

 心理学与我们丛书

国务院学位委员会学科评议组成员、中国心理学会心理学教学工作委员会主任

西南大学教授、博士生导师**黄希庭** 总主编

领导干部

心灵智慧

LINGDAO GANBU
XINLING ZHIHUI

中国心理学会副理事长
南开大学教授、博士生导师
乐国安等 著

优秀的**领导者**总是
高瞻远瞩、未雨绸缪
学会心理保健和心理自助
做自己的**心理医生**

当你运用本书打开心结、自疗心伤时
你会发现，最棒的心理医生是你自己

 **A-P-G** 安徽人民出版社
安徽出版集团

心理学与我们丛书

总主编：黄希庭

领导干部 心灵智慧

LINGDAO GANBU
XINLING ZHIHUI

乐国安 管健 马华维 著

安徽人民出版社

总 策 划 杨威海

装帧设计 李 昕

插 图 宋文岚

责任编辑 杨威海 白 明

责任校对 肖 琴

图书在版编目(CIP)数据

领导干部心灵智慧/乐国安等著. —合肥:安徽人民出版社,2007. 12

ISBN 978-7-212-03147-3

I. 领… II. 乐… III. 心理保健—干部教育—普及读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172881 号

领导干部心灵智慧

乐国安 管 健 马华维 著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场

邮 编:230071

发 行 部:0551-3533258 0551-3533292(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥东方红印务有限公司

开 本:787×1092 1/16 印张:23.5 字数:350 千

版 次:2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03147-3

定 价:46.00 元

印 数:00001—05000

总 序

在日常生活中,当我们对某个人的行为、思想和情绪感到困惑时,往往会问:“他为什么这样做?他原本是怎样想的?他会有什么样的感受?”例如,如果你家里有人早晨无精打采而夜里却睁大眼睛躺在床上不睡,你肯定会想到:“他晚上是怎么啦?为什么这样呀?”你可能还会推测:“他闷头不语,肯定早饭吃得不香。”因为我们都知道晚上失眠会影响食欲。心理学家在探寻人们的心理和行为的原因时通常也会提出这类问题。因此,在某种意义上讲,我们每一个人都是业余心理学家。

心理学家所研究的心理现象是我们每一个人都很熟悉的。也许正是这个缘故,有人以为心理学只不过是一般的常识。但是这种看法是不对的。心理学是一门科学。它所要回答的问题已远远超出了一般的常识。自1879年科学心理学诞生以来,心理学已发展出了以多种研究取向和多种研究方法来回关于人类心理和行为的种种问题,并且取得了举世瞩目的成就。当今的心理学研究范围涉及我们的一切所思、所感和所为,形成了一个庞大的包括许多心理学分支的学科体系。例如,以被研究的对象而命名的分支学科,如消费心理学、儿童心理学、老年心理学、异常心理学、动物心理学等;以从业者的领域而命名的分支学科,如教育心理学、健康心理学、军事心理学、咨询心理学、运动心理学等;以某种心理现象而命名的分支学科,如知觉心理学、记忆心理学、情绪心理学、人格心理学等。可以想见,心理学知识与我们的日常生活息息相关,与我们的生活质量息息相关。

心理学的研究可以分为基础研究和应用研究,基础研究的目标是描述、解释、预测和控制心理与行为,应用研究的主要目标是提高人们的生活质量,造福于人类。改革开放 29 年以来,我国心理学家无论在基础研究或是应用研究方面都投入了巨大的热情,取得了相当多的成果。特别可喜的是,自 2004 年 9 月党中央第一次提出“构建社会主义和谐社会”的思想后,我国心理学家就积极投入对构建和谐社会中的心理学问题进行研究。2006 年 10 月,党的十六届六中全会作出的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》又明确指出:“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”《心理学与我们》这套丛书的出版,正是为了落实中共中央决定的精神,让心理学走向大众、走进社区、走入家庭,用心理学的理论和方法,加强人文关怀和心理疏导,为促进人的心理和谐,构建和谐社会作出贡献。我相信,广大读者将会喜爱这套丛书,并从中受益。

一个学科是否有生命力,它的影响大小,在很大程度上取决于该学科对社会的贡献。我国的心理学发展,既需要加强与国外同行的交流,不断从国际学术界汲取营养,也要立足本国,研究构建和谐社会中的心理学问题,让心理学原理、方法走向其效能的实际发挥。这样,我国的心理学发展才有强大的生命力,我国的心理学才能站立在心理科学的最高峰。我希望,《心理学与我们》这套融学术性、应用性和可读性为一体的丛书,在国内同行的大力扶植下会有更多更优秀的为构建和谐社会服务的心理学著作面世,同时也为我国心理学事业的发展尽绵薄之力。

