

民航飞行学员心理健康自助手册

主 编 ◎ 罗晓利

副主编 ◎ 张炯理 唐迎曦

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

民航飞行学员心理健康自助手册 / 罗晓利主编. —
成都: 西南交通大学出版社, 2020.9
ISBN 978-7-5643-7632-1

. 民... . 罗... . 民用航空 - 飞行人员 -
航空心理学 - 手册 . V321.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 168844 号

Minhang Feixing Xueyuan Xinli Jiankang Zizhu Shouce
民航飞行学员心理健康自助手册

主编 罗晓利

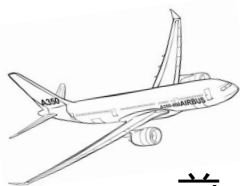
责任编辑 罗爱林
封面设计 原谋书装

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市金牛区二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼)

邮政编码 610031
发行部电话 028-87600564 028-87600533
官网 <http://www.xnjdcbs.com>
印刷 四川森林印务有限责任公司

成品尺寸 185 mm × 260 mm
印张 16.25
字数 406 千
版次 2020 年 9 月第 1 版
印次 2020 年 9 月第 1 次
定价 98.00 元
书号 ISBN 978-7-5643-7632-1

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562



前 言

有关大学生心理健康的著作、教材或其他读物在国内可谓琳琅满目、版本众多，但迄今为止尚未见到民航飞行学员心理健康类的著作或读物在国内问世。虽然通识类大学生心理健康著作或者读物对飞行学员的心理健康的改善有一定作用，但不可否认的是民航飞行学员是一个特殊的群体，通识类大学生心理健康著作或读物对飞行学员而言并不具有针对性。2017年，在中国民航局飞行标准司的支持下，“基于大数据的民航飞行学生心理健康维护/疾病风险管理体系研究”课题得到民航局安全能力基金的资助（批准号：DFS20170602）。本手册便是该课题研究重要内容之一，目的是为民航飞行学员提供一本通过自学获取心理健康知识的读物。

民航飞行学员的特殊性主要在于他们必须接受严格的体检和心理选拔程序、入校后的准军事化管理，适应理论与实践的高度结合、高速度与精确性的认知与技能要求，须通过双语化的各种执照等级考试，承受高负荷飞行任务和训练安全压力等。这些特殊场景和要求既会使他们在成功时获得愉悦的成就感，也会在失败时体验到受挫感，如不能进行合理管理则易演变为心理异常，导致心理健康水平下降，甚至心理疾病，以致对他们未来的职业生涯和学习、训练产生巨大影响。

心理健康对于飞行学员之所以重要，可从党和国家的要求、民航飞行安全、作风素质培养 3 个方面来理解。首先，党和国家历来重视大学生的心理健康，教育部于 2001—2018 年先后下达了 5 个有关大学生心理健康教育的文件，提出了大学生心理健康教育的目标、原则、任务，规范了大学生心理健康教育的教学内容、方法与途径、组织保障、建设标准等。大学生心理健康教育工作是全面推进大学生素质教育的需要，是中央和国家培养高素质人才的必然要求。其次，从飞行安全层面来说，80%以上的飞行事故都是由人的因素造成的，而心理健康是人的因素的重要组成部分。研究表明，不健康的心理会诱发不安全驾驶行为，积极健康的心理则会促使安全驾驶行为。民航飞行学员是未来飞行员队伍的生力军，其心理健康也是民航运行与发展的重要保障。最后，民航特色素质教育强调重视民航飞行学员的观念、作风、职业素养、知识、能力的培养和心理健康水平的提高。心理健康是飞行学员基本素质和职业素养的重要组成部分，民航飞行职业的高风险性、高技术密集性、高纪律性以及高职业素养要求性，

要求民航飞行学员除了要具备良好的操纵能力外，还要具备良好的自我认知、良好的适应能力、良好的情绪管理能力、良好的个性特质以及良好的职业道德等。

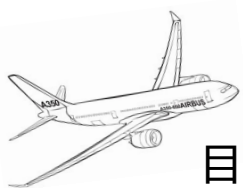
本手册各章节逻辑结构的设计主要以课题研究过程中形成的民航飞行学员心理健康 7 个一级评价指标、45 个二级评价指标为主，并介绍了相关心理健康概念、理论、案例、测试量表以及测试平台使用。全书手册共计 11 个专题，具体编写分工如下：罗晓利提出全书撰写框架及负责全书的统稿工作，并负责专题 2、专题 10 以及专题 11 的撰写；张炯理协助罗晓利完成初期统稿工作，并负责专题 1 和专题 3 的撰写；唐迎曦在文献收集、心理健康标准和评价指标体系建立过程中做了大量工作，并负责专题 7 的撰写；凤四海负责专题 5 和专题 9 的撰写；王泉川负责专题 8 的撰写；罗渝川负责专题 4 的撰写；王红梅负责专题 6 的撰写；杨明负责提供飞行学员心理健康案例。

本手册的撰写过程中，参考了郑日昌先生主编的《大学生心理健康——自主与自助手册》（第 2 版）的撰写体例，通过公开出版的心理健康量表著作、文献查阅、网上资料收集和选取了 12 位专家编制的各类心理健康量表及其常模，并在专题 10 中加以呈现，由于时间和通信方式不明等原因，未能征求他们的意见，在此向他们致歉，并表示感谢！

由于时间紧迫、参编人员较多以及作者水平有限，本手册无论是逻辑结构、体例，还是内容处理上都还存在一些瑕疵，希望广大读者和专家学者批评指正。

罗晓利

2020 年 6 月 18 日于四川广汉



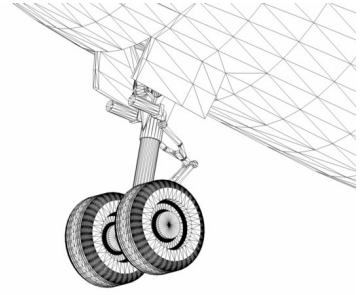
目 录

专题 1 心理健康知多少?	001
1 案例分析	001
2 为什么要了解心理与心理健康的相关知识	006
3 心理学与心理健康的基本知识	008
4 心理健康的主要理论	015
5 心理健康的维护与促进	020
参考文献	026
专题 2 你的心理健康达标了吗?	028
1 案例分析	028
2 何为心理健康标准	037
3 心理健康标准制定的理论基础	037
4 人类心理健康标准	038
5 大学生心理健康标准	042
6 飞行员心理健康标准	043
7 飞行学员心理健康标准概述	050
参考文献	059
专题 3 摆脱迷茫, 了解自我、完善自我	061
1 案例分析	061
2 自我认知	063
3 悦纳自我, 提升自信	064
参考文献	069
专题 4 做一名意志品质良好的飞行学员	070
1 案例分析	070

2	飞行学员常见意志品质问题	074
3	意志品质的含义与维度	075
4	自觉性意志品质的养成	077
5	果断意志品质的养成	079
6	坚持意志品质的养成	082
7	自律意志品质的养成	083
8	耐挫折力的养成	085
	参考文献	088
专题 5	做一名具有良好飞行职业道德与社会美德的飞行员	090
1	案例分析	091
2	道德基本知识和相关理论	097
3	职业道德	102
4	飞行职业道德	102
5	人类的美德及其对飞行学员的意义	108
6	飞行职业道德规范	111
	参考文献	113
专题 6	做情绪的主人——情绪管理	115
1	案例分析	115
2	飞行学员常见情绪问题	117
3	消极情绪应对	118
4	保持阳光心态	120
	参考文献	122
专题 7	顺应环境，随机应变：适应能力	124
1	案例分析	124
2	适应能力的内涵	127
3	学习适应性	127
4	训练适应性	130
5	人际适应性	133
6	生活适应性	137
	参考文献	139
专题 8	良好个性品质的塑造与养成	140
1	案例分析	140

2	人格概述	141
3	人格理论	143
4	飞行学员常见的不良人格特征	147
5	当前大学生健全人格缺失的主要成因	148
6	飞行员应该具备的人格特征	149
7	健康人格及人格塑造的意义	150
8	飞行学员健全人格塑造的途径	151
	参考文献	154
专题 9	你对未来的飞行职业感到满意吗	156
1	案例分析	156
2	职业满意度的概念、意义及其主要理论	160
3	飞行员职业满意度影响因素	172
4	如何养成和保持良好的飞行职业满意度，终身快乐飞行	173
	参考文献	174
专题 10	了解自己，自我测评：常用心理健康自评量表	176
1	优势行动价值问卷（The Values in Action Inventory of Strengths, VIA-IS）	176
2	大学生积极人格量表	186
3	症状自评量表（SCL-90）	193
4	社交回避及苦恼量表（Social Avoidance and Distress Scale, SADS）	204
5	大学生心理和谐量表	209
6	防御方式问卷（Defense Style Questionnaire, DSQ）	211
7	忍耐性（宽容性）量表	220
8	心理承受能力测试量表	223
9	意志品质自我测量评价表	226
10	气质测验量表	228
11	心理弹性量表（CD - RISC）	233
12	心理授权量表（Psychological Empowerment Scale）	237
	参考文献	240
专题 11	飞行学生心理健康测试与 EAP 平台系统的使用方法	241
1	Web 端使用	241
2	移动端使用	246
	参考文献	252

专题 1 心理健康知多少？



【引子】

“检查一个人的心理，远比检查行李箱、鞋底或者内裤里面放置的炸弹要难得多！”

美国《野兽日报》2015年3月27日。

英国《每日电讯报》2015年3月27日报道称，欧洲航空安全部门将要求所有欧洲大陆的飞机都保证驾驶舱有两人。

美国前飞行员库克斯称：短期而言，人们将以更加怀疑的态度看待飞行员。他说，令人悲哀的是，“像德国之翼的这个无赖飞行员不是第一个，也不会是最后一个”。

什么是心理和心理健康？心理由哪些方面组成？有哪些心理学专家带领团队形成了自己的心理健康理论流派？什么是健康与不健康心理？什么是心理异常、心理疾病……这些便是本章要介绍的主要内容，这些内容可以帮助读者了解心理和心理健康的常识，有助于读者理解后续章节的主要内容和形成与维护自己的心理健康。

