

远海岛礁建设团队心理适应机制与策略研究

强爽¹ 李贤焯²

中国电建集团贵州电力设计研究院有限公司 贵州省贵阳市 550001

DOI: 10.12238/ems.v7i2.11685

[摘要] 远海岛礁建设团队在极端自然环境和复杂工作任务中, 面临着巨大的心理压力。这些压力来源于孤岛效应带来的心理孤立感、恶劣天气对情绪的负面影响、长时间海上作业的心理疲劳, 以及高强度工作节奏、建设任务的复杂性与不确定性、长期目标与短期成果之间的心理冲突。为应对这些压力, 团队形成了自我调适、团队支持和外部干预等心理适应机制。具体策略包括认知调整、行为应对和环境优化。本文深入探讨了这些机制与策略, 并提出了实践应用与推广方案, 旨在为政府、企业和社会提供有针对性的建议, 以构建完善的心理支持体系, 促进远海岛礁建设团队的心理健康与高效运作。

[关键词] 远海岛礁建设团队; 心理压力来源; 心理适应机制; 心理适应策略

一、引言

远海岛礁建设, 作为国家海洋战略的重要组成部分, 不仅承载着开拓海洋资源、维护海洋权益的重任, 也面临着前所未有的挑战。在这些偏远的岛屿上, 建设团队不仅要与自然环境的恶劣作斗争, 还要克服长时间孤立无援带来的心理困境。孤岛效应、恶劣天气、高强度工作节奏以及家庭分离等, 都对建设团队的心理状态构成了严峻考验。因此, 探索远海岛礁建设团队的心理适应机制与策略, 对于保障团队成员的心理健康、提高工作效率、确保建设任务的顺利完成具有重要意义。

二、远海岛礁建设团队的心理压力来源

1. 自然环境压力

远海岛礁, 因其独特的地理位置, 常常让建设团队陷入孤岛效应中。四周被茫茫大海包围, 与外界隔绝, 这种孤立无援的环境极易引发团队成员的心理孤立感, 长时间下来, 孤独和寂寞成为难以言说的心理负担。恶劣天气更是常有的事。狂风巨浪、暴雨如注, 不仅考验着建设设施的坚固程度, 更在无形中侵蚀着团队成员的情绪。天气的多变使得工作计划屡屡受阻, 这种不确定性加剧了团队成员的焦虑和烦躁。

表 1-3 远海岛礁建设团队人际关系压力表现

压力源	具体表现	影响程度	应对策略有效性
团队内部关系处理	个性冲突, 工作习惯不同	中度	较低
与外界沟通不畅	信号弱, 联系中断, 信息滞后	重度	中等
家庭分离与社交隔离	长时间离家, 情感疏远, 社交活动减少	极重度	低

从表格中可以看出, 团队内部关系的处理由于个性和工作习惯的差异而显得尤为棘手, 应对策略的有效性较低。与外界沟通不畅则因信号问题而加剧, 虽然应对策略中等有效, 但仍需改进。家庭分离和社交隔离对团队成员的情感影响最为严重, 应对策略的有效性最低, 需要特别关注。这些压力源共同作用, 对团队成员的心理健康构成了严重威胁。

三、远海岛礁建设团队的心理适应机制

1. 自我调适机制

在远海岛礁的艰苦环境中, 团队成员学会了通过自我调适来缓解心理压力。他们深知, 积极的心态是战胜困难的第一步。一位队员表示, 他每天都会在心里默念几句鼓励自己的话, 如“我能行”“我会坚持下去”, 这种积极的心理暗示帮助他保持了乐观的态度。个人兴趣与爱好也成为了他们心理支持的重要来源。有的队员利用业余时间画画, 有的则沉迷于阅读, 这些爱好让他们暂时忘却了工作的疲惫, 找到了心灵的慰藉。自我激励与自我减压同样不可或缺。队员们会给自己设定小目标, 每达成一个就奖励自己一些小乐趣, 比如一顿美食或一段轻松的音乐。同时, 他们也学会了在压力

表 3-3 远海岛礁建设团队外部干预机制

干预方式	具体内容	实施频率	效果评估
心理健康教育与辅导	定期开展心理健康讲座, 提供心理辅导资料	每月一次	提升心理认知
专业心理咨询服务	设立心理咨询热线, 提供一对一咨询服务	随时随叫	有效缓解压力
应急心理干预机制	建立应急响应小组, 对突发事件进行心理干预	随时响应	快速稳定情绪

