



泉舜愿景：行稳致远 百年泉舜

泉舜使命：泉心立业，润物天下

泉舜价值观：专业、创新、责任、协作

泉舜精神：会拼敢赢

■ 编辑：陈福寿、林佳怡

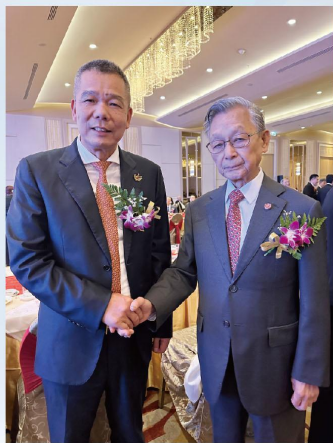
■ www.quanshugroup.cn

THE VOICE OF QUANSHUN

2025年4月18日 总第294期

■ 泉舜集团有限公司主办

吴泉水董事长出席中泰建交50周年庆典暨泰国福建会馆第七十届理事会就职典礼——世界闽南语金曲盛典全球启动仪式同步举行



吴泉水董事长与泰国前总理川·立派亲切交谈

本刊讯 3月15日，泰国曼谷中华总商会光华堂内高朋满座，中泰建交50周年庆典、泰国福建会馆第七十届理事会就职典礼暨泰国福建社团联谊会成立两周年庆典在此隆重举行。作为系列活动的重要环节，“2025世界闽南语金曲颁奖典礼暨海峡两岸闽南语音乐大奖赛”全球启动仪式同步拉开帷幕，本次活动以“中泰友谊金色50年”为主题，吸引了近800位嘉宾参与，包括泰国前总理川·立派、中国驻泰国公参潘瑾、泰国前副总理吉滴叻·纳拉廊、中国侨联副主席齐志等政商界领袖。吴泉水董事长作为特邀嘉宾出席盛典，与中泰政要、侨界领袖及文化艺术界人士共襄盛举。

活动通过闽南语音乐盛典的启动，架起中泰文化交流的桥梁。泰国福建会馆理事长苏承智表示，该活动不仅是闽南语音乐文

化的展示平台，更将推动“一带一路”经贸合作，深化两国人文纽带。



活动中，吴泉水董事长与中泰各界代表共同为“2025世界闽南语金曲盛典”揭幕。此次活动不仅是音乐赛事的启动，更同步举办厦门文旅推介会，向东南亚游客发出“畅游厦门、感受中国”的邀请，进一步促进文旅与经贸合作。

此次庆典不仅是中泰建交50周年的里程碑，更成为闽南文化国际传播的重要节点。随着全球闽

南语音乐赛事启动和厦门颁奖盛典的筹备，闽南语文化正从区域性方言艺术升级为世界级文化IP。吴泉水董事长等闽籍企业家的深度参与，预示着文化盛事将带动文旅、文创、数字音乐等产业融合发展，为“海丝”核心区建设注入新活力。



关注

第2版 泉舜集团2025年第一季度经营会顺利召开

第3版 泉舜工程携手泉舜流控成功签约海阳核电维修项目

第4版 “植”此青绿，共庆泉舜流控20周年

第5版 陈嘉庚先生孙陈立人先生一行到东海学院考察交流

第6版 让职场更高效、更快乐的实用指南

河南信阳市委书记蔡松涛会见泉舜集团董事长吴泉水一行



本刊讯 春风和煦，生机勃勃。3月31日，河南信阳市委书记蔡松涛在市政中心会见泉舜集团有限公司董事长吴泉水等福建厦门考察团一行，七匹狼实业股份有限公司董事局主席周永伟，海澳集团有限公司创始人郑金泉等和市领导曾辉、李新伟参加会见。双方就加强在纺织服装、生物科

技、文化旅游等相关领域的合作进行了深入对接洽谈，旨在通过实地探访、政企对话，深化闽豫两地经贸合作，共探高质量发展新路径。



在3月31日—4月2日三天的时间里，泉舜集团董事长吴泉水偕同福建厦门考察团一行聚焦内河航运枢纽建设、纺织服装产业升级、临港经济战略布局及文旅融合创新，根亲文化传

承、乡村振兴实践及产业发展等领域，进行了全方位、多维度的深度考察。



此次考察行程密集高效，既涵盖产业实地调研，又包含政企战略对话，既体现对文化传承与民生改善的深切关注，也彰显以产业振兴推动区

域协调发展的战略决心，充分体现闽豫两地企业家的合作热忱。考察团成员纷纷表示，信阳及淮滨在区位优势、产业基础、营商环境等方面优势显著，与厦门的时尚产业、海洋经济等领域互补性强，期待以此次考察为契机，推动项目落地，实现共赢发展。



