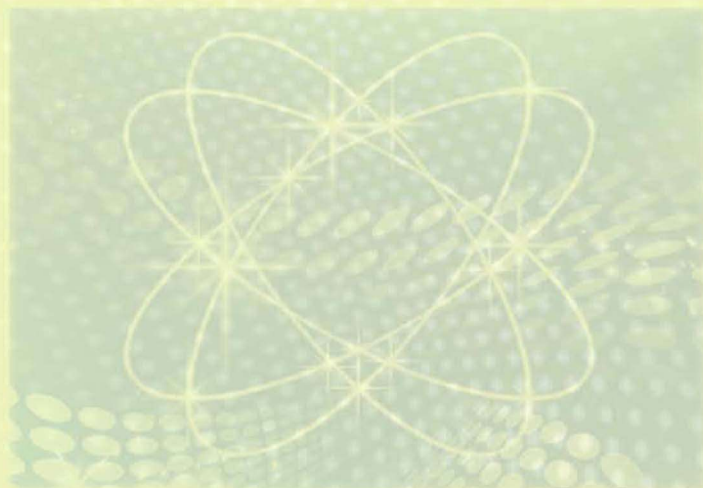


心理健康读本

黄伟祥 倪海洋 主编

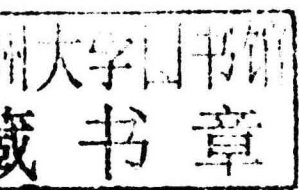


浙江科学技术出版社

心理健康读本

浙江省职业技能教学研究所 组织编写

黄伟祥 倪海洋 主编



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康读本/黄伟祥,倪海洋主编. —杭州:浙江科学技术出版社,2011.8

(职业技能培训丛书)

ISBN 978-7-5341-4176-8

I. ①心… II. ①黄…②倪… III. ①心理健康—青年读物
IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 168888 号

丛 书 名 职业技能培训丛书
书 名 心理健康读本
组织编写 浙江省职业技能教学研究所
主 编 黄伟祥 倪海洋

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85152486

E-mail: zzj@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 杭州飞达工艺美术印刷厂
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	11.5
字 数	194 000	印 数	1—3000
版 次	2011 年 8 月第 1 版	2011 年 8 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-4176-8	定 价	24.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑	张祝娟	封面设计	孙 菁
责任校对	马 融	责任印务	崔文红

《职业技能培训丛书》编辑指导委员会

主 任 乐益民
副 主 任 袁中伟 朱绍平 黄亚萍 傅 玮 钟关华
张建明 傅七宝 宓小峰 仇贻泓 邵爱琴
委 员 (按姓氏笔画排列)
丁绍雄 王丁路 王伯安 叶照标 朱旭峰
巫惠林 吴 钧 吴招明 余 青 沈建华
张建华 陈小克 陈进达 陈沪生 金俊杰
单 坚 洪在有 傅茂昌 鲍国荣

《职业技能培训丛书》编辑工作组

组 长 叶照标
副 组 长 巫惠林 王丽慧
成 员 (按姓氏笔画排列)
王圣潮 方家友 卢红华 朱 静 刘建军
许红平 李 平 李世存 何志良 陈一平
陈忠庆 邵 阳 周 波 赵永军 洪惠明
陶尧康 黄伟祥 程叶军

