

办公室里的“精神污染” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E5_8A_9E_E5_85_AC_E5_AE_A4_E9_c24_19542.htm 如今，办公室里的心理卫生愈来愈成为不可忽视的问题。每天当你走进办公室后，会发现很多因素在影响着每个人的情绪，进而影响到工作的质量。当人们走进办公区的情绪是积极的、稳定的，就会很快进入工作角色，不仅工作效率高，而且质量好；反之，情绪低落，则工作效率低，质量差。如果在办公区内，工作人员善于协调与控制自己的情绪，就会生机盎然，充满活力，卓有成效。在日常工作中，人际关系是否融洽非常重要。相互之间以微笑的表情体现友好、热情、温暖，就会和谐相处。工作人员在言谈举止，衣着打扮，表情动作中，均可体现出健康的心理素质。在办公室里接听电话，也能体现出人的心理素质与水平。微笑着平心静气地接打电话，会令对方感到温暖亲切，尤其是使用敬语、谦语收到的效果往往是意想不到的。不要认为对方看不到自己的表情，其实，从打电话的语调中已经传递出了你是否友好、礼貌、尊重他人等信息了。办公室内如果存在“精神污染”，某种意义上比环境污染更为严重，它会涣散人们工作的积极性，以致影响工作效率、工作质量。为不断提高心理卫生水平，建议您不妨参照下面的办公室里的心理卫生准则：1、学会选择适当的心理调适方式，使工作人员不被“精神污染”。2、领导主动关心员工，了解员工的情绪变化规律，根据工作情况，采取放“情绪假”的办法。3、工作之余，组织一些文娱体育活动，不仅丰富了生活，而且运用了积极方式宣泄不良情绪。

4、建立心理宣泄室。 5、有条件的单位可建立员工心理档案，并定期组织“心检”，不要等到问题严重了，才寻求解决的办法。 6、经常组织一些“健心活动”，使工作人员能够经常保持积极向上、稳定的情绪，掌握协调与控制消极情绪的技巧与方式。 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