

心灵正能量

——压力与情绪管理篇

于磊 魏建云◎编著

中国电力出版社



「心灵的光明」电网员工心理健康读本

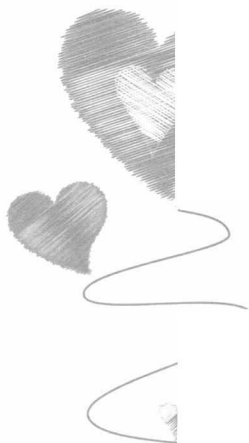
心灵正能量

——压力与情绪管理篇

于磊 魏建云◎编著

中国电力出版社

『心灵的光明』电网员工心理健康读本



图书在版编目 (CIP) 数据

心灵正能量：压力与情绪管理篇 / 于磊，魏建云编著.
—北京：中国电力出版社，2015.8
（“心灵的光明”电网员工心理健康读本）
ISBN 978-7-5123-8145-2

I. ①心… II. ①于…②魏… III. ①电力工业—职工—心理健康—健康教育 IV.①R395.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第187434号

中国电力出版社出版、发行
（北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>）
北京盛通印刷股份有限公司印刷
各地新华书店经售

*

2015年8月第一版 2015年8月北京第一次印刷
787毫米×1092毫米 32开本 4.375印张 73千字
定价：15.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪
本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换
版权专有 翻印必究

丛书编委会

总 策 划：刘克兴

主 编：张 静

副 主 编：郭怀生 王雪梅

委 员：李勤道 任林举 陈红军 罗钟灵 史宝钢
何新洲 陈 军 唐娅静 马 伟 杨舍近
姚秀辉 李丹丹 李大鹏

编写人员：（按姓氏笔画排序）

于 磊 王 英 王存华 王熠姝 孔 洁
叶丽萍 刘琼珍 刘新茹 闫翠萍 李 俊
杨华伟 肖 安 肖逾白 张 琦 张葵葵
陈淑萍 杭天依 周海萍 袁丽华 姬中勋
魏建云

随着经济全球化和信息技术的迅猛发展，企业和员工都在承受着前所未有的生存与发展压力。近年来，华为“自杀门”、富士康“13连跳”等系列事件，凸显出我国企业员工心理健康问题形势的严峻性，已成为社会关注的热点。

电网企业是重要的国家能源配置平台，是国家综合能源运输体系的重要组成部分，也是做强做优国家能源产业的关键。电网企业的运营效率关系着百姓切身利益、社会和谐稳定、经济健康发展，受到全社会的高度关注。近年来，随着我国经济社会的迅速发展和电网企业的不断壮大，电网企业员工不可避免地受到来自方方面面的压力——企业转型、工作业绩、职位晋升、薪金待遇、人际关系、恋爱婚姻、家庭生活等等。面对重重压力，员工的心理健康状况不容乐观，同时也给企业安全生产、和谐稳定带来巨大隐患。

国家电网公司多年来一直坚持“以人为本、忠诚企业、奉献

社会”的企业理念，关注员工心理健康，提高员工心理资本，让员工充满激情、快乐地工作，已成为当务之急，刻不容缓。

《“心灵的光明”电网员工心理健康读本》正是在这样的背景下，在国家电网公司工会、思想政治工作部的大力支持和积极关注下应运而生，旨在结合电网企业员工工作性质，从心理健康、安全心理、企业精神、职业道德、管理艺术、沟通技巧、压力管理、入职适应、婚恋家庭、亲子教育、女性心理、安享晚年等12个方面入手，全面培养员工的心理健康意识、职业道德、职业心态、职业素养，提高员工工作的积极性、主动性，激发员工内在的工作动力，树立负责、宽容、积极、进取、协作、敬业、诚信、追求卓越的人格品质，并藉此向全体员工传递健康向上的工作和生活态度，为塑造阳光心灵、放飞幸福梦想开启一扇明亮的窗。

