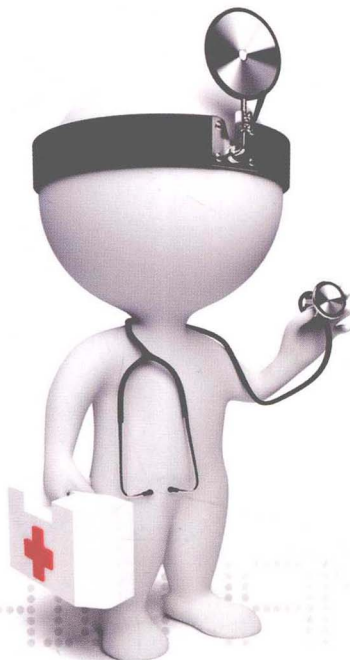


于拾王晖龙
编著

是时候
关照自己的
内心了!



职场心疗

——做自己的心理医生

为什么有的人智力超群却不能够笑傲职场?

为什么有的人埋头苦干却得不到领导的肯定?

为什么有的人在攻克难关之后却突然垮下去了呢?

这些职场人都是在心理上出了问题,

患上了职场“心病”。

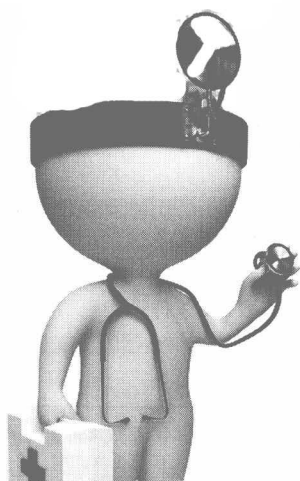
重庆出版集团  重庆出版社

从今天开始, 提升你的职场幸福指数!
一本让你能够快乐工作的职场“心经”!

职场心疗

——做自己的心理医生

于拾 王晖龙 编著



图书在版编目(CIP)数据

职场心疗——做自己的心理医生/于拾,王晖龙编著.—重庆:重庆出版社,2011.8

ISBN 978-7-229-04142-7

I. ①职… II. ①于… ②王… III. 职业—应用心理学—通俗读物 IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 109685 号

职场心疗——做自己的心理医生

ZHICHANG XINLIAO—ZUO ZIJI DE XINLIYISHENG

于拾 王晖龙 编著

出版人:罗小卫

责任编辑:陶志宏 何晶

责任校对:时刻

装帧设计:重庆出版集团艺术设计有限公司·王芳甜



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆华林天美印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:720mm×1 000mm 1/16 印张:14 字数:199 千

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-04142-7

定价:26.00 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究

你有职场心病吗？

许多职场中人，喜欢抱怨世界的不公，他们中有人说所有的机会都已经被前面的人给占去了，自己没有施展的空间；有的人则抱怨自己没有垄断行业里就职，所以报酬低廉，工作中快乐不起来；更有的人嫌自己的出身不好，没有成为富二代，对工作自然就提不起兴趣……

在这种抱怨声中，这些人沉沦了，当然也谈不上快乐地工作；而同时又有一些人，他们热爱自己的工作，肯于付出汗水，积极地评价环境并调适自己的心理适应职场，最终获得了满意的职业发展，并且重要的是，他们工作得非常快乐。

在现代职场中，人与人的竞争与角逐，已经不仅仅是能力之争，同时也是心理之争。为什么有的人智力超群却不能够笑傲职场？为什么有的人埋头苦干却得不到领导的肯定？为什么有的人在攻克工作中的一个个难关之后却突然垮下去了呢？这些职场中人，都是在心理上出了问题，患上了职场“心病”。

在影响职场快乐和职业发展的因素中，职场心理与工作能力、知识结构一起组成一个“铁三角”，共同决定着一个人的职场发展前景和工作中是否能够感受到快乐与幸福。尤其是一个人的工作能力与知识结构通常相对固定，所以，职场心理是健康还是病态，就成为影响职场快乐与职业发展的关键因素。

在职场中，存在着各种各样的病态心理，办公室成为职场病态心理的高发地。自卑心理、紧张心理、虚荣心理、嫉妒心理、攀比心理、忧郁心理、敏感心理、猜疑心理、自负心理、自恋心理、自私心理、报复心理萦绕在职场的天空，使得职场中人始终快乐不起来，更糟糕的是影响了职业发展。

