



首都职工素质教育工程指定培训教材

- 北京市总工会
- 北京市人事局
- 中央广播电视大学

- 北京市教育委员会
- 北京市劳动和社会保障局
- 北京广播电视大学

心理与健康

● 杨蕴萍 主编 刘稚颖 副主编



中央广播电视大学出版社

首都职工素质教育工程指定培训教材

北京市总工会

北京市教育委员会

北京市人事局

北京市劳动和社会保障局

中央广播电视大学

北京广播电视大学

心理与健康

杨蕴萍 主 编

刘稚颖 副主编

中央广播电视大学出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

心理与健康/杨蕴萍主编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2007.4

首都职工素质教育工程指定培训教材

ISBN 978-7-304-03829-8

I. 心… II. 杨… III. 心理卫生-健康教育-职工培训-教材 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 050478 号

版权所有, 翻印必究。

首都职工素质教育工程指定培训教材

北京市总工会	北京市教育委员会
北京市人事局	北京市劳动和社会保障局
中央广播电视大学	北京广播电视大学

心理与健康

杨蕴萍 主编

刘稚颖 副主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 发行部: 010-58840200

总编室: 010-68182524

地址: 出版社 北京市海淀区西四环中路 45 号 邮编: 100039

发行部 北京市海淀区魏公村路 2 号 27 号信箱 邮编: 100081

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 徐东丽

责任编辑: 韦 鹏

印刷: 北京密云胶印厂

印数: 0001-5000

版本: 2007 年 5 月第 1 版

2007 年 5 月第 1 次印刷

开本: 185mm×230mm

印张: 12.75 字数: 253 千字

书号: ISBN 978-7-304-03829-8

定价: 20.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

《心理与健康》课程组

组 长：郭晓霞

成 员：杨蕴萍 刘稚颖 霍利钦 郑 宁 李建茹
于彩媛 李超波

《心理与健康》教材专家审定组

杨华渝 刘福源 杨凤池

《心理与健康》编写组

主 编：杨蕴萍

副主编：刘稚颖

编 者：李建茹 杨蕴萍 霍利钦 刘稚颖 郑 宁
刘 娟 李雅文 贾晓明 苏巧玲等

首都职工素质教育工程领导小组

组 长：张建民 北京市总工会党组书记、副主席

副组长：王北平 北京市总工会副主席

孙善学 北京市教育委员会委员

王德修 北京市劳动和社会保障局副局长

孙振宇 北京市人事局巡视员

葛道凯 中央广播电视大学校长

徐永利 北京广播电视大学校长

成 员：王 冰 北京市总工会宣传教育部部长

吴晓川 北京市教育委员会职业教育与成人教育处处长

张铁柱 北京市人事局教育培训处处长

杨德成 北京市劳动和社会保障局职业技能培训处调研员

李林曙 中央广播电视大学校长助理

梁小瑞 北京广播电视大学副校长

张 锦 北京市总工会职工大学常务副校长

范秉珍 北京市总工会职工大学党委副书记

全建华 北京市职业技能培训指导中心副主任

孙美春 中央广播电视大学继续教育学院院长

潘乃新 北京广播电视大学继续教育学院院长

序 一

由北京市总工会、北京市劳动和社会保障局、中央广播电视大学共同组织实施的首都职工素质建设工程，是时代的一种选择，是职工迫切呼声的一个回应，是最终惠及职工的一项民心工程，是需要社会方方面面给予扶持的一个新生事物。首都职工素质建设工程系列教材的正式出版，不仅为全市职工提供了具有首都特色、行业特色、职业特色和岗位特色的培训课程，而且为加快工人阶级的知识化进程，努力建设一支强大的高素质职工队伍进行了有益的尝试。

