

WEI HU NI DE XIN LING

维护你的心灵

现代社会领导干部心理健康导读

王铎
戴秀英 主编



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

维护你的心灵

现代社会领导干部心理健康导读

王铎
戴秀英 主编



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

**维护你的心灵：现代社会领导干部心理健康导读 / 王铎，
戴秀英主编. —银川：宁夏人民出版社，2012.4**

ISBN 978-7-227-05143-5

**I. ①维… II. ①王… ②戴… III. ①领导人员—心
理保健 IV. ①R161.1**

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第082205号

维护你的心灵——现代社会领导干部心理健康导读 王铎 戴秀英 主编

责任编辑 刘建英

封面设计 黄 健

责任印制 王 瑞

**黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社**

地 址 银川市北京东路139号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yupubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏大地国泰印刷有限公司

开本 778mm×1092mm 1/16

印张 15字数 260千

印刷委托书号 (宁) 0012400

版次 2012年5月第1版

印次 2012年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-227-05143-5/R·129

定价 29.00元

版权所有 侵权必究



序

心理素质是一个人综合素质的重要组成部分。对干部而言,保持心理健康,既是正确履行职责的前提,也是培养和提高个人综合素质的思想基础。《中共中央关于加强和改进新形势下党的建设若干重大问题的决定》强调指出,干部管理要坚持严格要求与关心爱护相结合。这是对新形势下的干部队伍建设提出的新要求、新任务。

当前,我国正处在社会全面转型时期,市场经济快速发展、改革开放不断深化、社会竞争日趋激烈,各级干部作为直接参与经济社会发展和社会公共事务管理、直接服务人民群众的特殊群体,无论是从自身所处的环境还是从事业发展的角度而言,都面临着如何维护心理健康、提高心理调适能力的问题。加强干部心理健康教育,就是要帮助各级干部坚强意志、明辨是非,及时发现思想认识上存在的倾向性、苗头性问题,对其进行科学有效的干预,努力克服思想情绪方面的障碍,以更加积极、健康、向上的心态投入工作、生活中。

培育良好的心理状态不同于其他理论业务培训或实践锻炼,它是融科学性、知识性、实践性、实用性为一体的综合性系统工程。为了给各级干部提供一本富有指导性、知识性、趣味性、可读性的心灵养护读本,宁夏回族自治区党委组织部组织专家编写了《维护你的心灵——现代社会领导干部心理健康导读》。这本书力求贴近实际、贴近生活、贴近干部。书中既有观点论述、方法阐述,也有自我测评、案例分析,着重从干部身心健康发展的规律和干部教育培养目标的实际需要出发,注重活动、体验与调适,强调认知、情感

态度观念和运用的统一，心理健康知识普及与心理素质提高和行为养成的统一；突出对干部分析问题、解决问题能力的培养，切实增强心理健康教育的针对性、实效性和时代感。

相信这本书会对各级干部维护心灵、培育良好的心理素质有所帮助，是
为序。

王 铎

2012 年 4 月

编委会 (按姓氏笔画排序)

主 编：王 铎 戴秀英

编写人员：王 铎 王颖丽 王晓娟 王 波 李秋丽
刘晓慧 辛秀红 吴海鸿 哈丽娜 杨玉岩
郝银菊 姚韵姣 戴秀英

编务人员：马晓夏 于建文 方建群 田兴国 冯玉韬
张树仁 胡长舟 拜学英 常冠青

【目录】CONTENTS

第一章 领导干部要重视心理健康

一、什么是心理健康 / 1

- (一)心理健康的概念 / 2
- (二)心理健康的标准 / 3
- (三)心理状态健康的三个等级 / 5

二、领导干部要重视维护心理健康 / 8

- (一)充分认识心理健康的重要意义 / 8
- (二)领导干部心理健康的基本要求 / 9
- (三)判断领导干部心理素质状况的基本方法 / 14

三、领导干部中普遍存在的心理问题 / 15

- (一)领导干部心理问题的基本表现 / 16
- (二)产生心理问题的内在因素 / 18

四、领导干部要重视保持心理健康 / 19

- (一)学习运用心理健康知识 / 19
- (二)正确对待心理健康问题 / 20
- (三)掌握心理调节的方法 / 20
- (四)努力保持良好的心态 / 21
- (五)不断提高心理承受能力 / 22

