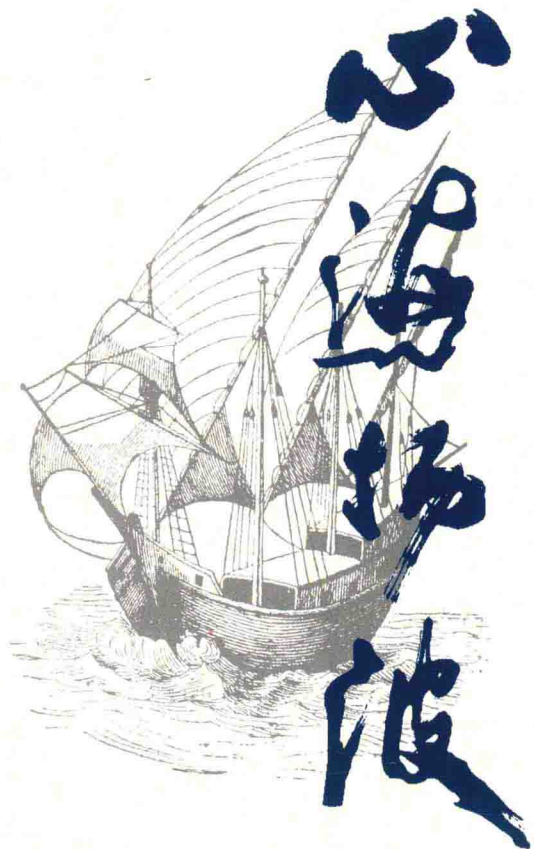


——中国航海学会航海心理学专业委员会2015年学术年会论文集



心海扬帆

主 编

许民强

副主编

董国松

沈晓波

田

芯

海事大学出版社

中国航海学会航海心理学专业委员会2015年学术年会论文集



主编
副主编

许民强
董国松

沈晓波
田 蕊

大连海事大学出版社

© 许民强 2016

图书在版编目(CIP)数据

心海扬波：中国航海学会航海心理学专业委员会
2015 年学术年会论文集 / 许民强主编. — 大连：大连
海事大学出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5632-3349-6

I. ①心… II. ①许… III. ①航海学—心理学—学术
会议—文集 IV. ①U675-05②B845.66-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 149723 号

大连海事大学出版社出版

地址:大连市凌海路1号 邮编:116026 电话:0411-84728394 传真:0411-84727996

<http://www.dmupress.com> E-mail: cbs@dmupress.com

大连华伟印刷有限公司印装

大连海事大学出版社发行

2016 年 6 月第 1 版

2016 年 6 月第 1 次印刷

幅面尺寸:170 mm × 230 mm

印张:11

字数:204 千

印数:1 ~ 500 册

出版人:徐华东

责任编辑:杨玮璐

责任校对:张 慧

封面设计:王 艳

版式设计:解瑶瑶

ISBN 978-7-5632-3349-6

定价:28.00 元

编委会

主 编 许民强

副 主 编 董国松 沈晓波 田 芯

编 委 阎婧祎 高 杨 刘 洁 李德波

前 言

党和国家建设海洋强国战略目标和“一带一路”战略构想的提出,为我们描绘了构筑“21 世纪海上丝绸之路”的宏伟蓝图,海洋事业迎来了重大发展机遇期。发展海洋经济、维护海洋权益、建设海洋强国是历史赋予我们的神圣使命。在我国航运事业迅猛发展的同时,海员的心理状态也在不断地发生变化,对整个航运事业的发展带来了新的挑战。加强海员心理卫生保障,分析海员职业的特殊心理素质要求,了解海员的心理需要以及海员存在的心理问题等已经成为航海心理健康研究领域的重要课题。

