

我爱我家

心理年检你做了吗

刘焕荣 肖辉昌

“员工朋友们，你完成今年的心理年检了吗？”近日，在胜利油田油藏动态监测中心临盘监测项目部，员工们听到了这样一件新鲜事。“我们常做身体检查，也听说过汽车要年检，这个心理年检又是什么呢？”有员工不解。

“心理年检其实和体检一样，目的是及时发现问题、预防意外的发生，确保员工健康和安全。”该项目部工会有关负责人介绍，关爱员工身心健康是油藏动态监测中心临盘监测项目部工会贯彻落实“为群众办实事”工作要求的重要举措之一。前段时间，该项目部工会开展了年度全员心理测评，旨在系统精确了解员工的心理健康状况，引导员工科学提高心理自我调适能力。

此次心理测评选用最经典的《症状自评量表SCL-90》，主要从压力承受力、人际关系、多元人格量表等10个方面进行多维度的综合评判检测。员工仅需5到8分钟，即可在线完成全部测评。

测评结束后，工会工作人员会对数据进行分析，分类制定并实施心理健康方案，为员工的心理健康保驾护航。下一步，工会将通过定期开展常态化谈心、心理素质拓展和心理健康辅导等一系列活动，促进员工身心健康发展。

(作者来自胜利油田)



2025年12月31日，山西临汾石油开展“凝心聚力 趣味同行”元旦团建活动。现场力量竞技与默契协作并重，欢声笑语间尽显团队凝聚力。图为员工正在进行“万象拔河”竞赛。
董磊 摄

百姓茶座

健康也是生产力

司丽霞

前几天和快退休的老同志聊天，说到他们刚刚参加工作上钻台那会儿，大伙儿比的都是谁“轻伤不下火线”，带病上班那可是模范事迹。如今企业给每个人建立了健康档案，每个班组都配了健康管理员，严格管控员工身体健康状况。大家不免感叹，时代真是变了。

变在哪里？依我看，是算账的方式变了。过去总觉得生产线停不得，人嘛，熬一熬就过去了。现在明白了，人才是最不能熬的精密设备。一个老师傅几十年积累的工作经验，是多少智能系统都替代不了的。人要是倒下了，损失可比不停产检修小。这账谁都算得明白：预防性健康投入更有成效。

更让我感慨的是对“心”的重视。钻台作业高高温高压高危，神经整天绷得像琴弦。以前老师傅们下班爱喝两口解乏，现在队上有情绪散热站，提供专业心理咨询服务。开始还有人嘀咕“大老爷们儿聊什么心事”，后来发现，聊过的老师傅操作更稳当，年轻人也更留得住。原来，心理健康不是矫情，是安全生产的隐形护栏。

当然，任何新事物都有磨合期。有的老师傅嫌智能手环碍事，年轻人又觉得健康数据涉及隐私。这就需要把握分寸——健康管理不是24小时监控，而是提供防护网和选择权。就像健康管理员小刘说的：“我们不是监督员，是服务员。”

说到底，这股健康管理新风，吹散的是“人必须适应机器”的旧观念，树立的是“机器围绕人转”的新逻辑。当企业开始像保养设备一样呵护员工健康时，收获的不仅是更少的事故、更高的效率，还有那群眼里有光、手上为准的一线劳动者。

这杯健康管理的茶，越品越有滋味。因为它暖的是人身，安的是人心。健康不仅关乎个人，更是企业安全生产的第一道防线，最终夯实的是企业最长远的竞争——那些被好好对待的人，才会好好对待每一道阀门、每一组数据。

这笔账，怎么算都值！

(作者来自石油工程公司)

公司守护 员工安心

张龙

长年扎根一线，日子过得像拧紧的发条，奔波里早把“感动”二字磨得淡了，可那些藏在岁月里的暖，却像山间清泉漫过心头。

那是石工建江汉油建西气东输四线项目的盛夏，紧迫的工期让机组所有人都绷成了一根弦。白天，机组长周江福和兄弟们顶着近40摄氏度的高温作业；夜里，他脑子里翻来覆去不是远在家乡的妻女，就是机组兄弟们眼里掩不住的疲惫。这些事像块石头压在周江福心头。

