

GONGWUYUAN XINLI BAOJIAN LUNGANG

公务员 心理保健论纲

付连兴 陈莉兰 著

 济南出版社

公务员心理保健论纲

付连兴 陈莉兰 著

济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

公务员心理保健论纲/付连兴,陈莉兰著. — 济南: 济南出版社,
2008.5

ISBN 978 - 7 - 80710 - 549 - 7

I. 公… II. 付… III. 陈… IV. 公务员—心理保健
V. D035.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 049454 号

责任编辑 胡瑞成

封面设计 大和宏博设计工作室

出版发行 济南出版社

地 址 山东省济南市经七路 251 号

邮 编 250001

网 址 www.jnpub.com

经 销 新华书店

印 刷 山东省恒兴实业总公司印刷厂

版 次 2008 年 5 月第 1 版

印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 11

字 数 300 千字

定 价 22.00 元

书 号 ISBN 978 - 7 - 80710 - 549 - 7

目
录

1

第三章 公务员的认知	(55)
第一节 公务员的认知概述	(55)
第二节 公务员存在的认知问题	(68)
第三节 公务员的认知调适	(77)
第四章 公务员的情绪调适	(89)
第一节 情绪概述	(89)
第二节 情绪与健康的关系	(97)
第三节 常见的情绪障碍	(104)
第四节 情绪调适	(112)

第五章 公务员挫折承受力的提高	(121)
第一节 挫折概述	(121)
第二节 挫折反应及其对健康的影响	(130)
第三节 挫折承受力的提高	(136)
第六章 公务员的自我悦纳	(142)
第一节 自我与自我意识概述	(142)
第二节 公务员自我及自我意识中存在的问题	(166)
第三节 公务员自我的调适	(173)
第七章 公务员和谐人际关系的建立	(179)
第一节 公务员人际关系的重要性	(180)
第二节 人际关系的理论研究	(184)
第三节 公务员人际关系的特点与种类	(192)
第四节 公务员和谐人际关系的建立	(206)
第八章 公务员的健全人格塑造	(216)
第一节 人格概述	(216)
第二节 人格与健康	(238)
第三节 公务员健全人格的塑造	(250)
第九章 公务员的工作压力	(283)
第一节 认识工作压力	(284)
第二节 工作压力的理论	(294)
第三节 公务员的工作压力分析	(299)
第十章 公务员的应对策略	(314)
第一节 应对策略综述	(314)
第二节 应对策略的影响因素	(324)
第三节 常用的应对策略及其与心理健康的关系	(331)

第一编

概念与理论

第一章 绪 论

由于现代社会生活节奏越来越快,加之我国正处在社会转型时期,人们承受着前所未有的压力,现实生活中产生心理疾患或心理失调的人越来越多,公务员作为一个特殊群体,也面临着诸多问题。因此,知晓和了解一些必要和基础的心理健康方面的知识,懂得和掌握一些心理调适的策略,安排好自己的工作与生活,对于促进心理健康,提高工作、生活质量会大有帮助。本章首先阐述心理健康的含义、标准及影响因素;其次,探讨心理调适的相关内容及其对公务员成长的意义;最后概要介绍几种当前影响较大的心理咨询与治疗的理论,以期对公务员的心理调适提供力所能及的帮助。

第一节 心理健康概述

现代健康的概念,早已超出人们的传统认识,它不仅指生理上的健康,还包括心理和社会适应等方面的完好状态,即身、心两个方面,而心理健康已成为现代健康概念中一个不可或缺的部分。

一、心理健康的含义

(一)健康

在了解心理健康的含义之前,我们首先得明确一下健康的含义。人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产水平低下的时期,人类只关注如何适应和征服自然,维护自身的生存。之后,随着生产水平的提高,人类开始关心身体健康,防病治病的医疗科学应运而生。历史的车轮走到现代,人类对健康的认识又发生了质的飞跃,不再局限于生理功能的正常、衰弱与疾病的减少。早在1948年,联合国世界卫生组织

