

*X^{GongWuYuan}
inLi
BaoJian*

公务员心理保健

黄训美◎著

人民出版社

X GongWuYuan
inLi
BaoJian

公务员心理保健

黄训美◎著

人民出版社

责任编辑:李之美 方国根

版式设计:顾杰珍

图书在版编目(CIP)数据

公务员心理保健/黄训美著. -北京:人民出版社,2005. 11

ISBN 7-01-005208-5

I. 公… II. 黄… III. 公务员-心理保健-中国-自学参考资料 IV. D630.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 127932 号

公务员心理保健

GONGWUYUAN XINLI BAOJIAN

黄训美 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京新魏印刷厂印刷 新华书店经销

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:20.5

字数:451 千字 印数:0,001-5,000 册

ISBN 7-01-005208-5 定价:39.00 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)65250042 65289539



作者简介

黄训美，现任福建行政学院党委委员、宣传部部长、福建省高校思想政治理论课教学指导组成员、福建省大学生心理健康教育专业委员会副主任委员。多年从事心理健康教育和心理咨询工作，著有《大学生心理保健》（人民出版社出版），曾先后在《光明日报》、《科学社会主义》、《中国行政管理》、《思想理论教育导刊》、《国家行政学院学报》等刊物上发表论文四十多篇。

内 容 简 介

心理压力正在成为威胁现代人健康生活的“隐形杀手”，特别是随着近年来公务员自杀、犯罪事件的屡见报道，公务员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。本书立足于心理实验数据和国内外相关研究成果，从“现代心理健康”的理念着眼，运用心理学理论和原理，从学理上对公务员心理保健的必要性和意义做了充分的论说，诠释并阐明了人格与公务员施政，公务员的自我意识、政治心理、人际交往心理、挫折心理等问题，并且结合我国当前公务员的实际状况，通过对公务员心理问题举要、心理评估，指出公务员心理保健的主要途径和方法，特别是对公务员心理调适与训练个案的列举和分析，有针对性地给公务员提供了一些切实可行、行之有效的心理保健方法和指导，对提高公务员的心理保健意识和心理健康水平有所裨益。

责任编辑：李 之 美
方 国 根

封面设计：鼎盛怡园
010-64037576

版式设计：顾 杰 珍

序

马建青

在中国心理卫生协会成立二十周年之际,我很高兴地看到黄训美教授的著作《公务员心理保健》的出版。

二十年来,我国心理卫生工作取得了长足的进步,心理卫生的理念已深入人心,心理卫生的实践已渗透到社会生活的各种人群和各个领域之中。心理卫生正在对国人的身心健康和生活质量产生越来越重要的影响,并将产生更大更深远的影响。

然而,比较起来,对公务员心理卫生的研究和实践却是比较疏忽的。黄教授的新作正好填补了这种不足,因此,具有特别的意义。

公务员的行为可分为个人行为 and 职业行为,后者也就是行政行为。行政行为的背后反映的是政府的执政能力和行政素质。因此,公务员的心理健康水平不仅关系到他们自身的健康和发展,更直接影响到他们的工作质量和办事效率,关系到政府的形象。相比较而言,他们比其他人群更需要有良好的心理水平,他们的职业行为对社会的意义更大。一个心理不健康的公务员是一个不合格的公务员,更容易发生低效的、无效的甚至错误的行政行为。以往在论述公务员行政行为时多涉及公务员的思想政治素质、业务水平之类的问题,很少从自我意识、人格特质乃至心理健康等更深、更基础的层面上来分析,以至于

公务员心理保健

对许多行为难以理解。引入公务员的人格、素质特别是心理素质,将帮助我们从一个新的角度来了解、考察和塑造公务员的行为,从而为公务员的培训、教育和考核开辟了一个新的视角。

通常心理卫生类的著作多是根据人的心理结构来展开的,多是就心理健康谈心理健康。本书没有面面俱到地谈,而是选择了与公务员行政行为关系比较密切的心理健康内容来重点阐述,着重分析它们对行政行为的影响,从而使本书详略得当,更凸显职业特点。

2 本书一方面把公务员心理健康的探讨放入职业背景中,另一方面则将其置于广阔的社会背景下。公务员的心理健康状况受多种因素影响,因此改善的方式也是多样的。本书特别重视综合的方法,比如,在分析矫正不良政治心理时,提出要“外在影响”和“内在成长”并重,进而提出了六种教育对策,即对理想信念的激励——柔性教育;制度法规的引导——刚性教育;社会环境的支持——显性教育;健康文化的导向——隐性教育;领导干部的示范——活性教育;他山之石可攻玉——理性教育。作者的这种思路无疑是正确的,促进公务员心理健康的措施应该是多方位的。本书在强调个体自我调节重要性的同时,十分关注政府在其中应承担的重要责任。有了政府的积极参与,公务员的心理保健工作就有了必要的保障。

作者在行政学院从事教学与科研工作,熟悉公务员人群,书中所涉及的都是作为公务员特定的、常见的心理特点和心理问题。本书不是简单地谈论一般人的情绪、意志、性格中的心理健康问题,而是深入分析了带有显著职业特点的心理健康问题,针对性很强。本书文献搜索广泛,问题梳理清晰,观点论证严谨,分析时力戒片面,论述充满辩证思想,理论与实践结合。作者所提出的公务员心理调适方法,如合理变通法、心理休闲法等,富有启发。可以说,本书融知识性、学术性、可读性、操作性于一体,雅俗共赏。既有强烈的历史感,又有鲜明的时代感。

总的来说,黄教授所作的《公务员心理保健》一方面站在多维的社会政治历史视野中,另一方面又深入到具体的职业生活细节中来全方位地考察公务员心理保健问题,做了较为深刻的阐释,反映了作者丰富的知识积累、独到的学术见解和强烈的社会责任,是一部有较高学术价值的开拓性著作。本书的出版,必将有助于加强对这一特殊人群的心理卫生研究,推进公务员心理卫生工作,促进公务员的心理保健,相信对于当前和谐社会的构建也具有积极的意义。

作为黄训美教授的同行,我也先后出版过多部心理卫生类著作,也关注过公务员的心理健康,并为他们做过心理保健的讲座和个别心理咨询,因而十分理解公务员心理健康的重要性和《公务员心理保健》一书的价值。借评述黄教授新作的同时,也谈谈我的某些看法。

是为序。

2005年8月16日于浙江大学

目 录

序	(1)
---------	-----

第一章 公务员心理健康概述	(1)
---------------------	-----

一、公务员心理保健的意义	(2)
--------------------	-----

(一)个体生活幸福、事业有成的必要条件	(3)
---------------------------	-----

(二)国家行政管理良性运作的迫切要求	(4)
--------------------------	-----

(三)当前公务员的心理健康状况亟待加强心理

保健	(6)
----------	-----

二、公务员的现代健康观念	(7)
--------------------	-----

(一)个体的健康应该是身心健康的有机统一	(9)
----------------------------	-----

(二)个体的身体健康与心理健康是辩证统一的,

两者可互为因果	(9)
---------------	-----

(三)个体的心理健康是个动态的连续变化过程	(11)
-----------------------------	------

(四)心理保健不仅要重视防治疾病,更要全面提升

素质	(12)
----------	------

三、心理健康及其界定	(12)
------------------	------

(一)心理健康的等级	(12)
------------------	------

(二)区分心理异常与正常的心理学原则	(14)
--------------------------	------

公务员心理保健

(三) 心理异常与正常的评判依据	(15)
四、中外学者对心理健康标准的讨论	(17)
(一) 西方学者的心理健康观	(17)
(二) 我国传统文化中的心理健康观	(21)
(三) 我国当代学者的心理健康观	(26)
五、公务员心理健康的标准及其运用	(31)
(一) 公务员心理健康标准	(31)
(二) 公务员心理健康标准的正确理解和运用	(37)

第二章 心理的产生与发展机理

一、心理活动及其倾向性与特性	(40)
(一) 心理活动	(40)
(二) 心理活动的倾向性	(41)
(三) 心理活动的特性	(44)
二、心理认知、心理体验和心理发展动力	(48)
(一) 心理认知	(48)
(二) 心理体验	(64)
(三) 心理发展动力	(75)

第三章 人格与公务员施政

一、人格概述	(80)
(一) 人格的含义	(80)
(二) 人格的结构	(85)
(三) 人格的特征	(87)
二、人格的类型理论	(91)
(一) 类型论	(91)
(二) 人格特质论	(96)
(三) 动力人格论	(99)

