



# 金融职工

## 心理健康与心理调适

### 学习指南

JIN RONG ZHI GONG  
XIN LI JIAN KANG YU  
XIN LI TIAO SHI  
XUE XI DU BEN

魏湘 主编

# 金融行业职工心理健康与 心理调适学习读本

魏 湘 主编

 中国 社会出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

金融行业职工心理健康与心理调适学习读本 / 魏湘

主编. —北京: 中国社会出版社, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3261 - 9

I . ①金… II . ①魏… III . ①金融机构—职工—心理  
保健 IV . ①R161. 1②F830 - 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 118969 号

---

**书 名:** 金融行业职工心理健康与心理调适学习读本

**主 编:** 魏 湘

**责任编辑:** 杨建萍

---

**出版发行:** 中国社会出版社 邮政编码: 100032

**通联方法:** 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话:编辑部:(010)66088776

邮购部:(010)66060275

销售部:(010)66051698 传真:(010)66080880

(010)66080300 传真:(010)66051713

**网 址:** www. shebs. com. cn

**经 销:** 各地新华书店

---

**印刷装订:** 北京西郊伟业印刷厂

**开 本:** 157mm × 230mm 1/16

**印 张:** 14. 5

**字 数:** 175 千字

**版 次:** 2010 年 7 月第 1 版

**印 次:** 2010 年 7 月第 1 次印刷

**定 价:** 30. 00 元

# 前 言

胡锦涛总书记在党的十七大报告中指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导。”我们提倡以人为本，不但要关心人们的物质生活，更要关心人们的精神生活。在现代激烈竞争的社会，对人们进行有效的心理疏导尤为重要。

作者结合金融行业工作实际和特点，针对金融行业职工工作中遇到的心理问题，编写了《金融行业职工心理健康与心理调适学习读本》一书。

编写本书的目的是力求通过心理健康教育，使金融行业职工不断正确地认识自我，增强调控自我、承受挫折和适应环境的能力，达到培养职工健全的人格和良好的个性心理品质，有利于促进身心健康，有利于提高工作适应能力、有利于减轻心理负担，有利于更好地服务大众的目的。

本书借鉴了相关心理学领域上的一些成熟理论模式，结合金融行业岗位和职业特点，由相关专业领域人士编写而成。书中系统地讲述了心理健康和心理问题，阐述了金融行业职工应具备的职业心理素质，分析了金融行业职工产生心理问题的原因与环境，用通俗易懂的语言传授各种心理调适方法。

相信本书的出版将为加强金融行业职工队伍建设，提高金融行业职工业务素质特别是心理素质，增强金融行业职工更好地为人民服务，都有良好的促进作用。

魏湘

2010.5

# 目 录

## 第一篇 心理健康与相关知识

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 第一章 好职业需要良好的健康状态 .....         | 3  |
| 一、什么是心理健康 .....                | 3  |
| 二、如何判别心理健康 .....               | 5  |
| 三、心理健康是一种动态的调适过程，是一种人生态度 ..... | 6  |
| 四、影响心理健康的因素 .....              | 7  |
| 五、心理健康与身体健康 .....              | 10 |
| 六、心理健康与工作效率 .....              | 13 |
| 第二章 培养良好情绪、善于调整心态 .....        | 15 |
| 一、情绪的含义 .....                  | 15 |
| 二、情绪的分类 .....                  | 16 |
| 三、情绪的表达 .....                  | 18 |
| 四、情绪化行为的特征 .....               | 19 |
| 五、正常情绪的功能 .....                | 20 |
| 六、不良情绪的危害 .....                | 22 |
| 七、情绪治理总原则 .....                | 23 |
| 八、不良情绪的克服办法 .....              | 28 |
| 九、具体情绪问题的处理和应对 .....           | 32 |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>第三章 把握个性特点、弥补性格不足 .....</b> | <b>38</b> |
| 一、自我评价 .....                   | 38        |
| 二、克服知觉错觉, 正确看待事物 .....         | 39        |
| 三、如何认识自己的个性 .....              | 41        |
| 四、不断完善自己的个性——学会培养一种执著 .....    | 44        |
| 五、性格障碍是失败的导火索 .....            | 46        |
| <b>第四章 善于与人沟通、优化人际关系 .....</b> | <b>49</b> |
| 一、什么是人际关系 .....                | 49        |
| 二、人际关系的心理影响因素 .....            | 51        |
| 三、人际关系与情绪反应 .....              | 52        |
| 四、人际关系的心理障碍 .....              | 54        |
| 五、人际交往的原则 .....                | 56        |
| 六、人际交往的技巧 .....                | 58        |
| 七、培养人际交往的能力 .....              | 60        |

