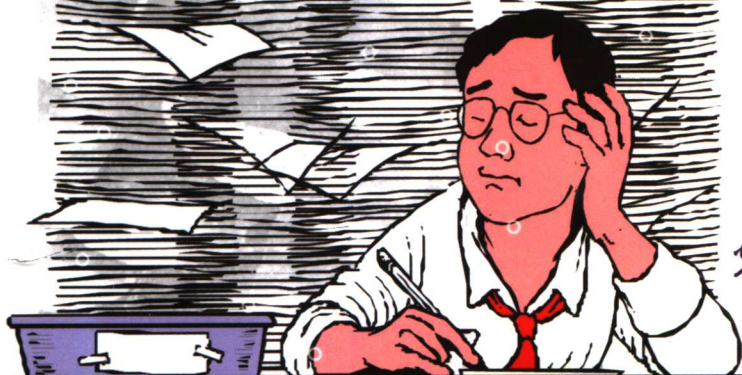


职场健康 读本

关爱社会 关爱他人 关爱自己

田伟娜 编著

光明日报出版社



职场健康 读本

关爱社会 关爱他人 关爱自己

田伟娜 编著

光明日报出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

职场健康读本/田伟娜编著. —北京: 光明日报出版社,

2007. 5

(健康读本系列)

ISBN 978-7-80206-403-4

I. 职… II. 田… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052195 号

职场健康读本

编 著: 田伟娜

责任编辑: 田 军

装帧设计: 红蚂蚁工作室 red-ant@263.net

版式设计: 红蚂蚁工作室

责任校对: 徐维正

责任印刷: 胡 骑

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号 邮 编: 100062

电 话: 010-67078243 (咨询) 67078945 (发行) 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227 67078233 67028255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 肥城新华印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720×980 毫米 1/16

字 数: 278 千字

印 张: 15

版 次: 2007 年 5 月第一版

印 次: 2007 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80206-403-4

定 价: 130.00 元 (全五册)



责任编辑：田 军

封面设计：红蚂蚁工作室
red-ant@263.net

推荐阅读



前言

亚伯拉罕·林肯曾说：重要的不是你生命中的那些岁月，而是岁月中的生命。那么在漫长的岁月中我们该如何小心呵护我们的生命，让它焕发出灿烂夺目的光彩呢？

曾有一个流传甚久的故事，说的是有一个阿拉伯数字，即10000000，读作一千万，这一长串的数字说明了一个人所具有的综合素质和生命价值。由最末的尾数向前，每一个“0”依次代表一个人的专业技能，学识，智商，阅历，敬业精神，品行等，最后位数“1”则代表一个人的健康。正由于“1”的存在，后面的每一个“0”才都呈现出比自己大十倍，百倍的意义。10000000就是千万财富，但是一旦一个人失去健康，“1”就会不复存在，此时，后面所有“0”都不过仅仅是个零而已，那么，他所拥有的一切，包括才智，财富，事业，幸福等都将化为乌有……

通用电气前CEO杰克·韦尔奇说：我毕生惟一的工作就是保持健康。可见，拥有健康是多么的重要！身体是革命的本钱，而健康的身体是存在的关键。

无论你是学生，职员，领导干部，还是普通男女，健康总是如影随形，漠视与践踏只会得到来自身体本身的惩罚。要保持旺盛的精力去工作学习，就必须首先要管理好自己的身体。一个忽视健康的人，就是忽视生命的人。在环境日益恶化的今天，我们也越来越多地被心理环境所污染，一些不健康的生活习惯和心理疾病侵蚀着我们的身体。如何保持身心的健康，已经成为日常生活中最重要的话题。

