

方寸之间护企行

——记焦化西来峰甲醇厂化验丙班

■ 本报通讯员 马红霞

机械杂质和抗乳化性分析，咱们分工协作，按规程一步一步来，肯定能按时出数。”

一句话，让尤兰花的心瞬间安稳下来。化验室瞬间进入高效运转状态，滴定管、烧杯、气相色谱仪轮番上阵，每一个动作都规范严谨。陈佳良手持滴定管，手腕悬空稳如磐石，氢氧化钾—乙醇标准溶液顺着管壁缓缓滴入锥形瓶，瓶内液体从蓝色逐渐变为红色。她眼疾手快，精准叫停：“停，终点到了，迅速记录数据。”她抬头看向尤兰花，眼神里满是期许：“滴定终点判断是咱们的基本功，也是对设备安全的承诺，一定要稳、准、细，不能有半点马虎。”

一个半小时后，全套油品检测数据完成复核，准确无误地报送至生产调度系统，为车间工艺调整赢得了宝贵时间。尤兰花望着师傅熟练的操作，心里暗暗较劲：“我一定要好好学，早日练到师傅一样稳、一样准。”

班组的温暖，不仅藏在攻坚克难的默契里，更融在日常琐碎的陪伴与帮扶中。春季是生产工况调整的关键时期，也是批量检测任务密集的阶段，化验室里常常忙得热火朝天。遇到谁忙不过来，身边的同事总会主动上前补位；仪器出现小故障，大家围在一起排查原因；谁情绪低落、工作压力大，大家就凑在一起聊家常、说心事，让班组里的“小家温情”化解每一份疲惫。

夕阳西下，金黄色的晚霞铺满戈壁天空，忙碌一天的化验工作悄然收

尾。梁波和班组其他人员一起整理仪器，洗净的玻璃器皿倒在烘干架上，反射着柔和的光。厚厚的检测台账上，每一组数据都经过双人核对、签字确认，清晰规范。

“今天的46组数据全部同步录入系统，6条安全隐患都整改到位，车间那边审核通过了。”梁波合上台账，语气里满是踏实与欣慰。

夜幕降临，戈壁的春风轻轻吹拂，化验车间的灯光依旧明亮温暖。丙班的每一位职工都在平凡岗位上默默坚守。班长用扎实本领带领班组共同进步；梁波以青春热情追赶成



化验员正在为气相色谱仪点火。

长，用勤学苦练提升技能；陈佳良以细腻耐心筑牢细节，用踏实履职守护质量。每一位班组都以各自的方式在方寸化验台上绽放属于自己的芳华。

“我们没有惊天动地的壮举，却在方寸化验台上用女性的细腻与坚韧，守护着绿色生产的每一步，守护着西来峰甲醇厂高质量发展的每一寸前行。”这是丙班全体职工共同的心声。

她们说

匠心守初心 温柔赴担当

■ 李萍

作为国神财务共享中心核算一部负责人，我始终坚信，岗位守匠心，家庭怀温情，工作与生活相辅相成。这既是我多年的践行，更愿成为同行借鉴的心得。以“零差错、零风险”为目标，牵头完善核算标准、推进全面质量管理，在海量单据中抠细节，在数智转型中探路径，既守好自身审核关，更带强团队、筑牢防线——这启示我们，职场担当在于专业立身、责任铸魂。

生活中，我是两个孩子的母亲，爱人常年在外出工作，照顾家庭的重担我一肩扛起，兼顾课业辅导与陪伴成长，在琐碎中守温情、在责任中显担当。我始终坚信，没有完美的平衡，只有用心的兼顾。新时代职场女工的力量更在于以专业坚守践行岗位使命。以温柔热爱经营家庭生活。愿这份坚守与兼顾能给每一位职场人一点启示：以匠心守岗位，以温情赴生活，双向发力、用心担当，便能在各自赛道上绽放属于自己的芳华。

(作者单位：国神公司财务共享中心)

突破自我 成功转型

■ 董艳阳

三年前，我从生产运行调控中心转岗到法务岗位，告别熟悉的工作内容，踏入完全陌生的领域。那时，我连最基本的法律术语都读不顺，对新能源行业的合规要求更是一窍不通，面对全新的工作内容，心里满是忐忑，压力格外大。回望这段从零起步的跨界之路，希望能给每一位身处职场的伙伴带来一点儿前行的启发。

既然选择了转型，我没有退缩，暗自下决心要扛起责任。为快速适应新岗位，我开启了边干边学的奋进之路。白天跟着前辈虚心学习实操工作，认真钻研合同审核、合规管理等业务细节，从不放过任何一个学习提升的机会；利用工作间隙“恶补”法律知识，熟悉行业合规规范，一点点补齐专业短板。夜晚静下心来深耕法条，埋头学习备考，靠着坚持不懈的努力，成功考取法律职业资格证书，慢慢站稳了法务岗位。

这段跨界成长的经历让我深知，无论身处哪个岗位，只要肯脚踏实地、勤学苦干，就能突破自我、胜任使命。

(作者单位：龙源电力河北公司)

