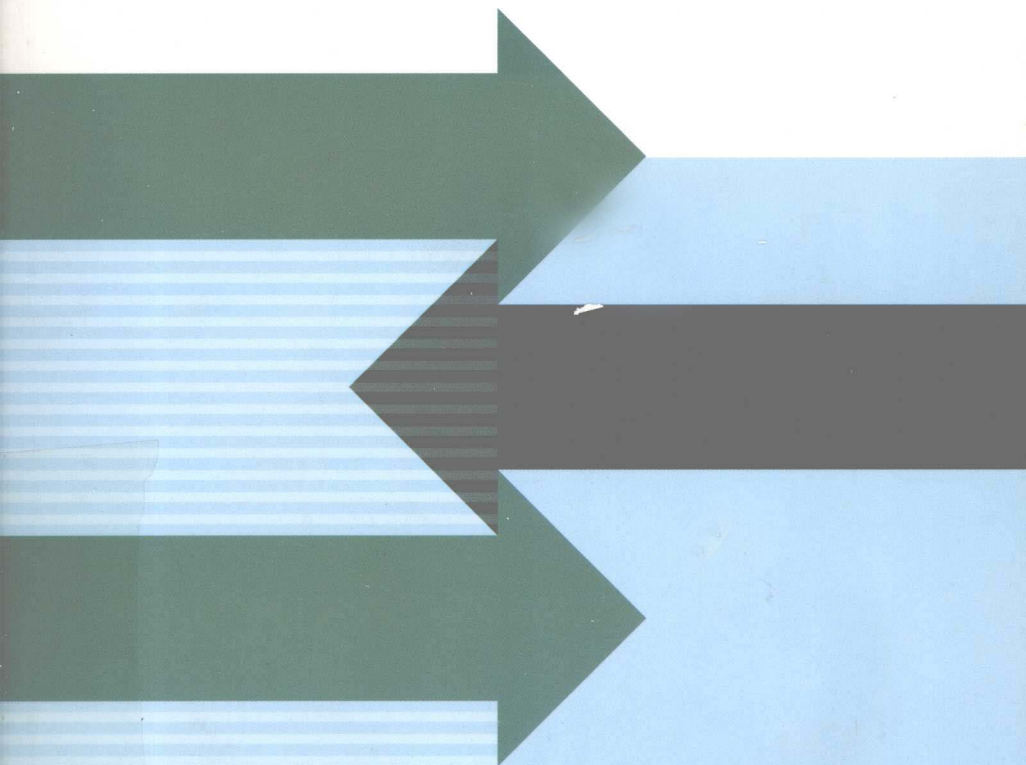


专业技术人员能力建设教程

——心理健康与心理调适能力——

中国继续工程教育协会基础教育委员会组织编写



中国传媒大学出版社

专业技术人员继续教育培训教材

专业技术人员能力建设教程

心理健康与心理调适能力

中国继续工程教育协会基础教育委员会 组织编写

中国传媒大学出版社

2008年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

专业技术人员能力建设教程/张守华编著. —北京:

中国传媒大学出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-81127-298-7

I. 专... II. 张... III. 技术干部—能力培养—教材

IV. G316. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 097692 号

专业技术人员能力建设教程·心理健康与心理调适能力

主 编 张守华

责任编辑 欣 文

装帧设计 丹 尼

出 版 人 蔡 翔

出版监制 闵惠泉 曹 辉

出版发行 **中国传媒大学出版社** (原北京广播学院出版社)

北京市朝阳区定福庄南里 7 号 邮编 100024

电话: 86-10-65738557 65738538 传真: 65779405

<http://www.cucp.com.cn>

经 销 新华书店总店北京发行所

印 刷 北京宏大印刷有限公司

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 7.5 印张

字 数 194 千字

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81127-298-7 定价: 46.00 元 (上下册)

