

职业培训专家倾力打造的职工学习培训教材

WenHuaJianShe

最新职工文化建设与素质修养指导丛书

主编：崔生祥

职工减压手册

王明哲 编著

SuZhiXiuYang

中国工人出版社

职业培训专家倾力打造的职工学习培训教材

WenHuaJianShe

最新职工文化建设与素质修养指导丛书

主编：崔生祥

职工减压手册

王明哲 编著

SuZhiXi

中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

职工减压手册/崔生祥主编. —北京: 中国工人出版社,
2008. 2

(最新职工文化建设与素质修养指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3983 - 5

I. 职… II. 崔… 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 179032 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

发行热线: (010) 62033018 62034691

62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市德美印刷厂

版 次: 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 1600 千字

印 张: 70

印 数: 1 - 5000 套

总 定 价: 208.00 元 (全 8 册)

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

《最新职工文化建设与素质修养指导丛书》

编委会

主 编：

崔生祥

全国总工会中国劳动关系学院经济管理系主任、教授，全国优秀教师，主要从事宏观经济、企业管理以及职工培训的教学与研究工作。撰写和公开发表了 300 多万字的管理学以及职工素质教育培训教材、专著和论文，多次获得国家、部委及学院颁发的奖项。

编委会成员(排名不分先后)：

李全英

法学硕士，江苏省总工会干部学校校长。从事工会学、法学、职工培训、工运理论与实践等方面的研究工作多年。长期组织并参与基层工会干部岗位培训和业务指导工作。

王明哲

管理学博士、中国劳动关系学院副教授。在任职清华大学中鼎应用经济学研究所企业研究中心主任、国际人力资本网副总裁、高级职业分析师期间，对做好企业人力资源管理、企业绩效考核、职工培训等方面总结了一套行之有效的工作方法，并有独到的见解。

沈惠宁

硕士研究生，江苏省总工会干部学校副校长，江苏省工人运动研究所所长。从事工会学、社会学、职工培训、工运理论与实践等方面的研究工作多年。

赵琦

北京理工大学首届 MBA、中国政法大学法学博士、中国地质大学客座教授、奇正管理俱乐部秘书长。曾任兵器工业部勘察研究院、北京渔阳集团等大型国有企事业单位处长、总经理、集团总裁等职,具有丰富的职工培训和管理经验。

安红昌

管理学博士后、中国劳动关系学院安全工程系副教授。长期从事安全工程、公共安全管理、忠诚管理、职工安全教育等方面的教学与研究工作。

王如华

高级政工师,江苏省工人运动研究所秘书长。长期从事劳动法、工会法、经济管理、职工培训、工会理论与实践等方面的研究工作。



前 言

加强职工文化建设与素质修养是企业文化的核心内容，也是提高企业形象的主要措施，企业能够得到经济效益和精神文明的双丰收。

企业作为职工文化建设的平台，在新的历史时期，我们要按照推动社会主义文化大发展大繁荣的要求，推进职工文化建设、企业文化建设，加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设，引导广大职工争当学习型、知识型、技能型、专家型人才，提高职工劳动技能和业务素质，激发企业生产经营的内在潜力。

企业文化建设必须以人为本，就是要以职工文化建设为重点，以提高职工素质为主要目的。职工文化建设是一个系统性工程，需要分步骤进行和分层面实施，需要全方位多角度地深化教育，才能从整体上提高职工的素质修养。职工的安全文化素质是关系企业生命的头等大事。随着社会和经济的发展，对职工安全文化素质提出了更高、更新的要求，强化安全管理必须要有企业和职工的安全文化素质作为可靠保证。提高职工安全文化素质，树立正确的安全价值观、人生观和安全行为准则，是落实“安全第一，预防为主”方针的战略措施，是组织职工群策群力，群防群治，搞好安全生产的群众基础。因此，加强职工安全文化教育刻不容缓，势在必行。

职业道德教育是社会主义道德教育总体结构中的重要环节。加强职工的职业道德建设，要引导职工以自立意识、竞争意识、效率意识、发展意识和开拓创新精神对待工作、学习和生活。要弘扬中华民族的传统美德，倡导职工遵守社会公德，争做优秀公民；遵守职业道德，争做优秀职工；



遵守家庭美德，争做优秀家庭成员。加强形势教育，大力宣传 and 倡导解放思想、求真务实、与时俱进、勇于创新、艰苦奋斗、无私奉献，为企业改革发展提供强大的精神动力。