航海心理学专业委员会(以下简称“专委会”)是中国航海学会下设的分支机构,于 2006 年正式成立。多年来,专委会立足于对航海心理学领域的学术研究,积极开展学术交流、咨询服务、业务培训以及技术推广等工作。如今,我国正处于海员心理建设的重要拓展期,航海心理学专业委员会在巩固现有资源与经验的基础上,将立足于航海事业服务,树立“以人为本、开放包容、互学互鉴、进取创新”的工作理念,主动作为,不断开拓,积极推进航运人才的心理素质培养,有效促进航海事业的全面发展。为了推动航海心理学学科发展,航海心理学专业委员会每年召开学术年会、征集航海心理学相关论文,旨在促进航海心理健康研究领域的学术交流,带动跨学科研究,为领域内的专家学者搭建一个交流和展示的平台。

本论文集收录的 24 篇论文是中国航海学会航海心理学专业委员会 2015 年度学术年会征集的优秀论文,本次会议的主题是:“航海心理学的新发展——使命与创新”。这些论文是航海心理学学术领域本年度研究成果的集中反映,内容涵盖一线船员心理健康维护、心理危机疏导、准船员心理素质培养、职业情商发展等各个方面,对推广航海心理学科学研究、应用成果等发挥了一定的作用。

本论文集所载论文的收录顺序与论文的优良等级无关。

中国航海学会
航海心理学专业委员会
2015 年 12 月

目 录

基于航海类学生职业心理适宜性的团体辅导探索研究	(1)
运用积极心理学化解海员的心理压力	(8)
远洋船员主要心理危机成因与应对机制研究——基于一起船员自杀未遂案例 的心理分析	(18)
航海类专业大学生专业承诺现状调查及应对策略	(25)
透析导致水上船舶发生碰撞事故的隐性人为因素	(33)
“中国海员技能大比武”团体心理训练方案设计——以 2015 年中国海运集团 参赛队伍为例	(39)
对航海心理学课程情境模拟教学的新设计	(48)
船员创伤后应激障碍(PTSD)的心理干预研究	(54)
从航运安全的角度探究海员 EAP 服务体系建设方案	(60)
航海类专业学生海员素质及健康人格养成教育模式探析	(68)
海员心理行为训练探索与实践研究	(73)
积极心理学视野下航海类专业学生心理韧性的提升策略	(78)
不同特质船员航行值班时关注偏向特征探究	(84)
航海类专业学生人格之定向养成	(96)
航海教育与航海心理	(102)
刍议航海类高校学生心理健康教育工作	(108)
船员职业倦怠心理分析及对航海教育的启示	(115)
基于加权灰色模型的航海类院校学生 SCL-90 测评结果研究	(120)
浅析高校航海类专业学生的心理问题与解决措施	(130)
海员心理问题及其解决方式研究	(136)
浅谈改善船员心理健康状况的措施	(143)
论职业情商在航海类学生心理素质培养中的重要性	(149)
EAP 在远洋船员心理建设中的探索	(156)
关于航海类专业学生心理健康教育的几点思考	(163)

基于航海类学生职业心理适宜性的 团体辅导探索研究

汪晓阳 李颖芳

(浙江海洋学院)

摘要:航海是一项极富挑战性和具有重要地位的事业,海员的职业心理适宜性是保证船舶安全航行的关键性因素。以海员职业心理适宜特点为着眼点,本文探讨采用针对性的团体辅导活动作为提高航海类学生职业心理素质的途径,将航海类专业(主要指航海和轮机专业)学生培养为符合国际标准的优秀海员的可行性。

关键词:航海类学生;职业心理适宜性;团体辅导

在人类文明史上,对未知的探索精神和对现实运输的需求,促使人类一次次对海洋进行征服,使航海成为一项极具挑战性的事业。人类的政治、经济和文化交流,都离不开航海技术。通过提高航海技术,人们以较低的运输消耗取得较大的流通和交流,极大地推动了国际贸易的发展,促使人类社会不断进步,提升了全球的经济水平。

