

(运营管理部 尚仁杰)

做好情绪管理 从容面对压力

为调动部门员工的工作积极性,及时调整心态更好的投入到工作中。2月15日,高新公交组织全体部门员工开展为期一天的春训专题培训工作。

此次春训以情绪与压力管理为主题,由人众人教育集团聘请 G-Heart 中美压力管理研究中心专职讲师李冲为大家授课。培训通过老师讲授、互动体验、总结分享三个部分,由浅入深的分析原

因,带领员工了解情绪的产生及压力源,寻找并掌握正确的方法,让大家平稳度过压力和情绪纷扰的难关。

上午培训中,李老师通过通俗易懂的事例讲解,让学员深刻意识到情绪与压力管理的重要性,并引导大家关注自己的情绪健康。培训过程中,李老师运用美国 Heart-Math 心能研究所开发的情绪与压力的测试软件,通过可视化情绪反馈仪器辅助,让



员工直观地了解自己在过去一段时间内受到的压力。

结合上午的培训,下午李老师将快速和谐法教给大家。快速和谐法是通过改善心率模式,进而改善人的情绪状态,从而改善自主情绪与压力管理的方法。员工通过快速和谐法的运用,再次进行情绪与压力软件的测试时可以发现情绪与压力的情况得到明显的缓解。

在短短的一天培训中,课

程始终围绕如何认识并有效缓解情绪与压力带来的负面影响,通过掌握持续有效的自我减压方法,养成良好的情绪压力转换习惯,阻断不良情绪及不良压力对自己的影响,进而积蓄正面向上的情绪能量,积极投入到充实的工作中去。

(综合管理部 苏婧)

现代社会中,每个人都感受着压力,它们毫不留情的注入在我们的生活、学习与工作中。我们怎样才能化压力为动力,有效的缓解情绪保持饱满的精神状态,是一件刻不容缓的事情。在听了李冲老师的《情绪与压力管理》课程后,我感受颇深。让我学会了《快速和谐法》的三步骤:关注于心、用心呼吸、用心感受,知道用“心”的力量,去改变心律,从而改善情绪;领会了达到外部和谐的三步骤:同理、同步、同时,如何去识别、理解与体会对方的情绪,运用情绪、肢体动作与语言描述的同步,达到同时的合一结构,去制造一份良好的人际关系。压力是无处不在的,我们不能去疲于处理一个个压力事件,而是要具有改善情绪与管理压力的能力,时刻保持着积极的心态去感受生命中的美好!(李琼)

新的一年开始了,2016年2月15日,公司开展春训培训活动《情绪与压力管理》,压力是一种看不到,摸不着的东西,存在于这些生活与工作的方方面面中,对我们发生着影响。有时候压力是一种动力,我们常说人无压力轻飘飘,适当的压力可以使人充实和上进,但是,如果因为压力的存在所带来的长期负面消极情绪过大,或者这种紧张感过于持久则会使我们的生活变形。所以,我们摆脱压力刻不容缓。(李学英)

压力我们每个人都能切实感受到,来自生活,来自工作,来自自己,各有不同,无论压力来自哪里,无疑都使生活越来越受阻。通过这一天《关于情绪与压力管理》的简单培训,很有效的帮助大家在一年的工作生活开始之初

先学会如何转变自己的节奏,遵循内心的节奏,听从心的声音,找到更平静舒适的感觉,创造更有利的环境,缓解压力,带着轻松愉快的心情生活工作。(焦艳君)

每个人的情绪与压力都是存在的,适当的压力可以使人充实和上进。但我们在衡量自身压力状态时,当某一个压力事件发生而产生长期负面情绪时,我们往往忘记压力是有惯性的,我们只关注压力带来的危害,却忽视压力的起因。影响人生的绝不仅仅是环境,其实是心态在控制一个人的行动和思想。在面对情绪与压力的时候,关注于心、用心呼吸、用心感受,回忆美妙时光,用心的力量去思考,美好的生命应充满期待、惊喜和感激。(杨洁)