泉舜集团吴泉水董事长考察盛大印刷，为泉舜纸塑规划未来



本刊讯 4月5日，泉舜集团吴泉水董事长考察了河南永城盛大印刷科技

股份有限公司。此行旨在学习盛大印刷在技术创新、市场策略及环保包装方面的先进经验，为集团旗下泉舜纸塑容器的未来战略规划提供宝贵借鉴与灵感。

在盛大印刷，吴董事长一行在盛大印刷高层的陪同下，首先参观了公司的现代化生产线，深入了解了从设计、制版、印刷到成品检验的完整流程。在参观过程中，吴董事长对盛大印刷在环保材料应用等方面所取得的

成就表示赞赏。



此次考察加深了集团与外部企业的交流，为泉舜纸塑的未来战略发展

提供了宝贵启示。



本刊讯 4月15日上午，泉舜集团2025年第一季度经营分析会议在集团总部十楼会议室顺利召开。此次会议由集团副董事长兼首席执行官陈良秋主持，集团董事长吴泉水，常务副总裁林海洋，副总裁吴丽娜、陈有才、王境泰，总裁助理吴灿鑫等高管以及各经营主体负责人，共同回顾过去一个季度的经营情况，并规划下一阶段发展蓝图。



在风云变幻、挑战重重的外部环境之下，集团董事长吴泉水引领集团，以稳健的经营策略与高效的管理举措为舵，充分发挥集团多元化产业的独特优势，于第一季度中不仅保持了坚实的发展步伐，更展现出不少的经营亮点；实业板块作为集团的稳固基石，持续稳健前行。商业板块则以创新为翼，不断突破自我限制，取得了较好的业绩，诠释了变革与突破的力量。

地产板块，集团在圆满达成现有项目住宅全面交付这一历史性任务的同时，销售战线亦取得不少突破，展现了集团在复杂市场环境下的坚韧与智慧。尤为值得一提的是，教育板块经过集团的深度治理与精心耕耘，不仅教学质量稳步提升，整体运营亦呈现出更加良好的发展态势，为集团的多元化发展版图增添了亮丽的一笔。

会议伊始，集团副总裁陈有才代表战略发展部总结汇报了集团第一季度的经营发展情况，财务管理部、审计办公室两位职能部门负责人总结汇报了资金运行情况和风险管控情况，提出存在问题和下一步需重点跟进事项，这与与会人员全面掌握集团当前的经营状况提供了有效助益。

随后，各经营主体相关负责人依次就第一季度的经营指标达成情况、项目

推进动态、当前面临的挑战及应对策略进行了详细汇报。通过精准的数据支撑与具体的案例分析，全面呈现了集团各业务线的运营实况与阶段性成果。

集团总裁助理吴灿鑫对第一季度的整体经营状况做出分析概述。他着重强调，在复杂多变的市场环境下，全体成员必须秉持团结协作的精神，携手攻克前行道路上的重重挑战，全力保障第二季度各项任务能够有条不紊地顺利推进。

集团副总裁王境泰针对地产板块进行了详尽而深入的汇报。他指出，第一季度房地产市场整体呈现出修复回暖的积极态势，尤其是核心城市的市场表现尤为亮眼，市场信心正逐步增强。基于此，地产项目团队需及时调整策略，精准对接市场预期，确保各项经营目标得以圆满达成。

集团副总裁吴丽娜在发言中对自身所分管业务进行了全面剖析，并着重提出，万豪酒店应高度关注牡丹花会这一重要经营节点，提前谋划、精心部署，以应对可能出现的各类不可控因素。同时，她对东海学院成功上线美团外卖系统这一创新举措给予了充分肯定，认为这一成果充分展现了集团在新业务领域积极探索所取得的显著成效，进一步强调了跨领域学习以及发掘新业务模式对于企业持续发展的重要性。

