

- 领导者的个性心理
- 领导交往心理
- 领导决策心理
- 领导用人心理
- 领导激励心理
- 领导群体心理
- 领导者的心理调适

与领导干部 谈领导心理

◎ 李小三 著

党建读物出版社

中国社会科学出版社
北京

与领导干部

谈领导心理

刘宗基

中国社会科学出版社

- 领导者的个性心理
- 领导交往心理
- 领导决策心理
- 领导用人心理
- 领导激励心理
- 领导群体心理
- 领导者的心理调适

与领导干部 谈领导心理

◎ 李小三 著

党建读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与领导干部谈领导心理/李小三著. —北京: 党建读物出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-80098-801-1

I. 与… II. 李… III. 领导心理学 IV. C933

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 005004 号

责任编辑:张 强 封面设计:欣 然

党建读物出版社出版发行

(北京市宣武区南横东街 6 号 邮编:100052 电话:010—58305795)

新华书店经销 保定市 中画美凯印刷有限公司印刷

890 × 1240 毫米 32 开本 9.25 印张 175 千字

2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80098-801-1/D·675 定价:25.00 元

本社版图书如有印装错误可随时退换(电话:010—58305909)

前 言

曾有一个流传甚广的说法,说的是一个阿拉伯数字,即10000000,读作一千万,这一长串的数字代表了一个人所具有的综合素质和生命价值。由最末的尾数向前,每一个“0”依次代表一个人的专业技能、学识、智商、阅历、敬业精神、品行等,最后位数“1”则代表一个人的健康。正由于“1”的存在,后面的每一个“0”才都呈现比自己大十倍、百倍的意义。但是一旦失去健康,“1”后面所有的“0”都只不过仅仅是零而已,他所拥有的一切,包括才智、财富、事业、幸福等都将化为乌有……

的确如此,健康是生命的象征、幸福的保证。正如世界卫生组织的马勒博士所说:“健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”

但是,长期以来“无病即健康”的传统健康观念一直误导着许多人。人们到医院去做体格检查,医生按照体检表上所列的项目,从身高、体重、皮肤、心、肝、肺、肾、脾、胆、胃、肠等等逐一检查,如果没有发现什么毛病,那么就得出这样的结论:健康。其实,这不是完全意义上的健康。随着科学技术的进步和社会的发展,建立在传统健康观基础上的生物医学模式由于人们对健康认识的深化而发生了改革,转变为生物——心理——社会医学模式,即从生理——

心理——社会的角度去关心人们的健康。1948年,世界卫生组织成立时公布的章程给“健康”下的定义是:“健康不仅仅是没有疾病和病症,而且是一种个体在身体、精神及社会适应上的完全安定状态。”到了1990年,世界卫生组织又重新公布了“健康”的定义:一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康,才算是完全健康。也就是说,“健康”的内涵中大大增加和突出了心理健康部分。

心理就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的一项,它是人对各种信息刺激做出心理反应的趋向。人的心理反应趋向不论是认识性的、感情性的,还是行为性的、评价性的,对人的思维、选择、言谈和行为都具有导向和支配作用。

心理健康包括广义和狭义、积极和消极两个层面:从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态,个体在这种状态下能作良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能;从狭义上讲,心理健康指人的基本心理活动的过程完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。从消极层面看,心理健康是指没有心理障碍和疾病,这是心理健康的起码标准。从积极层面看,心理健康是指一种积极发展的心理状态,这是心理健康最本质的内涵,它意味着不仅要减少一切不健康的心理倾向,更要使一个人的心理处于最佳状态。

众所皆知,领导干部在社会生活中扮演着重要的角色,承担着重要的社会责任,其心理素质对其所从事的工作、对

社会生活有较大的影响。领导干部心理素质的提高,是以心理健康为前提和基础的。日常的工作、学习、生活都离不开健康的身体。然而,没有健康的心理,即使有健康的体魄,也不是完全意义上的健康,甚至是不健康。人们有理由相信,人生的成败有许多因素的影响,但是起决定作用的就是心理态度。要成为一名成功的领导者,就必须拥有健康的心理。

