

浅析现代人的职业压力与心理调适

马莉

湖北省武汉市中车长江运输设备集团有限公司 湖北武汉

【摘要】随着现代社会经济的不断发展，人们面临的社会竞争日益激烈，在此情形下会给人们带来巨大职业压力和心理压力，如何才能激烈的竞争中释放压力，让人们能以更加轻松的心态去面对社会竞争属于一个热点话题。本文主要站在社会转型、竞争升级时代下引发的焦虑和心理危机作为基本出发点，对竞争社会下人们的心理压力源进行探究；对现代人的职业压力现状进行分析，并探讨了竞争社会下现代人如何进行心理调适。

【关键词】职业压力；竞争社会；心理调适

An Analysis of the Occupational Pressure and Psychological Adjustment of Modern People

Li Ma

Wuhan CRRC Yangtze River Transportation Equipment Group Co., Ltd., Hubei Province, Hubei Wuhan

【Abstract】 With the continuous development of modern social economy, people are facing increasingly fierce social competition, which will bring huge occupational pressure and psychological pressure to people. How can we release the pressure in the fierce competition, so that people can be more Facing social competition with a relaxed attitude is a hot topic. This paper mainly takes the anxiety and psychological crisis caused by the era of social transformation and competition upgrade as the basic starting point, and explores the psychological pressure sources of people in a competitive society; analyzes the current situation of occupational pressure of modern people, and discusses How people adjust their minds.

【Keywords】 Occupational stress; Competitive society; Psychological adjustment

引言

我国当前正处在社会转型发展、利益调整的关键时期，市场化的不断推进以及人们价值观念的不断转变使得社会竞争日益激烈。在激烈社会竞争中引发的激烈社会矛盾以及社会心理危机问题不断爆发，对我国和谐社会的构建产生了巨大影响，也对人们的身心健康产生这危害。而我国和谐社会的构架内容中也包括了社会心理和谐，如果缺乏社会心理和谐，整个社会的和谐发展就无从谈起。因此，对竞争社会中人们的职业压力与心理调适进行探讨具有重要实践意义。

1 现代人的职业压力时代来临

随着现代社会的不断转型，职业分工更加严密，在每个人的日常生活中职业、工作的占比越来越大^[1]。职业压力成为了现代人面临的主要生活压力，其中涉及到了求职、专职压力，工作成绩、职业晋升、劳动关系紧张以及失业等压力。

职业压力在提出之处就是以社会问题而出现，该问题提出后受到了社会各界的广泛关注。从上世纪七八十年代开始市场经济逐渐成为了社会经济发展的主流模式，在市场经济的影响下，各行业从业人员神经紧张症状出现的频率越来越高，甚至会从人们的工作中逐渐向着生活等各个领域渗透，在市场竞争优胜劣汰的规律下，商场演变成战场，人们的生存环境发生巨大转变，效益至上、利润先行的职业理念使得人们不顾一切只为生存，为了不断向前而拼命拼杀。人们忙乎竞争、工作，互相之间的关怀、交流基本消失，彼此之间也越来越冷漠，无处不在的竞争使得人们同事之间也会存在惨烈的竞争，在这种生存环境下职业人的孤独和紧张情绪更甚。随着现代科学技术日新月异，职业更新、产业革新浪潮从不间断，作为职业人必须要加快前进的脚步，吃饭、走路、睡眠都要快，似乎一慢下来就会被时代所淘汰，视乎就意味着失

