

从员工的职业健康，到高效的组织运营
从无形的心理资本，到有形的企业效益



Occupational Health Psychology

职业

健康心理学

【英】Stavroula Leka, Jonathan Houdmont◎主编
傅文青 赵幸福◎主译 王育强◎审校



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

Occupational Health Psychology

职业健康心理学

【英】Stavroula Leka, Jonathan Houdmont◎主编

傅文青 赵幸福◎主译 王育强◎审校

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业健康心理学 / (英) 莱卡 (Leka, S.), (英) 乌德蒙 (Houdmont, J.) 主编; 傅文青, 赵幸福译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.2
ISBN 978-7-5019-9578-3

I. ①职… II. ①莱… ②乌… ③傅… ④赵…
III. ①职业-应用心理学-教材 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第285075号

版权声明

Occupational Health Psychology
© 2010 Blackwell Publishing Ltd.

The right of Stavroula Leka and Jonathan Houdmont to be identified as the authors of the editorial material in this work has been asserted in accordance with the UK Copyright, Designs and Patents Act 1988.

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by Blackwell Publishing Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with China Light Industry Press/Beijing Wanqian Psych and is not the responsibility of Blackwell Publishing Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Blackwell Publishing Limited.

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孙蔚雯 高小菁

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年2月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 26.00

字 数: 229千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9578-3 定价: 60.00元

著作权合同登记 图字: 01-2012-4328

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
120560Y2X101ZYW

译者序

人生必定从事一门职业。而职业生涯是一把双刃剑，在创造价值获得收入的同时，也对身心健康有长久的影响。在现代快节奏的信息社会，人们对职业种类、工作环境和场所及劳动卫生与强度对员工身心健康的影响日趋重视。早在 20 世纪 40 年代，人们就关注某些糟糕的工作环境对健康的影响。比如，有调查报告描述工人们恶劣的工作环境，“装配车间的空气流通差得难以言表。拥挤不堪的车间里弥漫着腐烂的气味，低矮的屋顶，木地板上常有老鼠出没，简直比加尔各答黑洞^①还要糟糕”。现在，人们面对的更多的是如何应对工作中的心理社会压力，压力对生存和生活质量的影响，以及职业心理健康问题所导致的组织绩效下降和成本上升等。美国压力研究的数据表明，压力给国家财政带来的损失高达年均 2000 亿美元。随着全球一体化进程的加快，职业群体的压力和健康问题不仅在发达国家引起重视和大力研究，在我国也越来越成为全社会和学术界关注的焦点。

工作场所中员工健康和安全的现实问题催生了心理学研究的一个新领域——职业健康心理学（Occupational health psychology, OHP）。OHP 是采用心理学的知识改善员工的工作质量、生活品质，保护员工的安全、健康和幸福感的一门应用性学科。职业健康心理学是一门年轻的学科，从 20 世纪 90 年代才开始发展起来。我国学术界对职业健康心理学领域的了解刚刚开

^① 加尔各答黑洞，18 世纪印度抵抗英国殖民的战争中，一座用来关押英国俘虏的小土牢。英方称，该土牢因条件极其恶劣而致多名俘虏死亡。

始, 相关的研究论文、著作较少。欧洲职业健康心理学学会(EAOHP)提出, 职业健康心理学是“应用心理学对职业健康的贡献”; 北美职业健康心理学协会(SOHP)提出, 职业健康心理学是心理学和职业健康科学相结合的新兴学科, 目标是改善职业生涯的质量和从事各种职业的员工的安全、健康和幸福水平。职业健康心理学是一门将心理学原理和实践应用于解决职业健康问题的学科, 涉及组织心理学、健康心理学等多种学科, 并与公共卫生、职业医学、社会学、管理学、经济学、法学、人类工效学等学科密切相关。OHP 注重在生产实践中研究与职业有关的人的健康及绩效问题, 为创造一个安全健康的职业环境和提升员工的工作品质而服务。OHP 的出现有助于解决长期困扰政府和企业界的职业疾病与工作安全问题, 为促进员工和组织两方面的健康成长做出了积极的贡献。

本书对职业健康心理学的一些问题进行了较细致的分析与探讨, 在注重文献和最新进展的基础上, 既讲求内容的科学性、理论性、知识性, 又讲求操作性和应用性。同时, 书中还穿插了实例、知识要点等材料, 增加了书籍的生动性和趣味性。本书内容全面, 涉及职业健康心理学的历史起源和发展历程, 相关概念和研究的主题范围, 工作压力理论及模型, 职业健康心理学的发展前景及其意义, 工作组织与健康的关系, 促进工作健康的干预方法, 职场的心理社会风险管理策略, 职场的健康促进, 积极职业健康心理学, 物理工作空间的新视角, 企业文化以及职业健康心理学的研究方法和发展方向等。

