

员工辅导计划读本

中国南方电网
CHINA SOUTHERN POWER GRID

压力

YALI 那点事儿
NADIAN SHIER

张晓舟 著
蒲诗林 绘



方形的



大大的



小小的



心形的



花形的



压力山大的



四川大学出版社

 中国南方电网
CHINA SOUTHERN POWER GRID

员工辅导计划读本

压力， YALI 那点事儿

NADIAN SHIER

张晓舟 著
蒲诗林 绘

压力=鸭梨？！



四川大学出版社

前言

随着社会的发展，高标准的管理模式、多元化的信息集群、不断创新的科学技术以及紧张的工作节奏，让现代企业员工面临多重挑战，心理压力相应增加，负面的工作情绪和巨大的精神压力已成为影响员工工作热情的重要因素。

为疏解员工压力，改善员工“心理亚健康”状态，提升员工幸福感，中国南方电网公司于2009年8月启动员工辅导计划，并在全网推广。员工辅导计划旨在建立一套实施人文关怀，开展心理疏导的工作制度、流程机制和方法工具，即在中国南方电网公司核心价值观与中国南方电网公司文化的指导下，培养一支具备专业能力的辅导员队伍，以个人辅导和小组辅导为基本工作模式，以“助人自助”为基本理念，对员工实行人文关怀和心理疏导，通过倾听员工心声来改善员工感受、引导员工行为，从而向员工传达企业愿景、传递文化价值、灌输组织战略。

广东电网公司珠海供电局作为中国南方电网公司员工辅导计划的第二批试点单位，从2009年9月开展辅导试点工作。目前全局已建立涵盖各单位主要负责人和党工团干部的员工辅导员队伍，开展了多种形式活动，实施人文关怀和心理疏导，员工幸福指数明显提

升。结合试点工作的体会，我们编绘了这本漫画，旨在以轻松诙谐的形式告诉大家，其实压力并不可怕，它不过是前进路上的一颗小石头，而究竟是“绊脚石”还是“垫脚石”，往往取决于我们自己。希望这本书在带给大家会心一笑的同时，也能带给大家一些启迪。祝愿大家能轻松面对“压力那点事儿”，快乐工作，幸福生活！

广东电网公司副巡视员、
珠海供电局党委书记



2012年1月

编委会

顾 问：

陈敬宁 中国南方电网公司政治工作部宣传处
处长

赵 军 广东电网公司政治工作部主任

编委会主任：

黄汉棠 广东电网公司副巡视员、珠海供电局
党委书记

编委会副主任：

宋新明 珠海供电局局长、党委副书记

关锦才 珠海供电局工会主席

编委会成员：

孙承伟 珠海供电局政治工作部协理员

曾 力 珠海供电局政治工作部副主任

李桂槟 珠海供电局团委书记

吴培志 珠海供电局政治工作部组织助理专责

蒲诗林 珠海供电局政治工作部团务管理员兼
宣传管理员



前言	黄汉棠 i
开卷语	1
一、什么是压力	2
二、压力的作用	5
三、压力是如何产生和消失的	20
四、工作中常见的压力	40
五、疏解压力的方法	56
压力自测问卷	96
参考文献	98

