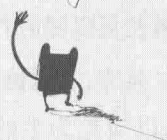


开场白



大家好！讲心堂现在开讲！欢迎各位光临本期的阳光心态工作坊。

“工作坊”的英文是“workshop”，这是现在广为流行的一种教学和研讨方式。我们平时喜欢做报告、听报告，这种报告至多是在讲座后留几分钟让听众提问。这种所谓互动是单向的，好像台上的人什么都懂，可以解答一切问题。而工作坊的特点是，不仅师生互动，还要学员互动，更要讲练结合，联系实际，注重实效，避免空洞说教。

讲心堂不是一言堂，不是一个人讲大家听。在场各位可以随时打断我，随时提问、插话，更欢迎发表不同意见，做到教学相长。其实，从《论语》中不难看出，我们教师的祖师爷孔老夫子，当年采用的就是以讨论为主的启发式教学法。

工作坊要求大家共同参与，一起讨论交流，一起做练习，一起做游戏，在丰富多彩的活动中获得感受、体验，在潜移默化中成长提高。希望大家积极配合。

党的十八大报告提出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”这既是讲心堂的宗旨，也是我们工作坊的指导思想。

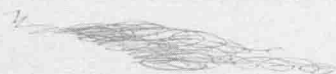
阳光心态工作坊在专业上依据的是积极心理学理论。早期的心理学以弗洛伊德为代表，主要研究变态心理，关注精神疾病。积极心理学运动发起人、美国当代著名心理学家马丁·塞里格曼(Martin E. P. Seligman)认为：“当代心理学正处在一个新的历史转折时期，心理学家扮演着极为重要的角色，承担着新的使命，那就是如何促进个人与社会的发展，帮助人们走向幸福，使儿童健康成长，使家庭幸福美满，使员工心情舒畅，使公众称心如意。”

1999年，塞里格曼高票当选为美国心理学会主席，他在就职演讲中明确提出：“要改变公众对于心理学的负面印象，必须从关注‘心理疾病、心理卫生、心理健康’这样的主流研究方向，过渡到以关注‘幸福、美德、创造、正义’等积极心理品质为中心的研究方向。”

学会情绪管理，提高幸福感，以积极心理面对人生，永葆阳光心态，既是各位的期盼，也是我们工作坊的努力方向。

好了！下面我们的阳光心态工作坊正式开始。

压力大如山



首先，我要问在座的各位：您的心情好吗？认为自己心情很好的请举手示意！

许多人举手。

看来在场多数人心情还不错。那些没举手、自感心情不太好的同志，能谈谈影响您心情的主要原因吗？

场内七嘴八舌地回答：压力太大！活着太累！

压力来自方方面面

请问喊压力大的几位，您的压力来自哪儿？

一位地级市领导：我的压力主要来自拆迁导致群众上访，维持社会稳定与发展经济的矛盾。

一位司厅级干部：我的压力来自政策变化快、工作责任重、决策难度大。

一位科级干部：我的压力来自年龄越来越大，晋升无望。

一位国企老总：我的压力来自指标高和国内外同行竞争激烈。

一位企业员工：我的压力是上有老下有小，买不起房，看不起病，上不起学。

一位企业白领：我的压力是工作好干，人难处，处理不好上下左右的复杂人际关系。

一位女同志：我的压力是带孩子、做家务与工作的矛盾。

一位年轻人：你们好歹还有工作，我连工作都找不到！

一位中年人：我的压力是地震中失去了亲人。

一位中学校长手举一份报纸高声说：中国青年报社会调查中心2008年进行的“中国教师健康状况调查”表明，我们教师的压力主要来自以下几方面：60%的人认为是“学生成绩”，50.3%的人认为是“教学或管理任务重、工作时间长”，42.6%的人认为是“收入低”。

看来大家压力都不小，归纳起来无非来自工作、生活、人际、灾祸等几个方面。具体分析一下不难发现，压力大体可分为三种类型：第一种是暴风骤雨式，如大地震、大爆炸、大空难等天灾人祸；第二种是阴雨连绵式，如经常加班，工作没完没了，“五加二，白加黑”等；第三种是山雨欲来式，企业安全、地方维稳等均属此类。

