心理疏导、减压“学习平台”、班前“调情10分钟”

“精神福利”成关爱职工新方式

■全媒体记者 王艳 蓝娟

用简单线条勾勒一幅手绘图,心理专家会分析出画中表现的内心世界,帮你点悟人生;看一眼你的钥匙,就能知道你工作生活的状态,推出你的性格和行事风格……近日,中国人民银行广州分行工会开展了职工心理健康关爱活动,通过投射卡、钥匙行为解读、绘画心理分析、婚恋版意向火柴等心理游戏,肯定和放大职工的积极心理,释放积累的工作压力,帮助他们及时排解负面情绪。

近年来,关爱职工的职业心理健康成为企业的新福利。企业通过“心理疏导”、“帮助职工积极认知”、“培育心理减压服务专业队伍”等关爱活动,为职工减压。近日,记者采访了银行、公交公司以及地铁行业的职工发现,企业的“精神福利”不但增强了职工心理调适能力和工作适应能力,也促进了企业的和谐发展。

■广州地铁通过班组活动为职工减压 王艳/摄

广州公交集团三汽公司:心理疏导培训让驾驶员学会“情绪刹车”

“通过公司的心理疏导培训,我重视了班后休闲,参加了合唱团、徒步等活动,释放压力。”吴国坚是广州公交集团三汽公司262线公交车长兼线长,从事一线公交驾驶员岗位近18年。一线公交驾驶员的劳动强度大且工作时间长,驾驶员容易情绪燥动,在遇到个别挑剔乘客时还要忍受委屈,心理压力大。“要想开好车,就要训练自己对情绪的控制能力,就像遇到紧急情况会条件反射踩刹车一样,遇到不良情绪也要懂得‘踩刹车’”,吴国坚说。

广州公交集团三汽公司人力资源部副经理刘晓万介绍,公司通过“内部+外部”心理疏导培训和心理评估管理相结合的方式,及时关注和了解驾驶员的心理健康状况,根据具体情况进行心理健康辅导。

驾驶员月度安全服务教育培训,是广州公交集团三汽公司的内部培训方式之一。该公司每月选定一个主题,去年9月的主题是“心理健康调适教育”,针对驾驶员在工作、生活中遇到的问题和压力,开展情绪管理、心理干预和心理调适。

“经我们长期观察发现,虽然内部训练比较贴近大部分驾驶员实际工作,但针对性和科学性不足,所以,近期我们引入了第三方心理培训机构。”刘晓万对记者说,公司通过购买服务,对新入职和在职驾驶员做全面的心理测评。参考相应的心理风险评估结果,对属于违章型人格的在职驾驶员进行有针对性的心理干预。

中国人民银行广州分行:“三级”减压服务网络时时掌握职工心理状况

中国人民银行广州分行构建了心理减压指导员——心理减压联络员——减压服务志愿者三级服务网络,时时掌握职工心理状况。

“心理减压是一项专业性、实践性较强的工作,工会鼓励我们多学习、多交流、多实践,掌握一些必要的心理减压知识。”严砺是工会专干,也是一名心理减压指导员。2014年4月,中国人民银行举办了职工心理减压服务工作的启动仪式,并在全系统开展心理减压指导员培训工作。严砺参加了第一期培训,同时,她还主动参加了心理学网校培训,并拿到了职业资格证。

严砺介绍,除培训心理减压指导员外,中国人民银行广州分行还有129名心理减压服务联络员,383名心理减压志愿者,大家通过电话、面谈、邮件、分享沙龙和培训讲座形式,引导职工正面应对压力。上个月,在公司举办的“婴幼儿心理发展与教育”分享沙龙上,严砺以自身的体验和职工分享了“如何培养心理健康的孩子”,引发了共鸣,大家纷纷交流育儿“金点子”。