以下案例中，案例 1 是影片《中国机长》的原型，也是每一个民航人都耳熟能详的案例，反映了民航飞行员最高职责和良好心理健康状态。案例 2 是飞行员心理健康不良、心理疾病导致飞行事故的典型事例。通过这两个事例我们可以发现，心理健康

和心理素质对于飞行员来说是多么重要！

1 案例分析

案例 1：中国英雄机长——情绪管控能力、果断坚韧的意志品质、崇高职业道德的典范

基本信息：

四川航空公司 3U8633 航班由重庆飞往拉萨，飞机型号为空中客车 A319，飞机编号 B-6419，于 2011 年 7 月 26 日首次交付给川航。该飞机机龄为 6.8 年，为单通道飞机，飞行次数达 1 859 次，次数超过约 87% 的中国民航运营客机。

2018 年 5 月 14 日，四川航空公司 3U8633 航班在成都区域巡航阶段，驾驶舱右座前风挡玻璃破裂脱落，机组实施紧急下降。飞机于 2018 年 5 月 14 日 07:46 安全备降成都双流机场，所有乘客平安落地，有序下机并得到妥善安排。备降期间，右座副驾驶面部、划伤腰部扭伤，一名乘务员在下降过程中受轻伤。

2018 年 6 月 8 日下午 3 点，四川省、中国民用航空局成功处置川航 3U8633 航班险情表彰大会在成都召开。为表彰先进、弘扬正气，中国民用航空局、四川省人民政府决定授予川航 3U8633 航班机组“中国民航英雄机组”称号。2020 年 6 月 2 日，川航驾驶舱风挡爆裂调查报告出炉。调查报告显示，本次事件的最大可能原因是：B-6419 号机右风挡封严（气象封严或封严硅胶）可能破损，风挡内部存在空腔，外部水汽渗入并存留于风挡底部边缘。

事件经过：

2018 年 5 月 14 日，四川航空公司 3U8633 航班在成都区域巡航阶段，驾驶舱右座前挡风玻璃破裂脱落，机组实施紧急下降。瞬间失压一度将副驾驶吸出机外，所幸他系了安全带。在驾驶舱失压，气温迅速降到 -40℃（监测显示，当时飞机飞行高度为 32 000 英尺，气温应该为 -40℃ 左右）仪器多数失灵的情况下，机长刘传健凭着过硬的飞行技术和良好的心理素质，在民航各保障单位密切配合下，机组正确处置，飞机于 2018 年 5 月 14 日 07:46 安全备降成都双流机场。所有乘客平安落地，有序下机并得到妥善安排。

2018 年 5 月 14 日下午，飞行界一名资深人士表示，他们飞行圈都关注到此事。大家讨论认为，此次返航备降成功，确实非常不容易，堪称“世界级”。

他表示，在整个特情处置过程中，驾驶舱前风挡玻璃脱落，驾驶舱的气温是零下几十摄氏度，风流又大，当班机组都穿着短袖衬衫。由于风挡脱落时对客舱设备造成了损坏，很多设备显示不工作，机长还要正确操纵飞机紧急备降去成都，整个过程相当惊险、应对非常不

1 英尺 = 0.304 8 米。

易。他表示，这么大的高空事故，对飞行员的生理和心理都是严峻考验。此次应对成功，说明机长的心理素质过硬。从无线电录音中听上去，(机长)比较淡定，处理过程镇定果断，飞机最后平安降落在成都双流国际机场。

机长专访：

2018年5月14日下午，媒体记者联系上机长刘传健，对他进行了专访。

记者：刘机长好，你现在身体好吗？

刘：身体没有感到明显不适，接下来公司还会组织进行一次全面的体检。

记者：航班起飞时间是在6点25分，事发时间和位置是什么时候？

刘：应该是7点多，我没注意准确的时间，离成都的距离在100~150千米。

记者：事发时有什么征兆吗？

刘：没有任何征兆，风挡玻璃突然爆裂，“哄”一声发出巨大的声响。我往旁边看时，副驾(身体)已经飞出去一半，半边身体在窗外悬挂。还好，他系了安全带。驾驶舱物品全都飞起来了，许多设备出现故障，噪音非常大，无法听到无线电。整个飞机震动非常大，无法看清仪表，操作困难。

记者：是怎样的困难法？

刘：瞬间失压和低温让人非常难受，每一个动作都非常困难。你要知道，当时飞机的速度是八九百千米(每小时)，又在那么高的高度。我给你打个比喻：如果你在零下四五十摄氏度的哈尔滨大街上，开车以200千米的时速狂奔，把手伸出窗外，你能做什么？

记者：确实非常困难。我听说发出了7700的指令？

刘：是我发的，在下降时候发的，发生了故障马上就要发这个，相当于是表示“现在我需要帮助”，管制台会看到，知道大概的情况，发生了什么事情，键盘输入数字。

记者：在自动驾驶完全失灵、仪表盘损坏、无法得知飞行数据的情况下，如何确定方向、航向，返航机场的位置等？

刘：是的，完全是全人工操作，目视要靠自己来判断。民航很多是自动设备，其他自动设备都不能提供帮助。这条航线我飞了100多次，应该说各方面都比较熟悉。

记者：返航过程中，有没有关注自身的身体状况？

刘：当时只想能不能把飞机安全操作下去，无法关注自己的身体状况。为避免整个机组进一步受到伤害，要先减速迫降，而在紧急高度下降，噪音极大，自动设备不能提供帮助，完全凭手动和目视，靠毅力掌握方向杆，完成返航迫降。我当时的身体应该有非常大的抖动。

记者：从飞行数据上可以看出，事故发生后，紧急下降分了两个阶段：第一次是从32000英尺左右紧急下降高度，第二次是从24000英尺高度下降到着陆。这是出于什么考虑？

刘：因为当时(飞机)的速度非常快，噪音也很大，必须要进行减速。直接下降的话，会造成飞机和机上人员的伤害。

记者：从发生事故到降落花了多长时间？

刘：大概20多分钟。

记者：今天早上的天气情况怎样？对这次紧急迫降是否有影响？

刘：天气帮了很大的忙。今天早上几乎无云，能见度非常好，如果伴随降雨或者天气状况不好的话，后果无法预料。

民航局新闻发布会：

2018年5月15日下午，在中国民用航空局（简称“民航局”）新闻发布会上，民航局通报了川航3U8633次航班风挡玻璃破裂脱落一事。

民航局方面在通报中称，在这次重大突发事件中，机组临危不乱、果断应对、正确处置，避免了一次重大航空事故的发生，反映出高超的技术水平和职业素养，是当代民航精神（即忠诚担当的政治品格、严谨科学的专业精神、团结协作的工作作风、敬业奉献的职业操作）的具体体现，也是对民航局近年来抓基层、打基础、苦练基本功和提升应急能力建设成效的一次重大检验。

据民航局安全总监兼航空安全办公室主任唐伟斌通报，根据目前掌握的调查信息，该机于2011年7月26日新机加入川航运营。脱落的右侧风挡玻璃为该机原装件，投入运营至事发前，未有任何故障记录，也未进行过任何维修和更换工作。

调查结果：

调查报告显示，本次事件的最大可能原因是：B-6419号机右风挡封严（气象封严或封严硅胶）可能破损，风挡内部存在空腔，外部水汽渗入并存留于风挡底部边缘。

电源导线被长期浸泡后，其绝缘性降低，在风挡左下部拐角处出现潮湿环境下的持续电弧放电。电弧产生的局部高温导致双层结构玻璃破裂，致使风挡不能承受驾驶舱内外压差从机身爆裂脱落。

资料来源：百度百科 <https://baike.baidu.com/item/5%C2%B714%E5%B7%9D%E8%88%AA%E8%88%AA%E7%8F%AD%E5%A4%87%E9%99%8D%E6%88%90%E9%83%BD%E4%BA%8B%E4%BB%B6/22585196?fr=aladdin>。

案例 2：德国之翼空难——心理疾病导致的自杀性飞机损毁事故

2015年3月26日，法国检方举行新闻发布会称，德国之翼航空坠毁客机的副驾驶很可能“蓄意”将机长帕特里克锁在驾驶舱外，并驾驶飞机下坠撞山。事后调查表明，他患有抑郁症和疲劳综合征。

2015年3月24日，德国之翼航空公司一架编号为4U9525的空中客车A320型客机在法国东南部的阿尔卑斯山脉南麓海拔约2000米积雪山区坠毁，机上载有144名乘客和6名机组人员。

事故发生后，客机驾驶舱通话记录仪被寻获。2015年3月26日，第二个黑匣子外壳被找到。

事发经过如表 1-1 所示。

表 1-1 事发经过

时 间		事 件
当地时间	北京时间	

0 时 01 分	17 时 01 分	客机从西班牙巴塞罗那起飞，计划航程约 1.5 小时
10 时 30 分	17 时 30 分	法国南部普罗旺斯地区艾克斯飞行控制台与失事客机飞行员取得了联系，客机在 1.14 万米的高空
10 时 31 分	17 时 31 分	飞机没有得到允许就开始下降，控制台对客机进行提醒，但没有得到回答，下降过程至少持续 18 分钟
10 时 35 分	17 时 35 分	控制台发出警报
10 时 40 分	17 时 40 分	飞机的高度为 2 000 米，然后从雷达上消失。客机以 700 千米的时速撞向法国阿尔卑斯山脉后粉碎性解体。残骸散落在南麓的上普罗旺斯阿尔卑斯省山区

调查分析：

飞机坠毁前最后 13 分钟黑匣子数据

黑匣子的数据显示，飞行过程中，副驾驶员曾多次怂恿机长去上厕所，并在机长离开驾驶舱将驾驶工作交给自己后，趁机反锁驾驶舱，并启动了下降按钮。

机长返回后发现无法进入，数次通过对讲系统要求副驾驶员开门，敲击舱门并尝试用“脚踢”等方法打开舱门，但未获回应，没有能再次进入驾驶舱。此外，直至飞机撞山坠毁时，驾驶舱内都有人的呼吸声。可见，副驾驶活到了最后一刻，他似乎想要“故意摧毁”客机。

