

合并专升本高校图书馆员的自我心理调适

张康康

(绵阳师范学院 图书馆,四川 绵阳 621000)

【摘要】本文针对本院三校合并后给图书馆人员带来的心态变化进行了研究和探讨,认为合并专升本高校图书馆馆员只有调整好自己心态,才能适应专升本高校图书馆发展整体目标的要求,并提出了馆员自我心理调适的途径。

【关键词】高校图书馆;图书馆员;心理健康

【中图分类号】G251.6 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)03-0153-04

我院图书馆是由原绵阳师范专科学校、绵阳教育学院、绵阳师范学校三校图书馆合并而成的专升本高校图书馆。三校的合并,使为高校教学科研提供文献信息资源保障的图书馆面临新的发展机遇和挑战。在合并过程中聚集多馆之财力、物力和人力,发扬各馆优良传统,以实现资源共享的跨越式发展,从根本上解决为教学科研提供保障的诸多问题^[1]。采用院图书馆统一管理,统筹规划安排,集中有限的资金、人员、设备和技术,通过机构重组,人员调配,技术共享,将使整个学院图书馆形成更大的合力,达到整体化发展的目标。

1 合并给图书馆员带来的影响

高校图书馆合并改革是一项重大而又复杂的系统工程,任务艰巨,矛盾突出。它不同于其他形式的联合,也不是简单的机构撤并或调整。除了图书馆资源的融合外,还包括办馆理念、图书馆精神的融合,这是实质性合并的最高形式和最终体现。由此,合并后图书馆员在认识、情感、利益和权力再分配等方面的不良心态,将会直接影响实质性合并的进程。

1.1 合并后图书馆人员现状分析

1.1.1 基本情况

合并后的我院图书馆,目前共有 54 人。其中男馆员 15 人,占总人数的 30%,女馆员 39 人,占总人数的 70%;年龄 20~35 岁的 8 人,占总人数的 14.8%,35~45 岁 24 人,占总人数的 44.4%,45 岁

以上的 22 人,占总人数的 40.7%;具有本科学历的 13 人,占总人数的 24.1%,专科 23 人,占总人数的 42.6%,专科以下的 18 人,占总人数的 33.3%;专业人员 21 人,占总人数的 38.9%,其中副高及其以上职务 4 人,占总人数的 13.5%;中级 14 人,占总人数的 25.9%,初级 3 人,占总人数 5.6%;非专业技术职务的 33 人,占总人数的 61.1%。

1.1.2 现状分析

从性别和年龄来看,图书馆的中年人和女性,既是中年又是女性的占绝大多数,他们在工作和生活中起承上启下的作用,因而工作和生活的压力最大;从学历和职称来看,大都偏低;从专业技能来看,专业人员只占 38.9%,非专业人员占绝大多数。随着学校办学层次的提高,对图书馆人员要求也相应提高,无疑将给这些非专业人员带来更大的心理压力;从身体健康来看,从 2003 年底院内的体检报告了解到,虽然有 70% 的人员健康状况为一般,没有重大疾病,但至少还有 30% 以上的馆员自我保健意识不强,处于亚健康状态。可见身体健康状况也成为部分馆员的心理压力源。

1.2 合并后图书馆馆员心态分析

心态是人的一切心理活动和状态的总和,是人对周围、社会生活的反映和体验,它对一个人的思想、情感、需要、欲望有着决定性的影响,它决定着一个人对待工作、对待生活的态度^[2]。原来的院校被解体并被重新组合,工作环境、工作条件发生了很大的变化。岗位分工及上下机构、人事调配、经济利益等

收稿日期 2007-06-02

作者简介 张康康(1963-)女,副研究馆员,主要研究方向为图书馆管理。

重新调整后形成的矛盾,非常明显,也比较强烈。例如,有的以前是从事其它部门的领导工作,现在要做普通图书馆员;有的以前的岗位性质与图书馆工作完全不一样,有的职称系列不属图书馆专业,而直接影响到他们的经济利益,致使心理上难免产生不平衡,有的虽然工作岗位未有大的变化,由于合并打破了原有的“生物圈”,同事之间彼此不熟悉,或工作配合不如意,也使得他们怀念过去,不能以积极的心态对待合并中出现的这些问题,给馆员思想、感情等内心活动带来影响,合并后部分馆员的不良心态主要表现在以下几个方面:

