



帮助领导干部走向幸福的自助手册

与领导干部

谈心理健康

邢占军 曲夏夏 ● 主编

人格完善

压力应对

情绪管理

社会适应

挫折防范

爱情心理

年龄心理

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

与领导干部

谈心理健康

邢占军 曲夏夏 ● 主编

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

与领导干部谈心理健康/邢占军, 曲夏夏主编. -
济南: 山东人民出版社, 2015.6

ISBN 978 - 7 - 209 - 08988 - 3

I. ①与… II. ①邢… ②曲… III. ①领导人员 - 心理保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 112332 号

与领导干部谈心理健康

邢占军 曲夏夏 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东人民出版社
社 址 济南市经九路胜利大街 39 号
邮 编 250001
电 话 总编室 (0531) 82098914
市场部 (0531) 82098027
网 址 <http://www.sd-book.com.cn>
印 装 莱芜市华立印务有限公司
经 销 新华书店

规 格 16 开 (169mm × 239mm)
印 张 14.5
字 数 260 千字
版 次 2015 年 6 月第 1 版
印 次 2015 年 6 月第 1 次
ISBN 978 - 7 - 209 - 08988 - 3
定 价 36.00 元

如有质量问题, 请与出版社总编室调换。

目 录

导 言 做个幸福的领导者	1
第一章 心理健康：一个不容忽视的话题	7
第一节 心理健康与心理失调	9
第二节 心理健康：执政履职的必修课	17
第三节 领导干部：心理问题同样存在	21
第四节 自我调适：干预的最佳选择	25
第二章 人格完善：掌握心理健康的钥匙	41
第一节 奇妙的人格	43
第二节 了解自己的人格：从气质说起	47
第三节 你无法成为他人：人格的相对稳定性	54
第四节 走向人格的成熟	56
第三章 应对压力：轻松自如地面对角色	69
第一节 压力与应激	71
第二节 应激与心理健康	75

第三节	领导干部压力源分析	79
第四节	领导干部减压指南	82
第四章	情绪管理：拨开阴霾的心情天空	89
第一节	情绪：如影随形	91
第二节	探寻情绪背后的秘密	93
第三节	常见的情绪障碍	96
第四节	领导干部情绪障碍调适	106
第五章	社会适应：打造和谐的人际氛围	119
第一节	领导干部的社会角色	121
第二节	奇妙的人际心理效应	125
第三节	人际适应的障碍	131
第四节	人际交往的技巧	136
第六章	挫折防范：构筑起心灵的稳压器	143
第一节	挫折及其成因	145
第二节	领导干部挫折的类型和成因	148
第三节	防御机制：自动的心理防卫系统	152
第四节	挫折应对：主动的心理调适方式	160
第七章	两情相悦：用优质的情感滋养生命	171
第一节	爱情的内涵	173
第二节	理性对待两性关系	177
第三节	让婚姻为人生添光彩	184
第八章	年龄心理：顺利地走过职业生涯	193
第一节	探究领导干部年龄心理	195
第二节	调适青年领导干部心理	201
第三节	调适中年领导干部心理	206
第四节	调适老年领导干部心理	211
参考文献		219
后 记		225

导 言

做个幸福的领导者

有的人每天愁眉苦脸，讨厌手中所做的事情，视其为惩罚，于是他的人生就是一场漫长难熬的苦役；有的人每天欢欢喜喜，热爱他所做的一切，视其为享受，于是，他的生命就是一支悠扬动听的歌谣。快乐工作、幸福生活，是现代人所追逐的一种时尚，也是每一个人向往的最高境界。可是，由于各方面的压力，来自工作的、家庭的、社会的、个人的……总有这样那样的事困扰着我们，使我们对美好的生活和人生产生了厌倦，感到困惑和失落。

其实，这是必然的，任何时候，人生都不是一帆风顺的。你怎样生活，完全取决于自己。无论身处何种环境，只要你有一颗乐观向上、不甘于向命运屈服的心，保持健康积极的状态，你就一定会渡过难关，重新找到自己的位置。

