



郭弘星 编著

【职场心理 健康】



培养优良的意志品质
科学用脑
学会爱
建立和谐的人际关系
战胜挫折

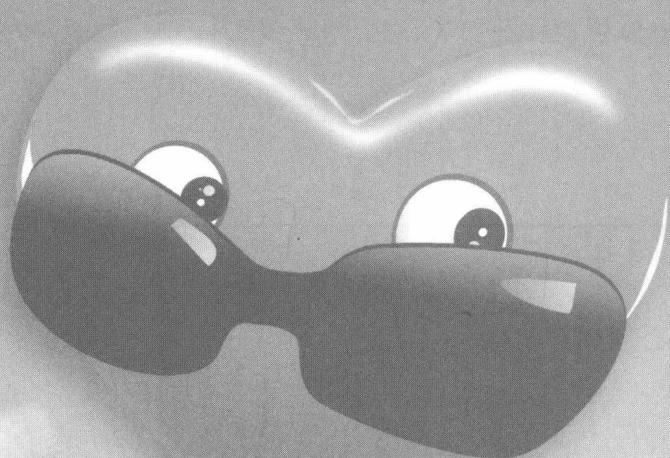


SIGMUND
西格蒙德心理教育

策划出版



【职场心理 健康】



郭弘星 编著



版权所有 翻印必究

职场心理健康/郭弘星编著.—广东:西格蒙德心理教育机构,2008.10
ISBN 978-7-530-73855-9

I. 职 ... II. 郭 ...

策 划:西格蒙德心理教育机构

责任编辑:李保卫

封面设计:十步芳草

排版制作:十步芳草

责任校对:月印臣

网 址:<http://www.oursimund.com>

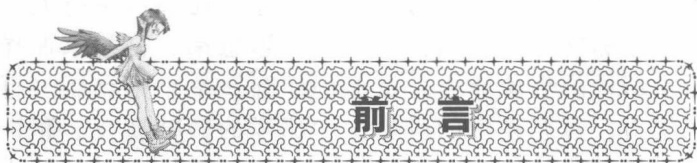
印 刷 者:广东省惠州市彩天印刷有限公司

规 格:787 mm × 1092 mm 1/18 10 印张 150 千字

版次印次:2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

定 价:28.00 元

如发现印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换



不少人认为生理健康和心理健康是两个没有关系的概念，实际上，这是不正确的。在现实生活中，心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的，心理健康每时每刻都在影响着人的生理健康。如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响体内激素分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后导致真的一病不起。

因此，在日常生活中，一方面应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快时，要及时进行心理自我调试，必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助，以确保心理和生理的全面健康。

随着自然科学的飞速发展和信息时代的到来，我们所处的社会也在发生着前所未有的变化。工业化、现代化、社会化、一体化程度在不断提高；人们的生活节奏不断加快，时间越来越宝贵，人越来越为效益所驱使；自主的、创造性的劳动和高级的智力劳动越来越多；人们的活动范围在不断拓展，人与人的交往越来越多，处理微妙复杂的人际关系为每个人所不可避免；各种各样的竞争强度越来越大，人与人之间的收入、社会地位等差异也越来越显著。

生活在这样一个纷繁复杂和扑朔迷离的大环境里，就要求人必须具备较高的心理素质来适应时代与社会的要求。现在，人们已经开始意识到了心理健康的重要性，越来越关注自己及与自己朝夕相处的亲友的心理健康状态。





职场 心理健康

ZHI CHANG • XIN LI JIAN KANG

人是万物的灵长，是自然的杰作，人有极高的潜能。我们人人都具有像体育运动员那样灵敏准确的感觉与反应，那样的承受能力；像小品喜剧演员那样充满着极大的活力与幽默；像电视节目主持人、大专辩论会上优秀的辩手那样流畅的语言能力；像思想家、科学家那样的思辨能力；像文学家那样的想象能力；像能记住圆周率小数点后一百位数的人那样的记忆能力；像恋爱中的少男少女那样的精神焕发、积极乐观；像健美教练那样的健康；像登上珠穆朗玛峰的运动员那样的毅力；像百岁长寿老人那样健康、无病；像生活中的李兰文那样服装整洁；像慈父、慈母对待子女那样的和蔼、友善。

人本来可以是无压抑的人，是不受其内在的压抑驱使而自我决定其行动的人。如果他想喝酒就喝，并且喝得有滋有味。他并不是必须经常喝酒，不喝酒就难受的人。也不是不能喝酒，一喝酒就难受的人。