1.2.1 困惑、迷茫、紧张

合并后的新环境,新人事关系,新技术的变化将对馆员提出改造和完善自身以适应技术进步的要求,同时使馆员不得不废弃一些原有的岗位所形成的知识和技能,给馆员带来更多的紧张、焦虑及不适应感和不安全感,认为自己跟不上时代变革的步伐,担心自己会被淘汰。表现出失眠、烦躁、坐立不安、神经过敏、紧张等主观焦虑体验以及由此产生的躯体表征等,因而不思进取、消极倦怠,渐而失去学习新知识、新技术的兴趣^[3]。

1.2.2 职业压力增大,危机感增强

随着合并后高校人事分配制度改革和管理改革的不断深化,图书馆对馆员学历和职称的要求越来越高,随之而来由于职称不同的一系列待遇和个人成就感明显不同,而图书馆馆员的总体素质尚未适应这种变化,心理准备也不够充分。强烈的上进心、求成心与现实发生猛烈的碰撞,产生极大的危机感,这是造成馆员工作压力大的主要原因。从调查分析,有相当部分馆员没有专科以上的学历,对于中级以上的专业技术职务的晋升可望而不可及,个人的发展受到阻碍,情绪变得异常,这种职业受挫感严重了将会导致馆员工作态度恶劣,工作绩效不佳。如果一个馆员 40 岁左右认为在职业发展中就没有了上升的空间,那么其心理状态也就更难以保持健康^[4]。第三,合并后图书馆的中年女性占绝大多数,她们要与社会上其它男性获得同样的成绩需要付出更多,面临更多方面的压力,特别是 40 岁以前的女馆员要承担与男馆员同样的任务外,在培育儿女、奉养老人、管理家庭、承担家务劳动等方面一般要比男性多,这也是造成女馆员心理压力的重要原因之一。而在职业心态上女馆员求稳心理明显,面对学校的重大变革,比男馆员更容易感到不安^[5]。

1.2.3 职业兴趣低落

尤其对从非图书馆岗位调整到图书馆的馆员来说,图书馆工作内容缺乏变化,没有挑战性,具有弥散性、模糊性,绩效的不确定性等特点。比起他们以前从事的工作来,他们感到现在的工作似乎永远也不会完结,永远看不到明显的绩效,容易产生困惑和迷惘,看不清自己努力的方向,对世事中的不平、不满、不尽人意之处不能处之泰然,很难免缺乏兴趣和热情,却又不得不为之,产生厌烦、压抑、苦闷、怨恨、忧郁等情绪,以致于身心疲惫不堪^[6],表现出对读者不负责任,态度冷漠,或动辄斥责读者,或对读者的提问爱理不理。工作能力和工作绩效下降,再加上其劳动有时还得不到读者的理解尊敬,会更加重馆员的失落感。如果不正确调节,把自己看成是只追求满足低层次需要的“经济人”,那就很容易陷入职业心理的误区。

1.2.4 人际关系敏感、紧张、失调

来自不同校区的有的馆员在图书馆群体中,怕与人交谈,在与他人相处时有不自在感,有的有自卑感,而有的有优越感,相互间形成一种无形的心理隔膜,造成人际关系紧张、失调,还有的馆员由于心理期望值与现实存在差距,过多地注重自我价值,而表现出患得患失,对收入进行攀比,造成人际关系紧张、失调,产生受挫情绪。从思想、感情及行为三个方面反映出对他人的敌对表现。

1.2.5 其它不良心态

比如家庭困难与上班时间的冲突,合并后家庭住所与用人单位的距离太远,交通不便利,个人身体健康状况不良等等。主要反映身体不适,包括紧张、失眠、头痛、腰酸腿痛等等;有时表现为心境苦闷、生活兴趣减退、动力缺乏、活力丧失、失望、悲观等以及与抑郁有关的认知和躯体征象;有时有偏执性思维,如敌对、猜疑、妄想、夸大等;有时还有冲动行为,摔物或与领导、同事、读者争吵等等。

