

徐岫茹 王文祥/著

公务员

心理健康

GONGWUYUAN XINLI JIANKANG KUAI DU

快读



中国长安出版社

公务员心理健康快读

徐岫茹 王文祥 著

—

中国长安出版社

2004年·北京

图书在版编目(CIP)数据

公务员心理健康快读/徐岫茹,王文祥著 — 北京:中国长安出版社,2004.6

ISBN 7-80175-155-8

I. 公... II. ①徐... ②王... III. 公务员—心理卫生—健康教育 IV. D630.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 057591 号

公务员心理健康快读

徐岫茹 王文祥 著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: cca@ccapress.com

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010-65270593

印刷:北京时代华都印刷有限公司

开本:850×1168 1/32

印张:10

字数:200 千字

版本:2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

书号:ISBN 7-80175-155-8/D·109

定价:19.00 元

(如有印装错误 本社负责调换)

徐岫茹

毕业于北京大学哲学系心理专业。曾任中国疾病预防控制中心健康教育所副研究员，心理健康咨询中心主任。多年来从事不同人群的心理咨询工作和心理健康方面科研工作。近年来发表有关心理健康文章一千余篇；其主要著作有《心理健康你我他》、《青春期家教漫谈》、《中学生心路》丛书、《父母与子女沟通28法》、《开心是一种能力》等20余种，与他人合著的健康教育教材、心理学科普书籍等共计约30余种。

王文雄

毕业于清华大学机械制造系。1998年以来从事心理学方面的学术活动和社会服务工作，毕业于中科院心理所函授大学。与徐岫茹合译、合著心理学著作十几种。《学儿歌解怪问》及《小问号丛书》系列画册为第一作者。近年来，与徐岫茹合作，多次承担全国健康教育与心理健康培训班授课，在报刊杂志上发表数十篇有关心理健康的科普文章。现为北京朝阳区青少年心理健康中心聘请的专家之一。

8A602/3

目 录

MU LU

前言	大国风范看公仆	1
-----------	---------------	---

壹	公务员面对的各种工作压力	4
----------	--------------------	---

(一)	机构改革带来的重大冲击	4
-----	-------------------	---

1.	人员分流必然趋势	5
----	----------------	---

2.	末位淘汰惊心动魄	7
----	----------------	---

3.	重作考生的紧张焦虑	10
----	-----------------	----

4.	金字塔下的忐忑惶惑	12
----	-----------------	----

5.	入世游戏规则实难琢磨	14
----	------------------	----

6.	由官员向公仆角色转换难	15
----	-------------------	----

(二)	人际关系——公务员面对的难解之题	17
-----	------------------------	----

1.	上下级：套话假话大话空话	18
----	--------------------	----

2.	对手间：提防戒备竞争激烈	20
----	--------------------	----

3.	未重用总觉怀才不遇	22
----	-----------------	----

4. 恶性竞争来自人性丑陋	24
5. 人心难测担忧背后的眼睛	26
6. 瞻前顾后人际困扰何时休	27

贰 公务员面对的各种社会压力 30

(一) 清正廉洁与经济压力 31

1. 市场经济中的拜金主义	31
2. 诸多诱惑四面包围	33
3. 反腐倡廉是否难上加难	35
4. 价值观扭曲致命危机	38
5. 安贫乐道还是大富大贵	41
6. 贫富差距心理失衡	44

(二) 人民公仆的表率与立场 46

1. 社会危机到来不容畏缩	46
2. 救灾抢险义无反顾	50
3. 复杂环境凸现领袖风范	52
4. 面对邪恶勇于挺身而出	54

叁 公务员面对的各种家庭压力 58

1. 忠孝难全的矛盾冲突	58
2. 称职的公仆不称职的父母	61
3. 生老病死人之常事要应急	64
4. 夫妻关系取决于能否相互沟通	66
5. 婚姻危机多半因情人插足	69

肆 公务员心理疾病的病因和表现形态 72

(一) “做官当老爷”心理的形成与心理模式 73

1. 改革转型与投机撞运 73
2. 功名利禄与“经济核算” 76
3. “铁饭碗”遗风与保险系数 79
4. 做官的感觉与特权价值 82
5. 红道、黑道与冒险赌博 84

(二) 心理失衡与人格颠覆 87

1. 固执多疑的偏执型人格障碍 90
2. 两面三刀的多重型人格障碍 93
3. 墨守成规的强迫型人格障碍 95
4. 虚张声势的癡症型人格障碍 97
5. 胡作非为的攻击型人格障碍 99
6. 惟命是从的依赖型人格障碍 101

(三) 公务员的“职业心病” 104

1. 言不由衷：驯服心理 105
2. 急功近利：虚荣心理 106
3. 惟利是图：贪婪心理 109
4. 嫉贤妒能：自卑心理 111
5. 自我中心：自负心理 113
6. 谤人毁物：仇富心理 115