是为序。

黄希庭谨识

2007年 9 月

于西南大学窥渊斋

目 录

绪论	001
开启心灵智慧,增强心理素质	002
领导干部心理健康	004
 第一章 知人者智,自知者明	
——从知觉谈起	015
知觉概述	016
自我知觉和个人知觉	021
归因理论和归因偏差	028
 第二章 人际和谐的智慧	
——人际和谐与人际沟通	037
人际关系与人际沟通	038
领导干部的人际关系与人际沟通	041
测量一下你的人际关系	050
人际关系改善与人际沟通策略	058
 第三章 扮演好领导者角色	
——领导干部的角色定位与角色调适	065
社会角色与角色知觉	066

领导干部的角色扮演与角色失调	069
领导干部社会角色的自我调适	079
第四章 管理你的形象,让别人喜欢你	
——领导干部的印象管理与心理调适	083
印象管理概述	084
领导干部的印象管理	088
印象管理与心理调适	093
第五章 影响决策的心灵智慧	
——影响决策的心理因素及心理调适	099
决策与心理活动	100
影响领导决策的心理因素及自我调节	102
决策方法与决策失误的心理应对	116
第六章 面对压力的智慧	
——压力调适与应对	127
压力概述	128
领导干部的压力	131
领导干部的压力调适与应对	140
第七章 从亚健康走向健康	
——亚健康心理自助	151
亚健康概述	152
领导干部的亚健康成因与表现	153
领导干部亚健康心理自助	158

第八章 点燃你的工作激情

——克服职业倦怠	173
职业倦怠概述	174
领导干部职业倦怠的形成因素与表现	175
领导干部职业倦怠的克服	179

第九章 学会放松,张弛有度

——心理负荷自助	193
心理负荷概述	194
领导干部的心理负荷	196
领导干部心理负荷自助	201

第十章 管理好自己的情绪

——不良情绪的克服与健康情绪的培养	213
情绪概述	214
领导干部的情绪管理	215
领导干部情绪管理自助	221

第十一章 在挫折中挺起你的脊梁

——应对挫折的心灵智慧	239
挫折概述	240
领导干部的挫折现状和应对方式	244
领导干部应对挫折中的心理调适	248

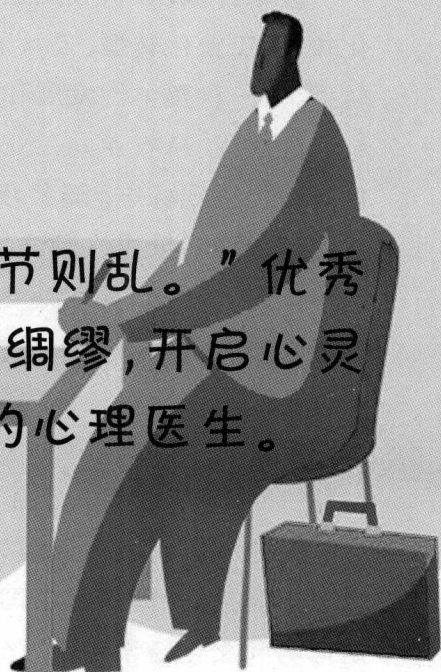
第十二章 智慧的思维与思维的智慧

——科学的思维习惯与创造性思维的培养	255
思维概述	256
领导干部的问题解决模式	264

领导干部创造性思维的培养	270
第十三章 态度影响一切	
——领导干部的工作态度问题及其改变策略	281
态度概述	282
领导干部的工作态度形成	286
领导干部的工作态度问题及其改变策略	290
第十四章 增强你的自信心	
——领导干部的自我意识与自我鼓励	303
自我意识概述	304
领导干部的自我意识管理	308
领导干部的自我鼓励方法	316
第十五章 适者成功	
——领导干部的适应力培养和心理自助	323
适应力概述	324
领导干部的适应力	328
领导干部的适应力培养和心理自助	333
第十六章 目标管理中的领导者心理	
——影响目标管理的领导者心理因素	347
目标管理过程中的领导者心理	348
领导行为方式与目标管理	360
参考书目	363
后记	369

