

秘书资格认定指导：谈秘书与保健 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E8_B5_84_E6_c39_60204.htm 常听人说，秘书是政治上的红人，工作上的忙人，经济上的穷人，身体上的病人。这话听起来有一定道理，但仔细分析，也不完全是这样。前两句说明秘书在各级领导身边工作刻苦，领导满意，势必成为“红人”。后两句有连带关系，因为秘书几乎每天和笔、墨、纸、电话机、电脑等物体打交道，不管钱和物，不站河边不湿鞋(当然也有站河边不湿鞋的)，确实是清水衙门。而最后一句说秘书是身体上的病人，就未免失之偏颇。我认为，作为一名秘书，要在自己岗位上不断增强自我控制和调节意识，养成对本行工作的兴趣，树立豁达的乐观主义精神，注重修身养性，对疾病防患于未然，在百忙之中不忘保健意识，就能较好地完成党和人民交给我们的光荣任务。下面，谈谈个人在几十年的秘书工作中，如何注重保健的体会。秘书工作主要是做好“三服务”。由于秘书处于特殊地位，当千头万绪的事情集中到面前的时候，秘书本身必须具有较强的自我控制和调节的意识，始终保持朝气蓬勃的心理状态，积极处理各种问题。这样，既使工作忙而不乱，又使自己身体累而不垮。如秘书接待来访人员，有时按政策处理问题，不可能使来访者都满意，特别在遇到性情急躁的来访者无理取闹时，更是无法对付。有这样一件事，使我记忆犹深。一位在东山林场工作的女职工，因下岗后没有找到适当的工作，就到县委来访，一次、两次、三次，八次十次都说服不了她。场里接她回去了，她转身又来了，而且把被子也带来了。白

天坐在县委值班室，晚上就睡在走廊上，影响了办公，领导又有看法，怎么办？时任县委办公室副主任的我，便叫了几名秘书，把她连拖带抬弄了出去，可是，等我们一转身，她又来了。这样反复了几次，真是拿她没办法。事后，她知道此事是我主张这样干的，态度更狠了，白天、晚上坐到我家门口骂，闹得鸡犬不宁。在这段时间，弄得我自己是吃饭不进，睡觉不着，身体也瘦了十多斤。后来，我们把林场负责人和她的家人请来，经过耐心细致地做工作，她才回去。从这件事看来，对一些来访者的无理取闹，秘书人员要竭力控制住自己的情绪，保持热情和诚意，冷静地处理，既不违背原则，又要把事件处理妥当，还有益于身体健康。作为秘书，要经常保持一个好的心态，要具有乐观主义的精神。秘书生活中的重大事件，事业成败，工作的顺利或挫折，学习的优劣，人际关系的融洽与否等，都可能产生复杂的心境。我办一位秘书，有一次工作出了纰漏，受到领导的严厉批评。为此，这个秘书心情不舒畅，十分苦恼，认为此事会影响到自己的前途，背起了沉重的思想包袱，工作也开始消极起来。后来在领导和同事们的关心帮助下，他才克服了心理问题。秘书人员要经常保持良好的心态，这样对身体有很大的抗病和免疫力，即使工作十分繁忙，也同样能保持旺盛的斗志和精气神。我曾看到一份资料，国家科学院有个著名的科学家，有人告诉他一个消息，某某人死了。这个人原是他的秘书，两人感情非常好，跟了他好多年，突然死了，科学家感到很难受。晚上这位科学家也猝然去世。据医学专家介绍，人的心理状态对于疾病的发生有很大关系，如果心理状态长期失衡，其他病变都有可能发生。对于我们搞秘书工作的人

来说，接触面广，交涉人多，稳定心态很重要。那么，怎样保持稳定的心态呢？我以为，首先要“正确对待自己，正确对待他人，正确对待社会”。作为秘书，心态一定要稳定，要正确对待自己，把自己的人生坐标定位找准，按照秘书工作的职能和特点，不越位，不自卑。另外，正确对待他人。与秘书同仁或他人相处，不做道貌岸然的伪君子，要做一个豁达大度、知事明礼的谦谦君子；要讲礼、讲情、讲义。讲礼就是开诚布公，以礼相见，以礼相待。讲情，就是对事对人富有人情味，以宽待人，不盛气凌人；讲义，就是不见利忘义，不拨弄是非。每个人对社会有两种态度，一种人是永远用乐观的、积极的态度看世界，一种人是用悲观消极的态度看世界。如果我们用乐观、积极的态度看世界，这个世界就是丰富多彩的，就是十分美好的；如果我们用悲观消极的态度看世界，世界上的一切都会是可怕。一位哲人曾经说过：“生活像一面镜子，你笑它也笑，你哭它也哭。”保持良好的心态，就是要乐观的生活，乐观的看世界，这样心情就舒畅，身体就健康，工作就有激情。运动是人类健康非常重要的因素，对秘书工作者来说，更为重要。因为秘书人员长期伏案工作，往往容易忽视运动，势必影响自己的身体健康。我搞了几十年的秘书工作，就喜欢经常走一走、动一动。如下乡搞调查，一、二十多里远的山路，大部分时间是身带包袱、雨伞，走路、爬山已是习惯成自然，下到农户家里或调查对象家里，秋收时帮他们割禾，春插时下田插秧，其乐融融。我在花塘铺、土桥村、村头村等地蹲点，一个地方一驻就是半年，清晨在山村公路上跑步半个小时，饭后与村民们一起劳动了解情况，在劳动中和群众建立了深厚的感情。工作

的那些年，我写的很多调研文章都是通过各处“走动”收获的。活动使我得到了工作成绩，活动也使我的身体越来越健康。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