

现代职业
心理健康
自助手册

张西超 著

带着快乐去上班

一本关怀上班族职场压力的书籍，一段随身心灵进修的课程，
一次自省和自励的洗礼

七大主题，15年专业咨询方案，源自数十家组织机构、
几十万员工、十余年职业心理健康指导经验的结晶

中国职业心理健康概念的首倡者 | 倾力推出 |



中信出版社 · CHINACITICPRESS

带着快乐去上班

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, 2010.11

ISBN 978-7-5086-2376-4

I. 带… II. 张… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第191301号

带着快乐去上班

DAIZHE KUAILE QU SHANGBAN

著 者: 张西超

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 **印 张:** 7.25 **字 数:** 127千字

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

书 号: ISBN 978-7-5086-2376-4 / F · 2114

定 价: 28.00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: 010-84849283

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

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

你的职业安全感良好吗？你是否有过人际关系紧张的时刻？你有没有遭遇过工作枯竭？你的心灵是否受到过抑郁的感染？“办公室综合征”你听说过吗？你的工作与生活能否保持平衡……

面对与日俱增的职场压力，如何在职场中把握自己的方向和力度心灵的自我成长是每个人一生的课题。

中国心理健康的首倡者张西超博士，十余年一直致力于职场员工的专业心理咨询，并将第一手解决方案，融汇本书。

解读职场压力的本源，提供专业的解压方式。

寻找乐观、善意、宽容和接纳的心态。

用心理学的视角帮你打开职场幸福之门





再版序

十几年前，我和大多数热爱心理学的青年一样，怀揣成为心理学家、用心理学造福大众的梦想，踏入职业心理健康研究领域。

岁月如梭，十几年一晃而过，在过去这些年里，给学生上课、进行职业心理健康（OHP）科学研究、为来访者提供咨询、给企业培训员工、撰写职业心理健康科普文章、策划推动员工帮助计划（EAP）项目……我尝试用各种形式努力实现着用心理学助人的梦想，丝毫不敢松懈。看着自己的付出对一些人产生了积极的影响，心中的喜悦不言而喻。

三年前，本书由中信出版社出版后，一些业界前辈打电话与我探讨书中的问题，同时也肯定了书中的案例、数据和方法。一些读者也纷纷打电话或发邮件就书中方法与我进行探讨，或是进行心理咨询方面的求助。获得业界前辈的认可、鼓励和读者的接纳、共

鸣，我心中既高兴又彷徨。三年前撰写这本书的初衷，只为将多年积累的实践经验积累集结成书，让更多人看到，希望能触动他们的心，能对他们有些积极的影响，进而让他们的生命更加灿烂。尽管已经认真地做这件事情，但囿于时间关系，书中仍有自己不满意的地方。

三年来，中国发生的一系列事件在整个社会范围内产生了广泛影响，同时也推动了心理健康事业的发展。2008年年初，我国南方发生前所未有的冰冻雨雪天气，身处南方的企业员工和群众感受到巨大的焦虑和压力。2008年5月，汶川发生特大地震灾害后，灾区群众的心灵家园亟须复建。2008年8月，北京奥运会、残奥会期间，奥运会的志愿者亟须心理调适和心理应急支持。2009年，甲型H1N1流感席卷全球，造成很多人的心理恐慌，亟须安抚。2010年，系列校园袭击案和某企业员工连续自杀事件引起了社会各界的广泛关注，引发了大家对心理健康问题的思考。在这些事件中，我参与了其中大部分的心理援助和支持，从中感受到了这些年来国内职业心理健康的蓬勃发展和巨大变化。

除了这些社会事件的推动，最近几年来国家政府部门和相关组织也对心理健康发展给予了关注和促进。2006年，《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中指出：“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”2007年，胡锦涛在党的十七大报告中指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。”2009年，国务院国资委《关于加强中央企业班组建设的指导意见》规定：班组组长的任职条件是“关心爱护和团结员工，有较好的群众基础，身心健

康。”2010年，国资委中央企业群众工作会议讲话指出，“保持员工队伍稳定，帮助员工适应新环境，消除心理上可能出现的各种问题。”2010年，全国总工会《全国职工素质建设工程五年规划》指出：“引导员工提高身心健康意识，实施身心健康教育，加强人文关怀和心理疏导。”

国家的重视和社会事件的推动，为心理学工作者提供了绝佳的时机和展示自我的平台，对员工或个人而言更是福音。在这几年中，我也在不断思考“如何能帮助更多人”、“如何让更多人生命更加灿烂”的问题，这些思考的直接结果便是促使我在原来研究员工帮助计划、职业心理健康的基础上，加强了对心理资本的研究和实践工作。2010年，提出心理资本概念的心理资本鼻祖——美国前管理学会主席弗雷德·卢桑斯（Fred Luthans）教授受邀亲临中国，深入企业考察员工心理资本的提升，并进行了相关合作。这些年的经验证明，在最佳职业心理健康问题解决方案——员工帮助计划的强大支撑下，员工心理资本的提升必将成为组织和员工个人重点关注方向。这也是我在本书再版时加入心理资本一章的重要原因。

本书再版，是读者对我的认可与鞭策，也是我继续助人事业的动力，真心希望对读者有所裨益，希望业界专家多提宝贵建议。特别感谢段兆德先生和我的研究生韦思遥女士对本书再版的贡献，两位不仅与我一起探讨、构思，也撰写和整理了部分精彩的内容。