前女友描述：

副驾驶是一个精神饱受折磨、性格古怪的人，善于隐藏内心阴暗的想法。2014 年，他曾告诉前女友，自己在策划一个令人发指的行动，使他能被人们永远铭记。

此外，德国检方还在他家中发现了被撕碎的病假条。病假条显示，他本来应该在事故发生当天停飞。

调查结果：

德国检方于当地时间 2017 年 1 月 9 日宣布，正式“关闭”对发生于 2015 年 3 月的“德国之翼”9525 号空难事件的调查。检方称，除了航班副机长之外，没有发现有其他人参与此事的证据。

社会影响：

(1) 航班停飞。

事故发生后，法国航空业人员工会取消了原定于 2015 年 3 月 25—27 日 3 天的罢工。该飞机所属的德国之翼航空公司在德国本土的部分航班因飞行员拒绝登机而停飞，同时受到影响的还包括汉莎航空的航班。

(2) 出台新规。

2015 年 3 月 26 日，由于副驾驶故意撞机的消息传出，挪威、加拿大和英国的多家航空公司都开始实施驾驶舱内两名机组人员制度。要求在飞行中驾驶舱内同时要有两名

机组人员，以防发生不测事件。

(3) 悼念活动。

2015年3月26日，坠落地法国南部普拉-上布莱奥讷村举行了简单的悼念仪式，300多名遇难乘客家属参加。塞讷阿尔卑斯的“青年之家”体育馆内也设有灵堂供人们吊唁。

2015年4月17日，德国为事故中的遇难者举行国家纪念仪式。

(4) 各方反应。

中国国家主席习近平、中国国务院总理李克强就客机失事造成大量人员遇难，分别向德国总统高克、西班牙国王费利佩六世致慰问电。

博鳌亚洲论坛2015年年会开幕式上，中国国家主席习近平在演讲前，代表中国政府和人民，代表出席博鳌亚洲论坛2015年年会的全体与会者，对事故不幸逝世的死难者表示深切的哀悼，向所有死难者亲属表示诚挚的慰问。

法国总统奥朗德就坠机事故向默克尔表示哀悼。

西班牙首相拉霍伊表示震惊，称这是一起悲剧。

美国总统奥巴马就该事件发表讲话，表达美国人民的慰问。他称此次事故“令人心碎”。奥巴马还致电了西班牙总理拉霍伊，以表达美国人民的慰问，并愿意提供力所能及的帮助。

德国总理默克尔表示难过，将取消原定的会谈，前往坠机现场，并愿意与法国和西班牙领导人进行沟通，3国将联合调查空难原因。

资料来源：<https://baike.baidu.com/item/3%C2%B724%E5%BE%B7%E5%9B%BD%E4%B9%8B%E7%BF%BC%E8%88%AA%E7%A9%BA%E5%85%AC%E5%8F%B8%E5%9D%A0%E6%9C%BA%E4%BA%8B%E4%BB%B6>。

2 为什么要了解心理与心理健康的相关知识

飞行学员应了解基本的心理学和心理健康知识，主要基于以下3个原因：

2.1 大学生心理健康教育是中央和国家对高素质人才培养的必然要求

党和国家历来重视大学生心理健康，教育部于2001—2018年先后下达了6个有关大学生心理健康教育的文件：《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》（教社政〔2001〕1号）、《教育部办公厅关于印发 普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）的通知》（教社政〔2002〕3号）、《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）、《教育部办公厅关于印发 普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）的通知》（教思政厅〔2011〕1号）、《教育部办公厅关于印发 普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求 的通

知》(教思政〔2011〕5号)、《中共教育部党组关于印发 高等学校学生心理健康教育指导纲要 的通知》(教党〔2018〕41号)。从这些文件可以看出,国家对大学生心理健康教育工作的高度重视。大学生心理健康教育工作是时代发展的需要,能帮助大学生处理好环境适应、人际交往、情绪调节、人格发展等各方面的困惑,更好地适应社会环境。

2.2 民航飞行员的心理健康是飞行安全的重要保障

飞行安全的重要性已经毋庸置疑,是航空永恒的主题。2015年3月26日,法国检方举行新闻发布会称,德翼航空坠毁客机的副驾驶卢某很可能“蓄意”将机长帕某锁在机舱外,并驾驶飞机下坠撞山。事后证明该飞机副驾驶有严重的抑郁症和自杀倾向。美国国家航空航天局(NASA)与美国联邦航空管理局(FAA)的飞行事故调查表明,由人的因素造成的飞行事故占有所有事故成因的60%~80%,而飞行员的心理健康是人的因素的重要组成部分。另有研究表明,不健康的心理会诱发不安全驾驶行为,积极健康的心理则会促使安全驾驶行为,良好的心理健康状态是飞行员保证飞行安全的重要前提。民航飞行学员是未来飞行员队伍的生力军,其心理健康状况直接影响飞行员队伍的心理健康水平,是飞行安全的重要保障。

2.3 民航飞行学员心理健康研究是民航特色素质教育的需要

当前,我国正处在建设民航强国的关键时期,拥有良好工作作风和职业素养的专业技术人才队伍是民航强国的重要标志。民航特色素质教育强调重视民航飞行学员的观念、作风、职业素养、知识、能力的培养和心理健康水平的提高。心理健康是飞行学员基本素质和职业素养的重要组成部分,民航飞行职业的高风险性、高技术密集性、高纪律性以及高职业素养要求性要求民航飞行学员除了要具备良好的操纵能力外,还要具备良好的自我认知、良好的适应能力、良好的情绪管理能力、良好的个性特质以及良好的职业道德等,这些都对飞行学员的心理素质提出了更高的要求。2015年以来,中国民航局先后颁布了3个与飞行员、飞行学员心理健康相关的通告和文件:《飞行员心理健康指南》(IB-FS-2015-01)、《飞行运行作风》(AC-121-FS-2018-130)、《关于全面深化运输航空公司飞行训练改革的指导意见》(民航发〔2019〕38号)。这些通告和文件的颁布,表明中国民航局对飞行员和飞行学员心理健康的高度重视。

飞行学员的来源渠道主要有2个:一是经高考选拔而来的养成生,这是飞行学员的主要来源;二是已有高校就读经历的大改或大毕改学生,他们的年龄一般在18~23岁,正处于青年初期。这一时期是生理、心理发育、定型的关键阶段。个体不单具有青年时期特定的生理过程和个性特征,还处于一个相对复杂的人际关系和独特的文化结构环境中,面临着学业、人际、恋爱、职业等问题的困惑,随之也会产生种种矛盾。因此,飞行学员了解最基本的心理学和心理健康知识,是自我认识和自我了解的迫切需要。中共教育部党组2018年在《关于印发 高等学校学生心理健康教育指导纲要 的通知》强调,高校要将心理健康教育课程纳入学校整体教学计划,规范课程设置,对新生开设心理健康教育公共必修课,倡导面向全体学生开设心理健康教育选修和辅修课程,实现大学生心理健康教育全覆盖。

飞行学员了解基本的心理学和心理健康知识，有助于他们更好地学习航空理论知识，提高飞行训练水平，平稳实现飞行梦。飞行学员除具有一般大学生的特点外，还有一些飞行专业的独特问题。停飞是每个飞行学员都必须直面的问题，并伴随整个职业生涯。理论学习、执照考试、身体检查、分院训练、航线和 ICAO 英语考试等，都是必须一个个解决的现实问题。对飞行学员，外界不知情者更多的是羡慕，只有身处其中才能体会“步步惊心”的滋味，其学习生活过程中的挫折远比一般大学生多。飞行学员的专业课中有“飞行中人的因素”，即是心理学和心理学健康知识在航空理论方面应用的具体体现。教育心理学的学习和技能相关知识，也有助于飞行学员运用思维导图，用主体建构的方式对飞行理论知识进行梳理，提高飞行训练水平。因此，飞行学员了解基本的心理学和心理健康知识，有助于顺利实现飞行梦。

作为未来的职业飞行员，飞行学员了解基本的心理学和心理健康知识，有助于做好人生规划，平稳实现职业提升。飞行学员顺利毕业后，绝大多数将成为职业飞行员。对职业飞行员来说，长时间面临工作压力、时差倒错、安全责任等问题，易使没有做好充分心理准备者惊慌失措，应对无着。飞行员需了解心理健康的相关知识，掌握心理健康促进的相应方法，从而保持自身的心理健康，预防心理障碍，保障飞行安全，延长服务年限。因此，了解基本的心理学和心理健康知识，是飞行学员做好人生规划、平稳实现职业提升的需要。

3 心理学与心理健康的基本知识

3.1 心理学和心理健康的基本概念

3.1.1 心理学

心理学是一门研究人类心理现象及相应行为活动的科学，兼具自然科学和人文科学属性，包括基础与应用两大领域，研究对象涉及知觉、认知、情绪、思维、人格、行为习惯、人际关系、社会关系等。心理学家从事研究的目的是描述、解释、预测和影响行为，提高生活的质量。这些目标构成了心理学事业的基础。心理健康教育属于心理学的应用范畴，飞行学员从小到大，包括现在和以后接触到的心理学知识基本上都属于心理学应用方面的知识。根据本手册定位，本小节将重点介绍与心理健康有关的自我、意志、职业道德、情绪、个性等基本概念及相关知识。

3.1.2 自我

自我即自我意识或自我概念，主要是指个体对自身存在状态的认知，是个体对其社会角色进行自我评价的结果，包括对躯体、生理与心理活动等的认识。飞行学员良好的自我认知是心理健康的基础。

3.1.3 意志

意志是人自觉地确定目标，并根据目标调节支配自身行动，克服困难，实现预定目标的心理倾向，具体包括采取决定和执行决定 2 个阶段。由于飞行学员学习的特殊性，在学习的各个过程，都需要较高质量的意志努力。锤炼坚强的意志品质，是打造健康心理的必然选择。

3.1.4 职业道德

职业道德是指从事一定职业的人们在履行职业职责的过程中应遵循的特定的职业思想、行为准则和规范，是与之相适应的道德观念、道德意识、道德活动的总和，是一般社会道德在特定职业活动中的体现。飞行学员以职业飞行员为奋斗目标，其基本的职业道德包括责任意识、安全意识、团队意识、敬业精神、遵章守纪意识和服务意识等。

