



心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态。

企业员工 心理失衡的 自我调适

舒闻铭 李树斌◎著

中南财经政法大学心理学教授 **张 昱** 强力推荐
荆州市政协副主席 **林 红**



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



企业员工 心理失衡的 自我调适

舒闻铭 李树斌◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

企业员工心里失衡的自我调适/舒闻铭, 李树斌著.

北京: 中国经济出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5136 - 2559 - 3

I. ①企… II. ①舒… ②李… III. ①职工—心理健康—健康教育 IV. ①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 110189 号

责任编辑 陈 瑞

责任审读 贺 静

责任印制 张江虹

封面设计 任燕飞工作室

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 三河市佳星印装有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 14.5

字 数 216 千字

版 次 2013 年 7 月第 1 版

印 次 2013 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 2559 - 3/C · 411

定 价 33.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794



CONTENTS 目录

一、心理失衡和心理不健康

- (一) 心理失衡和心理不健康的危害 / 1
- (二) 心理失衡和心理不健康的消极应对 / 2
- (三) 心理失衡和心理不健康的原因 / 4
- (四) 心理健康的意义 / 5

二、企业员工焦虑的心理调适

- (一) 企业员工焦虑的表现 / 9
- (二) 企业员工焦虑形成的原因和危害 / 10
- (三) 企业员工焦虑的心理调适 / 10
- (四) 案例分析及问题解答 / 16
- (五) 企业员工焦虑小测验 / 19



