

你了解自己的心理健康状态吗?

“快乐工作,幸福生活”,是我们构建和谐社

会、谱写健康人生的基础,也是我们共同追求的目标,而拥有健康的心理则是追求这一目标的基本条件。

在日常工作生活中,我们总会遇到各种各样的问题,当问题没能如意或者无法顺利解决时,会对自己的心理产生一定的影响,甚至造成极大的压力。若一个人长期处在这种状态下,会造成工作效率下降甚至无心工作;对生活厌倦,甚至对人生产生极大的怀疑等等。所以正确认识自己的心理问题,及时治疗不良情绪,保持健康的心理状态,对我们每一个人来说都是非常重要的。

那么,什么是健康的心理呢? 我们如何判断自己的心理是否处于健康状态? 如何评价自己心理问题的严重程度? 我想用心理学的理论知识结合实际,在这里与大家交流一下。

自1879年科学心理学诞生以来,国内外诸多心理学专家对心理健康的评估都提出了许多见解,在这儿我们引用第三届国际心理卫生大会上认定的心理健康的标志:“身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在职业工作中能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。”假如你最近一段时间感到心烦意乱,总是处于紧张、焦虑中,与同事及家人的关系也总是处理不好,出现这些症状后,就应该知道自己的心理有问题了,那么如何分析心理问题的严重程度呢? 我们可以从“因、时、度、化”四个方面来评价:“因”即原因,是由于现实生活、工作压力、处事失误等现实因素激发而产生内心的冲突,并因此而体验到不良情绪;“时”即病程,不良情绪持续的时间在一个月左右,或者间断地持续两个月不能自行化解;“度”即严重程度,不良情绪反应仍在相当的理智控制下,始终能保持行为不失常态,基本维持正常工作、生活、学习及社会交往,但是效率有所下降;“化”即内容是否泛化,就是说自始至终不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件,没有泛及其他不相关的事情。

当你的情况在以上四个方面所述的界限之内,那么你的心理情况就是属于一般心理问题,需要寻找引发问题的真正原因,及时调整自己的情绪,或者找专业的心理医生帮忙。假如你的病程已经超过两个月,且目前的心理问题不再局限于最初的事件,已经严重影响到工作、生活、学习、社交等各个方面,那么此时的问题就不容忽视了,已属于严重心理问题的范畴,需要尽快找专业的心理医生帮助你解脱目前的困惑。

简单的交流希望能给大家提供一点儿帮助,希望我们每个人都能拥有健康的心理,祝愿大家都能够快乐工作,幸福生活。

(党政办公室 李文华)

方寸天地

谈谈首日封

看了这个题目,您也许会问,什么是首日封? 首日封,顾名思义,就是新邮票发行的第一天(即“首日”)贴有该邮票的信封。现在,集邮公司发行的首日封绘有与邮票相关的图案,信封背面还有相关的文字介绍,而邮票则用纪念邮戳盖销。在纪念邮戳上标注的日期从邮局寄发可不必另贴邮票,当然,过了这一天,可就要照章纳费了。除了官方发行的首日封,您自己也可以制作首日封,哪怕没有图案和文字,只要盖销了当天的普通附图:



图一



图二

邮戳,也称为首日封。从邮政的角度来衡量,意义是一样的。

收集首日封有什么意义呢?除了欣赏信封上美丽的图案,更重要的是其具有史料价值,邮戳上的时间记录了这枚邮票的发行日期。将首日封通过邮局寄递,得到的就是实寄封,称首日实寄封,首日实寄封上记录了更多的邮政信息,是不可多得的。而将首日封在邮票的主题或图案所涉及的当地邮局寄发,就是原地首日封了。所以,现在收集首日封的集邮爱好者大有人在。

不知您是否留意过,媒体报道,不久前党的“十八大”召开的那一天,“十八大”纪念邮票和首日封卖得火热,很快销售一空,也从另一方面说明了问题。

您如果哪天不留神碰巧路过邮票公司,买到了当天发行的新邮票首日封,可千万不要错过实寄的机会哦!

