

企业员工职业压力的管理与疏导

刘联

贵州中烟工业有限责任公司贵阳卷烟厂 550009

[摘要]“职业压力”属于一把双刃剑，在工作中如果没有压力会使人产生倦怠的工作情绪；过大的压力会使员工出现更多的负面情绪，如果没有合理控制压力就会出现连锁反应；存在适量的压力还可以将员工的创造性激发出来，只有经过自身努力才可获取成功。企业及企业的各级管理者务必要管理好职业压力，才可以帮助员工及时疏导压力，笔者在本文浅析企业员工职业压力的管理与疏导。

[关键词]企业员工；职业压力；管理与疏导

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.580

前言

人们处于快节奏的生活模式中，在其生活方面、工作方面、家庭方面、经济方面、情感方面都处于较为紧张和高压力的环境，另外企业在竞争激烈的市场竞争中，企业运营速度、管理严格程度都会随之提升，都会导致其承受更多的压力，为了缓解员工工作压力，及时对其进行心理疏导，使员工全身心投入在工作中。

一、企业员工的心理健康状态

不管是就业形势还是行业工作压力、人际关系等竞争都非常激烈，处于这样的环境中，有部分员工的心理会出现非常压抑的状态，在工作中不能全心全意投入，出现一定的焦虑、工作适应能力不足等情况。有的人为了逃避生活的压力，选择回家啃老、将自己封闭起来不与外界交流，甚至更愿意相信网络中的一切，把自己与现实生活隔离开。如果长期不能宣泄心理压力，会将压力转变成心理疾病，对工作有直接的影响，甚至对社会的安危有一定的威胁。

另外企业缺乏完善的心理机构，部分小型企业中还没有成立心理咨询部门或者心理咨询室，更别提有专业的人员负责管理。对于一些规模较大的企业，就是设立思想政治工作的办公室，这些机构需要承担思想工作的一些责任，但是还需要明确思想觉悟与提升素养方面的重任，切忌将心理疏导、思想政治工作停留在表面阶段，不能实现压力管理与疏导的目的。

企业员工对心理疏导的认知有限，导致心理咨询与心理疏导并没有得到全面的发展，因此群众对其认知程度非常的有限，有一些员工还没有听说过心理辅导机构，就不要提怎样应用心理咨询与心理疏导缓解自身压力^[1]。之所以企业员工在心理上有一些障碍，不愿意主动参与其中，是因为会涉及个人隐私部分，不方便向他人诉说。部分企业职工对心理存在障碍的情况有片面性认识，这主要是受到传统思维与习惯的长期“熏陶”，很多人并没有充分认识到自己心理上存在的问题，就算已经感知到自身有疾病，但是不愿意承认这种疾病，不愿意主动治疗，长期以往更加严重。

二、企业员工职业压力管理

（一）了解员工差异满足员工需求

要想帮助企业员工正确的应对压力，从而使企业员工更具主动性，但是还是要主动了解员工的压力，不断寻找出

现压力的根源，从根源着手帮助员工解决压力问题。其实多种因素都会使员工感受到压力的存在，每位员工都有独特的个性，因此企业需要充分尊重员工需求的多样化特征，辅助员工树立正确的思维，引导员工全面发展，给员工提供更多的发展机会，注重对员工的关怀，或者说尊重员工个人发展规划，支持员工发展方向，使员工与自身兴趣、能力结合在一起，用员工帮助计划帮助员工，考虑采用问卷调查的方式、座谈会等方式对员工内心的真实想法有足够的掌握，还要了解不同年龄段、工作岗位、不同性别中不同的困扰，给予员工实际的帮助。企业相关职能部门或主管部门在了解员工家庭存在的困难以后，是可以派出代表到员工家庭中慰问或者给予一定的实际帮助，从而切实解决其家庭生活问题，这样就可以减轻员工的后顾之忧，使员工全心工作。

（二）明确自身角色做好职业规划

企业要结合员工的能力以及兴趣，辅助员工寻找适合自己的职位，等员工明确自身发展规划，与企业系统发展，认真规划好工作，对企业开展长期工作有一定帮助^[3]。企业可以帮助员工，明确自身的优势以及适合自己的发展设想，编制相对适宜的职业生涯规划，为了自己的设计不断努力。与此同时，辅助员工制定发展规划实现路径，站在不同的角度分析员工的定位，明确认知发展道路上存在的限制，经过长期的辅导，将员工的优势发挥出来。

（三）提升心理压力调试能力改善工作环境

所谓的企业环境指的是其工作环境、心理环境、生活环境，生活环境中还是要尽可能为员工提供良好的住宿与食堂环境，确保在干净整洁的生活环境工作^[4]。在工作环境方面企业要按照现场管理各要素的要求，尽可能为员工安排较为舒适的工作环境，尽量保持室内外工作环境的舒适性以及安全性，温、湿度均调整为适应员工工作的环境，企业注意适当增加绿植的数量，在舒适的空气中工作也可以缓解压力。如果是工作与室外的员工，由于工作环境的劣质，工作内容会涉及室外或者高空，其实可以通过人为干预的方式解决工作环境问题，企业可以应用经济补偿或物资补助的方式给员工提供一些补贴，降低员工内心的不公平想法。在工作中时刻谨记安全的重要性，切忌为了赶进度不顾员工的安全，使员工感受到来自企业的关怀，可以缓解工作岗位员工的工作压力。

