

企业管理者如果不懂得正确认知情绪压力并进行有效调节、管理,将可能严重影响员工个人身心健康和企业的工作效率。

# 职场压力:找一个属于自己的“树洞”

## 阅读提示

生活节奏的加快、信息化社会海量资讯的轰炸,再加上面对职业生出的倦怠感,面对生活产生的疲劳感,人们正感受着前所未有的压力。面对压力,你会如何化解?员工的情绪与生产秩序和效率紧密相关,作为管理者该如何引导?

本报记者 尹晓燕

“你可以的,再忍耐一下”“有点不顺利,没关系”“今天也要元气满满,加油”。进入新年,网上一项调查显示,手机上本用于储存、传输工作文件的“文件传输助手”,被不少职场人当成私密“树洞”,倾诉内心,给自己释压鼓劲。

由于生活节奏的加快,信息化社会海量资讯的轰炸,再加上面对职业生出的倦怠感,面对生活产生的疲劳感,人们正感受着前所未有的压力。面对压力,你会如何化解?员工的情绪与生产秩序和效率紧密相关,作为管理者该如何引导?

### 过半职场人有消极情绪

“每天一到办公室,光是看见桌上堆满了报告、备忘录和要回复的信件,就足以让我产生混乱、紧张和忧虑的情绪。”孟莉在一家科技公司的办公室任职,五年时间,这份工作依然让她觉得紧张而迷茫。“我觉得整天疲于奔命,却既没升职也没加薪,前途似乎遥不可及。”

正处于事业上升期的刘霖最近也感到心烦意乱,他觉得自己升职过快,一下子被周围人孤立了,原本和气同事关系变得疏离尴尬。“我不知道是不是自己太敏感了,可是升职确实给我带来了人际关系上的压力。”

一次升迁、一场难度较高的职业考试、一次危机处理……这是职场中经常遇到的挑战。而有些人在经历过这样的事情后,就会出现各种症状:忧郁、烦躁、心慌、胸闷,甚至整夜整夜地失眠等,这就是“职场焦虑”。

### 党建护航助企留工稳产

## “异乡奋斗者”就地过上暖心年

如何让“异乡奋斗者”就地过上一个“暖心年”?浙江省宁波市以党建护航助企留工稳产。

该市聚焦当前疫情防控形势复杂与务工人员返乡加刷、企业订单骤增与岁末用工不足的双重矛盾,充分发挥两新党组织作用,多措并举助力企业留工稳产,为推动企业抢先机开新局、实现经济“开春红”提供坚强组织保证。

各级两新工委和广大两新党组织引导企业坚决扛起疫情防控主体责任,抓住全市两新党组织集中换届的有利契机,把“抗疫情促发展”列入2912个党组织新班子“开门一件事”,7200多名党员“车间政委”担任防控指挥官。

海曙区古林镇、象山县鹤浦镇两新工委向企业发出外地员工留甬过节倡议书,号召企业暂停年会、聚会等非必要聚集活动,扎紧“内防反弹、外防输入”之篱。18270名驻企指导员、13220名党建指导员深入开展春节“红领助企”专项行动,紧盯重点企业、重点项目、重点区域、重点人群落实防控措施,全市112家上市公司、323家制造业单项冠军企业、8040家规模以上企业全部落实防疫新举措。

镇海区驻企服务员帮助企业建立厂区防疫网格化管控,推动企业年会、订货会由线下改为线上,通过精密智控保证生产防疫两不误。雅戈尔集团党委采用钉钉系统报批方式强化员工外出管理,对厂区门、宿舍门等严格执行“小门”管控。帅特龙集团党支部发动重点员工“老乡带老乡”,打好“形势牌”“感情牌”,全部外地员工错峰休假,把返乡可能带来的疫情风险降到最低。

