



海上心理健康

海员心理健康自助指南



Photo by: Artem Radchenko



STEAMSHIP MUTUAL



海上心理健康是国际海员福利和援助网络(ISWAN)为广大海员朋友们提供的海员心理健康自助指南的一部分。

在这里，我们为您解释了什么是心理健康，什么是积极良好的心态，并帮助您认识到作为海员可能会遇到的健康风险。在本指南中，我们还汇集了经过实践检验的有力证据，为您提供保持心理健康提高心理幸福感的实用方法。



国际海员福利和援助网络 International Seafarers' Welfare & Assistance Network (ISWAN) 是一个致力于提高国际海员福利的海事慈善机构，无论您的国籍，种族，肤色，信仰以及性别，国际海员福利和援助网络为全世界海员服务。



由国际海员福利和援助网络 International Seafarers' Welfare & Assistance Network (ISWAN) 提供的为全世界所有海员以及他们的家庭服务的免费服务热线 - 国际海员帮助热线 (Seafarer Help) 每天24小时开通，全年无休；工作人员用多种语言包括中文为海员朋友们提供帮助。



海员心理健康自助指南是在临床心理学专家彭尼·布莱克本博士 (Dr. Pennie Blackburn) 的指导下完成的。

內容

健康的心理与良好的心态	4
怎样提高自己的心理健康水平	5
积极正面的情绪	6-7
感恩的心态	7
心流 (FLOW)	8
健康的人际关系	9-11
朋友和家人	9
社群	10
周围的人	11
生活的意义和目标	12-13
成就感	14
个人优势	15
健康的身体	16-17
寻求帮助	18



健康的心理与良好的心态

我们都希望自己能够生活的幸福快乐！但你是否知道，良好的心态会对人的整体健康产生积极的影响呢？心态良好心理幸福感强的人会更加长寿，心脏病以及中风的机率比其他人低50%。他们会做出更明智的决定，拥有更突出的工作表现，事故率更低也比较不容易受伤⁽¹⁾。关注自己的心理健康状况，让自己的工作生活方式随之改变，降低海上工作风险，您也会更加幸福快乐。

以下是世界卫生组织对心理健康的定义“心理健康是指一种健康状态，在这种状态中，每个人都能够意识到自己的潜力，能够应付正常的生活压力，能够有成效地从事工作，并能够对其所在的团体作出贡献。⁽²⁾”

健康的心理是指我们能够拥有健康良好的心理状态，在工作和生活中都能应付自如，对自己对生活满意，有幸福感，生活有目标，感到生活正沿着正确的轨道和方向前进。

健康的心理同时也不仅仅局限在顺境中对事情的态度，更是我们在遇到困难时要如何应对。它是良好的心态和身体各项机能正常运作的综合⁽³⁾。如果你感觉良好那做起事情来就会更有效率，同时如果你能够有效地处理事情，那你的自我感觉也会更好。如果你的感觉不太好，不仅是对事情的处理会受到影响，身体机能的协调性也会降低。每天的生活和周围的环境都会对我们的心理产生影响，我们的心理并不是一成不变的，它包括了我们能够感受到的幸福快乐，但也决不仅仅局限于快乐感觉的本身，或是我们当下的情绪；有人把它定义为⁽⁴⁾我们面临的挑战和我们自身应对这些挑战时的技能和资源之间的一种平衡。

海上健康与福利

我们应该随时关注自己的身体健康，这是一个被普遍接受并认可的概念。现在，许多船舶上都有健身房或者健身器材，船东公司也不断推广健康饮食和健康的生活方式，以确保海员们能有健康的身体来完成在船的各项任务。我们在身体不适的时候通常会在第一时间告诉身边的伙伴，严重时向医生寻求帮助。但是，当我们情绪低落，感到的不适是在心理上而非身体上的时候，我们却往往觉得难以向他人启齿。作为一名长年在海上漂泊的海员，这意味着你不太可能会像在岸上工作的普通人一样，遇到困难或者情绪低落的时候向家人或者朋友倾诉。对海员们来说，海上工作不仅意味着和朋友家人的沟通受到限制，其他方面的福利也会受影响；例如船舶到港后有限的离船上岸时间，工作单调，工时长，轮班工作造成的体育锻炼或社交的机会减少等等。

关注自己的心理健康对海员们来说至关重要，因为它影响我们的思维，感受和日常活动。

¹ Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57-62.

