

专业技术人员
继续教育培训用书

专业技术人员 心理健康与心理调适 培训教程

中华人民共和国人力资源和社会保障部
中国高级公务员培训中心 组编



人民教育出版社

专业技术人员
继续教育培训用书

专业技术人员 心理健康与心理调适 培训教程



人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

专业技术人员心理健康与心理调适培训教程/中国高级公务员培训中心
教材编写组 著. —北京:人民出版社,2010.4

ISBN 978-7-01-008868-6

I. 专… II. 中… III. 技术干部-心理卫生-技术培训-教材
IV. G316 R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 068544 号

专业技术人员心理健康与心理调适培训教程

ZHUANYE JISHU RENYUAN XINLI JIANKANG YU XINLI TIAOSHI PEIXUN JIAOCHENG

中国高级公务员培训中心教材编写组 著

人民出版社 出版发行
(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京朝阳印刷厂有限责任公司印刷 新华书店经销

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月北京第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:12.875

字数:220 千字 印数:00,001-30,000 册

ISBN 978-7-01-008868-6 定价:25.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号
人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

前 言

专业技术人员是指从事教育教学、医疗卫生、编辑、翻译、研究、设计、新闻、出版、工业技术、农业技术等专门业务,具有专业技术职称的人员。他们学识丰富,在各行各业中起着先锋骨干的作用,在社会不同领域为我国的现代化建设做出了巨大的贡献。

现代社会的飞速发展和快节奏变化,给人们带来更多的压力。专业技术人员群体的工作性质和社会责任,决定了他们要比社会一般人员承受更大的压力。关心专业技术人员的心理健康问题,帮助广大专业技术人员掌握心理健康知识,学习一些心理调适的方法,提高心理调运能力,保持健康心理状态,已经成为一项重要的社会任务。

人力资源和社会保障部中国高级公务员培训中心,承担着专业技术人员队伍培训职责,为满足专业技术人员心理健康与心理调适培训的需要,我们编写了这部教材。全书共分六章:第一章,专业技术人员心理健康概述;第二章,压力、不良情绪和挫折与心理健康;第三章,人格与心理健康;第四章,职业与心理健康;第五章,爱情、婚姻和家庭与心理健康;第六章,阳光心态与心理调适。本书具有理论性、实用性、可操作性的特点,以心理健康知识的基本理论为基础,紧紧围绕专业技术人员人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题,如自我意识、人格完善、情绪调节、人际交往、婚恋心理、家庭关系和职业生涯发展等方面的困扰,通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和指导,帮助他们更好地认识自我,及时预防可能发生的心理问题,增强心理健康自我教育的自觉性、主动性

和积极性,提升心理自我教育的能力。书中精选了一些有关心理健康状况的测试量表,以供专业技术人员对自己的心理健康状况进行自我测试和评估,从而更好地了解自己。

“智者乐水,仁者乐山;智者动,仁者静;智者乐,仁者寿。”为了拂去忧郁不决和患得患失的困扰,融入心理健康的美好世界,我们衷心希望广大专业技术人员在读过本书后,能够通过掌握各种基础的心理健康知识,运用各种心理调适技巧调适自我心情,始终保持良好的心理状态,成就完美幸福的人生!

由于心理健康涉及的很多问题尚有待在实践中不断探索,加之编写时间的紧迫,书中有不完善和不足之处,希望读者批评指正。

编者

2009年7月

目 录

第一章 专业技术人员心理健康概述	(1)
第一节 健康与心理健康	(1)
第二节 专业技术人员心理健康的意义和心理问题产生的渠道	(9)
第三节 心理防御机制与心理健康	(13)
第二章 压力、不良情绪和挫折与心理健康	(18)
第一节 专业技术人员如何应对心理压力	(18)
第二节 专业技术人员如何克服不良情绪	(24)
第三节 专业技术人员如何应对挫折	(42)
第三章 人格与心理健康	(50)
第一节 人格的概述	(50)
第二节 专业技术人员的人格结构	(57)
第三节 专业技术人员的人格与健康	(66)
第四节 专业技术人员的人格测评	(75)
第五节 人格的形成	(83)
第四章 职业与心理健康	(92)
第一节 关注专业技术人员的职业心理健康	(92)
第二节 专业技术人员常见职业心理疾病及调适	(99)
第三节 专业技术人员的职业生涯规划	(111)
第五章 爱情、婚姻和家庭与心理健康	(122)
第一节 恋爱与心理健康	(122)
第二节 婚姻质量与心理健康	(134)
第三节 专业技术人员的家庭关系与心理健康	(149)
第六章 阳光心态与心理调适	(157)
第一节 心理调适愿景	(157)
第二节 如何调整自我的期望	(166)
第三节 专业技术人员如何解决交际困惑	(180)
参考文献	(198)

