

到职工心灵驿站来一次“心”的按摩

——聚焦基层工会职工心理健康工作

□本报记者 盛丽 陈曦 文/摄

目前,有不少职工反映,受工作节奏快、情感困惑、家庭矛盾等多种因素影响,“心理压力较大”。这些心理压力长期得不到缓解,极易诱发心理疾病,从而严重影响身心健康。工会是职工的娘家,应该更多地关心职工心理状况,帮助广大职工用健康阳光的心态去对待和处理各种矛盾和问题,让他们快乐地工作和生活。自2015年开始,北京市总工会正式启动了百家“职工心灵驿站”的评选工作。

“心灵驿站”润物无声呵护职工

“压力来自于哪里?其实它是你的一种感觉,来源于你的生活、工作和外界因素的影响。如果不能正确对待,将会严重影响到自己的身心健康。”几个月前,在北京职工服务中心,来自全市百家“职工心灵驿站”的管理员进行了一次专业的系统培训。这次培训是北京市总工会为了提升职工心灵驿站管理员的专业工作能力和水平而举办的第一次培训,以让他们掌握基本的心理舒缓、减压和辅导的技巧。

王玉峰,公交集团电车客运分公司第十二车队的工会主席就是这次培训中的一名学员。他告诉记者,在短短6天的培训中他的收获很大。“这次培训课程很多,通过循序渐进的专业培训,了解了心灵驿站的作用与职责,还了解了不少心理辅导知识,学会了倾听、沟通、引导等基本技能。”

王玉峰告诉记者,公共交通是一个开放式的服务窗口,每天直接面对着大量的乘客。不同的服务对象、不同的服务需求,对司乘人员来说是一个不小的挑战。乘客的不理解、不支持,甚至故意刁难,都会给司乘人员的工作带来不同程度的挑战和压力。一些委屈、心里话长期积压在心里,很可能变成无形的负担,一旦爆发很容易引发一些矛盾。因此,第十二车队在缓解职工心理压力,化解职工队伍不稳定因素上实施了一些方案,开展了一些相应的工作。

在车队,工会为职工定期播放电影,将心理健康知识制作成宣传片进行播放,通过这种直观的教育辅导形式使职工放松心情,在寓教于乐中不断提高自身的心理素质和修养。“同时组织职工进行卡拉OK演唱活动,用歌唱的形式让职工发泄,以此缓解压抑的心态。”王玉峰说。

不仅如此,车队还建立了职工书屋。“这样可以充实职工的业余生活,培养职工的兴趣爱好,引导职工学习健康向上的知识,从精神上缓解职工的心理压力。”王玉峰介绍。

如果说电影和书籍是静态帮助职工解压的方法,那么车队组织开展棋牌、台球、乒乓球、健身活动,从身体上以“动”制“静”地放下心理负担。王玉峰介绍:“利用各种体育健身设施给职工提供一个运动、娱乐的场所,让职工在轻松的气氛和愉快的心情中得到心理的缓解,同时锻炼了身体,使职工心理和身体都能够保持健康。”

此外,车队还成立职工咨询站、法律援助工作室。让职工在

工作中受到委屈时有人安慰、劝导;在职工在心理上遇到挫折时有人理解、帮助;当职工在生活中或工作中遇到疑难问题时有人给予耐心解答和辅导。

车队还成立了“女职工健康俱乐部”。“之所以称为‘女职工健康俱乐部’,是因为它集女子健身操、广场舞、瑜伽、印度舞有氧运动和女职工心理健康咨询、宣传美容美体知识、女职工权益保护等活动项目的综合体。”王玉峰表示,通过一段时间的活动,女职工们的参与兴致越来越高,看着自己一天天的变瘦、变美,精神一天比一天好,女职工们更加自信了。

第十二车队的职工之家是电车分公司中第一个被市总工会命名的职工之家。而在这里,车队也为职工开展了不少心理健康咨询活动。“我们已经向市总工会申请成立‘职工心灵驿站’,很期待能够将这项工作开展的更加科学系统。”王玉峰说。

