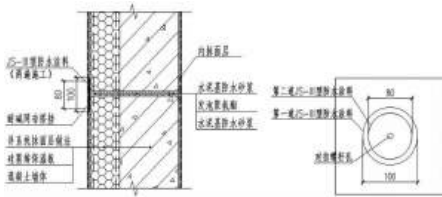
6) 施工问题六:PC 板板竖向的硅墨烯保温封边原设计为预制带出,外墙因设计要求需设置竖向排水道,如果采用预制带出,如法保证两块保温封边密拼,浇筑过程中会产生溢浆而导致冷热桥。

问题六处理:与设计沟通取消保温封边为现场固定,方法是:先在保温外叶板内侧贴自粘胶皮,在现场调整安装完成的 PC 之间实际尺寸裁剪整块硅墨烯固定于两块 PC 聚氨酯保温板之间,如仍有缝隙,采用聚氨酯发泡找补,经小试后,效果满足施工需求。



7) 施工问题七:硅墨烯保温外墙螺杆洞多,封堵方法非常重要,封堵不到位外墙会产生渗漏。

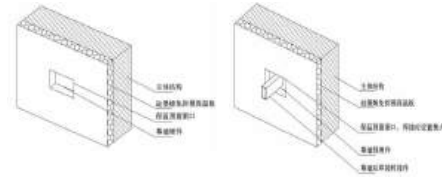
问题七处理:结合硅墨烯和夹心保温外墙保温的特点,深化外墙螺杆洞封堵方法,经临淋水试验,首层外墙无渗漏,施工深化做法如下:



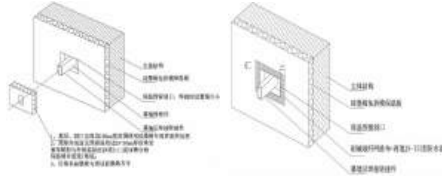
夹心保温外墙螺杆洞封堵可同硅墨烯

8) 施工问题八:硅墨烯外墙幕墙墙洞较多,封堵方法重要,封堵不到位外墙会产生渗漏。

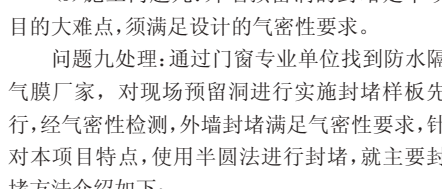
问题八处理:结合硅墨烯外墙保温的特点,深化幕墙洞封堵方法,经临淋水试验,外墙无渗漏,施工深化做法如下:



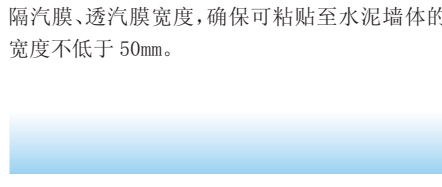
步骤一



步骤二



步骤三



步骤四

9) 施工问题九:外墙预留洞的封堵是本项目的大难点,须满足设计的气密性要求。问题九处理:通过门窗专业单位找到防水隔气膜厂家,对现场预留洞进行实施封堵样板先行,经气密性检测,外墙封堵满足气密性要求,针对本项目特点,使用半圆法进行封堵,就要封堵方法介绍如下:

1) 尺寸核查:测量洞口以及管道直径,核实隔汽膜、透汽膜宽度,确保可粘贴至水泥墙体的宽度不低于 50mm。



2) 管道上墙及洞口填充:将管道安装固定于洞口中心,并用聚氨酯发泡胶填充管道与洞口空隙,表面固化后按压至与墙体表面齐平。



3) 清表:用抹布或软毛刷清理管道表面及墙体洞口的贴膜区域,墙面无灰尘、不掉渣。若掉砂灰,使用配套的界面剂做预处理。



4) 裁膜:裁出粘贴在墙面的两张防水隔汽膜,宽度为洞口半径 +7cm、长度为洞口直径 +10cm。同时还需裁出粘贴在管道根部的防水隔汽膜,长度大于等于管道周长加上 5cm、宽度为 100mm。



5) 剪膜:隔汽膜长边一侧留出 20mm 宽度、随后向内剪出半圆洞,半圆洞直径为管道直径 -15mm。



6) 室内侧贴膜①:在管道根部四周一圈及周围基层墙体表面打胶。



7) 室内侧贴膜②:管道根部胶体无需扶平,四周墙面胶体用腻子铲刮至平整,胶层厚度控制在 1mm 左右。



8) 室内侧贴膜③:将裁剪半圆的防水隔汽膜套在管道上,管道根部上返约 7mm,并推平至基层表面。随后用刮板和腻子铲适度刮压防水隔汽膜,刮压力度不应过大,否则易导致胶层厚度不够;应保证膜材与胶充分接触,同时胶层应溢出膜材边缘 5 至 10mm。