第一章 专业技术人员心理健康概述

为了使人类达到最充分的健康状况,就必须向所有人普及医学的、心理的和其他有关的知识。

——《世界卫生组织宪章》

第一节 健康与心理健康

一、健康的科学定义

人类对于健康的认识是随着历史的发展以及自身认识的深化而不断丰富的。在人类发展的早期阶段,人类为生存而奋斗,基本是保证生命延续。随着时代的发展,科学技术水平的提高,人们开始关心身体健康,注意生理健康、身体机能的正常和疾病的减少,防病治病的医学科学应运而生。到了现代社会,随着社会压力和社会环境变化的冲击,现代人的心理问题日益凸显成为重要的健康问题,人们开始重视心理健康问题。从健康观的演变可以看出,现代意义上的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念,健康的目标是追求一种更积极的状态、一种更高层次的身心协调与发展。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)更是在其成立宪章中开宗明义地明确指出,“健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁”。这是对健康的一个全面、科学的定义。

世界卫生组织还规定了健康的十条标准:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而不感到过分紧张与疲劳;
2. 态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;
3. 善于休息,睡眠良好;
4. 能适应外界环境的各种变化,应变能力强;
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病;
6. 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调;

7. 反应敏捷,眼睛明亮,眼睑不易发炎;
8. 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,齿龈颜色正常;
9. 头发有光泽、无头屑;
10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。

从世界卫生组织确定的“健康的十条标准”也可以看出,健康包括身体健康和心理健康两个方面,二者相辅相成,缺一不可。日常生活中不能仅仅只注重锻炼身体,还要培养健康的心理。也就是说,头痛脑热应该去医院,有了严重心理疾患也应该注意及时调适或治疗。

二、心理健康的概念

一个人的心理怎样才算健康,以什么作为心理健康的标准,这是一个非常复杂的问题。

世界著名文学家列夫·托尔斯泰曾经在其著作中倡导人类“爱和工作”的概念,他指出,“如果一个人知道怎样去工作,怎样去爱,为他所爱的人去工作,爱他所做的工作,他就可以得到一个健康的人生。”

显然,这位大文豪用优美的文学语言为我们描述了心理健康的理想状态。那么,在我们的现实生活中,心理学家如何解释人类的心理健康特点呢?

当有人问心理学家弗洛伊德,什么是心理健康,他说:“心理健康就是能工作、能恋爱。”他强调欲与攻击性是人类的本能,心理的不健康和愤怒感很大程度与缺乏发泄性欲和愤怒的能力有关。现实的社会道德要求人们不要太好色,不要大发脾气,心理不健康似乎就意味着不能同时控制这两种令人烦恼的本能欲望。

心理健康是指一种持续、高效而满意的心理状态,指生活在一定社会环境中的个体,在高级神经功能和智力正常的情况下,情绪稳定,具有协调关系和适应环境的能力,能顺应社会,与社会保持同步。能够适应当前和发展着的环境,具有完善的个性特征,认知、情绪反应、意志行动处于积极状态,并保持正常的调控能力。

综合当前世界主流心理学家的观点,心理健康的本质就是适应性。这种适应性与人的社会性息息相关,人进入一个社会环境就必须进入良好的适应状态。心理健康的人应该了解自己的身份和自己的心情;他们具备良好的社会认知能力,应该真实地、毫不歪曲地理解客观现实;他们应该有所成就,又能面向未来;他们的心理状态应该完整美好,能够抗御应激;他们应该有自主能力,而且能认识到自己需要什么;他们具有同情心;他们应该是环境的主人,能

工作、能爱、能玩,也能解决问题。

如果人不适应周围的环境将会是什么样的状态呢?

