

百姓茶座

三招摆脱焦虑

陈为国

多年来,我一直在办公室从事文字材料撰写和一些综合性工作。有时繁重的、临时性工作内容把我压得喘不过气来,令我产生了坐卧不安、心烦意乱等负面情绪。于是,我调整思路,改进工作方法,逐渐摆脱了焦虑的困扰。

一是合理安排法。去年居家办公期间,领导安排我起草一份材料。若在平时,起草材料并不存在问题。但对于足不出户一个多月的我来说,却是一个很大的挑战。焦虑情绪突然袭来。就在无计可施之际,我突然想起:虽然我居家隔离,但基层许多人仍然坚守在疫情防控和生产一线,于是急忙给基层单位负责人打电话。下午,基层信息便通过网络如雪片般飞来。根据他们提供的素材,我进行分析、整理、归纳、撰写,一篇内容翔实的材料很快就出炉了。

如期完成领导交代的工作任务,我如释重负,不再焦虑,心情也变得无比轻松愉快。

二是借梯上楼法。有一次,上级领导要来听汇报,领导需要我制作一个PPT汇报材料。起草文字我没什么问题,但对PPT制作却不够熟练。晚上下班回到家里,我心神不定,扒拉几口饭又急忙赶到办公室加班。去办公室的路上,我遇到一个同事,刚好是制作PPT的高手。我赶忙向他请教。之后,我们经过4个小时紧张的合作,汇报材料大功告成。一个人的能力是有限的,转变思路,善于借用他人的优势,借梯上楼,再大的困难也能克服。

三是日清日毕法。多年前,上级部门要到我们单位检查工作。那段时间,我的手头堆积了很多工作。接到检查通知后,我顿时头皮发麻、六神无主,只好硬着头皮连续多天加班到深夜。有了那次痛苦的经历,我决定改变不良工作习惯,每天制订工作计划,做到今日事今日毕。当天确实完成不了的工作,也要想办法在短时间内完成。改变了工作方法的我,在后来多次大大小小的检查中,都能淡定自信、顺利过关,受到了领导和同事的好评。以前每次遇到检查时出现的焦虑和恐慌症状,如今也极少发生了。



傲雪迎春来

姚冬 摄



如何做好父母的“小棉袄”

很多人觉得父母年老脾气大、不好相处,常常自己的一番好心也会换来父母责备。

但其实我们多去学习一些老人的心理知识,去了解我们的父母,多点耐心多些细心,父母就很容易相处。

人在年纪大之后,比较容易产生失落感、疑惑感、忧郁感和孤独感等消极情绪与情感。学会下面这些聊天技巧,让你变回父母的贴心“小棉袄”!

和父母多分享一些你的生活细节。和父母多聊聊你的生活近况、生活中一些细节,营造出一种参与彼此生活的同步感,让父母可以放心。分享生活,可以建立更多的情感连接点。

多多请教,让父母觉得被需要。老年心理学认为,老年人最大的心理变化是时常会有孤独感和隔离感,表现在日常生活中的就是觉得自己没有价值感,进而产生深深的失落。所以,我们可以经常向父母提问一些他们擅长熟悉的事情。让父母感受到我们对他们的需要和依赖。

适当地和父母分享些烦恼。不仅仅是分享美好的事物,把心里的烦恼与困惑倾诉给父母同样重要。适当地向家里人进行倾诉,一方面,自己的压力得到了纾解;另一方面,也让家人有了帮助自己纾解情绪的成就感。

多表扬+说教话。人的年纪大了,内心就会变得更加脆弱。他们更喜欢听好话,服软不怕硬。要像对待孩子一样对待老人,多表扬他们做得好的方面,鼓励他们。即使做错了,还可以鼓励老人多尝试,帮助老人增强信心。

(文章来源:奋进石化-心福咨询)

奋斗ing

儿子偶尔抱怨:“以前我上学早出晚归,你们加班晚出早归,住一个家里都见不到几面,上了大学还是这样。”他的愿望是

湖北潜江

“就想和你们好好吃一顿饭”

