

# 心理健康讲座催生 8090 后员工职场正能量

**本报讯** 为普及青年员工心理健康知识,提高心理保健意识和心理调适能力,促进公司和谐建设,6月6日,由聚合物公司举办的心理健康知识讲座在三楼多功能厅举办。本次讲座邀请培训部二级心理咨询师、焦点解决短程治疗培训师丁玲老师为公司200余名新生代8090后青年员工进行“快乐工作与情绪压力应对”现场心理健康调适。

讲座中,丁玲老师通过深入浅出地讲解,为大家敞开了心理学的大门,解读了心理的种种微妙变化,引导大家正确认知道理,分析心理,合理调适自身,正确应对压力,培养

良好的自我意识和健康心态,做到快乐工作、幸福生活。有趣的故事、活跃的互动、生动的案例、温馨活跃的气氛让这群新生代8090后青年员工逐渐放下心理负担,收起紧绷躁动小差的心,全神贯注地聆听起讲座内容。

在与大家交流探讨不快乐的诱导因素时,夏老师通过视频展示、案例分析,穿插生活小故事与心理测试体验,让大家自己发现在工作和生活中面对压力时不快乐的原因。夏老师剖析了在日常工作和生活中减压的重要性以及实施效果,并指出,很多时候其实是人们自身的错误思维方式导致情绪低落。她

分享了调节愉悦轻松氛围有效方式方法,受到了现场青年员工的热情欢迎。

在分享环节,来自纺丝卷绕岗位的90后员工作了“人生有失落、绝望,但是之后就是我们的重生”即兴发言,青春激情的语言立刻引起了现场青年员工的心灵共鸣,升华了8090后青年员工们的思想。整个现场气氛热烈、思维活跃、欢声笑语不断……在活动中,他们得到了压力的释放,并开始乐于了解和接受一些心理知识与解压、调节情绪的方法。

通过讲座,8090后青年员工对心理健康

有了更全面的认识与了解,学会了一些心理调适的方法,直观地了解了快乐工作及减压的内容及重要性,并引发了其对自己现状和人生的思考。我是谁?现在的我有什么?现在的我有什么事情与将来又有什么联系?通过层层深入地引导,现场的青年员工对自己的生活有了积极阳光的心态,去追寻工作的快乐。他们纷纷表示在以后的工作中将及时缓解自身心理压力,有效预防心理问题,以过硬的心理素质和饱满的精神状态,稳定乐观地投入到工作中。

(黄莹飞)

## 星风采



**简介:** 匡蓉,江西省上饶人,1988年10月出生,2012年10月进入浙江巴陵恒逸己内酰胺有限责任公司,现任统计核算员。2013年,匡蓉被评为恒逸集团“优秀团员”。

# 不一样的精彩

**憧憬未来 怀揣梦想**

匡蓉是江西上饶市一个普通家庭出身的女孩。在进入恒逸之前,家里帮她介绍了一份安逸稳定的工作,但是刚出校门的她却有着自己的小心思,面对外面精彩丰富的世界,她满怀憧憬。一次跟朋友的聊天中她偶然得知恒逸在招聘,于是在好奇心的驱使下她毅然投递了简历,成为了巴陵恒逸己内酰胺的一员,开始了她的恒逸之旅。

2011年10月,怀揣着梦想的她远离家乡独自来到杭州萧山这个美丽的城市,成为己内酰胺公用工程装置的一名工艺操作工。当时,公司正处于调试运行期,她的首要任务就是了解工艺流程学习操作技能。匡蓉告诉自己抓住机会虚心学习,鼓励自己坚定信心,白天跟同事跑工地了解管线分布区域和学习己内酰胺的工艺原理,利用晚上时间画装置流程图并做好管道相关台账,力争为开车的实际操作做准备。回顾那段时间,匡蓉的感觉是“累并快乐着”,能在这样的环境中工作是幸福的。

在工艺操作工岗位上,匡蓉慢慢摸索到了做一个优秀的工艺操作工所必备的素质要求,用她自己的话来说,就是六清、五勤、一准、三关、四个过得硬。“六清”是指清楚所在装置设备的状况,尤其是本岗位的设备运行状况是否良好,有无存在问题;清楚本岗位的设备走向,物料流向,处于工艺哪个环节;工艺指标要清楚,控制指标和要求要清楚,类似于生产指令;清楚物料状况,包括原料产地、出厂产品批号、化学、物理特性等;清楚工作场所不安全因素、预防措施、临界点、敏感区、不容易控制的部位要清楚;当班情况;当班生产情况要清楚,为下一班准备哪些条件。“五勤”是指腿勤、手勤、眼勤、嘴勤、脑勤。一准是在“六清五勤”的基础上,对生产过程中出现的异常情况作出准确的判断,采取正确的处理措施。三关是指交接把关、工艺指标、最佳反应点。四个过得硬是指本岗位操作技能过得硬、设备维护保养过得硬、产品质量过得硬、复杂情况处理过得硬。在日常工作中,年轻的匡蓉一直以这些标准来严格要求自己。

