

让工作快乐的小事

编者按:日复一日的重复劳动,久攻不下的难题……工作时间久了,难免会觉得枯燥乏味或者些许疲惫。如何使工作充满乐趣,让自己充满激情,看看石化员工的小窍门。

师兄弟的比赛

姚青敏

豫北的三月,夜晚仍有寒意,画完卫360块油藏水淹图最后一笔,陈东立即掐表,21时57分,历时4小时21分,“这次我赢了”。他随即把水淹图电子版传给两公里外的采油管理二区地质副经理刘志飞。

“可以呀,8年前我十几个小时才绘成的图,如今你用新软件不到5个小时就绘完了,愿赌服输,明天除了凉皮再给你加个鸡腿。”刘志飞给陈东回了一个大大的“牛”字。

陈东和刘志飞都是中原油田文卫采油厂地质技术人员,也都是中国石油大学毕业的校友。刘志飞是师兄,入职8年,如今已经走上管理岗位。陈东2020年毕业刚来到厂里,就与刘志飞成了很好的朋友。地质科研工作者,每天面对花花绿绿的构造图、水淹图、结构图,工作单调枯燥,时间久了,总会产生职业倦怠,刘志飞对此深有体会。为了让陈东保持工作热情,他就与陈东以比赛的形式,比工作业绩、比措施效果、比创新方法等,奖品或是一杯酸奶、一瓶啤酒,或是一本专业杂志书。一般情况

下,刘志飞都有意无意地让陈东成为获胜的那方。于是,陈东享受获胜的喜悦,更享受为了胜利而努力拼搏奋斗的过程。

“师兄,这次比赛我不想参加了,我刚上班半年,哪有实力与经验丰富的高手PK!”在中原油田第十三届青工油水井分析比赛的初赛前夕,陈东打了退堂鼓。

“打个赌,你赢了,你负责我一个星期的食堂刷卡;你输了,我负责你半年的专业辅导。”听到刘志飞的筹码,无论胜负结果如何,自己都不亏,何乐而不为。于是,陈东激情满怀走向了初赛的舞台。

作为曾经在中国石化油藏分析比赛中夺得金奖的选手,刘志飞倾其所能地从专业知识、舞台经验、作风展示等方面给陈东指导。有大赛经验丰富的师傅,加上勤奋好学的学生,教学相长中,陈东业务能力和竞赛技能有了突飞猛进的提高。这一年,陈东过关斩将一路走到了决赛,并取得了勘探开发一等奖。陈东和刘志飞这对师兄弟,一时间也成了该厂名人。

比赛,让工作充满悬念和乐趣,又无不传递着关爱和友谊。



西北油田完井测试管理中心举办主题趣味游戏竞赛活动,丰富员工业余文化生活。

刘红新摄

大漠深处笑声多

王鹏

巴丹吉林沙漠面积4.7万平方公里,在大漠深处施工,自然环境恶劣、工作生活单调,从中原内地走来扎根此处勘探开发的石化人,在繁忙的工作间隙,有着自己特有的调节方式。

“2分16秒,比小吕慢了25秒。”班长杨国平掐住秒表,笑着对刚乘坐滑板从山顶一路疾冲下来的李爱民说。

爬沙山滑滑板,是员工们在无风无尘暴时最喜欢的运动方式之一。

队上心灵手巧的师傅,把废弃不用的木箱子拆卸后,用锯子把木板分割成大小合适的尺寸,然后拼装起来,仔细打磨抛光,就制作成了能够容纳单人乘坐的滑板。

巴丹吉林沙漠多连绵起伏的山丘,平均沙山高度200米~300米。于是,拎着轻巧的滑板爬山,再乘坐

滑板沿着沙山光滑的斜坡风驰电掣冲下来,成了石化人喜爱的一项运动。

爬山快慢主要看力气,但滑沙快慢可是要凭借技巧,要观察山坡的地势情况,随时控制好身体的倾斜度、滑板运动方向等。“这是一项技术活儿。”李爱民对夺得第一的吕心斌竖起大拇指。

除了爬山滑沙,大家经常玩耍的,还有考验队友配合默契度和身体耐力的沙滩排球。

员工生活区一般建在铲车推平后地势平坦的地方,为打排球提供了良好的空间条件。固定好排球网后,大家自动分成两队,每队三四个人就可以开战。

在沙漠里打排球,沙层厚、沙子又十分松软。跳得越高,脚脖子陷得越深,连续跑动几分钟,就已经气喘吁吁、大汗淋漓了。

队友的配合默契程度成为能否取得胜利的关键。“反正摔在沙子上

不疼。”为了救球倒在地上,吃了一嘴沙子的小张爬起来,哈哈大笑。

当然,沙漠并不总是平静的,春秋季节,是沙尘暴最喜欢光顾的时间。

这时候,室外活动不便,大家就在活动室进行业务学习,开展下棋、打扑克等文体活动。最热闹也是最激烈的,就是象棋比赛。往往,下棋的棋手还没动手,棋子已经被围观的群众走了好几步,于是,棋子走出去又拿回来,棋手根本插不上话、伸不进手,仿佛自己才是观众,而观众才是一群真正的选手。

喊声、笑声,拥挤着冲破了屋顶,荡漾在大漠上空。

像这样让工作和生活变得快乐的方式还有很多。大漠里的员工,洋溢着石化人具有的乐观主义精神,通过这些活动缓解了工作压力、充实了生活、锻炼了身体,拥有了更多的笑声和欢乐。

好习惯 让工作快乐起来

唐林

“应接不暇”“时间紧迫”“毫无头绪”,甚至出现“杂乱无章”“手忙脚乱”“疲惫不堪”,在面对纷繁复杂的工作时,你是否有过这样的感受?有没有对症的良方呢?我们可以试着培养一些好的工作习惯,让我们的工作准起来、快起来、顺起来、好起来,使自己在面对工作时更加得心应手。

制订计划,让工作时间准起来,脉络更加清晰。面对需要落实的各项工作,要明确工作的目标、要求、预期成效及时间安排等,准确把握各项工作的流程和要领,努力做到对各个节点和要求心中有数。

厘清主次,让工作进度快起来。面对多项工作齐头并进,或者多项工作结果需要同时交付时,要统筹做好规划,按照工作的难易程度和时间紧迫程度进行排序,按照个人对工作的熟练程度,可以采取“先易后难”“先紧后松”等形式,制定工作推进表,确保各项工作能够快速有序地推进和落实。强化团队协作是加快工作进度的有效方法,结合团队成员的特长和工作的难易程度,合理分配工作任务和工作量,做好组织和协调,确保团队的高效运转。

加强沟通,让工作衔接顺起来。面对多项工作高度关联且需一体推进时,要加强各项工作主体之间的沟通,相互掌握工作进度,明确工作进展中面临的难点和堵点,果断采取积极有效的措施,确保工作之间顺利衔接、有序推进。定期组织团队成员召开工作例会,是加强工作沟通的有效渠道,通过汇报进展、分析问题、共同研究措施等方式,让团队成员对工作进展心知肚明,为下一步工作的深入推进打下基础。也可以组织团队成员开展头脑风暴,共同分析和确定开展好各项工作的思路及方法。

千锤百炼,让工作质量好起来。勇于走出自己的舒适圈,主动接受新的挑战,在应对新的挑战中拓宽工作思路、开阔视野,在不断锤炼中提升工作技能和水平,在实践中成就过硬的本领,让自信和从容成为应对各项复杂和艰巨工作任务的底色。不仅仅要提升个人的综合能力和素质,还要带动团队成员共同提升,杜绝“木桶效应”,确保团队战斗力同步提升。

努力工作的同时,还要保证张弛有度,在工作之余合理利用好休息时间,及时调节情绪和状态,为下一个工作挑战的到来积蓄能量。

给自己定个小目标

樊园

工作压力大、遇到发展瓶颈、日复一日感觉枯燥……在工作中产生倦怠感在所难免。通过锻炼身体、听音乐等方式解压是一种方式;给自己定一个小目标,努力去攻克它,从而获得成就感,也是一种方式。

获得成就感,实际是一种自我实现和自我满足。

反正工作得完成,何不充满乐趣、充满热情地干呢?明白了这一点,就不会耿耿于怀工作中那些烦心的事情。

首先,给自己定一个目标,然后将其分解成一个个小目标。量化目标,努力去完成,量变终会产生质变。当我们完成目标任务时就会产生成就感,有成就感的时候就会快乐充实起来。其次,适时奖励自己。当我们完成工作目标时,不妨给自己一个小小的奖励,会更有动力去完成下一个目标任务。当一个个小目标达成时,我们的工作质量也会一步步提升,工作价值也会一步步实现,从而让工作真正变得快乐起来。

每天都能找到乐趣

邱建峰

“刚刚又卖了一组燃油宝,这个月的燃油宝销售数量比上个月多了近一倍!”浙江衢州石油加油站员工徐碧江喜上眉梢,一看到我就讲起了她这个月的不俗战绩。

加油站的工作很枯燥,每天机械地重复提枪加油的动作,但徐姐的精气神依然很高,整天乐乐呵呵的。她告诉我,这其中的奥秘就在于保持积极乐观的心态。她每天上班前都要在镜子前整理好仪容和心情,然后微笑着走向加油岗位。“每天上班只跟自己比,今天比昨天燃油宝卖得多,加油比昨天多,就觉得很高兴,每天都是进步,在枯燥的工作中每天都

