

基层干部心理健康及压力调适建议

■ 平湖市委党校 王晓燕

进入新发展阶段,我国发展的国内外环境面临着深刻复杂的变化,而确立“十四五”时期经济社会发展以推动高质量发展为主题,这是根据我国发展阶段、发展环境、发展条件变化作出的科学判断,具有重大而深远的意义。任重道远,而要迈好第一步见到新气象,我国无数默默奉献的基层干部便是最忠实的依靠。广大基层干部肩负着维护一方稳定、发展一方经济的重任,处在社会治理和建设的一线,也担负着联系、组织、宣传群众,把党的路线方针和政策落实到基层的重要责任,因此,毋庸讳言,他们同时也面临着越来越大的心理压力和日趋增多的价值冲突。党的十九大报告提出“各级党组织要关心爱护基层干部,主动为他们排忧解难”,要求各级党组织从政治、工作、待遇、心理和生活上更多地关心爱护、支持帮助,为基层干部做好排忧解难。党的十九届五中全会通过的十四五规划建议提出了“以人民的思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质”为主要内容的社会进步指标。中共中央办公厅也印发了《关于进一步激励广大干部新时代新担当新作为的意见》,指出要关注干部心理健康,帮助广大干部保持积极向上、乐观豁达的精神状态,心无旁骛地干事创业。显然,基层领导干部的心理是否健康,不仅关系到培养和造就一支高素质的干部队伍,关系到“健康中国”行动的开展,更关系到党的执政能力的建设与和谐社会的构建。只有持续有效地关注基层干部心理健康,才能最大限度地发挥其个体的主观能动性和创造力,从而形成奋发向上的社会氛围,进一步激发全社会的创新活力和潜力,真正意义上的“健康中国”才能够高品质高质量地实现。

一、调查对象基本情况

本文以我市2019—2020年在市委党校培训的部分基层党政领导干部为研究对象,因为他们具有一定的代表性。本次调查采用自编《基层领导干部心理压力现状调查问卷》作为测评工具,由干部基本信息资料表、压力源、压力应对方式三个部分组成。随机发放问卷435份,回收有效问卷410份,访谈30余人,对所有问卷资料都进行了统计学处理。

二、新时期基层干部心理压力现状

在调研中笔者发现,进入新时期以来,大部分基层领导干部的精神状态是昂扬奋进的,社会的向前发展也推动着他们的使命感、紧迫感不断增强,他们普遍认为吃苦耐劳、奉献精神、贴近群众、求真务实是工作中应有的重要品质。与此同时,调查也发现,相当一部分基层干部不同程度地存在着一定的心理问题,其中,24.15%的基层干部经常产生嗜睡、倦怠、无力、注意力不易集中、健忘等现象;18.78%的基层干部会经常失眠;16.59%的基层干部经常感到紧张、心情烦躁、不踏实;10.49%的基层干部经常感到郁闷、空虚、情绪低落;7.80%的基层干部经常会控制不住自己的脾气,好与人争论,容易激动。从心理学角度讲,人的心理压力主要表现在情绪、认知、行为三方面。首先,在情绪方面,出现警觉性过度、习得性无助感、焦虑、抑郁、空虚、容易动怒、嫉妒等不健康情绪。其次,在认知方面,出现知觉狭窄、思维僵化、判断力和决策力降低等问题。最后,在行为方面,出现逃避社会交往、冒险行为增加以及心因性疾病诱发等。

三、新时期基层干部心理压力探究

调查研究显示,基层干部的心理压力主要源自家庭情感、人际交往、职业升迁、社会负面信息、重大突发事件、网络舆论监督、监督考核机制等等。因此,其压力源可主要归结为工作、生活、社会环境、自身素质和人文关怀等五种因素。

工作中的压力 在工作中,67.32%的基层干部认为目前工作压力较大或很大;而任务繁重、工作时间较长是心理压力增加的主要原因,50.98%的基层干部每天工作超过8小时;25.85%的基层干部每天工作在10小时以上;67.81%的基层干部预计自己今后的工作压力会有所增加或大幅增加。而他们

在分析自己工作压力的来源时,则主要集中在工作任务繁重、考评问责压力、竞争激烈、能力不适应和缺少关怀等方面。在访谈中,很多干部表示,“基层基层,层出不穷”,尤其在镇街道,班子成员每人分管联系的工作一般都有六七项,每项工作对应上级1-2个部门,平时均有业务线上的任务布置安排,同时,上级临时性任务多,时间要求紧,工作不可控现象较普遍。有的基层干部形容自己是“万金油”,哪里需要就往哪里流。有些则反映目前的考核检查有些偏多偏细,且面面俱到,而一旦列入考核范畴,又必须全力以赴,争取考核检查有个好结果。由于检查、考核等的领域偏多,就不可避免地让人在心理上产生一种疲惫感,出现少干少出错,少问责的意识,工作中就出现推诿躲避的现象,而敢冲敢拼的劲头也呈现不同程度的下滑。

生活中的压力 在生活中,由于工作时间长或任务繁重而导致出现一些家庭问题,是基层党政干部心理压力的一个不可忽视的因素。据调查显示,77.07%的干部被子女教育问题困扰;71.95%的干部则困扰于对长辈的养老问题;另外医疗问题、住房问题、收入问题、生活费用上升等也是生活中导致心理压力增大的原因所在。基层干部是一个特殊群体,扮演着干部、儿子(女儿)、父亲(母亲)等多重社会角色,尤其是大部分基层干部正处中年,上有老下有小的生活现实摆在眼前,负担车子、房子、家庭生活、双亲、下一代等日常开销,基层干部的生活压力不难想见;基层干部由于工作繁忙,时间和精力主要投入到工作之中,陪伴家人的时间难免有所减少,如处理不好,容易导致夫妻关系、亲子关系紧张,造成家庭不和谐;自然也有极少数的,因没有摆正位置或缺少为人民服务责任意识,会与其他群体进行攀比,导致自卑或心理失衡等,这些都是基层干部心理压力的重要影响因素。

社会环境中的压力 每个人所处的社会环境也是压力源的重要组成部分。60.24%的基层干部感觉面临的社会环境压力较大或很大。在问到如何看待“现在当官越来越不好当了”这一现状时,72.20%的干部认为是复杂形势和艰巨任务对领导干部的素质能力要求越来越高所致;70.49%的干部认为上级下达的任务指标会造成较大的压力;超过半数的干部认为,人民的期望越来越高,自身承担的责任越来越大,而不可避免,则是组织上对领导干部的监督考核越来越严格。社会环境复杂多变,网络舆论、突发事件、人际交往、利益调整、矛盾纠纷以及负面诱惑等都是造成社会压力的主要来源。基层干部与老百姓面对面打交道,站在化解矛盾、解决问题的第一线,琐事难事多、被动落实多。越是直接与人打交道的工作,越需要情感投入,而在这过程中,当难以得到理解或正确评价时,就有可能陷入厌烦和困顿的状态,从而产生心理健康问题。因此,工作任务繁重,作息不规律,“5+2”“白加黑”“周六正常不休息,周日休息不正常”等,成为许多基层干部的真实写照。随着从严治党政策的推进,反腐败力度加大,“四风”不断深入,各级部门对领导干部在工作、执法、权利、违纪处分等方面要求更高,管理更严,基层干部在工作和生活中自然多有怏怏,在坚守底线、不踩红线上小心翼翼。同时随着互联网的普及,公众自由表达意愿的空间加大,一些媒体尤其是网络媒体在眼球效应和经济效益的趋使下,热衷于传播社会负面新闻,一些别有用心的人“大V”更是兴风作浪,刻意离间民众对党和国家的感情,削弱其对领导干部群体的信任和信心,甚至煽动民众对领导干部群体的仇恨。因此,基层干部更加需要及时关注辖区内民生的网上表达,这也使得他们无时无刻都要谨言慎行,生怕某些方面不注意被传上网络,或者被别有用心的人歪曲事实、恶意炒作,事实上,这种氛围既不利于工作的顺利开展,也不利于基层干部的身心健康。

自身素质带来的压力 客观地说,基层干部出现心理问题,有一部分原因是来自他们自身。69.27%的基层干部称他们在工作和生活中对心理问题重视不够,也不善于调整心态。34.15%的基层干部认为自我期待过高或理想信念弱化是造成压力的主要原因。26.34%的基层干部认为能力不高履职难,是他们工作中出现心理压力的主要原

因。基层干部长期在基层工作,受视野与眼界所限,容易思维固化、方法固化,因而对能力素质的提升比较迫切。同时基层干部的自身素质,不仅包括工作上的能力,也包括面对生活和工作的生活态度,它会影响其工作的效果和生活的质量。访谈中发现,部分基层干部存在自我认识偏差的问题。首先,一些干部对自己的期望和评价过高,把个人荣誉看得过重,在提拔升迁的过程中,容易出现心理失衡。其次,随着社会信息化的加快发展,有些基层干部不注意平时在生活和工作中学习新知识,导致个人能力跟不上时代的要求,无形中自己的工作和生活带来不便,压力就不断增加。另外,部分领导干部在生活中过度关注身体健康,忽视了心理健康,缺乏相关知识,对心理问题存在误解,不愿面对其心理问题。

人文关怀不足,缺乏心理支持 问卷结果显示,在问及目前基层干部心理健康问题是否已引起重视时,有76.34%的人选择“很应该”;在问及导致基层干部出现心理问题的体制机制原因时,60.24%的基层干部认为现有的考核评价体系有亟待完善之处;50.49%的基层干部认为缺少心理健康教育机制;48.05%的基层干部认为当下还缺少心理疏通渠道;46.83%的基层干部认为来自组织的关爱还有待加强。当问到当前对基层干部的心理健康问题重视程度如何时,52.44%的基层干部选择了“一般”,而26.09%的干部选择了“不太重视”和“不重视”。当问到如何体现组织人文关怀时,72.03%的基层干部选择“在困难时得到组织的关心帮助”;65.12%的基层干部选择应营造舒心和谐的工作生活环境;64.88%的基层干部选择了应改进考核体系为干部减压;51.22%的基层干部选择了应强化心理健康知识培训;48.54%的基层干部选择了应有效落实干部公休假制度;另有34.85%的人选择“意见建议有渠道及时反映”;28.48%的基层干部选择“领导干部经常性的谈心谈话”。所有参与调查的基层干部都认为,加强领导干部心理素质建设很重要或比较重要。

四、新时期基层干部心理压力的应对方式

调查中发,面对工作与生活中的种种压力,基层干部采取了不同的应对方法。69.51%的基层干部选择顺其自然、自我调节,47.07%的基层干部会通过转移注意力的方式来调整心态,例如娱乐、游戏、读书、旅游等。52.19%的基层干部通过和朋友及家人倾诉、排解内心压力。16.34%的基层干部会和领导交流谈心;而19.76%的基层干部则会通过喝酒或闷在心里不说等方式来压抑自己的不佳心态。只有8.54%的基层干部会选择通过咨询心理专家或寻求专业治疗来解决自己的心理问题。这表明,大部分基层干部还是能够正确地看待工作和生活中的压力问题,并及时进行自我疏导和排解,暂时把工作放一放,跟领导、家人和朋友交流谈心,参加文体活动进行自我调节。也有的干部在有心理压力后并没有及时调节,而是在压力下选择隐忍,把问题归结到自身,单一地认为有心理问题就是精神不正常等。这些错误的认知导致其不仅不会寻求专业人士的帮助,甚至即使明白心理压力的危害,还是选择回避问题,不敢暴露自己的现状。

五、基层领导干部心理压力调适的对策和建议

压力是一把双刃剑,对基层干部的工作和生活既有积极的影响,又有消极的影响。因此,基层领导干部的心理疏导及压力的调适,既有利于改善自身心理健康水平,也有利于其高效履行职责,全心全意地为人民群众。需要跳出心理学的视角,从更宏观的视角出发,遵循心理健康规律,面向基层干部从多个不同的维度开展心理健康促进工作。

从自身入手,提升压力管理能力 基层干部要拥有健康的心理,关键在于对自我有全面的正确的认知,能够接纳自我,管理好自己的情绪。树立正确的人生观、价值观、政绩观,清醒认识自己工作的性质、责任、要求、意义,为自己恰当定位,从而提高自我调

适能力。

首先,学习情绪管理方法。有心理学家认为,管理能力由情感能力、智力能力、行为能力组成。学习情绪管理,可以帮助干部提高情感能力,提高沟通技巧、共情能力,在工作中和生活中产生心理压力时则要积极主动暗示、适度宣泄,合理地表达和倾诉、转移注意力,学习正念呼吸法、正念身体扫描和冥想技术等放松训练。

其次,掌握认知调节策略。非理性的认知是指因为压力过重而导致无压力痛苦状态,长期陷入超负荷压力容易使人产生负性的情绪和行为。提升认知最便捷的途径是引导干部多学习,一个人的进步、一个人的健全人格及高尚情操的养成,都必须好读书、勤读书、与书结缘,基层干部要真正把读书学习当成一种生活态度、一种工作责任、一种精神追求,通过读原著、悟原理,将马克思主义哲学基本原理运用于工作与生活,用辩证、发展的观点看待压力和困境,明白压力有“害压”同时也有“利压”,“危”与“机”是相互转换的,从而改变其僵化的认知,增强基层干部改变现状的能力与信心。还可通过引导基层干部掌握意义转换法、生命线技术等改变认知模式,树立发展的、全面的、相对的理念。

第三,掌握行为调节策略。要注意劳逸结合,加强体育锻炼。保持良好心态,在生活中积极进取、乐观向上、平和从容;在工作中执著认真、创新求变、超越突破;在人际交往中保持虚心若谷、感恩谦和、与人为善。与此同时,要正确认识自我,学会选择和放弃,培养正确的自我意识,培养为民情怀,坚持从群众中来到群众中去,带着“民情账本”,走进群众、深入群众、服务群众,用自己的辛苦指数换取群众的幸福指数,从而找到心情的愉悦、心态的平和、价值的体现。

在组织层面,加强心理健康服务体系 建设。关心关爱基层干部身心健康,提高其心理素质,加强对其心理健康服务,是党的干部工作的一项十分重要的任务。我们党从创建之初起,就一直重视加强对干部的思想政治工作。“思想政治工作”的内容就包括“谈心谈话”“思想交流”“心理疏导”“关心爱护”的含义。随着经济社会的加快,工作任务的增大,切实关注基层干部的心理问题,是新时代干部队伍建设的一个重要内容。

一是要明确关心关爱干部心理健康服务的原则和目标。根据基层干部特殊的职责环境所面临的普遍的心理问题,应以心理学、社会学知识为依托,以对人的需求和认知的了解为依据,以有效的心理预防和干预方法为工具,科学制定政策,并确保政策落实到位。按照“政治上激励、工作上支持、待遇上保障、心理上关怀”的工作思路,让基层干部“安心、安身、安业”为工作目标,提高对基层干部心理健康工作重要性的认识,作为激励基层干部新时代新担当新作为的重要保障措施,纳入干部队伍建设的重要内容和考核指标。要从严格要求也要真诚关爱。既要从严加强基层干部队伍建设,对基层干部严格要求、教育与管理,又要建立健全基层干部关爱机制,在政治上、工作上、生活上、思想上、身心健康上真诚关爱干部,尽力为基层干部排忧解难。要培育积极心态也要营造良好环境。要提高基层干部个人修养,加强党性锻炼,培育积极心态,同时也要为基层干部积极营造良好的职业生态环境和社会氛围。要宣传教育也要及时干预。既要抓好面向基层干部全员的健康心理宣传与教育,全面提高基层干部的健康素养,增强其心理调适能力,又要突出重点,对存在的心理问题,特别是对有严重心理危机的干部要及时实施心理干预,使其尽快重新适应工作与生活。

二是要构建基层干部心理健康服务机制。全面提升基层干部的心理素质,增强其自我心理调适能力,帮助基层干部解决自身发展过程中的心理问题,降低基层干部心理健康问题的比例,最大限度地满足基层干部的心理服务需求。首先是建立健全干部心理健康预警机制。预警机制是指通过收集基层干部的心理信息,分析他们的心理状况,及时甄别、发现可能出现或已经处于心理危机的个体,提出有效的解决措施。其次是要建立科学的心理预警指标,积极开发和遴选适合基层干部的心理测试系统,划分心理危机的不同级别,建立基层干部心理危机预警资料库。第三是要通过科学手段及时发现已然面临心理健康问题的干部,并有针对性地给予及时的帮助与干预,将心理隐患消除在萌芽状态。因此,要加大心理服务与科学的心理技术手段结合的力度,要以测评服务内容的科学化和服务获取的便捷化为主要抓手,将心理服务与科学的心理技术手段相结合,将科学化的心理技术转化为实用的心理服务产品,加强宣传和体验力度,扩大心理服务技术与产品知晓度和覆盖面,建立基层干部心理档案制度,定期进行数据采集和分析,从而对心理问题早发现、早报告、早诊断、早预防提供参考,不断提高对基层干部心理服务的能力。

三是要加大基层干部心理健康教育培训力度。应重点探索在党校搭建领导干部心理服务平台,将心理培训作为基层干部心理健康服务的首要环节。党校在为领导干部提供心理服务方面具有天然的平台优势和操作优势。应搭建心理服务平台,确保心理服务的质量和供给量,使基层干部在党校学习期间能够同时缓解心理压力、化解心理困扰、增强心理活力。党校要积极开发和探

索针对基层干部实际需求和岗位特点的心理调适课程体系。将心理健康教育与心理干预纳入常规干部教育的课程中。如浦东干部学院的心理测评——团队训练——课堂讲授——个体辅导教学模式,上海市委党校(行政学院)的心理测评——案例教学模式——生物反馈训练——团体活动等的教学模式,都值得借鉴。在对基层干部的教育培训中引入心理健康教育课程,有助于形成在培训中实施心理干预的服务模式。

四是要建立基层干部心理健康服务干预机制。对长期承担急难险重工作任务,经常处于焦虑、抑郁状态的基层干部;个人发展遭遇重大挫折,情绪异常的基层干部;因违纪违法受到调查处理、情绪低落或遭遇家庭重大变故、受严重疾病打击等的基层干部,要尽早实施心理危机干预,并建立心理危机的事后跟踪制度,保证干预后的基层干部能尽快重新适应工作和生活。嘉兴市作为全国社会心理服务体系试点城市,结合“网格连心、组团服务”和图书馆总分馆模式,创新打造了线上“微嘉园”线下“微网格”一体互动的心理服务平台。在疫情期,公益互动心理服务平台——“嘉兴心理抗疫平台”,有机嵌入“微嘉园”移动平台,建成“嘉心在线”平台,市民可以快速查询到附近的心理服务机构、服务人员信息,以便及时获得心理服务和援助。这些新近出现的平台,都为基层干部群众提供了优质、便捷、私密的心理服务。

五是要完善基层干部心理健康服务的环境支持。一是营造良好的社会舆论环境要不断优化思想政治工作方式方法,贴近实际、贴近生活,准确把握基层干部所思、所想、所愿,让干部容易理解并接受,避免干部出现情感衰竭动力枯竭。以情感人,融入“家和万事兴”的理念,注重从小事做起,关心干部的工作和生活,营造家的氛围。二是要推行人文管理,增强基层干部事业成就感。要给基层干部充分的肯定和信任,重大决策要发扬民主,开门纳谏,博采众长;上级领导要与基层干部多谈心、多交流,对基层干部反映的问题不回避、不推诿,切实为基层干部解决干事创业的后顾之忧。

六是要优化基层干部行政生态环境。调查结果表明,基层干部的主要心理压力源于工作,因此,优化基层干部行政环境应成为心理健康服务的重要组成部分。首先要明确基层用人导向。严格贯彻落实《党政领导干部选拔任用工作条例》,大力选拔使用坚持原则、敢于负责的基层干部,营造风清气正的选人用人环境。完善“能上、平让、庸下”的干部任用机制,让能干事、想干事的干部有舞台,让干成事、不坏事的干部有位置,让踏实做事、老实做人的干部有奔头,激发队伍活力。其次要建立健全各类人才库,从工作实践出发进行长远规划,通过集中培训、实战锻炼的方式,在驻点破难工作中对现有人才进行有针对性地培养。第三是实施干部定期交流轮岗制度,保持团队和干部的活力,制定并不断完善切实可行的岗位交流制度,以制度保证岗位交流的公平、公正、公开,杜绝人为因素。

七是要注重对基层干部的精神文化建设。中央党校(国家行政学院)党建教研部教授胡月星提出从心理资本入手,增强领导干部的心理能力发展水平。他认为,心理能力建设是加强党的干部队伍自身建设的重要内容。要加强干部队伍心理能力,厚植心理资本就需要我们要不断提升基层干部的目标信念、兴趣志向、价值取向、意志品格等关键心理因素。因此要树立以人为本的观念,充分考虑干部的精神文化需求和心理需求,定期组织干部观看增强爱国情感的电影、纪录片,增强干部的民族自信心和自豪感,组织干部学习“四史”,牢记党的优良传统和发展历程,增强家国情怀、为民情怀和干事创业的使命感,通过丰富干部精神文化生活,引导干部形成积极向上的工作态度,奋发进取、积极努力,将每一项任务干好、干成、干出彩。

八是要加强对基层干部心理健康的服务保障。为了能够保障基层干部心理健康服务的顺利实施,必须在政策、组织机构、经费等方面提供必要的保障。各级党委、政府要将关注基层干部心理健康,提高基层干部心理素质纳入干部队伍建设的总体规划,并制定相关政策与制度保证其顺利实施。与此同时,应在组织部门和机关党委建立基层干部心理健康服务机构,统一规划、组织协调、督导检查,依托省市各级心理健康相关协会或卫生机构的力量开展心理服务及援助。加大公共财政支出对心理健康工作的保障力度,对心理援助体系、心理检测平台、教育培训等所需资金给予支持和保障。同时,有计划地建设一支由专业人士和思想政治工作者组成的专兼结合、优势互补、相对稳定、素质较高的基层干部心理健康服务队伍。

我国正处于改革和发展的关键时期,社会转型、经济转型、政府转型等互动叠加,基层治理环境日趋复杂,工作任务日趋繁重,基层干部只有具备良好的身体素质和心理素质,才能激发自身干事创业的内生动力,更好地履职尽责,提高工作能力,在满怀激情与胜利喜悦中真正担负起时代发展所赋予的新职责新使命。



市区城南西路新貌 摄影 赵云其