



十二五员工心理健康
素质教育丛书

全国企业员工心理健康指导系列读本
中国心理学会推荐

员工 心理健康

知识读本

| 成功源自心态，快乐从“心”开始 |

黄信景◎主编

邹圻 张鹏 吴洁◎编著

Yuangong
Xinli Jiankang Zhishi Duben

阳光心态 科学生活

坚持用雄心、信心、决心、爱心、专心、诚心、耐心、恒心、虚心、静心等等所有正面的心理力量激励自己，用科学的方法培养并坚持实现自己的积极心态，就一定会赢得人生的成功！



中国工人出版社



员工

心理健康知识读本

“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量！”英国著名文豪狄更斯如是说。每个人成功的机会都是均等的，但心态的好坏则直接支配并决定着最后的成与败。

学会用健康的心态和智慧改变你的一生，为你的生命增光添彩。

Yuangong
Xinli Jiankang Zhishi Duben

上架建议：生活·心理

ISBN 978-7-5008-4804-2



9 787500 848042 >

定价：18.00元



十二五员工心理健康
素质教育丛书

全国企业员工心理健康指导系列读本
中国心理学会推荐

员工 心理健康

知识读本

黄信景◎主编

邹圻 张鹏 吴洁◎编著



 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

员工心理健康知识读本/黄信景主编 吴洁, 邹圻, 关乃侨编著. —北京: 中国工人出版社, 2010. 11

(员工心理健康素质教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4804 - 2

I. ①员… II. ①黄…②吴…③邹…④关… III. ①员工 - 心理保健 - 基本知识 IV. ①P161. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 194782 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: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室) 82075964 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 660 × 960 1/16

印 张: 12

字 数: 165 千字

定 价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

出版者的话

随着中国市场经济的快速发展，企业的生产经营活动正在发生巨大的变化，特别是在一些经济发达、都市生活节奏较快的城市，企事业单位员工因工作和生活所带来的心理压力与日俱增。

员工是企业的一员，是企业兴旺发达的根本动力。员工能否拥有积极、健康、阳光、进取的心态，保持身心健康，对企业的生存发展至关重要。因此，企业有责任在日常的管理中关注员工的心理健康状况，并通过科学的心理学方法帮助员工提高心理健康素质，以坚强、乐观、理性的心理状态面对工作与生活中的困难和挫折。这也是企业在构建社会主义和谐社会中所必须承担的一项重要的社会责任和义务。

“十二五员工心理健康素质教育丛书”，是针对广大企事业单位各级工会在员工中，分层次、分阶段开展系统性心理健康教育辅导工作而编写的指导性系列丛书。本次推出的第一系列包括《员工心理健康知识读本》、《职场人际关系与心理健康指南》、《职业生涯与心理健康指南》、《职场女性心理健康指南》四种。这套丛书的主旨是，将科学的心理学知识与企业工作、

员工实际相结合，帮助员工了解并掌握科学的心理健康知识，建立科学的心理健康理念，掌握有效的调节心理压力、正确宣泄负面情绪的心理学方法，从而实现快乐工作、快乐生活的和谐状态。本系列读本从员工心理健康与自我引导的角度进行设计编写，主要特点是，打破了传统教材枯燥生硬的理论描述，以大量员工鲜活的工作生活事件作案例，生动地表述了员工在面对不同情况时可能引发的心理变化，以趣味生动的语言，从员工的视角通俗易懂地解读心理健康知识，系统地讲解如何通过心理学方法调节心态、保持积极、阳光、健康的状态，快乐工作、快乐生活的方法，引导读者理解并掌握读本中的知识与技能。

同时，我们还将聘请有关专家，根据国家相关标准，论证制订了企事业单位员工心理健康评估标准，建立一套开展企业员工心理健康教育的标准化执行方法，并根据需要组织专家，为企事业单位开展员工心理健康咨询、教育培训和引导工作提供帮助或服务。

