

中國公務員的精神「自殺」：服從性測試、人鬥人與抑鬱症

「你查我、我查你，然後大家都有事幹，都有事蹟可彙報。」



2011 9 22

Carlos Barria/Reuters/

在轉正前一個月，同事問鄒佳：要轉正了，肯定很開心吧？鄒佳嘴角抽搐，生硬地擠出一個笑。

「開心不了一點」，她坦承。她是北京市政府某機構的公務員，在過去一年，作為新人，她幾乎從未擁有過完整的週末，工作日加班到半夜更是家常便飯。甚至除夕當天，她都在被領導指責，說她上交的材料一塌糊塗，要推倒重寫。

轉正前夕寫申請和工作總結時，一想到這就是自己努力學習十幾年換來的「光明」前途，鄒佳就抑制不住地乾嘔。

師姐徐鳴告訴她，這很可能是抑鬱症的前奏。

徐鳴早鄒佳兩年進入體制，在北京某區財政局做公務員。工作壓力最大的時候，徐鳴感覺自己的靈魂已經脫離軀體，飄蕩在半空，而肉身卻在不斷下墜。她把這種感覺描述給醫生，後者在診斷結果上寫了四個字：中度抑鬱。

遵醫囑，她正在吃舍曲林和勞拉西洋兩種藥物，第一種改善她的情緒，第二種強迫她入睡。不過醫生告訴她，藥物作用有限，她需要跳出現有的工作環境，調整心情，這樣才能治本。

但只要不離開公務員系統，普天之下莫非王土。

中國科學院心理研究所等機構在2019年初發布的《中國國民心理健康發展報告（2017-2018）》顯示，中國公務員群體中，處於中高等焦慮、抑鬱和壓力水平的比例分別達到35.2%、33.2%和52.2%。

近年，相關研究或數據已鮮少被披露，但情況未見好轉。一位長期研究中國政府行政管理的學者私下對端傳媒透露：隨着經濟萎縮，公務系統也沒逃過「內卷」，直接導致人鬥人、人整人的現象愈發嚴重，「鬥爭」已經越過「發展」被放在首位，體制也成了名副其實的角鬥場。

該學者表示，「要想繼續吃這碗飯，只能先從精神上殺死自己。」



2019 3 28

Mark Schiefelbein/AP/

一人發病，全員吃藥

對於除夕當天被領導訓斥，鄒佳回憶稱，當時領導要求她寫一份大年初一發在政府官網上的新年祝福。

總共400字的材料，她被要求反覆修改了至少十五遍。整個過程讓她身心俱疲，領導卻嫌她沒有語言創新，拍着桌子怒吼：「要有『踔厲奮發』這樣的短語，為什麼別人想得出來，你卻想不出來！」

回想起來，鄒佳說，差不多就是那一瞬間，她一下子泄了氣，渾身無力，不再對職業抱有任何憧憬，相反，開始恐懼。後來恐懼演化為肢體反應，如乾嘔、心跳加速、手不停的抖、眼淚控制不住的往下掉等。

基於上述症狀，醫生給出「輕度抑鬱」的診斷結果。鄒佳請醫生開具診斷證明，以向單位申請病假，醫生卻反問她：你確定嗎？一旦開具診斷證明，我們就得上報到國家精神衛生系統，你可能終身都得揹負這個結果，你還年輕，以後的工作會不會受影響？

在一輩子的前途面前，她膽怯了，隱瞞病情，咬着牙回到了單位。

姚靖宇是中央黨校的學者，也曾在地方政府掛職，對於鄒佳的處境，他分析稱，她正處於新人的服從性測試階段。「這是進入體制後被改造的第一步。就像剛進入監獄的囚徒，要先剃光他的頭髮，再訓練他凡事先喊報告、牢頭訓話時會主動抱頭深蹲的無條件服從能力。」

服從性測試之後，是磋磨個人心性，優先安排對方去不擅長的領域工作。比如讓中文系畢業生做數據報表、讓財會專業的人寫黨史學習材料等，此舉旨在消除個體對領導權威性的質疑。接下來安排他做吃力不討好、容易得罪人的工作，比方說抓單位考勤、審核同事寫的材料，這樣做旨在離間同級人員之間的關係，以防他們抱團對抗領導。之後為「先打一巴掌，再給個棗」，具體手法為先故意放大其工作中的瑕疵，如上繳的材料中，標點符號的使用不規範，但同時會肯定段落之間的排版清晰，這樣做意在動搖個人的價值評價體系，培養其凡事以領導的標準為價值判斷。最後一步，是為下屬樹立職場假想敵，製造只有領導和他站在一起的幻象。比如，告訴下屬其被同事舉報了，而我（領導）給你壓下來了，這一步旨在打造忠心耿耿的追隨者，以備不時之需。



