

◎ 刘克梁 编著

公务员

心理健康与科学调适

GONGWUYUAN XINLI JIANKANG
YU KEXUE TIAOSHI



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



作者简介

刘克梁，男，1966年5月13日生，湖北荆州市人，中共党员。1989年7月毕业于西南师范大学历史学系，学士学位，北京师范大学在职硕士学位，副教授。现任中共宜昌市委党校市情（文史）教研室副主任。

曾在城区行政机关工作多年，任宣传部理论科长、副部长等职务。善于对社会经济发展问题进行调查研究和理性思考，先后从事党史党建、干部心理健康、市情市策等教学研究。编著出版了《企业文化经典案例评析》一书，参编著作2部，在省级以上刊物发表论文30余篇，参与完成

◎ 刘克梁 编著

公务员

心理健康与科学调适

GONGWUYUAN XINLI JIANKANG
YU KEXUE TIAOSHI



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

公务员心理健康与科学调适/刘克梁编著. —武汉:武汉出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5430-6935-0

I. ①公… II. ①刘… III. ①公务员—心理保健 IV. ①D035.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 091730 号

编 著, 刘克梁

责任编辑, 李 俊

封面设计, 武汉新起点

出 版, 武汉出版社

社 址, 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编, 430015

电 话, (027)85606403 85600425

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 制, 武汉市福成启铭彩色印刷包装有限公司 经 销, 新华书店

开 本, 787mm×1092mm 1/16

印 张, 12.25 字 数, 340 千字

版 次, 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价, 28.00 元

前言

在人的一生中,事业、家庭、健康犹如三足鼎立,缺一不可。一般来讲,每个人的一生都有三条主要的旋律与自己左右相伴:一是工作、事业和职业;二是家庭、爱情和亲情;三是健康、身体和心理。在通常情况下,我们每一位公务员理应更多地关注能充分体现个人价值的第一条旋律和作为重要生活内容的第二条旋律。人类社会进入 21 世纪后,伴随着我国经济和社会发展的提速,人们的生活节奏日益加快了,社会竞争的压力加剧了,文化多元化及价值的冲突加深了。在这样一个大的背景下,广大公务员正在逐渐形成这样的共识:没有健康就没有小康,没有健康就没有一切;从每一个人的人生来讲,健康、身体和心理这条旋律同样重要,每个尊重生命、负有责任、热爱生活的人都应当是这三条旋律共同组成的一段美妙动人的交响乐,这就是事业有成、家庭幸福和身心健康。

那么怎么样才能达到身心健康的境界呢?其实简单讲,我个人认为如果能够做到 16 个字就够了,这就是世界卫生组织发布的“维多利亚宣言”中指出的人类健康的四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡。对于这样著名的观点,伴随着巨大的社会需求以及洪昭光教授权威性的解释和推广,已经广泛地深入人心了。

然而,现实生活中的很多问题往往是知行脱节的,或者是知易行难的。譬如说要做到“心理平衡”就不是一件容易的事。我们知道,世界是变化着的世界,世界上的任何事物的变化都是绝对的,而不变是相对的。在一个机关内部原有的、我们已经习惯了相对平衡的局面不可能长期维持、始终不变。

每一个人现有的位置随着时间的推移,一定会重新排列,由平衡到不平衡,再到新的平衡,希望一成不变是形而上学的思想。这一原理就告诉人们,我们公务员在一定时期会产生心理上的不平衡是必然的。这种情况出现后如果自己调节不当,就会引起心理失衡,甚至引发焦虑、抑郁等心理异常的现象,并最终影响到身心健康。

按照心理学的观点,一个人的心理健康水平由低到高,大致可以分为三种状态:

一是心理异常。社会对于人们在通常情况下可以认可的心理均有一定的标准或常规,对于偏离这一常规的心理就可以理解为心理异常。心理异常的表现主要有:一个人的自我心理调节能力较低,与他人相处有一定的困难,在工作和生活中缺乏应有的愉悦感,严重者不能维持正常的工作和生活。心理异常又可分为三种情况:心理问题、心理障碍、心理疾病,前两种一般可以经过自我调节得到缓解,这也是本书要讨论的重要内容,心理疾病则需要经过专科医院或综合医院精神科来帮助解决。