本 册 主 编 黄伟祥 倪海洋
副 主 编 谭素文 尉辉栋
编 写 人 员 阮韦琴 戴 飞 王国钦 夏丁玲 尉辉栋
应晓琴 谭素文 鲁亚华

前言

QIANYAN

职业培训是提高劳动者技能水平和就业、创业能力的主要途径。大力加强职业培训工作,建立健全面向全体劳动者的职业培训制度,是实施扩大就业的发展战略,解决就业总量矛盾和结构性矛盾、促进就业和稳定就业的根本措施;是贯彻落实人才强国战略,加快技能人才队伍建设,建设人力资源强国的重要任务;是加快经济发展方式转变,促进产业结构调整,提高企业自主创新能力和核心竞争力的必然要求;也是推进城乡统筹发展,加快工业化和城镇化进程的有效手段。为切实贯彻落实全国、全省人才工作会议精神和《国务院关于加强职业培训促进就业的意见》《浙江省中长期人才发展规划纲要(2010—2020年)》,切实加快培养适应我省经济转型升级、产业结构优化要求的高技能人才,带动技能劳动者队伍素质整体提高,浙江省人力资源和社会保障厅规划开展了职业技能培训系列教材的建设和开发,由浙江省职业技能教学研究所负责组织编写。该系列教材的第一批教材共20册,主要包括太阳能利用、机械制造、电工电子、计算机与网购以及伞、钮扣、龙井茶制作和农家乐经营管理等地方支柱产业、新兴产业以及特色产业方面的培训教材。该系列教材根据职业技能培训的目的要求,突出技能特点,便于各地开展农村劳动力转移技能培训、农村预备劳动力培训等就业和创业培训,以及企业职工及企业生产管理人员提升劳动力素质培训,也可以作为技工院校培养技能人才的教材。

《心理健康读本》一书坚持心理和谐的生活理念,针对职校生和上岗培训就业者心理过程的特点,帮助他们正确认识和处理生活及工作过程中遇到的心理行为问题,促进身心全面和谐发展,促进工作的全面顺利开展。

为进一步提升读本的可读性和有用性,我们在读本的体系、版式设计等方面进行了求新、求活的探索,力求既有利于职校生的心理健康成长,也有利于创业者的心理和谐。主要特色有:

1. 在框架体系上根据就业者在参加工作过程中的心理历程进行设计,设置了适应环境心理、人际交往心理、情绪心理、婚恋心理和创业心理等主题,每个主题又包含了若干内容进行逐步阐述。

2. 在具体环节设计上,以具体实例为导向,采用“心海导航—心理知识—对策建议—教你几招”的模式进行架构,并加入了格言分享和课外阅读进行内容的进一步提升,增强读本的可读性和拓展性。

本读本由黄伟祥、倪海洋担任主编,谭素文、尉辉栋担任副主编。参加编写的人员有:阮韦琴、戴飞、王国钦、夏丁玲、尉辉栋、应晓琴、谭素文、鲁亚华,全书由谭素文统稿,尉辉栋审稿。在编写过程中,他们求实创新,精益求精,反复修改。可以说,整本读本是编写团队集体智慧的结晶。

由于时间较紧,经验不足,文中有不妥之处,恳请相关老师和专家提出宝贵意见。

浙江省职业技能教学研究所

2011年6月

目 录

C O N T E N T S

第一单元 拥有一个健康的心理 / 1

第二单元 适应环境 / 8

课题一 心理适应 / 8

课题二 学习、工作适应 / 15

课题三 人际环境适应 / 20

课题四 生活适应 / 29

第三单元 人际交往心理 / 35

课题一 猜疑心理 / 35

课题二 社交焦虑 / 45

课题三 同事之间 / 49

第四单元 情绪心理 / 58

课题一 浮躁心理 / 58

课题二 嫉妒心理 / 62

课题三 焦虑心理 / 71

课题四 做逆风飞翔的鹰 / 78

课题五 无畏风雨人生 / 87

课题六 乌云背后有阳光 / 98

第五单元 婚恋心理学——让幸福相随 / 112

课题一 是什么让我们相爱 / 112

课题二 失恋——华丽转身,阳光总在风雨后 / 117

课题三 网恋——扑朔迷离,真假难辨 / 122

课题四 性道德淡漠 / 127

课题五 婚外情——理智与欲望的较量 / 135

第六单元 正确认知 快乐工作 / 145

课题一 我的未来不是梦 / 145

课题二 风雨兼程 I / 153

课题三 风雨兼程 II / 159

课题四 乘风破浪会有时 / 166

第一单元

拥有一个健康的心理

你是否曾因为一些生活事件而长久地郁闷,走不出失败的阴影,以致影响生活和工作?你是否因为某件事的干扰,久久不能平静,以致影响工作的注意力和情绪的的稳定?你是否曾为交不到真心朋友而感到孤独和无助,以致不能进行正常的生活和工作……