## 第二篇 心理压力与自我调适

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>第一章 疏解心理压力、笑对人生挫折 .....</b> | <b>65</b> |
| 一、压力的概念 .....                  | 65        |
| 二、压力产生的原因——压力源 .....           | 66        |
| 三、压力之下的身心反应 .....              | 69        |
| 四、不同人压力感的差异 .....              | 70        |
| 五、处理压力的方法 .....                | 71        |
| 六、心理压力的预防、调节与缓解 .....          | 73        |
| <b>第二章 认识自我、做心灵的主宰 .....</b>   | <b>79</b> |
| 一、学会认识自己 .....                 | 79        |
| 二、如何做好自己 .....                 | 81        |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>第三章 学会改变自己</b> .....        | 83  |
| 一、勇于下决心改变自己 .....              | 83  |
| 二、改变自己要付诸行动 .....              | 84  |
| 三、改变中诚实检查自己 .....              | 85  |
| 四、受挫时迅速调整 .....                | 86  |
| 五、珍惜时间，提高效率 .....              | 87  |
| <b>第四章 做到乐观、自信、洒脱、豁达</b> ..... | 88  |
| 一、学会不在意，拥有平常心 .....            | 88  |
| 二、学会谅解与宽容 .....                | 91  |
| 三、学会自我激励 .....                 | 95  |
| 四、学会面对“是非” .....               | 98  |
| 五、学会笑对挫折 .....                 | 101 |
| 六、学会建立自信和自尊 .....              | 105 |
| 七、学会微笑 .....                   | 114 |
| 八、学会寻找快乐 .....                 | 116 |

### 第三篇 心理疾病与防治

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第一章 心理健康的误区及纠正</b> ..... | 125 |
| 一、心理问题不等于精神问题 .....         | 125 |
| 二、身体健康和心理健康互为影响 .....       | 129 |
| 三、正常人也要检查心理问题 .....         | 131 |
| 四、别等心理出现问题再去治疗 .....        | 133 |
| 五、心理问题不能一次解决 .....          | 139 |
| 六、人到中年的“灰色心理” .....         | 140 |
| <b>第二章 常见职业心理问题</b> .....   | 143 |
| 一、自私心理 .....                | 144 |
| 二、猜疑心理 .....                | 147 |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 三、职业倦怠症 .....           | 150        |
| 四、嫉妒心理 .....            | 153        |
| 五、空虚心理 .....            | 159        |
| 六、网络综合征 .....           | 161        |
| 七、单调工作产生的心理障碍 .....     | 165        |
| 八、过度安逸产生的健康问题 .....     | 166        |
| <b>第三章 常见心理疾病 .....</b> | <b>169</b> |
| 一、抑郁症——精神上的流行感冒 .....   | 170        |
| 二、焦虑症——事能知足心常惬 .....    | 173        |
| 三、强迫症——执拗下的完美 .....     | 176        |
| 四、神经衰弱——心灵的疲惫 .....     | 180        |

## 第四篇 金融行业职工心理素质与健康心理

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>第一章 金融行业职工面临的心理压力和问题 .....</b>     | <b>185</b> |
| 一、现代社会心理素质的重要性 .....                  | 186        |
| 二、金融行业职工面临的心理压力和困难 .....              | 188        |
| 三、心理问题与职业犯罪的关联 .....                  | 189        |
| <b>第二章 金融行业职工职业心理问题的成因及解决办法 .....</b> | <b>191</b> |
| 一、金融行业职工职业心理问题 .....                  | 191        |
| 二、金融行业职工职业心理问题的成因 .....               | 192        |
| 三、金融行业职工职业心理问题的解决办法 .....             | 195        |
| <b>第三章 金融行业经济犯罪案例心理分析 .....</b>       | <b>200</b> |
| 一、侥幸心理 .....                          | 201        |
| 二、矛盾心理 .....                          | 202        |
| 三、补偿心理 .....                          | 203        |
| 四、攀比心理 .....                          | 204        |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 五、冒险心理 .....                           | 206 |
| 六、贪婪心理 .....                           | 207 |
| 七、自慰心理 .....                           | 209 |
| 八、投机心理 .....                           | 210 |
| 九、抗拒心理 .....                           | 211 |
| <br><b>第四章 金融行业职工职业犯罪预防的三步思考</b> ..... | 213 |
| 一、犯罪预防与人的关系 .....                      | 213 |
| 二、犯罪预防与制度的关系 .....                     | 214 |
| 三、犯罪预防与社会环境的关系 .....                   | 215 |
| <br><b>附录：控制好你的情绪</b> .....            | 217 |

