

● 心灵的疾病比肉体的疾病更危险。

—— [古罗马] 西塞罗

领导干部 心理健康讲座

上册

燕国材 刘振中 著

健全的人格与和谐心理是领导干部全面发展的重要标志，领导干部心理健康问题关乎社会安定和谐。
21世纪的领导力量，来自掌握了现代知识的领导干部的心的力量，强心才能治国、理政、安邦。



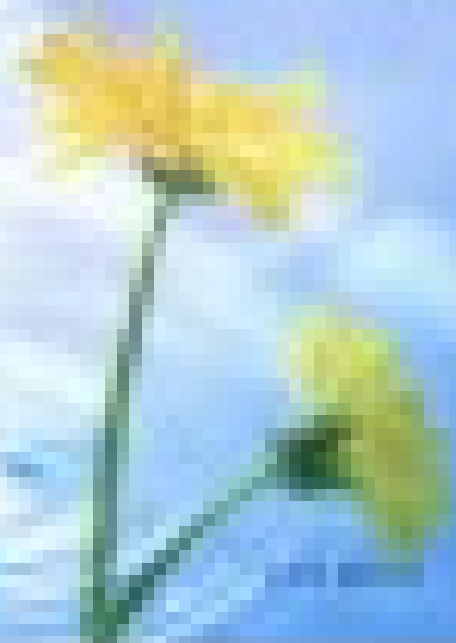
中国友谊出版公司

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国心理学会

领导干部 心理健康讲座

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国心理学会

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国心理学会



上册

领导干部 心理健康讲座

燕国材 刘振中 著

图书在版编目(CIP)数据

领导干部心理健康讲座 / 燕国材, 刘振中著. — 北京: 中国友谊出版公司, 2010.7

ISBN 978-7-5057-2765-6

I. ①领… II. ①燕… ②刘… III. ①心理卫生 - 干部教育 - 学习参考资料 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 119346 号

书名	领导干部心理健康讲座
作者	燕国材 刘振中
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京彩虹伟业印刷有限公司
规格	700×1000 毫米 16 开 42.25 印张 400 千字
版次	2010 年 7 月第 1 版
印次	2010 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2765-6
定价	68.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

引言

健康，是一个人最宝贵的财富，人类的一切活动都要以高水平的健康作为保证。健康包括身体健康和心理健康两方面，没有强健的身心健康，任何财富、名利、幸福都是空谈。

西塞罗说：“心灵的疾病比肉体的疾病更危险。”的确如此，从某种意义上说，心理健康比身体健康还要重要。那么，现代人的心理健康状况如何呢？

在经济发达国家，心理疾患已成为社会熟知的疾病。在美国，30%的人接受过心理治疗，89%的人经历过沉重的心理压抑。在近5000万患有不同程度精神疾病的患者中，每年都有0.6%的人加入精神分裂症的行列。据统计，每年由于心理压抑给美国公司造成的经济损失高达3050亿美元；在法国，心理健康投资在20年中增加了10倍，超过了购买食品的费用。

中国科学院心理研究所针对中国人亚健康情况进行了5万人的样本调查，结果表明，我国处于亚健康状态的人数比例很高，且总体呈上升趋势。课题组从2007年开始的此项针对全国大中城市5万多人的抽样调查结果显示，我国劳动力人口中亚健康人群的比例超过了60%。此外，中国保健科技学会国际传统医药保健研究会2002年在全国16个省、直辖市、中过百万人口以上城市进行的调查结果显示，北京、上海和广东的亚健康发生率分别高达75.3%、73.5%和73.4%。造成亚健康状态的一个非常关键的因素就是心理因素。