你有没有想过为什么会出现上述情况?你有没有发现,它们都可以和四个字紧密联系起来——心理健康。



心理知识

一、什么是心理健康

当我们感到害怕或紧张的时候,心跳就会加快;当我们感到郁闷或沮丧的时候,心里就会堵得慌,憋得难受;当我们高兴的时候,就会觉得心情舒畅……人类大脑活动的最终结果一般都反映在我们的心理感受上,即通常所说的心理活动。而心理健康,根据世界卫生组织的定义,是指一个人有着完好的心理状态和社会适应能力。也就是说,一个人在各种环境中都能保持一种积极乐观的心态,能适应环境,在人际关系中彼此谦让,有幸福感;在工作中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

二、心理健康究竟有多重要

1. 心理健康是身体健康的基石。

身体健康与心理健康是相辅相成的。一方面,心理健康依赖于身体健康,一个人生病之后,心情一定不会好,情绪一定是消极的、低落的。另一方面,心理健康又会影响身体健康,这一点往往很容易被我们忽视。

我国古代就有很多医书记载:七情太过均可致病,比如,暴喜伤心,暴怒伤肝,积忧伤肺,过思伤脾等。现代医学临床实践发现,近50年来死亡率

最高的三大疾病已由过去的肺炎、结核和脑膜炎变为现在的脑血管、心血管和癌症。造成这种现象的主要原因是心理压力，不良情绪体验多，长期处于应激状态中，导致植物神经紊乱，最终引起生理功能上的障碍。

美国霍普金斯医院的心脏科医生汤姆斯和精神科医生贝兹博士，曾对性格与冠心病的关系进行了长达 30 年的追踪研究。他们从 1948 年起，把一批医学院的学生按其性格分为三类：第一类是谨慎、稳定、安静、知足的；第二类是活泼、开朗、自在的；第三类是情绪波动、急躁、易怒、不知足的。30 年后进行体检，发现第一类人中患有严重疾病的比例为 25%，第二类为 26.7%，第三类是 77.3%。

美国的心理学家爱尔马做过一个实验，在纯净的 0 摄氏度的冰和水中加入人体呼出的气体。人在正常情绪状态下呼出的气体清澈透明、没有沉淀；人在悲痛状态下呼出的气体混浊、有白色沉淀；人在极度愤怒的状态下呼出的气体有紫色沉淀，如果将溶液注入小白鼠体内，几分钟后小白鼠就会死亡。这说明，当一个人在心理状态不好的时候，产生了很多对身体有害的物质，这些有害物质危害了我们的身体健康。

以上事例说明，身体健康和心理健康紧密相关，没有心理健康就没有真正的身体健康。

2. 心理是否健康制约人格发展。

心理健康的人能够面对现实，对未来充满希望；在日常学习、工作、生活中能够脚踏实地，不做不切实际的幻想；对社会上的不良现象，也能正确认识并积极调整自己的行为反应。反之，如果心理不够健康甚至有一定的心理障碍，不但会影响我们对社会道德规则的认识，还容易受社会不良现象的影响，形成不良的行为习惯，甚至违反社会道德，严重的还会走上犯罪道路。

3. 心理健康能积极提升学习、工作、生活的质量和效率。

心理健康还与我们的学习效果密切相关。体现最明显的就是情绪的影响，我们都有这样的体会和感受，在心情愉快、轻松，心态平和、正常的情况下，学习效率高，而在心情不好、十分郁闷的情况下，有时候怎么学都学不进去。两个平时学习水平差不多的同学，由于临考时的心理状态不同——一个镇定自若，一个惊慌紧张；一个信心十足，一个犹豫不决；一个耐心细致，一个粗心大意，结果，两人的成绩相距甚远。对于参加奥运会的运动员来说，能否成功，只有 20% 是凭借竞技，80% 则是心理上的挑战！

有个心理学家曾做过一个形象的比喻：当你情绪状态良好的时候，你的思维速度和记忆的提取功能相当于一辆汽车行驶在高速公路上；当你的

情绪状态一般时,相当于一辆汽车行驶在柏油马路上;当你的情绪状态极差的时候,相当于一辆汽车行驶在崎岖不平的山路上。多么恰当的比喻啊!