职场病态心理，尤其容易袭击职场新人，成为他们变得成熟的拦路虎。空虚心理、浮躁心理、自闭心理、依赖心理、抱怨心理、懒惰心理、恐惧心理、逃避心理、逆反心理就像是一道道门神，在每一个职业发展的关口埋伏下来，考验着行经此地的职场新人。

职场病态心理，并非仅仅是职场新人的“专利”，就连在职场摸爬滚打多年的“职场

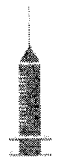


达人”也深受其害。谁也逃不了的职场瓶颈束缚着这些人，让他们时而觉得心理疲劳，时而又对职业前景感到迷茫，甚至陷入了职业倦怠。“职场达人”们可能会在暴躁心理面前低头，也可能被高位压垮，更有甚者，则是被自己过于追求完美的心理和不断增大的年龄所击溃。

职场病态心理，还经常出现在各个非常时期，求职、面试、试用、加班、加减薪、升迁、辞职跳槽、失业、年关，都是滋生病态心理的“吉时”。

在这些病态心理的“攻击”之下，许多职场人都病倒了，在心理上患上了重感冒。当我们把目光投向社会上的特殊行业，对深受职业病困扰的“社会弱势群体”给予同情和关注的时候，是否也对自己的内心进行过应有的关照呢？我们常说，身体是革命的本钱，工作不应以牺牲身体健康为代价；但我们常常忽略，心灵的天空早已布满乌云，我们甚至因此而患上了各种心理疾患。

是时候关照自己的内心了！职场中人，已经到了必须面对职场心理疾病，并对之展开“攻坚战”的时候了！好消息是，每一个职场中人，都能对自己存在的病态心理进行自我调适，因为每个人天生就是自己的职场心理医生。



序言 你有职场心病吗？/001

第一章

心病让工作成为负累 /001

第一节 你是快乐的职场人吗？/002

第二节 影响职场快乐的性格 /006

第三节 职场中的病态心理 /009

第四节 做自己的职场心理医生 /012

第二章

赶跑职场中的不良心理 /016

第一节 自信工作——告别自卑和害羞 /017

第二节 职场深呼吸——让紧张休假 /022

第三节 轻装上阵——战胜你的虚荣心 /025

第四节 还给心灵平静——管住嫉妒之火 /029

第五节 以我为主——少些攀比，少些刺激 /033

第六节 将快乐带进工作——与忧郁说再见 /037

第七节 学会相信——拒绝敏感与猜疑 /041

- 第八节 找准自己的位置——避免自负与自恋 /045
- 第九节 与同事共享互助——过不自私的职场生活 /049
- 第十节 割除毒瘤——根除报复心理 /053

第三章

职场新人的成熟之路 /057

- 第一节 发掘工作的意义——排解空虚 /058
- 第二节 踏实工作的关键——戒掉浮躁 /062
- 第三节 提防职场社交恐惧症——不自闭 /065
- 第四节 独立上路——不再依赖 /069
- 第五节 成熟必经之路——摒弃抱怨 /073
- 第六节 拥有执行力——不拖拉不懒惰 /077
- 第七节 及时跨越——化解职场恐惧症 /080
- 第八节 战胜挫折——困难面前不逃避 /085
- 第九节 服从指挥——避免工作逆反心理 /089

第四章

跨过职场的那道坎儿 /093



- 第一节 冷暖自知——突破职场瓶颈 /094
- 第二节 神气活现地工作——远离心理疲劳 /097
- 第三节 战胜你的脾气——平息愤怒与暴躁 /101
- 第四节 别对工具施虐——走出电脑狂暴症 /104
- 第五节 找准坐标——不要陷入职业迷茫 /107
- 第六节 重拾职场信心——告别年龄恐慌症 /111
- 第七节 及时给自己充电——应对职业倦怠 /115
- 第八节 从容应对——别被职场高位压垮 /119
- 第九节 接受缺陷——克服完美主义情结 /122

第五章

非常时期的平常心 /126

- 第一节 天生我材必有用——求职心理调适 /127
- 第二节 做足准备——面试中的心理抗衡 /131
- 第三节 接受实战考验——试用期的心理磨炼 /135
- 第四节 休息,休息一下——正确对待加班 /139
- 第五节 掌控喜与忧——加减薪时的平常心 /143
- 第六节 让心学会宠辱不惊——冷静对待升迁 /147



- 第七节 看准了再做——辞职与跳槽的时机选择 /150
 - 第八节 并非天塌下来了——失业时的心理调适 /153
 - 第九节 跨越关口——理性对待年关与休假 /157
- 第六章**

