

白英华◎著

基层干部 心理问题研究

辽宁大学出版社

白英华◎著

基层干部 心理问题研究

辽宁大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

基层干部心理问题研究/白英华著. —沈阳:辽宁大学出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5610-5869-5

I. 基… II. 白… III. 基层干部—领导心理学—研究 IV. C933

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 143641 号

出 版 者: 辽宁大学出版社

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 沈阳市市政二公司印刷厂

发 行 者: 辽宁大学出版社

幅面尺寸: 170mm × 228mm

印 张: 11.5

字 数: 200 千字

出版时间: 2009 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘 葵

封面设计: 邹本忠 徐澄玥

责任校对: 齐 月

书 号: ISBN 978-7-5610-5869-5

定 价: 33.00 元

联系电话: 024 - 86864613

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

邮购热线: 024 - 86830665

电子邮件: Lnupress@vip.163.com

前 言

改革开放以来，国家富了，人民生活水平提高了。但是，30多年的改革也给人们，尤其是基层干部心理带来了压力，并产生了许多心理问题。这些问题主要有抑郁、焦虑和浮躁心理等。它们不仅影响了基层干部的心理健康，也使社会矛盾不断加剧。本书在铁岭市各县区主要领导、各大局局长、乡（镇）长、青年干部进修班，妇女干部进修班等多个班次进行调查研究的基础上，借鉴了其他社会心理学者的研究成果，运用调查的真实数据，分析了基层干部心理问题的现状、心理问题产生的原因，并提出了解决心理问题的路径及具体方法。

本书写的不是南华真经，论的不是哲学经典，只是本人从事哲学、社会心理学和传统文化教学研究的一点体会，也是本人从事党校干部教育多年的经验总结。但本人觉得，书中所涉及的问题确实是大家普遍关注的问题，应该说有一定的代表性。本书对从事党校教学和其他国民教育的教学人员进行教学研究有一定帮助，对于增进人的心理健康，特别是促进干部心理和谐，尤其是基层干部心理和谐有促进作用。

由于本人学识所限以及研究范围、调查对象可能不够全面，书中有些观点、见解可能不够完善，希望读者给予批评指正。

作 者

2009年6月

目 录

问题篇

第一章 心理问题现状·····	3
一、心理健康状况令人担忧·····	3
二、心理和谐与经济发展速度出现分离·····	9
三、许多人不快乐·····	10
第二章 心理问题表现·····	12
一、倦怠明显·····	12
二、焦虑突出·····	14
三、浮躁成为普遍心理·····	16

原因篇

第三章 心理问题的客观原因·····	25
一、社会因素·····	25
二、改革的压力·····	30
三、贫富差距问题·····	40
四、文化影响·····	42
第四章 心理问题的主观原因·····	47
一、攀比原因·····	47
二、能力差距·····	57
三、带病问题·····	58

调适篇

第五章 社会调适	63
一、解决民生问题，满足人的基本需要	63
二、创造环境，增强人的幸福感	64
三、加强人文关怀，注重心理疏导	74
第六章 自我调适	80
一、合理宣泄	80
二、积极转移	86
三、学会升华	93
第七章 打造阳光心态	98
一、悦纳自己	102
二、学会宽容	109
三、知道感恩	122
四、帮助别人	128
五、享受过程	130
六、活在当下	132
七、提升自我价值	133
第八章 构建和谐心理	142
一、克服片面追求政绩心理	142
二、克服侥幸心理	147
三、破除迷信心理	150
四、克服无过即功心理	153
附录	160
参考文献	178