(WHO)在阿拉木图成立大会上,就在其宪章中明确指出:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱的状态,而是身体上、心理上和社会上的完好状态,完全安宁。”1989年又把健康定义为“生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态”。这是对健康较为全面科学、完整系统的定义。

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的10条标准:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分紧张;
2. 态度积极,乐于承担责任,不论大小都不挑剔;
3. 善于休息,睡眠良好;
4. 能适应外界环境的各种变化,应变能力强;
5. 能够抵抗一般性的感冒和传染病;
6. 体重得当,身体匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调;
7. 反应敏捷,眼睛明亮,眼睑不发炎;
8. 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常;
9. 头发有光泽、无头屑。
10. 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

这10条标准是对健康概念的具体化和细化。从中我们可以看出,对健康的理解,不再仅仅停留在生物医学模式上,看是否有器质性或功能性异常,而是转为生物——心理——社会模式,从生理、心理、社会、行为等多方面进行综合分析。可见,健康既包括身体健康又包括心理健康,两个方面相辅相成,缺一不可。因此,我们在考虑和权衡自身健康和疾病时,需要注意身心两方面的反应是否正常。

(二)心理健康

从上述健康的定义可以看出,心理健康在人的健康概念中占有重要的地位,但是心理健康的概念是随着时代的变迁、社会文化因素的影响而不断变化的。国内外心理学家曾就心理健康的定义与内涵从不同角度进行过阐述和论析。

1. 第三届国际心理卫生大会(1946)的定义:所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个

人心境发展成最佳的状态。

2. 精神病学家孟尼格尔(K. Menniger, 1945)认为:心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能,适应社会环境的行为。

3. 心理学家英格里士(H. B. English, 1958)指出:心理健康是指人的一种持续的心理状态,在这种情况下人能作良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能。

4. 社会学者玻肯(W. W. Boehm, 1955)认为:心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面为社会所接受,另一方面能为自身带来快乐。

综上所述,我们认为,心理健康是一种良好的心理状态,个体处于这种状态下,不仅有安全感,自我各方面情况良好,而且与社会契合良好,能以社会认可、接受的形式对外部环境进行适应。

二、心理健康的标准

关于心理健康标准的讨论,是近年来学术界开始关注的一个热点问题,但是因为心理健康的复杂性和内容的丰富性,在确定其标准时比较困难,至今尚未达成共识,许多心理学家从不同的角度或侧面对此进行了积极的探索,提出了各自的标准。

(一)1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准

1. 身体、智力、情绪十分协调;
2. 适应环境,人际关系中能彼此谦让;
3. 有幸福感;
4. 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

(二)美国著名心理家马斯洛和米特尔曼为心理健康提出的10条标准

1. 是否有充分的安全感;
2. 是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;
3. 自己的生活理想和目标能否切合实际;
4. 能否与周围的环境保持良好的接触;

5. 能否保持自身人格的完整与和谐;
6. 能否具备从经验中学习的能力;
7. 能否保持适当和良好的人际关系;
8. 能否适度地表达和控制自己的情绪;
9. 能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;
10. 能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需要^①。

(三)《周易》中体现出的标准

在我国源远流长、博大精深的传统文化中很早就有关于心理健康的某些观点,燕国材(1998年)根据《周易》的描述,概括为如下几种心理健康特征:

1. 天人合一的主客观念。《周易》要求人们既善于效法天地(即掌握客观规律),又善于发挥主观能动性,从而有效地保持主体与客体的统一。

2. 奋发有为的积极态度。《周易》要求人们时刻奋发、不懈努力、谨慎小心、不休不止地致力于事业的完成,亦即所谓“君子终日乾乾,夕惕若,厉无咎”(《乾坤·九三》)。

3. 自强不息的进取精神。即所谓“天行健,君子以自强不息。地势坤,君子以厚德载物”(《乾坤·象上》)。

4. 仁义礼智的完整道德。效法天的元、亨、利、贞四种特性,每个人都应当具备仁、义、礼、智四种德行。正如《乾坤·文言》所云:“元者,善之长也;亨者,嘉之会也;利者,义之和也;贞者,事之干也。君子体仁足以长人;嘉会足以合礼;利物足以和义;贞固足以干事。君子行此四德者,故曰:乾、元、亨、利、贞。”

