

ZHUANYE

JISHURENYUAN

XINLITIAOSHI

专业技术人员心理调适

高峰强 主编

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

ZHUANYE

JISHURENYUAN

XINLITIAOSHI

专业技术人员心理调适

主 编 高峰强

副主编 常淑敏 陈英敏 张祖霞

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

专业技术人员心理调适/高峰强主编. —济南: 山东人民出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 209 - 06017 - 2

I. ①专… II. ①高… 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(2011)第 275075 号

责任编辑: 王 晶

封面设计: 张 晋

专业技术人员心理调适

高峰强 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: [http:// www. sd - book. com. cn](http://www.sd-book.com.cn)

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

山东省东营市新华印刷厂印装

规 格 16 开 (169mm × 239mm)

印 张 24.25

字 数 420 千字

版 次 2012 年 6 月第 1 版

印 次 2012 年 6 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 06017 - 2

定 价 50.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。(0546) 6441693

目 录

第一编 概念与理论

第一章 绪论	3
第一节 心理健康概述	3
一、心理健康的含义	3
二、心理健康的标准	5
三、影响心理健康的常见因素	8
第二节 心理调适及其在专业技术人员成长中的意义和作用	10
一、心理调适概述	10
二、心理调适的策略	13
三、心理调适在专业技术人员成长中的意义和作用	14
第三节 心理咨询和治疗的主要理论流派	15
一、精神分析疗法	15
二、行为疗法	17
三、认知疗法	20
四、来访者中心疗法	21
第二章 专业技术人员的心理保健	24
第一节 专业技术人员的身心特点	24
一、专业技术人员的生理特点	24
二、专业技术人员的心理特点	27
第二节 专业技术人员的心理社会问题	29

一、专业技术人员的职业问题	29
二、专业技术人员的社会化问题	32
三、专业技术人员的爱情和婚姻问题	35
第三节 专业技术人员的心理保健措施简介	39
一、社会对专业技术人员心理保健的责任	39
二、专业技术人员自身的心理保健	41

第二编 问题与调适

第三章 专业技术人员的认知	47
第一节 专业技术人员的认知概述	47
一、认知	47
二、社会认知	52
第二节 专业技术人员存在的认知问题	58
一、专业技术人员可能存在的认知问题	58
二、常见的社会认知偏差	59
第三节 专业技术人员认知的调适	66
一、专业技术人员认知问题的调适	66
二、专业技术人员社会认知问题的调适	67
第四章 专业技术人员的情绪调适	75
第一节 情绪概述	75
一、情绪的概念	75
二、情绪的维度	77
三、情绪的功能	78
四、情绪的理论	80
第二节 情绪与健康的关系	82
一、情绪对健康的影响	82
二、情绪与健康关系研究的新进展	85
三、健康情绪的判断标准	86
第三节 常见的情绪障碍	88
一、焦虑	88
二、抑郁	89
三、恐惧	90

四、愤怒	91
五、孤独	92
第四节 情绪调适	94
一、消极情绪的调适	94
二、积极情绪的培养	99
第五章 专业技术人员挫折承受力的提高	101
第一节 挫折概述	101
一、挫折的含义	101
二、挫折的类型	103
三、有关挫折的理论	106
四、挫折产生的原因	107
第二节 挫折反应及其对健康的影响	108
一、常见的挫折反应	108
二、挫折对健康的影响	114
第三节 挫折承受力的提高	116
一、挫折承受力的含义	116
二、提高挫折承受力的方法	116
第六章 专业技术人员的自我悦纳	122
第一节 自我与自我意识概述	122
一、自我及其分类	122
二、自我意识	124
三、专业技术人员自我意识各形式的分析	127
第二节 专业技术人员自我及自我意识中存在的问题	141
一、过度的自我接纳和过度的自我拒绝	141
二、自尊心过强	142
三、自卑	142
四、嫉妒	145
五、自我控制过严	147
第三节 专业技术人员自我的调适	147
一、正确认识自我	147
二、克服自卑心理	149
三、消除嫉妒心理	150

第七章 专业技术人员和谐人际关系的建立	152
第一节 专业技术人员人际关系的重要性	153
一、人际关系和谐是个人走向成功的阶梯,也是个人身心健康的保证	153
二、人际关系和谐是组织迈向成功的基石	155
第二节 人际关系的理论研究	156
一、社会交换理论	156
二、梅奥的人际关系理论	157
三、儒家文化中的人际关系理论	159
四、道家文化中的人际关系理论	161
第三节 专业技术人员人际关系的特点与种类	163
一、专业技术人员人际关系的特点	163
二、专业技术人员人际关系的种类	164
第四节 专业技术人员和谐人际关系的建立	174
一、影响人际关系的因素	174
二、专业技术人员和谐人际关系的建立	179
第八章 专业技术人员健全人格的塑造	183
第一节 人格概述	183
一、人格及其特征	183
二、人格结构	186
三、重要的人格理论	189
四、人格测量	197
第二节 人格与健康	201
一、人格与健康的关系	201
二、人格障碍	205
第三节 专业技术人员健全人格的塑造	210
一、健全人格概述	210
二、健全人格塑造的原则	216

