

爱心护理工程系列丛书



护理人员心理 健康实用手册

HULI RENYUAN
XINLI JIANKANG
SHIYONG SHOUCHE

主编/郭 琼
刘安诺



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

护理人员心理健康实用手册 / 郭琼, 刘安诺主编
—苏州: 苏州大学出版社, 2019. 9
(爱心护理工程系列丛书)
ISBN 978-7-5672-2949-5

I. ①护… II. ①郭… ②刘… III. ①医院—护理人员—心理健康—健康教育—手册 IV. ①R192.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 204874 号

护理人员心理健康实用手册

郭 琼 刘安诺 主编

责任编辑 周建兰

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街1号 邮编: 215006)

南通印刷总厂有限公司印装

(地址: 南通市通州经济开发区朝霞路180号 邮编: 226300)

开本 787mm×960mm 1/16 印张 13.75 字数 210 千

2019年9月第1版 2019年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5672-2949-5 定价: 39.80 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67481020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>
苏州大学出版社邮箱 sdcb@suda.edu.cn

内容简介

随着社会经济的发展、人口结构的改变和人民生活水平的提高,人们对护理工作的要求越来越高。护理人员面对巨大的工作压力,迫切需要掌握心理学知识和应对技能,以维系自身的心理健康。为此特编撰本书,以作为护理人员心理自助的辅导用书。

全书分为八章,分别从“护理人员心理健康概述”“护理人员的情绪管理”“护理人员的亚健康心理与调节”“护理人员神经症性心理障碍的表现与调节”“护理人员婚恋家庭的心理问题与调节”“积极心理的力量”“护理人员人格魅力的提升”“护理人员身心健康的密码”八个方面阐述护理人员心理自助的方法和技巧以及相关的心理学常识。

《护理人员心理健康实用手册》

编委会

主 审	武义华	李志菊			
主 编	郭 琼	刘安诺			
副主编	沈棫华	王 芳	徐莲英	沈 云	
编写秘书	柯茂林	刘箐箐	余 臻		
编 委	(按姓氏笔画排序)				
	丁圣荣	丁金霞	王 敏	王正云	
	王 芳	韦秀红	方 静	仲金丹	
	任海燕	刘安诺	刘箐箐	关春兰	
	许荣华	杜 鹃	李 静	李蕾蕾	
	杨 洁	杨从艳	余 臻	沈 云	
	沈棫华	汪文娟	陈玲玲	张 伟	
	张金爱	张海燕	范晓莉	周兰兰	
	赵晓丽	柯茂林	娄彦芝	秦海燕	
	徐春洁	徐莲英	郭 琼	高良玉	
	曹艳宏	梁迎春	谢润月		



前言

PREFACE

习近平总书记指出：“没有全民健康就没有全民小康。”并在讲话中强调，“要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务”。近年来，医院护理人员心理健康越来越受到重视，国家卫计委多次就护理人员的心理健康做出重要指示。为了更好地服务于护理人员，切实有效地提升护理人员的心理健康水平，了解护理人员在工作生活中可能面临的心理困扰和原因，我们须正视心理亚健康状态，寻找应对方法及对策。

通过广泛、深入的基层心理调研，我们发现了护理人员中带有共性的一些心理特征，并在长期的心理咨询过程中，对护理人员的心理困惑做了总结和归纳。

经过日积月累的沉淀和思考，并在护理人员中广泛征询意见，我们将近年来的心理工作心得体会汇集成书，以求为广大护理人员提供一本心理自助的工具书。希望这本书能为广大护理人员提供心理支持与帮助。

当然，本书瑕疵之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

本书编委会

二〇一九年八月二十日



目 录

CONTENTS

- **第一章 护理人员心理健康概述** / 1
 - 第一节 心理健康的概念 / 3
 - 一、健康和亚健康的含义 / 3
 - 二、心理健康的含义 / 6
 - 三、如何提升护理人员心理健康的水平 / 9
 - 第二节 心理健康的标准 / 14
 - 一、心理健康的标准 / 14
 - 二、心理健康标准覆盖的方面 / 19
 - 三、护理人员应具备的心理素质 / 24
 - 第三节 护理人员实现心理健康的途径 / 25
 - 一、发展护理人员更大的心理效能 / 25
 - 二、心理保健是实现心理健康的重要途径 / 28
- **第二章 护理人员的情绪管理** / 33
 - 第一节 情绪与身心健康的关系 / 35
 - 一、情绪概述 / 35
 - 二、情绪与健康 / 37
 - 第二节 调节情绪的方法 / 40
 - 一、调节情绪的主要方法 / 40
 - 二、调节情绪的辅助方法 / 44

