

快乐奉献

公务员必修的9堂心理调节课

薛薇 编写

KUAILEFENGXIAN
GONGWUYUAN BIXIU DE
9TANG XINLI TIAOJIE KE

心理减负，做积极进取的自己；
热爱生活，用兴趣爱好为自己添彩；
历练心灵，做个真正拥抱快乐的人；
.....

中国方正出版社

快乐奉献

公务员必修的9堂心理调节课

薛薇编写

中国方正出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐奉献 公务员必修的 9 堂心理调节课/薛薇编写. —北京: 中国方正出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 80216 - 861 - 9

I. ①快… II. ①薛… III. ①公务员—心理保健—中国
IV. ①D630. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 120596 号

快乐奉献

公务员必修的 9 堂心理调节课

薛薇 编写

丛书策划: 陈金华

责任编辑: 陈金华

责任印制: 李 华

出版发行: 中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编: 100813)

编辑部: (010) 59596620 发行部: (010) 66560936

出版部: (010) 66510958 门市部: (010) 66562755

邮购部: (010) 66560933

责 编 E-mail: cpicjh@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 15.75

字 数: 150 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月北京第 1 次印刷

(版权所有 侵权必究)

ISBN 978 - 7 - 80216 - 861 - 9

定价: 35.00 元

(本书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换)

◀序

我们都希望拥有快乐与幸福的生活，然而令人感到遗憾的是，在现今多变而充满竞争的社会环境中，因为受到各方面因素的影响，人们感到压力越来越大，并且越来越感受不到快乐。

为什么会这样呢？

说白了就是我们的心理出现了问题，这也是为什么时下一些关于心理类的话题越来越被人们所重视的一个主要原因。作为一名公务员，我们不可能脱离现实的环境而生存，心理会在不同程度上受到现实社会的影响，也就是因为如此，一些公务员总是皱着眉头，一副闷闷不乐的样子，并且在言谈举止之中充满了抱怨。

任何一名公务员都必须正视这一问题，并且积极主动地调节自我的心理，如果我们不能做到这一点，势必会对我们的工作带来影响，甚至还可能会导致在纪律上犯错误，这样一来我们又怎么能够肩负起应该承担的责任与使命？又怎么能够将工作做好，做到真正为人民群众服务呢？

由此可见，积极地调节自我，让自己走出不良心理的陷阱，我们才能以一种正确的心态投入到工作之中，才能真正地成为一名快乐奉献的公务员。本书便是针对公务员常见的一些不良心理，给公务员上了9堂生动的心理调节课，以让公务员快乐地投入到自己的工作之中。

目 录

第一课 心理健康，应多了解些心理学常识 / 1

作为公务员，我们只有心理健康，才能正确地面对人生，快乐地投入到工作中，幸福地生活。那么，怎样才能做到这一点呢？这就要求我们多了解一些心理学知识，通过科学的方法来调节自我的心理。

正确认识心理学 / 1

看看你现在的心理健康状况 / 5

认知“巴纳姆效应”，学会控制自己的情绪 / 9

记住，肯定自己才能战胜自己 / 13

要想增强自信心就得寻找到自己的优势 / 17

只有拥有热忱才能将理想变成现实 / 20

激发潜能就要消除胆怯心理 / 24

第二课 正视自己，在心灵栽下向上的种子 / 28

诚然，在我们的生活中有许多令人意想不到的事情发生，我们会为此而感到烦躁不安。为什么会这样呢？事实上在很多时候，都是因为我们自己造成的，即对自己缺乏一个较为清晰的认知，而让自己在生活、工作中变得迷茫起来。

看清自己，积极接受自己的一切 / 28

善待自己，别把苛求当要求 / 34

积极调整自己，走出曾经错误的阴影 / 39

学会控制自己才能享受到乐趣 / 43

千万不要忘记鼓励自己 / 47

第三课 心理减负，做积极进取的自己 / 53

压力，是现今社会不能逃避的话题，我们每个人似乎都被无穷无尽的压力包围着，有些喘不过气来。就是这些压力，让我们迷失了自己，难以真正地快乐起来。那么，这些压力究竟是从哪里来的呢？这是因为我们给了自己太多的心理负担。

