

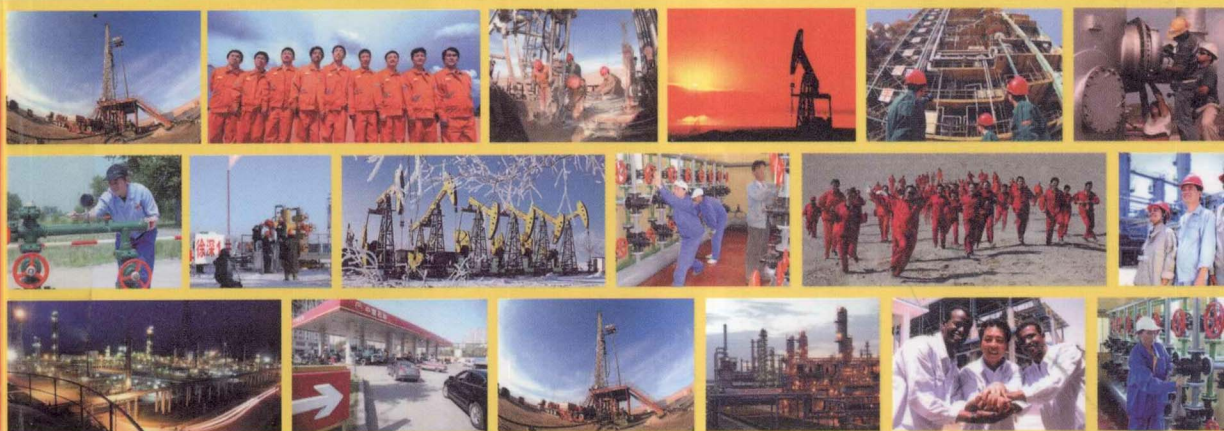


医药学院 610 2 12018652

谨以此书献给奋斗在石油行业的百万员工

石油员工 心理健康手册

檀培芳◎著



石油工业出版社

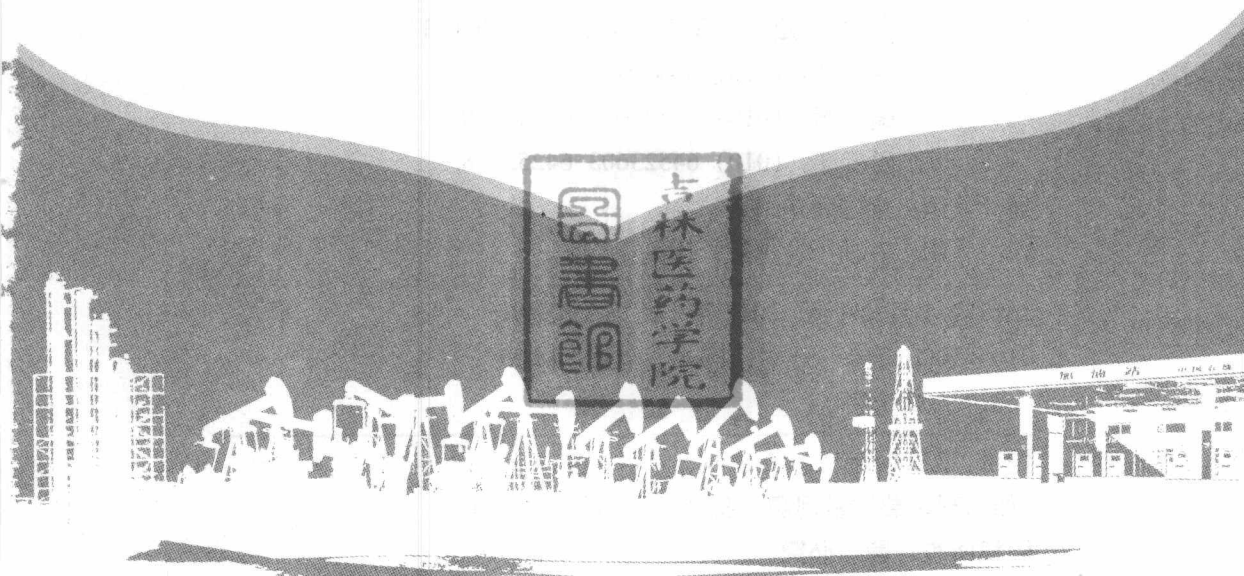


医药学院 610 2 12018652

谨以此书献给奋斗在石油行业的百万员工

石油员工 心理健康手册

—— 檀培芳◎著 ——



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

石油员工心理健康手册 / 檀培芳著.