开卷语



大家好，我是本书的主角——压力，别问我为什么长一副鸭梨的样子，原因你们懂的……

现代社会过大的压力已经成为全体社会成员都必须面对的一个问题，拥有如此高的知名度，我感觉非常骄傲。

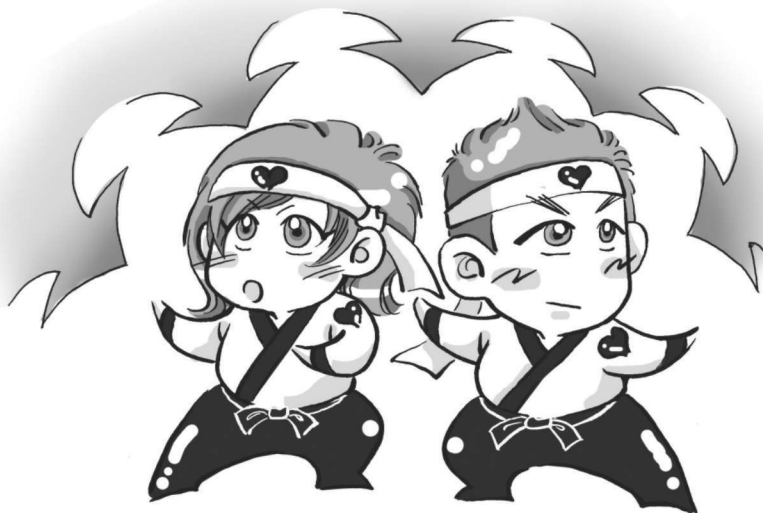
电力系统是特殊高危行业，工作责任重大，压力也大。

所以正确地看待压力和学会消除过大的压力，对我们身心健康和提高工作效率都是十分重要的。

今天中午饭堂的水果是鸭梨耶！



一、什么是压力



压力是人们觉知到的对自我生存发展具有一定威胁的挑战，是需要我们做出具体应对的外部要求。

压力描述的是人们在面对工作、学习、人际关系、个人责任等要求时，所感受到的心理上的紧张状态。

压力是客观要求在
个人主体上的反应

加拿大著名心理学家汉斯·塞利认为压力是表现某种特殊症状的状态，这种状态是由生理系统对刺激的反应所引发的非特异性变化所组成的。



压力来自外部，
感发于内心。



有差异就有矛盾，有要求就有压力。时间要求，能力要求，职责要求，责任义务都是驱使我们去行动的动力，同时也是压力。任务在我们没有完成前，都是压力。

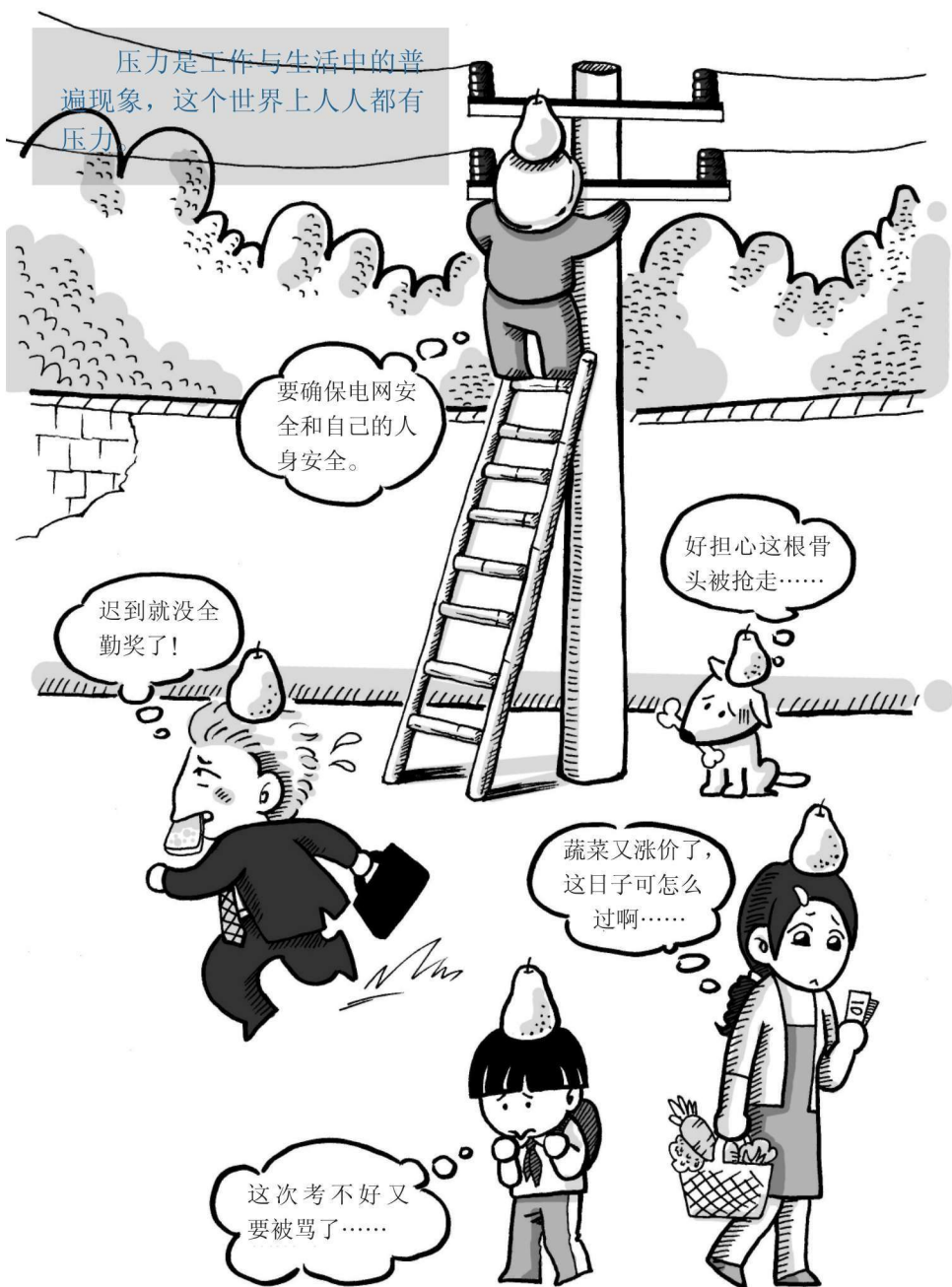


二、压力的作用

压力实际上是伴随我们生存与发展过程的基本现象，它可以促使我们前行，也可以阻碍我们发展。关键是看你怎么去处理它。



压力是工作与生活中的普遍现象，这个世界上人人都有压力