2023 3 11

Mark Schiefelbein/AP/

「如果能順利走完這幾個流程，那我要恭喜他，已經成為一名合格的共產黨幹部。」姚靖宇說。

這也意味着，這個人完成了精神上的「自殺」。

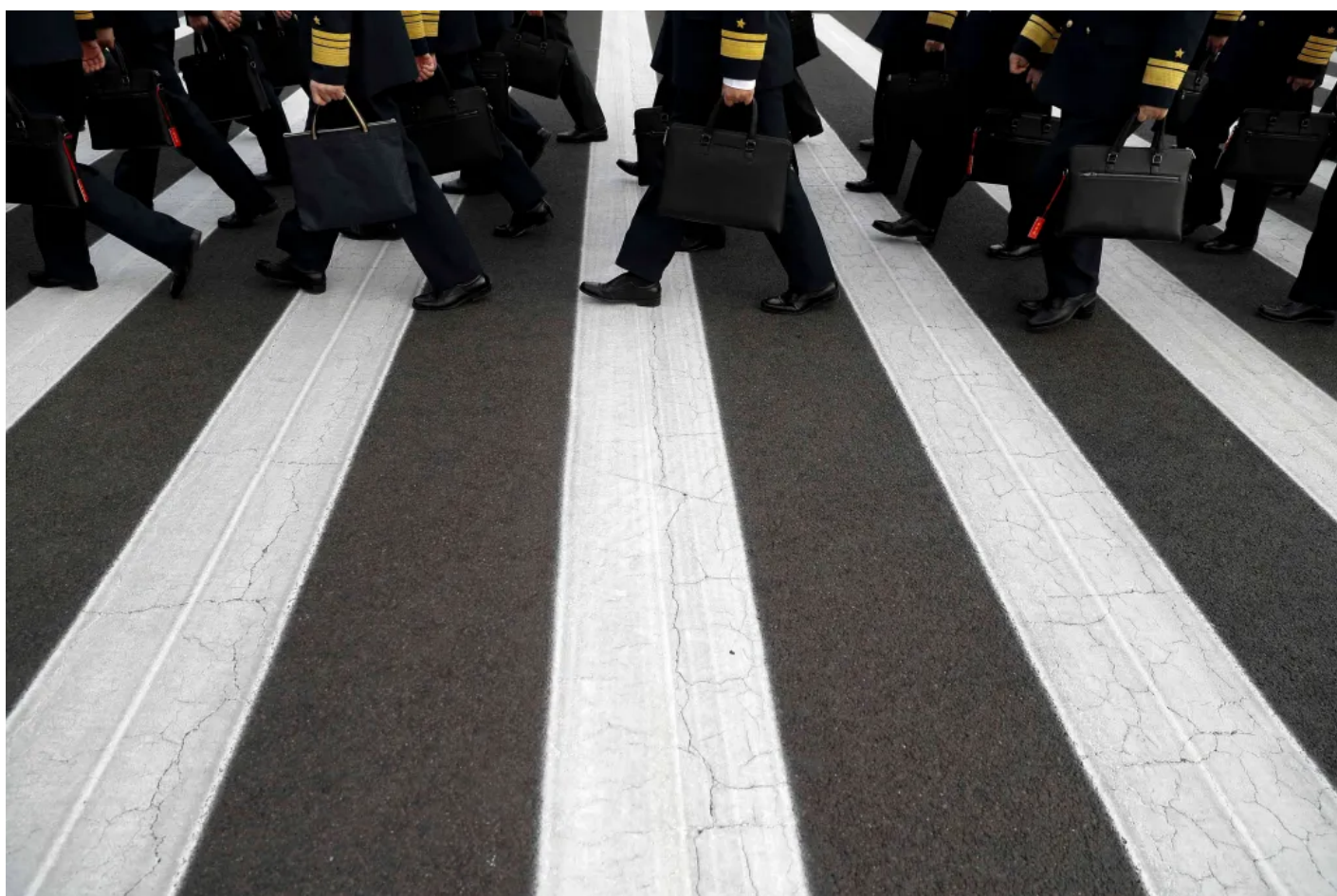
「所以，這就很好理解為什麼很多領導幹部會喜歡養魚、作畫、寫書法以及抄寫佛經，這些人都算是體制內的好人了，因為他們只向內索求；而典型的壞人，則會把精神自殺產生的痛苦向下發泄，然後把更多的人搞崩潰。」姚靖宇說。

