



直击渤海银行北京分行“心理减压课”

团队协作完成“不可能的任务”

□本报记者 闵丹文/摄

“金融从业人员可能面临着比其它行业更大的压力，如何化解焦虑的情绪，让我们先从小游戏开始吧！”上周，渤海银行北京分行聘请北京大学燕园博思心理咨询中心的马泽中博士为营业部的员工们奉献了一场题为“爱上生活，爱上你自己”的心理减压课。马博士精彩的讲解和丰富的互动游戏，让这些平时快节奏工作的员工们学习到了快速缓解压力的办法。



通过催眠分析压力 专家帮忙找出症结

培训从一个简单的心理催眠环节入手，根据员工现场的表现状况，马博士分析出现场职工目前所承受的压力状况。

通过特别设计的心理绘画环节，马老师的分析渐渐走进了员工的内心。记者在现场也看到，不同的员工呈现出来的绘画内容各不相同，而这些都是反映他们心理活动的真实状态。马博士一一将员工们自己的绘画画面进行分析，并结合画面所反映出的各种不同心理情绪进行了生活与工作两方面的详尽分析，让学员在找出自己的压力“源头和症结”的同时，学会自我的情绪管理。同时，他还分析这些员工目前所处的状况并提出了心理调整的建议。

“我以前压力一大起来的时候觉得无从下手，老师给我的分析和解读让我一下就发现了的问题所在，以后再遇到类似压力的时候，我就学会如何调整和管理这种坏情绪了。”一直从事窗口业务的张女士对第一环节的讲解很是赞赏。

渤海银行北京分行的相关负责人介绍，在金融市场竞争日益激烈的今天，员工的素质和能力决定着金融行业的命运。面对越来越快的工作节奏，员工承受越来越大的心理压力，最容易出现生理、心智和情绪方面的问题。这位负责人还表示，如何有效管理压力，关怀员工，激发员工活力，提升企业凝聚力，是渤海银行北京分行始终关注的一个问题。

“倾听”里面有门道 打开心结才能沟通

“你看，你们虽然是上下级，但通过这个游戏呈现出来的是，你们之间的沟通可能效率不高！”在随后的团队互动环节中，马博士通过一个生动的小测试，展现了目前员工与领导之间存在的问题，也深刻地剖析了“距离”“倾听”“沟通”之间的关系。“当领导与下属的距离太远的时候，双方的倾听和沟通会因为距离而被破坏。领导如果更主动地走近员工，可能就能更好地协调员工关系。”

马博士讲解道，在处理工作矛盾的环节中，问题的产生往往是听了对方所说的，却没有理解对方想表达的内涵。学会倾听，不仅可以更好地协调工作中领导与下属的关系，更好地维系婚姻关系，还能运用在日常工作中去解决客户投诉，倾听本身就是一种支持。“我们营业部门每天都是直接和客户接触，刚才老师讲的‘陪伴本身也是一种支持’让我的感触很深，如果客户找到我们，有什么难题，我们能很好地倾听和陪伴，给客户的感觉肯定是不一样的。”陈先生经常需要对客户“一对一”的指导，对于这部分讲解，他显得感受很深。

玩拉手围圆圈游戏 感悟团队协作力量

在最后一个提升团队凝聚力互动环节，马老师让13名学员拉着手组成一个圆圈，随意互换位置后再次拉起之前相邻两位同事

的手，问大家是否还能回复到之前的圆圈。由于站的位置非常混乱，大家刚开始基本都持否定态度，觉得这是个“不可能完成的任务”，显得没有信心。

在老师的鼓励下，进行了第一次尝试，但由于任务的理解、执行过程出现问题而以失败告终。失败之后，大家各自总结经验，互相打气，决定再试一次，经过整个团队的互相配合，不到20秒就恢复了之前的圆圈。成功的完成任务后，所有的员工都激动地击掌庆祝。

