

走进健康大讲堂，听专家讲述职场心理健康的奥秘。

职场心理健康

《《大讲坛》

侯书森 张秀红 / 编著

心理异常，即使赢得事业，也将输掉健康；
心理健康，既能成就职场，也能成就人生。

做职场上的赢家 须从心海导航开始

心理异常，即使赢得事业，也将输掉健康；
心理健康，既能成就职场，也能成就人生。



石油工业出版社

职场心理健康

《大讲堂》

侯书森 张秀红 / 编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场心理健康大讲堂/侯书森, 张秀红编著.

北京: 石油工业出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5021 - 6279 - 5

I. 职…

II. ①侯…②张…

III. 职业—应用心理学—基本知识

IV. C913. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 154755 号

职场心理健康大讲堂

侯书森 张秀红 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编 辑: (010) 64523643 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

700 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 17

字数: 261 千字

定价: 28.00 元

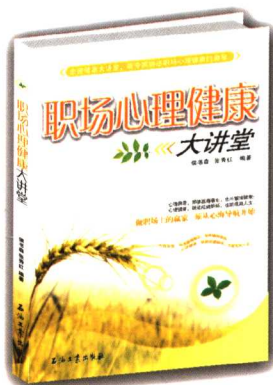
(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

职场心理健康
大讲堂



心理健康大讲堂



选题策划：张凤兰

责任编辑：高超 马骁

装帧设计：✿ 大象设计 · 杜静静

Daxiang Design Tel:010-84804305

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

Preface

前言



现代职场，是一个矛盾与压力交织，生存与淘汰较量的巨大漩涡。身处这一漩涡之中，职场员工时刻都面临着生存的挑战，时刻都经受着巨大的心理压力。

每个在职场拼争的人，无一不想实现自身的价值，无一不想获得通向成功的通行证，也无一不想以职场为桥梁，实现人生的梦想。然而，现实中的我们，却看到太多的人们，赢得了事业，却输了健康；成就了职场，却迷失了自我。这是为什么？原因就在于，他们在面对职场的竞争、职场的压力、职场的危机时，失去了一样最宝贵的东西，那就是心理健康。

诚然，重压之下，每个人的内心都会出现波动而产生变化。而当我们的心理失去了平衡，产生了不良情绪和病态心理时，你就不可能正确地思考，来解决职场上的难题；你就不可能以正确的行动，充分展示自己的才华；你就不可能用正确的选择，为自己创造成功的机会。一旦人们的心理失去了健康，也就失去了我们在职场中的位置，失去了成就事业与人生理想的可能。

在职场中生存，不良的、消极的心态，就像一条条无形锁链，绞杀着人们的斗志、勇气、理智和快乐。尤其当心理产生了障碍之后，



前言

工作与生活的规律就会被打乱，心理负担就会日益加重，各种心理问题和负面情绪就会接踵而至，以致一些疾病也会突然降临。有关调查结果显示：城市的“上班族”中，80%以上的人明显感到职场的压力，65%以上的人对现状有着强烈度的不满，近40%的人出现疲倦、失眠、注意力不集中、记忆力下降等明显的亚健康现象，26%的人患有不同程度的抑郁、焦虑、恐惧等心理疾病。事实告诉我们：不重视职场心理健康，就无法适应挑战性很强的现代职场，也不可能达到职场中最佳的生存状态。

本书是一本教会职场人士如何调适自我心理的知识手册。阅读本书将会给职场人士带来这样的改变：

第一，正确认识职场的生存环境与人际关系，构建健康的心理适应模式，并以此导出一种正确的行为模式。从心理健康出发，全面提升能力，为成就职场生涯打下健康的基础。

第二，祛除消极心态，保持高昂情绪，不再让焦虑、紧张、猜疑、嫉妒、沮丧、恐惧等负面情绪，扰乱自己正常的思维和工作，使自己的情绪商数达到最佳，增加工作的乐趣和对事业的享受。

第三，迅速解读职场矛盾和人际关系，以良好的心态应对各种职场压力与危机，跳出职场心理陷阱，以心理健康作保证，为人生和事业做出正确的选择。

本书从多重角度，列举事实，分析原因，提供方法与工具，帮助职场人士梳理心绪，呵护心灵，调整心态，从而使自己成为一个人格完善、快乐向上、身心健康、事业腾达的优秀职场人士。

