

科技创新·巾帼行动

11年磨一剑 锻造“黄金人”

——记华龙一号全球首堆第一位女操纵员曹宇华

中国妇女报全媒体记者 富东燕

在首届大国工匠创新交流大会的展厅里，曹宇华的名字和事迹赫然在列——“曹宇华，中核集团福建福清核电有限公司操纵员、模拟机教员，华龙一号全球首堆第一位女“黄金人”，曾获全国电力职工技术成果三等奖、福清核电优秀教员一等奖……”

华龙一号是我国具有完全自主知识产权的三代核电技术，作为其全球首堆核电机组第一位女操纵员，11年苦学、实践，曹宇华觉得所有的付出都是值得的。“习近平总书记还向大会发来贺信，这让我非常感动，激励自己继续努力，做好培养‘黄金人’的‘园丁’。”曹宇华对中国妇女报全媒体记者表示。

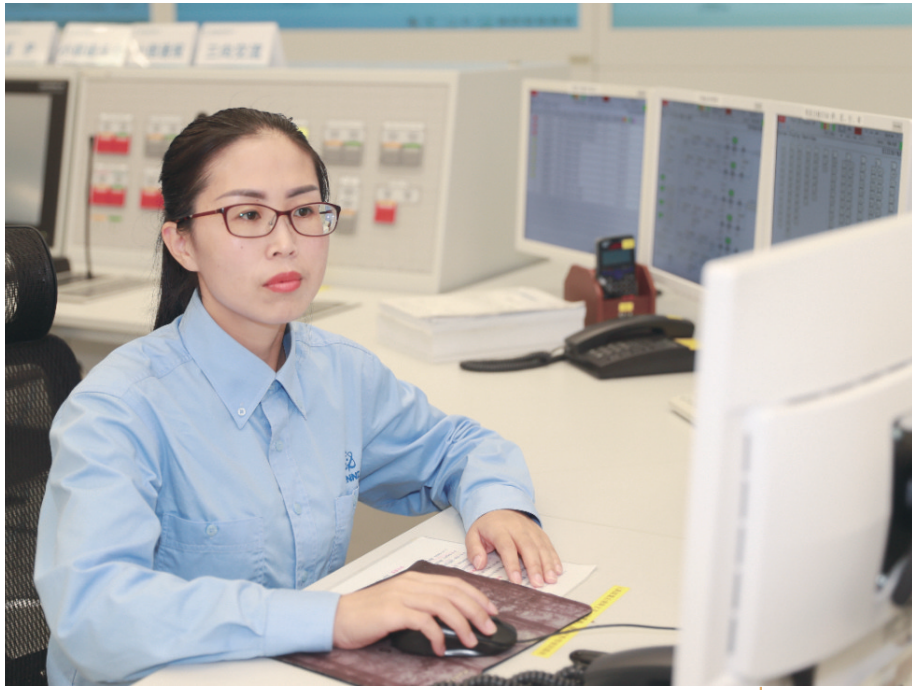
11年如一日的坚持

核电操纵员素有“黄金人”之称，曹宇华解释说，因为培养一名操纵员的培训成本相当于和成年人重量差不多的黄金价格。

2008年，热能与动力工程专业本科毕业后，曹宇华应聘来到福清核电。彼时，M310机组正在建设中，按照专业，她被分到运行班，“对于核电站来说，‘黄金人’好比机组的‘大脑中枢’，肩负着机组正常运行的重要职责。”要取得操纵员资格并非易事，需要经历严格的选拔与培训，经历近百场测试与考试。在曹宇华看来，目标和路径都明确的事，就不算难事，“只要努力就好了”。

“我们光考试就要考两三个月，其中包括现场考试、模拟机考试和笔试。”面对烦冗复杂的考试，曹宇华始终以认真积极的心态坦然面对。

“最难熬的是最后复习阶段，因为要把前两年学的东西全部理解和记忆，并联系起来。”曹宇华坦言，很多考题都是综合性的考核，涉及机械、仪控、物理、热工等等。而且，一个数字、一个字母都不能出差错，而往往，有的系统有好几百个参数需要熟记。



作为操纵员的曹宇华在控制室状态。

从2008年到2019年的11年间，她先后参加了三种堆型VVER、M310和华龙一号的理论知识学习并通过各项考核，最终具备了这三种堆型操纵员和高级操纵员的资格。

华龙一号首位女“黄金人”

