

健康中国

专家指导委员会推荐

JianKang ZhongGuo

ZhuanJia ZhiDao WeiYuanHui TuiJian

干部心理健康

实

用

性

权

威

性

石磊◎编著

读本



人民教育出版社

健康中国

全民健康生活方式行动

Chinese Action Plan for Healthy Lifestyle

2017-2030

干部心理健康

读本



健康中国

专家指导委员会推荐

JianKang ZhongGuo

ZhuanJia ZhiDao WeiYuanHui TuiJian

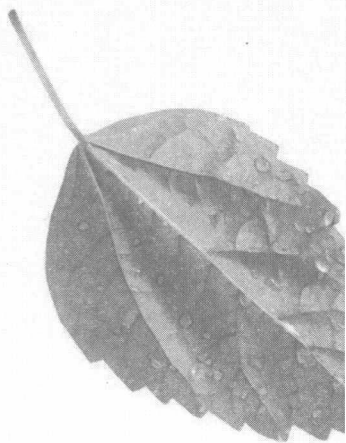
实用性

权威性

石磊◎著

读本

干部心理健康



人民出版社

09

参考

53

策 划：阳 光

责任编辑：马长虹

封面设计：阳 光

图书在版编目 (CIP) 数据

干部心理健康读本/石磊编著. —北京：人民出版社，2009

ISBN 978 - 7 - 01 - 008518 - 0

I. 干… II. 石… III. 心理卫生 - 干部教育 - 学习参考资料

IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 217278 号

干部心理健康读本

GANBU XINLI JIANKANG DUBEN

石 磊 编著

人民出版社出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月北京第 1 次印刷

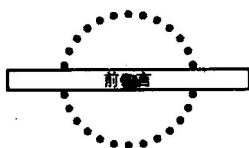
开本：880 毫米×1230 毫米 1/32 印张：10

字数：200 千字 印数：00,001 - 10,000 册

ISBN 978 - 7 - 01 - 008518 - 0 定价：25.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65260042 65289539



前言

干部队伍整体素质，是加强党的执政能力建设的关键所在。干部的整体素质不仅包括履行岗位职责所需要的政治理论素质、业务能力素质和思想道德素质，还应当包括心理素质。现代心理学研究告诉我们，人的心理素质，对其成长与发展具有重要的影响。一个人能否成为一个优秀的干部，除了组织保障、环境条件、社会影响力之外，自身素质和心理品质更加重要。

在现实生活中，我们不难发现，有的干部人格健全，心理健康，事业成功，家庭幸福；有的却屡遭挫折，人生蹉跎，事业坎坷，在各种心理困境中不能解脱，最终迷失自我，丧失事业追求和人生乐趣。作为普通人，如果心理健康和人格发展上出现了问题，影响面或许不至于波及社会；而干部，作为公众人物，如果心理健康上出现了问题，其负面影响不仅局限在个人发展层面上，而且会妨碍各项工作的顺利开

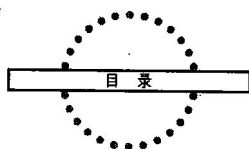
展，严重的甚至会给下属、他人和组织团队的发展带来不必要的损害。

我国正处在社会转型、体制转轨的关键时期。政府则要从管理型政府，转变为服务型政府。社会在高速发展的同时，又是复杂多变的，干部自身必须有良好的心理素质，才能适应社会的发展变化。

本书，不仅是当前我国社会发展、政府部门体制改革与观念更新的需要，也是为了适应终身学习时代的到来，广大干部提高身心健康水平与个人自我发展的需要。有位心理学家说过：“心理健康在贫困时代是奢侈品，在发展中国家是点缀品，在发达国家是必需品。”随着国家经济发展和人们物质生活水平的提高，心理健康必将成为人们的必需品。

强调心理健康的重要性，是对干部自身的一种人文关怀。从长远来看，有益于提高干部的生活质量和生命质量；提高心理素质，注重心理健康，也是对人们心理健康和精神卫生的一种社会保障。

约翰·弥尔顿说过，一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。同样，一个心理健康的人，就是一股清泉，一首牧歌，一阵拂面的春风，必将收获自己融通合和的人生和事业。



目 录

前 言	001	C
第一章 正确认识心理健康	001	O
正确认识健康观	002	
辩证理解心理健康观	005	N
心理因素与心身健康的关系	009	
心理失常与心理正常的区分	013	T
正确看待心理变态	015	E
干部心理健康的标准	018	
干部心理健康状况不容忽视	021	N
干部不健康心理产生的原因	026	
干部心理保健的重要性	031	T
干部产生亚健康的原因及表现	033	S