9) 室内侧贴膜④:将另一半防水隔汽膜套在管道上,按照步骤 8 的工法进行粘贴;两张半圆隔汽膜的粘贴步骤为先下侧、再上侧,上层膜压

下层膜。



10) 室内侧贴膜⑤:在管根部及管壁上施胶,用腻子铲将专用胶刮至平整。



11) 室内侧贴膜⑥:用 100mm 宽的隔汽膜沿管根部绕管壁一周粘贴,用刮板适度刮压;膜材绕管壁一周后需要进行搭接,搭接宽度不低于 50mm,在搭接部位打胶并扶平。



12) 室内侧贴膜⑦:将搭接部位的隔汽膜上层膜压下层膜,刮板适度刮压压实。最后在绕管壁膜材与管根部的接口处施胶一圈,保证接口处布满专用胶,不出现缝隙。



13) 室外侧贴膜:参照室内侧贴膜方法进行室外侧透汽膜施胶、抹胶、压膜的工序步骤。区别点在于:室内侧贴膜所有区域均满胶;室外侧贴膜发泡胶填充区域无需满胶,打两道且不扶平,能够固定膜材即可。



10、施工问题十:超低能耗门窗气密性和防渗漏要求极高,处理不当影响气密性检测。

问题十处理:项目初期门窗专业单位介入深化门窗节点,重点提一下需要注意的几个问题点,如下:

1) 深化设计节点应注意窗外侧周边收边的高度应低于主框下口。

2) 超低门窗主框与附框之间封堵为聚氨酯发泡,发泡施工后应在外立面主副框之间卡设防水密封胶条,此节点是主副框之间是否会渗漏的关键。

3) 防水隔气膜和透汽膜对结构的要求平整度高,施工安装门窗时一定要处理平整。

4) 防水隔气膜和透汽膜在阴角部位的处理不得断开,如有断开需搭接 50mm 宽并使用专用胶粘贴牢靠。

5) 后置附框对洞口截面尺寸要求高,不能过大,过大会影响防水隔气膜和透汽膜与浇筑面粘贴尺寸,不符合设计和规范要求的 50mm。

11、施工问题十一:设计说明中相关技术参数是超低能耗验收的关键。

问题十一处理:此问题涉及的使用材料较多,不展开阐述,使用前送检的所有产品资料须与设计要求的技术参数及相关执行规范一一对照,不是所有厂家的产品都能满足设计要求,当设计要求大于规范要求时,须按设计要求,当产品要求无法满足设计要求,但满足规范要求时,须与设计进一步沟通计算是否能满足超低能耗计算书要求,须设计书面明确方能送检及使用。

文 / 万安路项目部 张玉树

审稿人 / 副总经理 李兆根

项目管理中的一些感悟



一、与森信共成长

光阴似箭，一晃几十年。回想往事，仿佛就在昨天。90年代初，老板白手起家，创办了今天的森信集团，风风雨雨的艰苦历程。我有幸参加了这个团队。本人参与了周家嘴路仓库改造、医药研究院改造和新建、南空汽修厂的新建和改造、9537 工厂的新建、水电路住宅项目的新建、中华新路学校的新建和改造、广州公安厅装修改造项目等。2000 年起真正走上项目的主要管理岗位，先后参加了黄浦新苑一期住宅项目、盛世年华住宅项目、公司工程部两年、黄浦新苑二期住宅项目、曹路市政项目、远香舫一期住宅项目、中信泰富一期住宅项目、南航办公楼项目桩基、彩虹湾二期住宅项目、指南针青少年活动中心新建和改造项目和松江安置房住宅项目。这么多年来，一直得到了老板和公司领导的大力关照和支持，受益匪浅。从 20 几岁的小伙子到现在的退休人员，在整个成长过程中确实学习了许多，也存在很多工作上的遗憾。古人云：“活到老，学不了”的典范名言。

通过这些年在现场的经历，在过程中得到了一定的磨练，也积累了一些经验和教训。以下的一些事，只是作为这么多年的部分总结，针对一些问题认识，与规范或任何项目没有直接的关联。

二、关于对质量上的自我认识

(一)、地下部分：基础是一个建筑物的根，高楼万丈平地起，所以，基础是关键的开始。在质量控制上，基础也是进入正常施工的最前沿。

1、桩基工程：现在的项目基本都是有桩的，往往出现桩位偏差大于规范要求。有的远远超出规范允许偏差许多。也有出现断桩现象。下面就个人认为在桩基工程中存在的问题：

(1)、技术人员的因素：过于自信，认为桩位有点偏差是正常的事，后面可以采取补救措施，能过则过。要么是依赖分包单位；要么是缺少复核工作，太愿意做细致的复核工作。

(2)、过于依赖仪器：随着科学的进步，仪器越来越先进。什么 gps、什么全站仪，现在都很少用经纬仪进行测量、复核。使用 gps 系统，受一些自然条件的限制，如：天气、高压线等。不管用何种仪器，都理应复核，加上缺少复核，所以到最后存在偏差。

