

一米阳光

——心理健康篇

刘琼珍◎编著

中国电力出版社



「心灵的光明」电网员工心理健康读本

5

991

一米阳光

——心理健康篇

刘琼珍◎编著

中国电力出版社



『心灵的光明』电网员工心理健康读本

图书在版编目 (CIP) 数据

一米阳光：心理健康篇 / 刘琼珍编著. —北京：中国电力出版社，2015.8

(“心灵的光明” 电网员工心理健康读本)

ISBN 978-7-5123-7214-6

I. ①一… II. ①刘… III. ①电力工业—职工—心理健康—健康教育 IV. ①R395.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第028936号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京盛通印刷股份有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2015年8月第一版 2015年8月北京第一次印刷

787毫米×1092毫米 32开本 4.125印张 70千字

定价：15.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

丛书编委会

总 策 划：刘克兴

主 编：张 静

副 主 编：郭丕生 王雪梅

委 员：李勤道 任林举 陈红军 罗钟灵 史宝钢
何新洲 陈 军 唐娅静 马 伟 杨舍近
姚秀辉 李丹丹 李大鹏

编写人员：（按姓氏笔画排序）

于 磊 王 英 王存华 王熠姝 孔 洁
叶丽萍 刘琼珍 刘新茹 闫翠萍 李 俊
杨华伟 肖 安 肖逾白 张 琦 张葵葵
陈淑萍 杭天依 周海萍 袁丽华 姬中勋
魏建云

随着经济全球化和信息技术的迅猛发展，企业和员工都在承受着前所未有的生存与发展压力。近年来，华为“自杀门”、富士康“13连跳”等系列事件，凸显出我国企业员工心理健康问题形势的严峻性，已成为社会关注的热点。

电网企业是重要的国家能源配置平台，是国家综合能源运输体系的重要组成部分，也是做强做优国家能源产业的关键。电网企业的运营效率关系着百姓切身利益、社会和谐稳定、经济健康发展，受到全社会的高度关注。近年来，随着我国经济社会的迅速发展和电网企业的不断壮大，电网企业员工不可避免地受到来自方方面面的压力——企业转型、工作业绩、职位晋升、薪金待遇、人际关系、恋爱婚姻、家庭生活等等。面对重重压力，员工的心理健康状况不容乐观，同时也给企业安全生产、和谐稳定带来巨大隐患。

国家电网公司多年来一直坚持“以人为本、忠诚企业、奉献

社会”的企业理念，关注员工心理健康，提高员工心理资本，让员工充满激情、快乐地工作，已成为当务之急，刻不容缓。

《“心灵的光明”电网员工心理健康读本》正是在这样的背景下，在国家电网公司工会、思想政治工作部的大力支持和积极关注下应运而生，旨在结合电网企业员工工作性质，从心理健康、安全心理、企业精神、职业道德、管理艺术、沟通技巧、压力管理、入职适应、婚恋家庭、亲子教育、女性心理、安享晚年等12个方面入手，全面培养员工的心理健康意识、职业道德、职业心态、职业素养，提高员工工作的积极性、主动性，激发员工内在的工作动力，树立负责、宽容、积极、进取、协作、敬业、诚信、追求卓越的人格品质，并藉此向全体员工传递健康向上的工作和生活态度，为塑造阳光心灵、放飞幸福梦想开启一扇明亮的窗。

本套丛书采用口袋书的形式，便于携带，方便广大员工在工



作之余、旅途之中、闲暇之时阅读；同时采用图文结合的形式，漫画生动、活泼，使员工在轻松地阅读中了解很多与自身息息相关的心理学知识。

关注心理健康，成就卓越人生。让我们打开书本，从关爱自己的心理开始，做一个心理健康的优秀员工吧！

编者

2015年8月

中共中央总书记习近平同志在参观“复兴之路”展览时，提出了实现中华民族伟大复兴的中国梦。他在十二届全国人大一次会议的讲话中，把中国梦定义为“国家富强，民族振兴，人民幸福”。其中，“人民幸福”是中国梦的重要内容，既体现了党中央对人民幸福的重视，也说明幸福对我们每个人而言至关重要。只有心理健康的人才能好好感受幸福、拥有幸福。也就是说，要想成为幸福的人民，首先必须拥有心理健康。那么什么是心理健康？如何拥有心理健康呢？这正是《一米阳光》想要告诉您的。

