生气也是一种交流

谁说我们不能生气

作　者：(日)福田健
译　者：于雷
出版社：北京理工大学出版社
出版时间：2016年10月

编辑推荐词：

本书作者是日本口才研究所所长福田健，他通过一些生活化的"生气"案例，帮助读者分析和探究生气的根源，也说明了在不同情况下正确应对"生气"的方法、技巧和注意事项，并总结出一些心得，帮助人们在工作和生活中实现良性沟通、更有效地解决问题。

节选自《谁说我们不能生气》▶

"交流需要对象"，这是很自然的事情。之所以说这个事情，是因为在现实中，人们在说话时忘记对象的存在的现象并不少见。

所谓对象，指眼前的、与自己不同的、作为"他人"的对方。

所谓交流，指人们与不同的对象进行信息交换的过程。

这里想要说的是：光考虑自己，单方面地发出信息并不是交流。

即便如此，人们仍然会在"交流"的名义之下单方面地发出信息，这是因为人会以自我为中心，首先考虑自己的事情。

其实，人们各自的立场、作用、利害关系并不相同。人如果光单方面喋喋不休地表达自己的主张的话，马上就会引起冲突，而交流本身也会因此而陷入机能运行不畅的状态之中。相互间有必要认识、理解、尊重并讨论各自的不同，这绝不是一件容易的事情。

不考虑对方，单方面地发出信息，会成为争吵或生气的导火索。同时，发出生气的信息本身，也潜藏着变得"越来越生气"的危险。

"生气"多是作为突发性的情绪而表现出来的。

勃然大怒的话，则既失去了为对方考虑的余地，又无法识别前因后果，只变成单方面的大喊大叫。

生气虽然属于感性的表现，但为了能将其作为一种交流方式从而传达信息，怎样才能在生气时保持冷静，为对方考虑呢？在勃然大怒的一瞬间，要想办法做到不放弃两点：

①判断：是生气，还是不生气让事情将就过去。

②判断：生气时，对于眼前的对象该采取什么样的生气方式。

为此，问题清楚地表现在如何尽快地恢复本来的自己，如何控制自己的情绪。

在这里，希望你能注意到两点：第一点是，不要在毫无保留地暴露出情绪的状态下生气。这需要相当的经验。

即使心里这样想，但在勃然大怒的瞬间，要想保持冷静并不简单。

这需要事先就了解自己到底容易对什么样的事情勃然大怒。如果要发出生气的信息，就会受到对方的反击。而对于生气对象，最好平时就了解其性格、想法以及会让其感到内疚的事情，等等。

"生气"并不是为了打败对方，这在前面已经讲过，但即便如此，当你怒火中烧时，你就会故意说出对方最讨厌的话。

"不该生气啊！"让你感到后悔的，也是因怒火中烧而说出不好听的话的这种时刻。

但是，就算这样，事情也并不算完。重要的是，"即使失败了，也要从中有所收获"。

其次是抓住诀窍，即尝试回忆："问题存在于哪里？在哪里无视了对方？"

单方面告知就算结束了吗？

位尊者对位卑者生气时，容易以诸如"无法想象的错误啊！以后绝对要避免同样的事情发生，可以吧？"这样一种以单方面告知的做法结束。这就是上面所说的需要注意的第二点。

M君把将说明（发言）用的资料按照顺序进行排列整理一事委托给了部下。当天，M君带着从部下那里拿到的说明用的资料所做成的集子，出席了说明会。但是，不知怎么回事，资料的顺序是弄颠倒了的。虽然好歹应付过去了，但M君极为愤怒。

刚一回到单位，他就对部下说："太让我难堪了。你做事太图自己方便了。"

"嗯？什么事？"

"别装糊涂！资料的顺序为什么是颠倒的？为什么没按照我指定的顺序弄？我有自己讲演的顺序啊！"

M君在生气的过程中，声音变得越来越高：

"你经常做这样只图自己方便的事！以后不能再做同样的事情了！"

M君一边训斥般地说着，一边瞪着部下。

部下说："我就是按照你说的准备的，没弄乱顺序啊！"

"那为什么顺序乱了呢？不奇怪吗？"

"不知道这是怎么回事。"

