构建心理健康管理系统迫在眉睫

企业经营的成败,不仅取决于企业本身发展的问题,同时也受企业家个人的心理乃至器官病变问题等因素影响;职业人的心理问题极大地影响着企业的绩效及个人的发展。

刘耀华

心理健康令人堪忧

据2010年《中国企业家健康指数白皮书》报告显示:七成以上中国企业家存心理亚健康隐疾,狂妄、自大、多疑是知名企业家再发展的三大阻力,"'焦虑、狂妄、患得患失、沉重、隐忍、多疑'等复杂心理隐患交织在一起,形成企业家心理健康的主要问题。这些心理疾患,最终诱发心血管等脏器疾病,成为'压死骆驼的最后一根稻草'"。

据前程无忧《2010员工心理健康关注调查报告》显示:企业员工的心理健康问题越来越突出。在受访的近2000份样本中,有11.1%的员工表示自己的工作压力极大,40.2%的员工表示自己的工作压力很大,32.4%的员工表示工作压力一般,认为自己的工作有一点压力以及没有压力的员工之和才只占到了样本量的16.3%。

英国一家机构的研究显示,每年由于心理压力造成的健康问题花费的医疗费用和工作缺勤造成的损失达GDP的10%,在我国,根据相关调查显示,综合医院门诊中30%至50%的身体疾病是心理问题造成的……

因此,构建职业人心理健康管理系统已然迫在眉睫。

心理健康的主要因素

影响职业人心理健康的因素包括职业人的个性特点、外在环境、职场压力及支持系统等因素,职业人心理是否健康,取决于其个性特点、支持系统是否与外在环境、职场压力的平衡度问题。

职业人的个性特点主要包括职业人的性别、年龄、遗传因素、个人早期经历、自我强度、个性特点、外表、健康、情绪等;

环境的影响因素包括其生活的环境、家庭环境及所从事的行业、人际关系环境等;

组织压力主要指工作绩效、职位晋升、职场人际和职业技能等;

支持系统包括社会福利体系、生活环境改善程度、家庭支持程度、所在组织的人文关怀与指导等。

与影响职业人心理健康因素略有不同的是,影响企业家的心理健康因素则更宽泛些,据中国企业家调查系统相关报告显示,企业经营状况、企业外部经营发展环境、企业家自身因素和社会支持系统等因素直接影响着我国企业家的压力和幸福感。

心理健康管理系统解决方案

一、把职业人的心理健康管理列入人力资源管理范畴;企业在给员工薪酬收入的同时,还应该给员工一定的心理收入;员工的心理收入是指员工个人对企业及其工作本身在心理上的一种感受,属于非经济性的报酬范围。它包括职业性奖励和社会性奖励两个部分。职业性奖励又可以细分为:职业安全、自我发展、和谐工作环境和人际关系、晋升机会等等;而社会性奖励由地位象征、表扬肯定、荣誉、成就感等因素构成。

一个包括尊重、友谊、关怀、个人价值及获得的学习机会、发展空间等因素在内的环境,将对职业人的心理健康产生积极的影响,反之亦然。因此,企业对职业人心理健康的管理,首先是塑造一个健康的、积极向上的组织工作环境。

二、强化企业内部沟通机制;员工的许多心理问题都源自于误解,沟通则是解决员工心理问题的重要途径。企业管理者应以各种方式与下属积极沟通,倾听员工对自己能力、需要、价值观的述说,全方位了解职业人在工作、生活中遇到的困难并给予尽可能的帮助。要通过团队学习、对话等形式加强交流,促进员工与员工之间的沟通,协助员工学会改进人际关系,增进员工间的理解与合作,减少矛盾和冲突。

加强企业内部的沟通与交流同时也是职业人的内在需求。据前程无忧《2010员工心理健康关注调查报告》显示:41.8%的员工希望企业能够"加强内部沟通与交流",可见强化企业内部有效沟通的重要性。

三、借助健康检测设备,对职业人的心理状态进行监测。当企业管理者发现职业人有异常时,可以借助健康检测设备,对职业人的心理状态进行监测。以TDS全息健康监测系统为例,它不仅能在短短几分钟内对职业人的体能状态、疲劳状态等进行综合评估,对心理状态也能进行有效评估,当职业人的情绪处于低落、焦虑、紧张、情绪不稳定或有心理压力时,均能提出智能提醒,而无论是企业管理者还是职业人本人,均可从监测结果中迅速追溯异常心理状态原因,快速进行积极调整。

四、引进专业健康管理服务机构进行干预。企业健康管理是一个系统的工程,职业人的心理健康只是整个健康管理系统的组成部分,引进专业的健康管理服务机构,可以有效地对职业人进行系统的EAP管理,进行职业人健商教育培训,科学引导职工养成健康的生活方式,树立全新的健康理念,快乐工作和幸福生活,全面提高职业人的健康意识和身心素质,让员工个人健康与企业整体绩效有机统一起来,为企业健康持续发展发挥积极作用。

