

XINBING

HAIXU

XINYAOYI

心理亚健康诊疗处方

心病还需心药医

职场人士心理健康诊疗手册

职场减压手册，心理诊疗处方

不懂得自我心理调节，就会产生心理疾患；不重视心理健康，就会身心疲惫，无法享受生活和工作的乐趣。

华 业 编著

XINBING
HAIXU
XINYAOYI

心理亚健康诊疗处方

心病还需心药医

职场人士心理健康诊疗手册

职场减压手册，心理诊疗处方

不懂得自我心理调节，就会产生心理疾患；不重视心理健康，就会身心疲惫，无法享受生活和工作的乐趣。

华业编著

图书在版编目(CIP)数据

职场人士心理健康诊疗手册/华业编著. —北京:中国长安出版社,2007. 12

(心病还需心药医)

ISBN 978 - 7 - 80175 - 753 - 1

I. 职… II. 华… III. 心理保健—手册 IV. R161.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 198382 号

职场人士心理健康诊疗手册

华业 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010 - 65281919 65270433

印刷:北京晨旭印刷厂

开本:700 × 1010 毫米 1/16

印张:17

字数:290 千字

版本:2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000 册

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 753 - 1

定价:28.80 元

前言

生活中有许多事情看起来很普通、很平凡，但往往会因为个人的认识、既往的经历和思维方式的不同而给其身心健康造成不良的影响，使得许多人虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力下降等现象。这就是我们平时所说的“亚健康”状态，如果“亚健康”状态不能得到及时的纠正，非常容易引起身心疾病。包括：心理障碍、胃肠道疾病、高血压、冠心病、癌症、性功能下降、倦怠、注意力不集中、心情烦躁、失眠、消化功能不好、食欲不振、腹胀、心慌、胸闷、便秘、腹泻，甚至有欲死的感觉。处于亚健康状态的人，除了疲劳和不适，不会有生命危险。但如果碰到高度刺激，如熬夜、发脾气等应激状态，则很容易出现猝死，就是“过劳死”。

心理学家早已研究发现，长期超负荷、难以预测和控制的工作会对人的健康构成危害。现代生活中高血压、心脏病、睡眠障碍等身心疾病患病率居高不下，很大程度上与都市生活的竞争和压力有关。在现代社会里，压力普遍存在于人们的生活之中，它是人们进取的动力，但也可能带给人们各种身心疾病，从而破坏了生活的质量。

FOREWORD

因此，要想拥有良好的身体素质，首要的任务就是改变生活时间被大量的工作、应酬及出差所瓜分的情形。人们要自由支配时间，否则就不能保证睡眠、进食和运动，而这些正是摄取营养的根本。只有善于保养自己的人，心才会变得更加宽容。把握好平衡才是经营健康之道。希望大家通过本书找到健康与活力的经营之道，也祝愿大家早日走出“亚健康”的困扰，踏上健康之路！

第一章 职场心理亚健康

工作压力大,心理问题成困扰	(2)
别小看职业心理创伤	(6)
工作是你必须去面对的	(11)
人生是一次负重的单程旅行	(14)
不做职场的“心理奴隶”	(17)
人人都会遇到的挫折感	(20)
心理平衡其实就这么简单	(23)
失落了,别沮丧	(27)
压力不会自动变成动力	(29)

第二章 工作重压下的心理疾病

可怕的不是事业失意,而是心灵失控	(34)
依赖使你更可怜	(37)
惰性是自暴自弃的暗示	(40)
嫉妒是心灵的陷阱	(43)

工作狂隐患多多	(48)
情绪浮躁,稳定不下来	(50)
总想逃开,总觉得自己不行	(53)
比来比去,总觉得自己比别人强	(57)
职场抑郁症,你有吗?	(60)
“e”时代的“早衰综合症”	(65)
网络成瘾 = 精神病态	(68)
阻击“星期一症”	(72)

第三章 焦虑造就工作狂

焦虑是最无益的情绪	(76)
做好不感兴趣的事	(81)
强迫症背后的职场隐秘	(84)
告别焦虑症的锦囊妙计	(89)
忧虑总是由自己制造的	(93)
不要苛求完美	(97)
过度紧张,后果严重	(101)
走出“职业恐惧”的漩涡	(105)

第四章 圈内的人际关系

给职场“受气包”支招儿	(110)
强求公正——陷阱	(113)
宣布你的独立	(116)