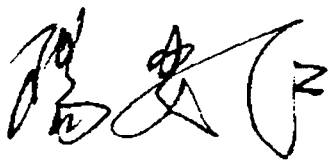
我国是世界上人口最多、劳动力资源最丰富的国家，但是劳动力素质偏低，自主创新能力薄弱，核心技术严重缺乏，制约了我国经济发展和国际竞争力的提高。全面提高职工队伍的整体素质，为全面建设小康社会提供强有力的人才保证和智力支持，是党代表中国先进生产力发展要求必须履行的第一要务，是关系到国家强盛、民族兴衰的一项全局性、战略性任务，也是广大职工群众的根本利益所在。

我国工人阶级之所以是先进阶级，是因为它始终站在时代前列，引领着先进生产力和生产关系的发展，善于顺应社会前进的潮流不断发展自身的先进性。当今世界，新知识、新事物、新变化层出不穷，广大职工群众要更好地担负起历史赋予的光荣使命，必须主动适应社会主义市场经济深入发展和科技进步日新月异的新形势，学习新知识，掌握新技能，增长新本领，谋求新发展，不断增强自身的学习能力、创新能力、竞争能力和创业能力。应当说，组织实施首都职工素质建设工程是保持和发展工人阶级先进性的重要内容和有效途径。

树立和落实科学发展观，建设民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会主义和谐社会，要以满足人的全面需求、促进人的全面发展为目标，在推动改革、促进发展中有效地维护职工的学习权、发展权以及精神文化权益。要通过组织实施首都职工素

质教育工程，让更多的职工认识到学习创造价值、知识改变命运，使更多的职工树立继续教育、终身学习的全新理念，有更多的职工踏上这条充满奋斗和希望的学习之路。要引导职工努力掌握多种新知识、新技能，尽快把知识和技能转化为企业效益和社会生产力；动员职工站在知识经济前沿，不断提高运用新科学、新技术的能力，力求在科学研究和技术开发上实现新的突破；帮助职工逐步掌握现代化管理手段，由岗位熟练型向业务专家型转变，成为学习型、知识型、技能型、专家型职工，以逐步解决职工队伍的文化结构、知识层次、技术水平、管理能力不相适应的问题。

我相信，通过各方通力配合，发挥整体优势，整合社会资源，首都职工素质教育工程为全市职工提供的自觉自愿学习与有组织、有计划、有目标、有考核、有激励措施结合起来的学习环境和交流平台，一定能够让所有职工都能有机会、有条件参与学习和继续深造，一定能够推动职工群众不断在实践中充实自己、在竞争中提高自己、在奋斗中完善自己、在事业中实现自身的价值，一定能够进一步加快首都职工队伍的知识化进程！



2005年3月22日

序 二

“首都职工素质建设工程”是中央广播电视大学（以下简称“中央电大”）与北京市总工会、北京市劳动和社会保障局合作实施的，旨在提高广大首都职工的学习能力、创新能力、竞争能力、创业能力和自我发展能力的培训项目。这个项目对于“创建学习型组织，争做知识型职工”活动的开展、加快首都职工队伍的知识化进程、促进社会和谐发展将起到积极的推动作用。这是一件对社会、对企业、对职工都有利的大好事。此项工程顺利启动、系列教材陆续付梓是可喜可贺的。

中央广播电视大学是教育部直属的、面向全国开展远程教育的开放大学。建校 25 年来，坚持面向地方、面向基层、面向农村、面向边远和民族地区的办学方针，为各行各业培养了大量多层次、多规格的实用型人才，并形成了由中央电大和 44 所省级电大、900 余所地市级电大分校、2 000 个县级电大工作站及 20 000 多个教学班共同组成的远程教育教学系统。1999 年，教育部决定实施“中央广播电视大学人才培养模式改革和开放教育试点”项目，作为国家实施“现代远程建设工程”的重要组成部分和中央电大改革人才培养模式、发展远程教育的重要实验。截至 2005 年春季，试点累计开设专业 52 个（其中专科起点本科 15 个、专科 27 个），建设了近 500 门课程资源，累计注册学生 211 万人，已毕业学生 38 万人。通过试点，电大的教育思想和教育观念发生了深刻的变革，对于现代远程教育条件下的教学模式、管理模式和运行机制进行了积极的探索，取得了多方面的成果。

