

缓解一线员工心理压力的措施与途径

●刘淑梅

新疆钻井一线员工常年远离亲人和生活基地,长期处于单调、重复的工作状态和恶劣的工作环境,冬天寒冷,夏天炎热,春秋沙尘暴不断,并且长时间得不到休假,无法更好地照顾家庭,无形中增加了压力。如不及时采取有效的心理疏导和一定的干预帮助措施,久而久之,员工心理健康可能会出现问題。员工的心理出现问題不仅会影响员工个人健康,还会影响到企业发展。因此,关心前线员工心理健康,打造特色企业文化,是目前一线党组织一项紧迫而重要的工作任务。

一、造成员工心理压力的原因分析

人的身体就像一台十分精密复杂的机器,各个系统与内脏之间互相依存,功能互补才能使人体的各种机能处于平衡状态,从而维持正常的生理活动。人在日常工作中不断受到各种外界不良因素的侵害和干扰而不会生病,是因为人体本身有一种应激调节机制,能够把失去平衡的状态迅速恢复到原来的平衡状态。当人体过度劳累(超体力劳动或超脑力劳动)时,受环境、心理等因素影响,应激调节能力下降,便不能很好地调节机体的各种平衡,就容易让疾病趁虚而入。近期,渤海钻二新疆项目在全体员工中开展了心理健康状况调查。此次调查共有416名员工参加,其中钻井队有328人参加,后勤机关有88人参加。统计结果显示:钻井队员工有212人感觉有明显的心理压力,占被调查人数的65%;后勤机关有59人表示有心理压力,占被调查人数的67%。由此可见,员工中感觉有心理压力的比例还是很高的,特别是一线钻井队员工。

深入分析这些压力的产生原因,主要有以下几个方面:

1.工作环境和收入问题。

目前,新疆前线员工,特别是从外蒙和冀中调来的钻井队员工普遍认为,新疆生活环境较为艰苦,海拔高,山多,风大,气候条件十分恶劣,高温酷暑,干燥少雨,冬天又酷冷。同时,新疆的井比冀中和外蒙的井施工难度都要大,劳动强度相对也较高,但收入目前来看还不如他们在外蒙及冀中的收入,和他们的预期相差甚远。

2.员工休假问题。

大家普遍感到,新疆几乎全年在生产,长时间得不到休假,特别是一线生产骨干人员少,工作离不开他们,常年超负荷的工作,他们无法探亲休假,从而影响了工作心情。

3.前线生活单调乏味。

虽然项目部去年投资十几万元重新改造装修了体育馆,建立了篮球、羽毛球、乒乓球场地,并配备了健身健身器材。各钻井队也根据自己的实际情况,开展了寓教于乐、寓教于文,职工群众喜闻乐见的文化文艺和体育健身活动。但由于缺乏组织引导,员工参加活动的积极性不高,绝大多数员工在工作后还是选择看电视、上网等室内活动放松心情。

4.其他因素。

比如子女就业、婚姻感情、住房、照顾老人、子女入托和上学、个人身体疾病等。

二、缓解员工心理压力的措施与途径

如何引导员工通过科学、有效的方法疏导、缓解心理压力,消除各种不良心理,提高员工的心理素质,使他们拥有一个好心态,预防心理健康问题?我们认为,要根据员工的身心状态和不断变化的思想实际,有针对性地开展工作,最大限度地缓解员工的各种压力,并在实际工作中,积极努力地探索最能让员工接受且效果显著的措施,以帮助和引导广大员工摆脱心理困扰,调整心态,放下心理包袱,轻装上阵,积极乐观地工作和生活,获取事业和人生的最大成功。

1.教育引导员工了解自我、悦纳自我。

一个心理健康的人能体会到自己的存在价值,所以我们要教育引导员工既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点能做出恰当、客观的评价,对自己不提出苛刻的非份期望和要求,对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的。同时,教育引导员工努力发掘自身的潜能,对自己无法补救的缺陷,能安然处之。

2.教育引导员工热爱生活,乐于工作和学习。

心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,在生活中尽情享受人生的乐趣。我们要教育引导员工在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励,把工作看做是乐趣而不是负担。要把员工工作中积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题,使员工的行为更有效率,工作更有成效。

3.教育引导员工协调和控制情绪,保持良好心态。

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长久。我们要教育引导员工适当表达和控制自己的情绪,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁,谦逊不卑,自尊自重,在社会交往中既不狂妄也不畏缩恐惧,对于无法得到的东西不过于贪求,在公司规范允许范围内满足自己的各种需求,对自己能得到的一切感到满意。

4.加大员工心理健康方面的投入,为员工心理健康提供坚实基础。

第一,加强人力资源培训,提高员工的工作生产技能,使之更能胜任工作,从而减少员工完成工作的能力压力。第二,组织员工进行身体健康体检。建议在身体健康体检过程中,有针对性地开展员工心理健康咨询,做到有病治病,无病早预防,确保员工身心健康。