二是心理正常。表现为心情经常愉快,适应能力较强,善于与人相处,具有较好的自我调节情绪的能力。一般来讲,这只是一种低水平的心理正常,要达到高层次的心理正常,还需要

一个艰苦的过程,包括克服人格障碍的问题、改变不良嗜好的问题,以及善于进行特殊应激状态下的心理保健问题等。

三是健全人格。健全人格属于高层次的心理健康水平,表现为有高尚的目标追求,善于发展建设性的人际关系,渴望生活的挑战,寻求生活的充实与人生的意义。这是人们普遍追求的一种心理健康的境界。

在现实工作和生活中,不平衡产生了,心理异常出现了,怎么办?一般来说可以采取三种途径解决:一是心理调适,适用于心理不适和轻度的心理障碍,可由个体用心理自助的方法解决;二是心理咨询,适用于在心理发展过程中的轻、中度心理障碍,应由心理医生帮助解决;三是心理治疗,适应于重度的心理障碍和各种程度的心理疾病,要由专科医生通过心理咨询、心理训练,甚至适当的药疗手段来解决。由于我国的公务员队伍从总体上讲文化素养比较高,心理素质相对较好,所以一般来说,通过有效的心理调适,就可以达到心理平衡的目的。本书的写作目的旨在维护公务员群体的心理健康,提升他们的心理调适能力,以保证他们能够为经济社会发展做出更大的贡献。

在写作过程中,作者怀着把最好的成果奉献给广大公务员朋友的心愿,努力寻找克服困难的办法。在写作策略上,尽量从读者的需要出发,把心理健康知识普及,心理调适艺术的可操作性定为全书的主格调。本书是作者根据自己 10 年在党政机关工作的经验,运用自己多年在党校教学和科研中的一些体会和成果,并结合心理咨询的案例,努力通过公务员心理健康调适,为广大公务员提高心理健康水平提供一些有效的方法和帮助。

该书稿的完成是站在巨人的肩膀上实现的,本书力图吸收国内外心理学,特别是公务员心理方面各种优秀成果,综合国内学者的研究成果。因此,我要向这些成果的所有者表达最诚挚的感谢。

目录

前言 1

第一章 公务员心理健康概述 1

 第一节 提高公务员心理健康水平的原因 1

 一、心理压力大 2

 二、人际关系紧张 3

 第二节 公务员的身体健康 3

 一、什么是健康 3

 二、如何防止亚健康 5

 第三节 关于公务员的心理健康 6

 一、什么是心理健康 6

 二、心理健康的标准 7

 第四节 公务员应有的心理健康观 8

 一、快乐工作 9

 二、宽容待人 11

 三、悦纳自己 13

 四、享受生活 15

第二章 公务员心理调适的技巧 18

第一节 认知改变疗法.....	18
一、什么是认知疗法.....	18
二、常用的认知疗法治疗.....	19
第二节 自我暗示疗法.....	20
一、催眠的心理效应.....	21
二、什么是自我暗示疗法.....	22
三、自我暗示疗法的效果.....	23
第三节 运动康复疗法.....	25
一、什么是运动疗法.....	25
二、常见的运动形式.....	26
三、要科学运动.....	32
第四节 音乐欣赏疗法.....	34
一、什么是音乐疗法.....	34
二、音乐欣赏的生理和心理基础.....	36
三、音乐的自然特性.....	37
四、音乐心理调整的曲目和选择原则.....	39
第五节 读书疗法.....	40
一、什么是读书疗法.....	40
二、关于读书疗法的治疗机制.....	41
三、读书疗法的疗效.....	42
第六节 挫折心理防御机制.....	43
一、挫折的含义.....	44
二、挫折的认知.....	44
三、挫折的防御.....	45
第三章 公务员心理问题的调适.....	47
第一节 自卑心理与调适.....	48

一、什么是自卑心理	48
二、自卑心理的调适	49
第二节 虚荣心理与调适	51
一、什么是虚荣心理	51
二、如何克服虚荣心理	53
第三节 嫉妒心理与调适	55
一、什么是嫉妒心理	56
二、如何与有嫉妒心理的人相处	58
三、嫉妒心理的化解	58
第四节 浮躁心理与调适	60
一、什么是浮躁心理	60
二、浮躁心理的调适	61
第五节 逃避心理与调适	61
一、什么是逃避心理	61
二、逃避心理的调适	62
第六节 挫折心理与调适	64
一、什么是挫折心理	64
二、正确地认识挫折	65
三、挫折心理的调适	66
第七节 自负心理与调适	69
一、什么是自负心理	69
二、自负心理的成因	70
三、如何克服自负心理的影响	70
第八节 敏感心理与调适	72
一、什么是敏感心理	72
二、敏感心理的调适	73

