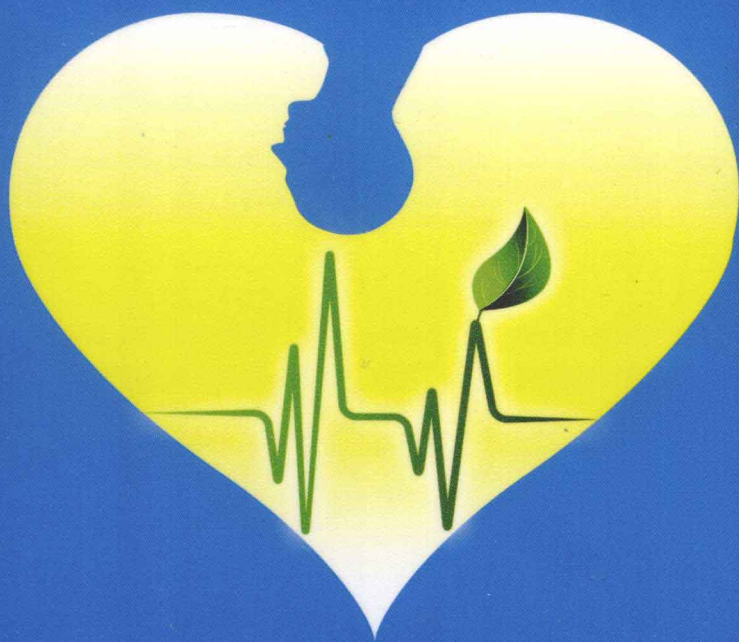


RELIEVED OF
CAREER PRESSURE

职场生存的必读书

职场心理 调节手册

职场心理压力困扰着99.13%的职场人士！



• 张伟 齐蕊/编著 •

●心理健康问题不是少数人的问题，而是每一个职场人士都必须面对的现实。●心理问题只要积极面对，主动调节心理压力和表现，更指明

都必须面对的现实。●心理问题本书既讲述了客观存在的各种每一位职场人士和管理者。

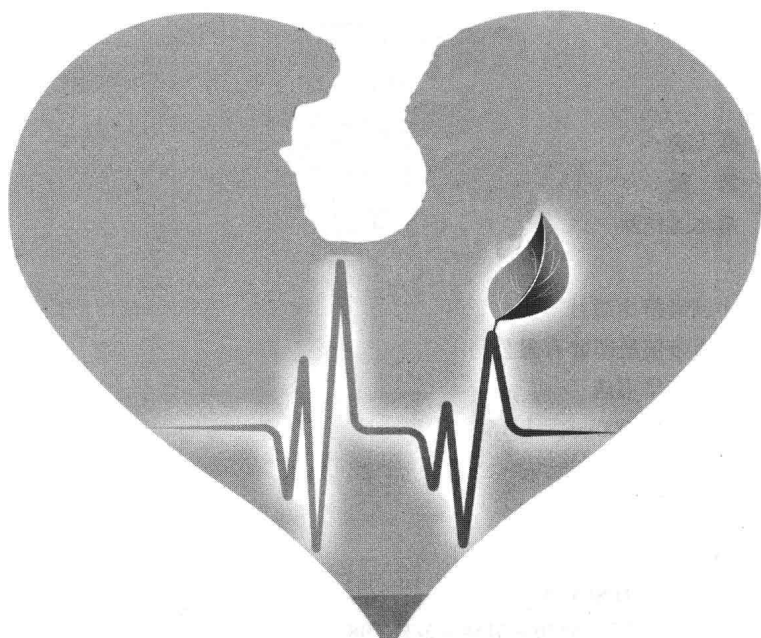


中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

RELIEVED OF
CAREER PRESSURE

职场心理 调节手册

• 张伟 齐蕊/编著 •



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

中国·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

职场心理调节手册/张伟, 齐蕊编著

北京: 中国经济出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5136 - 0154 - 2

I. ①职… II. ①张… ②齐… III. ①职业—应用心理学—手册 IV. ①C913.2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 175527 号

责任编辑 聂无逸

责任印制 常 毅

封面设计 清水工作室

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 三河市佳星印装有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 12.5

字 数 171 千字

版 次 2012 年 1 月第 1 版

印 次 2012 年 1 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 0154 - 2/C · 98

