

职业人群心理健康促进指南

Guidelines for mental health promotion of occupational groups



国家卫生健康委员会职业健康司
首都医科大学附属北京安定医院
2024年12月

目 录

一、本指南制定的目的和意义	1
二、本指南适用范围	1
三、本指南使用说明	1
四、职业人群心理健康要素	1
五、职业人群常见心理问题及影响因素	3
六、职业人群常见心理健康的预防与干预	5
(一) 职业人群焦虑情绪的预防与干预	5
(二) 职业人群抑郁情绪的预防与干预	12
(三) 职业人群睡眠问题的预防与干预	15
(四) 职业人群应激问题的预防与干预	18
(五) 职业倦怠与压力管理	21
七、心理健康问题的自我筛查	22
(一) 职业紧张测量核心量表	22
(二) 健康问卷抑郁量表 (PHQ-9)	24

一、本指南制定的目的和意义

工作压力太大或持续时间过长，常常会导致焦虑、抑郁和睡眠问题的发生，有时还会出现心理应激问题。

为普及工作相关心理健康知识，预防和控制工作相关心理健康问题的发生和发展，指导和帮助劳动者更安全、健康、愉快地完成工作，特制定本指南。

本指南的普及与应用，将有助于提高劳动者对心理健康问题的认识水平和预防控能力，对于保护和促进劳动者职业健康，助力健康中国具有重要意义。

二、本指南适用范围

本指南针对工作中常见的焦虑、抑郁、睡眠问题以及应激问题等进行知识普及和预防指导，适用于需要预防和改善有上述心理健康问题的职业人群。

三、本指南使用说明

职业人群根据自身情况，结合本指南进行自我调适，如果在自我调适期间，心理健康问题加重，需要尽早寻求专业医生的帮助。

四、职业人群心理健康要素

1. 压力：压力是指当工作或其它环境条件的要求超出一个人的能力和资源范围时，所感受到的一种紧张状态——

(三) 广泛性焦虑问卷 7 条目 (GAD-7)	25
(四) 失眠严重指数量表 (ISI)	25
(五) 职业倦怠状态量表	26
八、部分职业人群的心理健康	28
(一) 教师心理健康促进	29
(二) 警察心理健康促进	31
(三) 医务人员心理健康促进	33
(四) 消防员心理健康促进	37
(五) 制造业工人与新就业形态劳动者心理健康促进	39

包括生理和心理两方面的状

态。适度的压力有利于心理健康。它能使入神经兴奋，以—种高度清醒、集中的状态参与到某个事情中去，促进目标的



实现。压力过大则会导致人体免疫力下降，出现手脚麻木、肌肉酸痛、容易疲劳等各种亚健康症状，严重的将引发冠心病、高血压等疾病。

2. 抗挫能力：抗挫能力是心理的反弹能力，是当个人在面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或重大生活危机时能恢复到正常水平的能力。抗挫能力就像弹簧，有的弹簧弹力强，压力越大弹得越高。有的弹簧弹力强，压力越大越弹不起来，甚至坏掉。有良好心理反弹能力的人不仅仅可以忍受逆境，也能够积极地应对逆境，甚至可能会因为逆境而跃居到一个更高的水平。

3. 意志力：意志力是指一个人自觉地确定目的，并根据目的来支配、调节自己的行动，克服各种困难，从而实现目的的品质。拥有坚强意志的人在行动时具有强大动力，调动各种资源、运用各种方法克服困难，更容易获得事业成功和健康的生活。

4. 情绪：情绪是人对客观事物的主观体验。情绪会影响人的行为，从而影响个人的生活质量和发展。情绪是可自我调节的，当工作不顺利时，会出现情绪的不稳定，可能会出现过度发泄或压抑，对工作效率和自身健康造成不良影响。所以，在工作和生活中，要及时觉察自己的情绪，并维持愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪。

5. 人际关系：人际关系是指



人们的人际交往过程中结成的心理关系、心理上的距离，包括与同事、家人和朋友的关系等。和谐的人际关系，会引起愉快的情绪反应，产生安全感、舒适感和满足感。和谐的人际关系，有助于建立有效的心理支持系统，从而减少孤独感、恐惧感和心理上的痛苦，并能宣泄不良情绪。

6. 自信心：自信心是指对自己能力的体验和估计，主要表现为相信自己的力量，确信自己所追求的目标是正确的，并坚信自己有能力去实现所追求的目标。自信心的不仅是战胜困难、完成好工作的基础，也是个人保持心理健康的核心要素之一。

7. 自我职业定位：自我职业定位就是清晰的明确一个人在职业上的发展方向，有三层含义：一是确定自己是谁，适合做什么工作；二是告诉别人你是谁，你擅长做什么工作；三是根据自己的爱好、特长、能力以及个性将自己放在一个合适的工作岗位和生活角色上。自我职业定位表现为对自我职业生涯的规划和对事业的承诺。职业生涯的规划包括对自我的了解、对职业的选择、对不同阶段不同任务的认 识等，获得成就感和实现自我价值。

五、职业人群常见心理问题及影响因素

常见的职业人群心理健康问题包括职业紧张、职业倦怠、抑郁、焦虑、人际关系紧张等，会导致睡眠障碍、心脑血管疾病，以及过劳死、自杀等严重危害员工身心健康的结局，同时造成包括事故、缺勤、离职、医疗和保险费用增加及生产力下降等负面后果，带来直接和间接的经济损失。

工作场所
中存在许多影响
职业人群心理健
康的危险因素，
大多数与工作类



型、组织和管理环境、员工的技能与能力，以及对员工开展工作的支持之间的相互作用有关。可概括为心理支持、组织文化、领导力、公平与尊重、心理素养、成长与发展、认可与奖励、参与和影响力、工作负荷管理、工作投入、工作—家庭平衡、心理保护及人身安全等 13 类。

六、职业人群常见心理健康的预防与干预

针对职业人群常见心理问题，主要涉及焦虑、抑郁、睡眠、应激、职业倦怠，本指南进行逐一介绍。

（一）职业人群焦虑情绪的预防与干预

1、主要症状

焦虑（anxiety）是一种内心紧张不安、预感到似乎将要发生某种不利情况而又难于应付的不愉快情绪体验。在应激面前适度的焦虑具有积极的意义，它可以充分地调动身体各脏器的机能，适度提高大脑的反应速度和警觉性。正常的焦虑反应是不需要医学干预的。如果反应过度或存在一定病理生理特点时，就考虑存在病理性焦虑，需要进行医学干预。

