

Gongwuyuan Xinli Jiankang

公务员心理健康 自助

Zi Zhu 师曙光 著

中国人事出版社

公务员心理健康自助

师曙光 著

中国人事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

公务员心理健康自助/师曙光著. —北京: 中国人事出版社,
2006. 4

ISBN 7 - 80189 - 469 - 3

I. 公... II. 师... III. 公务员 - 心理保健

IV. D630. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 031841 号

中国人事出版社出版

(100101 北京朝阳区育慧里 5 号)

新华书店 经销

香河闻泰印刷包装有限公司印刷

*

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 11.5

字数: 280 千字 印数: 1 - 3000 册

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 GDP 的增加、恩格尔系数的下降，人们的生活节奏加快了，社会竞争的压力加剧了，文化多元及价值的冲突加深了。在这样一个大的背景下，我国的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、热爱生活的人生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，我们认为如果能够做到十六个字就够了，这就是 1992 年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、我们已经习惯了的相对平衡的局面不可能长期维持、始终不变。每一个人的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，我们的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。

国外学者做过一项情绪与生命关系的模拟实验。他把一只母羊同胎所生的两只羊羔放在两种不同的环境里：在一只羊羔旁边拴一只恶狼，让这只羊羔一天到晚总感到自己周围有威胁，结果这只羊羔的情绪处于极度恐惧的状态下，吃不下东西，日渐瘦弱，不久就夭折了。另一只羊羔则在正常的环境中生活，旁边没有狼的威胁，在前一只羊羔因恐惧而死亡时，它仍然活得很健康，长得很肥壮。这两只羊羔完全不同的命运，很清楚地说明了情绪对生命的影响。

在一个人的一生中，心理不平衡局面的出现是必然的，而保持心理平衡对一个人又是至关重要的。在心理不平衡的状态下一个人如何保持心理健康，就是本书要同广大公务员一起讨论和交流的问题。

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模，对于偏离这一常模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，严重者已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，前二

者一般可以经过自我调节得到缓解，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的精神科来帮助解决。

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，这只是一般低水平的心理正常，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、改变不良嗜好等问题，以及善于进行特殊应激状态下的心理保健的问题等。

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。

在现实的工作和生活中，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：一是心理调节，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所遭到的轻、中度心理障碍，应由心理医生帮助解决；三是心理治疗，适用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，通过有效的心理自助手段，就可以达到心理平衡的目的。本书就是作者根据自己几年在政府机关工作的经验，运用自己多年教学和科研中的一些体会和成果，并结合自己从事心理咨询工作中的案例，努力通过《公务员心理健康自助》一书，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。

本书的逻辑结构是：首先讨论公务员心理健康的概念和公务员心理自助的技巧；然后讨论公务员心理问题、心理障碍的调节治疗，这是要解决心理异常方面的问题；最后讨论人格障



碍、不良嗜好的调节治疗和常见应激状态下的心理保健问题。全书以循序渐进的方式，从独特的角度，展示出健全人格应当具有的人格魅力。

《公务员心理健康自助》一书适合广大公务员阅读，同时也适合社会各界白领精英、正在努力成为公务员的人们和对心理学、心理健康感兴趣的人士阅读。

作者 师曙光

2006年2月28日

目 录

前言	(1)
----------	-------

第一章 公务员心理健康概述	(1)
---------------------	-------

第一节 为什么要提高公务员的心理健康水平 ...	(1)
--------------------------	-------

第二节 关于公务员的身体健康	(5)
----------------------	-------

第三节 关于公务员的心理健康	(10)
----------------------	--------

第四节 公务员应有的心理健康观	(14)
-----------------------	--------

第二章 心理自助的技巧	(31)
-------------------	--------

第一节 认知改变疗法	(31)
------------------	--------

第二节 自我暗示疗法	(35)
------------------	--------

第三节 运动疗法	(44)
----------------	--------

第四节 音乐疗法	(61)
----------------	--------

第五节 读书疗法	(72)
----------------	--------

第六节 挫折的心理防御机制	(79)
---------------------	--------

第三章 公务员心理问题的调节治疗	(86)
------------------------	--------

第一节 自卑心理	(87)
----------------	--------

第二节 虚荣心理	(93)
----------------	--------

第三节 嫉妒心理	(101)
----------------	---------

第四节 空虚心理	(109)
----------------	---------

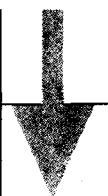
第五节 吝啬心理	(117)
----------------	---------