常务副总裁林海洋对第一季度公司的资金运作情况进行了详细汇报，并对未来工作方向提出了明确要求。他着重指出，要尊重历史并统一思想，希望全体成员保持务实的工作态度，脚踏实地、真抓实干，齐心协力为公司的稳健发展贡献力量。

副董事长兼首席执行官陈良秋在发言中表示，第一季度公司实现了诸多突破，这些成绩的取得离不开全体员工们的共同努力和协同支持。他强调，面对持续变化的外部环境，公司内部必须做好充分准备，积极主动地寻找新的发展机遇和创新模式。鼓励团队成员多思考、多探索，勇于开拓新的道路，不断提升

自身的自信心和竞争力。



会议最后，集团董事长吴泉水进行了总结发言。他表示，作为一家有着40余年发展历程的企业，难免会存在一些历史遗留问题，尤其面对当下诸多问题和挑战，更需要我们展现出主动性和能动性，以智慧来应对市场竞争和政策调整带来的各种困难。吴董着重强调，面对市场的不确定性，公司必须始终坚持稳健经营的原则，坚持底线思维。要聚焦产业链发展，深入挖掘更多适合集团发展的业务方向，确保企业能够实现持续健康的发展。针对当前销售和经营中遇到的问题，他要求各部门采取智慧、自主且有策略的应对方式，同时加强部门之间的相互支持和协作，共同深入思考应对未来挑战的有效策略。他还特别提到了在当前形势下如何灵活调整经营策略，以确保公司的可持续发展。吴董指出，第二季度公司将面临更多的考验，必须提前做好规划，着力解决各项难点问题，不断创新工作思路，寻求有效的解决方案。集团内部各部门要相互扶持、携手共进，共同应对各种挑战。各职能部门负责人要齐心协力，既要高效执行当前的工作任务，又要着眼于公司的长远发展，为集团的未来描绘更加美好的蓝图。

泉舜集团2025年第一季度经营会顺利召开

聚焦现状 锚定目标

泉舜集团获厦门市工商联2024年度宣传工作表彰

本刊讯近日，厦门市工商业联合会发布通报，对2024年度厦门市工商联宣传信息调研工作进行总结表彰，泉舜集团荣获“2024年度厦门市工商联宣传工作先进单位”称号，集团员工陈福寿同志荣获“2024年度厦门市

工商联宣传工作先进个人”荣誉。

2024年，在厦门市工商联系统的引领下，泉舜集团始终紧跟时代步伐，积极响应党中央关于加强新时代工商联工作的重大决策部署。此次荣获先进单位和先进个人称号，是对泉

舜集团过去一年宣传工作的肯定。未来，集团将进一步加强与厦门市工商联系统的协同合作，共同推动新时代工商联宣传信息调研工作迈向新的台阶。

2024年度全市工商联宣传工作先进单位

厦门市思明区工商联
厦门市集美区工商联
厦门市江西南商
厦门市南安商会
厦门市安溪商会
中企科技集团有限公司
厦门城发投资集团有限公司
泉舜集团有限公司
厦门聚力巨彩光电科技有限公司
科华数据股份有限公司
厦门美盛之家科技股份有限公司

协同创新机电产业化服务 共筑核电服务新标杆

泉舜工程携手泉舜流控成功签约海阳核电维修项目

本刊讯（泉舜工程 张潘婷）近日，泉舜工程与泉舜流控正式签订山东海阳核电阀门维修项目合作协议。此次合作标志着泉舜工程在机电产业化服务转型中迈出关键一步，也是“流控+工程”双核协同战略的里程碑式突破，彰显了泉舜集团全产业链协同创新的硬“核”实力。

强强联合，打造全产业链服务优势

作为泉舜集团旗下两大核心企业，泉舜工程与泉舜流控始终秉持“泉心立业，润物天下”的使命。泉舜工程是机电工程施工总承包壹级企业，拥有覆盖工业、能源、市政等多领域的工程资质与经验；泉舜流控则是国内领先的智能阀门全产业链高新技术企业，主导多项国家及行业标准制定，产品广泛应用于核电、石油化工等高端领域。

本次合作中，泉舜流控将依托深厚的创新能力和研发经验，提供核电级阀门技术方案与设备支持；泉舜工程则发挥其机电总承包能力，统筹项目施工、系统集成及运维保障，形成“设计-制造-施工-运维”全链条服务闭环，彰显产业化协同的“1+1>2”效应。

