

# 心理亚健康侵袭八成职场人

## 政府机构为健康心灵保驾护航

■ 吴若溪

卫生部宣教中心日前公布的一项调查结果显示,国内大企业员工身心健康问题突出,超八成人员受到过各种健康问题困扰。此次调查活动是国内首次大规模直接针对职业人群的健康调查,据对 30 座城市的 50 家全国 500 强企业的中青年员工的调查数据显示,在心理方面,78.9%的员工有过“烦躁”情绪,59.4%的人感受到“焦虑”,38.6%的人觉得“抑郁”,仅有 5.8%的员工称自己没有压力。

值得关注的是,作为职工的“娘家人”,近些年,政府机构也将服务的“触角”伸向职工的内心世界,在切实维护好职工群众的经济收入权益、劳动保障权益的同时,更为他们送上了一剂“心灵鸡汤”,通过各种途径、方式帮助他们舒缓工作、生活压力,提升生活幸福感,让他们能“轻装上阵”,迈向更加灿烂的明天。

### 职场人压力重重,各有各的烦恼

一天 8 小时,职场人无时无刻不在面对着各种压力,无止境的加班、沉甸甸的工作压力、复杂的人际关系等问题常常困扰着职场人,给他们心灵上的一道道沉重的“枷锁”。“身在职场,半点不由人。”采访中,他们向记者道出了各自的烦恼

**不可能完成的任务让我心力交瘁**  
“有时候上司交给我们的工作,虽然口头上答应下来,但明显是不可能完成的任务。所以一拖再拖,正常的下班时间根本就是形同虚设。我知道找份工作不容易,但如果再一直这么下去,我怕自己撑不住。”

在某公关公司工作的 Lillian 显得很无助,总觉得没有自己的业余生活,做什么事情都提不起精神。碰到复杂难办的事情一点都不想弄,不到最后一刻根本不愿去触碰。但又好像是陷入了一种恶性循环,越拖延,下班时间就越晚。有时候凌晨一两点才离开。这样的生活持续久了,总让她感到惴惴不安。

### 嘴角上扬——情绪却在低落

“老实说,每个人都有情绪,不可能每天都笑脸迎人。但我的工作却必须要要求自己天天捧着笑脸,感觉自己都快人格分裂,喘不过气来了。”在某百货商场服务台工作的李小姐告诉记者,“像我这样的工作,有时会遇到一些比较挑剔的客人,虽然受了委屈还得努力克制,有眼泪也只好往肚子里吞。”一到下班时间,整个人都累趴下了。

因此,虽说整日嘴角上扬,小李的情绪却每况愈下。近一个月来,每

天一到家,她总是判若两人,“家人觉得我没耐心又暴躁,脾气越来越差。我也不知道自己怎么了,就是觉得心里烦。”

记者了解到,像李小姐的情况属于“微笑性抑郁症”,这种现象在服务行业和行政管理行业中比较普遍。因工作性质需要微笑示人,然而有时并非发自内心的,因此容易出现沮丧和抑郁症状。

### 长期加班——脾气莫名暴躁

“最近下班,回到家里,我的脾气会突然变得异常暴躁,不仅如此,在早上起床后,我也会莫名冲着家人发脾气,我到底是怎么了?”王晴仔细回想,惊觉这一现象是从她跳槽进了一家新的广告公司后才出现的。她说,跳槽后,薪水水涨船高,但是她永远只有上班时间,没有下班时间。

王晴所在的项目组是公司的主力,客户多、效益好,相应的要求也高,付出的更多。每次一接到任务,全组出动,策划方案改了又改,加班到凌晨也是常有的事。即使没有策划案在手,担着组里诸多日常事务的王晴依旧事物繁忙,很多像简报之类的零碎活,只能放到下班。她真想能在晚高峰时挤一次地铁,可惜,这成了一种奢望。

### 积极行动,为健康心灵“保驾护航”

针对越来越多的职场人存在的心理“亚健康”现象,作为职工“娘家人”的各级工会组织,积极行动起来,开展了形式多样的心理援助,为职工的心理“保驾护航”。如下:

#### 以 EAP 为抓手走进职工内心

针对职工普遍存在的心理健康问题,启动 EAP 职工心理援助项目。为了让心理学知识走进企业,走近职工,各地区政府机构开展了形式多样的宣传教育活动。通过向一线职工分送心理学书籍,让他们通过阅读,在工作之余感受心理学的魅力,树立正确的心理健康意识。

上海闵行区总工会主席俞莉红表示,维护职工心理健康权益是一项长期任务,为了让 EAP 项目能得到持续发展,组织、人力、资源等方面为 EAP 提供了有力的保障,推动成立了“心理咨询协会”。通过自愿报名、课题申报,从持证的国家二级心理咨询师中,选择专业能力强、热心公益的优级咨询师组成培训团队,为全面开展课程培训提供人才资源。

在培训内容上,根据不同类型职工的工作特点和职工的切实需求,以职场压力管理、快乐工作与自我管理等等为主题,制定心理健康知识培训菜单,为职工提供可多元选择的个性化



网上疯传的白领亚健康速捕令 王利博制图

培训,并打破了传统教学模式,以职工的工作为中心,教师送教上门,使得心理健康知识培训进车间、进班组。

多年来的心理健康知识培训,有效增强了职工的心理素质,提高了职工的挫折应对能力,增强了企业的危机管理能力,促使企业劳动关系走向稳定。

#### 搭建“心桥”助员工减压

积极搭建“心桥”,为员工舒缓内心压力。记者获悉,在 2009 年,针对全国系统职工进行了抽样调查,调查显示各行业职工普遍面临较大的工作和心理压力。

如何帮助员工舒缓情绪?就此,有的区域还提出了“员工积极快乐工作,企业和谐发展”的口号。

记者获悉,自 2008 年 8 月员工身心健康管理项目正式启动以来,先后推出了一系列举措,关注职工心理健康。去年,他们开办国家资格心理咨询师培训班,来自行业内各单位的近 100 名学员参加了该项培训,计划通过系统、专业的培训,培养起一支具有相应资质的专业队伍,用科学的方法帮助员工缓解心理压力,提高心理素质。

“中国企业健康万里行”大健康讲堂系列(二)

## “企业健康”从“自己”开始

■ 王秀云

21 世纪,健康应该是人人最关注的问题。古人云:“人活七十古来稀”,现今的社会,人们活到七八十岁已经不再是一个梦想,按照科学的计算方法,人类的自然寿命是生长期的 5—7 倍,人的生长周期是 20—25 年,所以人的自然寿命应该是 100—150 岁。纵观我们现在的社会,很多人能活到 70—80 岁,但是从五六十年开始就疾病缠身,勉强维持,跌倒撞地活到 100 岁,这样的生命还能感到幸福吗?所以我们不仅要延长生命的长度,更要拓宽生命的宽度。

那么,人到底是怎么得病的呢?好多人说:“人吃五谷杂粮哪有不不得病的。”其实,人是不应该得病的,人就像一台机器一样,保养得好,运转就会正常,保养得不好,就会得病。人不得病,得病肯定是有原因的。什么原因?世界卫生组织告诫我们,人类得病的原因就是不良的生活习惯,简单地说起来,不会吃、不会动、不会睡就会导致疾病。

首先来看饮食。我们吃饭的目的是什么?很多人说吃饭的目的是为了活着,但是为什么活得不好呢?原因就在于没有吃对。饮食给我们机体带来的就是营养,而且是均衡的营养,营养不均衡,在身体内就变成了过剩或不足。有些人很喜欢吃肉,却不知道天长日久之后,这些肉里的蛋白质在身体内代谢不了,就会沉积在血管壁上,造成动脉硬化,身体利用不完了,就要通过一些途径排泄出去,自然就加重了肾脏的负担。其实蛋白质在人体体内主要就是起到构成细胞和抗体等重要物质的作用,吃多了身体承受不了,就需要把它排泄出去,所以现在还有很多人就怕自己缺少蛋白质,还去购买国外的蛋白粉,一是无形之中增加了肾脏的负担;二是每个国家的产品都是根据自己国家的基因和饮食结构研发的,国外的产品根本不适合中国人的身体吸收;另外吃的蛋白质过多了,还会增加骨骼钙的流失,一些人总觉得自己补充的钙片、虾皮很多了,还是骨质疏松,其实这就是不均衡的营养导致了身体的疾病。