第六节	自私心理	(123)
第七节	浮躁心理	(128)
第八节	逃避心理	(131)
第九节	病态怀旧心理	(136)
第十节	挫折心理	(142)
第十一节	自负心理	(151)
第十二节	敏感心理	(157)
第四章	心理障碍的调节治疗	(164)
第一节	神经衰弱	(164)
第二节	抑郁症	(171)
第三节	焦虑症	(185)
第四节	强迫症	(194)
第五节	恐怖症	(203)
第六节	疑病症	(212)
第七节	癔病症	(216)
第八节	失眠症	(223)
第五章	人格障碍的调节治疗	(228)
第一节	依赖型人格障碍	(229)
第二节	偏执型人格障碍	(232)
第三节	回避型人格障碍	(238)
第四节	自恋型人格障碍	(242)
第五节	分裂型人格障碍	(245)
第六节	表演型人格障碍	(248)
第七节	反社会型人格障碍	(251)
第八节	强迫型人格障碍	(255)
第九节	攻击型人格障碍	(259)

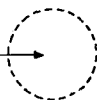
第六章 不良嗜好的调节治疗	(262)
第一节 厌食症	(262)
第二节 洁癖	(269)
第三节 恋物癖	(274)
第四节 购物癖	(279)
第五节 异装癖	(283)
第六节 网络成瘾	(285)
第七节 酒瘾	(290)
第八节 烟瘾	(295)
第九节 赌博瘾	(303)
 第七章 常见应激状态下的心理保健	 (306)
第一节 患病者的心理保健	(306)
第二节 恋爱中人的心理保健	(312)
第三节 失恋者的心理保健	(317)
第四节 离婚者的心理保健	(322)
第五节 新婚者的心理保健	(324)
第六节 退休者的心理保健	(328)
第七节 逆境中人的心理保健	(335)
第八节 退位者的心理保健	(341)
第九节 中年人再婚后的心理保健	(345)
第十节 残疾人的心理保健	(348)
 后 记	 (354)
 主要参考文献	 (355)



目

录

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 为什么要提高公务员的心理健康水平

随着《中华人民共和国公务员法》从2006年1月1日开始施行，公务员将会成为更加引人注目的群体，社会各界也就对公务员提出更高的要求。公务员是指依法履行公职、纳入国家行政编排、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

根据国家人事部公务员管理司发布的信息，2005年国家公务员考试“温度”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2004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低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

第一章



公务员心理健康概述



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，是一个值得我们深思的问题。

过去我们在论述公务员的行政行为时，较多地涉及到公务员的思想政治素质、业务水平素质方面的问题，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素质，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，关系到政府的形象。一个心理不健康的公务员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，提高公务员对心理疾病的免疫力，增强公务员对心理障碍的自助调节能力，从总体上提升公务员的心理健康水平是一项具有重要意义的工作。

第二，公务员需要进一步提高心理健康水平

据媒体报道，2005年河北省社会科学院的有关专家对超过一千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。据了解，我国政府近年来提出“和谐社会”的发展目标，公务员作为政府管理社会事物的中坚力量，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、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隐患。具体讲，主要表现在以下两个方面：

一、心理压力

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、动机水平高的个体常会感到压抑；人格冲突，循规蹈矩的工作程序使少数公务员气馁，阻碍创新能力发挥，有人抱怨“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。广州的一位局长说：“别以为我们活得既风光又潇洒，其实我们的心理压力可能比我们下属的还要大。”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、对公众、对自身负责，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某从自己的办公地点——蚌埠市政府院内的办公楼跳下，自杀身亡。48岁的刘某提拔为局长后经常感到压力大，多次向身边人士诉说“真不想活下去”的念头。刘某的同事说：“他原来是个



豪爽、外向的人，工作积极，责任心强。但自从调任统计局长后，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，他做梦都想当个处长，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一些努力，但还是没有看到成功的曙光，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病患者总数中，公务员约占占了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。在中国，由于社会文化的特殊性，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”关系的精力支出过于大，认为这比作出工作成绩更重要；为了讨一个好人缘，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，但也几乎没有解压的方法，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，最多是跟朋友打球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。南京脑科医院医学心理科的专家说，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“痘痘”，很多女公务员表示，她们的压力比男公务员更大。某公务员梁小姐表示，她毕业后通过考试进入了广州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“痘痘”。

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 关于公务员的身体健康

有人讲，在我国改革开放初期的上个世纪八十年代，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。到了上世纪九十年代的后期，富人的标志就变了，成了房子和汽车，因为社会进步了，恩格尔系数下降了，吃饭早已不是什么问题了。所以一个人占有多少社会财富的标志变成了房子和汽车。到了本世纪初，一个人拥有财富的标志就发生了更积极的变化，这就是看谁拥有健康。因为随着社会财富的增加，WTO 的加入，房子和汽车已经逐渐成为普通工薪阶层的生活必需品，而一个人如果拥有健康，就意味着他可以更多地享受社会进步带来的物质和精神的成果。

