

GONGWUYUAN XINLI JIANKANG YU WEIHU

公务员 心理健康 与维护

曾文洁 著

GONGWUYUAN XINLI JIANKANG YU WEIHU

公务员 心理健康 与维护

曾文洁 著

湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

公务员心理健康与维护 / 曾文洁 著. —长沙: 湖南教育出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5355-9885-1

I. ①公… II. ①曾… III. ①公务员—心理健康—干部教育—教材 IV. ①D035.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 167995 号

书 名: 公务员心理健康与维护
作 者: 曾文洁
责任编辑: 汪一鸣 黄永华
责任校对: 张 征 曾朝晖
出版发行: 湖南教育出版社 (长沙市韶山北路 443 号)
网 址: <http://www.hneph.com> <http://www.shoulai.cn>
电子邮箱: 228411705@qq.com
客 服: 电话: 0731-85486742 QQ: 228411705
总 经 销: 湖南省新华书店
印刷装订: 湖南天闻新华印务有限公司
开 本: 880×1230 大 32 开
印 张: 9.25
字 数: 198 000
版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5355-9885-1
定 价: 38.00 元

(本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换)

序

“心灵是一个特别的地方，在那里可以把天堂变成地狱，把地狱变成天堂。”

——英国文学家弥尔顿

古人说：“国正天心顺，官清民自安。”

春秋时期，孔子明确提出“为政以德”的思想，他说：“为政以德，譬如北辰，居其所而众星共之。”千百年来，老百姓习惯于把担当职务并掌握权力的人称为“官”。“官”是一种特殊职业，有其特殊的道德要求。今天，尽管有了最具权威的“人民公仆”之称谓，可人们还是常常把领导干部称为“官”。领导干部是党的形象的“化身”，是人民群众认识党的“窗口”，是推动我国经济社会科学发展的中坚力量。

古人在《礼记·大学》中提出“正心、修身、齐家、治国、平天下”，把“正心、修身”作为为人做官的最起码要

求。毛泽东说过“治国就是治吏。礼义廉耻，国之四维；四维不张，国将不国。如果臣下一个个都寡廉鲜耻，贪污无度，胡作非为，而国家还没有办法治理他们，那么天下一一定大乱，老百姓一定要当李自成。”这就把领导干部的从政道德修养提高到了事关国家生死存亡的高度。胡锦涛总书记也多次寄语广大党员干部：“常修为政之德、常思贪欲之害、常怀律己之心。”他在党的十七大报告中，告诫领导干部要讲党性、重品行、作表率。

历史经验证明“官德正，则事业兴；官德差，则事业衰；官德兴，则国运兴；官德败，则国运衰”。正是由于老一辈无产阶级革命家和千千万万有崇高理想、高尚道德的共产党员和领导干部，不怕牺牲、前仆后继，艰苦奋斗、无私奉献，鞠躬尽瘁、死而后已，才使我们的祖国有了今天这样的富强和兴旺。

近年来，我国心理卫生工作取得了长足的进步，心理卫生的理念已深入人心，心理卫生的实践已渗透到社会生活的各种人群和各个领域之中。当前我国正处于全面转型时期，随着改革的不断深化和市场化进程的快速推进，各种竞争日益激烈，人们工作、生活节奏普遍加快，各种压力不断加大，由此所产生的心理障碍、心理疾病也逐渐增多。

同时，随着改革的深入、开放的扩大，从国内到国外，五光十色的生活内容、五花八门的生活方式、贫富悬殊的分配状况、多元化的价值取向，给公务员带来了强烈的心理冲击。经济转型时期，对于如何认识与处理个人与社会的关系、物质与精神的关系、重义与求利的关系、理想与现实的关系等问题

上，各种矛盾、困惑交织在一起，使许多公务员经常处于心理应激和失衡状态。公务员的心理保健已成为不容忽视的问题。

“鸟栖于林，犹恐其不高，复巢于木；鱼藏于水，犹恐其不深，复穴于窟下。然而为人所获者，皆由贪饵故也。”这是唐贞观十六年，唐太宗对身旁的大臣训示时引用的古语。古人说：“祸福无门，惟人所召。”陷身失败的人，都是出于贪图财利，这和水中的鱼、树上的鸟有什么差别？唐太宗说的这句古语，对我们现在的领导干部来说也是值得镜鉴的。

