

领导干部压力缓解 与心理健康调适

LINGDAO GANBU YALI HUANJIE YU XINLI
JIANKANG TIAOSHI

叶兴艺 编著

提要

- 心理健康是领导者所有必备素质的前提和载体
- 掌握科学正确的压力舒解方法有助于提升领导力和执行力

 Q.M 学习型组织研修丛书

领导干部压力缓解 与心理健康调适

LINGDAO GANBU YALI HUANJIE YU
XINLI JIANKANG TIAOSHI

叶兴艺 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

领导干部压力缓解与心理健康调适 / 叶兴艺主编.

北京: 研究出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80168-607-7

I. ①领… II. ①叶… III. ①领导人员—压抑 (心理学)—健康教育
IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第227082号

出版发行 研究出版社

北京1746信箱 (100017)

电话: 010-63097521 (总编室) 010-58815837 (发行部)

010-64045699 (编辑部) 010-64045067 (发行部)

网址: www.yjcb.com E-mail: yjcbfxb@126.com

经 销 新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

版 次 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

规 格 787毫米×1024毫米 1/16

印 张 14

字 数 230千字

书 号 ISBN 978-7-80168-607-7

定 价 30.00元

前 言

纵观当今世界，高科技日新月异，新知识方兴未艾，知识总量呈几何级数增长，可谓瞬息万变。近 50 年来人类社会所创造的知识比过去 3000 年的总和还要多。作为领导干部，如何应对目前多变的信息世界及信息爆炸带来的公共危机、信任危机和自身面对的庞大压力是亟待解决的重要课题。

我们国家历来讲究读书修身、从政立德。传统文化中，读书、修身、立德不仅是立身之本，更是从政之基。古人讲，治天下者先治己，治己者先治心。治心养性，一个直接、有效的方法就是读书。同理得证：读书学习亦是领导干部加强党性修养、坚定理想信念、提升精神境界的一个重要途径。

孔子曰：“工欲善其事，必先利其器。”领导干部在党内和社会上处于重要位置，具有强大的行为导向和风气引领作用。领导干部既要读书的自觉实践者，又要做学习型政党、学习型社会建设的积极倡导者，身体力行、率先垂范，并知行合一、付诸实践。当下，我们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，读书学习是领导干部胜任领导工作的必然要求。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，就难以担当领导职责，就会贻误党和国家的事业。

新的历史时期，领导干部若要不断提高自己、完善自己，经受住各种考验，就得坚持在读书学习中坚定理想信念、提高政治素养、锤炼道德操守、提升思想境界，坚持在读书学习中把握人生道理、领悟人生真谛、体会人生价值、实践人生追求。所以，读书是新形势下做一名称职的领导干部的内在要求和必经之路！

然而，建构合理的知识结构绝非读书数量的简单叠加，就像运动健将

的体魄不是蛋白质与脂肪的综合一样，他需要科学的、合理的“营养搭配”，要遵循知识的整体性、层次性、比例性及动态性的原则。基于这些原则，研究出版社出版了一套《学习型组织系列教程》系列，从知识的种类、内容的广度及深度做了科学的遴选。入选的内容都是与领导工作相关度较高的基础知识，是领导干部的知识结构中不可或缺的构件。因此，《学习型组织系列教程》应是一套“温故”并“知新”又系统规范的现代实用知识丛书。

这套《学习型组织系列教程》，包括《从政要论》《科技发展简史》《世界国体政体要览》《世界经济与国际贸易》《影响人类文明的主要学说导论》《中国法律知识释要》《电子政务管理》《现代金融理论与实务》《现代经济学理论》《中国历史文化通览》《逻辑思维训练》《领导干部压力缓解与心理健康调适》。内容涉及当下的理论热点、公共危机、地方经济、领导艺术等方方面面。从帮助领导干部提高理论水平，认清当前形势，综合提升施政的实践能力来说，此套丛书可视为重要的参考读物。

