

百姓茶座

学会放过自己

徐 婕

“你这稿子是不是没有用心写呀?”

“妈妈你又要加班吗?”

有时候,一句话就能把人打回自我怀疑的旋涡——是不是自己还不够努力、不够聪明、不够强大,才总在工作和生活之间疲于奔命?

工作出了岔子,会担心领导觉得我不称职;团队项目进度慢了,会怕拖了大家后腿;孩子抱怨陪他太少,更会瞬间破防,认为自己根本不是一个称职的妈妈……

我知道自己不是唯一这样内耗的人,身边的同事、朋友,很多人也和我一样。我们像一台台高速运转的机器,如果出了点差错,第一反应不是去解决,而是反省,“我是不是不够好”?

直到一次心理课程培训,老师说了一句话:“要学会放过自己。”

我狠是不解,甚至觉得这是在降低标准,是不负责任。但老师接着说:“真正的放过自己,不是原谅懒惰,不是鼓励躺平,而是在面对难题和压力时,不再一味地用最狠的话批评自己,是学会用更合理的方式对待失败和错误。”

那次课后,我想了很多,想到那些因为一个细节疏漏而彻夜难眠的夜晚;想到为了把一个活动做到完美而一遍遍修改方案的日子;想到在加班的夜里,看着孩子熟睡的小脸,心里泛起的自责和不安。我们应该适当地“放过自己”,给情绪一个出口,让压力不要一直沉向句压在心头,让自己有机会重新振作。

我开始尝试做一些改变:遇到困难时,不再一上来就否定自己,而是先分析问题出在哪儿,再给自己一个“这次不行,还有下次”的台阶;面对家人的抱怨,学会平静沟通,而不是立刻陷入内疚;每天睡前给自己写一句肯定的话,哪怕只是“今天的我已经很努力”。这些改变,并没有让我退步,反而让我在工作的高压节奏中,多了一份清醒和从容。

很多人说,压力催人成长。是的,如果我们在压力下弯了腰,垮了精神,失去了自我,那成长就无从谈起。学会放过自己,是对自己最深沉的温柔,也是走向了更好的自己。

(作者来自浙江石油)

## “靠山”牛大哥

薛 爽

2019年夏天,我在山西运城石油南村加能站实习,第一次独立加油就慌了神,正准备收枪的时候不小心把汽油洒在地上。客户脸色一沉,我手攥油枪僵在那里,同事牛运峰突然挤到我前面:“师傅别生气!”他笑着递上一组燃油宝,“这是新来的实习生,第一次加油,业务还不熟练。这燃油宝可以清洁油路,算我们赔偿你的。”后来才知,那组燃油宝是牛大哥自掏腰包买的,可他却轻描淡写:“谁没摔过跤?有哥在。”

从那天起,牛大哥成了我心里的“靠山”。

一开始,我最怕推销燃油宝,被拒两次后总躲着客户。牛大哥拉着我蹲在加油区:“你看那辆面包车,排气冒黑烟,闻着有股糊味,准是加了劣质油。咱不是卖货,是‘治病’。”他带着我上前,先问司机:“您是不是觉得车没劲儿,油耗也高?”司机愣了:“你咋知道?”牛大哥指了指排气管:“积炭堵了。试试这个,没效果我给你退钱。”后来那个司机不仅常来,还带了几个同行。我也渐渐摸清了门道儿:会看车、懂共情,比硬说管用。

牛大哥的“宝贝笔记”总在站里被传着看,泛黄的本子上记得密密麻麻,连客户上次买啥、啥时回访都标着红圈。他还琢磨出个寄存法:客户买一组燃油宝用不完,就存在站上,下次来加油直接带着加上,免去后顾之忧。就是靠这股细致劲儿,站里燃油宝月销量从几十瓶增加到1300多瓶,周边站都来“取经”,牛大哥也因此获得销售公司燃油宝“销售能手”称号。

后来,我接手宣传工作,牛大哥成了我的“线人”。今年夏天麦收,他早上6点发消息:“今天给北相镇收割机手送汤送水,我拍了照片和视频,你回头看一下。”哪个同事帮客户换轮胎、哪个客户送感谢信,他都记着,还帮我联系采访。去年冬天,他夜巡时发现便利店缩着个冻得发抖的男孩,没多问就泡了热汤面,把厚棉袄裹在男孩身上。天亮后凭校徽找到学校,帮孩子回了家,赢得家长和派出所民警点赞。

