



大中型企业员工 心理干预研究

黄淑颖 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

本书为2010年浙江省社科联科普及立项课题（编号118）

《大中型企业员工心理健康指南》研究成果

大中型企业员工 心理干预研究

黄淑颖 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大中型企业员工心理干预研究 / 黄淑颖著. — 武汉: 武汉大学出版社,
2013. 5

ISBN 978-7-307-11023-6

I. ①大… II. ①黄… III. ①企业—职工—心理干预—研究 IV. ①F272. 92
②R395. 5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第119090号

责任编辑: 刘阳 责任校对: 杨倩倩 封面设计: 祁睿一 版式设计: 小管

策划: 大春文化 执行: 杭州沃尔德教育信息咨询有限公司

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu. edu. cn 网址: www. wpd. whu. edu. cn)

印刷: 浙江省良渚印刷厂

开本: 710×1000 1/16 印张: 10 字数: 108千

版次: 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

ISBN: 978-7-307-11023-6 定价: 34. 00元

版权所有, 不得翻印, 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换
发行电话: 0571-88294389

目 录

第一章 悲欢成败,让阳光常驻心灵——心理健康影响人生·····	1
一、健康与心理健康·····	3
(一)什么是健康·····	3
(二)什么是心理健康·····	4
【心理测量】SCL-90 心理自评量表测量·····	10
【心理训练】评估一下自己的心理健康状况·····	16
二、哪些人需要接受心理咨询·····	16
(一)心理咨询的帮助·····	16
(二)心理问题的等级划分·····	18
三、哪些情况需要去看心理医生·····	21
(一)从情绪情感方面判断·····	21
(二)从认知方面判断·····	24
(三)从性情方面判断·····	26
(四)从身体感觉方面判断·····	28
(五)从性偏好方面判断·····	29
【思考与分享】你也在井里吗?·····	30
【书海导航】《超越自卑》·····	31
第二章 缓解压力,直面人生——压力与心理健康·····	33
一、你有压力吗·····	33
(一)来自工作方面的压力·····	34

(二)来自生活方面的压力	34
(三)来自社会方面的压力	35
【心理测量】看看你目前的状态如何	35
二、压力给我们带来些什么	37
(一)压力在发展中的积极意义	37
(二)压力在发展中的消极作用	41
三、哪些人容易遭受不良压力的“骚扰”	43
(一)A 型性格的人	44
【心理测量】A 型、B 型性格测试	47
(二)具有完美主义特征的人	49
【心理训练】帮助你克服完美主义心理	52
(三)不良压力倾向的其他人格特征	53
四、管理压力的策略和方法	57
(一)从认知层面去管理和缓解压力	58
(二)建立和运用社会支持系统来缓解压力	60
(三)从生理层面达到压力缓解的效果	61
【心理训练】渐进性式肌肉放松法	63
【思考与分享】扔掉没有价值的负重	65
【书海导航】《压力管理心理学》	66
第三章 游刃社会,让我们同行——职场人际关系与心理健康	67
一、我们为什么要交往	67
(一)满足你的需要	68
(二)获得社会支持	69
(三)评价和提升自我	71
二、职场人际关系中常见的心理问题及解决方法	72
(一)由自卑心理引发的人际交往问题	72

【心理训练】帮你提高交往中的自信	75
(二)由嫉妒心理引发的人际交往问题	77
(三)由多疑心理引发的人际交往问题	79
(四)由以自我为中心引发的人际交往问题	82
(五)由沟通不畅引发的人际交往问题	84
(六)由不重视建设人际支持网络引发的人际交往问题	88
三、别让“社交恐惧”影响你的交往	90
【心理测量】社交恐惧状况测试	91
【思考与分享】赠人玫瑰,手留余香	93
【书海导航】《卡内基沟通与人际关系》	94
第四章 把握情绪,幸福生活——情绪和心理健康	95
一、解读情绪	95
【心理训练】请你记录一下你的情绪日记	95
二、常见的情绪困扰和调节方法	98
(一)焦虑	99
【心理测量】焦虑自评量表(SAS)	102
(二)抑郁	105
【心理测量】抑郁自评量表(SDS)	108
【心理训练】寻找你的价值观	112
(三)恐惧	113
三、日常健康情绪的保健和提高	117
(一)什么是健康的情绪	117
(二)重建认知,消除不合理信念	117
【心理训练】认知重建训练	119
(三)情绪管理的原则	121
【思考与分享】快乐的源泉	122

