



省劳模翁礼强：创新赋能积极进取

总是带着谦和朴实的笑容，总是迈着行色匆匆的步伐……作为移动通信领军人才，翁礼强扎根基层，潜心钻研，领衔输出40余项创新成果，为企业节省运营成本超亿元，以扎实敬业和精益求精展现了一名优秀共产党员的卓越风采。



攻坚克难，助力数字经济建设

作为中国电信浙江台州分公司技术骨干，翁礼强带领团队成员跑遍了台州所有城镇街道及4000多个乡村，优化里程超5万公里，完成1万多个基站的规划设计，解决6万多个网络问题，实现了乡镇级以上区域、重点行政村、交通枢纽、三甲医院、大型综合体等重要场所的5G网络全覆盖。

身在台州的他，同时支撑省内9个地市的网络系统优化工作。他接手课题解决电信用户拨打110等紧急号码就近接入行政区问题，提高了安全保障的时效。他带领团队提升高清语音通话质量，在他们锲而不舍的努力下，通话质量得到显著提升。他牵头解决5G切换异常问题，促使台州首次5G动态心电图远程诊疗成功进行，远程医疗从梦想变为现实。在全面助力数

字化改革实战实效的奔涌浪潮中，他用汗水和努力默默为乡村振兴、数字经济建设筑牢网络基石。

技术精湛，支撑重大事件保障

凭借深厚的功底、精湛的技术，这些年来，翁礼强在各类技能竞赛中载誉无数，40多次荣获省市级各类奖项。新时代浙江省万名好党员、浙江工匠、浙江金蓝领、台州市劳动模范、台州工匠、台州市五一劳动奖章、中国电信集团劳动模范、中国电信集团优秀共产党员、浙江省劳动模范……一份份荣誉，见证着他的不懈努力与辛勤付出。

G20杭州峰会、新中国成立70周年、建党100周年、杭州亚运会……每一次重大事件的网络保障工作，都有他忙碌的身影。云娜、利奇马等台风灾害来袭时，他更是冲锋在

前，抢修基站，恢复通信。疫情期间，他扎根一线，全力做好疫情防控网络支撑，为人民群众筑牢网络防线。

锐意创新，打造绿色高效网络

2022年，由翁礼强领衔的创新工作室被台州市总工会命名为台州市高技能人才（劳模）创新工作室。他先后提交近30篇工作方法和创新技术文章，为企业降本增效作出了突出贡献。

5G建网初期，他创新性地提出5种5G共享新模式，破解了电信与联通共享合作难题，每千个基站因此每年减少碳排放2.4万吨，节约电费逾千万，节省建站成本超亿元，5G基站部署速度提升80%，加速了5G绿色低碳网络的构建。他研究优化数据业务传递方法，提升网络上层数据传输效率和吞吐量，使电信手机用户上传速率提升了55%。他通过大数据分析快速提升用户感知，网络信号覆盖率提升了2.52%，受益用户达96万。他开发智能便携式投诉处理系统，使用户投诉处理时限缩短了15%，重复投诉率减少了20%，投诉解决满意度100%。

同时，他还带徒培养了众多业务骨干，团队伙伴也在各类竞赛中屡创佳绩，斩获全国、省行业职业技能竞赛各类奖项。

工作之外，翁礼强还热心社会公益。他连续多年与安岭希望小学困难学生结对助学，用爱心点亮山区孩子的梦想。他助力文明城市建设，积极参与反诈宣传、5G知识普及、劳模宣讲等各类社会志愿、公益活动。用实际行动践行社会责任和使命担当。

电信宣

理论园地

新形势下加强员工人文关怀和心理疏导的有效途径

浙江邮政员工“降压增效”特训营实践浅析

■作者：浙江省邮政工会 叶明旭

2019年以来，基于上级工会相关要求和全省邮政职工思想动态调查中发现的员工心理压力问题，浙江省邮政工会面向全省邮政一线员工，组织开展了271场浙江邮政员工“降压增效”特训营活动，集训员工13363人（次），取得了较好的员工人文关怀和心理疏导作用。

调查中，员工的心理压力问题主要表现在经济压力、工作节奏、文化价值认同差异、工休矛盾以及因此导致的家庭婚恋问题等方面。在具体实践中，根据德裔美国社会心理学家库尔特·勒温的场动力理论和美国心理学家巴维拉斯等提出的团体沟通理论，特训营活动创设了室内讲座和户外活动相结合，包含压力测试、内心展示、压力纾解、情感沟通和团队建设等重要环节的员工人文关怀和心理疏导活动新模式。具体来说就是，让员工在3天2夜的脱产集训中，参与、完成阳光心态讲座和团队建设活动2大模块共8个环节的活动。