本套丛书采用口袋书的形式，便于携带，方便广大员工在工

作之余、旅途之中、闲暇之时阅读；同时采用图文结合的形式，漫画生动、活泼，使员工在轻松地阅读中了解很多与自身息息相关的心理学知识。

关注心理健康，成就卓越人生。让我们打开书本，从关爱自己的心理开始，做一个心理健康的优秀员工吧！

编者

2015年8月

最好的减压是“放下”

在日常的工作之中，你是否有过压力无法承受，情绪难以控制的情况？你是放任、放纵，还是控制和疏导？人生不如意十之八九，生活在竞争激烈的现代社会，每个人都要面对来自工作、生活、学习和情感等多方面的压力。沉重的压力导致人们情绪不良、工作效率下降、生活质量降低，甚至引发疾病等不良后果。那么，该如何面对压力、管理情绪呢？

众所周知，压力无处不在，并且是不可避免的。在压力无处不在的时候，我们必须要保持平和的心态，掌握压力管理的智慧，停止无用的痛苦与抱怨，换一个全新的角度，将压力转化为解决问题、自在生活的全新能量。只有我们学会“放下”，也就是懂得放下内心那些偏执的臆想与负面情绪，才能在逆境中获得

快乐。本书将从电力员工常见的压力出发，教会大家如何使用最简单的方法，直面自己的痛苦与挫折，告别偏执与消极，轻松化解工作压力，重拾生活的信心。让生活从此告别沉重和平庸，变得更加充实且富有激情！有一句话是这样说的：时间是纸，人就是笔，而人生就是文章。压力其实源于生命的时限性。如果人能活1000年，那么现实生活中的压力负担也就几乎为零了。一位心理学家做过一个实验：要求若干位被试者在周日的晚上，把未来七天所有烦恼的事情都记录下来，然后投入到一个大型的“烦恼箱”里。到了第二周的星期日，他在所有被试者面前，打开这个箱子，逐一与他们核对每项“烦恼”，结果发现其中有九成并没有真正发生。接着他又要求大家把已经发生了的烦恼重新“丢入”纸箱中，等过了三周，再来寻找解决的方法。结果到了那一天，开箱后发现，那些烦恼也不再是烦恼了。烦恼是自己找来的，这就是所谓的“自找麻烦”。据统计，一般人的忧虑有40%

属于过去，有50%属于未来，只有10%属于现在。有92%的忧虑是从未发生过的，剩下的8%则是你可以轻易应付的。

本书就像一个循循善诱的心灵导师，帮助你疏解在工作中遇到的压力，同时也能够为你生活的方方面面提供精辟而有益的建议，让你成为一个轻松自如的电力员工。

压力究竟有多“重”？

经常会听到一些电力企业的员工说，“我简直被压力搞得喘不过气来”，这让人不禁想起了一个小故事：

有位老教授正在给学生们上课，大家都认真地听着。年迈的老教授问道：“各位认为这杯水有多重？”说着，拿起一杯水。有人说200克，也有人说300克。“是的，它只有200克。那么，你们可以将这杯水端在手中多久？”教授又问。很多人都笑了：200克而已，拿得久又会怎么样！教授接着说：“拿一分钟，各位一定觉得没问题；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天、一个星期呢？那可能得叫救护车了。”大家又笑了，不过这回是赞同的笑。教授继续说道：“这杯水的重量很轻，但是你拿得越久，就会觉得越沉重。就如同把压力放在身上，不管压力大小，时间长了都会觉得越来越沉重而无法承担。我们必须做的是放下这杯水，休息一下后再拿起，只有这样我们才能拿得更久。所以，我们承担的压力，应该在适当的时候放下，让自己好好地休息一下，然后才能承担更多的重量，才能承担得更久。”