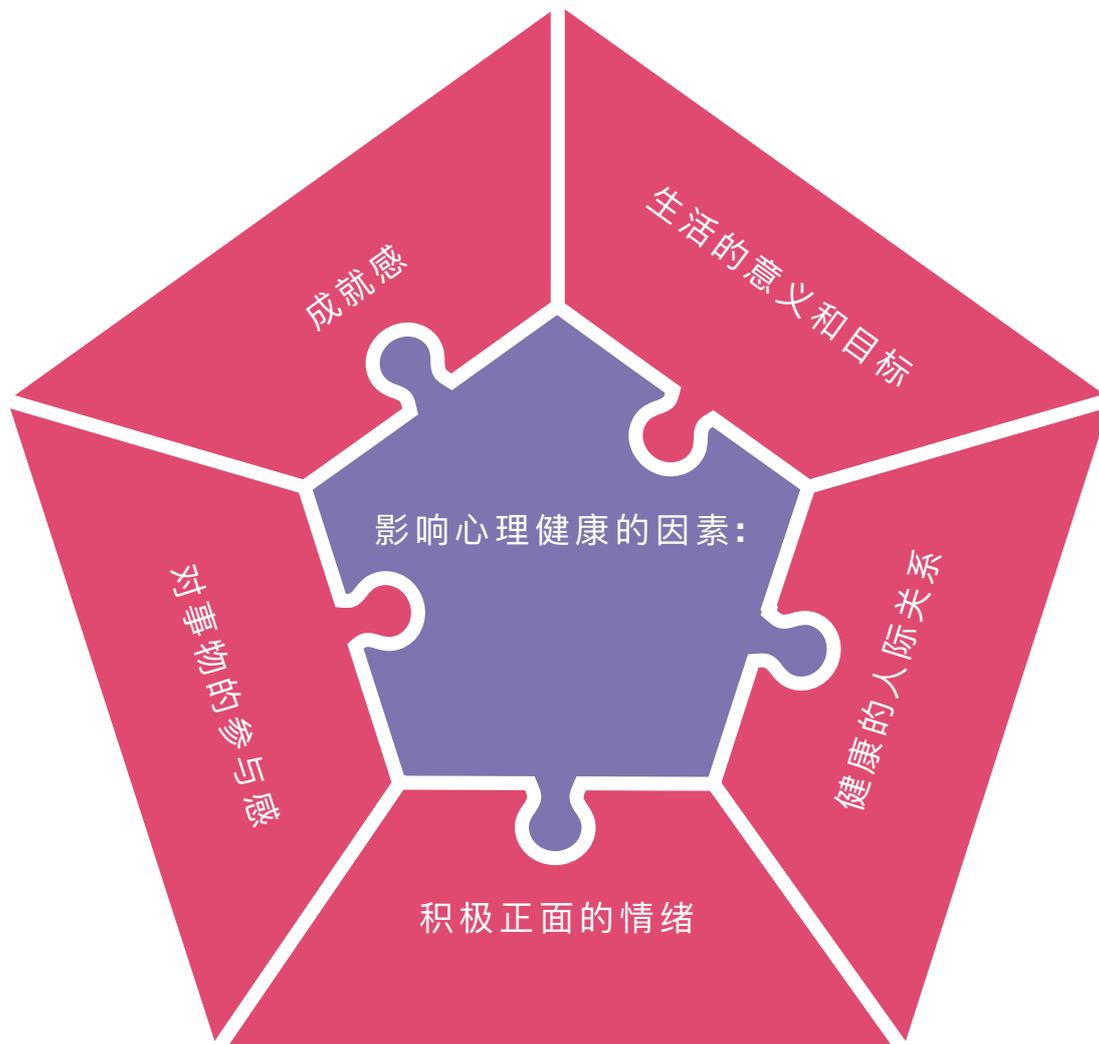
² WHO http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

³ Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1: 137-164.

⁴ Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.

