江门市保险行业协会组织开展心理培训讲座

“解锁”压力应对之道

8月22日上午，由江门市保险行业协会主办的“从‘心’出发，让生活更美好”心理培训讲座在江门日报社7楼演播厅举行。数十名来自江门市各保险机构的外勤、内勤从业者参与此次培训，通过专业授课与互动交流，系统学习心理健康知识、情绪管理方法及压力应对技巧，以此缓解行业工作压力，提升从业者心理调适能力，以更积极的状态投入工作与生活。

文/图 江门日报记者 傅雅蓉

↑冯晓青邀请学员上台互动，讲解自己的绘画作品。

←冯晓青邀请学员一起做解压操。

A 压力之下，保险从业者的心理困境

保险行业的特殊性，让从业者常年处于高压工作状态。外勤人员每天穿梭于城市的各个角落，既要精准把握客户需求，又要应对业绩指标考核，一次又一次被客户拒绝，逐渐消磨着他们的工作热情，焦虑感时常萦绕心头。

内勤人员的压力同样不容小觑。在办公室里，他们不仅要处理各类报表统计、合同审核等基础工作，还需承担团队协调、活动策划、客户服务等多项任务，工作内容繁杂且要求极高。

更严峻的是，近年来保险行业“缩编降本”成为趋势，内勤人员数量大幅减少。数据显示，2018年至2023年，全国寿险公司内勤员工数量从55万人缩减至42万人，5年间减少13万人，裁员比例高达23%。

“我们长期关注行业从业者的工作状态，深知大家在为行业发展付出努力的同时，也承受着巨大的心理压力。正是基于这样的考量，我们专门组织了此次心理培训讲座，希望能为大家搭建一个学习交流的平台，帮助大家掌握科学的压力应对方法，守护好自身心理健康。”江门市保险行业协会秘书长郑权坤说。

此次心理培训讲座是该协会关注从业者心理健康的重要举措。未来，该协会还将根据从业者的实际需求，开展更多形式多样的心理健康活动，如心理健康沙龙、一对一心理咨询等，持续为保险从业者提供心理支持与帮助，助力大家在守护客户“保障需求”的同时，也能守护好自己的“心理健康”，真正实现“从‘心’出发，让生活更美好”的目标。

B 专业引领，破解压力与情绪密码

本次讲座有幸邀请到江门市心理学会第三届会长、国家二级心理咨询师冯晓青主讲。冯晓青在心理学领域深耕多年，凭借丰富的专业知识与实战经验，在业内树立了良好口碑。

讲座伊始，冯晓青直击当下心理健康现状。相关研究显示，我国心理问题和精神疾病患者已达7%，人数超过1.7亿，其中抑郁症最为常见，约占全世界患病率的11%，我国抑郁症患者更是突破2600万大关。这些冰冷的数据，如警钟般在从业者们心中敲响，让大家深刻认识到心理健康问题的严峻性与普遍性。

随后，冯晓青将目光聚焦保险行业压力剖析。她表示，外勤人员因业绩压力，时常陷入焦虑旋涡，客户的拒绝更是雪上加霜；内勤人员则在繁琐的工作流程和复杂的人际关系中，极易产生烦躁与疲惫情绪。

针对以上痛点，冯晓青详细讲解情绪管理、压力应对及团队管理技巧。在情绪管理板块，冯晓青引入情绪ABC理论，即不同的信念（B）会致使人们对同一事件（A）产生截然不同的情绪或行为结果（C）。她举例说明，面对客户拒绝这一事件（A），若从业者秉持“客户只是暂时不了解产品价值”的信念（B），便可能产生积极沟通、继续跟进的行为结果（C）；反之，若认为“客户故意刁难，自己能力不行”，则可能陷入沮丧、放弃的消极情绪（C）。通过这样的讲解，引导从业者学会转变思维方式，巧妙调控情绪。

谈及应对压力，冯晓青建议从业者精准定位压力来源，有针对性地提升缓解压力的能力，不断发展新技能。例如，合理规划工作时间、学习有效的沟通技巧等，都有助于减轻工作中的压力。

C 互动交流，共享心理减压妙方

随着讲座推进，互动分享环节如期而至。在冯晓青的引导下，在场学员纷纷打开话匣子，结合自身工作与生活经历，分享自己缓解压力的方法，现场氛围轻松而热烈。

来自江门某寿险公司的一位学员率先举手发言，他语气平和地说：“我在工作中遇到压力时，会给自己做心理建设。如果是工作上的问题，比如业绩没达标或者和客户产生矛盾，我就告诉自己‘工作只是生活的一部分，没必要因为一件事否定自己，大不了重新调整思路再来’；如果是生活中的烦恼，比如孩子学习成绩不理想，我会试着接受不完美，告诉自己‘只要孩子健康快乐，其他的都可以慢慢引导’，然后通过看电影、钓鱼等自己喜欢的事情转移注意力，心情很快就能平复下来。”