远洋运输在世界运输市场上占有不可替代的重要地位,同样,在我国经济发展中也发挥着举足轻重的作用。水上运输承担着我国 90% 以上的国际贸易运输任务、54% 以上的国内贸易运输任务。随着各国经济实力的不断提升,运输船只的质量和现代化船舶设备也日益先进,但航行事故的发生仍然对物资损失、经济发展、人身安全产生着不利影响。调查显示,80% 的航行事故与人为因素有关。安全心理学研究表明,一个国家远洋船队的规模和素质,在一定程度上反映了这个国家的战略实力,造就一支合格称职的海员队伍有着重大的现实意义。^[1]随着舟山被评为国家级群岛新区,结合优越的地理位置,利用地方特色资源,激发航运事业的发展,培养建设一支高素质的航海类人才队伍也是国际航运事业的重要智力支撑。^[2]

近年来,人们对海员综合素质的探索提升,除专业技能外越来越注重其职业心

理适宜性。因其专业特殊性,船员的心理素质对效率、安全和职业长久性都会有所影响。故笔者对航海类学生心理适宜性心理因子进行分析,发现航海的特殊环境因素需要海员不仅有在危机时刻快速的反应能力、较好的注意力集中和分配能力、高于常人的深度知觉能力,还需要掌握抵抗孤独寂寞的能力,以及受挫折后独自忍受的心理耐受力。^[3] 各类院校应根据心理素质的需要,通过采用适宜的团体辅导作为提升航海类学生职业心理适宜性的途径和方法,提高团体辅导在航海类学生心理素质训练中的效用,为培养高素质的优秀海员提供可行性参考。

一、何谓团体辅导

团体辅导(Group Guidance),最早起源于欧美,是通过运用心理学方法设置一个团体情境,让多个有类似经历和特点的人在情境中学习和成长。因此,团体辅导可以在较短时间内对一个群体(30 人左右)产生较大的效果,相对于个体咨询省时省力,同时在互动中有脑力激荡,情绪扰动,助人自助,会产生意想不到的好的效果。^[4] 经研究证明,团体辅导是一种对于提升情商、职业适应能力、个人和团队成长都很有效的方法。

近十年来,团体辅导在高校中越来越具有举足轻重的应用价值和地位。辅导者在实践中证明,团体成员之间的互动交流和体验共享环境会对被辅导者产生持久和深远的影响。这在促进大学生的心理健康,优化大学生的心理素质,培养大学生的心理适应性等方面有着重要的作用。

二、航海类学生开展团体辅导的必要性

随着航海类行业体制的完善,社会多元文化和高等教育体制的变化,如何培养与世界接轨的高级海员成为各航海院校面对的重要问题。这对航海类学生的职业心理适宜性提出了越来越高的要求。航海类学生的职业心理适应性主要表现有深度知觉、反应速度、注意力集中和分配、智力、应对能力、社会支持、复原力等,面对高校中庞大的航海类专业化学生群体,培养良好的职业心理适应性直接影响着专业化职业道路的发展。航海类学生的职业心理适应性的影响因素广泛而复杂,与其他职业相比,船员特殊的职业特点对其心理要求也显得尤为不同。他们不仅需要具备迅速应对工作险情的反应能力、高度的注意力集中和分配能力,面对突发事件的应变能力和管理能力,更需要拥有在茫茫大海上,面对孤独和寂寞的忍耐力。航海类学生是未来海员的储备力量,是优秀航海类人才队伍中不可缺少的一部分,必将面临提高职业心理适宜性的问题。因此,航海类学生在学习专业知识和技能的同时,培养情景模拟交流和职业适宜的技能显得尤为重要。

团体辅导是源于心理理论背景和团体动力学而产生的,不是单一的认知层面。

它基于人的心理适宜问题的根源,通过模拟,创设一个类似真实的社会生活环境,让被辅导者在此环境下呈现其真实的环境适应能力。团体辅导成员在团体中的行为举止往往表现出他们在特定环境中的心理状态和活动模式,是在真实环境中表现行为的复制品。在充满积极态度的良好团体情景气氛中,团体成员可以先分享个人在此环境中的感受、思考和认识,每个成员的每一次分享都可以被其他成员观察到,并通过讨论对更好的一种方式及时学习,促使成员进行深层次的领悟和重新树立对自我的认识、对环境的认识、对积极行为和情感的认识,从而优化观念、态度与行为。