《一米阳光》采用真实案例和幽默漫画的形式，分四个主题，从“让心灵充满阳光”到“人生的天空不要雾蒙蒙”，再到“去除心田的杂草”，最后到“阳光路上伴我行”，层层深入，告诉您什么是心理健康和心理健康的标准，如何觉察和调适心理亚健康，如何预防、识别和应对心理问题与疾病，怎样沐浴在

“一米阳光”里。

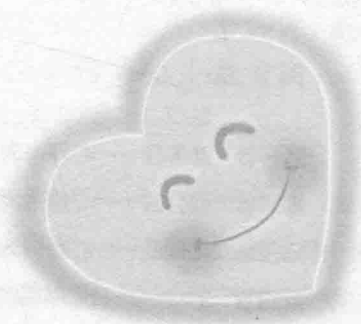
本书既有对健康、心理健康、心理亚健康、心理疾病、心理咨询和EAP员工心理援助等概念的阐述，也有针对发生在我们生活工作中案例的心理剖析；既有通俗易懂的心理测试，又有简单易学的自我心理调适方法；既有对心理感冒、抑郁症、精神分裂症等常见心理问题与心理疾病的识别与预防知识，又有应对心理问题与心理疾病的策略；既有维护心理健康、保持积极心态的方法，又有提升幸福感的训练手段，是一本通俗易懂、简便实用的心理健康手册，旨在帮助您成为一位心理健康、幸福的人。

据民间传说，在丽江玉龙雪山顶上，每到秋分的时候，上天就会洒下万丈阳光。在这一天，所有被阳光照耀过的人们都会获得美丽的爱情和美满的生活！可这招来了善妒的风神的嫉妒。因此，每到这天，天空总是乌云密布。人们的所有梦想都被那厚厚的云层遮盖。风神善良的女儿，因为同情渴望美好生活的人们，就在那天偷偷地把遮在云层里给人们带来希望和幸福的阳光剪下一米，洒在陡峭的悬崖峭壁上的一个山洞中，让那些追求爱情的勇者，让那些对爱情执着而不惧怕困难和危险的人们，可以在那天得到那一米阳光的照耀，从而过上幸福美满的生活！

这就是“一米阳光”的美丽传说！它告诉我们：人们渴望拥有阳光，向往幸福美满的生活。阳光可以带给人美好，带给人幸福，促进人的成长。只有沐浴在阳光下，一个人的生命和心灵才能快乐地绽放，开出美丽的花朵，结出丰硕的果实。这人生不可或缺的阳光叫作心理健康。



第一章 让心灵充满阳光



丛书序

前言

楔子



第一章

让心灵充满阳光

第一节 健康——人生的 No.1 02

第二节 心理健康——身体才会健康 08

第三节 幸福的源泉——健康心理 16

第四节 阳光心态——开启成功的金钥匙 23



第二章

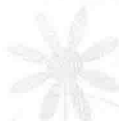
人生的天空不要雾蒙蒙

第一节 “走钢丝”——认识心理亚健康 32

第二节 “失控感”——心理亚健康的原因 37

第三节 “心理感冒”——心理亚健康的危害 43

第四节 “收集阳光”——心理亚健康自我调适 49





第三章

去除心田的杂草

第一节 常见心理疾病——精神分裂症 58

第二节 常见心理疾病——癔症和疑病症 66

第三节 常见心理疾病——焦虑症和抑郁症 73

第四节 常见心理疾病——强迫症和恐怖症 83



第四章

阳光路上伴我行

第一节 谁帮我——心理咨询 92

第二节 谁会去——心理咨询的对象 97

第三节 如何做——心理咨询的方式 103

第四节 EAP——员工幸福的源泉 109

参考文献

健

康是人生的第一财富，是人类生存、发展、享受的基本条件，是资源，是生命之本，是美的境地，是长寿的基石，是神圣的人权，是人类自始至终的追求和创造活动中富有魅力的主题，是万物及生命最佳存在状态和最原始、本能的意志。古希腊哲学家赫拉克利特指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，财富变为废物，知识也无法利用。”阿拉伯有一个谚语：“有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。”