怎样提高自己的心理健康水平？

在美国进行的一项对象超过3000人的研究中发现，只有大约20%的人心理健康程度较好，可以称为“有活力”⁽⁵⁾的人群。不过，近些年的研究越来越多的揭示了让我们感到快乐的因素是什么，以及怎样提高自身幸福感；很多会对我们的心理健康产生影响的因素并非不可控制。我们现在知道，积极正面的情绪，对事物的参与感，健康的人际关系，做事条理清晰有目的，以及事情完成以后带来的成就感等等⁽⁶⁾都是“有活力”人群的共同特征。大量的研究⁽⁷⁾也证明了对事物的参与感会对我们的心理健康产生积极影响；如果我们能够形成并保持这种习惯，我们的身心健康将会长期受益。



在下一页，我们列出了关于怎样提升自己心理健康水平的相关信息和实用练习。

⁵ Keyes, C. (2002) "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life." *Journal of Health and Social Behavior*. 43: 207-222.

⁶ Seligman, Martin. *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being - and how to Achieve Them*. Hodder & Stoughton. Kindle Edition.

⁷ Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65,467-487.

积极正面的情绪

通常我们并不会去刻意地享受生活，把时间和精力过多地花在自己喜欢做的事情上；但是做这些事情会让我们感觉良好，给我们带来安宁平和，幸福和快乐。这些事情恰恰是我们应该做的。

当我们感觉良好的时候，我们有精力去完成各项任务，一旦我们忙碌起来，特别是因为压力而情绪低落，我们常常会忘记去做那些自己喜欢，可以从中享受到乐趣的事。我们会失去做事的动力，很快我们会发现自己正在做的事情没有任何乐趣可言。有证据表明，花时间参与那些自己喜欢做的事情可以对我们的幸福感产生正面积积极的影响。你选择做什么并不重要，重要的是要花时间参与进来。

做更多自己喜欢，可以从中享受乐趣的事

不管是体育运动，绘画，手工制作还是读书，做脑筋急转弯...你喜欢做的事是什么？



要有“雄心壮志”

在海上的时候，除了工作你还喜欢从事哪些活动？请试着开动脑筋，列出几个平时自己喜欢的项目，活动内容不要仅仅局限于个人能够单独完成的，有一些可能会需要同伴一起参与。



提前计划

为你的下一次航程提前做准备，不管是书籍，游戏，或者是音乐电影DVD，上船的时候带上，它们让你在船上也能享受生活的乐趣。



提高娱乐活动的效果:

- 提前计划安排时间，会让你对工作结束后的娱乐活动变得更加期待
- 全身心投入，享受娱乐时间
- 和他人分享活动感受

感恩的心态

研究表明，经常心存感激对我们的心理健康也很重要。感恩的心态可以增强我们的幸福感，减少忧郁和焦虑。以下列举了一些感恩的心态会对你的心理产生积极影响的例子：



• 让你感觉良好的三件事⁽⁶⁾

从下周开始，每晚睡觉前，工作结束后或者晚饭后，用十分钟的时间写下今天让你感觉良好的三件事，以及这些事为什么会让你感觉良好。你可以用纸笔，手机或电脑来记录这些信息。这三件事可能是很小的事，又或者很重要。记录下能够给我们生活带来正能量的事刚开始可能会感觉不习惯，但是请坚持一周，记录会变得越来越容易。一旦习惯养成，你很有可能不会再感到沮丧，变得更快乐，所以从现在起就开始这种练习吧。



• 停下来，享受生活中的美好瞬间

当我们忙碌，或者感到困扰的时候，我们常常对生活中的美好视而不见。在忙碌的工作和生活间隙暂时放下手上的事情，关注生活中的美好瞬间。抬眼看看四周，也许海上正是日落时分红霞满天，也许正有一群海豚在船边嬉戏；或者在繁忙的工作中想想家人，你正为他们能有更好的生活而辛苦工作。



表达心中的感激

• 表达心中的感激

对那些曾经对你有善意，帮助过你，或者在你生命中很重要不可或缺的人们表达你的感激之情。



• 感谢信/探访⁽⁶⁾

你还记得那个曾经对你的生活产生了积极影响的人吗？他/她可能是一个你从来都没有感谢过的人，也可能他们本人甚至不清楚自己改变了你的生活。你的任务就是给这个人写一封感谢信。请在你的信里详细描述他们做过什么或者说过什么，以及他们的言行怎样影响了你的生活。如果可能的话，把信寄给他们，或者去探访他们，把你的信读给他们听。



心流 (FLOW)