# 第一篇

## 心理健康与相关知识



# 第一章 好职业需要 良好的健康状态



## 一、什么是心理健康

谈到健康，以前人们只知道或只关注生理健康，比如饮食起居的卫生，对心理健康却知之甚少，也经常忽视它。

世界卫生组织给健康下的定义为：“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有疾病及虚弱现象。”从世界卫生组织对健康的定义中可以看出，它包含了三个基本要素：

第一，躯体健康；第二，心理健康；第三，具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康极其重要的标准。

健康包括躯体和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割，这是健康概念的精髓。全面健康更是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态。

心理健康的主要特征如下：

#### 1. 智力正常

人的智力分为超常、正常和低常三个等级。正常智力水平是人们生活、学习、工作、劳动最基本的心理条件。

#### 2. 情绪稳定与心情愉快

情绪稳定与心情愉快是心理健康的重要标志，它表明一个人的中枢神经系统处于相对平衡的状态，意味着机体功能的协调。如果一个人经常愁眉苦脸、灰心绝望、喜怒无常，则是心理不健康的表现。

#### 3. 行为协调统一

一个心理健康的人，其行为受意识支配，思想与行为是统一协调的，并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾，注意力不集中，思想混乱，做事杂乱无章，就是心理不健康的表现。

#### 4. 人际关系良好

人生活在社会中，就要善于与人友好相处，助人为乐，建立良好的人际关系。一个人的社交活动能反映他的心理健康状态，人与人之间正常的友好交往不仅是维持心理健康的必备条件，也是获得心理健康的重要方法。

#### 5. 良好的适应能力

生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界，一生中会有多种际遇及变化，因此，一个人应当具有良好的适应能力，无论现实环境有什么样的变化都要能够适应，这也是心理健康的标志之一。

现代人心理健康的标准更注重对外界的适应能力和自我反思能力：

- (1) 具有充分的适应能力。
- (2) 能充分地了解自己，并对自己的能力作出适度的评价。
- (3) 生活的目标切合实际。
- (4) 不脱离现实环境。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪。
- (9) 在不违背集体利益的前提下，能够发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。

## 二、如何判别心理健康

怎样才算心理健康？如何较为准确地判别心理健康？国内外学者有过许多不同的论述，尚无统一的标准。但是，我们可以肯定地说，应该注意以下几点：

1. 心理健康标准兼顾个体内部协调统一与对外适应良好两个方面

从内部来说，心理健康的人各项心理机能健全，人格结构完整；从外部来说，心理健康的人能适应环境，与他人建立良好的人际关系。

2. 心理健康的概念具有连续性和层次性，并不是绝对的、唯一的

人的心理健康可以分为不同的层次，低层次的心理健康主要是指没有心理疾病；高层次的心理健康不仅指没有心理疾病，而且指能充分发展其身心潜能的丰富状态。

3. 心理健康既是一种状态，也是一个过程

心理健康不是指没有失败、没有烦恼、没有焦虑、没有痛苦，

而是指能在这些情境中能有效调整自己，不影响正常的工作、学习和生活。

#### 4. 心理健康是较长一段时间内持续的心理状态

判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论，偶尔出现一些不健康的行为和心理，并非就意味着一定是心理不健康。

#### 5. 需要强调的是，判断心理是否健康要有综合的和相对的标准

不能以单一的表现和绝对的数字为准则，不能简单地认为通过某种测验或达到某个数字就是心理健康，达不到就是心理异常。

#### 6. 心理健康并非是超人的非凡状态

一个人的心理健康不一定在每一个方面都表现很好，只要在生活中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

