

领导干部 心理健康 读本

主编◎胡月星 许晓平

领导干部心理健康，是领导干部人格健全和全面发展的重要标志，也是领导干部正确履行职责，做到执政为民，取得工作成效的内在品质要求。拥有清楚的自我意识、良好的人际关系、稳定的情绪状态、健全的性格结构、宽容和尊重理解人的品德以及富有同情心和社会责任感，是领导干部心理健康的重要保证。

6

98

领导干部 心理健康 读本

主 编◎胡月星 许晓平

副主编◎高祖林 徐永富

图书在版编目 (CIP) 数据

领导干部心理健康读本/胡月星, 许晓平主编.

北京: 中国人民大学出版社, 2005

ISBN 7-300-06291-1

I. 领…

II. ①胡… ②许…

III. 心理卫生-干部教育-学习参考资料

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 009731 号

领导干部心理健康读本

主 编 胡月星 许晓平

副主编 高祖林 徐永富

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511239 (出版部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 河北三河市新世纪印务有限公司

开 本 965×1300 毫米 1/16

版 次 2005 年 2 月第 1 版

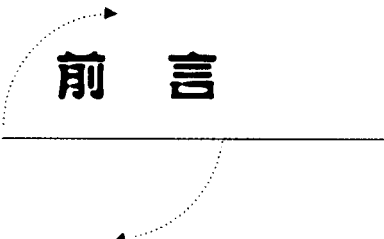
印 张 19.5 插页 1

印 次 2005 年 2 月第 1 次印刷

字 数 206 000

定 价 26.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



前 言

提高领导干部队伍整体素质，是加强党的执政能力建设的关键所在。领导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，还应当包括领导干部的心理素质。现代领导心理研究告诉我们，领导干部的心理素质，对其成长与发展具有重要的影响作用。一个人能否成为一个成功的领导者，除了组织保障、环境条件、社会影响力之外，个人的自身素质和心理品质将更加重要。西方学者为此还专门提出了成功领导者心理素质的“六C”标准，即：可信（conviction）、品质（character）、关心人（care）、勇气（courage）、沉着（composer）和能力（competence）。

所谓“可信”，就是信守承诺；所谓“品质”，就是要诚实、高尚和言行一致；所谓“关心人”，就是要富有同情心和责任感，要善于与他人合作与关爱他人；所谓“勇气”，就是要维护自己的理想信仰，勇于接受挑战和改正错误；所谓“沉着”，就是在困难和危机面前，能够表现出一贯的冷静与沉稳；所谓“能力”，就是要能够处理好各种复杂的人际关系，善于沟通协调和具备强烈的团队意识。这

六个方面，既是领导者心理品质的基本内容，也是衡量和检测领导者心理素质的重要指标。

在现实生活中，我们也不难发现，在领导干部群体当中，有的领导干部人格健全，心理健康，事业很成功，有的却屡遭挫折，事业坎坷；有的在各种心理困惑中不能解脱，最终迷失自我，丧失事业追求。作为普通人，如果心理健康和人格发展上出现了问题，影响面或许不至于波及社会。而领导干部，作为公众人物，如果心理健康上出现了问题，其负面影响不仅局限在个人发展层面上，而且会妨碍各项工作的顺利开展，严重的话甚至会给下属、他人和组织团队的发展带来不必要的损害。

对于心理健康，中外心理学家们进行了大量富有成效的研究与探索，提出了许多重要的观点与建议。综合各方面的研究成果，一般认为，心理健康主要有以下七个方面：

一是智力正常。这是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的首要标准。

二是情绪协调，心境良好。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望。更重要的是情绪稳定性好，具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

三是意志品质。健康的意志品质应具有以下特点：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，意志果断；意志坚忍，有毅力，心理承受能力强，自制力好。

四是人际关系和谐。个体的心理健康状况主要是在与他人的交往中表现出来的，和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。