让曹宇华最有成就感也最印象深刻的是，在华龙一号机组工作的那几年。

那时候，华龙一号处于一切都要从零开始的运行准备阶段，业务能力扎实、责任心强曹宇华，被选调去负责机组的生产准备工作。

秉承一贯认真负责的工作态度，曹宇华勇担重担。作为规程组组长，她组织开展了机组征询导向事故规程开发、验证

与确认工作；作为“福清核电5、6号机组运行技术规格书专项组”秘书组组长，她组织了机组运行技术规格书及其相关大纲开发，以及运行领域15份企业标准的编制。

随着生产、运行的推进，华龙一号首批操纵员的选拔工作开启，2018年，曹宇华被选拔担任首批操纵员理论培训教员和兼职模拟机培训教员。这期间，她和团队高质量参与编制了《高级运行》《中级运行》《核电厂系统与设备》等培训教材。

进入培训阶段，曹宇华既当老师又当学生，既要参加白天的培训，晚上还要加班编制技术文件、处理日常事务，“尤其是考试前三四个月，基本上没有休息，没有时间照顾家……”曹宇华回忆，那段时间是她感觉最有压力的阶段，当时的日常工作特别多，还要坚持参加培训，她由衷地感谢家人

的理解、支持与鼓励。

2019年3月，曹宇华通过了华龙一号首批操纵员考试。她也因此成为华龙一号全球首堆第一位女“黄金人”。

4年培养100多名操纵员

从2020年1月开始，曹宇华转到培训部，任专职模拟机培训教员，把多年钻研的运行操作知识传授给更多学员。

从自己操作到教别人操作，角色的转换让工作重心发生了变化。曹宇华要更多地关注学员防人因失误工具使用的规范性、团队协作的能力等。“这就要求自己在理论知识方面掌握得更全面、更系统、更深入。”

为更好地规范学员，曹宇华牵头在操纵员模拟机复训中推行“红黑榜”“行为规范强化牌”等制度，强化运行人员正确使用防人因失误工具，养成良好的行为习惯。

在曹宇华细心、专业的指导下，学员们在操作上进步很大。从兼职培训教员到专职教员4年时间，她先后培养出100多名操纵员，遍布于运行、安全监管、生产计划、培训等领域。

严谨和专注是业界对曹宇华的一致评价，对此，她谦虚地说，严谨和专注是每个老师都应该具备的特点。“在理论知识的讲解过程中做到有据可依，对学员行为规范严格要求、及时纠偏，是做好一名教员的基本条件。”

2022年3月25日，华龙一号示范工程全面建成投运，我国核电技术水平和综合实力跻身世界第一方阵。作为年轻的“85后”，曹宇华先后参与了华龙一号机组建设的调试、生产准备、运行以及人员培训。回顾这一历程，她感慨，完全投入一项有意义的工作中，你会觉得自己充满力量。团队成员之间的相互鼓励、相互支撑更加弥足珍贵。“这么多年来，我深深感受到没有完美的人，但有完美的团队。”

对于未来的职业发展，她表示，将继续积累理论知识，提升操作技能和教学水平，培养出更多核电“黄金人”。

“90后”任莉于2015年创立重庆好邻居家政服务有限公司武陵分公司，2019年创办重庆市武隆区众诚职业技能培训学校。自公司成立以来，每年解决当地约300名农村妇女的就业问题，公司被阿姨们誉为“第二个娘家”。

任莉：用奋进书写家政人的青春

年轻就要拼

2015年，任莉和爱人偶然的一次机会接触到家政业，当时武陵家政市场还是一片空白，很多人对这一行业感到陌生，家人也提出了“究竟有没有潜在市场，武隆人有没有消费能力”等质疑。任莉决定做武陵本土家政市场第一个吃螃蟹的人。

企业创办之初，任莉既当采购员、推销员，又当客服、服务员。常常为了接单子四处奔波，有了订单，遇上人手不足，她就亲自干。半年时间，她瘦了近20斤。

经过4年的努力，公司逐渐稳定发展。凭着“以诚信为本，细致入微”的服务，好邻居家政成为客户口碑相传的本土家政品牌，不仅解决了上百名农民工就业问题，还承接了区里多个单位的业务。

不懈学习和奋进

任莉觉得，只有不懈追求，人生才更有意义和价值。她对于知识的渴望也越来越强烈。2015年，任莉考取大专文凭；2016年，考取多个职业资格证书；2017年，公司入围重庆市十佳企业前20名，她本人被评为市级百优人选；2018年，她相继在石柱、秀山两地协助朋友成立家政公司，并被聘为高级顾问。

