

2012 年

11 月 15 日

第 86 期

(共 8 版)

中能人

专业

活泼

务实

互动

诚信负责 客户为要

团队协作 不断创新

工作乐趣

【公司新闻】

中能公司签约南安二期和莆田二期 垃圾焚烧发电项目

行政部 汪莉

2012 年 11 月，中能公司与圣元环保股份有限公司签约，就南安二期扩建垃圾焚烧发电项目和莆田二期扩建垃圾焚烧发电项目签订调试合同，承接这两个工程的分系统调试、机组整套启动和 72+24 小时考核试运。

圣元环保股份有限公司是深圳国资委深圳市创新投资集团和建银国际（建设银行）投资的专业从事垃圾焚烧发电、污水处理、环保工程运营的股份有限公司，现有下属垃圾焚烧发电厂及污水处理厂十多个，是福建省环保产业的龙头企业。

2011 年 4 月，中能公司与圣元环保公司签约莆田一期生活垃圾焚烧发电项目，该项目于 2011 年 8 月 19 日并网发电，中能技术团队赢得了各参建单位的认可，从而为今天的再一次合作夯实了基础。

目前，中能公司南安项目部和莆田项目部已经成立，各项工作正积极开展中。

祝新疆五家渠项目#4 汽轮发电机组 顺利完成 72+24 小时试运

项目部 宁卫东

2012 年 11 月 6 日 10:00 时，新疆五家渠项目#4 汽轮发电机组顺利完成 72+24 小时联合试运工作。至此，中能公司承接的#2、3、4 燃煤发电机组及#1、2 汽轮压缩机已全部顺利移交生产。

新疆梅花氨基酸有限责任公司热电站工程由我公司承担 3×480t/h 高温高压循环流化床锅炉、2×C50MW 抽凝汽轮机组、1×B30MW 背压汽轮机组及 3×B25MW 背压汽轮压缩机组的调试工作。自 2012 年 7 月开始进入分系统调试工作，在公司领导及各部门的大力支持下，项目部全体员工上下齐心，共同努力，于 2012 年 11 月 6 日完成各套机组整体考核工作，并逐步移交生产。

在这历时四个月的时间里，因机组为母管制运行，其系统相互影响，系统复杂，工作量大，为系统调试带来了很大的困难。为更好的完成项目的调试工作，项目部的调试人员平均每天的工作时间要在 10 小时之上，但大家都能做到任劳任怨，尽心尽力完善自己的本职工作，充分体现了中能人同甘共苦、众志成城的优良作风。

精彩瞬间，快乐无限

——中能第二届摄影比赛拉开序幕

行政部 汪莉

2012 年 10 月 23 日，中能公司第二届“精彩瞬间，快乐无限”主题摄影大赛拉开序幕。

本次主题摄影大赛旨在展现中能员工工作与生活中的乐趣，展示大家的才艺风采，丰富中能人的业余文化生活。鼓励大家在工作之余，也能拿起手中的相机，捕捉住身边那些感动的瞬间：也许是紧张忙碌的工地上，同事端上的一杯热水，一句安心的话，一个会心的眼神；或者是当你风尘仆仆地从项目赶回温暖的家，热腾腾的饺子端上桌，孩子欢快的笑声围绕身边；或者是一直静心工作的你，偶一抬头，看到窗外美丽的夕阳……

愿中能人快快行动起来，用你娴熟的双手和犀利的眼光，把这些美好的画面定格在你心灵颤动的一刹那，留存悠悠数载不断充盈的中能画卷，将工作与生活中的快乐定格于相片中，永久留存！

【一线传真】

初冬的河曲

项目部 杨辉

刚刚进入 11 月份，一场纷纷扬扬的雪花便潜入了整个西北大地。一夜之间小小的河曲县城在凛冽的北风和冰洁的雪花覆盖下变得宁静而寂寞。朦胧的黎明放眼望去，漂白了远处的山岗、村落里的屋脊以及长满杂草的那条小路。挂满冰晶的树枝在寒风中瑟瑟发抖，提醒着人们注意防寒保暖。

