



Mental Health

机关人员

心理健康调适

主编 尚秀花 张怀明



人民卫生出版社

tal Health

机关人员



心理健康调适

主编 尚秀花 张怀明 副主编 陈铁兵



编 委

孟全来	温 泉	尚 雯	赵婉月
薛 兰	李洪春	杜跃斌	张会明
李嘉琦	梁 斌	石雪娟	尚建辉
张 薇	张 悦	张春梅	岳洪宾
杨 霞	于 强	温新宇	谢敬聃
张 军	姚 冉		



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

机关人员心理健康调适/尚秀花,张怀明主编.—北京:人民卫生出版社,2015

ISBN 978-7-117-20187-2

I. ①机… II. ①尚…②张… III. ①国家机关工作人员-心理健康 IV. ①D630.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第015089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!

机关人员心理健康调适

主 编:尚秀花 张怀明

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:北京铭成印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:18

字 数:242千字

版 次:2014年12月第1版 2014年12月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-20187-2/R·20188

定 价:33.00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)

维护心理健康
促进全面进步

秦银河

二〇一四年

十二月十六日

中国人民解放军总后勤部副部长、中将军衔 秦银河



序 言

机关是权力组织的办事机构，机关人员是领导者的参谋和助手，机关人员的心理健康直接影响着领导阶层的决策及决策的实施。为保证机关工作的正常运转，机关人员不仅要具有完成本职工作的能力和健康的体魄，还应具有良好的心理素质。因此，机关开展心理健康教育是十分必要的。

调查发现，健康的心理不仅是机关人员个人愉悦、家庭幸福、事业成功的重要保证；还是衡量机关人员素质是否健全、能力是否协调的重要标志；更是机关人员拓展局面、创新有为的内在品质要求。当前，机关人员的心理健康知识尚少，心理健康水平较低，在一定程度上阻碍了自身和单位的发展。强调心理健康的重要性，是对机关人员的一种人文关怀。提高心理素质，注重心理健康，从长远来看，有益于提高机关人员的生活质量和生命质量；是快速高效完成机关工作，促进事业发展的重要保证。

陈铁兵

2014年10月18日



前

言

随着社会竞争的日渐激烈，改革开放进程的不断加快，也给机关工作人员带来了巨大的心理冲击和压力。机关人员面对越来越繁重的工作任务，竞争与压力骤增。部分机关人员存在着心理压力大、焦虑困惑多、适应环境和缓解压力能力弱等许多新的心理问题。没有心理健康，就没有人的真正健康；没有心理健康，人的潜质和能力也将无从体现。对于广大机关人员来说更是如此。因此，正确了解机关人员心理特点和变化规律，积极开展心理健康教育，对于提高机关人员心理素质，确保身心健康，具有重要意义。

全书共分十一篇，分别为心理健康基本知识、心理疾病的病因和表现形态、影响机关人员心理健康的原因及对策、情绪与心理健康、机关人员常见心理健康问题、微环境与心理健康、应对挫折的自我调适、应对压力的自我调适、疗养与心理健康、常用心理疗法以及心理健康自测评定量表。本书对常见的心理疾病及其防治知识进行了深入细致的讲解，读者能从中获取有益于机关人员心理健康的

