

心 理 决 定 行 为

行 为 关 系 安 全

# MENTAL HEALTH 煤矿职工 安全心理健康实用手册

剖析煤矿职工焦点心理

关爱煤矿职工身心健康

主编 贺定超 尹贻勤



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

封面设计：钱 程 黄欣全  
责任编辑：启 业  
策 划：江 忠 王 盛

ISBN 978-7-80255-172-5



9 787802 551725 >

定价：20.00元

**图书在版编目(CIP)数据**

煤矿职工安全心理健康实用手册/贺定超 尹贻勤主编.——北京:  
企业管理出版社.2009.5

ISBN 978-7-80255-172-5

I. 煤… II. 尹… III. 矿山安全—应用心理学—安全  
教育—手册 IV. TD7-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 068373 号

---

**书 名:** 煤矿职工安全心理健康实用手册

**作 者:** 贺定超 尹贻勤

**责任编辑:** 启业

**书 号:** ISBN 978-7-80255-172-5

**出版发行:** 企业管理出版社

**地 址:** 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 **邮编:** 100048

**网 址:** <http://www.emph.cn>

**电 话:** 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

**电子信箱:** 80147@sina.com zbs@emph.cn

**印 刷:** 北京泰山兴业印务有限责任公司

**经 销:** 新华书店

**规 格:** 140 毫米×200 毫米 32 开本 7. 625 印张 164 千字

**版 次:** 2009 年 7 月 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

**定 价:** 20.00 元

---



## 序

做好煤矿职工安全心理教育和心理保健工作，是贯彻落实科学发展观和安全发展指导原则的必然要求，也是构建社会主义和谐社会的重要举措，充分体现了“以人为本”理念，对于保障煤矿职工身心健康，促进煤矿安全生产具有十分重要的意义。党的十六届六中全会提出要“注重促进人的心理和谐”、“加强心理健康教育和保健”，为我们做好煤矿职工安全教育工作指明了方向。

为普及安全心理健康知识，使广大煤矿职工初步掌握和运用心理学相关专业知识和解决自主保安和心理保健的方法和技能，解决安全管理方面的困惑和难题，提高自身安全心理健康素质，减少煤矿人为因素所导致的各类事故的发生，国家煤监局有关司和宣教中心组织编写了这本《煤矿职工安全心理健康实用手册》。该《手册》的编写和出版，是对国家煤监局2007年重点课题“煤矿职工安全心理健康研究”成果的具体化，在探索煤矿职工安全心理因素及其变化规律，使职工心理健康成为煤矿安全管理之本方面进行了有益探索，填补了空白，具有较强的针对性、指导性。

《手册》的内容体现了科学、实用、好用的原则。编写组专家历经三年的时间，深入全国十余个省区市煤炭企业调查研究，广泛接触生产一线干部职工进行深入访谈和问卷调查，确定了当前煤矿职工需求最为迫切的四个方面的安全知



识。即：心理健康与心理调节、生产作业安全心理、区队班组管理与人际关系、家庭与生活健康心理等。《手册》紧密结合煤矿职工生产生活实际，文字深入浅出、易懂易用、图文并茂，内容涵盖了煤矿职工生产生活的各个方面。《手册》用直白浅显而亲切的语言对深奥的心理学原理进行了通俗表述，把生动的实例转化为实用的知识技能，使读者喜欢读、读得懂、用得上。通过本书的学习，可以使煤矿广大干部职工有效掌握安全心理调适的实用技巧，学到自主保安的治本之法，找到应对安全管理难题的科学良方。

煤矿安全是安全生产的重中之重。建立包括安全宣传教育和培训体系在内的安全生产长效机制，是实现安全生产长治久安的根本举措。作为安全宣教工作的重要组成部分，不断加强煤矿职工安全心理健康教育，任务艰巨，责任重大，意义深远。本《手册》的编写和出版，是提高煤矿职工安全心理素质的有益之作，开创之举，将为下一步进行全国煤矿职工安全心理素质培训和心理健康教育奠定基础，也一定会为煤矿企业实现安全发展、和谐发展，创造生产安全、职工安康的良好氛围发挥重要作用。

赵铁锤

2008年12月

## 总导言

平安、健康、幸福、快乐是每个人追求的目标，是一切其他东西所不能替代的无价之宝。

当今世界，影响人类幸福快乐的最大问题是心理问题，对安全和健康危害最大的因素是心理因素。本书是一部帮助你排除各种心理“隐患”的“操作”手册，工友们一册在手，“对号入座”，即会找到心理调适的实用技巧，学到保障劳动安全的治本“心”法，获得应对各种人生挑战和处世难题的良策效方。