病理性焦虑有如下特点：

在生理方面，焦虑情绪常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等，

尤其在急性焦虑时。急性焦虑是指一种突如其来的惊恐体验，常伴有自主神经功能失调，包括胸痛、心动过速、呼吸困难、头痛和头晕等症状；也可以伴有出汗、腹痛及全身症状。

在认知方面，持续的焦虑情绪会带来顾虑增多，比如反复思考、犹豫不决，总是想到负性的、小概率后果；还会出现注意力狭窄和选择性注意负面的信息，导致更大的压力。



在行为方面，处于焦虑情绪中的人，心理压力过大容易出现耐心不足，对人发脾气，引发人际冲突。在工作中，反复思考和怀疑自己的判断，工作效率低下。此外，焦虑的人也容易采取吸烟、饮酒等容易成瘾的行为。当焦虑状态越来越严重，也可能会感到绝望无助，有自伤/自杀风险。

2、职业人群焦虑情绪的影响因素

焦虑情绪产生的原因，可能与错误的认知，比如糟糕至极、全或无的想法有关；也可能与不允许自己犯错或者觉得没有达到自己内心的标准有关；还可能与不确定性带

来的威胁或危险有关。此外，安全感、归属感、认同感的缺乏以及各方面的压力如工作要求与自身能力的不匹配、竞争的压力以及人际关系紧张等，都是常见的影响因素。

长期高强度和高负荷的工作压力，容易使职场人士产生害怕、恐惧情绪，致使自信心降低，其结果不仅给个人带来沉重的心理压力，同时也降低了其工作质量与效率。

3、缓解职业人群焦虑情绪的方法

(1) 4-7-8 腹式呼吸放松法

技术说明：腹式呼吸，也称为深呼吸，是让横膈膜上下移动，来控制吸气呼气。吸气时让横膈膜下降，脏器会被挤到下方，因此肚子会膨胀；呼气时横膈膜上升，因此肚子会干瘪。4-7-8 腹式呼吸可以帮助我们在焦虑等不适感袭来时，能够随时随地进行自我调节，是一种最简单、便于操作的方法。



技术指导语：

- ①进行深呼吸之前，先找个安静的地方舒服地站立、坐下或者躺下；
- ②将双手放于腹部，也就是胸腔下方，用鼻孔慢慢地吸气，心里默数4下。想象吸入的空气顺着气管沉入肚子。感受肚子

慢慢地鼓起来；

③吸足气后，屏住呼吸默数7下，想象吸入的空气去到不舒服的身体部位，被充分利用，然后用嘴将气慢慢呼出，呼气时默数8下，感受肚子慢慢地瘪下去；

④重复这一过程，一分钟呼吸节奏，一分钟呼吸8到12次，做5到10分钟。



如果这个方法对你适用，可以提醒自己每天练习几次。

如果不适用，请改用其他方法或寻求专业人员帮助。

（2）安排一个“用来焦虑的时间”

在日常生活规划中，每天专门为自己安排一个“用来焦虑的时间”，比如饭后散步或是睡前的15-30分钟用来专心地担心和焦虑，最好也在同一地点。

如果还没到焦虑时间，你就开始烦恼了，就告诉自己“一会儿我会在‘焦虑时间’里好好为这件事焦虑”。在焦虑时间时，就专心回顾你的烦恼。可以结合情绪日记三栏表，第一列写下自己担心和焦虑的具体事情或情景，第二列写下关于这些事情的自己的想法，尤其是令人不安焦虑的想法

并给出相信程度的比率，第三列可以对焦虑程度进行1（完全不焦虑）到10（非常焦虑）的评分。

情景	想法（相信程度0-100%）	焦虑情绪（强烈程度1-10）

当经过一段时间后，你还可以再回顾自己前段时间记录下来的焦虑的事情，看看哪些发生了，哪些没发生，自己的焦虑在这些事态发展中有过什么样的作用。这能帮助你更了解自己的焦虑。

（3）肌肉放松技术

技术说明：肌肉放松技术是一种逐渐的、有序的、使肌肉先紧张后放松的方法。其原理是通过意识控制使肌肉放松，同时间接地松弛紧张情绪，从而达到心理轻松的状态。

技术指导语：首先请换上宽松的衣服，在安静的房间找一张有舒服椅背的椅子，以最自然的姿势落座，两手自然摆放在大腿上，然后轻闭双眼，开始进行“肌肉放松十大动作”。在进行这项放松练习时，你要一点一点绷紧并放松全身肌肉，从脚尖到头顶，一次只锻炼一个部位的肌肉。

①双手紧握成拳，感受整个手掌充满紧绷的感觉，接着再慢慢放松，并轻松将手放在腿上，然后感受肌肉的放松。

②将双手抬到水平位置，用力将手掌做出推东西的动作，将手指指向头部，感受前臂的紧绷，再把两手慢慢放回大腿上，然后感受肌肉放松情形。

③将双手手掌贴近耳朵，手肘向内靠近，感受上臂的紧绷，接着再把两手慢慢放回大腿上，然后感受肌肉的放松。



④用力将肩膀抬起做出耸肩的动作，想象肩膀靠近耳朵，感受整个肩膀充满



紧绷的感觉，再慢慢放下，释放肩膀所有紧绷。

把额头、眉头往中间拉

紧，然后绷紧脸颊、嘴巴，想像整个脸是个包子，紧绷脸部肌肉，然后再逐渐放松。

用力将胸膛向上挺出来，两边肩膀向后夹紧，把背部向中间拱起，感受背部的紧绷，再慢慢放松。此步骤放松时要恢复原来坐姿。

做一个深深的吸气，闭气十秒，感受身体充满空气的不舒服紧张感，再放松恢复自然呼吸。

用力收紧腹部的肌肉，感受腹部相当紧绷，再慢慢放松。

⑨将两脚抬到水平位置，脚尖向下压，拉紧大腿的肌肉，然后逐渐放松。

⑩将脚尖向内勾，拉紧小腿的肌肉，再逐渐放松。

十个动作结束后，持续让整个身体处在放松的状态，约十分钟。

(4) 正念觉察

正念觉察 STOP 技术说明：正

念觉察是将注意力聚集在此时此刻的各种体验或经历，并且以接受的、开放的、不加判断的态度对待它们。下面介绍正念中简单有效的 STOP 技术，能够帮助我们建立起身心的平和，也能让我们对自身的情感和想法拥有更多的清醒和觉察。

