



中国当代心理科学文库

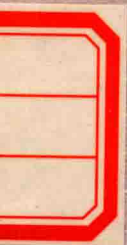
教育部社会科学委员会教育学心理学部 推荐



社会工作者 心理健康读本

The Psychological Readings of Social Workers

王瑞红 ◎ 著



中国出版集团

世界图书出版公司



社会工作者 心理健康读本

王瑞红 © 著

The Psychological Readings of Social Workers

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

社会工作者心理健康读本 / 王瑞红著. —广州:世界图书出版广东有限公司, 2014.9

ISBN 978-7-5100-8580-2

I. ①社… II. ①王… III. ①社会工作—应用心理学—基本知识 IV. ①C916

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 212096 号

社会工作者心理健康读本

责任编辑 黄利军

封面设计 高 燕

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

邮 箱 xlxbook@163.com

印 刷 武汉三新大洋数字出版技术有限公司

规 格 787mm × 1092mm 1/16

印 张 14.75

字 数 255 千字

版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-8580-2/B · 0099

定 价 50.00 元

版权所有,翻印必究

《中国当代心理科学文库》

编委会

(按姓氏笔画排序)

方晓义	白学军	张 卫
张文新	张 明	李 红
沈模卫	连 榕	周宗奎
周晓林	周爱保	苗丹民
胡竹菁	郭本禹	郭永玉
聂衍刚	游旭群	彭运石

前言

社会工作专业产生于工业化、城市化和现代化比较发达的阶段,伴随着经济的迅速发展和社会运动的高涨而兴起。自我国经济转型以来,经济的发展带来了许多的社会问题,在此背景下,社会工作越来越受到学者们的广泛关注。

2006年10月,中共中央十六届六中全会审议通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》。以此为标志,中国的社会工作进入了一个快速发展的时期,社会工作核心价值观以及工作方法对这社会稳定和谐所能产生的助益亦日渐被广大人民群众所认识。

2008年6月,全国首届助理社会工作师和社会工作职业水平考试的开展,标志着我国社会工作职业体系的初步形成。目前,我国已有200多所高校开设了社会工作专业,随着我国社会工作的发展,越来越多的毕业生加入到社会工作的队伍中。

党的十八届三中全会审议通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》明确提出要“健全社区矫正制度”。

社会工作的基本对象是自身生存受到严重威胁、不接受帮助他们就难以正常生存和发展的人,包括社会上的贫弱者,基本生存需要得不到满足的人、饥寒交迫者、贫病交加者。在我国,社会工作者工作任务要比基本的工作对象范围广泛得多,比如对有经济收入但日常生活遇到困难的老年人服务,对心理上遇有问题的人士的心理咨询服务,为开启儿童智力进行的服务,以及为增强邻居之间的相互关照意识而开展的工作,等等。工作难度有所增加,对于社会工作者心理上难免会造成巨大的压力。社会工作者本身都没有健康的心理如何去帮助别人,如何去实现社会工作的工作价值。

社会工作是面对人的工作,一方面社会工作者面对多种需求的受助者,解决受助者复杂的问题,另一方面,社会及受助者对社会工作者的工作技能和工作成

果又寄予厚望。可见,社会工作者工作任务重,还要同各类人群打交道,但是经济收入与工作付出相差很大。以南京为例,具有大专以上学历水平的社会工作者每月收入在 2000—2500 元之间,与同级公务员 4500—5000 元左右的工资相比相差很远。大量的研究表明,社会工作者待遇偏低是目前社会工作者领域人才流失的根本原因。此外,公众对于社会工作者的社会认同度低,可以这么说,从事社会工作职业需要有奉献精神,不为追求物质利益,不为获得名誉地位,维护的是群众的利益。对于社会工作者来说自身具备较好的心理素质才有助于在工作中遇到压力时,进行自我调整,缓解压力,增加环境适应能力。

