

案例分析：做一个心理健康的秘书 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/172/2021_2022__E6_A1_88_E4_BE_8B_E5_88_86_E6_c39_172224.htm 在西方人眼里，秘书的典型形象曾是身着黑色短裙、脚蹬高跟鞋、坐在老板膝头上的年轻漂亮的女郎。这也是中国观众在电影、电视译制片中所熟悉的秘书形象。然而近几年来，社会对秘书的年龄要求发生了很大变化。英国伦敦一家职业介绍公司已开始招聘年龄在35岁以上的秘书。他们认为年龄大的秘书更成熟，更忠实于公司，这有利于保持员工队伍的稳定。除了必须的秘书工作技能外，高档次公司雇主看重的是冷静的头脑、丰富的处世经验以及待人接物的技巧。这些都是刚从大学毕业的学生不可能具备的。在1996年3月以前的6个月中，通过该职业介绍公司获得秘书队伍职位的人有50%年龄在35岁以上。有人认为，秘书队伍在年龄上的变化也体现了西方女权运动的成果，是众多女老板的出现使年轻貌美的女士失去其优势。但不管原因何在，当今的潮流是：老板更注重的是人员素质、工作效率和公司的发展。秘书的工作活动是一项十分繁重的脑力劳动。当代秘书活动的紧张性、快节奏和高压力，都对秘书的心理品质提出了越来越高的要求。在对秘书人员进行培养、选拔、考核、配置等工作中，应重视心理品质这一重要条件。秘书在自我发展、自我完善的进程中，也要努力加强心理修养的自觉性。秘书处于各管理系统的中枢，地位的特殊，事务的繁重，角色的复杂，都常使其心理处于紧张状态，若不注意加以调整，就会造成心理失调甚至引起心理疾病。心理障碍是指影响个体正常行为和活动效能的心理

因素或心理状态。在秘书活动中，有以下常见的心理障碍，应该及时觉察和调节：嫉妒秘书的嫉妒具有指向性和对等性，大都是对同事发生的。引发嫉妒的条件有：各方面条件与自己相似或不如自己的人居于优位；自己所厌恶而轻视的人居于优位；与自己同性别或年龄的人居于优位；比自己高明并有意无意去炫耀的人居于优位。嫉妒的中心往往是对方的地位、荣誉、权利和业绩。嫉妒往往使人变得偏激，带有心理紧张和攻击性意欲，甚至做出违反道德规范的事情。嫉妒既然是一种不健康的心理，就应该注意防范和加以消除。为了摆脱嫉妒这种恶劣情绪，可以首先停止自己和别人的较量，正视自己的差距，然后扬长避短，去发现和开拓自己的潜能，不断充实和提高自己，改变现状。要有“你强我要通过努力比你更强”的积极心态，切忌“我不强也不能让你强”的消极情感。以冷静、达观对待事态的发展，从病态的自尊或自卑中解放出来，认识到每个人都会“自得其所”、各有归宿，甚至承认对方确比自己高明。这样就能达到一个新的思想境界，不当情感的俘虏，从嫉妒的恶劣泥淖中自拔出来。

焦虑焦虑是个体对环境即将出现的变故或需要作出的努力，在主观上引起紧张和一种不愉快的期待情绪，包括自尊心的损伤、自信心的丧失、失败感、愧疚感以及相互交织的不安、忧虑甚至惊慌的情绪状态。正常的焦虑是一种心理紧张状态，它能引起足够的注意，增强觉醒的强度，因而在生活和工作中是必要的。如果不能及时恢复到正常状态，则可能导致心理和行为上的失常，甚至引起精神上的疾病。秘书人员尤其是青年秘书往往由于工作压力过重，遇到挫折，或自己的成就动机得不到及时满足而产生焦急。其表现为：经常

疑惑忧虑，惶然有如大难将至；经常怨天尤人，无缘由地自忧自叹；微不足道的小事都足以引起他的不安；遇到紧张的心理压力时，便会慌张不知所措，丧失应付事变的能力。在生理上则表现为常常长吁短叹，甚至有胸闷、心悸、头昏、呼吸困难等异常感觉。秘书应如何克服焦虑的心理障碍呢？首先，要敢于面对焦虑，增强自信，对未来充满信心。你可以冷静地问自己：“这件事最坏又会坏到什么程度呢？勇敢地回答这个问题，焦虑也就消失了。其次，培养“处之泰然，安之若素”的襟怀，不为一时一事所困扰，不为小小的得失而耿耿于怀。这样，焦虑心理自然就消失了。再次，可以制定一个行动计划来代替你的焦虑。当你拿出一个有意义的工作目标并全力以赴地去实现它时，也就无暇去焦虑了。厌烦厌烦是心理疲劳的一种情绪表现。心理健康学认为：厌烦是腐蚀心灵的蛀虫，一个人如果长期地恹恹无生气，没完没了地感到精神疲倦、兴味索然、精疲力竭，最终会导致生命活力的丧失，严重者甚至会轻生。秘书若为厌烦所困，就会缺乏工作热情，注意力分散，工作效率降低。虽无全力劳动之负担，却老是感到疲惫不堪；虽悉心休息补养，却总不见起色。要消除厌烦，最重要的是树立正确的理想和信念，确立工作目标，充实生活内容，在丰富多彩的心灵世界里，不给厌烦留下存在的空间角落。还要有正确的思维方法，懂得厌烦本身是无济于事的。法国作家大仲马说得好：“人生是一串无数的小烦恼组成的念珠，达观的人总是笑着数完这串念珠。”秘书就是要做这种达观的人。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com