发放“过年大礼包”,绘就暖心亲情圈。各地送出购物折券、红色经典旅游、文艺慰问等春节“大礼包”,向外地员工传递组织关怀,营造家的温暖。

北仑15个工业社区党委联合发出“邀你过大年”留工八条,开展“大篷车送爱到家”活动,把职业技能培训、法律服务、心理辅导等送到6300余家企业外乡员工身边,还通过视频会、“云团聚”,组织员工与家乡亲人共叙乡情、共享欢乐。广大企业党组织开展“书记家访”、点亮“微心愿”等慰问活动,帮助外地员工解决身边小事,把用心留工、用情服务做到心坎上。夏厦精密制造公司外地员工占到七成,公司党支部采取赠送留守家庭大礼包、安排包车接低风险地区家人来企团聚等方式,有效安抚思乡情绪。各地还发动企业给予留守员工额外的补助奖励,鄞州区云龙镇商会党支部引导全镇1258家企业,对春节加班员工落实不低于3倍的工资报酬;宁波圣龙集团、好孩子儿童用品有限公司等450多家企业,发放“留人红包”1200万余元,并预留资金用于节日慰问、加班补偿和奖励先进。

推出“企服大联盟”,开掘发展新动能。结合春节“三服务”活动,持续深化“党建联盟”,推进“助企八条”落地落实,市县乡三级联合打出优工稳产、留工稳岗、服务稳企的政策“组合拳”,采取延期休假、轮班轮岗等形式,引导企业疫情防控和稳增促投两手抓、稳就业与保产业两手硬。

(岳瑛)

调查显示,65%左右的就业人士内心都是消极情绪占上风,这种情绪轻则表现为不满现状,深感疲惫;重则不堪重负,患上严重的身心疾病。

不同年龄段的职场人有不同的焦虑。85%的90后受访者表示他们有“加班焦虑”,61%有“晋升焦虑”,57%有“消费焦虑”,47%有“学习焦虑”,45%有“晚睡焦虑”,选择有“交际线焦虑”“健康焦虑”的受访者比例也都在三成以上。

而近七成的80后职场人认为,现有薪资与自身能力并不匹配,他们职场的上半场结束,感觉“中午油腻”的称号离他们不远了;高达半数的80后受访者在为职场晋升问题烦恼;有1/4的受访者则表示过去一年没有涨薪,这是令他们烦恼的原因;21%的受访者表示没有存款,他们中有四成需要贷款买房。

### 每个人都需要属于自己的“树洞”

网络语“树洞”的意思是一个可以袒露心声的地方,是指可以将秘密告诉它而绝对不会担心会泄露出去的地方。对于职场人来说,积攒烦恼会影响身体健康,而有些事情是不能为别人所知的。这个时候找一个“树洞”将困惑都说出来,人也会变得轻松起来了。

“工作上的烦恼不能跟同事说,我感谢有一个善于倾听和理解的母亲。”孟莉的“树洞”就是她的妈妈,“妈妈总是劝慰我,人无完人,并非人

人都是优等生。追求完美无瑕不是错,错的是没有量力而行,并不是所有的工作都要做得尽善尽美。”

随着工作经验的积累,孟莉也学会了当手上的工作无从下手时,对工作按照紧急且重要、重要不紧急、紧急不重要、不紧急不重要四个部分进行分类。“这样做可以有效缓解紧张情绪。”

“不要指望和你一起工作的人都会站在你的立场考虑问题。认识到这一点,你会减少很多失望感。一定要谨慎选择那些你想信赖或想向其一吐为快的人。”刘霖认为凡事最终要靠自己化解,选择倾诉对象要非常谨慎,以免遇到更糟心的境遇。

刘霖说,有秩序的生活会使自己每天头脑清醒、舒畅。现在他每天下班前都整理好办公桌,定期清理电脑中的文件和电子邮件。另外,一个从容的早晨,一顿丰富的早餐也有利于一天的心情和工作效率。

心理学家建议,如果一味跟别人比,你就会陷入拿自己缺点比别人优点的误区。把眼光从别人身上往回收一收,和自己比比,比比今天的我是不是比昨天的我有了进步?比比这次的工作是不是比上次做得出色?和自己比,不但能化解焦虑的高招,也是督促自己进步的妙计。