职场心理障碍与病症的调适 /161

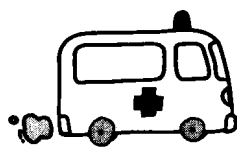
- 第一节 探知心之所向——回避型心理障碍自疗 /162
- 第二节 建立温情人际——分裂型心理障碍自疗 /165
- 第三节 历练心理成熟——表演型心理障碍自疗 /168
- 第四节 合理表达情绪——攻击型心理障碍自疗 /172
- 第五节 拥有自知之明——偏执型心理障碍自疗 /176
- 第六节 别让心累趴下——神经衰弱自疗 /180
- 第七节 相信自己做过的——化解职场强迫症 /184
- 第八节 化紧张为轻松——甩开职场焦虑症 /188
- 第九节 泰然处之——摆脱职场抑郁症 /192

第七章

职场心理健康贴士 /196

第一节	职场健康的关键心理	197
第二节	巧选服装增进职场快乐	201
第三节	调动五官来为职场减压	204
第四节	工作内外的快乐心情	208

后记	想把书写给你看	211
----	---------	-----



第一章

心病让工作成为负累

你在职场中快乐吗？也许你会回答说：不快乐！因为你每天需要面对做不完的工作，你需要不断地应付职场中的钩心斗角，并且更为严重的是，你还只拿着微不足道的薪水，看不到自己的未来在何方。

如果有人提醒你，人要快乐地工作，你最可能的反应是嗤之以鼻。职场中有着太多的理由让你快乐不起来。你可能对工作缺乏信心，充满了自卑心理；你可能嫉妒同事取得的成绩，充满了嫉妒心理；你可能觉得工作没有一点意义，产生了职业倦怠；你可能工作压力太大，陷入了抑郁和焦虑中……职场中，有着太多的「心病」让你无法获得快乐，越来越多的职场人觉得工作是一种负累。那么，想要快乐工作，告别「心病」，就需要你克服各种职场病态心理，通过自疗拯救自己，也就是做自己的职场心理医生。



⊙ 第一节 你是快乐的职场人吗

除了老人和小孩,社会上的大多数人都需要工作,再考虑到身在职场之外的人,他们的家庭成员也会参加工作,这些人也就和职场有着千丝万缕的联系,于是职场就成为一个关乎几乎所有人的纽带。对于具体的个人来说,一生中大约有三分之一的时间是在工作。然而,根据权威部门的调查发现,只有 9.79% 的被调查者认为自己处于幸福工作的状态。

为什么人在职场,却感觉到不快乐呢? 这个问题并不是一两句话就能够说清楚的,并且也不会有一个标准的答案。本书的写作,其中一个目的也就是探讨职场人工作不快乐的原因,笔者就在试图揭开影响职场快乐

的因素。

职场是所有人都必经的阶段,没有职场生活,我们是没办法生存下去的,职场里包含着一个梦想,同时也是日常生活的基础和物质资料的源泉,只有通过职场,我们才能得到生存的保障,并进一步地拥有理想的生活。但是,职场并非仅仅是为了满足生存和生活的需要,职场就是生活的一部分,一个人的快乐与成功其实也包括职场上的快乐与成功,试想一下,如果你在职场中心情烦躁,回到家里以后又如何能够心情愉快呢。

所以说,我们有足够的理由要在职场中快乐与幸福。然而,却总是有那么多的职场中人感觉到不快乐,或者是,有时候快乐有时候又会很烦恼。到底是什么原因导致如此呢? 为了搞清楚其中的原因,我们先来做一个测试。

将下面的问题写在一张纸上。给自己一个月的时间,当自己的心情有以下反映时,就用笔在条目上做一个选项。一个月过后,再根据自己的选择结果来评定自己的职场幸福指数。

1. 觉得手上工作太多,无法应付。
2. 觉得时间不够用,所以要分秒必争。例如,过马路时闯红灯,走路和说话的节奏都很快。
3. 觉得没有时间消遣,终日记挂着工作。
4. 遇到挫败时很容易会发脾气。
5. 担心别人对自己工作表现的评价。
6. 觉得上司和家人都不欣赏自己。
7. 担心自己的经济状况。
8. 有头痛 / 胃痛 / 背痛的毛病,难以治愈。
9. 需要借烟酒、药物、零食等抑制不安的情绪。
10. 需要借助安眠药入睡。
11. 与家人 / 朋友 / 同事的相处会令你发脾气。
12. 与人倾谈时,打断对方的话题。
13. 上床后觉得思潮起伏,有很多事情牵挂,难以入睡。
14. 工作太多,不能把每件事做到尽善尽美。
15. 当空闲时轻松一下也会觉得内疚。
16. 做事急躁、任性,而事后感到内疚。
17. 觉得自己应该享乐。

