

她们说

本期“她们说”聚焦巾帼风采，倾听一线心声，记录动人故事。这里有坚守岗位、攻坚克难的勇气，有传承匠心的专注、逐梦前行的热爱，更有投身集团发展的赤诚与担当。每一段话语饱含深情，每一个故事凝聚力量，每一份坚守值得铭记。让我们以此致敬能源战线上绽放的铿锵玫瑰，祝集团全体女职工“三八”国际妇女节快乐！

焊缝是脸面，质量是良心

■ 杨新莲

“三八”国际妇女节如期而至，向奋战在公司各条战线的姐妹，也向坚守岗位的自己，致以最诚挚的节日祝福！

“安全”是煤矿生产永恒的主题。大家常说，“安”字宝盖头下藏一“女”，恰是“有女方成安”，这也道出了我们女工在煤矿安全生产中不可替代的分量。我是神东煤炭设备维修中心维修二厂机加工车间的一名焊工。干电焊这一行，一晃就是十五年。很多人都说，电焊又苦又累，是男人干的活，不适合女人。刚入行时，我啥也不懂，力气也小，举一会儿焊枪胳膊就发抖，焊

渣烫得身上全是疤，弧光把眼睛刺得又红又疼，但我从来没想过认输。别人休息我练手，别人下班我钻研。一点点琢磨，一点点苦练，终于把技术真正练了出来。我始终坚信：焊缝就是脸面，质量就是良心。每一道焊缝，我都用心去焊，力求平整漂亮，努力成为大家的样板。

十五年里，我焊过的工件上万件，参加抢修上百次。未来，我会继续用心焊好每一道焊缝，用责任心守护安全，在平凡的岗位上，活出我们女工最耀眼的精彩！（作者单位：神东煤炭）

致敬温暖陪伴

■ 张仲燕

身为煤矿宣传人，“三八”国际妇女节于我而言，是岗位坚守的勋章，更是陪伴成长的序章。日常里，我与文字为伴，以镜头为眼，深耕煤矿故事，捕捉一线风采，极致认真与执着，是我对工作的承诺，更是我陪伴儿子成长的育儿底色。

无需说教，无需督促，我以自身拼搏为无声指引。挑灯夜读时，我伏案整理宣传素材，他端坐桌前钻研习题；外出拍摄矿区风貌时，我与他分享一线矿工的坚守，传递奋斗的力量。在潜移默化中，儿

子向阳生长，学业稳步提升，身为班长的他带领同学共进，主动参与志愿服务，更对高考有着清晰规划，坚定地奔赴梦想。

“三八”国际妇女节，致敬每一位坚守岗位的女性，也致敬每一份温暖的陪伴。母子同心，彼此滋养，我以岗位坚守诠释女性担当，他以奋进姿态不负期许，我们在各自的赛道上并肩前行，用奋斗书写成长，用陪伴温暖时光，这便是我作为母亲、作为煤矿宣传人的最美答卷。（作者单位：包头能源）

财务妈妈的育儿“收支表”

■ 王春华

作为龙源黑龙江公司财务部主任，我常年与数字、报表为伴，精准严谨、坚守原则是刻在骨子里的职业素养，这份特质也悄然融入亲子时光，成为养育孩子的独特智慧。

平衡工作与陪伴，我坚持“高效陪伴+底线思维”。加班核对往来账款时心无旁骛，回到家便关闭电脑全身心投入。我利用通勤碎片时间，和孩子玩“家庭记账本”游戏，用超市小票模拟预算管理，在趣味中传递量入为出的生活态度。

睡前十分钟的“财务复盘”，是我们的专属沟通时刻。我像整理凭证

般，耐心倾听孩子当天的收获与不足。面对孩子的好动执拗，我引入“财务内控”思维，建立“家庭收支规则”：玩具归位得奖励积分，情绪失控后主动道歉可抵扣扣分项。

我用审核报表的细致检查他的作业，用应对审计的从容化解他的情绪。恰逢“三八”国际妇女节，作为职场女性，我深知无需在事业与家庭间取舍。将职业里的责任与认真化作养育中的陪伴与引导，既守好岗位防线，也守护孩子成长，在责任与热爱中，活成从容温暖的样子。（作者单位：黑龙江龙源）

执爱之笔，绘成长蓝图

■ 刘娜

身为女工，我在岗位上步履匆匆，却从未缺席母亲这一沉甸甸的角色。值此“三八”国际妇女节，我愿以女性的温柔与坚韧，诉说这份兼顾责任与真爱的的心声。

八岁的儿子正处于自我意识萌芽期，情绪易波动，偶尔会用摔门、沉默表达抗拒。我深知，孩子的情绪需要疏导而非压制，从不以强硬语气指责，而是学会“等一等”，待他平复后平等沟通，支持他的可行想法，陪伴他调整目标，在交流中引导他明辨是非、学会担当。

