

## 积极推进心理关爱工程 激发女职工幸福正能量

中国民航工会女职工委员会

民航业的持续快速发展为女职工提供了发展的机遇和成长的舞台，也带来了前所未有的工作和心理压力。在民航，女职工占职工总数的36.83%，是民航发展不可或缺的重要力量。35岁以下的青年女职工占女职工总数的64.46%，这些青年女职工面临适应职场、调适人际关系、婚恋期、育儿期、职业发展等多种现实的、精神的和心灵的困扰和压力，如果调整不好，就会影响工作和生活，影响身心健康；民航50%以上的女职工工作在直接面对旅客的窗口服务单位，每天面对大量素质、性格、文化背景、工作性质、乘机目的各异的旅客，工作复杂度和工作负荷之大，对女职工的身心健康带来不同程度的影响。

为此，民航工会女职工委员会（以下简称“女工委”）从2006年开始，把从心理层面关爱女职工的工作提到了议事日程，并逐年推进，女职工的工作满意度和幸福指数较高。

### 对女职工心理关爱的工作探索

通过每年的全委会提出要求

近几年来，女工委每年都将心理关爱作为维权的内容写进女职工委员会工作报告，要求各级工会女职工委员会重视女职工心理关爱工作，把维护女职工的心理健康和维护女职工的生理健康放在同样的位置来重视和开展，并在委员会对一些单位开展相关工作经验进行推广。

通过培训加强引导

女工委每年都举办工会女职工干部培训班，每一期的培训内容都有关于心理关爱的内容。如，2007年，女工委与相关单位合作，在当年的培训班上，对每位参加培训的女职工干部进行心理测评，并交由专家进行分析评估，将分析评估报告直接寄给每个人。2012年，女工委编辑刻录了《民航女职工工作培训视频教材》发放到

各单位，教材共12项培训内容，包括“职场减压”、“危机与心态”、“激情工作”等三项与心理相关的培训内容。2013年，女工委又为所有委员制作、发放了U盘，内存心理电子书14部，心灵放松音乐32首。民航各级工会女职工委员会都十分重视对女职工进行心理知识和职场减压的培训，许多单位也都通过培训班、女职工大讲堂等形式请专家进行讲座和指导。

加强专业化人员的培养

女职工干部必须具备和提升人际沟通能力和心理疏导能力，具备心理咨询的资质，才能有效地为女职工服务。2006年，女工委与北京师范大学辅仁心理中心联合举办了国家级心理咨询师职业资格考前培训班，面向全民航各级女职工工作者，从报名、自学到考试历时半年时间，共有104人参加，当年有37人考取了国家心理咨询师三级职业资格证书。此后，南方航空公司、上海机场、民航飞行学院等一些

单位又相继组织工会女职工工作者参加培训和考试，特别是南方航空公司连续5年组织工会女职工干部参加培训和考试。目前，民航各级工会女职工工作者具有国家心理咨询师二级职业资格证书的有36人，具有国家心理咨询师三级职业资格证书的有98人，她们基本都具备了在为女职工答疑解惑、排解压力、提供帮助的专业能力。

## 开展女职工心理关爱工作的积极效应

各级女职工委员会已经树立了关注女职工心理健康的意识

通过坚持开展女职工心理关爱工作，各级工会女职工委员会都高度关注、广泛搜集和客观分析女职工体会到压力源及其类型，从组织层面拟定并实施减压措施。在日常工作中，更加重视与女职工间相互交流与沟通，并利用报刊、网站、讲座等渠道宣传心理健康知识，提高女职工心理健康和自我保健意识。沟通、减压、调适已成女职工工作常用语。

女职工越来越重视自身的心理保健

通过参加培训、聆听专家讲座、阅读相关书刊和文章，已经有越来越多的女职工开始意识到心理健康对于她们的社会生活和职业生涯的重要意义，她们运用所学知识自我缓解压力、自我改善情绪的能力在提高，有的时候还会主动寻求心理援助。民航女职工在爱岗敬业的同时，更加注重生活质量和幸福感。

建立了女职工心理关爱工作室和辅导员队伍

在关注和研讨有关女职工心理健康理论和现实问题的同时，及时为女职工提供具体帮助，就成为各级女职工组织工作中的重要课题。如，上海机场率先成立了女职工心理咨询工作室，由一批具有心理咨询师资质的志愿者具体参与，开通了心理咨询热线；南方航空公司工会本部和各分公司工会的女职工委员会主任，都具有心理咨询师资质，也都开通了女职工心理热线；民航飞行学院工会充分发挥女教授的作用，成立了“女教授协会”，通过开展“女教授伴你行”活动，为在校女大学生提供咨询服务，同时借助学院心理教研室的专业资源，开通了职工心理咨询热线。