为适应社会对教育的需求和学习者对学习的需求，中央电大秉承扩大开放、保证质量、强化特色、打造品牌的办学理念，一方面面向农村、边远和民族地区办学，另一方面与各行业广泛合作，不断拓展办学服务领域。这次与北京市总工会、北京市劳动和社会保障局共同组织实施“首都

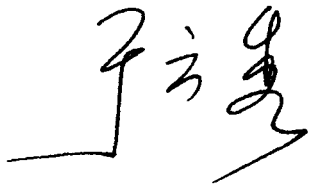
职工素质建设工程”，就是中央电大服务于学习型城市建设的重要实践。通过项目的组织实施，我们将在优化配置社会资源、搭建适应社会多样化需要和社会成员多元化需求的“课程平台”和“学分银行”等方面积极探索，并形成具有现实意义的实践成果。

为保证该项目的顺利实施，中央电大充分考虑到广大职工的知识基础和实际需求，精选了《自我发展与团队管理》、《实用文体写作》、《实用法律基础》和《企业运营与发展》四门课程作为首批职工素质教育课程。与此同时，还为符合条件并通过本次培训的学员构建了进入电大开放教育大专层次继续学习的通道。这也是中央电大开展的非学历教育和学历教育课程互通的一个尝试。我相信，通过学习，不仅可以使广大职工学到实用知识、提高工作能力，同时也为大家参加电大学历教育的学习、获得国家承认的学历文凭创造了条件。

预祝“首都职工素质建设工程”圆满成功，祝愿所有参加本项工程学习的职工同志们学有所成，争取更广阔的发展空间。

是为序。

中央广播电视大学党委书记、副校长



2005年3月15日

总 前 言

本套系列教材是中央广播电视大学为“首都职工素质教育工程”编制的教材，同时也是中央广播电视大学开放教育中通识类课程资源建设的重要组成部分。

“首都职工素质教育工程”是由北京市总工会、北京市教育委员会、北京市人事局、北京市劳动和社会保障局、中央广播电视大学和北京广播电视大学共同组织实施的职工教育培训工程。“首都职工素质教育工程”的实施旨在落实北京市关于创建“学习型组织”、争做“知识型职工”的号召，加速首都职工的知识化进程。通过通用管理能力等系列培训，积极倡导职工的终身学习理念，努力提高职工的学习能力、实践能力和创新能力，在职工队伍中营造尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造的社会环境，形成全员学习、团队学习和工作学习化的氛围与机制，努力建设各类学习型组织，为职工创造更多的学习机会和成才机会。同时，通过帮助广大职工学习和掌握现代化科学知识和高新技术，维护企业和职工的合法权益。

中央广播电视大学是一所面向全国开展远程教育的开放性大学，构建终身教育的学习支持服务平台是其发展的方向和目标。通过实施“首都职工素质教育工程”和为社会各界的学习需求服务，在培养目标、专业设置、课程设置和课程资源建设等方面不断探索改革和创新，促进非学历教育的培训和学历教育的沟通，以便更好地适应社会发展的需要。本套系列教材的编制与出版就是这方面的重要内容。

按照“首都职工素质教育工程”计划进展的实施，首轮培训中央电大共推出了四门课程的教材，它们分别是《自我发展与团队管理》、《实用文体写作》、《实用法律基础》和《企业运营与发展》。本轮培训中央电大又新推出了三门课程的教材，分别是《窗口行业英语》、《心理与健康》和《工作安全与职业健康》。这些教材都是以学习包的形式提供给学习者的，其中包括文字教材、授课光盘、学习指导、形成性考核册。根据“首都职工素质教育工程”和广大企业与职工的需要，中央电大还将陆续推出新的教材，同时提供网上的教学支持，方便学习者自学和教师辅导。

为满足上述各个方面的需求而编制成套系列教材，对我们来说还是一个新的尝试。幸运的是我们的工作得到了许多专家、业内人士和广大企业与职工的大力支持和各有关方面的鼎力相助，在此表示衷心的感谢。由于我们缺乏这方面的经验和时间仓促，这套系列教材可能还存在这样或那样的不足，希望社会各界，特别是广大学习者提出宝贵意见和建议。

