宁波日报 NINGBO DAILY

我市探索建立地铁司机“心理晴雨表”

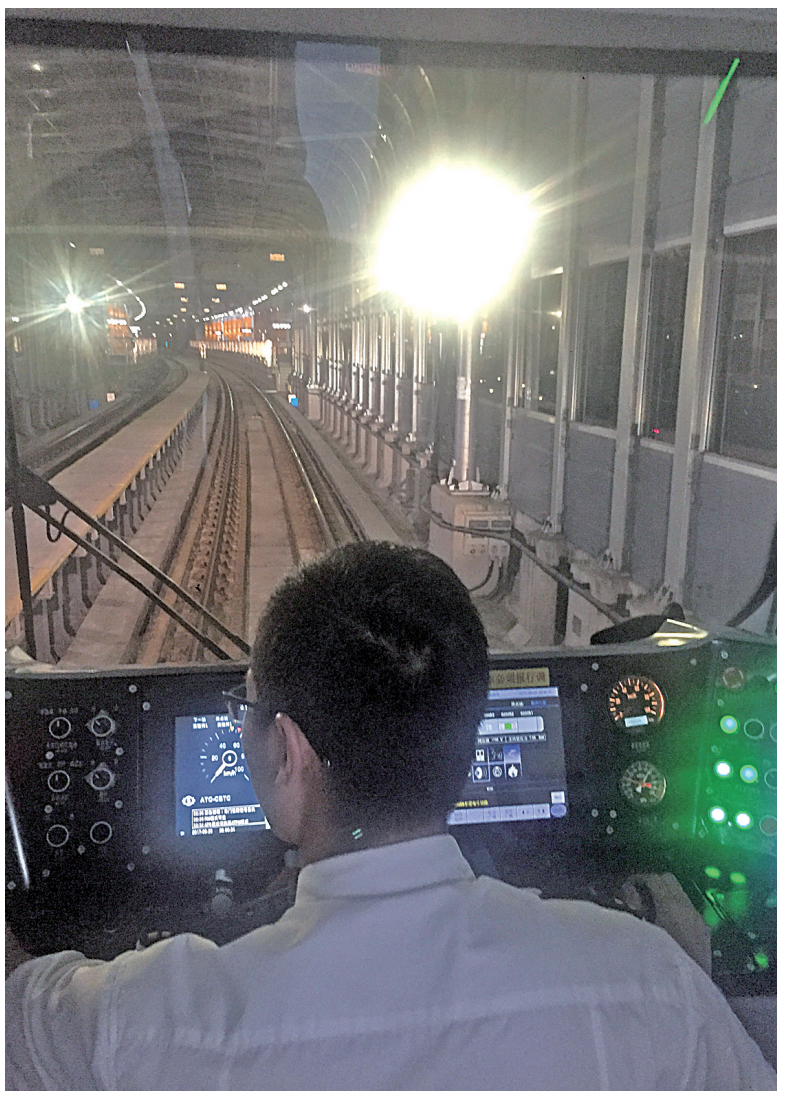
让心理守护成为特殊行业职场安全首道防线

本报记者 **周琼** 通讯员 **任社**

一个多月前，川航英雄机长刘传健的事迹被各大媒体争相报道。这一次“史诗级的降落”，依靠的不仅是刘机长极为过硬的职业技能，同时还有其“超强大”的心理素质。

飞行员、火车司机、地铁司机等职业是与公共安全紧密相关的，其重要性不言而喻。如何守护特殊行业从业人员的心理安全，进行心理健康赋能，让过硬的职业技能和强大的心理素质比翼齐飞，正逐渐成为业界关注的焦点。然而，目前国内对于特殊行业从业人员的心理安全体系化建设，依旧停留在初级阶段。基于这样的现实，宁波市轨道交通集团有限公司运营分公司和市人才培训中心最近联合开展的员工心理健康管理体系建设，受到了国内许多心理专家的关注。

从地铁司机开启的这个小切口，能否让我们见微知著，看到心理赋能的远方？



地铁司机成天面对一成不变的隧道，很容易带来心理上的压抑。（周琼 任社 摄）

地铁司机心理健康必须受重视

“中班从早上7:30开始上到下午5:30，第二天下午3:30上到晚上11:30，然后到司机公寓休息，等待次日凌晨3:00的早班，接下去可以休息一天。”朱泽瑜是地铁2号线的一位车队长，他告诉记者，这是一名地铁司机“正常情况”下的作息时间。“如果有特殊情况，工作时间还会延长。”据朱泽瑜回忆，他本人曾经有一次连着8天8夜“没见到太阳”。

除了“阴阳颠倒”的工作时间，还要忍受狭小空间内的孤独寂寞。记者注意到，地铁驾驶舱面积大约只有两平方米，除了跟着师傅实习或者带徒弟的特殊时段，地铁司机总是一个人待在驾驶舱内。漆黑的隧洞、发着幽幽黄光的照明灯，隧道壁上盘根错节的电线，还有下面的铁轨，是他们在驾驶过程中所能见到的一切。

由于身系一车乘客的安全，对于地铁司机，运营部门有着极高的要求。他们需要时刻保持警惕，随时观察信号显示屏和列车的工作状态，如果发生突发情况，需立即进行处置。采访中，记者注意到，尽管地铁驾驶的自动化程度极高，但这并不意味着司机就能“无所事事”。在整个驾驶过程中，司机需要按照相关规范，双手做出各种动作，嘴里发出各种呼号。每到一个站点，司机要第一个下车，最后一个上车，确保到站停靠时间精确到秒，同时保证乘客的上下车安全。“一个完整的班次轮回，就需要手指口呼近5000次。”朱泽瑜告诉记者。

重复重复再重复，不分昼夜地面对几乎一成不变的幽深地洞，不少地铁司机能做的，是在千篇一律的动作中寻求一点点的小变化：凌晨或者下半夜，对着空旷的站台，出生于1993年、但已算得上宁波地铁“老司机”的林嘉祥，常常会拖着长长的尾音喊出“屏蔽门关好”“站台安全”“无夹人夹物”“车门关好”等呼号。每当此时，这名“90后”年轻司机的脸上才会露出几分调皮的神色。

宁波市轨道交通集团有限公司运营分公司的有关负责人告诉记者，密闭的工作环境和单兵作战的岗位特征，时刻考验着司机们的抗压能力；长期一人的重复作业，使他们极易出现种种心理问题，从而带来个体的心理张力及其造成的疲劳感和焦虑感。

建立心理“晴雨表” 找寻心理“调节器”

正如天气预报不是抬头看看天色就能张口说出，看不见摸不着的心理问题，更需要进行细致的探索。一年前，宁波市轨道交通集团有限公司运营分公司和市人才培训中心联手展开了“电客车司机职业健康心理培养项目”的研究，想要画出一条心理“晴雨表”的变化轨迹，进而找到调节地铁司机心理状态的方法。

深度参与这一项目的张涵诗是国内心理咨询界知名的技术达人。在他的设计引导下，“晴雨表”的轨迹中引入了大量诸如房树人（HTP）、格式塔（BGT）等投射测量技术及梦的解析技术。“在总体偏向于‘压抑’的人文环境下，无论是基层员工还是中高层管理人员，面对心理咨询时总是有较多的阻抗，技术指标的印证会比单纯的问答更真实地体现出员工的心理状态。”张涵诗告诉记者，“帮助员工了解真实的自己，是让他们学会心理调节的第一步。”

记者注意到，在用心理技术检测员工心理健康状况的过程中，穿插了大量的心理学知识普及和员工个性特质的自我了解。“在这个基础上，我们再进一步探讨员工心理健康档案的建立、岗位特质（心理）模型研究、具备‘导向性’的分级心理监测及疏导体系的建设，帮助员工构筑起心理安全的第一道防线。”张涵诗说。

我市所探索的这一基于科学管理和评估的员工心理健康管理体系，引起了业界诸多“大咖”的关注。上海心理卫生学会副理事长李正云博士对这项探索给予了高度评价。李正云告诉记者，员工心理健康的概念起源于上世纪70年代，随着社会的不断发展，心理健康的重要性逐渐得到人们的认同。国家层面对于心理服务体系的建设也日渐重视，习近平总书记在党的十九大报告中提出，“要加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。李正云认为，尽管已有不少企业开始重视员工心理健康问题，但以技术体系作为支撑的员工心理健康管理体系建设还不多见，宁波的探索“在全国范围内特别超前”。

心理赋能应有体系化保障

体系化的建设究竟能做到哪一步？心理赋能的远方在哪里？

“我们期望有一天，不论是特殊行业员工还是职场中的普通人，大家接受心理健康检测就像接受体检一样坦然，学习了解心理知识也和学习养生知识一样大大方方。”宁波市人才培训中心职业技能部部长陈康义告诉记者，“和很多企业入职需要健康体检一样，我们希望，至少在一些特殊行业中，企业可以更多地关注员工的心理状态，充分认识到员工的心理健康也是企业的重要资产。”

这样的初心得到了不少心理专家的认同。92919部队医院副院长、海军心理测量专家张其军告诉记者，在飞行员的选择中，除了身体的筛查，还包括大量的心理测试，三个月适应期后，身心安全测试不达标的，就会被淘汰。“现在，越来越多的飞行员关注自己的心理安全，无论是入口把关还是后期守护，这既是对公众安全负责，也是对本人负责。”张其军同时提出，对于一些特殊的行业和职业，心理安全的监测和心理赋能，应该得到更有效的体系化保障。

浙江省心理卫生协会精神分析组组长、浙江大学心理与行为科学系认知与发展研究所高级讲师徐青博士认为，岗位特质和个人心理特质的融合，可以让职业人群具备更多的心理正能量。徐青举例说，对于一般人群而言，紧张性高并不是好事，但对于司机这样需要注意力高度集中的职业，紧张性是职业需要的特性；再比如从事服务行业的人员，安排个性中友好性和宜人性较高的员工参与，发生心理风险的概率会大幅降低。

记者注意到，业内专家对于成体系的心理守护和赋能抱有很大的期望。宁波的这一探索，不但被轨道交通运营领域“中国城轨·连城心驿站”列为试点，也吸引了深圳、吉林等多地的相关部门前来取经。

从地铁司机开始，我市在“心理赋能”上走出的这一步，究竟能走多远？能否成为特殊行业职场安全的第一道防线？对此，我们拭目以待。

地铁司机在“心灵港湾”排解压力。（周琼 任社 摄）

新闻1+1

22部委联手关注“心理健康”

上海市精神卫生中心的一份研究报告指出，我国抑郁症患者超过3000万人。国家卫计委的一份数据则显示，我国心境障碍患病率为4.06%，这意味着我国心境障碍病患人数已经超过了5000万人。

据了解，在世界卫生组织的分类里，精神障碍是个十分宽泛的概念，包括十大类400余种疾病。抑郁障碍、焦虑障碍、双相情感障碍、躯体疾病所致的心境障碍等均属于相关范畴。其中，仅焦虑障碍就包括了特殊恐惧症、强迫障碍、社交恐惧等八九种疾病。

随着我国经济社会的高速发展，生活和工作的节奏显著加快，公众的心理压力普遍增加，与此同时，心理患病的风险也相应增加。

2016年12月30日，国家22部委联合发文，出台了《关于加强心理健康服务的指导意见》。意见提出，到2020年，要实现全民心理健康意识明显提高。各领域各行业普遍开展心理健康教育及心理健康促进工作，加快建设心理健康服务网络，服务能力得到有效提升，心理健康服务纳入城乡基本公共服务体系，重点人群心理健康问题得到关注和及时疏导，社会心理服务体系初步建成。到2030年，全民心理健康素养普遍提升。符合国情的心理健康服务体系基本健全，心理健康服务网络覆盖城乡，心理健康服务能力和规范化水平进一步提高，常见精神障碍防治和心理行为问题识别、干预水平显著提高，心理相关疾病发生的上升势头得到缓解。（周琼 整理）

评 说

选择职业前，先给自己来次“心理体检”

2010年起，宁波市轨道交通集团与全国各大院校合作，定向委培电客车司机、车辆检修、信号维护等9个专业的学员。通过三至四年的专业学习并经考核合格后，这些学员中的90%将被宁波市轨道交通集团直接录用。

当年首次招生的轨道交通班很是红火。新生中不乏第三批次的高分考生，还有的考生放弃了读二本院校的机会，转而选择高职院校的地铁专业。这些年，从轨道交通“订单班”出来的学员已有五六千名，他们当中的大多数已经在轨道交通1号线和2号线开始了自己的职业生涯。

等到正式工作了，当年那些选择电客车司机专业的年轻人才发现：漆黑的隧洞、发着幽幽黄光的照明灯，隧道壁上盘根错节的电线，还有下面的铁轨，是他们在驾驶过程中所能见到的一切。密闭的工作环境和单兵作战的岗位特征，时刻考验着他们的抗压能力；长期一人的重复作业，令他们中的某些人过早出现了职业倦怠感，甚至有人产生了转行的念头。

因此，选择一份职业，特别是一份事关公共安全的特殊职业前，有必要给自己来一次“心理体检”。据了解，俗称“心理体检”的入职心理测评，在美国已经实行了半个世纪之久，主要包括人格评估、智力测试、资历测验等。通过“心理体检”，可以判断求职者的行动力、态度、信念以及价值观等，不仅能为用人单位在最短时间内找到合适的员工，还能让求职者在测试过程中，充分了解自己是否适合这份工作，而无需浪费时间和机会。

如果一个人能力不足，可通过培训提高，但如果一个人的性格与职业岗位不吻合，要改变起来可就难了。因此，在职业选择中，我们应该充分考虑自己的个性特征与职业要求是否相适应。只有岗位特质和心理特质相吻合，才能让自己的心里充满正能量，进而让自己所从事的这份职业更具有光彩。（王芳）

图 示

制图 **周琼 史思琪**