

《铁路员工心理健康读本》编委会◎编著

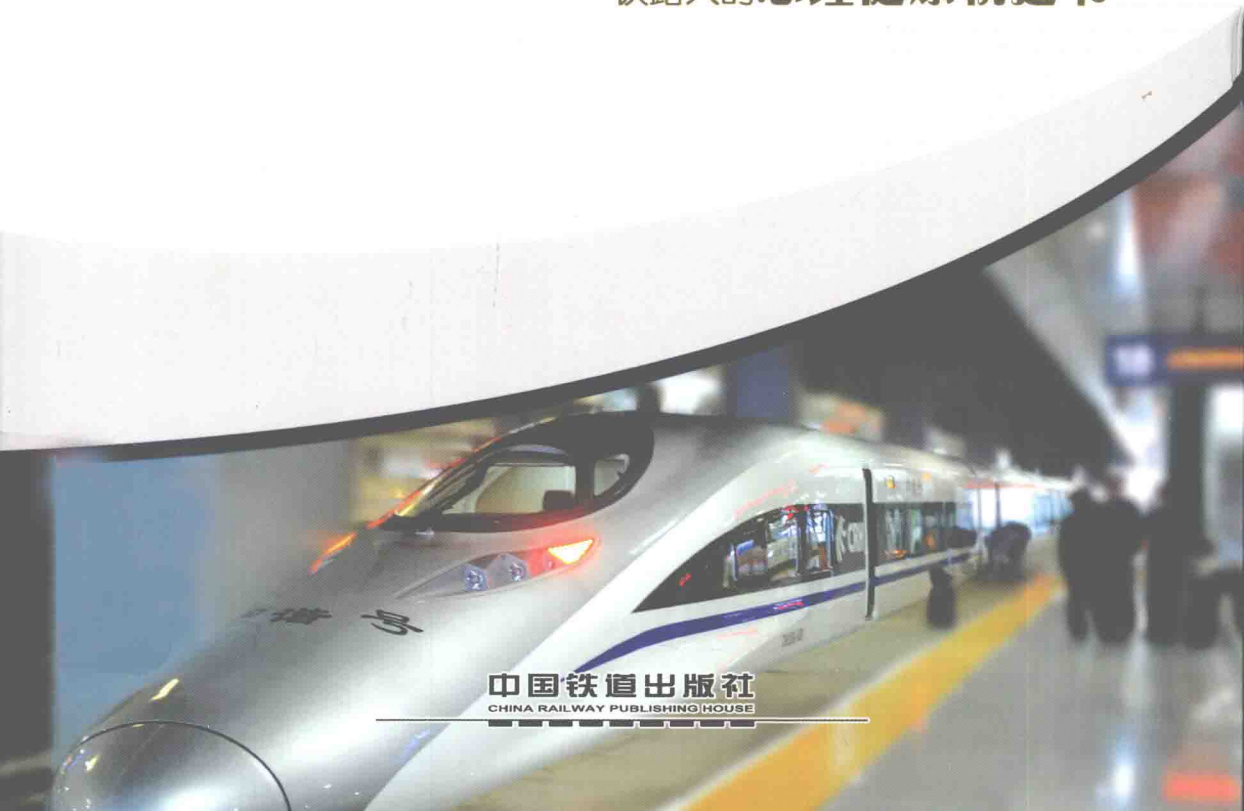
Tielu Yuangong Xinli Jiankang Duben

铁路员工 心理健康读本

关心铁路员工身心健康从这里开始

铁路人的心理健康枕边书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



《铁路员工心理健康读本》

Tielu Yuangong Xinli Jiankang Duben

铁路员工 心理健康读本

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

铁路员工心理健康读本/《铁路员工心理健康读本》
编委会编著. —北京:中国铁道出版社,2012.1 (2012.7重印)
ISBN 978-7-113-13864-6

I. ①铁… II. ①铁… III. ①铁路员工—心理健康—
健康教育 IV. ①B844.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 233850 号

书 名: 铁路员工心理健康读本
作 者:《铁路员工心理健康读本》编委会

责任编辑:罗桂英 郑媛媛

封面设计:王 岩

责任校对:龚长江

责任印制:李 佳

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:三河市华丰印刷厂

版 次:2012年1月第1版 2012年7月第5次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:14 字数:201 千

书 号:ISBN 978-7-113-13864-6

定 价:28.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

前 言

健康是人类永恒的话题。健康对人的一生有着重要的意义。人若没有健康,生命、事业和生活乃至一切都无从谈起。对于铁路员工来说,更是如此。尤其是一线铁路员工,由于铁路行业的特殊性和复杂性,每天都要承担巨大的责任,要面对形形色色的人,处理各种各样的事,这就使来自工作和生活的压力在无形中增大许多,必然会对身心健康产生巨大的影响,从而引发一系列心理问题,甚至心理疾病。所以,铁路员工很有必要重视并改善自身的心理健康问题。

