

全国党员干部学习培训推荐用书

党员教育培训通用系列



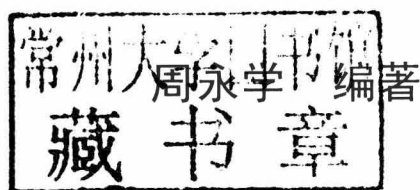
Gongchan Dangyuan
Xinlijiankang Jiangzuo

共产党员 心理健康

下 册
讲 座

兴华智源管理科学研究院
《组织部长参阅》编辑部

共产党员心理健康讲座



中国 北京

兴华智源管理科学研究院

《组织部长参阅》编辑部

责任编辑：吴佳蓉

版式设计：一 木

责任校对：张 炎

封面设计：赵楚楚

共产党员心理健康讲座

GONGCHANDANGYUAN XINLI JIANKANG JIANGZUO

组织编撰：《组织部长参阅》编辑部

编 者：周永学

出 版：兴华智源管理科学研究院

通讯地址：北京91-019信箱 邮编：100091

开 本：787毫米*1092毫米 1/16

印 张：23

字 数：325千字

版 次：2012年7月第1版

印 次：2013年10月北京第2次印刷

定 价：68.00元（上中下三册）

目 录

第七讲 谈谈机关党员的心理健康问题 //255

- ◎ 当前机关党员心理健康的基本情况 //256
- ◎ 当前机关党员存在心理健康问题的原因分析 //267
- ◎ 加强机关党员心理疏导的主要对策和措施 //273

第八讲 谈谈基层普通党员的心理健康问题 //285

- ◎ 农村党员的心理健康问题 //286
- ◎ 企业党员的心理健康问题 //295
- ◎ 城市社区党员的心理健康问题 //305
- ◎ 高校学生党员的心理健康问题 //312
- ◎ 进城务工党员的心理健康问题 //331

第七讲

谈谈机关党员的心理健康问题

党员心理健康问题很重要，而机关党员的心理健康问题则更为重要。这是因为，机关党员处于国家政治、经济和思想文化生活的中枢，能不能保持良好的心态，培育健康的心理，具备较强的心理素质，不但影响到机关党员个人的进步，而且直接影响到党和国家各项事业的发展，直接关系到党和政府的形象和威信，关系到党的执政能力和执政地位，关系到党的执政目标和执政使命的

实现。因此，研究机关党员心理，化解其中的消极因素，保持机关党员健康的心理，对于提高工作效率，促进机关党员个人的成长和党的事业健康发展，意义重大。

这一讲，我们来谈谈机关党员的心理健康问题。主要谈三个方面：一是当前机关党员心理健康的基本情况；二是当前机关党员存在心理健康问题的原因分析；三是加强机关党员心理疏导的主要对策和措施。

◎ 当前机关党员心理健康的基本情况

从一般情况来看，我们党政军企事业的各级机关党员整体素质应该高于基层党员，知识水平、受教育程度更应高于基层党员，因此，其心理健康素质也应明显好于基层群众。但是也应该看到，由于机关党员所处的位置特殊，肩负的责任重大，其所受的压力也更为突出，这就要求机关党员必须具备更加良

好的个性特征和更加健康的心理素质。

调研中发现，从性别、年龄段、文化程度上分析，女性党员心理健康状况好于男性；在50—55岁这一年龄段总体心理健康状况较好，而35岁左右年龄段可能由于工作经验处于积累阶段，要处理协调各方面的人与事，心理健康状况最差；大学本科文化程度的机关党员心理状况普遍好于其他文化程度的干部，而专科以下、硕士以上文化程度的机关党员存在的问题和正常表现都很突出。从总体上来看，大多数机关党员具有开朗健谈、爱好广泛、易于与人交流的个性特征，表现出坚定执着、沉稳平和、乐观自信、奋发有为等良好的精神状态和心理素质。但随着社会转型和改革深入，特别是处于竞争加剧，生活节奏加快的情况下，有的同志承受着越来越大的压力，使身体长期处于亚健康和多病状态；有的同志在涉及提职、换岗、培训、退休等个人利益时，由于未达到

个人意愿，出现消极情绪；还有的同志在面对繁重的工作任务和多种突发事件中，出现疲劳、厌战情绪。由于缺少沟通与疏导，加之心理干预机制还未形成，致使机关内部出现不和谐状况，影响了机关党员的身心健康与和谐环境的形成，严重的甚至影响了工作的开展。这种情况应该引起高度重。

对目前机关党员队伍存在的不良心态，有人归纳为四个“心”：

一是自负心。有的人进了机关、当了官，有了权就翘尾巴，就忘乎所以，自命不凡，似乎高人一等，强人一筹。总认为自己比别人强，藐视一切，忘乎所以，感觉谁也没有他的本事大，或是沾沾自喜，或摆架子，耍威风，抖派头，听不得不同意见、逆耳之言，甚至一听就跳。

二是浮躁心。浮躁是一种不理智的情绪，一种不健康的心态，在许多人身上特别是一些年轻人身上表现得比较突

出。有的不能静心学习，坐不热凳子，沉不下身子，学习浮光掠影，蜻蜓点水，不求甚解；有的不会扎实工作，作风漂浮；有的只顾眼前利益，没有长远打算；有的遇到工作不作深入思考，纯于应付；还有的一个心思想往上爬，不认真工作，总是想着跑关系、找门子、套近乎。

三是冷热心。有的人缺乏对社会复杂性的切身了解，缺乏处理复杂问题的实践经验，缺乏心理素质和应对能力，在工作中产生时冷时热，恣意任性的不良倾向，甚至前后判若两人，让人难以捉摸。工作顺利的时候，他们踌躇满志，热情高涨，豪迈自信，能够全身心地投入工作；工作遇到困难特别是遭到挫折或打击的时候，他们意志消沉，精神沮丧，毫无热情，甚至恣意任性，放纵自己，失去组织原则性。

四是嫉妒心。嫉妒之心，早已有之。在中国历史上也有很多例子。大家

比较熟知的莫过于《三国演义》里的周瑜了，一句民间谚语“既生瑜，何生亮，无事生非”，真切地刻画出了周瑜强烈的嫉妒心理。而这种心理不仅给周瑜本人造成了英年早逝的悲剧，而且给孙刘联盟造成了很多隐患，还留下了千年的话柄。可以说，嫉妒心理特别是过度的嫉妒心理，于己、于人、于事业都可能非常不利。当前，在部分机关党员中仍然存在着这种不良心理，平时不是比工作、讲奉献，遇事总是先考虑自己的利弊得失，一有机会总是先考虑自己能不能被提拔，一旦自己没有被提拔，就产生严重的嫉妒心理，到处告状、大小报告、暗中使坏，总是抱着我要不成，你也别想得逞的心理到处煽风点火。

分析一下机关党员存在心理问题的表现，主要有以下几个方面：

一是表现为心理疲劳。心理疲劳是一种比较普遍的心理健康问题，在多数

机关党员身上都曾有所体现，主要表现为：其一，感到身体劳累，这是典型的生理疲劳，反映了机关党员的一个基本现状。目前，不少机关党员同志每天繁重工作，有时还要加班加点，常常眼睛酸痛发胀，头痛头昏，严重的造成注意力不集中，记忆力减退，晚上失眠多梦，经医院检查又无实质性的病症，这就是身体处于亚健康的表现。其二，出现工作厌倦，这是心理疲劳的主要特征。机关工作具有相对稳定性，一个工作岗位，其工作内容、工作方式都相对稳定，长期从事单调、重复的工作，产生心理饱和，工作兴趣和激情大大减退。其三，诱发身体的病变，包括心血管系统、消化系统和内分泌系统等病症。机关工作特点决定了党员同志大部分在岗时间处在大致固定的心理状态和身体状态，久而久之，对身体产生了不良影响。如有的同志大部分时间在电脑上处理工作，导致视力下降很快；而且

有资料显示，长期坐在电脑前，对人的身体具有多方面的负面影响，特别是对未婚和身孕女性影响相对明显；再如，长期一个姿势坐着，容易引起坐骨神经变异，引起身体不适。这些都需要引起机关党员自觉地加以注意。

二是表现为心理失衡。党员党员心理失衡集中反映在三个方面：其一，信仰失衡。当前，随着改革的深化和社会主义市场经济的日趋成熟，社会利益呈现出复杂化、多元化特点，加上生活压力增大，竞争加剧，使得部分机关党员感觉现实与自身信仰存在过大的差距；社会上不断出现的一些负面问题，如贪污腐败、贫富悬殊等问题也对机关党员的信仰产生了不利的影响。有的失去了坚定的信仰，有的甚至干脆没有了信仰，产生混日子的思想倾向。其二，生活内容失衡。有的同志整天忙于工作，很少又时间与精力顾及家庭，有的同志事务多，社会接触面广，常年工作在

外，在家时间短少，这些使得家庭抱怨他们不顾及家庭，减少了与家庭成员的交流沟通；有的同志因为工作性质和需要，即使面对家人时也显得沉默寡言，导致家人对他产生不理解；这些情况都导致机关党员无法统筹兼顾个人、家庭、朋友之间的心理或精神上的关系，局部失衡而引发心理危机。其三，欲望失衡，过分地看重名利、金钱、地位等。有的人进机关就是为了升官发财，或者为了晋升获取面子，因而一天到晚想着如何进步更快些，这就是我们常说的“只琢磨人不琢磨事”那一类人，一旦这部分人的愿望不能实现，或者与自己同时进机关的人跑到了自己前面，心理马上失衡，产生抱怨，对工作也失去了激情。

三是表现为心理紧张。人们心理紧张是很常见的心理现象。但如果一个人长时期或经常性地心理紧张可能就是有些问题了。一般而言，发生意想不到的

事情产生紧张，这是大多数人常有的现象。机关党员特别是机关领导干部心理紧张又有其特殊内容，如管辖内发生严重伤亡事故，考虑到一系列严重而可怕的后果，心情会十分紧张；疑难工作无法展开，或工作很棘手难以完成，感觉无法交差时，心情也会马上变得紧张；突然得知或被告知提任、降职、免职、调动等，被有关部门责任追究、社会舆论等，都会使人心理紧张，并会伴发警觉过度，血压增高、心跳过快现象，出现出汗、头昏、眼花、易激动、焦虑不安、失眠、自卑抑郁、借酒消愁、逃避现实等。有些工作岗位需要很高的警惕性，也很容易使人紧张，如负责安保、边检的工作人员。

四是表现为心理郁闷。“忧郁”、“郁闷”是人们对事物产生一定看法后的情感表现，是情绪不好的表现，这种情绪让人觉得心情沉闷、郁郁寡欢，长期累积这些“坏情绪”会导致心理疾病

的发作，甚至导致抑郁。党员党员心理郁闷主要表现在：其一是失落，有时很想得到但因为种种原因没有得到，产生空虚、迷茫、无可奈何等心态。表现在机关党员身上主要是有些人急切希望得到某个职位，或非常希望能够得到晋升或提拔重用，以表明自己的价值或获取某种利益；由于这种愿望近乎成了渴望，一旦无法实现，就会感到心理上的巨大失落。其二是孤独，当一个人在事业或人际交往等方面接二连三地遭遇挫折或失败时，精神压力就会很大，心理负担沉重，产生自我封闭；有的同志工作高度认真，坚守原则，有时不被家人或朋友认可，认为不会处事，总是得罪人，也会导致孤独。其三是猜忌，因不自信而猜疑，尤其是在人际交往方面存在问题时，往往会产生猜忌心理，给机关党员自身带来精神和心理折磨，同时产生对周围人不信任和排斥心理，与同事之间产生巨大的疏离感和冷漠感。

五是表现为心理侥幸。这是一种非常不健康的心理，它是指人们企图偶然地获得成功或意外地免去不幸的一种心理。我国民间有句俗语：“不是不报，时候未到。”著名哲学家狄德罗也曾说过：“人生最大的错误，往往就是由侥幸引诱我们犯下的。”毛泽东同志在1945年也指出：“干部中一切不经过自己艰苦奋斗、流血流汗，而依靠意外便利、侥幸取胜的心理，必须扫除干净。”这些都说明了同样一个道理，不要抱有侥幸心理，侥幸心理常常会使人做出不正确的判断，并把自己推向危险的境地。机关党员心理侥幸主要表现为“闯红灯”行为：其一是涉及工作违规。有的玩忽职守，不讲原则，避法避规。其二是涉及以权谋私。抱侥幸心理去做不该做的事，拿不该拿的钱和物。剖析近年来揭露的腐败分子堕落的轨迹会发现，他们之所以最终踏入罪恶深渊，侥幸心理就是一个重要的原因。

如某个腐败者忏悔说：“尽管每次收人家钱时，我心里也忐忑不安，怕违纪违法，但每次又是侥幸心理占了上风。”另一位腐败者也忏悔说：“自己存在侥幸心理，认为自己虽然拿了别人的钱，也为别人办了事，哪能就这么容易被揭露。”可见，侥幸是产生罪恶的祸根，是步入歧途的跳板。心存侥幸，视党纪国法为儿戏放纵自己，只能助长贪欲的恶性膨胀，最终在违法犯罪的道路上越走越远而不能自拔。所以，机关党员尤其是机关党员领导干部，一定要警钟长鸣，远离“侥幸”这条毒蛇，这样才能干干净净、心态平和地走好人生每一步。

◎ 当前机关党员存在心理健康问题的原因分析

（一）从机关党员管理本身来看：是由于传统的管理方式与新的形势要求还不完全相适应