第二章 领导干部心理健康与心理和谐

一、领导干部要努力培养和谐心理 / 23

- (一)信念坚定 / 23

(二)意志顽强 / 24

(三)思维理性 / 24

(四)心胸开阔 / 25

(五)心态平和 / 25

二、领导干部要通过自我修养实现心理和谐 / 25

(一)坚守信念,筑牢精神支柱 / 26

(二)豁达处世,保持宽厚之心 / 26

(三)能耐寂寞,保持平常心态 / 26

(四)甘于淡泊,正确对待名利得失 / 27

(五)淡化“官”念,从容面对进退留转 / 28

(六)磨练意志,正确对待困难挫折 / 28

三、保持良好的精神状态是培养和谐心理的基础 / 29

(一)让自己的情绪始终是乐观的 / 29

(二)让自己的态度始终是豁达的 / 29

(三)让自己的胸怀始终是宽广的 / 30

第三章 领导干部心理健康与自我调适

一、面对心理压力的自我调适 / 31

(一)用健康的方法应对心理压力 / 32

(二)用有效的方法管理心理压力 / 33

二、面对心理失衡的自我调适 / 35

(一)心理失衡的危害 / 35

(二)心理失衡的的调适与应对 / 37

(三)保持心理平衡的方法 / 40

三、面对挫折的自我调适 / 40

(一)正确认识挫折 / 40

(二)挫折心理的调适与应对 / 43

第四章 领导干部心理健康与人际交往

一、充分认识协调的人际关系的重要性 / 45

(一)建立和谐的人际关系有助于领导工作的开展 / 45

- (二)营造和谐的人际关系有助于幸福愉快的生活 / 46
- 二、领导干部要努力构建和谐的人际关系 / 48
 - (一)自我和谐 / 48
 - (二)上下和谐 / 49
 - (三)左右和谐 / 51
 - (四)家庭和谐 / 51
- 三、领导干部要掌握一些人际交往艺术 / 53
 - (一)与上级相处的艺术 / 54
 - (二)赢得下级敬重的艺术 / 56
 - (三)正副职相处的艺术 / 61

第五章 领导干部心理健康与情绪管理

- 一、关于情绪 / 66
 - (一)情绪的概念 / 66
 - (二)情绪健康的标准 / 67
 - (三)领导干部的情绪影响力 / 68
- 二、情绪与健康 / 69
 - (一)不良情绪对健康的影响 / 69
 - (二)积极的情绪可以治病 / 71
 - (三)领导干部要掌握驾驭情绪的本领 / 72
- 三、领导干部的情商 / 74
 - (一)情商的内涵 / 75
 - (二)领导干部的情商素养 / 75
 - (三)领导干部情商的开发和培养 / 76
- 四、领导干部不良情绪的自我调适 / 79
 - (一)郁闷情绪的自我调适 / 79
 - (二)愤怒情绪的自我调适 / 80
 - (三)空虚、无聊情绪的自我调适 / 81
 - (四)伤心、悲伤情绪的自我调适 / 81
 - (五)懊悔、自责情绪的自我调适 / 82
 - (六)失望情绪的自我调适 / 82

