



心理健康与心理调适

殷献茹



城市发展
与民生

《辞海》把“健康”解释为：“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好的劳动效能状态。通常用人体测量,体格检查和各种生理指标来衡量。”心理健康是一个人应对竞争、成就事业、获得幸福的重要保证。一个人如果没有健康的心理,就难以适应迅速变化的社会。只有拥有健康心理的人,才能以高度的责任感和良好的道德品质来适应社会发展的要求,不断提高个人工作业绩和生活质量,实现自身的人生价值。

当代社会正处于转型期,从计划经济到市场经济,由农业社会到工业社会,社会日新月异不断发展,上层建筑、工作方式、人际交往产生了巨大的变化,给人的心理结构和承受心理压力的能力提出了新的要求。很多社会现象和权威的调查报告反映,领导干部群体心理压力在随着时代的发展和社会的进步也在不断增大,他们不仅受到当代社会转型的时代冲击,而且受到来自社会、工作、家庭种种压力的困扰,由此引发的心理健康问题





也比较突出。因此,中组部 2005 年 6 月明确提出:要重视和关心领导干部的心理健康,要把对干部心理素质的考察作为选用人物干部的重要依据。

本专题在心理学和管理学的范畴内,探究领导干部心理健康现状和心理问题产生的原因,继而提出一些切实可行、行之有效的心理保健和心理调适的方法。

一、心理健康的现状

近年心理疾患加剧离不开一个大背景,这个大背景就是 21 世纪人类进入心理疾患时代。世界卫生组织认为亚健康是 21 世纪人类健康的头号杀手,并宣称 21 世纪人类将进入心理疾患时代。在经济发达的国家,心理疾患已成为社会熟知的疾病。在美国,每年有 0.6% 的人加入精神分裂症的行列,有 30% 的人曾经接受心理治疗;有近 5 000 万人患有不同程度的精神疾病,有 89% 的人都经历过沉重的心理压抑。西方研究,中国自杀率在世界名列前茅。卫生部发表报告,自杀在中国人当中是名列第 5 位的死亡原因。在 20 到 35 岁中,自杀是第一大死因,而很多自杀者患抑郁症。

2004 年,北京市率先在干部选拔中引入心理健康测试;2005 年,四川省在大规模的干部选拔中引入了心理素质测试;2006 年,当时的中组部部长贺国强明确表示,对一些省部级领导或重要岗位领导的考核评价,将进行心理素质的考核。这些表明了决策层对干部心理健康问题的重视,但毋庸讳言,也从另一个方面说明当下





领导干部心理健康问题不容乐观。近年来,领导干部面对工作生活所带来的压力,出现心理问题甚至走上轻生之路的案例屡见不鲜。北京市对 200 多名年龄在 35 ~ 45 岁之间的中年领导干部进行的一项定向精神健康检查结果显示:有 45% 的人存在着精神健康问题,或多或少地有抑郁、焦虑、恐惧、偏执、强迫、应激障碍和适应障碍等。



二、心理健康的标准

世界卫生组织的解释:世界卫生组织认为心理健康的标准充沛的精力、良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

我国传统文化中的心理健康观:主张寡欲清心、强调养性培德、主张乐观自足、强调情绪平稳、主张自我约束、强调人际关系、主张自知知人、强调自我发展。

现代职场人员心理健康标准:身心感觉良好、智力表现正常、情绪积极稳定、协调价值观和人生观与社会主导基本一致、自我意识有较高水平、人际关系良好、心理行为符合年龄特征和角色要求。

三、常见的心理不适的症状

焦虑心理:对未来没来由的担心,总觉得生活中将有不好的事情发生。

强迫心理:不由自主、反复出现的模式化的意念或行为。

抑郁心理:丧失积极体验与意义感,或其他心理过





程产生消极反应。

心身疾病:由情绪、心理因素导致和影响产生的躯体的器质性疾病或功能性障碍。胃溃疡、高血压、冠心病、偏头痛、神经性肠炎、支气管哮喘和类风湿性关节炎。

挫折心理:妥协,即会采取妥协性措施以减轻挫折感。如有的人把责任推诿于别人;有的人则会用另外一种形式寻求得到补偿。倒退,即表现出一种与自己年龄、身份很不相称的幼稚行为。例如,过度地吸烟、酗酒、神情冷漠、无缘无故地发脾气、放纵自己的情感、寻找低级趣味等。攻击,即对自认为造成自己挫折的人或物进行攻击。如果认为是由于自己的不足或失误造成的,有时还会发生自残行为,甚至自杀。