(曹 铮)

图一:2012年1月5日发行的《壬辰年》邮票首日实寄封

图二:2012年11月8日从人民大会堂实寄的《中国共产党第十八次全国代表大会》小型张邮票原地首日封。



参与了这次学习会议。

胡锦涛总书记在十八大报告中讲到改善民生时,李厂长在会上向我们引申到新春会战的后勤保障上面。11月份是新春采油厂上产会战的第4个月份,也是收关之战,又逢严冬已至,多数工程进入收尾阶段,繁杂琐碎的事宜迭迭不断。参与新春会战的20多家单位,上千名职工的饮食、住宿、休息、锻炼,是会战的基础,各单位要高度重视。员工吃得好、穿得暖、睡的香,才会有大把的力气拼在井场上,拼在站场上。

李厂长又讲到,大家从中国的最东部来到最西部,遥遥几千里,图什么?是责任和义务!中华民族的崛起和复兴不是光喊口号就能实现的,而是需要大家的付出和贡献,在座的各位把本职工作做好就是对十八大最好的献礼!

听着李厂长激昂有力的发言,看着周边同事们兴致高昂的讨论,进入北疆近一个月来的点点滴滴一瞬间涌上心头。

10月15日凌晨3点多,我抵至克拉玛依。牺牲国庆休假、提前一周多进疆的段夕强兴奋的早早等在楼下接我,明亮的路灯下,段夕强嘴边的2处血泡和眼里布满的血丝格外扎眼,刹那间,无需更多言语,我感受到了身上的压力。接下来的3个周,我俩凌晨7点多起床(相当于内地5点多),简单洗漱后,赶1个多小时的车程参加新春采油厂9点半的现场办公晨会,然后与新春基建部、各施工单位讨论影响施工项目进度的技术难题,平时更多的时候是在工程现场随时处理和解答设计蓝图。而晚上,我们两个人要对发来的白图仔细核对,把需要落实的问题分类整理记录下来。其中,有的问题返回给公司项目负责人,有的问题第二天晨会提交业主定夺。就这样,新春项目工作在忙忙碌碌中走上正轨,业主的责备越来越少,肯定越来越多,虽然依旧那么累,但我俩睡得却格外香甜,小段嘴边的血泡已结痂脱落,眼中的血丝也清减许多……

抬头凝视红色条幅上的“喜迎十八大,西部上产做先锋”,回忆进疆近1个月来的忙碌,我在心中默默鼓励自己“无论身在哪里,认真工作每一天,就是对十八大最好的献礼!”

(工程设计院 谢 炜)

实习日记之 首站那些事儿

2012年10月12日 星期五 天气 晴

今天要到外输泵房岗实习了,去前,我心想:输油的泵房应该都是脏兮兮的吧,脑海里还想象着地上到处散落着油渍,设备上也沾满着灰尘和油污的画面。可是,去了一看才惊讶的发现,干净的地板闪闪发亮,嗡嗡的泵机铮亮如新,完全不像普通生产车间那番脏乱模样。后来在和当班师傅交流中才得知,她们每天早上都会把泵房地面拖得干干净净,定期擦拭泵机,显然把这些“庞然大物”当成了自家的物件看待,日复一日,细心照顾、用心呵护。我问这位师傅:“您天天这么干,眼中有干不完的活,您不觉得累么?”她说:“不累,都习惯了,看着站上有活,就觉得有责任去干好。”我听后突然觉得师傅们好伟大,敬佩之情油然而生。这么一个普通的石油工人,有这么高的觉悟,在艰苦的岗位上,兢兢业业,默默奉献,用自己的实际行动诠释着什么是爱岗敬业,什么是责任。