三、团体辅导提升航海类学生心理适宜性的优势

团体辅导是一种身心整体锻炼的手段,充满生机和活力,特别对航海、轮机专业这些重实践操作训练的学生,效果尤为明显。通过设计有针对性的情境,对航海类学生的培养才能有效地预防他们职业适应障碍问题的出现,为航海类学生的职业发展提供帮助和指导。

(一)改变思维方式,优化人际关系

现在的学生多注重科学文化知识的学习,往往缺乏生活经历,而独生子女也较缺乏换位思考能力,对人际交往容易产生非理性信念。绝对化思维或以偏概全的不合理思维方式,容易使其在与他人交往中产生误解误判,从而对自己产生极端消极、悲观的评价。船员由于其特殊的工作环境,每次出海航行组队都是随机的,成员大多来自世界各地,若缺乏较好的耐受能力,用不合理的信念和思维方式与人交往,误解同伴的语言和行为,会严重影响海上工作和生活的质量。通过团体辅导过程中的心理教育,开展人际交往和同伴交往的团体讨论,可以帮助航海类学生完善并树立正确的人际理念。通过适当的自我分享、倾听、支持、换位思考和角色扮演等特定活动,可以促进航海类学生间的信任感,进而通过系列训练,使航海类学生尝试放弃个人不合理的思维方式,开始信任他人,还可以使用海员与生命的环境模拟真实演练,让学生们在活动中体验信任他人的美好感觉,同时认识到被信任者所应承担的责任与使命。

(二)增强团队凝聚力,加快环境适宜进程

航海类学生将成为未来的海员,一艘远洋船上 20 人左右的团队,分组轮流值班,每个人在船上的职业角色都不可或缺。所以,每组船队成员休息时,相当于把自己的生命交给了其他组的成员,这就关系到团队信任和团队凝聚力的问题。作为未来的海员,航海类学生必须要有比其他职业人员更牢固的团队信任力和团队凝聚力。面对茫茫大海,唯有互相信任、团结协作,才能使航行安全顺利。团体辅

导为航海类学生提供了适当的情境,教师应结合海员的素质要求设计训练课,如我的船长之路、期待扬帆远航等,让学生们在共同的活动中彼此进行交往、相互作用,体验增强团队凝聚力的方式和途径。由此可使原本陌生的环境在团队之间相互交流和活动后,初步形成亲密和关怀的气氛,增强团队凝聚力、创造融洽团结的氛围,为环境适宜打下良好的基础。

(三) 预防环境适应障碍,提高环境适宜能力

航海类学生对环境的适宜能力,是未来保证船舶安全航行的关键所在。^[5]在面对孤独寂寞的海上生活和挫折、压力时,若作为海员个体不能对所有的事件和观念都进行有效的感知、评估和自我调整,海员群体心理障碍便极易产生。辅导者应最大限度地发挥心理辅导工作的作用,采用最适合团体辅导的方式,如进行情景模拟演练、角色扮演及心理剧表演等。辅导者可以利用模拟现实的场景,如设计扬帆起航、生活矛盾、工作压力、人际关系、港口诱惑、归程等不同的情境,让航海类学生借助真实情境的再现,通过角色扮演、心理剧、个人分享等方式,讨论完善较合适的应对方式,并通过集体学习、团体训练达到改变行为、思维和内心感受的效果,帮助航海类学生重新审视自我,调整思维方式,改变认知,掌握有效的环境适应方式和技巧。团体辅导训练作为未来海员职业场景的再现模拟,让航海类学生在团体辅导的活动过程中可以借由脑力激荡、互相观察和分析,收获更多平时没有尝试过和考虑过的新的方式方法。这种方式方法的获得,将有助于航海类学生更好地应对未来的职业生活,真正达到提高环境适宜能力的目的。

