

您想破解安全心理的密码吗
您想获得快乐工作的秘诀吗
您想营造和谐幸福的家庭吗
您想找到事业成功的捷径吗
一本值得550万中国矿工放在枕边阅读的好书

地心深处那束光

王传钧 著

中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

· 矿工珍藏版 ·

地心深处那束光

王传钧 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书作为我国首部以矿工“安全快乐工作、和谐提素成功”为主题的心理励志类通俗读物,系统介绍了著者在矿工安全心理方面的研究成果和一些值得全国矿工在具体工作实践中运用的新方法、新措施;论述了矿工安全心理学原理、矿工阳光心态在矿工生活工作中的应用,矿工快乐工作的必要性及矿工家庭和谐的重要性;阐明了全国各地从普通矿工到成才、成功、成大事者的优秀企业家或先模人物的真实案例,循序渐进地引导矿工改变态度、改变现状、适应环境、学习提素、勤奋务实、超越自我,直至走向成功;解析了“矿工成功策略”,为矿工早日走上成才、成功之路扫清了障碍。

本书可供全国各地矿工、矿嫂阅读珍藏;也可供各级安监部门、煤企工会和政工,以及矿业院校师生阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

地心深处那束光 / 王传钧著, —徐州:中国矿业大学出版社, 2009. 3

ISBN 978 - 7 - 5646 - 0239 - 0

I. 地… II. 王… III. 矿山安全—应用心理学—通俗读物 IV. TD7 - 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第009463号

书 名 地心深处那束光

著 者 王传钧

责任编辑 孙 浩 齐 畅

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 山东济宁市火炬书刊印务中心

经 销 新华书店

开 本 787×1092 1/16 印张 18.25 字数 347 千字

版次印次 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定 价 36.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

为中国矿工的尊严、
安全和心理健康而努力
书与呼！

——王传钧

前言

头戴插着矿灯的安全帽,身穿防静电的矿用工作服,腰间别着自救器和矿灯电池(有的还佩戴瓦检仪),肩上挎着装班中餐的帆布包,脚踏齐膝的黑色反光靴,两手乌黑,脸上沾满煤灰末,鼻孔下面的两道煤黑分外显眼,牙齿和眼白显得特别突出地白。这,就是对一线矿工的真正描述。

“每天走下那深深的巷道,身上流淌着黑色的汗水,每天升起在黎明的井口,就会向着太阳敞开心扉。走这么长的路你不怕天黑,干那么重的活儿你从不怕累,只因为把人民的重托,看得比生命还金贵……”这,就是唱颂一线矿工的赞歌——《矿工万岁》。

就连我们敬爱的温家宝总理在2005年元旦视察铜川矿务局时也袒露肺腑之言——“见不到太阳的职业是最艰苦的职业,煤矿工人应该得到全社会的关注,应该得到全社会的尊重,应该得到全社会的爱护!”

现如今,我们矿工的社会关注度确实高了,煤矿企业自身也更加注重安全投入,再加上煤炭销售市场“多云转晴”,我们矿工的日子是越过越滋润、越过越红火,手头上也多少有了点余钱儿。然而,矿工的精神上却突然感觉空虚起来,浮躁之气开始上身,不止一个,好多矿工弟兄都跟笔者说过有此感觉。

这究竟是因为什么呢?为此,我数次走进省、市图书馆(城),试图从书中找到答案,但却一无所获。深入思考了许久后,我才恍然大悟——原来是没有适合矿工胃口的精神食粮!