第三编 压力与应对

第九章 职业生涯规划	223
第一节 有关职业规划的概念	224



一、相关概念的界定	224
二、职业生涯规划的意义	226
第二节 职业生涯规划的基本理论	227
一、职业选择理论	227
二、职业生涯的发展阶段理论	230
第三节 职业生涯规划的具体实施	232
一、职业生涯规划的步骤及原则	232
二、职业生涯规划的具体实施	234
 第十章 专业技术人员的工作压力	248
第一节 工作压力概述	249
一、工作压力的定义	249
二、工作压力的影响及症状	250
三、压力与工作绩效的关系	254
四、压力测评	256
第二节 关于工作压力的理论	265
一、工作压力模型	265
二、压力理论	266
第三节 专业技术人员的工作压力分析	268
一、专业技术人员的工作及压力特点	268
二、专业技术人员的工作压力源分析	271
三、专业技术人员的压力应对策略	278
 第十一章 专业技术人员的职业倦怠	282
第一节 职业倦怠概述	282
一、职业倦怠的含义	282
二、职业倦怠的特征及表现	285
三、专业技术人员职业倦怠的危害	286
四、职业倦怠的测量	288
第二节 职业倦怠的理论研究	289
一、职业倦怠的工作匹配理论	289
二、资源存储模型	290

三、工作—需求资源模型	291
四、职业倦怠的场域理论	291
五、Friedman 的历程模型	293
六、Dorman 的结构模型	293
第三节 专业技术人员职业倦怠的成因	294
一、产生职业倦怠的个人因素	294
二、产生职业倦怠的职业因素	299
三、产生职业倦怠的环境因素	300
四、产生职业倦怠的社会文化因素	303
第四节 专业技术人员职业倦怠的应对策略	305
一、专业技术人员职业倦怠的预防	305
二、专业技术人员职业倦怠的对策	308
第十二章 专业技术人员的应对策略	310
第一节 应对策略综述	310
一、应对策略的内涵	310
二、应对理论	312
三、应对策略的分类	317
第二节 应对策略的影响因素	318
一、生理资源	318
二、心理资源	319
三、社会文化资源	322
第三节 常用的应对策略及其与心理健康的关系	323
一、常用的应对策略	323
二、应对策略与心理健康的关系研究	335
附 录	
一、卡特尔 16 种人格因素测量表(16PF)	339
二、霍兰德职业倾向测验量表	359
后 记	374

第一编 概念与理论

第一章 绪 论

由于现代社会生活节奏越来越快,加之我国正处在社会转型时期,人们承受着前所未有的压力,现实生活中产生心理疾患或心理失调的人越来越多,专业技术人员作为一个特殊群体,也面临着诸多问题。因此,知晓和了解一些必要和基础的心理健康方面的知识,懂得和掌握一些心理调适的策略,安排好自己的工作与生活,对于促进心理健康,提高工作、生活质量会大有帮助。本章首先阐述心理健康的含义、标准及影响因素,其次探讨心理调适的相关内容及其对专业技术人员成长的意义,最后概要介绍几种当前影响较大的心理咨询与治疗的理论,以期为专业技术人员的心理调适提供力所能及的帮助。

第一节 心理健康概述

现代健康的概念早已超出人们的传统认识,它不仅指生理上的健康,还包括心理和社会适应等方面的完好状态,即身、心两个方面,而心理健康已成为现代健康概念中一个不可或缺的部分。

一、心理健康的含义

(一)健康

在了解心理健康的含义之前,我们首先需要明确一下健康的含义。人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产水平低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,以维持自身的生存。随着生产水平的提高,人类开始关心身体健康,防病治病的医疗科学应运而生。历史的车轮滚到现代,人类对健康的认识又发生了质的飞跃,健康的

含义不再局限于生理功能的正常、衰弱与疾病的减少。早在 1948 年,世界卫生组织(WHO)在阿拉木图成立大会上,就在其宪章中明确指出:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱的状态,而是身体上、心理上和社会上的完好状态、完全安宁。”1989 年,世界卫生组织又把健康定义为“生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态”。这是对健康较为全面科学、完整系统的定义。

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的 10 条标准:

- (1)有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分紧张;
- (2)态度积极,乐于承担责任,不论大小都不挑剔;
- (3)善于休息,睡眠良好;
- (4)能适应外界环境的各种变化,应变能力强;
- (5)能够抵抗一般性的感冒和传染病;
- (6)体重得当,身体匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调;
- (7)反应敏捷,眼睛明亮,眼睑不发炎;
- (8)牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常;
- (9)头发有光泽、无头屑;
- (10)肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