职工的健康心态与和谐相处是企业稳定、和谐发展的基础。只有培养职工的健康心态，让职工自觉陶冶道德情操，提高自身文明素养，增强集体荣誉感和团队精神，融洽人际关系，促进团结和谐，使职工之间真正形成互尊互爱、坦诚相处、以礼相待的良好氛围，才能为企业创造良好的生产经营环境和精神文明形象，企业才能获得良性、持续地发展。

职工的高效工作是企业效率的源泉。引导职工快乐工作，自动减轻工作压力，培养爱岗敬业的精神，积极为企业创造更大效益，是加强职工素质的宗旨。快乐工作是职工的生存和立业之本，是企业的效率和动力之本，因此，要把“快乐工作”的理念融入企业的管理体系和企业文化中，更要融入职工的精神世界和职业理想。

鉴于上述重要原因，我们特别编辑了“最新职工文化建设与素质修养”指导丛书，主要包括《职工安全教育手册》、《职工职业道德与素质教育》、《职工健康心态手册》、《职工和谐相处手册》、《职工礼仪手册》、《职工快乐工作》、《职工减压手册》、《职工爱岗敬业教育读本》，这些知识内容具有很强的系统性、指导性和实用性，简明扼要，易学好懂，十分便于操作和实践，是广大企事业单位用以指导职工文化建设与素质修养的良好读物。



目 录

第一章 如何减轻职业的压力

1. 职业压力的表现是什么 (2)
2. 如何预防职业心理枯竭 (2)
3. 职业情绪疲惫的表现有哪些 (3)
4. 警惕职业心理枯竭的危害 (3)
5. 职业心理倦怠的主要表现 (5)
6. 职业人际冷漠的表现 (5)
7. 职业心理极端指的是什么 (6)
8. 怎样消除职工的“亚健康”状态 (6)
9. 怎样应对职场的压力 (9)
10. 高级经理人也得重视职场压力 (11)
11. 职场心理减压的方法 (11)
12. 战胜职业压力的心理策略 (12)
13. 职业压力的自我调节方法 (14)
14. 职场压力的缓解方法 (16)
15. 职业女性怎样与压力快乐相处 (18)

第二章 如何减轻工作的压力

1. 工作的压力来自哪里 (22)



2. 如何缓解工作压力 (22)
3. 做“呼吸操”减压的方法 (23)
4. 怎样不让工作压垮自己 (24)
5. 改善环境以减轻工作压力 (26)
6. 怎样避开某些工作压力源 (27)
7. 用行动应对工作压力的办法 (28)
8. 怎样为工作压力做准备 (30)
9. 制订解除压力的方法 (31)
10. 用自己的行动方式缓解压力 (32)
11. 选择适合自己的减压方法 (34)
12. 领导人如何为职工减压 (36)
13. 什么样的工作易引起压力 (37)
14. 压力来源有哪些主要类型 (37)
15. 运用朋友的支持应对工作压力 (38)
16. 获得爱人的理解以缓和工作压力 (39)
17. 合理利用时间以祛除工作压力 (41)
18. 有效利用时间以减轻工作压力 (43)
19. 避免工作过度的良策 (44)
20. 改善工作压力的应对方法 (46)
21. 日常减压的简便方法有哪些 (49)
22. 工作矛盾的科学化解方法 (49)
23. 如何减轻工作压力 (54)
24. 怎样走出工作压力的误区 (55)
25. 科学应对工作压力的方法是什么 (57)
26. 上班族减轻工作压力的措施 (60)
27. 如何排除干扰并用心工作 (62)
28. 白领女性的快乐减压法 (63)
29. 白领女性减压体操八式 (65)
30. 白领运动减压法 (66)
31. 男性如何减轻工作与生活的压力 (68)



第三章 如何减轻领导的压力

1. 领导对职工的压力表现在哪里 (72)
2. 从容面对自己的领导 (72)
3. 微笑是减压的妙方 (73)
4. 运用说话的艺术应对领导 (75)
5. 以沟通减轻领导带来的压力 (75)
6. 如何应对高压领导 (77)
7. 豁达乐观能无形化解压力 (80)
8. 怎样应对压力带来的沮丧 (81)
9. 面对领导的成见如何处理 (83)
10. 与领导相处缓解压力的方法 (85)
11. 控制自己的情绪消除压力 (86)
12. 分析领导的批评分解压力 (88)
13. 搞好人际关系抵消领导压力 (89)
14. 领导者减轻员工压力的技巧 (94)
15. 如何采用危机管理以减轻压力 (95)
16. 减轻员工消极心理的方法 (96)

