

首都职工素质建设工程走近女职工

在这里 让职场女性变得更好



三八节之际，全市各级工会都开展了形式多样的庆祝活动，其中，东城区总工会、中建二局工会、北京出版集团工会和北京邮电大学工会选择了让女职工走进公益大讲堂，邀专业师资队伍向她们讲授健康、服饰搭配等方面的知识，帮助女职工提升自我，以更好的面貌迎接今后的工作、生活。

□本报记者 张晶 陈曦 文/摄

东城： 为女职工量身订制公益大讲堂

“没想到抑郁症那么普遍，不过今天的课堂上，老师讲的真不错。给我们介绍了很多缓解抑郁、应对职场压力的方法。”来自东四街道的职工原英告诉记者。

原英口中的“课堂”，正是东城区“周末公益大讲堂”。每个周五，都会如约在东城区工人文化宫内开讲。与以往的内容不同的是，本次课堂以《认知抑郁症——积极应对职场压力》为题，是专为迎接今年的“三八”妇女节而为地区女职工们量身订制的课程。

“抑郁症发病率很高，几乎每7个成年人中就有1个抑郁症患者，被称为‘精神病学界的感冒’。”来自北京市鼓楼中医院的医生耿嘉玮一开讲，就引起了在场职工们的关注。

耿嘉玮通过ppt图文并茂的介绍，个性特征、生活习惯、压力等都和抑郁症密切相关。女性因为体力弱于男性、情绪容易波动、较脆弱、依赖性和从众性强的特点在职场上也会倍感压力。听着医生的介绍，很多职工都认真的做着笔记。

“我们职工公益大讲堂活动每个周五下午举行，因为主题广泛，非常受欢迎，每场都有200位职工参加。除此，我们还

给予经费支持，基层工会还在楼宇、企业里开设讲堂活动。”东城区总工会宣教部部长韩悦表示，“近年来，我们很重视职工素质的培养，将其放在了东城区以及北京市对于人才需求的背景下，来开展工作。结合区域职工的需求和特点，通过不断的摸索和实践，我们已经树立了5个品牌性活动。”

韩悦介绍说，首先是通用能力培训，他们坚持了“3个一”，一个固定时间和地点、一位固定专管员，一笔专项资金。去年，东城区总工会投入59万元，免费培训了1万名职工。农民工大学生助推计划，除了市总工会补贴的学费外，其余费用都由东城区总工会承担，不让农民工自己掏一分钱。根据农民工大学生的教育程度和需求不同，大学期间，充分将理论和技能相结合，同时农民工大学生还可以免费旁听其他专业的课程。读书活动，以“读一本好书，做一个好人”为主题，注重职工思想境界的提升。在全区内打造了“一刻钟读书圈”，让职工很容易找到职工书屋，读到好书。“小行动大文明”活动，通过倡导良好的日常习惯，提升职工素质。该活动系列宣传片“丁丁的一家”已经深入人心。



北京邮电大学： 女教授变学生 潜心学习服饰搭配

“在我们的印象中，老师可能更多的是注重内在美，而忽视了外在美，所以今年三八节，我们特意举办了一场服饰搭配课程，让我们的女教职工内外兼修。”3月6日，一堂别开生面的《运用色彩搭配、提升形象修养》课在北京邮电大学开讲，课前，邮电大学常务副主席王翔如是说。有意思的是，坐在下面听课的，多是平日活跃在三尺讲台上的女教授。

北京邮电大学工会宣教文体部部长宋秀华表示，他们是通过首都农民工大学生助推计划接触到的首都职工素质建设工程，学校的后勤、餐饮部门中有不少外来务工人员，每天工作很辛苦，但他们也非常渴望提升自我，而农民工大学生助推计划刚好可以帮助他们圆梦，最重要的是学费由工会来买单，所以大家的学习积极性非常高。在当天的服饰

