

<<干部科学减压与情绪管理读本>>

图书基本信息

书名：<<干部科学减压与情绪管理读本>>

13位ISBN编号：9787010106809

10位ISBN编号：7010106800

出版时间：2012-3

出版时间：人民出版社

作者：高敬 编

页数：194

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>

<<干部科学减压与情绪管理读本>>

前言

这是一本为党政干部和公务员量身定做的“自助式减压书”，目的是介绍一些实用的方法；让感觉压力大的同志能够调适好自己的心理状态，减轻心理上的压力，管理好自己的情绪，从而在工作中“轻装上阵”。

当前，我国正处在社会转型的关键时期，工业化、城市化进程突飞猛进，现实世界急剧变化，网络虚拟世界蓬勃发展，这些变化在不断给我们带来新的物质和精神产品的同时，也改变着我们的生产方式、生活方式和价值观念，影响着我们的心理结构。

在这样的时代大背景下，各个社会阶层的人，或多或少都感受到不同类型的心理压力，党政干部和公务员也不例外。

们感受到的压力，很大程度上来源于党政干部这个独特的社会角色，因而具有一定的独特性。

在社会转型期，党政干部必须站立在时代前沿。

肩负起“发展与责任”这两副重担，同时还要照顾到家庭亲友的感受，兼顾到自身的理想和追求，因此必然要承受比普通民众更大的心理压力。

近年来发生的许多悲剧案例，不断向我们提出警示：2009年，江苏省一位地税局局长在办公室自缢身亡；2010年，湖南省某法院的一位法官在租住房内自缢身亡；2011年，河北省某区区长在自己的办公室内非正常死亡……以上这些由于压力过大而导致自杀的极端案例，从一个侧面折射出当前部分党政干部的心理健康状况问题较多。

一些学者和机构的调查研究资料也证实了这一点。

2005年，北京市对1055名在职局级党政干部进行心理健康测评，发现处于亚健康状态的人约占43，33%。

2007年，由重庆市社会心理学会公务员心理专业委员会主任徐培基领衔，历时两年、全稿8万字的《公务员心理健康现状研究》报告显示：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%的公务员时常感到倦怠；不低于70%的公务员缺乏应有的工作激情；34，5茗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21，30%……早在2005年6月，中组部发布《要重视和关心干部的心理健

康》的文件，认为确有少数干部因心理负担过重面出现焦虑、抑郁等问题，甚至有个别干部心理严重失调，导致精神崩溃。

”党的十七大报告中明确提出：“加强和改进思想政治工作，要注重人文关怀和心理疏导。

”心理问题是由于长时期的压力得不到缓解和释放造成的。党政干部构建一个和谐的心灵世界，避免由于长期心理压力过大、情绪得不到纾解，积郁成心理疾病，影响心理健康，是摆在我们面前的一个重要课题，需要多方面的努力。

本书为党政干部“自我减压”提供了一些简单实用的方法，适用于一切顶着压力工作的党政干部和公务员。

如果您感到自己压力很大、情绪不好，可以用本书介绍的方法，为自己减压；如果您已经长期处于抑郁、焦虑、倦怠等状态，患有心理疾病，建议去求助专门的心理医生，以免疾患加重，影响了工作和生活。

二、如何使用这本书？

目前，市场上关于自我减压的书有很多品种，但绝大多数是“通用”的，专门针对党政干部的很少，而一些叙述党政干部心理健康的书，往往针对的是心理问题比较严重的同志。

本书是专门针对党政干部这个群体的特点，为党政干部减压和情绪管理编写，具有较强的针对性和实用性。

本书内容分为三个大的单元：第一个单元，主要分析党政干部心理压力的来源，提醒党政干部注意自己的心理状态，如果感到自己有压力，或者在一段时间内情绪环好，一定要引起重视，进行自我心理减压。

第二个单元，主要介绍了一些行之有效的减压方法，提醒党政干部感到自己有压力或者情绪不好时，可以选择适合自己的方法，自己为自己减压。

第三个单元，主要介绍了一些提高党政干部心理修养的方法，帮助读者培养积极心态、养成良好习

<<干部科学减压与情绪管理读本>>

惯，培养高雅情趣，以便能够在无形中化解压力和负面情绪。

本书提供的方法，就像自助餐厅提供的菜品和食物，您不一定全部掌握，而是根据自己的特点，选择最适合自己的方法。

在叙述中，本书特别注意通俗易懂，在行文中避免使用一般读者感到陌生的专业名词，并增加一些小案例、小贴士，尽量提高本书的趣味性和实用性。

在阅读本书之前，您可以用我们设计的“压力自测表”进行一下自我检测，评估一下，自己的心理压力状态。

如果您能坚持一个星期的记录，在周末对自己的心理状态做出评估，那么对选择适合自己的减压方法就很有帮助。

<<干部科学减压与情绪管理读本>>

内容概要

当前，社会正处于转型时期，党政干部既要在工作中解决各种常规问题，有时候还要面对一些突发事件，其工作压力之大往往超乎一般人想象。只有具备健康的心理素质，掌握科学的减压方法，善于进行自我情绪的管理，才能胜任领导工作，更好地为人民服务。