(3)、施工过程的失误：桩机操作人员可能由于自身的不方便，或者有小的障碍物影响，不能按照定好的点位操作，造成人为过失。包括断桩问题，由于有的桩下的土层不一样，造成部分桩达到设计值时就打不下去，施工人员方便移机，又不愿意截桩，变成超打，使得桩身损伤。

(4)、桩的自身质量：桩从生产、养护、移场、装车、运输、下车、停放以及再到起吊上机，要经历多次折腾。除生产自身的质量保证外，还得经过多次的转运，只要在任何一个环节出现问题，

都是对桩的质量大打折扣。

2、地下室模板：地下室模板一般都比较高大，墙也厚一些，对模板施工带来一定的难度。一是排架需按照方案实施，剪刀撑、扫地杆、步距严格遵守，地下排架坍塌的例子不奇怪；二是螺杆的直径、间距严格按照要求实施。螺杆、止水螺杆最好不用通丝的，因为通丝的往往很脆，容易断；三是模板和顶板龙骨需符合计算要求，宁可加密，不可少放。因为地下室墙的模板和顶板相对较厚；四是由于竖向模板通常都比较高，且垂直度控制不好，在底板浇筑时，在相应位置需预埋相应的加固预埋件，保证模板能有可靠的加固措施；五是及时清理模板内的木屑、钢筋头、扎丝等垃圾，防止底部失稳、返锈。

3、地下室钢筋：相应来说，地下部分的钢筋含量较大，人防部位更大，要求也更高。因此在钢筋施工时容易出现问题的一些地方：一是梁钢筋容易有叠加的部位，由于钢筋的直径也大，按照正常情况配箍筋，则容易产生不是下面没有保护层，就是上面露筋。在施工前，需根据具体情况，对钢筋翻样进行优化(将保护层少许放小一点和在大一点相配备，箍筋尺寸也可少许放小一点)；二是保护层垫块强度必须坚硬，对于大梁来说，最好采用相应厚度的石材废料作为保护层垫块，垫块必须垫在箍筋下方，防止爆筋；三是有锚固弯头的钢筋往往容易被施工人员割掉，特别是上部锚固，所以要有可靠的技术措施和监管措施；四是人防部位的钢筋要求会更高，也与通常的做法不一样，往往容易绑扎错误；五是有安装预埋的门口需按照规范要求予以加强，这也是人防钢筋验收容易出现的问题；六是人防部位的吊钩不能漏放。

4、安装预埋：主要是人防部位。一是位置、标高必须核查，成型后的人防部位杜绝返工；二是预埋件的型号、厚度等必须安装设计要求进行加工或购买。

5、地下室混凝土施工：一是地下室浇筑一般方量都比较大，应安排足够的施工人员；二是施工前应做好人员安排计划和浇筑顺序，落实小组责任，防止混乱，造成漏振等问题；三是事先与混凝土供应厂家落实供料计划及相关要求，防止长时间跟不上，产生冷缝；四是项目部及分包加强跟踪监管，保证万无一失；四是高大墙体需分层浇筑，这样既能保证混凝土密实，也能减轻模板压力；五是控制好混凝土塌落度，该退的退，不得加水。人防部位强度现场检测十分严格，不容忽视。

6、地下室渗漏：地下室渗漏估计每个项目都有不同程度存在，下面就地下室渗漏谈谈自己的一些观念：

(1)、底板渗漏：底板渗漏应该归类于两大特点：一是后浇带渗漏；二是落深基坑渗漏；三是大面积的零星渗漏。

(2)、后浇带渗漏：一是分隔后浇带两侧的钢筋网片的框架竖向钢筋贯穿整个底板厚度，致使后期后浇带渗漏；二是浇筑后浇带前，后浇带内的清理不干净，有杂物、泥浆以及水没有排除干净；三是浇筑后浇带振捣不密实，混凝土自身有空隙；四是养护工作做不好，特别是高温情况下；五是由于大面积混凝土早已完成，后浇带处地下水的压力过大，在后浇带混凝土还没有达到强度是，下面的水压已经穿透后浇带的混凝土。

(3)、落深基坑渗漏：一是混凝土浇筑应遵循“先深后浅”的浇筑原则，往往由于不注重这个环节，让浮浆和水泥流进深坑，这样，深坑的混凝土就无法振捣密实，造成混凝土强度大打折扣；二是深坑的模板强度相对比较薄弱，抗浮能力差，且模板箱体上的承压分量不够，振捣时会产生上浮，造成不敢振捣；三是由于深坑的尺寸比较深，相应的混凝土高度就比较高，没有采取分层浇筑、振捣，致使混凝土容易产生收缩，形成天然的缝隙。