彭宁

那天,当江汉油田江汉盐化工强氯精事业部技术组长何宏涛准备清洗工衣时,突然发现早已褪色的工衣背后被人用钢笔清晰地写着“疯了”两个字,是正在武汉上大学的儿子的笔迹。一撇一捺间,何宏涛揣摩着儿子当时的心情,强颜欢笑:“就当这是儿子对我的褒奖了。”一句话让他的妻子、叉车质检班班长黄荆军红了眼眶。

去年端午节前夕,上大一的儿子放假,何宏涛开车去接,父子俩决定在外吃饭。到餐馆刚坐下,何宏涛的手机就响了,他看了眼儿子,没吭声。倒是儿子不忍何宏涛纠结,让他有事先去忙。饭也没顾上吃,何宏涛先送儿子回家,又把几名维保人员接上,一同赶往厂里。

那次,他一直忙到了第二天上午9点

多才回家。恰好儿子出门不在,他吃了点东西倒头睡到下午,醒来又赶回厂里值夜班。第三天,他紧赶慢赶回到家,儿子已经坐上动车返校了,父子俩愣是没能坐在一起好好吃顿饭。

黄荆军给儿子打电话,想缓和一下他们父子关系。儿子还挺理解:“你俩都太忙了,以前我上学早出晚归,你们加班晚出早归,住一个家里都见不到几面,上了大学还是这样。其实,我就想和你们好好吃一顿饭……”

的确如此。黄荆军记得,强氯精装置试运行之初,因为没有任何可供借鉴的经验,故障频发。何宏涛每天守在现场观察运行情况,困得不行了就回办公室眯一会儿,手机一响又往现场跑。一天凌晨,何宏涛接到两台冷却循环泵同时损坏的电话,立即前往查看,等不及白班人员一起

配合维修,自己和当班同事用了4个多小时将两台泵修好。同事感叹:“你真是铁打的!”

黄荆军也忙。叉车质检班负责产品的检验和包装,一天四种不同类型的包装容器,要根据订单的要求频繁变换,检验、贴标签、发货、吊装,忙完这头忙那头。

但是,这两口子始终忙不到一个“点”上。订单越多,黄荆军就越忙。她闲下来的时候,就表示该大修、保养设备了,何宏涛得带着大伙儿上了。就是这点冲突,生活中未曾红过脸的两口子,时常因为工作吵得不可开交。但在各自负责的一亩三分地上,他们从来没有掉过链子。

“悠着点啊,别把自己折腾坏了。儿子还等着我们去武汉玩呢,别再让他失望了。”看何宏涛来回摩挲着“疯了”两个字,黄荆军知道他想儿子了。



2月3日下午,中原油田供电管理中心组织团建系列活动,一线员工积极参加一传到底、不倒森林、二十大知识抢答等项目。图为员工参加跳大绳活动。

仝江 摄

你在外照顾好自己的身体,争取这个项目中标就是送给我最好的礼物!

河南濮阳

最好的生日礼物

王鹏

“给夫人请个假,原定周末倒休回去陪你一起过生日的计划有变。甲方项目近期启动,要忙投标前的准备工作。”微信视频里,身在普光气田的经纬公司中原测控公司西南项目部经理王玉府一脸歉意。

“放心,家里一切都好。”丈夫已连续在外3个多月了,春节都是自己和孩子一起过的,妻子张坤贞掩饰着内心的失落,微笑着向屏幕另一头的丈夫举起加油的手势。

在同事眼里,这对同为1980年出生的夫妻在工作上都有着一股超越常人的拼劲和韧劲。身为中原测控公司地质测控研发中心项目长的妻子被称为“背着儿子上学的妈妈”,而丈夫在工作上更是典型的“拼命三郎”。