中央广播电视大学

2007年3月

前 言

《心理与健康》是中央广播电视大学所开设的一门通识课。课程的设置和内容旨在使学习者了解心理学和心理卫生的基本知识、常见心理障碍的识别和预防知识、积极应对压力和有效缓解压力的一些方法。通过这门课程的学习，希望能够帮助学习者改善生活方式，树立正确的健康观，提高心理保健的意识，促进个人、家庭 and 全社会的健康发展。

健康是人类最宝贵的财富，是一切生命活动的基础和保障。世界卫生组织(WHO)指出：健康不仅仅是没有疾病和虚弱现象，而是一种在身体上、心理上和社会上的完善状态。这是一个三维的健康观，包括身体健康、心理健康、社会适应健康。世界卫生组织对健康的定义是人类在总结了近代医学成就的基础上，对健康认识上的一次飞跃，把健康内涵拓展到一个新的认识境界。

心理健康是三维健康的一个组成部分，它与躯体健康的关系犹如一张纸的两面，难以分割。现代社会的快节奏和激烈竞争，给人们带来了前所未有的心理压力，由此引起的心理健康和躯体健康问题，引起了人们广泛的关注。因此，健康已不仅仅涉及个人的行为、状态、责任和权利，也应该是全社会所有成员的共同责任。

本课程的内容共六章，包括了心理学基础知识、心理健康与常见心理问题、心理障碍的识别与应对原则、心理咨询与心理治疗知识、压力与健康、压力管理。

本教材主编杨蕴萍、副主编刘雅颖；第一章由李建茹编写，第二章由刘娟、杨蕴萍编写，第三章由李雅文、杨蕴萍编写，第四章由霍莉钦、贾晓明、苏巧玲编写，第五章由刘雅颖编写，第六章由郑宁编写。

杨华渝、刘福源、杨凤池三位专家对本课程建设给予了大力支持，并审定本书稿，特此致谢。

洪红、卜力、王红、于红军、魏征新在本教材编写的过程中参与了资料收集整理，特此致谢。

为非专业背景的学习者编写这本《心理与健康》教材，对编写组是一次新的尝试和挑战，由于缺少可以借鉴的经验和教材，因此，教材的适用性有待在教学实践中不断改进。由于时间比较仓促，教材中难免会有不少不足之处，恳请同行和学习者提出宝贵意见。

编 者

2007年3月

目 录

第一章 心理学基础知识	(1)
第一节 心理被认识的过程	(2)
第二节 感觉与知觉	(5)
第三节 注意与意识	(9)
第四节 记忆	(11)
第五节 思维与想象	(14)
第六节 情绪与情感	(17)
第七节 需要、动机和意志	(21)
第八节 能力与智力	(25)
第九节 气质与性格	(28)
第二章 心理健康与常见心理问题	(33)
第一节 心理健康和心理异常	(33)
第二节 心理发展过程与心理异常	(37)
第三节 常见的心理问题	(42)
第三章 心理障碍的识别与应对原则	(53)
第一节 概述	(53)
第二节 应激相关障碍	(56)
第三节 神经症与癔症	(61)
第四节 心理生理障碍	(67)
第五节 情感障碍	(70)
第六节 人格障碍与性心理障碍	(75)
第七节 精神分裂症	(82)
第八节 药物与物质依赖	(84)
第九节 儿童与青少年期的心理障碍	(89)

第四章	心理咨询与心理治疗	(95)
第一节	心理学专业帮助的作用	(95)
第二节	专业心理帮助的资源 and 求助途径	(101)
第三节	心理咨询与治疗的类型与原则	(103)
第四节	心理咨询与治疗的基本理论、技术和方法	(108)
第五章	压力与健康	(128)
第一节	认识压力	(129)
第二节	压力对健康的影响作用	(134)
第三节	压力的主要来源	(144)
第六章	压力管理	(153)
第一节	压力管理概述	(153)
第二节	压力管理策略一：认知的改变	(157)
第三节	压力管理策略二：躯体的放松技术	(166)
第四节	压力管理策略三：疏导自己的情绪	(171)
第五节	压力管理策略四：掌握科学健康的生活方式	(174)
附录 1	社会性再适应等级量表	(182)
附录 2	[压力评估测验] SAS 焦虑自评量表	(184)
附录 3	工作与生活分析规划图	(186)

