理论圆桌

【新闻背景】

随着工作和生活节奏的加快，职工面临的心理压力越来越大，心理健康状况难免出现问题。近年来，北京市总工会积极实践，努力探索，推出了“在职职工心理发展助推计划”，并将职工心理关爱服务列为市总工会十大服务职工品牌项目之一。在新时代下，工会到底该如何关爱职工的心理健康？在近日召开的2019年首都职工心理发展论坛暨首都职工心理关爱工作部署会上，多名心理专家、工会主席就这一主题，展开了深入探讨。

工会如何关爱职工心理健康？

□本报记者 张晶 文/摄

郝远征

主持人： 本版编辑　**嘉　宾：** 北京首都开发股份有限公司机关工会主席 郝远征
北京小汤山医院副院长、工会负责人 孙增艳
北京师范大学心理学部教授 蔺秀云
中国科学院心理研究所心理健康应用中心执行主任 李旭培
中国农业大学心理素质教育中心主任 施钢

孙增艳

蔺秀云

李旭培

施钢

职工的情绪直接影响工作状态

郝远征：职工对于心理关爱的实际需求不容小觑

首开股份作为竞争性行业的市场化上市公司，在不断改革中、在激烈的市场竞争中寻求发展机会。机关很多员工先后经历了城开集团天鸿集团合并重组、首开集团主营业务上市等重大改革工作和市场化的竞争考验，增强了改革和竞争的承受能力。目前房地产行业又面临调控转型的新形势新特点，市委市政府决定首开集团房地集团合并重组国企整合的新任务，这些因素都让我们的员工面对很多新的工作挑战和难题。在生活中，不同年龄阶段的职工也会面对婚姻、家庭、教育、养老、医疗、人际关系等问题产生多重困惑，在职场和家庭的双重压力下，职工对于心理关爱的实际需求不容小觑。

孙增艳：职工心理健康利于个人更利于企业和社会

1989年，世界卫生组织将个体健康定义为：健康不仅仅是没有疾病和虚弱的状态，而且包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。它强调了人体在这几方面同时健全时，才称得上是真正意义上的健康。

大家都知道，医院属于高压力群体集中的场所，我们医院的女性职工又偏多，而女性又有其自己的生理特点：青春期、孕育期、更年期、老年期。这些时期，都是女性心理健康易发生问题的时期。处理不好，影响的不仅仅是自身健康、家庭幸福、工作效率，还会影响下一代的健康成长。因此，我们希望通过“职工心灵驿站”建设，可以让更多的女职工受益，帮助她们平稳度过这些特殊时期，保持心理健康，不仅直接影响着医院的发展，同时也会造福于家庭、社会的稳定与和谐。

李旭培：通过心理关爱激发职工的“主人翁”精神

关爱职工，要从“心”出发。通过调研，我们发现，职工在工作中不开心了，出现工作倦怠了，归根到底是由两方面原因导致的，一个是钱挣少了，再一个就是心委屈了，而且往往心委屈了比钱挣少了更关键。举例来说，在进入职场时，企业会和职工签订一份劳动合同，用来保障职工的各项权益，其实，在职工的内心，他们同时会有一份和企业的“心理契约”，这份契约的内容，是职工对企业、对工作的期待。

进入职场工作一段时间，有的职工会说，感觉在企业中过的有点不太舒服，在这背后，可能就是这份“心理契约”出现了问题，职工最初的期望值没有达到，就会不开心，甚至职业倦怠。那么，企业方怎么才能巩固这份藏在职工心里的“契约”，激发职工的“主人翁”精神呢？我认为，这需要企业为职工提供更多的资源，而心理关爱工作就是重要资源之一。

工会心理关爱工作要以职工需求为导向

蔺秀云：开展工作前要先了解职工心理健康状况

为了全面、真实地了解首都职工心理健康状况，去年，我们和北京市职工服务中心联合开展了首都职工心理状况调研，调研显示，在感受到压力的职工中，超过一半的职工认同在过去一年里，压力来源于与工作相关的内容，包括，经常要花时间去应对各种检查和考评、需要不断学习才能适应目前的工作、升迁缓慢或没有机会、工作繁重以及难以兼顾家庭与工作等，此外，生活成本、家庭关系和健康也是职工在压力来源调查中提及的“高频词”。

