




EAP

# 你允许自己幸福么

——员工及家属关爱手册

本书编委会◎编



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)



EAP



你允许自己幸福么

——员工及家属关爱手册

本书编委会◎编



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

你允许自己幸福么 / 本书编委会编. -- 北京: 中国石化出版社, 2016.9  
(2017.1 重印)

ISBN 978-7-5114-4276-5

I . ①你… II . ①你… III . ①职工教育—通俗读物 IV . ① G726-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 216865 号

责任编辑: 孙诗会 杜毅漫

责任校对: 李 伟

装帧设计: 任燕飞

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、抄袭, 或者以任何形式或任何方式传播。版权所有, 侵权必究。

### 中国石化出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区吉市口路 9 号

邮编: 100020 电话: (010)59964500

发行部电话: (010)59964526

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: [press@sinopec.com](mailto:press@sinopec.com)

北京柏力行彩印有限公司印刷

全国各地新华书店经销

\*

787 × 1092 毫米 32 开本 5.25 印张 76 千字

2017 年 1 月第 1 版第 3 次印刷

定价: 32.00 元

## 本书编委会

主 任：吕大鹏

委 员：张 波 于 凡 谢 翊 吴志横  
郭益民 翟敏全 焉 莉 杜毅漫

编写人员：沙军玲 王 宏 张春倩 吴晓燕  
王 珏 程朋军 曾红萍 李超君

## · 序 ·

“培养幸福员工，培育健康职场，培植活力企业，从EAP角度为建设幸福石化贡献力量”，是中国石化EAP（员工帮助计划）工作的目标。中国石化集团公司党组高度重视EAP工作，连续两年将“推广应用好EAP工作”写入年度工作会议报告，作为重点工作推进，这给我们开展EAP工作提供了信心和动力。

中国石化与EAP的缘分是从2013年开始的。传统思想政治工作为解决员工心理问题时碰到了阻力，当我们舶来EAP的时候，觉得她像西方的柔美公主，正好与思想政治工作这个阳刚小伙可以刚柔并济、完美结合。因此，集团公司把EAP与思想政治工作结合起来，一方面通过EAP优化传统思想政治工作的思维和方法，另一方面依托企业传统优势为EAP应用搭建平台。近年来，我们一直在“结合”上做文章，尝试使EAP本土化，让这对新婚夫妻尽快度过磨合期。

石化员工工作环境较为艰苦，工作周而复始、单调乏味，容易产生倦怠感和迷茫感。很多海外项目的员工，长期远离亲人，极易产生焦虑、烦躁和孤独感。集团公司着力打造“身心双核驱动”EAP，从员工身体健康和心理健康双向出发，在学习培训、绩效考核、职业发展、引进人才心理筛查等方面进行EAP配套机制建设。在EAP开展过程中，我们力求稳步推进、突出个性，逐步形成“阶段化+模块化+信息化”工作格局。

中国石化下属企业100多家，地域跨度大，业务特点千差万别。为此，我们实施了“三步走”策略：第一步启动试点，于2013年4月，选择胜利油田等12家单位启动EAP试点工作；第二步逐步推广，在试点单位的示范效应下，越来越多的单位开展了EAP工作；第三步全面推开，于2015年9月下发《关于推广应用员工帮助计划（EAP）的指导意见》的党组文件，为央企首家。

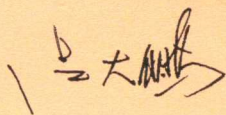
针对不同群体，我们坚持做到“量体裁衣”“分类订制”。针对偏远艰苦环境工作的员工、海上员工、

外派员工、高危工种员工等不同工种需求，我们推出了“一线员工 EAP 应用模块”“外部市场员工 EAP 服务模块”“安全生产 EAP 干预模块”等多个 EAP 模块，深入剖析每个生产节点产生非标准化操作的心理因素，采取事前干预措施。另外，为解除职工后顾之忧，我们同时推出“居家养老”服务模块，为辖区老人提供健康咨询、心理疏导、卫生清洁、物业维修等全方位服务。

在探索推广 EAP 工作过程中，我们得到了各单位的大力支持，深切感受到了企业对这项工作的重视，也欣喜看到了她在提升企业绩效、打造员工阳光心态、提升心理资本上的成效。2015 年 12 月初，国务院国资委组织的中央企业 EAP 工作交流会在中国石化胜利油田召开，成为加速推进集团公司 EAP 工作的里程碑事件。目前，包括 12 家试点单位在内，石化系统共有 70 余家企业开展了 EAP 工作，覆盖 50 余万人。

本书编写的初衷是关爱企业员工中心理问题不严重的人群，并给予积极疏导和调试。书中案例大多选

自中国石化所属油田、炼油化工、销售或施工企业，不少来自于海外企业，也可供其他企业员工参考。当你遇到心理问题，心情不佳、工作效率不高时，欢迎翻看这本小手册，也欢迎你预约所在企业的心理咨询室，寻求EAP专业人员的帮助。期待“员工帮助计划”能够早日转化为具有石化特色的“幸福训练计划”，成为全体石化人主动追求幸福的向导。

A handwritten signature in black ink, appearing to be '王大' followed by a stylized flourish.

