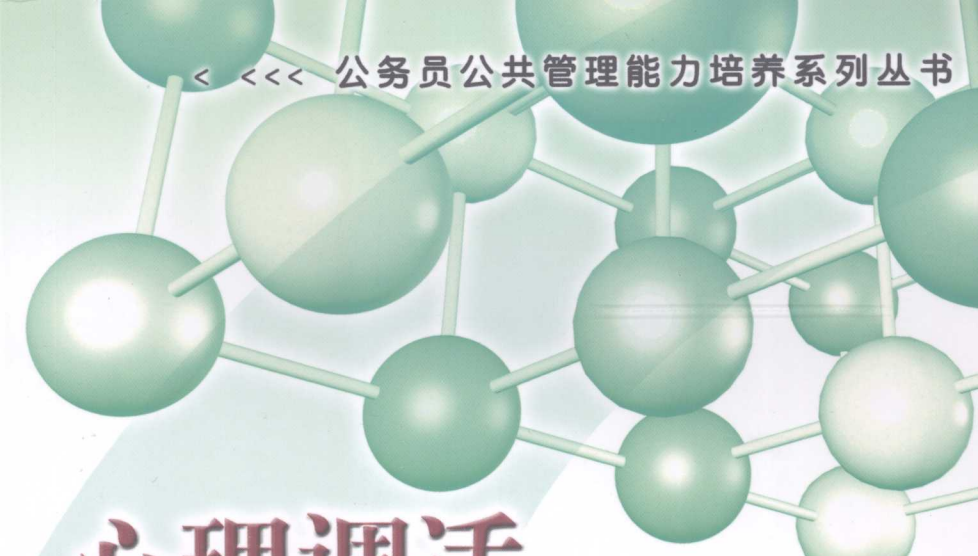




< <<< 公务员公共管理能力培养系列丛书

心理调适 能力的培养

谢爱武 等著

广东省出版集团 广东人民出版社

<<< 公务员公共管理能力培养系列丛书

心理调适 能力的培养

谢爱武 等著 温捷睿

广东省出版集团

广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理调适能力的培养 / 谢爱武等著. — 广州: 广东人民出版社, 2008. 10

(公务员公共管理能力培养系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 218 - 05947 - 1

I. 心… II. 谢… III. 公务员—心理保健—中国—教材 IV. D630.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 153789 号

责任编辑	谢海宁
装帧设计	林小玲
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	惠州市彩丰印务有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张	7.75
字 数	180 千字
版 次	2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 218 - 05947 - 1
定 价	18.00 元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com> 电子邮箱: sales@gdpph.com】

图书营销中心: 020-37579604 37579695

《公务员公共管理能力培养系列丛书》 编写委员会

编委会主任：胡泽君

副 主 任：欧真志 郑盛廷 林存德
陈康团

委 员：陈鸿宇 郑楚宣 程 扬
陈韩生 程志彪 池俊胜
钟 明 温捷香

序 言

胡泽君

为落实党的十七大有关“着力用马克思主义中国化最新成果武装全党”的部署，落实《2006—2010年全国干部教育培训规划》有关“以马克思主义最新成果为中心内容”、“切实做好进教材、进课堂、进大脑的工作”的要求，中共广东省委组织部、中共广东省委党校、广东省人事厅组织编写了“马克思主义中国化最新成果与广东实践”和“公务员公共管理能力培养”两个系列丛书，其内容涵盖了党的十六大以来，我省在贯彻落实中央提出的科学发展观等一系列重大战略思想的实践和理论思考，突出了着眼于提高干部的综合素质，帮助广大干部完善科学知识结构、提高科学文化素养和工作能力特别是提高公共管理能力的目的。丛书的写作风格具有鲜明的时代性、实践性，对于推动和加强我省干部的理论学习，提高政治理论水平和公共管

理能力，对于贯彻落实党的十七大精神、广东省第十次党代会和省委十届二中全会精神，具有重要意义。

干部教育培训工作，必须坚持以中国特色社会主义理论体系为指导，认真学习马克思主义中国化的最新成果。中国特色社会主义理论体系，就是包括邓小平理论、“三个代表”重要思想以及科学发展观等重大战略思想在内的科学理论体系。这个理论体系，坚持和发展了马克思列宁主义、毛泽东思想，凝结了几代中国共产党人带领人民不懈探索实践的智慧和心血，是马克思主义中国化最新成果，是党最可宝贵的政治和精神财富，是全国各族人民团结奋斗的共同思想基础，是我省干部教育培训的中心内容。