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

专业技术人员能力建设教程

心理健康与心理调适

编委会

主 编	张守华				
副主编	赵林超	吴海鸥			
	刘 波	卢瑞生			
编委会	张守华	赵林超	吴海鸥	刘 波	
	卢瑞生	杨 凡	张 燕	陈晓峰	
	王盛辉	郑自文	高桂贤	徐建新	
	施林云	张抗之	刘佰志	李本富	
	吴海鸥	高桂贤	钱永平	赵平涛	

敬告读者

本书封面粘有出版单位中国传媒大学出版社专用防伪标识，揭去标识，标底留有举报电话，重奖举报，读者也可直接查询中国传媒大学出版社电话。

目 录

第一章 专业技术人员心理健康概述	(1)
本章要点	(1)
第一节 现代健康观念	(2)
第二节 心理健康及其界定	(6)
第三节 专业技术人员心理健康的标准及其运用	(22)
本章习题	(29)
第二章 专业技术人员常见心理问题及其成因	(30)
本章要点	(30)
第一节 专业技术人员常见的心理问题	(30)
第二节 专业技术人员常见心理问题成因分析	(45)
本章习题	(49)
第三章 塑造专业技术人员的健康人格	(50)
本章要点	(50)
第一节 什么是人格	(50)
第二节 人格的特征	(58)
第三节 怎样塑造健康人格	(66)
本章习题	(74)
第四章 专业技术人员的应对挫折能力	(75)

本章要点	(75)
第一节 挫折概述	(75)
第二节 挫折对心理的影响	(79)
第三节 应对挫折的自我调节	(95)
本章习题	(104)
第五章 专业技术人员的人际交往心理	(105)
本章要点	(105)
第一节 专业技术人员人际交往概述	(105)
第二节 专业技术人员人际交往中常见的困惑	(113)
第三节 专业技术人员社交调适	(118)
本章习题	(127)
第六章 专业技术人员克服自我的不良情绪	(128)
本章要点	(128)
第一节 了解自我情绪变化	(128)
第二节 专业技术人员常见的情绪困扰	(137)
第三节 专业技术人员如何调适情绪	(142)
本章习题	(152)
第七章 专业技术人员如何远离心理障碍	(153)
本章要点	(153)
第一节 心理障碍的概念及其判别	(153)
第二节 专业技术人员常见的心理障碍及其预防	(157)
第三节 专业技术人员心理咨询与心理治疗	(166)

本章习题	(177)
第八章 专业技术人员心理保健的主要途径和方法	(178)
本章要点	(178)
第一节 健全自我心理防卫机制	(179)
第二节 强化社会心理支持系统	(186)
第三节 充分发挥心理咨询作用	(190)
第四节 重视心理休闲	(193)
第五节 养成文明生活习惯	(202)
本章习题	(211)
第九章 案例分析	(212)
第一节 如何缓解焦虑	(212)
第二节 如何走出抑郁	(218)
第三节 如何克服失眠	(220)
第四节 如何顺利与人交流沟通	(224)
第五节 如何学会对别人说“不”	(228)
第六节 如何磨平急躁性格	(231)
第七节 如何克服火暴脾气	(233)
第八节 如何走出狭隘的自我	(234)

第一章 专业技术人员心理健康概述

【本章要点】

心理素质是专业技术人员诸多素质中重要的并具有基础性的素质,关注并深入研究专业技术人员的心理健康问题,帮助专业技术人员增强对心理疾病的免疫力和心理困惑的调适能力,优化专业技术人员个体和群体的心理素质,最大限度地开发潜能,有着重要意义。

