

专业技术人员 心理健康与心理调适

ZHUANYE JISHU RENYUAN
XINLI JIANKANG YU XINLI TIAOSHI

本书编写组 / 编写 ■ 海南出版社 ■



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与心理调适》编写组/编

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

专业技术人员心理健康与心理调适/本书编写组/编写.

—海口:海南出版社,2007.5

ISBN 978-7-5443-2062-7

I.专... II.陈... III.技术干部—心理卫生 IV.G316
R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 063551 号

专业技术人员心理健康与心理调适

本书编写组/编写

责任编辑:古 华

出版发行:海南出版社

地 址:海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮 编:570216

电 话:海口(0898)66830929

长沙(0731)4918670

印 刷:长沙理工大印刷厂

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/32

印 张:8.25

印 数:1~10000 册

字 数:220 千字

版 次:2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5443-2062-7

定 价:18.00 元

本书如有印刷、装订错误,可向承印厂调换

前

言

专业技术人员的创新能力直接影响着科研机构专业创新的水平，决定了国家的科技发展速度。专业技术人员必须与时俱进、开拓创新、不断进步。

保证专业人员的健康是实现国家创新能力提高的重要保障，健康包括人的躯体健康与心理健康两个方面，两者不可分离。躯体健康与心理健康相互联系，相互影响。躯体健康是心理健康的基础，而心理健康又是躯体健康的必要条件。随着社会竞争的日益激烈，专业技术人员的心理健康和心理调适能力也越来越引起人们的重视，本书的写作目的旨在维护专业技术人员群体的心理健康，提升他们的心理调适能力，以保证他们能够为社会发展做出更大的贡献。

在写书过程中，作者怀着把最好的成果奉献给广大专业技术人员的心愿，努力寻找克服困难的办法。在写作策略上，从读者的需要出发，把心理健康知识的普及和心理调节艺术的可操作性定为全书的主格调。在内容安排上，为使本书具有较强的逻辑系统性，为读者提供必要的理论背景知识。在行文叙述上，我们始

终贯彻用简单的话语阐述深奥的原理这一原则，使语言表述通俗化。但愿这样做能够有利于普通读者对本书的理解和运用。

我们试想通过本书，可以对专业技术人员心理健康水平的提高和心理调适能力的强化有所帮助，有利于他们提高工作效率，创造愉快的生活，在激烈竞争和高强度工作中泰然处之，为我国科技创新作出更大的贡献。

编 者

2007 年 4 月

目 录

第一章 心理健康	(1)
第一节 心理健康的概念	(1)
第二节 心理健康的标准	(5)
第三节 专业技术人员心理健康的标准	(13)
第四节 心理健康的自我测试	(19)
第五节 心理健康与身体健康	(26)
第二章 专业技术人员常见心理问题及其成因	(33)
第一节 专业技术人员常见的心理问题	(36)
第二节 专业技术人员常见心理问题的成因分析	(51)
第三节 专业技术人员心理健康的意义	(56)
第三章 如何提升专业技术人员的心理调适能力	(60)
第一节 了解自我心理调适水平	(60)
第二节 专业技术人员心理调适愿景	(70)
第三节 专业技术人员心理调适之路	(71)
第四章 专业技术人员如何调整自我的期望	(97)
第一节 苦恼来源于你的思考方式	(97)

第二节	专业技术人员如何看待自己	(104)
第三节	你的成功期望有多高	(116)
第四节	追求有价值的人生	(121)
第五章	塑造专业技术人员的健康人格	(126)
第一节	什么是人格	(126)
第二节	人格的特征	(134)
第三节	怎样塑造健康人格	(143)
第六章	怎样克服自我的不良情绪	(152)
第一节	了解自我情绪变化	(152)
第二节	专业技术人员常见的情绪困扰	(162)
第三节	调适心绪的秘诀	(167)
第七章	专业技术人员应对挫折策略	(179)
第一节	了解挫折	(179)
第二节	专业技术人员常见的几种受挫反应	(186)
第三节	应付挫折的自我调节	(195)
第八章	如何远离心理障碍和心理疾病	(205)
第一节	心理障碍的概念及其判别	(205)
第二节	专业技术人员常见的心理障碍及其预防	(212)
第三节	专业技术人员心理咨询与心理治疗	(221)
第九章	解决专业技术人员交际困惑	(234)
第一节	专业技术人员人际交往概述	(234)
第二节	专业技术人员人际交往中常见的困惑	(242)
第三节	专业技术人员社交调适	(248)

