



## 工会心理服务 给职工带来哪些抚慰?

“五一”国际劳动节来临之际，为关心劳模及全市职工身心健康，帮助大家舒缓压力，调节情绪，市总工会为劳模及全市职工开展“健康心，劳动情”五一职工心理关爱服务活动。近年来，全市各级工会都在积极关注职工心理建设，并通过开展主题讲座、心理指导等形式多样的活动，给职工的工作和生活带来了许多抚慰和帮助。

□本报记者 盛丽 孙艳/文 周世杰 万玉藻/摄

### 做法——

#### 心理讲座按需定制

举办讲座是不少基层工会，在关注职工心理上常常用到的一个方法，然而举办一场讲座并不是一件容易的事情。内容单一、不能结合需求、泛泛而谈……这些都会影响讲座的质量，怎样才能让心理讲座听起来不难么枯燥？对此，北京电力医院工会的做法是结合不同人群的需求，设置多样主题讲座。

对于医院的职工，每天的工作节奏可以用“快”字来形容。怎样才能让大家在面对高强度的工作时，还能保持健康的心理状态？北京电力医院工会坚持为职工开展心理讲座，帮助职工保持健康的心态。

今年3月7日，又一场心理讲座如约来到医院职工身旁。“魅力女性 幸福生活”，仅看主题，不难发现这次讲座主要关注的对象是女职工。为什么会将这次的讲座对象确定为女职工？北京电力医院工会主席朵皓英介绍，在北京电力医院女职工的人数占全院职工总数的四分之三。“这次医院工会组织女性心理讲座，目的是引领全院女职工，用正向的

### 心理指导按岗施治

和北京电力医院工会组织多样主题的讲座不同，还有不少基层工会通过提供专业指导这样的方式，来关注职工的心理建设。4月27日，八方达河滩分公司工会、团委联合在丁家滩车队组织一场关爱公交青年身心健康1+1共建活动。

活动现场，来自北京大学公共卫生学院的学生们，针对公交司乘人员的职业特点，进行有关系统的心理知识的讲解。“公交车驾驶员的身心健康，不仅关系到自身与家庭，更关乎城市的公共安全。”八方达河滩分公司丁家滩车队工会主席宗凡介绍，复杂的道路交通状况，路面拥堵产生的焦灼情绪，会给驾驶员和乘务员的工作带来一定压力。

“长期高强度的体力付出，没有规律的饮食，这些都使得他

视角看待工作和生活，提升女性职工对自我长期关爱的意识及能力，帮助女性职工焕发工作与生活的热情，勇挑事业和家庭的双重重担。”

基于这些原因，北京电力医院工会邀请到中国科学院心理研究所组织与员工促进中心心理培训专家赵红梅老师，带来关于女职工心理方面的讲座。而这样周全的安排，也得到职工的肯定。讲座现场，全院百余位女职工前来聆听。

记者了解到，北京电力医院工会每次为职工举办的心理讲座主题都不同。比如，此前为落实国网华北分部关于员工健康行动实施意见，提升医院职工身心健康水平，北京电力医院工会组织一场“提升心理资本、塑造快乐人生”的主题讲座。医院工会邀请的是北京交通大学心理素质教育中心、北京市总工会流动课堂讲师团资深讲师张驰前来授课。“那次讲座面向的是全院职工，目的是倡导职工正确认识自我，提升个人发展空间，开启广阔的思考空间。”朵皓英介绍。

们成为高血压、糖尿病、颈椎病高发人群，并且心理健康问题也是不容忽视。”宗凡介绍，基于以上考虑，最终开展这次共建活动。“活动举办前，我们还通过微信平台，对车队职工进行《慢性病个人基本情况及认知度调查》。在整个活动中设计不少与职工互动的环节。”

“这次活动并不是简单的讲座方式，而是以心理指导为主。”宗凡介绍，活动中老师先带大家做心理测试题，然后根据题目回答打分，之后再介绍相关情况。“不仅如此，针对公交行业职工的工作特点，老师还传授日常如何抒发压力的方法。对于职工们现场提出来的自己使用的舒缓压力的方式，老师也一对一进行讲评。最后，老师还教职工做起舒缓压力操。”

### 收获——

#### 听完讲座 心里一下子敞亮了

“上班的时候尽量忍着、憋着，但下了班好像把在单位的火儿全发给老公和孩子了，我觉得我早就需要这样的心理知识讲座了。”大兴卫生局职工张女士在听了区总工会举办的心理健康讲座后说道。

