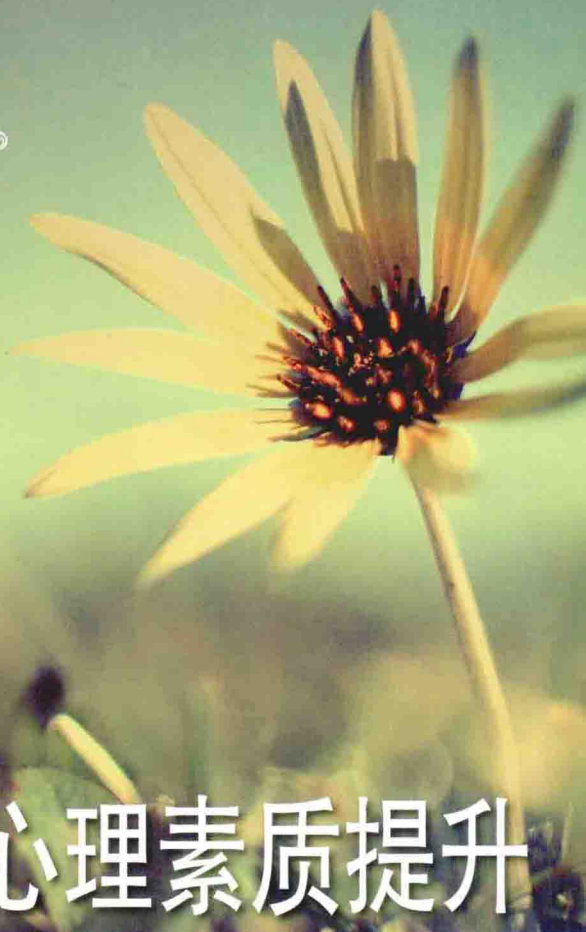




总主编 • 顾瑜琦



IT人员 心理研究与心理素质提升

当今，电脑、手机、网络已无时无刻不在渗入现代人的生活 and 工作中，
可以说在无“网”不在的信息化社会中，人人都是 IT 人员。

数字化将人们的生活装扮得光彩夺目，同时也有很多尘埃，面对心灵的垢尘，我们如何拂去？

编 著 胡 征 顾 萱



人民卫生出版社



总主编 顾瑜琦

A decorative floral ornament with intricate scrollwork and a central floral motif, positioned at the top left of the cover.

IT 人员 心理研究与心理素质提升

编 著 胡 征 （湖北工业大学）
顾 萱 （SunGard数据系统公司）
主 审 马立骥 （浙江警官职业学院）
顾瑜琦 （华中现代健康科学研究所）

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

IT人员心理研究与心理素质提升/胡征, 顾萱编著.
—北京: 人民卫生出版社, 2014.6
ISBN 978-7-117-19022-0
I. ①I… II. ①胡…②顾… III. ①IT产业-职工-心理
保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 101254 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

IT人员心理研究与心理素质提升

编 著: 胡 征 顾 萱
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编: 100021
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830
印 刷: 尚艺印装有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16 印张: 32 插页: 4
字 数: 591 千字
版 次: 2014年6月第1版 2014年6月第1版第1次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-19022-0/R · 19023
定 价: 69.00 元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

心理治疗系列丛书编写委员会

特邀顾问 张厚粲 薛崇成 李心天 王效道 徐 斌 黄光英 李恢樵
总 主 编 顾瑜琦

...

副总主编 (按姓氏笔画排序)