第一章 心理健康

第一节 心理健康的概念

一、心理健康的概念

健康是人类生存极为重要的内容,它对于人类的发展,社会的变革,文化的更新,生活方式的改变,有着决定性的作用。那么,一个人怎样才算健康呢?我们先从不同学派的角度进行分析,然后再对其进行具体描述。

1. 心理健康定义的三个理论视角

第一是发展心理学。发展心理学提供了好几种有关心理健康的描述。其中比较重要的有:埃里克森的心理社会发展阶段论,将人的一生划分为八个阶段,每个阶段都包含着一个在与环境相互作用时产生的特殊矛盾。按照这一理论,如果一个人能够成功完成每一阶段的发展任务就意味着适应良好和健康。彪勒(Buhler)的基本生命倾向论认为,如果一个人能够按照自己的生物节奏顺利的发展,就意味着健康。总之,发展心理学的研究角度看心理健康,其较深层的含义是,能够正常和谐发展就意味着心理健康。

第二是人本心理学。按照亚伯拉罕·马斯洛(Maslow)的观点,自我实现的人就是心理健康的人。罗杰斯(Rogers)的全人发展概念指出,心理健康的人是有自我责任能力的人,即使在逆境中也能

够自我负责。

第三是精神分析。精神分析领域虽然以研究病态心理著称，它也涉及对心理健康的正面理解。尤其是弗洛伊德以后的一些精神分析学家，比较著名的有荣格(Jung)的个体形成理论以及奥尔波特(Allport, F)的成熟论等。

这三条线索研究心理健康的概念，可以归纳为三个方面：

第一，按照外部标准来定义心理健康。在这类定义中，人们不认为健康是一种主观状态，而是拥有某些社会期望的品质。很多研究者都用外部标准来给健康下定义，因为这样的标准所代表的是社会的认可和期望。这样，一个人是否健康不取决于自己的主观感受和判断，而取决于观察者的价值标准。

第二，按照人们对自己生活产生积极评价的程度来定义健康。这就是心理健康的主观标准。因此，心理健康的定义被描述为生活满意感以及对什么是幸福生活的认识。心理健康的主观标准包括三层意思：①心理健康是主观的。对心理健康主观标准的批评意见认为，心理健康的主观标准显然缺少了某些必要的客观条件，如健康、安适、美德以及财富等。事实上，坚持主观标准的心理学家也承认这些客观条件对心理健康有潜在影响，但是，它们只是潜在影响而已，并不能作为心理健康的必要组成部分。②主观健康包括积极方面。心理健康不仅仅是消极因素的缺失或减少，如许多心理健康量表所测量的那样，而且是积极因素的存在或增多。③强调主观心理健康，包括个人生活的所有方面。通常表述成两个方面：积极方面和消极方面。因此，不但心理健康（例如幸福感、满意感和积极情绪），而且心理问题（焦虑、抑郁等消极情绪）都应包括在心理健康概念的内容当中。

第三，从情绪的角度定义心理健康。健康被认为是与日常生活关系非常密切的一个词。心理健康就是积极情绪多于消极情

绪,强调愉快的情绪、情感体验。这种愉快的情绪、情感也许指一个人在那一段时间正体验某些愉快的情绪情感;也许指一个人天生乐观,不论他是否正在体验愉快的情绪情感,他的积极情绪都多于消极情绪。

