

矿工心身保健

周生明 编著

中国医药科技出版社



矿工心身保健

周生明 编著

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

内 容 提 要

本书重点探讨了矿工心身保健学这一新兴边缘学科的形成发展过程。对矿工心理状态、常见心身疾病及其防治、护理、自我保健等进行了简要阐述。内容实用、深入浅出、雅俗共赏,是工矿医院医护人员的必备参考书。既适合于广大矿工阅读,又为有志于矿工心身保健学研究者提供翔实的资料及研究方法。

图书在版编目(CIP)数据

矿工心身保健/周生明编著. —北京:中国医药科技出版社,1999.2

ISBN 7-5067-1988-6

I. 矿… II. 周… III. 矿工-健康教育-普及读物 IV. R 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 02225 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

河北省三河市三鑫印刷有限公司 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 $850 \times 1168 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $7\frac{1}{4}$

字数 185 千字 印数 1—3000

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

序

矿工是一个特殊职业群体,在特定的工作环境工作生活,决定了他们的特殊心态,由此引起相应的心理障碍和心身疾病,从而影响矿工的心身健康。

如何预防和治疗这些心理障碍与躯体的心身疾病是医务工作者、社会工作者的重要研究课题之一。

矿工心身保健学是一门集医学、心理学和社会学为一体的新兴边缘学科。中国心理卫生协会煤炭分会自 1988 年成立以来,周生明医生作为本会的常务理事,积极努力,做了大量的研究工作。发表过多篇有价值的论文和专著,为了维护和促进矿工的心身健康,保障安全生产,他主持编写出版了这部《矿工心身保健》。这是我国心身医学界的一大喜事,是我国矿工的一大喜事。

《矿工心身保健》论述了矿工心理状态、矿工心理卫生,矿工心身病的防治措施等。这部书理论紧密联系实际、深入浅出,雅俗共赏,在某种意义上讲,具有划时代的意义。

《矿工心身保健》的出版,定将会为“2000 年人人享有卫生保健”,提高矿工心身健康水平,促进煤炭安全生产做出较大贡献!希望广大矿工能喜欢这部书,为自己的心身保健提供较丰富的“营养”。

另外,这部书的编辑、出版过程中,得到了新汶矿业集团各级领导的大力支持和帮助;在此,我代表中国心理卫生协会煤炭分会表示衷心感谢!

中国心理卫生协会全国理事

中国心理卫生协会煤炭分会理事长兼秘书长 李建明

中国《健康心理学》杂志副主编兼编辑部主任

华北煤炭医学院精神医学、医学心理学教研究室主任

1998年5月于唐山

前 言

矿工是一支“特别能战斗的队伍”，为我国的现代化建设做出了巨大贡献。但其特殊的工作、生活环境，会产生一些特定的心理障碍和心身疾病。编著者在长期与他们的交往中，耳闻目睹，感受颇深。

我自 1988 年中国心理卫生协会煤炭分会成立以来，就积极地投身于矿工心理卫生工作，于 1993 年，与李建明理事长共同主编出版了《矿工健康与心身病》一书。至此，矿工心身保健这一新兴的边缘学科已具雏形。作为一门集医学、心理学、社会学等多学科于一体的新兴边缘学科，在其产生和发展过程中必然会碰到许多问题。为此，我曾与中国心理卫生协会煤炭分会的许多专家进行了长期的探讨与交流，就一些有争议的问题取得了共识，并参阅并引用了大量散在的有关矿工心理卫生、心身疾病等方面的资料，才使得本书得以完成。在此，我代表全体编著者向被引用资料的作者的辛勤劳动表示感谢，并恕不一一注明出处。

矿工队伍心身健康与否，直接影响到安全生产乃至国民经济建设，是一个非常重要的社会问题。作为一名矿区医院的临床医生，把心身保健的专业知识介绍给所有医务人员，把调节心理状态、预防心身疾病的方法介绍给所有的矿工朋友，是我义不容辞的责任。在本书的编写过程中，始终得到了新汶矿业集团及我院领导的大力支持；得到了同道们的热情鼓励与帮助；特别是李建明理事长在百忙中予以精心指导并审阅了全文，欣然作序，对此，一并表示感谢。

本书的问世，仅仅是对矿工身心保健工作的一次尝试，毋庸置疑，它还很稚嫩、柔弱，需要更多的有志于这一学科研究的同道们的共同努力，才能使它茁壮成长、日臻完善。本书的全部编著者都来自