"真是笨蛋！"

当晚，M君好歹冷静了下来，琢磨着第二天该怎么办。

应该做的只有一个，那就是向部下道歉。于是第二天一早，他就向部下说"对不起"了。

"我也应该进行确认。实际上，在把资料交给你的那一瞬间，我也想到要确认了，不过心里觉得应该没问题，结果就疏忽了。"

部下也做出了上述反省的发言，并做出结论："以后一定当面进行确认。"

按理应该倾听一下部下所说的话。不过，当情绪激动时，就听不进去别人讲的话了。那么如果反过来，将能否听取对方所说的话作为测量自己冷静程度的标尺，怎么样？

在听了对方讲的话之后，如果仍然判断为需要真生气时，再去真生气。如果不是这样，已经做好"一定会被发火的上司怼"的准备的部下，会失去争执之心。而作为上司，就会对部下做出"不会生气的人"的评价。

而听了对方讲的话之后，有的人会"受对方讲话影响而变得不再生气"。

对方会有对方自己的主张，如果认为其主张合理，则可以认可。尽管如此，也不必完全接受对方，撤回自己的主张。

可以在表示"关于××问题，仔细考虑一下之后，明白了你所说的事情"之后，进一步说："不过，只集中关心外部，而对内部关心不足，是个问题。我认为你考虑发展自己的能力，而忽视加强每个部下的能力的做法很生气。"

虽然认可其对外部进行推动以增加销售额的主张，但对于其不想认真培养部下的做法所产生的怒气，也要明确地传达给对方，争取使其改正。

即，不是一个劲儿地说或一个劲儿地听，而是相互表达主张，相互进行倾听。

生气的情感是强烈的。正因为如此，要注意无论是说还是听，都不要偏颇于其中的某一方。

对于不想倾听他人意见的对手，你怎么办呢？

对于光想维持现状而不想进行新的挑战的上司，Y君感到非常烦躁。

上司不仅自己没主意，对于部下的提案，也会以"现在不是时候""没有预算，不行"等理由，全部说"No（不）"。这样下去的话，销售额与上一年相比很可能要减少好几个百分点。

Y君对只会说"No"的上司很生气，在公司会议上以强硬的语气对上司进行了质问："到底是怎么打算的？这样下去就会有很大的赤字啊。已经被竞争对手超越了，为什么还不想采取什么对策呢？"

但是，上司及其他同事的反应是冷漠的，Y君陷入孤立无援的境地。本来以为至少股长等人会站在自己这一边，但是，股长却抱着胳膊，做出若无其事的表情。

在此之后，Y君不再对此类事情生气了。

"不能再做这样愚蠢的事情了。"

再继续表示生气的话，就会引起上司的反感，甚至很可能会被解雇。因为公司销售额减少，已经处于随时都可能裁员的状态。

而被部下Y君质问的上司，不但不倾听，而且即使部下阐述建设性的意见，也不想采纳，反而责备部下语气恶劣。

另一方面，部下一方，在被上司申斥时，也开始出现不想老实地接受意见的动向。例如，部下因为在工作的准备上不得要领，所以被上司指出："你现在的做法，净是在做无用功。你在计划方面存在问题。"

进而，上司解说了相关要领，但是部下会反驳说："即使那样，我也难以做到。"

上司则不由自主地说："你还想干吗？跟你没法谈了。"

现在的年轻职员中，有些人单单是当上司给予他们工作上的建议时，就会对上司的"表达方式"做出反应："对那种带着居高临下眼光的说辞，没心情听。"直接表示出不想听的想法。也就是说，部下会摆出一种"因为被居高临下看待"而反驳对方的姿态。

因为无论是上司还是部下，都不习惯"生气"这种交流方式，所以，很少有人会将对方生气的语言当作对工作、对自己的"有益信息"来接受，只会觉得对方"多嘴""自以为是"，进而对对方敬而远之或反驳、拒绝对方等，即有将之视为"令人不快的信息"而不予接受的倾向。

