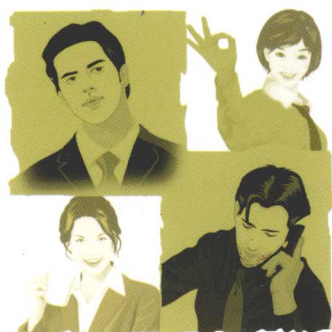




绿色生活读物

心理健康系列

丛书总主编：吴明霞



成就职场参天大树

——职场常见心理困惑及应对

Chengjiu Zhichang Cantian Dashu
Zhichang Changjian Xinli Kunhuo Ji Yingdui

吴明霞 主 编

刘利敏 吴梅宝 副主编

从“初入职场”“职场中人”到“退出职场”，

6个职场时期，34个职场主题，

教你激发工作活力，赶走“亚健康”，告别“过劳”，

实现工作与生活的和谐统一。

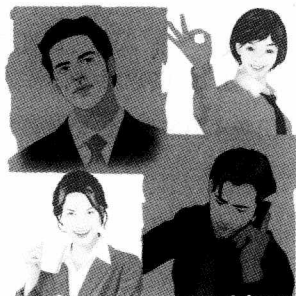


重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

013026156

C913.2
356



成就职场参天大树

——职场常见心理困惑及应对



吴明霞 主编
刘利敏 吴梅宝 副主编

C913.2/356



北航

C1633022

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就职场参天大树:职场常见心理困惑及应对 / 吴
明霞主编. —重庆:重庆大学出版社,2013.1
(惠民小书屋丛书·心理健康系列)
ISBN 978-7-5624-7105-9

I. ①成… II. ①吴… III. ①职业—应用心理学—通
俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 294817 号

成就职场参天大树
——职场常见心理困惑及应对

主 编 吴明霞

副主编 刘利敏 吴梅宝

策划编辑:王 斌

责任编辑:敬 京 版式设计:敬 京

责任校对:刘雯娜 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆市国丰印务有限公司印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:8.625 字数:214 千

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5624-7105-9 定价:15.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前 言

现代社会,职业越来越不再只是一个工作、一个谋生的手段,而是成为我们获得成就感、归属感、提高生活满意感,并能安身立命、自我成长的条件。古语云,“男怕入错行、女怕嫁错郎”,说的就是择业对于男性的重要性,就如择偶对于女性的重要性一样,从事一个不喜欢的工作、与一个不合适的人结婚共同生活,都是痛苦的。这两件事都直接决定了一个人一生是否幸福。

现代社会,离职与离婚如同家常便饭。据调查:我国某些大城市的离婚率(离婚登记/结婚登记)最高已经到了1/3,这个数据与职场当中某些职位的离职率差不多。“想来就来,想去就去”,这似乎是职场和婚姻自由、幸福的体现,但不断地离职和离婚,绝不是什么愉快的事情,“白头偕老的幸福生活”才是我们所有人的梦想。

到底什么原因使自己“忍不住”想要离职或离婚,归纳起来,无非是以下几点原因:在职业或婚姻的各个阶段,因为各种原因,没有做恰当的事,因而觉得职业或婚姻充满波折和痛苦或者如同鸡肋,食之无味弃之可惜。比如,在选择阶段挑选了一个不合适的对象(人或者职业),在每一个转型阶段(对于职场来说,包括入职的适应阶段、中年职场转型期、退出职场时期;对于婚姻来说,则是独立成人、新婚成家、养育子女、子女成长以及空巢家庭几个阶段),没能看到可能存在的困难,缺乏有效的方法去应对挫折,无力无心去经营和维护一个职业、一段关系。



本书正是从这个角度来探讨职场的压力,我们把职场分为六个关键的时期:择业与求职期、转换与适应期、探索与定位期、成长与挑战期、稳定与成熟期、收缩与退出期,整理出不同时期可能面临的问题及规律。这些问题,如同束缚我们的“茧”,只要我们破茧而出,就能看到更广阔的天空,感受到更自由、更满意的职业生活,这又会为我们的生活带来丰足的回报!

