



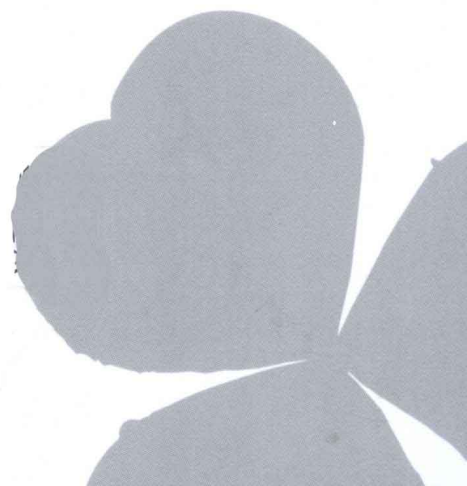
干部科学减压

与情绪管理读本

关注干部心理健康
塑造和谐“无压”领导

GANBU
KEXUE JIANYA
YU QINGXU
GUANLI DUBEN

高敬 / 主编



 人民出版社

干部科学减压

与情绪管理读本

高敬 / 主编

人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

干部科学减压与情绪管理读本/高敬主编. —北京: 人民出版社, 2012
ISBN 978 - 7 - 01 - 010680 - 9

I. ①干… II. ①高… III. ①领导人员 - 压抑 (心理学) - 健康教育②领导人员 - 情绪 - 自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 021271 号

干部科学减压与情绪管理读本

GANBU KEXUE JIANYA YU QINGXU GUANLI DUBEN

高 敬 主编

责任编辑: 鲁艳芳

出版发行: 人 民 出 版 社

地 址: 北京朝阳门内大街 166 号

邮 编: 100706

邮购电话: (010) 65258589 65250042

印 刷: 北京季蜂印刷有限公司

经 销: 新华书店经销

版 次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月北京第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 13

字 数: 180 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 01 - 010680 - 9

定 价: 28.00 元

著作权所有 侵权必究

前 言

这是一本为党政干部和公务员量身定做的“自助式减压书”，目的是介绍一些实用的方法，让感觉压力大的同志能够调适好自己的心理状态，减轻心理上的压力，管理好自己的情绪，从而在工作中“轻装上阵”。

一、为什么需要这样的书？

当前，我国正处在社会转型的关键时期，工业化、城市化进程突飞猛进，现实世界急剧变化，网络虚拟世界蓬勃发展，这些变化在不断给我们带来新的物质和精神产品的同时，也改变着我们的生产方式、生活方式和价值观念，影响着我们的心理结构。

在这样的时代大背景下，各个社会阶层的人，或多或少都感受到不同类型的心理压力，党政干部和公务员也不例外。他们感受到的压力，很大程度上来源于党政干部这个独特的社会角色，因而具有一定的独特性。在社会转型期，党政干部必须站立在时代前沿，肩负起“发展与责任”这两副重担，同时还要照顾到家庭亲友的感受，兼顾到自身的理想和追求，因此必然要承受比普通民众更大的心理压力。

近年来发生的许多悲剧案例，不断向我们提出警示：2009年，江苏省一位地税局局长在办公室自缢身亡；2010年，湖南省某法院的一位法官在租住房内自缢身亡；2011年，河北省某区区长在自己的办公室内非正常死亡……



以上这些由于压力过大而导致自杀的极端案例，从一个侧面折射出当前部分党政干部的心理健康状况问题较多。一些学者和机构的调查研究资料也证实了这一点。2005年，北京市对1055名在职局级党政干部进行心理健康测评，发现处于亚健康状态的人约占43.33%。

2007年，由重庆市社会心理学会公务员心理专业委员会主任徐培基领衔、历时两年、全稿8万字的《公务员心理健康现状研究》报告显示：30%的公务员对自己的工作越来越不感兴趣；40%的公务员认为工作没有多大意义；不低于50%的公务员时常感到倦怠；不低于70%的公务员缺乏应有的工作激情；34.5%的干部不同程度地存在抑郁倾向，其中，重度占3.46%、中度占9.9%、轻度占21.30%……

早在2005年6月，中组部发布《要重视和关心干部的心理健康》的文件，认为“确有少数干部因心理负担过重而出现焦虑、抑郁等问题，甚至有个别干部心理严重失调，导致精神崩溃。”党的十七大报告中明确提出：“加强和改进思想政治工作，要注重人文关怀和心理疏导。”

