

本期提要

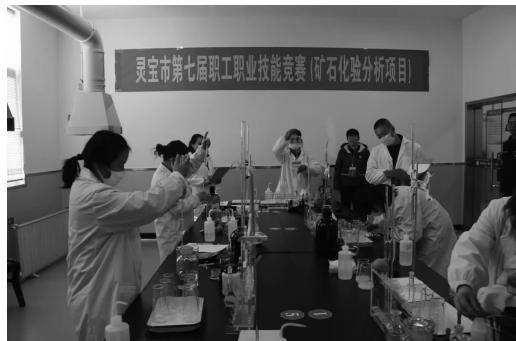
P11 文艺进基层 文化暖人心



希望通过此次活动，广大干部职工能继续发扬爱岗敬业、无私奉献的奋斗精神，以更加饱满的工作热情、更加昂扬的精神状态，为进一步全面深化改革、推动黄河流域生态保护和高质量发展作出新的更大贡献！

P13 灵宝市成功举办第七届职工职业技能竞赛

本次竞赛的成功举办，将持续推动产业工人队伍建设改革提质增效，带动广大职工在新时代新征程建功立业，为灵宝市加快“冲刺全国百强县”积蓄强大力量。



P19 王志强:弧光为伴 匠心筑梦

用焊枪“焊”卫一名产业工人的匠心品格，在历尽千帆中收获灿若花火的快乐。王志强用一颗炙热的“匠心”描绘工匠精神的底色，在平凡的工作岗位上谱写了一曲劳动者的奋斗之歌。

P40 漫游在古代

在古代诗词的浩瀚星空里，现代人，还在输液一样缓缓接受着来自古诗词里注射的营养点滴。古代的这些诗词，也成为我精神上的长明灯，照亮着我的白天，温暖着我的夜晚。





2024/6

内部资料 免费交流

(准) LM401012

砥柱

▷ 守正创新担使命 凝心聚力谱新篇

▷ 关爱职工 从“心”开始

▷ 姬冬央：为设备“巡诊把脉”的技能“医生”

▷ 除夕记忆



封面摄影 温 馨

刊名书法 黄庭坚 [宋]墨迹

砥柱 2024年第6期

[目 录]

砥柱中流

- 04 在进一步全面深化改革、推进中国式现代化中贡献工会力量
- 06 用心用情推动工会送温暖“四季恒温”
- 07 致敬,这是属于劳动者的高光时刻

崤函工运

- 10 守正创新担使命 凝心聚力谱新篇
- 11 文艺进基层 文化暖人心
- 12 三门峡工人大思政课走进中原黄金冶炼厂
- 12 省总工会基层工作部到我市调研工会工作
- 13 灵宝市成功举办第七届职工职业技能竞赛
- 14 湖滨区总工会探索民营医疗行业建会新途径
- 14 卢氏县总工会举办劳模工匠宣讲主题晚会

基层动态

- 15 大唐三门峡风电公司让价值创造成为企业高质量发展的新动力
- 16 义煤公司千秋煤矿:关爱职工 ,从“心”开始
- 16 中原银行三门峡分行成功举办 2024 年综合技能竞赛
- 17 义煤观音堂煤业以民生“温度”标注幸福“刻度”
- 18 三门峡宇龙纺织器材有限责任公司:开创工会工作新思路,服务广大员工

人物风采

- 19 王志强:弧光为伴 匠心筑梦
- 20 杨旭辉:平凡路上追梦人
- 21 姬冬央:为设备“巡诊把脉”的技能“医生”
- 22 耿村煤矿综掘一队:安全与质量共舞,掘进向标准看齐

影像印记

- 24 潼池县工会第六次代表大会胜利召开等
- 25 明珠洛河发电公司开展消防安全专项培训和灭火操作演练活动等
- 26 示范区(高新区)开展“庆元旦,迎新春”活动等

MULU

资讯短波

- 27 卢氏县总工会举办“庆元旦、保平安、祝健康”职工联谊活动等
- 28 三门峡武强中医院腊八百碗粥，情暖劳动者等
- 29 义马市总工会组织开展宪法宣传周主题普法活动等

实践探索

- 30 推进工会“五化”建设 助力“产改”走深走实
- 31 河南能源义煤公司工会：“三个一”工作法，讲好新时代“三工”故事
- 32 三门峡市总工会以：“工建”促“党建”积极开拓新业态党建工作新局面
- 32 陕州区总工会：念好技能竞赛“三字经”，助力本地特色产业高质量发展
- 33 大唐三门峡发电公司工会：以“三引领”为牵引，激发职工奋进力量
- 33 三门峡黄河明珠集团工会：传承中流砥柱精神打造多维宣传平台

工运史话

- 34 胶济铁路总工会的发展过程及历史启示
- 35 沙面工人运动的历史意义及启示

甘棠文苑

- 36 听，一曲岁末交响
- 37 水滴之歌
- 38 温馨的灶台
- 40 漫游在古代
- 42 三门峡天鹅湖畅想曲
- 43 天鹅赋
- 44 月亮跟我走
- 45 除夕记忆
- 46 红叶红
- 48 好家风似一盏明灯

封面 劳动之光 河南省总工会党组书记、常务副主席李拴成到河南开祥精细化工有限公司姬冬央工匠(创新)工作室调研

封二 视觉新闻 省总工会党组书记、常务副主席李拴成到三门峡调研工会工作

封三 封面集锦 《砥柱》2024——以心相交，欣然前行

封底 摄影佳作 工人文化宫华灯装点夜色

主管单位:三门峡市总工会
编印单位:三门峡市职工服务中心
编 辑:温 馨
编辑地址:三门峡市现代服务业开发区迎宾大道与召公路交叉口三门峡市工人文化宫
投稿信箱:dizhu2012@126.com
邮 编:472000

准印证号:(豫)LM401012
印刷单位:三门峡日报印刷厂
印 数:2000 册
印刷日期:2025 年 1 月 10 日
印刷经营许可证:
 (豫)新出印证字 41120200100 号
开 本:16K
出版周期:双月
发送范围:系统内部

在进一步全面深化改革、 推进中国式现代化中贡献工会力量

中华全国总工会党组书记、副主席、书记处第一书记 徐留平

党的二十届三中全会审议通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》(以下简称《决定》),擘画了进一步全面深化改革、推进中国式现代化的宏伟蓝图,对包括工会工作在内的群团工作提出了重要要求。中华全国总工会(以下简称全总)党组把学习宣传贯彻全会精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务,深入学习领会、广泛宣传宣讲,结合实际研究提出一系列工作计划和部署,扎实推动全会精神在工会系统落实落地。

深入贯彻落实全会关于坚持党的全面领导的决策部署,把牢工会工作正确政治方向

习近平总书记指出,党的领导是进一步全面深化改革、推进中国式现代化的根本保证。《决定》加强党对改革的领导,对提高党对进一步全面深化改革、推进中国式现代化的领导水平作出重要部署。工会是党领导下的群团组织,只有坚持自觉接受党的全面领导,工会工作才能方向正确,工运事业才能不断发展壮大,才能夯实进一步全面深化改革的群众基础。

工会组织要始终把坚持党的领导作为最高政治原则和根本政治保证,永远保持自觉接受党的领导这一优良传统,进一步深刻领悟“两个确立”的决定性意义,不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,把思想和行动统一到党中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决策部署上来。健全完善党组会议“第一议题”制度,完善向党中央请示报告重大事项制度,在年度计划中明确贯彻落实习近平总书记重要讲话精神的各项措施,在党组、书记处的周例会上专题报告、检查措施落实情况。坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,深入学习习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断,健全完善学习研究、会议研讨习近平总书记关于工人阶级和工会工作的重要论述制度。落实新时代全面从严治党要求,以党的政治建设统领党的各项建设,深入推进党风廉政建设和反腐败斗争,以高质量党建引领保障工会工作高质量发展。广泛

开展有特色、接地气、入人心的宣传宣讲活动,把“大学习”的课堂搬到工厂车间、生产一线,团结引导职工群众坚定拥护改革、积极支持改革、自觉投身改革,画好进一步全面深化改革的最大同心圆。

深入贯彻落实全会关于推动高质量发展的决策部署,组织动员亿万职工群众奋进新征程、建功新时代

高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。《决定》重点从因地制宜发展新质生产力、促进实体经济与数字经济深度融合、推动服务业优质高效融合发展、推进现代化基础设施建设、提升产业链供应链韧性和安全水平等5方面,着力完善推动经济高质量发展的激励约束机制,塑造发展新动能新优势。工人阶级是坚持和发展中国特色社会主义的主力军,也是以高质量发展全面推进中国式现代化的主力军。

工会组织要围绕国家重大战略、重大工程、重大项目、重点产业,广泛深入持久开展各种形式的劳动和技能竞赛,探索创新新产业、新业态竞赛活动形式。聚焦新型工业化、战略性新兴产业、数字经济等,围绕关键共性、前沿引领、现代工程、颠覆性技术,实施职工群众建功立业创新创造建设工程。改进竞赛组织、运行方式和体制机制,开展行业性、区域性劳动和技能竞赛,创新劳动和技能竞赛联盟建设,开展跨领域的技术创新活动。完善激发职工群众创新创造活力机制,持续开展技术革新、技术协作、发明创造、合理化建议、网上练兵和“五小”(小发明、小创造、小革新、小设计、小建议)等群众性创新活动,深化全国“红旗杯”组长大赛,充分激发和调动广大职工群众的积极性、主动性、创造性。

深入贯彻落实全会关于支持全面创新的决策部署,深化产业工人队伍建设改革

全会对进一步统筹推进教育科技人才体制机制一体改革作出部署,明确提出着力培养造就卓越工程师、大国工匠、高技能人才,建设一流产业技术工人队伍的要求。产业工人队伍建设改革是习近平总书记亲自谋划、亲自部署、亲自指导的重大改革,是构建支持全面创新体制机

制的重要方面,是工会必须落实的改革任务。

工会组织要对标对表全会的新要求,认真履行牵头抓总职责,聚焦突出问题和薄弱环节,推动出台深化产业工人队伍建设改革的意见并抓好贯彻落实,加快推动将产业工人队伍建设纳入法治化轨道。进一步完善产业工人技能形成体系,推动构建职普融通、产教融合的职业教育体系,打通政策落实落地“最后一公里”。发挥企业主体作用,畅通产业工人发展通道,推动完善技术工人技能要素和创新成果按贡献参与分配的制度政策。落实大国工匠人才培育工程,健全工匠学院培育体系,开展劳模工匠创新工作室和创新工作室联盟创建活动。积极营造全社会尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造的浓厚氛围,激励更多劳动者特别是青年人成长为一流产业技术工人。

深入贯彻落实全会关于保障和改善民生的决策部署,用心用情做好维权服务工作

习近平总书记深刻指出,为了人民而改革,改革才有意义;依靠人民而改革,改革才有动力。《决定》聚焦提高人民生活品质,就完善收入分配制度、完善就业优先政策、健全社会保障体系、深化医药卫生体制改革等,提出一系列重大改革举措。工会作为职工利益的代表者和维护者,要切实提高维权服务质量,增强职工群众对进一步全面深化改革的获得感。

工会组织要围绕职工群众急难愁盼问题广泛深入开展调查研究,在劳动就业、收入分配、社会保障、劳动安全卫生等相关领域的改革中积极建言献策,把职工的意愿和呼声及时反映到改革政策制定中。开展“工会帮就业”行动,加大帮扶力度,为失业、下岗、转岗职工提供更多优质高效的服务。突出做好新就业形态劳动者等重点群体工作,按照“全总统筹、地方落实、一企一策、一地一策”的工作原则,开展新就业形态劳动者维权服务三年行动,推动完善灵活就业人员、农民工、新就业形态劳动者等群体的社会保障制度,规范新就业形态劳动基准。实施工会驿站“新双15工程”,建设15%的最美驿站、打造15%的24小时智能化驿站。扎实做好工会根治欠薪专项工作,健全完善困难职工常态化帮扶机制,推动改革发展成果更多惠及广大职工群众。

深入贯彻落实全会关于健全民主和法治体系的决策部署,积极推动构建和谐劳动关系

发展全过程人民民主是中国式现代化的本质要求,法治是中国式现代化的重要保障。《决定》用两个部分分别对健全全过程人民民主制度体系、完善中国特色社会主义法治体系作出部署,明确要求完善协商民主体系、健全基层协商制度化平台;健全以职工代表大

会为基本形式的企事业单位民主管理制度、完善企业职工参与管理的有效形式;全面推进国家各方面工作法治化、完善推进法治社会建设机制。这些要求与工会工作密切相关,工会组织必须抓好贯彻落实。

工会组织要加大源头参与力度,主动融入党委领导、人大主导、政府依托、各方参与的立法工作格局,推动完善劳动法律法规体系,推动涉及职工群众和工会工作的法律法规制定修订。扎实开展涉工法律规定执行监督专项行动,积极推行“一函两书”(《工会劳动法律监督提示函》《工会劳动法律监督意见书》《工会劳动法律监督建议书》)专项工作,用好管好工会法律服务智能化系统“工会法务云”。健全以职工代表大会为基本形式的企事业单位民主管理制度,完善企业职工参与管理的有效形式,建立各级工会联动、职工需求带动、线上线下互动的厂务公开新模式。推动用人单位开展工资集体协商,完善职工工资决定、合理增长、支付保障机制。充分发挥协调劳动关系三方机制作用,更好发挥“12351+”、劳动争议多元化解机制等作用,着力打造新时代“工会枫桥”品牌,加强劳动关系风险监测预警体系建设,推动构建和谐劳动关系。

深入贯彻落实全会关于发挥群团组织作用的决策部署,主动推进工会自身改革和建设

推进工会改革和建设,既是进一步全面深化改革的重要组成部分,也是党中央交给工会的一项重要政治任务。要认真落实全会提出的发挥工会、共青团、妇联等群团组织联系服务群众的桥梁纽带作用要求,把工会改革和建设放在进一步全面深化改革、推进中国式现代化的全局中去思考谋划落实,不断提高工会工作整体效能。

工会组织要始终围绕保持和增强政治性、先进性、群众性这一主线,创新组织体制、运行机制、活动方式、工作方法,更好适应基层工会和职工群众需要。牢固树立大抓基层的鲜明导向,持续加大建会入会、优会强会力度,突出加强工会建设,推动新业态产(行)业工会联合会建设,不断增强基层工会的引领力、组织力、服务力。以服务亿万职工群众为落脚点,加快工会数智化建设步伐,打造“架构先进、实时泛在、AI原生、标准统一”的工会智慧服务终端——“职工之家”APP,最大限度提升覆盖面和渗透率,实现工会服务职工“一端通享”。突出整治形式主义为基层减负,完善工会机关干部基层蹲点和联系点制度,加强工会干部培训培养,引导他们真抓实干、务求实效,以实际行动为进一步全面深化改革、推进中国式现代化贡献智慧和力量。▶

原载《旗帜》

用心用情推动工会送温暖“四季恒温”

◎ 郑 莉

工会送温暖，是“娘家人”送给广大职工特别是困难职工的一份持续 30 余年的“暖心约定”。要在常态化、经常化、日常化上下功夫，把对困难职工的关心放在平常、帮助做在平时，聚焦职工群众最关心最直接最现实的利益问题，从一点一滴做起，在春风化雨、润物无声中温暖人心。

2025 年是开展工会送温暖工作的第 34 个年头。此次“工会送温暖行动”呈现出两大特点：一是精准定位送温暖群体，即困难职工和重点群体职工。其中，困难职工主要包括因非个人意愿下岗失业、家庭收入水平明显偏低、子女教育费用负担过重等原因造成家庭生活困难的职工；本人或家庭成员因患大病、遭受各类灾害或突发意外等情况造成生活困难的职工；关停并转等困难企业中，因停发、减发工资而导致生活相对困难的职工；工伤与职业病致残的职工和因公牺牲职工的家属，因重大疾病手术、住院的职工。重点群体职工则涵盖新就业形态劳动者及灵活就业人员，国家重点工程和重大项目建设等重点领域在节日期间坚守岗位的一线职工和艰苦岗位职工，以及劳动模范、先进工作者等。二是送温暖力度更大、内容更丰富。全总要求，按照“企业主体、市县级总工会落实、省级总工会负责、全国总工会统筹”原则，强调全国一盘棋、全国工会总动员，统一标准、统筹协调，深入一线、直奔基层，不给基层增加负担，直接直达为职工群众送去温暖。

当前，受国内外一系列环境影响，部分职工群众就业增收面临较大压力，通过工会送温暖送去党中央的关爱，送去各级党委政府的关怀、各级工会组织和社会各界对职工特别是困难职工的帮扶，尤为重要。此次全总投入的“两节”送温暖资金、力量均高于上年度，同时要求各省级总工会千方百计集中资金，加大投入力度，努力增强职工群众的获得感、幸福感、安全感。

工会组织作为“职工之家”，工会干部作为职工群众的“娘家人”，扶贫帮困、互助互济历来是其优良传

统。这项工作的源头可追溯到上世纪 80 年代各地工会开展的互助活动。1992 年初，由全总领导带队的送温暖慰问团奔赴 18 个省(区、市)走访慰问困难企业和困难职工，正式开启了工会的送温暖之路。

多年来，工会送温暖工作围绕党和政府中心工作，聚焦经济社会发展走势和职工需求变化而不断丰富，从送资金物资拓展到送医疗、岗位、培训、助学、政策、法律，从生活救助拓展到维护困难职工群体合法权益，从“两节”期间走访慰问发展为常态化送温暖，衍生出“春送岗位、夏送清凉、金秋助学、冬送温暖”，以及工会驿站、“12351”热线等联系服务职工的闪亮品牌，形成重大节日有示范、特殊群体有帮扶、重大活动有慰问的工作格局。据统计，仅 2024 年元旦春节期间，全国各级工会就筹集款物 41 亿元，走访企业 11.8 万家，走访慰问各类职工 1127.7 万人次。

开展送温暖也是工会直接联系和服务职工的有效载体和重要途径。走到职工身边、下沉基层一线，了解职工生活状况，倾听职工需求呼声，解决急难愁盼问题，是工会工作的题中应有之义。岁末年初，要进一步拓展维权服务内容，如持续做好协助解决欠薪问题、农民工返乡等工作；注重数智赋能，用好“职工之家”APP 等平台，使职工享受到精准便捷、触手可及的帮扶救助；充分发挥“12351”热线作用，畅通及时高效解决职工问题的“快速通道”，等等。

工会送温暖，是“娘家人”送给广大职工特别是困难职工的“暖心约定”。要加强送温暖工作体系化建设，以解决职工实际困难为目标建立健全制度流程，在常态化、经常化、日常化上下功夫，把对困难职工的关心放在平常、帮助做在平时，聚焦职工群众最关心最直接最现实的利益问题，从一点一滴做起，在春风化雨、润物无声中温暖人心，推动工会送温暖实现“四季恒温”，切实发挥工会在兜牢底线、确保民生、促进社会和谐稳定方面的积极作用。 ▷

2024年即将落幕，翻开厚厚的日历，劳动的汗水和智慧的光芒，让每一个过往都格外闪亮，值得我们珍藏。

过去一年，许许多多走技能成才、技能报国道路的劳动者，站在了舞台中央、聚光灯下，享受鲜花与掌声。255个集体和1088名个人分获全国五一劳动奖状、奖章，1034个集体获全国工人先锋号；国家首次推出“人民工匠”国家荣誉称号，码头工人许振超获得这一对功勋模范的崇高礼遇；跨越20余年的职工职业技能“国赛”历久弥新，32支代表队、546名选手在6个工种上演技能大比拼，百炼成钢的“史帅帅”们载誉归来；建筑工人易群林那一双并不细腻的双手，在钢琴前弹出浪漫，也扛起生活，意外走红后，他收到龙年春晚邀请函，还参加了2024年“中国梦·劳动美”——2024“五一”国际劳动节“心连心”特别节目；清华园里，220名工匠人才走进大国工匠人才培训营，满满“工业风”的课堂，成为校园里的别样风景；凡人微光，铸就人间大爱，危急时刻，网约车司机张军纵身一跃，“碎花裙小姐姐”和“勺子哥”挺身而出，他们让“英雄”一次次具象化……

这一年，有太多的温暖瞬间、激越时刻，每个人点点滴滴的劳动和创造，共同铸就辉煌，凝聚成鼓舞人心、催人奋进的澎湃力量。

激励

“一定不辜负总书记的殷切希望，苦练内功，扎实创新，以更大力度破解关键核心技术难题，为打造更多的国之重器，实现共和国装备制造业的现代化发展贡献力量。”

——刘伯鸣

2024年9月28日，中国一重产业工人代表收到了习近平总书记的回信。

“新时代新征程，希望你们坚守技能报国初心，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，苦练内功、提高本领，继续为建设制造强国、推动东北全面振兴贡献智慧和力量。”这是对全国产业工人的巨大鼓舞与激励。

总书记的回信是对新时代产业工人劳动热情、创造潜能、创新活力的充分肯定，对劳模精神、劳动精神、工匠精神的高度褒扬，是对新时代产业工人在建设制造强国、质量强国、科技强

国中发挥重要作用的高度重视和殷切期望。

此前，大国工匠、全国劳动模范刘伯鸣等产业工人代表给习近平总书记写信，报告了中国一重成立70年来的发展成就，特别是企业中的产业工人在新时代推动东北全面振兴过程中心怀国之大者，以技能报国的有关情况。