北京: 石油工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5021-8796-5

I. 石…

II. 檀…

III. 石油企业—职工—心理健康—健康教育

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 232548 号

石油员工心理健康手册

檀培芳 著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523616 64523610

发行部: (010) 64523603 64252978

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 18.25

字数: 300 千字

定价: 32.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



前言

随着石油事业的快速发展、竞争的日趋激烈，石油员工的心理负担也越来越重，心理素质经历了前所未有的考验。

现实社会突出一个“快”字——工作节奏加快，生活节奏加快，知识更新速度加快，甚至生活习惯的替换频率也加快；还有一个“高”字——企业保持竞争优势的压力高，对员工的要求越来越高。这些不断的变化都需要人们不断调整自己原有的心理定式和行为模式，这些变化适应不了就会造成紧张、焦虑，甚至心理困惑。

为了促进心理健康工作更符合石油特点，更具有针对性及有效性，我有幸深入到勘探生产、炼油与化工、销售、天然气与管道、海外勘探开发等板块的基层以及许多国内外重点工程一线，了解石油员工的心理健康、困惑、烦恼和压力状况。

有一个很有意思的现象：在我到过的基层单位，很多员工都对我的出现表示疑惑——我们又没有心理问题，干嘛要找心理医生！还有的人说：你能多给我点钱吗？你能让我休假吗？我的回答当然是“不能”。不过员工们很给我面子，总还是礼貌性地来跟我寒暄。我借机与员工们聊天，询问他们的工作生活状况，当然更关心他们的心理状况。我告诉他们：“心理医生不光能够帮助有心理困惑的人，还能帮助目前还没有困惑的你更健康地生活，快乐地工作，也就是说帮助你如何在快速变化面前能够适应、在这么大的压力下仍然能轻松应对，这才是我到现场的初衷。”

石油系统的各个专业板块都有其特殊性，不同专业的员工有不同的困惑，同专业不同岗位的员工也有不同的心理困惑；不同年龄阶段、不同工作时段的困惑与烦恼也不相同。

在我们人生的道路上，生活中的衣食住行、家庭中的亲情维系、工作中的为人处世、事业中的人际关系，压力状态下的心态调整，等等，都离不开心理学。心理现象一直都存在着，也会因心理活动规律导致必然的效果。所以我们常说“心理学的陷阱”无处不在。

其实，许多困惑和问题都可以用心理学的原理加以解释，当然也可以用心理学的原理和方法处理和解决。因此，我们每一位管理者、每一名员工，都需要了解些心理学常识，了解些人的心理活动规律和行为特点，在处理HSE（健康、安全、环保）管理中的风险识别与监督、党群维稳工作中的引导说服与疏导、生活中家庭的稳定与夫妻和谐、子女的教育与健康成长等方面问题时，都能“以人为本”，合理地寻找切入点，更有效率、更和谐地工作和生活。

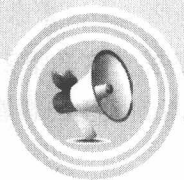
本书分为六篇，分别为大家介绍了与石油行业有关的职业心态、压力管理、人际关系、情绪管理、夫妻关系和亲子教育等内容。从工作和生活的实际出发，用现实中的例子、用我们身边的故事、用心理学的实验向您讲述如何提高自己的心理健康水平、积累心理资本，如何面对工作生活中的困惑与烦恼，如何以良好的状态迎接压力与挑战。

本书不是系统论述心理学原理的教材，但希望通过原理与应用的有机结合，使朋友们既掌握原理，又懂得原理的具体应用，从而能达到我们的目标——健康地生活、快乐地工作。

本书在编写过程中力求实用性、通俗性及趣味性，希望能成为您闲暇时的调剂品、困惑时的魔法棒、沮丧时的兴奋剂，也希望这本书能成为您的枕边书、袋中册，随手翻开时、翻至随处时都可能有所收获。

