

采取深入班组、钉钉视频等方式,386名EAP志愿者为坚守岗位的职工和居家隔离人员开展心理辅导和咨询服务

“E”路相伴,帮职工消解心理焦虑

阅读提示

疫情防控期间,如何缓解职工及家属的焦虑情绪?中原油田EAP服务中心组织386名EAP志愿者,推送抗疫EAP微信65期、开通防疫心理帮扶热线37个,举办钉钉EAP线上培训16期,有效疏解了干部职工焦虑恐慌烦躁的心理压力,为企业和谐发展保驾护航。

本报记者 尹晓燕 本报通讯员 赵则阳

针对当前疫情防控形势,中原油田EAP(即员工帮助计划)服务中心组织各单位386名EAP志愿者,推送抗疫EAP微信65期、开通防疫心理帮扶热线37个,举办钉钉EAP线上培训16期,为一线在岗职工、外部市场职工、社区服务人员、隔离人员及广大职工家属提供线上线下压力舒缓、情绪调节、身心健康等方面辅导12598人次,有效疏解了干部职工焦虑恐慌烦躁的心理压力,增强众志成城的精神动力。

线上线下两手都温暖

“志愿军战士在零下几十摄氏度的天气里,趴在雪堆里是怎么啃的啊!就是在这么恶劣的环境条件下,他们凭着钢铁般的意志、英勇无畏的斗争精神,打出了国威军威,赢得了胜利。”文留采油厂的职工张文杰边观看电影《长津湖》边嚼着冻土豆,感慨万千。

疫情期间,该厂为在岗干部职工播放励志电影,建立心理健康档案。他们第一时间组建32人防疫心理援助服务队,接听心理援助电话32个,主动沟通联系17人次,建立隔离小区心理援助档案86份,发布各类信息76条。

通过组织前线上职工观看电影《长津湖》并体验吃冻土豆,帮助职工放松心情,加强对职工的健康监测,缓解心理压力。

职工们纷纷表示,通过这部电影感受到今天的幸福生活是无数先烈们用血肉之躯换来的,要倍加珍惜。站在新时代,要以先烈们的精神时刻激励鞭策自己,勇敢面对眼前的困难。

普光分公司通过开通服务热线,以“电

话、网络、线下一对一”三种方式为普光工区职工家属提供服务;指导职工从作息、运动、兴趣培养三个方面进行自我调节,将EAP服务融入一线。他们针对因疫情出现过度恐慌、焦虑、急需情绪缓解的人员,提供每次30分钟的电话服务,对非紧急人员提供网络服务,在微信后台留言,24小时内回复。对于因焦虑出现睡眠障碍的职工,可通过电话预约,提供每次45分钟的一对一服务。

文留采油厂坚持钉钉线上咨询与线下深入班组服务相结合。组织EAP服务人员,采取深入班组、钉钉视频等方式,为坚守岗位的职工和隔离在家人开展心理辅导活动和咨询服务,疏解职工心理压力,稳定职工情绪,有效降低了职工焦虑。

“三个一”解除后顾之忧

疫情防控期间,天然气处理厂的心理热线收到外部市场员工李强的电话求助。他家有两个孩子,大宝上初中青春叛逆,无心学业,迷恋网络游戏,劝说无效不说,年幼的二宝又被确诊患上肺炎。一边是大宝的执拗顶撞,一边是二宝的病痛呻吟,其妻分身乏术,心力俱疲,导致焦虑失眠,自感已近崩溃。可疫情期,请假返濮不可能,万般无奈,只能接通了求助热线。

厂工会迅速反应,三路并行:一面指派本厂二级心理辅导员立即联系安抚他的妻子。一方面明确3名新分入厂的大学生利用年龄

差较小、便于沟通的优势,密切与其大宝的亲近期关系,逐渐引导大宝适度减少网络游戏时间,并适时辅以课程指导。同时,启用绿色通道,由志愿者帮助安排他家的二宝马上入院治疗。不久之后,二宝肺炎治愈,大宝也恢复日常学习,解决了焦虑情绪和后顾之忧的李强,很快全身心投入到工作中。

