

# 带着快乐去上班

张西超 / 著



## 现代职业心理健康DIY手册

中国  
职业心理健康  
概念的首倡者  
倾力推出

不要让**压力**成为你**职业生涯**

木桶上**最短**的一块木板

源自**数十家组织机构**、近十万员工、  
多年**职业心理健康指导**经验的**结晶**



中信出版社  
CHINA CITIC PRESS



# 带着快乐去上班

现代职业心理健康DIY手册

张西超 / 著

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

带着快乐去上班/张西超著. —北京: 中信出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5086-0845-7

I. 带… II. 张… III. 心理保健—通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第034340号

## 带着快乐去上班

DAIZHE KUAILE QU SHANGBAN

---

著 者: 张西超

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 12 字 数: 120 千字

版 次: 2007年4月第1版 印 次: 2007年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-0845-7/F·1132

定 价: 25.00 元

---

## 版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)



## 序

作为一名从事职业心理健康的研究者和咨询师，我几乎每天都会遇到人们这样的疑问：“压力太大了，我该怎么办？”

压力有四个负面后果。无论如何，我都不希望大家招致这些后果。但不幸的是，我们所研究的、所帮助的以及所看到的人们都一一遭遇了这四种不良乃至悲惨的后果：

第一个结果，压力可以降低你的工作绩效。那些工作绩效逐步下滑，甚至在计算机前坐了整整一天，却没有任何工作成果的人们，可能自己都不曾想到过这是压力对他们造成的损害。第二个结果，压力可以缩短你的职业寿命。很多前途无量的青年才俊，事业如日中天，我多么希望他们能永远保持这个状态，然而不幸的是，他们往往从业不到10年就已经陷入枯竭，彻底失去了工作的基本能力，或者完全失去了对工作的兴

趣。第三个结果，压力可以吞噬你的健康。很多人因为没有处理好压力，身体健康已彻底跌入深谷，接下来的后半生，他们所有的力量只能与病魔作斗争了。正如近年来流传很广的一句话所说，“年轻时用命赚钱，年老时用钱买命”。第四个结果，压力可以要你的命。猝死的案例已经并不鲜见了……

面对上述四种结果，我不知道你的感受如何？你又该如何面对呢？

8年前，我开始研究EAP（员工帮助计划）和工作压力。4年前，又和《财富》杂志（Fortune）中文版合作，与易普斯咨询公司的研发人员一同研究高级经理人的职业心理健康问题。迄今为止，每一次调查获得的数据都令研发小组感到沉重。2006年，也就是易普斯公司成立5周年之际，我们的研发小组把5年来积累的30 000多份数据重新做了系统研究，并把结果分别公布在了《财富》中文版和CCTV《东方时空》栏目上。这些年，易普斯研发小组也开发了大量的干预方案，并在许多针对企事业单位的EAP项目里进行了应用性研究。

几年来的研究与项目实施，应该有了大量的收获与心得，研究小组一直在催促我写一本书。而我自己在这这么多年的职业心理健康咨询工作中，几乎每天都会遇到别人的求助，在与来访者一道去面对各种职业心理健康问题的过程中，我也总想把自己的经验与研究成果表达出来。因为我一直都有一个梦想，梦想我面前的所有生命都是灿烂的。我愿终生为之奋斗。写本书也许是途径之一吧。

本书共分6个章节，之所以选择这个6个主题，是因为30 000多份样本数据的分析结果，显示目前影响国内职业心理健康的主要因素都集中





这几个方面。其中，职业发展和工作负荷尤其突出，其次是工作-家庭平衡和职业枯竭，接下来是人际关系和现代办公综合症。考虑到目前工作场所的情绪问题也比较突出，我把心境障碍也加入了本书的内容。