心理健康的人,对事物有敏锐的观察、判断能力,能客观地对纷繁的事物作出正确的选择,做出有效的行动;对经历的事物有良好的记忆,能不断地扩大和积累经验;能了解事物的本质,并在科学认识的基础上,形成对事物和工作的积极态度,从而在学习、工作和生活中取得事半功倍的效果;即便一些身患疾病或身体有缺陷的人,只要心理是健康的,就能坦然接受命运的挑战,甚至能在挑战中取得常人难以取得的学习、工作和生活中的杰出成就。

4. 心理健康制约人际关系的和谐。

每个人都是作为社会的一员而存在的,因此不能没有人际交往。人在交往过程中,必须相互协作、相互支持与关照,这就需要人际关系的协调与和谐。一个心理健康的人能严于律己、宽以待人,不为小事而动容,不被激情所奴役,往往能获得令人满意的人际关系。心理问题较多的人,人际矛盾也就不可避免,有时甚至难以调和。

5. 心理健康是人生幸福的源泉。

美国心理学家特尔曼对 800 名男性进行了长达 30 年的跟踪研究,研究表明,成就最大的 20% 和成就最小的 20% 人群,最明显的差别不是智力水平,而在于是否有良好的心理素质。有良好心理素质的人,才能发挥出自己的最大潜能,不断地战胜工作、生活中的困难和挫折,不断地调节自己的心态,积极地面对人生,才能拥有成功和幸福的人生!

现在,你知道心理健康有多么重要了吧,因此我们要争取成为既身体健康又心理健康的人,只有这样,我们才能够拥有成功、幸福、美好的人生!



对策建议

一、你的心理健康吗

心理学家指出:人的心理健康是战胜疾患的康复剂,也是获得机体健康、延年益寿的要素。那么,你知道心理健康的标准是什么吗?也就是说,怎样才算是一个心理健康的人呢?心理健康的标准一共有 10 条,请注意和自己对照!

1. 充分的安全感。

安全感是人的基本需要之一,如果惶惶不可终日,人很快会衰老。抑

郁、焦虑等心理,会引起消化系统功能的失调,甚至导致病变。

2. 对自己的能力作出恰如其分的判断(即职业核心能力)。

勉强去做超越自己能力的工作,就会力不从心,对身心不利。超负荷的工作,会给健康带来麻烦。

3. 生活目标切合实际。

由于社会生产发展水平和物质生活条件有一定的限度,如果生活目标定得过高,必然会产生挫折感,不利于身心健康。

4. 与外界环境保持接触。

人的精神需要是多层次的,与外界接触,一方面可以丰富精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,更好地适应环境。

5. 保持个性的完整与和谐。

个性中的能力、兴趣、性格和气质等各种心理特征必须和谐而统一,方能得到最大的施展。

6. 具备一定的学习能力。

现代社会知识更新很快,为了适应新的形势,就必须不断学习新的知识,才能少走弯路,取得更大的成功。

7. 保持良好的人际关系。

人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

8. 能适度地表达和控制自己的情绪。

人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡,但不能发泄过分。否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,于身心健康无益。

9. 发挥自己的才能和兴趣爱好。

人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来,但不能妨碍他人利益,更不能损害团体利益。否则,会引起人际纠纷,徒增烦恼。

10. 在不违背社会道德规范下,个人的基本需要应得到一定程度的满足。

当然,必须合法,否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁,自然毫无心理健康可言。

一般说来,一个人的心理健康水平会随着年龄的增长、阅历的增加与心理承受力、适应力和抗挫折能力的增强而逐渐提高,但前提是你必须注意自身心理的保健。现在我们需要做的是,对照心理健康的 10 条标准,看自己在哪些方面存在不足,需要在今后的学习和生活中改进或培养,不能听之任

之。否则,时间一长,你可能就会出现不同程度的心理问题。如果你感到自己在某方面存在不足,但是自己却没办法改变,一定要找心理老师及时疏导,只有这样,你才能成为一个心理健康的人,才能使自己永远保持良好的心态去面对人生的各种挑战!

二、做自己心理健康的“营养师”

健康的心理素质是一个人顺利成长的必要条件。只有心理健康的人才能客观地、正确地认识自身和周围环境,才能不断增长才干,积累知识,丰富自己的实践经验。当你出现消极情绪时,要善于做自我调节,调整自己对客观事物不正确、不积极、不客观的认识。当自己无法解决问题时,一定要主动寻求帮助,求助的方法很多,可以找好朋友聊聊天,可以试着与父母沟通,可以写日记倾诉,还可以去找心理咨询师!