对周围环境的长期“不适应性”就是我们所说的心理不健康状态。如果你没有能力接受生活给你提供的方式,那么你就必须依靠心理自我防御机制,给生活强加一种自己定下的方式。如果在这个过程中,你或你的环境被大大扭曲了,那么你为适应所作出的努力就被人看作是精神疾病。

【案例】“挣不脱忧郁罗网”的海明威

以创作中篇小说《老人与海》荣获 1954 年诺贝尔文学奖的美国著名作家海明威的生活经历中,充满了紧张与压力,他的内心经受着剧烈痛苦而复杂纷呈的变化。他企图利用各种各样的方式摆脱与逃避沮丧低落的情绪,如不停地旅行冒险,寻求各种刺激性生活等。他在身体上企求生存,而在心理上却渴望死亡。小说《老人与海》主人公桑提亚哥在海上与鲨鱼搏斗的经历与内心活动诠释了海明威的这一矛盾的心态。

打鱼老头儿连续 84 天在海上一条鱼也未捕到。第 85 天出海,经历了三天两夜的搏斗,终于捕到一条巨大肥硕的大马林鱼,归途中却不断遭到鲨鱼的袭击。为了不使马林鱼被鲨鱼吃掉,老人奋力还击,凭着超人的勇气和能耐,一次次把凶残的鲨鱼击退,但最终船上的马林鱼只剩下一副骨架。尽管老人失败了,但“一个人可以被毁灭,但不能给打败”。老人的内心独白,简直是海明威一生的写照。作家诺曼·米勒在文章中曾入木三分地剖析道:“海明威这种漂泊不定的生活之真正的根源是他的一生都在跟恐惧和自杀的念头作斗争。他的内心世界犹如一场噩梦。他的夜晚是在同死神的搏斗中度过的。”

为挣脱出焦虑与忧郁情绪的罗网,海明威曾寻求女人与烈酒的刺激,他结过许多次婚,饮酒从红葡萄酒到威士忌,最后到伏特加,但是仍无济于事。他像只被凶恶老雕穷追不舍的猎物,被迫得走投无路、无处躲匿。在 1961 年夏日的一天,他终于用子弹结束了顽强拼搏的一生。

三、心理健康的三种等级

一般认为,心理健康是指一种持续的心理状态,个体在这种状态下能表现出良好的适应性,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能。根据中外心理学家们的研究,可将人的心理状况大致分为三种等级:

1. 心理正常状态。一般称为心理健康状态,表现为适应能力强,善于交际,个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致,具有调节情绪的能力。

2. **心理不平衡状态**。一般也称为心理失调或者心理问题出现状态,表现为个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态,和他人相处略感困难,生活自理有些吃力,有较严重的心理困扰或者心理障碍。若主动调适或通过他人疏导,可恢复正常状态。

3. **心理病态**。一般称为心理疾病或精神疾病,它包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等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。这时必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。

严格地说,心理健康状态与心理学语言的“自我防御机制”密切相关。个人的心理健康状态很大程度上是个人在潜意识条件下“自我防御机制”的运用差异所导致。对于这一概念,我们将着重在本章第三节详细介绍。

四、心理健康标准

心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康者具备十条标准:

1. 充分的安全感;
2. 充分了解自己,并对自己的能力做适当的估价;
3. 生活的目标切合实际;
4. 与现实环境保持接触;
5. 能保持人格的完整与和谐;
6. 具有从经验中学习的能力;
7. 能保持良好的人际关系;
8. 适度的情绪表达与控制;
9. 在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要做恰当的满足;
10. 在不违背团体的要求下,能做有限度的个性发挥。

当然,对于心理健康的标准,国内外学者从各个角度研究都提出了许多不同的看法。综合他们的观点,我们把最具有代表性的心理健康标准列举如下:

1. **心理行为符合年龄特征**。在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式,心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。如青年应该是精力充沛、反应敏捷、行为果断的,过于老成、过于幼稚、过于依赖都是青年人群心理不健康的表现。