临床第一线,由于工作繁忙,学识水平不高,书中肯定存在着许多不足,甚至谬误之处,诚望广大读者不吝赐教,指评指正。

周生明

1998年12月于新汶矿业集团莱芜医院

目 录

第一章 绪论	1
第一节 矿工心身保健学的形成与发展(周生明 谷翠莲)	1
第二节 心理健康的概念及标准(侯钦彦 张兆成)	2
第三节 矿工心身保健学的概念和范围(张兆成 刘合玉)	4
第四节 矿工心身保健的实施措施(刘合玉 苏奕)	5
第二章 矿工心理状态	10
第一节 影响矿工心理状态的因素(陈晓玲 苏奕)	10
第二节 矿工心理状态(苏奕 侯钦彦)	15
第三章 矿工心理应激与疾病	29
第一节 心理应激与疾病(谷翠莲 周生明 丁瑞香)	29
第二节 应激反应(李强笃 王春燕)	33
第三节 消极情绪与疾病(李斌 王培英)	38
第四节 心身病的发病机理(侯钦彦 吕宜莲)	42
第五节 应激与精神疾病(陶宗贵 李化荣)	51
第四章 矿工常见心身病及防治	58
第一节 支气管哮喘(刘合玉 陈秀华)	58
第二节 慢性阻塞性肺疾病(苏奕 宗晓青)	60
第三节 冠状动脉粥样硬化性心脏病(陈晓玲 杨蕴兰)	62
第四节 原发性高血压病(裴建云 李强笃)	68
第五节 消化性溃疡(谭业芝 李斌)	71
第六节 结肠易激综合征(韩晓梅 李英杰)	75
第七节 头痛(孟宪华 侯钦彦)	78
第八节 糖尿病(周生明 苏奕)	82
第九节 甲状腺机能亢进症(张兆成 刘合玉)	85

第十节 癌症(李英杰 陈晓玲)	88
第十一节 皮肤科心身病(杨蕴兰 孟宪华)	96
第十二节 传染科疾病的心理学问题(张兆成 杜红伟) ...	100
第五章 矿工常见精神疾病及防治	105
第一节 精神疾病流行病学(侯钦彦 丁瑞香)	105
第二节 矿工常见精神疾病(陈晓玲 李斌 李强笃)	108
第三节 酒中毒(丁瑞香 谭业芝)	117
第四节 尼古丁与吸烟(宗晓青 韩晓梅)	123
第五节 吗啡类药物依赖(王春燕 裴建云)	128
第六章 心理护理	131
第一节 心理护理的目标与原则(王培英 陈秀华)	131
第二节 病人的心理需要与护理(陈秀华 王成春)	133
第三节 病人的情绪与护理(李化荣 吕宜莲)	135
第四节 语言艺术与护理(杜红伟 王春燕)	136
第五节 护士能力与护理(宗晓青 裴建云)	141
第七章 矿工心理卫生	146
第一节 心理卫生概述(王成春 陶宗贵)	146
第二节 个体发育中不同阶段的心理卫生(陶宗贵 陈晓玲)	
.....	153
第三节 不同社会群体的心理卫生(谭业芝 孟宪华)	180
第八章 矿工自我心身保健	193
第一节 自我心理治疗(吕宜莲 李化荣)	193
第二节 培养良好的性格(杨蕴兰 王春燕)	197
第三节 保持良好的情绪(刘合玉 王培英)	202
第四节 锻炼坚强的意志(苏爽 韩晓梅)	209
第五节 充分发挥自己的聪明才智(李强笃 李斌)	214

第一章 绪 论

第一节 矿工心身保健学的形成与发展

煤矿工人是一个特殊职业群体，由于特定的工作性质、工作环境，对其心理状态具有特殊影响，与其它特殊职业一样，会导致某些常见的心理障碍，引发某些常见的躯体疾病。长期以来，广大医务工作者，特别是矿工医院的医务工作者，都有较为深刻的体会并能达成共识，有许多有识之士已从事这方面的基础与临床研究。自中国心理卫生协会煤炭分会成立以来，这一工作已得到有计划、有步骤地开展。煤炭分会下属的心身医学、护理心理、老年心理等专业组是这项工作的领导、指导机构。煤炭分会及各专业组每年都进行该专业的骨干培训及学术交流，是这项工作得以开展的基础，许多同仁已在这方面取得显著成绩并得到社会承认。特别是李建明、周生明等同志，已较早地对部分井下工人进行过心理状态、价值观、性心理及性格类型与工伤的关系、心理状态与安全生产等方面的调查与研究。这些卓有成效的工作已经引起了主管部门的重视，并引导许多有志于矿工心身保健学研究的医务人员、教育工作者、工会工作者、安全监察人员投身于这项工作。煤炭分会主办的《心理卫生杂志》、《健康心理学杂志》为这一学科的逐步形成、发展、完善开辟了学术交流园地。由周生明、李建明主编、煤炭系统许多知名专家参与编写的《矿工健康与心身病》为矿工心身保健工作奠定了一定基础。我们认为，矿工心身保健学目前已具备了成为新兴的、独立的边缘学科的条件。这一学科形成的根本目的在于提

