

《中国公务员心理健康手册》

封面、序言、前言、目录

(1) 封面



(2) 序言

我之所以要为本书作序，是因为我国公务员非常需要这一本书。随着我国社会经济的发展，市场竞争日趋激烈。特别是工业化、信息化的快速发展，人们的工作节奏、社会生活节奏也日益加快，由此给人们带来了诸多的心理压力，甚至产生了严重的心理障碍。自20世纪以来，人类的心理问题已成为最大的问题。传统的战争、瘟疫、自然灾害不再是威胁人类的第一因素，而悲观、绝望、抑郁、焦虑、恐惧、失眠、情绪失控、人际关系紧张等心理问题已成为人类面临的大敌。现代社会人们的心理问题之所以如此严重，其原因主要有以下几个方面。

首先，科学技术的迅猛发展，带来了大量的心理问题。在发达国家，由于科学技术的进步，人们已从自然的奴隶变成自然的主人。人们征服自然，从自然界谋取物质财富的能力大大提高。人们轻而易举地得到许多物质财富，刺激了人们享乐的欲望。于是，追求物质财富、追求感官享乐就成了人们社会生活的主流，但社会精神文明的发展却相对滞后。物质欲望满足以后，如果没有精神追求，就会感到空虚和无聊。一个空虚无聊的人，就是一个注定要产生心理疾病的人。特别是由科学催生的人们对科技的滥用，对自然无限制的贪婪索取，使大自然遭到极大的破坏，反过来又疯狂地报复人类，使人与自然的的关系由和谐转为对立，导致人们对人类前景感到悲观、绝望而引发一系列的心理问题。

第二，中国社会的转型时间短，来势凶猛，带来了广泛的心理问题。中国当今的社会转型，一是指计划经济向市场经济的转型，二是指由人治社会向法制社会的转型，三是指农业

社会向工业社会乃至后工业社会的转型。这三大转型在欧洲等发达国家用了 300 多年的时间，而在我国只用了 30 多年。在那么短的时间内完成如此巨大的变化，人们心理的不适应可想而知。一个人的世界观形成之后，一系列的观念系统是相对稳定的。因此，社会的迅猛发展带来了社会物质制度层面的相对变化，却不能带来观念层面的相应变化。二者之间的落差也是造成心理问题增多的原因。

第三，中国目前的价值真空、伦理失范的精神现状，导致了许多的心理问题。中国人传统的精神支柱和价值体系是儒家文化，但自从五四运动打倒孔家店以来，儒家文化就几度沉浮，直到“文化大革命”的致命一击，儒家文化的价值退出了主流价值体系，儒家文化的传统在人们心目中中断。改革开放后传统的价值体系被颠覆，旧的利他主义的价值体系不适用，新的适应市场经济的价值体系不适应，就出现价值真空、伦理失范的局面。在这种情况下，人心空虚、人心浮躁等心理问题就在所难免。

第四，中国社会生活节奏的加快、竞争的加剧，也会引发一些心理问题。中国有几千年农耕文明的传统，在农耕社会中，人们日出而作，日落而息，烦闷则借酒消愁，高兴则“操牛尾而舞”。生活与大自然同节律，人际关系单纯，生活节奏缓慢，心理问题不多。突然之间，中国社会发生了巨大的变化，人们进入了工业社会，社会变化快，工作压力加大，生活节奏加快，竞争加剧，人际关系紧张，亲情友情淡漠，人们谋生技能随时被更新，这种紧张生活与需求安宁的精神之间构成了巨大的反差，也会成为人们精神崩溃、心理问题增多的诱因。

人类健康有两个基本的要素，一个是生理健康，一个是心理健康。在现代社会中，由于生活、工作、人际关系、家庭关系、情感婚姻、亲子教育、挫折、压力而引发的焦虑、紧张、抑郁、恐惧、失眠、愤怒、沮丧、情绪失控等心理问题已极为普遍。人们发现，现在恶性治安事件、突发事件不是减少了，而是增多了；一些计划经济时代没有的社会丑恶现象也出现了；经济增长了，人们的幸福感并没有同步增长。其根源不是传统认为的人们思想觉悟低，而是心理原因。人们逐渐明白，幸福感的提高、生存物质条件的提升需要心理学；对付竞争的压力、处理挫折和失败需要心理学；经营婚姻爱情、处理亲情友情需要心理学；经商从政、求学以及建立良好的人际关系都需要心理学。