搭配课堂上，也来了不少后勤职工。

“我们都喜欢草莓，因为它既好吃又好看，在搭配服饰的时候，我们可以向自然界的生物学习，比如穿红色系的衣服时，可以大胆地配上一条绿色围巾，也许会有意想不到的效果……”听着如此别出心裁的见地，记者看到，不少平日身为知识传播者的教授们也像个学生一样，认真地做着笔记。

中建二局： 公益大讲堂悄然改变女职工

“由于建筑行业的特性决定，我们这里的男女职工比例不可能平衡，不过女职工人数虽少，但是她们在企业中发挥的作用却不可忽视。”中建二局工会女工主任沈玲玲在接受记者采访时开门见山地说道，中建二局目前共有职工2万余名，其中女职工仅5000多人，尽管如此，工会在服务女职工方面丝毫没有懈怠，其中值得一提的便是连续开展多年的公益大讲堂。

据沈玲玲介绍，公司的女职工多数从事财务、行政等方面的工作，缺乏运动且经常需要加班，许多女职工都处于亚健康状态，因此，今年的三八活动，工会特意联系首都职工素质建设工程，申请开展“公益大讲堂”，希望能帮家庭工作一肩挑的女职工们减减压。

在选课程时，中建二局工会也颇费了一番心思，年轻一点的女职工想学化妆技巧，年长一点的女职工则倾向于了解

心理减压方面的知识，后来，经过工会多方权衡，最终敲定了由中国科学院老科学家科普演讲团专家、军事医学科学院附属医院（解放军307医院）原门诊部主任、副主任医师韩莉主讲的“职场女性与职场综合征”课程。

“真的没想到，现在的公益大讲堂课程内容如此之多、如此之全，点开选课界面的时候就像打开百度一样，找什么有什么！”沈玲玲告诉记者，之前他们曾举办过服装搭配方面的公益大讲堂，收到了非常好的效果，听完老师的课后，不少女职工的身上悄然发生了变化：脖子上多了条丝巾，书包换了新款式……更奇妙的是，大家的工作积极性也比从前提高了不少，用女职工自己的话说就是：“人变漂亮了心情跟着变好了，心情好了干劲儿自然就足啦。”

记者在公益大讲堂现场看到，课后，不少女职工还主动找到老师要求“加微信”。

北京出版集团： “原是用来应付差事，没想到课程如此实用”

“老师，选我，选我吧！”3月6日上午，首都职工素质建设工程联手北京出版集团工会打造的职工公益大讲堂如期开课，当主讲老师、北京电视台《养生堂》栏目特约专家张秀勤提出想邀请几名女职工登台，现场示范刮痧的养生、美容功效时，女职工们争先恐后地举起手，现场气氛好不热烈。

北京出版集团工会负责人官占华告诉记者，集团共有女职工100余名，她们中大多数都需要长期伏案工作，缺乏运动，导致身体处于亚健康状态，她们虽然很想改变这种局面，但是因为工作、家庭两头忙，很难抽出时间来真正关注自身。了解女职工的苦恼后，集团工会积极开动脑筋：“去年，

我们刚刚开始接触首都职工素质建设工程职工公益大讲堂项目，他们提供师资，为我们的职工上了一堂礼仪课，让我们印象最深的是，老师非常专业，课后职工的反响非常好。”官占华说，所以就锁定了职工公益大讲堂，并结合女职工的需求，推出了《刮出健康来——做自己的健康专家》课程，让她们只需动动手，就可随时随地享受健康。为了让讲座效果更好，之前，工会还给每名女职工发了刮痧板。

记者在现场看到，有好

几名女职工全程举着手机拍摄，原以为她们是想记录下来老师的刮痧手法回去自学，官占华却说，她们是在帮因为工作忙不能来现场的其他女同事“听课”。

“几年前我脸上开始长斑，现在越来越严重，化妆都遮盖不住了，听老师说通过刮痧能治好脸上的斑，我赶紧冲到前面来了，希望能看清楚老师的刮痧手法。”职工小韩说，原本她是来“应付差事”的，没想到工会的活动办得这么实用，让原本“猫”在后排的她，宁肯站在前排听课。