问题篇

在老百姓的眼里，他们是官，
在当官的眼里，他们是干活儿的。

大事：党的方针、政策需要通过他们来落实。

小事：百姓柴米油盐酱醋茶，
样样都得过问、操心。正所谓千条线，一根针。

风里、雨里、泥里、水里……

基层干部，肩负着历史的使命，
承载着百姓的希望。

压力：对他们来说已无法用程度来形容。

失眠、焦虑、浮躁——

基层干部心理健康问题不容忽视！

第一章 心理问题现状

基层干部衣食无忧，十分令人羡慕。但是，根据本人调查，汇集多方研究，基层干部心理健康状况不仅令人担忧，心理和谐状况又与经济发展速度出现了分离，特别是许多人不快乐。

一、心理健康状况令人担忧

什么是健康？

1946年世界卫生组织规定：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态以及良好的适应力。”1989年，世界卫生组织又一次深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，即身心健康，才是一个完全健康的人。因此，一般心理健康包括对内、对外两个方面，对内是指能够自我认知、自我监督、自我控制和自我激励；对外能够愉快地适应社会，即身心一体。调查中发现，我国基层干部从总体上看，心理是健康的，但也不容乐观，表现在：

（一）出现了“一多”、“两高”现象

1. “一多”：心理问题增多。这些心理问题主要有失眠、抑郁、心理焦虑。

失眠、抑郁和心理焦虑都是一种情绪状态。情绪是人与生俱来的，通常表现为正面情绪和负面情绪。快乐、兴奋、满足、喜爱、骄傲、积极等

情绪都是正面情绪；而悲哀、忧伤、恐惧、愤怒、厌恶、悔恨、羞耻、消极等情绪则是负面情绪。

“抑郁”不过是一种情绪低落、心境恶劣的负面情绪。人类大约 60% ~ 70% 的成年人在一生中都有过程度不同的抑郁时候，但不是抑郁症。

抑郁与抑郁症的区别在于：抑郁是一种正常的情绪，就像谁都有心情好与心情不好的时候一样，但都能够自然缓解。因此，抑郁不等于抑郁症。

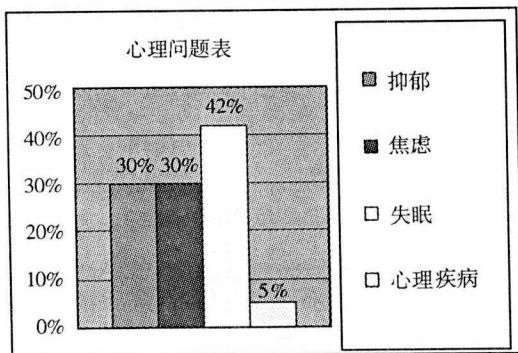
抑郁症的典型特征有四个：一是情绪持续低落，一般持续在两周以上。二是正常的情绪低落尽管也会哭泣、叹息、沉默，但不至于严重到危及生命，而抑郁症的情绪低落在程度和性质上超越了正常情绪低落的界限。北京心理危机干预中心主任费力鹏说，抑郁症患者 25% 的人有过自杀的念头，15% 的人自杀成功。三是正常的情绪低落时，也会有吃不好睡不好、没精打采的现象，但都是比较短暂和轻微的，而由抑郁症引起的失眠（或嗜睡）、厌食（或贪食）、心慌、体重减轻等躯体症状是既明显又严重的。四是快感缺乏，也就是“丧失体验快乐的能力”。因此，抑郁症是人的自我认知出了问题，表现为伤感、无助、行为反常、没有希望和罪恶感等。

抑郁症是一种常见的心理疾病，世界上的许多名人都程度不同地患过抑郁症。《老人和海》的作者海明威、美国前总统克林顿、香港影星周润发、《实话实说》节目主持人崔永元等都曾患过抑郁症。《南京大屠杀》的作者——华裔女作家张纯如、香港影星张国荣等都死于抑郁症，崔永元严重时两天两宿没睡觉，家里 24 小时轮流看护。2006 年中央电视台报道，有一个进城打工的农民，孩子出生以后，谁也不给上户口，回老家，村上说：没经批准。到打工所在地，派出所说：不归他所管。眼看孩子已过了上年龄。当爸爸的觉得孩子是一个不该出生的人，自己生他本身就有罪，于是亲手掐死孩子。美国一个年轻妇女将自己的 5 个孩子全部溺死在自家的浴缸里。理由很简单，她认为生他们是罪恶，他们活着毫无意义。

