

CHUANGXIN  
LINGDAOYISHUYULINGDAOANGFANGCONGSHU

创新领导艺术与领导方法丛书

# 心理健康和 心理调适

石长地 >>> 编著

XINLI  
JIANKANGHE  
XINLITIAOSHI

024445024

# 心理健康和 心理调适

——



CHUANGXIN  
LINGDAOYISHUYULINGDAOAFANGFACONGSHU

创新领导艺术与领导方法丛书

# 心理健康 和心理调适

石长地 >>> 编著



国家行政学院出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

心理健康和心理调适 / 石长地编著. —北京: 国家行政学院出版社,  
2011. 1

ISBN 978 -7 - 80140 -996 -6

I. ①心… II. ①石… III. ①心理卫生 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 005956 号

**书 名** 心理健康和心理调适  
**作 者** 石长地  
**责任编辑** 任 燕  
**出版发行** 国家行政学院出版社  
(北京市海淀区长春桥路6号 100089)  
**电 话** (010)68920640 68929037  
**编 辑 部** (010)68929095  
**经 销** 新华书店  
**印 刷** 北京嘉业印刷厂  
**版 次** 2011年3月北京第1版  
**印 次** 2011年3月北京第1次印刷  
**开 本** 700毫米×1000毫米 1/16开  
**印 张** 18  
**字 数** 300千字  
**书 号** ISBN 978 -7 - 80140 -996 -6/R · 6  
**定 价** 36.00元

# 前 言

战略问题，战术解决。

战略是务虚，战术是务实。

战略是踱方步，战术是踏实地。

中国一首古诗中说：“挽弓当挽强，用箭当用长。射人先射马，擒贼先擒王。”这里不但讲了战略思维，而且讲了战术要领。战略思维是关于战略全局的指导思想，是制定战略方针原则的理论依据。战略思维的质量反映概括直接经验与间接经验并对客观世界产生影响所能达到的深度与广度，在向广度与深度延伸过程中需要娴熟的战术清扫前进中的障碍。

一个伟大时代的兴盛，需要这样一些人，他们是这个时代的引领者，具有远大抱负、远见卓识、学贯中西，深刻洞察时事变迁；一个文明大国的崛起，同样需要这样一些人，他们是国家公民的优秀代表，具有强烈的民族责任感和历史使命感，以人民利益为旨归、以国家兴盛为己任、以国家振兴为关怀。当前，中国正处在大变革、大发展、大转折的历史时期，

也是实现中华崛起的重要战略机遇期。

我们党的各级领导干部承担着执政兴国、执政为民的重要职责，肩负着为官一任、造福一方的重要使命。因此，要认清科学发展大势、把握科学发展规律、统领科学发展全局、创造科学发展业绩，既要有前瞻性的战略思维，又要有脚踏实地的方式方法，所有这些都离不开读书学习并掌握相关的战术方法与技巧。特别要看到，当今世界和当代中国正在发生广泛而深刻的变化，按照党的十七大部署继续解放思想、坚持改革开放、推动科学发展、促进社会和谐，开创中国特色社会主义事业新局面，对领导干部的素质和能力提出了新的要求。领导干部如果不加强读书学习，知识就会老化，思想就会僵化，能力就会退化，就难以做好领导工作，就会贻误党和人民的事业。通过读书学习来增长知识、增加智慧、增强本领，这是新形势下做一名称职的领导干部、胜任地履行领导职责的内在要求和必经之路。

为满足广大党员干部和各级各类管理人员的需要，“创新领导艺术与领导方法丛书”应运而生。该丛书具有以下几个特点：

1. 针对性。当前，新进领导岗位和管理岗位的人特别多，而且长期从事领导岗位和管理岗位的同志也面临知识更新的需要，所以本丛书根据“干什么、学什么，缺什么、补什么”的原则进行编撰，对症下药。

2. 系统性。领导干部由于需要处理各方面的事务，需要应对来自各方的复杂局面，总感觉时间不够用，难以系统学习和掌握应对方方面面工作的方法与技巧。该丛书正好完整系统地提供了一套应对工作的路数和捷径。

