

随着时代发展,女性被赋予了多元身份,但她们更容易被压力困扰、产生焦虑——

哪些堵点在影响着“她幸福”?

阅读提示

养儿育女、赡养老人、职场压力,女性可以说是“撑起了家庭和半边天”。然而由于特殊的生理情况,女性心境障碍和焦虑障碍的患病率明显高于男性。如何提升女性的幸福感,从而让家庭更和美,社会更和谐,越来越受到社会的关注。

代表委员热议。这当中既有对整个女性群体面临的生育、职场歧视的关注,也有从买卖妇女、接种HPV疫苗等角度出发的探讨。“这些天,我特别关注新闻,希望代表委员的提案和议案能早日成为现实。”正在纠结要不要二胎的王淼说,自己很喜欢小孩,也想给老大生个弟弟妹妹做个伴,可是房贷车贷、孩子的花销,经济压力太大,如果要二胎,她肯定要辞职,要是政策支持就好了。

针对当下二胎三胎政策,代表委员建议增加“各级人民政府应大力发展婴幼儿托育制度与机构,支持妇女就业”,认为这是当前女性越来越迫切的需要,直接影响女性生育和就业。托育机构的严重缺失,使女性难以平衡养育与就业。增加相应规定,回应女性切实的需求,也为女性就业提供实实在在的支持。

暖:“育婴公寓”展现企业关爱

朱雅丽抱着两三个月大的婴儿,带着60多岁的婆婆,走进中铁十一局集团六公司武汉花山车辆段项目部一排活动箱房前,当她打开房门,看到那崭新的被褥和一应俱全的生活用具时,顿时喜笑颜开。

她第一时间给外地的爱人打电话:“老公,问题解决了,项目部给安排了一套‘育婴公寓’,我和妈各住一间,白天妈照看一下孩

子,推着婴儿车在项目部院里转转,我按时回‘公寓’喂奶。既不影响工作,又可抚养孩子,你就放心吧!”

带着婴儿、婆婆上工地就是一件稀奇事,工地建有“育婴公寓”更是少见。

朱雅丽是武汉花山车辆段项目部计划部部长,多次获得集团公司质量管理先进个人、工程测量技能比赛第一名。2021年,朱雅丽做了妈妈。生儿育女是好事,但抚养长大却是难事。有些女职工生孩子后,就不得不长期休产假,直到孩子能够脱身。这既影响个人生活,也影响项目工作。

朱雅丽休产假后,项目部也曾找人接替她的工作,但要达到她的工作质量水平,需要时间和努力,一时间,项目部计划部的工作受到影响。针对这个问题,项目部决定建立“育婴公寓”,让朱雅丽这样的女职工两头兼顾,既可哺乳婴儿,又可不离工作岗位。

项目部设身处地为年轻妈妈们着想,妈妈们也把项目部当作自己的家。朱雅丽白天坚守在工地一线指导现场施工,保质保量完成任务,晚上等孩子熟睡后又对质量问题进行分类汇总,制订整改实施计划。

学:提升幸福力有道可循

积极心理学家王薇华在多年的心理咨

询工作中发现,女性来访者的症结无非是恋爱、婚姻与亲子教育,背后透析的却是“爱”与被“爱”的关系。

桃李年华的女人,认为男人的深爱就是幸福,就是女人的幸福。为此,女人们小心翼翼,患得患失,或悲伤,或思念,或抑郁,或欢喜,所有的情感变化都以男人为核心;天命之年的女人,发现幸福源于自己,世界是自己的,与他人无关。于是,女人学会了爱自己,经历了选择、执着、改变和舍弃,周遭的事情也顺着心性变得越来越好。

“女人的心情,是浸染家庭的;女人的心境,是陶染世界的美。女人有责任让自己过得好,让自己幸福。爱的能力、美的能力和善的能力构成了女性特有的幸福力——她幸福。”王薇华说。

如今,对于女性来说,工作的压力、家庭的操心、养儿育女、赡养老人这些都要处理好,还有月经周期、妊娠期、绝经期……这些特殊生理时期,每一个对女性心理健康都是考验。

调查显示,女性心境障碍和焦虑障碍的患病率明显高于男性。因为生理上激素的变化影响大脑中控制情感和情绪的化学成分,每个阶段相应地会出现一些女性特有的抑郁类型,比如经前期紧张症、经前期心境恶劣、妊娠期抑郁症、产后抑郁症、更年期抑郁症。

为此,王薇华建议,有烦恼时不要憋在自己的心里,不光老得快,还容易思维打结,走进死胡同,适当与身边信得过的人倾诉自己的心情。在找不到人倾诉的时候,可以适当做些力所能及的事情,转移注意力,让抑郁的情绪得到减轻。如果做错事,不要过度自责,学会接纳不完美的自己。

G 心路

员工执行力差怎么办?