什么是心理健康?如何才能获得真正的心理健康?心理健康是指个体的心理活动处于正常状态下,即认知正常,情感协调,意志健全,个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。

可以说,心理健康对于现代人,尤其是铁路员工是不可或缺的。现代社会是一个充满竞争的时代,它要求每个人有很强的社会适应能力、与人合作的能力,拥有自信和战胜挫折的能力。有人曾说:“从现在开始,将没有任何一种灾难能像心理冲突那样带给人们持久而深刻的痛苦。”就是说,由于竞争的激烈,心理危机将随时存在,它就是人们生活中的一个定时炸弹,一个隐形杀手。为了避免心理疾病的困扰,就要采取措施保证心理健康。

为了更好地帮助铁路员工塑造健康的身心,从而健康快乐的生活,我们潜心编写了这本《铁路员工心理健康读本》,意在引导铁路员工掌握基本的心理健康知识和理念,通过科学、有效的方法疏导、缓解心理压力,消除各种不良心理,缓解心理障碍,改善不良行为,提高心理素质,学会正确的生活方式,进而取得人生和事业的成功。

本书通俗易懂,结合铁路行业的特点和真实的故事案例,力求更加贴近生活,贴近员工,具有一定的可读性、实用性和指导性。相信本书会给您带来有益的指导和积极的帮助,并助您在未来的生活和事业上一帆风顺。

如果把我们的这本书比喻成一趟专列,终点是健康,那么广大的铁路员工就是这趟列车上必不可少的乘客,希望本次列车可以载着您享受一段身心愉快而又受益终身的旅程。

《铁路员工心理健康读本》编委会
2011年12月

第一部分

关注员工心理健康

什么是心理健康	3
心理健康的意义	3
心理健康等级的划分	5
什么是亚心理健康	6
心理平衡是心理健康的基础	7
心理健康与精神病的关系	8
什么情况下应该进行心理咨询	9
什么是心理疏导	12
心理治疗的误区有哪些	13
什么是中国员工心理健康工程	14
铁路员工心理健康的标准	15
铁路员工心理健康状况不容忽视	18
铁路员工心理问题产生的原因	19
铁路员工心理保健的重要性	21
铁路员工值得提倡的几种心态	23
铁路员工中存在的几种不健康心理	24
噪声环境对心理造成的影响	25
高温环境对心理造成的影响	26
污浊的办公环境对心理造成的影响	27
孤单的环境对心理造成的影响	27
高原环境对心理造成的影响	28
长期离开亲人对心理造成的影响	28
不按时吃饭对心理造成的影响	30
女性经期对心理的影响	30
生病对人的心理影响	31
疲劳对人的心理影响	31

第二部分 易发心理问题及应对之道

缓解压力,学会适应——压力的自我调适

要减轻压力先正确认识压力	35
铁路员工压力的来源	37
压力对心理健康造成的伤害	38
如何提高自己的抗压能力	39
向家人或朋友倾诉舒缓压力	41
用良好的人际关系化解压力	43
充足的睡眠是减压的良方	44
分散注意力就会减轻压力	45
全身心投入到一件事中会减轻压力	47
通过自我暗示、反复叨念化解压力	48

控制情绪,理智应对——焦虑的自我调适

焦虑是如何产生的	50
焦虑有哪些类型	51
焦虑的危害有哪些	52
焦虑有哪些明显的症状	53
改变环境,改变焦虑	54
学会自我放松	55
四步法:评估、理解、再估、巩固	57
进行自我激励	58
通过认知调控化解焦虑	60
通过日常生活行为改变化解焦虑	61
通过自我心态调整化解焦虑	63
如何应对焦虑引起的失眠	65

丰富生活,愉悦心情——孤独与枯燥的自我调适

孤独与枯燥产生的原因	66
孤独与枯燥对心理健康的危害	67
积极帮助别人,你将不再孤独	68
劳逸结合,合理安排闲余时间	68
多找同事或朋友聊天	70
可以进行适量的饮酒	71
有的时候,你要学会忍耐	73
人生要懂得享受孤独与枯燥	75

培养性格,改变自己——性格的自我调适

人格和性格的区别	77
五种人格类型	80
什么是九型人格	82
气质和性格的关系	84
血型与性格的关系	86
性格有哪些类型	89
如何走出自卑的困扰	91
自负怎么办	93
感觉自己狭隘怎么办	95
如何消除自己的疑心病	97
怎样减少虚荣心	99
如何改掉拖拉的毛病	101
怎样让自己不再羞怯	103
经常偏执怎么办	104