第二章 干部需改善的心理状况..... 039

干部的职业心理特点 040

改善工作初期不适应的心理 044

改善职位变更不适应的心理 049

改善工作压力的心理 056

改善社会压力的心理 059

改善不良人际关系的心理 068

改善与父母关系紧张的心理 072

改善与子女关系紧张的心理 076

改善夫妻关系紧张的心理 081

杜绝婚外恋问题的心理 085

改善女干部的不良心理 091

改善面临退休干部的不良心理 099

第三章 影响干部心理健康的常见问题

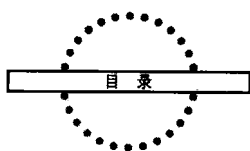
..... 105

嫉贤妒能的嫉妒心理 106

急功近利的浮躁心理 111

追慕浮华的虚荣心理 113

唯利是图的贪婪心理 116



自欺欺人的自负心理	118
寂寞无聊的空虚心理	120
主观推测的多疑心理	124
遭遇挫折的悲观心理	127
忧虑消沉的压力心理	131
精疲力竭的疲劳心理	133
待人冷漠的孤僻心理	136

第四章 干部心理问题调适 139

拥有一个良好的心态	140
用读书滋养心灵	149
以良好的心理素质调控性格	152
用信念增强心理承受力	155
让失调的心理恢复平衡	158
先接纳自我再超越自我	160
从追求完美中摆脱出来	163
摆脱患得患失的心理隐患	166
用豁达的心境对待人生	168
用敏锐的观察力完善自我	170
以良好的注意力提高工作效率	173

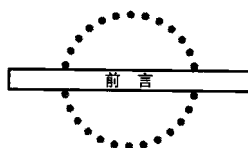


以牢固的记忆力表现工作能力	175
以丰富的想象力发挥创造性	177
以良好的思维品质解决工作问题	180

第五章 心病还须心药医

183

利用“心理疗法”协调身心功能	184
利用“调整呼吸节奏法”为大脑供氧	186
利用“冥想放松法”平静大脑	188
利用“自主训练法”提高适应能力	190
利用“大脑训练法”激发想象力	192
利用“暗示疗法”抵制消极心理	194
利用“疏导疗法”排泄不良情绪	196
利用“运动疗法”强化身心健康	198
利用“休闲疗法”培养情操	200
利用“生物反馈疗法”控制生理敏感	202
利用“系统脱敏法”矫正失常行为	204
利用“厌恶修改法”矫正癖好	205
利用“格式塔疗法”提高自我修养	207
利用“心理交流分析法”塑造 PAC 心理	210
利用“笑疗法”排除精神萎靡	212
利用“音乐疗法”消除忧虑	214



利用“色彩疗法”消除情绪低落	218
利用“气味疗法”可使心情舒畅	220

第六章 干部应具备的健康心理..... 223

做一个情绪健康的人	224
做一个不抱怨的人	230
做一个有亲和力的人	233
做一个协调能力强的人	235
做一个会与领导交往的下级	237
做一个会与下级交往的领导	240
做一个有容人度量的人	242
做一个会微笑的人	244
做一个诙谐幽默的人	247
做一个拿得起放得下的人	250
做一个懂得感恩的人	252
做一个懂得谦虚的人	254
做一个不图虚名的人	256

第七章 端正良好的从政心态..... 259

从政要做有为的官	260
做官就要为民造福	263

保持自觉性, 避免盲从性	266
保持坚忍性, 避免动摇性	269
保持果断性, 避免寡断性	273
保持自制性, 避免冲动性	277
讲究诚信, 取信于民	280
调整角色, 与时俱进	283
公务员心理健康的自我诊断	286
心理测试的常用方法	290
自我心理测试试卷及计分方法	295
 附 录	 287

第一章

正确认识心理健康

--> 正确认识健康观

对“健康”这个词，人们都不陌生，但如果要问，什么叫健康，自己的健康程度如何？未必每个人都能拿出确切的答案。过去很长一段时期，人们普遍认为，“没有疾病和不适，就是健康”。这种“无病即健康”的传统健康观念一直影响着人们的心理保健。在日常社会中，人们比较注意锻炼身体，却大多忽视心理健康。一有头疼脑热就赶紧看医生，可心理出现障碍，却往往不能正视。

