

《专业技术人员心理健康与心理调适》知识点整理版

心理健康与心理调适

第一章 专业技术人员心理健康概述 【本章要点】

心理素质是专业技术人员诸多素质中重要的并具有基础性的素质，关注并深入研究专业技术人员的心理健康问题，帮助专业技术人员增强对心理疾病的免疫力和心理困惑的调适能力，优化专业技术人员个体和群体的心理素质，最大限度的开发潜能，有着重要意义。

第一节 现代健康观念

一、 个体的健康应该是身心健康的有机统一 对个体而言，健康的内容应包括：

(1) 身体发育情况。包括是否有生理疾病或缺陷，身体各部分的机能状况。

(2) 心理发展状态。包括是否有心理疾病，是否有持续的、积极的心理发展状态。(3) 社会化的程度。包括掌握了多少生活知识技能，是否有正确的生活目标，能否

遵守社会生活规范，顺利融入社会群体，承担社会角色，适应社会生活等。

(4) 道德文明水准。包括道德认知水平和道德行为状况。

健康是人生首要的财富。现代社会中，人们对健康的认识，已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病、提升素质；从单纯的生理标准扩展到心理、社会标准；从生物医学模式转变为生物——心理——社会医学模式；从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。

二、 个体的身体健康与心理健康是辩证统一的，两者可互为因果

● 人是一个生理和心理紧密结合的有机体，精神和躯体在同一个生命系统中共同起

着作用。

● 生理健康是心理健康的基础，心理健康反过来又能促进生理健康。

● 没有一种疾病是纯生理或纯心理的，人的生理与心理的健康问

题是互为因果的。

生理或心理无论哪一方面出现问题，另一方面都会受到影响。

三、个体的心理健康是个动态的连续变化的过程

所谓连续变化，指的是健康与不健康是个连续体（有人称之为灰色理论），由健康者变成心理疾病患者的过程，符合量变到质变的规律。

所谓动态的，是由于健康是相对的，健康的人随时可能陷入到不健康的状态，及时予以调整，可回复到健康状态，若任由矛盾激化，亦可走上极端，成为难以治愈的心理疾病甚至精神病。

四、心理保健不仅要重视防治疾病，更要全面提升素质 人的心理健康有两个互相联系、不可或缺的要求：

1. 没有心理疾病，这是维持个体正常生活的基本条件和保健要求。

2. 具有持续的积极的心理发展状态，这是个体得以充分开发自身潜能，展示自

身魅力，体现社会价值的充分条件和发展要求

心理健康

心理失调 心理障碍 精神病 易

较易 较易

第二节心理健康及其界定

一、心理健康的等级

人的心理健康水平大致分为三个等级：

（1）心理常态。表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好的完成同龄人正常发展水平上应做的活动，包括具有调节情绪的能力。

（2）心理失调。主要表现为与他人相处略感困难，生活自理有些吃力，缺乏同龄人所应有的愉快。若主动调节或通过专业人员帮助，可恢复常态。程度上课

分为轻、中、重度。

（3）心理病态。表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗可能恶化，成为精神病患者。程度上可分为轻、

中、重度。

二、区分心理异常与正常的心理学原则

1. 主观世界与客观世界的统一性原则

即内在的心理活动与外部环境是否具有同一性

2. 心理活动的内在的一致性原则

即个体的心理过程与内容是否具有完整性与协调性

3. 人格的相对稳定性原则

即个性心理特征是否具有相对稳定性

(第二讲)

三、心理异常与正常的评判依据

1. 统计学的常态分布：偏离平均值，以大量的统计数据为依据

2. 社会规范：符合社会规范的称之为心理健康，否则为不健康

3. 心理疾病的症状

4. 个人心理体验：对自己的内心世界做测量

5. 心理成熟水平

6. 社会适应

7. 文化标准

上述这些心理健康标准都有自己的优势解释领域，按仅凭某一项作为评判依据，也

未必客观。这种正常心理与异常心理的划分标准的作用，主要是从正常人群中检测

心理异常的样例，它是为防治性目标服务的。

四、中外学者对心理健康标准的讨论

(一) 西方学者的心理健康观

● 第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的：

所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

● 世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标志

(1) 身体、智力、情绪十分和谐；

(2) 适应环境、人际关系中彼此能谦让；

(3) 有幸福感;

