

职场心理病亟待专业治疗 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/470/2021\\_2022\\_\\_E8\\_81\\_8C\\_E5\\_9C\\_BA\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_c67\\_470211.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/470/2021_2022__E8_81_8C_E5_9C_BA_E5_BF_83_E7_c67_470211.htm) 通过特殊的设备联接，将测试者的心率变化显示到计算机屏幕上，然后根据心率变化判定测试者的情绪波动。最终，从不同层面为测试者提供系统的压力管理解决方案，有效提升压力应对能力。这就是美国HeartMath公司授权人众人教育集团的G - Heart产品。据介绍，G - Heart产品是一套心脏智能与压力管理训练系统，包含《用心的力量》系列课程和数款集测量和训练为一体的高科技设备。通过使用耳垂传感设备，形成生动直观的电脑画面及专业的数据图像，将使用者的心理状况显示出来，并提供一套简单实用的训练方法，使人在轻松愉快中完成心理监控、检查和调节。这是北京豪峰科技结合世界前沿减压技术(SPCS)推出的身心自我调节系统个人版产品“快乐芯”心理与心脏健康管理系统。这是我国首款采用世界领先技术开发的个人身心自我平衡的产品。随着当前生活节奏的加快，人们越来越感受到来自各个方面的压力。由此，引发了多种心理疾病。据世界卫生组织统计公布的数据显示，目前我国正常人群存在心理障碍的比率高达20%左右，并且已经到了相当严重的地步。如何有效缓解心理压力，成为职场关注的话题。我国超过2600万人患有抑郁症 世界卫生组织公布的数字显示:目前全球约有10亿人正在经受心理压力、精神疾病的煎熬，其中抑郁症所占的比例最大。据保守统计，心理疾病给世界各国造成的损失相当于所在国的国内生产总值的3%至4%。各种迹象表明，经济全球化的同时，人们的心

理健康问题也在全球化。据有关调查显示，在我国抑郁症发病率约为3%至5%，目前已经有超过2600万人患有抑郁症。随着社会的发展，生活在北京、上海及广州等大城市的白领们在高压力、高竞争的环境下迅速成为此病的高发人群。目前，美国500强企业有90%以上的都选择了使用EAP，EAP成为美国企业心理服务普遍的形式。随着中国企业的经营模式不断与国际接轨，企业间的竞争势必会演变成企业员工心理状态之间的竞争。近七成职场人士心理负担过重 从目前通过GHeart测试的500多名企业家的情况来看，患有心理疾病的企业家，大多数有强迫、抑郁、焦虑、偏执等症状，他们中大都深感事务繁忙，时常对工作产生厌烦感，心情恶劣，心力疲惫。同样，中美压力管理研究中心曾经通过GHEART(心脏智能与压力管理训练系统)对2000名职场人士进行压力测试，测试发现:67%的人因为经常加班、工作强度大、竞争激烈等因素而导致亚健康，进而使心脏承受力减弱，从而引发一系列心脏病甚至直接导致猝死。人众人科技总经理曹阳认为，心理压力不仅能引起自身的心理应激反应，还易产生职业心理枯竭，即一种在工作重压下身心俱疲的状态，是身心能量被工作耗尽的感觉。而长期处于生理、心理应激状态的个体，比较容易产生各种各样的心理障碍，甚至产生疾病如心脏病、冠心病等等。中小企业容易接受心理帮助 目前，国内企业已经逐步意识到心理干预对于企业发展、对于个人职业发展的作用。因此，像EAP使用、GHeart测试以及SPCS减压等新理念、新工具开始得到应用和推广。目前，GHeart已经开始在国内企业以及医疗机构、高校、公安系统、地方体育局等行业得到推广使用。公安部公安民警心理健康项目负责

人张振声教授认为，压力是一个能量的积累过程，到达一定强度必须进行释放。因此，过高的压力已成为危及生命安全的杀手。只要及时进行心理健康方面的辅导，完全可以避免出现自杀现象。当然对有心理危机的人进行心理干预应当建立必要的机制，把它当成一项常抓不懈的日常工作。北京第一时间心理咨询中心首席心理咨询师胡宏表示，现在，越来越多的中小型企业开始找上门，希望能为企业的员工甚至管理层提供心理帮助，也就是EAP服务。胡宏认为，从长期的EAP实践来看，国内的中小型企业相对比较容易接受EAP。这些企业一般员工不多，企业负责人容易接受EAP这一新鲜事物。因为他们评估EAP服务的成本不高，愿意试一试，而在尝试后又感觉效果还不错，持续使用。当企业主看到企业的销售业绩和员工积极性都得到了提升，自然会对EAP服务充满信心。随着国内对心理干预、心理咨询的需求越来越专业，对于心理咨询行业从业人员也提出更高的要求。如果说GHeart测试、SPCS减压是具体的工具话，那么，CEAP认证则提供了更为严格的服务体系。国际通行的CEAP认证标准，包括了学历教育、专业发展培训、EAP相关工作经验、业务督导及CEAP考试等多个元素。CEAP接受培训者包括现有EAP服务机构的签约咨询师，有心理咨询背景、正在为企业服务的管理培训师以及愿意为企业服务的、受欢迎的资深心理咨询师、资深心理培训师等。在EAP业务发展的初期，这个人群的业务开拓能力最强，对市场的培育和推动能力最大，是中国CEAP项目导入初期最理想的CEAP人选。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](http://www.100test.com)