如今,牛大哥胸前别了枚党员徽章,每天最早到岗查设备,加油时顺手擦油箱盖,荐货时总问“您看合适不”。“心里装着别人,别人才想着咱”,牛大哥的话,我一直记着。

(作者来自山西石油)

# “紧箍咒”变“护身符”

陈 远

“这新要求也太折腾人了!天天对着表格打钩,哪还有时间干活儿?”在西南油气分公司新场公司的班组长会上,巡检员老冯把《井站巡检指南》拍得啪啪响。会议室里顿时响起嗡嗡的议论声,几个班组长交换着眼神点头附和。安全环保室副主任王朱军攥紧手中的激光笔,投影幕布上的“标准化建设实施方案”标题在声浪中微微颤动。

这场始于2月的标准化建设实施方案,经历了最艰难的阵痛期。当时,新场公司提出“制度革新+监管升级+技术赋能”三位一体标准化建设实施方案,王朱军带着团队跑遍26座井站编制出的390个关键检查点,成了令基层员工头疼的“紧箍咒”。

一天午饭后,难得的暖阳让同事们都在办公室外欢声笑语。生产指挥中心主任江中才却在王朱军的办公室门外悻悻踱步。正在电脑旁完善方案的王朱军好一会儿才发现,赶忙把老江请进了办公室。

“这几天一线的兄弟过来找我说话的人不少,都觉得这一下子任务太重、时间太紧。其实,我就是想说,步子能不能放缓一点。”老江抿了一口王朱军递过来的茶,“但看你这几天都在忙活这事,反而有点开不了口。”王朱军笑

了:“谢谢领导的关心与理解。”

老江没再多说什么,站起身正准备往外走,目光却被王朱军台历本上密密麻麻的进度推进备忘录吸引住了:一张张便利贴上,有的写着周二与生产指挥中心碰头推进标准化建设工作,有的写着周四与党群工作室落实现场奖惩条款,有的写着周五向领导汇报方案执行进度。

“桌子太乱,让江主任见笑了。”见老江盯着桌子看,王朱军有些不好意思。老江边往门口走,边低声连说了三声“好”。

转机出现在今年夏天的雨季。当特大暴雨突袭川西平原时,德新库房保管员老何严格落实新标准要求,对归拢并计划拆除的污水罐提前进行了污水抽取,并及时加盖防雨篷布,有效避免了污水溢出风险。

“要不是按照标准提前做了防范措施,但凡慢半拍,旁边就是农田,后果简直不敢想啊!”老何蹲在现场,抹了把脸上的雨水,打心眼儿里认为实施方案不再是“紧箍咒”,而是“护身符”。

更大的考验接踵而至。在推行“7+1”作业监督模式时,油建队与安全员也发起了牢骚。“每个步骤都要录像存档?你们这是不信任兄弟!而且涉及现场施工作业这么多,一股脑把要求全丢给我们,都不知道该怎么执行了!”油建队长倏倏而去的那天,王朱军正拿着安全监

督管理指南进行分发,这是公司技术组按照临时用电、气举施工、受限空间作业等细化分解的。员工们拿着指南认真翻阅的样子,像极了课堂里拿着提分笔记的学生。

技术的春风悄然融化坚冰。在多分支泡排技术试验现场,看着药剂投加量从凭经验变成按数据,泡排班老王盯着智能终端直咂嘴:“这铁盒子比我这双手可准多了!”

金秋十月,收获的季节。在阶段性总结会上,一个个喜人的数据鼓舞着士气:设置的390个关键检查点位,实现了异常情况100%及时处置率;制定的12项安全监督指南,通过作业准备核查、过程风险防控、收尾验收确认三重管控,大幅提升了现场作业规范化水平。特别是多分支泡排技术实现药剂精准投加、柱塞气举改造提升气井携液效率,全年节约泡排剂1152公斤。3台低效增压机组停用,年减少燃气消耗146万立方米。全年预计减排二氧化碳3100吨的数据,让当初质疑“搞环保影响产量”的人彻底噤了声。

王朱军抚摸着新版指南,忽然想起半年前那个充满火药味的早晨——如今那些被反复翻折而显得有点破损的册子,已经成了每次现场施工不可或缺的宝典,封皮上“安全是发展的通行证”的批注,在射灯下闪着微光。

(作者来自西南油气分公司)

## 固井队的吉他手

蒋如高

初闻卢炜炜这个名字,并非茶余饭后的谈论,而是领导在大会上的调侃:“有的人在井场忙着固井,有的人在车里闲着弹吉他,这样的队伍不改革能行吗?”