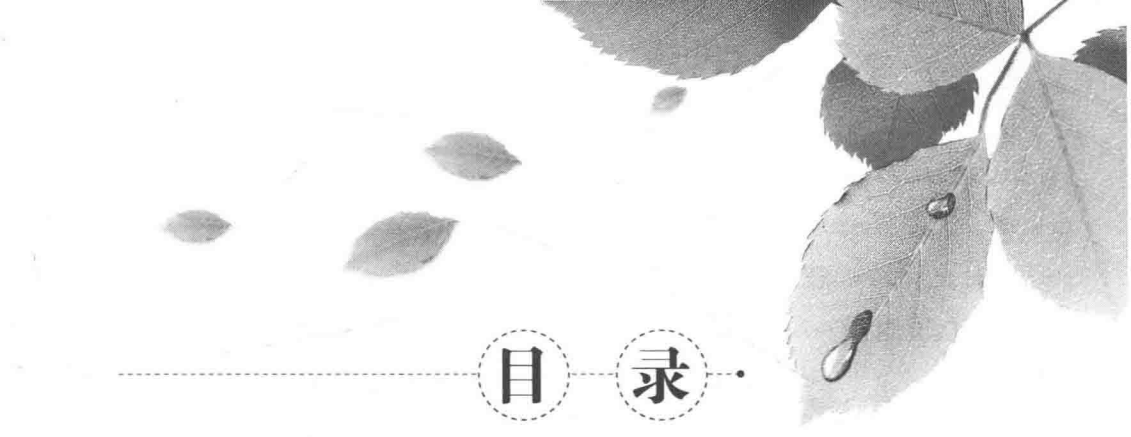


基本知识，了解不健康心理行为的常见表现形式及应对方法。本书内容全面丰富、深入浅出，适用于广大机关人员和基层医务人员阅读。

限于我们的能力和知识水平，书中难免有不妥之处，望读者给予指正。

尚秀花

2014年8月



目 录



第一篇 心理健康基本知识

第一节 心理健康	3
一、心理健康的概念	3
二、心理健康的含义	3
第二节 心理健康的依据及标准	4
一、判断心理健康标准的主要依据	4
二、判断心理健康的标准	5
1. 第三届国际心理卫生大会的心理健康标准	5
2. 我国心理健康标准	5
3. 军人心理健康的指标	6
第三节 心理现象	7
一、心理过程	7
1. 认识过程	8
2. 情感过程	8
3. 意志过程	9
二、个性心理	10
1. 个性倾向性	10
2. 个性心理特征	11



三、心理活动现象的本质	14
1. 大脑是心理活动的器官	15
2. 大脑给心理活动提供了物质基础	16
四、心理素质	17

第二篇

心理疾病的病因和表现形态

第一节 心理问题和心理障碍	19
---------------------	----

一、心理问题	19
1. 心理疲劳	20
2. 一般性焦虑	20
3. 一般性抑郁	20
4. 自我关注	20
5. 心理困扰	20
6. 适应问题	20
7. 人际关系问题	21
8. 自我意识	21
9. 心理危机	21
二、心理障碍	21
1. 抑郁症	21
2. 焦虑症	22
3. 恐惧症	22
4. 强迫症	22
5. 多疑、疑病症	22
6. 神经衰弱	22
7. 癔病	22

第二节 心理疾病的表现	23
-------------------	----



一、感觉性障碍	23
1. 感觉过敏	23
2. 感觉减退	23
3. 感觉倒错	23
4. 内感性不适 (体感异常)	24
二、知觉性障碍	24
1. 错觉	24
2. 幻觉	24
三、感知综合障碍	24
四、思维障碍	24
1. 思维形式障碍	25
2. 思维内容障碍	26
五、注意和记忆性障碍	26
1. 注意障碍	26
2. 记忆障碍	27
六、情感障碍	27
1. 情感性质的改变	28
2. 情感稳定性的改变	28
3. 情感协调性的改变	29
七、行为意志障碍	30
1. 常见的意志障碍	30
2. 动作及行为障碍	30
第三节 心理疾病的原因和预防	31
一、原因	31
1. 生物学因素	31
2. 社会性因素	32
3. 心理因素	32
二、预防	33



1. 一级心理健康预防	33
2. 二级心理健康预防	33
3. 三级心理健康预防	34

第三篇 影响机关人员心理健康的原因及对策

第一节 机关人员心理健康情况分析	35
一、最多的异常情绪是抑郁	36
二、最累的是人格压抑或人格扭曲	37
三、最难处的是人际关系	37
四、最头痛的是仕途宽窄	38
五、最常见的表现是工作倦怠	39
六、最忽视的是心理健康	40
第二节 机关人员常见不健康心态	40
一、不健康心态表现及产生原因	40
1. 不健康心态表现	40
2. 不健康心态的产生原因	44
二、消极反腐心态	46
1. 消极反腐心理表现	46
2. 消极反腐心理来源	48
第三节 提高机关人员心理素质的措施	49
一、坚定理想信念	50
二、培养阳光心态	51
三、保持豁达心境	51
四、调节失衡心态	52
五、摆脱得失心理	53
六、拥有宽容胸怀	54



七、坚持不断学习	54
八、培植坚韧心力	54
九、监管部门的应对措施	55



第四篇 情绪与心理健康

第一节 情绪	58
一、概述	58
二、情绪与认识	59
第二节 情绪的类型与功能	60
一、情绪的类型	60
二、情绪存在形式	61
三、情绪的功能	62
1. 适应作用	62
2. 动机作用	62
3. 组织作用	63
4. 协调作用	63
5. 感染作用	64
6. 迁移作用	64
第三节 情绪与机关人员的关系	64
一、情绪与健康	64
1. 良好情绪促进身心健康	65
2. 不良情绪损害身心健康	65
二、常见不良情绪	65
1. 不思进取	66
2. 情绪焦虑	66
3. 激动发怒	66
4. 自卑心理	66



