

简 报

第十一期

上海商业储运有限公司党群工作部

2012年4月11日

本期目录

公司要闻

一、全方公司召开干部会议 (袁 斌)

基层动态

二、积极应对 努力招商 (郁丽莉)

安全工作

三、落实措施 防患于未然 (黄 勇)

四、学习《安全条例》 增强防范意识 (季炳生)

精神文明

五、朴实、平凡、敬业

——记商储公司二星级员工汪胜华同志 (王 萍)

心理驿站

六、改变让你不幸福的不良心态 (王 萍)

生活小贴士

七、哪些蔬菜不能拌着吃各有讲究 (周恩泽)

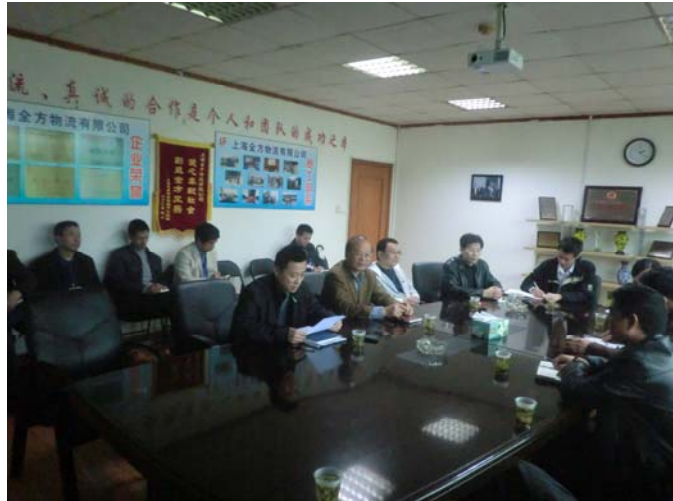
全方公司召开干部会议

近日，全方公司召开中层以上干部会议。商储公司党委书记、董事长朱建新、商储公司常务副总经理徐驰民出席了会议并讲了话。

会议由商储公司党群部主任贺伟同志主持。

会上，徐驰民代表商储公司党委宣布了全方公司部分干部任免决定：陈龙同志将出任全方公司董事长，同时不再担任全方公司经理职务；朱冰、龚建国两位同志将分别出任全方公司经理及副经理职务；顾保根、郑朝两位同志将不再担任全方公司副经理职务。

会上，新到任的几位干部纷纷表示，感谢领导们的支持和信任，将以此为新起点，努力工作，不辜负组织的重托。商储公司总经理助理陈龙也勉励大家要一如既往地支持新班子的工作，努力完成全年各项任务目标。



图为全方公司干部会议场景 姚宏平摄

接着，徐驰民常务副总经理对全方经营团队多年来为商储公司作出的贡献表示感谢，并希望老团队要介绍经验，新团队要快速融入。

最后，商储公司党委书记、董事长朱建新作了重要讲话。他在简要介绍了朱冰、龚建国两位同志的履历后指出：全方近几年发展很快，是商储公司不可或缺的主力，更是商储公司发展现代物流的龙头和品牌。目前的困难是暂时的，新班子应尽快到岗履职，缩短磨合期，形成新合力。同时希望新老班子能互帮互助，共同找出开辟全方发展新局面的方法和措施。
(全方物流 袁斌)

积极应对 努力招商

由于市场供应和仓储物流业大环境等诸多因素影响，今年全方公司招商任务是历年来最为繁重的一年，也是最困难的一年。面对压力和困难，全方公司营销质量部员工在上级公司领导和营销部门的大力支持下，在全方公司经理室的正确领导下，克服种种困难，把压力化为动力，除了常规招商外，积极主动出击。他们从企业经营发展的长远利益考虑，积极引进具有一定知名度的新客户。功夫不负有心人，经过共同努力，成功引进了两家在国内具有一定知名度的新客户。同时，他们还以全方的优质服务质量，努力为客户呈献良好的服务项目，促成了一家已进驻客户增加了 500 平方米的租赁面积。虽然，全方的招商任务已经完成年初的百分之五十。但他们仍积极地想法设法动员一切力量努力招商，为完成上级下达的各项任务目标努力工作。

