

心理工作室

厌倦工作、不愿起床、处理公务时心情烦躁、注意力不集中、思维迟钝、反应迟缓、遗忘率增加……这些都是上班族出现心理健康问题的征兆。

近期,中国人力资源开发网的一项调查(5266名在职人士参与)显示,25%的上班族存在一定程度的心理健康问题。心理专家认为,心理压力不仅能引起自身的心理应激反应,还易产生职业心理枯竭,即一种在工作重压下身心俱疲的状态,是身心能量被工作耗尽的感觉。而长期处于生理、心理应激状态的个体,比较容易产生各种各样的心理障碍,甚至产生疾病如心脏病、冠心病、癌症等。

1/4 上班族有心理问题

职场心理健康关注频率最高

在某私企上班的小林,最近总在重复同一个梦境:自己悬在半空,奋力攀爬一座陡峭的山崖,山崖上面垂下来无数的绳索,而每一根绳索,都在伸手触及的那一刻化作细沙飘落。

和小林一样,身陷噩梦的人不在少数。

心理咨询专家指出,对于不少上班族来说,这个梦说明他们有很多困难无法克服,他们很焦虑,因为担忧而做噩梦、失眠。

调查显示,25%的上班族存在一定程度的心理健康问题。《2010年职场九大事件》调查,评选出五大“最为牵动人心的职场大事件”,其中职场心理健康问题成为关注频率最高的大事。

四时段易产生心理危机

一个心理不健康的人不但处理不好本职工作,还可能将不满等情绪传染给其他人,给工作造成难以预料的麻烦。

所谓职场心理危机,是由于工作压力带来的心理问题,对大多数人来说,有四个时段最可能产生职业心理危机:择业和就业初期的定位危机、工作5年左右的晋升危机、40岁时的方向危机和



50岁以后的饭碗危机。无论哪个行业,对于下岗、失业、薪酬、晋升、轮岗、退休带来的冲击,有的人能正确对待,有的人觉得憋屈、有怨言、怀恨在心,不主动适应、改善,甚至偏激,或轻生,或报复社会。

心理专家认为,经济越发展,竞争越激烈,职场心理压力越大,然而在当下依然没有引起企业管理者足够的重视。有了心理问题不及时、主动采取措施,最终酿成大祸的例子比比皆是。在中国,职业压力带给企业的损失每年都数以亿计。

对于职场心理卫生问题,管理者应当学点心理学,从心理学

的角度认识人、激励人、发展人,处理好因变革带来的冲突问题。

七招帮你清除压力荷尔蒙

当一个人压力过大时,他的肾上腺会分泌大量的皮质醇激素,使人焦虑紧张。怎样对付这些“压力荷尔蒙”呢?

美国《预防》杂志告诉你7个减压方法:

静坐冥想。研究发现,坚持每天冥想,皮质醇下降20%。

听音乐。音乐是大脑天然的“声波镇静剂”,可使皮质醇

降低66%。

睡午觉。午间小睡可以有效消除压力感,使皮质醇下降50%。

喝红茶。红茶里的多酚和黄酮类物质具有镇定功效,能使皮质醇下降47%。

交个风趣朋友。幽默感十足的朋友有利于分散注意力,使压力应激反应产生的皮质醇减少39%。

宗教信仰。宗教的教义和仪式可减少25%的皮质醇分泌。参加慈善活动也会有类似的效果。

嚼口香糖。吃块口香糖,皮质醇会下降12%,而且头脑更加清醒。

相关链接

心情好也能抗癌

近些年,癌症年轻化的程度正在不断加重。

临床上常见不少肿瘤患者在发病过程中有长期不正常的精神状态,如压力过大、精神过度紧张和情绪过度抑郁等,都可能是肿瘤的活化剂。

研究表明,情绪愉悦促使体内产生有利于抗癌的物质,好的情绪,如愉悦、欢快、乐观、安全感、满足感、美感、理解感、荣誉感等,可使体内神经内分泌系统的功能协调平衡,分泌有益的生化物质,增强机体的抗癌能力。

心灵播报

赶紧结婚有助抗压

美国研究人员发现,婚姻和稳定的恋爱关系能够影响人们应对压力时的激素水平,提高抗压能力。

研究人员征集了501名硕士生为研究对象,40%的男生和53%的女生已婚或处于恋爱中。研究人员要求学生玩一系列测试经济行为的电脑游戏,并告诉学生,测试是学业要求,将影