本书分为七篇,第一篇“压力与症状”,让我们从总体上了解职场压力的各种表现、可能出现的症状及其产生的原因、应对的方法;第二篇“择业与求职期”,从如何选择职业、制作简历到如何面试,让我们用三步顺利地进入职场;第三篇“转化与适应期”,引导我们去学生情结、提升职商、发挥优势、融入团队并处理好上下级关系,以成为真正的职场中人;第四篇“探索与定位期”,将探讨如何跳出跳槽的怪圈、克服裁员恐惧、摆脱职场性骚扰、告别拖延拖拉的坏习惯、巧言拒绝和浇灭妒火,以让我们做好准备,临危不惧,顺利迎接挑战,提升职业能力,在职场中找到属于自己的位置,并在这个位置上安身立命;第五篇“成长与挑战期”,着眼于提升职业亮点,引晋升来敲门、提高中层管理者能力、化解工作家庭冲突;第六篇“稳定与成熟期”,探讨如何激发工作活力、顺利进行中年职场转型、应对职场黄金期过后的压力,迎接职场更年期;第七篇“收缩与退出期”,探讨如何面对退出职场的失落感,如何与时俱进、接受职场新陈代谢,克服“恐退综合征”,顺利度过“59岁危机”,留一世美名。

每节分为案例导入、问题表现、原因分析、专家支招和名言佳句五个部分。案例在于让我们了解问题;然后对问题的表现进行解读,让我们学会辨析该问题是否在自己身上出现;接着进行分析探讨,溯其根源;再通过专家支招,对症下药,处理问题;最后希望我们能从名言佳句中获取人生感悟,以积极的心态来完成职业之旅。

本书由主编吴明霞提出写作框架、风格并负责修改、统稿及定稿。此书在写作的过程中,经过反复修改,最终成型,这个过程颇为艰辛。在此,我向参与本书写作工作的朋友们表示真挚的感谢,尤其感谢各章节初稿的撰写者:刘利敏、卢卫斌、周霞、杨继霞、韩莉君,他们踏踏实实地进行职业压力的调查、访谈,参考大量的文献,写出初稿并反复修改,而吴梅宝、赵润平和廖红梅为书稿的最终成型提出了非常切实的修改意见,并一字一句修改润色。

本书在编写中参考借鉴了国内外许多相关书籍和文章,在此向作者表示衷心的感谢!也特别感谢重庆大学出版社的邀约信任和我家人、朋友的支持!

受限于该领域现有研究成果和编者水平、时间等,本书可能存在一些问题或者漏洞,我们热忱欢迎广大同行、专家学者、朋友不吝赐教!

编 者

2012年9月



第一篇 压力与症状

第一节 修身与养性，赶走“亚健康” /2

——如何远离亚健康

第二节 活在当下，让律动自然 /11

——如何应对职场焦虑

第三节 告别“过劳”，职业之树常青 /18

——如何应对职场过劳

第四节 平衡生活，重燃职业激情 /26

——如何突破职业倦怠

第五节 走出抑郁，激活生命能量 /33

——如何应对职场抑郁

第六节 工作要舒心，健康放第一 /41

——如何在工作中善待身体

第二篇 择业与求职期

第一节 人一职若匹配，不怕入错行 /51



——如何择业

第二节 做好广告设计，成功推销自己 /58

——如何设计简历

第三节 做个“面霸”，驰骋职场 /66

——如何求职面试

第三篇 转换与适应期

第一节 挥去学生情结，端正职场心态 /76

——如何转换角色

第二节 放下敲门砖，做个真“人才” /83

——如何提高职商

第三节 养鱼于水，种花于土 /90

——如何展现优势能力

第四节 融入团队，幸福工作 /97

——如何与同事相处

第五节 上下畅通，工作轻松 /106

——如何做好下属

第四篇 探索与定位期

第一节 拒为“青鸟”，华丽转身 /115

——如何谨慎跳槽

第二节 裁员恐惧，化危为机 /123

——如何面对裁员危机

第三节 远离色狼，拒绝骚扰 /131

——如何摆脱职场性骚扰

第四节 告别拖延，立刻行动 /138

——如何终结拖延

第五节 划清界限，巧言拒绝 /148

——如何说“不”

