

## 代表委员聚焦职工心理减压

## 动员社会资源合力减轻职工精神压力极为必要

□本报记者 孙艳 周美玉 白莹/文 陈艺 孙妍/摄

前不久的北京两会上，有政协委员提出：首都职工正面临工作、精神、住房和家庭生活四大压力，近两成职工认为精神心理压力是当前面临的压力。对此，市人大代表、政协委员纷纷支招献计。代表委员认为，帮助首都职工减轻心理压力，树立健康向上、理性平和的心态，是促进首都劳动关系和社会和谐的必然要求。他们呼吁发动全社会力量，共同关爱首都职工心理健康，合力形成首都职工心理服务工作格局。

## 【现状】

## 近两成职工认为精神心理压力最大



张凤敏委员

作为基层工会工作者，工会界政协委员、朝阳区双井街道总工会主席张凤敏发现，基层职工正在面临工作、生活、职业发展等多方面的压力。

《北京社会发展报告(2015—2016)》指出，北京市职工正面临工作、精神、住房和家庭生活四大压力，近两成职工认为精神心理压力是当前面临的压力，排在了住房、看病、子女入学等前面。2017年北京市总工会也开展了首都职工心理健康状况的调查，调查报告显示：20.4%的职工出现了中重度的抑郁，有中重度焦虑情绪的职工占10.5%，大部分职工感受到了不同程度的压力，而38.2%的职工感到生活较不满意或不满意。

## 职工心理服务开展不平衡，处于粗放型状态

张凤敏工作所在的朝阳区双井街道总工会，于2014年6月成立了“职工发展心理体验服务中心”，设立心理体验网络系统和心理咨询热线电话，简称“双心热线”，实现了心理减压现场、心理体验系统、心理咨询热线三位一体的线上线下的便捷时尚的服务，拓宽了服务领域，真正解决职工的心理问题。

## 【对策】

## 加强沟通了解职工需求

对于怎样疏解职工压力，市人大代表、北京金隅北水环保科技有限公司企业管理部部长马尚俊认为，企业方应该加强与职工的沟通，了解职工的需求，尽量为职工解决问题，解决不了的要及时疏导。

马尚俊介绍，在北水环保公司，有一个职工交流平台，相当于意见箱，职工有什么建议和意见会反馈到平台上。公司工会和人力资源部门也会定期关注、关心职工，发现职工有什么问题，马上及时解决和疏导。“比如在职工

“心理体验网络系统是24小时开通，心理咨询热线是每天上午10:00—晚8:00，2017年服务职工达一万多人次。”张凤敏介绍，通过统计，职工主要咨询内容中，婚姻情感咨询约占总咨询人次的21.4%，家庭关系咨询约占19.7%，职场关系咨询约占21.5%，亲子教育咨询约占14.2%，此外，还有睡眠障碍、轻度抑郁、轻度焦虑等方面的内容。

“双心热线”的开通，让张凤敏进一步看到了当前首都职工心理健康服务工作中存在的问题。她介绍，目前职工心理服务工作开展不平衡，职工心理服务工作的开展更多取决于单位领导的意识以及经费、场地等资源情况，职工心理服务工作不能成为普惠性的服务。一些队伍稳定、效益较好的单位，职工心理服务工作开展得较好，劳动关系相应比较和谐，职工心态积极向上。而一些工作任务繁重、资源条件受限，但职工心理压力却较大的单位，例如保安公司等，心理关爱工作却相对滞后。

张凤敏还提出，由于缺乏统筹协调和统一要求，再加上从业人员的水平参差不齐，职工心理服务工作处于粗放型状态。例如，职工心理健康知识普及、职工心理压力缓解与心态调适、职工心理危机识别与干预、职工心理健康诊断与咨询、职工精神疾病治疗，不同的阶段需要不同内容、不同形式、不同举措、不同人员、不同机构提供针对性的服务，但现实中，还远远达不到精细化、精准化的服务水平。

此外，职工心理服务资源未得到最优化的利用。“北京有着最丰富的心理服务工作资源，但职工心理服务资源却未得到最优化的统筹、配置和利用。”为此，张凤敏建议，建立党政领导、工会组织、社会力量配合、职工参与的首都职工心理关爱服务工作格局，加强资源统筹力度，形成首都职工心理服务的合力。



马尚俊代表

收入方面，公司在执行分配时，制度上公开透明，并且与职工之间加强沟通，让每个人都对分配制度了解并理解。有的职工会觉得收入偏低，当职工把意见反馈给公司后，公司要及时将政策讲清楚，做到每个心里都满意。”

“每个部门都建立了微信群，职工有问题在群里反映问题，部门领导能够直接解决，将大事化小并最终解决。缓解压力、化解矛盾首先要做到相互沟通，不能解决要及时解释和疏导。”马尚俊说。另外，根据中央层面或者北京层面的新政策，

