

## 如何走出舒适区?

走出舒适区、敢于冒险和挑战能让我们不断成长。克服恐惧,迈出第一步,一旦你这样做了,就能享受冒险的过程,并在这个过程中得到成长。

以下方法,希望能帮助你走出舒适区。

### ●意识到舒适区之外都有什么

有哪些事情是你认为值得做但因为害怕失败而不敢做的事情?

画一个圈,把那些你认为值得做却不敢做的事情写在这个圈的外面,在圆圈内写下让你感到舒适的东西。这么做能让你清楚地识别舒适区内外都有哪些东西。

### ●弄清楚想要克服和战胜的东西

列出一个让你不舒服的清单,然后再深入一点。记住,你想要克服的主要情绪是恐惧。这种恐惧在每种情形下是如何体现出来的?要描述得非常具体。

比如:你害怕在社交场合走到别人面前介绍自己吗?如果是,为什么会这样?是因为你对自己说话的声音缺乏自信?亦或是害怕自己被别人忽视?

### ●学会习惯让你不舒服的东西

要想走出舒适区,其中的一个方法就是要不断扩大你的舒适区域范围。

让我们继续以在社交场合与人社交作为例子。对于一个你刚刚认识的人,如果刚开始,与这个人交流让你感到恐慌和不适,不要急于逃离,不如先试着与之多交流一段时间。如果你与之相处的时间够长,训练的够多,自然就不会感到那么不舒服了。

### ●将失败视为老师

很多人都害怕失败,导致我们宁愿什么也不做,也不愿为梦想努力再尝试一把。

对此,我们要做的是把失败视为老师。你从这段经历中学到了什么?如何将从这段经历中吸取的经验应用到下一次冒险征程中来,以提高成功的概率?要知道,很多人在成功之前都失败了很多次。

# 跳出舒适区

编者按:“却是平流无石处,时时闻说有沉沦。”水中有“平流处”,生活中亦有“舒适区”。人处于平淡顺遂的“舒适区”,更容易淡化危机意识,消耗了决心与斗志。在我们身边,有人因公司业务调整面临转岗、有人因迎接挑战主动竞聘、有人坚持学习不断进步,本期专题分享石化员工跳出舒适区的故事。

### ●一步一步慢慢来

不要想着一下子就能迅速跳出舒适区,你要一步一步去慢慢克服心中的恐惧。如果你希望自己掌握在公共场所演讲的能力,那么你现在就需要抓住每一次在小组里发言的机会。

### ●知道跳出舒适区是如何让你受益的

拥有在公共场所演讲的能力对你个人成长和职业发展都有哪些益处?要把这些潜在益处都记下来,让它们成为你在前行过程中战胜恐惧的动力。

面对油库等级调整,工作量整体下降的情况,我放弃原本相对舒适的工作环境,主动报名参加竞聘并获得成功

## 不在该拼搏的年纪选择安逸

屠益彪

2018年,我所在的浙江石油上虞油库库站等级下降,铁路来油被公路来油取代,来油时间变得规律,库站工作量也整体下降。当时,正值绍兴油库迎来大班组改革,面向公司全体员工公开招聘,我没有犹豫,主动报名参加并竞聘成功。

当别人问我为什么放弃原本相对舒适的工作环境来到工作更为繁重的绍兴油库时,我回答,因为觉得自己还很年轻,如果选择待在舒适圈里,会消磨掉奋斗的激情与勇气,学会“自找苦吃”是跳出这个圈子的重要一步。

入库一个月,我很快就熟悉了油库大大小小的设备性能与操作流程。从长输泵到压力表,从流量计到切割阀,每个设备的每个参数都烂熟于心。我还会随身携带一个小记事本,记录油库各设备厂家技术人员号码、设备检测日期、设备异常情况等等。

也许是因为能吃吃苦又肯干,我很快就在工作中崭露头角。进油库一年时间,我便成了班组长,并在当年带领班组获得公司首届职工劳动技能竞赛团体第一名。

2020年攻坚创效期间,由于时间紧、任务重、保供压力大,为确保油库发油、外输、管线、计量等工作正常运行,我带领班组员工攻坚克难,加大油库巡检力度,抓实安全隐患排查,争分夺秒投入攻坚创效行动中,圆满完成各项工作任务。

这两年,如何降低生产成本,多产效益油,实现降本增效,成了油库的主要攻坚课题之一。油库将这个效益点聚焦在发油台的油气回收鹤管上,并成立了油气回收鹤管快速接头改造小组。我是组员之一。