對於這種境況，體制內流傳着一句俗語：一人發病，全員吃藥。

徐鳴就倒在了服從性測試的第二步。作為理科生，她的做事和思考範式都是用邏輯和數據說話，很難服從權威。於是，像商量好似的，同事們把本該各自負責撰寫的材料推給了她。最多的時候，她一天需要寫包括電腦申請、多部門單身青年聯誼、市財政審計等在內的共計80多份材料。而即使是隻有100字的材料，也需要反覆修改。在她看來，這些東西毫無意義，消磨她個人意志的同時沒有為社會做出任何貢獻。

她去找領導，領導卻斥責她不團結同事、沒有大局意識。後來她想明白了，應該是她的不服從得罪了領導，被故意「穿小鞋」。

「在體制內，熱愛思考、主體性強的人都會抑鬱」。在姚靖宇看來，這恰恰是導致徐鳴抑鬱的關鍵因素。「在當下，能不能成為一個好官不重要，甚至這是最不重要的，重要的是什麼，服從與衷心。」



2018 3 5

Damir Sagolj/Reuters/

上述研究政府行政管理的學者也表示，在以經濟發展為主的時期，全國上下對業務型官員非常尊崇，譬如各地的招商引資主管單位，主政官員都是談判高手，這些人也因此被稱為「能吏」。但是現在不一樣了，經濟下行，沒了業務，加上全國上下要以意識形態建設為中心，大家只能拼命「務虛」。具體表現為，遇事就要寫材料表忠心，導致有寫不完的材料和表不完的忠心。

這變相催生了一個「業務鏈條」——上層官員為了表忠心，會高喊口號，下發越來越多的任務；下一級官員為了表示對領導工作的支持，會繼續喊口號，甚至比領導有過之而無不及，把更多的任務下發給下一級官員，如此反覆。

「很多人會有疑問，我們的國家和社會經濟水平整體沒有向上發展的趨勢，那些官員們卻一個個都在通宵達旦地加班，忙死忙活的，他們到底在忙什麼？就是在忙這個。」這位學者表示。

陳露是這位學者的學生，現在在某地辦公廳任職。對於老師的觀察，她深有體會。有次他們單位為了迎接上級部門的巡查，所有人近一個月內晚上12點之前從來沒有下過班，每天寫彙報材料寫到半夜。微信、電話需要24小時保持暢通，以應對領導隨時隨地的問詢。

「為了打印寫的這些材料，我們單位的打印機竟然燒壞了一台，然後我們轉頭要再寫申請購買打印機的材料」，她說。同時上級部門要求各單位勤儉節約，A4紙須雙面打印。但陳露單位的打印機沒有自動雙面打印的功能，他們因此預留一個人專門守在打印機旁，對堆得像山一樣的材料進行手動雙面打印。

面對這些迎合上級檢查的「表演式」工作，陳露覺得自己甚至沒有心力去偷偷罵領導，徹底被消磨成了只會執行指令的行屍走肉。



2016 3 13

Kim Kyung-hoon/Reuters/

刀刃向內

表演式工作的根源，來自於黨建領域的一個專業術語——刀刃向內。

它出自《人民日報》2016年4月28日的報道，報道指出，習近平總書記在安徽調研時強調「要刀刃向內、敢於自我革命，重點要破字當頭、迎難而上」。

刀刃向內意指要從寬從嚴治黨和對內進行改革。

這一對內改革的里程碑事件為：2018年3月20日《中華人民共和國監察法》（下稱《監察法》）通過並施行。官方發文表示，監察法旨在加強對所有行使公權力和公職人員的監督，實現國家監察全面覆蓋，深入開展反腐敗工作。