党的十八大报告指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”中国改革开放三十多年来取得了令人瞩目的进步和成就，中国公务员的心理也正在发生着深刻的变化。作为一个 13 亿人口的大国，公务员的心理状态如何，决定着中国能否全面建成小康社会，也决定着中华民族的伟大复兴能否实现。公务员是容易诱发心理疾患的社会群体，本书的出版无疑会对相关群体的心理健康起到积极作用，同时也会对贯彻落实党的十八大精神、实现中国梦起到积极作用。王伟先生长期致力于国民心理健康的研究、推广，撰写出版过若干心理学图书，希望他能在公务员心理健康的研究、推广领域取得更为丰硕的成果，也相信读者能从中获得非凡的教益。

关山越

2014 年 5 月 28 日于北京

(3) 前言

长期以来,我国的管理科学和领导科学多侧重于公务员的政治素质、道德素质和文化素质,对公务员的身体素质也比较重视,但主要考虑的是公务员的身体是否健康,而身体健康的含义是指身体没有疾病。然而健康专家认为,健康的另一半是心理健康。也就是说,人的健康包括两个方面:身体健康和心理健康,即“身心健康”。凡是优秀的公务员,不仅需要有良好的思想素质、道德素质、文化素质,还需要有健康的心理。只有具备了健康的心理的公务员才能称得上是一个合格的公务员。

那么,当今的公务员的心理健康状况究竟如何呢?有研究表明,我国市民普遍呈现的心理健康水平已较为低下,而公务员这个重要、特殊而敏感的行业反映出的心理问题更加凸显。重庆医科大学附属第一医院精神科,对近年来的心理咨询者进行分析的结果显示:在心理健康问题最多的人群中,男性公务员是成年男性心理包袱最沉重的一个群体,共占了门诊病人的35%,他们都患有不同程度的焦虑、抑郁、失眠、头痛等疾病。在公务员群体中,存在心理焦虑、心理失衡、心理恐惧、心理麻木、心理阴暗、心理狂妄、心理困惑等不良心理表现和行为的人越来越多。

有一项调查报告,我国公务员队伍中92%是科级以上人员,他们是直接与客户接触、为群众办事的人,科级以上公务员的不良心理,在工作上的表现主要有以下几个方面:一是敷衍心理,对越来越大的工作压力,感到力不从心,于是采取敷衍、搪塞、推诿,不承担责任的态度;二是冷漠心理,由于有些工作得不到群众的理解,认为群众刁蛮,不讲道理,对群众冷漠、麻木,不愿意真心实意、全心全意为群众解决问题,造成干群关系恶化;三是吃亏心理,认为自己职位低、工资少,工作多,当公务员吃亏,于是工作消极,出工不出力;四是红眼心理,看到有的人暴富,过着花天酒地的生活,感到自己能力也不差,却过着清贫的生活,于是利用自己能用的权力,尽力捞钱,捞好处;五是投机心理,不满足自己现有的地位,千方百计投机钻营、阿谀奉迎,甚至不惜血本媚官、买官;六是焦虑心理,由于工作完不了、做不好,上级又批评催促,于是产生焦虑烦躁,甚至忧郁、失眠、头痛等,使工作无法正常开展。

《人民日报》主办的《人民论坛》杂志的一项调查发现,全国各地80%以上的公务员,特别是基层公务员普遍存在较大的心理压力。中国第一家公务员心理健康网对温州市龙湾区公务员的心态进行问卷调查的结果显示:50%的人感到心力交瘁,40%的人倦怠感明显,只有10%的人认为激情依旧。安徽省黄山市委党校对100多位官员进行心理健康问题调研,也发现官员普遍存在一定程度的“心理疲劳”和浮躁、压抑、焦虑、忧郁等情绪以及心烦意乱、神经衰弱、人格障碍等症状。在以往自杀的官员中,涉及党委、政府、教育、税务、金融等多个领域,从科级、县处级、厅局级,直至省部级,各个级别的官员都有,其中科级、县处级自杀官员占多数。

心理健康是个体的一种心理体验和状态,是对外界刺激的内在反映。那么,影响公务员心理健康的主要因素究竟有哪些呢?