再来谈谈运动。现在有一个很奇怪的现象,运动的大多是中老年人,年轻人运动的却很少。原因就在于老年人已经得了一些疾病,所以就有了运动的意识,而年轻人忙工作、忙事业、忙家庭,能想到去运动的时间大概只有在周末了,因此有很多的健身房一到周末就出现人满为患,这样的运动一是间隔时间过长起不到锻炼的效果;二是一次大量的运动反而会使身体负荷过重,出现猝死等现象。如爱立信前总裁杨迈就是长时间工作后在跑步机上大量运动引起心脏栓塞突发猝死,这个现象引起我们的深思就是应该如何去运动?应该何时去运动?无疑,适量的、规律的运动对身体才是最有益的。

最后再来看看睡眠。21 世纪,生活的节奏加快,工作的竞争加剧,生活的丰富多彩着我们的周围。很多人开始了熬夜、思虑过重或压力过大、精神紧张的生活,殊不知,良好的睡眠是保证我们有一个健康身体至关重要的前提。医学证实:人和动物只有睡眠才能生长,一个好的睡眠能够帮助脾胃消化食物,可以使机体损伤得到修复,可以让脏腑气血达到平衡状态。所以睡眠是养生的第一大补,人一个晚上不睡觉,其损失一百天也难以恢复。

综上所述,一个健康的身体来自多方面的平衡,那么我们怎样才能达到平衡和健康的状态呢?就是要从现在开始,从自身做起,提早为健康投资,所以不管是二三十岁的青年人,还是五六十年岁的中年人,从今天开始,保持合理的膳食、适量的运动、充足的睡眠,那我们就离健康更近了一步。获得健康其实就是这么简单,它就是一个知一信一行的过程,知道了,认可了,去执行去行动,一定会收获健康的结果。

自己是自己最好的医生,健康就在我们自己的心中!

论道

## 职场人“表情暴力”引争议

■ 吴若溪

所谓“表情暴力”的“外伤型”,实际上是指外界“坏表情”对感知者自身造成的心理伤害。即他人通过其表情,传递给我们一种消极、抑郁或焦虑的情绪,并由此造成困扰和压力。某案例中,刘超认为自己不能平静面对的“坏表情”,实际上是三种比较典型的负面情绪写照——抑郁、悲伤和冷漠。很多我们所看到的“坏表情”,其实是当事人遭遇挫折和失败后的一种自然反馈方式,往往不受控制。

前不久,有网友在网上公开抱怨很多大城市公交车和写字楼电梯里的人“表情不好”,不是双眉紧锁,就是木讷茫然,并呼吁市民注意表情。专家认为,身在职场,那些“拧巴”的五官搭配对于周围的同事及伙伴而言,可能正在构成一种暴力侵犯。而相反,如果不论心境如何都处处以微笑示人,那么久而久之定会憋出内伤。

### 【案例:“内伤型”】

晓敏是个漂亮的女孩子,在一家五星级酒店做前台工作,每天笑容可掬地迎来送往。但是很少有人知道,她经常一回到家就开始发脾气,吃饭的时候挑三拣四,躺在床上很久不能入睡,甚至轻易掉下眼泪。

#### 专家拆招:勉强微笑让人更有压力

“表情暴力”中“内伤型”的人,经常被在情绪消极时还要维持一种愉悦自然的姿态。临床上称之为“微笑型抑郁症”。与违背真实感受的美好表情相比,一方面,对于表情的制造者来说,在心情不好的时候表现出与真实状态完全相反的微笑,会使人感觉更加疲惫更加难过。而另一方面,这样名不副实的笑容会传递给周围的亲人及朋友,而另一个虚假的“快乐”信息,使你在本该接受慰藉和鼓励的时候,却要独自承受压力。

专家建议,长期处在这类工作岗位的“微笑一族”,没有阳光灿烂的笑容,有平和礼貌的举止也可以,只要在职业道德规范内就好。

无论属于哪种类型,大家都要学会调节自己,才会有好的心情,更重要的是每个人都要有开朗的心情,不要出现“表情暴力”而伤害、影响了周围的人。

本版主编:周净 执行主编:吴若溪

# 用基因检测完善健康管理个性化

■ 姜俊成

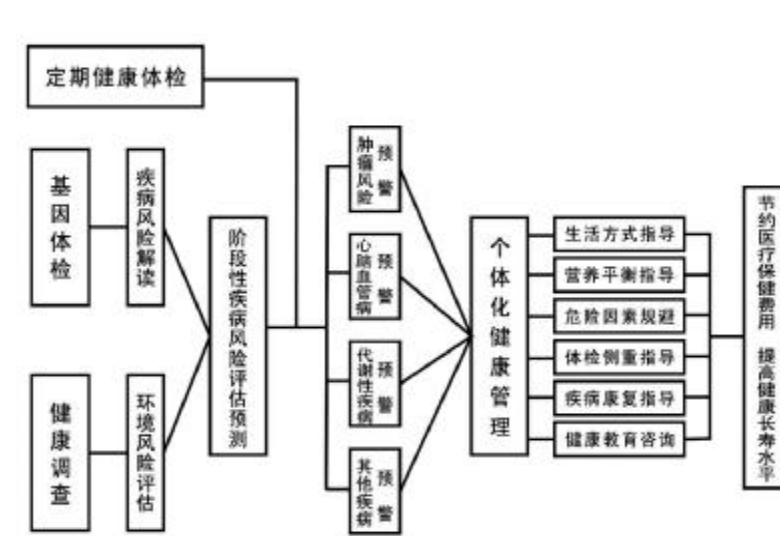
健康管理(Manage Care)是指一种对个人或人群的健康危险因素进行全面管理的过程。其宗旨是调动个人及集体的积极性,有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果。

健康管理最早出现在上世纪 50 年代末美国的保险业,其核心内容是医疗保险机构通过对医疗风险客户开展系统的健康管理,达到有效控制疾病发生或发展,显著降低出险概率和实际医疗支出,从而减少医疗保险赔付损失的目的。随着业务内容的不断充实和发展,健康管理逐步发展成为一套专业的系统方案和营运业务,并开始出现区别于医院等传统医疗机构的专业健康管理公司,并作为第三方服务机构与医疗保险机构或直接面向个体需求,提供系统专业的健康管理服务。

健康管理对我国来说还是一个新生事物。2003 年抗击非典胜利后,健康管理如雨后春笋,发展很快。2005 年,国家卫生部职业技能鉴定指导中心组织开展了健康管理师新职业的申报工作。同年,国家劳动和社会保障部职业技能鉴定中心函复卫生部职业技能鉴定指导中心,同意将健康管理师列为新职业并正式发布了相关文件。

几年来,健康管理这一新兴产业在我国有了较好的发展,形成了一定规模。但是,总体来讲,健康管理还处于起步阶段,还无法满足人们的健康需求。其问题主要在下述几方面:一是政府缺乏必要的扶持政策;二是公众对健康管理的价值认识不足,接受度低;三是健康管理运作机制及其公司发展模式不成熟;四是健康管理在

### 基因·个性化健康管理流程



技术层面普遍缺乏高科技支撑。

### 健康管理高度个性化

在西方国家,健康管理已成为健康医疗体系中非常重要的一部分,并已证明能有效地降低个人患病风险,节约医疗保健费。美国的健康管理经验证明,通过有效的主动预防与干预,使健康管理的接受者综合风险降低了 50%。

在我国,健康管理服务的推广大多还处于举步维艰的窘境。许多从事健康管理的机构(包括某些体检中心)普遍发出这样的感叹:“健康管理很难实施,没人接受,甚至免费送也送不出去。”为什么会出现这样的情况呢?我们分析,大约有两方面的因

素。一方面,人们的预防意识普遍不高,把预防性支出视为可有可无。加之对健康的概念不清楚,就更难接受服务了。二是健康管理服务本身还有诸多不足,停留在传统养生水平,技术没有突破,服务基本“千人一面”,干预措施面面俱到,制定的计划难以执行。

因此,要把健康管理真正做好,让每个接受服务的人满意,必须使健康管理个性化,即根据不同的个体(性别、年龄、健康现状等)制定出不同的干预方案和管理计划,在较短时间内,健康状况能有比较明显的改善。

### 健康管理离不开基因检测

近 20 多年来,我国疾病谱发生