第六章 领导干部心理健康与心理障碍防治

一、心理障碍的概念 / 83

二、如何辨别心理活动是否存在异常 / 84

(一)观察心理活动与外界环境的协调性 / 84

(二)观察心理活动与情感和行为的一致性 / 84

(三)观察心理活动的相对稳定性 / 84

三、心理障碍的自我防治 / 85

(一)神经衰弱的自我防治 / 86

(二)焦虑症的自我防治 / 87

(三)强迫症的自我防治 / 88

(四)社交恐怖症的自我防治 / 88

(五)抑郁症的自我防治 / 89

(六)精神病的早期识别 / 90

四、心理障碍的心理治疗 / 91

(一)疏导疗法 / 91

(二)认知疗法 / 91

(三)暗示疗法 / 92

(四)行为疗法 / 92

五、领导干部心理危机干预 / 93

(一)心理危机概述 / 93

(二)自杀危机干预 / 95

第七章 领导干部心理健康与廉洁从政

一、坚持廉洁从政,提升道德修养 / 99

(一)努力学习,加强自我改造 / 99

(二)防微杜渐,加强自我约束 / 102

(三)加强修养,不断完善自我 / 104

二、克服不良心理,筑牢拒腐防线 / 105

(一)导致腐败产生的不良心理 / 105

(二)滋生腐败的不良心理的成因 / 108

(三)领导干部要筑牢拒腐防变的心理防线 / 110

三、加强廉洁自律,把好“四关” / 111

(一)坚持为党为民,把好权力关 / 111

(二)坚持不贪不占,把好金钱关 / 112

(三)坚持自警自律,把好美色关 / 113

(四)坚持公平公正,把好人情关 / 113

第八章 领导干部心理健康与人格魅力

一、领导干部人格魅力的作用 / 115

(一)以人格魅力提升影响力 / 115

(二)以人格魅力增强凝聚力 / 115

(三)以人格魅力影响领导力 / 116

二、领导干部人格魅力的构成要素 / 116

(一)道德情操魅力 / 117

(二)性格品行魅力 / 117

(三)风度气质魅力 / 118

(四)口才语言魅力 / 118

(五)情感智商魅力 / 119

(六)学识才华魅力 / 120

(七)领导才能魅力 / 120

三、领导干部人格魅力塑造的基本途径 / 121

(一)塑造品质上的感染力 / 121

(二)培养学习上的坚毅力 / 121

(三)打造作风上的战斗力 / 122

(四)提升服务上的亲和力 / 123

(五)正确对待成功与失败 / 123

(六)正确对待批评与监督 / 124

(七)学会包容 / 125

第九章 领导干部心理健康与领导艺术

一、领导能力的概念 / 128

二、领导能力的基本特征 / 128

(一)战略远见 / 128

(二)准确直觉 / 129

(三)重视他人 / 130

(四)追求品位 / 131

(五)国际视野 / 132

三、掌握提升领导能力的艺术 / 133

(一)提升统筹能力的艺术 / 133

(二)提升决策能力的艺术 / 134

(三)提升组织管理能力的艺术 / 135

(四)提升学习能力的艺术 / 136

(五)提升协调能力的艺术 / 137

(六)提升危机处理能力的艺术 / 137

(七)提升创新能力的艺术 / 139

第十章 领导干部心理健康与健康行为

一、行为健康的重要性 / 142

(一)行为对自身健康的影响 / 143

(二)行为对他人健康的影响 / 143

(三)行为对环境和社会健康的影响 / 143

二、健康行为的养成 / 143

(一)生活节奏有规律 / 144

(二)营养全面均衡 / 144

(三)体育锻炼有规律 / 145

(四)养成健康习惯 / 145

(五)讲究心理卫生 / 146

三、常见的不健康行为 / 147

(一)工作时间太长 / 147

- (二)睡眠不足 / 147
- (三)职业病较多 / 147
- (四)与家人相处时间短 / 147
- (五)过分追求高效率 / 148
- (六)工作环境压抑 / 149
- (七)与人沟通机会少 / 149
- (八)烟酒过度 / 149

