

<<干部心理健康读本>>

图书基本信息

书名：<<干部心理健康读本>>

13位ISBN编号：9787010085180

10位ISBN编号：7010085188

出版时间：2010-1

出版时间：人民出版社

作者：石磊

页数：307

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<干部心理健康读本>>

### 前言

干部队伍整体素质，是加强党的执政能力建设的关键所在。

干部的整体素质不仅包括履行岗位职责所需要的政治理论素质、业务能力素质和思想道德素质，还应当包括心理素质。

现代心理学研究告诉我们，人的心理素质，对其成长与发展具有重要的影响。

一个人能否成为一个优秀的干部，除了组织保障、环境条件、社会影响力之外，自身素质和心理品质更加重要。

在现实生活中，我们不难发现，有的干部人格健全，心理健康，事业成功，家庭幸福；有的却屡遭挫折，人生蹉跎，事业坎坷，在各种心理困境中不能解脱，最终迷失自我，丧失事业追求和人生乐趣。

作为普通人，如果心理健康和人格发展上出现了问题，影响面或许不至于波及社会；而干部，作为公众人物，如果心理健康上出现了问题，其负面影响不仅局限在个人发展层面上，而且会妨碍各项工作的顺利开展，严重的甚至会给下属、他人和组织团队的发展带来不必要的损害。

我国正处在社会转型、体制转轨的关键时期。

政府则要从管理型政府，转变为服务型政府。

社会在高速发展的同时，又是复杂多变的，干部自身必须有良好的心理素质，才能适应社会的发展变化。

本书，不仅是当前我国社会发展、政府部门体制改革与观念更新的需要，也是为了适应终身学习时代的到来，广大干部提高身心健康水平与个人自我发展的需要。

有位心理学家说过：“心理健康在贫困时代是奢侈品，在发展中国家是点缀品，在发达国家是必需品

。”随着国家经济发展和人们物质生活水平的提高，心理健康必将成为人们的必需品。

强调心理健康的重要性，是对干部自身的一种人文关怀。

从长远来看。

有益于提高干部的生活质量和生命质量；提高心理素质，注重心理健康，也是对人们心理健康和精神卫生的一种社会保障。

约翰·弥尔顿说过，一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。

同样，一个心理健康的人，就是一股清泉，一首牧歌，一阵拂面的春风，必将收获自己融通合和的人生和事业。

## <<干部心理健康读本>>

### 内容概要

干部的心理素质是干部综合素质的一个重要方面，干部的心理是否健康关乎干部整体素质的高下，关乎干部核心能力的提高，进而影响党的执政能力建设。

因此，干部的心理健康绝不仅仅是干部自身的问题，而是关系到党的干部队伍建设的重大课题。

胡锦涛同志在党的十七大报告中指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导。

用正确方式处理人际关系。

”这充分说明了关注干部心理健康的重要性和紧迫性。

《干部心理健康读本》吸收了现代心理学最新的研究成果，结合干部心理健康现状和干部职业特征，就正确认识心理健康、干部需改善的心理状况、影响干部心理健康的常见问题、干部心理问题调适、心病还须心药医、干部应具备的健康心理、端正良好的从政心态七个方面作了全面论述。

有理论，有案例，语言生动，充满理趣，必将对广大干部提高心理健康水平大有裨益。

## &lt;&lt;干部心理健康读本&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 正确认识心理健康 正确认识健康观 辩证理解心理健康观 心理因素与心身健康的关系 心理失常与心理正常的区分 正确看待心理变态 干部心理健康的标准 干部心理健康状况不容忽视 干部不健康心理产生的原因 干部心理保健的重要性 干部产生亚健康的原因及表现第二章 干部需改善的心理状况 干部的职业心理特点 改善工作初期不适应的心理 改善职位变更不适应的心理 改善工作压力的心理 改善社会压力的心理 改善不良人际关系的心理 改善与父母关系紧张的心理 改善与子女关系紧张的心理 改善夫妻关系紧张的心理 杜绝婚外恋问题的心理 改善女干部的不良心理 改善面临退休干部的不良心理第三章 影响干部心理健康的常见问题 嫉贤妒能的嫉妒心理 急功近利的浮躁心理 追慕浮华的虚荣心理 唯利是图的贪婪心理 自欺欺人的自负心理 寂寞无聊的空虚心理 主观推测的多疑心理 遭遇挫折的悲观心理 忧虑消沉的压力心理 精疲力竭的疲劳心理 待人冷漠的孤僻心理第四章 干部心理问题调适 拥有一个良好的心态 用读书滋养心灵 以良好的心理素质调控性格 用信念增强心理承受力 让失调的心理恢复平衡 先接纳自我再超越自我 从追求完美中摆脱出来 摆脱患得患失的心理 隐患 用豁达的心境对待人生 用敏锐的观察力完善自我 以良好的注意力提高工作效率 以牢固的记忆力表现工作能力 以丰富的想象力发挥创造性 以良好的思维品质解决工作问题第五章 心病还须心药医 利用“心理疗法”协调身心功能 利用“调整呼吸节奏法”为大脑供氧 利用“冥想放松法”平静大脑 利用“自主训练法”提高适应能力 利用“大脑训练法”激发想象力 利用“暗示疗法”抵制消极心理 利用“疏导疗法”排泄不良情绪 利用“运动疗法”强化身心健康 利用“休闲疗法”培养情操 利用“生物反馈疗法”控制生理敏感 利用“系统脱敏法”矫正失常行为 利用“厌恶修改法”矫正癖好 利用“格式塔疗法”提高自我修养 利用“心理交流分析法”塑造PAC心理 利用“笑疗法”排除精神萎靡 利用“音乐疗法”消除忧虑 .....第六章 干部应具备的健康心理第七章 端正良好的从政心态附录