技术指导语：

找一个安静、舒适的地方，你可以坐着、躺着，甚至站着。

①停下来 (S)：停下来或慢下来，从困扰自身的负面情绪和想法中后退一步。

②呼吸 (T)：采用腹式呼吸，鼻吸鼻呼几分钟，让身体处在放松并且清醒的状态。

③观察 (O)：试着站在一个旁观者的角度去接纳、感受、觉察和体会自己的情绪、想法、身体感受。

④评估 (P)：重新评估现在的情况，选择合时、合理、



请用手机扫码观看
“肌肉放松技术”
示范视频

合适的应对方式继续做有益的行为。

（二）职业人群抑郁情绪的预防与干预

1、主要症状

（1）情绪症状：情绪低落，郁郁寡欢，唉声叹气，兴趣减退，且这些情绪几乎占据着每天的大部分时间，往往在早上更为严重，傍晚的时候会好转一些。

（2）认知表现：大脑迟钝，难以集中注意力，优柔寡断，常有负罪感、挫败感，自我评价低，甚至悲观厌世。

（3）意志行为反应：生活被动，寡言少语，常独处，不愿与人交往等。

（4）躯体症状：

常伴有睡眠障碍、精力不足、食欲减退、消化功能不良、体重减轻、口干、便秘、性欲减退及各种不同的躯体不适感，如心慌、胸闷、憋气、恶心等。



2、职业人群抑郁情绪的易感因素

首先，工作环境中的社会心理风险因素对于职业人群

的心理健康状况有一定的影响，尤其是不良的工作性质、工作压力与职业紧张，工作场所人际关系和工作场所健康服务提供等因素。

研究表明，经常感到工作强度大的人群与从来没有或偶然的人群相比，抑郁风险更大；基本能胜任工作的人群与完全能胜任的人群相比，抑郁风险更大；不太受上级认可的人群与完全受上级认可的人群相比，抑郁风险更大；工作中不太有成就感的人群与有成就感的人群相比，抑郁风险更大；睡眠质量一般及较差的人群与睡眠质量较好的人群相比，抑郁风险更大；社会支持来源较多的人群与较少的人群相比，抑郁风险更小。

3、缓解职业人群抑郁情绪的方法

（1）倾诉与表达

将我们的情绪向他人倾诉表达出来是缓解情绪的一种很重要的方法，也是人们最熟悉的一种方式。

首先，可以通过倾诉、讨论、唠叨、甚至抱怨来舒缓自己的情绪，情绪的能量发泄出来也就不会因过度积蓄而产生伤害。通过微信、网络平台、电话与熟悉的朋友加强联系，借助与亲朋好友互动，获得心理上的支持、鼓励、安慰。其次，可以通过写日记，将近期的事件和自己的感



受通过文字记录下来；如果擅长或者喜爱绘画，也可以通过绘画的方式表达自己的情绪。最后，在情况严重时，寻求专业人士的帮助。许多精神专科医院、高校和正规心理咨询机

构都开通了心理热线电话，这种方式具有避免直接接触的安全性和隐秘性，能够提高专业的指导。

（2）认知调整

在不良工作环境和负性情绪下，人们很容易陷入思维的怪圈，比如对很多事情只能想到单一的结果，而这个结果往往是坏的，甚至还会无限地夸大坏结果发生的可能性，低估自己能够做的和改变的。这时可以尝试问问自己：还能想到其他结果吗？如果是另一种没那么糟的或比较好的结果，自己的感受又如何？如果最坏的结果不是100%，那么能够反驳这个结果的证据有哪些？对于那些更好的结果，能够支持的证据又有哪些？如果是某某，他会这么想吗？这种自问自答的方式能让我们的认知更灵活、更实际。

（3）行为激活

有抑郁情绪的人往往伴随着意志力和兴趣的下降。他

们常常觉得“我情绪不好，所以我什么也不想做”，认为应当等到感觉“有动力”时再进行某些活动。然而，这是个常见误解。事实上，一旦开始做事情，才更有可能感到“有动力”。相比于什么都不做，持续的积极活动更有可能带来一定程度的愉快感和成就感，从而减弱抑郁情绪，这就是行为激活的目的。

可以使用下面的活动计划记录表来安排一些你可以在一周中做的活动，包括那些能给你带来愉悦感或享受感、成就感、与他人的连接感或亲密感的活动，然后用一个词来描述你的情绪，在0-100的范围内给这个情绪的强度打分。

日期	活动	预期	实际
周二下午3点	去公园散步	愉快感：30 成就感：20	愉快感：60 成就感：20 情绪：开心，50

（三）职业人群睡眠问题的预防与干预

1、主要症状

入睡困难、睡眠不深、易惊醒、早醒、醒后不易入睡、醒后感到疲乏、白天嗜睡。常表现出对失眠的焦虑和恐惧，

严重时可影响社会功能。

失眠障碍在临床上主要分为慢性失眠障碍和短期失眠障碍，二者最主要的区别就是时间。短期失眠障碍一般是指三个月以内的失眠，且对于失眠的频率没有过多要求。慢性失眠障碍持续的时间在三个月以上，且每周至少出现三次。

2、职业人群睡眠问题的易感因素

临床上导致失眠障碍的原因主要有以下几个方面。

- (1) 躯体因素：如疼痛、瘙痒、咳嗽、夜尿等。
- (2) 环境因素：如生活习惯的改变、更换住所、声音嘈杂和光线刺激等。
- (3) 药物及饮品：如咖啡、浓茶、中枢兴奋药物、苯丙胺或者戒断反应。
- (4) 神经精神疾病所引起：最常见的原因是精神紧张、焦虑恐惧、担心失眠等。

