

实用职工心理健康与保健

林泽炎 李春苗 编著

中国劳动出版社



林泽炎 李春苗 编著

实用职工心理卫生与保健

中国劳动出版社

图书在版编号 (CIP) 数据

实用职工心理卫生与保健/林泽炎, 李春苗编著.
—北京: 中国劳动出版社, 1998. 10

ISBN 7-5045-2229-5

I. 实

II. ①林… ②李…

III. 心理卫生-普及读物

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 20668 号

实用职工心理卫生与保健

林泽炎 李春苗 编著

责任编辑 朱学敏

责任设计 李莎黛

责任校对 袁学琦

中国劳动出版社出版

(100029 北京市惠新东街 1 号)

北京市安泰印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月北京第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 大 1/32 印张: 15.625

字数: 349 千字 印数: 3000 册

定价: 25.00 元

谨以此书献给：

即将步入工作岗位的大、中专学生
战斗在各自不同岗位的广大职员
面临各种工作挑战和困惑的人们
再现青春活力的离休人员

但愿他们以健康的心态：

投入工作
充实生活
直面人生

目 录

基础理论篇

第一章 职工心理卫生与保健概论	(3)
第一节 现代社会与心理卫生.....	(3)
第二节 职工心理卫生与保健的含义	(10)
第三节 心理卫生与保健发展简史	(16)
第四节 职工心理卫生与保健工作	(23)
第二章 心理健康评价及维护	(29)
第一节 心理健康标准	(30)
第二节 职工心理不健康的表现	(36)
第三节 职工心理不健康的原因	(43)
第四节 职工心理健康现状	(51)
第五节 增进职工心理健康的途径	(54)
第六节 简易心理健康测量表	(68)
附录 “多重人格”症患者	(75)

职工生活与心理卫生篇

第三章 人际关系与心理卫生 (83)

第一节 人际关系的心理原理 (83)

第二节 人际关系的心理卫生意义及原则 (90)

第三节 职工人际关系特点分析 (92)

第四节 职工人际交往障碍及调适 (97)

第五节 各种人际关系的心理卫生与保健 (103)

附录一 社交恐怖症 226 例临床观察 (108)

附录二 人际关系的自我测评 (109)

附录三 人际关系障碍的心理测验 (115)

第四章 恋爱、婚姻与心理卫生 (119)

第一节 恋爱、婚姻中的心理卫生问题 (119)

第二节 青年职工择偶的心理卫生 (133)

第三节 中年职工婚姻的心理卫生 (164)

第五章 家庭生活与心理卫生 (194)

第一节 家庭教育与心理卫生 (194)

第二节 夫妻关系的心理调适 (218)

第三节 父母与子女关系的心理调适 (229)

第六章 性生活与心理卫生 (243)

第一节 性心理与性行为 (243)

第二节 夫妻间的性协调及性卫生 (252)

第三节	性心理障碍与治疗·····	(261)
第七章	职业劳动与心理卫生 ·····	(280)
第一节	职业劳动中的心理卫生·····	(280)
第二节	职业劳动心理卫生问题的早期发现·····	(287)
第三节	职业劳动中的心理保健·····	(291)
第八章	工作变化与心理卫生 ·····	(294)
第一节	从学校到工作的心理卫生·····	(294)
第二节	工作变化对职工心理的影响·····	(300)
第三节	工作压力与人的心理承受力·····	(317)
第四节	工作、工作变化的心理问题及调适·····	(325)
附录	应付心理压力的能力测试·····	(334)
第九章	离退休职工的心理卫生 ·····	(335)
第一节	老年人的心理卫生特点·····	(335)
第二节	影响离退休老人心理健康的因素·····	(341)
第三节	离退休职工心理的自我调控与保健·····	(353)
第四节	再现青春活力与心理卫生 ——老人长寿的秘诀·····	(366)
附录	老年人心理衰老的几种自我 测定方法·····	(376)
第十章	生活工作环境与心理卫生 ·····	(382)
第一节	居住环境对人心理的影响·····	(384)
第二节	居住环境设计的心理卫生原则·····	(388)
第三节	工作环境对职工心理的影响·····	(392)
第四节	工作环境设计的心理卫生原则·····	(399)
附录	声响恐怖症一例综合心理治疗报告·····	(403)