公益信息

计划停电预告

12月5日　星期一

海曙区　方圆A1122开关（鄞州区邱隘镇邱隘人民工业区，新乐村部分用户）停电。（小雨不变，大雨取消）（7:00–12:00）桓村198线桓村1号支线2号杆开关：桓村史家1号公变、桓村丰家2号公变、桓村线厂3号公变、桓村下宅4号公变、宁波市鄞州鄞江善研液压件厂停电。（8:00–14:00）（小雨不变，大雨取消）

12月6日　星期二

海曙区　车唐A175线148号杆翁姚4号变支线跌落式熔断器：鄞州区古林镇段三线：翁姚村4号公变停电。（小雨不变，大雨取消）（8:15–14:15）姜台A315线路业分支线3号杆岐湖10号变支线跌落式熔断器：鄞州区高桥镇甬梁公路：岐湖村10号公变停电。（小雨不变，大雨取消）（8:15–13:15）日升A8201开关：鄞州区姜山镇：鸿远、特种机械、日升坚固件、多德工贸停电。（7:00–14:00）（小雨不变，大雨取消）四、中佳J066线新东站支线29#杆王家弄支线开关：鄞州区中河街道：公安局鄞州分局、甬港起重设备、天朗服饰、浙天物业、殷家坑3号公变、立德房产公变、王家弄2号公变、安装公司、三星针织、王家弄4号公变、顺安机械、光电设备、潘火开发建设停电。（11:30–16:30）（小雨不变，大雨取消）湖塘J082线佳明热处理专变跌落式熔断器：佳明热处理厂停电。（7:30–16:30）（小雨不变，大雨取消）后隆192线104号杆奥克斯支线开关：宁波市鄞州区龙观乡卫生院、宁波市鄞州万鸿五金厂、宁波海曙洪恩管业有限公司、龙观2号公变、宁波百特工具有限公司、宁波奥克斯空调有限公司、宁波诚源工艺品有限公司、中国电信股份有限公司鄞州分公司、龙溪谷1号配电室、龙溪谷2号配电室、龙溪谷3号配电室、龙溪谷开关站停电。（8:00–16:00）（小雨不变，大雨取消）广集J192线城综24#变变台跌落熔丝具：鄞州区集士港镇城综集士港24号公变童家横一带停电。（8:30–13:00）

江北区　新胜变压器5001535186(8:30–16:30)两江投资5005104647、孙家村部分内用户、路灯箱变5005028892、鼎峰房产5005104597(8:30–16:30)

杭州湾新区　南洋小城专变（12:30–16:30）兴慈四路支线（12:30–16:30）

12月7日　星期三

海曙区　集镇J1771开关：集镇J177线：鄞州区古林镇集士南路：元禾村1号公变、元禾村2号公变、元禾村3号公变、元禾村4号公变、宙光、华伊、永固、经理部、和祥、宁波市鄞州集仕港泡沫塑料有限公司、宁波万升涂料有限公司、利顺、塑料、香槟水郡#1环网单元、集贸新苑2号配电室、宁波市鄞州集士港房地产开发公司、何家佳苑#1环网单元、集士港元禾村经济合作社停电。(8:15–14:15)（小雨不变，大雨取消）仕港J1841开关：仕港J184线：鄞州区古林镇集士南路：祝家桥村1号公变、祝家桥村4号公变、祝家桥村7号公变、祝家桥村9号公变、城综集士港1号公变、城综集士港3号公变、城综集士港8号公变、城综集士港16号公变、城综集士港18号公变、城综集士港21号箱变、城综集士港27号公变、城综集士港29号箱变、城综集士港31号箱变、城综集士港38号箱变、城综集士港43号箱变、城综集士港45号公变、四海、通达、邮电、宇达、升赢、海天、四明、丹桑、万荣、升侠、宝翔、永佳、路灯2#变、集士港镇祝家桥村经济合作社、宁波市鄞州美捷梳刷制品厂、奔野、四明、通宇、人民政府、爱伊美、村建办停电。(8:15–14:15)（小雨不变，大雨取消）园垵A871线45号杆排水支线跌落式熔断器：鄞州区云龙镇：吉士、排水工程停电。(13:00–16:00)（小雨不变，大雨取消）竺庄J072线38号杆丰乐苑支线开关：鄞州区横溪镇：金溪村3#、金溪村5#、金溪村6#、金溪村7#、金溪村8#、金溪村9#、城综26#、金鑫电阻、利民铸造、金鑫热处理、黄泰、北斗、丰乐苑、金溪村经济合作社、文化中心、钱君停电。(8:00–13:00)（小雨不变，大雨取消）花城、中河名庭、东裕开关站段：鄞州中河街道请中河名庭、东裕三期、金色江南将专变倒至新苑A690线供电。(8:45–16:00)（小雨不变，大雨取消）夜江开关站夜长JA784、夜丰JA779间隔；长丰1号开关站夜长JA784、夜丰JA779间隔；如意开关站如芝JA086间隔；芝兰1号开关站如芝JA086间隔；长丰2号开关站长芝JA087间隔；芝兰2号开关站长芝JA087间隔：请长丰街道：金家漕小区提前将专变切换至飞虹A145线上。(8:00–17:00)（小雨不变，大雨取消）爱民出JF247线1号杆开关：爱民出JF247线1号杆开关（鄞州区五乡镇宁波新江厦连锁超市有限公司，锦旗刀片，申宁，中环太白水，爱民南路部分用户，镇南北路部分用户，宁波市鄞州区五乡镇汇纤村经济合作社）停电。(7:00–16:00)（小雨不变，大雨取消）