随着天气的逐渐变冷，平时的工作渐渐变得紧张起来，虽然河曲电厂二期#3、#4 机组还没有正常运行，但日常的维护还是不能有所懈怠。在周班和刘班的带领下，灰库上下两层的卷帘门作了一次全面的检查，有的不能实现开关行程，有的控制线路有问题，并且卷帘门的控制开关没有保护装置，容易进水引起短路。对于这些问题，都及时汇报给了业主有关负责人。机务，电气和热工集思广益，制定了详细的维修方案。仅仅用了两天的时间便把这些缺陷处理完毕，避免了因下雪降温给设备带来的伤害。

#4 机组的脱硝工作也已进入尾声，11 月中旬就要点火发电了，为了保证运行期间的设备稳定运行，河曲项目部对我公司承包的除渣、除灰设备进行了试运行，对于暴露出的问题，及时做出了消缺处理，比如电机的减速机加注润滑油，各种螺丝的紧固，电气热工设备的卫生清理，管道设备的保温等等。备品备件的统计也早早的报给了业主。为了迎接#4 机组的点火运行，河曲项目部全体员工已做好了迎接各种挑战的准备。在初冬的寒风里挥洒热情的汗水。

【员工心声】

椰蓉树下的随想

项目部 高玉亮

时光荏苒，弹指一挥间，我们已到印尼美丽的Kupang已有一月有余，转眼间第一天来时的美丽画面只留下几条淡淡的痕迹，有时会问起自己，这次来比起2010年在印尼Bontang又增长见识了吗？又有什么进步和提高？甚至是生活工作快乐吗？在我看来，这段生活工作的日子，无可厚非，一直坦然于心，淡淡的笑意，浓浓的交往，较有节奏的生活起居……随想，端坐电脑前。

还记得在2012年10月09日来印尼时的途中内心充满许多的问号，总在想：这又是一个什么样的岛屿？是不是像网上谈到那样充满着野性的感觉？安全指数可否保证？自己能否有所提高？内心迫切的想知道答案。

2012年10月11日一行4人来到了位于Kupang的住处，首先抓住眼球的是彩色的房子，院中的鱼池、热带特有的高大树木及各种叫不上名的花草，就感觉好像在植物园一般，心情顿时豁然开朗，一路奔波的劳累顿然消失的无影无踪。次日早上8:00我和所有同事一起分乘两部丰田商务开往坐落于海边的NTT项目部。车外烈日炎炎，骄阳似火，酷暑热浪形容这途中的感观一点也不为过，而且日光强的让你无法远望欣赏蔚蓝大海深处，这时要有个太阳镜多幸福啊！开着空调、听着不懂的印尼music，随车不断前行，两边稀稀疏疏的小木房越来越少，继而代之的是蓝蓝的大海，跟国内差不多，路边摆放着当地渔民的劳动成果，很多不知名的鱼产品。继续前行，问下同事得知顺着海边这条公路大约40分钟车程就能到达现场，整个行程途中全是海边美不胜收的景色，天空还挂着几朵白云，偶尔还能看到路边三三两两的小猴子，真想停下欣赏这美丽的景色！时间过得好快，大约9:00左右不知不觉到了目的地。熟悉的电厂轮廓映入眼帘。稍事休息，武装进入现场了解安装进度过

程，走过淳朴印尼人身边，几乎每个人都会给你打招呼，说着听不懂的当地话，后来知道是等同于中文“你好”的意思，这也是令我难忘的些许，只有身临其境你才能用心体会到，这种异国淳朴的民俗。

回忆这一个月曾忙碌的工作，有时使我忘却炎热的烦恼，那种踏实之感，或者这感觉才叫做真正的着迷。当然，忙中也要学会“偷闲”，这忙里偷闲是所有工作者与生俱来的一种天性，作为其中一份子的我也在好好的享受着忙碌间的悠然。而这里的偷闲与偷懒却有着天地之别，偷闲是合理安排自己的每一天，每一月。比如早上可以偷闲出去晨练半小时，院内有我们自制的健身器材，午饭后可以抓紧时间小眯一觉，不过小心感冒，海风真的很大，还有点凉的感觉。下午5点回程途中可以带上耳机提高下自己的英语水平，到家可以打打羽毛球，饭后附带百步走……这种偷闲能淡化我们工作时不快的心理压力，偷闲有时不是一个人便能实现的事情，这就需要大家一起无言默契的配合，我们一直在这个项目做安装指导的几个同事就是很好的例子，每天有自己生活起居的节奏，每个礼拜天都会步行大约2小时去市场购物、海边游泳等，周边民俗风情、热带特有的水果尽情去感知、享受！就是这短短片刻的闲情便能舒解旱季炎热带来的不快和压抑。