定 价 32.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

前言

近年来,在互联网上各种光怪陆离的信息中,韩国艺人的接连自杀事件、富士康集团发生的连环跳楼事件等一些沉重的话题使人们开始审视现代人身上背负的“生命不能承受之重”。“蚁族”、“北漂”、“房奴”、“剩男剩女”、“凤凰男”、“蜗居”……这些层出不穷的网络名词描绘着当今职场人士与高压人群所面临的并不能令人满意的生存状态。据网易、中国调查网2010年公布的中国人心理压力调查结果显示,现代人面临的压力涉及社会环境、工作压力、个人成就、经济收入、人际关系、社会支持、家庭、住房、子女和个人生活等各个方面,而“职场心理压力”更是困扰着99.13%的员工,但仅有2.07%的被调查者所在企业会经常采取一些关注企业员工“心理健康”的举措;79.54%的职场人士意识到“职业心理健康”影响到工作,却从未尝试进行咨询或阅读相关书籍。

然而,现代人的心理危机仅仅来源于现实压力或物质层面吗?一个人的快乐指数除了和他的生存状态有关,是否还在某种程度上取决于其心态呢?孔子最得意的弟子颜回,长期蜗居在一个贫民窟,过着苦行僧一样的生活,但他却始终是一个很快乐的人,连孔圣人也感叹:“贤哉回也。一簞食,一瓢饮,居陋巷。人不堪其忧,回也不改其乐。贤哉回也!”颜回在小巷子里的苦行曾生活没什么好学的,但他享受人生的健康心态却能给越来越不快乐的现代人提供某些有益的启迪。

法国大文豪雨果说过:“思想可以使天堂变成地狱,也可以使地狱变成天堂。”心态决定着心境,心境决定着人们的幸福感。有一个老太太两个儿子都在做生意,大儿子卖伞二儿子卖鞋,要说老太太应该高兴吧?可是老太



太天天哭,晴天也哭,雨天也哭。为什么呢?雨天她哭,说下雨了我二儿子的鞋卖不出去了;晴天她哭,说又是晴天,我大儿子的伞谁买呀?因为不是晴天就是雨天,所以老太太天天哭。其实大家可以想一想,如果老太太转变一下思维,雨天想大儿子的伞今天肯定好卖,晴天想二儿子的鞋买的人一定很多。这样她不就天天高兴了吗?

其实在现实的生活中我们会遇到很多这样的事,如果我们不能用积极的想法来看待,就会给我们的心理造成很大的伤害。要想获得健康,保持快乐的心情是第一重要的。心理学家说得好:“一个脏器的疾病只伤害一个内脏,而一种心理病却能伤害五脏六腑;一种药物可以治疗一种疾病,而一种健康的情绪却可以愉悦整个身心。”

尽管良好的心态和心理调节能力与遗传或天性禀赋不无关系,但它绝对不是一种与生俱来的能力。相对智商而言,一个人的情商更多地需要通过后天培养获得,这已经成为人们的共识。运用科学方法进行有意识地训练,掌握必要的心理健康知识,对于增强一个人的心理调节能力至关重要。

调查显示,迈入新世纪后,职场中的心理疾病或精神疾患的恶魔也在积聚、发酵、膨胀着,撕咬着员工的身心健康,破坏着企业和组织的战斗能力。世界卫生组织曾针对心理疾病给人类造成的严重危害,断言“没有任何一项灾难比心理障碍带来的痛苦更深重”。无论是从企业长期效益的角度考虑,还是本着人文关怀的精神从员工的个人利益出发,加强职场人士的心理健康教育都是一项迫在眉睫且收益将远高于投入的善举。诚如美国著名心理学家卢卡斯在2010年4月举办的“员工帮助计划”(EAP)与职业心理健康论坛上所指出的那样,中国人力资源要在未来取得优势,关键在于心理资本,促进职场心理健康对于企业绩效的增长和员工个人幸福的提升都至关重要。

随着当今社会人们心理问题的凸显,市场上关于心理健康的书籍已经比较丰富。但编者注意到,专门针对职场人士和社会高压人群、与信息化社会需求紧密结合的心理学读物仍然较为匮乏。此外,不少同类著作或过于严肃而可读性、可操作性不够,或过于随意而科学性不足。有鉴于此,本书在避免向读者兜售深奥晦涩心理学理论的同时,以严肃的态度审视了每一

种心理调节方法,从而保证了有关内容的科学性和实用性;在向读者普及实用心理健康基本知识的同时,针对职场人士和高压人群中存在的突出问题对症下药,为他们提供了应对当今心理问题的多套“组合拳”。无论是作为企事业单位的心理培训教材或辅导读物,还是一般读者尤其是职场人士和高压人群个人阅读,本书都能够提供有益的帮助!