你有过这种感觉吗？当你沉浸在手中的某件事或者完成某个目标的时候，你感觉自己全神贯注的在为这件事情努力，你忘记了自身的存在，忘记了时间，感到自己充满活力，精神高度集中，所有动作和想法都如行云流水一般顺畅，自身的能力被发挥到了极致。

这就是...心流 (FLOW) 在古老的东方哲学里，这种感觉也被称之为化境。

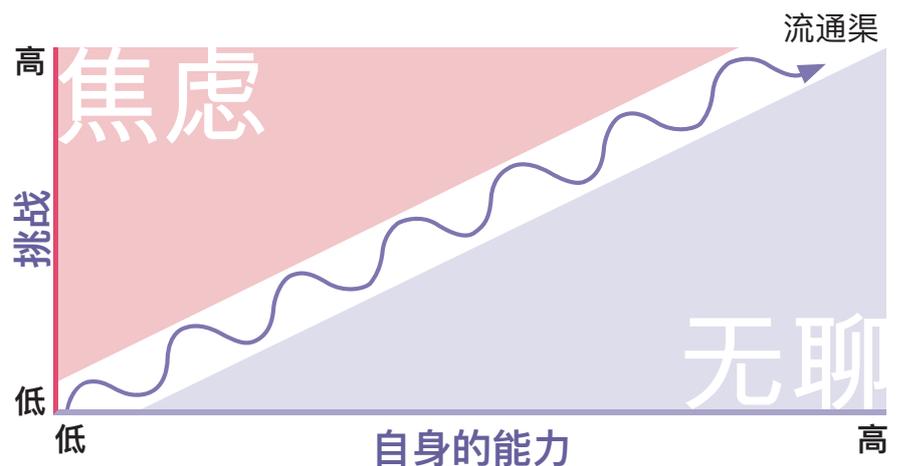
Flow

当我们完全沉浸在心流当中的时候也是我们最忘我，最快乐的时候。

能够让你产生心流的活动是那些你单纯的为了享受过程而做的，同时也具有挑战性的活动.....它们挑战并不断拓展你的技能，给你带来持久的个人发展，让你从中获得满足感。

“心理学家米哈里契克森将心流定义为一种将个人精力完全投入在某种活动上的感觉；心流产生时会有高度的兴奋及充实感。”

(米哈里契克, 1990, p.3)



你能想到关于心流的例子吗？

现代研究表明，参与能够让你产生心流的活动不仅可以让你在参与这些活动时获得满足，而且可以给你带来更快乐的生活，让你充满成就感从而带来更长足的个人发展。在浩渺的宇宙里，我们每个人都是独立的个体.....我们如此的不同却又各有所长.....

- 你曾经有过心流的感觉吗？什么活动能给你带来这种感觉
- 你怎样才能花更多的时间从事这些活动，从中获得满足感呢？
- 你能让心流成为你生活中的常态吗？

健康的人际关系

健康的人际关系是心理健康的重要组成部分。快乐需要分享，亲近的可以信任的人际关系对你的心理健康，甚至寿命都有非常重要的影响。因为特定的工作性质，海员朋友们通常会觉得与社会隔离，所以加强与家人，朋友以及周围同事之间的联系，对海员们来说更加重要。

朋友和家人

对海员们来说，在海上工作，和朋友家人之间的联系并不容易；时差，所处位置信号的强弱，以及船舶到港后是否有离船上岸的时间等等都会影响你和家人朋友的联系。但是，良好的沟通取决于沟通的质量而非通话的次数。在上船前就和朋友或家人约定好互相联系的方式和频率，这将有助于海员朋友们更好的保持和岸上的沟通。



国际海员帮助热线 (Seafarer Help)： 海员们的海上生命线
不管您或是您的家人在任何时候任何情况下需要帮助，请和国际海员帮助热线联系。

联系电话: **+44 20 7323 2737**

电子邮件: **help@seafarerhelp.org**

在线聊天服务: **www.seafarerhelp.org**

国际海员帮助热线 (Seafarer Help) 是每天24小时开通，全年无休为全世界所有海员以及他们的家庭服务的免费服务热线；工作人员用多种语言包括中文为海员朋友们提供帮助。