2019年，任莉参加由重庆市人力资源社局主办的家政服务管理者高级研修班，同年获得“巴渝大姐”荣誉称号；2020年，在“巴渝工匠杯”重庆市家政服务技能大赛中获得“优秀组织奖”，在武隆区美食大赛暨家政服务技能大赛中获得“优秀组织奖”；2021年，先后获得渝东南技能大赛“巴渝工匠杯”养老护理组三等奖、重庆市江北区家政职业技能大赛保育组三等奖。

回馈社会

“企业来源于社会，理应奉献社会。”这是任莉奉行的企业发展宗旨，在致力于企业发展的同时，她积极投身社会公益事业。公司多次参与“关爱银龄老人”“关爱留守老人”等关注困难家庭的公益活动。

同时，她采取校企联合、品牌助推的形式，培养并储备专业人才，自主创建“芙蓉姐妹”家政服务品牌，致力于打造“整洁舒适的小家，生态环保的大家”，将武陵的自然旅游资源、地区特色文化融入家政服务理念。

在家政事业大舞台上，任莉以其坚韧不拔的创业精神，书写着一个年轻人的热血青春。

(供稿：全国妇联妇女发展部)

声音疗愈、视频展示、定期漂浮……“解压”造就新业态——

新职业“解压师”有望成为刚需

田丽 徐歆婷

近年来，越来越多的人开始关注自身的心理健康，试图通过各种方法排解压力，获得更好的生活质量。在数字经济供需匹配的推动下，“解压”造就了一个新业态，“解压师”这一新职业也得到越来越多人的关注。

“80后”外企高管转型做“解压师”

“嗡——嗡——”

在北京的一家声音疗愈工作室里，回旋着悠扬的钵钵声。10多个人享受着各种专业乐器带来的振动频率和旋律。李艳的手指轻轻穿梭在各个乐器之间，用平和轻柔的声音引导顾客放松冥想。在多种乐器频率的交织中，顾客的表情越来越放松，有人甚至发出了轻微的呼吸声。

“80后”李艳是一位拥有5年从业经验的声音“解压师”。此前，她曾经是一家北欧企业的高管，有稳定的收入和事业发展空间。然而，在家人意外离世、产后抑



声音解压师李艳正在与顾客交流。(图片：受访者提供)

郁、内心梦想与现实工作的冲突等多重压力下，她开始思考人生的价值与意义，也逐渐意识到“活在当下”的重要性。她开始跟随内心，以多年热爱的瑜伽和音乐为起点，去探索一种新的事业发展方向。2017年，李艳辞去了原来的工作，正式成为一名专业解压师。

刚决定辞职的时候，家人和朋友都无法理解她的选择，并不支持。随着时间的推移，看到李艳的精神状态日益变好，生活态度也愈发积极，家人的态度也慢慢发生了变化。

“最明显的变化就是我的情绪越来越稳定了，对家人也有了更多的耐心和理解，家庭氛围更加和睦了。”李艳表示，孩子看到妈妈每天都在为自己热爱的事情发光发热，也受到了鼓舞，小小年纪也喜欢亲近自然，爬树踩水捉虫子、练瑜伽、玩自然乐器……李艳觉得，某种意义上，自己才是声音疗愈最大的受益人。

经过4年的学习与实践后，2021年9月，李艳在北京朝阳区的一个写字楼里开了自己的工作室。“最初的顾客群体以声音爱好者为主，疫情之后，店里的消费群体明显增加了，越来越多的上班族、大学生、企业高管等非爱好者群体到店体验。”

这些新客们都是为“缓解压力”而来，年龄段也进一步扩大，有9岁的小朋友，也有50多岁的小老年群体。李艳观察到，新客里面至少有一半的人有失眠症状，也有不少服用抗焦虑、抗抑郁的药物。

“新客里面至少有50%~60%的人是通过美团、大众点评等平台了解到我们的。”李艳介绍，解压师不同于心理咨询师，解压师主要是

通过不同方式帮助客户缓解眼下的身心压力，并帮顾客更好面对自己内心最真实的想法，而不是提出建议、指出方向。“声音疗愈等自然疗法的方式更适合心理和身体亚健康的人们日常解压。”李艳补充道。

B站博主拍解压视频接广告

最近，解压玩具正在杂货礼品店占据“C位”。当下正火的解压玩具种类繁多，包括捏捏乐、呸吐球、史莱姆等类型。其中，捏捏乐是一种由TPR软胶制成、可捏可回弹的玩具，常被制成包子、蜜桃、汉堡等各式形状。史莱姆则是一种用硼砂和胶水等化学材料制作的泥状黏性玩具，当玩家用手强力捏时，史莱姆就会产生气泡的爆裂感。