第一章	领导干部心理健康	(1)
第一节	心理健康的含义及其与生理健康的关系	(1)
第二节	领导干部心理健康的构成	(4)
第三节	领导干部心理不健康的表现	(7)
第四节	影响领导干部心理健康的因素	(10)
第五节	领导干部心理健康的培养	(13)
第二章	领导干部自我意识与自信心调适	(16)
第一节	自我意识概述	(16)
第二节	领导干部的自我意识管理	(19)
第三节	领导干部的自信心调适	(24)
第三章	领导干部角色心理调适	(32)
第一节	社会角色与角色知觉	(32)
第二节	领导干部的角色扮演与角色失调	(35)
第三节	领导干部社会角色的自我调适	(44)
第四章	领导干部心理压力调适	(47)
第一节	压力概述	(47)
第二节	领导干部的压力	(48)

第三节	领导干部的压力调适与应对	(55)
第五章	领导干部情绪调适	(65)
第一节	人的情绪世界	(65)
第二节	领导干部的情绪管理	(72)
第三节	常见不良情绪及克服方法	(76)
第四节	健康情绪的培养	(124)
第六章	领导干部决策心理调适	(136)
第一节	领导决策的实质与意义	(136)
第二节	影响领导决策的心理因素	(140)
第三节	科学决策的方法	(152)
第四节	决策失误的心理原因与失误后的应对	(160)
第七章	领导干部挫折心理调适	(164)
第一节	挫折概述	(164)
第二节	领导的挫折行为表现	(167)
第三节	领导干部可能遭受的挫折事件和心理调适	(175)
第八章	领导干部科学思维习惯与创造性思维的培养	(182)
第一节	思维概述	(182)
第二节	领导干部的问题解决模式	(188)
第三节	领导干部创新思维与科学思维习惯的培养	(193)
第九章	领导干部适应力培养和心理自助	(196)
第一节	适应力概述	(196)
第二节	领导干部的适应力	(199)
第三节	领导干部适应力的培养和心理自助	(202)
第十章	目标管理中的领导干部心理	(210)
第一节	目标管理过程中的领导干部心理	(210)
第二节	领导行为方式与目标管理	(216)

第一章

领导干部心理健康

第一节 心理健康的含义及其与生理健康的关系

一、心理健康的含义

1. 心理健康的概念

“心理健康”的概念是个“舶来品”，1843年美国精神病学家威廉·斯惠特撰写了世界第一部心理健康的专著，明确提出了“心理健康”一词。1906年，克劳斯登正式出版《心理健康》一书，此名遂被正式采用。

心理健康可以定义为：能采取积极有益的措施，不断调整人们的不良情绪与行为，达到适应当前和发展的社会环境的一种状态。

2. 心理健康的标准

就心理健康的标准，国外的心理学家做了大量的研究，提出了各种不同的观点。其中，较有代表性的是美国马斯洛等人提出的十条标准，即有充分的适应力；充分了解自己，并对自己的能力作适度的估价；生活的目标能切合实际；与现实环境保持接触；能保持人格的完善和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；适度的情绪发泄与控制；在不违背集体意志的前提下，能作有限度的个性发挥；在不违背社会规范的前提下，个人的基本需求恰当满足。

在参考国外学者研究成果基础上，结合我们国家的具体情况，以下几个方面心理健康最重要的标准有：

智力正常。这是人正常生活的最基本的心理条件，是心理健康的核心

标准。智力以思维为核心,包括观察力、记忆力、思维力等,凡是在智力正态分布曲线之内以及能对日常生活作出正常反应的智力正常者均应属于心理健康的人。

情绪乐观。心理健康的人心胸开阔,情绪稳定并乐观,能面向未来,热爱生活,积极向上,对未来充满信心,遇到困难能够自我战胜,善于从不良的情绪中调整过来。

自我意识明确。自我意识是人的意识发展的高级阶段,是个体对自己的认识和评价。这反映了个人对自己的态度,个人能在与现实环境的关系中认识自己,为自己准确定位。心理健康的人,有明确的自我意识,了解自己的优点、缺点及各方面的条件,能客观评价自己,做力所能及的事,能根据自己的认识和评价来控制、调节自己的行为,使个体和环境保持平衡,增加成功的机会。

人际关系和谐。和谐的人际关系对心理健康极为重要。心理健康的人,在社会和集体中总是善于和他人交往,并能和多数人建立良好的人际关系。在与人交往中,能保持独立而完整的人格,不卑不亢,既不狂妄自大,也不退缩畏惧,能够欣赏他人,严于律己,宽以待人,与人相处时,积极态度多于消极态度。

