

百姓茶座

奇妙的感恩练习

杨丽

前段时间，在公司EAP课堂结束后，老师给我们布置了一项“感恩练习”作业——列一个感恩清单。

老师告诉我们，在一项研究中，心理学家让参与者坚持每天睡觉前花5分钟列一个感恩清单。清单上可以记录任何你认为值得感恩的小事。比如爱人在你熬夜时热的一杯牛奶、一个有阳光的好天气、一顿美味的饭菜、别人的一个微笑……起初，参与者并没有发现这对自己有什么影响，但坚持两周之后，他们的平均幸福指数就提升了25%。那些每天做感恩清单的人，不仅少了很多痛苦的感受，变得更乐观，而且对生活的满意度更高，并拥有了更高质量的睡眠。

听到老师的叙述，我十分吃惊，不过一个小小的坚持，生活竟会在不知不觉中发生如此改变。为了提升幸福感，也为了验证这个小练习的可信性，我开启了感恩练习。每晚睡前，复盘这一天发生的事情，努力搜寻那些给我留下温暖、感动的瞬间。

我会想起，早餐桌上丈夫准备好的三明治和牛奶。如果不是每天有他提前做好早饭，那么需要把孩子准时送去幼儿园、自己还要准点去上班的我，时间还真是紧张。这么想来，丈夫那一度让我抱怨的少言寡语性格便显得不那么重要了，顿时觉得自己是个幸福的女人。

来到新的部门，面对很多不熟悉的业务，直属领导知无不言、言无不尽地给予指导和帮助。想想自己遇到一个好上司、好导师，真是幸运。即使从事以前没做过的工作，似乎也没有那么可怕和艰难，内心慢慢踏实了很多。

一位老同事，很有生活情调，自己养花、种水果，家里俨然花果园。隔上几天就呼朋引伴，将自己种的水果、自己烤的红薯带来分享给大家。吃着香甜的美食，感受着同事间的友爱，一股暖流在心里流淌。

我也会想起爱读书的好友将一袋袋的书赠予朋友，想起幼儿园老师每天早晨用微笑迎接每一个孩子，想起一大早骑自行车出去帮我们买菜的老公……感恩清单里还有冬日的暖阳、热心的邻居、相伴的挚友、温暖的陌生人，等等。

当我转变心态，不再用理所当然的心态对待每一份所得，而是把这一切当作一份馈赠后，我发现自己被无边无际的爱包裹着、温暖着。当你心里想的、装的都是美好的事物，看到的都是人们的美好和善意时，负能量会越来越少，苦痛也会渐渐远离。

心理学家说，每天列感恩清单，把生活中积极的事情分类到重要事项中，会让大脑重新向积极的方向思考。通过行为反向塑造大脑，让一个人由内到外发生改变。

我相信保持感恩之心，内心会被满满的幸福感填充。感恩人间温暖，感恩所拥有的一切，眼里就总会看到美丽的风景。

(作者来自中原石油工程)

要比就和过去自己的比

徐婕

单位刚开始强化绩效考核时，在工作上，我总喜欢和一些厉害的人比较。结果，没有比较，就没有伤害。越比较，我就越无奈。因为我发现，无论我怎么比，最终都没办法赢得别人。

因此，有很长一段时间，我都格外焦虑，觉得自己考核排名差，没有半点儿进步，甚至连周末都不敢痛快快休息，想着如何能赶上去一些。但是越这样给自己压力，工作状态就越糟。

一天，吃过晚饭，我想着勤能补拙，便拿出电脑准备工作，可脑子却是一片空白。正在这时，读幼儿园的儿子跑过来，让我帮他拍讲故事的视频，然后发给老师。故事名字是《小象学本领》，大概意思是，小象看见小鸟在天空飞很羡慕，想学飞可是学不会，便伤心地哭了起来。小伙伴们安慰小象，告诉他，小鱼不会飞，可是会游泳；狮子不会飞，可是能跳过宽宽的大河；小象不会飞，但力气很大，能做很多小鸟做不了的事。最后小象大声喊道：“我是我，他是他，我不和他比，要比就和过去的自己比。”故事很简单，小家伙很快讲完了。

