



心灵 需要定期保养

新玉言◎编著

心灵的修养是人生幸福的基础

提升精神境界和思想层次

提高心理素质和执政能力

领悟和体会为官思维和内心世界

 心灵励志

心灵 需要定期保养

新玉言◎编著

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵, 需要定期保养 / 新玉言编著. —北京: 国家行政学院出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5150-0896-7

I. ①心… II. ①新… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 150636 号

书 名 心灵, 需要定期保养

作 者 新玉言

责任编辑 姚敏华

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

电 话 (010)68920640 68929037

编 辑 部 (010)68929009 68928761

网 址 <http://cbs.nas.gov.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京科信印刷有限公司

版 次 2013 年 7 月第 1 版

印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷

开 本 16 开

印 张 21.5

书 号 ISBN 978-7-5150-0896-7

定 价 42.00 元



前 言

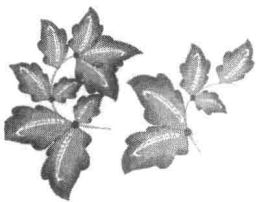
当前，关于“心”的话题，是一个为世人关注的话题，熟悉了解一些心理和心灵的知识，正确处理心理和心灵问题，对每个人的人生、成长、成熟和发展有着至关重要的作用，特别是对领导干部这一特殊群体更为重要。

人类最高的学问是关于人的学问，最高最深刻有效的管理是心理管理，最伟大的教育是人格的塑造。增强领导干部的软实力离不开良好的心态建设和心灵保养。领导干部更需要增强心理保养和心理疏导的能力。

心理健康对人体疾病的影响越来越大，有研究表明，现有50%—80%的人类疾病都与心理因素有关，因心理失常、情绪低落而致病者占患病人群的74%—76%，其中65%的病因与精神压力过大有关。为什么心理因素对人的生命健康有着如此大的影响呢？科学家指出：这是因为人的各种心理现象都是客观事物在大脑中的反映，而人的大脑是人体的高级中枢，心理情绪的波动会打乱大脑功能的正常发挥，使得肌体失调，引发各种疾病。

当代人的心理健康已得到全社会的高度关注。人们心情的昂扬与低迷，心态的积极与消极，心理的健康与病态，不仅直接决定着个人的人生质量与结局，而且还会影响到社会的科学发展与和谐稳定。

越来越多的人已经认识到：人生不仅需要成功，需要财富，而且更需要健康，尤其是心理健康。面对人生中的种种失意、失落、失败，谁也免不了心忧、心伤与心痛。而一旦演绎成心病，生活就会改变了本来的色彩，就会损害了健康的肌体，人生之路就会愈加难走，甚至



会让人跌入低谷，坠落悬崖。所以，一个人无论如何，都不能失去心理健康，一旦心灯灭了，人生就失去未来。

心理问题的客观存在，自然而然，会对自身的心灵带来冲击。心理问题不仅直接涉及到社会个体的身体健康，而且也是直接影响社会稳定的一个不可忽视的重要因素。因此，以防患于未然、以调节为重要手段的心理介入，无疑成为构建和谐社会的必需。

漫漫人生路，时时遇关卡。打开我们的心灵之门吧，让阳光照亮我们的内心深处，让心灵得到温暖的呵护，任凭风狂雨骤，潮起潮落，我们不必感到孤独、压抑和恐惧，而要人生一路欢歌，充满欢歌笑语。

本书紧紧围绕“心灵，需要定期保养”这一主题，创造性地提出了心灵保养周期，这一概念，把心灵保养的时间段依次划分为周期保养、月度保养和年轮保养三个阶段。并对每个周期人的心理、状态和产生的问题以及如何解决如何保养心灵一一阐述，书中还有领导干部应该具备的心理素养和心灵知识，书中蕴含丰富的科普知识、趣味故事、哲学道理和养生方法，还有心理测试题目，集五者融为一体，在品读故事中品味哲理、学习知识，检测自己的身心健康、生命体征、生活状态，不仅可以预防和防治心理疾病、提高心理素质，而且可以震颤自我心灵，净化心灵垃圾，提高心界层次，修心养性，感悟人生真谛。