败。人不仅需要与机器赛跑，也需要与时间赛跑，到最后留给人们的只有满身疲惫和职业压力带来的无尽煎熬。由此可以看出，现代人正式进入了压力时代^[2]。

2 现代人职业压力现状

现代社会已经逐步的进入职业严密分工的时代，人们的日常生活几乎都被职业、工作所占据。根据美国的一项数据调查发现，美国有将近 3/4 的人面临着巨大工作压力；且根据美国的健康统计报告表明，超过半数的职业人都表示在近两周面临着巨大的生活压力^[3]。美国在八十年代企业员工存在非常严重的矿工现象，其中导致矿工的一个主要原因就是职工面临的工作压力过大。英国的一些社会学家进过对英国社会开展多年调研后发现，英国大部分上班族都会存在精神紧张的心理变态症。日本开展的一项通信调查中指出，日本全国企业员工超过 75%会出现日常生活中不明原因的紧张感觉。香港在开展的一项个人普查中发现，技术人员出现该症状的比例占到 2%，公关人员占比达到 15%，医护人员、记者等群体的占比达到了 16%^[4]。在发达经济体国家或者地区，大多数的企业职工性格特征呈现出了 A 型，人们总是处在紧张、忙碌中，很多人面对时间概念都会产生一种压迫感，甚至会出现性情急躁的现象，面对事物也会产生反应过度的问题，总是对别人充满敌意。在市场经济体系运行模式下，人们很难获得清闲，似乎时刻处在紧张的忙碌中，当这种忙碌状态达到极端后就会演变成一种变态狂，这些人员都在不同程度上出现了“周末抑郁症”、“假期抑郁症”等症状，这些职工在周末或者假期没有工作状态甚至不知道如何来打发闲散的时间，一些员工甚至为了避免出现紧张、抑郁等情绪，经常会使用镇静剂、酒精来麻醉自己，由此也导致社会中出现了一大批药瘾、酒瘾患者，根据相关数据统计，酒精、镇静类药物消费与工况生产指数呈现出同步增长的趋势。在现代职场中人们时刻都会面临冷漠、失业的威胁，导致一些员工甚至会出现绝望甚至是精神奔溃等现象。法国的一项调查显示，每周至少多 5 人自杀^[5]。

需要注意的是，与普通职工相比较，管理者群体中压力症候、心理疾病发病率要更高。英国在针对国内企业管理者开展的一项调查研究中发现，英国国内企业超过 45%的管理者都在不同程度上存在精神受压症状。日本健康福利部开展的相关调查指出，日本

国内企业高管有 1/4 左右的人都存在高血压、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病。美国国内的一项调查指出，将近 10%的工商管理者在不同程度上存在精神不正常现象，美国国务院中将近 17%的人都需要接收精神治疗，政府官员的精神治疗费用职工超过 90%都由政府部门承担。人们开始逐渐意识到，在现代职场中职业压力症候及心理性职业病已经逐步成为一中新型流行病。

3 减压服务与心理调适

在西方发达经济体国家中“减压或降压”已经逐渐成为一种朝阳产业，而且在欧美畅销书市场中《压力下的高峰表现》、《舒缓你的压力》等书籍开始不断畅销，欧美很多报纸从上世纪八十年代开始就推出了减压专刊，电台、电视台等也开始逐步推出减压或者放松类的节目，社会中隔离辅导中心、心理治疗、减压演讲会等受到社会公众的广泛欢迎^[6]。

美国甚至出现了专门为人们发泄情绪的“泄气公司”。该公司会在一个房间中放置模板、玻璃之类的物品让人们肆意破坏，通过这种方式为客户提供发泄愤怒、消解心中积郁的途径，让客户能通过释放来恢复心理平衡，客户在适当的释放压力后就可以避免在现实生活中产生过激行为，或者产生心理疾病，这样在消解压力的同时也能保护个人的心理健康。

很多日本公司都会在企业内部设置专门的精神卫生室，公司会将带有老板微笑表情照片、橡皮塑像、沙袋等放置在室内，当员工在生活或者工作中面临巨大压力而产生较大负面情绪的情况下，就可以在精神卫生室中对着沙袋或者老板的塑像大肆发泄，在消解情绪后还会公司还专门安排了温柔大方的心理保健医为员工递上毛巾擦拭汗液，还会为员工送上热茶，这样员工的负面情绪和形态都能得到即使消除，当其回到工位后就可以以正常的心态工作^[7]。这种消解员工负面情绪的方法在日本产业界非常盛行，也由此避免了大量安全事故的发生。

目前很多西方国家已经在社会中广泛开设了检验中心以及检验公司等。来自于美国长岛的一家压力关怀公司管理者曾经指出，在未来十年解除工作压力这一产业规模将达到 15 亿美元，需要指出的是，在不少美国开放的减压公司项目中包括了中国太极拳、气功、印度瑜伽、静坐冥想等多种课程，这些公司都将这些想我当成是放松身心的一种良好方法。比利时几乎每年或者是每个月都会组织工人开展一次集体