2. **良好的人际关系**。心理健康的人往往乐于与人交往,能够轻松接受他人,能认可别人存在的重要性和作用;在与他人交往中,能以尊重、信任、友爱、

宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受、给予爱和友谊;能与他人同心协力、合作共事,并与集体保持协调的关系。而一个心理不健康的人,总是与集体和周围的人们格格不入。

3. **情绪积极稳定,能恰当地调控自己的情绪。**心理健康的人在生活中愉快、乐观、开朗、满意等积极的情绪状态总是占优势的,虽然也会有悲伤、忧愁、愤怒等消极情绪体验,但一般不会长久,并能进行自我调节,迅速恢复到轻松愉快的情绪状态。他们有适度表达和控制情绪的能力。

4. **意志品质健全。**健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性、自制性。在学习、训练等任务中不畏困难和挫折,知难而上,持之以恒;需要做出决定时,能毫不犹豫、当机立断;还能够为了达到目的而控制一时的感情冲动,约束自己的言行。

5. **积极的自我观念,对现实有正确的知觉能力。**心理健康的人能体验到自己的存在,既能了解和接受自己,又对现实有正确的感知。一方面对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价,对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求,对自己的生活目标和理想也能定得切合实际;另一方面,在与现实保持良好的接触之后,能客观地评价自己在生活中遇到的挫折、打击和困境。

6. **人格和个性结构完整。**心理健康的人的人格和个性特点是有机统一的、稳定的。如果知道一个人具有某些个性特征,一般就可以预见他在某种情况下,将会怎样行动。如果一个人的行为表现不是一贯的、统一的,则说明他可能存在心理健康问题。

7. **环境适应良好。**对环境的适应能力是人赖以生存的最基本的条件,“适者生存”是生物进化的普遍规律。在人的一生中,内外环境是不断变化的,有的变化还很大,因此要求人们对各种变化做出相应的适应性反应。而对变动着的环境能否适应,则是心理健康的重要标志。有的人适应能力较差,环境稍稍改变,就紧张、焦虑、失眠;有的人则适应能力良好,很快就能随遇而安。

但是要注意到,心理健康标准是一个有着广泛争议的问题,为了全面、准确地理解,必须要认识到以下几点:

首先,心理不健康和有不健康的心理与行为表现是两个不同的概念。心理不健康是指一种持续的不良状态。心理健康者偶尔也会出现一些不健康的心理和行为,但是这不等于他心理不健康,更不等于已患心理疾病。因此,不能仅依据一时一事而简单地判定自己或他人心理不健康。

其次,心理健康与不健康并不是一个泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡空间,在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

此外,心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的。随着人的成长、经验的积累、环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

最后,需要指出的是,心理健康的标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量心理是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上做不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

五、心理健康的意义

心理健康的意义是显而易见的。有一句名言说得好,“一个人在心理健康上多一分弱点,他的成长和发展就多一分限制和损失,他的生活和事业就少一分成就和贡献。”

(一) 心理健康对于预防精神疾病、心身疾病和恶性事故的发生有着重要的意义

精神疾病是一种严重的心理障碍,它的发生与人的心理健康水平密切相关,由于社会生活的纷繁复杂以及各种压力,人们随时都面临着来自各个方面的心理应激。重视心理健康问题,可以使人们很好地处理各种矛盾,提高心理承受能力,在挫折面前有足够的心理准备,并采取有效的措施,积极预防精神疾病的发生。心身疾病是指心理因素在病症的起因中占据重要地位的病症,如冠心病、高血压、溃疡、某些肿瘤疾病等。情绪不稳定、易大喜大怒、过于争强好胜、长时间的焦虑不安、不易满足等心理特点很容易导致此类心身疾病的产生。重视心理健康问题,可以使人有效地抵御各种不良的诱因作用,矫正不良的心理反应,有效地预防心身病症的发生。近年发生的恶性事故中,有许多与当事者的心理健康状况有关,心理健康水平较低的人,很容易产生无法控制的愤怒情绪,以至于出现严重越轨行为。提高人们的心理健康水平,可以有效地预防这类事故的发生。

