

中国科学院心理学研究所博士刘曦
倾心所著

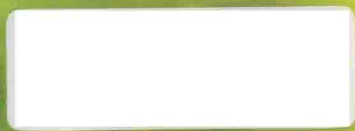


刘曦◎编著

Huochu Quanxin De Ziji

活出全新的自己

现代职工心理健康 与幸福工作



我健康、我工作、我快乐！

在种种困惑和压力面前，现代职工只有适时地调适自己的心理，以健康积极的状态去经营事业与生活，才能够华丽转身，成为生活的强者。



 中华工商联合出版社

Huochu Quanxin De Ziji

活出全新的自己

现代职工心理健康 与幸福工作

刘曦◎编著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

活出全新的自己:现代职工心理健康与幸福工作 /
刘曦编著. —北京:中华工商联合出版社, 2014.3
ISBN 978-7-80249-967-6

I. ①活… II. ①刘… III. ①职工—心理保健 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第034443号

活出全新的自己:现代职工心理健康与幸福工作

作 者: 刘 曦
策划编辑: 付德华
责任编辑: 俞 芬
封面设计: 文道思
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京富达印务有限公司
版 次: 2014年3月第1版
印 次: 2014年3月第1次印刷
开 本: 145×210 1/32
字 数: 150千字
印 张: 9.5
书 号: ISBN 978-7-80249-967-6
定 价: 32.80元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58301130
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicapl202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

第
1
章

现代职工的新健康观

01. 健康新理念 / 16
02. 测测你的心理健康 / 19
03. 如何正确看待心理健康标准? / 25
04. 揭开疾病的神秘面纱——性格影响健康 / 30

第
3
章

现代职工工作与“心病”

01. 你能在工作中找到快感吗? / 2
02. 你是否有“心病”? / 4
03. “心病”对健康的影响 / 8
04. 搬走你心头的“三座大山” / 10

第
2
章

现代职工的工作心理调适方法

01. 职场压力的产生及应对策略 / 42
02. 树立明确的职业意识, 为前途打基础 / 46
03. 性格决定职业 / 50
04. 能力与择业 / 54
05. 解除职业角色障碍 / 58
06. 职场上的“临阵怯场症” / 61
07. 现代职业人的必备素质 / 66
08. 适应能力自我测验 / 69

第4章

现代职工的人格与健康

01. 人格的特征及形成 / 96
02. 气质、性格与心理健康 / 102
03. 气质类型自我测验 / 109
04. 内外向性格自我测验 / 114
05. 意志品质自我测验 / 118
06. 人格缺陷及矫正措施 / 122

第6章

现代职工的职业素质培养

01. 人人都是职业规划师 / 74
02. 职业生涯规划应遵循的十大原则 / 78
03. 如何科学规划自己的职业生涯 / 80
04. 如何找准自己的职业锚? / 83
05. 现代流行病——职业枯竭 / 87
06. 别让职业枯竭困扰你 / 91

第5章

现代职工的积极人格塑造

01. 积极心态与期望效应 / 140
02. 心理暗示具有神奇的力量 / 145
03. 建立自信心, 其实很简单 / 149
04. 自制力的7个C / 153
05. 如何克服拖延症? / 157
06. 培养人格魅力, 塑造现代积极人格 / 162

第
7
章

现代职工的心身问题防治

01. 人格障碍的防治 / 196
02. 心身疾病的防治 / 200
03. 消化道溃疡的防治 / 204
04. 失眠症的防治 / 207
05. 现代心理紧张的防治 / 210
06. 职工精神压力测验与消除压力
方法 / 214
07. 职工健康生活方式测验 / 222

第
9
章

现代职工的神经症防治

01. 心理障碍的类型及表现 / 172
02. 神经症的防治 / 174
03. 恐怖症的防治 / 178
04. 焦虑症的防治 / 182
05. 疑病症的防治 / 186
06. 神经衰弱症的防治 / 190

第
8
章

现代职工的情绪管理

01. 情绪的力量 / 228
02. 情绪健康自测 / 233
03. 情绪管理之：告别沮丧 / 237
04. 情绪管理之：克服紧张 / 241
05. 情绪管理之：摆脱急躁 / 245
06. 情绪管理之：控制愤怒 / 249
07. 情绪管理之：增强幽默感 / 253
08. 情绪管理之：培养情绪
智商（EQ） / 256
09. 做情绪的主人 / 260