从工岗位上成长起来的中国一重水压机锻造厂副厂长刘伯鸣是广大产业工人的优秀代表。从学徒工至今的34年里，刘伯鸣独创了50余种锻造方法、开发了40余项锻造技术，目前他和同事们已经完成第4支680吨核电整锻低压转子的制造。

不止在产业工人队伍中，总书记的回信在工会系统也引发热烈反响。各级工会按照全国总工会部署，团结引领广大产业工人立足岗位、苦练内功、提高本领，为建设制造强国、推动高质量发展贡献智慧和力量。

致敬

这是属于劳动者的高光时刻

◎ 陈俊宇 武文欣 高子立

荣 光

“‘人民工匠’这份荣誉是对我多年工作的肯定，更是对所有劳动者的激励，我将继续努力，发挥工匠精神，为国家的建设和发展贡献自己的力量。”

——许振超

9月29日，在庆祝中华人民共和国成立75周年之际，国家勋章和国家荣誉称号颁授仪式在北京人民大会堂隆重举行。

这是镌刻在历史中的荣光时刻。一线工人许振超荣获“人民工匠”国家荣誉称号，是对功勋模范的崇高礼遇褒奖。

从码头工人到“金牌工人”，再到“人民工匠”，回顾奋斗历程，许振超感叹：“劳动的汗水里不光有辛苦，不光有劳累，还有我们劳动者的智慧、劳动者的希望、劳动者的未来。”

6月24日，全国科技大会、国家科学技术奖励大会和中国科学院第二十一次院士大会、中国工程院第十七次院士大会在北京人民大会堂召开。全国总工会提名的“新一代运载火箭高效能氢氧发动机焊接制造技术”项目荣获国家科学技术进步二等奖。项目主要完成人高凤林40多年扎根一线，攻克了一系列火箭发动机焊接技术世界级难关，被誉为“中国火箭心脏焊接第一人”。

“关关难过关过，前路漫漫亦灿灿。一次次超越创新，一次次突破极限，让我的焊接技艺、工作能力不断提升。”如今，高凤林正带领团队行走在建设航天强国的路上。

4月28日，2024年庆祝“五一”国际劳动节大会在京举行，255个集体和1088名个人分获全国五一劳动奖状、奖章，1034个集体获全国工人先锋号。这些劳模先进，用劳

动谱写时代华章，共同绘就了活力满满、热气腾腾的奋进图景。

眼下，有千千万万以大国工匠年度人物潘从明、“女焊花”易冉等为代表的优秀产业工人奋斗在一线，奏响劳动者之歌，未来他们中还会有下一个许振超、高凤林，站在舞台中央的聚光灯下，享受鲜花与掌声。

夺 冠

“哪种奋斗不经历苦、累呢？不经当年，也没有今天。”

——史帅帅

“我连续两届进入决赛，这次终于圆梦了。”手握沉甸甸的冠军奖杯，江苏省代表队选手陈张奕百感交集。在网络与信息安全管理员这个“90后”“00后”主导的赛场，43岁的他“逆袭”夺冠。

9月13日，第八届全国职工职业技能大赛决赛落幕，来自全国32支代表队的546名选手在6个工种激烈角逐。

跨越20余年的职工职业技能“国赛”，依旧历久弥新。这项专属于技能人才的大赛，有一种特殊的魅力，吸引着越来越多的职工，特别是青年职工争相参与。切磋技艺、比拼较量之外，还能互学互鉴、开阔视野。

中国航天科技集团六院西安航天发动机有限公司总装车间焊工史帅帅是焊工赛项冠军。他的制胜秘诀只有一个——勤学苦练。当史帅帅卷起袖子，只见两手、两臂烫伤点点，旧痕隐隐，新疤显然。然而，正是坚持不懈的训练让他形成肌肉记忆，技能水平不断迈上新台阶。

百炼成钢，史帅帅逐渐体验到技能自由，那是一种攻坚克难的享受，一种创新创造的快乐。

当“国赛”收官，第47届世界技能大赛也在法国里昂闭幕。中国代表团再次斩获佳绩：数控铣项目实现金牌“五连冠”，砌筑、时装技术两个项目实现金牌“四连冠”，电气装置、电子技术、自主移动机器人3个项目实现金牌“三连冠”……

夺冠，是激动人心的时刻，是千锤百炼的结果。一路披荆斩棘才是动人心魄的过程。对于技术工人而言，技能竞赛收获的不只是冠军、证书、奖杯和奖牌，还有职业成就感、自豪感与敬畏心。

出 圈

“我就是努力把自己的工作、自己的那份活儿做好，以后希望继续保持快乐，保持对生活的热爱！”

——易群林

钢琴前，一双饱经沧桑、布满老茧的双手正演奏着动听的音乐。演奏场所并不是在音乐厅，而是在人来人往的地铁口；演奏者头戴安全帽，身着工作服。这场“音乐会”引来不少人驻足。

2023年，建筑工人易群林在广东深圳街头弹钢琴的视频被发布到网上后，他对音乐的追求和对生活的热爱感染了许多人，由此走红网络。2024年1月，易群林收到龙年春晚的邀请函，来到现场观看春晚。

从幕后来到台前，易群林的出圈并非偶然。“热爱”是老易调解生活烦恼的秘方，他脸上时常洋溢着灿烂明媚的笑容，就仿佛他对待生活的态度一样，他那并不细腻的双手，弹出了浪漫，也扛起生活。

今年，靠着一手剪发的真功夫和与顾客的真诚沟通，湖南怀化“靓点”理发店理发师晓华(真名李静)在网上走红。线上的热情带动了线下，不少人涌入门店，只为“改头换面”。一技之长和

贴心服务,让晓华被看见。

第33届夏季奥林匹克运动会上新设的大众组马拉松比赛上,有一名来自中国的快递小哥——栾玉帅。平常被同事称为“跑王”的他,以运动员身份出现在奥运赛道,让大家看到劳动者多彩的侧面。

因为跑得快,栾玉帅平均每天能比别人多送三四十单,没到一年,他就成了站点的“单王”。今年是他从事快递工作的第9个年头,跑步和送快递早已成了他生活中不可或缺且相互成就的两件大事。

从“钢琴农民工”老易在生活的烟火与黑白琴键间奏响梦想的旋律,到理发师晓华用手中的剪刀裁剪出别样的精彩人生,再到跑进奥运的快递小哥在大街小巷与赛场跑道上跨越平凡与不凡的界限。他们的出圈,折射出每个人心底深处那蓬勃的热爱、无畏的勇气和对生活滚烫的执着。

逐梦

“每一堂课都像开了一扇窗。”

——陈照春

当大师遇见大师,会碰撞出什么样的火花?

作为深化“产改”的重要举措,中华全国总工会今年实施了大国工匠人才培育工程。大国工匠人才培训营是该工程的标志性项目,220名工匠人才分批次进入清华大学开展阶段性脱产培训。

从专业课程到国家政策解读,满满工业风的课堂成了清华园的别样风景,也为产业工人搭建了成长的阶梯,让他们在圆梦路上走得更稳更远。

技艺精进学无止境,追求梦想不分年龄,有梦想谁都了不起。

逐梦道路上还有00后“汽修女孩”古慧晶。在近日落幕的2024“蔚来杯”中国大学生电动方程式大赛(FSEC)和无人驾驶方程式大赛(FSAC)上,深圳职业技术大学魅影方程式赛车队电车队及无人车队摘得多项大奖,古慧晶就是车队中的一员。

古慧晶从小就有个念头:长大后拥有一辆自己的车——自己改装、自己修理。在初中即将毕业之时,古慧晶迈出走上汽车维修这条道路的第一步——考中职。不懈的努力下,2021年,古慧晶斩获广东省汽车机电维修赛一等奖,成为全省第一个参加此类赛事并夺冠的女生。

奋斗无止境,人生不设限。每一份热爱与执着,在逐梦的过程中都将成为助推器,推动我们跨越重重艰难险阻,最终在梦想的彼岸绽放出绚烂光华。

铸器

“只有传承坚韧、敬业、专注、钻研的工匠精神,才能让更多‘中国制造’成为现实、惊艳世界。”

——池昭就

这一年,我们上天入海,自主研制的AG60E电动飞机成功首飞,天目一号气象星座15-18星成功发射,“雪龙2”号完成大洋考察;这一年,我们研发的第三代自主超导量子计算机“本源悟空”上线运行,搭载72位自主超导量子芯片“悟空芯”,成为目前中国最先进的可编程、可交付超导量子计算机……一系列“大国重器”的横空出世,不仅彰显了我国科技创新的活力和实力,更为人民群众增了光、添了彩、提了气。

这些“大国重器”的背后,离不开这样一群人:他们在各自领域精益求精,让“中国制造”领先一步;他们以匠心磨砺技术,让“大国重器”扬名四海。

“凭什么国外品牌能研发的模具,我们自己整不出来?”彼时,初出茅庐的池昭就下定决心,要研发出中国自己的柴油机气道模具。

从最初的2毫米、1毫米,到0.2毫米、0.1毫米,再到如今的0.01毫米、0.005毫米。30年如一日,全国技术能手、广西玉柴机器股份有限公司首席技能大师、先进成型技术与装备国家重点实验室副主任池昭以坚韧和执着的工匠精神,将手工锉削零件就平面打磨出“航空精度”,让不可能变成可能。

为波音、空客及中国自主研发的C919项目贡献“中国力量”的晋美航空制造(苏州)有限公司数控编程工程师唐铖;给轨道客车“飞



守正创新担使命 凝心聚力谱新篇

刚刚过去的2024年，是三门峡工运事业发展进程中极不平凡、极为关键的一年。三门峡市总工会全面发力强基础、全力以赴建平台、全员行动促发展，仅用一年时间建成了工人文化宫，职工思想政治引领、产业工人队伍建设改革、维权服务等各项工作再上新台阶，为推进中国式现代化建设三门峡实践贡献了强劲的工会力量。

市人大常委会副主任、市总工会主席郭忠义表示，2025年是“十四五”规划的收官之年，是全面贯彻落实党的二十届三中全会精神的关键一年，也是全国总工会、省总工会成立100周年。全市各级工会将站在新的起点、新的征程上，深入贯彻党的二十届三中全会精神，坚持“强基础、转作风、上台阶”的工作思路，始终保持与三门峡市委和省总工会政治上同心、思想上同向、

行动上同步、事业上同行，围绕中心履职尽责，在职工思想政治引领上再加强，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，团结引导广大职工坚定不移听党话、跟党走；在服务阵地建设上再提升，创新工人文化宫管理模式和运营模式，将工人文化宫打造成服务职工、提升素质、助推发展的综合服务平台；在深化产业工人队伍建设改革上再发力，围绕三门峡“8+6”产业集群和12条重点产业链，广泛组织技能竞赛、开展职工培训、鼓励创新创造，打造劳模工匠创新工作室联盟，为三门峡转型发展提供坚实的人才支撑；在维权服务体系上再完善，构建精准帮扶与普惠服务融合发展的工作格局，切实提升职工生活品质，在新征程上奋力谱写工会工作新篇章，以优异成绩向全国总工会、省总工会成立100周年献礼。▶

毛腿”探伤检测20余年创造零差错纪录的中车长春轨道客车股份有限公司质量保证部转向架质控室探伤质检组组长王丽萍……这些匠人们，用持之以恒的坚守，兑现平凡岗位的承诺，我们应该向他们致敬。

新时代、新征程，涌现出许许多多大国工匠，他们追梦者的身姿镌刻在历史的画卷上。他们在奔跑中流下的每一滴汗水，都将浇灌出中国实力和底气。

勇 为

“救人是出自本能。不管是老人还是小孩，看到他们掉河里了，肯定要救的。”

——徐水根

有这样一群人，他们是外卖配送员、网约车司机、河道保洁员，在平凡的岗位上默默奉献，在一些危急关头，他们站得出来、豁得出去，从死神手中争夺生命，让“英雄”一次次具象化。

“快点啊！救命啊！”2024年5月26日清晨，在江苏省苏州市吴江区，一声声尖锐急促的呼救声划破了宁静的街巷。一名女子不慎落水，旁边挤满了呼救的群众。这一幕正好被路过的网约车司机张军看到，紧要关头，他毫不犹豫地从桥上跳了下去，奋力游到落水女子身边，一手抄住女子身体，一手奋力往岸边划水。上岸后，张军利用自己掌握的急救知识对女子进行了紧急救护，最终女子成功获救。

像张军一样“来不及多想”的，

还有浙江桐乡乌镇的70岁河道保洁员徐水根，面对落水婴儿，他奋不顾身地将婴儿救上岸。得知孩子已经平安无事，徐水根便回到了工作岗位。

当被问及救人那一刻的想法时，张军说：“我只想着怎样先把人救上来。”而徐水根回答道：“救人是出自本能。不管是老人还是小孩，看到他们掉河里了，肯定要救的。”

2024年，还有许许多多凡人义举，比如苏州“碎花裙小姐姐”和“勺子哥”挺身而出，拼命阻拦恶徒行凶；陕西商洛柞水县王为虎等人，守护在因洪涝垮塌的大桥旁边，为过往车辆筑起一道“安全屏障”……他们在关键时刻挺身而出，以凡人微光铸就人间大爱；他们用最朴实的行动，书写了不平凡的故事。▶

文艺进基层 文化暖人心



11月13日，“中国梦·劳动美·工会情”2024年河南工会万场文化活动进基层送文艺演出走进明珠集团。河南省总工会副主席、党组成员高颖嘉出席活动并致辞，黄河工会常务副主席柴建国以及市委宣传部、三门峡市总工会相关领导出席慰问活动。

省总工会副主席、党组成员高颖嘉为活动致辞，她代表河南省总工会向奋战在治黄一线的全体干部职工致以崇高的敬意和诚挚的问候。希望通过此次活动，广大干部职工能继续发扬爱岗敬业、无私奉献的奋斗精神，以更加饱满的工作热情、更加昂扬的精神状态，为进一步全面深化改革、推动黄河流域生态保护和高质量发展作出新的更大贡献！

演出在激昂的歌曲《信心飞扬》中拉开序幕，豫剧名段《朝阳沟》、杂技《扬帆起航》、快板《升国旗》、魔术《梁祝》、歌曲《心向未来》等节目精彩纷呈，戏歌曲《家

住黄河边》和川剧《双人变脸》上演时，台下职工频频喝彩、掌声不断，表演的艺术家、老师们更是走下舞台，与现场观众热烈互动，将演出气氛推向高潮。明珠集团还选送了治黄历史故事情景剧比赛一等奖剧目《黄河人砥柱情》、原创歌曲男生小合唱《明珠小伙》参加了演出，充分展现了明珠集团职工积极向上、奋勇争先的精神面貌，赢得了现场领导、职工们的一致好评。

活动通过饱含时代气息和奋斗激情的文艺作品弘扬了劳模精神、劳动精神、工匠精神，唱响了新时代的劳动者之歌，使广大干部职工在享受文化盛宴的同时，感受工会组织的温暖，激励他们用智慧和汗水谱写“中国梦·劳动美”的新篇章。

文艺演出结束后，高颖嘉一行冒雨到市工人文化宫建设项目调研指导，详细了解市工人文化宫建设进度、功能布局、设施配置等情况。

高颖嘉对市工人文化宫建设项目取得的显著成效给予了充分肯定。她指出，工人文化宫是工会组织服务职工群众的重要载体和窗口，要坚持合理高效的功能布局原则，优质高效推进工人文化宫建设工作，力争将市工人文化宫建设成河南省一流的职工教育中心、职工文体中心和职工服务中心，为广大职工群众提供思想教育、技能培训、文体活动等多功能综合性服务，不断提升职工群众的获得感幸福感安全感。

市人大常委会副主任、市总工会主席郭忠义，市总工会党组书记、常务副主席赵铁安等陪同调研。 ▶

薛博学 张晗璐



三门峡工人大思政课走进中原黄金冶炼厂

11月14日，“三门峡工人大思政课”——学习贯彻党的二十届三中全会精神暨劳模工匠宣讲主题活动，在河南中原黄金冶炼厂有限责任公司开讲。市总工会党组书记、常务副主席赵铁安出席活动并讲话。

赵铁安在讲话中提出，一是认真学习领会习近平总书记关于工人阶级和工会工作重要论述和党的二十届三中全会精神，切实做到学深悟透、走心走实。二是积极宣传践行《中共中央 国务院关于深化产业工人队伍建设改革的意见》和市委“13561”工作部署，完善产业工人队伍建设统筹协调、部署落实、考核评价等工作机制，聚焦市委确定的“8+6”产业集群和12条重点产业链，进一步深化产业工人队伍建设改革。三是各级工会要加强领导，精心组织劳动和技能竞赛，积极开展“四技五小”等群众性创新创造活动，推动创新成果转化应用，引导职工走技能成才、技能报国之路，在推进中国式现代化三门峡实践中建功立业。

市总工会宣传教育部薛博学从党的二十届三中全

会主要精神、以更大力度推进产业工人队伍建设改革走深走实、团结动员广大职工为进一步全面深化改革、推进中国式现代化作贡献等方面进行宣讲；省五一劳动奖章获得者、中央企业优秀共青团员、大唐三门峡发电有限责任公司王鑫威，全国技术能手、中原大工匠、河南省优秀专家、河南中原黄金冶炼厂有限责任公司刘成祥，分别用通俗易懂的语言、生动鲜活的事例，深入浅出地阐述党的二十届三中全会的主要精神以及深化产业工人队伍建设改革的实践要求，并结合自身工作实际，向大家生动诠释了劳模精神、劳动精神、工匠精神，以及新时代赋予劳模精神的时代价值和实践意义。

此次“三门峡工人大思政课”旨在深入学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神，贯彻落实全总和省总“大思政课”工作要求，大力实施职工思想政治引领，深化产业工人队伍建设改革，更好发挥工会“大学校”作用，推进“大思政课”进企业、进车间、进班组，让思政课更加贴近职工群众、深入人心。▶

省总工会基层工作部到我市调研工会工作

11月28日，省总工会基层工作部部长张萌到三门峡市就基层工会规范化建设、新业态工会组织作用发挥和“共享职工之家”创建工作进行调研。市总工会党组成员、副主席王广峰陪同调研。

张萌先后走访调研了三门峡市开发区科创大厦“共享职工之家”、灵宝市电商行业工会联合会和华鑫铜箔公司省级基层工会规范化示范点。

在科创大厦“共享职工之家”，张萌详细了解了职工之家的功能设置和服务模式，对科创大厦工会联合会充分利用空间，打造共享职工书屋、共享职工餐厅、共享直播间、共享健身房、共享会议室等“共享”阵地的做法给予充分肯定。张萌指出，要统筹利用资源，合理规划设计，开展丰富活动，让职工之家真正成为职工感兴趣、愿意来、留得住的活动场所，切实提升职工的归属感和幸福感。

在灵宝市电商行业工会联合会和华鑫铜箔公司省级基层工会规范化示范点，张萌详细了解了基层工会组织运行和工会干部履职情况，现场查看了各项制度、

工作开展和取得效果相关情况。张萌指出，基层工会组织要进一步加强自身建设，增强服务职工，尤其是服务新业态职工的本领，工会干部要积极履职尽责，努力成为职工的知心人、贴心人、娘家人，让广大职工真正感受到工会组织是名副其实的职工之家。▶

岳 振



灵宝市成功举办第七届职工职业技能竞赛

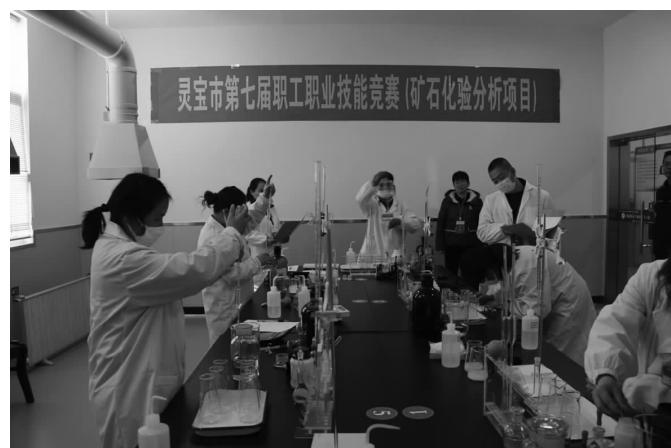
12月17日至18日,由灵宝市总工会、灵宝市人社局联合举办的灵宝市第七届职工职业技能竞赛在灵宝技师学院成功举办。三门峡市人大常委会副主任、市总工会主席郭忠义,市总工会党组书记、常务副主席赵铁安,市人力资源保障局二级调研员何增立;灵宝市委副书记、市长宋速快,市委副书记冯铎,市人大常委会副主任、市总工会主席索磊,市技师学院院长张青民等领导出席活动。

此次技能竞赛旨在以赛为媒、以赛强技、以赛促“就”,激励广大产业工人勤学苦练、深入钻研,勇于创新、敢为人先,培养造就更多大国工匠和高技能人才。竞赛紧紧围绕灵宝创新驱动、工业强市战略,设计了办公自动化、电工、焊接、钳工、叉车驾驶、消防安全等6个通用竞赛项目,矿石化验分析、电商直播带货(农产品)、养老护理、育婴员、中式烹饪等5个专项竞赛项目。通过选拔,共有60支代表队、361名选手参加此次竞赛。

