

第一章

职场心理健康素养的认识与提升

健康之精神寓于健康之身体，
这是对于人世幸福的一种简短而充分的描绘。

——〔英国〕约翰·洛克

人生最重要的就是工作和爱，
为了工作和爱要节制自己的欲望，
以免伤了人生最重要的事和人。

——〔奥地利〕西格蒙德·弗洛伊德

第一节 心理健康与心理健康素养

找回的平衡

王静是一家广告公司的项目经理，连续数月加班赶工后，她开始出现失眠、情绪低落、对工作失去热情的状况。起初她以为只是“太累了”，直到一次团队会议上因一个小错误情绪崩溃，她才意识到自己的心理状态已亮起红灯。在同事的建议下，她开始学习心理健康知识，尝试一些方式主动地进行自我调控，逐渐恢复了工作与生活的平衡。

思考：（1）王静出现了哪些情绪、行为与身体信号，表明她的心理健康可能已出现问题？

（2）在你自己或身边同事的经历中，有哪些容易被忽略或误读的“早期心理警报信号”？我们应如何提高对这类信号的敏感性？

在快节奏的现代职场中，我们常常聚焦于完成工作任务、追求业绩目标，却容易忽视自己的心理状态。然而，心理健康就像空气一样，平时或许不易察觉，一旦出现问题，就会深刻影响我们的生活质量、工作状态乃至职业发展。了解心理健康的真正内涵，提升心理健康素养，掌握维护心理健康的知识与能力，已成为每个职场人必备的“职业技能”。

一、心理健康及其核心维度

心理健康并非简单的“无精神疾病”状态，而是一种动态平衡的综合心理功能状态。2022年6月，世界卫生组织（WHO）在《世界精神卫生报告》中将心理健康的状态描述为“能够应对生活的压力，发挥自身的能力，保持良好的学习和工作状态，并积极地为社会做出贡献。”这一界定既强调了“无心理障碍”的基础属性，更凸显了“积极功能实现”的发展属性。