第
10
章

现代职工幸福工作的八大秘诀

01. 秘诀一：拥有快乐的态度最重要 / 266
02. 秘诀二：摆脱“工具性”的工作观 / 268
03. 秘诀三：快乐工作“六个计划” / 272
04. 秘诀四：奉行“快乐哲学” / 274
05. 秘诀五：高效工作的四个策略 / 276
06. 秘诀六：个人印象的科学管理 / 279
07. 秘诀七：时间的高效管理 / 285
08. 秘诀八：打造心理资本 / 290

后 记 / 298



第

1

章



现代职工工作与“心病”

01. 你能在工作中找到快感吗？

02. 你是否有“心病”？

03. “心病”对健康的影响

04. 搬走你心头的“三座大山”



你能在工作中找到快感吗？

现代社会中，大部分成年人的一半时间都是在工作岗位上度过的。工作赋予人生非常特殊而重要的意义，然而人们对工作的态度有时却充满矛盾。顺利时，感到自豪开心；不顺利时，情绪低落，甚至否定自己。在繁忙的日子里，有不少人抱怨工作将自己累得半死，恨不得能将手上的工作抛到九霄云外，痛痛快快地休息一番。然而，当真的无事可做时，许多人却又惶恐不安，感到失落，好像失去了生活的重心。有时，我们不得不承认“乐在工作”这一句名言。原因很简单：我们需要工作，我们不仅要通过工作维持自己的生存，更要通过工作来证明我们被需要、我们有价值。

通过工作，人们可以实现自身价值，获得展现自我的机会，并且与社会环境保持亲密的接触。著名心理学家弗洛伊德说：“工作”和“爱”是人生最重要的两件事，工作得是否愉快，关系到我们的人生是否幸福。根据美国的研究显示，没有钱会不快乐，但是赚更多的钱并不会更快乐。因此，薪水与职位越高，并不能让人在工作中感受到更多的快乐。唯有在工作中实现自我价值，快乐才能持久。

实际上，我们中的大部分人都很难做到完全不用工作，既然



如此，那就让我们一起来正视工作的价值。

1. 工作让休息变得快乐

人只有在辛勤的工作之后，才能体会到休息的惬意。工作，让你的生活有了对比，让你意识到一整天都不用工作是多么的自由，也让你享受到工作完成后完全的放松。

2. 工作让你在社会中成长

工作不仅能让你养活自己和家人，还能让你明白生活的道理。工作让你知道挣钱的艰难，也让你更加明白要脚踏实地地规划好自己的生活。正是在工作中，我们的思维方法和决断能力都得到了锻炼，我们的阅历不断丰富，我们的意志更加坚强。我们在工作中不断成长，工作让我们更加成熟。

一个从来都不需要工作的人，很难完全体会人生的意义。

3. 工作给你带来满足感

如果说是为了最基本的生存而工作，没有了工作，就等于没有了生活的保障，我们自然倍感压力。如果工作只是为了钱，那么也只有发薪水的那天，你才能感到快乐。只是懂得工作的小部分意义，工作起来自然没有激情。

一个热爱本职工作的人，即使做着最低微的工作，拿着最少的薪水，他也是快乐的。最理想的状态，就是工作能带给你成就感，同时也能让你生活得很好。如果你在工作中有得心应手的感觉，你的焦虑就会越少，而乐趣会越多。因此，不要被动地等待工作适应自己，而是积极进取，努力让自己适应工作，发掘工作的乐趣。

我们每一个人都是社会的一员，都是组成社会的一个细胞。我们每个人都有义务为社会服务，都有权利被社会尊重。我们工作的最大意义，就是实现自我的社会价值。



你是否有“心病”？

世界卫生组织指出，如果用“黑”（不健康）、“白”（健康）、“灰”（亚健康）三色来描画中国人，会得到一张“铅灰色”的肖像。我国的研究者也纷纷指出，转型期的中国是个“灰色国度”。所谓“灰色”，是指我国大部分人都处于心理亚健康状态。

