

深圳“新工人、新市民”职工素质提升系列读本
SHENZHEN XINGONGREN XINSHIMIN ZHIGONG SUZHI TISHENG XILIE DUBEN

员工心理健康

自助读本

Yuangong Xinli Jiankang
Zizhu Duben

深圳“新工人、新市民”职工素质提升系列读本编辑委员会◎编著

做健康阳光的员工 幸福的企业

企事业单位开展心理健康教育、心理素质培训、
心理辅导咨询的首选教材
员工进行自我心理调适的实用手册

深圳“新工人、新市民”职工素质提升系列读本
SHENZHEN XINGONGREN XINSHIMIN ZHIGONG SUZHI TISHENG XILIE DUBEN



员工心理健康

*Yuangong Xinli Jiankang
Zizhu Duben*

自助读本

深圳“新工人、新市民”职工素质提升系列读本编辑委员会◎编著

做健康阳光的员工，成就和谐幸福的企业

图书在版编目(CIP)数据

员工心理健康自助读本 / 深圳“新工人、新市民”职工素质提升系列
读本编辑委员会编著;—北京:中国工人出版社,2012.12

ISBN 978-7-5008-5441-8

I. ①员… II. ①深… III. ①企业—职工—心理健康
—健康教育 IV. ①F272.92②R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 000471 号

员工心理健康自助读本

出 版 人 李庆堂

责任编辑 姚 远 李素素

责任校对 孙乃伟

责任印刷 栾征宇

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) 010-62382376(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 三河市东方印刷有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 15.5

字 数 250 千

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价 30.00 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

深圳“新工人、新市民”职工素质提升 系列读本编辑委员会名单

主 任
zhu ren

罗 莉

副主任
fu zhu ren

李少梅 王同信 张素芬

委 员
wei yuan

彭宇飞 冯艳玲 邬晓珠
王 琨 古 成 王鸿利
王 虹 李 莹 靖建瑞
郑光永

序一

努力培养“新工人、新市民” 持续推进职工素质提升工程

深圳市人大常委会副主任、市总工会主席

罗 莉

2013年1月16日

党的“十八大”明确提出：“把实现好、维护好、发展好最广大人民的根本利益，作为一切工作的出发点和落脚点”、要“尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造，全心全意依靠工人阶级，营造劳动光荣、创造伟大的社会氛围”、要使“人民思想道德素质和科学文化素质全面提升”、要“加强职业技能培训，提升劳动者的就业创新能力”、要“注重人文关怀和心理疏导”，这一系列重要论述和重大部署，充分体现了新时期党对工人阶级历史地位和作用的高度重视，也对工会工作提出了新的更高要求。

深圳作为改革开放的“窗口”、“试验田”和“示范区”，市场经济相对发达和成熟，具有中国社会转型时期的显著特征，当代中国经济社会发展的许多问题和矛盾，都会在深圳率先产生、发现并寻求解决的途径。深圳工会面对的就是这样一个日新月异、错综复杂、深刻变动的“试验场”，因此，深圳工会对新时期、新阶段的工运事业的探索和实践，具有十分重要的借鉴和示范意义。

当前，深圳经济和社会发展方式正在发生深刻变化，产业优化升级、自主创新成为深圳新时期经济发展的引擎，同时，随着经济体制、社会结构、利益格局和思想观念的深刻变动，深圳的社会管理模式也迫切需要改革创新。深圳要实现经济持续快速发展和社会新的转型，迫切需要建设一支高素质的产业工人队伍作为支撑。从目前深圳职工队伍的结构来看，作为全国农民工

最多、最集中的城市，80、90后新生代农民工已经成为深圳职工队伍的主体，他们更加注重实现社会公平正义和个人全面发展，更加注重共建共享经济社会发展成果和融入深圳城市生活。努力把这支队伍培养成具备现代产业工人阶级意识和能力素质要求的职工，实现其身份的根本转变，是一项艰巨的社会任务。完成这一社会转型时期的历史重任，既是工会义不容辞的职责，也是工会促进社会建设大有作为的舞台。而实现其转变，一个非常重要而有效的途径就是加强教育培训。