**抓住机遇 迎接挑战**

2012年4月,一个偶然的机遇,因工作调动她来到综合计划室成为了一名统计核算员。从装置到综合计划室,从一个工艺操作员到一名统计核算员,这是全新的部门、全新的工作性质及工作职责,在这个新的工作环境中匡蓉每天都在进步,工作中她总是不断重复又重复地学习制作、优化报表。

虽然每天面对庞大的数据源,但是她感觉充实,每一滴辛勤的汗水都是她进步的痕迹。在领导的关心、指导和同事的支持与帮助下,匡蓉很顺利地度过了工作转型与交接的过渡期。经过连续阶段的训练,6月份统计工作也渐入正轨。熟悉工艺流程,实时了解装置生产动态,做好原始数据收集并做好数据的初步分析,准确地将数据导入系统,并做全面分析,及时将装置生产情况汇总,对于发现的问题及时向领导汇报并通知相关部门,做好能源统计以便核算装置成本及生产情况,这些工作内容已经成为她日常工作的一部分。

**勤于思考 自我提升**

在恒逸一年多,面对工作中的困难,她不断的磨练自己的意志,同时她也一直保持面对困难时的好胜心,在探索中明确了自己的努力方向。对于她来说这份工作匡蓉也有一番自己的总结。

第一要敬业,要用积极的态度去面对工作,既然选择了这个岗位,选择了这个岗位,就要全力以赴,尽职尽责地去完成。第二要以严谨细致的态度对待工作。在工作中要严格要求自己做到一丝不苟。统计是一项细致的工作,它的要求很严格,它要求你必须认真、仔细,数字一定要准确无误,表格数据的任何错误都可能会给公司的重大利益以及延误大家的月绩效。第三要责任心,工作对于她来说就是一种责任,自己有义务尽心尽责地去完成,去负责,所以工作的好坏,也取决于你对工作的责任心。第四工作的效率,提高工作效率就是要多学习。从学习中吸取好的可以提高效率的知识,学会总结并就是把问题细化,在短时间里决定,对任何事情都要当机立断,设定具体时间安排工作,给自己制定严格的最后期限。

统计工作要求严格、细致,在这等高压工作中,难免出现一些不愉快的事情。她也在曾为工作的压力烦恼过、郁闷过,但她深知在这个充满挑战的环境中,强者弱者的法则不会改变,如果消极、抱怨永远会成为失败者。虽然她也有情绪有时也会影响她的工作效率,但是她学会了适时调整自己的心态,寻求心理平衡的切入点。这也会让匡蓉也认识到,工作要以宽恕和平和的心态看待困难和瓶颈,正确地评估自己的能力和价值目标,并定期进行积极的心态调整,努力培养乐观向上的良好性格。

2013年,匡蓉被恒逸集团团委授予“优秀共青团员”的光荣称号,她说这是对她工作的最大肯定,她将继续积极向上,团结周围的青年同事,在这片天空下做出自己的精彩。

(房舒媛)

## 恒逸年鉴(2012)编纂工作正式启动

**本报讯** 为全面、系统、客观、准确地记载和记录企业2012年度公司建设与发展情况和经验,为公司内外提供信息咨询、资料查询服务,为企业员工了解、研究企业发展历程提供翔实可靠的资料信息数据,集团公司即将下发《关于启动〈恒逸年鉴(2012)〉编纂工作的通知》文件,标志着《恒逸年鉴(2012)》(以下简称《年鉴》)编纂工作正式启动。

《年鉴》是由集团党群工作部负责编撰具有公报性质的高密度信息含量的综合性文献和工具书,一年一期。《年鉴》着重反映恒逸集团在年度生产经营、管理建设及行政工作、对外合作交流、企业文化建设、党组织建设等方面的重要活动和所取得的经验、成果等。

根据集团公司2012年生产经营、管理建设及行政工作、对外合作交流、企业文化建设、党组织建设等方面的实际情况,《年鉴》设置特载、大事记、职能部门、生产企业、制度建设、党群活动、组织变革、人事任免、主要表彰、附录等10大栏目,采用文字、图片、资料、表格等形式,其中以条目为主。