中组部曾指出“总体上干部队伍心理是健康的，但是确有少数干部因心理负担过重而出现焦虑、抑郁等问题，甚至有个别干部心理严重失调，导致精神崩溃”，因此明确要求“关注干部心理健康”。

“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”公务员是国家经济、社会等各项行政事务的直接管理者，是政府职能得以实现的直接力量，也是当前我国政治、经济改革的决策者和实施者。国家公务员队伍的素质如何，不仅直接影响着政府工作系统的效能，影响着政府在国民心目中的形象，还直接影响着社会主义和谐社会建设的成败。心理素质是公务员诸多素质中重要的并具有基础性的素质，优化公务员个体和群体的心理素质，最大限度地开发潜能，是当前改革的需要，也是实现国家行政管理良性运作的迫切要求和重要保证。

“人可以一生不仕，但不可一日无德。”公务员作为管理社会公共事务的特殊群体，政府及广大人民群众对他们的要求不断提高，这无疑会给他们带来较大的工作及心理压力，严重影响他们的身心健康，公务员因心理危机而自杀的现象也屡见不

鲜，因此他们面临着如何调整心理平衡和维护心理健康的客观需求。

正所谓“心病还需心药医”，若想改变公务员心理压力过大，心理健康堪忧的局面，就要加强公务员的心理健康教育，在工作之余，通过开展心理健康辅导课、心理咨询等方式，帮助公务员尤其是领导干部，树立正确的心理健康观念，掌握一定的心理健康知识，在压力过大及心理产生不正常反应时能够进行及时有效的自我调节。对于一些已经患有心理健康疾病的公务员，应当通过合理的治疗程序，及时地帮助他们摆脱心理疾病带来的困扰，改善工作状态和生活幸福指数。

近年来，国内外专家学者虽然针对公务员心理健康进行了一些研究，但多局限于某一方面，缺乏系统性。近几年，湖南省在大力推进领导干部培养和选拔力度，尤其是在省委省政府领导班子的领导下，湖南省的干部公选都融入了心理测试的元素。比较起来，对公务员心理卫生的研究和实践却是比较疏忽的。

为了全面了解湖南省公务员心理健康状况及有关影响因素，2010年至2011年，湖南省社会主义学院承担了湖南省哲学社会科学基金项目《湖南省公务员身心健康问题调查与心理维护研究》课题。课题由曾文洁副教授主持，课题组由湖南省社会主义学院教学部与中南大学湘雅二医院医学心理中心联合组成。课题组通过运用国际通用心理健康问题调查问卷，探讨公务员心理健康问题的表现形式，并分析其产生原因，从而提出相应的对策，为解决公务员队伍的心理健康问题及做好心理健康维护提供有效帮助。

曾文洁教授的新作，因此具有特别的意义。通过研究公务员不健康心理及其产生的原因，定期开展心理健康教育，对其进行有效的预防、心理干预与心理维护，这对于逐步改善公务员的心理健康状况，提高公务员的心理素质和水平，对于推进依法行政和廉洁从政，提高党的执政能力，构建和谐社会无疑具有十分重要的意义。

蔡太生^①

2012年9月1日

^① 蔡太生：男，主任医师，博士，博士研究生导师。湖南医科大学医学专业学士（1985年），精神卫生学专业临床心理方向硕士（1997年）、博士（2000年）。现任中南大学湘雅二医院医学心理中心副主任，中南大学湘雅二医院湖南芙蓉心理咨询培训中心主任，中国心理卫生协会心理评估专业委员会副主任委员，中国心理咨询师专家委员会委员等学术兼职。

