



职场繁重，家庭繁忙，当代职业女性正面临着双重压力。随之而来的是，职业女性的心理健康问题日益凸显。中科院心理研究所对银行业女职工的相关调查报告披露，超过一半的从业女职工心理健康不佳，抑郁倾向的高达五分之一。这一切也引起了两会代表委员的关注。有委员呼吁政府部门将此提上议事日程，尽早搭建女性心理健康服务平台——

职业女性心理健康期待专业机构及时作为

□本报记者 孙艳 张晶 文/摄



李玥说。

【女职工有话说】

身体累，心更累

“今天老婆心情好，家里就阳光灿烂，如果老婆心情不好，家里就阴云密布。”在外人眼中，36岁的李玥（化名）拥有幸福的家庭，老公百依百顺，孩子乖巧懂事，但提起妻子多变的情绪，她的爱人不得不唠叨几句。

李玥的爱人反映，最近两年，因为儿子的教育问题，外人看去恩爱有加的两口子却经常争吵，甚至和老人之间也矛盾不断。原来，自从有了孩子，李玥就把全部的希望寄托在孩子身上，老公和公婆就成了孩子的司机和保姆。自从孩子开始上学后，李玥脸上的笑容就越发少，白天忙工作，晚上回到家还要指导孩子作业，疲惫的她动不动就发火，家人间的矛盾也越来越多，以孩子为中心的争吵在家成了家常便饭，甚至双方动了离婚的念头。

在朋友的劝说下，夫妻二人走进了心理干预机构。据他们的心理导师介绍，这样的夫妻太多了，现在很多家庭都是一个孩子，女性除了工作还要肩负养育和照顾孩子的重任，夫妻间、两辈之间教育理念的差异很容易引发矛盾，很多家庭中夫妻之间争吵的矛盾点往往也是孩子。特别是，女性由于自身的生理特点与特殊的社会环境的压力，心理障碍、心理疾病的出现较男性多，从而影响到自身、子女以及家庭。

张欣（化名）在单位有个绰号叫“拼命三娘”，每天的工作安排都满满的，工作业绩总是位列前茅。但三天两头出差的工作性质，时间久了，她成了家里的“客人”，她发现丈夫有了第三者。面对辛苦打拼却失去爱人的打击，各方面的压力让张欣甚至有过轻生的念头。

现代都市，张欣的遭遇不是个例。“确实是身体累，心更累，现代职业女性，因为拼搏于自己的事业、工作，她们很难为家庭付出太多时间精力，如果缺少亲人的关爱和理解，她们所需要承受的心理压力会越来越重。”

【委员建议】 关心职业女性心理健康 应提上政府日程

职业女性心理健康一直都是两会上的焦点话题，全国政协委员、上海市工商联女企业家商会会长周桐宇，在提交的提案中，呼吁政府部门扶持成立多渠道的心理服务机构，社会各界携手搭建女性心理健康服务平台，通过构建职业女性心理健康社会支持体系，帮助她们走出心理阴霾。今年，周桐宇再次为职业女性呼吁，将关心职业女性群体心理健康问题提上日程。

周桐宇提出，政府部门应扶持成立多渠道的心理服务机构，将女性心理帮助中心（点）的建立，辐射到基层街道、居委会以及有条件的企事业单位，形成网状结构的机构落实，为女性提供便捷的心理帮扶渠道。

心理咨询师队伍建设方面，她建议，教育培训部门加大培训力度，尤其要将女性心理健康作为专题深入调查研究，形成针对性解决方案。建议人力资源与劳动保障部门将女性心理健康等纳入门级科目纳入基础教育培训范畴，使更多的人可以接受到这方面的知识技能培训，帮助女性朋友“助人自助”，亦能成为各级公益服务机构的志愿者。

此外，建议民政部门牵头各级社会组织、团体、公益机构，从各角度多渠道为女性心理健康服务搭建平台，以点带面，扩大示范效应，积极开展家庭危机干预、法律咨询、情感疏导等专业的心理服务，树立婚姻家庭需要经营的理念，筑起保卫爱情和婚姻的防线，帮助广大女性学会用智慧的方法解决婚姻、家庭中遇到的种种问题，惠及更多的家庭，促进社会的和谐稳定。

“现代职业女性的心理健康不仅关系到女性自身，还关系家庭乃至整个社会。”全国政协委员朱奕龙一直非常关注社会心理健康服务体系的构建。他提供了一组调查数据，中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告（2017—2018）》中对



于银行业职工的心理健康调查数据显示，令人羡慕的银行业职工超过半数职工心理健康状况不佳，抑郁倾向阳性检出率高达21.5%，其中有超过一成的职工存在重度抑郁倾向，有54.9%的职工存在焦虑情绪，有61.2%的职工报告压力感较大或很大，30.6%的职工在工作中表现出很高度的倦怠。值得关注的是，30岁至35岁年龄段的职工、本科及本科以下学历的职工、柜台岗的职工、高层管理者以及离异职工的心理健康各方面的状况更差，而这其中女性有一定占比。

