

## 百姓茶座

## 为家人远离负面情绪

韩媛媛

阳光透过窗户落在书页上,读到有趣处,我不由心一笑。此时,儿子来问有没有看见他的书。平日里,我多半会训斥他乱放东西,但这次,迎接他的却是微笑。

儿子先是有点诧异,继而满脸阳光,笑嘻嘻地说他自己找。离开时还亲了我一口,接着是甜蜜蜜的一句“妈妈,我爱你”。

我顿时为自己平素情感的吝啬而羞愧。一直以来,在外我表现得和善而有礼,回到家却常常变了脸。想想那天对儿子无端发火,十分后悔。

那是一个工作日的早晨,我正手忙脚乱地在厨房做蛋饼时,儿子悄悄来到我身后,轻轻地又略带兴奋地说:“妈妈,我来揉鸡蛋。”

“走开!”我皱着眉头冲他大喊,心里想:这不懂事!时间这么紧,还想着玩!儿子委屈地转身离开。后来,他告诉我,他会揉鸡蛋了,只是想帮助我尽快做好早餐。

儿子本想给我一个惊喜,我却误解了他的善意。

身为凡夫俗子,我们难免会遇到令人灰心沮丧、焦虑不安的事。这时候我们需要一个疏解情绪的出口,来化解情绪。但是,化解情绪不该是迁怒于家人的无端指责和莫名其妙地发泄。

有人说过:“一个家庭的内耗,不是贫穷,而是负面情绪。”若不能及时地觉察并合理地处理好负面情绪,就会让负面情绪在思想里生根、发芽,就会在不经意间伤害家人。

明明知道这简单的道理,为什么还要放任自己的坏情绪一次次伤害家人呢?

在北极圈里,北极熊没有什么天敌,聪明的爱斯基摩人却能轻而易举地捕获它们。爱斯基摩人用海豹的血冻成一个超大型冰棒。做冰棒时,他们在血液中间插了一把双刃匕首。北极熊感觉灵敏,嗜血如命,很快发现了丢在雪原上的冰棒。它拼命而贪婪地舔着,不知不觉舌头麻木了,只感觉血的味道更好、更新鲜,原来那正是它自己的鲜血。最后,北极熊因失血过多而休克晕厥……

仔细想想,有时候我们是不是很像北极熊?一边为了家庭的幸福日日夜夜操劳,一边却又不时地伤害和不宁带回家中。但我们终究不是那只北极熊,不会对情绪垃圾听之任之。为了保护家人的善意与亲密,我们要及时发现负面情绪并努力想办法去化解,尽快把情绪垃圾扔进垃圾“焚化炉”。

(作者来自金陵石化)

## 拥抱自带魔力

冯晓燕

在育儿这条漫长而曲折的道路上,我犹如一名初出茅庐的新手司机,每一步都充满了未知与挑战。这段旅程也带给我诸多感悟,其中之一就是拥抱与肢体互动成为亲子关系的黏合剂。

在我成长的家庭环境中,爱的表达是含蓄而内敛的,肢体接触并不是我们传递爱与亲密的方式。或许正是这份“缺失”,在我成了妈妈后,就特别明白拥抱对孩子有多重要。拥抱,瞬间拉近了心与心的距离,给予孩子温暖、鼓励与安慰。

带娃的日子,有苦有甜,但那些温馨的瞬间,真的是让我特别难忘。比如,有时候小家伙不开心了,嚎啕大哭的时候会一边抹眼泪一边说:“妈妈,抱抱我!抱抱我!”这时候,我放下手上的事情,一把把他搂在怀里。4岁的小娃一被我抱住,就像找到了最安全的港湾,整个人贴在我身上,小手紧紧抓着我的衣服。就这么抱着,没一会儿,他就镇定下来,情绪慢慢恢复平静。这就是母爱、是拥抱的力量。

每次带娃累得不行的时候,想想这些温暖的瞬间,我就幸福满满。孩子放学回家,给他一个拥抱,告诉他我们有多想他;孩子不开心了,给他一个拥抱,告诉他我们理解他;孩子取得成绩了,拥抱就是对他的鼓励和祝贺。每一个拥抱,都是在告诉孩子:我们爱他。

(作者来自浙江石油)

## 师兄带我上路

李章明

作为茂名石化催化精制部的新成员,我正在经历一段满是温暖的成长。一群师兄正以匠心与热忱,为我传灯引路。

黄兆锋师兄是培训计划的“总策划”,也是时刻牵挂着我们的大哥哥。他总用幽默的话语和我们拉近距离,提醒我们在现场要注意安全。跑流程前,他会先带着我们学理论,把关键要点圈出来反复强调,还会指着图纸上的管线和设备抛问题:“你们说说,这条跨线有什么用?”这种“带着问题学”的方式,让我们跑现场时目标明确,为后续学习打下了坚实基础。