第一章 心理学基础知识

本章学习目标

1. 掌握各种心理现象的概念
2. 大致熟悉各种心理现象的特点和规律
3. 了解人的心理活动过程、个性倾向性和个性心理特征

“人为万物之灵”，这个称号使人类可以骄傲地有别于其他生命。心理是人类所独具的活动，而人的心理活动又是自然界中最复杂、最奇妙、最高深莫测的一种现象。为此，心理获得了“地球上最美丽的花朵”（恩格斯语）的赞誉。

说到心理，人们都略有所知，但要对其进行科学地说明和解释却非易事，因为一般的心理常识与科学的心理学还是有很大区别的。心理学离我们并不遥远，心理现象也并不神秘；在人类的发展过程中，我们经过千百年的不断探索以及科学研究的逐步深入，在逐渐认识人类身体结构的同时，也正缓缓地揭开了心理现象的面纱。

关于心理学的研究对象、研究任务及研究方法，在此一并概述之。心理学是研究什么的呢？最简洁的回答：心理学是研究心理现象的科学。当然，心理现象非常之复杂，人人有之，但不一定能自知，或者往往只知其现象，却不知其所以然。心理现象决定了学科的研究任务是探讨人的心理过程和心理特征形成、发展的规律，以及人对客观现实的反映过程。心理学研究必须遵循两个原则：一是客观原则，即按照心理现象的本来面貌加以考察，必须在人的活动中进行研究。二是发展原则，把心理现象当作一个变化发展的过程去看待，强调在人的心理发展过程中去研究心理现象。心理学早年的研究方法主要是观察法、实验法（自然实验法、实验室实验法），后来根据研究本身的需要，逐渐发展出一些便于收集材料、易于操作，不影响信度、效度的新方法，如：问卷法、测验法、访谈法、作品分析法及模拟法。

心理学是一门古老而又年轻的学科。在谈到心理学的发展时，我们不妨引用德国心理学家艾宾浩斯的一段话：“心理学有一个悠久的过去，但却只有一段短促的历史。”

第一节 心理被认识的过程

一、脑为首府

在古代原始的信仰中，人们曾相信有一种独特的物质给人以生命，而生命的存在则是因为有灵魂（人的影像），而当人死去时灵魂就会离开肉体。

后来事实证明，当人们入睡后，大脑进入“歇息”状态，人的内心活动不再清晰可辨；而是以梦的形式模模糊糊地浮现出来，醒后留给人们的只是残缺不全、支离破碎、片断的记忆。人们还发现：当一个人的大脑受到伤害时，他的精神活动就会受到影响，丧失部分感觉，自主的动作也将受到限制。由此，人们认识到心理活动与大脑的活动有关。

19世纪以来，医学技术的进展以及通过解剖学的实验研究，使人类对脑部器官的功能有了更全面地了解。1861年，法国医生布洛卡发现了大脑左半球额叶的额下回后部的受损与言语表达能力有关，找到了“言语运动中枢”。1871年，德国精神病学家威尔尼克的研究成果认为大脑颞叶的颞上回后部被损坏，将影响到患者的“言语听觉中枢”。自那以后，医学科学不断地飞跃带动了心理学的发展。1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立起世界上第一个心理学实验室。它的出现标志着心理学从此走出哲学思辨性的狭窄“地域”，成为一门独立的、具有实验证明的科学。

二、心理的基础

高尔基说过：“人是至高无上的，人是整个世界——复杂的、有趣的、深刻的世界。”那么，人这个复杂世界的基础是什么呢？脑是心理的器官，心理是脑的机能；人的心理是客观现实与物质的脑之间相互作用的结果，这一观点已被科学所印证，为世人所接受。心理现象的产生是客观事物作用于人的感官，然后被大脑反映出来，缺少其中的任何一部分（客观事物或脑），都是不能形成心理现象的。著名的生理学家巴甫洛夫曾将人的大脑称之为“自然的王冠”，说明大脑在心理产生方面的重要作用。