职工是工会的根，开展好职工教育是工会扎根于职工的重要途径。深圳工会在如何履行好工会作为职工利益的代表者和维护者这一基本职责的实践中，深刻认识到，开展好职工教育、全面抓好抓实职工素质提升工程是工会从源头上和长远方面维护职工利益的又一抓手，是从维护职工生存权到发展权的升级。深圳工会在总结过往工作经验的基础上，决定从2012年起至2014年，实施以“新工人、新市民”、大培训、大提升为主题的职工素质提升工程，按照“贴近职工需要、扩大培训规模、创新工作方法、强化组织保障”的工作思路，每年筹集6500多万元工会经费，连续三年共计两亿资金，用于全面推进职工素质提升。培养“新工人”，就是要通过技术技能的培训，切实培养一大批适应加快转型升级要求，具备熟练的职业技能、良好的职业操守、具有一定创新能力的现代产业工人；培养“新市民”，就是要加强对职工群体公民意识、家园意识的培养，同时增强他们适应城市生活的本领，使他们能够在城市当中休而劳动、有尊严地生活，实现共享劳动成果的愿望，从而增强对深圳这座城市的认同感、归属感。“职工素质提升工程”是惠及几百万职工的民生工程，也是加强深圳社会建设事业的重要方面，我们一定要持续地抓好抓实。

由深圳市总工会编撰的深圳“新工人、新市民”职工素质提升系列读本，是“深圳职工素质提升工程”的重要组成部分。系列读本从职业道德、企业班组长、职业核心能力、职工心理健康、职工维权、职工劳动保护等多方面，总结了市多年来开展职工教育的实践经验，同时力求适应深圳经济社会发展的新特点、职工群众的新特征，满足广大职工群众实现自我价值的新需求，为各级工会组织在新时期开展职工大培训、大提升提供有力的支持，也为职工提升自身素质创造良好的条件。希望全市广大职工群众牢固树立“终身学习、努力成才”的理念，把握和利用好自我充值、自我成才的机遇，不断提高思想政治素质、道德文明素养和科学文化水平，了解新技术、学习新技能、

掌握新本领，在深圳这块干事创业的热土上实现自己的梦想。

全市各级工会要深入贯彻落实党的十八大精神，让工会回归到“职工群众组织”的本来面目，使工会成为真正的“职工之家”，通过实实在在的教育培训活动，面对面、心贴心、实打实地服务好基层职工，以职工技能提升为切入点和着力点，探索和建立适合深圳实际和企业职工需求的职工培训工作机制和体系，建设职工教育的服务平台，整合现有教育资源，形成企业、职工和社会培训机构参与职工大培训的良好局面。努力为推动深圳科学发展、推动企业自主创新，创建国家创新型城市提供智力支持，为深圳经济发展和社会建设做出工会组织应有的贡献。

序二

当今世界正处于大发展、大变革、大调整时期，随着现代企业制度的建立，企业的体制、机制、模式、文化等都发生了深刻的变革。特别是我国经济体制的深刻变革、改革开放大格局的形成、信息技术的迅猛发展、文化交融、交锋的进一步加剧，以及职工的年轻化与专业化、知识化程度的提高，使得职工队伍的整体思想观念、认知水平、价值取向发生了重大变化。与此同时，职工行为的独立性、选择性、多变性、差异性也日益增强，多元、多样、多变思想的特征更加明显。职工队伍的变化与企业制度变革之间的契合需要逐步融合、改进和完善，在这一过程中，职工思想和心理难免出现一些困惑或障碍。

2011年10月卫生部公布的一项调查结果显示，国内大企业职工超八成受到过各种心理问题的困扰。其中，职工最大的困扰是“疲劳”和“失眠”，78.9%的职工有过“烦躁”情绪，59.4%的人感受到“焦虑”，38.6%的人觉得“抑郁”，仅有5.8%的职工称自己没有压力。由此可见，职工心理健康问题较为突出。

职工的精神状态、心理健康状况和工作效率会直接影响企业的经济效益和社会的和谐发展。因此，有效地帮助职工在思想上解惑、精神上减负、心理上减压、提高面对改革与变革的承受力、构建和谐的发展环境是目前社会面临的重大而紧迫的课题之一。

党的十八大报告指出：“全面提高公民道德素质，加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”依据党的十八大精神，从长远来看，企业应当坚持以人为本，关注职工身心健康，注重解决职工思想和心理问题，及时掌握和了解职工的心理诉求，帮助职工在经济上解困、在生活上解忧、在思想上解扣、在情绪上解闷，