2. 什么是心理健康

关于什么是心理健康,国内外不少专家曾做过深刻的探讨。《简明不列颠百科全书》认为,心理健康是指个体心理活动在自身环境条件许可范围内所能达到的最佳状态,而不是指一种绝对的十全十美的状态。英格利希(English, H. B)提出,心理健康是一种持续的心理状况,当事者在那种状况下能作良好适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富的生活,不仅仅是免于心理疾病而已。精神病学家门宁格(Menninger, K)认为,心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅要有效率,也不只是要有满足感,或是愉快的接受生活的规范,而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和愉快的气质。波蒙(Born)认为,心理健康就是合乎某一水准的社会行为,即一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。我国学者张人骏则将心理健康概括为:健全的认知能力,适度的情感反应,坚强的意志品质,和谐的个性结构,良好的人际关系。

1948年世界卫生组织明确规定:健康不仅是身体没有疾病,而且应当重视心理健康,只有身心健康、体魄健全,才是完整的健康。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。

我们认为:心理健康是相对于生理健康而言的。心理健康也叫心理卫生,其含义主要包括两个方面。一是指心理健康的状态,即没有心理疾病,心理功能良好。就是说能以正常稳定的心理状态和积极有效的心理活动,面对现实的、发展变化着的自然环境、

社会环境和自身内在的心理环境,具有良好的调控能力、适应能力,保持切实有效的功能状态。二是指维护心理的健康状态,亦即有目的、有意识、积极自觉地按照个体不同年龄阶段身心发展的规律和特点,遵循相应的原则,有针对性地采取各种有效的方法和措施,营造良好的家庭环境、学校环境和社会环境,通过各种形式的宣传、教育和训练,以求预防心理疾病,提高心理素质,维护和促进心理活动的这种良好的功能状态。

二、心理健康的特征

1. 智力正常

人的智力分为超常、正常和低常三个等级。正常智力水平,是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。

2. 情绪稳定与愉快

情绪稳定与心情愉快是心理健康的重要标志,它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态,意味着机体功能的协调。如果一个人经常愁眉苦脸,灰心绝望,喜怒无常,则是心理不健康的表现。

3. 行为协调统一

一个心理健康的人,其行为受意识支配,思想与行为是统一协调的,并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾,注意力不集中,思想混乱,治疗支离破碎,做事杂乱无章,就是心理不健康的表现。

4. 良好的人际关系

人生活在社会中,就要善于与人友好相处,助人为乐,建立良好的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态,人与人之间正常的友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件,也是获得心理健康的重要方法。

5. 良好的适应能力

人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里,一生中会遇到多种环境及变化,因此,一个人应当具有良好的适应能力,无论现实环境有什么样的变化,都将能够适应,这也是心理健康的标志之一。

以上是心理健康的主要特征,但是心理健康并非是超人的非凡状态,一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现,只要在生活中,能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界影响,使心理保持平衡协调,就已具备了心理健康的基本特征。

第二节 心理健康的标准

一、心理健康的标准

1. 判别心理正常与异常的标准

健康的心理首先应该是正常的,因此需要了解判别心理正常与否的标准。

(1) 统计学标准

指以统计学正态分布理论为基础,以近乎平均值作为正常,偏离正常为变态。这种以多数人的心理行为作为正常基准,有可能将高智商天才与低智商一同视为变态,由此可见统计学标准的局限性。

(2) 社会规范标准

它是在价值观判断的基础上,以个人的心理行为是否符合社会的道德、法律、风俗等规范来划分常态与变态。但是,由于社会规范受地域性限制和时代变迁影响,有些心理疾病与社会规范并

无冲突,难以将违反社会规范与心理异常划上等号。如同性恋在西方已走过了一个肯定-否定-逐步为人肯定的过程。在古希腊,同性恋被当作男人的美德,是一个勇敢的战士应有的品质;在基督教时代,它却是罪恶的代名词,甚至要被处以极刑;但在如今,同性恋在个别西方国家,已经立法为合法了。

(3)生理学标准

即病因症状检验标准。此理论认为:正常人不存在变态的症状行为,所有心理行为变态都是某些精神疾病影响的结果,都可以在患者身上找到生理、生化、神经、遗传等器质性原因。此标准较为客观,准确可靠,但适应范围较小,多数心理障碍和心因性精神病查不出生理上的器质性病变。