### 三、心理健康是一种动态的调适过程，是一种人生态度

1. 心理健康不是一个静止的理想标准。可以肯定地说，绝对、永远心理健康的人是没有的。绝大多数人处在健康与不健康的边缘状态，有人称之为“第三状态”。

2. 社会医学家的观点是：“90%的就医者可能没有病，或是无病呻吟，或想以病人的角色换取他人的同情与关注；而90%的正常人也许有病，他们正遭受现代社会的各种压力，如升学、就业、求职、下岗……他们随时会成为病人。”这种观点辩证地阐明了健康的相对性。

3. 人生活在大千世界中，社会在进步，人也得变化。保持心理健康是一个动态过程：二十世纪五六十年代，人们吃饱饭就够了；二十世纪七八十年代，有房住、有书读就满足了；二十世纪九十年代乃至二十一世纪，人们会面临更大的压力，会更多地追

求精神需要、情爱、尊严与成就，这些需要的满足有赖于心理调适与自身的不懈努力。

4. 心理的调适还要遵循人的年龄发展特征。若一名成熟的女性连买双什么样的鞋都拿不定主意，非要母亲裁决，说明其心理的成熟度太低，心理调适能力太不够。反之，一名5岁的幼儿谙知世态炎凉，把自己喜爱的食品让给他人吃，这种“早熟”同样令人心酸！

5. 现代社会人口增多、环境恶化、竞争激烈，人人都会面临痛苦。痛苦并不可怕，关键在于调适。有所不满，有所追求——这正是心理健康的秘诀所在。

6. 心理健康说到底也是一种人生态度。心理健康的人会以积极的眼光看待世界和周围事物，富有利他精神，愿意在尝试付出、伸展自己的过程中增强自我价值感。

## 四、影响心理健康的因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程，包括许多相对独立的特质。因此，影响心理健康、造成心理障碍的因素也是复杂、多样的，从生物遗传因子的作用到个体自我心理冲突、不良人格特征、早期教育与家庭环境问题以及应激性生活事件的影响等。

### 1. 生物遗传因素

心理活动的基础受个人遗传基因的制约，一个人作为整体（包括其身心两方面）与遗传因素的关系是十分密切的，尤其是体形、能力、性格，受遗传因素的影响较为明显。统计调查数据和临床观察表明，不少精神疾病的发生与遗传有关。

生理和遗传只是影响心理健康的一个因素，并不是主要的因素。

### 2. 情感因素

人的心理活动总是通过人的情感变化而影响内脏器官的活动。积极、愉快的情感对人的生活起着良好的作用，有助于发挥机体

的潜能,提高工作效率,增进人体健康。近代医学科学实验研究已证实,消极情感对身心疾病的发生、发展起着不良作用。例如,无所依靠和失望的情绪会降低一个人的免疫力。情绪在心理变化中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病和精神病的先兆,因此,良好的情绪是心理健康的重要保证。

### 3. 家庭环境与教育因素

#### (1) 家庭环境气氛

家庭环境气氛对人的成长非常重要。对个体早期发展的研究表明,单调、贫乏的家庭环境影响人的心理发展,抑制人的潜能。很多在成人期表现为能力不足的个体往往是因其早年生长环境缺乏刺激所致。如果家庭气氛不和,父母经常发生冲突,会导致个体缺乏信任感,过于敏感、多疑,难以和同学、老师建立和谐、信任的人际关系。而民主、和谐、向上的家庭气氛有利于个体的成长,在这样的家庭里,所有家庭成员都能在各自工作、学习的岗位上积极奋斗,他们彼此和睦相处、互相信任、互相支持;家长开明、民主,对子女的教育循循善诱,以理服人,尊重子女的人格和自尊心,注重培养其坚强的意志、稳定的情绪、努力向上和友好待人的态度,从而可以使孩子的智能和创造力得到良好的发展。

早期发展中,父母的爱、支持和鼓励容易使个体建立起对初始接触者的信任 and 安全感,而这种信任 and 安全感会成为个体成年后与他人顺利交往的保证。儿童早期缺乏信任感和安全感会使个体形成孤独、无助的性格,难以与人相处,因而容易导致心理异常,特别是人际交往方面的障碍。大量的临床观察表明,青春前期持续的爱缺乏和丧失与成年期的抑郁有着密切的联系。

#### (2) 宽严失度的教养方式同样会影响个体的心理健康

如由于父母的过度保护,减少了子女与他人交往、适应社会的机会,使其逐渐变得依赖、被动、缺乏创造性和独立的自我意识,并且容易使子女形成“以自我为中心”的个性,他们