绪论

“心为万事之主，动而无节则乱。”优秀的领导者总是高瞻远瞩，未雨绸缪，开启心灵智慧，学会心理自助，做自己的心理医生。



开启心灵智慧,增强 心理素质

改革开放以来,我国处在由传统社会向现代社会的急剧转型之中,以市场化转型、工业化转型、公共治理转型、知识社会转型、文明转型等为主体的多重转型,是一种整体性发展和结构性变动,并以从计划向市场、从封闭向开放、从专制向民主、从农业向工业、从农村向城镇、从人治向法治、从同质向异质的多重转型为主要标志。随着我国不断参与国际事务和全球竞争,多重转型的中国又将同时面对世界性潮流的全球化转型。在这一重大的转型时期,人们面临着诸多问题与挑战,如职业竞争、生活节奏加快、家庭结构不稳定等,可以讲,随着科学技术的发展和人民生活水平的不断提高,社会问题越来越多样化和复杂化。领导干部群体作为工作、生活在改革开放前沿的人群,面对日益变化着的现实环境,较以往承受了更多的精神压力和心理负担。广大领导干部在努力工作、发展事业的同时,由于承担较多的国家和社会公共事务的管理职能,其心理健康问题也成为日益关注的话题。

近年来,心理学在中国得到了前所未有的大发展,这与日益发展的中国经济形势和文化建设密不可分。心理学的生命力在于它的社会应用价值,人的社会心理和社会行为始终是心理学的研究领域,凡是有人存在的地方,心理学都大有用武之地。实践表明,一个人要获得事业的成功、家庭的幸福,必须具有健康的身心,而拥有健康的心理,关键要学会自助,做自己的心理医生。

开启心灵智慧,学会心理自助是领导干部的重要一课。领导干部在任何年代都是时代的脊梁,他们担当着引领普通群众前进的重要使命。目前,我国提出具有开创性意义的建设和谐社会的伟大号召,而建设社会主义和谐社会关键在人。领导干部的和谐促进了社会的和谐。领导干部的心境和谐,是引导行为和谐,实现和促进社会和谐的根本因素。“心为万事之主,动而无节则乱。”作为领导干部,要加强心理修养和心理自助,要注重人际和谐、工作和谐、心境和谐和自我和谐。对于领导干部来说,心理健康是一种境界,勇于争先而不计名利,品格高洁而不孤芳自赏,刚正不阿而与人和睦相处,“磊磊落落,如日月皎然”。可以讲,心理健康是领导干部素质健全和全面发展的重要标志。领导干部心理素质的优劣不仅决定着自身能力水平发挥得好坏,而且直接影响着其所在地区和单位事业的发展。因此,培养干部的健康心理是当前干部工作中需要予以足够重视和认真对待的重要问题。中组部出台的《体现科学发展观要求的地方党政领导班子和领导干部综合考核评价试行办法》,明确把心理健康作为领导干部考核的一个重要指标。在经济社会发展中,领导干部承担着比普通人更重要的职责,如果不能正确把握自我,就不能客观地对待他人和事物,也就无法真正地领导他人。因此,提高领导干部心理素质显得尤为重要。这既是领导干部自我完善的重要体现,是充分履行领导职能的重要基础,也是提高领导水平的重要保证。要提高心理素质,领导干部必须充分发挥主观能动性,努力进行自我管理和自我调节,其中最主要的就是要不断增强和提高判断力、耐受力、平衡力、抵制力和发展力。

本书是专门介绍领导干部心理保健和心理自助的书籍,它可以成为领导干部自我心理辅导和心理帮助的良好益友。本书具有三个特点:一是它所论述的问题均为当前社会领导干部所面临的重要心理困扰,具有一定的实践意义和指导意义;二是文章写作深入浅出,语言具有一定的生活性、通俗性和可读性,对于非专业人士具有一定的指导作用;三是文章的写作人员为专门领域的研究人员,具有一定的理论基础和实践经验。

领导干部心理健康

健康及健康观

健康概念是一个历史范畴,随着人们认识的不断深入而发展变化。在形成健康概念的初期,人们只将健康与人的生理状况联系起来,随着科学的发展和人对自身认识的发展,人们才将健康与人的心理状况联系起来。现代的健康观念认为,人的健康分为身体和心理,即身和心两部分。1948年在英国伦敦召开的国际心理健康大会第一次对健康的定义赋予了新的内容:健康不仅是指身体的强健和没有疾病,而且包括心理上的和谐完善。联合国世界卫生组织(WHO)给健康的定义是:“健康不仅是指躯体上没有疾病,还应当包括心理和社会适应能力等方面的健全与最佳状态。”

