

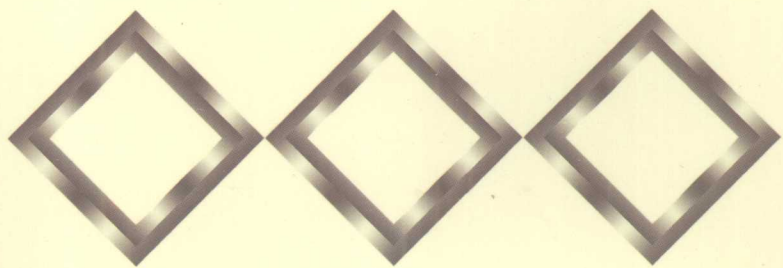
健康快乐 享受人生

最新职工职业健康指导丛书
ZHIGONGZHIYEJIANKANGZHIDAO

主编：钮文异

职工心理健康手册

本书编委会 编著



中国工人出版社

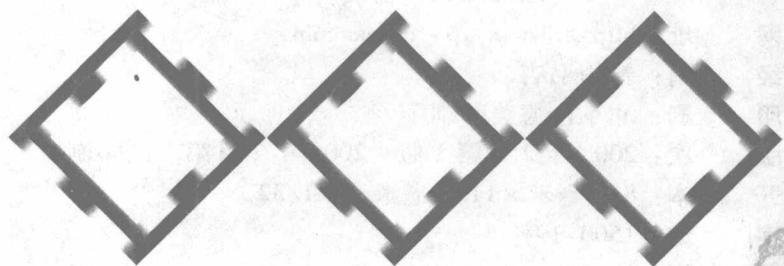
健康快乐 享受人生

最新职工职业健康指导丛书
ZHIGONGZHIYEJIANKANGZHIDAO

主编：钮文异

职工心理健康手册

本书编委会 编著



中国工人出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

职工心理健康手册/钮文异主编. —北京: 中国工人出版社, 2008. 2

(最新职工职业健康指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3982 - 8

I. 职… II. 钮… III. 心理卫生 - 手册 IV. R395.6 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 179043 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: 1500 千字

印 张: 68

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

《最新职工职业健康指导丛书》

编委会

主 编:

钮文异

北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副主任、教授、硕士生导师。

卫生部保健局健康教育专家组成员、卫生部国家应急办国家级专家组成员、中国健康教育协会理事,中国食品科学技术学会营养委员会第一届理事会副秘书长,中华医学会医学科普工作委员会委员、中华预防医学会医学科普工作委员会委员、中央电视台和北京电视台健康栏目策划专家、北京市健康教育协会常务理事、北京市营养学会理事。

编 委(排名不分先后):

唐 芹

中华医学会科学普及部教授、研究员、副主任医师,主要从事医学科普宣传及研究工作。

王燕玲

北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副教授。

倪翠云

医学博士,主任医师,营养健康专家,北京市东方营养与健康研究所副所长。

侯兴传

南京大学医学院医学博士、副教授。

王金芳

心理咨询专家,北京市华威心理健康研究中心主任。

王 印

医学博士,健康教育专家,北京市东方营养与健康研究所副所长。

撰稿人员(排名不分先后):

钮文昇 唐 芹 王燕玲 倪翠云 侯兴传

王金芳 王 印 陈 伟 秦家奇 李加龙

赵国宏 丁广林 王德贵 魏伏兵 罗之令

罗 闯 杜 纲 陈建林 樊金宁 潘道冲

彭万忠 俞 芹 周海云 冯化平 王 峰

张世金



前言

近年来,全国广大企事业单位把提高职工身心健康,加强职工安全卫生,作为企事业发展的的重要举措。各级工会组织发挥自身的特色和优势,努力促进改善职工工作条件和加强职工的健康指导,有效地保护职工的职业安全和身心健康。为此,我们特别编撰了《最新职工职业健康指导丛书》,以便广大企事业单位职工学习和运用。

关于职业健康问题,最重要的是职业病的预防,这不仅包括“法定的职业病”,还泛指职业性有害因素所引起的各种疾病。在现阶段,我国是世界上最大的传统制造业国家,职业病问题非常值得关注。职业疾病严重威胁着广大职工的生命安全,影响了广大企业的经济效益。随着社会的发展,现代文明病也不断涌现,如信息病、电脑病和网络病等,也严重侵袭着广大职工的身心健康。因此,无论是传统的生产性作业还是现代的信息化办公,职工都面临着严峻的健康问题。