丈夫在外地、没有人帮忙照顾孩子,这些都没有阻挡张坤贞拼搏进取的脚步。背着孩子经常出现在电大培训教室进修学习的她,被同学戏称为“背着儿子上学的妈妈”。她利用业余时间学习了大量的理论知识并应用到工作中,短时间内业务水平有了一个较大的提升,逐步成长为一名优秀的科研项目长。张坤贞先后承担并圆满完成《查干凹陷火成岩储层录井评价技术研究》《东濮凹陷西南洼老井复查及地层特征研究》等多项科研项目,为公司创造了千万元产值,她本人也多次被评为公司优秀人才、科技攻关能手、优秀共产党员等。

从新疆到内蒙古,从陕北到四川,从国内到国外,在王玉府的心中,每一次突破都是一个新的命题,每一次前进都是一次豪放诗作的起承转合。从地质工到地质师、综合队长,再到项目副经理、经理,他一步一个脚印,用成绩证明着自己的努力。作为公司规模最大外部项目的项目经理,任职4年来,他将项目年产值从4000多万元提升到了1亿元。由于业绩突出,王玉府先后荣获“集团公司优秀共产党员”“经纬公司劳动模范”等称号。

虽然每年在一起的时间不超过两个半月,但彼此的鼓励和支持成为激励他们不断前行的力量。结束视频前,张坤贞对王玉府说:“你在外照顾好自己的身体,争取这个项目中标就是送给我最好的礼物!”

曹俊

1月29日,早8点。窗外仍是黑黝黝的,乌鲁木齐冬天的夜总是很长。

西北油田工程院采油所技术专家杨祖国的母亲,把饭菜都摆上了桌,牛奶、鸡蛋、面包、稀饭和炒菜,盈盈碟碟10多个。

儿子和儿媳在一个单位,虽然不在一个岗位,但有一点是相同的——就是一天到晚的忙。今年春节,两人只在家待了一天就上班了。老太太心疼他们的身体,可又帮不上什么,只能把饭菜做得更好吃、更可口些。

吃早饭的时候,电视上正在播着春运的消息,返乡过节的人流又开始涌向大城市。

儿媳高秋英叫了一声:“妈呀,都开始上班了。我也得赶紧走,做个现场试验。”

杨祖国放下筷子:“什么叫你赶紧走?说好了,我下周一走的。”

“说好? 你跟谁说好的?”

“我们所长啊!”

“你们所长? 我跟我们所长也说好了,周日走,周一就能工作。”

我爱我家

“你讲不讲道理?”

工程院在乌鲁木齐,生产一线在南疆,现场试验都要在塔克拉玛干沙漠里做。儿子儿媳每年都要在那里待大半年。

杨祖国的母亲没吱声。这些年,孙女孙孙都是留在乌鲁木齐让她带着,可上学入托的事,她弄不懂。所以,每年临近开学,儿子儿媳都要留一个人把事儿弄利落了,才放心地去南疆。

但每次,为了谁去谁留,两个人没少拌嘴。杨祖国曾经是“国家科技进步一等奖”项目主持人;高秋英是院里的防腐专家,多次承担主持集团公司级科研项目。

在老人眼里,他们跟孩子一样,吵了好,好了,她总也哄不住。

抓阄儿

儿子说项目3月份就验收了,心里不踏实。儿媳也说,马上开题的项目要与采油厂对接,不能拖。

老人私下希望儿媳留下来,说:“秋英,让祖国去。孩子在哪儿上学,他都不知道。”

儿媳不干了:“妈,您不能老惯着他。原来不管,今年必须让他管管,让他尽一下当爹的责任。”

老人觉得儿媳说得有理,于是又转过身劝儿子:“要不让秋英先去? 你一个大老爷儿们,让着自己的媳妇不丢人。”

儿子嘟囔道:“这是工作,啥媳妇不媳妇。”

母亲生气了:“咋,有工作就不要媳妇了?”