学习宣传马克思主义中国化最新成果，必须紧紧围绕国家和我省经济社会发展的总体目标、指导方针和重大部署来进行，把推动完成经济社会发展任务作为重要内容；必须围绕提高领导干部的公共管理能力和执政能力来开展干部教育培训工作；必须紧密结合我省的实际，动员广大干部群众继续解放思想，坚持改革开放，争当实践科学发展观的排头兵，为建设富强民主文明和谐的社会主义现代化广东而努力奋斗！

目录

第一章 心理保健：公务员的精神大餐 / 001

健康新视野 / 001

现代的健康观：身心合一 / 001

心理健康的标准 / 002

心理健康是个动态的连续变化过程 / 006

心理正常与否的判断 / 011

公务员的心理健康警钟 / 013

公务员心理健康的偏离 / 013

公务员不良心理的表现 / 015

公务员的心病究源 / 020

心灵的健康需要调适 / 025

健康心理：个人和社会发展的基石 / 025

心理调适：掌控你的生活 / 027

第二章 重构你的认知 / 030

心理健康的认知论 / 030

认知解读 / 031

情绪源于你的认知 / 031

埃利斯 (Ellis. A) 的 ABC 理论 / 032

识别不合理认知 / 035

不合理认知的典型特征 / 035

不合理认知的产生 / 037

常见的不合理信念 / 039

改变不合理认知 / 043

换个角度来认知 / 043

与不合理信念辩驳的自我分析 / 045

三栏目标技术 / 047

寻根术 / 049

言语改变 / 051

形成合理信念 / 052

第三章 做情绪的主人 / 054

生活需要积极的情绪 / 055

情绪是什么 / 055

情绪与健康 / 057

认识你的情绪 / 064

元情绪——认识自己的情绪 / 064

情绪分解 / 069

情绪体检 / 070

表达你的情绪 / 072

情绪表达的困扰 / 072

恰当地表达自己的情绪 / 075

调控你的情绪 / 081

清扫情绪垃圾 / 081

经营快乐情绪 / 105

第四章 管理你的意志 / 110

不可思议的意志力 / 110

强大的意志力——身体的主人 / 110

正确的意志力——心智的统帅 / 112

完善的意志力——道德的导师 / 114

公务员的职场诱惑 / 115

权职诱惑 / 115

物质诱惑 / 116

美色诱惑 / 116

训练你的意志 / 120

树立健康的价值观 / 120

修其身养其性 / 122

戒除不良习惯 / 130

持续的行动成为习惯 / 132

第五章 驾驭自我意识 / 134

成就一切自我意识 / 134

何谓自我意识 / 134

自我意识的内容 / 137

心理健康源于良好的自我意识 / 138

公务员的自我意识偏差 / 140

虚荣 / 140

嫉妒 / 142

自卑 / 146

自负 / 147

驾驭自我意识 / 149

认识自我 / 149

悦纳自我 / 152

完善自我 / 154

第六章 轻轻松松与人相处 / 157

人际交往的心理探索 / 157

人际交往——立足社会的智慧 / 157

人际交往中的互补规律 / 158

人际交往中的社会知觉偏差 / 160

现代人际交往的特点 / 164

社交中的不良心理和行为 / 166

社交中的不良心理 / 166

社交中的不良行为 / 169

公务员人际交往的要求 / 170

处理好上下级关系 / 170

处理好竞争与合作的关系 / 174

社交的技能 / 175

保持良好的自我状态 / 175

重视和赞扬别人 / 176

委婉地提出批评 / 178

换位思考 / 178

掌握交谈技巧 / 179

第七章 应对压力 / 183

与压力亲密接触 / 183

压力是生活的一部分 / 183

导致压力的生活事件 / 186

压力的侵害静悄悄 / 190

哪些人易被压力所困扰 / 193

公务员的压力透视 / 200

公务员的压力来源 / 200

处于领导岗位的公务员面临的压力表现 / 202

遭遇压力入侵——压力的信号 / 205

公务员应对压力的消极方法 / 206

压力应对 / 210

压力应对的通则 / 210

压力应对的具体方法 / 219

后记 / 233

第一章

心理保健：公务员的精神大餐

肉体与灵魂的安宁就是生物体井然有序而和谐的生命和健康。

