



全国企业员工心理健康指导系列读本
中国心理学会推荐

职场女性 心理健康指南

一本带给职场女性轻松、智慧、快乐的
心灵宝典

黄信景◎主编

张 鹏 吴 洁 邹 圻◎编著

Zhichang Nüxing
Xinli Jiankang Zhinan

阳光心态 科学生活

这本书宛如一袭温润的清流，滋润你干枯的心田；恰似人生路上开启的一盏明灯，只要你愿意敞开心扉，快乐和幸福的人生尽在掌握之中。





十二五员工心理健康
素质教育丛书

全国企业员工心理

职场女性 心理健康指南

黄信景◎主编

张 鹏 吴 洁 邹 圻◎编著



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场女性心理健康指南/黄信景主编;张鹏,吴洁,邹圻编著. —北京:中国工人出版社,2010.11

(员工心理健康素质教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4795 - 3

I. ①职… II. ①黄…②张…③吴…④邹… III. ①女性 - 心理保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 190863 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室) 82075964 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 660 × 960 1/16

印 张: 11.5

字 数: 160 千字

定 价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

出版者的话

随着中国市场经济的快速发展，企业的生产经营活动正在发生巨大的变化，特别是在一些经济发达、都市生活节奏较快的城市，企事业单位员工因工作和生活所带来的心理压力与日俱增。

员工是企业的一员，是企业兴旺发达的根本动力。员工能否拥有积极、健康、阳光、进取的心态，保持身心健康，对企业的生存发展至关重要。因此，企业有责任在日常的管理中关注员工的心理健康状况，并通过科学的心理学方法帮助员工提高心理健康素质，以坚强、乐观、理性的心理状态面对工作与生活中的困难和挫折。这也是企业在构建社会主义和谐社会中所必须承担的一项重要的社会责任和义务。

“十二五员工心理健康素质教育丛书”，是针对广大企事业单位各级工会在员工中，分层次、分阶段开展系统性心理健康教育辅导工作而编写的指导性系列丛书。本次推出的第一系列包括《员工心理健康知识读本》、《职场人际关系与心理健康指南》、《职业生涯与心理健康指南》、《职场女性心理健康指南》四种。这套丛书的主旨是，将科学的心理学知识与企业工作、

员工实际相结合，帮助员工了解并掌握科学的心理健康知识，建立科学的心理健康理念，掌握有效的调节心理压力、正确宣泄负面情绪的心理学方法，从而实现快乐工作、快乐生活的和谐状态。本系列读本从员工心理健康与自我引导的角度进行设计编写，主要特点是，打破了传统教材枯燥生硬的理论描述，以大量员工鲜活的工作生活事件作案例，生动地表述了员工在面对不同情况时可能引发的心理变化，以趣味生动的语言，从员工的视角通俗易懂地解读心理健康知识，系统地讲解如何通过心理学方法调节心态、保持积极、阳光、健康的状态，快乐工作、快乐生活的方法，引导读者理解并掌握读本中的知识与技能。

同时，我们还将聘请有关专家，根据国家相关标准，论证制订了企事业员工心理健康评估标准，建立一套开展企业员工心理健康教育的标准化执行方法，并根据需要组织专家，为企事业单位开展员工心理健康咨询、教育培训和引导工作提供帮助或服务。

我们相信，随着企业员工心理健康教育工作的逐步普及、深化，我们上述的工作将会使更广大的员工受益，让更多员工实现快乐工作、快乐生活的愿望。

中国工人出版社职工教育编辑室

2010年11月

前 言

随着社会的不断发展，女性逐渐地由家庭走进职场，出现了职业女性一族。职业女性承担着家庭和职场的双重角色，承受着双重压力。这不仅需要职业女性自身拥有好的心理素质、健康稳定的情绪，更需要社会各界关注职业女性的心理健康。尤其是对于新生代员工中的女性群体而言，除了工作和家庭的压力以外，由于她们成长和环境的特殊性，更容易因为压力而产生各种心理问题。

人体是心理和生理两大功能统一的生命体。机体通过心理和生理的统一活动，与外界自然和社会环境不断进行着物质、能量和信息的交换，以适应环境的变化，保持人体的健康。心理健康和身体健康互为因果，互相作用，是同等重要的。机体某一方面（心理或生理）的功能发生变化，会引起另一方面（生理或心理）功能的改变。

世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。可见，心理健康是完整健康概念的组成部分，这点已得到公认。如时下所出现的心理医生、心理咨询、心理测试、心理疾病等新职

