

专业技术人员继续教育公需科目

专业技术人员
心理健康
与心理调适

huanyue Jishu Renyuan
Xinli Jīankāng yu Xinli Tiāoshì

【主编·宁维卫】



四川大学出版社



专业技术人员 心理健康与心理调适

Zhuanyee Jishu Renyuan
Xinli Jiankang yu Xinli Tiaoshi

主 编 宁维卫

编委会 宁维卫 马淑琴 何立群 傅于玲 田瑞琪
雷 鸣 董 洁 蒋洪波 王兴起 冉俐雯
汪小容 张学伟 杨兴鹏 徐 建 刘 娣
吴顺领 王 琛



四川大学出版社

责任编辑:孙滨蓉
责任校对:蒋姗姗
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

专业技术人员心理健康与心理调适 / 宁维卫主编.
—成都:四川大学出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5614-8641-2

I. ①专… II. ①宁… III. ①专业技术人员—心理健
康 IV. ①G316

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 130581 号

书名 专业技术人员心理健康与心理调适

主 编	宁维卫
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-8641-2
印 刷	成都市拓展印务有限公司
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	10
字 数	268 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月第 1 次印刷
定 价	24.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scup.cn>

序 言

当今之世界，经济全球化、信息社会化所带来的商品流、信息流、技术流、人才流、文化流，如长江之水，挡也挡不住。世界潮流浩浩荡荡，当今之中国，正在为全面建成小康社会和富强民主文明和谐的社会主义现代化国家的“两个一百年”目标奋斗，以实现中华民族的伟大复兴顺应世界之潮流。在中国梦的引领下，创新正当其时，圆梦适得其势，我们正处在一个人才辈出、人尽其才的时代。全面建成小康社会，推进社会主义现代化，实现中华民族伟大复兴，是光荣而伟大的事业，是光明和灿烂的前景，一切有志于这项伟大事业的人们都可以大有作为。

在“两个一百年”目标和中国梦引领下的四川，正处于各类人才可以大有作为的历史最好时期。四川正在实施“多点多极支撑发展”、“‘两化’互动、城乡统筹发展”、创新驱动发展三大发展战略，奋力推进四川从经济大省向经济强省跨越、从总体小康向全面小康跨越。这一切，都需要人才、呼唤人才；需要全省包括专业技术人员在内的各类人才更好地发挥专业优势和聪明才智，立足本职岗位，务实进取、拼搏奉献。

古语有云：“致治之要，以育才为先。”人才的培养，不仅仅限于学校教育，专业技术人员的继续教育同样至关重要。习近平总书记提出：“要有本领不够的危机感，以时不我待的精神，一刻不停增强本领。只有本领不断增强了，两个一百年奋斗目标才能实现，中华民族伟大复兴的中国梦才能梦想成真。”

为推进实施国家人才强国战略和贯彻落实《四川省专业技术人才队伍建设中长期规划》，结合四川省专业技术人员继续教育公需科目培训工作，四川省人力资源和社会保障厅邀请西南交通大学心理研究与咨询中心宁维卫教授牵头编写了《专业技术人员心理健康与心理调适》，并以该主题作为2015—2016年度全省专业技术人员继续教育的公需科目。

四川拥有286万专业技术人员，广大专业技术人员行业、区域分布广泛，年龄结构层次多样，教育、职业背景多元。随着社会的动态发展，专业技术人员面临的心理健康方面的困扰多种多样，千变万化。作为国家人才资源重要组成部分的专业技术人员，其心理健康状态、心理调适能力直接影响个人才智和组织效能的发挥，因此，引导广大专业技术人员完善自我认知，更好地应对压力和情绪，激发职业热情，提升创新创造能力，对专业技术人员开展心理健康与职业能力发展的教育培训非常有必要。

本书以专业技术人员面临的心理问题为导向，针对性强，文字通俗易懂，行文流畅，具有一定的创新性，兼顾学术性和实用性。本书将为四川省专业技术人员心理健康方面的自我救助和帮助他人提供借鉴，也将进一步激励专业技术人员为四川的跨越发展和中华民族的伟大复兴奉献才智。

