

谨以此书献给
所有关注心理健康的政府组织和
企事业单位的管理者和员工

中国员工 心理健康手册

Zhongguo Gongyong
Xinli Jiankang Shouce

人类最大的敌人不是饥荒、地震、病菌、癌症，
而是比自然灾害更危险的自身心理问题。

关爱心理健康，心中充满阳光

谨以此书献给
所有关注心理健康的政府组织和
企事业单位的管理者和员工

中国员工

心理健康手册

Zhongguo Yuangong
Xinli Jiaokang Shouce

人类最大的敌人不是饥荒、地震、病困、癌症，
而是比自然灾害更危险的自身心理问题。

关爱心理健康，心中充满阳光

图书在版编目(CIP)数据

中国员工心理健康手册 / 王伟编著. —北京: 中国工人出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5008 - 5462 - 3

I. ①中… II. ①王… III. ①企业—职工—心理健康—健康教育—手册 IV. ①F272. 92 - 62②R395. 6 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 034965 号

中国员工心理健康手册

出 版 人 李庆堂

责任编辑 姚 远 张海元

责任校对 孙乃伟

责任印刷 马东旭

出版发行 中国工人出版社(北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编:100120)

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 010 - 62350006(总编室) 010 - 82075964(职工教育分社)
010 - 82075964(传真)

发行热线 010 - 62005996 82075964(传真)

读者服务 010 - 62389465

经 销 各地书店

印 刷 化学工业出版社印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 13.75

字 数 200 千

版 次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价 26.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社读者服务部联系更换
版权所有 侵权必究

前言

科学技术的进步，促进了医学的发展，同时也开辟了研究健康的领域。21 世纪人们面临的是一个健康的时代。从现在起，人人都应该树立起大健康观念，跟上第二次卫生革命的浪潮，深入探讨如何对待健康，更好地促进人的素质的提高，为人类的身心健康服务。

什么是健康？怎样判断一个人是否健康及如何维护健康？这些都是人人需要面对的重大问题。1928 年 9 月世界卫生组织召开国际初级卫生保健大会，发表了《阿拉木图宣言》，指出“健康不仅仅是没有疾病和痛苦，而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态。”这说明心理健康是健康的重要组成部分。1948 年世界卫生组织在其“宪章”中又提出了“健康”的新定义，认为健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。

社会发展的趋势表明，人类最大的敌人不是饥荒、地震、病菌、癌症，而是比自然灾害更危险的自身心理问题，如孤独、易怒、轻率、自卑、压抑、困惑、自杀、心理变态等。据心理科学统计，在疾病与健康之间，存在一个庞大的群体——亚健康状态，即身体的亚健康状态和心理的亚健康状态。大约有 80% 的人存在不同程度的心理问题、人格缺陷和不良行为。故此，维护心理健康，培养健全的人格和良好的心态，是我们繁重而艰巨的任务。这将直接影响人们生活、工作和学习的质量，也是现代人必须面对的重大问题。

随着世界经济的快速发展和我国各项改革的不断深入，涉及民生、劳动关系和心理健康等社会问题日益突出。社会竞争的不断加剧，使广大员工面临着巨大的生活和生存压力。从 2010 年以来，企业中频发的员工自杀事件震惊社会。员工心理问题不仅关系到组织内部的稳定和财富的增长，还与社会的和谐、城市的幸福密切相关。和谐社会的基础是人的心理和谐。广大员工有了健康的心理，才能够应对各种矛盾冲突和由此造成的心理压力，组织才能稳定和健康发展。现代管理学证实：员工幸福感越强、工作效率越高，组织的效率也会水涨船高。

