



北京职工婚姻家庭建设协会心理咨询服务热线开通一年追访 一个电话让职工心情阴转晴

□本报记者 王香阑 文/摄

“老板这么对待我可郁闷了，真不想给他干了。跟您这么一聊，心里敞亮多了，太谢谢您了！”在北京职工婚姻家庭建设协会的办公室里，心理咨询电话的另一头传来职工爽朗的声音。

“打进电话时烦恼困惑，挂断电话时舒心快乐。自从协会去年开通这个心理咨询服务热线以来，这种情况很多。通过心理咨询师的耐心疏导，帮职工朋友缓解了压力，解决了心里的困扰，这是我们协会开办心理咨询热线的目的。”协会秘书长夏华云告诉记者。

让职工开心工作 构建和谐劳动关系

“你们是婚姻协会心理咨询热线吗？我特烦，心情特别不好。”咨询师祖老师刚拿起电话，对方就迫不及待地讲起来。

“感谢您的信任。发生什么事了？让您心情这么不好？”祖老师热情地问。

对方气鼓鼓地说：“我们公司老板处处难为我，故意跟我作对。”祖老师劝他：“您别急，有什么事慢慢跟我说。”

咨询的是一位四十多岁的先生，他在一家私营企业工作。最近几个月，他总觉得老板对他跟其他同事不一样，关系好像疏远了，刚来一两年的新人被提拔加薪，而他这个人职四五年、又是业务部门的骨干，却一直未得到重用。“前些天更换办公设备，别人的电脑都换成全新的，唯独给我的是台旧机器。您说说，这也太不公平了吧？”这位先生气愤地说。

祖老师告诉他：“您觉得老板对您不是特别好、不是很亲近，您觉得都是一样的职工，为什么不这样对待呢？自己干得不错，又没给公司捅什么篓子，却得不到认可，还总难为您，好东西都给别人用。这种事情多了，您认为不公平，心里挺不舒服的，情绪上不太好，这很正常，我能理解。您仔细想想，凡是有人地方就可能存在不公平。公平是相对的，不是绝对的，对吧？”

“那是我心胸狭窄了？”对方有些疑惑地问道。

“也不能这么说。我是这么看的，每个人都希望企业对待员工是公平、公正的，这也是北京精神的重要组成部分。理论上是这样，但现实往往不能尽如人意，私企使用家族式管理模式很普遍，重用提拔亲属也常见，老板要求的标准和处理问题方式方法不同，会让你产生不平衡的心理，这也很正常。您觉得失落、心里不舒服，也能理解。”祖老师说。

这位先生说：“你说的也有道理，但我还是别扭。我想辞职，换个工作。”

祖老师劝道：“怎么处理这事您还真得好好掂量掂量，要从几个方面考虑问题：走还是不走；收入怎么样；这个工作是不是适合您、有没有发展；在这儿是不是干得舒心；上班离家远不远、乘车是否方便。大大小小的都要考虑清楚。如果您拿不定主意，就用笔把这些东西在纸上列出来，看看哪些是自己心里特别需要的，哪些是可以放弃的；在这儿待下去有什么好处；若辞职去什么单位；自己能干什么、喜欢什么地方，要对自己有个充分的认识。您干这行很多年了，又是业务骨干，轻易放弃也很可惜。”

对方在电话里不住地称是。祖老师接着提醒他：“辞职也是一种选择，走了就躲开了这个老板、这家企业。但在其他单位，也可能会有这样或那样的问题，我们怎么去面对、解决它，让自己开心快乐的工作，这才是最重要的。”

“我在公司是外人，自己努力工作就是想让老板看到我的能力，公平对待我。要不我找老板沟通一下？”这位先生试探性地问，似乎怒气消了很多。

“这好呀。”祖老师称赞他：“您这个问题太好了。单位是私企，周围都是他的亲戚朋友，出现您说的这种情况也不是一点道理没有，人都有自私的一面嘛。像给您换旧电脑这事，只要不影响工作，咱就不跟他计较。另外，跟老板沟通前要做好心理准备，若对方接受您的意见、认可您的想法最好，但如果老板不同意您的说法，认为对您比对待他亲戚还好呢怎么办？沟通后您感

觉老板对自己更不好了，能否接受这个结果？您要有充分的思想准备，只有在这种情况下，才能不害怕结果，才能正确应对。”

经过近一个小时的疏导，这位先生终于打开了心结：“跟您这么一聊，我心里敞亮多了。”

帮职工快乐生活 促进家庭融洽社会和谐

北京职工婚姻家庭建设协会秘书长夏华云告诉记者，现在工作压力大、生活节奏快，在北京市几百万的职工中，不乏与这位先生存在同样烦恼的人，他们需要倾诉、得到理解，所以专业的心理疏导就非常有必要。去年11月，协会正式推出心理咨询热线服务，专门聘请专业心理咨询师，每周三上午接受职工咨询，职工可拨打83570196专线或12351进行咨询。

咨询中，除了职场问题，更多的是关于恋爱、婚姻、家庭关系中的心理困惑。热线刚开通时，一位三十多岁的女职工打来电话，说4岁多的女儿经常乱扔东西，一说了她就哭闹，打也不管用，弄得自己跟老公精神都快崩溃了。听了这位职工的诉说，咨询师给这位年轻妈妈支招儿：“白天上幼儿园，晚上回来后你们两口子都忙自己的事，您女儿乱扔东西，是引起父母对她的关注。你们要多陪陪孩子，做一些孩子感兴趣的游戏，从中发现她的优点，多引导、多表扬，千万不能用简单粗暴的形式教育孩子。”