2 馆员心态的自我调适

身心健康的馆员队伍是高校图书馆事业发展的根本保障。面对合并的现实,学院和图书馆组织采取一系列组织化措施,努力创造适宜的內部文化环境,增强对馆员的凝聚力,并在图书馆管理方面引入人本管理的理念,达到个人与组织的有机和谐,进而使组织的整体功能达到最优化。然而馆员的心理最

终得馆员自身来调节,一个优秀的馆员应该能够处理好两个方面的关系——既关注读者的心理健康,同时也重视自己的心理健康。在需要的时候能承受巨大的压力,但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损,影响工作和生活的正常进行。据有关医学资料统计,人们有50%的疾病是由心理原因造成的,可见,心理健康是何等的重要。那么,馆员如何调整自己的心态保持心理健康呢?

2.1 调整认知

提高自我的认知力是塑造健康人格的基本途径之一。也是馆员适应社会发展、自我完善的首要途径。拥有健康人格的馆员,总是能接触到时代脉搏的跳动,与时代要求相适应,积极进取自我提高^[7]。调整认知,正确认识和对待合并给自身带来的负面影响,分析造成不良情绪的原因,看自己的反应是否合理、是否适度;从情绪本身方面控制可能发生的冲动行为,并采用合理或间接手段适当疏导,是保持心理健康的重要方面。凡事不可强求,也不可不求,得失顺其自然,且不可看得太重。其实世界上本来就没有绝对公平,得与失也就在所难免。得到了是我们努力的结果,不必过分地喜悦,没有得到也不必有太多伤心和沮丧。对于成人来说学会适应环境,是基本的和最关键的,适应了就会觉得快乐。虽然合并在近期给个别人带来了某些不利,从学院的整体利益和长远发展来看,合并才是最好的出路。应以发展的眼光来看待合并,更多地看到合并的优越性。马斯洛(Abraham H. Maslow)认为,人们除了需要满足基本层次的需求外,必定有追求高层次的尊重和自我价值实现的需求,馆员也不例外。毫无疑问,合并后的图书馆将为每一位馆员提供更为广阔的发展空间,如何获得尊重和自我价值的实现呢?对个人来说,就是利用图书馆所具有的得天独厚的条件,根据自己的特长设定切合实际的具体目标,并沿着这个目标坚持不懈地努力。

2.2 树立正确的自我概念

自我概念是个人心目中对自己的印象,包括对自己身体、能力、性格、态度、思想等方面的认识,是一系列态度、信念和价值标准所组成的有组织的认知结构,馆员只有树立正确而稳定的自我概念,才能正确认识自己,客观评价自己,合理要求自己,了解并愉快地接受自己的优点和缺点,不给自己设定高不可攀的目标^[8]。每个人都有各自的实力和特长,但每个人都有各自的短处和弱点,不要以为你自己样

样都行、事事都能,必须找准自己的定位,才能得心应手地做好自己的事,才能得到应有的位置和成功。同时,接纳并理解别人的错误和缺点,消除同事之间的隔膜,形成良好的团队意识,在工作中积极与他人协作,是做好工作的关键。

2.3 不断学习更新知识,增强适应能力

“知识就是力量”,只有不断更新知识,才能增强自身的适应能力,减少各方面的压力。首先,馆员自身学历的提高,职称的晋升,代遇的提高,赢得他人的尊重等等,从根本上说都得依靠学习;其次,馆员所服务的对象大多数是好奇心强,求知欲强,特别喜爱并能接受新事物的读者,如果馆员自身不学习,就跟不上时代的要求,跟不上社会的发展,与读者之间的“代沟”会越来越大、越来越深,读者还有可能会因此而不尊重馆员。只有勤于学习,不断加强自身的素养,提高工作技能,才能赢得读者的尊重,在工作中获得乐趣,从而实现自身的价值,达到心理满足。

