



清华大学 NGO 博士论丛 王 名 主编

On Inner Harmony

论内心和谐

内心和谐、睡眠质量与工作绩效相关性研究

杨小勤 / 著



NLIC 2970692536

 中国社会科学出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

NGO

清华大学NGO博士论丛 王名 主编

论内心和谐

内心和谐、睡眠质量与工作绩效相关性研究

杨小勤 / 著



NLIC 2970692536



中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

论内心和谐：内心和谐、睡眠质量与工作绩效相关性研究 / 杨小勤著. -- 北京：中国社会科学出版社，2011.3

(清华大学 NGO 博士论丛 / 王名主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3514 - 6

I. ①论… II. ①杨… III. ①社会心理学 IV. ①C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 026356 号

书 名：论内心和谐——内心和谐、睡眠质量与工作绩效相关性研究
著 者：杨小勤
责任编辑：朱永玲

出版发行：中国社会科学出版社 邮政编码：100032

通联方法：北京市西城区二龙路甲 33 号

电话：编辑部：(010) 66076941

销售部：(010) 66051698 传真：(010) 66080880

(010) 66080300 传真：(010) 66051713

(010) 66080360 (010) 66063678

网 址：www.shcbs.com.cn

经 销：各地新华书店

印刷装订：中国电影出版社印刷厂

开 本：160mm × 230mm 1/16

印 张：19

字 数：288 千字

版 次：2011 年 3 月第 1 版

印 次：2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

总 序

清华大学 NGO 研究所所长、教授、博士生导师 王 名

十多年来，“清华 NGO 研究”作为一个团队、一类作品、一种学术符号，得到越来越多人的认可，令我在欣喜之余也不胜惶恐。昨晚在哈佛大学的“公益中国”讲坛上感受到来自中国留学生对于祖国 NGO 研究的热情关注和热烈讨论，以及对于我们这个本土生长的学术团队的认同和支持，激发我强烈的责任感和使命感。我这样解释我们的理由：NGO 研究应当是中国未来几十年间最具挑战性也最具潜力的学术领域了。

这也是编辑出版这套博士论丛的理由。我从 2002 年开始招收博士研究生，研究方向为“公民社会与治理”。这两年陆续有了毕业生。学生们在 3-6 年的学业期间，除了修满清华公共管理学科博士学位所要求的 40 多个学分外，在 NGO 研究领域从事大量的实证调研，并在导师指导下选择一个专题开展深入的理论和应用研究，最后完成一篇博士论文。这样的研究成果在起步不久的中国 NGO 研究中是难能可贵的。出版这个论丛，就是要将博士们的研究成果呈现给更多的读者，以推动中国 NGO 研究走向更加专业和有深度的学术境界。幸得中国社会出版社相助，由我做丛书主编，精选毕业博士论文之优秀者，提出公开出版的原则与要求，在认真修改的基础上每年出版若干，陆续形成反映清华 NGO 研究团队中青年学俊的专著系列。

清华大学 NGO 研究所成立于 1998 年 10 月，是我国目前从事 NGO 相关理论和政策研究中成立最早的一家科研与教学机构。10 多年来，NGO 研究所秉承自强不息、厚德载物、明德为公的传统，坚持科学、求实、创新的精神，以中国的 NGO 与公民社会研究为基本领域，以科研和教学为基本任务，致力于开展中国 NGO 的理论和实证研究，努力培养适合于各类 NGO、公共事业单位和相关党政部门的高级公共管理人才，促进相关法律法规和政策体系的建立与完善，推动中国公民社会的形成与发展。

10 多年来，我们先后接收了来自美国、德国、瑞士、荷兰等国家知名大学的多位学者担任访问学者，有近 20 位博士后出站，已毕业的博、硕士研究生达 140 多人；先后得到国内外 50 余家机构的科研资助，科研项目 70 余项；在国内外各类学术期刊和国际会议发表学术论文逾 300 篇，出版各类专著、译著 53 部，为本校博士、硕士研究生和本科生开设相关课程 30 多门。可以说，NGO 研究所目前已成为国内该领域最有实力和最具影响力的一家科研、教学和政策咨询机构。