计分方法:从未发生 0 分,偶尔发生 1 分,经常发生 2 分。

0 ~ 10 分:精神压力程度低,但可能显示生活缺乏刺激,比较简单沉闷,个人做事的积极性不高。

11 ~ 15 分:精神压力程度中等,虽然某些时候感到压力较大,但仍可应付。

16 分或以上:精神压力偏高,应反省一下,找出解决办法。

这道题目的测试结果,反映的是你最近这一个月精神状态,但它应该是具有一定的代表性,能够大体表现出你在工作中的幸福程度。

有关部门的调查发现,那些在职场中感到快乐的人,都是对工作具有很大热情的人,他们热爱自己的工作,并且觉得自己所从事的工作非常有意义,他们心甘情愿地将自己的精力投入到工作中去。正是因为这样的心



理,他们做多少工作都不会觉得没有意思或辛苦,如此,他们做起工作来才会充满激情和信心!因为在这种情况下,工作已不再是单纯的谋生手段,而升华到了一定的“事业”高度。

拥有了工作的情感和激情就很容易产生快乐的心情,如此情况下,又如何不会创造出好的工作业绩呢?而业绩一旦产生,心里就会有很强的成就感。成就感作为工作中的高峰体验,常常能化解过程中的众多琐碎和劳累,让职场人士刹那间升腾到幸福的云端。

职场中的快乐或是不快乐,除了和最直接的工作有关外,可能更主要的是和同事之间是否相处得快乐。同事,同事,就是共同做事,在职场中,来自不同家庭,甚至是天南海北的人们聚集到同一个公司里,一起为着同一个目标而付出自己的劳动。但有的职场中人,却觉得只要做好自己的工作就行了,不喜欢和同事打交道,殊不知,职场中缺乏了融洽的人际关系,自然就谈不上职场中的快乐。

一个良好的工作环境,首先需要的就是融洽的同事关系,虽然你们可以在某些严肃的问题上争个面红耳赤,但持续时间不会超过半个钟头,只要达成共识,马上就会有人找出轻松的话题来缓解有点僵硬的气氛。而且,良好的同事关系可以帮你调节心情,当你不开心或不舒服的时候,同事会争着帮你处理一些事情,这些都会使你非常开心!相反,如果同事之间充满抱怨和钩心斗角,那就自然没有职场快乐可言。

职场中的快乐(以及不快乐),有相当部分都是被同事传染的。过去人们经常提倡“干一行,爱一行”,每天都投入很大的激情来工作,却一点也感觉不到累。但是,现实的情况却是,许多的职场中人都在“干一行,怨一行”,一天到晚工作在抱怨的世界里,不快乐的情绪互相传染,使大家都感到“累”。就连软件巨头微软的员工都说,忍受微软就是忍受每天工作 12 小时、每周工作 6 天的生活。然而,职场中人真的是被工作累倒了吗?实则不然,职场中最主要的“累”不是因为工作紧张与压力,而是“心”累。

其实,如果你仔细想想,以上情况是不是只有职场中才有呢?我们身边不是也经常有这样的事情发生吗?若你不置身于职场,就不会如此闹心了吗?因此,如果你将职场看作是一个快乐的天堂,你就会发现,职场里有很

多美妙的快乐等着你分享!

要想做一名快乐的职场人,你首先需要积极参与到职场中来,甚至是所谓的办公室政治这种让你头疼的事情,你都应该“积极”参与其中。有一位心理学家指出,只要办公室存在,你就无法逃避办公室政治。在办公室中,有政治行为是常态,没有政治活动才奇怪。如果你闭上眼睛漠视办公室政治的存在,就如同关上电视拒绝看台风来袭般的不智,因为你迟早会被卷入其中,有所准备,才有存活的机会。办公室政治的本质不是阴谋诡计,而是彼此之间存在竞争。你的职场生活,本身就有一部分是要接受这种挑战,找出破解难题的方法。

职场中的快乐,其实就是放弃自我中心的想法,放弃对他人的猜测和抱怨,与你的同事团结在一起推进工作。人在职场中,可能遇到各式各样的人,有的人是你喜欢的类型,而有的人却非常招你讨厌,但你应该“同等”地对待他们。因为与各式各样的人打交道,可以拓宽你的事业,对于个人的成长是有帮助的。特别是当你处于危难的时候,同事的援助之手,其实正是他们关心你的最好表现,同时也是你平时向他们施以援手的最好回报。这也正是“工作”给职场人带来的重要的附加价值。假如你怀抱着这样的心态和同事和睦相处,工作就不那么辛苦和困难了。