自此，因為監察法的加持，原本僅有行政權力的紀律委員會（簡稱「紀委」）也有了執法權，成為了紀委監委。

根據官場邏輯，作為一個新生部門，紀委監委只有不斷查處大案、要案，才能夯實黨內地位，並進行權力擴張。

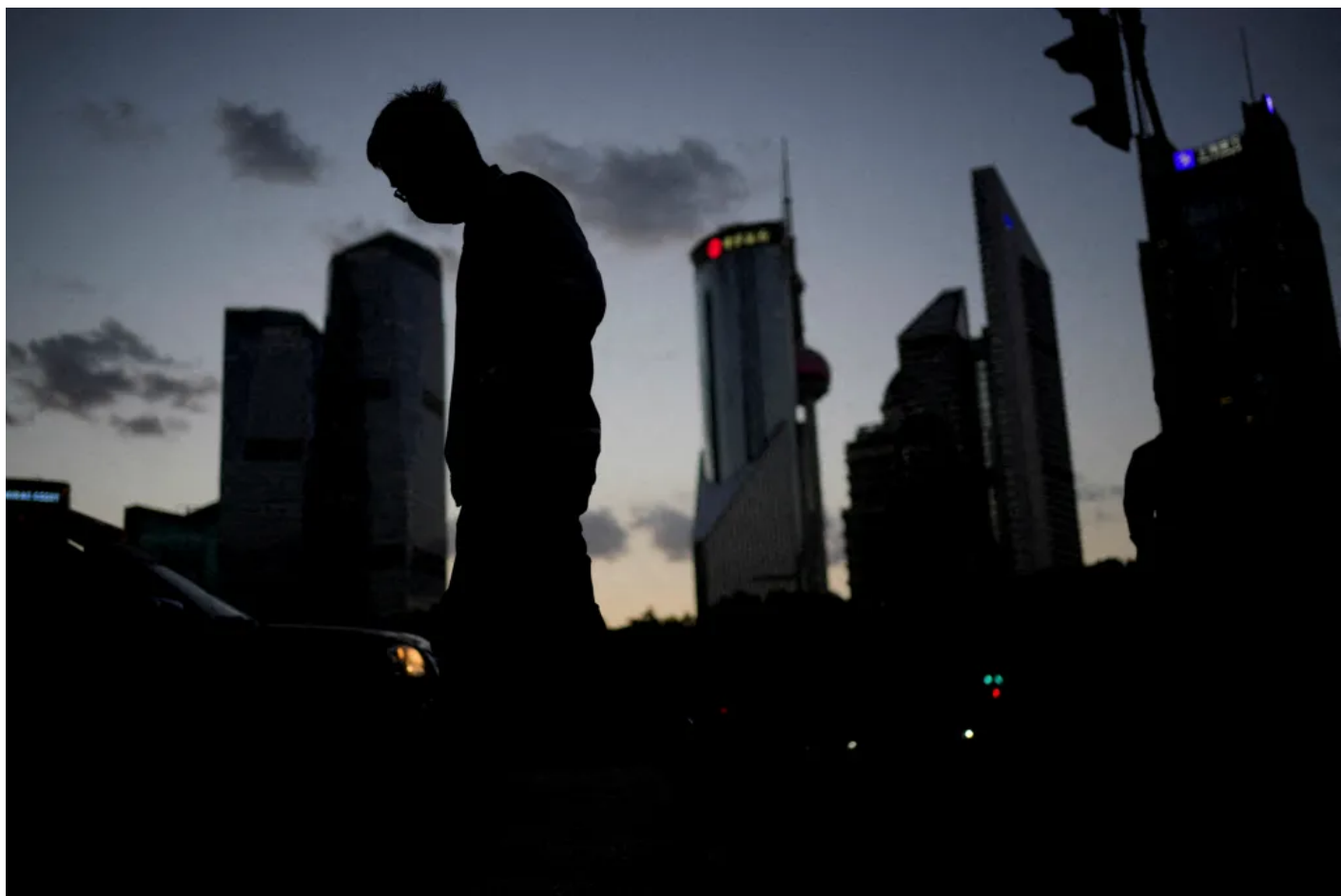
「紀委監委官網的官員落馬信息一直在滾動更新，每天都有人被查處，這在體制內營造了噤若寒蟬的恐怖效應。」上述學者表示。

而恐懼會觸發個體的自保機制，為了立功或轉移視線或打擊異己，向紀委監委舉報也成為官員群體自保和互害的常用手段。

據姚靖宇觀察，現在的公務員群體中，一成精力用來幹活——大部分是寫材料；四成精力用來內耗，「思考價值、意義那些有的沒的」；剩下的五成精力則用來內鬥，「鬥別人和防止自己被別人鬥」。

這種鬥爭激烈到什麼程度？姚靖宇講述了一個頗為荒謬的案例：某地一領導公務出行，但單位的公務車都在外執勤，於是一名下屬開來自己的車供領導乘坐，領導主動提出給其報銷油費，但這名下屬卻被同事反手舉報到了市紀委監委，理由是他貪污國有財產。