编写这样一套博士论丛的另一个意图，是唤起年轻学人们更多地关注和投身于中国 NGO 的研究。10 多年前，在清华甲所召开的那个具有历史意义的座谈会上，时任民政部民间组织管理局局长的吴忠泽博士说过一句令我至今铭记在心的话：这个领域有大量问题亟待深入研究，写几十篇博士论文都不够。这套丛书的出版，可以说是我们在这条路上迈出的第一步。尽管并不完善，或许还有些粗浅，但毕竟我们迈出了这一步。这是值得欣慰和充满希望的一步，因为从这里走出去的博士，不仅接受了严格的学术训练并打下了坚实的学科基础，而且满怀对于中国 NGO 研究的热情与感性，势必成为推动这个领域走向光明前程的栋梁。我当然希望这套丛书的出版能够吸引更多读者的关注，或许有些还是批评或者批判，然而一定是对中国 NGO 研究的更加深入的思考和探究。我更希望能有愿意致力于中国 NGO 研究的来自国内外的优秀学子们来投考清华的博士，加入我们的团队，共同推动这个既充满挑战，也充满希望的学术领域的研究。

2009/11/17

于波士顿飞往华盛顿途中

序

小勤的这本讨论内心和谐的书进入“清华大学 NGO 博士论丛”，是这套丛书的一个例外；他作为我指导的博士生，能够坚持下来并最终顺利毕业，也是我人生的例外。

我在清华大学任教，也同时在国内一些大学“兼职”。所谓“兼职”通常多有名无实，既不教学也不指导学生。数年前的一天，一位素不相识的人敲开了我的研究室，声称是澳门科技大学博士研究生的这位看上去 40 多岁的男士，拿出自己的学生证、身份证、澳科大的博士论文指导规定和包括我在内的博士生导师名单。我在诧异于他那特殊的求知历程和坚定的求知渴望之余，答应了他的请求。从那以后，这位和我在清华的任职毫无干系的博士研究生，成了我研究室的常客，有时也参加我们每周一次的博士生学习会。回想起来，或许不是我在澳科大这个兼职的名衔，而是他特有的一种韧性、执著和顽强的学术热情打动了我，使我能够坚持指导至今。

小勤并不属学术功底和训练都很优秀的一类，和清华学生迥异的是他的韧性。曾是一名企业家的他，经历了诸多人生变故。凭着韧性，他辗转多所大学，研习并积累了管理学、哲学、法学、社会学、经济学等多学科的相关知识，还读取了两个硕士学位，然后选读了远在澳门的博士研究生。找到我指导他的博士论文，如果没有足够的韧性，是难以坚持至今的。这数年间，我虽卸任行政职务，但大量的教学、科研、人才培养和社会事务，令我每日常超负荷运转，很难有时间和精力应付远在澳门的他。那不停的电话“骚扰”，凭的是韧性；那不断发来的电子邮件中数不清的问题和咨询，凭的是韧性；那站在我研究室门口一等就是几小时的尴尬，凭的也是韧性。就是这种让我头疼不已又颇感歉疚的韧性，改变了我们之间的交往和彼此的看法。细数一下，这数年来，我当面指导他论文的 office hour 居然也有 10 余次，并不亚于我在清华指导的博士

“待遇”。这样算来，他人虽不在清华，却事实上凭着韧性加入到我指导的 NGO 博士团队中来了。通过这种反复的交流讨论，加上他持之以恒的努力和改进，论文的选题从最初几近混沌模糊的概念，逐渐变得清晰起来，丰富起来，又经过多位专家的指点、提升，终于成为一篇经得起审读也经得起考验的论文，成为一本值得推荐给读者诸君的具有一定学术价值和社会价值的专著。

内心和谐问题并非我的研究领域。其引起我关注并指导的理由，在于这一问题普遍的社会意义及其研究方法的综合性。在现代社会，不仅社会和谐成为公共问题，内心和谐也越来越成为公共领域中备受关注的话题，一个人的睡眠质量好坏既关乎个人及家庭的生活幸福与否，也关乎整个组织的管理绩效好坏，乃至一个社会的和谐程度。对这样一个兼具个人性、私密性，又具普遍性及公共性特征的问题的研究，在方法论上要求具有很强的多学科、多维度、多层次和多工具的综合性，对研究者学术功力及综合驾驭能力的要求也很高。小勤的这篇论文，在国内外已有相关研究的基础上，对内心和谐的概念、特征及其与相关范畴的关系作了较为系统的研究，构建了模型，提出了若干有意义的命题并从定性和定量两个视角作了分析检验。可以说，就内心和谐问题作出了积极的探索并形成了一定的研究框架和结论。但这还只是有关这一问题的初步探讨，其中尚有诸多不够准确甚或谬误之处，有待于在进一步研究中改进提高。我所感欣慰的是：对这一问题的关注本身所引起的讨论，在我和所有为这篇论文修改完善及至答辩通过全过程中贡献力量的各位之间，已形成了一个跨学科、跨时空的公共领域，内心和谐问题由此上升为我们的共同主题。在这种意义上，我很幸运指导小勤完成了这篇例外的博士论文，并修改完善进而呈献给读者诸位，相信会对有关这一问题的思考研究有所贡献，并有益于人们关于和谐社会问题的思考和研究。