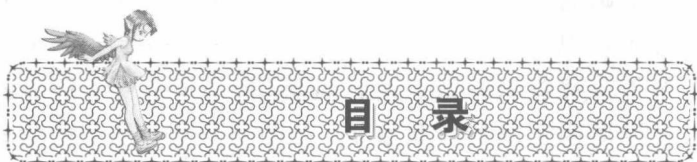
人本来可以是心想事成的人，是应付自如的人。他没有犹豫，马上可以决断。他每一言行都是理智高效的，是用一只手也可以战胜世界的人。如果他想考大学就能一心一意地复习，考上大学，并且能考上一个名牌大学……

我们每一个人本应心理健康如上所述，但由于我们在生命历程中所受到的心理伤害，生活中的所谓正常人，其实并不在人的最佳状态，只是处于人的最佳状态与疾病之间的亚健康状态。我们实际离自然赋予我们的能力有很大的差距。

在现实生活中，所谓的正常人有许多人整天愁眉苦脸、心烦意乱、以安眠药度日，长期在苦闷绝望中挣扎、煎熬，甚至走向自杀的绝路；有许多人终日以酒为伴，沾酒就醉，打人骂人；有许多人与人敌对、冲突、诉讼、犯罪；有许多人常常感冒、患高血压、关节炎等非器质性疾病，甚至身患绝症、早亡；有许多人无能、失意、潦倒、贫穷；有许多人学习不好；有许多人苦恼于性问题；有许多人不能和别人正常地交往及融洽相处，整日疑神疑鬼；许多家庭因成员的精神病而搞得苦恼万分；许多夫妻不和、争吵、打闹、离婚……

让我们运用心理科学保持我们自己和亲戚朋友的心理健康，以较好的身心状态工作、生活，享受人生。





第一章 心理健康的标准	(1)
第一节 心理健康的特征与标准	(1)
第二节 心理健康状态及其心理卫生对策	(8)
第三节 与心理健康有关的名词及概念	(11)
第二章 提高适应能力	(17)
第一节 适应的心理过程	(17)
第二节 初入职场心理适应	(20)
第三章 保持稳定的情绪	(23)
第一节 情绪概述	(23)
第二节 影响情绪变化的因素	(30)
第三节 常见的不良情绪及其调适	(32)
第四节 健康情绪的培养	(40)
第四章 培养优良的意志品质	(44)
第一节 意志概述	(44)
第二节 优秀意志品质的特征	(48)
第三节 不良意志品质及其克服	(51)
第五章 科学用脑	(57)
第一节 学会学习	(57)





职场 心理健康

ZHI CHANG • XIN LI JIAN KANG

第二节 维护脑的活力, 防止脑过劳	(65)
第六章 学会爱	(67)
第一节 爱情的心理	(67)
第七章 树立正确的自我意识	(77)
第一节 自我意识概述	(77)
第二节 青年自我意识的特点及常见偏差	(81)
第三节 怎样形成正确的自我意识	(84)
第八章 塑造健全的性格	(87)
第一节 性格概述	(87)
第二节 性格形成中的外界影响	(90)
第三节 常见的性格缺陷及其心理训练	(93)
第九章 建立和谐的人际关系	(111)
第一节 人际交往的意义	(111)
第二节 人际交往的心理基础	(116)
第三节 人际交往的原则	(121)
第四节 人际交往的技巧	(124)
第五节 人际交往中不良心理的克服	(129)
第十章 战胜挫折	(136)
第一节 挫折及其产生的原因	(136)
第二节 挫折的心理防卫机制	(140)
第三节 怎样战胜挫折	(148)
第十一章 释解性困惑	(154)
第一节 青年期性心理	(154)
第二节 树立正确的性观念和性道德	(160)
第三节 性困惑释疑	(163)



第一章 心理健康的标准



第一节 心理健康的特征与标准

健康是人类生存和发展的最基本条件，是人生第一等财富。因此人们最常说的祝辞就是“祝您健康”。可是，什么是健康呢？有人说无病就是健康，也有人说身体强壮就是健康。其实，健康的概念远非人们理解的这么简单。世界卫生组织（WHO）在著名的《卫生大宪章》中是这样为健康定义的：“健康是一种身体上、心理上和社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病和虚弱的现象。”

那么，心理健康的概念是什么呢？

心理健康是指一种持续的积极发展的心理状况，在这种状况下主体能作出良好的适应，能充分发挥身心潜能，而不仅是没有心理疾病。

从这一概念可以看出，心理健康有两层含义：一是没有心理疾病，这是心理健康最起码的含义，如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样；其二是具有一种积极发展的心理状态，这是心理健康最本质的





