



1.人无完人,谁都有缺点,有忍有让,互相理解。善待他人就是善待自己,要想得到别人的爱,首先要学会爱别人,善待他人的人一定是温暖的人,乐于助人的人,懂得珍惜和感恩的人。人这一辈子,谁也不可能八面玲珑,尽如人意,做事,多为他人考虑,无愧于心,无遗憾,做人,要做受人尊敬、被人喜欢的人。

2.人生短暂,经不起等待,等来的都是遗憾。世事难料,风云莫测,众生在岁月的洪流之中渐行渐远。生活中的许多事情,谁也无法预料明天和意外谁先到来,如果我们一味地等待,可能一等就成了永远。成功者从来都不希望自己坐在那里等待,而是积极投入行动之中,为了自己的理想而努力拼搏。等待机会不如创造机会,与其整天在那抱怨、上天不公平、没人帮助你,不如立即行动起来,给自己创造机会。

3.你所做的所有事,体验的所有经历、做出的所有选择,都是为了让自己枝繁叶茂地成长,开花与结果只是最终的体现。生活中也是如此,成长为先,结果为后。人生路上,只沿着最标准的那条路走,将是自我桎梏的开始。学会摒弃“结果导向”的思维,敢于随心所欲,才能走出一条真正属于自己的捷径。毕竟人生没有白走的路,每一步都算数。不惧失败,才能不被牵绊;担得起结果,才能无憾前行。

4.生活中,越是有大智慧的人,越能够了解别人,同时洞悉人性的弱点。他们不张扬不跋扈,知道用韬光养晦来保全自己,更懂得满足他人的心理以达到自身所求。做任何事情的时候,永远站在人性的角度思考。学会洞察他人的心理,顺应对方的人性,你才能在这个世界安稳立足。当你能够体察人心、顺应人性,自然能在这个纷繁复杂的社会里游刃有余。

5.人无完人,谁都有缺点,有忍有让,互相理解。善待他人就是善待自己,要想得到别人的爱,首先要学会爱别人,善待他人的人一定是温暖的人,乐于助人的人,懂得珍惜和感恩的人。人这一辈子,谁也不可能八面玲珑,尽如人意,做事,多为他人考虑,无愧于心,无遗憾,做人,要做受人尊敬、被人喜欢的人。

6.人生短暂,经不起等待,等来的都是遗憾。世事难料,风云莫测,众生在岁月的洪流之中渐行渐远。生活中的许多事情,谁也无法预料明

天和意外谁先到来,如果我们一味地等待,可能一等就成了永远。成功者从来都不希望自己坐在那里等待,而是积极投入行动之中,为了自己的理想而努力拼搏。等待机会不如创造机会,与其整天在那抱怨、上天不公平、没人帮助你,不如立即行动起来,给自己创造机会。

7.你所做的所有事,体验的所有经历、做出的所有选择,都是为了让自己枝繁叶茂地成长,开花与结果只是最终的体现。生活中也是如此,成长为先,结果为后。人生路上,只沿着最标准的那条路走,将是自我桎梏的开始。学会摒弃“结果导向”的思维,敢于随心所欲,才能走出一条真正属于自己的捷径。毕竟人生没有白走的路,每一步都算数。不惧失败,才能不被牵绊;担得起结果,才能无憾前行。

8.从孙悟空身上学到的:当他还是一个猴的时候,他只能和一群猴玩耍;当他学了一身本领之后,他就可以和牛魔王称兄道弟,在大闹天宫之前,各位神灵都不把他放在眼里;但是当他大闹天宫之后,托塔李天王都对他毕恭毕敬;在他到达雷音寺之前,他对菩萨只顶礼膜拜;但是当他被封为斗战胜佛之后,他和菩萨都成了好哥们。所以我们要明白,一个人只有自己强大了,才会有更好的人脉,圈子真的很重要。

9.一辈子最可怕的事情是该奋斗的年龄选择了躺平,经不住美食的诱惑最可能染上疾病,经不起贪玩的诱惑最可能失去宝贵的时光。忙忙的时候,与其一局没一局游戏不如认真读一本书。有时候,如果不是特别需要赶时间真应该把车停下来走走路,一举几得。学会推掉那些毫无意义的应酬,在屋里做一桌饭菜跟家人共餐,泡一杯茶,慢慢品尝,享受一下家的乐趣,非常怡然自得。

10.先努力付出,再大方拥有,人生之路,没有捷径。比你差的人没放弃,比你好的人在努力,凭什么说自己无能为力。不轻言放弃,是对梦想的执着,不轻易屈服,是对成功的渴望。不逃避现实,是对生活的热爱。不停止努力,是对人生的追求,人这一生能力有限,但努力无限,每一次跌倒后站起来,都会让人变得愈发坚强。那些看似不起波澜的日复一日,会在某天让你看到坚持的意义。梦想历经跋涉才能抵达,萨齐千回方才有百炼成钢。

11.戒掉无谓的抱怨,你会发现,那些你觉得棘手的问题,其实都藏着机遇和挑战。生活本不难,难的是我们带着满腹牢骚去看。人的一切痛苦,本质上都是对自己无能的愤怒。

12.很多时候,人之所以会感到焦虑,就是因为现阶段的储备,无法应对未来复杂的情况。但焦虑解决不了任何问题,只会搅乱脑袋,带来消耗。不如将心中的杂念清空,从此刻开始准备。存好对抗风险的本钱,摒弃无用的抱怨,同时深耕专业能力。

