

提高专注力的方法

在一线生产中,时刻绷紧安全这根弦,才能及时消除安全隐患。这对石化员工的精力、专注度都有很高的要求。那么,我们如何提升专注力、实现高效工作呢?

1. 不空等任务下达,定期复盘工作

不要空等领导下达任务,而应该主动梳理自己负责的工作,建立自己的工作架构,发现新的工作模式,转换工作思维,掌握工作主动权。

2. 做好精力管理,整合工作模块

人的精力是有限的,在工作中,如果精力跟不上,效率就会打折扣,想要保持最佳状态,就需要对精力进行科学的有效管理。

可以尝试将工作分为几个模块,比如一线检修、汇报撰写、协商沟通等,然后将工作模块进行梳理、整合,在过程中,摸索出符合自身情况的精力管理办法。这样,既可以提高工作效率,又让自己拥有掌控感与成就感。

3. 调整心态,清空大脑的“杂物”

在强调安全生产的时期,部分员工可能会过度紧张,易出现愤怒、矛盾、焦虑等负面情绪,容易与他人产生摩擦。此时,需要及时调整心态。

同时,一线工作因为需要精神紧绷,容易感到疲惫,缺乏能量去处理复杂的情况。这时候最需要的,是清空大脑的“杂物”,重新聚集精神能量。

下面是一个简单的冥想方法——鼻孔交替呼吸,让你随时随地迅速聚集能量,找回好状态,投入各项工作。

1. 做好准备

寻找一个安静舒适的位置坐下,挺直背部,双脚平放或者盘腿,双手自然下垂,用右手的拇指和无名指分别按压一下右鼻翼和左鼻翼,为接下来的练习做好准备。

2. 用左鼻孔吸气

闭上双眼,抬起右手,用拇指轻轻按住右侧鼻翼,以关闭右鼻孔,并用左鼻孔轻柔、慢慢地吸气。

3. 用右鼻孔呼气

然后,用右手无名指按住左鼻翼,以关闭左鼻孔,再松开拇指,用右鼻孔轻柔、慢慢地呼气。

4. 交替呼吸

接着,右鼻孔轻柔、慢慢地吸气,然后拇指按住右鼻翼,放开无名指,用左鼻孔轻柔、慢慢地呼气。

5. 练习 12 个回合

以左鼻孔吸气开始左鼻孔呼气结束,“左右右左”交替呼吸 12 个回合。注意始终保持肩膀放松。

6. 结束练习

放下右手,不要急于睁开双眼,用一分钟逐一感知身体每个部位的能量变化,然后再慢慢睁开双眼,结束练习。

(来源:奋进石化·心福咨询)

提高工作专注力,他们有话说:

一次井口经历教育了我

5年前的一天,我和同事正在胜利油田桩西作业区桩115—5平5井口操作液压钳卸油管。突然,坐在通井机驾驶室的班长李顺宾大喊一声:“快闪开!”听到喊声,我和同事迅速向井口两边撤离,跑到周围的泥水里。当回过神看向地面时,我不禁倒吸了一口凉气,原来是油管上的吊卡手柄脱落了。看着这个沾满泥水的铁家伙,我愣在那儿好一会儿。多亏李班长高度专注操作,及时

(尹希东)

不让安全意识“打盹”

我是浙江石油桐乡庆丰加油站站长,在加油站工作十多年,十分清楚安全有多重要。在这里工作,我们的员工要时刻绷紧安全生产这根弦,及时消除安全隐患,化解重大风险。如何在一线工作中始终高效工作、保持专注?在这里,我和大家分享一下心得。

避免干扰。在接卸油等程序中,每一步核对、操作,每一组数字、符号,处处都有需要注意的细节,不能因外界干扰,忽视任何一个场所、设备、线路。为了保证员工保持高度专注,我要求大家在安全检查等作业时不能携带、使用手

机。站内有存放手机的规定区域。

调整心态情绪。一线工作中,员工因为要保持精神紧绷,容易感到疲惫,可能会出现过度紧张、焦虑烦躁的负面情绪,这时就需要及时调整。我经常带领员工做一些简单的冥想,通过缓慢深长的呼吸平静心情。这并不需要太长时间,但可以帮助大家重新找回状态,投入工作。

保安全才能保生产。让我们一起保持专注、警醒的状态,不让安全意识“打盹”。

(宣红雅/口述 陆秋艳/整理)

