

人群，让健康人群的幸福指数提高。塞里格曼对70个心脏病病人做过测试，17个被测试为最悲观的病人中，有16个没有经受住第二次心脏病发作而去世；19个被测试为最乐观的病人中，只有1个去世。有的人得癌症后一个月就去世了，多是自己吓的；有的人活得挺好，跟体内的积极因素起作用也有关。

### 3. 价值取向扭曲

社会生活的不同群体，其价值取向都有各自的特点，但其中最受关注的当数领导干部的价值取向。因为它表明了领导干部对待自我和社会的态度，体现领导干部的价值观，它不仅影响着领导干部本身，也影响甚至决定着整个社会的价值体系。

由于领导干部在现实生活中需要不同、经历不同、职务不同，在面临各种关系、选择、冲突时所持的立场态度就会有所不同，这些表现为领导干部的各种价值取向：道德的、政治的、信仰的、审美的、认知的、学习的、职业的、人际的、婚姻的、消费的等，同时还包括了领导干部的终极关怀。但是价值取向不能违背社会公德，丧失原则和行为标准，颠倒黑白。然而有的人价值取向发生了扭曲，理想信仰丧失，崇拜权力、金钱，贪图物质享受，沉溺于吃喝玩乐，迷信风水。由于价值取向扭曲所造成的人格心理障碍，是诱发个人身心失衡的主要原因。

### 4. 目标追求失落

一个人走过怎样的路、是怎样走过来的、走得完不完整，可以看清楚或预测他以后会走什么路。从一个人的成长经历，往往也能看清楚一个人成长的心理。最近流传的“大树理论”，给人们许多深刻的启发：要成为一棵大树，必须能够经受各种风霜雨雪的考验，具有超凡的忍耐坚持力。“大树理论”特别强调，需要具备以下五个条件：

一是时间。没有一棵大树是树苗种下去，马上就变成了大树，一定是岁月刻画着年轮，一圈圈往外铺展成阅历。

二是坚持。成为一棵大树，一定是无数次的经风霜，历雨雪，最终长成。

三是根基。根基深入地底，不停地吸收养分，补充水分能量。绝对没有一棵大树没有根。

四是向上长。积极奋进，努力向上，有清晰

的目标，具备坚强的意志品质和旺盛的进取心，从不懈怠，主动发展，争取机会。

五是向阳光。拥有希望，充满了乐观自信情绪，春季发芽，夏季开花，秋天结果，冬天披上银装，四季变换，向往春天的美好愿望从不改变。

而心态脆弱者，犹如小草弱苗，目标游离不定，根基不深，阅历浅薄，定力不强，缺乏积极乐观的情绪，对奋斗历程缺乏恒心，没有专注内功修炼，致使心理脆弱，动辄陷入心理危机当中，难以健康成长。

## （二）环境压力因素

不良的工作环境、劳动时间过长、工作不胜任、工作单调以及居住条件、经济收入差等，都会使人产生焦虑、烦躁、愤怒、失望等心理，从而影响人的心理健康。此外，生活环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激，由此带来心理的不适。有关研究资料表明，造成领导干部心理不平衡的主要原因有四个方面，也称为“四座大山”。即：一是工作担子重，无力承担；二是社会压力大，不能正确地对待；三是外界诱惑多，自己身陷其中；四是家庭矛盾显，情感压力大。

其实这些都是外在的，真正横在领导干部面前难以跨越的山，是自己心里的负担太重，排忧解难的能力太弱，没有很好地分析这些压力，没有很好地对待现实生活的要求，没有很好地对待外界的诱惑，没有很好地对待事业与家庭。

## 增进心理健康调适能力

领导干部心理健康调适能力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。如何才能增进领导干部心理健康调适能力，我认为主要有以下办法：

### （一）调整自己对现实的心态

心理学家研究，成功者一般具有十种心理品质：现实的自我觉察；现实的自我尊重；现实的自我控制；现实的自我动机；现实的自我期望；现实的自我臆想；现实的自我觉察调节；现实的自我修炼；现实的自我范围；现实的自我投射。

为此，要正确地面对客观现实，承认并接受现实选择。许多人对现实生活的认识是肤浅的，