“笨功夫”走出成长路

■ 肖雅楠

从连煤样都拿不稳的“技术菜鸟”，到独当一面的岗位能手，这七年，我走过的每一步都藏着普通人突破自我的可复制路径，愿给每一位坚守平凡岗位、渴望成长的同行以参考与力量。

初入化验室，我曾手足无措，失误让我一度怀疑自己是否适合这份工作。但我深知，岗位上没有捷径可走，唯有脚踏实地的“笨办法”才能破局成长。于是，我沉下心来，一遍遍打磨取样、制样、化验手法，哪怕一个简单的称量动作也反复练习上百次；一条背诵国标规程，把每一个参数、每一项要求都刻进心里，落到实处。当第一次在集团竞赛中获奖，我的手忍不住发抖——这份底气，源于无数个“每天进步一点点”的坚持与积累。这也给所有初入职场、面对陌生领域的人最朴素的启示：所谓天赋，不过是日复一日地重复与坚守，成长从来都是从“不会”到“熟练”，从“生疏”到“精通”，只要肯下笨功夫、肯沉心沉淀，再平凡的起点也能走出属于自己的成长之路。

(作者单位：销售集团党群部)

心中有爱 任何岗位都能成才

■ 潘丽梅

我从1996年走进长春热电一厂，在燃料运行岗位上开启了我的职业生涯。岁月流转，三十载风雨兼程，我从一线运行岗位成长为新闻宣传专责。这段历程，是坚守，是蜕变，更是一份写给职场同行的真诚启示。

初上岗时，三班三倒的节奏、昼夜颠倒的生活、燃料现场的艰苦曾让我倍感迷茫，也有过不适应、有过退缩的念头。但我告诉自己，任何一份工作都需要沉下心来面对。我努力坚持，认真学习专业技能，规范每一次操作。

即便身在一线，我心中始终藏着对文字的爱。工作之余，我主动承担起分场的宣传任务。当时，只要知道现场有抢修任务，哪怕刚刚下夜班，我也直奔抢修现场，努力用质朴的文字将一线故事传递出去。

回望这段历程，我最深的感悟是：人生没有白走的路，每一步坚持都算数。只要心中有热爱，在任何岗位都能成就不一样的自己。

(作者单位：吉林长热一厂)



化验员正在分析循环中钙离子的含量测定。

时值仲春，清明已过，乌戈戈壁上的寒意彻底退去，暖风拂面，万物复苏。工业园内，一座座塔林在春光中舒展筋骨，银白色的钢结构在暖阳下熠熠生辉，管道与管线间，春意正悄然渗透到每一处细节。

在焦化公司西来峰甲醇厂化验车间，一束束明亮的灯光早已穿透晨雾，比朝阳先一步亮起，为这片孕育新生的热土点亮温暖。

对化验车间丙班的每一名职工来说，这里就是她们朝夕相依、倍感踏实的家园。在这个小小的集体里，有恪尽职守的班长，有朝气蓬勃的青年，有细腻踏实的老员工，大家把班组当家，把同事当亲人，用坚守诠释责任，用协作传递温度，在方寸化验台之间，在精密仪器与试剂环绕中，默默书写着属于一线班组的硬核风采与温情故事。

化验车间承担着焦炉气全分析、水质分析、甲醇成品检测、设备油品分析及特殊作业安全分析等核心任务，是厂生产运行的“数据眼睛”，是产品质量的“把关人”，更是安全环保的“前沿哨所”。化验工作看似悄悄的，实则责任重大、标准严苛，每一组数据波动都可能影响整个装置的运行工况；每一次检测偏差都关系着生产安全与企业效益。化验丙班就是在这样无声的战场上，用细心、耐心与匠心牢牢守住全厂的质量与安全底线。

“咱们化验人手里的滴定管扛着全厂的责任，数据准不准，直接决定装置稳不稳。”这是班长郭招弟常挂在嘴边的话。从事化验工作十八年，她早已从当初的新手成长为班组带头人，熟练掌握气相色谱、水质监测、油品分析等各项业务，每一个动作都沉稳精准，每一句叮嘱都扎实有力。清晨的化验室里，于宏总是第一个到场，先检查气相色谱仪的基线状态，清点试剂有效期，翻阅夜班台账，确认夜间采样与检测情况。春日的晨光透过窗户洒进来，落在她专注的侧脸上，护目镜后的目光紧紧锁住屏幕上的波动曲线，指尖在操作面板上轻轻点动，为一天的工作筑牢最坚实的基础。

班组女工尤兰花转岗两年，从最初的紧张迷茫到如今的从容干练，离不开班长与同事们的悉心帮助。一个春日清晨，空分车间紧急送来氧气压缩机润滑油全分析任务，事关关键设备安全，要求两小时内出具完整检测结果。看着桌上堆放的样品，再看看密密麻麻的检测项目，尤兰花不由得有些心慌：“班长，项目太多，时间这么紧，我怕赶不出来，数据也怕出偏差。”

