

北京市哲学社会科学“十一五”规划重点项目

压力管理策略

领导干部如何应对心理压力

中共北京市委组织部
首都社会经济发展研究所

YaliGuanli
C e L u e

北京日报报业集团
同心出版社

北京市哲学社会科学“十一五”规划重点项目

压力管理策略

领导干部如何应对心理压力

中共北京市委组织部
首都社会经济发展研究所

Yali Guanli



北京日报报业集团
同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

压力管理策略：领导干部如何应对心理压力/吕锡文等编著.

北京：同心出版社，2009.1

ISBN 978 - 7 - 80716 - 427 - 2

I. 压… II. 吕… III. 领导人员—压抑（心理学）—健康教育
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 178969 号

压力管理策略——领导干部如何应对心理压力

出版发行：同心出版社

地 址：北京市东城区朝阳门南小街 6 号楼 303

邮 编：100010

电 话：发行部：(010) 65255876 65251756

印 刷：北京耀华印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本：787 × 1092 1/16

印 张：18.75

字 数：300 千字

定 价：38.00 元

同心版图书，版权所有，侵权必究，未经许可，不得转载

编 委 会

主 任：吕锡文

主 编：史绍洁

副 主 编：王鸿春 王 喆

执行副主编：戚书平 于晓静 廉串德 郝中实

编 委：（按姓氏笔画为序）

于晓静 王 勇 王 海 王鸿春 王 喆

王 微 史绍洁 吕锡文 刘光起 杜秀萍

冷强田 周 灿 郝中实 赵保越 徐 虹

戚书平 廉串德

组织编写单位：中共北京市委组织部
首都社会经济发展研究所



前 言

当今世界正在发生广泛而深刻的变化，当代中国正在发生广泛而深刻的变革。改革开放 30 年来，我国的经济社会建设发生了翻天覆地的变化，国民经济持续快速增长，人民生活水平显著改善，当前我国处于改革发展的关键阶段。这一特殊历史时期，机遇前所未有，挑战也前所未有。领导干部作为一个特殊的群体，肩负着重要的使命和责任，往往比一般群体承受了更多、更大的心理压力。关注领导干部的心理素质问题，研究领导干部的压力管理规律，不仅是建设高素质领导干部队伍、加强党的执政能力建设和先进性建设的一种要求，也是深入贯彻落实科学发展观、全面建设小康社会的一种需要。

中央高度重视领导干部的心理素质问题。2006 年 7 月中组部印发实施的《体现科学发展观要求的地方党政领导班子和领导干部综合考核评价试行办法》，正式将“心理素质”列为地方党政领导干部考核的主要内容之一。2008 年 2 月，习近平同志在全国组织工作会议上强调：“在领导班子和干部队伍建设上要树立注重品行的导向，注重选拔政治坚定、原则性强、清正廉洁、道德高尚、情趣健康的干部。”这为我们加强领导班子和干部队伍建设提供了重要的指导。

认真贯彻中央的指示精神，北京市委把领导干部是否具有积极的精神状态、健康的道德品行，作为加强领导班子和干部队伍建设的重要方面，在后备干部的选拔和干部的提拔任用上试行引入心理测试，取得了较好效果。北京市委组织部为了进一步完善干部管理机制，服务领导干部心理健康需要，和首都社会经济发展研究所联合组成课题组，开展领导干部压力应对调研，编写了《压力管理策略——领导干部如何应对心理压力》一书。全书在调研的基础上，针对领导干部常见的压力表现和原因进行了深入剖析，从工作与生活的应对进行论述，提出认知减压和行为减压的具体方法，并为领导干部

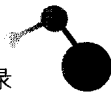


设计了压力管理行动计划，引导领导干部通过完成一个个阶段性的目标，实现心理素质的整体提升。书中每一章都设计了简单的测评量表，引导读者进行自我检测，帮助大家在阅读时及时发现问题、分析问题、解决问题，提升自我心理调适能力，具有较强的针对性和自助性。不少案例介绍了解压技巧，有一定的借鉴意义。本书在一定程度上也为组织部门加强干部教育和培养工作提供了参考。

领导干部心理素质问题是一个需要在实践中长期研究的课题。希望全市各级组织部门进一步加强研究，切实关心领导干部的心理素质；也希望领导干部进一步加强学习和修养，有效应对心理压力，始终保持积极进取、奋发有为的精神状态，提高自身综合素质和履职能力，为建设和谐社会首善之区做出更大的贡献。