从广义上来说，《心灵，需要定期保养》是一本大众化图书，社会上各色人等均可以阅读，从中获得收益，这本书也是着重为领导干部所著，为领导干部必备和必读之书。

由于水平有限，书中不免有纰漏之处，希望读者批评斧正，不胜感激！

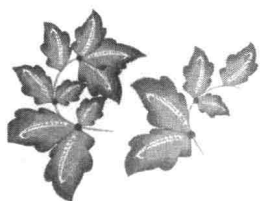
编者

2013年6月



目 录

第一章 幸福是心灵的满足	1
一 幸福是人生的终极追求	2
二 幸福是一种主观感受	5
三 幸福没有标准答案	10
四 幸福就在你的内心	14
五 获得幸福的秘诀	19
六 幸福的心灵需要保养	23
参考资料：习近平：幸福不会从天而降	27
第二章 健康心灵	29
一 心理健康	30
二 心理健康的评价标准	35
三 心理问题的等级差别	39
四 心理健康的自我诊断	45
五 心理健康的“完美”误区	52
参考资料：世界精神卫生日	57
参考资料：《中华人民共和国精神卫生法》正式实施	60



第三章 心灵保养

——七日健康法	62
一 建设的星期一	64
(一) 早起最重要	64
(二) 给心灵一个住所	66
二 淡泊的星期二	70
(一) 做意象训练	70
(二) 去除心灵的杂草	72
三 快乐的星期三	78
(一) 想办法让自己笑	78
(二) 让心灵变得更美	79
四 整合的星期四	85
(一) 把灯光调到最亮	85
(二) 别让心灵受伤	86
五 OK 的星期五	91
(一) 把它当作周一看	91
(二) 给心灵把把脉	92
六 心情修炼的休息日	99
(一) 用 1 小时想下周工作	99
(二) 提升心灵的境界	101

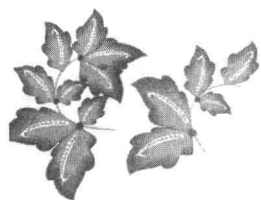
第四章 领导干部的心理健康

107

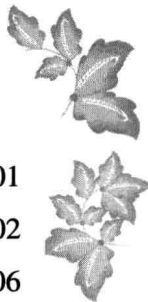
一 领导干部的“伪强势”	108
二 领导常见的心理障碍	110
三 心理健康的历史借鉴	118
四 领导干部心理健康的重要性	122



五 维护和增进心理健康的方法	128
六 如何增强心理素质的修养	135
参考资料：习近平：做实际工作情商很重要	140
第五章 领导干部常见心理调适	146
一 心理调适的基本原则	146
二 如何克服狭隘心理	149
三 如何克服自负心理	153
四 如何调节浮躁情绪	155
五 领导干部嫉妒心理调适	159
六 如何克服挫折心理	164
七 如何克服多疑心理	171
八 如何克服挑剔心理	178
第六章 领导干部的“隐形杀手”	184
一 触目惊心的自杀案例	184
二 领导干部自杀事件的特点	188
三 领导干部自杀原因分析	189
四 压力是个“隐形杀手”	193
五 抑郁是“第一号心理杀手”	203
六 警惕自杀的传染性	213
七 预防自杀从“心”开始	215
参考资料：世界预防自杀日	220
参考资料：“不自杀承诺书”火爆中国微博	221



第七章 领导干部的心理保养	223
一 全面重视心理保养——净化自身的心灵世界	224
二 养成高尚思想品位——提高思想道德修养	228
参考资料：刘云山强调：“照镜子、正衣冠、 洗洗澡、治治病”	236
三 心灵需要定期保养	238
（一）每周心灵保养——对于“做事办事”的回顾	239
（二）月度心灵保养——关于“为人处世”的反思	241
（三）年轮心灵保养——对于“人生生命”的感悟	248
参考资料：想起了邹忌照镜子的故事	254
第八章 建设心灵的力量	257
一 敬畏之心	261
（一）领导干部要有敬畏之心	262
（二）领导干部敬畏什么	265
二 谨慎之心	275
（一）领导干部要有谨慎之心	275
（二）领导干部如何做到谨慎	279
三 感恩之心	281
（一）领导干部要有感恩之心	282
（二）领导干部要感恩什么	285
四 责任之心	288
（一）领导干部要有责任心	290
（二）领导干部怎样树立责任心	293
五 包容之心	297
（一）领导干部要有宽容心	297
（二）领导干部要学会宽容	298



