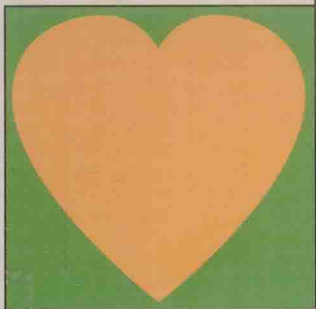




领导干部 心理健康问题研究

中共杭州市委党校 霍团英◎著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

● 杭州市哲学社会科学重点研究基地项目

领导干部 心理健康问题研究

中共杭州市委党校 霍团英◎著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

领导干部心理健康问题研究 / 霍团英著. —杭州:
浙江大学出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-308-14792-7

I. ①领… II. ①霍… III. ①领导人员—心理健康—
研究 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015)第 127430 号

领导干部心理健康问题研究

霍团英 著

责任编辑	曲 静
责任校对	韦 伟 杨利军
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	杭州中大图文设计有限公司
印 刷	浙江良渚印刷厂
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	17
字 数	262 千
版 次	2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-14792-7
定 价	36.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

自序

让领导干部的心态永远积极健康

笔者多年来从事领导干部心理健康与心理调适课程的讲授和相关的研究。一个常见的现象是：每当课间休息，总有不少学员走到讲台前，和我交流、咨询与心理有关的问题，比如工作压力太大，怎么办？比如如何处理工作、家庭的关系？比如小孩青春期怎么教育？……有的学员来不及和我交流，要了我的电话，回到单位后会电话联系我，在电话中进行交流诉说。学员对心理健康问题的重视和关注，促使和激励我多年来一直从事“领导干部心理健康问题”这一专题教研工作，也体会到了这项工作的价值和意义。在我相关研究文章发表后，有出版社主动联系我，要我就此专题写本书，也有全国知名的大报记者约我就此专题进行访谈。因此，我萌发了写一本书的念头。也好借此机会，把多年来在这一专题教研工作中的所思所想进行系统梳理，形成一个阶段性的总结，同时更希望对广大领导干部在优化心理健康方面提供一些帮助。

领导干部的心理健康之所以会成为一个问题，一方面是因为领导干部作为一个职业群体，正面临着越来越重的工作责任和压力，导致他们的精神压力和心理负担越来越大。改革开放以来，我国处在由传统社会向现代社会的急剧转型之中，各种社会矛盾突出，各地区各部门的改革、发展、稳定等任务艰巨繁重，自然灾害、流行疾病、群众上访、拆迁维稳等多方面的问题同时袭来，以及对客观上存在的诸如火灾、洪水和生产安全等重大突发事件的提防与忧虑等，使领导干部的心理压力骤增，许多领导干部常常处于应急状态。有些突发事件发生后，领导干部对危机处理缺乏应对经验，不但要手忙脚乱

地处理善后事宜,还要承受来自上级和舆论媒体的压力,使自身陷入生理和心理的双重危机。同时,官场竞争、工作失误、社会诱惑、家庭责任、“领导问责”、“一票否决”,等等,有的领导干部超负荷运转,身心疲惫,精神恍惚,身体和心理健康受到严重影响。

另一方面,很多领导干部在心理高压状态下工作,虽然自己觉得出现了心理问题,却不知道该如何缓解和调适。有的虽然也认识到心理咨询、心理治疗能为其缓解心理压力,但目前还是心存顾虑,不愿意放弃一些东西去寻求专业的心理帮助,所以使自己身心状态总是处于恶性循环中,走在崩溃的边缘。一旦受到外界刺激,觉得无路可走时,就会增加自杀的可能性。事实上,领导干部的心理健康问题已经引起了有关部门的重视。早在2005年6月中组部就发布《要重视和关心干部的心理健康》的通知,指出“确有少数干部因心理负担过重而出现焦虑、抑郁等问题,甚至有个别干部心理严重失调,导致精神崩溃”,要求组织人事部门“把对干部心理素质的考察作为选拔任用干部的重要依据”。2006年中央颁布实施《干部教育培训工作条例》,将干部的健康素质与思想政治素质、科学文化素质和业务素质一同列为干部教育培训的重要内容。2011年,中纪委(监察部)和中组部联合印发的《关于关心干部心理健康提高干部心理素质的意见》明确指出:“关心干部心理健康,提高干部心理素质,是建设高素质干部队伍的重要内容。”

