

阳光心态 精彩人生

快乐从心开始 幸福源自心态

XINLI
JIANKANG SHOUCE

心理健康手册

《心理健康手册》编委会◎编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学技术出版社

013068469

R395. 6
98

心理

XINLI
JIANKANGSHOUCE

健康手册

《心理健康手册》编委会 编

北京航空航天大学
★ 藏书 ★
图书馆

编写人员 丁璐 于丹英 孔令华 王征 王楠
王建华 王金花 王淑华 石伟 刘航
刘亚男 何冰 宋小龙 李俊 陈世怀
李靖 李金良 张海英 李春霞 席玉才
黄一山 曾庆伟 焦炳梅 常淑红 薛春霞
主审 刘航 郑晓冬

R395.6
98

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学技术出版社



北航

C1676131

图书在版编目(CIP)数据

心理健康手册/《心理健康手册》编委会编著. —
北京:中国铁道出版社:北京科学技术出版社,2013. 8
ISBN 978-7-113-17190-2

I. ①心… II. ①心… III. ①心理卫生—健康教育—
手册 IV. ①G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 192159 号

书 名: 心理健康手册
作 者:《心理健康手册》编委会

责任编辑:罗桂英 王 藏 郑媛媛 电话:010-51873027

封面设计:永诚天地

责任校对:龚长江

责任印制:赵星辰

出 版:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

北京科学技术出版社

发 行:中国铁道出版社

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:北京市新魏印刷厂

版 次:2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

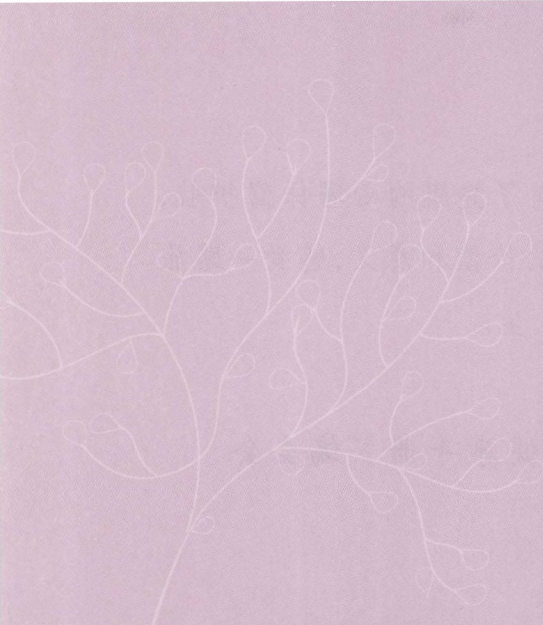
开 本:700 mm × 1 000 mm 1/16 印张:13.25 字数:201 千

书 号:ISBN 978-7-113-17190-2

定 价:36.80 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调换。



前言

Preface

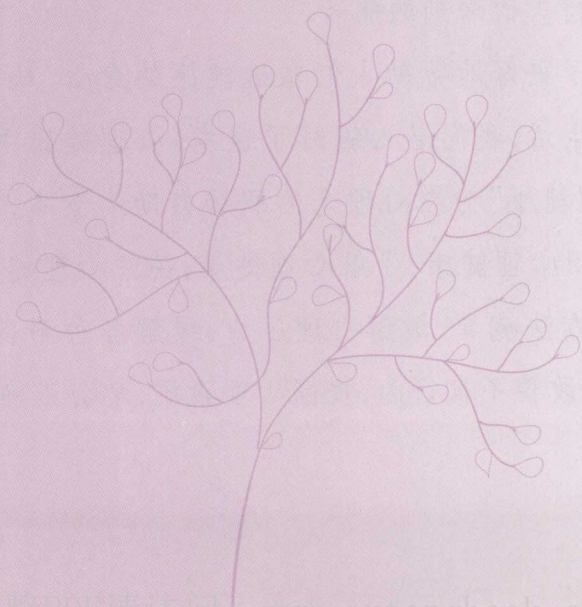
心理健康是指个体的心理活动处于正常状态下,即认知正常,情感协调,意志健全,个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。