陈文龙师兄则是带我们钻细节的“领路人”。跟着他走装置,每一个设备、每一段管线都讲得十分透彻。最难忘的是原料油罐那次,悬空的棚板让我心里发怵,师兄回头笑着鼓励:“我刚来也怕,抓稳扶手,跟着我!”在他的带领下,我不仅理清了罐顶管线的来龙去脉,更在高处看到了装置区与钢铁共生的壮阔风景。他的严谨专注,都藏在一言一行里。

张鹏师兄是我们的“移动知识库”,是装置里的“流程通”。每次学习,我们都围着他:“鹏哥,给我们讲讲流程图吧。”他从不敷衍,拿起流程图就给我们讲解设备构造和工艺流程,从反应器原料与催化剂的接触,到旋风分离器如何分离油气,再到再生器的工作原理,一步步拆解,用通俗的话讲得明明白白。生动的讲解,就像一场精彩的魔法表演,让我们沉浸其中,在欢快的气氛中汲取知识。

如今的我,跑流程时不再慌乱,看图纸也能理清脉络。我知道,是师兄们用匠心坚守为我点亮了前行的路。

(作者来自茂名石化)

奋斗ing

## 跟师傅学技的日子

好家风

赵海燕

“别着急记,先学会听。”晨光熹微,师傅周社荣大步向前,边走边叮嘱。身后的徒弟陈志强攥着崭新的巡检本,指尖无意识地抠着封皮边缘,渗出细密的汗珠。

去年秋季,陈志强入职分配到江苏油田采油一厂富民巡检班,这是他跟师傅学技的第十个月。

与其他师傅不同,老周的教学从不需要笔记本。他带着小陈穿梭在蛛网般的管线间,突然停在富125-5增压泵前,喊了一声“闭眼”。

嗡鸣声如潮水般涌来。小陈听见风声、增压泵电机的运转声、不远处抽油机规律的运转声,还有自己过快的心跳声。

“上周三的录音。”老周掏出屏幕碎裂的旧手机,播放一段嘈杂音频后询问:“现在听出什么?”小陈屏息凝神,终于在恒定嗡鸣中捕捉到细微的“滋滋”声,像夏蝉振翅般急促。他这才反应过来:“师傅,是不是填料坏了。”

“有点耳力了。”老周眼角漾开笑纹,“设备跟人一样,喘气不对就有毛病。”他缓慢打开泵盖,果不其然,只见其中一根柱塞出现轻微渗水。找到原因,师徒二人快速维修,并肩听着修复后平稳的嗡鸣,像听一首古老的劳动号子。

“老周,井上有情况!”这句呼唤,周社荣听了30多年。身为岗长,他的手机永远设置成震动加响铃。食堂最后一个端碗的总是他,常常扒两口饭,手机一响放下筷子就往井场跑。在这个散布着数百口油水井的巡检区域,每口井的“脾气”都装在老周心里。

得知富46-1井产量下降,老周带着小陈前往核实。这次,老周先给小陈讲解油井故障的诊断方法。“油井正常生产的示功图像是平行四边形,如果上载荷线突然往下走,变成菜刀把的样子,十有八九是供液不足。”说着,老周打开“岗位通”APP,调出富46-1井的示功图,指尖沿着曲线慢慢滑给小陈看。

小陈盯着屏幕,又有其他疑惑:“师傅,要是油管漏失、抽油杆断脱呢,曲线如何变化?”“唔,所有油井的‘病历’都记在上面。”老周掏出磨得发亮的工具包,拿出个蓝皮本:“往后遇到拿不准的,先看曲线找疑点,再到井场核实。示功图看异常,现场数据是尺子,这两个结合起来用,才不会看走眼。”

师傅每天穿梭在不同的井场,老周的声音时远时近,小陈跌跌撞撞地跟着。在师傅的言传身教下,小陈通过不断实操训练,掌握了抽油机减速箱异响的处理方法、如何合理调整防冲距更利于抽油泵生产的窍门,逐渐成长为班里的技术骨干。

当看到小陈独自解决故障井来回奔跑的模样时,老周仿佛看見年轻的自己正穿过时光走来。

又是一年萌新入职,有新员工跑来请教问题,小陈下意识起身:“闭眼听三秒。”说完自己愣住,不知何时他已习得师傅的口吻。

(作者来自江苏油田)