海阳蝶阀维修项目：产业化转型的“破局之钥”

海阳核电是我国核能综合利用的先行者，其“暖核一号”工程开创了核能商用供热新模式，是山东省绿色低碳转型的标杆项目。此次泉舜工程承接的维修项目涉及核电关键设备检修、系统升级及安全保障，技术要求高、安全标准严苛。泉舜工程曾参与中储粮、中平能化集团等重点工程，凭借在机电领域的积淀，结合泉舜流控的专业阀门技术，成功攻克蝶阀维修中防泄漏、防辐射等复杂工况难题，达到维修效率与安全性能双提升。

同心经营，赋能机电产业化服务高质量发展

泉舜工程总经理张运超表示：

“海阳核电项目是公司向‘机电产业化服务’转型的‘首战’。我们与泉舜流控的协同，不仅是一次技术互补，更是对‘中国智造’产业链价值的深度实践。”

践。”

泉舜工程董事长吴水林更是强调：海阳核电对泉舜工程重拾产业化服务具有里程碑意义，是泉舜工程与泉舜流控同心经营的结晶，希望大家继续奋发有为，夯实目标。

以海阳项目为起点，泉舜工程将持续深化与泉舜流控的合作，聚焦核电、新能源等产业化领域，拓展“技术+工程+运维”一体化服务模式。



三箭齐发创佳绩 技能竞赛启新章

东海学院斩获省职业院校技能大赛三大赛项荣誉

本刊讯（东海学院 校办公室）从跟随到追赶，从实训到赛场，这群青年用专业勾勒未来，用专业点燃梦想！近日，2025年度福建省职业院校技能大赛如火如荼开展。

东海学院健康

特色。

由东海学院谢彩云、张幼敏老师指导的李乐颖、杨梦莹同学组成的护理团队，面对高难度的护理技能综合考验，以默契的协作、扎实的临床思维、精湛的操作技术、面对突发情境的沉着冷静，拿下了团队二等奖！

这一荣誉充分体现了我校护理专业2A类“以岗促学、赛训融合”教学模式的显著成效，为培养复合型护理人才注入强心剂。

厦门东海职业技术学院健康产业学院药学专业参赛团队作为本次省赛的“新锐力量”，以黑马之姿亮相赛场，勇夺药学赛项个人三等奖！实现了学校药学专业省赛奖项“零的突破”！

在蔡靓雯、陈锦华老师的精确指导下，林艺梅同学在竞赛中以规范的操作流程和严谨的职业素养获得评委一致好评。这喜人的成绩离不开学生日复一日的刻苦训练、团队的默契协作、指导教师的精心培育、学校的大力支持。未来，学校将继续依托校企共建的药学实训中心，通过“教学—实训—见习”三阶培养模式，着重强化学生的岗位核心能力，提升人才的综合素质与行业竞争力。

此次“三连喜”的背后，是健康产业学院深化产教融合、推进“岗课赛证”一体化改革的生动实践。近年来，学院以技能竞赛为抓手，构建“全员练兵、梯队培养、精准指导”的备赛机制，助力学子在实战中锤炼本领、磨砺匠心。

未来，东海学院也将持续贯彻落实相关指示精神，充分发挥技能竞赛“风向标”作用，强化专业内涵建设，优化“医养结合”特色人才培养体系，为健康中国战略输送更多“德技并修”的高素质技术技能人才。

星辰大海，将由青年工匠掌舵远航！再次祝贺获奖的学子及指导团队，期待全体东海师生以榜样为力量，在奋进新征程中再攀高峰！

喜讯 | 泉舜流控再添一项国家发明专利

泉舜流控一科技成果获评国际先进水平

本刊讯（泉舜流控 宋秦）近日，泉舜流控自主研发的“核电速启耐蚀专用阀门密封圈TIG焊接技术项目”通过权威专家组评审，被认定为达到“国际先进水平”！这一成果标志着泉舜流控在高端阀门制造领域的技术实力再上新台阶，为核电等严苛工况下的阀门可靠性提供了革命性解决方案。

科学技术成果证书

经审查核实“核电速启耐蚀专用阀门密封圈TIG焊接技术项目”，被确认为科学技术成果，特发此证。
完成单位：河南泉舜流控科技有限公司
发证机关：中国机械工业联合会
发证日期：2025年01月29日