心理健康意味着人们能够更好地与他人联结、发挥功能、应对压力和变化，并持续成长。加班到累时，能找个朋友吐槽；遇到工作失误不是骂自己“没用”，而

是想“下次怎么改进”；每天完成工作后，还能抽时间陪陪家人；今年学了新技能，明年想试着考个证，这些都是心理健康的日常表现。

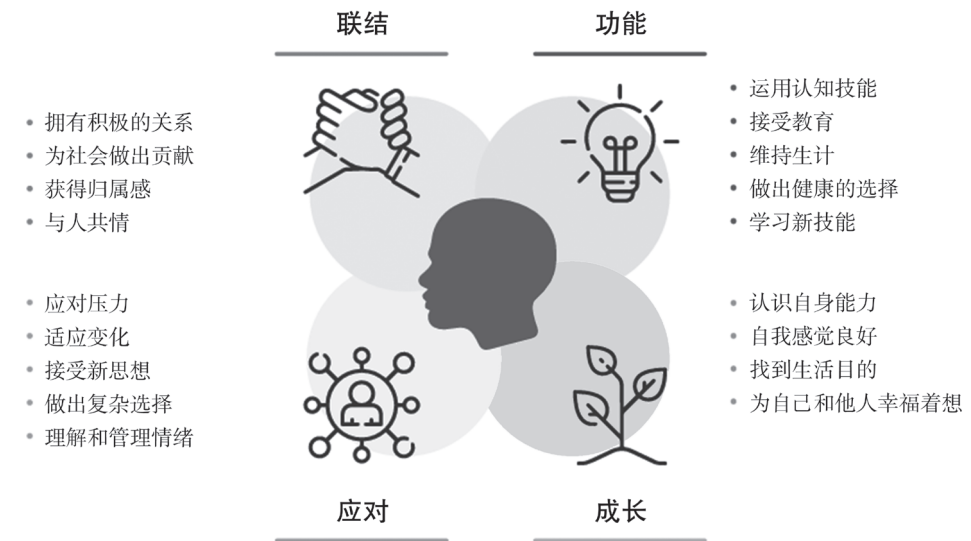


图 1-1 心理健康的核心维度（WHO《世界精神卫生报告》）

联结、功能、应对、成长这四个核心维度就像一座房子的四大支柱，共同支撑起我们的幸福与效能。

1. 联结：你身边有“能说心里话的人”吗

我们与他人、与社会的健康联结是一个重要的维度，能为我们提供情感支持和归属感，从而有效缓冲压力，提升幸福感。

就像你感觉自己不是一座孤岛，有人关心你，你也关心别人，并且觉得自己是某个群体中的一员。当你遇到困难时，知道可以打电话给哪个朋友倾诉，并且相信对方会理解你。积极参与社会公益活动或在自己的岗位上认真工作，愿意为社会的发展做贡献。在新公司或新班级里，体验到被同事或同学接纳，有了“我们是一伙的”感觉。看到朋友因失恋而痛苦，你能理解他的感受，给予安慰而不是简单地劝说“别哭了”。

2. 功能：你能“把日子过明白”吗

“功能”是指能够运用认知技能（如注意力、记忆力）进行学习、工作，并做出有益于自身健康和生活发展的决策。就是你能正常地“运转”起来，处理好日常的事务，照顾好自己，并且有能力学习和掌握新的东西。

比如，你能够集中精力听完一堂课或一个会议，并理解和记住核心内容。能够规划自己的职业生涯，通过学习新技能来获得更好的工作机会。通过自己的劳动获得收入，能够经济独立，负担自己的生活。在生活方式、饮食、作息等方面，能做出有利于自身健康的决定，比如选择吃营养均衡的食物、不熬夜、坚持锻炼身体。有学习新事物的意愿和行动，比如学习一门新的语言、一种乐器或者一项手工技能。

3. 应对：遇到“糟心事”，你能“不着急躲”吗

这个维度关乎我们如何灵活而坚韧地处理生活中的压力、挑战和情绪波动。这体现了我们的心理韧性。面对生活的高低起伏，能像竹子一样有弹性，能弯但不会断，并且能想办法解决问题，而不是被问题打倒。

比如，虽然在项目截止日期前感到巨大压力，但你通过分解任务、深呼吸和短暂休息等方法来管理焦虑，最终顺利完成。面对生活中的各种变化，如搬家、换工作、亲人离世等，能调整自己的心态和行为去适应。在团队讨论中，虽然你坚持自己的方案，但也愿意认真倾听并采纳同事提出的合理建议。大学毕业时，在“继续深造”和“参加工作”之间权衡利弊，最终做出一个适合自己的选择。因为某事感到非常愤怒时，能意识到“我现在很生气”，选择去跑步冷静一下，而不是立刻发脾气伤害他人。

4. 成长：你今年“比去年有进步吗”

“成长”是指拥有清晰的自我认知、良好的自尊、明确的生活目标，并致力于实现个人潜能，关心自己和他人的幸福。就是了解自己是谁，喜欢自己，对未来有盼头，并且一直在努力成为更好的自己。它是心理健康的动力源泉。

比如，你很清楚自己的优势是细心和有条理，同时也接纳自己不太擅长公开演讲的缺点。在完成一个挑战后，你会发自内心地感到“我做得真不错！”你有自己的人生目标和追求，知道自己为什么而活。你会在努力工作的同时，也给自己安排休息和娱乐时间，当他人遇到困难时，你也会主动去关心和支持他们。

以上这四个维度相互关联、彼此促进。“联结”让我们有力量去“应对”挑战，良好的“应对”能力保障了我们日常的“功能”，而顺畅的“功能”又为我们持续的“成长”提供了基础。关注并滋养这四大支柱，我们就能构建起更坚实、蓬勃的心理健康状态。