适应环境。能否适应环境的变化是判断一个人心理上是否健康的重要基础。心理健康的人,能正确认识环境,并随环境的改变及时调整自己。处理好个人和环境的关系,能了解各种社会规范,并自觉地用这些规范来约束自己,使自己的行为符合社会规范的要求。以积极的处世态度,与社会广泛接触,顺应社会的变革,与社会发展同步。

3. 心理健康对领导干部的意义

心理健康已成为当代人越来越关心的问题,领导干部身处组织核心,其繁重的工作任务和所肩负的重大责任,都要求其心理健康。

首先,心理健康是健康的重要组成部分。据世界卫生组织定义,人的全面健康包括身体健康和心理健康两个方面。这两个方面密切相关,互相依存,身体健康是心理健康的前提和基础,心理健康是身体健康的动力和保证。领导干部只有具备心理健康的基本条件,才能保证人体的全面健康,才能维护身体功能的协调稳定,免除各种情绪压力。

其次，只有心理健康，才能适应领导环境。今天领导干部所面对的领导环境，是十分复杂的。国际国内的各种矛盾错综复杂，给领导者工作带来巨大的困难。心理不健康的人，往往会在这样的压力面前惊慌失措，一筹莫展；唯有心理健康的领导者才能与现实环境保持良好的接触，对周围发生的事情有清醒和客观的认识，对出现的问题，能妥善地加以处理，不逃避，不退缩，表现出积极的人生态度。

再次，只有心理健康，才能胜任领导工作。心理健康的领导者，对工作充满热情，视工作为快乐，并能把自己的聪明才智在学习和工作中发挥出来，能从中找到满足感。对他们来说，工作不是负担，他永远也不会发出这样无奈的叹息：“又过完一天了”“这事可做完了”。他进取向上的精神，影响着周围的人，给大家带来的是激情和吸引。

最后，只有心理健康，才能有更大的发展潜力。心理健康是领导者所有必备素质的前提和载体，直接构成领导者对环境、现实、意外情况作出反应的心理基础。领导者要走得更高、更远，必须有心理健康作支撑，否则就无法担负更艰巨的重任。

二、心理健康与生理健康的关系

1. 生理健康是心理健康的基础

生理上的健康是健康的自然基础，因为生理健康不仅是个体生存的基础，是人的种族整体生存和优化发展的基础，而且，生理健康也是心理健康的自然前提。心理的正常发展，离不开生理上的正常发育，也就是说，正常的生理发育为心理健康的全面发展提供了生理上的前提和基础，也为心理活动和行为活动的高效率提供物质性的基础和先天的遗传基础。

2. 心理健康是生理健康的重要标志

人毕竟是社会的人，人的社会属性是人的根本属性。因此，人的各种心理活动及其特征，最能体现人与其他生物的区别所在。心理健康对于人类而言，具有更为本质性的意义，或者说，判定一个人是否健康，其主要标志还应是心理健康。心理健康才真正能表现出一个人在现实意义上的正常发展。

3. 生理健康与心理健康是相互作用、相互影响的

人的生理与心理是相互作用、相互影响的，在生理上发育的正常与否，会影响到人的心理是否能够正常发展，反之亦然。在医学上有心身疾病的分类，这一类病症就很明显地表现出了人的生理与心理相互作用与相互影响。

第二节 领导干部心理健康的构成

根据领导活动的特点及领导者在履行职责时，心理因素所起的作用。领导干部的心理健康主要是由认识过程、情感过程、意志过程、个性特征四个方面构成。

一、认识过程

领导干部认识过程的心理健康包括观察力、注意力、记忆力和思维能力。领导干部的认识过程较之普通人，应始终是积极活跃的。

观察要全面、客观。领导干部在观察事物的过程中，要克服各种因素造成的错觉和偏见，看到事物的本质，并能在相互联系、相互作用中系统把握事物，不能以点代面，以偏概全，要以敏锐的眼光，发现潜在有用的信息，并快速作出反应。