我把视频发给了老师，但耳畔一直回响着那句“要比就和过去的自己比”。突然发现自己和故事中的小象很像：因为总想和别人比，所以让自己觉得难过、沮丧，甚至自我怀疑，最糟糕的是，这样的比较让我看不到自己的优势和进步。

于是，第二天一到办公室，我就把那些排名、指标全部收了起来，取而代之的是对自己具体工作的计划和要求。比如，一个月内学会一个剪辑软件，一周去一次基层采集素材，一天至少完成一篇文章……

小小的改变，却收获大大，我找到了那种既投入又舒服的工作状态。过了一段时间，部门领导夸奖我：“你比以前进步好多，现在考核成绩也好很多，真棒。”我这才意识到，无形中，我已经有了很大的进步。

如今的职场竞争压力大，考核越来越严格，不管做什么工作都像是一场比赛，要分出伯仲，这也使得很多人喜欢或者不得不跟别人比较。

其实，每个人要去的方向和目的地是不同的，阶段性目标也不一样。不能为了比过别人，而忘了自己的方向。只要你比昨天的自己进步了一点点，那就是最好的状态。

(作者来自浙江石油)



戈壁沙漠有人家 戚建锋 摄

江杰

11月20日，我从内地进疆，晚上落地乌鲁木齐，住进了西北油田在河南路上的家属小区单身职工楼。

隔天不亮，我站在楼下等单位的车。

昏黄的路灯下，一个身影迎着凛冽的寒风，绕着院里不大的小广场踽踽独行。真怪，谁遛弯起这么早？

忽然间，觉得这个身影非常熟悉。

当他嘴哈白气走到第二圈时，慢下脚步，冲我大喊一声：“江老师！”

是他。我也大喊：“老杨哥！”

久别重逢，我俩都激动得难以自持。

望着他满面红光、开口就笑，我知道退休后，他一定过得不错。

还没说两句，接我的车就来了。

挥手瞬间，不知为什么，我突然想起一件事，问他：“戈壁上的土能养花吗？”

他一愣，然后笑道：“你下次来，到家里看看我养的兰花。十几盆，盆盆都有咱戈壁上的土。人都说戈壁上的土有灵气，长东西。”

三年前，从河南油田到西北油田代运行，我到了采油三厂二区干宣传工作。宿舍隔壁住着物资设备管理组管理员杨军。

我们年龄相近，经历相仿，自然会聊到一块，且感情日深。

那年老杨54岁，离退休还有几年，身体也

没啥毛病。可按照特殊工种的照顾政策，干过23年钻工的他，可以55岁提前退休。

他突然就交了退休申请。

大家困惑，老杨两口子身体都挺好，家里就一男孩还没结婚，又不需要抱孙子，干嘛这么早退休？比他大4岁的哥哥王国政还在岗位上干得欢，公认的“工作狂”杨军，却坚决要在55岁提前退休。

管理区领导苦苦挽留：一是感觉老杨身体还行，再工作几年没问题；二是老杨是区里物资设备管理的“好管家”，库房里上万个零配件，几千种型号规格的物资，他搞得最明白，每年既不压库，也不断供。他在，领导省心。

一向任劳任怨从没让领导失望过的老杨，这次的坚决，出乎大家意料。

申请交上去不久，厂人事要他过去签字。

那天正好是元旦，厂部开宣传会，我和他就搭了一个车。

当车穿过塔里木乡附近的胡杨林，老远就看到了TP-187井场。这些年老杨往厂里大水库拉各种物资，办各种手续，都要经过这里。

在冬日的阳光下，TP-187井口的抽油机“驴头”倔强且有节奏地俯仰着，浓浓的红色让灰蒙蒙的戈壁一下子鲜艳生动起来。

老杨让司机把车停下，把装资料的文件袋腾出来，拿着走向井场。然后，弯下身子开始往里边装沙土。井场上的沙土冻得硬邦邦的，很难抠下来，他手脚并用好不容易装了一

大袋子。

上车后，司机疑惑地问：“杨师傅，装这土干啥？”

