

# 用青春温暖寒冬



■通讯员 赖莉梅

当城北地区的用户在温暖的家中热议着今年太钢暖气送得早、供得暖的时候，却很少有人知道能源动力总厂能源管控中心魏启明为了让暖流汨汨进万家，正在寒风中奔走。

今年太钢利用余能余热供热的面积再扩大，累计达到2200多万平方米，按每户100平方米计算，可保证22万个家庭温暖过冬。新增供热面积就意味着新投系统又多了，同时导致了供热方式要发生大的调整，而魏启明的任务就是全面负责牵头供热工作。刚刚30出头的他面对新的任务量，感到了责任的重大，平和的脸上却透着坚毅。

他都虚心求教，认真听师傅们给他讲解此处的供热设备、供热方式及供热特点，并了解相关参数，回到办公室又加班绘制供热管网图，把当天吸收的内容转化到纸上，图纸细致清晰。供暖开始后，为及时灵活调整热网运行方式，他利用自己所学的六西格玛黑带知识，带领团队用统计过程控制的方法制定供热温度控制曲线，通过对曲线的分析测算，推行系统节能管理，力求用最节俭的方案满足周边居民的供热需求。

今年已是负责供暖工作的第三个年头，他依然激情不减，再立“军令状”——“保证热网系统正常运行，确保城北居民温暖过冬”。

今年已是负责供暖工作的第三个年头，他依然激情不减，再立“军令状”——“保证热网系统正常运行，确保城北居民温暖过冬”。

今年已是负责供暖工作的第三个年头，他依然激情不减，再立“军令状”——“保证热网系统正常运行，确保城北居民温暖过冬”。

## 冷轧硅钢厂 强化计生管理工作

■通讯员 张亚荣 岳九成 报道

本报讯 冷轧硅钢厂针对现行放开计划内二孩政策，根据《山西省人口与计划生育条例》和《太钢人口与计划生育工作实施细则》，一方面修订了厂计划生育管理办法，另一方面及时向计划生育兼职管理员详细讲解管理办法中修订的内容，并要求传达到每名职工。

该厂坚持以人为本，从维护广大职工的根本利益出发，开展了各项优质服务：规范为职工开具婚假、产假、上户、上环等计生证明的程序；为独生子女职工及时报销托费，按时发放独生子女父母奖励费；及时向职工发放计生用品；准确向公司报送计划生育报表。

近两年因硅钢冷连轧项目的上马，人员变动较大，该厂克服困难重新摸底登记了全厂职工的婚育情况及相关人员信息，进一步夯实计划生育基础管理。

## 精密带钢公司 坚持计生宣传常态化

■通讯员 吴国华 报道

本报讯 为使广大青年职工详细了解有关计划生育知识，正确面对婚姻与生育，精密带钢公司开展了经常性的计划生育法律法规培训教育。

针对职工关心的婚假、二胎生育产假、托儿费报销、独生子女费等问题，该厂规范办理婚假、产假手续，及时将公司计划生育规定进行宣传培训，增强了职工的科学婚育、生育观念和知法守法意识。同时，该厂还进一步完善了计划生育基础档案，针对公司新入厂青年人多的特点，及时更新计划生育数据库信息，规范信息网络管理。

精密带钢公司计生工作管理人员表示，将努力为育龄期职工提供全方位服务，坚持做到计生工作的宣传教育常态化，使青年职工准确了解国家政策法规，更合理地规划家庭发展。



### 健步走 强体魄

为了更好地宣传“低碳出行”理念，近日，加工厂组织职工开展了健步走活动，吸引了众多职工参加，营造了浓厚的全员健身氛围。

张彦峰 摄

## 学会减轻职场焦虑

一次升迁、一场难度较高的职业考试、一次危机处理……这是职场中经常遇到的挑战。这时我们如果突然出现了各种奇怪症状比如忧郁、烦躁、心慌、胸闷，甚至整夜整夜地失眠等，这就是“职场焦虑症”。“职场焦虑症”虽然有别于抑郁症，但也不容忽视。时间长了，不但严重危害身心健康，而且会引起工作效率明显下降，要积极通过自我调节缓解症状。

### 要学会自我减压

当我们感到心情不好或焦虑时，要多做深呼吸，借助音乐、瑜伽等方法来帮助放松。要学会倾诉，譬如和朋友聚会、家人聊天等分散、排解和消除不良情绪。当然，腾出时间来走到大自然中看看，到游泳馆、球馆健身运动一下更有助于缓解各种焦虑。

### 要善于自我激励

努力去寻找成就感，成就感是化解焦虑的良方，一个有成就感的人，内心会充满力量和富足感，焦虑很难将它打败。要学会用知识“充电”，习惯用欣赏的眼光看待事物，发现事物美好的一面，始终保持积极开朗的人生态度去适应不断变化的环境。相信发自内心的积极改变才是最重要的。



## 弘扬团队精神 争创和谐企业

### 综合利用公司举办职工拔河比赛

■通讯员 白燕妮 报道

本报讯 近日，综合利用公司组织了以“弘扬团队精神，争创和谐企业”为主题的拔河比赛，来自基层工会的六个代表队参加了比赛。

比赛过程分循环赛和决赛两个阶段进行。现场气氛热烈，各参赛队员团结一致、奋力拼搏；拉拉队激情澎湃、呐喊助威；领队们认真负责，全力指挥；场外“观战”的职工也被场上队员们的拼搏精神所感染，积极为队员们加油鼓劲。经过激烈角逐，最后，20万作业区代表队、30万作业区代表队分获比赛的冠、亚军。

此次活动增强了团队的核心凝聚力，展现了新常态下综合利用公司干部职工团结一致、拼搏奋进的新面貌。



图为拔河比赛现场。