目标明确、责任清楚、沟通到位

读者来信

您好!我是公司负责销售的副总,经常感到自己的好想法不能实现,新的营销策略已经开会说明了,一到下面就走样。公司员工都在忙,可就是出不了成绩,像这样员工执行力差该怎么办? 河北 卢端

专家心解

卢端您好:

有些管理者感到自己的好想法不能实现,大部分认为公司执行力差是员工能力和态度的问题。执行力差是现象,管理不善才是本质。实际上,个别员工执行力差是能力的问题,整体执行力差是管理的问题。

在企业中,员工的管理是非常重要的,如果没有明确而具体的规划,政策常常发生改变,再加上信息沟通不畅,导致员工抓不到重点,重要工作就无法按时完成。

有效的激励会点燃员工的激情,促使他们的工作意愿更加强烈,让他们产生超越自我和他人的欲望,并将潜在的巨大的内驱力释放出来。

对于员工个人的奖励不单单是一种物质利益的给予,更重要的是对于其自身价值和努力的承认。相比奖励,惩罚也是不能缺少的,否则员工做事就没有边界。假如管理者没有能力做出公允的评估,内驱力不强的员工就可能懈怠工作。

对于企业来说,“没有执行力,一切都是空谈”。企业的成功,与其说是取决于决策,不如说是取决于执行。战略再正确,方案再完美,计划再细致,没有人去认真执行的话,其价值为零。

那么如何打造团队执行力呢?首先目标要明确。执行力有三大驱动力,目标、利益、危机。有目标才有愿望,有利益才有动力,有危机才有压力。员工缺乏执行力大多是方向不明确,不知道要达到什么结果。

其次责任要清楚。如果不想做,肯定做不好。而要想做,责任是非常关键的因素,无论这责任是主动的责任感还是被动的责任心。执行力差有很多原因,深层次原因都是缺乏责任。

最后是沟通要到位。有好的理解力,才会有好的执行力。下属对上级的目的或期望不清楚,也不敢问,执行就会南辕北辙。通畅沟通让执行更加迅速,也能增强团队凝聚力,有效节省时间成本。

每一家企业的实际情况不同,要在实践中去进一步完善公司机制,有效提高员工的工作效率。 王谦修

红色流动服务车助企赢先机

本报讯 开年以来,浙江嘉善针对企业招工用工、物流运输等方面难题,依托两新工委成员单位,深化暖心扶企党建联盟,落实红色流动服务车机制,深入开展“早准备、抢开局、稳增长”大走访活动。

据了解,截至目前已累计走访全县重点企业320家。针对走访到的企业问题,完善问题速办机制,按照“事不过夜”的要求,第一时间进行反馈、流转和办理。建立健全“红色代办”团队机制,推行红色代办“零见面审批”等服务,优化企业营商环境,推动投资项目早落地、早开工、早投产。抽调县委两新工委成员单位46名机关干部担任企业指导员,选派县级党建工作指导员13名,全面进驻联系镇(街道)、联系企业,广泛宣传复工复产安全攻略和支持企业稳岗促产政策,帮助企业获得失业保险稳岗返还、以工代训补贴3000万元。此外,还强化两新党组织责任担当,坚持把企业复工复产生产作为头等大事,深化党员先锋岗、党员先锋班组、党员先锋团队等“三先”建设,开展创新攻关、加班生产、助力疫情防控等工作,更加精准推动企业健康发展。(岳璞)