——奥古斯丁

健康新视野

◎现代的健康观：身心合一

对“健康”这个词，人们都不陌生，但如果要问，什么叫健康？自己的健康程度如何？未必每个人都能拿出确切的答案。过去很长一段时期，人们普遍认为，“没有疾病和不适，就是健康。”这种“无病即健康”的传统健康观念一直影响着人们的医疗保健乃至政府的卫生政策。在日常社会中，人们比较注意锻炼身体，却大多忽视心理的健康。一有头疼脑热就赶紧看医生，可心理出现障碍，往往不能正视。

现代医学研究表明：心理的、社会的和文化的因素同生物学因素一样，与人的健康、疾病有非常密切的关系。因此，1948年联合国世界卫生组织在其宣言中对健康作了如下定义：

健康不仅仅是躯体无疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。1988年又在这一概念里增加了道德标准。

世界卫生组织还提出了健康的10个标志：①有充沛的精力，能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到有精神压力；②处事乐观，态度积极，勇于承担责任；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应外界的各种变化；⑤能抵抗普通感冒和传染病；⑥体重合适，身体匀称而挺拔；⑦眼睛明亮，反应敏锐；⑧头发具有光泽而少头屑；⑨牙齿清洁无龋，牙龈无出血而颜色正常；⑩肌肤富有弹性。

由此可见，没有疾病只是健康的最低要求，健康的目标应该是追求人生更积极的境界，更高层的适应和更充分的发展。一个健康的人，应该能适应紧张，承受压力和挫折，积极安排自己的各种活动，通过自我调节，使自己的身心和谐统一，使人生更丰富多彩、更充满生机和活力。其实，人们对此已经达成了共识，在电视小品中就有“高禄不如高官，高官不如高寿，高寿不如高兴”的说法。这就说明，人不仅仅希望活得长，更在意是否活得快乐、心情好。

◎心理健康的标准

●心理的健康观

1. 西方学者的心理健康观

第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人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。”

世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标志：①身体、智力、情绪十分和谐；②适应环境，人际关系中彼此

能谦让；③有幸福感；④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

人本主义心理学家马斯洛在20世纪50年代初提出了心理健康的10条标准，受到心理卫生界的普遍重视，并被广泛引用。这10条标准是：①充分的安全感；②充分了解自己，并对自己的能力作适当的评价；③生活的目标切合实际；④与现实环境保持接触；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦能保持良好的人际关系；⑧适度的情绪表达与控制；⑨在不违背社会规范的前提下，能恰当满足个人需要；⑩在不违背团体要求的前提下，能有限度地发挥个性。

2. 我国学者的心理健康标准

浙江大学心理咨询中心马建青教授在其主编的《心理卫生学》中认为心理健康的标准是：①智力正常；②善于协调地控制情绪，心境良好；③具有较强的意志品质；④人际关系和谐；⑤能动地适应和改造现实环境；⑥保持人格的完整与健康；⑦心理行为符合年龄特点。

华中师范大学刘华山教授认为，心理健康有6条标准：①对现实能正确认识。即看问题能持客观的态度。②自知、自尊与自我接纳。能现实地评价自己，不过分地显示自己，也不刻意地取悦别人。既接纳自己的优点，又能包容自己的缺点。③自我调控的能力。能调节自己的行为，既能克制自己的冲动，又能调动自己的身心力量，在实践中实现自己的更高级目标。④与人建立亲密关系的能力。关心他人，善于合作，不为了满足自己的需要而苛求于人。⑤人格结构的稳定与协调。这种稳定与协调包括理想与现实差距的调适，包括认知与情感的协调。⑥生活热情与工作效率。人人都会有苦恼，但心理健康的人能从生活与工作中寻得快乐。

● 公务员心理健康的标准

依据公务员具有的心理特征、公务员特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论，公务员群体的心理健康的衡量标准可以概括为以下几点^①：