健康和时间一样，如流水而过，不会回头，生活的品质首先需要生命的品质来保障的，一个连身体尚且朝不保夕的人，是很难从生



活中体味到快乐和幸福的。

一项由我国人力资源开发网发起的“2005年中国员工心理健康”调查显示，有25.04%的人存在一定程度的心理健康问题，对他们来说，办公室工作几乎等同于负担。办公室的心理健康，愈来愈成为不可忽视的问题，从某种意义上说，比空气、噪声等污染更为严重，它会削弱人们工作的积极性，乃至影响工作效率和工作质量。而在校的大中小学生因为成长、学习、升学、就业等一系列问题而产生了許多与此相关的心理疾病，严重影响了他们的正常的学习和生活。

人不是为健康而活，却必须要活得健康。为此我们精心编辑了这套丛书，试图为大家在健康之路上提供一些参考意见和建议，积极塑造一个健康的生命和创造一个健康的生活环境。

目录

第一章 职场心理与心理健康

zhichangxinliyuxinlijiankang

心理平衡其实就这么简单	2	寻找办公室里的绿色情绪	20
现代白领的七个养心之道	3	办公室内理智高于情感	21
“中场休息”给上班的心情加油	4	写字楼“情绪传染病”	22
找回上班好心情	6	白领别让“隐形杀手”缠身	23
用你的“心”支撑健康	7	上夜班也要注意心理保健	24
教你平息工作中的愤怒	9	什么样的职业才能使你感到幸福？	25
击退 5 大办公室依赖症	11	高薪 可是为什么不高兴？	27
谨防办公室职业病	14	怎样看待高薪不高兴？	29
警惕办公室的“心疾”	16		
赶跑办公室里的坏心情	20		

第二章 职场生存与心理健康

zhichangshengcunyuixinlijiankang

为什么心态决定命运	32	为什么要相信自己并且喜欢自己 ...	33
-----------------	----	--------------------	----

为什么自身条件不好就让自己的心态好	35
如何掌握自我尊重法	35
如何把弱点转化为自我的优点	36
如何抓住关键时刻表现自己	37
如何在大众中赢得声誉	39
如何为自己做有利的宣传	42
如何让负重的自己活得更好	43
如何在欲望与现实之间找到平衡点	44

如何在取得之前要先学会付出	45
上班族谨防“新鲜人”病	47
职场生涯最重要的8小时	48
职业人的“成长危机”	49
你敢早下班吗?	50
学会“没事找事”	51
职业青春饭能吃多久	52
30 白领,你怕什么	54
职业生涯的致命伤	55

第三章 职场失意与心理健康

zhichangshiyiyuxinlijiankang

职场不如意拒绝累积失落	58	职场受挫后怎样重整旗鼓	67
每次失败都是一块垫脚石	60	为什么许多才华横溢的人也难脱失败的命运	68
怀才不遇有心理因素	60	当我遭遇降薪	69
职场人,怎样度过“定位危机”?	61	警惕职场失宠的六大信号	70
提高“裁员免疫力”	63	职场委屈也是一种学问	71
遭遇挫折慎用负面语言	64	走出“职业恐惧”的漩涡	72
职场失意之自我检讨术	65		

第四章 职场人际与心理健康

zhichangrenjiyuxinlijiankang

社交中的七种病态心理	76	给自己找个合适的“圈子”	88
人际成亦沟通败亦沟通	77	怎样面对职场“夹板气”	89
交际:别把敬畏变成敌意	80	不做职场夹心派	89
人际关系敏感要“自问”	81	你就是一块双面胶	90
白领社交陷入两个极端	82	学会平衡奉承与赞美	93
说话不敢看人是社交恐惧	83	工作中不做“大嘴巴”	95
踢走你的社交障碍	84	职场如何避免流言	96
压力大与“不合群”有关	87	“职场嫉妒症”危害多	96

常对电脑者不善交际	97	有“度”方能不“妒”	104
沟通:道歉之道非常道	98	当心职场“八卦”也致病	106
你会被流言击倒吗	101	害怕独处是“情绪饥饿”	107
最不受异性欢迎的白领	102		