【书海导航】《别跟情绪过不去》	123
第五章 认识自我,缔造精神的美丽——人格和心理健康	
.....	124
一、认识人格	125
【心理测量】气质测量	130
二、常见的人格障碍和调适	138
(一)偏执型人格障碍	138
(二)癔症型人格障碍	139
(三)反社会型人格障碍	140
(四)回避型人格障碍	141
(五)依赖型人格障碍	142
三、健康人格的培养	144
(一)确定人格塑造的方向	144
(二)培养客观的认知和正确的自我意识	145
【心理训练】三个“我”	145
(三)发扬气质的积极面	147
(四)养成良好的习惯	148
【思考与分享】优点和缺点	149
【书海导航】《九型人格》	150



第一章 悲欢成败,让阳光常驻心灵

——心理健康影响人生

2003年3月,一路桥企业员工突然跳河;

2004年5月,一名连续被评为“优秀”的工程师将项目经理连砍数刀;

2006年5月,华为25岁员工胡××过度“劳累”而死;

2007年7月,华为员工张×自缢;

2008年3月,中央软件部员工张××在坂田园区食堂坠楼;

2008年3月,江苏金铺北方氯碱化工有限公司一职员跳楼自杀;

2007年5月至2010年7月,富士康出现“12连跳”,被网友称为“跳楼基地”;

2011年4月,33岁的申银万国自营部投资经理赵××跳楼自杀;

2011 年 4 月,英国伦敦金融城中国区负责人刘×自杀;

.....

根据世界卫生组织的数据,全世界每年每 10 万人中就有 16 人死于自杀,而在 15 岁至 44 岁的黄金年龄段,自杀是最普遍的前三个死亡原因之一。根据不完全的研究统计,尝试自杀的人可能是自杀“成功”的人的 20 倍。

在中国,72.8%的金融业职员认为自己“处于高压状态,抑郁、无愉悦感”;65.8%的金融业职员觉得“工作量大,时间长,眼睛疲劳,颈、腰椎酸疼”。据统计,46%的美国工人认为他们的工作压力很大,34%的美国人因压力过重而准备跳槽。压力不仅严重削弱员工的工作能力,而且危害员工的身心健康。专家估计,50%~70%的身体疾病都与压力有关。在日本,因工作负担过重而突然死亡的人数每年超过 3 万。

现代化、工业化的都市生活,给我们带来了日益加剧的竞争压力,日益复杂的人际关系和日渐弱化的社会支持,这一切无不让人体会到疏离感,应该说现在的企业员工正面临着比以往多得多的心理应激,由此造成比以往更多的心理不适应、心理障碍甚至心理疾病。

工作原本具有保持心理健康的作用,却不知什么时候开始变成了人生拼杀的场地,不断地以各种方法影响着一批又一批职场人员的心理健康。世界卫生组织 2007 年的报告指出,员工的职业健康不良和工作能力降低可能导致国民生产总值减少 10%~20%。美国压力研究所提供的数据表明,压力给国家财政带来的损失年均高达 2000 亿美元。



一、健康与心理健康

健康是人类的永恒话题,也是人类的第一财富。有人这样描述健康:人生有几大意愿,一是家庭幸福,二是事业有成,三是身心健康。如果家庭幸福为 100 分,事业有成为 1000 分,那么健康就是这几个 0 前面的“1”。可见没有健康一切都毫无意义。