心理问题是由于长时期的压力得不到缓解和释放造成的。党政干部构建一个和谐的心灵世界，避免由于长期心理压力过大、情绪得不到纾解，积郁成心理疾病，影响心理健康，是摆在我们面前的一个重要课题，需要多方面的努力。

本书为党政干部“自我减压”提供了一些简单实用的方法，适用于一切顶着压力工作的党政干部和公务员。如果您感到自己压力很大、情绪不好，可以用本书介绍的方法，为自己减压；如果您已经长期处于抑郁、焦虑、倦怠等状态，患有心理疾病，建议去求助专门的心理医生，以免疾患加重，影响了工作和生活。



二、如何使用这本书？

目前，市场上关于自我减压的书有很多品种，但绝大多数是“通用”的，专门针对党政干部的很少，而一些叙述党政干部心理健康的书，往往针对的是心理问题比较严重的同志。本书是专门针对党政干部这个群体的特点，为党政干部减压和情绪管理编写，具有较强的针对性和实用性。本书内容分为三个大的单元：

第一个单元，主要分析党政干部心理压力的来源，提醒党政干部注意自己的心理状态，如果感到自己有压力，或者在一段时间内情绪不好，一定要引起重视，进行自我心理减压。

第二个单元，主要介绍了一些行之有效的减压方法，提醒党政干部感到自己有压力或者情绪不好时，可以选择适合自己的方法，自己为自己减压。

第三个单元，主要介绍了一些提高党政干部心理修养的方法，帮助读者培养积极心态、养成良好习惯，培养高雅情趣，以便能够在无形中化解压力和负面情绪。

本书提供的方法，就像自助餐厅提供的菜品和食物，您不一定全部掌握，而是根据自己的特点，选择最适合自己的方法。

在叙述中，本书特别注意通俗易懂，在行文中避免使用一般读者感到陌生的专业名词，并增加一些小案例、小贴士，尽量提高本书的趣味性和实用性。

在阅读本书之前，您可以用我们设计的“压力自测表”进行一下自我检测，评估一下自己的心理压力状态。如果您能坚持一个星期的记录，在周末对自己的心理状态做出评估，那么对选择适合自己的减压方法就很有帮助。



压力自测表

记录时间：____年__月__日——____年__月__日

时 间	事 件	身体症状	情绪表现	自我评估
星期一				
星期二				
星期三				
星期四				
星期五				
星期六				
星期日				

“压力自测表”使用说明：

1. 您可以按照本书提供的这个表格，在自己的笔记本或者电脑里制作一个，记录自己一周的压力状况和情绪变化。如果您有记日记的习惯，这个表可以放在日记本里，在记日记的时候填写。

2. 在表格上，您需要先填好做记录的时间，最好是从星期一开始记录，一直坚持到星期日，不间断地记录一个星期。

3. “事件”：是指发生了什么让您感到有压力或者情绪波动的事情，比如上级交代下一个紧急任务（请填写任务的具体名称或内容），对下属工作不满意（请填写具体内容）。

4. “身体症状”：是指该事件发生后，您的身体是否感到不适，如失



眠、胸闷、流汗、呼吸短促等。

5. “情绪表现”:是指该事件发生后,您的情绪有什么变化,如气愤、恐惧、烦恼、悲伤等。

6. “自我评估”:当您不间断地记录一个星期以后,根据记录,对自己在这个星期内的情况进行评估,确定自己的状态是“压力大、情绪不好”,“压力适中、情绪一般”,还是“没有感觉到压力、情绪良好”。如果是前两种情况,您不妨在本书提供的方法中选择适合自己的减压和情绪管理的方法;如果是后一种情况,您可以阅读一下本书的第三单元,了解一些有助于提高抗压性的方法。

7. 特别提示:“压力自测表”一般记录一个星期就可以了,不宜长期填写。

提高党政干部的心理健康水平,是增进执政能力的重要手段和必要措施。希望本书能够为您减轻工作和生活中的压力提供一些帮助,让您在工作和生活中能够“放下包袱、开动机器”,完成党和人民的重托。

