

王桂香 编著

管理精英文库

94

心灵之光

—— 经理人心理健康指南



人民中国出版社

管理精英文库

94

心灵之光

——经理人心理健康指南

王桂香 编著

人民中国 出版社

责任编辑:董恩博 赵向标

版式设计:周 侃 金 宁

封面设计:CI 出版策划中心

图书在版编目(CIP)数据

心灵之光:经理人心理健康指南/王桂香编著.

北京:人民中国出版社,1998.1

(管理精英文库;94/李罗力等主编)

ISBN 7-80065-608-X

I. 心… II. 王… III. 管理人员—心理卫生—通俗读物 N.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 29444 号

· 管理精英文库 ·

李罗力 董晓阳 邓荣霖 主编

心灵之光:经理人心理健康指南

王桂香 编著

人民中国出版社出版

(北京车公庄大街 3 号)

北京市朝阳区仰山印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 开 8.5 印张 200 千字

1998 年 3 月第一版 1998 年 3 月第一次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7-80065-608-X/Z · 087

全书定价:2580.00 元(共 100 册)

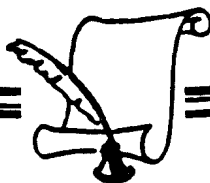
管理精英宣言

我是不会选择去做一个普通的人。
如果我能够做到的话，我有权成为一个不寻常的人。我寻找机会，但我不寻求安宁。我不希望在国家的照顾下成为一名有保障的市民，那将被人瞧不起而使我痛苦不堪。

我要做有意义的冒险。我要梦想，我要创造，我要失败，我更要成功。

我绝不用人格来换取施舍；我宁愿向生活挑战，而不愿有过保证的生活；宁愿要达到目标时的激动，而不愿要乌托邦式毫无生气的平静。我不会拿我的自由去与慈善作交易，也不会拿我的尊严去与发给乞丐的食物作交易。我决不会在任何一位大师的面前发抖，也不会为任何恐吓所屈服。

我的天性是挺胸直立，骄傲而无所畏惧，勇敢地面对这个世界。所有的这一切都是一位企业家所必备的。



目 录

成功之本

从中年经理人猝死所引发的思考	(3)
“障碍人”在急增	(6)
富裕的真正内涵	(14)

精神按摩

生命中不能承受之重	(25)
压力来自何方	(33)
心病还须心来治	(50)

扪心自问

你快乐吗?	(64)
面对压力你怕不怕?	(77)

你健康吗？	(86)
你讨人喜欢吗？	(98)
你形象高大吗？	(107)

心灵超市

工欲善其事，必先利其器	(121)
迈向成功的通行证	(135)
相互沟通的润滑剂	(140)
跨越交际的鸿沟	(151)

健康菜单

一、生命在于运动	(163)
☐ 红灯警示 (163)	
☐ 健康长城，始于足下 (167)	
☐ 太阳每天都是新的 (172)	
二、放飞闭锁的心灵	(183)
☐ 让心灵有片翱翔的天空 (186)	
☐ 给四肢放个假 (195)	
☐ 掀起你的盖头来 (204)	
三、寻找平衡的支撑点	(210)

·目 录·

- ☐ 森田疗法 (210)
- ☐ 精神分析法 (221)
- ☐ 催眠暗示术 (228)

《心灵之光——经理人心理健康指南》

成功之本



商场上许多经理人的英年早逝，及“障碍人”的大量出现，使我们感到了“精神压力”的胁迫，真正的富裕应该拥有心理健康。

从中年经理人猝死所引发的思考

近年来,中年管理者猝死的机率越来越高,常听人议论说某某看上去如何健壮,如何精神,想不到怎么说去就去。

在医疗越来越先进,物质越来越丰富的今天,高层经营者的死亡,为什么这样频繁呢?其最主要、最直接的原因是由于企业经营竞争激烈,负担过重的精神压力所致。

我们生活的环境,存在很多不稳定因素:社会结构复杂化、价值观多元化、国际上领土和宗教的纠纷日见增加;社会的竞争越来越激烈,生活节奏越来越快,当今时代的特点用一个字来概括就是“快”。科技发展快,观念更新快,关系变动快,信息增加快,生活节奏快,环境变化快,而且越来越快。在这个几乎无所不在的“快”字笼罩下,人们正承受着越来越大的心理压力。这种不断增大的心理压力已经超过了许多人的承受能力。