听完他的分享，冯晓青当即点评：“这位学员的自我调节能力非常强，懂得用理性的思维看待问题，不被负面情绪左右，这种‘与自己和解’的心态，能有效减少心理内耗，值得大家学习。”

紧接着，阳光人寿的陈建明分享：“我缓解压力的方法比较直接，就是运动。每次感觉压力大的时候，我就会去爬山，爬到山顶俯瞰城市风景，那种开阔的视野能让我瞬间放松下来；有时候也会去游泳，在水里尽情舒展身体，所有的烦恼好像都能被水带走。除了运动，我还喜欢旅游，每年都会抽时间去不同的地方看看，换个环境，接触新的人和事，回来后工作状态也会好很多。”他的分享引发了不少学员的共鸣，现场有人小声附和：“我也喜欢运动减压，确实很管用。”

另一位学员李志强笑着补充道：“我减压有两个‘法宝’，一个是运动，另一个是和朋友聊天。压力大的时候，约上三五好友吃顿饭，一边吃饭一边吐槽工作中的烦心事，大家互相安慰、出主意，吐槽完感觉心里就轻松多了。有时候朋友也会分享他们的经历，让我觉得自己遇到的问题其实很常见，也就没那么焦虑了。”

学员们的分享持续了近半个小时，每个人的方法都朴实而实用。冯晓青在一旁认真倾听，不时点头回应，并针对部分分享内容进行简要点评，进一步引导大家理解不同减压方法的优势，帮助大家找到更适合自己的心理调节方式。现场的交流不仅让学员们学到了新的减压技巧，也让大家感受到了彼此的理解与支持，增强了应对压力的信心。

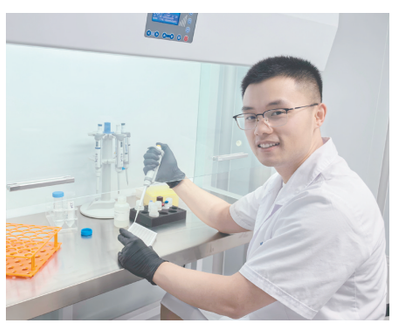
江门市五邑中医院中心实验室科研骨干刘金满：

用中医药智慧点亮脑病治疗新希望

侨都科技追光人

深夜的实验室里，指尖在精密仪器上反复调试，时不时低头记录和搜索资料，这样一干就是几个小时——这是江门市五邑中医院中心实验室科研骨干刘金满科研日常的缩影。作为医学博士、博士后、硕士研究生导师，多年来他深耕中医脑病研究领域，致力探索阿尔茨海默病中医药治疗等科研难题，深入研究并产出多篇高影响因子SCI论文、探索脑病治疗新路径；同时，积极推动医院多学科科研平台的搭建、悉心培育科研人才，用实际行动为中医药现代化发展增添动力，诠释着新时代科技工作者的担当。

文/图 江门日报记者 傅雅蓉



刘金满深耕中医脑病研究领域。

“学医救人”踏上医学科研之路

刘金满出生在一个普通家庭，儿时在乡村小诊所里，目睹医生用草药治病救人的场景，在他幼小的心灵中悄然种下了“学医救人”的种子。“中医药是中华民族的瑰宝，我要用自己的努力让它走向世界。”怀着这样的信念，他在求学路上不断奋进。大学时选择了中医学专业，研究生阶段毅然转入中医内科学脑病领域深造。

从重庆医科大学的中医学学士，到广州中医药大学的中医内科学硕士、博士，刘金满一步一个脚印，坚定地朝着自己的目标前行。在广州中医药大学攻读硕士期间，他被派往中国中医科学院江苏分院联合培养，从事天然蛋白分离纯化及结构功能研究。那段日子里，实验楼的凌晨总是灯火通明，他独自操作着精密仪器，困了就在桌边打盹，醒来便继续记录数据。连续5个月日夜泡在实验室，只为人工重组一种极微量的天然蛋白活性成分。最终，他成功重组制备了蝎毒中一种新型镇痛多肽，并在动物模型上验证了其活性，研究成果发表在国际权威期刊，迈出了他科研生涯中坚实的一步。

