

打造职工心理健康“安全阀”

黎全昌

“这个协作队伍实在太难管了，现在工期压力这么大，班组还不听话，我实在没招了。”技术员小刘唉声叹气，满脸愁容走进项目部心理减压室。随着年底工作压力加大，造访减压室的职工也较往常有所增加。“真的很不错！压力大的时候，总想到这里来舒缓、放松一下。”来过减压室的职工纷纷赞叹。

“开心工作，快乐生活”是一公司第十一项目部近年来积极倡导的人本理念。保持良好的心态是职工执行力的重要源泉、高效工作的重要保障。“随着工作生活节奏的加快，职工面临的各種压力也不断增大，尤其是90后职工承压能力、心理稳定性相对较弱，容易产生心理问题。”为了让职工能够舒缓情绪、释放压力、保持心理健康，项目部建立了“职工心理减压室”，并制定了职工减压帮扶计划。

工自身的心理因素而体现出不同的耐受力。我们应该注重正向激励，从思维的角度对职工进行提前干预，提高职工的抗压能力，变事后疏导为事前预防。”项目部工会主席明确了职工心理减压帮扶工作思路。项目部通过开展“正能量正言行——新年寄语征集活动”、制作“消极树、积极树”宣传展板、评选“十二佳优秀职工”等活动，传递正能量，营造乐观向上、积极进取、干事创业的良好氛围。并对个别出现消极情绪的职工及时开展思想交流和心理帮扶，强调“不任性，不掉队”，为职工搭建肯定自我、展示自我的平台，建立自信的基石，增强了职工的抗压能力。

“内在激励”是最有效的激励

项目部在职工心理减压帮扶工作过程中，围绕职工的多元化需求，注重精神抚慰和对职工的内在激励，对切实促进职工心理减压，保持轻松愉悦的心情和热情饱满的工作状态具有十分重要的意义。

“天天泡在工地，激情被周而复始的工作一点点消磨，枯燥乏味，难道这就是我将来一辈子的生活？太没意思了！”项目部试验员小周最近情绪低落，一度产生了离职的想法。项目部在了解情况后，与之进行了交流谈心，并对他的思想和心理状态进行了认真分析，及时开展心理疏导，指导小周建立了职业规划，对未来有了详细的规划和目标，让小周重新点燃了希望，生活工作变得更加充实而有意义。

“近年来不时有职工提出离职的想法，是因为收入下滑，工作太辛苦，还是其他原因？一直以来我们都重视用物质方式来激励职工，但近年来随着公司进入转型发展瓶颈期，物质激励的效果不断弱化，对许多职工来说，他们面临更多的是个人成长、家庭、情感等方面的需求，更需要精神方面的抚慰，内在激励才是一种最有效的激励方式。”项目部书记在总结职工心理减压帮扶工作时说道。

“项目部领导，注重与职工的情感交流，倾听职工的心声，让我

们感受到春风化雨般的暖心关怀，驱散心中的阴霾，让快乐生活的阳光透进来。”项目部质量员小王在接受减压帮扶后说道，他最近因家庭情感问题饱受困扰，情绪低落，一度丧失了自信，导致工作出现差错。项目部通过真诚关怀和情感交流，让他重新找回自信，恢复了以往的工作状态。项目部在职工减压帮扶过程中，领导的支持与理解是缓解职工压力的重要源泉，当好职工的倾听者，加强沟通技巧，让职工在一个信任和开放的交流氛围中敞开心扉，真诚沟通，使他们的压力得到缓解与释放。

短评：近期，各基层项目部的心理减压室纷纷成立，并开展职工减压帮扶活动，通过营造氛围、搭建平台，提前做好职工心理疏导工作，让职工能够开心工作、快乐生活。用心去沟通、用行动去关怀，以此不断提升职工的幸福指数，不仅是对职工最大的“精神福利”，更是企业健康持续发展的应有之义。

深入开展“两学一做”学习教育

用行动诠释的信念

孔玲

“文涛，这个月怎么又没回来？孩子马上就要过百天了，家里人等都等着你呢。”于文涛对着手机愣了愣神儿，脸涨得通红，一时间竟不知如何回复。

“下个月吧，一定。”关上手机，这是于文涛第三次爽约妻子。

八零后的于文涛，大学时期就加入了党组织，虽说岁数不大，可却真真儿是个“老党员”。今年7月初，小于被调到了三公司第五项目部，加入了紧张的兰新铁路抢险施工中。当时的小于，妻子已经怀孕六月，虽有不舍，可他依旧把工作摆在了第一位，并一再允诺妻子，等孩子出生时，一定请假回家好好照顾她。