好在地方紀委監委沒有直接把人抓去留置，查清事實後，只是責令提供車的人寫檢討、退還油費，並在專題會議上當着所有人的面主動承認錯誤。



2022 10 17

Aly Song/Reuters/

「普通老百姓很難見識到人性如此惡的一面，其實我們社會上的整體道德水準比體制內要高得多。」姚靖宇指出，現在體制內基本就兩種人，一種是不會鬥人、只會內耗的人，「這類人九成以上都有明顯外露的情緒問題」；另一類則是擅長鬥爭的人，這部分人很會掩飾，但內心卻極為扭曲。

「職級越高，扭曲程度也會越高。體制內的人都知道，大家嘴上都在喊為人民服務，但處級以上的官員沒有一個人晚上不吃藥可以睡得着。」姚靖宇說。

陳露則認為，姚靖宇的說法「還是過於保守」。她現在的行政職級是副科，已經睡不着了。

陳露說，由於自己的老師是知名高校的學者，經常對廳局級幹部進行培訓，領導對她頗為忌憚，卻又忍不住想在她面前樹立權威。

於是，領導每次都會安排她去下級單位巡查。巡查，即檢查下級單位對社會現狀、財政賬目、人口摸排等是否存在造假行為。

人們較為熟悉的中央巡視組，其例行巡視是因為中央對地方的不信任在加劇，旨在查處地方欺上瞞下的違法行為。而陳露被委派的巡查，則是「表演式」工作不斷升級的產物，現在已成為地方的常態化工作之一——所有單位都得接受上一級部門巡查，同時對下一級展開巡查。

「簡言之，就是你查我、我查你，然後大家都有事幹，都有事蹟可彙報。」陳露說。

這是一項費力不討好的工作。「巡查前、中、後，都要寫各種報告和材料。如果真查出問題，是否向上如實彙報，便成了另一個難題。因為我不知道出問題的一方背後靠山是誰，稍有不慎就會得罪人。」陳露說。為此，她陷入重度焦慮，大把大把掉頭髮，每天都要藉助藥物才能入睡。

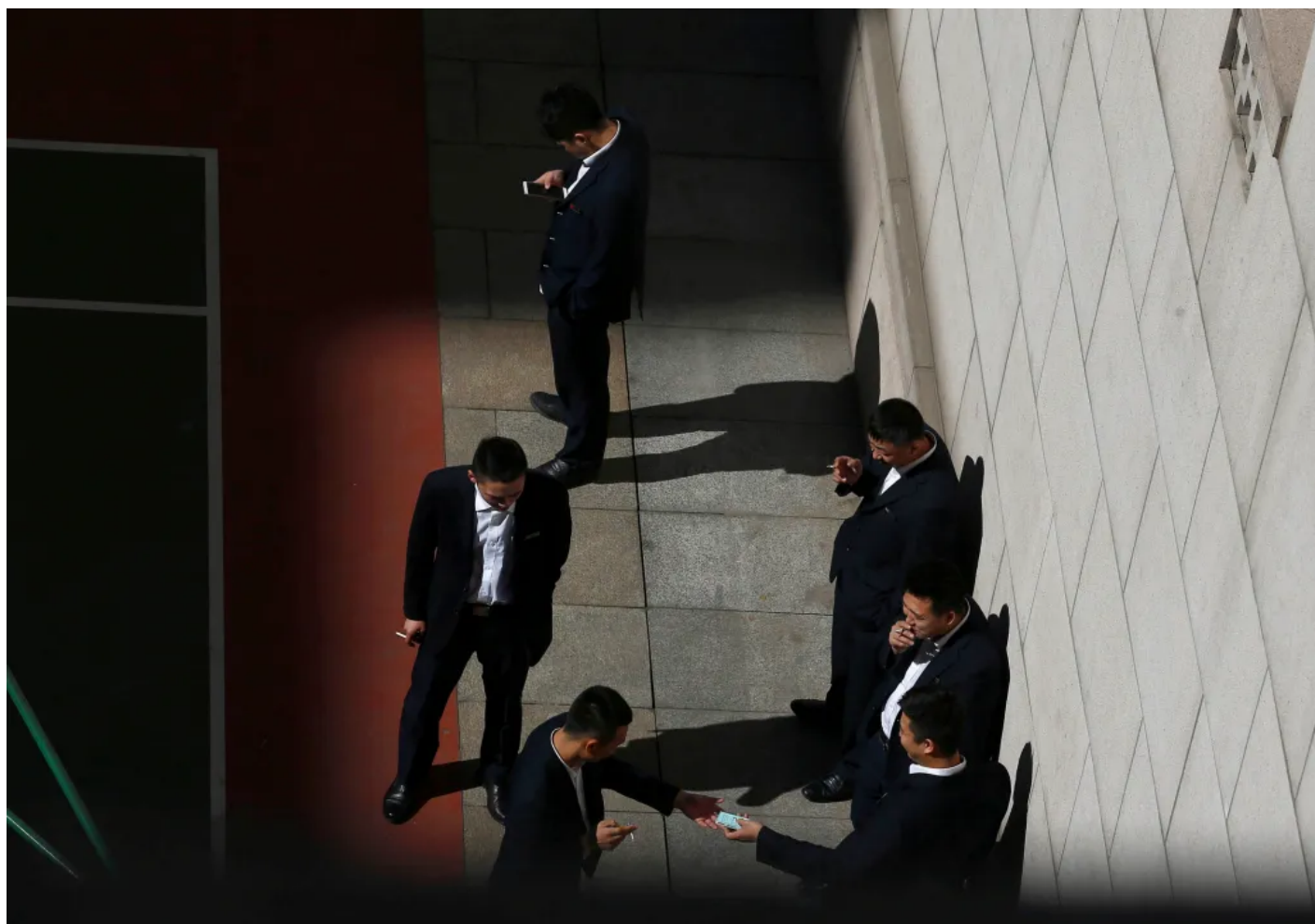
陳露向老師求助。「對黨的機構越了解越能發現，地方上是最混亂的，人也是最狠的，各種關係盤根錯節。但要是把這些人一網打盡，文官系統會癱瘓，就沒人支撐地方行政系統的正常運轉了；不管的話，又烏煙瘴氣的。」陳露的老師說，他建議陳露繼續讀博士，博士畢業後留在北京情況會稍好一些。