《菜根谭》云:“岁月本长,而忙者自促;天地本宽,而鄙者自隘;风花雪月本闲,而扰攘者自冗。”愿本书能够为您的心灵打开一扇窗,洒进一缕阳光,使您摆脱心理问题的折磨,登上身心健康的快车!也许在细细读完本书之后,您的感觉会像一个近视患者忽然戴上了一副合适的眼镜,曾经如影相随、挥之不去的烦恼,曾经欲说还休、拂之又来的折磨,都已经烟消云散,世界重新明亮而清晰!本书参引大量相关资料,在此谨表最诚挚感谢!参加本书编写的还有张延恒、吴自超、马志鹏、孙颖、郑妍、白洁、苏号朋、姚伟、许明、郝杰、刘丹、朱琳、赵剑、曹飞、杜严松、钱勇、邓伟、林彬、何宇华、杨大鹏,在此一并感谢!

编者

于2011年冬

 目录 Contents

前言 / 1

上编 职场心理危机预警与企业心理健康管理

第一章 红色警戒:现代职场人士心理健康状况大调查 / 3

第一节 “富士康事件”:敲响职场心理问题的警钟 / 3

职场心理健康小故事:学会在绝望中发现人生的草莓 / 6

第二节 “过劳死”与职场中的不能承受之重 / 6

职场心理健康小贴士:“过劳死”十大警惕信号 / 8

职场心理健康小贴士:学会积极休息 / 9

第三节 “中年危机”缠上“工龄五年”的年轻人 / 9

第四节 现代职场人士心理健康状况调查 / 11

第五节 健康“心”概念:“亚健康”的潜伏 / 13

职场心理健康小贴士:为内心驱动力输氧 / 15

第二章 揭开职场心理危机的面纱 / 16

第一节 认识心理压力 / 16

第二节 职场人士的心理危机潜伏在何处 / 19

第三节 职场男性的压力 / 21

实战宝典:职场男性的心理调适 / 23

第四节 职场女白领的压力 / 25

实战宝典:职场女性心理调适技巧 / 28

第五节 职场新人的压力 / 31



实战宝典:职场新人如何尽快适应职场环境 / 33

实战宝典:初入职场员工的心理调适 / 36

第三章 员工心理危机预防与管理——企业手册 / 41

第一节 企业如何进行员工心理管理 / 41

实战宝典:如何诊治员工的“心理感冒” / 45

第二节 企业如何防止职工发生职业倦怠 / 47

第三节 如何解决企业员工的压力 / 49

实战宝典:解决员工压力的四副良药 / 51

第四节 企业员工自杀预警管理 / 54

职场心理健康小故事:生命因为珍惜而美丽 / 62

第四章 企业员工心理问题的治本之道:员工帮助计划(EAP) / 63

第一节 什么是 EAP / 63

职场心理健康小贴士:帮助企业省钱的 EAP / 66

第二节 EAP 的核心技术 / 66

实战宝典:治愈问题员工的 EAP 策略 / 68

第三节 企业 EAP 计划的实施 / 72

职场心理健康小贴士:在员工中推广 EAP 的注意事项 / 73

第四节 中国企业建立 EAP 的策略 / 74

实战宝典:贴近员工,以人为本的 EAP 策略 / 75

下编 员工自我心理调节实用宝典

第五章 心病心药医:职场中神奇的心理暗示调节法 / 79

第一节 精神胜利法 / 79

职场心理健康小贴士:丢掉完美主义的枷锁 / 83

实战宝典:运用精神胜利法缓解职场焦虑 / 83

第二节 心态平衡法 / 85

实战宝典:积累精神资本,5招促进心理健康 / 87

职场心理健康小贴士:换个角度看世界 / 88

职场心理健康小故事:心态平衡天地宽 / 89

第三节 职场中的八个自我心理暗示 / 90

实战宝典之一:运用心理暗示法应对职业强迫症 / 92

实战宝典之二:失业者的心理调试 / 94

第六章 给心理压力打开一个“泄洪口”:疏导并用的职场心理问题应对方案 / 96

第一节 焦点转移法 / 96

实战宝典:名人运用焦点转移法缓解职场压力案例 / 99

实战宝典:职场白领网络“瘾君子”的“心理戒毒”妙招 / 101

第二节 通过适当发泄达到心态平衡 / 102

职场心理健康小贴士:叹气能消除紧张 / 104