第六节 浇灭妒火，凉爽心灵 /156

——如何应对嫉妒与被嫉妒

第五篇 成长与挑战期

第一节 构建自我品牌，提升职业亮点 /166

——如何在工作中脱颖而出

第二节 晋升来敲门，职位前跨步 /173

——如何应对不能升职的困惑

第三节 拨“夹层”迷雾，筑中流砥柱 /181

——中层管理者如何调适心理压力

第四节 化冲突为平衡，变双输为双赢 /189

——如何处理工作—家庭冲突

第六篇 稳定与成熟期

第一节 调动生命能量，激发工作活力 /198

——如何改变职场“未老先衰”状况

第二节 重新起航，柳暗花明 /205



——如何进行中年职业转型

第三节 百尺竿头，更进一步 /212

——如何应对职场黄金期过后的压力

第四节 觅源头活水，度更年“难关” /219

——如何度过职场更年期

第七篇 收缩与退出期

第一节 与时俱进，老当益壮 /228

——年长员工如何应对“out”的命运

第二节 人事有代谢，往来成古今 /235

——如何降低“退居二线”的价值焦虑

第三节 退还角色，回归本真 /243

——如何应对“恐退综合征”

第四节 防“糖衣炮弹”，留一世美名 /250

——如何度过“59岁危机”

参考文献 /258



第一篇 压力与症状

压力是我们每个人人生必定会遇到的挑战。当压力来临时,每个人都要调动自己的资源去应对。有时压力变成动力,成为我们寻找更好生活的一种助推剂;也有些时候,压力超越了我们正常的应对能力,会威胁到我们的身心健康,甚至会造成严重的损害。

在第一篇里,我们将探讨职场中压力带来的常见问题和症状,比如:亚健康、焦虑、过劳、职业倦怠和抑郁,这些都是职场常见的压力症状;除此以外,还会探讨,当我们习惯性地不关照身体健康的时候,可能带来的后果。

每节我们都会先看到一个案例,从而对问题有一个感性的认识;然后提供一个简单的症状测试,帮助我们量化的角度了解自己目前的状况;再对这些症状产生的原因进行分析;最后对此提供一些应对策略,以帮助我们改善现有症状。阅读时,可以根据自己的习惯调整阅读顺序,比如根据个人喜好,可以从做测试开始进行自我了解;如果想要尽快改变自己的状态,也可以先学习一些应对症状的基本策略,等等。

第一节 修身与养性，赶走“亚健康”

——如何远离亚健康

小王是公司员工，每月必须完成指定工作量，任务完不成就会被扣工资；有时某个领导还布置一些临时任务，总之小王手头总有一堆工作等待他去完成，这让他整个人一直处于“快快快”的工作状态，生活成了：早晨手拿快餐匆匆去赶车，中午午饭叫外卖将就，晚上八九点才下班，到家后累得话都不想说，躺在床上又睡不着。这种高强度的工作环境，使他的注意力明显不能集中，脾气也暴躁了许多，眼看着自己的状态越来越糟糕，却不知该怎么办。

现代社会竞争激烈，像小王一样频繁加班、三餐无时、生活无律等已成了人们工作的普遍状态。这样虽然物质生活得到很大改善，但每个人所承担的压力却越来越大。一旦超过自身负荷，就会导致亚健康状态。所谓亚健康，就是界乎健康与疾病之间的状态，世界卫生组织将机体无器质性病变，但有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称“亚健康状态”。

世界卫生组织的一项全球性调查显示：真正健康的人仅占5%，有疾病的人占20%，而75%的人处于“亚健康”状态。但了解“亚健康”的人只有35.09%；8.77%的人认为“亚健康”只是小病，没什么大不了；有5.26%的人竟不知道“亚健康”是一种病！其实，“亚健康”作为隐性的健康问题，如同大堤之蚁穴，若不及时治理，会酿成大患。