第四章 心理问题的调适治疗.....	76
第一节 神经衰弱症.....	76
一、什么是神经衰弱.....	77
二、神经衰弱的病因.....	78
三、神经衰弱患者的自我锻炼方法.....	80
第二节 抑郁症.....	80
一、什么是抑郁症.....	80
二、抑郁症的表现.....	82
三、抑郁症的心理治疗与调适.....	85
第三节 焦虑症.....	88
一、什么是焦虑症.....	88
二、焦虑症发作时的自我控制.....	89
三、焦虑症的自我预防与治疗.....	89
第四节 强迫症.....	93
一、什么是强迫症.....	93
二、强迫症的发病原因和表现.....	95
三、强迫症的调适.....	96
第五节 恐怖症.....	98
一、什么是恐怖症.....	98
二、恐怖症的发病原因及表现.....	98
三、恐怖症的调适治疗.....	101
第六节 疑病症.....	102
一、什么是疑病症.....	103
二、疑病症的治疗调适.....	104
第七节 癔病症.....	104
一、什么是癔病症.....	104

二、癔病症的症状表现	106
三、癔病症的治疗与调适	107
第八节 失眠症	108
一、什么是失眠症	108
二、失眠症的调适治疗	109
第五章 人格障碍的调适治疗	111
第一节 依赖型人格障碍	112
一、什么是依赖型人格障碍	112
二、依赖型人格障碍的调适	113
第二节 偏执型人格障碍	113
一、什么是偏执型人格障碍	114
二、偏执型人格障碍的调适	115
第三节 回避型人格障碍	117
一、什么是回避型人格障碍	117
二、回避型人格障碍的调适	118
第四节 自恋型人格障碍	119
一、什么是自恋型人格障碍	119
二、自恋型人格障碍的调适	119
第五节 分裂型人格障碍	121
一、什么是分裂型人格障碍	121
二、分裂型人格障碍的治疗调适	122
第六节 表演型人格障碍	122
一、什么是表演型人格障碍	122
二、表演型人格障碍的调适	123
第七节 强迫型人格障碍	124
一、什么是强迫型人格障碍	124

二、强迫型人格障碍的调适.....	125
第八节 攻击型人格障碍.....	126
一、什么是攻击型的人格障碍.....	126
二、攻击型人格障碍的调适.....	127
第六章 应急状态下的心理保健.....	128
第一节 患病者的心理保健.....	128
一、患病者一般心理特征.....	129
二、病人的心理需要及保健.....	131
第二节 离退休者的心理保健.....	132
一、离退休者的一般心理反应.....	132
二、离退休者的心理护理与保健法.....	133
第三节 逆境中的心理保健.....	135
一、如何理解逆境.....	135
二、如何消除心理挫折.....	136
第七章 公务员工作积极性的心理基础	139
第一节 兴趣是公务员工作积极性的活跃因素	139
一、什么是兴趣.....	139
二、兴趣对公务员工作积极性的意义.....	140
第二节 动机是公务员工作积极性的直接动力.....	142
一、动机及其作用.....	142
二、动机产生的过程.....	143
第三节 目标是公务员引发积极性的诱因.....	143
一、什么是目标.....	143
二、目标对公务员工作积极性的作用.....	144

第四节 公务员提高工作积极性的途径	145
一、公务员必须具备坚定的政治信念	145
二、公务员应该具备高尚的道德情操	147
三、公务员应具备良好的职业道德	150
四、公务员应具备扎实的专业技能修养	152
 第八章 公务员意志力及调适	155
第一节 公务员挫折的表现及其原因	155
一、公务员挫折的几种表现	156
二、公务员挫折的原因分析	157
第二节 公务员挫折耐受力的培养	159
一、关于挫折耐受力	159
二、公务员提高挫折耐受力的途径	160
第三节 公务员意志力的自我调适	163
一、公务员意志力调适的具体方法	163
二、公务员培养自身意志力的具体步骤	166
 第九章 公务员适应力的调适	167
第一节 公务员适应不良的心理表现及其原因	167
一、适应不良的心理表现	168
二、公务员适应不良的原因	169
第二节 公务员适应力自我调适的方法	170
一、培养独立性	170
二、学会接受、正视现实	170
三、确立合适的人生目标	171
四、采取积极的行动	171
五、建立和谐的人际关系	171