编者

目 录

第一单元

直面压力：不良情绪和压力是从哪儿来的？	1
---------------------------	---

第一章 认清内心深处的“压力源”	3
------------------------	---

避开“浮躁症”的陷阱	3
------------------	---

走出“多疑症”的误区	8
------------------	---

克服“贪婪症”的诱惑	14
------------------	----

拒绝“虚伪症”的粉饰	17
------------------	----

减轻“恐惧症”的困扰	20
------------------	----

抑制“攀比症”的失衡	22
------------------	----

第二章 找到外界给予的“压力源”	31
------------------------	----

工作负荷“压力源”	31
-----------------	----

竞争加剧“压力源”	34
-----------------	----

人际关系“压力源”	36
-----------------	----

机制滞后“压力源”	39
-----------------	----

家庭生活“压力源”	42
-----------------	----



第三章 及时发现心理压力.....45

心理压力绝不可漠视	45
现象之一：焦虑不安	49
现象之二：抑郁苦闷	52
现象之三：食欲不振	55
现象之四：习惯性疲倦	56
现象之五：睡眠障碍	57

第二单元

科学减压：减轻压力和化解不良情绪的方法61

第四章 不良情绪一露头，就把它消灭.....63

心理压力其实不可怕	63
告别错误的思维方式	65
培养“幸福的感觉”	67
做情绪的主人	70
控制压力的“度”	73

第五章 转变心理状态，巧妙减轻压力.....77

转移情绪，让不良情绪“无处容身”	77
以柔克刚，让不良情绪“自生自灭”	79
自我暗示，让积极情绪“充溢全身”	83
不要压抑，让眼泪为心理“排毒”	86
换位思考，让心态走出阴霾	90

第六章 运用“自助疗法”，成功赶走压力.....95

冥想疗法	95
呼吸疗法	99

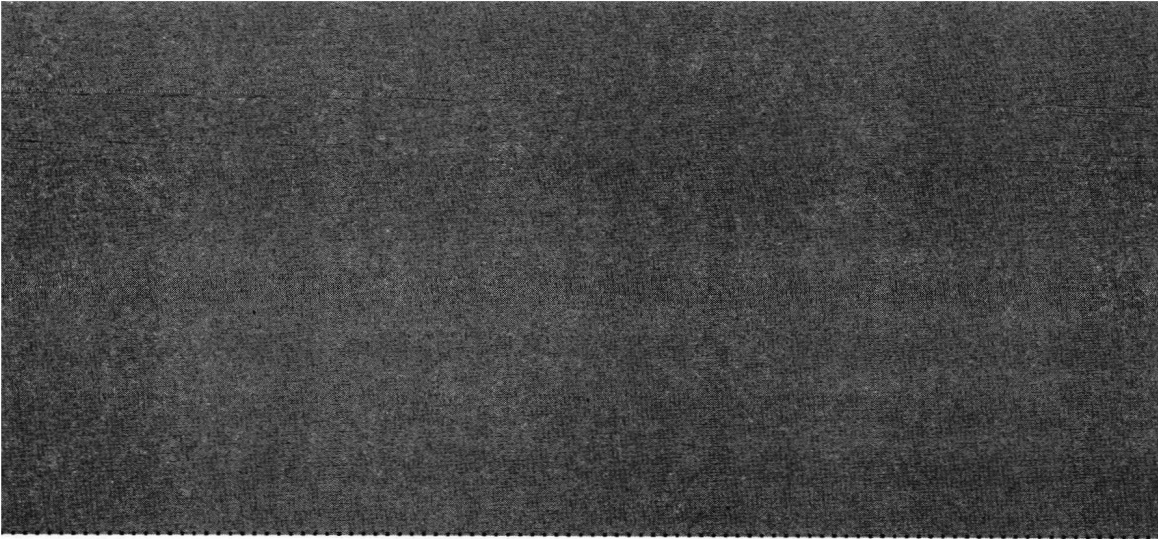


放松疗法	103
饮食疗法	106
小动作疗法	110
第七章 积极参与互动，借力他人减压.....	115
组织的关怀帮助减压	115
积极与家人互动减压	119
适当宣泄减轻压力	122
第三单元	
抗压修养：构建心灵“防火墙”.....	127
第八章 培育积极心态，让自己远离压力.....	129
筑牢心中的信念之基	129
以进取之心追求事业	132
以责任之心勤奋工作	136
以包容之心凝聚群众	139
以服务之心对待人民	143
以平常之心对待自己	146
以谦虚之心对待学习	149
以乐观之心对待人生	152
第九章 养成良好习惯，让压力侵不到你.....	157
养成营造和谐人际关系的习惯	157
养成保持身体健康的习惯	161
养成管理好时间的习惯	164
养成做“慢运动”的习惯	169
养成“乐以忘忧”的习惯	173