（四）塑造良好的企业文化

不管是大型企业还是小型企业，主要拥有良好的企业文化氛围，可以产生巨大的凝聚力以及约束力。中小企业需要合理塑造拥有本企业特色企业文化，建设期间征求广大员工的意见，与办企业的实际发展相结合，向企业员工广泛宣传，使其与企业员工的个人成长相融合，增强员工对企业的认同感，为企业的稳定可持续发展奠定基础。

三、企业员工职业压力疏导

适度的压力可以调动员工的积极性，如果压力过大，在员工身体、心理、行为上会有很大的消极影响。如果员工长期处于压力过大的环境中，其脾气更为暴躁，员工焦躁的心情没有得到发泄，就会越来越严重，引发精神方面的疾病，出现一些生理方面的失调现象，比如：头痛、呕吐、免疫力下降等等，使员工遭受精神以及身体方面的折磨，如果将这样负面的情绪传递给周边同时，直接影响工作效率，形成一个恶性循环，影响企业的发展，所以进行压力疏导还是非常必要的。

（一）创设舒适的心理疏导环境

企业员工的心理素养受和谐、舒适环境氛围的影响，要注意创设和谐舒适的氛围，在思想政治工作中提倡和谐的工作观念，不断引导员工用和谐的方式以及思维解决问题，同时培养员工乐观、宽容、积极向上的精神，用正能量的心境对待工作对待生活^[5]。正确引导员工拥有正确的竞争思维以及协同发展意识，企业方面要多关注员工的感受以及真实需求，关注员工的真是感受对每位员工的成长与发展需求有足够的了解，将思想与实际相结合在一起，规避员工心中失衡的原因，给培育员工积极向上心理奠定基础。

（二）组建心理咨询机构

企业设置一个咨询心理机构或者部门，可以采用依托医院的方式开设，也可以采用单独开设的方式，企业方面在保证企业资金充足的情况下，考虑定期邀请心理方面的专家了解员工的心理需求以及心理情况，因为员工是否拥有健康的心理与其工作精力的充实度有直接的关联。当然员工也更喜欢在身边得到正确的引导，目前企业对员工心理疏导方面的重视度还需要提升，但是员工对治疗自身心理期望值很高。所以在企业中设置心理咨询科室，这样可以为有需求的员工提供必要的帮助，舒缓其工作压力、生活压力，解决问题，为企业的发展做贡献^[6]。基于企业拥有完善机构的前提下，培养一支高素养的心理咨询的队伍，特别是在基层单位中，为员工咨询提供方便的时候，可以深入员工中开展知识普及工作，使企业职工感受到企业的关心、提升企业员工主人翁意识。

（三）开展普及性宣传工作

当前我国对心理疏导依然处于初始阶段，还没有足够重视心理疏导工作，当前职工心理疏导中存在问题就是职工对其没有正确的认识，为了解决该问题，行之有效的方

式就是加强有关的宣传，经过会议、媒体、宣传栏、专题讲座、授课、互联网等形式给职工宣传心理疏导的重要作用，心理疏导的宣传普及工作，这个工作不是一个机构或者单独行业就可以完成的，需要全员的协同发展。

（四）讲授合理的减压方式

其实合理的宣泄可以辅助员工减轻心理压力、形成健康的心理状态。引导员工将受挫的原因以及压抑的痛苦向公司、企业以及亲友、自己信任的人倾诉出来，选择大哭一场或者其他的发泄方式，将自己委屈且痛苦的情绪宣泄出来，同时企业为员工创建网上交流平台，引导员工吐露心声。

（五）开展多种形式谈话活动

如果企业员工在思想上、行为上出现问题时，各级管理者还是要经过谈心谈话的方式，尽量减少当事人的心理压力，有效解决员工心结问题。其实谈心谈话交流也是心理疏导的一种主要方式，经过谈心交流的方式可以解决员工在思想方面存在的问题^[7]。但是谈心谈话的方式有多种，一种是基层的管理干部、管理人员与员工直接面对面谈心交流，这样可以拉近距离，同时也是最常用的交谈方式，从某种角度讲，这也属于日常性的工作内容，可以获取理想的效果。另外一种就是企业的上级领导采取定期或者不定期的方式约谈企业员工，通过动态了解及时发现员工内心存在的问题，及时解决问题，将心理问题扼杀在摇篮中。

结语

综上所述，只有不断坚持以人为本的工作原则、应用柔性化管理的方式，才可以使企业更好的发展，企业方面不断研究员工职业压力，采取有效措施干预，对其进行心理方面的疏导，正确的管理压力。另外企业要采取措施为员工疏导压力，使员工用更加积极向上的心态完成工作。

参考文献

- [1] 李晓晓. 探讨中小企业员工职业压力的管理[J]. 中国管理信息化, 2021, 24(12): 145-146.
- [2] 洪沪敏, 辛文强. 新常态下陶瓷企业车间员工职业压力问题研究——以佛山市M企业为例[J]. 特区经济, 2019, (04): 129-135.
- [3] 刘国恒, 黄苑, 夏英华等. 供电企业职工职业压力及相关因素研究[J]. 华南预防医学, 2019, 45(02): 133-137.
- [4] 洪沪敏, 刘德峰. 新常态下珠三角互联网企业员工职业压力问题研究[J]. 职业与健康, 2019, 35(03): 371-375.
- [5] 陈疆. 职业压力管理是当前电力企业政治思想工作亟待研究解决的课题[J]. 低碳世界, 2017, (15): 276-277.
- [6] 詹国芳, 石锦秀. 电商从业人员职业压力现状调查与研究[J]. 中国商论, 2017, (07): 27-30.
- [7] 王爽英, 李金鑫. 职业压力对职业健康的影响机理及应对措施[J]. 轻工科技, 2017, 33(01): 110-112.