(一)什么是健康

什么是健康?有人说,没有疾病、没有衰弱现象就是健康;有人说,吃好睡好就是健康;有人说精力充沛就是健康……1989 年联合国世界卫生组织(WHO)将健康定义为:“生理健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。”这一定义着重强调的是人的生理和心理、自然性和社会性的和谐统一,简而言之健康就是生理健康和心理健康的统一。

现代医学认为,在许多疾病的发生、发展和演变过程中,心理因素都扮演了重要的角色,这类疾病统称为心身疾病。如心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、消化性溃疡、神经性厌食症、斑秃等。

阑尾炎也有冒牌货

刘某是某公司的优秀员工,平时努力工作,业绩突出。最近几个月,刘某被奇怪的腹痛“缠”上了,每当疲劳和精神紧张时,

他的肚子就会痛。一天下午,刘某的肚子又痛了,到了医院以后,刘某告诉医生自己从小就有肚子痛的毛病,当时被诊断为“慢性阑尾炎”。医生结合病史和体检结果,很快下了“慢性阑尾炎急性发作”的诊断,建议刘某做手术。手术很顺利,然而,术后的病理报告却让刘某傻了眼,上面赫然写着“正常阑尾”四个字。

“难道我的肚子痛不是阑尾炎引起的?”刘某不由得担心。术后不久刘某的担心变成了现实。每当闷闷不乐或情绪激动时,肚子就会痛。去医院反复检查都没有发现异常,后来外科医生建议他去看心理医生。心理医生经过全面检查后认为刘某患的不是真正的阑尾炎,而是假性阑尾炎,或称“精神性阑尾炎”。

所谓精神性阑尾炎是由于精神过度紧张所引起的一系列类似阑尾炎的症状,如转移性右下腹部疼痛、恶心、呕吐、发热、脉搏加快等,但是阑尾本身并不引起充血、肿胀、化脓等炎症反应。工作过度繁忙、人际关系紧张、突发事件惊吓等情况均可引起精神性阑尾炎。这种阑尾炎的症状很逼真,很容易被误诊。英国南安普森大学的汉森教授曾调查过 219 名被诊断为急性阑尾炎的患者,术后证实 56 人阑尾正常,也就是说 26% 的患者阑尾枉割了!

(二)什么是心理健康

什么又是心理健康?迄今为止,心理健康并没有一个统一的定义,通常从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好。一个简明的主观判断具有“四感”,即安



全感、充实感、自信感和精神愉悦感,其中最重要的是精神愉悦感。就像身体完全健康的人,感觉气血通畅,精力旺盛,而一个心理健康的人内在的自我感觉就是安全、充实、自信而愉快。

当然我们自己可以成为自己的心理医生,自己给自己的心理状况做一个判断和评价。

要判断自己的心理健康状态首先要明确心理健康的标准。

1. 正常的智力水平

正常的智力水平是一个人生活、学习、工作的前提和保障。智力是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,包括观察力、注意力、记忆力、思维能力、想象力等,是大脑活动整体功能的体现,其中思维能力是核心。虽然目前还没有非常完善的方法测定智力,但是已经有人发明出了具有相对科学性、实用性和国际公认性的智力量表。

例如比内-西蒙智力量表、韦可斯勒智力量表、联合瑞文智力量表等。智商(IQ)指智力商数,用以标识智力发展水平。在现代典型的智力测验中,设定主体人口的平均智商为100,则根据一定的统计原理,一半人口的智商,介于90~110之间,智商在110~120的占14.5%,智商在120~130的人占7%,130~140的人占3%,其余0.5%人智商在140分以上,另有25%的人IQ在90分以下,低于70就是有智力缺陷。

智力有障碍的人很难适应社会生活,完成正常的学习和工作任务,对外界刺激过于迟钝或敏感,甚至思维出现妄想、幻觉等。

2. 自我认识正确、自我评价合理、能悦纳自我

是否能正确认识和评价自己的优缺点,了解自己的人格特

征,特别是自己的性格特征和气质类型;是否能正确觉察到自己的情绪规律,聆听自己内心的需求;是否能认识到自己的社会角色和所肩负的责任。对这样的“我”满意、悦纳还是自责、自怨、自卑、自我否定?