我们相信，随着企业员工心理健康教育工作的逐步普及、深化，我们上述的工作将会使更广大的员工受益，让更多员工实现快乐工作、快乐生活的愿望。

中国工人出版社职工教育编辑室

2010年11月

前 言

每个人存在于社会中，其生活、工作、学习等一切行为的意义都可以归结为个人追求成功的过程。而每个人由于自身所处的发展阶段以及社会层面的不同，也会对成功的定位和需求产生不同的变化。心理学家马斯洛将人们对于成功的需求划分为五个层次，每一个层次的需求都可以作为成功的一种元素，对自己的行动产生激励的作用。具体来说，这五种需求层次包括：

1. 生理的需求，指人们维持自身生存最基本的要求。包括以下需求：

- ◆ 呼吸
- ◆ 水
- ◆ 食物
- ◆ 睡眠
- ◆ 生理平衡
- ◆ 分泌
- ◆ 性

如果这些需求（除性以外）任何一项得不到满足，个人的

生理机能就无法正常运转。换言之，个人的生命就会因此受到威胁。从这个意义上说，生理需要是推动人们行动的首要动力。马斯洛认为，只有这些最基本的需要满足到维持生存的程度后，其他的需要才能成为新的激励因素，而到了那时，这些已相对满足的需要也就不再成为激励因素了。

2. 安全的需求，指人们在追求成功时对以下事物的需求：

- ◆ 人身安全
- ◆ 健康保障
- ◆ 资源所有权
- ◆ 财产所有权
- ◆ 道德保障
- ◆ 工作职位保障
- ◆ 家庭安全

马斯洛认为，人是一个追求安全的机制，人的感受、行动、智能和其他能量主要是寻求安全的工具，甚至可以把科学和人生观都看成是满足安全需要的一部分。当然，当这种需要一旦得到满足后，也就不再成为激励因素了。

3. 情感和归属的需求，这一层次包括以下需求：

- ◆ 友情
- ◆ 爱情
- ◆ 性亲密

人人都希望得到相互的关心和照顾。感情上的需要比生理上的需要来得细致，它和一个人的生理特性、经历、教育、宗教信仰等都有关系。缺失这一部分的满足，会让生活中的各种

行为发生错位，并因此带来一系列的情绪与压力的反应。

4. 尊重的需求，该层次包括以下需求：

- ◆ 自我尊重
- ◆ 信心
- ◆ 成就
- ◆ 对他人尊重
- ◆ 被他人尊重

人人都希望自己有稳定的社会地位，要求个人的能力和成就得到社会的承认。尊重的需要又可分为内部尊重和外部尊重。内部尊重是指一个人希望在各种不同情境中有实力、能胜任、充满信心、能独立自主。总之，内部尊重就是人的自尊。外部尊重是指一个人希望有地位、有威信，受到别人的尊重、信赖和高度评价。马斯洛认为，尊重需要得到满足，能使人对自己充满信心，对社会满腔热情，体验到自己活着的用处和价值。

5. 自我实现的需求，该层次包括以下需求：

- ◆ 道德
- ◆ 创造力
- ◆ 自觉性
- ◆ 问题解决能力
- ◆ 公正度
- ◆ 接受现实能力

这是最高层次的需要，它是指实现个人理想、抱负，发挥个人的能力到最大限度，达到自我实现境界的人，接受自己也

接受他人，解决问题能力强，自觉性提高，善于独立处事，要求不受干扰地独处，有完成与自己的能力相称的一切事情的需要。也就是说，人必须干称职的工作，这样才会使他们感到最大的快乐。马斯洛提出，为满足自我实现需要所采取的途径是因人而异的。自我实现的需要是在努力实现自己的潜力，使自己越来越成为自己所期望的人物。

上述五种层次的需要同时存在于人们日常的生活、工作和学习中，也就是说，人们日常的一切行为都是在追求这五种层面上的内在满足。与现实中的各种追求相对应，这五个层次的内心需求会转化成人们对“健康、财富、事业、家庭、爱情”五个生活支柱的追求。人们当下所处的环境以及自我发展阶段的不同，会决定这五个方面中哪一种或哪几种成为当下的追求重点。