马立骥 杜文东 李建明 杨艳杰 洪 炜 徐又佳 霍莉钦

编 委	丁晓娟	马成勋	王 伟	王 峥	王 挺	王 健
	王安胜	王宗琴	王建平	王胜男	王艳郁	王耀堂
	包小兰	开治中	古淑清	叶 苹	叶 苗	叶沐鎔
	田 峰	付文波	付亚亚	丛杰兹	乐 岭	朱东梅
	朱志先	朱金富	刘晓丽	刘晓柳	齐宝全	许蔓苓
	孙红梅	纪 瑛	杜立华	杜亚牧	李 坤	李 瑛
	李 琛	李艺华	李业成	李凤兰	李林英	李凌霞
	李 薇	李 涛	李红政	李 颖	李新文	吕 航
	陈 倩	杨 劲	杨 奕	杨丽莉	杨秀贤	杨绍清
	杨俊清	杨美荣	杨 婷	吴绪康	邱小慧	何少津
	何江军	何金彩	余秀冰	况 利	况维宏	冷 平
	辛 光	宋 磊	宋雪佳	宋晶晶	郑 珮	周丽丽
	张 宁	张 泽	张 悦	张 博	张建英	张新风
	张 畲	张 严	张志群	张瑞蓉	张鹏飞	张映玲
	陈允恩	张思宇	陈 倩	陈玉华	陈玉辉	陈苗苗
	陈顺森	陈 莺	陈向一	范学胜	林蕙瑛	柳 苗
	杭荣华	易 媛	罗红格	罗舒予	周秀云	孟 馥
	郝春东	胡 青	胡 征	胡 珍	胡晓华	胡鸿勤
	柳长征	段建勋	施 越	姜能志	贾东明	夏 倩
	顾 怡	顾 萱	徐 红	徐 晔	徐又佳	徐汉明
	高丽珍	郭聪荣	席晓慧	唐忠波	涂哲明	陶 林
	梁玉梅	黄雪薇	曹 雁	盛晓春	崔光成	隋嫚秋
	蔡立颖	葛 超	葛 操	韩刚亚	韩熊燕	舒 成
	谢中垚	阙墨春	蔡克银	谭余龙	熊 卫	



审	定	马 莹	马立骥	王 挺	王耀堂	包小兰	仇剑莹
		方 刚	方 新	叶 苗	田维才	付文清	江光荣
		吕 航	朱东梅	刘 丹	刘 波	刘 盈	刘修军
		孙宏伟	杜文东	李建明	李晓驷	陈 倩	杨 劲
		杨凤池	杨彦春	杨艳杰	杨蕴萍	杨俊清	杨 婷
		严光俊	吴汉荣	吴任钢	吴均林	吴献群	何少津
		余双好	余 琳	余建华	余毅震	辛 光	张 本
		张 宁	张 颖	张国民	张树峰	张海音	张志群
		张映玲	陈玉华	陈向一	罗正里	周馨竹	郑晓边
		赵旭东	胡 征	柳长征	段建勋	侯志瑾	施琪嘉
		闻公玉	姜乾金	洪 炜	姚树桥	贾晓明	顾 萱
		钱铭怡	钱福永	徐 红	徐 明	徐 晔	徐又佳
		徐汉明	徐震雷	高丽珍	郭 丽	唐登华	黄光英
		黄尚珍	黄雪薇	谢念湘	戚玉才	渠淑坤	隋嫚秋
		傅文清	蒙 衡	熊承良	潘 丽	霍莉钦	戴晓阳
		魏常友	瞿 伟				

丛书总主编的话

当马加爵事件在人们心里造成惊叹和惋惜；当上海袭警事件在社会上引起波澜和热议；当深圳某公司员工跳楼惨剧以难挡之势连续发生；当部分名校的学生不堪压力结束生命，而使人们为之扼腕；当我们在新闻里看到地震遗孤那惊恐不安又深邃难懂的眼神，当抑郁症已被称为“心理感冒”，跃上高致死率疾病榜时，人们开始反思，良药哪里找？不知不觉中，越来越多的人开始把目光投向方兴未艾的心理学，心理咨询与治疗逐渐受到人们的关注和重视。于是街头巷尾的议论中，茶余饭后的闲聊时，“心理咨询”这个词汇渐渐多了起来。大多数人开始摒弃对心理咨询和心理治疗的偏见，考虑更多的是如何找到医术精湛、适合自己的心理医生，如何用心理咨询与治疗的知识在最短的时间内治愈疾病，解除痛苦，重新享受健康快乐的人生。



