

基层干部心理问题自我管理策略

蒲永进

贵州省册亨县委党校

DOI:10.18686/er.v1i2.1470

[摘要] 本文选择贵州省册亨县 256 名基层干部进行基层干部的心态开展专题调研,并以此作为样本,从而展现当前基层干部的心理状态,并据此提出解决策略。

[关键词] 基层干部; 心理状态; 解决策略

现如今,我国的经济进入发展到全新的时期,基层干部在工作中需要面对的问题也相对较多,长此以往使其心理压力增大。为了有效保证改革工作的正常开展,需要充分了解基层干部的心理状态,并对这类问题实行有效的处理。

1 贵州省册亨县基层干部心理状态较好

在基层干部个人生活满意度调查中,平均满意度达 65%。在区域经济工作满意调查中,基层干部的平均满意度为 62.4%。在工作状态上,基层干部整体保持着良好的工作面貌,近一半的基层干部工作状态积极主动,近 35%的基层干部能够认真完成工作内容,但不会过多地思考问题。面对较大的工作压力,基层干部具有良好的心理承受能力,在回答工作压力感受一题时,6 成以上的基层干部表示有压力,但亦能感受到乐趣,16%的基层干部选择将工作作为实现理想的重要平台,并表示会尽自己最大的能力完成工作任务。

在调查中还发现工作压力受心理状态影响的基层干部多为 30-40 岁的科级或科级以下干部,这些干部绝大部分为本科及以上学历,这种压力的产生与性别无较大关系,而与部门同群众的联系密度有关。

2 贵州省册亨县基层干部心理状态的问题分析

基层干部心理压力的来源较多,调查显示,在对生活中所遇到的最大问题是什么的回答当中,近 40%的基层干部表示工作执行的压力较大;17%的人表示社会风气不佳,担心受骗,也担心自己的家人会受到影响;15%的基层干部表示子女的教育需要投入大量经费,难以承担;14.1%的基层干部表示住房条件不佳,无法购买住房。而干部的心理压力则主要来自于工作任务压力、升职的压力、社会负面的影响以及重大的突发事件。

基层干部非常重视心理健康,同时也希望能够加强心理疏导机制的建设。在调查干部心理素质普遍状态时,63%以上的人表示处于亚健康状态;5%左右选择了不健康;30%左右的基层干部选择了比较健康;只有不到 4%的干部选择了很健康。且在亚健康的基层干部中,女性明显多于男性,科级干部要比其他级别干部的心理疲劳度更高。虽然基层干部已经开始重视自己的心理健康问题,但是还是没有形成非常强烈的解决问题的动力。

另外,调查显示,在心理状态不佳时,大部分人选择转移

注意力、顺其自然或者倾诉和记日记的方式来排解压力,只有不到 3%的人会选择到医院就诊或找心理医生咨询。再者,干部不满足于自身发展,对升职没有信心也是主要的压力来源。在个人发展机会满意度调查中,满意度没有超过 50%,接近 38%的基层干部选择一般,10%的人选择不太满意,4.3%的基层干部选择很不满意,其中多为女性干部,且其中的科级干部占到了 65%左右。

很多基层干部对自己的升职没有信心,有 26%的基层干部认为只要足够努力就能升职;42.8%的干部认为只要工作中不出现重大失误就算完成任务,不在乎自己是否升职;11%的干部表示对升职没有兴趣;还有一部分干部认为升职的环境不够公平,经常处于焦虑和抑郁情绪当中。

3 基层干部出现心理状态问题的主要原因

首先是社会外部环境变化的影响。当前,社会的外部环境发生了较大的变化,因此很多基层干部都出现了较为明显的焦虑情绪。社会新常态背景下,贵州省册亨县的经济增长速度并不是很快,而一些通过大力发展经济而产生的附加问题也逐渐显现,其成为工作中必须要完成的一项任务,这就加大了工作的难度。此外,为了满足跨越式发展的基本要求,贵州省册亨县将战略转型提上日程,并提出了“建设生态文明县、打造册亨绿色品牌”的发展战略,明确了今后五年“打赢六个攻坚战”的任务。而对此,部分基层干部还无法适应,因此工作中存在严重的焦虑情绪。

其次是无法适应全面从严治党战略。现阶段,反腐倡廉工作呈现出持续走高的态势,为此建立了十分严格的责任追究制度,对干部提出了诸多的规定和要求,但一些基层干部无法按照新的要求执行工作任务,进而在工作中逐渐失去自信,出现了明显的身份焦虑情绪。