1. 生活态度积极，热爱生活

人的一生都不会是很顺利的，在顺境中不难做到热爱生活，但在逆境中也能够做到热爱生活则是很难的，这需要达到较高的认识水平，并努力去改变那些能够改变的地方，同时，也要更容易适应那些无能为力的地方。真正热爱生活的人，不仅热爱轰轰烈烈的生活，同时也热爱平凡而普通的生活。他们会为某种崇高的理想或信念自愿奉献或牺牲自己的生命，但决不会因为个人的失败和挫折而虚度光阴或抛弃生命。

2. 环境适应性强

较强的适应能力是心理健康的主要特征，这主要表现在对现实的充分感知。健康的人在估计他们的反应能力或解释客观世界时是十分现实的，他们既不会因为高估自身能力而好高骛远，也不会因为低估自己而逃避具有一定难度的任务。心理健康的人，应能与社会保持积极的接触，对社会现状和未来有清晰正确的认识，思想和行动都能跟上时代发展的步伐并与社会的要求相符合。

3. 心态良好，胸怀宽阔

一个健康的公务员不会因个人的得失和荣辱以及环境的

^① 高伟编著：《国家公务员九项能力培训系列教程 心理调适能力》，人民出版社2005年版，第47页。

不如意而引起大幅度的情绪波动，情绪波动持续时间短。注重现在，情绪反应绝大多数不是因为过去或未来的事情。其心境的基调轻松愉快，即使是在较严重的问题或较大的困难面前也常常如此。能够经常保持良好的心境，看问题站得高，看得远，能够从宏观上、本质上认识事物，把握生活，对人对事宽容，不苛求于事，也不苛求于人（包括他人和自己）。尽其所能做好每件事，从不为小事而烦恼。充满自信。既清楚自己的长处，也清楚自己的短处。深知自己不是无所不能的，也不是一无所能的。在自知之明的基础上，心里充满自信，相信自己有巨大的潜能。同时也知道怎样挖掘和利用自己的潜能为社会服务，创造尽可能大的人生价值。

4. 自我期望适度

健康的公务员所具有的各种欲望都是适度的，不会让任何一种欲望无限地膨胀。不排斥物质生活，但更注重精神生活；不排斥应得的名利，但从不把名利看得太重。也需要赚钱来解决自己的生活需要，但当基本的物质生活需要得到满足之后，更关心的是怎样才能使生命更有价值，怎样才能使人生更有意义，从而乐于关心社会的利益、民族的前途和人类的命运，通过充分利用自己的才能为社会作出贡献。具备良好的自我控制能力。健康的人可以随意运用意志的力量来控制和指导自己的行为，行为具有目的性和自觉性，而不受盲目冲动的控制。

5. 人格健全，拥有稳定而愉快的情绪

健康的人能够理智地看待并且接受自己以及外界，他们精力充沛，热爱生活，不会沉浸在悲叹、抱怨或悔恨之中，而是奋发向上，积极而独立，自尊和认可。健康的人有明确的人生目标，并且在追求和逐渐接近目标的过程中体验到自

我价值以及社会的承认与赞许。他们既从这种认同感中巩固自信与自尊，同时又不会盲从于社会与他人的舆论。

6. 和谐的人际关系

清楚周围的每一个人都存在缺点，但更看重的是他们的优点。怀有广泛的爱心，善于容忍和忘记别人的过失。对社会有强烈的责任感和参与感。在集体中，能够始终保持独立性和自主性。不会为讨好别人而违心地说话做事，更不会为赢得别人的认同和接纳而不顾原则地盲目附和。不拒绝他人的帮助，但决不依赖他人，可以和各种人建立有效的沟通。同时也善于享受独处的超然。凭着自然、真诚、热情和理性，获得人们的普遍尊敬和好感。和谐的人际交往关系，既是公务员心理健康不可缺少的条件，也是公务员获得心理健康的重要途径。

◎心理健康是个动态的连续变化过程

所谓连续变化，指的是健康与不健康是个连续体（有人称之为灰色理论），由健康者变成心理疾病患者的过程，符合量变到质变的规律。如果将人的心理正常比作白色，心理不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，大多数人都散落在这一灰色区域内。心理学家通常将这个连续变化的过程划分为四种状态：健康状态、失调状态（亚健康状态）、心理障碍、精神病。