作为我国社会生活中的一个重要群体，领导干部是心理疾病的高发人群之一。

重庆市的一项调查指出：在政府领导干部中有 30% 的人心理表现为敌对情绪，对环境不认可，经常牢骚满腹。此外，抑郁和焦虑程度也都不低于 30%。

这个数字只是当地的一组调查数据，有一定的代表性，但无绝对性。从重庆经济发展程度、城市就业环境、城市工作节奏等方面考虑，它的这些指标都明显低于北京、上海、广州、深圳等城市，也低于大多数东南沿海城市，如果把这个数字拿到这些地方来分析，那么三成可能还过于保守。就以北京为例，北京党政机关林立、人才济济，其竞争的激烈程度可想而知，领导干部的心理积郁比例要远大于三成。

从近年来层出不穷的领导干部自杀事件、违法乱纪事件、口不择言事件的屡屡曝光来看，心理问题确实已经成为威胁领导干部生活的“隐形杀手”，领导干部心理健康问题已日渐成为不容忽视且备受关注的社会热点问题。

从心理问题对领导干部的影响程度上来看，领导干部的心理问题可分为三类。

一是一些领导干部心理中有少量不健康因素，在工作和生活中偶尔会产生一些轻微的不适心理或有害心理，比如焦虑、暴躁、脆弱、沮丧、抑郁、恐惧、紧张、疏忽等。这些心理状况有时可能会持续一段时间，有时会很快消失，一般不至于成为长期的病症，尚未达到心理学中所说的偏差心理的地步。从社会整体的角度来看，人们的心理素质中有一点不健康因素是自然的、正常的，在多数人身上都有这种情况，这些不稳定的心理因素一般不会对社会产生较大的危害。但对于在社会上拥有较高地位及掌握较大权力的领导干部来说，这些不健康的心理因素可能会影响他们的工作，从而造成工作损失甚至社会损失。在某些官员渎职失职的事件中，我们的确可以看到一些不健康心理因素在起作用。例如，在 2008 年 6 月 28 日贵州瓮安的“6·28 事件”发生之后，贵州省省委书记石宗源指出，这次事件，表面的、直接的导火索是李树芬的死因，背后深层次原因却是瓮安县在矿产资源开发、移民安置、建筑拆迁等工作中，屡屡发生侵犯群众利益的事情。而在处置这些矛盾纠纷和群体事件的过程中，一些干部作风粗暴、工作方法简单，甚至随意动用警力。他们工作不作为、不到位，一出事，就把公安机关推上第一

线，群众意见很大，不但导致干群关系紧张，而且促使警民关系紧张。加之有的领导干部和公安民警长期以来失职渎职，对黑恶势力及严重刑事犯罪、群众反映的治安热点问题重视不够、打击不力，刑事发案率高，破案率低，导致社会治安不好，群众对此反应十分强烈。

二是某些领导干部的心理中包含病态因素，出现了较为严重的心理偏差，已经达到了心理疾病的程度。比如，曾有媒体报道，湖北省枣阳市原市长尹冬桂在任职期间和多位男士有染，其中有官员，有商人。最典型事件是她在任枣阳市市党委副书记时，竟然在下面单位调了个帅气的小伙子来给她当司机。两年后，司机想与女友结婚，尹冬桂竟大发其火，令司机与恋人分手。这位女市长最后因收受贿赂 6.6 万元人民币、2000 美元，以及为行贿者个人和单位人事提拔提供方便等罪名被审判。虽然像这位女市长的情况并不多见，但这种情况一旦出现就会造成相当大的危害，领导干部仍然有必要对此保持清醒的意识。

三是某些领导干部病态心理畸形发展，导致某些工作偏差甚至犯罪。例如，某些领导干部贪心极度膨胀，驱使自己走上了犯罪道路。这样的例子很多，江苏省某镇党委书记，为了做到受贿心中有数，建立了一本“受贿簿”。1993 年年底，他取出该小本本一合计，发现受贿比率比上年增长了 97.8%，未过百。于是他便不满地在小本本上写下“速度太慢”几个字。此后，他采取措施，加大力度，使随后几年的受贿速度猛增。1995 年春节，向他前来“贺喜”、“拜年”的人络绎不绝，而且临走时都放下一个或大或小的“红包”。到了除夕晚上，他和妻子一数，仅“红包”收入就达十几万元。于是他在自家的小账本上高兴地写了这样几个字：“95 年过年喜！”可见，畸形发展的贪婪心理是其严重犯罪的巨大动力。这一动力不仅将他本人推上了断头台，而且给社会也造成了巨大的损失。

再比如，一些领导干部由于长期掌握权力，养成了自作主张的心理惯性，有极少数官员进一步发展到独断专行甚至专横霸道的地步。陈希同、慕绥新、戚火贵、李乘龙、李真、严文耀、杨立峰、王新康等人，都是大权独揽、一言九鼎，听不进任何不同意见，甚至多次将个人意见强加给组织，有时竟然将个人转换成组织的化身，结果对工作、社会、人民都造成了巨大危害，并最终导致犯罪行为。

另外，像侥幸、冷漠、虚荣、冲动、嫉妒、退缩等心理只要在官员身上超过了一定的限度，都会导致大大小小的问题发生。

上面这三类情况告诉我们，领导干部的心理问题是一个绝对不容忽视的问题。因为领导干部是一个特殊的群体，决定着执政的基础和施政的效果。由于角色的特殊，领导干部的心理问题便不同于一般人的心理问题，是一个公共问题、社会问题。当前，中国正在致力于建设“民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处”的社会主义和谐社会，其中，领导干部队伍的和谐既是和谐社会的重要组成部分，也是推进和谐社会建设的重要力量。和谐领导干部队伍建设，需要政治保障、制度支撑、物质保证，但更需要领导干部本身心理的和谐，这是实现真正和谐的精神基础和思想力量。

胡锦涛同志曾经指出，构建社会主义和谐社会是一个新的重大课题，很多问题还需要在实践中进一步探索。他还号召，领导干部带头，组织理论界和实际工作部门的同志，开展调查研究，加强理论分析。其中，还把“如何加强全社会的思想道德建设，进一步形成良好的社会氛围和人际关系”作为一个课题指出来。这为我们研究领导干部心理问题提供了强大的勇气和理论依据。

可是，直到目前为止，无论是社会上还是学术界，对此问题的研究和思考仍然不多。为此，本书对这个问题进行了较为系统的考察和分析。但是，无论在研究基础还是在材料获取上，都有诸多困难摆在面前，我们今天能做的只是在力所能及的范围内尽量做得好一些而已。

目 录

Contents

引 言

第一讲 关注领导干部心理健康

● 心理问题，不能承受之重	3
● 要做“好”官，先有“好”心	9
延伸阅读 基层干部心理健康状况	21

第二讲 什么样的心理才算健康

● 心理健康的标准	25
● 心理不健康的十个表现	35

● 心理健康的十个表现	45
延伸阅读 善于表达情绪的人更健康	54

第三讲 心理问题的污染源

● 社会这个大染缸	59
● 做官自古不容易	67
● 因人而异寻源头	72
延伸阅读 “五九”综合征	78

第四讲 做好角色管理

● 人人都是一个“角”	83
● 角色冲突	88
● 角色扮演不是演戏	93
● “扮演”好自己的角色	99
延伸阅读 你在团队中属于什么角色?	108

第五讲 官德与心理健康

● 为官要讲官德	113
● 官德败坏的恶果	124
● 道德先行	133

● 官德建设	142
延伸阅读 优秀领导者的 10 项特征	148

第六讲 人格修养影响心理状态

● 人格的力量	153
● 警惕十二种异常人格	160
● 提升人格魅力	175
延伸阅读 个性施政	181

第七讲 从容面对心理压力

● 心理压力人人有	185
● 与压力共舞	193
延伸阅读 1 工作压力源调查	208
延伸阅读 2 压力过大会显著增加患心血管疾病的风险 ...	210
延伸阅读 3 战胜亚健康	211

第八讲 成为健康的思想者

● 重视思想问题	217
● 克服那些有毒的想法	224
● 改变不合理认知	234

❁ 印象管理	245
延伸阅读 乐观主义和悲观主义	255

第九讲 走出职业倦怠的困境

❁ 职业倦怠是“流行病”	259
❁ 领导干部为何也“倦怠”	264
❁ 预防和缓解职业倦怠的宏观路径	273
❁ 减轻和消除职业倦怠的个人方法	283
延伸阅读 1 应对职业倦怠的临时、短期与长期方案	290
延伸阅读 2 “执行猴”研究	291

第十讲 自我意识决定心理健康

❁ 心理健康源自良好的自我意识	295
❁ 十种自我意识偏差	302
❁ 九种方法培养健康的自我意识	312
延伸阅读 1 认识自我的“20 问法”	320
延伸阅读 2 如何提升他人的自我意识	321

第十一讲 消除人际交往中的心理障碍

- 正视人际关系 327
- 做一个协调高手 341
- 延伸阅读 社会交往减少患感冒的可能性 347

第十二讲 心态决定命运

- 做官重在心态 351
- 十种不良心态 355
- 十种好心态 366
- 培养积极的官场心态 377
- 延伸阅读 官本心态的表现及其心理根源 383

第十三讲 家是心灵的慰藉

- 家庭与事业同样重要 391
- 家家有本难念的经 395
- 家庭生活的和谐之道 406
- 延伸阅读 1 夫妻性生活美满的情形 413
- 延伸阅读 2 为什么婚姻重要：美国社会科学研究出的 21 个结论 ... 414

第十四讲 心情放松更健康

- 学会休闲，才会享受生活 419
- 树立正确的休闲观 425
- 保持健康的生活习惯 429
- 十种有益身心的休闲活动 436
- 延伸阅读 1 世界卫生组织认为有害健康的不良生活习惯 444
- 延伸阅读 2 国人休闲的地域性特征 445

第十五讲 掌控情绪，掌控人生

- 解析情绪 449
- 八种不良情绪 456
- 谁的情绪谁做主 469
- 延伸阅读 1 不良情绪的音乐疗法 480
- 延伸阅读 2 不良情绪的微笑疗法 482

第十六讲 女干部的心理危机

- 政坛迎来“她”时代 488
- 十二项不良心理症状 494
- 心理问题的六大成因 506
- 女性心理健康维护 512

延伸阅读 1 女性的心理特点	522
----------------------	-----

延伸阅读 2 情绪影响容颜	523
---------------------	-----

第十七讲 传统文化中的心理健康智慧

❁ 儒学思想中的心灵营养	527
--------------------	-----

❁ 道家思想中的做人智慧	533
--------------------	-----

❁ 佛教思想中的修养启示	536
--------------------	-----

❁ 医学家的健康指导	539
------------------	-----

❁ 向养生大师学习养生术	542
--------------------	-----

延伸阅读 “客啬”也养生	546
--------------------	-----

第十八讲 心病还须心药医

❁ 心病是万恶之源	549
-----------------	-----

❁ 自己就是最好的医生	555
-------------------	-----

延伸阅读 1 离退休综合征	578
---------------------	-----

延伸阅读 2 睡多了也是病	579
---------------------	-----

第十九讲 勇于战胜心理危机

❁ 浅谈心理危机	585
----------------	-----

❁ 心理危机干预	596
----------------	-----

● 学会自我调适	606
延伸阅读 1 心理创伤的治疗方法	618
延伸阅读 2 坚毅性人格在应激调节中的作用	619

第二十讲 心理健康维护是一个系统工程

● 社会层面：营造良好的从政环境	623
● 组织层面：形成良好的组织文化	632
● 执行层面：建立心理健康保障机制	640
● 个人层面：增强心理保健意识和能力	649
延伸阅读 保持心理健康的简单方法	656

第一讲

关注领导干部心理健康

健康是人生第一财富。

——爱默生