

---

# 关于调节职工心理健康的方法与措施

---

# 内容简介



- 一、职工心理健康的评定标准
- 二、职工心理问题产生的原因
- 三、调整职工心理健康的方法

# 一、职工心理健康的评定标准

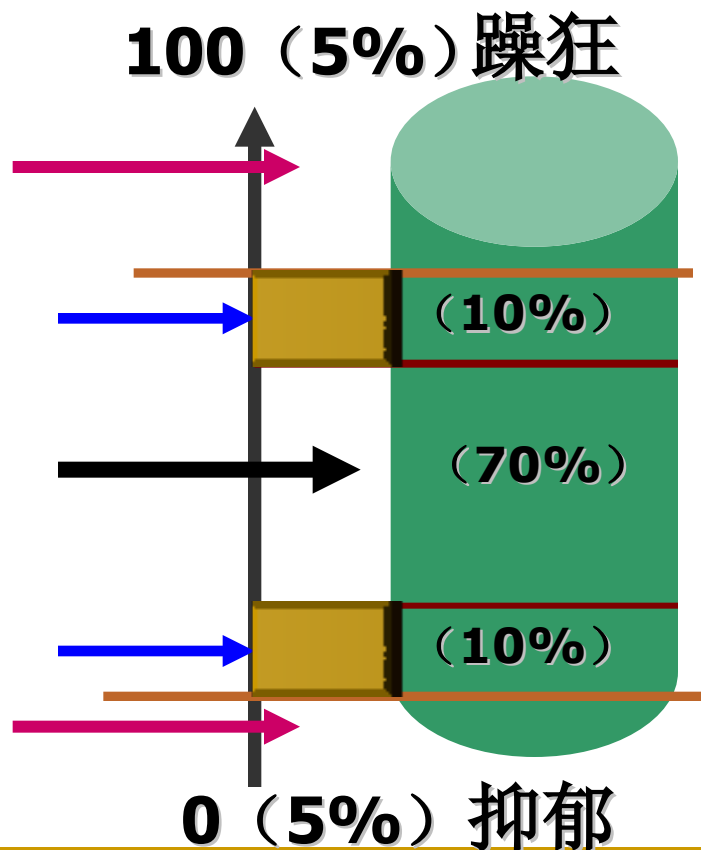
## 1、心理健康的基本界定

心理疾病 (10%)

心理问题 (20%)

心理健康 (70%)

一种动态的调适过程



心理健康反应轴

## 2、心理健康的具体标准

我国最新心理健康标准：

健全的认知能力；

适度的情感反应；

坚强的意志品质；

和谐的人格结构；

良好的社会适应及人际关系；



### 3、心理疾病的表现形式（10%）

#### 神经症

- 大脑神经系统发生的语言、行为等病变；  
如：神经衰弱、癔症、强迫症、恐怖症等；

#### 人格障碍

- 感知、气质、性格、能力等异常变态；  
如：偏执、敏感、焦虑、癫痫、混合等；

#### 心身疾病

- 由心理因素引发的长期不愈的周期性病变；  
如：脑中毒、脑代谢障碍、溃疡、疼痛、慢性病等；

#### 精神病

- 感情刺激及情感调适不当造成的偏执性病变；  
如：精神分裂症、躁狂症、抑郁症、更年期忧郁症等；

## 4、心理问题的表现形式（20%）

亚健康状态

(生理、心理不适反应)

工作倦怠感

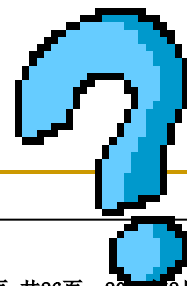
(认识能力、工作满意度受损)

慢性疲劳综合症

(肌体、器官病变)

焦虑状态

(情感、行为过度反应)



# 亚健康——身心的一种临界状态

- 心血管症状
- 口腔及呼吸、消化系统症状
- 皮肤、骨关节症状
- 神经系统、精神心理及睡眠症状
- 泌尿生殖及性功能系统症状
- 免疫系统症状
- 情绪、意志、个性及人际交往等症状

眼疾病、手机腕、键盘肘、  
屏幕脸、骨痛群、怒车族



# 轻度抑郁症——工作、生活倦怠感的产物

表现为比较恐惧、幻觉、

爱钻牛角尖、自卑、烦躁、健忘、

易怒、逆反、悲观、怨天尤人。

戴安娜、崔永元、金喜善、张国荣

皆属于此类（抑郁症有时称为贵族病）



无兴趣、无动力、无情感、无目的





# 过劳死 —— 长期慢性疲劳过度所致

头痛、眩晕、恶心、乏力、注意力不集中等  
症状频现，最终导致突发性疾病。

多发在公安、新闻、IT界、文化演艺、企业、  
科教界、国家公务员等行业；

根据国家科研部门统计：知识分子平均寿命仅  
为58岁，比普通人平均寿命少10余岁。

爱立信中国总裁杨迈、电影演员古月、  
画家陈逸飞等均属于过劳死；



# 焦虑——工作、生活压力积累的结果

- 对象明确的急性焦虑（恐惧症）
- 缓慢、持久而弥散的焦虑（广泛性焦虑症）
- 急骤而反复发作的焦虑（惊恐发作）
- 反复动作或检查（强迫性焦虑症）
- 创伤后持久的痛苦焦虑（创伤后应激性焦虑症）