我们无法让社会适应我们自己,只能让我们自己去适应社会。随着改革开放的不断深入,我们各级领导干部将会承担越来越繁重的工作责任。我们无法推卸,只能勇于承担,而且要敢于承担。所以,调整好自己的心态,调适好自己的心理,去应对繁重的工作,承担起历史的责任,也是我们各级领导干部的一项重要工作。

本书将对领导干部如何在压力较大的环境中更好地进行心理健康的自我调适和保护进行一些探讨。

全书分为三个部分。第一部分是现状篇,包括第一章至第四章的内容。主要阐述心理压力与心理健康的基本知识、领导干部心理压力与心理健康的现状及领导干部心理健康自测。第二部分是自我调适篇,包括第五章至第九章的内容。主要从人格、认知、情绪、人际关系、行为的角度结合领导干部容

易出现的心理问题,介绍心理调适的相关知识技能,通过阅读,帮助干部从心理学这个学科中找到一些方法,寻求一些渠道来端正心态、把握自我,从而解开心结,客观地对待自己、他人和事物,以积极的心态面对工作与生活。第三部分是组织篇,主要是第十章的内容。主要结合国内外有关领导干部心理健康服务的实践,阐述组织如何建构领导干部心理健康服务体系,创造良好的行政环境和社会环境,提升领导干部心理健康水平。

本书注重理论联系实际,从领导干部的现状出发,体系完整,深入浅出,有机结合了理论基础、实证研究、心理自测、心理调适和服务体系建设,具有较高的实用性,既可作为机关事业单位心理疏导、心理健康服务体系建设的参考书,更可作为领导干部或其他人员提升心理学知识、获得心理健康自助的书,衷心希望能够给广大领导干部在优化心理健康方面提供有益的帮助。

2015年初春

现状篇

第一章 时代发展对领导干部心理素质提出更高要求

- 第一节 社会的焦虑对领导干部心理的影响 3
- 第二节 服务型政府对领导干部心理的要求 8
- 第三节 家庭问题对领导干部心理带来的困惑 14

第二章 领导干部工作压力的实证研究与质性研究

- 第一节 工作压力的概念与理论 16
- 第二节 领导干部工作压力的实证研究 24
- 第三节 领导干部工作压力的质性研究 34

第三章 领导干部的心理健康

- 第一节 心理健康的概念与标准 41
- 第二节 领导干部心理健康及其重要性 49
- 第三节 领导干部常见的心理健康问题 52
- 第四节 领导干部心理健康状况自测分析 59

第四章 领导干部心理健康状况实证研究

- 第一节 H市领导干部心理健康状况的实证分析 74
- 第二节 领导干部心理健康状况的总体水平 92

自我调适篇

第五章 领导干部的人格特征

- 第一节 认识自己的人格模式 101
- 第二节 人格在领导干部人生中的意义 108
- 第三节 从人格理论的视角看人际关系 109
- 第四节 领导干部应学会理解自己的人格 111

第六章 领导干部的认知重构

- 第一节 领导干部的认知与心理健康 114
- 第二节 认知疗法的基本理论 119
- 第三节 领导干部常见的不合理认知 126
- 第四节 领导干部认知重构技术 129

第七章 领导干部的情绪管理

- 第一节 情绪解析与情绪理论 142
- 第二节 领导干部情绪管理的意义 147
- 第三节 领导干部的负性情绪与自我调节 151
- 第四节 领导干部积极情绪的培养 165

第八章 领导干部的人际关系

- 第一节 人际关系的理论与心理效应 179
- 第二节 领导干部人际关系的特殊性 184
- 第三节 领导干部人际关系的测量 193
- 第四节 领导干部良好人际关系的构建 201

第九章 领导干部的放松行为训练

- 第一节 腹式呼吸技术 210
- 第二节 冥想技术 214
- 第三节 渐进式肌肉放松法 219
- 第四节 体育锻炼 223

组织管理篇

第十章 领导干部心理健康服务体系构建

- 第一节 国外 EAP 服务对领导干部心理健康服务的启示 227
- 第二节 我国领导干部心理健康服务的实践探索与启示 235
- 第三节 领导干部心理健康服务体系概述 241
- 第四节 我国领导干部心理健康服务体系架构 243