此外，受白天生活的影响、性格特征、不良睡眠习惯以及遗传因素等也都有可能成为持续失眠的原因。

3、缓解职业人群睡眠问题的方法

(1) 睡眠卫生

- ①维持固定的上床和起床时间，避免提早上床或者赖

床补觉；

- ②不要在床上从事与睡眠无关的事情；
- ③不要应用酒精来助眠，酒精对睡眠及身体的负面影响远远大于酒精带来的微醺感受；
- ④良好的运动习惯对于睡眠有积极的作用，但需要避免在睡觉前 2 小时内进行剧烈活动；
- ⑤睡前做一些能够让自己放松的活动，而不是觉得需要睡觉的时候即刻上床睡觉，要让自己的身体与大脑都准备好要睡觉了；
- ⑥尽量不要因为失眠而减少次日计划好的安排，否则会导致睡眠的驱动力不足，加重第二日晚上睡眠问题；
- ⑦如果失眠后的白天一定要补觉，尽量不要超过 30 分钟，而且在下午 3 点以后不要再补觉；
- ⑧如果躺在床上无法停止思考，那就起床将自己的烦恼抒发一下，或者将自己的烦恼先写进自己的“烦恼日记本”，明天起来后再去思考；
- ⑨如果半夜醒来后无法继续入睡，这时可以做一些放松训练，但切忌反复看时钟。反复看时钟会引起挫败感、愤怒、焦虑和担心，这些不良情绪会干扰你的睡眠；
- ⑩在床上尽量减少反复出现“我要赶快睡”这样的想法。

（2）刺激控制法

刺激控制法旨在加强床或卧室与良好睡眠之间的联系，其具体步骤如下：

- ① 只有感到困倦时才上床；
- ② 不在卧室进行睡觉和性活动以外的其他活动；
- ③ 如果你在 20 分钟内还无法入睡，那么与其躺在床上焦虑不安，不如起来做点事情（如阅读散文、哲学类的书籍、做一些简单的瑜伽动作、看新闻、听舒缓的音乐），等到困了再回床上睡觉；
- ④ 如果你无法再次入睡，重复第三步；
- ⑤ 1 周内保持一个固定起床时间，不管睡眠时间多短。

（3）矛盾意向法

躺在床上，尽量使自己保持清醒，但不可以乱动或从事其他行为来维持清醒。这个方法主要是降低无法入睡所引发的焦虑，由“担心自己睡不着”变成“我就是要保持清醒”更容易让人入睡。

（四）职业人群应激问题的预防与干预

1、主要症状

经历了强烈的应激性事件后，出现如下表现：

- （1）思维、记忆或梦中反复、不自主地闯入与事件有关的情境或内容；
- （2）倾向于逃避回忆和讨论与应激事件有关的话题；

（3）“情感麻痹”或“心理麻木”；

（4）持续增长的神经性敏感和烦躁不安。

2、职业人群应激问题的易感人群及易感因素

- （1）易感人群：重大自然灾害以及危机事件相关救援作业人员，如军人、医务人员、警察、志愿者等。
- （2）易感因素：包括工作满意度低，服务时间长，意外事件的间隔时间短，更频繁地处理意外事件和从业时间长。
- （3）保护因素：同伴支持、合理的组织架构和员工激励机制。

3、缓解职业人群应激问题的方法

（1）“蝴蝶拍”心理稳定化技术

技术说明：“蝴蝶拍”



心理稳定化技术又称蝴蝶拥抱技术。顾名思义，就像蝴蝶一样，拍打着翅膀，又好像我们在拥抱自己、安慰自己，可以促使我们的心理和躯体恢复和进入一种“稳定”的状态。“蝴蝶拍”心理稳定化技术主要用于应激事件导致的焦虑、紧张、惶恐、缺乏安全感的状态。

技术指导语：双手交叉在胸前，中指尖放在对侧锁骨下



方，指向锁骨方向。可以闭上或者半闭上眼睛。将你的手想象成蝴蝶的翅膀，像蝴蝶扇动翅膀一样，缓慢地、有节奏地交替摆动你的手，例如，先左手，后

右手。缓慢地深呼吸，留意你的思绪和身体感受。在这一刻，你在想什么？脑海里有什么样的景象？你听到了什么声音？闻到了什么样的气味？审视你的想法、感受，不去评判它们。把这些想法、感受看作天上飘过的云彩：一朵云彩来了又去了，我们只需静静地目送，不去评价它的好坏。重复6~8次“蝴蝶扇翅”，直到身体平静下来。

（2）“着陆”心理稳定化技术

技术说明：当我们情绪过于激动的时候，可以使用该技术来放松自己的情绪，锚定当下，找回身心的稳定感和掌控感。

技术指导语：

①以一个个你觉得舒服的姿势坐着，不要交叉腿或胳膊，慢慢地深呼吸。

②看看你的周围，说出5个你能看到的让人不难过的物体。比如，你可以说，“我看见了地板，我看见了一只鞋，我看见了一张桌子，我看见了一把椅子，我看见了一个人。”

③继续慢慢地深呼吸。

④接下来，说出五个你能听到的不让人悲伤的声音。例如：“我听到一个女人在说话，我听到自己的呼吸声，我听到关门的声音，我听到打字的声音，我听到电话的铃声。”



请用手机扫码观看“蝴蝶拍”心理稳定化技术的示范视频：



⑤继续慢慢地深呼吸。
⑥接下来，说出五个你能感觉到的不让人悲伤的事情。例如：“我能用手感觉到这个木质的扶手，我能感觉到我鞋子里面的脚趾头，我能感觉到我的背靠椅子上，我能感觉到在我手里的毛毯，我能感觉到我的双唇紧贴在一起。”
⑦慢慢地深呼吸。

（五）职业倦怠与压力管理

职业倦怠是一种无法面对职业压力或由于消耗过度导致出现疲惫或感觉失败的症状，职业倦怠的临床症状包括非特异性的疲倦、头疼、失眠、烦躁与情绪不稳定等。当我们出现职业倦怠的时候，就有必要对自我心理状态进行调整，比如可通过如下方式进行自我压力管理：

工作部署：压力可以是潜伏和渐增的。要想避免压力之苦，最好的办法是学会如何防患于未然。通过分析并且界定经常引发压力的事件和时间，可以预防更多问题的产生。

寻求反馈：对付压力的一个关键在于能够与经常相处



请用手机扫码观看“着陆”心理稳定化技术的示范视频：

的人成功地沟通。一个方法是就应付压力方面请求同事给予帮助以及提供建议。发展知己，工作内外与大家一起分享信息，可能从同事那儿得到解决自身问题的方法，工作小憩时，共饮咖啡可以创造轻松随和的气氛，与同事交谈时把工作暂搁一边。