3. 实用性。该书仍然坚持理论联系实际的作风，用理论指导实践，在阐发理论的同时讲述了很多管用的方法与技巧，并附有大量的实用案例分

析，既高屋建瓴，又脚踏实地，长期运用，烂熟于心，就能胸有成竹走四方。

领导艺术与领导方法很多，还需在实践中探寻和摸索。限于水平和眼界，该丛书也无法穷尽领导工作和管理工作所有的方法与技巧，只能是抛砖引玉，期冀引起读者的共鸣。

编者

2011年1月

第一章

心理健康是领导者事业成功的保障

一、心理健康的丰富内涵

1. 心理健康的含义 / 2
2. 领导者心理健康的含义 / 4
3. 领导者千万不可忽视自己的心理健康 / 5
4. 领导者应走出心理健康的认识误区 / 7

二、心理健康：领导者事业成功的心灵助力

1. 心理健康是人生幸福与事业成功的基石 / 9
2. 心理健康是领导者建功立业的生命标准 / 10
3. 领导者心理健康的测试 / 12





## 第二章

# 领导者健康从政心理的培育

### 一、领导者优良品德心理的塑造

1. 品德心理的含义 / 18
2. 品德心理关乎领导者的事业发展 / 19
3. 良好的品德能使领导者获得道义力量 / 20
4. 缺德的领导者无法长久“得志” / 21
5. 部分领导者病态的从政心理剖析 / 23
6. 恪守诚信，领导者的为官之本 / 25
7. 自警自励，领导者需要加强道德修养 / 27
8. “正人先正己” / 28
9. “吾日三省吾身” / 29

### 二、领导者奉公心理的塑造

1. 力戒私欲，心底无私天地宽 / 30
2. 一生正气，领导者无欲则刚 / 31
3. 始终保持清正廉洁的作风 / 33
4. 做两袖清风的人民公仆 / 36
5. 保持艰苦奋斗的优良传统 / 38

### 三、领导者亲民心理的塑造

1. 顺乎民意，得民心者得天下 / 40
2. 为民谋利，领导者的为官之德 / 42
3. 树立“领导就是服务”的“官念” / 44

4. 领导者善得人心的领导方法 / 46
5. 以亲民作风与人“打成一片” / 47
6. 关爱下属，善于进行情感管理 / 49
7. 上下同欲，做亲和力强的领导者 / 52
8. 做一个善解人意的领导者 / 55
9. 以柔性的方式化解人际矛盾 / 57

#### 四、领导者求真务实心理的塑造

1. 要有所作为，有为才能有位 / 59
2. 求真务实，做个讲求实际的领导者 / 61
3. 果敢地行为，行动比语言更有力量 / 62
4. 狠抓落实，把领导工作落到实处 / 64
5. 不求浮华，克服形式主义和官僚主义 / 66

### 第三章

## 领导者不良从政心理的自我调适

### 一、领导者官本位心理的自我调适

1. 官本位心理的种种表现 / 70
2. 官本位心理的种种危害 / 74
3. 领导者必须摆正官与民的位置 / 76
4. 执政为民，群众利益无小事 / 79
5. 居官爱民，当官应为民做主 / 82
6. 到群众中去充实提高自己 / 83

## 二、领导者唯我独尊心理的自我调适

1. 领导者唯我独尊心理的种种表现 / 86
2. 放下“官架子”，做人民的公仆 / 89
3. 戒骄破满，保持谦虚的心态 / 91
4. 朴实自然，不为虚名所累 / 92
5. 自重自省，保持清醒的头脑 / 93
6. 尊重下级，与下级平等相处 / 95

## 三、领导者片面政绩心理的自我调适

1. 领导者片面政绩心理的表现及成因 / 97
2. 领导者片面政绩心理的种种危害 / 99
3. 树立符合科学发展观的政绩观 / 100
4. 领导者既要重政绩，更要重政德 / 103
5. 求真务实，领导者需要真抓实干 / 104

## 第四章

# 领导者良好的个性心理的塑造

## 一、培养积极的自信心理

1. 自信是领导者事业成功的心理基因 / 108
2. 用自信心叩响工作卓越之门 / 110
3. 悦纳自我，保持恰如其分的自信 / 111
4. 相信自己的潜力，战胜内心的恐惧 / 112
5. 克服自卑感，相信成功的路就在脚下 / 115
6. 领导者增强自信心的若干技巧 / 116

## 二、塑造乐观的心态和开朗的性格

1. 让心中永远充满阳光 / 119
2. 塑造自己良好的开朗性格 / 120
3. 成功往往与热忱并肩而行 / 122
4. 锤炼自己积极乐观的心态 / 123
5. 积极地保持从容不迫的姿态 / 125
6. 努力修炼自己豁达的心胸 / 126

## 三、锤炼领导者坚强的意志力

1. 意志力是影响事业的重要心理素质 / 129
2. 不惧逆境，梅花香自苦寒来 / 131
3. 能“忍辱”的领导者更能“负重” / 133
4. 练就坚韧不拔的品格，战胜挫折的打击 / 136

## 第五章

# 领导者工作压力与不良情绪的排解

## 一、领导者工作压力的自我排解

1. 领导者的工作压力不可避免 / 140
2. 领导者工作压力产生的原因 / 141
3. 心理压力过重会造成多种危害 / 143
4. 领导者需要正确面对和解决压力 / 144
5. 适应环境，调整不良的心态 / 145
6. 将压力转化为人生的动力 / 146