王 名

2010年9月11日

目 录

第一章 绪论	1
第一节 研究背景	1
第二节 研究贡献	3
一、理论贡献	3
二、实践贡献	4
第三节 研究目的	6
第四节 研究流程	7
第二章 文献综述和研究假说	8
第一节 内心和谐与工作绩效	8
一、内心和谐	8
二、工作绩效	35
三、内心和谐与工作绩效	43
四、提出研究假说 1	87
第二节 内心和谐与睡眠质量	88
一、睡眠质量	88
二、内心和谐与睡眠质量	96
三、提出研究假说 2	99
第三节 睡眠质量的中介作用	99
一、观点汇总	99
二、支持理论	100
三、提出研究假说 3	101
第四节 本章小结	102
一、文献反映六方面现实	102
二、本研究有五方面创新	104

三、研究假说汇总	105
第三章 研究方法	107
第一节 研究模型	107
第二节 变量描述	108
一、内心和谐	109
二、睡眠质量	130
三、工作绩效	134
第三节 假说树设计	136
第四节 变量测量	137
一、睡眠质量变量测量	137
二、工作绩效变量测量	138
三、内心和谐变量测量	139
第五节 量表开发	140
一、变量设计	141
二、问卷设计	146
三、调查控制	147
四、探索性因素分析	148
五、专家测评	153
六、量表评分	153
第六节 抽样方法	154
一、界定总体对象	155
二、确定样本规模	155
三、界定聚类体	157
四、具体抽样	163
五、问卷调查	164
第七节 数据处理	165
一、对无效问卷的处理	165
二、对无效数据的处理	166
三、对遗漏数据的处理	166
四、对涂改数据的处理	166
五、对极端数据的处理	166

第八节	分析方法	167
一、	使用工具	167
二、	描述性统计分析	167
三、	因素分析和信度检验	167
四、	相关分析	168
五、	回归分析	169
六、	验证过程控制	171
第四章	研究结果	172
第一节	信效度分析结果	172
第二节	描述性分析结果	181
一、	问卷统计分析结果	181
二、	样本分析结果	181
第三节	相关分析结果	184
一、	内心和谐与工作绩效正相关	187
二、	内心和谐与睡眠质量正相关	188
三、	睡眠质量与工作绩效正相关	189
四、	内心和谐构面之间正相关	189
五、	工作绩效变量构面之间正相关	189
第四节	回归分析结果	190
一、	分析过程	190
二、	分析结果	213
第五节	研究假说验证结果	220
一、	假说内心和谐与工作绩效正相关验证成立	220
二、	假说内心和谐与睡眠质量正相关验证成立	221
三、	假说睡眠质量是中介变量验证成立	222
第五章	结论与建议	233
第一节	研究发现	233
一、	内心和谐是绩效之本	233
二、	内心和谐是提高睡眠质量关键	237
三、	同时提升内心和谐水平和睡眠质量更能提升绩效	238

四、内心和谐是潜在的睡眠经济	239
第二节 研究意义	239
一、学术上的创新	240
二、使人改变理念	240
三、提供有效管理方法	242
第三节 实践启示	245
一、融入和谐文化是提高内心和谐水平的重要措施	245
二、建议	257
第四节 研究局限和有待研究的问题	257
一、研究局限	257
二、有待研究的问题	258
三、未来研究方向和进一步研究的设想	259
附表 1 内心和谐自评量表	260
附表 2 睡眠质量自评量表	262
附表 3 工作绩效主管测评问卷	264
附表 4 睡眠质量自评量表分项评分统计表	267
附表 5 匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI)	268
参考文献	271
后记	286