(4) 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

西方学者有关心理健康的标准:

(1) 心理健康是一种良好的心理状态;

(2) 心理健康能充分发挥自身潜能;

(3) 心理健康是对社会环境的使用。

美国心理学家贾霍达归纳的六项心理健康的标准:

(1) 对自我的态度。

(2) 成长、发展与自我实现。

(3) 整合的人格。

(4) 自律性。

(5) 对外界环境知觉的精确程度。

(6) 支配环境。

(二) 我国传统文化中的心理健康观

1. 主张寡欲清心

2. 强调养性培德

3. 主张乐观自足

4. 强调情绪平稳

5. 主张自我约束

6. 强调人际关系

7. 主张自知知人

8. 强调自我发展

(三) 我国当代学者的心理健康观

1. 对现实的正确认识

2. 自知、自尊与自我接纳

3. 自我调控的能力

4. 与人建立亲密关系的能力

5. 人格结构的稳定与协调

6. 生活热情与工作效率

第三节 专业技术人员心理健康的标准及其运用

一、专业技术人员心理健康标准

- 1.身心感觉良好
- 2.智力表现正常
- 3.情绪积极稳定协调
- 4.价值观和人生观与社会主导基本一致
- 5.自我意识有较高的水平
- 6.人格和谐健全
- 7.人际关系良好
- 8.具有高尚的伦理道德精神
- 9.热爱生活和工作，与现实保持良好接触
- 10.心理行为符合年龄特征和角色要求。

二、专业技术人员心理健康标准的正确理解和运用

正确理解和运用专业技术人员心理健康标准应注意的问题：

1.标准的相对性

心理不健康和有不健康的心理和行为表现不能等同。

2.整体的协调性

把握心理健康的标准，应以心理活动为本，考察其内外关系的整体协调性，而不仅仅看一时一事的反映。

3.适应的积极性

消极的适应是指个体被动地适应环境，而积极的适应则是指个体一边调整自我的需求，一边试图改变环境的条件，改造环境。

4.动态的平衡性

心理健康并不是绝对的、静止的平衡状态，而是一种动态的平衡。不应该把平衡理解为内心无冲突，这并不是心理健康。

5.层次的高低性

心理发展的实质就是由心理追求（不平衡）——实现追求（达到平衡）——环境刺激产生新的追求（新的不平衡）——实现新的追求（达到新的平衡）的一个心理健康水平螺旋式上升的过程。

第二章专业技术人员常见心理问题及其成因

【本章要点】

心理健康状态和非健康状态的区别标准一直是心理学界讨论的话题，不少国内外心理学学者根据自己研究调查的结果提出了多种心理健康标准。把心理问题划分为四个等级：健康状态、不良状态、心理障碍、心理疾病。

