



ZHIYE XINLI JIANKANG
ZICE YU TIAOJIE

刘远我 / 著

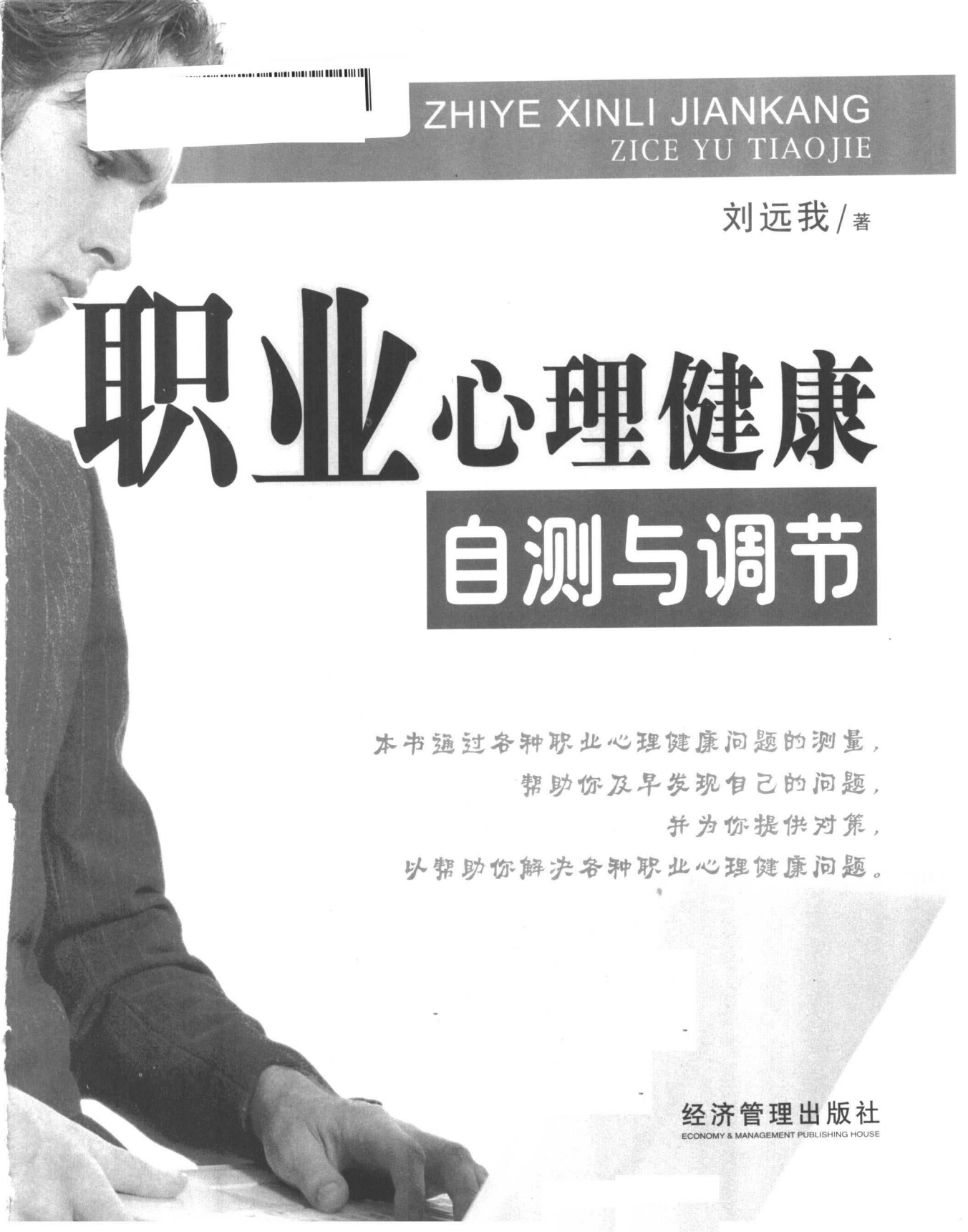
职业心理健康

自测与调节

本书通过各种职业心理健康问题的测量，
帮助你及早发现自己的问题，
并为你提供对策，
以帮助你解决各种职业心理健康问题。



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



ZHIYE XINLI JIANKANG
ZICE YU TIAOJIE

刘远我 / 著

职业心理健康 自测与调节

本书通过各种职业心理健康问题的测量，
帮助你及早发现自己的问题，
并为你提供对策，
以帮助你解决各种职业心理健康问题。

经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

职业心理健康：自测与调节/刘远我著. —北京：
经济管理出版社，2004

ISBN 7—80162—891—8

I. 职... II. 刘... III. 职业—应用心理学
IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 020616 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

