

这曾是一个老龄化严重、人心思走的地方,企业的正向激励让职工眼中有光、精气神十足——

# 让每名职工都拥有向阳而生的力量

## 阅读提示

平均年龄52岁,其中部分职工因为身体和年龄原因,从一线生产岗位转岗而来,面对从技术工作到后勤服务工作以及收入降低带来的落差,一些职工心结难开,情绪低落。这里的党组织以“扬正气、顺心气、强底气”为抓手,驱散“暮气”唤醒“朝气”,凝聚起职工队伍积极向上、干事创业的精气神。

包括冲凉房、洗手间里的小物件,都是车间干部和职工从家里带来的。

在职工上班的必经之路,左右墙面上挂着一盆盆女职工们亲手栽种的花,大伙将这条道路称为“车间的香榭丽舍大道”。

每日披着朝霞来到车间,回荡的“雅乐”让人顿觉心情愉悦。“周一到周五7点30至8点,会播放根据心理学原理不同的音乐,还有不同味道的熏香。”车间的多面手“阿宝”叶可宝说,声、光、电、味,这些都是培育职工一天好心情的珍贵礼物。

陈旧的工作场所焕然一新,职工们暮气沉沉的精神面貌更是变得活力十足,每当有其他车间职工来参观,大家就会自豪地说:“看,这就是我们自己动手建设的家。”

## 心情好,一切皆美好

“作为一个严重老龄化的车间,部分职工难免有求安逸、要照顾的心态,我们采用正向激励的手段,共创优秀职工文化,凝聚职工力量。”陈芳说。

车间宣传栏里,42名党员,统一着装,承诺上墙。10点工间操的间隙,开展“每日心流”活动,每天由一名职工分享、解读一个正能量金句或事件,并将其汇编成册。

2021年3月,段里进行劳动生产力布局调整,从事20多年计量定检工作的黄璟瑶,服从组织调配来到石牌客技站食堂。

克服了最初的心理不适,黄璟瑶下定决心:“哪里有需要,我就去哪里,这是一名党员的责任。”转岗之后,她从零开始刻苦钻研点制作技巧,自费购买了100多本面点书籍,利用休息时间去亲戚家的酒楼拜师学艺,自己花钱买模具,承担起石牌食堂新开早餐的供应工作。

“手长期浸在水里,揉面需要用大力,整条胳膊都抬不起来。”黄璟瑶揉着刚拔了火罐的手臂回忆着,一开始做的面点味道不好,她急得直哭。回家后反复看书籍、视频,很快,她制作的面点花样多、味道好,深受大家的喜爱。

车间对她进行了为期3个多月的跟拍报道,见报后,同事朋友们纷纷为她点赞。“没想到,工作多年,快退休了,我还成了‘名人’。”黄璟瑶乐了。

“心情好,一切皆美好。”从技术工作岗位转岗到门卫的老职工余育红,将自己手拿扫把的工作照发到朋友圈,所有职工为他点赞。不仅是他,职工们分享的工作、生活图片和感悟,都能得到正向的回应和赞赏。

今年春运期间,9名59岁的老职工重新披挂上阵,支援春运运输,车间及时录制采访视频、制作微信推文,迅速在职工中引发了“老职工也能立足岗位做贡献”的热烈讨论。

## 每个人都被看见、被尊重、被赞美

在这里,每一名职工都能够被看见、被尊

重、被赞美。

爱好书法的龚秋生书写的春联成为“抢手货”,车间的木制纸巾盒上是职工夏建平的绘画。

2021年“八一”前夕,车间会议室,20多名戴着大红花的老兵们,突然安静下来,眼泛泪光,目不转睛地盯着屏幕上自己当年身着军装的年轻面庞,时光回溯,深情的祝福响起。

“我们在部队里是光荣退伍的,在铁路我们要光荣退休,保持好军人的气质和作风。”58岁的退伍军人苏建华激动地说。

2022年5月,还是在车间会议室,戴着大红花的主角换成了4名即将退休的老职工,筹备了半年的退休职工欢送会上,“红石榴女子队”为他们送上自己精心制作的礼物,给这些辛勤付出几十年的老职工的职业生涯画上了圆满的句号。