高矿工的心理素质与健康水平，减少不良因素对矿工的心身危害，并为有志于这一学科研究的广大工矿医务人员提供学习资料、研究内容、防治方法。

第二节 心理健康的概念及标准

既然谈矿工心身保健，首先要了解健康的概念及标准。WHO把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”把人看成是身心统一体，强调健康包括身体（生理）健康和心理健康两方面，从而扭转了传统观念中只重视躯体健康而忽视心理健康的局面。有许多著名专家将健康的概念更加具体化。我国著名医学家傅连璋认为，健康包括下列几个方面：（1）身体各部位发育正常，功能健康，没有疾病；（2）体质坚强，对疾病有高度抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；（3）精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持有较高的效率；（4）意志坚定，情绪正常，精神愉快。躯体健康标准易被人接受，心理健康的标准则至今还未被人完全了解，国外学者马斯乐认为心理健康者应具备下列品质：（1）对现实具有有效率的知觉；（2）具有自发而不流俗的思想；（3）既能悦纳自己，也能悦纳别人；（4）在环境中能保持独立，欣赏宁静；（5）注意哲学与道德的理论；（6）对于平常事物，甚至每天的例行工作，能经常保持兴趣；（7）能与少数人建立深厚的感情，具有助人为乐的精神；（8）具有民主态度，创造性的观念和幽默感；（9）经常有受欢乐与受伤害的体验。国内学者王效道等则将心理健康水平的评价标准归纳为下列几方面：（1）适应能力，即对不断变动着的环境能做出良好的适应，也即能做到“适者生存”；（2）耐受力，即有良好的对心理应激的承受或抵抗能力；（3）控制力，即有良好的自我控制和调节

能力；(4) 意识水平，即具有较高的注意力集中和意识清晰度；(5) 社会交往能力，即具有适度的人际交往能力和良好的人际关系；(6) 康复力，即具有遭受心理应激所致心理创伤后的复原能力。

事实上，心理健康的标准较为复杂，包括内容较多，本文仅予简述。(1) 心理健康的智力标准：智力是人的各种基本能力的综合，包括观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力等，其核心是人的抽象思维能力和创造性解决问题的能力。根据人的智力发展水平，将智力分为超常、一般和落后三种。其中智力超常、智力一般都属于智力正常范围，都达到了心理健康的智力标准。(2) 心理健康的情绪标准：情绪通常是指有机体的天然生物需要是否获得满足感而产生的暂时性的剧烈情感，如忿怒、恐惧、欢喜、悲伤等。情绪健康表现为不同的原因引起适当的情绪，如不愉快的事件引起悲哀的情绪，可喜的现象引起欢乐的情绪等；情绪的作用时间应随客观情况变化为转移，如受到某种挫折可能当时出现悲观、愤怒等情绪反应，如长期表现出这些情绪反应则为不健康的表现；情绪稳定表现一个人的心理状态处于相对平衡状况，如情绪不稳定则为不健康的表现；心情愉快是情绪健康的另一个重要标志，一个人如果经常情绪低落、心情郁闷则为不健康表现。(3) 心理健康的意志标准：意志是人自觉地确定目的，支配行动克服困难以实现预定目的的心理过程。人的意志品质包括意志的自觉性、果断性、顽强性与自制力。意志自觉性是人对自己的行动目的有着正确的认识，并能够主动地支配自己的行动，以达到预期的目标；意志的果断性指一个人善于明辨是非，机智果敢地做出决定并执行决定；意志的顽强性指一个人在执行决定时持之以恒，坚持到底，不达目的不罢休；意志自制力指一个人在意志行动中善于控制、约束自己的情绪、语言和行动。(4) 心理健康的行为协调标准：表现在两个方面，一是意识与行为一致、言语与行动一致，即所谓表里如一；二是在相同