亚健康状态的表现

工作长期处于超负荷的紧张状态,我们的生理、心理和社会适应能力三方面都会受到影响,导致出现机体功能下降、身心疲惫不堪等亚健康状态,主要表现在:

1. 躯体表现

- ①失眠多梦,早醒,睡眠质量差,醒后仍没精神;
- ②上楼或稍多走动就感到心慌、气短、胸闷等;
- ③见到饭菜没胃口,虽觉得饿但不想吃;
- ④经常头痛、脱发,记忆力差;
- ⑤常感到腰酸背痛,活动脖子时“格格”作响;
- ⑥性欲减退,甚至没有性要求;
- ⑦体质较弱,身体素质差,容易感冒;
- ⑧易疲劳,或无明显原因感到精力不足,体力不支。

2. 心理反应

- ①判断力差,常作出错误决定;
- ②做事时,不明原因地走神,想东想西,精神难以集中,工作效率低;
- ③莫名其妙地心烦意乱,看什么都不顺眼,动不动就发火;
- ④脆弱、不坚定,接受外界刺激后容易改变自我;
- ⑤人际关系紧张,难以承担相应的社会角色;
- ⑥与朋友、家庭成员、同事疏远,总躲在自己的世界里;
- ⑦孤独冷漠,好像很多事情都事不关己,高高挂起;
- ⑧对自己、工作及周围环境持消极态度,悲观失望,时常叹气;

⑨情感压抑,整天不快乐,对各种事都提不起精神和兴趣;

⑪处于敏感紧张状态,惧怕并回避某人、某地、某物或某事。

请您根据自己的真实情况认真对照,如果与以上表现一致的越多,亚健康程度就越严重。此时,您就需要多多关注自己的身体,加强锻炼,尽早远离亚健康。

原因分析

1. 压上叠压

(1) 工作压力

竞争加剧,压力倍增,我们处处都在为生存而焦虑,特别是工薪阶层,若工作得不到肯定,就可能会面临被“炒”的威胁。为保住工作岗位,我们不得不承受越来越重的压力:超时工作、频繁加班、没有休闲、三餐无时、生活无律等,身体长期处于人不敷出的超负荷状态,从而导致亚健康。

(2) 人际压力

由于现存种种利益的交织,社会人际关系复杂,我们建立和处理人际关系就更为困难,极易出现越来越多的矛盾情绪:焦虑、郁闷、愤怒、妒忌、对自己的能力产生动摇、失去自信等,而这些情绪则会改变机体的正常代谢功能,引起我们植物神经紊乱、肠胃失调、睡眠质量低、头痛等亚健康状态。

(3) 其他压力

社会的快速发展,生活方式、生活观念、家庭观念等的更新变化,当难以应对时,就容易造成我们心理失衡,出现自卑、怨恨、恐慌、害怕等负性情绪;如果我们自身性格有缺陷,则易受不良社会习俗影响,或造成人际

关系不和谐等,从而引发神经、内分泌代谢功能的紊乱,形成亚健康状态。

2. 积害成疾

长久的不良情绪困扰是亚健康的重要原因之一。古人云:“万事劳其行,百忧撼其心。”如强烈的竞争心理与心脑血管疾病发生关系密切,是人类健康的主要威胁;具有内向、抑郁性格者,易发生癌变疾病。长久的不良情绪使人思虑过度、素不宁心。这样会影响人体的神经体液调节和内分泌调节,引起睡眠不良,进而影响机体各系统的正常功能。

3. “后盾”不强

机械化、程式化的工作和学习,占去了人们的大部分时间,使得人与人之间的交流越来越少,情感越来越空乏,孤独便成为了我们生存的显著特征。与此同时,社会生活的复杂化、多变性,又给我们的恋爱、婚姻、家庭生活、工作环境等的稳定性带来了越来越多的冲击,受挫机会增多,而情感联系薄弱,易导致我们无足够的心理支持,缺乏应对压力的力量,影响生活质量,降低身心健康水平。

