

学习劳模 争当先进

焦化厂表彰劳模先进

本报讯(通讯员 韩玮楠)为大力弘扬劳模精神,营造崇尚先进、学习先进、赶超先进的浓厚氛围,近日,焦化厂召开2016年度劳模先进表彰大会,对作出突出贡献的先进集体和先进个人进行了表彰。

该厂号召全体职工要大力弘扬劳模精神,学习劳模、争当劳模,以强烈的责任意识,把自己的岗位当作一份事业去做。要热爱自己的工作,把厂里的事当作自己的事,用实际行动诠释李双良精神,在平凡的岗位上创造不平凡的业绩。该厂要求各党支部要引导职工立足岗位大力学习劳模精神,学习劳模主动作为、攻坚克难的精神,学习劳模任劳任怨、勇于奉献的精神,在全厂形成争当劳模的氛围和条件,为职工搭建起更多展示自我价值的平台。该厂要求各科室、作业区要继续深化群众性经济技术活动,坚持开展好TPM改善提案活动,鼓励职工紧紧围绕生产、工艺、安全、设备、环保、质量持续改进。搭建起更多的“提素”平台,进一步发挥好“劳模创新工作室”的作用,开展好职工标准化操作技术比武活动,不断拓宽学习渠道,让每一名职工成为技术型工人,成为技术骨干。

榜样的力量激励我们奋勇前行

王振华



湛蓝的天空,温暖的阳光和煦地照耀着大地,春风轻拂,将2016年度“感动太钢”人物候选人一个个平凡的名字、先进事迹吹进了矿山的每个角落。平凡但不平淡,他们充满正能量的感人故事直达我们心底,触动了我们的心灵,汇聚起矿山干部职工尽责至善、攻坚克难的力量。

记得前段时间2016年度“感动太钢”人物评选宣传期间,峨口铁矿通过内部局域网、电视站、各种会议等形式,大力宣传候选人事迹和投票填写规则,矿山干部职工积极参与。有的职工围在一起学习先进事迹,谈认识,讲体会,进行网上

投票;有的职工白天工作忙或岗位没有电脑,就下班后回家上网进行投票,大家都怀着一份敬仰之情,为感动自己的人和事点赞。

大家被他们勤奋敬业、奋发有为的精神状态,团结互助、播种爱心的崇高境界,克己奉公、重诺守信的高尚情操,敬老爱老的中华传统美德所感动。每名候选人虽身份各异,却都用不平凡的事迹一次次触动内心深处柔软,特别是峨口铁矿动力生活部综合维修队管道班班长侯福伟入选“感动太钢”人物候选人时,学习身边人感人的事迹,大家更是备受鼓舞、深感骄傲。侯福伟21年来,不论炎炎夏日还

是数九寒天,始终与冰冷的管道和臭气熏天的沉淀污垢打交道,不离不弃地坚守着岗位,职工家属为他热情的服务态度,想用户所想,急用户所急,把用户的事当作自己的事的高度主人翁精神所感动。

“每次为‘感动太钢’人物投票,每点击一次鼠标,都是对我一次心灵的荡涤,是对崇德向善的自然流露。投出自己的一票,在轻动手指的过程中,完成一次向上向善正能量的传递。”一名基层员工深有感触。

阳光明媚、生机勃勃的春天,一次次的感动犹如一股股蓬勃的力量,温暖人心,激励着我们每名太钢人奋勇前行。

健康睡眠 远离慢病

总医院举办“世界睡眠日”宣教义诊活动



呼吸科在尖草坪院区举办“世界睡眠日”宣教义诊活动,同时设立相关内容的知识讲座及咨询,另外还提供测血压、测血氧饱和度等免费检测项目,有200多名职工家属及来院就诊的患者参加了活动。

睡眠是人体的一种主动过程,可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、良好的心态、均衡的饮食和适当的运动是国际社会公认的四大健康基石。为唤起公众对睡眠重要性的认识,2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。2003年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国,今年的主题为“健康睡眠、远离慢病”,旨在普及睡眠及睡眠问题对慢性病影响的知识,提高医务人员及广大人民群众的认识,强调关注睡眠问题对慢性病防控的意义,提醒全社会关注睡眠,提高睡眠质量和健康水平。图为活动现场。

薛富强 摄影报道



公司职工羽毛球比赛落下帷幕

本报讯(记者 樊建华 通讯员 闫振伟)为丰富职工业余文化生活,增强凝聚力和团队意识,公司于3月21日至28日在花园体育文化中心举行职工羽毛球比赛。

此次比赛,共有男子10支甲级队、14支乙级队、12支女子代表队25个单位300余人参加,分男女团体、男子双打、女子单打比赛,共进行了115场比拼。赛场上,选手们精彩的表现不断引来观赛职工的掌声和喝彩声。经过分组赛、半决赛和决赛的激烈角逐,最终,能源动力总厂滑强强和陈立强、技术中心魏民和张彦睿、不锈钢厂张鹏和仲杰分获男子双打第一、第二、第三名。医疗卫生部史杰、炼铁厂张雯、热连轧厂赵霞分获女子单打第一、第二、第三名。技术中心代表队、热连轧厂代表队、不锈钢厂代表队分获男子团体第一、第二、第三名。炼铁厂代表队、公司机关代表队、工程技术公司代表队分获女子团体第一、第二、第三名。综合利用公司、不锈钢管公司荣获体育道德风尚奖。

公司工会相关负责人出席了颁奖仪式。



使用愉快的声调说话



的。同样的一句话,用不同的语调来说,传达的意义可能完全不同。不信的话,请你来试试下面的练习。

A很生气地说:“你真讨人厌!”(对了,用你最凶恶的表情及声调吼出来)

B很撒娇地说:“你真讨人厌!”(这下请使用你最惹人怜爱的语调,拉着尾音嗲出来)

如何?感觉完全不同吧?

然而,许多人却往往不知自己说话的声音,很容易会不经意地泄露出心情。例如有人总是在接电

话时,习惯性地大吼一声:“喂!”就这么发挥了一字神功,让电话另一端的人还没开口,就已感觉到对方的火气。而更高尚的是,如果一听是上司打来的,马上语调一软,开始鞠躬哈腰起来:“老板,有什么吩咐吗?”心情也随之转变了。

知道了语调的神奇之后,接着想提醒你,如果想变得幸福开心一点,请先假装你就是个幸福的人,用很愉快的声音开始说话。

先假装,假装久了就变真的了。一点也没错,试试看吧!(林照)



为帮助干部职工了解掌握心理健康知识,解决工作生活中遇到的疑惑和问题,复合材料厂于日前举办了职工心理健康知识讲座。

丰子玲 摄 王建军 文

本报讯 3月21日是第十七个世界睡眠日,针对社会群体日益增多的睡眠问题,为唤起职工家属及

公众对睡眠重要性的认识,全面提高其睡眠健康水平,减少阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的发生,总医院