

阳光心态 幸福之源

——职工心理健康手册

主 编 张海燕

副主编 吴慧芳

胡庆利



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

阳光心态 幸福之源

——职工心理健康手册

主 编 张海燕

副主编 吴慧芳

胡庆利



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

《阳光心态，幸福之源——职工心理健康手册》根据心理学“助人自助”的原则而编撰，本书从心理健康知识、快乐工作技巧、心理测试、自我减压、案例解析五个方面详细且生动地介绍了心理学在工作、生活及个人成长中的应用，图文并茂，通俗易懂，操作性强，引导每个职工随时随地觉察自我，修炼自我，成为自己的心理老师，让阳光心态永驻心间，从而达到快乐工作、幸福生活的目标。

图书在版编目(CIP)数据

阳光心态 幸福之源：职工心理健康手册 / 张海燕
主编. — 上海：上海交通大学出版社，2013
ISBN 978-7-313-09371-4
I. ①阳… II. ①张… III. ①职工—心理健康—健康教育—手册 IV. ①R395.6-62
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第315780号

阳光心态 幸福之源

——职工心理健康手册

主编 张海燕

副主编 吴慧芳 胡庆利

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路951号 邮政编码200030

电话：64071208 出版人：韩建民

业荣升印刷(昆山)有限公司印刷 全国新华书店经销
开本：787mm×1092mm 1/32 印张：6.25 字数：98千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

印数：1~25530

ISBN 978-7-313-09371-4/R 定价：28.00元

版权所有侵权必究

告读者：如果发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：0512-57286666

编委会

主 任 **孙时进**

复旦大学心理系教授

中国心理卫生协会职业心理健康促进专业委员会副主任

上海市心理学会副会长

上海高校心理咨询协会会长

主 编 **张海燕**

华东政法大学教授

华东政法大学心理健康教育与咨询中心主任

副 主 编 **吴慧芳**

上海金桥综合党委副书记

上海金桥工会联合会主席

胡庆利

上海市悦宁教育集团董事长

编委会成员 **李国瑞 卢静雯 李杰华 庞宏菊**

序

英国著名文学家狄更斯曾说过这样一句话：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”可见心态健全、心理健康是何等的重要。确实，纵观一个人的成长进步，能力的强弱影响着事业的成败、功绩的大小，而心态的好坏却决定着一个人一生的幸福安康与和谐发展。如果说幸福是一种生产力，那么心理健康无疑是这种生产力中最具决定性的因素；如果说和谐是一种价值追求，那么心理健康无疑是这种价值追求中最具基础性的条件。

企业员工是企业兴旺发达的根本动力，员工能否拥有积极、健康、阳光、进取的心态，对企业的生存发展至关重要。因此，企业有责任在日常的管理中关注员工的心理健康状况，并通过科学的方法帮助员工提高心理健康素质，以坚强、乐观、理性的心理状态面对工作与生活中的困难和挫折，这也是企业在构建社会主义和谐社会中所必须承担的一项重要的社会责任和义务。上海浦东金桥开发区系先进制造业基地和现代服务业聚集区，区内外资企业云集，跨国公司众多，从业人员达16



万人，随着经济社会快速转型、生活节奏日益加快，开发区企业员工面临着岗位竞争压力、工作任务压力、身份差异压力、福利待遇压力等。如何加强企业员工的人文关怀和心理疏导，使企业员工拥有积极、健康、阳光、进取的心态，保持身心健康，是金桥开发区所有企业面临的一个值得深入思考和研究的问题。

中国共产党第十八次全国代表大会报告中要求“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”在新形势下，上海金桥综合党委和工会联合会坚持以人为本、与时俱进，不断创新工作内容和方法，探索出更为有效的工作载体和工作途径。可喜的是，2011年金桥综合党委和工会联合会聘请了常年心理咨询顾问，为企业一线职工提供心理咨询服务，满足职工心理释放、解决困惑的需求。在做好员工心理咨询工作的同时，金桥综合党委和工会联合会协同专业心理咨询机构撰写了《阳光心态 幸福之源——职工心理健康手册》，从开发区广大职工工作和生活的实际出发，为大家描述了各类不同心理问题的具体表现，分析了隐藏在背后的心理原因，给出了切实可行的心理调整方法。希望这本手册能成为开发区广大职工学习心理知识、掌握调适方法、释放心



