

随着社会压力和市场竞争的加剧，越来越多的企业职工受到各种心理问题的困扰。近年来，市总工会高度关注职工心理健康问题，并在市职工服务中心建立市级职工发展心理体验示范中心，设置心理咨询室，定期邀请专业心理咨询师来此，免费为职工提供心理咨询服务，受到职工的广泛好评。那么，职工的心理问题主要集中在哪些方面？对此，记者进行了调查采访。



情感问题、人际关系成职工心理困扰

市职工服务中心免费咨询服务帮职工解“心事”

□本报记者 张晶

遭遇至亲离世 心中悲痛导致生活一团乱

母亲节，对职工王梦来说特别难熬。三年前，她的母亲在母亲节前一天去世了，因为母亲是患病离世，之前经历了近一年的治疗过程，她也做了心理准备，所以在得知母亲去世的消息时，她的情绪还算稳定，“我是家里的独生女，妈妈的后事我必须妥善处理好，同时还要照顾年迈的父亲，一件接一件的事儿等着我去做，可以说根本没有时间悲伤。”34岁的王梦说，直到有一天她去逛商场，看到一件衣服非常适合妈妈，她条件反射地想到买给妈妈，拿起衣服的瞬间意识到妈妈已经永远地离开了，她的情绪突然失控了，站在商场里旁若无人地哭了出来，之前压抑的感情如洪水一般喷涌出来，久久不能平复。

不久前，年逾五旬的职工李建国面色凝重地走进市职工服务中心心理咨询室，他的父亲在一个月前因脑溢血去世了，因为父亲年事已高，他平日里对父亲的照顾也算周全，加上当时有许多后事等着处理，因此父亲去世时，他的状态还算可以。可是大概两周后的一天，李建国突然梦到了父亲，梦里的父亲看起来特别憔悴。醒来后，他就觉得自己胸口堵的喘不上来气，睁眼闭眼都是父亲的样子。他本以为过两天就好了，结果状态却越来越糟，整日什么也不想干，严重影响了工作和生活。无奈之下，他想到了求助于专业的心理咨询师。

市职工服务中心心理咨询师赵丽婷表示，丧失亲人是每个人一生几乎必须经历的事情，也是人生最大的悲伤之一。丧失亲人之后的种种悲伤的反应，称之为“居丧反应”，指对重大丧失的正常性反应。一般丧失亲人后的心理反应分为三个时期：“休克期、麻木期”：发生在丧失亲人的最初几个小时，可能出现情感麻木，拒绝接受的情况。“抑郁期”：后悔自己在死者生前没有好好照顾而感到自责或有罪，甚至认为亲人的去世是自己导致



的，因而忧伤抑郁，情绪低落，并伴有某些身体反应。“恢复期”：度过沮丧期，重新开始新的生活。赵丽婷说，职工在感到悲伤痛苦时，不要憋着，可以向身边人倾诉，或者干脆大哭一场，把心中的痛苦释放出来。居丧是失去重要他人后的一种自然反应，与逝者的关系越亲密，痛苦会越深，但痛苦不会一直持续，终究会走出阴影，回归正常生活。

羞于与他人谈论“家丑” 感情问题最困扰职工

职工薛莹的孩子今年六岁，刚上小学，之前为了照顾孩子，她一直和老人同住，自从孩子上小学后，她和丈夫便搬出来单过了，本想和和美地过起自己的小日子，可现实却给了她当头一棒：孩子贪玩，不认真写作业，说也听不进去，“我冲孩子大声嚷嚷，他也冲我喊。”薛莹说，因为孩子的教育问题，她和丈夫也产生了矛盾，经常争吵，两人的关系渐渐疏远，这让她苦恼不已，她不明白，自己到底做错了什么。

赵丽婷告诉记者，前来职工服务中心心理咨询室寻求帮助的员工，大多数是为了感情问题，包括离婚、第三者插足等，还有一些就是像薛莹这样，刚来的时候主诉的是亲子关系问题，但说着说着就变成了夫妻关系问题。这些职工几乎有一个共同特点，

说得少，听的少。“他们并不需要让我去给他们一个解决方法，他们只是想倾诉。”赵丽婷分析道，之所以出现这种情况，是因为在现实中，职工确实找不到合适的倾诉渠道，尤其是感情类问题，和父母说怕他们担心，和同事朋友说又有些难为情，和孩子说更是不可能。在中国人的思维中，向来主张“家丑不外扬”，遇到事了，多数人羞于启齿，会选择憋在心里，久而久之，就憋出了“心病”。