广大员工最突出的心理问题是压力。心理学家认为，压力是现代人面临的最严重的问题之一。《中国企业家》杂志针对中国企业家阶层“工作、健康及快乐调查”的结果表明：目前有高达90.6%的企业家处于不同程度的“过劳”状态，每周工作时间65小时，其中高达92.3%的企业家存在不同程度的健康问题。2010年职场九大事件调查显示，职场心理健康问题高居5大“最为牵动人心的职场大事件”榜首。另据心理网调查，从高管到专业人员，再到体力劳动者，有68.29%的人正面临着较大的工作压力，而其中有58.2%的人身上正显现出不同程度的心理疲劳，职业人的健康状况令人担忧。

后工业社会的物质化和非人性化已经对人们的心理健康和人格完善提出了挑战，广大员工对生活质量的要求越来越高，对心理健康的要求越来越迫切，对人格健康发展的要求也越来越强烈。为此，我们编写了本手册，旨在为提高我国广大员工的心理素质，营造员工心理关怀的组织氛围和环境，促进组织软实力建设，构建和谐社会尽微薄之力。但由于编者水平有限，心理健康涉及内容庞杂，可供参考的资料较少，遗漏和谬误之处在所难免，敬请相关专家和广大读者批评指正。对于大家的宝贵意见，我们将在再版时加以修改，并致以衷心的感谢！

编 者

2013年2月

目 录

Contents

第一章 员工心理健康概述	1
第一节 心理健康的概念	2
一、心理健康的含义	2
二、如何提高个体心理健康的水平	3
第二节 心理健康的标准	5
一、心理健康的标准	5
二、心理健康标准涵盖的方面	7
第二章 情绪的自我控制与调适	13
第一节 情绪与健康的关系	14
一、情绪概述	14
二、情绪与健康	17
第二节 调节情绪的主要方法	20
一、理智分析法	20
二、宣泄法	21
三、放松法	22
四、音乐调节法	22
五、其他辅助方法	23
第三节 不良情绪和不良心态的调适方法	24
一、情绪调整 and 保持良好心态的原则	24
二、失望情绪的调适方法	26
三、紧张情绪的调适方法	27
四、不满情绪的调适方法	28

五、烦闷情绪的调适方法	29
六、怨恨情绪的调适方法	30
七、悲观情绪的调适方法	31
八、“完美”心态的调适方法	32
九、“不公平”心态的调适方法	33
十、害羞心态的调适方法	34
第三章 亚健康心理状态的表现与调适	37
第一节 压力心理的表现与调适	38
一、压力心理概述	38
二、压力形成机制和压力应对策略	40
第二节 挫折心理的表现与调适	45
一、挫折心理概述	45
二、调适挫折心理的具体方法	47
第三节 各种不良心理的表现与调适	50
一、不良心理的种类及对策	50
二、调适不良心理的原则	58
第四章 不良嗜好的危害与调适	61
第一节 嗜烟的危害与调适	62
一、嗜烟的成因、特点和危害	62
二、戒烟瘾的方法	65
第二节 嗜酒的危害与调适	68
一、嗜酒的成因、特点和危害	68
二、戒酒瘾的方法	71
第三节 赌瘾的危害与调适	72
一、赌瘾的诊断、原因、特点和危害	72
二、戒赌瘾的方法	77
第四节 网瘾的危害与调适	79
一、网瘾的原因、特征和危害	79
二、戒网瘾的方法	82

第五章 人格障碍的表现与调适	85
第一节 偏执型人格障碍的表现与调适	87
一、表现特征	87
二、调适方法	88
第二节 分裂型人格障碍的表现与调适	90
一、表现特征	90
二、调适方法	91
第三节 反社会型人格障碍的表现与调适	93
一、表现特征	94
二、调适方法	95
第四节 攻击型人格障碍的表现与调适	95
一、表现特征	96
二、调适方法	97
第五节 表演型人格障碍的表现与调适	98
一、表现特征	98
二、调适方法	99
第六节 强迫型人格障碍的表现与调适	100
一、表现特征	101
二、调适方法	102
第七节 回避型人格障碍的表现与调适	103
一、表现特征	103
二、形成原因	104
三、调适方法	105
第八节 依赖型人格障碍的表现与调适	106
一、表现特征	106
二、调适方法	107
第九节 自恋型人格障碍的表现与调适	109
一、表现特征	109
二、调适方法	110

第六章 恋爱情感的心理问题与调适	113
第一节 恋爱和情感的含义	114
一、爱情的生理特性	114
二、爱情的心理特性	115
三、爱情的社会性	117
四、爱情的进程	117
五、爱情是性爱与情爱的复杂综合体	118
六、爱情的五个层面	119
七、爱情的三种形式	121
八、爱情的追求类型	122
九、爱情的缔结途径	123
第二节 培养健康的性心理	124
一、人类性活动特点	124
二、性的生物学基础	126
三、两性性心理特征	127
四、性心理辅导	128
第三节 爱情的识别与把握	131
一、爱情的识别	131
二、把握爱情的进程	132
三、爱情成功的心态	133
四、失恋的调适	135
第七章 婚姻家庭的心理问题与调适	139
第一节 婚姻与家庭的本质	140
一、婚姻的本质	140
二、家庭的本质	140
三、婚姻与家庭的功能	141
四、家庭沟通技巧	142
第二节 婚姻危险期的分析	144
一、危机婚姻的分类	144

目 录 contents

二、婚后矛盾产生的心理因素	145
三、婚后矛盾类型	147
四、婚后矛盾的防止与消除	149
五、危险期婚姻的特点	153
六、解体期婚姻的特点	153
第三节 离婚分析与指导	155
一、亲密度下降是婚姻的危险信号	155
二、离婚类型的判别与应对	158
第八章 应激状态下的心理问题与调适	163
第一节 患病者的心理问题与调适	165
一、患病者的一般心理特征	165
二、病人的心理需要	167
第二节 更年期的心理问题与调适	169
一、更年期的生理、心理表现	169
二、更年期的心理调适	169
第三节 妇女妊娠期的心理问题与调适	171
一、妇女孕期的心理变化	171
二、妇女孕期的心理调适	172
第四节 妇女产褥期的心理问题与调适	172
一、产妇的压力感的主要表现	172
二、产妇的心理调适	173
第五节 退休者的心理问题与调适	174
一、一般心理反应	174
二、心理调适方法	175
第九章 全面提升员工的人格和心理素质	177
第一节 人格的提升	178
一、期望理论与价值定位	178
二、建立自我意向与充分激发潜能	179
三、爱心的培养与提升	180
四、培养和提升个人的凝聚力	181

目 录

contents

五、培养创造性思维	184
第二节 意志力的提升	185
一、意志力的概念	185
二、坚定目标意志力的锤炼	187
三、战胜惰性意志力的锤炼	189
四、几种意志的缺陷及对策	191
第三节 情感能力的提升	195
一、情感的培养	195
二、提升心理承受能力	196
三、保持良好的心境	197
四、面对生活微笑	198
五、通过修养提升精神境界	199
附录一 关心员工心理健康的意义及有效措施	201
附录二 加强和改善思想政治工作 注重人文关怀和心理疏导	204
附录三 企事业组织亟需加强员工心理服务	208

第一章

员工心理健康概述

一个心理健康的人首先是认知正常的人，正常、正确的认知标准是主客观统一，即对外界和对自己的主观感知是客观的，符合事实的本来面目的。

一个心理健康的人也是心理活动的认知、情绪情感和意志三个过程统一的人。知、情、意统一是人正常地认知、感受和行动的基本保证。

一个心理健康的人的人格是稳定的，因为人格是长期形成的，一旦形成就相对稳定，没有受到人生重大事件的影响，一般一辈子都不会有多大改变。相反，如果一个人的人格突然发生改变，则提示我们这个人的心理健康出了严重问题。

第一节

心理健康的概念

一、心理健康的含义

关于健康，联合国卫生组织有一个定义：人的躯体和心理持续的完善状态。由此可以看出，人的心理持续的完善状态即心理健康。但是这一定义对心理学研究仍失之笼统，什么是“人的心理持续的完善状态”，还需要进一步界定。

关于心理健康，历来看法多样，众说纷纭，归纳起来大概有四类：

1. 心理健康的整体状况

整体状况指身体和心理两方面的健康是交互影响的状况。生理和心理其中一方面发生障碍的时候，另一方面也常受到影响。生理变化特别是内分泌的变化会影响人的知、情、意的变化。情绪反应这一心理活动也会引起生理的变化。

2. 心理健康的平均状况

平均状况指一般人都处于常态分布领域。心态与情绪情感反应和大部分人一样，就被认为是心理正常的、健康的。这等于说心理处于中间状态的人是正常的、健康的。以这种取向为标准来衡量心理健康，称为心理健康的社会常态标准。近年来相关机构开发出一些适合大学生心理健康的量表，这些量表也适合企事业单位的员工。

3. 心理健康的理想状况

理想状况指心理健康是人们意识中追求的一种理想状态，也就是一个人希望达到的那种状态。倘若达到了那种状态，便是正常的、健康的；倘若达不到那种状态，便是有障碍的或不健康的。由于人与人之间希望达到的状况

悬殊颇大，很难有统一的标准。

4. 心理健康的适应情况

适应情况指心理处于一种与环境适应的状态。当今的世界，社会在变，环境也在变，有些人能及时适应这种变化的社会和环境，表现出一种健康的心理准备和适应行为；有些人则不能适应这种变化的社会和环境，表现出一种明显的心理不适和阻抗行为。介于这种适应和不适应之间的还有一种人，他们敢于打破一些社会陈规，驱动社会和环境变化。对于这些人应作具体分析：如果他们的动机和效果是有利于社会 and 环境的，则心理是正常的、健康的；如果他们的动机和效果是不利于社会 and 环境的，则心理是不正常的或有障碍的。

客观地说，我们应该综合上述四个方面来看待心理健康。

二、如何提高个体心理健康的水平

根据知、情、意的心理过程理论，提高个体的心理健康水平主要从下列几个方面入手。

1. 提高个体对周围环境的适应能力

个体对环境和社会的适应能力，是其赖以生存的最基本的条件之一。人类除了被动地适应环境外，还能通过自己的主观能动性和实践活动改造环境。而人生活的环境又往往是变动不居的，这就要求个体要提高对周围环境的适应能力，从而对客观环境积极主动而不是消极被动地适应。

2. 提高个体的感知觉能力

感知觉能力的高低是衡量心理健康水平的标志之一。感知觉能力是认知能力的重要组成部分，感知觉能力强的人感觉敏锐，接收的信息量大，认知渠道通畅，与周围事物的交流快。有人认为感知觉能力强的人敏感，往往对刺激过敏，不利于心理健康。殊不知人对刺激反应的主要调节器并非感官，而是大脑。对同一刺激作出何种反应，是由大脑指令的，感官只不过是刺激的输入器。个体提高感知觉水平，是提高认知能力的前提。而健康的心理无疑包含了良好的学习和认知。

3. 提高个体心理活动的耐受力

人对慢性精神刺激的抵抗能力称为心理活动的耐受力。人与人之间心理

活动耐受力的差异是很大的，有的人虽然能抵抗一时的强烈精神刺激，却不一定能抵抗慢性精神刺激。甚至可以说，在心理素质构成中耐受力水平比心理活动的强度水平更重要。

4. 提高个体心理活动的自控力

心理活动的自控力包括自我控制和自我调节的能力。人的心理活动的可控性是相对的。一方面，人对情绪、情感、思维等心理活动是可以自觉控制的；另一方面，人的心理又是相对不可控制的。一个人能不能控制自己的情绪、情感和思维方向等都是相对的。严格地讲，即使是可控的心理活动，也带有一些随意性，只是由于随意的水平低而难以自己察觉而已。心理活动的随意性程度与自觉控制水平的高低及自控力有关。因此，自控力水平是衡量心理健康的一项重要指标。