健康是表示人的一种自身良好状态的概念,也是人对自身这种良好状态的评价。同健康相对应的是疾病,如果将疾病状态视为人自身的不正常状态,那么,健康应当是人的正常状态,或者是比正常更良好的最佳状态。健康也是人对自身状态的一种认识,当人们能够将自我一分为二时,即分出“主格”的我和“宾格”的我以后,就形成对自身的认识,这种认识是多方面的,其中基本的认识就是对自身健康的认识。健康概念还是一个历史范畴,不同的历史时期会有不同的健康概念,一方面,健康概念是随着人们对自身认识的不断深化而变化的;另一方面,健康概念也随着人们对自身认识范围的不断扩大而

变化。

与传统的观念相联系,健康涉及三个方面。其一,健康是指人的生理上的无病状态。当人们谈论健康时,最初是把有病与无病相对应,当人在一段时间内,生理上处于无病状态时,即是人们所认为的健康。其二,健康是指生命的延长。在相当长的时间内,人们认为能够尽可能地延长人的生命,活到常人所不具备或很少具备的年龄就是健康,健康就是益寿延年。其三,健康是指人的某些生理机能的人为维持和强化。人的某些生理功能随着年龄的增长而呈现出衰老的趋势,人们曾渴望通过人为的方式使某些生理功能得以延续,并认为这种生理功能的延续就是健康。

综上所述,可以给健康下这样一个定义:健康就是指人的生理与心理上的正常发展,从而形成人对环境的良好适应。

心 理 健 康

随着人对自身认识的进一步深入,随着心理学作为独立的学科的诞生,人们也越来越重视人的心理状态,从而将心理健康纳入到健康概念中来。应当承认,将生理健康和心理健康结合起来,是现代的健康概念。

心理健康的提出并受到人们的重视,开始于 1908 年。当时美国一位名叫比尔斯(Beers)的大学生,曾因精神失常而住进了精神病院,由于有长达三年深受精神病医院中的种种粗暴待遇和目睹病友非人生活的经历,比尔斯出院后便立志把自己的一生贡献给精神病患者,并积极开展预防精神病和改善精神病患者待遇的活动。比尔斯根据自己的亲身遭遇和体会写成了一本书,名为《一颗失而复得的心》。该书于 1980 年 3 月出版。由于该书文字生动感人,得到了当时许多著名心理学家的极高评价,认为这就是心理健康概念提出和心理健康运动兴起的标志。比尔斯的书出版后,引起当时社会的高度重视,许多人纷纷表示愿意帮助比尔斯推行其规划的心理健康运动。

1908年5月由比尔斯发起,成立了世界上第一个心理健康机构,即美国“康涅狄克州心理卫生协会”。参加协会的有大学教师、精神病学家、医生、法官、律师、社会工作者以及康复的精神病患者及其家属。协会以维护心理健康、防止精神疾患、改善精神病患者的待遇、普及心理健康知识为宗旨。当时,这一心理卫生协会的活动很快就扩展到社会,为心理健康运动奠定了基础。《一颗失而复得的心》一书到1935年已发行了22版,并在世界上许多国家都有译本。在美国心理健康运动的影响和推动下,许多国家也纷纷成立本国的心理健康机构。1919年以后,比尔斯还曾酝酿建立国际性的心理健康机构,第一届国际心理卫生大会于1930年5月在美国华盛顿举行,出席大会的有包括中国在内的53个国家的代表3042人,在这次大会上成立了永久性的“国际心理卫生委员会”,并且以“保持和增进世界各国人民的心理健康”、“研究治疗和防止心理疾患和心理缺陷”、“增进全人类的幸福”为其活动宗旨。

心理健康也称为精神卫生或心理卫生(Mental Hygiene或Mental Health),最初人们使用心理卫生这一词,而现在更多使用心理健康这一词,其实,两个词汇表示了相同的概念,在本书中将使用心理健康这个词。心理健康这一概念包含着多方面的内容,其主要可以有三层意思:第一,心理健康概念表示了人的一种状态、程度,是对人的内在心理结构合理化的表示;第二,心理健康概念表示对自身心理状态的一种维持,特别是在科学意义上对心理健康的维护和保持,因此,也可称其为心理健康运动;第三,心理健康表示了将以上二者结合起来的一门学问,它构成了心理学科的一个应用分支。