不要因为压抑而导致内心扭曲 / 53

别将自己的表现和“道德”挂钩 / 56

用勇气突破个性的束缚 / 59

一定要控制好自我意识 / 61

积极对待人生，让所谓的宿命论见鬼 / 64

将抱怨化作动力，给心灵减点压 / 67

第四课 自我调节，自发地清除不良心理状态 / 72

“心态决定命运”，这句话我们都很熟悉。这绝对不是一句空话，在很多时候我们的一些公务员不能全身心地投入到工作之中，并感到郁闷、烦躁，就是我们的心理状态所造成的。要想快乐地工作和生活，我们就要自发地清除掉一些不良的心理状态。

消除懒惰心理，积极主动地做事 / 72

量力而行就能减轻心理负担 / 75

战胜脆弱的心理 / 79

消除不必要的嫉妒心理 / 81

去掉束缚自己思想的“疑心病” / 85

不要追求完美，洒脱一些会更好 / 89

少一份虚荣心，多一份心胸坦荡 / 93

第五课 摆正自己的位置，才能享受快乐 / 98

在现实中，我们看到有些公务员在工作之时总是有所抱怨，显得不怎么开心。这究竟是怎么回事呢？说来说去只不过是他们没有摆正自己的位置，没有真正地认识到工作的意义，没有意识到承担责任才能享受到真正的快乐。

拥有正确的世界观、人生观和价值观 / 98

摆正位置，把公务员的工作做好 / 102

记住，快乐是建立在所做出的成绩上的 / 107

在工作中时刻保持高昂的工作状态 / 113

快乐而认真地面对工作中的每件小事 / 119

第六课 保持理性，奏响和谐甜美的爱情乐章 / 127

总让公务员感到难以处理的恐怕就是男女之间的感情。确实，在我们的身边有一些公务员便是因此而影响到了自己正常的工作与生活。那么，在这个时候我们应该怎么办呢？这就需要我们保持一定的理性。

理性选择才能免除以后的忧伤 / 127

不要以为付出全部就是爱 / 132

做一个具有高情商的女人 / 138

自己的爱情要自己做主 / 148

别把他（她）当做自己的私有财产 / 155

正确地面对失恋，别为失恋而哭泣 / 158

第七课 关爱自己，身体健康才能人生健康 / 162

健康的身体是我们做好工作、享受人生乐趣的基础。作为一名公务员，我们要拥有健康的心理，享受到人生的幸福与快乐，就一定要学会关爱自己，注重自己的身体健康。

有一点“私心”没有错 / 162

在家里要多宠爱自己 / 165

不可因工作透支身体健康 / 171

无论多忙，都要进行定期体检 / 180

再忙，也要学会享受生活 / 181

给生理以及心理来一次旅行 / 185

第八课 热爱生活，用兴趣爱好为自己添彩 / 192

对公务员来说，无论理想有多大，事业心有多强，都应该平衡工作与日常生活之间的关系。在工作的闲暇之余，多培养一些兴趣爱好，做一个热爱生活的人吧！那样我们的人生才会丰富多彩，才会真正地洋溢着快乐与幸福。

培养自己的兴趣爱好 / 192

多做一些运动 / 199

闲暇时多听听音乐、唱唱歌 / 204

养成阅读的好习惯 / 209

游弋于艺术的殿堂 / 213

第九课 历练心灵，做个真正拥抱快乐的人 / 222

我们眼中的世界是我们内心的写照，我们人生的色彩更是心灵的色彩。在现今这个多变的时代、充满了诱惑的世界，作为公务员，我们就得注重心灵历练，才能真正地拥有快乐的人生。

不要把任何事都想得太美好 / 222

相信自己，人生不设限 / 224

始终不要放弃希望 / 227

永远不要去和他人做消极的比较 / 231

记住，快乐是一种习惯 / 233



第一课

心理健康，应多了解些心理学常识

作为公务员，我们只有心理健康，才能正确地面对人生，快乐地投入到工作之中，幸福地生活。那么，怎样才能做到这一点呢？这就要求我们多了解一些心理学知识，通过科学的方法来调节自我的心理。