《年鉴》的编纂时间范围为2012年1月1日—2012年12月31日期间的企业生产、经营管理方面的重大事件、重要活动等,部分内容后可有延伸。本次编纂坚持“重事业、轻部门”原则,采用文章和条目相结合,以条目为主体的编撰体例,一事一条目。

(胡燕君)

## 活动快讯

### “幸福衙前”第二届青年相亲大会在恒逸举办

**本报讯** 日前,花开五月——“幸福衙前”第二届青年相亲大会在恒逸园区(衙前)食堂4楼多功能厅举行。来自衙前镇各企事业单位的94名青年男女参加了活动,现场气氛温馨,反响热烈。妙趣横生的互动游戏,感人至深的爱情宣言,以及男女嘉宾的热情参与,都让此次相亲大会显得分外精彩。通过近一下午的相处,最终现场有三对嘉宾牵手成功,找到了自己的“意中人”。本次活动旨在切实服务企业青年员工,为单身青年员工提供寻找爱情的平台。活动吸引了30余名来自恒逸集团所属企业男女单身青年的踊跃报名和热情参与。(黄莹)

### 生产公司男篮联赛纷纷开锣

**本报讯** 第二届“己内酰胺杯”篮球比赛在己内酰胺办公楼篮球场拉开序幕。本届篮球比赛共7支队伍60余名篮球爱好者参加,比赛分为5v5竞技赛、定点投篮、一掷百金三个环节。经过5天的激烈角逐,由技术工程部、电气装置、己内酰胺装置组成的“好基友队”以30分的总分获得团体第一名。6月2日,继“己内酰胺杯”篮球赛后,2013年“聚合物杯”男篮联赛在衙前镇农村小学篮球场落下帷幕,圆满结束。男篮比赛增强公司员工身体素质,同时,团结团队协作精神,增强青年员工之间的凝聚力与向心力。参赛员工们团结友爱、互相合作、奋勇拼搏的精神,激励着全体员工信心、士气,积极地投入工作。(黄莹飞 徐飞)

### “高新杯”拔河比赛举行

**本报讯** 近日,为增强员工团队协作和凝聚力,促进各部门之间的交流,高新材料公司举行了第三届“高新杯”拔河比赛。此次比赛共有各部门、车间选送的8支队伍参赛,比赛实行淘汰制晋级方式,抽签分组决定比赛顺序。当比赛的哨声一响起,每支代表队都显示出非凡的实力,队员们手紧握长绳,喊起了劲拼命往回拉。在旁观战的员工自发组成啦啦队为自己部门员工加油,呐喊声、加油声,此起彼伏,充斥在公司操场上空。在决赛中,两队实力相当,双方你来我往互不相让,经过几个来回的拉锯战,最终经过激烈角逐综合部获得冠军,纺丝AB车间屈居亚军。活动充分展现了高新员工顽强的意志和拼搏的精神,体现了其良好的团队意识与集体荣誉感,更倡导了员工积极向上的生活态度。(刘群)

## 年轻的队伍 火热的心

### ——记己内酰胺公司脞化岗位的那些事



清晨,当第一缕阳光穿透夜幕,绿叶尖尖,露珠点点,在己内酰胺公司高塔、丛罐、管道中行走着这样一群人,他们睁大眼睛,竖起耳朵,寻觅着什么,但又企盼什么都不要发生。

04:20,脞化现场像个黑色魔框,当脞化三班的梁化斌巡检至重排岗位P-61403A泵时,听到机泵非常怪异的震动声,仔细查看,此时的泵体已明显有晃动迹象,以他平日的观察,他果断判断此机泵存在故障隐患,于是他立即用对讲机向当班班长汇报详情。经过一系列紧急处

理,在机泵超控之前及时将这一事故遏制住。

杭州的六月,已是酷暑当头。化工车间,更是高温闷热。当脞化车间的李成跑上装置四楼时,他明显地闻到一股刺鼻味,装置运行中烟筒用量最大的工序就属重排,他第一反应便是查看重排一段烟筒进料管线。定睛一看,进料管线上的压力表法兰连接处有烟雾缭绕,很快烟筒就喷流而出。他理智冷静地跑离现场,向班长汇报险情,同时立即通知现场操作人员赶往装置内听从班长指挥。在一阵紧急抢