每天下班后,我就一头扎进技改室,思索接头存在的问题。油气回收连接方式一旦确定,后期想要改动就很困难。平时工作空闲下来,我也会主动找油库主任一起探讨,从用材、连接方式及密封性三方面,对各种可行性接头方式进行探索分析。

终于,经过多次反复研究试验,我和同事们设计出了一款采用弹珠连接、密封圈密封、铝制材质的快速接头,不仅密封性比原来更好,维护保养也更方便。投入使用后,每套设备还能节省70%的费用。

路要自己一步步走,苦要自己一口口吃,历经磨炼才能取得成功,除此之外,没有捷径。该拼搏的年纪,绝不选择安逸,我相信未来的我,一定会感谢现在拼命努力的自己。

面对岗位调整,我重新培训“再就业”,从一名油田后勤保障的“红工衣”转行成了化工企业的“蓝工衣”

## 转变心态 向阳而生

黄红霞

2022年转瞬过半,回顾上半年工作,最大的收获就是实现了自我突破,我从一名油田后勤保障的“红工衣”转行成了化工企业的“蓝工衣”。

从2011年参加工作被分配到江汉油田水电厂,一晃就是11年,我本想着就这样安安稳稳直到退休。但近期油田后勤单位定岗定员,实施岗位调整,要求我们重新培训“再就业”。

直到岗位调动的那天,我都不敢相信,它真真切切地发生在我身上。

江汉盐化工为了做好一线员工的人才储备工作,5月份进行公开招聘,择优录取。我抱着试一试的心态,第一时间报名。但转岗无疑是我人生中的一次重大挑战,陌生的岗位、环境,以及新的同事,都要重新适应、重新开始,不论从精力还是体力方面,都面临着不小的压力。我忐忑不安,抱着“从头再来”的心态,来到了江汉盐化工。

江汉盐化工为了让我们这一批转岗员工尽快适应工作环境,熟悉工作岗位、掌握岗位技能,采取集中培训和在岗学习的模式。经过严格的三级安全培训后,我被分配到盐化工运检部电气岗,正式开始跟班实践。

电气岗位不光要懂高压知识,还要熟悉低压技能,工作量也陡增。每天有干不完的活儿、忙不完的事,我开始出现压抑、懈怠的消极情绪。

但我发现无论再苦再累,身边的同事永远都充满热情,办事认真负责。特别是电气队长滕慧斌,多次放弃休息时间,领着我们熟悉电气部门负责的所有高低压设备及110千伏站运行情况,还详细讲解了盐化工运检部各项岗位制度等。

在身边同事的感染下,我也慢慢融入其中,转变思想、主动担当,有时下班回到家还在琢磨今天的工作有没有批漏,有没有遗留问题。

经过3个多月的时间,我逐渐适应了新的工作环境。我想,只要全力以赴,未来定会有美好期待。

其实,转岗并不可怕。关键是有一个好的心态,从后勤转至一线,岗位的变化对我来说既是机遇也是挑战。我坚信,困难从来无法吓倒努力的人,只要坚持学习、不懈努力,定能遇见更好的自己!

从化工装置一线到后勤岗位,再从后勤岗位到炼油厂外操,只有奋斗,人生路上才能不断洒满阳光

## 奋斗才是人生底色

李建强

我曾经历几次转岗。在化工装置一线倒班15年后,由于身体原因,我来到了后勤系统,从择菜、洗餐具等打杂的活儿干起,逐渐掌勺三尺灶台。

前几年,齐鲁石化做精主业,鼓励后勤员工转岗到生产一线。我明白,那片塔林才是我的家。身体恢复差不多了,妻子也支持,我转岗到了炼油厂,成为一名外操。

来到新岗位,我跟随同事到现场巡检,二三十米高的操作平台、银色的高塔、连绵的管廊,一切既熟悉又陌生。

在这里巡检一趟要一个多小时,5000步挡不住。而且,一线倒班一定要白天睡好觉,晚上才有精神。刚开始时,打乱了正常的休息时间,我身心疲惫,用了一个多月才适应了这些变化。

更重要的是要掌握岗位的操作技能。工艺流程要学习、操作法要熟悉,我曾经的化工操作经验在这里能用上的很少,简直是两眼一抹黑。我已经快到知天命的年龄,但仍下定决心,一切从头开始,干出个样子。

工作之余,一有空我就跑到现场,根据流程图一一查找阀门、管线、控制点。上班时学习时间有限,我便把操作规程等资料带回家,把手机锁在抽屉里,静下心来查阅。年龄大了,记忆力减退明显,我把操作法抄写了好几遍以增加印象。

