



工会搭倾诉平台 职工获心灵抚慰

心理减压场地、心理体验系统、心理咨询热线、工会主席接待日……为缓解职工精神压力，解决人际关系、职场压力等诸多心理困扰，工会积极搭建平台，帮助职工解决心理上的小困惑，让职场人快乐工作。

□本报记者 盛丽 孙艳 刘欣欣

【探访】 线上线下一位一体 搭建沟通平台

职工如果觉得工作压力大，想了解自己的心理状况，并得到专家的指导来舒缓，在朝阳区双井街道总工会的心理体验服务中心都可以实现。

作为北京市职工心理发展促进市级示范单位，双井街道总工会推行了“开放心理减压场地、设立心理体验系统、开通心理咨询热线”三位一体的、线上线下的便捷服务，拓宽了工会服务领域，从源头帮助职工解决心理健康问题。

双井辖区的工会会员可以借助现场各种仪器设备调节情绪、缓解压力，也可以选择便捷的心理咨询热线和心理体验服务系统，解决亲子关系、人际关系、职场压力等诸多心理困扰。

搭建沟通平台，重视与职工心灵互动的双井街道总工会有着深厚的历史渊源。2010年双井形成了街道总工会、工会服务站、核算中心和职工活动中心合署办公的“一会一站两中心”工作模式。经过几年的不断努力，他们丰富、扩展服务功能，又实现了朝阳区总工会提出的“五室两中心”的规范化建设，建立了心理减压室和心理疏导室。

通过一年时间的运行，街道工会心理服务初步得到了职工的认可。同时，也发现了一些问题。比如在便捷性上，相比较来到街道工会服务站的心理疏导室，打一通电话更方便，减少往返路程的时间和精力。另一方面，很多职工在心理健康和精神障碍上存在认识误区，去进行心理疏导担心被人说有精神问题，怕面子上过不去。

基于以上问题的存在，也为了更加方便职工，缓解职工精神压力，在双井街道工委办事处的高度重视下，在市、区总工会的大力支持下，经过考察调研多家

心理咨询服务机构，双井街道总工会决定充分发挥现代化的网络优势，设立心理体验网络系统和开通心理咨询热线电话，成立了双井街道总工会“职工发展心理体验服务中心”。

目前，双井街道总工会建设的心理体验网络系统是24小时开通，心理咨询热线是每天10:00~22:00服务，均供双井街道辖区会员免费使用。“这样的时间设置也是为了方便职工，更加人性化。”双井街道总工会主席张凤敏告诉记者，“上班时间不方便说的，可以下班后在家打电话咨询。在家不方便说的，可以在单位打电话做咨询。”

设工会主席接待日 专听职工发牢骚

每周四下午，北京市凯迪思科技有限公司的职工之家，工会主席杨立成都会坐在这里利用一下午的时间，听职工发牢骚、“告状”，甚至骂骂街。“心顺了，工作就顺了，家也顺了，小事儿化了，大事儿化小。”杨立成说，这个他给自己设立的接待日，让他从源头收集了不少“麻烦”，但却实实在在地为职工解决了不少问题。

杨立成还给这个主席接待日设立了一个不成文的规矩——只记事儿不记人。同一部门的同事谁和谁有了矛盾，食堂的饭菜质量又下降了，宿舍里谁有什么怪癖住不到一块儿了……“其实，职工向我反映的都没什么大事儿，都是一些生活上或者工作上的小事儿。”老杨说，别看都是一些琐碎的事情，但小事情不解决，早晚会变成大事儿，到时候一发不可收拾就不好解决了。

职工在公司吃好了、睡好了，有矛盾解开了，这才能安心工作好。别看这个工会主席倾听的都是职工反映的吃喝拉撒小问题，杨立成却是从源头控制住了大矛盾的发生。现在，该公司的员工特别积极参加工会组织的活

动，而公司领导，在工会经费的使用上也特别放心，杨立成成了上有领导缘，下有职工缘的工会主席。

“杨哥说的话，不但我们听，领导也能够吸纳。”该公司品质部的石建国说，当初有职工提出来要涨工资，杨哥就想出实行绩效工资制，公司领导当时就拍板了，后来有职工提出奖金太低，杨哥又去找领导，现在奖金比以前多了一半。

【职工声音】 有困难找工会 问题肯定会解决

北京市凯迪思科技有限公司市场部主任张彪，也是一名工会委员。“我们公司的职工都知道，‘有困难找老杨’，只要找到杨哥，问题肯定会解决。”张彪说，就算解决不了，杨哥也会用暖心的话安慰您，也会跟上，最起码在杨哥这儿，绝不会让小事儿变成大事儿。

市场部是该公司比较大的一个部门，对外要联系各种订单业务，对内要联系各个部门传达各种订单信息。张彪说，作为部门主管，他自身的压力特别大，不但要维护好客户关系，还要团结好自己人，不但有业务压力，还要考虑到人情世故。

“工作上总会有不公平的事情，急的我好多次真想骂骂街，发泄发泄！”张彪说，自从杨主席设立主席接待日后，遇上不愉快的事情总想找杨哥絮叨絮叨，杨哥总是耐心的听他说，还会像个长辈一样安慰他。“杨哥总说，男子汉，要舍得起，放得下，每天要把好心情带回家，这样家人才能够安心、放心。”

【主席观点】 张凤敏 双井街道总工会主席

随着社会飞速发展，职工工作和生活的节奏越来越快，随之

也产生了来自各方面的压力。如果这些压力处理得不当，职工便会产生负面情绪，影响心理健康，也会间接影响身体健康。

我们的工作目的就是让职工不出家门，只要拿起电话就能找到专业的心理咨询师，及时解决他们的心理问题。当职工有什么烦心事、郁闷事儿，无论事情大小，当需要找人倾诉或者需要他人给一些意见和帮助的时候，都可以通过网络和拨打电话，专业的心理咨询师会在电话的那一头给予职工最真诚的倾听和最热情的帮助。

杨立成 凯迪思科技有限公司工会主席

前不久，大兴区总工会专门为基层工会主席举办了一个培训班，专门讲用什么样的工作方法去与职工沟通。当时听课的时候，我就想到了我这个主席接待日，现在想想当初设立这个接待日真是太有必要了。职工向你敞开心扉是需要条件的，你要想了解职工真实的想法，就需要得到职工信任，达到彼此信赖的关系才能行。

可是怎样才能得到职工的信任呢，那就需要建立情感，越深厚的情感越能得到彼此的支持。只有与职工间的心里距离近了，才容易达成共识，这样问题才能够得到理性的解决。我从来没拿这个工会主席当成是领导，工会主席就是一个“中介”，是架起企业与职工间和谐稳定的桥梁。

公司三分之二都是外地职工，生活习惯、为人处事各不相同，但我相信大家都有人情味儿。工会不是万能的，只是一个为公司上级和基层职工服务的部门，许多事情工会能力达不到的时候，职工只要知道，工会一直是站在职工的角度看问题，解决问题的，那他们就会知足，甚至会一起站在公司的角度去想问题，这样就不会出现大问题。

【记者手记】

心灵沟通是推进工作的 另一只翅膀

郁闷、烦躁、困惑……在工作中，随着节奏不断加快、任务不断加重、压力不断加大，很多职场中人产生负面情绪，而造成的结果可想而知。考虑到这一点，很多基层工会开始积极搭建平台，在推进职工心灵沟通上做足功夫。

要想在职场上有所建树、要想让工作顺利的推进，仅仅依靠蛮力是行不通的。在这一点上，基层单位的工会工作者，为职工搭建了多种多样、丰富多彩的沟通形式。比如，像双井街道总工会推行了“开放心理减压场地、设立心理体验系统、开通心理咨询热线”三位一体的、线上线下的便捷服务，不仅设置新颖、而且互动性强、服务范围方式也很全。

和双井街道总工会推行的方式不同，凯迪思科技有限公司在职工心灵沟通上的方法，似乎看上去很普通，仅仅是通过设置“工会主席接待日”，以此方式来解决职工发牢骚、缓解心中的负面情绪。但思考分析后，却发现这个方法不仅很有学问，也很考验工会工作者的能力和耐心。食堂的饭菜质量、同事间的相处……尽管是些不太起眼的小事，处理起来也很有难度。

都说工会工作者要到职工身旁，倾听职工的声音，了解职工的需求。在这点上，凯迪思科技有限公司设置的“工会主席接待日”扮演了一个很不错的角色，像一座桥梁，把职工和工会、工会工作者连接起来。

说到这，不论是请专家疏导职工心理情绪，还是设置“工会主席接待日”，方法虽然不同，但最终的目的是是一样的，都是想和职工心灵上有所沟通、让职工带着不错的心情来到工作岗位。所以说，心灵沟通是推进工作的另一只翅膀，而工会搭建的倾诉平台，也让这只翅膀更有力量。