## 将亲情传递得更广、更远

杨建军

妻的姑父去世后,因遗产分割问题,妻的姑姑与表妹闹得很不愉快,甚至诉至公堂。这让岳父十分痛苦,多次打电话劝说,几乎要将手机打爆。

“你姑姑对咱家有恩。现在她遭难了,你得好好帮帮她。”岳父万般无奈,让妻抽时间回趟老家,再做做工作。

老家河北有句俗语“姑姑亲,辈辈亲,砸折了骨头连着筋”。岳父母育有四个子女,年轻时工资收入低,家里日子过得紧巴巴的。在市里当教师的姑姑经常给予各方面接济,帮助岳父一家渡过了难关。

岳父十分珍惜这份亲情,除了经常电话与她交流,还时常和外甥们联系交流。我们晚辈间因长辈的真挚亲情,在飞速变迁的时代,仍找到了本真锚点,实现了亲情代际传递。

妻冒着夏日的高温赶回老家,将姑姑、表妹叫到一起,晓之以理、动之以情,表达了岳父的深切关注。有关于岳父这份始终如一的情感,姑姑和表妹最终在血脉的羁绊中选择谅解,双方和好如初。

岳父不仅仅与自家姐妹亲,与老家的亲戚们都很好。岳父大度、包容,只讲付出,不求回报,在亲戚中有很高的威望。岳父乐于助人,无论谁家有了困难,都会尽力帮衬一把。

这两年,岳母身体不太好,时常住院,老家的晚辈们常前来探望。岳父一面责怪他们乱花钱,一面询问他们的学习、工作情况。多年来,岳父对晚辈前途“把方向、管大局、保落实”,始终对自己“党委书记”的职责放不下。

有人说,亲家关系处理不好会影响孩子们的感情。但岳父与亲家间都很和睦,尤其是和我父母关系更加融洽。他们经常相互串门探望,彼此间无话不谈,两家老人始终充盈着和睦的气氛。

岳父最放心不下的还是小孙子。内侄刚满月时他妈妈就离家出走了。大舅哥要上班,岳父和岳母一道将孙子带大。

看到岳父母的不易,妻给了侄子更多的关爱。她把自己当成内侄的“半个娘”,从小就带他去夏令营,上特长班,让他住我家,聚餐旅游也都带上他。妻关心内侄的成绩,多年的家长会,她都是亲自参加。无论线上线下,10多年间她和班主任老师的交流一直没有间断。内侄在亲情的抚慰中健康成长,最终以优异成绩考取了郑州大学,成为一名阳光青年。

“你长大了有出息,一定不能忘记你大姑的恩情。”岳父对内侄从小灌输这种思想,大舅哥也将这种亲情深深植入手内侄的心田。

妻是岳父最疼爱的“小棉袄”,得到岳父真传最多,受到的教诲也最深。在我叔叔到油田治病期间,妻一连两个月悉心照顾,直至叔叔康复回家。河南油田开展“经典阅读”活动,妻带领百十名孩子利用暑假在晨读中陶冶情操,已经坚持了7年。

将亲情传递得更真、更远、更广,是岳父的心愿,也是妻的心愿。

(作者来自河南油田)

## 沙漠“花果缘”

魏园军 杨丽

“我们的小菜园又丰收了,油麦菜、生菜、菠菜,要啥有啥!”9月17日,中原石油工程海外工程科威特公司SINOPEC-923队平台经理李海涛在与妻子视频聊天时,兴奋地向她“报告”了这个好消息。

SINOPEC-923队营地距离沙漠很近。初建这个小菜园时,不少员工心中充满疑虑,认为沙漠的高温和干燥的环境根本种不出任何东西。然而,员工赵瑞杰和汪洋没有放弃,邀请外籍同事共同参与小菜园的建设。

“很多外籍员工从小在沙漠附近长大,在沙漠中种植蔬菜有经验。”赵瑞杰笑着说。可一开始,他们就遇到了灌溉的难题,“大水漫灌在这里显然不行,只能通过滴灌的方式减少水分蒸发。”他们利用废弃的管线制作了滴灌通道。“将管线扎上小孔,孔口对准蔬菜,水龙头一打开,就可以对蔬菜进行精准灌溉。”赵瑞杰介绍说。

沙漠土壤有机质和养分不足,难以维持蔬菜生长,解决了灌溉问题,还需解决施肥难题。赵瑞杰、汪洋等人没有被难倒。汪洋是该队的炊事班长,他将厨余垃圾用作菜地的肥料。时间久了,菜地的养分越来越肥。

从播种到浇水,参与的员工越来越多。赵瑞杰还带领几名外籍员工利用业余时间为菜园搭起了围栏。

大家的辛苦付出很快得到了回报。从种子萌芽钻出土壤、伸出绿叶到茁壮成长,然后开花结果,员工们看在眼里、喜在心里。

西瓜成熟的一天,中外员工围坐在一起。切开西瓜的一瞬间,看到丰盈的果肉,埃及员工阿诗洛夫开怀地说道:“在异国他乡吃自己种的西瓜,我还是第一次体验,太甜了!”