正确认识心理学

说到心理学，我们大多数公务员并不陌生，但是在现实生活与工作中重视心理学、应用心理学的人并不多。现今快节奏的生活、紧张忙碌的工作，给我们每个人的身体与思想造成种种压力，致使许多人形成了不健康的心理。虽说我们都渴望每天有个好心情，都希望生活在轻松愉快的氛围中，都想拥有一个积极向上的心态，然而心灵却被蒙上了一层莫名的灰尘：忧郁、彷徨、失落、绝望等这些心灵的毒素时刻侵蚀着许多人的心理健康。怎样才能清除这些心灵的毒素呢？了解心理学，就成了我们每一个人的必修课。

如果从学术角度讲，心理学（英文名称 Psychology）是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。心理学一词来源

于希腊文，意思是关于灵魂的科学。我们抛开严谨深奥的学术层面，从心灵入手，从实际生活入手，对心理学也应该有一个确切的认知。

心理活动直接影响一个人的心态和情绪，好心态、好情绪能增加生活情趣与工作激情，如果整天闷闷不乐、忧心忡忡，不要说情趣与激情，长时间下去还会影响个人的身体健康。医学实践表明，心理健康者的发病率，比心理不健康者的发病率要低30%以上，同时免疫能力则高出心理不健康群体43%以上。有人说心理状况就是一面镜子，心理状态好，一个人的外表就乐观向上；心理状态不好，就会表现出悲观消沉的状态。心理意识非常重要，它能影响一个人的信心和斗志，关键时刻还能创造奇迹。

古希腊流传着这样一个传说。有一位名叫莱恩多的贵族，长得风度翩翩，很有才情。他与当时的王妃产生了感情，经常约会偷情。勾引国王的妃子是要被打入死牢的，国王异常气愤，要用最残酷的刑罚来严惩这位胆大妄为的偷情者，要让他受尽折磨，生活在黑暗潮湿的地牢中。莱恩多被关在了一个黑暗阴冷的地下室，里面漆黑一片，什么也看不见，他的手脚和脖颈用固定在墙上的铁环套住，丝毫不能动弹，看守的兵卒每天喂给他白水，掺和着毫无味道的面粉，难以下咽。

莱恩多没有绝望，他决心复仇。由于手脚被捆绑着，他每天在单纯的复仇意念中用想象力锻炼自己，在心里操练各种武功，由于没有外界的干涉，他练得专心致志。很快他的理智和想象力得到极大的发展，虽然只吃面粉，他的体格却格外强壮，并且能够免除一切疾病的侵害。莱恩多一连坚持了十年，十年后他重见天日时，已经是一个无坚不摧的强者了。凭着十年地

牢生涯练就的一身本领，他最终打败了国王，赢得了众人的支持，并和他心爱的王妃幸福地生活在了一起。

从这个故事中我们可以看出，心理作用对一个人的意志能力有很强的改变作用。虽然传说有些神奇，但心理状态的重要性还是值得我们重视的。如今许多人整天忙碌不止，一旦闲下来就空虚，忙碌的同时又带着许多困惑与烦恼，整个心里充满了负担。有人说许多人害上了心理疾病，这话有点严重，说没病吧，心理得不到舒展也确实许多人的现实状况。我们处在这个飞速发展的时代，社会的巨变对人们的心理产生着各种影响。一方面，社会的压力使人们的心理适应产生种种困难，心理疾患屡屡露头；另一方面，社会的文明程度又向人的心理素质提出了更高的要求。心理学在很大程度上，已不是专家教授们研究的深奥课题，时代要求我们走入寻常百姓家。

既然如此，让我们揭去心理学神秘的面纱，从现实生活中认识心理学，从身边的所作所为、所感所想认识心理学吧。心理学并非遥不可及，而是与我们的身心健康、做人做事息息相关的。