警惕办公室冲突	(118)
有量就不会吃亏	(121)
在自嘲中找到积极的方向	(124)
交际拓展中的心理减压	(127)
如何拥有良好的同事关系	(131)

第五章 注意,一定不要失去控制

办公室人士最不以为然的坏习惯	(136)
管理好自己的情绪	(143)
不要再拖延时间	(147)
永别了,愤怒	(152)
对自己永远不要失望	(156)
用换个角度看问题来解开心结	(160)
克服逃避心理	(163)
集中注意力,摆脱过去的干扰	(166)
在谈判、演讲时的沉着与放松	(169)

第六章 狭隘心胸只能产生抑郁

职场不如意,拒绝累积失落	(172)
不加抱怨地接受自己	(176)
远离社交恐惧	(179)
用乐观主宰自己	(184)
在兴趣上做文章	(188)
失败并不是一件可怕的事	(192)
狭隘心理是自私的孪生兄弟	(196)

第七章 摆脱“累”的心理暗示

走出困境的最初建议	(200)
偶然失误让你职场更完美	(206)
战胜职业倦怠症	(209)
顺应自然的工作方式	(213)
高薪不等于高兴	(216)
成功与超脱两极之间的合理分布	(222)
试着放开一切	(225)
别以为自己很重要	(228)
当遭遇自己无法突破的极限	(230)
从职业枯竭症中走出来	(233)

第八章 找回工作的快乐

选择是你的根本自由	(238)
做自己想做人	(241)
再忙碌也要享受片刻轻松	(244)
用手触摸工作,用心感觉生活	(248)
快乐在于改变自己	(250)
找回工作的乐趣	(253)
控制你的精力状态	(255)
从失败和挫折中恢复过来	(258)
工作着,美丽着	(261)

第一章

职场心理亚健康



INBINGHAIXUXINYAOYI
ZHICHANGRENSHIXINLIJIANKANGZHENLIAOSHOUCE

心病还需心药医

职场人士心理健康诊疗手册

工作压力大，心理问题成困扰

生活中有许多事情看起来很普通、很平凡，但往往会因为个人的认识、既往的经历和思维方式的不同而给人的身心健康造成不良的影响。心理学家早已研究发现，长期超负荷、难以预测和控制的工作会对人的健康构成危害。现代生活中高血压、心脏病、睡眠障碍等身心疾病患病率居高不下，很大程度上与都市生活的竞争和压力有关。在现代社会里，压力普遍存在于人们的生活之中，它是人们进取的动力，但也可能带给人们各种身心疾病，从而破坏了生活的质量。

所谓的压力，是指当我们去适应由周围环境所引起的刺激时，我们的身体或者精神上的生理反应。这种反应包括身体成分和精神成分，还可以导致其他的积极的或者消极的反应。

人活着就会感受到压力，没有人是可以“免疫”的，不管你喜欢与否，压力是生活的一部分，会每天伴随着我们。压力也是一种正常现象，每个人都会经历，譬如：头发剪坏了、争吵、迟到等，都是压力的导火线。

一般而言，98%的压力来自芝麻小事，只有2%的压力可能造成生活上的大问题。然而，这2%的压力却产生了98%的“负面性压力”。有人面对压力，会暴饮暴食、酗酒、吸毒、变成工作狂……，但有人却会把压力视为机会，借着压力将自己转化得更加成熟而稳健。

压力可以是问题，也可能是机会。若是你不懂得如何处理压力，它便对你有害；反之，压力可以帮助你了解自己，使你更加成熟。

很多现代人都生活在一定的压力之下，失业、升职、调薪、办公室关系等等。据统计，与工作压力相关的心理、生理方面的疾病已经成为导致员工缺勤、停工、意外事故的主要原因。如何缓解心理压力，保持身体健康成了人们普遍关心的问题，心理专家给出了以下四个缓解压力的原则：

(1) 减压先要解开心结。有一则小寓言，说有一种小虫子很喜欢捡东西，在它所爬过的路上，只要是能碰到的东西，它都会捡起来放在背上，最后，小虫子被身上重物压死了。

人不是小虫子，但人在社会生活中的所作所为又极像小虫子，只不过背上的东西变成了“名利权”。人总是贪求太多，把重负一件一件披挂在自己身上，舍不得扔掉。假如能学会取舍，学会轻装上阵，学会善待自己，凡事不跟自己较劲儿，甚至学会倾诉、发泄、释放自己，人还会被生活压趴下吗？