真的,不知道广大读者发现没有,时至今日,我国竟然找不出一部专为矿工安全快乐工作而著的通俗读物,也找不出一本矿工心理励志类的图书,更找不到剔除矿工浮躁之气的“心灵鸡汤”,有的仅仅是一些煤矿企业管理和操作技能方面的培训教材类书籍。也就是说,中国550万矿工缺少一本真正适合自己在工作之余阅读的书,缺少一本启迪他们心智的开悟书,缺少一本能燃起矿工工作激情的励志书。这对矿工尤其是大学生矿工的成长、成才和成功来说是极为不利的,对整个矿工群体也是很不公平的,矿工的精神生活领域亟需“补给营养”。俗话说:瞎米瞎面不瞎炭。煤炭给世界带来光明和温暖,社会不应该

忽视这些用生命为世界带来光明的矿工群体！

鉴于此，作为既从事过记者、编辑工作，又正在从事井下掘进工作，还富有点社会责任感的我来说，已经不能再无动于衷了。作为中国550万矿工中的一员，我自食其力撰写了这部《地心深处那束光》，用“理智、健康、和谐”之光开启矿工“安全快乐工作、潇洒舒爽生活”之门。该书主要包括矿工安全心理篇、矿工阳光心态篇、矿工快乐工作篇、矿工家庭和谐篇、矿工学习提素篇、矿工加油励志篇、矿工超越自我篇和矿工成功策略篇八大部分内容，各部分又分若干章节，然后凭借各类既通俗易懂又富有哲理的故事、案例来对各章主题进行分析阐述，层层疏导，节节释疑，每部分的结尾还有“经典语录”环节做精彩回顾，以起到“画龙点睛”的作用。

于丹在央视《百家讲坛》栏目中讲解《论语心得》时说：“《论语》告诉大家的東西，永远是最简单的。《论语》的真谛，就是告诉大家，怎样才能过上我们心灵所需要的那种快乐的生活。说白了，《论语》就是教给我们如何在现代生活中获取心灵快乐，适应日常秩序，找到个人坐标。”而我写《地心深处那束光》这本书的初衷，也正是想让它成为我们矿工的“贴心‘论语’”。当然，我更想通过出版这样一本书，来唤起整个社会对我们矿工精神生活的关注，真希望它能起到很好的“抛砖引玉”的作用。

在纷繁复杂的矿工生活、工作之中，顺也好，逆也好，一个人应该有一个能永远让自己获得动力和幸福的源头，有一个支撑自己整个生活和全部灵魂的支点，这个支点能使我从中获得生活的勇气和动力，能让你透过生活的平淡甚至是痛苦，看到生活的坦然与美好。找准这个支点，便足以让你在困惑中或从艰辛困苦中品味出生活的真谛。希望每一位矿工弟兄都能从我的这本书中，找到属于自己的那个支点！找到矿工安全心理的密码！找到矿工快乐工作的秘诀！找到矿工成才成功的捷径……

当然，由于本人是农民工出身，难免有目光短浅、才疏学浅之憾；书中不妥之处，还请各位矿工弟兄批评指正，我在这里先行作揖谢过。

最后，衷心祝愿同是奋斗在我国煤海一线的矿工弟兄们平安、健康、幸福，好运永相伴！

王传钧

2009年1月

目 录

前 言	1
-----------	---

第一部分 矿工安全心理篇

矿工安全心理篇开篇语	1
第一章 谁是矿工安全的“隐形保镖”	2
第二章 新矿工怎样拐好“自卑”这道弯	6
第三章 让矿工的好情绪自己走过来	10
第四章 重塑矿工的安全心理健康	15
第五章 矿工如何跳出心理困境的怪圈	19
第六章 “马虎”——射向矿工的一支无形之箭	24
第七章 矿工必备的 10 味“安全心理良药”	28
第八章 守住没有生命就没有一切的矿工安全心理底线	33
第九章 矿工须自觉融入到安全管理工作中去	37
第十章 斩去矿工“心病”群体性发生的罪魁祸首	45
矿工安全心理篇经典语录	49

第二部分 矿工阳光心态篇

矿工阳光心态篇开篇语	51
第一章 阳光心态是矿工执行力的基础	52
第二章 矿工不妨改变一下态度	56
第三章 矿工一定要学会享受过程	62
第四章 活在当下比什么都重要	66
第五章 矿工,请把握好你自己	72
第六章 学会感恩,收获好心情	75
第七章 恭喜你,你不是最倒霉的	79
第八章 不要困在自己虚设的牢狱里	81