## 二、心理问题产生的原因

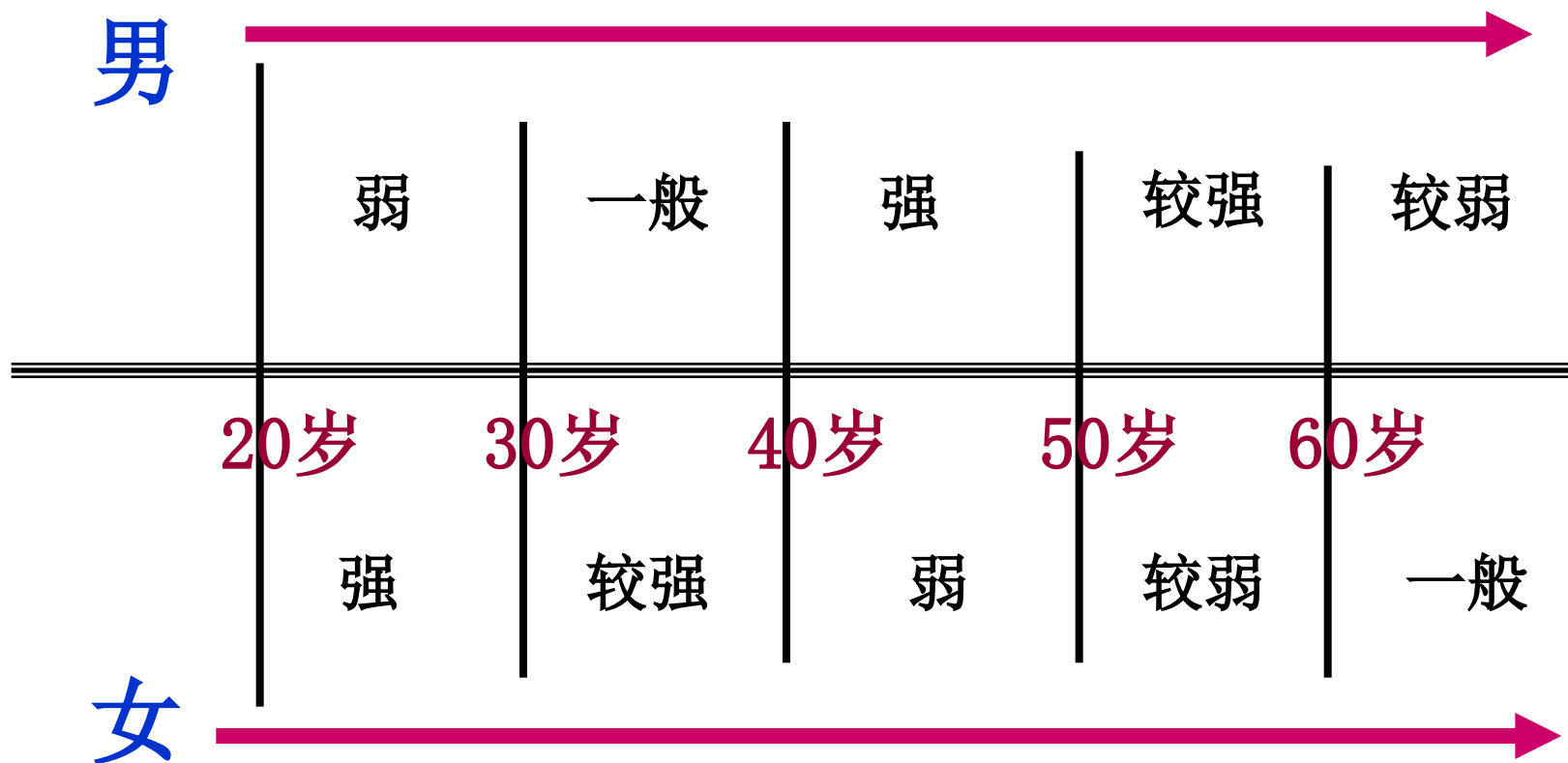
### 1、影响心理健康的生理因素分析

遗传因素、素质因素、个性特征等

### 2、影响心理健康的自然因素分析

年龄、性别、容貌、经历、健康状况、适应能力、生化因素等

# 不同生命周期情感控制能力表现



强、较强、一般、较弱、弱

### 3、影响心理健康的社会因素

竞争中的紧张

工作时间长  
工作压力大  
睡眠时间短  
与家人生隔膜  
工作环境压抑  
沟通机会少  
性格发生裂变

工作中的挫折、艰辛，  
数不尽的忧愁、苦闷、困惑...

各  
类  
压  
力

好累呀！



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/615010000014011133>