班组成员陈佳良见状，走到她身边，轻轻拍了拍她的肩膀，语气沉稳而坚定：“别慌，咱们班组从来不怕‘硬骨头’。你负责密度、水分和运动黏度检测，我来做闪点、酸值、

担，把“孝老爱亲”的传统美德融入日复一日的琐碎日常里，用真心换真心，把婆婆当作亲生父母一样呵护。她深知老人的饮食喜好与身体需求，每天清晨，天还未亮，她便悄悄走进厨房，根据婆婆的口味熬制软烂易消化的粥品，搭配清淡爽口的小菜，从不重样。

“妈，今天的小米粥熬得软，您多喝两碗”。“爸，这个蒸蛋羹好消化，补补身体。”简单的话语，藏着最朴素的关怀。

有一年深秋，公公的关节炎突然加重，连下床走路都变得困难，整夜辗转难眠。那段时间，刘美娇正忙着筹备二期扩建项目的党建宣传材料，白天在单位加班加点，晚上下班便立刻赶往医院，寸步不离地守在病床前。她每天为公公擦身、翻身、按摩关节，缓解疼痛，按时喂药、喂饭，细致地记录公公的饮食和身体状况，及时和医生沟通病情。

婆婆看在眼里，疼在心里，常常劝她：“美娇，你工作已经够累了，别再这么熬着，家里有我呢。”刘美娇总是笑着安慰婆婆：“妈，您放心，我能照顾好。您和爸身体健康就是我的心愿，再辛苦也值得。”在她悉心照料下，公公的病情逐渐好转，能够慢慢下床活动。

出院那天，公公拉着她的手，眼眶湿润地说：“美娇，你比我的亲闺女还贴心，有你这样的儿媳是我们的福气。”一句简单的夸赞，是对她所有付出的最好回馈，也让婆媳之间的感情愈发深厚。她们早已超越了婆媳关系，朝夕相处，彼此包容，相互滋养。

作为母亲，刘美娇始终愧疚于因工作繁忙，陪伴孩子的时间太少，但她从未缺席孩

子成长的关键瞬间，用高质量的陪伴弥补时间上的不足，用言传身教为孩子树立最好的榜样。她的儿子正处于青春期，性格敏感内向，学习上偶尔会遇到困惑。为了走进孩子的内心，刘美娇每天再忙都会抽出半小时和孩子坐在一起聊天，倾听他的烦恼，分享自己的工作与生活，鼓励他勇敢面对困难。

有一次，孩子考试失利，情绪低落，把自己关在房间里不肯出来，甚至萌生了厌学的念头。那天，刘美娇刚从二期扩建项目现场回来，身心俱疲，得知孩子情况后，她没有责备，而是轻轻推开孩子的房门，坐在他身边，温柔地说：“儿子，妈妈知道你很难过，一次失利不算什么，重要的是我们要找到问题，努力改进。就像妈妈工作中遇到难题一样，只要不放弃，一步一步慢慢解决，就一定能成功。”她陪着孩子一起分析试卷，找出薄弱环节，制定学习计划，每天晚上陪孩子一起学习，耐心讲解难题。

在她的鼓励与陪伴下，孩子逐渐走出了阴影，重新找回了学习的信心，不仅成绩稳步提升，性格也变得开朗自信。

工作中的她，严谨细致、雷厉风行；生活中的她，温柔如水、饱含深情。她用双肩扛起了工作与家庭双重责任，用爱心温暖着家里的每一个人，在柴米油盐的琐碎中书写着最动人的亲情故事，在默默付出中传递着最温暖的力量。

如今，婆婆安康喜乐，孩子茁壮成长，丈夫安心工作。这个平凡的小家，在刘美娇的用心呵护下，充满了欢声笑语与温暖爱意。她既是职场上绽放芳华的巾帼标兵，也是家庭中温暖人心的港湾，用爱与责任，让每一个平凡的日子都闪耀着温暖的光芒。

安徽池州电厂女工刘美娇用爱撑起温暖家园

柔肩担双责

■ 本报通讯员 李月



热爱读书学习的刘美娇。

在安徽公司池州电厂，刘美娇是深耕党建工作的“巾帼标兵”，是同事眼中严谨务实的“多面手”；而在家庭的方寸天地里，她是孝顺贴心的儿媳、温柔坚韧的母亲、体贴默契的妻子。

工作中，刘美娇以笔为炬，书写责任与担当；生活中，她以爱为怀，诠释温情与坚守。褪去职场的干练锋芒，她用细腻的付出、无声的坚守，将平凡的日子过成诗，用女性特有的柔情与坚韧撑起一个充满爱与温暖的家，让巾帼力量在亲情滋养中愈发动人。

刘美娇的公婆年事已高，公公患有慢性关节炎，每到阴雨天便疼痛难忍，婆婆因常年操劳，身体也日渐虚弱。自从和公婆同住，她便主动扛起了照料老人的重