(4)、大面积的零星渗漏：一是由于降水的效果不太理想以及天气原因积水较多，没有排除干净，使得浇筑部位的水灰比较大；二是由于浇筑面积较大，有的配备振捣力量不足，产生漏振或振捣不密实；三是有地下水压较大，当混凝土还没有达到一定的强度，地下水以及穿透混凝土。

(5)、墙板渗漏：一是设计是后浇带间隔距离较长，形成墙体也长，当混凝土经过一段时间温差后产生自然裂缝，通长此种裂缝都是不规则的细小裂缝，有时肉眼都不容易看见；二是现在的止水螺杆基本都是市场上的成品，止水片薄而小，且焊缝采用点焊，不能达到止水效果，且只有一片；三是一般地下室墙体都比较高，没有进行分层浇筑或漏振，形成成型混凝土自然收缩；四是模板拆除较早，混凝土浇筑后，水化热较大，如模板拆除过早，起不到保温作用，这也是造成混凝土裂缝的一个因素；五是高温季节，混凝土保养得不到保障。

(6)、顶板渗漏：一是由于往往地下室顶板和墙板一起浇筑，相应的面积较大，混凝土的方量也相应大，人员配置不足，造成漏振；二是钢筋保护层支撑的支架直接到底，没有保护层，久而久之，从支梁钢筋处渗漏；现在施工人员图省事，不用平板振动器进行振捣；三是收面时间无法掌握，现在一些人认为混凝土表面要求必须磨光，特别是温度高的季节和雨天，当混凝土还没有稳定，人为地一直扰动混凝土。其实本人认为，平面混凝土浇筑，还是覆膜较好，能起到保湿作用，又能节省人工，减少对混凝土初凝是的扰动。当然，覆膜也要考虑温度和天气的特殊情况而定；五是养护，特别是高温季节。高温季节应采用土工布等容易保住水份的材料，且养护时间不得少于一周，减少混凝土在温度的作用下收缩。冬季则需采用保温的材料进行养护，防止表面冻伤起皮而影响混凝土的强度和减少混凝土收缩。

6、降水与排水：

此项工作，许多项目并没有十分重视。现在的基坑一般都是越来越深。其实做好降水和排水工作至关重要，特别是有深坑的部位。通常降水效果不好主要是以下问题：一是没有按照施工专项方案施工。重点部位重点把控，方身形同虚设；二是沉井时管子周边没有填放一定数量的透水材料；三是没有根据土质的透水能力，安排降水时间，使得还没达到降水效果开挖；四是在降水过程中没有认真进行观察、巡查，及时发现死井或其他不利于降水的问题。五是按照要求设定真起作用盲沟，没有认真做好盲沟的畅通和及时抽排。

由于各个项目的情况不同，且减少降水成本，加上大部分车库顶板不能及时覆土(上部有一定工作量需对结构的除外)等原因的存在，为了减少底板受地下水水压的作用，造成底板开裂以及结构变形等，建议采用预埋泄水孔的方法代替降

水，特别是在车库顶板上没有达到设计荷载的情况下(基本是大面积的车库，这些地方结构简单，面积空旷，承受抗浮能力差)，只要地下水得到释放，就基本不会影响到结构(此类的事件近几年不少)。

7、人防工程：一是熟悉人防口部钢筋的要求，加强口部钢筋的施工质量管理。口部是必验的；二是加强对人防门框的预埋、效验、再复核，人防检查对门框垂直度管控很严；三是人防部位的安装预埋质量作为重点管控对象；四是熟悉人防过程验收及竣工验收程序。如：先做人防门框、混凝土强度、混凝土人防门扇强度、钢质人防门探伤检测等。

(二)、围护工程：

现在的项目一般都有围护。围护的构造有多种多样，这里不一一列举。虽然围护在基础上来后就基本失去它的意义，但在基础阶段却起到至关重要的作用。在围护工程中，主要存在以下事项：一是在施工过程中，处于种种目的，存在偷工减料的现象，致使围护的自身质量下降；二是基坑周边的排水沟设置不合理，离基坑较近，且排水沟构造不合理和施工时质量太差，容易损坏；三是不注重巡查，当排水沟有渗漏或基坑有点变形，产生裂缝时，没有及时采取补救措施；四是基坑周边荷载过大；五是不执行挖土方案，超挖或一次挖土面积过大以及基坑暴露时间过长等；六是围护有渗漏点，发现不及时，长时间漏水，不及时采取补救措施等。