编委会

2008年12月



目 录

前 言	/ 1
------------	-----

第一章 领导干部的压力管理	/ 1
----------------------	-----

压力管理意味着驾驭正性压力带来的能量，同时将负性压力的损害限制到最低。领导干部能否顺利实现从应付压力到管理压力的转变，是其能否获得健康与幸福人生的关键！因为在当今社会，快乐来自于对压力有效管理的能力。

第一节 从应付压力到管理压力	/ 3
第二节 领导干部心理压力的自我识别	/ 12
第三节 领导干部心理压力的原因分析	/ 20
第四节 领导干部心理压力的管理	/ 27

第二章 领导干部工作压力应对策略	/ 33
-------------------------	------

相信无论你是 不堪工作压力的重负，还是尚能应对目前工作的挑战，都会 在下面的内容里找到简单、实用的操作法，帮助你更出色、更巧妙、更高效地完成工作任务。当一切左右逢源、游刃有余，你会从心底里认为“工作着是美丽的”！

第一节 领导干部工作压力源的鉴别与分析	/ 35
第二节 领导干部的工作压力应对方式评价	/ 48



第三节	领导干部的情绪管理	/ 62
第四节	领导干部的时间管理	/ 76
第五节	办公环境的个性化设计	/ 93

第三章 领导干部生活压力应对策略 / 101

法国杰出作家罗曼·罗兰说得好：“一个人快乐与否，决不依据获得了或是丧失了什么，而只能在于自身感觉怎样。”保持对生活压力的警觉和合适的行为模式，是每位领导干部都应该高度重视和认真学习的压力管理原则。

第一节	领导干部生活压力源的鉴别与分析	/ 103
第二节	领导干部的生活压力应对方式评价	/ 109
第三节	优化社会支持网络	/ 118
第四节	改善生活方式，提高生活质量	/ 130

第四章 领导干部的认知减压 / 141

任何一种消极感受都产生于一种消极的思想。人们不良思维方式产生的影响都有一个特征，即经常用一些根本不真实的东西来欺骗和折磨自己，却对此没有任何怀疑。所以说，找到我们思维方式中的短板，便找到了我们从容应对压力的捷径。

第一节	优化思维方式	/ 143
第二节	积极的自我暗示	/ 155
第三节	培养生活中的幽默感	/ 163
第四节	用希望将压力升华为动力	/ 167



第五章 领导干部的行为减压方式 / 181

当我们平时看到那些快乐工作、快乐生活的人时，总会心生羡慕。其实，快乐的人，不是没有烦恼，而是他们掌握了使自己摆脱烦恼的方法。减压方法有很多种，真正的减压高手是能从大量的减压方法中找到最有利于自己的那一串锦囊。

- 第一节 运动减压法 / 183
- 第二节 肌肉放松减压法 / 199
- 第三节 其他减压方法 / 209

第六章 领导干部的压力管理行动计划 / 221

如果你没有时间读完全书，那么也一定要读完这一章！在作者一步步地引导下完成自己的压力管理行动计划，你就将获得全书的精华，并为开始一段健康而快乐的新生活迈出了坚定的第一步！

- 第一节 合理的饮食计划 / 223
- 第二节 合理的运动计划 / 238
- 第三节 重新安排工作与生活的计划 / 251
- 第四节 制定自己的压力管理行动计划书 / 266

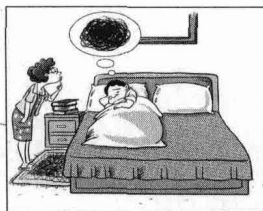
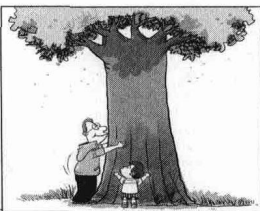
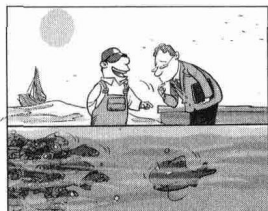
后 记 / 285