六、塑造健全的人格品质.....	171
第三节 转型期的心理适应力调适.....	172
一、转型期公务员的心理冲突及表现.....	172
二、转型期公务员心理适应力的调适.....	174
第十章 公务员的压力调适.....	175
第一节 公务员压力的表现及其原因.....	175
一、公务员心理压力的表现.....	175
二、公务员心理压力的原因.....	176
第二节 公务员应对压力的一般策略.....	177
一、承认你体验到的压力.....	177
二、评价环境.....	177
三、考虑可能的应对策略.....	178
四、发展管理时间和资源的方法.....	178
五、关注个健康.....	179
六、发展友谊.....	179
第三节 公务员压力自我调适的方法.....	180
一、消除和缓解过度压力.....	180
二、提高心理素质克服过度压力.....	181
参考文献.....	183
后记.....	184

第一章 公务员心理健康概述

提高公务员的心理健康水平是一项系统工程,本章就是要绘制出这一幅工程的蓝图,以便于我们共同从宏观上认识和了解心理健康。

第一节 提高公务员心理健康水平的原因

随着《中华人民共和国公务员法》从 2006 年 1 月 1 日的开始施行,公务员已成为更加吸引引人注目的群体,社会各界也就会对公务员提出更高的要求。公务员是指依法履行公职、纳入国家行政编制、由国家财政负担工资福利的工作人员,其心理健康水平如何,将直接影响着政府的行政效能。所以,整个社会要求公务员要有较高的心理健康水平,公务员为了更好地履行自己的职责也应当具有比较高的心理健康水平。

第一,公务员应当具有较高的心理健康水平

根据国家人力资源和社会保障部公务员管理局发布的信息,2010 年国家公务员考试再一次打破纪录:全国 97 个部门面向社会公开招考的 10282 个职位,通过资格审查的报考者达 50 多万,也就是说,平均每一个岗位有 50 个人竞争。参加公务员考试人数创历年来最高,比 2006 年增长了 47%。公务

员考试已经成为当今中国录取率比高考和考研还要难的竞争最激烈的考试。“待遇、福利好,安稳、社会地位高”是多数报考者的首选原因。面对整个社会对公务员队伍如此的关注,我们广大的公务员应当有怎么样的心理健康状况才能无愧这一称号呢?这是一个值得我们深思的问题。

过去我们在谈到公务员的行政行为时,比较多地涉及公务员的思想政治素质、业务素质方面的问题,从心理健康角度的论述还比较缺乏。其实,由于公务员社会角色的特殊性,公务员在心理健康方面应当具有更高的水平和状态。我们知道,公务员的行政行为背后反映的是政府的执政能力和行政效能,公务员的心理健康水平不仅关系到他们自身的健康和发展,更直接影响到他们的工作质量和办事效率,关系到政府机关的形象。一个心理不健康的公务员就是一个不合格的公务员,他更容易发生低效的、无效的、甚至错误的行政行为。

按照《中华人民共和国公务员法》关于对公务员定义的三个条件,我国的公务员的范围包括七类机关的工作人员:一是中国共产党机关的工作人员;二是人大机关的工作人员;三是行政机关的工作人员;四是政协机关的工作人员;五是审判机关的工作人员;六是检察机关的工作人员;七是民主党派机关的工作人员。

由此可见,国家公务员是一个比较庞大的群体,因法律赋予的特殊职能,使他们对社会生活影响的广度和深度要超过其他任何一个社会群体。因而,提高公务员的心理素质,增强公务员对心理问题的调适能力,从总体上提升公务员的心理健康水平是一项具有非常重要意义的工作。

第二,公务员需要进一步提高心理健康水平

据媒体报道,2010年山东省社会科学院有关专家对超过1000例调查问卷的分析发现:公务员私下里常有诸如“清贫”、“有想法实现不了”、“没劲”、“想应酬又烦应酬”等抱怨。专家分析指出:公务员群体潜在的心理问题会影响到政府的行政效能。这与民间普遍认为“政府公务员待遇优厚、地位稳定、工作机会诱人”的看法形成鲜明对比。这一反差,也许能帮助我们更好地了解公务员的心理健康方面的现状。随着“和谐社会”执政理念的提出,公务员作为政府管理的中坚力量,其心理健康水平与政府行政效能关系密切,得到人们普遍重视。