心理保健(又称精神保健)与心理卫生(又称精神卫生)的概念基本相同,都是 mental hygiene 的译名。hygiene 一词原指古希腊健康女神之意,可译为卫生、卫生学、保健法等意思。以后人们用 health(有健康、卫生、使人健康的力量之意)代替 hygiene,将 mental hygiene 改为 mental health,译为心理健康,但习惯上称心理卫生或心理保健。心理卫生这个术语一般认为应包括两种概念:一是指无精神障碍的心理健康状态;二是指维持和促进心理健康的一切措施。心理保健则主要指后一概念。因此可将心理保健定义为关于运用心理学的理论和原则来保持并增进心理健康的各种措施和各种活动的总称。心理保健的主要任务是预防心理疾病,保护和增进心理健康。

第一节 现代健康观念

健康是人生首要的财富。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说的,如果没有健康,智慧就难以表现,文化就无从施展,力量就不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。有了健康就有希望,有了希望就有一切。

对“健康”这个词,人们都不陌生,但如果要问,什么叫健康?自己的健康程度如何?未必每个人都能拿出确切的答案。

过去很长一段时期,人们普遍认为,“没有疾病和不适,就是健康”。这种“无病即健康”的传统健康观念一直影响着人们的医疗保健乃至政府的卫生政策。在日常社会中,人们比较注意锻炼身体,却大多忽视心理的健康。一有头疼脑热就赶紧看医生,可心理出现障碍,往往不能正视。

现代科学技术和医学的发展,揭示了人的整体性以及人与自然环境和社会环境的统一。人们有理由认为,人的生物学寿命在150岁以上,但即便是在衣食无忧的人类群体中,百岁老人也是寥寥无几。这是因为人的寿命长短,要受许许多多因素的干扰和制约。通常情况下,人的躯体器官正常生理功能与正常心理活动共同维持着人的生命健康运动,当任何一方面发生障碍时,都会引起疾病,而且发病后心理因素与躯体因素有可能互相影响,促使原发病症加重或复杂化。人的饮食营养、生活方式、居住环境、遗传以及有害物质和病菌对人体的侵犯等等,都可能直接或间接地影响着人的健康和寿命。同时,在人的生命活动过程中,人的机体必须与社会环境和自然环境相互协调,而人在协调过程中往往处于主动地位,自身行为和生活方式对自身和社会生活的健康更具有举足轻重的作用。因而,现代社会中,人们对健康的认识,已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病、提升素质;从单纯的生理标

准扩展到心理、社会标准；从生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式；从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。也就是说，既考虑到人的自然属性，又重视人的社会属性；既研究健康对人的价值，又强调了人对健康的作用，并将两者结合起来。这种对健康与疾病、人类与健康是多因果关系的认识，使传统的健康观逐渐遭到摒弃，新的健康概念应运而生。

一、个体的健康应该是身心健康的有机统一

1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中开宗明义指出，“健康”不仅是没有身体缺陷与疾病，还要有完整的生理、心理状态和较强的社会适应能力，1988年又在这一概念里增加了道德标准。

由上可见，对个体而言，健康的内容应包括：

（1）身体发育情况，包括是否有生理疾病或缺陷，身体各部分的机能状况。

（2）心理发展状态，包括是否有心理疾病，是否有持续的、积极的心理发展状态。

（3）社会化的程度，包括掌握了多少生活知识技能，是否有正确的生活目标，能否遵守社会生活规范，顺利融入社会群体，承担社会角色，适应社会生活等。

（4）道德文明水准，包括道德认知水平和道德行为状况。

二、个体的身体健康与心理健康是辩证统一的，两者可互为因果

人是一个生理和心理紧密结合的有机体，精神和躯体在同一个生命系统中共同起着作用。在现实中生活着的人都会相信，没有心灵的躯体和没有躯体的心灵一样，都不能称为现实意义上的人。有了活的躯体，个体才能作为高级动物而存在；有了活的灵魂，个体才能称得上是一个“人”，而人的健康就是建立在两者的统

一之上的。

每个人以精神为表现的心理活动和以躯体为载体的生理活动是相互影响、相互转化、互相依存和辩证统一的,不存在无生理活动的心理活动。生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又能促进生理健康,生理和心理两方面的因素都与人的健康有密切的关系。

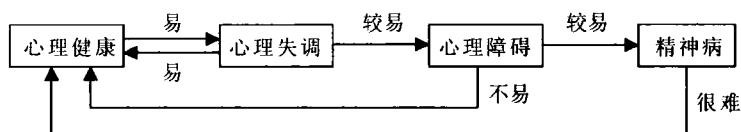
专家们普遍认为,没有一种疾病是纯生理或纯心理的,人的生理与心理的健康问题是互为因果的。也就是说,生理或心理无论哪一方面出现问题,另一方面都会受到影响。对此,我国古代医学家早有论述。如“形神合一”论,认为“形盛则神旺,形衰则神惫”,还有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、悲伤胃”之医说等等。现实生活中也可以经常见到类似的例子,如果遇到一些事想不开,心境不佳,晚上睡不好,两三天还能顶住,一周半个月睡不好,自然精神不振,饭量大减,致使身体的免疫力大大降低,很容易就染病,这是心理问题影响到身体健康的情况;反过来,有的人身有残疾,或久病难愈,如果不能正确对待,就可能产生急躁情绪或过于敏感的病态心理,甚至丧失自信,自卑自弃,这是生理问题影响心理健康的表现。

长寿学者胡兰夫德指出:一切对人不利的影响中,最能使人短命和夭折的是不良的情绪和恶劣的心境。这是由于当外界各类信息作用于人的大脑后,经过大脑加工就会产生相应的情绪体验反应,这种情绪体验有强有弱,有正性的也有负性的,如果个体不能正确调控,导致心理失衡时,大脑的功能就会紊乱,植物神经系统就会功能失调,而其边缘系统脑干网状结构及植物神经又直接控制人体内部脏器的活动,进而致使体内新陈代谢失调,产生身体器官组织病变或机能的障碍。临床医学与心理实验的大量事实说明,恶劣的心理状况是诱发各种病症的重要因素。据有关资料统计,在医院门诊中,有50%的病人发病原因与心理因素有关。因此,不仅关注身体健康,而且重视心理保健,必然成为专业技术人员

员成长的要求。

三、个体的心理健康是个动态的连续变化过程

所谓连续变化,指的是健康与不健康是个连续体(有人称之为灰色理论),由健康者变成心理疾病患者的过程,符合量变到质变的规律。



所谓动态的,是由于健康是相对的,健康的人随时可能陷入到不健康的状态,及时予以调整,可回复到健康状态,若任由矛盾激化,亦可走上极端,成为难以治愈的心理疾病甚至精神病。

有人说,“没进精神病院,就没有心理健康问题”。这是对量变与质变没有充分认识 and 把握的结果。没有精神病的人,并不意味着心理就完全健康,精神病是心理不健康发展至极端的表现。从心理正常到出现心理疾病乃至精神病发作,是一个不断变化的连续过程。事实上,每个人都有可能处在变化发展过程中的某一点上。或者说,专业技术人员中的绝大多数人并没有精神病,有心理疾病的也是少数,但在某些时间内,却很有可能处于某种程度的心理不健康状态。因此,不能绝对地对一个人下结论说,他是健康的,或是不健康的。每个人都有进行心理保健,维护心理健康的必要。

四、心理保健不仅要重视防治疾病,更要全面提升素质

人的心理健康有两个互相联系、不可或缺的要求:一是没有心理疾病,这是维持个体正常生活的基本条件和保健要求;二是具有持续的积极的心理发展状态,这是个体得以充分开发自身潜能,展示自身魅力,体现社会价值的充分条件和发展要求。

要达到心理健康的要求,这两条都不可或缺,例如有的人生理上没有疾病,但精神状态很差,悲观厌世,甚至自杀身亡;有的人成天乐呵呵,优哉游哉,但不思进取,无所作为,这些人都不能称之为心理健康的人。

人的身体健康观和保健工作模式先后经历了三个发展阶段,从最早的单纯治疗疾病;到后来的在治病的基础上,强调学习基本卫生保健知识,坚持平时讲究卫生,预防疾病的发生;再到当今的注重强身健体,通过营养保健和体育锻炼,使个体有健康强壮的身体素质,从而达到防病祛病的目的。而心理健康观和保健工作模式也不仅仅是治疗心理障碍和疾患,以及关注自己的心理健康,利用心理咨询、心理治疗预防严重的精神障碍发生,更要强调重视个体心理素质的提升,心理潜能的开发,增进心理免疫力,提高心理发展水平,优化个体的心理素质和生活质量。

第二节 心理健康及其界定

一、心理健康的等级

心理健康与生理健康是健康概念不可分割的部分,但是心理健康的标准并不像生理健康那样具体、精确、绝对。因为心理现象是主观精神现象,它的度量很难有一个固定而清晰的界限。一般认为,心理健康是指一种持续的、积极的心理状态,个体在这种状态下能有良好的适应能力,能充分发挥自己的潜能,具有生命的活力。

中外心理健康专家们经过研究,将人的心理健康水平大致分为三个等级:

(1)心理常态。表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成同龄人正常发展水平上应做的活动,包括具

有调节情绪的能力。

(2)心理失调。主要表现为与他人相处略感困难,生活自理有些吃力,缺乏同龄人所应有的愉快。若主动调节或通过专业人员帮助,可恢复常态。程度上可分为轻、中、重度。

(3)心理病态。表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗可能恶化,成为精神病患者。程度上可分为轻、中、重度。

威廉·葛莱德斯頓(Willian. Gladstone)把心理健康的行为特征分成七大项,即紧张行为(Tension Behavior);情绪行为(Mood Behavior);思维行为(Thought Behavior);活动行为(Activity Behavior);自我管理行为(Organization Control Behavior);人际行为(Interpersonal Behavior);身体行为(Physical Behavior)。

威廉·葛莱德斯頓根据这七个方面的具体表现,又把人的心理健康状况划分为五个阶段:常态适应行为阶段;紧急应变行为阶段;不良行为阶段;精神神经病行为阶段;精神病行为阶段。

二、区分心理异常与正常的心理学原则

心理卫生专家们从对人类心理学的定义出发,提出了三条基本原则:

1. 主观世界与客观世界的统一性原则

即内在的心理活动与外部环境是否具有同一性。心理是客观现实的反映,所以任何正常心理活动和行为必须在内容和形式上与客观环境保持一致性。一个孩子过马路被汽车撞了,一旁观者说看到了车祸,他的表现符合主客观世界同一性原则,是正常的。如果一个人说他看到或听到了什么,而客观世界中并不存在相应的刺激物。那么,可以肯定,这个人产生了幻觉,例如一个人到机场候机时,感到别人都在窃窃私语议论他,实际上并没有人关注他,这只是他的幻觉。另外,当一个人的思维内容脱离现实,或思维逻辑背离客观事物的规定性时,便形成妄想。这些评价人的精

神与行为的尺度,称之为统一性标准(或称同一性标准)。“人的行为的均值”或“普通行为模式”被局部地包含在统一性标准之中,有时,同一性标准要比这两种概念更广泛。例如,按人的行为的均值,在公共场合不能大吵大闹,否则可能是精神不正常。但是如果一个人在公共场合受到不能容忍的污辱,怒不可遏之下大吵一番,这时虽然背离了“均数水平”,仍可视作正常。因为他在量与质上和外部刺激保持着一致关系。精神病人的自知力的丧失或不完整,就是一种对自身状态的反映错误或称为自我认知统一性的丧失。

2. 心理活动的内在的一致性原则

即个体的心理过程和内容是否具有完整性和协调性。这是判断一个人心理正常还是异常的另一条标准。例如一个人的母亲去世,当事人满面笑容地述说他内心悲伤的体验,这就是一种不协调的异常现象。

3. 人格的相对稳定性原则

即个性心理特征是否具有相对稳定性。在外部环境没有重大改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定,行为表现出一贯性。如果一个平时性格比较内向、沉默寡言的人,突然变得非常健谈,话语滔滔不绝,或者一个平时一贯节俭的人,突然变得极为大方奢侈,而这些变化都找不到特别的缘由,这就是一种异常现象。

三、心理异常与正常的评判依据

关于心理健康的标准,目前心理学界主要有这样一些评判依据:

1. 统计学的常态分布

简单地说,就是把那些在心理健康方面的成绩或表现异于平均值的人,看做心理不健康者。这一标准主要来源于对正常心理特征的心理测试,它是以统计中的人数频率的常态分布为依据,居

中间的大多数人为正常,居两端者为异常。确定一个人的行为异常与否就是以其心理特征是否偏离平均值为依据。这里,异常是一个相对的概念,其程度是根据其与全体的平均偏离程度来确定的。这个标准比较机械,不是在任何情况下都可适用的,有些行为的分配不一定是常态曲线;有些数量虽是常态分布,但仅有一端是变态,另一端则是优秀状态,如智力水平,一端是低能,另一端则是超常。

2. 社会规范

即把社会通行的行为规范当作标准,凡符合社会规范的行为者,就是心理健康的,否则,即为心理不健康。这一标准是根据人的行为的社会意义及个人的适应程度为出发点。研究者主要考察当事人对人、对己的态度,在群体中的表现,与他人交往和处理人际关系是否恰当,对社会事件的看法和反应是否适合社会的要求。社会规范标准为较多的临床心理学家采用。但人的社会适应行为和能力是受时间、地区、习俗、文化等条件影响的,因此,这一标准也并非一成不变。

3. 心理疾病的症状

出现心理疾病的症状为心理不健康,否则为心理健康。有些异常心理现象或致病因素在常人身上是不存在的,若在临床诊断中发现某人身上有这些病因或症状,就可以被认定为“异常”,如神经症或精神病症状的人,是心理异常者。这一标准为医学界人士所支持,比较客观,也比较准确,但运用的范围比较狭窄。因为疾病的病因与症状的出现也远远不是单一的,心理异常现象是多种因素导致的障碍。

4. 个人心理体验

自我感觉良好,没有心理不适,即为健康,否则,为心理不健康。

5. 心理成熟水平

心理健康的个体,其心理发展水平与年龄、社会角色地位一

致。否则,如18岁的青年,心理行为表现像8岁的儿童或80岁的老人,都是心理不正常的表现。

6. 社会适应

能够积极适应社会者,为心理健康,否则为心理不健康。

7. 文化标准

心理健康判断有文化标准。比如,同性恋在某些文化中被认为是正常的,而在另一些文化中则被认为是不正常的。

上述这些心理健康标准都有自己的优势解释领域,但仅凭某一项作为评判依据,也未必客观。有些学者把上述标准作为正常心理与异常心理的划分标准,这种划分标准的作用,主要是从正常人群中检测心理异常的样例,它是为防治性目标服务的。但值得注意的是,不能以这种划分标准来制定面向大部分正常人的心理健康标准,因为心理健康标准应着眼于成长与发展的目标,是如何使人的心理更加健康的一种标准,可以说是一种人人争取要达到的理想目标。

四、中外学者对心理健康标准的讨论

一个人的心理怎样才算是健康的?以什么作为心理健康的标志?心理健康的标准是什么?这是一个非常复杂的问题,也是学术界研究的一个热点问题。因为明确这个问题是心理测试、心理保健的前提。

国内外学者曾就心理健康的定义与内涵从不同角度做过阐述,在此做简要介绍。

(一)西方学者的心理健康观

第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”

世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标志:

(1)身体、智力、情绪十分和谐;