五是适应环境。表现为对现实环境的能动适应和改造，与社会广泛接触，对社会现状有较清晰正确的认识，能够达到自我实现与对社会奉献的协调统一。

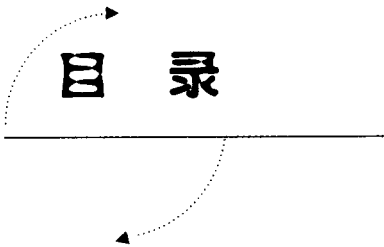
六是人格完整。表现为自我认识全面，自我评价客观，自我控制能力强和情绪稳定健康。

七是行为反应符合年龄特征。心理健康者应具有与多数同龄人相符合的行为特征，具有良好的判断适应能力。

判定领导者的心理健康与否，主要遵循以下三个原则：一是心理与环境的协调性。心理是客观现实的反映，任何正常的心理活动和行为，无论形式或内容均应与客观环境保持协调一致，和谐融洽。人的心理若与外界环境失去这种协调性，就难以为人所理解。二是心理与行为的统一性。一个人的认知、情感、意志行为应是一个完整和协调一致的统一体。这种统一性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。三是人格的稳定性。人格是个人在长期的生活过程中形成的独特的心理特征。人格一旦形成之后就具有相对的稳定性，并在一切生活中显示出其区别于他人的独特性。

从上述关于心理健康的基本原理出发，本书以喜闻乐见的漫谈方式，辅以大量的事例，从职业动机、心理需要、情绪情感、人际交往、价值取向、个性修养、自我实现等各个层面，对影响制约领导干部心理健康的主要因素进行了分析揭示。针对领导干部心理健康中存在的主要症结，从社会心理、文化心理、发展心理以及政治心理等不同角度进行了较深入的剖析和探讨，并在此基础上提出一系列对策和建议。

学习和阅读本书，人们不仅能学到许多领导心理学方面的有益知识，而且对增进自己的心理健康，加强自我监督管理，不断改进与完善自我有重要意义；对于领导者提高领导效能和领导水平，成为一个成功的领导者，具有重要的启示和借鉴意义。



目 录

第1篇 领导干部要讲究心理健康	1
第2篇 漫谈领导干部的幸福心理	13
1. 小故事带来的思考	15
2. 快乐和幸福是什么?	16
3. 你有你的幸福体验, 我有我的快乐追求	17
4. 谁是对幸福理解最深刻的人?	23
5. 平常心即幸福	25
第3篇 漫谈领导干部的人生价值	31
1. 宝玉与真宝	33
2. 认识你自己	36
3. 位子和阶梯	38
4. 别忘了当初的承诺	40
5. 防微杜渐	44
第4篇 漫谈领导干部的从政心理	47
1. 做官要有为, 有为才有位	49

2. 为官一任,造福一方	51
3. 心底无私天地宽	54
4. 有位重在为民	56
 第5篇 漫谈领导干部的自我实现	61
1. 爱国——自我实现的精神源动力	63
2. 追求——自我实现的愉快心理体验	64
3. 理想——自我实现的幸福归宿	66
4. 进取——自我实现的人生之路	68
 第6篇 漫谈领导干部的挫折心理	71
1. 梅花香自苦寒来	73
2. 莫以成败论英雄	75
3. 物质上知足加精神境界上不知足等于常乐	79
4. 让挫折成为通向成功的阶梯	80
 第7篇 漫谈领导干部的个性修养	89
1. 为何修身	91
2. 如何修身	92
 第8篇 漫谈领导干部的意志品质	105
1. “移山”的“愚公”	107
2. 邓小平“三落三起”	108
3. 古今中外典型个案的启示	112
 第9篇 漫谈领导干部的诚信	127
1. 人无信,则不立	129
2. 领导干部也要塑造“诚信品牌”	133
3. 领导干部怎样讲诚信	136

