

### 自我成功的超级心理术

自我成功,是需要一定的心理策略的。我们任何人的努力要有方向,成功也要讲究心理策略。那么什么样的性格容易成功呢? 引用希腊哲学家普鲁塔克说过的话:"习惯形成性格,性格决定命运"来解释性格在一定程度上,决定了个人成败。你是成功者,还是失败者,跟你本人的性格息息相关。都说性格很难改变,但超越却不难做到。做事必须学会当机立断,这是每一个成大事者,必备的素养。因为机遇并不是随时都会出现的,只有你自己当机立断,才能抓住稍纵即逝的机会,从而一举成功。

第一点、自我觉察。所谓的自我觉察,就是对自己认识的敏锐直觉, 指对自己的心理、行为态度等的知觉与了解。自我觉察的对象主要是,自己的需要、动机、态度、情感等心理状态以及人格特点,同时也包括自己的言谈、举止、表情、语调等方面的行为态度。准确的自我觉察,有助于个体的社会调适和心理、行为素质的良好发展。

第二点、自我尊重。所谓自我尊重,是指人对自己行为的价值以及能力,被他人与社会认可的一种主观需要,是人对自己的尊严和价值的追求。这种需要与追求如果能得以满足,内心就会产生自信,从而觉得自己有价值。

第三点、自我控制。所谓自我控制,是个人对自身心理跟行为的主动掌握,是自我意识的一个重要的成分,是个体自觉地选择目标,在没有外界监督的情况下,适当地自我控制、调节自己的行为,抑制冲动,抵制诱惑,延迟满足,坚持不懈地保证目标实现的一种综合能力,这一切都会表现在认知、情感、行为等方面。

第四点、自我调节。所谓自我调节,主要是指自我心理调节,现代社会竞

争激烈,每一名身在职场的人们,都面临巨大的压力,来自工作、生活方面的双重压力使很多人身心疲惫,甚至被病魔击倒。

这与身体上的疾病比起来,心理疾病的危害程度更高。很多人认为有压力是很正常的事,因为有压力才有动力,但是如果压力过大,则会在潜移默化中,影响你自己的身心健康。

第五点、自我意象。所谓自我意象,其实也就是"我属于哪种人"的自我观念, 它建立在我们对自身的认知和评价基础上。一般而言,个体的自我信念都是根据自己过往的成功与失败,他人对自己的反应,自己根据环境的比较意识,特别是童年经验而不形成的。根据这些,人们心里会形成"自我意象"。就我们自身而言,一旦某种与自身有关的思想或信念进入这幅"肖像", 它就会变成"真实的"。我们很少会去怀疑它的可靠性,只会根据它去活动,就像它的确是真实的一样。

第六点、自我激励。所谓自我激励,是指通过激发人的行为动机的心理,使人时时刻刻处于一种兴奋状态。这种状态不仅能够促使人们充满激情地面对工作、迎接挑战,还可以在工作中做出不平凡的业绩来,因为成功总是属于那些不懈努力和不断自我激励的人。

同样的,任何人的自我成功,关键在于和自己比,不要攀比那些光鲜的成功者,每个人的能力、机遇、付出等都不尽相同,不能简单地,以成败论英雄。只要自身能力逐步提高,收入逐步增多,幸福感逐步增加,我们的生活质量就会变得更好,那么这就是一种自我成功。每天进步一点点,每天提高一小步,生活就将充满希望,你的未来也就会值得期待!



### 你是职场上的橡皮人吗？

橡皮人,最早出现在王朔的小说里,说的是一群自我迷失的都市年轻人,他们"行尸走肉、寡廉鲜耻,没有血肉、没有情感、丧失了精神生活"。如今,橡皮人出现在职场中,有了新的含义,他们是这样一群人,没有痛感、没有效率、没有反应,不愿接受任何新生事物、对批评表扬无所谓、甚至没有耻辱和荣誉感。

别以为这一切离你很远,事实上,身在职场 2-5 年内,80%的人变得越来越"橡皮"。不知不觉中,你已经跨到了职业生涯的边缘,或者下一刻,你就会被扫地出门。究竟你到底离"橡皮"有多远,你橡皮化的程度有多高呢?不如现在来做个测验。

你究竟有几分橡皮化

- 上司布置新工作后,你总是要等一段时间去实施。自己觉得工作简单,没必要这么着急。
- 无论大小会议上,走神是你的必修课。
- 一年之内,你没有受过任何表彰或批评,但你不在乎。
- 对于公司里发生的人事安排,你认为你知道其中的猫腻。
- 总是想不通,为什么你的领导看上去总会有些错误安排。