3.1.5 情绪

情绪是多种感觉、思想和行为综合产生的心理、生理状态。情绪可分为基本情绪和复杂情绪。基本情绪有喜、怒、哀、惊、恐、爱等。飞行学员压力事件较一般大学生多。因此，学会控制并以合适的方式表达宣泄情绪，是个体心理健康程度的重要指标。

3.1.6 个性

个性是指个人的精神面貌或心理面貌。心理学中，个性与人格都有广义和狭义之分。广义的个性与人格是同义词，指个体的一些意识倾向和各种稳定而独特的心理特征的总和。狭义的个性通常指个体心理面貌中与共性相对的个别性，即个体独具的心理特征。狭义的人格通常指个体的一些与意识倾向相联系的心理特征的综合表现，有时甚至仅指个人的品德、操行。

3.1.7 心理健康

1948 年，世界卫生组织（World Health Organization，WHO）在成立宪章中指出：“人的健康乃是生理、心理和适应能力日臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”WHO 在 1978 年国际初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中重申：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”该宣言指出：健康是基本人权，达到健康水平是世界范围内一项重要的社会性目标。1986 年的第三届国际心理卫生大会又一次深化了健康的概念，认为健康包括：躯体健康（Physical Health）；心理健康（Psychological Health）；社会适应良好（Good Social Adaptation）；道德健康（Ethical Health）。

迄今为止，学术界对“心理健康”的定义尚无统一定论，现在常用的是第三届国际心理卫生大会所下的定义。这种新的健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物 - 心

理 - 社会医学模式。

需要指出的是，心理健康水平与个体的身心发展状态及外界变化有很大关系，因此，作为一种状态，心理健康具有相对性、连续性、可逆性、动态性等，不是一成不变的，偶尔的不适不能作为心理障碍的检出标准，必须综合考察。个体通过网上问卷测验得到的结果仅具有参考性，网上问卷鱼目混珠，大量的心理问卷没有科学的考察，信度效度都很低，甚至没有任何价值。飞行学员自觉存在一定问题时，一定要寻求专业人士的指导和帮助，而不要被问卷蒙蔽。

3.1.8 心理咨询

心理咨询是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并寻求解决问题的求助者提供心理帮助的过程。需要解决问题并前来寻求帮助者称为来访者，提供帮助的咨询专家称为咨询师。来访者就自身存在的心理不适或心理障碍，通过语言文字等交流媒介，向咨询师进行述说、询问与商讨，在其支持和帮助下，通过讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结，进而寻求摆脱困境解决问题的条件和对策，以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康。

3.2 心理问题的界定

3.2.1 心理问题的含义

心理问题也称心理失衡，是正常心理活动中的局部异常状态。不存在心理状态的病理性变化，具有明显的偶发性和暂时性，常与一定的情境相联系，由一定的情景诱发，脱离该情景个体的心理活动则完全正常。心理问题有时也是指人们心理上出现的问题，如情绪消沉、心情不好、焦虑、恐惧、人格障碍、变态心理等消极的、不良的心理。严格来说，心理问题无褒贬之意，既包括积极的，也包括消极的。

3.2.2 心理问题的类别

根据对心理健康的定义，按照程度的不同，可以将个体心理问题的类型划分为3类：发展性心理问题、适应性心理问题与障碍性心理问题。

1) 发展性心理问题

发展性心理问题，主要是指个体自身不能树立正确的自我认知，特别是对自我能力、自我素质方面的认知，其心理素质及心理潜能没有得到有效、全面的发展。其主要体现在自负或缺乏自信、志向愿望过高或偏低、责任目标缺失等几个方面。

2) 适应性心理问题

适应是个体通过不断做出身心调整，在现实生活环境中维持一种良好、有效的生存状态

的过程。而适应性心理问题则是个人与环境不能取得协调一致所带来的心理困扰。

3) 障碍性心理问题

障碍性心理问题又被称为心理障碍、心理疾病。其特征：一是个体持久地感受到痛苦（一般以6个月为界）；二是社会功能受损，表现为人际关系糟糕，容易产生对抗甚至敌对行为；三是表现出非当地文化类型的特殊行为。

当个体遭遇人际关系的严重冲突、重大挫折、重大创始或面临重大抉择时，一般都会表现出情绪焦虑、恐惧或者抑郁，有的表现出沮丧、退缩、自暴自弃，或者异常愤怒甚至冲动报复。有的往往是过度应用防卫机制来自我保护，且表现出一系列适应不良的行为。如果长期持续的心理障碍得不到适当的调适或解脱，则容易导致严重的精神疾病，甚至产生比较严重的后果。

个体障碍性心理问题是多种多样的，常见的有以下几种类型：

(1) 焦虑性障碍。焦虑是一种不明原因的害怕，是不能达到目标和不能克服障碍时表现的紧张不安，心烦意乱，忧心忡忡；经常怨天尤人，自忧自怜，毫无缘由地悲叹不已；碰上一点小事，便坐立不安；遇到一点紧张的心理压力，便会慌张，不知所措，难以集中注意力，难以完成工作任务，并伴有身体不适感，如出汗、口干、心悸、嗓子有堵塞感、失眠等。

焦虑和焦虑症是不同的概念。有的人把自己的紧张或者焦虑称为神经衰弱。焦虑是面对未来，紧张是面对现实。广泛性的焦虑症一般指持续性时间超过6个月（短时间的一般只是一种焦虑现象），总是有对可能性不高的无理由的担忧，明明不可能也要过分担忧。其特征主要如下：

思绪狭窄、紊乱。

长时间过分担忧。

情绪急切、过于激动紧张（有时候歇斯底里）；

往往伴随失眠、反复恶梦等。广泛性的焦虑症几乎是一切精神心理障碍问题的一般特征。恐怖症也是一种以焦虑为基础的心理障碍。如“创伤和应急障碍”，亲临事故或事故征候、车祸、凶杀、战争、地震等都容易产生这样类似的后遗症。

当今学术界还认为焦虑性障碍可以包括典型的病态“完美主义”人格心理障碍。其主要表现如下：

过度的自我批评、过多的体念失败、自我强加的过高标准或者过高的目标追求。

恐惧失败。

不顾后果地追求成功。

饱受应该得到目标的折磨。

一般都很难有幸福的家庭生活感受。

喜欢把意志强加给别人。

(2) 抑郁性障碍。抑郁的主要表现是情绪持续低落，郁郁寡欢，悲观厌世，心理功能下

降，自我评价降低，不愿与人交往，情绪呆板，总以“灰色”的心情看待一切，对什么都不感兴趣，自罪自责，内心体验多不幸、苦闷、无助、无望，总感到活着没有意思。其主要表现如下：

心境恶劣。

对事物没有兴趣。

人际关系紧张，好像看任何人都不顺眼，缺乏亲情感。

自我评价降低，无自我价值感。

(3) 恐怖性障碍。患有恐怖性障碍的个体，所害怕的对象在一般人看来并没有什么可怕的，但仍出现强制性的回避意愿和紧张、焦虑、眩晕等心理反应。如恐高症、利器恐怖、动物恐怖、广场恐怖及社交恐怖等。其中，社交恐怖较为常见，主要表现就是赤面恐怖，也就是在众人面前脸红，面部表情惊恐失措，不敢正视对方，害怕别人看透自己的心思而难堪，出现紧张不安、心慌、胸闷等症状。

(4) 强迫性障碍。做事反复思考，犹豫不决，自知不必想的事仍反复想，不该做的事仍反复做，因而感到紧张、痛苦。其主要表现如下：

强迫观念，如强迫回忆、强迫怀疑等。

强迫意向或强迫冲动等。

强迫动作，如反复检查门锁等。

几乎每个人都曾出现过强迫症状，但只要不成为他们的精神负担，不妨碍正常的工作、生活，就不应算作强迫性障碍。

(5) 疑病性障碍。疑病性障碍主要表现为对自己健康状态过分关注，深信自己患了某种疾病，经常诉述不适，顽固地怀疑、担心自己有病，经实验室检查和医生的多次解释后仍不能接受，反复就医，甚至影响其社会功能。这种对自身健康过度担忧的心理倾向就是疑病性障碍的表现。

几乎人人都可能产生心理障碍，较长时间内不良心境的持续积累，就可能造成兴趣减退、生活规律紊乱，甚至行为异常、性格偏离怪异等，这些都需要寻求心理咨询的帮助。心理咨询也适用于神经症，包括强迫症、焦虑症、恐怖症、疑病症等，还适用于生理心理障碍（即身心疾病）、神经系统器质性疾病引起的心理障碍、各种智力发育异常等。

3.2.3 心理问题的等级

心理问题的等级划分从健康状态到心理疾病状态一般可分为4个等级：健康状态、不良状态、心理障碍、心理疾病。从严重程度来分，可分为一般心理问题、严重心理问题、心理疾病。

1) 健康状态

健康状态主要从本人评价、他人评价和社会功能状况3个方面进行分析。

(1) 本人不觉得痛苦：在一个时间段中（如一周、一月、一季或一年）快乐的感觉大于

痛苦的感觉。

(2) 他人不感觉到异常：心理活动与周围环境相协调，不出现与周围环境格格不入的现象。

(3) 社会功能良好：能胜任家庭和社会角色，能在一般社会环境下充分发挥自身能力，利用现有条件（或创造条件）实现自我价值。

2) 不良状态

不良状态又称第三状态，它是介于健康状态与疾病状态之间的状态。它是正常人群中常见的一种亚健康状态，是由个人心理素质（如过于好胜、孤僻、敏感等）、生活事件（如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等）、身体不良状况（如长时间飞行劳累、身体疾病）等因素所引起的。它的特点如下：

(1) 时间短暂：此状态持续时间较短，一般能在一周以内得到缓解。

(2) 损害轻微：此状态对其社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作学习和生活，只是感觉到的愉快感小于痛苦感，“很累”“没劲”“不高兴”“应付”是他们常说的词汇。

(3) 能自己调整：此状态者大部分通过自我调整如休息、聊天、运动、唱歌、旅游、娱乐等放松方式使自己的心理状态得到改善。小部分人若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态。这小部分人应该寻求心理医生的帮助，以尽快得到调整。

3) 心理障碍

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面（或几方面）发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。它的特点如下：