注意力要集中。这是指领导干部能按预定的目的，在特定时间内把心理活动指向特定对象的能力。这也是认识过程中，心理健康的重要标志。领导干部在从事领导工作中，要高度投入地认识接触对象，猎取相关信息，以便更好地了解问题，寻求解决问题的最佳方法。

记忆力要准确持久。记忆是过去经验在头脑中的反映，包括识记、保持、重现、再认四个环节。领导干部要对所经历和认知的某一事物和理论都能准确而牢固地记忆，这样才能保证不断地积累各种储备而成为经验和知识丰富的人。同时记忆还要长久，不能保存的记忆是没有意义的。

思维要广阔清晰，思维是认识的高级阶段，其基本形式是概念、判断和推理。领导干部要善于进行抽象思维，力求把握事物的本质和规律，同时思维要有逻辑性，提出问题明确清晰、论证问题条理清楚。在当代，我

们更强调领导干部要在思维方式上大胆创新，不拘泥于现状，打破常规。

二、情感过程

情感是人们对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验，生活中常见到的，如喜、怒、哀、乐等都属于情感的范围。心理健康的领导干部应具备以下的情感状态：

情绪稳定。领导干部的情绪包括激情、心境和应激三种状态。激情是一种强烈的、爆发性的、短促的情绪。领导干部和普通人一样，也会有激情，但当激情来临时，一定要保持克制，不能冲动，理性要始终占据主导地位。领导干部的心境应是平和自在，稳定而安详，不为各种不良诱惑所动，保持平衡。与激情的心境不同，应激是由于意外的紧张情况所引起的情绪状态。心理健康的领导干部在突如其来的事件面前，能快速地进行心理调适，保持思维的冷静性，有条不紊地采取应对措施，从容战胜困难，赢得组织成员的尊敬和追随。

情操高尚。情操属于情感的高级层次，这是由社会需要而不是由生理需要而产生的情感。心理健康的领导干部，必是情操高尚的人，他能用社会认定的规范去要求和约束自己，对祖国怀有强烈的爱国主义精神，对集体有荣誉感，正因如此，才使领导干部成为组织的核心和方向。

三、意志过程

意志过程是为了达到预期目标而为实际行动提供强有力支持的全过程。它与领导效能和目标直接相关，许多领导干部的失败源于此。一个心理健康的领导干部，应具有下列意志品质：

自觉性。对自己在组织中的责任和使命有清醒的认识，能主动调节和支配自己的行为，使目标和行动达到高度的统一，积极推动工作正常和深入开展，独立支配自己行动，不受各种因素干扰，目标感极强。

果断性。这是当机立断，捕捉有利时机及时下定决心解决问题的能力。领导意志品质的果断性主要体现在，当目标确定后，果断实施决策，推进决策落实，并根据主客观情况的变化，随时调整决策。

坚定性。领导工作总是和一定的困难联系在一起，心理健康的领导干

部，不怕失败，在任何情况下都能保持强烈的自信心，旺盛的精力和持久的毅力，不会因为外在因素的变化或他人的议论而改变自己的信念。他的执著与顽强，会成为组织的一面旗帜，鼓舞士气。

四、个性特征

心理健康的领导干部，一定会有优秀的个性，正因如此，其领导形象才越加鲜活和丰满。

个性包括相互联系的两个部分：其一，个性倾向性，即心理过程的倾向性，指个人对客观事物的意识倾向性，包括兴趣、爱好、信念、需要等。其二，个性非倾向性心理特征，即心理过程的特征，主要包括气质、能力和性格。

心理健康的领导干部应具有下列个性倾向：

兴趣广泛。广泛的兴趣表明领导干部有一种了解事物、同身外的现实世界进行不受约束的交流的倾向，是热爱生活，充满激情的活力体现。

爱好健康。领导干部要有高雅的生活情趣，业余时间专注于运动、锻炼和书画音乐等现代社会所必要而又修身养性的活动，这既可缓解压力，也使生活变得有情趣，使生命更有意义。

需要要合理、适度。和普通人一样，领导干部也有许多需要，但不管怎样，要始终把公共需要放在第一位，千方百计地满足人民的需要，那种利用手中权力，为自己谋私利的人终究是要被人民所抛弃的。