## 章节摘录

第一章 正确认识心理健康  
正确认识健康观对“健康”这个词，人们都不陌生，但如果要问，什么叫健康，自己的健康程度如何？

未必每个人都能拿出确切的答案。

过去很长一段时期，人们普遍认为，“没有疾病和不适，就是健康”。

这种“无病即健康”的传统健康观念一直影响着人们的心理保健。

在日常社会中，人们比较注意锻炼身体，却大多忽视心理健康。

一有头疼脑热就赶紧看医生，可心理出现障碍，却往往不能正视。

现代医学研究表明：心理的、社会的和文化的因素同生物学因素一样，与人的健康、疾病有非常密切的关系。

因此，世界卫生组织在1985年提出健康应包括三个方面：身体健康、心理健康和社会适应良好。

世界卫生组织规定健康的表现标志是：有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分的紧张；态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；善于休息，睡眠良好；能适应外界环境的各种变化，应变能力强；能够抵抗一般性的感冒和传染病；体重适当，身材匀称；站立时，头、肩、臂的位置协调；反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；牙齿清洁，无空洞、无痛感、无出血现象，齿龈颜色正常；头发有光泽，无头屑；肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

1989年世界卫生组织又在“健康”定义中增加了“道德健康”的内容：“健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个完全健康的人。

”这是对健康更为全面、科学、完整、系统的定义，因为它不仅对人类的健康状态作出了准确的判断，而且对人类健康内涵的理解更加深刻。

从世界卫生组织下的“健康”定义可以看出，人的健康实际上可概括为两方面：躯体健康和心理健康（包括社会适应良好和道德健康），它们相辅相成，缺一不可。

从人的身体健康与心理健康的关系来看，身体健康是心理健康的基础，而心理健康是身体健康的重要体现。

若心理不健康，就没有身体健康。

同样，身体不健康，也就没有良好的心理状态。

生理活动与心理活动是相互联系、相互影响的。

心理活动往往对人体各器官、系统的活动起重要的调控作用，与人们的正常生活、发病原因、症状和康复密切相关。

健康的心理可以维持和增进人的正常情绪，维护人的正常生理状态，能使人适应环境和社会的各种变化的刺激。

因此，只有身体健康的人，才是完美的健康人。

1998年世界卫生组织提出了人体健康新标准，它包括躯体健康和心理健康状态。

躯体健康可用“五快”来衡量：（1）吃得快：进食时有良好的胃口，感觉津津有味，能快速吃完一餐饭。

食欲与进餐时间基本相同，快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食，吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感。

说明内脏功能正常。

（2）走得快：行走自如、协调，迈步轻松、有力，活动灵敏，反应迅速。

说明精力充沛，身体状态良好。

（3）说得快：语言表达正确，有中心，说话流利，不觉吃力，没有有话说而又不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意现象，头脑敏捷，中气充足。

说明心肺功能正常。

（4）睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，睡得舒畅，一觉睡到天亮，醒后精神饱满，头脑清醒。

<<干部心理健康读本>>

睡眠重要的是质量，如睡的时间过长，且睡后仍感乏力不爽，则是心理生理的病态表现。

快睡说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

(5) 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好感觉，便后没有疲劳感。

说明胃肠肾功能良好。

心理健康可用“三良好”来衡量：(1) 良好的个性：情绪稳定，性格温和，言行举止得到众人认可，没有经常性的压抑感和冲动感，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处事能力：观察问题客观现实，以现实和自我为基础，具有良好的自控能力，与人交往能被大多数人所接受，能适应复杂的社会环境。

(3) 良好的人际关系：与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍惜友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀，既善待自己，自爱，自信，又能助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。

北宋诗人苏轼有词曰：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。

”人生在世，喜怒哀乐、酸甜苦辣在所难免。

面对诸多困难、挫折、不如意，有的人能很好地调适，有的人则困惑、抑郁，跨不过这道心灵的坎儿。

。

<<干部心理健康读本>>

媒体关注与评论

生活的本质在于追求快乐，而使生命快乐的途径有两条：第一，发现你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。

——亚里士多德心理健康是人生的第一财富。

——爱默生良好的心态和钢铁般的意志比智慧和博学更重要。

——爱因斯坦21世纪的核心竞争力是心态与想象力。

——托马斯·弗里德曼医疗不如食疗，食疗不如心疗，谁能掌握心理平衡，谁就掌握了身体健康的金钥匙。

——洪昭光健康不仅是没有疾病和病症，而且是一种个体在身体上、精神上和社会上的完全安宁状态。

——世界卫生组织

<<干部心理健康读本>>

编辑推荐

《干部心理健康读本》由“健康中国”专家指导委员会推荐，具有实用性和权威性。

<<干部心理健康读本>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>