“阳光心态”敞心扉舒心压

阳光心态讲座模块设置了压力测试、内心展示、压力纾解三个主要环节。

心理压力测试是利用心理学专业量表和小游戏，做出员工心理筛查和测评，并结合员工生活和工作普遍存在的难点和痛点，由教官进行有侧重的心理辅导。

内心展示主要是通过OH卡牌和一些小道具，通过象征、隐喻的形式，再现与员工经历类似的场景，引导员工讲述自己的故事，以帮助发现问题、解决问题。

压力纾解则分成两个部分，前一部分利用橡皮人、鼓、分贝仪等宣泄设备，让员工通过呐喊、击打，将内心负面情绪主动释放出去；后一部分是在户外的篝火晚会上，让员工通过唱歌、跳舞、做游戏等才艺表演，把内心冲突所产生的负性情绪、心理能量等排解、宣泄出来。

在这些过程中，教官引导参与者打开心扉，认识自我闪光点 and 不足，并

利用“哭、喊、笑、敲、打、唱”六个动作来释放压力，再通过各环节潜移默化影响，让员工学会有效应对压力与负面情绪的方法，学会系统的减压与释放的技巧，也在压力纾解中消释无谓的紧张，从而塑造完整的自我概念，增强自信心。

“团队建设”聚人心添动力

团队建设活动模块设置了团队破冰、团队展示、组队竞争、团队建设成果展示、观看亮剑节选视频五个主要环节。

员工报到后分到各个连队，通过宣布活动纪律和积分竞赛规则，推选连长、指导员，绘制连旗、确定连歌、口号等相关工作任务，完成团队破冰。随后，全体成员以集体展示连旗、连歌、口号和队形的形式进行团队展示。在组队竞争环节，各连队通过团体游戏和户外运动开展积分竞赛。连队完成特训营的一系列主要活动后，通过制作美篇、初页等，将连队的活动表现做一个归纳和总结，并集体上台成果汇报展示。特训营组织者根据各队积分情况，授予相应荣誉。最后的亮剑视频观看环节，用“狭路相逢勇者胜”“你是问题的解决者，不是问题的制造者！”等经典案例来进行激励和收尾。

团队建设活动环环相扣，“团队破冰”初步形成团队意识和荣誉意识，“团队展示”“组队竞争”和“成果展示”环节进一步塑造责任意识和竞争意识，视频观看环节意在提升员工执行力。

“降压特训”显成效促和谐

降压特训营活动只是载体，更重要的是员工参与过程中的身心变化。了解和掌握员工参训前后的感受和变化，量化分析活动成效，组织者在每期活动中都发放了活动效果测评表进行不记名测评，并在每年的职工思想动态调查问卷中设计了员工心理压力测试内容。汇集前170期活动提交的8700余张活动效果测评表，结合2018年至2021年间的4次全省邮政职工思想动态问卷调查（样本率30%），结果表明，在员工降压特训营

活动实施的3年时间里，员工来自工作节奏、工休矛盾、家庭婚恋和价值差异4个方面的心理压力主要来源占比（多选）分别年均下降22.39%、15.80%、39.43%和23.36%，心理疏导效果十分明显。

除此之外，员工降压特训营对参训员工还有三个积极的作用。一是员工的团队意识和集体荣誉感得到进一步增强。后期跟踪结果反馈，65%以上的参训员工认为，降压特训营增强了自身沟通技巧和团队意识，使其拥有更好的同事关系和团队意识，也更加关注集体荣誉。二是员工的才干得到进一步的发挥。据不完全统计，2019年以来有130多位参训员工实现了从特训营学员到教官的身份转变，有70多位特训营教官或学员因其活动中的优秀表现或自我提升，实现了职业晋升，走上了企业中层、支局长、业务管理和营销等岗位。三是增进了员工间的相互学习和交流。在活动结束后返回工作岗位后，参训员工间仍保持了比较频繁的联络，并相互交流、学习业务和经营管理心得体会，很好地发挥了非正式组织沟通的正能量作用。