本书希望能让领导者了解在当今社会拥有健康心理的重要性,以及如何才能拥有健康心理。衷心希望这本书能为领导者的生活和事业带来一些帮助。

目 录

第一辑 领导者的个性心理

培养健全高尚的人格	(3)
善于营造心的力量	(6)
要有一个好的心态	(10)
性格决定命运	(21)
兴趣是成功的先导	(24)
热情是工作的灵魂	(26)
不断地给自己加点激情	(29)
加强气质修养	(32)
提升意志力	(35)
培养自己的观察力	(38)
要有稳定的注意力	(41)
打造牢固的记忆力	(44)
丰富自身的想象力	(47)
应有较完备的思维能力	(50)
确立科学健全的健康观	(52)
应当讲究心理健康	(55)
着力实现内心的和谐	(59)
努力提高自身的心理素质	(62)

第二辑 领导者的交往心理

- 给人以良好的第一印象 (69)
- 努力保持和气 (72)
- 相互悦纳是合作的基础 (74)
- 用诚信铸造友好的大厦 (77)
- 把握人际交往心理 (80)
- 着力提高沟通的效果 (83)
- 与上级交往的学问 (86)
- 与下级交往的学问 (89)

第三辑 领导决策心理

- 努力适应危机决策的要求 (95)
- 影响决策的几种心理因素及其优化 (97)
- 人事决策的心理障碍及心理技巧 (100)
- 导致决策失误的几种不良心理及其矫正 (104)
- 决策失误后的心理误区及应采取的对策 (107)

第四辑 领导用人心理

- 要有容才之量 (113)
- 正确对待有个性的干部 (115)
- 不可戴着有色眼镜看人 (118)
- 有效化解下属的不良情绪 (121)
- 干部能下心理障碍分析及对策 (123)

第五辑 领导激励心理

- 赏识与赞美不可少 (127)
- 正确运用激励艺术 (130)
- 领导者本身也需要激励 (133)
- 成为优秀的激励者 (136)

第六辑 领导群体心理

- 重视领导班子的心理建设 (143)
- 注意领导班子的气质结构 (146)
- 领导班子的性格优化 (149)
- 努力克服从众心理 (152)
- 注重领导班子成员之间的心理协调 (155)
- 不断优化领导集体心理 (158)
- 自觉维护班子的团结 (161)
- 着力实现班子的和谐 (164)

