

精彩宝武人

在平凡中追求极致

——记武钢有限运输部检修分厂通号武东作业区信号班班长廖荣桥

■周俊良 李庆中



云卷压地,暴雨将临。

武东四场的铁道上,从人群中走出来的廖荣桥,满头是汗。刚进室内,放下手里的工具,暴雨倾盆而下……

武东是武钢原燃料厂和产成品外发的“南大门”。1990年,廖荣桥在武东开始了他在武钢的职业生涯,一干就是将近30年。在这里,留下了他汗水和忙碌的身影,也留下了他的艰辛与努力、成长与坚守。

从学徒到班长,他用了5年。这5

他的“秘诀”。

每天上班后,廖荣桥第一件事就是迅速组织安排没有处理的故障,给大家分配任务后,他马上出去开始巡检。整个武东地区的铁路信号机294架、道岔设备161组、轨道电路297个区段,减速器169台。廖荣桥沿着铁路,逐个对沿线道岔、信号机进行检查,把管辖范围内的所有地方巡检一遍,他需要两天。一般来说,第一天巡检这边,第二天他就要巡检那边。廖荣桥说,通号设备点检很重要,点检发现的小问题,平时解决了就不会出现故障,长期坚持点检,能有效降低设备故障率。近年来,武东地区通号设备故障率呈逐年下降趋势,这让廖荣桥感到十分欣慰。

巡检过程中,廖荣桥将发现的每个问题记下来,并随即安排班组成员处理,没有接到电话的同事,就在班组休息等待。廖荣桥说:“我希望大家能经常在班组休息室里,大家能坐下来,说明信号设备正常。”

当了23年班长,廖荣桥对武东铁路信号设备如数“家珍”,有多少信号机,多少道岔,哪个信号机刚换了灯泡,哪个道岔需要进行维护,廖荣桥心里都有一本清清楚楚的“账本”。每次同事来电话的时候,他不到现场都知道现场的情况,迅速判断可能产生的故障,并提出处理故障的办法。

身边的同事,好几个是近两年转岗过来的,通号和电讯技术方面的知识相对单一和薄弱,遇到困难就会请教廖荣桥,他便亲自动手现场指导。如果下班了,廖荣桥就会用电话指导同事们处理故障,一般都能迎刃而解。廖荣桥上长白班,晚上在家接到电话,在电话中指导处理故障是常事。每当有紧急保产需要抢修的时候,廖荣桥就会给老婆打电话,让家人随便弄点什么吃,因为自己加班不能回家做饭。

在同事眼中是“行家”的廖荣桥也有他自己的困惑,有时候一些疑难故障,要向铁路局的专业技术人员请教。在武东呆了这么多年,也跟路局打了二三十年的交道,廖荣桥在武东路局也是“老熟人”了。有些时候,遇到处理不了的故障,就由他出马,去请路局的技术人员过来帮忙,找到故障症结,了结难啃的“硬骨头”,每当这个时候,廖荣桥便说:“还是有差距呀,还得继续钻研,希望有一天能够和他们一样厉害就好了!”

进厂后的30多年,廖荣桥一直在武东区域工作。2016年,他被上级部门看中,但他坚持留下来,他说:“武东才是最需要我的地方。”

忙完室内的活儿,窗外乌云散去,暴雨已停,老廖背上的衣服也快干了,他说:“我要去现场了……”

(作者单位:武钢有限)

大爱宝武



点亮新寨小学的课堂

■华艳

彩云之南的新寨小学地处偏远且设施落后,学校操场甚至一直没有路灯,近日,10盏太阳能路灯齐放光明,从此孩子们的夜不再黑。这是中国宝武华宝证券在当当地进行教育扶贫时所办的实事。