第一章 绪 论

本研究主题是“内心和谐、绩效之本”。通过对“内心和谐、睡眠质量与工作绩效相关性”研究，验证提高工作绩效的根本措施是实现内心和谐，实现内心和谐是提高睡眠质量的重要措施，睡眠质量与内心和谐共同影响工作绩效，提高睡眠质量与内心和谐并举，是提升工作绩效的新举措。创新哲学道德教育，融入和谐文化，是实现内心和谐的关键。

第一节 研究背景

本研究选题主要源于现实背景。

目前许多企业不断增加传统培训投入，却无法获得明显绩效。绩效是员工劳动创造的，可是现有管理模式却很少有人站在员工立场上为员工考虑问题。管理者往往只是站在企业立场上，从企业局部利益出发，通过“诱迫”监督办法“激励”员工发挥能力。本来人的本性是期望实现自我，讨厌被管，最高明的管理就是不管，是引导和帮助员工实现人生最大成就愿望。可是，目前的管理机制是业主主导的“激励机制”，不是“外因激励”与“内因帮助”相结合的机制。科学是生产力，可是，企业大量投入技能培训却看不到明显绩效，过去知识技能培训能为企业带来显著效果，可是今天这种效果已经不明显了。

技术培训是提升员工能力和企业绩效的重要措施，可是，近年来企业同样重视技能培训，并且不断增加培训投入，获得绩效却并非随着培训投入的增加而递增，反而加速了自身骨干跳槽，阻挡不了人才流失企业破产的命运。

知识改变命运，为何大学生毕业即失业？特别是处于全球金融危机之际，这种现象更为明显和普遍。许多经管专业大学生就业也很困难，

出现了大学生为找不到就业单位而忧愁，单位（领导）为招不到合适人才而烦恼的怪现象。

物质丰富了，为何快乐不增加？过去物质匮乏，文化生活单调，看上一场电影已经很高兴。今天钱多了，车多了，住房宽敞了，吃穿丰富了，交通通信高度发达了，为什么人们烦恼不随之减少？反而“郁闷”倒成了社会时尚词语。“不在郁闷中恋爱，就在郁闷中变态”，反映了当前很多大学生的心态。

生活富裕了，为何睡眠欠佳越来越普遍？尤其烦恼失眠者越来越多，且有升级趋势。贫困人群忧愁失眠容易理解，富人也烦恼失眠，长期处于亚健康状态，这就令人纳闷和费解了。根据徐泽等人（2005）调查300例失眠患者，85%是由于心理障碍引起。为什么富裕了反而想不开？

医学发达了，为何癌症却越来越多？今天医院越来越多，设备水平和医术水平大为提高，人们健康应该更有保障，可是现实并非如此。随着医院数量增加和水平提高，病人也越来越多，尤其是癌症病人日益增多。许多高学历能人劳碌成疾，英年早逝，不少富人心病严重自杀身亡。让人惊讶的是，许多病人不是死于缺乏营养，而是死于“精神杀手”。

民富国强了，为何生存环境却越来越严峻？各种农药污染、食品污染、水质污染、空气污染现象日趋严重，人们却已司空见惯，习以为常。结果是人们烦恼多了，浮躁升级了。随着贫富差距的拉大，生存环境令人忧虑，使人感觉好似进入了郁闷社会、浮躁社会、缺乏人情关怀的社会。

反思以上社会现象，主要原因可能就是人们内心不和谐，特别是管理者内心不和谐。正因为不和谐，党中央才决策构建和谐社会。然而，有人认为构建和谐社会只是政治口号，贯彻执行缺乏比较具体有效措施。能够找到一种办法，既是提升绩效的根本，又是富民强国的战略措施，更是推动社会和谐发展的重要措施吗？

已有研究表明，提高内心和谐程度是提高企业绩效的重要措施（刘玉新等，2003），提高睡眠质量可以提高工作绩效（Fido 等人，2008），但目前从内心和谐和睡眠方面研究工作绩效的文献很少，尤其定量研究不足。基于以上现实背景，本研究选择了“内心和谐、睡眠质量与工作绩效相关性研究”。

第二节 研究贡献

研究的主要贡献,是针对文献较少定量研究内心和谐与工作绩效以及睡眠质量的相关性,定量验证内心和谐与工作绩效正相关、内心和谐与睡眠质量正相关。探索内心和谐是工作绩效本质原态的假说成立之后,会给人们思想行为上带来一系列的变化,内心和谐因此可能成为提高睡眠质量和工作绩效的法宝,也可能成为构建和谐社会、坚持科学发展观的理论支持,还可能成为我国富民强国的治国韬略。