不管是工作、学习还是生活，忙中偷闲是要有的、感恩的心是一定要有的。我们要学会感恩包容。无论你觉得公司给你的待遇、身处资源环境是否能让你满意，起码感谢公司给你的这份工作吧，感谢父母给我们生命，感谢同事感冒时递给你药片。珍惜自己现在所拥有的一切，不要做毫无意义的事情，包容天气炎热就能欣赏阳光下美丽的花朵，包容能让你获得知识从而不断的成长自我。

学会感恩，学会包容，所谓海纳百川，有容乃大；合理忙中偷闲，生活原本如此。2012年的今天我细细回味，我想我做对了选择。

南纬10°，东经123°

项目部 王国强

2012年10月11号，期待已久的印尼之行开始了。

经历长时间的飞行之后，终于抵达了目的地Kupang，一个位于南纬10°，东经123°，印尼东部的小港口城市。初来乍到的我，渴望马上融入这边的工作和生活中。毕竟这是我第一次出国，而且是半年的时间，如果不融入进去，留给自己的恐怕只有寂寞和无奈。

来Kupang第一天就赶往了现场，在高经理和各专工的介绍下，对NTT项目的类型和进展有了一个大致的了解。在这边呆了这么多时日，给我最大的感触是，这边人工作的效率太低，节奏太慢。尽管是这样的情况，NTT项目上的专工们也是每天制定计划。不管别人效率如何，我们中能人都会把自己的事做到位。这样的工作态度也得到了业主和监理公司的认可。从10月16日完成了#1机组断路器试验，10月20日完成了#1机组所有高压电缆、避雷器试验，到10月24日高、低压变压器试验结束，每一项工作都进行的非常顺利。

而作为翻译的我，每天都坚持和专工一起进出工地，一方面保证了调试安装方面交流的顺畅、无误，另一方面也增加自己的电力知识。当然，在工作中也遇到不少的麻烦，因为在现场的印尼人说英语普遍带有很浓的印尼口音，所以就导致了来现场的头几天听的非常费劲。尽管在来印尼之前做了一些听印尼版英语的准备，但是还是遇到了一些阻碍。于是在听的过程中，我慢慢摸索他们的一些特殊发音，然后对以英语英标，揣摩之间的对应点。经过一两 个星期的磨练，现在交流已经基本没什么问题。

然而在日常的生活中，这边大部分人还是说的印尼语，毕竟英语对他们来说也是外语，所以学习一些简单的日常印尼用语，也是我在这边的一个必修课。同时在这边也结交了几位印尼朋友，每天下班之后都会聚在一起聊天，我

想这对我的英语和印尼语都会是一种提高。

万事都得先苦后甜，磨练之后才会出成绩。在这个地处南半球的小岛上，艰辛必然不可避免，但这是人生的一个历练过程。虽然目前不能做到最好，但是相信通过自身的努力学习，肯定会得到很大的提高。为了NTT项目的顺利进行和自身素质的提高，加油！

致中能公司

行政部 杜保山

曾几何起，对于电力如此着迷，对于工程如此熟悉。来自心灵那最深的期待，期待与您相识、期待与您共存。四个月的供配电学习，使我对你产生兴趣，半年的实际操作，使我更深层地了解您。两年后的昨天，我载着荣誉、满怀希望，拿着那两年前就该属于我的毕业证书寻师问路；一条条信息被传出、一道道起跑线被刷新，迎来的却是信息截断、起跑线风化，属于我的梦想总被那无情的条条框框拒之门外。人要生存、物要繁衍，为了生存只有放弃，放弃那喜欢却又不懂的电力工作。

