

## 论企业青工心理健康的自我维护

文/张西茹

随着传统意义的企业向现代企业制度的转型，诸如工作环境、角色的急剧变化带来的心理不适、岗位不理想、因价值观或岗位竞聘导致人际关系紧张等各种事件，都会给企业青年员工造成极大的心理困惑。如何尽快消除工作过程中的种种烦恼所造成的心理困惑和心理冲突，是每一个转型期青工面临的一个心理适应问题。青工的心理适应从本质上说是青工在处理一系列心理困惑和心理冲突中的个体心理的自我调适问题，这是青工适应社会和工作环境发生变化的一个重要方面，同时又是青工发展自我、完善自我，维护和增进自身心理健康的一个重要课题。

### 一、人的健康与心理健康

世界卫生组织对“健康”这样定义：“健康乃是一种在生理上心理上和社会适应上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”这就充分说明了心理健康已成为现代人健康概念中不可或缺的重要组成部分。健康不光是生理健康，还有心理健康。人体的健康不应仅指躯体生理上的正常，还应包括正常的心理和健康的人格。心理健康表现为心理和社会方面的适应与完好的一种状态。

近几年来，世界卫生组织提出了新的健康概念：人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康四个层次，并且后面的健康层次是以前面的健康层次为基础而发展的更高级的健康层次。

生理健康，指人体的组织结构完整和生理功能正常。人体的生理功能是指以人体内部的组织结构为基础，以维持人体生命活动为目的，协调一致的复杂而高级的运动形式。判断心理是否健康有三项基本原则：其一，心理反映客观现实无论在形式或内容上均应同客观环境保持一致；其二，一个人的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为是一个完整和协调一致的统一体；其三，一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征具有相对的稳定性。道德健康以生理健康、心理健康为基础并高于生理健康和心理健康，是生理健康和心理健康的发展。社会适应是指一个人在社会生活中的角色适应，包括职业角色、家庭角色及学习、娱乐中的角色转换与人际关系等方面的适应。

需要注意的是，人的心理健康和生理健康是相互依存、相互影响的。当生理或心理方面产生疾病时，另一方面也会受到影响。比如，当生理上有病时，人会情绪低落，烦躁不安，易发怒；而当面临重大抉择而紧张焦虑时，人会胃口大减、失眠、头痛等。因此，健全的心理离不开健康的身体，健康的身体亦需要健全的心理。

尽管心理健康与生理健康是健康不可分割的部分，但是，二者在标准上有很大的差别。心理健康标准不像生理健康标准那样具体而又精确。心理健康的标准是一个相对概念，很难有一个精确的标准，因此一般采取“常态”和“变态”，或者“正常”与“异常”来做出划分。由于“常态”与“变态”、“正常”与“异常”之间的界限非常模糊，目前为止，心理卫生学界对心理健康的标准仍尚无定论。

此外，健康的心理状态和完整的社会适应能力也是分不开的，一旦人的心理陷入了反常状态，人的社会适应能力就会受到破坏，甚至无法进行正常的学习、工作和生活，从而给个人和家庭带来极大的苦恼和不幸，乃至给社会造成危害。因此，没有疾病（包括生理的、心理的）仅仅是健康的最低要求，健康的目标应该是追求更高层次的社会适应和更充分的自我实现。

### 二、心理健康是企业青工成才的基础

面对激烈的竞争和工作压力，复杂的人际关系和就业的严峻形势，青工在心理上存在多方面的压力：一是怕失去工作的压力；二是来自工作岗位本身的压力；三是来自整个社会不断加快节奏所带来的压力。相当一部分青工的心理素质不适应社会发展的需要。面对压力和挫折，有的表现踌躇不前，有的自我封闭，更有甚者空虚绝望，严重影响了青工的成长和成才。青工是企业的主要劳动力，是我国社会主义现代化建设事业的生力军。从成才的意义上说，提高身心素质，维护身心健康，既是社会发展的需要，也是青工人生发展的需要。心理健康对青工成才和发展具有十分重要的意义。

第一，心理健康可以促进青工全面发展健康的心理品质。这是青工全面发展的基本要求，也是在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。青工的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的。一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

第二，心理健康是青工顺利工作的基本保障。在企业的工作过程是一项集脑力劳动和体力劳

动于一身的十分单调的活动，长时间的工作，往往会引起身体疲劳和精神紧张。良好的心理状态，保持愉快、乐观的情绪，不仅有益于促进人的思维，而且有助于提高人的记忆力。相反，悲观、失望、苦闷、抑郁等不良情绪，不仅有害于身体健康，而且还会导致人的大脑机能失调，给正常的工作、生活带来十分不利的影 响。

第三，心理健康是青工适应社会取得事业成功的坚实心理基础。目前我国企业状况和就业形势发生了很大变化。企业在改制过程中的激烈变革必然会使青工心理上产生困惑和不安定感。因而，面对新形势青工要注意保持心理健康，培养自立、自强、自律的良好心理素质，锻炼自己各方面的能力、使自己在变幻复杂的社会环境中，做出选择适宜自己角色的正确抉择。