经过两天的激烈角逐,贾博文等10人、三门峡烟草公司灵宝分公司等2个单位(团体)获竞赛一等奖;张亮等18人、灵宝金源矿业股份有限公司等3个单位(团体)获竞赛二等奖;苏凯等29人,灵宝市第一人民医院等4个单位(团体)获竞赛三等奖。

近年来,灵宝深入贯彻落实习近平总书记关于产业工人队伍建设改革的重要指示精神,强力推进“人人持证、技能河南”建设,持续加大职业技能培训,培养和造就了一大批有理想、有理论、有技术的高素质产业工人,为经济社会高质量发展提供了强劲人才支撑。本次竞赛的成功举办,将持续推动产业工人队伍建设改革提质增效,带动广大职工在新时代新征程建功立业,为灵宝市加快“冲刺全国百强县”积蓄强大力量。 □

李拉拉



湖滨区总工会 探索民营医疗行业建会新途径

为构建民营医疗行业和谐劳动关系,去年以来,三门峡市湖滨区总工会把集体协商机制引入民营医疗机构,统筹推进民营医疗行业工会组织建设、集体协商和职工维权工作,实现社会组织职工维权和建会工作双突破。

湖滨区总工会提出三位一体推进民营医疗行业建会、协商、维权工作的新思路,指导20家民营医疗机构联合起来成立行业联合会,670名从业人员踊跃加入工会组织,通过会员代表大会民主推荐7名职工方代表,与民营医疗机构出资方就涉及职工切身利益的重大事项进行协商,使职工维权有了“娘家人”。

在湖滨区总工会和区卫健委的参与指导下,民营医疗行业联合会把职工最为关心的规范劳动关系、

最低工资保障、工资增长、医护岗位技术技能补贴、薪酬激励、业务培训、社会保险等问题作为协商议题,于2023年6月份签订了民营医疗行业集体合同,职工得到实实在在的好处,切实感受到“家”的温暖,人员流失率大幅降低。

2024年,湖滨区总工会通过问卷调查、召开座谈会等形式对民营医疗行业集体合同履行情况“回头看”。合同签订一年来,全行业有76.5%的职工增长了工资,平均涨幅达到7.8%;87%的医护人员享受到了技术技能补贴;医疗岗位83%以上的人员享受到学历补贴;医护人员培训率达到23%以上。职工对集体合同履行的满意度达到93%以上,大家纷纷表示“有家的感觉真好”。 ▶

闫鹏莉

卢氏县总工会举办劳模工匠宣讲主题晚会

11月20日,卢氏县总会在县工人文化宫举办“中国梦·劳动美”劳模工匠宣讲主题晚会,旨在学习宣传劳模工匠先进事迹,营造全县上下学劳模、尊劳模、争当劳模的良好氛围,激励广大职工群众在卢氏经济社会发展中建功立业。市总工会党组成员、经费审查委员会主任李骏出席活动。

卢氏县人大常委会副县级领导、县总工会主席符永卫在致辞中提出,劳动模范是劳动人民的杰出代表,他们身上体现的劳模精神是推动社会进步的强大动力。全县各级工会组织和职工群众要深刻理解和把握劳模精神,将其转化为推动卢氏县经济社会高质量发展的实际行动。

市五一劳动奖章获得者、众望红劳务派遣公司王改红,省劳动模范、卢氏县香盛轩核桃合作社张卢峰,省劳动模范、卢氏县山里百姓林果种植专业合作社白刚,县劳动模范、卢氏县第一高级中学教师殷广习,县劳动模范、卢氏县中医院医师李向鹏分别结合工作实际,生动讲述了他们的奋斗历程和先进事迹,展现出劳模工匠的良好精神面貌和可贵品质。

晚会以“中国梦·劳动美”为主题,将劳模工匠宣讲



与文艺演出相结合,用“身边事”解读“大政策”,通过喜闻乐见、寓教于乐的形式,全方位、多层次宣讲党的二十届三中全会精神,唱响“中国梦·劳动美”时代主旋律,引领广大职工坚定不移听党话、矢志不渝跟党走,奋进新征程、建功新时代。

卢氏县各乡镇、县直各单位工会干部、职工及劳模代表488人参加活动。 ▶

周冰

大唐三门峡风力公司

让价值创造成为企业高质量发展的新动力

随着公司全员价值创造群众性劳动竞赛的深入开展,大唐三门峡风力公司职工创新工作室也如雨后春笋涌现,课题研究成果卓有成效,为企业解决了不少“老大难”问题,提供了不少促进安全生产、经营管理水平提升的新路径。

聚力创新 聚智创效

作为大唐集团公司级的“高冬云创新工作室”,是该公司职工创新创效的典型代表,先后开展了攻关项目8项,解决疑难杂症6个,为公司降本增效、创造价值百余万元。其中,自主研发的机械式风向标0°校准仪,平均可提高上电机组功率曲线17.06%,提高电量7.95%,为公司提质创效注入动能。

该公司坚持集智聚力、创新突破,先后成立劳模、职工创新工作室8个,吸纳成员67人,开展技术改造、科技创新等项目20余个,助力破解现场掣肘;运用“名师带徒”“揭榜挂帅”“云课堂”“职工大讲堂”等方式,广泛开展职工教育培训,引导激发职工争做岗位能手、争创卓越业绩的热情和潜能。

建章立制 知行合一

该公司和风、睦风风力场人员少、任务重,如何提高职工工作积极性、主动性,真正建立“按劳分配、多劳多得”的激励机制,成为了全员价值创造群众性劳动竞赛要解决的一项难点问题。他们率先开展检修工时制试点工作,每项工作的工时按照参与人员贡献程度分配并同月度绩效挂钩,打破了吃大锅饭的局面,积极工作的氛围日益浓厚,由过去的被动干活迅速转变成为主动干活,切切实实的提高了职工工作效率和劳动生产率。

该公司不断深化竞赛内涵,拓宽活动载体,以“理念先行,制度保障,知行合一”为主线,先后在公司内推行风机电量包干制、风机责任人制、检修工时制、车辆行驶里程制、全员绩效考核制以及风机指标对标排名奖惩、月度“卓越之星”评比等机制,以“精神+物质”双重激励将职工思想统一到竞赛活动上来,焕发职工立足岗位、创造价值的内生动力。



活动赋能 服务保障

今年来,该公司工会组织开展春节、端午、中秋节慰问品选品会3次,组织职工代表巡视11次,创新开通“码上服务”,以丰富民主管理形式、畅通民主管理渠道为抓手,促进职工参与到企业高质量发展的全过程,不断增强价值创造活动成效;开设“劳模大讲堂”,开展“做奋斗者,筑卓越梦”故事分享会、“劳模青年面对面”座谈会,引导广大干部职工同心聚力、追求卓越,全力打造一支“讲政治、高素质、业务精、作风好”的干部职工队伍;策划开展“实干担当担使命,追求卓越创一流”工程项目建设劳动竞赛,坚持编制价值创造月报,聚力激发职工创新创效热情,千方百计开展价值创造。

在推动企业高质量发展的征程中,该公司工会始终牢记“娘家人”身份,全力做好关心关爱工作,积极开展劳模疗休养、“我们的节日”等系列活动,修缮职工活动室,开通“工会基层直通车”,开设心理健康咨询热线,以36.5℃的贴心服务,确保职工全身心投入工作,全力打造企业高质量发展新引擎。 ▶

张 楠

义煤公司千秋煤矿

关爱职工 从“心”开始

“师傅，咱们的心理疏导室每周三准时开放，您有啥不顺心的，尽管来找我……”这是12月11日，义煤千秋煤矿开展“以情帮教 从心开始”主题活动的一幕。

为更好的服务职工，该矿女工委充分利用区位优势，从职工公寓楼4楼的班组建设长廊内单独腾出一间40多平米的屋子作为心理咨询室。利用每周三进班会职工最多的时间开展心理疏导，通过邀请有资质的心理咨询师+协管心理疏导助理一起坐镇的方式，让“三违”职工在轻松、愉悦的氛围中接受亲情教育、释放心理压力，从而达到以情动人、以理服人的良好帮教效果。

在心理咨询室，针对困扰职工工作、家庭、生活压力等方面容易出现心理落差、心理不适、心理调整困难等问题，心理咨询师进行了专业的分析和精心指导。通过创新性使用心理沙盘、身心反馈指导，切实了解职工

心理，精准反馈压力根源。同时，还向职工分享深呼吸放松法、注意力转移法等疏导不良情绪、缓解压力的小妙招。咨询师温柔的疏导、咨询室内轻柔的音乐和协管员贴心的服务让职工实实在在享受了一次极致的心理按摩。

“第一次走进咨询室，还真的是挺紧张的，但是现在我浑身轻松，感觉到从没有过的畅快。”刚从心理咨询室疗愈出来的开二队职工一脸轻松的说道。

“此次亲情帮教活动，我们一改以往的说教式帮教模式，让职工在心理疏导中纾解情绪压力、补充心理能量，从而引导职工从心开始，以更加轻松的状态和更加饱满的精神状态去幸福生活、快乐工作。”该矿工会女工主任艾群表示。 ▶

段小丽

中原银行三门峡分行

成功举办 2024 年综合技能竞赛

为推进落实产业工人队伍建设改革，引领职工强技能建新功，推进企业高质量发展，12月2日，中原银行三门峡分行成功举办2024年综合业务技能劳动竞赛。市总工会党组成员、副主席王广峰受邀出席。

本次竞赛是三门峡分行本年度举行的第二场劳动技能大赛，吸引了中原银行三门峡分行190名员工积极参与。竞赛内容包括手工点钞、识假实操、理论测试三个项目，全面考察员工的业务能力与专业知识。经过紧张激烈的初赛角逐，50名选手晋级决赛。决赛阶段，选手们沉着冷静、发挥稳定，充分展现出银行工作人员扎实的业务基本功与深厚的理论素养，彰显了三门峡分行职工积极向上的精神风貌与青春活力。经过多轮激烈比拼，最终评选出获奖选手一等奖1名、二等奖2名、三等奖5名、优秀奖10名。通过组织技能竞赛，不仅为职工们提供了切磋技艺、展示自我的平台，更激发

了分行员工提升专业技能的热情与积极性，以精湛的专业技能和昂扬的精神风貌投身到日常工作，为客户提供优质、高效、专业的金融服务，助力全行各项业务稳健前行。 ▶

张世平



义煤观音堂煤业

以民生“温度”标注幸福“刻度”

今年以来，义煤观音堂煤业认真践行以职工为中心的发展思想，始终把实现好、维护好、发展好广大职工的根本利益作为一切工作的出发点和落脚点，倾听职工声音、解决职工困难、改善职工工作生活条件，以民生“温度”标注幸福“刻度”，让幸福生活在观音堂煤业的每个角落都触手可及、清晰可见。

以“民声”定“民生” 精选实事项目

为解决职工“急难愁盼”问题，真正把实事办到职工心坎上，2023年底，该公司采用多种方式，精心谋划选定为职工办实事事项。

“我们首先坚持问计于民、问需于民，通过实事征集专题会议、工作人员进班组面对面询问、发放意见征集表等方式，公开征集公众意见。”该公司工会负责人表示，同时要求与职工生活紧密联系的相关部门，提出针对性意见建议，满足提升职工的衣、食、住、行等基本工作生活需要。

经过征集筛选整理，共征集到2024年民生实事8件。实事征集坚持从职工中来、到职工中去，做到了实事源自职工，充分尊重民意，切实提升了职工的幸福感、获得感。

使“民意”变“满意” 把握实事进度

自为民办实事工作启动以来，该公司不仅挂出“作战图”、明确“任务单”，也规划“路线图”、细化“施工图”，做到承诺有声、践诺有行。

该公司成立民生实事行动工作专班，建立“一个项目，一个单位、一名责任人、一套方案台账、一抓到底”的工作机制，督导各责任单位落实“任务、制度、措施、责任”四项清单。

同时，聚焦实事进度成效，坚持实事全过程监督管理，及时印发实施方案，明确理清项目要求职责，确保任务落实到岗、责任落实到人；实行“台账化+责任化”管理，定期分析研判、调度推动、督导落实，查找短板补齐弱项，牢牢拽住实事实施进度和质效的“牛鼻子”，确保民生实事如期如质完成。

截至11月份，该公司2024年8件民生实事均已完成。

让“实事”成“好事” 督促项目落实

职工吃的更加放心。该公司加大职工食堂监督管理，由过去的事后检查变成现在的事前监督，对职工食堂食材采购、加工过程、餐具洗消、食材投入进行全过程监督，保证了食材采购新鲜。同时根据季节变化增加特色饭菜品种，提高了饭菜质量。

职工住的更加舒心。该公司制定下发《三门峡观音堂煤业有限公司标准化宿舍5S管理考核办法》及《三门峡观音堂煤业有限公司地面标准化考核管理办法》，严格遵循5S管理标准，聚焦布局、卫生、设施进行重点优化，创建标准化宿舍50间。

职工行的更加安心。该公司后勤中心协同相关单位对矿区及主干道设施进行实地勘察，制定了提升清单，于6月上旬在矿区主干增设50组道路灯。

职工健康更加关爱。该公司6月份组织152名女职工进行了健康体检，组织13名矿劳动模范到总医院进行了体检；10月份，组织195名特殊工种人员进行了健康体检。

职工业余生活更加丰富。该公司广泛征求职工家属意见，在文化广场购置了9套室外路径健身器材，加工、维修健身器材4件，刷新了22套器材，保障了职工活动有场地、有器材。组织开展了春节慰问、冬至送饺子、端午节协管慰问、安全知识竞答、消夏送清凉、研学交流、摄影大赛等各类活动赛事70余项，丰富了职工文化生活，营造良好工作氛围。

职工上下班更加安全。该公司修缮矿区主干道道路、护栏，完成文化广场桥及河道两侧护栏修缮以及矿区沿河护栏9处，更新护栏100米；修补主干道路7处。

一串串亮眼的数字，一件件兑现的实事，彰显着惠民有感的民生温度。

保障和改善民生没有终点，只有连续不断的新起点。观音堂煤业将继续把职工安危冷暖放在心上，把一桩桩、一件件民生小事当作“头等大事”来办，用心、用情、用力把民生愿景绘制成幸福实景。 ▶

朱燕晓

三门峡宇龙纺织器材有限责任公司

开创工会工作新思路 服务广大员工

近年来，三门峡宇龙纺织器材有限责任公司在市总工会、公司党委的正确领导下，结合企业实际，以务实、创新的工作思路，为员工排忧解难办实事，受到广大员工的认可。

一、企业现状

公司成立以来，针对国内外纺织市场的新形势，充分展现民营经济灵活的运行机制，找准国内外市场需求，大力开发新产品，拓展市场占有率，主业向专、精、特、新方面生产发展，三产开发以企业地段优势，沿街和主厂区多余门面房和厂房统一管理出租经营，吸纳社会有志之士就业创业，打造老企业文化街区，形成市场化管理。目前，主营业务年经济收入七千万元。

二、企业工会的桥梁纽带作用

工会始终是广大员工的“娘家人”，为广大员工办实事、办好事、办成事，维权、帮扶救助等服务都是党组织的温暖在员工身上的体现。在公司党委的领导下，以新时代中国特色社会主义思想为指导，以党的二十大精神为动力，拓宽工作思路，充分发挥广大员工干事创业的积极性，连接好员工与企业之间的纽带作用，除正常协助行政开展安全生产、节能降耗、文化娱乐外，关心关爱帮助员工排忧解难一成为当前企业工会工作的重中之重。公司运行到今天，老职工多，收入偏低，家庭

生活困难职工较多。为稳定员工队伍，凝聚企业活力，解决广大员工实际工作生活中的困难已成为工会全年工作的重任。

三、结合企业现状，工会服务职工的具体做法

1. 积极组织员工学习党的方针政策，通过各种形式学习《工会法》《劳动法》，增强广大员工的法律意识，为员工公道维权，帮助他们答疑解惑，维护女职工合法权益。

2. 公司两级工会组织，为员工全员建档立卡，了解和掌握员工的个人和家庭工作中的具体情况。

3. 企业内部实行帮扶对接，原则上困难职工不下岗，力争一人多岗多劳多得，保证困难职工的合法劳动和正常的工作秩序。

4. 特别困难的员工达到上级工会给出的建档帮扶要求，一个不落的督促员工个人及时申请建档，及时得到上级组织的帮扶救助。如建档内的大病员工个人及家庭成员、子女升学、就业等。

5. 企业大病住院员工及家庭老人病逝等公司工会第一时间前去慰问，通过热情关怀，体现员工在企业的存在感、归属感。

6. 夏送清凉、冬送温暖已成为企业工会关爱、服务员工的有效形式，不定期走访困难员工家庭，看望、关心优秀员工、劳模、工匠，充分体现企业党组织的关怀。

7. 家在农村的员工，有种植经济作物的，公司工会就会及时与员工本人对接，前去了解种植情况，丰收季节线上线下帮助销售以解员工的后顾之忧。如苹果、桃、西瓜各类蔬菜等。这些员工十分动情地说：“有组织真好，工会可帮我们大忙了，解决了全家的生计之忧”。

通过上述几点，公司工会服务员工的有效做法就是贴近员工实际问题，精准地为他们服务好、解决好，发挥广大员工的主观能动性，让他们安心、放心地在企业工作、奉献，体现人生价值和获得感，是工会工作在改制企业的新实践。 ▶



楚恒义

王志强：弧光相伴，匠心筑梦



他潜心 17 载践行工匠精神,通过刻苦钻研,不断提升焊接技术;他干一行、爱一行、专一行,和同事一道分析和探讨焊接工艺,攻克了管板堆焊等多项技术难题;他积极开展业务传帮带,为团队技能整体提升赋能助力。

他,就是国投金城冶金有限责任公司渣选分厂维修工王志强。参加工作以来,他与弧光相伴,用匠心筑梦,荣获河南省劳动模范、河南省优秀共青团员、河南省区域职工职业技能竞赛“优秀选手”、三门峡市劳动模范、三门峡市技术能手、灵宝市劳动模范、灵宝市五一劳动奖章等多项荣誉。

潜心钻研出成就

2007 年,王志强从灵宝市高级技工学校毕业走上工作岗位,一直从事焊接作业。为了快速上手,王志强经常向师傅请教,利用午休、下班后的时间反复练习。

有些特殊材料需要加热到 150 摄氏度至 250 摄氏度才可焊接,因此一旦开始焊接,一个姿势往往要保持很长时间。王志强不怕苦、不怕累,为了能早日学懂学通焊接技能,闷热的车间里,他经常一工作就是好几个小时。

在师傅的耐心指导下,通过潜心钻研和日积月累,悟性高的王志强很快熟练掌握了手工电弧焊、钨极氩弧焊、埋弧自动焊等焊接技术。用一把焊枪在精密设备上“引线绣花”,在大型压力容器里“修补缝纫”成了他的绝

活,练就了一身过硬的焊接技术,并取得了 17 个项目的压力容器焊接操作证和焊工考试委员会焊接指导老师资格。

匠心筑梦克难关

头戴电焊防护面罩、身穿防酸服,一手拿焊条、一手拿焊枪……这是王志强的工作日常。

“干一行爱一行,钻一行精一行。”从渐入门道到炉火纯青,王志强执着坚守工作岗位,迅速从“门外汉”变成了专业能手。一杆焊枪,无数根焊条,见证了他日复一日的勤学苦练,也目睹了他攻克多个技术难关的精益求精。

众所周知,复合层管板堆焊、大厚加热器水室环缝焊接易出现缺陷。王志强和同事一起分析、探讨焊接工艺,针对焊接试样弯曲试验时的断裂问题,反复试焊工艺试板,千方百计解决焊接过程中的应力集中和变形问题等。经过反复尝试和实践,他们终于攻克了管板堆焊、大厚度水室环缝焊接易出现缺陷的技术难题,高质量完成 JG550 高压加热器、锅炉管道等系列产品的碳钢、不锈钢、高合金钢焊接,成功突破了这一瓶颈。

业务帮带传真经

焊接看似简单,实际上却是一门非常考验眼力、手力、耐力的技术活,差之毫厘都会对成品质量产生非常大的影响。

在刻苦学习和深入钻研焊接工艺的同时,王志强对工作中遇到的疑难杂症进行分析总结、刻苦钻研,不断积累经验,工作中不断发挥“传帮带”作用,手把手带教同事动作要领,毫无保留传授业务技能。他说,通过“传帮带”让更多的人尽快成长起来,掌握更多的技能,企业才能发展得更好。

化“一指用力”为“握指成拳”,为满足企业对特材焊接人才的需要,他组织开展了各类焊接培训班,累计培训人员 100 余人次,提升了企业焊工队伍整体实力。

用焊枪“焊”卫一名产业工人的匠心品格,在历尽千帆中收获灿若花火的快乐。王志强用一颗炙热的“匠心”描绘工匠精神的底色,在平凡的工作岗位上谱写了一曲劳动者的奋斗之歌。 □