13.人生一辈子,虽然短暂,但你该遇到的挫折和困难,该你走的弯路,该你吃的苦,该你撞的南墙,该你掉的陷阱,一个都少不了。不要碰到一点压力,就把自己变成不堪重负的样子;不要碰到一点不确定,就觉得前途黯淡无光;不要碰到一点不开心,就搞得像是这辈子最黑暗的时刻。人生,每一次跌倒,都是我们成长的足迹;每一次失败,都能再次将我们锤炼人生。你有多坚韧便会有多精彩;你有多自信,便会有多出众。

14.人虽然渺小,人生虽然短暂,但是人能学,人能修身,人能自我完善,人的可贵在人身。与浩瀚的宇宙相比,我们渺小得微不足道。但即使只有短短的几十年,也并不影响我们去增加生命的厚度。人生本就是一场自我完善的修行,风里来,雨里去,都是为了遇见更好的自己。在困难面前,不退缩;在压力面前,不屈服。无论是顺境还是逆境,初心不改,向阳而生。

15.人在半山腰的时候,才是最开心的。因为既有往下俯视的快感,距离山顶也还有一定距离,还有希望继续攀登。人生在世,要主动争取,才会有想要的幸福,但操之过急,就会欲速则不达,反而弄得身心疲惫,满是伤痕。无论对人还是对事,都不可太过强求,唯有如此,才能在无常的人生旅程中,坦然地去面对聚散和得失。随遇,不是妥协,更不是放弃,而是知止而后安。

16.人在半山腰的时候,才是最开心的。因为既有往下俯视的快感,距离山顶也还有一定距离,还有希望继续攀登。人生在世,要主动争取,才会有想要的幸福,但操之过急,就会欲速则不达,反而弄得身心疲惫,满是伤痕。无论对人还是对事,都不可太过强求,唯有如此,才能在无常的人生旅程中,坦然地去面对聚散和得失。随遇,不是妥协,更不是放弃,而是知止而后安。

17.古人说:贫居闹市无人问,富在深山有远亲。人们在与人交往的时候,习惯衡量利弊,锦上添花随处可见,有谁雪中送过炭。当你在有钱有势的时候,一路上的鲜花和掌声不断;一旦你无钱无势的时候,别人觉得和你说话,都是在浪费时间。在这个世界上,你与他人的关系到底如何,并不取决于你有多好,取决于你的价值高低和筹码多少。自恨枝叶无,莫怨太阳偏。不悲观,不抱怨,提高自己是关键。不靠天,不靠地,一切都得靠自己。

18.古人说:贫居闹市无人问,富在深山有远亲。人们在与人交往的时候,习惯衡量利弊。锦上添花随处可见,有谁雪中送过炭。当你在有钱有势的时候,一路上的鲜花和掌声不断;一旦你无钱无势的时候,别人觉得和你说话,都是在浪费时间。在这个世界上,你与他人的关系到底如何,并不取决于你有多好,取决于你的价值高低和筹码多少。自恨枝叶无,莫怨太阳偏。不悲观,不抱怨,提高自己是关键。不靠天,不靠地,一切都得靠自己。

19.成功的路上,最难的挑战,是打败自己心中的懦弱。当你还在安于现状碌碌无为时,不妨去看看身边那些正在拼搏的人。生活就是沸腾的海洋,很少风平浪静,更多的是惊涛骇浪。突破自我,战胜自己,才是命运的强者。人生就是在大海上行,不在小河沟里撑船,在大海上乘风破浪才有情怀,才有豪迈,才有壮丽的的人生。

20.做人,若能把要写出的话忍住,这是一种本事;若能把不愿意做的事情做好,这是一种能力;若能把看不顺眼的人看顺眼,这是一种修养;若能把咽不下的气咽下,这是一种胸怀;若能把看不起的人看起,这是一种心灵的修养。茶不过两种姿态:或沉,或浮;品茶之人不过两种姿势:拿起,放下。人生如茶,沉时坦然,浮时淡然,拿得起,也放得下,拿放自如,才是人生的真正赢家。

21.时间在不经意间流逝,慢慢的,看开了许多事情,没什么非你不可,也没什么不可失去。好好做事,努力工作,学会该负有的责任,也学会摒弃不必要的负担。人生苦短,不想计较太多,与其在纷扰中度日如年,不如让自己在清静中享受余生。看透了,便放得下,自不被烦恼牵着走,一份自在,如清风徐来,明月皎皎,清淡也热烈。

6月 森信之窗



森信投资控股集团主办

本期8版

虹口区工商联主席、区总商会会长王文其,虹口区青创联副会长王铭豪参加 2023 外滩徒步活动

【本报讯】6月7日下午,以“魅力虹口 活力青创”为主题的青创上海—2023 徒步活动在美丽的北外滩滨江绿地开拔。来自市、区工商联青创组织以及虹口区8个街道商会、航运商会和青企协共24支队伍,500余名青年企业家参与活动。虹口区工商联主席、区总商会会长王文其,虹口区青创联副会长(轮值会长)王铭豪等参加2023 外滩徒步活动。