我还专门准备了一个笔记本,记录每天遇到的操作问题与心得体会。笔记本经常带在身边,纸面上有了油污,封面有了折痕,连页脚都卷曲了。

遇到不明白的问题,我经常向同事请教。班组给我配备了一名师傅。由于我经常打破砂锅问到底,师傅感叹:“你是最难带的一个徒弟。太能问问题了,每次不把我问倒了不算完。”

装置加热炉内部结构不容易看到,听说要检修,我便放弃休息,主动与同事一起参与检修,钻入炉膛仔细查看。

转岗三个月后要参加车间组织的正式统一考试,对学习情况进行摸底。几百道机答题,50道问答题,我采用理解加背诵的方式记忆。问答题背诵5遍后,还让同事给我提问。平日吃饭时,我也是边吃边翻看考试资料。妻子打趣:“你着魔了吧?”

最终,转岗考试我考进了前三名。车间下通知表扬,班长见了我,竖起了大拇指。一分耕耘一分收获,只有奋斗,人生路上才能不断洒满阳光。

面对“人少活儿多”的现状,我们内部也实施了一次“小改革”:轮岗制。这一招无疑打破了惯有工作模式,“逼迫”大家跳出封闭圈、学习新业务

## 努力才知潜力大

秦 琪

为了抓实油价高企关键期的销售工作,西北油田油气运销部盘活人力资源,陆续对专业技术序列人员实施岗位调整,把油气储运等主干专业人才充实到生产一线。机关所属党群工作部半年来人员少了近三分之一。

面对“人少活儿多”的现状,党群工作部内部也实施了一次“小改革”:部门党、纪、工、团、宣各“营盘”保持不动,人员实行轮岗制。这一招无疑打破了惯有工作模式,“逼迫”大家跳出封闭圈、学习新业务。

一石激起千层浪!一时间办公室议论纷纷。尤其是个别“元老”,在一个岗位干了七八年,本职工作摸得门儿清,可以说“闭着眼睛都能拿下来”。一下子跳出舒适区,思想上还真有点儿小波动。经过短暂的思想调整,党群工作部的工作氛围活跃起来。大家既当“老师傅”又当“新徒弟”,互帮互助、互补短长,提问、交流、探讨成为办公室里的“主旋律”。

在大家的建言献策下,办公室建立了“网络共享文件夹”,对每项业务实行清单式管理,让新手也能一目了然。分门别类建立的“五大业务口”电子文档,让大家实时掌握各业务口工作动态。大家还发挥各自特长,结合兴趣开展联合业务攻关。其中新媒体兴趣组连续制作两条抖音作品,皆由部门人员自编自导自演自己剪辑;政研课题兴趣组一鼓作气拿出3篇高质量政研论文,全部收录进西北油田年度优秀政研论文汇编。

文化宣传岗“老兵”张守卫说:“不破不立,真是这个理!不努力一下,还真不知道自己有多大潜力。”

作为一名有20多年工作经验的老师傅,过去的经验虽然能用上,但是还要不断地学习和总结

## 跳出老师傅舒适区

柯思恩

年过40,我是在茂名石化工作22年的老师傅了。“过去的经验都用得上。”我一脸自豪地对马班长分享着工作笔记,脸上是掩饰不住的小小得意。

“我来做就行。我做过这种型号的综保装置线路保护,你看,笔记上写着呢!”当马班长将一箱综保装置放在面前时,我只是大致瞧了一眼,信心满满地说。

“打脸”来得非常快。我充满信心地对一台综保装置进行保护校验,“奇怪了,过流一段保护不动作?”我盯着综保仪面板显示的数据,满脑子疑惑。

“你看过图纸没?这不是你笔记里记录的综保装置型号,接法不同。”马班长略微思索了一下说,拿来图纸让我仔细看。

“真的是,我一眼看去以为是相同的,型号只是一个大写字母之差。”知道错在哪里后,我不由摇了摇头,在马班长的教导下迅速开始对新型号综保装置接线。

“看来,工作没有永远的舒适区。”边学边干完成新型号的综保装置线路保护试验后,我陷入了思考。如何跳出老师傅舒适区?记忆力差了,那就借力。我在完成作业的过程中拍照记录,手机里的照片清晰地标注着保护动作校验要注意的事项、综保装置定值设置容易出错的地方、常开常闭点,等等。在做好电子笔记之后,我又完成所有综保装置的校验工作。

哪有什么舒适区?有的只是永远不停步的学习和总结。