2.4 创建健康的人际氛围

针对成人学习的特点,致力于倡导互动体验的学习方式。从心理学的角度看,成人的不适应问题的调适,主要是来自于内在因素。环境的刺激,对成人来说,更多的是应该去适应。比如说我们的人际环境,首先要认识到,人之所以为人,就在于他的社会性,人与人之间的相互作用,人际氛围,是一种隐性的激励因素,人际氛围好坏直接影响人的心理状态。对于个人来说,掌握了解与上级、同事之间沟通的方法,建立信任感与亲和关系的方法,强化自己在团队中合作沟通的能力,对自身的心理健康来说也是非常重要的。有的馆员也许认为一个优秀的馆员应该是无所不能的,所以在遇到困难的时候,情愿压抑自己的情绪,在强烈的心理压力下继续工作,也不愿与其它人讨论问题或是寻求帮助。害怕承认自己在工作中有困难,认为承认自己在工作中有困难就等于承认自己能力不够。其实,每个人并不是一参加工作就是能人,每个人在工作中都会有困难,没有人是样样精通、无所不能的。与同事交流讨论不仅是解决问题、增加工作经验的好方法,而且也是获得所需支持的重要途径。在个别或集体讨论中不停地学习,才能提高业务能力、增进智慧,感觉到自己在成长、充实,才不会感到落伍和空虚。工作中相互学习的讨论,使人处于一种激昂的、勤奋的、不断能满足求知欲望的进取中,从而有利于自身的积极性和创造性才能的发挥,使自己充满生机和活力。

2.5 合理宣泄

如果不良情绪积蓄过多,得不到适当的宣泄,容易造成心身的紧张状态。因此,馆员应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪。其实影响我们健康的最大敌人就是我们自己。人生最大的一种幸福就是学会放弃,有的事情放下了就会觉得轻松。所以学会适当的情感释放,适时地调整好自己的心境,定会使你的健康收到奇妙的效果。在适当的环境下放声大哭或大笑,你会感到很放松,更多地和亲人或朋友进行沟通,倾诉衷肠,既可排遣心中的苦闷,减轻精神和心理上的压力,又可求得其支持和帮助,给自己写信或写日记,是自我宣泄的一种好方

法;外出旅游,从大自然中使自己的情操得到陶冶,思想境界会有所不同,培养自己广泛的兴趣爱好,各种活动,如集邮、写作、运动项目等等,随这些爱好的深入而体验到心理满足,营建一个幸福和谐的家庭,能促进个体健康人格的形成与发展,能在个体遇到困难时给予鼓励和帮助,缓减个体的心理压力,持之以恒坚持体育锻炼,增强体质和意志力,预防生理疾病也是培养良好心理品质的好方法。其它活动如唱歌、跳舞振奋精神;逛街买自己喜欢的衣服,打扮打扮,适当改变自己的外在形象等等,心境会变得好些;必要时找心理医生咨询,聊聊天,谈谈内心的烦恼,也是一个释放心情的好办法。

参考文献:

- [1]董秀敏,马迪倩. 合并高校图书馆整合多分馆资源研究[J]. 大学图书馆学报, 2004, (2): 57-58.
- [2]黄玉花,乔冬敏. 社会转型期图书馆员心态探究[J]. 图书与情报, 2001, (3): 62.
- [3]赵安. 管理心理学在图书馆中的应用—兼谈图书馆员工的心理调适[J]. 图书情报知识, 2003, (4): 23-24.
- [4]贺子岳. 论图书馆的职业开发[J]. 图书情报知识, 2004, (2): 30-33.
- [5]薛昌芬. 知识与女图书馆员[J]. 图书与情报, 1999, (3): 50-51.
- [6]李小英. 人本管理与馆员职业倦怠的抑制[J]. 图书馆学、信息科学、资料工作, 2003, (2): 59-61.
- [7]谭春晖. 馆员的健康人格及其塑造[J]. 图书与情报, 2001, (4): 63.
- [8]魏春芬. 略论少年儿童图书馆馆员的心理品质[EB/OL]. <http://www.nhlte.edu.tw/su.lib.htm>.

Self – adjustment Psychology of Librarian in the Merged Universities Upgraded from the College

ZHANG Kang – kang

(Library of Mianyang Normal University, Mianyang, Sichuan 621000)

Abstract: This paper Studies and discusses the various psychological of the librarians in the merged universities upgraded from the college. The author thinks only after librarians adjusted the pshychology can they adapt the need of the overall goal of the development of university library, and puts forward some ways of librarian self – adjustment.

Key words: University library; Librarian; Psychological health

(责任编辑 张荣萍)