节制欲望。每个人都有七情六欲，领导干部也不例外，但是一定要保持欲望正常，要节欲、制欲。生活中别人可以做的事，领导干部不能随便做；别人可以得到的，领导干部不能无故得到。领导干部“制欲”关键是过好金钱关、名利关、美女关，做到“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”。要廉洁自律，见利思义，有了这样的意志，任何歪风邪气都不能侵害肌体。

心理健康的领导干部应有的个性特征为：气质适合特定的工作性质。在合适的岗位上，发挥自身潜能。单纯地看，气质没有好坏之分，但对领导干部所从事的工作来说，特定的气质必须与特定工作相符，这既有利于提高工作效率，也可使领导干部身心愉快地投入到工作中去；性格要稳重，

沉着镇静，刚柔相济，风趣幽默，乐观开朗，积极向上。具有这些良好的性格就能和周围的人建立和谐正常的关系，消除与下属的心理距离。心理品质较好的领导干部，更容易具有出色的领导能力，能创造性地打开工作局面，有较高的教育成员和管理组织水平，能完成好各种任务。

第三节 领导干部心理不健康的表现

领导干部心理不健康的表现有很多，主要表现为心理缺陷、变态心理及心理疾病。

一、心理缺陷

心理缺陷，是指无法保持正常人所具备的心理调节和适应等平衡能力，心理特点明显偏离心理健康标准，但尚未达到心理疾病的程度。领导干部心理缺陷的原因是社会适应不良。在现实生活和心理卫生实际工作中最常见的心理缺陷是性格缺陷和情感缺陷。

1. 常见的领导干部的性格缺陷包括：

(1) 无力性格。这种领导干部精力和体力不足，容易疲乏，常常觉得身体不舒服，有疑病倾向。情绪常处于不愉快状态，缺乏克服困难的勇气。这种领导干部对精神压力和身心矛盾易产生心理过敏反应，由此可诱发心理疾病。

(2) 不适应性格。主要表现为社会适应不良。这种领导干部的人际关系和对社会环境的适应能力很差，判断和辨别能力不足。在不良的社会环境影响之下，容易发生不良行为。

(3) 偏执性格。性格固执，敏感多疑，容易产生嫉妒心理，考虑问题常以自我为中心，遇事有责备他人的倾向。

(4) 分裂性格。性格内向，孤独怕羞，情感冷漠，人际关系紧张，喜欢独自活动。

(5) 爆发性性格。平时性格黏滞，不灵活，遇到微小的刺激即引起爆发性愤怒或激动。

(6) 强迫性格。强迫追求自我安全感和躯体健康，有程度不同的强迫

观念和强迫行为。

(7) 癔症性格。心理发展不成熟，习惯以自我为中心。感情丰富而不深刻，热情有余，稳定不足，容易接受暗示，好表现自己。

(8) 攻击性格。性格外向、好斗。情绪高度不稳定，容易兴奋、冲动，往往对人、对社会表现出敌意和攻击行为。

2. 常见的领导干部情感缺陷有下列几种：

(1) 抑郁状态。有的领导干部情绪经常处于忧郁、沮丧、悲哀、苦闷状态，常有长吁短叹和哭泣表现。这种人缺乏生活的动力和情趣，生存欲望低下。

(2) 焦虑状态。有的领导干部对客观事物和人际关系表现出不必要的焦虑、紧张，经常忧心忡忡、疑虑不快。虽然具有强烈的生存欲望，但对自己的健康和疾病存有忧虑。

(3) 疑病状态。有的领导干部有疑病情绪反应，有疑病性不适症状。自我暗示性强，求医心切。

(4) 躁狂状态。有的领导干部情绪高涨、兴奋，活跃好动，动作增多，交际频繁，声音高亢，有强烈的欣快感。

(5) 激情状态。有的领导干部经常呈现出激情状态，而且表现出激昂的语言和行为。

(6) 淡漠状态。有的领导干部对外界客观事物和自身状况漠不关心、无动于衷，在人际关系方面表现为孤独、不合群。

(7) 幼稚状态。有的领导干部心理年龄明显落后于实际年龄。情绪幼稚化，表现出“老小孩”式情感。

(8) 反常状态。有的领导干部情感反常，不协调，甚至出现矛盾的情感状态。

二、变态心理

变态心理是指人的心理与行为的异常，亦称病态心理。心理是感知、记忆、思维、情感、意志、能力、性格等各种心理现象的总括。行为则指人的各种活动，不仅包括那些能够被人观察或测量的外显活动，也包括那些间接推知的内隐活动。变态心理表现为个体心理变态的主要标志是心理