- 公司改变管理制度,在你看来是个过场而已。
- 休息时间出去聚会,你总是滔滔不绝地讲公司一些事情,而且总能得到大家的响应。
- 现在的新人好像都在异想天开,其实什么都不懂。
- 出了问题不想办法解决,反正总有人会解决掉。
- 工作上混混日子就可以,因为你总是得不到和自己能力相适应的职位。

1~3 项:橡皮黄色预警:现在你还不属于"橡皮族"的一员,但是已经有橡皮化的端倪出现。如果这样继续下去,会改变上司、同事对你的好感,降低对你的期望值。

4~6 项:橡皮橙色警报:你属于半橡皮化的范畴。个人的"品牌价值"已经下降不少,在公司里,你是让大家既头疼又无奈的一个,因为有一些经验或能力,你虽然不至于被扫地出门,但是也晋升无望,只能混混日子。

7~10 项:橡皮红色警报:你绝对已经是顽固的"橡皮一族",可以说在职场上神憎鬼厌,提到你,大家的反应是只能耸耸肩膀,你已经成了下一批被新陈代谢出去的预备役。最可怕的是,你可能因为过度橡皮化,而被职场拒之门外。

橡皮族——这里是借用橡皮的特性,没有痛感和反应,反弹力好、顽固,来指那些在职场上我行我素,不接受任何新生事物和意见,对于批评表扬无所谓,没有耻辱和荣誉感的人。

# 永安热力简报



永安热力  
YONGAN HEATING

2016 年 7 月 22 日 第 34 期 本期四版

北京永安热力有限公司党总支部主办 办公室编印

## 公司党总支部开展纪念中国共产党建党 95 周年活动

为纪念中国共产党建党 95 周年,中共北京永安热力有限公司总支部深入开展"两学一做"教育活动,组织全体党员到延庆平北红色第一村(沙塘沟村)、昌延联合政府旧址(霹破石村),参观革命圣地,缅怀革命烈士,重温入党誓词活动,坚持不忘初心,继续前进。

中国共产党建党 95 周年。回顾历史,95 年来,中国共产党领导全国各族人民,推翻了旧社会,建立了新中国,努力实现社会主义现代化建设和祖国的统一大业,使祖国走向繁荣富强,使中华民族屹立于世界的民族之林。

全体党员在昌延联合政府旧址前面对党旗重温入党誓词。我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程,履行党员义务,执行党的决定,严守党的纪律,保守党的秘密,对党忠诚,积极工作,为共产主义奋斗终身,随时准备为党和人民牺牲一切,永不叛党。



## 公司组织全体干部职工观看电影《南口一九三七》

今年,是中国共产党成立 95 周年、红军长征胜利 80 周年、全民族抗战爆发 79 周年。按照区委的统一部署和要求,永安热力全体在职干部职工分别于 7 月 14 日、15 日、18 日、19 日,利用 4 个下午的时间组织观看了抗战题材的电影《南口一九三七》。

《南口一九三七》是以发生在昌平"南口战役"为背景拍摄,是抗日战争初期北方战场的一次重要战役。在这场战役中,中国军队与昌平人民和地方抗日武装奋起抗战,保家卫国,在南口至怀来 100 多华里的战线上经过近 20 天的英勇作战,顽强御敌,以伤

亡 33691 人的代价,歼敌 15000 人,打击了日军的嚣张气焰,迟滞了日军的侵华步伐,粉碎了日军三个月灭亡中国的梦吃,极大鼓舞了全国人民的抗日斗志,在抗日战争中有着重要意义。在观影现场,面对逼真、惨烈的战争场面,面对中国军人的英勇不屈,面对亲情、爱情、战友情、兄弟情被战争撕碎,所有职工被深深震撼着。

影片深深地感染了观看的每一位职工,观影活动结束后,机关广大干部职工纷纷表示,一定要更加珍惜今天来之不易的革命成果,以"两学一做"学习教育为契机,加强党性修养和品行锻炼,继承和发扬革命先辈的崇高精神,为昌平新区供热事业的发展贡献力量。

北京永安热力有限公司 地址:北京市昌平区振兴路 37 号 网址:www.bjyarl.com  
邮箱:yarlbgs@sina.com 办公电话/传真:69741844 客服电话:69741230(24 小时)