邮编：100038

印刷：北京宏伟双华印刷有限公司

经销：新华书店

选题策划：谭 伟

技术编辑：杨 玲

责任编辑：胡翠平

责任校对：剑 兰

787mm×960mm/16

18.5 印张 320 千字

2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册

定价：29.00 元

书号：ISBN 7—80162—891—8/F·805

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部

负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 68022974

邮编：100836

—— 前 言 ——

随着全球社会经济发展步伐的不断加快，人们的物质生活水平不断提高，但与此同时，心理健康问题却日益突出。可以说，当今人们的心理健康状况已经远远落后于生理健康。我们不妨看这样一些数据：

——根据世界卫生组织的一份报告显示，全世界有将近 13 亿人存在心理健康问题。

——据联合国的统计资料证实，在全世界意外死亡的人中，自杀所占的比例最大。

——在我国，目前有心理疾病患者就达 1600 万人，心理不健康者会远远高于这个数字！

——我国每年因自杀而死亡的人数多达 28.7 万人，而自杀未遂者则会是这个数字的好多倍！

由此可见，心理健康问题实在令人担忧！特别是近几年来，我国的精神病患者与轻生者呈现出低龄化、职业多样化、发病复杂化、弱势群体比例增大的趋势。这个问题不能不引起我们的关注。而在各类人员中，职业工作者又是心理健康问题最严重的群体。由于社会竞争不断加剧，人们的工作和生活节奏不断加快，那些在职场上拼搏的人正承受着各个方面的压力，诸如经济收入的稳定、事业的发展、人际关系的和谐、家庭危机的化解等，许多职业工作者正忍受着人际关系紧张、社会适应不良、情绪障碍等各种心理健康问题的困扰。在这样一种背景下，职业心理健康问题不仅应该引起每一位工作者的关注，而且应该引起各级各类组织的高度重视。

职业心理健康问题在西方发达国家一直很受重视，在世界 500 强中，90% 以上的企业建立了 EAP（员工帮助计划），对员工进行心理咨询和行为治疗。如今，EAP 已经发展成一种综合性的服务，其内容包括压力管理、职业心理健康、裁员心理危机、灾难性事件、职业生涯发展、健康生活方式、法律纠纷、理财问题、饮食习惯、减肥等各个方面，全面帮助员工解决个人问题。而在我国，由于种种原因，人们对这个问题的重视程度还远远不

够，只有当员工的心理问题发展成为心理疾病的时候，才开始寻求心理医生的帮助。而事实上，如果能够尽早发现这些问题，并加以预防，就可以避免当事人的痛苦和心理疾病的恶化。正是基于这样一种朴素的认识，本书想通过有关职业心理健康问题的测量，帮助你及早发现自己的问题，并提出一些对策措施，帮助你解决这些问题。

本书分为三个部分：

第一部分，是职业心理健康概览，内容包括：心理健康的基本理念和判别标准；职业心理健康的实际案例；职业心理健康状况的自我评估；常见的职业心理疾病。

第二部分，是职业心理健康的测量与调节，内容涵盖了心理健康所涉及的主要方面：包括心理压力的测量与应对；人际关系的测量与管理；情绪的测量与调节；自我认知的测量与调整；挫折的测量与应对；个性的测量与调适。

第三部分，是不同职业群体的心理健康，主要针对白领、教师、企业家等特定群体的心理健康问题，在深入分析的基础上提出对策建议；并就不同年龄阶段的心理健康问题提出了对策措施。

本书注重实用性与科学性相结合，力求利用有关心理健康的理论和方法解决职业中的心理健康问题。为了使本书更具有可读性，作者从自己的工作和生活实践中精心选择并设计了许多心理健康方面的小案例，几乎每一章都有相关的案例。同时，书中精选了大量有关职业心理健康的测验，以供读者对自己的心理健康状况进行评估。