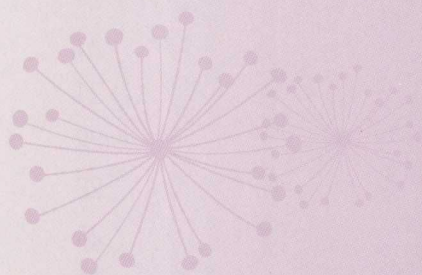
可以说,心理健康对于人类来说是不可或缺的。现代社会是一个充满竞争的时代,它要求每个人有很强的社会适应能力、与人合作的能力,拥有自信和忍受挫折的能力。有人曾说:“从现在开始,将没有任何一种灾难能像心理冲突那样带给人们持久而深刻的痛苦。”

为了更好地帮助人们塑造健康的身心,从而健康快乐地工作和生活,我们潜心编写了这本《心理健康手册》。本书是以“心理健康”为核心理念的职场自助类读本,旨在引导人们真正认识心理健康,了解心理健康,关注心理健康,通过科学、有效的方法疏导、缓解心理压力,缓解各种不良心理,消除心理障碍,改善不良行为,提高心理素质,学会正确的生活方式。

人的一生是一段漫长的旅行,有了健康的心理保驾护航,才能延长旅行的时间,体会到旅行的价值和意义,感受一路旅行的精彩,最终成就圆满而无悔的人生。

《心理健康手册》编委会





目录 *Contents*

前言

第一部分 心理健康常识

1

什么是心理健康	/	2
心理健康的意义	/	2
心理健康等级的划分	/	3
什么是亚心理健康	/	4
心理平衡是心理健康的基础	/	5
心理健康与精神病的关系	/	6
什么情况下应该进行心理咨询	/	7
什么是心理疏导	/	10
心理治疗的误区有哪些	/	11
什么是中国员工心理健康工程	/	12
心理健康的标准	/	13
心理健康状况不容忽视	/	16
心理问题产生的原因	/	16
保持心理保健的重要性	/	18
噪声环境对心理造成的影响	/	20
高温环境对心理造成的影响	/	20
污浊的办公环境对心理造成的影响	/	20

孤单环境对心理造成的影响	/	21
高原环境对心理造成的影响	/	21
长期离开亲人对心理造成的影响	/	21
不按时吃饭对心理造成的影响	/	22
女性经期对心理的影响	/	23
生病对人的心理影响	/	24
疲劳对人的心理影响	/	24

第二部分 心理问题早知道 25

人格和性格的区别	/	26
五种人格类型	/	29
什么是九型人格	/	30
气质和性格的关系	/	34
血型与性格的关系	/	35
性格有哪些类型	/	38
如何走出自卑的困扰	/	40
自负怎么办	/	43
感觉自己狭隘怎么办	/	45
如何消除自己的疑心病	/	47
怎样减少虚荣心	/	49
如何改掉拖拉的毛病	/	51
怎样让自己不再羞怯	/	52
经常偏执怎么办	/	54
影响人际关系的因素有哪些	/	56
人际交往的不良心态有哪些	/	61
人际关系恶化的三个阶段是什么	/	63
害怕与人交往怎么办	/	64

如何面对领导的训斥	/	66
如何应对同事的排斥	/	67
如何运用“首因效应”	/	69
如何通过送小礼物融洽关系	/	70
怎样通过赞美获得对方的好感	/	72
如何运用“三明治法则”	/	74

第三部分 释放压力的方法 75

要减轻压力先正确认识压力	/	76
压力对心理健康造成的伤害	/	77
如何提高自己的抗压能力	/	79
向家人或朋友倾诉舒缓压力	/	80
用良好的人际关系化解压力	/	82
充足的睡眠是减压的良方	/	83
分散注意力就会减轻压力	/	84
全身心投入一件事中会减轻压力	/	86
通过自我暗示、反复叨念化解压力	/	87
情绪调节法	/	89
音乐减压法	/	91
睡眠减压法	/	93
运动减压法	/	96
饮食减压法	/	98
放松训练减压法	/	101
情感宣泄减压法	/	103
转移注意力减压法	/	104