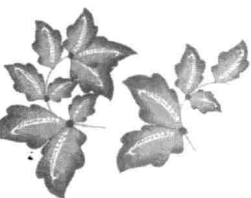
第九章 塑造幸福的心灵品质	301
一 平常之心最可贵	302
(一) 领导干部要有平常心	306
(二) 怎样修炼一颗平常之心	308
二 领导干部的平常心体现为五“心”	314
(一) 清廉心	314
(二) 知足心	315
(三) 公仆心	317
(四) 事业心	319
(五) 进取心	321
三 领导干部不可或缺的心灵品质	323
(一) 善良之心	323
(二) 谦恭之心	326
(三) 自知之心	328
(四) 诚信之心	330
(五) 磊落之心	335

第一章 幸福是心灵的满足

当我们向亲人、朋友告别，想说一句祝福的话语的时候，我们总会说，祝对方“家庭幸福”、“生活幸福”，对一个人，一个生命来说，幸福是什么呢？那么，每一个人如何追求自己的梦想和幸福呢？

人类生存的最终目的是为了得到幸福，可是，在物质文明高度发展的今天，许多人在充分享受物质生活的同时，却依然找不到幸福的感觉。这是为什么呢？可能有以下两点原因：其一，大部分人都不知道幸福为何物；其二，不知道怎样才能得到幸福。因为人类的所作所为总是与幸福背道而驰，所以，人们虽然在执着地追求幸福生活，结果却离幸福越来越远。

幸福是一种心态，不管你住在什么地方，吃什么东西，穿什么衣服，享受什么样的生活，都决定不了我们幸福与否。只要我们自己的心灵得到了满足，那么不管处于什么状况，都是幸福的。积极健康的心态往往决定了人的一生幸福与否。同样的情况，在某一类人那里苦不堪言，在另一类人那里却是知足常乐。



一 幸福是人生的终极追求

航天英雄杨利伟说，“如果我们能够提供一点点帮助，我们一定会收获幸福和快乐。如果我们能用自己的智慧和汗水去为我们的祖国，为我们的人们去贡献一份奉献，去贡献一份爱心，去提供一点点帮助，我们一定会生活在幸福当中”。

什么是幸福？《辞海》的解释是“心情舒畅的生活与境遇”。由于人的经济基础、社会环境、胸怀抱负、生活态度各异，对幸福的理解和感受也各不相同。自有人类以来，人人都在寻求“幸福”的答案，甚至以一生的奔波和努力来寻找幸福。人类生活的目的究竟是什么？是为了幸福。因为没有人生来是为了追求痛苦的。追求痛苦很容易，无论何时何地都能实现：只要拿刀往自己身上扎就有了。

有个关于幸福的寓言，叫做“幸福的尾巴”。有一天，小花猫问猫妈妈说：“妈妈，幸福在那里？”猫妈妈回答说：“幸福在你的尾巴上！”于是，小花猫为了寻找他的幸福，不停的追着自己的尾巴跑，却怎么追也追不到。小花猫又跑去问猫妈妈：“妈妈，你说幸福在我的尾巴上，可是为什么我抓来抓去也抓不到呢？”猫妈妈笑了笑说：“猫儿如果你一直追着幸福跑，你只会在原地打转，到头来什么都没有。幸福是不必刻意去追寻的，只要你不停地往前走，幸福就会一直跟随在你身后。”

幸福，对每个人来说，意义各不相同，每个人有每个人的幸福，小人物有小幸福，大人物有其大幸福，农民的幸福是庄稼大丰收，有个好价钱，商人的幸福是商业帝国的崛起，公司产出的商品受到追捧，



