

SHEHUIKEXUE PUJIDUWU WENCONG



社会科学普及读物出版资助重点项目

总主编 刘德龙 薛庆国



QILU WENHUA TONGSU DUBEN

领导干部心理健康漫谈

耿爱英 主编

山东人民出版社 Shandong People's Publishing House

领导干部心理健康漫谈

耿爱英 主编

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

领导干部心理健康漫谈/耿爱英主编. —济南: 山东人民出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 209 - 05943 - 5

I. ①领… II. ①耿… III. ①领导人员—心理保健
IV. ①R161. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 234917 号

责任编辑:袁丽娟

封面设计:武 斌

领导干部心理健康漫谈

耿爱英 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 12.25

字 数 200 千字 插 页 2

版 次 2012 年 1 月第 1 版

印 次 2012 年 1 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 05943 - 5

定 价 22.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0634)6216033

前 言

社会科学是关于人类社会及其发展规律的科学,是推动历史发展和社会进步的重要力量。掌握必备的社会科学知识,特别是马克思主义辩证唯物主义和历史唯物主义,对于人们正确认识纷繁复杂的社会现象,提高道德素养和精神境界是十分重要的。但社会科学的力量不仅取决于社会科学本身的价值,关键是取决于这些科学知识是否被传播,以及传播的速度与广度。因为无论是自然科学知识还是社会科学知识,只有为群众所接受、所掌握、所运用,才能产生物质力量。这就需要加强社会科学普及工作,根据时代和社会发展的需要,运用易为公众所理解、接受、参与的方式方法,通过一定的组织形式和传播渠道,推动科学知识、科学方法、科学思想的普及和传播,提高公众人文素养,帮助公众树立正确的世界观、人生观、价值观,促进人的全面发展。这是各级社科联组织的一项重要任务。

加强社会科学知识的宣传和普及,需要有为干部群众所喜闻乐见的通俗读物。好的社会科学通俗读物其社会价值不可低估。当年艾思奇的《大众哲学》在社会上产生较大反响,毛泽东高度评价该书写得“相当深刻”。在各种思想文化交流、交融、交锋日益频繁,社会思潮多元、多样、多变特征更加明显,大众思想活动的独立性、选择性、多样性、差异性明显增强的新时期,要把抽象的基本原理、专业知识和科学方法等写成生动有趣、实用通俗的科普读物,在介绍和阐发科学知识中融入人文教育、人文关怀,为公众喜闻乐见并非易事。这就需要各级社科联组织高度重视社会科学普及工作,坚持不懈地抓好社会科学普及读物的策划、创意、扶持工作,多动脑筋、多想办法,组织动员更多的社会科学工作者投身于社会科学普及读物的创作编写工作,多出成果、出好成果。

近年来,山东省社科联在出版社会科学普及读物方面进行了不懈探索。为使公众更好地学习社会科学学科知识,掌握社会科学的基本方法和基本

观点,山东省社科联组织编写了《社会科学与您同行》(16分册)系列丛书,涵盖了社会科学的主要学科,用问答的方式,深入浅出地回答大众关心的热点和难点问题,受到社会各界欢迎。根据时代要求和社会科学繁荣发展的需要,适应干部群众在贯彻落实科学发展观,构建社会主义和谐社会进程中的新实践、新要求、新期待,山东省社科联积极探索发挥组织、协调职能,建立完善社会科学普及读物出版长效机制的有效途径。在中共山东省委宣传部、山东省财政厅的支持下,创设了山东省社会科学普及读物出版资助资金,制定了管理细则。坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,深入贯彻落实科学发展观,坚持为人民服务,为社会主义服务的方向,坚持贴近实际、贴近群众、贴近生活,采取自主申报、公平竞争、专家评议、择优资助的办法,每年资助出版一批宣传邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观的通俗读物;宣传、解读经济社会发展战略的通俗读物;传承、弘扬优秀传统文化通俗读物;关注民生、解惑释疑的通俗读物以及弘扬科学精神、倡导科学健康的通俗读物。

