

人力资源经验分享：职场恐惧症实际病例分析 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/285/2021_2022__E4_BA_BA_E5_8A_9B_E8_B5_84_E6_c67_285926.htm

基于本身的生理与心理构造，女人更容易缺乏安全感，从而产生各种各样的恐惧心理。这些恐惧心理在一定程度上或多或少地妨碍了她们迈向成功的脚步。找出自我的恐惧根源，克服恐惧心理，

是Office Ladies走向成功的关键一步。OL们的恐惧根源 case 1

：对适应能力和控制能力的恐惧罗拉（外企职员）恐惧内容

：生活节奏被突然打乱。比如小区的24小时热水忽然停了这样的突发事件都会觉得恐惧。恐惧表现：如果突然有什么事情打乱了计划，就会感觉手足无措，非常慌乱而导致恐惧。

恐惧类型：特异恐惧，具体来说是对秩序，实际上是适应能力的恐惧。

应对方法：一、放松训练法：发生变化问题时，

紧缩肌肉，深呼吸，释放现在的思想，注意自己的心跳次数等，

经历和感受紧张状态和松弛状态，对全身肌肉进行“收缩放松”的交替练习，

每次肌肉收缩5-10秒钟，放松30-40秒钟，

经过反复训练，使人感觉到什么是紧张，从而提高消除紧张达到松弛的韧性和张力。

二、理性处理问题：每次遇到变故时，马上想到最坏的结果是什么，这样，即便出现了最坏的结果，

也因为心中有过预期而减少恶果的冲击。事实上，最坏的结果往往不会发生。

三、期待改变，在变化中求生存，因变化而兴奋，不要害怕挫折，锻炼自己遇到挫折就兴奋的习惯。

事实上，许多重大的能力和经验是在变化中获得的。

case 2：对陌生环境的恐惧赵蓓蓓（人力资源经理）恐惧内容：独自去英国读书。

恐惧表现：那段时间经常做噩梦，

每次开学前返回英国时，从去机场的路上就开始手脚冰凉，飞机一起飞还会不自主地落泪，觉得自己又要一个人独自面对那个陌生而冷漠的、不喜欢的世界了。恐惧类型：广场恐惧症。心理专家分析：去英国读书原本是许多人求之不得、羡慕不已的好事情，而赵蓓蓓在争取去英国读书之前也应该是非常期待的，得到这个机会的时候应该是兴奋和骄傲的，那么为什么赵蓓蓓后来会有这么凄凉的感觉呢？恐怕其中的原因很复杂。首先，赵蓓蓓出国读书的最大动力是什么，最终目的是什么？是为了镀金，将来回国后能有更大的发展？是为了去外国转转，见见世面？又或者是为了大家都说好，自己也就半推半就地去了？如果是这样，都不是出国学习的强大动力，甚至还会成为阻力，也就会出现赵蓓蓓那种恐惧心理了。但是如果出国的目的是对知识的渴望，对成就一番事业的远大抱负，那就可能成为克服各种困难的强大动力；其次，由于动力所限，赵蓓蓓面对语言水平、生活习惯如饮食、交往环境等困难时才会有陌生、冷漠和不喜欢的感觉。事实上，赵蓓蓓无论是在国内工作还是去国外读书，她的个性都是有待成熟的，尤其是独立性方面与她的工作能力上可能不成正比。事实上，对于独立性弱的人来说，在工作上表现优秀也不可能持续更长时间。应对方法：认知疗法。赵蓓蓓应该主要查清产生低落情绪的原因，加强动力建设，认识到知识的乐趣，这样就会觉得自己的付出是值得的，同时关注自己的个性优化，增加独立性；同时，整合自己的需求和能力，如果自己的学习动力和独立性不能支持自己外出学习的愿望，可以考虑降低期望值的做法。case 3：对特定物的恐惧桥晓（保险代理人）恐惧内容：蛇。我本来是不怕蛇的，

但是有一次在野外抓到一条蛇，它给我的感觉是那么的冰冷、柔软，而且一下就从我手中溜掉了，根本抓不牢它。恐惧表现：从那以后，每次看到蛇就会想起那种冰冷、柔软并难以控制的感觉，那次的触觉给我的印象太深刻了，而且事后才想起自己当时根本没考虑它是否会咬我，甚至是否有毒。