2005 年，北京市卫生局公布了由北京安定医院牵头完成的北京地区抑郁症流行病学调查结果显示，北京市 15 岁以上人群中抑郁障碍的终生患病率为 6.87%，时点患病率为 3.31%。这意味着，每 30 个人当中，就有一个人正在经受着抑郁症的困扰，每 15 个人当中，就有一个人一生中曾经面对这种疾患。另据中国公务员心理健康网的调查显示，当前的公务

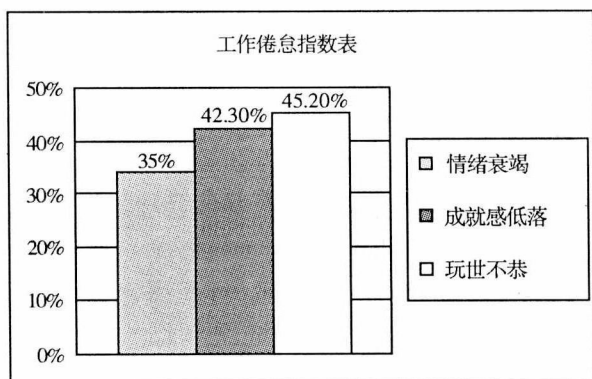
员心理健康问题堪忧。有 34.5% 的干部不同程度地存在抑郁倾向，其中重度占 3.46%，中度占 9.9%，轻度占 21.3%。据卫生部白皮书中的公布数据显示，目前心理疾病负担已占到了全国疾病总负担的 20%，2007 年全国公务员因心理压力巨大而选择自杀比例比 5 年前上升了 3.5 个百分点。

专家估计，全国抑郁症的患病率在 5% ~ 10% 之间。其中，女性的患病率为男性的两倍。目前，我国有 2 ~ 3 亿人有心理问题，出现了两个 30%：2600 万，即抑郁症 30%；2600 万，即焦虑症 30%。还有 42% 的人常年受失眠的困扰。

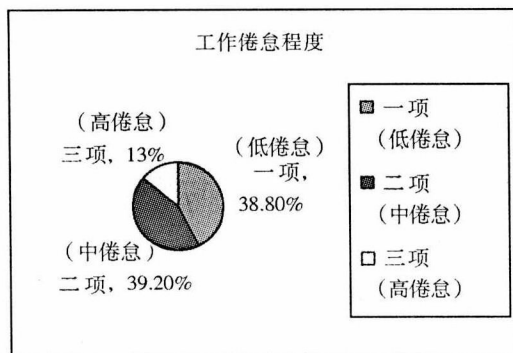


2. “二高”：工作倦怠进入高峰，精神病发病率升高。

工作倦怠（又称“职业枯竭”）包括三项指标：情绪衰竭、成就感低落和玩世不恭。情绪衰竭是指个人认为自己所有的情绪资源都已经耗尽，对工作缺乏冲动，有挫折感、紧张感，甚至害怕工作；成就感低落是指个体对自身持有负面的评价，认为自己不能有效地胜任工作；玩世不恭是指刻意与工作以及其他与工作相关的人员保持一定的距离，对工作不热心和不投入，对自己工作的意义表示怀疑。根据《中国“工作倦怠指数”调查结果》显示，在被调查的人数中，目前我国有 42.30% 的人成就感不强，有 35% 的人有较高的情绪衰竭，接近一半的人（45.20%）玩世不恭的程度比较高。



根据规定，在倦怠指标中，有两项指标高为倦怠，三项指标都高为高倦怠。我国目前的情况是：有 13% 的受访者在三项指标上均出现工作倦怠（也就是说，既没有工作激情，又感到不胜任工作，而且工作还不热心的人占被调查人数的 13%，处于高度工作倦怠）。39.20% 的人两项指标均高，处于倦怠（或叫做中倦怠）。只有 38.80% 的人情绪衰竭程度较低或者没有。我国工作倦怠指数达到了 52.20%，进入倦怠高峰。