(三)上部结构：

随着时代的发展，上部结构许多都采用装配式的工艺，不过，中间还是或多或少有原始的现浇。下面笼统地谈一下上部结构容易产生问题：

1、装配式构件：一是由于生产计划的安排不合理，构件没有达到强度而使用，造成构件的缺棱少角或裂缝；二是构件的平整度出现很大的变形，墙板相应要好一点，特别是叠合板。由于堆放场的条件以及垫块放置的位置不合理，致使叠合板底部中间不是拱就是下垂，严重影响后续的装饰及净空尺寸；三是在深化时或施工时，有相邻的钢筋位置没有进行认真的核对，致使在安装时打架；四是在深化时，对安装线盒、手孔以及灌浆孔等考虑不全；五是加强养护生产、养护、运输、卸货以及现场堆场的全过程控制和验收工作，对变形、裂缝、损坏超规范的坚决实行退货处理。现场备货很关键，正常情况下，做好备一层的量，以便更换，不影响进度；六是在墙板安装过程中，既能保证垂直均匀以及标高控制不准确，影响后期的尺寸控制。

2、模板施工：一是标高控制不准，影响后期的一“户一验”的尺寸难以控制；二是墙中放置的撑条与螺杆有一定的距离，使成型墙面变得凹凸不平；三是叠合板下所铺的平面不平以及中间的悬空部位太大，造成叠合板底不平；四是部分现浇部位阴阳角模板施工时，没有掌握相应的支模要点以及没有贴海绵条和锁口不紧，造成漏浆、爆角等；五是拆模过早，容易损坏结构的成型，掉棱掉角；六是模板清理、脱模剂清理涂刷不及时、不干净、不均匀，造成外观差；七是现浇板板的厚度可以根据规范允许偏差负值配置，通常砌块材料都是小于五至十，这样既可以减少混凝土用量，又能与现浇墙体厚度接近，更美观。

3、混凝土：一是浇筑混凝土前没有对模板垃圾清理干净，容易产生夹渣等现象；二是在浇筑混凝土前没有对模板、叠合板进行适当的(看天气)浇水湿润；三是由于叠合板表面的混凝土的厚度有限，采用左打磨又打磨，使得混凝土与叠合板连接产生自然的脱离(特别是高温)；四是混凝土面找平偏差大，影响后续的施工的标高难以控制；五是还是前面说的，追求在结构阶段的外观进行打磨，造成混凝土已经终凝，混凝土还在动；六是养护工作跟不上(特别是高温天气)。

4、钢筋工程：本人对钢筋质量上确实知道得

上接第 6 版

少之又少。所以，只能肤浅说一些：一是注重钢筋的规格、型号，容易把普通的钢筋用成带 e 的钢筋，该用的抗震钢筋必须用好；二是要注重对钢筋接头要求的理解，不同的部位，不同的区域有着不同的要求，切勿弄错；三是钢筋的放置的方向和上下关系不能弄错。

5、二次结构：

(1)、导墙：导墙的作用一般在沿水面设置，主要是作为防水的第一道屏障。因此，什么重要。往往在施工时没有作为一项特殊的过程把控，比较随意。最好用吊模的方式与结构一起现浇，但是，施工起来比较困难，主要是位置比较难控制准确，且容易浇捣不实等问题存在。一是由于导墙都是后续施工的，通过一定的时间后，基层处理不干净；二是不用水泥浆作粘结层处理，甚至都不事前浇水湿润，形成一道天然的施工缝；三是浇筑时的湿润性较强，有的是上面结构浇筑时，收集的落地灰，混凝土里有杂质，加上随意加水，严重影响混凝土的自身质量；四是没有根据具体的位置设置导墙的高度，造成一些构造后，导墙的高度不够，起不到导墙的作用；五是振捣不密实。建议在屋面以上的导墙(出屋面的机房、水箱间、楼梯间、排烟道等处)还是与结构一起浇筑为好，并且认真考虑找坡高度等。

(2)、砌体：目前一般住宅的砌体不是很多，且面积不大，但是商业等公建厂房的墙体相应都不小，且高而长。砌体存在的问题无非是：一是砌体的施工进度较快，施工人员不愿意来回搬运施工，致使砌体自然收缩，久而久之产生裂缝；二是砌体顶部塞砖施工时砂浆不够饱满；三是后塞口没有等至少一周后施工，许多都是跟着砌体一次完成；四是后塞口预留的宽度不是大就是小，且堵塞不严，里面都是空的，甚至随便弄点砂浆封个堵面，造成后续砌体顶部开裂；五是砌体内的拉结筋也很重要，有的拉结筋形同虚设，没有提前植筋，做到哪里，放到哪里？

(3)、梁、柱：上海住宅填充墙的梁柱一般不是很多。梁柱主要是公建等应用广泛。梁柱施工的一些问题为：一是施工模板时的方式方法不对，随意打洞加固，使砌体松动；二是一些砌体的高度较高，设置的过梁长度不长。只是作为门头过梁使用，未设置通长过梁，使得砌体没有整体性；三是砌体的长度过长，设置的柱较少，也是使砌体没有整体性。假如图纸上没有，施工前必须联系相关单位进行补救。那怕真的不能变通，我们自己都要花精力去做。虽然会增加相应的成本，但能保证后续的问题出现。