温馨提示 / 20

三、企业员工抑郁的心理调适

- (一) 企业员工抑郁的表现 / 21
- (二) 企业员工抑郁形成的原因和危害 / 22



(三)企业员工抑郁的心理调适 / 22

(四)案例分析及问题解答 / 24

(五)企业员工抑郁小测验 / 25



温馨提示 / 28

四、企业员工偏执的心理调适

(一)企业员工偏执的表现 / 29

(二)企业员工偏执形成的原因和危害 / 30

(三)企业员工偏执的心理调适 / 31

(四)案例分析及问题解答 / 33

(五)企业员工偏执小测验 / 36



温馨提示 / 37

五、企业员工自卑的心理调适

(一)企业员工自卑的表现 / 38

(二)企业员工自卑形成的原因和危害 / 39

(三)企业员工自卑的心理调适 / 41

(四)案例分析及问题解答 / 45

(五)企业员工自卑小测验 / 50



温馨提示 / 51

六、企业员工孤僻的心理调适

(一)企业员工孤僻的表现 / 52

(二)企业员工孤僻形成的原因和危害 / 53

(三)企业员工孤僻的心理调适 / 55

(四)案例分析及问题解答 / 57



(五)企业员工孤僻小测验 / 59



温馨提示 / 62

七、企业员工空虚的心理调适

(一)企业员工空虚的表现 / 63

(二)企业员工空虚形成的原因和危害 / 64

(三)企业员工空虚的心理调适 / 65

(四)案例分析及问题解答 / 66

(五)企业员工空虚小测验 / 68



温馨提示 / 69

八、企业员工嫉妒的心理调适

(一)企业员工嫉妒的表现 / 70

(二)企业员工嫉妒形成的原因和危害 / 71

(三)企业员工嫉妒的心理调适 / 72

(四)案例分析及问题解答 / 77

(五)企业员工嫉妒小测验 / 78



温馨提示 / 80

九、企业员工虚荣的心理调适

(一)企业员工虚荣的表现 / 81

(二)企业员工虚荣形成的原因和危害 / 82

(三)企业员工虚荣的心理调适 / 83

(四)案例分析及问题解答 / 85



(五)企业员工虚荣小测验 / 87



温馨提示 / 88

十、企业员工优柔寡断的心理调适

(一)企业员工优柔寡断的表现 / 89

(二)企业员工优柔寡断形成的原因和危害 / 90

(三)企业员工优柔寡断的心理调适 / 91

(四)案例分析及问题解答 / 93

(五)企业员工优柔寡断小测验 / 95



温馨提示 / 98

十一、企业员工骄傲自大的心理调适

(一)企业员工骄傲自大的表现 / 99

(二)企业员工骄傲自大形成的原因和危害 / 100

(三)企业员工骄傲自大的心理调适 / 102

(四)案例分析及问题解答 / 105

(五)企业员工骄傲自大小测验 / 107



温馨提示 / 109

十二、企业员工自私自利的心理调适

(一)企业员工自私自利的表现 / 110

(二)企业员工自私自利形成的原因和危害 / 112

(三)企业员工自私自利的心理调适 / 113



(四)案例分析及问题解答 / 116

(五)企业员工自私自利小测验 / 119



温馨提示 / 120

十三、企业员工怯弱的心理调适

(一)企业员工怯弱的表现 / 121

(二)企业员工怯弱形成的原因和危害 / 122

(三)企业员工怯弱的心理调适 / 123

(四)案例分析及问题解答 / 125

(五)企业员工怯弱小测验 / 127



温馨提示 / 130

十四、企业员工依赖的心理调适

(一)企业员工依赖的表现 / 131

(二)企业员工依赖形成的原因和危害 / 132

(三)企业员工依赖的心理调适 / 133

(四)案例分析及问题解答 / 136

(五)企业员工依赖小测验 / 140



温馨提示 / 143

十五、企业员工暴躁的心理调适

(一)企业员工暴躁的表现 / 144

(二)企业员工暴躁形成的原因和危害 / 145

(三)企业员工暴躁的心理调适 / 146

(四)案例分析及问题解答 / 148



(五)企业员工暴躁小测验 / 150



温馨提示 / 152

十六、企业员工自我中心的心理调适

(一)企业员工自我中心的表现 / 153

(二)企业员工自我中心形成的原因和危害 / 156

(三)企业员工自我中心的心理调适 / 157

(四)案例分析及问题解答 / 162

(五)企业员工自我中心小测验 / 167



温馨提示 / 168

十七、企业员工悲观的心理调适

(一)企业员工悲观的表现 / 169

(二)企业员工悲观形成的原因和危害 / 171

(三)企业员工悲观的心理调适 / 173

(四)案例分析及问题解答 / 176

(五)企业员工悲观小测验 / 179



温馨提示 / 180

十八、企业员工强迫性障碍的心理调适

(一)企业员工强迫性障碍的表现 / 181

(二)企业员工强迫性障碍形成的原因和危害 / 183

(三)企业员工强迫性障碍的心理调适 / 183



(四)案例分析及问题解答 / 185

(五)企业员工强迫性障碍小测验 / 188



温馨提示 / 192

十九、企业员工适应性障碍的心理调适

(一)企业员工适应性障碍的表现 / 193

(二)企业员工适应性障碍形成的原因和危害 / 194

(三)企业员工适应性障碍的心理调适 / 196

(四)案例分析及问题解答 / 197

(五)企业员工心理适应性小测验 / 199



温馨提示 / 202

二十、企业员工社交恐惧症的心理调适

(一)企业员工社交恐惧症的表现 / 203

(二)企业员工社交恐惧症形成的原因和危害 / 204

(三)企业员工社交恐惧症的心理调适 / 205

(四)案例分析及问题解答 / 206

(五)企业员工社交恐惧症小测验 / 211



温馨提示 / 212

二十一、企业员工疑病心理的心理调适

(一)企业员工疑病心理的表现 / 213

(二)企业员工疑病心理形成的原因和危害 / 214



(三)企业员工疑病的心理调适 / 215

(四)案例分析及问题解答 / 216

(五)企业员工疑病心理小测验 / 219



温馨提示 / 220



一、心理失衡和心理不健康

.....

(一)心理失衡和心理不健康的危害

由于心理失衡和心理不健康导致的危害影响经常见诸于报端,越来越引起社会的广泛关注。那么,它具体有哪些危害呢?

1. 犯错误

由于心理不健康,会导致一个人犯很多错误,有的甚至是犯一些低级的错误。如:由于不善于控制情绪,有较严重的心理问题,而与同学或同事打架,夫妻之间吵架,甚至动手打人,轻则犯错误,重则触犯刑法。

2. 人生失败

很多人一辈子碌碌无为,不仅事业不好,甚至婚姻也不好,其症结就是因为他们心理不健康。由于患心理疾病,他们不得不辞去工作,到处求医,有的长期受心理问题困扰,无心工作、学习和生活,被心理问题折磨得不成人样。如一些恐怖症患者、强迫症患者、疑病症患者、性变态患者等,这样的人,很多连工作也被心理疾病弄丢了,他们苦恼、悲观,甚至绝望。

