

关于心理韧性的思考

我们常常陷入一种错觉,以为内心的秩序应该像一座永远平静的湖面,波澜不惊才是健康的标志。但真实的人生从来不是湖,而是海——有潮起潮落,有暗涌激流,也有突如其来的风暴。那些真正令人敬佩的内心力量,从来不是从不摇晃,而是摇晃之后依然能够重新找到平衡,甚至比之前更加沉稳。

很多时候,我们的焦虑并非来自事情本身,而是来自对“失控”的恐惧。我们试图用计划、用完美的预设去包裹一切,以为只要准备充分,就可以规避所有意外。但生活最大的规律,恰恰是它永远存在意外。与其把精力耗费在对抗不可控的事物上,不如学会调整我们与“不确定”之间的关系——把“为什么会这样”转换成“既然这样了,我可以做些什么”。这个简单的思维转向,往往就能让我们从被动承受的情绪中挣脱出来,重新获得行动的支点。

执守方寸气站 致敬平凡坚守——致最美加气劳动者

春风不负耕耘,劳动铸就荣光。一年一度的五一劳动节,是属于每一位劳动者的专属勋章。坐落在公园北门的天安加气站,有这样一群默默奉献的逆行者,他们舍弃休息,扎根一线、日夜坚守,在平凡的岗位上,以不屈不挠的毅力、精益求精的坚守,书写着最动人的劳动篇章。

五月的鄂尔多斯,风沙与温差仍是常态,寒风、燥热与风沙,更是加气站工作的日常考验。五一假期是车流出行高峰,出租车、物流、私家燃气车辆往来不息,保供压力陡增。为更好的应对五一假期,公司全体加气员全员在岗、轮班值守,让我们的服务不断档、安全不松懈。

清晨天色微亮,当城市尚未完全苏醒,加气员们已整装到岗。穿戴整齐工装、细致检查加气设备、逐一排查管路隐患、校准计量设备,以严谨细致的状态开启一天的工作。弯腰抬手、重复不断的话术指引、循

另一个值得深思的问题,是我们对待“负面情绪”的态度。在追求效率的文化里,焦虑、沮丧、犹豫常常被视为需要被立刻清除的障碍物。但心理学让我们看见,每一种情绪都有它存在的意义:焦虑在提醒我们哪些事情对我们真正重要,沮丧在告诉我们当前的路径可能需要调整,犹豫则给予我们重新审视的机会。当我们不再把情绪当作敌人,而是当作内心发出的信号,我们反而能够更从容地与它们共处,并从中获取有价值的信息。

我们或许永远无法成为那个从不犯错、从不犹豫的理想版本,但我们完全可以成为一个在起伏中保持方向、在迷茫中依然前行的人。那种温和而坚定的力量,恰恰是从一次次的自我对话、一次次的重新选择中慢慢沉淀下来的。它不需要完美,它只需要真实。

文/行政人事部 景璐

环往复的安全核查,是他们的工作常态。

不同于室内安稳的工作环境,加气员的岗位直面风雨、直面车流,更肩负着沉甸甸的安全责任。燃气作业安全为先,容不得半点马虎。面对高强度的工作节奏和严苛的安全标准,天安加气员们从不叫苦、从不畏难,尽显天然气人不屈不挠的奋斗本色。他们深知每一次精准操作都是一份安全保障,每一次细致巡检都是一份责任担当。节假日车流量大、工作繁杂,偶尔会遇到急躁的车主,但他们始终包容耐心、真诚服务,以专业化解疑虑,以热忱传递温度。

平凡铸就伟大,坚守彰显初心。五一劳动节,致敬每一位脚踏实地、奋勇前行的天安天然气人! 致敬坚守在加气一线的劳动者,你们耐得住枯燥、扛得住辛劳、守得住初心。在忙碌中扛起责任,在平凡中绽放光彩。是最美的基层奋斗者,更是天安天然气最坚实、最温暖的力量!