十九大报告从“提高保障和改善民生水平，加强和创新社会治理”的高度提出：加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。朱奕龙认为，“唯有心安，才有民安，才有国安。”他建议各级党委政府应充分认识心理学方法和技术在社会治理重要作用，加大经费保障投入，完善社会心理服务体系。构建心理健康服务咨询网络，健全心理健康服务运行机制，比如预测预警机制、心理疏导机制、危机干预机制、源头预防机制。

【会外呼应】 夫妻档老师现身说法讲授沟通之道

“你怎么能这样做，你是怎么当妈妈的？”“老公，是我错了，下次我不会了。”在“改善沟通，一切更美好”萨提亚沟通模式辅导课上，为了帮助女职工了解萨提亚模式中所归纳的四种不同应对姿态，夫妻档老师李世庆和李文清在课堂上现身说法，表演了一出“家庭纠纷”情景

剧。“有的人在遇事时习惯指责别人，就像情景剧里面的父亲，有的人则习惯于讨好，就像那位母亲。”李世庆说，但这两种都不是更好的沟通方式，萨提亚模式提倡的是一致性的沟通，既不一味指责，也不一味奉承，而是通过一种富有人情味儿的表达，既说出了真实意图，也能敞开自己不隐瞒情绪。

荷兰知名舞动治疗师带女职工减压

3月4日一早，参加舞动心理团体辅导课的女职工走进教室时，意外地发现她们面前出现了一张“洋面孔”。为了让女职工更好地体验如何通过舞动连接心灵与身体，主办方北京市职工服务中心特意请来荷兰知名舞动治疗师兹维卡·弗兰克为大家授课。

在课堂上，弗兰克将自己比作一台GPS（导航仪），他说：“只要告诉我你们的目的地，即心理需求，我就可以带领你们到达。如果有人在中途改变方向，我也会重新规划路线，直至把你们送达目的地。”弗兰克寓教于乐、无拘无束的授课方式给大家带来了耳目一新的感觉，在他的带动下，女职工们逐渐放松下来，随着音乐一起舞动身体，放飞自我。“以前我以为心情好坏只受大脑控制，没想到尽情地舞动身体也能让自己放松、快乐起来。”课后，一名女职工满头大汗地说道。

为女职工破解性格与着装搭配密码

“这次我们特意邀请了一名拥有心理学背景的老师来为大家

讲授形象课，通过提升形象，从而帮大家提升自信心。”北京市职工服务中心相关负责人介绍道，形象与自信提升工作坊的主讲老师冯云既是首批国家二级心理咨询师，还是中国战略人才库高级礼仪培训师，她的课程综合了心理学、形象学、礼仪学、性格色彩学等内容，为女职工带来形象与礼仪的全新体验。

“大家想过吗，你选择穿什么颜色的衣服，可能就是在告诉别人你是什么性格的人。”冯云老师说道，比如经常选择深色衣服的人，给人的印象会更沉稳、低调，相反，经常选择鲜艳颜色衣服的人，给人的印象会更热情、开朗。同时，冯云老师强调，喜欢的颜色，不一定是适合的颜色，每个人都要结合自己的肤色、气质来选择衣服的颜色、款式。现场，她邀请多名不同风格的女职工到讲台上，根据每个人的喜好、性格等，现场为她们量身定制了更适合的着装颜色。

“我老不敢穿颜色鲜艳的衣服，以后我要变换一下风格啦。”一名女职工来到现场时身着白衣黑裤，在做完老师给出的肤色冷暖简易测量后，她悄声对一旁的同事说。

【工会率先行动】 市总工会女职工心理关爱服务周温情在线

“要是没有市总工会这个平台，职工们真的很难接触到这么优秀的老师，听到这么有意思又实用的课程。”在参加完2019年“温情三月，呵护心灵”女职工心理关爱服务周舞动心理团体辅导课后，北京住总第六开发建设有限公司工会副主席刘冰由衷地说道。

3月4日至8日，市总工会启动女职工心理关爱服务周，活动通过“春暖大地，舞起生命活力”舞动心理团体辅导课、“魅力女性如何修炼”形象与自信提升工作坊、“改善沟通，一切更美好”萨提亚沟通模式辅导课以及“心科普，心体验，心倾诉”女职工线上心理服务四个项目，帮助女职工调节压力，增强自信，保持积极乐观的心态，为期5天的活动覆盖工会会员单位71家，直接服务女职工超过1200人次。

为了让更多不能到场参加活动的女职工体验到心理关爱服务，此次女职工心理关爱服务周还专门推出了线上服务，全市女职工均可登陆“北京市职工心理体验服务系统”（www.bjzgxl.org），或关注“首都职工心理发展”微信公众号，免费体验心理测评、心理减压、在线心理咨询等多模块线上心理服务。