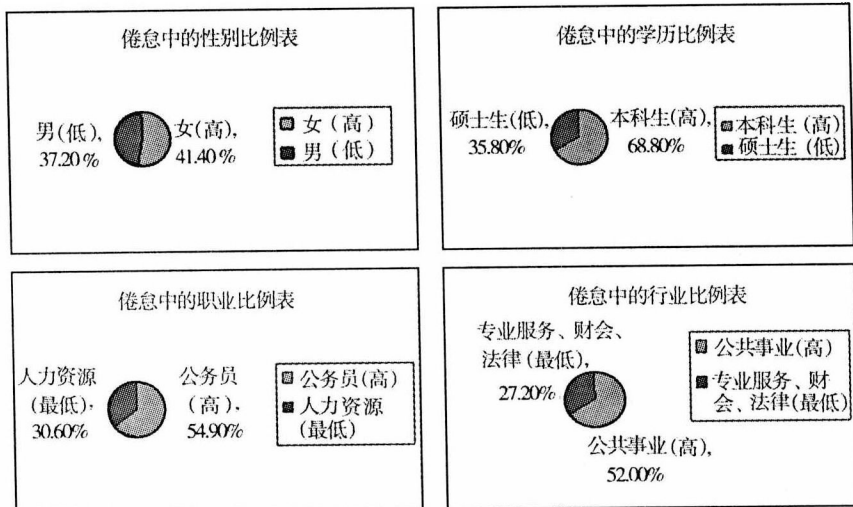
具体情况是：在性别上，女高男低（女性中有 41.40% 的人出现了工作倦怠，而在男性中这一比例仅为 37.20%）。而且，女性在情绪衰竭、玩世不恭、成就感低落三个指数上表现出来的工作倦怠程度均比男性高。在国外，男性高于女性。

在学历上，本科生比专科生、硕士生高（本科毕业生中有 68.80% 的

人工作倦怠程度较高，而硕士以上学历的被调查者中，仅为 35.80%)。

在职业中，公务员最高，人力资源最低（在被调查的公务员群体中有 54.90% 的人出现了工作倦怠，而人力资源如会计、律师等，从业者倦怠率只占被调查从业者的 30.60%）。

在不同行业中，政府、公共事业倦怠率最高（倦怠比例达到 52.00%）；专业服务、财会、法律最低（倦怠比例为 27.20%）。



另据中国公务员心理健康网首席顾问、重庆社会心理学会公务员心理专业委员会主任徐培基领衔的《公务员心理健康现状研究》显示，公务员心理多戒备，不低于 70% 的公务员（即使匿名和网上测评）不愿意袒露心迹。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% 的公务员时常倦怠，不低于 70% 的公务员缺乏应有的工作激情……他们中不少人往往是拿着稳定的薪水，坐在舒适的办公室里，撞钟度日，得过且过……公务员心理健康水平并不比老百姓的更高、更好。县、乡公务员心理健康水平尚在老百姓之下；市、区公务员心理健康水平也仅仅相当于社会一般人群。

精神病（行为失常）发病率高。根据精神疾病流行学的调查，我国人口中，精神疾病的发生率一直在上升。20 世纪 50 年代 1.3‰ ~ 2.8‰；70 年代 3.2‰ ~ 7.3‰；80 年代 10.4‰（15 岁 ~ 59 岁）；目前已经有 15‰ 的

人患有程度不同的精神疾病。专家预测，到 2020 年，我国精神疾病负担将占所有疾病总负担的 1/4。

（二）躯体化严重，社会矛盾增多

现代医学证明，人类大部分身体疾病和精神病一样，经常感受紧张烦躁、压抑等不良情绪而又无法发泄或释放渠道减少时，会转而表现为躯体的不良反应，人称躯体化现象。比如，失眠、耳鸣、眼花、心慌、心跳、恶心、呕吐、四肢麻木，甚至截瘫、失明、失聪、失语、痴呆等。最常见的是肥胖、脱发、心脏病、脑动脉硬化。目前，躯体化最严重的是过劳死，美国称为疲劳综合症。专家说：过劳死已经成为知识分子不能承受之重。其中，心理疾病已经同心脑血管疾病、高血压、糖尿病、癌症统称为人类的五大杀手。