另一方面,随着社会竞争的加剧,日益紧张的工作和生活方式造成越来越多的心理障碍,如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、恐惧症等,成为了现代人士的吸血心魔。据有关部门调查显示,我国有 25.04% 的被调查者存在一定程度的心理健康问题,其中更有 2.24% 的被调查者存在着严重的心理健康问题,不同行业的工作强度、压力以及环境大不相同,因此不同行业员工的心理健康程度也有较大差异。随着心理压力的增大,许多职业病、老年病等便过早地出现在不同年龄段的职工身上,影响着工作潜力的更大发挥。

职业疾病和心理障碍的预防是保护广大劳动者切身利益,促进生产和经济发展的重要工作,是全面建设和谐社会



会宏伟目标的具体内容，党和政府历来都十分重视，我们广大的企业和职工也不能不引起高度注意。

有鉴于此，我们特别推出了《职工身体健康手册》、《职工科学健身手册》、《职工饮食健康手册》、《职工疾病预防手册》、《职工心理健康手册》、《女职工心理健康手册》、《女职工疾病预防手册》、《女职工健康指南》等图书。这些知识内容包括了职业健康的各个方面，具有很强的系统性、科学性和实用性，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现代职业健康的良好读物。



目 录

第一章 职工的职业心理培养

1. 树立职业理想 (2)
2. 规划职业蓝图 (3)
3. 调整职业心态 (5)
4. 职业心理的自我提升办法 (6)
5. 不要走入朝三暮四的职业误区 (8)
6. 如何定位职业的人生目标 (9)
7. 科学地积累工作经验 (10)
8. 具备正确的职业态度 (10)
9. 培养积极的职业心态 (11)
10. 适应职业的社会环境 (12)
11. 克服工作中的社交恐惧 (13)
12. 消除职业的恐惧情绪 (14)
13. 摆脱职业尊卑的世俗观念 (15)
14. 要有职业发展的远大抱负 (16)
15. 摆脱虚幻的职业空想 (18)
16. 做好心理和经营的双重准备 (19)
17. 经营自我职业的最好办法 (21)
18. 哪些职业容易让人心理受伤 (23)
19. 职业心理的体检 (24)



- 20. 怎样摆脱身心俱疲的精神压力 (26)
- 21. 跳出职业生涯的心理陷阱 (27)
- 22. 避免职业倦怠感的方法 (29)
- 23. 上班族怎样战胜职业枯竭症 (31)
- 24. 教师产生心理枯竭症的原因 (32)

第二章 职工的工作心理塑造

- 1. 职场人士的工作心态调适 (36)
- 2. 设定明确的工作目标 (37)
- 3. 在实践中丰富对工作的想法 (39)
- 4. 提高自己的品位和档次 (40)
- 5. 培养强烈的工作进取心 (41)
- 6. 满腔热忱地对待职业 (42)
- 7. 让工作机遇来源于意识 (43)
- 8. 善于从工作中发现问题 (44)
- 9. 能够从信息中抓住机遇 (46)
- 10. 以自我表现获得赏识的方法 (47)
- 11. 以超人的胆识捕捉成功的机会 (48)
- 12. 合理安排自己的工作和生活 (49)
- 13. 想想与工作狂领导相处的好处 (50)
- 14. 在工作中希望拥有美丽的日子 (52)
- 15. 现代白领的七个养心之道 (53)
- 16. 让午休给上班的心情加油 (55)
- 17. 怎样找回上班时好心情 (56)
- 18. 克服办公室依赖症的方法 (57)
- 19. 如何赶跑办公室里的坏心情 (59)
- 20. 寻找办公室里的绿色情绪 (60)
- 21. 预防写字楼“情绪传染病”的方法 (61)
- 22. 上班族谨防“新鲜人”病 (62)
- 23. 怎样预防工作心理“中毒” (63)