5. 谦虚逊让的美好德行。谦虚并非消极的退让,而是积极的有为;谦虚并非优柔寡断,更非自卑畏怯,当然也不是虚伪。主要见于《谦卦》。

6. 诚信不欺的正直精神。待人接物,要真实,不虚伪;相互信任,

^① 沙莲香主编:《社会心理学》,中国人民大学出版社,2002年版,第318页。

不尔虞我诈;要尽其在我,刚正无私。主要见《无妄卦》、《中孚卦》。

7. 与人为乐的积极情感。要正确对待和乐:和乐易于沉溺,必须高瞻远瞩,居安思危;和乐应是众乐,只有与人和乐,随和众意、众利,方可获致幸福,达到安和乐利的目标。主要见《豫卦》、《随卦》。

8. 与人和同的待人态度。认为必须破除私见,重视大同,不计较小异,要本着大公无私的精神,以道义为基础,于异中求同,积极广泛地与人和同,以实现大同世界的理想。主要见《同人卦》。

9. 光明磊落的宽广胸怀。《周易》中不少卦都要求人们光明磊落,胸怀坦荡。只有这样,才能精诚团结,开创新局面。

10. 认真负责的工作态度。要小心翼翼地去做践履,要认真负责地去工作,以求工作有始有终,结果尽善尽美。主要见《履卦》。

11. 刚柔并济的处事方法。《周易》要求效法天地,阴阳协调。这些用在为人处事上,就应当是刚柔并济,外圆内方。主要见《乾卦》、《坤卦》。

12. 对待成败的正确态度。工作、事业总有失败和成功的时候,成功了,固然兴奋,但必须戒慎恐惧,切不可忘乎所以;失败了,固然令人沮丧,但必须再接再厉,切不可灰心丧气。主要见《既济卦》、《未济卦》。

13. 处于守中的处世原则。《周易》十分强调物极必反的原理,因而要求人们作任何事情都必须留有余地,适可而止。既要趋时,即善于适应时间的变化;又要守中,即善于把握中庸的原则。

14. 革新创造的变革精神。当出现腐败迹象时,就必须采取变革的非常行动;变化成功后,仍要不断革新,不断创造,以适应并推进新的生活。主要见《革卦》。

15. 特立独行的完善人格。《周易》中的许多卦都要求人们特立独行,择善固执;坚持原则,不同流合污;为所当为,不盲从附和^①。

^① 燕国材著:《中国心理学史》,浙江教育出版社,1998年版,第29~31页。

(四)我国学者一般认同的心理健康的标准

1. 智力发展正常。智力正常是心理健康的基本条件。
 2. 能协调和控制情绪,保持良好的心境。心理健康者经常能保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从行动中寻找乐趣,对生活充满希望,情绪稳定性好。
 3. 具有顽强的意志。对自己的言行举止表现有一定的自觉性、独立性和自制力,既不刚愎自用,也不冲动莽撞,能保持平常心。
 4. 心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。
 5. 能保持良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境及处理个人与环境之间的关系。
 6. 能保持正确的自我意识,接纳自我。自我意识是人格的核心,指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。
 7. 能保持完整统一的人格品质。心理健康的最终目标是保持人格的完整性,培养健全人格。人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。
 8. 能保持和谐的人际关系,乐于交往。
- 心理健康并不意味着完全没有不健康的心理和行为,心理健康水平可分为不同等级,心理健康状态是动态的。上述标准只是一般要求,而不是最高境界。