(四) 提升情感能力,提高心理耐受力

心理学认为,人的内心深处的安全感越充足,就会受到越多的社会支持,其情感能力也就越高。而我们每个人成长环境不一样,都会或多或少地缺乏安全感。而这种安全感的缺乏,在困境中尤会唤起自身的焦虑感。对于那些陷入困境和挫折的航海类学生而言,社会支持能力的训练,会对其在未来航行过程中应急处理危机和困境有很大帮助。在团体辅导中,情境虽然危险,但在辅导者的引导下氛围充满安全、温暖、关怀和真诚,被辅导人可以自由倾诉内心的苦闷和困惑。首先,团体辅导为他们提供一个能够被宣泄和倾听的场所,让成员在充分被信任的团队中宣泄自己的情绪,并同时观察自己和他人宣泄时的表现,促进人的情绪观察和表达能力。其次,在团体辅导的过程中,深层次的坦诚交流,不同于日常生活中的浅尝辄止,这有利于打开人与人之间潜意识的交流,使成员有机会从其他成员身上发现与自己类似的经历和困惑,从而把这种问题正常化。最后,团体辅导使学生学会让自己的情绪更稳定,能更加客观地对待远洋航行中的畏惧情绪,能更坦然地面对长时

间航行中的孤独寂寞,增加自我调整能力,提高心理耐受力,帮助航海类学生更充分地肯定自我发展,最终使心理更成熟。

四、航海类学生团体辅导的建议

团体辅导在提升航海类学生职业心理适宜性上具有突出的优势。当团体辅导与个体心理咨询、团体心理咨询相结合时,则能更有效地促进航海类学生在实践中职业心理适宜能力的提高。在团体辅导过程中应设置一定的效果评估,不断完善辅导手段和方法,建立长效的职业心理适宜性提升机制。

(一) 团体辅导和个体心理咨询相结合

尽管团体辅导有诸多好处,但它并不是万能的。由于存在个体差异,团体辅导并非适用于每一个人。团体辅导往往以团体共同问题为主要关注点,减少了对每个成员的关注,辅导者与每个成员的交流机会减少,对于个体深层的问题不可能有深入的了解,而且个体过于隐私的问题,也不适合在团体场合下过度暴露。因此,应在团体辅导中发现的个体问题引介到个体心理咨询中,从而使团队成员在团体中暴露的问题得到深入的解决。辅导员应通过团体辅导和个体心理咨询相结合,全方位地照顾到团体中每一个个体的职业发展需要,全面地提升每一位航海类学生的职业心理适宜性。

(二) 团体辅导和团体心理咨询相结合

团体辅导中的共性问题,如果以一对一的方式进行个体心理咨询,则费时费力,可以考虑进行团体心理咨询。航海类学生均为二十岁左右的男生,性激素分泌旺盛,对异性的好感和需求强烈,因此会产生很多情感方面的问题。辅导员需要在设计团体辅导方案的同时做好重点考虑,以主动报名的形式邀请和招募学生开展有效的团体心理咨询,针对问题较突出且被动的学生,应通过沟通鼓励,引导他们参加团体心理咨询。教师应主动干预,针对航海类学生的情感困惑、职业困惑,以及未来的婚恋困惑在团体咨询中给予及时的指导与帮助,解决他们面临的困难,帮助他们成长,为顺利适应新环境做准备。^[6]

(三) 设置效果评估,建立提升的长效机制

为了对团体辅导的有效性进行准确的评估,在相同的环境和条件下,应对航海类学生团体辅导训练前后的职业心理适宜性指标的变化进行量化,采用症状自评量表(SCL-90)、卡特尔十六种人格因素测验(16PF)等方式对参与团体辅导训练的学生进行测试,也可以通过纵向对比(辅导前后进行测试,对比前后结果是否具有显著性差异)、横向对比(不同团体经过辅导后,对比团体之间是否存在显著性差

异)等方法。^[7]此外,应进行团体成员的自我评估、辅导老师评估、学院辅导员评估、班主任评估、同学评估,并收集团体成员的主客观变化描述资料,组织被辅导的学生从多方面考察,进行综合评价。通过评估结果,可以不断完善航海类学生职业心理适宜性团体辅导的方法和途径,建立提升的长效机制。

