



前段时间,工作在西红门街道一企业职工老张,因是否随企业一同外迁还是离职重新找工作,而导致心情烦躁焦虑,听说辖区工会有心灵驿站可以减压,他便找上门来寻求帮助。通过专业心理咨询老师提供的服务,老张的问题得到了解决,不再焦虑,他已经有自信面对问题,自己有了选择。这样的事例在工会服务站里的心灵驿站还有很多。近年来,各级工会以“职工心灵驿站”为依托,通过精准掌握职工心理健康状况,努力满足职工心理健康服务需求,不断提升职工心理健康水平。



心灵驿站如何成为职工的心灵港湾?

□本报记者 张晶文/摄

【探访】

北京现代: 为蓝领工人量身打造专业心理辅导

以原木色和白色为主色调的房间搭配北欧元素的家具……北京现代汽车有限公司仁和轿车2部职工心灵驿站轻松温馨的设计风格让人一走进来,心情就立刻得以放松,其中丰富的心理服务设施更是令人眼前一亮。在心理辅导方面,有电脑、多媒体设备、辅导座谈空间、讲座培训区域等,在放松休闲方面,有按摩椅、艺术画架、钢琴、瑜伽垫等,同时,工会还采购了大量心理服务方面的书籍,并提供了舒适的阅读区。如果员工喜欢,还可以借走阅读。

北京现代汽车有限公司仁和轿车2部党委副书记、工会主席杜

立敏表示,北京现代现有员工1.5万余人,其中蓝领技术工人占81%,男性职工占91%,非京籍职工占50%,年龄主要集中在20至35岁之间。员工整体呈现出年轻化、生产部门集中化、劳动密集化、外埠员工占比大的特点。这些特点集中在员工身上,有可能会影响心理上的波动,从而影响员工的生活和工作。

为了帮助员工,特别是一线蓝领技术工人保持个人心理和行为健康,提升他们的个人生活质量和工作效率,公司于2017年3月设立了心灵驿站。心灵驿站投入使用后,以专业心理辅导为主,放松辅助训练和社会公益拓

展为辅,开展了大量的心理服务工作。杜立敏说,在专业心理辅导方面,他们针对职工心理健康方面的不同诉求,开展了心理辅导座谈、心理测试培训、心理疏导讲座等形式的集中式心理辅导服务,同时,还针对员工个体情况,进行过一对一的疏导。至今,共开展心理辅导类活动56次,参与职工达700余人次。在放松辅助训练方面,他们开展了油画创作、钢琴课堂、瑜伽和健身操训练等活动,并在驿站开放时间内提供按摩椅,帮助员工理疗放松,提升员工的身心健康。至今,已累计开展放松辅助训练类活动74次,参与职工达1000余人次。

我、承受挫折、适应环境的能力,以此培养教师健康的人格和良好的个性心理品质。

北京职工服务中心相关负责人表

示,如果各基层工会有需要,可登陆“北京市职工心理体验服务系统”,职工只需凭身份证号或者工会会员互助服务卡号登陆,

即可免费进行专业的心理评估,并获取分析报告,不仅如此,还可以体验量身匹配的调试音乐、电影、游戏、电子书等。

【工会】

响应职工需求 推进精准服务

自2014年至今,各级工会组织在心理服务工作机制和体系建设上做了大量积极有效的探索,形成了许多富有特色的做法和经验,广大职工会员也真切感受到了工会的心理服务效果,得到了真切的关爱和援助。截至今年,全市由总工会命名的“职工心灵驿站”将达230家。

当前,我国正处于经济社会快速转型期,人们的生活节奏明显加快,竞争压力不断加剧,个体心理行为问题及其引发的社会问题日益凸显。正值北京处于疏解非首都功能,促进首都经济社会转型升级的重大战略期,广大职工面临着工作、生活、职业发展等多种压力。“全市各级工会组织要关注不同职工群体的心理需求,并提供不同的心理服务,遇有职工出现家庭变故、岗位变动、人

际矛盾等情况时,要及时提供必要的心理服务。”市总工会相关负责人在“首都职工心理发展论坛暨2018年首都职工心理关爱工作部署会”上,向各基层工会提出了具体要求。

市总工会相关负责人表示,各级工会组织要本着以职工为本、循序渐进的原则,科学性系统性地开展这项工作。一方面要以职工喜闻乐见的教育形式,将心理健康知识融入职工的工作生活之中,引导职工在日常生活中有意识地营造积极心态。另一方面,要充分利用专业力量,提供规范的心理援助服务。职工心理关爱工作是个专业性较强的工作,需要一定的资源支持,也需要一些专业力量的储备。各级工会组织要充分利用和建设好各方资源与平台,为职工提供更为专业与精准的心理服务。