理能量的良师益友。

回首过往，得益于开发区所有企业和所有员工的共同努力，金桥开发区在全国国家级开发区中以辉煌的业绩占有一席之地。展望未来，金桥开发区“十二五”发展规划提出了“一城”（金桥智造城）、“三桥”（智造金桥、生态金桥、人文金桥）、“五区”（先进制造业核心区、生产性服务业聚集区、战略性新兴产业先行区、生态工业示范区、产城融合创新区）的模式。金桥开发区转型发展、再创辉煌的目标能否实现，取决于开发区企业的良性发展；而企业的良性发展，取决于企业员工的健康成长。开发区、企业、员工之间的这种“命运共同体”的关系，让我们有理由、有责任、有信心在发展中实现共赢，在共赢中体现价值。

期待这本手册能对开发区企业员工有所帮助，实现快乐工作、幸福生活！

是为序。

李幼林

上海金桥管委会党组成员、副主任

2012年12月



前言

时代发展到今天，人们越来越关注自身的发展与生活的和谐。人是社会实践的主体，一切美好的设想、科学的理论、先进的技术和管理方法，都必须通过人的活动转化为现实。

尽管宇宙之间的万千生灵有着自己发展的规律，但是对于人类来说，这种发展绝不是仅仅按照遗传、生物的钟摆自然演进，环境、教育对人的积极影响作用是必不可少的。而且，在这一过程中，具有主观能动性的人不会是仅仅被动地接纳这些，更为重要的是要激发人的主体能动作用，建立起个体内部的自我调节系统，形成健全的人格，获得愈加完整、愈加全面的人的最佳激励状态，去适应社会、挑战人生，向更高层面攀升。

经常，人们会这样问自己：“我为什么是这样？”这一问题，从正面理解，我们能看到对现状不满的上进愿望，这是好事，是成长的内驱力；但若从另一角度再来看，或许其中也包含着无奈与抱怨，这就不足取了。因为，大凡有生命的东西，都能够改变，人更是如此。不过，只有当改变是朝着积极与健康的方向，那才叫成



长；而且，没有什么人能够从外部来强制性地使自己有真正的改变，唯独自身才能对自己的成长负起责任来。

为更有效地帮助员工把握健全人格、励志自助、调适身心的钥匙，学习向自己意识、性格和习惯上的缺陷去挑战，以科学的方法对心理予以持续不断的、积极的调适和完善，使自身的潜能得以尽可能有效的开发，从而造就一个满意的人生，金桥综合党委和工会联合会特邀专业工作者编写了这本小册子，这是一件非常有益的工作，也是一份很好的资源，期待能够对大家有所启迪。

让我们共同打造和谐的组织、和谐的社会、和谐的家庭，以心灵的和谐引领幸福人生。

张海燕

教育部高校学生心理健康教育专家指导委员会委员
华东政法大学心理健康教育与咨询中心主任、教授

2012年12月



目 录 / CONTENTS

第一章 心理健康篇 · 阳光心态 充满希望

第一节	心理健康常识	2
第二节	阳光健康心态	11
第三节	保持心态平衡	17

第二章 快乐工作篇 · 阳光心态 充满活力

第一节	学习管理压力	28
第二节	应对情绪变化	32
第三节	融洽人际关系	36
第四节	构建温馨家庭	41
第五节	规划职业生涯	47

第三章 心理测试篇 · 阳光心态 充满信心

第一节	心灵透视镜——图画测试	64
第二节	心灵透视镜——性格测试	73
第三节	心灵透视镜——情绪测试	88
第四节	心灵透视镜——职场心理测试	99
第五节	心灵透视镜——家庭情感测试	107

第四章 自我减压篇 · 阳光心态 充满力量

第一节	方法措施	120
第二节	欣赏音乐	135
第三节	阅读书籍	140



第四节	观看影视·····	146
-----	-----------	-----

第五章 案例解析篇·阳光心态 充满智慧

第一节	如何快速适应新环境·····	158
第二节	如何应对职场中的职业倦怠·····	162
第三节	孤芳自赏到几时·····	166
第四节	用沟通抚慰孩子内心的伤痛·····	170
第五节	给爱松绑，让爱呼吸·····	177
第六节	平常心看待“中年危机”·····	180