市委统战部副部长、市工商联党组书记王霄汉参加活动并讲话,虹口区委书记李谦致辞。市工商联副主席冯毅梅,区委常委、统战部部长郑宏,市总商会副会长、市工商联青创联会长谢应波,虹口区工商联主席、区总商会会长王文其等为徒步队伍授旗,并共同鸣响出发号令。

虹口区工商联青创联获“特别贡献奖”。虹口区青创联副会长(轮值会长)王铭豪向下一届徒步活动承办方松江区工商联青年创业商会移交活动锦旗。



虹口区工商联主席、区总商会会长王文其(第一排左二)为徒步鸣响出发号令



虹口区青创联副会长、轮值会长(右)王铭豪向下一届徒步活动承办方松江区工商联青年创业商会移交活动锦旗

凝心聚力 继往开来 ——森信集团开展团队素质拓展训练

大家互相交流、分享工作、生活心得,其乐融融。

到达“梅花洲”拓展训练基地,为了让身处不同部门/项目的员工更好地相互认识,更快地融入新环境,在专业拓展教练的带领下,大家通过随机混合分组的方式分成多支队伍。各小队开动脑筋,一起起队名、喊口号、摆造型,迅速增强了团队之间的信任与协作。

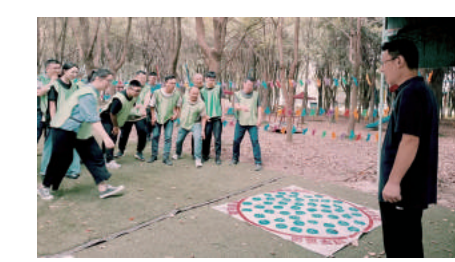


一系列极具挑战又各具特色的拓展活动,大家积极响应,全身心参与,躯体得到舒展,个人能力与团队能力也获得提升。合力筑塔,坍塌与重建不断循环,没人轻言放弃,创新理念得到运用,分工协作意识得到增强,也涌现出一批工作中未曾发现的领导者。数字城堡,动与静的完美配合,既锻炼了团队



夜幕降临,星光灿烂,大家一起点燃篝火,尽情欢歌,倾酒激情,放飞渴望,用美妙的歌声谱写友谊,在梦幻的梅花洲夜景里,将活动推向高潮,分享独属于梅花洲夏夜的快乐。

队应急处理突发状况的能力,又增强了团队凝聚力,同时个体决策能力与分工统筹意识也得到了升华。



皮划艇,微小的空间拉近了彼此的距离,明白了有效沟通的意义,也学会了正确的判断来源和充分利用所有资源。



旱地冰壶,奉献与合作并存,智力和协作于一身,个人与团队目标绩效的高度匹配才能不被淘汰,锻炼了个体对时机的把握能力,也进一步增强了个体对企业的归属感与责任感。



四十年过往皆为序章。集团上下将深刻把握新发展阶段,以董事长为榜样,积极投身爱岗敬业、勇于奉献的集团高质量发展要求之中;艰苦奋斗、踔厉奋发,奋力书写森信新征程,推动集团再上新台阶。同心同行,未来可期!

文/综合管理部 吴迎春
图/综合管理部 陈平

森信控股员工生日愿望

7月生日愿望

7月3日 农历五月十六 寿星:景萍萍 祝公司蒸蒸日上,全家身体健康!	7月10日 农历五月二十三 寿星:朱健平 祝公司蒸蒸日上,家人健康康!	7月13日 农历五月二十六 寿星:卢飞 祝公司欣欣向荣,家人平平安安!	7月23日 农历六月初六 寿星:朱俊 祝公司欣欣向荣,家人平平安安!
7月4日 农历五月十七 寿星:王燕 祝公司繁荣昌盛,家人健康平安!	7月10日 农历五月二十三 寿星:周进军 祝公司蒸蒸日上,家人身体健康!	7月16日 农历五月二十九 寿星:姚后权 祝公司蒸蒸日上,家人平安健康!	7月24日 农历六月初七 寿星:景明珠 祝公司蒸蒸日上,家人幸福!
7月4日 农历五月十七 寿星:陈海斌 祝公司兴旺发达,家人身体健康!	7月10日 农历五月二十三 寿星:戎伟 祝公司繁荣昌盛,家人健康平安!	7月22日 农历六月初五 寿星:钟永旺 祝公司繁荣昌盛,家人幸福平安!	7月24日 农历六月初七 寿星:于进 祝家人身体健康,公司兴旺发达!
7月8日 农历五月二十一 寿星:夏盛兵 祝公司蒸蒸日上,家人平安健康!	7月13日 农历五月二十六 寿星:王铭豪 希望公司业绩蒸蒸日上!	7月23日 农历六月初六 寿星:陈平 祝公司兴旺发达,家人幸福快乐!	7月26日 农历六月初九 寿星:杨飞