第九章 压力太大的时候何不弯曲一下	84
第十章 参透矿工阳光心态的真谛	87
矿工阳光心态篇经典语录	91

第三部分 矿工快乐工作篇

矿工快乐工作篇开篇语	93
第一章 追求快乐工作先要快乐自己	94
第二章 热爱自己的工作并从中获取乐趣	96
第三章 发扬主人翁精神是开启快乐工作之门的金钥匙	99
第四章 矿工如何充分享受工作的乐趣与荣耀	100
第五章 你没有任何理由不快乐	105
第六章 赠给矿工弟兄四个快乐工作的“法宝”	107
第七章 有所学、有所长进才能快乐工作	110
第八章 在做工作之前请先“乐起来”	111
第九章 让热忱之心在工作中迸发出无穷乐趣	112
第十章 换工作不如换心情——一种快乐智慧	116
矿工快乐工作篇经典语录	119

第四部分 矿工家庭和谐篇

矿工家庭和谐篇开篇语	121
第一章 矿工需贤良女子同心共谱家庭和谐曲	122
第二章 矿工恋爱最好是“讲条件”	124
第三章 矿工,有些女人你娶她时要慎重	128
第四章 矿工要珍视选定终身伴侣的瞬间	131
第五章 矿工要与妻子唱好“磨合”这出戏	133
第六章 矿工需谨慎应对婚姻这场博弈	137
第七章 解析夫妻亲密关系的四个关键期	140
第八章 晾晒影响夫妻亲密关系的 10 种障碍	142
第九章 需要矿工真正读懂的两篇家庭感悟	144
第十章 矿嫂,请您体谅一下自己的丈夫	147
矿工家庭和谐篇经典语录	153

第五部分 矿工学习提素篇

矿工学习提素篇开篇语	155
第一章 矿工勤于“充电”便能擎起智慧的火炬	156
第二章 矿工应深谙二月河的“锅底”法则	158
第三章 矿工须知信用是人生最重要的资本	159
第四章 矿工最好参透知识改变命运、学习成就未来	161
第五章 矿工提素要善于运用煤矿上的活教材	165
第六章 爱蹲书店、泡新闻网的采煤一线“土记者”	167
第七章 勤学善钻成就了他“首席员工”的梦想	171
第八章 自学成才并乐于为矿工而歌的“三栖歌手”	173
第九章 虚心好学、甘于奉献铸就“万能胶”大腕	174
第十章 矿工培训需要煤矿企业注入创新元素	177
矿工学习提素篇经典语录	179

第六部分 矿工加油励志篇

矿工加油励志篇开篇语	181
第一章 务实低调——王彦伦从一线矿工奋斗成济宁能源发展集团董事长	182
第二章 聪慧执著——蒲德贵从一线矿工打拼到享誉全国煤炭新闻战线上的“风云人物”	189
第三章 坚忍果敢——李银文用实际行动赢得煤海“铁军”区长美名	193
第四章 踏实肯干——孙保龙从一线“拼命三郎”跃升到调度“总舵手”	196
第五章 异曲同工——看“小人物”如何创造奇迹铺就自己的成才之路	200
第六章 矿山铁人——马忠生从普通掘进工干到全国煤炭工业劳动模范	204
第七章 煤炭巨子——张新明从挖煤矿工到十亿富豪	207
第八章 精益求精——曹祥云将一技之长练成刷新吉尼斯纪录的绝活	209
第九章 虚心好学——张奋从农民矿工嬗变成高科技技术专家	211
第十章 英才辈出——细数从矿业走出来的政坛精英和国企老总	214
矿工加油励志篇经典语录	221