“我想这就是团队的力量，这个环节也让大家深深感悟到，有规则、有秩序，只要大家心往一处想，相互信赖、相互配合，没有什么是不可能的。”公司工会负责人介绍，这次心理减压培训，通过员工们实际参与、亲身体验，使大家逐渐认识到，在我们所处的环境中，压力无处不在。但是在忙碌的工作之后逐渐平静下来，认识自己，认识压力，认识情绪，并懂得在压力来临的时候，做到有效的管理情绪。

下一步，公司工会还将协助相关部门不定期地组织员工进行相应的减压和拓展培训，让大家学会在团队中更好地倾听、沟通、交流，让工作变成一种乐趣，让压力变成动力，在放松身心的同时提高团队协作，更好的工作和提升自己。

多方长途
固话拨：
96346555
0.3元/方/分钟，主叫方付费
公付用户每月收取10元功能费



推土机师傅不光推土还管“推头”

□通讯员 李苗 丹妮

“诶，伍哥，你剪头了啊？上哪剪的头啊！”“是啊，怎么样？新发型不错吧！小陶！”

近日，中建二局土木公司陆丰核电项目的新员工陶新根突然发现老员工伍志良的长头发变成了短寸，关切地问道。

“不错，我也想着剪呢，就是镇上太远了，一直没有抽出时间！”

“哪还用跑20公里外的镇上啊，工地上的推土机师傅段师傅免费为大家剪头发好多年了，而且这手艺，你瞅瞅！”伍哥一边自信地摸摸自己的头一边接着说：“中午我带你去找他吧！”

到了中午休息时间，小陶在小武的带领下来到了段师傅的宿舍，只见段师傅正在给一个师兄剪头发，电推嗡嗡地推动着，剪刀上下翻舞，不一会儿工夫一个崭新的平头就出现在小陶眼前。“来！下一位。”剪完一位后，段师傅来不及休息，赶紧叫着后面排队等待剪头发的同事，不一会儿就轮到小陶了。

段师傅先往小陶的头上喷洒了一点水，就开始迅速地工作。小陶赶紧和段师傅搭上话了。“段师傅，您为大家义务剪头发

多长时间了啊？”“啊，这个还真不好说了，有二十多年了吧！当初没进咱公司的时候，我就学了剪头发，后来参加工作来到我们土木公司做推土机的司机，我们土石方项目一直都在离市区偏远的地方，员工们剪头发很发愁，我就想我既然会剪头发，那就为大家剪呗，没想到，这一剪就剪了二十多年了啊，哈哈！”

“段师傅，真谢谢您自己购买这理发设备，牺牲休息时间服务我们！我如果去镇上剪头发光车费都够我吃好多顿啦！”

“呵呵，我的设备可没理发店专业，但是给大家剪平头还是够用啦！出门在外嘛，都是互相帮忙！再说剪头发本来就是我的爱好，你们这是让我发挥自己的特长！好了，小陶，头发剪好了，你们年轻小伙我得给你剪得潮一点！看看行不？不行我再给你修修。”

“谢谢段师傅，看着精神多了，嘿嘿。”小陶照了照镜子，满意地说道。回办公室的路上，小陶在心里赞赏着这位在平凡岗位上无私奉献的“剪刀手”。虽然工具简单，条件简陋，但是段师傅却剪出了最帅的中建人。



大学生做西点“有模有样”

夹馅冰淇淋、板栗糯米滋、柠檬酥皮泡芙、水果酒……这些色香味俱全食品的制作者不是什么饭店名厨，而是一群大学生。昨天，首届燕京杯大学生食品节暨北京农学院第七届食品节举行，北农食品科学与工程学院学生分成若干团队，在教师的指导下，制作出西点、凉菜、饮品等多种食品，得到由业内专家、企业老总组成的评委组高度评价。大三学生贾梦说，希望团队做的西点能尽早推向市场。

本报记者 任洁 摄影报道