✱心理学是调节个人心理状态的钥匙

现实当中，每个人的心态都有所不同，不同的心态产生不同的表现形式。积极主动的心态，就表现得乐观向上；消极被动的心态，就表现得悲观厌世。心理状态的好坏，直接影响一个人的所作所为，所以要想保持一个良好的心态，就要了解必要的心理学常识，掌握了心理学，就能很好地调节心理状态。生理疾病要药物治疗，心态不稳就要心理学来调节了。有了心理学的知识，我们就有了一把调节心态的钥匙。

✧心理是个人行动的先导

思想是行动的先导，然而思想来源于心理活动，那么心理就是个人行动的先导了。心理活动支配我们的所作所为，懂得心理学，就能理性地了解事理，分析利害，避免感性地做出不合理的选择。比如我们对职业的规划，只有认真分析市场动向，再结合自己的潜力与专长，才能做出合理的选择。很多人干着某项工作很不称心，主要是没有用好心理学，所选择的职业不适合自己的心理职业趋向，所以就表现出了各种各样的逆反情绪。

✧心理学是为人处事的试金石

为人处事，是一个人社会适应能力的具体表现。在待人接物的过程当中，离不开揣摩事情的原理与人物的心理，这两项琢磨透了自然就迎刃而解了。有些人办事我行我素，虽然有魄力有智慧，但是顾及不到他人的感受，办事过程中往往受阻碍；有些人善于揣摩个人心理，结合事情原委，然后用合理的方法周全，事情会办得很顺。这就是心理学发挥的效应，只是我们平时不在意罢了。

✧心理学是交流与沟通的桥梁

人与人之间的交流和沟通很重要，要想达成协议、化解矛盾、促成合作，离开沟通就解决不了问题。沟通方式的好坏，直接影响沟通的效果。科学研究表明，人与人之间最大的阻力就是交流与沟通的阻力，消除了这层障碍，就不会出现误解、偏差。解决阻力的最好方式就是认知心理学，懂得揣测对方的心理状况，通过察言观色、语言试探等方式，做出准确判断，自然就能了解对方心理，消除阻碍，达成共识。

✧心理学是家庭、感情的润滑剂

家庭、感情，其实就是亲情、爱情，家人之间、恋人或夫妻之

间，主要是靠爱来维护，家庭中缺少爱，就缺少温暖，家中充满爱，自然会和谐幸福。夫妻、恋人之间的感情更离不开爱的维系，因为关系亲密，双方对待感情都很敏感，有时一个眼神、一个动作就能得知伴侣的意思。读懂你的亲人和伴侣，就要靠心理学做基础，掌握了心理学，亲人、伴侣之间就多了一份润滑剂。其实家庭的幸福、快乐，都源于被我们忽视的心理学。

✱心理学是自我心理防卫的有力武器

我们有些人的心态很健康，充满着乐观向上。有些人也许存在着心理因素问题，可能是自卑，可能是嫉妒，可能是依赖，也可能是孤僻，这些心理因素虽然不严重，但是也会影响到我们做事，影响到我们心灵的健康发展。其实我们的心灵也在不断发展，不断成熟，这些消极因素正是心理健康的阻力，有人将他们说成心理疾病，其实没那么严重，只要活学活用心理学，很快就能净化心灵，更新自我。

看看你现在的心理健康状况

我们都在说健康，但是真正的健康包括生理健康与心理健康。我们平时所注重的养生、保健，这是维护我们的生理健康，其实我们的心理健康同样不能忽视。世界卫生组织给健康下的定义为：健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有生理疾病的健康。从世界卫生组织对健康的定义中可以看出，与我们传统的理解有明显区别的是，它包含了三个基本要素：（1）躯体健康；（2）心理健康；（3）具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康的首要标准，全面健康包括躯体健康和心理