《干部科学减压与情绪管理读本》针对当前党政干部的心理状况，以心理学理论为基础，结合实践工作中一些行之有效的做法，提出简单实用的应对干部工作和生活中各种心理问题的技巧、工具和方法，帮助干部自我调适心理和情绪，减轻压力。全书有理论、有案例，语言生动活泼、案例生动有趣，对广大党政干部减轻压力、管理情绪有一定的帮助。

《干部科学减压与情绪管理读本》的作者是高敬。

<<干部科学减压与情绪管理读本>>

书籍目录

第一单元

直面压力：不良情绪和压力是从哪儿来的？

第一章 认清内心深处的“压力源”

避开“浮躁症”的陷阱
走出“多疑症”的误区
克服“贪婪症”的诱惑
拒绝“虚伪症”的粉饰
减轻“恐惧症”的困扰
抑制“攀比症”的失衡

第二章 找到外界给予的“压力源”

工作负荷“压力源”
竞争加剧“压力源”
人际关系“压力源”
机制滞后“压力源”
家庭生活“压力源”

第三章 及时发现心理压力

心理压力绝不可漠视
现象之一：焦虑不安
现象之二：抑郁苦闷
现象之三：食欲不振
现象之四：习惯性疲倦
现象之五：睡眠障碍

第二单元

科学减压：减轻压力和化解不良情绪的方法

第四章 不良情绪一露头，就把它消灭

心理压力其实不可怕
告别错误的思维方式
培养“幸福的感觉”
做情绪的主人
控制压力的“度”

第五章 转变心理状态，巧妙减轻压力

转移情绪，让不良情绪“无处容身”
以柔克刚，让不良情绪“自生自灭”
自我暗示，让积极情绪“充溢全身”
不要压抑，让眼泪为心理“排毒”
换位思考，让心态走出阴霾

第六章 运用“自助疗法”，成功赶走压力

冥想疗法
呼吸疗法
放松疗法
饮食疗法
小动作疗法

第七章 积极参与互动，借力他人减压

组织的关怀帮助减压

<<干部科学减压与情绪管理读本>>

积极与家人互动减压

适当宣泄减轻压力

第三单元

抗压修养：构建心灵“防火墙”

第八章 培育积极心态，让自己远离压力

筑牢心中的信念之基

以进取之心追求事业

以责任之心勤奋工作

以包容之心凝聚群众

以服务之心对待人民

以平常之心对待自己

以谦虚之心对待学习

以乐观之心对待人生

第九章 养成良好习惯，让压力侵不到你

养成营造和谐人际关系的习惯

养成保持身体健康的习惯

养成管理好时间的习惯

养成做“慢运动”的习惯

养成“乐以忘忧”的习惯

第十章 培养高雅情趣，让心灵永葆健康

健康情趣是从政者的基本准则

培养读书看报的情趣

大脑需要高雅音乐滋养

净化个人的生活圈

健康的身体让心灵之树常青

<<干部科学减压与情绪管理读本>>

章节摘录

版权页：有人结合县、乡两级党委班子换届工作，就当前干部队伍的政治思想、精神状态、工作作风以及生活状况，开展了一次问卷调查，并在此基础上进行了深入调研。

结果显示，当前干部队伍中“存在较严重浮躁心理”的占28.6%，认为“有浮躁心理，但不普遍”的占62.3%，说明干部浮躁心理已经成为当前干部队伍建设不可忽视的问题，必须予以及时疏通、化解。

古人云：“心浮则气躁，气躁则神难凝。”

干部的心浮气躁，直接导致干部做人不踏实，做事不扎实，思维和行动异于常人，比如读书学习，他们很难静下心来认真地读完一本书。

即使他们想强迫自己看下去，其意识也只是在字面上一掠而过，心思根本不在书上，一本书翻完后，什么也没记住。

浮躁是导致压力出现的重要因素之一，对党政干部而言，更是一种极不可取的心理状态。

我们常常看到，一些浮躁的同志终日处在“又忙又烦”的应急状态中。

这种状态会使他们神经紧绷、脾气暴躁，久而久之便深感工作压力大、风险责任大，最终导致其情绪不佳、工作质量下降。

在前面所讲的调查中，就有65.6%的受访对象认为浮躁的人比较难以相处共事。

专家指出，不少管理者在职务升迁上心态浮躁——“两年不提拔，心里有想法；三年不挪动，就想去活动”。

这种想法容易使干部变得焦虑，最终导致干部在工作中无法很好地处理和上级、下属的关系，在生活中则常持续性精神紧张，坐卧不宁，吃不下，睡不着，甚至出现自主神经功能失调，如口干、胸闷、厌食等症状，由“心病”转化为“身病”，引发身体亚健康状况。