报到的第一天，小于就接受了张家口隧道套衬施工的重任。有异于别处，隧道套衬施工是在保证列车正常运行的条件下，利用夜间“天窗”时间组织施工，铁路营业线隧道套衬施工在国内鲜有先例，在局铁路施工中更是首例。意识到自己肩上担子的沉重，为了保证施工的顺利进行和节点工期，小于直接住到了工地，每天从凌晨忙到早上5点多。

妻子的预产期临近，而抢险施工正酣，小于思量着，纠结着，取舍

两难，无奈之下小于向远在千里之外且体弱多病的母亲求助，知儿莫如母，母亲二话没说直奔儿子家中。“等孩子出生的时候，我一定在身边陪你。”是小于握紧手机，对妻子的承诺。

夜幕下的张家口隧道一片灯火辉煌，小于汗流浹背地忙于隧道套衬施工，时差颠倒、生物钟出现预警，可他那质朴的脸上却始终刻着内敛的坚强。直到一天夜里，妻子传来了刚出生儿子的照片，正在施工现场忙碌的小于激动地大声喊着：“我有儿子啦，七斤半！”他举着手机，开心得不得了。

不久，在全体施工人员的努力下，套衬施工提前44个“天窗”点终于完成，小于喜不自禁。他一边整理着竣工资料，一边筹备着回家为儿子过“百天”。可没想到，12月6日凌晨，张家口隧道再次出现险情，险情就是命令，又一场套衬抢险施工拉开了序幕，来不及向妻子说明，小于再一次披挂上阵……

项目部两学一做的党课上，书记将第四季度“党员先锋岗”的奖状颁发给了小于，他捧着奖状说：“我也不会说漂亮话，请大家看我的行动！”一句简单质朴的获奖感言，赢得了雷鸣般的掌声。

二十年的丹心铸剑

于航伟

老朱姓朱，名作宝，是二公司海南分公司名副其实的“宝”。

1990年，朱作宝高中毕业，义无反顾地走进了筑港人的队伍，成为了一名混凝土工。这一来，就是26年，彼时只有18岁的年轻小伙，如今已是44岁的“老将”。

预制场的“镇场之宝”

海南分公司工地多，且分散。2013年8月，洋浦、三亚两地同时在预制沉箱，同为调度的老王调侃他：“老朱，你有的忙了。”

“老朱，小铲滩这边的沉箱打出来外观质量还是有点小问题，明天到洋浦来看看。”洋浦预制场的沉箱拆模后，时任总工牛印升随即一个电话把朱作宝从三亚叫来了洋浦。

到现场观摩了两次混凝土浇筑，老朱发现问题还是出在细节上。于是他戴上防护工具，跳进模板里面，指导工人振捣，严格控制各项工序操作时间。当新的沉箱问世时，沉箱外观明显光滑了很多。

洗完澡，回到宿舍已经十一点，想着南山滚装码头的沉箱也该开打了，心细的朱作宝打通了现场主办小韩的电话。

“朱调，这边您就放心吧，还有半小时开始打灰。”电话那头的小韩有信心地说道。

“小韩你再检查一下沉箱模板焊口有没有不牢固的，如果有，一定抓紧时间修补，否则模板上浮沉箱会有空洞，那就麻烦了。”老朱耐心地叮嘱道。

果不其然，小韩围着沉箱转了一圈，发现了一处焊口开焊。“朱调，料事如神啊！”小韩在电话里佩服地说道。

与朱作宝在南山预制场搭档半年多的小韩，没少从朱作宝这里学东西。“朱调绝对是咱们分公司的一块宝，我们从他身上学到了许多现场经验以及严谨的态度。”

地铁建设的“开路先锋”

2015年，青岛地铁13号线二



朱作宝对工匠精神的理解：能耐得住寂寞，不为诱惑所动，踏实肯干，精益求精。

期工程开工，老朱作为“开路先锋”从海南调回了青岛，老家在日照的他带着些许兴奋。但说起地铁建设的困难，他也不得不苦笑着说：“以前在预制场打沉箱，就那么点场地，现在8.2公里的线路，再加上经常检查开会，这个事还没干完，下个事就来了，本来还以为离家近了能多回去几趟呢，可是计划总赶不上变化。”

对于市政工程，除了检查多、工作量大之外，对各种工序的要求也格外细致严格。所以，老朱在打沉箱时候的本事，又运用到了高架的墩柱盖梁上，分公司打出的墩柱盖梁也受到了上级领导的高度评价。只要现场遇到什么问题，找老朱一准能解决，没事的时候老朱也总要全线路来回跑跑，看看桩基打得好不好，桩头凿得怎么样，混凝土质量有没有什么问题，同时还要调配全线的资源，可以说是“全能人才”。