(一) 保持心理健康可以从五个方面着手

1. 正确对待环境。

适者生存是生物进化论的普遍规律,从这个意义上讲,能适应环境不断变化的人是心理健康的。来到新的环境,需要建立新的人际关系,这些变化要从心理上接受,行动上适应。

2. 正确对待自己。

人贵有自知之明,对自己的长处、短处,优点和缺点都应该有切合实际的评价。评价过低,会缺乏信心,工作缺乏勇气和胆量,情绪消极低沉,聪明才智得不到发挥。评价过高,则由于对自己估计不足,失败在所难免,几经挫折便会陷入痛苦之中;或者骄傲自满,目中无人,使自己远离集体,处于孤独无援的处境,加重心理负担。

3. 正确对待别人。

良好的人际关系对心理健康非常重要,因为一个人生活在群体之中,工作需要别人支持,困难需要别人帮助,失望需要别人理解,喜悦需要有人共同分享,忧愁和苦闷也需在朋友之间进行倾诉才感到舒畅,所以,要想身心健康必须善于交朋友。

4. 正确对待工作、学习中取得的成绩。

在工作中取得成绩,才能品尝到乐趣,工作、学习中受到表扬,在荣誉面前不能沾沾自喜、骄傲自满,应该把荣誉当做动力。

5. 正确对待挫折。

人生难免挫折,遇到挫折要及时分析原因,不要被挫折击倒而中途放

弃,要学会放下包袱,相信自己,制定出可行的改进措施,在人生的道路上不断前进。

(二) 心理咨询

20 世纪 20 年代,美国就开创了心理咨询这项事业。当今许多国家和地区,心理咨询已经成为人们生活的一个重要内容。20 世纪 80 年代,我国心理学界通过翻译、出版外国心理咨询著作,总结国内心理咨询研究成果,开办心理咨询培训班,成立相应的心理咨询服务机构,在我国初步建立了比较完整的心理咨询体系。经过近 30 年的发展,我国的心理咨询初步得到了社会公众的认可,并走上了专业化、法制化的发展道路,我国的心理咨询取得了一定成绩,但仍需经历一个长期的发展历程,以求得成熟和完善。

美国心理学家卡尔纳对咨询的定义是:心理咨询是指一种专门向他人提供帮助与寻求这种帮助的人们之间的关系。在这种关系中,助人者的手段及其所创造的气氛使人们逐步学会以更积极和理性的方法对待自己与他人。心理咨询能够为人们提供全新的人生经验和体验。心理咨询的对象主要是正常人,心理咨询所提供的全新环境可以帮助人们认识自己与社会,处理各种关系,逐渐改变与外界不合理的思维、情感和反应方式,并学会与外界相适应的方法,提高工作效率,改善生活品质,以便更好地发挥人的内在潜力,实现自我价值。

1. 心理咨询分为两大类型。

(1) 发展心理咨询。在个人成长的各个阶段,都可能产生困惑和障碍。为适应新的生存环境、为选择合适的职业、为个人事业的成功、突破个人的弱点等所进行的咨询,就是发展心理咨询。

(2) 健康心理咨询。当一个精神正常的人,因各种刺激引起焦虑、紧张、恐惧、抑郁等情绪,或者因各种挫折引起行为问题时,也就是说,发现自己的心理健康遭到破坏时所进行的心理咨询,就是健康心理咨询。

2. 如何进行心理咨询。

如果你要进行心理咨询,请先给自己提两个问题:

第一,对自己目前的处境满意吗?

第二,愿意付出一定的代价,尽力在某些方面、在一定程度上改变自己吗?

如果你的回答是肯定的,你才会有强烈的、主动寻求咨询帮助的愿望,才能积极地向咨询人员敞开思想、倾吐心声、提供真实情况,和咨询员一起讨论、分析、寻找解决问题的方案,这样才能使咨询活动取得良好的效果。

在心理咨询中,咨询双方处于平等的朋友式的地位。来访者和咨询人员之间是一种互动互助的关系。在咨询过程中,你可以畅所欲言、毫无顾忌,因为替来访者“保密”是心理咨询工作者必须严格遵守的职业道德。