社会科学普及读物只有深入浅出、生动活泼、通俗易懂,才能为大众易于理解和喜爱,进而自觉地学习并有所获益。这是好的社会科学普及读物的必备条件,也是贯穿山东省社会科学普及读物出版资助工作始终的根本要求。紧扣主旋律,体现时代性、科学性、知识性、服务性和可读性,通过采取问答、图文解读、动漫、卡通等各种写作方式,力求图文并茂、通俗易懂,易于初中以上文化水平的公众阅读,是项目组织者和编写者的共同夙愿和努力方向。

山东省社会科学普及读物
出版资助项目领导小组办公室
2010年12月

引 言

健康是每个人都极为重视的问题,也似乎是人们都非常熟悉的概念。可是,人们通常将健康聚焦于生理健康,认为只要身体健康人就处于健康状态了。实际上,每一个人都是三个层面上的人,即生理人、心理人和社会人,而且这三个层面处于交互影响的状态。因此,心理健康既是人健康的重要组成部分,又能够作用于人的生理健康和社会状态的健康。早在1948年,世界卫生组织(简称WHO)就在它的宪章中对健康下了定义:健康不仅是指人免于疾病和衰弱,而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。1990年,世界卫生组织对健康又做出了进一步的定义:一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全,才算健康。所以,人们要关注心理健康问题。

作为一个国家和它的国民来说,对于心理健康的关注程度是与其经济发展水平密切相关的。随着我国经济、社会的快速发展,国民的心理健康问题日益受到关注。政府开始将心理健康服务机构的建立、人员的培养和资格的认证等纳入工作日程,民众也开始对心理健康问题有所了解。然而,由于我国国民心理健康的服务工作从理论研究到实践尚处于起步阶段,所以,当前的实际状况是民众有着较多的心理健康服务的需求,而心理健康服务工作却相对滞后,为此,向人们普及心理健康的相关知识,以使人们能够注意心理卫生,从而有助于心理健康显得尤为重要。

在政府对民众心理健康的关注下,我国心理健康的服务工作确实获得了一定的发展,尤其是学生心理健康的服务工作发展较快。但是,在这一事业的发展过程中,却没有重视具有一定特殊性的领导干部群体的心理健康问题。实际上,对于领导干部来说,他们时刻处于为工作所累、为家庭所牵、为人情所惑的多重压力状态中,而压力通常是导致心理问题的根源,所以,在“领导”和“顶梁柱”的光环下,领导干部也会出现与常人一样的心理健康

问题,甚至还会潜藏着一定的心理危机。如果领导干部在心理压力之下,能够善于运用一些自我减压的方法,则能调适压力并将其转变为工作和生活的动力;或者使心理压力从强度上减轻,从持续时间上缩短,避免进一步发展为心理问题。所以,如果领导干部能够关注自己的心理健康,了解心理健康的相关知识,就能够使自己成为自己的心理咨询师,以便对自己出现的心理问题及时进行自我干预,就可能使心理问题得到解决,或者避免使已有的心理问题加重。

领导干部的心理健康状态,不仅影响着自身和家庭,更重要的是这是他们能够切实履行职责和保证工作成效的内在品质要求,因此,必然影响着公众和国家的利益。然而,领导干部往往在忙碌的工作中,将心理健康问题搁置到了被忽略的角落。除此之外,角色的多重性、地位的显著性、作用的特殊性,使得领导干部即便遇到心理问题,也会刻意地压抑和控制,不易主动地用科学的方法加以缓解和解决,这反而会加重他们心理问题的程度。所以,倡导领导干部关注心理健康问题,并及时进行自我干预,不仅对于领导干部自身极为重要,而且对于其更好地承担社会角色从而发挥领导效能也至关重要。

为了能够提高领导干部对自己这一群体的心理健康状态的关注水平,为了使他们能够在忙碌而压力大的工作环境中更好地进行心理健康的调适和保护,我们编写了《领导干部心理健康漫谈》一书。

全书分为六个部分。第一部分“步入心理健康之域”,是关于心理健康的基本知识;第二部分“心理阳光度的衡量”,介绍了心理健康的测量以及一些量表;第三部分“多色的情绪天空”,分析了情绪是领导干部心理健康状态的警示器,并总结出了一些有效地调整影响人心理健康的负面情绪的方法;第四部分“压力之域漫游”,介绍了压力是领导干部心理问题的成因以及减压的方法;第五部分“心灵交汇空间中的障碍”,梳理了领导干部在人际关系中容易引发的心理问题;第六部分“爱的港湾亦触礁”,分析了由家庭生活容易引发的领导干部的心理困扰。通过本书所介绍的知识,衷心希望能够给广大领导干部和所有其他读者在优化心理健康状态方面提供有益的帮助。