由于职业心理健康是一个崭新的领域，许多问题尚有待在实践中不断地探索，特别是如何有效地预防和解决各种职业心理健康问题，本书可能只是起到了抛砖引玉的作用，书中不完善乃至错误之处，希望读者批评指正。

最后，感谢我的家人给予我一贯支持和理解！感谢经济管理出版社谭伟编辑给予我的大力支持和帮助！

作 者

2004年2月





目 录

第一部分 职业心理健康概览

第一章	关注职业心理健康	(3)
一、	什么是心理健康	(3)
二、	心理健康的标准	(6)
三、	职业心理健康	(9)
四、	心理健康状况的自我评估	(12)
第二章	常见的职业心理疾病	(23)
一、	慢性疲劳症	(23)
二、	上班恐惧症	(26)
三、	假期综合征	(28)
四、	职业厌倦症	(32)
五、	职业倦怠症	(34)
六、	网络综合征	(37)
七、	单调作业产生的心理障碍	(41)
八、	过度安逸产生的健康问题	(43)

第二部分 职业心理健康的测量与调节

第三章	心理压力的测量与应对	(47)
一、	小案例	(47)
二、	心理压力的测量	(48)
三、	心理压力的来源与后果	(55)
四、	心理压力的预防、调节与缓解	(63)
五、	压力管理的组织对策	(68)
第四章	人际关系的测量与管理	(71)
一、	小案例	(71)
二、	人际关系自测	(72)
三、	人际交往的原则及其影响因素	(85)
四、	人际关系障碍的调整	(90)
第五章	情绪的测量与调节	(95)
一、	小案例	(95)
二、	情绪特征自测	(96)
三、	情绪的调节	(117)
四、	情绪障碍	(123)
第六章	自我认知的测量与调整	(125)
一、	小案例	(125)
二、	自我认知的测量	(126)
三、	自我认知的结构与表现	(138)
四、	自我认知的调整	(141)
五、	提高自信心的心理训练	(144)
第七章	挫折的测量与应对	(147)
一、	小案例	(147)



二、挫折的测量	(148)
三、受挫折的行为表现以及挫折产生的原因	(156)
四、挫折对心理的影响及其应对	(161)
第八章 个性的测量与调适	(167)
一、小案例	(167)
二、个性的测量	(168)
三、个性的形成与调整	(188)
四、人格障碍及其调节	(193)

第三部分 不同职业群体的心理健康

第九章 白领的心理健康	(201)
一、小案例	(201)
二、关注白领的心理健康	(203)
三、白领健康状态测试	(208)
四、白领心理健康问题的对策	(224)
第十章 教师的心理健康	(227)
一、关注教师的心理健康	(227)
二、教师心理健康问题的成因分析	(235)
三、教师心理健康问题的对策分析	(239)
第十一章 企业家的心理健康	(245)
一、关注企业家的心理健康	(245)
二、企业家心理健康问题产生的原因	(254)
三、企业家心理健康状态测试	(258)
四、企业家心理健康问题的对策	(261)
第十二章 不同年龄段的心理健康	(267)
一、青年期的心理健康	(268)

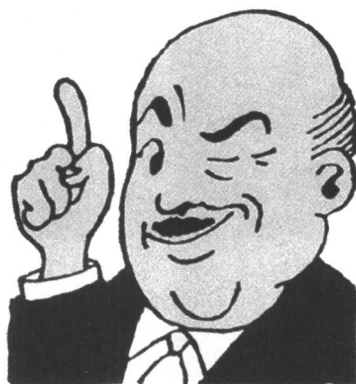


二、 中年期的心理健康	(272)
三、 老年期的心理健康	(280)
参考文献	(287)



第一部分

职业心理健康概览



第一章 关注职业心理健康

随着社会的发展、生活节奏的加快，竞争日趋激烈，每一位在职场中拼杀的人承受着越来越大的压力，其心理健康问题也日渐突出。令人遗憾的是，由于心理健康意识的淡漠，当前个人和组织对职业心理健康问题关注不够，这个问题一定要引起我们的重视，否则不仅对人们的工作质量和职业发展产生不利的影响，而且会使人们的生活质量大打折扣！