杨旭辉：平凡路上追梦人

在同事眼中，他忙忙碌碌，不怕辛苦；在领导眼中，他敬业奉献，不讲条件；在朋友眼中，他不计得失，一副热心肠，身上充满了正能量。

他，就是大唐三门峡发电有限责任公司设备部部长助理兼汽机环化点检长杨旭辉。入职以来，他凭借追求卓越的志气和出色的业绩，用辛勤和汗水坚守初心、追逐梦想，先后荣获河南省劳动模范、河南省五一劳动奖章等称号，在最平凡的岗位上书写卓越的篇章。

“你们先走，我再等会”

2008年，杨旭辉从华北水利水电大学毕业来到了三门峡电厂，在汽机专业技术及管理一线工作已经16个年头。“你们先走，我再等会”是他下班前的口头禅，身旁反复加热的饮水机永远是他最好的陪伴。在机组检修、临时抢修任务中，总是冲在第一个，越难越累就越少不了他的身影，无私奉献自己的青春。

作为设备部部长助理兼汽机环化点检长，眼光当然不能局限于自己专业这“一亩三分地”，心系全局才能眼光长远。“每个人都要为公司发展做贡献，深耕综合能源服务市场，在电、热、汽、水等方向新建或拓展综合产业链，是我们当前能快速、直接创造价值的手段。”这是他对公司的建议，也是承诺。

为积极开拓供热新市场，该公司启动了工业供汽改造项目，面对项目工作量大，人员又难以全部到位的困难，他主动请缨，驻扎现场，从晨光熹微到夜深人静，最终圆满完成了工业供汽改造项目，创造了新的利润增长点，他所在的专业因此获得了河南省重点行业节能减排绿色发展先进集体。

没有过不去的火焰山！

“杨旭辉爱思考、爱钻研，干活有一股执着劲儿，只要是汽机专业遇到的问题，就没有他解决不了的。”这是大家对他的一致评价。

该公司百万机组投产后，凝结水泵需要接近工频运行才能满足汽泵机械密封冲洗水压力要求，凝结水泵几乎无法变频运行，导致厂用电率一直居高不下，对提升经济效益带来巨大的挑战。作为专业负责人，面对这一问题杨旭辉心急如焚，他第一时间与设计单位沟通，却被告知没有解决方案；与系统内外的单位求教，问了一大圈，才知道原来大家都在饱受凝结水泵变频



受限的困扰。

“没有过不去的火焰山！”面对困难杨旭辉没有气馁。他多次深入现场查看，反复与其他单位技术人员沟通，不断组织专业人员专题会讨论，历经无数次“好主意”的失败后，终于为机组设计出一个独立的汽泵机械密封冲洗水站，并在检修中成功实施，彻底解决了百万机组凝结水泵变频调节受限的问题。

此项目获得实用新型专利授权，吸引了多家单位到该企业学习成功经验，也获得了行业内的一致好评。这些年，在他的带领下，汽机专业发现并解决了百余项影响机组安全、经济运行的技术难题。

工时绩效管理，真香！

“抓创新就是抓发展，谋创新就是谋未来”，在管理工作中，他积极改革创新，编制《工时制绩效考核管理办法》，将专业人员工作完成情况用工时进行量化，明确了四层责任，真正的体现“按劳分配，多劳多得”的分配机制。此管理模式在汽机专业试点后，员工自主学习、自主培训的积极性空前高涨，班组面貌焕然一新。

试点成功后，他牵头在该公司各检修班组进行推广，取得了良好的效果，目前该管理模式已在部分兄弟单位推广。同时，该项目也荣获第二届电力企业班组创新创效优秀项目、中国大唐集团公司“建功十四五 岗位创一流”班组创新创效优秀成果等荣誉。

胜人者有力，自胜者强。杨旭辉辛勤耕耘在一线，用实际行动留下了追求卓越的脚步，期待他能在追梦的路上走的更远。▶

姬冬央：为设备“巡诊把脉”的技能“医生”

11月28日凌晨4点多，寒风正凛冽，当大多数人还沉浸在睡梦中时，河南开祥精细化工有限公司职工姬冬央就扛着工具包，提前抵达厂区，投入电气仪表检修工作中。

作为为设备“巡诊把脉”的技能“医生”，姬冬央把汗水青春融入创新生产一线，以技能彰显个人价值，荣获河南省劳动模范、河南省石化医药系统大工匠、三门峡市劳动模范等荣誉称号。

“小装置”输送“大热量”

2008年5月，姬冬央加入河南开祥精细化工有限公司，负责电气仪表系统，这是化工企业最核心的部分。刚开始面对电气仪表的时候，需要学习的东西有一箩筐，姬冬央心里也有些发怵。

各项参数、设备情况、检修状况……好记性不如烂笔头，姬冬央找了手掌大小的笔记本随身带着，遇到问题随时记录，自己琢磨不透了找前辈请教，一来二去，小本越攒越多，实操起来也越来越得心应手。

2016年初，义马市被一场突如其来的极寒空气席卷，气温骤降至零下18摄氏度，厂区气化炉上的多个仪表被冻僵，纷纷出现故障，警报声此起彼伏。面对状况，姬冬央迅速召集部门员工在凌晨1点紧急集合，披上厚重的棉衣，戴着防冻手套，小心翼翼地检查每一个仪表，寻找故障根源。

“在检修过程中，根本就顾不上冷，心里面想的全都是怎么排查仪表故障。”姬冬央说。在寒风中连续奋战50多个小时后，检修突击队终于成功修复了四十多个出现故障的电气化仪表。看到最后一个仪表恢复正常，姬冬央的脸上终于露出了疲惫的笑容。

“搞科研来不得半点虚的”

锅炉是整个工厂的所有热量来源。2020年，一台锅炉在正常运转时突然遭遇“梗阻”——由空气压缩机组提供气源的锅炉给水气动阀门失去了气源的支撑，导致整个热力供应系统瞬间陷入瘫痪，生产线停滞，需要两天的时间恢复生产、经济损失可能高达两三百万元。

他把自己关到办公室里，反复复盘此次事故的过程和细节，抽丝剥茧地分析、提问，终于有了初步想法：“这个阀门是用一个气路输送气源，为什么不再装一个备用的气路输送气源呢？两个气路是否可以实现自由切换呢？”



由于行业内没有类似案例可供参考，姬冬央就自己消化资料、分析计算、对比论证……为了攻关，他和团队常常一天伏案十几个小时。“科研来不得半点虚的，每一个数据都是实实在在测出来、算出来的，每一个方案都必须经得起时间的检验。”姬冬央说。

3个月过后，经过百余次反复实验，一个双气路无扰动切换装置问世。

“这个双气路无扰动切换装置最关键的点就是做到了‘无扰动’，能保证锅炉给水系统的安全稳定性，为厂区热量供应又上了一层安全‘保护罩’。”姬冬央说。

自2015年姬冬央创新工作室成立以来，通过技术攻关和技术引进消化吸收改造，共取得技术创新150余项，大众创新600余项，发表论文26篇，获得专利6项，创造的经济效益达900万余元。

“再好的技术也要有人接力”

“一个人强不算强，再好的技术也要有人接力。”在自身不断成长的同时，姬冬央以创新工作室为载体，积极开展导师带徒和技术帮扶，手把手地为其他青年职工传授岗位技巧。

姬冬央每次前往现场遇到问题时，他都会一丝不苟地记录下来，将有用的经验提炼出来，在为新人开设技术课程时，将这些宝贵的记录作为生动的教材使用——这个“现场记录宝典”，至今已经积累了八九本之多。

“姬老师的专业理论知识非常扎实，实际操作也有经验，难得的是他愿意把他的‘独家秘诀’毫不吝啬地传授给我们，是我们成长路上当之无愧的‘导师’。”姬冬央的徒弟杜彬说。▶

耿村煤矿综掘一队

安全与质量共舞 掘进向标准看齐

在地层深处,有这样一支队伍,虽然组建新队伍时间不长,但在新班子的带领下,全队上下拧成一股绳,安全生产、掘进进尺、质量标准化、职工素养等各方面都有了飞跃性的突破,连续三个月超额完成矿上下达的任务,并主动申请在12250上巷召开全矿安全质量标准化现场会,用实际行动诠释着安全质量标准化的深刻内涵。他们就是河南能源义煤公司标杆区队、耿村煤矿综掘一队。

标准先行 作业有章

“我们的每一个操作都有标准可依,就像在轨道上行驶的列车,只有遵循规则,才能安全抵达目的地。”该队队长翟良晨多次强调,只有做好每项工程的达标,才能确保全队的安全质量标准化有效提升。

就如何做好安全质量标准化工作,该队多次召开班子会,制定切实可行的“八条线”管理法,即“管道布置一条线、电缆吊挂一条线、皮带铺设一条线、轨道平直一条线、巷道成型一条线、开关摆放一条线、液压抬棚打设一条线、巷道照明一条线”。该队将“八条线”管理法视为安全生产的制胜法宝,要求跟班队长、验收员、班组长下井时,挎包里必须携带坡度规、卷尺、线绳等工具,随时对工程质量进行检测。12月8日4点班,跟班副队长张建法在验收液压抬棚打设质量时,目测底盘位置有偏差,立即挂上线绳进行测试,发现底盘前后偏差接近5cm,当即要求岗位工进行校正。职工胡师傅说:“这点偏差又不影响啥,没必要再费事了!”张建法严肃地说:“小事不周,终将大败。看似微小的事如不及时处理,势必会影响到整个工程的质量,绝对不能马虎。”临近下班,他又对巷道成型、支护质量、掘进工序完成情况进行对标综合验收。凭着执着与坚持,他们在复杂的地质条件下,成功穿越了一条条巷道,为煤炭安全标准化开采打下坚实基础。

精细管理 责任生根

让精细化管理模式落地生根,不仅是一项技能、一种方法,更是一种意识、一种理念。在综掘一队,从队长到职工,每个人都明确自己在安全质量标准化工作中的职责。队长统筹规划,班组长现场把控,职工严格执行。严格的考核制度如同指挥棒,激励着大家积极践行

标准。

新班子新队伍成立伊始,该队就制定严格的考勤、出勤制度,奖罚分明,对出勤多、工作踏实的职工奖励工分,工作创新方面,各班组也不甘落后,“智多星”郑海运发明了皮带机头、机尾滚筒清扫装置、综掘机外露油管防护设施、巷道全断面自动喷雾装置,贾新华发明了皮带机尾大架随机物料框、锚杆锚索放置物料架压风自救组放置架,冯松发明了搂煤耙、漏铲、拐把套管、长柄工具等实用小工具。这些看似不起眼的小革新,却在安全质量标准化工作中发挥着大作用。

“红色”引领 敢为先锋

“为打造安全、高质量的掘进工程,我们通过党员亮身份、亮承诺、亮形象,持续深化‘三比三争六杜绝’活动,不断激发职工争先创优的热情。”该队党支部书记艾建强坚定地表示。

在刚开始进入12250上巷时,巷道只掘进了92米,就出现巷帮流水、地板渗水现象,很快巷道内就布满了积水,成了掘进道路上的“拦路虎”。面对积水较深、地面泥泞等不利因素,党员何明礼以身作则、冲锋在前,跳入齐腰深的水里,抬着200多斤的水泵艰难地前行,虽说穿着雨裤,但他的雨裤里总是灌满了水,却从未喊苦叫累,在井下一干就是十几个小时,直到积水清除完毕才升井。党员张兴国任劳任怨、甘于奉献,12月9日休班在家的他接到队里紧急检修电话,二话不说,一路小跑赶往井下。经过排查,发现皮带机大架轨道变形、间距过大,导致游动跑车和涨紧跑车出现脱轨现象。他用手拉葫芦将皮带机大架间隙调整至合适位置,迅速排除了故障。正是靠着这股知难而进、勇往直前的精气神,全体职工的工作积极性空前高涨,安全质量标准化水平持续提升。

战鼓催征声声急,中流击水当其时。面对艰巨任务和困难挑战,综掘一队正“横下一条心”,担当作为、迎难而上,知重负重、攻坚克难,以一抓到底的狠劲、一以贯之的韧劲、一鼓作气的拼劲,引领着队伍向着更高的安全质量标准化迈进。▶

杨静娟



时刻坚守着工作岗位
刻苦钻研 精益求精
不惧艰难困苦
在平凡岗位上做出不平凡的业绩

敬业奉献

为敬业奉献的他点赞





12月17日，渑池县工会第六次代表大会胜利召开。县委书记钱程，县委副书记、县长周详，县委副书记李磊，县人大常委会主任张行军，县政协主席张世林等县四大班子领导出席会议。

上官利峰

1月9日，三门峡市总工会联合湖滨区总工会到湖滨区工业园区宣传贯彻《河南省工会条例》，在三味奇食品有限责任公司为职工解读《条例》。

李亚南



2024年11月22日下午，三门峡赛诺维制药有限公司组织开展学习贯彻党的二十届三中全会精神第三期，关于“深化医药卫生体制改革”集体培训。公司第一党支部书记王丽娜同志领学，一支部党员共31人参加培训。

杨玉梅

为活跃广大职工文化生活，以更加饱满的热情昂首迎接新年的到来，12月27日，三门峡戴卡轮毂公司举行“携手新征程，共迎新篇章”职工趣味系列活动。

王晓平





11月28日,由卢氏县总工会、卢氏县教体局主办,卢氏县第一高级中学承办的以“中国梦·劳动美”为主题的大型劳模宣讲活动,在县一高礼堂举行,参与学生900余人。

姚博

在宪法宣传周期间,河南能源义煤公司耿村煤矿积极创新普法形式,通过悬挂宣传横幅、制作宣传展板、举办专题黑板报展览,以及充分利用微信公众号、抖音号等新媒体平台,有效拓展宪法宣传渠道,积极营造宪法学习浓厚氛围。

任星辉



12月3日,新安煤工会组织文艺爱好者来到开拓三队,开展“学条例 嘱安全”宣教活动,旨在深入宣传贯彻《河南省工会条例》,进一步强化群众安全工作,提高职工的安全意识。

李春光 张礼红

为提高职工消防安全意识,熟悉消防安全知识,熟练掌握灭火技能,11月5日,明珠洛河发电公司开展消防安全专项培训和灭火操作演练活动。

袁军阳





为进一步普及消防安全知识，提升全员消防安全技能，11月7日，国投金城冶金在环保分厂硫酸车间举行“11·9”消防演练暨消防知识宣传月启动仪式。

武建梅



为丰富广大干部工业余文化生活，12月27日，示范区(高新区)开展“庆元旦，迎新春”活动，设有疯狂贪吃蛇、跳大绳、跳棋和象棋4个项目，吸引了200余名干部职工参与。

肖晓敏

12月3日，陕州区总工会联合区卫健委、区第一人民医院，在甘棠公园户外爱心驿站举办了一场针对户外劳动者和新业态群体的“关爱职工健康 送医到身边”主题义诊活动，现场服务120余人次。

张倩



12月3日，新安煤矿在工会会议室召开创新工作室总结暨工作推进座谈会，总结梳理前期工作，安排部署当前工作重点。各创新工作室领衔人(负责人)、团队骨干成员等20余人参加了会议。

李龙



卢氏县总工会

举办“庆元旦、保平安、祝健康”职工联谊活动

随着2025年元旦钟声的临近，卢氏县人大常委会、县总工会、县公安局、县机关事务局和县中医院在县工人文化宫，联合举办了一场别开生面的“庆元旦、保平安、祝健康”职工联谊活动。

在活动现场，职工们热情洋溢，斗志昂扬。比赛项目丰富多彩，包括羽毛球、乒乓球、台球、象棋等。选手们全力以赴，奋勇争先，展现了良好的精神风貌。

经过激烈的角逐，最终决出一等奖10名，二等奖13名，三等奖14名。此次联谊活动，不仅让职工们欢庆元旦佳节，也寓意着保平安、祝健康，更让他们在紧张的工作之余，放松身心，增进彼此间的友谊，展现了良好的团队风貌，营造团结向上、奋发有为的干事创业氛围，为现代化卢氏建设增强动力和活力。

周 冰

三门峡明珠电冶公司

组织职工学习《突发情况应急急救手册》

为提高职工应急操作知识水平和健康水平，连日来，三门峡明珠电冶公司积极组织职工学习集团公司下发的《突发情况应急急救手册》。

该手册内容丰富详实，涉及职工日常工作生活中可能遇到的各类突发意外状况及急救知识，具有很强的安全指导性。本次应急知识学习，该公司以班组会议带学与职工自学相结合的形式逐批组织开展，力争达到一线班组学习全覆盖，并围绕冶炼工作实际重点学习了烧伤、烫伤、触电、骨折等基本急救方法和注意事项。同时，结合日常生产过程中“反三违”“四不伤害”安全规范进行深度剖析，增强职工防范水平。

通过对应急知识手册的学习，还将手册上所学的应急知识传授予家人，普及家庭相关急救知识，不仅有效提升了职工工作生活安全警惕意识，同时也提高了处理突发情况的急救能力。

李小红

开发区工会联合会

开展“庆元旦 迎新年”健步走活动

12月28日，开发区工会联合会开展“庆元旦 迎新年”健步走活动。开发区管委会副主任、开发区工会联合会主席王飞主持启动仪式，区直各单位、派驻机构、集团

公司各部、子公司和村(社区)、辖区企业干部职工参加活动。

本次健步走活动从开发区管委会出发，途径陕州公园、黄河生态廊道(开发区段)，终点为黄河窑洞文创商业街区。通过此次健步走活动，进一步增进了干部职工间的交流和了解，增强了团队凝聚力和战斗力，传递了砥砺奋进、拼搏赶超的正能量。广大干部职工纷纷表示，在新的一年里，将以一往无前的精神状态、昂扬向上的奋斗姿态，立足岗位、实干担当，为开发区高质量发展作出新的更大贡献。

侯梅芳

国投金城冶金

集思广益听心声，建言献策除隐患

为充分调动员工的创新积极性，鼓励员工建言献策提出合理化建议，引导员工积极参与各项管理改进活动，12月初至中旬，国投金城冶金渣选分厂通过召开员工座谈会的形式，分批组织开展合理化建议征集活动。

活动现场，渣选分厂6个班组员工积极踊跃发言，结合各自工作岗位遇到的困难问题同分厂管理人员进行面对面交流，并提出了针对性意见建议。针对员工反映的问题，渣选分厂管理人员逐一进行解答，能现场解决的问题当场拍板安排落实，对一时不能解决的问题，分厂组织管理人员经集体协商后及时给予答复。

活动开展至今，共征集到合理化建议24条，涵盖了安全生产、设备管理、工艺优化、作业环境改进等多个关键领域。渣选分厂在统一审核合理化建议后，明确了责任人、完成时限、整改措施，并指定责任人进行复查，推动各类风险隐患清仓见底、对账销号。

武建梅

宝武铝业

开展员工“指唱比赛”

11月6日，为进一步强化员工在工作中的注意力和专注力，提升员工的操作技能与工作专注度，同时增强团队协作能力与企业凝聚力，宝武铝业安全保卫部、团委、工会共同开展指唱确认比赛，宝武铝业各厂部及各协力员工代表共17个单位参加比赛。

比赛中，参赛选手在规定时间内对“厂房入口”场景进行“指唱确认”操作演示，对周边环境进行确认，并清晰地说出确认内容。将安全确认要点一一清晰准确地表述出来，并配合相应的肢体动作，展示出扎实的业务功

底和严谨的工作态度。这种独特的比赛形式不仅考察了员工对工作流程的熟悉程度,更锻炼了他们在实际操作中的精准度与协调性。

安全保卫部部长骈常顺表示,通过这次比武活动,建立完善了指唱确认项目清单,明确各指唱确认点,各岗位员工熟练掌握“指唱确认”方法,规范员工行为、保证安全环境、实现安全生产的目的。

韩汉春 肖 磊

三门峡武强中医院 腊八百碗粥,情暖劳动者

俗话说:“腊八一碗粥,来年好兆头”。1月7日是农历腊月初八,三门峡武强中医院为户外劳动者送上100余碗满含心意的腊八粥,使得这个传统节日被赋予了更为深刻且温暖的意义。

一大早,在该院东院区一楼户外劳动者爱心驿站内,医院工会工作人员将一碗碗热气腾腾、香甜四溢的八宝粥,送到了前来避寒休憩的环卫工人手中。大家一边品尝腊八粥,一边交流老家的腊八习俗,浓浓的暖意顿时弥漫了整个爱心驿站。

“腊八节为户外劳动者送腊八粥,不仅是简单的物质馈赠,更是一种人文关怀、习俗传承的传递。”医院党支部书记吴伟表示,下一步,我们将结合我国传统节气,在爱心驿站内组织开展更多特色活动,丰富户外劳动者服务内容。

姚 鑫

河南中原黄金冶炼厂 “熔炼杯”职工拔河比赛

岁末将至,喜迎新春,河南中原黄金冶炼厂有限责任公司“熔炼杯”职工拔河比赛在一片热烈的氛围中激情开场。来自19个分会的19支男队和11支女队,总计300余名职工踊跃参与,共同点燃了这个冬日的热情。

比赛现场,气氛异常热烈。随着清脆的哨声响起,队员们双手紧握麻绳,双脚稳稳地扎在地面上,眼神中充满了坚定和决心。他们齐心协力,奋勇拼搏,口号声此起彼伏,雄壮而有力。每一步的前进都伴随着汗水的挥洒,他们用实际行动诠释着团队精神的真谛。