上好专注这道安全锁

刚入职西北油田时,跟着师傅一起巡井,我按常规巡检了一圈,没发现问题准备离开。这时,师傅突然转向采油树侧耳细听,一边喊“有问题”,一边快速跑过去断电检查,果然发现一个部件有松动,并及时紧固调整。师傅对工作的责任心、巡检时的高度专注,确保

(张若彬)

找到适合自己的方法

江苏石油如东新区掘东加油站是个小站,但“麻雀虽小,五脏俱全”。站里各种大事小事,经常刚开始做一项工作,一个电话就把我带到别的事情上去了。这就需要统筹规划,将工作分门别类,重要、紧急的事情优先完成,这样才能保证工作进度。

工作要制订计划,做到心中有数,才能有更高的工作效率。

工作时可以稍微调剂一下,比如今天非油品销售得心应手,就跟客户多推销非油品;明天积分兑换和一键加油推介形势好,就主推这两项,灵活变通。

总的来说,提升工作的专注力,就要找到适合自己的方法,对症下药,才能避免受到外部干扰,提高工作效率和工作质量。

(邵东荣/口述 李宁/整理)



专注力

——高效工作的钥匙

专注力是我们专心于某一事物或活动的能力,同时能够抑制对无关事物的注意。在工作或学习中,专注力是一项最基本的能力,也是一项很关键的能力。在石油石化行业中,提高专注力,对于安全生产也非常重要。本期分享石化员工在一线上工作中保持专注和高效工作的经验做法。

一场“排雷战”

张晓武

时钟指向 22 时,浙江绍兴油库配电房内依旧灯光通明。我分管油库运行班电气设备,已是连续第三天值班了。值班电工换了一班又一班,检修队伍也是去又回来,但设备的接地故障仍未能找到,这让我有些崩溃。

眼下正是高温保供的关键阶段,油库为保供应抢效益,上上下下都开足了马力。但偏偏就在这个当口儿,高压供电设备出了问题。没了双线供电的基础,再出个万一,保输油、保供需的承诺,岂不成笑话?

事情还得从 3 天前的凌晨说起。一阵急促的手机铃声,将我从睡梦中吵醒。“武哥,电力调度打来电话,说我们的设备存在接地故障,必须尽快恢复,否则双线停电。”值班电工的话让我一下睡意全无。我顾不得洗漱,胡乱套了衣服,便匆匆出了门。

线路已切换成分列单线运行,这意味着 4 台输油泵只有两台能运行,风险增加了。更紧急的是,由于之前的并列运行方式,高压区也都存在故障可能性。再改变工况已不现实,只有先从排查故障开始。

开始排查故障时,我的思绪因为焦虑不断游离。放在平时,再隐性的故障我也能一一破解。可这次,过多的想法扰乱了我的思路,必须尽快调整情绪,抛掉一切杂念,就当是一次寻常的检查。定一定神、洗一把脸,厘清头绪,我努力集中自己的注意力。

避雷器、互感器、接触器、电容器,重点部位已多次检测了;耳听、鼻嗅,开灯、熄灯,容易忽略的地方也反复摸排了;观测仪表的历史记录已记不清翻阅过多少遍。既然记录中找不到痕迹,那问题会不会出在没有记录的控制器上?想到这儿,我的目光聚焦到了消弧消谐装置。

长时间的注视下,装置中的显示器数值一阵波动,伴随着接触器的合闸跳闸声,稳定的电压突然跳高又迅速复位。“快来看一下这个保护系统!”电工的一句话把大家吸引过来。这难道就是故障所在?装置动作电压采集信号比实际偏高,在显示超过 100 伏时给出虚假指令,造成强行默认接地放弧的误动作。应该就是这个原因,故障找到了!

排查终于有了结果。这件事也给我上了生动一课。因为高温保供的压力,让我多了一分急躁,少了平时的理性,反而耽误了时间。所以,事情再急也不要慌,一定要先冷静下来,仔细思考,保持专注,才能解决问题。

(宣红雅/口述 陆秋艳/整理)

“专注认真多用心,谁都能做到”

连鑫龙

戈壁深处,西北油田大涝坝集气处理站。生产运行班班长李连江练就的“四步查漏法”绝活儿,让基层员工赞不绝口。

“不好。”6月的一天,李连江在巡检时,习惯性地扫了一眼“长明灯”,语气一下子变得急促起来。

“怎么了?”和李连江一起巡检的新员工王大超一脸疑惑地问。

“你没发现今天的‘长明灯’比平常大了一点吗?”