如果你不能经常通过电话，电子邮件或者其他社交媒体和家人朋友取得联系的话，请试着在船舶到达下个港口之前给他们写封信。尽管写信的方式听起来有点过时，但是花点时间把思念写下来，会让收信人感觉更加特别。

在这里我们要提醒您：对所有有孩子的海员们来说，一旦登船工作，在离开家的这段时间里你的另一半就需要像单亲家庭的家长一样独自面对家里发生的一切问题，不管是水管漏水还是孩子在学校调皮，大事小事都需要他/她们来处理。所以，请理解他/她们，试着倾听，尽管有时候会觉得他/她们在抱怨。即使你不能真正的替他/她们解决问题，但理解和倾听同样重要，会让你的另一半感到压力减轻。同样的，除非能和你一起航行，否则你每天海上的生活到底是什么样子，工时有多长，工作有多劳累，在海上会不会感到孤独，你的伴侣可能也没有太多的了解。和关心你的家人朋友谈谈自己的海上生活，聊聊航行中的乐趣或者是遇到的困难，可能会帮助你找到问题的答案，同时增进你和他们之间的感情。如果你有问題希望和家人朋友之外的人分享或者咨询，请和国际海员帮助热线（Seafarer Help）联系，联系方式见手册末页。

船，岸生活方式的不断转换，从船上需要完成的繁重工作到回归家庭后对家人的责任，海员们的生活不管对自己或者是对家人来说都不容易。航行结束后你可能会感到疲倦，需要时间安静一下好好休息；但你的孩子们，伴侣，父母和朋友可能对你的下船盼望已久，为能够见到你而兴奋不已。这时候，良好的沟通是关键，让家人和朋友了解你的需要，给你空间。

社群

社群意识也是个人幸福的重要组成部分。在家庭的层面，它包括了你的家人，你的宗教团体，乡邻，或者是你因为兴趣而参加的各种社团。你可能会觉得海员是你独特身份的象征，你可以和其他海员们一起组建属于你们的海员社群。



你属于哪个社群呢？

你该怎样增强自己对社群的归属感？

周围的人

尽管社群意识，和朋友家人的亲密关系对我们来说非常重要；但研究同时表明，和他人的互动对我们的心理健康也有益处⁽⁸⁾。对他人友善，关心帮助周围的人，你对周围人的善意，甚至一个简单的微笑都能让自己感到幸福。

一条船上的船员们可能来自于不同的国家，不同的文化背景；每个人都有自己在船不同的职位和责任，与周围同事的互动不仅仅会让自己感觉良好，而且会让船上的气氛友好，让全体船员受益。

参加集体活动是社交的好方法，选择一个社交活动中心来开展活动，鼓励自己尝试新项目。也许下面的内容有助于激发你自己的灵感：



体育竞赛或者其他活动的比赛



两个或多个玩家的电脑游戏



各种社交活动：卡拉OK，常识竞猜或者电影之夜



可以共享的文化庆典或者宗教节日。把自己喜欢的菜肴，喜欢的音乐或者娱乐节目介绍给你周围的同事。



组织兴趣小组，学习专业技能，培养一个爱好或者学习一种新的语言

不要期望船上所有人都能在同一时间聚在一起，如果开始只有一小部分人可以参与，也不要气馁放弃。这做起来可能并不容易，但是和同船船员之间建立起来的联系会对你的健康产生积极的影响。

⁸ M. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park, and C. Peterson, "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions," *American Psychologist* 60 (2005): 410–21..

生活的意义和目标

古代哲学家和现代的科学都研究都认为，有三种生活是最令人向往的——让人愉快的，每天都能享受快乐的生活。

能够意识到并充分发挥个人潜能，尽其所能地实现个人目标的生活。

利用我们自身的技能，资源发挥个人优势服务于更广阔人群的有意义的生活。

虽然积极正面的情绪，良好的人际关系，在个人工作或爱好上取得的优异成绩都是使我们保持心理健康的关键因素，但同时我们也需要寻找生活的意义和目标。对每个人来说生活的意义或目标可能不同，有相当多的证据表明对生活持有坚定的信念会让我们的婚姻更稳定，工作上更容易做出成绩，远离酒精药物依赖，心理更健康，感觉更幸福⁽⁶⁾