24. 白领预防亚健康综合症的对策	(64)
-------------------------	------

25. 白领的心理保健术	(66)
--------------------	------

第三章 职工的压力心理缓解

1. 职工面临哪些心理压力	(70)
---------------------	------

2. 如何从职业压力中找到自我平衡	(73)
-------------------------	------

3. 在工作中缓解压力的措施	(74)
----------------------	------

4. 工作过度会损害健康	(75)
--------------------	------

5. 在工作中缓解疲劳的科学方法	(76)
------------------------	------

6. 在生活中减轻压力的应对策略	(78)
------------------------	------

7. 用理性的思维应对压力	(83)
---------------------	------

8. 以宽宏大量缓解心理压力	(84)
----------------------	------

9. 压力的来源及减缓对策	(86)
---------------------	------

10. 从压力中获得精神超越	(87)
----------------------	------

11. 用微笑面对压力	(90)
-------------------	------

12. 如何提高“裁判员免疫力”	(91)
------------------------	------

13. 怎样通过合群减轻压力	(92)
----------------------	------

14. 男白领的心理压力从何而来	(93)
------------------------	------

第四章 职工的和谐心理调适

1. 适应本职工作的心理调整	(96)
----------------------	------

2. 在工作中如何获得他人的尊重	(97)
------------------------	------

3. 与人为乐，共图发展	(98)
--------------------	------

4. 以感激之心待人	(99)
------------------	------

5. 善于自我控制和调整	(99)
--------------------	------

6. 切勿好高骛远	(100)
-----------------	-------

7. 完成工作应具备哪些良好心态	(102)
------------------------	-------

8. 在工作中控制情绪的技巧	(103)
----------------------	-------

9. 三个步骤摆脱烦恼	(104)
-------------------	-------



10. 借助工作排遣忧虑 (105)
11. 减轻焦虑情绪的方法 (107)
12. 巧妙处理工作中的尴尬场面 (108)
13. 嫉妒是工作的大敌 (109)
14. 正确对待异己观点 (110)
15. 减少别人误解的方法 (111)
16. 要有“难得糊涂”的工作真经 (113)
17. 对待领导批评的正确心态 (115)
18. 对待职场竞争的健康心理 (117)

第五章 职工的情感心理呵护

1. 情志致病有哪些症状 (120)
2. 职工的健康情志如何调理 (122)
3. 职工的家庭心理怎样保健 (124)
4. 职工夫妻感情的调节方法 (125)
5. 夫妻感情的和谐艺术 (128)
6. 夫妻要创造情感的空间 (130)
7. 夫妻要创造家庭的和谐气氛 (132)
8. 夫妻心理相容的方法有哪些 (134)
9. 双职工夫妻怎样相互调和矛盾 (135)
10. 双职工夫妻要建立理解和信任 (136)
11. 现代职工怎样走出婚姻危机 (137)
12. 青年职工调节心志的方法 (139)
13. 中年职工的心理特点是什么 (140)
14. 更年期职工的心理表现特征 (141)
15. 白领女性的心理保健方法 (143)
16. 离婚女职工如何摆脱孤独心理 (143)

第六章 职工的行为心理自控

1. 职工的工作纪律自控 (146)



2. 职工的说话艺术培养	(147)
3. 按照对方性格考虑说话方法	(148)
4. 跳出人际是非圈	(149)
5. 勇敢亮出自己的思想、见解和方法	(151)
6. 把梦想化为成功的动力	(152)
7. 把祈祷变成实际行动	(153)
8. 怎样做出正确的抉择	(154)
9. 学会确定奋斗的目标	(156)
10. 要有从头开始、永不放弃的精神	(156)
11. 集中精力做好能够控制的事情	(157)
12. 勇敢直面困难和挫折	(159)
13. 有胆有识才能成功	(160)
14. 要学会为自己鼓掌	(161)
15. 做一个永恒的攀登者	(163)
16. 培养执著的追求精神	(164)
17. 开拓并展示自己的才华	(165)

第七章 职工的病态心理预防

1. 怎样摆脱自卑情绪	(168)
2. 如何控制自大心理	(168)
3. 逆反心理的控制方法	(170)
4. 浮躁情绪的控制措施	(172)
5. 压抑的心理如何发泄	(174)
6. 情绪低落怎么办	(177)
7. 抑郁症有哪些症状	(180)
8. 怎样消除抑郁症	(181)
9. 受挫时的自我心理调节	(183)
10. 不合群性格的弊端	(186)
11. 改变不合群性格的方法	(187)
12. 如何控制自己的急躁情绪	(189)



13. 懊丧情绪自控的一般方法 (190)
14. 如何做到失意不失志 (191)
15. 祛除悲观情绪的影响 (193)
16. 正确对待挫折 (194)
17. 克服羞怯的心理 (197)
18. 驱除虚荣的心理 (198)
19. 自私心理的自我排除方法 (198)
20. 贪婪心理的控制方法 (200)
21. 不要过于吝啬 (202)
22. 敌对情绪的消除方法 (204)
23. 预防自杀心理的措施 (206)