对于社会工作由于工作难度大,相对较低的薪水报酬,要想吸引人才、留住人才,就必须研究社会工作者的心理健康问题。一方面,可以帮助社会工作机构建立一个科学的选拔标准,选拔适当的人才,又可以帮助对在职社会工作者心理素质状况作出科学的评价。另一方面,社会工作机构可以根据社会工作者心理健康标准的要求,提供适合的岗位工作环境(物质的、技术的)以及文化环境,以激励社会工作者为达成职业组织的发展目标进行高投入、发挥高潜能。社会工作者能够增加职业满意度,在工作压力中进行自我调节,才能够减少社会工作者的离职率,促进社会工作职业发展。

总之,社会工作的职业特征和工作对象的复杂性要求社会工作者必须具备健康的心理和人格。只有具备健康的心理与人格,社会工作者才能正确地认识自己和他人,才能客观地洞察环境的各种趋向,才能在职业活动中良好的扮演自己的角色。健康的心理是对社会工作者素质的基本要求。

目 录

理 论 篇

第一章 心理健康概述	3
第一节 健康与心理健康的基本问题	3
第二节 心理健康异常的界定	11
第三节 心理健康的自我评定与认知	25
第二章 社会工作者的职业现状	39
第一节 社会工作者及其角色	39
第二节 中国体制改革中的社会工作	42
第三节 社会工作者职业现状	46
第三章 社会工作者的心理健康问题	54
第一节 社会工作者的服务领域	54
第二节 社会工作者心理健康的基本问题	60
第三节 社会工作者心理健康的影响因素及对策	63

自 助 篇

第四章 社会工作者的心理压力及应对	73
第一节 社会工作者的心理压力	73
第二节 社会工作者心理压力的来源及应对	75

第五章 社会工作者的替代性创伤 85

第一节 社会工作者的替代性创伤 85

第二节 社会工作者替代性创伤的应对策略 87

第六章 社会工作者的职业倦怠 91

第一节 职业倦怠的概述 91

第二节 社会工作者的职业倦怠 94

第七章 社会工作者的幸福感 101

第一节 幸福感的概述 101

第二节 社会工作者的幸福感 104

第八章 社会工作者的职业生涯规划 114

第一节 我国社会工作者的职业生涯规划 114

第二节 我国专业社会工作者的职业生涯发展的具体规划 117

实 务 篇

第九章 社会适应训练 125

第一节 印象管理 125

第二节 归因训练 132

第三节 沟通能力训练 136

第四节 人际关系改善技术 147

第十章 心理健康干预 164

第一节 理性情绪干预 164

第二节 强化干预 168

第三节 放松干预 170

第四节 系统脱敏干预 174

第五节 满灌干预 177

第六节	厌恶干预·····	178
第七节	自我保护技术:保险箱、安全岛·····	181
第八节	自我管理情绪·····	185
第十一章	团体心理辅导 ·····	187
第一节	我的幸福我做主·····	187
第二节	压力管理·····	190
第三节	人际交往训练·····	199
第四节	团队合作训练·····	203
第五节	生命的价值思考·····	207
第六节	爱心训练·····	208
第七节	自我成长·····	209
第八节	团体辅导常用的游戏环节·····	211
附录 1	·····	214
附录 2	·····	218
附录 3	·····	220
参考文献	·····	221

理
论
篇

第一章

心理健康概述

伴随着经济的迅速发展,社会生活发生了巨大变化,社会变化带来的压力会影响健康,而心理健康在现代人的实际生活中已经愈来愈被重视。人们对健康本身的理解已经加入了心理健康的成分。健康不单是身体的健康,还包括心理健康,因而心理健康日益受到人们的关注与重视。

随着社会的进步,生活节奏的加快,竞争意识的加强和人际关系的复杂化,必然会对人们的心理增加紧张和压力,如处理不当,会有可能引起心理方面的困扰。某种程度上说,心理压力和身心疾病都是生活中客观存在的,都是难以避免,谁都会有自己生活和工作压力,就像是难以避免伤风感冒。

第一节 健康与心理健康的基本问题

一、健康与心理健康的含义

(一)健康的含义

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立之初,健康即被定义为是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不仅是没有疾病和虚弱的状态^①。从世界卫生组织对健康的定义中可以看出,与我们传统的理解有明显区别的是:它包涵了三个基本要素:躯体健康、心理健康、具有社会适应能力。具有社会适应能力