4. 生活习惯有害

(1) 饮食不规律,营养不平衡

随着物质条件的改善,大多数人从吃饱转向吃好,但缺乏正确的健康知识,一味地吃好,反而易造成营养失衡,这恰恰是影响我们健康的“定时炸弹”。因为当饮食结构不平衡,机体摄入热量过多或营养贫乏时,都可导致我们出现代谢功能紊乱、免疫力低下等亚健康状态。

(2) 作息不科学,行为不健康

我们人体具备固有的生命运动规律——“生物钟”,来维持机体气血

运行和新陈代谢。而现代人无规律的生活节奏和夜生活的不断延长等,违背“生物钟”节律,加之心理压力等诸多因素,易引发失眠多梦、头昏乏力、情绪低落、记忆力减退、工作效率下降等亚健康状态。有些人还通过吸烟或酗酒来排解,更是加剧了亚健康的恶化。

(3) 运动不坚持,锻炼无章循

生命在于运动,缺乏运动是造成亚健康的最常见原因。现在我们很多人都是在电脑前工作几个钟头不动弹,造成血液循环不好,影响身体健康。虽然有些人特别注重自身健康,参加多个健身俱乐部,但仍感到身体不支。究其原因,是因为每个人在不同时期,身体的客观情况都处在动态变化中。如果练体无章、练体不当,反而有害于健康。

专家支招

美国布什总统日理万机,却从不忘对健康投入时间和热情,堪称美国健身的楷模。因工作繁忙,他总利用一切可以利用的空隙跑步。访问墨西哥时,他在空军1号会议室里的跑步机上跑了起来。可以说,布什是走到哪跑到哪,总统套房里、林间小道上、白宫健身房内等都可以看到他跑步的身影。在他60岁生日晚宴上,他说自己已坚持戒酒40年,身体状况比外界想象的好很多。白宫出示的一份长四页的医疗报告也显示,布什的健康状况在他的这个年龄段算是处于相当好的状态。

工作节奏加快,让我们承载的压力越来越多,但无论如何,健康永远是做好工作的前提。美国总统布什工作如此繁忙,还利用一切可以利用的时间健身。我们作为一名普通的职业工作者,何不以此为榜样,加强锻炼,远离亚健康?为此,我们不妨从以下三点做起:

1. 拥有一颗平常心

养生首在养心,保持平常心,就是在维护我们的健康。

(1) 平衡心理——改变对亚健康的归因

多数人认为亚健康由外界压力造成,一旦身体不适,就抱怨工作环境。事实上,压力源自于我们的内心,是消极看法的长期存在,导致了身体的亚健康,即我们对事物的看法决定了感受到的压力,因此,当身体不舒服时,请不要抱怨工作环境,保持一颗平衡心,亚健康会悄然离去。

(2) 平稳情绪——学会觉察与接纳

每个人身体里都有一张情绪地图。遇到工作琐事多、时间紧,我们的情绪就波动就大。可这些情绪和神经系统有联结,它们不仅会带来心理上的变化,还会对身体器官进行“攻击”。我们要学会觉察自己的情绪,接纳正常的情绪,表达各种情绪和陶冶良性情绪。过去的事情不要烦,因为已经过去;未来的事情烦不着,因为还没有到;现在的事情不能烦,因为正在经历,我们要学会接纳原本的自己。

(3) 平静心态——排除杂念、返璞归真

首先排除杂念:养生首在养心,养心莫大于寡欲。减少欲望,我们的心态就会平静许多,身体也会减少很多负担;其次拓宽兴趣:兴趣是保护良好心理状态的重要条件,我们的兴趣爱好越广泛,适应能力就越强,心理压力也就越小;最后,学会向人倾诉:碰到不顺心的事情,找好朋友聊一聊,释放下压抑的心情,心态会平静许多。

2. 正确认识压力

人们一提到压力就会紧张,其实了解和认识了压力后就会发现它远没有那么可怕,也不是有压力就会酿成疾病。