檀培芳

2011年12月于廊坊



倾听石油员工的心声

在非洲，明明不是囚犯

为了防止恐怖活动对员工人身安全的威胁，在国外的工程施工单位雇用了当地武装力量进行安全保卫。员工居住的营地周围有保安；每天乘坐大巴到工地，前后都有军队护卫，晚上施工回来坐在大巴车上又有军队紧紧跟着。有些员工感到很不自在，问我：“你说我们这不像犯人一样了吗？”

出发前，明明舍不得

有一天上班，碰到了一个同事，眼睛红红的，一看就是哭过了。我问过才知道，爱人过几天要出国上线了，可是这两天在家里总是挑刺，挑这个东西放得不是地方、挑那个事情办得不漂亮、挑孩子也不会管，等等，气得她哭了好几回，抱怨着怎么都要走了还横挑鼻子竖挑眼，看什么都不对！

电话里，明明还想说

有位朋友告诉我，因常年在在外，也经常给家里打电话问问家里情况，关心一下孩子。但总是老生常谈的几句寒暄之后就没话讲了，虽不舍得放电话，也想多聊几句，但不知道说什么。跟孩子聊也是总是几句：“爷爷好吗？奶奶好吗？学习用功吗？听话吗？孩子也抱怨：爸爸你怎么总是这么几句啊！”

工作中，明明很努力

在一个施工项目部，有一位很优秀的小伙子问我：“我工作很努力，积

极、主动、热情、乐于助人，领导和同事们也都很认可我。可是我总是感觉自己这样的工作似乎没有尽头，事情总是那么多，繁杂而又琐碎，也没有什么挑战性，所以也没有什么成就感。总是感觉这么下去是我所追求的工作、我想要的生活吗？什么时候才会有个转折看到人生的辉煌？”

对孩子，明明还是爱

在现场有名员工该回家休假了，他告诉我说：“我其实很矛盾！不回家吧，想老婆，想孩子！可是回家吧，头三天还真是老婆孩子热炕头，大家都很开心，可三天之后用老婆的话说‘就开始鸡飞狗跳了’。”因为他总是不停地对孩子指手画脚地这样不对，那样不行，没几天孩子就问：“爸爸，你什么时候走啊？”他当然很委屈——“我也很爱孩子啊，难道不对吗？”

对同事，明明想友好

在一个机械制造厂里，有位员工问我：“你是教授，你给评评理！我们一起转业回来的战友加同事，因为两口子同时下岗，老婆又把钱一股脑投进股市中，造成生活窘迫。我带着同事们凑钱买米、买面一块儿送到他家，他当时还感动地哭了！事后慢慢翻身了，可是再也不跟我们这帮战友加同事来往了，你说他是不是没良心？”我听了告诉他：“你是很友好，但采用的方式伤了他的自尊！”他愣了一下说：——“这我可没想到！”



目 录

第一篇 快乐工作

提起石油，总会让人联想起“沙漠”、“戈壁”、“高原”。石油大多开采于不适合人类居住的地方。而我们石油人的工作就是要在那些地方找到油、采出来、运出去、炼出来，再卖出去。我们石油人在这样的环境中怎样才能快乐地工作？

第一节	石油员工的人生高度·····	3
第二节	我们在为谁工作·····	7
第三节	你了解自己吗·····	14
第四节	你的人生处在哪种状态·····	18
第五节	警惕工作心态中的误区·····	26
第六节	成长比成功更重要·····	32
第七节	工作中有挫折感怎么办·····	38
第八节	石油兄弟姐妹的快乐经·····	44
第九节	流失的岁月留住了历史·····	49

第二篇 压力管理

压力，每个人都听说过它，但对它的真实面貌却一知半解。大部分人对压力存在误解，比如，压力是不安、焦虑的；压力全都源自于不如意的事件；压力是全然有害的，等等。我们会在本篇中介绍压力的有关知识，并提供一些应对压力的建议供你参考。