创新引领 攻克中医药科研难题

科研创新是推动中医药现代化发展的核心动力，刘金满对此深信不疑，并身体力行。他将目光聚焦于全球医学难题——阿尔茨海默病（AD）的中医药治疗研究。围绕广东省中医院院内制剂补肾益智方的抗AD治疗机制，他亲自承担了从动物建模、干预到行为学测试和分子机制分析的几乎全部核心实验。

为系统验证补肾益智方的疗效，需连续20多天进行APP/PS1小鼠认知行为测试。样本量大、操作要求高，团队成员普遍出现极度疲劳。刘金满主动承担了大部分的测试工作，每天工作十六七个小时。“我知道这项研究的意义重大，每一个数据都可能为阿尔茨海默病的治疗带来新的希望，再苦再累也值得。”刘金满回忆道。

凭借这份坚持，他成功阐释了补肾益智方中五味子酯乙与蛇床子素联合干预内质网应激及神经元凋亡的协同机制，该发现为中药复方科学配伍抗AD研究提供了重要的科学实验支撑。不仅如此，在研究活性成分能否穿越血脑屏障、实现中枢调控作用时，又遇到了更艰难的挑战。液质联用检测设备因年久失修频繁故障，检测工作几乎陷入停滞。面对困难，他没有等待外援，而是与课题指导老师梁勇一起，白天检修、夜晚校准，日夜泡在实验室反复拆装、调试，经历上百次失败后，终于让设备重新运转。当仪器稳定运行、数据跃然屏幕之上时，刘金满微笑着低头轻叹，眼底藏着一夜未眠的坚持与不言而喻的感动。

近年来，刘金满在国际权威期刊发表SCI论文20余篇，学术成果得到国际同行高度评价。其研究表明，补肾益智方治疗AD的协同机制可能源于所发现的相关活性成分协同调控内质网应激及神经元凋亡，进而改善AD相关病理；研究结果精确阐明了活性成分间相互促进生物利用度的分子机制，为中药配伍理论提供了现代科学证据，拓展了补肾益智方及其有效活性成分协同治疗神经退行性疾病的研究方向。

协同育人 助力中医药科研发展

科研不是孤军奋战，而是协同共进的事业。作为该院中心实验室科研骨干，刘金满以身作则，带领团队成员共同攻关，积极促进多学科交叉合作。他倡导搭建中医药与分子生物学、系统生物学、药代动力学等领域融合的平台，并联合多家高校、医院及研究机构开展课题合作，形成了优势互补、资源共享、共谋发展的良好局面。近年来，中心实验室科研能力显著提升，连续获批国家级、省级科研项目，逐步成为粤西地区中医药科研创新的重要力量。

在悉心育人方面，刘金满同样不遗余力。“传道授业解惑是我现在肩负的又一份责任。”他注重提升研究生科研能力与创新思维，已指导10名硕士研究生顺利完成学位课题，指导学生发表多篇高水平SCI论文，其中2名毕业生继续深造，攻读博士学位。他定期组织学生参与科研设计、数据分析与论文写作，着力培养其独立思考与解决问题的能力。

多年来，刘金满以勤勉踏实的科学精神，在中医脑病研究领域持续精耕细作，在中药复方现代化、脑病防治新策略等方向上开展了具有创新价值的研究，成为侨都江门中医药科技创新研究队伍中的一位积极践行者，并以其不懈努力，持续在该领域贡献自己的力量。

前海同行“A+H”江门站专场活动举行

探讨粤港澳大湾区金融发展之路

活动现场。

江门日报讯（文/图 记者/吕胜根 通讯员/萧敏杰） 8月20日下午，“前海同行‘A+H’”江门站专场活动在江门市金融系统党建示范中心圆满举行。本次活动吸引了30余家境内外知名投资机构、专业服务机构，以及江门上市企业和拟上市企业代表等超过40人参加，共同探讨以资本市场合作为契机的粤港澳大湾区金融发展之路。

所谓“A+H”，即一支股票既在A股上市，又在H股上市。前海作为深港合作的核心载体，依托深港金融资源优势，持续为企业对接“两个市场、两种资源”搭建桥梁；江门作为粤港澳大湾区重要节点城市，拥有众多优质科技企业与实体经济主体，在推动企业赴深、赴港上市融资领域潜力巨大。本次活动由江门市人民政府办公室、深圳市前海金融发展局指导，江门市金融服务中心、深圳市前海金融同业公会主办，中信银行江门分行承办，旨在为企业搭建高效交流平台，深入解读上市政策新规，分享宝贵实践经验，助力企业充分利用两个市场、两种资源，更好地通过资本市场深度融入全球化发展浪潮。