和谐,一个富有哲理而又难以快速实现的事理。我们的身心需要和谐,我们的家庭需要和谐,我们的社会需要和谐,这个世界更是需要和谐。我们现在能做的就是让自己的身心和谐,不让情绪来左右自己的行为。春训课程中,通过老师的讲解,我们知道了快速和谐技巧,三个简单的步骤,让我们的身体处于和谐。一个可以很好调节自己情绪的人,对于家庭、社会那只会是积极的影响;自我身心实现的小和谐,便能实现社会的大和谐。(孙晓亚)

压力虽然看不到、摸不着,但它就存在于我们生活与工作的方方面面中,对我们产生着影响。虽然说人无压力轻飘飘,适当的压力可以使人充实和上进,但是,压力过大或者紧张感过于持久则会使我们的生活变形。这

次培训,让我对情绪与压力有了更系统、更科学的认识,了解了压力产生的原因,通过学习快速和谐法,让自己可以及时调整心态,从容面对压力。(苏婧)

不同的人由于性格的差异,面对各种情绪的反应肯定不尽相同,对情绪的管理每个人也有不一样的心得和体会。我个人的想法就是找到适合自己释放情绪的方法,不要给自己增加过多的外界干扰,学会与朋友和同学分享自己的心情,或者烦恼,这样就能释放自己的负情绪,增加正能量。(吴琼)

“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

现。人之初心无杂念,专注于呼吸,心主导着思维,使之心,思维,身体达到一种平衡,人也就和谐了,与外界也和谐了。后来人懂了,事多了,压力大了,往往出现了各种负面情绪,失眠,失望,苦恼等等,身体也随之出现各种问题。也影响了与外界的和谐。如何化解呢?我们的祖先自有妙招,黄帝内经记载了天人合一,合乎自然。佛家的静坐,儒家的修心养性等,人通过各种用心的方法来安心,静心,修心,养心,最终使人得到一个放心!让我们用心感受,用心思考,用心工作吧亲们。(赵旗)

老师传授的“HeartMath 快速和谐技巧”,用一种简单的方法就可以让自己快速进入一种和谐的状态,从而减少压力,真是简单实用。(吴瑶)

现在,我相信了压力是可以转换为动力的说法;现在,我也知道了为何“没心没肺”的人能够活的更开心和潇洒。压力变成动力,需要你消除因压力而引起的负面情绪影响;“没心没肺”也只是那个人懂得如何调节自己的情绪。在《情绪管理》的春训课堂里,让我们了解不同情绪的表现,并不一定是压力事件所导致引起。把心放宽,生活处处皆美景!(陈大伟)

春训关于情绪和压力管理的内容,我是第一次接触,以往只认为情绪波动和变化往往只是一个很短的时间段,可能会造成影响,但是却从不知道会造成这么严重的影响。不仅给身体造成负担,还会给记忆力、脑细胞都带来损伤,而且情绪和压力是无时无刻都会出现的,如何修补负面情绪带来的损失、让正面情绪一直保持,才是情绪管理的关键。(余秋烨)

随着社会飞速发展,人们在生活、工作环境中都存在压力,经过此次春训后使我们正确而科学的看待心理压力,对心理压力有效全面和系统的了解,同时教导大家如何快速有效的减压,进一步增强自己的心理免疫能力,提高心理健康水平。(符瑛)

在轻松愉悦的氛围中参加了公司的春季培训课,通过观看压力测试、短片、小组分享及团体讨论等多种互动形式,学习了简单易行的情绪调节方法,体会到一个懂得控制情绪的人更能控制工作中遇到的各种复杂局面,从容面对工作中的压力;而

春训感言

、生活、学习和情感等多方面的压力。通过今年的春训,使得我们都能管理好自己的情绪,从容的面对压力,需要做的只是改变一下看问题的态度,学会一些放松自己的方法。(张晓婷)