参考文献 257**索 引** 262

现 状 篇

第一章 时代发展对领导干部 心理素质提出更高要求

领导干部队伍是特殊的职业群体,承担着重要的社会责任和繁重的工作压力,由此带来的心理问题日益显现。2005年中组部曾发文《要重视和关心干部的心理健康》,承认“确有少数干部因心理负担过重而出现焦虑、抑郁等问题,甚至有个别干部心理严重失调,导致精神崩溃”。2011年,中纪委、监察部和中组部联合印发的《关于关心干部心理健康提高干部心理素质的意见》明确指出:“关心干部心理健康,提高干部心理素质,是建设高素质干部队伍的重要内容。”当前,从总体上看,干部的心理是健康的,干部队伍的心理素质是好的。但同时也要看到,少数干部心理状况存在与形势、任务不适应的问题,有的出现心理压力过大、情绪不稳定的现象,甚至发生因心理问题导致严重焦虑、抑郁乃至非正常死亡事件,不仅给个人和家庭带来不幸,也给党和国家的事业带来不利影响。

经济社会的快速发展,为每一位领导干部提供了广阔的施展才华的舞台,但同时也给他们的工作和生活带来了巨大的压力和挑战,对领导干部的履职能力和自身心理素质提出了更高的要求。只有拥有良好的心态和健康的心理才能更好地开展工作。

第一节 社会的焦虑对领导干部心理的影响

一、社会的焦虑

焦虑是人类社会的一个普遍现象。就个人而言,不同的人生阶段会有不

同的焦虑,一般情况下,经过自身的调整和反思大都能够得到缓解;再不然,也可以借助于心理医生来进行干预和矫正,从而走出焦虑的困境。然而,在当下的中国,焦虑现象几乎弥漫在社会的方方面面:既存在于各个地区当中,如东部、西部地区以及城市和农村地区,也存在于几乎所有社会群体当中,如企业家群体、白领群体、工人群体和农民群体,当然也包括公务员群体以及领导干部群体。

2007年第10期《瞭望》新闻周刊发表《消除发展“焦虑”》一文。作者认为,急剧的社会变迁导致社会心理问题日益增多,焦虑的群体性特征逐渐突出,不同身份、不同阶层、不同区域的群体存在着不同特性的焦虑情绪。似乎社会越发展,民众越焦虑。2008年由《中国企业家》杂志与新浪网、新生代市场监测机构联合开展的“中国公众焦虑情绪调查”结果显示:焦虑情绪已经在公众中有极高的发生率,34.2%的受访者表示有严重焦虑情绪,46.3%的受访者表示经常出现焦虑情绪,而仅3%的受访者很少或没有焦虑情绪。相比5年前,有47.8%的人“更焦虑了”。

从产生焦虑的原因来分类,社会的焦虑可大致分为利益性焦虑、价值性焦虑、政治性焦虑和身份认同焦虑四类。

(一) 利益性焦虑

改革开放30多年来,我国经济一直处于高速增长的态势。有人形象地说:“西方社会用200年现代化转型,在中国被压缩在30年内进行着”。这种快速发展意味着以往社会经济利益结构要发生全方位和大幅度的调整,换言之,许多社会群体和大量社会成员的社会位置和经济位置要进行重新洗牌,“一夜暴富”和“一夜下岗”这样两种截然相反的现象同时大范围地存在,这两个群体都原因不同地存在焦虑现象。

对于弱势群体来说,他们常常因社会保障不到位、利益分配不公以及因此造成的贫困而深感生存的压力,而周围到处都是物质的诱惑,到处都会让他们感到贫富悬殊的强烈反差和对比,这怎么能够让他们以平和的心态泰然处之呢?孟子说:“民事不可缓也。……民之为道也,有恒产者有恒心,无恒产者无恒心。苟无恒心,放辟邪侈,无不为已。”(《孟子·滕文公上》)近年来屡屡发生的一些弱者采取的极端手段报复社会的事件,如投毒案、纵火案、驾车撞人案、伤害幼童(小学生)案等,就说明了这一问题。

