

最近,我得到一次登台讲课的机会,深感上好一堂课,不像想的那样简单。脑子里还在回味那天登台讲课的情景,很想写下来自勉,并与朋友分享。

前不久,集团公司组织部举办今年第一期组织系统培训班,基层单位80余位组工部长和工作骨干参加,围绕习近平新时代中国特色社会主义思想和组织业务开展学习研讨,探究企业改革与发展之路,我第一次以老师身份走上讲台,讲干部调配科业务。

生平第一次讲课,坐在下面的时候,我还有点紧张,但当我走上讲台的那一刻,恐慌消失了,毕竟台下坐的都是经常打交道的基层同事。

总的来讲,这节课还算成功。讲课前,我用了一个星期时间,认真写了一份教案。我本以为讲课时会一直盯着教案,可我发现我已经把教案的东西变成了内化的东西,所以讲课的时候基本上面对着

站上讲台

●武成文

学员,而不是面对着教案。

讲课过程中,我没有太紧张,除了台下是熟人的原因,还与我认真备课大有关系。对着大家我还能保持微笑,找到了老师的状态。另外,我还能随机向大家提问,这可能会让学员措手不及,但我觉得答案不是最重要的,重要的是锻炼大家的应变能力。

一堂课下来,还有下列体会——

一是备课很重要,要能把握重点,结合实际,融会贯通。要对学员情况有所分析,设计一些有质量的问题;问题要合理设计,一定要有逻辑性和系统性。

二是讲课要抓人。课后我与部分学员交流,很多人说我讲得快,声音不够大。以后我得注意点,注重把握快慢节奏,

提高音量,语调要抑扬顿挫,最好还能绘声绘色,以便调动大家的学习积极性。不然的话,讲课就会变成催眠曲,说实话,当我看到几个学员昏昏欲睡时,心里确实有一丝受伤的感觉。

三是表达要准确。说话不够简洁,说不到点子上,某些表达不够精确,这也是讲课新手的通病。特别是一些话脱口而出,一定要注意合不合适,一定要考虑得尽量周到一些。

我认为,讲课好坏与否倒在其次,更重要的是,我通过体会讲课过程,受益匪浅。如果还有下一次,我一定要讲得更好。

提高音量,语调要抑扬顿挫,最好还能绘声绘色,以便调动大家的学习积极性。不然的话,讲课就会变成催眠曲,说实话,当我看到几个学员昏昏欲睡时,心里确实有一丝受伤的感觉。

提高音量,语调要抑扬顿挫,最好还能绘声绘色,以便调动大家的学习积极性。不然的话,讲课就会变成催眠曲,说实话,当我看到几个学员昏昏欲睡时,心里确实有一丝受伤的感觉。

提高音量,语调要抑扬顿挫,最好还能绘声绘色,以便调动大家的学习积极性。不然的话,讲课就会变成催眠曲,说实话,当我看到几个学员昏昏欲睡时,心里确实有一丝受伤的感觉。

马兰矿的锦旗故事

感谢矿上主持公道



“三供一业”移交以来,矿区发生了一些纠纷与突发事件,有发生冲突的,有家里不暖和或者跑水的……

11月18日早晨,有人给马兰矿企管办送来一面锦旗,上面写着“不忘初心、牢记使命、心系百姓、替民做主”,原来这是该矿文苑小区一居民给矿党政送的一面锦旗。

10月27日晚21时,文苑小区一名住户出门买东西时失足坠入“三供一业”改造挖开的地坑中,导致右腿摔伤,送医后诊断为右大腿骨折,打入钢板固定腿部。受伤家属多次与施工方沟通未果后,找到矿上寻求帮助。因受伤现场无影像资料,施工方无法解决,得知情况后,矿相关部门及时与“三供一业”各方协调,经过反复协调,11月15日,双方达成谅解,事情得到解决。

受伤家属代表在赠送锦旗时说道:“孩子受伤后我们十分无助,我也知道这件事与矿上没有关系,在我最无助的时候,矿党政帮助了我,帮我讨回了公道,实在太感谢了。”

●陈野

杜儿坪矿

专家井口义诊

11月17日,杜儿坪矿特邀山西省人民医院专家和杜儿坪医院专家到井口福利大楼一层大厅举办“民众同行健康相伴”义诊活动。

活动现场,面积不大的临时诊室变得稍显拥挤,参加义诊的专家对前来就诊的职工及家属逐一检查、问诊,给出医疗意见。职工、家属通过与专家面对面的交流,了解自己的病情及治疗方法,明白了不良生活习惯对健康的坏处及如何在工作、生活中保持健康。