5. 提高个体心理活动的内部协调性

心理活动的内部协调性是判断心理是否正常的标准之一。即使是心理活动内部协调的正常人，也还存在着这种协调性水平的差异。心理活动的内部协调性完全丧失，可诊断为精神病；心理活动的内部协调性不好但未丧失，往往可以追溯其心理创伤史，但这不是精神病，只是心理健康水平不高。

6. 提高个体的自我意识水平

自我意识是人的意识发展的高级阶段，是人对自己的心理过程、结果、特点的感受、评价并根据这些感受和评价来调节行为，以与环境保持平衡的活动。自我意识水平也是衡量心理健康水平的标志之一。但自我意识不是自我中心意识，良好的自我意识是指个体对自己能自觉认识，对自己的定位符合环境，与社会一致。而以自我为中心，是指对自己的认识不符合实际，与环境和社会冲突。

7. 提高个体心理活动的周期节律性

人的心理活动在采取的形式和活动的效率方面存在着内在节律，这种节律具有周期性。如果某人心理活动的固有节律经常处于紊乱状态，则说明其心理健康水平不高。提高个体心理活动的周期节律性，但也不能为节律所限，应在节律性与灵活性之间保持适度的张力。只有这种既有节律性又有灵活性、适应性的心理状况，才可视为高水平的心理健康状况。

8. 提高个体的社会交往能力

良好的社会适应是心理健康的主要标志，社会适应是靠社会交往来完成

的。高水平的社会交往能力可以理解为：既不自我封闭、与社会隔绝，也不热情泛化、过分交往，而表现为选择交往、适度交往，对社会的参与度视领域的不同而不同。

9. 提高个体的心理康复能力

心理康复能力是指个体蒙受精神刺激后心理创伤的复原能力。出于人们气质、认知能力与经验的差异，心理康复能力也存在着很大的差异。提高个体的心理康复能力就是使个体建立并维持良好的心理修复机制，以求尽快平复精神创伤，过后对该创伤能平静回忆、理智对待，不对心理产生不良影响。

总之，人的心理作用是不能低估的。只要我们能自觉地增强心理健康意识并采取有效的措施，就一定会使我们每个人的生活质量得到明显的提高，同时也会使我们为社会作出更大的贡献。

第二节

心理健康的标准

一、心理健康的标准

了解了心理健康涉及的方面，还要了解心理健康的标准。关于心理健康的具体标准，各流派有不同的说法。我们综合各家的意见，从7个方面提出了如下42条心理健康的具体标准。

1. 认知

- ①适度的敏感性；
- ②对内外世界的真实感知；
- ③思维逻辑正常；
- ④认知具有全面性；
- ⑤认知具有独立性；

⑥良好的想象力和联想力。

2. 情绪

- ①适度的情绪激活性；
- ②适度的情绪强烈性；
- ③适度的情绪持久性；
- ④良好的心理承受能力；
- ⑤良好的心理康复能力；
- ⑥良好的情绪管理能力。

3. 意志品质

- ①良好的自觉性；
- ②良好的自制性；
- ③良好的坚持性；
- ④良好的果断性；
- ⑤良好的敢为性。

4. 态度倾向

- ①适度的责任感；
- ②适度的荣誉感；
- ③适度的进取性；
- ④适度的利他性；
- ⑤良好的真诚性。

5. 自我意识

- ①良好的自我觉察；
- ②与能力相匹配的人生目标；
- ③适度前瞻的进取目标；
- ④适度的自信；
- ⑤适度的自我压力和动力；
- ⑥悦纳自己。

6. 人际关系

- ①宽容；
- ②与周围各种类型的人和睦相处；