

印第安人的古老智慧 现代人的心灵第一课

让灵魂跟上脚步

——公职人员心理调适 10 堂课

史占彪 闫洪丰 主编



一位探险者到南美雨林探险，他雇佣了两个印第安人做向导，前三天都很顺利，然而到第四天时，两人说什么也不走了。探险者不解地问：“为什么？”印第安人回答说：“我们有一个古训，行走三天后必须休息一天，这样才能让灵魂跟上脚步！”

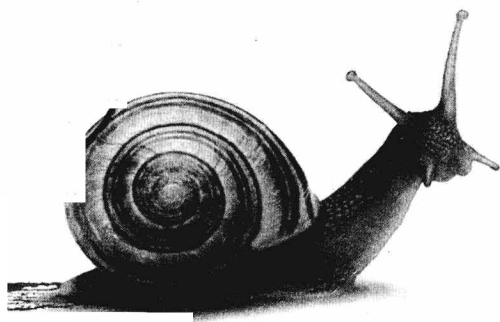


华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

让灵魂跟上脚步

——公职人员心理调适 10 堂课

史占彪 闫洪丰 主编



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

让灵魂跟上脚步/史占彪等著. —北京: 华夏出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5080-5973-0

I. ①让… II. ①史… III. ①公务员—心理卫生 IV. ①D630.3②R395.6
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第191555号

版权所有, 翻印必究

让灵魂跟上脚步

顾 问: 傅小兰 张 璐

主 编: 史占彪 闫洪丰

副主编: 宋 飞 杨 莉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 力 王 咏 刘正奎 孙向红 张 鹏 李春秋

胡维忠 黄发源 傅春胜 董小燕 廉志凯 霍妍丽

审 校: 李安林 张建新

作 序: 张 侃

责任编辑: 李欣利

出版发行: 华夏出版社 (北京市东城区东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经销: 新华书店

开本: 670X970 1/16开

印刷: 北京市世界知识印刷厂

插页: 1

装订: 三河市万龙印装有限公司

字数: 154千字

版次: 2011年1月北京第1版

印张: 15.75

印次: 2011年1月北京第1次印刷

定价: 32.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

序 言

我国正处在社会转型时期，经济快速发展，社会不断进步。在发展变化大的年代，工作、生活节奏因而明显加快，人们时常会体验到一种紧迫感，心理压力明显增加。心理压力的增加，一方面激发了工作积极性、创造力，另一方面，过重的压力也给人们的生活质量、工作效率带来负面影响，甚至衍生出某些复杂的社会问题。这一现象已经得到了党和政府的高度重视，十六届六中全会指出，“全社会要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导”，“加强心理健康教育 and 保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。

公务员作为我国社会生活中一个特殊的公职群体，是党和国家各项事业的中坚力量，公务员的心理健康状况不仅关乎其生活质量的提高和自身素质的提高，而且直接影响着行政效率的高低，影响着党和政府的形象。目前政府各职能部门面临着越来越多的发展机遇和复杂形势，对公务员的要求也越来越高，而公务员改革实行竞争上岗制、问责制、公开选拔制等措施，也给公务员带来不小的压力。同时工作中的人际关系、职业困惑以及个人生活中婚姻家庭等现实

问题，从各个层面对公务员群体都构成了不同程度的冲击。提高公务员心理健康水平，增强心理调适能力，提高综合心理素质，不仅可以保障他们的身心健康，更是构建和谐社会的重要方面。

本书编者既有长期从事国家机关心理健康讲座和心理咨询服务工作的心理咨询专家，他们积累了国家机关心理健康咨询相关工作感受和汶川震后、玉树震后的危机干预工作经验，有着丰富具体的现实案例，也有本身就在机关从事党务工作和青年工作的在职公务员，熟悉了解机关工作，关注和了解公务员的各种困惑和现实压力。因此本书既保证了提升心理素质、调适心理压力的专业性和科学性，也贴近机关公务员的实际情况，有相当的针对性和可读性。本书是编者结合公务员所亲身经历的真实事例进行加工，涉及压力应对、工作态度、职业规划、时间管理、婚姻情感等12个方面，每个案例都提供了从分析到解决的方案，深入浅出，贴近公务员人群的真实生活和心理需求，从科学心理学实验、心理学效应等专业角度加以解释并辅以建言，兼具生动性、科学性和指导性，意在帮助公务员提高自我效能感，培养积极、乐观、坚韧的心态，增强情感智商，发展多种压力应对方式，整体提升心理资本。