^① 沈德立、阴国恩:《基础心理学》(第二版),华东师范大学出版社2010年版,第6页。



是国际上公认的心理健康首要标准,全面健康包括生理健康和心理健康两大部分,两者密切相关,缺一不可,无法分割。所以,一个人生理、心理和社会适应都处于良好状态,才是真正的健康。

根据现代“生物——心理——社会医学模式”,世界卫生组织确定了个体健康的 10 项标准:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;
2. 积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;
3. 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
4. 自我控制能力强,善于排除干扰;
5. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
6. 体重得当,身材匀称;
7. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;
8. 头发有光泽,无头屑;
9. 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;
10. 肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

在世界卫生组织的推动下,健康的新理念在全球得到了传播并日益为人们所接受。世界已公认健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力;促进健康是全社会共同的责任。

(二)心理健康的含义

什么是心理健康?人们的心理怎样才算健康?心理健康的标准是什么?这是一些很有意义却又十分复杂的问题。在 1946 年举行的第三届国际心理卫生大会上,心理健康被定义为:“在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”心理学家英格里希认为:“心理健康是一种持续的心理状态,当事者在那种状态下能作出良好的适应,具有生命的活力,且能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的状况,不只是免于心理疾病而已。”后来,国内外学者对心理健康又提出过很多论述,由于每位学者研究的出发点、侧重点各不相同,因而说法各异,但基本思路一致,均强调心理健康为个体内部的协调与外部的适应,是一种内外协调的良好状态。

科学地理解心理健康,首先应注意到心理健康是一个宽泛的概念,从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好。归纳起来,心理健康主要包含以



下一些含义：

1. 心理健康是一种持续的心理状态。这里有两个关键字：“持续”和“心理”。不能因为存在短暂或一时性的心理不适就认为心理健康存在问题，不能因为身体疾病就怀疑心理也出了问题。

2. 这种状态的最低标准是没有精神障碍或精神疾病，至少在患有精神障碍或精神疾病期间不能认为是处于心理健康状态。另一方面，心理健康并不仅仅是没有精神障碍或疾病，一些人长期处于心理亚健康状态，在此过程中也不能认为是心理健康的。

3. 心理健康的常态表现是在自身及环境条件允许的情况下，个人能达到最佳的功能状态，其中包括能够充分发展自身的潜能，能够应付正常的生活和工作压力，能够有效地从事职业活动，能够维持良好的人际关系，能够对他人和社会做出自己的贡献等。

4. 这种状态不是指心理或精神上的绝对完美。心理健康并不是指马斯洛提出的那种自我实现的高峰体验。实际上大部分个体在日常生活中处于一种平静的、愉悦的心理状态，尽管偶尔也会遇到各种烦恼，也会存在暂时性的焦虑或一时性的情绪低落，但从总体上讲还是处于心理健康状态的。

当然，我们可以用很多描述来界定心理健康状态。如果需要对心理健康做一个简单概括，那就是，心理健康是一种正常意识状态下的总体平静和愉悦。我们可以对每天出门上班或就寝入睡前的内心状况作一个判断，有没有特别让你感到担惊受怕的事情，有没有特别让你觉得沮丧难受的体验，如果没有这些不良的心理感受和情感体验，自己内心是平静的，情绪是愉悦的，那么你就是心理健康的。以此标准来衡量，我们大多数人都是心理健康的。

二、心理健康的标准

心理健康的标准是心理健康的操作性或技术性定义。确定心理健康的具体标准要比确定一个笼统抽象的概念更容易些，也更有实际意义。事实上，所谓的平静和愉悦的确包含了许多复杂的内容和成分。心理健康的标准，就是要说明具备哪些具体的心理和行为特征才算得上是心理健康或心理健康异常。

关于心理健康标准的讨论可分为两种模式。一种模式是讨论心理健康的表现形式，即说明具备哪些具体的心理和行为特征是属于心理健康的。另一种模式是讨论心理健康与否的判断标准，即说明心理是否健康的界限或标准是什么。这两个问题分别从正面和反面回答了心理健康的标准问题。



(一)我国学者王登峰等人综合各方面的研究,提出了心理健康的8条标准^①:

1. 了解自我,悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,有自知之明:即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法弥补的缺陷,也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意;由于所定的目标和理想不切实际,主观与客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑;由于总是要求自己十全十美,而自己又总是无法做到完美无缺,于是就总是同自己过不去,结果是使自己的心理状态永远无法平衡,也避免不了心理危机的产生。

2. 接受他人,善与人处

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人、悦纳他人,能认可他人存在的重要性和作用。同时,他也能被别人所理解、为别人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往、人际关系协调和谐;在生活的集体中,能与众人融为一体,既能在与挚友同聚之时共享欢乐,也能在独处之时而无孤独之感;在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的情感(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中,有较强的适应能力和较充分的安全感。一个心理不健康的人,总是置身于集体之外,与周围的环境格格不入。

3. 正视现实,接受现实

心理健康的人能够面对现实、接受现实,并能主动地去适应现实、进一步改造现实,而不是逃避现实;对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触;既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望;同时对自己的力量有充分的信心;对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人,往往以幻想代替现实、不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战;总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

4. 热爱生活,乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣,而不会认为生活是重负。他们还在工作中尽可能发挥自己的个性和聪

^① 王登峰:《心理学研究的中国化——理论与策略》,中国轻工业出版社2012年版,第27页。



明才智,并能从工作的成果中获得满足和激励,把工作看作是乐趣而不是负担。同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题、克服各种各样的困难,使自己的行为更有效率,工作更有成效。

5. 能协调与控制情绪,心境良好

心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势,虽然也会有悲、忧、仇、怒等消极情绪体验,但一般时间不会太久;同时能适度地表达和控制自己的情绪,喜不狂、忧不悲、胜不骄、败不馁、谦而不卑、自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大,也不畏惧退缩;对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要;对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗和乐观的。

6. 人格完整和谐

心理健康的人,其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展;人格作为人的整体的精神面貌,能够完整、协调、和谐地表现出来;思考问题的方式是适中的,待人接物能采取恰当、灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应;能够与社会的步调合拍,也能和集体融为一体。

7. 智力正常,智商在 80 以上

智力是人的观察力、记忆力、想像力、思考力和操作能力的综合。智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的重要标准。

8. 心理、行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段特有的心理行为模式。心理健康的人应有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理、行为严重偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

(二)著名的人本心理学家马斯洛提出了心理健康的 10 条标准,实际上就是心理健康的具体特征:

1. 有足够的自我安全感;
2. 能充分地了解自己,并能对自己的能力作出适度的评价;
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. 能适度地发泄情绪和控制情绪；
9. 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥自己的个性；
10. 在社会规范允许的范围内，能适度地满足个人的基本要求。

(三)美国心理健康协会(NMHA,后简称为MHA)对心理健康特征的归纳更为细化和全面,列出了26条具体的心理健康特征标准:

1. 经常感到快慰、舒适；
2. 不为恐惧、愤怒、爱、妒忌、罪恶或忧愁等情绪所捆绑；
3. 能坦然接受不如意的事；
4. 能以容忍、开放的心胸，面对自己和他人，必要时还能自我解嘲；
5. 能不高估、也不低估自己的能力；
6. 能接受自己的缺失；
7. 能保持高度的自尊心；
8. 善于处理所面临的各种情境；
9. 能从日常生活的点点滴滴中，吸取生活乐趣；
10. 能经常感受人际关系的乐趣；
11. 能经常关怀他人，关爱他人；
12. 拥有永久、良好的友谊；
13. 相信别人，喜欢别人，也渴望别人爱自己、信任自己；
14. 尊重别人的思想与意念，纵然这些思想与意念与自己有些分歧；
15. 不强迫他人接受自己的意见，也不随便接受别人的看法；
16. 乐于参与各种团体活动；
17. 对左邻右舍，甚至所接触的任何人，具有责任心；
18. 愉快地面对生活中的各种需求；
19. 能自行处理所有的问题；
20. 勇于负责；
21. 尽可能谋求与环境的良好相处；
22. 乐于接受新经验与新观念；
23. 能充分运用自己的天赋；
24. 能确立合理的人生目标；
25. 能自我思索、自我抉择；
26. 能全力投入工作，从而寻求乐趣。