或类似情境下的行为表现一致。具备心理健康的行为协调标准的人，表现为思想与行为是统一的、协调的，语言条理、逻辑性强，行动准确、有条不紊，做事认真、顺理成章。(5) 心理健康的人际关系心理适应标准：人际关系纷纭复杂，充满着矛盾。一个人能正确地对待这些关系，正确地处理这些矛盾，就是具有了正常的心理适应，就会使人产生舒适感、满足感、安全感，精神振奋、情绪稳定、积极工作，有益于心身健康。(6) 心理健康的行为反应适度标准：行为反应因人而异，同样的刺激有人反应敏捷，有人反应迟缓，这与人的年龄、情绪等因素有关。反应敏捷为正常，反应过敏、迟钝或无反应均为异常。(7) 心理健康的心理特点符合年龄标准：在一定的社会条件下，人在不同的年龄阶段表现为不同的心理特点，这些心理年龄特征具有一定的稳定性，如果心理特点与其年龄的心理特点基本符合是心理健康的表现。假如一个儿童表现得老气横秋，一个老年人表现得天真幼稚，便是心理不健康的标志。

第三节 矿工心身保健学的概念和范围

矿工心身保健学是研究影响矿工群体健康（生理·心理）因素，提供防治心身疾病、提高健康水平方法的系统科学。重点研究矿工心理状态。心理因素与安全生产的关系以及特殊工作环境、社会交往、生活习俗、不良嗜好、文化素质、职业满意度等对心身健康的影响。提供的保健方法应能对医护人员具有指导性，又能提供通俗易懂、易于普及、行之有效的心理保健方法。

矿工心身保健学是一门新兴的边缘学科，还存在许多尚待解决的问题。因涉及医学、心理学、教育学、生理学、社会学、精神医学、康复医学等多门学科，需要具备以上学科知识的有关人员对本学科及各学科的交叉点进行系统地分析、研究、归纳，使其不断发展、完善。我们将根据自己的实践经验，结合国内学术动态，在本

书中重点介绍以下内容：矿工心理健康及影响因素；矿工心理障碍与疾病；矿工常见心身病、精神疾病及防治；矿工心理卫生；矿工自我心身保健方法等。

第四节 矿工心身保健的实施的措施

开展矿工心身保健工作对于提高矿工的心身健康素质，开发矿工的潜能，矫正各种不良行为，提高矿工的精神生活质量，促进社会安定和两个文明建设，具有重要意义。但因这项工作刚刚开展，尚无完全成熟的经验，有学者认为应采取以下实施措施。

一、社会保健

社会是一个大熔炉，每个人都生活在一定的社会中并成为社会化的人。特定的社会文化、社会心理对个体心理有重要影响，因此，优化社会环境、强化社会保健，既可防止个体出现心理障碍，也可改善个体心理状态，从而使个体心理健康发展。社会主义制度为矿工的心理保健创造了良好的社会环境，阶级对抗的消除、公有制的建立、按劳分配制度的实行、人与人平等关系的确立、社会风尚的改善等，从根本上改变了旧社会矿工经济上受剥削、政治上受压迫、精神上受摧残、人格上受歧视的状况。使社会心理环境也发生了根本变化，矿工成为国家的主人、矿山的主人，生活水平不断提高，思想解放、精神焕发，心理健康、身体健康有了基本保证。但是，也应该看到，社会环境中还有不少不利的方面，如某些地区部门的腐败现象严重、一些领导阶层的官僚主义等，都会在矿工的心理上引起冲突，使之出现焦虑、抑郁等心理不适。加之社会某些方面对矿工的错误认识及偏见，使矿工面临许多现实问题，如找对象难、待遇偏低、社会地位不高，都成为影响矿工心身健康的应激源。

社会保健的主要问题是社会风气，社会风气的微观化是企业的风气，亦即煤矿的矿风。矿风是矿工队伍的政治素质、道德风尚、纪律状况、传统作风和生活方式的综合反映。它具有煤矿特色、企业特色。一个煤矿具有了良好的矿风，就能坚定正确的政治方向，职工队伍始终会精神振奋、斗志昂扬、以矿为家、艰苦奋斗。因此，优化社会风气应从优化矿风入手，培育优良矿风不仅是精神文明建设的需要，也是矿工心身健康的需要。