就在这时，公司的EAP一线行活动走进项目部。夜幕降临，院子里亮起灯笼，公司领导搬着小马扎，和员工们围坐成圈一对一谈心。

周江福憋了一肚子的话——对家人的亏欠，抢工的压力、对兄弟的牵挂，一股脑倒了出来。领导听完拍着他的肩膀说：“老周，你们在前线啃硬骨头，公司就是你们最坚强的后盾。有难处有需求，随时跟组织说，我们马上协调解

决！”朴实的话语，像一股热流涌进心窝。

那晚，《飞得更高》《团结就是力量》的歌声此起彼伏，8个机组200多人的合唱响彻戈壁夜空，趣味活动一直持续到深夜。更让大家意外的是，员工提到机组驻地在戈壁滩连快递都收不到的问题，第二天项目部就安排专车专门送件。周江福忽然懂了公司领导常说的那句话：“使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋子里的一粒沙子。”这场EAP团建，正是帮他们倒出沙子的暖心之举。

很快，公司建立24小时志愿服务队随时待命，会战员工家庭帮扶活动定期开展。周江福的妻子小林说：“现在热心电话都有两个，一个是公司的，一个是项目部的。”

EAP服务跟着项目走成了常态，大山深处也能享受到专业心理疏导。更让周江福暖心的是，一次他念叨机组有回族兄弟存在吃饭问题，很快，项目部就特意腾出一间小屋当小厨房，添置了专用厨具，让回族兄弟能自己开火做饭。此外，“每月基层蹲点、思想调查、政策宣讲、文体活

动”的“四个一”活动，也让员工的思想情绪有了纾解渠道。

公司的暖心做法，周江福看在眼里、记在心里，也默默把这份温暖传递下去。他定期拉着兄弟们谈心，谁家里有难处、心里有委屈，都能在他这儿敞开心扉；家属来探亲，他亲自领着逛工地、讲安全、安排食宿；年轻员工技术不熟练，他手把手带着练，把多年经验毫无保留地传授。在他的带动下，机组里互帮互助成了常态，大家干活儿少了怨言、多了默契。这份拧成一股绳的合力，让他们在一次次攻坚中脱颖而出，最终拿下了“中国石化工人先锋号”的荣誉。

山风掠过，吹起工服的衣角，周江福望着身边干劲十足的兄弟们，望着远处延伸的管道，咧嘴笑了。他拍了拍身边年轻徒弟的肩膀说：“咱这辈子图啥呢？不就是盼着家里人安心，兄弟们平平安安把活儿干好吗？有公司这么护着，咱这心里踏实，干起活儿来就有使不完的劲！”

(作者来自石油工程建设公司)

情绪缓冲在一线

魏园军 王谦 马婷

“付队，我真干不下去了！”

2025年12月10日，在中原油田天然气产销厂湖广管道项目部衡阳巡线队部，员工王辉“啪”一声把巡线包扔在桌上。

刚结束“线上EAP团辅一月一课堂”的情绪管理课，队长付运兵正端着两杯热茶走过来。他递过一杯，语气平和：“刚学的情绪缓冲法用上了吗？”

王辉接过茶，一口气灌了半杯：“上午巡查的问题都记清楚了，整改建议也提了，可汇报时还是被狠狠批了一顿。说我不到位、责任心不够……付队，这工作怎么就做不对呢？”

付运兵在他对面坐下，静静听着，等王辉说完才开口：“课上不是讲了，压力是责任的影子吗？咱们巡线这工作，看起来是走走看看、打点记录，可你想想，管道那头连着多少家庭？咱们记录的每一个数据，都是安全运营的凭证。”

付运兵指着墙上的管道走向图：“特别是刚才你巡查的地方，上次发现的那个标识不清问题，要不是及时上报，可能真会埋下隐患。批评听着难受，可换个角度想，正是因为咱们工作重要，标准才格外严格。”

王辉握着茶杯的手松了松。他想起刚才情绪管理课里讲的“认知重构”——同样一件事，换个角度，感受真的不同。

“我以前也憋屈过。”付运兵笑了笑，“后来明白，咱们巡线工不仅是走一走记录一下，更是管道安全的‘第一道防线’。情绪上来了别硬扛，像课里教的，先缓冲，再拆解。”

这天下午，王辉重新背起巡线包出门时，脚步明显轻快了许多。

(作者来自中原油田)

“静心港湾”稳稳守护

王冲 曾勇刚

凌晨两点，中韩石化炼油公用工程部循环水装置区水流潺潺、设备低鸣。主操魏雪斌完成巡检，轻轻推开就餐室的门。一碗微热的丸子汤、一台泛着暖光的咖啡机，勾勒出深夜里一片温馨的“静心港湾”。