对于强势群体来说,他们时刻都在担心自己的财产安全问题,担心有一天被弱势群体“均贫富”。

(二)价值性焦虑

价值性焦虑是当前中国出现的社会焦虑中最为核心、最为关键的类型之一。众所周知,人之所以为人,不是只要有吃的、穿的和用的就可以了。物质的东西只能满足物质性的本能需求,但是,人还是需要精神的栖息地,心灵总是需要有停靠的港湾,这也是人和动物之间存在的最大区别。可以说,精神的栖息地和心灵的港湾是我们每一个人安身立命的价值。人也正是因为有了安身立命的价值,活着才有味道、有意义。当一个人没有了方向,人生失去了意义,前途充满着不确定的时候,焦虑将如影随形。当今社会迷信活动的滋长和蔓延,就是价值缺失的反映。在某种程度上,迷信恰恰就是价值缺失和价值焦虑的替代品。不仅在平民百姓那里如此,就是在一些领导干部中间也是如此。

(三)政治性焦虑

政治性焦虑包括两个方面:一方面我们可以叫政治参与的焦虑。人是政治的动物,必然要参与到政治生活之中。对于广大民众而言,他们通过政治参与,不仅可以充分实现自身的政治价值,表达自己的利益诉求,而且可以借此更好地维护自己的权益。但是,在当下中国,政治参与渠道尚不完善,而民众参与的愿望却很强,这一反差使得人们陷入了焦虑之中。已有的政治参与并不能真正表达他们的政治意愿,也不能有效维护他们的政治利益,因而人们对诸多形式化的政治参与表现出了不信任,甚至抵触的情绪,容易形成非理性的、体制外的表达。近年来频繁发生的群体性事件就说明了这一点。

另一方面也可以叫作缺乏政治信任感的焦虑。政治信任在保证政治系统正常运作、促进政治发展、维护社会政治稳定过程中发挥着重要作用。它不仅弘扬社会正气,增强社会凝聚力,建构出有机的社会团结与社会和谐,而且可以使人际关系简单化,并大大降低社会政治运行的成本。反过来,政治不信任意味着官民之间相互的怀疑、猜忌甚至敌视,意味着民众对国家和社会的认知失调,意味着政治沟通渠道的不畅和社会凝聚力的下降,意味着政治环境失去了可依赖感、稳定感和安全感。而在不信任的政治态度的影

响和支配下,涌动着的是冷漠、憎恨,甚至是反社会的不良情绪。可以说,正是由于政治不信任,从而导致了政府及官员、民众都处于焦虑之中,这种情况从当前的干群关系中即可窥见一斑。一些政府官员忘记了自己“公仆”的身份,反而把老百姓看作“刁民”,这本身就反映了当下作为官员干部群体的焦虑心态。

(四)身份认同焦虑

身份是一个人的符号,是其社会地位的象征。一个社会的存在离不开分工与合作,而有分工与合作就会形成不同的身份。当今中国社会,许多人在为自己的身份而焦虑,出现了身份认同的危机。一方面,在我国,似乎身份失去了边界,而关于身份的任何改变皆有可能。原来的许多规则已不适用或不管用,而能够同现代社会和市场经济相适应的新的规则体系尚未有系统地建立起来的时候,人人都变成了冒险家,什么事情都能做、都敢做,完全忘记了自己的身份是什么。然而,这种身份的不确定性带来的并不完全是利好的消息,恰恰就是这种不确定性使得人们失去了人生的意义,焦虑将会如影随形。

另一方面,那些处于社会底层的群体迫切地盼望着乘着改革的东风而改变自己的身份,然而这种渴望却因社会结构的固化和排斥而难以实现。想改变身份,反映出他们对自己当下的身份的不认同;而身份难以改变的现实,则必然使得部分群体处于难言的焦虑之中。

二、社会焦虑的负面效应

现在,社会焦虑已经对中国社会造成了种种广泛而复杂的影响。从客观上讲,社会焦虑有着某种积极的作用。比如,社会焦虑在某种程度上、某种范围内有助于激发社会成员的潜能和动力。但更为主要的是,社会焦虑会造成大面积的负面效应。

首先,社会焦虑会引发不少越轨行为。

中国社会的急剧转型,意味着新旧观念并存、破立并存。对于原有的一些需要“破”的规则,许多人自然缺少认同性;而对于一些新的、需要“立”的规则,不少人则缺少认知和敬畏感。于是,不少社会成员便缺少了规则意识。在这样的情形下,身处社会焦虑状态中的不少社会成员,不愿去考虑自身行为是否符合某种规则,而更容易倾向于考虑某种行为是否对个人有利,这