(二) 心理健康关系着个人一生的完满发展,是专业技术人员身心健康的基础

每个人都在设计人生,追求着成功。真正的成功,是与正确的自我认识能力、人际交往能力、明确的奋斗目标、良好的工作生活适应能力密不可分的。

健康的心理是使个体在这诸多方面进入良好状态的决定因素。

1. **心理健康是正确认识自己的前提。**心理健康的人,能客观地评价自己,并且充满自信。他们站在现实的角度,把握自己的行为,因此他们的行为与环境相适应。而有心理障碍的人,则总是以偏执的观念看待自己和环境,要么自卑、多疑,要么抑郁、敏感,把自己放在不正确的位置上用不恰当的方式来认知自我,评价自己与他人的关系。这就使自己无法正常地与他人交往。

2. **心理健康是与人良好交往的基础。**时代发展到今天,个人的成功更加离不开群体,社会交往显示出越来越重要的作用。有了良好的人际环境,可以使自己心情舒畅,而且能有效地与他人交流信息,开拓自己的视野和考虑问题的角度,从别人那里得到有益的启迪。同时,科学的高速发展,对管理人才提出了更高的要求,心理健康的人,最重要的一个特征就是能建立良好的人际关系,能接受他人,善与人处,能与所在的集体融为一体,能与他人相互沟通和交往。

3. **心理健康可以保证确立恰当的自我期望。**心理健康的人由于能正确地认识自己,知道自己的优势与不足,所以能有效地从纷繁芜杂的环境中吸取各种有效信息,及时调整自己的认识,比较顺利地确定自己的价值观。而这种价值观又将作为心理健康的决定因素,支配着个体对事物的看法、想法和行动。

4. **心理健康能使个人工作及生活适应性强。**适应不仅与能力有关,而且与更广泛意义上的个人人格有关。个人的适应性不是固定不变的,它具有灵活性,并能得到充分的开发。每个人能否迅速进入新的角色,迅速适应新的环境,很大程度上取决于个体的心理素质如何。这种适应性也是专业技术人员走向成功的基础。

总之,心理健康对专业技术人员的工作生活有着重要的影响,健康的心理是专业技术人员个体在工作生活环境中正常工作、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态,是不可能在工作 and 生活中充分发挥个人潜能,取得成就,得到发展的。从某种意义上讲,专业技术人员心理健康尤为重要,这是因为他们所承担的和将要承担的工作任务和社会责任较为繁重和复杂,较为困难和艰苦;同时,社会对专业技术人员的期待也更为殷切,要求更为全面和严格。

【案例】清洁工和百万富翁:乐观的心态助你成功

有一个没有工作的人满怀希望地到全球著名微软公司去应聘一份清洁工的工作。在经过面试和实做(扫扫厕所等)以后,人事部门告诉他被录取了,向他发 e-mail 地址以寄发录取通知和其他的文件。

他说：“我没有计算机，更别提 e-mail 地址了。”

人事部门告诉他：对微软来说，没有 e-mail 的人等于不存在的人，所以微软不能用你。

他非常失望地离开微软。不过，他并没有灰心。他摸摸口袋，里面还有十美元。他只好到便利商店去买了十公斤马铃薯，挨家挨户地转手卖出。两个钟头后他卖光了，获利 100%。他又做了好几次生意，把本钱增加了一倍。他发现这样可以挣钱养活自己，于是，他认真地做起这种生意来。运气加上努力，他的生意越做越大，还买了车，增加了人手。五年后，他建立了一个很大的“挨家挨户”的贩售公司，提供人们只要在自家门口就可以买到新鲜蔬果的服务。

他考虑到为家人规划未来，于是计划买一份保险。签约时，业务员向他要 e-mail 地址。

他再次说：“我没有计算机，更别提 e-mail 地址了。”

业务员很惊讶：“您有这么样一个大公司，却没有 e-mail。想想看如果你有计算机和 e-mail 可以做多少事？”

他说：“我会成为微软的清洁工。”