第七部分 矿工超越自我篇

矿工超越自我篇开篇语	223
第一章 矿工要果断甩掉自我贬低的帽子	224
第二章 任何人都能改变自己的运气	226
第三章 不要再怀疑,伯乐就是你自己!	228
第四章 充满自信=扬起了成功的风帆	230
第五章 身怀绝技暗蓄力 关键时刻现奇迹	234
第六章 超越自我要靠实力和意志力相互协作	236
第七章 善于表现自我可争取更多机会	238
第八章 矿工也需保持适度的野心	240
第九章 要超越自我就不能怕被“埋没”	243
第十章 超越自我还需擦亮慧眼交挚友	244
矿工超越自我篇经典语录	249

第八部分 矿工成功策略篇

矿工成功策略篇开篇语	251
第一章 矿工步入成功殿堂需推开九道“风门”	252
第二章 矿工可从“厚道”中挖掘出成功的潜力	257
第三章 我们不妨把自己磨炼成能力专家	258
第四章 13个价值连城的习惯值得借鉴	259
第五章 成功就在你胜任愉快的地方等你	261
第六章 诚实守信是你通向成功的基石	263
第七章 决定你成功的14种情绪、10种心态、8种坏习惯	264
第八章 积极主动,掌稳你的命运之舟	268
第九章 引领你走向成功的五句话	271
第十章 成功源自你独辟蹊径的创造	273
矿工成功策略篇经典语录	276
参考文献	278

后 记	279
-----	-----

第一部分 矿工安全心理篇

煤矿生产，安全为天。

矿工安全，心理为先。

煤矿属高危行业，故煤矿安全是一项多因素、多环节、动态复杂的系统工程。

据有关资料统计，我国工伤事故发生最多的是煤炭行业，而煤炭行业中80%以上的事故是由于矿工违章操作、违章指挥、违反劳动纪律造成的。也就是说，人的不安全行为在煤矿事故致因中具有决定性的作用，而矿工的心理安全隐患则是不安全行为的幕后推手。

因此，探究矿工安全心理，寻找出一条增强矿工安全心理素质的捷径，对尽可能多地预防和减少事故有着深远而重大的特殊意义。

为了矿工家庭的幸福美满和矿区的和谐稳定，为了煤矿企业的全面协调可持续发展，让我们共同关注矿工的心理安全，一起步入矿工安全心理的殿堂……

心理健康和身体健康是一个人身心的两个重要方面,是相互作用、相互影响、相互支撑的。心理健康不像身体健康那样具有比较明确的量化指标,主要是从个体的认知、情绪、意志、个性、行为、社会适应、人际关系、家庭关系、心理承受能力等方面表现出来。而矿工的安全心理,则是由“矿工强烈的安全意识”和“标准的安全行为”两者合二为一铸就的心理素质所决定的。

第一章 谁是矿工安全的“隐形保镖”

凡是从事过煤炭行业下井工作的人都知道,我们通常是以培训的方式来提高矿工的综合素质。这里所提到的综合素质,一般情况下指的是矿工的思想素质、技能素质和身体素质,而这恰恰忽视了矿工自身的心理素质。虽然思想素质、技能素质、身体素质必不可少,但它们终究都要受心理素质的影响和制约,这一点相当重要,尤其是从安全的角度来看。因此,合理地培养矿工良好的心理素质是十分必要的。若从煤矿安全生产大局方面来讲,除了井下必备的安全设施和安全环境外,良好的心理素质确实是保障矿工人身安全的一个不可或缺的内嵌式保镖,好比大家熟知的电脑上安装的“个人防火墙”一样。所以,我们完全可以这样讲:良好的心理素质是矿工人身安全的“隐形保镖”!它可以及时屏蔽一切不安全思想和“三违”行为,并有效引导矿工往安全健康、标准操作的方向不断前行。

一、煤矿安全管理中对人的管理是核心

现代煤矿安全管理是一项综合性很强并以人为中心的科学管理,它反映了煤矿综合实力的高低。煤矿安全与否取决于人的安全行为和物的安全环境,而人的安全行为与人的安全心理又密切相关。换句话说,煤矿安全管理,对人的管理是核心,因为人的因素是主导,人,才是煤矿事故的“总导演”和具体实施者。