### 情绪也是生产力

“情绪也是生产力”,张宁是一家石油企业

的基层队书记,对此深有体会。“我们这种岗位,职工的情绪对安全生产影响特别大。”他认为,企业管理者如果不懂得正确认知情绪压力,并有效调节管理情绪压力,将可能严重影响员工个人身心健康和企业的工作效率。

一项围绕缺勤管理的调查发现:压力被列为职工缺勤原因之首。但缺勤只是压力造成的一个后果,更会造成员工意愿、忠诚和敬业度的降低,压力也是工作冲突产生的重要原因。

但是,很少有管理者意识到问题的严重性,不知道职场压力到底是什么,它是怎样影响他们的员工的,更不知道如何处理它。

现实中的另一个难题是:并非所有影响员工表现的职场压力都来自办公场所。很多情况下,压力产生的原因是一种混杂着职场和非职场的复杂关系。比如,债务和糟糕的人际关系,都会威胁到一个人的工作表现。

“企业中的思想政治工作就是化解职场焦虑情绪的有效途径,无论对员工本人还是管理者,都是一门科学,需要耐心细致,心态平和。”张宁说。

首先要对员工足够尊重,包括行为上的坦诚,情绪上的管理,以及对员工态度的周到体贴。制定合理的考核标准,对员工的表现给以正面而非负面的反馈,对员工的生活工作的平衡表现出应有的理解。

此外,企业还应该保持信息的透明,及时告诉员工业务的进展状况,并鼓励员工参与。张宁认为,基层政工人员要特别重视和员工面对面的谈话,在平时这可能不那么重要,但在企业转型的特殊时期,个体的感受变得异常敏感。管理者应该更重视面对面的谈话,而非通过网络进行键对键的交流。

## G 心路

### 读者来问

您好,随着最近疫情的反复,单位通知今年春节不准回家。我是一名刚毕业的北漂,因为疫情,一年都没回家了,就盼着过年回去,想念我的小屋,更想念父母。想到一个人在陌生的大北京,在合租屋里冷冷清清地过春节,真觉得难过。

北京 孙星

### 专家心解

孙星你好:

你的心情我非常理解,春节归乡与亲人团聚辞旧迎新,是中国人不变的情怀。然而,近来国内疫情呈零星散发和局部聚集性疫情交织叠加态势,为减少流动和聚集,目前已有29个省份和多个部门、系统发出务工人员“就地过年”倡议,这已成为今年春节的一个防疫共识。

在这一过程中,不知你所在的企业有什么关爱措施?组织员工就地过年,需要多部门、多方面统筹协作,其中企业作为一个重点枢纽,需要履行对接政府、善待员工和服务社会三重责任。企业应当切实负起责任,全力做好对接政府政策和向员工传递关爱的工作。以政府向符合条件的务工人员发现金补贴为例,企业既要及时、全面向务工人员宣传政策内容,也要严格做好统计员工信息按相关规定申报事宜,确保符合条件的务工人员都能享受到政策关爱。

人社部等七部门的通知中,专门提出鼓励企业发放“留岗红包”“过年礼包”,落实好工资、休假等待遇保障,突出强调了企业在这一方面应尽的责任。

我们中华民族历来崇尚家文化,家文化是以血缘亲情为纽带,以家庭、家族为实体存在形态,以父系原则为主导,以家庭、家族成员之间的上下尊卑、长幼有序的身份规定为行为规范,以祖先崇拜和家族绵延兴旺为人生信仰的一整套家法族规,并把这一整套家法族规从理论上升华泛化到全社会的各个层面,从而成为人类文化传统中占据主导地位的思想体系。

从企业文化的角度,家园是指企业与员工的人居环境,是企业文化建设的物质载体。员工感受家文化,首先是从家园中体现的,因此,要让员工每天上班有一种回家的温馨感,下班有一种离家的眷恋感。

企业吸纳员工是一种缘分,员工进入企业也是一种缘分。正是这种缘分,才使企业和员工形成一个利益共同体,努力协作,同创未来。因此,企业和员工都要珍惜这种缘分。

希望你的企业能让你感受到温暖。实在回不去,就多和家人打电话,开开视频,你想家人,家人也很想你!让家人多看看你!或者让你在家乡的小伙伴替你去看望一下老人。祝你们阖家幸福!