“车间有18名女职工,我们组织了‘红石榴女子队’,让每名职工都拥有一颗向阳而生的心灵。”陈芳说。

“我们每月都有主题活动,交流分享各自的才艺,同时我们还承担了车间的融媒体宣传任务,举行宣讲、才艺展示等活动,很多男同事都想参与进来。”“红石榴女子队”队长李晓娜非常自豪。

“红石榴女子队”充分发挥女职工细心、亲和力强的优势,在工作之余生产文化产品、装点美化车间环境,缓解职工思想压力、和谐车间内部关系上起到了重要的作用。聚焦“59岁工程”,对老职工、老退伍军人的事迹多宣传、常宣传。老职工们精气神起来了,对年轻职工更是一种激励。

2021年以来,由“老龄化”职工组成的设备车间连续获得广铁集团模范职工小家、先进党组织等荣誉称号。“在这里,我们就像是一棵棵站立的树,通过枝叶的触碰,正能量不断在延伸,直至整片森林。”现任党总支书记唐顺林表示。

## G 心路

为啥隔段时间就会打不起精神身陷焦虑?  
善待自己远离职业倦怠

### 读者来问

您好,一段时间以来,我想到上班就不由自主地叹气,明明有很多工作要做却又打不起精神,坐在工位上整个人都烦躁得像个“火药桶”。跟父母吐槽自己工作太累,反而被数落“娇气”“不够努力”。我该怎么缓解? 河北 刘铭

### 专家心解

#### 刘铭你好:

你的心情我非常理解,职场中不乏这样又丧又焦虑的“灰斑人”,真的是自己太矫情了吗? 心理学家提出了另一种观点:感觉被工作“榨干”的你,很可能是患上了“职业倦怠症”。

有的人不喜欢自己的工作,找不到工作的意义。而即使是认可自己工作价值的人,也会在日复一日的重复工作后,陷入无休止的厌倦情绪中。

“职业倦怠”是一种普遍现象。世界卫生组织在《国际疾病分类手册》中将其描述为一种综合征,“由长期工作压力造成,但没有得到有效管理”。

在一段时间的工作后,一些人生理上会出现持续性感冒、头痛、失眠气短等不良反应,而在行为上也变得愈发易怒、敏感或经常感到挫败。简单来说,虽然还有工作能力,但心理上已经完全失去了继续工作的动力。如果在任务结束后仍然感到焦虑,你就应该考虑自己是否患上了“职业倦怠”。

怎样才能远离职业倦怠,做一个快乐的职业人呢?

首先,在工作中,学会欣赏自己,鼓励自己。遇到挫折时,善于多元思考,“塞翁失马,焉知非福”,适当自我安慰是有益的。切莫过激地否定自己,使自己丧失自信心。

其次,面对压力时,要积极应对,及时放松。感到压力过大时,不妨尝试做运动、听音乐、陪伴家人等,这些都能有效舒缓压力。工作之余可以做一些自己感兴趣的事情或培养新的兴趣爱好。一方面可增加生活情趣,另一方面可以不再只关注工作。

如果倦怠感非常严重,也需要思考:是不是现在的工真不适合自己? 换一个工作环境或许会带来新的体验。有时候,一个人能给予的价值和社会要求他们提供的价值不匹配;有时候,工作环境是问题所在,换个公司甚至换个职业才能解决。

建议你善待自己。“职业倦怠”关键因素之一是如今普遍存在的“我全都要”的心态。你要分清孰轻孰重,不要对自己期望过高,祝你尽早摆脱困境。

王谦修

本报记者 叶小钟  
本报通讯员 刘雯 本报实习生 谢迟

“窗外有花,墙上有图,职工眼中也有光。”步入广州车辆段设备车间,外表稍显陈旧的平房里,映入眼帘的是明亮、整洁、温馨。令人没有想到的是,仅在两年前,这里还是一个“家徒四壁”、人心思走的车间。