压力无处不在！从中央到地方，各个地区、各个行业都有压力。据网络发布的调查结果，北上广深四个一线城市的人们感觉“压力大”的比例分别为：北京45%，上海67%，广州46%，深圳64%。

可见经济越发达的地区，人们的压力越大。据近年来的媒体报道，电视、电脑、手机、汽车最少的不丹，小国寡民，百姓的幸福指数最高。我曾应邀去新疆克拉玛依讲课，在交谈中发现，那里的石油员工和家属幸福感很高。

一位石油系统领导拿着一份调查报告站起来插话：您提到克拉玛依油田员工幸福感高，其实我们石油行业的压力并不比其他行业小。为了缓解员工的职业压力，中国石油东方物探研究院在涿州本部、大港分院、华北分院、长庆分院、库尔勒分院、乌鲁木齐分院、敦煌分院等下属单位的员工中抽样调查 887 人，有效问卷 876 份。结果表明员工的压力来源如下：

加班 67.8%，岗位竞争 60.8%，工作紧张 56.4%，任务期限 55.3%，成就认可 48.2%，质量控制与验收 42.6%，工作差错 40.2%，订单太多 30.8%，工作安全 21.5%，技术要求 18.4%。

而对我们领导来说，最重要的是安全问题，井喷、着火、漏油等事故像一把剑悬在头上，安全的弦时刻不敢放松。

感谢这位领导所做的补充，工作坊就是希望大家参与，共同研讨，看来您和方才发言的校长都是有备而来。

安全对于企业来说的确十分重要。有一次我在中国煤矿工人北戴河疗养院举办工作坊，一位矿长当场用手机发给我一条微信，他用一首很长的顺口溜形象地描述了煤矿干部的压力，其中主要涉及的也是安全生产问题。我曾经带领团队在辽河油田和淄博矿业集团开展 EAP(员工心理援助)服务，重点进行安全心理的辅导，受到干部和员工的普遍欢迎。

压力肆虐悲剧多

我们工作坊的参与者来自各行各业，课前要求大家收集本行业压力大的调查数据和具体事例，下面请大家都来晒一晒你所在行业的压力，看看谁的压力更大。

一位互联网公司总裁抢先发言：当今社会发展最快、压力最大的应该是我们 IT 业，近年来 IT 业出现多起员工自杀和劳累过度导致的猝死事件。

一位闻名遐迩的高科技公司管理者接过来说：高科技行业竞争激烈，压力普遍很大。我们公司多年前也曾发生过几起青年员工非正常死亡事件，这引起了公司领导的极大重视，于是公司请以郑教授为首的专家团队开发了公司招聘综合测试系统，包括适应能力、个性心理、心理状况及总体心理健康指数等 8 项指标，并请郑教授来总部对我们公司的人力资源干部进行培训，传授各种人才评价方法和测试技术。后来我们不但在招聘员工时建立“防火墙”，把好入口，学历再高，活得不开心的不要；同时还接受员工心理援助服务，在员工中开展心理辅导和心理健康教育，经过种种努力，最近几年公司再未发生类似事件。

让我们大家为该公司点个赞，祝贺他们在人文关怀和心理疏导方面取得的成绩！

中国科学院心理研究所调查发现：企业经理的压力主要来自工作和家庭问题；中层管理和技术人员的压力主要与个人成就感和社会支持因素不足有关；企业一般工人的压力主要来自经济和住房问题。

一位来自某著名科技集团的高管沉痛地说：我们制造业的压力比其他行业更大！俗话说“家丑不外扬”，可好事不出门，坏事传千里，各种媒体连篇累牍地报道了我公司发生的员工连续自杀事件。为了遏制跳楼频发，公司想尽了各种办法，如在楼顶增设护栏、加强安保措施，请专家开展心理疏导，以及采取其他各种措施。

你们公司的员工自杀事件确实带来了很大的舆论压力，但从专业角度实事求是地说，你们公司的自杀率并没有高出普通人群约万分之二的平均自杀率。倘若把几十万员工分散到几十个叫不同名称的小公司，这十几跳发生在不同公司，人们的反响就不会这么强烈了，这也是树大招风吧！