对许多人来说，宗教或者信仰带来了生活的意义。它为人们提供了道德规范，塑造了人们的世界观，并在困难的时刻给人力量。你可以单独或者和船上的同伴们一起实践自己的宗教信仰，有机会或有时间的时候参与集体的宗教活动；花时间祷告或冥想。下载一个适合自己的手机应用程序，方便你在船的时候继续保持自己的信仰。庆祝自己的宗教节日，和身边不同文化背景的同伴们分享。

- 你最近一次强烈感受到生命的价值和生活的意义是什么时候？
- 你当时正在做什么？
- 你当时觉得什么对你最重要？



对生活的坚定信念并不仅仅局限在有宗教信仰的人群。信念来自于多方面，例如我们隶属的政党，我们对空气/水源/树木森林等自然环境的关心，对家人的关爱等等。它涉及我们内心想要坚持的理念，我们的个人原则，价值观，以及我们对生活方式的选择。生活的意义就是要使自己的生活方式，符合我们的价值观以及内心的坚持。

通常所有我们关心的，有激情去做的，或者因之而产生压力的事情都是我们生命中重要的事。仔细想想我们为什么要去做这些事，包括自己的感受是什么，或许可以给我们带来更大的满足感和幸福感。例如，你清楚的知道目前的工作是自己的选择，因为你可以通过这份工作让家人过上更好的生活。

- 对你来说，生命中最重要的事情是什么？
- 对你来说，生命中最重要5件事是什么
- 这些事对你来说有多重要？
- 你有没有花足够的时间和精力去做这些事？
- 如果你把生命中最重要的事放在首位 - 那你的生活会是什么样子？
- 你的生活会有什么改变呢？



成就感

成就感使我们快乐。但是，生活中我们却常常忽略自己的努力，目标一旦达成，我们就很快把它们贴上“不重要”的标签，放到一旁再不关心。关注自己的成就，制定可以为之努力的新目标，会对我们的生活产生非常积极的影响。利用在海上工作的时间，把这段时间变成一个可以实现个人目标的好机会。例如，制定健身计划或是通过努力学习而获得新的专业资质等等。

- 考虑并制定一个你可以在船上通过努力而实现的目标，确保目标清晰明确。
- 将目标分解成比较容易达成的阶段性步骤。
- 安排每一步的时间并将其付诸行动。
- 跟踪并检查进度，记录下你所取得的成绩。

如果你没有取得明显进步，不要放弃！回顾你的目标...你是否专注于完成它？你设定的行动计划是否切合实际？你需要做出怎样的调整来达成目标呢？

设想一下，如果在你的120岁的时候，你的一生要被拍成电影，你生命中最美好的回忆以及你最感到自豪的10项成就是什么⁽⁹⁾？

迄今为止，你已经取得的成就有哪些？

今天你会做些什么来达成这些成就呢？

个人优势

无论是个体的，社交上的还是专业方面的，你个人所拥有一切才能，知识和技术都能够帮助你取得成功。你可以利用自身的优势完成任务，与他人建立密切的关系并实现自己的目标。每个人都拥有自身的优势或者长处，如果你还没有完全认识到自己的优势，花一些时间仔细考虑，认清自身的优势可以帮助你成功。

首先确定你身上所具有的‘最突出的优势’是什么...

- a. 想想你过去取得的成就，或者克服的困难。是什么帮助你取得这些成就或者克服困难？
- b. 你认为自身具有的最大优势是什么？
- c. 如果你有比较顺畅的互联网连接，请 [点击这里](#) 获取目前在国际上受到广泛认可的VIA性格优势调查问卷 (the VIA Survey of Character Strengths) 的详情。问卷包含了250个问题，为您提供个性化的分析，找到5个自身最优的性格特点，以及自己的个人优势。

接下来:

在接下来的一周里，请留出一段时间，利用你找到的5个自身最优的性格特点去完成一项任务或挑战。在完成以后，仔细考虑一下你是怎样利用自身优势完成任务的，你觉得这样做是否困难？你从中找到乐趣了吗？你会再次进行这样的练习吗？



健康的身体

所有的海员都知道，健康的身体对于他们的海上职业生涯至关重要，但你是否意识到，健康的身体对我们保持心理健康也非常重要。我们可以通过经常性的锻炼，健康的饮食和充分的休息来保持并维护身体的健康。