（全方 郁丽莉）

落实措施 防患于未然

随着冬防工作进入尾声，今年的防台防汛工作又拉开了序幕。友谊物流仓库占地面积广，绿化多，经过一个冬季的风吹雨打，各种枯枝残叶纷纷掉落在库房屋顶，加上去年冬季雨水偏多，经雨水冲刷大量杂物堵塞住了仓库的“三沟”，一些堵塞较严重的天沟已出现排水不畅通的现象。

针对这一情况，为保证库房和储存商品的安全，日前，该公司仓库班组组织力量会同物业部有关人员一同开展了集中整治，他们避开繁忙的工作日，利用休息时间对仓库的“三沟”、平台、通道等处实施了全面的清理。面对库区面积大，人手少，工具有限等困难，他们不怕脏，不叫苦，人人动手，紧密协作，充分发挥自身优势，经过两天的高强度工作，库区“三沟”堵塞等现象得到了很大的改善，库区环境面貌也焕然一新。整治后库房设施和商品的安全得到了有效保障，为防台防汛的工作做好了前期的准备，打下了扎实的基础。

（友谊物流 黄勇）

学习《安全条例》 增强防范意识

商业物流中心党支部在组织中心组学习上海市安全生产条例（以下简称条例）后，日前，又利用党员组织生活，组织全体党员学习《条例》，会上，党支部书记俞保华亲自对《条例》进行了详尽的讲解，并要求全体党员回去后，在各自岗位、部门组织全体员工学习、熟悉、

贯彻《条例》，按照规范开展活动，把学的心得的工作“以人为本、管思想，切的安全为客户提供一个安全可控的良好工作氛围，在今年安全生产标准化达标工作中，发挥积极作用。

（商业物流 季炳生）



商业物流中心党员在学习上海市安全生产条例 戴浩琦摄

朴实、平凡、敬业

——记商储公司二星级员工汪胜华同志

汪胜华，上海商业储运有限公司友谊物流的一名仓库保管员。一位朴实、平凡的普通中年女性，在十几年的仓库保管员工作岗位上，她兢兢业业、任劳任怨，从不计较个人得失，对工作精益求精，对同事满腔热情，对客户竭诚服务，为企业的经营发展和班组建设奉献了自己应有的一份力量，赢得了领导、同事和客户的肯定和赞誉。她曾连续多年被上海商业储运有限公司评为“服务明星”，2008年始，她连续两年被商储公司评为“一星级员工”，2010年始成为商储公司唯一的一名二星级员工。

尽心尽责 竭诚为客户服务

上海小林日化公司是商储公司的重点客户，汪胜华主要负责该公司芳香剂、暖宝宝等系列产品的收发、储存、养护及退货产品的分拣、整理、加工等工作，该工作的特点就是品种杂、难度大、要求高和时间长，尤其是处理退货商品，一般人是很难胜任这份工作的，何况她还是一位女同志，但她凭着高度的工作责任心和认真细致的工作态度，以“舍小家、顾大家”的敬业精神，几年如一日，起早摸黑、早出晚归，放弃了许多休息时间，克服了种种困难，无论是储存商品的收发、保管和养护，还是退货商品的分拣、整理和加工，都做到井井有条、及时准确、忙而不乱，从未出现任何差错事故。

就拿处理退货商品来说，由于退货商品来自全国各地，不同种类、规格和报废过期保质期的商品集中混起，既脏又乱，客户是按商品的种类、规格、保质期等分别进行分理和登记、造册，这费时费力的工作，既细致、又需体力劳动，



图为汪胜华在仓库里核对货物 王萍摄

高温难耐；冬季，寒意刺骨，她一个人，在忙完正常的进出仓、配货工作后，默默地在仓库内处理退货商品，经常忘记了吃饭和下班，而她从无怨言，仍尽心尽责地做好统计、归类，并将信息及时反馈给客户，为客户的后续处理提供了详实的依据。

正是由于她出色的工作，维护了客户的利益，使客户降耗增能。得到了客户的交口称赞，也为企业赢得了声誉。

努力学习 提高专业技能

她知道，唯有掌握更多的“本领”，才能更好地开展工作，更好地为客户服务。为此，她利用业余时间，努力学习新的业务知识和专业技能，增强与客户的交流和沟通，及时了解和掌握商品的有关

性能信息，积极探讨工作中出现的各种问题，取长补短，不断提高自身的业务管理和操作水平。她不仅拥有中级保管员证书，同时还拥有铲车驾驶、电梯驾驶等上岗证书，是一位“全能型”的保管员，如平常或节假日需加班，原来需要安排至少二人才能完成的工作，现在只需她一人“身兼数职”就可以完成，为企业降低了运作成本。