“现在不一样了。”这位守护装置20多年的老师傅感叹。几个月前，漫漫长夜只能靠踱步驱散倦意；如今，一杯现磨咖啡的香气，就能让他短暂停下疲惫。这样的改变，源于公司为员工开展的系统性、精细化、全维度人文关怀。

循环水岗位位置偏僻、环境特殊，日夜不息的水声不仅考验设备平稳，也悄然影响着守护者的身心。梅小霞是循环水岗位少有的女主操，因长期在相对封闭环境中工作而感到莫名焦虑。“检查一切正

常，但心里总是发闷。”直到公司邀请的EAP老师与她聊起“环境性寂寞”，她才明白，那不是自己“娇气”，而是真实的身心反馈。如今，每季度的EAP交流成了她的“心理按摩时间”，她也学会了在机器轰鸣声中安放情绪。

2025年以来，公司推行的员工身心健康精细化管理，正从点滴细节中渗透。炼油公用工程部党支部牵头建立月度沟通会，专听“心里话”。魏雪斌随口提过“夜班容易犯困，夜宵口味单一”，不久，就餐室便添置了咖啡机，食堂夜宵也多了选择。小小改变，暖的是胃，更是心。

下夜班的睡眠问题，也从个人硬扛转为集体破题。运行部推行日程调整计划，依托石化办公软件，将党员会议、班组活动、探亲年假等统筹安排，实现错峰休息。“再也不用下了夜班还得开会了。”一名90后员工感慨。供水区域经理周超推

动建立的工作日志，让班次安排更具弹性。“感觉不是一个人在上班，像一个家，互相担待、互相补位”。

健康意识也在行走中扎根。每周二，周超都会带着班组员工开展“健步行”，队伍从几个人逐渐扩大到十几人。大家沿着安全路线边走边聊，不仅舒展了筋骨，更在并肩前行中消融了隔阂。公司组织的“安康杯”竞赛与拓展训练，则让团队协作愈发默契。

夜色渐褪，魏雪斌回到操作台前。屏幕上，水流、水压、温度的曲线平稳如常。他知道，在这片曾经只回荡机器声响的区域里，一套关于人的细致关怀体系，正如同循环水一般静静流淌，滋养着每一名岗位员工。

原来，守护装置的人，也被稳稳守护着。

(作者来自中韩石化)

▼近日，华东石油工程公司“EAP一线行”走进江苏工区，为一线员工开展定制化心理辅导活动，旨在帮助基层员工释放压力、增进信任，为开年安全生产注入“心”动能。图为员工在做“揪尾巴”游戏。
吴潇潇 摄 蒋如高 文

朝花夕拾

丁玉萍

喜欢文学的人做新闻，心中难免生出一种难以名状的失落感。生怕近了新闻，而远了文学，也怕近了文学，而冷落了新闻。

受着这种情绪的牵绊，总想在它们中间寻找一个完美的结合点，既不失新闻的犀利，又具有文学色彩。以前也试着用散文化的语言写新闻，可是怎么也文学不起来，倒是生出颇多感慨。直到去年春节在朋友家书柜里发现了一本书——《新闻文学历史的交汇地带》，借来一阅，方才解开了多年的困扰。

全书勾勒出了新闻、文学、历史基本关系的框架。让我醍醐灌顶的是，书中经典的描述：能够打通的部位都要尽可能打通，以实现它们之间最大的、真正的融会；同时“筑起篱笆”——在它们之间设置必要的隔离，以避免有意无意的越界。

这本书让我明白，新闻终究是新闻，文学终究是文学，如同一对驾车的马，谁

在交汇地带里穿行

也取代不了谁，却又有殊途同归的作用：都是时代和社会的记录者、见证者、传播者。

新闻和文学本是矛盾的统一体，有共性，也有差异，它们的关系也是新闻界长期以来争论不休的话题。新闻的本质是信息，文学的本质是艺术；新闻讲究客观，文学讲塑造；新闻的魅力在于真实，文学的魅力在于艺术创造；新闻易碎，文学永恒；新闻的文风要求平实公正，文学则追求奇情、奇事、奇文，所谓的无巧不成书……新闻使人敏锐，文学培养人的形象思维。新闻像战士手中的枪，具有威力；文学则像男人的烟斗、女人的镜子，具有观赏性。