什么是心理健康,其含义是什么?心理学家对此分别有各种解释。

美国学者坎布斯(Combs)认为,一个心理健康的人应具有四种特质:第一,积极的自我观念;第二,恰当地认同他人;第三,面对和接受现实;第四,主观经验丰富。

对于什么是心理健康,美国心理学家希尔加德(Hilgard)和阿特金森(R.L. Atkinson)等人主张,根据心理治疗的经验,心理健康在很大程度上依赖于情绪健康,因此可以提出以下心理健康的标准:第一,承认自己的情感;第二,了解

自己的弱点;第三,发展自己的才能和兴趣;第四,关心他人的疾苦;第五,知道何时应寻求帮助。

心理学家詹霍达(Jahoda)曾经将各派心理学家在心理健康问题上的不同观点归纳为六个类别。第一个类别是人对自己的态度;第二个类别是生长、发展和自我实现;第三个类别是整合,这既可以是自我实现的一部分,也可以作为一个独立标准;第四个类别是自主的标准,包括内部行为的调节和不为直接的环境压力所动;第五个类别是现实的知觉,包括社会感受性和不同个人的知觉自由;最后,是环境的掌握,包括人际关系的胜任,处理爱情、工作、娱乐的能力,以及适应、调节和解决问题的能力。

我国学者吴靖提出,心理健康的人应具备如下五个条件:一是积极向上,有自信心、自尊心和进取心,能正确认识现实,适应环境的变化,并有改造环境的能力;二是有独立性和自觉性,发挥自己的智慧和能力去学习和工作并取得成就;三是乐于交往,能以积极的态度如尊敬、信任、谦让和诚挚等与人相处,保持和发展融洽互助的关系;四是能正确认识和评价自己,发扬优点,克服缺点,使自己的学识品格向高水平发展;五是心理活动完整、协调,能避免由于各种心理因素如过度紧张或焦虑等而产生的病态症状。

心理健康现在已经作为一种运动而迅速发展起来。目前世界各国都十分重视心理健康工作,每年由政府拨出大量资金资助心理健康工作的开展,而且工作范围越来越大。其中包括建立各级各层的心理健康咨询机构,以各种方式帮助人们解决在心理健康方面所面临的问题,普及心理健康所提倡的各种原则和方法,落实与心理健康有关的各种工作和措施。所有这些,对维护和保持人类的心理健康正越来越显示出积极而重要的作用。

中国存在关于心理健康的思想和观念已经有很长的历史。我国古代的思想家所探讨的有关形神关系的思想,就涉及现代心理学关于生理与心理的相互关系问题。我国学者曾将中国古代心理健康的思想原则归结为形神并养、养神为主、以静制躁和顺时调神等几个方面,可见,在中国浓厚的传统文化氛围中,就存在着心理健康的思想和方法。

在中国,将心理健康作为学术研究和实际推广开始于上个世纪30年代。早在1936年,全国性的心理卫生协会就已经成立,但是,在中华人民共和国成立之前,该协会就已停止了活动。而心理健康的全面学术研究与推广是在“文化大革命”结束以后。1979年,在中国心理学会上一些专家提出了重新组建全国性心理健康机构的倡议,并于1985年9月重新建立了“中国心理卫生协会”。在此前后,国内各省市都相继成立了各种心理健康的诊治和咨询机构,开展了卓有成效的工作。在高等院校中,近年来,大学生的心理健康的维护和指导,在提高大学生心理素质和提高心理健康水平方面,均取得了良好的效果。

全面理解健康,就要弄清生理健康与心理健康的关系,在这二者中存在着三层关系。

1. 生理健康是健康的基础

生理上的健康是健康的自然基础,因为生理健康不仅是个体生存的基础,是人的种族整体生存和优化发展的基础,而且,生理健康也是心理健康的自然前提。心理的正常发展,离不开生理上的正常发育,也就是说,正常的生理发育为心理健康的全面发展提供了生理上的前提和基础,也为心理活动和行为活动的高效率提供物质性的基础和先天的遗传基础。

2. 心理健康是健康的重要标志

人毕竟是社会的人,人的社会属性是人的根本属性。因此,人的各种心理活动及其特征,是最能体现人与其他生物的区别所在。心理健康对于人类而言,具有更为本质性的意义,或者说,判定一个人是否健康,其主要标志还应是心理健康。心理健康才真正能表现出一个人在现实意义上的正常发展。

3. 生理健康与心理健康是相互作用、相互影响的

人的生理与心理是相互作用、相互影响的,在生理上发育的正常与否,会影响到人的心理是否能够正常发展,反之亦然。在医学上有心身疾病的分类,这一类病症就很明显地表现出了人的生理与心理相互作用与相互影响。