一个人的心态往往决定其干事与处事的状态，领导干部尤其如此。现实反复证明，手中握有各种各样权力的领导干部，心态不好必出问题。一些领导干部腐化堕落，往往始自心态变坏。因此，领导干部要时刻保持健康阳光的心态，努力成为一名幸福的领导者。

整天陷入忙碌的领导者不一定是幸福的领导者；只会做事的领导者不一定是幸福的领导者；一心追求效率的领导者不一定是幸福的领导者；只看重人脉

的领导者不一定是幸福的领导者……幸福的领导者，一定拥有幸福的人生，包括健康的身心、成功的事业、美满的家庭、充实的生活、良好的人脉等等。

本书的目的就是帮助领导者成为一名幸福的领导者，我们更为关注的是领导者幸福的积极因素。我们不仅关注领导者为什么苦恼，更要关注如何让领导者快乐。极其快乐的人和极其不快乐的人，区别并不在于一个会伤心、难过、焦虑或抑郁，而另一个不会。真正的区别在于面对不理想的环境时，他们能够多么快速地从痛苦情绪中恢复过来。本书就从这些积极因素入手，帮助领导者优化心理免疫系统，在面对困难和挫折时更有抵抗力，更快地从不良心态中走出来，最大化领导者的幸福，走在健康幸福的人生旅途上。

幸福：质朴的内心感受

2012年中秋、国庆双节期间，中央电视台推出《走基层·百姓心声》特别调查节目《你幸福吗？》，连续推出了9天的幸福感调查，原汁原味地将民众的回答呈现在电视上，引发了关于“幸福”的全民大讨论。事实上，幸福一度是一个敏感而严肃的话题，房价高昂、交通堵塞、人际关系冷漠、社会充满戾气、特权与腐败引发的社会不公……在这一切面前，“你幸福吗？”变得非常难以简单回答，“是与不是”都显得过于草率。所以当央视通过此种调查节目，把来自街头巷尾的五花八门的回答真实呈现在眼前时，让人不免眼前一亮并有所思考，它们生动、真实地呈现了普通百姓最朴素的幸福观，“幸福”这个抽象、晦涩的词语，走出了学斋，走进了我们的内心。

对于“幸福”这个舆论导向性的调查，结果如何无关紧要，能引起受众的反思往往比得到真实可靠的数据更有价值。你幸福吗？你可以直接回答“是”或“否”，但只要深思，这样的问题会在很多时候让你哑口无言。对于幸福，如人饮水冷暖自知，回答无论幸或不幸，抑或故意调侃，远要比抽象的思辨来得真实。因为，幸福原本就是一个人的主观感受，幸福与否，旁人很难揣测。

幸福是一种主观感受，有时幸福与否跟财富多少并无直接必然联系。幸福的状态不是由社会地位和财富所决定的，有些人，你觉得他什么都拥有肯定很幸福，但深入了解才发现他其实很不幸。有些人身处困境，你觉得他肯定很不幸，但与他促膝谈心才知他其实很幸福。幸福与否，是每个人自身的感受，精神追求带给你的幸福感可能是同等物质条件所无法比拟的。你比别人拥有更多

的财富，不说明你比别人拥有更多的幸福。

当然，幸福这种感受更受到期待的影响。哲学家说，欲望太多就不会体验到幸福，欲望影响着幸福。欲望本身就是一种期待。当妻子端上咖啡的时候，丈夫期待这是一杯牛奶，就不会体验到幸福，但如果放下这种期待，就可以享受这杯咖啡的幸福。对事物有着很高期待的时候，总是想去得到，就不容易幸福；如果将对事物的期待放低，可以做到并且享受其中的时候，就容易获得幸福。有着不切实际期待的时候，会陷入自卑和绝望，不容易感到幸福；有着切实可行期待的时候，追求本身也就成了享受，便能体验到更多的是幸福。当有1万元可以满足生活基本需求的时候，不去抱着100万元的期待，人就容易幸福。期待不同，体验到幸福的程度也就不同。