第 10 篇 漫谈领导干部的情绪稳定性	139
1. 领导干部为什么要讲究情绪健康	141
2. 领导干部如何保持情绪健康	144
第 11 篇 漫谈领导干部的犯罪侥幸心理	157
1. 侥幸心理大曝光	159
2. 侥幸心理害死人	163
3. 侥幸心理不可有	168
4. 远离侥幸心理	170
第 12 篇 漫谈领导干部的人际协调心理	175
1. 人际关系也是领导力	177
2. 沟通从心开始	178
3. 要补台而不拆台	182
4. “官款相傍”——庸俗变味的人际关系	184
第 13 篇 漫谈个别领导干部的信仰失落	187
1. 剥去迷信的外衣	190
2. 他们迷信什么	191
3. 他们为什么迷信	196
4. 怎样让他们重回理性	200
第 14 篇 漫谈领导干部的需要心理	207
1. 需要应当贵在精神	209
2. 需要重在体现社会价值	212
第 15 篇 漫谈个别领导干部的升迁攀附心理	219
1. 攀附众生相之一：钱财敲开升迁门	222

2. 攀附众生相之二：马屁精的甜言蜜语和 势利眼的察言观色	225
3. 攀附众生相之三：看得见的通行证与 看不见的墓志铭	227
4. 攀附众生相之四：美人计	230
5. 攀附众生相之五：无间黑道	232
 第 16 篇 漫谈领导干部的角色心理	237
1. 治国勿忘齐家	239
2. 当好兵头，做好将尾	241
3. 人依职变，心随位移	244
4. 找准位置，各司其职	245
5. 俏也不争春，只把春来报	246
6. 轻轻地我走了，正如我轻轻地来	248
7. 与时俱进，紧跟时代	249
 第 17 篇 漫谈领导干部的政绩观	253
1. 领导干部需要树立什么样的政绩观？	255
2. 政绩观存在的误区	257
3. 树立正确的政绩观	261
 第 18 篇 漫谈领导干部的人格健康维护	269
1. 健康人格模式	271
2. 如何培养领导干部的健康人格	273
 附 录 SCL-90 症状自评量表	287
参考文献	295
后 记	299

第 1 篇

领导干部要讲究 心理健康

作为领导干部,一方面,与普通人一样具有共同的心理健康需要;另一方面,由于其职业角色的特殊性和职责的重要性,其心理健康还体现出与其工作性质、特点相适应的特殊内涵。因此,拥有清楚的自我意识、良好的人际关系、稳定的情绪状态、健全的性格结构、宽容和尊重理解人的品德以及富有同情心和社会责任感,可谓领导干部心理健康的重要方面。

心理健康,是身心健康的标志,是一个人获得人生快乐、追求理想乃至成就事业的根本保证。一个人心理不健康,不仅会给个人带来一系列痛苦与烦恼,而且会诱发生活中的许多挫折与不幸。领导干部由于自身工作职责的重要性,如果心理方面出现问题,轻则损害个人形象,重则有损于工作与事业。莎士比亚著名戏剧《奥赛罗》反映的人生悲剧便是一例。这位曾一度叱咤风云、世人仰慕的英雄人物,在血雨腥风的战场上战胜了无数强悍对手,却最终未能战胜自己。无法遏制的嫉妒心和强烈的偏执狂妄最终毁灭了英雄,也毁灭了英雄辉煌灿烂的前程。现实生活中也不乏这样的事例,一个智力优异、才华出众的干部,由于自身性格上的缺陷最终一事无成;一个充满生机活力的群体,由于管理者之间的猜忌和隔阂,导致一盘散沙,分崩离析;一个追求上进的年轻人,不畏工作上的挫折与失败,却因为感情生活上的一点小事而心理失衡,陷入一蹶不振的境地。因此,每一个人都应当讲究心理健康,注意个人心理卫生,作为领导干部更是如此。

对于心理健康,国内外许多学者都有过比较深入的研究,从医学、生物学、社会学、心理学等诸方面进行了探讨。比较一致的观点认为,心理健康即是一个人所具有的良好身心状态和社会适应能力。马斯洛(A. H. Maslow)将其归结为充分的安全感,充分了解自己、并对自己的能力作适当的评价,能保持人格的完整与和谐,具有良好的人际关系,适度的情绪表达及控制等方面。阿尔波特(Q. W. Allport)提出,心理健康者应具有自我广延的能力,与他人热情交往的能力,情绪上有安全感和自我认可,具有自我客体化,以及具有现实知觉等方面的特征。