一个做了 21 年心理咨询的心理学教授杨眉说,她最大的发现就是几乎所有心病的根源都可以溯源到有关自我觉察以及更深的自我认识的三个主要问题:我是谁?我从哪里来?我将往何处去?一个不能正确认识自我,不能合理评价自我,不能坦然接纳自我的人,他的心理是不可能保持平衡和谐的,各种心理问题甚至心理障碍就会登堂入室,不期而至。

3. 人际关系和谐,懂得与他人合作

人际关系是通过他人折射出自身的心理健康水平的一面镜子,是衡量心理健康的重要标准之一,也是维持心理健康的重要条件。人际关系和谐表现在交往中,彼此间心理相容,互相接纳、尊重,而不是彼此间心理相克,互相排斥和贬低。与他人合作意味着为了共同的目标互相帮助、支持、理解,也包括良性的竞争,而不是过度的依赖,盲目的攀比,恶性的嫉妒。

4. 较强的环境适应能力

良好的环境适应能力是指一个人能根据客观环境的需要和变化,不断调整自己的身心行为,达到与客观环境和谐相处的协调状态。具体表现在三个方面:

(1)较强的人际关系适应能力。能够正确对待、处理和协调各种人际关系,这是衡量和判断环境适应能力的关键。

(2)较强的自然环境适应能力。为了某种需要,作为一名心理健康者,尤其是青年人,应该具备在何种自然环境中生存的



能力。

(3)较强的情境适应能力。情境是指一个人行为所发生的现实环境和氛围。例如面试、考核、演讲、聚会、比武等场合。心理健康者能在不同时空和场合中保持自己的心理平衡,并能发挥出个人应有的心理潜能和特长。

5. 稳定适中的情绪和情感

情绪是人对客观事物是否满足自己需要而产生的一种内心体验,如愉快、满足、悲伤、恐惧、愤怒等,情感相比较情绪而言更具社会性、持久性和深刻性,如爱情、友情、亲情等。积极正面的情绪,例如喜悦、愉快、乐观、豁达、恬静、幽默等情绪,有益身心健康,也有益调动心理潜能,利于让人们充分发挥其社会功能。而积累的情绪、情感波动,如欣喜若狂、悲痛欲绝、暴跳如雷、激动不已等,以及长时间处在消极负面的情绪中,如悲伤、忧虑、恐慌、惊吓、愤怒等,可导致人的心理失衡,还可能造成生理机能的紊乱,导致各种躯体疾病的产生。

心理健康者能经常保持愉快、乐观、开朗的心境,对生活 and 未来充满希望。这并不意味着心理健康者不会出现负面情绪,而是所引起的负面情绪是对客观事件合理的反应,不会过度,也不会弥漫泛化,比如面对失恋的打击会感到痛苦,但是不会一蹶不振,不会对其他事情失望痛苦,更不会因此自寻短见。心理健康者所经历负面情绪的时间也是有限的,心理健康者不是不会抑郁,而是能从抑郁中及时走出来。

6. 健全的意志,协调的行为

每个人都会有自己的人生目标,主动地确立理想目标,并支配自己的行动克服困难,努力实现目标的心理过程就是意志。

意志和行动是一体的:意志支配行动,行动反应意志。意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都会表现出较高的水平。意志健全的人在生活、工作、学习等各种活动中都应有较为清晰的目的性,并能脚踏实地地去实现这些目标;能遵守社会规范,约束自己的行为;在困难和挫折面前冷静、果断,能够采取合理的方式解决所遇到的各种问题;能在行动中控制自己的情绪和言行,既不盲目行动、顽固执拗、言情冲动,也不优柔寡断、轻率鲁莽、退缩害怕。