含义，它意味着要消除一切不健康的心理倾向，使一个人的心理处于最佳状态。

心理健康有无具体的标准呢？这是一个比较复杂的问题。因为人类迄今还难以像检查躯体健康那样检查心理健康。躯体健康与否可以通过体温、脉搏、血压、心电图、肝功能等一系列科学客观的检查，有完整、清晰、科学的客观数据做标准，健康与否结果一目了然。而心理学是一门古老而年轻的发展中的学科，许多心理现象和规律尚处于未知或知之不多的阶段，同时又受不同的社会文化背景、民族特点、经济水平、意识形态、学术思想导致的不同认知体系、价值观念的影响，致使迄今尚无被世界各国、各民族公认的科学的标准体系。但是半个多世纪以来，世界各国的心理学家从不同角度对此进行了积极有益的探索，提出了许多观点，心理健康的几个基本特征已被公认。

■ 一、心理健康的基本特征

1. 智力正常

智力是人的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力和实践活动能力的综合，是大脑活动整体功能的表现，而不是某种单一心理成分。智力正常是一个人生活、学习和工作的最基本的心理条件。虽然目前还没有发明出完善的智力测定和全面衡量大脑功能的科学方法，但已有不少国际公认的智力量表具有相对实用性和科学性，例如法国的比内·西蒙（1908年）推出的智力量表和美国的韦克斯勒（1943年）发明的智力测验。根据世界卫生组织规定，正常人包括青少年和儿童在内，其智商必须在85以上（韦氏儿童智力量表规定，智商在80以上），这是智力正常的最低要求；70~79是智力缺陷的范围，已属心理缺陷；70以下则属于低能，在心理疾病范畴；智商超过130为智力超常，但亦属心理健康范畴。



2. 较好的社会适应性

这是指个体能够根据客观环境的需要和变化,通过不断调整自己的心理行为和身心功能,达到与客观环境保持协调的和睦状态。它主要表现在以下三个方面:

(1) 具备适应各种自然环境的能力。任何一个心理健康者尤其是青年人,为了某种需要,应该具备在各种自然环境中生存的能力。

(2) 具备人际关系的适应能力。正确对待、处理和协调好各种人际关系,是衡量和判断社会适应性的核心和关键因素,是心理健康的重要标准之一。

(3) 具备适应不同情境的能力。情境一般是指个人行为所发生的现实环境与氛围,有广义和狭义两种。前者是指社会历史进程、国际形势等,后者是指个体心理行为活动时所处的场所、氛围,接触对象的态度、情绪及期待等,如考核、演讲、比武等场合。狭义的情境要受到广义的情境所制约和影响。心理健康者能够在不同时空和各种情境中调整平衡自己的心理状态,并充分发挥个人的心理潜能和优势,取得事业成功。

3. 具有健全人格

人格是指一个人在社会生活的适应过程中对自己、对他人、对事物在其身心行为上所显示出的独特个性,是一个人具有的稳定的心理特征的总和,又被称为个性(也叫个性心理)。健全的人格是指构成人格的诸要素,如气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面能平衡、健全地发展。

著名的发展心理学家阿尔波特,从人本主义自我实现的需求出发,提出健全和成熟的人格指标:

(1) 有自我扩展的能力。健康的成人能够积极广泛地参与社会活动,有许多兴趣爱好。





(2) 有与他人热情交往的能力。能与他人保持亲密关系，无占有欲和嫉妒心；有同情心，能容忍与自己在价值观念和信息上有差别的人。

(3) 在情绪上有安全感和认同感。能忍受生活中无法避免的冲突和挫折，能经得起突然袭来的打击。

(4) 具有现实性。健康的成人看待事物是根据事物实际情况而非自己所希望，是看清情境和顺应它的“明白人”。

(5) 有清醒的自我意识。对自己所有的或所缺的都知晓清楚、准确。理解真实的自我与理想的自我之间的差别，也知道自己与他人对于自己认识的差别。

(6) 有一致的人生哲学。有符合社会规范的、科学的人生观，为一定的目的而生活。在意识形态、信念和生活方面能够对他人产生创造性的推动力。

4. 情绪和情感稳定，能够保持良好的心境

过度的情绪反应，如狂喜、暴怒、悲痛欲绝、激动不已，以及持久的消极情绪，如悲、忧、恐、惊、怒等，可使人的整个心理活动失去平衡，不仅左右人的认识和行为，而且也会造成生理机能的紊乱，导致各种躯体疾病。而愉快、喜悦、乐观、通达、恬静、满足、幽默等良性情绪，有益于身心健康和调动心理潜能，有利于进一步发挥人的社会功能。因此，保持情绪和情感稳定协调和良好的心境是心理健康的又一重要标准。