除了个体自身调节外，公职人员群体的心理健康，还需要机关、单位在组织层面加以重视。党的十七大报告提出：“加强和改进思

想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。主要强调了采取科学的方式去引导、帮助人们面对和疏导心理问题的重要性。” 我们需要将公务员心理健康辅导与党政机关思想政治工作相结合，不断积累经验，结合实际，本书是一个值得关注的尝试。相信，随着党和国家对公务员心理健康的日益重视，随着心理专业人员和机关党务工作者的不断努力，我国公务员心理健康服务体系必将更加完善，广大公务员一定会有更加轻松、自然、惬意的心态，保持高效、积极、奋进的状态。

张侃

中国科学院心理研究所研究员

发展中国家科学院院士

中国心理学会理事长

(2001—2005 年，2005—2009 年)

国际心理科学联合会副主席

(2008—2012 年)

2010 年 11 月

目 录

序言/001

开篇 让灵魂跟上自己的脚步/001

人们最出色的工作往往是在处于逆境的情况下做出的。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。

——贝弗里奇

第一课 少年壮志不言愁——情绪管理/023

人生是一串无数的小烦恼组成的念珠，乐观的人总是笑着数完这串念珠。

——大仲马

第二课 明明白白我的心——沟通艺术/041

一个人必须知道该说什么，一个人必须知道什么时候该说，一个人必须知道该对谁说，一个人必须知道该怎么说。

——现代管理之父·德鲁克

第三课 智取威虎山——管理艺术/063

一只狮子带领的九十九只绵羊可以打败一只绵羊带领的九十九只狮子。

——拿破仑·波拿巴

第四课 匆匆，太匆匆——时间管理/083

时间是由分秒积成的，善于利用零星时间的人，才会做出更大的成绩来。

——华罗庚

第五课 我的未来不是梦——职业生涯规划/105

人要有生活目标，一辈子的目标，一段时期的目标，一个阶段的目标，一年的目标，一个月的目标，一个星期的目标，一天的目标，一个小时的目标，一分钟的目标。

——托尔斯泰

第六课 敢问路在何方——职业倦怠/127

如果能发现工作的乐趣，人生就是天堂！

——歌德

第七课 爱拼才会赢——工作态度/147

做最好的自己就是要保持良好积极的工作态度。

——李开复

第八课 阳光总在风雨后——挫折应对/171

即使跌倒一百次，也要一百零一次地站起来。

——张海迪

第九课 知心爱人——婚恋情感/197

幸福的婚姻不仅需要交流思想，也要交流感情，把感情关在自己心里，也就把对方推到自己的生活之外了。

——奥斯汀

第十课 亲亲我的宝贝——亲子关系/221

孩子们的性格和才能，归根结底是受到家庭、父母的影响。孩子长大成人后，社会成为锻炼他们的环境。学校对年轻人的发展也起着重要的作用。但是，在一个人身上留下不可磨灭的印记的却是家庭。

——宋庆龄

后记/243

开篇 让灵魂跟上自己的脚步

把握生活的节奏，调和生命的旋律，寻找生存的意义，让灵魂跟上自己的脚步。

——编者

人们最出色的工作往往是在处于逆境的情况下做出的。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。

——贝弗里奇

机关故事

小余今年33岁，刚毕业的时候选择成为公务员，进了机关，觉得很有发展前途。然而，虽然有了个“位子”，刚刚工作不久就面临“房子”的压力，由于工资实在不多，家底也不够殷实，所以就错过了那几年房子价格不高的购房良机，现在房价上去了，自己的承受力显得越来越不足，几年来顺利地结婚、生子，只能一直住在狭小的单身公寓里，夫妻都要上班，没时间管孩子，岳父岳母来家里照看孩子，原本不大的空间，挤了5口人，更是无处下脚，于是妻子的抱怨，岳父岳母的不满，整天包围着他，给他无形的紧迫感。工作中，