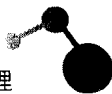
参考书目 / 287

第一章

领导干部的压力管理

心理压力是当代人们面临的普遍性问题。在匆忙的生活中，很多人为了避免紧张、忧虑和恐惧，试图消灭压力或被动地应付压力，而不是主动地管理、调控压力，结果压力不会消失，反而改头换面，气势汹汹地卷土重来，最终给他们造成了更为严重的身心损害。于是有关压力管理的研究应运而生，并且因为它突出的实用性和学科综合性，而受到了社会各界人士的广泛关注。领导干部的压力管理是一个崭新的命题。由于工作性质的特殊性，领导干部往往承受着更多、更大的心理压力。研究这一群体的压力管理规律，使其掌握有效的压力管理方法，不仅对这个群体本身大有裨益，而且对国家建设、社会发展也具有重大意义。





第一节 从应付压力到管理压力

快乐来自于对压力有效管理的能力。美国心理学家汉斯·塞利在其畅销书《压力无烦恼》中写道：“我不能也不应该消灭我的压力，而仅可以教会自己去享受它。”在现代社会中，能否顺利实现从应付压力到管理压力的转变，是现代入能否获得健康与幸福人生的关键！

一、客观地认识压力

“压力”一词最早源于物理学，是指施加在物体上的力量。心理学对压力的早期研究深受物理学的影响。压力的刺激学说认为压力是外界环境对个体的一种刺激，把压力看作是外界环境刺激引起的个体身心的紧张和恐惧情绪。它还借用了物理学弹性定律的概念，认为物体在一定的外力的作用下产生形变，在一定的弹性系数范围内，当压力去除，物体就能自行恢复到原来的状态；但是如果超出了这个极限，就造成了永久性的破坏，此时尽管压力消除，也难以自行恢复到原来的状态。

近三十年来，随着科学技术和经济社会的飞速发展，人类显著加快了生活节奏，“压力”一词的使用频率和关注热度与日俱增。如今，压力已经被普遍用来描述人们在面对工作、人际关系、个人责任等的要求时所感受到的心理和精神上的紧张状态。在最前沿的“整体医学”^①领域，压力则被界定为：一个人无力应对觉知到的（真实存在或想象中的）自己心理、生理、情绪及精神受到威胁时所产生的的一系列生理性反应及适应现象。

多数情况下，人们总是倾向于把压力看作是完全消极的负担。其实压力

^① 整体医学（Holistic medicine）是一种治疗取向，崇尚心理、身体、精神、情绪的整合、平衡、和谐，以促进内心世界的平和。

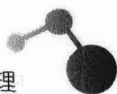


是把双刃剑，不是所有的压力都有害。事实上，人类必须经受一定程度的压力才能保持健康。正如中国有句古话：“生于忧患，死于安乐。”人类的机体需要内部平衡和生理平静，但同时也需要一定程度的生理唤醒，以保证内脏器官的生理功能处于最佳状态。“鲶鱼效应”正是利用这个原理进行压力管理的经典范例。由于鲶鱼的加入，保证了鱼群内部的一定压力，才激发了鱼群整体的旺盛活力。对于人——这一复杂的有机体来说，“鲶鱼效应”同样适用。



小资料：鲶鱼效应

挪威人喜欢吃沙丁鱼，尤其是活鱼。市场上活的沙丁鱼价格要比死鱼高许多。所以渔民总是千方百计地想办法让打捞的沙丁鱼活着回到渔港。可是虽然经过种种努力，绝大部分沙丁鱼还是在途中因窒息而死亡。但有一条渔船却总能让大部分沙丁鱼活着回到渔港。船长一直严守秘密。直到船长去世，谜底才揭开。原来是船长在装满沙丁鱼的鱼槽里



放进了一条以鱼为主要食物的鲈鱼。鲈鱼进入鱼槽后，四处游动。沙丁鱼见了鲈鱼十分紧张，左躲右闪，加速游动。这样一来，一条条沙丁鱼就欢蹦乱跳地回到了渔港。可见，沙丁鱼是受了外部刺激才保持了生机与活力。这就是有名的“鲈鱼效应”。

二、压力的种类

依据不同标准，压力可以从以下三个维度划分出若干种类。

（一）从压力来源划分：工作压力、精神压力、科技压力等

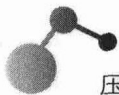
压力源是诱发人们产生压力的原因，一般被认为是具有威胁的、任何真实或想象的情景、环境或刺激。压力源不同产生的压力也不同，比如工作压力、精神压力、科技压力等。