员工降压特训营是浙江邮政关心关爱员工工作的一种尝试，对帮助员工缓解工作和生活压力有不可或缺的作用，更是一种有效的团体心理疏导手段。浙江省邮政工会已把特训营活动作为浙江邮政企业文化建设的重要内容，作为激励员工发扬主人翁精神、激发员工工作积极性的具体抓手。这项活动的操作性比较强，具有一定的示范推广价值，对于丰富职工人文关怀内容，创新关爱方式具有积极意义。当然，员工降压特训营活动在心理疏导中也有一定的局限性，比如个人深层次的问题不易暴露、个体差异难以照顾周全等。所以，在大力开展员工降压特训营活动的同时，还要兼顾个体心理辅导的开展，让企业员工拥有健康的心态和积极的工作态度，有效促进和谐企业建设。



杭州市萧山区厚植生态文明之都优势，做细做精做优垃圾分类，连续五年获浙江省生活垃圾分类工作优秀县（市、区）称号、杭州市生活垃圾分类工作一等奖，分类模式被列为浙江省七大垃圾分类模式之一。

紧盯居民分类参与率这一关键指标，萧山区在探索实践中总结出“六全一码”垃圾分类模式，涵盖了“垃圾全品类收

集、全流程积分激励、全链条智能监管、全体系基层治理、全方位宣传教育、全落地责任矩阵和数智垃圾分类”七个方面内容。

依托该模式，萧山建立起了“智能监管体系、全品类收运体系、积分应用体系”，针对性回应了垃圾治理实践中“如何精准监管、如何变废为宝、如何提升参与率”的难点问题，在全社会营造垃圾分类“会分、能

分、爱分”的良好生态。

一码三体系回应难点问题

一是全域推行数智垃圾分类。萧山区依托智能化设备和智能监管系统，全域推行数智垃圾分类，即以“户”为单位设立的居民分类“智能账户”。数智垃圾分类是萧山区垃圾分类数字化体系的根基，居民出示小程序分类码或实体分类投放卡，实现“有码投售”。

二是构建全品类垃圾收运体系。“六全一码”是将分类初期的干湿分类模式向全品类垃圾精细化分类的转变。小区源头分类体系的逐步建立，使再生资源回收利用体系与生活垃圾收运体系“两网融合”，做到了社会效益和经济效益的统筹。

三是构建多层次智能监管

体系。自2018年以来，萧山区构建三级智能监管平台（区、镇、社区），通过“数智分类码”实现了垃圾分类投放的全程监管、智慧计量、精准溯源。区级平台全程监管全品类垃圾投放、运输、处置情况；镇街平台全面了解辖区分类参与率及积分累积使用情况；社区根据平台统计居民分类投放参与情况，做好精准入户宣传工作。同时，利用监控等设施，实现垃圾包乱投放溯源管理和执法工作。

萧山区盈丰街道垃圾分类监管平台

四是构建多元化积分应用体系。该体系下，通过数智手段，建立积分获取和兑换场景，以“微利”引导居民养成自觉分类意识，提高了居民分类投放

“零废”居民区垃圾分类实践与创新 杭州萧山区“六全一码”案例探析

可回收物的体验感和积极性。

三大变化折射工作成效

一是居民的变。萧山区通过“六全一码”模式的推进，让居民参与垃圾分类更加便利、更有获得感，实现了从要我参与到我要分的高效转变。以城厢街道东阳桥社区为例，从2022年6月到今年5月，“数智分类码”小程序手机端覆盖率为95%，活跃度达到75%。易腐垃圾参与率90.05%以上，可回收物参与率至48.2%。

二是环境的变。垃圾分类小区“六全一码”推行以来，全品类回收体系的一键预约上门回收、可回收物的源头自主精准有偿回收，改变了居民占用楼道空间囤积暂存的习惯，有效提升了小区人居环境品质。

三是治理手段的变。“六全一码”模式通过积分的获得和兑换将居民投放垃圾的行为变得具象化，同时，数字化监管为评比、红黑榜排名等工作提供了量化指标，也有效提升居民参与基层自治的积极性。

四大要素提升推广应用

完善的末端处置能力，是“六全一码”模式的重要前提。统筹规划，引进九大资源化处置企业，建立起涵盖了其他垃圾、易腐垃圾、可回收物、大件垃圾、装修垃圾等全品类垃圾的资源化处置体系，实现“六全”中“全品类回收”的闭环落地。

精准的分类行为追溯，是“六全一码”模式的重要支撑。“六全一码”模式，以“数智分类码”为核心，依托智能设备和物

联网感知系统，完成每一节点的数据识别、上传和统计，从而为参与率的统计、精准到户的监管和积分激励提供有效的数据支撑。

市场化的积分体系，是“六全一码”模式的重要抓手。市场化运行的可回收物积分体系，实现居民“便利化”投放，打破原有利益分配机制，将“去中间化”的利益让渡给前端分类主体，激发居民参与垃圾分类内生动力。