活动中，来自港交所、深交所、深圳前海股权交易中心的业内专家先后分享了香港资本市场最新动态、上市政策新规及未来趋势，为拟赴港上市企业指明方向；分析了深港两地市场互联互通的最新进展与潜在机遇，为企业把握跨市场机会提供思路；介绍了区域性股权市场在板块衔接方面的制度设计，为企业加速IPO提供实用指引。前海金融同业公会专家委员会与上海锦天城（广州）律师事务所专业人士分别结合江门企业特点与案例，对比不同上市模式，阐述选择关键因素，分析红筹与H股的法律风险与操作要点，为企业上市路径选择和重组规划提供指引。

在互动交流环节，参会企业与嘉宾就赴港上市疑问、深港资本市场合作路径等热烈探讨。嘉宾耐心解答，现场气氛热烈，彰显了前海交流平台的活力与价值。

未来，江门将加强与深港开展金融合作，依托前海深港合作优势，助力企业把握机遇，借助资本市场实现高质量发展。

工商银行江门分行

获市银行业职业技能比赛团体第一名

为切实提高江门银行业职工业务技能技术水平，加强银行业窗口服务能力，以金融人才力量赋能江门银行业高质量发展，8月19日，由国家金融监督管理总局江门监管分局指导，江门市银行同业公会主办的2025年江门市银行业职业技能比赛举行。此次大赛辖区28家银行金融机构共84名选手同场竞技。工商银行江门分行参加比赛，并勇夺团体第一名，蝉联三届团体冠军。

该行将本次比赛作为职工业务技能技术水平的检验，精心组织，积极备赛。在全辖范围内择优选拔参赛选手，根据参赛方案结合每一位参赛选手的特点制定针对性的训练策略，助其提高比赛心理稳定性和抗压性，以保持参赛选手良好的竞技状态和最佳备战效果。

本次比赛分别为手工点钞、翻打凭条、文字录入三项传统职业技能。比赛期间，该行参赛选手沉着应战，凭借扎实的技能功底、稳定的现场发挥，经过激烈比拼，以优异成绩获得团体第一名及多项单项奖，并蝉联三届团体冠军！

此次大赛充分展现了该行员工扎实的技能水平和敢于拼搏、团队合作、勇争一流的良好精神风貌，进一步激发全辖一线员工岗位技能练兵的积极性，掀起“比、学、赶、帮、超”的热潮，不断提升业务技能水平，提升客户服务能力与服务水平，以更优质的服务助力业务发展。

（陈倩婷）

ICBC 中国工商银行

广发银行江门分行

“贷”动地方特色产业做优做强

清晨，薄雾轻轻笼罩在江门市新会区连绵的柑园，晶莹的露珠挂在金灿灿的茶枝柑上，空气中充斥着柑果特有的清新。这里是“广东三宝”之首——新会陈皮的核心产区，超过10万亩的柑园，是五邑大地的“绿色诗行”。在这片充满生机的土地上，广发银行的金融活水正悄然流淌，滋润着每一棵柑树的同时，也滋养着每一位辛勤劳作的柑农。

春耕之际，新会茶坑村的柑农梁伯在为春耕资金发愁之时，广发银行江门分行将“乡村E贷”产品送进茶园，协助梁伯通过手机提交贷款申请，短短两天，8万元的贷款资金就顺利到账，及时为柑树“补充营养”。

离梁伯柑园不远处，某陈皮公司的运营场景则更多元。作为新会陈皮产业的标杆性企业，该公司不仅拥有现代化的加工仓储中心，更打造了集陈皮文化展示、产品交易、文化旅游体验于一体的综合平台。面对业务扩张需求，该公司急需资金优化升级，但轻资产运营的特性使得传统抵押贷款望而却步。基于对陈皮产业发展前景的深度认可，广发银行江门分行创新采用类信用担保模式，为企业发放了1000万元贷款。

广发银行江门分行积极依托省级平台资源，联动广东省农业农村厅乡村振兴风险补偿金机制，深化与广东省农业融资担保责任有限公司合作，构建起坚实的增信保障网。在此基础上，该行立足五邑区域特色，创新推出“五邑区域特色农业信贷系列产品”，为产业链不同主体量身定制金融方案，切实打通融资堵点。近期，该行还与恩平市茶枝柑行业协会签署战略合作协议，助力恩平市政府打造“亿元级茶枝柑全产业链产业集群”，共同探索“政府搭台、银企联动、信用赋能”的普惠金融新路径。

截至2025年6月末，广发银行江门分行新会陈皮产业的贷款余额已超4000万元，惠及产业链上的农户和企业38户，助力陈皮从“望柑兴叹”变为“柑香四溢”，成为推动乡村振兴路上的“黄金产业”。

（傅雅蓉）

广发银行|CGB