明白了这些，也就知道了记者的主攻方向，而不至于当文学的俘虏。

其实，新闻和文学也是相辅相成、互为补充的。我国当代不少名记者本身就是大文豪。新华社原社长、新闻战线上的老战士穆青，不仅写出《县委书记的好榜样——焦裕禄》为了周总理的嘱托——

记农民科学家吴吉昌》等新闻报道而轰动全国，而且出版了《穆青散文选》等文学作品和蜚声文坛。原国家新闻出版总署报刊管理司司长梁衡历任内蒙古日报社、光明日报社记者，新闻研究集《没有新闻的角落》在新闻界引起强烈的反响，散文和小说也独树一帜，获全国青年文学奖、赵树理文学奖。他们都是凭着扎实的文学功底，良好的新闻素养，使得自己的新闻事业风生水起。

记者不当文学的俘虏，并不等于说新闻就不能向文学借鉴。文学是语言的大海，新闻可以向文学借艺术、借形式，让新闻穿上文学的衣裳。比如，新闻可借鉴文学的语言解决新闻的表达能力，从而更准确；借鉴文学的形象手法提高新闻的表现效果，从而更生动；借鉴文学的典型力量，揭示新闻最本质的东西，等等。

新闻向文学借鉴可以，但不可太像，太像则失去了自我。

(作者来自西北油田)

可爱的同事

趸船有颗“定盘星”

孙宗奎

江水裹着晨雾，不停地拍打趸船，胡相如脚穿一双胶鞋踩在凝着露水的甲板上。

他弓着腰，指腹一遍遍蹭过管线接口，像老中医给病人把脉，连接口处残留的油污都摸得十分仔细——今年胡相如守在安徽池州石油油库一线的第34个年头。从军营到油库，从岸岸到趸船，他始终是让人安心的存在。

1992年退伍时，胡相如把军营里的认真劲儿，原封不动地带到了油库发油岗。那时他总揣着把量油尺，一提一落，眯眼盯刻度的模样，成了岗上的一道风景。有回新入小李读数差了0.2毫米，偷偷想抹掉记录重写，被他逮了个正着。他没发火，只是把油尺递过去，指尖点着刻度线：“0.2毫米，看似不起眼，可油品交接就有几十升的误差，咱手里的活儿可0.1毫米都错不得。”打那以后，小李跟着他，也养成了“精准读数，再三核对”的习惯。

后来转做警消员，胡相如又练出了“绝活儿”。巡检时，他总比旁人多蹲几次身，脚裤蹭上油污也不在意，能辨出旁人听不见的“嘶嘶”漏气声；夜里值班，值班室的灯刚亮，他就攥着巡检手电往外走，设备运转的嗡鸣声里，哪怕混进一丝“杂音”，他都能揪出来。有次凭着这“顺风耳”，他提前查出轴承磨损，避免了设备故障，同事都笑说是“移动扫描仪”。

2020年，胡相如任趸船接卸班长。去年汛期，长江突狂大风，趸船晃得人站不稳，接卸管线突然卡顿，班员老胡攥着对讲机，声音有点颤：“胡班长，咋办？”胡相如死命攥着栏杆，雨水顺着帽檐往下淌，眯了眼就用手背蹭一把，声音没半分颤：“老周去稳缆绳，小李关三号阀，我去查管线！”他踩着晃晃的甲板往前冲，雨衣被风掀得猎猎响。查出是滤网堵塞后他便着手拆换，手被边角划了道血口，血混着油污渗出来，他随手一甩接着干。三两句指令，一场危机就化解了，事后老周说：“只要胡班长在，心里就跟吃了颗定心丸似的。”

胡相如话少，教新人从不说大道理，全靠“带练”。谁要是随口说“好像没问题”“差不多能行”，他不批评，只轻快地规程手册推过去，指着条款：“安全里没‘好像’，谁得对自己负责，更得对家人负责。”可谁真遇到难题，喊一声“胡班长”，他准会凑过来，手把手教，把30多年的经验掏心窝子似的传出去。

如今，趸船墙上的安全流动红旗换了一面又一面，年轻班员的胶鞋也磨出了和他一样的纹路，胡相如依旧每天追着晨雾巡检。弓着的腰、坚定的眼神，像一颗牢牢钉在趸船上的“定盘星”，护着每一次平安接卸，也把靠谱二字，刻进了同事的模样里。

(作者来自安徽石油)