(四)将团体辅导渗透到航海类学生的日常管理中

环境对人的心理适宜性的养成,起着潜移默化的熏陶作用。^[8]把在航海类学生的团体辅导中发现的问题结合到航海类学生的日常管理中,针对团体学生的内在真实需求,创建更合理的针对性活动、主题团日活动,会更接地气、更有效率。在海上航行就要服从船长调令,这是和军人训练风格一致的训练,因此许多院校对航海类学生实施半军事化管理,能使学生对其未来工作的职业心理训练达到一个养成,这对于提升学生职业心理适宜性有着明显的效果。因此,在进行团体辅导的同时,我们也不能忽视其他思想政治教育活动对学生日常管理的积极作用,只有以点拓展,以面开展,全面渗入培养航海类学生职业心理能力,才能为未来的海员队伍输送更优秀的后备力量。

五、结论与展望

以心理学理论为设计主导的团体辅导活动,在航海类学生这一特殊专业特点的队伍中有针对性地开展,对提升高级海员的职业心理适宜能力是大有裨益的。研究表明它对于预防和控制海上交通事故的发生,降低海难事故的损失,也有直接效果。^[9]本文在把握团体辅导对提升航海类学生职业心理适宜性的优势的同时,力求将团体辅导和个体心理咨询、团体心理咨询相结合,设置合理的效果评估方法,并将团体辅导渗透到学生的日常管理中,在加强专业知识与航海技能教育与训练的前提和基础上,提升航海类学生的职业心理素质,增强未来高级海员的职业竞争力。

参考文献

- [1]徐祖远. 关于海员外派工作的讲话[R]. 上海:中国海员大会,2011.
- [2]刘正江. 培养复合型航海类专门人才 大力支持国际航运事业发展[J]. 航海教育研究, 2012,29(4).
- [3]汪晓阳,田芯. 基于因子分析的船员职业心理适宜性评价[J]. 航海教育研究,2013,2.
- [4]Milgrom J, Negri L M, Gemmill A W, et al. A randomized controlled trial of psychological interventions for postnatal depression[J]. Br J Clin Psychol, 2005,44.

- [5] 吴珏颖. 浅谈船员素质及培养途径[J]. 中国水运, 2008(8).
- [6] 樊富珉. 我国团体心理咨询的发展回顾与展望[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 2005, 6(20).
- [7] 汪晓阳, 田芯. 基于船员职业心理适宜性的因子结构模型构建[J]. 浙江海洋学院学报(自然科学版), 2013, 32(2).
- [8] 石向东, 崔森. 强化心理健康教育 培养当代合格人才[J]. 成人教育, 2009(8).
- [9] 朱国锋. 我国航海心理学研究的现状与展望[J]. 中国航海, 2001(2).

运用积极心理学化解海员的心理压力

龚艳平

(中远航运股份有限公司)

摘要:远洋运输是一个特殊的行业,海员是一个艰苦的职业,工作环境的复杂、海上气候的变化、防抗海盗的紧张、各类检查的繁杂等,都让海员感受到压力,尤其让年轻海员难以适应,从而产生各类心理问题和精神疾病。本研究计划借助科学的心理学知识,运用有效的心理干预手段和行为方法,不断减轻船员的心理压力,并通过实践形成一整套有效的解决船员心理问题的行为干预方法。

关键词:积极心理学;海员;压力

应该说,心理压力是海员队伍中普遍存在的,与海员职业紧密关系的。其实,不仅是海员,目前中国社会各阶层都存在这个问题,中国有 2000 多万精神病患者,潜在的心理问题者多达 1 亿以上,绷紧的神经导致悲剧频生。如何化解海员的心理压力,是国内、国际航运界的一个恒久话题,国内航运企业也曾努力寻找解决途径,中远集团甚至联手海事院校进行课题研究,但均没产生实质性的成果,收效甚微。目前来看,形成一套行之有效的思想理论来解决船员的心理问题势在必行。如能成功,是远洋行业发展和海员有效工作的福音。