全书共分十一章, 翻译工作分工如下: 李茹, 第一、七章; 刘小倩、王杰思, 第二、十章; 李建伟、肖晶, 第三章; 闻锦玉、陆宇光, 第四章; 王舒慧、葛弘夷, 第五章; 傅文青、张莹, 第六章; 吴尚辉、赵幸福, 第八章; 王育强, 第九章; 王晓娟、傅文青, 第十一章。傅文青和赵幸福对全书翻译进行了组织和统稿, 王育强在指导各章节的翻译和审校中做了大量工作。

本书的编写旨在为有志于从事职业健康心理学的人增进相关的知识。它

可作为企业和员工培训的专业教材，同时对大学的应用心理学专业本科生、健康心理学工作者、企业管理与人力资源从业者、管理咨询公司的从业者等具有指导和参考价值。我们也殷切希望，本书能吸引更多的人投身职业健康心理学领域，为改善员工的工作环境，促进员工的心身健康，推动我国职业健康心理学科的发展做出努力。

在引进和翻译本书的过程中，我们得到了中国轻工业出版社“万千心理”的大力协助，在此表示衷心的感谢。由于本书中的概念、思想及理论等比较新颖，以及译者水平有限，虽然尽心竭力，但仍然可能存在一些不足，欢迎广大读者批评指正。

傅文青 赵幸福

2013年10月于苏州独墅湖

前 言

1995年我俩偶然看到一则职业健康心理学（Occupational Health Psychology, OHP）硕士的招生广告。广告介绍了英国诺丁汉大学下一年将开设的应用心理学解决职业健康问题的课程。它听起来很新奇而且也颇具吸引力。不久后，我们各自从希腊和英格兰北部动身来到诺丁汉攻读学位。那时招收职业健康心理学研究生的很少，只有诺丁汉大学设有这个专业的硕士学位，这门课程的开设也只限于培养少数北美博士生。其他涉及职业健康心理学问题的课程常常撇开这些问题不谈，即使谈论，也很少能明确地把职业健康心理学看作是一个独立的研究和专业实践领域。而如今，职业健康心理学教育的情形已经有了相当的改观，现在全球有大量这样的课程，吸引了越来越多的学生追求职业健康心理学职业发展的机会。

职业健康心理学教育和培训在国际上的发展非常迅速，然而目前我们还没有一本专门为学生撰写的教科书，这不禁让人感觉有些奇怪。让我们感到高兴和荣幸的是，我们编写的这本书能够满足学生的需要。这是第一本专门为学生读者撰写的职业健康心理学教科书。这本书共有十一章，对职业健康心理学做了全面的综览。它研究了一些关键的理论观点，分析了研究人员和从业人员所关心的问题并介绍了职业健康心理学活动的策划人（从学科诞生以来，这些活动致力于学科的创立和界定）。本书的每一章都由国际著名专家撰写。这些专家走到一起是因为他们相信心理科学能为保护和促进工人的健康做出有益的贡献。

由于篇幅所限，这本教科书不可能覆盖职业健康心理学的全部主题领

域。相关的主题很多，五花八门，而且在持续发展，这是不断变化的工作内容和环境决定的。为了能跟上从事热点问题研究的研究人员和从业者的步伐，我们建议有兴趣进一步钻研职业健康心理学的读者阅读《当代职业健康心理学：研究与实践综览》(*Contemporary occupational health psychology: Global Perspectives on research and practice*)。该书由 Wiley-Blackwell 每两年出版一次，提出了一些关于职业健康心理学主题的权威性的独到见解，与职业健康心理学研究人员、从业人员和学生的兴趣和活动密切联系。该书还提到一些新的经验性研究，这对促进该领域的发展很有帮助，这在传统杂志登载的文章里通常是见不到的。它特别适用于专业实践、教育和培训的进一步发展。

我们希望你们能喜欢这本书，认为它对你们的学习很有帮助。我们热切地期待着你们的反馈。如果你们有什么建议，请发电子邮件不吝赐教，以便我们在下一版中提供更多你们所需要的信息。

在此我们想表达一下我们的谢意。感谢 Wiley-Blackwell 的编辑 Andrew McAleer 和 Darren Reed，是他们让我们有机会向更多的学生读者介绍职业健康心理学；感谢来自国际职业健康心理学家社团的评论家，是你们考量了最初的提议并为我们提供了非常宝贵的反馈信息，使我们最终的成书有了极大的提升；我们还要感谢欧洲职业健康心理学学会认可本书并使其付梓，最后，感谢所有为原稿创作做出贡献的人，由于你们杰出的工作才有这本书的面世。