扫码阅读



3分钟自查：我的
“四大支柱”怎么样

扫码阅读



12件小事提升
心理健康

二、什么是心理健康素养

心理健康素养和心理健康是紧密相连、相互促进的两个概念。心理健康是一种良好的心理状态，而心理健康素养是维护这种状态的知识与能力，后者是实现前者的重要基础。就像一个懂得健康饮食、规律运动的人更可能拥有健康的身体一样，一个拥有高心理健康素养的人，更懂得如何维护自己的心理健康，如何在问题早期识别并应对，从而更有可能保持或恢复到良好的心理健康状态。

20世纪90年代，澳大利亚心理学家 Jorm 首次提出了“心理健康素养”的概念。在当时，它主要指帮助人们识别、处理和预防心理疾病的知识和观念，聚焦“识别与应对心理疾病”。到了2000年，Jorm 团队对这个概念进行了扩展，加入了预防心理疾病的知识、有效自助策略和心理急救技能等方面，更强调行动与实践。

近年来，随着全社会对心理健康的重视程度不断提高，心理健康素养的内涵进一步扩展，变得更加全面。不少学者认为，它不仅包含知识，还涉及态度、行为习惯和积极心理健康的维护。加拿大疾病与心理健康联盟特别强调了“心理健康促进”，比如如何通过规律作息、积极社交保持良好的心理状态；学者 Kutcher 等则提

出，心理健康素养要包含理解如何获得和保持积极心理健康状态、理解心理疾病和治疗、减少心理疾病相关污名、增强心理求助效能等内容。

在国内，学者们也纷纷给出了相关解读。比如，江光荣等学者认为，心理健康素养是个体在促进自身及他人心理健康，及应对自身及他人心理疾病方面所养成的知识、态度和行为习惯，在结构上包含“心理疾病应对/心理健康促进”和“自我/他人”两个维度；明志君等学者则区分了狭义和广义，认为狭义心理健康素养聚焦在认识、处理心理疾病，广义的则是综合运用知识、技能和态度，保持和促进心理健康的能力。

从问题出现时的“对症下药”，到日常生活中的“强身健体”，心理健康素养的内涵不断丰富和发展的过程体现了从疾病识别到健康促进的范式转变。如今的心理健康素养早已不只是应对心理疾病那么简单，而是变成了一套守护自己和他人心理健康的综合能力体系。它就像是园丁的园艺技能，知道如何浇水、施肥、除草、防治病虫害，让心理花园花草茂盛，生机勃勃。一个拥有高超园艺技能的园丁，更有可能让他的花园保持繁盛，而当花园状态良好时，园丁也更有精力和信心去学习更高级的园艺技术。

三、心理健康素养的核心能力

拥有好的心理健康素养，不是让我们永远没有心理困扰，而是当困扰来临时，我们能做到及时觉察、正确认识、有效应对、积极行动。心理健康素养具体包含以下四个核心能力。

1. 识别能力：先“看清问题”，才好“解决问题”

29岁的张曼最近总觉得自己有点“不对劲”，对以前喜欢的追剧、逛街都提不起兴趣，晚上躺着翻来覆去睡不着，上班时注意力也总集中不起来，甚至会莫名觉得“活着没意义”。一开始她以为是“工作太累了”，硬扛了两个月，直到一次和闺蜜聊天，闺蜜提醒她“这好像和网上说的抑郁症症状有点像”，她才意识到“可能不是累，是心理需要帮忙了”。

就像我们能分辨感冒和胃痛一样，心理健康素养让我们能够及时发现自己或他人的心理状态变化，并初步识别情绪和行为上的异常信号。例如，能分辨出持续的消沉情绪可能是抑郁症的征兆，而非简单的心情不好，过度的担忧和恐惧可能与焦虑症有关。识别能力就像心理的“放大镜”，能帮我们敏锐察觉心理变化而不是硬扛，这样才能让我们更及时地调整状态。

2. 知识储备：知道“问题从哪来”，才懂“怎么应对”