工作再忙，我也善用碎片时间守护陪伴：清晨备餐时聊聊当日计划，下班归来认真倾听校园趣事，让他感受被关注的温暖。品德上，我以身作则，用孝顺、守信的言行种下善良的种子；学习上，不苛求拔尖，专注培养他的习惯与兴趣，陪他读书、鼓励尝试，用夸赞与包容筑牢他的自信。

“三八”国际妇女节，致敬每一位兼顾工作与家庭的女工妈妈。未来，愿我们以爱为底色、以科学为指引，执爱之笔，陪孩子稳稳走好成长每一步，在坚守与陪伴中，绽放属于女性的独特光芒。（作者单位：焦化公司西来峰焦化厂）



(图片由AI生成制作)

早在2025年12月11日，宁夏医科大学总医院造血干细胞采集室内，宁煤煤制油分公司女工袁姣姣躺在病床上，鲜红血液在分离管道中缓缓流动。历经5个多小时，她的血液被分离成“生命种子”，奔赴远方拯救素不相识的血液病患者。从双马矿李剑二次捐献的义无反顾，到众多女工默默加入中华骨髓库，7年间宁煤涌现9例造血干细胞捐献者，用热血诠释了“宁煤煤业奇迹”背后的大爱无疆。

她们的手，既能操控精密仪器，也能握紧冰冷阀门钩；她们的眼，既能洞察微米级数据偏差，也能温暖工友疲惫的心。宁煤七千余名女职工，以智慧、坚韧与大爱，在平凡岗位书写不凡，让生命在与国家、企业命运的共振中绽放光彩。

自立自强：做系统的“稳定器”

“男性为主的煤化工领域，女性成长需多付出，但给她们平台，必能绽放光彩。”煤制油仪表管理中心赵田田说。36岁的她是军嫂，爱人远在青海部队，一年仅回家两三次，工作与家庭的重担压在肩头，却磨不灭不服输的劲头。2025年，她先后斩获宁煤第四届女职工岗位技能竞赛、宁夏能源化工冶金通信工会女职工技能竞赛一等奖，随后代表公司参加自治区“工匠杯”竞赛，与5位同事包揽前六名，成为煤制油分公司首位获此殊荣的女工。

她的高光时刻绽放在国际舞台：牵头研发的QC课题代表宁煤登上第五十届国际质量管理小组会议，面对14个国家1000余支顶尖队伍，赵田田以流利英语从容答辩，斩获金奖，实现宁煤在该国际赛事上“零的突破”。

烯烃一分公司气化车间中控内操贺行行，用12年从“职场小白”成长为“国家能源集团工匠”，靠的是与装置“死磕”的耐力。复杂工况与高强度工作未阻挡她，通过苦练业务，她成为车间首个“一专多能”女职工操作能手。“国家能源杯”智慧化工技能大赛中，她15分钟内完成多个DCS控制系统界面异常排查，以理论99.5分、VR实操满分的全场最高分，从男女选手中脱颖而出，成为18名获奖者中唯一的女性。

自立自强从不是口号，而是技术面前不分性别的自信，是生活重压下的挺直脊梁。她们用行动证明，女性不是生产线上的“点缀”，而是系统运行不可或缺的“稳定器”。

自强不息：摘取“工业皇冠上的明珠”

“我们就要摘下‘工业皇冠上的明珠’！”煤制油化工研究院高端油品创新团队主任梁雪美语气坚定。作为宁煤青年科技创新英才，她带领女性过半的研发团队攻坚高端润滑油研发。长期以来，国内



英姿飒爽的宁夏煤业女职工走在煤化工园区。

你奋斗的样子最美丽

宁夏煤业一线女职工素描

■ 本报通讯员 程玉杰 高珊

高端润滑油市场90%被进口产品占据，该团队依托400万吨/年煤间接液化项目，研发相关基础油生产技术，开发11种全合成润滑油产品，注册“C能+”品牌，不仅应用于宁煤内部，更打入区内外市场，实现从“卖煤”到“卖高端产品”的跨越，打破国外技术垄断。

女性如水，看似温柔却能穿透坚硬岩石。面对国外技术封锁，女性的自强与韧性，是破解“卡脖子”难题、攀登技术高峰的宝贵品质，是不向困难低头、在“无人区”蹚路的勇气，是让中国制造挺直腰杆的底气。

大爱无疆：用奉献映初心

她们用行动书写奉献誓言。“手柄轻重，关乎人命”，这是石槽村矿机电队主提升司机夏红萍坚守28年的信条。作为矿井提升系统“掌舵人”，她守护井下职工安全与万千家庭幸福，创造16年、5840多天安全提升无事故的行业纪录，用严谨筑牢安全防线。