第十章 培养高雅情趣，让心灵永葆健康.....177

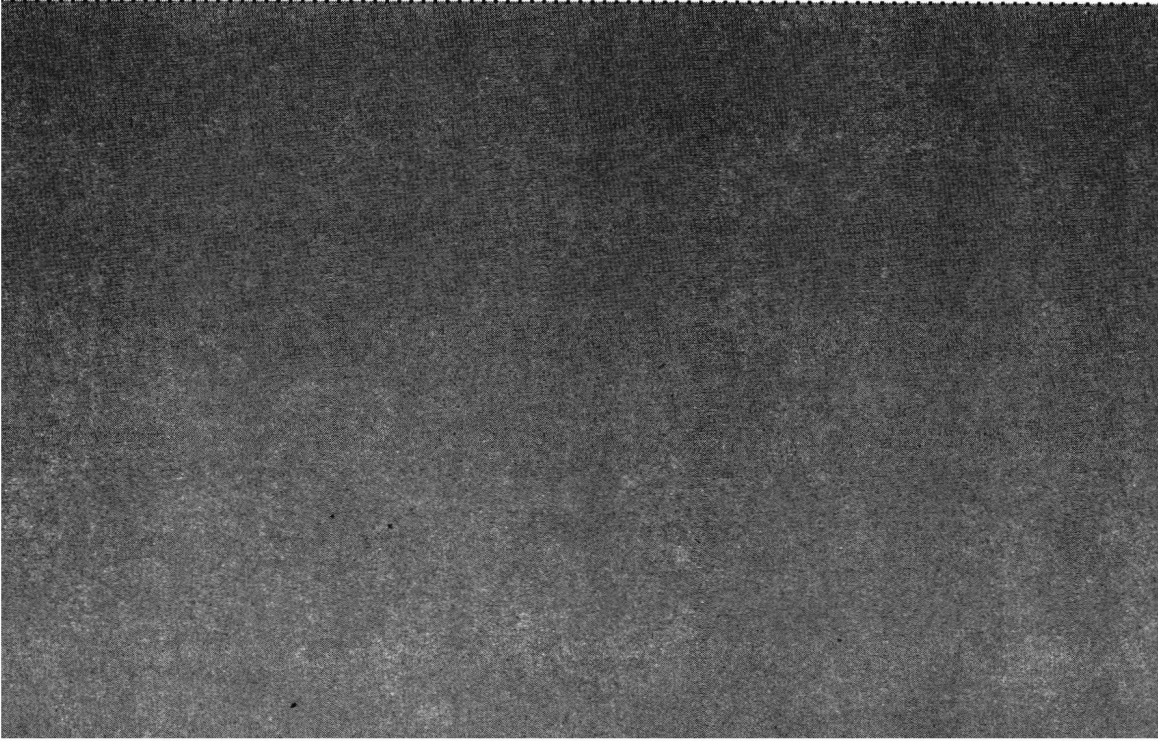
健康情趣是从政者的基本准则.....	177
培养读书看报的情趣.....	181
大脑需要高雅音乐滋养.....	184
净化个人的生活圈.....	188
健康的身体让心灵之树常青.....	191



第一单元

直面压力：

不良情绪和压力是从哪儿来的？





第一章 认清内心深处的“压力源”