文/天然气公司 柳秋迎

初夏六月携多重暖意如约而至

初夏风清,万物丰盈,温柔且热烈的六月携层层暖意如约而来。岁月执笔,绘就盛夏光景,也镌刻下逐梦、安康与感恩的动人篇章。本月,我们以初心赴温暖之约,在护航成长、传承文脉、致敬温情中,书写专属六月的美好与担当。

六月是逐梦奔赴的盛夏,亦是少年圆梦的赛场。高考如期而至,万千学子执笔为剑,赴一场青春之约。集团秉持责任与温情,全力开展护考暖心行动,以细致服务筑牢保障防线。从暖心值守、交通疏导到贴心护航、静心护航,我们用坚守隔绝喧嚣、守护安宁,默默陪伴每一位逐梦少年,愿所有奔赴皆有回响,所有耕耘终得繁花,助力学子不负韶华、逐梦远航。

粽叶飘香时,岁岁皆安康。端午佳节如约来临,清风裹粽香,文脉承千年。作为中华传统佳节,端午承载着平安顺遂的

美好期许,沉淀着源远流长的家国情怀。集团根植传统文化,传递温情暖意,倡导职工传承民俗新风、厚植家国初心。缕缕粽香寄托平安祈愿,悠悠古韵传递温暖力量,让传统文化浸润人心。

温情六月,致敬如山父爱。父亲的爱,深沉无言、厚重绵长,是默默坚守的臂膀,是润物无声的陪伴,是人生路上最坚实的底气。在父亲节来临之际,我们回望温暖时光,致敬每一份平凡而伟大的父爱。心怀感恩、不负陪伴,传承家风美德,以赤诚之心回馈守护与包容。

夏木繁盛,暖意绵长。六月的美好,是拼搏的热血、传承的温柔、亲情的暖意。未来,集团将继续怀揣初心与温情,践行社会责任,传递温暖正能量,以实干赴时光之约,以温暖赴岁月长河。

文/综合服务公司 王喜勇

六月三重暖

六月初来,当其他城市早早就在做汗蒸的时候,平均温度24℃的鄂尔多斯仲夏携着多重暖意如约而至。风里带着这座北方城市独有的清爽,阳光中饱含着夏季独特的温柔,心里却已藏着三件滚烫的事在时光里像水彩画一样次第铺开。

高考来临,在这座城市的道路上我们公司以车为马一路为参加高考的学生们保驾护航,我们以车为舟希望能把参加高考的莘莘学子们都渡到梦想的彼岸。每一辆车都承载着家长们的期盼,那是晨光里的等候,那是无声的祝福,每一分鼓励都化作他们笔端的力量,让少年们带着期许奔赴属于自己的战场。

又过了些许时日,端午节和父亲节双双而至。当粽子香味漫过街头巷尾,用青箬叶裹着红红的枣和软白的米再缠上棉线,把平安与顺遂都扎进了这个小小的包裹里。剥开粽子时的清香是端午节的仪式感也是藏在烟火里的祝福,愿人间安康,岁岁无忧。

当我回望儿时父亲沉默的守护——那是扛起家庭的宽厚肩膀,是不善言辞却始终在线的陪伴,是藏在细节里的厚重父爱,在时光里沉淀成最温暖的底色,而如今也身为人父的我特别能理解父亲背后默默的无私付出,那是守护与担当,是对我最深的期盼!

六月的风,吹过考场也吹过端午的清香与父亲的背后的汗水,把三份暖意揉进岁月,揉成了这个夏天最动人的色彩。

文/综合服务公司 王磊

举重若轻

所谓"举重若轻",字面看是将沉重之物轻松提起,深层却是一种能力:在复杂的局面前不慌乱,在巨大的压力下不变形,在千头万绪中找到那根最关键的线,从容地拽出来。这种能力,不是天赋,而是长期修炼的结果。

很多人误以为"举重若轻"是假装不在乎,是一种姿态上的淡然。其实恰恰相反——真正能举重若轻的人,往往是把那件事看得最透彻的人。他们并非不重视,而是因为研究得足够深、准备得足够充分,所以才能在事发之时显得从容。就像一个经验丰富的外科医生,面对高难度手术时的平静,绝非麻木,而是无数次锤炼后的定力。

反观那些遇事慌乱、遇压倒伏的人,往往并不是能力不足,而是格局太小。格局小的人,把每一件事都当成大事,把每一次挑战都视为灭顶之灾,于是在焦虑中耗尽了本可用于解决问题的精力。格局大的人,能把眼前的难题放入更长的时间轴和更宽的视野里去看,自然就少了几分慌张,多了几分从容。

"举重若轻"还有另一层内涵,叫做"化繁为简"。成大事者,从不被细节淹没,而是善于抓住本质。面对一堆错综复杂的问题,他们的第一个动作不是忙乱地逐一应对,而是先停下来,想清楚:什么才是真正的核心? 哪一步走对了,其他的自然迎刃而解? 这种把复杂问题简单化的能力,是"举重若轻"最实用的体现。

我们每个人,都不可避免地要面对生活和工作中的"重"——重大的决策、繁杂的事务、压力与期待。与其在重压下弯腰,不如修炼那份举重若轻的从容。

文/行政人事部 景璐