郝远征：通过沙盘体验提升职工团队融合力

早自2014年起，市总工会就推出了“在职职工心理发展助推计划”。通过开展职工心理服务场地建设指导、职工心理服务网络化建设、工会干部职工心理培训、工会职工心理服务工作宣传及品牌树立等一系列工作，为我们基层工会创新服务模式，做好职工心理关爱工作，提供了良好的平台。

2017年以来，首开股份机关工会在公司领导的支持下，在市总、市职工服务中心的带动下充分挖潜，探索开展了一系列职工心理辅导活动。针对当前企业重组给职工带来的压力，我们组织职工进行了团体沙盘游戏体验活动，让参加活动的职工初步体验如何在保持个体的独立性的同时，又可以和团体的共同目标相融合，提升对自己和他人内在情绪情感的敏锐度和感受力。

孙增艳：帮助职工了解心理学常识实现自我减压

2017年，我们院工会围绕医院中心工作，充分发挥“全国健康管理示范基地”的特色品牌优势，秉承职工之家的服务理念，建立了医院“职工心灵驿站”。目前可以直接用于服务职工的场地达到5000余平方米，结合医护人员工作压力大的特点，我们有针对性地设置了阅读视听室、团体辅导室、一对一咨询室、减压室、美体房、各种球类运动场等，并在其中配备了相关教学用具，可以说，基本满足了职工强心健体的需求。Θ

在软件方面，我们通过微信推送、请专业老师授课、放映心理学电影等职工喜闻乐见的形式，让职工广泛了解心理学的基本常识，从而学会觉察自身的情绪来源，懂得遇到心理问题时如何寻求帮助。比如我们开展了《聊聊抑郁》《正念冥想体验》《倾听是最好的尊重》等心理健康知识讲座8场，职工参与人数近千人次，我们还组织大家观看了《雨人》《心灵捕手》等心理学电影4次，约有750人次观看，此外，志愿者们还利用自己的休息时间，为职工提供心理减压服务95人次，职工的积极参与，将心灵驿站活动推向了预期目标。

引导职工正确看待心理健康问题

施钢：长时间情绪不好别不当回事

如今，随着人们生活节奏加快，很多都市人都感觉到了压力。在生活中，我们常会听到有人说，最近闷闷不乐，做事拖拖拉拉，大家将这些现象归结为“情绪不太好”，其实这正是心理健康出现问题的症状，但是很多人却没有意识到。对于躯体健康大家都十分重视，却忽视了心理健康，大家不要把长时间夫妻关系不和、在单位人际关系不好等问题不当回事，这些都是典型的心理健康问题，研究显示，有很多的亚健康状况都是由心理原因导致的。

很多人都在探寻幸福的真谛，要我说，身心健康就是最实在的幸福，作为一名职场人，在家里好好爱另一半，平等地和孩子交流，在单位好好维护人际关系，我们就是幸福的。

蔺秀云：要让职工能找到获得心理支持的地方

我们了解到，当职工遇到心理问题时，是愿意依靠专业人员来帮助解决的，但调查显示，很多职工不知道有哪些专业心理服务机构，就算找到了，这些机构高昂的费用也会令不少人望而却步。根据我们掌握的情况，目前，社会上心理服务机构，一个小时的收费标准约为千元以上，这对于普通职工来说压力是比较大的。同时，很多人还会担心，就算钱花出去了，问题能不能得到有效解决。这也侧面反映出了目前我国公益性保障性心理健康服务缺失，公众希望获得价廉专业有效的心理健康服务，其中，职业人群希望专业帮助可以更有针对性、实操性和持续性。据此，我认为拓展基础心理服务工作是十分有必要的。

我了解到，从2014年起，北京市总工会就推出了“在职职工心理发展助推计划”，并通过打造“职工心灵驿站”，让职工在有需求时，能够在身边找到获得心理支持的地方，这是工会紧跟时代步伐，开展的一件非常有意义的事。