第四章 如何减轻同事的压力

1. 与同事和谐相处以远离压力 (100)
2. 灵活对人, 方圆处世 (101)
3. 愉快工作减轻同事的压力 (104)
4. 消除相处禁忌以减轻同事压力 (106)
5. 把握距离, 少生是非 (107)
6. 调整自己以减轻同事压力 (109)
7. 善于交往以减轻压力 (110)
8. 通过默契合作减轻同事压力 (111)
9. 保持适当距离以减轻同事压力 (114)



10. 尊重隐私可以减轻同事压力 (117)
11. 通过驾驭情绪减轻压力 (118)
12. 用宽宏大量以减轻同事压力 (120)
13. 调整好“期望值”以化解矛盾 (122)

第五章 如何减轻经济的压力

1. 经济的压力有多大 (126)
2. 培养积极的心态减轻经济压力 (126)
3. 诚实的态度能够获取经济积累 (127)
4. 以聪明的心智化解经济压力 (128)
5. 不要轻易向银行或他人借款 (129)
6. 找到打开财富的钥匙 (130)
7. 计划开支以减轻经济压力 (131)
8. 远离自私以减轻压力 (133)
9. 祛除贪婪心理以减轻压力 (135)
10. 吝啬并不能减轻经济压力 (137)
11. 正确消费以缓解经济压力 (138)
12. 化解经济压力的措施 (140)

第六章 如何减轻家庭的压力

1. 家庭成员带来的压力有哪些 (146)
2. 调节家庭情绪减轻压力 (146)
3. 夫妻正确处理家务以减轻压力 (148)
4. 调解家庭矛盾以减轻压力 (150)
5. 合理安排家务劳动 (151)
6. 夫妻互动共寻减压良策 (152)
7. 理顺家庭成员关系减轻家庭压力 (156)
8. 处理好尊长关系减轻家庭压力 (162)
9. 处理好工作与家庭关系 (166)



- 10. 改变生活习惯减轻生活压力 (168)
- 11. 适当控制夫妻房事以减轻压力 (172)
- 12. 如何减轻男人的心理压力 (172)

第七章 如何减轻社会的压力

- 1. 社会心理压力的原因 (176)
- 2. 如何化解现代社会带来的压力 (176)
- 3. 企业如何为员工减轻压力 (177)
- 4. 怎样做压力的主人 (178)
- 5. 构建心理减压机制的方法 (181)
- 6. 给心理卸负的技巧 (182)
- 7. 如何在竞争中解脱自己 (183)
- 8. 化压力为成功动力的方法 (185)
- 9. 从危机中化解压力的方法 (186)
- 10. 预期性的压力指的什么 (187)
- 11. 怎样应对现实的压力 (188)
- 12. 如何缓解慢性压力 (188)
- 13. 怎样面对过去的压力 (188)

第八章 如何减轻身心的压力

- 1. 如何认识自己的心理矛盾 (190)
- 2. 多做有益于减压的健康活动 (192)
- 3. 增进体育锻炼以减轻身心压力 (193)
- 4. 使用健身器材缓解身心压力 (194)
- 5. 用静坐缓解身体压力 (195)
- 6. 预防神经衰弱减轻身体压力 (197)
- 7. 正确处理竞争心理 (197)
- 8. 成年期怎样进行心理保健 (198)
- 9. 形成良好的生活节奏以减轻压力 (199)



10. 增加积极情绪体验以减轻压力	(200)
11. 防止早衰和疑病以减轻精神负担	(201)
12. 更年期心理的调控方法	(202)
13. 退休前的心理准备	(204)
14. 紧张状态的自我调节方法	(205)
15. 工人应树立什么角色意识	(208)
16. 如何控制心理的“压力阀”	(209)
17. 女职工如何摆脱健康误区	(210)
18. 心理减压的方法和技巧	(218)
19. “心灵按摩”减压法	(219)
20. 现代心理减压方法	(220)
21. 压力导致失眠的解决方案	(222)
22. 压力导致头痛的解决方案	(223)
23. 压力导致心血管疾病的解决方案	(224)

附 录

1. 测一测你的压力从何而来	(226)
2. 测评你对工作的负荷程度	(228)
3. 检测你是否有工作成就感	(233)
4. 测试你的心理类型	(236)
5. 检验你的生活压力到底有多大	(240)



第一章

如何减轻职业的压力





1. 职业压力的表现是什么

职业压力可分为两类，一类是所从事的职业带来的。比如航空飞行、化学工业等一些容易对肌体乃至生命造成伤害的工种，这种工作本身就是一种压力，使人常常处在高度紧张的状态之中。另一类是能力和技能方面的。任何一个人都希望自己的工作出色，技高一筹，比如：医生的希望是治好病人；经理则希望自己管理有方。但如果你发挥了所有的技能，应有的能力也发挥到了极限，却仍没有达到理想的效果，那么不好的感觉就会油然而生，压力也就随之而来了。