一、什么是心理健康

（一）健康理念的转变

人人希望健康，并且把健康和幸福联结在一起，把健康和社会进步联结在一起。但什么是健康，不同的人却有不同的理解。在现实生活中，许多人以为，只要身体各器官没有什么病，就说明是健康的。其实，这种理解是很不全面、很不科学的。《辞海》中把健康的概念界定为：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法比“健康就是没有病”要完善些，但仍然是把人作为生物有机体来对待，因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念，但仍未把人当做社会人来对待，忽略了人具有丰富的内心世界。令人遗憾的是，对健康的这种片面认识，在生物医学模式时代常常被公认是正确的。

随着生产水平的提高和科学技术、社会的不断进步，人们对健康的要求也越来越高了，特别是在经济比较发达的城市，心理因素在健康概念中的重要性也越来越多地受到人们的关注。《简明不列颠百科全书》把“健康”定义为“使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力”。

而“疾病”是“以产生症状或体征的异常生理或心理状态”，是“人体在致病因素的影响下，器官组织的形态、功能偏离正常标准的状态”。事实上，世界卫生组织（WHO）在其成立时即对健康作了类似的界定：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”接着又对健康作了比较详细的解释，除了众所周知的病理改变的内容之外，对心理状态的要求提出以下多条标准，诸如：要有充沛的精力；应该是积极乐观，勇于承担责任；要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力；要有比较强的应变能力，反应速度快，并且具有高度的适应能力等。总之，世界卫生组织提出了健康的三分法观点，认为健康概念包括生理、心理和社会功能三个方面的良好和完满状态，而不仅仅是生理上没有病态。到目前为止，应该说最完整的健康概念是由格林伯格和高德（R. Gold）提出的，他们认为以下五个有关健康的根本方面都是不可或缺的：

1. 生理健康（physical health）

所谓生理健康是指生理特点以及自己身体的机能状态。没有疾病是生理健康的重要组成部分，同时生理健康的重要意义还在于，在日常生活中自己有精力完成作业或其他工作任务。

2. 社会健康（social health）

社会健康的涵义是，在社会生活中自己有朋友，有可以讨论问题的人，自己可以和其他人有正常的相互交往，可以和周围环境有和谐关系，包括自己的同事，自己的上级、长辈，自己的下属、晚辈等。

3. 心理健康（mental health）

格林伯格和高德将心理健康限定在认识现实的能力方面，所谓心理健康是指自己能够用开放性的方式获得新的知识和经验，有一种自我价值感，如能容忍事物之间的区别，能够对待危机和紧张，因为自己知道这些都是生活的组成部分。

4. 情绪健康（emotional health）

情绪健康的涵义是指自己能够合理地表达自己的情绪，如能控制和调节自己的情绪，虽然生活中经常有一些消极情绪，但是这些情绪是人们心理生活的重要组成部分。

5. 精神健康（spiritual health）

包括自己与其他有生命的东西的关系，以及自己的精神指向。人们在这方面的看法是有差异的，有的人认为精神健康主要是指宗教方面，而有的人认为主要应该是人的生活目标。所谓精神健康的涵义应该是，自己可以充分发



挥自己的精神潜能，能够发现生活的意义，如能很平静地对待自己和周围的人。

（二）心理健康的内涵

关于心理健康的内涵，心理学家英格里斯（H. B. English）给心理健康所作出的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好地适应，具生命力，并能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是避免心理疾病。”社会学者波肯（W. W. Boehm）的看法则是，心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受；另一方面能为自身带来快乐。1946年，第三届国际心理卫生大会也曾给“心理健康”作了这样一个定义：“心理健康是指身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。”在关于心理健康的标准方面，世界心理卫生联合会曾提出了心理健康的具体标准：一是身体、智力、情绪十分调和；二是适应环境、人际交往中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有意义的生活。

尽管什么是心理健康众说纷纭，但是如果我们根据一个人的行为表现对其心理是否健康进行判断，结果往往比较一致。在生活中，心理不健康者很多，这里不妨列举几个突出的由于心理异常导致暴力犯罪的案例：