老杨回答：“放花盆里，养花。”

我也疑惑：“含碱量这么大，白花花的，能养花？”

老杨含混地应声：“能。”

我感觉到了老杨的不快，干了几十年，突然退下来，谁心里不是空落落的。

从厂里签字回来，他找书记说，字签完就想走，今年说啥也要和老伴一起过个团圆年。

知道留不住了，书记便说，退了也挺好的，晚年到处转转，落个好身体。可年还早着呢，总得组织个欢送会吧？

老杨说已经定了飞机票，第二天早上9点半从库车飞，6点就得走。

书记生气了：“你这老哥，最后和大家吃顿饭，说说话，都不行吗？让我咋跟二区老老少少几十口人交代！票作废了，钱我出。”

老杨说：“年底大家都忙，为我再添忙，我心里不安。”

争来争去，书记也没拧过他。

第二天早上6点，老杨悄悄开了门，却大吃一惊。

书记和经理，还有很多同事站满了楼道。同组里的小王说：“杨师傅，大家都来帮你搬东西呢。”

老杨嗫嚅道：“没啥、没啥东西。谢谢，谢

谢！”

我看见了老杨眼里的泪光。

老杨怀里抱着档案袋，那是昨天装的戈壁土，还有一个医院里装CT片子的纸袋。

地下放着两只硬纸箱，一只装着旧衣服，一只装着几本书。食堂里的大师傅把它一提，扛上了车。

书记拿过CT袋子，掏出了里边的诊断书，上面写着：腰椎间盘突出，椎管狭窄，建议手术。

书记说：“咋不早说？”

老杨歉疚地说：“这两年，我实在、实在坐不住了。离60也没几年了，要是手术，自己上不了班，还要区里人陪护啥的……”

说着他晃晃手里的沙土：“大家的好，我都记住了。我把咱井场上的沙土带回家养花，这会让我感觉没跟大家分开。”

书记先落了泪。书记说，自己来三厂上班时，老杨也就是他现在的年纪。老杨在戈壁上的35年，最后的10年是和管理二区所有的人一起，在日日夜夜的忙碌中度过的。来时春满风暖，走时白发苍苍。石油汉子献身石油的情怀和作为男人内心的自尊与倔强，他都懂。

书记把老杨那袋戈壁沙土拿过去摸了摸，又交给了老杨。

三年后，我问老杨戈壁土的事，是想告诉他，大家都一直惦记着他。

(作者来自西北油田)



中原油田油区服务中心世纪景苑项目部鼓励居民开展多种健身活动，并提供室内场地供大家锻炼，让居民在运动中强健体魄，获得快乐。图为12月7日，小区健身球操队伍在室内进行排练。
范兆玲 摄

奋斗ing

记录奋进的姿态

最好的新闻在一线。

江巧玲

情感的破防总在不经意间。在中国石化生产一线，总有那种饱含深情的笔触和镜头，使你眼眶湿润、情绪万千。

2021年7月，江苏连云港灌云县，中俄东线管线工程项目主体焊接中期冲刺阶段。

“5天干两公里，开什么玩笑。这是水网地段！”会议室里安静了近半分钟。“农户的千亩麦田收割、灌溉只能给我们5天时间。过了这个窗口期必须停下来，确保秋收。但施工会耽误1个月，中俄东线准时投产完工将变得困难重重。”会议室又安静了下来。