儿童如果没有健康的身体就只能坐看着其他的小朋友玩耍；青少年如果没有健康的身体就只能看着自己的父母为了自己的疾病到处求医；成年人如果没有健康的身体就只能成天往医院跑，要忍着病痛努力赚钱；老年人如果没有健康的身体就会体会到久病床前无孝子的凄楚。有人用“1”代表健康，用“1”后面的“0”代表事业、金钱、地位、权力、快乐、房子、爱情等，少几个“0”可以，但是没有“1”，一切都等于“0”。所以，健康是家庭幸福的基础，是事业成功的本钱。



第一节 健康——人生的No.1

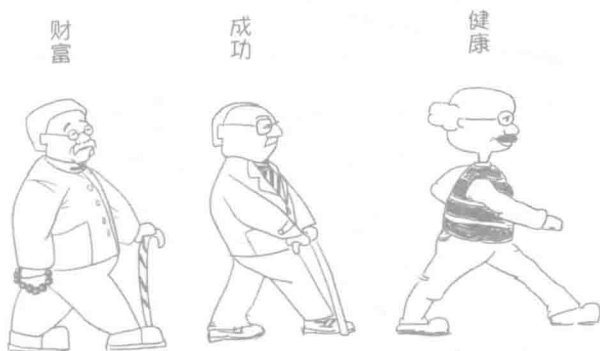
一名妇女发现三位蓄着花白胡子的老者坐在家门口。她不认识他们，就说：“我不知道你们是什么人，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧！”三位老者问道：“男主人在家吗？”她回答：

“不在，他出去了。”几位老者答道：“那我们不能进去。”傍晚时分，妻子在丈夫到家后向他讲述了白天发生的事。丈夫说：“快去告诉他们我在家，请他们进来。”

妻子出去请三位老者进屋。但他们说：“我们不能一起进屋。”其中一位老者指着身旁的两位解释：“这位的名字是财富，那位叫成功，而我的名字是健康。”接着，他又说：“现在回去和你丈夫讨论一下，看你们愿意让我们当中的哪一位进去。”妻子回去将此话告诉了丈夫。丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋啦！”妻子却不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”他们的女儿在一旁倾听，她建议：

“请健康进来不好吗？这样一来我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享受人生了！”丈夫对妻子说：“听我们女儿的吧。去请健康进屋做客。”

妻子出去问三位老者：“敢问哪位是健康？请进来做客。”健康起身向她家走去，另外两人也站起身来，紧随其后。妻子吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康。为什么两位也随同而来？”两位老者说道：“健康走到什么地方我们就会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他。如果你没请他进来，我们两个不论是谁进来，都会很快失去活力和生命。所以，我们走到哪里都会和他在一起的！”



“健康”这两个字，在我们每一个人的心目中都居于至关重要的位置，也是人人都希望拥有的最大财富。气候冷暖变化，我们会注意增减衣服；身体感到不适，我们会主动去看病；为防病

强身，我们会“闻鸡起舞”“拳不离手”。每一个人都有自己的养生之道和保健方法。

但什么是真正的“健康”？不一定人人都有正确的认识。很多人的理解：身体没有缺陷、生理上没有疾病就是健康。随着时代的变迁、医学模式的演变，人们对健康的认识也在不断提高、完善。1948年，第三届国际心理卫生大会将健康定义为：健康不仅是没有疾病或虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。1990年，世界卫生组织在有关文件中对健康的定义又加以补充，认为健康应包括四个方面：躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。世界卫生组织的这个新概念是对健康更加全面和科学的认识。由此可见，伴随社会的进步、医学的发展，健康的概念也在不断地拓宽。从单纯的躯体健康，逐步扩展到心理健康、社会健康及道德健康，即理想的健康状况不仅仅是免于疾病的困扰，还要充满活力，与他人维持良好的社会关系，使我们处于健全、美好的状态。

心海
箴言

人类的幸福只有在身体健康和精神安宇的基础上，才能建立起来。

——欧文