然而，在我国，来访者所期盼的专业心理医生的数量有限，从业队伍亟需扩大。于是在我国，开设心理学专业的高校逐渐增多，心理学继续教育也面向有志者开放。这两个群体是心理学从业队伍的主要来源。其中继续教育群体是非常重要，也非常难得的。因为接受继续教育者多是已经有了其他事业或家庭生活的成人，他们有更丰富的人生阅历，但他们要学好心理学、通过心理学职业资格考试也有一定难度。但是除了心理学的队伍需要他们以外，我们知道，当今科技发展日新月异，经济，金融全球化的进程不断加快，特别是以网络经济为代表的新经济的出现，正在深刻地影响和改变着人们的生活。面对新形势，人们的知识结构、学识水平、生活观念、综合素质等都需要去适应新形势的需要。而继续教育则为那些上进的人们提供了一个平台，让人们有机会通过继续教育不断更新知识，去适应时代、实现自我。

那么，继续教育需要的各种优秀教材和业务书刊就是必不可少的了！故



而人民卫生出版社的领导们决定委托我们，以传播专业知识，介绍治疗方法，推广先进经验为主要内容的心理咨询和心理治疗系列丛书编撰出版，不仅仅是适时的，而且是非常必要的。

这套系列丛书涉及了心理学的多个方面，其特点是：①突出实践。实践出真知。通过对来自临床实践的第一手资料的整理、总结、推广和应用，以及应用中的检验和积累，使之在治病救人的同时，不仅为心理治疗在理论上的升华提供了佐证，也为促进本土心理卫生事业的发展做出了有益的探索。②注重实用。丛书的重点内容在于“治疗”二字，实用性强。针对来访者的具体病情和症状，详尽地介绍了治疗的方法及注意事项，具有较强的示范作用，便于读者操作。③面向实际。丛书根据我国心理治疗的实际情况，对以往书刊中未涉及到的内容以及较薄弱的环节，都做出了必要的有益的填补。拾遗补阙，兼收并蓄。通过多侧面多角度地介绍心理咨询与治疗方面的信息，力图使本书臻于全面和完善。尽量打开更多的窗口，让学生看到一个充满活力、丰富多彩和充满人性光辉的心理学世界。

在编写过程中，各位专家投入了极大的热情。同时也得到了海内外相关著名高校的领导和国内外著名专家教授的大力支持和帮助，从而使丛书编委会人才济济，阵容强大。在此，谨向各位著者、相关高校的领导、文献资料的提供者、出版社、特别是潘丽主任、编审排校人员以及所有为本丛书编辑出版提供鼎力相助的单位和个人，致以深深的谢意！

科海深幽，医理博精。由于水平所限，时间所限，丛书中一定存在不足，甚至不当之处，恳请专家、同仁和广大读者批评指正，以便再版时进一步修订完善。

丛书总主编 顾瑜琦

2011年1月1日



前言

心理健康问题，一直不太被大众所关注。在中国，改革开放 30 多年，人民的物质生活有了极大的改善，但由于受传统文化的影响、就医模式的习惯与医疗手段的限制，大多数民众对于心理健康观念的意识不强、认知不甚明清，甚至对于心理健康问题讳莫如深。正是这些因素的存在，使得社会没有对心理健康问题产生应有的重视。

但是我们必须意识到，忽略心理健康问题不等于心理健康问题不存在。从 IT 研发人员的过劳死到 IT 代工厂员工的连环跳，从 IT 创业者的硅谷综合征到学生的网络沉溺，从 IT “技术宅”的剩女剩男到 IT “白骨精”的身心倦怠，从“微博控”的焦虑症到“短信达人”的强迫症……这一桩桩由于心理问题而导致的极端行为的密集爆发，鲜血的痛楚为我们撕开了遮羞布，将我们不愿去正视的心理健康问题曝光于大众眼底，令我们不得不重新审视这个时代……

看着那些肩负创新使命，立志科技报国的民族 IT 企业被员工的心理问题所困扰，看着那些饱含工作激情，拥有高科技知识的 IT 人才被心理危机所折磨，看着那些原本纯真、活泼、可爱的学生因沉迷网络而无法自拔时，看着那些手机使用者们身陷紧张、烦躁、焦虑等负面情绪时……不由地令人心生感慨：要是有一本书，能够给饱受心理危机折磨的 IT 人员以心理启迪，给深陷沉迷于网络的学生以心理疏导，给身陷负面情绪烦恼的手机使用者们以心理抚慰，给被员工的心理问题所困扰的企业以心理教育，那该有多好啊！