但无论是现实生活的五个支柱还是通过实现这五个支柱而满足的内心需求，归根结底都是人们对成功的一种渴望和追求。也就是说，成功是我们每一个人存在以及行动的意义，而如果我们只是用某一种内心需求层次或者生活支柱来标签成功的话，都会马上感受到，成功总是距离我们有一步之遥的感觉，因为我们总是对于现实的物质上的拥有感觉非常清晰，并会以此为奋斗目标。然而当这个目标达到后，内心的匮乏感就会相应产生，因为目标总是很难实现，或者说总需要一个过程才能够实现。然而我们在这个过程中就会因为与身边人的比较，或者社会环境中存在的一些差距而产生嫉妒、焦虑、压力等一系列负面的情绪，并因此可能变得患得患失，怨天

尤人。

当你做事情不顺利时，你的最直接的感受是什么？你是否指望别人改变？是否抱怨别人不讲道理、不讲感情、不够意思、不可思议？你甚至有时候会产生一种被“命运”拖着走的感觉，让自己陷入困扰之中。

此时，我们也许会产生一种疑问：“既然成功是我们生活的意义，但是为什么在追求它的时候却总是让我们经历困难或挫折呢？”

其实，导致这个疑问的原因很简单，就是我们对于成功的定位产生的错位。成功绝对不是某一种生活支柱的实现或者是因此带来的某一个层次内心需求的满足。成功是以愉快的过程去实现自己最想要达到的状态，完成神圣的使命的过程；是五个生活支柱和五个内心需求层次混合在一起、相继满足和实现的过程。具体来说，成功包括如下的三个方面：

1. 成为生活的主宰

这是一种自力更生、自强不息、自我创造的状态。通过自己的行动可以满足自我的生活需要，可以让自己在生理以及安全需求层次得到满足，是健康、家庭、爱情这些生活支柱实现的状态。

2. 成为社会的主宰

这是一种被社会接受、被他人尊重同时亦懂得尊重他人，不断追求三赢即“我好、你好、世界好”的状态。通过自己的行动实现自己成就的同时亦能够发展他人，以接受之心对

己，以体谅之心待人，以感恩之心面对世界的一种全然和谐的状态；是财富、事业等生活支柱实现的状态。

3. 成为历史的主宰

这是一种被世人认可和接受的状态；是自我成就以及实现成就的过程被他人学习和模仿的状态；是所有内心需求层次以及生活支柱全面实现之后的相对满足状态。

成功实际上就是上述三个方面同时存在于自我追求之中的一种生活状态。也可以说，成功是一种心理状态，一种思考处事的方式，一种待人接物的态度，成功其实很简单，就是一种健康的思考行为习惯。

“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量！”英国著名文豪狄更斯如是说。每个人成功的机会都是均等的，但心态的好坏则直接支配并决定着最后的成与败。学会用健康的心态和智慧改变你的一生，为你的生命增光添彩。

心理学专家认为：心态是一个人真正的主人。这正如一位伟人所说，“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

有些人总是比其他的人更容易成功，拥有更多的机遇、财富、社会资源，享有高品质的人生，似乎他们得到了成功的特别垂青。其实，人与人之间并没有太大的区别，决定成败的关键在于人的“心态”。如果你总是能够将心态指引朝向积极、阳光的一面，并不断以此自我激励，发现当下生活的意义甚至是不断赋予生活新的意义，并以此作为目标不断采取行动去追

寻，那么你一定能够收获最后的成功。

本书就将以应用心理学的视角解读当下工作、生活中人们经常遇到的困扰以及由此引发的情绪与压力问题，并以科学的方法和技术帮助读者正确地面对困扰，解决问题，摆脱生活、工作困境，始终保持自己的阳光心态，成就自己的快乐成功人生。