职工、家属纷纷表示,此次活动不仅提升了身心健康状况、增加了对疾病知识的了解和认识,更加体会到了组织的关心和温暖。

●白哲 谢克强

职工总医院

举办疼痛治疗技能培训班

11月16日,西山总医院在住院楼大会议室举办疼痛基本技能培训,来自省内外疼痛学领域专家们齐聚一堂,分享临床治疗的新技术、新方法,基层100余名医务人员参加。

据了解,该院疼痛门诊成立以来,开展各项新技术、新项目十余项,目前收治各类神经痛(带状疱疹性神经痛、三叉神经痛、颈源性头痛、胸神经痛、内脏痛、坐骨神经痛)、慢性骨关节疼痛及癌性疼痛等患者。医院疼痛门诊在今后工作中,将会把这些前端理论知识及经验和临床工作相结合,更好开创新地区疼痛治疗技术,为广大疼痛病患者谋福祉。

在学术专场,省内外专家分别讲授了超声在疼痛科中的应用及疼痛科建设、疼痛评估与处理、超声引导下PRP治疗、肩膝关节疾病鉴别与诊断、脉冲治疗在疼痛科中的应用等疼痛方面的前沿和热点内容。

在实操课程中,安排了超声引导PRP治疗、银质针治疗实操、冲击波与偏正光演示,学员们纷纷表示愿意深入与疼痛领域知名专家交流学习,以便实现资源共享和业务协同,提高基层疼痛诊疗水平。

●佟艳琪 沈飞

体检大事用心办

11月4—28日,镇城底矿委托职业病防治所进行职业健康检查、职工健康体检及女职工妇女病普查。

该矿卫计科认真筹备,积极与职业病防治所协调,合理安排体检批次,为体检工作提供了保障。

此次体检共计2574名职工参加,其中职业健康检查1730人。

杨蓉 吴孔坤 刘文芯 摄影报道



公用事业分公司后勤维修中心供暖维修

从早到晚忙个不停

●李晓玲

冷风骤起,黄叶飘零,寒冬悄然而至。为让职工家属过上一个暖冬,公用事业分公司后勤维修中心在“三供一业”移交后,再次挑起了供暖维修的重担。

10月底,后勤维修中心组建了冬季后勤供热维修队,主要由综合安装分公司斜沟项目部轮岗人员组成。维修范围包括矿区公建二次管网和住宅室内供热设施两部分,其中公建部分从葡萄苑至红沟路的36栋办公楼,建筑面积约19万平方米;住宅部分包括从西华苑至化工厂沿线未完成供热改造的住宅楼,约有3000余户。

由于“三供一业”移交后供热改造还没有全部完成,遗留的公建管网和住宅管道腐蚀、老化严重,地下管路走向变动较大,跑冒滴漏故障较多。维修人员迎难而上,展现出敢打硬仗、能打胜仗的优良传统。

供暖之初,葡萄苑小区幼儿园因市政工程施工影响,管网受损,不能正常供暖。为此分公司和后

勤维修中心领导多次现场调研,抽调施工机械,组织精兵强将寻找漏点。虎峪河滩部分的地沟多处被修路施工机械压垮,污水管道破损,以致管沟被埋、污水横流、有害气体超标。维修人员清淤泥、排污水、通空气,经过逐段排查,终于在地沟塌陷段找到了被压变形的伸缩器,他们当即冒雨抢修,在最短时间内恢复了正常供暖。

焊工是管网维修最艰苦的工种。焊工李洋10月31日晚上从斜沟返回



西山,一下车立即赶往14号换热站外网抢修现场,直到晚上10点多钟才回家休息,在本应轮休的15

天里,每天都工作在管网维修现场。焊工齐闯干活每天都在钻沟作业,在处理408小区进户管漏点时,一天湿透了两身衣服。

维修项目部经理张育敏亲自钻沟排查、入户检修,经常从早上8点工作到晚上8点。为及时掌握、调节供暖效果,经理史国庆每天带队巡线在西矿街南北两侧,与市热力公司协调供热量,走访住户化解矛盾。

经过半个月的努力,维修队伍处理住宅室内管道漏水、进户管漏水120余户;七楼沿线、五楼沿线公建全部正常供暖。下一步,该中心将制定管网大修、改造方案,通过明年夏季大修,保证公建供热系统长期平稳运行。