

提升安全力就是提升个人自我保护的意识、确保整个人生可以安全健康地度过的能力。安全心理学是心理学的一个分支,是研究事故发生过程中,人的心理活动特点及规律。主要研究内容包括:人的认知、能力、性格、反应模式等主体因素和工作环境条件等物理因素与事故的关系,人为差错的类型和原因分析,安全训练和教育等。本文主要介绍一些安全心理学的相关知识与具体运用。

在安全生产管理中 如何科学运用心理学

□主讲人:郝静云

无论对于组织还是个人来说,安全可以说是个永恒的话题,我们经常说:安全是1,产量、效益等都是1后面的0,如果没有安全这个1,它后面的0也毫无意义了。个人与家庭如此,社会与国家亦如此。没有了安全这个前提与保障,我们的事业成功和幸福生活就无从谈起。安全也是个沉重的话题,因为事故的阴霾总是笼罩在我们心头。各类事故可谓不胜枚举,说到事故,不得不提到交通事故,每分每秒都有鲜活的生命因交通事故陨落。交通事故,特别是地面交通,被称为世界第一杀手。事故带来生命的丧失,自尊的丢失,家庭的破碎,命运的改变。安全事故同时也是企业不可承受之重,是各级领导和管理者案头大事和心头之患。

引发事故主要有四方面因素

面对各行各业频发的事故,我们不禁要问:什么因素引发了事故?据专家分析,引发事故主要有四方面因素:一是人的不安全行为,二是物的不安全状态,三是环境的不良条件,四是管理的不完善。相关安全组织对50万起工伤事故调查后发现:86%来自人的不安全行为。我们不禁要探究,人的行为背后是什么?答案是心!根据精神分析学派的冰山理论揭示,我们看到的职工行为,只不过是冰山一角,大量的情况在冰山之下,例如人的情绪、认知、渴望等。

事故源于人、缘于心,正所谓,事故背后往往源于人的心理状态。2021年9月1日实施的新版《中华人民共和国安全生产法》,首次提出关注职工的心理和行为。第四十四条规定:生产经营单位应当关注从业人员的身体、心理状况和行为习惯,加强对从业人员的心理疏导和精神慰藉。所以作为管理者,要想有效避免和减少事故的发生,提升安全力,就要研究人心,特别需要学习一些安全心理学的知识。

我们现在追求的本质安全,就是通过追求企业生产过程中人、物、系统、制度等诸因素的安全可靠和谐统一,使各种危害要素始终处于受控状态,进而逐步趋近本质型、恒久型安全目标。我的学习体会是:要想做到本质安全就要学习掌握安全心理学一些知识,从心出发抓安全,超前一步促进管理,心安才能事安。这里,我们主要了解注意力以及情绪情感两大心理因素对安全生产的影响。

分散注意力会让大脑反应速度变慢

每秒大脑有4000亿bit信息输入,但是由于我们的大脑认知资源有限,我们只能注意到2000bit的信息。海量的信息和有限的认知资源,迫使我们经常需要进行注意力的分配。我们可以一个小游戏来展现,请你用左手画圆形,同时右手画方形。你能做到吗?我是做不到的,一般人不经长期训练都是无法做到的。这是个注意力问题,一手画圆形,同时一手画方形,就是要进行注意力的分配。注意力的分配是有条件的:在同时进行的几种活动中,每一种活动都是熟悉的,且其中一些活动在某种程度上要达到自动化水平,才能做到注意力分配。翻开事故的档案,我们发现由于注意力分散引发的事故非常多。例如:开车接打电话发生事故概率竟是普通驾驶的23倍!广州一女士过马路时只顾低头玩手机,结果被大货车碾压。

2018年10月28日,某地一公交坠江事故致13人死亡。事故原因公布,原来当年10月28日上午,一位48岁女乘客因为坐过站,不断骚扰并用手机击打司机,司机用右手抵挡、还击,最终导致车辆失控向左偏离越过中心实线,与对向正常行驶的红色小轿车相撞后,冲上路沿、撞断护栏坠入江中。车载行车记录仪及SD卡被打捞出水后,公安部门对数据进行恢复,提取到的车内监控视频显示,事发前,公交司机一边开车一边与女乘客互殴,致车辆失控。这次事故的直接原因就是由于司机注意力分散导致的。2016年2月9日德国两火车相撞。检方认为,鉴于当班调度员玩游戏和火车相撞事故在时间上“密切相关”,因此他在指挥两列火车交会时有所分心。而这一分心,导致错判了交会形势,从而发出了错误的行车信号,随后还按错了紧急呼叫按钮,导致两列火车的司机没能收到紧急停车指令。