2016年9月15日





## 目录 · CONTENTS

### 第一章

#### 压力是否已经影响到身心健康？

- 01 你的情绪“感冒”了吗？ // 02
- 02 昨晚你失眠了吗？ // 06
- 03 压垮骆驼的不是那根稻草 // 08
- 04 为什么你的朋友圈那么小？ // 11
- 05 性格能改变吗？ // 14
- 06 神马？焦虑竟然是一种积极情绪？！ // 18

### 第二章

#### 如何提高工作幸福指数？

- 07 你知道“总觉得自己做不好”是缺乏自信吗？ // 24
- 08 你知道如何摆脱坏习惯，成为更好的员工吗？ // 28

- 09 新员工如何更快适应工作环境？ // 32
- 10 境外员工如何自我调适？ // 36
- 11 你知道与父母的关系会影响与领导的关系吗？ // 42
- 12 你知道如何处理同事间冲突吗？ // 46
- 13 销售企业员工如何与你的上帝（客户）相处？ // 50
- 14 安全事故多由哪些心理状态引起？ // 54
- 15 员工如何走出职业倦怠？ // 58

### 第三章

## 如何拥有一个温暖的家？

- 16 你允许自己幸福么？ // 64
- 17 你接受自己的父母么？ // 68
- 18 手机是否影响了你的家庭关系？ // 73
- 19 家人不良情绪背后的真正原因你知道么？ // 77
- 20 当父母变成“老小孩”，你该怎么办？ // 82
- 21 夫妻异地工作如何让家庭温暖如旧？ // 88
- 22 婆婆不是妈？ // 93
- 23 面对离婚，应该怎样减少对孩子的伤害？ // 98
- 24 为什么说爸爸妈妈送给孩子最幸福的礼物是相亲相爱？ // 103

## 第四章

### 如何做合格的父母？

- 25 先要孩子，还是先拼事业？ // 110
- 26 你的宝宝经常乱扔东西吗？ // 114
- 27 你知道宝宝为什么总吃手吗？ // 120
- 28 你知道宝宝为什么不喜欢去幼儿园吗？ // 124
- 29 孩子为什么总喜欢攻击别人？ // 128
- 30 为什么我的孩子开始说谎话？ // 132
- 31 孩子的叛逆是否因为你没能给予他平等的尊重？ // 137
- 32 是不是你觉得孩子“早恋”了？ // 142
- 33 孩子中高考前的心理压力是不是有大部分源于你？ // 146
- 34 孩子成年离家你是否学会了放手？ // 150
- 35 生二孩，如何让大宝的心理健康成长？ // 154

体壮为健，心怡为康。健康是一种生理、心理与社会适应都趋于完满的状态，而不仅是没有疾病的状态。健康并不代表一切，但失去了健康便失去了一切。



# 01

## 你的情绪“感冒”了吗？

据统计，在心理问题中，抑郁是最为常见的。抑郁犹如身体感冒，通常被大家叫做“心理感冒”。患有抑郁症的人，会感到情绪低落、消沉，自我评价很低，自信心下降，对生活失去信心，总感到没劲、没趣，心中无喜悦感，甚至有自杀的念头。处于抑郁的人，睡眠不好是一个显著特征，他们常常醒得很早，夜晚辗转反侧，胡思乱想直到天明。吃不香、睡不好、做不动的恶性循环也随之形成。

工作和生活中，经常听到身边的朋友说“自己最近很郁闷，情绪低落，什么事情也不想去做或者做事效率很低，要得抑郁症了，急需医生治疗！”其实，我们通常遇到的上述情形叫做抑郁情绪，抑郁情绪和抑郁症是两个截然不同的概念。抑郁情绪是一种很常见的情感成分，人人都会出现，当我们遇到精神压力、生活挫折、痛苦境遇、生老

病死、天灾人祸等情况时，就会不自觉产生抑郁情绪，因此不能给自己随意贴上“抑郁症”的标签。抑郁症是一种心理障碍，持续时间较长，伴有明显的病理特征。

伴有抑郁情绪可以通过积极的自我调适摆脱困境。如跟亲朋好友倾诉自己的痛苦情绪，倾诉是自我发泄的良好途径；适当参加集体活动或者户外锻炼，转移痛苦情绪的落脚点和自己的注意力；试着改变对事情的看法，如小王丢了100元，非常沮丧，但是换个角度去想：幸亏丢的不是1000元，这时沮丧的心情便会逐渐改善；还可以寻找身边的心理咨询师通过心理上的调节和帮助走出抑郁情绪的困境。

### ★抑郁自评量表 SDS

请根据近一周的感觉进行评分，数字的顺序依次为：从无、有时、经常、持续。



序号	题目	得分			
1	我感到情绪沮丧, 郁闷	1	2	3	4
2	我感到早晨心情最好	4	3	2	1
3	我要哭或想哭	1	2	3	4
4	我夜间睡眠不好	1	2	3	4
5	我吃饭像平时一样多	4	3	2	1
6	我的性功能正常	4	3	2	1
7	我感到体重减轻	1	2	3	4
8	我为便秘烦恼	1	2	3	4
9	我的心跳比平时快	1	2	3	4
10	我无故感到疲劳	1	2	3	4
11	我的头脑像往常一样清楚	4	3	2	1
12	我做事情像平时一样不感到困难	4	3	2	1
13	我坐卧不安, 难以保持平静	1	2	3	4
14	我对未来感到有希望	4	3	2	1
15	我比平时更容易激怒	1	2	3	4
16	我觉得决定什么事很容易	4	3	2	1
17	我感到自己是有用的和不可缺少的人	4	3	2	1
18	我的生活很有意义	4	3	2	1
19	假若我死了别人会过得更好	1	2	3	4
20	我仍旧喜爱自己平时喜爱的东西	4	3	2	1

注: 本量表摘自《三级心理咨询师技能》, 是目前应用最广泛的抑郁自评量表之一。



## ★计算方法

将20个项目的得分相加，相加后所得分数乘以1.25后的整数部分即本次测试的分数。

### 结果

(1) 53 ~ 62分 轻度抑郁：建议及时进行自我调节，寻求他人的支持和帮助。

(2) 63 ~ 72分 中度抑郁：建议寻求心理咨询师的帮助。

(3) 72分以上 重度抑郁：建议做相关的心理治疗。