第五章 同事关系与心理健康

tongshiguanxiyuxinlijiankang

如何与不好相处的同事相处	110	和上司相处,不能害怕	123
如何与不欣赏你的上司相处	114	如何摆脱“拍马屁”的嫌疑	125
与上司相处的艺术	116	如何应对老板的“黑色情绪”	126
如何与鬼上司共舞	117	掌控同事间最佳距离	129
上司要求苛刻 下属容易抑郁	123		

第六章 职场竞争与心理健康

zhichangjingzhenyuxinlijiankang

如何树立正确的竞争观念	134	新人来了比你强怎么办?	143
职场健康的竞争心理	134	不要在职场中迷失自己	147
职场更年期:还能拿什么去竞争?	135	随时调整工作步伐	151
爱竞争影响人体健康	139	白领该如何放下心中“包袱”	152
竞争中如何保持健康心理	140	白领易患“嗜贪症”	155
谁笑到最后谁笑得最好	141	怎样才能成功	157
身在职场要有个“不争心”	142	影响升职的4个隐形杀手	159

第七章 职场“跳槽”与心理健康

zhichangtiaocaoyuxinlijiankang

换一种人生会怎样	162	当你工作没有激情	165
什么时候可以考虑跳槽	163	“黑五类”白领的郁闷境地	166

警惕跳槽的“蝴蝶效应”	169	别轻言放弃熟悉的职业	177
跳槽了,别说原单位不好	172	跳出职场 3 大“围城”	177
要跳槽如何与旧公司相处	173	职业倦怠就要换工作吗	180
“跳槽”只为“拥挤恐惧症”?	175	上班族怎样战胜职业枯竭症	181
跳错槽要学会“解套”	176		

第八章 自我激励与心理健康

ziwojiliyuxinlijiankang

积极的自我暗示	184	如果你在职场不自信	191
积极正是一种爱	184	自信过度是顽固	193
五岁女儿播下的“积极”种子	185	白领警惕压力上瘾症	193
给自己注入“积极基因”	186	白领自我减压不做职场狂人	195
解放你我的积极心理学	189	职场上令你自毁的心理陷阱	196
低下头就能够看见美丽	189	当心变成职场木乃伊	198
快乐人生的证明	190	职场丽人:“饶”了自己吧	201
冲出自己的思维定势	191	有了厌职情绪怎么办?	203

第九章 职场病症与心理健康

zhichangbingzhengyuxinlijiankang

爱拼容易过劳死	206	想休息想转行白领患上“岁末焦虑”症	216
白领需警惕心理慢性疲劳	206	你是否遭遇到了亚快乐?	217
“高薪族”的变态心理	207	压力太大会引发脑萎缩	218
上班族跳开职场忧郁地雷	208	白领心理强迫行为	219
当抑郁恋上你的职业	209	号哭族:用泪水解除焦虑	221
如何对待厌倦工作情绪	211	白领丽人的“修心”秘诀	222
白领易患精神病	212	工作狂节后综合症背后是愤怒	222
职场人士提防“寡趣症”	212	为什么不要老担心生病	226
白领身边的“心病”幽灵	212	心身耗竭综合症袭击全球	227
遭遇“黑色星期一”	215		

第一章

职场心理与心理健康

zhichangxinliyuxinlijiankang



心理平衡其实就这么简单

当今社会，是适者生存的社会，是高效率、快节奏、充满竞争与挑战、“商场如战场”、瞬息万变的社会，在这样的形势下，人应该怎样保持心理平衡使心理处于健康而良好的状态，就显得非常必要了。那么，该采取哪些措施呢？

一、对自己不过分苛求

人应该有自己的抱负，但有些人的抱负不切实际，根本非能力所及、欲求不得，便会认为自己倒运而终日忧郁；有些人做事要求十全十美，对自己的要求近乎吹毛求疵，结果受害者还是自己。为了消除挫折感，则应把目标定在自己能力范围之内，稍有提前量，不努力达不到，尽心尽力能做到，心情自然就会舒畅了。