企业文化专家 王谦修

## “党员联户”筑牢疫情防控堤坝

本报讯(记者柳姗姗 彭冰)记者近日从吉林省桦甸市委宣传部获悉,为进一步织密疫情防控网,助力打赢疫情阻击战,该市全面开展“党员联户”活动,引导党员当好防疫工作的宣传员、监督员、信息员、劝导员、服务员,筑牢疫情防控“红色堤坝”。

早发现、早报告、早隔离,才能防患于未然。桦甸市按照就近方便原则,组织村、社区有能力的在职党员干部、无职党员,采取“1+N”模式,全覆盖分片联户;鼓励市直机关在职党员、离退休党员、非公企业和社会组织党员结合个人实际情况到居住地所在村、社区报到,参与包片联户工作,形成“村(社区)不漏户、户不漏人”的网格防控体系,织密筑牢防控网络。目前,共有3784名村、社区党员参与联户,54个市直单位823名在职党员主动到村、社区报到,全覆盖深入全市156个村、886个屯、10个社区开展地毯式排查,组建党员先锋队223个,划分党员责任区1771个,设置党员先锋岗2700余个。

在网络化联户抓排查的基础上,桦甸市还要求党员实行常态化走访,以及时了解包联户身体状况,对出现发热、气促、干咳等症状人员,逐级报告,及时启动排查、诊断、隔离治疗等程序。同时,对居家隔离户落实“一人一档”和跟踪管理制度,确保在隔离期内医务人员每天1次上门进行医学观察登记,确保居家隔离人员无外出、无往来。

## 理论宣讲走进环卫一线

本报讯(记者康劲)“贯彻五中全会精神,助力十四五开局。”1月7日,兰州市城关区环卫局收费所政务厅内暖意浓浓,来自甘肃省延安精神研究会的多位专家学者与环卫一线职工“面对面”,开展以“传承红色基因、弘扬延安精神”为主题的党的十九届五中全会精神基层宣讲活动,并为环卫职工现场书写春联、送祝福,表达对环卫职工的感谢和慰问。

“甘肃是一片红色土地,在中国革命历史进程中发挥了不可替代的重要作用。”甘肃省延安精神研究会聚集了一大批对延安精神有深厚感情的领导干部和专家学者,近年来充分运用当地的“红色资源”,开展延安精神“进企业、进农村、进机关、进校园、进社区、进军营、进网络”活动,推动习近平新时代中国特色社会主义思想在基层一线落地生根,形成生动实践。利用环卫职工间休息的时间,甘肃省延安精神研究会副会长、省委党校党史党建教研部原主任康民教授,结合环卫日常工作和作业条件的改善,围绕中国特色社会主义进入发展新阶段、坚持发展新理念、构建新格局等内容,生动解析党的十九届五中全会精神和延安精神,鼓舞大家在文明城市创建和精致兰州建设中争做贡献。

## 民生工程破解用工务工“两头难”

本报讯 每天早晨6点,住在青洛村的郑文义都按时到工地上班,开始每天的卫生保洁和安保工作。今年53岁的老郑原来只在村里开家小店,炉桥水厂开工建设后,不但小店的生意兴旺了,老郑还把小店交给老伴打理,自己到水厂工地打一份工。和郑文义一样在工地找到工作的还有附近村民200余人。

总投资5.26亿元的安徽滁州定远县炉桥水厂及管网工程,是当地最大的民生工程和城乡供水一体化的示范项目。项目去年4月份开工,由于疫情影响,远在河南和湖北的原有队伍难以进来。为解决用工与务工的“两头难”矛盾,中铁四局市政公司定远炉桥水厂项目部到当地调研,推进工程建设,项目部打通信息障碍,一方面加强与当地政府沟通,另一方面按照企业规定引进合格的当地队伍,并对引进的当地务工人员进行用工、安全培训后投入水厂建设,缓解了工地用工荒。项目部请来当地银行到现场为务工人员办理工资卡216张,确保务工人员工资发放到位。