四、掌握保持健康的养生知识 / 149

- (一)乐观与养生 / 150
- (二)心理满足与养生 / 153

第十一章 领导干部心理健康与心理咨询

一、了解心理学 / 155

- (一)人的心理的概念 / 155
- (二)心理现象包括的内容 / 155

二、了解心理咨询 / 156

- (一)心理咨询的概念 / 156
- (二)心理咨询的对象 / 156
- (三)心理咨询的形式 / 156
- (四)心理咨询师要具备的条件 / 157
- (五)心理咨询的原则 / 157
- (六)心理咨询与心理治疗的区别 / 158
- (七)现代人应该正确对待心理咨询 / 159

三、作为一名领导干部,需了解自己的性格类型 / 160

- (一)了解自己个性的意义 / 160
- (二)一个成功领导者应具备的基本意志品质 / 160
- (三)作为领导干部,需了解自己的气质类型 / 161
- (四)作为领导干部如何依据自己的性格扬长避短 / 161
- (五)领导干部应当运用性格差异来改进工作和增强团结 / 162

四、领导干部需提升自己的工作能力 / 163

- (一)什么是领导的影响力 / 163
- (二)领导干部需要提高决策能力 / 164
- (三)领导干部需提高抵御诱惑的能力 / 164
- (四)领导干部激励下级的方法 / 165

五、领导干部需处理好人际沟通中的问题 / 165

- (一)下属应妥善处理与上司的关系 / 165
- (二)领导干部正确处理好与下属的关系 / 166
- (三)领导干部应给予下属适当的回应 / 166
- (四)领导干部应理性地批评下属 / 167
- (五)领导干部应策略地处理下属的不满情绪 / 168

六、领导干部应做好压力管理 / 169

- (一)进行压力管理应遵循的原则 / 169
- (二)领导干部需做好压力的过程管理 / 169
- (三)常见的压力认知误区的表现 / 170
- (四)领导干部产生职业性紧张的因素 / 170
- (五)领导干部需减轻自己的工作压力 / 171

附录 领导干部心理测试 / 173

参考文献 / 228

第一章 领导干部要重视心理健康

心理健康,是一个人正常生活、完成工作、应对竞争、成就事业和获得幸福的重要保证。

领导干部是党和国家事业发展的骨干力量,是建设中国特色社会主义的重要人才力量之一。心理健康是领导干部人格健全、品行端正的重要体现,是领导干部充分履行职能的重要保证,也是领导干部不断提高其执政能力和水平的重要基础。当前,我国正处在全面建设小康社会的关键时期,面对纷繁复杂、竞争激烈的国际形势,面对改革开放和现代化建设的艰巨任务,领导干部要做好工作、打开局面、取得成功,除了要具备良好的政治业务素质和工作能力外,还必须具备良好的心理素质。因此,领导干部的心理健康问题,不仅是医学问题,更是执政能力建设与和谐社会建设的大问题。现在,领导干部的心理健康问题已经引起中央和各级党组织的高度关注与重视。党的十七大报告中明确提出“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,用正确方式处理人际关系”,中央组织部 2006 年印发的《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》中,也把心理素质作为考核干部的一个重要指标。由此可见,关注干部心理健康,重视对干部特别是各级领导干部心理素质的教育、培养和考察,引导各级各类干部始终保持健康的心理状态,已经成为提高干部综合素质的一项刻不容缓的重要任务。

干部队伍整体素质,是加强党的执政能力建设的关键所在。干部的整体素质不仅包括履行岗位职责所需要的政治理论素质、业务能力素质和思想道德素质,还应当包括心理素质。现代心理学研究告诉我们,人的心理素质对其成长与发展具有重要的影响。一个人能否成为一个优秀的领导干部,除了组织保障、环境条件、社会影响力之外,自身素质和心理品质更加重要。从领导者的角度而