本书的6章内容，也是我多年关注的课题，因为在现代职业场所，这些内容对人们的影响越发严重，同时也是职业心理健康（OHP）研究的热点之一。

书中介绍了诸多职业心理健康问题的解决方案，但是我想，一定会有读者很快告诉我，怎么我用了你介绍的很多方法后，一个管用的都没有？这也是我在多年工作中最常见的一个问题。记得有个企业家曾向我求助，让我一定要帮他解决员工的压力问题。当时我非常忙，没有时间去系统地帮他管理员工的压力，但是我告诉他，你只要坚持做好一件事情，肯定会取得非常好的效果，关键是能不能坚持，会不会认真对待。他欣然答应，而且认真地履行了诺言，结果不到3个月，他就兴奋地打电话告诉我，他取得了意想不到的效果。许多人一定很想知道，他用的是什么方法。其实我只是告诉他，你要努力让你的员工都发展好一个业余爱好就可以了。方法特别简单，但只要重视与坚持，结果就不会让你失望。相反，没有来自内心的重视，没有持之以恒的行动，再完美的方法对你也不会有太大的作用。

本书从研究到论证，到多次提纲的讨论，历时2年多。感谢北京易普斯咨询公司的研发小组，感谢那些有勇气让我们去研究与干预的机构，尤其感谢中国移动集团广州分公司、西门子通讯网络公司，大连东软集团等机构。另外还要感谢中信出版社的领导和编辑的大力支持，他们的

带着快乐去上班

专业精神和效率令人难忘。最后特别感谢和我一起完成本书的构思与撰写的易普斯研发人员：段兆德、杨泳波、程小青、朱燕等人。这也是我们共同的心愿：将我们的研究成果造福所有的人，让我们的生命更加灿烂，让工作中的我们更加快乐！