这次讲座是大兴区总工会“职工大讲堂”心理解压系列中的一次，这次专门把学员定为工作负荷比较大的公务员群体。当天，400名局机关职工聚集在大兴区文化馆，区总工会请来心理专家专门为他们解心宽。

“这样想，人生可能会不同”——情绪管理与心理健康，

### 声音——

北京市文物局工会副主席田淑芳：

#### 为职工心理减压需要政策支持

为了给职工减轻压力，北京市文物局工会一直寻找突破口，在如何发挥作用方面下功夫。工会副主席田淑芳表示，职工文体活动既丰富了业余生活又锻炼了身体，能够起到为职工解压的作用，但这还不够。当前，面对职工紧绷着的工作神经，工会组织应探索多元化的减压方式，帮助职工缓解心理压力。

目前，公务员队伍由于其职业特点，受到社会高度关注。由于他们要代表政府行使职能，工

医疗器械企业职工王丽萍：

#### 盼望人文关怀做到职工身边来

王丽萍是一家医疗器械企业的职工，公司职工之家设施齐全，几乎每天中午她都要去放松一下，心理解压室是她觉得最舒服的地方，哪怕是坐在那里听听轻音乐。“企业为职工提供硬件条件，创造了解压的环境，但也只能是达到放松的作用，真正的心理减压还需要专业的指导才行。”王丽萍认为，现在的企业职工文化、体育活动确实不缺硬件，最缺少的就是文化、体育方面的培训，特别是心理减压方面

是这次讲座的主题，由北京大学精神卫生博士汪冰来讲座。汪冰向职工们介绍了一些沟通上的技巧，令在场职工听得津津有味。

听了讲座后，很多职工表示“很受益，没白来。”“专家的话句句在理，收获很大。”张女士告诉记者：“听完讲座，我才意识到必须要好好调节一下自己的状态了，我现在变得连自己都讨厌自己，总是把工作上的不顺心转移给家人，亲子关系都变得紧张了。”

“大兴工会能专门给在机关工作的职工安排心理健康讲座，真是用心在为职工服务。”汪冰向

作要求高，经常需要加班加点，所以这个群体地工作压力很大。随着公务员工资的规范化管理，加班是没有加班费的，工资收入也很有限。“长期在高压下工作，一些人的身体健康和心理健康均出现问题，谁来维护他们的权益？”

拿北京市文博系统职工来说，博物馆大部分为社会公共服务机构，保证文物单位的安全、保证文物的安全及保证文物向社会公众的安全展示，是他们的基

的专业指导。

谈到专业指导，王丽萍说，作为专业性比较强的企业，专业培训企业自己就有专家资源，完全可以满足职工需求。相比较，在文化、健康方面的培训是企业很难做到的，希望工会多加协助，增加相关培训，提升职工综合素质。“特别是我们研发型企业，用脑相对比较多，日常工作压力较大，不能适时地得到缓解。”

王丽萍认为，往往各级工会

记者介绍，现在公务员的心理压力非常大，而这类人的压力往往来源于人际关系。在他接触过的学员中，有的人因为在单位人际关系处理得不好，甚至怀疑自己的工作能力，最后导致辞掉工作。

汪冰说，他经常参加由工会为职工举办的讲座、心理咨询，这说明工会在为职工服务的同时，关注职工心理健康。对于职工的心理呵护，工会无疑是员工健康管理和监督的重要组织，只要工会能发挥自身在职工健康管理中的作用，职工必定会有一个健康的身心，作为企业、机关单位必将获得健康发展。

本职责。工作专业性强、压力大、要求高，特别是那些长期从事文物考古挖掘、修复、保管及清理展示等工作的职工，工作强度非常大。由于工作性质的特殊性，加上职工收入普遍较低，生活压力比较大，近年来职工身心健康堪忧。

对此，田淑芳提出，希望上级工会能够密切关注保证国家政权正常运转的这些精英们的身心健康问题，并期盼有利政策出台，帮助减轻职工压力。

都比较喜欢组织文体活动，这也是很好的解压方法，但员工在过重的的工作压力下没时间、没精力、没心情去参加文体娱乐活动，导致部门、员工之间应有的交流、沟通不够，已对人际交往、家庭关系等方面产生不同程度的负面影响。“现在，我们已经注意到上级工会开始关注职工的心理问题，希望工会把心理专家资源带到基层、送进企业，多开展一些有利于职工心理健康的活动。”