耐心施教 认真做好传、帮、带

去年，单位新招收了二名员工，领导安排由她负责带教，为了使他们能早日独立开展工作，她不辞辛劳、耐心施教，不仅工作中以身作则、严格要求，工作之余也嘘寒问暖、关心照顾。在她的言传身教下，二位新人成长迅速，现已能独挡一面，并融入了仓库班组这个和谐的“大家庭”之中，成为班组建设中不可或缺的新生力量。

当前，在企业深入开展“创先争优”和党员“双优”、干部“双强”、职工“双能”的活动中，我们每一个人都要向汪胜华同志那样：从我做起，从点滴做起，爱岗敬业。在各自的工作岗位上努力工作、不断前进，为企业的可持续发展作出新的贡献。（**友谊物流 王萍**）

改变让你不幸福的不良心态

人人追求幸福，但不一定都能获得幸福。你的想法和习惯，可能就是不快乐的罪魁祸首。

总是追求完美 超现实的标准、高高的期望值，会让幸福变得可望不可及。想想“完美”所要付出的代价，及时告诫自己，只要尽力了就可以了。

负面环境的影响 如果常处于所交往的人、听到看到的消息都是悲观的，消极的环境会中，让你的生活也充满着痛苦、限制。不如多花点时间与“阳光”的人聊聊天，看看振奋人心的书籍，让自己心情舒畅。

沉浸于往昔或未来 活在过去的回忆里、或不断为将来担忧，

只会错失眼前的美好。最好专注于那些眼前的事情，比如每一项工作、每一顿晚餐等，如果走神了就深呼吸几次，把自己拉回来。

不停地攀比 不断地与他人比房子、车子、工作、名气……，只会伤到自尊。用友善、宽容的心，对待周围的人和自己，满意和自信将不求自来，生活也会充满惊喜。

爱钻牛角尖 对任何细节都不肯放过，只会让自己身陷纠结、痛苦之中。不如换种解决思路、或者干脆把它暂时放到一边，先做一些能释放压力的活动，回头再看棘手的事，也许根本不是问题。

过分在意别人的看法 总觉得别人针对自己，会让你变得畏首畏尾。其实别人真的不太在乎你做了什么，将注意力转移到身边的人和事上，才能提高自尊心、轻松生活。

生活太复杂 快节奏的生活，让你像陀螺一样不敢停歇。试着一段时间只做一件事，只把最重要的2~3件事，列入任务清单，少些猜疑。简单的习惯，会让生活简约自由。（友谊物流 王萍）

哪些蔬菜不能拌着吃各有讲究

现在很多人觉得生吃蔬菜是最健康的方法，但是专家说不是所有的蔬菜都能生吃的，那么哪些蔬菜不能生吃呢？

要想生吃蔬菜，最好选择那些无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜，在无土栽培条件下生产的蔬菜，也可以放心生吃。洗一洗就可生吃的蔬菜，包括胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。这些蔬菜中所含的营养素例如维生素C及B族，很容易受到加工及烹调的破坏，生吃有利于营养成分的保存。生吃的方法包括饮用自制的新鲜蔬菜汁，或将新鲜蔬菜凉拌，可适当加点醋，少放点盐。

然而，并非每一种蔬菜都适合直接生食，有些蔬菜最好放在开水里焯一下再吃；有些蔬菜则必须煮得熟透后再食用。

马齿苋等野菜：用开水焯一下，以尽可能地去除尘土和小虫，防止过敏。

十字花科蔬菜：十字花科蔬菜如西兰花、菜花等，这些富含营养的蔬菜用开水焯过后口感更好，其中丰富的纤维素也更容易消化。

芥菜类蔬菜：如大头菜等，它们含有一种叫硫代葡萄糖苷的物质，经水解后能产生挥发性芥子油，具有促进消化吸收的作用。

含草酸较多的蔬菜：如菠菜、竹笋、茭白等，草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙，干扰人体对钙的吸收。凉拌前一定要用开水焯一下，除去其中大部分草酸。

此外，茼蒿、荸荠等生吃之前也最好先洗净、削皮，用开水焯一下再吃，这样更卫生，也不会影响口感和营养含量。

（公司本部 周恩泽）