目 录

第一部分 公务员心理健康调查数据论证

第一章	国内外公务员心理健康研究	2
第一节	国外公务员心理健康的研究现状	2
第二节	我国公务员心理健康总体状况	3
第三节	我国公务员工作倦怠研究状况	5
第四节	工作倦怠和工作满意度的影响因素研究状况	6
第五节	工作满意度与个体特质的关系	8
第六节	工作倦怠与焦虑抑郁的关系	9
第七节	问题的提出	10
第二章	样本和方法	14
第一节	研究对象	14
第二节	研究工具	15
第三节	研究方法	18

第三章	研究结果	19
第一节	湖南省公务员心理健康基本情况数据统计	19
第二节	湖南省公务员与企业员工的工作倦怠、工作满意度结果比较	23
第三节	湖南省公务员工作倦怠与工作满意度相关关系	24
第四节	情绪智力、大五人格和应对方式与工作倦怠、工作满意度相关关系	25
第五节	回归分析	32
第六节	中介机制研究	35
第四章	讨论	40
第一节	湖南省公务员工作倦怠、工作满意度特点分析	40
第二节	湖南省公务员工作倦怠、工作满意度的相关因素分析	43
第三节	公务员工作倦怠与焦虑、抑郁的关系分析	47
第四节	中介机制分析	48
第五节	结论及建议	50

第二部分 公务员心理健康维护

第五章	莫让心中的魔鬼控制你 ——公务员心理健康现状分析	55
第一节	这些抑郁的官员们	56
第二节	公务员健康逐年恶化	66
第三节	领导干部自杀现象逐年增多	74
第四节	半数公务员工作倦怠	81
第五节	公务员“压力山大”	91
第六章	公务员面临的心理危机	99
第一节	公务员身心发展阶段与特点	101
第二节	公务员面临的心理危机	105
第三节	公务员犯罪心理分析 ——“强迫性重复”的潜意识	116
第四节	从“倪玲妹自杀事件”看领导干部心理关怀	124

第七章	公务员心理“难以承受之重”	
	——主要心理问题解析	140
第一节	工作倦怠	143
第二节	焦虑抑郁	153
第三节	恐惧	161
第四节	孤独	168
第五节	强迫	173
第六节	偏执	177
第八章	公务员需要美丽明亮的心理环境	179
第一节	心理健康的标准	182
第二节	公务员心理问题的探源	196
第三节	做一个心理健康的领导者	207
第四节	心理健康领导者坚持的五条准则	222
附录	各种测量表	252
参考文献		277
后记		283

第一部分 公务员心理健康
调查数据论证

第一章 国内外公务员心理健康研究

第一节 国外公务员心理健康的研究现状

在我国，国家公务员包括在中央和地方各级行政机关中依法行使国家行政权力、执行国家公务（除工勤人员以外）的所有工作人员。公务员（civil servant）的概念源自世界上首先实行公务员制度的英国，在美国又称公务员为政府雇员（government employee）。针对该群体的相关研究也最早始于英国，由于各国体制不同，各国公务员工作性质也存在差异。英国 Whitehall II study 针对英国公务员的研究始于 1967 年，着重探索该职业特点、工作环境及生活方式对公务员身心健康的影响。Kivimaki 等人以 17 000 个英国男性公务员为研究对象发现，行政级别对其身心健康有重要影响，如级别低的公务员面临更多危险因素，对慢性病更易感，如易患高胆固醇、高血脂病症。Yasuaki Saijo 等人以日本公务员为研究对象也得出了相同的结论，即工作级别与甘油三酸酯、C 反应蛋白、血压、工

作压力、付出—回报比率和过度负责行为等因子有关。Bin Nordin Rusli 等人则主要针对公务员工作环境进行了研究，发现公务员工作环境（工作要求、工作可控性和社会支持度）与感知的生活质量（身体健康程度、心理健康状态、社会关系）之间有密切关系。如社会支持度与抑郁、焦虑状况存在显著负相关；工作要求与压力存在正相关而与工作环境存在负相关；工作可控度与社会关系有正相关性；压力与抑郁、焦虑存在正相关，与生理健康、社会关系有显著负相关等。尽管国外已对该群体的身心状况进行了比较系统的研究，但我国有关公务员身心健康的研究甚少，且外国国情和体制与我国存在差异，因此有必要对我国该群体的身心状态进行系统的调查与研究。