15年前，有人向我们介绍这门学科，它激发了我们的想象并由此开启了我们职业生涯的旅程。我们希望这本书同样也能让你们感到振奋，点燃你们火焰般的热情，让你们获得一份令人满意的职业。让我们应用心理学原理，通过实践，使工人的健康和安全得到保护和提高。

Stavroula Leka

stavroula.leka@nottingham.ac.uk

Jonathan Houdmont

jonathan.houdmont@nottingham.ac.uk

第一章 职业健康心理学导论	1
<i>Jonathan Houdmont 及 Stavroula Leka</i>	
第二章 工作压力：一种理论观点	39
<i>Tom Cox 及 Amanda Griffiths</i>	
第三章 工作组织与健康	73
<i>Michael P.O'Driscoll 及 Paula Brough</i>	
第四章 促进工作健康的干预	111
<i>Raymond Randall 及 Karina Nielsen</i>	
第五章 职场的心理社会风险管理	155
<i>Stavroula Leka 及 Tom Cox</i>	
第六章 职场健康促进	197
<i>Andrew J. Noblet 及 John J. Rodwell</i>	

第七章 积极职业健康心理学.....	241
<i>Arnold B. Bakker 及 Daantje Derks</i>	
第八章 物理工作空间：一种职业健康心理学的视角.....	279
<i>Phil Leather, Tony Zarola 及 Angeli Santos</i>	
第九章 企业文化、健康和幸福.....	309
<i>Gerard Zwetsloot 及 Stavroula Leka</i>	
第十章 职业健康心理学的研究方法.....	333
<i>Toon W. Taris 及 Annet H. de Lange 及 Michiel A. J. Kompier</i>	
第十一章 职业健康心理学的未来发展方向.....	371
<i>Jonathan Houdmont 及 Stavroula Leka</i>	

第一章

职业健康心理学导论

Jonathan Koudmont
Stavroula Leka

本章概要

本章对职业健康心理学的阐述是从探讨该学科的界定以及其与相关领域有所区别的特征入手的，继而介绍了一些主要研究团队及其研究的影响，变动不居的工作领域的特征以及对该学科发展做出一定贡献的法制建设。本章结尾介绍了在国际舞台上提出和支持职业健康心理学的研究、训练和专业实践的团队。

引言

关于心理学在工作场所的应用，人们冠以许多不同的名称，譬如工业与组织心理学、劳动与组织心理学、工作与健康心理学、行业心理学和职业心理学等，这里所列举的只是部分。然而，对工作与工作者之间的动力学关系，这些专业人士各有不同看法（尽管不可避免地有某些重叠）。每位专业人士都隶属某些正式机构，他们在不同程度上得到来自代表团、学术与从业者杂志、国际会议和职业训练机构的支持。据我们所知，这个新生事物在 20

世纪 90 年代初期就引起了人们的关注，但是供从事职业健康心理学专业研究的学生阅读的著述还不多见。

在这一章，我们着手探讨这个专业的性质和定义，并着重介绍一些具有影响力的研究团队和研究，阐述不断变化的工作领域的特征和 20 世纪在欧洲及北美已经初具规模的法制建设。我们将沿着这条线索追溯本专业的诞生。在结尾我们审视了当代职业健康心理学的特征，这里所考虑的是能够支持研究、培训并使从业者的活动惠及的对象遍及国际。

职业健康心理学是什么？

职业健康心理学的术语源自哪里？

职业健康心理学的前景是什么？

职业健康心理学为什么重要？

职业健康心理学（Occupational health psychology, OHP）是一门年轻的学科，雄心勃勃的从业者能从中得到许多他们所需要的东西。本书的编写旨在使有志于从事职业健康心理学的人增长知识，他们是对如何运用心理学理论和证据来改善工作人员的健康问题充满着好奇和热情的人。职业健康心理学一词是 1990 年夏威夷大学的一个学术团体创造出来的，他们注意到心理学家在支持健康的工作环境的发展上具备未能实现的潜能（Raymond, Wood & Patrick, 1990）。Raymond 和他的同事们开始筹建这个新的专业迄今已有 20 年了，这期间职业健康心理学的发展非常迅速。撇开其他不说，我们能够看到的是该学科专属的学术杂志（《职业健康心理学》和《工作与压力》）的科学论文的投稿数量逐年上升，这些杂志在广阔的应用心理学领域的影响也越来越大；研究人员、教育家、从业者和学者出席国际职业健康心理学会议

