

《中国员工心理健康手册》

封面、前言、目录

(1) 封面



(2) 前言

科学技术的进步，促进了医学的发展，同时也开辟了研究健康的领域。21世纪人们面临的是一个健康的时代。从现在起，人人都应该树立起大健康观念，跟上世界第二次卫生革命的浪潮，深入探讨如何对待健康，更好地促进人的素质的提高，为人类的身心健康服务。

什么是健康？怎样判断一个人是否健康及如何维护健康这些都是人人需要面对的重大问题。1928年9月世界卫生组织召开国际初级卫生保健大会，发表了《阿拉木图宣言》，指出“健康不仅仅是没有疾病和痛苦，而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态。”在健康这组词中，心理和社会都属于心理学和行为科学的范畴。这说明心理健康是健康的重要组成部分。1948年世界卫生组织在其“宪章”中又提出了“健康”的新定义，认为健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。

社会发展的趋势表明，人类最大的敌人不是饥荒、地震、病菌、癌症，而是比自然灾害更危险的自身心理问题，如孤独、易怒、轻率、自卑、压抑、困惑、赌博、酗酒、吸毒、自杀、心理变态等。据心理科学统计，在疾病与健康之间，存在一个庞大的群体——亚健康状态，即身体的亚健康状态和心理的亚健康状态。大约有80%的人存在不同程度的心理问题、人格缺陷和不良行为。故此，维护心理健康，培养健全的人格和良好的心态，是我们繁重而艰巨的任务。这将直接影响人们生活、工作和学习的质量，这也是现代人必须面对的重大问题。

随着世界经济的快速发展和我国各项改革的不断深入，涉及民生、劳动关系和心理健康

等社会问题日益突出。社会竞争的不断加剧,使广大员工面临着巨大的生活和生存压力。从2010年以来,企业中频发的员工自杀事件,震惊社会。员工心理问题不仅关系到组织内部的稳定和财富的增长,还与社会的和谐、城市的幸福密切相关。和谐社会的基础是人的心理和谐。广大员工有了健康的心理,才能够应对各种矛盾冲突和由此造成的心理压力,组织才能稳定和健康发展。现代管理学证实:员工幸福感越强、工作效率越高,组织的效率也会水涨船高。

广大员工最突出的心理问题是压力。心理学家认为,压力是现代人面临的最严重的问题之一。对于组织中的任何一个员工,职业压力都是存在的。员工的职业压力与心理健康以及对组织造成的影响越来越多地受到关注。压力与情绪的释放,已成为21世纪组织管理最为迫切的课题之一。国务院发展研究中心中国企业家调查系统在2010年的《中国企业经营成长与发展专题调查报告》中指出,中国的企业家“有时出现”或“经常出现”“烦躁易怒”症状的占70.5%，“疲惫不堪”的占62.7%，“心情沮丧”的占37.6%，“疑虑重重”的占33.1%，“挫折感强”的占28.6%，“悲观失望”的占16.5%。由此可见,现代组织中不论是普通员工还是管理者的心理问题都已经到了一个令全社会必须关注的地步。

后工业社会的物质化和非人性化现在已经对人们的心理健康和人格完善提出了挑战。处于社会转型期和科技、经济高速发展时期的中国人,特别是广大员工对生活质量的要求越来越高,对心理健康的要求越来越迫切,对人格健康发展的要求越来越强烈。为此,我们编写了本手册,旨在为提高我国广大员工的心理素质,营造员工心理关怀的组织氛围和环境,促进组织软实力建设,构建和谐社会尽微薄之力。但由于编者水平有限,心理健康涉及内容庞杂,可供参考资料较少,遗漏和谬误之处在所难免,敬请相关专家和广大读者批评指正。对于大家的宝贵意见,我们将在再版时加以修改,并致以衷心的感谢!

编者

2012年12月

(3) 目录

第一章	员工心理健康教育概述·····	1
第二章	心理咨询的概念和技术·····	11
第三章	心理治疗的流派和方法·····	21
第四章	心理防卫机制的建立和运用·····	32
第五章	情绪自我控制调节法·····	48
第六章	压力和挫折心理的分析与调适·····	59
第七章	不良情绪和不良心态的分析与调适·····	73
第八章	病态社会心理的分析与调适·····	86
第九章	恋爱和情感问题的心理分析与指导·····	97
第十章	婚姻和家庭问题的心理分析与指导·····	128

第十一章	人格障碍的心理分析与矫正·····	175
第十二章	神经症的心理分析与矫正·····	202
第十三章	性心理和性行为障碍的分析与治疗·····	222
第十四章	不良嗜好与各种怪癖的心理分析与调适·····	243
第十五章	应激状态下的心理问题与调适·····	273
第十六章	心身疾病的种类与治疗·····	292
第十七章	积极健康心理的培养和体验·····	306