一位银行行长手举一张报纸高声说：压力大的何止你们制造业和互联网等高科技行业，我们金融行业的压力也不小。据2010年5月31日《中国经济时报》的报道：

“金融行业从业人员承受着巨大的压力，日均工作时间达到12小时以上，成为收入高、奖金多、年轻但健康状况极差的易猝死人群。”这是由中国医师协会、中国医院协会、北京市健康保障协会、慈铭体检集团联合发起的中国金融人士健康状况大调查。该调查通过在全国范围内收回的10457份金融从业人员有效问卷，再结合慈铭集团北京、上海、广州等十余个城市累积的300万健康体检数据中的金融人士样本，调查分析得出的结论。

这说明压力大小和收入多少关系不大，员工有员工的压力，老板有老板的压力。《财富》杂志在2003—2005年所做的有关中国高级职业经理人的压力状况调查中发现，有27%的高级经理人处于一个较高的心理倦怠水平。

据网络报道，从1980年至2008年，仅有记录的，中国便有2000多位企业家自杀，其中有许多是在改革开放中为中华崛起做出重要贡献的精英分子。从2010年1月到2011年7月的19个月的时间里，就有19名总经理和董事长级别的高管离世。

一位身着警服的小伙子忍不住插话：企业老板和员工的压力再大也不会有我们警察的压力大吧！据中国警察网不完全统计，2013年

10月2日至11日，短短10天就有5名公安干警牺牲，其中有3人是因为劳累过度倒在了工作岗位上。2010—2014年公安现役官兵因公伤亡22870人，其中因公牺牲2129人。2015年天津港瑞海公司危险品仓库“8·12”特大火灾爆炸事故中有11名民警牺牲。

一位消防部队干部立即接上说：我们消防官兵比你们警察压力还要大，据统计，我国每年平均有近30名消防员在救火中牺牲，近300人受伤甚至残疾。2003年，衡阳大火中有20名消防官兵牺牲。2015年1月2日哈尔滨一仓库失火，消防员5人牺牲，14人受伤。天津“8·12”特大火灾爆炸事故中有百余名消防官兵牺牲。

一位刚毕业的大学生起立发问：老师！现在大学生考公务员热，是不是将来走仕途、当官员压力会小一些？

一位身着警官服的老同志立刻起身回应：你以为当官压力就小了？你错了！近几年我们公检法系统干部意外伤亡也不少。2016年2月的一天晚上，北京市昌平区人民法院回龙观法庭一位女法官及其丈夫（该院法警），在住所楼下遭到两名歹徒枪击，女法官身中两枪，经抢救无效死亡，她的丈夫受轻伤。

一位来自上海高等法院的领导接着说：现在案件越来越多，公检法系统的编制却未相应增加，收入也没提高，导致许多法官、检察官跳槽到收入更高的律师事务所或企业做法务工作。2014年上海法院收案55万件，人均办案数158.74件，平均1.4天就要了结一个案件。当年上海法院有86名法官离职，其中有17个审判长，43人拥有硕士以上学位，63人是年富力强的“70后”法官。

一位北京法官补充说：2014年，我们北京朝阳区法官人均结案数为195.37件；2009—2013年北京各级法院每年都有100多名法官辞职。据抽样调查，法官职业满意度如下：非常满意1.28%，比较满意11.09%，不大满意34.89%，很不满意22.22%；法官群体离职

倾向如下：从未想过离开 5.53%，考虑过要离开 27.29%，认真考虑过要离开 57.37%，目前正着手进行离职准备 9.81%。除待遇低外，现在要求对案件终生负责，也使许多法官承受着前所未有的压力。

这几位领导回答得好！公务员热的确值得深思。年轻人看到公务员工作稳定待遇好，只知其一，不知其二。其实公务员特别是领导干部的压力比我们老百姓大得多。

《人民论坛》杂志曾对全国 100 多名官员的心理健康状况进行调查，发现有 80% 以上的官员特别是基层官员普遍存在较大的心理压力，存在一定程度的心理不平衡、心理疲劳及心理问题。其中，64.65% 的受调查者认为，官员的压力主要来自“官场潜规则对个人政治前途的压力”，并有少数干部因心理负担过重而出现焦虑、抑郁等问题，甚至有个别干部心理严重失调，甚至出现精神崩溃。