职工心理援助已在全民航广泛开展

随着民航各级党政工对职工心理关爱工作重要性的认识，心理关爱已经面对所有职工，如，国际航空公司、重庆机场等单位已经建立了面对全体职工的心理援助平台，由第三方机构参与为职工提供援助服务，使职工（包括女职工）工作压力得到缓解，情绪得到改善，工作积极性和自信心大大提高，尤其在处理同事或旅客关系、适应环境变化能力、克服不良嗜好、提高生活质量、为企业塑造良好形象等方面起到了积极有效作用。

在今后的探索实践中，女工委将力推国际航空公司、重庆机场等单位建立全员心理援助平台的模式和经验，同时注重根据女职工的特点和需求，结合民航行业文化和民航精神，以及民航发展的内外部环境、发展战略与发展目标等，制定更加符合女职工需求的、科学有效的心理关爱计划，为女职工提供精神上的和心理的支持，丰富女职工的工作、学习和生活，激发女职工的幸福正能量，为实现民航强国梦贡献智慧和力量。

（上接第20页）

自我调节大门，心理问题从“被动疏导”向“主动排解”转变。

三是拓宽女职工心理服务渠道。一是充分发挥油田职工服务中心、基层职工服务站的作用，为女职工提供心理咨询服务，并开通女职工心理健康服务热线，由女职工干部担任心理服务联络员，及时帮助女职工解决思想和心理困惑。二是在基层单位设立“图书角”，建立“网络氧吧”，创建“朝阳心灵花园”心理疏导网络平台，制作“真情互动、幸福传递”宣传板，开展“心理健康百条短信传递”活动，开展“关爱女工、关爱家庭”送服务下基层等活动，传递健康咨询、培养阳光心态、解决生活实际问题。据不完全统计，油田所属46个二级单位累计为1万余名女职工进行了现场服务。

## 学用结合，注重实效，女职工心理工作取得显著效果

通过深入开展女职工心理服务工作，

帮助女职工掌握了心理调适方法，培养了健康阳光心态，学会了自我心理调适，取得了良好的效果。

一是培养了一支为女职工心理服务的骨干队伍，为开展女职工心理工作发挥了积极作用。这些骨干在岗位上，不但用自身的改变、积极向上的能量去感染身边的女职工，而且认真研究和把握本单位女职工的心理需求、思想动态，开展心理渗透、心理辅导、一对一咨询等工作。油田一名首届“社会好公民”获得者，曾经是重度抑郁症患者，她曾经从五楼跳下去，经抢救挽回了生命，但身体终身残疾。她凭借着一腔热情，用自己的亲身经历和所学习的心理学知识，积极开展志愿服务工作，依托自己创建的“欣叶爱心志愿者团队”，挽救了多名抑郁症患者。

二是提升了女职工组织的服务能力，为开展女职工心理工作提供了组织保证。通过拓宽女职工心理服务渠道，将女职工心理咨询引入职工服务站服务项目中，开通心理服务热线电话，配发心理书籍，开展“职工服务周”活动等，及时为女职工

提供服务。一名女职工干部通过学习运用心理学方法，改变了以往简单粗俗的工作方式，从关心职工家庭和生活角度，与职工交流谈心，使职工对各项工作要求接受程度大大增强，职工心态有了明显好转，以愉悦的心情投入到工作和生活中，油田女职工心理服务工程深受广大女职工的好评。

三是塑造了一支身心健康的新时代女职工队伍，在推进油田整体和谐发展中发挥作用。在参与心理知识学习的态度上，从普遍认为听心理课就是心理有问题，到各级领导带头学习心理知识，职工对心理健康的认知水平有了很大提升。在面对心理问题的态度上，女职工由封闭心理困扰到主动寻求帮助，自我调适能力和心理调适意识明显增强。在心理知识学习的形式上，从工会出钱免费学，慢慢发展到半自费、全自费主动学；从不露声色地学到大张旗鼓地学；从个体学习发展到团队学习，呈现出积极良好的发展态势。女职工队伍逐渐成为身心健康、快乐工作、幸福生活，促进油田和谐发展的重要力量。