什么是健康？在希腊语中，“健康”一词是指“完整”、“完全”，这与世界卫生组织关于健康的定义相吻合：健康是指“一种身体上、心理上和社会功能上的协调状态”，也就是说，健康是一种生理、心理与社会适应都趋于完满的状态，而



不仅是没有疾病和虚弱的状态。健康是每个人所向往的。前世界卫生组织（WHO）总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”人的健康是一个人存在的支柱，如果你有 1000000 的财富，后面的那些“0”分别代表金钱、地位、名誉、快乐、美丽、家庭等等，而前面的那个“1”则是代表健康。有了这个“1”，后面的那些“0”才有了意义。我们可以设想一下，一个人即使腰缠万贯、富甲一方，或高官厚禄、事业发达，或多才多艺、美如天仙，但是如果他体弱多病，药不离口，精神郁闷，这样的人生岂不是黯淡无光？更进一步讲，如果前面的“1”倒下了，后面的那些“0”还有什么意义呢？

目前中国人的健康状况怎么样？在我国改革开放以来二十多年的时间里，经济发展取得了举世瞩目的成绩，人民的生活水平得到了空前的提高，饮食结构发生了质的变化，从过去的“瓜菜半年粮”到现在的“鸡鸭鱼肉天天有”。曾有人说，中国人现在的生活状况是历史上最高的水平、最好的时期，是祖先们奋斗了几千年也未能达到的高度。但是，我们将“贫穷”的帽子扔进了太平洋的同时，却捡回了一顶“富贵”的帽子，从这顶帽子中迸出了肥胖症、糖尿病、心脑血管病、癌症和便秘等现代“富贵病”。目前，有许多人 40 多岁就开始动脉硬化，50 多岁便会得冠心病，60 多岁便中风，而到了 70 多岁的时候会受到 6 种慢性病的困扰。按照联合国的人口定义，40 至 65 岁仍属于中年人，65 岁到 74 岁可称为青年老年，75 岁到 90 岁才始称老年人，90 岁到 120 岁才是真正意义的高龄老人。我国的健康专家洪昭光多次讲到的健康新观念是：60 岁以前没有病，80 岁以前不衰老，轻轻松松 100 岁，快快乐乐一辈子。

健康是金子，但金子在哪里呢？我们自己就是自己健康的主人，主动权在就在我们自己手里！1992 年，世界卫生组织

发布了“维多利亚宣言”，指出健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡，并将此作为人类健康文明生活的准则。这些道理看似简单，要长期坚持下来却实在不容易，而要改变多年养成的生活习惯更是难上加难。我们每一个人如果真正能按照这四句话做了，我们寿命就可以延长十年以上、甚至于二十年，各种疾病就可以减少一半以上。为什么这四句话重要呢？因为一个人得病是由两个原因造成的，一个是内因，一个是外因。内因就是父亲母亲遗传的基因。外因呢，包括外部环境、烟酒、饮食、心里着急生气、空气污染等等一切外在因素。先说内因，一个人健康不健康、得病不得病、是长寿还是短命，在一定程度上跟父母的遗传有关系。有些人生下来就患糖尿病了，刚刚生出来高血压了、刚刚生出来高血脂了、胆固醇已经高了，这就与遗传有关系。但这种遗传，也不是绝对的。有调查表明：比如说父母双方都是高血压，孩子得高血压的概率为百分之四十五；父母双方有一个人高血压，小孩百分之二十八高血压；父母双方血压正常，孩子有没有高血压，也有，只有百分之三点五，所以概率不同。世界卫生组织讲了，得病遗传就占百分之十五；外因百分之八十五：其中，社会条件占百分之十；医疗条件占百分之八；气候、地理条件占百分之七；而个人的生活行为占百分之六十。也就一句话，谁得病或者健康、长寿短命主要不是遗传决定的，主要在自己，自己有个健康生活方式这占百分之六十了，而这其中重要的方面就是心理平衡，也就是心理健康的问题。

在我们关注公务员身体健康的同时，我们还要关注一下亚健康的问题。何为亚健康？它是健康与疾病之间的临界状态，各种仪器及检查结果为阴性，但人体有各种各样的不适感。它在生理上的具体表现是：疲劳、困倦、乏力、头昏、失眠等；在心理上则表现为精神不振、情绪低落、反应迟钝、记忆力减退、烦躁焦虑等。这种不健康的“灰色状态”如果得不到及