同时帮助职工学会自我调控,促进职工的心理健康发展,提高职工的心理素质,最终促进社会的和谐发展。

深圳市各级工会组织多年来一直非常重视企业职工的心理健康教育、心理素质培训和心理咨询工作,通过多种方式为企业职工的心理健康发展保驾护航。各级工会组织开展企业职工心理素质培训,培养企业心理健康辅导员,积极开展员工援助计划(EAP)等,全力为深圳各行各业的发展培养了大批心理健康工作者,并为各大企业职工提供了系统的、科学的心理援助和心理疏导。在“新工人、新市民”、大培训、大提升的职工素质提升工程中,深圳工会组织编写了深圳“新工人、新市民”职工素质提升系列读本,其中《员工心理健康自助读本》(下文简称“读本”)一书就是在心理健康教育、心理素质培训和心理辅导咨询的实践中,通过调查研究一线职工的心理健康水平和心理现状编写而成的。

针对企业职工常见的心理困扰,读本在充分考虑企业职工的知识结构和其他综合素质的基础上,力求深入浅出地对职工日常工作和生活中遇到的心理困扰和心理问题进行阐述与分析,为职工提供解决问题的思路,并提供简便、易操作的具体调适方法。读本语言通俗易懂,重点突出,主要从职工的压力管理与调适、情绪管理与调控、人际关系与沟通、婚恋心理与家庭幸福、常见心理障碍及自杀预防五个方面展开阐述。书中列举了具有针对性的心理案例,讲述了具有启发意义的心理故事,融入了科学的心理测试量表,期望通过心理故事的启发、心理案例的呈现、心理量表的测试数据,帮助职工明确定位自身的心理困扰与心理问题,并针对具体问题进行科学调适,一方面提高职工的自我调控能力、提升职工的心理素质、增强职工的心理资本,另一方面帮助职工养成自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,切实践行党的十八大精神。

该读本不仅可以作为企业职工的日常心理调适工具,而且也可以作为各级工会、各企业事业单位开展职工心理健康教育和心理素质培训的教材,同时也适合企事业单位的职工、心理辅导员及管理者阅读、学习和参考。

深圳“新工人、新市民”职工素质提升系列读本

编委会

2013年1月16日

目 录

Contents

第一章 心理健康概述	1
第一节 心理健康的含义	2
一、心理健康的定义	2
二、心理健康的基本标准	2
三、心理健康的特征	3
四、心理健康与身体健康的关系	4
第二节 影响心理健康的因素	6
一、个人性格特征与心理健康	7
二、家庭环境及教养方式与心理健康	8
三、社会选择与心理冲突	9
四、生活事件与环境变化	9
第三节 适应能力与心理健康	14
一、什么是适应与适应能力	15
二、提高适应能力的途径和方法	16
三、社会适应能力的提升策略	19
四、心理适应能力的提升策略	24
第四节 积极心态与心理健康	29
一、积极心态的含义及作用	30
二、六种重要的积极心态	32
.....	
第二章 压力管理与调适	43
第一节 认识压力	44

一、什么是压力	45
二、压力源	46
三、压力与健康的关系	50
第二节 评估压力	52
一、压力与性格	53
二、压力与情绪、情商	56
三、压力与逆境商	57
四、压力与自卑、自信	59
第三节 调适压力	60
一、改变对压力的看法	61
二、学会积极的应对方式	64
三、保持健康规律的生活	66
四、调整周围的环境	66
五、学会适当放弃	67

第三章 情绪管理与调控	69
第一节 认识情绪	70
一、什么是情绪	70
二、情绪的分类	71
三、情绪的表达及其方式	72
四、情绪与健康的关系	73
第二节 常见的情绪困扰与情绪自评	76
一、焦虑情绪	77
二、抑郁情绪	79
三、强迫情绪	81
四、烦恼情绪	82
五、沮丧情绪	84
六、愤怒情绪	85
七、厌倦情绪	86

