

领导干部心理健康与调适

课程时间：1-2 天（共 6-12 课时）

课程介绍：

这个世界物质越来越富有，精神却越来越空虚；信息越来越多，欺骗和虚假也越来越多；欲望和追求越来越多，理想和信念却越来越缺失；认识的人越来越多，知心的朋友却越来越少。本次课程帮助领导干部，改善心理健康状态。

学员人数：16—50 人

授课形式：讲授、案例分享、小组讨论、情景体验互动体验、Q&A 答疑

课程大纲：

一、什么心理健康？

1、心理健康的三个层次

- 1) 第一层（一级健康）是满足生存条件。
- 2) 第二层（二级健康）为满意度条件。
- 3) 第三层（三级健康）为最高层次的健康。

2、心理健康标准

3、健康的生活方式

4、心理健康的基本标准:

- 1)智力正常
- 2)正确的自我意识
- 3)情绪稳定乐观
- 4)人际关系融洽和谐
- 5)良好的情绪调控能力
- 6)良好的社会适应能力
- 7)人格品质相对稳定

二、领导干部常见的心理不适症状

- 1、心理失调
- 2、领导干部的心理健康状况如何呢？
- 3、公务员心理健康状况调查：
- 4、目前在各级领导者中常见的心理不适症状包括
 - 1)焦虑心理
 - 2)强迫心理
 - 3)恐惧心理
 - 4)抑郁心理

5) 躯体化症状

三、目前造成领导干部心理问题的原因

1、原因分析

- 1) 来自领导责任和岗位职责的压力
- 2) 来自社会的压力加大
- 3) 来自各方面的诱惑增多、心理压力增加
- 4) 来自家庭的压力
- 5) 来自体制上的困惑
- 6) 来自对心理健康认识不足、重视不够

2、心理压力过大的后果

- 1) 压力过大会导致疾病产生——

心理疾病 心身疾病

性格与健康的关系——

A 型性格

C 型性格

情绪影响人际关系、工作和事业

2)情绪不仅会影响干部的身心健康，还影响他们的人际关系、工作效率，当然还会影响事业前程，个人的幸福，家庭的和睦等。

四、如果解决及改善领导干部心理问题

1、树立正确的人生观、价值观。

2、加强心理健康保健

1)心理自我保健

2)情绪自我控制

心理平衡应做到“三三三”

3)培养业余爱好

3、培养良好的心理素质

1)学会宽容。

2)调整挫折反应。

3)保持平常之心。

4)认清自己的角色。

5)克服挑剔心理。

6)培养幽默感。

五、结论