在淘宝平台输入“解压玩具”关键词，发现这几类玩具多款商品月销均超1万件。与此同时，小红书平台上，与此相关的话题笔记显示超2万篇，其热度可见一斑。

解压玩具的热销，也让职业解压师这一新兴职业进入大众视野，他们将自己玩弄解压玩具的过程制成解压短视频上传，供观看者释放压力。“看起来太爽了”“实在是太解压了”，不少网友在观看解压师用小刀切割胶带、肥皂及太空泥时发出了这样的感叹。

B站上一位网名为“月神胤柔”的博主是一位职业解压师，她从去年2月起在B站更新解压视频，至今已拥有35万粉丝，录制内容大多是自己制作及捏史莱姆的过程。“月神胤柔”发布的视频中，共有8个解压视频播放量超百万，最高的一则播放量达338万次。

在当解压师的一年多时间，她每个月的收入从几百元涨至超万元。“最开始依靠的是平台对博主的创作激励，后随着粉丝的增多会接到一些广告。”

据悉，解压师们的收入除创作激励及广告外，还包括销售解压玩具或周边产品的佣金，比如有的皂圈解压师，因拍摄的视频内容主要是用小刀将肥皂刮成碎片，他们便会向粉丝售卖一些肥皂及皂粉产品。

职场动态

瑞典兄弟变身漂浮“解压师”

周末，住在上海的陈学斌走进了黄浦区大沽路的一家漂浮中心。

一进门，前台的外国“高大个”热情地走过来，给他拿了拖鞋，还倒了杯黄瓜水。随后，小哥用中文给陈学斌介绍漂浮的注意事项。最后，小哥还问他今天心情如何，想不想听着音乐漂浮，以及想听哪种音乐。

这位外国小哥，叫Andreas Martin，来自瑞典，是一名漂浮解压师。2015年，Andreas和他的弟弟在上海开了一家民间漂浮中心，给人们提供深度、快速解压的新选择。

而后，陈学斌被带到安静的漂浮室，开始零重力解压漂浮体验。每一个漂浮舱里的水深只有25厘米，却含有450公斤的镁盐，使200多斤的陈学斌也能轻松浮在水面上。平静的水面，使陈学斌处于一种深度的平静、放松状态。

在前台，Andreas时刻关注着桌上的控制面板，将漂浮室里的温度调整至人体最舒服的程度。60分钟的漂浮体验结束后，他又给陈学斌过滤、加温、换毛巾、消毒，还不忘跟顾客聊天交流漂浮体验与感受。

“定期漂浮，在国外已经是非常普遍的解压生活方式了。”Andreas介绍说。

漂浮起源于20世纪50年代~70年代的欧美地区，近10年在亚洲迅速普及。民间漂浮中心在2015年开始在上海落地、兴起，并在全国各地崭露头角。

“随着上海疫情得到控制，我们恢复及加大了线上平台的推广运营，效果非常明显。加上漂浮有助缓解焦虑、压力，顾客情绪得到较快恢复，顾客数量甚至已略超过以前的水平。”Andreas表示。

业内人士分析指出，数字平台可以在短时间内聚集大量的同质化需求，为包括解压经济在内的主体提供充足的市场订单。在市场需求带动下，新型主体有能力持续升级产品和服务，从而吸引更多的消费者。在此正向循环下，包括“解压师”在内的各类新职业和新产业，有望成为经济社会发展中的刚需角色。



高管动态

安静

获任瑞幸咖啡首席财务官

瑞幸咖啡官网日前发布声明，宣布任命安静为公司首席财务官，即日起生效。瑞幸咖啡表示，安静在企业财务和管理方面拥有超过17年的经验，特别是在科技公司和方面。根据声明，在加入瑞幸前，安静于2016年至2022年担任58到家首席财务官。

她曾于2010年获得斯坦福商学院管理学硕士学位，1998年获得中国人民大学经济学学士学位，主修会计学。

(林名)

余青

履新富兰克林邓普顿中国区主管

8月9日，全球投资管理巨头富兰克林邓普顿宣布任命余青担任董事总经理兼中国区主管。此职位为新设立职位。余青将负责全面领导集团在中国内地的业务发展和战略方向，在打造多元化资产管理业务的同时，聚焦于公开市场投资解决方案。

余青在加入富兰克林邓普顿之前，曾任野村东方国际证券董事长，此前她还担任中国再保险集团副总裁。

(斯文)