第四部分 舒缓焦虑的方法

105

焦虑是如何产生的	/	106
焦虑有哪些类型	/	107
焦虑的危害有哪些	/	107
焦虑有哪些明显的症状	/	108
改变环境,改变焦虑	/	109
学会自我放松	/	110
四步法:评估、理解、再估、巩固	/	112
进行自我激励	/	113
通过认知调控化解焦虑	/	114
通过日常生活行为改变化解焦虑	/	116
通过自我心态调整化解焦虑	/	118
如何应对焦虑引起的失眠	/	120

第五部分 排解孤独的方法

121

孤独与枯燥产生的原因	/	122
孤独与枯燥对心理健康的危害	/	122
积极帮助别人,你将不再孤独	/	122
劳逸结合,合理安排闲暇时间	/	123
多找同事或朋友聊天	/	125
可以适量饮酒	/	126
有的时候,你要学会忍耐	/	127
人生要懂得享受孤独与枯燥	/	129

第六部分 常见病的防治 131

神经衰弱的症状及治疗	/	132
抑郁症的症状及治疗	/	133
自闭症的症状及治疗	/	136
强迫症的症状及治疗	/	137
恐惧症的症状及治疗	/	139
神经质的症状及治疗	/	142
癔症的症状及治疗	/	143

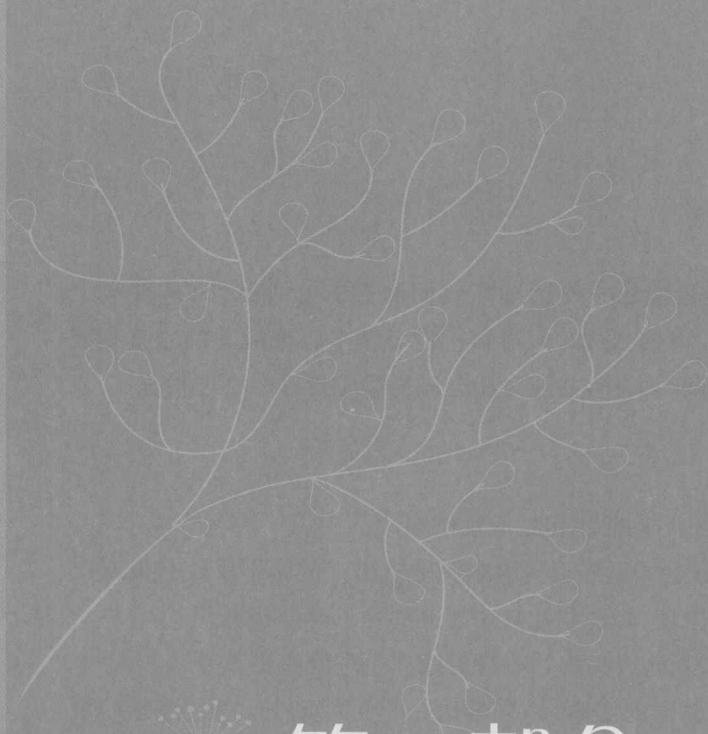
第七部分 心理健康小测试 149

测试一:你的生活方式健康吗	/	150
测试二:精神症状自评量表	/	150
测试三:评估你的工作压力	/	155
测试四:焦虑自我测评表	/	156
测试五:你是否处于亚健康状态	/	158
测试六:汉密顿抑郁量表	/	159
测试七:孤独感自测量表	/	166
测试八:强迫症自测量表	/	167
测试九:你属于什么类型的性格	/	168
测试十:职业满意度量表	/	176
测试十一:社会适应能力诊断量表	/	182
测试十二:抗挫折能力度量表	/	184
测试十三:沟通能力度量表	/	186
测试十四:EPQ 人格测试	/	187
测试十五:个人气质测试	/	193

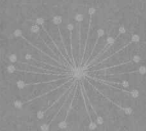
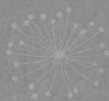
第八部分 看表知健康