(1) 不协调性：其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。如：成人表现出幼稚状态（停滞、延迟、退缩）；少年老成行为（不均衡的超前发展）；对外界刺激的反应方式异常（偏离）等。

(2) 针对性：处于此类状态的人往往对障碍对象（如敏感的事、物及环境等）有强烈的心理反应（包括思维和行为），而对非障碍对象可能表现得很正常。

(3) 损害较大：此状态对其社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成其某项（或某几项）社会功能。如：社交焦虑者（又名社交恐惧）不能完成社交活动，锐器恐怖者不敢使用刀、剪，性心理障碍者难以与异性正常交往。

(4) 需求助于心理医生：此状态者大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助而解决根本问题。因此，心理医生的指导是必需的。

4) 心理疾病

心理疾病是由于个人及外界因素引起的个体强烈的心理反应（思维、情感、动作行为、意志）并伴有明显的躯体不适感，是大脑功能失调的外在表现。其特点如下：

(1) 强烈的心理反应：可出现思维判断上的失误，思维敏捷性下降，记忆力下降，头脑

黏滞感、空白感，强烈自卑感及痛苦感，缺乏精力，情绪低落或忧郁，紧张焦虑，行为失常（如重复动作、动作减少、退缩行为等），意志减退，等等。

（2）明显的躯体不适感：由于中枢控制系统功能失调可引起人体各个系统功能失调，如消化系统失调则可能出现食欲不振、腹部胀满、便秘或腹泻（或便秘-腹泻交替）等症状；心血管系统失调则能出现心慌、胸闷、头晕等症状；内分泌系统失调可能出现性功能障碍等。

（3）损害大：处于此状态下的患者不能或只能勉强完成其社会功能，缺乏轻松、愉快的体验，痛苦感极为强烈，“哪里都不舒服”“活着不如死了的好”是他们真实的内心体验。

（4）需心理医生的治疗：处于此状态下的患者一般不能通过自身调整和非心理科专业医生的治疗而康复。心理医生对此类患者的治疗一般采用心理治疗和药物治疗相结合的综合治疗手段。在治疗早期通过情绪调节、药物快速调整情绪，中后期结合心理治疗解除心理障碍并通过心理训练恢复社会功能，提高其心理健康水平。

3.2.4 心理问题的判断标准

有关学者和临床治疗医生在长期实践的基础上总结出如表 1-2 所示的心理问题判断标准。

表 1-2 如何判断一般心理问题和严重心理问题

判断指标	一般心理问题	严重心理问题
情绪反应强度	由现实生活、工作压力等因素而产生内心冲突，引起的不良情绪反应，有现实意义且带有明显的道德色彩	由较强烈的、对个体威胁较大的现实刺激引起心理障碍，体验着痛苦情绪
情绪体验持续时间	求助者的情绪体验时间不间断地持续1个月或者间断地持续2个月	情绪体验超过2个月，未超过半年，不能自行化解
行为受理智控制程度	不良情绪反应在理智控制下，不失常态，基本维持正常生活、社会交往，但效率下降，没有对社会功能造成影响	遭受的刺激越大，反应越强烈。多数情况下，会短暂失去理智控制，难以解脱，对生活、工作和社会交往有一定程度的影响
泛化程度	情绪反应的内容对象没有泛化	情绪反应的内容对象被泛化

在心理学界与精神病学界有普遍公认的判断病与非病的原则：第一，是否出现了幻觉（如幻听、幻视等）或妄想；第二，自我认知是否出现问题，能否或是否愿意接受心理或精神治疗；第三，情感与认知是否倒错混乱，知、情、意是否是统一，此社会功能是否受到严重损害（即行为情绪是否已经严重脱离理智控制）。重点在于对幻觉妄想与情感是否倒错混乱 2 个方面，对于是否有自我认知的判断应是在这 2 个重要判断基础之上的。若是属于精神病范畴，需要由具有处方权的心理医生或精神病医生提供专门的治疗，特别是药物治疗。

3.2.5 10种易于被误解的正常的心理现象

精神正常并不意味着没有一点问题，关键是这些症状的产生背景、持续时间、严重程度以及对个体和环境的不良影响如何。正常人也可能出现短暂的异常现象，时间短、程度轻，尚不能被贴上精神病的标签。

(1) 疲劳感：通常有相应的原因，持续时间较短，不伴有明显的睡眠和情绪改变，经过良好的休息和适当的娱乐即可消除。这种现象在飞行员群体中比较常见，尤其是飞行任务繁忙的暑运和春运期间，飞行员往往感到非常疲倦，但经过一段时间的调整后很快会恢复。

(2) 焦虑反应：焦虑反应是人们适应某种特定环境的一种反应方式。但正常的焦虑反应常有其现实原因（现实性焦虑），如面临飞行前检查，飞行学员会感到压力大、很焦虑、睡不着觉，随着事件结束很快会得到缓解。

(3) 类似歇斯底里现象：多见于妇女和儿童。有些女性和丈夫吵架时尽情发泄、大喊大叫、撕衣毁物、痛打小孩，甚至威胁自杀。儿童可能会有白日梦、幻想性谎言等表现，把自己幻想的内容当成现实。这是由于中枢神经系统发育不充分、不成熟所致。

(4) 强迫现象：有些脑力劳动者（飞行工作以消耗脑力为主），特别是办事认真的人会反复思考一些自己都意识到没有必要的事，如是不是得罪了某个人、反复检查门是否锁好了等。但这一现象持续时间不长，不会影响生活、工作。

(5) 恐怖和对立：我们站在很高但很安全的地方时仍会出现恐怖感，有时也想到会不会往下跳，甚至想到跳下去是什么情景。这种想法如果很快得到纠正不再继续思考，属正常现象。

(6) 疑病现象：很多人都将轻微的不适现象看成严重疾病，反复多次检查，特别是当亲友、邻居、同事因某种疾病英年早逝或意外死亡后容易出现。但检查如排除相关疾病后能接受医生的劝告，属正常现象。

(7) 偏执和自我牵连：任何人都有自我牵连倾向，即假设外界事物对自己影射着某种意义，特别是对自己有利影响时。如走进办公室时，人们马上停止谈话，这时往往会怀疑人们在议论自己。这种现象通常是一时的，而且经过片刻的疑虑之后就会醒悟过来，其性质和内容与当时的处境联系紧密。

(8) 错觉：人在光线暗淡、恐惧紧张及期待等心理状态下可能会出现错觉，但经重复验证后可迅速纠正。成语“草木皆兵”“杯弓蛇影”等均是典型的例子。

(9) 幻觉：人在迫切期待的情况下，可听到“叩门声”“呼唤声”。经过确认后，自己意识到这只是幻觉现象，医学上称之为心因性幻觉。人们在睡前和醒前偶尔会有幻觉体验，不能被视为病态。

(10) 自笑、自言自语：有些人在独处时自言自语甚至边说边笑，但有客观原因，能选择场合，能自我控制的，属正常现象。

4 心理健康的主要理论

4.1 心理健康的积极心理学与消极心理学理论

在心理健康理论的发展过程中存在着 2 种截然不同或者完全相对的理论类别，即积极心理学和消极心理学。它们都对人类心理健康的维护和促进以及心理问题的识别与矫治做出了贡献。其主要区别如表 1-3 所示。

表 1-3 积极心理学与消极心理学的主要区别

积极心理学	消极心理学
目的是提高心理生活质量	目的是防治心理疾病
以促进幸福为中心	以缓解痛苦为中心
研究对象：积极的主观体验、生理机制以及获得的途径；积极的个人特质；群体层面的公民美德	研究心理症状和心理障碍的心理学
相关用语：幸福、快乐、乐观、爱、道德、勇敢、坚强、无畏……	相关用语：心理病态、心理变态、心理疾病、心理问题、心理缺陷、抑郁、焦虑、恐惧、紧张、离婚、死亡、虐待
文学用语：幸福的生活、甜蜜的爱情、永恒的友谊、无私的奉献	文学用语：破碎的心、伤痛的心、流血的心
新近出现的理论，是国际心理学界正在兴起的一个新的理论流派，以 Seligman 2000 年 1 月《积极心理学导论》为标志，愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究，矛头直指向过去近一个世纪中占主导地位的消极心理学模式，逐渐形成一场积极心理学运动	历史悠久，占大多数：在对人类情绪的研究中，就有约 95% 的研究是关于抑郁、焦虑、偏见等负性情绪的

积极心理学 (Positive Psychology) 是心理学研究史上一个重要思潮，它强调从人类的力度和美德等积极方面出发对心理学进行研究，从全新的视角对心理学的任务进行了诠释。积极心理学的研究方向主要体现在积极的社会组织系统、积极情感体验和积极人格 3 个方面。3 种主要的积极人格特质主要包括：主观满意感 (SWB)，与期望目标、人际关系和宗教信仰等方面有关；自我决定性 (Self-determination)，涉及交往、胜任等方面，对自我决定有着显著影响；乐观 (Optimism)，这里值得关注的是，不要过分强调乐观的积极方面，我们知道并不是所有乐观特性的行为都对人的发展有利。积极心理学的主要代表人物及其主要观点如表 1-4 所示。

表 1-4 积极心理学理论的主要代表人物及其主要观点

理论名称	主要观点
马斯洛的“自我实现”理论	马斯洛 (A. H. Maslow) 的心理健康 14 条标准是在“自我实现”理论的基础上总结提炼的：现实知觉良好；全面接受自然、他人与自己；自觉、坦率、真实；以工作、事业为中心；独处和自立的需要；功能发挥自主；有持续的欣赏力；有神秘的高峰体验；社会兴趣强烈；人际关系深刻；具有民主的性格结构；处事幽默、风趣；富于创造精神；反对盲目遵从。马斯洛认为心理健康的另一个理论基础是动机需要论，他将人的基本需要分为 5 个层次，即生理的需要、安全的需要、社交的需要、尊重的需要和自我实现的需要。查阅文献可知，在许多心理学研究方面，马斯洛的动机需要理论都起到了基础理论的支撑作用