表格显示, 通过定期的心理健康教育与辅导, 团队成员的心理认知水平得到了提升。专业心理咨询服务的提供, 让

长时间的海上作业, 日复一日, 年复一年, 对身心都是极大的考验。单调重复的工作内容, 有限的生活空间, 使得心理疲劳逐渐累积, 成为团队成员难以摆脱的阴影。

2. 工作任务压力

远海岛礁建设任务繁重, 工作节奏高强度且紧凑。团队成员常常需要连续工作数十小时, 甚至数日, 面对的是无休止的施工、检修和维护任务。据统计, 某些关键建设阶段, 团队成员的平均每日工作时间超过 12 小时, 这种高强度的工作节奏使得他们身心俱疲。建设任务本身极具复杂性与不确定性。海岛环境多变, 地质条件复杂, 施工技术要求高。一个简单的建设项目, 可能因为一次突如其来的风暴或地质变动而前功尽弃。这种不确定性让团队成员时刻处于紧张状态, 生怕哪个环节出错导致整个项目延期或失败。长期目标与短期成果之间的心理冲突也不容忽视。远海岛礁建设是一项长期工程, 但团队成员每天面对的是琐碎的具体任务, 这种短期成果与长期愿景之间的落差, 让他们时常感到迷茫和挫败。

3. 人际关系压力

在远海岛礁这样特殊的工作环境中, 人际关系压力成为团队成员不可忽视的心理负担。

大时深呼吸、做放松练习, 以平复情绪, 调整心态。

2. 团队支持机制

在远海岛礁的建设团队中, 团队支持机制成为了队员们抵御心理压力的重要堡垒。团队凝聚力与归属感的建立, 让每一位成员都感受到了家的温暖。他们共同面对困难, 分享喜悦, 这种紧密的联系让团队成员之间形成了深厚的战友情谊。为了营造互助互信的氛围, 团队内部建立了完善的沟通机制。无论是工作上的难题, 还是生活中的困扰, 队员们都可以随时向队友倾诉, 寻求帮助。这种开放、包容的环境, 让团队成员之间建立了深厚的信任。团队还定期开展各种活动和心理拓展训练, 如团建游戏、心理讲座等。这些活动不仅丰富了队员们的业余生活, 还增强了他们的心理素质和团队协作能力。在一次拓展训练中, 队员们通过共同完成任务, 深刻体会到了团结合作的力量, 也更加坚定了他们战胜困难的决心。

3. 外部干预机制

为了保障远海岛礁建设团队的心理健康, 外部干预机制发挥了重要作用。

绪,保障工作的顺利进行。这些外部干预机制共同构成了远海岛礁建设团队心理健康的坚实防线。

四、远海岛礁建设团队的心理适应策略

1. 认知调整策略

在远海岛礁的建设过程中,团队成员面临着种种挑战与困难,而认知调整策略成为了他们心理适应的重要法宝。他们学会了运用理性认知来审视周围的一切,不被负面情绪所左右。当遇到挫折时,他们不是沉溺于自怨自艾,而是冷静地分析原因,寻找解决之道。情绪管理技巧也在这个过程中发挥了重要作用。团队成员们学会了如何识别自己的情绪,如何在情绪高涨时保持冷静,在情绪低落时调整心态。他们通过深呼吸、冥想等方式,让自己的心灵得到放松,从而更好地应对工作中的压力。面对挑战与困难,他们选择了积极解读。在他们看来,每一次的挫折都是一次成长的机会,每一次的困难都是对团队凝聚力的考验。他们设定了明确的目标,并通过期望管理策略来保持动力。他们知道,只有心中有目标,脚下才有路。这种积极的认知调整策略,让远海岛礁建设团队的成员们在艰苦的环境中保持了坚韧不拔的精神风貌。

2. 行为应对策略

在远海岛礁的艰苦环境中,团队成员们通过一系列行为应对策略,有效地调整了自己的心理状态。他们深知时间管理的重要性,因此合理安排工作与休息时间,确保工作效率的同时,也保证了身心的充分放松。通过制定详细的工作计划,他们能够有效地分配时间,避免拖延和焦虑,使工作变得有条不紊。健康的生活方式是他们维护身心健康的基石。团队成员们注重饮食均衡,坚持适量运动,保持良好的作息习惯。这些行为不仅增强了他们的体质,也提升了他们的心理韧性,使他们能够更好地应对工作中的挑战。在社交方面,他们积极学习社交技能,努力改善人际关系。通过主动沟通、倾听他人、分享经验等方式,他们建立了深厚的友谊和信任,形成了团结互助的良好氛围。这种良好的人际关系不仅提升了他们的工作满意度,也增强了他们的归属感。

3. 环境优化策略

在远海岛礁的建设过程中,团队成员们深知环境对心理健康的重要性,因此积极采取环境优化策略,以营造良好的工作与生活氛围。他们着手改善工作环境与生活条件,确保居住环境的舒适与卫生,合理布局工作区域,减少噪音与干扰,为团队成员提供一个宜人的工作与生活空间。这些措施有效缓解了因环境恶劣带来的心理压力,提升了工作效率与生活质量。同时,文化娱乐设施的增设与利用也成为了他们心理调适的重要手段。通过建设图书室、健身房、娱乐室等设施,丰富团队成员的业余生活,满足他们的精神文化需求。这些设施不仅为团队成员提供了放松身心的场所,也增强了团队的凝聚力与向心力。