某地级市的一位建工局局长调任统计局局长不久便跳楼身亡，人们对其自杀原因有多种说法：有的说是他对统计业务不熟，工作压力大；也有人说是他从油水大的岗位转到清水衙门，心理不平衡；还有人说的是该市主要领导好大喜功，他的统计数据无法配合，内心纠结无法自拔。无论何种原因，都说明为官确实不容易。

2008 年 5 月 12 日，四川发生了大地震，10 月初，北川农办主任因地震失子、地震后工作压力大在床头自缢身亡。此事引起中央高度重视，就此做出重要批示，明确指出要关心基层干部特别是在特殊情况下经受了考验的基层骨干的身心健康。

我当时正被中央组织部借调在中国浦东干部学院做访问教师，中央组织部干部教育局点名让我去地震灾区为基层干部做心理疏导。在四川省委组织部一位处长的陪同下，我在两个多月的时间里为所有重灾县的乡镇以上干部做了八

场心理辅导报告。后来中国浦东干部学院还为灾区干部举办了几期专题心理疏导班，收到了很好的效果。

2010年1月2日，中央领导在四川调研时再次强调，基层干部承受的工作压力、生活压力和心理压力都很大，要具体帮助基层干部克服困难，积极疏导基层干部的心理压力。于是，各地党政机关和企事业单位，纷纷请我去做心理疏导，今天飞这里，明天飞那里，有一个月我竟然坐了25次飞机，比乘出租车的次数还多。

近年来，自杀官员频频出现，级别从省部级、厅局级到县处级、科级，每个层级都有。官员自杀主要是精神家园缺失所致，而贪污腐败、仕途不顺、工作压力过大是促成官员自杀的三大原因。特别是中央加大反腐力度后，官员自杀出现高峰，仅2014年媒体上就报道了24例官员自杀身亡事件。

据有关部门调查，官员精神压力主要有：官场竞争，仕途不顺；对问责制度、网络监督等不适应；对突发事件、安全事故、群众上访等公共危机应对不当；个人情感与家庭问题处理不善；腐败已经暴露或者即将暴露等。

羊城晚报2009年2月18日报道：卫生部健康教育首席专家洪昭光指出，病由心生，心理压力是百病之源，76%的疾病是情绪性疾病。有人对16名腐败官员做跟踪调查，当时他们的平均年龄为41岁，10年后，16人中15人得病，不少人是癌症，病死6人。而巴西一个医疗机构调查了583名贪官和583名廉洁官员，10年随访的结果是：贪官60%以上得癌症、脑出血、心肌梗死等，而廉洁官员患病率只有16%。

这里要奉劝各位领导：不为别的，就为自己多活几年，也别贪污受贿。我们对贪官严厉打击是为了让官员不敢贪，把权力关到制度的笼子里是让官员不能贪，还要通过宣传教育使官员不想贪。

有一位青年插话：贪官太多，纪检干部的压力不就大了吗！同桌的伙伴说：他们查别人，自己能有什么压力？

一位纪检官员回答：我们的压力一点儿不比别人小！反腐败、抓贪官责任重；贪官头上无标签，反贪工作难度大；人际关系复杂、矛盾多，不能轻举妄动；办案涉密纪律严，不但说话要小心，连喜怒都不能形于色，我们纪检干部普遍活得很累。

刚才插话的年轻人继续说：陕西安监局局长因在车祸现场面带微笑被人肉搜索，人们发现他每次开会都换一块手表，共有11块进口名牌表。高手在民间，反贪要靠群众，有人只从手机拍的照片上就能看出什么牌子、哪国制造、多少钱，你们那么多纪检干部，同贪官一起共事，朝夕相处，怎么就迟迟没发现呢？直到网上举报，才将这个局长“双规”审查。

纪检官员回应：你批评得对，纪检工作确实有疏漏的时候，但我们也有我们的难处。纪检干部大多收入低，最近因病去世的一位基层纪检干部，家中一贫如洗，不但没带过进口表，还可能根本不认识名牌表。我们就是认出来也不能随便查，弄不好会影响团结，甚至会遭到打击报复。有的举报者因个人恩怨诬告对方，我们兴师动众查了半天，什么也没查出来。