在顾瑜琦教授和马立骥教授的鼎力支持和悉心指导下，我们多次到 IT 行业进行调研并查阅了国内外一些相关资料，对 IT 人员进行了大量走访，掌握了很多珍贵的第一手资料，着手编写中国首批反映 IT 人员的心理健康问题及维护心理健康的书籍。

本书的目的是对中国 IT 人员在心理健康方面的问题做出总结，并进行心理学知识的普及，对其主动开展心理疏导，调节其负面情绪，排除困扰，抚慰心灵；根据不同岗位的 IT 人员的实际情况，因人而异，提高他们的心理健康素质，



使其永远以积极乐观的态度对待工作、事业、家庭、生活中的困难、障碍和挫折，培养健康的生活方式和情趣，始终保持以良好的精神状态和平和的心态幸福地过好每一天；对于企业而言，我们的本意是通过对心理学知识的广泛学习与应用达到减少或缓解由于 IT 员工的精神状态导致对工作缺乏热情、效率低下，精神压力大而导致的产品故障率、损耗率上升、企业绩效下滑，对工作满意度降低，导致人员流动频繁等紧迫问题……以保证企业员工工作效率的提高和保持企业最佳的经营状况；对于正处于成长阶段的 IT 使用者，特别是学生而言，可以助其点亮心灯，走出网络泥潭，培养其健康的人格；对于手机使用者而言，可以助其在日常生活、工作中保持平和的心态；对于处于发展阶段的中国而言，也是保证其社会稳定，构建和谐社会，科学发展贡献一份力量。

全书共十三章，首先介绍了心理学的基础知识（第一章）→然后向大家阐明健康的基本涵义（第二章）→再针对 IT 人员存在的心理健康困扰（第三章）→指明人生首先是从适应开始（第四章）→通过知己（第五章）→知彼（第六章）→感悟人类最美好的感情——爱情的本质（第七章）→认识由压力、情绪带来的各种各样的心理问题（第八章、第九章）→进而对人格展开分析（第十章）→帮助自己识别各种心理障碍，战胜心理危机（第十一章、第十二章）→最后将心理学应用于发展自我（第十三章）。

本书在编写过程中，我们始终坚持科学性与实用性、理论与实践相统一的原则。在撰写体例上，每章或以真实的案例引入，或以心理小故事开始，使读者轻松进入其氛围、理解其内容，在写作规范上，无论是内容选择，还是实训设计，都力求持之有据，科学合理，客观可行，做到既合目的又合规律。在内容组织上，既有本学科经典的理论观点和方法，又有涵盖本学科的最新、最实用的资料。在写作风格上，以浅显而简洁的语言来解释那些生涩的，玄奥的专业名词和理论，尽量做到专业但不学究，生动但不低俗。

本书由专门从事 IT 工作和心理学工作的学者编写，既从理论上探讨了



现实性的问题，又充分结合实际探讨了 IT 人员应如何进行自我心理辅导。本书具有五个特点：一是所论述的问题符合当代 IT 人员的实际心理需要，能解决 IT 人员目前所面临的各种实际问题，具有一定的实践意义和指导意义；二是理论联系实际，全书内容有一定的理论作为指导，但对理论的讲解深入浅出，并没有占据很大的篇幅和采用过于晦涩难懂的语言；三是本书内容生动有趣，可读性强，避免了枯燥乏味和传道似的说教，全书文字具有一定的生动性、通俗性和可读性，对于非专业人士也有一定的指导作用；四是写作人员均为专门领域的研究人员，具有一定的理论基础和实践经验，每章均有简单明了、针对性强的心理实训内容，便于 IT 人员和心理工作者随学随用，本书既可作为 IT 人员进行自我心理调整的指导书，又可作为广大心理工作者开展心理辅导的工具书；五是本书内容不仅对现在遇到的实际问题有帮助，而且也对 IT 人员今后的成长与发展具有指导作用。

其中最大的亮点是从 IT 人员的角度看待和理解他们的心理问题，摒弃教条、说教的内容；同时配以名言警句及哲理小故事、温馨小美文，将深奥的心理学知识融会贯通于一个个妙趣横生、饱含人生哲理、通俗易懂的故事中，读来清新、自然，书中的每一章都遵循案例导入—概念释义—调节适应—心理测评—心理实训等内容进行阐述，让读者在获得基本的心理学知识后再掌握一些心理调适的基本技能，以帮助 IT 人员轻松地运用心理学知识维护自己的身心健康。