论道

"表情暴力"应引起重视

若溪

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:"外伤型"

赵明特别不愿意去上班,他说在同一办公室的李超整天不是长吁短叹,就是一副苦大仇深的模样;还有隔壁的李影,也不知道有什么想不开的事,动不动就愁云惨雾,泪眼迷蒙,把整个屋子搞得跟遗体告别的气氛差不多,另外还得提一下门口传达室的张大爷,和人说话眼皮都不抬一下,一大清早的就给人心里添堵。

专家拆招:学会对坏情绪"视而不见"

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。就如同案例中的赵明,他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。

也许李超动用积蓄投资的股票一路跌停,糟心得很;也许李影的男朋友和她提出分手,一时之间不能接受;也许张大爷的脚崴了、腰闪了,身体不适,自然没了"家长里短"的闲聊。

事情其实很简单,但猜忌和怀疑却使你开始烦躁不安。"他的脸色是不是冲着我来的?""他为什么总这副德性啊?"当你把别人的沮丧情绪转移到自身时,"表情"就成为了一种暴力工具。那些整天苦着脸又不说话的人,一般自我调节和控制能力不强,不能客观地对待事物,对于外界的很多议论及评价会产生负性情绪。专家建议应该"视而不乱",尊重了他人,也保护了自己,可谓是一举两得。

资讯

"中国企业健康万里行"新增合作伙伴

由《中国企业报》发起,中国初级卫生保健基金会做支持单位、中健易康(北京)科技发展有限公司具体承办的大型公益活动——"中国企业健康万里行"新添战略合作伙伴。

在健康检测方面,由上海华冠生物芯片有限公司、四川复联生物科技服务管理有限公司为承办单位的基因检测项目已正式加盟"中国企业健康万里行"活动。上海华冠生物芯片有限公司为中科院上海生命科学研究院、国家人类基因组南方研究中心联合投资组建的子公司,现控股方为生物芯片上海国家工程研究中心,是国家科技部在上海的生物芯片研发基地,国家"863"计划专项基金重点资助单位之一。在基因检测技术方面,采用国际公认的基因体检"金标准"——DNA直接测序法等世界领先技术,并对基因检测数据进行疾病风险评估,该评估系统采用世界上最权威的美国哈佛大学疾病易感基因风险评估模型。其数据库主要针对中国人群。四川复联生物科技服务管理有限公司为从事基因科技成果转化应用的专业机构,拥有雄厚的健康服务技术和丰富的服务经验,在健康管理行业内有一定的知名度及美誉度,深得社会各界好评。

同时,"中国企业健康万里行"已与中国科学院深圳先进技术研究院、中国银联等单位达成框架战略合作意向,未来"中国企业健康万里行"将在健康检测技术、健康管理服务体系构建等层面上再上新台阶。

(周净)

中国健康产业发展论坛在京举办

日前,由中国医师协会主办,燕达国际健康城协办的首届中国健康产业发展论坛在京东燕达国宾大酒店举办。众多领导、专家以及300多位与会者围绕"关注全民健康产业、促进大众健康发展"主题,共同探讨老年保健养生、慢性病预防、功能医学运用及全科医学模式的发展与健康管理等话题,为健康产业的发展提出了一些新的思路及想法。

在论坛上,卫生部科教司原副司长于修成还特别强调:"健康产业市场存在五大顽疾:一是低水平重复;二是倚赖广告推销严重;三是产业力量薄弱,创新力不够;四是难以应对国外竞争;五是相关法律配套不完善。另外,于修成还表示,我国的健康管理和健康产业起步晚,而未来的健康产业发展重点应当从以治疗为主转为以预防为主,以传染病预防为主转为以慢性病预防为主,医疗保健服务消费需求将迅速增加。

(吴若溪)

"中国企业健康万里行"大健康讲堂系列(一)

"企业健康"从"心"开始

"水道修养"与心理保健

王朝治

谈到健康,自然都会从养生谈起。人们通常会从饮食、营养、运动、休息、环境等诸方面探究。而笔者在此着重从"心理健康"方面探讨"企业健康"的话题。那么,研究企业健康,实际上就是研究企业人的健康。一个人的健康就会让一个家安宁,一个家的安宁就是企业的太平,一个企业的太平就会使一个国家和谐……

笔者认为,研究"企业健康"应该从"心"开始谈起。

心理活动是人类这种高级动物特有的一种思维活动。它通过对事、物、信息等人与人之间的活动建立认识——认识上升到认知、理解、感觉——建立固定的思维模式——升华为自己的新认知,是一个循环不断的认知过程。

一个人能否在任何一件事或对话、活动等的瞬间建立正能量的信息与判断,与他过去建立的认知密切相关。比如:天上下雨了,有些人就大呼"过瘾、开心、老天爷给我财富了(俗语曰:水为财)",而另一些人则会认为自己很倒霉、很不走运、出门就不顺等。前者给自己美的、喜悦的、正能量的认知;而后者则不断地为自己建立丑的、悲哀的、负能量的认知。久而久之,前后两者均形成了一种固定的思维模式,并由此建立起自我认知和判断系统。

当今,人类面临的生存环境越来越恶劣,人与人之间的名利、金钱、地位等矛盾越来越尖锐。所有这一切形成的生存"毒素"正以极恐怖的方式吞噬着人的健康和生命的品质。

因此,要研究养生学,笔者建议先从"心理养生"着手,可达事半功倍的效果。

水的境界

日本学者江本胜博士在长达7年的研究中,运用科学的"波动理论"揭示出一个神奇的现象:"水"是一个有极强生命力的、极敏感的、极具灵气的神秘物质。他给水听音乐、看字,与水说话,带水到庙宇里听经文。水可以依照所见、所闻、所暗示的信息,结出不同的凌状冰花——给其美的、好的、正能量的信息,结出的是美的、完整的、对称和谐的结晶体;反之,则是破损的、残缺的、失衡的结晶体。江本胜的实验证明了:水有灵性、有生命、有思想,能随时接收到来自各方面的信息,并由此产生与之相应的反应。

老子《道德经》第八章开篇曰:"上善若水",就是告诫人们"最好的、最美的、最有意义的事物都像水一样"。

人体细胞中70%都是水,我们每天给它什么样的暗示、什么样的信息、什么样的色彩……都会使它产生相应的能量场。

人生活在自然中,与天地、山川、草木、花鸟生活在一起,有谁能静静地品悟它们为何能春发、夏长、秋收、冬藏;又有谁能体悟"水德"乃"大德之所"、"水道"乃"大道之所"呢?

水润万物而不争的"不争之德"恰是其永存之本。人们常赞叹花美、树壮,有谁能想到花有多艳,水就有多润;树有多高,水就有多深,人类可以忽视它,但万物却永远与之依偎。

水,处下流而不卑的"不卑之德"是其永不逝、不损之本。人都想往高处走,这是一个人应该建立的成长、成功意识。但在修行和成长的过程中,应该再建立像水一样"处下流而不卑"的承受力"情商"训练系统。

水,总是往低处走,处众人之所恶,静静地在低洼之处汇聚涓涓细流,蓄积势能,只待时机,待到需要之时则磅礴而出,一泻千里,势不可挡。

人都羡慕成功,都渴望站在山顶上的辉煌。是啊,站在山巅固然很美,一揽群山小,站得高,看得远,鲜花、掌声、名誉、地位、金钱、美女……但有谁会发现,此乃"死绝之地",还有上升的余地吗?还有发展的空间吗?而"水"则深藏山涧,不争、不怒、不嫉、不恶,静处以博纳百川,静观世间万象。何哉?蓄势、待时。水处低洼,乃处生发之地也。

水,有柔,不论山有多高、石有多坚,水都无所求、无所惧。纵然是千山万壑也纵身跃下,即使摔得粉身碎骨也在所不辞,年复一年、日复一日,锲而不舍地坚持,直至滴水穿石,达到以柔克刚之目的。

像水一样去感知世界

养生之道在于先养心,心理保健是解决心灵认知、获取生命所需正能量的根本之道。而生理养生则是在此基础上获取物质(营养)的运动、休息等能量滋养。

中华养生奇人朱鹤亭老先生曾多次告诫众生:"养生需养心";佛界高僧净空大师在世界各地弘法时说"和谐拯救危机"。是啊,养生是为了提高生命的品质,是为了让生命存在的每一天都有价值、都有快乐、都有亮彩。假若仅仅研究如何吃好、吃对,仅仅参与运动,仅仅睡得适当,这只是在养行。只有心里喜悦了、平和了、觉悟了、不争了,你肉体里的"水"才会接受正能量的渗透和辐射,每一个细胞都释放出活跃的健康因子,从根本上达到健康养生之目的,这就是人类追求养生的神秘密码。只有身、心、灵达到统一了,养生所追求的提高生命品质的理想才可能成为现实。追求心理养生和修养是养生的最高境界。"水道修养"就是要我们去感悟"水之道"的哲学。水,即天道、地道、人道和易道!

解读心理养生的密码就是静静地去感悟水,然后像水一样去感知世界。"健驰千里,康宁万家,服务定天下"啊。

本版主编:周净 执行主编:吴若溪