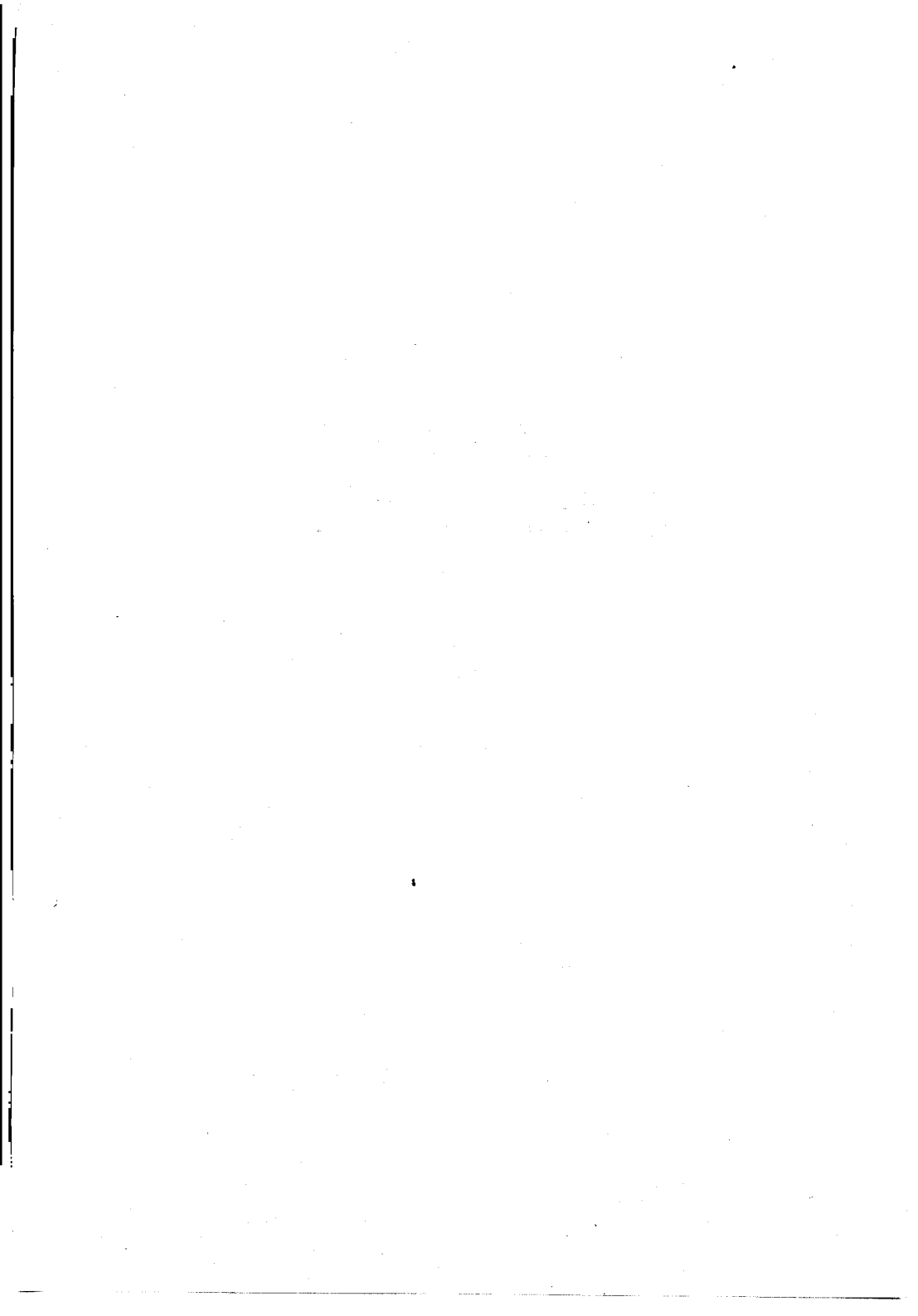
第七辑 领导者的心理调适

- 给心灵不断增加营养 (169)
- 调控好自己的情绪 (172)
- 增强心理承受能力 (175)
- 切实增强七种意识 (178)
- 学会微笑 (185)
- 积极正确地追求快乐 (188)
- 呵护好自己的精神家园 (191)

“场面上的话”不要当真	(194)
以低姿态化解别人的嫉妒	(198)
积极而有效地进行时间管理	(200)
注意亚健康	(203)
悦纳自我与超越自我	(206)
嫉妒是穿肠的毒药	(209)
浮躁之心不可有	(212)
不可被虚荣心所驱使	(215)
正确认识和对待挫折	(218)
善于从追求完美的诱惑中摆脱出来	(220)
走出患得患失的阴影	(223)
尽量使自己更幽默一点	(226)
让心情沐浴阳光	(229)
不做系上黄金的飞鸟	(232)
一定要挣脱心灵的枷锁	(235)
鱼和熊掌不可兼得	(238)
拿得起 放得下	(241)
感恩是快乐的源泉	(244)
需要保持谦虚的心态	(247)
不为虚名所累	(250)
身处逆境不气馁	(253)
善于从传统文化中吸取心理调治的营养	(256)
少些猜疑 多些信任	(259)
有效地缓解压力	(262)
心理疲劳之调节	(264)

刍议应激管理之策略	(267)
领导者的不良心理及调适	(270)
时刻警惕不健康心理的积淀	(273)
可尝试的几种自我调治方法	(276)
管理压力的策略与技能	(279)
主要参考文献	(282)
后 记	(283)