西南交通大学党委书记、教授



2015年6月12日

前言

过去我们常说，身体好了，工作才能好；工作好了，生活才能好。现在看来，心理健康了，身体才能健康；身心健康了，工作才有劲；工作有劲了，生活才会幸福。

现在，越来越多的人认识到心理健康的重要价值。心理健康者的内心更为和谐、明朗和坚毅，他们更具实现人生目标的蓬勃动力。心理健康者拥有更为宽广的视野与气魄，更有可能突破固有思维的束缚，去创造美好新生活。

我们也要看到，一个人的发展不会是一帆风顺的，总会产生种种的人生疑惑。面对这样一个竞争激烈的社会，如何化解各种压力，变压力为人生的动力？如何保持积极的心态，去面对纷繁复杂的社会？如何保持工作的激情与活力，在平凡的本职岗位上建功立业？如何破解婚姻倦怠，建立亲密的家庭关系？如何提升情商，凝聚团队战斗力，增进组织效能？如何增强幸福感，感受生命绽放的美丽？这是每一个人必须认真思考的问题。

每一个人都应该增进心理健康的意识，自觉培育整体健康的科学观念，即健康是一个人在身体、心理、社会适应和道德发展等方面都处于良好的状态。从终身发展的观点来看，成长总会遭遇种种的心理问题与困惑，这都是极为正常的现象，关键在于以怎样的态度与方法去应对。人的一生中，所面临的种种问题归根

结底都和“心理”有关，如何认识、理解全面的“我”，如何寻觅、对待真实的“我”，如何升华、成就积极健康的“我”，是每一个人必须认真完成的人生课题。

作为我国人才资源重要组成的专业技术人员，其心理状态、职业素养与能力会直接影响个人与组织效能的发挥。专业技术人员的心理健康与职业能力发展是心理健康教育领域的全新课题，亟须加强相关理论与实践的研究。

基于上述思考，四川省人力资源和社会保障厅于2014年7月21日召开了2015—2016年度公需科目主题及教材专家论证会，认为《专业技术人员心理健康与心理调适》是在社会转型升级、全面深化改革的大背景下应该深入挖掘和开展的课题，对在新的形势下提升专业技术人员的综合素质具有积极的作用。经四川省人力资源和社会保障厅确定，2015—2016年度全省专业技术人员继续教育公需科目学习主题为“专业技术人员心理健康与心理调适”。

专业技术人员心理健康问题是当前的热点问题。普遍来看，专业技术人员群体工作任务重，心理压力大，部分人员心理问题突出，缺乏教育和引导。《专业技术人员心理健康与心理调适》的编撰力求以符合专业技术人员成长需求为导向，以解决专业技术人员面临的心理问题为突破口，以激发正能量、改善社会适应能力和实现社会价值为教育目标，使专业技术人员能基于自我经验、他人经验和心理科学知识理解心理问题的本质，从而能更好地认识自我、把握自我和超越自我。

本书是团队合作的结晶，凝聚着全体成员的辛勤劳作。全书由课题负责人整体规划与统稿、修改。各章节的分工包括：第一章，宁维卫、王兴起；第二章，田瑞琪、冉俐雯；第三章，雷鸣、杨兴鹏；第四章，傅于玲、徐建；第五章，董洁、刘娣；第六章，马淑琴、王琛、汪小容、宁维卫；第七章，何立群、张学

伟；第八章，蒋洪波、吴顺领。

感谢四川大学出版社熊瑜社长、四川大学张莘教授对本书编撰出版的热情关心与大力支持，感谢王兴起博士对我的协助。

宁维卫

四川省学术和技术带头人

四川省心理健康教育研究会会长

2015年5月5日

目 录

第一章 心理健康与成长	(1)
一、心理健康的标准和意义	(1)
二、心理调适与积极心态	(13)
三、自我潜能的激发	(24)
第二章 自我探索和自我完善	(34)
一、认识自我意识	(34)
二、专业技术人员的自我认识与探索	(48)
三、专业技术人员的自我完善与发展	(58)
第三章 情绪管理与压力应对	(74)
一、压力	(74)
二、压力的有效应对策略	(82)
三、压力的放松技术	(96)
四、挫折管理	(105)
第四章 创新意识与创造力开发	(119)
一、认识创新与创造力	(119)
二、创造的过程	(124)
三、发现创新特质	(134)
四、创造力开发	(144)
五、打造创新团队	(155)
第五章 情商提升与社会适应	(162)
一、认识情商	(162)