嫉妒心理:气人有笑人无。作为上级,坚决反对任用在未来有可能会超越自己的人;作为同级,看到别人比自己强就造谣中伤。

贪婪心理:腐败现象是我们党历来非常重视的一个政治问题。腐败现象有如下几种情况:一是与民争利、以权谋私,搞权、钱、色交易;二是贪图享受、奢侈挥霍;三是突出自己、好大喜功,把个人出名获利当作工作的出发点;四是见风使舵、庸俗市侩,对上级阿谀奉承,对同事拉拉扯扯,对群众漠不关心;五是盲目攀比、怨天尤人,收入同多的比、待遇同高的比、条件同好的比,总觉得自己吃亏。





孤独心理:常常感到内心苦闷但无从诉说。

此外还有虚荣、冷漠、嫉妒、虚伪、狂妄、敌视、迷信等。

四、心理问题出现的原因

成长经历。法国思想家认为,每个人都是用自己的童年与这个世界打交道的。童年时父母教育方式不当、家庭关系紧张,都会对孩子性格产生重要影响。

生活变迁。“生态影响心态”,人类从自给自足田园牧歌似的生活走向现代文明社会,人的心理活动会有相应的变迁,尤其是我们正处在社会转型阶段,容易产生信仰空虚和盲目崇拜。

领导岗位责任的压力。随着社会各行业的竞争加剧,政府各行政部门的职责也日趋严格,政绩竞争加剧;干部个人发展与实际绩效相挂钩,“领导责任追究制”“一票否决制”“绩效评比考核制”等机制启动;所辖范围的突发事件的预防等,是每个领导干部,特别是部门首要领导面临的现实压力。

工作能力要求提高。现代领导干部必须是一支知识化、能力化的队伍,社会要求不断提高。多数部门要求领导干部懂经济、懂法律、懂电脑、懂分管工作的专业知识;理论上要站得高,决策上要看得远,实践经验不能少;口才要好,善于沟通,善于协调人际关系……岗位竞争越来越激烈,达不到相应的能力要求,就可能就被看作不与时俱进,会面临被淘汰的危险。

职位晋升和评优评先带来的自尊压力。人们往往把





职位晋升看作是体现自己能力、资历和价值的表现,如果一个干部在某个职位上干得年数长了,又看到比自己后来的人都上了,自己还原地不动,就会心理不平衡,自尊心受挫。如果认为自己的工作岗位很重要而且又干得出色,而到年终评优评先却榜上无名,倒是业绩平平的人上了,就会心生不满,感到怀才不遇,在以后的工作中就可能出现抵触情绪和敷衍心理。

工作上人际关系平衡的压力。对上级不同权力部门的领导要平衡利益和关系,既不能与某个领导走得太近,又不能疏远;对众领导更要表现一视同仁的尊重和关照,稍不注意,就可能得罪某些领导,使自己得不到晋升的机会;同事之间的集会或者人情往来也得应酬,否则怕别人说自己摆架子,脱离群众。

家庭中亲情难顾的压力。绝大多数从业或在职人员正值中年,应担负起一定的家庭责任。但由于工作繁忙,应酬众多,许多人往往难以顾家。由于常常出差在外,或每天很晚回家,不免会遭来配偶、父母和孩子的不满和抱怨,家庭矛盾因此而起。而家庭关系的不和谐,使人的亲情需要无法得到满足,容易产生感情上的空缺。

北京市委党校在 2013 年对某机关领导进行了心理健康状况调查,针对“如果您觉得活得很累,您认为您的压力主要来自哪些方面”这一问题时,选择最多的前几项分别是:“工作责任心太强,追求完美之累”,占 51.3%;“工作负荷重,疲于奔命之累”,占 34.7%;“迎合领导出政绩,





失去自我之累”,占 29.2%;“交际太繁,苦于应酬之累”,占 20.3%;“前程靠人恩赐,职场非正常竞争之累”,占 20.3%;“家庭负担重,子女入学就业之累”,占 12.9%;“与同事、朋友比心理不平衡之累”,占 5.9%;“多种压力”等,占 2.6%。