第三节 各种不良情绪的调节 / 45

一、不良情绪的种类及对策 / 45

二、调节情绪与保持良好心态的原则 / 47

● 第三章 护理人员的亚健康心理与调节 / 51

第一节 压力心理的调节 / 53

一、压力心理概述 / 53

二、压力形成机制与压力应对策略 / 55

第二节 挫折心理的调节 / 62

一、挫折心理概述 / 62

二、挫折心理的调节方法 / 65

第三节 不良心理的调节 / 72

一、不良心理的种类及对策 / 72

二、不良心理的调节原则 / 76

● 第四章 护理人员神经症性心理障碍的表现与调节 / 79

第一节 人格障碍的表现与调节 / 81

一、人格障碍概述 / 81

二、人格障碍的分类及调节 / 83

第二节 神经症性心理障碍的表现与调节 / 94

一、神经症性心理障碍概述 / 94

二、神经症性心理障碍的种类与调节 / 95

三、强迫观念与行为 / 97

四、躯体形式障碍 / 99

五、神经衰弱 / 99

第三节 心身疾病的种类与调节 / 100

一、心身疾病概述 / 101

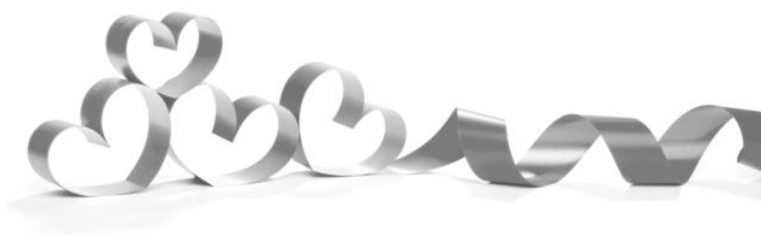
二、心身疾病的致病因素 / 101

三、护理人员心身疾病产生的主要原因 / 102



- 四、常见的心身疾病范围 / 102
- 五、常见心身疾病及调适 / 103
- **第五章 护理人员婚恋家庭的心理问题与调节** / 111
 - 第一节 护理人员的恋爱情感问题与调节 / 113
 - 一、爱情的识别与把握 / 113
 - 二、把握爱情进程的方法 / 116
 - 第二节 护理人员家庭的心理问题与调节 / 118
 - 一、婚姻与家庭的本质和功能 / 118
 - 二、家庭沟通与夫妻关系的调适 / 123
 - 三、婚恋中的心理挫折与情感危机的调适 / 127
 - 四、婚姻家庭幸福的秘诀 / 134
- **第六章 积极心理的力量** / 139
 - 第一节 积极心理 / 141
 - 一、积极心理的概念 / 141
 - 二、积极心理是人生成功的法宝 / 141
 - 第二节 积极心理的体验 / 144
 - 一、对过去的体验：快乐 / 144
 - 二、对现在的体验：福乐 / 145
 - 三、对未来的体验：乐观 / 145
 - 第三节 积极心理的力量 / 146
 - 一、积极心理与思维创新——扩展和建构理论 / 146
 - 二、积极心理与幸福感受 / 147
 - 三、积极心理与身心健康 / 149
 - 四、培养积极心态的运动的建议 / 150
- **第七章 护理人员人格魅力的提升** / 153
 - 第一节 人格的提升 / 155
 - 一、价值的定位与自我意向的建立 / 155

- 二、认知能力与自控能力的提升 / 158
- 三、心理适应能力与心理承受能力的提升 / 161
- 四、个人凝聚力与人格魅力的提升 / 163
- 第二节 意志力的提升 / 167
 - 一、意志力的形式与目标意志力的形成 / 167
 - 二、坚忍意志力的培养与意志欠缺的对策 / 168
- 第三节 情感能力与幸福感指数的提升 / 172
 - 一、情感能力的培养 / 172
 - 二、幸福感指数的提升 / 177
- **第八章 护理人员身心健康的密码** / 181
 - 第一节 护理人员身心健康水平的提升 / 183
 - 一、身心健康的标准 / 183
 - 二、影响寿命及健康的因素 / 185
 - 三、养生的方法 / 188
 - 四、健康的生活方式 / 194
 - 第二节 护理人员身心健康的现状与维护 / 200
 - 一、护理人员身心健康的现状 / 200
 - 二、造成护理职业紧张的因素 / 201
 - 三、提高护理人员身心健康的对策 / 202
 - 第三节 护理人员亚健康的特征与成因 / 204
 - 一、护理人员亚健康的原因 / 204
 - 二、压力引起护理人员身心亚健康的作用原理 / 206
 - 三、护理人员心理亚健康的特征 / 207
 - 第四节 护理人员亚健康的预防与调节 / 208
 - 一、护理管理人员 / 208
 - 二、护理人员 / 208