工作压力是由工作方面的问题所引起的压力。美国压力研究所的 Paul Rosch 博士将工作压力定义为：“个体意识到自己在工作中需要承担很大的责任，却拥有很小的权力或根本没有权力去自由地做出相应的决策。”^①工作压力已经成为现代人普遍面临的压力种类。许多研究都证明，工作压力过大与员工缺勤、疾病、工作懈怠的高度相关。Rosch 博士甚至指出，“职业压力每年给国家财政带来的损失平均为 2000 亿美元^②”。因此，针对提高工作绩效的压力管理研究和培训课程，日益受到政府和企业的重视。

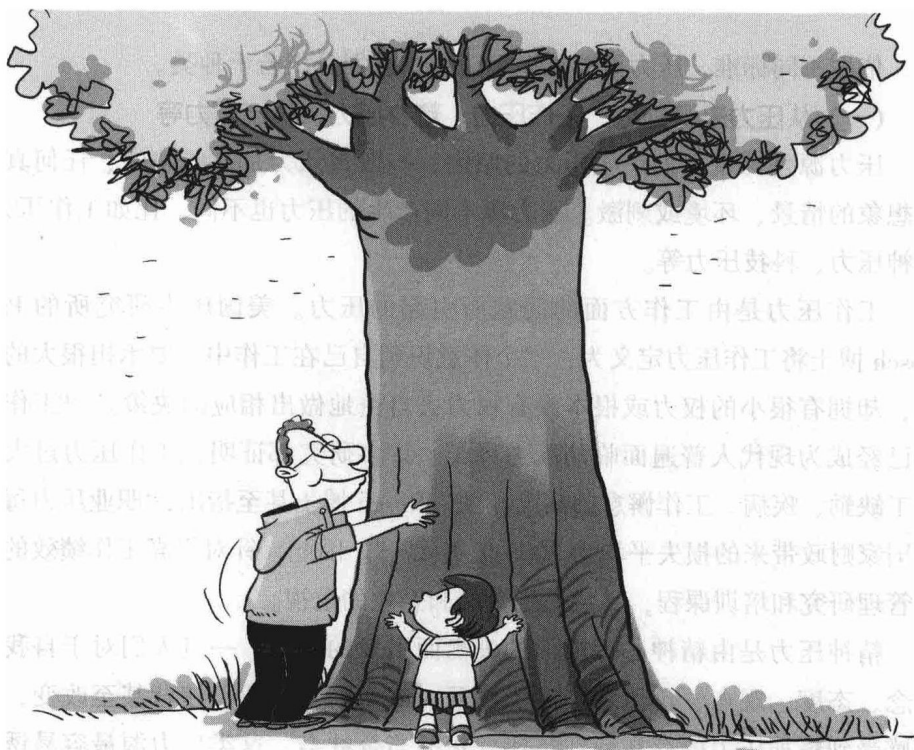
精神压力是由精神心理层面的失衡而引发的压力。一旦人们对于自我的信念、态度、观点、价值观产生了怀疑，或受到了挑战、违背甚至改变，就会感受到精神压力的存在。在迅速变化的当今社会，这类压力源最容易诱发生压力的产生，因为文化与价值的多元化，不断挑战人们既有的精神架构，急剧的社会变迁也会让人感到难以适应。精神压力是现代人面临的最主要的压力种类，认知应对技巧就是专门针对这类压力的压力管理方法。

① [美] Brian Luke Seaward/著，许燕等/译.《压力管理策略——健康和幸福之道》.北京.中国轻工业出版社.2008.5.第18页。

② 同上。

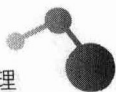


科技压力是知识经济时代的新产物。计算机、手机、传真、电子邮件等，它们被认为可以给人们带来便利，从而增加更多的休息时间，但实际上却导致了生活节奏的加快。人们越来越依赖各种科技手段生活，甚至沦为它们的奴隶，沉迷于此，欲罢不能。高科技带来的体面的白领工作和所谓“红利”、“股息”看来只是假象，因为它们制造了充满压力的生活方式，继而产生了严重的健康赤字。科技压力是我们这个时代造就的新型压力，如不加以重视和管理则会随着未来科学技术的加速发展而肆意蔓延。