“释放压力”、“把压力转化为动力”...这些话语在工作生活中并不罕见,但能做到的人却少之又少。通过这次春训课程的学习,“用心的力量”让我切身学习到如何释放自己的压力、如何管理自己的情绪。让我学习到压力是无形的,面对这些来自各方各面无形的压力,只有学会用心的力量,才能管理控制好 Ta,才能真正做到释放压力并把压力转化为动力。(康梦园)

2016年新春培训课让我感受到用心的力量。“人之初,性本善”就是用心的体

用心工作,那就得时时处处留心自己的言行,认真对待自己的岗位,认真做好自己职责范围内的每一件事。培养勤奋、敬业的习惯;要努力成为不可或缺的人;成为一个谦虚、有修养的人。用心工作,最大的受益者是自己;敷衍工作,最大的受害者也必定是自己。用心工作是对人生和生活的尊重,因为工作是人生在世求得生存和发展的前提条件,一个人要想得到社会的承认唯一有效的途径就是“用心去工作”。有了这个平台,你才有不断发展、不断开拓、不断提升自身价值的空间。(浦劲松)

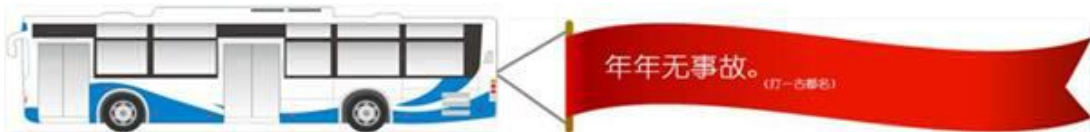
当今社会压力山大,如何减压已经是每个人都需面对和解决的问题,通过这次培训使我懂得用“心”的力量去减少自己的压力,特别是

要了解压力的应对方式,改善压力的应对方式,以此来有效地应对压力,以乐观的心态、成熟的心智、积极向上的思维方式,带着“饱满的精神状态”去迎接工作的挑战。(范世芳)

为期一天的春训圆满结束了,回荡在我心中和脑海里的是挥之不去的老师孜孜教诲。在老师生动和绘声绘色的教学中我学习到了如何在工作生活中自我缓解压力,如何调整睡眠,控制情绪,调整状态。下一步我将以学习到的知识自我调整积极的投入到工作中,出色完成领导交给的工作任务。(范晓东)

通过这次春训让我个人知道了如何缓解自己的情绪,个人压力给自己工作和生活带来的影响,同时过多的压力也会导致很多疾病的发生,个人压力过大时可以通过很多方法去解压,只有很好的减压才能确保生活和工作的质量。(季孝龙)

2月15日,我有幸参加了公司组织,人众人拓展训练机构组织的春训项目,在乍暖还寒的春季上了一堂生动的课程。在一天的拓展训练中,我们参与压力测试、观看短片、小组分享及团体讨论等多种互动形式,通过“可视化”的情绪反馈仪(“心情”可以看得见),看到了“用心调节”情绪与压力的立竿见影奇效,学习了简单易行的情绪调节方法——“快速和谐三步法”,学会在人际交往中“营造”积极情感。一天的课程让我受益匪浅,不仅对自身情绪压力状况有了全新认识,也是对心灵深处的一次洗礼。(尚仁杰)



灯谜竞猜庆元宵 普法宣传进公交

2月22日上午,高新公交公司开福寺停保场内张灯结彩、喜气洋洋,多名工作人员正在忙着将前一天准备好的灯谜挂在场站内,准备迎接中国的传统节日——元宵节。与往年元宵节不同,今年公司邀请了交警高新队一起开展了“庆元宵·普法宣传”联谊活动,通过猜灯谜有奖问答的方式,向公交驾驶员宣传新交法规知识,倡导文明行车、文明出行。