五、远海岛礁建设团队心理适应机制的实践应用与推广

1. 实践应用方案的制定

为有效促进远海岛礁建设团队的心理健康,特制定心理适应机制的实践应用方案。此方案旨在将心理适应机制深度融入团队建设之中,全面提升团队成员的心理调适能力。

具体实施步骤包括:首先,对团队成员进行心理评估,了解他们的心理状态与需求;随后,根据评估结果,制定个性化的心理适应计划,明确心理适应机制的融入点与方式;接着,分阶段实施计划,从团队建设、工作管理、生活环境等多方面入手,逐步推进心理适应机制的实践应用;最后,定期组织评估与反馈,确保实践应用效果达到预期。

时间表安排方面,我们将以季度为单位,设定短期目标与长期规划。短期内,重点解决团队成员的心理适应问题,提升工作效率与生活质量;长期则着眼于团队整体心理健康水平的提升,形成持续有效的心理支持体系。

预期效果方面,我们期望通过实践应用,使团队成员的心理调适能力得到显著提升,减少因心理问题导致的工作失误与人际冲突;同时,通过科学的评估标准,如心理测试、

工作效率统计、团队成员满意度调查等,客观衡量实践应用的效果,为后续改进提供数据支持。

2. 推广策略与路径选择

针对远海岛礁建设团队心理适应机制的推广,我们明确了推广对象与范围,主要面向同类艰苦环境下的建设团队,以及可能面临类似心理挑战的行业群体。在推广渠道与方式上,我们设计了多样化的策略。通过行业会议、专业培训、线上平台等多种渠道,分享心理适应机制的成功经验与实践案例。同时,制作宣传册、视频教程等材料,便于推广对象自学与应用。此外,还计划与相关科研机构合作,共同开展深入研究,提升推广内容的科学性与实用性。为确保推广效果,我们建立了监测与反馈机制。通过定期收集推广对象的反馈意见,评估推广效果,及时调整推广策略。同时,设立专门的心理咨询热线,为推广对象提供实时的心理支持与指导,确保心理适应机制能够真正落地生根,发挥实效。

3. 政策建议与支持体系构建

为有效推动远海岛礁建设团队心理适应机制的实践应用与推广,我们提出以下政策建议与支持体系构建方案。

首先,建议政府完善相关政策与法规,为远海岛礁建设团队提供坚实的政策保障。具体而言,可以出台针对艰苦环境下工作人员心理健康的专项政策,明确心理健康服务的内容、标准和责任主体。同时,加强对心理健康服务行业的监管,确保服务质量与效果。此外,政府还可以通过设立专项基金,支持远海岛礁建设团队心理适应机制的研发与推广,减轻企业的经济负担。

在社会支持体系构建方面,我们倡导资源整合与共享。政府、企业、社会组织应携手合作,共同为远海岛礁建设团队提供全方位的心理支持服务。可以建立心理健康服务联盟,整合各方资源,形成服务合力。同时,鼓励社会力量参与心理健康服务,如设立公益心理咨询热线、开展心理健康知识普及活动等,为远海岛礁建设团队提供便捷、高效的心理支持。

企业内部管理制度与激励机制的优化也是提升团队心理适应能力的关键。建议企业建立健全心理健康管理制度,将心理健康纳入员工职业健康管理体系。同时,优化激励机制,将心理健康状况纳入员工绩效考核体系,激发员工关注心理健康的积极性。此外,企业还应为员工提供多样化的心理支持服务,如设立心理咨询室、开展心理健康培训等,帮助员工提升心理调适能力。

六、总结

远海岛礁建设团队面临着独特的心理挑战,构建有效的心理适应机制对于保障团队成员的心理健康、提升工作效率至关重要。通过实践应用与推广,我们发现心理适应机制的融入能够显著增强团队的凝聚力和向心力,促进团队成员的全面发展。政府政策的完善、社会支持体系的构建以及企业内部管理制度的优化,为心理适应机制的实践提供了有力的保障和支持。未来,我们将继续深化心理适应机制的研究与应用,不断拓展推广路径,为更多艰苦环境下的建设团队提供有益参考和借鉴。同时,我们也将持续关注团队成员的心理健康状况,为他们提供更加全面、专业的心理支持服务。

【参考文献】

- [1]李雪松.对南沙岛礁建设施工船舶海事监管的思考[J].中国海事,2024,(04):33-35.
- [2]罗文秀,戴伟川,周辰光,等.某岛礁建设期间24例低钾血症分析[J].海军医学杂志,2023,44(06):636-637.
- [3]谢峰,袁波,郑玉廷,等.岛礁医院建设模式及岛礁官兵疾病谱处置方式的探讨[J].海军医学杂志,2022,43(11):1273-1274.
- [4]房贺,代站站,江子怡,等.岛礁医院抗休克组卫勤保障模块化建设与思考[J].华南国防医学杂志,2022,36(01):58-60.
- [5]蒋丽华,宋梓蕃.远海岛礁绿色物流系统特征及建设策略[J].物流技术,2020,39(12):131-136+146.