197

体脂肪率	/	198
体水分率	/	199
骨量	/	199
BMI(体型指数)	/	199
肌肉量	/	199
基础代谢	/	200
女性理想体重参考	/	200
男性理想体重参考	/	201
父母子女血型关系	/	202



第一部分 心理健康常识



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,许多人出现烦躁、焦虑、抑郁、强迫、恐惧等种种

小贴士

中午睡觉好,犹如捡个宝

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 世纪是一个充满竞争的时代,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。

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

小贴士

千保健,万保健,心态平和是关键

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健康心理状态,对青少年的正常生活、学习和健康成长造成了很大的危害。

亚健康心理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。

(1)一般持续时间较短,大部分人能够在一周内得到缓解。

(2)对社会功能影响较小,损害非常轻微。亚健康者只是在日常生活中缺少幸福感,一般都能进行正常的工作、学习和生活等社会活动。

(3)这种状态通常能够通过自我调整(如钓鱼、休假、旅游等休闲方式)得到改善。小部分人长时间处于此种状态不得缓解,可能会形成一种相对固定的状态。这就需要及时就医,防止进一步恶化。

心理平衡是心理健康的基础

“心理平衡”是中国人根据老庄文化中阴阳、宠辱、祸福等思想所独创的一个心理学术语,用以形容一种心理自我调整的过程。在西方心理学中,是找不到“心理平衡”这种提法的。

中国人素来讲究平衡之道,所谓的“心理平衡”就是指人们面对生活中的得失、宠辱、成败等,用升华、外化、幽默、合理化等手段调整自身的心态和认知,以求达到一种内外和谐、“宠辱不惊”的平衡状态。

心理平衡并不是指一定要心如平镜,更不能解释成麻木不仁。心理平衡是一种理性的平衡,它来源于人格的升华和心灵的净化,体现了个体的宽宏、远见和睿智。

心理平衡就是通过自我调整,适度地表达和控制自己的情绪,使个体能

够始终保持轻松愉悦的良好心境,这本身就在心理健康的范畴,更是心理健康的基础。

之所以这样说,主要有以下几点原因。

(1)只有时刻保持心理平衡,心境良好,在对自我的认知上才不会出现夸大或者贬低等扭曲现象,才能杜绝自负、自卑或者自厌自弃等不健康的心理因素。如此一来,个体才能做到充分了解自己,对自己的能力作出恰如其分的判断;才能保持自爱、自尊、自信、自强等积极健康的心理素质,做到真正的悦纳自我;才能保持完整和谐的个性,塑造出健康向上的人格。

(2)只有保持心理平衡、心境平和,个体才能正视现实、接受现实,才能制定出切合实际的生活目标。只有这样,个体才能更好地处理由自身命运起伏或者外界环境变化滋生的自负、自卑、不满、愤怒、压抑、苦闷、担心甚至敌对等情绪,从而有效预防抑郁、焦虑、自闭、强迫、恐惧、偏执等心理疾病。

(3)只有保持心理平衡、心境平和,才能接受他人,善与人处,从而保持良好的人际关系,才能和外界环境和谐相处,而不致产生自闭、强迫、恐惧、偏执等心理疾病,才能做到真正的心理健康。

(4)心理平衡可以让个体时刻保持积极乐观的生活状态,热爱生活,善于学习,乐于工作,从而以饱满的精神状态度过每一天。

(5)只有保持心理平衡、心境平和,才能在现有境遇的基础上使个体的幸福感达到最大。

心理健康与精神病的关系

许多人把心理不健康和精神病画上等号,认为走进心理咨询室就是去治疗精神病。这种认识失之毫厘,谬以千里。

心理健康是一种持续性、高效而满意的精神状态。一般来说,在个体身上出现心理疾病症状即为心理不健康,否则为心理健康。这些心理疾病症状多为常人身上不存在的异常心理现象或致病因素。精神病是一种严重的心理障碍,不能和心理不健康混为一谈。

心理健康与否是一个连续变化的过程,根据程度轻重不同,心理不健康分为亚心理健康、心理异常和精神病。对此,专家曾经提出心理灰色区的概念(图1)。