第一辑
领导者的个性心理



培养健全高尚的人格

人不能左右“旦夕之祸福”，但可以左右自己的人生之路，其方法就是培养健全高尚的人格。可以说，有什么样的人格，就有什么样的人生。

概括地说，人格是指个体与其环境交互作用的过程中所形成的一种独特的身心组织，这种变动缓慢的组织使个体适应环境时，在需要、动机、兴趣、态度、价值观念、气质、外形与生理等方面，都有不同于其他个体之处。而人格健康，涉及你对别人、对工作的态度，也涉及你对自己的态度。人格是否健康，需要考察人对外部世界和对自己内心世界的态度和关系，看你能不能使外部世界与内心世界达到和谐与平衡。“健康”在英文中指完整的意思，健康的人，就是一个完整的人，一个整体没有缺陷的人，是一个完整的统一体。首先是肉体和精神、身体和心理的统一。其次是心理、内心世界和社会外部世界的统一。一个心理健康的人，总是能够与自己的同伴和谐地生活在一起。第三，健康的人也是内心生活和谐的人。所以说，人格健康就是指人格结构与社会环境、自我的气质与内心的和谐统一。

而所谓理想的人格，是指符合一定社会道德原则的道德典范、道德楷模、道德榜样，它是道德理想在个人身上的体现。确立理想人格有价值性原则、道德性原则、和谐性原

则、主动性原则、真善美的原则。理想在积极的追求中成为现实,理想人格在积极的追求中产生并逐步完善。

人格塑造是为了实现人格优化,达到人格健全,从而为自己创造一个成功的人生。那么,如何优化领导者的人格呢?一是择优汰劣。人格优化包括品质的优化和人格结构的优化。择优就是要选择那些良好的人格品质作为自己努力的目标,如自信、开朗、勇敢、热情、勤奋、坚毅、诚恳、善良、正直等;汰劣就是针对自己人格上的缺点、弱点予以纠正,如自卑、胆怯、冷漠、懒散、任性、急躁等。二是注重学习,不断丰富自己的知识。人的知识愈广,人的本身也愈臻完善。正如培根所言:“读史使人明智,读诗使人灵秀,数学使人周密,哲学使人深刻,伦理学使人庄重,逻辑修辞学使人善辩,凡有所学,皆成性格。”学习知识、增长智慧的过程也是人格优化的过程。在现实生活中,不少人的性格缺陷源于知识贫乏,如无知容易粗鲁、自卑,而丰富的知识则使人自信、坚强、理智、热情、谦恭等。现代领导者应努力成为学习型领导干部,应学会和养成在研究状态下工作的习惯。三是从小事做起。“不积小流,无以成江河”,“千里之行,始于足下”。人格优化就是要从身边的小事做起。一个人的言行往往是人格的外化,反过来一个人日常言行的积淀成为习惯就是人格。许多人所具有的坚韧、正直、细致、开朗等优良的人格特征其实都是长期锻炼的结果,是一点一滴形成的。从我做起,从小事做起,是每一位领导者努力的起点。四是积极融入集体。集体是人格优化的土壤,也是人格表现的舞台。“人和”首先是心理上相融。领导

班子成员之间要通过自身修养、自我调配,达到以诚相待、彼此理解、相互尊重、相互包容、相互关爱、协同动作。领导者本身通过与他人交流,可以看到别人的长处和自己的不足,从同事那里获得理解、肯定的愉悦,并及时调整人格发展的方向。五是把握适度,防止“过犹不及”。列宁曾指出,一个人的缺点仿佛是他的优点的继续,如果优点的继续超过了应有的限度,表现得不是时候,不是地方,那就会变成缺点。因此,在人格优化的过程中把握好“度”很重要,具体地说应该是:坚定而不固执、勇敢而不鲁莽、豪放而不粗鲁、好强而不逞强、活泼而不轻浮、机敏而不多疑、稳重而不寡断、谨慎而不胆怯、忠厚而不愚蠢、老练而不世故、谦让而不软弱、自信而不自负、自谦而不自卑、自珍而不自骄、自爱而不自恋。把握人格优化的“度”还体现在人格优化的目标要立足于自己已有的人格基础,实事求是地确立合理的、切合实际的人格发展目标。