第八章 职工的心理疾病治疗

1. 怎样治疗青年职工的挫折心理 (210)
2. 如何治疗青年职工的逆反心理 (211)
3. 青年职工的孤独心理治疗 (212)
4. 青年职工的自卑心理治疗 (213)
5. 怎样戒除网瘾 (215)
6. 怎样治疗“购物狂”症 (217)
7. 如何避免变成工作狂 (220)
8. 怎样控制酗酒 (222)
9. 怎样戒掉烟瘾 (224)
10. 如何克服猜疑心理 (225)
11. 职工病态怀旧心理的自我调适 (227)
12. 怎样克服嫉妒心理 (229)
13. 怎样矫正报复心态 (230)
14. 如何摆脱盲目攀比 (231)
15. 中年职工的心理疾病治疗 (233)
16. 更年期职工的心理疾病治疗 (234)
17. 中年职工的灰色心理预防 (235)



18. 中年职工如何消除心理紧张 (236)
19. 中年职工怎样平息心理危机 (237)
20. 中年职工解除心理疲劳的方法 (238)
21. 中年期神经症的治疗 (239)
22. 更年期忧郁症的治疗 (241)

附 录

1. 测一测你的心理适应能力 (244)
2. 什么工作能充分发挥你的天赋 (246)
3. 测试你能否抓住机会升迁 (249)
4. 你是否善于控制自己 (252)
5. 测试你对自己能力的感受怎样 (256)

第一章

职工的职业心理培养





1. 树立职业理想

职业理想，一般在人们少年时代就产生了。从小学到中学，从中学到大学到准备步入社会，其间要经历相当一段时间，这段时间正是一个人职业理想形成的阶段。

一个人职业理想的形成，并不像一些人想象得那么简单，它是随着人们的身体、心理、思想的一步步成熟而逐渐形成的，并且经常要受到社会客观条件和个人主观意愿等因素的影响和制约。

社会生产力发展水平的高低，是第一个制约因素。社会生产力发展水平越高，生产方式越先进，社会分工就越精细，职业与行业的种类就越多，人们就业的机会也就越多。就我国目前情况而言，虽然与世界上许多先进国家相比经济还比较落后，但改革开放却为人们实现自己的职业理想提供了较为广阔的天地。随着经济的不断发展和改革的进一步深入，这天地必将更加宽广。

职业理想是社会意识的一个组成部分，因而它必然要受其影响和制约。当然，这影响有好的、进步的一面，也有不好的、落后的一面。一般说来，那些以脑力劳动为主的职业，往往是大多数人职业理想的目标；而以体力劳动为主的职业，多数人连想也不想。这恐怕与“劳心者治人，劳力者治于人”的封建等级观念不无关系。可喜的是，近几年来，这种观念正在为一些人，特别是青年人打破：有些大学毕业生自愿到街道办的小厂去工作，还有不少的大学毕业生、硕士生和博士生自己开公司，甚至加入到个体户的行列，这就是最好的例证。

一个人职业理想的形成，与其接受的学校教育密切相关。在学校里，人们可以获得将来就业所需要的文化知识和基本技能，并在老师的引导和周围环境的熏陶下，培养



出优良的个人素质，从社会需要出发，去发展自己的特长和优势。

家庭对一个人的职业理想通常有着不可低估的作用。许多家庭在孩子才几岁时就开始对他们施加影响，培养他们在某一方面的兴趣、爱好，教他们学一技之长等等。

除以上这些因素之外，一个人的兴趣、爱好、性格，以及自身的身体状况对其职业理想的影响，也是不可忽视的。

2. 规划职业蓝图

职业蓝图是指人们对未来职业表现出的一种强烈的、不可遏止的追求和向往，是人们对未来职业生活的构想和规划。一个人选择怎样的职业，以及为什么要选择某种职业，通常都是以其职业的理想为出发点。因此，一个人的职业蓝图对他将来的生活和事业，往往具有特殊重要的意义。

职业蓝图是一种观念形态的东西。它无非是借助思维的力量对现实所进行的超前反映，舍弃现实中不好的、自己所不希望的东西，并加以合理的想象成为主观努力的目标。

每个人对未来职业都有美好的希冀，特别是那些尚未走入社会的青年，他们的职业蓝图常常凌驾于现实之上，带有浓重的幻想色彩。其实，这也无可厚非，志存高远的七尺男儿，谁没有用重彩描绘过自己的将来呢？

从某种意义上来讲，人们对未来职业有着宏伟的蓝图并不是什么坏事，因为它常常是一个人勇于肩负重任、对未来具有强烈的责任感和事业心的表现。加里宁曾说：“怀抱着各种理想和幻想，这并不是什么毛病，而是一种宝贵的品质。”

但是，我们也不要忘记，无论是谁，他的职业蓝图都