此次拔河比赛,不仅丰富了职工的文化生活,更为他们提供了一个展示自我、锻炼团队协作能力的平台。

通过这次比赛,职工们培养了团结协作、勇于拼搏的优秀品质,也让他们以更加饱满的热情和昂扬的精神风貌,迎接新年的到来。

申疆锋

卢氏县总工会 纵深推进廉洁机关建设

“今天学习的这些违纪违法案件通报,看似与我们关系不大,其实就发生在我们身边,大家一定要筑牢思想防线,坚决做到不越‘底线’,不踩‘红线’。”近日,卢氏县总工会党组书记在干部职工会上说。卢氏县总工会把党风廉政建设延伸到机关每一名工作人员,持续纵深推进廉洁机关建设。

警示教育,加强学习。通过重要精神及时学、纪委网站自主学、微信公众号随时学的“三学”模式,进一步加强对全体机关工作人员的警示教育,及时传达党风廉政相关会议和文件精神,结合工会工作的具体业务实际,对机关全体工作人员进行警示教育。

制度建设,扎牢笼子。着手对各项管理规定进行修订,同时,继续加大对廉政风险点的排查和防范,在工作流程设计上进一步提高抵御风险的能力。

监督检查,拉紧绳子。党组将作风检查不断深化、细化、常态化,检查范围不断延伸,对日常工作纪律进行常态化例查,通过不断地日常提醒、督办催办等方式,有效提高工作效率和规范化程度。

周 冰

三门峡化工机械公司 举办“庆元旦 迎新春”活动

近日,三门峡化工机械有限公司工会举办“庆元旦、迎新春”职工趣味娱乐活动。

活动现场,设置了呼啦圈接力、贪吃蛇接力、蒙眼原地踏步等项目。职工们兴致勃勃、精神抖擞,配合默契,以简单的道具组织了一系列妙趣横生的活动。

在过去的一年,三化机干部职工在市场低谷中并肩战斗、攻坚克难,充分展示了三化机半个世纪沉淀的优秀底蕴——百折不挠、勇往直前。新年即将到来,广大职工正以饱满的精神面貌辞旧迎新,热情拥抱崭新的一年。

胡晓红

义煤公司新安煤矿架起职工“连心桥”

新安煤矿工会坚持以人为本,深入践行全过程民主管理理念,用心探索民主管理“心”途径,把职工民生冷暖作为“头等大事”办实办好,真正做到发展依靠职工、发展为了职工、发展成果与职工共享,不断增强基层工会的引领力、服务力、凝聚力和向心力。

自开展“金点子”“好建议”征集活动以来,广泛听取职工的良策善言,解决发展难题,在职工中架起一座“连心桥”。坚持抓好“金点子”“好建议”评审、采纳、表彰和实施等各环节,把“金点子”“好建议”转化为抓安全、提效益、保民生的举措作为“重头戏”,制订实施方案、明确时间节点,落实考核措施,进一步让“金点子”“好建议”成为推动企业发展的“助推器”“催化剂”和“金钥匙”。

为确保“金点子”迸出“金豆子”,建立了监督检查、整改落实、考核评议三项机制,每月组织职工代表深入生产一线、车间班组、三堂一舍等场所,通过听取汇报、现场察看、召开职工座谈会、查阅相关的资料和工作台账等方式开展专项巡查,对巡查中发现的问题进行跟踪管理,建立整改落实台账,确保工作落到实处。

李春光 刘 璐

湖滨区总工会开展“党员助力·情暖特教”志愿服务活动

近日,湖滨区委办公室联合湖滨区总会在三门峡市特殊教育学校开展“党员助力·情暖特教”志愿服务活动,用实际行动传递社会温暖,照亮特殊学生的心灵。

活动中,志愿者们与老师们亲切交流,详细了解学生在校园里的学习、生活情况,并现场为学生们送上牛奶、面包、体育用品等物品,鼓励他们积极进取,快乐生活,健康成长。

通过此次志愿服务活动,不仅带给学生们精神上的慰藉和鼓励,更传递了大家对他们的温暖和关怀。志愿者们纷纷表示,将立足本职,踏实工作,更加积极主动参与到志愿服务活动中去,为特殊群体和困难群众办好事、办实事,进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,以实际行动践行社会责任,为社会治理贡献力量。

李 娜

义马市总工会组织开展宪法宣传周主题普法活动

为进一步弘扬宪法精神,在全社会形成尊崇宪法、学习宪法、遵守宪法、维护宪法、运用宪法的良好氛围,12月5日,义马市总工会以“大力弘扬宪法精神,以改革思维深化工会工作法治化”为主题,积极开展2024年“宪法宣传周”系列活动。

当天,市总工会走进义马水务集团有限公司,开展“宪法进企业”法治宣传活动。通过设立法律咨询服务台、摆放宣传展板、悬挂宣传横幅、发放宣传资料等方式,引导企业员工自觉学习宪法、尊崇宪法、弘扬宪法精神,维护宪法权威。同时,提供法律咨询服务,现场解答职工咨询各项职工权益等法律问题。

下一步,市总工会将进一步推动宪法宣传的常态化,创新普法形式,让法治的温度触手可及、深入人心,为构建和谐义马营造良好的法治环境。

宋文明

国网三门峡供电公司开年谋划“讲安全”守牢底线绘新篇

1月7日,国网三门峡供电公司各部门通过召开专题会议等形式,深入贯彻落实省、市公司2025年安委会第一次会议暨安全生产电视电话会议精神,采取扎实有效举措,为公司全年工作起好步、开好局提供安全保障。

为做好2025年安全生产工作,国网三门峡供电公司全面压实各级安全责任,树牢“两个至上”理念,切实提升本质安全水平,筑牢安全防线。一是做好安全责任逐级落实,强化各级领导、专业和全员履责,强化监督履责,加强各级安全“第一责任人”意识。二是做好双预机制规范运转,做实风险分级管控,推动安全风险向“前瞻性、精准性”预控转变;做实隐患排查治理,统筹治本攻坚三年行动。三是全面夯实安全生产基础,加大技术装备应用,从源头防范风险,提升本质安全水平。四是做好“四个管住”持续强化,抓牢计划管理,抓牢队伍及人员管理,抓牢现场管理,推动保证、监督两个体系协同运转,健全“现场查违章、延伸查管理、穿透查责任”机制。

与此同时,国网三门峡供电公司统筹做好迎峰度冬保暖保供工作和春节前后及“两会”期间安全稳定工作。密切关注天气变化,科学安排电网运行方式,严格落实保供措施,确保安全生产开局平稳。

王远哲 杨旸卓煜

推进工会“五化”建设 助力“产改”走深走实

◎张 奎

近期印发的《中共中央国务院关于深化产业工人队伍建设改革的意见》(以下简称《意见》)确定了当前和今后一个时期深化产业工人队伍建设改革的主要目标和重大任务,围绕壮大一流产业技术工人队伍、产业工人利益诉求和队伍结构变化、党政企工合力推进产业工人队伍建设改革等,作出了具体部署和安排。

产业工人是工人阶级的主体力量,是创造社会财富的中坚力量,是实施创新驱动发展战略、加快建设制造强国的骨干力量。党的十八大以来,在党中央的坚强领导下,产业工人队伍建设改革工作在产业工人队伍思想政治建设、产业工人技能形成体系构建、运用互联网促进产业工人队伍建设、完善产业工人发展制度等方面,取得了显著成效。面对新形势、新要求,工会组织要深入贯彻落实党的二十届三中全会精神和《意见》精神,细化举措,以工会“五化”——服务化、体系化、品牌化、创新化、数智化建设为抓手,推动产业工人队伍建设改革走深走实。

第一,以服务化支撑产业工人队伍建设改革。维护职工合法权益、竭诚服务职工群众是工会的基本职责,要以服务化支撑产业工人队伍建设改革。一是切实提高服务意识。坚持把竭诚为职工群众服务作为工会一切工作的出发点和落脚点。及时了解职工所思所想所盼,不断增强服务职工本领,真心实意为职工说话办事,努力为职工提供精准、贴心的服务。二是深入开展调查研究。坚持问题导向,注意倾听产业工人的呼声,深入了解和掌握产业工人队伍建设中存在的深层次、普遍性问题,推动解决产业工人的利益诉求和热点难点问题。三是完善产业工人劳动经济权益服务保障机制。提高产业工人经济收入,进一步完善收入分配制度,坚持多劳多得、技高多得、创新多得。加强工会驿站等服务阵地建设,将工会建设成为产业工人可信赖可依靠的“职工之家”,增强产业工人的获得感、幸福感、安全感。

第二,以体系化统筹产业工人队伍建设改革。产业工人队伍建设改革是一项系统工程,要体系化统筹推进。一是做好《意见》的贯彻落实。要立足实际、统筹谋划、聚焦主责主业,认真研究制定落实的具体方案,将中长期规划与年度工作安排相衔接,明确时间表、路线图,压实工作责任,真正把产业工人队伍建设改革工作抓紧抓实。二是加快构建和完善产业工人技能形成体系。鼓励引导用人单位完善教育培训体系,大力开展就业技能培训、岗位技能提升培训和创业培训,形成产业工人终身教育培训闭环,深入推进产教融合。三是继续完善产业工人职业发展制度体系。不断提高产业工人的政治地位、经济地位、社会地位,发展壮大产业工人队伍,把更多优秀人才吸纳到产业工人队伍中来,努力建设一支有理想守信念、懂技术会创新、敢担当讲奉献的宏大产业工人队伍,为实施制造强国战略、建设现代化产业体系、实现高质量发展提供强有力的人力资源支撑。

第三,以品牌化带动产业工人队伍建设改革。进一步擦亮工会品牌,以品牌化带动产业工人队伍建设改革。一是认真总结产业工人队伍建设改革成效。加强经验交流和成果分享,发挥“头雁”效应,大力宣传能工巧匠、大国工匠、“最美职工”等先进典型,进一步叫响做实大国工匠品牌。二是广泛深入持久开展劳动和技能竞赛。围绕国家重大战略、重大工程、重大项目、重点产业,以技术创新为导向,探索新产业新业态竞赛活动新形式,打造影响力大、引领力强的竞赛品牌,不断激发产业工人投身推动高质量发展的积极性主动性创造性。三是提升工会品牌影响力。更好发挥工会平台作用,大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,发挥劳模和大国工匠在精神弘扬、技艺传承、创新攻关、人才培养等方面的优势和特长,营造尊重劳动、崇尚技能、鼓励创造的社会氛围,引导更多产业工人走技能成才、技能报国之路。

【全国工会重点工作创新案例】

河南能源义煤公司工会

“三个一”工作法 讲好新时代“三工”故事

河南能源义煤公司工会聚焦队伍建设、作品创作、传播推广,探索形成“三个一”工作法,讲好新时代“工人、工厂、工会”故事。

一是建强一支宣传队伍。成立了以李前进、平江伟等 40 多位先进人物为代表的劳模宣传队,成立了有 40 多名专业演员的职工豫剧团;依托 9 个职工协会成立了有 1600 多人的文艺宣传队。定期对宣传骨干进行培训,提升宣传能力,形成一支能创作、会宣讲、擅表演的职工宣传铁军。

二是编排一批原创节目。结合矿工生活、企业发展、工会工作排新戏、出精品,小品《箩头鲁金水》展现了全国劳模鲁金水的奋斗故事,获全国职工曲艺小品优秀作品奖;矿工主题微电影《倔强的老王》入选第九届亚洲微

电影艺术节。《选择》以企业的创新发展历程为素材,《我的师傅叫矿伟》以一线员工的辛勤工作为背景……近两年创作宣传作品 60 多个,丰富的原创节目成为讲好“三工”故事的最佳载体。

三是探索一条宣传路径。整合宣传资源,全年在内外部媒体刊发稿件 1000 余篇,其中在地市级以上主流媒体刊发稿件 200 余篇。用“文艺+”的形式宣传党的创新理论,宣传工会工作成效及新时代产业工人风采风貌,每年组织相关活动超 100 场,参与职工 2 万余人次。大型情景歌舞晚会《我们的队伍向太阳》《劳模匠星耀能源》等,先后赴 20 家兄弟单位巡演 21 场,覆盖职工 4.5 万名。▶

王 霞

第四,以创新化引领产业工人队伍建设改革。注重激发产业工人创新活力,以创新化引领产业工人队伍建设改革。一是在全社会加快形成创新热潮。围绕创新驱动发展和新型工业化战略,以提高创新能力和技术技能素质为核心,广泛开展技术创新、管理创新、服务创新、制度创新,不断提高建设质量和运行实效,团结和动员广大产业工人积极投身创新实践,加快形成人人敢创新、人人会创新、人人善创新的良好局面。二是深化劳模和工匠人才创新工作室的建设和推广。积极发挥创新工作室的创新潜能,进一步提高各种类型创新工作室的创新攻关能力、创新成果管理能力,组织开展产业工人创新实践、专利申报、成果转化等群众性技术创新活动,为产业工人创新成果转化提供服务。开展“劳模工匠助企行”专项行动,促进专精特新中小企业发展。三是发挥试点先行先试作用。积极推动产业工人队伍建设改革试点,着眼新形势下产业工会工作的特点和实际,紧盯推进改革中的矛盾和瓶颈问题,逐步探索形成一批具有产业特色、针对性操作性强、可复制可推广的经验做法。

第五,以数智化助推产业工人队伍建设改革。注重数字赋能,以数智化助推产业工人队伍建设改革。一是加快工会数智化建设。积极运用大数据、云计算、区块链、人工智能等技术,做实工会“互联网+”普惠性服务,推动工会工作上网、服务上网、活动上网,不断提升工会服务的标准化、规范化、便利化水平。利用数字技术为产业工人民主参与企业管理提供更为精准便捷的服务。二是履行工会牵头抓总职责。强化数据共享和业务协同,不断加强与相关职能部门的联系,建立健全结构清晰、数据准确、动态管理的产业工人队伍基础数据库,充实更新高技能人才和高技能领军人才数据库,利用大数据技术助推产业工人队伍建设创新发展。三是拓展产业工人队伍建设改革服务场景。创新服务内容,优化服务资源配置,不断延伸和拓展服务功能,逐步把产业工人队伍建设改革服务拓展到网上。完善线上线下服务资源,加快创建线上工会、云上课堂、线上援助、数字展馆等一系列线上、云上产品和服务,强化线上线下融合,提升服务能力和效果。▶

【河南工会重点工作创新案例】

三门峡市总工会

以“工建”促“党建”积极开拓新业态党建工作新局面

近年来,三门峡市总工会充分发挥工会组织优势,积极倡导“把服务做进去,把效果带出来”的工建服务党建模式,有力有序推动新业态行业党建工作。

一是借助“组织”优势,促进新业态党组织健全。三门峡市新业态行业工会于2022年成立,覆盖基层工会150个,职工1.62万人,组织架构清晰稳定。各基层工会涵盖党员261人,成立行业党委3个。

二是体现“服务”优势,助力新业态党组织稳固。针对新业态群体就业方式灵活、权益保障弱、归属感不强、社会认同感低的特点,工会积极履行维权服务基本职责,助力党组织建起来、稳下来。先后利用电动汽车

充电站、物流园区、骑手驿站等空间建成“司机之家”157个,为货车、网约车司机提供充电、临时休息等基础服务,集成就业培训、车辆维修等特色服务35项。列支20万元专项经费为1300余名新就业形态劳动者购买意外伤害保险。

三是发挥“模范”优势,引领新业态党组织发展。发挥新业态群体中劳动模范、五一劳动奖章获得者先进示范作用,促进个人成长成才、行业健康发展。先后选树10名最美货车司机,10名最美外卖配送员,3人获得省、市级五一劳动奖章。▶

岳 振

陕州区总工会

念好技能竞赛“三字经” 助力本地特色产业高质量发展

2024年,陕州区总工会围绕铝及铝精深加工、专用汽车及装备制造、精细化工等重点产业链,念好比、赛、教“三字经”,广泛开展职工职业技能竞赛,助力本地特色产业高质量发展。

一是技能比拼,“比”出新活力。区总工会立足一线、贴合实际、注重实操,组织开展铸造运行工、焊接工、叉车工等技能竞赛43项,33家单位5380名职工参与。通过技能竞赛,9家单位13个项目的78名选手在决赛中脱颖而出,13名选手获“陕州区职工技术标兵”,产生技能人才15名,高技能人才8名。

二是全景呈现,“赛”出劳动美。加强竞赛宣传力

度,在“强国复兴有我 劳动扮靓陕州”专栏刊发46期,邀请多家主流媒体进行专题采访报道21次,依托线上平台发表新闻报道30篇,拍摄专题视频52条,大力宣传竞赛成果和参赛选手风采。

三是技艺传承,“教”出真本领。以技能竞赛为契机,组织技术标兵和优胜选手现场教学、传授技艺,举办“标兵学堂”13期,技术能手经验交流36次,受益职工1672人次。推行“师带徒”模式,技能竞赛优胜选手与一线职工结对,参与职工318人,推动产业工人队伍素质持续提升。▶

郝梓煊

大唐三门峡发电公司工会

以“三引领”为牵引 激发职工奋进力量

大唐三门峡发电公司工会坚持“思想引领、价值引领、服务引领”融合统一，激发奋进力量，有效提升职工的幸福感和获得感，推动企业高质量发展。2024年以来，助力职工斩获专利 15 项，实现科技攻关与管理创新项目突破 39 项，价值创造成果累计节约资金超 9000 万元。

一是思想引领，画好奋发奋斗“同心圆”。围绕发展新质生产力，强化企业和职工利益共同体意识，开展主题鲜明的形势任务教育，组织解放思想大讨论 14 场次，开展“行万里路”大调研等活动 38 次，营造出“人人肩上有责任，个个环节出效益”的浓郁氛围。

二是价值引领，搭好创新创造“连心桥”。持续强化

职工培训、岗位练兵、技能竞赛，助力职工多通道成长。大力宣传选树先进典型，开辟“卓越风采”和“卓越故事”专栏，开展“每周之星”“每月之星”“功勋值”评比。通过组织价值创造攻坚战、设立“揭榜破题”项目、实施“砥柱先锋”工程等举措，攻克一系列技术难题。

三是服务引领，做好同心同行“贴心人”。将人文关怀融入日常，打造“职工心声”“合理化建议”二维码平台，畅通诉求通道，累计解决实际问题 34 项。注重情感沟通，举办企业开放日、家属探岗、读书日等多样化活动 20 余场次，开展各种慰问 40 余场次，凝聚起团结拼搏、砥砺奋进的磅礴力量。▶

康维定

三门峡黄河明珠集团工会

传承中流砥柱精神打造多维宣传平台

三门峡黄河明珠集团工会以“中流砥柱精神”为引领，搭建多维宣传平台，为黄河流域生态保护和高质量发展凝心聚力。

一是打造“1+6”精神内核。提炼打造黄河三门峡文化“1+6”精神体系，即中流砥柱精神+治水文化、企业文化等。通过创作节目、文体活动等方式，讲好“明珠故事”，展现职工风采，提升宣传质效。原创舞蹈《黄河人砥柱情》先后登上中央电视台等舞台。

二是发挥“一馆”作用。依托黄河三门峡展览馆，布设工运史展厅，制作展板 53 块，广泛宣传公司民主管理、劳动竞赛、关爱职工、文体活动等工作，集中展示公司 18 名省部级以上劳模先进人物的突出事迹。展览馆每年接待研学、党建等大型活动 20 余次，接待全国各

地游客 30 余万人次。

三是融合“宣传+研学”模式。以“治黄名人”“劳模精神 劳动精神 工匠精神”等为主题，在三门峡大坝游览通道布置 340 块展板，打造 1000 余米的“红色文化墙”。开展“中流砥柱·红色枢纽”等宣传活动，每年吸引 5000 余名学生现场研学。以明珠产业学院为依托，在培训课程中设置中流砥柱精神、深化产改等专题，邀请集团劳模工匠为学生授课，引领广大学子走技能成才、技能报国之路。2022 年以来，累计接待华北水利水电大学、西北农林科技大学等多家高校学生实习 1500 余人次。▶

马 雯

胶济铁路总工会的发展过程及历史启示

◎ 刁金强

胶济铁路工人在党的教育和帮助下，爱国主义意识逐渐萌醒，成立胶济铁路总工会，推动斗争日益走向深入，成为全国工人运动中的一支重要力量。

19世纪末，铁路逐渐成为帝国主义侵略者操纵中国命脉、夺取中国主权的重要手段。胶济铁路就是在1897年德国强占中国胶州湾后修建的一条铁路，其东起胶州湾港口青岛市，西至山东省会济南市，是山东省第一条铁路，也是中国最早的铁路之一。

胶济铁路工人在党的教育和帮助下，爱国主义意识逐渐萌醒，发动罢工斗争，成立胶济铁路总工会，推动斗争日益走向深入，从自发走向自觉，掀起了青岛市乃至山东省的工人运动高潮，成为全国工人运动中的一支重要力量。

胶济铁路总工会的成立和发展过程

1925年初，胶济铁路当局发生内讧，山东地方派发动罢工运动，向北洋政府施压。为争取工人利益，中共党组织认为，可以利用统治阶级的内部矛盾发动胶济铁路青岛四方机厂工人大罢工，打击胶济铁路当局，改善工人的政治经济地位，显示工人的力量。党组织安排邓恩铭召集四方机厂的党员和积极分子开会，发动大家提出自己的罢工条件，并提出成立工会。同时，成立了罢工委员会和纠察队，并与山东地方派进行谈判。双方罢工的出发点有着本质区别，谈判走向破裂。于是，四方机厂工人开始进行罢工。