第一,公务员心理健康问题的集中出现,是与我国社会所处的发展阶段密切相关的。越来越复杂的国际国内形势,越来越繁重的改革发展任务,以及越来越多元的价值取向,对公务员的知识结构、能力素质和心理承受能力都提出了更高的要求。所以说,公务员心理健康

问题的出现不是偶然的，而是有其深刻的历史和现实背景。在中国传统社会中，公务员从来就是社会道德标杆和社会良知的象征，他们运用公民和国家赋予的公共权力，依法管理国家和社会公共事物，他们的活动涉及国家行政机关的各个领域，贯穿于政府的各个环节。因此，国家法律法规对公务员履行职责做了非常规范和硬性的规定，公务员的一言一行都必须恪守各项法律法规，从仪表谈吐到处理问题，都是群众和媒体关注的焦点。

第二，心理健康问题是一个普遍的重要的社会问题，也是目前各行各业非常关注的问题。由于我国目前正处于全面转型时期，随着改革的不断深化和市场化进程的快速推进，各种竞争非常激烈，人们的工作、生活节奏普遍加快，各种压力不断加大，由此产生的心理问题也逐渐增多。公务员群体作为执行新时期的各项政策和公共事务的管理主体，无疑也面临着如何提高心理健康水平的客观事实。当今人与人之间的交往日益广泛，各种社会传媒的作用越来越大，生活紧张度持续增加，矛盾、冲突、竞争加剧，人际交往、经济改革、文化素质以及公务员所处的社会环境等因素的汇聚，导致公务员群体承受了巨大压力，却又无从释放。

第三，目前我国政府采取传统的干部人事制度，管理对象包括党、政、军、权力机关、司法机关、公有制企业、工、青、妇、教、科、文、卫等事业单位的工作人员。面对庞杂的管理对象，只能采取以政治需求为主导，政府行政权力与之相匹配的管理模式，因而在一定程度上僵化了我国的干部人事管理制度。而且，传统的人事管理因受到科学管理理念的影响，往往“工具性”地看待人的作用，注重以技术训练和物质激励提高工作效率，忽视了人的内在能动性。虽然社会的进步催生了“参与”和“发展”的个性意识，但如何在层级分明、程序清晰、执行严格的行政组织中谋求个人的发展，成为困惑公务员群体的一大难题。

第四，中国的“人情社会”特征也在公务员开展人际交往的过程中充分地表现。在金字塔结构的公共组织中，上下级之间往往被诠释为一种“庇护主义”的关系，下属对领导的遵从除了基于科层结构的“公共效忠”，还要有基于个人利益的“私人效忠”，特别是我国公务员群体相对企业员工较低的流动率，更强化了其对于组织的资源依附度。而对于横向关系的经营，同级公务员之间往往既存在情感性交流，也存在竞争性行为，这使得利己资源的获取变得更加隐蔽和微妙。于是，如何通过错综交织的横向“交换”关系来规避由制度因素带来的不确定感，就成为困惑公务员的一大难题。这种人际重负已然造成一些公务员长期处于心理疲劳，甚至是心理恐慌的状态。

第五，由于当今社会政治领域的激烈竞争和社会各种矛盾的层出不穷，使公务员的工作量和工作难度都空前加大，从而使公务员普遍感受到了较大的心理压力，使他们的心理比普通人更容易产生不稳定的因素，且容易使这些不稳定心理常态化。比如公务员可能因为工作实绩不理想，受到冷漠、批评等而较长时间情绪低落、心情抑郁，造成工作中瞻前顾后，优柔寡断，从而错失一些做好工作的有利时机，造成工作损失乃至社会损失。人是生活在压力中的，没有压力，个人和社会都会丧失进步的动力。然而有两类压力则是对人有害的，一是超出人的承受力的过强的压力，如大惊、大悲、大怒、大喜等都可导致人的身体和精神崩溃；二是引起人的负面情绪的持久性压力，连续不断的紧张、焦虑、忧愁、恐惧都可使人身体和精神患上疾病。公务员由于长期工作压力过大，再遇上某些较强的诱发性刺激，就可能发生心理偏差，乃至产生不可想象、不可预知的结果。