一名公務員在北京的出路，除國務院、各部委及下屬機構外，便只有北京市政府各職能部門。前者在體制內被公認為「活多、錢少、晉升難」，只適合家裏有背景的高官子弟去子承父業，而北京市各機構的工資雖然稍高，但其職場生態環境，徐鳴的境遇已經給出了說明。

加大藥量後，徐鳴仍感覺身體像灌了鉛一樣沉重。她以豁出去的心態拿着抑鬱症診斷證明找到領導，要求請假。

但領導卻跟她打起了太極：「我知道你們年輕人不容易，承壓能力也低，但是現在有誰容易？你去休假歇着了，你的活兒就得分給其他同事，那我這領導還怎麼當？你再堅持堅持。」

繼續工作就會繼續「犯錯」、繼續被打壓，從抑鬱症治療的角度來看，這是非常糟糕的。不得已之下，徐鳴開始四處「尋醫問藥」。



2017 3 7

Thomas Peter/Reuters/

忍常人不能忍

徐鳴向親戚求助過。這名親戚在東北某縣城當公務員。親戚告訴她，他們單位有一個男的，自稱有精神病，持刀砍砸過辦公室，後來整個辦公室包括領導在內沒人敢惹他，不到50歲就退休了，拿的還是全額退休金。

「你要不直接去領導辦公室跳樓，要不就再忍忍，畢竟做其他工作也可能會抑鬱，等到退休就沒事了。」親戚說。

可徐鳴才28歲，以現在的精神狀態，不知能不能熬到退休。

她又去找占星師進行占卜。占星師告訴她，她的星盤顯示，日、月、水、金、火、木、土中有三顆以上落入了第六宮，是比較容易做公務員的，雖然第六宮也被稱為奴僕宮，但公務員就是人民的公僕，所以完全說的通。

可做公務員根本就不是為人民服務啊，她追問道。占星師告訴徐鳴，可以試着往數據分析方向走，但切忌行政管理。

徐鳴覺得這個占星師簡直神了，因為她大學的專業就是大數據。不過，徐鳴的大學老師卻對此進行了非常隱晦的勸阻。「寫材料頂多就是糊弄糊弄，可以磨洋工，但是做數據就不一樣了，真真假假的，身上的擔子會很重。」

徐鳴不認同老師的判斷，甚至在受訪時反覆強調：局外人都認為寫材料可以隨便應付，但實際情況真不是這樣的。他們需要把各級領導的講話掰開了、揉碎了，再轉換成機關語言輸出，以供更多的人學習、領會精神。並且這個過程中還要進行語言創新，這並不容易。

