



培育健康的心态，对领导干部的事业发展、生活幸福、人际关系都起到很重要的作用。影响领导干部心理健康的因素既有自我认知失调、负面情绪困扰、价值取向扭曲、目标追求失落等自身因素，也有不良的工作环境、劳动时间过长、经济收入差等压力因素，可以从调整自己对现实、对工作的心态，正确对待自我认知等方面，积极进行调适。

领导干部心理健康与心态调适

✍ 胡月星

作者简介

胡月星，中国人才研究会副秘书长，中国领导科学研究会常务理事，中国人力资源研究会常务理事。现任中共中央党校（国家行政学院）

发展心理学研究表明，健康积极心态是增力的情绪，带给人的多是欢乐、信心、乐观、自得；消极心态多是减力的，带给人的是难过、懊悔、紧张、烦恼。

培育领导干部健康心态，对于树立领导干部良好形象，增强工作自信心，提高工作效能至关重要。经调查发现，对领导干部而言，主要有焦虑、抑郁等心理障碍。领导干部的这些心理问题是怎样引起的？又该如何调整？

影响领导干部心理健康的主要因素

（一）心理因素

1. 自我认知失调

印度名医特里古纳说：“你的大脑就是控制你生命的枢纽，是健康还是得病，由你自己选择。”在现实生活中，身心问题严重，心理世界灰暗、压力大，不但会造成事业上的失败，而且会导致人生悲剧。领导干部如果没有很好地认识自己，就容易造成心理上的问题。比如，有的领导干部对维护心理健康的重要性

认识不足，甚至有个别领导干部讳疾忌医，羞于谈心理问题或故意掩饰自己的心理问题。即使有些领导干部意识到了心理健康的重要性，也不善于自我调节、自动减压。有了压力以后，上级面前不敢说，同事面前不能说，亲朋面前不愿说。由于缺乏自我心理调适手段，心理压力得不到及时释放，日积月累，结果产生心身疾病，如恶性肿瘤、心血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病等。大量的医学实践证实，这些心身疾病和不良的情绪、压力呈正相关关系。

2. 负面情绪困扰

焦虑、烦躁、悲伤、忧愁、嫉恨、发怒等负面情绪积累太多，终日被各种负面情绪困扰，不良情绪“引爆点”太多，极易产生情绪障碍问题。因此，当烦恼降临的时候，我们既不要怨天尤人，也不要自暴自弃，要学会给心灵松绑，从心理上调适自己，避免无端烦恼变成心病。对此，美国心理学家塞里格曼提出了“积极心理学”的概念。以前的心理学者关注那些心理疾患病人，其实心理学应该关注健康