最后是不完善的干部制度使基层干部处于弱势。现如今,干部制度并不十分健全,同时基层干部在日常工作中也会时常处于弱势地位,干部因此会产生一定的畏难情绪。尤其是干部管理制度建设中还存在着较为明显的滞后现象,内容也不够全面,与此相关的法律制度需要不断改进与完善,故而一些基层干部在涉及到个人利益的问题时,为了保护自己而出现了不作为的情况。

4 贵州省册亨县基层干部心态与情绪调整的有效措施

近几年,贵州省册亨县通过县委党校的干部培训班开设《干部心理调适》、《干部心理素质提升》等专题、开展干部心理素质专题研究等,为基层干部心理健康保驾护航的同时,总结了一些切实可行的干部心态和情绪调整的有效方法。

4.1 以理性思维控制情绪

理性情绪治疗法就是非常好的一种调节情绪的方式。一般情况下,人们认为心情不好主要是因为诱发事件,而一些研究人员并不认同这一观点,其主要认为个人的意念和思想是人心情不好的主要原因。而诱发事件是客观存在且无法改变的,所以我们需转变自己的意念和思想。

例如:小张在上班的路上看到了自己的部门主任,并向部门主任打招呼问好,但部门主任并没有理睬他,小张回家后陷入焦虑之中,反复想究竟是什么原因,是不是自己哪里得罪了部门主任。第二天上班后小张见到部门主任就会紧张,工作上也不够专注。而小李是一个乐观的人,小李在遇到这种情况时,会考虑到可能经理当时在想其他的事情,或者因为其它某些事情心情不太好。以上两人面对的是同一个事情,但是积极的人就会朝好的方面想,而消极的人则会朝着事情不好的方面想,最终两人的心情就会迥然不同。

所以说积极的情绪调节是最为简单的解压方式,也就是说一个人对事情的看法决定了一个人的心情,所以若基层干部能在日常工作中多想事情好的一面,用自己的理性来化解不良情绪,就能够保持良好的心理状态。

4.2 关注事物的积极面

人本原则中,无条件正面关注是一个十分重要的内容,也就是说,无论面对什么样的人 and 事都要看到事物积极的一面,只有这样,才能真正地关爱自己,善待他人。因此基层领导干部在批评与自我批评的同时也应积极地进行自我肯定和表扬。无论是在自身工作中,还是与其他同事或群众的相处当中,都要努力看到别人的闪光点,相互借鉴和学习,不断完善自身,如果在工作中大家互相看不顺眼,过于关注别人的不足,就会营造出一种相对紧张的工作氛围,戒备心也会比较重,不利于基层干部日常工作的顺利开展。

4.3 放松心情,舒缓压力

放松心情的方法是多种多样的,如深呼吸,基层干部在汇报工作或执行工作的过程中若出现紧张情绪,可在执行或

汇报工作之前进行深呼吸,则内心的紧张感就可得以减轻。另外放松肌肉也是放松心情,缓解压力的有效方式,从头到脚逐渐紧绷自己的肌肉,然后再将肌肉放松,循环往复几次之后,紧张感就会有所释放。或者也可采用冥想的方式,在自己的大脑中可以想象一些比较美好的画面,以及自己一直都很想实现的愿望,这些想法会给人以轻松的心情和较好的精神状态,从而起到舒缓压力的作用。

4.4 化压力为动力

每个人都有情绪,而每一种情绪都会释放出一定的能量,将这种能量引到正确的方向,充分体现其创造性和建设性,就能够全面的展现出基层干部对他人,对自己以及对社会的积极影响。

比如,张幼仪在与徐志摩离婚后独自一人带着孩子,并努力学习金融学,最终成为了一名知名的女银行家,她在面对丈夫的背叛和未出世的孩子时,并没有自怨自艾,而是自力更生,努力学习,用自己的智慧和努力创造出了自己辉煌的未来。从上述例子中我们可以看出,基层干部在日常工作中不应惧怕困难,只有将自己的失败和悲痛化为动力才能真正成长与蜕变,只有这样,才能成为更好的自己,成为更优秀的人。人在年轻的时候难免受挫或遭遇失败,但是要有直面失败和挫折的勇气,尤其是基层干部,只要能够从过往的工作中吸取教训,不再犯同样的错误,就能够迎来工作的全盛时代。

5 结语

基层干部在工作中需要解决诸多的问题,因而其需要承受较大的心理压力,所以必须要重视基层干部的心理状态,对其心理上出现的问题,应采取有效的措施予以调节,这样才能让基层干部以更好的状态投入到工作当中。

[参考文献]

[1]李应福.基层领导干部压力及其心理调适[J].祖国,2016(17):287.

[2]王青霞.基层领导干部的压力来源及心理调适[J].科研,2016(10):136-138.

[3]胡月星,袁书杰.基层领导干部的压力状况与应对策略[J].中国党政干部论坛,2017(6):78-81.