编者

2011年9月

目 录

前言	(001)
引言	(001)
第一章 步入心理健康之域	(001)
第一节 心理阳光地带的风采	(001)
一、心理健康聚焦镜	(001)
二、心理健康望远镜	(004)
三、心理健康多面镜	(009)
第二节 领导干部心理健康状态的“非常”与“平常”	(018)
一、“超人”与“常人”	(018)
二、你既是演员,也是导演吗?	(020)
第二章 心理阳光度的衡量	(029)
第一节 没有烦恼=心理健康吗?	(029)
一、心理健康亦有方圆	(030)
二、心理健康也有尺度	(033)
三、给心理健康打个分	(035)
第二节 为自己心理的健康把脉	(037)
一、给你一把标尺	(037)
二、清清楚楚一颗心	(038)
三、几多烦恼几多愁	(039)
第三节 自己也能做测评	(044)
第三章 多色的情绪天空	(056)
第一节 心理的“晴雨表”	(056)
一、喜怒哀乐皆情绪	(056)
二、灰色的情绪天空	(060)

第二节 灰色情绪天空中的心理窒息	(063)
一、抑郁——溺水者无力的挣扎	(063)
二、焦虑——为什么“静不下来”	(065)
第三节 我的情绪我做主	(067)
一、认知理解法	(067)
二、现场抽离法	(075)
三、积极正面思考法	(075)
四、释放与宣泄	(076)
五、躲避与转移	(076)
六、升华	(077)
七、自我放松训练	(078)
八、外部行为调整法	(079)
第四章 压力之域漫游	(081)
第一节 认识压力	(081)
一、了解人心中的这份沉重	(081)
二、知晓压力对人的影响路径	(084)
第二节 探寻压力之岛的源头	(086)
一、岛上的工作之山	(086)
二、岛上的社会之沙	(090)
三、岛上的家庭之石	(092)
四、岛上的个人发展之树	(096)
第三节 驾驭压力	(101)
一、黑云压城城欲摧	(101)
二、驾稳压力的战车	(105)
第五章 心灵交汇空间中的障碍	(119)
第一节 社会是一张网	(119)
一、沟通无限	(119)
二、提纲挈领“层网”现	(125)
三、领导干部的组织内关系	(126)
四、领导干部的其他人际关系	(132)

第二节 谁也不是孤岛	(133)
一、不要迷失在航行中	(134)
二、影响领导干部人际交往的因素	(134)
三、领导干部人际交往障碍的类型	(136)
四、领导干部交往障碍的具体表现	(137)
五、沟通之中的智慧	(140)
第六章 爱的港湾亦触礁	(150)
第一节 夫妻关系是家之本	(151)
一、“大同小异”稳基础	(151)
二、相互之爱“长”关注	(157)
三、磨合之中互影响	(159)
四、角色之间善转换	(160)
五、善御婚外情的诱惑	(162)
六、给自己找一个不离婚的理由	(164)
第二节 百孝之道心为先	(166)
第三节 深爱子女有智慧	(169)
一、担任好孩子的第一任老师	(169)
二、关爱孩子的心灵	(171)
三、一岁年龄一岁心	(177)
主要参考文献	(181)
结语	(184)
后记	(185)