年轻人继续挑战：现在有习总书记和党中央给你们做后盾，不管小苍蝇还是大老虎都可以拍、可以打。

纪检官员：查出来压力更大！来说情的人太多了，亲戚朋友我都可以拒绝，可那些官比我大的上级，还可能是有恩于我的老领导来打招呼，我能不高抬贵手、适可而止吗？可这又违背党性原则，于是心中难免纠结焦虑。更让我们寝食难安的是担心对方被约谈或双规后畏罪自杀。一旦发生跳楼、上吊、割腕等事故，那我们的责任就大了，能不紧张得睡不着觉吗？所以近年来我们纪检干部发生意外的也不少。我在网上搜索了一下，2011年10个自杀官员案例中有3例是纪检干部。

大家的讨论很有意义，2005年6月，中央组织部发布《要重视和关心干部的心理健康》的文件，《求是》杂志还将此文件改编成社论公开发表。文件指出“确有少数干部因心理负担过重而出现焦虑、抑郁等问题，甚至有个别干部心理严重失调，导致精神崩溃”。

以前我们真不知道纪检干部也有这么大的压力。令人可喜的是，近年来中共中央纪律检查委员会加强了对纪检干部的心理健康教育，在中国纪检监察学院设立了心理疏导室，配备了心理学专业人员和先进设备，并多次举办心理疏导专题班和工作坊，对全系统干部特别是新入职人员进行培训，成效显著，最近几年纪检干部再未发生类似悲剧。

又有一位年轻人笑着问：老师！你们教育工作者和科研人员是不是压力会小一些？

让我用调查数据来回答你：

北京教科院基础教育研究所从北京城区和郊区随机抽取300位教师进行问卷调查，结果发现，93.1%的教师感到“当教师越来越不容易，压力很大”。

杭州市教育研究所对随机抽取的杭州31所中小学的调查显示，76%的教师感到职业压力太大，13.25%的教师不太喜欢或很不喜欢自己的职业，50.8%的教师表示如果有机会会考虑换工作，只有49.2%的教师表示喜欢这一职业，愿意终身做教师。

现在中小学老师和学生大多是独生子女，“80后”带“90后”“00后”，管理难度大，工作时间长，收入较低，生活困窘，加之中考、高考升学率的压力，悲剧难免发生。

请看网上报道的一个典型案例：

2012年4月27日晚，河北馆陶县某中学一位高三班主任服毒自杀，遗书

中称“活着太累，工资只能月光”。他每天5点40分从闹钟中醒来，6点10分与学生一起跑操，包括早晚自习每天13堂课，晚10点到宿舍确认所有学生都在，等学生上床熄灯后离开，11点才到家。每月只放假一天，还要判月考试卷，寒暑假只能休息10天左右。月基本工资1450元，班主任津贴200元。妻子为医院非正式员工，月基本工资308元加60元补贴。每月还房贷630元，孩子奶粉五六百元，有13万元债务。

一位小学校长插话：不但老师压力大，学生的压力也大，而且他们承受力更差，更容易出问题。我在学校分管德育，近年来中小學生自杀的悲剧时有发生。作业没写完怕挨批评，考试作弊被发现怕受处分，都可能导致跳楼事件。除了自杀，还有杀同学、杀老师的。即使本校学生不出问题，还有社会上的歹徒和恐怖分子进校园行凶伤人。校园安全问题也是悬在我们校长头上的一把剑，出点事了不得！

一位中学校长接着说：现在学生和家长动不动就告学校、告老师。学生在体育课上“向右看齐”扭了脖子，被蚊子叮，得了脑膜炎，学校和老师都要吃官司、担责任。

发生在校园的这些事件和悲剧，不可避免地会成为校长和教师的压力。不但普通中小学教师压力大，职业院校和大学教师同样压力重重：学生厌学者多，课上低头族，课下打游戏；以自我为中心，人际关系紧张；承受能力普遍较差，吃不得苦，受不得委屈，所有这些都给学生管理工作增加了难度。