我记得托尔斯泰曾经说过:一个人若是没有热情,他将一事无成,而热情的基点正是责任心。只有拥有对工作的责任心,才能保持对工作的热情,才能全心全意投入到工作中去,做出出色的业绩。我想,我们新员工一定要向前线的石油工人和公司的老员工们学习,学习他们爱岗如家的敬业精神,学习他们勇于承担的责任精神,争取在自己的岗位上做出成绩,实现自己的人生价值。

2012年10月16日 星期二 天气 阴

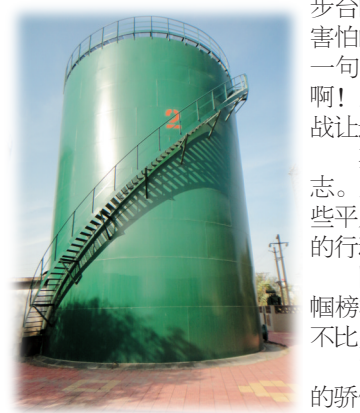
“油罐这么高,每天上去量油好恐怖啊!”今天初到计量岗的我得知一位女师傅每天都要爬上高高的油罐去量油,心里为之一震。因为若是换作我,肯定登不了几步台阶就吓得两腿发软了。“呵呵,我们刚来时也是挺害怕的,现在都习惯了。”师傅笑盈盈地说。细细想来,一句“习惯了”的背后会是多少次与心里恐惧的斗争啊!正如不断的磨砺让宝剑更加锋利,不断的工作挑战让这些柔弱女子们更加强大。

其实,在现河首站绝大多数的岗位上都是女同志。爬大罐、巡线、擦设备、抄表、读数……,她们在这些平凡的岗位上,用认真负责的态度和不怕苦、不怕累的行动展现出了不平凡的巾帼风采。

同样地,在森诺,在我的身边,也有很多这样的巾帼榜样,她们在岗位上兢兢业业,不断突破自我,丝毫不比男儿们逊色,充分展现着新时代职业女性的风采。

“身不得,男儿列。心却比,男儿烈。”她们,是我们的骄傲!

(工程设计院 张秋华)



身在新春 心系十八大



森诺胜利风采

2012年第十一期

总第021期
2012年11月30日

主办: 公司企业文化部 网址: http://www.slofzx.com 邮箱: pggswxf@126.com 本期编辑单位: 企业文化部

热烈庆祝森诺胜利改制八周年

公司被授予油田改制企业企业文化建设先进单位

11月6日,胜利油田改制企业企业文化建设推进会在黄河饭店东大厅召开。会议总结了近几年来油田改制企业企业文化建设方面取得的成绩,交流先进经验做法,并对今后一个时期的油田改制企业企业文化建设工作进行了总体部署。管理局党委副书记、纪委书记杨昌江出席会议并讲话。局党委宣传部、组织部、经营管理部、局属经济实体管理部相关负责人出席会议,油田各改制企业负责人及文化宣传工作相关人员参加会议。

与会人员首先一起观看改制企业文化成果专题片。随后,四家改制企业作了典型发言,董事长姜传胜代表我公司作了题为《培育森诺文化,助推企业发展》的发言,姜董分别从文化统一员工价值追求、文化激励员工积极性、文化融入管理抢占市场先机三个方面介绍了公司在文化建设方面取得的成绩、做法和体会。

改制以来,公司坚持把文化建设作为提升企业竞争力的重要工作来抓,大力实施文化兴企战略,逐步探索形成了与现代管理、企业自身发展要求和



员工精神文化需求相适应的、具有森诺特色的文化体系,森诺文化经过不断创新和完善,已逐步得到广大客户和社会的认可。公司先后被授予“胜利油田企业企业文化建设先进单位”和“山东省企业文化先进单位”称号,这一次又被授予“胜利油田改制企业企业文化建设先进单位”是油田对公司文化建设工作的再次肯定和鼓励。