张西超

2010年7月15日于北京师范大学英东楼



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，我都不希望大家遭遇这些后果。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后果乃至悲惨的后果。

第一个结果，压力会降低你的工作绩效。那些工作绩效逐步下滑，甚至在计算机前坐了一整天却没有任何工作成果的人们，可能自己都不曾想到这是压力对他们造成的损害。第二个结果，压力会缩短你的职业寿命。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，压力会吞噬你的健康。很多人因为没有处理好工作压力，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，压力会要你的命。猝死的案例已经屡见不鲜了……

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？

11年前，我开始研究员工帮助计划和工作压力。7年前，又和《财富》杂志中文版合作，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，也就是易普斯咨询公司成立5周年之际，我们的研发小组把5年来积累的30 000多份数据再次作了一番系统研究，并分别在《财富》中文版和CCTV《东方时空》栏目中公布了这一结果。这些年来，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员工帮助计划项目里进行了应用性研究。

几年来的研究与项目实施，我们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告知大家。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7个章节，之所以选择这7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-家庭平衡和职业能力枯竭，接下来是人际关系和现代办公室综合

征。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7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，同时它们也是职业心理健康研究的热点之一。

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遇到的一个问题。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，没有时间系统地去帮他解决员工的压力，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种业余爱好就可以了。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，历时两年多。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、西门子通信网络公司，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！



再版序 / VII

序 / XI

第一章

心理资本篇 在职场中实现自我 / 1

关注可持续发展的资源：心理资本 / 4

心理资本的四大法宝 / 5

你是个心理资本富翁吗？ / 10

心理富翁的职业优势 / 13

观点 / 14

解决之道 / 15

第二章

职业危机篇 提升职业安全感 / 29

组织员工无法回避的课题：职业安全感缺失 / 31

- 你的职业安全感良好吗? / 32
- 什么在影响你的职业安全感 / 35
- 观点 / 39
- 解决之道 / 40

第三章

人际关系篇 轻松摆脱工作场所人际关系困扰 / 51

- 九宫将帅：重要的工作场所人际关系 / 53
- 已成残局：审视你工作中的人际关系 / 55
- 孤独之源：影响工作场所人际关系的因素 / 61
- 当局者伤：不良工作场所人际关系的五大危害 / 65
- 观点 / 67
- 解决之道 / 71

第四章

枯竭篇 凤凰涅槃：走出工作枯竭 / 89

- 中国正处于工作枯竭高发期 / 91
- 枯竭大军中，你是其中一员吗? / 92
- 星星之火：导致工作枯竭的11项因素 / 96
- 职场不能承受之痛：枯竭的危害 / 99
- 工作枯竭是一个过程 / 101
- 观点 / 104
- 解决之道：终结枯竭，重燃工作热情 / 108

第五章

抑郁篇 预防心灵感冒：远离抑郁危机 / 125

正在蔓延的心灵感冒 / 127

及时觉察：你是否已经遭遇抑郁 / 128

心灵病毒：影响抑郁的七大因素 / 135

抑郁症的危害 / 138

观点 / 140

解决之道 / 142

第六章

办公室综合征篇 寻找职场桃花源，解决办公室综合征 / 155

你的办公室生活还好吗？ / 157

身边的杀手：现代办公室综合征 / 159

办公室综合征之典型问题 / 161

观点 / 163

解决之道：心灵的营养秘方 / 165

第七章

工作生活平衡篇 充满激情地工作和生活 / 173

你的生活失衡了吗？ / 175

工作与生活之争 / 177

并非个人生活小事 / 179

中国员工工作与生活观念的特点 / 181

两种典型的失衡状况/ 182

工作与生活是否一定会形成冲突? / 182

工作—生活平衡的相关因素/ 183

观点 / 185

问题一：来自自我的困扰 / 197

解决之道：善待自我，尊重他人 / 197

问题二：来自工作的困扰 / 200

解决之道：学会用“筹码”换取平衡 / 201

问题三：来自婚姻关系的困扰 / 204

解决之道：即时交流，表达爱意 / 204

问题四：来自亲子关系的困扰 / 207

解决之道：持续的爱、尊重的爱、平等的爱 / 208

问题五：来自家庭负担的困扰 / 211

解决之道：理性地面对问题，积极地解决困难 / 211

附录 专业机构服务热线 / 213

第一章

心理资本篇

| 在职场中实现自我 |

她，不到50岁便身家上千万；她，曾流产10次，但锲而不舍，终于在第11次怀孕后产下一女。但是，她52岁时因经济问题被判死刑，后转为无期徒刑。服刑期间，丈夫离去，女儿因绝望而自杀，但是她却为了实现女儿的遗愿而顽强地坚持了下来，直到减刑为18年并出狱。出狱后，70多岁的她以扫公厕为生。她意欲白手起家，重操旧业，中途却又被骗走借来的30多万元。但是最终她还是成功地完成了创业，如今她所拥有的资产再次超过千万元。

这是一个发生在中国的真实故事。人们不禁要问：主人公出狱后，身无分文，断绝了原有的一切社会关系，并且被中国近20年来的飞速发展远远地甩在了身后，她是凭借什么实现了这看似不可能的华丽转身呢？

很明显，她凭借的不是经济资本，不是人力资本，不是社会资本，而是我们将要探讨的心理资本！她的自信、乐观和坚韧不拔就是她心中源源不断涌出的能量与资本，是她迈向成功的制胜法宝！