二、情商与成长·····	(174)
三、情商与人际交往·····	(189)
第六章 亲子关系与和谐家庭构建·····	(198)
一、和谐的夫妻关系·····	(198)
二、夫妻间的有效沟通·····	(208)
三、孩子的早期教养·····	(220)
四、青少年期的教育·····	(233)
第七章 职业倦怠与正能量激发·····	(246)
一、认识职业倦怠·····	(246)
二、职业倦怠的影响因素·····	(252)
三、职业倦怠的调整与改变·····	(257)
四、激发正能量、焕发生命活力·····	(267)
第八章 职业心理素养与竞争力提升·····	(275)
一、认识职业心理素养·····	(275)
二、职业心理素养的塑造与提升·····	(281)
三、认识自我,提升职业竞争力·····	(292)
参考文献·····	(303)
附录 核心概念·····	(306)

第一章 心理健康与成长

现在，越来越多的人认识到心理健康的重要价值。在这样一个“压力山大”的竞争社会，如何化解各种压力，变压力为人生的动力？如何保持积极的心态，去面对纷繁复杂的社会？如何保持工作的激情与活力，在平凡的本职岗位上建功立业？如何破解婚姻倦怠，建立亲密的家庭关系？如何增强幸福感，感受生命绽放的美丽？这是每一个人都必须认真思考的问题。

对一个具有相当文化水平和一定生活阅历的人说成长，似乎有些不合时宜或不近情理。有人会说：“我吃的盐比你吃的饭还多”“我过的桥比你走的路还多”。这些话虽掷地有声，但从心理学的视角来看，会有不同的观点。发展心理学的观点认为人的发展是持续终身的过程。在人生的不同阶段，都会面临发展问题，即使到了老年期，也要考虑如何适应退休后的新生活。

一、心理健康的标准和意义

著名经济学家、博弈论创始人约翰·纳什（Nash），年轻时提出了著名的“纳什均衡”的博弈理论。正当他的事业如日中天的时候，30岁的纳什得了严重的精神分裂症。他经历了被禁闭治疗、孤立无援的艰难日子……漫长的半个世纪之后，纳什已经基本恢复正常，并重新开始科学研究。纳什是所有诺贝尔经济学奖得主中最不幸的，又是不幸中最万幸的人。电影《美丽心灵》

就是由纳什的故事改编拍摄而成的。

纳什的故事并不是个案，实际上，在知识分子群体里，患不同程度精神疾病的人数逐年增加，智慧光环掩盖了他们心理的不适与脆弱。这是值得高度重视的。

长久以来，人们对健康的认识仅仅停留在生理健康方面，关注个体机能的不良反应并提出相应的治疗方案。心理健康通常被忽视，甚至严重的精神障碍会被贴上“异端”“鬼附身”等标签而受到歧视或肉体上的虐待。直到1947年，世界卫生组织（WHO）第一次提出全面健康（wellness）的概念，健康不仅仅包括身体健康，还包括心理和精神方面的健康。然而，目前为止，由于受到传统观念的影响，人们仍然会忽视或压抑心理和精神方面的困扰，专业技术人员表现得更为突出。

（一）心理健康是现代健康观的核心

健康不仅仅是身体强健，一个身体健壮却心灵残缺的人，称不上是健全之人。现代健康观强调整体健康，认为健康是一个人在身体、心理、社会适应和道德发展等方面都处于良好的状态。

一个人的发展从来都不是一帆风顺的，面对自我探索的迷惑，面对复杂的人际关系，面对激烈竞争的社会环境，总会产生种种的心理问题。出现心理问题是极为正常的现象，关键在于以怎样的姿态去应对。在社会转型期，更应该以积极进取的心态调整自己。心理问题若不能及时加以解决，就可能出现心理的困惑与矛盾；若不能正确对待，则会积累成疾最终会影响人的生理健康。

1. 判断心理异常的依据

心理异常的判断标准需从是否多数人的行为模式、社会文化环境因素、自我体验、社会适应四个方面入手，这也是我们自我检视心理状态的依据。

(1) 是否多数人的行为模式。这通常是看个人的行为是否偏离常模。常模是统计学上的概念,表示多数人外显的行为模式。常模代表了某个发展阶段的所谓“正常”标准,但也倾向于把人的行为标准化与简单化,容易忽略人的差异性。现代心理学认识到这种偏见,充分考虑不同文化背景的差异性和不同种族各自的潜在优势。