第一章

护理人员心理健康概述







护理学是一门集自然科学、社会科学、人文科学为一体的综合性应用学科，护理学的任务和目的在于促进人类身心健康和满足人们身心需求。随着生物-心理-社会-环境医学模式的转变，在大健康理念下，人们对护理工作从生物、心理、精神、社会、环境、道德等多方面提出了更高的要求，护理人员不仅要具备精湛的专业技能，还要具备良好的心理素质和健康的心理状态。

第一节 心理健康的概念

一、健康和亚健康的含义

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一，也是我们每个人都渴求的，德国著名哲学家亚瑟·叔本华曾说过，一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。但并非每个人对健康都有一个准确的认识。长期以来，人们对健康的认识一直局限于没有疾病就是健康。毫无疑问，这个认识不够全面，没有专注到我们的精神层面、心理层面的健康。随着医学的不断发展以及关于健康观念的转变，人们开始意识到，社会的、心理的因素和生物的因素一样，与人的健康、疾病有着密不可分的关系。健康的概念超越了传统的医学范畴，心理健康成为健康概念中重要的组成部分。

世界卫生组织（WHO）于1946年成立之始在《世界卫生组织宣言》中提出了健康的概念，1948年在其章程中又明确了健康的定义：健康不仅是没有疾病，而且是一种躯体上、精神上和社会上的完全良好状态。1989年世界卫生组织又进一步深化了健康的内涵，提出了现代健康的新概念：“健康不仅仅是指没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健

康。”我们可以发现，世界卫生组织在对健康的阐释中又纳入了一个新维度，即道德健康，其内涵是指：“健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。”健康的内涵进一步更新与发展，它引领我们愈来愈关注精神健康。

2006年，世界卫生组织在全面整合了以往对健康所阐释的基础上，正式确立健康的四维度——躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。在躯体健康的基础上发展心理健康和良好的社会适应性；道德健康是躯体健康和心理健康的发展，是整体健康的灵魂。只有当我们身体、心理、社会适应和道德都处在一种良好的状态时，我们才拥有真正的健康。

躯体健康——指人体结构完整，生理功能正常。

心理健康——情绪稳定，积极向上，热爱生活，有良好的心理状态。

社会适应良好——能够良好地适应和胜任社会生活中的角色。

道德健康——道德的最高标准是无私奉献，最低标准是不损害他人。

世界卫生组织提出了衡量个体健康的10项具体标准。

(1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张和疲劳。

(2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。

(5) 抗病能力强，能抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身材匀称，站立时头、臂、臀位置和比例协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不浮肿。

(8) 牙齿清洁、坚固，无痛感、无缺损，牙龈色泽正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感觉轻松。

世界卫生组织还提出了亚健康概念。这是一个身体无器质性病变，但有一些功能改变的状态，我们称之为“慢性疲劳综合征”“第三状态”等。亚



健康是反映我们身体、心理、社会等方面出现的不适应，是介于健康与疾病之间的临界状态，现有的医学技术不能发现病理改变，但亚健康是需要解决的问题。

接下来，我们来看看世界卫生组织为亚健康制定的指标，共有 30 个项目，只要符合其中 6 项以上，就可以初步认定属于亚健康状态。

- (1) 精神紧张，焦虑不安。
- (2) 孤独自卑，忧郁苦闷。
- (3) 心悸心慌，心律不齐。
- (4) 耳鸣耳背，易晕车船。
- (5) 记忆减退，熟人忘名。
- (6) 兴趣变淡，欲望骤减。
- (7) 懒于交往，情绪低落。
- (8) 易感乏力，眼易疲倦。
- (9) 精力下降，动作迟缓。
- (10) 头昏脑涨，不易复原。
- (11) 体重减轻，体虚力弱。
- (12) 不易入眠，多梦易醒。
- (13) 晨不愿起，昼常打盹。
- (14) 局部麻木，手脚易冷。
- (15) 掌腋多汗，舌燥口干。
- (16) 自感低烧，夜有盗汗。
- (17) 腰酸背痛，此起彼伏。
- (18) 舌生白苔，口臭自生。
- (19) 口生溃疡，反复发生。
- (20) 味觉不良，食欲不振。
- (21) 反酸暖气，消化不良。
- (22) 便秘便稀，腹部饱胀。
- (23) 易患感冒，唇起疱疹。

- (24) 鼻塞流涕，咽喉肿痛。
- (25) 憋气气急，呼吸紧迫。
- (26) 胸痛胸闷，心区压感。
- (27) 久站头昏，眼花目眩。
- (28) 肢体酥软，力不从心。
- (29) 注意分散，思考肤浅。
- (30) 容易激动，无事自烦。