新寨小学是云南省普洱市江城县委庆乡的一所村级小学,学生大多是哈尼族、彝族、傣族等少数民族,由于新寨小学地理位置偏远、交通不便等因素,大多数学生均为住校生。

近几年来,学校的校舍和办学条件虽有所改善,但由于经费原因,学校操场的路灯一直无法落实,住校的孩子们天黑后只能呆在教室或者宿舍里,业余生活非常单调乏味,能在明亮的灯光下活动、锻炼,对这里的孩子们来说成了奢望。中国宝武华宝证券扶贫工作组调研小组,去年赴江城县委进行了实地考察,主要就产业扶贫、教育扶贫及消费扶贫进行调研。

他们在中国宝武援滇干部、江城县委副书记王法治的带领下,来到地处偏远的新寨小学考察,了解了具体情况后,为新寨小学制订了详尽的帮扶方案,其中包括操场节能路灯安装项目。帮扶方案确定后,华宝证券捐助的节能路灯安装项目顺利落实到位。新寨小学安装的10盏太阳能路灯投入使用后,孩子们都笑得合不拢嘴,如今他们再也不用整个夜晚都宅在教室和宿舍里,可以到操场上享受璀璨的灯光和安全明亮的环境,可以一起嬉戏和玩耍,从此孩子们的夜不再黑!据悉,华宝证券不仅为新寨小学捐助了太阳能路灯,还为贫困家庭的孩子们购置了校服和需要自行购买的教辅材料,为学校捐助了图书、体育用品和办公用品等。

华宝证券表示,今后要制订更加有效的帮扶方案和措施,让贫困地区更多的孩子好读书,读好书!

员工走笔

活在当下

■倪强

最近参加了一次关于正念的讲座,很受启发。原本一直以为正念就是一种禅修的方式,其实这还是一种很好的心理疗法。合理运用正念的认知与减压方法,对于排解职场压力、缓解情绪有很好的帮助。

现实中人们常常会把过多的精力投入到过去和未来,往往很少顾及当下。比,如很多人会为自己做过的错误选择而懊恼,他们会反复提及:“如果当初不这样做就好了。”乍一想,似乎懂得自我反省是好事,这样才能避免再犯同样的错误。一次错误的判断与决定,所导致的结果很可能是灾难性的,这也就是说有些结果是我们无法承受的。但是,一旦反复苦恼于此事,将失误、失败、错误归咎于自己的无能,就会陷入心理困境,再想走出来就难了。这就是“一朝被蛇咬十年怕井绳”效应,只要是遇到了类似情况就会产生身不由己的应激反应,人的本能是趋利避害的,潜意识里留下的阴影很难消除,走不出阴影就没办法重新振作起来。可见,这种状态对于应对新的变化与挑战是非常不利的。还有些人会因为担心自己今后的学业、工作、生活、婚姻、养老等各种原因,产生对于未来的焦虑与迷茫,对自己无法掌握的事物产生恐惧,严重者会变得患得患失,愁得茶不思饭不香,没有了笑容。实际上,这些所担心的问题,是自己无力改变的。事情还没有发生,烦恼却已经来临,心理上累积的压力一旦无法得到释放,那么就会对身体构成重大隐患,由心理问题变成了心理疾病,再转化为生理上的问题。

压力与负面情绪源于内心不够强大。此时,我们需要以正念来克服这些问题,正念就是要求我们活在当下,将主要的注意力集中在当下,而不是长久地活在过去或过于担心未来。眼前的事情都还没做好,何必急着去想明天呢?思维上的误区,让我们总是将精力放在反省昨天的事,展望或者幻想明天的事,即便反省与展望都是对的,可是所占时间精力的比重不对就失去了积极的作用,应该学着将重点放在今天,不妨学习“正念练习”。通过专注于呼吸、专注于感受来训练自己的头脑,达到清晰专注的状态,从而摆脱负面情绪对人的纠缠,提升人的心理健康程度的心理调节方法。在我们的脑海中,有被称之为“大脑皮层”的地方,覆盖在大脑表层的褶皱灰质外层,在复杂思维中发挥重要作用。皮层越厚,复杂思维能力越强。而被称为“海马体”的区域,主要用来负责长时记忆的存储转换和定向等功能。还有,被称为“杏仁核”的区域是关联恐惧和情绪的原始区域,参与启动身体的应激反应。根据国外的研究表明,正念练习可以让人的大脑皮层变厚,海马区变厚,杏仁核变薄。这三个分管着我们的注意力、情绪、记忆、学习,可见有多么重要。