梦的解析、心的召唤，只有尽心方能成功。凭着部队的文书工作和近一年的工作经验，终于跨进了中能电力工程公司。因为“能”字的相同，对您渴望倍加；因为共同的渴望，倍感荣誉、无尚光荣。能，菏泽话解译为“强，有本事”，名词“我能”原为中国联通全球通卡，因其网络处于最原始的2G时期他已可跨国通话，也便有了“我能”这一经典，那时年少，便把他（我能）载入了我的网络用名，偶有更改但延续至今。“中能”与“我能”虽有字体差异但其相似绝非偶然。“中”字译为中间、中国，诠释“中能”，公司有其信心及决心把公司建设成在中国乃至全世界有一定分量的大型电力企业。

一个小小的岗位囊括了公司的全部，设备仪器在册、办公用品采购、前线工作保障、日常工作打理等，一切的一切是那么熟悉又是那么陌生，从只字不懂到略知一二、

从一切询问到大体了解需要一个过程，这过程不仅是时间的长短，更重要的是一个被社会化的产物。从公司复试那天，对于工作便有了自己的规化，一个连面试时间都记不得的人怎么能胜任自己的工作。努力回忆：9月14号接到面试电话，9月17号进行面试，9月24号进行复试，9月28号公司会餐，10月8号入职。这段时间的等待，使我有更多时间去思考、更多时间去熟悉，思考您的未来走向、熟悉您的文化核心。一个企业的文化核心注定了公司未来发展的根基：诚信负责、客户为要、团结协作、不断创新、工作乐趣，20个字的精辟不在于他的前身而在于他的续写。公司的着眼点在于打造一个充满乐趣的员工在团结协作的工作环境下以不断创新的精神面貌为客户打造一个诚信负责的平台。所以公司才会拥有雄厚的技术力量、齐全的专业配套，丰富的工程技术服务经验，才会在国内同行业拥有较好的声誉。在这个和谐的环境中，一个月的试用工作，我懂得了学习的必然、更懂得了工作性质的重要。Excel、Photoshop决不是纸上谈兵，用于实践还相差很多；岗位虽低，但要拿高标准高成效来完成。这段时间的工作虽有瑕疵，但我会努力改进做到最好。

看着公司10月份内刊，一桩桩喜事接连：宁德项目2#机组并网成功、达州项目2#炉蒸汽吹管顺利、平原生物质发电项目 #1 机组达到并网条件，欣慰我工作的岗位有结晶、欣慰我工作的岗位有成效，于是我便身无顾虑，唯有努力工作、干好本职才能诠释岗位的需要、人生的价值。

感谢公司给了我从事电力工程工作的机会，感谢赵总给了我时间牢记的深刻，感谢汪经理给了我一次次错误改正的机会，感谢刘经理给了我复试的资格，感谢滕工这一个月来耐心细致的交接工作，更感谢公司的每一个员工，使我对工作充满乐趣，对生活充满希望。我愿用双肩托起您的重量、用双脚掂起您要的高度。面朝大海、迎着风，高呼您的名字—中能，我爱你！

入职心得

财务部 王玉洁

时光荏苒，来到中能已经一个月了，这也就意味着我将正式成为一名中能人。我深信我是幸运的。很庆幸能够加入到一个团结和睦的团队，庆幸能够遇到对我关怀备至的领导，庆幸拥有这么多亲切热情的同事。在一个月的试用期里，我了解了公司，感受到了浓浓的企业文化，让我认识到这是中能的力量所在，是做人做事的出发点。

刚来到中能我是忐忑和期待的。期待着自己能发挥所能，得到公司的认可；但矛盾的是担心自己不能胜任出纳工作。然而，领导、同事的关心、帮助和感染，让我很快从紧张的情绪中解放出来，尽快地适应了环境，全身的投入到工作中去。中能为员工创造出一个最佳的发展环境和发展空间，鼓励和帮助每位员工不断超越自我，让我这个刚从校园走出的毕业生快速找到了自己的定位，实现角色的转化。