商品价格高，公司股价连续涨停……总之，只要你能感觉到幸福，你自己就是幸福的。

有这样两个故事，一个是，有两个人一起出去旅行，走在前面的人担心后面的人追上自己于是就加快脚步一直往前赶。而后面的人却担心自己被前面的人远远地甩到后面去，于是他也拼命往前追赶。他们俩人就这样在匆匆忙忙的你追我赶中结束了他们的旅行。最终，他们谁都没有真正留意过路边的风景，更谈不上享受旅行过程的乐趣。

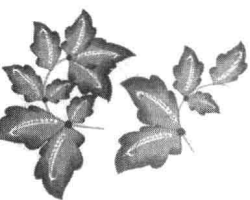
另外一个，有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸。小船上有好几尾大黄鳍鲔鱼，这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番，还问要多少时间才能抓这么多？墨西哥渔夫说，才一会儿功夫就抓到了。美国人再问：“你为什么不多待久一点，好多抓一些鱼？”

墨西哥渔夫觉得不以为然：“这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！”

美国人又问：“那么你一天剩下那么多时间都在干什么？”

墨西哥渔夫解释：“我呀？我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他，我的日子可过得充实又忙碌呢！”

美国人不以为然，帮他出主意，他说：“我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。然后你可以自己开一家罐头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销。然后你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约。在那里经营你不断扩充的企业。”



墨西哥渔夫问：“这又花多少时间呢？”

美国人回答：“十五到二十年。”

“然后呢？”

美国人大笑着说：“然后你就可以在家当皇帝啦！时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就发啦！你可以几亿几亿地赚！”

“然后呢？”

美国人说：“到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他啰！”

墨西哥渔夫疑惑的说：“我现在不就是这样了吗？”

美国人只有摇摇头，无语了……

人的一生，到底在追求什么？

以上两个故事都是在说，人生到底在追求什么？人生是一个生命的过程。美国人的追求是赚很多很多的钱，而渔民的追求是每日清闲的生活，尽管在很多人看来，渔民的生活枯燥无味，但是对渔夫而言，却是幸福的，而这，在美国人看来却是那样的不值一提。

我们的一生就好比一次旅行，许多人只知道一直行色匆匆地往前奔跑。有的人为了追名，有的人为了逐利，有的人为了获权，有的人为了谋位，他们就这样乐此不疲地相互追赶着。一个人即便取得的名声是多么的显耀，攫取的财富是何等的富足，获得的权力是怎样的至高，谋得的地位是如何的显赫，最终，都逃脱不了自然的定律，回归大地、回归自然。

我们为何不放慢匆忙的脚步，欣赏人生这段旅途中的点点滴滴美丽的风景呢？珍惜生命里的每一分每一秒；珍重生活中的每一份真爱



与感动，珍视大自然的每一草每一木。

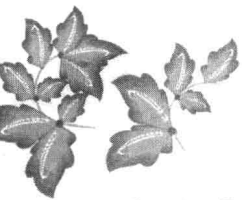
每一个清晨，当我们从睡梦中醒过来的时候，从窗外飘来一缕缕清新的空气，传来一阵阵叽叽喳喳的鸟鸣，射进一道道明媚的阳光，我们开始一天崭新的生活。我们是否心存感激呢？我们可曾知道就在刚刚过去的这一个月里，有的人因为抵挡不住病魔的折磨而失去了宝贵的生命，有的人因为遭遇突如其来的天灾而命丧黄泉，有的人因为遇上飞来横祸而陷入妻离子散的绝境。相比于那些遭遇不幸的人们，我们应该心怀感恩，因为我们还活着，我们健康，我们衣食无忧，我们家庭幸福。

其实，人生的终极追求，是一个很深奥的问题。人类为此寻觅了几千几万年，才终于弄明白了这一道问题的答案——幸福。

看看周围的人吧，有的人追求财富金钱，有的人追求功名利禄，有的人追求香车美女，有的人追求流芳万世，有的人追求权力荣誉，有的人追求自身价值的实现，有的人追求事业成功……虽然表面上看目的各不相同，可在本质上其实都一样，就是追求幸福。只是幸福往往很短暂，甚至可以说是稍纵即逝，很多人费尽心思，拥有了数不清的财富、名利和地位，可却发现自己离幸福越来越远了。原来，幸福并没有那么简单，物质所能带给人的那种幸福感觉是非常短暂的。那么，人生要怎样才能获得强烈而持久的幸福呢？幸福的答案是什么？