江北区　金隅大成临时用电(5005137347)、城北加油站、大闸路一带（8:30–16:30）

杭州湾新区　公安分局（双电源）（12:30–16:30）富强基建变（12:30–16:30）

12月8日　星期四

海曙区　新宅A843线建江支线23号杆合心村1号支线　跌落式熔断器：鄞州区高桥镇望江路：合心村1号公变、合心村2号公变停电。（8:15–13:15）（小雨不变，大雨取消）盛世郦都#2环网小区变#1主变03间隔、#2主变04间隔：盛世郦都#2环网小区变停电。（8:30–16:00）朝茅A802线水利支线6号杆跌落式熔断器：鄞州区姜山镇：水电1#、水利站停电。（7:00–13:00）（小雨不变，大雨取消）东辉210线15号杆联心支线开关：鄞州区中河街道：联心经济合作社、晨光酒店、潘一村工业区(公)停电。（8:30–12:30）（小雨不变，大雨取消）东辉210线潘一支线1号杆开关，1、长寿208线；2、潘一开关站长寿208、待用JM327、潘春JA308、盛光包装专变、春园小区公变、10kV母线压变间隔；3、春园开关站潘春JA308间隔：鄞州区中河街道：潘一村1#公变、潘一村3#公变、盛光包装专变停电。（8:30–13:30）（小雨不变，大雨取消）海关检疫局开关站宁海JA116、检疫壹JA118、10kV1号母分、10kV2号母分、待用JA117、10kVⅠ段母线压变；宁行开关站宁海JA116：请海关检疫局专变提前切换至惠风A685线上。（8:30–11:00）（小雨不变，大雨取消）恒银铂悦开关站恒盛JA933；盛世华府开关站恒盛JA933、盛府壹JA936、10KVI段母线压变、美郡甲JA935间隔：鄞州区首南街道：请盛世华府小区专变提前将电源切换至九曲J017线上。（8:30–12:00）（小雨不变，大雨取消）堇山开关站堇山工商所专变开关、堇山菜场专变开关、堇山菜公变开关、宁堇JA859开关；景宁开关站宁堇JA859开关：鄞州区钟公庙街道堇山菜场公变及专变、工商所专变在9:00–11:00停电。（9:00–17:00）（小雨不变，大雨取消）石碶变石政A964线。七重天开关站I段石重JA556间隔。石政府开关站I段石政A964、、待用JA555、待用JA560、综合变JA558、电管JA559、石重JA556、待用JA557、10kVI段母线压变间隔：鄞州区石碶街道：石碶行春公园公变、伟盛模具加工、石碶2号公用变、雅渡新村4#公变、石碶老街公变、久灵住宅公变停电。（8:30–15:30）（小雨不变，大雨取消）生态2231开关，方水226线61号杆梅湖工业区2号支线开关：生态223线：力高机械，弘业五金，恒星照明，皓又好电器，咏顺金属，兴达氧化，轻纺配件厂，华实传动，益达电器，安雅五金，韵豪磁业，和实金属，云兴塑料，路灯箱变，北泰，达华包装，莫枝村经济合作社，交通检测，伟隆传动，鸿顺金属，全灵，路灯箱变。方水226线：利民经济，天益，恒力达停电。（7:30–16:30）（小雨不变，大雨取消）