当心理亚健康这种“灰色”状态进一步恶化，则可能带来更严重的心理疾病。世界卫生组织曾针对心理疾病给人类造成的严重危害做过如下评判：“没有任何一项灾难比心理障碍带来的痛苦更深重。”2000年，第53届世界卫生大会预测，21世纪影响中国最严重的疾病将是心理疾病。

“心病”即心理问题，是指人们心理上出现的如情绪消沉、焦虑、恐惧等等消极心理。心理问题不同于生理疾病，它是由人的内在精神因素——准确地说，是大脑中枢神经控制系统所引发的一系列问题，它会间接地改变人的性格。如同人人都患过感冒一样，几乎人人都会有心理问题。据世界卫生组织统计，全球完全没有心理疾病的人口占世界人口的9.5%。与前二十年相比，我们的生活方式和工作方式都发生了很大的变化，因此，人们在适应这种变化的过程中，就容易出现各种各样的心理问题。

北京心理危机研究与干预中心的调查报告显示,1990年,中国有2560万例抑郁症患者,其中仅有5%的患者得到治疗。目前,我国的抑郁症患者已占总人口的4%~8%,带来的直接和间接经济损失每年超过640亿。

20世纪50年代,我国精神病总发病率为27%,20世纪80年代,这一数据达到了13.47%,且这一数据正在不断上升。据在北京召开的世界精神病协会年会发表的数据,目前我国有5%的人存在不同程度的心理障碍,13%的人患有不同程度的精神疾病。现在精神疾病总发病人数达1600万人,其中精神分裂者600万人,相当于每60户中即有一例精神分裂患者,并以每年超过10%的速度增加。

还有不少数据让人惊叹。据北京心理危机研究与干预中心的调查,我国每年有28.7万人自杀死亡,另有200万人自杀未遂。这相当于每10万人中有22人自杀,且农村人口的自杀率是城市人口自杀率的3倍。自杀已成为我国15~34岁人群死亡的首位死因。

据2002年中国经营者问卷调查显示,中青年经营者的心理健康问题比较突出。主要表现为:工作过于繁忙、身心疲惫不堪、时常烦躁易怒、心情沮丧、疑虑重重、挫折感强、悲观失望等等,与之相关的慢性胃炎、高血脂、神经衰弱等发病率也较高。

据上海可锐管理咨询公司2003年度的客户抽样调查显示,68%的白领职业安全感低,自觉“朝不保夕”,职业焦虑严重。IT软件、金融证券、快速消费品、医药及广告行业是最没安全感的行业。北京易普斯企业咨询服务中心对2000名IT行业员工所做的调查也表明,有20%的员工心理压力大,5%的员工心理问题严重,75%的员工认为他们需要心理帮助。中华英才网对



6000 多人的网络调查统计也显示，有 58.6% 的受调查者出现了轻微的工作厌倦，失去工作热情；有 26.5% 的人出现了中度工作厌倦，需要借助休假或跳槽进行调整；还有 91% 的人表示极度厌倦工作。三者相加后竟有高达 90% 以上的受调查者表示不同程度地厌倦工作。可见，各种“心病”正成为危险职工心理健康的大敌。

人们离不开工作，但职场上并不总是风调雨顺、阳光灿烂。随着时代的变迁和社会的发展，职场竞争日益加剧。面对超负荷的工作量、相对单一的工作生活，人们不得不承担越来越多的压力，这些压力对职工的身心健康会产生不可忽视的负面效应，如心理紧张、痛苦压抑、丧失信心等，进而会导致工作效率降低、人际关系紧张，出现家庭危机、身心疾病等。

职工心理问题形成的原因主要有管理因素、人际因素及自身因素等方面。在实际工作生活中，如果不对心理问题加以科学地调节和正确地引导，就会影响到个人的心态，造成个人事业的阴影，甚至对整个企业的管理效益产生负面影响。目前职工心理问题的成因主要有以下几个方面：