就加重了不少人的无规则意识。从现实社会的角度看,不少社会成员无章可循,各行其是,甚至是随心所欲,这就必然会引致种种越轨行为的出现。

其次,社会焦虑会加重人们不切实际的高期望值心理和相应的短期化行为。

面临着社会环境的急剧变化,社会焦虑使得不少社会成员缺乏一种应对社会的从容心态,缺乏从长计议的理性安排。一方面,种种暴富的神话般故事相继出现,这就不可避免地会产生种种示范效应,致使不少人大幅度地提升自己对具体目标的高期望值。这种高期望值极有可能呈高指数增长态势,而人们对于这些高期望的兑现能力最多只能呈正常指数增长的态势,两者反差明显。另一方面,社会焦虑容易引发急于求成的短、平、快的行为方式。这种行为方式短期看起来似乎是理性的,且成本小、见效快,“性价比”似乎比较高,但长期看起来却是非理性、成本过大的选择。原因很简单,短期行为一旦盛行,那么,由于短期行为所具有的利己性和短视性,从长远的眼光来看,绝大多数终将成为损害短期行为者自身的举动,“各个部分之间的猜忌与隔阂,极大地妨碍着社会信任的确立,刺激着各种纯粹自利的短期行为。很明显,这种情形是非常不利于防范社会风险或控制风险危害的”。

由社会焦虑所引致的高期望值和短期化行为,在民间和政府两个层面都有明显的表现。在民间层面,试图迅速致富的例子比比皆是。比如,一窝蜂似的抢购并囤积某种商品,一窝蜂似的杀入股市、基金和房地产市场,一窝蜂似的购进各种彩票,等等。在一些地方政府层面,跃进式的城市化建设、大规模的形象工程建设的现象大量存在,其结果是政府财力力不胜任,形成了巨额的地方政府债务,进而挤占了改善民生的资金。

最后,社会焦虑会催生某些有害的群体行为。

其一,社会焦虑容易使一些社会成员失去理性的约束,容易处在一种失控的状态,容易接受种种暗示,容易进行种种模仿,产生某些非理性的冲动行为,进而衍化为有害的、失控的群体行为。在这样的情形下,加之社会转型时期大量社会失范现象的存在,社会焦虑现象更加容易使一些人的行为方式失去约束而衍化成群体行为。

其二,社会焦虑现象会程度不同地降低人们对生活的满意度。客观地看,同改革开放以前相比,大多数社会成员目前的“绝对”生活水准已经高出

了一个量级。但是,由于社会焦虑现象的存在,一部分社会成员往往无暇作出理性的判断,而热衷于同左邻右舍当中更高水准者相比,甚至同全社会当中那些公认的生活水准很高者相比,因而对自己的生活水准不够满意,进而程度不同地产生对社会的不满心理。这就为一些有害群体行为的出现积淀了一定的心理基础。

其三,社会焦虑现象会加重或放大人们对于社会问题的不满情绪。普遍存在的社会焦虑现象,以及社会不公正、不公平现象的存在,致使不少社会成员存在着一些不公正、不公平的心理感受;同时又由于网络社会的发展,使得不少网民能够很方便地将心理焦虑以及不公正、不公平的心理感受广为传播和放大。这样一来,不少社会成员就容易把本来不是很严重的社会矛盾和问题看得过于严重,失去理性价值判断,容易迁怒于他人他事,容易借题发挥、借机宣泄,进而催生出一些有害的群体行为。这势必会增大社会动荡的潜在能量,对社会的安全运行极为不利。现在中国社会出现的一些“无直接利益冲突”现象当属此类。伴随着社会转型的推进,伴随着社会焦虑现象逐渐弥漫和扩散,群体行为在不断增多。

领导干部作为国家政治、经济、社会等各项事务的领导者、组织者、服务者,身处这个大的社会背景环境之中,更加深刻地经受着这些变化所带来的影响。为了更好地驾驭经济、社会、政治的发展,更好地治理社会,需要领导干部努力提升自身的执政能力与水平,而这对领导干部如何处理好自己的焦虑、如何拥有良好的心理素质,提出了新的要求。

第二节 服务型政府对领导干部心理的要求

随着“建设服务型政府”这一理念的逐渐深入,政府行政改革的步伐明显加快,原来相对封闭的行政管理领域已经变得更加开放,越来越多地衔接国际准则;原来以管理为主的行政职能开始逐步转变为以服务为主;原来存在较多的对上负责的行政理念正在变为对公民负责和依法行政。政府的经济、政治和文化职能均出现了很大变化,这些变化对领导干部来说就是一种工作压力和挑战。