推动垃圾分类成为低碳生活新时尚，森信在行动

2023年6月26日，虹口区垃圾分类创意大赛启动暨垃圾分类“十佳”典型颁奖仪式在嘉兴路街道文化活动中心隆重举行，市委宣传

部副部长、市文明办主任潘敏，市绿化市容局二级巡视员缪钧，区委常委、副区长关也彤及虹口区各机关单位、街道等相关领导出席。区委常委、宣传部部长吴强发表致辞。

森信集团总裁王铭豪作为“低碳生活志愿服务宣讲团”文明先锋代表参加活动。

本次活动以“引领低碳生活新时尚 争做文明有礼虹口人”为主题，旨在深入学习贯彻习近平总书记给上海市虹口区嘉兴路街道垃圾分类志愿者的重要回信精神，进一步加强垃圾分类宣传引导，弘扬志愿服务精神，倡导绿色低碳生活，营造全民参与氛围。

自2019年7月1日《上海市生活垃圾管理条例》实施以来，森信集团始终坚持党建引领，充分发挥党员先锋模范作用，广大党员率先垂范，先学先行，带头垃圾分类；建立垃圾分类管理责任制，部门/项目负责人为第一责任人，对责任区域内的垃圾管理工作全面负责；利用显示屏、电子屏广泛开展垃圾分类宣传教育，不断增强员工垃圾分类意识，提升员工对垃圾分类的知晓度、认同度和参与度。

后续，森信集团将持续发力，围绕总书记讲话精神，深化垃圾分类志愿者工作机制，依托集团新时代文明实践站开展各类宣传教育活动，不断推动垃圾分类向纵深发展，向细处完善，以坚实的举措探索提升垃圾分类实效。

文/综合管理部 吴迎春 图/综合管理部 陈平



赓续红船精神 凝聚森信力量

一船中国红，万众跟党走。

七一前夕，为更好地学习贯彻落实党的二十大精神，森信集团组织部分员工赴嘉兴南湖革命纪念馆参观学习，重温革命岁月，感悟“红船精神”的历史内涵和价值意义，加深对中国共产党革命奋斗史和伟大精神的认知与理解。

在南湖湖畔“初心邮局”。



大红色的邮政信筒前，党员同志们纷纷亮出党员承诺，写下初心寄语，将“不忘初心、牢记使命”内化于心、外化于行。

在“南湖红船”旁。



湖心岛畔，红船静卧，生动地展现着中国共产党诞生的历史场景，也承载着中国共产党人为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心和使命。“红船精神”是开天辟地、敢为人先的首创精神，坚定理想信念、百折不挠的奋斗精神，立党为公、忠诚为民的奉献精神。“精神传承、思想升华”。

习近平总书记曾在南湖边瞻仰红船时的深情寄语。森信人共赴湖心岛，汇聚红船旁，真切感受到了中国共产党建立时的艰难困苦，对“红船精神”有了更深的理解，是一次心灵的洗礼。

在南湖革命纪念馆。

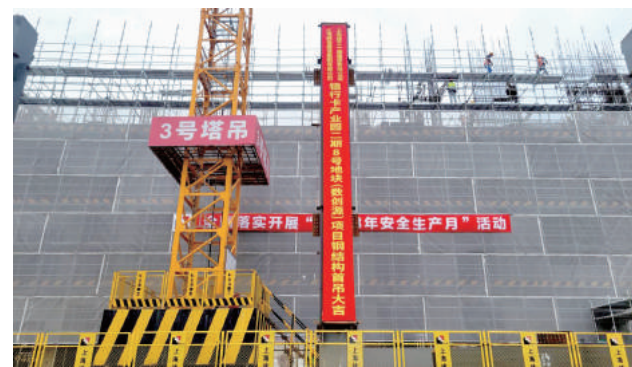


一幅幅老旧的图片，一件件珍贵的文物，一张张翔实的图表，一个个逼真的复原场景中追忆着峥嵘岁月，真切感悟我们党波澜壮阔的奋斗历程，再一次重温了那段波谲云诡的岁月，大家的心灵得到了再次洗礼和升华。

历史是最好的教科书，走好新时代的长征路，必须回望来时的路，看清脚下的路，坚定前行的路，不管走的多远都不能忘记来时路。森信党支部全体党员将以“红船精神”及党的二十大精神为指引，持续团结引领广大群众，把初心写在行动上，把使命落在工作中，不断拓展文明创建内涵，提升文明创建水平，落实文明创建要求，深化文明创建成果，在新发展阶段全力以赴锐意进取企业发展、争创“全国文明单位”。

文/综合管理部 吴迎春 图/财务部 张铭晋

银行卡产业园二期 8 号地块项目钢结构安装工程顺利启动



近日，森信集团承建的银行卡产业园二期8号地块(数创源)项目钢结构安装工程顺利启动。

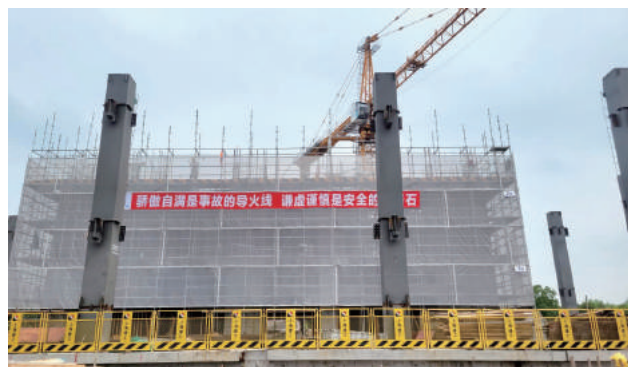
银行卡产业园二期8号地块(数创源)项目位于上海市浦东新区银行卡产业园区，东至曹路路，西至瑞昌路，南至德安路，北至景雅路。项目总建筑面积20多万平方米，1#-5#研发楼为钢框架-混凝土核心筒结构，6#-7#研发配套楼为钢框架结构。