二、组织保健

组织保健是指在企业领导的高度重视下，把矿工的心身保健工作纳入到企业管理工作中去，并同企业的生产、经营、管理工作结合，通过一系列有声有色，扎扎实实的工作，使矿工保持良好的心理状态。从思想上要改变那种不认识或不重视心理健康及心理保健工作的错误观念，要从塑造理想矿工队伍，培育现代矿工，从而加速企业发展这一角度把心理保健工作搞好。从组织上，企业要有专职领导和人员主抓这项工作，工会、宣传、共青团、卫生等部门大力配合，开展自上而下的心理卫生宣传工作，提高职工对心理健康重要意义的认识，并能自觉地进行自我保健及群体相互保健。从观念上，亦即文化建设上，要建设具有企业特色的强有力的企业文化，用具有鲜明向上的企业精神统一全矿职工的思想，在他们的内心世界植入美好的种子，开发信念的力量，使每个人都有积极向上的人生态度、乐观开朗的性格特征、愉快稳定的情绪状态、科学的生活方式以及良好的社会适应能力。在管理作风和方式上，要注意研究管理心理规律，讲究管理艺术，做到管理有序、作风民主、处事公正、尊重职工、关心同志、注意沟通，使人人都能在工作中有所追求、有所成就，有充分发挥自己才能的机会，为职工创造良好的管理心理环境。从思想政治工作来看，要真正做到思想工作管人的精神世界，使矿工树立正确的人生观、道德观和世界观。此

外，企业领导要注意搞好安全生产，改善矿工的作业环境及工作条件，关心矿工的实际需要，使矿工心情舒畅、幸福愉快。

三、群体保健

生活在社会中，总要同其它人发生联系，进行社会交往活动，因而产生了各种规模的群体。群体的形态和状况、群体的心理特点、群体的社会心理气氛、群体中的人际关系以及群体规模等都对成员的个体心理行为以及群体的效率具有极强的影响。气氛好的群体，其成员多是乐观向上，情绪饱满，工作干劲大、热情高。反之，则互相猜忌、勾心斗角。因此，加强矿工的群体保健，无疑会对维护矿工心理健康起到重要作用。群体保健，指通过改善群体的人际关系，活跃群体的气氛，培养群体健康的社会心理，从而影响个体的心理成长，促进身心健康。群体健康要做好以下工作：(1) 用群体成员赞同的群体目标凝聚个体力量；(2) 提供个体工作的满足感；(3) 公平合理的经济报酬；(4) 同事关系的和谐；(5) 良好的意见沟通；(6) 良好的工作心理环境。

四、家庭保健

WHO 在《2000 年人人健康全球策略》一书中明确指出：“健康首先是从家庭、学校、工厂开始的”。可见，作为群体特殊表现形式的家庭与每个家庭成员的健康息息相关。家庭成员中关系特殊，心理互动。家庭是一个避风港，集生活、休息、娱乐、教育、工作、学习、感情交流等多种需要满足于一体。幸福美满的家庭，可使矿工遇到的心理得失得以调整，既可预防心身疾病的发生，又能促进心身疾病的康复，还可以协助企业搞好矿工的自我保健和自主保安。相反，如果没有一个幸福家庭，家庭成员间互相仇视、勾心斗角，就可能使矿工的心理矛盾更加激化，造成心理障碍，产生心身疾病。

要起到家庭保健作用，需要每个家庭成员都要具备心理卫生知识，努力提高道德修养、知识素养。做父母的要以身作则，担负起领导教育责任，搞好家庭心理环境，协调感情，培养家庭成员的共同兴趣爱好，使每个人都产生温暖之感，夫妻之间、父子之间要互相理解、互相沟通、互相信任，冷静、容忍、大度地处理家庭矛盾，遇到家庭成员发生心理失衡时，应全面辩证地分析，认真地找出症结所在，共同商讨出处理方法，帮助其渡过心理上的危机。要消除封建思想影响，创建新型的家庭关系，家庭要实行民主，年龄不论大小，都享有同等权力，这样才能使每个家庭成员轻松愉快，有利于健康心理和健全人格的形成。

五、自我保健

自我保健是指矿工了解心理健康的基本知识，掌握并能运用心理保健的方法，使个体的心理达到良好状态，从而保持情绪稳定、心情愉快、生活幸福。自我保健是心理保健的着力点，也是心理保健的根本目的。自我保健应注意以下问题：（1）保障生理健康；（2）防止陷入“公平陷阱”。心理学家告诫我们，“公平”是个“陷阱”，千万别跳进去。无论何时，只要你同别人进行“公平”比较，你就是在玩这“不公平”的游戏，并把自己陷入心理困境；（3）提高对挫折的心理适应能力；（4）克服内向性格的缺陷，尽量开放自己的内心世界；（5）创立健康、和谐的人际关系。

六、医学保健

目前，医学模式正处于从单纯生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变过程中。医学模式的转变是“疾病谱”变化的结果。据美国报道，1900年造成死亡率高的疾病顺序是：肺炎、结核、白喉、伤寒、痢疾、肝硬化等；1976年的顺序是：冠心病、癌症、脑出血、高血压病、肺炎、肺气肿、糖尿病等。国内部分省