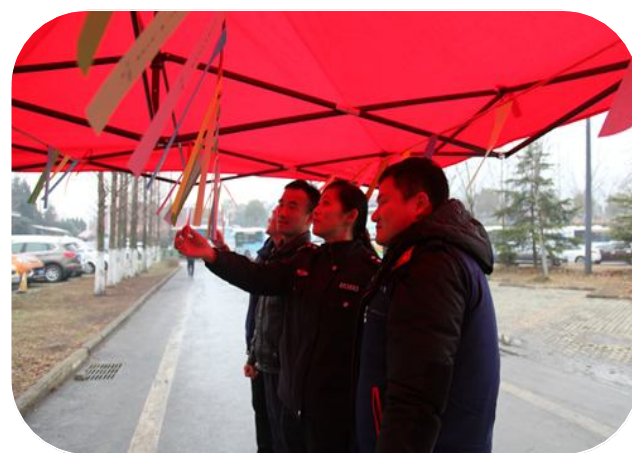
上午9时,停保场内,一张张写有安全法规灯谜的各色谜语彩条吸引了广大员工争相驻足竞猜。“你

好,我猜‘女人加冠,男人称王’的答案是‘安全第一’、‘随意变换车道记几分’的答案是‘记2分’对了吗?”“回答正确!”一名驾驶员猜中了灯谜后表示“这种过节方式既新颖又能学到许多交通知识,同时也加深了我对新交规的了解,希望公司每年都能举办这类活动”。据高新公交公司运营部负责人介绍说,趁着元宵佳节的到来,他们提前与高新交警联系,请交警出一些有关新交法规的灯谜,让公司驾驶员在娱乐的同时,增加对新交法规知识的了解,增加

安全驾驶意识。

活动现场,公司为参与活动的员工准备了元宵,设置了实用的小奖品,现场悬挂的500多条灯谜很快被抢答一空。元宵熟了,大家端起碗,一边吃着元宵,一边游走于灯谜之间,猜着、聊着,笑声、掌声盈满整个场站,欢乐祥和的景象让停保场内的元宵节变得更加温暖和谐。

(综合管理部 孙晓亚)



烘享快乐, 焙感幸福

—高新公交组织女员工开展“三八节亲子 DIY 烘焙”活动

为丰富员工业余生活,展现高新公交公司团结、和谐、健康、向上的精神风貌。3月8日为庆祝“三八”国际劳动妇女节,活跃女职工生活,高新公交公司组织了主题为“烘享快乐,焙感幸福”的庆祝活动。公司全体女职工受邀参加此次活动。

活动当天,特意请到了彩蝶轩蛋糕连锁的西点师向参加人员讲解并演示生日蛋糕制作的全过程。西点师一边讲解蛋糕制作方法,一边现场操作,全场观众聚精会神听讲,积极提问、互动交流,并且积极

的参与体验制作过程。通过烘烤加工,现场制作的蛋糕新鲜出炉,香飘四溢,让人垂涎欲滴,蛋糕色香味俱全,丝毫不亚于专卖店的成品蛋糕。女职工们不仅增长了烘焙知识,还体验了收获的快乐,各个拍手称赞,活动现场一片欢声笑语。

通过此次活动的开展,增强了员工之间的交流和了解,放松了心情,释放了工作压力,为女职工们送上了一份精神大餐和特殊的“三八”节礼物。

(综合管理部 孙晓亚)



上周公司举办了一年一次的春训活动，今年的春训活动是以《情绪与压力管理》为培训主题，课堂上，李冲老师通过诙谐幽默、活泼互动的授课方式，为我们揭示了压力的来源、缓压的方法、情绪的控制等多方面的知识。整个培训轻松愉快、形式新颖、内容丰富，使我受益良多。

随着现代社会经济迅猛发展，物质及精神生活日益丰富，与此同时，来自工作、家庭、社会的压力也越来越大，这些压力对我们的情绪产生着潜移默化的影响，负面情绪的积累会影响我们的身体健康，降低我们清晰思考的能力，影响工作效率。因此，有效地控制负面情绪，甚至将负面情绪转化为正面情绪不仅可以使我们自己保持身心愉快，而且能够有效提升工作效率，进而提升企业的整体绩效与企业文化。然而，“说着容易做着难”，如何才能抑制负面情绪对我们的影响，这是困扰大多数人的重要问题。针对这个问题，李冲老师特别教授了快速和谐法。