项目于2022年8月开工建设。自开工以来，在项目建设相关各方及各级政府部门的大力支持下，森信集团积极发挥自身优势，精

心管理、用心施工，不断学习国内外同类型工程的先进经验，针对性的编制并落实、落细各项施工方案，努力克服疫情封控、高温天气等各种不利因素，在坚持“安全第一，质量为本”的宗旨下开足马力、稳中求胜，不断进取，坚持创新，高标准、高质量地推进工程建设。

在前期施工中，针对项目的特点和难点，森信集团坚持高标准、高要求，引入新技术、新工艺，用优质的民生工程、良心工程树立森信形象，打造品牌效应。

此次钢结构安装工程的顺利启动是项目主体建设的重要一环，



不仅标志着项目整体建设迈入了一个新的阶段，同时也展现了森信集团不畏艰难、勇于进取的精神。

今后，森信人也将继续秉承“精心施工，争创一流”的理念，在提升工程质量、安全生产、文明施工等方面持续推进，打造更多精品工程，以高水平建设、高质量发展服务好地方经济。

图博文/卡园项目部 施成成

公建类装配式建筑工期实现的科学组织

装配式建筑近年来推广较为普遍，公建类PC因涉及到构件大，室内功能复杂，单体面积大等特点，其施工工期的实现更加需要科学的组织、系统的策划以及工序周密的衔接。

我们中西医项目在施工的医疗综合楼就是典型的共建类项目，单层面积达1500平，最大PC构件达9T，加上工期要求紧，更加要求本项目主体结构施工的工期组织必须更加科学化、细致化的落实。

PC深化首当其冲，是后续工期实现的前置条件

PC图纸深化是实施的先决条件，图纸深化的细度、深度决定着后续实施的难度。中西医项目因精装修点位很多，功能布局复杂，深化如果只考虑简单板面预留洞口，势必增加后期施工任务。为提高效率，减少不必要的浪费，节约以后施工的工程量，施工前项目部提供预留洞图给厂家，要求厂家二次深化，增加管线预埋盒、梁内预埋管、挑梁型钢预留洞等预留工作。中西医作为公建项目，为框架结构，PC柱钢筋较大，深化时还要考虑柱、梁钢筋碰撞的问题，只有前期把工作做细，才能避免过程中存在的问题，正所谓磨刀不误砍柴工。

总体施工部署是关键，做到心中有数

PC结构施工确保工期的关键在于总体施工部署，我们项目实

施过程中，思路明确：1、进场前，对PC厂家进行交底，包括成型质量、预留洞设置，施工过程中，定期去厂里监督构件生产；2、经过认真探讨，策划每层的施工周期为8天；3、策划好现场每道工序的关键节点工期，并合理组织相匹配的劳动力：

序号	工序名称	天数	劳动力
1	楼梯墙拆模、墙柱钢筋绑扎	1天	钢筋工25人
2	PC柱、楼梯安装	1天	PC吊装工5人
3	排架搭设	1天	木工35人
4	PC梁吊装	1天	PC吊装工10人
5	平台支模及PC板吊装	1天	木工35人、PC吊装工10人
6	墙板加固、顶板钢筋绑扎	2天	木工35人、钢筋工25人
7	混凝土浇筑	1天	砼工15人

现场实施影响工期实现的成败，做到有条不紊

目标、组织有了，重在现场落实。中西医项目整个结构施工期间有条不紊，基本确保8天一层的施工节奏，离不开细节的控制，更要求各个工序衔接紧密。对可能影响工期和下道工序的，要提前准备。

1、外架搭设需提前，特别是悬挑层时，浇筑完混凝土排架及

时上时，保证钢筋绑扎不受影响。浇筑完混凝土下层PC柱进行同层灌浆。

2、料台及时爬升，确保模板周转。

3、塔吊的合理调配。PC梁板吊运时，脚手架、木方、模板等材料穿吊吊运，以PC构件为主，协调好各工序的材料供应情况。

4、PC梁吊运完成后同步进行定位复核，顶板支模由东向西开始铺设，逐步衔接很重要，平台板铺设为叠合板吊运的前置条件，更方便于晚上钢筋材料的吊运，不至于浪费第二天的半天。

5、PC检测随施工进度同步进行，包括灌浆饱满度、PC构件实体检测(无驻场监理)、PC构件氯离子、套筒工厂工艺试验报告及配套的型检报告等，避免现场抽检影响工期。

篇幅有限，以上是我们项目对PC工期实施的一点小结，当然也有很多值得总结的地方，比如PC市区供应难度大、场地无堆场对供货要求高等等，过程中也确实有影响工期的方面。在以后项目的实施过程中，总结经验，结合兄弟项目的好的思路与经验，扬长避短，更好的节约工期，赢得经济效益。