这 10 条标准是对健康概念的具体化和细化。从中我们可以看出,对健康的理解,不再仅仅停留在生物医学模式上,看是否有器质性或功能性异常,而是转为“生物—心理—社会”模式,从生理、心理、社会、行为等多方面进行综合分析。可见,健康既包括身体健康又包括心理健康,两个方面相辅相成,缺一不可。因此,我们在考虑和权衡自身健康状况时,需要注意身、心两方面的反应是否正常。

(二)心理健康

从上述健康的定义可以看出,心理健康在人的健康概念中占有重要的地位,但心理健康的概念是随着时代的变迁、社会文化因素的影响而不断变化的。国内外心理学家曾就心理健康的定义与内涵从不同角度进行过阐述和论析。

第三届国际心理卫生大会(1946)规定:所谓心理健康,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的状态。

精神病学家孟尼格尔(K. Menniger, 1945)认为:心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智

能,具有适应社会环境的行为。

心理学家英格里士(H. B. English, 1958)指出:心理健康是指人的一种持续的心理状态,在这种情况下,人能做良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能。

社会学者玻肯(W. W. Bochm, 1955)认为:心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面为社会所接受,另一方面能为自身带来快乐。

综上所述,我们认为,心理健康是一种良好的心理状态,个体处于这种状态下,不仅有安全感,自我各方面情况良好,而且与社会契合良好,能以社会认可、接受的形式对外部环境作出适应。

二、心理健康的标准

关于心理健康标准的讨论,是近年来学术界开始关注的一个热点问题,但因为心理健康的复杂性和内容的丰富性,所以在确定其标准时比较困难,至今尚未达成共识。许多心理学家从不同的角度或侧面对此进行了积极的探索,提出了各自的标准。

(一)1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准

- (1)身体、智力、情绪十分协调;
- (2)适应环境,人际关系中能彼此谦让;
- (3)有幸福感;
- (4)在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

(二)美国著名心理学家马斯洛和米特尔曼为心理健康提出的10条标准

- (1)是否有充分的安全感;
- (2)是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;
- (3)自己的生活理想和目标能否切合实际;
- (4)能否与周围的环境保持良好的接触;
- (5)能否保持自身人格的完整与和谐;
- (6)能否具备从经验中学习的能力;
- (7)能否保持适当和良好的人际关系;
- (8)能否适度地表达和控制自己的情绪;
- (9)能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;
- (10)能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需要。^①

^① 沙莲香. 社会心理学. 北京:中国人民大学出版社,2002:318.

(三)《周易》中体现出的标准

在我国源远流长、博大精深的传统文化中很早就出现了关于心理健康的某些观点,燕国材(1998年)根据《周易》的描述,将其概括为如下几种心理健康特征:^①

(1)天人合一的主客观念。《周易》要求人们既善于效法天地(即掌握客观规律),又善于发挥主观能动性,从而有效地保持主体与客体的统一。

(2)奋发有为的积极态度。《周易》要求人们时刻奋发、不懈努力、谨慎小心、不休不止地致力于事业的完成,亦即所谓“君子终日乾乾,夕惕若,厉无咎”(《乾卦·九三》)。

(3)自强不息的进取精神。即所谓“天行健,君子以自强不息。地势乾,君子以厚德载物”(《乾卦·象》)。

(4)仁义礼智的完整道德。效法天的元、亨、利、贞四种特性,每个人都应当具备仁、义、礼、智四种德行。正如《乾卦·文言》所云:“元者,善之长也;亨者,嘉之会也;利者,义之和也;贞者,事之干也。君子体仁足以长人;嘉会足以合礼;利物足以和义;贞固足以干事。君子行此四德者,故曰:乾、元、亨、利、贞。”

(5)谦虚逊让的美好德行。谦虚并非消极的退让,而是积极的有为;谦虚并非优柔寡断,更非自卑畏怯,当然也不是虚伪。其主要见于《谦卦》。

(6)诚信不欺的正直精神。待人接物要真实,不虚伪;要相互信任,不尔虞我诈;要尽其在我,刚正无私。其主要见于《无妄卦》《中孚卦》。

(7)与人为乐的积极情感。要正确对待和乐:和乐易于沉溺,必须高瞻远瞩,居安思危;和乐应是众乐,只有与人和乐,随和众意、众利,方可获致幸福,达到安和乐利的目标。其主要见于《豫卦》《随卦》。

(8)与人和同的待人态度。认为必须破除私见,重视大同,不计较小异,要本着大公无私的精神,以道义为基础,于异中求同,积极广泛地与人和同,以实现大同世界的理想。其主要见于《同人卦》。

(9)光明磊落的宽广胸怀。《周易》中不少卦都要求人们光明磊落,胸怀坦荡。只有这样,才能精诚团结,开创新局面。

(10)认真负责的工作态度。要小心翼翼地践履,要认真负责地去工作,以求工作有始有终,结果尽善尽美。其主要见于《履卦》。

(11)刚柔并济的处事方法。《周易》要求效法天地,阴阳协调。这些用在为

^① 燕国材. 中国心理学史. 杭州:浙江教育出版社,1998:29-31.