（第三讲）

第一节专业技术人员常见的心理问题

一、虚荣心

虚荣心是为了达到吸引周围人的注意的效果。

虚荣心不同于功名心。

功名心是一种竞争意识与行动，是通过扎实的工作与劳动取得功名的心向，是现代社会的健康的意识与行为。

虚荣心是通过炫耀、显示、卖弄等不正当的手段来获取荣誉和地位。

爱慕虚荣的人多半为外向型、冲动型、反复善变、做作、具有浓厚、强烈的情感反应、装腔作势、缺乏真实情感、待人处世突出自我、浮躁不安。

虚荣心最大的后遗症之一是促使一个人失去免于恐惧、免于匮乏的自由。

二、攀比心理

攀比是一把刺向自己心灵深处的利剑，对人对己毫无益处，伤害的只是自己的快乐和幸福。

攀比，或许是人的一种天性，联想的天性。

三、猜疑心理

现实生活中猜疑心理的产生和发展，几乎都同作茧自缚的封闭思路主宰了正常思维密切相关。

猜疑是建立在猜测的基础上的，这种猜测往往缺乏事实根据，只是根据自己的主观臆断毫无逻辑地去推测，怀疑别人的言行。

猜疑似一条无形的绳索，会绑住我们的思路，使我们远离朋友。

四、悲观主义

悲观是人自觉言行不满而产生的一种不安情绪，它是一种心理上

的自我指责、自我的不安全感和对未来害怕的几种心理活动的混合物。

容易悲观的人心地善良、洁身自好，容易在处理事务中忍让、退缩、息事宁人，常常是生活中的弱者，生性胆小、怯懦。

人人都会有悲观，它是人类进步的校正器。但极端的悲观确实是心理不健康的表现，必须进行适当调整。

改变悲观心理的一个办法是，避免老是看到自己的不足，而应突出自己的优势，重视自己的优势。

五、自卑心理

自卑，就是自己轻视自己，自己看不起自己。

自卑的人心情低落、郁郁寡欢，常因害怕别人瞧不起自己而不愿和别人来往，只想与人疏远，缺少朋友，甚至自责、自罪；他们做事缺乏信心，没有自信、优柔寡断，毫无竞争意识，享受不到成功的喜悦和欢乐。

希望健康的人如果想要防治早衰，就应摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热爱自我，树立起生活的勇气。

自卑，是个人对自己的不恰当的认识，是一种自己瞧不起自己的消极心理。

六、恐惧心理

人类向来就受到“威胁”的训练，以害怕响应威胁是生存之道；也就是说，心存一点点恐惧有益健康。害怕的心理加剧到某种程度或变质的时候，就会变成病态了。

正常的恐惧心理可以训练我们应对真正的威胁。

七、逃避心理

适应能力良好的人或心理健康的人，能以“解决问题”的心态和行为面对挑战，而不是逃避问题，怨天尤人。

人难免都会犯错误，勇于承认自己的错误可以提高一个人的信誉，并且有助于自我完善。

八、嫉妒心理

嫉妒是痛苦的制造者，在各种心理问题中是对人的伤害最严重的，可以称得上是心灵上的恶性肿瘤。

嫉妒心理的主要特征：

(1) 争强好胜

(2) 不能树立正确的人生目标

(3) 感到对自己的现状不满，爱发牢骚，自我评价低，老感到不如别人。

(4) 自恃自己的条件好，希望别人不如自己，以此来体现自己的优越感

(5) 感到别人的存在对自己构成了威胁

嫉妒是一种突出自我的表现，无论什么事，首先考虑到是自身的得失。

嫉妒心理往往是由于误解所引起的，即人家取得了成就，便以为是对自己的否定。

九、报复心理

报复是人性中一处扭曲的心理死结。

报复心理是一种不健康的心理状态，它不仅会对报复对象造成这样或那样的威胁，而且有害自己的心理健康。

每个人都该学会用动机和效果统一的观点去衡量人的行为，这样可以减少许多不满情绪的产生，为报复心的萌生断了后路。

报复是对他人的一种伤害，每个人在有报复念头时应该多考虑报复的危害性。

十、挫折心理

人的一生中，需要经历许许多多的挫折。

挫折和失败，都是成功道路上不可或缺的伴侣。人，不经磨砺不成才；事，不历坎坷难正果。

一切挫折和失败，都是为崛起提供了不可多得的思考和契机。

在挫折和失败中自强不息，这是促使人的精神走向理性、走向成熟的条件之一。

十一、浮躁心理

浮躁是一种冲动型、情绪性、盲目性相互交织的社会心理，它与艰苦创业、脚踏实地、励精图治、公平竞争是相对立的。

当浮躁使人失去对自我的准确定位，使人随波逐流，盲目行动时，就会对家人、朋友甚至社会带来一定的危害。

心神不宁、焦躁不安、迫不及待，不可避免的成为一种社会心态。

知己知彼，认得心理失衡现象就会大大减低，也就不会发生哪些心神不宁、无所适从的感觉。

改革需要有开拓、创新、竞争的意识，但是也要有持之以恒、任劳任怨的务实精神。

十二、完美主义心理

追求完美在某种意义上讲是一个优秀的品质，但是如果对己、对人、对周围的一切事物都要求尽善尽美的话，就脱离了现实，容易引起心理问题。

完美主义者的表现：

- (1) 对自己要求苛刻
- (2) 对他人要求严格、挑剔，不留情面
- (3) 善于发现问题
- (4) 固执己见
- (5) 自律性很强，喜欢发号施令
- (6) 常常感到焦虑、紧张、不满
- (7) 完美主义者易患洁癖等强迫症

完美主义者的心理特征：

- (1) 追求完美
- (2) 自尊心脆弱
- (3) 自视甚高
- (4) 控制欲极强
- (5) 有帮助别人的想法
- (6) 将不完美等同于不可爱，不值得爱

第二节专业技术人员常见心理问题成因分析

中国专业技术人群的心理压力从大的方面来说，主要来自生活环境、社会变迁、经济环境、技术革新的要求、竞争程度和社会对职业的期望等几大因素。

社会巨变和高科技的发展既给我们的生活带来了许多便利，也使得整个工作的性质发生了变化。

科技的发展，电脑的普及，网络技术的发达，使得在家工作的很多人来说是可行的，但这种工作方式也会造成社会接触的严重缺失。

二、经济状况

国家经济状况的好坏是构成个体外在经济压力的主要来源。

经济的冲击不仅体现在物质生活的改变上，还深刻地影响着人们的精神世界。

经济地位低所带来的一系列关于教育方式、受教育机会、接触环境等问题，影响着家庭成员的心理健康状况。

三、政治体制

一个国家的政治体制会强有力的影响着国民整体的心理状况状况。

国家的政治体制深刻的影响着国民的精神面貌。

四、科技进步

科技发展可以给人们带来工作压力。

伴随着科技进步，人们的生活方式、工作方式，甚至思考方式和习惯也会发生变化。

科技的快速发展也常常让人感到无所适从。

五、感情与家庭的变故

现代社会中，因为感情受挫和婚姻变故所引发的心理问题越来越多。

随着现代思想观念的转变，以及对婚姻质量的重视和要求，离婚率我国呈现不断上升的趋势。

六、急功近利的心理倾向

在对事业的追求上，有些人具有急功近利的倾向，经不起失败的打击。

有些人因急于求成而拼命工作，不断自我加压，总是苛求自己，结果常常因心有余而力不足导致失败，并诱发抑郁症、自闭症等心理障碍。

【本章要点】

人格，也成个性，是在遗传与环境交互作用下，个体的各种心理品质逐渐发展并在与外界事物发生联系时表现出的一系列有异于病人的心理特征，而这些心理特征是个体相对稳定的内部行为和外部行为的统一。

本章主要介绍人格的概念和特征，以及如何塑造专业技术人员的健康人格。

第一节什么是人格

一、各学科对人格的研究及界说

●在伦理学上，人格指道德上的权利和义务的主体，有时也指个人的道德品质。

●在法律上，人格是指作为权利义务主体的资格。

●在国外，“人格”一词有时还有容貌仪表、给人印象的意思。

不同学科对人格的定义

(1) 临床心理学：人格又称个性，它表现为个别差异，人与其他人相区别的特质或个人特征；是一个人在与其环境相互作用过程中所表现出来的独特的行为模式、思维方式和情绪反应的特征。

(2) 教育心理学：“人格为个人行为特征表现于需要、情绪、性格、态度、道德与信仰者。”

(3) 法律心理学：人格指“那些使每个人与别人不同的全部心理特征的总和”。

(4) 管理心理学：人格指“在个体身上经常地、稳定的表现出来的心理特点的总和，包括一个人怎样影响别人，怎样对待自己，以及他的可被认识的内在和外在的品质全貌”。

●心理学对人格的界定可归纳为五种类型：

1. 总和式定义——人格是个人所有的特质的综合。
2. 整合式定义——强调人格的组织性与整合性。
3. 层次性定义——人格不仅是有组织的，而且这种组织是有层次的。

适应性定义——人格是有机体对环境的适应。

5. 区别性定义——人格即人与人之间的区别。

●人格定义的基本相同点：

1. 人格，也称个性；

2. 人格既包括内在的特征，也包括外在的特征；

3. 人格是指人的心理的整体，而不是指个别特点和个别部分；

4. 这个整体是各种因素、各种特征的整合归化，而不是简单的相加或混合。

人格在心理学上的定义

人格，也称个性，是在遗传与环境交互作用下，个体的各种心理品质逐渐发展并与外界事物法发生联系时表现出的一系列有异于病人的心理特征，而这些心理特征是个体相对稳定的内部行为和外部行为的统一。

（第四讲）

二、人格的综合规定性及其意义

在现代人格研究中，人格被界定为做人的根本之路，它是由生理遗传与后天经验共同形成的，包含有人的各种心理要素，并能根据客观条件变化的、相对稳定的内部行为和外部行为的统一，来体现个人特色的思想和行为的综合。

人格的规定性是一种综合的规定性，是指一个人在性格、气质、道德、潜在能力等方面的总和。

人格的核心意义是指个体独具的各种特质或特点的总和，表征着人与人之间的区别，因而人格首先是个性化问题，同时又具有群属特征。

●人格的内涵：

（1）人格是一个人在社会上立足并求发展，展示并实现自我生存意义的模式，内含着个体对人生目的、人生道路和人生价值的认识和实践，即强调主体的深刻理解和自觉认同，尤其关注其外化行为的轨迹和成果。

（2）在心理和生理两大因素体系里，心理因素的作用更加突出，

优势——主观能动性和创造性。

人不仅被动地承受生理因素，而且能够利用现代技术条件，调整、优化生理因素，甚至在一定条件下超越生理因素，形成对心理因素的高度统一和巨大支持，从而更好地实现对人生重大问题的积极行动。

(3) 教育在人格培养中发生着非常重要的作用，因为人不仅要继承先天因素，适应外在环境，而且能够有效地干预环境，发展后天因素，在社会与个体的双向运动中不断地调整自我，适应社会，改造社会，从而提高个体的社会影响和社会价值。

第二节 人格的特征

一、人格的基本特征

1. 人格的社会性

人格作为一个整体，作为一个系统主要是由社会生活条件决定的。

2. 人格的整体性

人格表现在人的整个精神面貌中，它的各种心理特征不是孤立存在的，也不是机械地联合在一起，而是一个错综复杂地相互联系、交互作用的完整性。

3. 人格的稳定性

个人在行为中偶然表现出来的心理特质不能算是他的人格特质，只有比较稳定的心理特质才能算是他的人格特质。

4. 人格的独特性

一个人的人格是由某些与别人共同的或相似的特征，以及完全不同的特征错综复杂地交织在一起构成的独特的人格。

5. 人格的可塑性

人格在一定程度上决定于个人的主观努力。人格是在主客观条件的相互作用下发展起来的，同时又在主客观条件的相互作用下发生变化。

6. 人格的倾向性

人格的倾向性是以人的需要为基础的动机系统，它以积极性和选择性为其特征，其主要包括有需要、动机、兴趣、理性、信念、价值

7.人格的层次性

人格塑造的结果有三个层次：

第一层次是以人格的个性能否与周围社会环境相适应，划分为健康人格和病态人格；

第二层次是以个性是否稳定、同一，划分为成熟人格与不成熟人格；

第三层次是以个性的外在行为在社会中的作用，划分为良好人格和恶劣人格。

二、人格特征间的关系

1.人格的社会性与生物性的关系

外界是人赖以生存的条件，也是人赖以生存的自然基础，这就决定了人格的自然性、生物性。离开这些生物因素，根本谈不上人格的形成。

2.人格的共性和个性的关系

个性总是一个人所特有而不为别人所有的基本精神面貌，独特性是它的基本标志之一。

但是，人格差异主要是指每个人的人格整体的差异，人格整体的差异并不意味着组成人格整体的各个因素之间完全存在着差异。

3.人格的稳定性与可变性的关系

人格具有稳定性的特点，并不排斥它的可变性。

人格既然是在个体生活历程中形成的，当然也可随个体生活历程变化而变化。

在不同场合、不同条件下，人格各个因子有着不同的结合，人格并非在任何情况下都一成不变地以同一种模式表现出来，而是一种情况下显示人格模式的某一侧面，在另一种情况下就会显示其另一侧面。

4.人格的“他控性”和“自控性”的关系

从人格的发展和客观的角度来看，人格首先受制于外界环境。

在人格基本形成之后，个体在“自我塑造”方面也并非完全无能为力，而是有改变的余地。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/268072143034007003>