(谭小兵)



送关怀 暖人心

1月22日,江西籍务工人员蔡水仙领到公司发的暖心红包,并通过视频问候在老家的父母。

春节临近,浙江湖州吴兴区环渚街道向就地过年的外来务工人员送上贴心关怀,让他们过一个暖心有味的年。

新华社记者 翁忻旸 摄

虽说工区山清水秀、环境清幽,但交通不便,条件艰苦,一月回一趟老家要转几次车,这使得赵铁锤不时生出调离的念头——

## 四次想调出大山,最终却在这里安了家

在中国铁路郑州局集团有限公司南阳工务段鲁山线路车间草店工区,有一对夫妻防护员,丈夫赵铁锤,妻子张俊霞,他们于1986年、1989年先后来到草店工区,先干线路工,后当防护员,扎根山区30多年。在这一过程中,也发生了多次调出与留下的曲折故事。

草店工区位于鲁山县熊背乡草店村附近。这里三面环山,迎面是草店站场,焦柳铁路自东北向西南从这里穿行而过。

虽说草店青山秀水,环境清幽,但交通不便,条件艰苦,一月回一趟老家洛阳要转几次车,使年轻的赵铁锤情绪低落。每天面对铁路和大山,他感到理想的幻灭。可以说,从踏进草店的那天起,赵铁锤就做好了调离的打算。

就在赵铁锤消沉的时候,张俊霞也来到了草店工区。很快,张俊霞以其活泼开朗乐观大方的个性,深深吸引了赵铁锤。随着交往的不断增多,两个人的感情也越来越深。

1993年的春天,他们携手步入婚姻殿堂。随着女儿的降临,赵铁锤又有了调离草店的打算,对此,张俊霞也不反对。但在去向问题上,两人发生了争执。赵铁锤只想调回洛阳,即使离开铁路也行,而张俊霞却不愿意离开铁路,她看好铁路的发展,也对南阳工务段有很深的感情。

随着女儿的降临,赵铁锤又有了调离草店的打算,对此,张俊霞也不反对。但在去向问题上,两人发生了争执。赵铁锤只想调回洛阳,即使离开铁路也行,而张俊霞却不愿意离开铁路,她看好铁路的发展,也对南阳工务段有很深的感情。

赵铁锤理解张俊霞对铁路的感情,也觉得应该

自己克服一下困难。这时候,段里也不断向他们俩的困难,在工作安排、调休等方面为他们送去便利和组织的温暖。

此时已经进入大学校园的女儿,理解母亲张俊霞的选择。这些年,她一直跟着外婆生活,已经习惯了父母不在身边的孤独与寂寞。随着年龄的增长,她更加明白铁路人的艰辛。即使再深的山,也要有人在铁路线上值守。受父母的影响,她也想走出小我,在更加广阔的天地自由飞翔。

在人生抉择的紧要关头,他们又回到了各自的岗位。山还是那座山,水还是那片水,人还是那些人,但对于张俊霞赵铁锤来说,一切的一切,又是多么熟悉,多么亲切。经过多次的选择,赵铁锤终于明白,现在的岗位,就是他们一生的事业;工作所在的地方,就是他们的家。从此,他选择了留下,不再提调动的事。

每天早上,夫妻俩检查完防护设备后,分赴各自的岗位,认真履行自己的职责;下班后,他们交流防护体会,分析存在的问题和不足。每一个“天窗”下来,安全有了保障,他们跟所有的作业人员一样,既轻松又愉快。

30多年过去了,他们把美好的岁月留在了草店,也把根深深扎进草店的山水之间。他们有过迷茫,有过痛苦,有过眼泪,但他们从未忘记肩上的责任,依然在风雨兼程。(陈望安)