不仅如此,在安全生产的管理中,煤矿企业应切实由“事后追查为主”转变为“事前预防为主”,并按照人的心理规律和客观规律制定安全预防措施,合理地引入和运用心理学这个手段来更好地为煤矿安全管理服务,在此基础上建立起一个全新的安全管理体系。煤矿发生事故,除了环境和设备诱发的因素外,更多的是人为事故,即责任事故;要克服人为事故的发生,就必须运用安全心理学的原理,培养矿工良好的素质自我控制能力,形成强烈的“没有安全就没有生命,没有生命就没有一切”的安全理念,从而减少不安全行为的出现,以避免和杜绝伤亡事故的发生。

二、安全心理学与安全心理学原理

要运用安全心理学原理,首先要知道什么叫“安全心理学”,所谓安全心理学就是研究人在劳动过程中产生的安全需要、安全意识及其行动反应等心理活动规律的一门新兴科学。它研究的对象概括起来有以下三个方面:

(1) 揭示人的安全心理特征,如兴趣、爱好、感觉、认知、记忆、意志、情感、意识、动机、气质、性格和能力等与安全生产的关系,从而揭示特定的生产行为产生的心理机制及其特征。

(2) 分析事故发生前后及过程中操作人员的心理状态,从而有针对性地进行心理矫正工作,有效控制各类事故。

(3) 研究怎样更好地调节劳动者的心理状态,以便调动和激发其安全生产的积极性,进一步强化生产作业的安全意识,增强企业安全文化氛围的营造力度。

要实现煤矿安全生产的关键还是“人”,而作为个体的人又有许多心理活动。因此,只有在煤矿安全上适时地运用好“安全心理学”原理,方可抓住安全生产的关键环节——人及其心理因素,才能使安全工作做到有预见性、主动性和常态性,以切实提高安全管理水平,从而使安全管理达到更加系统化、科学化,进而真正促进煤矿安全管理的科学化、规范化、系统化和人性化地运行。

三、安全心理学在煤矿企业中的尝试与应用

据《工人日报》报道,针对煤矿工人心理问题和情感问题突出的现状,重煤集团 2005 年 10 月开设了心理咨询室和社区帮教室,每周三矿领导轮流接受矿工心理咨询,为矿工排忧解难,有时一天甚至有上百人前来咨询。

另据兖矿文明网报道,刊登在 2007 年 5 月 10 日《中国安全生产报》第七版(整版)上的《心理健康,安全更有保障》专稿,在兖矿集团济三矿成为了广大干部职工工余时间争相学习借鉴的“热点”读物。自 2007 年 5 月份以来,兖矿集团济三矿广大干部职工通过广播电视、报纸转载、网络浏览等多种形式学以致用,运用文章中的好方法积极“对号”,进行“自我诊断”和心理调节,塑造健康心理,不断提高自身的安全系数,促进矿井安全生产。《心理健康,安全更有保障》是本书作者所撰写,根据自己和工友的亲身经历,通过采访和体悟写出了个整版的矿工安全心理探析。善于学习和借鉴的兖矿集团济三矿矿长吴向前,对这版体现安全心理学原理的专稿高度重视,他要求自己和全矿广大干部职工都要好好学习这篇文章,对照文章中提到的“良好的心理素质是‘隐形保镖’”、“塑造健康心理”、“远离心理困境”、“让好情绪‘走过来’”等好方法、好方式进行自我心理调节。济三矿在学习的过程中大张旗鼓地进行多种宣传,通过内部报纸《济三矿讯》整版转载、广播电视设置专栏、橱窗文章内容张贴等,营造干部职工能听能看能收藏的浓厚氛围,引导职工要明白一个人的心理健康与否会对工作、家庭和生