安排时间：工作压力大的症状之一是感到时间不够，无法应付所有必须完成的工作。妥善安排时间，分解任务，逐一完成，可以缓解这种不良感觉。

办公环境：花束可使办公桌显得明朗活泼；盆栽植物给办公桌添加一份翠绿与清新；家人照片让你回忆美好时光。

七、心理健康问题的自我筛查

（一）职业紧张测量核心量表

我国职业人群职业紧张测量从社会支持、组织与回报、要求与付出、自主性 4 个维度展开。

	完全不同意	不同意	基本同意	同意	非常同意
1 我与领导相处融洽 *	☐	☐	☐	☐	☐
2 我与同事相处融洽 *	☐	☐	☐	☐	☐
3 所在单位或部门有凝聚力 *	☐	☐	☐	☐	☐
4 领导或主管能够在我工作中提供帮助 *	☐	☐	☐	☐	☐
5 家人支持我的工作 *	☐	☐	☐	☐	☐

	完全不同意	不同意	基本同意	同意	非常同意
6 与我的努力与业绩相比，工作中我没得到相应的尊敬和威望	☐	☐	☐	☐	☐
7 我当前的职位与我所受教育与培训不相称	☐	☐	☐	☐	☐
8 工作前途和我的努力与业绩不匹配	☐	☐	☐	☐	☐
9 我的工作岗位要求了（或可能有）不必要的改变	☐	☐	☐	☐	☐
10 轮班工作制让我感到难以承受（非轮班工作者请选“完全不同意”）	☐	☐	☐	☐	☐
11 所在部门或单位等级森严	☐	☐	☐	☐	☐
12 由于工作任务重，我总是觉得时间不够用	☐	☐	☐	☐	☐
13 工作要求我节奏很快（紧迫）不能停歇	☐	☐	☐	☐	☐
14 我的工作要求越来越高	☐	☐	☐	☐	☐
15 我时常要加班	☐	☐	☐	☐	☐
16 工作中我有决定做什么的自由 *	☐	☐	☐	☐	☐
17 工作中我有决定怎么做的自由 *	☐	☐	☐	☐	☐

注 1：维度：条目 1-5 为社会支持维度，6-11 为组织与回报维度，12-15 为要求与付出维度，16-17 为自主性维度。

注 2：赋值：各条目采用五级量表赋值方法，“完全不同意”“不同意”“基本同意”“同意”“非常同意”分别赋值为 1~5 分。对反向计分条目（* 为反向计分条目）进行转换（6 - 实际得分），并计算量表总分与各维度得分。

注 3：判定：总分得分越高，表明职业紧张程度越严重；社会支持得分越高，表明社会支持水平越低；组织与回报得分越高，表明获得的组织支持与回报水平越低；要求与付出得分越高，表明工作中要求与所需付出越多；自主性得分越高，表明工作中自主程度越低。

(二) 健康问卷抑郁量表 (PHQ-9)

请选择最能反映您近 2 周来实际情况的选项。

题 目	完全不会	偶尔	一半以上	一直如此
1 做事时都没有兴趣或很少乐趣	☐	☐	☐	☐
2 感觉心情不好, 不开心	☐	☐	☐	☐
3 睡不着、睡不踏实, 或睡得太多	☐	☐	☐	☐
4 感觉疲倦、没劲	☐	☐	☐	☐
5 胃口不好或吃得过多	☐	☐	☐	☐
6 觉得自己很失败, 或是让人失望了	☐	☐	☐	☐
7 做事注意力难以集中, 如看书、读报或看电视	☐	☐	☐	☐
8 行动或说话速度变得迟缓, 以致别人可以察觉到; 或者相反, 坐立不安, 烦躁, 比平时更易到处走动	☐	☐	☐	☐
9 有轻生的念头或伤害自己的想法	☐	☐	☐	☐
10 上述 9 个小问题, 给您的工作、家庭生活或与他人造成多大影响?	1 ☐ 毫无影响 2 ☐ 有点影响 3 ☐ 很有影响 4 ☐ 极大影响			

注 1. 题目 1-9, 采用 0 (完全不会) ~ 3 (几乎每天) 4 级评分, 总分范围为 0 ~ 27 分, 分数越高抑郁症状越严重。0-4 分暂无抑郁, 5-9 分轻度抑郁, 10-14 分中度抑郁, 15 分及以上重度抑郁。

注 2. 条目 10, 是评估上述问题的影响。

(三) 广泛性焦虑问卷 7 条目 (GAD-7)

请选择最能反映您近 2 周来实际情况的选项。

题 目	完全不会	偶尔	一半以上	一直如此
1 感觉紧张, 焦虑或急切	☐	☐	☐	☐
2 不能停止或者控制担忧	☐	☐	☐	☐
3 对各种各样的事情担忧过多	☐	☐	☐	☐
4 很难放松下来	☐	☐	☐	☐
5 由于不安而无法静坐	☐	☐	☐	☐
6 变得容易烦恼或急躁	☐	☐	☐	☐
7 感到似乎有可怕的事情而害怕	☐	☐	☐	☐

注 1. 题目 1-7, 采用 0 (完全不会) ~ 3 (一直如此) 4 级评分, 总分范围为 0 ~ 21 分, 分数越高焦虑症状越严重。

注 2. 0-4 分暂无焦虑, 5-9 分轻度焦虑, 10-14 分中度焦虑, 15 分及以上重度焦虑。

(四) 失眠严重指数量表 (ISI)

请选择最能反映您近 1 月来实际情况的选项。

题 目	0	1	2	3	4
1 请描述您最近 1 个月入睡困难 (超过半个小时) 的情况	☐ 无	☐ 轻度	☐ 中度	☐ 重度	☐ 极重度
2 请描述您最近 1 个月维持睡眠困难 (夜间醒来次数超过三次, 不包括起夜) 的情况	☐ 无	☐ 轻度	☐ 中度	☐ 重度	☐ 极重度
3 请描述您最近 1 个月早醒 (比平时醒来的时间早 2 个小时以上) 的情况	☐ 无	☐ 轻度	☐ 中度	☐ 重度	☐ 极重度
4 您对您当前睡眠模式的满意度程度	☐ 很满意	☐ 满意	☐ 一般	☐ 不满意	☐ 很不满意
5 您认为您的睡眠问题在多大程度上干扰了您的日间功能 (如: 日间疲劳、处理工作和日常事务的能力、注意力、记忆力、情绪等)	☐ 没有干扰	☐ 轻微	☐ 有些	☐ 较多	☐ 很多干扰

题目	0	1	2	3	4
6 与他人相比，您的睡眠问题对您的生活质量有多程度的影响或损害	☐ 没有	☐ 一点	☐ 有些	☐ 较多	☐ 很多
7 您对自己当前睡眠问题有多程度的担忧或沮丧	☐ 没有	☐ 一点	☐ 有些	☐ 较多	☐ 很多