现代医学研究表明：心理的、社会的和文化的因素同生物学因素一样，与人的健康、疾病有非常密切的关系。因此，世界卫生组织在1985年提出健康应包括三个方面：身体健康、心理健康和社会适应良好。世界卫生组织规定健康的表现标志是：有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分的紧张；态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；善于休息，睡眠良好；能适应外界环境的各种变化，应变能力强；能够抵抗一般性的感冒和传染病；体重适当，身材匀称；站立时，头、肩、臂的位置协调；反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；牙齿清洁，无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常；头发有光泽，无头屑；肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。1989年世界卫生组织又在“健康”定义中增加了“道德健康”的内容：“健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态，

才是一个完全健康的人。”这是对健康更为全面、科学、完整、系统的定义，因为它不仅对人类的健康状态作出了准确的判断，而且对人类健康内涵的理解更加深刻。

从世界卫生组织下的“健康”定义可以看出，人的健康实际上可概括为两方面：躯体健康和心理健康（包括社会适应良好和道德健康），它们相辅相成，缺一不可。从人的身体健康与心理健康的关系来看，身体健康是心理健康的基础，而心理健康是身体健康的重要体现。若心理不健康，就没有身体健康。同样，身体不健康，也就没有良好的心理状态。生理活动与心理活动是相互联系、相互影响的。心理活动往往对人体各器官、系统的活动起重要的调控作用，与人们的正常生活、发病原因、症状和康复密切相关。健康的心理可以维持和增进人的正常情绪，维护人的正常生理状态，能使人适应环境和社会的各种变化的刺激。因此，只有身体健康的人，才是完美的健康人。

1998年世界卫生组织提出了人体健康新标准，它包括躯体健康和心理健康状态。躯体健康可用“五快”来衡量：（1）吃得快：进食时有良好的胃口，感觉津津有味，能快速吃完一餐饭。食欲与进餐时间基本相同，快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食，吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感。说明内脏功能正常。（2）走得快：行走自如、协调，迈步轻松、有力，活动灵敏，反应迅速。说明精力充沛，身体状态良好。（3）说得快：语言表达正确，有中心，说话流利，不觉吃力，没有有话说而又不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意现象，头

脑敏捷，中气充足。说明心肺功能正常。(4)睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，睡得舒畅，一觉睡到天亮，醒后精神饱满，头脑清醒。睡眠重要的是质量，如睡的时间过长，且睡后仍感乏力不爽，则是心理生理的病态表现。快睡说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。(5)便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好感觉，便后没有疲劳感。说明胃肠肾功能良好。

心理健康可用“三良好”来衡量：(1)良好的个性：情绪稳定，性格温和，言行举止得到众人认可，没有经常性的压抑感和冲动感，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。(2)良好的处事能力：观察问题客观现实，以现实和自我为基础，具有良好的自控能力，与人交往能被大多数人所接受，能适应复杂的社会环境。(3)良好的人际关系：与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍惜友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀，既善待自己，自爱，自信，又能助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。

北宋诗人苏轼有词曰：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。”人生在世，喜怒哀乐、酸甜苦辣在所难免。面对诸多困难、挫折、不如意，有的人能很好地调适，有的人则困惑、抑郁，跨不过这道心灵的坎儿。

一个健康的人，应该能适应紧张，承受压力和挫折，积极安排自己的各种活动，通过自我调节，使自己的身心和谐统一，使人生更丰富多彩、更充满生机和活力。人们对此已经达成共识，在电视小品中就有“高禄不如高官，高官不如高寿，高寿不如高兴”的说法。这就说明，人不仅仅希望活得长，更在意是否活得快乐、心情好。

辩证理解心理健康观

健康与不健康是个连续体，常常会出现连续变化，由健康者变成疾病者，由心理健康变成心理疾病患者，这是符合身体变化规律的。如果将人的心理正常比作白色，心理不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，大多数人都散落在这一灰色区域。心理学家通常将这个连续变化的过程划分为四种状态：健康状态、失调状态（亚健康状态）、心理障碍和精神病。

所谓健康是相对的，健康的人随时可能陷入心理失调（亚健康）或不健康的状态，及时予以调整可恢复到健康状态。没有精神病的人，并不意味着心理就完全健康，精神病是心理不健康发展至极端的表现。从心理正常到出现心理疾病，是一个不断变化的连续过程。事实上，每个人都有可能处在发展变化过程中的某一点上。或者说，干部中的绝大多数人并没有精神病，有心理疾病的也是少数，在某些时间内很有可能处于某种程度的心理亚健康