自我保健篇

第十一章 心理障碍的自我保健技术 … (409)

- 第一节 理性认知的重建…………… (409)
- 第二节 情绪、情感的自我调节…………… (413)
- 第三节 健康自我意识的塑造…………… (416)
- 第四节 迈向健全人格…………… (420)

心理治疗与咨询篇

第十二章 心理疾病的治疗与咨询…………… (431)

- 第一节 心理治疗及其原则…………… (431)
- 第二节 心理治疗的基本步骤…………… (435)
- 第三节 心理治疗的具体方法…………… (449)
- 第四节 心理咨询…………… (482)
- 主要参考书目…………… (489)
- 后记…………… (490)

基础理论篇

健康，是每个人的心愿。只有拥有健康，才有创造财富、争取地位的可能。

可以说，拥有健康，就拥有一切。

但是，关于健康的科学理解，即健康不仅是指身体健康，而且还指心理健康，这是人类长期认识自身的结果。

心理保健脱去“神秘”外衣，来自经验，依靠科学。

相信：

它会给职工的生活打开一扇新的“窗口”。

第一章

职工心理卫生与保健概论

第一节 现代社会与心理卫生

社会的发展促进了对人自身认识的发展，也促使人们重视自身的心理卫生与保健。

当社会发展处于生产力水平低下的阶段时，人类主要关心如何适应和征服自然，以解决温饱问题。随着社会的发展和生产力水平的逐步提高，人类开始关心自己的身体健康问题，从而促进了医学的发展和进步。历史发展到今天，人类不仅要求身体健康，还希望精神愉快，希望实现自身价值，提高生命质量，达到潜能的充分开发。心理卫生与保健科学正是人类开始普遍重视自身精神生活的产物。

社会生产力的发展和科学技术的日新月异，一方面促进了人的发展，另一方面也给人的发展造成了障碍。人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，这无疑给人们的生活增加了压力，人际关系也变得越来越复杂；科学技术的飞速发展，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新；工业化、都市化，人口高度集中，造成了居住和交通的日益拥挤，等等，所有这些，都使人类面临着比以往任何时候都要多得多的心理应激源，从而给当今人类的心身健康带来了严重的威胁。由此，也造成了人类众

多的不适应行为，乃至各种心理障碍。

心理卫生与保健科学就是在这样的背景下应运而生的，这就注定了心理卫生与保健科学一方面要设法消除人的心理障碍，另一方面要积极促进人生的健康发展，充分开发人的心理潜能。难怪有人说：“一切成就，一切财富，都始于健康的心理”。这就说明了我们当中的许多人一生并不缺乏才华、能力和机会，却总与成就和财富擦肩而过，其根本原因就在于还不具备成就事业和获取财富的健康成熟的个性和心理品质。

一、现代社会特点

20 世纪是一个发生了广泛的社会和文化变迁的世纪。这许多变迁正以各种方式影响、冲击着我们的生活，其方式之多、速度之快、压力之大已使我们感到一种莫名其妙的不适，乃至恐惧的感觉。

核技术、新材料技术、新的交通通讯手段和技术、生物工程技术、信息技术、人工智能技术，使今天的人生活在一个远不同于 100 年前的物质环境之中。物质生活方式的变革又导致了制度文化和精神文化的滞后，这势必要使当代人的精神生活发生巨大的变化，以便促进社会制度和精神文化的发展而适应社会物质生活的变革。具体说来，有以下几方面的现代社会变化影响、冲击着当代人的精神生活：

1. 社会分工愈来愈细，造成人的心理功能的片面使用和发展。大工业生产导致非常精细的社会分工，这种分工只要求生产者具有非常单一的能力，并在该项能力方面有特别的发展。就这种生产特点来说，生产者最好是只具有某一功能——譬如专门焊接一

批固定焊点的“机械手”，他的思想、情感、创造性等都变成多余的了，根本无需加以发展。从心理生活的丰富性、心理机能发展的全面性来看，一位狩猎社会的猎人甚至要比一位在流水线上作业的现代工人要幸运得多。一位猎人要有灵敏的视、听、嗅、想像和思维能力，要有强健的体魄，要有独立拼搏、不屈不挠的意志，要有合作、助人的品质。他所生活的环境为发展他的这些机能和心理品质提供了充分的机会、压力和刺激。而在流水线上作业的工人，社会只要求他具有对金钱的需要和娴熟地拧螺丝的技能就够了。