“我们是负责设备维修保养、食堂和宿舍管理的后勤保障型车间,职工50岁以上占比61%。”车间党总支书记陈芳介绍,现有职工平均年龄52岁,其中部分职工因为身体和年龄原因,从一线生产岗位转岗而来,面对从技术工作到后勤服务工作以及收入降低带来的落差,一些职工心结难开,情绪低落。“两年来,我们以‘扬正气、顺心气、强底气’为抓手,驱散‘暮气’唤醒‘朝气’,重新凝聚起职工队伍积极向上、干事创业的精气神。”

### 自己动手装扮家园

走廊破损的墙面、灯具、室内天花板和冲凉房、洗手间等公共场所修葺一新;新建的职工心理减压室里,摆放着按摩椅、沙发、茶几等用具,明亮、温馨。

“这里的挂画、摆件、绿植、书籍、纸巾盒,每日摆放的水果,都是职工自发制作或购买的。”陈芳说,目前,心理减压室已成为职工休闲放松、娱乐解压、倾诉交流的小天地。

走廊右侧宣传企业精神的灯箱,是在广泛征求了职工意见后,依照大家的审美喜好设计而成,以双手托举太阳为形,寓意“合力共为,共创佳绩”,现已成为职工们最爱的网红打卡地。

“自己动手建设的家才有家的味道。”车间主任杨穗斌说,在这里花常换、水果常备,

## 凝聚思想和行动合力

### “四个课堂”激发向上向善动能

本报记者 尹晓燕

新形势下如何有效提升思想政治工作的引领力和感染力?中国建设银行总行精心打造“理论课堂”“情景课堂”“主题课堂”和“力行课堂”,抓细抓实新时代机关思想政治工作。

打造全时段的“理论课堂”,增强思想政治工作引领力。该行建立以学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、党中央重大决策部署为“第一议题”,以传达学习中央和国家机关工委、建行党委有关文件精神为“重要议题”,以学习贯彻本部门本领域相关政策法规、业务知识为“自选议题”的支部学习制度,坚持每月印发基层党建工作指引和学习教育清单,持续深化党的创新理论武装。

依托“三会一课”“机关大讲堂”等线下平台,健全领导带学与专家导学相结合、党员自学与集体研学相结合、实地教学与支部联学相结合的多形式多载体的学习体系,坚持学原著、读原文、悟原理。同时,利用“学习强国”APP和“建行研修中心”“CCB党群同心”公众号等线上平台,建设传播党的创新理论、促进党员交流研讨的思想政治工作阵地。

打造沉浸式的“情景课堂”,增强思想政治工作感染力。广泛开展党员过好“政治生日”活动,通过建立一本党员政治生日名册、重温入党誓词、组织一次集中学习、进行一场谈心谈话、分享一次微党课、提出一条工作建议,收获一份政治生日礼物等“七个一”环节,达到一名党员过生日、全体党员受教育的良好效果。

充分利用革命历史纪念馆、烈士陵园等红色资源,组织“行走中的党课”,开展沉浸式教育;通过红色家书朗诵、红色影视片段再现等体验式活动,增强党史教育的思想穿透力和艺术感染力;策划“寻找金融街的红色记忆”主题系列活动,挖掘办公地点周边的红色资源,探索“专题党课+实地教学”红色教育模式。

打造分众化的“主题课堂”,增强思想政治工作渗透力。针对青年员工思想活跃、知识面广等特点,组织“领读经典 致敬百年”和“红色传承 致敬百年”两个“百年百期”活动,通过学习积分、读书沙龙、知识竞赛等形式,引导广大青年学党史、强信念、听党话、跟党走;组织“喜迎二十大 奋进新征程”系列青年建功活动,深化“根在基层”调研实践,开展“劳动者港湾志愿服务”等活动,促进青年成长成才;开展“机关最美家庭”评选,将思想政治工作融入良好家风培育。