各个领域里的竞争都在日益加剧,竞争的范围也越来越广。每个人都要迫不得已参与这样或那样的竞争,如:升学的竞争、就业的竞争、生意的竞争、技术的竞争和恋爱对象的竞

争等,想要逃避竞争几乎是不可能的。有竞争,自然就会有人成功、有人失败。竞争的程度愈烈、范围愈广,体验到失败的人就会越多。失败者若缺乏应付挫折的能力,就会产生心理疾病。其实,即使是胜利者,在竞争的过程中也容易增加心理疾病发病的可能性,因为竞争本身就是导致心理疾病的一个重要外因。

在诸多复杂因素所造成的经济环境中,企业经营的掌舵者,势将感到极度的困难,所承受的精神压力必将加重,再加上人际关系的不易建立,平时运动不足,睡眠不足和一些个人生活上的不良嗜好,这些都是造成高层经营者猝死增加的原因。

这些猝死者,究其死因,大半以上是死于心脏病或脑溢血,而诱发这两种病发作的因素常常是心理上和社会上的精神压力。

苏联的生理学者毕克夫博士,在其著作“大脑皮质与内脏机能”这本书中,首先明确指出:人的内脏系在神经的支配下发挥机能的。如把他的见解,用一句话加以说明,那便是:人所受到的环境影响,都会传到大脑,并间接地影响到内脏。因此,当精神压力过大或持续时间较长时,就使内脏的机能发生异常,维护生命的荷尔蒙分泌减少,而对于外界的防卫能力降低,结果就变成成为成人病发病的导火线,加速死期。

原任哈佛大学精神分析医师的拜兰德博士,曾经发表论

文说：“在健康的维持上，精神状态的影响，比遗传因素、体质及吸烟喝酒等不良习惯所造成的影响还要大”，并提出警告：具有忧郁症者的罹病率，比无烦恼者高达九倍之多”。

那么，由于精神压力所引起的疾病又有哪些呢？

①消化系统的疾病

食欲不振、恶心、胃痛。当心情失去平衡并且精神压力无法消除时，胃液的分泌就发生异常，出现前述的症状。胃酸过多的状态持续，不久就会引起胃或肠的溃疡；而胃酸减少的状态持续，将使食欲不振加强，引起消化不良。现代的胃溃疡，大部分的原因，与其说是暴饮暴食，不如说是精神压力累积所致。这，已经是很明显的事实。

②循环器系的疾病

精神压力的增大，人就会诉说血压升高或心脏扑通扑通地乱跳，脉搏加快。尤其值得注意的是精神压力的累积，会变成冠心病及心肌梗塞的导火线。由脑血管的收缩、扩张所引起的偏头痛，也被认为是精神压力所致。

③神经系的疾病

精神压力，对于精神神经系统，也有很大的影响，会导致神经症、神经衰弱(Neurose)郁闷状态。

④性生活

有担心的事，或受到精神上的打击时，性欲会减低，甚至陷于阳痿。由于精神压力，导致精子数减少的事，也已经被证

实了。

⑤其他

有时候,会引起脊背的疼痛或肌肉的痉挛,也有因紧张而诉说头痛的情况。同时,由于精神压力所引起的症状,却变成糖尿病、肾脏病、关节炎等疾病的原因,也不在少数。

就这样,可以说,精神压力几乎与所有的疾病都有关系呢!对此,我们应敲响警钟。

“障碍人”在急增

有人提出,现在我们生活的这个充满竞争和变化的时代为“精神压力时代”,这说明并非只有经理人这个阶层的少数人受到强大的精神压力,而是一般人普遍有这种感受。如此巨大的面,势必有许多人不能及时化解压力而被压力压迫成了“障碍人”。并且“障碍人”的数量和种类都在急增,最常见的几种“障碍人”是:

“A 型人”

所谓 A 型,并非指 A 型血的人,这种“A 型人”的特征是:
(1)经常为紧凑的工作计划而慌慌张张;(2)对于任何事都要

全神贯注,不肯放手,以休息为耻;(3)竞争心强烈,争强好胜,易激动、没耐性。

这是心脏病学者梅亚·福利德曼博士和赖·罗世曼博士根据“A型病人”的个性总结出来的,并经过长期调查,确认“A型人”容易罹患心脏病。

这种“A型人”的特征,正是大部分高层经理人所共有的现象。

“社交恐怖症”型

恐怖症是现代生活社会中经常出现的一种心理病症,尤其在都市生活中,恐怖症的发病率是很高的。社交恐怖症是恐怖症的一种表现,属于一种常见的病态心理。恐怖症作为心理系统的一种疾病,是指人们在接受某种刺激时,突然改变原有心理的平静状态,在情绪上表现出来的紊乱形态。人们一旦患上恐怖症,就会形成对某种刺激的定势反应,也就是一种心理倾向。定是决定的定,势是形势的势。定势是指人们在经历过某种心理体验以后,产生一种心理习惯,并且在以后的情绪活动中明显反映出这种心理习惯的印痕。比如,当人们对某种刺激感到害怕、恐惧,或者是不安和紧张以后,一旦再次遇到这种刺激时,原有的心理反应便会重新出现,并且形成一种稳定的心理习惯。