工作的过程其实就是一个学习的过程，在这期间我学到了很多，包括费用的处理、凭证的整理装订、收付款流程以及银行税务知识等，这是不同于理论知识的实践，是知识的提高升华。作为一名财务工作者，不仅需要财务技能，更重要的是诚信负责，坚守岗位。对公司负责对自己负责，这是做事的前提。同时还要积极配合各部门，与部门间建立有效沟通，做好团队协作，提高工作效率。财务工作者还需要主动求变，不断学习，只有不断地充实自己，才能与公司同进步。中能营造出的是快乐工作，快乐生活的工作氛围，这让我在认真工作的同时，享受着工作带来的乐趣。

作为一名新人，找准自己的定位，才能实现自身价值。在完成任务，追求结果之前，首要的是有一个完整的工作计划，凡事预则立，不预则废。计划作为管理学的第一模块，贯穿于整个工作的始终。在做出计划，付出行动之时，

问题就会突显出来。问题的解决需要自己主动求解；沟通就是破解问题的有效途径，有效沟通能够筛选出集中点，找到问题关键点，与此同时还可以获得成功人士的经验与教训，取他山之石，攻自身之玉；在避免走弯路的同时，最大发挥执行力。所以，为了完成工作，实现双赢，我为自己制定了计划，加紧学习，不断充实自己，以饱满的精神对待工作，取长补短，不断完善和细化工作，发挥自己最大优势，努力做一名优秀的中能人。

诚信，从我做起

市场开发部 孙丰茂

曾经看到一份报纸记载：某企业招聘高级职员，一位青年有幸获得了参加复试的机会。在复试会上，主持复试的总经理突然站了起来，上前抓住他的手连声道谢，并称某日他和女儿在××湖上划船玩的尽兴时，女儿不慎落水，正是这位年轻人跳进冰冷的湖水中救起他的女儿，然后悄悄地离开，连姓名也没留下，直到此刻再次见到，他终于认出来了。年轻人红着脸否认，而总经理一再坚持，年轻人只得加重语气说：您肯定弄错了，我没救过您的女儿。总经理继而哈哈大笑：年轻人，我很欣赏你的诚实。你的复试通过了！原来，总经理根本没有女儿，而其它几名复试者就因为他女儿的故事被淘汰了。

看后，本来应该祝贺通过复试的青年，然而心里怎么也高兴不起来。无信而不立，人的生活、工作和事业都是以诚信为基础的，而诚信又必须从我做起。那位总经理要求职员以诚信为本，本无可厚非，但他自己却不慎滑入非诚信的泥沼，凭空杜撰出一个女儿的故事来测试应聘者的诚信，其行为本身就违背了诚信。考察职员诚信与否，方法很多，为什么非要编一个子虚乌有的故事？而且，这样的故事，还会给人一种计谋、甚至是圈套的感觉。己不正，又如何能正人？做老实人，说老实话。一笑一颦，举手投足，无不折射出人的内心世界。诚信就在嘴边、在脚下，

诚信是简单的、发自内心的；诚信又是双方的，当你要求别人诚信时，你自己首先必须诚信。

诚是诚实，诚心诚意；信是信用，遵守诺言。“正心诚意”的儒家经典、“民无信不立”的悠悠古训在炎黄之地源远流长。在社会主义市场经济浪潮中，我们的确不能排除有相当一部分人对物质利益的刻意追求，毕竟衣食住行、柴米油盐，我们生活的一切费用都需要人民币来支撑，谁也无法拒绝和阻挡它的魔力。但是，生财要有道，物质利益和诚实守信不是一对天敌。如果说物质利益能带来生活的富有、舒适和欢畅，那么诚实守信更能够使人心灵得以净化升华。惟有后者，才能全面推动社会的文明与进步！

由此可见，诚信不仅是一个人树立良好道德的基础和根本，也是为人处世最重要的品德，更是一个社会赖以生存和发展的基石。近代英国的哲学家休谟把“承诺的兑现”（信用），作为一个地区乃至人类社会存在和发展的三大规律之一。可见，诚信对社会经济发展、良好社会秩序以及和谐关系形成的重要性。

对于我们做工程的人来说，诚信更是必不可少的基本条件。诚信可以让我们取得业主的信赖，让我们在业内获得好的口碑和信誉，给我们带来新的市场，还能够让我们认识更多的朋友，从而能够走的更高更远。

