

# Research on the optimization of mental health education path for leading cadres based on positive psychology

Fang Zhou

School of Party School of Songyang County, Lishui, Zhejiang, 323400, China

## Abstract

In the process of modernizing social governance, leading cadres, as pivotal actors in the operation of public authority, possess psychological capital reserves that constitute the micro-foundational basis for enhancing national governance efficacy. Empirical investigation reveals that current mental health education programs for cadres in county (municipal/district) Party schools suffer from insufficient prioritization, incomplete curricular content, and inadequate professional faculty resources. Grounded in the dual theoretical lenses of positive psychology and psychological contract theory, this study examines the practical advancements in mental health education for leading cadres within the distinctive institutional context of the Party school training system. By proposing a three-dimensional optimization pathway—intensifying focus on cultivating positive emotional states among cadres, innovating curriculum design through the integration of the PERMA framework (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement), and strengthening faculty development through interdisciplinary capacity building—the research systematically addresses the structural constraints hindering psychological resilience enhancement. These findings not only provide empirical evidence for reforming cadre education systems but also expand the research frontiers of Party-building theory in the new era through pioneering explorations into the psychophysiological mechanisms underlying governance capacity modernization. The study ultimately constructs a ‘psychological capital-governance efficacy’ conversion model, offering actionable insights for aligning individual psychological well-being with organizational development imperatives in public sector leadership.

## Keywords

positive psychology; Leading cadres; Party school; Psychological health education; path optimization

# 基于积极心理学的领导干部心理健康教育路径优化研究

周芳

中共松阳县党校, 中国·浙江 丽水 323400

## 摘要

在社会治理现代化进程中, 领导干部作为公共权力运行的关键行动者, 其心理资本储备构成国家治理效能提升的微观基础。笔者调研发现当前各县(市、区)党委党校干部心理健康教育培训存在重视不够、课程内容不全、专业师资不强等问题, 本文基于积极心理学与心理契约理论的双重视角, 立足各级党校领导干部心理健康教育的实践进展, 深度融合其教育培训体系的特殊属性, 从加强对领导干部积极情绪的关注、创新心理健康教育课程内容、加强师资队伍建设和等角度, 对提升领导干部心理健康水平的路径进行探讨, 不仅为干部教育培训体系创新提供实证依据, 更从微观心理机制维度拓展了新时代党的建设理论的研究疆域。

## 关键词

积极心理学; 领导干部; 党校; 心理健康教育; 路径优化

## 1 引言

在乡村振兴战略纵深推进的治理情境下, 基层领导干部正面临“多维政策执行-有限治理资源”的结构性张力。优化基层领导干部心理健康水平, 既是新时代组织人事管理视域下强化干部队伍整体效能、激发基层治理主体履职动能的战略要务, 亦是实现个体职业可持续发展与组织治理现代化协同推进的内生性诉求。党的二十大报告指出要“重视心

理健康和精神卫生”, 这对新时代做好心理健康和精神卫生工作提出明确要求。作为新时代干部队伍建设的核心要素, 心理健康教育不仅关乎个体履职效能, 更是完善基层治理体系的关键变量。现阶段, 领导干部的心理健康教育已成为各级党校干部教育培训的基础内容之一。本文将从积极心理学应用的角度, 结合党校干部教育培训的特点, 探讨领导干部心理健康教育提质增效的新思路。

## 2 开展领导干部心理健康教育的重要性

领导干部心理健康教育是新时代干部治理能力现代化建设的重要维度。笔者通过访谈二十余名乡镇街道、县直机

【作者简介】周芳(1995-), 女, 中国浙江丽水人, 硕士, 助理讲师, 从事干部心理、财务管理、经济研究。

关单位领导干部,发现绩效考核精细化、科层制刚性约束、家庭角色冲突以及数字化转型适应构成主要压力源。值得注意的是,青年干部群体(35岁以下)表现出显著的心理脆弱性,其职业倦怠指数(M=4.32)较中年组(M=3.15)高出37.2%,这与职业发展通道阻滞、育儿-履职平衡困境等结构性矛盾密切相关<sup>[1]</sup>。

近年来,随着关心关爱干部力度的加强和心理健康知识的普及,领导干部心理健康问题逐渐受到重视。中共中央印发的《全国干部教育培训规划(2023—2027年)》明确提出,要加强领导干部的身心健康知识学习培训,这标志着心理健康教育从辅助性举措向战略性工程的范式转变。做好心理健康教育工作,既是改善领导干部心理健康状况的迫切需要,也是提高领导干部执政能力、促进社会事业建设的重要保障。

### 3 积极心理学融入领导干部心理健康教育的实践

积极心理学于20世纪90年代由美国心理学家马丁·塞利格曼(Martin Seligman)提出,主要以积极心理品质为研究对象,重点关注人类健康幸福与和谐发展<sup>[2]</sup>。区别于传统心理学的消极理念,积极心理学主要研究积极情绪、积极心理品质(积极人格特质)、积极组织系统(积极群体关系),提倡用主动、乐观、开放、欣赏的心态去看待事物,能激发个体的积极情绪,发展个体内在的性格特质,营造和谐的群体关系<sup>[3]</sup>。近年来,各级党校运用积极心理学开展心理健康引导及教育干预,有效提升领导干部教育培训的实效性。