江北区　路灯箱（5005104656）（8:30–16:30）江北区慈城镇东门村、东横街、保黎北路一带、三友五金厂（5001795107）、古县城开发（5005006838、5005011572）、新晨钢塑件厂（5001791455）、农贸市场（5001547910）（8:00–16:00）

杭州湾新区　马潭B254线用户：宁波杭州湾新区开发建设有限公司、下一灶村部分公变、浦东村部分公变、金利无纺布厂、下二灶五金厂、金叶管件厂、浦发混泥土、大通开发股份、鼎丰塑料电器厂、马潭路村部分公变、海滨电子、慈溪市申权废金属回收店、慈溪市经济开发区新浦轴承厂、慈溪市新浦镇新富五金配件厂、宁波协拓金属制品有限公司、新浦中瑞探针厂、众拓汽车零部件；南路B247线用户：马潭路村部分公变、中国电信股份、慈溪市慈航金属制品有限公司、宁波杭州湾新区长命五金配件厂、鸿雁铝业工贸公司、丰吉机电、马潭路村砖瓦厂、水利管理处（2）（8:00–09:00）

12月9日　星期五

海曙区　岐阳A304线九方支线1号杆江南15号变支线跌落式熔断器：鄞州区高桥镇甬梁公路：江南村15号公变停电。（8:15–13:15）（小雨不变，大雨取消）任家A2025开关：鄞州区云龙镇：任新村3#、任新村4#、任新村5#、任新村6#、徐东埭村2#、徐东埭村6#、汇聚废品回收、甬苏阁、洪兴、连发、浩杰锻造、荣宁纸品、冶鄞铸造厂、上李家经济合作社停电。（8:00–16:00）（小雨不变，大雨取消）蔡工A515线夹家支线69号杆徐东支线开关：鄞州区云龙镇：甲村13#、甲村8#、甲村村经济合作社、宇环、中鸿停电。（8:15–16:00）万令A763线汇头1号支线22号杆水厂支线开关：万令A763线汇头1号支线22号杆水厂支线开关（鄞州区邱隘镇东下村部分用户，上万令村部分用户，邱隘镇上万令村经济合作社，二星机械厂，水厂）停电。（7:00–16:00）（小雨不变，大雨取消）五、臼庙A6342开关：茅镬新村1号配电室、宁波培源电器制造有限公司、宁波嘉盈欧兰塑胶有限公司、程家1号公变、宁波市鄞州洞桥腾辉热处理加工厂、程家郁家2号公变、鄞州双易机械钣金制造有限公司、庄家山2号公变、程家4号公变、程家石漕头3号公变停电。（8:00–14:00）（小雨不变，大雨取消）上凌A6322开关：石臼庙川堂2号公变、中石化碧辟、宁波远达船机配件有限公司、庄家山1号公变、宁波市鄞州区洞桥镇人民政府、密岩田舍、周公宅1号公变、周公宅2号公变、沙港南畈4号公变、校东小区1号配电室1号公变、校东小区1号配电室2号公变、洞欣家园1号配电室1号公变、洞欣家园1号配电室2号公变、王家桥河南6号公变、洞桥2号开关站、洞桥明苑B区1号配电室、洞桥1号开关站、沙港新苑1号配电室、沙港新苑2号配电室、沙港新苑3号配电室、沙港新苑开关站停电。（8:00–14:00）（小雨不变，大雨取消）上万令4#号公变：上万令4#号公变受电用户停电。（7:00–16:00）

江北区　孔家村部分用户(8:30–16:30)　宁波市江北区慈城镇洪陈村一带（8:00–16:00）

杭州湾新区　富北B261线：阿拉丁铁路部件、富峰塑料电器、宁波杭州湾新区南洋小城开发建设有限公司；商贸B263线：中国移动通信集团浙江有限公司慈溪分公司（卓力南）、富士力拓电气、中国铁塔有限公司宁波市分公司、鸿翔水利建设；南路B247线：下一灶部分公变、宝杰电器厂、久强金属制品（7:30–16:30）

