

# 员工心理健康 工作手册

## 免责声明

本指南的内容并非意在替代专业的医疗意见、诊断或治疗。如果您对某种疾病存在任何疑问，请始终向您的医生或其他专业医疗人员寻求意见。

请参阅 Sysco 的福祉网站，了解专业资源以及其他信息：

<https://sysco.com/Sysco/Sysco-Associate-Well-Being>

# 心理健康状态

生活中，情绪时好时坏是正常的。有时，您从低落的情绪中恢复至正常的情绪。有时，您可能需要他人的帮助，才能恢复通常的情绪状态。那么，怎样才能知道自己什么时候需要帮助呢？

《心理健康状态模型》举例说明了您在生活和工作中可能经历的不同心理健康阶段。它还描述了每个阶段相关的身体和心理效应，并推荐一些可能有所帮助的行动。该模型包括以下阶段：

- 健康和适应性应对（绿色）
- 轻度和可逆性痛苦（黄色）
- 更严重和持续的功能障碍（橙色）
- 需要集中医护的临床疾病和紊乱（红色）

请务必记住，您可能在这个范围内朝这两个方向中的任何一个方向移动，这就意味着始终有可能恢复至完全健康和正常功能状态。



## 采取行动：您处于哪个状态阶段？

里程碑	您处于哪个状态阶段？	您将采取什么行动，从而达到（或停留在）绿色区域？

## 了解自我

您的心理健康影响着您在日常生活中的思考、感觉和行为方式。它还影响您的以下能力：应对焦虑、克服挑战、建立关系以及从挫折和困境中恢复。

### 采取行动：评估自我

我目前的问题

例如：情绪、行为、财务、工作等

我的优势

例如：成就、技能、态度、家庭/朋友

什么有助于我应对

什么无法提供帮助

我的生活——重大事件

我未来的方向

例如：生活目标、个人发展、职业抱负

## 提前规划，减少焦虑

很多人会对从未发生的事情产生情绪化的反应。如果他们能够设想一下最坏的情形，并且思考一些应对和处理方式，那么他们就能释放和清除这些情绪，更好地应对将要发生的任何事情。

请尝试这个练习。这个练习对于那些经历大量恐惧、担忧或预期性焦虑的人们尤其有帮助。

1. 请设想一个会令您感到恐惧、焦虑或担忧的情形。
2. 想象一下可能发生的最坏的事情。感受一下这些事情会导致您的身体产生的感受。使这种感受尽量逼真。
3. 现在请规划一下在任何此类事情发生的情况下您会如何应对。在这种情形下，您会如何为自己的幸福担负起责任？您会如何照顾自己？
4. 将这些情形作为可能发生的情形予以接纳，然后以感激的心态想着这些情形让您学会的东西，并感到释然。将您的注意力专注于最积极、最可取的情形。

### 采取行动：预料未来

可能发生的最坏情形是什么？

最坏情形一旦发生会产生什么后果？

我以前是如何应对的？现在我怎样做才能更好地应对？

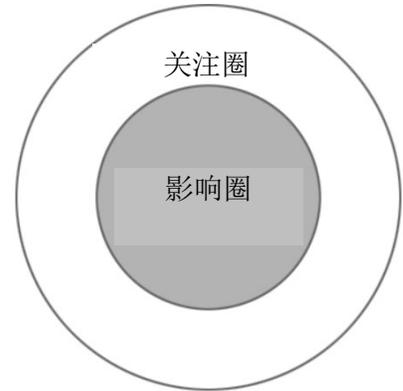
最可能发生什么（或者可能发生的最佳情形是什么）？

## 关注圈和影响圈

专注于您可以控制的事情，而不要将宝贵的精力浪费在您无法控制的事情。Steven Covey 创造了影响圈和关注圈的概念。

根据 Covey 的理念，**积极主动的人们**将自己的时间和精力专注于自己在生活中能够控制的事情，即影响圈。他们使事情发生，培养积极正面的能量，从而逐渐扩大自己的影响圈。

与之相反的是，**消极的人们**往往忽略自己可以控制的事情，而担心不受自己控制的事情，即关注圈。将时间和精力花费在关注圈可能会令人精疲力尽、受挫并最终意志消沉。消极的人将情绪精力投入到不受自己控制的事情中，因此他们的影响圈往往会缩小。