北水环保公司会及时出台与职工利益相关的制度和文件，真正为职工着想。

在缓解职工精神压力方面，北水环保公司成立了职工之家，平时组织一些文体活动。“开展文体活动，可以让大家多多参与到集体活动里，平时有什么矛盾也可以通过这种方式消除，也增强了职工的凝聚力和向心力。”马尚俊建议。

她直言，职工生活成本较高，希望职工工资增长的幅度与企业利润增长幅度挂钩，在企业利润增长的前提下，职工收入能够大幅增加，缓解职工的各种压力。

## 关注职工文化生活缓解其精神压力



安钟岩代表

市人大代表、全国五一劳动奖章获得者安钟岩是北京丰顺工贸集团董事长，也是女企业家协会会长。协会单位包括国企、民企、社会组织等，有将近500个会员，职工的人数达到上百万。

在缓解职工压力方面，安钟岩通过走访协会的会员单位得知，目前企业都比较注重文化教育。“现在职工的精神压力普遍很大，在文化方面多关注职工的精神生活，是缓解职工压力一个好的举措。”在安钟岩所在的企业

## 建立心理干预机制

市政协委员、中国医学科学院阜外医院心内科主任医师周宪梁，由于职业关系，对医护人员的心理健康非常关注。“多年来，我在实际工作中，深切地感到，医生这个职业并不像常人想象的那样，低强度、高收入、无风险，而是恰恰相反。”周宪梁介绍。从目前的情况看，医生比以往任何时候所承受的精神压力更大，工作强度更高。我国人口众多，并且进入了“老年社会”，老年病、慢性病、流行病呈现出不断上升的趋势。尽管全市拥有近3000所各级各类医院，但仍然难以满足广大患者的需求，尤其是三级医院更是人满为患。“一个医生每天至少要看六七十名病人，毫不夸张地说，许多医生连喝水、上厕所的时间都没有。”

里，设立了文化教室，还有职工心理咨询室。安钟岩认为，目前各级工会组织在这方面所做的工作很多，比如建立了很多职工书屋，丰富职工精神生活，促进职工素质提升。丰台区工会有妇女之家，经常举办一些烘焙、蜡染、茶艺、瑜伽等，让女职工的文化生活丰富起来。还为职工创造一些参与文化节目的机会。比如举办卢沟桥文艺汇演，让企业和其他单位联合举办活动。对于退休职工同样关爱，组织活动，让他们在社会、社区里发挥余热，使退休后的业余生活丰富起来。

前段时间，作为妇女代表，安钟岩去匈牙利和波兰等国家走访。“这两个国家妇女生孩子的产假都很长，国家政策同时还允许丈夫一起休产假。另外，奶粉、尿不湿等福利发放也很多。”安钟岩直言，“当然，我们国家这方面的福利也在大幅度提高，但还有提升的空间，以让女职工在生活压力方面得到缓解。”

另外，安钟岩建议，政府各部门出台政策时应互相呼应。“企业发展得好，才能兼顾职工，职工幸福感才会同步获得提升，这是相辅相成的。”安钟岩说。



周宪梁委员

周宪梁说，尽管医生勤勤恳恳地为患者服务，视患者如亲人，尽最大努力解除患者病痛，一些不和谐的现象仍然时有发生。

生。使得医生不但要承受高强度的劳动，还要承受巨大的心理压力，唯恐产生医患矛盾。由于长期处于高强度的工作状态，医生患流行性疾病、心脏病和胃病的几率在不断地攀升。除此之外，医生的婚姻、家庭等种种问题也会不同程度地影响他们的情绪和工作状态。

鉴于此，周宪梁提出，关注医务人员的身心健康，建立心理干预机制，调节工作节奏，减缓工作压力，应当成为当前不可忽视的重要课题并切实可行的措施，下大力气加以解决。



张巍委员

市政协委员、市妇产医院儿科主任张巍也提出要加大对医务人员心理健康的关爱，她提出，要有一个与职工沟通的畅通渠道。要主动征求医务人员的意见和建议，主动询问和了解他们的生活和工作状况，及时帮助他们解决实际困难。建议在有条件的医院，建立医务人员心理健康咨询室、解压室，对医务人员给予必要的心理援助，邀请心理专家举办心理健康讲座，有针对性地展开心理疏导。

## 【职工声音】

## 职工学会自我调解很重要

北京金融街威斯汀大酒店杜维岩

我觉得随着国家日新月异的变化，社会高速的发展，给我们带来了很多机会。当然，要抓住机会就要接受挑战。在大城市工作生活的人们压力都很大，总想可以有放松的假期或是片刻的舒缓，但往往很难让自己真正地放松下来，特别像我们即将进入中年，上有老、下有小，职业更是关键期，每天倍感压力。我们单位工会经常开展疏导活动，我觉得很受益。但是还是想了解一些自我疏导、自我调解的方法和知识。