专家指出，从短期来看，工作倦怠对“个体”或者“组织”的影响不大。但是，随着个体工作倦怠程度的加剧，或者说随着越来越多的“上班族”出现工作倦怠，整个社会的工作与生活质量必将受到严重的影响。而工作与生活质量的下降，反过来又会影响组织的运转效率与效果，进而导致组织所提供的产品与服务品质下降。最终，可能会触发一系列社会问题，包括道德水平的下降、危害社会行为的增加等。北京大学心理学副教授侯玉波说：当人们对未来没有良好预期，感到无法把握自己的未来时，人们开始更多地着眼于眼前利益，冲动性增加，于是出现了农民工讨工钱不成跳楼，奸商制造了阜阳的劣质婴儿奶粉，“非典”时期的假医用手套，自杀、杀人等重大恶性事故将不断发生。据各新闻媒体报道：

2005 年 2 月 2 日，正值春节之前，甘肃省泾川县原县长郑世厚打车出门，赶到崆峒山下的水库边跳水自杀（据平凉市委、市政府调查：郑世厚生前政治上没有问题，市县纪检、监察部门和检察机关没有接到反映郑世厚的经济及其他方面的信件和举报，郑的死亡与涉嫌职务犯罪无关；郑世厚的工作表现一贯很好，连续四年考核被评为优秀。泾川县四大班子团结协作，工作配合得比较好；根据公安部门的侦查结论，郑世厚是因家庭琐事导致情绪失控，自己溺水死亡）。

2006 年 2 月 20 日，辽宁锦州铁路运输检察院反贪局副局长胡某在家中跳楼自杀。

2008 年 1 月 26 日，九龙坡区某机关公务员在办公楼 20 楼自杀！11 月

28日，这个区还有另一个机关的公务员在家中阳台跑步机上自杀！

2008年10月3日，北川县委农办主任董玉飞自杀。

2007年1月3日，广东省湛江市遂溪县海洋与渔业局局长宣雄于值班期间将副局长陈振华杀害于办公室内。

2006年12月26日，广西河池市环江县食品与药品监督分局局长覃鹏伙同他人绑架当地某局局长之子索要现金600万元；2006年12月24日，山西省运城市盐湖区物价局副局长朱文军及其小舅子，被市畜牧局副局长张斌招来的几个“朋友”残杀在市中心医院……

据《环球时报》（2008年9月24日）报道，目前，高自杀率困扰全世界，其中军人、艺人是高危人群。文章说：“每当秒针轻轻滑动30下，就有一个人选择离开这个世界。”另据“世卫组织”估算，全球每年有100万人死于自杀，我国有25万。中国社会科学院研究员邵道生说：2003年我国有1253名党员干部自杀。

2004年，我国有6027人死于矿难事故，占世界矿难死亡总数的89%。2008年7·13云南胶农事件、2009年6·26广东韶关事件以及以广东韶关6·26事件为借口的2009年7·5事件……不论在政治上还是经济上以及社会影响上都给我国造成了重大损失。据统计，由心理问题（仅抑郁症）每年给我国造成的直接损失达141亿元人民币，间接损失达481亿元人民币，如果不加控制，损失还将增加。为此，中国社会科学院教授王登峰说：我国已经同美国20世纪60年代一样，进入了心理疾病的高峰期，并呼吁社会心理问题不容忽视。