矿工心理健康  
是煤矿安全生产之本  
谨以此书献给  
为人们带来光明与温暖的  
广大矿工朋友们

# 煤矿职工安全心理健康 实用手册

主 编：贺定超 尹贻勤

副 主 编：薛渊博 刘延虎

编写人员：（按姓氏笔画排列）

丁小鑫 尹贻勤 尹 聪 王 盛

王园园 江 忠 刘 巍 刘延虎

李 强 张 磊 贺定超 解晓霞

管延明 薛渊博

绘 画：尹贻秋 翟登军

企业管理出版社



# 目 录

## 心理健康与心理调节篇

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 导 语 .....                                        | 1  |
| 一、你的心理健康吗? ——谈心理健康的标准 .....                      | 2  |
| 二、心理问题人人难免——我们怎么对待心理问题 .....                     | 4  |
| 三、我们有能力驱散心理的乌云——抑郁情绪的调适 .....                    | 6  |
| 四、不要让想象中的恐惧吓唬自己——焦虑情绪的调适 .....                   | 8  |
| 五、如何熄灭我们心中的怒火——愤怒情绪的调适 .....                     | 11 |
| 六、天无绝人之路——悲观心理及其改变 .....                         | 14 |
| 七、千万别把自己看“扁”了——自卑心理的克服和自信心的培养 .....              | 16 |
| 八、挫折和磨难是一所最好的大学——挫折心理的调适 .....                   | 19 |
| 九、人比人,气死人吗? ——如何克服攀比与嫉妒心理 .....                  | 22 |
| 十、仇恨与报复是害人害己的屠刀——仇恨与报复心理的克服 .....                | 26 |
| 十一、急性子脾气如何改? ——急躁性格及其改变 .....                    | 28 |
| 十二、百病生于气,治病用“心”法——什么是心身疾病 .....                  | 31 |
| 十三、痴迷上网不能自拔怎么办? ——网络性心理困境的调治 .....               | 33 |
| 十四、如何面对丧失亲人的不幸——居丧心理及其调节 .....                   | 36 |
| 十五、我们在面对突如其来的危机时为什么需要心理救助? ——什么是<br>心理救援 .....   | 39 |
| 十六、心理急救你也可以做到——劝慰他人的一般要求 .....                   | 41 |
| 十七、有人井下被困,救人莫忘救“心”——煤矿井下被困人员的心理<br>应激特征与救援 ..... | 44 |



|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 十八、逃生训练是必不可少的一课——保护矿工生命就是保护企业最大效益 ..... | 47 |
| 十九、井下遇险时怎么逃生？——井下遇险自救时的心理和行为准则 .....    | 50 |
| 二十、心理咨询和治疗并不神秘——什么是心理咨询和心理治疗 .....      | 55 |
| 二十一、音乐能治“心病”——音乐疗法 .....                | 58 |
| 二十二、滑稽幽默可防病治病——幽默疗法 .....               | 60 |
| 二十三、“大笑疗法”，笑到病除——大笑疗法 .....             | 62 |
| 二十四、性格缺陷在运动中消散——运动疗法 .....              | 65 |
| 二十五、说说拉拉，忧愁没啦——情绪宣泄的方法 .....            | 67 |
| 二十六、既来之则安之，不能安之就顺之——淡化烦恼的方法 .....       | 69 |
| 二十七、天下本无事，我们自扰之——消除自寻烦恼的方法 .....        | 71 |
| 二十八、接纳你的烦恼，烦恼就逃跑——顺其自然应对法 .....         | 73 |
| 二十九、心理失衡受困扰，心理学家给支招——心理平衡十大要诀 .....     | 76 |
| 三十、创造轻松快乐的人生——保持快乐心情的秘诀 .....           | 78 |

## 生产作业安全心理篇

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 导 语 .....                              | 84 |
| 一、矿工的伟大当之无愧——做一名矿工的自豪感 .....           | 86 |
| 二、煤矿与其他行业有啥不一样——煤矿安全生产的特点 .....        | 87 |
| 三、心理学很重要，煤矿安全离不了——心理学与煤矿安全生产 .....     | 88 |
| 四、我们的“五官”是安全作业的基础——感知觉规律与安全生产 .....    | 91 |
| 五、干活不“走神儿”，安全就有底——注意力集中是安全心理第一要求 ..... | 94 |
| 六、耐心加坚强，安全添保障——意志与煤矿安全生产 .....         | 98 |
| 七、错误的“经验”有害安全——思维定势与煤矿安全生产 .....       | 99 |



