

專題

職場健康心理學：挑戰與實作

陸洛·陳禹 主編

近十年來，一個嶄新的心理學領域—職場健康心理學，正在發展茁壯，這是一個跨科際、跨領域整合的新視界，其宗旨便是應用心理學的理論、原則與技術，結合心理學各個專門領域的知識，亦與職業醫學、公共衛生、人因工程、社會學、企業管理、經濟學、法律學等相關學科緊密結合，共同創造一個安全又健康的職場環境，以提升從業者的工作品質。職場健康心理學的源起可追溯到十九世紀末，那時的心理學家（如馮德的學生 Hugo Munsterberger）就已開始關注並推展提升工作者身心健康的諸多研究與實務介入的方案，這些努力也奠定了日後工業與組織心理學的學理與實務基礎。

走過百多年心理學發展的漫漫長路，現今社會中工作佔據了越來越重要的位置，職場健康心理學關心的議題也日漸廣泛，舉凡工作壓力與因應、職場安全與健康相關的社會因素、組織因素及個人因素、工作與家庭的互動、職災復健、職場暴力與騷擾等議題，均已累積了豐碩的研究成果。越來越多的新議題也吸引著心理學家的關注與投入，如情緒智能在職場上的作用，還有文化相關的現象在組織情境中的諸多展現，都是職場健康心理學頗具潛力的新界域。

本專題所納入的五篇文章僅是拋磚引玉，但也涵蓋了從「舊」到「新」的職場健康心理學研究主題，作者的視野更從北美、歐洲，到台灣本土，將有助於讀者在國際化的視域中，仍能清楚又真切地把握在地組織與員工的關切和需要。

本專題的第一篇文章由三位現任教（職）於美國大學或政府研究機構的心理學家撰寫，從職場健康心理學的歷史溯源，到北美及歐洲學界、業界最近關注的焦點議題，逐一概述，深入剖析，雖篇幅有限，仍足以給讀者一個

完整且有效的入門介紹。

本專題的另四篇文章都是職場健康心理學研究的實作論文。與其坐而思，不如起而行。第二篇文章可謂舊題新做，職業壓力對員工身心健康的影響不言而喻，本文作者的新角度在於他們所關注的職業團體的特性：牙醫師的工作特性既不同於一般工商業或文教業的從業人員，在醫療專業中也顯得獨特。他們的工作壓力，特別是他們的職業倦怠，在學術研究中甚少得到關注，但對提升其工作品質與服務品質卻有重要的意義。

第三篇論文所關心的焦點也是職場健康心理學中的一個核心議題，即人格與適應（特別是心理健康）的關係。不同於一般的實徵研究，本論文統整了三個獨立但相互連貫的研究結果，以華人特有的傳統人格特質（如：人情、阿 Q 精神、和諧性）等為核心，一則探討其與個人心理健康之關聯，尤其是「傳統」的主管對下屬身心健康的影響，二則也比較了海峽兩岸的差異，以突顯華人文化大傳統之下的區域特色。

第四篇論文所關注的同樣是工作壓力歷程中潛在的調節因子。進入華人職場工作的人想必對普遍存在的家長式領導印象深刻，甚至可能深受其害。不過，大家也可能會問：如果華人的家長式領導真的這麼傷人，為什麼到了現代工商社會，它依然得以維繫呢？本文作者意圖提供一個可能的解答：家長式領導中的威權成分確實常成為員工的壓力來源，但家長式領導的另一面，仁慈成分，卻得以緩解壓力造成的負面效應。此所謂「鐵的紀律，愛的教育」？！

最後一篇文章呼應了第一篇導論中的某些觀察，意圖開拓一個全新的職場健康心理學研究領域，直接且同時關注現代人生活中最重要的兩個場域：工作與家庭，同時從文化分析的視角切入，揭示職場生活中隱晦不明的文化價值的運作，亦突顯現代華人在「我愛工作也愛你」的兩難處境中的掙扎與超越。

迢迢長路，始於足下，這期專題展現的是心理學界對促進職場健康的努力的開始，期待更多有心之士的投入成為我們努力的延續。（撰稿人：陸洛，中央大學人力資源研究所教授）