一位心理健康者能保持愉快、开朗和乐观的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验，但能主动调节；同时能适度表达和控制情绪，做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

5. 有健全的意志和协调的行为

意志是人自觉地确定目标，并支配其行动，努力实现预定目的的心理过程。意志与行为难以分割，没有行为，看不出一个人意志活动的实



质,受意志支配和控制的行为称“意志行为”。衡量一个人意志品质的高低、强弱、健全与否,取决于以下四种心理品质:

(1) 自觉性。即对自己行动的目的和意义有明确认识,并能主动支配和调节自己的行动,使之符合于自己行动的目的。自觉性强的人既能独立自主地按照客观规律支配和调节自己的行为,又能不屈从周围的压力和影响,坚定地去完成任务。与自觉性相反的意志品质是懒惰、盲从和独断。

(2) 果断性。是善于迅速明辨是非,合理决断和执行的心理品质。

(3) 自制、自控性。是指善于促使自己执行已采取的决定,制止和排斥与决定无关的行为,克制自己的负面情绪和冲动行为。

(4) 坚韧性。坚持自己的决定,为达到目标百折不挠,克服困难。

正常行为指标是:

(1) 行为大多数是受理智控制而尽量不受情感和非意识支配;

(2) 行为的适应是采取了弹性方式处理问题,而非固执僵化。

6. 心理特点符合心理年龄

每个人都有三个年龄层次,即实际年龄、心理年龄和生理年龄。

实际年龄是指人们的自然年龄。

心理年龄是指人的整体心理特征所表露的年龄特征,与实际年龄并不完全一致。人的一生共经历八个心理时期,即胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。每个心理年龄期都有不同的心理特点,如幼儿期天真活泼;青少年期自我意识增强,身心飞跃突变,心理活动进入剧烈动荡期;进入老年期,心理活动趋向成熟稳定、老成持重、身心功能弹性降低、情感容易倾向忧郁、猜疑。

生理年龄是指生理发育成长的年龄特点,与实际年龄亦不一定完全一致,如营养不良的人生理发育延迟,也就是生理年龄小于实际年龄。

所谓心理特点符合心理年龄指两方面的标准:





职场 心理健康

ZHI CHANG • XIN LI JIAN KANG

- (1) 个体的实际年龄必须与心理年龄、生理年龄相符；
- (2) 个体的不同心理发育期应表现出与该时期身份、角色相符合的心理特征。

■ 二、心理健康的标准

1. 智力中等或中等以上，能保持高效绩的工作状态；
2. 适应正常生活，对突发事件有良好的应变能力；
3. 人格健全，积极向上，精力充沛，心胸开阔，热爱集体；
4. 有正确的人生观和价值观，乐于奉献；
5. 意志坚定，毅力持久，行为果敢，有较好的自制、自控能力；
6. 情绪稳定、乐观开朗，具有一定的抗应激能力；
7. 充分了解自己，有自尊心，奋斗目标切合工作实际；
8. 乐于交往，善于合作，能够保持和发展融洽的友情；
9. 善于学习，技能形成得快，改造得也容易。

■ 三、在理解和运用心理健康的特征和标准时要注意的问题

1. 在现实生活中，一个人只要基本符合了上述心理健康的特征就可以被认为是心理健康者。如果要在世界上找到完美无缺的符合其中全部内容和条件的人是不多的，正如要在世界上找出一个毫无躯体疾病的“绝对健康”者非常困难一样。因为世界上不存在“绝对健康的完人”。心理健康的那些具体的内容和标准给我们提供了相对的、可比较的概念，给我们指明了提高心理健康水平可操作、可努力的方向。我们每一个人只要在现有的基础上作出努力，都可以使自己的心理健康水平向更高层次跃升，以不断发挥自己的心理潜能。

2. 健康不是一种固定不变的状态。比如说心理疾病的患者，病好了叫做恢复健康；没有心理疾病的人，经过努力自我修养和磨炼可以更加

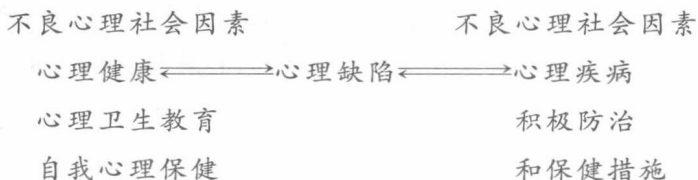


健康；而所谓的心理健康者也不是不会生病，更不是一点心理问题都没有。

3. 心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同起来。一个心理健康者偶尔也会出现一些不健康的心理和行为，例如有时自卑、不自信、嫉妒，但是他能够较快地调整和恢复到健康状态上来。心理不健康则是指一种较持久的不良状态。因此，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下一个心理不健康或心理疾病的结论。

