

管理者应如何打造重视心理健康的工作场所

作为一名管理者，您在打造重视心理健康的工作场所方面发挥着重要作用。您可以在组织、团队和个人层面做出贡献。

点击此处阅读完整指南



关键点

管理者可通过不同方式帮助打造重视心理健康的工作场所：

- ✓ 在组织层面倡导和推动重视心理健康的工作场所环境
- ✓ 管理社会心理危害，并在团队层面营造积极的文化氛围
- ✓ 关注自己的心理健康，在个人层面以身作则，展现恰当的行为

组织层面



您是否能够帮助在组织中打造重视心理健康的工作场所，取决于现有政策和改变的意愿。您可以在组织层面采取以下措施来帮助打造重视心理健康的工作场所。

倡导重视心理健康的工作场所可采取以下行动.....

- 检测对比您的工作场所与同行业其他工作环境的心理健康水平
- 向组织领导层解释在工作场所重视心理健康的益处
- 向领导层寻求帮助。

促进积极的工作场所文化可采取以下行动.....

- 确定并实施文化建设策略或活动
- 以身作则，展现恰当的行为
- 倡导多样性和包容性。

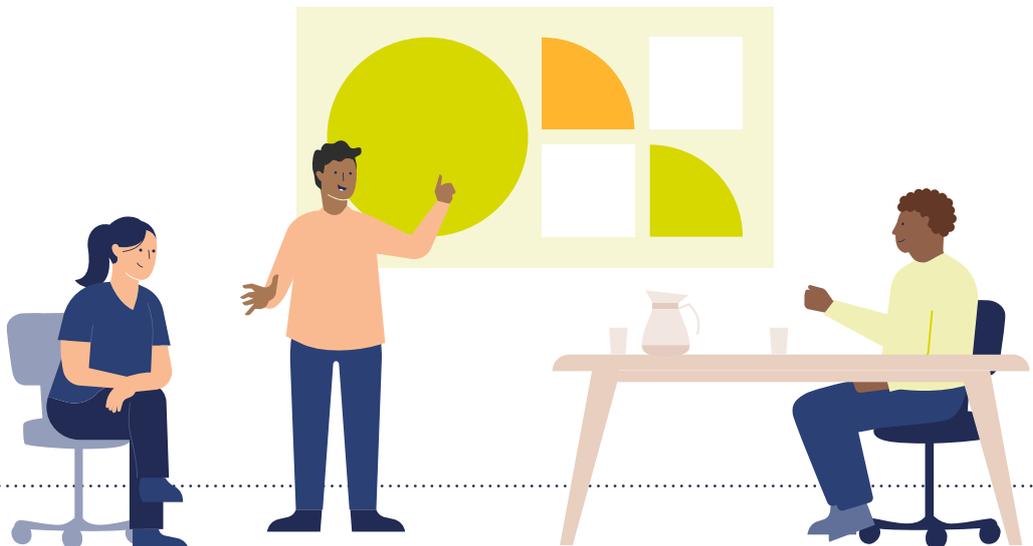
倡导灵活、适应性强的工作场所可采取以下行动.....

- 与团队和组织内其他人合作，探讨支持员工的工作方式
- 向员工介绍工作场所的政策和流程，包括任何变化。

强调社会心理危害的影响，并上报相关事件

可采取以下行动.....

- 查阅有关心理社会危害的可靠信息（如 Safe Work Australia）并审查重大事件
- 向组织领导层汇报任何社会心理危害。



▶ 团队层面



对于团队在工作场所的体验，您可以产生积极的影响。事实上，作为一名管理者，您有责任保护团队成员的身心健康。以下是您在团队层面应该采取的行动，以支持打造重视心理健康的工作场所。

管理社会心理危害

应采取以下行动.....

- 立即处理歧视、欺凌和骚扰问题
- 确保员工了解他们在工作中的角色和职责
- 平衡整个团队的工作量和任务多样性
- 处理冲突和复杂的人际关系
- 帮助员工适应工作场所的变化
- 认可并奖励员工的工作成果
- 确保实际工作环境不会损害身心健康。

支持员工在工作场所不断成长

应采取以下行动.....

- 帮助员工发现工作的意义
- 允许员工自行灵活选择工作方式
- 安排和组织专业和个人发展培训
- 建立有意义的专业和个人联系。

识别并应对心理健康问题的迹象

应采取以下行动.....

- 了解心理健康问题的迹象和症状
- 了解如何以尊重的态度讨论心理健康和自杀问题
- 了解可以获得哪些支持以及如何介绍员工接受支持服务
- 为经历心理健康问题的员工做出合理调整，并支持团队其他成员
- 在员工因心理健康问题缺勤后支持其重返工作岗位。

根据个人情况进行应对

应采取以下行动.....

- 为原住民和托雷斯海峡岛民提供支持
- 支持来自不同文化和语言背景的员工
- 为 LGBTQI+ 群体提供支持
- 给予以人为本的表彰和奖励。

▶ 个人层面



您的团队会以您为榜样，观察您如何在工作中维护自己的心理健康。但在您帮助别人之前，您需要先照顾好自己。可通过以下方式维持自己的心理健康。

适应管理者的身份

应采取以下行动.....

- 担任新职务时参加培训
- 允许自己失败，并乐于接受反馈
- 学会有效地分配任务
- 确保员工拥有各自所需的资源
- 保持沟通渠道畅通。

管理压力并防止职业倦怠

应采取以下行动.....

- 了解自己处于压力或紧张状态时的迹象
- 专注于完成手头上的任务，即使结果并不完美
- 与朋友或导师谈论您的感受
- 咨询专业人士（例如全科医生或员工援助计划）。

对多个须同时处理的重要事项做出权衡管理

应采取以下行动.....

- 了解如何对工作中多个须同时处理的重要事项做出权衡管理
- 在工作和家庭生活之间设定明确的界限
- 使用日历、日程安排应用程序和待办事项列表等工具。

将自我关怀放在首位

应采取以下行动.....

- 在上班期间定时短暂休息
- 健康饮食
- 经常锻炼
- 保持良好的睡眠习惯，并保证充足的睡眠
- 抽出时间与家人、朋友相处，还可以参加您喜爱的活动
- 利用您的休假权利。



如果您或您认识的人需要支持，我们的[紧急援助页面](#)列出了您现在可以联系的支持服务，紧急情况下请拨打 000。



**Mentally Healthy
Workplaces**