(四) “问责制”与公务员心理行为问题 118

1. 面对危难的逃避或麻木不仁 119
2. 公平公正欠缺源自道德滑坡 122
3. 诚信缺失损失惨重 124
4. 对民众冷漠导致众叛亲离 127

5. 无所作为的平庸是渎职 131
6. 贪污腐化造成蚁穴溃堤 133

伍 治疗心理疾病的良方 137

(一) 超负荷工作与健康成本 138

1. 工作量是否真的超负荷 138
2. 累死背后的真实故事 140
3. 生活方式病走进办公室 143
4. 透支生命与工作效率 145
5. 身心健康与“作秀”不相容 148
6. 健康典范舍我其谁 150

(二) 应对环境变化更需平常心 153

1. 实事求是期望适当的工作作风 153
2. 创新思维赢得突破潜能 156
3. 坦荡自然情感真挚的道德风范 159
4. 阳光心态难得明白 162
5. 高天厚土提升内力 164
6. 质朴诚恳构筑为民公仆 166

(三) 危机时刻考验心理耐受力 169

1. 应激能力是可以锻炼的 170
2. 有备无患不容丝毫侥幸 173
3. 信息无价正确抉择 176
4. 珍爱生命无畏有情 178
5. 拒绝虚伪危难兴邦负重任 181

(四) 培养健全人格利于自我发展 184

1. 宽容他人自己受益 185

2. 随遇而安的轻松处世哲学 188
3. 充实生活养心静心 192
4. 清心寡欲淡漠身外之物 194
5. 知足常乐幽默能力的培养 197

(五) 终身学习使生命升值 201

1. 信息时代提升自身附加值 201
2. 厚积薄发绝非清谈空话 204
3. 素质、气质与才质密切相连 206
4. 学习读书精神滋养宝贵 209
5. 有所作为的网民甘当学生 211
6. 终身学习的价值与方法 214

(六) 勇于求助是现代时尚 218

1. 性格外放惟心理健康之本 219
2. 知己友朋助你走出低谷 221
3. 必要时心理咨询是明智选择 224
4. 危机干预挽救生命 227
5. 心理治疗是现代医学优化 230

陆 公务员的心理健康标准 234

(一) 对公务员心理素质的要求 235

1. 自信心：正确认识和评价自己 235
2. 亲和能力：是一个谦逊的听者 239
3. 合作能力：与团体或他人合群合拍 242
4. 沟通能力：善于对话与求同存异 245
5. 耐挫力：意志坚定从不气馁 248
6. 应激能力：体力智力和综合素质

的锻炼	251
(二) 勇于进行自我心理分析	254
1. 公务员应重视自我心理分析	255
2. 父母家庭对人格形成的塑造	258
3. 环境与教育对心理素质的影响	261
4. 处变不惊的精神策略	264
5. 自我心理分析的常用手段	267
(三) 正确理解心理健康的标准	270
1. 心理因素与心身健康的关系	271
2. 人格健全关系生命质量	274
3. 中年期的心理保健	277
柒 公务员心理健康的自我诊断和测试 ...	281
1. 心理问题的简易分类	282
2. 每时每刻可能出现心理障碍	285
3. 世界卫生组织提倡的标准	288
4. 我国制定的心理健康标准	291
5. 心理测试的意义与常用方法	294
附录 自我心理测试试卷及计分方法	299
1. 心身健康自测	299
2. 您是一个受欢迎的人吗?	304
3. 您处理问题的能力强吗?	306
4. 心理年龄自测表	309

前言

QIAN YAN

大国风范看公仆

DA GUO FENG FAN KAN GONG PU

公务员是在国家各级政府机构中任职的工作人员。在现代社会,一位公务员应该是较一般公民更具现代意识的人,这样才能自觉与时俱进,走在社会前列,为社会发展做出自己的贡献。我国正处在社会转型、体制转轨的关键时期。2004年初,有专家指出,我国社会已经进入“第二次转型”的时期,政府则要由管理型政府,转变为服务型政府。社会在高速发展的同时,又是复杂多变的,公务员自身必须有良好的心理素质,才能适应社会的发展变化。人的心理是人脑对客观现实的主观反映,所以,公务员的心理行为是否健康科学,取决于他自身心理素质的高低。公务员可能与社会上的各种人群打交道,因而也必须懂得各种人群的特征与心态,善于处理各类纷繁多样的事物。公务员更需要以自己的良好公众形象和公信力,给广大民众以积极的影响和信心,这样,才能成为一个受百姓欢迎的名副其实的人民公仆。