5.优化施工生产工作和生活环境,创造和谐健康的生活氛围。

一是尽力改善工作环境。新疆的气候特点是夏天高温酷暑,冬天寒风刺骨。为改善一线员工的工作环境,夏天要继续实行避开高温时段作业,并为员工提供霍香正气口服液、菊花、茶叶、绿豆、大蒜等药品和食物,有针对性地持续开展“送凉爽”活动;冬天要用苫布围好全部井架,最大限度地保暖保温。二是尽量改善生活条件。今年项目部为创造良好的生活环境,做了大量工作,但离“家”的感觉还有一定差距,要继续在这方面下工夫,给员工提供良好的生活空间,提高员工的安全感和舒适感,使员工的生活环境越来越好。三是关心亚健康员工,帮助他们学会缓解压力、应对挫折。对个别有心理障碍的员工不放弃、不歧视,项目部领导和井队干部要主动找他们聊天拉家常,安排他们探亲休假,尽量帮助他们解决生活上的困难,缓解他们的心理压力,使他们能够心情舒畅地工作生活。

6.提倡健康的生活方式,以身体健康促进员工心理健康。

首先是合理饮食。项目部要从员工身体健康出发,积极推广健康营养饮食,每天做到有肉、有蛋、有豆,每顿四菜一汤,荤素搭配,花样多,品种全,冬天有御寒的胡辣汤,夏天有解暑的绿豆汤。同时,还要十分注意饮食卫生,每天碗筷消毒,分餐饮食,确保员工吃得饱、吃得好、吃得健康。其次是加强身体锻炼。项目部将继续为各钻井队和基地配备健身体育器材,并在普及参与上下工夫,使员工具有健康向上的精神风貌和良好的身体素质。

总之,结合生产和工作实际开展心理健康教育 and 引导,已成为新时期企业思想政治工作的主要内容。我们只有遵循人性化管理的原则,从员工的心理特点出发,从重视员工心理健康教育做起,打造特色企业文化,才能确保员工的心理始终处于最佳状态,从而达到促进企业和谐稳定发展的目的。

(作者单位:渤海钻探钻井二公司)

(责任编辑 黎 滢)

(上接第31页)警察的情况下违规行驶的现象比比皆是。目前的安全宣传教育尚不普及,部分城市学校在开学初仅由辖区民警进行一两次交通安全知识宣传教育,大多数地方仅限于交通事故图片展览和简单的宣传,而且次数很少;效果差。

五是交通安全研究工作起步较晚。大量交通安全研究始于20世纪80年代,缺乏对交通事故发生规律以及预防对策的深入研究,导致交通安全形势严峻。研究方法和手段落后,使研究工作难以全面顺利地开展,研究成果对交通安全治理的指导和决策参考作用小,无法满足分析和研究交通事故发生的机理,不能形成普遍适用的交通安全理论。

三、国内外交通安全比较的启示

第一,我国交通安全事故的高发,与交通参与者的道路交通安全意识淡薄密切相关。就目前世界各国官方机构和各类组织公布的统计报告和相关数据而言,世界各国对道路交通事故的事故至因进行细致的分析后发现,道路交通事故的绝大多数是由于驾驶人的错误引起的。由于传统的交通观念和文化素质不高,加上教育的不足,我国民众的出行习惯在短期内难以有较大的转变,特别是农村地区交通参与者的道路安全意识和素质提高需要更长的时间。因此,各级公安交警部门应加强交通安全法律法规的宣传,寓宣传教育于执法活动中;教育部门应将交通安全教育列入中小学生的必修课。

第二,大多数交通安全研究和实践主要是基于历史事故数据对已建设的道路设施或交通参与者进行分析,从而针对事故多发地点或者事故主要类型实施相应的补救措施。这种传统的安全研究属于短期和后续式,难以从宏观的角度对交通规划进行审视。作为道路交通系统中的基础设施,道路对交通安全的作用非常重要。约三分之一以上的交通事故是由于不舒适的道路条件和道路建设的安全防护设施相对不足造成的。因此,要积极发展智能交通,加快我国交通管理技术与手段智能化进程,完善道路交通远程监控网络系统功能,实施主干道的交通监控。

第三,完整可靠的信息是加强交通安全的前提和保证,是制订交通安全目标和确定实施措施的基础。由于主客观原因,我国在交通安全领域还缺乏完整、可靠和便捷获取的交通安全历史数据。我国现有的交通事故数据库系统及驾驶人和车辆数据库系统,均是由各部门自行建立,相互之间缺少必要的协调与合作,难以满足提高交通安全管理水平的整体要求。美欧等国家都建立了统一协调的数据管理系统,将交通事故数据库、驾驶人和车辆数据库整合起来,执法者可以随时了解驾驶人和车辆的安全记录,有利于加强管理和监督。

第四,严格执法与普及安全教育相结合。美国的经验证明,严格执法对于做好交通管理工作、减少道路交通事故非常重要。同时,美国十分重视对交通参与者的交通安全教育。因此,国民的交通法律意识较强,自觉遵守交通法规成为一种普遍现象,这是预防道路交通事故的最根本因素。

第五,当前必须立足我国经济社会的现实和长远发展,坚持理念创新、体制机制创新,着眼于人、车、路的全过程管理,着眼于技术、法规、教育、工程的系统管理,着眼于交通安全的战略研究,向国外对交通安全的研究程度深、治理水平高的国家学习,为构建和谐社会和促进国民经济社会健康持续协调发展创造良好的条件。

(责任编辑 李 霁)