活产生什么样的直接影响,并懂得如何进行自我培训及矫正、如何让良好的心理素质成为在危险恶劣条件下作业时的“隐形保镖”、如何远离心理困境。同时,将关注心理健康与自身“3+6”安全文化实施相结合,把心理调节(身心调适)、环境、亲情、案例等“七项教育”纳入超前预教流程,保证安全教育的针对性和实效性,努力消除人的心(生)理因素带来的隐患。

不仅如此,山东兖矿集团兴隆庄煤矿为避免让矿工带着情绪井下作业,专门开设了安全“心理诊所”,为井下违章人员提供安全心理咨询和心理健康指导服务。兴隆庄煤矿把心理科学引入矿井安全管理实践,研究矿工的心理动态、心理特征、心理倾向,专门成立了安全“心理诊所”,并挑选9名党员干部和安监员担任“心理医生”,对较为典型的井下违章人员及时进行心理分析和心理疏导,帮助违章人员及早走出心理阴影,消除影响安全生产的心理状态。据介绍,此前一位综采队矿工张某在井下乘车时,随手把安全帽摘了下来,被安监员逮个正着,并要按规定对其进行违章罚款处理。张某却认为是安监员故意找他的茬,当场与安监员发生争执,并跑上了井。得知这一情况后,作为“心理医生”的安监处党支部书记陈建峰立即对其进行了“心理诊疗”,及时帮助他解除了心中的疙瘩。兴隆庄煤矿自从2007年8月“心理诊所”开设以来,诊治对象和范围逐步延伸到受到批评处罚、人际关系紧张、家庭产生纠纷、生活发生困难的职工。目前,已有百余名类似“患者”接受“治疗”,有效消除了一些矿工的不安全心理和行为。

山东济宁能源发展集团运河煤矿在这方面虽然没有直接开设矿工心理咨询室或心理诊所,但却巧建“职工之家”,对矿工进行了“层层渗透”、“悄悄抚慰”,也起到了良好的心理疏导的作用。作者在山东济宁能源发展集团运河煤矿掘进一工区进行的专项调查表明,该矿掘一工区“职工之家”积极发挥“小议会”作用,打造“民主之家”;发挥“小擂台”作用,打造“安全之家”;发挥“小后勤”作用,打造“温馨之家”;发挥“小课堂”作用,打造“学习之家”;发挥“小家园”作用,打造“富裕之家”。不仅如此,该工区还结合工区实际大胆实施了“七必访七必到”制度,即:① 职工伤病必访必到;② 职工家里有红、白、大事必访必到;③ 职工邻里纠纷必访必到;④ 职工受到奖惩必访必到;⑤ 职工过年过节必访必到;⑥ 职工有情绪必访必到;⑦ 职工遇特殊困难必访必到。

该工区的区长、副区长都尽可能多地关注矿工(尤其是年轻的新矿工)的心理问题,坦荡无私地与他们沟通心灵,真心实意地为矿工解压释困。因为一线矿工在工作之余也常常会遇到为人处事欠顺、家庭关系不和、邻里关系僵化、老人病床在卧、孩子上不了学等方面的难题和琐事,这些又恰恰会给矿工的心理带来压力和反感,如果矿工把这些坏情绪带到工作中去,在实际操作时就极易出现差错,就会给煤矿安全生产带来威胁和隐患。目前,此种巧借“职工之家”对矿工进

行“层层渗透”的心理疏导方式已得到了广大干部职工的充分认可和广泛好评，并在济宁能源发展集团各煤矿企业全面推广开来。

四、矿工安全心理培训工作的必要性和展开方式

作者通过对山东济宁能源发展集团落陵煤矿、运河煤矿、鹿洼煤矿、阳城煤矿、义桥煤矿、花园煤矿、太平煤矿等几十个班组的调查发现，有少部分新矿工的安全心理素质较差，对安全的动机激励认识不一致，安全意识相对比较淡薄，喜欢使猛劲儿、用蛮力干活，不在意后果，这就需要对这小部分矿工进行有针对性的安全心理培训和矫正。

无数实践早已证明：在紧张、危险、潮暗的井下工作环境中，心理素质强就会激发斗志、振奋精神、增强信心、临危不惧，矿工的技能素质就会得到更好地发挥，并能更好更快地处理好险情，确保生产安全和人身安全。因此，我们要对矿工开展好安全心理培训工作。从心理过程、特征和状态看，矿工们普遍存在侥幸、麻痹心理，这是安全生产的大敌。各级安全管理者有必要引导矿工的个性去适应和服从安全工作目标，在安全管理上应发挥人的个性。而安全动机是推动矿工进行安全生产的一种内部动因，督促着矿工积极注意安全，有利于安全精力达到高度集中，使之成为一种定向力量。安全动机是符合安全生产要求的动机，这就需要矿工真正把安全当做生产的第一需要，正确处理好安全与生产的关系。在生产操作的每个环节中，都必须坚决执行好安全生产制度。

另外，矿工的安全心理、安全态度和安全习惯的形成，不是短时间内就可以完成的，也不是快速、自发产生的，可以说，它是一个长期自觉学习、逐步加深、谨慎实践的漫长过程，甚至是矿工一生平安的不断求索。

值得一提的是，矿工安全心理培训工作需要采取逐步展开的“渐进式”，也就是内容上要力求从简到繁，方式方法上要由易到难，做到经常化、递增式、有计划、有步骤地进行。通过心理培训，使矿工特别是年轻的新矿工自觉地控制不安全心理活动，指导好自己的工作和具体操作行为，以保障安全生产的正常进行。当然，安全生产涉及到煤矿开采的方方面面，是一个多环节、多层次的系统工程，某一个层次、某一个环节的失误都有可能導致事故的发生。因而，必须严把每一环节、每一层次、每一矿工的安全生产关，这就需要建立健全一套完善的安全生产责任制，将安全生产责任制细化到每一个岗位、分解到每一位矿工身上。

总而言之，煤矿作为高危行业，井下地质条件复杂，工作环境恶劣多变，煤矿企业在尽力为矿工营造温暖、安全的生活和工作环境的同时，应该再多一些思考和探索，特别是在安全生产教育中应切实培养矿工良好的心理素质，使每一位矿工都拥有一个为自身安全着想的“隐形保镖”，真正让一切隐患甘愿为安全让路，让平安之花永远为矿工怒放。

第二章 新矿工怎样拐好“自卑”这道弯

王德权是福建省莆田市 2003 年毕业的本科生,由于当地就业压力过大,他通过亲戚关系找到了一份下井的工作;可自从他进了福煤集团做了一名矿工后,他就越发地瞧不起自己,总以为自己要力气没力气、要技术没技术,就这样窝窝囊囊地下井挖一辈子煤能有什么出息呢?特别是当他看到自己的同学一个个进了事业单位或外资企业,并拿着高薪、穿着名牌时,他那颗脆弱而敏感的心更是自卑到了极点。于是,本来就少言寡语的王德权如今更是郁郁寡欢了。

现实生活中,像王德权这样有自卑倾向的年轻矿工并不少见。其实,不只矿工,在现代社会变化剧烈而竞争残酷的状况下,任何人都会不断地遭到自卑感的冲击,尤其是当以往在许多方面逊于自己的人,如今却优越地站在你面前的时候,你的心理会严重地失衡,那种自卑感更是难以忍受。然而,自卑并不是错,更不是罪过,因为生活中的每个人都有自卑感,或者说都曾经有过自卑的经历的只不过自卑的程度和持续时间不同罢了。

一、心理学家阿德勒对“自卑感”的看法

著名的奥地利心理学家阿德勒认为,自卑感并非什么坏的情感,关键在于如何对待这种自卑,是像孩子那样利用自卑当借口逃避现实、事事依赖他人,还是勇敢地克服和超越自卑,走向成功的人生?