#### 3.1 建立心理健康教育培训机制

当前领导干部教育培训体系存在结构性失衡问题,主要表现为过度聚焦于政治理论灌输、法治思维强化及执政能力提升等显性指标,却系统性忽视了心理健康调适机制与情绪韧性等非认知要素的培育<sup>[4]</sup>。按照现有的领导干部培训课程设置,每一期的培训至少有一次以上心理健康教育课程。以县级党校为例,通常在新录用公务员班、优秀青年干部班、新任县管干部班等不同主体班次开设心理健康课程。根据不同班次特点具体设置心理健康课程教学情景,通过传达积极情绪情感、积极人格品质、积极群体关系等内容,使参训人员在贴近自身情况的课堂情景中,更加真实地了解自己的心理品质,以及掌握心理疏导、压力排解的技能。

#### 3.2 创建心理健康教育氛围

领导干部在工作中的精神常处于紧张状态,在党校干部教育培训期间组织的篮球赛、文艺表演等团体活动,有利于消除领导干部的精神疲劳,调节不良情绪,使其保持舒畅的心情、健康的心理状态。一方面,在开展心理健康教育课程过程中,对于未接触过心理学专业的领导干部而言,单纯的理论讲解不免枯燥乏味,以相关主题的心理团体辅导活动为载体,为参训人员营造出积极健康的环境氛围,同样提升

了心理健康教育效果<sup>[5]</sup>。另一方面,我校建有干部关心关爱中心,在主体班次课程安排中会有序引导领导干部到中心参观、体验,通过心理健康知识展板及电子显示屏等多种直观便捷的方式开展科普宣传,营造浓厚的科普氛围。同时,我校引入生物反馈技术、脑电波监测技术等,帮助基层领导干部更加客观地评估其心理健康状态,同时直观地感受其应用所学的心理调节技能所带来的身心状态的改善,强化其学习和实践应用的意愿。

#### 3.3 打造心理健康援助机制

建立心理健康援助系统,是缓解领导干部心理困扰状态的重要保障。近年来,以松阳、青田、遂昌等地县级党校为代表的基层党校均设立干部关心关爱中心,提供专门的心理健康辅导师资和场所,以及心理健康测评、沙盘活动、情绪宣泄等功能设施,为领导干部在心理健康问题的萌芽阶段实现自我调适与解压提供便利条件。部分领导干部,尤其是青年群体,心理承受能力不强,更易步入误区,需要通过减压措施予以调节<sup>[6]</sup>。2021年,松阳县普及“舒心码”数字应用,提供线上线下相结合的心理咨询、评估、教育、训练服务。心理健康援助机制的建立可预防领导干部心理亚健康状态的产生,使其以饱满的热情投入到工作中。

### 4 当前领导干部心理健康教育存在的不足

#### 4.1 对心理健康教育的重视不够

调研发现,当前领导干部心理健康教育没有得到足够重视是普遍存在的现象。从各级党校的教学安排看,虽设置有心理健康教育课程,但教学内容仍以理论知识为主,缺乏干部心理咨询与辅导的讲授,导致部分干部心育意识淡薄<sup>[7]</sup>;从各级组织部门对领导干部的考核评价方式看,对其心理健康状况关注不多,对其进行测评更是难得一见<sup>[8]</sup>;从领导干部自身看,许多人对心理健康教育的认识仅限于心理疾病的治疗,而对心理危机的预防了解不多,以致在出现焦虑、倦怠感、身体不适等倾向时,未及时进行调适或寻求专业帮助。

#### 4.2 心理健康教育课程有待完善

开展领导干部心理健康教育工作的目的是提升其心理健康水平,在政治、业务素质提升的同时养成积极乐观的心理品质,更好地投入党政工作。随着社会矛盾的转变和信息技术飞速发展,对领导干部心理健康服务专业化、精细化、信息化的需求也越来越迫切<sup>[9]</sup>。但实际教学中,由于缺乏对课程内容设置的系统规划,如何提高对不同岗位、年龄层次领导干部心理健康教育的针对性和实效性仍处于探索阶段。

#### 4.3 专业队伍建设有待加强

笔者以丽水市领导干部心理健康教育现状为例分析发现,虽然各级党校设立了心理健康教育机构,也安排了相应的心理辅导教师,但从整体水平来看师资力量有待提升。一方面,专业的心理健康教育人才较少,各机构心理辅导教师也多由其他业务人员兼任,部分教师理论能力和实践经验不

足,并不完全具备授课、个体和团体咨询、学术研究能力。另一方面,领导干部教学培训领域开展工作较为独立,在心理健康教育领域,与医院、高校、专业协会等机构的心理学专业人员交流不多,省、市对基层领导干部心理健康教育师资的培训也较为缺乏,制约了领导干部心理健康教育工作的有序开展。