作为领导干部,一方面,与普通人一样具有共同的心理健康需要;另一方面,由于其职业角色的特殊性和职责

的重要性，其心理健康还体现出与其工作性质特点相适应的特殊内涵。因此，拥有清楚的自我意识、良好的人际关系、稳定的情绪状态、健全的性格结构、宽容和尊重理解人的品德以及富有同情心和社会责任感，可谓是领导干部心理健康的重要方面。

第一，讲究心理健康应当具有十分清醒的自我意识。江泽民同志所要求的领导干部的“自警、自省、自励、自重”即是清醒的自我意识的主要内容，也是领导干部心理健康的重要标志。著名心理学家密特尔曼（Mittelman）认为，“充分了解自己，并对自己的所学所能作出适当的评价”是清醒的自我意识的标准之一。领导干部具备清醒的自我意识，首先就要在以下三个环节上下功夫：

一是在自我认识上加强训练，包括自我观察、自我评价、自我审视等，亦即搞清楚自己是怎样一个人：是一个性格内向型的人，还是外向型的人；是一个反应敏捷、思维灵活的人，还是一个反应迟缓、机械呆板的人；是一个依赖顺从型的人，还是一个独立支配型的人。

二是自我体验要深刻，即自重、自警。这包括自我感受、自我珍惜、自我尊重、责任感、义务感和使命感等，就是要搞清楚人为什么要活着，人生的价值意义何在，领导干部的荣誉感和重要感体现在何处等。

三是自我调节控制力要强，亦称自励。包括自我约束、自我监督、自我勉励、自我矫正等。亦即清楚理解怎样才能获得积极愉快的人生，怎样才能达到自我完善的境地。

毋庸置疑，一个人只有清楚地认识到自己的所作所为，行为协调一致，内心才是稳定和踏实的，才感到充实而有力量。可是，在现实工作中，有的领导干部却并非如此，或自命不凡、自视清高，显得孤高自傲、离群索居；或自轻自贱、举止猥琐，显得不伦不类、粗俗难耐。归纳起来，

在领导干部自我意识发展中，具体表现为如下四种类型：

一是自我肯定型，这是主流。即主观与客观相统一，理想与现实相协调，自我意识清楚明确。如有的领导干部能够摆正自己的位置，心境明朗，情绪稳定，脚踏实地，各方面的工作井井有条，活而不乱；有的领导干部自省、自励，严于律己，宽以待人，团结协调，目标明确，表现出良好的精神状态。

二是自我否定型，即理想与现实相脱离，主观与客观不统一。好大喜功，华而不实，不求实际效果，只图形式热闹。心境浮躁，不知所云，对挫折的承受力弱，稍遇不顺心，便归咎于客观事物或环境。要么一蹶不振、意志消沉，要么孤芳自赏、刚愎自用，造成工作或事业上的损失。

三是自我萎缩型。不求有功，但求无过。不是积极进取，努力实现人生抱负，而是消极等待，退缩保守，“熬”年头、“熬”资格、“熬”待遇，浑浑噩噩，以求得暂时满足。这类干部虽是少数，但影响很大，必须认真对待。

四是自我混乱型。摇摆于理想与现实之中，动机冲突强烈，心理负荷较重。如有的领导干部虽以“淡泊以明志，宁静以致远”自省，以“达则兼济天下，穷则独善其身”自勉，以“天行健，君子当自强不息”自励，但是面对市场经济条件下各种利益矛盾的纠葛，时时陷入情感与理智、个人与集体、索取与奉献的两难困境之中。其心境体验也十分强烈，自我意识成熟水平有待进一步提高。

第二，讲究心理健康，应当具有良好的人际关系适应能力。心理学研究认为，任何人都具有普遍的社会安全感需要。这种安全感的本质是人与人之间真诚的情感联系，其亦是获得心理健康的基本途径，领导干部亦不例外。在日常工作中，一些干部之所以看重同他人的交往，注重别人对自己的印象和评价，珍惜别人对自己的接纳和帮助，