阿德勒是“个体心理学”的创始人,是一位与弗洛伊德并驾齐驱的心理学家。在他创立的个体心理学中,自卑感是最基本的概念。阿德勒认为,人在生活中时刻都可能产生自卑感,比如先天的、生理上的缺陷,在家庭中的地位,走上社会后人与人之间的利害冲突等,都可能让人产生不完美、不得志、比别人差的情绪。他们可能因为拿自己和周围的人进行比较而感到气馁,他们甚至还会因为同伴的怜悯、怠慢或逃避,而加深其自卑感。

二、自卑感来自哪里,产生自卑感的人群有哪几种

据作者多年的调查分析:人的自卑感一般来自外部和内部两种,其中年轻人(高学历的年轻矿工也在其中)自卑的几率较高。有的人是因为自己丑陋的长相、矮小的身材以及某些先天性不足担心找不到工作而自卑;有的人是因为做了煤矿工人却没能干上自己心仪的好工作而自卑;也有的人是因为自己的学历高、工资低而自卑;还有的人则是因为事业或爱情屡遭挫折而自己瞧不起自己……久而久之,自卑感便会成为一种心理障碍,不仅会影响他自身性格的健康发展、

影响他的工作和学习,而且还会促使他终日郁郁寡欢,不善交往,从而产生一种“社交恐惧症”。

尽管如此,但我始终坚信:只要自我主动努力,自卑感还是可以通过多种途径克服的,下面谈一谈年轻人如何解开“自卑”这个难结的问题。

作者虽然也是一线矿工,但曾在《心理医生》、《现代班组》、《山东青年》、《祝您健康》、《企业文明》、《安全与健康》等杂志上发表过多篇心理方面的作品,再加上这几年的深入调查和采访总结,作者发现产生自卑感的人群有以下几种。

第一种有自卑感的人有点儿先天性,或者由于其貌不扬、身体残疾,或者由于家境贫寒,他们在少年时代就会在同伴中受到歧视;当然,不和睦的家庭和单亲家庭,同样也可能给幼小的心灵蒙上阴影。要驱除这种阴影、抵制住同伴歧视,往往需要外界的温暖和本人自强不息的努力才行,但更重要的是本人要善于在逆境中培养乐观向上、积极进取的性格,多结交朋友,从而增强自信心和友爱意识。

第二种有自卑感的人并非是先天不足的人,而是由于他们在生活和工作、学习中屡遭挫折,或者因为孤注一掷的追求遭到彻底破灭,或者由于多年建立起来的爱情或婚姻发生了突然的变故,这至关命运、荣辱的失败会使他们恍惚人世,陡变性格,在心理上产生一种强烈的悲观情绪,甚至是强烈的厌世或复仇情绪。文章开头提到的矿工王德权即属于这种类型。

第三种有自卑感的人则是无意有意的,是指那些由于自身素质不高,或者由于一时疏忽而酿成大祸,甚至触犯刑律的人。这种人往往在心理上会产生一种自卑的沉重压力和深深的负疚感。

在某种程度上,后两种人比第一种人的心理变态更大,自卑的阴影若不及时予以消除,有的人会一辈子沉默寡言,甚至会走上轻生的道路。

三、自卑感是可通过某种途径予以克服的

作者坚持认为:人的自卑感无论是先天造成的还是后天导致的,都是可以通过某种途径予以克服的,尤其是年轻的矿工弟兄,更应该清楚地认识到——自卑感是完全可以化解和克服(治愈)的,能意识到这一点很重要。只讲道理好像很抽象、很空洞,下面咱们不妨举出几个例子来阐明这一点:

(1) 曾当选过日本首相的田中角荣就一度有先天自卑感,他其貌不扬,又天生口吃,在同学中常常遭到讥笑;但他通过读书,认识到人的魅力不仅仅在于外貌,至于口吃这一疾病,也完全可以通过顽强的毅力予以纠正,他自信:“冷石头坐上三年,石头也会变热的。”经过他坚持不懈地锻炼口才,居然不再口吃,而且还参加了话剧演出,并成为日本后来著名的演说家和政治家。