三、人格——职业类型适配理论	(112)
(一) 特质理论	(113)
(二) 发展理论	(121)
四、公务员人格	(128)
(一) MBTI 人格测试与公务员人格状况	(128)
(二) 公务员人格对行政行为的影响	(136)
(三) 关于个性施政的讨论	(142)
第四章 公务员的自我意识	(161)
一、自我与自我意识理论概述	(162)
(一) 西方心理学家关于自我的理论述要	(163)
(二) 中国心理学家关于自我的见解	(169)
二、公务员自我意识的缺陷及其形成	(174)
(一) 自欺欺人的虚荣心理	(175)
(二) 嫉贤妒能的自卑心理	(177)
(三) 刚愎自用的自负心理	(179)
(四) 失去自我的从众心理	(180)
三、公务员健康自我意识的培养	(181)
(一) 正确地认识自我,保持对自我的客观评价	(181)
(二) 积极地悦纳自我,保持恰如其分的自信	(183)
(三) 科学地塑造自我,保持追求目标的坚定性	(184)
(四) 及时地调整自我,保持与时俱进的人生历程	(187)
第五章 公务员的政治心理	(191)
一、政治心理的发生及制约因素	(192)
(一) 政治心理产生的社会环境	(193)
(二) 政治心理产生的主观基础	(195)
二、政治心理的特征	(197)

公务员心理保健

(一) 从存在形式看,政治心理具有自发性、差异性、潜隐性、现实性以及整体倾向的相对稳定性与具体内容的易变性	(197)
(二) 从反映内容看,政治心理具有阶级性、民族性和历史性	(200)
三、政治心理对行政行为的影响	(201)
(一) 方针政策的制定依据	(201)
(二) 社会变革的制约力量	(203)
(三) 政治实践的重要导向	(204)
(四) 行政组织的凝聚力量	(205)
(五) 公职人员的无形约束	(206)
四、政治权力的特性与公务员病态政治心理表现	(206)
(一) 政治权力的特性	(206)
(二) 公务员病态政治心理表现	(209)
五、腐败的政治心理分析	(214)
(一) 不良的政治心理环境导致的不自觉的腐败	(215)
(二) 病态政治心理产生的必然性腐败	(220)
(三) 失衡政治心理导致的突发性腐败	(221)
六、公务员健康政治心理的培养	(224)
(一) 理想信念的激励——柔性教育	(225)
(二) 制度法规的引导——刚性教育	(228)
(三) 社会环境的支持——显性教育	(232)
(四) 健康文化的导向——隐性教育	(234)
(五) 领导干部的示范——活性教育	(238)
(六) 他山之石可攻玉——理性教育	(238)
第六章 公务员人际交往心理	(240)
一、人际关系和人际交往	(240)

(一) 人际关系	(241)
(二) 人际交往	(248)
二、人际关系的建立与发展	(251)
(一) 人际吸引	(251)
(二) 人际关系的发展阶段	(259)
三、人际交往的理论	(261)
(一) 社会交换理论	(261)
(二) 人际需要的三维理论	(263)
(三) 自我表露理论	(265)
(四) 交往分析理论(PAC)	(267)
(五) 人际交往的“心理距离”和“心理位差”理论	(268)
四、公务员人际关系及其特点	(269)
(一) 公务员人际关系	(269)
(二) 公务员人际交往的特点和类型	(273)
(三) 公务员人际交往的不良心理	(275)
五、公务员人际交往的要求	(278)
(一) 坚持五个交往原则	(278)
(二) 增强五方面的交往修养	(280)
(三) 学会五种交往技能	(283)
(四) 培养良好的交往风度	(286)
六、公务员人际交往要注意的几个问题	(287)
(一) 纠正错误的交往态度	(287)
(二) 克服五种社会知觉偏差	(287)
(三) 处理好上下级的关系	(291)
(四) 处理好竞争与合作的关系	(292)
第七章 公务员的挫折心理	(295)
一、挫折概述	(295)

公务员心理保健

(一)挫折的含义	(295)
(二)挫折产生的原因	(296)
(三)影响挫折承受力的因素	(298)
二、挫折对心理的影响	(299)
(一)挫折对人心理发展的双重影响	(299)
(二)心理防御机制与个体感到挫折时的行为 表现反应	(302)
三、公务员挫折的基本类型及原因分析	(307)
(一)公务员挫折的类型	(307)
(二)公务员挫折的原因分析	(309)
(三)公务员挫折的预防和战胜	(313)

第八章 心理健康的影响因素与心理障碍的发生

机理	(318)
一、影响心理健康的主要因素	(319)
(一)生物遗传因素	(319)
(二)成长环境	(321)
(三)人格特征	(328)
(四)社会生活方式	(329)
(五)生活事件	(332)
(六)社会失范	(333)
二、心理障碍的发生机理	(337)
(一)关于心理应激	(337)
(二)关于心理问题的成因	(355)
三、关于心理障碍的几种心理学理论观点	(362)
(一)心理动力学理论	(363)
(二)行为心理学理论	(364)

(三)人本主义心理学理论	(366)
第九章 公务员心理问题举要	(369)
一、心境障碍	(372)
(一)临床表现	(373)
(二)主要类型	(375)
(三)原因分析	(380)
二、神经症	(382)
(一)恐惧症	(384)
(二)焦虑症	(387)
(三)强迫症	(394)
(四)躯体形式障碍	(398)
(五)神经衰弱	(402)
三、癔症、应激相关障碍	(407)
(一)癔症	(407)
(二)应激相关障碍	(416)
四、人格障碍	(418)
(一)人格障碍(原发性的人格障碍)特征与 诊断标准	(419)
(二)人格障碍患者与相关类型人群的鉴别	(422)
(三)人格障碍的类型及其特点	(424)
五、其他心理障碍	(431)
(一)习惯与冲动控制障碍	(431)
(二)性心理障碍(性变态)	(432)
六、心理因素相关生理障碍	(433)
(一)进食障碍	(433)
(二)非器质性睡眠障碍	(435)
(三)非器质性性功能障碍	(436)

公务员心理保健

七、心身疾病	(436)
--------------	-------

(一)心身疾病的范围	(438)
------------------	-------

(二)致病因素的简析	(441)
------------------	-------

第十章 公务员心理评估	(447)
--------------------------	--------------

一、心理评估及其目的意义	(447)
--------------------	-------

(一)心理评估目的	(448)
-----------------	-------

(二)心理评估任务	(448)
-----------------	-------

(三)心理评估作用	(449)
-----------------	-------

(四)心理评估过程	(450)
-----------------	-------

(五)心理评估者条件	(451)
------------------	-------

(六)心理评估要求	(452)
-----------------	-------

(七)心理问题评估程序	(456)
-------------------	-------

二、心理评估方法之一——观察法简介	(457)
-------------------------	-------

(一)主要类型	(457)
---------------	-------

(二)观察内容	(459)
---------------	-------

(三)观察者的主要条件	(460)
-------------------	-------

三、心理评估方法之二——晤谈法简介	(460)
-------------------------	-------

(一)有效沟通	(460)
---------------	-------

(二)信息采集	(462)
---------------	-------

(三)任务备忘	(463)
---------------	-------

(四)晤谈技巧	(464)
---------------	-------

四、心理评估方法之三——心理卫生评定简介	(468)
----------------------------	-------

(一)症状自评量表(SCL-90)	(469)
-------------------------	-------

(二)自测健康评定量表(SRHMS)	(472)
--------------------------	-------

(三)抑郁自评量表(SDS)	(476)
----------------------	-------

(四)焦虑自评量表(SAS)	(477)
----------------------	-------

五、心理评估方法之四——心理测验简介	(478)
--------------------------	-------

(一)心理测验概述	(479)
(二)艾森克人格测验(EPQ)	(484)
(三)明尼苏达多相人格因素调查表(MMPI)	(486)
(四)卡特尔 16 项个性因素测验(16PF)	(496)
(五)MBTI 人格测试系统	(500)
(六)中国人个性测量表(CPAI)	(506)
(七)罗夏墨迹测验	(509)
(八)主题统觉测验	(514)
(九)韦克斯勒成人智力量表(WAIS-R)	(515)
(十)中国联合型瑞文测验	(522)
(十一)行政职业能力测验(AAT)	(523)
第十一章 公务员心理保健的主要途径和方法	(529)
一、健全自我心理防卫机制	(531)
(一)合理变通	(531)
(二)合理宣泄	(537)
二、强化社会心理支持系统	(540)
三、充分发挥心理咨询作用	(543)
四、把心理休闲提上重要生活日程	(547)
五、养成文明生活习惯	(559)
(一)生活习惯与身心健康	(559)
(二)良好生活习惯的养成	(561)
第十二章 公务员心理调适与训练个案列举	(570)
一、如何缓解焦虑	(570)
(一)自我放松法	(570)
(二)认知转换法	(574)
二、如何走出抑郁	(576)