第六，我们大多数人都时而有不同程度的贪心和欲望，但只要人们将自己的贪心和欲望

控制在一定范围内，就不会给自己和社会造成不良后果。然而公务员由于职业的特殊性，掌管着一定权力和公共资源，并不时受到权力、金钱和美色的诱惑，其中极少数人就容易使贪心极度膨胀，欲望无限放纵，随之而来的就是权钱交易、权色交易等，使自己走上犯罪道路，最终步入监狱甚至走上断头台，其结果是对个人、对家庭、对社会、对人民都会造成巨大的危害。

第七，现在公务员的工作要群众评议，干部选拔要搞民意测评或推荐，平时不考虑群众的情绪和人际关系，到关键时候就可能被打低分。还有一个普遍存在的问题，如果不与上级亲近，很可能就会遭受冷遇，晋升的机会就会比其他入少。公务员在实际工作中，还要经常面对各种考核、评估和一票否决。对上级要负责任，命令必须执行，对下级也要负责任，体现人文关怀，只能在夹缝中工作。不作为有风险，乱作为有风险，变通的法子就是得过且过。有了问题，上级面前不敢说，同事面前不能说，亲朋面前不愿说。心理压力无法及时释放排遣，日积月累结果必然导致心理健康出现问题。

第八，政府从管理型政府变为服务型政府，一些公务员还不习惯从高高在上的一等公民转变为受群众监督的社会公仆，以前不少政府门难进、脸难看、事难办，现在要求深入群众，主动积极为群众办好事、办实事，还要接受群众的监督。面对旋转多变的社会，面对不断更新的知识体系，一些公务员存在比较严重的“本领恐慌”和“能力危机”。在原则面前失去警觉，在问题面前手足无措，在优势面前错失良机，在危急时刻没有办法，在发展方面无所作为。他们经常诚惶诚恐、战战兢兢、如履薄冰，压力如影随形，生怕一句糊涂话，断送了自己的大好前程。

当今中国的各级各类公务员是社会各方面的管理者和协调者，是社会重大事务的组织者和指挥者，是社会各项公共资源的掌管者和支配者，同时也是各方面社会责任的承担者。因此，提高公务员的心理健康水平，对于推进依法行政和廉洁从政，提高党和国家的执政能力，构建和谐社会都具有十分重要的意义。公务员身居党和国家的职能部门，担任制定和实施路线、方针、政策的重大职责，他们的执政能力体现着党和政府的管理能力，他们的执政水平代表着党和政府的管理水平。他们的心理健康问题不仅会直接影响其个人的工作状态和工作结果，而且可能严重损害政府部门的政策执行效果及社会公众形象。公务员的一切政治行为和经济行为，政治执行能力和经济建设能力，都是以他们的健康心理为基础、为依托、为前提的。公务员的一切正确决策和执政能力，都是建立在心理健康的基础上的。

对于公共部门而言，公务员的精神状态、行为表现本身就是“服务”的一部分，特别是在“窗口性”的部门，这种特质使得“服务产品”很容易受到公务员心理健康状况的影响。公务员自身情绪的急躁或低落都会传达给其面对的公众，令对方产生负面性情感体验。在不健康的心理状态下，公务员容易产生疲劳感，比如工作兴趣减弱、注意力下降、失眠、易怒、攻击性强等，从而造成工作效率下降、工作失误或盲区增加。在讲求团队合作的工作中，一旦出现公务员个体性的情感冲突或社交压力，就难免会减弱其工作执行力，造成工作流程不畅，以致影响团队整体的业绩评价。

心理健康是公务员素质健全和全面发展的重要标志，也是履行职责、廉洁自律、取得工作成效的内在要求。公务员存在心理问题，则可能决策失误而造成严重后果。美国教育家戴尔·卡耐基说：“一个人事业上的成功，15%靠的是学识和专业技术，而85%靠的是心理人

格素质和善于处理人际关系。”公务员的心理健康与否不只是他自己的事。作为一名公务员，每天的工作生活环境决定了要面向广大群众，肩负服务群众之责，如果时常孤僻，怎能与群众打成一片？如果时常不安、焦虑和怨恨，又如何搞好工作？因此，中组部曾发文《要重视和关心干部的心理健康》，要求“把对干部心理素质的考察了解作为选拔任用干部的重要依据。对于心理素质的考察方法，可以引入一些心理方法和现代化手段进行必要的测试”。