通过对本书的阅读，衷心希望读者朋友们能从中得到一些有益的启示，并积极行动起来，让你、我、他都能健康永驻，让人生精彩、幸福……

虽然我们在本书的写作过程中力求完美，但由于种种原因，难免存在着不足之处，欢迎各位读者批评指正！

编 者

2014年5月

绪 论

第一章 走进心理学——心理的那些事

第一节 人类自身的科学——心理学	3
一、何谓心理学	3
二、心理学的研究目标	5
三、心理学的主要流派及其代表人物	6
四、心理学常见的认识误区	16
第二节 横看成岭侧成峰——从心理学视角看人	20
一、认知活动与心理因素	20
二、心理与人类行为	24
第三节 心理学的应用领域	26

第二章 其实你不懂健康——我们不曾知道的健康常识

第一节 人生发展的基石——健康	28
一、从一维到七维——颠覆你的健康观	28
二、重新认识健康与疾病——健康心理学	30
三、心理健康是人的第二生命——走进心理健康	32
四、不为人知的健康密码——健商	36
第二节 是好是差心中有数——心理健康的评估	38
一、心理量化的范式——心理测评概述	39
二、心理测评的使用原则	40
三、滥用心理测评的危害	42
第三节 雾里看花——走出心理健康认识的误区	43
一、心理咨询常见的认识误区	43
二、如何判断是否需要心理咨询	44



第四节 知行合一——IT 人员心理健康训练	47
一、心理训练	48
二、心理素质拓展训练	50
第三章 IT 人员心理健康问题概述	
第一节 刻不容缓的心灵关注——IT 人员的心理健康问题	57
一、IT 流水线操作工的心理健康问题	57
二、IT 创业者的心理健康问题	63
三、IT “白骨精”的心理健康问题	64
四、IT 使用者的心理健康问题	67
五、IT 销售人员的心理健康问题	70
六、智能手机使用者的心理健康问题	71
七、IT 研发人员的心理需求问题	76
第二节 心理健康管理——IT 人员心理健康的维护	77
一、IT 研发人员心理问题解读	78
二、IT 人员如何面对心理问题	79
三、IT 人员心理健康问题的对策	81
第三节 IT 人员心理健康实训	83
一、心理 B 超——心理健康的诊断	83
二、心理实训	85
第四章 IT 人员的适应与心理健康	
第一节 近观 IT——IT 行业及其 IT 职业的特点	87
一、IT 行业特征	87
二、IT 研发人员职业的特点	88
第二节 初入新情境——IT 人员的适应不良问题	90
一、适应概述	90



...

二、IT 人员的工作适应	91
三、IT 人员的学习适应	95
四、IT 人员的生活适应	98
五、IT 人员的职场适应	101
六、IT 人员的社会适应	104
第三节 适应从“心”开始——IT 人员适应的策略	107
一、目标管理	107
二、积极行动	108
三、时间管理	109
四、构建良好的人际关系	109
五、做自己的心理咨询师	110
第四节 IT 人员心理适应实训	113
一、心理 B 超——心理适应测评	113
二、心理实训	113
第五章 IT 人员自我意识与心理健康	
第一节 我是谁——自我意识概述	118
一、自我意识的概念	119
二、自我意识的类型	121
三、自我意识的发展	122
四、我“特”故我在——正确认识自己的优缺点	123
第二节 我“思”故我在——自我意识的心理分析	124
一、IT 人员的自我意识偏差及其矫正	124
二、IT 代工厂连环跳事件的心理学分析	132
三、网络中的“自我”审视	134