第一节	石油员工也没能逃脱压力·····	55
第二节	人无压力轻飘飘，井无压力不出油·····	58
第三节	什么时候我会感受到压力·····	61
第四节	压力会造成什么影响·····	65
第五节	同样的事情有人有压力，有人没压力·····	70
第六节	大庆精神铁人精神的心理学实质·····	75
第七节	怎样提高自己应对压力和挑战的能力·····	81

第三篇 人际关系

无论是什么专业性质，无论人多人少，也不分什么单位级别，无一例外都有关于工作中人际关系困惑方面的咨询。本篇把大家常见的问题用心理学原理进行分析和阐释，并结合实际介绍一些心理学的技巧与方法，从而促进和谐。

第一节	人际关系是什么·····	101
第二节	良好的为人处世方式·····	106
第三节	沟通的障碍与误区·····	113
第四节	简单快速地判断别人的心理特征·····	118
第五节	获得亲和力的秘籍·····	123



第六节 遇到冲突如何处理·····	127
第七节 上下级的关系怎样融洽·····	132
第八节 几种特殊情形的处理技巧·····	135

第四篇 情绪管理

你有这样的体会吗：心情好时，做什么事都得心应手；而心情糟时，做什么事都不顺利。在生活中，你是否一遇到不高兴的事就垂头丧气？在工作中，你会不会一有压力就烦躁不已？在本篇中我们来谈谈怎样才能不再成为情绪的奴隶。

第一节 情绪是怎么来的·····	141
第二节 情绪有哪些重要的作用·····	148
第三节 怎样解读自己的情绪·····	153
第四节 怎么判断自己或别人的情绪状态·····	162
第五节 情绪对健康有哪些影响·····	170
第六节 怎样调整自己的情绪状态·····	175
第七节 如何化解不良情绪·····	181

第五篇 夫妻关系

石油行业工作艰苦、环境特殊，多数员工长期工作在戈壁、荒漠，面临各种各样的家庭问题，尤其是夫妻关系、家庭关系和情感问题。我们将在本篇中用生活中的实例、故事来教大家如何用心理学的技巧促进夫妻关系和恋人关系，达到家庭和谐。

第一节 为什么男人女人都说搞不懂对方·····	193
第二节 我的夫妻模式属于哪一类·····	198

第三节	怎样维持亲密的关系	201
第四节	夫妻关系中的听话听音儿, 锣鼓听声儿	208
第五节	婆婆为什么非要跟我较劲	212
第六节	石油特色的两地分居如何维系夫妻感情	215
第七节	怎样处理失恋、离婚、出轨等问题	221