恐惧类型：异物恐惧症。心理专家分析：桥晓对蛇的恐惧源于一次野外遭遇蛇的经历，从此一看到蛇就会想起当时那种恐怖的感觉，而事后则越想越后怕，更让她难以平息。事实上，桥晓的恐惧心理既起因于真实的恐惧经历，同时也因为桥晓对自己认识不足。

首先，桥晓说自己本来是不怕蛇的，她所说的不怕蛇是不怕动物园玻璃罩里的蛇、电视里的蛇、玩具蛇，但并不是不怕有一天抓在她自己手里的蛇。实际上，一般的人都会怕真实的蛇，极少有人会接触到蛇后还不怕的，所以桥晓对真蛇的恐惧是正常的；其次，在此之后每次看到蛇就会想起冰冷、柔软并难以控制的感觉，人受过强烈刺激后，记忆会在相当长的时间停留在脑海里，也是正常的。至于当时没有考虑蛇是否会咬她，是否有毒，也是常人都会有的延迟反应，谁也不会发生在发生事情的一刹那什么都考虑得很周全。

应对方法：采用认知疗法，不断加深对自己的认识。认识到自己其实原来就怕蛇，只是后来才知道，认识到自己的记忆会持续一段时间，但也会消退，还要认识到自己处理紧急事件的反应不够敏捷，增加以后自己处理此类事件的反应速度。能力的增长会让桥晓对自己更有信心。此外，桥晓也可以采用结束未完成情结的做法（也叫系统脱敏法）。具体方法是用软橡胶做皮，内有软绒填充物做成蛇状物，上面抹上油，放入冰箱内一段时间，取出后有凉、滑、软的

感觉，之后把此物打成结代表已控制住它。反复这样做，自我控制的感觉就能回升，而且不再怕凉滑的感觉。

case 4：对失败的恐惧赵敏（某合资公司办公室文员）恐惧内容：害怕失败，不敢迈出走向成功的第一步。恐惧表现：赵敏毕业于外语学院，当初也是学校的活跃分子，毕业时被父母用关系安插进一家半国有性质的合资企业，在办公室做一些文字的翻译工作。毕业6年后的一次同学聚会让赵敏大受刺激，打乱了她一直平静的心境。因为她看到了别人的成功，同学中无论是当年比自己成绩好的人还是不如自己的人，都或多或少地“混”出了样子，有的做了“C某O”，有的做生意日进斗金，有的开着私家宝马小跑……晚上回到家里，赵敏脑子里想法很多，兴奋到失眠，并连夜给自己做了计划书，要这样、要那样地设计了N条发展的道路，甚至连有钱以后怎么用都想到了。但第二天闹铃一响，她还是洗脸、刷牙、按固定的路线到单位签到上班、趁领导不注意溜出去吃一顿廉价的早餐，然后小心翼翼回到办公室……日复一日，年复一年。

恐惧类型：特异恐惧 心理专家分析：应该说这种人也有理想和追求，也有如何创业的计划，但他的理想和计划却被无情地湮没在他那恐惧失败的心理中了，他不断问这个计划能否实现创业目标？万一失败了怎么办？最终会不会不仅不能成功，而且还连现在的稳定生活也失去了？并把失败后的悲惨情景在大脑中反复演示了若干遍，最后在“理想”和“现实”两者之间，他选择了“现实”。其实，这一切都是“恐惧”惹的祸应对方法：“失败”是许多人恐惧的根源，因为一个成功者首先要忍受许多失败，对于安于平淡、平稳生活的人来说，这似乎真的是太可怕了！俗话说“失败乃成功之母”

”，其实“检讨”才是成功之母！因为即便是一百次的失败也不等于成功，只有通过每次失败后不断检讨自己失败的原因，校正前进的方向，才能逐步迈向成功！那么，建立一个完善的“检讨”机制便成了解决问题的关键了，怎么检讨？谁来检讨？检讨什么？这里可以套用毛泽东的那句话“批评与自我批评”，让别人检讨自己的行动，让行动来检讨自己的计划，让自己检讨失败的原因，其实失败并不可怕，怕的是犯同样的错误。成功的机会一定会留给那些不怕失败并善于检讨的人！100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com