陈琳是互联网公司产品经理，连续几个月赶项目后，出现了失眠、烦躁、否定自身价值的状态。她没有像以前那样骂自己“矫情、抗压差”，而是想到心理问题是多因素导致的，比如生理上长期熬夜打乱内分泌，心理上害怕项目失败的焦虑积压，社会层面则是领导持续施压、团队协作不畅。她没有硬扛，也没有回避，她决定先挂个医院心理科的号，听听专家的建议。

知识储备不是让我们当心理医生，而是让我们掌握心理健康的科学知识，包括心理问题的成因、常见的维护和增进心理健康的方式，以及压力下自我调适和心理求助的方式等。只有掌握了这些知识，才能让我们更好地保障自身心理健康，在遇到心理问题时能更智慧地帮助自己和他人。

3. 行动能力：把“知识”变成“能做的事”

27岁的程序员阿凯，每次赶项目时都会特别焦虑，手指会不自觉地抖。后来他在心理科普文章上学到“5分钟正念呼吸法”，他尝试着闭上眼睛，专注于自己的呼吸，把注意力从“还有多少活没干”拉回到“一呼一吸”上。现在每次焦虑时，他都会停下电脑上的工作，做5分钟正念，慢慢就不抖了，效率也高了很多。

行动干预能力是心理健康素养的重要组成部分，指运用科学的心理干预方法进行自我调节或为他人提供支持性干预的能力，强调知识转化为实践。面对压力、挫折或情绪波动时，具备良好心理健康素养的人不会选择逃避、抱怨或幻想等消极方式，而是能用更积极、科学的方法缓解自身的心理困扰或为他人提供有效的心理支持。

4. 正确态度：别让“偏见”挡住“求助的路”

李伟连续半年加班熬夜，频繁出现心悸、情绪暴躁等情况。他怕同事知道后说他有精神病，更怕领导觉得他心理有问题，扛不住压力。直到一次和大学室友聊天，对方说“心理不舒服找咨询师，就像电脑坏了找运维，很正常”。这句话点醒了他，他通过公司平台预约了线上咨询，没想到咨询师专业又耐心。后来他调整了工作节奏，状态逐渐好转。现在李伟常跟有类似困扰的同事说：“求助不丢人，扛不住硬撑才傻。”

心理问题不是“洪水猛兽”，就像感冒、头疼去看医生一样，心理受困时进行求助也是用科学方式给心灵“治病”，既非个人矫情，更不代表失败。有心理困扰的人也不是“怪物”，我们既要放下偏见，不对他人的心理困扰贴标签，多一点包容和理解，也要放下自我否定的枷锁，敢于直面困扰、主动求助。这些都是心理健康素养的重要体现。

心理健康素养的四个核心维度是个体抵御心理风险、守护心灵健康的“铠甲”，更是社会筑牢心理健康防线、推进全民健康事业的“基石”。当每个人都能在生活中多关注自己的心理状态，多学习一点心理健康知识，多尝试一些实用的调节方法，多给他人一点理解、包容和支持，我们就不仅能收获更有质量、更具幸福感的人生，更能汇聚成推进健康中国建设的强大力量。

第二节 职场心理健康素养的价值与意义

老销售的转型之困

章能是一家传统制造业企业的资深销售人员。公司为应对数字化浪潮，开始大力拓展线上渠道，并引入了新的数字营销工具与客户关系管理系统。面对这些变革，章能感到极不适应，内心的抵触情绪与日俱增。同时，一种深刻的无力感也笼罩着他，他既迷茫于自己未来的定位，也深深焦虑于自己是否会被这个快速变化的时代所淘汰。

思考：（1）章能所面临的不适应具体体现在哪些技能、心态和认知层面？

（2）面对类似的转型困境，你会采取哪些具体的行动来将焦虑转化为动力？

现代职场就像一个充满挑战的竞技场，绩效压力、技术迭代、人际复杂等因素，不断考验着职场人的心理承受能力。在这样的环境中，职场心理健康素养不再是可有可无的“附加项”，而是决定个人能否在竞争中保持优势、组织能否实现可持续发展的“关键项”。它不仅能帮助个人抵御职场压力的侵蚀，更能为组织注入强大的发展动力。