的人数在增多；在欧洲和北美，职业健康心理学培训设施在不断完善；职业健康心理学的从业人员的就业机会在增加，而且从业人员发表和分享他们的实践经验的途径也越来越多。

除了这些活动以外，关于职业健康心理学的性质和范围的争论业已明朗，而且学术界和从业人员已经就该学科的目的和任务达成共识。鉴于此，我们认为职业健康心理学的重心应该放在创造一个“健康的工作场所，让人们在这样的 workplaces 中生产、服务、成长和得到重视”（Quick et al., 1997）。因此，我们认为健康的工作场所是“人们运用他们的天赋和才能取得最大成就，获得最大满足和幸福的地方”（出处同上）。

人们可能发现职业健康心理学对组织环境中的安全和健康的管理具有重要而独特的作用。在职业健康心理学出现之前，为了控制和预防暴露于高风险的物理、生物或化学制剂，从事职业安全和健康的专业人员有权采用他们认为适合的一套知识和技能（Sauter 和 Hurrell, 1999）。从业人员的专业工具箱对处理那个时代人们普遍认为有风险的工作而言，是坚实而有效的支持。然而，到了 20 世纪末，由于工作场所的心理社会风险增加，这个工具箱的适宜性受到质疑。心理社会风险被定义为“可能造成心理、社会或物理伤害的工作设计、工作组织与管理，以及它们的社会和组织背景”（Cox, Griffiths, & Rial González, 2000）。由于心理社会风险与现代工作领域的特征有关，譬如国际化趋势、全球竞争的加剧、信息和沟通技术的不断发展和劳动力结构的变化（Kompier, 2006），近些年一些老板、决策者、立法者和从事职业安全和健康的工作人员开始意识到心理社会风险。

心理社会风险因素很可能造成严重伤害。然而，为从事职业安全和健康的专业人士提供的专业教育和培训在传统上忽视了心理社会问题；因此在对这些风险因素的管理中，从事职业健康心理学的专业人士能够为预防职业疾病和损伤做出特有的贡献，并且可以促进职业的健康和幸福。这是一个很重要的角色；有证据表明，心理社会风险因素可能会对员工的幸福造成越来越

多的威胁（见研究特写 1.1）。同样，在 21 世纪的进程中，从事职业健康心理学职业的人提供的服务对组织的价值会越来越重要。

小结

职业健康心理学的名词是 20 世纪 90 年代创造的，从那时起这个学科在欧洲和北美蓬勃发展起来。关于职业健康心理学的前景，人们已经达成共识，而且这个学科目前在预防职业疾病和损伤以及提高职业健康和幸福方面起着十分重要的作用。

研究特写 1.1 正在发生的心理社会风险

资料来源：EU-OSHA — European Agency for Safety and Health at Work (2007). *Expert forecast on emerging psychosocial risks related to occupational safety and health (OSH)*, Available at: <http://osha.europa.eu/en/publications/reports/7807118/view>

引言

本研究的目的是确认可能出现的对员工的安全和健康造成威胁的心理社会风险因素，通过对风险（例如新的和增加的）的早期预测，制订资源计划和干预目标，以及解决这些问题的策略。

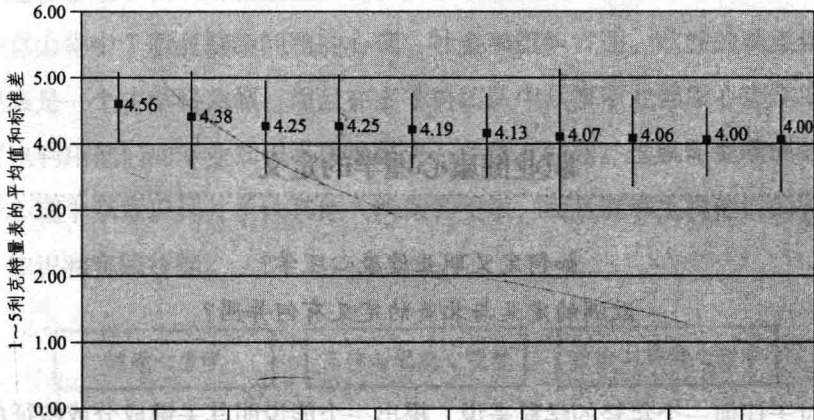
方法

主要由从事职业安全、健康和心理社会风险研究的资深心理学研究人员组成的专家团队，采用德尔菲法达成一致。第一轮调查要求专家提出他们认为的风险因素并按优先顺序排列（创造阶段）。根据第

