

现代秘书的心理素质 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/56/2021_2022__E7_8E_B0_E4_BB_A3_E7_A7_98_E4_c39_56257.htm

四：心理状态 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。秘书人员必须善于修养，不断优化心理素质，重点克服焦虑、厌烦、嫉妒等心理障碍[1]。以下简单介绍这几种心理的觉察和调节：1、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。[2]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。2、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。

3、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[3]。总结秘书是一个富于挑战的职业，必须在情感的基础上，上升为

意志，才能激励秘书在到达目标的山路上攀爬。作为秘书，要想在人群中脱颖而出，出类拔萃，就必须放弃以往保守被动的心理，而以积极的进取心来迎接一切。在建设有中国特色社会主义宏图大业中，各行各业、各级党政机关需要有大 批精明能干的秘书，才能适应现代社会高效率的管理。尽管秘书人员级别不同，行业各异，“闻道有先后，术业有专攻”，其秘书心理素质不能不增强，不能不控制。有良好的心理素质，秘书功能才能得到最佳发挥，秘书职能才会高效运转。因此，秘书人员在不断扩充理论、应用知识、提高各种办事能力的同时，必须自觉加强秘书的心理素质。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