响他们未来的职业部署。这给学生造成潜在压力。

研究发现,无论是男性还是女性中的单身学生,皮质醇水平高于已婚学生。处于稳定恋爱关系中的学生皮质醇水平相对较低。这些结果显示,在面临心理压力时,单身人士比已婚人士的反应更大。

(译文)

适度争论有益健康

最新研究发现,适度合理地争论,可对身体产生有利影响。

美国密歇根大学社会研究所的科学家发现,心平气和的争论可能对身体产生有利影响。研究人员选择了1842名33岁~84岁的志愿者进行了为期8天的跟踪调查。志愿者每天要向研究人员说明自己在遇见不平或意见出

现分歧时,是通过争论解决问题,还是“忍气吞声”。与此同时,研究人员对他们的唾液进行了化验、分析。

结果发现,争论有助于降低志愿者体内的皮质醇水平,而“忍气吞声”则会提高他们的皮质醇水平。持续承受过大压力,可使皮质醇水平长期过高,使人容易疲劳。(杨孝文)

同干家务 更幸福

加拿大西安大略大学最新研究显示,共同承担家务的夫妇有高于平均水平的幸福感和生活满意度。根据近年的统计数据,加拿大共同承担家务的家庭已超过25%。

在这种家庭模式中,夫妻双方各自承担40%~60%的无偿工作,包括家务和育儿,这在女性较为强势、宗教气氛较淡的家庭中更常见。而传统“互补型”家庭的特点是男方主要在外挣钱,女方主要在内部当家,这种模式虽然仍占多数,但在逐渐减少。

研究者认为,共同承担家务的模式更有社会学优势,因为两性可以更平等,又能让家庭的劳动力发挥到最大。

(来非)



百忧笑解

旧病复发

年轻的医生检查完毕,还是不能诊断病人得的是什么病。

“你以前得过这种病吗?”他问病人。

“是的,医生。”病人回答。

“哦!这就对了,你的病现在又复发了。”

绘图 玉明

心理测试

这辈子 你是什么命?

人们常说命中注定,冥冥之中,你的命运似乎一直在朝着一个事先安排的方向走。假如你是相信命运的人,来看看你这辈子到底是个什么命。

1.你一直在奋斗着,努力做个上进的人?

A.是→2 B.不是→3

2.但本质上,自己是个太消极的人?

A.是→3 B.不是→4

3.你认为感情比金钱珍贵多了?

A.是→4 B.不是→5

4.对于所有的付出,都期待着回报?

A.是→6 B.不是→5

5.喜欢倾诉,但要对特定的人而言?

A.是→7 B.不是→6

6.说话总是很客观,不会刻意掩饰自己的过失?

A.是→7 B.不是→9

7.尽管自己有过失,还是会让别人觉得自己是对的?

A.是→8 B.不是→9

8.害怕别人知道自己真实的想法?

A.是→10 B.不是→9

9.奋斗的终极目标一定是以物质为先的?

A.是→10 B.不是→11

10.觉得贫穷的人说幸福是可笑的?

A.是→A B.不是→B

11.自在逍遥比激烈的爱让自己舒服?

A.是→C B.不是→D

心理测试结果:

A.与生俱来的富贵命

你天生就有一种入世的智慧,绝不浪费时间和精力在无聊的事情上,你不会莫名其妙地郁闷、颓废或伤感。你在任何时候都是很现实的人,甚至在面对感情时,都没有一点应该有的疯狂和偏激。所以,你人生的成功需要以牺牲很多感情为代价。

B.复杂和矛盾的人生

你是个强硬、善良、聪明又极度虚荣的人。你常常在真诚的同时,暴露出你虚伪的一面;又或者是在别人感觉你很实在的时候,流露出你虚荣的一面。让人觉得你实在太复杂太矛盾,但从大方向上来说,你是个很单纯的人。

C.天生脱俗活得潇洒

你和别人太不一样了,不是吗?你做的事说的话,无不显示出你与众不同。其实你并不故意如此,也可以解释为天性使然。总之,在精神上,在想法上,就是比别人高出一截儿,尽管你觉得自己再普通不过,但其实你就是一个与众不同的人。

D.心比天高的丫头命

这个世界让你看不顺眼的东西太多,让你为自己的不同烦恼不已。你是个情绪化的人,占有欲非常强,尤其在爱情上,不给对方足够的空间。你很需要别人的感情,觉得别人对自己有感情才会有安全感。