五、提高心理调适能力

心理学家告诉我们,挫折不会直接导致心理问题,面对压力如何调整才是关键。



要有良好的自我观念。正确评价和接纳自我,要多看到自己的优点、长处和能力,多看到成功的方面,多做正面评价,建立起做人的信心。学会接纳自己、欣赏自己。人必自信然后人信之,人必自爱然后人爱之,人必自救然后人助之。

要善于自我化解、自我激励。人在工作、家庭及社会生活中难免会遇到不公正待遇和评价,会遇到烦心事甚至灾难。这时需要自我化解、自我激励。不能长久陷入痛苦和牢骚中,不要纠缠于过去的不快,要尽快走出阴影。

培养积极的业余爱好。亚里士多德认为,人生的本质还是在追求幸福和快乐。人只有活得快乐了才想继续活下去。快乐使人健康,快乐使人长寿。快乐是一种内心体验,带有明显的主观色彩。培养可以长期坚持的、积极有益的业余爱好,比如阅读、书法、养花等。体会学习和进步所带来的快乐。

心存感激。有一种特别具有破坏力的心理就是“过多地关注没有的忽略了已经拥有的”。对已经拥有的东





西如健康、家庭以及工作等要有满足感,对已有的待遇、名誉、地位珍惜并心存感激,保持平常心。

帮助别人。心理学家告诉我们,每个人都有良善之心、仁爱之心、侧隐之心,这是人性当中值得称赞的一面,在帮助别人的时候可以获得幸福感和满足感。培养一些能够长期坚持的、随手可做的积德行善的方式,比如下班回家随手买一份报纸、在公交上让座等。

调整挫折反应。“人生不如意十有八九”。在漫长的人生道路上,挫折、失意和失败是难免的。面对挫折和失败可采取宣泄法、转移法、升华法等方法去应对。在失意和苦闷时到山林或音乐厅放声高歌一曲则属于宣泄法。转移法就是把精神转移到另一件事情中,在新事情中找到乐趣。升华法也就是俗语所说的“在哪里跌倒在哪里爬起来”,在遭到失败之后认真总结经验教训,调整目标,继续努力,争取做出新的成绩。

自我减压,调整人生目标。人们在工作、学习、生活等方面难免会有各种各样的压力,有时压力便是前进和奋斗的动力,但压力不能过大。一个有进取心的人总会为自己设计一些有难度的人生目标,当自己努力了付出很多,弄得身心疲惫甚至患上许多疾病,但由于种种原因目标却难以实现或根本无法实现,这时就需要自我减压、重新调整人生目标。

技术方案减压疗法。暴力减压、写作减压、睡眠减压、“逃离”减压、香精水疗减压法、借用宇宙之力舒缓压





力、颜色减压法、冥想减压法。

寻求心理援助。深交朋友、善待亲人、相信科学。没有任何人是一座孤岛,朋友和家人是我们的情感支持系统,是我们强大的后盾和前行的动力。不过真的遇得上什么事情是我们扛不过去的,还需要寻求专业的帮助。

音乐减压法。音乐减压法是音乐疗法的一种方式,它是通过生理和心理两个方面的途径来治疗疾病。

一方面,音乐声波的频率和声压会引起生理上的反应。音乐的频率、节奏和有规律的声波振动,是一种物理能量,会引起人体组织细胞发生和谐共振现象,能使颅腔、胸腔或某一个组织产生共振,直接影响人的脑电波、心率、呼吸节奏等。

在讲音乐疗法之前,我想先介绍一本书《水知道答案》,这本书的作者是一个叫江本胜的日本人,他是一位作家,合同 IHM 研究所所长,国际波动之友会会长。本书以诗样的文字和美丽的照片美丽的水结晶深深吸引着人们,一经出版旋即引起了世界范围内的轰动,在国内被《中国青年报》《北京晚报》、凤凰卫视等数十家媒体争相报道。本书著名的原因就在于它的一项震惊世界的实验。它是这么做的:首先用吸水管将取来的水滴落到器皿中,然后放在零下 25 度的冷冻室中冷冻,同时在实验水两边放上音箱,再通过显微镜拍摄结晶。让水“听”音乐后,一个奇妙的现象产生了:听了古典音乐比如贝多芬的田园交响乐的水,结晶风姿各异,听过重金属音乐刺耳颓