视窗 1-1

阿德勒的心理生活

阿德勒是维也纳精神分析学会的重要成员之一,他的个人经历向人们展示了一个心理健康者的人生轨迹,也鼓励人们不断地追求健康的心理生活。与正常的孩子相比,阿德勒的童年是极为不幸的。他出生时就患有软骨病,直到4岁才学会走路,5岁时又得了肺炎,在上学之前曾两次遇到车祸。对于这一连串的不幸,阿德勒在自己的回忆录中写到:

“5岁那年我得了肺炎,家里请来给我看病的大夫告诉我父亲我将会死。这些话顿时使我觉得浑身上下笼罩在一种极度的恐惧之中。不可思议的是几天后我康复了,我从那时就立志要成为一名医生,以便更好地抵御死亡的威胁……从那以后,成为一名医生的决心一直伴随着我,我再也不能设想自己去选择其他职业……我坚持走下去,哪怕在我和我的目标之间存在着千辛万苦。”

这段回忆描述了阿德勒对自己童年生活的感受,可以看出对死亡的恐惧和对自身无助感的愤怒,在他幼小的心灵里留下了无法泯灭的印记。然而这种自卑和恐惧并没有使他消沉,相反,他在父亲的鼓励下,养成了一种永不服输的精神。儿时成功的经历,使他意识到身体上的残疾并不能成为他追求理想的障碍,只要不断努力,自己就可以达到人生的目标。

因为有着这样的信念,身体上并不完美的阿德勒终于成为了精神分析学派的“顶梁柱”,他关于自卑与超越、补偿作用、社会兴趣和生活格调等的论述,给后人建构了一条人格发展的必由之路。

三、影响心理健康的常见因素

健康的心理不仅可以使人们在工作、学习中精神饱满,充分发挥才能,取得优异的成绩,而且还能给人们的生活带来无穷无尽的快乐和幸福。然而,现实生活中存在的各种不良的主客观因素会随时随地地影响人们的心理健康,使人们处于苦闷、忧郁和矛盾之中,严重

的时候甚至会导致某些心理疾病的产生。因此,分析影响人们心理健康的各种因素就显得十分重要。根据“生物—心理—社会模式”的观点,生理、心理、社会三维因素的交互作用构成了影响人们健康包括心理健康的一个大系统,其中包括了各种内、外在因素。

(一) 内在因素

影响人们心理健康的内在因素主要有:

1. 生理因素。这里主要是指神经系统功能的影响作用。由于遗传基因的不同或营养、创伤等原因,使人表现出不同的神经类型或神经系统的强度。不同神经类型的人,对外界刺激所表现出来的反应能力是不同的,例如,神经类型弱的人(抑郁型气质),具有严重的内倾性,不灵活、刻板性强,能感知到微弱的刺激,因而这些人更容易产生紧张反应,对刺激过分敏感,时常多愁善感、郁郁寡欢。

2. 身体健康状况。人们对周围环境刺激所做出的反应(包括评价)往往会由于自身身体健康状况的不同而有所差异。一般来说,身体健康状况良好的人能够正确感知外界客观事物,并做出恰当的反应;而身体不适或有恙者往往容易歪曲事实,同时表现出各种不良的情绪状态,例如,厌烦、激动、紧张、焦虑、恐惧等。

3. 认知因素。认知因素对人们的心理健康有着重要的影响。当人们认识到某种不良的心理品质或行为会影响到自己的心理健康时,他们就会加强心理防御,以阻止不良因素进一步入侵或蔓延。当然,有时也会出现认知与反应脱节的现象,这就需要凭借意志的努力来加强调整。

4. 情绪因素。良好的情绪可以减轻或消除精神紧张,保持和调节机体内各系统、各器官功能的协调和平衡,维持身心健康;不良情绪往往会过分地刺激机体而引起机体功能的紊乱,导致身心疾病。有一项研究表明,在500名入院求诊的肠胃病人中,因情绪不好而致病的患者就占76%。高血压、冠心病、溃疡病、神经官能症、偏头疼、神经衰弱、神经性皮炎、哮喘、糖尿病等心因性疾病大都与不良情绪有关。