香港凤凰卫视资讯台总编辑、首席时事评论员、专栏作家阮次山先生认为:中国已然是大国,但是很多年轻人缺乏爱的教育,缺乏人道关怀的意识,自然更缺乏一个大国国民所需要

的胸襟与思维。所以,他说:“我有一个梦:但愿在我有生之年能见到,中国民众都能具备真正的大国国民风范——自信、宽容、雍雅、关怀。”

大国风范看公仆,政府风范示民众。政府是谁?不仅是中央政府的几位主要领导人,对于老百姓来说,政府,就是他们身边的、是正在为他们办事的各级公务员。因此,也可以说,每位公务员都是政府的化身,每位公务员的一举一动、一言一行都是政府在说话,政府在行事。公务员的素质决定着政府的管理水平和效率,如果每位公务员能够经常扪心自问:我是否代表了政府的良好形象?我是否保持了公务员的坚定操守?我是否显示了大国公仆的风范?这样,就有了自己的心理行为准则。

撰写《公务员心理健康快读》,不仅是当前我国社会发展、政府部门体制改革与观念更新的需要,也是为了适应终身学习时代的到来,广大公务员提高身心健康水平与个人自我发展的需要。有位心理学家说过:“心理健康在贫困时代是奢侈品,在发展中国家是点缀品,在发达国家是必需品。”这段话指出了随着国家经济发展和人们物质生活水平的提高,心理健康必将成为人们的必需品,也是国际人才发展的必然趋势。

本书通过分析对公务员在工作和生活中的心理问题实例,说明了心理压力或心理失衡产生的客观原因;通过对公务员心理行为模式与人格特点的深入分析,力求解析心理健康问题的内在因素;同时,帮助公务员了解心理问题或精神疾病的常识,掌握自我心理调适和初步诊断的方法,善于求助,以达到促进公务员心理健康与提高心理素质的目标。

强调心理健康的重要性,是对公务员自身的一种人文关

怀。长远来看,有益于提高公务员的生活质量和生命质量;提高心理素质,注重心理健康,也是对人们心理健康和精神卫生的一种社会保障。在许多国家已经立法,政府和有关部门应该依法提供相应的心理卫生公益服务和临床医疗服务。在我国也已经在做精神卫生的立法准备,并发展相应的社会服务。

心理健康的问题,既不同于政治思想工作,也不同于审计执法,心理健康与生理躯体的健康一样,是每个人面临的具体健康问题,是极具个性化的,因而是不能简单地以“道德标准”对某人的心理问题或是某种精神疾病进行任何道德评价的,包括最为敏感的自杀问题,也是精神疾病的表现。我们的身体有可能、有权利发生任何疾病;所以,我们每个人都有可能、有权利出现形形色色的心理问题,或是罹患各种精神疾病。心理上某些消极的、病态的、不正常的表现,就如同躯体上的病变一样,可能会潜移默化地演变成较严重的精神疾病。

世界卫生组织曾提出,对精神疾病患者,应该“消除偏见,勇于关爱”,不仅是对任何一个普通公民,也包括对公务员群体。作为一名合格的公务员不仅要做到政治坚定、业务精通、清正廉洁、作风优良;还应永远保持开朗心理,承担起政府和人民托付的重任,履行好公务员的职责。

壹 公务员面对的各种工作压力

YI

GONG WU YUAN MIAN DUI DE GE ZHONG GONG ZUO YA LI

所谓压力,是人对周围客观环境和社会舆论的一种主观感受。心理压力适度,可对人产生积极的激励作用,而对心理压力的过度反应,则可能有消极的负面效应。

当前,公务员处在充满竞争压力的工作环境中,肩负政府和民众的殷切期待与重任,面对着复杂多变的人际关系,经历着迅猛发展的社会变革,观察着风云变幻的世界形势……绝非每个人都可以轻松从容应对的,因而,公务员需要有对各种压力的良好承受能力。

(一) 机构改革带来的重大冲击

据 2003 年 3 月 7 日新华社报道:“我国行政事业单位人员由国家财政供养,目前人数达 4500 多万之巨,也就是说,平均 28 人养 1 个‘吃皇粮的’。‘吃饭财政’又成为政协大会上委员们关注的焦点。据有关资料,我国历史上需要财政供养的人与普通百姓之比,西汉东汉为 1:945,唐朝为 1:500,清朝康熙时期为 1:91;新中国成立之初为 1:600,1978 年约为 1:

50,而目前却是1:28。财政供养人员管理失控,增长迅猛,是导致各级财政困境日益加深的一个关键因素。在很多地区,新增财政收入约有80%以上用于人员经费,成为‘吃饭财政’。经济学家吴敬琏委员指出,我国的机构臃肿和人员膨胀在某种程度上讲已到了极限,如此发展下去,国民经济的发展将严重受阻。”

