

EMPLOYEES LEARNING SERIES



做一个心理健康的员工

王琤 高兴 著

心理健康是行走职场的软实力
心理健康是提升业绩的硬道理

EMPLOYEES LEARNING SERIES



做一个心理 健康的员工

王峰 高亮 著

心理健康是打造职场精英的软实力
心理健康是提升企业绩效的硬道理

中国工信出版集团
人民邮电出版社

做一个心理健康的员工

王琤 高兴 著



EMPLOYEES
LEARNING

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个心理健康的员工 / 王琤, 高兴著. — 北京: 新世界出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1596 - 8

I. ①做… II. ①王… ②高… III. ①企业 - 职工 - 心理保健 - 通俗读物 IV. ①R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 264737 号

做一个心理健康的员工

作 者: 王 琤 高 兴

责任编辑: 闫 红 石金龙

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 220 千字 印张: 15

版次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1596 - 8

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

四季有冷暖，人生有沉浮，这是不可抗拒的规律。人在职场，不可避免地会遇到来自方方面面的压力——工作业绩、职位晋升、薪金待遇、人际关系等等。面对潜伏在职场四周的重重压力，员工的心理健康状态不容乐观。抑郁、焦虑、烦躁、郁闷、精神萎靡甚至厌世、轻生等心理问题频频出现，严重影响着员工正常的工作生活，同时也给企业造成了巨大的经济与精神损失。

诚然，员工心理健康是关乎企业生存与发展的大事。据统计，美国每年约有100万名员工由于心理压力而缺勤，而每一个员工的缺勤，就会造成668美元的损失。那么，中国上班一族的心理健康水平又如何呢？据国内权威机构调查，中国每天会产生不少于5000个职业病人。其中IT行业尤为明显，一项针对IT行业2000多名员工所做的调查表明，压力过高的企业员工占20%，心理问题较严重的至少占5%，需要心理帮助的员工高达75%，员工的职业压力与心理健康以及对企业造成的影响日渐受到广泛关注。

从上世纪20年代开始，员工心理援助计划就已经在世界各国悄然兴起。所谓“员工心理援助”，就是要求企业管理者及时了解员工存在的各种心理问题，并提出一系列辅导措施帮助解决。美国著名管理顾问尼尔森说：“未来企业经营的重要趋势之一，是企业经营管理者不再像过去那样扮演权威角色，而是要设法以更有效的方法，间接引爆员工潜力，创造企业最高效益。”这一方面对企业管理者提出了更高的要求，另一方面，也需要企业员工具备过硬的心理素质。

前些时候轰动一时的“富士康现象”绝非富士康单体现象，它有着深刻的社会背景。在经济变革的大潮中，各种矛盾在变化，各种利益关系在调

整，在社会保障制度不健全，企业管理不到位，员工精神和经济压力过大，又缺少有效途径及时缓解、疏导、释放时，矛盾必然会上升并呈现尖锐化、复杂化态势。它是市场经济发展过程中不可避免的社会问题。

怎样才能做一个心理素质过硬的职场强人呢？心理专家认为，考核职场人的心理健康状况是否达标，主要应从三个方面入手，即坚强自我内心、提升应对能力、调适不良情绪。那么该如何实现呢？

首先，树立正确的人生观。职场人只有树立了正确的人生观，才能正确对待工作与生活中出现的各种矛盾、困难和挫折，从而对外界环境产生适当的行为反应，保持良好的心理状态。

其次，及时调整不良心理。职场人应学会自觉调整和克服不良心理因素的影响，形成正确适度的行为反应，保持心理健康。积极参加各式各样的文体活动，这对克服不良心理，维护身心健康大有裨益。要确定适度的抱负水准，在充分认识自己的基础上，将自己的抱负与所从事的工作结合起来，力求在完成工作目标的过程中实现自己的理想和抱负。

最后，要创造良好的人际环境。职场人能否保持心理健康，关键点就是人际关系是否良好。只有对自己的人际关系状况有个清醒的认识，形成正确的自我意识，宽容待人，乐于合作，才能创造良好的人际关系环境，促进心理的健康发展。

总之，在当前职场中，作为企业领导，应站在全局角度，从促进社会稳定、推动企业长远发展的目标出发，切实把关爱员工、和谐共存落在实处，不断研究解决员工精神和利益方面出现的新问题；作为企业员工，则要积极适应不断变化的社会现实，善于总结经验，学会释放自己的方法和途径，才可能立足社会，求得生存和发展，做自己的心理咨询师。