罗杰斯的“机能充分发挥者”理论	罗杰斯 (C. R. Rogers) 认为, 一个自身机能充分发挥者应具有以下 5 个特征: 乐于接受一切经验; 充分地相信自己; 时刻保持生活充实; 无条件的自我关注; 无条件地关注他人。其进一步指出, 由于人们生活在自己的主观世界中, 个体的主观世界只为自己知晓的现象的实在, 而非物质的实在, 所以在知觉上即使面对同一事物也会产生不同的知觉, 而针对不同的知觉其反应也不尽相同。从这一观点来看, 人们对现象世界与客观物质世界的认知是否一致要因因人而异
奥尔波特的“成熟者”理论	奥尔波特 (G. W. Allport) 认为, 心理健康者不受无意识力量、童年心灵创伤或冲突的控制, 功能发挥是在理性和意识水平上进行的。奥尔波特将“成熟者”健康心理特征具体描绘为: 个体的兴趣广泛 (能主动地把自己推延到自身以外的兴趣和活动中), 自我情绪上有安全感, 具有良好的人际关系, 具有各种技能, 并且具备现实主义的认知并专注于工作, 能够实现完成自我形象塑造, 从而达到人生观的统一。“成熟者”的心理健康表现为一种自我实现与需求的扩张。“成熟者”对很多事都很满意, 他们不仅能够突破少数老套活动的局限, 而且能够积极地参加各种各样的活动, 并且还能够从中感到愉快
弗洛姆“创发者”理论	弗洛姆 (E. From) 的心理健康观认为, 病态的心理源于社会现存的种种弊端, 之所以未能使更多的人达到健康人格的状态是由于社会的不合理, 每个人在这样病态的社会中在利用自己潜能成长和发展的固有倾向的束缚下, 产生了病态人格。他强调社会变革是产生大量生产性人格或“创发者”的途径。创发是指一种既包含智力方面的成分, 也包括人格和情绪等方面的人生各个方面新思想、新态度的总体倾向。他把人分为两大类型: 生产性倾向和非生产性倾向。认为非生产性倾向的人具有不健康、病态的人格表现, 相反生产性倾向是人格健康的表现。弗洛姆从 4 个方面界定了“创发者”健康个性特征: 接受爱的能力、思维能力、幸福和良心
弗兰克尔的“自我超脱者”理论	弗兰克尔 (V. E. Frankl) 认为, 对理想、人生意义或目的的自觉探求是心理健康的人应该具备的基本特征, 然而如果这种探求要完成, 心理健康者就应该把自己同其他人、某种理想或者某项工作紧密联系起来, 通过摆脱束缚自我牵绊从而找到人生的真正价值。弗兰克尔要完成这种探索单纯地仅仅靠心理健康者自我实现是远远不够的。这一思想便是其“自我超脱者”理论模式

心理健康的消极心理学理论包括与焦虑有关的理论和与应激有关的理论。表 1-5 描述了心理健康焦虑理论及其主要观点。

表 1-5 心理健康理论中的焦虑理论

理论名称	主要观点
精神分析的理论	弗洛伊德 (S. Freud) 于 1894 年提出精神分析理论, 这项理论被认为是现代心理学的奠基石。他主张把焦虑问题放在由“本我、自我、超我”3 部分组成的人格结构中进行研究, 他认为潜意识与现实的矛盾冲突是导致焦虑产生的主要原因, 并强调从神经衰弱里分出一个特殊的综合症——焦虑神经症
行为主义的理论	20 世纪 50 年代中后期, 由于焦虑变量的研究受学习理论的影响, 心理学界的研究方向开始转为关注学习过程及其效果的影响, 并逐步形成了衣阿华学派和耶鲁学派两大对立的阵营, 其代表人物分别是泰勒、斯彭斯和萨拉。 泰勒、斯彭斯提出的以一般性焦虑为特征的驱力理论, 是以行为主义的立场为基础的。该理论认为, 一般性焦虑是一种习得性的内驱力, 其对于个体具有一种激活的效能。而以萨拉森为代表的耶鲁学派认为该理论在考试的标准化测验情境中, 通常会表现出 2 种不同的焦虑反应, 耶鲁学派的这种理论观点与驱力理论针锋相对

人格研究趋向	1960年，卡特尔以因素分析的方法进行个性研究，这开启了对焦虑的心理学研究的第三种研究趋向——人格研究。大量研究证明，在高强度的焦虑状态条件下的个体，其注意过程将受到分散和阻断，从而对记忆和思维的效果进行干扰，使人的意识范围变得狭窄，导致过于敏感心理反应，以致影响学习、工作的效率与质量，甚至可能损害社会适应、人际关系和躯体健康
--------	--

4.2 心理健康的应激理论

针对应激的相关研究距今已有70多年的历史，汉斯·赛利（Hans Selye）最早对应激进行了系统的研究，他将应激定义为：能引起机体应激状态的外界刺激，它是机体对外界刺激的反应。许多研究者在此之后，基于不同的研究目的、不同的研究方法和不同的研究对象，在对应激进行了更为深入的研究基础上形成了许多应激概念和应激理论，归纳起来，可以总结为刺激理论模型、反应理论模型、刺激-反应互动模型3个模式，具体如表1-6所示。

表1-6 心理健康的应激理论

理论名称	主要观点
应激的刺激理论模型	该模型把应激定义为能引起人体相应生理心理反应的外界刺激，这种刺激被看作是被外部强加的负担或要求，影响个体并对个体存在潜在的危害性
应激的反应理论模型	该模型强调应激是紧张或唤醒的一种内部心理状态，是人体内部出现的解释性的、情感性的、防御性的应对过程。根据该模型的观点，将应激定义为人体对外界刺激的反应状态，强调机体或心理对刺激反应的心理生理状态
应激的刺激-反应互动模型	该模型将刺激模型和反应模型进行了有效整合，指出应激是个体对刺激认知评价后的身心反应状态，强调认知评价在应激过程中的中介作用。由于个体对环境刺激的知觉和解释方式不同，所以决定了该刺激能否以及在多大程度上引起应激

4.3 中国传统文化中有关心理健康的知识与方法

中国文化历史悠久，内容丰富，沉淀着丰厚的心理健康方面的知识和方法。《礼记·大学》谈道：自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。这里的修身，包含着包括心理调节在内的自我完善诸多方面。中国传统文化以儒、释、道为主，因此，中国传统文化中有关心理修养的知识与方法也主要包含在儒、释、道、法四种思想流派中。

1) 儒家从我做起、循序渐进的身心修养模式

作为在中国传统思想上长期占主导地位的儒家学派，自创立之初，即注重对当事人“修身”的强调，要求“反求诸己”。曾子的“日三省乎吾身”，都是对自己的追问。而且，除了“知”，更强调“行”。因此，在历史上经历了一个不断调整的过程，孔子强调“仁”，孟子看中“义”，董仲舒发展出“天人合一”，宋儒将儒学发展为理学，王阳明在龙场悟道后，心学大盛。虽然在不同时代，儒家思想有所变化，但从我做起，循序渐进的身心修养模式是其主

流方法。这一方法，造就了无数的仁人志士舍生取义，完善人格。文天祥兵败被俘，写下了“孔曰成仁，孟曰取义，唯其义尽，所以仁至。读圣贤书，所为何事？而今而后，庶几无愧”的千古绝唱。

这一修身模式要求个体充分吸收优秀传统文化，并结合实际加以创造性转化，成为自觉自愿的选择和价值追求。

2) 道家顺其自然、淡泊名利的身心修养模式

《道德经》是道家的经典著作，强调“道法自然”。道家的“自然”“无为”和“责任心”的概念及其内涵，蕴含了丰富的心理学价值。道家的清静无为，顺其自然，强调洞明世事并认识顺从规律；道家的利而不害，为而不争，强调人与自然和谐相处，人际交往要心存敬畏，与人为善；道家的少私寡欲，知足知止，强调节制物欲，调整期望值，有助于个体通过降低欲望的方式实现身心平衡；道家的以柔胜刚通过虚静恬淡，调整心态本身就是一种有效的心理咨询方式。

3) 释家自戒自悟、超越自我的身心修养模式

佛教虽源于古印度，但已成为中国传统文化的重要组成部分。通过对人生诸苦的分析，倡导自戒自悟、用超越自我离苦得乐，具有心理调适作用。

4) 法家外部制约、自审自律的身心修养模式

法家主张以“法”治国，加强君主的集权统治。他们的心理学思想集中表现为把人心、人情、人性等心理学问题，看成是“正法之本”，即实行法治的依据，其主要代表作和代表人物是《管子》和韩非。其主张通过外部制约的方式实现自审自律与行为主义的心理治疗有相近之处。

需要指出的是，中国传统文化内容庞杂，对其选择需去粗取精，去芜存菁，取其精华，弃其糟粕的盘爬梳理，过滤后吸收。

4.4 西方主要心理咨询理论与方法

1) 精神分析理论及心理治疗方法

该理论认为人的精神活动，包括欲望、冲动、思维、幻想、判断、决定、情感等，会在意识、前意识和潜意识（无意识）等不同的意识层次里发生和进行。人的心理活动中有一些本能冲动、被压抑的欲望或生命力在被感知体验的潜在境界里发生，因不符合社会道德和本人的理智，无法进入意识从而被个体所觉察。这种潜伏着的无法被觉察的思想、观念或痛苦的感觉、意念、回忆常被压存，一般情况下不会被个体所觉察，但当个体的控制能力松懈时如醉酒、催眠状态或梦境中，偶尔会暂时出现在意识层次里，让个体觉察到。

精神分析理论认为，心理防御机制是自我的一种防卫功能。很多时候，超我与本我之间，本我与自我之间，经常会有矛盾和冲突，这时人就会感到痛苦和焦虑，自我可以在不知不觉

之中，以某种方式调整冲突双方的关系，使超我的监察可以接受，同时又使本我的欲望得到某种形式的满足，从而缓和焦虑，消除痛苦，这就是心理防御机制。它包括压抑、否认、投射、退化、隔离、抵消、转化、合理化、补偿、升华、幽默、反向形成等各种形式。人类在正常和病态情况下都在不自觉地运用，如运用得当，可减轻痛苦，帮助渡过心理难关，防止精神崩溃；运用过度则会表现出焦虑抑郁等病态心理症状。