1. 企业管理体制和市场竞争带来的职工心理问题

在企业改革的浪潮中，大多数职工都能认识到企业改革是大势所趋，并抱有良好愿望和乐观情绪去满怀信心地期待，但也有部分职工存在着抵触情绪，表现出失落感、危机感、忧虑感等不同的心理状态，这些心理负担和压力，极易影响职工的工作状态。市场经济体制下，竞争是必不可少的，企业要想在市场上立足，必须寻求自己的发展，找寻适合自己的竞争之路。企业面临的市场竞争压力必然也会转嫁到职工个体，职工面对压力，可能对市场竞争感到畏惧和困惑，从而影响工作状态，表现出对企业



的发展以及自身发展的自信心不足。

2. 工作责任和工作紧张带来的心理问题

例如，在生产一线，职工一方面存在着怕出事故、怕打断企业的安全记录、怕因事故影响企业声誉等心理压力，另一方面还存在侥幸心理、习惯性心理、从众心理和麻痹心理等不良安全心理，这种心理矛盾很大程度地影响工作精力，成为导致不安全行为的重要原因。此外，有一些职务需要职工承担比较高的风险和责任，在岗职工长期处于高压氛围下，情绪无法得到合理的宣泄，精神时刻处于紧绷状态，有可能引发严重的健康问题。另外一方面的心理问题可能来自职业竞争和生活节奏加快所带来的紧张感增加，在这种状态下，容易发生一些意想不到的事故。

3. 人际关系带来的心理问题

如果职工由于某种原因，与服务对象、合作对象、同事或领导发生了矛盾和冲突，造成某种紧张的关系，也会产生心理问题，导致工作受影响。

4. 职工的个人问题

比如恋爱、婚姻、家庭、子女教育等带来的心理问题，虽然是职工的个人问题，却是影响职工心理健康的重要因素。

当然，以上职工心理问题产生的原因也不是绝对的，可能由其中一种因素引起，也可能由多种因素共同作用。此外，职工心理问题的产生还与每个人的心理承受能力，以及对现代社会快节奏的适应能力等有很大关系。



“心病”对健康的影响

心理问题之所以成为影响健康的“最大问题”之一，不仅在于这个问题本身的严重性，而且还在于这个问题对社会危害的严重性。

1. 加重疾病负担

世界卫生组织的研究显示，对中国社会影响最大的 20 种疾病中，精神疾病占了 5 项，精神障碍造成的负担，在目前中国疾病总负担中排名第一，已超过心脑血管疾病、糖尿病和恶性肿瘤等。

2. 摧残人力资源

中国各种精神疾病所致的劳动力丧失占全部疾病所致的劳力丧失的 20%。如因精神疾病而自杀更造成人力资源的直接损毁，企业家的自杀使优势人力资源更加短缺。

3. 增加社会负担

据统计，一般一个人自杀会对六个人造成巨大影响，在对家人、亲友造成巨大心理创伤的同时，还给国家和社会造成了沉重的经济负担。

4. 危害社会安全

大量患有精神疾病的人群的存在，是埋在人们身边的“隐形炸弹”。如果他们的疾病没有得到及时的治疗，一些微不足道的刺激都可能引发恶性事件，最终可能导致悲剧的发生，产生难以想象的恶果。

5. 损害个体与组织的健康

心理疾病既损害个体的身心健康，又损害包括企业在内的组织的肌体与效率。



搬走你心头的“三座大山”

简单来说，其实职工的“心病”是职场压力、社会压力与个体压力综合作用的结果。

1. 职场压力

据 2003 年 1 月美国《财富》杂志报道的观点：“最后的禁忌不是性，不是酗酒，不是毒品，而是职业压力对员工造成的伤害。”据调查，我国有 60% 以上的员工感受到来自工作的压力。经营竞争、管理竞争、职务竞争、岗位竞争、就业竞争、升学竞争等，几乎压得人们喘不过气来。

2004 年，年仅 38 岁的民营企业家王均瑶便英年早逝，他的妻子这样评价丈夫：“均瑶就是工作太拼命了，他每天总是很早出去，很晚才回来。为了自己的事业，他根本就没有考虑自己的身体。”其实，玩命工作的企业经营者、管理者又岂止王均瑶一人！

职场上有这样一句话：“今天工作不努力，明天就要努力找工作”，甚至今天工作很努力，明天也得努力找工作。这句话形象地描述了现代人在职场上所感受的巨大压力。像机器一样超负荷、超强度、超时间的工作只是职业压力的表现之一，职业压力