专家分析指出:公务员群体潜在的心理问题会影响到政府的行政效能。由于公务员总体上文化程度、综合素质比较高,心理承受能力也比较强,再加上公务员的职业稳定感较强、社会地位较高、经济收入较稳定,所以能够从公共权力带来的回报中找到平衡。同时,公务员也通过与亲友交流、休假旅游等方式释放心理压力。但是,公务员群体与其它社会群体一样,也同样存在着巨大的心理健康方面的问题。具体讲,主要表现在以下两个方面:

一、心理压力太大

由于政府行政权力系统需要高度的服从性,使得一些个性突出、业务水平高的公务员常常会感到压抑;人格冲突,循规蹈矩的工作程序使少数公务员气馁,阻碍了创新能力的发挥,有人常抱怨“不该做的必须做,该做的做不了”。据了解,心理压力大的问题,在级别较高的公务员中也是普遍存在的。广州有一位局长说:“别以为我们活得既风光又潇洒,其实我们的心理压力比我们下属还要大。”他表示,身居要职所面对的领导和群众压力更大,而且还有来自自身的压力,“作为一个担当重要职务的人,必须对社会、公众、家庭及自身负责,而心理压力

往往来自这种责任感”。

据报道,2005年2月安徽省蚌埠市统计局局长刘敏从自己的办公地点——蚌埠市政府办公楼跳下自杀身亡。48岁的刘敏提拔为局长后经常感到压力大,多次向身边人员诉说“真不想活下去”的念头。刘敏的同事说:他原来是个性格豪爽、外向的人,工作积极、责任心强。但自从调任统计局局长后,就变得沉默寡言了,死前还说过压力大、睡不好、不想活了等话。随后,当地公安局就有了结论,自杀的原因是精神焦虑症。

根据目前社会上通行的价值标准,公务员的个人价值往往只能通过职务的提升得到体现,再加上受“不想当将军的士兵不是好士兵”观念的影响,许多人自我评价不够积极,这种状态如处理不当就很容易导致心理异常的出现。某市政府一位37岁的科长讲,他做梦都想当个局长,并且这一想法成了他人生的精神支柱。而现实的情况是,虽然做了极大努力,但还是没有看到成功的希望,因此他时常觉得非常压抑,整日垂头丧气。有位专家说,在我国抑郁症的男性发病率为8%~12%,女性则高达10%~25%。在该专家所在的医院就诊的心理疾病患者中,公务员约占了10%,其数量比其他任何一个职业的患者都要高。有些高级别的公务员则是请心理专家为其作私家会诊。不少公务员的心理问题即使尚未发展到抑郁症等心理疾病,也普遍表示心理压力很大。

二、人际关系紧张

据了解,这些公务员的心理疾病多数是由于晋升的压力和复杂的人际关系引起的。现在,由于社会关系的特殊性,人际关系的处理成为工作生活当中尤为重要的一部分,而在政府部门中这一点更加突出。一些公务员用来维持上下级关系和“私人小团体”关系的精力支出过大,认为这比做出工作成绩更重要;为了保持一个好人缘,往往过度自我保护,心理总是处于疲倦的状态。一位年仅26岁的公务员表示,自己的压力主要来自工作量大,领导要求高,很多事情都是搞责任制,落实到每个人身上,压力会比较大。每次遇到领导不满意自己的工作,自己就很紧张,但也几乎没有减压的方法,只能告诉自己“不要想太多”。工作多做不完的时候会失眠,但也没办法解决,最多是跟朋友打打球健健身来放松一下神经。竞争压力大影响着公务员的心理健康。上海脑科医院心理科的专家说,面临着激烈的竞争,不少公务员会产生心理困扰和压力,不堪重负将可能导致抑郁症和焦虑症。女性公务员因压力大而频频长“青春痘”,很多女性公务员表示,她们的压力比男公务员更大。某公务员梁某表示,她毕业后通过考试进入了宜昌市政府某部门做科员,工作不到半年,她就经常失眠。本来皮肤很好的她,也冒出了很多“青春痘”。从以上两个方面来看,公务员的确需要进一步提高心理健康水平。

第二节 公务员的身体健康

一、什么是健康

有人讲,在我国改革开放初期的上个世纪80年代,富人的标志是什么?是肚子!谁肚子大,谁就是有钱人,因为挺起来的肚子就是拥有财富的象征。到了21世纪纪初,富人的标志就变