张西红

2007月3月18日于北京师范大学四合院





C o n t e n t s

目 录

序

第 一 章

职业危机篇 提升职业安全感，  
让职业生命灿烂如花/1

组织员工无法回避的课题：职业安全感缺失/2

你的职业安全感良好吗/3

什么在影响你的职业安全感/6

职业不安全感引发的职业危机/8

易普斯咨询观点/9

工作是看得见的爱/9

职业危机晴雨表/10

易普斯咨询解决之道/11

重新规划你的职业生涯/11

提升工作能力，让自己成为组织不可或缺的员工/16

与“狼”共舞/19



## 第二章

### 人际关系篇 轻松摆脱工作场所人际关系困扰/21

九宫将帅：重要的工作场所人际关系/22

已成残局：审视你工作中的人际关系/23

是谁让你如此孤独：影响工作场所人际关系的因素/29

当局者伤：不良工作场所人际关系的危害/33

易普斯咨询观点/36

不要用想象给自己制造困难，你需要的是行动/36

自信是人际关系的最大秘诀/37

微笑无敌/37

人际交往的几个原则/38

易普斯咨询解决之道：轻松搞定人际关系，快快乐乐工作/40

“诚”字诀：搞定与上司的关系/41

对下属要“宽”！/44

同事是一面“镜子”，将心以对/49

严重的人际交往障碍处理：最后的堡垒，向心理专家

求助/56

## 第三章

### 枯竭篇 凤凰涅槃：走出工作枯竭/57

中国正处于工作枯竭高发期/58



枯竭大军中，你是其中一员吗/59

星星之火：导致工作枯竭的因素/63

职场不能承受之痛：枯竭的危害/66

工作枯竭是一个过程/68

易普斯咨询观点/72

面对工作枯竭，做一只浴火凤凰/72

工作枯竭的发生有规律/73

及时觉察，分阶段应对/74

积极主动，衍生强大力量/75

易普斯咨询解决之道：终结枯竭，重燃工作热情/75

蜜月期的应对：延长蜜月期，完成跨越式过渡/77

能量耗尽期应对：进攻是最好的防守，提升你的能量/81

慢性症状期应对：及时觉察，积极调整，有针对性地应对  
工作枯竭反应/85

危机期应对：停下！调整后重新出发/88

受创期自救：心理咨询和心理治疗相结合/91

## 第

## 四

## 章

# 抑郁篇 预防心灵感冒：远离抑郁危机/93

正在蔓延的心灵感冒/94

及时觉察：你是否已经遭遇抑郁/95

心灵感冒病毒：影响抑郁的因素/100



抑郁症的危害/103

易普斯咨询观点/105

预防是最好的应对/105

走出抑郁认知误区/106

易普斯咨询解决之道/107

易普斯咨询抑郁症三级干预模式/107

谢绝光顾：抑郁症的预防/108

突破重围：摆脱抑郁症危机/113

## 第五章

### 办公室综合征篇 教你在办公室如鱼得水/121

你的办公室生活还好吗/122

办公族身边的杀手：现代办公室综合征/124

办公室综合征之典型问题/125

易普斯咨询观点/127

现代文明是一把双刃剑/127

尊重自己的身体，让工作适合人/128

畅游在文明与大自然间/128

好习惯创造好人生/129

易普斯咨询解决之道：心灵的营养处方/129





## 第 六 章

## 工作生活平衡篇 充满激情地工作和生活/137

你的生活失衡了吗/138

徘徊在工作与生活之间/140

并非个人生活小事/142

中国员工工作与生活观念的特点/143

两种典型的失衡状况/144

工作与生活是否一定会形成冲突/145

工作与生活平衡的相关因素有哪些/146

易普斯咨询观点/147

生命中最重要的人是自己/147

生命中不全是责任，你有权利享受生活/150

完满的人生有4个面：工作、家庭、自我和社交/友谊/151

幸福是主观感受，不等同于物质生活/151

工作的至高境界是“玩”/152

平衡不等于完美和永恒/154

平衡是一种能力/154

平衡的前提是保持重心/155

平衡的核心是“舍得”/156

平衡需要哪些能力/156

任何事情只要你重视它，就能做好它/158

寻求改变的诀窍：越具体化越好/158

问题一：来自自我的困扰/160

易普斯咨询解决之道：善待自我，尊重他人/160