据了解,该厂全员推送《心理防疫指南》微信,开通24小时EAP帮扶热线,EAP志愿者轮流值班为员工提供心理咨询;为外部市场员工提供“有效沟通”主题系列课堂、为居家办公员工针对亲子关系和谐开展EAP线上课堂,68名员工表示十分受用;实施EAP“三个一”工程,工会志愿者向全厂员工每天推送一则正能量《晨曦语录》,向外部市场员工每天分享一个《心灵早餐》,和隔离小区员工每天通话一次,疏解心理压力,引导员工积极乐观面对,切实提高职工归属感幸福感。

天然气产销厂招募了7名志愿者成立疫情心理危机干预小组开通心理援助热线,每人一天,节假日不休,为疫情期间感觉困扰、焦虑、失眠等出现精神不佳、食欲不振等情况的职工全天候提供心理危机干预咨询在线服务。同时,她们还为职工的亲属和家人在夫妻、亲子关系方面的疑虑和困惑提供专业、保密的服务,切实解除了职工的后顾之忧。

云关爱,一个都不少

机关服务中心的EAP志愿者开展“用心

守护·疫”路相伴”心理帮扶活动,给被隔离的职工提供十字绣,帮助她们舒缓心情,缓解压力。

同时,通过直播连线方式开展了“运动抗击疫情 用心守护健康”“身心一体化健康管理”“陪伴孩子网课必备的‘速效救心丸’”等心理疏导“云”课堂,帮助员工学习掌握缓解压力、疏导情绪的科学方法,搭建起心灵沟通的桥梁,跨越空间限制让温暖之光照进员工心里。

培训中心为被隔离的职工家属传达防控知识、政策解读和减压视频。在油田工会公众号平台开通面向全油田职工及家庭的EAP心理辅导热线;为居家办公的60名职工通过传达防疫相关知识、政策解读、缓压解压视频等,进行心理减压帮扶;对返濮在宾馆隔离无法照顾孩子的职工进行热线帮扶。

宣传文化中心开展“云关爱”温暖隔离职工。通过电话谈心,钉钉群分享音乐、视频等“云关爱”方式温暖了9名隔离职工。被隔离的职工刚在群里发了想吃水果,中心的负责人就给送来了,职工感慨地说:“这速度比快递还要快,在特殊时期,这苹果特别香甜。虽然不能回家,单位把我们的冷暖需求放在心上,我们感受到了家的温暖。”

物业服务中心迅速组织在岗员工和志愿者承担起119个房间、110名隔离人员和16名工作人员的衣、食、住、行。做好隔离小区职工和值守人员慰问,对隔离职工进行心理干预。为6个涉及疫情小区职工送去方便面、牛奶等慰问品;为胜利小区、盟城新区防疫值守人员送去生活必需品,通过网络、电话对居家隔离职工进行心理干预,跟踪管理、提供生活服务,累计接听热线电话43个,主动沟通职工146人次,较好疏导了职工的心理情绪。

G 心路

为啥领导没表扬就感觉被批评了?

“想赢”没错,无须写在脸上

读者来信

您好!每次领导对我们部门的工作做出评价的时候,没有表扬我,或者表扬力度没有别同事大,我就感觉被批评了,会难过好几天,怎么办? 青海 罗毅

专家心解

罗毅您好:

每个人都有上进之心,进入社会工作以后,年轻人总是渴望得到领导的认可。但要知道,人不可能永远完美,在竞争机制中,没有人能一直名列前茅。

你如此在意表扬,其实是你的胜负欲太重造成的心理不平衡。竞争压力可以成为前进的动力,但如果太想赢就会产生焦虑情绪,导致对自己过度的要求,对领导的表扬太执着。

领导只要不表扬或者表扬的不够,就会觉得这是一种“批评”。这种过度的胜负欲,不仅不能受到领导的青睐,反而会让大家都觉得你心态欠佳。

表扬其实是激励员工的方式,通过表扬给予员工精神上的满足感,哪怕没有实打实的升职加薪,员工也会觉得很骄傲。企业内部竞争都是此消彼长的,从未有什么定数。内部的鼓励惩罚机制需要平衡,领导不可能一直都表扬某一个人,这种“精神鼓励”的资源需要分给其他同事,这样才能实现企业或部门的平衡发展。

一个企业的管理者要充分发挥员工的主观能动性,就必须学会权衡利弊。如果领导每次都表扬某个人而忽视其他员工的进步,那么必然会遭受来自其他员工的不满,更不利于企业整体发展。

所以,从这个角度上来看,领导的不表扬并没有批评的意思,这只是他作为管理者做的“一碗水端平”决策。

一个优秀的员工不仅要在业务能力上优秀,而且在职场情商上也需有所提升。作为员工如果不能心态宽和从容,恨不能把“赢”写在脸上,会很容易在职场人际交往中出现矛盾。毕竟,你的每次被领导拉开差距的“表扬”都代表着你和其他同事的差距,久而久之,人们就会对你心生怨怼,恐怕能力出众,都很难得到持续发展。

同时,过度在乎领导评价,会失去对自我的判断,最后变得过度焦虑,给自己的身心健康带来负面影响。建议你放下对表扬的执着,调整自己的心态,学会缓解自己的焦虑情绪。踏踏实实干好工作,不要为了表现而完成工作。

一个人要学会“不顾艰难,奋勇争先”,也要学会“独善其身,笑着输赢”。毕竟人生很漫长,学会洒脱从容一点。 王修修

“新”心相印“疫”路同行

本报讯 近日,面对不断严峻的疫情防控形势,山西省太原市吹响“红色集结号”,全市“两新”组织党组织和广大党员踊跃响应号召,依托企业优势特点,主动履行社会责任,当先锋、勇作为、献爱心,在战“疫”的生动实践中为基层治理赋能添力。

该市16个行业党委发挥自身优势,在各自领域内号召、引导行业企业和社会组织积极有序参与疫情防控,用实际行动践行初心和使命。太原市工商联行业党委引导所属(协)会和会员企业党组织开展“众志成城抗疫情 商会民企显担当”活动,会员企业踊跃捐款捐物献爱心。非公企业党组织积极响应号召,全力以赴配合街道社区做好疫情防控工作,在保障正常生产经营的前提下,组织党员职工参与志愿服务,彰显了企业的责任与担当。全市社会组织党组织积极履行社会责任,积极开展志愿服务,凝聚众志成城、攻坚克难的强大正能量。太原市蓝天救援队6个区队和12支直属队依托各支部迅速组织志愿者283人,成立消杀突击队18支,先后前往方舱医院、西铭矿、太原市小店区世纪之星幼儿园等地进行消杀,消杀面积100余万平方米。截至目前,该市1000多个“两新”党组织、6000余名“两新”党员奋斗在抗疫一线,捐款捐物已达400万元以上。(岳瑛)

一线党员引导农民工共筑“防疫墙”

本报讯 4月份以来,为切实抓细抓实疫情防控工作,中铁四局建筑公司承建的合肥中科院创新院二期项目,组织项目党员干部率先投身防疫宣传一线,构筑项目一线的“防疫墙”,凝聚同舟共济抗疫力量。

在抗疫思想引导和防疫宣传志愿服务中,项目党员志愿者与一线农民工拉家常、问冷暖,示范口罩怎么戴、手怎么洗,并以实际案例讲清、讲透、讲懂疫情防控要求、防疫知识,从源头上提升农民工的防疫抗疫意识和能力。同时讲清党和国家的最新防疫举措,坚定一线农民工战胜疫情的信心和决心。志愿者们细心、耐心讲解得到广大一线农民工的好评,表示一定会认真做好防护,少出行,尽量减少不必要接触。3月份以来,该项目部对全部7名党员干部进行动员,针对出入管控核验、疫情防控知识培训、农民工生活区管理等重点环节,进行党员分工负责、分区负责、责任到人,在清洁消毒、门岗防疫、防控知识宣传等关键部位实行党员带头示范,带动全体23名员工积极投身到防疫抗疫中,为项目部疫情防控工作筑牢了“防火墙”。(葛富贵)



扶贫大棚助力乡村振兴

近年来,山东省聊城市莘县在平区韩屯镇依托农业资源优势,不断夯实脱贫攻坚成果,利用财政资金打造冬暖式扶贫大棚,种植甜瓜、玫瑰葡萄、甘蓝等经济作物,形成了特色产业,开拓了家门口产业就业协同发展的新路径,实现了巩固脱贫攻坚成果与乡村振兴的有效衔接。 杨阳 摄