为每一个奋斗路上的“她”点赞

本报讯 今年“三八”妇女节,中煤集团开展给女职工送祝福活动,为每一个奔跑在奋斗路上的“她”点赞,向每一个倾心履职、服务生产的“她”致敬。

在企业前进征程上,千千万万个“她”用辛勤的汗水、无双的智慧、青春的年华,书写着奋斗最美的华彩篇章。机电“女汉子”张晓翠扎根矿建生产一线,穿梭于各类设备之间,参加工作14年来,转战6个项目部,将现场当成专业实践的课堂,成长为一名机电管理工作的“行家里手”。她结婚10多年来,孝敬老人,爱护孩子,她的家庭被所在街道授予“五好文明家庭”荣誉称号。“技术能手”张广兰,从事矿灯管理、维修20余年,多次获得“先进职工”称号。在最基层的岗位上,凭借多年的工作经验,总结出了“三勤五查”矿灯管理法,练就了“蒙眼拆装矿灯”的绝活,主创的“矿灯正确快速充电法”,有效杜绝矿灯充电时的误操作,保证了矿灯的正常充电和循环使用,现已培养出6名年轻徒弟,发挥了“传帮带”积极作用。她“奔波在外找工程,加快企业‘两翼发展’的‘她’、唱响企业主旋律,传播发展正能量的‘她’、强化后勤管控,服务职工一线生产生活的‘她’。(颜瑞)

政治辅导员走进班组

本报讯 新春伊始,64名政治辅导员走进义煤集团新安云顶煤业有限公司井上井下8个区队所有班组长生产现场,宣讲党的十九届六中全会精神,上级文件精神,党风廉政、思想政治工作内容;宣传贯彻国家安全生产政策法规、操作规程、新技术、新工艺的推广应用等。

据了解,政治辅导员由机关党员干部兼任,每个班组配备2名“政治辅导员”,一名由生产科室党员干部担任,负责宣传贯彻国家各类安全生产政策法规,安全生产的科技创新知识、新技术、新工艺的推广应用等;一名由后勤机关党员干部担任,负责宣传贯彻知识、上级文件精神,党风廉政、思想政治、企业文化等。政治辅导员在云顶煤业公司发挥了很好的作用,成为基层区队班组深受欢迎的人。去年云顶煤业公司提炼出了机电队韩浩巨班“1345”管理法、采煤二队卢小红班“1223”管理法、掘进队石小涛班“0123”管理法等优秀的班组管理法,获得河南能源“六型”班组建设优秀班组一名,优秀班组长一名。安全生产连续超过10年以上。现在云顶煤业公司越来越多的矿工,紧跟“政治辅导员”,学习党建知识,学习安全生产知识技能,争做零违章、零违纪、零事故矿工。(赵作建 魏冬梅)



“爱心馒头店”温暖延续

3月5日,福建泉州石狮市一家特别的馒头店——永恒阳光馒头店重新开张,继续为困难群体送出免费馒头。从2011年开张以来,这家“爱心馒头店”助人为乐、奉献社会,为困难群众送出免费“爱心”馒头数百万个。 新华社记者 魏培全 摄

每当问到大家累不累时,回复只有这几句话:“我不累”“我能行”

“疫情不退,我们不退!”

本报记者 刘建林 本报通讯员 米俊茹

2月20日,对山西晋中太谷人来说,是个不平凡的日子。当日凌晨,太谷区5名呼和浩特返谷人员初检结果为阳性,瞬间疫情暴发。从当日凌晨6时晋中太谷区志愿者协会接到疫情防控指挥部安排志愿者上岗的任务至3月3日,12天来,该协会3600名志愿者奋战在社区、小区、疫情防控一线的各个工作岗位,感人的事每天都在上演。

李杰曾是一名军人,现在是太谷区人民法院的一名法官。2月19日,李杰和妻子贾舒晨举行了婚礼,次日是他和新娘子回门的日子。6时许,他打开手机时发现,朋友圈里都是太谷疫情暴发的消息。干点什么,成了夫妻俩讨论的主要话题。很快,朋友圈里就出现了招募志愿者的信息,妻子马上和李杰说:“你去吧,能干啥就干啥!”李杰感激地抱了抱妻子,拨通了招募电话,成为第一名报名的志愿者。

每天早上,李杰来到太谷区志愿者疫情防控应急指挥部,穿上红马甲。白天的主要工作是全员核酸检测服务,志愿者要在疫情防控检测盒标识上贴分类,确保第一时间检测盒可以投入使用;辅助核酸检测人员进行登记、秩序维持;辅助社区进行消杀,入户排查,入户核酸检测辅助等工作。凌晨3时多,李杰才拖着疲惫的身体回到家。他轻轻推开房门,发现灯还亮着,新婚妻子在等他,餐桌上的饭菜还是热的……