## 你好,1993

口述:赵月敏 整理:黄六六



**姓名:** 赵月敏  
**籍贯:** 杭州萧山  
**岗位:** 成控科中组组组长  
**爱好:** 阅读  
**恒逸足迹:** 1993年6月进入恒逸印染公司,1996年被分配到成控车间从事成品检验工作,1997年调任为仓管员;2001年2月进入恒逸化纤公司从事织机工作,2002年转岗为判色工,2006年因出色的工作表现被提拔为成控科中组组组长,2006年因身体原因暂时转岗到染剂岗位,2008年再次被晋升为成控五、六线中组组组长。

融,这样良好的工作氛围让我更加坚定当初的决定。

公司经过一段时间的运营之后,逐步走上正轨。很多岗位也配备了相应岗位,半成品检验岗位被取消掉。于是我又被分到了定型车间的成品检验岗位,主要负责工作内容是推标数、量尺数、米数、抄码数等。时光飞快,一晃就是三年。直到1997年,由于我在工作上积累的经验,平时工作也比较认真负责,于是就被安排到成品仓库做仓管工作。

这是我第一次接触管理工作,因为没有师傅带,很多技巧都是我边做边摸索,中间遇到坎坷挫折,但这并没有让我却步,慢慢地点点滴滴的经验积累了起来。还记得当时一位做后勤的同事对我说,他说:“你又要对下属好,又要跟她们保持距离。”这句话也是完全正确,人与人之间相处就是这么简单,却是一门大学问。无论是对于自己上的,还是下属,只要用心去做事,用心去与对方沟通交流,并不存在什么距离可言。

“用心”这两个字很简单,但真正做到,做好却不是一件容易的事。跟我一起的是几个年纪不大的小姑娘,尽管年纪小,但每个人都认真负责地完成每项工作,很用心地对待彼此。我们都能感受到。在做仓管期间,我利用业余时间参加了电脑培训班,学会了使用比较复杂的电脑。虽然只学了一些基本的操作,但让我终生受益,特别是学会了打字打字,这对我后来的工作有很大帮助。

1998年7月的一天,我正准备请假去买结婚用品,意外收到了仓库主管托人带来的消息:印染公司因故停产。大家都搞不清楚发生了什么事情,一时间议论纷纷。直到后来印染集团董事长专门召集全体员工开了一个会议,为大家说明了停产的原因,大家才解开了心中的疑团。虽然舍不得离开这个“家”,但我服从公司安排。

2001年2月3日,我进入恒逸化纤公司从事织机工作。之前我因为结婚成家,差不多有两年的时间没有上班了。织机这个岗位工作比较复杂,我自己所能做好工作,但由于自身原因,也多亏领导的照顾,第二年我便被调到判色岗位,从检验工到仓管员到织机工再到判色工,

轮岗工作让我对成控科的工作有了一个系统性的认识,每一个岗位都使我受益匪浅,为之后的晋升奠定了坚实的基础。

2004年6月7日,公司成立了成控科,我被提拔为中组组长。当时我下定决心努力工作,决不辜负领导的信任。把种种压力转化为动力,上班时我都会比一般员工早到工作现场,下班到家里,我会记录一天的工作,并把问题总结出来,如果我自己不能解决的,我就会隔日去咨询我的上级领导,认真听取他给的一些意见建议。“责任”二字在我心头。

天有不测风云,2006年7月29日,由于意外,我遭遇了车祸,导致四个月不能下地行走。一直到第二年,身体才基本康复。在家养病期间,我心里时刻牵挂着我的工作以及同事们,所以身体一康复,我就再次回到化纤公司从事染剂工作。2008年3月8日,我再次被提拔为中组组长。

所谓学无止境,2010年公司和我山电大合作,为我们提供了一个提升自我的学习平台。我不假思索就报名参加了一届大专班。在大专班的学习让我找回了做学生的感觉,有时候回家我跟自己的孩子一起学习,对我来说,学习是一件很快乐的事情,在学习过程中,拓宽了视野。功夫不负有心人,2012年我被授予萧山电大优秀学员称号。

从1993到2013,我在恒逸工作时间将近20年,可以说我人生的黄金时期是在恒逸度过的。2009年,我参加了恒逸集团首批忠诚员工的表彰会,参加了由集团公司组织的北京、大连旅游,每次想起这些我都很兴奋,这是公司对老员工的关怀。付出和回报总是对等的。

下班了,走到门口,拿出上岗证刷卡,不经意间看到刷卡机上刷出来的工号——1993,这是一组令我终生难忘的数字,这组数字见证了我在恒逸的点点滴滴。我的工号是1993,与这种是一种巧合,不如说这是一种缘分,一种冥冥之中注定的我与恒逸的缘分。这份缘分我度过了这20年,还将陪我度过更多的岁月。

**我在恒逸这些年**