政府部门精简机构的必要性不言而喻,不仅是对广大纳税公民有一个交待,不仅是公务员人数上的减少,更重要的是公务员人员素质与办事效率的双重提高。

1. 人员分流必然趋势

据媒体报道,我国政府机构改革以来,从国务院到中央各部委,人员分流量都在原人数的40%~60%;各级领导干部的年轻化、专业化也加速了公务员队伍的吐故纳新。所以,近四五年从各级政府机构分流的人员数量相当大,也是我国建国以来大刀阔斧改革机构的最大行动。从世界范围来看,政府机构改革都是大势所趋,但人员分流是否造成人人岌岌可危呢?这就要看本人的综合素质,尤其是心理素质的高低了。下面的两个实例,说明了机构改革人员分流后的不同出路,不同的选择导致不同的心理状态,也会影响一个人一生的发展。

例一:40多岁的陈先生曾是某部委的一名副处级干部。几年前,他的弟弟和弟媳从国企下岗分流,当时非常沮丧,陈先生严厉批评弟弟不愿到民营企业干活的陈旧观念;也批评弟媳爱面子,对做大酒店的清洁工也非常发怵。但弟弟和弟媳历经诸多坎坷,终于创办了自己的洗衣店,并与名牌店合作,已经有了多家连锁店,事业越来越兴旺。

在第一次机构改革人员分流时,弟弟邀陈先生加盟洗衣店,并想让学历更高的他当总经理。但陈先生认为堂堂处级干部,怎能去干那种“没文化”的活计?终于拒绝了弟弟的好意。他选择了去部委下属的一家杂志社当“社长”,级别不变,有十几名编辑人员,好歹没有离开部委。

陈先生以为这样可以稳稳当当干到退休了,虽然收入不算高,但并不比原来少,而且记者编辑的身份使他感到“无冕之王”的优越和兴奋。然而,好景不长,2003年新闻出版署发出全国整顿期刊杂志的通知,偏偏这本杂志被“枪毙”,陈先生两年后再次面临被分流。这一次他通过思想斗争,终于向弟弟提出加盟的要求,并且不同意当“头”,他想从最基层的管理工作做起,让自己有一个学习和适应的过程。

例二:庄女士曾在国务院直属机关任职,有一份令人羡慕的工作。而在机构改革人员分流的时候,许多同事用请客送礼的招数想方设法保留原来工作。但当时29岁的庄女士经过深思熟虑,却递上了自己的辞职报告。庄女士与自己的几个老同学,还网罗了一批刚大学毕业的年轻人,大家凑钱集资,共同创办了一家文化公司,他们从事教育培训、图书策划出版、对外文化交流等多项业务。经过五年的努力,他们的公司在全国十几个省市建立了自己的分公司,并在国内外有了较高知名度。虽然,开始时他们曾在地下室办公,曾经几个月开不出工资;但他们终于走出了低谷,并开创了自己的一片新天地。庄女士认为,现代人必须敢于打破条条框框,敢于做前人没有做过的、社会需要的事业,勇敢地走上创新之路,趁着改革开放的大好时机,年轻人更要成为变革社会、完善自己的先锋。

铁饭碗的时代已经一去不复返了,但许多已在机关工作的,或是报考公务员的人,总是在内心深处抱有各种期望,例如,认为公务员是“一等公民”,公务员总是工作相对稳定的,在医疗、住房、用车、通讯等方面有较好的待遇;公务员所处地位与所掌握的权力,是有隐性的“附加值”的,不能用金钱计算的。因而,机构改革所造成的人员分流,必然因一部分公务员改变社会角色,而产生深深的失落感;重新选择职业,或是创业,会带来经济、家庭、社会环境和自身信心与能力等多方面的心理压力。

但社会的前进,时代的发展,需要每一个人真正与时俱进,是做主动的先行者,还是做被动的落伍者,是每位公务员不能回避的现实问题。分流,也许是许多人会遇到的。

2. 末位淘汰惊心动魄

过去因为对公务员的工作成果和业绩没有一个考评标准,所以,许多人一进了政府机关,也就捧上铁饭碗,什么都不用发愁了。可是,现在想起来,有不少公务员确实稳稳当当、默默无闻干了一辈子,但他个人有什么成长和进步?如今在政府机构内部实行“末位淘汰制”,这样的人事制度固然残酷无情,令人惊心动魄,铁饭碗被彻底打破,但它的由来却是合情合理的。从下列事实和实例可见实行末位淘汰制的必要性与其所产生的诸多社会效益。

(1)“传统文盲”与“现代文盲”并存的危机

不懂计算机、不懂英语是现代的新文盲。在一些政府部门曾有规定,45岁以上可以不学、不考电脑了,所以,有些人凭着自己的地位和权力,可以将年轻的下属当“打字员”来用,