（三）心理健康是一个社会性诉求

心理健康不仅关系到专业技术人员的健康和素质，更涉及到全民族素质的提高，直接影响到全社会健康社会风气与氛围的培养，也是社会主义精神文明建设的一个重要方面。

个体的崇高理想、良好的修养、和谐的人际关系，努力工作、遵纪守法、维护社会公德是一个人心理健康的重要标志。专业技术人员在整体素质上应是全体国民的楷模，是民众的“火车头”。明确了这个社会角色，专业技术人员群体就理应作为社会发展的掌舵者，具备极其优良的心理素质，塑造自己的人格并追求健康的生活方式，形成一种风气去保证全社会的发展方向。未来的社会、世界范围内的经济竞争、政治斗争、综合国力的竞争，实际上是科学技术的竞争，归根到底是人的竞争。科技的发展，经济的振兴，乃至整个社会进步都取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质系统中的基础，同时又渗透在思想道德素质、科学文化素质、职业素质之中。全社会群体的心理健康素质状况很大程度决定这个社会有机体的整体竞争水平。

因此，心理健康是良好心理素质的基本要求。为了培养和塑造更为卓越的专业技术人才，必须普及心理健康知识，优化心理素质，这是全社会的重要任务。

此外,心理健康有助于克服人的消极心理状态,振奋民族精神;有助于缓解人际的冲突,改善交往环境,增进社会稳定;有助于塑造良好的个性,发展健全的品格,提高人们的道德水平;有助于人的积极性和创造力的提高,推动社会主义现代化建设的进程。可见,心理卫生工作是精神文明建设的重要组成部分。

随着社会的巨大变迁,人们的生活将高度的现代化,同时充满激烈竞争。人们可能将同时面对梦想与磨砺、机遇与绝望、希望与痛苦、光荣与苦难,以及焦虑、抑郁、悲观、烦恼、孤独等各种心理疾患的困扰。正如联合国专家在上个世纪末所断言的,“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦”。如果一个人自身生活的频率很难与社会发展的频率同步,那么不仅不能领先时代,恐怕连生存都是困难的。

时代呼唤心理健康,心理健康将是人们成就事业的首要条件!许多人的一生,并不缺乏才华、能力和机遇,却总与成就擦肩而过,其重要的原因之一就是因不具备健康成熟的心理和个性。实践告诉人们:一切智慧、成就和幸福都离不开健康的心理。

第二节 专业技术人员心理健康的意义和心理问题产生的渠道

一、专业技术人员心理健康的意义

专业技术人员是生活、工作在社会前沿的人群。在改革职称评定,实行专业技术职务聘任制后,中央职称改革工作领导小组批准了 30 个专业技术职务试行条例,在此基础上,归并为 22 个专业技术职务类别:工程技术人员、农业技术人员、科学研究人员(含自然科学研究、社会科学研究及实验技术人员)、卫生技术人员、教学人员(含高等院校、中等专业学校、技工学校、中学、小学)、民用航空飞行技术人员、船舶技术人员、经济人员、会计人员、统计人员、翻译人员、图书资料人员、档案人员、文博人员、新闻出版人员、律师和公证人员、广播电视播音人员、工艺美术人员、体育人员、艺术人员、企业思想政治工作人员和海关专业人员。

这些人员大多年龄在 22~60 岁之间,他们担负着工作和家庭的双重负担,责任重、压力大,处于身体机能和心理状态的特殊阶段。据国内心理和精神病研究部门不完全统计,在全社会患有心理健康问题的群体中,专业技术人员占有很大比例。心理医学专家因此呼吁:“对专业技术人员的苦闷,亲人和

社会一定要体谅、理解。”

【案例】 部分行业专业技术人员的心理现状

原解放军总医院医学心理科主任、北京大学人格与社会心理学研究中心副主任王择青教授主持的国家级课题成果——《中国各阶层心理健康白皮书》对于国内多个专业技术行业领域进行了调研,该课题的研究结论显示,我国当前的专业技术人员心理问题十分突出。

1. IT业:发展快、竞争强导致强迫症

我国IT业发展迅速,IT企业要根据市场的需求,不断追逐新的技术,非常强调发展。因此,IT从业人员工作量大,经常加班、熬夜,造成感情生活缺失,生活与工作失衡。而且,“IT业从业人员以年轻人人居多,他们对自我成功的追求高、对职业发展的要求高,对知识更新的紧迫感和对未来的不确定感、职业危机感都高于其他行业人员。”