我们的大脑就好比是一个复杂的“加工厂”，客观现实统统都是“原材料”，“加工厂”把“原材料”吸收进来，加以消化，完成对材料的内部“深加工”过程；经过大脑加工后生产出的“产品”，再通过外部行为表现出来，更多地代表和体现着每一个个体的风格和特色。

人们都很想知道，脑是通过怎样一个“渠道”感受到外部刺激的？又如何将这所

有的信息加以“整理”，迅速地做出反应的。在严冬季节里，北风凛冽，寒气逼人，冰冷的感觉是由人体表面皮肤经传入神经传入大脑的。在进行拔河比赛时，哨声吹响与指挥用的小红旗落下同时作为信号，意在通过听觉和视觉“双频道”同步向比赛双方传递开始的信息。

大脑与外界的一切沟通都是在刺激被感受之后，通过反射去完成的。反射把各种感觉经传入神经传向中枢，在内部加工之后，人体“司令部”会迅速发出指令，再由传出神经通过动作来执行“命令”，做出应答反应。心理是借助神经系统、脑实现着对内外感觉的反射活动，现实事物通过大脑的加工形成各种“映象”和模式，并据此来做出反应，调节和控制人的行为。研究还证明人的大脑两半球各有优势，一个人后天某些特殊能力的发展与其所拥有的优势部位有关。

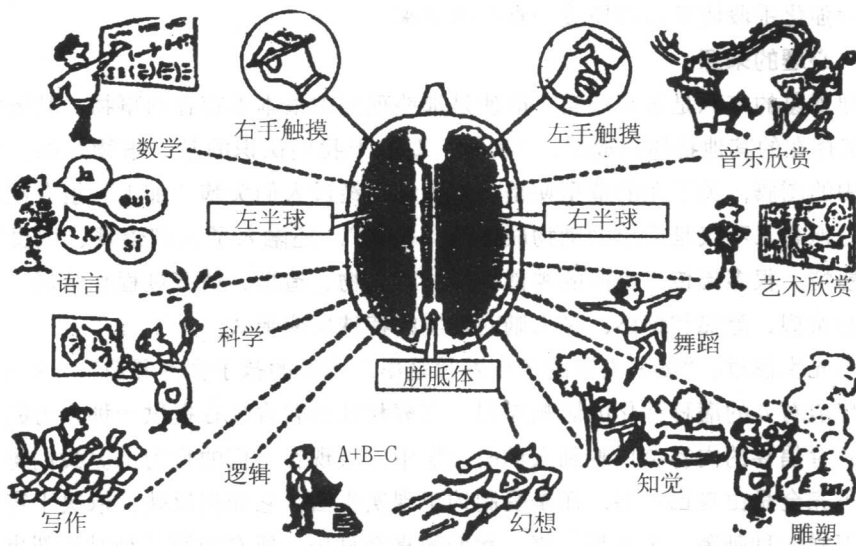


图 1-1 大脑两半球的一侧优势图

反射分为无条件反射和条件反射。

无条件反射是指那些与生俱来、无师自通的反射，如：眨眼、肠胃蠕动、唾液分泌、遇痛躲闪、光照下瞳孔散大、食物刺激时唾液分泌增多，还有新生儿的吸吮动作、抓握动作。无条件反射使人类的很多活动变得简约而迅速，成为自动化、习惯性动作。但其数量少且反应形式刻板、固定，人类仅仅依靠它来应付复杂多变的环境是远远不够的。

条件反射是个体适应外部环境的主要手段。它建立在无条件反射的基础之上，是经过后天的学习、训练而形成的反射，是人类为谋求生存而后天习得的能力。提起条件反射，我们可以想一下抱着小孩子去打预防针的情景。如果孩子是第一次与医生打