(2) 适度转移和释放压力。面对压力，转移是一种最好的办法。压力太重背不动了，那就放下来不去想它，把注意力转到让你轻松快乐的事上来。等心态调整平和以后，已经坚强起来的你，还会害怕你面前的压力吗？比如做一下体育运动。体育运动能使你很好地发泄，运动完之后你会感到很轻松，这样就可以把压力释放出去。

(3) 对压力心存感激。人生怎能没有压力？的确，想想并不曲折的人生道路，升学、就业、跳槽，从偏远的乡村走向繁华的都市，我们的每一个足迹都是在压力下走过的。没有压力，我们的生活也许会是另外一个模样。当我们尽情享受生活乐趣的时候，都应该对当初让我们曾经头疼不已的压力心存一份感激。

生活本来就是丰富的，任何人的生活都不会一成不变。我们需要一帆风顺的快乐，但也要接受挑战和压力带给我们的磨炼。缺了谁，我们的生活都会显得有几分单调。那么如何才能更好地调适工作中的压力呢？



诊疗处方

(1) 不要把工作当成一切。当你的大脑一天到晚都在想工作的时候，工作压力就形成了。一定要平衡一下生活，分出一些时间给家庭、朋友、嗜好等，最重要的是娱乐，娱乐是对付压力的良方。

(2) 分散压力。可能的话把工作进行分摊或是委派以减小工作强度。千万不要陷入到一个可怕的泥潭当中：认为你是惟一能够做好这项工作的人。如果这样的话，你的同事和老板同样也会有那样的感觉，于是就会把工作尽可能都加到你的身上。这样你的工作强度就要大大增加了。

(3) 享受个人空间。不要总是想着工作，努力在每天都安排一段时间处理自己的事情，如与家人、朋友在一起等。

(4) 建立良好的办公室关系。与同事建立有益的、愉快的合作关系；与老板建立有效的、支持性的关系，理解老板的问题并让老板也理解你的问题，了解自己和老板在工作中的权利和义务。

(5) 暂时将压力抛开。一天中多进行几次短暂的休息，做做深呼吸，呼吸一下新鲜空气，可以使你大脑放松，防止压力情绪的形成。千万不要放任压力情绪的发展，不能使这种情绪在一天工作结束时升级成为压倒你的工作压力，时不时地做做深呼吸，缓释一下压力。

(6) 随它去。辨别一下你能控制和不能控制的事情，然后把两类事情分开，归为两类，并列清单。开始一天的工作时，首先给自己约定：不管是工作中的还是生活中的事情，只要是自己不能控制的就由它去，不要过多地考虑，给自己增添无谓的

压力。

(7) 适当的运动。每天寻找时间放松，如呼吸新鲜空气，做适量的运动，散步，时常出入一下办公室，变换一下环境，这些活动有助于释放压力，放松大脑，恢复精力。

(8) 及时总结，妥善计划。对所有的出色工作都记录在案，并不时查阅，一是总结经验，二是为自己寻找自信。为将要进行的工作制订一些短期计划，做尽可能细致的准备。

别小看职业心理创伤

职业心理创伤是指由于职业的缘故，工作者经常暴露于一些危险或者残酷的场景中而引起的心理失衡。在心理诊断上，它被称为创伤后的应激障碍。有时心理障碍是在事件发生后不久产生的，有时也会延迟到半年以后才出现。

德国心理学家艾里克瑟认为，当发生的事件超出了以往经历所建立起来的安全感的限度的时候，人的大脑往往就不能有效地解答事件是怎么发生或者是为什么发生的，这时危机就产生了。只有重新把事件纳入可以理解、解释的范围之内，心理平衡才能得到恢复。

对于职业心理创伤的表现，在《美国精神障碍诊断与统计手册第四版》中的描述是这样的：反复体验创伤事件的症状，如噩梦、闪回、侵入性记忆；保护性反应，如情感麻木、健忘、认知回避等；唤醒症状，如惊恐反应、过度警觉、入睡困难。还伴有负性情绪（如悲伤和愤怒）以及负性认知（内疚感）。