从产生条件看，精神分析不是传统的学院心理学内容，而是在精神病治疗实践中产生的。从研究对象来看，精神分析不是研究正常的人，而是治疗失常的人，如变态行为、人格失常等问题。从研究内容来看，精神分析不是侧重研究传统心理学如感知、思维等显意识心理问题，而是注重探讨潜意识、情欲、动机及人格等更深层次的内容，故又把它称为深度心理学。从研究方法来看，精神分析不是采取有控制的实验室实验法，而是运用临床观察法。

从精神分析的特点可知，该理论与心理咨询有密切的关系，它既是心理咨询的一个重要理论，又给心理咨询与治疗提供了具体的指导和实施的方法。

2) 行为主义的心理学理论及心理治疗方法

行为主义的心理咨询是以学习理论和行为疗法理论为依据的心理咨询，认为人的问题行为、症状是由错误的认知与学习所导致的，主张把心理咨询的着眼点放在来访者当前的行为问题上，注重当前某一特殊行为问题的学习和解决，以促进问题行为的改变、消失或新的行为的获得。行为主义的创始人是华生，但对心理咨询产生较大影响的却是巴甫洛夫的经典条件反射、斯金纳的操作条件反射和班杜拉的社会学习理论。

巴甫洛夫用狗做实验，当狗吃食物时会引起唾液分泌，这是无条件反射。如果给狗以铃声不会引起唾液分泌，但是如果给狗以铃声时即喂食，这样结合多次后，单独听到铃声狗也会分泌唾液。原来与唾液分泌无关的刺激物——铃声，变成了引起唾液分泌这种无条件反射的无条件刺激物——食物信号，转化为信号刺激物，引起唾液分泌。如果形成的条件反射不予强化和保持，则会产生条件反射的消退。对于在无意识中的条件反射所形成的不良习惯、心理问题、心身障碍等，在咨询时可以使用反条件刺激予以清除和击退。

斯金纳的操作条件反射是指强化动物的自发活动而形成的条件反射。斯金纳在实验箱中放一只饥饿的老鼠。老鼠在箱中乱窜时，偶尔按压了一下能掀动食物的横杆获得食物。强化几次后，条件作用就迅速形成了。在咨询中，只要咨询者对期望的某种行为予以奖励，这种行为就会获得强化，反之就会消退，若予以惩罚，则会加快消退的速度。

班杜拉的社会学习理论强调榜样的示范作用，认为人的大量行为是通过对榜样的学习而获得的。和建立条件反射一样，榜样学习也是人类的一种社会学习的基本方法。

3) 人本主义心理学理论及心理治疗方法

人本主义心理学是 20 世纪五六十年代兴起的心理学的“第三势力”。该理论较为分散，缺乏相对集中的论述和思路。但从整体上来看，该理论主张尊重当事人，尊重人性，尊重个体内在的改变动力。“来访者中心心理咨询”是由罗杰斯所倡导的一个心理治疗取向。

其基本假设是个体有了解自己的问题的能力，也有解决问题的资源。因此，咨询师必须注重来访者自身的建设性以及健康的一面。把来访者所直接面临的现实场面作为咨询的重点，重视来访者对自身的感受。咨询的目标是使来访者通过观察自身来求得成长和完善，不需要咨询师过多地干预和指导就可以产生变化，而是需要咨询师给出理解、真诚、支持、接受、关系和积极的评价。

5 心理健康的维护与促进

5.1 参照飞行员和飞行学员心理健康标准检查和反省自己

在后续的专题2中，本手册详细介绍了人类心理健康标准、大学生心理健康保障、飞行员心理健康标准化以及飞行学员心理健康标准。这些标准是前人经验和科学研究的结果。飞行学员应该对照这些标准经常性地检查和反省自己的所思所想以及行为的正确性，不断发现问题，接受负面的自我的同时不断完善自我。

5.2 对压力进行合理管理

压力亦可称之为心理性应激，在本手册“情绪管理”专题中有详细的论述。飞行员压力水平过高或者压力长期持续，有可能影响生理机能和心理健康，导致心理和生理上的疲惫，如失眠、肠胃失调、血压升高、工作能力下降、工作热情丧失甚至对飞行工作产生倦怠。压力管理是指在压力产生前或产生后，个体主动采用合理的应对方式，以缓解或消除压力的消极影响。压力管理的目的并非是彻底消除压力，而是通过一套有效的压力管理方法来缓解、调节和分散压力。表1-7是中国民航飞行学院与东方航空集团联合课题组经过广泛调研和测试得到的飞行员的主要压力源及其排序。

表 1-7 飞行员主要压力源及其排序

一级指标	重要度排序
飞行安全	1
职业前景	2
公司人际	3
家庭需要	4
工作变动	4
工作环境	5
生活事件	6

职业落差	7
工作负荷	8

应对压力的方式主要有宣泄、咨询、引导、放松练习以及听舒缓的音乐。宣泄作为一种对压力的释放方式，效果很好。宣泄可采取各种办法，有研究表明体育运动、休闲活动、与家人游玩等对减轻压力是非常有益的。咨询就是向专业心理人员或亲朋好友倾诉自己心中的郁闷紧张情绪。向自己的好友或父母倾诉几乎是每个人都有过的经历。不论被倾诉对象能否为自己排忧解难，倾诉本身就是一种很好的调整压力的方法。这里效果较好的当属和专业人员进行沟通的心理咨询。心理咨询是专业心理人员通过语言、文字等媒介物与咨询者进行信息沟通，以调整咨询者心理或情绪的过程。通过心理咨询可以帮助飞行员在对待压力的看法、感觉、情绪等方面有所变化，解决其出现的心理问题，从而调整心态，能够正确面对和处理压力，保持身心健康，提高工作效率和生活质量。引导指教育工作者（如学生队干部和教师）帮助飞行员改变其心态和行为方式，使飞行员能正确对待压力。诸如重新确定发展目标、培养飞行员多种业余兴趣爱好等都是很好的引导方法。飞行员确立正确适当的目标，通过自身努力可以达到此目标，相关压力自然也就消失了。而飞行员如果有丰富的兴趣爱好活动，就可以很好地转移注意力，并通过兴趣爱好，陶冶情操、保护身心健康，从而使心态平和，压力自然会减轻直至消失。放松练习在应激管理一章中有较为详细的阐述，书后附录已列出了放松指导语，这里不再赘述。其他一些行之有效的方法如下：

（1）健康的开怀大笑可消除压力。

（2）轻松、舒缓的音乐有助于缓解压力，如果会弹吉他或其他乐器，不妨以此来缓解情绪不宁。

（3）阅读书报是最简单、消费最低的轻松消遣方式，不仅有助于缓解压力，还可以增加知识与乐趣。

（4）做错了事，不要过于自责，人都可能会犯错误。

（5）与人为善，千万别怀恨在心。

（6）正确看待社会的不完美和不公正：自己努力了就好，不要过于看重结果。

（7）学会一定程度的放松，统筹安排工作，劳逸结合，自在生活。

（8）学会躲避一些不必要、纷繁复杂的活动，从一些人为制造的杂乱和疲劳中摆脱出来。

（9）不要害怕承认自己的能力有限，学会在适当的时候对别人说“不”。

（10）超然洒脱面对人生。想得开才没有精神负担，放得下才没有心理压力，淡泊为怀，知足常乐。

（11）不去计较非原则问题，不去纠缠细小问题，对不便回答的问题佯作不懂，对危害自身的问题假装不知，以聪明的“糊涂”舒缓压力。

（12）遇事是否沉着，是一个人是否成熟的标志之一。沉着冷静地处理各种复杂问题，有助于舒缓紧张压力。

（13）当无力改变现状时，应学会换一个角度看待问题。请独自对困扰自己的问题进行分析，然后找出一个最适合的解决方法。

5.3 对负性情绪进行合理管理

情绪是人们对客观事物的态度体验及相应的行为反应，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊 7 种。情绪管理就是要善于把握自我，善于合理调节情绪，对生活中的矛盾和事件引起的反应能适可而止的排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。

第一，体察自己的情绪，这是情绪管理的第一步。

第二，适当表达自己的情绪。要在适当的场合、适当的时机把自己的情绪表达出来。

第三，以合宜的方式缓解不当情绪。缓解情绪的方法有很多，有些人会痛哭一场，有些人会找好友诉苦一番，还有一些人会逛街、听音乐、散步或强迫自己做别的事情以免老想起不愉快。能有效缓解情绪的方式主要有以下几种：

(1) 通过一些陶冶性情的艺术类兴趣爱好，如琴棋书画、唱歌等缓解情绪。很多艺术类的活动都能帮助人发泄感情，不在乎做得多好，关键是既能培养兴趣，又能抒发情感。

(2) 锻炼身体方面的活动，如健身、打球、舞蹈、深层放松、做按摩。想象着坏情绪像球一样被打出去，或者随着汗水挥洒出去，会给人一种痛快的感觉。

(3) 身边一定要有两三个知心人，心情不好时随时都能够打电话或当面向他们倾诉自己的烦恼。一般在心理咨询中，辅导员也会让当事人列出几个名字，并讨论当事人对名单中亲友的信任度。因为“分享的快乐是加倍的快乐，分担的痛苦是减半的痛苦”。

(4) 通过写日记来理清思绪。一个必然规律是，写在纸上的越多，积压在心里的越少。在写日记的过程中，可以对自己过去发生的事情进行总结，能更加客观地对待情绪。当事人也可收集一些警句和座右铭，在关键的时候自我激励。

(5) 给自己创造一个愉快的生活环境，如放音乐、熏香、柔和的灯光等，或者将自己置身于一个令人心旷神怡的自然环境中，从生理上来舒缓紧张的神经。

5.4 良好的职业生涯规划

有的飞行员对职业期望关注度很高，往往把职业期望作为工作满意度评价最主要的指标。飞行员应了解自己职业的特殊性：成为一个成熟的飞行员需要一个相当漫长的过程，需要经过严格的选拔和长达数年的培养，以及终身不断地培训和磨炼；需要经历新雇员、第二副驾驶、第一副驾驶、新机长、成熟机长、机长教员/飞行干部的漫长过程。所以，飞行员对自己的职业要有一个清醒的认识，这对自己的职业生涯发展至关重要。以下是良好职业生涯规划应具备的条件：