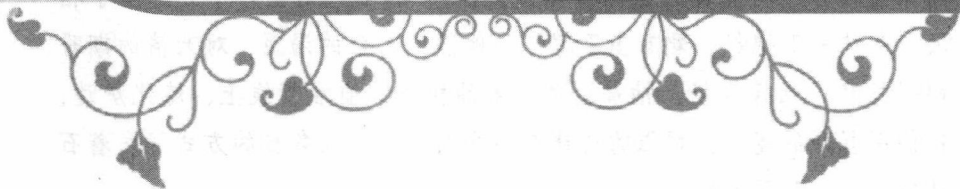
第六篇 亲子教育

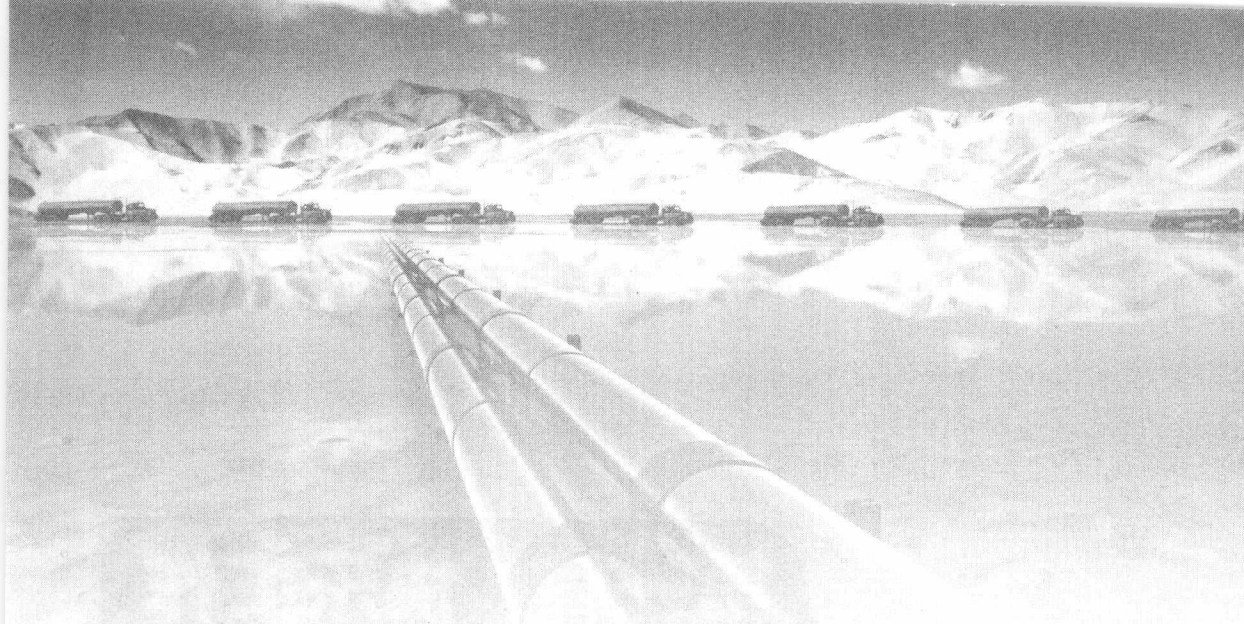
孩子是一本书, 父母既是这本书的责任编辑, 又是这本书的忠实读者。在这一篇中, 我把员工常常问到的、身边发生的、前来咨询的共性的父母教育子女的烦恼、纠结与“挣扎”汇集起来, 用心理学原理讲述及解释孩子的行为和家长的 不安, 为家长们提供一些针对性强的、好操作的解决方案, 让家长们自己去选择怎样来应对相似的情景。

第一节	你会透视孩子的所思所想吗	232
第二节	洞悉孩子情感的潜台词	237
第三节	调皮、活泼的孩子不等于多动症	244
第四节	当青春期遭遇更年期	248
第五节	听孩子爱说的话, 说孩子爱听的话	254
第六节	引导孩子去判断、去选择	261
第七节	你的孩子也可以成为“爱因斯坦”	265
第八节	没跟孩子住在一起仍能保持亲情的办法	271
第九节	如何处理与老人养育方式的差异	274

后 记	277
-----	-----

第一篇 快乐工作





每当我走进钻探现场，总有人对我说：“你看，我们的工作多么艰苦！”我也的确感受到了那种艰苦：天上无飞鸟，地上不长草，风吹石头跑，四季穿棉袄！当我到达炼化现场，当地领导对我说：“你看，我们的工作多么危险！”的确危险：工艺复杂、塔釜成群、管道纵横交错、高温高压、易燃易爆，真可谓危机四伏。通过这几十年的石油现场的走访，让我更深刻地体会到：凡是有石油的地方都比较荒凉，适合人类居住的地方没有石油！而我们石油人的工作就是要在这些荒凉的地方找到油、采出来、运出去、炼出来，再卖出去。曾经有人对我说：“选择石油，就意味着选择了与寂寞为伍，与无聊为伴”，石油人的生命中分别多于相聚，牵挂多于抱怨，爱恋多于埋怨；他们把对家的渴望、对亲情的期盼都寄托在了钻探现场、抽油机旁、采油树下、输油管线上、炼化炉边；他们用坚强的意志、顽强的拼搏在不同的岗位上以各自的方式抒发着石油情，叙写着石油魂。