## 北环供热厂发生气割作业意外事故

近日,北环供热厂西环里维修组维修人员在从事井下气割作业时,因操作不当,发生乙炔爆燃意外事故。

为了全面做好安全生产工作,彻底消除安全隐患,防患于未然,公司全体职工,尤其是供热厂各级管理人员,必须高度重视安全生产工作,树立安全生产意识,结合公司"永安·管理年"工作主体,严格落实永安管理标准、运行标准、服务标准,全面执行安全作业规范,遵守安全操作规程,抓紧、抓实、抓细、抓好安全管理工作,确保夏季维修保养工作顺利行。

责编 / 赵来社

北京永安热力有限公司 地址:北京市昌平区振兴路 37 号 网址:www.bjyarl.com  
邮箱:yarlbgs@sina.com 办公电话/传真:69741844 客服电话:69741230(24 小时)

期号:第 34 期

内部读物

主编:蒋宝新

内部读物



## 运行技术部

根据北京市燃煤锅炉脱硝治理工程补助资金办法,水库路供热厂燃煤锅炉脱硝设备安装工程已经申领到第一笔补助资金 59 万元,项目验收合格后将拨付第二笔补助资金 29.7 万元。

2016 年 7 月 5 日下午,公司四层会议室召开了关于北京永安热力有限公司水库路供热厂脱硝设备安装工程项目验收评审会,北京市昌平区环境保护局综合管理科相关人员及项目验收专家出席了项目验收会,会议上听取了公司对水库路燃煤锅炉脱硝设备项目安装及运行效果的简要汇报,并带领专家到水库路供热厂现场勘查脱硝设备的实际建设情况。最终专家组给出验收结论是,该项目有效控制了氮氧化物的排放,符合验收条件,同意通过验收。专家验收合格意见将纳入水库路供热厂脱硝设备安装工程环保专项资金验收备案。



## 收费部

根据 2016 年折子工程,考核期结束后收费部组织外勤收费员进行了用户信息整理工作,力争使收费系统登记的用户信息准确无误,保证后续收费工作顺利进行。

针对机关事业单位采暖费暗补改明补后多次催缴仍未交费用户,收费部全体收费员上门发放诉前调解书四百余份,在改革第一年力争圆满完成这部分人员的热费收缴工作。

考核期结束后对欠收户重新划分任务,落实到人,部门经理及班组长配合各收费员利用 6 至 8 月份集中清欠,发挥团队合作精神为公司多收收费好费。

## 安全管理部

7 月 12 日,安全管理部检查供热厂安全生产月综合检查问题整改情况。整改检查结果如下:水库路供热厂、昌盛园供热厂、科技园区供热厂完成整改;沙河镇政府锅炉房未完成整改项为消防栓内有杂物;北邮锅炉房未完成整改项为厂区应急灯有一个损坏、消防栓缺失水带水枪;郝庄供热厂未完成整改项消防栓内有杂物、废弃灭火器没有及时交到库房;收费大厅未完成整改项消防栓前有遮挡。

为了贯彻"安全第一、预防为主、综合治理"的方针,安全部制作并印发了"安全生产宣传册之有限空间作业篇",手册内容主要介绍有限空间基本常识、安全隐患、存在危害;有限空间作业防护设备配置、安全告知牌内容、作业环境分级、作业前准备;有限空间作业时安全保障、现场施救、有毒气体分析;有限空间作业审批流程。宣传册通过文字、图片相结合对有限空间作业进行宣传教育,并做到每个员工人手一份,进一步提高公司员工安全意识。



## 工程管理部

2016 年 7 月 12 日上午 9:00 在公司四层会议室工程管理部组织召开夏季施工要求会议,会上李勇宣读《北京永安热力有限公司夏季施工要求》,刘铁仁同志重点强调有限空间作业,各施工方表示今后工作严格按照《北京永安热力有限公司夏季施工要求》内容去做,在保证安全的前提下,保质保量如期完成施工任务。公司副经理董长青参加并提出三点要求:各施工方将《北京永安热力有限公司夏季施工要求》文件精神贯穿落实到每一个人;严格按照规章制度办事,杜绝安全事故发生;安全管理部加强巡视,发现违章,进行教育、处罚相结合,确保安全施工。