业、新名词，就是因时势所趋而产生的，这也是社会不断关注心理健康的集中表现。尤其是对职业女性来说，在人才竞争十分激烈、人们的生活和工作节奏普遍加快的新世纪，要想扮演好家庭、工作中的双重角色，除了健康的身体素质以外，良好的心理素质也是必不可少的。心理健康的人，情绪稳定，性格开朗，心胸开阔，信心十足，思维敏捷，工作效率高，乐于助人，人际关系协调，生活乐观，积极进取，能以极大的热情投身于学习和工作中，充分发挥自己的主观能动性，使潜能得以有效发挥。这是现代化人才所应该具备的，更是女性健康发展的保证。

受传统思想的影响，职业女性的领导地位普遍较低，在这种服从于人、服务于人的工作中，职业女性的真实情绪得不到自由释放，个性得不到张扬。在此过程中如果没有调整好心态，情绪稳定不了，就会把工作中的压力、不如意、抑郁、烦躁、多疑等不健康的心理因素带到家中，家中一旦有一点“火星”必将导致“火山爆发”。在“火山爆发”中，偶尔把“火山口”朝着丈夫，做丈夫的有可能会哄哄、让让（切记此景见得太多，此情就不见得太久，更要小心很快散伙）。而如果朝错了方向，对着另一个女性，那就有可能引发婆媳之战。这样的话，家中就不可能和睦相处、互敬互爱、尊老爱幼。这真是“相爱总是简单，相处太难”啊！

一个心理健康的女性，必定是一个热爱生活、懂得悦纳他人、自知自爱、情绪稳定、意志健全的人。

热爱生活：心理健康的女性，对生活充满希望和信心，常

常是满怀希望起床，含着微笑入睡，经常感受到自己对社会、对家庭的价值。热爱自己所从事的工作，能够把劳动的成果和事业的成功视为最高价值。在现实生活中，不管环境优劣，条件好坏，都能从实际出发，应付自如。在困难面前不畏惧，不逃避。正视现实，改造现实，具有协调多重角色的能力。

悦纳他人：心理健康的女性，善与人友好相处，喜欢他人，容纳他人，既有知己朋友，又能与周围人保持良好的人际关系。待人宽厚慈善、诚实尊重信任谦虚，不仇恨、不嫉妒、不苛刻、不卑不亢，富有同情心，能客观地理解他人的需要和感情。

自知自爱：心理健康的女性有正确的“自我观”，自我意识明确，能正确地评价自己。对自身的优点、缺点有清醒的认识，对自己的体态、相貌、情绪状态、气质、性格、智力和能力等方面均有较全面的了解。她们不仅有勇气承认自己某一方面的不足，而且愿意努力自我完善。

情绪稳定：心理健康、情绪稳定的女性总是积极的、乐观的情绪占主导地位。她们能够在焦虑、紧张及恐惧等消极情绪状态中自我调节，不为一时冲动而恶语伤人，也不会因困难和挫折而忧心忡忡。

意志健全：人的意志品质是衡量意志健全的主要依据。意志品质包括意志的自觉性、果断性、顽强性与自制力。意志健全的女性，能够主动地支配自己的行动，以达到预期的目的。她们善于明辨是非，当机立断，并在执行决断时，坚持不懈，

不达目的不罢休；善于调整自己的情绪，有效控制自己的语言与行为。

当下女性除了有来自家庭的压力外，来自工作和职场的压力也越来越大。传统的社会性别观念仍然对劳动力市场产生着影响。现在部分用人单位对女性的能力和价值认识有偏差，过分夸大生育、养育、更年期对女性就业的负面影响，加剧了妇女在就业竞争中的不利处境。而一个人的工作和生活是紧密相连的，来自职场上的压力势必影响女性的日常生活。

本书以应用心理学的视角解读当下职业女性在职场、家庭、亲子、爱情婚姻以及更年期中经常遇到的困扰以及由此而引发的情绪和压力问题，通过典型案例的回放、分析，以科学的方法和专家点评来帮助女性正确地解决各种心理问题，使女性始终保持心情舒畅，从而带着愉悦的心情、健康的心态，享受美好的生活。

职场女性应充分认识到心理健康的重要性，对自身有更多的了解，更加懂得关爱自己，在工作、生活中要摆正心态，正确认识自己。要明白家庭并不是女人的全部，想经营好自己的婚姻、家庭，还需要在工作中、生活中不断学习，提高自己，充实自己，做生活的强者，工作的能者。

最后，希望大家通过阅读这本书，认识到心理健康和情绪管理的重要性，用健康、乐观和向上的积极心理心态来面对来自生活和工作中的各种挑战，充分享受事业与家庭的幸福。

目 录
Contents

前言 /1

第一章 女性职场生存发展与心理健康 /1

- 一、为什么要关注职场女性心理健康 /1
- 二、影响职场女性心理健康的各种因素 /4
- 三、女性在职场中扮演的不同角色及定位 /7
- 四、女性在职场中的人际关系网络 /12
- 五、女性的性格特征在职场中的不同表现及解决方法 /16
- 六、职场女性有效处理工作中的压力与情绪的方法 /22