(1) 良好的自我认知：一个好的职业生涯设计必须是在充分、正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评价，了解自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。评价自我时要客观、冷静，不能以点带面，既要看到自己的优点，又要面对自己的缺点。只有这样，才能避免设计中的盲目性，达到规划高度适宜。还要清晰地知道我能干什么、我现在在干什么、我应该干什么、我将来要干什么等问题。

(2) 设立好恰当的目标，做好本职工作：飞行员个人需要了解和掌握航空公司各方面的信息，如公司的发展战略、人力资源的需求状况、职位的空缺与晋升等。仔细制定自己

的短期目标、中期目标、长期目标和人生目标等。千里之行始于足下，在确定了职业生涯目标后，行动便成了关键的环节。没有达成目标的行动，就难以实现目标，也就谈不上事业的成功。例如，为达成目标，在工作方面应计划采取什么措施，提高自己的工作效率？在业务素质方面，应计划学习哪些知识，掌握哪些技能，提高自己的业务能力？在潜能开发方面，采取什么措施开发自己的潜能等？对这些问题，要有具体的计划与明确的措施，以便于定时检查。

(3) 不断提高自身能力，以适应职业发展的需要：随着社会与科学技术的发展，民航工作在内容、方式、管理、运营等方面，也在不断发展变化。飞行员必须通过不断的学习、培训来提高自己的业务能力以适应客观的需要。另外，职业生涯管理是一种动态管理，始终贯穿于职业生涯发展的全过程，但又不会一成不变。每个飞行员在职业生涯的不同发展阶段，其发展特征、发展任务、发展重点以及应注意的问题都不相同。每一个阶段都有各自的特点、目标和发展重点，要学会及时调整自己，适应外界变化。

5.5 良好的人际关系

人际关系是指社会人群中因交往而构成的相互联系的社会关系，包括亲属关系、朋友关系、同学关系、同事关系、雇佣关系、同事关系、领导与被领导的关系等。人际关系对每个人的情绪、生活、工作都有很大影响。每个人均有其独特的思想、背景、态度、个性、行为模式及价值观等，所以往往会导致其在人际交往中对事物的意见、看法、处理方式的方式不同，从而产生矛盾。

5.6 处理好家庭关系

家庭关系的核心是亲情关系，具体来说涉及以下 6 个方面。它们中的每一个关系处理起来都非常复杂，而且也会因时间、地点、环境、个体差异有很大变化，没有固定的和唯一正确的处理方式。

- (1) 正确对待和处理婚恋关系。
- (2) 正确对待和处理夫妻关系。
- (3) 正确对待和处理与子女的关系。
- (4) 正确对待和处理与父母的关系。
- (5) 正确对待和处理与岳父、岳母的关系。
- (6) 正确对待和处理与亲戚的关系。

5.7 掌握和领会积极心理学知识与技能

积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的、潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展。如果人生就

是为了追求幸福，那么这个人事实上是不太幸福的。因为幸福应该是一个过程，而不是一个终点。幸福的程度不是由掌握多少信息决定的，而是我们对信息的理解、我们关注的重点，以及我们自己的心灵容器的形状来决定我们幸福与否。学习积极心理学有一个重点，那就是强调关注自我的改变。永远不要用一种置身事外的角度去看待那些观点和建议，学习和研究的最终归宿应该是自我。

1) 关注生活的积极面

人们越是关注什么，它就越有可能变成现实。如果我们总是关注负面的东西，个人的潜能则很难真正被开发出来。

快乐不等于没有不快乐，所以负面情绪的体验是一种自然而正常的生命现象。在这个世界上，没有人能够带你到达幸福的彼岸，只有自己才能够对自己的幸福、快乐承担责任。若是身处逆境，遭遇各种困难，却以积极的态度和想法来对待，便容易逆转处境，同时收获智慧与结果；若以怨天尤人的态度抱怨，则会丧失更多的逆转机会。

2) 从正确的角度提出问题

当我们看到一个人非常成功的时候，就会问“为什么我不能做到”，于是我们便会关注自己的弱点。但是若变成问“为什么他会有今天的成就？他是怎样做到的？为什么有的人尽管处境恶劣却依然能够获得成功和幸福”，关注的重点就大不相同。

3) 改变认知是关键

心理学领域的一项研究成果是：如果你是一个太看重结果的人，那么你达到目标后得到的幸福只能维持短暂的一段时间，然后又回到原有的幸福感水平上；同样，如果你因为一件事情而感到挫败，一段时间后，你也会回到原来的幸福感水平上。这项结果表明，外在的种种指标并不会影响幸福感，而内在的认知则决定幸福与否。

通常，我们只看到一场巨大的改变需要的时间和带来的影响，而不去看让这个巨大的质变产生的一些基础性的量变。而人改变认知的历程是漫长的，需要持之以恒，一个人若真的希望能够改变自己的生活，那么他一定会主动、认真地思考什么样的认知是健康有益的，需要他学习并付诸行动。

4) 不需把自己变成完人

这个世界是一个相对的世界，万事万物的好与坏都是相对的，因为好坏是人定义的。很多负面情绪也是人性的一部分，需要我们接受它。如果我们能够接受负面情绪，则可以从这些负面情绪中得到一些东西。现实中很多人为了追求完美，只愿肯定自己正面的部分，否定甚至想遗弃负面的部分，所以才导致那么多不如意甚至悲剧的发生。我们的幸福感，很大部分就是在这种“比你更好”的比较中流失的。

对美好东西的向往和对坏东西的厌恶是我们自己的本能，对熟悉的事物的厌倦、对新鲜事物的好奇心，也是我们人性中的一部分。我们要改变自己，就先要允许自己是一个普

通的人，以及有各种各样的情感体验。对于负面情绪，我们需要做的就是疏导它、体验它、接受它。

5) 相信自己，不要愧疚

如果你相信自己能更幸福，就一定能更幸福，这是一种必要的、积极的人生态度。如果一个人对自己失去了信心，满怀愧疚，就会长期处于压力和不愉快的体验之中，那么他也不可能生活得很幸福。因此，应该对自己抱有信心，不应过分地责备自己，看到自己优点的同时，也要接纳负面的自己。

5.8 保持良好的自我意识

为保持心理健康水平，必须做到自知、自尊和自爱。让自己始终处于积极进取、不卑不亢、充满信心的良好状态，以积极心态面对现实。能正确认识自己，知道自己的长处和短处，知道自己的优势和劣势，充分发挥自己的长处和优势，在工作、学习与生活中获得满意感。

5.9 保持理性平和的心态

党的十九大报告指出，要加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。这对飞行学员至关重要。人的心理特征与心理健康有密切的关系。积极良好的心理特征能促进心理健康，情绪稳定、乐观、坚强、勤劳、与人为善、助人为乐等良好的心理品质，有利于心理健康；暴躁、任性、贪图安逸、心胸狭窄、虚荣心、嫉妒心等不良心理品质，有害于心理健康。心理特征具有一定的惰性，即一经形成要改变则比较困难，但并不意味着不可改变。飞行学员要学会做情绪的主人，遇事不急不怒，学会摆脱消极情绪的纠缠，保持积极乐观、愉快和悦的心境，能自我控制情绪，充分体验生活的乐趣。飞行学员由于职业的特殊性，因而要学会自我调节，保持理性平和的心态，这是必要的。

5.10 培养良好的适应能力

要顺应社会和环境的變化，提高自己的生活适应能力，做到对社会适应自如，能改造环境以适应个体需要，同时也能改造自身以适应环境的要求。这需要飞行学员加强锻炼，保持身体健康，保持良好的人际关系，学会团队合作，同时养成健康的生活方式。

身体健康是心理健康的基础。坚持锻炼身体，保持身体健康是维持和增强心理健康的重要前提，也是心理健康的基本原则之一。多与社会接触，保持良好的人际关系，在人际交往中，消除孤独感和封闭心理，从中获得安全感和友谊感，并使自己的生活充满情趣。另外，未来的职业生涯中，飞行员是作为机组成员或机组领导存在的，在驾驶舱资源管理中，作为团队中成员或团队领导而存在，因而要保持良好的人际关系，这在关键时刻会发挥至关重要

的作用。飞行员的职业需要承担更大的心理负荷，因而飞行学员必须尽早适应职业特点，主动改变慢节奏、低效率的生活方式，逐步建立快节奏、高效率的健康生活方式；根据生活、学习的实际情况，制定切实可行的时间表，把工作和休息安排好；有规律地生活，在学习和工作的时候埋头苦干，休息的时候，愉快地休息。

5.11 正视和直面挫折

挫折是飞行学员学习中的常态。因而飞行学员要学会防止与克服因挫折产生的心理冲突，并需要意识到，心想事成只是一种主观的美好愿望。主观想象与客观限制之间的差距可引起强烈或持续的心理冲突，飞行学员要控制其强度不让它过于猛烈，持续的时间也不要过长，有了心理冲突要设法解决，不能消极对待。

5.12 积极参加社会实践

要保持与现实的联系，争取多吃一些自己力所能及的事，以促进个体的全面发展和充分显示自我存在的社会价值。经常参加有益的集体活动，可使人消除忧愁，心胸宽畅，心情振奋，精神愉快。

（本专题由张炯理、罗晓利撰稿，罗晓利、杨明提供案例）

参考文献

- [1] 中国民用航空局. 飞行员心理健康指南[S]. FS -2012015-01.
- [2] 曾先林. 民航飞行员心理健康量表编制[D]. 广汉：中国民用航空飞行学院，2014.
- [3] 王建平，等. 变态心理学[M]. 2版. 北京：中国人民大学出版社，2013.
- [4] 萨伦伯格，札斯洛. 最高职责[M]. 沈阳：万卷出版公司，2011.
- [5] 黄希庭. 心理学导论[M]. 北京：人民教育出版社，2015.
- [6] 罗渝川，韩新营，罗晓利. 2006—2015年间中国民航事故及事故征候的统计分析[J]. 中国民航飞行学院学报，2018，29（3）.
- [7] 马莹，顾瑜琦. 心理咨询技术与方法[M]. 北京：人民卫生出版社，2009.
- [8] 唐迎曦. 民航飞行学员心理健康量表编制[D]. 广汉：中国民用航空飞行学院，2020.
- [9] 罗晓利，孟豫. 飞行中人的因素[M]. 成都：西南交通大学出版社，2017.