一个心理健康的员工一定是社会的强者！关注心理健康，成就卓越人生。让我们从关爱自己的心理开始，做一个心理健康的优秀员工吧！

CONTENTS

目录

第一章 未雨绸缪——初涉职场，做好“心理预热操” / 001

做好入职前的心理准备 / 003

游刃职场，还须未雨绸缪 / 007

用心理战术打赢第一仗 / 010

警惕职场“心理病毒” / 012

制订入职前的心理规划 / 014

处处留“心”皆学问 / 018

了解职场的“心理效应” / 020

高声喊出你的入职宣言 / 023

正确地迈进职场门槛 / 025

第二章 心理定位——给自己的心理健康做“透视” / 027

了解自己的心理特质 / 029

认识自己，你就是一座“金矿” / 031

给自己一个准确的定位 / 033

找到工作中的兴奋点 / 035

合理评估自己的心理承受力 / 037

职业性格决定你的工作潜能 / 041

树立正确的职场价值观 / 044

入错行，内因外因双向调节 / 046

不要轻易丢掉专业优势 / 048



第三章 培养态度——20%的态度决定100%的成功 / 051

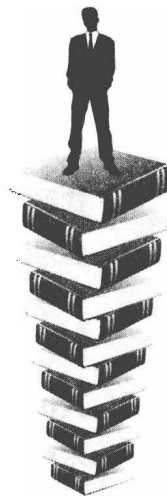
- 职场只讲功劳，不讲苦劳 / 053
- 保持“弱势”的职场心态 / 055
- 摒弃不思进取的观念 / 058
- 承认错误而非掩饰错误 / 061
- 当心“跳”到职业瓶颈 / 063
- 眼高手低，难堪重任 / 065
- 退一步，海阔天空 / 067
- 先有信心再有野心 / 070
- 对工作要细心，对得失要粗心 / 072
- 端正心理的“天秤” / 074
- 工作狂人，硬攻不如巧取 / 077

第四章 提升素养——心理素质是行走职场的软实力 / 081

- 自信是行走职场的无价资本 / 083
- 心理投资，获取高额回报 / 085
- 对工作要拿得起放得下 / 088
- 正确对待老板的苛责 / 090
- 职场五颗“心”，让你笑到最后 / 092
- 透支了心理，就透支了成功 / 094
- 尊重别人，才能赢得尊重 / 096
- 乐观积极的人最容易成功 / 098
- 做一个永不言败的职场勇者 / 100
- 抗压能力是你的“护身符” / 102