八、嫉妒情绪	86
第三节 管理情绪	88
一、什么是情绪管理	89
二、情绪管理方法	89
三、不良情绪的调适方法	93
四、七种常见的情绪困扰调适方法	95
第四节 如何应对他人的情绪	99
一、传统应对他人情绪的方式	100
二、有效处理他人情绪的步骤	101
三、有效缓解他人情绪的技巧	102
 第四章 人际关系与沟通	109
第一节 人际关系概述	110
一、人际关系的内涵	111
二、人际交往中四种偏见	111
三、人际交往与心理健康的关系	115
第二节 三种常见的人际关系类型及交往技巧	116
一、与上级的关系及交往技巧	117
二、与平级的关系及交往技巧	119
三、与下级的关系及交往技巧	121
第三节 有效沟通与人际交往	124
一、沟通的心理障碍及其改善	125
二、常见的沟通误区	131
三、有效沟通的技巧	134
 第五章 婚恋心理与家庭幸福	143
第一节 男女婚恋心理差异	144
一、思维模式的不同	144
二、谈恋爱的方式不同	145

三、沟通与情感的表达方式不同	145
四、缓解压力的方式不同	146
五、婚后男女的心理差异	146
第二节 择偶与恋爱	148
一、择偶心理	149
二、恋爱心理与过程	152
三、“爱”的艺术	158
第三节 婚姻与家庭	163
一、婚姻关系的类型	164
二、夫妻相处的技巧	167
三、婚外恋心理分析	172
四、婆媳关系	175
五、家庭亲子教育误区	177
第六章 常见的心理障碍及自杀干预	181
第一节 心理障碍的概述	182
一、心理障碍的含义	182
二、心理障碍的主要类型	182
三、心理障碍的临床表现	184
第二节 常见的人格障碍及其调适	185
一、什么是人格障碍	185
二、偏执型人格障碍的自我调节	186
三、循环型人格障碍的自我调节	189
四、分裂型人格障碍的自我调节	190
五、强迫型人格障碍的自我调节	192
六、依赖型人格障碍的自我调节	194
七、癯症型人格障碍的自我调节	195
第三节 常见的神经症及其治疗	198
一、神经症的概念	199

目 录 contents

二、焦虑症及其治疗	200
三、强迫症及其治疗	204
四、抑郁症及其治疗	207
第四节 自杀及其预防	213
一、自杀及其原因	214
二、自杀的信号	218
三、自杀的评估与自救	219
四、自杀心理干预及其技术	222
第五节 心理障碍的三级预防	224
一、心理障碍的一级预防	224
二、心理障碍的二级预防	225
三、心理障碍的三级预防	226
后记	229

第一章

心理健康概述

健康不是人生的目的，而是基本条件。离开了健康就不能工作，至少不能像健康时那样生机勃勃地工作。

——武者小路实笃

人生是一串由无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。

——大仲马

快乐的人生观，才是自然的人生观，真实的人生观。我们应该顺其自然，立在真实上，求得人生的光明，不可陷入勉强、虚伪的境界，把真正人生都归于幻灭。

——李大钊

人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的不同！很小的差异就是人们所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的不同就是成功和失败。

——拿破仑·希尔

第一节

心理健康的含义

一、心理健康的定义

1. 健康的定义

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可以看出，它包含了三个要素：第一，躯体健康；第二，心理健康；第三，具有社会适应能力。由此可见，心理健康是人体健康的一个不可或缺的重要指标。

2. 心理健康的定义

在第三届国际心理卫生大会中，曾为心理健康下过一个定义：心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。具体标志是：

- (1) 身体、智力、情绪十分协调；
- (2) 适应环境，人际关系良好；
- (3) 有幸福感；
- (4) 在生活、工作中，能充分发挥自己的能力，有效率感。

二、心理健康的基本标准

1. 判断心理是否健康的三项原则

衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否健康，具有以下三项原则：

(1) 心理与环境的统一性。正常的心理活动,在内容和形式上与客观环境具有一致性。

(2) 心理与行为的统一性。这是指个体的心理与行为是一个完整、统一和协调一致的过程。

(3) 人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

2. 心理健康的标准

关于心理健康的标准,国内外有关专家进行过种种阐述,美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出过10条被认为是最经典的标准。

- (1) 有充分的自我安全感。
- (2) 能充分了解自己,并能恰当估计自己的能力。
- (3) 生活理想切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。
- (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) 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

三、心理健康的特征

1. 智力正常

人的智力分为超常、正常、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,思想与行为是统一协调的,并有自我控制能力。如