说到这里,能不能成为一个快乐的职场人,似乎要改变的就是你的性格。只要你足够地宽容、友善,随时准备帮助别人,并且不抱怨,那么你就能够收获职场中的快乐;如果你对工作缺乏热情,对同事冷淡、不合作,总是以自我为中心,则更可能坠入职场不快乐的渊藪。职场快乐,从改变你的性格开始。



第二节 影响职场快乐的性格

我们经常提到的说法是“性格决定命运”，此话不假，但性格首先决定的是一个人的职业命运，也就是这个人的职业适应性和职业成就。有位美国记者曾在采访银行家摩根时，问：“决定你成功的条件是什么？”摩根毫不掩饰地说：“性格。”记者又问：“资金与性格何者更重要？”摩根一语中的：“资金重要，但更重要的是性格。”

性格是一个人的职业素质中最核心、最具稳定性的内容。之所以说它是最具稳定性的，首先是因为性格的形成具有一定的遗传性，这些先天的生理心理特质，后天的改变是很困难的，即使发生了所谓的改变，也是短暂且不可能是根本性的，不久之后，一切都很容易又恢复到他的“本性”上去。

其次，人格的形成具有早期决定性。精神分析学有一个被称做“决定论”的基本观点，认为一个人的基本性格形成于他的儿童时代，差不多在他六岁左右就已经成型了，后来改变的可能性微乎其微。其实，中国民间早就用一句“三岁看大，七岁看老”的俗语，道出了精神分析学直到 20 世纪才得出的这一研究结论。

取得职场成功的人士，都是自己的性格与自己所从事的事业相吻合的结果，这个规律适用于那些世界上最富有的人。1998 年 5 月，华盛顿大学请来沃伦·巴菲特和比尔·盖茨演讲，学生们问：“你们怎么变得比上帝还富有？”巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在于智商，为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因在于性格、习惯和脾气。”盖茨赞同地说：“我认为沃伦的话完全正确。”

合适的性格让人成功，那么，不合适的性格则会导致失败。正所谓“江

山易改,本性难移”,让一个人去从事一份与自己的本性相违背的工作,从心理学的意义上说,是一个长期给别人制造麻烦、给自己带来痛苦的过程;从经济学的意义上说,是个浪费人才又糟蹋社会资源的事。

正是由于如此,所以才有了“职业生涯规划”这种说法,职业生涯规划存在的前提条件,就是通过对一个人“职业性格”的把握,来考虑一个人能够干什么,应该干什么的问题。

个人的职业性格决定于这个人的个性,或者说职业性格本身就是个性的体现和局部。个性是指一个人在其生活、实践活动中经常表现出来的、比较稳定的、带有一定倾向性的个性心理特征的总和,也就是一个人区别于其他人的独特的精神面貌和心理特征。我们知道人是千差万别的,就像每个人都有各自不同的外表和容貌一样。每个人都有着不同的个性特征,没有个性的人是不正常的或根本不存在的。同样的,每一个职场中人也都有着自己独特的职业性格。

然而,并不是说一个人拥有独特的个性,就具有吸引人、打动人、震撼人的力量,只有当一个人的个性是真正健康的、道德的,是真正强烈而又鲜明的,才能吸引人、打动人,才有震撼人的力量。也就是说,当一个人的个性特征健康时——越强烈、越鲜明、越具有特色,就越容易被人注意、记忆,并留下深刻的印象。

为了更清楚地了解个性是怎样决定了一个人的职场命运,这里将个性的特征介绍如下。

第一,个性具有倾向性。也就是说个体在形成个性的过程中,时时处处都表现出每个个体对外界事物的特有的动机、愿望、定势和亲合力,从而发展为各自的态度体系和内心环境,形成了个人对人、对事、对自己的独特的行为方式和个性倾向。

第二,个人具有复杂性。个性是由多种心理现象构成的,这些心理现象有些是显而易见的,别人看得清楚,自己也觉察得很明显,如热情、健谈、直爽、脾气急躁等;有些非但别人看不清楚,就连自己也感到模模糊糊。

第三,个性具有独特性。每个人的个性都具有自己的独特性,即使是同卵双胞胎甚至连体婴儿长大成人,也同样具有自己个性的独特性。