废的音乐的水,结晶则歪曲散乱甚至无法形成固定的形状……从 10 年前至今,作者及他的团队用 122 张前所未见的水结晶照片,向世人展示了一项独一无二的科学观察:音乐和语言就是一种波动,水感知了这种频率,每滴水都有一顆心,水能听,水能看。而对于人类个体来说,人类受精卵 90%是水,出生后水占 90%,成年时占 70%,老年时占 50%,从物质的角度上来看,人就是水,我们的身体也会对声音对波动有感应的。那么多听一些适合身体频率的音乐,就会保持体内水环境的洁净和循环,保持健康。作者做这个实验的初衷是试图在当代这个纷繁复杂混沌疲惫的不再美好的世界中寻求一种解脱的办法,而实验结果其中一个观点就是,世界要健康首先要保持内外水环境的健康。

我们再来具体看什么是音乐减压。科学家认为,当人处在优美悦耳的音乐环境之中,可以改善神经系统、心血管系统、内分泌系统和消化系统的功能,促使人体分泌一种有利于身体健康的活性物质,可以调节体内血管的流量和神经传导。

另一方面,音乐声波的频率和声压会引起心理上的反应。良性的音乐可以改善人们的情绪,激发人们的感情,振奋人们的精神。同时有助于消除心理、社会因素所造成的紧张、焦虑、忧郁、恐怖等不良心理状态,提高应激能力。自 20 世纪 40 年代起,人们已逐渐将音乐作为一种医疗手段。从 80 年代至今,音乐疗法已被广泛地运用于





各种自闭症孤独症抑郁症等心理疾病的治疗。其实,早在几千年前,中国人就已将音乐应用在防病治疗、修养性情的实践中,总结出一系列行之有效的理论和方法。其中,“五行音乐疗法”是中国传统音乐治疗的理论精髓之一。

作为我们普通人来说,平时就可以有针对性地选择一些适合自己的音乐,让自己获得内心的放松和宁静。比如潜意识音乐,就根据波动,设计了适合吃饭时候听的、睡觉时候听的音乐,大家可以到网上看看,也有适合读书时候听的轻音乐。读书时候如果选择了一些快节奏的音乐恐怕就会分散注意力,如果本来就悲哀再听伤感的歌曲也是一样雪上加霜。

我们这里介绍一些针对都市亚健康状态的音乐,大家感兴趣的话可看一看,回去试着听一听。

忧郁时,可以听莫札特的《b 小调第四十交响曲》、西贝柳斯的《悲痛圆舞曲》等乐曲。

急躁和渴望时,可以听海顿的《皇家焰火音乐》、罗西尼的《威廉.退尔》、鲍罗廷的《勒超人的舞蹈》等乐曲。

催眠时,可以听莫札特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》、德彪西的钢琴协奏曲《梦》等乐曲。

希望明朗、轻快时,可以听巴赫的《A 大调意大利协奏曲》、斯特劳斯的《蓝色的多瑙河》圆舞曲等乐曲。

情绪极度恶劣时,可以听《蓝色多瑙河》《江南丝竹乐》等乐曲。

心情抑郁时,可以听《光明行》《喜洋洋》《雨打芭蕉》





《春天来了》《步步高》《喜相逢》，及莫札特《第 40 交响曲（b 小调）》、格什文的《蓝色幻想曲》、李斯特的《匈牙利狂想曲》、门德尔松的第三交响曲等乐曲。

焦虑时，可以听《塞上曲》、韩德尔的组曲《焰火音乐》、圣桑的《天鹅》等乐曲。

疲劳过度时，可以听《假日的海滩》《矫健的步伐》《锦上添花》等乐曲。

消除疲劳时，可以听《一个梦》《夏日圣地》《抚摸》《蓝色的爱》《小夜曲》《圣母玛利亚》《天鹅》《圆舞曲》《献给爱丽丝》《小步舞曲》《圣母的珠宝石》等乐曲。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无烦事挂心头，便是人间好时节。”祝您愉快、幸福。

（本稿由徐州市社科联推荐）



殷献茹，徐州市委党校科研处，讲师，管理学硕士，2008 年 7 月毕业于郑州大学公共管理学院。研究方向为行政改革与发展和管理心理学。先后在省级以上刊物发表专业学术论文 30 余篇，多篇文章被中国人大网转载，参编书籍 2 部，主持承担多项省市级课题。