2017年12月初,苏北的冷空气比往年来得早、来得急。卢炜炜所在的华东石油工程公司固井HD602队,人多活儿少,机制不活,干部员工162名,年产值只有3400万元。为了走出困境,公司开展“三定”及主辅分离改革。

此前,作为驾驶员的卢炜炜,每次把固井车开到井场就没事干了。别人忙着固井,他则坐在车里弹吉他。“虽然工作很清闲,但心里总是空落落的。”那一年,他37岁,拥有大好时光。

改革后,卢炜炜不仅要开车,还要下灰,只能在工余时间弹吉他。经过考虑,他转型干起了下灰工、水电工、井口工等,逐渐成长为固井分队长,带着31名工友披星戴月、走南闯北。

其间,卢炜炜始终没有放弃音乐,时而为工友们弹琴解闷儿,时而为他们唱歌鼓劲。他还加入一个叫“自由风”的摇滚乐队,闲暇时间穿梭于扬州市的公园、剧场,为市民义演。

去年夏初,我走进固井HD602队,湿润的空气中弥漫着茉莉花的味道。这一次,卢炜炜不再是“坐在车里弹吉他”的文艺青年,而是作为江苏省总工会产业改革转型的实践者,接受我的采访。

当年实行“一人多岗、多效多得”改革后,他和工友们爆发出了惊人力量。队里已经逐步瘦身到63人,年产值过亿元,跃升为公司固井专业的“盈利大户”。他们服务的甲方,从最初的仅华东地区1个,拓展到全国的12个,成为客户眼中名副其实的“苏大强”。

今年1月中旬,公司在扬州综合办公基地举办了一场盛大的团拜会,卢炜炜应邀登台演出。追光灯下,皮肤黝黑的他身着牛仔褲、冲锋衣,怀抱着心爱的褐色电吉它,纵情弹唱起《守护着我的光》。

“从黑夜到黎明,不管有多难,挫折只会让我,变得更加坚强……”

那一刻,我真实感受到,对卢炜炜来说,本职工作 and 兴趣爱好,如鸟之双翼、人生两面,可以彼此赋能,生生不息。

(作者来自华东石油工程)

低碳有我

## 沙漠也能结出果

任海超 王 军

10月中旬的沙特阿拉伯半岛,烈日炙烤着无边的沙海,耸立其间的华北石油工程公司沙特项目SP70队的钻井平台,在金黄色的沙丘里,孤独而富有生机。

距离钻井平台100多米的生活营房外围,一小块凹地里已经发黄的叶子间,几个泛着绿光的西瓜格外醒目。来自巴基斯坦的钻井队电气师哈桑,结束了当天的设备巡检,擦去额头上的汗珠,约了几名同事,一起品尝他种的西瓜。

“这一个多月,每次吃西瓜,都觉得格外甜。”听着大家的称赞,哈桑心里也格外甜。瓜季就要过去了,在沙漠里能种出西瓜,大家都说是奇迹。

哈桑来自巴基斯坦北部的农村,从小跟着父亲在田间劳作。来到钻井队后,他时常怀念家乡的青山绿水,以及果园里的累累硕果。

三个多月前的一天,哈桑小心翼翼地茶叶盒里倒出几粒黑色的种子。中方同事张迎涛好奇地凑过来:“哈桑,这是什么宝贝?”

“这是我去年攒下的几颗西瓜种子。”哈桑腼腆地笑着,“在我们家乡,西瓜能在最贫瘠的土地上生长。我试试吧。”

张迎涛瞪大了眼睛:“在这里?哈桑,这里是沙漠。”“只要有信念和耐心,沙漠也能开出花、结出果来。”哈桑眼神坚定。

钻井队后勤部门很快在生活营区外围划出一块地方,并特意买来改良土壤的肥料,翻地、浇水、播下种子,哈桑开始了每日的管理养护。

起初,大家并没有抱太大希望。在50多摄氏度的高温下,连维持设备正常运转都困难,何况是娇嫩的植物?但哈桑不放弃,他细心记录每一株西瓜苗的生长情况,避开正午高温时间浇水,还用包装纸箱为幼苗搭建了简易遮阳棚。