言,事业发展犹如登山,越处在高层,所肩负的职责就越重,工作压力也就越大。因此,从事领导工作要具备良好的心理素质,否则,承担一定职务的领导干部就会在工作中感到力不从心、力不能及,甚至使自己承担的工作半途而废。领导干部一定要重视心理健康,始终保持一种高效、满意、持续的心理状态,保持认知、情感、意志、行为、人格的完整和协调,只有具有健康的心理素质,才能更好地适应社会、适应新形势、适应复杂繁重的工作职责和艰巨的工作任务,进而促进自身的全面发展。



知识链接:健康新概念

1989年世界卫生组织提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

1.身体健康:是指人体结构完整,体格健壮,各组织、器官功能正常,没有不适感。
2.心理健康:是指智力正常,内心世界丰富、充实、和谐、安宁、情绪安定,有自信心,能适当评价自己,言行协调统一,有充分的安全感等。
3.社会适应良好:是指能与自然环境、社会环境保持良好接触,并具有良好的适应能力,有一定的人际交往能力,能有效应对日常生活、工作中的压力。
4.道德健康:是指积极适应并自觉遵守自然界及社会生活中待人处世应当遵循的各种规律、规则、规范。

一、什么是心理健康

面对高速发展的21世纪,人类将迎接来自许多方面的严峻挑战。就人类自身来说,最大的挑战就是心理危机。正如某位心理学专家所断言的:“从现在到21世纪的中叶,没有任何一种灾难像心理冲突一样,带给人们持久而深刻的痛苦。”人们已逐渐认识到了“心理的健康是健康的一半”,人们还将逐渐认识到人的一切财富、智慧、幸福、成就都来源于人的心理健康。

(一)心理健康的概念

从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态。在这种状态下,人能做出良好的反映,具有生命活力,而且能充分发挥其身心潜能。从狭义上讲,心理健康是指人的心理活动和社会适应良好的一种状态,是人的基本心理活动协调一致的过程,即认知、情感、行为和人格的完整协调。心理健康包含有生理、心理、社会行为和道德四个方面的意义。

从生理上看,心理健康的个人其身体状况特别是中枢神经系统应当没有疾病,其功能在正常范围之内没有不健康的体质遗传。

从心理上看,心理健康的个人对自我必然持肯定的态度,能自我认知,明确认识自己的潜能、优点和缺点,并发展自我;其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效地运作;在发展自我的同时,融洽的人际关系也得到发展;现实中的自我,既能顾及生理需求,也能顾及社会道德的要求,能面对现实问题,积极调适,有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,心理健康的个人能有效地适应社会环境,能妥善地处理人际关系,其行为符合生活环境中文化的常规而不离奇古怪,所扮演的角色符合社会要求,与社会保持良好的接触,并能为社会做出贡献。

从道德上看,健康的心理与人的思想品德的关系十分密切,而这种关系集中体现在健康人格与思想品德的相互联系之中。

(二)心理健康的标准

1. 心理健康的国际标准。

在第三届国际心理卫生大会上,为心理健康提出的定义是:“所谓心理健康是指在身体上、智能上以及情感上与其他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展为最佳的状态。”具体标志是:

身体、智力、情绪十分协调;

适应环境,人际关系良好;

有幸福感;

在生活、工作中,能充分发挥自己的能力,有效率感。

2. 我国心理学家对心理健康标准的具体解释。

了解自我、悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己存在的意义,对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻、非分的期望和要求;对自己的生活目标和理想能制定出切合实际的短、中、长期计划;同时,也会努力发展自身的潜能。但对自己无法补救的缺陷,也能安然处之。

爱他人,善与他人相处。心理健康的人乐于与人交往,不仅接受自己,也接纳他人,悦纳他人,认可别人存在的重要性和作用。既能与他人相互沟通和换位思考,又能获得别人的理解和接受;在集体中能与他人融为一体,与挚友同聚之时共享欢乐,独处沉思之时无孤独感;在与人交往的活动中积极的态度(如尊重、友善、信任、理解等)总是大于消极的态度(如敌视、嫉妒、畏惧、猜疑等);在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。