注 1. 共 7 个条目，采用 0（无或很满意或没有影响）～4（极重度或很不满意或明显有影响）5 级评分，分数越高失眠症状越严重。

注 2. 得分 ≤ 6 分认为失眠筛查阴性，得分 ≥ 7 分为失眠筛查阳性，其中得分 7 分～14 分判断为中度失眠，得分 ≥ 15 为重度失眠。

（五）职业倦怠状态量表

请选择最能反映您最近实际情况的选项，通过此量表

及时发现、调整自己，改善工作状态：

题目	A.	B.	C.
1 逃避做决定	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
2 没有学习的欲望	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
3 老想着提早退休	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
4 莫名的焦虑	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
5 总有许多替罪羊来为你的痛苦承担责任。你总可以责备其他的人或事，从而不必努力使自己从痛苦中解脱出来	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
6 以升职加薪为衡量成败的标准，总把升职看作自我价值的提高，并因此自鸣得意	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
7 同一件事跟朋友说了好几个星期	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
8 失眠（近一段时间）	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
9 为小事感到愤怒	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
10 谈论你即将要做的事，“我明天就开始做，”却从来没有去做或认真的完成	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未

题目	A.	B.	C.
11 不愿为自己的生活负责；容许环境或其它人左右你的生命、决定和方向	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
12 一直过着墨守成规、虽然单调但却安全舒适的生活。因为人际关系，不愿或害怕将住所搬迁到新地方去	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
13 几近刻板的时间观念，事事讲究计划，遇事只要看看计划就行了，何必去动脑筋思考	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
14 认为还是保持现状来得容易，不愿冒险或尝试新事物。认为这样做是“成熟的行为”，从而固守熟悉事物并以此自慰	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
15 目前的工作没有任何发展与提高的机会，而又不愿调换工作。不愿意放弃自己的工作即使你不喜欢它，不是因为你必须干，而是害怕换新工作	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
16 夫妻感情已完全破裂，却依然要勉强维持婚姻关系。同时幻想着情况会有好转	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
17 有心花一天或一个小时高兴和孩子们一起玩玩，却因为工作太多或有要事缠身而一拖再拖。同样，不能在晚上抽时间与家人出去吃顿饭、看场戏或观看体育节目，总以“太忙”为理由拖延	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
18 当上司、朋友、家人、推销员或售货员有错误或误解时，避而不说或不愿去澄清事实，与别人交往时遇到的各种问题，一拖一拖，尽管当面把问题讲清楚可能会改善相互的关系，只是消极等待事物的自然转变	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
19 以“没有时间”为借口，这样你就可以名正言顺地不去做某件事	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
20 盼望休假或旅行	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
21 通过评论别人来掩饰自己的无所作为	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
22 对生活感到厌倦	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未

23	如果将事情弄得很难时，你会：	☐ 一直感到惭愧自责	☐ 只允许情绪低落一下子	☐ 感到庆幸“太棒了，我又学到一招，下次又有机会尝试其它处理方法”
24	认为自己与众不同，只做自己想做的	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
25	加班加点地工作	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
26	每天只看几份相同的报刊、杂志和电视节目	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
27	强迫自己在学习或工作中取得成功	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
28	不管干什么，总是用成权败衡；想方设法获得重要称号和头衔、高级汽车、名牌商品或其他象征社会地位的东西	☐ 经常	☐ 偶尔	☐ 从未
29	生活的全部意义就是履行承诺，承担一系列的责任。你认为：	☐ 对	☐ 有时对	☐ 不对
30	对于“唾沫星子淹死人”“众口铢金”的说法，你认为：	☐ 是这样	☐ 有可能	☐ 不可能

注 1. 共 30 个条目，采用 3 级评分，评分标准：A: +3 分 B: +2 分 C: -1 分，分数越高职业倦怠越严重。

注 2. 得分 < 33 分，尚无职业倦怠的征兆；得分在 33 至 75 分之间，已经出现职业倦怠的征兆，要充分注意，职业倦怠对你的生活、事业带来的影响，要做好改变自己的心理准备；得分 > 75 分，正陷于职业倦怠的漩涡里，请加强心理疏导，必要时寻找心理帮助，克服心理困扰。

八、部分职业人群的心理健康

有些职业群体，由于工种的不同，工作时间的不规律，做不同工作的人与家人可分享的工作内容不尽相同。如警

察，由于工作保密，很多工作上的事情无法和家人分享，而其工作的危险性又让家人为其担心，造成心理紧张，若无法达成彼此充分的理解和包容，很容易造成婚姻问题。而医护人员工作时间长且需轮班，也无法保证跟家人良好的沟通和相处，容易造成交流不够，从而影响家庭关系。于是，从事有一定特殊性工作的人，在怎样构建和谐的家庭环境方面必然面对着挑战，比如如何合理的安排好时间，如何和家人保持良好沟通，怎样获得家庭支持等。下面为一些特定职业的心理健康促进建议。

(一) 教师心理健康促进

1、教师心理健康问题

教师扮演着为人师表的角色，肩负着教学、育人以及行政办公室等多重任务。社会对教师的期待值较高，教师作为普通人的情感和生理需求有时候得不到应有的重视。这些都是教师容易出现职业倦怠的风险因素。

教师的职业倦怠，指在工作中出现烦躁、易怒等不良情绪、无故责骂和体罚学生等失控行为。长期的职业倦怠会



引起教师的分离防御机制，即冷漠和忽视的态度，表现为对工作丧失热情，与学生及其家长之间的冰冷互动，出现自我挫败感和意志消沉。

2、教师心理健康问题的预防

(1) 和感到信任或尊敬的同事、同学和上级建立支持网络。

和支持自己的人

在一起，我们心理上感到被支持，焦虑水平就会下降。尤其陷入工作困境时，教师出现愤怒、委屈、内疚等负面情绪的时候，与同事和



其他有经验的教师讨论遇到的问题会让工作事半功倍，她们能给予我们情感上和专业上的支持。

(2) 保证充足睡眠时间，建立健康饮食的良好生活习惯。

教师除了白天学校的教学和管理学生的工作之余，往往会在学生放学或是放假后，仍然在微信群或是电话跟学生及其家长保持联络，这种工作生活时间难以区分的情况

不利于身心健康，但有时它又是教师不得不承担的工作任务。而压缩休息时间，导致睡眠不佳、不良的饮食习惯等更容易让人罹患心身疾病。因此，教师应为自己划分好工作与生活的不同区域和时间，保证充足的睡眠。并且在生活上注重健康饮食，避免重油重盐高脂等不健康食物。