静坐冥想活动。而且静坐禅修近几年也逐步在日本新入职成员培训中受到广泛青睐。而这些项目的开盘都是借助于传统项目开发出来的修炼资源,通过这些项目可以促进员工的心理健康发展,也能够实现员工潜能开发。

4 中国职业压力与心律失调工作

由于我国社会发展具备一定的特殊性,因此与大多数发达国家相比较,我国公民所面临的职业压力相对较小,而且心理性职业病和压力后遗症等发病几率也远远小于发达国家,但是在我国市场经济体制不断深入转型,新旧体制和观念不断冲突的过程中,尤其是在市场化经济的竞争机制引入后,人们在日常生活中将会面临更多股票和期货等投资风险、劳动争议公开化、事业合法化的众多压力,在此情况下职工面临的心理压力也会不断增加。在当今社会中部分职工因炒股血亏自杀、劳动争议时间等发生的频率越来越高,这也充分说明职业压力已经成为我国社会面临的一个重要问题。

在我国社会发展过程中失业者是职业压力最大的一个群体,其次是一些具有劳动争议的劳动者群体,再次为私营业主、合资企业员工以及个体经营者。此外,律师、运动员、记者、科技从业者等一些具有较强竞争性的职业面临的职业压力也相对较大。

鉴于上述状况,我国目前继续开展压力关怀、职业压力调适等相关工作。目前我国一些心理咨询机构已经开始逐步增加职业心理失调等相关内容,以此来为存在较大压力职工的群体提供减压服务。营造能够使社会成员感受到理想和意义的精神家园。在社会转型加剧的时期,文化建设的重要性迫切地显现出来。它不仅具有提供精神支柱和价值导向的意义,而且具有抚慰心理、调适行为的作用,甚至还包括表达情绪、释放压力的功能。一个充满生机与活力的文化体系将会表现出鲜明的导向作用和强大的整合功能。

另外在企业发展过程中也需要充分发挥出思想政治工作的优势,在传统思想政治工作的基础上进一步增加情感宣泄、心理关怀等相关内容,企业的政工干部也要充分担当起心理咨询专家的职责,这样才能进一步促进员工心理健康发展,帮助员工塑造健全的人格。另外也需要在企业劳动争议调解、劳动保护监督工作等各个方面有意识聘请心理专家的介入,如果职工存在危机状态的情况下要积极进行“危机干预”;以此来将传统的劳动保护从身体保护逐步转变向心

理保护,为广大职工群体提供更加完善的身心健康服务。

5 结束语

我国也应该充分结合中国社会发展的特色来相应设立心理咨询与静心中心,同时要深入挖掘中国传统身心修炼方法的优势,并将其与西方心理咨询技术进行深度融合,在此基础上就可以创造出与我国职业群体神情特征更加贴合的压力调节和放松技术,才能在现代职工群体的心理调适工作中发挥出更大作用。

参考文献

- [1] 宋红柳.高校音乐教师教学过程中的心理调适与心理保健[J].教育教学论坛,2020(24):21-22.
- [2] 韦小乐,卢瑞红,谢艳萍,邓扬帆,虞毅辉.肿瘤内科护士职业压力及自我心理调适策略[J].国际护理学杂志,2018,37(02):172-176.
- [3] 王文婧.传染性疾病护理人员职业压力与心理调适探析[J].深圳中西医结合杂志,2017,27(13):187-188. DOI:10.16458/j.cnki.1007-0893.2017.13.096.
- [4] 李亢.新常态下乡镇干部的心理调适研究[D].山西大学,2016.
- [5] 郭俊.新时期高校青年教师职业压力及心理调适[J].南都学坛,2013,33(02):100-103. DOI:10.16700/j.cnki.cn41-1157/c.2013.02.027.
- [6] 黄小康.关于基层法官心理调适问题探析[J].吉林广播电视大学学报,2011(10):153-154.
- [7] 赵雪,张翼.高校青年教师职业压力与自我调适[J].中国成人教育,2007(04):99-100.

收稿日期: 2022年3月26日

出刊日期: 2022年6月27日

引用本文: 马莉,浅析现代人的职业压力与心理调适[J].国际心理学进展,2022,4(1):29-31
DOI: 10.12208/j. aip.20220008

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS