

齐心协力共成长，凝心聚力创未来

——记参加青干班训练心得体会

为期两天的“青春有为”青干班培训已落下帷幕，时间虽然短暂，但对于我个人来讲，收获了很多新知识，提高了理论素养，同时也开阔了眼界。通过此次培训，使我深刻的体会到团队的凝聚力、团队协作能力的重要性以及作为团队中的一员所应承担的责任。

培训第一天的早晨七点半，伴随着新的一天的第一缕曙光，大家来到了培训地点苏家渠五楼多功能培训室，面对一些陌生的面孔，内心不由的产生了一丝丝的紧张，担心会因为陌生导致团队成员之间配合不默契，但通过后面的一系列的活动，彻底打消了我最初的顾虑。教练先将我们现场的学员分成了三支队伍，每队需确定自己的队名、口号并选取正、副队长各一名。随后教练带领大家做了热身运动，接下来团建活动正式拉开帷幕。

首先第一个比赛项目是“桥梁搭建”，如何利用现场提供仅有的道具在规定的时间内，造成最结实、承受力最大的桥。我们每一支队伍被分成两个小组，每个小组各造桥的一部分，最后将两个小组的桥拼接到一起进行测试，这考验的就是团队的凝聚力及团队成员之间的配合默契程度。

我们小组的成员拿到道具后马上进行了研究、讨论，大家畅所欲言、集思广益，思想高度统一，很快就确定桥的设计方案，并与另外一组进行沟通达成共识。通过讨论、分析大家总结出要想桥更加坚固，桥的底座及支柱是关键，于是我们把最结实的道具放到桥的底座和支柱部位，如何将桥的支柱进行加固，这又是一个关键点，大家将纸折成小条把桥的支柱进行围固，防止桥的底座及支柱因受外

力的作用而向一面倾斜。小组成员分工明确，利用最快的速度将桥做好，并与另一小组完美拼接，通过测试，我们的桥是此次比赛最结实、最稳固的桥梁。

这一比赛项目让我们每一个人都感受到我们是团队中的一份子，要成功完成比赛项目，需要团队中每一个人的努力，需要大家的充分沟通协作才能圆满完成。

第二项团建活动是通过字面辨识数字，这考验的是团队成员的推理、判断能力，以及团队组织、分工能力。最先开始，我们团队因为没有将信息获取齐全，导致没有快速掌握到游戏规则，无法辨别出每个字面所代表的数字。记得当时其他队伍已经猜到了10，而我们队一个数字都没猜出来，大家都有点着急。但很快队长调整了策略，团队成员跟随队长一步一步进行推理，最终找到了游戏的规律，实现了绝地反击，再次获得此项活动的冠军。我们团队中的每一个成员自始至终都在为团队的胜利而努力。

上午的团建活动，使我们在锻炼中学习，在体会中改变。团队成员之间更加团结，增强了彼此之间的沟通与配合度。

下午，我们很高兴聆听了优秀领导的管理经验分享座谈会，公交总公司总经理刘恭明首先就自己的家庭背景、个人成长历程以及工作发展历程进行了介绍。其次，对我们青年人提出几点要求：

一是要有独立意识。工作及生活中遇到问题、遇到挫折，首先要自己寻求解决问题的方法，不要等，等别人帮你来解决，也不要靠，靠父母、靠亲人、靠朋友。

二是要有自我学习意识。人要活到老学到老，只有不断学习才能

成长，才能快速提升。同时，学习要有方向、有目的，不是眉毛胡子一把抓。学习还需要讲究方式与方法。

三是要在其位，谋其政。首先要清晰本岗位的职责，明白做什么，其次要定目标、定标准，将工作做好。

四是要有发现问题、分析问题、解决问题的能力。能够发现问题，并及时进行解决处理也是快速成长，提升自己的一个很好方式。

最后，刘总就大家在工作中存在的问题进行了详细解答，要求我们青年工作人员要为自己的人生定目标，并进行合理规划，并鼓励大家勇往直前，时刻亮出自己。

第二天的培训主要以理论知识为主，并穿插一些互动小游戏。培训共分为两部分，上午，有幸聆听了学习强企项目办王辉经理讲解的关于《生活与工作中的心理学》课程学习，主要内容有以下几点：

一是学了心理学可以干什么。通过培训得知，其实学习心理学用处十分广泛，不仅可以客观的认识自我，还可以学会与别人、与社会怎么去相处。

二是如何调控生活中愤怒的情绪。愤怒的情绪我们每个人都有，但如何去控制是一个很深的话题。通过培训学习，使我找到了具体的方式与方法，并在日后工作及生活中学以致用。

三是生活中常见的心理障碍或疾病。现如今，越来越多的人出现了心理疾病但没有被重视，例如：抑郁，好好的一个人突然就抑郁了，其实，这不是一两天就会形成的，而是因为一个人的内心长时间压抑无法释怀，最终爆发而致。

上午的培训，使我了解到了心

理学的起源以及各主要流派及代表人物的故事。同时还纠正了很多日常生活中错误的观念，例如：老年人常说的“左手拿筷子的人脑子灵”，从心理学角度分析，其实人的左右脑分工各不相同，左脑控制人身体的右半部分，右脑控制着人身体的左半部分。心理学虽然引入我国时间较晚，但现如今无论工作还是生活中运用都特别广泛。通过此次学习，在日常工作及生活当中，我们还可以从心理学角度来分析问题、解决问题，多一个角度看问题，也许可以找到更好的解决问题的办法。

下午，我们重点学习了《职场高效工作法》，在这个快节奏的时代，各个企业越来越讲究工作效率。那么如何才能快速高效的完成上级交办的各项工作任务呢，通过培训让我明白：

首先要明确的目标及计划。明白自己干什么、怎么干，提前进行思考，分清事情的轻重缓急，最后做出整体规划。

其次要明白自己的定位。知道自己工作内容及工作标准；知道自己的责任和义务；知道岗位对自己知识和技能的要求及存在的差距。

再次要进行有效沟通。在工作中遇到问题要及时与上级进行沟通，向上级提出自己解决问题的方法供上级参考，同时要时刻将工作进度及完成情况向上级汇报。

再者要有较强的执行力。上级要求完成的工作说到做到，并将每一项工作做到极致。

两天的培训，公司领导及培训老师反复提到要终生学习且要长期坚持。只有学习，自身才会不断成长。面对社会的多变以及诸多不确定因素，唯有学习才能积极应对。

文/综合服务公司 王静

风雨将歇，暖阳即来

正当全国人民高高兴兴、欢天喜地迎接祖国七十三岁华诞之时，新一轮疫情横扫着内蒙古大地，谁曾想举国欢庆之时我们却迎来了又一个恶魔，新冠病毒奥密克戎变异株BF.7，这个变异毒株，来势凶猛，传播速度快，比之前任何一个新冠病毒变异毒株感染率都高，它的出现使人们猝不及防，一场没有硝烟的疫情席卷各地，打破了生活的宁静，扰乱了节日的喜悦。

所在的城市生病了，城市按下了暂停键，店铺停业、公交停运、全民排队做核酸，原本车水马龙、如今一片寂静，突如其来的疫情，打破了所有的宁静，未知的一切，时刻提醒我们，家人闲坐，灯火可亲，平淡的生活便是这世间最好的光景，世事无常，珍惜当下，愿山河无恙，你我安好。

面对疫情，中国人民没有害怕，

内蒙古人民没有害怕，鄂尔多斯人民没有害怕，更没有退缩，一方有难，八方支援，全国人民的心揪在了一起，关注疫情成为身边每一个人最重要的事情。每天早晨，第一个看到的就是一副武装的医护人员、社区工作者、志愿者的身影，只见他们两人一组，一个扫描身份证，一个做核酸，配合默契，动作娴熟，身上还斜挎着一个黄色大塑料袋，以便做完核酸检测放那些医用垃圾。他们不厌其烦、态度和蔼、一层一层、一户一户地做着核酸检测。寒意正在袭来，气温正在逐渐下降，可他们无怨无悔，尽职尽责地完成着自己的使命。

三年来，虽然疫情时有时无地伴随着我们的生活工作学习，但我从来也没有这次的体会深刻，尤其是居家这几天，更让我心潮澎湃，那些穿着防护服的大白们、志愿者们、

居家配合防控的人们的一举一动都让我感慨良多，他们不求回报的付出，是有目共睹的。平常的时候，不显山不露水，在关键时刻，人们才真正体验到了人世间的真情和温暖，亲情、友情在几天的居家隔离中，体现得淋漓尽致。虽然足不出户，但通过手机，每天都能被好多事情感动着，这大概就是我们伟大的中华民族的精髓所在，也是我们伟大的中华民族不屈不挠、乐于奉献、乐善好施的精神，正是因为我们身边有这些平凡而普通的人们，才使我们的生活更加绚丽多彩。

疫情当然不是我们想要的，但是出于疫情防控的需要催生出来的各种好习惯，应当保持下去。不管是在公共场所保持一米远的社交距离，还是外出聚餐时自觉使用公筷、公勺，亦或锻炼、旅游时不扎堆、不聚集，是疫情防控常态化的需要，也有利于

文/综合办 王婷

与众不同的美丽

每个人对美的定义不一样，但一般都会在意外表上的光鲜美。但是有一种美却如此的与众不同，这种美不是闭月羞花，也不是粉妆玉琢，而是美在其内在，叫心灵美。漫漫岁月长河，往事如烟。在我看来最美丽的人不在闪耀千亿星辰的宇宙深处，不在万朵银花之上，而是在

最平凡不过的身边。世界上有许多不同的美，也有许多不一样的美，我们要用自己的慧眼去发掘，也可能在偶尔之间发现。五六点钟的清晨，平地里喧嚣热闹的大街此刻悄然无声，只能看到稀稀拉拉的人们在大街上忙碌着，这个身影便是城市的美容师“环

卫工人”。他们不论严寒酷暑、风吹雨打都准时出现在自己的岗位上，穿上标有“环卫”字样的小马甲，任劳任怨的为我们这座城市做出贡献。他们就是最美丽的人，在我们的生活中，这样平凡而美丽的身影还有许多。

美丽，这一词只用在外表上太肤

浅了，因为还有内在的美丽。那些个性的、与众不同的也是一种美丽，他们用他们的独特创造着这个丰富的世界。我们只是一个平凡的人，每天做着平凡的事情，周而复始，一年又一年，但每天发生的故事不可能一模一样，只要我们留心善于去观察发现，就能看到与众不同的美。

文/综合服务公司 王悦

一首美丽的诗

八月份的鄂尔多斯市草原处散发出诱人的气息，颜色斑斓的好似画家打翻了他的颜料盒。遍地的沙葱开出粉红色的花朵，肆意招惹着蜂蝶，格桑花围绕着洁白的蒙古包摇曳轻舞，铺衬着不知名野草野花的大地，犹如阿妈编织的花地毯般柔软美丽。赛马场上一匹匹马儿欢快的奔腾着，嘶鸣着，草原又迎来新一届的那达慕大会。

男人爱马女人爱花，在爱人目光紧紧追随着赛场上马儿的身影时，我的心却早已飞向那鲜花盛开的草皮滩。和爱人招呼一声后，我独自迈着轻松的步伐走向那片花海。拍照是每个年龄段的女人都无法拒绝的事情，我边走边拍，拍风景，拍花草只要自己觉得美的东西都会拍，当然也自拍，尽管我相貌平平，也要臭美一番。

就在我自娱自乐的时候，前方一道倩影吸引了我，那是一个年轻女子，拉着黑色的行李箱独自行走在小路上，有种孤独落寞的美，我举起手机调好焦距，这时女子似乎感受到我的目光，轻轻的回头向我看来，我迅速按下快门，将时间定格在这一瞬间。我看着拍好的照片，不由惊叹相片中女孩的美丽。

抬起头的时候却发现女子正在看我，“哎呀，不好意思，刚才看着你的背影特别美丽，所以不由的就拍了一张照片。”我不好意思的解释。“姐，我可以看看照片吗？”她微笑着问我，“当然可以。”“姐，你抓拍的真好，你可以用手机给我拍几张照片吗？”“好啊，咱们俩可以互相拍照。”于是我们一起边观看草原的风景，边聊天，看到美丽的景色时都会驻足拍照。女孩会

摆出各种不同的姿势，拍出来的照片也是娴静优雅，清丽脱俗。她也会为我拍几张，不过我是一个不会照相的人，面对镜头总是很局促。女孩看着朵朵絮状白云漂浮的蓝天，感慨的说：“这里的蓝天白云真干净，看着它们仿佛心灵也得到了净化！”我微笑着看着她，在我的眼里她何尝不是一道风景，美丽纯净。“这里虽然没有大城市的繁华和喧闹，可是却远离污染，空气也是新鲜的，如果你什么时候感到有压力，想找一个安静的地方放松自己的话，欢迎你来我们这里。你可以躺在绿油油的草地上，闭上眼睛什么也不要想，嗅着青草的清香，听百灵鸟清脆的歌声；你可以纵马飞驰在无垠的草原，任马蹄飞溅泥土的芬芳，清风撕扯你的秀发；你也可以围着篝火随着狂野的节拍尽情踏起舞步，大口吃手把肉，大口喝马奶酒，将一切凡尘俗世抛于脑后。”我忘情的说着，“是呀，姐你这么一说，我觉得这样美好。我今天也要照着你说的做，放松一下自己。”她笑盈盈的对我说，眼睛里已经充满向往。

这时爱人打电话来说要回去了，我和女孩互留了电话，“姐，我是江苏的，你如果去江苏的话，给我打电话，我带你玩。”“好啊，你也是，以后如果感到工作和生活有压力，欢迎来我们这里释放，净化心灵。”我们挥手道别。当我走出很远时身后响起了女孩清脆的声音“姐，你刚才对我说的话，好像一首诗？”我回头看着那张映衬在蓝天白云鲜花间的笑脸，是呀，这何尝不是一首美丽的诗……

文/营运部 苗婷

倾听万物

世界上的声音有很多种，这些声音可以使人愉悦，也可以使人伤心。这些声音造就了世界不一样的色彩倾听万物，用耳朵聆听世界的声音，享受各种声音带来的奇妙感觉。

万物都有声音，聆听万物的声音可以使我们感受大自然的美丽和世界多种声音交汇的色彩，各种自然环境所发出的声音和不同动物所发出的声音都能给我们带来不一样的感觉对

其有不一样的感想。聆听他人的声音可以使我们得到各种各样的信息和对自身有帮助的语言，这些声音都是对自身有利的话语，倾听他人的话语可以改变一个人的思维方式和行为习惯，语言是很有魅力的一种声音。

倾听万物会给我们的身心带来很大的改变，让我们感受世界的不同，体会到各种不同的思维模式，享受万物带给我们的变化。

文/综合服务公司 王淼

义利兼顾 诚实守信



天安公交集团
微信公众号二维码



天安公交集团
掌上公交二维码

天安集团审计监察部门联系方式

邮箱: tasjcb@163.com
电话: 13847768013(微信同号)