同时我部门也收到了三份工程预算并进行了初步审核,分别是昌平新城热机工程、马连店锅炉房热机工程和一层办公大厅改造工程。东区 1 号站改造工程进度:原交换站三层外部墙体砌筑完成;内部二层隔断墙也完成;一号站南侧新建锅炉房主体结构完成。马连店锅炉房:目前正在绑梁筋,准备下周进行浇筑顶板与外墙。中滩贺村南北锅炉房:出土完毕,等基坑检验完毕后,设备基础结构进场。水库路供热厂煤改气工程:外墙抹灰完毕,正在进行外墙刮腻子,钢结构安装完毕,准备上屋面板,第二个锅炉基础绑筋支模,准备浇筑,计量间回填级配砂石。



## 供热厂

郝庄供热厂:安全始于防范,责任重于泰山。2016 年是昌平区的安全生产年,为了杜绝各类重大事故的发生,本着将事故的隐患消灭于萌芽之中,公司安全管理部带队对我郝庄供热厂进行了各项安全工作的检查,并指出了我厂存在的三个安全隐患。分别是油桶放置在露天太阳直射的位置。消防栓箱内有杂物。过期的灭火器随意码放没有及时清退效验更换。对于提出的问题我厂高度重视,在厂人员及时对发现的问题进行了整改,清退老旧灭火器 16 罐,全厂 26 个消防栓箱子全部进行了清理,10 个油桶全部按标准存放,并按照安全管理部要求对消防栓箱子进行整理封存。

昌盛园供热厂:2016 年 7 月 13 日上午,昌盛园供热厂全体职工在 3 楼会议室组织学习了安全生产及事故隐患排查的专项内容。会上,由厂长解读各专业工种的安全操作规程,如焊工进行切割作业时,护目镜,手套等护具必须齐全,氧气瓶与乙炔瓶需放置安全距离,乙炔管必须装有回火装置,输送管带无裂痕及硬伤,灭火器及看护人员必须到现场。电工在进行接电时,需确保电闸是断开状态,并在电闸开关处留有看护电工一名,确保相关作业人员安全等。严禁跨工种、无证操作。即日起,焊工,电工,有限空间操作人员及看工地人员,进行本职本岗事故隐患排查自查工作,发现问题及时上报并合理解决,真正做到安全生产无小事,事故排查 0 隐患。

## 知行合一 发轫之始,争做新时期的合格党员

按照中央、区委开展"两学一做"学习教育的安排部署,结合近期的学习情况,2016 年 7 月 8 日下午在公司办公楼六层会议室由党总支书记郭海峰同志为机关支部全体党员讲党课,谈了一些认识和体会,与大家交流、共勉。

一、充分认识开展"两学一做"学习教育的重大意义

中央决定,今年在全体党员中开展学党章党规、学系列讲话,做合格党员"两学一做"学习教育。这是继党的群众路线教育实践活动、"三严三实"专题教育之后,深化党内教育的又一次重要实践,也是推动学习教育、从严治党从"关键少数"向全体党员拓展,从集中性教育活动向经常性教育延伸的重要举措。今年以来,习近平总书记多次就"两学一做"学习教育作出重要指示,充分反映了以习近平同志为总书记的党中央坚定不移推进全面从严治党的坚定决心和政治定力,具有很强的思想性、政治性、指导性和针对性,为我们开展学习教育提供了根本遵循。侯君舒同志在全区"两学一做"学习教育工作会议上的重要讲话,对做好这项工作做了全面的部署,为我们指明了目标方向。开展"两学一做"学习教育,就是要进一步加强党员队伍建设,不断强化党性、转作风、提能力,把党员的先锋形象树起来,更好地凝聚广大职工群众的智慧和力量,不断将我们公司的各项事业推向前进。

二、准确把握开展"两学一做"学习教育的目标要求

开展"两学一做"学习教育,基础在学,关键在做,核心在改,目的是要取得效果,我们一定要牢牢抓住学、做、改三个重点。习近平总书记的重要指示、中央"两学一做"教育方案和侯君舒同志的重要讲话,都明确了这次学习教育的总体要求、目标任务、方法步骤,归纳起来就是,聚焦目标定位:"四个进一步"(进一步坚定理想信念,提高党性觉悟;进一步增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识,坚定正确政治方向;进一步树立清风正气,严守政治纪律和政治规矩;进一步强化宗旨意识,勇于担当作为,在生产、工作、学习和社会生活中起先锋模范作用)。我们要以此为指导,坚持问题导向,学要带着问题学,做要针对问题改,努力在抓落实上下功夫,确保"两学一做"学习教育取得群众满意的实效。