打造重实效的“力行课堂”,增强思想政治工作组织力。该行以责任担当感召员工,实施400余项由党组织书记揭榜挂帅、张富清突击队攻坚克难的“书记项目”,形成“一个项目一面旗、一批项目带全局”的生动局面。坚持每年开展职工思想动态调查,推广“七小五微”工作法,即通过“讲清小道理、解决小问题、开展小活动、做好小事情、宣传小人物、刹住小苗头、组织小竞赛”和“搭建微平台、建设微阵地、开设微党课、展示微亲情、开展微疏导”,以小切口解决大问题。

“这次出租汽车行业党委的成立,必将进一步推动交通运输新业态规范健康发展,提升服务水平。”西安前进集团党委副书记李楠



“总有温暖的手牵着我,总有温柔的话送耳旁……”在山西省陵川县盲人曲艺宣传队的院子里,队员们在老师的带领下练习合唱,在音乐中开始了一天的学习和生活。音乐,成为他们表达自己的方式。陵川县盲人曲艺宣传队多年来穿行在太行山上为村民演出。虽然“视界”无光,但队员们通过音乐找到了心中的光亮,“看见”了世界。图为陵川县盲人曲艺宣传队队员在陵川县杨村镇泉头村演出。

新华社记者 詹彦 摄

### 用音乐“看见”世界

破解新就业群体流动性大、准入门槛低、作业面不集中的难题

## 各地推动新业态行业开展党建创新

深有感触。

“全市外卖送餐行业党委的成立,给了我们极大的鼓舞,促进我们新就业群体更加向党靠拢、团结凝聚、努力工作、积极生活。”饿了么西安分公司党员骑手冯天雷说。

与西安市一样,近年来,不少地方积极探索新兴领域党建工作新路径,集中有效资源开展工作,通过实施有效举措,破解新业态新就业群体党建难题,着力推动新就业群体有效融入基层社会治理,为新业态、新就业群体发展注入强大的“红色动能”。

在这方面,不少县级成立新业态新就业群体综合党委,建立快递、道路运输、外卖、直播电商行业党委,形成两新工委牵头抓总、综合党委统筹指导、行业党委具体负责的党建工作体系,进一步压实行业主管部门党建工作职责,成立6个行业党委,结合此前成立的互联网行业党委,形成“党委牵头抓总,组织部门(两新工委)统筹指导,行业主管部门具体管理,相关部门密切配合,区县街道兜底管理”的工作体系,共同推进新业态、新就业群体党建工作落地落实。

在山东省曲阜市,这里将与关爱新就业群体相关的15个市直职能部门、7个属地镇街和18家新业态企业,纳入新业态新就业群体党建服务联盟,建立联席会议、承诺践诺、月度轮值、动态评估4项工作机制,每月由

2~3个市直部门和企业轮值,轮值期间负责联盟具体工作,并组织开展一次由联盟所有成员单位参加的集体活动。每季度召开一次联席会议,建立《部门承诺践诺清单》,年底就全年工作开展情况进行现场评议,推动职能部门履责尽责。

据悉,不少地方坚持人员流动到哪里,关心关爱就传递到哪里,精准对接服务,用红色动力凝聚发展合力。他们由卫健、工会、医保等部门,结合自身业务职能,开展“送健康”“送技能”“送救助”“送法律”“送社保”“送金融”“送安全”“送慰问”等暖心服务活动,加强对新就业群体的关心关爱,增强新就业形态劳动者获得感、幸福感、安全感。

聚焦新业态从业人员工作生活需求,充分利用社区党群服务中心、小区驿站等场所,不少地方加快推进新业态新就业群体党群服务中心和红色直播间等建设,打造“骑手之家”,提供手机充电、免费饮水等有针对性的服务,举办“骑士节”、应急救护培训等活动。充分发挥快递外卖小哥等新就业群体“移动探头”作用,引导参与社区疫情防控、平安建设等工作,及时向社区通报异常事件、突发事件、社情民意等情况,新就业群体成为基层社会治理的重要力量。

(岳瑛)