实战宝典:职场遇挫者的心理调节 / 105

第七章 “由身入心”化解职场心理危机 / 107

第一节 饮食起居调节法 / 107

职场心理健康百科:多吃抵抗疲劳的健康食物 / 109

实战宝典:假期综合征的自我诊疗方法 / 111

第二节 运动调节法 / 112

职场心理健康百科:身心疲劳时还能运动吗? / 115

职场心理健康小贴士:知名CEO的减压经 / 117

第三节 呼吸调节法 / 117

职场心理健康小贴士:力量呼吸帮助你休息 / 120

第四节 体操减压法 / 120

职场心理健康小贴士:学会给心灵放假 / 123

第八章 职场心理问题专业诊疗 / 125

第一节 森田疗法:顺应自然的心理调适法 / 125



实战宝典:森田疗法治疗社交焦虑障碍的案例 / 127

职场心理健康小故事:河边的苹果 / 130

第二节 格式塔疗法 / 130

职场心理健康小贴士:生活在今天 / 133

第三节 静坐疗法 / 133

职场心理健康百科:印度瑜伽与中国古人的“静坐功夫” / 135

职场心理健康小故事:历史名人与静坐养心 / 135

第四节 中医调理法 / 136

实战宝典:职业受挫后的中医调理 / 140

第五节 音乐疗法 / 141

职场心理健康百科:不同心情时听什么样的音乐 / 143

第九章 综合运用各种技巧,解决常见的职业心理问题 / 145

第一节 应对“办公室综合征”的窍门 / 145

实战宝典:办公室里也快乐 / 147

第二节 职场“郁闷综合征”的控制与调节 / 148

实战宝典:打散职场中郁闷的心结 / 149

第三节 远离职业倦怠的技巧 / 152

职场心理健康小故事:远离职业倦怠,做一棵永远成长的苹果树 / 156

职场心理健康小贴士:让生活多一些变换 / 157

第四节 如何避免陷入职场灰色状态 / 157

实战宝典:教你战胜常见的职场“心理污染” / 160

附录一 职场人士心理调节箴言录 / 163

附录二 职业心理测试 / 175

附录三 抑郁症测试 / 181

附录四 焦虑症测试 / 185

上 编

职场心理危机预警与企业 心理健康管理



第一章 红色警戒：现代职场人士心理健康状况大调查

第二章 揭开职场心理危机的面纱

第三章 员工心理危机预防与管理——企业手册

第四章 企业员工心理问题的治本之道：员工帮助计划（EAP）

第一章

红色警戒：现代职场人士心理健康状况大调查

心理问题在社会不断发展的今天日渐凸显。其实每个人都或多或少的有着这样那样的心理问题，大部分人属于一般心理问题，可以随着时间的流逝或通过与他人沟通自行消除。但也有部分人属于严重心理问题，自己无法排解，严重的可能会发展成为心理疾病，有自杀的倾向甚至付诸行动。富士康的连环跳楼事件和韩国很多自杀的艺人生前都有抑郁症的表现。

在职场上拼搏的你，是否总是感觉压力重重、不开心、郁闷，或者觉得自己在事情中不能担当应有的角色——是否觉得这些症状似曾相识或正在发生？中国上班一族的心理健康水平究竟如何？

第一节 “富士康事件”：敲响职场心理问题的警钟

2010年富士康集团接连发生十余起跳楼事件，引起社会广泛关注。富士康这个世界五百强企业，最近随着一跳又一跳的脉动，很快地被各界媒体推上了风口浪尖。一个个风华正茂的生命由此戛然而止，令人扼腕痛惜。逝者长已，但他们逝去的方式足令生者深思。为什么短短半年时间，接二连三地发生跳楼事件？在人们纷纷指责“血汗工厂”的同时，是否应该从心理



学的视角审视现代人面临的心理问题？

事件发生后,在富士康董事长郭台铭公布的4项即将实施的举措中,其中一项是在心理咨询人员数量上的扩充。除了引进70位专业医师外,还将把100名参加了心理知识培训的员工培养为心理辅导师,到一线主动关爱同事,还将把数字逐渐扩大为1000人。这虽然是“亡羊补牢”,但我们应该肯定这是一种有益的举措。