健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。这是健康概念的完备标准。

有些人认为，生理健康和心理健康是两个没有关系的概念。实际上，这是不科学的。在现实生活中，心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的，心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。只有身心都健康，才是一个健全的人。如果一个人性格孤僻，不与外人交往，长期处于一种心理抑郁状态，就会影响内分泌，使人的免疫力下降，发病率就会提高。一个身心健康的人，如果不断怀疑自己得了什么疾病，就会整天忧心忡忡，很可能导致疾病的产生。如果身体上得了疾病，但心情舒畅，毫无顾虑，就能提高抵抗力，战胜病魔。那些抗癌的成功者就是最好的证明。

因此，在日常生活中一方面应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处于紧张、压抑的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快，要及时进行心理自我调适，必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助，以确保心理和生理的全面健康。随着科学的发展，现代化进程日益提高，人们的生活水平与生活规律也产生了巨大变化。紧张的生活节奏与不规律的生活习惯，是影响人们心理健康的主要因素。

许多人整天忧心忡忡、心烦意乱，心情得不到舒展，这不仅对个人健康不利，还给个人的工作、家庭带来了负面影响。所以我们很有必要了解心理学，及时检测我们的心理健康状况，及时做好心理调节。

世界卫生组织据此制定了健康的十条标准：

◆充沛的精力。能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不会感到过分紧张和疲劳。

- ◆处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- ◆善于休息，睡眠好。
- ◆应变能力强，适应外界环境中的各种变化。
- ◆能够抵御一般感冒和传染病。
- ◆体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。
- ◆眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
- ◆牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙齿颜色正常，无出血、松动现象。
- ◆头发有光泽，无头屑。
- ◆肌肉丰满，皮肤有弹性。

以上十条，前四条其实是心理健康的标准，我们可以与自己的状况对照一下，看是否具备这些健康要素。如果我们认真研究就会发现，前四条的心理健康因素直接影响着后六条的身体健康状况，有好的心态，才有好的身体。难怪国际专家们将心理健康要素列为前四条了，心理健康的重要性可见一斑。

我们结合健康的心理状况，也可以进一步总结出以下几条心理健康的判断标准：

✱心态平衡

平衡的心态是健康心理最基础的标准。何谓心态平衡？说白了就是身心感觉良好，没有情绪的大起大落，心态稳定、平和，受到外界的强烈刺激时能保持正常状态。成年人一般都能达到这个条件，表现得稳重、大方，不急不躁。成长中的青少年群体，心理波动比较大，这也是正常现象，随着生活阅历的丰富与知识的增长，会逐渐形成健全的人格和平衡的心理。心态不平衡也不是始终如一，偶尔表现为忧伤、悲观、焦虑，这是正常现象，并不是什么心理疾病。

大自然还有阴晴风雨呢，何况我们具有丰富思想的人呢？

✱积极乐观

心理健康的人最明显的表现就是积极乐观，能积极乐观地面对生活，面对工作，与人交往充满友善，与家人、亲友相处和谐，整个生活充满情趣。即使生活中有不愉快的事情，也会很快处理好，恢复正常状态。面对一些事理、现象，总能看到积极的一面，进而激励自己追求、进取。这样的心理状态，是平常人应该具备的健康条件。

✱能很好地肯定自己、评价自己、发掘自己

拥有健康的心理，就能看到自己的优点，也不回避自身的不足，对自己做出合理的肯定，发挥自身优势，主动实践，使自身潜力能得到很好的发掘，个人素质也就能逐步提高。有些人容易产生自卑心理，一味否定自己，看不到自己的长处，就很难对自己做出客观的评价。其实我们每个人都具备优缺点，只是看的角度不同罢了，我们怎能盯着一方面不放呢？

✱具备自我调节的能力

人的思想很复杂，是感性与理想的结合，过于感性就会活得不现实，过于理性就会活得枯燥无味。及时调节自己的心理，这是健康心理必备的条件之一。调节心理其实就是把握感性与理性的程度，不能过于感性，也不能过于理性，这样自然就能看到希望，品味情趣，让生活充满幸福和快乐。那些经常抱怨无聊、单调的人，应该在调节能力上下工夫了。

✱有自己的目标和信念

目标、信念，可以说是一个人健康心理的支撑点。有了目标，就能看到希望；有了信念，就能朝着希望不断迈进。理想的彼岸并