生活不易,我们需要为了衣食住行,为了房子、孩子、家庭去奔波劳碌。职场上的压力,又会导致很多情绪问题。长期处于压力之中,会陷入恶性循环,既影响自己的身心健康,又容易影响到身边的人。其实,人生幸福的秘密之一,就是要乐观些,看到事情好的一面。有句话说得好:“快乐来临的时候就享受快乐,痛苦来临的时候就迎向痛苦。在黑暗与光明中,既不回避,也不逃离,以坦然自然的态度来面对人生。”当你觉得自己压力较大,情绪不稳定时,不妨学习一下“正念练习”,闭上眼睛,进行几次深呼吸,清理一下头脑中杂念,只用耳朵来倾听声音,将所有的注意力都专注于所听到的声音上,进入半睡眠状态。午休时利用10分钟时间即可完成,却能在较短的时间内得到放松,相当于在快速充电,保证下午的工作效率。

你如何解读外在的世界,如何理解幸福的定义,与别人无关,而是与你的内在幸福观与幸福感有关。正念,可以帮助你消除杂念,缓解压力,调节情绪,专注于活在当下,拥有正能量。

(作者单位:宝钢发展)

安全生产

专项自查促安全

■欧张文

梅钢矿业浮选分厂有受限空间31个点,分别是球磨机、4号涵管、山景尾矿坝涵管、梁塘尾矿坝涵管等,点多面广。很多受限空间都位于矿山重大危险源关键管控点,对受限空间的安全管理提出更高的要求,近日通过开展受限空间专项自查,促进对受限空间安全基础管控能力。

专项自查主要包括对受限空间管理程序职责与流程规范性、受限空间辨识与控制、受限空间许可与审批等具体内容逐一自查。对每一个受限空间点按照名称、所在位置、区域负责人、具体作业内容、固有危害因素危险源、作业过程产生危险源、准入作业安全条件等内容进行完善,对在自查过程中发现的问题在梅钢安管信息系统中录入,整改验证闭环管控。进一步规范受限空间作业安全管理,提高对受限空间作业的安全管控能力。

(作者单位:梅山矿业)



近几年来,武钢资源集团乌龙泉矿业公司秉承“绿水青山就是金山银山”的发展理念,坚持经济发展与环境保护并重原则,以科技进步为动力,不断加大产品结构调整力度,采取有效措施治理工业污染,极大改善了矿区的生态环境质量,实现了绿色发展。右图为该公司生产区活性炭生产线一角。上图为该公司生活区绿化广场一角。

王开平 文/摄

身边故事

青春奋斗勇追梦 匠心传承志建功

——宝钢发展宝钢物流公司开展岗位带教的故事

■记者 李洁 通讯员 李凌晨

为进一步加强青年人才队伍建设,充分发挥宝钢发展管理、技术、业务、操作骨干人才的示范引领作用,加强对青年业务能力、技术技能的培养和提升,为公司转型升级、加快发展提供强有力的支持,2017年,宝钢发展人力资源部、团委联合组织开展“岗位带教”工作。宝钢物流(江苏)公司边富仁和许可也因此结下了师徒之缘。

两年来,许可用年轻人的活力、闯劲和积极进取去感染边富仁,边富仁则用老一辈的匠心、沉稳和经验方法去引领许可。通过提升点检工技能,将设备从按期保养变为按需部分保养,维修费用降低5万元,为公司年度扭亏为盈贡献力量。两人一起啃下的“硬骨头”数不胜数,排除的安全隐患更是不胜枚举,去年排除生产故障119条,今年1-5月排除生产故障23条。此外,他们在工作运用自己的所学也提出了不少合理化建议,例如将现场料斗原本接人的有线遥控设备改成无线遥控,实现了远程操控等等。