“砰！”全自动焊接二机组组长李江平甩门而出。

“李队带领机组今天5点就到工地了。”第二天早饭时，我刚吃了两口就听到这个消息。那怒气冲冲、身材高大的背影记忆深刻。

赶到现场。吊管机、移动电站、挖掘机等十多台高大的设备震耳欲聋，沿着麦田一字排开，在金色朝阳下，气势恢宏。

和我一同到来的还有机组的早饭，装有稀饭、馒头、包子的保温桶一字排开。

三个包子拿起，边往嘴里塞边往大棚走；打开馒头，夹上咸菜丝，返身就走。但机组45个人没一人打稀饭，说耽误事。

每一项工序、每一道环节、每一处细节，场景航拍、特写抓拍。几乎每张照片、视频都能看到李江平的身影。

夜幕降临，回去的值班车罕见的热闹。

“我觉得工序之间的衔接还不够紧凑……”

“管子提前打磨预制好，靠近放，组对时能节约一分钟。”

抬眼望去，到处是乱糟糟的头发，有的人黝黑的面庞上汗水还没干。一车员工都在发表自己的意见，李江平拿着小本认真地记着。

“平时一天焊25道口都紧紧张张，现在每天必须焊40道口以上。”李江平布满血丝的眼睛看着我，又说道，“大家说的，必须拿下。”

我转头看向窗外，耳畔传来奋战10多个小时的机组员工们提速的各种建议，眼睛不由湿润了。

第四天，正在电脑前敲字的我突然听到李江平“啊”地叫了一声，然后跑到我面前，兴奋地说：“李队他们机组焊了60道口，不仅完成了麦田任务，还创造了国内同口径、同配置机组日焊接新纪录！”

那一刻，我心潮澎湃，面颊发红发热，置身其间更深刻地体味到石化人平凡中的不凡，也感受到攻坚啃硬的力量。《赶在千亩麦田灌溉前》《江汉油建中俄东线项目创国内焊接纪录》的新闻一夜之间传遍了全国。

今年，我也随着队伍转战到西气东输三线。在这里，我见证了石油工程建设公司提档加速、争创一流的奋进之势。在这里，施工队伍首次在山区段采用全自动焊接工艺，首次将自动氩弧外根焊技术应用到山区高陡坡施工中，首次在隧道内安装采用全自动焊接工艺，首次通过国内创新的长输管道发送钢管技术，完成隧道管道安装。而同样，在这些新技术的创新应用中，我又看到了李江平的身影。

深入一线，与一线员工感同身受。不必辞藻华丽，用最贴近一线的真情实感，记录着奋进的纪录，还有内心的澎湃。真好！

(作者来自石油工程建设公司)

我爱我家

嫂子把这里当成家

“能帮大家解决一些生活上的小问题，是我很乐意做的事。”

王鹏

“嫂子好！快元旦了，嫂子计划在哪儿过新年呢？”12月11日，四川达州市通川区罗江镇项目基地，刚从一线驻井半个月回来的经纬公司中源测控公司西南项目部生产管理人员王建峰，走进餐厅时看到张俊芳正在厨房里忙活，赶忙过去打招呼。

“建峰辛苦啦！听我家老李说你们年底是最忙的。新一轮招投标、冬季保供，又是多口井任务集中下达。看大家每天早出晚归忙得不可开交，嫂子早已决定先不去孩子家了，继续留下来陪你们一起战斗，迎新年。”张俊芳爽朗地笑着，麻利地端来一盘刚出锅的饺子，“茴香肉馅的，洗洗手赶紧趁热吃。”

“这下放心了。有嫂子在，我们的生活充满阳光。”听了嫂子的答复，王建峰顿时乐了。

(作者来自浙江石油)

被称作嫂子的张俊芳今年51岁，是项目部生产技术组组长李建明的妻子，曾是一名从事泥浆化验工作的石油人。她退休后来到了项目部，在项目基地义务帮厨已近一年，因服务热情、厨艺出色、性格开朗受到了大伙儿的欢迎，被大家尊称为“我们的嫂子”。

其实，张俊芳来项目部前想得很简单，反正自己退休了，孩子工作结婚在外，自己一个人在家闲着没事，干脆过来陪陪老伴，还能照顾他的日常生活。没想到，这一来就再没离开过。看到厨房人手紧张，一派热心肠的她索性主动过去帮忙，当起了编外炊事员。