徐鳴的領導有一次抽查她：4月12日，習近平主席在延安考察時說，我們要發揚延安精神，延安精神是什麼精神？徐鳴回答不上來。領導怒斥：「都這樣了，還一天到晚學人裝抑鬱想請假，你應該把心思用在正經的地方」。



2019 7 24

Andy Wong/AP/

對像徐鳴這樣的年輕公務員來說，類似的抽查隨處可見。答不上來，就會失去評優機會，獎金、績效都會受影響。

經濟下行期體制維持穩定的法寶，便是磋磨人的心性、瓦解人的價值、混淆個體的是非觀，甚至擊穿他們生而為人的尊嚴。

鄒佳講述，有一次她去給領導送材料，推開門卻看到科長跪在地上，嚇得她趕緊關門逃走。不一會兒，科長從領導辦公室出來，跟沒事發生一樣，面不改色地照常布置工作。

「我現在一點都不羨慕那些職位高的人，他們能忍常人不能忍，爬上高位是他們應得的。」鄒佳說。反觀她自己，因擔心自己撞見科長的醜態而被報復，她越發戰戰兢兢，接連去了好幾趟安定醫院，要求醫生加大安定類藥物的劑量。

但姚靖宇認為，鄒佳的科長應該也有心理問題。「從下跪直接銜接到神色自如，這是不正常的，所謂的神色自如更像是一種裝。」

那公務員隊伍中有多大比例的人有心理問題呢？「這屬於黨內機密」，姚靖宇說。因為一旦被組織知道其健康存在問題，不管是精神還是身體層面，其升遷路徑會被斬斷。所以想晉升的公務員即使去看病，也會偷偷摸摸、避人耳目，甚至很多人為了不在公立醫院留下就診記錄，會去小診所和中醫館接受治療。

「這恰恰是體制的荒謬之處，很多人為了權力、待遇，拼命往上爬，在這個過程中得了一身的病，到頭來又不敢利用自己喪失尊嚴換取的行政待遇去治病，這多麼諷刺。」上述研究政府行政管理的學者表示。

公務員糟糕的身心狀態也進一步降低了公務系統的運轉能力。

「我直接說結論，很多官員現在只具備喊口號、寫大字報的能力，他們的身體狀況主要是精神狀況，使得他們不再擁有務實調研甚至決策的能力，現在的文官系統更多的是在依靠之前養成的巨大慣性在運轉。」姚靖宇說。

而依賴慣性難以解決問題——特別在不斷變動的當下，這在一定程度上預見了公務系統工作的坍塌。



2013 4 14

Str/AFP via Getty Images

當公務系統變成草台班子

徐鳴說，她所在的機構會公然抄襲其他單位的成果。

比如，單位有次提交匯報材料，在反覆修改二十多次後，分管的領導還是擔心出錯，便暗示手下的人直接照抄了北京市某郊區的工作材料。

「但實際上兩個區的特點完全不一樣，我們在市內，而那個區屬於遠郊，居住環境和人均住房面積什麼的完全不一樣，這怎麼能照抄呢？但領導就是不管。」徐鳴說。不過仔細想過後，她也表示了理解：反正這種東西交上去也沒有人會細看，那為什麼還要冒着風險親力親為？