广州地铁:把积极心理学运用到班组管理中

2011年,广州地铁引入EAP(企业员工心理帮助计划)项目,经过7年探索,培养了一支200余人的兼职EAP工作团队,开通了全天24小时心理咨询服务热线,建立了“心灵家园”服务中心,探索建立了一套系统的内部工作制度和工作体系。针对基层一线职工多的特点,广州地铁将积极心理学理念导入班组管理,培养了一支积极、有力的心理健康守门人队伍。

“班组成员的成长环境、教育背景和经历各不相同,他们之间的冲突和矛盾不可避免。”谢工是广州地铁运营事业总部某班的班组长,他认为,情绪像气球,积攒久了会爆炸,需要建立长效沟通平台。他鼓励班组员工直接说出矛盾,因此,有时候开班组会就像吵架。一次会议上,有同事指责另一名同事工作时间打了好几通电话,认为他没有责任心,而这位同事解释当时家人出了意外正在医院急救,并做了自我检讨。通过直接沟通,同事之间互相理解,及时消除了隔阂。

谢工还创造了班前“调情10分钟”,每次正式班前会都花10分钟,同事之间善意地调侃一会儿,或交流一些开心的事情,帮助班组成员以乐观的态度轻松面对工作。

寒假去哪玩?“小燕乐园”等你来!

佛山大塘举办冬令营,50名职工子女度过快乐假期

本报讯(全媒体记者黄细英 通讯员吴成平)1月21日上午,佛山大塘镇总工会在党群服务中心举办了2019年小燕乐园“我的记忆超乎我想象”冬令营活动,来自21个企业的50名职工子女参与活动。

此次培训吸引了放寒假但还未回老家的外地职工子女参加,活动持续5天。课程从科学的记忆方法入手,对参加课程的学生开展注意力、记忆力培训,减轻园区职工照顾子女的压力。

“如果没有免费的课程,我自己花钱也会让孩子去参加培训。大塘镇总工会真的考虑到了我们家长的需求。”陈智云是佛山联群科技有限公司工会主席,工作繁忙的她在寒假里难以照顾两个女儿。

据悉,去年大塘镇的“小燕乐园”“160工程”增加了篮球、中国象棋和中国书法培训班。创新记忆力培训课程是今年新推出的。大塘镇党委副书记、镇总工会主席、镇关工委主任何顺荣介绍,小燕乐园在大塘镇已持续了3年,受到广大职工的好评。“未来,我们将继续做好做优职工及其子女的服务工作。”何顺荣表示。

艾美特电器(深圳)有限公司

同伴教育让女职工学会保护自己

本报讯(全媒体记者王艳 通讯员芦晓玲)1月12日傍晚,华灯初上。艾美特电器(深圳)有限公司的女工们脱下工装,说说笑笑地走出车间,回到宿舍。今晚,东西方社工服务社驻厂社工将要开展一场同伴教育活动。女工们既好奇又向往。她们中的很多人还是第一次听到“同伴教育”这个词。

晚上6点,在马达课女工宿舍,一场关于性和生殖健康的同伴教育课开讲了。宿舍里的8名女工都是35岁以下的女员工,其中未婚的居多。刚开始,为了避免大家抵触回避这个话题,社工从《做一个如花女人》开始,一步步讲述美丽的女人首先是健康的女人,包括身体健康、心理健康,其次才是外表的美丽。而性健康既是身体健康,也是心理健康。社工告诫年轻的女孩子一定要自尊自爱,了解必要的性和生殖健康知识,保护自己的身体。

活动刚开始的时候,大家对这个话题不好意思,不愿多谈,但随着志愿者们大大方方地讲解、真诚地沟通,大家逐渐放下了戒备心理,一些平时不敢问、不敢讲的小烦恼、小纠结都在志愿者这里找到了答案。

在社工的启发下,年轻的女工们敞开了心扉,主动询问“遇到性骚扰,我该怎么办”,“结婚之前到底该不该住到一起”,“流产之后不容易怀孕是真的吗”等话题。品保部的女工夏丽萍表示,她们平时忙于工作、家庭,缺乏性和生殖健康的知识,遇到问题或羞于启齿,或不知道向谁去求教,工会开展此类推广活动真是太有必要了。