(3) 面对繁重的工作和学习任务，掌握碎片化时间管理策略。

年轻教师需要承担大量的工作和学习任务，比如教学、开会和培训学习等。面对这些任务时，必须有科学的应对策略，比如时间管理策略、学习和考试技巧——如何有效利用碎片化时间、如何提高自己的学习、工作效率等。通过观察或请教同事、前辈的应对方法，总结和制定符合自身特点的应对策略。

(二) 警察心理健康促进

1、警察心理健康问题

警察是承担应急、对抗和高风险工作的特殊职业，不仅有常见的情绪困扰和工作家庭生活难以平衡的问题，还承受着常人没有的职业心理压力。如警力不足时，长期超负荷的工作容易导致心理失衡，自我价值感低，产生心灰意冷、出勤不力的消极态度。



作为一名人民警察，需要面对许多突发情况和应激情况，如搏斗经历和多次目睹死伤现场可能会引起应激反应，如果没有得到及时疏导可能进一步引起应激后创伤反应，如反复闪现事发现场画面、入睡困难或睡眠不实、过于警觉和担惊受怕，回避与当时刺激相似的情境。

2、警察心理健康问题的预防

（1）在休息时间尽量保持规律的睡眠周期。

警察往往要值夜班或是临时被安排紧急任务，因此有些警察同志会利用休息时间多补觉。对于工作时间不确定的人群，需要建立科学的补觉措施，将夜班、值班带来的不利影响降到最低。研究显示，周末或是不规律的补觉时间过长（如超过 8 小时），反而不利于恢复精神，让人感觉更加疲惫。这就需要我们保持一定的睡眠 - 觉醒规律，在休息日尽量保持晚上睡足 6-7 小时，减少白天补觉，午睡不宜超过 1 小时。

（2）保持积极心态，提高心理“免疫力”。

面对具有挑战 and 压力的工作，需要及时调整自己的心

态，切换到积极面对的模式。如当警察刚刚值完夜班准备下班时，突然接到紧急任务需要出警，这时如果心想，“呀，又要加班了！真烦！”这样的想法会促使我们的身体启动“保命模式”，也就是处于压力下的焦虑和烦躁情绪，从而导致逻辑推理能力、记忆力等认知能力下降。而如果转念一想，“呀，这是个让我在其他人的面前展现自己应变能力的绝佳机会，我一定要好好把握”。这样的想法启动的就是积极应对模式。

（3）兼顾娱乐、运动以及与亲朋好友的相聚时间。

娱乐、运动和与亲友相聚会帮助警察去除工作压力带来的紧张感。如果和太多人交往会增加情绪负担，不如换一些让自己感觉轻松的人相处比较好，或者独处做一些自己感兴趣的运动也不错。此外，保证睡眠质量的前提下完成才是有利于健康的，影响睡眠的做运动、娱乐、聚会得不偿失。

（三）医务人员心理健康促进

1、医务人员心理健康问题

医疗工作是一项具有较大挑战性的职业，以往单一的看病治疗转为为病人提供生物、心理、社会的全面服务，这就需要医务人员为此付出更多的精力。与此同时，医务



人员不仅要面对各种病人痛苦折磨和死亡的残酷现实，又要面对各种各样病人和病人家属交往的考验，使得医生身心疲劳与耗竭，力不从心，影响工作与个人生活。

除了救死扶伤以外，医务人员还需要经历许多的业务考试、相关部门的检查考核以及自身科研成果，这种心理压力使他们产生低成就感、焦虑、抑郁等消极情绪。

2、医务人员心理健康问题的预防

(1) 确保充足的休息与放松，适当进行体育锻炼。

医务人员经常要值夜班和加班，这不仅是身体上的劳累，也是心理上的压力和紧绷，直到下班，紧绷的神经才能够放松下来。

在保证充足睡眠时间的条件下，也可以适当地进行体育锻炼，可尝试跑步、打球、散步、打太极拳、骑车等有氧运动。此外，听音乐、自我放松训练、按摩、洗热水澡、登高望远等，也有助于缓解疲劳，强身健体，放松身心。

(2) 保持良好的心态，给自己留出“冗余”。

对于医务人员来说，工作压力过大是普遍存在的现象。

压力过大会带来很多负面情绪，让人心烦意乱，容易发脾气，失眠，没有食欲。负面情绪就像个炸药桶，越给它压力，它就越容易爆炸；让它宣泄一下，没了那么大压力，就不会爆炸了。

因此，当发现自己出现负面情绪时，需要及时调整心态，以一种积极的心态去接受现实，要给自己留出“冗余”。不过度使用自己的心理能量，如果时时用到100%，就会造成心理过度消耗甚至损伤，平时只需用到80%。在工作时，承担好相应的责任；在休息时，就好好放松，学会自我关怀与奖励，培养兴趣爱好，将工作与生活区分开来，劳逸结合。

3、院前急救人员心理健康问题的预防

院前急救是高风险、高压力的工作，院前急救人员24小时日夜紧张的值班、工作量超负荷、工作中需要时刻准备应付各种危急重患

者，工作程序不规律，加之频繁倒班导致生活饮食无规律，身心消耗极大。不仅有大量的体力劳动，技术性操作



和精神负担，重复性的劳动比例很高，而且从事院前急救一线人员严重不足，常年加班，且无担架员，付出的劳动强度远要比兄弟单位高很多，承受着巨大的精神、心理压力，如不能及时排解，就容易出现心理问题，产生职业倦怠，影响身心健康和工作质量。

除了高强度的工作，院前急救人员往往暴露在被无理谩骂、指责甚至肢体冲突的工作环境下，容易导致工作热情低，成就感少，身心疲惫。另外，院前急救的对象大多为重患者，其中有许多自杀和事故的血腥场面，必然使急救人员产生忧郁、淡漠、惧怕担忧等压力问题，甚至使价值观、人生观发生改变。长期的心理压力如果得不到有效的疏导，使一线人员缺少冲劲，缺少自信，心烦意乱，对急救工作无所谓的心态，事不关己，高高挂起，缺乏合作精神，势必对院前急救工作造成极大的影响，最终加重职业倦怠。