本刊讯（泉舜流控 宋秦）近日，泉舜流控在旋球阀加工技术领域取得重大突破，自主研发的《一种旋球阀的阀体加工切割固定装置及其方法》成功获得国家发明专利授权，专利号为ZL 2024 1 1058902.0。此项专利的获得，标志着泉舜流控在旋球阀加工技术领域的技术实力再上新台阶。

本发明涉及一种旋球阀的阀体加工切割固定装置及其方法，特别针对现有技术中阀体切割过程中易破碎、热应力不均等问题，提供了一种创新性的解决方案。

本发明利用侧沿组件可将裹覆件与激光切割杆头进行连接，在激光切割杆头由阀体原料的底部向阀体原料的上端

进行切割过程中，可以带动裹覆件对切割出的阀体进行包裹固定，通过裹覆件的包裹还可以均衡阀体切割时产生的热应力，减少阀体原料切割破损的情况。该发明有效解决了旋球阀阀体加工过程中的技术难题，提高了生产效率和产品质量，具有显著的经济效益和社会效益。

泉舜流控始终坚持以科技创新驱动企业发展，此次获得国家发明专利，是公司长期以来注重研发投入、坚持自主创新成果体现。未来，泉舜流控将继续加大研发力度，不断提升产品技术含量和市场竞争力，为客户提供更优质的产品和服务，为推动我国流体控制行业的发展做出更大的贡献。



“植”此青绿，共庆泉舜流控20周年



本刊讯（泉舜流控 宋索）为庆祝泉舜流控建厂二十周年这一里程碑时刻，同时践行绿色发展理念。在这春风送暖，绿意渐浓时刻，泉舜流控用实际行动为美丽中国、绿色郑州贡献

一份力量，积极参与植树节公益活动，以此作为20周年系列活动的开篇。

3月13日，泉舜流控的员工代表们与河南省福建总商会的会员企业一同前往登封全民义务植树基地。挖坑、培土、浇水，大家分工明确、默契配合，现场热火朝天。植树造林，不仅是对绿色家园的向往，更是对社会责任的担当。

泉舜流控作为一家集智能工业阀门研发、设计、制造等为一体的全产

业链高新技术企业，始终将绿色发展理念贯穿于生产经营的各个环节。值此20周年之际，我们选择植树活动作为庆祝的起点，旨在传达对环保事业的坚定承诺，通过实际行动，我们希望激发更多人的环保意识，共同守护美好家园。

展望未来，泉舜流控将继续加大绿色生产及环保投入，推动技术创新，积极参与各类公益活动，用实际行动践行企业社会责任。让我们携手共进，以植树造林为起点，共同书写

泉舜流控更加辉煌的明天，为美丽中国、绿色郑州贡献力量！



泉舜工程携手河南省福建总商会开展义务植树，共筑中原生态屏障



本刊讯（泉舜工程 张潘婷）3月13日，河南泉舜工程有限公司积极响应河南省福建总商会的号召，参与义务植树

活动。此次活动在郑州市登封陈家门村全民义务植树基地举行，泉舜工程员工代表与商会党员代表、会员企业及志愿者共同栽种树苗，以实际行动践行社会责任，助力生态建设。



上午10点左右，泉舜工程员工代表，与商会会长单位、副会长单位及会员代表等30余人组成植树队伍。在专业指导下，团队分工协作，按照“三埋两踩一提苗”的科学方法，有序完成挖穴、扶苗、培土、浇灌等标准

化作业流程，种植适应当地气候的松树苗。河南省福建总商会名誉会长、河南泉舜工程有限公司董事长吴水林非常支持本次活动，他表示：“泉舜工程始终将绿色发展融入企业基因，履行社会责任是我们的长期承诺。”

“植一方绿意，守一片初心。”泉舜工程以务实行动响应植树节号召，展现了企业的绿色担当。未来，公司将继续践行绿色发展理念，为中原大地增添更多生机。



陈嘉庚先生长孙陈立人先生一行到东海学院考察交流



本刊讯（东海学院 校办公室）4月2日上午，陈嘉庚先生的长孙陈立人先生一行来访东海学院。学校理事会理事叶光煌，学校常务副校长宋艳春，副校长郭士正、林金龙热情接待了来宾。