我们常说，人都有七情六欲。所谓“七情”，按照《礼记·礼运》的解释就是“喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲”，它们实际上是人的七种情绪。如果我们对这些情绪管理不当，来自自我内心感受的压力就会随之产生。压力，指的是任何能够造成生理或者心理不适的干扰。在心理学上，它主要指的是人的精神压力。现今社会的生活节奏紧张，步伐急速，工作繁重，人们的压力变得越来越大。虽然说适当的压力可以给我们前进的动力，但是长期在沉重的压力下生活，我们往往会出现负面的情绪反应，比如焦虑、不安、暴躁、神经过敏、沮丧、抑郁、沮丧等。认识压力，管理好自己的情绪，首先要从认识自我的心理状态入手，找出压力产生的根源。

》》 避开“浮躁症”的陷阱

我们生活在一个越来越开放的社会，开放的社会为党政干部提供了更多的发展机会。机会多，诱惑就多；诱惑一多，心就容易乱。在这种情况下，有些同志就容易浮躁。浮躁的同志通常情绪不稳定，容



易生气，常为一点鸡毛蒜皮的小事就大发雷霆；当有好事来临的时候，他们往往又会兴奋得难以自制，甚至得意忘形。他们的特点是：联想快，时常感觉言语跟不上思维活动的速度；还常这山望着那山高，却又耐力不足，很难为一件事倾尽全力。有些浮躁的同志甚至思想颓废、作风飘浮，工作上一旦遇到困难和矛盾时，能推则推、能躲则躲，不求有功、但求无过。

有人结合县、乡两级党委班子换届工作，就当前干部队伍的政治思想、精神状态、工作作风以及生活状况，开展了一次问卷调查，并在此基础上进行了深入调研。结果显示，当前干部队伍中“存在较严重浮躁心理”的占 28.6%，认为“有浮躁心理，但不普遍”的占 62.3%，说明干部浮躁心理已经成为当前干部队伍建设不可忽视的问题，必须予以及时疏通、化解。

古人云：“心浮则气躁，气躁则神难凝。”干部的心浮气躁，直接导致干部做人不踏实，做事不扎实，思维和行动异于常人，比如读书学习，他们很难静下心来认真地读完一本书。即使他们想强迫自己看下去，其意识也只是在字面上一掠而过，心思根本不在书上，一本书翻完后，什么也没记住。

浮躁是导致压力出现的重要因素之一，对党政干部而言，更是一种极不可取的心理状态。我们常常看到，一些浮躁的同志终日处在“又忙又烦”的应急状态中。这种状态会使他们神经紧绷、脾气暴躁，久而久之便深感工作压力大、风险责任大，最终导致其情绪不佳、工作质量下降。在前面所讲的调查中，就有 65.6% 的受访对象认为浮躁的人比较难以相处共事。



专家指出，不少管理者在职务升迁上心态浮躁——“两年不提拔，心里有想法；三年不挪动，就想去活动”。这种想法容易使干部变得焦虑，最终导致干部在工作中无法很好地处理和上级、下属的关系，在生活中则常持续性精神紧张，坐卧不宁，吃不下，睡不着，甚至出现自主神经功能失调，如口干、胸闷、厌食等症状，由“心病”转化为“身病”，引发身体亚健康状况。

还有些干部因为浮躁，总是对自己的岗位不满。他们见异思迁，不安心本职工作，在一个岗位上感到难以成名成才时，就想另换个岗位去争取；有的在本职岗位学不到技术，就想“另起炉灶”。这些干部总是岗位看着人家的好，工作看着人家的轻；不想出大力，还想得好处；干什么都不干好，到哪里都长不了。这种想法当然会使这些干部终日生活在巨大的压力下。

相反，远离浮躁状态的同志通常会工作细致、脚踏实地，在工作中顺风顺水，不断取得优秀的业绩。在生活中，他们也过得很轻松，成功对于他们来说，好像是可以唾手可得的事儿。当我们仰望星空的时候，不知道会不会意识到，曾经有一个号称“不会浮躁”的人，就“葬身”在大气层之外，他就是美国著名科幻电视系列剧《星际之旅》的创造人——吉恩·罗登伯里。

罗登伯里出身于警察世家，早年毕业于警察学校，后来他对航空航天产生了浓厚的兴趣，转而从事航空工作。二战期间，他是美军的一名轰炸机飞行员，并因作战勇敢获得过勋章。警务工作的复杂、航空工作的细致，使他非常善于调适自己的心理状态。二战以后，他梦想创作一部关于到太空旅行的科幻系列片。可他的这一想法并没能得