(作者来自中原油田)

我爱我家

## 石油“青马”的成长密码

崔洪武 刘培军

深夜,灯光柔和地洒在房间里。关俊轻合上《读不懂孩子的心》,转头看向已然熟睡的女儿。一旁,妻子卢蕾蕾正轻手轻脚地整理着为女儿打造的“读书角”。这个温馨的小家庭,正满心期待地要在书香中见证新生的健康成长。

关俊自小就喜爱读书,尤其钟情于历史和人物传记类书籍。读书,不仅极大地丰富了他的知识储备,更在潜移默化中塑造了他的人生观。

5年前,关俊还是西北油田工程服务中心直属团支部的一名群团干事,工作积极上进,但在领导面前却总紧张局促。他的改变源于一次“青马”读书小组的招新会。当时,在“读马列经典,做时代新人”的研讨氛围下,团支部书记宋萍萍热情地介绍着:“我们不仅要研读《毛泽东选集》,更要学会从中汲取智慧,用以解决实际问题。”

关俊清晰地记得第一次读书分享会上的窘迫。轮到他分享《反对本本主义》的读后感时,他结结巴巴,没说几句就卡了壳,急得额头直冒汗,“别紧张,想到什么就说什么。”宋萍萍递来一杯热茶,温和地说道,“毛主席当年在湖南农村调研,也是从和农

民拉家常开始的。”这句话,如同在关俊心底种下了一粒希望的种子。

随后,在一次“我为群众办实事”的调研中,转机悄然出现。中心用心打造了理疗室,还安排专门车辆接送老职工,可老职工参与率却一直不高,关俊对此困惑不已。这时,他脑海中浮现出了《反对本本主义》里“没有调查就没有发言权”这句话,于是,深入搬迁现场、电力班组、运输车队,与老职工们促膝长谈。一番交流后,他恍然大悟,原来老职工们是心疼车接车送浪费时间,也是浪费成本。

回到单位,关俊将了解到的情况汇报给中心领导。领导迅速调配人力物力,在309基地腾出一间房,新建了一间理疗室。如此一来,老职工们午休时就能过来做理疗,参与率直线上升。地面工程管理部的张师傅做完按摩和艾灸后,满意地拍着原本酸痛的膝盖说:“这‘上门服务’可真好,做完艾灸,走路都轻快多了,浑身舒坦!”

此后,读书小组的分享会成了关俊最期待的时刻。从最初分享时的磕磕绊绊,到后来能流畅地分析《实践论》中的辩证法,他的进步令人惊叹。在分享会上,他结合青年工作侃侃而谈:“就像我们组织青年活动,每次看似不起眼的思想交流,都在潜移默化中影

响着年轻人的价值观……”宋萍萍不禁竖起大拇指称赞:“‘青马’的种子发芽了。”

在短视频盛行的当下,不少同龄人沉迷于刷短剧、看15秒搞笑片段,关俊却始终沉醉在书籍的世界里,“与其刷一百条短视频,不如把一本好书反复读上三遍”。

这个热爱阅读的习惯,也悄然影响着他的家庭生活。妻子发现丈夫时常把《毛泽东选集》带回家,边读边做笔记,出于好奇,也试着翻阅,没想到竟一口气通读了一遍。“原来毛主席的文章如此通俗易懂,这种方法放到今天依然实用。”妻子惊讶地感叹:“每多读一遍,都能有新的收获,这可比刷一百个段子有意义多了。”关俊笑着说,“读《毛泽东选集》,就像是在寻找解决现实问题的金钥匙。”

前不久,关俊参加环保主管竞聘时,从容不迫地阐述如何让每名员工都成为“环保员”,将“从群众中来,到群众中去”的理念巧妙融入环保管理,赢得了在场众人的认可与赞赏。

如今初为人父的关俊,和妻子在新书单里,特意增添了几本幼教书目,为女儿精心打造“书籍海洋”。他希望,书香能像“青马工程”改变自己一样,温润地滋养孩子的成长。

(作者来自西北油田)