融洽关系,快乐工作——人际关系的自我调适

影响铁路员工人际关系的因素有哪些	106
------------------	-----

铁路员工人际交往的不良心态有哪些	111
人际关系恶化的三个阶段是什么	113
害怕与人交往怎么办	114
如何应对乘客的刁难	115
如何面对领导的训斥	117
如何应对同事的排斥	118
如何运用“首因效应”	120
如何通过送小礼物融洽关系	121
怎样通过赞美获得对方的好感	123
如何运用“三明治法则”	124

几种常见的心理疾病

神经衰弱的症状及治疗	126
抑郁症的症状及治疗	127
自闭症的症状及治疗	129
强迫症的症状及治疗	131
恐惧症的症状及治疗	133
神经质的症状及治疗	135
癔症的症状及治疗	137

第三部分 铁路员工心理危机调整

案例一：小王的烦躁心理调整	143
案例二：小赵的神经衰弱调整	144
案例三：苏丽的幻觉调整	144
案例四：小张的失眠症调整	145
案例五：小金的强迫症调整	146
案例六：小李的抑郁症调整	146

案例七:小周的顽固性失眠症调整	147
案例八:老张的自闭症调整	148
案例九:小陈的社交恐惧症调整	149
案例十:小张的焦虑症调整	150
案例十一:老孙的错觉调整	151
案例十二:王亮的精神分裂症调整	151
案例十三:小刘的妄想症调整	152
案例十四:王聪的躁狂症调整	153
案例十五:李先生的恐惧症调整	154

第四部分 心理健康小测试

测试一:你的生活方式健康吗	157
测试二:精神症状自评量表 SCL90	158
测试三:评估你的工作压力	162
测试四:焦虑自我测评表	163
测试五:你是否处于亚健康状态	165
测试六:汉密顿抑郁量表(HAMD)	166
测试七:孤独感自测量表	172
测试八:强迫症自测量表	173
测试九:你属于什么类型的性格	175
测试十:职业满意度量表	182
测试十一:社会适应能力诊断量表	187
测试十二:抗挫折能力度量表	189
测试十三:沟通能力度量表	191
测试十四:EPQ 人格测试	192
测试十五:个人气质测试	197

第五部分 名词解释

心理问题与心理疾病	203
抑郁情绪与抑郁症	204
强迫情绪与强迫症	205
焦虑情绪与焦虑症	206
恐惧情绪与恐惧症	206
神经衰弱	207
歇斯底里症	208
自闭症	208
社交恐惧症	208
躁狂症	209
偏执症	209
癔症	209
精神分裂症	210
心理卫生	210
更年期心理障碍	210
神经性厌食症	211
心理防御机制	211
心理咨询	212
职业倦怠症	212
心理冲突	213

第一部分

关注员工心理健康



什么是心理健康

从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指认知、情感、意志、人格和行为等基本心理活动的完整和统一,是能够形成完善协调的人格,并能对社会环境适应良好的心理状态。

心灵感悟



淡泊名利犹如动听的天籁,安抚人们浮躁的争名夺利之心。抛开名利,享受生活,俗世之中避开浮华,踏实过好每一天。

心理健康的意义

健康不仅指生理健康,同时也包括心理健康。

20 世纪 70 年代,联合国世界卫生组织明确指出:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱状态,还要在生理、心理和社会功能上都处于健全状态。”

著名健康学者马斯乐曾经指出,“心理健康比生理健康更重要。”

可以说,要想拥有真正的健康,心理健康是不可或缺的,它是健康的重要组成部分,对于一个人来说具有重要的意义。因为,心理健康对于促

进生理健康、保证个体行为健康、增强个体对于环境的适应能力有着非常重要的作用。

首先,心理健康对生理健康有很大的影响。

有人认为生理健康和心理健康毫无关联,其实不然。生活中,两者是互相联系、互相作用的,尤其心理健康,时时刻刻都在影响个体的生理健康。据调查,有三分之二的疾病发生和个体心理因素相关。如果个体性格孤僻,长期处于抑郁状态,很可能影响身体内的激素分泌,使抵抗力降低,导致体虚多病。如果总是疑神疑鬼,感觉这也不舒服,那也不对劲,整天郁郁寡欢,怀疑自己得了病,在这种心理的长期作用下,疾病真的会“随心而至”。健康的心理对于保持身体健康十分重要。