第一章 步入心理健康之域

心理健康是人生的第一财富。

——爱默生

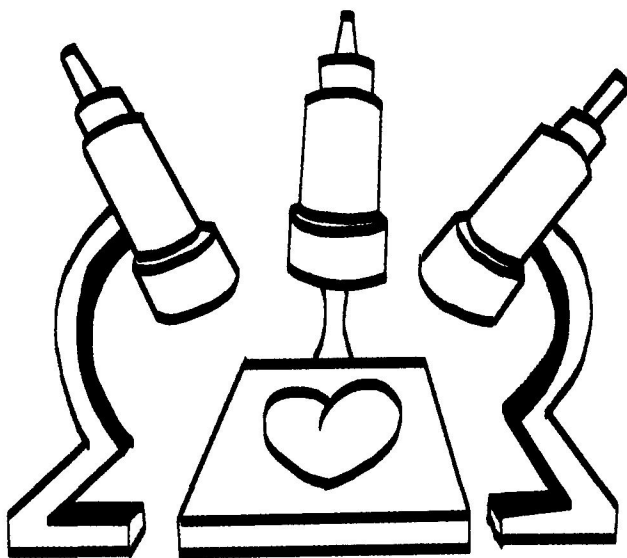
个体心理健康水平是其健康状态的重要标志,它会对个体的生理健康、社会适应能力和生活质量产生重要影响。心理健康是人们事业成功之翼,在某种程度上能够助推个体事业,使其达到一定的高度;更是人们生活海域之桨,会引领人将生活之舟驶向幸福的彼岸。然而,来自工作和生活的各方面压力会严重影响个体的心理健康,尤其是领导干部这一特殊群体,时刻处于为工作所累、为责任所困、为家庭所牵、为人情所惑的多重压力状态中,因此常常产生超过常人的心理脆弱状态和严重的心理危机。而人要度过心理危机首先需要正确认识心理危机,这是积极应对心理危机的前提。为此,让我们一同步入心理健康之域。

第一节 心理阳光地带的风采

一、心理健康聚焦镜

(一)从健康概念的界定看心理健康

健康是每个人都极为关注的问题,也似乎是每个人都非常熟悉的概念。实际上,随着时代的发展和进步,健康的概念也在逐渐发生着变化,而且心



聚焦心理

剖析健康

心理健康聚焦镜

理健康成为其中重要的组成部分。

1948年,世界卫生组织(简称WHO)在它的宪章中对健康所下的定义是:健康不仅是人免于疾病和衰弱,还是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。1990年,世界卫生组织对健康又做出了进一步定义:一个人在躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面皆健全,才算健康。近年来,世界卫生组织对健康的最新定义又强调:健康是指一个人身体、心理及社会适应方面都处于良好状态。

1978年9月,国际初级卫生保健大会在其所发表的《阿拉木图宣言》中,也对健康的内涵进行了界定:健康不仅是疾病与体弱的匿迹,还是身心健康、社会幸福的完美状态。

从上述定义的演化过程我们不难看出,健康是一个动态而非静止的概念。它不仅仅是指生物学意义上的健康,更是指人躯体、心理、社会功能三方面都要处于健康状态。其中,心理健康占有重要位置并日益引起人们的关注。

(二)何谓心理健康

心理健康(mental health)的概念最早起源于古希腊神话中的健康女神

“Hygeia”一词,寓意“健康”,其后衍化为英文中的卫生(hygiene),最终由心理卫生(mental hygiene)的概念延伸而来。

心理健康的概念随时代的发展不断地变化,同时,来自医学、心理学、社会学等不同学科的学者也根据各自的学科特点对这一概念进行了补充与拓展。但是,迄今为止,对于什么是心理健康还没有形成一个统一的、公认的定义。

1948年,第三届国际心理卫生大会把心理健康定义为:“心理健康是指人在身体、智能以及感情上,在与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应该保持稳定的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为。”

1946年,第三届世界心理健康卫生大会上明确提出了心理健康的四条标准:智力正常,身体与情绪十分协调;能够适应社会环境的变化,适应社会角色的转变;在各种人际关系中彼此谦让,有幸福、愉快的感觉;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,工作效率高。

《简明不列颠百科全书》中将心理健康解释为:心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所达到的最佳功能状态,而不是指绝对的十全十美。

【读一读】

国际上通用的心理健康十标准

1. 充分的安全感
2. 充分了解自己
3. 生活目标切合实际
4. 与外界环境保持接触
5. 保持个性的完整与和谐
6. 具有一定的学习能力
7. 保持良好的人际关系
8. 能适度地表达和控制自己
9. 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好



10.在不违背社会道德规范下,个人的基本需要应得到一定程度的满足

心理学家们更是从不同的视角对心理健康的概念进行了界定。有些学者从人心理潜能发挥程度的角度来解释心理健康,认为心理健康的人是能够充分发挥自己的潜能,并能妥善处理 and 适应人与人、人与环境之间相互关系的个体。有些学者从个人成长观入手,定义了人的心理健康,认为心理健康以人积极的心理品质和潜能获得最为完整的发展作为表现形态(舒尔茨,1977)。更多学者则将人的心理健康视为某种状态,认为心理健康是个体的一种持续、积极乐观、富有创造性的心理状态,在这种状态下个体适应良好,具有旺盛的生命活力,在情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好水平。