(2) 社会文化环境因素。群体集聚在一起会产生约定俗成的风俗习惯、社会规范,形成独有的社会文化。社会文化会在时间和空间两个维度上差异明显。从时间上说,以前社会文化认可要求的风俗习惯,在当今可能就不适用。例如,封建社会的妇女将脚骨缠成畸形的“三寸金莲”,并成为持续多年的时尚,在今天看来与自残行为极为类似。从空间上说,在某地被视作正常的行为,到另外一个地区就可能成为非正常行为。例如,中国游客在泰国曼谷国际机场打牌引起争议,在公共场所打牌可能在我国司空见惯,可在泰国则是被严令禁止的。

(3) 自我体验。即使个体的行为情绪在统计学上符合常模,与此时此地的社会文化背景一致,如果个体体验到的是负面的情绪或状态,也可以作为心理异常的判断依据。

(4) 社会适应。这是指个体是否能够按照自己的方式行动并与自己的日常生活和谐共处达成一致。如工作上是否能够应付自如,是否能够和家人沟通良好,是否能够管理和掌控自己的情绪等。

个体宜采用综合的视角,全面考虑个体在社会文化环境、统计常模、自我体验、社会适应等方面的问题,以及影响效果的大小和持续时间的长短。我们可依据如下标准来判断是否需要获得帮助或者帮助他人:情绪状态或行为对自己不利,且可能伤害到其他人;现实适应不良,如幻想构建自己的主观世界,阻碍与其他人的交流;情绪是否与行为相匹配,以及是否经常有古怪的

行为。

2. 多角度考察心理健康的标准

按照心理异常的标准评判,大多数个体心理处于正常的范围内。但是心理正常并不代表心理健康,如同生理健康一样,个体可能处于“心理亚健康”状态。心理健康包括智力正常、情绪稳定、自我认识、关系和谐、个人完整、社会适应、行为与心理年龄特征相符、正确的道德意识。

(1) 智力正常。智力是个体认知事物与运用知识的能力。心理学家用智商区分智力水平的高低。智商表示智力年龄和实际年龄的比率,智商数值越高表示智力水平越高,智商呈正态分布,68%的个体智商处于85~115,低于70则被认为智力发展迟缓。

(2) 情绪稳定,是指适度的情绪表达和控制。现代心理学普遍认为智力因素和非智力因素对个人成长具有同等重要性。其中,管理和控制自己的情绪、适度的情绪表达对个体最大可能地发挥智力因素的积极作用至关重要。

(3) 自我认识,是指充分了解与评价自己。向内进行自我反省和比较,以及向外进行社会观察和比较是认识和评价自我的主要来源。但是个体通常陷于“当局者迷,旁观者清”的情形中。因此,熟练运用自我认知理论,持续地自我反思和修正自我,最终才能“守得云开见月明”,亲密拥抱最真实的自我。

(4) 关系和谐,是指积极互助的交往态度。人际交往是一个由浅入深、由表及里的渐进发展过程,是以语言或非语言为媒介来交流信息、互通情感,建立起人与人之间关系的一种重要方式。我们在和谐的关系中能够找到慰藉,发现乐趣,享受和谐。

(5) 人格完整,是指价值观、需要、目标与行为的协调一致。人格决定了人生的道路,人格完整是专业技术人员心理健康与成长的重要保证,是专业技术人员与社会和谐共处,充分发挥自己能力的心理基础。

(6) 社会适应,是指个体与客观环境的良性互动。个体为了更好地生存,选择和客观环境和谐共处,在适应环境的同时,也在一点一滴地改变着环境;环境在阻碍个体发展的同时,也会为个体成长提供训练场所和学习平台。

(7) 行为与心理年龄特征相符,是指个体需具有与年龄相适应的角色行为。人的不同年龄阶段,需要承担不同类型的社会角色,面对不同的任务,需要不同的心理行为表现相匹配,形成不同年龄阶段特有的心理行为模式。

(8) 道德意识,是指以“是非善恶”的规范来约束个体的内心和行为。道德意识是保证个体沿着正确方向发展的引导者,是个体保持旺盛斗志的“加油站”。正确的道德意识对个体的发展能起到事半功倍的作用。