学校理事会理事叶光煌、学校常务副校长宋艳春向陈立人先生详细介绍学校概况和办学成果等相关情况，对陈立人先生积极弘扬嘉庚精神表达崇高敬意。陈立人先生肯定学校的办学成果，勉励学校主动践行嘉庚精神，更加高质量发展职业教育。双方还就同安区文化、学校教育、学校教育教学相关工作展开了友好的交流。

运动会开始前，总经理张运超为大家做了动员发言，他鼓励大家要经常运动，坚持锻炼，保持健康的身心，这也是我们运动会的初衷；超总还强调此次运动会秉承“安全第一、团结第一、比赛第二”的原则，希

本刊讯（泉舜工程 张潘婷）

3月29日下午，春风裹挟着暖意，空气里跃动着蓬勃的生机，在这万物竞发的季节，泉舜工程2025年春季运动会在新发展体育篮球公园成功举办。竞技与趣味交织，汗水与欢笑共鸣，平时忙于工作的伙伴们纷纷化身“运动健将”，在赛场上挥洒激情，以拼搏之姿诠释泉舜人的活力与凝聚力。

运动会开始前，总经理张运超为大家做了动员发言，他鼓励大家要经常运动，坚持锻炼，保持健康的身心，这也是我们运动会的初衷；超总还强调此次运动会秉承“安全第一、团结第一、比赛第二”的原则，希

活力泉开 舜享运动

泉舜工程春季运动会邀你共赴春日之约

望大家能够玩得开心，放松身心。

竞技场：热血与优雅的碰撞

羽毛球男子/女子单打赛场——选手们挥拍如剑，轻盈的羽球划破天空，是速度与技巧的博弈。网前轻挑如蝶舞，后场扣杀似鹰击，方寸之间尽显从容与锋芒。

篮球赛——球场上疾驰的身影，是力与美的交响。每一次传球如星河流转，每一次扣篮似雷霆乍破，团队协作的默契在篮筐下绽放火花。



趣味赛：全员狂欢，欢乐无限

趣味项目成为全场“减压阀”，让团队协作迸发无限激情。这里没有输赢的焦虑，只有纯粹的欢笑与共鸣。

●螃蟹赛跑：横行的步伐、摇晃的节奏，默契与平衡的考验中，连跌倒都成了欢笑的催化剂。

●花样投篮：谁说网球只能正经？天马行空的姿势，或许能收获意想不到的“抛物线艺术”。

●跳大绳：绳影翻飞间，童年的记忆被唤醒，团队的节奏在“一二三”的呐喊中愈发铿锵。

●巨人脚步：六人一心，步履同频，这一刻，我们不是个体，而是“泉舜号”列车的共同驱动

者。

●拔河：力量的拉锯化作情感的纽带，涨红的脸颊与震天的号子，将团结二字刻进每寸掌心。



荣耀时刻：致敬拼搏，共享荣光

所有项目结束后，公司领导为篮球、羽毛球冠亚军及趣味项目优胜团队颁发了奖品。

夜幕降临，运动场的热烈逐渐归于平静，但那些挥洒的汗水、紧握的双手、并肩的身影，早已化作泉舜人共同的记忆。这场运动会，不仅是一次体能的释放，更是一场心灵的团建。

未来，泉舜人将继续以赛场上的拼搏精神，在工作岗位上书写新的篇章！



深化实践教学改革 聚力高素质人才培养

东海学院召开2025年实践教学专题会议



本刊讯（东海学院 教务处）3月18日下午，东海学院在5号楼305教室召开2025年实践教学专题会议。常务副校长宋艳春，副校长郭士正、周琦及教务处、学生工作处、数字信息工作处和对外合作交流处负责人，各教学单位负责人、教学秘书、教研室主任参加会议。会议由周琦副校长主持。

会议学习了《教育强国建设规划纲要（2024-2035年）》《高等职业学校办学能力评价实施方案（2025—2030年）》和《高等职业学校办学条件监测指标》等文件精神。

神。

教务处副处长邹胜龙全面总结了近年来各教学单位在学生顶岗实习及技能竞赛方面取得的成绩，分析了存在的问题，提出相应的改进措施，并对2023级学生实习工作和下一步职业教育周活动、大学生技能竞赛工作进行部署。