图博文/中西医项目部 王海伟 审稿人/副总经理 李兆根



浅谈基坑降排水

基坑降水是土方工程、基坑与基础工程施工中的一项重要技术措施，能排除基坑中的水分，促使土体固结，提高基坑强度。同时可以减少土体侧向位移与沉降，稳定边坡，清除流沙，减少基坑隆起，位于天然地下水以下的地基与基础工程施工能避免地下水的影响，提供比较好的施工条件，还可以减少土方量，缩短工期，提高工程质量和保证施工安全。在工程实践中，采用合理的降水方案，可以方便施工组织、降低成本、缩短工期，产生相应的经济效益。

一、降水的方式

1、明沟加集水井：明沟加集水井降水具有施工方便，费用低等特点，在施工现场应用最为普遍。在高水位地区基坑边坡支护工程中，这种方式往往作为其他降水方法的辅助降水措施，它主要排除地下潜水、施工用水和雨水等。在地下水蓄量较小，地质条件较好，雨水不多的情况下使用。

2、轻型井点：它比其他井点系统施工简单快捷，经济安全，特别是降水面积不大，地下水蓄量较小，且深度不是很深的基坑使用，一般基坑开挖深度不大于6米，如大于6米，可采用起土或开槽的方式，让井点埋深，从而达到降水深度的要求。轻型井点降水是国内应用较为广泛的降水方法。

3、管井井点：它适用于渗透系数大的砂砾层，地下水丰富的地层，以及轻型井点不易解决的场合，它具有施工简单、出水量大等特点，每口管井出水量可达50-100M³/h，可降低地下水深度约3-5M。

4、喷射井点：喷射井点的抽水系统和喷射井管比较复杂，运行时故障率相对较高，能量损耗很大，相当于其他井点降水而言具有降水深度大，运行费用高的特点。喷射井点系统能在井点底部产生250mm水银柱的真空度，其降低水位深度一般在8-20M之间。

5、电渗井点：它适用于渗透系数很小的地质情况，粘土、亚粘土、淤泥和淤泥质粘土等，它需要与轻型井点或喷射井点结合使用。在降水过程中，应对电压、电流密度和耗电量等进行量测和必要的调整，工作起来比较繁琐。

6、深井井点：它是基坑支护中应用较多的降水方法，它的优点是排水量大、降水深度大、降水范围大。降水水位深度超过15M，通常用于降低承压水。利用深井井点降低承压水位，有助于减轻压力，保证基坑的安全性。但由于降水深度大，出水量大和水位降速曲线陡等原因，势必造成降水的影响范围和影响程度大，因而容易引起基坑周围建筑物的不均匀沉降。

二、注意事项

1、根据现场条件、地勘报告、施工计划、施工规范、施工图纸、周边管线、建筑物等提前编制适用本项目特点的专项施工方案，并有专门的应急预案，经过各层审批通过。选择的降水方法，也要考虑、分析、比较成本。认真做好方案交底和预案响应工作。

2、提前做好各项准备工作。检查设备、材料、电源等必须到位。加强施工过程的质量控制，严格执行规范要求。正确填充的砂石可对地下水进行过滤，防止排水过程中地下水泥沙被大量抽出，既损坏水泵，又容易堵塞管道。地下泥沙大量流失，可能导致地面产生过多的沉降，甚至开裂、坍塌。特别对需要放置滤管和填充砂石的过程加强把关，防止堵塞滤管形成“死井”。是有真空的，必须安装有效的压力表。

3、加强监测和巡查工作。现在城市的项目基坑是越做越深，周边环境越来越复杂。加强监测和巡查，由显更加重要。根据方案要求，设置内外水位观测井和沉降观测点。需有专人进行，特别是大型基坑和环境复杂项目。必须第一时间了解地下水、基坑水位、周边沉降、周边位移等数据，及时处理外围渗漏。如有数据异常，应立即采取应急措施，保证基坑和周边安全。

4、关于停止降水。并不是说基坑底部结构成型就可以停止降水。通常应考虑根据设计和方案要求落实相应措施，设计一般要求结构达到什么程度以及地下达到某种程度方可停止降水。所以，关于何时停止降水，必须按照相关的要求执行。地下室上浮的现象并不少见。

5、加强基坑周边排水。现在城市是寸土寸金，项目在基础施工期间基本无施工场地，并且周边环境也相当复杂，经过雨水和基坑排水，往往基坑边容易出现开裂。因此在项目基坑施工前就必须对现场做好场布规划，设置合理的排水系统，及时修复裂缝和排水系统的清理工作，保持排水畅通，保证基坑周边不积水。

图博文/松江安置房项目部 王文平 审稿人/副总经理 李兆根



扬红船之帆 起森信未来之航



本以浙江嘉兴梅花洲是以梅花盛开的美景而得名，殊不知却是因为那里的地形五方错峙，川流幽抱，形如梅萼，故名梅花洲。

为凝聚团队精神，公司组织了本次拓展活动。首日来到此地拓展训练在破冰行动的暖场游戏中开始，全员随机分成6个小组，每组迅速构思确定了自己的队名、队徽以及队型，以团队争霸形式展开激烈角逐。

首先进行的是数字城堡，该游戏成功的关键是前期策划：对各成员有效分工协作、角色定位、各司其职。游戏过程中由于我的失误错过了编号，导致全队少记了一个数字，所有成员满世界找不到一个“6”项目，一手好牌打了个稀巴烂。

学习和工作一样犹如逆水行舟，须讲究方式、及时调整控制方向以免横冲直撞，皮划艇运动很好的诠释了这一点。而且团队成员之间要相互协调、互相帮助、取长补短、方能共同进步。

合力筑塔需要团队合理分工和相互配合。团队里每个人只有分工不同，没有轻重不同，每个人应该各司其职，最大化地发挥自己的特长，团队才会做得更好。在工作中也是一样，每个岗位的人相互配合，

共同努力，才会取得更好的成绩。队友、同事间要彼此信任，协作和团结才会产生强大的凝聚力。

旱地冰壶是一种集智力与团队协作于一体的一项运动。在每一个回合中都会产生变幻莫测的变化，每一回合都要迎接变化、拥抱变化、引领变化、创造变化，否则只会出局。

在交叉进行的拓展体验活动过程中，团队成员们在相互配合下，赢得了一个个胜利。此次活动在训练团队成员系统思考、信息整合和整体规划能力的同时，也增进了成员之间的协作意识，增强了“合作守信、精干高效”的团队氛围，真正达到了锻炼团队的目的，从而为赢得项目建设目标的最终胜利奠定了基础。

烟浮碧水，韵起红船。阅红色篇章，小船轻而千钧承载，拓展活动以红色教育为结尾，员工们参观了南湖革命纪念馆，回顾党和国家在发展壮大过程中的艰辛历程，深刻体会到老一辈革命家为国奉献的无私精神。大家表示要不忘初心、继承先辈精神，以更好的状态投入到工作中去，坚守岗位体现责任担当，为企业的发展贡献力量。

图并文 / 顾村项目部 孔顺



南湖革命纪念馆：“红船精神”薪火相传



2023年是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年，是“十四五”规划承上启下的关键之年，也是董事长王文其进沪打拼的第40年。

为了深入继承和发扬党的革命优良传统，增强员工的责任感和使命感。近日，上海森信建设集团总经理王海军及相关分管部门负责人带队，组织公司员工寻访红色地标，参观位于浙江嘉兴的南湖革命纪念馆。

南湖革命纪念馆以党的初心和使命为主线、以党的发展历程为脉络，汇集中国共产党创建，系统阐释一个大党与一条小船的关系，全面展现一百多年来，中国共产党在初心使命的砥砺下，带领

全国人民取得革命建设和改革伟大胜利的光辉历史。历史是最好的老师，馆内全新的主题展《红船启航》生动展示了中国共产党的诞生历程，给我们一种穿越百年的“沉浸式”体验，能身临其境地观看当时各位代表通过中国共产党第一个纲领和决议的这么一个场景。回望一个人，回顾一种精神，笃定一条前行的道路，获取一份前行的力量。100年前，中共一大在嘉兴南湖的红船上闭幕；100年后，“红船”已成为中国共产党人心中的精神坐标。

“天若有情天亦老，人间正道是沧桑。”走出庄严的南湖革命纪念馆，我感慨万千，被中国共产党先辈们开天辟地、敢为人先的首

创精神所深深打动。102年前中国共产党第一次全国代表大会开启了百年奋斗历程，一条小船诞生了一个伟大的党，船承载着人民的重托，民族的希望，穿过惊涛骇浪，成为领航中国行稳致远的巍巍巨轮。“红船精神”是中国共产党人弥足珍贵的精神财富、永不褪色的精神丰碑。

通过此次南湖行，我们不但对党史与红船精神有了更深入的了解，也坚定了我们要不断继承和发扬红船精神，不忘初心、牢记使命、勇于前进的奋斗目标。

图并文 / 嘉定外冈项目部 李佳倩

团队素质拓展训练心得体会



第二天下午游览南湖红船，参观中共一大纪念馆。1921年7月23日中共一大在上海秘密召开，7月30日晚，因突遭法租界巡捕搜查，会议被迫中止。经商议，代表们从上海乘火车转移到嘉兴，在南湖的一艘游船上完成了大会议程，通过了中国共产党第一个纲领，选举产生了中央领导机构，庄严宣告了中国共产党的诞生。面对满天风雨阴霾，会议闭幕时代表们轻呼出时代的强音：共产党万岁！世界劳工万岁！第三国际万岁！共产主义万岁！一湖烟波无声，一叶红船，见证了中国历史上“开天辟地的大事变”

“红船”是中国共产党的“母亲船”，是中国共产党百年辉煌历史中的一座不朽丰碑。在全面开启建设社会主义现代化国家新征程上，从“红船”开启的伟大建党精神将继续引领中国号巨轮劈波斩浪，行稳致远。

拓展活动增强了团队协作和沟通能力，增强了团队凝聚力和归属感，同时也让我们更加感恩公司的关心和支持。在拓展活动中，我们可以通过各种有趣的游戏和挑战缓解工作压力，这些活动不仅可以让我们更好地了解彼此，也可以让我们更好地了解公司的文化和价值观。

感恩公司是一种美德，也是一种责任。我们员工在日常工作中，应该积极主动地完成工作任务，为公司创造更多的价值。我们也应该关心和帮助同事，共同成长和进步，同时也在日常工作中，不断努力，为公司创造更多的价值。

图并文 / 周浦公租房项目部 陆峰

忆拓展 树信心

为进一步弘扬艰苦奋斗，团结奋进的伟大精神。6月9日和6月16日，集团总经理王海军及相关分管部门负责人带队，组织青年员工分两批开展团队素质拓展训练，目的地嘉兴“梅花洲”。

一、活动程序

1、开营破冰

到达目的地后，拓展教练将所有人员召集起来，通过纵横队的组合方式，组成相应的拓展小队。经过小队人员熟悉和确认，选举队长和各职能人员，各自共同商量命名小队的队名，并打出各自团结拼搏，奋进向上的口号。准备工作就绪，王总宣布拓展活动正式开始。



2、合力筑塔

合力筑塔是一款特别考验团队默契的游戏，是大家一起来拉紧绳头来控制塔钩移动，并用塔钩将一块块塔吊吊起来叠加，叠加到一定的层数，保持不倒以及使用时间越短越好。

3、数字城堡

数字城堡是一款为团队合作，共同进退的项目，在一个圆形数字盘里面，要求小队中的每个成员用脚依次踩出1—50的号码，每个人踩两个数字，自己踩完后快速轮换到下一位，用时越短越好。

4、皮划艇

皮划艇项目是将一个小队分成N小组，两人一组。两个小队参

赛。准备就绪后，各个小组同时出发，在规定的时间内、规定的距离内返回，优胜者胜出。

5、复盘

复盘是一款为团队默契配合的项目，把N个数字不按顺序，背朝上，看不到数字，组成相应的图形，队员需按数字从小到大顺序逐一翻开，直至顺序对应正确，用时越短越好。

6、篝火晚会

篝火晚会是在晚宴后举行的集体活动。大家沿着篝火围成一大圈，伴随着动感的音乐，在场的所有人尽情舞蹈、歌唱，享受在欢乐的海洋中。

7、陆地冰壶

陆地冰壶是以一个团队为单位，在平滑地面上进行的平滑推出项目，通过让本方陆地冰壶球停在预先设定的位置，或将对方陆地冰壶球击出，获得胜利。这是通过团队协作、凝聚力和智力于一身的比赛，需个人技术与团队战术配合。

8、一大纪念馆

党的一大(上海、嘉兴)是中国共产党从这里诞生，从这里出征，从这里走向全国执政，是党的命脉。走进纪念馆(嘉兴)，首先映入眼帘的是中共一大参会代表的铜像群雕，他们迈出坚定的步伐，走向全中国。纪念馆主要中国共产党开天辟地到光辉历程，体现伟大的中共共产党多年光辉巨变。

二、拓展意义

所有的拓展活动都是围绕着团队的执行力、凝聚力、协作能力等开展的，充分体现拓展的含义。拓展虽然是短暂的，但是意义非凡。我们要借鉴此次拓展活动，坚持“以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导”，全面贯彻党的二十大精神。在董事长的带领下，进一步加强公司上下的凝聚力和执行力，充分发挥队伍的创新力，每个员工都要能饰演好自己的角色。通过拓展，更加丰富员工文化生活，推动企业文化建设，增强吃苦耐劳，锐意进取的敬业精神。增强分工协作，相互配合，互帮互助，同舟共济的团队意识。更加提升公司的凝聚力、向心力、创造力，以更加饱满的热情和高昂的斗志，推动公司持续奋进，继往开来，行稳致远，为森信的明天更美好添砖加瓦。

图并文 / 松江安置项目部 王文平

拓展心得

6月9日在公司领导的带领下，我们来到南湖的拓展训练基地，进行为期两天的拓展训练。

天气的炎热正是考验我们的时候，这次的拓展听到最多的一句话就是相信自己，相信团队。这也正是我们需要的，在工作中要相信自己，更要相信我们自己的团队，团队需要协助，需要配合，需要执行力，从一个个小游戏当中我深刻体会到这一点。在拓展训练中，每个人、每个项目都离不开团队的支持和鼓励，离不开集体的智慧和力量。每个队都要选出自己的队长，一起设计自己的队名、口号。每个项目虽然侧重点不同，但都会给人带来深刻的思考和启示，虽然只有两天时间，但效果却是显著的。

从“合力筑塔”中我体会到了团队协作配合的重要性，一个人强不是强，团队协作互补最重要。从“皮划艇”活动中知道了只要坚持到最后，就是胜利。从“陆地冰壶”中知道了，不到最后一



刻，永远不知道谁才是真正的赢家。最后我们团队有幸以微弱的优势拿到第一名。

从这次活动我还有另外一种体会，那就是由于平时大家都在不同岗位工作，而且各自工作都很忙，交流和沟通的机会很少。这次拓展训练提

供了一个很好的机会，让我全身融入到这个大团队中，与公司领导和其他同事彼此开诚布公、交流沟通、团结互助，增进了了解，加深了友谊，也希望公司能多搞些这样的活动。

没有完美的个人，但是我们团队组合在一起

就是完美的，在短短的两天时间内，我对我和我的团队有了全新的认识。克服困难，锻炼身体，磨炼个人的意志，就像我们队的队名一样，“未来先锋队”，先锋出击，所向披靡！

图并文 / 中西医项目部 王海伟