障碍。根据心理障碍的表现，变态心理可分为：

1. 智力落后。智力水平与思维活动明显低于正常人，表现出学习和社会适应能力缺陷。
2. 人格障碍。人格明显偏离正常轨道，并表现出适应不良的行为障碍。
3. 精神疾病。是一种严重的心理变态，已失去对客观现实的理解或对外界的接触能力。
4. 缺陷心理障碍。指大脑或躯体缺陷而引起的心理障碍。
5. 心身障碍。由社会心理因素而引起的躯体障碍。
6. 性变态。指性冲动障碍和性对象歪曲的一种心理变态，包括同性恋、恋物癖、异装癖、易性癖、性虐狂、色情狂等。

三、心理疾病

心理疾病包括各种神经病、精神病和环境适应不良等。对心理疾病的几种常见状态的认识和了解将会极大地帮助领导干部认清自身心理是否正常。常见的几种心理疾病是：

1. 身心性疾病。人体有病但找不到生理上的原因。这种病主要或者说完全是由心理因素引起的，如原发性高血压、冠心病、消化性溃疡、神经性皮炎等。
2. 人格异常。由于人格内在发展的不协调而造成的其行为不符合社会要求，甚至超越社会的伦理、道德规范，扰乱他人或危害社会。主要表现为病态人格或称反社会人格，以及酗酒、吸毒、性变态等。
3. 神经症。神经症是一种由于精神因素造成的常见病，主要有神经衰弱、癔病和神经质抑郁。神经衰弱的病人容易激动，往往因一些微不足道的事情即引起悲痛落泪，有严重的睡眠障碍，表浅多梦；疲乏无力；萎靡不振，注意力不集中，记忆力减退；食欲不振，消化不良；躯体不适，如全身酸痛、肢体蚁走感、麻木感等。

癔病。症状多种多样，有的有精神异常和类似神经病的各种症状，有的有内脏机能失调和植物神经机能障碍的症状，如抽搐、肢体震颤、瘫痪、麻木、意识朦胧、情感躁发等。

神经质抑郁，表现为夸大自己的挫折与痛苦，精神沮丧，悲观失望，

以致引起头痛、失眠，严重时甚至会想到自杀。

4. 精神分裂症。精神分裂症是精神病的一种，其发病率在精神病中居首位。此病具有不断发展，慢性进行的病程。其心理异常表现主要是神经活动的“分裂”，即认识过程、情感过程、意志行为和个性特征各方面统一性的失调。精神分裂症通常分为妄想型、紧张型、单纯型、青春型四种。

妄想型精神分裂症发病初期表现为敏感多疑，发展下去，便形成关系妄想和被害妄想，认为周围一切都与自己有关，周围一切变化都是有人要伤害自己而故意所为。

紧张型精神分裂症发病早期多表现为萎靡不振，食欲不佳，凡事缺乏兴趣，情绪低落。随着疾病的发展，则有紧张性木僵和紧张性兴奋两级综合征出现。紧张性木僵指呆滞、淡漠；紧张性兴奋指行为躁烈、激动，伴有伤人毁物的行为。

单纯型精神分裂症伴有早期头痛，精神萎靡的症状，随后性格逐渐变为孤僻，不与人交往，病情严重者与外界完全隔离。

青春型精神分裂症发病后情绪不稳定，随着病症的发展，其情感障碍越来越明显，时而极度忧伤，时而极度兴奋。

第四节 影响领导干部心理健康的因素

在领导活动中影响领导干部心理健康的因素有很多，具体说来主要有以下几种：

一、紧张的人际关系

有心理学家指出，人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应。在领导活动中，一些领导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。这种真诚亲密的人际关系一旦确定下来，不仅会增强开拓工作新局面的信心，而且会极大地满足社会安全感的基本需要，使心理健康地发展。相反，有的领导干部接受了一些消极“处世哲学”，以虚伪、圆滑的态度对待与人交往，如通过