第二章 女性恋爱、婚姻与心理健康 /28

- 一、使人幸福的爱情究竟是什么 /28
- 二、成功应对职场恋爱 /38
- 三、恋爱中的技巧 /42
- 四、如何维持夫妻间的恩爱与和谐 /47

- 五、女性如何追求“性”福 /53
- 六、婚姻危机的背后 /55
- 七、如何处理丈夫的出轨 /59
- 八、婚姻破裂后的自我调节 /62

第三章 亲子关系与心理健康 /66

- 一、亲子关系导致的心理危机与自我调节 /66
- 二、孩子心智发展的五个阶段 /71
- 三、处理孩子情绪的技巧 /78
- 四、良好和有效的亲子关系技巧 /84
- 五、如何避免婚姻问题对孩子造成的创伤 /89

第四章 家庭与心理健康 /94

- 一、家庭问题所导致的心理危机与自我调节 /95
- 二、幸福家庭成员的好习惯 /99
- 三、扭曲的家庭关系解析 /104
- 四、女性如何处理好婆媳关系 /113
- 五、女性应如何处理家庭暴力 /117

第五章 女性更年期在职场中引发的问题及解决方法 /124

- 一、女性更年期所引发的职场问题与心理危机 /124
- 二、女性更年期的表现及心理变化 /127
- 三、女性正确认识更年期 /131
- 四、女性应对更年期的情绪和心理变化的方法 /137

五、女性更年期保健 /141

第六章 成就女性快乐职业人生的秘诀 /144

一、成就女性幸福快乐的人生 /144

二、如何应对上司及同事的性骚扰 /148

三、警惕社会陷阱 /154

四、生理周期引发的情绪问题以及自我调节方法 /158

第七章 女性心理健康引导在企事业单位中的实施方法

介绍 /160

一、给女性员工更多的关注和帮助 /160

二、为女性员工构建良好的职场环境 /164

三、保障女性员工权益得到落实 /168

后记 /172

第一章

女性职场生存发展与心理健康

职场女性每天至少要在办公室待八个小时，因此职场中的心理健康不能忽视。保持一个健康的心理，会让你在职场中如鱼得水。相反，心理状态不佳，就会产生一些隔膜和屏障，产生不良情绪，在一定程度上阻碍女性在职场中的生存与发展。因此，女性在工作生活中更应该注重自身修养，尤其是心理健康，避免出现抑郁、焦虑、强迫、恐惧等不良情绪，做个职场心理健康人。

一、为什么要关注职场女性心理健康

时代的发展，社会的进步，对于人的要求也越来越高。无论是男人还是女人，都承担着各种社会、工作、家庭的责任，由此带来的压力、情绪困扰也不断增多。女性，虽然仍在一些

领域被归为弱势群体、受照顾的对象，但当女性进入职场，成为职业女性，被工作贴上各种标签之后，所有的要求都被提高了。

女性从家庭中解放出来，走进职场，并不意味着抛弃家庭。从另一层面来看，这不仅要求女性成为职业女性，还要求她做好家庭主妇。常言道“上得厅堂，下得厨房”，这对女性提出了很高的要求，需要女性从内在和外在提高素质，既要满足社会，又要满足家庭需要。在社会的舆论下，进入职场的女性，承担的责任和压力反多于男性。

学校可以培养一个优秀的女学生，但很少教给她们如何成为家庭、事业各方面都优秀的职场女性的知识。这似乎都是一代代传承下来的经验，要靠女性的悟性来体会。悟性强的，可以事业家庭双丰收；悟性一般的，只能过着平凡的日子；悟性差的，也许就无法平衡两者间的关系，以致产生一系列的问题。不过即使悟性强又有双丰收的女性，也会遇到问题，即便自己没有问题，其他人也会制造问题来“丰富”这些聪明的女性。何况，又有多少职场女性能把所有事情都参悟得透彻呢？