问题二：来自工作的困扰/163

易普斯咨询解决之道：学会用“筹码”换取平衡/163

典型的工作狂是一种病态心理/165

尊重自我的内心需要/166

问题三：来自婚姻关系的困扰/166

易普斯咨询解决之道：即时交流，表达爱意/167

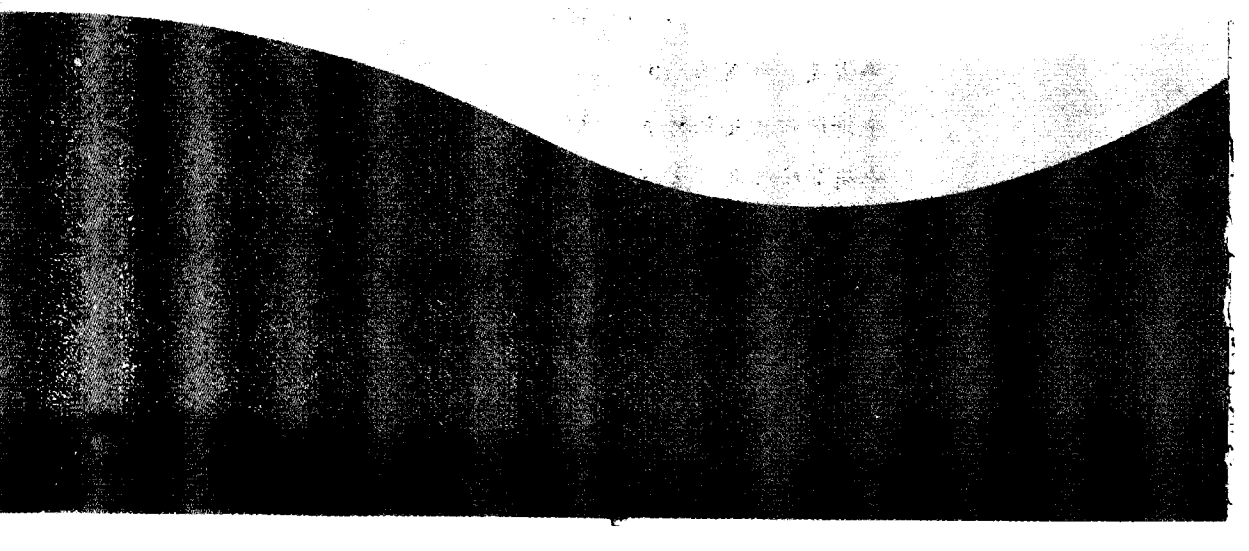
问题四：来自亲子关系的困扰/170

易普斯咨询解决之道：持续的爱、尊重的爱、平等的爱/170

问题五：来自家庭负担的困扰/173

易普斯咨询解决之道：理性地面对问题，积极地解决困难/174

**附录：各地心理咨询求助热线/177**





# 职业危机篇

提升职业安全感，  
让职业生命灿烂如花

## 第一章



当工作时间从“朝九晚五”逐渐演变成“朝九晚无”，当加班成为普遍现象却没有获得加班工资，你仍在“自愿”加班。

当职场员工“过劳死”频频发生，而且离你越来越近，你却自顾不暇。

当一份工作持续的时间越来越短，职业生命逐渐萎缩，你却在周末马不停蹄地奔赴城市的每个角落。

……

职场中充斥着令人惶恐不安的气息，单位里新进的员工对你的职位虎视眈眈，领导看你的眼光有些异样，单位为缩减成本大量裁员……

你感到强烈的职业不安全感，你在遭遇职业危机！

## 组织员工无法回避的课题：职业安全感缺失

经济的飞速增长创造了“中国速度”，而持续下降的员工职业安全感则创造了另一个苦涩的“中国速度”。近几年来，我国大学毕业生以两位数以上的速度快速增长，而就业率则连年下滑，沉重的就业压力笼罩着每一位求职者。

你或许是刚刚走出校园，即将踏上职业征途；你或许是初涉职场、懵懵懂懂的新员工，每时每刻都在寻求领导和同事的认同；你或许对目前的岗位已不再留恋，正在盘算自己下一个起点；或许你的组织正在经历阵痛和变革，你有可能即将被“瘦身”；或许你已人过中年，却不得不重新思考下一份工作……



每一位职场人士都会面临一个无法回避的问题：我们生存在一个风起云涌的时代，在享受各种资讯和机会的同时，我们也体验到了前所未有的职业危机感。职业安全感成为每一位员工追寻的桃花源。

在这个充满变革的时代，就业压力、组织裁员、职场竞争、知识老化等问题让我们随时处在职业不安全感的氛围中。为了保住现在的工作，你不得不“自愿”加班；为了保住现有的职位，你不得不在下班后通过各种途径“充电”；为了协调工作中的各方关系，你如履薄冰……

你我都无法回避，我们的职业安全感正在缺失！

## 你的职业安全感良好吗

职业安全感指的是一个人在职业中获得的自信、安全和自由的感觉，特别是满足一个人现在或将来各种需要的感觉，是安全需要的一种。人本主义心理学大师马斯洛认为，安全感是人类的基本需要。在发展中国家，生理需要和安全需要占主导的人数比例较大，远远超过其他需要占主导的人数。

对于每一位员工来说，职业安全感都非常重要。你的职业安全感处于一个什么样的水平呢？下面的小测试可以让你初步了解一下。





### 职业安全感小测试

下面是一个关于职业安全感的小测验，所有答案没有对错之分，请按你的真实情况作答。

1. 我经常想离开现在的单位。  
a. 非常符合      b. 有些符合      c. 不符合
2. 我对现在的单位有很强的归属感。  
a. 不符合      b. 有些符合      c. 非常符合
3. 如果离开现在的单位的话，我没有多少其他选择。  
a. 非常符合      b. 有些符合      c. 不符合
4. 即使我的工作做到最好，领导也不会注意到。  
a. 非常符合      b. 有些符合      c. 不符合
5. 明年我有可能找一份新的工作。  
a. 非常符合      b. 有些符合      c. 不符合
6. 不胜任本职工作肯定会被炒鱿鱼。  
a. 非常符合      b. 有些符合      c. 不符合
7. 我很乐意在现在的单位一直工作下去。  
a. 不符合      b. 有些符合      c. 非常符合
8. 最近，我经常想换一下工作。  
a. 非常符合      b. 有些符合      c. 不符合
9. 升职几乎完全取决于资历。  
a. 非常符合      b. 有些符合      c. 不符合