四、IT人员的网络心理解析	135
第三节 散发生命的活力——IT人员完善自我的途径	137
一、我的自画像——正确地认识自己	138
二、为自己喝彩——愉悦地接纳自己	142
三、掌控自己——你的那颗“软糖”是什么	145
第四节 IT人员自我意识健康实训	146
一、心理B超——自我意识测评	146
二、心理实训	147
第六章 IT人员人际交往与心理健康	
第一节 环绕着我们的人际世界——人际关系概述	153
一、问世间——人际关系为何物	153
二、人际交往的价值	154
三、网络与人际关系	156
四、IT人员人际交往与心理健康	160
第二节 让心理相容——建立良好的人际关系	161
一、人际交往中的心理偏差	161
二、人际交往中常见的心理障碍	165
三、人际交往不良的心理调适	168
四、学会处理人际冲突	175
第三节 心灵沟通的钥匙——打开人际交往的宝典	179
一、把握人际交往亲疏	179
二、增强人际交往修养	180
三、人际交往的注意事项	185
四、善用人际交往技巧	188



...

第四节 IT 人员人际交往心理实训	190
一、心理 B 超——人际关系心理测评	190
二、心理实训	191
第七章 IT 人员恋爱婚姻与心理健康	
第一节 爱是青春的舞蹈——恋爱的艺术	201
一、爱情是什么	201
二、神秘爱情的科学研究	204
三、爱情需要学习	206
第二节 错乱的舞步——IT 人员爱情疑难杂症的评估	207
一、IT 剩男剩女原因浅析	207
二、IT 人员网恋心理浅析	210
三、心理与生理的惶惑——沉迷裸聊的心理学浅析	212
第三节 邀请心灵的舞伴——青春不常在 抓紧谈恋爱	215
一、恋爱是什么	215
二、恋人交往的第一阶段——“谈”	216
三、恋人交往的第二阶段——“恋”	219
四、恋人交往的第三阶段——“爱”	220
第四节 合上爱情舞蹈的节拍——IT 人员恋爱心理的调适	222
一、恋爱中常见的不良现象	223
二、IT 男女单身困局	224
三、恋爱中常见心理问题及调适	225
四、爱情触礁的处理策略	227
第五节 永无止息的舞步——走进婚姻	231
一、婚前心理调适	232



二、婚后心理调适·····	233
三、石与佛的对话——爱情与婚姻的寓言·····	235
第六节 IT 人员的婚恋心理实训·····	237
一、心理 B 超——婚恋心理测评·····	237
二、心理实训·····	237
第八章 IT 人员的情绪与心理健康	
第一节 解析情绪的奥秘——情绪概述·····	243
一、认识情绪·····	243
二、情绪与身心健康·····	245
三、情商和挫折商·····	247
第二节 释放你的心灵——管理情绪·····	254
一、IT 人员常见的情绪问题·····	255
二、IT 人员情绪管理的方法·····	262
第三节 情绪的自我调适——追求快乐·····	271
一、积极乐观——维护自己的情绪·····	272
二、豁达开朗——培养你的幽默感·····	273
三、自得其乐——拥有快乐心态·····	273
第四节 IT 人员情绪管理实训·····	275
一、心理 B 超——情绪心理测评·····	275
二、心理实训·····	277
第九章 IT 人员的压力与心理健康	
第一节 魔鬼与天使的混合体——压力·····	287
一、压力概述·····	287
二、影响压力的因素·····	291



● ● ●

三、压力与身心健康·····	292
第二节 健康“杀手”——IT 人员心理压力分析·····	296
一、IT 人员的心理压力·····	296
二、IT 族压力症候群·····	297
三、网游“愤怒的小鸟”火爆的心理学奥秘·····	301
第三节 为心灵减负——IT 人员的压力管理·····	303
一、任务压力源及其调适·····	303
二、职场人际关系压力源及其调适·····	306
三、工作环境压力源及其调适·····	309
四、日常生活压力源及其调适·····	310
五、压力的应对方法·····	312
第四节 IT 人员压力心理健康实训·····	316
一、心理 B 超——心理压力评估·····	316
二、心理实训·····	316
第十章 IT 人员人格发展与心理健康	
第一节 面具后的真相——人格·····	325
一、人格解密·····	325
二、人格的特征·····	329
三、IT 人员健康人格的培养·····	333
四、透过窗口看风景——即时通讯工具显“真我”·····	340
第二节 塑造完美自我——IT 人员人格障碍及矫正方法·····	344
一、IT 人员常见不良人格特点·····	344
二、偏执型人格障碍及矫正·····	348
三、回避型人格障碍及矫正·····	348