军阀和山东地方派控制的胶济铁路停车罢工事件仅持续了3天，胶济铁路全线恢复通车，山东地方派在此次博弈中获胜。胶济铁路通车后，四方机厂工人罢工怎么办？随后，邓恩铭召开工运骨干大会，公开组织工会，选举工会小组长，明确表示“不达目的绝不复工”。在工人的顽强斗争下，厂方表示接受工人提出的部分条件。邓恩铭领导工人调整斗争策略，工人复工。

工人罢工取得了胜利，工会从秘密转向公开。中共青岛党组织因势利导，乘胜前进。1925年3月，在四方机厂工会的基础上成立了胶济铁路总工会，这是山东省

最早按产业系统建立起来的工会。胶济铁路总工会的成立，使工人的政治经济地位得到提升，工人阶级力量得以壮大，有力推动了山东和全国工人运动的发展。

胶济铁路总工会发展的经验启示

第一，要始终坚持党对工人运动的领导。山东工人阶级之所以较早在历史舞台崭露头角，一个重要因素就是山东共产主义小组建立得较早。王尽美、邓恩铭在1920年就积极开展工运活动。在理论宣传上，他们发行期刊，启发工人阶级觉悟。在实际工作中，他们深入工厂，与工人群众同吃同住同劳动，解答工人疑问，培养了一批工运骨干。此外，青岛四方机厂工人自发组织的“圣诞节”，就是在王荷波、邓恩铭的教育引导下迅速改造成党领导下的工会组织。实践充分证明，党的领导是中国工人运动正确发展的根本保证。只有在党的领导下，中国工运事业才能牢牢把握正确的政治方向，生机勃勃地向前发展。

第二，要始终维护工人权益。党成立之时就指出要成立产业工会，积极推进工会组织建设，这为团结工人阶级、发动工人运动、推进民主革命提供了基本实现路径。王尽美、邓恩铭等人在山东各地建立工会组织，设立职工夜校，动员工人组织起来维护自身利益，赢得了工人的信任。工会要想赢得职工群众的信赖和支持，就必须做好维护职工群众切身利益工作，正确处理劳动关系矛盾，促进劳动关系和谐。

第三，要始终弘扬工人阶级团结奋斗精神。早期山东工人阶级斗争多是局部的、零散的。五四运动中，山东工人阶级逐渐觉醒并成为主力军，从自发走向自觉，从分散走向联合。五卅惨案发生后，中共青岛党组织首先通过胶济铁路总工会和学联，发动各界成立“上海事件后援会”，随后又成立青岛各界后援联合会、青岛工界联合会、青岛各界联合外交后援会。这启示我们，克服前进道路上各种困难要始终弘扬工人阶级团结奋斗精神，充分发挥工人阶级主力军作用。▶

作者单位：中共中国铁路济南局集团公司党校

沙面工人运动的历史意义及启示

◎王贯军

沙面工人运动显示了中国工人在反帝斗争中的威力,对北方地区的工人运动也产生了较大影响,是中国工人运动从低潮转向高潮的转机。

1924年7月,广州沙面工人为了反对英法租界当局颁布的“新警律”,发起了持续一个多月的大规模罢工行动。罢工打击了帝国主义的威风,显示了中国工人在反帝斗争中的威力,在广州、香港引起轰动,对北方地区的工人运动也产生了较大影响,是中国工人运动从低潮转向高潮的转机。

五四运动以后,广州工人运动有了新的发展,各种工界团体和工人组织大量涌现。1924年5月1日,广州工人代表会召开,选出17个工会代表组成的广州工人代表会执行委员会。会后,各工会团体按排定的序列举行“五一”大游行。广东成为当时中国反帝斗争的中心,英法当局对南方革命政权十分不满,处心积虑打击广东人民反帝国主义的力量。

1924年6月,法国驻越南高官在沙面参加宴会,越南志士范鸿泰乘机暗杀,结果未遂。英领事却指为华人所为,向广东革命政府抗议,要求取缔“危险人物”,革命政府给予驳斥。英法租界当局以此为借口,宣布将颁布对中国人充满歧视的“新警律十二条”。根据该警律,自1924年8月1日起,华人出入沙面必须携带贴有本人照片的通行证,每晚9时以后,华人无证不能进入,但西人、日本人、印度人等均可自由出入,并在许多方面对华人进行限制。这激起沙面华工和广州市民的公愤,要求英法当局立即取消警律,当局不予理会。

在中共广州地委及广州工人代表会的发动组织下,沙面各洋行工厂所雇用的华工、商店店员、酒巴西厨杂役、仓库管理等共计3000余人,于同年7月15日宣告罢工,提出取消“新警律”及其他对华工不平等待遇等四项要求作为复工条件。受罢工影响,沙面外国人生活和商业受到打击,内外营业陷于瘫痪状态。在经过32天的奋勇抗争后,租界当局答应取消“新警律”。8月19日,罢工以胜利宣告结束。

沙面罢工是一次反帝政治大罢工,显示了中国工人阶级的团结精神和斗争毅力,对鼓舞广东人民

群众反帝斗争,推动广东乃至全国工人运动发展具有重要意义。

一是推动了中国工人运动的高涨。沙面罢工的成功,一扫工人运动沉寂状态,给当时的工人运动带来转机。二是鼓舞了人民反帝斗争的意志。在沙面工人罢工斗争中,面对英法当局的欺诈和蛮横,共产党人始终站在斗争的最前线,领导罢工斗争取得胜利。沙面工人一系列的顽强斗争,沉重打击了帝国主义的嚣张气焰,极大鼓舞了广州工人阶级斗争的勇气和信心。三是壮大巩固了广东工人运动组织。1924年5月成立的广州工人代表会领导和组织了这次罢工。在罢工组织中,广州工人代表会积累了经验,也赢得了工人的认可,为以后参与省港大罢工、东征以及北伐的支持工作、建立工团军打下了坚实的基础。

沙面罢工赢得了胜利,留下了弥足珍贵的经验,也为新征程上,推动工运事业和工会工作不断向前发展带来了有益的现实启示。

一是必须坚持党的领导。尽管在20世纪20年代初期,党的力量还不够强,但是党的革命理论和革命斗志却十分强大。正是有了党的正确坚强领导,沙面工人阶级的思想觉悟才得以迅速提升,最终取得罢工的胜利。工会组织要始终坚持党对工会工作的领导,把党的主张转化为工会和职工的自觉行动,推进工运事业健康发展。

二是必须始终忠实履行维权服务基本职责。维护工人合法权益是工会的职责。要始终坚持以职工为中心的工作导向,用心用情做好维权服务工作,完善“普惠性+特殊性”维权服务工作体系,积极推动构建和谐劳动关系。

三是必须始终坚定维护职工队伍和工会组织的团结统一。要进一步夯实职工队伍和工会组织团结统一的组织基础,加强对职工群众的思想政治引领,持续推进新经济组织、新社会组织、新就业群体建会入会工作,把更多资源和力量充实到基层,不断增强基层工会的引领力、组织力、服务力。►

作者单位:广东省总工会

听，一曲岁末交响

◎ 杨静娟

十二月，犹如一位坦然自若的指挥家，迈着沉稳的步伐走上时光的舞台，手中的棒子轻轻一挥，岁末的交响便奏响了。

寒意渐浓，风好像是时光的使者，呼呼而来，阵阵声响如清脆的琴音，撩动干枯的树枝，奏响瑟瑟的序曲。街头巷尾，人们如候鸟般裹紧了棉衣，脚步匆匆，呼出的气息在空中凝结成白色的雾花，渐渐消融在寒冷的空气中。树木早已褪去了秋日的色泽，只剩下枯干的枝桠在风中摇曳，像是在诉说着岁月的沧桑。然而，在这一片萧瑟之中，却也有着别样的生机。墙角的腊梅在寒风中悄然绽放，金黄色的花瓣如繁星点点，散发着淡雅的清香，为这清冷的世界增添了一抹温暖，也向人们展示着生命的坚韧与不屈。

时光匆匆，节日的旋律越来越近。街头巷尾弥漫着轻松欢快的氛围，商场张灯结彩，人群熙熙攘攘，欢声笑语在空气中交织回荡。周末时间，辛苦了一整年的上班族们，终于能从繁忙的工作中暂时抽离。他们或与家人围坐一起，分享着这一年的喜怒哀乐，让亲情在温暖的团聚中愈发深厚；或约上三五知己，在热气腾腾的火锅旁畅谈理想与生活，让友情在轻松的氛围里更加牢固。厨房里飘出的阵阵香味，那是家的味道，是幸福的味道。孩子们在这欢乐的时光里最为兴奋，他们盼望着礼物，期待着长大，眼睛里闪烁着纯真无邪的光芒，那是对未来的无限憧憬。在这个快节奏的时代里，人们总是忙碌于工作、学习和生活，很少有时间能够停下

来，静下心来，去感受生活的美好。而十二月，就像是时光特意为我们安排的一次停歇，让我们能够在忙碌中找到片刻的宁静，去思考人生的意义，去回味那些温暖的瞬间。

十二月，是回忆与展望的交汇点。在静谧的夜晚，当寒风轻拂窗帘，人们会不由自主地陷入沉思。回顾这一年的旅程，有过春日的希望萌发，夏日的热烈奔放，秋日的沉稳收获，也有冬日的冷峻磨砺。那些或欢笑或泪水的瞬间，如同乐章中的不同音符，共同构成了生命的旋律。而在对过往的梳理中，新的梦想与计划也在心底悄然萌芽，等待着新一年的曙光来将它们唤醒，开启全新的交响篇章。

十二月，是结束，也是开始；是告别，也是迎接。它以其独特的魅力，让我们在寒冷的冬日里感受到了生命的温暖与力量，让我们在时光的长河中留下了属于自己的深刻印记。它见证了人们一年的辛勤付出，也给予了人们休憩与重新出发的机会。在这辞旧迎新的时刻，人们放下过往的烦恼与压力，怀揣着希望与梦想，准备迎接新一年的朝阳，踏上全新的征程，去书写属于自己的精彩篇章。

在十二月的尾声中，让我们静静聆听这首岁末的交响，感受时光的沉淀与新生的力量，带着对过去的敬意与对未来的憧憬，迈向那未知而充满希望的新征程。▶

作者单位：义煤公司耿村煤矿



水滴之歌

◎王文委 谭新

我,一个小水滴,自然界的小精灵
在绿叶的怀抱里一诞生
就跳着轻快的舞步,伴着欢乐的歌声
和小姐妹相互拥抱,汇成涓涓细流
携一片希冀,踏上了奔赴三门峡的征程

卫家磨水库,是我旅程的第一站
湖光山色,水波潋滟
阵阵涟漪像丝滑绸缎
碧波荡漾,如仙子蹁跹

红线渠,21公里的伟大工程
翻山过涧,开洞架渡
先辈建设者,创造了人间奇迹
引滔滔灞底河水
圆了三门峡人民世世代代的“盼水梦”
城市引水,又挑新的重担
穿行其中,承起供水使命

朱乙河水库,是我的中转站
波光粼粼,倒映着青山的容颜
水滴聚集,与同伴欢歌
悠扬乐章,让水花飞溅

39公里输水管任我穿梭
5公里抑菌管无障碍通过
奔向我化身之地——三门峡市供水集团
在这里,我将迎来质的蜕变

混凝沉淀,精细过滤
一路风尘,得以荡涤
艺术雕匠,将我美化
万般淬炼,步步升华

泵房加压,机器轰鸣
管网密布,为我壮行
230公里管线,助我奔赴新的生命
我是经济的命脉,是城市的精灵

从卢氏杜关走进三门峡千家万户
水滴之爱,在流淌中唱响
小小的我踏着蜕变的旋律
生命的赞歌,经久徜徉

是谁让我变得纯粹
是谁让小小的我,焕发了新生
是谁赋予我磅礴的力量
是谁让我成为生命之源,滋润着根脉峰值
是他们!可亲、可爱、可敬的供水人!

冰封大地,奔走于大街小巷
烈日当空,巡检在高楼林宇
夜深人静,与轰鸣的机器为伴
万家团圆,却奋战在供水保障一线
厚茧的双手,送出甘澈清泉
平凡的工作,但也光芒耀眼

2023年极寒多年一遇
供水人迎来新的挑战
宣传发动,凝聚全社会的力量
科学应对、俯身驱魔,在供水管线之前挡住了冰寒
百折不屈是他们的品性
无惧任何困难,力保城市供水
让党和人民放心,诠释了他们无私的奉献

我是一滴水,一滴小小的水
请珍惜我、关心我、呵护我!——我们一路前行! ▶

作者单位:三门峡市供水集团有限公司

温馨的灶台

◎张新英

我对灶台有情有独钟的感情，源于母亲的灶台手艺。小小的几尺灶台，是我感受到了母亲对我的爱，那母亲对子女深深的爱都凝聚在那小小的灶台上，通过灶台的手艺表现出来。

我家的灶台在两间屋子里，一间蒸馍，一间做饭。蒸馍的那间有一口大铁锅，一口大水瓮。做饭的那间有两口大小不一的铁锅，一口做饭，一口炒菜。母亲每天下工回来，就系上围裙、戴上袖头，在灶台边忙碌。在当当当的切菜声、吧嗒吧嗒的风箱声、叮当叮当的锅碗瓢盆碰撞声之后，一桌热腾腾的饭菜就会被母亲端上来。灶台虽简陋，但却温馨，那灶房顶上升起的袅袅炊烟，总让我着迷，那灶房里飘出的饭菜香味牵动着我的味蕾，总让我向往。灶台边的母亲，就这样一站就是经年，从没有离开过。

在那吃不饱的清贫年代，红薯汤，红薯馍，除了红薯不能活。艰辛生活的磨砺，使母亲练就了一手精湛的厨艺，通过粗粮细作，母亲把她那浓浓的亲情都揉进了面团里，融入了锅碗瓢盆的交响乐中，让我们感受到了生活的甜蜜和温馨。日常生活中，母亲通过精打细算和省吃俭用攒下一点点细粮，这是她的秘密小粮库，从不示人。遇到节日或生日等重要日子，她就会张罗挖面烧火，为我们摊一顿煎饼，让我们改善一下乏味单调的生活，增加一点人生的乐趣。母亲摊煎饼是在一个大铁锅里，燃火用的是麦秸。摊煎饼时，母亲会提前把白面倒入一个盆里，再加入面面条或荠菜等切碎的绿菜叶，撒入调料，用水搅拌成稀面水，然后，就开始生火热锅。摊饼时，母亲先用勺把面水浇入烧热的锅里，再拿起一个高粱杆把煎饼均匀地刮一下，使煎饼又薄又匀。母亲摊的煎饼又薄又脆又香，软硬适中，色香味俱佳，再蘸上蒜水，味道那真是好极了。我每次都会贪吃，吃得肚子胀。母亲摊煎饼时，总是边摊边让我们吃，说是热的好吃。母亲摊完了，我们也就吃饱了，母亲最后才吃，这个时候往往是煎饼也被我们吃完了，就剩锅里那一张，

母亲不够时就再啃块冷馍。我红着脸不好意思地说，都怪我们吃得太多了。母亲呵呵地笑着说，还可以再摊，没事儿，只要你们吃饱就行，想吃随时可以摊。别看母亲说得轻松，其实哪有那么容易的，平时都是粗粮，白面都是母亲省吃俭用从嘴里省下来的，母亲只是向我们宽心罢了。我大学毕业后，分到了邻县一个单位工作，由于远离家乡，领导看我一个人在异地，对我格外关心。每逢节日，他都会邀请我到他家里去吃饭，他的爱人常为我摊饼吃。我吃着煎饼，马上就会想到母亲，想到母亲为我摊的煎饼，禁不住眼眶就湿润了。领导看我有点儿想哭，就说是不是想家了？我说，是嫂子摊的煎饼好吃，我感动得想哭。领导笑了，好吃你就多吃点儿吧，这儿就是你的家。说得我情绪激动，真的就掉下了眼泪。

母亲的另一个拿手的厨艺就是烙烙馍。母亲烙的烙馍，一层一层地垫着油、葱花，黄灿灿，酥软，不厚也不薄，一咬满嘴生香。在那个年代，烙馍加鸡蛋就是最好的伙食，也是一个人家最能拿出手的。母亲烙的烙馍好吃，一时引得左邻右舍的阿姨婶婶都来取经学习。母亲就做示范，手把手地教他们怎么揉面，怎么垫油和调料，怎么在锅里实操，并让她们品尝她烙的烙馍。我家每次烙烙馍，母亲都要让我送一些给邻居，在我们改善生活的时候，让她们也尝尝鲜。人都是有感情的，崇尚礼尚往来。遇到邻居改善生活的时候，她们也会送一些好吃的过来，就在大家你来我往中，乡亲们的感情更加醇厚。每逢我考试，母亲都会烙烙馍，并且还会再打几个荷包蛋，说是让我吃好考试好。我知道母亲的心情，吃着那热乎乎的烙馍和荷包蛋，我暗暗下定决心，一定要好好学习，考出好成绩报答母亲。我每次出远门，母亲也要给我包里塞几张烙馍，让我带上到路上充饥。我就背着母亲烙的烙馍踏上了远行的旅途，有母亲的烙馍伴在身边，一路上再受苦再受累，我也感觉不到。咀嚼着烙馍，我心里一股暖流就会涌遍全身，心里满满的

都是幸福感。

过了农历的腊月十三，母亲都会动用大蒸馍锅，给我们几个孩子蒸几个枣糕。那枣糕每圈边捏着波浪形的花边，一层一层加高，越往上越小，像宝塔，塔顶往往是一个红皮的鸡蛋。母亲说，枣糕的意思就是寓意让我们要长高，快点儿长高。那些年，走亲戚要互相给孩子送枣糕，母亲的枣糕蒸得好，孩子们都喜欢，亲戚都夸她的厨艺好。除夕的晚上，枣糕被母亲放在枕头边，我就闻着枣糕那淡淡的香味，进入甜蜜的梦乡。母亲蒸的枣糕好看，漂亮，我都不忍心吃，当成了一件精致工艺品，隔一会儿就看看，爱不释手。母亲打趣我说，是让你吃的，你怎么当成了摆设？母亲说，枣糕太大，第一次蒸出来都不太熟，要吃得回锅再馏一下。馏好的枣糕，我每次吃一份，一个枣糕都能吃小半个月。我的个子高，是不是吃枣糕吃的，我不知道，但母亲蒸的枣糕好看好吃，却深深地印在了我的脑海里，挥之不去。

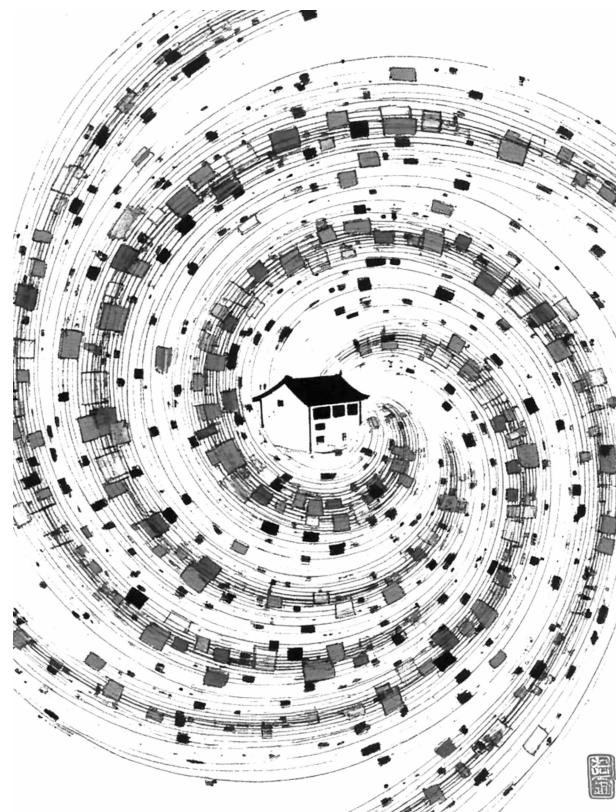
母亲还有一个好手艺，那就是手擀面做的好吃。父亲给母亲做了一个枣木案板，又大又宽，一根擀面杖也是又粗又长。母亲很会擀面，面和好后总是不急着擀，让面先醒一下。母亲说，一会儿再擀，做出来的面条就好吃。事实上，母亲擀的面条无论宽窄，都又匀又长，煮出来很有劲道，有嚼头，吃了还想吃。后来，村里有了压面机，好多人赶时髦都拿了面粉去压面，我也想去凑热闹，母亲拗不过，就说，那你就去压一回尝尝吧。压面煮出的面条，我第一次吃还有异样新鲜感，以后再吃就没有了味道。真是不比较不知道，一比较真明了。之后，我还是觉得母亲的手擀面好吃，以后就再也没有去过压面机上压过面，都是母亲亲自擀面。虽然我觉得好吃，但母亲却为此劳累。为擀面，她常常顾不得中午休息。我心疼母亲，就说还是压一点儿面算了。母亲坚持说，还是擀吧，又不费事儿，花那冤枉钱干什么，再说擀的面也好吃。说完就挽起袖子开始和面，我赶忙去烧火，有我这个小帮手，她也能轻松些。面条锅里，母亲总会拌一些绿色青菜叶儿什么的，如菠菜、小青菜，如果没有现成的蔬菜，就放一些野菜灰条、花椒叶等，都是白面条配绿叶，看着舒心，吃着也好吃。中国人讲究色香味，母亲也许并不知道这个理论，但她却实践做出来了，正好体现了中国饮食文化的精髓。