|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 八、信息联络莫随便,图了简单酿大患——井下信息联络的科学原则         | 102 |
| 九、煤矿生产非粗活,知识不足酿大错——缺乏知识和经验潜藏的危险        | 105 |
| 十、“乐极生悲”有什么道理?——情绪高涨对安全的影响             | 107 |
| 十一、心理学是否可破解“祸不单行”现象?——情绪低落对安全的影响       | 110 |
| 十二、惊慌为什么会“失措”?——如何避免惊慌带来的行为紊乱          | 112 |
| 十三、心理学中的“强化”是怎么回事?——强化现象与煤矿安全生产        | 114 |
| 十四、常在河边走,哪会不湿鞋——侥幸心理是安全大患              | 116 |
| 十五、欲速则不达、心急易出事——时间紧迫感与焦急心理             | 119 |
| 十六、相信科学而不要相信运气——迷信心理的危害                | 120 |
| 十七、大江大河过多少,小河沟里把船翻——麻痹心理的危害            | 122 |
| 十八、不懂的设备千万别碰它——不正常好奇心理的危害              | 124 |
| 十九、违章指挥不要服从——屈从心理及其危害                  | 126 |
| 二十、与众不同带来的压力和“随大流”的危害——群体压力和从众行为对安全的影响 | 128 |
| 二十一、有其他人在场你会更大胆吗?——社会助长与逞能心理           | 130 |
| 二十二、过度疲劳对安全有多大危害——工作疲劳对作业安全的重要影响       | 132 |
| 二十三、要想安全,好好睡眠——睡眠不足对安全的危害              | 133 |
| 二十四、饮酒无度藏祸源——过量饮酒对安全的危害                | 136 |

## 区队班组管理与人际关系篇

|     |     |
|-----|-----|
| 导 语 | 139 |
|-----|-----|



|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| 一、安全的好领导应是啥样的领导——基层领导如何提高自己的威信和影响力·····       | 140 |
| 二、职工心理健康,企业蒸蒸日上——如何做好矿工的心理保健工作·····           | 142 |
| 三、建设一个优秀的团队——谈团队建设的基本方法·····                  | 145 |
| 四、区队班组有灵魂,团队精神是核心——谈团队精神的建设及作用·····           | 148 |
| 五、什么样的管理方法能凝聚人心——安全生产的团队凝聚力建设·····            | 150 |
| 六、“士气等于三倍的生产率”——如何提高安全生产的群体士气·····            | 153 |
| 七、人机匹配理论深,学好用好成高人——人与机的良好配合与安全生产·····         | 155 |
| 八、什么样的管理模式事故最少——著名的 PM 理论说明的道理·····           | 158 |
| 九、预防事故教育培训要先行——提高安全教育效果的方法·····               | 160 |
| 十、思想工作要做好,心理健康教育不可少——矿工常见心理难题和心理健康教育的必要性····· | 164 |
| 十一、为什么表扬是最有效的激励剂?——表扬别人的技巧·····               | 165 |
| 十二、给批评加点糖——批评的艺术·····                         | 167 |
| 十三、说服还是压服——说服别人的技巧·····                       | 170 |
| 十四、上下同心,工作顺心——怎样搞好干群之间的关系·····                | 172 |
| 十五、工友如兄弟,工作就顺利——谈如何搞好工友之间的团结·····             | 175 |
| 十六、求同存异,和好共赢——解决团队中人际关系“小麻烦”的智慧·····          | 177 |
| 十七、冤家宜解不宜结——正确地处理同事之间的较大冲突·····               | 179 |
| 十八、消除不满情绪用什么方法好——如何面对冲着你的愤怒者·····             | 182 |
| 十九、为什么让他向东他偏向西?——谈逆反心理的原因及消除方法·····           | 185 |



|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 二十、奖罚之间不简单,心理学有高见——消除违章行为的管理良方 ..... | 188 |
| 二十一、加强纪律性,安全有保证——谈违反劳动纪律的危害 .....    | 190 |
| 二十二、如何开好班前班后会 .....                  | 192 |

## 家庭与生活健康心理篇

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 导 语 .....                                 | 195 |
| 一、安全是亲人最大的希望——树立安全的家庭责任意识 .....           | 196 |
| 二、家庭和睦人安康——家庭关系与安全健康 .....                | 199 |
| 三、难念的经怎么念——怎样构建和睦家庭 .....                 | 201 |
| 四、不是冤家不聚头,夫妻吵架不记仇——夫妻矛盾冲突的应对 .....        | 203 |
| 五、摆脱失恋痛苦的几剂良方——失恋的心理调适 .....              | 206 |
| 六、如何对待婚姻的变故——离婚的心理调适 .....                | 210 |
| 七、杯中之物不可贪,控制饮酒保平安——谈酗酒的危害及戒酒方法 .....      | 212 |
| 八、赌博害人重,败家又短命——谈赌博对人身心的危害及如何戒赌 .....      | 215 |
| 九、生活健康过,远离毒之祸——怎样才能做到远离毒品 .....           | 217 |
| 十、腰缠万贯不如一技在身——爱学习是人生安全和幸福的必由之路 .....      | 219 |
| 十一、学习记忆有诀窍,掌握规律效率高——心理学关于记忆与学习的方法介绍 ..... | 221 |
| 附:心理健康测试问卷——测测你的心理健康水平 .....              | 224 |
| 后 记 .....                                 | 228 |