有心理专家认为，从业者只有能够保护好自己时，他呈现给别人的东西才更具人性。因此，对于容易发生心理创伤的行业，可以多做这方面的知识普及，比如，事先请专家来讲课，了解什么人更容易受到创伤，会有怎样的创伤，怎样预防创伤，如何自我保护等。

据调查,某些职业特别容易发生心理创伤,警察这种职业就是其中之一。在人们的心目中,警察似乎一直都是铮铮硬汉的形象,很少有人会把他们与心理创伤联系起来。但在心理学家眼中,警察等职业正是心理创伤的高危人群。

除警察外,与一些事故密切接触的职业都存有较大风险,尤其是士兵、医生、战地记者或事故记者,更是职业心理创伤的高危人群。例如,刑警会经常经历一些紧张激烈,甚至有很大生命危险的抓捕;事故警察、消防队员等也经常目睹和处理一些事故现场。急诊室的医生则比较多地面对一些发生事故的病人。战地记者和事故记者也会比常人经历更多的不幸场面。在经常与创伤事件接触的过程中,无论他们身体多么强壮,情绪多么正常、稳定,当应激源刺激的强度超过该个体的承受能力时,就会出现职业性心理创伤的症状。

当由于职业原因出现在灾难现场时,如果参与人员实际上并不能对此进行处理,也没有能力去应对这个环境,则这种无助感会让他们的心理更受伤。从业者只有能够保护好自己时,他呈现给别人的东西才更具人性。如果他们连自己都蔑视自己的生命,那么他们也很难对别人有善意和人性。因此,很多心理高危职业的从业者都应该想办法先保护自己。

心理障碍的发生通常有两大原因,一个是外因,另一个是内因。

外因就是生活事件,分为恋爱婚姻家庭问题、生活工作学习问题、特殊遭遇(突发事件,天灾人祸)。例如交警,他们的工作强度大,生活没规律,逢年过节与家人团聚的机会很少,经常遭遇突发事件,还要承受舆论压力,必须严格自律。如果心理素质不好,很容易发生心理障碍。

内因就是心理素质。例如交警,他们必须耳聪目明,反应敏捷,胆大心细,吃苦耐劳,临危不惧,还要有同情心、责任感,否则很难胜任这项工作。因此,对交警的选拔必须结合心理测验。

即使是心理素质非常好的人,当他们遭遇严重生活事件时,也会发生心理创伤。



有则报道称：年仅26岁的华为员工张锐，在深圳梅林某小区楼道内自缢身亡。进入华为只有60多天的他，生前曾多次向亲人表示工作压力太大，并两度想要辞职。就在其父再度到深圳看望劝说时，他选择了一条不归路。

如果我们留意的话，发现因职场压力而出现类似悲剧的事件还很多。据不完全统计，自2000年以来，我国已有1200多位企业管理人自杀，其中包括一些比较著名的大企业的企业家。

中国健康型组织及EAP协会2006年曾借助专业调查机构，进行“中国企业员工职业心理健康管理调查”，调查结果显示：99.13%的在职业白领受“压力”、“抑郁”、“职业倦怠”等职场心理因素困扰；56.56%的被调查者渴望得到心理咨询，但从未尝试过；79.54%的职场人士意识到“职业心理健康”影响到工作。

这些影响不仅给员工心身健康，同时，也给企业带来巨大的损失。有资料表明，在美国，企业员工因压力问题让企业损失3050亿美元，超过世界500强公司税后利润的5倍，而且每年还呈上升的趋势。

对于企业来说，职场心理疾病的关键是预防，应采取有力措施帮助员工降压减负，关心并保护员工的身心健康。美、英等国家为了避免这种员工心身健康“损失风险”，企业普遍采用“健康管理”，帮助员工解决职业心理健康问题，解决员工及其家属成员的各种心理问题，提高员工在工作中的绩效。有资料显示，美国通用汽车公司每年在“健康管理”上为公司节约3700万美元的成本。

社会支持具有强大的保护作用，也可以有效地预防心理创伤。过去，人们生活在大家庭里，邻里之间的关系融洽，家人、朋友、邻居、同事组成一张强大的保护网，一方有难，八方支援，发生心理创伤的机会就很小。现在，家小了，邻里之间很少来往了，朋友聚会匆匆忙忙，一边喝酒一边唱卡拉OK，连说话的机会也没有了，社会支持荡然无存。重建社会支持系统已经成了当务之急。