小资料：远离自然是我们产生压力的一大原因

越来越多的健康专家认为，21世纪人们压力水平的提高与我们越来越少地接触纯天然物质有关。人类远离自然能使体内生理系统受到影



响，继而产生紧张和压抑的压力反应。相反，尽可能地亲近自然，就会帮助我们缓解压力。在澳大利亚的一些公园里，每天早晨都会有不少人拥抱大树。这是他们用来减轻心理压力的一种方法。据称拥抱大树可以释放体内的快乐激素，令人神清气爽，而与之对立的肾上腺素，即压力激素则会消失。

（二）从延续时间划分：急性压力、慢性压力

急性压力来势汹汹，但也会迅速消退。比如应对突发事件，往往会造成个人暂时的高度紧张，自身的心智与生理机能都得到极大的调动，但随着突发事件的解决，压力反应也跟着消失了。比如：考试、交通事故、紧急的工作任务等都会引发这类压力。

慢性压力出现的时候没有那么强烈，很容易被人忽视，但却旷日持久，挥之不去。比如：与不喜欢的人在一起工作，一项内容繁杂且量大的工作，为还房贷而长期忍受经济压力，与家人的长期矛盾等等。慢性压力被视为绝对的负面压力，因为人体的生理机能持续地被唤起，一旦超过了个体承受的极限，就会引起身心疾病损害健康。

（三）从结果性质划分：正性压力、中性压力、负性压力

压力不能被简单地理解为只有消极影响。压力只是一个中性词，对不同的人，通过不同的认知调节，可以产生不同的效果。

正性压力是能对个人产生积极影响的压力。它产生于个体被激发和鼓励的情景中，能够促使个人获得更好的工作成绩与生活状态。比如：领导的鼓励、职位提升、结婚生子等都不会让人产生威胁引发的紧张，而是让人体会到被激发的工作与生活热情。即使是工作失误或生活失意，只要经正确的认知调节都能转化为正性压力。

中性压力是一些不会引发后续效应的感官刺激。比如发生在别人身上的重大变故，或发生在远离你的居住地的自然灾害等。

负性压力是对个人产生消极影响的压力。长期的负性压力对人的身心健康威胁极大，并且会降低人们的工作效率和生活热情，甚至会影响个人与他人的正常生活。



深入分析了压力类型后，我们认为努力将压力转化为对自身起到积极作用的正性压力，并且高度重视慢性压力可能带来的危害，对其进行积极的调配和疏解，就是我们进行压力管理的重点。

三、压力的相关学说

（一）刺激学说

刺激学说把压力看作是环境对个体的一种客观的消极刺激。这种环境刺激带有干扰性和破坏性，会导致个人的反应或紧张。该学说的研究主要集中于压力刺激的性质，关心压力刺激的来源，强调环境的刺激特性直接影响压力状况，特别强调压力强度不能超过个体所能承受的压力极限，要保持压力强度和个体承受之间的平衡状态。

根据刺激学说的观点，工作过载、角色冲突、人际孤单、竞争、环境条件恶劣等因素，对于个体和组织可能产生消极影响，采用适当的方式把外部刺激控制在恰当的程度是管理压力的重要手段。

（二）反应学说

压力的反应学说把压力看作是个体对环境要求的一种反应，是个体的一种主观感受，包括个体为了应对环境刺激所产生的一系列身心反应。

压力的反应学说同样倾向于将压力看作是一种消极状态。但是它与刺激学说的区别在于：反应学说把压力看作是个体面对环境刺激的主观感受，也就是压力是个体自身的结果。从含义上讲，可以用“紧张”这一术语进行描述；而刺激学说把压力看作是一种客观环境外部作用的结果，强调用环境的刺激特性来描述压力。

（三）主体特征学说

压力的主体特征学说认为压力的产生与个人的某些主体特征，特别是主体的需求与能力有关。当个体有较高的需求与期望，而又感到自我能力有所不及时，会在行为活动过程中感到压力。这一学说思想强调了个人主观因素，特别是需求与个人能力之间的差距对于压力形成与反应过程中的重要影响，较好地解释了在相同的压力环境中，不同个体表现有所差异的原因。

（四）交互作用学说

随着压力研究的逐步深入，研究者对于压力问题有了越来越全面系统的认