我们常说，一项工程能够使用百年就是伟大的工程，而百年大计，质量为本，不管是埋进去的构件还是裸露在外面的混凝土，都必须精益求精地保证质量。

弘扬工匠精神



接力

高明慧 摄

在加蓬建设“友谊之路”

赵成员

这几天，酷爱打篮球的17岁加蓬女孩艾伦特别高兴，因为她就读的让蒂尔港中学新篮球场历经两个月的修缮，终于投入使用了。

体育课那天，艾伦特意穿上新买的球鞋，和队友畅快地奔跑在平整的篮球场上。“这是我入学后，第一次如此畅快地打球！难以相信这就是那经常让我们崴脚的场地！”笑容绽放在她满是汗水的脸上。

艾伦就读的这所中学在让蒂尔港当地颇有名气，但由于长期资金短缺，校舍建成多年来几乎从未进行过修缮，唯一的篮球场也早已坑坑洼洼，破败不堪。“学校领导看到中国企业修公路，就向当地部门提出了让我们帮助修缮校舍的申请。”项目经理郭庆林回忆道。

加蓬FM公路全长约22公里，其中前9.7公里路段是选蒂尔港城区通往“非洲杯”体育场的主干道。整条公路建成后，将贯通加蓬内陆的出海通道，对当地发展经济、改善民生意义重大。

“接到请求时，正值施工大干的关键时期，人手、设备资源都十分紧张；同时总统大选正处于白热化阶段，面临诸多不确定性风险。”郭庆林说，尽管压力很大，但项目部全员的意见却高度一致，帮！

“当时，我们从施工一线抽调出一部分人员和设备，抓紧修缮学校。”常务副经理崔德胜说，随后的两个月内，很多头戴红色安全帽、身穿蓝色工作服的“中国叔叔”头顶烈日、汗流浹背地修理破损场地，搭建崭新校舍。这种场景，成为艾伦和同学们常见的一道风景。

“其实，最让我们有成就感的，是帮助当地老百姓解决饮水难的问题。”崔德胜介绍说，项目部采石场

附近的居民常年都从河道、池塘内直接取水饮用。由于地处雨林，落叶等杂物腐烂在水里，水体颜色有时深得好似海鲜酱油。

“我们主动和附近村庄的村长商量，在山林中铺设了一条500多米的自来水管线。把清澈洁净的山泉水引到公路边，并设置取水点。”石场负责人郭刚记忆犹新地说。取水点建好那天，附近村民带着水桶、水壶等工具簇拥在一起打水，像过节一般兴奋。

“在石场附近，我们还建了条便民路呢！”郭刚高兴地说，采石场筹建初期，施工便道选址本来远离居民区。但当地政府提出了按照环城

路设计修建的请求，最终，项目部放弃了最短路线的设计思路，特意绕行几公里。工程结束后，只需稍加整理便可用作宽阔便捷的民生路。

如今，这条路极大地方便了居民出行。很多居住在深山里的村民纷纷在道路沿线盖房子，开始了新的生活。“只要在力所能及的范围内，项目部对当地居民都有求必应。我们多次为周边小学建设沙地足球场，甚至还帮村民平整过宅基地。”郭刚兴奋地说道。

项目部的善举，赢得了加蓬政府和当地居民的认可和尊重。FM公路体育场路段处于让蒂尔港繁华地段，施工中难免遇到征地拆

太湖畔的“红马甲”

张康阳

一次不小的考验。

“你好，我和家人走散了，手机不在身边，能不能把电话借我用一下？”刚一开工，龙广华就挽起了活。“刚一开工，龙广华就挽起了活。”只见他微笑着掏出了手机。联系完了家人，考虑到游客不熟悉地形，他还亲自带路，将游客送到了与家人约定的地点。

作为志愿者服务队的元老级人物，一年多来，景区里的每一条路上几乎都有他留过的足迹，用他的话说：“我的工作就在这太湖畔，每天清晨醒来就可以看见这美丽湖水，时时刻刻呼吸的空气中，也都是太湖这清新的味道，能够做一名太湖志愿者，向社会展示我们企业的风采，我打心眼儿里觉得荣幸。”

在太湖这片温婉恬静的水乡，有这样一支队伍。鲜红的旗帜，火红的小马甲着装，鲜亮的色彩在太湖湿地公园拥挤的人群中显得尤为抢眼，他们就是来自三公司太湖大桥项目部的志愿者服务队。

“算起来，我们的服务队已经成立快两年了，从起初的几个人到后来的几十人，越来越多的小伙伴们加入了我们的队伍。”队长龙广华说。每逢节假日，他便带着队员们走进景区为游客们做向导、帮助景区工作人员收拾垃圾、提醒游客爱护花草……就这样，一朵朵鲜亮的赤色花，悄然绽放。

太湖湿地公园地处繁华的长三角，正值假期，服务队又迎来了