社交恐怖症是指人们在社会交往过程中产生的一种恐怖感,并且成为一种稳定的心理习惯。人与人之间的交往,并不

是总在熟悉的环境中进行的。事实上,人们总要与各种陌生人交往,有些人不适应与陌生人交往,于是产生恐怖的表现。比如,有的人与陌生人交往经常是在极度不安的状态中进行的,心理上的恐慌,不敢与交往对象进行目光对视,不敢大胆进行语言交流,不敢在交往中占据主动位置,等等。

社交恐怖症是影响人的成长与发展,妨碍人们参与社会生活,有害人们健康人格的一种心理病症。它会导致人们产生各种不良的想象,不断出现心理冲突,使心理环境处于紧张和压抑的状态,所以很值得重视,如果长期患有社交恐怖症,还会导致心理变态,形成畸形人格特征。从生理健康方面来看,恐怖症还容易使人们的心血管系统出现各种病灶,损害人的机体健康。

“强迫症”型

患者自己感到有某种不可抗拒的和不由自主的观念和行为等的存在。所谓强迫观念就是不由自主出现的某种想法,本人也认为这种想法是不该有的、没有用的,但又没有能力摆脱它们,因而很苦恼。例如:写一封普通的信也总怀疑自己写错了而反复检查,把信投进信箱后又总怀疑是否真的把信投进了信箱里。有时,甚至会让一些毫无意义、自己根本得不出结论的问题,诸如人为什么只长一张嘴,为什么脑袋后面不长眼睛之类的想法长期困扰。所谓强迫行为就是不由自主表现出的行为。例如:强迫计数,患者在上楼梯时会认真地计数楼

梯有多少级,若数错了或数后忘记了往往会重新再数,自己明知这样做没意义,但若不数就会感到很不安。此外,还有强迫洗手、强迫洗衣、强迫性仪式动作等多种强迫行为。

此外,还有“焦虑症”型、“忧郁症”型等类型。但这些都是以前常见的,随着社会的发展、科学的进步而伴生了一些新型的“障碍人”。

美国心理学家克雷格·布罗得(C. Brod)把因工作场所 OA 化(办公室自动化)所产生的新型压力,定名为“科技压力”,并将它区分为(1)电脑不安型(rechnoanxious type)和(2)电脑过剩适应型(tchocentered type)两种。

电脑不安型

所谓“电脑不安型”,实际上和过去因技术革新而产生的工作压力一样。

自产业革命以来,蓝领阶级就无时不在学习新技术以适应新的机器设备。因而,旧的技术便不得不像破鞋般的丢弃。可是,这种技术的转型,往往会令人陷入无法自拔的窘境里。

而白领阶级,在引进复式簿记以后,工作形态的本质并没有改变。直到引进 OA 后,它所带来的“科技压力”,才是白领阶级遭遇的首次变革。

“电脑不安型”的科技压力导致的精神上的健康问题,大体上有下列三种类型:

(1)自从引进电脑后,一切资讯都被收录在磁碟片中。所

以在自动化系统的操控下,过去“工作场中的灵魂人物”,顿时失去自我存在的意识。换言之,即陷入“龙游浅滩”的困境里。如此一来,便极易罹患忧郁症和神经衰弱症。

特别是中老年人正进入人生的更年期,所以罹患忧郁症的比率相当大。

(2)人一旦进入中老年,不仅头脑变得不灵光,而且容易对机械产生恐惧。因此,这些中老年人几乎一听到电脑,就会陷入手脚发软的状态。甚至,像小孩不想上学般地溜号,上班情绪低落。

虽然,有些公司、机构会为中老年的中间管理层人员举办短期电脑课程,但毕竟,中老年人的想象力不足、反应迟钝,所以这种电脑研习,反加重他们的工作压力。于是,在不时叹息“自己是废物”的“绝望感”之下,因忧郁症而自杀的中年人时有所闻。

(3)有些人会一心一意地适应 OA 化变革,以及 OA 机器,但却力不从心地陷入“工作倦怠症候群”。因而,罹患消化性胃溃疡、高血压、心脏疾病、糖尿病、自律神经失调症和忧郁症者不在少数。

不过,不论属于以上哪一种类型,只要个人能保持轻松的心情,努力学习与克服“电脑”,则电脑的操作定能“熟能生巧”。另外,企业本身也应谨慎评估人事配置的问题,以免人才流失或怠职现象扩大。或者,个人一旦有身心不调等心理