一个月后，这位女职工又打来电话，说她听了心理咨询师的意见后转变了态度，与老公经常陪女儿一起玩，现在小孩不但不闹了，还经常主动要求和父母一起学做家务。听了她的话，协会工作人员高兴之余，一种成就感油然而生。

“今年，市总工会面向全市推行‘在职职工心理发展助推计划’，我们协会这个心理咨询服务热线，就是要帮助职工调节压力，舒缓情绪，让他们轻松地工作、快乐的生活，成为建立和谐劳动关系、构建和谐社会的有力推手。”协会秘书长夏华云告诉记者。

■基层动态

丰台工人俱乐部服务周边职工

本报讯（通讯员 王燕飞）近日，丰台工人俱乐部周边职工居民联名写信给丰台区委、区政府、区人大，表扬丰台区总工会为大家办了一件大好事。

位于丰台镇文体路58号的丰台工人俱乐部，是丰台区总工会下属自收自支事业单位。周边有很多居民小区，但没有一块能让职工群众健身休闲的地方。丰台区总工会领导认为工人俱乐部操场就是一块很好发挥工会为职工群众办实事的平台。2013年，区总工会领导班子研究决定投资110万元，改造工人俱乐部原坑洼不平的足球场，铺上平整、美观的透水砖，重新绿化操场周边环境，新安装健身器材、4张乒

乓球台、6盏地灯、10盏路灯、4盏探照灯、14排休息座椅等，卫生间改建为一级一类公厕，开设了残障人士专用卫生通道，总面积达到110平方米。俱乐部还投入大量人力、财力，加强操场安全及环境卫生管理，免费对外开放。

新建成的操场，地面平整，环境优雅，每天吸引着大量职工、群众前来休闲健身。早晨，舞剑、太极、慢跑、快走、踢毽等，夜晚，佳木斯操、集体舞、拍手操等，热闹、有序，多时能达到上千名群众，各个年龄段的人都有。目前，工人俱乐部操场已成为周边居民健身、休闲首选。

方庄200名职工体验心理减压

本报讯（记者 闵丹）“我一直以为生活要是一点压力没有才好呢，听了专家的分析，我才发现压力并不是一无是处的，适当的压力是我们动力的来源，所以问题的关键是如何把压力控制在合理范围内。”近日，丰台区方庄地区总工会四楼会议室热闹非凡，来自各会员单位近200名职工参加了由北京市总工会主办、北京天际空间管理咨询有限公司承办的职工心理减压活动，心理专家对心理健康知识进行了讲解，并邀请职工现场对心理调试技巧进行互动体验。

本次活动中，专家和职工们

通过游戏和互动充分地感受如何缓解和释放心理压力。整个活动持续了三个小时，活动现场气氛热烈，职工们乐此不疲。街道工会负责人介绍，通过多个互动环节，既增强了职工对自身心理健康的感性认识，又提高了职工心理健康管理的能力。方庄地区总工会作为职工心理发展活动场地市级示范单位，将依托专业的社会心理机构，为辖区企业和职工量身定制心理健康服务项目，提升广大职工关注自身心理健康的意识，让职工以更加积极的心态去面对工作和生活。

新街口街道养老照料中心开业

本报讯（通讯员 凌福平）10月14日中午11点钟，坐落在西城宫门口内的新街口街道养老照料中心（助餐中心）开门迎接老年人就餐，二十几平方米的小屋内，老人们递上就餐卡，有秩序地打饭挑菜，小屋里温馨祥和。

一位摇着轮椅的大妈在邻居的陪同下来到屋内，她环视四周，脱口而出：“可盼到这一天啦。”她名叫吴利平，今年60岁，身患神经根炎，行动不便。子女都在外地工作，她一人独立生活，买菜做饭很不方便，她感谢新街口街道为老人们办了一件大好事。她指着周围的几位大妈说：这几位都是独自一人生活，

助餐中心帮了我们的大忙。新街口街道办事处社区服务中心主任李咏在现场感言：新街口街道养老照料中心成立，为解决老年人就餐难迈出了第一步，这是街道筹划的一个项目，将办事处空闲的房屋充分利用起来，解决老年人的就餐、娱乐，为老年人办实事。对于配餐供应方，街道也是反复挑选，最终选中“千禧百家酒店管理有限公司”，这家专做养老供餐的公司从食品卫生、食品来源、烹饪味道方面让人放心，他们对老人推出办卡消费享受百分之十的折扣优惠，供应的菜品种丰富，主食花样多，很受老年人欢迎。

公告

王雪松、张雪飞、赵星宇、张栋、刘奇、邢晓木、肖卉、张梦竹、杨媛媛、钱锋、褚俊霞、刘佳音、冯永红、张向辉、高文博、韩殿维、庞硕、赵嘉嘉、刘旭、王海琴、吴金星、要炳阳、徐涛、慈桂芳、赵胜、雷婷、顾迪、李苗苗、丁文静、孔令达、张鹏飞、樊旭、苗露、胥正冬、侯明海、朱莉、闫天宇、李育才、董鑫、马霞、王谦岩、王震、张超群、闫海涛同志：因你无故旷工已超过三日，严重违反公司规章制度，依据《劳动合同法》及公司规章制度，我公司决定与你解除劳动合同，现通过公告方式予以送达，自发出公告之日起三十日内，未回单位办理解除劳动合同手续的，视为自动解除劳动合同。

北京电信发展有限公司
2014年10月16日