“奉献”一词是我所到之处所有石油员工挂在嘴边上的“口头禅”，可见中国石油的企业文化“奉献能源、创造和谐”的理念已根深蒂固、浸入骨髓，化为员工的实际行动。



第一节 石油员工的人生高度

“中华老字号”的玉门精神

著名诗人李季曾赋诗盛赞玉门：“苏联有巴库，中国有玉门，凡有石油处，就有玉门人。”玉门油田被誉为中国石油工业的“摇篮”。玉门油田不但有“老五种玉门精神”——自力更生、艰苦奋斗；缺乏设备、自己制造；原材料不足、改制代用；人员不足、多作贡献；修旧利废、挖潜改制，被石油人广为传颂。还有“新五种玉门精神”——志在戈壁、扎根祁连；以岗为家、自觉从严；“三大四出”、无私援助；老矿挖潜、争作贡献；干群同心、克己奉公。

如果你没到过玉门，没去过老君庙，没看到过石油沟，你不会理解这个摇篮的伟大，不会理解那个“奉献”真正的含义是什么！你也不会理解为什么从玉门油田走出并成长为省部级领导、两院院士的就有 22 人之多。

工人阶级的杰出代表“铁人”王进喜就是从玉门石油河畔奔赴大庆、享誉全国的。

王进喜的豪言壮语

“大庆”，这个源于石油、取之国庆的名字，曾有人做出这样比喻：在共和国建设的天平上，大庆是举足轻重的砝码。然而提到大庆，又怎能不提到“铁人”王进喜？

那跃入泥浆池里，奋力挥动着双臂的经典情景；那手扶刹把，一丝不苟的经典英姿；那挑灯夜战，刻苦学习的经典场面……至今看来依然很“酷”、依然令我们热血沸腾！

在第三届全国人民代表大会一次会议上，王进喜代表全国工人发言，他以大庆会战为背景，以 1205 队和钻井二大队的工作为主线，重点汇报了大

庆工人阶级与恶劣的自然条件斗、与各种困难斗，终于取得了会战的伟大胜利的光荣事迹。当他在人民大会堂朗诵起自己的那一首短诗：“石油工人一声吼，地球也要抖三抖！石油工人干劲大，天大的困难也不怕！”时，整个人民大会堂掌声雷动，经久不息……

花土沟的男人们^①

花土沟的男人来自天南地北、五湖四海，若你不亲自到来，无论如何也不会相信，高原男人能在戈壁荒漠上建成一个有模有样的石油基地（当然其中不乏石油女人的功劳）。花土沟、狮子沟等采油区随处可见的是成林的钻塔，一排又一排的采油树、一条条黝黑的公路，把油区各个工作站点串在一起、和车辆来回一道反复奔跑在油田每一个角落的还是这些不知疲倦的男人。因为石油行业的特殊性，这个“父系氏族部落”的绝大部分成员，都常年过着“风沙为伍石油做伴”、“离天三尺三，望断南飞雁”的日子。

在花土沟男人的眼中，昆仑山就是穿着婚纱的新娘，尕斯湖就是含情脉脉的妻子，翱翔天空的雄鹰就是自己的儿女，钻机是兄弟，采油树是姐妹，皇天后土则是老爹和亲娘。自从有了石油，高原就不再沉寂。自从有了男人，花土沟便不再荒凉。花土沟的男人、紫色面孔的男人、视油为生命的男人，一群因为站得高而看得远的男人！

你不认为他们是最可爱的人吗？

绽放在土库曼斯坦的“石油花”

有着 25 年光荣历史的女子焊工班，来到处于建设高潮的阿姆河天然气处理厂工地上，参与到事关国家利益与荣誉、事关集团公司^②的品牌和形象的中亚天然气管道工程建设中。