小余非常努力，每天一上班就马不停蹄地应付各种事务，而立之年的他是单位的业务骨干，大事、小事领导都要找他，他也觉得年轻人多干点没错，就都大包大揽地承担下来，晚上还经常有很多应酬。为了今后的发展，他还利用周末时间在上 MBA 在职研究生班，因此常常是一回到家就倒在床上，然而一次错误的部门调动，让他错过了升迁的机会，家里家外的很多事逐渐让他感到有些喘不过气来……

让灵魂跟上脚步

一位欧洲的探险者到南美去探险。为了穿越一片雨林，他雇佣了两个印第安人做向导，一路上非常顺利，没有遇到太多的麻烦。然而走到第四天的时候，眼看着就到森林的边缘了，两个印第安人说什么也不走了。探险者非常不解地问：“为什么？”

一个印第安人坚定地回答说：“在我们印第安部落有一个规矩，旅行三天之后必须要休息一天，这样才能让灵魂跟得上自己的脚步！”

让灵魂跟得上自己的脚步！你的灵魂跟得上你的脚步吗？

快节奏的城市生活、机关里面繁重劳累的工作、纷繁复杂的人际关系、家庭亲属之间的家长里短，让我们感到紧张不安，身心疲乏，给我们带来越来越多的紧迫感、郁闷感、失落感，现在我们很流行地把它概括为——心理压力太大。毫无疑问，心理压力，正在成为破坏我们身心健康、影响我们工作效率的罪魁祸首。在强大的心理

压力影响下，我们会感到紧张不安、失去热情、容易疲劳、孤独抑郁。长期的精神紧张还会引发心脏病、糖尿病、胃肠炎等多种身心疾病。精神不振、病患缠身，会导致我们工作效率低下，人际关系不良，难以适应工作与生活。也许我们并不是天生的工作狂，然而迫于生活与竞争的现实压力，总是无法让自己停下来。在许多人的内心中都难免面临一种恐惧：一旦自己脚步放慢，等待自己的命运可能就是被淘汰！于是不停地工作、不停地应酬，换来的是身心疲惫、神情麻木、精神空虚。印第安人是质朴的，也是聪明的，他们知道：水倒得太满会溢出来，弓拉得太开会折断，三天劳作后的一次休息，正是为了将来积蓄更多的力量，了解自己、关爱自己，把自己从沉重的精神枷锁中解救出来。积极地面对压力，学会管理压力，让灵魂跟得上你的脚步，就成了我们现代人的必修课！

由于小余工作、生活上的重重压力，让他看起来比实际年龄成熟些，外表温文尔雅的他在家里常常莫名其妙地发脾气。平时工作很忙，只有周末偶尔在家看看孩子，却常常没有耐心，动辄就大打出手，对妻子也是时常大吼大叫，妻子虽然脾气好，也快无法忍受了。有时候和朋友们一起聊天，他也知道自己不应该那样对妻子、孩子，但是常常不能自控地就发脾气。随着生活节奏的日益加快和职场竞争的日益加剧，很多公务员的压力感也越来越强烈，小余这样的情况又岂止他一人呢？每个人都或多或少地感受着压力对自己身心所带来的影响，一方面自己承受着这份压力，受尽折磨，另一方面又

把它转嫁给了周围爱我们的人，然而我们往往对自己的压力来源不能名状，更不清楚如何健康有效地缓解那些令人心力交瘁的压力。

很多人可能会觉得国家公务员那不是“一杯清茶一支烟，一张报纸看半天”，十分的悠闲自在的工作吗？其实那已经是过去时了，现在的机关工作人员，也就是当今的公务员压力越来越大，并非其他人想象的那样轻松。公务员的压力表现主要有：抑郁，对日常活动兴趣显著减退，对前途悲观失望，遇事常往坏处想；工作倦怠，主要表现为缺乏工作激情，对工作越来越不感兴趣；人际关系紧张，同事之间面临升职竞争，上下级关系也颇微妙，由此造成心理压力；职业成就期待，主要表现为期待专业对口，期待升职，期待获得上级认可；人格冲突，现有政治体制的弊端，最容易让公务员心理失衡。