奇迹最终发生了。三周后,当第一片嫩绿的叶子破土而出,立刻吸引了钻井队所有人的目光,每个人都为种子顽强的生命力而欣喜和感动。之后的日子里,不断有新芽破土,在满目黄沙中显得格外醒目。从那以后,哈森的西瓜园成了这里的“网红打卡点”,同事们下班后都会绕过来看看长势,争着浇水施肥。

渐渐地,西瓜园里不仅有西瓜,还有耐旱的番茄和当地的青菜。员工们在生活区房前屋后开辟更多种植小区块,还架了凉棚。晚饭后,同事们不再窝在宿舍里吹空调,更愿意在各个小菜园里浇水、翻耕土壤,对比绿植的长势,分享家乡的收获故事。

最激动的还是哈桑:“感谢大家帮我实现了梦想,我仿佛站在家乡的土壤上。这不是简单地种西瓜,它证明了即使在最艰苦的环境里,只要相信自己,坚持朝好的方向努力,都会开花结果。”

(作者来自华北石油工程)



# 为了心中那片最美的风景

丁玉萍

8年前,侯军伟作为外闯市场一员,加入西征队伍,成了西北油田采油二厂采油管理二区巡井4线运行班的班长。远离家乡亲人,日如一日、年复一年地穿梭在沙漠戈壁,用脚步丈量着管线长度,用责任守护着油井平安。

闲的时候,无涯的寂寞如同疯长的荒草蔓延,他会对着大漠喊,对着红柳唱,和它们对话,倾诉心中的思念,宣泄烦躁的情绪。渐渐地,他发现自己已经和它们融为一体。

这里的一切都那么有灵性,红柳绿中含着淡紫的飘逸身姿多像沙漠中的美女子;遒劲苍迈的胡杨以自己的身躯在茫茫大漠筑起一道屏障,就像为家打拼的伟丈夫。偶尔有小鸟掠过头顶,他会露出在荒凉中久违的温柔笑容。面对国家一级重点原始胡杨林保护区和蜿蜒流过油区的国内最长内陆河——塔里木河,他心存敬畏。

侯军伟所在的巡井班负责64口井,战线长、井距远,正常情况下巡一趟井要跑近200

公里,处理异常多的时候会跑上300公里。8年“巡踪”的磨练,生生把右脚掌踩成了铁脚板,走路如风、做事麻利、处理异常迅速,人送雅号“铁脚”。

巡线的时候,侯军伟会顺手拿一个垃圾袋,沿路捡拾废物、矿泉水瓶等垃圾,不让它们污染环境。侯军伟说,他最看不惯的就是随手乱扔垃圾,更痛恨的是那些见钱眼黑偷排油污、垃圾的老板。2024年夏天,他在巡井时发现,一个井场边有一堆油污和垃圾,顿时火冒三丈。他跟踪追击,藏在红柳丛中蹲点,被蚊虫叮了一身包,终于发现是一家修井队排放的。他拿起电话立即报告管理区。结果,这家修井队不仅把油污、垃圾投放到指定垃圾场,还受到了处罚。

采油二厂管辖面积1187平方公里,拥有各类管线1000多条,有的穿越道路,有的穿越水域,有的穿越农田。2024年7月,由于连续降雨,受塔里木河、克孜尔水库洪水和库车河山洪的影响,采油管理二区部分站库及单井安全生产面临严峻考验。最让侯军伟担心的是

那些存在腐蚀和老化的管道,一旦发生刺漏,后果不可想象。他反复告诫自己绝不能出问题。

虽然每口井都安装了摄像头,员工在监控中心就能实时观察井上情况,但为防偶然的系统故障发生,仍然要靠巡线人员检查设备有没有跑冒滴漏、管线穿孔等现象。侯军伟不敢有一丝懈怠,严格按照管理区规定,将巡检频率从日常的每日一次提升至三次,巡线时也分外仔细。

2024年8月1日,侯军伟巡井时,发现TH12501井水套炉有刺漏。随后,他配合抢险突击队最短的时间内完成了围堵、抢修、治污等综合作业。他也因此受到管理区和河南一厂项目部的表扬奖励,称赞他“在汛期及时发现管线穿孔并及时处置,保障了生产,保护了环境”。

这些年,经侯军伟发现的大小隐患200多起。因工作表现突出,他连续8年被评为A类员工,年年都是单位先进个人。

(作者来自西北油田)