供电分公司古窑子110千伏变电站9名女职工，守护着宁东矿区年转供电量7.2亿千瓦时的电力枢纽，严格执行规章制度，实现倒闸操作“零失误”，创下安全生产10周年佳绩。烯烃二分公司仪表车间5名女职工深耕“数智宁煤”，攻关“黑屏操作”使黑屏率达85%，累计创效2700余万元，推动企业相关模式走在全国同行业前列；通过完成千余个控制回路整改，万余个IO变量采集，助力双烯烃收率提升，聚烯烃产量连续6年突破百万吨。

信息技术中心应用系统研发部女工团队扎根科研一线，高质量完成国家能源集团ERP等多个集团级重大项目，负责42套核心系统建设与运维。“管理信息一体化”项目多次获集团和行业奖项，截至2025年12月，团队主持完成科技创新项目32项，自主研发21个重点项目，获8项国家专利、14项软件著作权，2项技术达到国际先进水平，有效提升企业运营效率。

这份大爱，既在造血干细胞捐献中流淌，也藏在日常细微处。煤制油分公司王兰和丈夫马晓华，十几年如一日照顾4个孤儿和2位老人；矿区井口“爱心驿站”里，女职工常年为一线矿工熬姜汤、缝衣物，节日里的“爱心水饺”“家属安全嘱托”等活动从未间断，她们用亲情筑牢安全防线。

她们不是温室花朵，而是贺兰山下的铿锵玫瑰。7000余名宁煤女工，用智慧、坚韧与大爱，撑起企业高质量发展“半边天”，在煤海大地书写巾帼不让须眉的时代华章。

“想起她，我的心里就踏实”

——记山东石横公司工会女干事孙焕云

■ 本报通讯员 管浩嫫



在石横公司办公楼、会议室、文体中心，经常可以看见一位步履匆匆的女职工，她一头乌黑的长发，说起话来干脆利落，做事更是条理清晰、思虑周全。提起她，一股敬佩和温暖总是从大伙儿心底升起，她就是石横公司工会干事孙焕云。

工会工作是一项点多、面广、线长的工作，从冬送温暖、夏送清凉，到职工慰问、文体活动，每一项都关系到职工切身利益。

石横公司职工代表大会上宣布公司5年来首次实现扭亏为盈的喜讯，让全体干部职工振奋不已，一场恰到好处的新春联欢会点燃了大家心里的喜悦。

“唱歌的时候情绪再饱满一点，咱们是联欢会，开心最重要。”

“台下的小伙子，可以上台为美丽的女孩儿送个礼物，新年能不能脱单，就看你们啦。”

“让我们为运行部小姑娘曼妙的舞姿鼓掌喝彩！”伴随着舞台上丰富多彩的节目，

孙焕云一边为接下来要上场的演员指导打气，一边带动台下气氛，一次次把节目推向高潮，引来台下阵阵喝彩声、欢呼声。

当大家都沉浸在联欢的喜悦中，第二天，孙焕云又起了个大早，收拾场地、打扫卫生，将昨天还热闹非凡的舞台尽快恢复成会议室。这已经记不清多少次了，活动前紧张筹备，活动中周全保障，活动后清理收尾。孙焕云总是默默地当好职工的“娘家人”，不动声色地操持着这个大家庭。

这不，“三八”国际妇女节马上了，在这个也属于她的节日里，孙焕云用丰富多彩的女工活动，向公司全体女工传递着组织的关心和爱护。

“年后一上班很快就是三八节了，今年的女工活动要提前筹备，得想想怎么力求新意，让姐妹们既欢乐又轻松，作为开年大礼，为姐妹们的一年加油鼓劲。”春节前夕，在大家紧锣密鼓地为自己的小家准备年货的时候，孙焕云就盘算起了新春第一“派对”活动。

包元宵、猜灯谜、插花、看电影，一系列

形式新颖、氛围浓厚、精彩纷呈的女工活动有序开展。

“以前包过饺子，包元宵还是第一次呢，真的好开心啊”“平日里同事间工作交流多，私下联系少，坐在一起看电影，像家人一样，交流观影感受，别提多高兴了。”

“我现在都开始盼望着明年的女神节了，每年孙姐都会给我不一样的礼物，就像抽盲盒，更多的是惊喜。”女职工们对活动反响热烈，对孙焕云背后的付出纷纷竖起大拇指。“看到报纸上‘女儿红、巾帼事’栏目，大家脑海中闪现出孙焕云的影子。作为一名电力女工，女工在工作上、生活上经常遇到各种困惑，有迷茫，有无助。每当这时，大家就去孙焕云的办公室坐坐，无论多忙，她总是放下手头的工作，一边倾听，一边帮忙找出路想办法。”

每次经过孙焕云的办公室，总能看见姐妹们围着她，家长里短，柴米油盐，她总是不厌其烦，欢快爽朗的笑声时不时从她的办公室传出，传到石横公司每一个人的心坎里。