2003年11月17日，全国各大媒体纷纷在同一天报道了两起骇人听闻的系列杀人案：河南省一名“杀人狂魔”，从2001年起跨四省作案杀人，共作案22起，杀死65人，该犯日前在河北省沧州市被偶然缉捕，已被处决。河南平舆县的杀手黄勇自2001年以来，采取欺骗手段，将受害人从录像厅、网吧、游戏厅等场所骗至家中，先后杀死青少年17人，杀伤1人，并将死者尸体掩埋在自己室内和院内。由于他们都属于心理变态者，在作案前与受害人素不相识，缺乏杀人动机，给案件的侦破工作带来很大的困难。

北京的一名出租车司机李平苹，看似憨厚诚实的中年男子，然而，这位“变态杀人者”在2003年被抓获时，已有5名年轻的“小姐”在半年内陆续死在他的手中。有的“小姐”被碎尸后，竟被他生吃掉眼睛和肾脏。在审讯中间及杀人原因，李平苹供认道：“我就是不平衡，我辛辛苦苦一个月也挣不了2000块钱，她们（小姐）如此轻松地就能挣这么多钱。而且，她们坐我的车从不拿正眼看我。”李平苹的不平衡心态由来已久。警察们后来查证，1995年5月27日，因不满自己被辞退，他持刀将原所在公司经理宋某一家三口杀死后焚尸。如果李平苹的这种不平衡心态（已演变为变态）及早就被矫治的话，悲剧或可避免。



20 世纪 90 年代的一个万圣节，美国依阿华大学的一位刚刚获得博士学位的中国留学生，因为不堪忍受长期的人际关系紧张和学习竞争压力过大的影响，心理严重崩溃，以致开枪打死 6 人，重伤致残 1 人，造成了一起骇人听闻的惨剧。

.....

这样的案例已经发生了很多，还有很多正在发生，这个问题已经引起政府和社会的高度关注。

那么，究竟什么是心理健康呢？我们认为，在有关健康的诸因素中，除了生理因素外，其他的因素都应该是心理健康的范畴，主要包括以下四个因素：

智能因素：有正常的思维能力，智能低下的人当然不是心理健康者；

人际交往因素：有一定的人际交往与人际适应能力，因为人具有社会性，有人际交往障碍的人当然也不是心理健康者；

情绪因素：有一定的情绪调控能力，有情绪障碍的人也不是心理健康者；

精神因素：有一定的精神风貌，整天萎靡不振者不能算是心理健康的人。

二、心理健康的标准

关于心理健康的标准，目前还没有一个完全统一的标准。由于心理健康涉及到诸多心理因素，所以人们提出了不同的心理健康标准。世界卫生组织提出的心理健康标准有三个方面：

(1) 具有健康心理的人，人格是完整的；自我感觉是良好的；情绪是稳定的，且积极情绪多于消极情绪；有较好的自控能力，能保持心理平衡；自尊、自爱、自信，而且有自知之明。

(2) 一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。

(3) 心理健康的人，对未来有明确的生活目标，有理想和事业上的追求，并能脚踏实地，不断进取。

美国心理学家、人本主义的创始人马斯洛(A. H. Maslow)从他的“自我实现者”理论的角度，提出心理健康的 14 条标准，它们是：

(1) 知觉良好，即能够如实地看待世界，而不是按自己的欲望和需要来观察世界。

(2) 接纳自然、他人和自己，即能够接受别人、自身及自然的不足与缺



憾，而不会为这些缺憾所困扰。

(3) 自发、坦率、真实，即行为坦诚、自然，没有隐藏或伪装自己的企图，除非这样一种坦率的表现会伤害别人。

(4) 以自身热爱的工作为中心，即热爱自己所从事的工作，工作刻苦、专注。

(5) 有自立和独处的需要，即不依靠别人来求得安全感和满足，遇到问题时喜欢冷静、独立地思考，把解决问题的希望寄托在自己身上。

(6) 在自然与社会文化环境中能保持相对的独立性，即无论在什么样的环境中都能独立自主地发挥思考的功能，并具有自制的能力。即使在碰到挫折、受到打击的情况下，也依然如此。

(7) 有持久的欣赏力，即对于某些经验，特别是审美体验，有着奇特而经久不衰的欣赏力，不会因事物的重复出现而为之烦恼，相反，却为能保留和享受这些美好的回忆而欣慰不已。