6、安装预埋：随着各行各业的要求都在不断的提高，对安装预埋也有一定的提高。一是施工前需熟悉图纸及使用要求，可以将图纸进行系统的深化(当然现在有的已经实行 bim 技术)，归类，做到各专业不打架，住宅项目预埋最好进行管子走向排版，便于后续业主的装修；二是防雷跨接需认真焊接，且按照要求使用材料；三是预埋管接头需严密，防止漏浆造成堵塞；四是预留洞口位置需要准确，且考虑装饰厚度，竖向排水管洞口可以少许大一点，免得后续要打，既费时，还会影响土建施工；五是加强保护，浇筑混凝土前进行检查，是否有破损，浇筑时可以用部分旧模板对管子进行轮番保护等防止浇筑过程中硬件损坏管子；六是拆模后及时对一些管子进行保护，防止灌进砂浆、垃圾等杂物，产生堵塞。

(四)、装饰装修：

1、外装饰：(只是从前面的一系列住宅项目来说的，随着技术的进步，现在许多项目已经进行了改进)

(1)、找平层：原来的项目基本都是有找平层的。找平层做得好差，可能直接影响外墙的整体质量。要做得好找平层，本人从以下几点谈谈：一是找好基点，清除和清理结构表面的垃圾、浮尘，对结构有凸出基点面的也许先行处理；二是找施工缝进行贴网，贴网前应进行湿润，用专业的粘结剂进行施工，必须满铺粘结剂，不得干挂网片。网的宽度不得少于 30 公分，且网的质量不少于 160 克。对图纸特殊要求的，则按照要求施工；三是对超厚的

部位，必须分层施工，超出 2 公分的应进行加固处理；四是进行大面积施工前必须有优质的界面处理后进行粉刷，做到平整；五是加强养护工作，特别是高温或低温天气，要求措施跟得上，防止起壳。

(2)、保温：

这里说的保温，是指原始的块材外保温。一是保温施工需找找平层到砂浆的强度，否则，将会影响砂浆的粘结力，产生起层、空鼓；二是保温粘结剂必须是按照施工专项方案执行，所用的材料必须经过检测的合格材料，把好材料关；三是粘结剂、界面剂的厚度以及锚钉的深度、直径需要满足规范和方案要求；四是抗裂砂浆需满足厚度，杜绝干挂网。做好表面的平整度处理，为后续的涂表施工，打下优良的基础；五是做好养护工作，特别是高温季节。低于规定要求温度的不得施工外保温。

(3)、涂表：涂表就等同于人穿的外衣，涂表的质量直接影响到整体的外观。一是必须对找平层进行全面的检查和验收。这样会给涂表工作打下一个好的基础；二是必须先行找出阴阳角，这样所有的表面才有一个依据；三是大面积批批腻子，需先找平层和面层处理，必须使用长的尺板进行刮平，才能保证表面的平整；四是按照分格土进行分格处理，勾出分格线的底色，待底色干了以后，在贴分格线美纹纸；五是为了面层的干净利落，除当时施工面层的部位外，应用薄膜等材料进行保护，防止污染和色差。反之，则是保护好成熟的施工面；六是施工面层，必须按照工序逐层施工，并保证先行施工的底漆干燥后，再施工下一道；七是每层施工，需均匀，否则将影响美观。

2、内装饰：

(1)、贴网、喷浆：其实与外墙的要求差不多，但也有不同的工序。一是清除和清理结构表面的垃圾、浮尘，对结构有凸出基点面的也许先行处理；二是对施工缝进行贴网，贴网前应进行湿润，用专业的粘结剂进行施工，必须满铺粘结剂，不得干挂网片。网的宽度不得少于 30 公分，且网的质量不少于 160 克。对图纸特殊要求的，则按照要求施工；三是选择质量优的粘结方式，如喷浆、涂界面剂等，并做好养护。

(2)、找尺寸、灰饼：找尺寸、做灰饼工序至关重要，是后续验收的重点工作。一是按照“一户一验”尺寸要求，分层施工；二是找出基准点对超厚的部位，必须分层施工，超出 2 公分的应进行加固处理；三是先要做好阴阳角的的施工，保证大面积施工可以通过角和灰饼为依据。

(3)、找平、面层：一是进行大面积施工前必须有优质的界面处理；二是进行粉刷，需分层的则分层粉刷；三是面层施工根据阴阳角及灰饼，控制好平整度；四是加强养护工作，特别是高温或低温天气，要求措施跟得上，防止起壳、开裂。