12月10日　星期六

海曙区　星光A2391开关，博锐A2321开关：鄞州区石碶街道：水凌池契、英杰金属、水利会、路灯箱变、星光村经济合作社、国中、建工集团、鑫路塑料制品、建工广天构件、临翔、俞欣沙场、潘一油脂、龙翔建筑、伟银、吉泰、康美、石矸星光螺钉厂、良富机械、星光仇家公变、机场快速干道、星光敬老院公变、星光村2#公变、阳坤科技、水利建设投资、星光沈家公变、星光村8#公变、联丰2号公变、联丰村8#公变、联丰村6#公变、华智科技、博锐专变停电。（8:30–13:30）（小雨不变，大雨取消）渔金3号公变：渔金3#号公变受电用户停电。（7:00–16:30）

停电预告补充

取消：

11月28日　星期一

杭州湾新区　中国移动慈溪分公司、宁波双诺电器有限公司、八塘北路2#变、深慈商房地产开发有限公司、依兰布艺有限公司、宁波赛特信息科技发展有限公司、浙江超联科技有限公司、中国联合网络通信有限公司宁波分公司、深慈商房地产开发有限公司、浙江慈溪经济开发区管理委员会（路灯变）、宁波顶力起重机有限公司、宁波恒俊电子有限公司、宁波同欣汽车零部件有限公司、浙江劳拉实业有限公司、宁波敬业高压电器、宁波柯友电子科技有限公司、宁波嘉思电气有限公司、宁波慈星股份有限公司、中国铁塔股份有限公司宁波市分公司、博世（宁波）轻型电动车电机、杭州湾新区开发建设有限公司(9:00–16:30)

11月30日　星期三

杭州湾新区　华盛化纤(8:30–15:00)瑞邦化纤、帅邦化纤、华盛化纤(15:00–16:00)

增加：

11月28日　星期一

杭州湾新区　宁波深慈商房地产开发有限公司、上湾北区2、4号公变，上湾东区2、4号公变、宁波深慈商房地产开发有限公司（9:00–10:00）宁波深慈商房地产开发有限公司、上湾北区1、3号公变，上湾东区1、3号公变、宁波深慈商房地产开发有限公司（15:00–16:00）健安达纺织科技、中国铁塔股份有限公司宁波分公司（9:00–16:30）航丰自来水、庵东镇人民政府、中国移动通信集团、管理委员会、慈溪市崎山医院、残疾人联合会、社会福利院、东三养殖场、东三水产养殖专业合作社、新浦镇水产养殖场、锦城名仕（1号公变，2号公变）、东三四灶浦、四灶浦泵站、现代农业开发、宁农高科农业发展、浙江一恒牧业有限公司、晨星农业开发、中心河排涝、金瑞农业开发、宁波紫园农业科技有限公司、海涵农业开发、宁波市欣渔水产生态养殖有限公司、宁波一恒牧业有限公司、现代农业发展、水云浦闸口（8:45–18:00）