多角色的协同共治，是“六全一码”模式的重要路径。“六全一码”模式，萧山区政府、分类办发挥了有效的规范协调作用，为垃圾治理体系搭建了科学框架；公众通过不断增强的“积分兑换”意识，成为体系的基础参与者；市场通过垃圾资源化利用产出商品的供需关系，鼓励企业加大投入、实现技术革新，最终形成以公众支持为核心、全社会共同参与的垃圾协同治理机制。

萧分类

“小蜜蜂”引领绿色新风尚

近日，淳安县梓桐镇组织“小蜜蜂”志愿服务队开展了“垃圾分类齐参与 低碳生活我践行”主题宣传活动。

活动中，志愿者们以宣传手册发放、现场方言讲解等方式宣传垃圾分类知识，普及《浙江省生活垃圾管理条例》等法律法规，最后通过有趣味游戏模拟

常见生活垃圾分类投放情景巩固宣教成效。

近年来，梓桐镇组建生态环保“小蜜蜂”志愿服务队，重点围绕治污运维、美丽城镇和污染防治等方面持续开展宣传服务活动，引导广大居民树立低碳环保绿色生活理念，争做美丽梓桐创建者。

章文祥

中建二局打造“绿水青山”城市新地标

步入浙江安吉，由中建二局承建的“两山”未来科技城项目犹如绿水青山间的“春笋”，直冲蓝天。放眼望去，颗颗饱满挺立的“溪畔春笋”初见雏形，节节攀升的态势象征着浙江绿色经济高质量发展的凌云壮志。

作为安吉“两山”未来科技

城首批启动项目之一，项目于近期迎来主体结构全面封顶。5月27日，上海市工程建设质量信得过班组质量观摩会100余名行业专家实地打卡，“解剖”工程实体，展现中建二局助力城市更新的强劲内核。

据悉，项目预计将于2025年8月正式交付使用，建成后将

助力构建集办公、居住、消费、文化等为一体的15分钟综合服务圈，打造精彩生活的品质之城、科技引领的未来之城和青年人才的逐梦之城。中建二局将积极投身国家战略布局和城市发展建设，为促进城市产业转型升级，打造生态未来城贡献中建力量。

侃伟欣

践行垃圾分类城镇更美了

建德市寿昌镇推行生活垃圾分类以来，街头巷尾那些实实在在的变化正在发生：老百姓家里的垃圾桶多了，果壳箱变整洁了，志愿者的活儿逐渐少了，垃圾分类已从新时尚变为家喻户晓、人人践行的好习惯。

自全面推行生活垃圾分类工作以来，寿昌镇坚持围绕“实分类、真分类、可持久”的工作目标，持续健全工作机制、创新工作方法、完善设备设施，扎实推进生活垃圾分类各项任务，采取

“桶边督导、破袋检查”工作法，探索垃圾分类运输“公交化”模式，健全完善垃圾分类入户工作，形成了一整套的“寿昌模式”。经过大家的努力，垃圾分类已逐渐成为寿昌镇老百姓的新习惯。

下一步，寿昌镇将继续推进生活垃圾分类常态化、长效化管理机制，强化宣传引导和执法检查“两手抓”，深化生活垃圾分类工作实效，助力城镇生态文明建设。

梅翠丹

庆“六一”关爱环卫工子女



5月28日，杭州市上城区城管局小营环卫所与浙江鑫煌环境工程有限公司携手，在金衙庄城管驿站举办了一场别开生面的活动，为17名环卫工子女送去了节日的祝福。

此次活动以“孩童共绘文化梦 代代相传国学训”为主题开展。活动伊始，小营所的管理人员用浅显易懂的语言，为孩子们简单讲解了《三字经》这部国学经典中的故事和道理，引得孩子们积极参与互动，课堂上欢声笑语不断。课后，孩子们拿起画笔，用自己的想象力和创造力，完成了属于自己的一幅彩笔画。活动结尾，小营环卫所领导为孩子们分发了一份节日贺礼，表达了对孩子们的祝福与期许。

汪同情 摄

艾香四溢 共画端午



6月1日上午，端午节来临之际，绍兴市上虞区排水公司组织开展了“艾香四溢 共画端午”主题活动。

活动通过裹粽子、制作艾草香囊和彩绘端午团扇等民俗活动，创作了许多色彩绚丽、独一无二的作品。相互的交流和学习中，大家感受到传统文化与现代手工的魅力，营造出浓浓的端午氛围。

钱红芳 摄