造成亚健康的原因很多，同样造成护理人员亚健康的原因也是多方面的，卫生部早在1978年就制定了1:0.4的床护比，至今很多医院仍难以达标，人力资源的紧张导致临床护理人员长期高负荷、高压地工作，造成护理人员的极度疲劳，加上日益繁重的科研教学工作，日益紧张的医患、护患关系，伤医、伤护的暴力事件频发，执业环境的恶化，所有这些都让护理人员身心俱疲。

二、心理健康的含义



案例导入

小梅是一名临床护理工作人员，身体素质不错，上学时是学校的排球队队员，没见过她生过什么病，从未请过病假。但最近她工作时总是心不在焉，遇到事情容易冲动，有时甚至大发雷霆，科室的其他同事都尽量避免接触她，不想和她搭班。

你觉得小梅健康吗？小梅虽然没有任何身体上的疾病，但她并不处于健康状态。

是的，现在越来越多的人已经意识到，仅仅拥有健康的身体是不够的，我们还需要拥有健康的心理。那么，到底什么是心理健康，我们怎样才能拥有健康的心理呢？首先，我们来认识一下究竟什么是心理健康，怎样才能提高护理人员心理健康的水平。



心理健康意味着一种更为积极的心理状态，在这种状态下，我们能够应付生活、工作中的各种压力，能发挥自己的能力和能力，能够有效地工作，能够与社会和谐共处。心理健康是一个过程，没有人能够永远处于健康的心理状态中，我们要关注、呵护自己的心灵，让自己长久地保持健康的状态。心理健康的人能够勇敢地应对生活中不可避免的困难和挑战，而不是不堪一击，轻易被困难和挑战打倒。

心理健康包括多方面的内容，如心理方面、情感方面、认知方面、人与人之间的交往方面、个人生活的精神方面以及我们应对各种挑战所做出的积极的、进步的能力。心理健康标志着人的心理调适能力和发展水平，即人在内部和外部环境变化时，能持久地保持正常的心理状态，是诸多心理因素在良好的心理功能状态下运作的综合体现。与身体健康一样，心理健康也不仅仅是人们不生病，它应该还包括某些积极的体征。

（一）心理健康与身体健康的关系

很多人都深有体会，当一个人长期处于压力下，会比平时更容易生病，心理健康与身体健康会相互影响。比如，心血管疾病与我们的敌对情绪有关，溃疡与压力和焦虑的情绪有关。我国古代名医华佗曾说过，“善医者，先医其心，而后医其身”。

心理健康和身体健康相互依存、相互促进，心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康是心理健康的物质基础，两者密不可分，决定着我们的生活质量与幸福感。

（二）心理健康影响人们的学习、工作效率及日常生活质量

当心理处于健康的状态时，我们就不会被随时可能出现的压力所困扰；当处于一个和谐友爱的环境中，心情自然会愉悦，思路也会变得很清晰，学习和工作的效率也会提高，我们也更有能力去发现身边的美好事物。

（三）心理健康的特点

1. 心理健康具有相对性

一个人是否有不健康的心理和行为与一个人心理是否健康，并非完全是

一回事。比如说：一个人性格开朗、热情大方，但最近突然变得沉默寡言，情绪低落，心不在焉，工作频频出错，你能说他心理不健康吗？如果他失恋了，你还会认为他心理不健康吗？人的心理健康具有相对性，与我们所处的环境、文化背景和年龄等方面都有关系，所以不能通过偶然行为去判断自己或他人的心理是否健康。

2. 心理健康具有连续性

人的心理健康水平可分为不同的等级，“心理健康”与“心理不健康”不是两个对立面，可以说是一种状态的连续或交叉。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是连续的、渐进的。正常心理与异常心理、常态心理与变态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差别而已。

3. 心理健康具有可塑性

如果平时不注重心理保健，就会出现不良的心理状态，心理健康水平就会受到影响，有些人甚至会出现心理变态和心理疾病；反过来，如果出现心理失衡，只要我们及时进行调整或者寻求心理咨询师的帮助，就能很快恢复健康的心理。

4. 心理健康具有动态性

心理健康的水平会随着我们成长环境的改变、经验的积累以及自我意识的发展而发生变化。

（四）心理健康人群的特点

长期以来，心理学家们发现心理健康的人都具有某些共同的特点，通俗一点说，也就是都具有一些优秀的品质和美德。

- (1) 拥有自尊，自我感觉良好。
- (2) 认为自己和其他人都不是完美的。
- (3) 没有私心，乐于帮助他人。
- (4) 对自己的生活有控制感，敢于面对挑战，具有解决问题的能力。
- (5) 有良好的社交能力，与他人交往时感到舒适。
- (6) 能够承受恐惧或愤怒的情绪，能够控制不合理的情绪和应对不同程度的压力。