王玉峰所在的车队共有6条线路,职工总数343人,其中女职工大约70人。因为职工工作时间为早中晚和早晚高峰多个班次。“所以,职工全部集中在一起上课,肯定存在困难,我就想着办法,给职工提供更加灵活的疏解心理问题的方式。”

系列讲座打造心灵家园

说到关注职工心理的方法,讲座是一个常用的妙招。去年,海淀区工会组织了17场心理健康系列讲座,千余名职工参与其中。其实,早在2014年10月,海淀区工会先尝试举办了一场工会主席参加的心理咨询讲座。据工作人员介绍,大家对讲座效果表示比较满意。之后他们就将心理健康讲座放到企业举办。希望通过讲课培训的形式,让职工对心理问题有足够的重视。

“年轻人工作压力大,经历的事情又少,抵抗力差。”海淀区工会工委主任王晖表示,更为重要的是现在很多人对心理疾病还有歧视。“如果是感冒发烧,大家会觉得很正常,可如果得的是心理疾病,往往会隐瞒。”

记者了解到,讲座活动多次受邀走进百度公司、新浪公司等,其浅显易行的“心灵自救”、生动有趣的心理分析、符合实际的多维角度和广泛互动的参与形式,受到职工好评。

系列讲座开展期间,海淀区工会还随机对88名企业职工进行了心理减压健康讲座问卷调查。其中,97.8%的职工认为讲座方法适合和比较适合,96.6%的职工认为讲座高于预期或达到预期。

“提供贴近园区职工实际需



求的心理关爱,逐步引导职工掌握自己的节奏、合理疏导压力,并使其拥有更多的获得感,我们的目的就达到了。”王晖表示,而这也是提升园区工会服务、适应多样化需求的应“为”之事,也是必“为”之事。

王晖表示,2016年,他们将以职工视角为出发点,创新、联动心理关爱服务内容和形式。“我们要凝聚员工梦与园区梦的共鸣点,让每一份务实的努力、每一次加速的步伐和每一个有力的奋斗都标注出园区大发展与职工小个体间同频共振的命运关联。”

“一对一”心理咨询让职工敞开心扉

“心灵驿站”通过张贴资料、电话咨询、电子邮件、QQ群、微信、讲座、沙龙等方式,全方位、多角度地宣传普及心理健康知识,免费为职工提供心理咨询服务。职工不管遇到什么心理问题需要咨询解决,都可以在“心灵驿站”得到满意的答案。在完美世界(北京)软件有限公司中,职工就可以在驿站里享受到这样的“心灵鸡汤”。

“完美生活教练室”是完美世界(北京)软件有限公司工会联合会与中科院心理研究所合作,在公司推广的“一对一”心理咨询与辅导项目。2014年1月开始举办,已经吸引187名员工参与。

敞开心扉、表达困扰、舒缓压力……“完美生活教练室”不仅增强员工对“快乐完美”文化氛围的良好体验,还传播“完美正能量”的企业文化理念。

值得注意的是,完美世界工会联合会还对“完美生活教练室”这个心理辅导项目的效果进行评估。据了解,评估内容包括两方面。通过对参与项目的154人匿名调研,工作人员了解到,参与过“完美生活教练室”心理辅导的员工,得到他们预期的帮助和启迪。

而通过比对员工的主动离职率、出勤状况,工作人员了解到参加过“完美生活教练室”项目的员工和对应大部门的员工相比,主动离职率降低56.7%,出勤率高出25.5%。

通过评估以及身边的标杆员工——“完美正能量先锋”的自我成长,表明积极的心理状态只需要两步:行动+坚持。据了解,完美世界工会联合会将继续打造“完美生活教练室”心理辅导项目,更有针对性地为员工排忧解难,使其保持良好的工作状态,能够全神贯注地投入到自己的职业生涯中,充分发挥自己的创造力和工作热情,成为实现员工与企业双赢的有效载体。