第五章 磨练品质——在自己的心底挖掘一座“宝藏” / 105

- 无条件执行，也要巧妙拒绝 / 107



行胜于言，执行力取决于你的心态 / 109

做敬业而合群的员工 / 111

精诚团结，众人拾柴火焰高 / 113

敬畏是一个人赢得尊重的关键 / 115

职场如战场，拥有热忱的力量 / 117

不要坏了职场的“规矩” / 119

以智取胜的心理品质 / 121

做一个有风格的职场人 / 123

忠诚是获得机会的武器 / 125

谦虚是永不过时的心理品质 / 127

第六章 排遣疏导——及时清空心理“回收站”的“病毒” / 129

羡慕别人不如珍惜自己 / 131

把嫉妒转化为竞争的动力 / 133

达成老板需要的才是好员工 / 137

清除藏在心底的“地雷” / 139

消除恐惧心理，敢于挑战艰难 / 141

控制情绪，学会“变脸” / 143

情商是走向成功的重要因素 / 145

职场“放松术”，让你张弛有度 / 148

忧虑会毁掉一个人的能力 / 152

疑心生暗鬼，猜疑伤和气 / 154

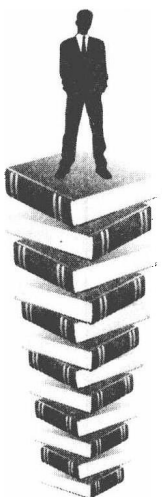
第七章 职场沉浮——攻“心”有术，才能升职有“理” / 157

正确看待职位的变化 / 159

低头度过弱勢期 / 166

警惕职场升迁的几种谬误 / 168

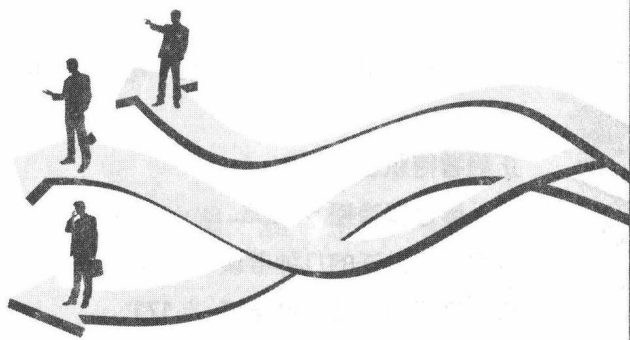
谁笑到最后，谁笑得最好 / 171

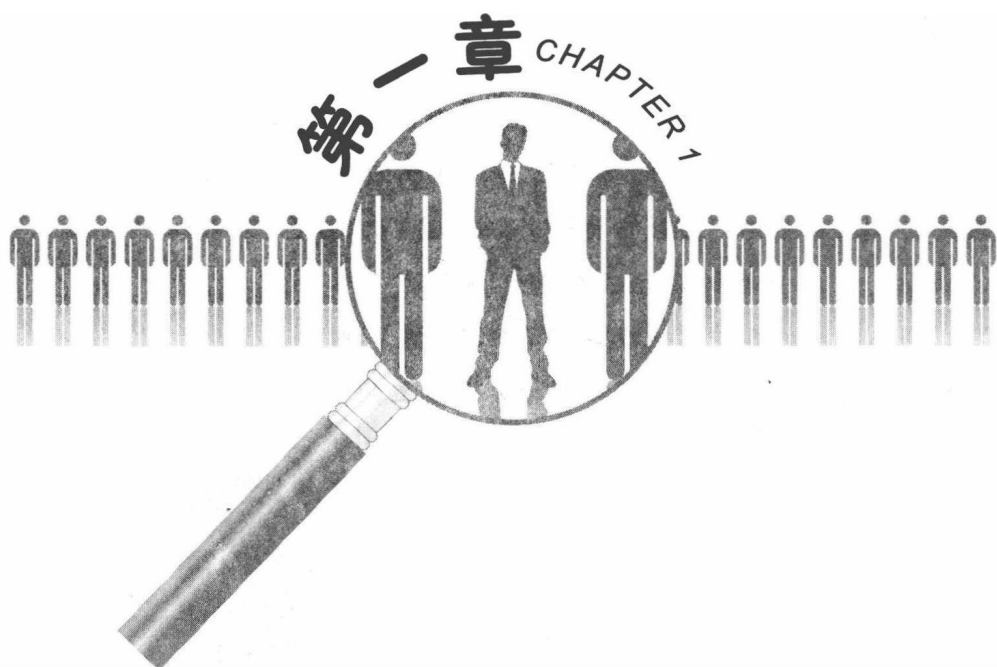


- 跟老板打一场“心理战” / 174
- 是金子在哪里都会发光 / 177
- 只有小职位，没有小角色 / 180
- 相信自己，面壁不如破壁 / 183
- 职场如弹簧，能屈能伸才吃香 / 185
- 别被加薪冲昏了头脑 / 187
- 做职场的“常胜将军” / 191
- 人在职场，需要为自己“留白” / 195

第八章 人际沟通——心理诉求是修筑人脉的“青云梯” / 197

- 用心揣摩老板的用意 / 199
- 恰如其分地赞赏他人 / 202
- 高情商，赢在好心理 / 204
- 懂得尊重别人的隐私 / 206
- 友好沟通，以团结互助赢得未来 / 208
- 与人相处，不妨先付出一点 / 210
- 雪中送炭胜过锦上添花 / 213
- 为抓住机遇的人喝彩 / 216
- 要敢于和老板及同事沟通 / 220
- 沟通是心理健康的“加油站” / 222





未雨绸缪

——初涉职场，做好“心理预热操”

俗话说：万事开头难。初涉职场的新员工，面对复杂、陌生的工作环境，接踵而来的职场压力，很难做到从容应对。要想自己初入职场便“首战告捷”，就必须事先做好充分的心理“预热”，将自己的心理状态调适到最佳“频度”，洞悉职场的各种心理规则，了解潜伏在周围的各种心理暗礁，让自己赢在心理的起跑线上。





做好入职前的心理准备

铁打的营盘，流水的兵；铁打的职场，流水的员工。面对繁杂多变、竞争激烈的社会，面对强手如林、明争暗斗的职场，面对残酷严峻的竞争环境，职场新手们经常会感到前所未有的忧虑：自己如何才能应对重重阻力，克服心理上产生的巨大落差呢？俗话说：凡事不打无准备之仗。职场新人要想在跨进公司大门的一刻便稳操胜券，获得职场的“心理通行证”，必须在入职之前做好充分的“心理热身”，保持良好的应激状态。