11月29日　星期二

杭州湾新区　中国移动慈溪分公司、宁波双诺电器有限公司、八塘北路2#变、深慈商房地产开发有限公司、依兰布艺有限公司、宁波赛特信息科技发展有限公司、浙江超联科技有限公司、中国联合网络通信有限公司宁波分公司、宁波顶力起重机有限公司、宁波恒俊电子有限公司、宁波同欣汽车零部件有限公司、浙江劳拉实业有限公司、宁波敬业高压电器、宁波柯友电子科技有限公司、宁波嘉思电气有限公司、宁波慈星股份有限公司、中国铁塔股份有限公司宁波市分公司、博世（宁波）轻型电动车电机、杭州湾新区开发建设有限公司、开发区管理委员会、宁波东经新型面料有限公司、浙江汇总汽车零部件有限公司、宁波奇科威智能科技有限公司、宁波奇科威智能科技有限公司、中国移动通信集团浙江有限公司慈溪分公司、厚成精工（宁波）汽车部件有限公司（9:00–16:30）马潭B254线用户：宁波杭州湾新区开发建设有限公司、下一灶村部分公变、浦东村部分公变、金利无纺布厂、下二灶五金厂、金叶管件厂、浦发混泥土、大通开发股份、鼎丰塑料电器厂、马潭路村部分公变、海滨电子、慈溪市申权废金属回收店、慈溪市经济开发区新浦轴承厂、慈溪市新浦镇新富五金配件厂、宁波协拓金属制品有限公司、新浦中瑞探针厂、众拓汽车零部件；南路B247线用户：下一灶部分公变、宝杰电器厂、久强金属制品、马潭路村部分公变、中国电信股份、慈溪市慈航金属制品有限公司、宁波杭州湾新区长命五金配件厂、鸿雁铝业工贸公司、丰吉机电、马潭路村砖瓦厂、水利管理处（2）（5:30–06:30）宁波市公安局杭州湾新区分局（双电源）、慈溪市庵东实验学校、宁波杭州湾新区开发建设有限公司（7:30–16:30）

11月30日　星期三

杭州湾新区　华盛化纤、宏展针织品拉毛加工厂、和慧纺织实业、宁波绣丰彩印实业、宁波欧亿毛绒制品有限公司、宇明工程防腐、滨海中路(晓塘路–热电路)1#变、开鑫新型建材、城市排水公司、杭州湾新区管委会(消防中队)、杭州湾新区周家路水库水产养殖厂、开发区管委会、杭州湾新区管委会(垃圾中转站)、杭州湾水处理、中石化（8:30–16:30）瑞邦化纤、帅邦化纤（15:30–16:30）富北B261线95号杆用户：管理委员会、富北村部分公变、兴达建筑构建、超然机械有限公司、慈溪经济开发区富驰轴承、中坚废旧物资回收经营部、生聚电子科技、慈溪市杭州湾富源水泥砖厂、跃进塑制教育用品厂、富北村部分公变、凯美模具厂、立涛五金厂、张根五金厂、定如废花加工厂、四灶浦反水站、国涂建设、浦东村部分公变；商贸B263线102号杆用户：经济开发区管委会、管理委员会2个、中国农业银行、杭州湾新区路灯、社区卫生服务中心、富北村5号公变（12:00–17:00）慈溪市庵东镇人民政府、海南村部分公变、鸿兴塑料制品厂、旺家乐食品店、亚君宾馆、申发化纤加弹厂、悦隆宾馆、富北村部分公变、飒神通用机械厂（2）、黄群金属制品厂、金飒金属制品厂、宁波经济技术开发区展驰机械设备有限公司、崇寿镇东二小学、宁波杭州湾新区祥权轴承厂、华顺塑胶容器有限公司、慈溪市杭州湾富胜五金配件厂、琦龙机械、大地多孔砖建材厂（13:30–14:30）

12月01日　星期四

杭州湾新区　浙江振邦化纤有限公司（12:30–16:30）下一灶村15号公变、下一灶村5号公变（12:30–16:30）

12月02日　星期五

杭州湾新区　加工区管理委员会、开发建设总公司、开发建设公司（办证中心）、沁园集团、新三和电机、开乐电机、同济产业园、宁波海创投资有限公司、杭州湾进出口加工园区、飞宇物流、永宏户外休闲、郎清国际品牌、中国电信（9:00–16:30）宁波利时商业管理有限公司2个（双电源I段）、宁波杭州湾新区利时建设开发有限公司（双电源I段）、宁波杭州湾邻里开发有限公司（双电源I段）、海洋家园7号配电室1号公变、海洋家园8号配电室1号公变、宁波利时商业管理有限公司2个（双电源II段）、宁波杭州湾新区利时建设开发有限公司（双电源II段）、宁波杭州湾邻里开发有限公司（双电源II段）、海洋家园7号配电室2号公变、海洋家园8号配电室2号公变、南洋小城专变（9:00–10:00）

国网宁波供电公司
网址：95598.zj.sgcc.com.cn

（因行政区划调整，原江东区行政区域内的停电信息请关注鄞州日报每日刊登的停电信息，带来不便敬请谅解！）