编著者

2007 年秋

目 录



第一讲 关注心理健康,成就职场生涯

讲题一:什么是人的心理健康

1. 究竟什么是人的健康 (2)
2. 心理因素影响人的生命健康 (4)
3. 人的心理健康的科学内涵 (5)
4. 衡量心理健康的四方面标准 (7)

讲题二:职场人士的心理健康

1. 关注职场人士的心理健康 (10)
2. 现代上班族心理危机偏重 (13)
3. 白领心理问题的种种表现 (14)
- 附录:上班族心理疲劳自测题 (19)

Contents



第二讲 化解职场压力,珍视生命之本

讲题一:你正承受着职场压力

1. 你在承受哪些职场压力 (24)
2. 现代职场压力状况调查分析 (27)
3. 职场压力过大危害身心健康 (29)
4. 电脑对职场人员的健康损害 (32)

讲题二:找到职场压力的根源

1. 职场心理压力来自何方 (35)
2. 职场心理压力的内在因素 (38)
3. 职场压力来源的自我测验 (41)

讲题三:正确面对和解决压力

1. 直面压力,在承受中突破压力 (44)
2. 适应环境,调整不良的心态 (45)
3. 心理压力的科学调节与缓解 (47)
4. 缓解职场压力的六大措施 (51)
5. 用利导式思维来化解压力 (52)

Contents



第三讲 慎防心理过劳,扼制“亚健康”

讲题一:过劳——为职场人士敲响了警钟

1. 过劳是职场人健康的慢性杀手 (56)
2. 警惕劳心伤神的职场慢性疲劳症 (58)
3. 认清形形色色的办公室综合征 (60)
4. 心理疲劳——不应忽视的职场病 (63)
5. 对职业倦怠症不可掉以轻心 (65)

讲题二:缓解职场心理过劳的措施

1. 适当的午休对健康十分有益 (68)
2. 保证睡眠,促进身心健康 (70)
3. 休闲让你的心灵更轻松 (73)
4. 应对慢性疲劳症的对策 (75)
5. 改善办公室综合症的建议 (76)
6. 积极防范职业倦怠症 (78)
7. 遵循健康规律,积极预防“过劳死” (79)



第四讲 应对职场竞争,谋求职场双赢

讲题一:如何面对职场竞争

Contents

1. 学会欣赏你的同事 (84)
2. 用笑容融洽和同事的关系 (86)
3. 与人为善, 与己方便 (87)
4. 团结协作, 争取共赢 (88)
5. 妥善处理和同事的关系 (90)
6. 正确处理同事争功的方法 (92)
7. 为你的竞争对手叫好 (93)

讲题二: 比对手干得更漂亮

1. 把工作做到无可挑剔 (95)
2. 总比他人干得更出色 (97)
3. 不断提升自身的职业能力 (99)

讲题三: 时刻提防职场中的小人

1. 正确对待排挤你的同事 (101)
2. 应对同事打小报告的对策 (102)
3. 小心被你的小人同事暗算 (105)



第五讲 正视职场晋升, 莫让欲念伤神

讲题一: 掌握职场晋升的秘诀

1. 积极地做好晋升准备 (108)

Contents

- 2. 职场升迁必备的 8 大特质 (111)
- 3. 与上司进行有效的沟通 (113)
- 4. 争取成为上司的“圈里人” (116)
- 5. 铺平道路, 储存晋升“筹码” (117)
- 6. 谋求职场晋升的两大锦囊 (119)

讲题二: 认清职场晋升的障碍

- 1. 有哪些人威胁你的升职 (121)
- 2. 改掉影响晋升的不良习惯 (125)
- 3. 不要说有害于晋升的 17 句话 (128)
- 4. 拒绝做与升职无缘的 7 种人 (132)
- 5. 主动出击莫放走升职的机会 (133)



第六讲 巧处人际关系, 赢得职场口碑

讲题一: 职场人际关系影响职业前途

- 1. 人际关系与职业前途密切相关 (136)
- 2. 影响职场人际关系的 4 种因素 (137)
- 3. 破坏职场人际交往的 6 种不良心理 (139)
- 4. 建立良好职场关系的 5 种策略 (140)

讲题二: 建立良好职场关系的技巧

Contents

1. 以尊重与赞美搞好职场人际关系 (143)
2. 少说多听有利于融洽人际关系 (145)
3. 将幽默渗透到言谈之中 (148)
4. 与不同性格的人搞好关系的技巧 (150)
5. 和性格不合的同事相处的艺术 (152)

讲题三：千万别跌入职场人际陷阱

1. 不要加入任何“小帮派” (156)
2. 一定不能越级打报告 (158)
3. 公开场合千万不要伤和气 (159)
4. 避开职场说话的五大禁忌 (160)
5. 不要犯职场交往中的五忌 (163)



第七讲 消除职场矛盾,创造和谐环境

讲题一：和为贵——职场格言

1. 职场生活中人际矛盾不可避免 (168)
2. 调顺人际关系,化解人际矛盾 (169)

讲题二：与上级矛盾的调适艺术

1. 掌握与上司矛盾的调适艺术 (171)
2. 主动沟通,和上司保持关系顺畅 (174)

Contents

3. 与挑剔的上司相处的技巧	(177)
4. 与顽劣的上司相处的技巧	(179)
5. 与自私的上司相处的技巧	(180)

讲题三：与下级矛盾的调解艺术

1. 树立威信，令下级诚服	(181)
2. 理智对待和下级的意见分歧	(182)
3. 批评下级要选择恰当的方式	(184)
4. 如何对待爱唠叨的下属	(187)
5. 消除与下级误会的沟通艺术	(188)

讲题四：与同事矛盾的调解艺术

1. 避免影响同事关系的言行	(190)
2. 有理也要让同事三分	(194)
3. 与同事言归于好的艺术	(196)
4. 遭到同事排斥的化解方法	(197)
5. 如何对待自私自利的同事	(200)
6. 如何对待阴险狡诈的同事	(200)



第八讲 化解职场危机，去留内心坦然

讲题一：职场危机困扰着上班族

Contents

1. 白领上班族职业危机严重 (204)
2. 职业危机困扰着中年职业者 (205)
3. 如何面对可能的职场危机 (206)
4. 努力避免不该犯的职场错误 (208)
5. 职场男士更需要心理调节 (211)

讲题二：员工辞职的艺术

1. 慎重决定，妥善地辞职 (214)
2. 辞职前应该做好的6件事 (216)
3. 善始善终地体面离去应注意的事项 (217)

讲题三：跳槽不必如此为难

1. 周密思考后，跳槽方无悔 (220)
2. 做好跳槽前的准备工作 (223)
3. 掌握好果断跳槽的时机 (224)
4. 理性抉择，避免盲目跳槽 (226)



第九讲 以心交心，改善职场管理

讲题一：做一个心理素质过硬的管理者

1. 成功管理需要优秀的心理素质 (230)
2. 出色管理者应具备的心理素质 (232)

Contents

- 3. 有爱心造就了卓绝的管理者 (234)
- 4. 克服管理者常见的心理障碍 (236)
- 5. 管理者自我心理保健的技巧 (240)

讲题二：做一个了解人心的管理者

- 1. 学会在管理中运用心理效应 (244)
- 2. 以心为镜，凭良好心态积极管理 (248)
- 3. 从员工心理活动中识别行为反应 (249)
- 4. 沟通激励，让员工说出心里话 (252)
- 5. 掌握使用员工的心理高招 (253)

● 第一讲 ●

关注心理健康， 成就职场生涯



随着社会的发展、生活节奏的加快、职场竞争的日趋激烈，每一位职场人士都承受着越来越大的压力，其心理健康问题也日渐突出。快节奏、高强度的工作任务会使我们产生厌倦、疲惫、烦躁的情绪；复杂而又充满矛盾和竞争的人际关系，又会使我们滋生紧张、嫉妒、愤怒的心态；琐碎的生活与易变的情感，更会让我们蔓延忧郁、自卑、虚荣等心理。可见，职场生涯并不轻松。心理专家忠告职场人士：唯有正视心理健康问题，对不健康的心理及时地进行调整，才能在职业生涯中享受快乐，收获果实。