鉴于上述原因，我们编写了本书。旨在使广大公务员在建设小康社会和实现中华民族的伟大复兴的征程中，具有健康的心态，更好地为人民服务。

《中国公务员心理健康手册》是一本帮助广大公务员提高心理健康水平的指导性读物，也可以作为政府组织开展公务员心理健康培训的专业教材。本书集科学性和实用性于一体，对公务员的主要心理问题及调适方法都做了详细的分析和具体的介绍，对于公务员学习和掌握一些简便易行的心理调适技能，及时克服情绪障碍和心理压力，完善自己的人格，更好地干好本职工作，都有很好的帮助作用。希望本书的出版能给读者以知识和力量，能给读者以健康和幸福，能切实起到提高读者心理健康水平的作用。本书若有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者
2014年元月

(4) 目录

- 第一章 公务员心理健康概述
 - 第一节 心理健康的概念
 - 一、心理健康的含义
 - 二、如何提高公务员心理健康的水平
 - 第二节 心理健康的标准
 - 一、心理健康的标准
 - 二、心理健康标准涵盖的方面
 - 第三节 公务员心理健康的途径
 - 一、发展公务员更大的心理效能
 - 二、心理保健是实现心理健康的重要途径
- 第二章 公务员的情绪管理
 - 第一节 情绪与身心健康的关系
 - 一、情绪概述
 - 二、情绪与健康
 - 第二节 调节情绪的方法
 - 一、调节情绪的主要方法
 - 二、调节情绪的辅助方法
 - 第三节 各种不良情绪的调节
 - 一、不良情绪的种类及对策
 - 二、情绪调节和保持良好心态的原则
- 第三章 公务员的亚健康心理与调节
 - 第一节 压力心理的调节
 - 一、压力心理概述

- 二、压力形成机制和压力应对策略
- 第二节 挫折心理的调节
 - 一、挫折心理概述
 - 二、调节挫折心理的具体方法
- 第三节 不良心理的调节
 - 一、不良心理的种类及对策
 - 二、调节不良心理的原则
- 第四章 公务员中个别人的心理障碍与调节
 - 第一节 人格障碍的表现与调节
 - 一、人格障碍概述
 - 二、人格障碍的种类与调节
 - 第二节 神经性心理障碍的表现与调节
 - 一、神经性心理障碍的调节方法
 - 二、神经性心理障碍的种类与调节
- 第五章 公务员婚姻家庭的心理问题与调节
 - 第一节 公务员的恋爱情感问题与调节
 - 一、爱情的识别与把握
 - 二、把握爱情进程的方法
 - 第二节 公务员的性心理问题与调节
 - 一、培养健康的性心理
 - 二、夫妻性心理调适
 - 第三节 公务员家庭的心理问题与调节
 - 一、婚姻与家庭的本质和功能
 - 二、家庭沟通和夫妻关系的调适
 - 三、婚恋中的心理挫折和情感危机的调适
 - 四、婚姻家庭幸福的秘诀
- 第六章 公务员积极心理的培养
 - 第一节 积极心理的概念
 - 一、积极心理学的基本观点
 - 二、积极心理是人生成功的法宝
 - 第二节 积极心理的体验
 - 一、对过去的体验——满意
 - 二、对现在的体验——福乐
 - 三、对将来的体验——乐观
 - 第三节 积极心理的力量
 - 一、积极心理与思维创新
 - 二、积极心理与幸福感受
 - 三、积极心理与身心健康
- 第七章 公务员人格魅力的提升
 - 第一节 人格的提升
 - 一、价值的定位与自我意向的建立
 - 二、认知能力和自控能力的提升
 - 三、适应能力和心理承受能力的提升
 - 四、个人凝聚力和人格魅力的提升

第二节 意志力的提升

- 一、意志力的形式和目标意志力的形成
- 二、坚韧意志力的培养及意志欠缺的对策

第三节 情感能力和幸福感指数的提升

- 一、情感能力的培养
- 二、幸福感指数的提升

第八章 公务员身心健康的密码

第一节 公务员身心健康水平的提升

- 一、身心健康的基本条件
- 二、影响寿命和健康的因素
- 三、健康养生的方法
- 四、健康的生活方式

第二节 公务员亚健康的预防与调节

- 一、亚健康的特征和成因
- 二、调节亚健康的方法