新员工大多是刚刚从学校毕业的年轻人，面对环境的改变，需要坚定的勇气和坚实的能力去应对。而刚毕业的学生大多缺乏社会经验，心理素质也有待锻炼，因此，提前做好准备就显得尤为重要。一方面，在入职之前要尽可能地熟悉新的工作环境、领导队伍、团队人员等；另一方面，要提前“预习”职场“功课”，利用各种条件扩充自己的知识面，了解职场规则、人际规则等。

赵明是一名桥梁工程专业毕业的学生。毕业后，他应聘到一家大型国有企业工作。对于这份来之不易的工作，小赵十分珍惜，工作也非常努力。但是他逐渐发现，单位里像他这样的大学毕业生多如牛毛，甚至比更优秀的硕士生都做着最基础的工作。在即将正式上岗的时候，小赵突然有种莫名的担忧：自己到一个强手如林的环境去工作，能行吗？周围的同事都是名牌大学的本科生、研究生，自己仅是一个地方院校的专科生，将来还能出人头地吗？



小赵的担忧反映了大多数职场新人普遍存在的心理问题——自卑怯懦，信心不足，瞻前顾后，畏首畏尾……在竞争激烈的职场，这些心理障碍是职场新人走向成功的大敌，必须加以克服。所以，初涉职场的员工，首先要端正自己的心态，不管自己和周围的同事有怎样的硬性差距，都要对自己的未来抱有信心，树立一个积极健康的心态。要牢记：心态决定思维，思维决定行动，行动改变结果，结果构成命运。

所谓摆正心态，就是对自己有一个正确、客观的认识。人只有认识了自己，才有可能战胜一切外界的阻力。不过，要想全面地认识自我，对自己有一个准确的评估，并不是一件容易做到的事情。从客观地认识自己的个性特点，到了解自己的兴趣、爱好和优势、特长。这虽然不是一天两天就会完成的事情，但对职场新人来说，这个过程是必须要经历的。

首先，要了解自己的个性。个性往往以自己稳定的行为模式与态度体系表现出来，人的行动往往受其个性特征支配。初涉职场的大学生，在求职就业过程中必须考虑到自己的个性特点。人的个性主要包括气质、性格、智能等，这些往往对人顺利求职、成功就业具有很大影响。不同气质类型的人的知觉速度、思维灵活度大不相同，有的机智敏捷，有的呆板迟钝；有的沉着冷静，有的冒失鲁莽等等。要了解自己的兴趣爱好和优势特长。兴趣是爱好的推动者，爱好是兴趣的实行者，一个人的兴趣、爱好相辅相成，相得益彰。选择职业时，要从自己的兴趣爱好出发，因为有些职业需要某种兴趣爱好，有些职业明确禁止和反对某种兴趣爱好。一个人的优势和特长得到充分的发挥，实现人生价值最大化的目标才有可能实现。

其次，要相信自己，我能行。因为成功是一种态度。高尔基说：“所谓才能，乃是相信自己，并相信自己的力量。”每个人的心灵里都有两扇大门，一扇大门叫“我能行”，另一扇门叫“我不行”，走“我能行”的大门，在“我能行”的引导下，让自己充满自信，让自己体验成功，能够抬起头来大胆地往前走，有勇气迎接风雨，乐于在困难中微笑；既然我能竞争到这个岗位，我并不比别人差，我能行。初入职场建立“我能行”的坚定的自



信心，用“我能行”的积极心态来调整自己，人就会非常兴奋，也会感染别人。年轻人就是要有朝气，这种自信会使自己在大脑中得到种种成功的途径和可能，并付诸行动，事情必然会做得更好，最终获得同事的认可和领导的信任。

有这样一种现象，一些职场新人刚刚进入职场往往抱怨不休，觉得单位对自己重视不够，在很多方面没有为自己着想。他们自认为各方面的条件不错，在薪酬、工作环境、重视程度等方面要求过高，做出许多有失妥当的举动。这种以自我为中心、个人至上的思想，等于人为地在自己和用人单位之间设置了一道难以跨越的鸿沟。职场新人在强调单位对自己满足程度的同时，首先要考虑自己付出了多少，为单位赢得了多少利益，你的付出是否与你得到的成正比，综合考虑之后，再提出合理的要求。急功近利，盲目攀比，陷入过分追逐升职加薪的误区，只会令自己无所适从。