## 心理健康与心理调节篇

### 导 语

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。现实的世界既有春风拂面、彩虹呈祥，也有严寒、酷暑、雷鸣与风暴。在日常生活中，每个人都免不了有烦恼、有忧伤，甚至有自己不能摆脱的心理痛苦。

本篇通过深入剖析一个个的心理“案例”，细致入微地分析了一些常见心理问题的产生原因和表现“症状”，为矿工们提供了一些切实有效的解决心理问题的保健良方。

通过本篇的阅读，你会发现大多数心理困惑和情绪问题依靠自己就能够解决，你可以从中学会调节个人心理状态的方法和技巧，获得快乐的心情，保持心身的健康，使工作更加顺利，生活更加幸福。

## 一、你的心理健康吗？ ——谈心理健康的标准



关于健康，有人做了个很好的比喻：人的健康是“1”，钱财、官职、轿车、豪华住房等“身外之物”都是“1”后面的一个个“0”。因此，有富贵者“身价”可能达到100000……。可是，设想有一天富贵者的健康轰然倒塌，那结果会是什么呢？我们看着剩下的一长串“0”，是不是会觉得人

一旦失去健康就什么也没了？

有句当代名言，叫做“健康是人生的最大财富”。看了上面的例子，我们是不是觉得健康才是对人最要紧的？不过这里要问一句：究竟怎么样才算真正的健康？这可不一定人人都能讲清楚了。有的人说没有疾病、能吃能睡就是健康，有的人说只要身体强壮就是健康，但随着科学的进步，这样的认识已经不准确了。

国际上最权威的卫生机构——世界卫生组织对健康下了一个定义：“健康不仅是指身体的强健和没有疾病，而且是



一种生理上和社会方面的完满状态”。后来对这个定义又做了修订：即“身体健康，心理健康，社会适应良好”。从这个定义中我们可以看出，没有心理的健康，人就不能算真正的健康。实际上，心理上如果不健康，身体也会跟着生病。当今危害人们健康最大的几种疾病如冠心病、高血压病以及肿瘤等，其发病原因都与人的心理原因密切相关。

那么，判断一个人是否心理健康有哪些标准呢？我们可以参照下列标准来判断：

- (1) 情绪稳定，没有长期持续的紧张和焦虑。
- (2) 乐于工作，能在工作中表现自己的能力。
- (3) 能与他人建立和谐的关系，且乐于和他人交往。
- (4) 能正确面对生活中的难题和挫折，并能积极想办法解决问题，而不逃避问题。
- (5) 对自己有适当的了解，能以肯定的态度对待自己；不过分夸耀自己，也不过分要求自己，具有适度的自我批评能力。
- (6) 自己的生活理想和生活目标切合实际。没有过度的幻想，个人所做的事多是符合实际条件的、可能完成的工作。
- (7) 在符合集体要求的前提下，能适当地发挥个性。有个人独立的意见，有判断是非、善恶的能力，对人不做阿谀奉承，也不过分追求别人的称赞。

有必要说明的是，世界上不存在绝对的心理健康，有85%的时间能具有一种基本良好的情绪，那么我们就算是心理健康的。每个人都可能遇到挫折或违背个人愿望的事件，出现短期的情绪波动，甚至悲痛欲绝、泪流满面、愤怒暴躁



等，这些都很自然，只要这些负面情绪不是延续太久，都可以算作正常范围。

心理健康是一个人的生活幸福、工作顺利的保证，也是安全生产的重要条件。煤矿工作环境艰苦、工作对象复杂，对于从事煤炭生产特别是井下生产一线的同志来说，保持心理健康更为重要。

书后附有一个心理健康测试表，您可以花 10 分钟的时间对您的心理健康水平作出评价。

## 二、心理问题人人难免 ——我们怎么对待心理问题

### 1. 心理问题如同感冒一样十分平常

现在的世界是一个复杂多变的世界。面对未来，我们总感到有许多不确定的因素；面对现实，也有不少的事情难以应付，很多人因此不得不每天背负着精神压力而生活。在这种条件下，我们原来较少听说的什么抑郁症、焦虑症、神经官能症等开始多了起来，这些与精神压力密切相关的病，心理学上称它们为应激反应病或压力反应病。

正像我们熟悉的《世界需要热心肠》那首歌中所唱的，“人生的道路多曲折，人生道路又漫长，谁也难免碰到险阻，谁也难免遇到忧伤。”遭遇人生的坎坷，碰到心理困扰是十分寻常的事。然而，社会上对心理问题存在很多忧虑和不正确的认识。很多人认为遭遇心理问题是一件有失“面