咨询是心与心的交流,因此离不开语言。心理咨询的形式有门诊咨询、信函咨询、电话咨询、现场咨询、团体咨询、个别咨询等。可以根据自己的情况和需要作适合的选择。

人生路上不免产生困惑、焦虑、恐惧、孤独、压抑、失望、悲伤……迫切需要交流、诉说、宣泄时,希望能积极主动地通过各种心理咨询途径,寻求心理专家的指导和帮助,从而尽快走出心理阴霾,促进人生的良好发展。



教你几招

第一招 当一个人出现消极情绪时,应当在三天之内自己调节过来。

第二招 当消极情绪持续一周时,就应该警惕了。

第三招 当消极情绪持续一个月以上,说明你的问题比较严重,应当寻求帮助。

第二单元

适应环境

经过紧张的招聘、面试,你怀着激动又兴奋的心情走上社会。面对全新的生活环境,新鲜的事物撞击着我们兴奋的大脑,刺激着我们好奇的神经。但是,随着时间的流逝,随着新鲜感的消退,新生活的压力可能会使洋溢在脸上的笑容像荡起的涟漪渐渐地淡去。随之而来的,是思家心切的泪水,是人际关系的困惑,是面对高手如林的失落感。于是,新的生活适应期就会出现种种适应性问题。

心理学家皮亚杰认为,智慧的本质就是一种适应。适应是一个过程,通过这个过程,有机体在不断运动变化的过程中与环境保持平衡。如果有机体与环境失去了平衡,就需要改变行为来重建平衡。这种由平衡到不平衡,再由不平衡到平衡的循环的过程,就是适应。这就告诉我们,生活就是适应,人生就是一个不断适应的过程。面对每一个人生的转折,面对每一种新的生活,都会有一个适应期来实现人与环境新的平衡。如此看来,刚走上新工作岗位的新人面对新生活,多多少少会出现适应性问题,便是生活的必然了。本单元之所以先说清楚这一点,是想表明,你的适应性问题,一般说来是一个正常的人生课题。换句话说,出现适应性问题是情理之中的事,没有适应性问题才是怪事。

课题一

心理适应



心海深处

小刚是机械设计制造与自动化专业的毕业生,他在2011年年初应聘了

杭州一家大型国有企业。小刚十分庆幸自己把握住了求职的机会,而且实习期间感觉工作非常适合自己。即将走上工作岗位的他,却突然有种莫名的担忧:“到一个陌生的环境中去工作,我能行吗?周围的同事都是名牌大学的本科生、研究生,而我仅是一个中职学校的毕业生,在一个学历如此强势的工作环境中,我有出人头地之日吗?是不是注定要甘为人后?”

案例分析 这是笔者日前在进行职业咨询时遇到的案例,类似的案例还有很多。笔者感到,不少毕业生入职前的心理准备不足:一方面,为自己即将走向社会、实现自己的人生价值感到高兴;另一方面,在入职之前表现出复杂、矛盾的心理,有的毕业生对未来工作期望过高,有的却产生了焦虑、急躁、抑郁、恐惧等不良情绪反应。所以,笔者认为,引导毕业生调整心态,做好心理准备,就要帮助毕业生客观地认识自我、实现转变角色、正确对待挫折、积极参与竞争。



心理知识

一、何为心理适应

目前解释适应概念比较权威的定义来自朱智贤主编的《心理学大辞典》,该词典中对适应的定义是这样下的:“适应是来源于生物学的一个名词,用来表示能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变。心理学中用来表示对环境变化作出的反应,如对光的变化的适应和人的社会行为的变化等。皮亚杰认为,智慧的本质从生物学来说是一种适应,它既可以是一个过程,也可以是一种状态。有机体是在不断运动变化中与环境取得平衡的,它可以概括为两种相反相成的作用:同化和顺应。适应状态则是这两种作用之间取得相对平衡的结果。这种平衡不是绝对静止的,某一个水平的平衡会成为另一个水平的平衡运动的开始。如果机体与环境失去平衡,就需要改变行为以重建平衡。这种平衡—不平衡—平衡……的动态变化过程就是适应,也是儿童智慧发展的实质和原因。”

作为心理适应的定义,比较完整通俗的表述可以是:当外部环境发生变化时,主体通过自我调节系统作出能动反应,使自己的心理活动和行为方式更加符合环境的变化和自身发展的要求,使主体与环境达到新的平衡的过程。