母亲能做一手好咸菜。她做的咸菜芥菜丝在村里很有名气，芥菜丝擦的是有细有匀，再配上香油花椒油辣子等调料，金黄油亮，吃起来有香有脆，还带着丝丝

辣味儿，让人忘不了。我上高中时，每周回家都要带几瓶到学校去。那时，家里经济拮据，我在学校很少买炒菜，母亲腌制的芥菜丝就成了我的主菜。我把母亲做的咸菜分给同学们尝，同学们都很爱吃。有一位家在故县的同学乔新生，还在近四十年后在他的散文《我的青葱灵宝一中》里说到母亲做的咸菜最好吃。他是这样说的：“记得最好吃的是大王张新英的芥菜丝，香脆黄亮，也是我第一次吃芥菜丝，小时候在高柏没有见过。前不久，新英母亲去世，我们去大王吊唁，丧事简朴。望着老人家慈祥的遗容，想起三十多年前那瓶香脆黄亮的芥菜丝……”这使我很感动，可见他当年对母亲芥菜丝好吃的印象之深。后来我也吃过别人家许多次芥菜丝，但与母亲做的都相差甚远。每次看到咸菜，就会想起母亲，想起母亲做的那芥菜丝。

灶台，就是母亲的一个主战场。母亲在这个战场上，大显身手，用她那灵巧的双手，让我们吃得舒心，使我们这个家充满了温馨。▶

作者单位：灵宝市统计局



漫游在古代

◎ 李晓

日光朗朗中，我时常幻想古代的事情，这让我产生幻觉，我真的成了一个古人，衣袂飘飘中，我乘着古代的一片祥云，俯瞰人间。

古人的面相

我常常想穿越到古代去，与一些在时空里神交的古人聊聊人生。

从当今的一些影视剧里，我看古人的样子，与我心中勾勒的形象相距甚远，总觉得无法亲近。

每当冥想时，我就用一支想象的画笔，给一些古人画画像，只需寥寥几笔，那人就从天幕之下，栩栩如生走来。

宋朝的大文人苏东坡，我就想用画笔描摹一下他。苏东坡集文学家书法家美食家等多种角色于一身。他对美食孜孜不倦地开发

创造，即使遇到陡峭悬崖的人生境遇，依然以赤子之心热爱着生活，在命运之风中宽袍大袖地穿越到了开阔地带。

在林语堂写的《苏东坡传》里，苏东坡身材颀长，脑颅骨高，大长脸，健壮结实。苏东坡无论到哪一地，都是磁场满满众星拱月，绝非薄情寡义之人，所以我想他的脸上应该肌肉饱满。看一个人身体里气流的脉动，眼睛确实是灵魂的窗口，即使他陷入人生困境，也不是那种在灰色情绪里不可自拔的人，所以苏东坡应该是双眸炯炯。“天平地阔路三千，遥望双眉云汉间；去年一滴相思泪，至今流不到腮边”，这是苏东坡的妹妹苏小妹调侃哥哥而写的，正好吻合了我对他的想象。一个豁达之人，他舒朗的双眉之间，如一条大河奔流的两岸。这样林林总总的垒叠，已让我可大致勾勒出一个生长在内心世界里的苏东坡了。

云游了古代大半个中国的诗仙李白，也是我想捕捉还原的一个人。李白的好朋友贺知章形容李白是“谪仙人”，这话当然有朋友之间恭维溢美的意思，但我想他对李白面相神韵的大体描述是对的。李白的诗歌，永远是那种长风浩荡气吞山河的气象，一个内心格局狭小的人，是不可能流淌出这样的文字的。通过李白的诗歌，隐隐触摸到了他的精神气象，我愿意想象他的面相是卧蚕眉眼，他时常用这样一双带着朦胧醉意的眼睛，睥睨着滚滚红尘。

李白的这个患上忧郁症的朋友杜甫，尤其是其晚年境遇，我也可大致描摹出他的面容。眼窝深陷，因长期失眠眼袋很大，思虑过多而双眉紧锁，患肠胃毛病而颧骨高凸。按他自己的描述“休将短发还吹帽，笑倩旁人为正冠”，帽子一旦被风吹落，就露出日渐稀疏的短发了。所以我

想象中的杜甫，他枯黄泛白的脑袋之下，浮现出一个极其憔悴的面容。

“东临碣石，以观沧海。水何澹澹，山岛竦峙”，这是当年曹操到海浪腾空如银墙倒立的大海边写的《观沧海》，有一种君临天下的襟怀。在众多的影视形象里，我对曹操的面相总觉有点遗憾。有专家通过对曹操墓中物质与后代家族DNA的研究，试图还原曹操的形象。但我不敢苟同，在曹操后代家族中，哪怕是其中一个生命链条的偶然断裂，家族的基因流向就可能发生转变。不过我的想象不需要严谨的科学发现，我更愿意带着一种感性认知去拨开历史深处的云遮雾绕，把曹操请回到我眺望的视线里：黑红脸膛，浓眉下目光如鹰，深沉之中还有不可琢磨的诡谲之光冷冷闪烁，鼻头很大，法令纹明显地往嘴角两边延续，威严之中有着不可亲近的孤独面相。

在我对历史人物的钩沉中，我给他们画出的面相，总带着我一厢情愿的想象。这也是我对他们的一种富有个人滋味的咀嚼，在历史荡涤的深流里，恍然听到了这些人的血流之声。

古人的饭菜

常有人发问，如果穿越到古代，你最愿意回到哪个朝代？我说，当然是宋朝，因为我发觉宋朝美食丰盛，宋朝的文人吃货也很多。苏东坡的一生，就是与诗词美食相约的一生。看看苏东坡在文字里传播下来的美食吧：东坡肉、东坡肘子、东坡鱼、东坡豆腐、东坡腿、东坡芽菜、东坡墨鲤、东坡饼、东坡酥、东坡豆花、玉糁羹等。

南宋有一个美食家叫林洪，考中进士，善诗文书画。林洪爱吃，每到一地，首先打听哪儿有好吃的，顾不得旅途风尘，先去当地馆子里尝鲜，吃了还要用文字记载。《山家

清供》就是这样一本专门写吃的著作。书里有一道美食叫菊花金饭，看看怎么个做法：菊花飘香的金秋时节，采摘下黄菊的花头，用甘草汤和盐少许焯熟，撒在半熟的米饭上同煮，一碗颜色鲜艳、香气袭人的菊花金饭就做成了。

手持一册《山家清供》，照着里面的文字描述可做菜。看看南宋时期的豆芽如何做，那时它叫鹅黄豆生：“以水浸黑豆，曝之及芽，以糠秕置盆中，铺沙植豆，用板压。及长，则复以桶，晓则晒之……越三日出之，洗，焯以油、盐、苦酒、香料可为茹，卷以麻饼尤佳。色浅黄，名鹅黄豆生。”尤其在炎炎夏日，真想吃一盘鹅黄豆生清凉身心！

明末清初的文学家、史学家张岱也是一个吃货，从《老饕集序》中可以看到，张岱确实在饮食理论上功夫不浅，他对各地名产的了解、对煮蟹持螯的痴狂、对乳酪制作过程的稔熟，都非一般段位的美食爱好者所能比拟。张岱对各地特产可谓如数家珍，他曾经说要是去山阴，就是现在的绍兴，那就一定要吃破塘笋、谢橘、独山菱、河蟹、三江屯蛏、白蛤、江鱼、鲥鱼……到明朝旅行，叫上美食大使张岱同行吧。

古人的时光

古代的时间，是不是慢一点？比如你看古代的霜，一眼望出去，感觉是多少夜晚的凝结，才有了那么耀眼的白。还有古代的那些路，蜿蜒盘结，是多少时光在上面打了结，才有了那么蜿蜒盘结。

我有时在城里睡觉，常于夜半三更时分，恍然听到“当、当、当”的梆子报时声。那一手提着灯盏、一手握着梆子的更夫，说不定就是我古代的亲戚。那时，明月早已踱至中天，是深秋了，银白月光下，夜雾里悄然凝结的霜，撒在地

上，像铺满了盐。

梦回古代的夜晚，飘游在“月落乌啼霜满天”的季节，抵达“夜半钟声到客船”的江南水乡。寒夜客来，柴门咿呀一声，在风雪中为远道而来的朋友

而开，然后，炉火旺旺，煮酒畅谈，抵足而眠，天亮了，大地银妆素裹，主人和客人都还在酣睡，全然忘了时间的存在。你知道远方那人，走了多远的路吗？他骑着一头瘦驴，细雨斜风中穿剑门，经过漫漫古道，一直走了三个月，才到了友人寒舍。山水迢迢，只为谋一面，完全不计时间成本。

我羡慕古代的时间，时间一慢下来，就显得自然、博大、悠远，静水流深的源头在古代。

看一看古代的计时器，那种优雅古朴之态，时间其实单纯得就只剩下了日月江河，浩森天地。燃香、滴漏（水钟、流量计时）、沙漏、植物开花（花钟）、日晷（一种简单的测天仪器，利用立竿见影的原理来测量日影长度）。

古人击鼓撞钟定为 108 响，用 108 响代表一年，“扣 108 者，一岁之意也，盖年有 12 月，24 气，72 候。”那年，我在一个北方大城，除夕夜听到寺庙里撞响了 108 次钟声，如听天籁。

曾经有一句广为传播的口号：时间就是金钱，效率就是生命。现代人的焦虑症，大多是在时间里追逐滚滚名利，神经紧张所致，时间把他们逼迫到了灵魂悬崖。现代人感觉到的时间，宛如凛冽风声，真让人不寒而栗，焦虑就如乌云密布了天空，



焦虑正疾病一样蔓延。

所以我总觉得古代的时间，和现代相比，缓慢得多。而今我听得最多的话常是“忙啊，忙”。时间就如上紧了的发条，生活在时间里的人，常觉得时间不够用，人被时间所奴役。我一直想实现一个梦想，那就是走遍 100 座风情小城。

秋天，庭院里堆满了落叶，我想请一个人来庭院里用泉水煮茶，顺便听听雨打在落叶上的声音，给一个老朋友打去电话，他正驱车在车流如潮的马路上，他长叹了一声：“我哪有时间陪你喝茶啊！”

有一天，我再给这个老朋友打了一个电话，说某个地方发现古董了，问他去不去。他屁滚尿流地赶来，一见我，拉起我就要走，喘息着说：“走，马上去。”得知我是和他开玩笑，他大骂出声：“你耽误我时间，图财害命啊！”他气急败坏地说。

在这个快节奏的时代，我只是偶尔想念古代的时间，那时，才有很慢的生活，很慢的时间。我明白，其实是人心沉静了下来，时间才从容了许多。

在古代诗词的浩瀚星空里，现代人，还在输液一样缓缓接受着来自古诗词里注射的营养点滴。古代的这些诗词，也成为我精神上的长明灯，照亮着我的白天，温暖着我的夜晚。▶



一
越万仞山，最是恋三门福地；
飞千里路，只缘爱九曲清波。

二
微步冰池，憨态走来游客笑，
凌波碧水，娇姿飞去镜湖摇。

三
翔千里路，远徙高飞，路遇苍山留去影；
持一颗心，守忠恒志，心期碧水认归程。

这是我最近题写的三副描写三门峡白天鹅的楹联。在豫西的大地上，三门峡宛如一颗璀璨的明珠，而天鹅湖则是这颗明珠上最动人的光泽。它坐落在三门峡市东西城区之间的生态区内，水域辽阔，景色宜人，是黄河湿地的重要组成部分。这片神奇的湖泊，因每年冬季有大批天鹅从遥远的西伯利亚等地迁徙至此栖息越冬，而被人们亲切地称为“天鹅湖”，也由此奏响了一曲曲动人心弦的自然乐章。

当第一缕寒风吹过北方的大地，三门峡天鹅湖便开始热闹起来。一群群洁白的天鹅，如同冬日的精灵，划破长空，穿越千山万水，来到这片温暖的水域。它们的到来，仿佛是一场盛大的舞会拉开了帷幕。

清晨，天鹅湖被一层薄薄的雾气笼罩着，如梦如幻。湖面上，天鹅们或悠然自得地游弋，脖颈优雅地弯曲着，像是在水中翩翩起舞；或引颈长鸣，那清脆的叫声在湖面上回荡，似乎在向这片土地宣告它们的归来。它们洁白的羽毛与波光粼粼的湖水相互映衬，构成了一幅绝美的画卷。此时，太阳缓缓升起，金色的阳光洒在湖面上，雾气渐渐散去，天鹅们的身姿愈发清晰，它们拍打着翅膀，溅起一串串晶莹的水花，仿佛在迎接新的一年。

白天的天鹅湖是充满活力与生机的。沿着湖边的

三门峡天鹅湖畅想曲

◎王绵民

栈道漫步，可以近距离地观赏这些美丽的生灵。天鹅们形态各异，有的在水中觅食，它们将头探入水下，细长的脖颈灵活地摆动着，不一会儿便衔起一条小鱼或水草，然后仰起头，优雅地吞咽下去；有的在相互嬉戏，它们用嘴轻轻地触碰对方的羽毛，或是追逐打闹，溅起一片片水花，宛如一群天真无邪的孩子；还有的在岸边休憩，将头埋进翅膀里，静静地享受着阳光的温暖，仿佛在思考着什么。

湖区的半岛上，也栖息着许多天鹅。从远处望去，小岛像是一座白色的城堡，而天鹅们则是城堡中的主人。它们在岛上或卧或立，密密麻麻，远远看去，仿佛是一片流动的白云。经常会遇到天鹅从水面起飞，它们快速地滑翔一段后，迅捷地振翅高飞，冲向蔚蓝的天空。而翔飞归来的天鹅，快接近水面时，总是在湖面上低空盘旋一会，宽大的翅膀有力地扇动着，带起一阵微风，然后再缓缓地降落在湖面上，激起层层涟漪。

在天鹅湖的周围，生长着大片的芦苇荡。尤其是苍龙湖区域，芦苇更多，我不止一次去那里拍照，拍芦苇，看天鹅。这些芦苇在风中摇曳生姿，像是为天鹅湖穿上了一件金色的纱衣。芦苇荡不仅为天鹅们提供了栖息的场所，也是许多其他鸟类的家园。在这里，可以看到许多鹭鸟在芦苇丛中穿梭飞翔，它们身姿矫健，白色的身影与芦苇相互交织，构成了一幅灵动的画面；还有一些不知名的小鸟在芦苇枝头跳跃鸣叫，它们的歌声与天鹅的叫声交织在一起，奏响了一曲和谐的自然交响乐。

最近几年，三门峡天鹅湖还吸引来大量的红嘴鸥，这些鸟儿比天鹅俏皮，它们会飞起来去啄游客手里拿的食物。最喜欢低空盘旋，与游人嬉闹，还会在空中飞翔一会之后，“倏”的一声钻进水里，样子滑稽可笑，很讨人喜欢。它们与天鹅相处得非常友好，互不侵犯。

三门峡人民对这些远方的来客充满了关爱与呵护。在湖边，专门设立了许多保护设施和投喂点，以确保天

盖闻天鹅者，水泽之雅士，天宇之仙禽也。或栖于江湖之远，或憩于池沼之近，悠游于清波之上。施翮而起，凌空万米；迁徙翱翔，越境千里。昔人有言：“白羽翩翩下，青田渐渐远。”诚赞其逸态之多姿也。

其身形修长兮，利飞而远游；其品性高洁兮，显贵而高雅。项曲如带，摇曳生姿；羽白如雪，光华似珠。含眸含情，露淑女之仪容；便腹映日，显绅士之风度。喙黄而锐，如冠顶嵌金；目明而亮，似珠光碌簇。足黑而健，拨水于无痕；游行有节，凌波于微步。引吭高歌，逗仙侣之和声；伸颈展翼，惹神人之注目。其性恬淡自足，食蓂芝，饮甘露，轻举金阙；邻松乔，穿朱阁，翼越缥渺。不群于凡羽，不栖于污池，羞与众禽斗艳，耻与群鸟争鲋。时而伸颈追逐，啄其异类；时而散沙振翅，展其优雅；时而群噪，似择牝之牡；时而疾走高飞，直冲苍穹；时而悠然自得，

独步江浒。举喙鸣叫，皓声嘹亮，如箫如笛，和者众而悠远，闻之令人神清气爽；昂首疾走，舞姿优美，如诗如画，连袂多而娉婷，观之使人心往神顾。顶雨凌霜，不减雄心；卧雪踏冰，壮志必酬。天鹅之行，品高行远，忠贞无二，堪作比翼；心在蓝天，志在云霄，谓之鸿鹄。鬓磨私语，鸳鸯尚逊其爱；缱绻缠绵，鸾凤亦输其情。携手同飞，非天宫而不居；结伴并行，越瑶池而心舒。真情绕颈，欣给山河添靓丽；倩影掠空，幸为华夏壮行色。弯头对视，献大爱于水上；比翼齐飞，组人形于长空。书圣喜其美态，换之以黄庭；骚客爱其雅姿，咏之以诗赋。

观天鹅之德，思君子之道。高洁自持，心存高远，立蓬草之间贮志青云，居红尘之中不堕凡俗。天鹅之姿，君子之范，皆为世人所仰慕。▶

作者单位：灵宝市阌山书画研究院

天鹅赋

◎薛署生

鹅及其他鸟儿在这里能够安全越冬。每天，都有志愿者和工作人员来到湖边，他们仔细地观察天鹅们的生活状况，为它们投放食物，清理湖面上的垃圾。正是因为有了这些人的悉心照料，天鹅们才会如此安心地在这里栖息，每年都如期而至。

而天鹅湖也不仅仅是天鹅的栖息地，它更是三门峡人民休闲娱乐的好去处。每到周末或节假日，许多市民都会带着家人来到天鹅湖游玩。孩子们在湖边欢快地奔跑着，他们兴奋地指着湖中的天鹅，眼中充满了好奇与惊喜；年轻的情侣们手牵着手，漫步在湖边的小道上，享受着这浪漫的氛围；老人们则坐在湖边的长椅上，静静地欣赏着湖光山色，感受着大自然的美好。天鹅湖，已经成为三门峡人民生活中不可或缺的一部分，它见证了无数家庭的欢乐时光，也承载了这座城市的美好记忆。

傍晚时分，夕阳西下，天空被染成了一片橙红色。天鹅湖在夕阳的映照下，宛如一幅绚丽的油画。湖面上，天鹅们的羽毛被夕阳染成了金色，它们的身影在湖面上拉得很长很长。此时的天鹅湖，显得格外宁静而祥

和。天鹅们似乎也感受到了这份宁静，它们停止了嬉戏，静静地漂浮在湖面上，望着远方的天空，仿佛在欣赏着这美丽的夕阳。

随着夜幕的降临，天鹅湖渐渐安静下来。湖面上，只有偶尔传来的几声天鹅的叫声，在寂静的夜空中回荡。此时，天鹅们大多已经入睡，它们在湖面上或岸边，相互依偎着，进入了甜美的梦乡。而天鹅湖周围的灯光亮起，照亮了这片宁静的水域，也为夜晚的天鹅湖增添了一抹神秘的色彩。

三门峡天鹅湖，它是大自然赐予人类的一份珍贵礼物。在这里，我们可以感受到大自然的神奇与美妙，可以看到人与自然和谐相处的美好画面。它不仅是天鹅的乐园，也是人类心灵的栖息地。愿这曲天鹅湖畅想曲能够永远奏响，愿这片美丽的湖泊能够永远清澈湛蓝，愿这些可爱的天鹅能够每年都如期而至，为我们带来无尽的欢乐与感动。让我们共同守护这片美丽的家园，让三门峡天鹅湖的美丽永远流传下去。▶

作者单位：中铝中州铝业公司

月亮跟我走

◎ 张中杰

周日下午，家住一楼的我为文竹花盆倒饬土。小汽车、坦克、变形金刚各种玩具从天而降，差点儿砸到我脸。

累得呼哧呼哧跑上六楼去找。一位六旬老人眉头紧皱，几乎是哭腔，“欢欢这孩打小就孬，不听话。为这，媳妇离家出走，儿子外出打工挣钱为他治病。我能有啥办法？”

那个欢欢呆愣愣望着我。“你为啥……”我后半句“往楼下扔玩具！”还没说完，他双手捂眼，爬倒往沙发下拱，透过小手指缝对我瞅。我气得用发抖的右手一指，他竟“哇”地一声大哭起来，小肩一耸一耸，反像受到天大的委屈。

在检察院从事未检工作的我郁

闷了，晚上下班，打电话给心理咨询师张娜。

张娜详细听完事情过程，问我玩具主要是黑色对吧。我说是。她分析，欢欢性格孤僻不是偶然，他心中会一直隐藏着一种阴霾，也会越来越喜欢黑色，黑色似乎可以隐藏他们内心的痛苦。