一、积极心理学与海员心理

积极心理学(Positive Psychology),是 20 世纪 90 年代在美国兴起的一个新的心理学研究学科,它与传统心理学主要关注的消极和病态心理不同,它是利用心理学目前比较完善和有效的实验方法与测量手段,来看待正常人性,关注人类美德、力量等积极品质,研究人的积极的情绪体验、积极的认知过程、积极的人格特征等。积极心理学的研究领域涉及有价值的体验,如幸福感、满足和满意的、希望和乐观、充盈和快乐。它在个体层面上涉及积极的人格特征,如爱心、勇气、交际、审美、宽容心、憧憬等,在群体层面上涉及公民道德和社会技能,如责任、教养、礼节、职业道

德等。也就是说,积极心理学以积极的价值观来解读人的心理,激发人类内在的积极力量和优秀品质,帮助个体最大限度地挖掘自己的潜能并获得美好的生活。

(一)积极心理学的主要内容

积极心理学的内容很多,但核心内容包含两个方面的研究:积极主体体验研究、积极人格特质研究。

1. 积极主体体验研究

积极情绪是积极心理学研究的一个主要方面,它主张研究个体如何对待过去、现在和将来的积极体验。

(1)回顾过去——幸福而满足

心理学对幸福的研究主要用主观幸福感作为幸福的指标,主观幸福感是指个体自己对于本身的快乐和生活质量等感受的指标。幸福本身是一种精神状态和主观情感体验,是生命力的表现之一,也是人的本质的体现。可以说,一个人拥有了幸福就拥有了生命的意义。研究发现,并不是发生的事情决定了人们的幸福与否,而是人们如何看待所发生的事情。人不是被动地体验事件和环境,而是主动地感知生活事件,这反映了个体的“认知过程”,即一个分析与建构、预期与回忆、评价与解释的过程。客观因素并不能对幸福发挥巨大影响,而是认知与动机因素在其中发挥巨大作用。没有幸福感的人,诠释生活事件的方式会加剧其不幸福和消极的自我观念。拥有幸福感的人,对待生活事件和身处的环境,会以积极的心态来适应,即使身处逆境或艰难,也会回忆过去的美好,努力追求幸福,“痛并快乐着”。

(2)面对今天——快乐而充盈

快乐情绪是积极心理学的重点研究之一。每个年龄阶段都存在快乐的人和不快乐的人,但不得不承认,今天的经济全球化加剧了人们的紧张情绪和压力,剥夺了一部分的快乐,快乐对很多人来说已成为“奢侈品”。财富与快乐的关系,一直被误导,但研究发现,财富对快乐的影响其实非常小。快乐,依然决定于人的个体感情产生的认知过程和动机。以积极的心态看待当下,珍惜今天,大度看待得失和顺逆,才是快乐之道。

(3)憧憬未来——现实而乐观

拥有乐观精神是促使希望和快乐增长的关键,乐观涉及认知、情感和动机成分,乐观的人容易拥有好心情和好身体,能够持续努力并获得成功。对绝症病人的研究发现,保持乐观态度的病人都能活得更长久些。立足现实,憧憬未来,为了美好的明天而努力,既是支撑一个人克服困难的动力,也是让他保持乐观情绪的源泉。

2. 积极人格特质研究

(1) 自我决定论

研究表明,那些追求自我整合目标的个体会对其目标投入更多的持续不断的努力,这些努力就代表了人格的稳定性和持久性特征。而在整个努力的过程中,个体会产生自主性、成功感、归属感,并体验到良好心境和幸福感。

(2) 积极的情绪体验

拥有积极的情绪非常重要。幸福感存在于每个人的脑海中,幸福的人重视其所拥有的,而忽视其所没有的。一般情况下,人们会对积极情绪的存在价值熟视无睹,意识不到其重要性,如同鱼儿畅游水中却忽视了水的重要性。研究表明,同样面对压力,积极的情绪能够帮助人们应对压力、加强思考、调动体力资源和心理资源乃至社会资源应对。

(3) 积极的人格特征

积极人格特征中有两个独立维度:一是正性的利己特征,指接受自我、具有个人生活目标、感受生活意义、适应环境、迎接挑战等特征;二是与他人的关系,指当自己需要时能够获得他人的支持,在别人需要时也能主动提供帮助。积极的人格特征有助于个体采取更为有效的应对策略,从而更好地面对生活中的各种压力。