一、现代职场人面临的心理健康挑战

在追求效率与增长的时代背景下，现代职场人的心理健康正面临前所未有的考验。工作节奏加快、职业边界模糊、技术持续迭代、人际关系虚拟化等，这些结构性变化不仅重塑了我们的工作方式，也深刻影响着我们的心理状态与情感体验。正视这些挑战，不仅是个人健康的需要，也是职业生涯持续发展的基础。

1. “绩效导向”文化下的高压竞争与自我苛责

张琳是某互联网公司的销售专员，公司会把每月业绩排名直接公示在部门群。上个月，她的业绩比同组的李姐少了5万元，虽然影响不大，但她却陷入了深深的自我怀疑。此后，张琳连续一周熬夜准备客户方案，即使身体已经发出疲惫信号，她仍用“别人都在进步”来鞭策自己。渐渐的，她出现了失眠、注意力不集中等症状，甚至在工作中因精神恍惚出现重大疏漏。这种由高压竞争引发的自我苛责，让张琳陷入“越焦虑越努力，越努力越疲惫，越疲惫越出错”的恶性循环。

现代职场普遍推崇绩效至上，考核体系将个体价值与工作成果强绑定，业绩指标带来的压力，让人如同上了发条，难以停下。当高压竞争从间歇性的挑战变为一种持续的背景音，不仅极易引发诸如“同事绩效比我高，我是不是能力不足”的比较焦虑，还会导致因未完成绩效目标而产生自我否定。“绩效不达标即失败”的评

价逻辑会强化完美主义倾向，个体往往为避免落后熬夜赶方案、放弃休息，从而过度透支心理资源，进一步加剧心理内耗。

2.“隐性加班”现状下的边界模糊与角色溢出

在一家跨国咨询公司工作的李文，自从实行混合办公模式后，她的生活便与工作彻底失去了边界。领导会在晚上 11 点发微信让她修改方案，客户会在周末上午打电话确认细节，甚至连陪孩子读绘本时都要随时查看工作消息。这种持续的、低水平的警觉状态，使她的大脑得不到真正的休息。李文意识到，工作已如潮水般淹没了她的全部生活，她无法在任何一个角色中——无论是母亲、妻子还是她自己获得安宁和满足，职业倦怠感正与日俱增。

远程办公和数字化工具的普及，使得工作的物理与时间边界日益模糊。“随时随地在线”的无边界模式导致了角色溢出（role spillover）现象，即工作角色不断侵入家庭和生活领域。下班后可能仍持续收到工作信息，感觉需要随时处于待命状态，这种持续的、低水平的警觉状态阻碍了从工作思绪中彻底抽离出来的心理恢复体验，长期如此将显著增加情绪耗竭和职业倦怠的风险。

3.“技术迭代”加速下的适应焦虑与方向迷失

陈昊是一家传统媒体的资深设计师，近两年来，随着 AI 技术的爆发式发展，他感到前所未有的冲击。公司开始推行“AI 赋能”，要求设计师必须掌握几款主流 AI 绘图工具。陈昊购买的线上课程堆满了收藏夹，却因界面陌生、逻辑迥异而难以入门，他感到手足无措，内心充满了即将被算法取代的恐慌。公司鼓励员工向“产品策划”或“内容运营”等方向转型，但陈昊对自己除了绘图之外的能力一无所知，他陷入了“既焦虑又无力”的停滞状态。

人工智能、大数据、区块链等技术的快速迭代，推动职场岗位需求从单一技能向复合能力转变，职场人正面临能力安全感缺失与职业方向混乱的双重挑战。“技能保质期”的缩短引发了深层的职业不安全感，而无法快速掌握新技术产生强烈的挫败感进一步加剧了被淘汰的恐惧，部分人从“努力追赶”逐渐陷入“学不会→逃