杨祖国知道,在自己母亲那里,儿媳啥都对,永远对。

应飞和傅慧夫妻俩六年如一日驻守乡村小站,为来往的车辆和附近村民提供热情而周到的服务。

乡村路上,那温暖的灯光



图为杭州石油淳安富溪加油站。

龚良奇 摄

浙江杭州淳安

汪芳 龚良奇

山为邻,水为伴,是许多人梦想的生活。在浙江省淳安县石林镇白线盘山公路旁,坐落着浙江杭州石油淳安富溪加油站,背靠大山、毗邻千岛湖。应飞和傅慧夫妻俩六年如一日驻守在这里,为来往车辆和附近村民提供热情而周到的服务。

富溪加油站是方圆数十公里唯一的加油站,距离当地县城45公里,出入十分不便。6年前,应飞和妻子傅慧承包了这座乡村小站。6年来,他们每天从早上6点半工作到晚上7点半,一年365天从未间断。“我们起床后就上班,睡觉时也保持电话畅通。”应飞说,晚上万一有人急需油品,自己可以随时起床加油。

白天的时候十几分钟才有一辆车进站,晚上站里就更显冷清。为了保障当地油品供应满足司机用油需求,应飞将自己的手机号码贴在了加油站入口的栏杆处。担心别人夜间看不见,他们还打开加油站罩棚灯光。

那温暖的灯光仿佛大海里的灯塔,一年365天为车友照亮前行路。

晚上7点半下班后,偶尔也有附近村民和过路司机进站加油。村民和他们熟悉后,有些会提前打电话告知,应飞就一直等到他们来加完油后才结束当天的营业。应飞说,目前月均有90余笔夜间加油,最晚的一次是在深夜1点。

时间长了,遇到半夜加油这样的事情也就习惯了。应飞觉得,每一个人都会遇到急事,自己的工作能帮到别人是一件快乐的事情。

每年3月采茶期和7月禁渔期结束,小站会迎来村民灌桶高峰。农用机械和捕鱼船都需要用到油品,散装汽油最多的时候一天要加30多桶。

村民来加油,夫妻俩会热情地介绍实惠的营销活动,为他们办理加油卡,帮忙使用电子优惠券。村民对小站的信任度越来越高,2022年,该站持卡消费比2021年增长了13%。

还有一些村民摩托车没有油表,经常在路上因为没油而抛锚。这时,只要一个电话,应飞都会把油送过去。一次,一名姓严的村民打来电话求救,他驾驶的三轮摩托车在距加油站3公里处因路滑翻车,油都漏完了。应飞放下电话,立即带着油桶赶到现场,帮忙救援。

富溪加油站不仅承担了周边村民和途经车辆的用油,还保障着当地皮划艇训练基地用油。去年5月,水上训练项目对外恢复营业后,因人手紧张,负责人致电加油站,希望能尽快送油。“没时间,我即刻出发!”应飞挂下电话后,快马加鞭为皮划艇队送去了油,没有耽误基地训练。因为他们的优质服务和工作效率,富溪加油站6年来备受皮划艇训练基地好评。

当地运输竹子的货运司机老程,几乎隔天就要来站里加油。作为加油站的老顾客,他这么评价夫妻俩:“心地善良、乐于助人,像山里人一样朴实。”

村民摩托车没有油表,经常在路上因为没油而抛锚。这时,只要一个电话,应飞都会把油送过去。一次,一名姓严的村民打来电话求救,他驾驶的三轮摩托车在距加油站3公里处因路滑翻车,油都漏完了。应飞挂下电话,立即带着油桶赶到现场,帮忙救援。

紫宸跑到自己房间写纸条,一会儿出来,把两张纸条展示给大家看。一个写着:去南疆,一个写着:留家里。然后又把纸条揉成两个小纸团。

紫宸刚放手,杨祖国闪电般地抢起一个。其实他心里并不知道抢哪个更有把握,但觉得自己先抢肯定比媳妇挑剩下的好。没办法,家里一帮兄弟还等自己带着南下呢。

他打开纸团,上边赫然写着:留家里。

高秋英没动手里的纸团,看丈夫脸色就知道自己赢了。在母女俩的欢呼声里,杨祖国叹了口气。

他一脸沮丧地把纸条拍在桌上,回到房间。

高秋英打开手里的纸团,上边同样写着:留家里。

母女俩同时把食指放在嘴边:“嘘——”