经常性的锻炼

和许多岸上的工作人员一样，海员们也通常会长时间的在固定地点工作，身体的活动性并不高；但是受周围环境的影响，他/她们的锻炼方式通常比较有限。尽管如此，在船上锻炼身体也并非不可能。下面我们来分享一些海员进行身体锻炼的小经验：

- 在日常工作以外每天需要锻炼30分钟。
- 有许多身体锻炼的方式可以在狭小的空间内进行，并不需要很多辅助器材。详情请点击[这里](#)。
- 下面的内容也许有助于激发你自己的灵感：

a. 在船健身计划

请[点击这里](#)

b. 船员健康及锻炼手册

请[点击这里](#)

c. 海上健康手机应用程序

[可以在Google Play 或App Store上获得](#)

一起锻炼互相帮助：询问你的在船同事们是否愿意和你一起锻炼，互相帮助激励彼此。如果空间足够大的话，能让整个团队参与的运动会让效果更加显著。





健康饮食

在船上想要吃得健康，均衡饮食是关键。

下面是一些健康饮食常识：

- 多吃水果（每天3份，每份80克左右）和蔬菜（每天约300克）
- 多吃瘦肉，鱼类，豆类；少吃红肉（牛羊肉鹿肉等）
- 减少脂肪，糖和盐的摄入
- 多喝水

更多关于健康饮食的信息，请 [🔗 点击这里](#)



休息

疲劳是海员们在船上面临的大问题，最近完成的一份行业报告⁽¹⁰⁾敦促海事行业的各方采取行动，解决海员们因为疲劳引发的健康安全问题。请注意，海员们有权在工作之余得到适当的休息（海员们的最短休息时间在任何24小时内应该不少于10小时）⁽¹¹⁾

你是否有充足的优质睡眠？你能充分利用自己的休息时间吗？

¹⁰ Project Martha: the final report (2017) retrieved from www.warsashacademy.co.uk/about/resources/martha-final-report.pdf

¹¹ Maritime Labour Convention 2006 (MLC 2006) Regulation 2.3, Hours of work and rest.

寻求帮助

生活中的一切或多或少的都会影响我们的精神状态。如果我们的生活安稳，有良好的人际关系，工作顺利，银行里有足够的存款不用为付不出帐单而发愁，那我们的精神状态就不会太差。反之，如果生活不顺利，不停的遇到这样那样的困难或问题，我们就不可避免的感到担忧。

人类的情感是自然发生的，它会提醒我们生活中哪里出了问题，需要及时纠正。担心，会让我们开始想要解决问题，焦虑会让我们思考怎样预防同类问题再次出现，悲伤会帮助我们接受生命的逝去。

在生命的轮回里，我们会感受到一系列积极和消极情绪的交替。和朋友，家人以及身边同事的交流有助于我们应对这些情绪带来的影响。和他人分享你的感受会帮助我们认清事实，得到处理事情的经验，甚至帮我们获得解决方案。但是对在船工作的海员们来说，他/她们交流的途径可能有限。



试着把自己的感受写下来 – 记录的过程可以让你认识到问题的根源所在，并帮你找到解决的办法。



对自己友善并心怀同情。 – 摒弃批评的声音 – 问问自己，在同样的情况下你会对自己爱的人说些什么？



关于情绪管理的实用技巧和方法，请见我们为您提供的心理健康自助指南“怎样保持心理健康”：[🔗 点击这里](#)



做好准备充分利用船舶靠港的时间，和港口附近的海员福利组织联系，如果你不能下船，海员福利组织也许可以通过安排上船访问来满足你的需要。请 [🔗 点击这里](#) 察看我们的“世界各地海员中心/海员俱乐部目录”，或下载Shoreleave手机应用程序。

有时候，一旦事情发生我们就会深受困扰，感到不知所措，找不到前进的方向。如果你因为自身或者他人的原因感到担心无措 – 你并非孤立无援。



和国际海员帮助热线联系 – 我们的免费服务热线每天24小时开通，全年无休；我们的工作人员用多种语言包括中文为您服务，协助您走出困境。您的所有信息都将严格对第三方保密。我们欢迎您随时和我们联系。

关于国际海员帮助热线的详细信息以及联系方式，请登陆网站：www.seafarerhelp.org 或致电 +44 207 323 2737