4. 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面。人类基本心理状态是从最健康、健康、较健康到心理缺陷、较轻的心理疾病、严重的心理疾病这样一种连续谱的分布。心理缺陷者是向两极发展的、不稳定的、特殊的心理不健康的人群，其发展和变化取决于个人的心理防卫功能、接受心理健康教育程度和自我心理保健水平。

心理健康、心理缺陷、心理疾病关系式：





第二节 心理健康状态及其心理卫生对策

如前所述,从现代心理卫生科学的观点来看,人的基本心理状态不外乎三种:心理健康、心理缺陷、心理疾病。前者属于心理健康范畴,后两者皆属于心理不健康范畴。心理卫生是对保障心理健康的各种措施和活动的总称,是心理健康的前提和保障,心理健康是心理卫生的目的和结果。搞好心理卫生,有利于预防心理疾病,提高人的社会适应能力和实践活动的效率;有利于完善个性,搞好人际关系,增强群体凝聚力;有利于提高社会精神文明程度。对不同心理状态的人群有不同的心理卫生措施:

■ 一、心理健康者及其群体

我们绝大多数人是基本具备心理健康六项特征的心理健康者。但是,世界上绝对健康的“完人”是不存在的。在心理健康人群中同样存在各种心理问题和心理不健康、不完善现象。因此对于心理健康者推行的心理卫生对策是:进行心理健康教育,普及心理卫生科学知识,提高其自我心理保健意识;使其自觉培养健康心理,增强心理防卫能力,克服心理行为中尤其是个性方面的不足和偏差,及时调节和控制自己的不良认识、情绪和行为,自觉地接受心理咨询指导,定期进行心理测验,了解自己心理的优势和不足;遵循心理科学的原理,认识自己、他人和



社会,妥善处理个人的工作、学习、婚恋、社交、家庭与子女、健康与疾病等问题,充分发挥大脑效能,高效地完成工作,为社会建设作出积极贡献,为人类文明增光添彩。

■ 二、心理缺陷者及其群体

这是一类常见的心理不健康者。他们缺少正常人所具备的心理适应、调节和平衡能力,明显地偏离心理健康范围,但尚未达到心理疾病程度。造成心理缺陷的基本原因是心理发育不健全和不成熟。心理缺陷最常见的是性格和情感缺陷,这一类人在我们国家中仅占少数。他们共同的后果和危害是导致生活适应不良,尤其表现在人际关系协调障碍,使其在生活中处于困难、无能为力和心理矛盾、烦恼状态,容易诱发多种心理疾病和身心功能紊乱。心理缺陷可明显地影响本人身心愉快及在工作或事业上的追求、进取,从而妨碍他们对社会作出积极贡献。

心理缺陷者属于“过渡”或“边缘”性心理不健康人群,既可以向心理健康方向转化,亦可以进而发展为心理疾病,这取决于个人心理卫生水平、自觉接受医疗帮助程度和客观上的心理卫生指导。因此,对于心理缺陷者应采取的心理卫生措施,主要是心理健康教育和心理训练相结合的措施,即通过普及宣传教育,让人们尽早识别、正确判断心理缺陷,使其本人懂得心理缺陷的危害性,及早接受心理咨询和心理训练,尽早转化为心理健康者。必须指出,心理缺陷并非心理疾病,一般的心理治疗和精神药物无实际效果,在这一点上与心理疾病处理有明显区别。

■ 三、心理疾病患者及其人群

我国精神疾病分类和诊断标准(1989年)已明确指出,心理疾病与精神疾病是同义词。它是一组由不同原因所致的大脑功能紊乱性疾





职场 心理健康

ZHI CHANG • XIN LI JIAN KANG

病。凡一个人的表现符合心理疾病诊断标准（必须由心理医生或精神病科医生诊断），就可以认为其患有心理疾病。中国精神疾病分类方案与诊断标准共列出精神疾病 100 余种，常见的有神经症、精神分裂症、情感性心理障碍、身心疾病、人格障碍与性变态等。世界社会心理康复学会副主席指出：根据 WHO 心理卫生专家委员会估计，按终身患病率估算，大约 10% 的人会成为精神疾病的受害者。

对心理疾病患者及人群所采取的心理卫生工作对策是：早期发现和识别病人、早期明确诊断和早期防治。对待心理疾病患者，除了进行心理健康教育、心理训练以外，更重要的是施行各种心理治疗手段，包括精神药物治疗，以促使其疾病早日康复，转化到心理健康状态。