会上,管理局党委副书记、纪委书记杨昌江作重要讲话。他指出,此次会议对油田改制企业的发展具有重要意义,表现在:一是油田改制企业的发展进入了一个崭新的阶段;二是油田为改制企业服务拓展了新的领域;三是胜利大家庭的亲情浓厚、和谐兴旺;四是胜利文化的大繁荣,胜利文化共建共享理念的执行落地。他要求油田改制企业在向更高层次发展的同时,要更加重视并不断加强企业文化建设,要在谋划发展、落实工作中切实把文化建设放在更加突出的位置,牢牢把握企业文化建设的主导权。

根据杨昌江书记的要求,公司在今后的文化建设中要正确把握和处理好以下六个方面的关系:改制企业文化与胜利文化的关系、企业文化与党建思想政治工作的关系、企业文化与企业管理关系、企业家主导作用于员工主体地位的关系、文化建设与品牌建设的关系、文化传承与创新的关系。公司将进一步提升文化在发展中的支撑引领作用,促进公司持续、健康发展。

(白雪)

公司组织收看党的十八大精神报告会

11月29日下午,公司组织在家党员通过视频收看中央宣讲团在济南举行的党的十八大精神报告会。

会上,中央宣讲团成员、中央政策研究室副主任潘盛洲结合实际,深入浅出的对十八大报告进行了全面、系统的解读。潘盛洲从报告的起草过程、报告的主要内容和亮点以及学习报告的认识和体会三个方面对十八大报告进行解读宣讲。

十八大报告的起草过程,是在深入调研,全面分析把握国情、民情、民情的基础上,充分发扬民主、贯彻落实科学发展观的过程。报告的起草是在党中央高度重视的基础上、在深入基层调研的基础上形成的,是全党全国人民的智慧结晶。

十八大报告的亮点,集中体现在对科学发展观做出了新的历史定位,对深入贯彻落实科学发展观提出了新要求,对科学发展观的精神实质进行了新概括。报告第一次详细阐述了中国特色社会主义道路、理论体系和制度的内涵及相互关系,准确论述了中国特色社会主义道路历程和几代中央领导集体作出的重大历史贡献,科学概括了建设中国特色社会主义的总依

据、总布局 and 总任务,鲜明的提出了夺取中国特色社会主义新胜利的基本要求。

潘盛洲表示,党的十八大报告是一个解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实的好报告,是我们党面向世界、面向未来的新政治方向,是在新的历史条件下,为确保实现全面小康社会宏伟目标具有重大的战略指导意义。

在收看过程中,与会会员仔细收听宣讲内容,认真做好宣讲记录。会后,大家纷纷表示,要把自身思想统一到十八大精神上来,同时要把十八大精神落实到今后的各项工作中去,积极发挥党员的模范带头作用,在各自的岗位上努力工作,开拓创新,为公司发展贡献自己的一份力量。

(白雪)

公司组织召开“胜利花苑项目”评审会

11月29日,公司组织召开了“胜利花苑居住区项目环境影响评价报告书”专家评审会,总经理吴凤柱参加了会议。

本次评审会的专家分别来自油田安全环保处、技术检测中心、东营市环科所、市政设计院和东营石化等单位。同时,项目建设单位和监测单位的代表也参加了此次会议。

专家组听取项目的环境影响评价汇报后给予了肯定。油田安全环保处副处长王来忠代表专家组对本报告书环境影响评价章节和电磁辐射环境影响评价章节给予较高评价,认为报告书不仅严格按照环境影响评价导则的规定编写,而且富于创新,值得所有环评人员学习。

此次环境影响评审会上,专家组也结合现场情况提出了修改意见,包括胜利花苑居住区项目相关的意见(比如细

化换热站的振动影响分析),也包括对环评报告书总体把握的意见(比如完善编制依据、细化评价结论等)。

此次环境影响评审会的召开,进一步促进了“胜利花苑居住区项目环境影响评价报告书”的完善提升,并且通过项目组与评审专家的业务交流,学习了工作经验,对环境工程部的业务发展有很大的帮助。

(环境工程部 钟丽华)