国内外心理危机研究证明,63%~97%的自杀者都有各种各样的精神问题,如抑郁、精神分裂等。从自杀者个人层面而言,专家们认为富士康员工跳楼主要是以下几点因素相互作用的结果。

一是年轻员工抗压能力差、心理脆弱。“80后”、“90后”是现代大城市中新生打工族,这代人多是独生子女,抗压能力、吃苦能力比较差,但同时,这代人更自尊、梦想也更大。进入现实工作后,理想与现实的巨大差距让这些心理尚未成熟的打工者难以适从。他们会觉得怀才不遇,受到了不公正待遇,逐渐对学习和生活丧失兴趣,产生厌世感。加上工作难以适应、人际关系等方面不顺心,一些人还会出现抑郁、焦虑等心理问题。

二是密集型工作磨损心理。企业员工出现自杀事件多发生在劳动强度较大、工作简单机械的行业,如电子制造、IT等。这类行业的员工入职后一般只接受简单的培训,但要求比较高,年轻员工身心难以适应。而每天重复性的工作也会磨损人的心理,如果再休息不好、缺乏情感交流,就会加重挫折感和孤独感,对生活丧失信心。

就人类个体而言,自杀可粗分为两种情况:一种是适应不良。简单地说就是个体感到自己没有能力应对外界的要求和压力,与其无能为力、痛苦而生,不如轻生逃避;另一种则为过度适应,与上述情况相反,个人有一套过高、完美主义的理想和自我人生设计,当他发现现实与理想相距甚远,自己又无力改变时,也可能会为自己的理想而轻生。从对富士康自杀者的剖析看,两个层面的原因兼而有之,但更大程度上属前者。

心理因素是一把双刃剑,处理得好可以带来有利的一面,如那些抗癌明星,又或者是地震等突发灾难中婴儿幸存比例高。一方面是因为婴儿身材较小,容易在夹缝中存活;另一方面也是婴儿不知道害怕,正所谓“无知者无

畏”，不会盲目消耗过多能量的同时也不会因为恐惧造成心理上的消耗，以致最后放弃生存的欲望，这其实也是出现“猪坚强”的原因，因为从客观上来说，婴儿的心智水平跟动物差不多。当心理危机没有得到及时地缓解，就会给当事人带来困扰，甚至造成灾难性的后果。有一些极端例子可以说明心理因素的巨大能量：如某电工在无防护的情况下误触高压电，其实并未通电，但该电工仍然死亡，而且症状就类似高压电击死亡；再比如曾经有专家用死刑犯做试验，蒙其眼后用滴水的声音暗示他在不断流血，最后该死刑犯居然死亡。通俗地讲两者都是被自己吓死的，因为心理跟生理之间是会互相影响的，那些有疑病症的人，越怀疑自己有病，吃不下睡不着，越容易造成生理上的反应，而生理上的反应更加剧心理上的暗示，形成恶性循环。

像机器一样超负荷、超强度、超时间的工作只是职业压力的表现之一（因为“今天工作不努力，明天就要努力找工作”，甚至今天工作很努力，明天也得努力找工作）。职业压力还表现在工资报酬不合理给员工造成的压力，管理模式落后、不科学造成的束缚压抑员工热情的压力，组织文化恶劣导致的与同事和上下级关系、部门关系冲突的人际关系压力，因工作过于繁忙导致无暇兼顾家庭而产生的压力，因结构和岗位调整而产生的职业发展前景压力，因各种现场安全事故和隐患形成的安全压力等。这些职业压力如影随形地影响着人们在职场中的心理与行为。

在学校期间其实也有很多心理压力，学业、感情，特别是日益严峻的就业形势带来的危机感使大学生成为心理问题的高发人群。但相比较来说，这些压力还是单纯得多，工作后面临的压力更加难以承受，成家立业看似简单但却并不是每一个人都能顺利地按计划完成，很多人深陷其中却找不到出路，“剩男剩女”、“啃老一族”已经成为社会的热点话题。随着年龄的增长，人容易变得怀旧，就像刚工作的时候很怀念大学里的无拘无束，工作了一段时间又开始怀念刚工作时每天都能接触到新鲜事物，人到中年时估计会怀念现在的精力充沛，退休之后又会怀念当年的忙忙碌碌。所以还是应该“活在当下”，珍惜现在的每一天，尤其是生命对于每个人来说都只有一次，更要加倍珍惜，在我们为逝去的生命祈福的同时，也希望富士康的跳楼事件就此终止。