### 采取行动：识别受自己控制的事情有哪些

哪些事情在您的掌控范围之内？

*例如：您对待他人的方式*

哪些事情不在您的掌控范围之内？

*例如：天气*

您目前将大部分精力放在哪里？

您目前是否尽可能地卓有成效？

您可以如何将精力集中于那些受自己控制的事情？

*例如：为他人树立榜样*

您可以如何对这些事情释怀？

*例如：承认它*

## 营造职业安全感

将您的职业生涯牢牢掌控在自己手里是让您对未来有安全感的最佳方式。您可以做很多事情，以便掌控自己的命运。

### 🔗 保持健康

应对不确定性会对您的身心健康构成沉重的压力。因此务必照顾好您自己。在这段充满不确定性的时期，请采取措施照顾好自己的身心健康。

### 🔗 让自己保持活力和相关性

遵循您的生活计划，并不断学习。用最新的知识和相关技能武装自己。即使拥有一份稳定的工作，也不应自满。保持积极态度、较强的适应力和竞争力。

### 🔗 储蓄

维持一笔应急资金，以便为应对任何情况做好准备。它会让您更加从容、自信，因为您可以依靠的财务安全网。

### 🔗 展现您的价值

当您感到不确定的时候，您会逐渐失去斗志。每时每刻务必尽心尽责。优异的工作表现总是令人难忘的。请勿在会议中安静地坐在一旁。应该积极主动。主动地做事情，寻找机会为公司增加价值或做出改变。

### 🔗 拥抱机会

探索未来的职业道路，为晋升做好准备。是否有您可以自愿参加的拓展性任务？您认为自己有能力解决哪些差距？如果您无法在 Sysco 获得这些技能，请寻找非营利的志愿者机会，以便提升您的综合技能。

### 🔗 知道自己的价值

阻止消极的思维，切勿情绪低落。培养韧性和成长型心态。花时间实施那些有助于您建立强大思维的活动，并专注于那些能够真正改善自己生活的事情。

## 采取行动：掌控您的职业生涯和个人发展

**引领您的未来道路：** 您认为未来可能的职业道路是什么？ 岗位或公司的哪些方面最让您感兴趣？ 您在哪些方面拥有天赋？ 您在哪些方面表现出色？

**保持相关性、竞争力和市场价格：** 您现在的工作有没有技能差距？ 您哪方面的技能/知识对 Sysco 很有价值？ 在 Sysco 之外，什么技能最有价值以及最具市场价格？ 您需要什么技能/知识来为将来的成功做好准备？ 您目前正在做哪些事情以保持自己的技能最新且相关？

**建立您的声誉：** 您实现了哪些特殊成就？ 您做了哪些让您引以为豪的工作？ 您目前正在做什么来建立人脉并在公司内部受到关注？ 您是哪些小组/倡议的成员？ 您的个人品牌是什么？ 您最为人们所知的是什么？ 您希望自己的哪些方面最为人们所知？

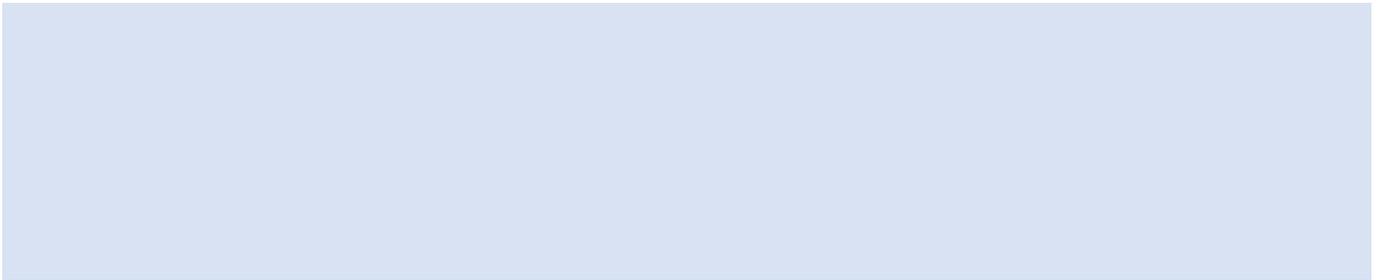
## 积极的肯定

积极的肯定是您大声说出并且想要相信或者希望实现的事情。每天重复积极的肯定有助于将您的思维从消极转变为积极。您可以选择使用积极的肯定来激励自己，鼓励您在生活中实现积极的改变或者激发您的自尊心。如果您经常困在消极的自我对话中，积极的肯定可用于抵抗这些经常出现的潜意识模式，并用更有适应力的模式来替代。

下面是一些例子：

- 今天会是很棒的一天
- 我所有的问题都有解决方案
- 我犯的错误有助于我学习和成长
- 只要我专心，就能做好任何事情
- 我在生活中克服了各种困难，我会再接再厉

采取行动：写下您自己积极的肯定



## 压力管理

在日常生活中，“压力”一词通常用于描述消极的情形。这导致人们认为所有压力都是不好的，其实不然。压力不总是坏事。压力只是身体对那些产生挑战性需求的变化作出的反应。很多专业人士建议，人们所谓的积极压力（良性压力）是不同于消极压力（痛苦）的。