(4)、涂表：除有精装要求的，一般分有涂料层和无涂料面层两种，批批都是要做的，所以基本的要求大致相同。一是跟粉刷的要求差不多，找阴阳角，只要阴阳角找好了，大面积的施工应该就事半功倍了；二是依靠角控制大面积的平整度；三是有涂料面层的，对基层的色差可以放松要求，但涂料施工需保证均匀，避免色差，所以对涂料的批次等有要求；四是无涂料面层的，则对腻子有一定的要求，减少色差。五是成品保护，如门窗等，该保护的必须保护，否则，后续很难处理，劳命伤财还会出现划痕或损坏。

3、地坪：地坪施工比较简单，主要做好以下事项：一是基层必须清理干净，防止起壳；二是根据图纸和“一户一验”要求，做好灰饼，最好灰饼间距控制在 2 米以内，便于找平，控制好标高；三是湿润，涂刷粘结剂，保证面层与基层有足够的粘结，不得有积水；四是均匀铺面层材料，控制好水灰比，根据灰饼厚度进行找平、收面，最好不用撒干水泥的方式收面，防止龟裂；五是做好养护工作，养护要根据气温决定，一般养护时间不少于一周。

4、屋面：屋面在结构施工结束后通常都会采用蓄水的方式进行盛水试验，但待全部施工完毕后怎么会有渗漏的呢？还有面层容易开裂。从这

么年的施工情况看，估计会存在以下情况：一是现在的找坡基本都是用的轻质材料，有的甚至填的建筑垃圾。轻质材料的密度大，透水性强，容易存水，屋面面层封闭后，不容易挥发；二是防水做在找坡乃至保温层上面，致使如有渗漏，水一直含在保温或找坡内，有防水后，里面产生热量，热量形成压力，水只能往下挤压；三是排气孔只是形式主义，里面不能贯通，水蒸气排不出来；四是防水施工不规范，粘结不牢固以及搭接不够，甚至粘结不到位，让水有机可乘；五是伸缩缝设置距离过大，虽然达到规范要求，但因为时间久了，面层收缩后产生裂缝；六是现在的面层保护层厚度过薄，一般在 4 公分，面积又大，也是造成裂缝的一个原因；七是前面讲的导墙与结构之间有一道施工缝或者导墙的高度不够等问题，都是薄弱环节；八是保护层的配筋放置位置不对，过于偏底，也会造成保护层表面裂缝。所以认为，还是要从实际出发来施工：一是在做好结构自身防水的同时，屋面找坡在屋面浇筑时就一起施工；二是将防水层做在结构表面，因为结构的强度较高，有利于防水的粘结。当然在找坡时，就要按照坡度振捣密实，表面平整、光滑；三是在按照规范设置伸缩缝的同时，在伸缩缝自然坎内再切一些有规则的小缝，减少混凝土面层自然收缩裂缝等措施。当然，钢筋也应该根据分格进行断开处理，才能起到真正作用。无论怎么施工，都要做好养护和保护工作。有时，屋面在时间允许的情况下，还是尽量晚点施工，尽量避开高温或低温天气。在屋面上花点成本，应该值得。

5、附属：

外围附属工程主要有：明沟、门厅踏步、无障碍坡道等。一、明沟施工前不能操之过急，一些为了抢时间，在刚刚回填土时间太短，土方还处于活动期，没有采取有效措施，加上没有好好夯实和浇筑足够强度的垫层。待明沟施工一段时间后，产生下沉、断裂，粉刷是采用撒干水泥的方法，便于收光，施工后产生严重的龟裂纹或者起皮；二、由于室内外高差原因，一般门厅踏步、无障碍坡道面都与正负零相差三个踏步的样子，高差位置都是回填土。因此在回填土前就要从地下室顶板上将这些位置四周用块材(只要平时收集的零星二次结构砌块即可)砌到相应的标高。后面在一定的标高面浇筑垫层。否则，就好下沉，形成一道坎。注意门厅前的泛水坡道。

(五)、门窗：

1、进户门：进户门自我认为不宜安装过早，如果安装过早，由于施工周期较长，施工人员较多，很难做好成品保护。建议通常与供应商确定好门洞尺寸，现行加工。现场将门洞口根据确定好的尺寸先行粉刷收面。这样，不影响粉刷收面的工作开展。不过，洞口尺寸必须把控准确，避免后续门安装困难而造成返工，得不偿失。其他就是安装牢固，灌浆饱满和成品保护了。

2、外门窗：外门窗安装以及相关的要求还是至关重要的，主要是涉及到渗漏问题。外门窗渗漏是一直困扰我们的一项工作，外门窗渗漏也涉及到方方面面：包括门窗形式、加工、安装、粉刷、防水、打胶等。一、就拿形式来说：大部分分为移和开。当然，现在随着形势的变化，移的形式少了，大部分是开了。移的最大毛病就是密封性能差，且抗台风的能力差，如与大风暴雨会产生溢水。相对开就规避了这些问题。二、加工：加工前应与厂家根据图纸尺寸，经过推算得出加工尺寸，避免后续生产尺寸上的矛盾。加工的质量好坏也很重要，主要涉及角的拼缝和密封胶的。如果拼缝不严，则会造成一直漏水，有时还不容易发现。如密封胶打得不好在，易产生崩自身渗水，也是不容易发现。所以在加工时一定要保证质量。