一轮结果编制第二个问卷，将前面调查产生的条目全部列出来，要求专家用利克特5点量表表明他们对该主题所囊括的每一条目的同意程度，其范围是从“完全不同意”到“完全同意”（优先次序排列阶段）。第三轮测试重复上一程序（达成一致阶段）。

结果

下面的表显示研究确认 10 种可能出现的最重要的心理社会风险因素。



在劳务市场不稳定的情况下没有保证的合同
 全球化的背景增强了工人的脆弱性
 新式的雇用合同
 工作中的不安全感
 劳动力年龄的增长
 工作时间较长
 工作强度加大
 学习和成果和外包的要求高
 工作对情绪的要求高
 工作与生

(平均值 > 4 : 完全同意出现的风险; 3.25 < 平均值 ≤ 4 : 同意出现的风险)

这里提出的 10 个心理社会危险因素从主题上看可能属于 5 个领域:

- 新式的雇用合同与工作的不安全感
- 劳动力年龄的增长
- 工作强度加大

- 工作对情绪的要求高
- 工作与生活不平衡

结论

该研究结果表明，在最近数十年里，工作领域的变化已经导致与工作设计、组织和管理方式有关的心理社会风险上升。这个结果为股东们的讨论提供了一个基础，可以帮助他们决定未来的研究和政策行动应优先考虑哪些问题。

职业健康心理学的定义

如何定义职业健康心理学？

欧洲的定义与北美的定义有何异同？

对于任何一个年轻的学科来说，提出一个能说明其关键成分或特征的精准定义并达成共识是需要时间的。职业健康心理学也不例外。尽管这个学科的一些领军人物对该学科的目的和任务的认识越来越一致，但是我们发现，北美和欧洲对其定义的看法是存在分歧的（Cox, 2000），尤其关于构成职业健康心理学的特性更是众说纷纭。从某个层面上看，他们争论的分歧只是语义学的事，因为全球职业健康心理学领军人物坚持认为对这个学科的理解应该是世界性的。但是由于学科定义在某种程度上将决定培训项目的内容，所以分歧导致的一个不幸的结果是妨碍了这个学科的项目鉴定程序和专业训练途径的产生，而这些是该学科长期持续发展所必须的。

因此，关于职业健康心理学的定义最终必须在国际上达成共识。值得

庆幸的是，尽管国际职业健康心理学界缺乏先天共有的遗产，但是从欧洲和北美职业健康心理学家们提出的定义中我们发现，人们对于该学科的认识还是比较一致的。在欧洲，得到普遍认可的定义是欧洲职业健康心理学学会（EAOHP）提出的。基于 Cox、Baldursson 和 Rial González（2000）提出的定义，职业健康心理学被认为是“应用心理学对职业健康的贡献”。这个定义将职业健康心理学定位在职业健康和心理学交叉的界面上。Cox 和他的同事们提出，职业健康心理学是处理职业健康问题的应用心理学领域，它包括健康心理学、工作与组织心理学和社会与环境心理学。图 1.1 阐明了这种观点。这些心理学领域的贡献意味着，从事职业健康心理学的专业人士将他们的注意力集中于职业健康问题的心理、社会和组织方面。欧洲的观点认为职业健康是一个多学科领域，而且在多学科团队中从事职业健康心理学专业的人可以利用他们的专业知识有效地解决一些焦点问题。这就需要欧洲的职业健康心理学家意识到并承认其他人所做的贡献，而且能够重视他们的智力地位、知识和实践技能。

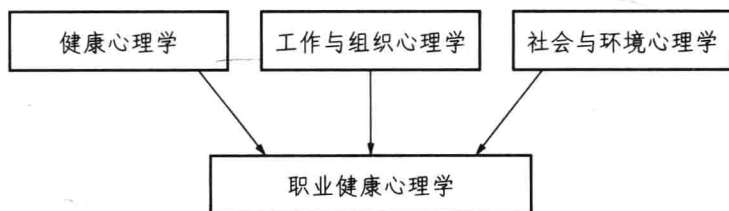


图 1.1 欧洲职业健康心理学的基础

关于职业健康心理学，北美的观点在很大程度上与欧洲的研究一致。然而，差异也是显而易见的。欧洲的传统是从各种各样的应用心理学领域中汲取程序、实践和方法学的东西，北美的定义包括的心理学观点则是借助像职业与环境健康、组织行为、人因工程学、社会学、工业工程学、人类环境去改造学和经济学这些学科的东西（Adkins, 1999；Chen, Huang & DeArmond, 2005）。反映这种观点的定义是该学科的北美代表团队，即职业