3. 人际关系糟糕

心理不健康者人际关系一般都非常糟糕。不但上司讨厌,同事也讨厌,回到家,爱人也讨厌。尤其是一些病态人格者,不但人际关系差,事业上也一事无成,有的甚至走上犯罪之路。

4. 犯罪

心理不健康导致最严重的后果就是犯罪。如常见报端的连环杀手,这样的人心理扭曲,仇恨社会,具有反社会人格和严重的病态心理。他们杀一



个还不解气,一直杀下去,直至被公安机关抓获为止,等等。

5. 自杀

自杀常被人们说成文明病。自杀者绝大多数都是心理不健康的人。在情绪抑郁时,人便感到消极、沮丧和哀伤。若患上了抑郁症,患者更会对将来感到绝望,从而想到要自杀。若抑郁极度严重,患者甚至会想到自己死后亲人没有依靠,从而会想伤害自己的至亲,避免他们孤苦伶仃。根据统计显示,有 1/6 抑郁症患者会死于自杀,企图或试图自杀而不成功的例子更加不计其数。另外,在研究分析成功自杀的案例中,亦有迹象显示超过 2/3 的人可能患有抑郁症,而其中很多人都未曾接受治疗。此外,一个人的性格也会影响他的生存意志。有些人比较消极,每当生活有不如意,或遇上棘手的困难时,其他人会努力奋斗,而他们则选择逃避。若外界压力无法解决时,他们甚至选择自杀。性格问题若倾向极端,会严重影响适应生活的能力。例如有些人感到生活无味枯燥,时刻在寻找刺激,自杀行为被视为一种刺激的游戏。他们也许不想死,但一旦失败,便选择了自杀。自杀是和谐社会的谐音。社会应建立起完整的自杀干预机制,预防自杀,阻止事件的发生。

(二)心理失衡和心理不健康的消极应对

没有烦恼的人生是不存在的。生活中的每个人,无论他(她)的地位有多高,无论他(她)的财富有多多,人人都有烦恼。在现实生活中,绝大多数人不喜欢苦闷,有了苦闷,他们就想去宣泄,但宣泄的途径各不相同,有积极的方式,也有消极的方式,消极的方式一般有以下几种表现。

1. 冲动发火

工作不顺心,人生不得志,受到上司批评,同行排挤;人此时的心情会很糟糕,有一种无名的怒火总想发泄出来,但不看场合,不看对象的发火是很有危害的。有一句话说得好,只有善于控制你的情绪,才会真正掌握你的未来。一个不善于控制情绪、动辄发火的人,会由此失去很多机会,并付出惨重的代价。

杰克是一家贸易公司的业务经理,平日表现得非常不错,极为博得董事



长的赏识,并且想提拔他为经理。但是有一天的表现却毁了他一直以来的好形象。由于杰克喜欢熬夜,结果第二天早上起得太晚,他气冲冲地指着太太并责怪她为什么不叫醒他,使得他上班要迟到了。太太被他训斥了一顿,心中不好受,因此早餐也不做了。两个小孩满腹委屈而且空着肚子去上学,杰克看到这种情况就更加火了,于是和他太太吵得更凶了,之后,他气急败坏地赶紧下楼,由于他没有耐心等电梯,所以就三步并为两步地走下楼去,却不巧扭伤了脚,到了停车场才发现忘了带钥匙,所以又回家去找。好不容易将车发着了,一出门发现到处都是车,根本动弹不得,他忍着烦躁一小段一小段地往前蹭,总算上了高速公路,这个时候他毫不客气地开到时速130公里左右,却正好被交通警察逮着,虽然只开了张罚单,但是却耗时二十分钟。下了高速公路准备进入市区,谁知道他一心只想着快点赶到公司而抢红灯结果撞上了对面来车,如此一来又耽搁了两个小时处理善后。这个时候,他的心情已经恶劣到了极点,不要说到公司早已迟到,就连与一位大客户的约会也泡汤了。

到了公司,大家都在吃午餐了,他还来不及坐下来喘气,喝口水,老板就把他叫去训了一顿,说是由于他早上的失误,结果使这笔生意吹了,使得公司损失不少。平时忠心耿耿对上司唯唯诺诺的他,今天一反常态和老板顶撞了起来。老板咽不下这口气,就叫他卷铺盖走人。就这样,杰克因为心情不好,丢掉了一份很有前途的工作。因此,发火是一种消极的排泄苦闷的方式。

2. 暴食

暴食是很多女性排泄苦闷常用的一种方式,严重的甚至患暴食症,其结果轻则使女孩子太胖影响美观,重则会使女性由于肥胖而患上多种生理疾病。

3. 打架斗殴

此方法是青年常用的一种排泄苦闷的消极方法。很多学生由于得不到家庭温暖和厌学,浪迹社会,三五成群,打架斗殴,最后触犯刑法,被关进监狱。作者在少年法庭做陪审员,审理了很多未成年人犯罪的案子,其中很多



故意杀人案,他们彼此之间并无什么深仇大恨,有的甚至还不认识,只是由于这些未成年人不善于控制情绪,容易冲动,而盲目参与斗殴,最后打进了监狱。

(三)心理失衡和心理不健康的原因

中青年心理不健康的原因主要表现在三个方面,即社会层面、家庭层面和心理层面。三个层面往往相互影响,使人产生心理问题。

1. 社会层面

青年人生刚起步,期望值高,想一步登天,但社会竞争激烈,现实又非常残酷,理想难以实现。有的处处求职,处处碰壁;有的与上司、同事关系紧张,工作没劲头等,都容易使人压抑、烦躁不安。