(4)心理学标准

心理学标准是以心理功能健全与否作为区分常态与变态的尺度,但它忽视了生理和社会因素在导致变态心理行为中的重要作用。

(5)社会学标准

社会学标准是以个人的自我实践和对社会的贡献两者统一为前提的标准。若不能达到两者的和谐统一,则容易导致心理不健康。这是使用较多的一种实践标准,但客观性、精确性尚不足。

2. 心理健康的一般标准

实际上,对心理健康的标准还没有一个公认的尺度,而且对它的评价还受很多因素,诸如种族、社会、文化、宗教信仰等的影响。故此,关于心理健康的一般标准,古今中外许多心理学家都有自己的观点和看法。

(1)古希腊哲学家苏格拉底认为:正常状态与人的自我认识有关,即没有一个完全正常的人,因自我认识永远不能完备,人格永远是在发展之中。而且,生活中的挫折本无休止,心理无时不在寻

找某种平衡,就如同体操运动员在平衡木上的动作一样,心理上的完美,也就在于动中取得平衡,在平衡中求动。

(2)第三届国际心理卫生大会认为:心理健康的标志是① 身体、情绪十分协调;②适应环境,人际关系中彼此能谦让;③ 有幸福感;④ 在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

(3)我国知名心理学家郭念锋先生提出了心理健康的 10 条标准:

① 周期节律性。人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性,比如白天思维清晰,注意力高,适于工作;晚上能进入睡眠,以便养精蓄锐,第二天工作。如果一个人每到了晚上就睡不着觉,那表明他的心理活动的固有节律处在紊乱状态。

② 意识水平。意识水平的高低,往往以注意力水平为客观指标。如果一个人不能专注于某种工作,不能专注于思考问题,思想经常开小差或者因注意力分散而出现工作上的差错,就有可能存在心理健康方面的问题了。

③ 暗示性。易受暗示性的人,往往容易被周围环境引起情绪的波动和思维的动摇,有时表现为意志力薄弱。他们的情绪和思维很容易随环境变化,给精神活动带来不太稳定的特点。

④ 心理活动强度。这是指对于精神刺激的抵抗能力。一种强烈的精神打击出现在面前,抵抗力低的人往往容易遗留下后患,可能因为一次精神刺激而导致反应性精神病或癔症,而抵抗力强的人虽有反应但不致病。

⑤ 心理活动耐受力。这是指人的心理对于现实生活中长期反复地出现的精神刺激的抵抗能力。这种慢性刺激虽不是一次性的强大剧烈,但却久久不消失,几乎每日每时都要缠绕着人的心灵。

⑥ 心理康复能力。由于人们各自的认识能力不同,人们各自的经验不同,从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同,恢复的程度也有差别。这种从创伤刺激中恢复到往常水平的能力,称为心理康复能力。

⑦ 心理自控力。情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程都是在人的自觉控制下实现的。当一个人身心十分健康时,他的心理活动会十分自如,情感的表达恰如其分,词令通畅、仪态大方,既不拘谨也不放肆。

⑧ 自信心。一个人是否有恰当的自信心是精神健康的一种标准。自信心实质上是一种自我认知和思维的分析综合能力,这种能力可以在生活实践中逐步提高。

⑨ 社会交往。一个人与社会中其他人的交往,也往往标志着一个人的精神健康水平。当一个人严重地、毫无理由地与亲友断绝来往,或者变得十分冷漠时,这就构成了精神病症状,叫做接触不良。如果过分地进行社会交往,也可能处于一种狂躁状态。

⑩ 环境适应能力。环境就是人的生存环境,包括工作环境、生活环境、工作性质、人际关系等。人不仅能适应环境,而且可以通过实践和认识去改造环境。

将这 10 条标准综合起来考察,就可以看出一个人的心理健康的水平如何了。

(4)在本书中,我们对心理健康给出了如下的标准。

① 适应能力是衡量心理健康的一条重要标准。能力强的人通常具有成熟的个性。对变动的环境(还包括工作、人际关系)的适应,是心理健康的重要标准。因为当人没有预料、没有经历过、无法控制时,就无法适应,出现焦躁不安、血压变化、心悸失眠,各种精神症状和躯体症状。易失眠、怕见生人、不能出差等。