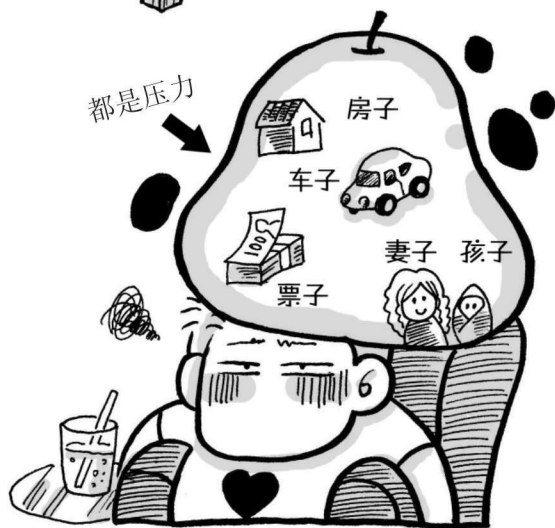


(一) 压力的良性作用

1. 压力有助于我们克服自己的懒散和怠惰

人是有惰性的，压力促使我们去行动，去改变现状和改变自己。

懒散怠惰是人普遍具有的一种状况，懒散带来放松，怠惰销蚀斗志。压力就像一只无形的手，迫使我们克服懒散，推动我们消除怠惰，更积极地去适应人生。



奸笑的压力！



2. 压力有助于我们克服内心的动摇和畏惧

对目标与行动的动摇和畏惧使我们迟疑不决，无所事事。压力迫使我们特定时间范围内放弃动摇和畏惧，采取更积极的行动。

职工专业知识竞赛





3. 压力可以激发我们的斗志

人无压力轻飘飘，地无压力不冒油。（当年石油工人大庆会战，就是在帝国主义对我国进行经济封锁的巨大压力下，被激发出来的巨大斗志和热情，创造了艰苦条件下的巨大奇迹。）

4. 压力可以磨炼和提高我们的承受力

与压力的抗衡锻炼我们的承受力，使我们的心态和体能可以承受更大的生活工作重担，勇敢地面对随人生成长越来越大的压力。

压力具有淘汰作用。人类是在竞争中生活的，物竞天择。无法适应压力的人就被留在人生的低阶，适应压力的人就前进到高阶。



5. 压力可以更好地激发我们的潜能

人在一般情况下只运用了自己一部分的脑力和体力，人还具有很大的潜能可以开发和运用（有心理学家认为人的大脑只用了10%左右）。在压力下，我们因为紧张、兴奋和积极应对可以更好调动和开发我们的潜能，发挥创造力，做出更好的成绩，也使自己的智慧、能力、经验得到更好增长。