中年人奋斗多年,成绩依然不显著,有的只能勉强维持家庭生活,有的一生才华,可却没有用武之地,还有的,虽然做了官,甚至大权在握,但人在江湖,身不由己,受贿几次,虽没被发现,但整日生活在惶恐之中,担心被双规,等等。中年是人生的精华,错失机会,再步入老年,就没有机会了,因此,中年人的压力大,精神长期处于紧张状态,容易出现心理问题。

现在,社会处处充满诱惑,物质诱惑、权利诱惑、金钱诱惑、美女诱惑等,但处处又充满地雷和暗礁,哪一步没走好就会翻船,甚至锒铛入狱。人的精神总是绷得紧紧的,由于得不到松弛,当超过人承受的极限,就会导致精神崩溃。

2. 家庭层面

中青年面临家庭生活问题、夫妻感情问题、孩子教育问题,等等,哪一样处理不好,都会导致人焦头烂额,确实,中青年人的生活压力很大。如果家庭问题处理不好,就会影响工作,甚至前途,长期的紧张、压抑,很容易使人产生心理问题,导致心理不健康。

3. 心理层面

中青年人由于人格缺陷,会影响他们对人对社会的看法和态度。有的中青年人由于性格不好,总是处理不好方方面面的关系,忙来忙去,到头来一事无成,有的还沦落到下岗、下课的地步,面对家里还有老婆孩子,生活需



要钱,他们能没压力吗?

俗话说,性格改变命运,情商决定你的未来,人格缺陷,会导致人产生一系列心理问题,从而影响他们的心理健康。

人到中年,既要承担工作上的重任,又要挑起赡养老人和抚养、教育子女的重担,从而成为心理负荷最重的人群。近年来,我国学者对一些年龄在40岁左右的企业总经理、厂长作了一次调查,发现有53%的中年企业家存在不同程度的心理健康问题。

专家研究发现,进入中年期的男性容易产生一种与更年期病症不完全相同的综合征。其特征是,在性格和心理上发生突变,并且感到焦躁不安,郁郁寡欢,缺乏决断,而自己又矢口否认有任何毛病。故此,把这种病症称之为“灰色”心理病。

这一特殊病症的发生,多因于生理和心理两方面。在生理上,人从童年、少年、青年到壮年,一直是在成长中度过的。但进入中年,这种成长就逐渐由缓慢而停止,甚至开始出现衰退。即使身体没有大的毛病,也有力不从心之感。诸如青丝变白发,皱纹的出现,肥胖的形成,动辄产生的疲倦之感等,都会影响到情绪的平衡。在心理方面,首先产生的是厌倦感。几十年熟悉的工作,缺少变化的生活环境,极易使人产生枯燥、乏味之感。中年期心理上的另一层阴影是迟暮感。青壮年,意气风发,来日方长,何识人生愁滋味?中年时代,蓦然回首,岁月竟然虚掷,而人生几何,以后又能有多少作为,多少成就?由此而生惆怅之情。

(四)心理健康的意义

健康是人类生存极为重要的内容,它对于人类的发展、社会的变革、文化的更新、生活方式的改变,有着决定性的作用。那么,一个人怎样才算健康呢?

1948年世界卫生组织明确规定:健康不仅是身体没有疾病,而且应当重视心理健康,只有身心健康、体魄健全,才是完整的健康。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。

心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态,



其特征如下。

1. 智力正常

人的智力分为超常、正常和低常三个等级。正常智力水平,是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。

2. 情绪稳定与愉快

情绪稳定与心情愉快是心理健康的重要标志,它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态,意味着机体功能的协调。如果一个人经常愁眉苦脸,灰心绝望,喜怒无常,则是心理不健康的表现。

3. 行为协调统一

一个心理健康的人,其行为受意识支配,思想与行为是统一协调的,并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾,注意力不集中,思想混乱,支离破碎,做事杂乱无章,就是心理不健康的表现。

4. 良好的人际关系

人生活在社会中,就要善于与人友好相处,助人为乐,建立良好的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态,人与人之间正常的友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件,也是获得心理健康的重要方法。

5. 良好的适应能力

人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里,一生中会遇到多种环境及变化,因此,一个人应当具有良好的适应能力,无论现实环境有什么样的变化,都将能够适应,这也是心理健康的标志之一。

以上是心理健康的主要特征,但是心理健康并非是超人的非凡状态,一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现,只要在生活中,能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界影响,使心理保持平衡协调,就已具备了心理健康的基本特征。

心理健康越来越受到国人的重视,人们开始关注自身的心理健康,也关注大众的心理健康。心理健康的表现有以下几方面:

1. 提高生命质量

健康是人生最宝贵的财富。人人需要健康,人人渴望健康。如今过着温暖生活的中国人,以从未有的激情去追求健康。不少人为了恢复健康,不