压力是一种无形的精神力量，这种力量究竟有多“重”呢？相信不同的人心中都会有不同的答案。电力企业的员工面临着各方面的压力。在工作的过程中，要在原则与人情、上级与同事、管理与服务等方面进行平衡与协调。其实，面对压力，我们不需要消灭它，因为人不可能掌控一切，所以也不可能完全没有压力，但是我们可以选择与压力和平共处。我们来掌控压力，而不是被压力掌控。让我们把心中那份压力合理地释放出来，让躁动的心平静下来，让身心轻松起来，让幸福围绕在身边，做一个快乐的电力人！

目 录

丛书序

前言

楔子

第一章

魔鬼与天使

第一节 压力是什么 03

第二节 发现压力之源 10

第三节 喷发的火山 17

第四节 比死亡更可怕的是空虚 24

第二章

光明的背后

第一节 夜明珠是这样绽放光芒的 34

第二节 电力人的职业压力源 40

第三节 压力背后的光明使者 48

第四节 “企业睡人” 57



第三章

别了 灰色的风暴

第一节 心态决定一切 66

第二节 动静相宜压力去 71

第三节 人类最奇妙的精神按摩——心理咨询 77

第四节 消除“替罪羊效应” 83



第四章

风雨过后见彩虹

第一节 压力与健康 90

第二节 做自己情绪的主人 99

第三节 提高效率 107

第四节 “电压力”变“电力” 114

参考文献

在

现今的社会生活中，“亚历山大”已经成为人们最爱讲的口头语之一。自我调侃的背后，抑郁、早衰、猝死也不容忽视地正在逼近，人们的身心健康和工作生活状态堪忧。心理压力即精神压力，在现代生活中，每个人都会有所体验。压力过大、过多会损害个体的身心健康，此刻的“压力”无疑扮演着魔鬼的角色，但有时候适度的“压力”又会像一位天使，能够不断激发人们的潜力，促使人们获得意想不到的惊喜。总之，我们要正确对待压力这个综合体，当“魔鬼”袭来时，要学会合理调节自己，变“魔鬼”为“天使”。

曾经有这样一群“可爱”的人，他们就是四川大竹供电局客户服务中心的全体员工，每一个员工都以先进为骄傲，以标杆为榜样。他们在工作面临很多困难，也背负了很大的压力，但是他们却能够在重压面前，保持良好的心态，坚持奋战在服务的第一线。中心副主任杜江扎根渠县营业厅工作8年，毫无怨言。2007年洪水暴发时，

他几天几夜不眠不休，监视洪水上涨水位，当洪水上涨至营业厅门前10厘米时，他及时带领其他员工搬运设备、物资，保证了营业厅的财产不受损失。2008年“5·12”汶川特大地震期间，大竹、渠县地区分别感受到不同程度的余震。地震发生后，客户服务中心的员工克服恐惧心理，沉着应对，一方面关注地震发展情况，关注汶川地区灾情，捐款捐物，奉献爱心，共计义务献血800毫升、捐款3700余元、捐赠衣物50余件、新棉被3床。另一方面积极与辖区大客户联系，全面掌握大客户的用电情况，采取多种手段保证电力供应，为抗震救灾工作提供坚强的电力保障。2010年“7·18”洪灾使渠县供电营业厅和临巴供电营业厅受损。灾情面前，中心党员、团员充分发挥先锋模范作用，组成党员、青年突击队，在洪水刚刚退去、交通刚刚恢复时即赶赴灾区，搭建临时服务点，快速受理客户故障报修，及时为客户提供灾后用电服务。同时认真开展大客户用电设备隐患排查，圆满完成抗洪抢险任务。

第一节 压力是什么

压力可以追溯到我们的祖先为了生存而同危险动物搏斗的远古时代。人类个体在面对危机环境时都会有“喘不过气”的感觉，这种感觉就是我们体会到的压力。人类从农业社会走向工业社会，社会的发展带来了前所未有的物质繁荣，也带来了巨大的压力。

国际劳工组织发布的一项调查结果指出，在发达国家，每