学生工作处处长吕则刚表示，学生工作处将以人才培养为中心，贯彻落实相关会议精神，实现辅导员团队与实习指导教师通力协作，确保学生实习工作稳步推进；同时大力动员和组织学生，参与职业教育周活动、技能竞赛。

教务处处长张艳雯强调，实践教学是提升学生职业能力的重要教学环节，要加强对实习的教育与认识，深化与实习单位及学生家长的沟通，重视实习指导教师选派工作。在技能竞赛方面，她提出要“以赛促教、赛教融通”，在培养学生的同时也要注重教师团队建设。

副校长郭士正强调，对外合作交流工作将进一步聚焦“校企合作、产教融合”，积极开拓更多实习合作企业，全力支持实践教学工作的开展，为学生提供更优质的实习机会和资源。

常务副校长宋艳春指出，技能培养是职业教育的显著特色，实践教学是学校人才培养的重要环节。学校各部门要加强协作，创新手段与方法，优化实习管理，提升竞

赛水平，为培养高素质技能型人才奠定坚实基础。同时号召全体师生齐心协力、共同奋斗，努力开创学校实践教学工作的新局面。

副校长周琦在会议总结中强调，技能竞赛检阅的是教师、考察的是教学、受益的是学生，实习是学生实践能力培养的关键环节，各教学单位要充分认识到其重要性，将相关工作落实到位。此次会议为东海学院实践教学工作的深化发展指明了方向，为全面提升教育教学质量提供了有力保障。





情绪管理

让职场更高效、更快乐的实用指南

人力专栏

作者：泉舜工程 刘畅

在这个快节奏的现代职场中，我们常常忽视了一个重要事实：情绪是影响工作效率和生活质量的关键因素。从孩童时期分享糖果安慰同伴，到成年后通过陪伴帮助朋友化解烦恼，这些日常行为背后都蕴含着情绪管理的智慧。情绪管理不仅关乎个人的内心世界，更直接影响到我们的工作表现和团队合作。

一、情绪管理的职场价值

情绪管理在职场中的价值不容小觑。研究表明，情绪良好的员工工作效率可提升20%以上。当员工处于积极情绪状态时：

- 思维更加敏捷，能够迅速捕捉问题的关键点，提出创新的解决方案。
- 创造力提升，能够跳出传统思维模式，产生更多新颖的想法。
- 团队协作更顺畅，积极的情绪能够感染周围的同事，促进团队成员之间的沟通与合作。
- 问题解决能力增强，面对挑战时，能够保持冷静，有效地找到问题的症结所在并解决。

公司通过愿景激励、制度规范、榜样带动等方式，都在进行着情绪管理。但更重要的是，每个人都需要掌握自我情绪调节的方法，以便在面对压力和挑战时，能够保持最佳的工作状态。

二、实用情绪管理工具箱

(一) 自我调节三部曲

1. 情绪识别：准备“情绪卡片”（开心、平静、焦虑、沮丧等），每天选择代表自己状态的卡片，帮助自己更好地了解当前的情绪状态。
2. 情绪记录：用5分钟记录：
 - 今天的主要情绪，例如是感到焦虑还是兴奋。
 - 触发事件，即是什么事情导致了这样的情绪反应。
 - 自己的应对方式，例如是通过深呼吸来缓解紧张，还是通过与同事交流来释放压力。
- 快速调节：
 - 深呼吸法（吸气5秒-屏息5秒-呼气5秒），有助于迅速平静心神，减轻紧张和焦虑。
 - 办公室微运动（伸展、深蹲等），通过简单的身体活动来释放压力，提高精神状态。

- 短暂冥想（闭眼专注呼吸2分钟），帮助集中注意力，恢复内心的宁静。

(二) 团队互动技巧

1. 积极反馈：
 - 具体描述对方的优秀表现，例如：“你今天的报告结构清晰，特别是市场分析部分，为我们决策提供了重要参考。”
 - 强调这个行为带来的积极影响，比如：“你的分析让我们团队对市场有了更深入的理解，有助于我们制定更有效的策略。”
 - 通过积极反馈，不仅能够增强团队成员的自信心，还能激发他们的工作热情和创造力。
2. 有效倾听：
 - 保持眼神交流，显示出对对方的尊重和关注。
 - 不打断对方，让对方有足够的时间表达自己的想法和感受。
 - 用“我理解你感觉...”来回应，表明你对对方情绪的理解和共鸣。
3. 矛盾化解：
 - 先冷静：当发现团队中出现矛盾时，可以建议双方转移至休息区，远离紧张的工作环境。
 - 平等对话：给双方充分表达机会，让每个人都有机会说出自己的观点和感受。
 - 共同解决：商讨具体方案，鼓励团队成员共同寻找解决问题的方法，增强团队的凝聚力。