据统计:全球范围内,75%的交通事故是由注意力分散导致;电力系统,80%以上事故是由注意力分散导致的。我们都知道,酒驾是非常危险的,如果你喝醉了,酒精会让你的反应速度变慢。比如你开车时突然有人横穿马路,你可能要花费1秒钟的时间发现它并且猛踩刹车,但如果你喝醉了,反应时间就会增加到1.15秒左右。比酒驾更危险的是一心二用。如果你一边开车一边回

微信,你反应的时间就会增加到1.3秒,因为你的注意力要在手机和道路之间来回切换,这个切换的时间是酒醉后反应时间的两倍。在美国,每年酒驾导致的交通事故大概有27.5万起,而由于使用手机造成的交通事故达到160万起。因此,你需要知道的是:任务切换不是瞬时完成的,当你从一个任务跳到另一个任务时,注意力就会暂时关闭。研究人员把这段时间称为“注意瞬脱”它是一种感官盲区,也就是说,这一刻,你的大脑会停止处理信息。虽然注意瞬脱的时间只有0.1—0.2秒,但每次切换任务时,你都会经历这个过程。

所以,我们日常要特别关注职工的注意力,特别是重大操作或者关键时刻,要确保职工注意力专注,特别重要的操作应该实行双岗制。推荐“手指口述”操作法,也称“手口示意”工作法,是一种通过心(脑)、眼、口、手的集中联动,强化对现场危害的认识和再认识,进而强化对操作规程和程序记忆的方法,就是要求每一个操作者在安全工作中每一个操作行为都要确认。并大声念出对操作和安全规程,做到“指向、口述、操作”。

人情绪激动时认知容易出现偏差

曾有报道,夫妻吵架,丈夫一气之下直接把车开进了河里。也曾有一对小两口在马路上吵架,结果双双被疾驰的汽车碾轧,女方还怀有身孕。研究发现,情绪、情感高涨低落都有可能使人对周围事物的认知出现片面和失真。高涨的情绪会使人对自身能力评价过于积极,从而增强人的行为的主动性和冒险性;低落的情绪使人对自身能力的评价在消极的激情下,认识范围缩小,控制力减弱,理智的分析能力下降,不能约束自己,不能正确评价自己行为的意义和后果。1972年6月18日,英国欧洲航空548班机起飞不久后坠毁,机上118人遇难。原因是机长在飞行前在休息室与另外一位机长发生争吵,导致心脏病发作,无法正常操作。2018年,孟加拉国一机长飞前与女同事争吵,把客机当战斗机开,导致52人遇难。

有一次,我的朋友在小区里倒车发生了事故。当时她爱人坐在旁边,因为女同志平时开车,不喜欢倒车,喜欢向前开。那天,他发现我朋友又要往前开,就说她:“你就不能倒一把吗?为什么总喜欢往前开那么远?”



介绍作者:

郝静云,二级心理咨询师,心理咨询师培训师,高级政工师,中国科学院心理研究所EAP专业博士班学员,北京市总工会心理专家库成员。曾任中国石化集团北京燕山石化公司团委书记、工会副主席、基层党委书记、副厂长。近年来,她结合企业实际和员工需求,积极研发讲授了《与压力共舞》《做情绪主人》《为思想政治工作注入心动力》等十余类几十门课程,深受广大职工欢迎。



介绍图书:

《好心情也是生产力》,郝静云编著。该书由中国石化出版社公开发行人,以“好心情也是生产力”为核心理念,用通俗易懂的语言和身边真实的生产生活实例,全面阐述了心理学在企业思想政治工作、安全管理工作、提质增效等方面的运用机理和积极作用,可为企业相关管理人员,特别是工会干部提供科学的心理学技术方法和参考实例,使“好心情”成为“生产力”,帮助企业在复杂经营形势和激烈市场竞争中解难题、增动力。

朋友当时特别生气,因为那天他已经说友人好多次了,于是友人愤然回击他:“你别管我,我想怎么开就怎么开!”虽然这样说,朋友还是挂了倒挡,开始倒车了。朋友一边跟他嚷嚷,一边倒车。倒车雷达响起来,我朋友也没有听到,直到咣地一下,车撞到了后面的灯杆儿,她才知道出事故了。心理学理论和大量的事故案例提示我们:当人情绪激动的时候,特别容易出现认知偏差,继而引发事故,因此,让职工处于稳定的情绪状态,对安全生产特别重要,特别是交通行业,显得更加重要。所以,这里要特别提醒各位司机朋友:不仅要做到开车不喝酒,喝酒不开车!还要做到:吵架不开车,开车不吵架!