

秘书队伍健康状况调查与思考 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\\_E9\\_98\\_9F\\_E4\\_c39\\_60445.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E9_98_9F_E4_c39_60445.htm) 最近，笔者对100余名长期在基层从事秘书工作的人员的健康状况进行了调查。调查结果表明，目前基层秘书队伍的健康状况令人堪忧。一些长期从事秘书工作的人员患遍患有颈椎炎、腰间椎盘突出、胃溃疡、脂肪肝和高血压、痔疮等职业病，根据某市医疗保险中心的统计数据显示，这些职业病的患病率达到60%70%以上。而且近年来，这些职业病有越来越年轻化的趋势，一些从事秘书工作十余年的人员，年近不惑，就感到未老先衰，力不从心了。究其原因如下：一是长期伏案而作导致颈椎炎和腰间椎盘突出、痔疮等病屡见不鲜。长期从事秘书工作的人，年复一年、日复一日的“爬格子”，从事文字工作，撰写文稿经常加夜班，开通宵车，繁忙的公务使得秘书人员无暇顾及自身的健康保健，缺乏应有的体育锻炼，才四十出头，就倍受颈椎炎和腰间椎盘突出等病患的困扰，每天坐的时间过长，导致痔疮这种难言之隐也时时折磨着秘书工作者。二是工作繁忙、生活没有规律导致脂肪肝、胃溃疡等病比比皆是。大多数在县、乡工作的秘书工作者，几乎没有休息日，80%的星期天都是加班加点，生活长期没有规律，时间受领导支配，领导随时喊有事，秘书就得趋之若鹜。陪客吃喝也成了秘书的一项苦不堪言的差事。人为秘书，身不由己。不喝酒，饭桌上没有气氛，领导不高兴；喝起酒来，又“喝坏了身体，喝坏了肝和胃”。三是精神压力大导致高血压等心血管疾病的提前降临。从事秘书工作的人，跟随在领导身

边，有利也有弊，一方面容易“被领导发现才能而得以赏识和重用，另一方面，一旦工作出现差错，也容易被领导看扁而难以翻身。古人所谓“伴君如伴虎”以及现在社会流行的“领导说你行你就行，不行也行；领导说你不行，行也不行”等谬论，或多或少都给秘书工作者造成了一定的心理压力，秘书人员心理长期处于谨小慎微的状态，天天诚惶诚恐，唯恐领导对自己的工作不满意，导致高血压等心血管疾病的提前到来。医学研究表明，一个人精神处于高度紧张、焦虑状态时，会使胃部血管收缩，造成局面缺血，从而导致胃溃疡。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 那么，如何改善目前秘书队伍的健康状况呢？笔者认为，要采取内因与外因相结合的方法，做到“三个保持”和“一个关心”。健康的钥匙在自己的手里，作为一名秘书工作者，可以用科学的生活方式来减少疾病。

一要保持平衡心态。人的心理状态很重要，人们的疾病在很大程度上受心理的影响，良好的心理状态就是最好的良药。作为秘书工作者，要有少淡泊名利的心态，正确对待自己，正确对待社会，正确对待领导，要胸怀宽广，对名利要拿得起、放得下，对领导不要刻意逢迎，阿谀奉承，保持良好的精神状态和平衡心态，做到“三乐”。即助人为乐、知足常乐、自得其乐，保持永远快乐的心情。

二要保持适量的运动。运动是健康的非常重要的要素。医学之父西波克拉底说的一句话传达室了二千四百年，就是“阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉”。作为一名秘书工作者，无论工作再忙、再累，也要挤出时间加强锻炼。坚持每天做做工间操、眼保健操或临窗远眺。注意劳逸结合、张弛有度。科研证明步行是世界上最好的运动，最好坚持每天步行1万步，步

行对动脉硬化、胆固醇、高血压等都有好处，坚持步行运动，可以代替很多保健品。三要保持合理的膳食。民以食为天，科学合理的膳食可以让你远离疾病，保持充沛的精力。膳食要荤素搭配，清淡为宜，不要暴饮暴食，吃喝要有度，饮酒过度，会加重肝脏的负担，因而一定要戒烟限酒，珍爱生命，重视健康。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 四要无微不至的关怀。这里指的是领导要关心秘书工作者。作为领导，对秘书人员，既要在事业上压担子，在政治上关心他们成长，也要考虑秘书的身体和心理承受能力，在生活上更要多关心他们的健康。不但要用事业留人，用真挚的感情留人，还要用适当的待遇留人。俗话说：“十年树木，百年树人”，培养人才要假以时日，正确适当的激励和关心，可以使秘书人才的才能得到超常发挥。同时，秘书人员跟领导朝夕相处、好的作风和好的工作方法，不断提高自己的素质，不断迎接新的机遇与挑战。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](http://www.100test.com)