一、理论贡献

本研究根据假说验证结果得出结论,提出三个理论观点,一是内心和谐是工作绩效的本质原态之一;二是内心和谐是治疗睡眠欠佳的“良方妙药”;三是“睡眠经济”是“沉睡着的管理经济”。这是本研究的理论贡献。

(一) 内心和谐是工作绩效的本质原态之一

传统模式多从绩效直接因素入手,侧重管理过程中某个方面环节或者某种方式方法,很少从绩效原态方向入手。本研究汲取传统管理模式的精华,受到管理本质内涵的启发,从“管理本质核心就是管人”的名言中获得灵感,根据管理创新原则——反向思维,交叉综合(芮明杰,2008),按照老子“无为而治”的管理思想,“反者,道之动,弱者,道之用”,从绩效本质原态入手,探索内心和谐提升工作绩效新模式。从“管理的核心是处理组织中的各种人际关系”(宋香云等,2008)得到感悟:管理人际关系的本质就是管人,人的行为由心主宰,管人就是管心,管心就是管理念,管认识,从而提出研究假说:内心和谐与工作绩效正相关。如果假说成立,内心和谐就是工作绩效本质原态(之一),只要提升内心和谐水平,就能提升管理绩效。因此得出结论,工作绩效的本质原态之一就是内心和谐(可能尚有工具、材料、环境条件等因素原态),内心和谐是一种有效的管理新思维。本研究验证了管理新思维的有效性,是对传统管理模式的深化和发展,反映了方法创

新和理论创新的研究结果。

(二) 内心和谐是治疗睡眠欠佳的“良方妙药”

传统研究睡眠问题多从医学、心理方面切入,忽略了思想认识和情绪管理因素的作用,本研究从内心管理角度入手,在文献研究基础上提出内心和谐与睡眠质量正相关的研究假说,如果假说成立,内心和谐就能提高睡眠质量,内心和谐则是治疗睡眠欠佳的“良方妙药”。这对于解决人们睡眠问题具有理论指导意义。

(三) “睡眠经济”是“沉睡着的”管理经济

传统研究工作绩效往往侧重激励绩效,忽略了提高睡眠质量对提升工作绩效的间接作用。本研究以管理理论为指导,汲取前人研究的经验教训,在研究内心和谐与工作绩效的关系中加入睡眠质量,探索提升工作绩效新方法,提出研究假说:睡眠质量在内心和谐与工作绩效关系当中起到中介作用。如果假说成立,说明睡眠质量在内心和谐与工作绩效关系当中起到中介作用,睡眠质量是中介变量,与内心和谐一起,共同影响工作绩效。由此得出结论,提高睡眠质量不一定与工作绩效成正比,睡眠好的人不一定绩效就高,但是,提高睡眠质量与提升内心和谐水平结合起来,就能促进绩效。因此引申:内心和谐与提高睡眠质量并举,是提升工作绩效的有效措施,可以为企业管理创造更好的经济效益。这就是“睡眠经济”。可是,现实上很少有人知道这种睡眠经济的存在,更没有太多的人已经把这种潜在的睡眠经济开发出来,因此,这部分经济还在“沉睡当中”,故称为“沉睡着的”管理经济”。这对于帮助管理者寻找新的经济增长点具有理论指导意义。

二、实践贡献

本研究在以上理论贡献基础上,提出三方面的实践贡献。

(一) 管理者可能因此改变人力资源管理理念

传统人力资源管理模式,往往站在企业立场,从企业利益出发,通过“激励机制”获取“激励绩效”,效果已经越来越不明显。张延平等(2005)超越传统模式,站在员工立场,不从绩效自身研究绩效,而从绩效的“潜态”研究绩效,提出“员工素质是驱动员工绩效关键因素”,主张通过提高员工素质提升员工绩效,开拓了创新人力资源管理模式的新