还有溢水孔和溢水口多必须规矩制作。三、安装首先应根据制定好的尺寸对洞口偏大的进行做找平处理，使得框与墙面的缝隙不大于 2 公分，但也不能小于 1.5 公分，如果达不到以上尺寸，必须修整到位。这样才能保证发泡剂的填充，大发泡剂最好是由里向外，缝隙外侧采用相应厚度的条子嵌进框内 5 毫米。门窗安装除正常的方正、垂直外，还得注重安装尺寸根据内墙面为统

一控制面，这样才不会影响住户的装修。安装还需保证牢固，固定件不能少，不得少于规范要求，这是最起码的。四、粉刷：为什么把粉刷专门拿出来，因为它涉及到框与四周的结合和间隙处理，这上面已经说了，后面主要关系到下口的找坡、滴水 and 嵌缝。框安装完验收后，正常框下口及两下侧 15 公分采用细石混凝土或砂浆进行塞缝处理，关键是要密实，才能保证不渗水。五、打胶、防水：外墙粉刷面层前，应将框的四周采用防水材料将发泡留置的 5 毫米进行封闭，后在两侧及上口最好低于框外侧边 2-3 毫米，下口 5 毫米，这样胶才能与框吻合在一起，避免胶打到的框的外侧表面，真正起到密封作用。六、成品保护：特别是框，由于框通常都是提前安装，且暴露的时间较长，由于这期间工序多、人员多等特点，特容易损坏，无论是塑钢、铝合金还是不锈钢的材料，都很难修复成原样。

(六)、防水工程

说起防水，别人比我有发言权，不管自己意见是否正确，但也代表自己有意愿吧。

(1)、屋面：前面已经说到防水最好做在结构面上，也说到在屋面结构施工时，将找坡一同施工，同样说到防水施工的结结束面和搭接宽度，其他要达到的就是翻口高度要达高度，收口处最好用压条压。管道周边进行加强处理。这些，看上去不起眼，但很重要。

(2)、厨卫间：主要是做好先做好盛水试验，同样管道周边做好加强处理。厨卫间防水一般都是用泥基的。做好基层清理和保证厚度，最好是用铁板批，这样，才能密实。

(3)、车库顶板：首先顶板浇筑时，在允许的情况下，倒是采用压光处理，如不具备条件，在防水施工前则先行批做水泥浆处理，这样才能保证表面平整。做车库顶板防水无非也是上面的一些要求，其他无非就是及时做好保护层，在这里就在啰嗦了。

(七)、安装

安装方面本人没有太大的发言权，许多都是专业方面的知识，自己只能从表面或碰到的一些问题说说门外语：在公共部位和地下室，安装工程量相比比较集中，且多家专业单位参与。首先要组织参建单位进行对关键部位或关键专业系统深化，遵循先难后易为主导，根据专业的特点，以主风管和工作架为优先；二是明确标准，最低处必须保证规范要求；三是选择优质材料，如：风管铁皮、吊杆、抗震支架、螺丝等，避免受潮后返锈，造成不必要的返工或浪费；四是加强西部要求的执行，包括抗震支架的设置位置、风管及消防管道、桥架等末端刚性支架设置等；五是重点强调对封闭处理的排水管，在施工过程中必须经过检查无遗漏后才能进行封闭，不然后患无穷。当然所有的管道都必须有打压或其他检查测试；六是对地下预留套管的封堵需严格封堵密实，且里外都要进行封堵。出屋面的排气管道也需和正常管道一样施工，保证接头不漏水；七是对一些现场制作的支架，需认真进行除锈处理，再进行防锈和面漆处理，避免后续交叉污染；八是安装与土建的配合工作，也十分重要，可能组织架构等问题，缺少沟通且缺乏专业知识，在现场出现双方产生矛盾，各执一词，互不相让等问题。

三、结束语

种过地知道粮食的珍贵，走过漫长的路知道一路的艰辛。回忆以前这么年在工作上的一些心得是一件有意义的事，也会勉励今后在工作中能有一些提高。由于本人是非专业的质量管理人人员，因此就必然存在很多缺陷和不足，希望大家不必计较，也说明了专业的事件专业人士的道理，虽然上述整理的内容没有什么有价值的含量，但是是本人实实在在的心里话，也是鞭策同事们共同反思、回顾、总结、提高的试金石。只要我们不停留在原地，一直努力学习，磨练自己就一定会有收获。有志者，事竟成。我认为，大家在提高自己质量意识的基础上，公司的质量会好上加好。

文 / 松江安置房项目部 王文平
审稿人 / 副总经理 李兆根