即是希望能够尽快地同他人建立起良好的人际关系，获得积极的心理体验的表现。这种真诚的亲密的人际关系一旦确立下来，不仅会增强开拓工作新局面的自信心，而且会极大地满足社会安全感的基本需要。

在此，需要指出的是，要拥有充实的情感体验，就必须把握真诚待人、勤政为民的要旨，真心实意地替他人着想，替百姓分忧，为群众动真情、办实事。这是获得充满人间温情的社会安全感、得到“群众公认”的奥秘所在。但有的领导干部却使这种人际情感体验扭曲化、庸俗化，有的一味沉湎于觥筹交错之中领悟所谓的“情感深厚”，有的通过换帖子、拜把子，搞金兰结义，以求世俗化的情感效应，还有的视草芥若芝兰，“迷魂汤”一吃，“迷魂舞”一跳便恍恍惚惚，飘飘然，自以为感觉良好。殊不知，虽应酬频繁，但难消寂寞空虚。由于脱离群众，失去真诚，忘记自己的职责和使命，终究难觅人生知己，会愈加体验到情感的失落与不安全，这只能是一种人际关系适应不良的表现。

第三，讲究心理健康，要有一个积极稳定的情绪情感状态。积极稳定的情绪情感本身也是良好精神状态的 natural 流露。社会心理学研究认为，情绪情感是一种反映人与内外环境特殊心理体验。情绪的发生往往与那些比较低层次的天然需要相联系，情感则与人的社会性需要相联系，是一种属于高层次的心理体验。人的任何行为都与情绪情感发生着密不可分的联系，不同的情绪情感状态对于人的心理有着不同的影响。

在现实生活中，我们也常常感受到，积极的情绪情感总使人心情愉快，干劲倍增。健康、活泼、热情、乐观的心理体验不仅给人以轻松愉快的心理感受，而且会使人减缓身心负荷与压力，消除紧张恐惧，增强机体抵抗疾病的

能力。另外，乐观积极的情绪情感也能够调节心理压力，改变生活和工作中的沉闷感，有助于促进自己的工作与学习，提高工作效率。相反，消极不愉快的情绪情感则对人的身心有害。愤怒、焦虑、紧张、恐惧、嫉妒、忧愁不仅降低人的活力，而且会对人的行为活动产生干扰阻碍作用，诱发各种身心疾病。过度抑郁、苦闷、嫉妒，不仅使个人处于无穷无尽的烦恼中难以自拔，而且会使人的神经功能失调，导致未老先衰。

现代医学认为，长期焦虑、压抑和紧张，是胃溃疡、高血压、心脏病和肿瘤的诱因。领导干部肩负着繁重的工作任务，面临着各种错综复杂的工作局面，迫切需要一个健康稳定的情绪情感状态，使自己始终满腔热情地投入工作，赢得事业上的成就与成功。但是，我们时不时会看到这样的情况：有的领导干部不善于做情绪情感的主人，而是处处被情绪所左右，工作或生活中稍遇不顺心的事，便心情烦躁，坐卧不宁，有的把家庭中的一些矛盾带到正常的工作中来，有的人则将工作上遇到的不如意投射到家庭生活中，使得身边的人人心惶惶，无所适从。更有甚者，情绪反复无常，以个人好恶来对待工作，愉快时什么事都容易解决，不高兴时什么事都难办，这种不健康不稳定的心态往往还导致部门之间或上下级之间连锁的不良情绪反应。因此，领导干部讲究心理健康，首先要保持情绪情感健康，要学会控制自己的情绪，积极进行情绪调节，获得积极愉快且满意的情绪体验。只有这样，才能够把工作搞好。

第四，讲究心理健康，要具备健全的性格结构。性格是人对现实稳定的态度和行为方式中的个性心理特征的总和。健全的性格结构指的是性格在态度上、情绪上、理智上和意志特征上表现出的稳定性和完整性。从性格的态度