长时间进行交叉群聚焊，大家眼睛红肿、眼圈发黑，姐妹们相互戏称“大熊猫”；为减少因性别造成的“方便时的不方便”，她们上工地前尽量少

① 这是我在青海油田聊天吧里看到的一篇文章，我到花土沟时曾试图找到这篇文章的主人，但未能如愿，在未征得同意的情况下引用了其中一些段落。

② 本书中“集团公司”均指中国石油天然气集团公司。



吃饭、少喝水、克制忍耐；班里有已做了妈妈的员工，最高兴的是看到家人安康的留言，最难受的是听到孩子想妈妈的话，最害怕的是家里人遇到困难。

没有人不恋家、不想自己的亲人，更何况她们还是女人、是母亲、是妻子、是女儿。但是在这些姐妹们的心中，永远能够掂量出“大家”和“小家”的分量。

你不觉得她们是最美丽的“石油花”吗？

帕米尔高原上有个友谊加油站

塔什库尔干县位于帕米尔高原，平均海拔 3400 米，山高路险，空气稀薄，风沙和降雪天气在这里频繁出现。红其拉甫友谊加油站——这个氧气含量只有平原地区 42% 的地方，有名叫西力甫江的员工在这儿一干就是 16 年，创造了“石油人帕米尔高原工龄之最”。

他说：“在塔什库尔干，单位本来就少，加油站就代表中国石油的形象，我们就是中国石油的代表。”再忙再累，西力甫江和各民族员工始终牢记一条——我们是中国石油的加油站，我们代表中国人，要把中国人的热情友好、周到服务带给各国人民。

你难道不为这样的石油人动容吗？

在寒冷的工地上

2009 年的冬天格外寒冷，新疆霍尔果斯的果子沟下了有史以来最大的一场雪。施工中，工人怕机器冻住，只能“人歇机器转”，轮流看着连续运转着的机器，不然，一熄火就再也别想发动机器了（无法启动）；中午吃饭，打开饭钵是热的，可盛到碗里马上就带冰茬儿了。

中俄管道贯通的时候，中央电视台的记者也来到了这卡脖子要塞的果子沟。

记者采访了一名在现场一般很少见到的女机组长。记者问她：“你苦吗？”女机组长说：“要说不苦那是假话，但我们都坚强地挺过来了！”记者又问：“你丈夫知道你的工作情况吗？”女机组长回答：“一开始，我说我们女子班组

多艰苦他不以为然，他说现在我们的施工设备、技术都已经鸟枪换炮，跟过去今非昔比了，还能苦到哪儿去呀！”有一次，她的丈夫也因工作来到了前线，看到了妻子的工作。丈夫什么话也没说。晚上，她回到驻地后，丈夫把她脱下来的工装偷偷地拿去洗了。这个行为让从没在困难面前掉过一滴眼泪的妻子大哭了一场！因为她知道，作为东北男人的丈夫，自打结婚以来，从来就没做过他认为专属于女人的洗衣服之类的事。

项目完工后，这个女机组长到我工作的医院作事迹报告。我又一次听到了这个故事，我又一次跟着她哭，跟着她笑。我看着她，电视中那么高大、生活中却如此弱小。

我问她：“你在发现丈夫给你洗衣服大哭一场时的心情是什么？”她说：“是幸福！这是只有我能够读懂的幸福！从来没有感受过如此强烈的幸福！”

我的泪水又一次夺眶而出！我知道，这是她发自内心的话。

平凡的“油三代”

“我为祖国献石油，献了青春献终身，献了终身献子孙。”许多石油人都如是说。在勘探、在油田、在炼化、在工程单位……我们不但见到了第二代石油人，还有不少第三代石油人！

在新疆，有一个80后小伙子。他和爷爷、爸爸都是石油工人。所不同的是，他爷爷谈不上有什么准确的学历，他爸爸参加工作时只有初中学历，而他却有大学本科文凭。“当年，是工作找着爷爷、爸爸干，等我准备就业时，是我要找工作干”，他是这样调侃着说的。

2006年，他拿着自己的简历参加了油田企业招聘会并被顺利录用了！之后他被分配到采油厂，与他爸爸所在的钻井公司相邻，而那时爷爷早已退休了。

爸爸很自豪，说儿子像他一样“子承父业献石油”。

我也夸耀这个小伙子：“你有很高的境界啊！”

他回答说：“我当了石油工人，从小受的教育是‘活着干，死了算，誓为祖国献石油’，这是爸爸那个年代的豪言壮语，现在说出来也像大话，但石油人的使命就是如此。我从小跟我爸爸上井场，看他们钻井。现在我的工作和爸爸当年干的工作差不多，但现在的工作条件比我爸爸那会儿简直好得