据课题组对中关村企业员工的心理调查表明:46%的被查者存在心理健康轻度异常,58%的人承认自己有强迫症状、敌对情绪。此外,84.2%的人承认工作压力很大,莫名其妙的心烦意乱,遇小事容易生气、紧张、恐惧、多疑,遇事喜欢往坏处想,喜欢强迫自己达到目标。

2. 电信:客户态度影响人受尊重的情绪

调研显示,电信是一门新兴的行业,但它属于服务业,中国社会普遍存在的对服务业不尊重的心理定势造成了从业人员的工作压力。比如,客户的态度、情绪、言行,客户的特殊要求、专业询问、压力转嫁以及不理解,都会严重影响工作人员的情绪。

对于新兴的电信来说,由于行业还不成熟,行业制度、流程、措施变革、促销方式都很繁琐,增加了从业人员的执行压力,也容易引起客户不满。“如果你丢了一部手机,想停机,并买一部新卡,打1860电话,里面至少有七八道关,每一关都有七八个选择,等你好不容易选对了服务项目,又是占线。这些情绪,都会转嫁到从业人员身上。”

3. 教师:外界期望高导致的压力感

社会对教师的要求可从北京师范大学的校训略窥一斑:“学为人师,行为示范”,社会对教师的期望是要有较高的道德水准、人格力量、学术知识。当老师所扮演的角色与学生和家长的期望不符时,老师就会产生角色冲突与压力。

老师常见的心理困境还有:上课时间要抑制内心的不愉快感受,不能以学

生为泄气对象;学生的不良行为干扰上课,造成教学无力感;校园暴力增加,老师因管教学生而被告的事时有发生;新教育技术发展迅速,对教师提出了更高要求。

近年来,中小学教师已经成为心理障碍的高发人群。有资料显示,目前教学一线教师中有半数以上教师存在心理问题。教师的工作压力大,心理压力更甚,表现在班级升学压力、威信压力、社会压力等方面。国家中小学心理健康教育课题组以辽宁省14个城市的168所城乡中小学校的2292名教师为调查对象,调查产生了一个令人惊讶的结果:51.23%的中小学教师存在心理问题。其中,32.18%的教师属于“轻度心理障碍”,16.56%的教师属于“中度心理障碍”,2.49%的教师已构成“心理疾病”。此后不久,上海对全市小学教师的一项调查,也得出了类似的结果。

二、专业技术人员心理问题产生的主要根源

(一) 社会责任问题

专业技术人员职业的特殊性,使他们承载了太多的期望和社会责任,这是造成专业技术人员心理问题的主要原因。专业技术人员从事的职业是非常高尚的,社会责任重大。社会责任感强的专业技术人员们,在追求为社会创造更多价值的时候往往容易受到自身能力的局限。他们在作为公民和专业技术人员两种角色时,期望通过个人的能力改变现状,为社会创造更多贡献,但社会现状和现实往往并不能总是随人所愿。个人的能力可能并不能根本改变很多社会问题。这时候,社会责任的重大和个人能力有限之间的冲突就容易导致专业技术人员苦闷、悲观、失望。也就是说,专业技术人员群体容易陷入“愿意承担社会责任”和“是否有能力承担”的心理困境之中。因此专业技术人员应当适当疏导这种压力,培养做人做事的公正心和奉献精神,专业技术人员要对社会发展负有特殊的责任与义务。培养正直、诚实、正义感等良好的品质,以树立自己的社会公众形象。

(二) 组织结构影响

专业技术人员群体通常从属于政府、事业单位或者国有、民营和外国企业。专业技术人员在这些组织内部工作很容易受到官僚主义和官本位思想的影响、压制,进而很容易阻碍专业技术人员的情感发展,使人在制度的刚性制约下丧失了人的思想、感情,使人性扭曲,久而久之,便可能导致专业技术人员形成循规蹈矩、刻板、不近人情的性格特点,使心理受到损害。专业技术人员工作环境复杂,因此应该善于从心理上保护自己。