“没看出来,你是不是太敏感了。”

“快走,看看是不是放空阀内漏。”

“长明灯”是站内为确保安全生产而设置的应急处置装置。一旦出现突发情况,可以对天然气进行燃烧,避免造成管线憋压、天然气泄漏等安全隐患。

现场经验丰富的李连江,同油气生产装置、集输管线打了 20 多年交道,深知管线、阀门刺漏或内漏可能带来的严重后果,轻则造成能源浪费、环境污染,重则发生闪爆等恶性事故。

说话间,他们已快步来到集输单元露点换热器手动放空阀处。只见李连江关了关放空阀,又摸了摸阀门两边的管线,再侧耳细听油气流声音,一切正常。

“问题出在哪儿呢?”李连江坚信自己的判断不会有错,既然集输单元没有问题,那问题一定出在主工艺单

元干燥塔放空阀上。经过细致排查,果然是再生气安全阀内漏。后经拆除安全阀重新校验安装,“长明灯”恢复正常。

“班长,你太牛了,真绝!”王大超佩服地竖起了大拇指。

这让旁人看上去有些不可思议的绝活儿,缘于李连江长期的经验积累、刻苦训练和良好的职业习惯。

“这些管线,你必须做到 3 秒内判断出它从哪儿来,到哪儿去。只有这样,在出现问题时才能快速做出正确的分析。”李连江一直记着当年师傅的这句话。面对错综复杂的油气集输管网,成千上万的阀门,他一点点记、一条条画,直到所有流程烂熟于心。

“在现场巡检,要保持高度专注,不能只是在常规路线上简单记录,看到的数值、听到的响动、闻到的气味、感受到的温度,每一处变化都不能掉以轻心,都要认真思考,分析背后原因,这样才能尽早、尽快地解除安全隐患。”作为班组组长,李连江常常和员工分享自己的工作经验,要求他们在现场认真对待每一次常规巡检和基本操作,敏锐发现异常情况,及时将隐患扼杀在萌芽状态。

他还把这些积累的经验,总结成看、听、摸、闻“四步查漏法”,在全厂推广。他带领的班组也连年被评为西北油田、采气厂安全生产班组。

面对同事们敬佩羡慕的目光,李连江很坦然:“没什么,只要专注认真多用心,谁都能做到。”



远离手机 规律作息

魏园军 王谦

智能手机的出现,极大便利了人们的生活。但是当今社会,人们依赖手机的情况非常严重,以至于没办法专注做事,也容易在工作时间分心。有部分员工经常熬夜看手机,导致第二天工作的时候无精打采、工作效率不够、工作效率低。甚至有个别员工在操作现场违规使用手机,形成安全隐患。

王兴是中原油田天然气产销厂的一名员工。刚参加工作时,他每天晚上玩游戏、刷抖音,经常直到凌晨才休息。白天工作的时候总会犯困,在工作间隙也喜欢和网友讨论游戏,工作效率较低。

长此以往,王兴成了单位里不受同事“待见”的员工。

“小王,咱们经常在现场工作,要集中精力,稍微一个疏忽可能就酿成一个大事故。”

“小王,你昨天晚上是不是又熬夜了?看你精神不太好。”

这样的话听多了,王兴心里也犯起了嘀咕:要是再不认真工作,可能真的要出大问题了。

7月,王兴所在的项目部党支部召开了一次组织生活会。不少同事在会上给王兴提出了远离手机的建议,让王兴在会上“红了脸、出了汗”。还有同事给他观看了其他企业员工因为玩手机而酿成的安全事故,很多画面让他触目惊心。从那以后,王兴下定决心要“远离手机”。

现在,他每天晚 10 点准时断网睡觉;每次进入施工现场的时候主动上交手机……

“小王,这几天看你的精神状态不错呀!”

渐渐地,对他说这句话的人越来越多了。王兴工作的专注度越来越高,工作效率也越来越高。

“现在玩手机的时间少了,每天早睡早起,生活作息规律了很多,工作上自然越来越好。”王兴说道。