(二) 心理健康是人格发展的动力系统

心理健康者的人格结构更为和谐,内心更为明朗和坚毅,更具实现人生目标的动力。心理健康者拥有统一和积极的自我,拥有更为宽广的视野与气魄,更有可能突破固有思维的束缚,去创造美好新生活。他们有正确的自我认识,遵循自身成长的客观规律,把握自我前进的方向。他们不是眼高手低的空想家,懂得凭借内心的毅力与责任,积极追寻人生的理想目标。他们感悟生命,呵护生命,赞美生命,在人生的积极奋进中绽放生命的炫美。

(三) 心理健康是激发潜能的可靠途径

积极心态是开启心智的钥匙,可以用来发现潜藏于心的巨大宝藏。拥有积极心态的人是自己命运的主人,他们积极摆脱宿命论的图囿,始终用乐观的精神和理性的思考来把握自己的人生;他们积极培育优良的心理品质,如公民美德、与人为善、利他行

为、职业道德和社会责任感等；他们关注内心的美好体验，探寻生活中的真善美，积极构建面向未来的生活态度。积极心态是逐步养成的，因而也将成为一种习惯。内因是正确的自我观念，外因在于良好的教育与训练。

（四）心理健康是预防身心疾病的重要因素

身心疾病的发生，有一个从量变到质变的过程。相关研究显示，许多疾患是因心理因素的影响而积累形成的。性格与疾病有一定关系。心理学对性格的一种较为简单而有效的划分，是把复杂的性格分类为 A 型和 B 型。相较于淡泊名利、追求安逸自由散漫的 B 型性格，A 型性格会影响其人生的发展和幸福。A 型性格者往往表现出目标导向、竞争性、紧迫感、雄心勃勃、强迫观念和奖惩取向等特质。A 型性格者倾向于价值秩序、控制和准时完成任务。他们是有所追求的人，由于追求完美，备受工作压力，难以解脱。A 型性格者更易患冠心病。心理健康能促进人体免疫系统，增强身体对疾病的抵抗力。在成长过程中，应充分重视性格特征、压力应对、认知类型和社会支持等因素对个体健康状态的重要作用。尽管 A 型性格易导致身体疾病，但只要我们能加以正确对待，是可以有效控制或减少其对健康的影响的。

矫正不良的性格因素的关键是通过系统心理训练来改变 A 型性格者的态度与生活风格，使其意识到自己在个人心理问题中所起的作用，意识到自己有责任改变目前的状况。目前采用理性情绪疗法来矫正 A 型性格者的成效较为显著。首先，以指导的方式让其意识到自己的非理性想法。例如，作为一名领导者应学会扮演领导角色，应学会抓大放小，充分发挥属下的潜力，事事躬亲必然穷其精力，使其丧失应有的权威与判断力。其次，对其行为予以解析，使其情绪性反应（如不耐烦、暴躁和敌意、缺乏

耐心、易激怒等)得以理性化。若以后再面对相同情境时,便可以理性思考代替情绪性反应,让其学会通过理性思维来控制自己的情绪,可采取静坐、慢节奏呼吸等放松方法进行放松训练,逐渐培养其良好的个性行为。

(五) 心理健康与成长

1. 正视心理问题

心理健康与事业成败、家庭幸福密切相关,心理健康关系到个体、家庭与社会的和谐发展。但是,面对发展愈加迅速的时代,我们或多或少地承受着工作压力、家庭压力、情绪困扰,如果不及疏导,终有一天会发展为严重的心理疾患,对个体,对家庭,甚至对他人都会造成不必要的损失。因此,我们要勇敢地打破心理问题的文化羞耻感,心理问题需要正视而不是忽视。每个人在成长中都会出现这样或那样的心理问题,关键在于如何面对和解决它。

(1) 心理问题——在竞争日益激烈的当代社会,每一个人都会面临各种心理问题,这是正常的社会现象。从个体成长的角度来看,遭遇问题与解决问题是走向成熟的必由之路,问题在于以一种怎样的心态面对问题。

(2) 心理困惑——心理成长过程中某个阶段的徘徊、犹豫、迷惑和不知所措的状态。这时心理教育与干预尤为必要。造成心理困惑的原因包括对自身心理成长知识的缺乏,身心发展不平衡产生的焦虑,多元文化对个体价值体系的冲击……

(3) 心理疾患——偏离“正常或常态”的状态,当事者往往不能意识或者正确认识自身的问题,其行为已对自我发展和社会产生极为不利的影响。这需要专业咨询与治疗的帮助。

2. 正视心理危机

心理危机是指个体突然遭受重大应激事件或压力,使原有的