入 职 感 受

财务部 安春芬

时光流转间，我已到公司工作两个多月，中能是一个区别于以往的新环境，所接触的人和事物一切都是新的，我会去主动了解、适应环境，同时也要将自己优越的方面展现给公司，在充分信任和合作的基础上建立良好的人际关系，非常感谢公司领导对我的信任，给予了我体现自我、提高自我的机会，同时也特别感谢在这段时间帮助过我的同事，正是因为有了他们无微不至的关怀和不厌其烦的帮助，才使我得于尽早从那种紧张情绪中解放出来，使我尽

快地适应了环境，全心地投入了工作，在整个工作过程中，我认为自己工作比较认真、负责、细心，具有较强的责任心和进取心，勤勉不懈，极富工作热情，能完成领导交付的工作，这段时间我学到了很多知识，自己的技术水平也得到了很大提高，过得非常充实和快乐，但也存在着许多缺点与不足：如在日常工作中有时不够干练，且工作主动性发挥的还不够，对工作的预见性和创造性不够，离领导的要求还有一定的距离；在以后的工作中，我一定将缺点加以注意和改正，不足的通过学习新知识、新技能，来提高自己的综合素质，注重自身发展与进步。

我很高兴现在的工作能让我十多年的工作经验有了用武之地，并能很好的发挥我制定计划、处理问题等方面的能力，使我能全情投入到工作中去。为了做好财务这项工作，我正用心的做着领导交给我的每一项任务。会计核算 是财务工作中的最为基础的工作之一，而仔细认真的态度是会计核算成果的准确性和合理性的重要保证，财务数据并不是简单的一个数字，这个数字反映的是一项经济事项的发生，每一个财务数据都有着其特定的经济内涵，而错误的财务数据都可能会误导管理层的决策，从而可能会导致严重的经济后果，因此，每次在填报财务数据时我都牢记财务数据的严肃性，认认真真核算每一笔数据，当然工作中我不仅要发挥自身的优势，更要通过学习他人的经验，来提高自身的素质。

今天，我选择了中能，我知道我的工作才刚刚开始，惟有勇于进取，不断创新，才能取得更大的成绩。以前公司获得的掌声和鲜花，只能代表过去，过去的荣誉不能证明现在的我，我深知一个会计人员的责任，也深感一个会计人员的光荣，成绩属于过去，未来属于自己，面对即将展开的新工作，我有信心能够做到最好。让我从现在开始，对人感恩，对己克制，对事尽心，对物珍惜，在中能这个大平台上努力开拓进取。我期待在中能这方台演绎自己的

人生，走好每一步，干好每一天，与中能一起发展。

【新员工介绍】

马祥，男，40岁，现任运维专工，电力知识丰富，期待其更加优异的表现。

杜善蓬，男，34岁，现任运维专工，有多年的电厂工作经验，欢迎加入中能团队。

张曦，男，27岁，现任公司人资主管，热情开朗，有活力。

欢迎三人加入中能大家庭，共同进步。

【本期荐书】

生活中每个人都要面对痛苦、失败、挫折，这些往往令很多人灰心丧气的经历其实是人生中最难得的财富。当你拥有了这些财富，就不能白白浪费掉，更不能逃避。

《赢在心态》

作者简介：（美）戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）

世界上最权威的成功学大师，一位誉满全球的成人教育巨擘。卡耐基先生的伟大作品销量仅次于《圣经》，被认为是最负盛誉的畅销书，已畅销2000万册，是属于全人类的永恒智慧。他的作品包括《人性的弱点》、《人性的优点》、《快乐的人生》、《美好的人生》、《演讲的艺术》、《语言的突破》。这些作品从人际关系的人性因素、个人生活的心态问题和社会交往的口才技巧三个角度，告诉人们如何走向成功之路。

内容简介

《赢在心态》是卡耐基最伟大的著作《快乐的人生》和《美好的人生》的全译本。卡耐基发现：忧虑带给现代人巨大的心理压力，使人生变得灰暗和沮丧；而人们忧虑的事情事实上发生的机率很低很低。换句话说，人们因为