5. 人格因素。个体的人格特征主要是在后天环境中形成的,同

时它也决定了一个人对环境刺激的反应方式。具有良好人格特征的人,能够以积极、乐观的态度对待周围的环境;反之,则容易对周围的一切抱着怀疑、恐惧和敌对的态度,这种反应方式会引起他们内心的高度紧张,加重他们的心理负担,从而影响心理健康。

(二) 外部因素

影响人们心理健康的外部因素主要有:

1. 工作的性质。长期从事某项单调、重复的工作,学习某些单调乏味的材料,容易产生厌倦心理,从而失去对本职工作、学习内容的兴趣,甚至还会出现厌恶感。

2. 工作、学习的环境和条件的变化。人们在自己已经熟悉的环境、条件下工作、学习,往往会表现得应付自如。在这种情况下,他们性情开朗,工作、学习的效率也高。但是,一旦变换工作、学习的环境和条件,不少人就会出现某种不适应感。这种不适应感的心理反应主要是指他们新的环境和条件下与新的同事相处时会发生困难,以及不能很快地调整自己,安下心来专心致志于工作和学习。

3. 人际关系。现实生活中有的人缺乏较好地处理人际关系的能力,因此,人际关系变得颇为紧张。于是,他们又常常因此表现出愤怒、不安、忧虑、失望等不良情绪。

4. 突发的生活事件。丧偶、离异、失去亲人等突发性的生活事件会给人们造成心理上的创伤。

5. 长期应激状态。个体如果长期处于应激状态下,容易引起生理机能和心理功能平衡的失调,严重的可能导致身心衰竭,引发一系列身心疾病。

此外,过量的烟、酒等刺激也不利于人的身心健康。以上从几个方面重点分析影响人的心理健康的内外因素,目的在于帮助大家了解这些知识,在实践中能够充分发挥自己的主观能动性,在端正认识、加强自我修养的前提下,及时有效地控制和调节自己的各种心理状态,确保心理健康水平的不断提高。同时,也能够使自己更加清晰地注意到自己周围各种不利因素的存在,努力做到及时排除或减弱它们的影响,更好地维护自己的心理健康。

第二节 心理调适及其在公务员 成长中的意义和作用

在对心理健康的基本知识有了大致的了解后,下面将重点涉及心理调适方面的内容。在日常生活中,公务员可以利用这些知识来应对问题,维护自己的心理健康。

一、心理调适概述

(一)心理调适的概念

一般说来,心理调适是一种能力,它是指人们按照心理和谐的需要不断调整心态,使自己的内心活动与外部环境保持适当、合理的心理距离的能力。在社会生活中,人们根据面对的问题和情境对自己的心理状态不断调整是人的社会适应性的重要机制之一,也是人们健康生活、愉快工作的重要条件,从这个意义上讲,心理调适能力具有普遍性的价值。因此,心理调适能力也是公务员的重要能力之一,在公务员的能力结构中占有一席之地。正确认识并重视心理调适能力在公务员能力结构中的价值,对于提高公务员的业务能力和心理素质,提升生活质量具有重要的作用。

相对于其他能力而言,心理调适能力是心理和谐的能力,一方面是一种战胜自我的能力,另一方面是一种有强烈事业心和高度责任心,保持良好心态、乐观向上的能力。古往今来,多少社会精英、领导者、管理者在大浪淘沙的社会发展进程中,由于在这两方面能力上的重大差异,其人生的道路、事业的兴衰截然不同。那些无法战胜自我,面对挫折和失败“无颜再见江东父老”者;那些拜倒在金钱下丧失对事业的责任心,给他人和社会带来损害者,他们的事例告诉我们这样一个道理:心理和谐对于我们人生和事业的确非常重要。在人生和事业的道路上我们不仅需要把握天时、地利、人和的外部协调能力,同样需要把握“己合”的内部心理调适能力。心理调适作为一种能力针对的是人的心态,即人的内心世界心理活动的状态。人