7. 人格完善和谐

人格指人的整体精神面貌,人格完善和谐指气质、能力、性格、理想、信念、价值观等各方面平衡发展,一个人的所思、所做、所行协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。轻微的多重人格或双重人格是人格多样性的表现,但是极端体现出的却是人格的不协调性。

著名的发展心理学家阿尔伯特提出了健全和成熟的人格标准:有自我拓展的能力;有与他人热情交往的能力;在情绪上有安全感和认同感;具有现实性;有清醒的自我意识;有一致的人生哲学。

8. 热爱生活、工作和学习,能从中获得幸福感

心理健康的人无论出于顺境或逆境,都能随遇而安,积极地寻找生活的乐趣,发现生活的光明面。正如苏轼所说:“凡物皆有可观,苟有可观,皆有可乐,非必怪奇伟丽者也。”心理健康的人能通过工作来满足自己的需要,获得满意感,为了适应新的形式有不断学习的积极性,在生活中绝大多数时候体验到的是幸福和满足感。



9. 心理年龄和生理年龄相符合

每个人都有三种年龄:实际年龄、生理年龄和心理年龄。实际年龄是指人们的自然年龄。生理年龄是指人生理发育所呈现出来的年龄特点,与实际年龄并非一一相称。例如,如果某人营养不良,那么其生理发育就迟缓,将导致生理年龄小于实际年龄。心理年龄是指人的整体心理状况所呈现的年龄特征,与实际年龄也不完全一致。发展心理学把人的一生分为几个心理年龄期:胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、中年期、老年期。一个心理健康的人在相应的年龄阶段表现出相应的心理行为。例如,一个小女孩受了委屈回家向父母哭诉甚至大吵大闹,都是正常的表现,但是一个成人也如此,那就说明他的心理年龄滞后于他的实际年龄。

以上九条是我们主观上判断自身心理健康状况的标准,为了正确理解和应用这些标准,我们还应注意以下几点:

1. 心理不健康不等于不健康的心理和行为

心理不健康是一种持续的不良状态。偶尔出现的一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康。因而不能从一时一事而简单给自己或他人做心理不健康的结论。例如,一个平时总是乐观开朗的人,今天突然心情压抑,唉声叹气,不能认为这个人心理不健康,他可能碰到了烦恼的事情,如果他压抑的情绪持续一段时间,甚至损害了他的社会功能,那会被认为心理不健康。

2. 心理健康和不健康之间并不存在泾渭分明的界限

心理完全健康和完全不健康的人都是极少的,大多数人处在中间区域。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理和

常态心理之间没有绝对的界限,只有程度上的差异。

3. 心理健康状态不是固定不变的,而是动态变化的过程

心理健康状况会随着人的成长,经验的积累,环境的改变而有所变化。

4. 心理健康的标准是较为有力量的尺度

它的意义不仅在于给我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每个人在自己现有的基础上作不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断激发自己的潜能。

5. 心理健康并不表示不会发生任何心理方面的问题

人的心理是非常复杂多样化的,即使一个健康的人,也可能产生突发性和暂时性的心理问题,每个人随时随地都可能产生不同程度的心理问题,这犹如感冒、发烧,不足为奇。

【心理测量】

综上所述,心理健康是一种相对的状态,它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标,要判断和评价自身的心理健康状态不是一件容易的事情,为了更好地判断自己的健康水平,我们可以花 10 分钟时间做一下心理健康自评量表(SCL-90)。

SCL-90 心理自评量表测量

以下列出了有些人可能会有的问题,请仔细阅读每一条,然后根据最近一星期以来自己的实际感觉,选择最符合您的一种情况,填在测验答卷纸中相应题号的评分栏中。其中“没有”记