◎ 职场心理健康小故事：学会在绝望中发现人生的草莓 ◎

有一个人被老虎追赶，紧迫之下被逼下悬崖，幸运的是，在跌落的过程中，悬崖边生长的一棵小灌木接住了他。抬头看，那只老虎在上面虎视眈眈。怎么办？要等老虎离开后再想办法上去吗？突然，“咔嚓咔嚓”的声响从脚下传来，循声望去，一只小老鼠正在啃咬他现在抓着的“救命稻草”——小灌木的根部。

正在这时，一团团鲜艳的红吸引了他的眼光，那是一些熟透的野草莓，近在咫尺呢！于是，他伸手拽下野草莓，毫不犹豫地塞进嘴里，不由得发出感叹：“哇，好甜呐！”

点评：在现实生活中，当不幸、危难和压力一齐向你逼近，你是否还能顾及享受一下野草莓的滋味？具备这种精神的人，也是能在职场高压下坦然生存的人。

第二节 “过劳死”与职场中的不能承受之重

精神适度紧张是有一定益处的，但精神长期高度紧张却是有害无益的。从心理层面上讲，精神长期高度紧张，而又得不到及时有效的调适放松，必然会导致焦虑、急躁不安、抑郁等心理问题。从生理层面上讲，精神长期紧张，会引起人的内分泌功能失调，从而极易导致心血管、头疼、消化系统疾病，甚至可能导致过劳死。

“过劳死”现象起源于20世纪七八十年代日本经济繁荣时期；在我国，随着工作、生活节奏的日益加快，近年来也出现了类似的现象。据一个专项调查结果显示，肩负重任的知识分子平均寿命仅为58岁，低于全国平均寿命10岁左右。一份跟踪了近10年的“知识分子健康调查”反映，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平均寿命75.85岁低了近20岁。而在上海地区，1994年

调查的科技人员平均死亡年龄为 67 岁,较全市职业人群的平均寿命短 3.26 岁,其中 15.6% 发生在 35 ~ 54 岁早逝年龄段。近 5 年,在中国科学院各部门和北京大学去世的 134 位专家、教授中,平均死亡年龄仅为 53.3 岁。

据美国一项调查,在 30 ~ 50 岁的英年早逝者中,95.7% 的人是死于过度疲劳或由于过度疲劳引起的致命疾病,关于“过劳死”产生的原因十分复杂,其中既有社会原因,也有传统文化、心理背景原因。病例研究发现,工时太长者、轮班工作者,或者工作时间不规律者,是 3 个发生“过劳死”的高危险人群。

心理卫生专家指出,在目前高压、快节奏的社会生活中,大约 1/4 的人处于“心理亚健康”状态。一个人的心理长期处于疲劳、紧张、焦虑、抑郁等状态,对身体健康的影响也非常大,而且科学研究表明,大约 65% 的身体疾病与心理因素有关。

重庆江津市一名姓曾的高中生,与他人发生冲突而被殴打。这一事件在他心里留下阴影,让他长期处于焦虑与紧张的状态,总觉得有人要打他。出现这样的心理状态后,他自己和家人都没有引起重视,结果发展为严重的幻想症,被迫休学,休学时间长达 8 个月,并 6 次接受专门的心理治疗。

和小曾一样,许多人出现抑郁、焦虑等情绪后,并不认为自己出现了心理问题。学习和工作竞争日益激烈,生活的节奏不断加快,人们的心理压力因此变得很沉重。这是导致越来越多的人出现“心理问题”的主要原因。心理学专家特别指出,青春期的青少年属于“心理断奶期”,叛逆的性格与家长的严格管教形成矛盾;而更年期的人因生理变化而易引起心理焦躁,这两个年龄段的人在心理亚健康人群中所占比例超过 60%。

科学研究表明,大约 65% 的身体疾病与心理因素有关。当有抑郁、焦虑感觉时,大多不愿承认自己有心理疾病,更不愿意接受心理治疗。身体出现疾病时,人们能很快察觉,并立即到医院治疗;身体出现疲劳时,人们知道停下工作,稍事休息,调节大脑、舒展四肢。然而,当有抑郁、焦虑感觉时,很少有人想到这是一种不健康的心理状态,甚至在觉察到自己心理状态出了问题时,仍不愿承认自己有心理疾病,更不愿意接受心理治疗。

专家认为,“过劳死”是“身心交瘁”的结果,其中心力交瘁是心理出现一