企业选聘人才时，能力素质是首要考虑的因素。不过，新人在展现能力的时候，一定要坚持一个“度”。初涉职场的人，往往急于展现自己的才能和实力，盼望着尽快得到他人的认可和刮目相看，因而表现得过于张狂，显得锋芒毕露。这样往往招人厌烦，收到适得其反的效果。更重要的是，它会使你过早地成为同事们的竞争对手，增加工作难度，甚至被人嗤之以鼻，逐出场外。因此，把姿态放低一点，才能树立良好口碑，赢得好感与信任，以大智若愚作为自我保护的最佳法宝。

此外，职场新人还要注重以下五种能力的培养：

1. 合作

对于一个公司来说，具有良好合作意识的团队是发展的必然要求。但是，合作精神与团队意识不是天生的，需要在工作中通过一次次磨合、理解、迁就和锻炼。工作中意见相左很正常，如何平心静气地探讨问题，谋求最佳解决方案，直至达成共识，这才是最完美的解决问题的方法，固执与坚持己见并非最佳选择。因此对新人来说，有合作意识比较受欢迎，也容易被接纳。



2. 微笑

微笑的亲合力不容忽视，它不仅能够展示自己的自信，也向领导和同事传递了一个积极的态度。善于微笑的人在职场上获得成功的机会往往比别人多，因此职场新人要学会微笑，发自肺腑地对每一个和你打交道的人微笑。

3. 沟通

培养良好的沟通能力，这是妥善处理人际关系的基石。职场新人要培养良好的沟通能力，首先要传递诚实友善的信息，主动接近身边的同事，这样有利于双方更快地彼此熟悉和了解，从而使自己更快地融入团队。良好的沟通能力可以帮助新人尽快熟悉工作流程，明确工作责任，在工作中遇到困惑和不解时，也能得到有效的帮助，有利于各项工作的开展。

4. 发现

职场新人不要总着眼于一些负面的地方，要善于发现周围的美，善于看到公司与身边人的闪光点。每个单位，每个人都不是尽善尽美的，要将他们的闪光点放大、发现、学习并借鉴。看不惯某个人是人之常情，如果看不惯的人很多，问题或许就出在自己身上。作为职场新人，不妨以一颗宽容的心看待人与事物，接纳他们，学会以宽己之心宽人，克人之心克己，很多问题将会迎刃而解。

5. 忍耐

职场中，很多新人往往自视甚高，他们一进单位就恨不得身居要职，缺乏从基层干起的耐性，容易出现“小事不愿干，大事干不了”的现象。这就要求培养忍耐力，做事要有耐性。小事之中见精神，大事之中见能力，只有“大处着眼，小处着手”，一丝不苟地做好每件小事，才能为以后做大事积累资源。善于从基层做起，不断积累经验，提升能力，才能为今后的职业发展打下良好基础，这是每个优秀的职场新人必经的过程。



游刃职场，还须未雨绸缪

“未雨绸缪”是大家都很熟悉的一个词，但真正能做到却并不那么容易。人天生都有一种惰性，不到万不得已的情况，谁也不愿意去改变当下的行为模式，总是得过且过；一旦职场危机“兵临城下”，才悔不当初，真该早些未雨绸缪，先下手为强。

俗话说：物竞天择，适者生存。职场中的每一个位置，都不是天上掉下来的“馅饼”，永远在原地为你守候，它就像地铁里的座位一样，只要你刚一离开，马上就会有递补上来的人。在这个人才饱和、供大于求的现代社会，生存的严峻性比以往任何时候都显得紧迫。如何没有未雨绸缪的意识，那么终将遭到被淘汰的命运。因此，要想让自己在步入职场大门的一刻就能被幸运女神所垂青，就必须提前做好各方面的心理准备，切莫得过且过，存有侥幸心理，更不要自以为是、盲目乐观，甚至自欺欺人。只有不断提高能力，胜任岗位，树立危机意识，珍惜当下拥有的机会，才能把命运握在自己的手中。

小东和小文从省城某高校大专中文系毕业后，被分配到同一家事业单位做文书。工作以后，小东除了给单位写些新闻稿以外，还在媒体上发表一些新闻评论和杂文。而小文则安心做领导安排的工作，休息时间就去和朋友聚会玩乐。

小东的表现得到了领导的赏识和提拔。而小文依然如故，虽然他很会说