## “开心一夏”提升职工归属感

本报讯 由于地理位置偏远,湖南大唐华银攸县能源公司的职工平日回家较少,一到暑假,“逆行”探亲便成为常态。随着探亲职工“小家属”增多,为将短暂的陪伴变得更加有意义,该公司专门制定“开心一夏”亲子陪伴计划,陆续推出儿童心理绘画、亲子科学实验室、亲子健步行、农场识宝等活动。

今年暑期,该公司“开心一夏”亲子陪伴计划在往年的基础上进一步增加亲子绘本课、亲子观影行、手工DIY、纪录片大放送、启明星课堂等项目。已有“初体验”的职工子女心向往之,纷纷第一时间报名。通过海报宣传、活动预告,美名远扬的“开心一夏”活动吸引了许多未参加过活动的职工子女。活动启动后,该公司女职工在攸宝宝妈群中掀起了一场场“头脑风暴”,拿出自己的“当家绝活”,轮流当主讲老师读绘本、做美食、做手工,开展情景表演,每周一主题,每天不重样。同时,该公司为孩子们精心布置了游园会,盖章打卡,通关赢奖品,好吃、好玩、增长知识。据悉,经过两年的沉淀、优化、固化,“开心一夏”亲子陪伴计划已逐步成为公司为职工办实事的品牌特色,提高了职工及家属的幸福感、归属感。

### “十件实事”解决职工急难愁盼

本报讯 今年以来,河南洛阳义安矿业有限公司党委认真践行“职工是第一牵挂”理念,全力办好关爱职工“十件实事”,深度聚焦职工急难愁盼,提升广大职工的获得感、幸福感和安全感。

据了解,这“十件实事”是:力争生产矿井一线职工年均收入10万元以上、改造提升职工澡堂、设立井口食堂,为升井职工免费提供工作餐、加强职工宿舍标准化管理、为在岗职工每人订制一套职业装、井口、井下、机关等工作场所安装热水器,保证24小时供应开水、建立职工健康体检制度,每年为在岗职工免费体检一次,免费为在岗职工提供防疫口罩、核酸检测等疫情防控服务、规划各单位停车场,安装充电桩,解决职工停车难、充电难。为把这“十件实事”办好,该公司专门成立领导小组,党委书记、总经理担任领导组长。从4月份开始,所有井下职工升井后,可以吃到丰盛的免费餐。6月份,全职工免费体检任务已提前完成。该公司还专门分类制定了普通职工、女职工、接尘职工、特种作业职工体检方案。公司党委、干部利用休息时间,义务劳动,建停车棚,规划车位,安装充电桩,解决了职工停车难、充电难的问题。

(建华 伟旺)

## 修建精品路助推区域经济发展

本报讯 目前,江西省弋阳县获评“全国四好农村路”国家级示范县,中铁十五局集团四公司弋阳项目部在该县修建的80多公里的13条精品乡村路,有效地助力当地政府拉动乡村经济,推动区域经济发展。

项目进场以来,为确保安全、优质、高效建好乡村公路的改造,紧盯工程质量、安全、进度、环保、文明施工等关键环节,围绕当地政府及百姓需求制定合理方案,成功打造了何铁线、中洋线、汤箭线三条精品线路。弋阳县漆工镇是无产阶级革命家方志敏的故乡,弋阳项目承建的中洋线、姚坂线两条线路的终点都位于漆工镇。姚坂至漆工镇公路是一条建于20世纪80年代的山区水泥路,年久失修,路面严重破损,晴天尘土飞扬,雨天泥泞不堪,沿途村民苦不堪言。道路修通后当地政府依托便利的交通对村庄进行秀美乡村改造,这些村从一个只有七八户人家的贫困小山村,变为秀美乡村,村民依托便利的交通以及村前丰富的水库资源,开起了农家乐,过上了富裕的生活。一条条纵横交错的乡村路将沿线的自然生态、秀美乡村以及人民群众对乡村振兴的向往串联在一起,这些道路成为弋阳的重要红色旅游路、扶贫路,同时推动沿线脱贫攻坚,改善了区域生活出行条件,促进沿线经济社会发展以及农副产品的运输。(李国招)