思维。然而，文献虽然从新视角探察绩效，从绩效的“潜在状态”入手，跳出了“绩效陷阱”，抓住了绩效关键，却未抓住绩效本质原态。本研究在张延平等观点基础上，抓住“关键因素”，沿着“潜在方向”，对绩效本质原态（绩效的原始状态是什么，是由什么组成的，或者说是由什么东西转化而来的）进一步深入研究。如果内心和谐是绩效本质原态，实现内心和谐就是提高工作绩效根本所在。人力资源管理重心就会因而从绩效自身转到绩效原态，由“激励管理”转化为“内心和谐管理”。管理的重点就会从“满足员工需要”转化为“提升领导内心和谐和帮助员工实现和谐”。管理方法就有可能逐步以“帮助机制”取代“激励机制”（因为帮助机制已经融合了激励机制，又超越了激励机制），把激励员工发挥能力与帮助员工提升能力结合起来。管理策略就会改变单一的“调动员工积极性”，变为引导和提升员工需要层级，帮助员工实现自我成就，把员工能力、贡献、财富、幸福与企业绩效捆绑在一起，通过帮助员工实现能力最大化，贡献最大化，财富最大化，幸福最大化，从而实现企业绩效最大化。实现这种共同目标的根本办法，就是内心和谐，只要管理者和被管理者实现内心和谐，工作绩效必然提升，共同目标必能实现。从而使人的认识升华、思维转变。因为内心和谐是绩效本质原态之一，内心和谐才能创造最佳绩效，实现内心和谐，才能实现能力最大化和财富最大化以及人生幸福最大化，提升内心和谐程度，才易成为现代富人。如果多数国民都有此共识，就会形成良好的和谐社会氛围，人们就会自觉地努力做到内心和谐。随着内心和谐水平的不断提高，就会更加快乐幸福，企业就可因此实现效益最大化，国家就会因此快速富强。

（二）睡眠欠佳者可能因此找到“秘方良药”

睡眠欠佳，是长期令人烦恼的问题。可是，文献往往将其归因于工作压力、心理压力或环境因素、生活条件。如果假说成立，内心和谐与睡眠质量正相关，内心和谐是提高睡眠质量的关键因素。可能使人对睡眠欠佳原因的认识有所改变。特别是长期睡眠欠佳者，可能把内心和谐作为解决睡眠问题的重要措施，有些人可能把内心和谐作为治疗睡眠障碍的“秘方良药”。有些人还可能把内心和谐作为睡眠保健的基本措施，或者作为提高睡眠质量的主要方法。

（三）管理者可能因此找到有效管理新措施

传统人力资源管理模式侧重满足人的需要，却未把员工睡眠质量放在重要位置。如果假说验证成立，睡眠质量是中介变量，与内心和谐一起共同影响工作绩效，提高睡眠质量则是实现内心和谐和提升工作绩效的重要保证，管理者就会因此重视和关心员工睡眠，就会自觉把提高员工睡眠质量和提升员工内心和谐结合起来，作为提高企业绩效的重要举措。如果假说成立，可能使人加深认识内心和谐是解决睡眠欠佳的有效方法。如果多数国民有此共识，就会把内心和谐当成睡眠保健的基本措施，不仅利于国民身心健康，而且增加国民幸福。

第三节 研究目的

本研究的核心主题，内心和谐是工作绩效本质原态之一，辅助主题是内心和谐是提高睡眠质量的关键，内心和谐与睡眠质量共同影响工作绩效，提高睡眠质量和实现内心和谐结合起来，是提升工作绩效的重要措施。通过企业文化建设提高哲学道德水平，是实现内心和谐的基本措施。

本研究的目的是研究内心和谐、睡眠质量与工作绩效三者的相关性，探讨人力资源管理的新思维。从绩效本质原态入手，通过研究内心和谐、睡眠质量、工作绩效的定义内涵、本质特征和相关关系，探讨提升内心和谐、睡眠质量和工作绩效的有效措施。特别是探讨提升工作绩效的新思维，把个人绩效最大化，个人能力幸福最大化与企业目标融为一体，通过引导和提升个人需要层级帮助个人实现自我，从而实现个人幸福最大化和企业绩效最大化。在此基础上，探讨在市场经济和非营利机制下的内心和谐和睡眠管理机制，尤其在市场失灵情况下个人自我调控和睡眠管理，以及政府和企业、个人介入的有效管理机制。以通过帮助员工提升内心和谐和睡眠质量，减少失眠和烦恼造成的“潜能内耗”，使员工身心健康，精力充沛，消减错误决策损失提升绩效的方式，探讨创新模式的有效性和可行性。期望借此研究成果，作为未来更新人力资源管理的教育培训（特别是更新现有的德育、哲学教育和政治思想教育，使之