第四，心理健康是青工发展正确自我意识、培养健康的个性心理的基础。青工的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代青工的心理特征普遍表现为思想活跃，善于独立思考，参与意识较强，朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于青工的健康成长，但对个体青工而言又具有不同的差异。身心健康的青工，都具有正确的自我意识，能够客观评价自我，既不妄自菲薄，也不妄自尊大，既不自轻自贱，也不自视甚高，他们能以乐观、向上的生活态度勇敢地面对工作和生活的困难与挫折，积极进取，敢于拼搏。反之，身心健康状态欠佳的青工，往往不能正确地评价自己，长期存在着自卑、忧郁、苦闷、悲观等不良情绪，以至于形成了人格障碍，并对工作、生活和社会适应造成不利影响。

### 三、加强心理健康的自我维护

加强心理健康的自我维护是心理健康教育的重要内容。因为个人的心理障碍与疾病不是被传染的，也不是外伤得来的，在某种意义上可以说是由个人自己“制造”出来的。它只能通过个人的调适，包括在专业与非专业助人者的协助下的自我调适，经由一个类似再学习与再教育的过程，才能走向康复。因此，在维护个人心理健康的过程中，在心理障碍与疾病的预防、治疗的过程中，当事人自己的责任感、自我维护的意识与能力，起着至关重要的作用。青工心理健康的自我维护，包括以下几个方面：

第一，树立正确的人生态度和价值观。心理健康首先反映在一个人健康的人生态度和价值观上，树立正确的人生态度和价值观，是心理健康自我维护的第一要义。青工世界观、人生观、价值观的正确与否，是影响心理健康的重要因素。这就要求青工对生活抱开放态度，乐于吸取新经验；学会以积极的眼光看待周围事物，看待他人和自己；增强利他精神，在帮助别人、伸展自己的过程中增强自我价值感；增强敬业精神，在忘我工作的过程中使个人精神有所寄托。

第二，养成良好的生活习惯，积极参与集体生活。生活习惯是生活方式的重要组成部分，也是人们保持身心健康的关键因素。不良的生活习惯和嗜好是诱发大学生身心疾病的重要原因之一，因此，青工应该注意养成良好的生活习惯，有意识地参加一些高雅文明的娱乐活动，加强体育锻炼，并且要用坚强的毅力克服已有的不良生活习惯。青工要努力开放自我，积极地与他人交往，积极地参与企业的各种活动，例如企业内部的体育比赛、技能比武，革新竞赛等等，只有这样才能与他人进行思想的沟通和交流，取得心理的安全感。

第三，积极化解不良情绪，培养健康的情绪。由于现实社会竞争的激烈，再加上每个青工的心理承受力总是有限的，在一定的内外刺激下，在遇到强烈而持久的内心冲突，过大的外来打击时，难免会产生心理压力，引起心理的波动、失衡，从而诱发不良情绪。其实，心理健康的人，不是没有消极情绪的，而是在有了消极情绪时能理智地分析自己的情绪，及时地调控、化解自己的情绪，迅速地走出情绪困境以避免持续而强烈的消极情绪导致心理障碍或心理疾病。要努力学习心理健康知识，了解和掌握心理活动的规律，遇到困难和挫折时，应保持乐观向上、勇于拼搏的人生态度和心境，并积极寻找正确解决问题、战胜困难的方法。

第四，建立健全心理防御机制。心理防御机制是一种心理内部的调节机制，它常常能够对人的焦虑、自卑、痛苦等消极情绪起到缓解的作用。常见的心理防御机制有：升华、补偿、幽默、文饰等。然而，心理防御机制也有其局限性，有积极的心理防御和消极的心理防御。积极的心理防御机制使人能够勇敢地面对挫折和失败，有助于人们战胜困难；而消极的心理防御机制只能暂时缓解心理压力，有时带有某种欺骗性，运用不当会使人在挫折和失败面前退缩，丧失自信心，无助于心理问题的解决。因此，青工在遇到心理问题时，应该以青年人的朝气和勇气，运用积极的心理防御机制，勇敢地面对困难和挫折。

第五，运用积极的自我心理暗示和心理咨询。自我暗示是运用内部语言或书面语言的形式来调解自己情绪的方法。例如工作上失误时可告诫自己“没事，下次细心些肯定会成功的”来安慰自己，保持情绪的稳定；情绪激动时暗示自己“冷静下来”等来抑制自己的情绪。当情绪困扰较严重，而自己又难以调节时应及时寻求心理咨询机构的帮助。借助心理咨询的作用在于，心理咨询工作者能够运用心理卫生知识，针对咨询者在认识、情感、人际关系和人生发展中的心理问题，通过解答问题、心理分析等方式，为心理上遇到困惑的人们提供一定的建议性服务，帮助他们树立正确的世界观、人生观、价值观，形成正确的自我认识，树立自信心，并找到克服心理问题的办法。

(作者单位：开封大学)

#### 相关链接

构建内部审计文化  
浅谈企业凝聚力  
浅析现代企业体育文化的构建  
论企业青工心理健康的自我维护  
论体育文化对企业发展的促进作用  
论市场经济新形势下思想政治工作的主要功能及改进措施

本网站为集团经济研究杂志社唯一网站，所刊登的集团经济研究各种新闻、信息和各种专题专栏资料，均为集团经济研究版权所有。

地址：北京市朝阳区关东店甲1号106室 邮编：100020 电话/传真：(010) 65015547/ 65015546

制作单位：集团经济研究网络中心