中国梦：领导者幸福的依托

什么是“中国梦”？习近平总书记2012年在国家博物馆参观“复兴之路”展览时指出：“实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想。”习近平总书记在十二届人大一次会议上做了《中国梦就是人民的幸福梦》的重要讲话。他提出了“中国梦”，将其解释为中华民族复兴之梦，并指出这是人民的梦，是人民的幸福梦。实现“中国梦”，归根结底是要实现人民的幸福梦。

回首近代以来，国家面临亡国灭种的危险，民族被讥笑为“东亚病夫”，个人哪能追求幸福？从新中国的“站起来”，到改革开放“富起来”，再到新世纪“强起来”，国家和民族的强盛让个人幸福有了坚实依托。国家好，民族好，个人才能好。

中国梦是民族的梦，也是每个中国人的幸福梦。中国梦的实现需要一步一个脚印来实干，需要汇聚各方力量来推动，需要激发所有人的热情来呵护。在这样的大背景下，广大领导干部应担负起实现中国梦的“顶梁柱”“主心骨”“传动轴”和“火车头”作用，为群众带好头、树标杆、做表率。领导干部更应该投身于中华民族复兴的伟大事业，紧跟奔涌浩荡的历史潮流，把握住砰然有力的时代脉搏，将个人的梦融入中国的梦。

与普通人一样，领导干部的幸福也是物质生活幸福与精神生活幸福的有机统一。已有研究显示，构成幸福的要素主要包括物质和精神两个层面。领导干部的工作、学习和生活离不开基本物质条件。因此，不能一概否定领导干部追

求物质生活的幸福。但领导干部在追求物质生活幸福的同时还应深刻认识到，精神生活幸福是一种更高层次、更持久的幸福，只有把精神生活作为人生幸福的基本追求，才能够实现人生的最大价值，才能够使人生更有格调和品味。

领导干部的个人幸福与人民幸福是相统一的。马克思指出，“那些为大多数带来幸福的人是最幸福的人”。我们不必过于强调“用领导干部的辛苦指数换取人民的幸福指数”，但作为无产阶级的政党，除了人民群众的利益没有自身的特殊利益，这就决定了我们的领导干部必须始终把为人民谋幸福作为自己的奋斗目标。树立正确的幸福观，要求领导干部把实现个人价值、追求个人幸福和实现社会价值、追求人民幸福统一起来，既要让个人保持一种幸福的状态，更要强调造福人民，让人民的幸福指数维持在较高的水平。

心理健康：获得幸福的途径

幸福是心理健康的一面镜子。健康的心理状态可以让人们体验到幸福的人生；而不健康的心理状态则会让人感受到痛苦，严重时甚至会危及人的生命。现代医学证明，有些严重危害人们健康的疾病的发生并不是器质性的病变，而是与精神状态不佳、情绪异常有关。以高血压为例，如果情绪反应接踵而来，不断发生，首先产生间歇性的高血压，之后就转为顽固性的高血压。再以癌症为例，大量的研究表明，人的个性特征和情绪体验与癌症有关。一些充满心理矛盾、压抑、不安全感和不愉快情绪的人容易患癌症。这样的人，由于大脑处于紧张状态，减弱了人的免疫能力，所以容易致癌。

由此可见，心理因素可“治”病，也可致病，心理因素与躯体疾病有着千丝万缕的联系。我们对中国人幸福感结构的研究显示，身心健康体验本身就是构成幸福感的基本要素，一个身心健康体验较差的人，生存质量都面临着问题和危机，哪有幸福可言？

从根本上看，心理健康是一个人应对竞争、成就事业、获得幸福的重要保证。一个人如果没有健康的心理，就难以适应迅速变化的社会。只有拥有健康心理的人，才能以良好的状态适应社会发展的要求，不断提高个人工作业绩和生活质量，实现自己的人生价值。

领导干部队伍是一个特殊的群体。这一群体的心理健康对我们党和国家及人民群众有着至关重要的意义。健康的心理，是领导干部切实履行好工作职责，取得工作成效的内在要求。领导干部的执政行为、治理能力，都是以其健

康心理为基础和前提的，如果领导干部队伍心理健康水平出现问题，就不可能有政府治理能力的提升。领导干部的心理健康会直接关系一个地区、部门和单位工作的好坏，在一定程度上直接决定了中国特色社会主义事业的成败，关系到国家治理能力的现代化进程。在我国的文化背景下，领导干部的角色还被赋予了更多的含义和期待，领导干部是公共资源的掌管支配者、是较大社会责任的承担者、也是社会风气的有力影响者，领导干部的心理健康状况关乎整个社会的良性运转和走向。

然而，在很长时期内，领导干部的心理健康问题却并没有得到足够的关注，甚至领导干部群体自身都在有意无意地回避这样一个有点敏感的话题。直到有一天，“抑郁症”等标签与一些官员的非正常死亡联系在一起时，人们才意识到领导干部心理健康的重要性。本书试图帮助领导干部找到一把撬动心理健康的杠杆，帮助他们走上一条让自己幸福同时又能给更多人带来幸福的阳光之路。本书主要内容如下：第一章为心理健康概述，从几个方面介绍心理健康对于领导干部的重要性；从第二章开始到第八章，分别从人格完善、压力应对、情绪管理、社会适应、挫折防范、爱情心理及年龄心理等七个方面对领导干部常见的心理健康问题进行剖析，并提供自我调适的各种方法。

本书是一本帮助领导干部走向幸福的自助手册，而并非心理学的教科书。我们力图从领导干部心理的实际出发，分析导致领导干部出现各种心理问题的原因，并提出解决这些问题的办法和建议。我们希望这本小册子能够帮助领导干部放下戒备心理，理性看待心理健康，学会一些切实可行的心理调适方法，在面对失败与挫折带来的负面情绪体验时能够有效地、积极地驱散心灵阴霾、走出心理困惑，走向阳光心态，通过不断完善自我，获得通往幸福的金钥匙，做一个幸福的领导者。



第一章

心理健康：一个不容忽视的话题

生活就像是玩扑克，发到的那手牌是定了的，但你的打法是属于你的
自由意志的。

——尼赫鲁

随着社会的进步和时代的飞速发展，人们对健康有了更高的追求。传统的健康观认为“无病即健康”，而现代健康观则更重视整体的健康。1948年世界卫生组织（WHO）指出：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完善的状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”也就是说，健康必须具备三个必要条件：（1）身体健康，（2）心理健康，（3）具有良好的社会适应能力。具备这三点，才是完全健康的人。

心理健康，是一个人应对竞争、成就事业、获得幸福的重要保证。一个人如果没有健康的心理，就难以适应迅速变化的社会。只有拥有健康心理的人，才能以高度的责任感和良好的人格状态来适应社会发展的要求，不断提高个人工作业绩和生活质量，实现自身的人生价值。

领导干部队伍是一个特殊的群体。这一群体作为我们党和国家的中坚力量，承担着社会主义现代化建设的组织者重任。当前，为实现全面建成小康社会的奋斗目标，必须有一支善于治国理政的高素质执政队伍。这支队伍不仅要有坚定的政治立场、优良的工作作风、锐意进取的精神，更要有健康的心理。

因此，领导干部了解一些必要和基础的心理健康方面的知识，掌握一些心理调适的策略，安排好自己的工作与生活，对于促进心理健康、提高个人工作业绩和生活质量会大有裨益。

第一节 心理健康与心理失调

从 WHO 对健康的定义可以看出，健康不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态，即身、心两个方面。而心理健康已成为现代健康概念中一个不可或缺的部分。但人们在谈论健康时往往只注意身体健康，而忽视心理健康，其实两者之间是密切联系的。身心互相影响，互为表征。身体不健康的人常常表现为郁郁寡欢，多愁善感；而心理不健康的人，常常是形容枯槁，体弱多病。那么，什么是心理健康？

一、心理健康及其标准

（一）心理健康

心理健康的概念是随着时代的变迁、社会文化因素的影响而不断变化的。国内外心理学家从不同角度就心理健康的定义与内涵进行过阐述和论析：

1. 第三届国际心理卫生大会（1946）的定义：所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

2. 精神病学家孟尼格尔（K. Menniger, 1945）认为：心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能，适应社会环境的行为。

3. 心理学家英格里士（H. B. English, 1958）指出：心理健康是指人的一种持续的心理状态，在这种情况下人能作良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。

4. 社会学者玻肯（W. W. Bochm, 1955）认为：心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能为自身带来快乐。

5. 我国学者俞国良（2007）认为：心理健康包含两层含义：一是无心理疾病，这是心理健康的最基本条件；二是一种积极发展的心理状态，即能够维持自己的心理健康，主动减少问题行为和解决心理上的困扰。

（二）心理健康的标准

随着社会文化和时代的不同，心理健康的标准也在不断发展和变化。了解

心理健康的标准，对于增强与维护人们整体的健康水平具有重要意义。领导干部可以以心理健康的标准为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。若发现自己的心理状况在某个或某几个方面与心理健康的标准有所差距，就可以有针对性地加强心理锻炼，“对症下药”，以期达到心理健康的水平；如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，那就要及早注意，尽早修正，以便及时求医，做出早期诊断与治疗。

1. 1946 年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准

- (1) 身体、智力、情绪十分协调；
- (2) 适应环境，人际关系中能彼此谦让；
- (3) 有幸福感；
- (4) 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。^①

2. 美国著名心理学家马斯洛和米特尔曼为心理健康提出的 10 条标准

- (1) 是否有充分的安全感；
- (2) 是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；
- (3) 自己的生活理想和目标能否切合实际；
- (4) 能否与周围的环境保持良好的接触；
- (5) 能否保持自身人格的完整与和谐；
- (6) 能否具备从经验中学习的能力；
- (7) 能否保持适当和良好的人际关系；
- (8) 能否适度地表达和控制自己的情绪；
- (9) 能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；
- (10) 能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需要。^②

3. 郭念锋的心理健康水平的 10 条标准

我国知名心理学家郭念锋先生于 1986 年在《临床心理学导论》一书中提出了心理健康水平的十条标准。这一标准从十个方面揭示了心理健康的十个指标：

(1) 周期节律性

有的人白天工作效率不太高，但一到晚上就很有效率；有的人则相反，白天的工作效率远高于夜晚。这种人的注意力水平的自然起伏，说明人的心理活

① 郭念锋主编：《心理咨询师》，民族出版社 2005 年版，第 169 页。

② 沙莲香主编：《社会心理学》，中国人民大学出版社 2002 年版，第 318 页。

动在形式和效率上有着自己内在的周期性。其实，不只是注意状态，人的所有心理活动都有周期性。我们可以用心理活动的效率作为指标去探查这种心理活动的周期性变化。如果一个人心理活动的固有周期经常处在紊乱状态中，那么不管是什么原因造成的，我们都可以说他的心理健康水平下降了。

(2) 意识水平

意识水平可以用注意力水平来表示。如果一个人不能专心地做某项工作，不能专注地思考问题，思想经常开小差或者因为注意力不集中而出现学习、工作上的差错，那么我们就应警惕他的心理健康可能出现问题了。思想越是不能集中，心理健康水平就越低，由此而造成的其他后果如记忆水平下降等等也越严重。

(3) 受暗示性

在生活中我们经常会说“我能行，我很棒”，或者“我不行，我做不到，这太难了”这样的话。这些都是我们内心的自我暗示。积极的自我暗示能使我们增加力量，信心百倍地完成生活赋予我们的任务；而消极的自我暗示则会成为阻碍我们行动的力量，甚至可能引发某些身心疾病，如“杯弓蛇影”“惊弓之鸟”“疑神疑鬼”“草木皆兵”等。

(4) 心理活动强度

这是指对于精神刺激的抵抗能力。一种强烈的精神打击，比如亲人去世，不同的人会有不同的反应。有些人态度消极，从此一蹶不振；而有些人则可以化悲痛为力量，继续奋勇向前。抵抗力低的人往往容易遗留下后患，可能因为一次精神刺激而导致反应性的精神病或癔症；而抵抗力强的人虽有反应但不致引发心理问题。这种抵抗力主要是和人的认识水平有关，当一个人对外部事件有充分理智的认识时，就可以相对地减弱刺激的强度。

(5) 心理活动耐受力

前面说的心理活动强度是对突然的强大精神刺激的抵抗能力，但在现实生活中还有另外一类精神刺激，那就是长期反复地在生活中出现，久久不消失，几乎每日每时都要缠绕着人的心灵的刺激，比如不和谐的家庭氛围。长期处于不和谐的家庭氛围中，往往容易使人精神不振，痛苦不堪。这种慢性的长期的精神刺激可以使一个人痛苦很久，甚至折磨一个人一生。有的人在这种慢性精神折磨下出现心理异常，个性改变，甚至产生严重躯体疾病；但是也有人虽然被这些不良精神刺激缠绕，但最终不会在精神上出现严重问题，甚至把不断克服这种精神刺激当作生活的乐趣。他们可以在别人无法忍受的逆境中做出光辉

成绩。我们把这种对长期精神刺激的抵抗能力看作一个人的心理健康水平的一个指标，并称它为耐受力。

(6) 康复能力

在人的一生中，谁也不可避免遭受精神创伤，在精神创伤之后，情绪的极大波动，行为的暂时改变，甚至某些躯体症状都有可能出现。但是，由于人们各自的认识能力不同，各自的经验不同，从一次打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同，恢复的程度也有所差别。这种从创伤刺激中恢复到正常水平的能力，称为心理康复能力。康复能力高的人恢复得较快，而且不留什么严重痕迹，每当再次回忆起这次创伤时，他们表现得较为平静，原有的情绪色彩也很平淡；而康复能力差的人，往往会长期受创伤刺激的影响，甚至出现心理问题。

(7) 心理自控力

当一个人身心十分健康时，他的心理活动会十分自如，情感的表达恰如其分，辞令通畅，仪态大方，既不拘谨，也不放肆。这就是说，我们可以通过观察一个人的自我控制能力来预测他的心理健康水平。为此，精神活动的自控能力不失为一个心理健康的指标。

(8) 自信心

当一个人面对某种生活事件或工作任务时，必然会首先估计一下自己的应付能力。这种自我评估有两种倾向：一种是估计过高，一种是估计过低。前者是盲目的自信，后者是盲目的不自信。这种自信心的偏差所导致的后果都是不好的。前者很可能由于自身力量不足导致失败，从而产生失落感或抑郁情绪；后者可因自觉力不从心，害怕失败而产生焦虑不安的情绪。为此，一个人是否有恰当的自信是精神健康的一种标准。自信心实质上是一种自我认知和思维的分析综合能力，这种能力可以在生活实践中逐步提高。

(9) 社会交往

人类的精神活动得以产生和维持，其重要的支柱是充分的社会交往。社会交往的剥夺，必然导致精神崩溃，出现种种异常心理。因此，一个人与社会中其他人的交往，也往往标志着一个人的心理健康水平。当一个人严重地、毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往，或者变得十分冷漠时，这就构成了精神病症状，叫做接触不良。如果过分地进行社会交往，与素不相识的人也可以十分热情地倾谈并表现得十分兴奋，也可能是一种躁狂状态。

(10) 环境适应能力

从某种意义上说，心理是适应环境的工具，人为了个体生存和种族延续，