(8) 具有难以形容的高峰体验，即在人生中存在这样的体验：感受到强烈的醉心、狂喜和敬畏情绪，感觉到极大的力量、自信和决断意向，甚至连平凡的日常活动，也被他们夸大为压倒一切、无限美好、不可言喻。

(9) 关注社会道德，即把帮助穷困受苦的人视为自己的天职，具有同世间所有人同甘苦、共患难的强烈意识，千方百计地为他人的利益着想。

(10) 人际关系深刻，即注重友谊和爱心，但交友的数目一般不多，同伴圈子较小。

(11) 具有民主的性格结构，即谦虚待人，不存偏见，尊重别人的权利和个性，善于倾听不同的意见。

(12) 富于创造性，即具有同儿童天真的想像相类似的倾向，具有独创、发明和追求革新的特点。

(13) 处事幽默、风趣，即善于观察人世间的荒诞和不协调现象，并能够以一种诙谐、风趣的方式将其恰当地表现出来，但绝不把这种本领用之于有缺陷的人，对不幸者总是寄予同情。

(14) 反对盲目遵从，即对随意应和他人的观点、行为十分反感，有自己的主见，认定的事情就坚持去做，而不应顾及传统的力量和舆论的压力。

我国台湾学者黄坚厚在 1982 年也提出了心理健康的四条标准：

(1) 乐于工作，能在工作中发挥智慧和能力，以获取成就和满足。

(2) 乐于与人交往、建立良好的关系，正面态度（如尊敬、信任、喜悦等）常多于反面态度（如仇恨、怀疑人、憎恶等）。



(3) 对自己应有适当的了解和悦纳的态度。

(4) 应能和环境有良好的接触，并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

尽管心理学家对什么是心理健康的问题各执一词，但就目前而言，大多数心理学家倾向于用以下特性作为心理健康的衡量标准：

(1) 对现实的充分感知。健康的人在估计他们的反应能力或解释客观世界时是十分现实的，他们既不会高估自己而强求承担超过自己能够胜任的任务，也不会因为低估自己而逃避具有一定难度的任务。

(2) 健全的自我意识。健康的人能够更深地意识到自己的重要的情感与动机，并且能够更有效地进行自我调节。就职业方面来说，他们对职业的期望往往比较切合实际，他们能根据自己的能力去选择合适的职位和岗位，同时还能根据社会的要求主动调整自己的职业价值取向。

(3) 自我控制能力。健康的人可以随意运用意志的力量来控制和指导自己的行为，行为具有目的性和自觉性，而不受冲动的控制。

(4) 稳定而愉快的情绪。健康的人能够主动控制自己的情绪，使情绪能根据当时的内外环境适度地、协调地表现出来；能及时而有效地克制消极情绪，使其向着有益于社会的方向转化和升华；他们精力充沛，热爱生活，不会沉浸在悲叹、抱怨或悔恨之中，而是奋发向上，积极而独立。

(5) 自尊和认可。健康的人有明确的人生目标，并且在追求和逐渐接近目标的过程中会体验到自我价值以及社会的承认与赞许。他们既从这种认同感中巩固自信与自尊，同时又不会一味地屈从于社会和他人的舆论。

(6) 和谐的人际关系。成年人社会角色的多样性，相应地决定了其人际关系的多层性：在工作岗位上存在着与同事、领导、下属的关系，在家庭中面临与父母、子女的关系，此外还有与亲戚、朋友的关系。面对这些复杂多样的人际关系网络，健康的人对人际关系有很好的适应能力，他们尊重自己和他人的需要与情感，因而既能保持自己的立场与见解，又不会将之强加于人，更不会己所不欲而施于人。

(7) 环境适应能力。从某种意义上说，心理是适应环境的工具，人为了个体保存和种族延续，就必须适应环境。人不仅能适应环境，而且可以通过实践和认识去改造环境。在人的一生中，这些环境条件是在变化着的，有时变动很大。人虽有主动性，但有时对生存环境的变化仍然是无能为力的。在这时，所谓消极适应也是很重要的，起码在某一时期或某一阶段上有现实意义。当生活环境条件突然变化时，一个人能否很快地适应下来以保持心理平衡，这就是人们的环境适应能力，往往标志着一个人的心理活动的健康水平。