疫情暴发以来,太谷区志愿者协会会长车炳君成了大忙人,每天接到的电话近400个,嗓子都哑了,不是安排工作的电话,就是志愿者报名电话,还有各类求助电话,每日睡眠时间只有3个小时。

疫情需要大量志愿者,车炳君第一时间将紧急招募疫情防控志愿者的3条线上报名信息链接全部开放,一个上午就招募到了2700多名社会各界群众的报名。“这么短的时间,需要通过线上渠道进行报名,既要做好人员信息排查登记,又要做好任务分工,压力特别大。为协助区委区政府打好疫情防控战役,我们率先接下了这个重担”。车炳君沙哑的话语中展现着他的责任和担当。

协会接到的第一单任务是:紧急招募400名志愿者,30分钟内到位,为全民核酸检测服务。在车炳君的指挥下,协会10分钟时间进行了任务分组,20分钟完成了培训,第一时间将志愿者派送到各个岗位投入了工作。

在戍边执勤以外,他们又承担起防范来自境外疫情的重任

720天他们这样度过

本报记者 陈昌云

3月6日,是云南省德宏州畹町出入境边防检查站芒棒分站全体边防民警坚守在边境一线进入“抗疫+戍边”新状态的第720天。

从2020年疫情暴发以来,芒棒分站的边防民警在正常的戍边执勤以外,又增加了一项“新业务”——防范来自境外疫情的侵袭。

一道铁门,几间老旧的平房,成了执勤点的全部——这里是芒棒分站民辅警们执勤时生活起居的地方,也是他们临时的“家”。“我们分站过去的基本职责是对出入境人员、车辆检查等实施边防管理,现在又增加了协助地方政府实施疫情防控,所谓720天的‘抗疫+戍边’,就是指疫情以来的基本工作情形。”分站办公室主任邹道宽告诉记者,“由于人是病毒的宿主,加上境内外人员来往的密切性和复杂性,对出入境人员依法实施严格管控以达到疫情防控的目标,现在反而是最艰巨、最艰难的边防管理工作。”

芒棒村位于德宏傣族景颇族自治州畹町镇,地处祖国西南边境。这里有着绵长的边境线,且与缅甸山水相依。复杂的自然条件、双方边民的密切往来,给执勤民辅警们的日常工作任务带来了挑战。

邹道宽说,疫情防控阻击战的打响,更是让民辅警们直接站在了抗疫一线,工作强度和压力陡增,“但芒棒分站的执勤民辅警们不曾退缩,也没有丝毫怨言,用自己的行动在这深山里践行着使命担当”。

“警察,别动,停止反抗,双手抱头蹲在地上。”随着一声令下,民警们默契地冲上去围住5名人员将其控制。原来这伙人是早晨6点,趁大家疲惫精神放松之时,在边境线疫情防控执勤点剪网欲偷渡出境的人员,被芒棒分站值勤一队民警们在巡逻时发现并及时制止,暴露后5人逃窜至山林中。指挥部、民兵巡护队临时成立20人的搜捕小队,对长达4个多小时的山区搜捕行动后,执勤一队教导员薛延峰带领的小队,在离执勤点大约5公里处将其截获。

“这是我们在日常巡逻执勤过程中经常会遇到的情况。”薛延峰说:“我们所面对的违法犯罪嫌疑人都非常狡猾,我们必须在每次的巡逻执勤中都打起十二分精神,才能保证不让他们有可乘之机。”

“以后我们这里就要自给自足啦,这菜籽一种,到時候绿油油的菜一长出来,这里就越来越有家的味道了”。3月的畹町,阳光明媚,天气晴朗,薛延峰组织民警利用轮班上班的间隙,在执勤点的角落开辟出一方小小的菜地,播种菜籽。

“他们是祖国西南边陲一抹亮丽的风景线。看着忙碌着的同事,薛延峰说:“无论是从前的边防武警战士,还是新时代的国家移民管理警察,尽管身份变了,但他们用行动践行诺言,用坚守书写青春,以警营为家扎根边疆的决心没变。”