上述貌似不同的心理健康的定义其实是异曲同工的一个体系,因此,当我们将对上述定义进行聚焦时就会发现它们只是从不同角度来定义心理健康的共同要素。其中,以人的心理状态为视角的定义强调了人当前的心理健康水平;以人的潜能发挥和个人成长观为视角的定义更关注了人的心理健康的效能和理想状态。综上所述,我们可以把心理健康定义为:心理健康是人在其所处的环境中,心理层面上表现为基本的心理过程和人格完整、协调一致,能够对自己的心理状态有所觉察、调节和控制;现实和发展状态中表现为能适应社会,并达到使自己较为满意的状态。

此外,根据侧重点的不同,心理健康还有狭义和广义之分。狭义的心理健康关注人的心理和行为障碍,目的在于预防人心理障碍和行为问题的产生;广义的心理健康关注人的发展,目的是提高人的心理调节能力,使人们发挥更大的心理效能。

由于领导干部群体具有其特殊性,可以对领导心理健康做如下表述:领导干部心理健康就是指领导干部在所处的环境中能够表现出的积极心理状态,能够对自己的心理状态进行觉察、调节和控制;能够保持个体人格的完整和协调一致性,同时还能发挥自己的主动性以适应环境并使自己达到较为满意的状态。

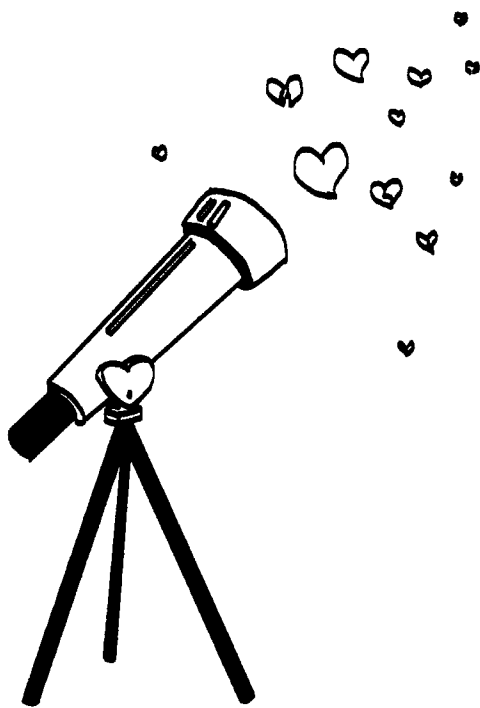
二、心理健康望远镜

有些人在谈论心理健康时会说“心理问题就是精神问题”,还有人会说

“心理健康就是注意心理卫生保健”，同时，也有些人会说：“外国人才可能出现心理不健康问题，与我们中国人关系不大。”究竟是不是这样呢？下面请读者戴上心理健康“望远镜”，看看是否如此。

（一）心理问题是精神病吗？

有些人通常认为，心理问题就是精神病。然而，两者有着本质上的区别。简而言之，心理问题是指个体在一定时期内产生的暂时性的负性情绪或心理困扰，而精神病则是个体由于神经活动出现异常而表现出的精神障碍。比较直观的判断方法是个体是否需要用药来控制病情。精神病大都需要药物治疗和控制，而心理问题则主要通过心理咨询和个体的自我调节进行干预。一般来说，精神病比心理问题对个体的日常生活影响更严重。具体来说，两者的判别主要有以下几个标准：^①



心理健康望远镜

首先，认知与现实是否一致。

例如，有些精神病患者会出现幻视、幻听，即看到或听到现实中没有出现的人、物或声音；有些患者会出现妄想，比如被害妄想、钟情妄想；还有些患者逻辑思维混乱、行为异常。而出现心理问题的人不管表现出哪些症状，他们的认知都是建立在具有一定客观现实的基础上。

其次，知情意是否统一。精神病患者知情意大都不能够协调一致。比如：有些精神病患者在讲述一件悲伤的事情时情绪和行为表现却很开心。而有心理问题的人知情意基本上能够协调一致，如果讲述悲伤的事情，情绪上也会表现为低落、压抑等。