逆行的“Z世代”夫妻

4月15日,在上海长宁区盒马星空广场门店,曹冉(右)和徐清秋比出爱心。他们俩是盒马成都一家门店的员工,两人都是“Z世代”(一般指出生于1995年至2009年)的年轻人。4月13日原本是两人约定拍婚纱照的日子,两小两口一商量,临时决定取消婚纱照的拍摄,一起随团队前往上海,帮助上海门店加速恢复运转。 新华社记者 金立旺 摄

这家企业以“一方隶属、多重管理、全程作用”的模式,开展对外来务工人员日常管理服务

“红色驿站”让流动党员找到“家”

本报记者 杨明清 张婧

“我们长年在外务工,不能参加党组织的学习活动,现在集团党委建设了‘红色驿站’,让我们能够按时参加组织生活,让我重新找到了‘家’的感觉。”山东兴华建设集团有限公司外来务工人员曹广明说。

“流动党员长期在外务工,与流入、流出地党组织联系不紧密,长期下去很容易脱离党组织的领导。”该集团党委副书记龚学文介绍说,2020年,集团党委在党建工作调研中发现,项目务工人员中有不少隐形党员,因为缺少党组织的管理,党员意识薄弱,工作凝聚力和干劲不足。

为及时掌握流动党员的思想动态,凝聚外来务工人员力量,集团党委决定在项目工地建设“红色驿站”,成立项目流动党支部,以“一方隶属、多重管理、全程作用”的模式开展外来务工人员日常管理工作,即党员组织关系在隶属原党组织不变的同时,可加入项目临时组建的党组织,参加组织生活,发挥党员作用,让流动党员找到“家”。

本着“一个都不能少”的原则,该集团党委专门编制下发了行动方案,结合施工现场作业

人员实名制管理制度,通过寻访、电话、微信等方式做好项目流动党员身份确认,梳理个人情况并建立信息台账,要求17个符合条件的项目必须成立流动党支部,流动党员与项目管理党员一同过组织生活,参加党组织的各项活动。

建党100周年之际,各项目流动党支部组织流动党员广泛开展“四史”学习教育活动和党史学习教育专题组织生活会,选派优秀流动党员走进胶东红色教育基地开展学习,并积极组队参加集团党委党史知识竞赛和主题演讲比赛。

针对外来务工人员归属感不强的情况,流动党支部设立了党员监督岗,每次例会邀请流动党员参加,认真听取其意见和建议,将重点岗位、关键工序分配给流动党员,并为外来务工人员举办业务技能培训、法律咨询及安全生产、文明施工方面的培训班。

与此同时,不忘送上党组织的关爱,帮助协调解决流动党员在法律咨询、权益维护、子女入学、扶危救困等方面的实际困难。青岛市西海岸新区辛安安置房项目流动党员曹本合的妻子富有的股骨头坏死,高额的手术费用让原本不富裕的家庭雪上加霜,流动党支部了解情况后立即组织捐款,帮助其妻子尽快安排手术治疗。

“为规范管理,集团党委建立了通报反馈制度,项目流动党支部通过电话、邮箱等方式,每季度与流出地党组织沟通反馈流动党员日常表现情况。集团党委还将项目流动党支部一并纳入集团党建考核范畴,对优秀流动党支部进行通报表扬”。龚学文介绍,项目流动党支部积极鼓励流动党员参与创先争优、“党员先锋岗”评选,以及技术比武、安全生产等各类竞赛活动,不仅对优秀者予以通报奖励,还加大典型先进的宣传培育力度,充分发挥了流动党员在项目建设中的模范带头作用。

建设“候鸟驿站”,为外来务工人员子女开展暑期托管服务;设置移动“户外劳动者驿站”,让外来务工人员可以随时随地歇歇脚、喝口水;组织流动党员参加当地公益志愿活动……依托“红色驿站”开展的各项工作,不仅增强了外来务工人员的责任感和主人翁意识,更转化成了他们投身工程建设的动力。

近年来,该集团多名流动党员在各类劳动技能大赛中获奖,其中1人被授予“山东省新时代岗位建功劳动竞赛标兵”称号。集团8个项目党支部被西海岸新区住建局授予“先进流动党支部”称号。在各类重点工程建设中,流动党员发挥了骨干力量,带领外来务工人员冲锋在前、岗位建功。