② 耐受力——对精神刺激或压力的承受力或抵抗力。人的

先天素质、神经系统强弱类型及活动特点、气质类型对个体的耐力的影响是不容忽视的,但社会化过程中形成的人格特征,特别是先进的世界观和人生观、认识和评价水平、生活经历中锻炼出来的坚强意志力和生活信念则更重要,它具有决定性意义。

③ 控制力——自我控制和调节的能力。人对自己的情绪、情感思维等心理活动是可以自觉地能动地加以控制和调节的。人的情感表达、情绪反应的强度、动机的趋向与取舍、思维的方向和过程等,可以受人的意识控制和调节,即在大脑皮层的控制和调节下实现的。心理控制和调节的水平,与自我控制能力有关,控制力水平是衡量一个人心理健康的一项重要标准。人的一切心理活动都受大脑皮层制约,意识是最高层次的心理活动,人的意识制约着整个心理活动过程。如果大脑皮层功能下降(如脑动脉硬化等疾病),对情绪的健康能力就会下降,变得反应迟钝或容易激动。当一个人身心十分健康时,心理就稳定正常,思维敏捷流畅,逻辑严谨,情感表达恰如其分,仪态雍容大度,举止得体,词令通畅,应对如流,随遇而安,需要易获得满足。

④ 意识水平。一般以注意力水平为客观指标。注意力不集中往往是某种严重精神病的先兆,如不能专注于某项工作,不能专注地思考问题,注意力涣散等。程度严重,心理健康水平就越低,由于注意力不能集中,进而明显地影响了观察力和记忆力,因为观察水平、记忆水平与注意力成正比。但注意力过分集中,如整天注意力都集中于一件无关的事情,则往往是强迫症的表现。

⑤ 社交能力——是人类社会的基础,人类心理活动得以产生和维持,有赖于社会交往的发展。社会交往被剥夺,往往出现心理障碍,甚至精神崩溃。社交能力标志着一个人的心理健康水平。当一个人毫无理由地与亲友断绝往来,把自己隔离起来并变得冷漠无情时,往往是他的人格特征偏离正常或心境欠佳,考虑他是否

出现心理障碍;或过分和无选择的泛交,十分热情和兴奋,要考虑他是否属于狂躁状态。

⑥ 康复力——在蒙受精神打击和刺激后心理创伤的复原能力。如一个性格活泼的人受到打击后变得呆板麻木;一个不拘小节的人变得谨小慎微;一个有独立性的人变得唯唯诺诺。这就是如躯体疾病,有人患病能很快治好不留后遗症;有人虽能治好但容易复发;因而康复力是心理健康水平的一项重要标准。

⑦ 道德愉快胜于道德痛苦。道德是人类情感超越生物本能需要的满足的最高层的情感。道德愉快是一个人在利他活动中自我体验到的愉快。也许利他行为会造成行为者肉体痛苦或其他心理痛苦。道德愉快是一个人与社会矛盾的统一的实现,是生物属性与社会属性统一的实现,道德愉快有减轻和消除任何心理痛苦的作用,它是信心、勇敢、乐观进取、坚忍不拔等许多优良心理品质的坚实基础。道德痛苦反映了个人与社会的对抗性。道德痛苦比任何其他心理痛苦都深刻而剧烈,当一个人陷于自责、自罪的痛苦之中时,他就体验不到真正的快感,它可以破坏一个人的价值观和人格,可以是人陷于不能自拔的困境,直到轻生自杀。一个人的道德愉快超过了他的道德痛苦,他就是心理健康的人。

二、心理健康的表现

1. 有一个积极进取的人生态度

一个心理健康的人总是热爱人生、热爱生活、珍惜生命的,他们对生活乐观,对未来充满了希望,无论是对社会、还是对自己都是采取极其负责的态度,因而总是满腔热情地投身于生活,总是忘我地在为社会创造财富。对这些人来说,每天都是一个新的开始,每天都是一个新的台阶,不怕困难,不怕挫折,而且总是踏踏实实、认认真真地向他自己既定的目标前进。这类人用他们自己的行动