解决有些党员不像党员的问题。党员,就是要时刻保持党的意识和党员意识,学习党的基本知识和理论,承认党的纲领和章程,坚定道路自信、理论自信、制度自信,时时、处处、事事表现出共产党员区别于一般群众的思想特质。现实中,一些党员理想信念模糊动摇,对共产主义缺乏信仰,对中国特色社会主义缺乏信心;一些党员党的意识淡化,在党不言党、言行随便,不注重维护党的形象;一些党员宗旨意识淡薄,利己主义严重,唯利是图等等。

解决人在心不在组织的问题。党章第八条规定,每个党员,不论职务高低,都必须编入党的一个支部、小组或其他特定组织,参加党的组织生活,接受党内外群众的监督。现实中,一些党员组织纪律散漫,不按规定参加党的组织生活;从客观上讲,随着社会进步和公司发展带来的人员流动的频繁,特别是离退休党员增加,也给传统的党组织管理模式带来了新挑战。开展"两学一做"学习教育,要着力加强流动党员的管理,加强对党员领导干部的管理,落实"三会一课"、双重组织生活、民主评议党员等制度。

解决党员不守规矩的问题。人不以规矩则废,党不以规矩则乱。习近平总书记一再严肃地告诫全党要讲规矩,强调"自觉按原则、按规矩办事"。现实中,有的党员干部讲面子不讲规矩,讲关系不讲原则;有的全凭个人感情办事,在制度面前搞例外、耍特权、做选择、钻空子,俨然把自己当成一名"特殊党员";有的党员和组织纪律涣散,把自己等同于普通职工。开展"两学一做"学习教育,要着力解决党员干部不守纪律、不守规矩的问题,教育引导广大党员干部学而知之讲纪律、知行合一守规矩,树牢政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识,坚持正确的政治方向,坚决维护党中央权威,始终在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致,做政治上的"明白人"。

解决基层党组织软弱涣散的问题。党的基层组织是党联系群众的桥梁和纽带,是党的执政根基。基础不牢,地动山摇。习近平总书记提出:"必须扎实做好抓基层、打基础工作,使每一个基层党组织都成为坚强战斗堡垒。"但在实际工作中,有的党员同志不团结,缺乏凝聚力战斗力,甚至一盘散沙,形同虚设;有的党支部工作茫然,缺乏主观能动性,服务群众能力弱,成效差,群众意见大;开展"两学一做"学习教育,要持续加强基层"三型"党组织建设,健全组织体系,建强骨干队伍,严肃组织制度,努力把基层党组织建设成为推动发展、服务群众、凝聚人心、促进和谐的坚强战斗堡垒。

三、坚持绿色理念不动摇,推动供热

发展

2013 年开始,永安热力公司在远郊区县率先实施了"煤改气"改造工程,先后拆除停用北环、南环、科技园区和昌盛园供热厂等燃煤锅炉房燃煤锅炉 25 台 1065 蒸吨,压减燃煤 25 万吨,减少烟尘排放 308 吨,二氧化硫 850 吨,氮氧化物 207 吨。实施煤改气后,今冬永安公司燃气供热面积达到 1216 万平方米,是公司总供热面积的 91%,标志着永安公司供热方式由燃煤供热全面向燃气供热方式的转变。几年来,企业资产由 2011 年组建时的 9.79 亿元增加到 17 亿元,注册资本金由最初的 5000 万元达到 11.58 亿元,供热面积由 920 万平方米增加到 1338 万平方米,其中燃气供热面积达到 1216 万平方米,占总供热面积的 91%。供热收入由 2011 年的 2.3 亿元增加到 2014 年的 4.2 亿元,热费收缴率由 85%上升到 96%,服务群众由 5.9 万户增加到 9.1 万户,是我市同行业企业规模较大的几家单位之一。

四、坚持做到知行合一,推动工作

抓好"两学一做"学习教育,关键要知行合一、推动工作。中央学习教育方案中明确要求:"要紧紧围绕党的中心工作和全党工作大局开展学习教育,坚持两手抓,防止'两张皮'。"我们要按照一心一意谋发展、聚精会神抓党建的要求,坚持统筹兼顾,强化问题导向,把"两学一做"与实际工作紧密结合,以"两学一做"的实际成效推动工作中各类问题的解决,以问题解决的实际成果,检验"两学一做"的实际成效。在"十三五"期间,永安热力公司将一如既往,带领全体职工,继续发扬"温暖千万家,我奉献、我快乐"的供热精神,增强服务群众的宗旨意识,用优质的供热质量、服务质量和良好的行业作风,实现"屋暖人暖心更暖"的供热理念,履行"为群众解难,为政府分忧"的供热使命,为建设国际一流的科教新区提供保障。