二、不要强加于人

很多人把希望寄托在他人身上，假如对方达不到自己的要求，便会大失所望。其实，每个人都有他的思想、优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？这是将自己的“标准”强加于人。

三、疏导自己的愤怒情绪

当我们勃然大怒时，很多错事或失态的事都会做出来的，与其事后后悔，不如事前加以自制。

四、偶然亦要屈服

一个做大事的人，处事要从大处看。因此，只要大前提不受影响，在小处有时亦不必过分坚持，以减少自己的烦恼。

五、暂时逃避

在生活受到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做你喜欢做的事，如运动、睡眠或看电视等，待到心情平静时，再重新面对自己的难题。

六、找人倾诉烦恼

把所有的忧郁埋藏在心底里，只会加剧自己的苦恼。如果把内心的烦恼告诉给你的知己朋友，心情会顿感舒畅。

七、为别人做些事

助人为乐为快乐之本。帮助别人，可使自己忘却烦恼，并且可以确定自己的存在价值；而不是把自己的快乐建筑在别人痛苦的基础上，这叫做“落井下石”。

八、在一段时间内只做一件事

要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免弄得身心交瘁。

九、不要处处与人竞争

处处以他人作为竞争对象，使得自己经常处于紧张状态。其实，只要你不把人家看成对手，人家也不会与你为敌。以免“惶惶不可终日”以致自寻黄泉。

十、经常对人表示善意

对人表示善意时经常被排斥，是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候，表现自己的善意，就能多交朋友，少树“敌人”，心情自然变得平静。彭德怀同志说：“我们……不要像泥菩萨一样让人民恭敬，称赞我们，抬高我们，害怕我们。”



现代白领的七个养心之道

由于日渐加快的社会节奏、竞争激烈等诸多因素的影响，白领们的心理负荷日益加重，由此造成的心理疾患也越来越多。

医学心理学研究表明，快节奏会使人产生紧张感、压力感和焦虑感，引起心理应激反应。这种心理应激反应具有两重性：其一是能使人学会通过多种因素的调节，产生较好的适应能力，提高心理素质，有利于事业的成功。其二是如果持续的应激状态难于解脱，则易于引起身心疾患，贻害身心健康。因此，缓解心理上的紧张状态应是现代白领自我保健的一项重要内容。以下建议可助您“一臂之力”。

劳逸结合，有张有弛

白领们应该客观地认识和评价自己的承受能力，把握机遇，发挥自己的长处，并学会在快节奏中提高自己的心理承受能力，在各种事件中基本保持心理平衡。要科学地安排工作、学习和生活，制定切实可行的工作计划或目标，并适时留有余地。无论工作多么繁忙，每天都应留出一定的休息、“喘气”的时间，尽量让精神上绷紧的弦有松弛的机会。对待事业上的挫折不必耿耿于怀，亦不要为自己根本无法实现的“宏伟目标”白白地呕心沥血或累得筋疲力尽。

身心功能，平衡利用

工作中若能“平衡”地利用身心各方面的功能，则获益匪浅。“平衡”是多方面的，诸如脑力与体力的平衡；左脑（抽象思维）与右脑（形象思维）的平衡；大脑各神经中枢的平衡；站、坐、走的平衡；用眼与用耳的平衡等等。这样能使生理和心理的功能潜力得以充分发挥，有益身心健康。每一个脑力劳动者都应根据自己的工作特点，把保健与工作结合起来。

心理调节，升华感情

工作及生活中的烦恼是难以避免的，将忧愁痛苦强行积郁在胸显然不妥。心

情不好时，应尽量想办法“宣泄”或转移，如找知心朋友聊聊，一吐为快，或出去走走，看看电影、电视等等。遇有大的委屈或不幸时，亦不妨痛哭一场。心理学家指出：痛哭也是一种自我心理保护措施，能使不良情绪得以宣泄和分流，哭后心情自然会畅快一些。困难时要看到光明面，失败时要多看自己的成绩，要有自信心，相信自己的力量。这样有利于理清思路，克服困难，走出逆境。

讲究交际，多交朋友

要走出封闭的工作环境和自我的小圈子，多交朋友。良好的人际关系有益于心理健康和事业的成功。脑力劳动者应该乐于交际，在交际中相互理解和表达交流思想感情，既能悦纳他人，也能悦纳自己。

业余爱好，扬长避短

现代白领的业余爱好可以作为转移大脑“兴奋灶”的一种积极的休息方式。有效地调节改善大脑的兴奋与抑制过程，进而消除疲劳，使你从紧张、乏味、无聊的小圈子中走出来，进入兴趣盎然的境界。业余爱好的内容是广泛的，诸如琴棋书画、养鸟养鱼、花卉盆景、音乐舞蹈、旅游垂钓等等。可根据自己的兴趣和情况选择，扬长避短，适当投资，最好养成习惯，以缓解紧张感。

运动锻炼，养心健体

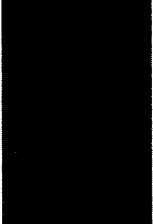
古人说得好：“流水不腐，户枢不蠹”。对于经常持续伏案工作的白领来说，养成体育锻炼的习惯具有重要意义。因为运动能有效地增强机体各器官、系统的功能，且能促进脑细胞代谢，使大脑功能得以充分发挥，提高工作效率，延缓大脑衰老。每天可安排一小时锻炼，或根据自身情况灵活掌握。旨在放松身心，增强体质。

心理咨询，健康之师

如果遇有心理危机而难于自行解脱，不妨求助于心理咨询机构，可直接向心理医生咨询或拨通心理咨询电话。心理咨询被誉为“温柔的精神按摩”，通过心理医生的劝导、启发、安慰和教育，能使当事者的认识、情感、意志、态度、行为等发生良性转化，增强信心，进而保持身心健康。

“中场休息”给上班的心情加油

午休对于任何一个上班族来讲，相当于八小时紧张劳碌的一次“中场休息”，实在是必不可少。这是一个享受友谊和轻松的特定时刻。对白领女性而言，这更是一个放松身心的好机会。此时，她们摆脱了柴米油盐和竞争的压力，既非妻子，又非母亲，更非秘书或领导，她们只是她们自己。利用这难得的自由时间，尽情享受美食和逛街、聊天的乐趣，是职业女白领的一种解放。



有关媒体调查，约有七成的白领女性在午间走出写字楼，与朋友约会。午间约会对白领一族有着不同寻常的意义，通常她们在一天之内有绝大部分时间呆在办公室，为了工作她们要拼、要干、要竞争，她们不得不打起全副精神来面对一切。“中场休息”在这时显得尤为可贵，李小姐在谈到这个问题的时候感触很深：“许多人都很羡慕在写字楼里工作的女人，认为那里又干净又漂亮，挣钱还不少。其实我倒觉得，每天进了公司就像进了战场，不拼不行，丝毫不敢有半点松懈，一到中午就巴不得出来透透气，跟朋友聊聊天，诉诉苦，让老板和工作见他的鬼去。”午间约会对调节平衡她的心理功不可没。一座座写字楼相连的局面，为这群白领丽人的午间约会提供了便利的条件。

随着城市的扩张，白领丽人的居所散布在东西南北，晚间或节假日聚会，总有人要长途跋涉，十分不便。而在工作日的午间聚会却是一件惬意的事。远在城市两极的好友，彼此的公司却咫尺相邻，都在繁华市中心的大楼，趁此机会多一点友情联络岂不乐哉！一个电话打出去，不出十分钟两个人就可以面对面地在一起了。在约会交往中，白领丽人十有八九会选择同性朋友。以往，朋友聚会，同事相约，女人往往会邀上自己的“另一半”参加。然而在现代生活观念的熏陶下，时下女性独身参加聚会却成了时髦。

出任某广告公司总监的张小姐，是个社交极广的职业女性。但不管是公司应酬，还是私人聚会，张小姐始终不携男朋友，神采飞扬的她游刃有余地穿梭在欢乐的人群中，那份自信、轻松及洒脱着实令人羡慕。其实，类似张小姐这种约会不带“另一半”的观念，已越来越被女性，尤其是事业有成、有一定经济基础、独立乐观的白领女性所接受。她们并不排除传统意义上的爱情和家庭，但又很注重自身的独立和自由。对女人而言，友谊大都是轻松惬意的，不像爱情，甜蜜却也充满了伤痛和折磨。

对承担着巨大的工作压力的白领丽人而言，“中场休息”时最需要的是完全彻底的放松，而不是悲悲戚戚纠缠缠的情感瓜葛，这无疑只能加重她们的心理负担。与其在工作爱情的双重折磨下心力交瘁，还不如和同性朋友交往来得轻松自在。林小姐觉得有时候女朋友比男朋友更为重要，理由是和男朋友会吵架、会分手，可是女朋友永远可以依赖、可以信任，最苦闷的时候可以与她倾诉，最甜蜜的时候可以与她分享。紧张的生活使格子间里的女性更渴望感情交流，而同性朋友是唯一乐于与之分享情感经历和生活细节的人。

同样性质的工作使白领丽人之间有更多相同的话题、相同的看法，面临困难时，虽然不能相互帮助，但至少可以相互慰藉。于是，在商厦附近设的茶座、咖啡屋里，常常可以看到类似明丽的景象：邻窗的座位上，几个白领的女子一边惬

意地喝着可乐，一边大讲办公室的趣闻，或者悄谈闺中秘事，她们面庞生动灿烂，笑语清脆爽朗。在轻松、无拘无束的氛围中，倦容舒展，工作的压力得到了完全释放。



找回上班好心情

生活在纷繁都市里的“白领”，常常忙得迷失了自我。日复一日，巨大的工作压力难以舒缓，长期处于一种亚健康状态。其实，你不必为此担忧不已，只需坚持做几个改变，就完全可以重新找回生活的乐趣。

凡事讲求秩序

有秩序的生活会使你每天头脑清醒，心情舒畅。每天下班前整理好办公桌，定期清理电脑中的文件和电子邮件都是必要的。光是看见桌上堆满了报告、备忘录和要回的信就已足以让你产生混乱、紧张和忧虑的情绪。

另外，千万不要小看家庭生活。事业的成功与否往往与家庭生活有直接关系。一个从容的早晨，一顿丰富的早餐也许就决定了你一天的心情和工作效率。没有人会觉得蓬头垢面、饥肠辘辘地赶去上班会让一天都有好心情。

运动必不可少

你应该每天至少从事一种体育活动，时间不少于半小时；最好还能在家里开辟出一块能彻底不受打扰的地方，每天去那里呆上一刻钟。在这段时间里，只想积极的、让你开心的事情。这种短时间的充电对你的情绪会大有帮助。

寻找工作乐趣

一定要弄清楚自己最想要的到底是什么？金钱、富有变换的生活、挑战的刺激还是不断超越自我？然后想想现在的工作能不能给你提供这些物质条件或精神上的感受。如果两者相去甚远，你就应该考虑变换一下工作了。

乐观应对一切

如果你是一名脑力劳动者，使你疲劳的原因很少是由于你的工作过量，大部分时候我们的疲劳并不是因为工作，而是因为忧虑、紧张或不快的情绪。请尝试着“假装”对工作充满热情和兴趣，微笑着去接每一个电话，在上司通知周末加班时从内心叫一声“太好了”，每天早上都给自己打打气……千万不要认为这是很肤浅的事。这是心理学上非常重要的“心理暗示”。

注重心理调节

英语里有句谚语，叫“不要为打翻的牛奶哭泣”。生活中，谁都会遇到令人不愉快的事：好不容易得到了上司的赏识，他却又调往别处；全力以赴作了投标书却因为最后一个数据没有核实而失去了机会……