能找到乐趣”。

“徐姐,你办公室的花又开了,真是漂亮”。来到她的办公室,一盆盆鲜花长势喜人,将整个办公室点缀得生机勃勃。

“是啊,每天在花丛中工作,感觉心情也舒畅了不少。”徐姐笑着答道。徐姐是个养花达人,办公室摆放了各种各样的植物,工作之余,她便精心养护这些花草。因此,一年四季,徐姐的办公室总有各种各样的鲜花盛开,徐姐的脸上也笑颜常开。

工作的快乐不只是在工作中取得的成就,还有身边的小乐趣。有时哪怕是一点鲜花点缀,能让心情愉悦的同时,给工作增味不少。

量变到质变,我和装置共成长

张海亮

入职8年来,已经数不清伴着装置迎接了多少个清晨和日暮,它也见证着我从一名新工成长为一名操作熟练的炼厂老将。日复一日守护着眼前这套常减压焦化装置,为了更好地应对日常生产难题,我坚持学习基础知识,不断提高自我操作能力。

基层倒班的工作多少有些

枯燥和乏味,要在工作当中保持良好的精神面貌与积极向上的工作状态,就要学会在平凡的工作中寻找不平凡的乐趣。

在日常工作中,我给自己定下一个规矩,随身带着书和笔记本,闲暇在操作室看看相关书籍和操作规程,认真写一写笔记,弄清楚一两个以前没有掌握或者理解透彻的问题。这样,每天都学到新知识,我慢慢发现自己掌握的知识越来越

多,对很多问题的理解也更加深刻,欣喜地感受到自己从量变到质变的进步。

2020年5月的一天,我看到公司技能比武的报名信息。以前总觉得自己在专业基础知识上欠缺太多,对于这种公司级的技术比武,根本没有胆量去尝试。但这次,我思量再三报名了。从报名的那一刻起,我仿佛上了发条一般,每天从理论和实践上做充分的赛前准备。通过

一番努力,最终,我在公司技能比武中摘得了延迟焦化专业的金牌。

树高千尺,营养还在根部,把基础打牢了,将来可以触类旁通,行行都可以写出精彩。由此可见,日常的知识积累是多么重要。我也在学习中感到由衷的充实、快乐和满足。

每个人对快乐的定义都有不同,工作中的成就感会让我收获别样的快乐。

换种方式寻找愉悦

范永光

“老范,又来觅心情了?手中肯定有大活儿。要不晚上弄两盅喝喝,开开心!”我办公室的窗外,就是单位的文化公园。每次在公园里踱步,遇到同事上前打招呼,这是听得最多的一句话。

其实,喝酒提神的做法是年轻时候的误解,不但打不开写作思路,还有时因贪杯耽误了工作。

细细想来,我搞政工这么多年,没日没夜地与文字打交道,不说墨尽词穷,也容易墨守成规,缺少创意,脑子真的有点不开窍了。

然而,面对枯燥的工作,在其岗,就要尽其责。我这年过半百的人,再也拿不出酒来解解烦恼,换取放松了,于是决定换种方式寻找愉悦,既健康快乐,又助于工作,何乐而不为。

借用手机创造快乐。我在手机上下载了微视、抖音、剪辑等App,学会了自己取景、拍摄、剪辑、配音。工作中,一旦思路遇到了阻碍,就起身离开电脑,来到公园放松心情。我用手机拍摄公园里的花草,融入文化理念、企业精神、劳模图片,制作成视频,发到自己的微信朋友圈里与大家共赏,看到了点赞的大拇指和激励的留言,郁闷的心情顿时消除,当再次坐到电脑前时,大脑早已是“柳暗花明”了。

练习书法生发快乐。我在学生时代喜欢书法,工作后一度把这爱好丢了。如今是旧爱重拾,我从地下室的书堆里翻出了柳公权的字帖,买了毛毡笔墨,利用翻过的旧报纸,每天空暇在办公室里练练笔。特别是工作疲惫了、厌倦了、劳神了,干脆放下手中的活儿,顺手拿起毛笔刷几下,身体放松了,脑子清醒了,工作效率也提高了。偶尔有同事向我求幅字,心里充满自豪感、满足感、成就感,别提有多高兴了。

勤于助人培育快乐。多年的码字历练了我的写作功底,平时指导年轻同事写宣传稿件、经验总结,还是一份相当愉悦的“业余”工作,得到了大家的认可。看到我帮助指导的基层宣传员的稿件变成了报纸上的印刷体,经验总结在厂里得到交流,他们的成功就是我的快乐,他们的成长就是我的愿望。

工作中快乐的事很多,其实工作本身就很快快乐。