一位高校负责学生工作的领导插话：教授，您说得太对了。近年来高校的恶性事件也没少发生，前不久某学院一名二年级学生，因网络借贷买足彩，欠了60多万元债务，无力偿还，跳楼自杀了。

一位大学政治辅导员补充：现在的年轻人简直让你防不胜防。

几年前，南京一位大学生，考试作弊被抓。他父亲是该校知名教授。他回家把父母杀了。理由是父母自尊心太强，儿子给他们丢了人，他们活着也痛苦。

所以我们要牢记习总书记的教导，工作中要“如临深渊，如履薄冰”，不能有半点疏忽，不要认为都是些小事，在你看来是小事，对某些年轻人却可能是灭顶之灾，他就可能上吊跳楼或拿刀捅你。

不但学生自杀会给教师带来压力，教师还有自身的繁重教学、科研任务和晋升职称的压力，近年来高校教师因劳累过度而英年早逝者不乏其人。

类似的悲剧也发生在许多科研人员身上：2011年9月6日晚，中国探月工程一位副主任设计师在办公室突发脑出血，9月15日医治无效逝世，年仅40岁。据其弟弟介绍，哥哥是个工作狂，经常加班。2012年11月25日，歼-15飞机研制现场总指挥——51岁的中航工业沈阳飞机工业有限公司董事长、总经理突发急性心肌梗死、心源性猝死，殉职。

过去，有一句口号在干部和知识分子中很流行：“活着干，死了算，小车不倒只管推！”《解放日报》2005年3月15日的一篇文章指出：知识分子七成多亚健康。多数中年知识分子长期“五不一干”——不看病、不检查、不休假、不疗养、睡不足、带病干。在最近5年内，北京大学和中国科学院有135位教授死亡，他们的平均年龄为53.3岁。

另据《北京晨报》2005年11月17日报道：在知识分子中，存在着严重的“过劳死”现象，知识分子的平均寿命仅为58岁，比普通人均寿命少10岁。所以，我们还是要提倡劳逸结合、有张有弛，不提倡带病坚持工作。

一位卫生系统官员插话：被人们称作“白衣天使”的医护人员，过去是令人羡慕的职业，近年来也面临巨大压力。2010—2011年北

京 444 名急诊科护士中，一年内受过语言伤害、躯体冲突、特定威胁和性骚扰的人所占比例分别为 96.8%、43.2%、32.0%、4.3%。仅 2013 年 10 月的 10 天内就发生 6 起伤医事件。2015 年 6 月和 7 月又发生了多起伤医事件：上海瑞金医院一妇产科女医生拒绝违规延长病人病假，被病人谩骂并打耳光；上海儿童医学中心门诊医生遭病人家属推打；北京朝阳医院一医生拒绝患者加号被暴打。现在年轻人喜欢学医的越来越少了！

一位新闻界领导插话：不但“白衣天使”，就连我们号称“无冕之王”的记者也难逃压力的冲击。法新社 2012 年 11 月 22 日援引国际新闻学会总部提供的数据报道：过去 15 年间，在大多数冲突中，（有人）以阻止信息传播为目的，把记者视为袭击目标。2009 年，110 名从业人员失去生命，2011 年为 102 人，2012 年更有 119 名“一线”从业人员死亡。

2013 年，《潇湘晨报》一摄影记者因患肝癌医治无效逝世，年仅 28 岁。2014 年，赣州人民广播电台台长从发病到离世也就 1 个多月，也才 40 多岁。《南方都市报》时事新闻中心珠海新闻部首席记者因病逝世，年仅 31 岁。杭州都市快报一副总编辑因抑郁自杀离世，年仅 35 岁。

大家不用再晒了！没有哪个行业没有压力。各位年轻朋友，如果你为逃避压力而跳槽，只能从火坑跳到油锅，以失败告终。

什么叫生活？我给下了个定义：生下来干活就叫生活！小时候学习，长大了工作，这就是生活！一个人怎么从妈妈肚子里来到人间的？全凭高压！人一生中有压力？有！什么时候压力最大？出生的时候，头都压扁了，否则你出得来吗？那时怎么不说压力太大我不出去了，还争抢着来到人间？可见我们一出生就要经受压力，我们永远生活在压力中，到了高气压太低就活不成