5. 精神抑郁	66
第四节 机关人员的情绪调控	67
一、不良情绪产生因素	67
1. 工作性质的特殊性	67
2. 人际关系的复杂性	67
3. 传统文化的影响性	68
4. 个体因素的差异性	68
二、不良情绪的个人调控	69
1. 理智对待	69
2. 合理宣泄	70
3. 转移情境	70
4. 适当回避	70
5. 化解抑郁	71
6. 排遣焦虑	71
7. 修身养性	71
三、管理部门的探索与实践	71
1. 以人为本的理念	71
2. 重视情绪教育	72

第五篇 机关人员常见心理 健康问题

第一节 睡眠障碍	73
一、睡眠的意义	74
1. 生理需要	75
2. 促进脑功能	75
3. 保存脑的能量	75
4. 巩固脑记忆	76



5. 促进机体生长	76
6. 增强机体免疫	76
二、失眠的定义及分类	76
1. 短暂性失眠 (小于1周)	77
2. 短期性失眠 (1周~1个月)	77
3. 慢性失眠 (大于1个月)	77
三、睡眠障碍的表现	77
四、睡眠障碍的原因	78
1. 环境因素	78
2. 心理因素	78
3. 生理因素	79
4. 睡眠-觉醒节律紊乱	79
5. 躯体疾病	80
6. 药物和酒精	80
五、睡眠障碍的诊断	81
1. 主观诊断标准	81
2. 客观诊断标准 (根据多导睡眠图结果来判断)	81
六、睡眠障碍的干预	81
1. 卫生指导	82
2. 心理治疗	82
3. 行为治疗	83
4. 催眠疗法	84
5. 药物治疗	84
6. 妙方和食疗	84
七、睡眠障碍的误区	85
八、睡眠质量检测方法	86
第二节 焦虑症	86
一、概述	87



二、焦虑的表现	88
1. 病理性焦虑情绪	88
2. 躯体不适症状	88
3. 精神运动性不安	88
三、焦虑的原因	89
四、焦虑诊断标准	89
1. 焦虑与焦虑症的区分	89
2. 焦虑与恐惧的区分	90
3. 焦虑症的诊断标准	90
五、心理干预	91
1. 自我放松法	91
2. 认知重建	92
3. 自我反省	93
4. 转移注意力	93
5. 积极生活	93
6. 树立自信心	93
7. 调理应激	94
六、药物治疗	94
七、应对焦虑的策略	94
1. 认清焦虑状况	94
2. 克服焦虑的三原则	94
3. 学会放松自己	95
4. 运用想象减轻焦虑	96
5. 进行理性思考	96
6. 克服完美主义行为	96
7. 接受专业治疗	96
第三节 恐惧	97
一、概述	98



二、表现	98
1. 场所恐怖症	98
2. 社交恐怖症	98
3. 特定恐惧症	99
三、原因	99
1. 事件经验	99
2. 个性特点	99
3. 生活环境	100
四、心理干预	100
1. 自我检查与监测	100
2. 体育锻炼	100
3. 练习	100
4. 获得帮助	101
5. 认知重建	101
6. 运用想象	101
7. 系统脱敏疗法	101
五、药物治疗	101
第四节 愤怒	101
一、概述	102
二、原因	102
1. 压力大、需求多	102
2. 挫折难以容忍	103
3. 缺乏弹性心理	103
4. 悲观	103
5. 抑制	104
6. 扳机作用	104
三、心理干预	104
1. 识别愤怒情绪	104



2. 使用逻辑性和合理性	104
3. 换个角度顺顺气	105
4. 注意自身修养	106
5. 学会发泄	106
6. 忍让可以制怒	107
7. 精神胜利法	108
8. 吃亏是福	108
9. 学会放弃	108
10. 保持健康的生活方式	108
第五节 抑郁	108
一、定义与分类	110
1. 定义	110
2. 分类	110
二、表现	110
1. 主要症状	111
2. 躯体症状	111
3. 其他症状	112
三、常见原因	113
四、诊断与鉴别诊断	114
1. 诊断	114
2. 鉴别诊断	115
五、治疗	116
1. 心理干预	116
2. 药物治疗	118
3. 消除抑郁法	119
4. 自我强化法	120
第六节 疼痛	120
一、概述	121