【专家】

职场健康管理十分必要

美国洛杉矶加利福尼亚大学卫生管理博士刘晓峰表示,在工作场所开展健康管理是十分必要的,它有助于维护和促进职工的身心健康,提高工作效率和劳动生产力。这里面所提到的健康,并不是“无疾病、不虚弱”的身体健康,还包括精神心理健康以及社会功能健康。他表示,以往,企业更关注职工的身体健康,一个职工因病缺勤,企业会扣他的奖金,但往往忽视职工的心理问题,很多人会因心理问题而消极怠工,但研究显示,一个“出勤但不作为”的职工给企业所带来的损失,要多于“缺勤”的职工。

刘晓峰认为,在打造工作

场所健康文化方面,职工心灵驿站大有可为。有数据显示,在工作场所开展健康管理是十分必要的,它有助于维护和促进职工的身心健康,提高工作效率和劳动生产力。这里面所提到的健康,并不是“无疾病、不虚弱”的身体健康,还包括精神心理健康以及社会功能健康。他表示,以往,企业更关注职工的身体健康,一个职工因病缺勤,企业会扣他的奖金,但往往忽视职工的心理问题,很多人会因心理问题而消极怠工,但研究显示,一个“出勤但不作为”的职工给企业所带来的损失,要多于“缺勤”的职工。

牛栏山一中: 将心灵驿站面积扩至420平方米

牛栏山一中工会主席王贵臣表示,顺义区牛栏山一中作为农村寄宿制高中,全校2500多名学生,约有95%的学生住校。相比非寄宿制学校,学生在校时间长,与社会的接触、与父母的交流要远远少于师生交往。也正因此,个别教师因为值班、加班,陪伴家人的时间相对较少,当教育子女和照顾老人与学校工作出现矛盾时,教师往往压力较大。

为了更好地关爱教师,在工会指导下,2000年牛栏山一中便创建了“职工心灵驿站”。2010年,经过三年的校园改扩建,“职工心灵驿站”由原来的150平方米扩大到420平方米,并投入150万元,加大软硬件设施的双重升级,形成阅读、放松、减压、咨询、测量、接待等功能的统筹分布。与此同时,牛栏山一中还将教职工心理健康指导纳入

学校整体规划,建立了心理健康教育管理网络,在原有基础上,增添了一大批心理设备,购置了三千余册图书,十余种期刊杂志,为开展心理健康活动提供了坚实基础,拓宽了活动途径。除硬件设施外,该校还广纳贤才,驿站现有4名专职心理教师,2名兼职心理教师,从事心理教学、辅导咨询、教师心理教育培训等方面的工作。

【调查】

心灵驿站为何深受职工的信赖?

北京职工服务中心相关负责人表示,目前,市总工会已经命名了180家职工心灵驿站,每一家驿站在命名之前,工作人员都会亲自到实地调研,“我们不光是看职工心灵驿站的硬件设施,更重要的是和驿站的相关负责人一起座谈,请他们说一说驿站如何为职工提供精准、专业的服务。”硬件软件双管齐下,职工心灵驿站自然深受职工信赖。

在采访中,记者发现,每一家职工心灵驿站都有自己的特色,因地制宜提供心理服务是其一大大亮点。北京现代以蓝领职工

为主,所以职工心灵驿站在设计之初就考虑到了蓝领职工的实际需求,而另一所特色心灵驿站——牛栏山一中面对的则是高学历、高素质的白领职工队伍,校工会敏锐地捕捉到教职工最关注的问题是职业倦怠与职业发展,因此,心灵驿站将预防与发展作为主题,服务于职工独有的心理需求。

“我们将职工心灵驿站的功能定位在教师的健康维护和发展指导,面向全体教职工,以预防与发展为原则,充分发挥专业特长,为教职工提供专业及时的心理援

助。同时,注重教育生涯规划,为教职工提供个性化发展的心理指导,为健康成长注入自我成长的力量。”牛栏山一中的职工心灵驿站已经设立了18年之久,拥有丰富经验的王贵臣告诉记者,为了更有针对性地开展工作,他们先对全校教师进行了普查,并以测评数据为基础,建立了教师心理健康档案。

针对出现预警情况的教师,驿站会通过工会和年级教研组了解教师近期心理动态,结合个人需求,给予科学有效的心理咨询和辅导,使教师不断增强调控自