（1）学会放松，及时调整不良情绪。

院前急救人员常常处于紧张繁忙的状态，不管是在身体上还是心理上，



因此，需要让这根紧绷的“弦”松弛下来。首先，要将工作与休息区分开来。工作时好好工作，休息时好好休息，记得一定要有个界限。其次，可以采用放松训练，比如腹式呼吸放松、渐进式肌肉放松、冥想放松等，这些方式能够帮助我们进入放松状态，达到身体上的松弛和心理上的放松。当压力过大时，要及时排解不良情绪，可以通过写日记，将近期的事件和自己的感受记录下来，或者准备一个本子，随意用文字、绘画、涂鸦等方式去宣泄情绪；也可以向家人、亲友、同事倾诉内心的苦闷，获取心理上的支持；适当参与一些运动或感兴趣的活动也可以缓解压力和情绪。

（2）调整对急救工作的认知，接纳和肯定自我。

医学不是万能的，患者的医疗救治，尤其是院前急救并不仅仅是靠医生个人能力决定的。院前急救人员长期面对充满不确定的危急医疗救治，应该学会接纳自己的工作能力和表现，做力所能及的事情救治患者。此外，还需要调整对救治结果的期待，无论是救治成功或失败，学会坦然面对，对已经做到的部分进行自我肯定。

（四）消防员心理健康促进

1、消防员心理健康问题



作为一个特殊职业，消防员的职业环境往往极其危险，场面令人触目惊心。消防员不分昼夜，随时执行任务，长时间消耗体力和精力，容易导

致精神疲劳。尤其是长时间的轮班，大大增加了消防员心理问题的风险。在与灾害抗争的过程中，面临着巨大的心理和生理压力，甚至会出现噩梦、闪回、过度警觉、情绪紧张、烦躁焦虑、害怕恐惧等一系列应激反应。如果救援现场复杂，无法达到预期的救援效果，消防员有可能会产生消极情绪，感到自责、无助和挫败。

2、消防员心理健康问题的预防

(1) 及时“充电”，补充心理能量。

高风险、高负荷的工作往往使消防员身心耗竭、精神紧张。在执行任务之余，要记得进行自我“充电”，补充心理能量。首先，要保证良好的睡眠，均衡饮食，充分休息。其次，做一些平日喜欢做的事情来充实自己，增加积极

愉快的体验。还可以参与一些自我奖赏的活动，如奖励自己做一次按摩或外出吃一顿精美的晚餐等，多多肯定自己。

(2) 与现实保持联结，与他人保持联系。

在执行险情任务时，现场触目惊心的画面可能会导致消防员产生创伤后应激反应，以至于在任务结束后，消防员还在脑海中不停地重新经历这个事件。反复出现的想法、梦境或闪回是正常的，不要试图与它们作斗争，它们会随着时间的推移而减少。重要的是与现实世界保持联结，尽可能多地做日常决定，让自己有一种掌控生活的感觉；可以考虑写日记或者画画，将自己的想法和情绪表达出来；家人和朋友的支持与陪伴也很有必要，花些时间和他们在一起。

如果出现严重的恐惧、紧张、急躁等心理问题，就需要与心理专业工作者进行沟通疏导，并在工作开展一些抗压训练。

(五) 制造业工人与新就业形态劳动者心理健康促进

1、制造业工人与新就业形态劳动者心理健康问题

制造业工人长期从事重复性劳动，工作环境紧张且强度大，这种工作状况不仅引发身体疲劳，亦对心理健康产生不利影响。同时，技术的迅速迭代更新可能导致工人感

到自身技能与知识难以与时俱进，职业发展受限，职业认同感降低，引发挫败感与不安全感，可能会出现不同程度的焦虑和抑郁情绪。

新就业形态下的劳动者，例如自由职业者、远程工作者以及零工经济中的从业者，经常面临工作机会的不确定性。这种不确定性不仅影响其经济收入，也给心理健康带来压力。由于缺乏稳定的雇佣关系，易产生职业认同感混乱，缺乏归属感，同时也可能有社会保障方面的困扰，使得他们面对疾病或老年时感到焦虑和担忧。同时，新就业形态的劳动者因工作性质的灵活性，面临工作与生活界限模糊的问题，可能导致工作时间的延长。长时间的工作和缺乏休息会损害劳动者的身心健康，增加心理负担，导致焦虑和抑郁情绪。

2、制造业工人与新就业形态劳动者心理健康问题的预防

(1) 培养健康的生活方式。规律的饮食和作息尤为重要。尽量在饮食方面保持健康状态，不要暴饮暴食，多吃蔬菜水果和谷类；早



睡早起，不熬夜，以十点至十一点上床为佳，保证6-7个小时的睡眠。睡觉前，冲一个温水澡，能使全身的肌肉放松，减轻疲劳，也能减缓压力。

适量运动有助于调节心理平衡，有助于消除压力，缓解抑郁和焦虑症状，改善睡眠。在日常生活少静多动，选择一项喜欢的运动，如慢跑、游泳、骑车、跳绳等，让运动成为生活的一部分。



(2) 学会时间管理和压力管理。合理分配个人时间，确保工作与休息的平衡，要特意安排出休息时间，避免因持续工作而产生疲劳。这样不仅能提升工作效率，还能留出闲暇时光。学会管理压力亦至关重要，诸如深呼吸、冥想及正念练习等方法，均有助于减轻工作压力。每日清晨，花十分钟进行冥想，集中精神，摒弃杂念，从而以饱满的精神状态迎接一天的工作。这些练习有助于缓解压力，长此以往还能增强情绪调节能力。当感到焦虑或沮丧时，可以记录情绪日记，观察情绪变化，必要时与心理咨询师或



精神科医师沟通交流。

(3) 积极参与社会活动，主动寻求社会支持。与家人、朋友、同事保持良好的沟通，能够获得情感上的支持与帮助。定期与家人共享晚餐，与朋友外出娱乐，或与同事分享工作经历，这些行为能够让你感受到自己是社会的一份子，并增强对工作的认同感。

(4) 规划好职业生涯，预防工作倦怠。建议员工做好长期的职业规划，可以多加企业或社会组织的各类培训，不断提升自己的技能和知识，保持职业动力和方向感，以减少因职业发展迷茫而产生的心理压力，保持心理健康。



请用手机扫码观看“肌肉放松技术”示范视频



请用手机扫码观看“蝴蝶拍”心理稳定化技术的示范视频：



请用手机扫码观看“着陆”心理稳定后技术的示范视频：



呵护心灵 砥砺前行