## 5 积极心理学视阈下的领导干部心理健康教育路径优化

### 5.1 加强对领导干部积极情绪的关注

积极心理学认为,每一个人心中都有消极和积极两种力量,其中消极力量以压抑、悲伤、悔恨、抑郁为主;积极力量则以喜悦、勇敢、快乐为主。如果一个人心中占据主导地位的力量是积极的,这个人呈现出来的人格特质则以积极的为主,如敢于承担、宽容大度、积极向上、乐观勇敢等<sup>[10]</sup>,对于人的健康发展有着显著的促进作用。积极心理学视阈下推进领导干部心理健康教育工作时,要加强对领导干部积极人格特质和内在发展潜能的关注,在教学过程中尽可能激发领导干部潜在的积极特质,并且引导领导干部将积极的力量有效践行于实际工作中,从本质上提高心理健康教育效果。

### 5.2 创新心理健康教育课程

领导干部心理健康教育课程目标主要是培养人格特征和帮助消除心理问题。传统的领导干部心理健康课程,常关注心理健康知识的普及、心理障碍等内容,课程内容也集中于领导干部心理问题的修补,希望借助一系列方式来消除领导干部的焦虑、抑郁等问题,忽视了培养积极、乐观的生活态度对心理问题的预防作用。社会公众也普遍认为只有在心理层面出现问题的情况下才需要进行心理咨询。因此,教学人员可改进之前课程内容的目标取向,在心理健康教育课程内容设置上更关注领导干部人格特征的培养,将积极品质养成、情绪引导作为教学的重要内容,从积极心理学视阈补充和丰富心理健康教育内容,并利用相应的教学手段和活动引导领导干部形成积极心态及情绪。积极心理学视阈下,需要引导所有领导干部发现自身的潜力和美德,因此要通过培训宣讲等方式鼓励领导干部大胆地走进心理咨询室,与心理教师进行沟通交流。同时,要加大“舒心码”等线上平台推广力度,为领导干部提供多元、便捷的心理咨询服务。

### 5.3 加强师资队伍建设

基于现代组织行为学视域,专业化人才梯队的建设构成心理健康服务高质量发展的基础性战略支撑。依托党校干部教育培训主阵地的平台优势,以党校设立的心理辅导机构为基础,结合领导干部心理健康教育培训需求,组建高水平的领导干部心理健康教育教师队伍。一方面重视专业人才的选聘与培养,建立专业人才培养工作体系,提高其专业水平和培训教学能力,从而更好地开展心理健康教育培训。同时,并加大各级党校间的业务交流力度,提高一线心理健

康教师的教学素养与科研水平。另一方面,围绕心理健康知识普及与日常疏解的需要,建立一支心理健康服务志愿团队。增强基层领导干部心理健康水平,既需要专业化的培训,也离不开心理健康教育专业力量的日常化补充<sup>[11]</sup>。同时,开发资源共享途径,与高校及中小学心理健康教师、精神卫生医疗机构专家合作,围绕领导干部心理健康教育培训目标,建立党校与其他机关单位的联动机制,利用领导干部心理健康教育的辐射带动作用,提高各部门对广大干部职工心理健康工作的关注力度。

## 6 小结

基于积极心理学理论与公共部门人力资本开发的双重视域,加强对领导干部的心理健康教育,增强其心理承受能力,不仅有利于党政干部队伍综合素质和履职能力提升,还对社会发展建设起到重要推进作用。本文以积极心理学为视角,从理论应用、课程设置、师资建设等角度对有效开展领导干部心理健康教育工作进行浅析,但对于如何建立适宜新时期需求的领导干部心理健康教育体系,如何实现积极心理学原理与中国政治文化语境的深度耦合,仍需在动态监测评估体系构建、跨部门资源整合机制创新等维度展开持续探索。这些发现为新时代干部教育培训体系改革提供了兼具理论创新性与实践操作性的解决方案。

## 参考文献

- [1] 戴晓曙.关心关爱干部心理健康的实践创新[J].中国党政干部论坛,2019,(01):15-19.
- [2] 辛自强.社会心理服务体系建设的定位与思路[J].心理技术与应用,2018,6(05):257-261.
- [3] 杨金磊.积极心理学视域下的初中音乐教学实践研究[D].西安音乐学院,2024.
- [4] 李雪梅.党政干部教育培训中应加强心理健康教育[J].决策探索(下半月),2009,(10):22-23.
- [5] 钟珩.运用团体辅导提升教师积极心理品质[J].中国教育学刊,2021,(04):108.
- [6] 黑俊玲.领导干部心理健康现状及调适路径[J].新西部,2018,(24):95+92.
- [7] 郑金渠.积极心理学背景下基层党员干部心理健康服务体系的构建[J].心理月刊,2019,14(19):57-58.
- [8] 韩阳.领导干部心理健康教育研究探析[J].科教文汇(下旬刊),2014,(30):204-205.
- [9] 黄小梅.新时期领导干部心理健康教育的实践探索[J].心理月刊,2020,15(05):78-79.
- [10] 姜迪.积极心理学视角下高校心理健康教育工作新思路——评《大学生心理健康教育(第三版)》[J].中国油脂,2021,46(08):168.
- [11] 李朝波.增进基层领导干部心理健康的保障机制研究[D].中共中央党校(国家行政学院),2023.