這種不動腦子的行事風格，在遇到真正的災難或挑戰時，往往會釀成大禍。

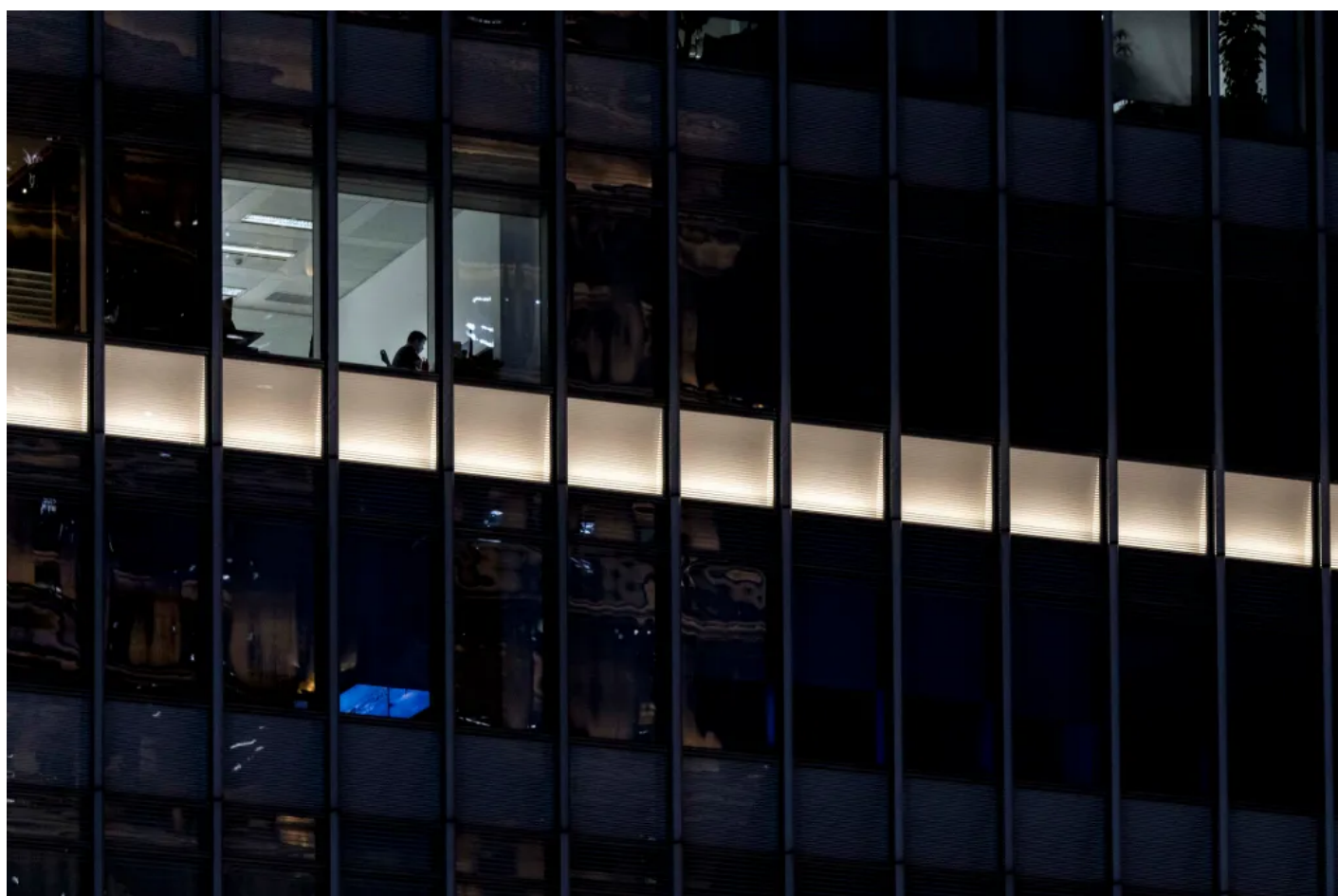
2025年7月，北京密雲等區遭遇極端強對流天氣。7月31日，密雲區委書記餘衛國在新聞發布會上提到，密雲全區約11.3萬群眾受災，因災死亡37人，其中含太師屯鎮養老照料中心31人。

公開信息顯示，該養老照料中心位於密雲水庫上游，7月28日清晨，洪水衝進街道，整條街被淹沒，最深處達到了2米，但是直到有媒體公開報道，密雲區政府才承認養老院有老人因災死亡。

和平時期的城市內澇，還是發生在首都，居然會導致30多人死亡，這是令人難以想象的。

在之後的新聞發布會上，密雲區負責人甚至直接表示，養老中心在鎮中心，政府認為是安全的，所以在災害預案中沒有將其列入轉移範圍。

「這說明政府是失職的，甚至是失能的，工作絕對有紕漏。」姚靖宇說。他直言，他完全能想象出這樣不具備決策能力的草台班子團隊在面對天災時的手忙腳亂。「他們只有自救的能力，根本沒有能力救災，更不要說為人民服務了」。



| 2024 9 11

Qilai Shen/Bloomberg via Getty Images

儘管保守身心折磨，徐鳴和鄒佳都打消了離職的念頭。她們都是隻身從外地來到北京的女孩，考上北京的重點大學、成為公務員，承擔着各自家裏的榮耀。在當下的環境中，離開體制她們並沒有更好的選擇。

「我連自己的命運都掌控不了，又怎麼有能力控制公務系統這艘巨輪的航向呢？」徐鳴說，「不離職，我就得和單位一塊兒下墜，往大了說，這會導致災難，密雲養老院的遭遇是最好的證明，每每想到這裏，我就會特別難受。」

應受訪者要求，鄒佳、徐鳴、姚靖宇為化名。