岗位带教“手把手” 护航青春助成长

宝钢物流(江苏)公司地处江苏省海门市海宝工业园区内,虽然自开港以来遭遇许多波折,但是员工上下齐心协力,2017年公司生产经营渐入佳境,五月份更是实现了扭亏为盈。面对蒸蒸日上的业务量,码头装卸设备的损耗与日俱增,如何做好设备维保、及时解决设备问题,是摆在眼前的大事。

由于地处海门属于沪外项目,公司负责设备管理的边富仁作为上海派往的老法师,周末节假日往往不能在第一时间赶到现场处理设备故障。一方面,当地自招的设备管理是一名90后小伙许可,年轻有活力,但是缺乏实战经验。俗话说,“新老搭配,干活不累”。为此公司根据宝钢发展人力资源部、团委对“岗位带教”工作的要求,富仁和许可结下对子,帮助许可强化在设备维保方面的理论知识,边富仁根据许可的实际情况,制定了详细的岗位带教培养计划,在日常工作中,无论是点检还是临时抢修,都将许可带在身边进行“手把手”的实战教导。为了保证不影响生产作业,边富仁要求许可必须在开工前进行设备点检和维修,风雨无阻。

去年一天凌晨两点,码头上用于装卸砂石料的门机抓斗因使用频繁,导致变形,如不及时维修,会严重影响生产作业。边富仁接到消息后立即叫上许可,“老”法师、“青”徒弟相互配合,历时4个半小时,完成了抓斗的整形维修工作,确保了生产顺利。有一次,402门机的钢丝绳老化,急需更换。尽管许可更换钢丝绳已经熟练,但边富仁仍赶到现场指导许可更换钢丝绳,历时近3个小时,完成了更换任务。

去年国庆假期,由于作业量陡增,402门机变幅顶部轴承损坏,接到消息后,许可立刻赶往码头,因没有匹配的成品,轴承需要定制,许可当即对拆卸下来的轴承进行现场测量,临时制作加工图纸。此时,远在上海的边富仁一接到消息也果断放弃了个人休息时间,赶往作业现场,与许可一同开展维修工作。从轴承定制到完成维修,原本需要一个多月时间才能完成的项目,经过他们的共同努力,在两周内圆满完成维修工作。

在这样一次次的带教实践中,许可的专业知识和技能得到了稳步提升,也逐渐能在设备维保工作中独当一面了。

师徒结伴一家人 关爱青年暖人心

为了不影响每天七点开始的生产作业,设备的维修任务常常是在凌晨进行。偶尔一两对于年过五十的边富仁来说

不算什么,但连续作战却是一大考验。去年6月底,公司402、403两台门机的抓斗因老化需要更换。为了不影响生产作业,需要连续几天早起作业。许可得知后,拍着胸脯对边富仁说:“边工,更换抓斗的事情交给我吧,这几天上班工作比较辛苦,夜里您得养足精神。您放心,我保证圆满完成!”边富仁很欣慰,“小子,口气很大嘛,晚上来我这儿吃顿饭!”就这样,许可连续几天,每天凌晨四点来到公司,攻坚克难,终于在第四天完成了更换抓斗的工作。

边富仁的厨艺在公司是出了名的,考虑到许可这几天工作很辛苦,他每天下班都在宿舍准备一桌子的饭菜,让许可在下班后大饱口福。“小伙子,多吃点,这两天很辛苦,想吃啥记得提前告诉我。”边富仁笑着拍拍许可的脑袋。这样一来,俩人从工作上的“好师徒”,又变成了生活中的“饭搭子”。

古人云:“少而好学,如日出之阳;壮而好学,如日中之光;老而好学,如炳烛之明。”员工之间互帮互学,不仅推动了员工的进步和成长,也实现了员工与企业共同发展。