较男人而言，职场女性的心理承受能力较低。现代心理学家的研究认为，女性在事业上容易失败，其心理因素占了很大的主导地位，这是由于不少女性内心都潜伏着心理误区：

1. 漂亮容易产生优越感。受传统观念的影响，女子无才便是德，只要漂亮贤惠就能被社会所接纳的观念至今仍有市场。因此，有些漂亮的女性常不思进取，认为自己天生丽质就

有被社会接纳的资本，无须费力去竞争，只吃眼前青春饭。

2. 缺乏竞争欲望。在事业成功的众多因素中，竞争意识的重要性并不亚于聪明才智。但因为传统观念，有些女性似乎总是从心里自认为不如男性，主动放弃与他人的竞争。

3. 成功会失去爱情。很多女性深信，事业上的成功，不仅会受到社会的排斥，而且常会使自己失去爱情，认为“工作好，不如嫁得好”。

某健检机构公布了2009年健康检查报告，其中一项专门针对职场女性的健康检查数据尤为值得关注。数据表明，“红苹果现象”在都市职场女性当中越来越有普遍性，导致25~45岁女性疾病的一个重要致病原因则是心理健康问题，这往往被大多数身在职场的女性所忽视。

“红苹果现象”顾名思义，一个红苹果，放久了，尽管储存得很好，外表仍然是诱人的红润，但里面会悄悄地变质。这种现象常常被用来比喻职场女性外表光鲜靓丽，身心健康却隐患重重，病痛不断。现代职场女性由于平时工作的忙碌，家庭生活的繁重，生活不规律，常常忽视自己的身体状况，这就在无形中透支了健康。数据总结出了威胁女性健康的十大风险疾病，即骨质疏松、隐藏性肥胖、体重超重、血脂异常、脂肪肝、甲状腺功能异常、贫血、肝功能异常、血压高、妇科疾病等。而这些疾病大多来自于心理压力和不良的生活习惯。

对于职场女性而言，当身体上出现问题后，她们不会与心理健康联系起来，觉得只有精神病院的人才与心理不健康挂上钩，心理问题离她们很远。但实际上心理健康问题已经是职场

乃至社会中重要的不安定因素之一。职场女性必须尝试从内心深处产生改变的动力，舒缓压力，才能开心地、愉悦地生活，重塑身心健康的自我形象。

对于职场女性避免身心问题，有以下建议：

1. 合理膳食。合理饮食包括有节制的饮食，不暴饮暴食，多摄取不同的维他命和矿物质、无机盐，合理进补。

2. 适量运动。适当的运动是亚健康的克星。适合的锻炼第一是有氧运动，如打球、跑步等；第二是腹式呼吸，深呼吸后将气保留在腹部一会儿，再慢慢呼出；第三是做健身操，使全身充满活力；第四是自我按摩，适当刺激体表，保持良好抗病状态。

3. 戒烟限酒。吸烟可能会导致类风湿性关节炎、胃食管反流、乳腺癌等疾病，过度饮酒则会导致记忆力减退、脂肪肝、肝硬化。所以，戒烟限酒，培养良好的生活方式，对于保持职场女性身心健康具有十分重要的意义。

4. 心理平衡。乐观向上、兴趣广泛、能够及时调整心情的职场女性不容易出现亚健康症状。因此，学会调整自己的心态和情绪，学会乐观处世对改善心理亚健康很有帮助。

二、影响职场女性心理健康的各种因素

女性天生多愁善感，对外界的反应比较强烈，因此职场女性更容易受不良因素所左右，而产生巨大的心理压力，进而可能产生各类心理问题。除工作以外，影响职场女性心理健康的

主要原因还有恋爱、婚姻、亲子关系、家庭关系、更年期问题等。

1. 恋爱。女人是感情的动物，渴望爱与被爱，渴望一场轰轰烈烈的爱情。甜蜜的爱情使女性焕发光彩，工作也有动力。而恋爱带来的伤害，也致使女性在生活、工作上出现一系列的问题。

2. 婚姻。对很多女人来讲，婚姻和家庭是她们一生所追求的幸福。相比于工作而言，她们可以为了家庭而不惜牺牲自己的事业。也正是因为女人如此重视家庭和婚姻，因此一旦婚姻状况出现问题，对职场女性心理健康无疑是致命的打击。

3. 孩子。对于职场女性而言，还有一个重要的角色是母亲。孩子就是母亲的全部。伴随孩子每一阶段的成长，女性付出了大量的时间，付出了无私的爱，注入了无尽的心血。孩子就是母亲的未来和信念。

4. 家庭关系。家庭的和谐是每个人所向往的。俗话说“幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭却各有各的不幸”。在家庭关系中能否与爱人相濡以沫、处理好婆媳关系、建立正常幸福的家庭，都是一门很深的学问。

5. 更年期。随着年龄的增长，更年期是每一个女性所必须面对、必须经历的一个过程。对于年轻人来说，父母的更年期已经给自己心头蒙上阴影，当经历时又将怎么面对自身出现的一个又一个状况呢？

在遇到这些问题时，职场女性常会给自己的思想套上枷锁，“我没有资格、我没有能力、我没有办法”的念头油然而