### 积极压力（良性压力）有下列特征：

- 激发并汇聚能量
- 短期
- 在我的应对能力范围之内
- 令人感到兴奋
- 可提升绩效
- 让生活充满激情和满足感。

**良性压力很重要。**如果没有它，我们至少会感到无聊，甚至感到意志消沉。我们会感到失去实现目标的动力，失去生活的意义。良性压力让我们每天都有拼搏的理由。

### 消极压力（痛苦）具有下列特征：

- 导致焦虑或担忧
- 可以是短期的，也可以是长期的
- 不在我们的应对能力范围内
- 令人感觉不舒服
- 会导致绩效下降
- 可能导致身心问题。

**长期（痛苦）压力会损害您的健康。**应对慢性压力所带来的影响是充满挑战的。因为长期压力源比急性压力更持久，身体从未收到一个恢复至正常运行的清晰信号。

## 采取行动：识别压力源和压力症状

描述您最大的负面压力（痛苦）源。

您的压力响应：请勾选您在感到有压力时所体验到的每个症状。

- |                               |                                 |                               |                                |                              |                               |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 焦躁不安 | <input type="checkbox"/> 头痛     | <input type="checkbox"/> 肌肉紧张 | <input type="checkbox"/> 出汗    | <input type="checkbox"/> 出冷汗 | <input type="checkbox"/> 胃肠症状 |
| <input type="checkbox"/> 疲倦   | <input type="checkbox"/> 胃痛     | <input type="checkbox"/> 恶心   | <input type="checkbox"/> 颤抖    | <input type="checkbox"/> 脸红  | <input type="checkbox"/> 噩梦   |
| <input type="checkbox"/> 失眠   | <input type="checkbox"/> 生气/挫败感 | <input type="checkbox"/> 咬指甲  | <input type="checkbox"/> 免疫力下降 | <input type="checkbox"/> 退却  |                               |

慢性压力可导致精疲力竭。如果不加以遏制，精疲力竭会破坏您的健康、快乐、人际关系和工作绩效。为了识别精疲力竭并尽早与之对抗，您应知道要留意什么。

请从下列选项中勾选您目前正在体验到的症状。

- |   |                                 |                                 |                                   |                                       |
|---|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 精疲力尽：每时每刻都感到疲倦 | <input type="checkbox"/> 挫败感且悲观 | <input type="checkbox"/> 工作绩效下滑 | <input type="checkbox"/> 不健康的应对策略 | <input type="checkbox"/> 健康问题：心理和身体   |
| <input type="checkbox"/> 失去动力           | <input type="checkbox"/> 认知障碍   | <input type="checkbox"/> 人际关系问题 | <input type="checkbox"/> 从未暂停工作   | <input type="checkbox"/> 对工作或生活的满意度下降 |

您是否从以上回答发现任何令您担忧的事项？ 请完成“寻求帮助”工作手册页面。

## 感恩

把您心怀感激的事情记录下来，这样做已经被证明对心理健康有着强大的影响。记录感恩之事可以缓解压力，增强幸福感，提升自尊，并带来其他好处。

采取行动：您对哪些事情心怀感恩？

让我心怀感恩的事情是

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

让我心怀感恩的人是

- 1.
- 2.
- 3.

我很感激自己

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

# 健康习惯

正常人需要至少 21 天才能养成一个习惯。为了改善您的心理健康，您准备养成哪些健康习惯？

以下是一些建议！

- 阅读书籍
- 给朋友打电话
- 锻炼
- 森林浴
- 外出
- 随意的善举
- 观看 TED 演讲
- 在网上找一个锻炼项目
- 看一部有趣的电影
- 烹饪计划
- 准备餐食
- 钓鱼
- 练习瑜伽
- 开启睡眠追踪表
- 在家里整理东西
- 学习跑步
- 听播客
- 写下令您心怀感恩的事情
- 自我肯定
- 图片涂色
- 制定预算
- 创建一个为您带来快乐的音乐播放列表
- 学会冥想
- 骑自行车

## 采取行动：致力于培养健康习惯

星期	目标	第 1 周	第 2 周	第 3 周	第 4 周	第 5 周
周一						
周二						
周三						
周四						
周五						
周六						
周日						

## 寻求帮助

寻求帮助通常是获得和保持健康的第一步，但可能很难知道如何开始或从何处寻求帮助。您感到不确定并且疑惑是否应当尝试自行解决问题，这是正常的现象。但寻求帮助总是可以的，即使您不确定自己是否正在经历某种特定的心理健康问题。

### 采取行动：识别您的支持小组

不妨想一想您自己的支持小组，以便在您需要帮助时可以联系他们。当您遇到困难时，您会向谁诉说？

	谁	何时	如何
工作场所支持			
社区			
朋友			
家人			
专业人士支持			

您需要 Sysco 和/或您的经理提供什么支持？

理想情况下，您希望 Sysco 和/或您的经理提供什么支持？

您打算什么时候以及如何与您的经理解决这个问题？

如果您的需求没有得到满足，您会做什么？