还有些干部因为浮躁，总是对自己的岗位不满。

他们见异思迁，不安心本职工作，在一个岗位上感到难以成名成才时，就想另换个岗位去争取；有的在本职岗位学不到技术，就想“另起炉灶”。

这些干部总是岗位看着人家的好。

工作看着人家的轻；不想出大力，还想得好处；干什么干不好，到哪里都长不了。

这种想法当然会使这些干部终日生活在巨大的压力下。

相反，远离浮躁状态的同志通常会工作细致、脚踏实地，在工作中顺风顺水，不断取得优秀的业绩。

在生活中，他们也过得很轻松，成功对于他们来说，好像是可以唾手可得的事儿。

当我们仰望星空的时候，不知道会不会意识到，曾经有一个号称“不会浮躁”的人，就“葬身”在大气层之外，他就是美国著名科幻电视系列剧《星际之旅》的创造人——吉恩·罗登伯里。

罗登伯里出身于警察世家，早年毕业于警察学校，后来他对航空航天产生了浓厚的兴趣，转而从事航空工作。

二战期间，他是美军的一名轰炸机飞行员，并因作战勇敢获得过勋章。

警务工作的复杂、航空工作的细致，使他非常善于调适自己的心理状态。

二战以后，他梦想创作一部关于到太空旅行的科幻系列片。

可他的这一想法并没能得到电视台的支持，因为电视台的人都认为他的想法过于离奇，不会得到观众的认可。

一次又一次的失败，罗登伯里都坦然接受，但是并没有因此放弃自己的想法，始终坚定地认为高质量的科幻片肯定会受到美国电视观众的欢迎，便一直为此而努力着。

最终，他的《星球之旅》获得了成功，成为了美国文化的一部分，剧中的不少台词也成为了人们的日常用语。

就是因为他能够远离浮躁、坚韧不拔地追求和奋斗，罗登伯里的太空旅行的科幻系列片才获得了成功。

那我们如何才能不为外界事物、周围环境所左右，远离浮躁，保持心灵的安宁呢？

下面这个故事应该会对我们有所启发。

<<干部科学减压与情绪管理读本>>

一天，弟子跟着师父一起在森林里行走，弟子心里很不安。

他问老师：“为什么大多数人总是心浮气躁，得不到安宁，只有少数人能平静呢？一个人要怎样才能得到心灵的安宁呢？”

”师父看着弟子，微笑着说：“我来给你讲个故事。

一头大象正站在一棵树下吃树叶，一只苍蝇飞过来，在它的耳边嗡嗡地飞着。

大象扇了扇自己的长耳朵，将苍蝇撵走了。

过了一会儿，苍蝇又飞过来了，大象又将它撵走了。

“如此这般重复了几次。

然后，大象问苍蝇：“你为什么这么不安宁，这么聒噪？”

你为什么不能在一个地方待一会儿呢？”

’“苍蝇回答：“我被我看到的、听到的或者闻到的东西所吸引，我无法抗拒它们。

你的秘密是什么？”

你是如何在一个地方待得这么安宁与平静的呢？”

’“大象停止了吃树叶，说：“不管我做什么，我都能沉浸其中。

我现在正在吃食物，我就完全沉浸在吃食物这件事情当中。

这样，我就能享受食物，能更好地咀嚼它。

我自己控制和操纵自己的注意力，而不是由周围的其他事物来控制和操纵。

’”弟子的脸上浮起了一丝微笑，说：“我明白了！”

如果不能控制我的思想和注意力，我就会心浮气躁，难以得到安宁。

如果能控制自己的思想和注意力，我的思想就能平静了。

”“是的，就是那样的，”师父回答，“思想能不能得到安宁，完全取决于你的注意力。

控制了你的注意力，就控制了你的思想。

”当我们被工作中的压力折磨，感觉自己有点心浮气躁、难以平静的时候，想一想这位平和的师父，是不是会感受到一些启发和心态中的“清凉”呢？

作为一种心理现象来说，浮躁的本质是人朴素的、本能的生命冲动和物质欲望。

患有“浮躁症”的同志，其心理状态和主要表现往往是重外延、轻内涵，重数量、轻质量，重表面、轻实质，重短期、轻长远。

这样的心理状态，很容易使一些党政干部失去准确定位，不仅对国家、社会的整体运转非常有害，而且也容易使干部自身压力过大，情绪不佳。

所以，对于这样的同志来说，必须认识自我，掌控自己的情绪，避免落入“浮躁症”这种不健康心理的陷阱。

<<干部科学减压与情绪管理读本>>

编辑推荐

《干部科学减压与情绪管理读本》是一本为党政干部和公务员量身定做的“自助式减压书”，目的是介绍一些实用的方法；让感觉压力大的同志能够调适好自己的心理状态，减轻心理上的压力，管理好自己的情绪，从而在工作中“轻装上阵”。

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>