2. 如何预防职业心理枯竭

作为一名现代职工，职场的压力处处可见，在追求成功和幸福的过程中，我们会遇到许多阻力和困扰，以及方方面面的压力，比如来自领导、同事、下属、客户、家庭等等各个方面。在与这些压力的对抗中，我们可能会暴露出自己本性中脆弱的一面，就如雏燕欲飞前那无力扇动的柔弱翅膀，又如幼蝉脱壳前那包围自身的束缚，这一切都在无声无患中慢慢地消磨着我们的生命，我们能够就此沉沦吗？不能，绝对不能！

职业心理枯竭是心理枯竭现象中的一种，心理枯竭是由于持续的巨大压力产生的现象，它是指个体无法应付外界超出个人能量和资源的过度要求，而产生的生理、情绪情感、行为等方面的耗竭状态。职业心理枯竭是一种由工作引发的心理枯竭现象，是职工在工作的重压之下所体验到的身心俱疲、能量被耗尽的感觉。



3. 职业情绪疲惫的表现有哪些

情绪疲惫时可有下列表现：

- (1) 身体能量的耗竭感、持续的精力不济、极度疲乏、虚弱。
- (2) 身体对疾病的抵抗力下降。
- (3) 身心症状：失眠、头痛、背痛、肠胃不适等症状，饮食习惯或体重突然改变。
- (4) 滥用药物、酗酒、过度抽烟等。
- (5) 工作热情完全丧失。
- (6) 情绪烦躁、易怒、责备迁怒于他人。
- (7) 悲观沮丧、抑郁、无助与无望。
- (8) 冷漠麻木、无情。
- (9) 情感资源就像干涸了一样，无法关怀他人。

国内外对职工的研究结果显示，情绪问题是困扰职工的重要因素之一。情绪衰竭是心理枯竭的凸现特征。2004年我们对135名银行职员的调查结果显示：心理水平低于身体健康水平，其中情绪疲惫较为明显，工作满意度低，对身体健康影响最大。中国有35.54%的职工表现出“对工作产生厌倦情绪”。

4. 警惕职业心理枯竭的危害

人们说，现在经常开“三会”：老年人的祝寿会，青年人的欢送会，中年人的追悼会。这其中反映出了职业枯竭威逼人们的身心健康。

心理枯竭的后果毋庸置疑，表现为对个体、对组织的双重危害，主要体现在以下方面：

枯竭不会立刻致死，但可能使人早衰早亡，近些年愈演愈烈的“过劳死”现象恰恰印证了这一点。心理过劳会



导致身体过劳，而心理过劳比身体过劳更具杀伤力。上海社科院的（社会科学报）公布一份跟踪了近10年的“知识分子健康调查”：北京知识分子平均寿命从10年前的58~59岁降至调查时期的53~54岁，比第二次全国人口普查时北京市的平均寿命75.85岁低近20岁。在上海地区，1994年调查的科技人员平均死亡年龄为67岁，较全市职业人群早逝3.26岁，其中15.6%发生在35~54岁的早逝年龄段。

因此，提前对心理枯竭有所预警，并做好准备，减少健康负债是十分重要的。

职工心理枯竭的危害有以下几点：

导致人际冲突加剧，甚至家庭关系破裂

情绪枯竭会危及人际关系、破坏良好的工作与家庭氛围。职业心理枯竭的人容易对他人的行为做负面解释，对同事、配偶的言行产生多疑与敌意，攻击性行为增多，讽刺、挖苦、指责别人，甚至打骂孩子与配偶，导致家庭关系紧张，甚至破裂。另外，一些“工作过于投入”的职业心理枯竭者，每日会将工作和工作烦恼带回到家庭中来，会出现社会角色不清，将职业角色与家庭角色混淆，出现领导角色与丈夫、父亲角色同一，将老师角色与母亲角色混同，失去了家庭的温馨。

降低工作效能，甚至转岗、离职

职业心理枯竭可能会使人失去工作热情，降低工作效率，甚至中断职业生涯。认知枯竭、情绪枯竭、价值衰落等都会影响工作状态，使职业人无法满足工作的要求，工作效率降低，不能胜任工作，自我评价和工作评价下降，甚至出现逃避工作的心态，每天早上醒来就害怕面对一天的工作，不愿上班，最后导致离职，或者因为工作效率降低、职业道德下降、做事差错不断，而被调岗、降级使用，甚至导致失业。

降低工作士气，甚至破坏组织氛围

职业心理枯竭具有传染的特征，当领导出现职业心理