7. 心理压力的科学调节与缓解 / 148
8. 领导者排除压力的六大妙招 / 151

## 二、领导者紧张情绪的自我调适

1. 紧张情绪的状态及心理特征 / 153
2. 领导者的紧张情绪既有益又有害 / 155
3. 怎样缓解过度的紧张情绪 / 156
4. 领导者放松自我的十二种技巧 / 159
5. 如何在日常生活中调控紧张情绪 / 161

## 三、领导者焦虑情绪的自我调适

1. 领导者的焦虑情绪及其产生原因 / 163
2. 焦虑情绪对领导者的危害 / 165
3. 解除焦虑情绪的生理放松法 / 166
4. 化解焦虑情绪的精神放松法 / 169
5. 解除焦虑情绪的认知重构法 / 171
6. 从心理上驱逐焦虑的两个“不要” / 173

## 四、领导者悲观情绪的自我调适

1. 人的悲观情绪及其特点 / 174
2. 如何走出悲观情绪的泥潭 / 176
3. 以积极的人生态度面对挫折 / 177
4. 将悲观情绪化作乐观情绪 / 178

## 第六章

## 领导者不良人际心理的自我调适

## 一、领导者自私心理的自我调适

1. 领导者自私心理的剖析 / 182
2. 穿过自私的狭隘空间 / 184
3. 领导者必须要挣脱私欲的羁绊 / 185
4. 克制自私心理的五项措施 / 186
5. 放弃自私，学会与他人分享 / 187

## 二、领导者嫉妒心理的自我调适

1. 领导者嫉妒心理的剖析 / 189
2. 领导者嫉妒心理的表现 / 191
3. 领导者嫉妒心理产生的原因 / 192
4. 嫉妒心理有百害而无一利 / 193
5. 领导者嫉妒心理的自我调适 / 194
6. 驱除私欲，提高自己的思想修养 / 196
7. 如何消除别人对自己的嫉妒 / 197

## 三、领导者报复心理的自我调适

1. 领导者报复心理的剖析 / 198
2. 宽容的胸怀是消除报复心理的良方 / 201
3. 雅量和气度可以熄灭报复的火苗 / 203
4. 将心中的仇恨与报复情绪宣泄出去 / 206
5. 怎样不断地淡化报复心理 / 207
6. 保持心理平衡，消除报复心理 / 209

## 第七章

# 领导者犯罪侥幸心理的自我医治

### 一、法网恢恢：领导者必须强化法律意识

1. 部分领导者法律意识淡薄的表现 / 214
2. 特权思想是领导者法律意识淡薄的根源 / 217
3. 领导者要带头贯彻依法治国方略 / 219
4. 提高认识，强化领导者的守法意识 / 222
5. 依法自律，领导者要带头学法、用法 / 225

### 二、领导者贪污受贿心理的自我医治

1. 领导者贪污受贿心理的表现 / 227
2. 领导者贪污受贿心理的严重危害 / 229
3. 领导者贪污受贿心理产生的社会原因 / 231
4. 领导者贪污受贿犯罪行为的心理分析 / 234
5. 筑起思想防线，铲除贪腐意识 / 237
6. 领导者反贪倡廉的三大戒律 / 238

### 三、领导者权色交易心理的自我医治

1. 领导者权色交易心理的表现及危害 / 242
2. 强化精神需要，谨防欲火焚身 / 244
3. 加强自身修养，过好美色情关 / 246

## 第八章

## 领导者心理障碍的自我调适

## 一、领导者强迫心理的自我调适

1. 领导者强迫心理的含义 / 250
2. 领导者强迫心理的主要表现形式 / 251
3. 领导者强迫心理的自我调适 / 253
4. 凡事都不必过分追求完美 / 255

## 二、领导者狂躁心理的自我调适

1. 领导者狂躁心理的剖析 / 257
2. 领导者狂躁心理的自我调适 / 259
3. 克服狂躁心理的若干办法 / 260
4. 适时息怒，以冷静抑制坏脾气 / 261


## 三、领导者抑郁心理的自我调适

1. 领导者的抑郁心理及其主要表现 / 263
2. 引起领导者心理抑郁的因素 / 265
3. 领导者消除抑郁心理的方法 / 266
4. 领导者抑郁心理的自我调适 / 270



## 第一章

# 心理健康是领导者事业成功的保障



谁都需要一个健康的人生，领导者更是如此。健康的身体，是领导者从事领导工作的根本保障。然而相对生理健康而言，领导者的心理健康却往往成为被忽视的问题。当代领导者，身处变革的时代，承担着艰巨的使命，面对着复杂的挑战。若缺乏高昂饱满的热情，缺少坚韧健全的意志品质，缺乏足够的抵御挫折的心理耐力，就很难适应领导工作的要求，难以承受巨大的工作压力。因此，保持心理健康，无论对于领导者个人，还是对于领导事业，都具有十分重要的意义。