

职工心理卫生

赵国秋 李水根 主编

中国医药科技出版社



95.6

职工心理卫生

赵国秋 李水根 等

中国医药科技出版社 出版发行
(北京西直门外北礼士路甲38号)
杭州云轩印刷厂 印刷

开本787×1092mm 印张55/16
字数121千字 印数1—15100
1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷
ISBN 7-5067-0060-3/R·0061
定价: 2.30元

内 容 简 介

本书是针对我国当前厂矿企事业中的亿万职工在生产、工作、生活环境中所遇到的（发生的）种种心理困扰和心理障碍（包括生产劳动的环境因素、人际关系和家庭生活中常常发生或引起的各种心理卫生问题），以及各种紧张因素刺激所引起的生理、心理反应，职工中常见的心身疾病，运用心理学、医学等理论和方法，加以指导、帮助，以期获得妥善解决，促进职工的心身健康。本书通俗易懂，并运用实例加以说明，以便于读者更好地理解 and 领会。本书可供厂矿企事业中的职工阅读，亦可供工会干部、基层生产单位干部和企事业中的医务人员参考。

目 录

绪 论

第一章 生产环境与职工心理卫生..... (4)

一、什么叫健康..... (4)

二、职工心理卫生的目的与范围..... (5)

三、职业和职工心理卫生..... (6)

四、人际关系和职工心理卫生..... (7)

五、工作环境对职工心理的影响..... (7)

六、职业厌倦综合征的预防..... (14)

七、事故与职工劳动心理卫生..... (16)

第二章 如何处理好职工之间的关系..... (19)

一、职工在交往中存在的心理卫生问题..... (19)

二、怎样认识别人..... (24)

三、如何改变别人的态度..... (29)

四、如何与别人交往..... (34)

五、如何处理好和领导的矛盾..... (39)

六、交往中应注意的几个问题..... (43)

第三章 职工家庭生活的心理卫生..... (45)

一、草率早恋造成的后果和处理原则..... (45)

二、新婚“矛盾期”的认识和处理方法..... (46)

三、幸福家庭的公式和夫妻间的心理调节..... (50)

四、语言艺术和夫妻关系..... (53)

五、中年期职工的心理矛盾及处理原则..... (55)

六、更年期职工的心理卫生原则	(60)
第四章 离退休职工的心理卫生	(64)
一、离退休职工的生理变化	(64)
二、离退休职工的心理变化	(66)
三、离退休职工的心理卫生措施	(72)
第五章 职工心理紧张与应付	(76)
一、紧张状态与疾病	(76)
二、紧张刺激引起的生理、心理反应	(78)
三、紧张的表现	(79)
四、紧张的自我分析	(81)
五、神经肌肉放松法	(88)
第六章 职工常见心身疾病的防治	(96)
一、喜怒哀乐和心血管疾病	(97)
二、情绪的表达器官——胃肠道	(105)
三、貌似无缘恰有缘——个性与哮喘	(108)
四、微妙的关系——心情和月经	(111)
五、不良心境和癌症	(114)
六、精神紧张与皮肤病	(117)
七、心理刺激与神经官能症	(119)
第七章 职工心理咨询	(134)
一、职工心理咨询的适用范围	(134)
二、寻求心理咨询的时机选择	(136)
三、心理咨询工作者应具有的基本素质	(140)
四、心理咨询与心理防御机制的应用	(142)
五、心理咨询的工作环境和方法	(158)
附：心理学常识介绍	(160)

绪 论

历史的发展，时代的前进，无可非议地决定了人们生活节奏的不断加快和人际关系的日趋复杂。尤其是身处改革、开放浪潮中的中国职工，更会在全面激烈的竞争中，遇到各种新的问题和新的矛盾。因为他们正处在我国历史发展的转折关头，肩负着建设有中国特色的社会主义的重任，新的经济体制结构和产业结构对我国职工来说，也必将有一系列新的要求，诸如改革用工制度，实行优化劳动组合；打破大锅饭，把竞争机制引入到各行各业等等，都意味着我国的职工人群必须在心理活动的各个方面，有一个彻底的调整认识和重新组合的过程，由此而带来的种种心理上的困扰和障碍是十分自然的。这就需要每个职工正确对待，及时做好自我心理保健。同时，医学界和心理学界也面临着一个十分严肃的问题，即如何为他们提供行之有效、简便易行的心身保健措施。

遗憾的是心理学，尤其是医学心理学在我国由于种种众人皆知的原因，起步很晚，无论是其学科本身的理论基础，还是直接的服务手段，都待不断的完善和发展。在全国范围内，迄今尚无一本专门服务于职工心理保健的书可读就是一个例证。

在临床工作和心理咨询门诊部，我们所看到、接触到的现实情况令人着急，尤其是当我们完成了职工心理卫生的专门调查和研究以后，不能不承认这样一个现实，即现在的职工中，占相当比例的职工确实存在着这样或那样的心理卫生问题，在很大程度上阻碍着心理功能的正常发挥和聪明才智的贡献。无

疑。这会给四个现代化的建设和社会改革的不断深化造成不应有的损失。

为此，我们特邀了具有丰富临床经验的医学、心理学的大夫、专家及老师，在较短的时间内赶写了这本书，旨在为广大职工提供一本有我国自己特色，既注意基本心理卫生理论的介绍，又有实际指导意义的心理卫生和心理保健指导读物。

在本书的构思、写作过程中，得到了著名心理学教授、中国心理学会副理事长、杭州大学名誉校长陈立先生的指导和审阅，在此谨致谢忱。

本书共分七章。第一章在提出并介绍什么叫健康的基础上，就职工心理卫生的目的与范围以及它与职工的 职业、性别、年龄之间的关系和特点进行了讨论，并侧重分析了职工所处的工作环境对心理的影响和职工厌倦综合征、各种操作事故的心理预防措施；第二章重点是在分析职工相互间交往中经常会遇到哪些心理卫生问题，并就此提出并介绍职工间相互认识、交往和处理矛盾的方法；第三章针对职工家庭生活中各种困惑所带来的心理卫生问题在分析的同时提出了认识与解决的方法，对创造美满和睦的家庭生活环境具有直接的指导意义。鉴于目前离、退休职工的大量增加，许多和他（她）们相关的老年人心理卫生问题已越来越突出，并正在或已经构成了一个新的社会问题。为了能给他们提供较好的心理卫生服务机会，同时为行将退休的职工做好必要的心理准备，本书第四章在简要分析离退休老年人的生理、心理特殊变化之后，侧重介绍了一系列适用的心理卫生措施。第五、六章则是针对职工群众常常遇到的心理紧张和心身疾病，在分析各自原因，提出主要症状和心理困扰现象之后，侧重介绍了应付种种紧张和预防常见心身疾病的方法，读后会让您觉得既对路，又实用，且简便

易于掌握。第七章主要是向各企事业单位及主管部门的领导、工会干部、班组长提出如何开展心理咨询的方法，使他们在管理和生产作业中能及时地运用适当的心理咨询方法，帮助职工群众认识和解除种种心理问题的困扰，增强心理防御能力。当然，也使职工群众能在自我心理剖析的基础上，及时寻求合适的心理防护途径和措施。为便于职工群众阅读和加深对心理卫生问题的认识与理解，本书特将心理学常识附录于后。为了能增加读者的兴趣和本书的实用性，我们在书的各章节中都尽可能地收入了一些选自于职工现实生活的事例，使人读起来觉得比较接近，对于一些心理卫生防护方法也可从事例剖析中逐步学习与掌握。同时，也便于运用书中的知识对周围的人进行指导。

由于本书的作者都是从事实际工作的心理学专家、大夫和教师，故在写作水平、写作体例的统一等方面，都会存在许多不尽人意之处，或在内容上还有不当之处，我们诚挚地希望读者能予指正。

编 者

1988年2月初稿

7月二稿

12月定稿于杭州

第一章 生产环境与职工心理卫生

一、什么叫健康

人人都希望自己健康。但是，什么叫健康？也许，有人会答：健康就是不生病。例如不发热，不呕吐，血压不高，心跳正常。健康仅仅是指这些吗？不！一个人没有疾病表现的状态或症状，固然是非常重要的，但仅仅满足于这一点，是远远不够的。因此现代医学和心理学的研究证明：心理、社会的健康与否和生理上的健康有着直接、密切的关系。大量研究表明，一个人的心理活动，如思想、情绪、动机、意志、判断、行为等都会直接影响身体的许多生理过程，如内分泌、免疫力、消化、呼吸、生殖等系统的功能，从而影响身体的内部平衡及适应环境的能力。

近年来，世界卫生组织的一项调查发现，世界各国政府虽然逐年增加保健费用，加强保健设施，但人民的健康状况未见相应的改善。当前，尽管有先进的医疗技术和特效药物，但疾病的预防和疗效并不理想。其根本原因就是没有象重视生理健康那样来重视心理、社会的健康。

1976年，美国对死亡原因的分析表明，死于不健康行为或生活方式，如吸烟、酗酒、药瘾、多食等的比例高达50%，死于环境因素或生理因素的各为20%，只有10%是因保健制度不当而造成死亡的。我国在近期的研究分析，其结果与美国的情况基本相似。

为此，世界卫生组织对什么叫健康作出了如下的解释：健康不仅指一个人没有症状或疾病表现的状态，而是指一个人有良好的身体、精神和社会适应的状态。并在第27届世界卫生会议上强调了“医学应研究心理社会因素在疾病和保健中的作用”，号召世界各国“用各种新知识、新技术和新方法如心理、社会因素如何导致人类疾病和促进健康提供科学依据。”

心理卫生的定义是：“通过各种有益的教育与训练，培养人有正常的心理状态去适应当前的发展的社会环境”。换言之，心理卫生是要使一个人的人格健全及有适应社会的能力，使人在学习、工作中保持心身健康，预防各种病态心理及心身疾病的发生。

在节奏快、效率高、竞争强、人际关系日趋复杂的社会环境中，要使自己有一个健康的身体就必须讲究心理卫生。投身于改革洪流，直接在为四化建设奋斗的职工，更应尽快地掌握心理卫生这个科学的健身、健心方法。为使自己能拥有旺盛的斗志，充沛的精力，健康的体魄，和高度的社会适应能力去研究和弄懂心理卫生的原则和方法是非常必要和及时的。

二、职工心理卫生的目的与范围

在人的一生中，大约有 $1/2$ 或 $1/3$ 的时间将在各自的工作岗位上度过。所以，单位的职业性质、职业环境和人际关系等问题会毫无疑问地影响到生产效率、生产安全、产品合格率，同时也决定职工人群的安宁、幸福、前程和心身健康等问题。而且，职工又是社会的一员，在社会这个大舞台上各自都在扮演着不同的角色，同样也会遇到诸如婚姻、恋爱、家庭及需要、挫折、矛盾等一般人都会遇到的问题，对每一个职工来说又何尝不是五味俱全？！

由此可见，职工心理卫生问题不但有一般人所具有的普遍的心理卫生问题，同时还有许多由职业性质、职业环境、同事关系、工作强度与问题决定的特殊的心理卫生问题。可见，职工心理卫生研究的目的至少有以下两个方面：一是运用心理卫生的原则和方法来保护和保障职工的心身健康；二是提高职工的劳动工作效率。

三、职业和职工心理卫生

人们在踏上社会之前，在进入一个单位之后，首先应该考虑的是自己对某一个职业或工种的适应能力如何。同样的道理，作为现代化生产和科学管理学上的一个很重要的问题就是研究如何根据不同职工的心身条件来分配其不同的职业和工种，这对提高工作效率，减少工伤事故，保障职工的心身健康无疑是极为重要的。

有研究表明，一个人的性格、兴趣、能力、体质等因素与职业的适应与否都有着十分密切的关系。所以，单位或工厂企业的行政管理人员在职工的工种分配时，应充分考虑到职工的心身素质。因为，工种分配得当可起到改进技术、提高作业能力、安定和满足精神生活的作用；反之，职工对工作不满，不仅工作效率低下，精神也欠安定。当然，在分配职工的工作时，还必须同时注意到人际关系问题。因为，人际关系是我们人类精神需要的所在。

职工对其所从事的工作存在适应性困难的原因除如前所述之外，又和人的精神状态、生理状态密切相关的职业种类、职业环境、单位地点、以及工作性质等有关。如噪音、烟雾、气体等公害，不良的劳动环境，睡眠节律的频繁更动，集体宿舍中单身职工的互相干扰，人与机器，自动化和人的关系，生产

流程不当，劳动组配欠妥等等，都会直接地出现诸如消极、怠工、烦躁、扰乱、违纪等反抗行为，以致产生心身疾病。如属于职业不适应而产生种种心身问题，虽然对这些问题可及时提供心理咨询、心理治疗，以尽快地帮助其恢复心理平衡，但最好的办法是及时的调换工作。

四、人际关系和职工心理卫生

如前所述，随着改革的深入和竞争的激烈，以及管理体制的复杂化，人际关系亦将百趋复杂。职业单位是集体生活的所在，如职工间关系处理不当，不仅使工作效率下降，也会使人们的心理稳定性受到损害，造成心理上的健康障碍。

如果我们用实际的、科学的观点来分析就不难发现，在工作环境中，人际关系可存在很多不安因素，最常见的是对工作情况不熟悉所致的不安；其次是和上下级关系不协调的不安；还有同事之间的摩擦等。但从属关系，如领导与被领导之间纵向的关系要比同事间横向的关系显得重要，也往往易为人所关注。在一般成人的社会欲求中，以职业欲求最强烈，由这种不满而带来的不安和焦虑也必然较多。事实证明，人际关系越好，工作效率越高，故而协调单位职工之间关系，妥善处理职工间人际关系的矛盾，以及适当的学习和掌握一些处理人际关系的方法、技巧是职工心理卫生工作所必须关注的一个重点（具体方法请参阅第二章）。

五、工作环境对职工心理的影响

工作环境的布置和工作效率的提高历来是工业心理学家所高度重视的问题，而工作环境和职工心理卫生问题的研究则是不足的。事实上，工作环境的布置如色彩应用、照明程度、噪

音控制、音乐调配等和职工的心理卫生之间都有着直接的关系。

（一）色彩和工人心理的关系

英国一家纺织厂里，厂长希望提高劳动效率，建议将车间墙壁全部漆成天蓝色，把天花板漆成不透明的乳白色。当工人们结束夏季休假后回到车间时，都感到很惊奇，但谁也没有怀疑这种改变的正确性。几个月后却发现，不但劳动生产率的曲线没有得到任何实质性的改善，反而发现有许多职工的情绪发生了较大的变化，原先那种在劳动中的欢乐几乎全部消失了。为什么会发生这种情况呢？经研究证实，是色彩布置不当所致。天蓝色固然很美，为许多人所偏爱，并能给人以视觉器官的良好影响，但从对人的心理作用来说，它属于清冷与消极的颜色，很容易导致职工情绪的忧郁。可见，将工作场所仅仅刷成单一的天蓝色是不合适的。

（二）音乐是生产效率的促进剂

1910年，在美国纽约举行过一次大规模的自行车比赛，比赛进行了整整一个星期。在比赛过程中，庞大的乐队在看台上间歇地演奏着轻快的乐曲，使比赛充满了紧张、欢乐的气氛。这次比赛却给场上的一位别具匠心的学者一个新奇的发现，他发现每当乐队奏乐时，自行车奔驰的速度大大加快。计算结果表明，在有音乐时，自行车行驶的速度为每小时19.6英里，而在没有乐队演奏时，每小时仅行驶17.9英里。一位参赛者后来写道：“音乐对比赛者产生了令人惊奇的巨大刺激作用，它在6天6夜的比赛之后仍然保持着它的奇妙的力量。”

纽约这次自行车比赛的结果，早就被人们遗忘了，但它的副产品——音乐的激励作用，却引起了企业管理学家和心理学家们的极大兴趣，成了在企业中应用音乐的重要起因。

从心理学角度说，音乐是调节我们心里活动的重要因素，它给予我们精神上的满足，使我们情绪振奋。但在企业中，在车间里播放音乐的效果怎样呢？在纽约自行车比赛的启示下，许多国家开始了这方面的试验和探索。

国外一些心理学家曾在一家电机厂进行了调查。两个装配车间被调查的 264 位工人中，不欢迎在车间播放音乐的只占 6 %。管理心理学家们还发现，由于音乐的鼓舞和刺激作用，工人們的产量和计件工资明显增加了。遇到一些特殊原因偶尔耽误正点播放工间音乐，工人们就很不满意。一些心理学家还做了这样一个有趣的试验：一个车间在一个月內，隔天播送音乐。测试结果表明，与不放音乐前同期相比，劳动生产率提高 8 %，废品率下降 10 %；而在试验的这个月份里，放音乐的当天与不放音乐的第二天相比，劳动生产率高 5 %，废品率低 3 %。令人惊奇的是，当音乐停止播送一个星期后，劳动生产率马上下降了 6 %，废品率上升了 9 %。

在证实了音乐有助于提高生产效率之后，科学家们也提醒，“音乐的使用必须恰当，如乐曲的选择、音调的频度及播放的时间等都有适应性问题。

（三）噪音对职工心理、生理的危害

我们知道，声音的高低是由频率决定的，声音的强弱是由声强决定的。声强的计量单位是分贝。轻声耳语大约为 30 分贝，普通说话声大约为 50 分贝，电话铃声大约为 60 分贝，收音机的中等强度约为 80 分贝，手扶拖拉机行驶时的噪音可达 90 ~ 95 分贝，纺织厂车间的噪音则高达 110 分贝。

噪音污染是环境保护中的一个极为重要的课题。一个城市噪音污染程度的高低是这个城市精神文明的一个重要标志。环境噪音主要来自工厂、矿山、工地、机动车、高音喇叭等。

1. 噪音对生理的危害

噪音在30分贝以下时，环境安静。噪音在50~60分贝时，就能产生相当的干扰，一般人会有吵闹的感觉。

在80分贝以上噪音的长时间作用下，能引起头痛、头晕、耳鸣、失眠等病症，并易引起肌肉收缩，血糖升高，血压上升，心跳加快。长期噪音的影响，可促使人体内器官功能失调，特别是对哮喘、溃疡、心血管疾患的影响较大。有学者调查发现，英国大城市的神经官能症患者，每三个病人中有一个是由于噪音造成的。美国学者在观察中发现，处于噪音条件下的工人高血压和心率不规则的较多。在噪音城市中的儿童的血压，比住在安静区域中的儿童的血压高；在噪音条件下工作8年以上的工人，高血压的发病率明显增加。另有人研究发现，在噪音大的工业环境下，溃疡病的发病率要比安静的环境高5倍。噪音环境下劳动的工人易产生咳嗽、嗓子变哑、喉咙疼痛等现象。噪音强度持续在120分贝以上，则有使人致死的可能。如中世纪曾经有一种死刑叫做“钟下刑”，即利用钟声刺激受刑者，使其逐渐死亡。1959年曾有报道，美国有10名噪音实验“自愿者”，当飞机在实验者头上10~12米高度飞行后，有6人当场死亡，另4人在数小时后死亡。在英国，不久前举行的一次现代派露天音乐会中有三百多听众得了一种怪病，失去知觉，昏迷不醒，一百多辆救护车赴现场抢救。诊断结果发现是由于极度刺耳的音乐噪音使听众产生了休克。

2. 噪音对心理的影响

噪音不仅损害人的生理功能，也影响人的心理功能。其表现为使人的注意力不集中，注意的稳定性减低，出现烦躁、发怒、紧张、不安，甚至精神异常，影响人的思维过程，使学习效率和工作效率下降。有的人性格特点发生某些改变。

噪音对人的心理的危害程度一方面取决于本身强度、频率等；另一方面也取决于人的心理状态。人在心情愉快时，对噪音的心理反应就较少；而在心情不佳的时候，对噪音的心理反应就大，可使人心烦意乱。当然由于个人的生活经验和心理特点的差别，在同样的噪音环境中其心理反应也有很大的差别，比如有的人听到敲门声也会惊惶不安，而有的人在喧闹的噪音作业后，心情依然平静。可见培养与保持镇定的情绪状态，是减少噪音对生理与心理不良影响的一个重要心理防护措施。

（四）工作疲劳对职工心理的影响

工作疲劳对每一个职工来说都不会是一个新鲜的名词，各自的体验更是直接和深刻。有人认为，疲劳是劳动组织不当造成的。这当然是一种不全面的看法。疲劳是人工作的必然结果，是人的机体为了免遭损坏而产生的一种自然的保护反应。当然，劳动组织得不合理，会过多消耗机体的能量。马克思曾指出：“不管有用劳动或生产活动怎样不同，它们都是人体的机能，而每一种这样的机能不管内容和形式如何，实质上都是人的脑、神经、肌肉、感官等等的耗费。”*

疲劳问题对心理学家和生理学家有着非常重要的、实实的研究价值。这不仅仅是因为疲劳是对劳动效率发生重要影响的最为普遍的因素之一，同时还在于疲劳可以广泛且严重地影响职工的心理健康。疲劳的主要表现在以下几个方面：

1. 无力感。当劳动生产率还没有下降的时候，工人已经感到劳动能力有所下降，已经感到劳动能力下降表现为特殊的、难忍的紧张感和缺乏信心，以至到无法按照规定的要求继续工作下去。无疑，劳动能力下降必然带来生产率下降。

* 《马克思恩格斯全集》，人民出版社，第23卷，第88页。

2. 注意力失调。注意力是最易疲劳的心理机能之一。在疲劳情况下，注意力容易分散，怠慢，少动或者相反，产生杂乱好动、游移不定。

3. 感觉失调。在疲劳的影响下，参与活动的感觉（器官）会发生功能紊乱。如果一个人长时间读书，就可能出现视疲劳，表现为眼前的字行开始变得模糊不清；听音乐时间过长，会丧失对曲调的感知能力；手工作时间过长，会导致触觉和运动觉敏感性的减弱。

4. 动觉紊乱。疲劳在动觉上的反应是动作节律失调，动作滞缓或忙乱，动作不准确、不协调，动作自动化程度减低。

5. 记忆和思维障碍。在过度疲劳的情况下，工人可能忘记技术操作规程，把自己的工作岗位弄得杂乱无章；与此同时，对与工作无关的东西反而熟记不忘。脑力劳动造成的疲劳，尤其有损于思维进程，而体力劳动造成疲劳也常使理解能力降低和头脑不够清醒。

6. 意志衰退。疲劳状况下，人的决心、耐心和自我控制能力减退，缺乏坚持不懈的精神。

7. 睡意。过度疲劳会引起睡意，这种情况下睡意是保护性抑制的反应。工作得疲惫不堪，睡眠的要求强烈，以致任何姿势下（如坐着、站着）也能入睡。

上述这些因疲劳引起的职工的心理功能障碍还与疲劳强度有关。在轻度疲劳状态下，人的心理无明显变化。轻度疲劳只是警告人们必须采取措施，预防劳动能力和心理功能的进一步降低。当人过度疲劳时，劳动能力急剧减低，劳动效率也随之大幅度下降，同时出现一系列的心理功能的障碍。可见疲劳是影响职工心理健康的一个带有普遍性质的问题。所以，对职工来说，弄清楚疲劳的发展进程及不同阶段的表现形式是至关重