担心几乎不可能发生的事情而让自己生活得不快乐。卡耐基在本书中告诉人们心理压力的真正来源，提出了“好心态”是摆脱忧虑，开创幸福美好生活的关键。

【培训专栏】

员工情绪培训

一不做情绪的顺风草

一、情绪的定义及对我们的影响

情绪是人的内心活动的重要体现，它产生与人的内心需求是否能够得到满足！

情绪又分为积极情绪和消极情绪。

积极情绪→积极影响→提高人的活动效率和能力

消极情绪→消极影响→抑制人的活动能力

情绪是面镜子、生活是一面镜子，你对着它哭它也会对着你哭。你对着它笑，它也会对着你笑。同样一件事，会因所持的情绪不同而有不同的感受。要想积极的对待生活工作应该改变自己的观念，使自己能够以乐观的态度去看待问题、思考问题，这样才能更好的生活工作。

二、为什么消极情绪需要调控？

1. 好情绪会带给我们勇气、信心和力量。反之也会使我们冲动、消极、无所事事、甚至会做出一些违反道德与法律的事情。

2. 所以坏的情绪需要调控，对任何人都是一样，对于我们工作时情绪更加重要。

三、情绪管理三步法

WWH法

What?（我现在有什么情绪？）

Why?（我为什么会有这样的情绪？）

How?（我该怎么办呢？）

四、排解不良情绪 11 大绝招

1. 深呼吸法呼吸减压法（每天十次深呼吸、每次五分钟，坚持一个星期）



2.身体肌肉放松法

记住该记住的，忘记该忘记的。改变能改变的，接受

3.外在宣泄法（听音乐、看电影、运动）

不能改变的！

4.自我激励法（积极地自我暗示）

日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛

5.强化目标法（目标就是力量）

角尖，人也舒坦，心也舒坦！

6.换位思考法（“风吹屋檐瓦，瓦坠破我头；我不恨此瓦，此瓦不自由。”）

七、与其抱怨黑暗不如点亮蜡烛

别光会挑毛病，要能寻找改进之道。

7.掌控自己的情绪开关（该生气了）

坏情绪只能使自己悲观失望，丝毫无助于问题的解

8.爱与助（帮助别人体会感动也会变得快乐）

决。

9.笑是良方（装笑也管用、多些自嘲和潇洒）

人悲伤时想哭，而哭会使你更加悲伤。要想走出这个

10.转移注意力（失之东隅，收之桑榆）

怪圈，你必须首先止怒，放弃抱怨，用积极情绪解决问

11.要有信念

题、思考问题。

我们很乐观，因为感伤并不能把我们的命运改变。

五、吃，也可以让你变得快乐！

1.杏仁：富含维生素 B2，维生素 E，镁，锌等，可以帮助调节情绪，缓解压力。

2.鱼：大多数种类的鱼都含有维生素 B，特别是著名的“抗压战士”维生素 B6 和维生素 B12。

3.牛奶：除了含有丰富的维生素 B2 和维生素 B12，牛奶还含有抗氧化剂以缓解压力。

4.牛肉：富含维生素 B，铁，锌等能帮助缓解压力的物质。

六、茶语感悟

事情发生了，自有发生的原因，我未必能知道原因，但我必须接受已经发生的事实，抱怨事情不该发生不能让自己成长，如何配合已经发生的事情，给自己制造成功开心的机会才是最重要的！

将身上的土统统都抖落在地，重重地踩在脚下。因为我们遇到的每一个困难、每一次挫折，其实都是我们人生事业历程中的一块垫脚石！

不要害怕做错什么，即使错了也不必懊恼，人生本来就是对错错，何况有许多事回头看来，对错已经无所谓了！



生日榜

本期生日榜有以下同事，让我们一起祝愿他们生日快乐！快乐工作，快乐生活！

• 11 月 15 日是 **刘立鹏** 的生日

• 11 月 20 日是 **汪 莉** 的生日

• 12 月 02 日是 **孙启林** 的生日

• 12 月 03 日是 **牛爱花** 的生日

• 12 月 08 日是 **冯德彪** 的生日



凡过生日的同事，公司将送价值 60 元 的生日蛋糕或等值蛋糕券表示祝贺。项目部的同事由项目经理安排。