人处世上,就应当是刚柔并济,外圆内方。其主要见于《乾卦》《坤卦》。

(12)对待成败的正确态度。工作、事业总有失败和成功的时候,成功了,固然兴奋,但必须戒骄戒躁,切不可忘乎所以;失败了,固然令人沮丧,但必须再接再厉,切不可灰心丧气。其主要见于《既济卦》《未济卦》。

(13)处于守中的处世原则。《周易》十分强调物极必反的原理,因而要求人们做任何事情都必须留有余地,适可而止。既要趋时,即善于适应时间的变化;又要守中,即善于把握中庸的原则。

(14)革新创造的变革精神。当出现腐败迹象时,就必须采取变革的非常行动;变革成功后,仍要不断革新,不断创造,以适应并推进新的生活。其主要见于《革卦》。

(15)特立独行的完善人格。《周易》中的许多卦都要求人们特立独行,择善固执;坚持原则,不同流合污;为所当为,不盲从附和。

(四)我国学者一般认同的心理健康的标准

(1)智力发展正常。智力正常是心理健康的基本条件。

(2)能协调和控制情绪,保持良好的心境。心理健康者经常能保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从行动中寻找乐趣,对生活充满希望,情绪稳定性好。

(3)具有顽强的意志。对自己的言行举止表现有一定的自觉性、独立性和自制力,既不刚愎自用,也不冲动莽撞,能保持平常心。

(4)心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

(5)能保持良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境及处理个人与环境之间的关系。

(6)能保持正确的自我意识,接纳自我。自我意识是人格的核心,指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。

(7)能保持完整统一的人格品质。心理健康的最终目标是保持人格的完整性,培养健全人格。人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。

(8)能保持和谐的人际关系,乐于交往。

心理健康并不意味着完全没有不健康的心理和行为,心理健康水平可分为不同等级,心理健康状态是动态的。上述标准只是一般要求,而不是最高境界。

视窗 1-1

阿德勒的心理生活

阿德勒是维也纳精神分析学会的重要成员之一,他的个人经历向人们展示了一个心理健康者的人生轨迹,也鼓励人们不断地追求健康的心理生活。

与正常的孩子相比,阿德勒的童年是极为不幸的。他出生时就患有软骨病,直到4岁才学会走路,5岁时又得了肺炎,在上学之前曾两次遇到车祸。对于这一连串的不幸,阿德勒在自己的回忆录中写道:

“5岁那年我得了肺炎,家里请来给我看病的大夫告诉父亲我将会死。这些话顿时使我觉得浑身上下笼罩在一种极度的恐惧之中。不可思议的是几天后我康复了,我从那时就立志要成为一名医生,以便更好地抵御死亡的威胁……从那以后,成为一名医生的决心一直伴随着我,我再也不能设想自己去选择其他职业……我坚持走下去,哪怕在我和我的目标之间存在着千辛万苦。”

这段回忆描述了阿德勒对自己童年生活的感受,可以看出对死亡的恐惧和对自身无助感的愤怒,在他幼小的心灵里留下了无法泯灭的印记。然而这种自卑和恐惧并没有使他消沉,相反,他在父亲的鼓励下,养成了一种永不服输的精神。儿时成功的经历,使他意识到身体上的残疾并不能成为他追求理想的障碍,只要不断努力,就可以达到人生的目标。

因为有着这样的信念,身体上并不完美的阿德勒终于成为精神分析学派的“顶梁柱”,他关于自卑与超越、补偿作用、社会兴趣和生活格调等的论述,给后人建构了一条人格发展的必由之路。

三、影响心理健康的常见因素

健康的心理不仅可以使人们在工作、学习中精神饱满,充分发挥才能,取得优异的成绩,而且还能给人们的生活带来无穷无尽的快乐和幸福。然而,现实生活中存在的各种不良的主客观因素会随时随地影响人们的心理健康,使人们处于苦闷、忧郁和矛盾之中,严重的时候甚至会导致某些心理疾病的出现。因此,分析影响人们心理健康的各种因素就显得十分重要。根据“生物—心理—社会”模式的观点,生理、心理、社会三维因素的交互作用构成了影响人们健康包括心理健康的一个大系统,其中包括了各种内、外在因素。

(一)内在因素

影响人们心理健康的内在因素主要有: