

Zhuanye Jishu Renyuan

Xinli Jiankang yu Xinli Tiaoshi

专业技术人员 心理健康与心理调适

杨智辉 刘俊娉 编著



中国人事出版社

专业技术人员 心理健康与心理调适

杨智辉 刘俊娉 编著



中国人事出版社

图书在版编目(CIP)数据

专业技术人员心理健康与心理调适/杨智辉, 刘俊娉编著.
—北京: 中国人事出版社, 2010
ISBN 978-7-5129-0034-9

I. ①专… II. ①杨…②刘… III. ①技术干部-心理卫生
IV. ①G316②R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 248153 号

中国人事出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

北京外文印刷厂印刷装订 新华书店经销
850 毫米×1168 毫米 32 开本 7.5 印张 184 千字
2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷
定价: 20.00 元

读者服务部电话: 010-84643933/64929211/64921644

发行部电话: 010-64961894

出版社网址: <http://www.renshipublish.com>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

如有印装差错, 请与本社联系调换: 010-80497374

前 言

专业技术人员是推动科技和社会发展的主要动力，但他们却经常要面临压力大、时间长的高强度工作。专业技术人员由于自身工作和生活习惯的特点，在这种高强度工作中常常处于一种健康状况不理想、缺乏体育锻炼、生活方式有待改进的不良状况当中。近年来，时有专业技术人员在正值青壮年时期，由于工作压力和工作强度过大，在工作岗位上突然离世或情绪行为失去控制的事情发生。专业技术人员的心理健康问题越来越受到相关管理部门的重视。同时，专业技术人员心理健康状况及心理调适的问题也越来越被专业技术人员自身所重视，希望能够对此有所了解和掌握。

本书针对专业技术人员的心理特点，总结了与专业技术人员心理健康和心理调适有关的内容。第一章到第三章首先对心理健康的定义和标准进行了解释，界定了专业技术人员及其容易出现的各种问题，并对心理问题产生的原因进行了分析；第四章到第九章对专业技术人员心理调适过程中6个最重要的方面进行了阐述，包括人格塑造、压力管理、情绪管理、时间管理、人际关系和职业规划。第十章则简要分析了在当前企事业单位改革的大环境之下所引发的心理不适及调适方法。

由于作者水平有限，难免出现错误，恳请读者批评指正。

作者

2010年9月

目 录

第一章 什么是心理健康	(1)
一、心理健康与生理健康的关系	(1)
二、心理健康的两个评价体系	(4)
三、心理健康的具体标准	(6)
四、心理健康的重要性	(9)
五、如何保持心理健康	(11)
六、心理健康自测	(12)
第二章 专业技术人员的常见心理问题	(25)
一、哪些人是专业技术人员	(25)
二、专业技术人员常见心理问题	(28)
第三章 专业技术人员心理问题的成因	(61)
一、生理因素的影响	(61)
二、环境因素的影响	(63)
三、心理因素的影响	(69)
第四章 塑造良好人格	(73)
一、什么是人格	(73)
二、人格与人的身心发展	(81)

三、健全人格与心理健康	(82)
四、人格障碍的类型	(85)
五、健全人格的塑造	(87)
第五章 与压力同行	(93)
一、压力是什么	(94)
二、压力来自于何方	(95)
三、压力可能带来的影响	(100)
四、什么样的压力程度最恰当	(101)
五、我的压力是不是太大——注意自身的压力信号	(103)
六、心理压力测一测	(105)
七、压力应对与管理	(106)
第六章 学会管理情绪	(119)
一、关于情绪	(119)
二、影响专业技术人员情绪的因素	(127)
三、专业技术人员的情绪调节	(129)
四、专业技术人员可能出现的消极情绪及应对方法 ...	(137)
第七章 高效的时间管理	(146)
一、时间管理的重要性	(147)
二、时间管理的障碍	(150)
三、如何成为高效时间管理者	(154)
第八章 专业技术人员人际关系的建立与调适	(164)
一、人际关系概述	(164)

二、专业技术人员的人际关系调适	(175)
三、专业技术人员的家庭关系管理	(188)
第九章 专业技术人员的职业生涯规划	(192)
一、职业生涯的阶段	(193)
二、自我认知与环境评估	(199)
三、合理有效的生涯规划	(214)
第十章 专业技术人员如何适应企事业单位改革的大环境	(219)
一、为什么要关注企事业单位改革带来的心理效应 ...	(220)
二、企事业单位改革可能引发的心理不适	(222)
三、调整心态，积极适应	(225)
参考文献	(230)

第一章

什么是心理健康

【本章导读】

有一种说法叫做“其实人人都是心理学家”。在想要上门拜访朋友、亲戚时，一般人首先会想到先打个电话招呼一声；在谈话中，一般人都能从对方的表情语言和肢体语言中，判断对方的心情是好是坏；在宽松的情境中，被介绍认识一个陌生人时，一般人都会以微笑相对；“近朱者赤，近墨者黑”；为人处世要善于察言观色等。这些道理普通人都懂。但在自己遇到压力和困难的时候，很多人却难以保持自己的心理健康，容易出现各种各样的问题。

本章从生理健康和心理健康的关系入手，介绍什么是心理健康，心理健康的标准、重要性和保持心理健康的基本原则。同时，还加入了两个心理健康的自评问卷，读者可以评估一下自己的心理健康状况。最后在两个专栏中分别介绍了一种理想的心理健康状态——自我实现和一种处于健康与不健康之间的亚健康状况。

一、心理健康与生理健康的关系

世界卫生组织（WHO）提出，健康是一种生理、心理与社会

适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。并进一步指出健康十个标准：

• 一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；

• 二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；

• 三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；

• 四是自我控制能力强，善于排除干扰；

• 五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；

• 六是体重得当，身材匀称；

• 七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；

• 八是头发有光泽，无头屑；

• 九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；

• 十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

从世界卫生组织对健康的定义中可以看出，与我们传统的理解有明显区别的是：它包含了三个基本要素：（1）躯体健康；（2）心理健康；（3）具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康首要标准，全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。这是健康概念的精髓。

不少人认为生理健康和心理健康是两个没有关系的概念。实际上，这是不正确的。在现实生活中，心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的，心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响内分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后导致真的一病不起。

因此，在日常生活中一方面应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快时，要及时

进行心理自我调适，必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助，以确保心理和生理的全面健康。

随着自然科学的飞速发展和信息时代的到来，我们所处的社会也在发生着前所未有的变化。工业化、现代化、社会化、一体化程度在不断提高；人们的生活节奏不断加快，时间越来越宝贵，人越来越为效益所驱使；自主的、创造性的劳动和高级的智力劳动越来越多；人们的活动范围在不断拓展，人与人的交往越来越多，处理微妙复杂的人际关系为每个人所不可避免；各种各样的竞争强度也越来越巨大，人与人之间的收入、社会地位等差异越来越显著。在现实生活中，所谓的正常人中有许多人整天愁眉苦脸、心烦意乱、以安眠药度日，长期在苦闷绝望中挣扎、煎熬，甚至走向自杀的绝路；有许多人终日以酒为伴、沾酒就醉，打人骂人；有许多人人与人敌对、冲突、犯罪；有许多人常常感冒，患高血压、关节炎等非器质性疾病，甚至身患绝症、早亡；有许多人不能和人正常的交往融洽相处，整日疑神疑鬼；有许多夫妻不和、争吵、打闹、离婚……

由于我们在生命历程中所受到的心理伤害，生活中的所谓正常人，其实并不在人的最佳状态，只是处于人的最佳状态与疾病之间的亚健康状态。我们实际离自然赋予我们的能力有很大的差距。

生活在这样一个纷繁复杂和扑朔迷离的大环境里，就要求人必须具备较高的心理素质来适应时代与社会的要求。现在人们已经开始意识到了心理健康的重要性，越来越关注自己及与自己朝夕相处的亲友的心理健康状态。

那么，什么是心理健康？不同的学者对心理健康的理解不尽相同，目前还缺乏公认的定义。根据1947年世界卫生组织（WHO）对健康的定义：“健康是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病或者虚弱。”因此，心理健康也是一样，不仅仅指的是没有“心理疾病”或“心理问题”，也应该包

含心理上的“完满状态（Well-Being）”。

二、心理健康的两个评价体系

心理健康的评价标准众多，但归根结底，主要可以归结为“众数标准”（或“适应性标准”）和“精英标准”（或“发展性标准”）两大取向。

（一）众数标准评价体系

“众数标准”假定大多数人的心理行为是正常的，而偏离这一正常范围的心理行为则视为异常。这一原则集中体现在常态分布的标准，而心理测验的编制，多遵循常态分布原则，按照“众数原则”确立的心理健康标准相当普遍。

在“众数标准”下，主要存在6个方面的心理健康标准制定依据：

1. 以统计学上的常态分布为标准。这种标准以正态分布理论为基础，根据个人的心理行为是否偏离某一人群的平均值来区分心理健康与否。这种标准的优点是可以使心理健康状态客观、具体、可量化，便于分类和比较。缺点则在于：并不是所有的心理健康现象都是正态分布的，也不是所有对平均值的偏离都意味着心理不健康，健康和不健康是相对的，并没有绝对的数量界限。

2. 以社会规范为标准。这种标准以每个社会都有某些被大多数人所接受的行为标准为前提，认为行为符合公认的社会行为规范为健康，行为明显偏离社会行为规范则被视为异常；应该承认，以对社会规范的适应程度作为判定心理健康的标准是必要的，但是这一标准的问题在于社会规范本身的地域性、历史性方面的局限。当社会规范本身出现问题时，这个标准也会随之出现问题，一度被看成不符合社会规范的行为，可能在将来会成为社会推崇的行为。

3. 以医学上的症状存在与否为标准。这种标准认为没有心理

疾病症状者为心理健康的人，而表现出心理疾病症状者为心理不健康的人。这个标准较为客观，但由于偏重于病因的症状而使得其使用的范围较窄。对于学校的心理健康领域来说，有严重心理疾病标准的人毕竟是少数，如果仅从这个标准来指导学校的心理健康的教育，受众人群就会比较少，也会不可避免的忽视学生发展性的一面。

4. 以学习生活适应状况为标准。这种标准认为，善于学习、生活适应者为正常，学习、生活困难，出现各种各样学习问题、生活问题者则为异常。由于实际生活中学习和生活适应的好坏可能并不完全由个体的心理状况决定，因此该标准存在一定的局限性。但在对学校的心理健康教育来说，这个标准很好的符合了学生生活的特点，可以作为测量和评价大学生心理健康水平的重要指标。

5. 以个人主观经验为标准。这种标准认为，当事人自觉痛苦、抑郁等，被认为是心理不健康。个人的主观体验非常重要，但这个标准往往只能作为一个辅助依据。其最大的局限在于，如果个体患有严重的精神疾病，其主观体验也有可能是高涨和愉快的，而这恰恰是最不健康的证据。

6. 以心理成熟和发展水平为标准。这种标准认为个体身心两方面成熟和发展相当者为正常，心理发展水平较同龄人明显低者为异常。这个标准也具有一定的合理性，但是，面临的问题是“智力超常也是一种异常，这种异常又该如何解释呢？”难道智力超常也应该被认为是心理不健康的表现？

（二）精英标准评价体系

心理健康评价的另一个标准——“精英标准”，最早是由马斯洛提出来的。马斯洛认为，自我实现的人是其内在本性发展得最为充分的人，这样的人代表着真正的心理健康。因此，心理健康的标准应该是根据自我实现者的心理品质来确定，即以自我实现者所共同拥有的心理特点作为心理健康的标准。其他人本主义者

的思想也基本一致，如罗杰斯把心理健康看做“机能充分发挥”，奥尔波特称之为成熟，弗洛姆看做“有创造力”。

在心理健康教育领域，由于其主要的服务对象是正常人而不是精神病患者，所面临的心理问题主要是一般适应和发展障碍方面的问题，而不是非常严重的精神疾病，因此，人本主义者所提倡的“精英标准”获得了很多研究者的支持。

但是，因为对“社会精英”心理品质的采集和确定并不容易，因此，采用这一标准对心理健康进行结构定义和测量工具制定的研究并不是很多。

三、心理健康的具体标准

尽管心理健康在我们的生活中扮演着重要的角色，但迄今为止尚不存在一个国际公认的定义。不同的研究者对心理健康的认识各不相同，所作的描述也不尽相同，这也从一个侧面说明了心理健康内涵的复杂性。以下是部分心理健康的定义。

1946年的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为在身体、智能及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。世界心理卫生联合会则将心理健康定义为：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让，有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。精神病学家门宁格（K. Menninger）认为，心理健康是指人对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅要有有效率，也不只是要有满足感或是愉快地接受生活的规范，而是需要两者兼备。心理健康的人应能保持正常的情绪、敏锐的智能、适于社会的行为和愉快的气质。

国内外对心理健康标准的阐述不胜枚举，但总体来看，共同之处要多于分歧之处。结合各种观点，有学者提出了心理健康的

八个标准：

第一，有一个积极进取的人生态度。

一个心理健康的人总是热爱人生、热爱生活、珍惜生命的，他们对生活乐观，对未来充满了希望，无论是对社会、还是对自己都是采取极其负责的态度，因而总是满腔热情地投身于生活，总是忘我地在为社会创造财富。对这些人来说，每天都是一个新的开始，每天都是一个新的台阶，不怕困难，不怕挫折，而且总是踏踏实实、认认真真地向他自己既定的目标前进。这类人用他们自己的行动去体验人生的价值，真切而深刻，所以总能享受到人生的乐趣，反过来更能激起自己积极进取的人生态度。

第二，对自我有恰当的认识。

世界上最困难的是什么呢？就是如何认识自己。一个心理健康的人，一般能有“自知之明”，就是说，能够正确认识到自己的价值，认识到自己在他人心目中的位置，认识到自己的能力、学识、水平，既不高估自己，不对自己的一些长处和优势沾沾自喜，也不会自卑，过分地贬低自己，决不无缘无故抱怨、自责。反之，一个心理不健康的人，便不能恰当地认同自己，或是莫名其妙地自傲，或是无缘无故地自卑，经常有意无意地掩饰自己的不足，心理特别敏感、脆弱，失落感极强，经不起风浪的折腾，存在严重的心理冲突，回避矛盾，无法保持平衡的心理状态。

第三，享有良好的人际关系。

心理健康的人，在与其他人打交道的时候，有以下这些特点。

(1) 不仅在理性上懂得处理好人际关系的重要性，而且总是显示一种积极的、乐于与人交往的态度。

(2) 懂得在交往过程中如何尊重人、理解人，从不将自己的观点强加到他人的身上。

(3) 能够平等地、宽容地、客观地了解、评价对方，不势利待人，与人相处时，总显示出同情、友善、信任、尊敬等积极的态度。

(4) 在与他人的交往中能够注意他人的长处，能较虚心地向他人学习。

(5) 当他人有困难时，总能采取真诚的、有效的帮助。

(6) 当与他人产生矛盾时，能做到“忍一时之气免百日之忧”，不主动出击，不“窝里斗”，能进行较好的沟通，并以理智的、合理的方式解决。

第四，有一个乐观的情绪状态。

情绪最容易反映人的心理状态，也最能影响人的身心健康。一般来说，情绪健康的人有以下这些特点。

(1) 没有过分的、不切实际的要求，所以很少有烦恼、不快，精神状态永远是饱满的、乐观的。

(2) 在自己的人生遇到麻烦时，能做到泰然处之，决不自寻烦恼或自我折磨。

(3) 一般能摆好自己与他人的关系，所以很少有麻烦的、别扭的事情引起自己心理的不快。

(4) 有修养，能较好地控制自己的情绪，当自己想发脾气时或暴怒来临时，自己能够意识到，并将其抑制于萌芽状态。

第五，有健全的人格。

心理健康的人，其人格结构，包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面都能平衡发展；能够完整、协调、和谐地表现出具有自己特色的精神风貌；思考问题的方式是适中的和合理的；待人接物能采取恰当态度，对外界的刺激不会有偏激的情绪和行为；能够与社会的步调合拍，能和集体融为一体。

第六，道德心态的健康。

道德健康是世界卫生组织近几年来对健康内容界定的最新补充。一个道德不健康的人，很难说是一个完全意义上健康的人。那么，什么是道德心态的健康呢？大致有以下几点。

(1) 不做损人利己或损人不利己的事。

(2) 不仅有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非的能力，而且在自己的行为中去实践真善美，并能与假丑恶进行斗争。

(3) 能自觉地遵守社会的各种规范、准则，约束支配自己的行为。

(4) 能尽职尽责地完成自己的工作，尽自己的可能为社会多作贡献。

(5) 当社会或国家需要的时候，能够无条件地服从、牺牲自己的利益，甚至于自己的生命。

第七，具有良好的社会适应能力。

社会是复杂的，人与人之间的关系是比较难于处理的。但是心理健康的人并不因此而畏惧、害怕，而是能面对现实、正视现实、改造现实。对这些人来说，往往能做到审时度势，对周围的事物和环境能够做出客观的认识和评价，并能以积极进取的态度正确对待现实环境，既有高于现实的理想，又不沉湎于不切实际的幻想和奢望中，因而能应付比较复杂的局面；当发现自己处于不利的或困难的境地时，也不惊慌、恐惧，而是冷静地处理，将不利转化为有利，将困境转化为顺境，而且在这个过程中锻炼自己的聪明才智。

第八，智力活动正常。

智力活动正常，不一定是指智力超常（智力活动超常也属于智力活动正常的范畴），而是说，这类人的注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力都是正常的，能较好地胜任自己的工作，头脑清醒，不糊涂，反应敏捷，思维清晰，逻辑性强，该当机立断的时候就当机立断，毫不犹豫。

四、心理健康的重要性

（一）心理健康会严重影响躯体健康

根据世界卫生组织（WHO，1997）的报告，在综合医院门诊

各专科未确诊的病人中有 20%~30% 合并有心理问题；已在各科确诊的病人中有 15%~20% 合并有心理问题；在全科医生、家庭医生处，40%~60% 的病人需进行心理咨询和治疗处理。其他一些研究显示，校正年龄和性别因素后，慢性躯体疾病病人中心理障碍患病率为 25%，而在无慢性疾病者中为 17.5%；慢性躯体疾病病人中心理障碍的终身患病率为 42%（最常见的是物质依赖、心境障碍、焦虑障碍），而在无长期躯体残疾的人群中为 33%；在进行短期内科或外科治疗的住院病人中，与躯体疾病共患的心理障碍发生率更高，30%~60% 有明显的心理—社会问题或异常。再具体一些讲，住院躯体疾病病人合并某种特殊的心理障碍的机会大大高于普通人群：谵妄高出 15%~30%；抑郁高出 2~3 倍；惊恐发作高出 10~20 倍；物质依赖高出 3~5 倍。中国 20 世纪 80 年代的资料显示，在综合医院门诊病人中，9%~11% 可被诊断为心理问题；到了 20 世纪 90 年代，发现 15% 门诊病人有心理问题。此类调查关注的精神科问题范围较窄，所以，并不能说明我国的躯体疾病病人精神障碍共患率比国外低。

（二）心理疲劳是健康的最大敌人

随着经济的高速发展，生活节奏的不断加快，太累、太疲劳已是人们日常生活中的“流行词”了。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。医学心理学研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张压力、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响形成，如果得不到及时疏导化解，长年累月，在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机，在精神上会造成精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常，引发多种心身疾患，如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等，以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。因此，心理疲劳不可忽视，一旦由于心理压力大而感到疲惫不堪时，必须进行