工作压力是当前全球性的热点话题，压力既是一种强大的推动力，也是一个影响工作绩效和职业健康的消极因素。如何了解压力并利用和管理好工作压力，是我们快乐工作、幸福生活的基础。

压力无处不在

有些人可能奇怪，你们有工作，而且还是不错的工作，令很多人羡慕，哪儿来的那么大压力，真是无病呻吟。实不知压力的来源是非常广泛的，每个人承受压力的能力也不同，对压力的感受也是不同的，所以不能一概而论，那么我们所感受到的压力主要来自于哪里呢？

来自心理的压力。公务员代表着国家和各机关单位的形象，公众对公务员的期待较高，从大的方面说必须对国家、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；从小的方面说压力主要来自工作量大，领导要求高，很多事情都是责任制，落实到每个人身上，压力会比较大；还有诸如自己的才能得不到充分发挥，晋升的压力和复杂的人际关系等等。

来自工作的压力。现在机关公务员的工作事务繁杂，很多都有量化指标，要面对每天、每月、每季、每年的考核；要求有更多的责任心，只要造成不良影响和后果，都要受到问责；工作量不断增加，工作质量要求高，时间要求紧等等都是一种无形的压力。公务员的入职考试、选拔的竞争越来越激烈，每年的公务员考试盛况惊人。从能力上来说，谁也不比谁差，都是人精儿；从关系上来说，如果说能够通过如此激烈、严肃的竞争靠关系进入，那也不是一般的关系；因此竞争、升职压力大，同时存在认同压力，自己工作很努力，但很难得到认同。

来自业务成长的压力。现在是信息时代，体现在机关工作上更为明显，知识更新很快，面对新形势的需要，要不断地加强政治理论的学习、业务技能的学习，不断地加强公务员的培训等等，因此，公务员要面对经常的学习培训、业务考核、职称考试、技能测试等等，这一切迫使你必须不断地学习，学习压力越来越大。

来自人际关系的压力。机关单位里人际关系是比较复杂的，表

面上单位规模较大、部门较多，打交道的人也多，所以可能朋友很多，然而真正的知己，能说知心话的、能分享心情的人越来越少，不小心说错话、站错队可能就会对自己的岗位甚至升迁带来影响，因此会产生强烈的不安全感，孤独感。

来自婚恋家庭的压力。机关公务员虽然工作稳定，收入有保障，但是难于成为高收入者，注定不能给家庭带来惊喜，而现在的年轻公务员入职后不久就要面临结婚、生子、赡养四老的重任，无论是从经济上还是从精力上都可谓不易，尤其是近几年工资不涨，房价、物价飞涨，压力很大。

遇到压力时，我们很自然会想到外部原因，其实压力的来源并非完全都是外界因素，而是很大程度上源自于人内心对所处的环境和遭遇的事情如何看待，同样的事情，不同的人会有完全不同的反应，周围发生什么事情并不是最重要的，最最重要的还是你如何看待它。例如，同样是拜访领导，有的人由于害怕领导拒绝而感受到了负面压力，而有的人则充满信心地期待与领导侃侃而谈，展示才华，同样是被领导批评，有的人会难过，会抱怨，而有的人却把它当做前进的动力和激励，继续努力。

著名的成功学专家安东尼·罗宾斯在他的畅销书《唤起心中的巨人》中生动地阐述了上面的观点：一个人冷酷无情，嗜酒如命并且毒瘾很重，某次因为看不惯一个酒吧的服务员，将其杀死，犯了

杀人罪，被判处无期徒刑。他有两个儿子，年龄相差一岁，其中一个跟他的父亲一样有很重的毒瘾，靠偷窃为生，目前也因为犯了杀人罪而被判入狱；另一个却大不相同，他担任着一家集团公司的分公司经理，有美满的婚姻，既不喝酒也不吸毒。为什么同一个父亲，在相同的环境中长大的两个儿子，两个人的命运会如此不同呢？在对两人私下的访问中，我们得到的答案相似又不相同，第一个儿子说：“有这样的老子，我有什么办法呢？我只能耳濡目染了。”另一个儿子说：“有这样的老子，我有什么办法呢？我只能自己走自己的路了！”

压力影响身心意

让我们来看看小余的情况，无非也是以上几方面：工作头绪多，界限不明，学习压力重，家庭负担大，家务事繁多。由于上述工作、生活上的压力已经导致了小余生理上产生了反应，包括精神紧张，容易疲劳，偶尔会有无名的头痛，背经常酸痛，情绪低落，容易生气，感到生活枯燥，缺乏情趣和快乐，甚至对未来产生迷茫。分析原因我们不难发现：小余正处于中青年的阶段，由于工作的繁忙基本上没有时间锻炼身体，体力比几年前明显下降，工作上业务骨干，家庭、孩子、老人都需要较多的照顾，个人又特别有进取心，导致目标多，压力大，体力透支；在缺乏调节的情况下，时间一长，

身心疲劳，就会表现出明显的压力综合症状。

从众多实例中我们发现，在一个压力事件发生之后，在一个人的内在会造成许多影响，可以归纳为以下几方面的影响，身体方面，头晕、头痛、肌肉疼痛、出汗、发冷、呕吐、反胃、腹泻、背痛、胸痛；认知方面，思想迟缓或混乱，不能集中，记忆力减退，时间迷乱，分析力及解决问题能力减弱，不能保持客观；情绪方面，焦虑、愤怒、烦躁、内疚、震撼、责备、惊恐、伤感；行为方面，很难表达自己的思想或感觉，过度活跃，效率减慢，对药物、酒精、烟更加依赖，孤立自己，容易发脾气。上述这些表现中包括了对事件的情绪、生理与行为反应，这就是我们可感受、可觉察、可诊断的压力反应，当我们在工作中倍感压力的时候，我们不妨对照以上表现来进行自查，如果在许多方面都有表现，那就要对自己的压力进行监控和管理了。

压力也是必需的

压力是生活的内容之一，伴随着人的一生，谁都不可能避免。在压力之下，人们会有不同的反应，有的人积极乐观，越战越强，越挫越勇，不断成长、成功；有的人却无所适从，心浮气躁，牢骚满腹，怨天尤人，在惶惶然中一事无成；也有的身心俱疲，积劳成疾，或重病缠身或英年早逝。区别就在于你怎么看待压力。没有良好的心态不仅心理危险，机体也危险，人们的心理压力越重越容易生病，

如感冒、慢性病，甚至易患危及生命的疾病。而且，在高压之下，也不容易看到光明，无法享受生活中的美好和乐趣。面对压力，我们往往第一件事想到的就是缓解压力，战胜压力，我倒是觉得我们要做的第一件事是接纳和适应压力，我们看到很多机关干部工作的时候非常繁忙，没日没夜，压力很大，这时可能每天都想着怎么能缓解压力，可是真的有一天压力没了，放松了，比如退休了，却得起病来，这一现象在很多退休人员中都会发生，究其原因，就是他已经接纳和适应了有压力的工作状态，所以即使工作压力很大却可以保持健康，而一旦退休反而不适应了。

压力不完全是坏影响，其实它也有积极的、有价值的一面。我们常常说“压力就是动力”，压力意味着潜在的收益机会，能激发出人的最大潜能，例如，运动员或舞台演员在“紧要关头”往往会有超水平的发挥。用心理学原理来解释，我们不妨了解一下心理学中的“耶基斯—多德森定律”，这是一个反映压力和动机水平与工作效率关系的定律。其认为在一定限度内，随着压力和动机水平的提高，工作效率也随之提高，超过这个限度，工作效率随之降低。最佳工作效率的动机水平为中等，但因工作复杂的程度而略有差异。研究发现，压力和动机的最佳水平随任务性质不同而不同。随任务难度的增加，动机的最佳水平有逐渐下降的趋势。也就是说，在难度大的任务中，较低的动机水平容易完成任务。适度的压力和动机水平，易于维持个人对工作的兴趣和警觉，同时减少焦虑对工作的