2. 人口密度愈来愈大，人际冲突愈趋严重和复杂。由于人口绝对数量的增加，更重要的是由于工业化和城市化过程中人口迅速向工商业中心的大都市集中，造成人口相对密度的急剧增加，使得人际摩擦和冲突的机率也大大增加。社会学调查表明：人口密度与暴力、犯罪等严重人际冲突提高相关。经常发生的还是日常工作、生活中的人际矛盾。有限的工作职位，有限的晋级机会，有限的居住、交通、教育、医疗容量，这都会在各个方面制造出一个个竞争的局面，而竞争免不了又会触发冲突，于是使人们经常处于应激压力之下。

3. 家庭结构和功能发生了深刻的变化。传统家庭担负着多重功能，如生产、生殖、保护、教育、消费等。以这多重功能为纽带，家庭结构比较牢固地得以维系。但在现代社会里，家庭作为生产和消费的基本单位的功能日益萎缩，其他一些功能也日益社会化，如教育功能逐渐转移到了学校，安全保护功能转移到保险、社会福利、公安部门。家庭在人们生活中的重要性开始下降。家庭结构向小型化、核心家庭发展。家庭破裂、重组的比例增加，稳

定性下降。由于性爱成分在维系家庭稳定上的作用相对上升，加上避孕技术的进步和性道德观念的淡化，使家庭不稳定的趋势更加突出。离婚率上升现象，就是家庭结构和功能发生变化的证明。

从家庭生活对家庭成员的心理健康的影响来看，家庭历来都有双重作用，一方面支持、维护家庭成员的心理健康；另一方面引起成员间的冲突和压力，造成心理困难。在现代社会里，虽然总的说来家庭的积极作用仍然大于其消极作用，但两种作用成分却在发生着令人担忧的消长：支持、维护心理健康的作用在下降，相反的作用在上升。

4. 教育日益片面化，忽视人的个性的全面、和谐发展。在现代社会中，任何人都不会否认接受教育的重要性，但教育的局限性却日益明显。一方面是社会对教育的投入越来越大，个体受教育的时间越来越长；另一方面是教育日益变成了职业教育、谋生教育，教育内容片面集中于知识、技能的传授上。有学者认为：目前，大至国家、社会，小到家庭、个人，对教育进行评价的尺度越来越单一地集中在对社会生产力的开发方面，人的个性全面、和谐地发展愈来愈变成一句空话。今天，不管是在学校里，还是在家庭中，体育、美育要么受到冷落，要么就成为单单对那些较有天赋的孩子进行的个别教育，以便让这些孩子日后靠体育或艺术来谋生。

教育畸形的结果，一是使学生在校学习期间产生大量的心理困难，二是让学生以不健全的个性品质走向社会，造成他日后长期的生活适应困难。

5. 人与人之间的直接交往减少，情感联系逐渐淡化。在现代社会中，个人与他人及社会的联系和沟通大多倚重各种通讯工具、

信息载体和大众传播媒介。借助这些先进手段，人的行为影响可延伸至很远的社会空间。但是在另一方面，人们生活的物理空间却缩小了，人与人的直接交流也减少了。由于交往的方式越来越间接化，交往的内容也就越来越非个人化。以直接交往为条件和前提的人与人之间的情感交流变得越来越不可能。结果形成一种奇怪的现象：人们发现满世界都是自己的同类，却又互不相知，每个人的周围都是许多“熟悉的陌生人”。

6. 人们价值观的深刻变化。价值观的变化在某种意义上可以说，是实际社会生活变化的反映。随着社会经济、科学技术的迅猛发展，人们的价值观出现危机，同时，价值观本身亦在发生嬗变。中国社会近十多年里的价值转变更时时使人“觉今是而昨非”。在一个价值尺度变动不已，价值取向从单一走向多元的社会里，个人内部和人际之间的价值冲突实在是不可避免的事情。个体的价值观作为一种个性因素，对其认知、体验、情感和行动有重大影响。个体的价值观冲突和混乱必然造成其心理困难。