其次,心理健康会影响到个体的行为健康,并关系到个体的生活质量。

当今社会,工业化、现代化、社会化程度不断提高,生活节奏和竞争压力越来越紧迫,个体之间收入、社会地位等差异越来越显著。在这种高效、高压、复杂多变的社会环境中,许多人开始出现烦躁、焦虑、抑郁、强迫、恐惧等种种心理障碍,甚至心理疾病。这些心理问题破坏了个体的生活质量,有些人出现了长期苦闷、频繁失眠、借酒浇愁、情绪暴躁、冲突频发等状况,少数人因为绝望或者敌对、失意等情绪走上了自杀或者犯罪的道路。由此可见,心理健康对个体行为健康和生活质量的影响巨大。

再次,心理健康是事业成功的重要因素。

心理健康决定着个体的心理素质,只有心理素质过关,个体才能拥有乐观向上、积极进取的生活态度,才能保证工作任务的正常完成和事业的不断发展。只有心理健康,才能拥有良好的抗压能力,才能有勇气和能力面对挫折,才可能有所成就。所以,要成就事业,取得成功,就一定要拥有健康的心理。

21世纪是一个充满压力的时代,我们应该清楚地认识到心理健康的重要性。在日常生活中,时刻注意陶冶情操,开阔心胸,让自己处在愉悦轻松的生活和工作环境中。在出现心理问题时,要及时进行自我调试,必要时要进行心理咨询或者接受心理治疗,以确保身心

的全面健康。

心灵感悟



欲望少一点,幸福总是在人们清心寡欲时降临,以淡泊的心对待生活,生活就会变得像百合一样清新脱俗,简单朴实。

心理健康等级的划分

1. 一般常态心理

表现为长期保持着心情的轻松愉悦,和他人相处时和谐自然,适应能力和自我调整能力都非常强,能较好地完成同龄人发展水平相对应的活动。

2. 轻度失调心理

表现为不能保持常态心理者应有的愉快心情,人际交往中略感困难,自我调整能力弱,工作生活中独立性较差,工作生活中稍遇挫折即滋生抑郁、压抑等消极心理状态。该种心理根据程度不同可分为轻、中、重度。这种心理通常经过自我主动调整或通过专业人员帮助便能恢复常态。

3. 严重病态心理

表现为严重的适应失调,正常的生活和工作无法进行。这种心理程度上同样分为轻、中、重度。此种心理需要及时进行咨询和治疗,否则有可能会恶化成为精神病患者。

我们要注意以下两点。

一是虽然心理健康水平被分为不同等级,然而由于心理健康与病态心理只是程度不同,差异并不明显,所以界限非常模糊,难以界定。

二是判断个体心理是否健康,一定要以近一段时间的心理状态为依据。因为心理健康状态是动态的,虽然与过去和未来都有一定的联系,但是不能代替。

心灵感悟



平淡的生活就像是一杯茶,愈品愈香,愈品愈醇。虽然有时让人感到乏味,但只有在平淡中才能体会到酸甜苦辣咸的真正滋味。

什么是亚心理健康

亚心理健康状态又称心理“第三状态”,是介于心理健康和心理疾病之间的一种心理状态,在正常人群中尤其常见,甚至被人戏称为“心理感冒”。

亚心理健康状态在心理学上的定义是:没有心理障碍与疾病,但又感觉心理不健康。亚健康者通常缺乏幸福感,总是处于一种无望、无助、无力的心理境地。

根据美国心理学家梅尔斯对“第三状态”的论述,我们能够大体推测出亚心理健康状态的产生过程:由于个体心理素质(例如过于好胜、孤僻、敏感等)、生理(如加班疲累、生病、经期等)或者外界环境(例如工作压力大、晋升失败、薪水低、婚恋挫折、受到上司或者客户指责等)等因素,使得个体的种种精神需求在现实生活中遇挫,从而在内心产生思想冲突和矛盾斗争等紧张情绪,这种情绪反映出来就是亚心理健康。

在临床上,亚心理健康状态表现为经常感到心慌、气短、疲累、乏力、经常性头痛;而在心理学上,则表现为注意力不集中、记忆力减退、失眠多梦、反应迟钝、情绪低落、精神不振等。

现实生活中,许多“正常人”都处在亚心理健康状态。最新研究表明,现代社会 60%~70%的人都不同程度地患有这种“心理感冒”。据有关部门统计,全国目前有 3 000 万青少年因为缺乏理解和关爱等因素而长期处于亚心理健康状态,对青少年的正常生活、学习和健康成长造成了很大的危害。

亚心理健康状态还达不到心理疾病的程度,相比心理疾病,它有以下几个特点。