第二节 我国公务员心理健康总体状况

刘燕、刘云艳在 2006 年对国内外研究的公务员心理健康状况做了总结性的叙述。她们发现国内近几年的研究结果出现了差异，有些资料表明，我国公务员的心理健康水平还不错。如贵州省于 1998 年 6 月对 358 名厅局级公务员进行了问卷调查，结果显示 85.1% 的调查对象意志力强或较强，意志力弱或较弱者为零，有 14.9% 的意志力一般，总体状况较令人满意。霍团英在 2004 年采用了症状自评量表（SCL-90）和卡特尔 16 种人格因素测验（16PF）对杭州市 86 名中青年处级干部做测量，结果也表明中青年处级干部心理健康状况远好于普通人

群。但有些研究得出的结论却为另外一种趋向。翟洪昌在 2002 年以河北省委党校培训班学员为对象做的研究表明管理人员心理基本上是健康的，少数不健康者（占 4.76%）表现为情绪波动大、兴奋性低、不活泼、忧虑抑郁、烦恼多端、紧张困扰等。霍团英在 2004 年曾对杭州市 213 名中青年领导干部作了测量，结果显示有 22.4% 的中青年领导干部心理健康标准分低于平均值，表现为轻度心理健康问题。

这样的差异表明这方面还有待研究，由于研究方法、研究手段、研究工具没有统一的标准，以及其他因素的影响，如所取样本的大小、地域差异等，都可以导致研究结果出现差异。因此，对于这个特殊群体的心理健康状况还有待更加系统的、专业性的调查，并提出相应的具有实践意义的对策并进行追踪调查。另一方面，由于心理健康状况受被试者主观因素影响比较大，最好兼备生理指标的测定，以防影响结果的真实性，这方面国外所做的研究比较系统与全面。

近年来，这方面有了新的进展，得到了较一致性的结果。2005 年，黄山市委党校针对百余位干部心理健康问题调研显示，干部队伍普遍存在较大的“心理压力”，存在一定程度的“心理不平衡”和“心理疲劳”。2007 年年初，一项报告显示，在广东省直机关 20~40 岁间的公务员中，50.3% 的青年公务员经常感到有压力，31.2% 感觉太累。暨南大学附属第一医院精神心理科透露，在该院就诊的心理疾病患者总数中，公务员约占 10%，比其他任何一个职业的患者都要多。有人对 1200 多名机关公务人员连续两年健康体检结果进行分析，发现排在前四位的疾病分别为高脂血症（54.22%）、脂肪肝

(30.29%)、高血压(11.22%)、糖尿病(5.09%)，其中40岁以上的人群检出率最高。这四种疾病与精神心理因素、不健康的生活方式、不良的生活习惯有密切的关系。由广东省委实施，广东青年干部管理学院青年研究所等机构承担的《广东青年发展报告》显示，50.3%的青年公务员经常感到压力，31.2%的人感觉太累，1.6%的人有时甚至会想到自杀。

第三节 我国公务员工作倦怠研究状况

1974年，美国心理学家Freudenberger在《职业心理学》中首次发表了有关倦怠研究的文章，用来描述从事服务业群体因工作时间过长、工作量过大、工作强度过高而出现的生理、情绪和行为方面的一种精疲力竭的状态，这一状态将直接或间接影响到个体的工作绩效和身心健康，由此引起了心理学界的关注。随着研究的深入，该项研究的研究对象范围不断地扩大，研究方法和理论逐步完善，其干预研究也得到了进一步发展。

由于各学者研究角度不同，对倦怠的定义也不尽一致。目前最常引用Maslach等人对倦怠的定义：“工作倦怠是在以人为服务对象的职业领域中，个体出现身体衰竭和慢性疲劳，对工作和他人持负面性态度，从而对自己工作的意义和自身价值的评价降低等一系列衰竭症状。”他认为工作倦怠主要包括情感耗竭(emotion exhaustion)、去人格化(depersionalization)以及