二 幸福是一种主观感受

人类要追求幸福，首先要知道什么是幸福。假如我们连幸福是什么都不知道，却努力地去追求幸福，岂不是太盲目了？幸福究竟是物



质上的满足，还是一种主观体验？幸福是物质的还是精神的？

幸福——每个人都知道其含义，然而却无人能够精确定义。幸福，是一个令人困惑，充满神秘色彩的千古难题。古今中外，几乎每位思想家都论述过幸福。但是，关于幸福的每个问题，从幸福的定义、结构、类型到其规律，一直扑朔迷离，没有定论。康德曾为之感叹：“幸福的概念如此模糊，以致虽然人人都想得到它，却谁也不能对自己所决意追求或选择的东西，说得明白、条理清晰。”为此，康德只好无奈而富有韧性地幸福定义为：幸福乃是尘世间一个存在者一生中所遇到事情都称心如意的状况。

幸福如同爱情一样，是一个人人都希望拥有的东西。但幸福其实是一种主观感受，即使面对同样的情境，不同的人也有不同的心理感受。小孩子因为得到一个新玩具而感到幸福无比，而一个物质非常富有的成年人内心却未必感到幸福。

老师问一位学生：“你觉得幸福吗？”学生茫然的不知如何回答，的确这个问题比较宽泛。于是老师转问：“你觉得如何才更幸福呢？”答：“做作业的时间能再长点就更好了。”的确，从学生对幸福的感觉来说，少做点作业无疑是幸福的。老师又问另外一个学生，答：“上体育课很幸福。”可能，如果问十个学生，会有十个不同的答案。幸福本来就是“猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。”每个人对幸福的理解和追求都不同。所以，幸福是一种感受。这种感受建立在物质和精神的两个层面。

幸福不是一种客观标准，只是一种主观体验，也就是说，你觉得自己幸福你就是幸福的。这种主观幸福感（Subjective Well-Being，简称SWB），主要是指个人依据自己设定的标准对其生活质量所做的整体评价。SWB是评估相当长一段时期里个人的情感平衡和生活满意度，是



人们评价自己整体生活质量的综合性心理指标。

什么能给人们带来幸福？谁是幸福的？这不是一个能够简单回答的问题。心理学研究发现：影响个人生活满意度的因素分为主观因素和客观因素，主观因素包括个体的自我意识、自我效能感、人格特质、价值观念，对待事物的态度和取向等与认知有关的因素；客观因素包括个体的受教育水平、实际生活和工作环境、自身健康情况、个人和家庭经济收入、社会地位等。由于 SWB 是一种主观体验，客观因素并不直接影响主观幸福感，而是通过积极情感、自我体验等主观体验间接地对其加以影响。归根结底，幸福不幸福由你自己决定！

心理学家让被试者造句，规定以“我希望”起头，例如：“我希望我像比尔·盖茨那样富有”、“我希望我成为美国总统”、“我希望买彩票中了一百万”……然后，心理学家要求被试者再造三个句子，以“还好我不是”起头，例如：“还好我不是癌症患者”、“还好我没有下岗”、“还好我的父母没有离婚”……调查结果显示：同样一批人，在完成“我希望”的造句后，心情都会变得比较差，而完成“还好我不是”造句后，心情都比较好。

心理学家还给被试者讲了一段事实：如果今天早上你起床时身体健康，没有疾病，那么你比其他几百万人更幸运，他们甚至看不到下周的太阳了；如果你从未尝试过战争的危險，牢狱的孤独、酷刑的折磨和饥饿的滋味，那么你的处境比其他 5 亿人更好；如果你能随便进出教堂和寺庙而没有任何被威胁、暴打和杀害的危險，那么你比其他 30 亿人更有运气；如果你的冰箱里有食物可吃，身上有衣可穿，有房可住以及有床可睡，那么你比世上 75% 的人更富有；如果你在银行里有存款，钱包里有票子，那么你属于世上 8% 最幸运之人；如果你父母双全，没有离异，那么你的确是那种很稀有的地球人。受试者在听的过