当然，由于篇幅的原因以及心理健康话题本身的庞大，本书只能列举一些日常生活中常见的心理危机以及基本的心理学实用的心态调整小技巧；与此同时，本书将尽可能多地为读者提供科学的自我测评量表与工具，帮助大家了解自己当下的心理状况。在本书最后也为大家罗列了一些心理援助机构，以便大家在需要心理援助的时候能够及时寻求专业机构的帮助。本书未尽之处也是每一位心理工作者以及追寻自我身心和谐发展的读者朋友今后共同探索的广阔领域！

目 录
Contents

前言 /1

第一章 青年员工与心理健康 /1

- 一、青年员工的范围与特点 /1
- 二、影响青年员工心理健康的因素及疏导重点 /5
- 三、为什么要关注青年员工的心理健康 /7
- 四、社会环境因素对青年员工心理健康的影响 /10
- 五、职业环境因素对青年员工心理健康的影响 /14
- 六、家庭环境因素对青年员工心理健康的影响 /19

第二章 焦虑情绪与焦虑症的自我辨别与自我健康引导 /24

- 一、什么是焦虑症 /24
- 二、焦虑情绪与焦虑症的区别 /26
- 三、社会环境因素引起的焦虑情绪以及疏解方法 /30
- 四、职业环境因素引起的焦虑情绪以及疏解方法 /34

五、家庭环境因素引起的焦虑情绪以及疏解方法 /39

六、焦虑症的正确预防与治疗 /43

第三章 抑郁情绪与抑郁症的自我辨别与自我健康引导 /52

一、什么是抑郁症 /52

二、抑郁情绪与抑郁症的区别 /56

三、社会环境因素引起的抑郁情绪以及疏解方法 /58

四、职业环境因素引起的抑郁情绪以及疏解方法 /61

五、家庭环境因素引起的抑郁情绪以及疏解方法 /65

六、抑郁症的正确预防与治疗 /69

第四章 强迫情绪与强迫症自我辨别与自我健康引导 /75

一、什么是强迫症 /76

二、强迫情绪与强迫症的区别 /79

三、社会环境因素引起的强迫情绪以及疏解方法 /82

四、职业环境因素引起的强迫情绪以及疏解方法 /85

五、家庭环境因素引起的强迫情绪以及疏解方法 /89

六、强迫症的正确预防与治疗 /94

第五章 恐惧情绪与恐惧症自我辨别与自我健康引导 /102

一、什么是恐惧症 /103

二、恐惧情绪与恐惧症的区别 /104

三、社会环境因素引起的恐惧情绪以及疏解方法 /109

四、职业环境因素引起的恐惧情绪以及疏解方法 /112

五、家庭环境因素引起的恐惧情绪以及疏解方法 /116

六、恐惧症的正确预防与治疗 /120

第六章 都市情绪症候群的自我辨别与自我健康引导 /126

一、什么是都市情绪症候群 /126

二、都市情绪症候群的行为表现 /132

三、引起都市情绪症候的因素 /136

四、都市情绪症的正确预防与健康引导方法 /139

**第七章 在企事业单位中对员工心理健康引导的实施方案
介绍 /147**

一、企事业单位在员工心理健康问题上的新挑战 /147

二、企事业单位工会以及党群部有效开展员工心理健康建
设工作的方法介绍 /151

附录一：各种心理自评量表以及使用方法 /156

附录二：社会专业提供心理援助的机构以及网站 /174

后记 /175

第一章

青年员工与心理健康

一、青年员工的范围与特点

谈到“青年”，尤其是“新生代”这个词我们可能马上会自动与一系列社会标签连接起来。比如“新锐”、“另类”、“非主流”等。而这些标签都一致性地指向或者说属于“80后”的这一代人。其实结合当下的社会环境特别是企业运营的状态来定位“新生代员工”的话，还要再加上“85后”与“90后”。因为，“80后”已经年满30岁，正是社会各行各业的主力军，很多企业的中层甚至是高层都已经是“80后”大展拳脚的舞台。而真正在企业扮演“蓝领”（主要是通过执行或者行动为企业创造价值的人，也可以简单理解为工人）角色的大部分都是“85后”以及“90后”。