五楼邻居告诉我，欢欢出生后胆小，怕见生人。看了不少医生也没治好，学校都不收他。

我带上欢欢去张娜的瞳瞳心理工作室，免费做沙盘试验，果然得到验证。她还说，对于欢欢这样的孩子，心中只有被爱填满，才能生出阳光和温暖，健康成长。

为了让欢欢接纳我，我跑上楼送给他最爱的奥特曼。每天修复一个玩具送去，连续20天。要想让欢欢从心理阴影走出，必须有心理暗示，帮他建立自信。

中秋夜，我们做“老鹰捉小鸡”游戏。我当小鸡，故意总让欢欢捉到。夏日月光下捉迷藏，欢欢跟上我边玩边唱“月亮走，我也走。”

“咦，月亮怎么跟上我走？”欢欢咧开嘴，“啊，是真的呀！好神奇！”拍拍小手，露出久违的笑容。

“凡是月亮能跟上自己走的，长大能干一番大事！”我盯着他沉思的大眼睛，“但一定要保密才灵哟！”我们俩拉钩。

我们单元有个“幸福里”群，只是收水电费才相互说话。吃过晚饭，我在群里发出《民法典》中关于高空抛物入刑新法规。

“我的发小去年从小区楼顶扔啤酒瓶，砸过路人头上，造成颅骨损伤，重伤二级，被判刑三年呢！”二楼邻居回复。

“天啊！”“真的？”大家纷纷发出表示惊讶的表情。我在网上找到两个宣传《民法典》的微视频，大家

看了一起伸出拇指赞。

“感谢张检察官为我们邻居上了一堂生动的法治课！”

欢欢成为一个正常的儿童，我帮他联系了当地的幼儿园，送欢欢上学。开学第一天，我把欢欢送进学门，看到他背着小书包他昂首挺胸走进学校大门，回头招手致谢后主动挽住另一个同学的手。我心里吃蜜一样甜。

眨眼间，欢欢12岁了。他被评为“三好学生”和全市“守法好少年”。表彰会第二天，我收到一封感谢信。

“感谢张检察官，让我从胆小鬼变得阳光自信，我一定要做一个知法守法的有志少年。我的妈妈也回家了。其实我知道，月亮会跟上每个人走。我要懂得感恩，助人为乐！”

如今的他，一枚小小的月亮已在他曾经脆弱的心灵上空撑起坚固的堡垒，扎上了深根。

小时候，我家在乡下。家底在全村垫底，天天吃上顿没下顿的，在同学们中我感到很自卑。班主任张老师就是用“月亮跟我走”的故事，让我变成一个追光少年。

小区群里，每天，《民法典》知识话题热烈似火。邻居们还集资在楼顶建了一米五高的安全防护网，临街一面做了个警示牌，“高空抛物，法不容情！”

年底，小区被命名为和谐社区。联欢会上，欢欢一家献上了一个自编节目。

“月亮究竟跟谁走？”欢欢爸爸妈妈问。

“月亮跟上大家走，像我脸蛋红丢丢。学法懂法更守法，我们都是好朋友！”欢欢上前拉住我的手，我们紧紧拥抱在一起。▶

作者单位：渑池县人民检察院

除夕记忆

◎ 沈莉红

厨房里弥散着年的味道，有馒头、米汤的甜香，有鸡、鸭、鱼、牛肉的醇香，有饺子、莲菜、麻辣豆腐干、泡菜的清香……这些香味中，最独特、最必不可少、最让人怀恋的是冻肉的香味。

冻肉的香味，飘在记忆的炊烟中。九十年代，村里过年时都会杀一头年猪，那也是我们孩子们最快乐的时候了，不但可以看热闹，还可以享受猪肉炖粉条、肉馅饺子、凉粉汤等美味，还能吃上只有过年时才有的冻肉。父亲能把猪肉以外的食材充分利用起来，做出让人垂涎欲滴的冻肉。凉丝丝的冻肉，入口即化，唇齿留香，就着热馒头来吃，是我们记忆中最好吃的食物。

父亲怎样制作冻肉的，我早已记不清楚了，但制作冻肉过程中的温馨场景，至今仍在眼前。只见哥哥高高举起斧子，找准圆木头的纹路，手起斧落，咔嚓、咔嚓声中，长一尺左右的一段段木头便一层层堆放在身边；我把哥哥劈好的柴火抱到灶火旁，负责把火烧得旺旺的，让红红的火舌舔着大铁锅底，偶尔发出噼噼啪啪的声音，在父母的夸奖声中，感觉熬冻肉也有自己的一份功劳似的。“妞妞，火小些。”每当听到父亲的喊声，我会很快退出两根着的正旺的柴火，伸进灶膛下边的灰里，火便一下子小了许多；烧火的“差事”暂时用不上我，我就去母亲和姐姐身边“帮忙”，剁一会饺子馅、擀一会果子皮、翻炒一会花生，或者给母亲挖两瓢面，我也忙得不亦乐乎；“妞妞，再添些柴火。”“妞妞，给我倒些水。”忙完，我又坐在灶火跟前烧起了火。一家人在厨房忙碌的情景，是享受火热的生活，是对美好明天的无限希冀。

飘着雪花的村庄，冷冷的；刚煮出来的肉，热热的。在袅袅炊烟中，品尝新年的第一口肉，是最幸福的时刻。浇上蒜汁的熟肉，香辣可口，吃一口还想再吃，父母尝了一口，便不再吃了，微笑着看着我们姊妹三个吃得津津有味。“吃吧！吃饱！”父亲说。母亲笑着说：“你伯半辈子没吃饱过，更别说肉了。现在只想你们能吃饱吃好。”我们把肉碗端到父母面前，让父母也吃，大家都笑了。

现在我们过年餐桌上的食物越来越丰富，荤的素的、热的凉的都有，也不再磨豆腐、炒花生了，馒头只蒸

一两锅，但熬冻肉是年年都有的。

老公熬制的冻肉味道醇厚，是我们家过年餐桌上的—道特色美味。虽说大街上也可以买到冻肉，但讲究的老公喜欢自己熬，主要是干净健康，还可以充分利用家里的柴火炉子，做上满满的几盆，和亲朋好友分享。

老公熬的冻肉总要做三天时间，经历泡、洗、熬的程序才能好。第一天泡在钢精锅里，让肉里的血水充分释放出来；第二天，在大铁锅里烧水，用热热的水反复洗涤食材，用镊子除去上边的猪毛。清洗猪头时，还需要把猪嘴里边的所有脏东西清理干净，猪毛一根根拔净，不到三四个小时，洗不净猪头。猪蹄子清洗省时一些，也得一两个小时，一遍遍地刷、清洗，直到换洗的水变清才可以；拾掇好后，基本上到中午两点左右，这时大锅里的水烧开了，正好把这些白白净净的食材放进锅里，焯下水，倒掉，再洗净锅，重新填满水，加入装着红辣椒、葱、姜、蒜、大茴等调料的袋子，开始煮肉，直到猪头肉煮熟，把肉捞出来，天已黑了；第三天主要是把捞出来的肉切成片状，同时继续煮锅里的蹄筋、猪皮等富含胶质的食材，小火慢炖，直到肉和骨头分离，捞出骨头。当肉汤已经熬制得醇厚白嫩，飘着诱人的香味，这时放入切好的肉片，最后加入盐、糖色，熬一会，就可以出锅了。

第二天早上，在寒冬腊月天气的作用下，冻肉已凉冷、凝固。把一盆冻肉倒扣在案板上，先切成块状，再切片，点缀葱丝，浇上蒜泥、醋、香油，一盘颜色鲜亮、富含胶原蛋白和钙质、美容养颜、补充能量、肥而不腻的冻肉就“闪亮登场”了。暖暖的屋子里，吃着凉凉的冻肉，竟有一种夏日吃冰糕的爽滑，但冻肉的滋味更醇厚绵长，只感唇齿生香、清爽舒服，慰藉劳累了一年的身心。就着热馒头吃，喝口小酒，比卤肉更加香甜，且令人回味无穷。

我们不会忘记给伯送去两块，记得刚结婚那些年，伯年年都给我们家送冻肉。过年，图的是高兴，分享着吃送，才有意义。

冻肉有了，年就来了。年来了，春天不就来了吗？

作者单位：陕州区宫前学校

红叶红

◎ 曲建波

在岁月的长河中，总有那么一些景致，宛如璀璨星辰，闪耀在时光的天幕上，让人一旦邂逅，再也难以忘怀。甘山国家森林公园，便是这样一处令人魂牵梦绕的所在。尤其是在每年10月中旬至11月中旬的时节，这是属于甘山的华彩时光。当秋风起，霜华降，漫山遍野的红叶如同被点燃的火焰，燃烧在每一个山峦与沟壑之间。在秋风的指挥下，红叶将生命中最绚丽的色泽尽情展现，为这山川大地披上一件华丽无比的红袍。

清晨，甘山弥漫着淡淡的薄雾，红叶在雾气中若隐若现，宛如一幅幅淡雅的水墨画。随着太阳渐渐升起，薄雾慢慢散去，红叶又重新展露出它们艳丽的身姿，像是刚刚睡醒的美人，容光焕发，充满了生机与活力。

沿着蜿蜒的山间小径前行，脚下是落叶铺就的柔软“红毯”，发出簌簌的声响，宛如叶子们在轻声细语，诉说着它们从春到秋的故事。空气中弥漫着一种秋的韵味，那是落叶与泥土混合的芬芳，带着些许淡淡的甘甜，萦绕在鼻尖，撩拨人的心弦。抬眼望去，远处的甘山主峰，巍峨耸立在蓝天之下，海拔1884米的它，像是一位沉默而威严的守护者，俯瞰着这片被红叶染醉的世界。而那最美的红叶景观，就如同主峰头上一顶绚烂的桂冠，闪耀着摄人心魄的光芒。

在这五彩斑斓的山林里漫步，呼吸间尽是清新的草木气息，那是大自然最本真的味道。鸟儿婉转的歌声此起彼伏，在山谷间回荡。几只身姿矫健的小鹿迈着轻盈的步伐，在树林间觅食，偶尔抬起头，那清澈而又温柔的眼神望向远方，仿佛也沉醉在了这满山红叶的景致之中。

阳光透过枝叶的缝隙洒下来，斑驳陆离，像是给整个山林蒙上了一层金色的纱幕。在这里，五角枫、黄栌和漆树，它们形态各异，却又和谐共生。一株株五角枫，像是身姿挺拔的卫士，又似风姿卓越的健将。五角枫的叶子，像是一只只精致的手掌，边缘的锯齿仿佛是风雨留下的痕迹，每一片都舒张着，去承接那秋日的暖阳。

叶片的颜色从浅红到深红，过渡得那样自然，仿佛是画家精心晕染的杰作。阳光洒在叶片上，透过那薄薄的脉络，像是给叶子注入了生命的活力，使之闪烁着光芒，仿佛每一片叶子都藏着一个小小的太阳，正散发着无尽的光辉。黄栌簇拥在一起，一团团、一簇簇，远远望去，就像天边燃烧的云霞不小心坠落凡间，停歇在这山林之间。那红，红得纯粹，红得热烈，没有丝毫的杂质，像是一团团燃烧的火焰，在秋风中肆意地跳跃着。漆树，相较于五角枫的灵动和黄栌的热烈，多了几分古朴与深沉。它的叶子，色泽浓郁，像是岁月沉淀下来的醇厚韵味，那是一种历经风雨、饱经沧桑后的内敛与厚重。漆树的红叶，像是一位位智者默默地伫立在山林之中，用它们深沉的红色，为这片绚烂的山林增添了一抹别样的底色，使之既有了青春年少的热烈奔放，又有了长者般的沉稳大气。

穿梭在这片红叶的世界里，不禁感叹大自然的神奇与伟大。这漫山遍野的红叶，并非是简单的色彩堆砌，而是大自然精心雕琢出来的生命之韵。从春的萌芽，到夏的繁茂，再到秋的绚烂，每一片叶子都经历了漫长的成长历程。它们在时光的磨砺中，汲取着阳光、雨露的滋养，承载着风霜、雷电的考验，最终在这个深秋时节，绽放出了生命中最为璀璨的光彩。它们用那一抹抹艳丽的红色，向世界宣告着生命的坚韧与不屈，诠释着生命轮回的奇妙与美好。

山间的溪流，潺潺流淌着，清澈的溪水倒映着两岸的红叶，水与叶相映成趣，构成了一幅灵动的画面。水中的红叶，随着水流轻轻摇曳，仿佛是在水中翩翩起舞的仙子，身姿婀娜，轻盈飘逸。水因叶而更显灵动，叶因水而更具韵味。红叶随着溪水漂流而下，像是一艘艘红色的小船，驶向未知的远方，它们带着秋的讯息，带着甘山的故事，去和更广阔的世界相遇。

溪边那一块块布满青苔的石头，它们像是岁月的守望者，静静地卧在那里，身上的青苔在这一片红色的

映衬下，愈发显得翠绿欲滴。那一抹抹清新的绿色，与周围热烈的红色形成了鲜明的对比，却又出奇地和谐，仿佛是大自然刻意为之的色彩搭配。这一红一绿，展现出了生命的多元与包容。坐在溪边的石头上，感受着那略带凉意的秋风拂面而过，看着眼前的红叶与溪水，心中满是宁静与惬意。在这个纷繁复杂的世界里，这片小小的天地，就像是一处世外桃源，让人暂时忘却了尘世的污浊与烦恼，全身心地在这纯粹的自然之美里沉醉。沿着溪流漫行，偶尔能看到几处古朴的亭台楼阁，它们静静地伫立在山林之间，飞檐翘角，朱红的柱子在红叶的映衬下显得越发庄重。这些亭台，仿佛是时光的见证者，见证了甘山岁岁年年的变迁，见证了无数游客在这里留下的欢声笑语和感动瞬间。坐在亭中，倚栏而望，听着风声、水声、树叶的沙沙声，仿佛能听见历史的回音，那些曾经在这里发生的故事，似乎都随着秋意融入了这片山林。

甘山的秋，不仅有着视觉上的盛宴，更有着一种能触动心灵的宁静与悠远。在这里，远离了城市的喧嚣与纷扰，可以放下心中的疲惫与烦恼，让心灵沉浸在这片红叶的海洋之中，去感受大自然的呼吸，去聆听生命的律动。每一片红叶都是一个小小的世界，它们有着自己的纹理，自己的脉络，那是岁月滑过的印记，是生命成长的见证。当我们用心去凝视它们时，仿佛能读懂它们所蕴含的生命的奥秘，那是一种对时光的敬意，对生命的热爱，对美好的执着追求。

当站在主峰之上，极目远眺，连绵起伏的山峦像是被一条红色的巨龙蜿蜒盘踞。红叶从山顶蔓延至山脚，一层一层，如波涛般涌动，在阳光的照耀下，闪烁着迷人的光泽，似是红色的海洋泛起的粼粼波光。远处的山谷中，云雾缭绕，红叶若隐若现，仿佛是仙境中的奇景，

给人一种梦幻般的感觉。此时此刻，心中涌起的不仅仅是对这美景的赞叹，更有一种对大自然鬼斧神工的敬畏之情。这满山的红叶，它们并非是刻意为之的装饰，而是生命在历经风雨、霜雪之后，自然而然绽放出的光彩，是大自然赋予这片土地最珍贵的礼物。

夕阳西下，天边的晚霞与山上的红叶融为一体，红叶在夕阳的轻抚下，如一群盛装的舞者，在大自然的舞台上演绎着最华丽的乐章。夕阳宛如一位慈祥的老者，带着无尽的温暖，将那橙红色的光辉如轻柔的锦缎轻轻地披在每一片片红叶上。枫叶像是被点燃的火焰，红得炽烈，红得肆意，每一片都在微风中欢呼雀跃，像是在向世界炫耀它们那夺目的色彩，与天边如锦似绣的晚霞争奇斗艳。整个甘山沉迷在这如梦似幻的红与橙交织的世界里，恰似在聆听一首无声而壮丽的诗歌。

甘山国家森林公园，这片红叶红的世界，就像是一首永远唱不完的歌，一幅永远看不够的画，一个永远让人沉醉其中的梦。它用那满山的红叶，编织着大自然最美丽的故事，吸引着无数的游客慕名而来，在这里留下美好的回忆，带走心灵的慰藉。而那红叶红的美景，也将永远成为生命旅程中一段难以忘怀的美好记忆，在岁月的流转中，散发着永恒的魅力，温暖着每一个走过的灵魂。

离开甘山的时候，心中满是不舍，频频回首，那漫山的红叶仿佛在向我挥手道别。心中默默许下约定，待到下一个红叶红满山的时节，定要再来，再来赴这场与甘山、与红叶的美丽之约，再来感受这份独属于秋日的深情与浪漫，再来聆听大自然用红叶奏响的生命之歌，让那如火焰般燃烧的红叶，再次点燃心中的热情，温暖生命中的每一段旅程。►

作者单位：三门峡市恒特保安服务有限公司



好家风似一盏明灯

◎任开旺

家风，如一盏明灯，照亮我们前行的道路；家风，如一把戒尺，时刻规范着我们的行为。在历史的长河中，许多优秀的家风故事被传颂，其中，粟裕大将的家风故事便是其中的典范。

粟裕大将，一位战功赫赫的开国将领，他的军事才能和崇高品质令人敬仰。然而，更让人感动的是他在日常生活中的点滴细节，这些细节彰显了他勤俭节约、廉洁自律的家风。有一次，粟裕大将去301医院（解放军总院）探望病人，恰逢探视时间未到，护士便不让他进入。粟裕大将没有发火，也没有摆出高官的架子，而是安安静静地坐在医院楼道的台阶上，怀抱着苹果等待探视时间的到来。这一幕让人深感震撼，一位开国大将，竟能如此谦逊低调。

无独有偶，粟裕大将在基层军营微服私访时，也曾遇到过类似的情况。卫兵因未接到通知而不让他进入，粟裕大将同样没有发火，而是耐心地在门外等候，直到部队领导通知卫兵才得以进入。这种不摆官架子、尊重基层官兵的行为，再次体现了他的高尚品质和良好家风。

粟裕大将一位战功赫赫的解放军将领，不仅在战场上英勇善战，而且在家庭教育方面同样有着独到的见解。他深知勤俭节约的重要性，不仅自己身体力行，以身作则，更是用自己的言行影响着孩子们。将这一美德融入到对子女的教育之中。

在粟裕大将的言传身教下，他的子女们养成了每餐吃饭都“光碗”的好习惯。这一看似微小的细节，却体现了粟裕大将对家风建设的重视和对子女教育的用心。他常对孩子们说：“小时候，我妈妈告诫我一定要把饭吃干净来，不能浪费，浪费了会遭雷公打……”这番话虽然简单，但却蕴含着深刻的道理。要珍惜来之不易的粮食，要尊重劳动成果，要树立正确的价值观。这种勤俭节约的家风不仅影响着粟裕大将，同时也在他的子女们心中生根发芽，成为了他们一生的宝贵财富。如今，当我们再次提起这段往事时，不禁为粟裕大将的家风传承而感动。

家风的力量是无穷的，它能够在潜移默化中影响一个人的成长和发展。正如习近平总书记所说：“‘家’

和‘冢’这两个字，它们很像，区别就在于那个‘点’摆什么位置。”这一“点”之差，便是家风好坏的分水岭。在现实生活中，我们不难找到家风败坏的例子。有些家庭因为缺乏正确的价值观引导，导致子女骄奢淫逸、不思进取；而有些家庭则因为注重家风建设，培养出了品德高尚、才华横溢的后代。这充分说明了家风对于一个人成长的重要性。

回想起我的成长经历，我深感家风对我的影响之深。小时候，我叔叔是当地公社书记。一次公社礼堂放映电影《闪闪的红星》，好多人都买不到票。我和一群没买票的孩子们爬窗门溜到电影院里去看电影，20几个孩子被逮到，他们都被批评教育并喊来家长补了票，电影放映员认识我没让我补。我叔叔知道后严厉的批评了我，第二天他还去帮我补交了电影票钱。他虽然身处基层领导岗位，但从未利用职权为家人谋取私利。相反，他经常告诫我们要勤俭节约、廉洁自律。在他的言传身教下，我逐渐形成了正确的价值观和人生观。我的父母也是勤俭节约的典范，从小就教育我们要珍惜粮食、尊重劳动成果。记得小时候，每当我们吃饭时掉下一粒饭，父母都会要求我们捡起来吃掉。虽然这一行为看似微不足道，但却在我们心中种下了勤俭节约的种子。

如今，我也身为人父，同样注重对子女的家风教育。我时常给他们讲述叔公和我父母的故事，让他们明白勤俭节约、廉洁自律的重要性。值得庆幸的是，在我的言传身教下，孩子们也逐渐养成了这些好习惯。家风建设并非一朝一夕之功，它需要一代又一代人的共同努力和传承。在这个过程中，父母长辈的言传身教至关重要。他们的一言一行都会对子女产生深远的影响。因此，作为父母长辈，我们应该时刻注意自己的言行举止，用自己的实际行动去影响和教育子女。同时，我们还应该注重培养孩子的自律意识。让他们明白好习惯的养成，需要付出、努力和坚持。只有通过不断的自我约束和自我激励，才能真正养成良好的生活习惯和行为习惯。

家风正则人心正，人心正则事业兴。►