二、心理卫生与保健科学帮助现代人适应和发展

现代社会的巨大变革，确实给人类的生活带来了心理困惑、不适、压力，乃至惊恐。面对如此现实，是逃避社会，去做个乡村“隐士”，还是适应社会，发展自我，增强个体的心理承受能力，提高自我的社会生活能力，去做个社会大潮中的“智者”？社会向前发展，文明程度的不断提高，是社会历史发展的必然趋势，任何逃避、消极无为都会被社会的发展所唾弃，亦会被积极的社会适应所取代。随着人类愈来愈关心自身身心健康的需要而发展起来的心理卫生与保健科学的职能——帮助个体克服适应社会和发展

中的各种心理困难和障碍，成为健全的、有效率的社会建设者和享有幸福的个人，日益受到人们的关注和重视。

对接受心理保健的服务对象来说，心理保健（亦称之为心理咨询和心理治疗）有两个不同层次的帮助功能。在基础层次，心理咨询和治疗负责帮助当事人克服各种即时的适应困难，例如消除各种心理障碍，克服学习和工作中产生的心理困难，让当事人达到更好的人际适应，在社会环境中有效地进行活动。在较高的层次，心理咨询要帮助当事人发展自我认识，澄清生命的价值，明确人生目标，充分开发自身的潜能，促进个体充分实现自我价值和社会价值。

新中国成立以来发生了巨大的变化。尤其是经过二十多年的改革开放，中国已成为世界上社会变迁最为剧烈的国家之一。伴随着史无前例的变革的是前所未有的人们适应困难。自50年代以来，历次精神疾病流行病学调查表明，我国人口中精神疾病的发生率一直在上升，且上升呈现加速趋势。例如，精神病的发生率50年代为1.3‰~2.8‰，70年代为3.2‰~7.3‰。而80年代初一次大规模调查结果为：15岁以上人口中，精神病的时点患病率为10.54‰，总患病率为12.69‰。该项调查还表明，在15岁~59岁人口中，神经症的时点患病率达22.21‰。近几年，国内一些高校对大学生心理卫生状况作了不少调查。尽管这些调查的工具、方法、评估标准不够统一规范，但总的倾向性估计是，大学生中存在心理困难的人数比例约在15%~25%之间，其中神经症患病率可能达到3%~4%。

消极的生活态度，缺乏正确的人生理想，就会使人养成不良的生活习惯，如酗酒、孤僻、不愿与人交往、孤芳自赏、赌博等，

这些不良的生活习惯会使人产生情绪障碍、行为异常等心理卫生问题。前不久，有一项在全国不同矿区进行的心理卫生状况调查表明：大多数矿工的心理是健康的，但也应该看到，由于世俗观念、工作性质、文化结构、经济状况、环境因素等的影响，部分矿工存在不同程度的心理障碍。诸如：（1）自卑。有 47.5% 的井下作业工人认为自己从事的职业被人看不起，觉得工作环境差、社会地位低，不能得到别人的理解，人际交往较少等。（2）恐惧。井下作业工人惊恐出现率较高，占井下人员总数的 29.4%。他们联想到每时每刻都有可能发生事故，会整日处于紧张状态，出现持续的心境不良。（3）抑郁。调查表明，48.9% 的井下作业工人不同程度地存在抑郁和伴有焦虑、失眠、早醒等。（4）易激怒。下井后的工人变得脾气暴躁，稍有争执就会剑拔弩张，容易出现打架斗殴事件。

天津社会科学院的潘允康等同志于 1988 年初在天津进行了一项社会心理调查。调查中有一些涉及人们对社会生活变化的适应性反应的项目。调查结果见下表。

项 目	肯定反应率
1. 原来不烦恼的事现在开始使我烦恼	63.8%
2. 我觉得心烦，亲友的帮助也不管用	38.2%
3. 我不能集中精力做我要做的事	49.7%
4. 回顾以往，感到人生是经历一场失败	21.6%
5. 我感到害怕	18.8%
6. 我感到孤独	26.0%
7. 我感到人们对我不友好	24.9%
8. 我感到苦闷	32.9%
9. 睡不好觉	47.6%

资料来源：潘允康《社会改革和心理变化》，载《百科知识》1990 年第 4 期。