(二) 海员群体的主要心理压力

海员职业的特殊性,决定了心理问题对于海员群体的普遍性,而近年来居高不下的海员流失率,更是佐证了心理压力造成的后果。经广泛调查了解,可以将海员群体的主要心理压力归纳为三大类:社会压力、家庭压力、工作压力。

1. 社会压力

海员职业在中国曾经辉煌一时,二十世纪七八十年代,海员是很多大专院校毕业生和专业军人向往的职业,甚至吸引了部分高干子弟加入,出国开眼界、赚外汇、拥有购买免税大件电器指标等诸多优惠待遇,让海员成了一个“体面”的职业。改革开放以后,上述光环一一消失,海员职业在社会上的地位似乎也处于边缘化和被遗忘的尴尬境地。在此背景下,海员普遍感受到来自社会的压力。

(1) 担心被社会遗忘

社会舆论、新闻媒体很少涉及海员。大学生在海事院校学习期间,对海员职业是充满憧憬和向往的,但进入社会后,发现自己的职业并没有被社会所重视、为媒体所关注;同时,由于海员职业的特殊性,信息相对滞后,消息相对闭塞,造成与社会的脱节,容易产生失落感和寂寞感。

(2) 怀疑职业的体面性

英国、荷兰、德国等老牌欧美航海强国,虽然现在的航海地位大大下滑,但对航

海事业的尊重依旧,对海员尤其是高级海员的尊重依然,所以高级海员无论在船上还是岸上,都喜欢穿制服,享受着人们的关注和尊重。但在中国,这种历史习惯和氛围一直缺乏,许多船员在船上穿制服,上岸后便马上换便装,因为怀疑职业的体面性,缺乏自信心,而事实上,也的确缺乏被尊重的土壤。

(3) 质疑待遇的不公

虽然近年来全球金融危机导致航运业哀鸿遍野,航运企业大面积亏损或倒闭,但海员的待遇还是得到了保障,中远集团甚至在经营效益亏损的严峻形势下于2011年毅然提高了船员的在航工资标准,下属的中远航运等企业甚至将增幅提高了40%左右,可谓是大动作,也为广大船员家庭所认可和感动。为了照顾家庭和孩子,海员家属大多放弃工作,海员的收入对家庭至关重要,所以海员家庭都对海员的个人所得税非常关注。但在税收方面,国家对海员的税收政策多年不变,免收海员个人所得税或提高海员个税起征点的呼声连年不绝,在一定程度上挫伤了海员的积极性。

2. 家庭压力

海员职业的特点造成海员难以照顾到家庭,在国人越来越重视生活质量、追求个人幸福的今天,海员承受的压力可想而知。

(1) 寻找理想配偶难

二十世纪八十年代及之前,基于海员的政治待遇和经济待遇,海员找配偶也是颇具优越感的,女孩子喜欢找海员甚至以嫁给海员为荣。而当下,国人的心态起了变化,女孩子更注重生活质量和爱情本身,追求的是“花前月下”和“长相厮守”,而普遍排斥“牛郎织女”式的爱情生活。这就导致海员找对象难,找理想对象更难。相当一部分大学毕业生上船工作没几年,甚至刚当上三副或四轨,因为谈婚论嫁,就匆匆辞职了。

(2) 恪尽孝道难

古人云:忠孝难以两全。意思是选择了“忠”而对不能尽“孝”感到愧疚。而当下,当“忠”与“孝”产生矛盾时,“孝”占了上风。如果船员的父母生病或发生意外,船员不能及时到场照顾或解决问题,往往会产生沉重的心理压力,甚至会成为离职的理由。虽然航运公司普遍采取人性化管理,对这种情况允许船员提前下船回家,但仍解决不了高级船员流失的问题。

(3) 照顾家庭难

海员结婚后,很快就会遇到生育、孩子成长、入托、入学、择校、中考、高考、就业等各种实际问题,海员难以照顾周全,压力往往在家人肩上,造成了海员心里的内疚感,也造成了部分海员家庭的矛盾甚至解体。