二、心理和谐与经济发展速度出现分离

心理和谐指人的认知、情感、意志等内心活动处于平衡自然、协调统一的状态，并对外界事物抱有平静适度、热情友善的态度。一个心理和谐的人，在我与自己、我与他人、我与自然、我与社会的关系中：一是能了解自我，信任自我，接纳自我，监控自我，并对自己的认识不因为财富、外貌、出身、权力等外部条件的变化而变化；二是能够尊重他人，作为一个独特个体的存在，尊重他人的成长经历和情绪感受，善于设身处地站在对方的角度认识和理解他人，并在与他人建立良好人际关系的同时，满足自己的归属感和安全感需要；三是理解人与自然和谐发展的重要性，接受

人与自然的现实关系,欣赏大自然的美丽,并对造化怀有敬畏之心,顺应自然,因势利导,达到与自然和谐相处、和睦共存和协调发展;四是能正确面对自己与各种群体或团体、民族或国家之间的关系,把自己视为社会的一分子,有责任感、使命感和义务感,乐意积极参与社会公共生活,坦然接受自己在社会中所处的位置和承担的角色。因此,一个内心和谐、人际和谐、与社会和谐和与自然和谐的人,同时也是一个心理健康的人。

2007年,中国社会科学院心理研究所对我国东、中、西部3000多名常住居民(包括干部)和700多名进城务工人员进行了调查,调查内容包括自我状态、人际关系、家庭氛围和社会态度四个方面,并发布了《2007年我国民众心理和谐状况研究报告》。报告得出四个结论:第一,“当前我国民众的心理和谐状况总体上处于可接受水平,但仍有很大提升空间”(以5分计算,平均3.72分,其中确定与不确定之间3分以上,占被调查人数的75.8%;比较和谐4分左右,占被调查人数的19.8%;不和谐3分以下,占被调查人数的4.4%)。第二,城乡居民差异较大;城镇居民的经济水平虽然高于农村居民,但心理和谐程度最低。第三,农民工心态好于常住居民,他们的得分分别是进城务工人员3.79分、农村居民3.74分、城市居民3.71分。第四,东部和谐状态低于中、西部,他们的得分分别是3.69分、3.72分、3.71分。

我国东部是经济发达地区,西部是欠发达地区,东、西部经济发展差异很大。2006年,陕甘宁等西部12个省、市、自治区GDP总和不到4万亿元人民币,约占全国GDP的17%,而东部京津沪等10个省、市、自治区中有3个省GDP超过2万亿元人民币(它们分别是江苏省21500亿元人民币;山东省22000亿元人民币;广东省25000亿元人民币)。于是出现了一种奇怪的现象,即心理和谐指数与经济发展速度出现了分离。

三、许多人不快乐

2004年,美国对世界22个国家2万人进行了一次快乐指数的调查,调查的结果是,美国有46%的人认为自己是快乐的,英国36%,印度37%,而我国只有9%的人认为自己是快乐的。我们这里不考虑调查手段是否科学,数字是否准确,它说明一个问题,在我们国家,学生不快乐、教师不快乐、工人不快乐、农民不快乐、农民工也不快乐;没钱的不快

乐、有钱的不快乐、腰缠万贯的也不快乐；当不上官的不快乐、当上官的不快乐、当了大官的也不快乐。在我们国家很多人都不快乐，当然，基层干部也不快乐。

2007年至2009年，乘铁岭市各县区和各乡镇领导干部来党校学习的机会，对县级干部进修班、局长进修班、青年干部培训班、妇女干部进修班、乡（镇）长进修班等班次300人进行了一次快乐指数调查。调查的结果是，有33%的人认为自己是快乐的，有40%的人认为自己不快乐，还有18%的人选择了既没有快乐，也没有不快乐。只有3个人选择了非常快乐，占被调查的1%。它表明，铁岭市基层干部多数人不快乐。座谈中说：有的干部说天天如此，周而复始，一点变化都没有，当然，没有什么快乐也没有什么不快乐了。也有的干部说，今天一个指示明天一个任务，忙得不可开交，一年到头都不知道什么叫快乐了。

快乐也好、痛苦也罢，都是一种情绪反映。它表明，领导干部心理现状确实令人担忧。