快速和谐法强调“心”的力量，通过排除外界干扰，回

归本身的方法，将我们的注意力从外界的纷纷扰扰回归到本体之内，回归到自己的“心”中。“用心呼吸”、“用心感受”，通过改善自己的心率模式，进而改善情绪状态，通过调动以往的积极情绪记忆，改善自主情绪与压力管理能力。对我而言，这是一种

用心❤️的力量

简单易学的技巧，它让我在消极情绪出现时，能够防止情绪恶化，快速地恢复到平静状态。此外，对积极情绪记忆的调动，让我对自己有了一个更深的认识，了解到哪些人哪些事是我内心深处最宝贵、最珍惜的，在今后的日子里，我会更加珍惜身边的亲人、朋友，抓紧拥有的幸福。

课堂中，老师通过放一段视频让我们找出画面里穿

白色衣服传球的画面，然后告诉他传球的次数，每个人看的次数都不一样，这个时候老师问我们有没有人看到画面里的一只“大猩猩”，大家都说没看到，这个时候老师给我们重新播放了之前的视频，注意力从传球的次数转移到画面，这个时候大家

用心❤️的力量

都看到一只“大猩猩”出现在画面里。大家看不见的“大猩猩”实验是基于先锋认知心理学家乌里克•奈瑟教授在进行视知觉与注意研究时所设计的一个非常精妙的实验范式。我在之前就曾经读过有关这个实验的一些文章，但并不曾真正地感受过这项实验。

在本次培训中，通过亲身经历，让我对这项实验有了更加深刻的认识：我们所

观察到的并不是自然本身，自然是根据我们的问题展露自己的。这个实验结论同样适用于日常工作与生活中，倘若我们将全部注意力集中到某件事情上，就会忽视周围那些不需要看到的事情，尽管那些事情是显而易见的。这个习惯在某些时候有利于我们排除干扰，集中精力进行工作或学习，而在某些时候则影响着我们的情绪。例如当我们身处消极负面情绪困扰之中时，很容易忽略掉身边的美好，既错过了月亮，也错过了群星。而经过这次培训，我会经常反思自己处于何种状态，是需要集中精神还是放宽眼界，是否需要对自己进行情绪调整。

总之，面对压力，我们需要的是一个积极的态度，开放的视野，保持乐观的心态，经常对自身进行反思、认识、调整，以饱满的精神状态迎接新的挑战。

(综合管理部 张晓婷)

拥有一颗强大的“心”

你是否还记得至上励合的一首歌——《鸭梨大》，以一种轻快的旋律唱出了多数人的心声，当“鸭梨、鸭梨大、鸭梨大，鸭梨、鸭梨、鸭梨大、鸭梨大、鸭梨大……”的旋律想起时你是否产生了共鸣呢？在现在这个以功利为导向，工作、生活节奏越来越快的社会，人们的压力也在无形中日益增长。人完全没压力当然是不行的，但有时压力过大很容易在一瞬间摧毁人们的心理防线。

新年伊始，公司开展春训，个人感觉很好的一个课题《用“心”的力量——开启心脏智能，增加情绪弹性》。课上，老师主要展示了一些关于压力、情绪、以及心脏与大脑之间的互动关系的科学知识，并运用美国 Heart-Math 心能研究所开发的情绪与压力的测试软件，通过可视化情绪反馈仪器辅助，让参与者直观地了解自己在过去一段时间内受到的压力，同时教给我们“Heart-Math 快速和谐技巧”，通过改善我们的心率模式，进而改善情绪状态，通过调动过

往的情绪记忆训练身体的反应机制，以改善自主情绪与压力管理能力，防止及改善外部环境所带来的内在不和谐，让我们拥有一颗强大的“心”。

在现实工作中，我需要接听大量的服务电话，特别是遇到投诉类的电话时心里就会有种莫名的紧张和烦躁，乘客会不会胡搅蛮缠？如何处理才能让乘客满意？……一系列的问题都会在脑中闪过，瞬间感觉压力剧增。在听老师讲课后我领悟了一点——换位思考，接到乘客的投诉时，将自己置身于乘客所处的环境和遭遇中，换位到乘客的角度思考，用心去理解乘客的心情，与乘客沟通和处理起来就会容易很多，压力自然减小。

现在的社会竞争激烈，人们都压力山大，而面对如山压力，我们必须拥有一颗强大的“心”，才能增加情绪弹性，从而改变自身所受的

压力。

(法规稽查部 吴瑶)

春训虽然培训的是情绪与压力管理的内容，但是让我印象最深的却是对自己“心脏”的重新认识和解读。记得小时候对“心”这个词存在疑惑，心这个词可以用在情感、想法、感觉这种触摸不到的地方，上学时生物课本证明了心只是脏器，一个正常不过的器官，而所有感觉、

想法类的都是有大脑来生成的，并非是我们所认识的心，有段时间跟朋友聊到这种问题的时候，也总是一本正经的述说着这个理论。

春训课程中不仅对自身情绪有了充分的认识，还明白了压力随时随地会影响情绪，对身心造成伤害，也学习了最简单的一种缓解压力

办法，其实就是对于心灵的洗涤，一种感触和愉快的回忆。心脏也是有记忆的，虽然不像大脑那么具象化，那么深刻，但是它仍然会记录这人生中的点滴，特别是情绪所刻画的一切，据说心脏可以至少反映出之前1-6个月中情绪变化及积累情况，它还有画面、片段，只有你情绪

重新认识“❤️”

变动中心脏跳动频率不同的记录，大脑可能会因为你的意愿删除、隐藏你不想想起的事件、画面、人物等，但是心脏却诚实的记忆了你经历的情绪，容不得一丝偏离。

很想找到一个简单的词语来形容这次培训的收获，

可能“心灵鸡汤”这个词会让人比较容易接受。是的，这

就是一次心灵鸡汤之旅，不过这次的鸡汤并不是对于其他故事的感触，对于别人经历的感动，而是对于回忆自己经历的美好，再借此对心灵进行一次疏导和别样的救赎。

(运营管理部 余秋烨)

我们应该快乐起来

年龄的增长，生活的不易，工作的枯燥，自身的烦扰……，生活的种种让我们的压力越来越大，情绪越来越不安。长此以往，如若负面情绪无法得到有效的缓解，一天天恶性循环下去，越来越难以快乐起来，状态越来越差，终有一天生活会亮起“红灯”。

有时听到大家抱怨“最近压力好大，心情好烦”，又或者看到愁容满面，焦躁不安，不仅仅影响着自己，也或多或少的影响着身边的人。如果谁说自己一点压力或者负面情绪也没有，我想那一定是不真实的，其实压力就像空气一样无处不在，只是它可以很重也可以很轻，每

个人都能深切的感受到它，不同的只是你如何去对待它了。有时候压力调整得当会成为鼓励和鞭策自己的动力。的确，快乐轻松的情绪让我们做起事情也变得事半功倍起来，然而有时候我们却会被情绪压力控制，使自己永远“不在状态”，我们应该学会自我调整让自己长时间

处于轻松愉悦的环境里。

其实，快乐只是一种精神，一种态度，快乐的按钮就在自己手里。生活中，让坏情绪和压力远离的方法很多，情绪不好时，找到一个安静的地方，听上一段喜欢的音乐或者看看自己喜欢的书，花上半个小时，听从心的声音，静静的回忆让自己感觉

快乐和美好的事情，让自己进入平静的境界，找到更舒适的感觉。总之，懂得平衡才能保持好的心态，才能有好的情绪，人如果不会控制自己的情绪就会被情绪控制，每天做点小小的锻炼和改变，自然会心平气和，快乐自然就会到来了。

希望自己和每个朋友都

能管理好自己的情绪和压力，真正让自己快乐起来，轻松起来，我们的生活需要这样。

(财务部 焦艳君)