后记·····	186
---------	-----

参考书目·····	187
-----------	-----





第一章 心理健康篇

Mental Health

阳光心态 充满希望

Sunshine Mentality Full of Hope

身体上生病我们会想到去医院看病，而如果心理上生了病，我们是否也能及时察觉并给予积极关注与呵护呢？一次自我发现与身心合一的学习之旅由此开始。

什么是心理健康？我们怎样了解自己的心理状态？我们又该从哪些方面去努力，让自己拥有和保持积极的阳光心态呢？本篇将带领您一同去揭开谜底，找到阳光心态的秘诀。放轻松，打开心，踏上学习之旅吧。

第一节 心理健康常识

Mental Health Knowledge

一、什么是健康



传统的健康观是“无病即健康”，现代观点认为健康应包含躯体无疾病和心理
健康两方面。世界卫生组织（WHO）则提出：“健康不仅是躯体没有疾病，还要

具备心理健康、社会适应良好和道德健康。”

因此，请记住，一个人拥有身体健康和心理健康，才是真正的健康。同时，由于身心相连，心理的不健康随着时间的累积，也可能以躯体的疾病表现出来。例如，长期的压力过大会导致胃部的不适感，过多的思考纠结会造成偏头痛等。因此，保持心理健康对保护人的身体健康尤其重要。

二、什么是心理健康

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。心理学家指出，心理健康者具备如下特



点：

- (1) 具有充分的适应力；
- (2) 能充分地了解自己，并对自己的能力做出适当的评价；
- (3) 生活目标切合实际；
- (4) 不脱离现实环境；
- (5) 能保持人格完整与和谐；
- (6) 善于从经验中学习；
- (7) 能保持良好的人际关系；
- (8) 能适度地发泄自己的情绪和控制自己的情绪；
- (9) 在不违背集体利益的前提下，能够有限度地发挥个性；
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能够恰当地满足个人的基本需求。



当然，这种界定不一定完全全面，但毕竟为我们提供了一个了解自己心理状态的参照标准。对照一下，您发现自己的心理状态如何呢？不管我们看到结果如何，都没有关系，因为我们已经开始了心灵成长的学习旅程。



只要继续打开心灵去了解自己、呵护自己，我们一定会越来越阳光，越来越喜悦，越来越健康。

三、心理健康状态如何分类

心理健康状态是动态的过程。每个人的心理状态不是僵化地处在一个位置上，而是会随着境遇的变化，在一个序列系统中变动。这个序列系统中，有4种状态，由“好”到

“坏”分别是心理健康、心理失衡、心理障碍和心理疾病。



“金无足赤，人无完人”。现实生活中也很少存在心理完全健康的人。受到生活中各种事件的影响，大部分人的心理状态都在健康和失衡中游走。当发生比较重大的事件时，也可能会陷入心理紊乱（mental



disorder），甚至呈现心理疾病的状态。

在此，我们把四种状态间的三个区域分别比喻成绿灯区、黄灯区和红灯区来进行简要分析。处在绿灯区时，虽时而有小烦恼（这就是生活），但我们大多都能自己应对和处理，保持原有的生活节奏。

处于黄灯区时，说明现实事件已经在一定程度上扰乱了我们的内心，内在有一些比较困扰自己而又解不开的心结，需要进行适当的自我调节，或寻求心理咨询师（counselor）的帮助。

处于红灯区时，说明内心心结已经达到非常严重的状态，必须获得心理咨询师或精神科医生（psychiatrist）的帮助。

日常生活的每时每刻，我们都可以去觉察自己的心理状态与心理波动，以便进行适时的调整与维护，使自己的心理状态保持在心理健康的绿灯区域。

此外，心理健康维护是一个持续的过程，因为不同的人 and 事物每时每刻都可能会对我们的心理产生或大或小的影响。所以，心理维护不是一劳永逸的，而是需要我们每时每刻觉察和调整的，让我们一起来持续呵护好自己的心灵吧！



四、哪些信号表示您的心理状态开始亮黄灯了

- 注意力难以集中
- 记忆力下降
- 缺乏自信
- 空虚无聊
- 失眠
- 食欲减退
- 烦躁不安
- 忧虑重重
- 恐惧
- 逃避与人接触



仔细看下来，自己内心亮起黄灯了吗？

即便亮起黄灯也没有关系哦，接下来请看看智慧锦囊中的妙计吧。

五、心理状态亮起了黄灯，可以做什么

- 找您所信任的，同时也比较理性的家人、朋友，倾诉您的烦恼，抒发积压的情绪。
- 培养一些习惯，如写日记或与人倾谈，让自己能平静而有效地处理生活中遇到的各种意外的人和事。
- 保持规律的生活，不论是饮食作息，还是工作或人