三、公司支持体系

1. 弹性工作制：
 - 员工可申请灵活工作时间，根据个人情况调整工作节奏，提高工作效率。
 - 远程办公选择，为员工提供更多的工作地点灵活性，减少通勤压力。
2. 专业支持：
 - 每月情绪管理工作坊，通过专业指导帮助员工学习情绪管理技巧。
 - 心理咨询服务，为员工提供专业的心理支持，帮助他们应对工作和生活中的压力。
 - 导师帮扶计划，通过经验丰富的导师为员工提供职业发展的指导和帮助。
3. 舒适环境：
 - 午休运动角（瑜伽垫、跳绳等），提供一个放松身心的场所，让员工在工作间隙进行身体活动。

等），提供一个放松身心的场所，让员工在工作间隙进行身体活动。

- 安静冥想室，为员工提供一个安静的空间，进行短暂的冥想，帮助他们恢复精力。

• 绿化休闲区，通过自然环境的布置，让员工在紧张的工作之余，能够享受到大自然的宁静和美丽。

四、部门管理者的关键作用

1. 预防性管理：
 - 在项目启动时明确愿景和价值，让团队成员明白工作的意义和目标，增强他们的工作动力。
 - 定期一对一沟通，及时了解员工的情绪状态和工作压力，提供必要的支持和帮助。
 - 建立“每日赞美”习惯，通过表扬和鼓励，营造积极向上的团队氛围。
2. 应对性管理：
 - 24小时内处理员工情绪问题，不让负面情绪影响员工的工作效率和团队氛围。
 - 采用“描述-理解-解决”沟通模式，帮助员工清晰地表达自己的情绪和问题，并共同寻找解决方案。
 - 持续跟进解决方案，确保问题得到妥善处理，避免重复发生。
3. 文化建设：
 - 组织跨部门协作活动，通过团队建设活动增强不同部门之间的沟通与合作。
 - 设立“情绪友好团队”奖项，表彰那些在情绪管理方面表现突出的团队，鼓励其他团队学习。
 - 鼓励工作生活平衡，通过合理的工作安排和活动组织，帮助员工在工作和生活之间找到平衡点。

五、员工自助锦囊

1. 建立“快乐清单”：
 - 记录10件能让自己快速开心的小事，如：
 - 听喜欢的音乐，让优美的旋律带走一天的疲惫。
 - 喝杯好茶，享受茶香带来的宁静和

放松。

- 给家人发个消息，分享生活中的点滴，感受家人的关怀和支持。

2. 压力管理：

- 分解大任务为小目标，将复杂的工作任务拆分成一系列小步骤，逐一完成。
- 设置合理优先级，根据任务的紧急程度和重要性进行排序，合理分配时间和精力。
- 学会说“不”，对于超出自己能力范围或时间安排的任务，勇于拒绝，避免过度负荷。
- 3. 社交支持：
 - 培养职场友谊，与同事建立良好的人际关系，相互支持和帮助。
 - 参加兴趣小组，通过共同的兴趣爱好结识新朋友，丰富业余生活。
 - 善用导师资源，向经验丰富的导师请教，获取职业发展的建议和指导。

结语：

情绪管理不是压抑情绪，而是更好地理解 and 调节情绪。公司将持续完善相关制度，为员工创造更舒心的工作环境。也期待每位同事都能：

- 关注自己和他人的情绪状态，及时调整，保持良好的工作状态。
- 善用各种调节方法，如情绪卡片、深呼吸、短暂冥想等，有效管理自己的情绪。
- 积极寻求支持，无论是来自同事、导师还是专业咨询服务。
- 共同营造积极的职场氛围，让工作成为一种享受，而不是负担。

记住：一个能够管理好情绪的团队，必定是一个高效、创新且充满活力的团队。让我们从今天开始，做自己情绪的主人，在工作中收获更多成就与快乐！