^① 郭念锋：《国家职业资格培训教程——心理咨询师》，民族出版社 2005 年版，第 26～27 页。

再次,有无自知力,即个体是否具有正确分析和识辨自身精神状态的能力。精神病患者一般均有不同程度的自知力缺陷,在患病初期尚且能够觉察到自己精神状态的变化,随着病情加剧,往往对自己的精神症状丧失判断力,否认自己不正常,甚至拒绝治疗。而心理问题患者大多数会有完整的自知力,能够意识到自己一段时期内的不良情绪或行为,并能够判断是哪些情绪或行为在影响着自己的心理健康。

最后,社会功能是否受损,即能否正常地工作和生活。精神病患者社会功能有着不同程度的丧失。心理问题患者虽然在一定时期内有负性情绪,但基本上可以维持正常的工作和生活。

综上所述,精神病和心理问题就表面而言都属于精神层面的问题,但在实质上两者有着很大不同。领导干部产生的大部分都是心理问题,是通过心理学方法进行调节和控制的。

(二)心理健康等同于心理卫生吗?

在生活中,我们经常听到“心理卫生”与“心理健康”两个名词,它们都译自英文的 Mental Health,究竟两者有何异同之处?强调的重点又不同在哪里?

心理卫生的定义也如心理健康定义一样尚无既定结论。吴澄波(2006)对心理卫生的定义具有一定的代表性。他认为心理卫生是指保持和促进人的心理健康、维持正常状态、防止心理失常和疾病,以保护个体生命,以便于良好适应环境,保持合理生活的措施和各种活动的总和。由此可见,心理卫生主要从使人保持心理健康状态的措施和各种活动方面,倡导人预防各类精神疾病并普及心理保健知识。结合本章前半部分对心理健康的阐述,可以对心理卫生与心理健康的关系做如下理解:“心理卫生是对维护心理健康进行倡导、研究和实施工作。”

具体而言,心理卫生和心理健康两者之间既有区别又有联系。首先,心理卫生不同于心理健康,它主要指为了保持和维护人的心理健康所采取的预防和控制心理疾病、普及心理健康知识等多方面的活动。其次,心理卫生强调的是手段、方法,而心理健康是指人所处的心理状态以及要达到的目标与境界。然而,两者之间又是不可分的。个体只有注意心理卫生,才能更好地保持心理健康。

随着生活节奏的加快,人们面临更多的竞争和压力,各种心理问题也接踵而至。心理卫生问题被提上议事日程,心理健康也日益受到关注和重视。领导干部作为承受高压人群,更应该注意心理卫生问题,维护自己的心理健康。

(三)心理健康离我们远吗?

【资料卡】

触目惊心的数字(国外)

据2010年7月份的 American Psychologist 载:在一项对1444名美国人的调查中,约1/3称他们曾感到自己处于精神崩溃的边缘或曾有心理健康问题。

英国《独立报》2009年曾报道,抑郁症困扰着成千上万的英国人,让英国每年为此付出86亿英镑的代价,比10年前增加了30亿英镑。据英国卫生部门统计,70%的抑郁症患者无法从事全日制工作,而且有很大一部分抑郁症患者是长期失业者。

上述资料表明,在欧美,民众心理健康状况不容乐观。面对国民上述心理健康状态,国外是如何进行专业性应对的?总体来说,国外的心理健康服务开展得比较早,已经经过一个多世纪的发展,各方面已经相对成熟。首先,国外的心理健康服务体系比较健全,相关机构包括公立、综合、私立的精神医院,公立、私立的心理咨询与诊疗所,社区心理健康服务站等。其次,心理服务人员培训及资格认证严格而系统,无论是临床精神科医师还是执业心理学家,无论是执业临床专业咨询师还是执业临床社工,都必须分别具有医学、心理学或社会学的博士或硕士学历,并需接受长期的临床督导与心理咨询实务训练后才能获得相应资格。再次,国外的心理健康管理与研究机构数量多、专业化分工细。最后,公民心理健康意识比较强。由此,可以说,欧美的心理健康服务事业已经有一些较为成熟的理论研究和一定的社会服务能力,如果我们能够吸收和借鉴其中的一些经验,将有助于促进我国心理健康服务事业的发展。