“前来咨询感情问题的职工占大多数，这个现象很好解释。”赵丽婷告诉记者，当下职工的主要压力都是来自于职场和家庭，而职场中的烦恼更容易找到人倾诉，大家也不会感觉难为情，甚至可以一起吐槽下老板或者客户，情绪有了出口，就会消解一大半，但是感情问题却没有合适的出口，少部分人会 and 好朋友说，但更多的人选择自我消化。

赵丽婷表示，职工遇到感情类问题的困扰时，不要碍于面子不好意思和身边人说，把所有压力都自己扛，要学会适当地打开自己，如果不愿意和父母、同事说，可以选择向好朋友倾诉。另一方面，要尽可能拿出一点时间来关照自己的内心。赵丽婷说，她发现，前来咨询的职工以女性居多，年龄在30岁至50岁之间，正处于上有老下有小的状态，工作和家庭难以平衡，压力非常大，这也直接导致了他们的生活状态比较单一，忙着完成工作，

照顾孩子，赡养老人，疏于自我打理，别说兴趣爱好好了，有时甚至连美美睡一觉都成了奢望。对于这类职工，赵丽婷的建议是，生活再忙，也要抽出时间来关照一下自己的内心，给自己留下一点空间，不要让整个人都被工作和家庭给包裹住了，至少要有一项兴趣爱好，在压力大的时候能够聊以消遣，如果条件允许，多参加一些室外活动，多与自然亲近，让心中紧绷的神经得以放松。

另外，赵丽婷还建议职工要注重夫妻之间的沟通，夫妻来自两个完全不同的家庭，各自的脾气秉性、生活习惯等多少会有不同之处，两个人要耐心磨合，多看到对方身上的优点，不要因一些小事而斤斤计较。另外，夫妻在沟通时要讲究方式方法，多做有效的沟通，比如有些夫妻，虽然也在沟通，但是却选错了表达方式，明明是想增进感情，最后却变成了互相挖苦、讽刺，久而久之，难免会产生隔阂。

不善与人沟通 职场人际关系紧张致焦虑

走进市职工心理服务中心心理咨询室时，职工小邱眉头紧锁，费了好大劲，心理咨询师才明白，原来他是在和人交往的过程中遇到了障碍。小邱觉得自己越来越不会与他人交流了，说话前总是思前想后，担心自己说错话，每天都感觉特别紧张。他希

望得到家人的理解，可家人并不理解他，甚至还会指责他，这让他更加烦躁，因此经常和家人产生矛盾。

市职工服务中心心理咨询师认为，在职场上，很多人在和他人打交道时，都容易被对方的一些表情、使用的言辞，以及说话的语音语调等所影响，并从中找出对方不友好、不理解的证据，并由此产生烦躁、愤怒、委屈或悲伤等情绪反应。事实上，人际交往是一个动态的互动关系，良性的沟通需要建立在对彼此差异性的尊重上，抱着求同存异的心态，才能促进关系的发展。在人际交往中，要意识到人与人之间是有差异的，同时，要学会将沟通中发生的矛盾和分歧理解为观点的分歧，在表达中做到对事不对人。

市职工服务中心心理咨询师总结道，很多职工的心理问题都可以从自己身上找到突破口，心理咨询或许不能帮助职工改变性格，但是能帮助职工改变思维方式和表达方式，使他们更好地处理人际关系，从而缓解因紧张的人际关系而带来的心理焦虑。比如有的职工将“你听明白了吗？”当做口头语，在和同事交代工作时常常这样说，在咨询中，她会建议职工把这句话换成“我表达清楚了吗？”，同样的意思，但是对方听起来就会舒服很多。“很多人说自己并没有坏心眼，但是人缘却不太好，觉得自己很无辜，继而认为大家处处针对自己，是别人的问题，但是，我们往往建议大家从自己身上找原因，比如，有的人处理人际关系时不注重细节，得罪了人还不自知。”

为帮助有需求的职工科学疏导不良情绪，有效缓解工作与生活中的诸多困扰，同时降低职工因寻求专业心理咨询服务带来的隐私顾虑和经济负担，市职工服务中心为全市持工会会员互助服务卡的职工，提供了免费的现场心理咨询服务。有需求的职工可拨打预约电话 83570328、83570053或通过“首都职工心理发展”微信公众号下方的服务模块“心理咨询”进行预约。