

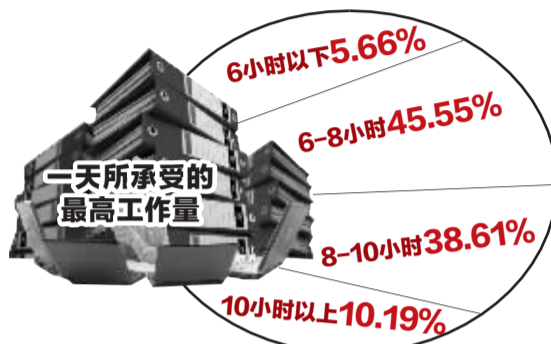
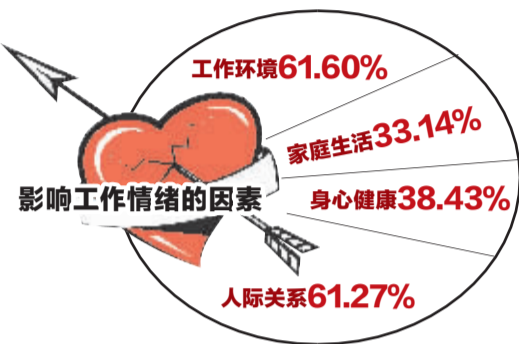
周末加班对员工的情绪有负面影响

市总工会发布万名职工情绪管理调查报告

全市有7533家企业开展情绪管理

□记者 滕华 通讯员 赵清 杨菁

是什么让你烦恼?会不会影响你的工作?情绪不高该如何疏导……日前,市总工会披露了一份针对宁波一万名职工所做的情绪管理调查报告,看看现在职工究竟都是如何想的。



曹优静 制图

70后、80后是受调查主要人群

调查从今年5月至10月,由市总工会工部、女工部各产业工会等多个部门及企业心理咨询师联合参与执行,抽样了全市各大行业的职工。向全市企业职工发放10000份《宁波市总工会职工情绪管理现状调查问卷》,采用封闭式和开放式共32个问题调研,共收到8518份,其中有效卷7403份。

70后、80后是调查的主要人群,分别占了34.86%和45.16%。员工中的60%都在一线岗位,所

属行业是服务类的占48.30%;是生产类的占42.83%;是科研类的占4.73%;是机关事业类的占4.13%。被调查员工的学历以高中及以下的最多,占47.02%;大本科占了45%。

调查发现,被调查员工月薪是3000—5000元的所占比例最多,为53.03%;月薪是2000—3000元的居第二位,占32.49%;月薪在5000—8000元的居第三位,占11.78%;月薪在8000元以上的占2.70%。

多数员工能很快恢复受影响情绪

调查发现,多数员工能意识到情绪的产生,并能很好调节。比如,在问及“在情绪受到影响后,是否能很快恢复,立即进入工作状态?”时,选择“能”的所占比例为36.08%;选择“一般能”的所占比例为47.68%;选择“不能”的所占比例为12.55%;选择“不清楚”的所占比例为3.69%。可见,多数员工能很快恢复受影响情绪,进入工作状态。

调查发现,多数员工认为情绪与工作业绩呈正相关关系,同时意识到,负面情绪可能增加工作的危险性。比如,在问及“您有否发生会因情绪原因导致在作业过程中冒险进入危险场所或者在起吊物下工作的现象?”时,选择“从来没有”的所占比例为59.73%;选择“偶尔有”的所占比例为26.98%;选择“经常有”的所占比例为7.33%;选择“不清楚”的所占比例为5.96%。

63%的人对周末加班表示不开心和无奈

工作时间长度,工作强度,工作乏味性,工作的简单重复性是引起情绪不良、工作倦怠的主要原因。

调查中,在问及“影响您工作情绪的因素什么”时,选择“工作环境”的所占比例为61.60%;选择“人际关系”的所占比例为61.27%;选择“身心健康”的所占比例为38.43%;选择“家庭生活”的所占比例为33.14%。

职工经常抱怨的加班,也严重影响着工作情绪。调查中,在问及“您一天所承受的最高工作量”

时,选择“6小时以下”的所占比例为5.66%;选择“6—8小时”的所占比例为45.55%;选择“8—10小时”的所占比例为38.61%;选择“10小时以上”的所占比例为10.19%。

周末加班对多数员工的情绪有负面影响。调查中,在问及“当您周末突然单位电话要求加班,您的心情怎样”时,选择“无奈”的所占比例为29.19%;选择“有些不开心”的所占比例为33.81%;选择“习以为常”的所占比例为28.73%;选择“充满希望”的所占比例为8.27%。可见,周末加班对多数员工有一定的负面情绪。

仅20%左右员工向单位领导和工会干部倾诉

情绪不高,你将如何舒缓调适?调查中,在问及“您缓解不良情绪的途径是什么?”时,选择“跟亲朋好友倾诉”的所占比例为51.75%;选择“睡觉”的所占比例为39.78%;选择“运动、听音乐、看电影、逛街、休假、旅行”的所占比例为56.92%;选择“逆来顺受、能忍则忍”的所占比例为14.48%。

调查中,在问及“当您情绪低落时会希望得到别人的帮助吗?”时,选择“需要”的所占比例为

30.07%;选择“不需要”的所占比例为24.77%;选择“视情况而定”的所占比例为41.35%;选择“不清楚”的所占比例为3.81%。

朋友,是工作情绪出现问题时的最好倾诉对象。在问及“您工作遇到情绪不好的时候会找谁倾诉?”时,选择“朋友”的所占比例为43.73%;选择“同事”的所占比例为34.44%;选择“单位领导”的所占比例为12.87%;选择“工会干部”的所占比例为8.96%。

全市开展情绪管理的企业已有7533家

“这是我们到目前为止最大最全的一次调查。”市总工会原副主席劳建兰告诉记者,调查结果刚一出炉,不少企业就闻风而来,纷纷索取详细报告,“他们都说,要仔细地研究看看,现在职工究竟都是如何想的,公司管理工作该怎样去匹配他们的心理需求。”事实上,这份详实的调查报告不仅反映了当下职工情绪管理方面的现状和问题,

也敦促着企业在生产硬件的提升之外进行必要的人文关怀。

据了解,现在宁波已有不少企业积极开展情绪管理活动。截至目前,全市企业实行员工精神福利计划的有7533家,开展情绪管理的班组有11365个,其中女职工班组4997个,涉及职工395828名,其中涉及女职工132862名。企业内已建立心理咨询室、心灵氧吧999个。

本周天气多云为主

今明最低气温在10℃以下

□记者 陈胜男

进入新的一周,这两天晨起最低气温先给我们一个下马威。据市气象台昨天发布的降温报告称,受冷空气影响我市气温正在下降,预计过程降温幅度可达6℃—8℃,明天早晨最低气温降至10℃以下,山区大部6℃—8℃。

10月晴多雨少,一到11月降雨降温都来了。今天起降雨告一段落,本周我市天气以多云为主。昨天受冷空气影响我市气温下降,今明早晨最低气温均在10℃以下,明天大部分山区最低气温6℃—8℃;但午后天气晴好最高气温不会低,预计18℃—20℃。本周中后期最低气温略有回升,但也不会像10月份那样几乎天天都在15℃以上,早晚会明显寒凉。

本周六市气象台预计可能转小雨天气,如果雨如期而至了,那么这将是今年立冬时节的第一场雨。

每年11月7日—8日之间,太阳位于黄经225°,即迎来立冬节气。立,建始也,表示冬季自此开始。冬是终了的意思,有农作物收割后要收藏起来的含义,我国古代又把立冬作为冬季的开始。不过气象意义上的冬季是指连续5天日平均气温低于10℃,其中第一天即为入冬首日。就拿宁波来说,真正气象意义上的冬天可能还要等到11月底。

“立冬为冬日始”的说法与黄淮地区的气候规律基本吻合。我国最北部的漠河及大兴安岭以北地区,9月上旬就已进入冬季。北京在10月下旬也已一派冬天的景象,长江流域的冬季要到“小雪”节气前后才真正开始。

高龄老人免费乘车卡明起年审

本报讯(记者 吴明京 通讯员 程瑜) 2015年度免费乘车卡从11月4日起开始年审,到12月31日结束。逾期未办理年审的,自2015年1月1日起,将不能再继续使用免费乘车卡,须经年审后方可使用。

据悉,这些免费卡包括了:高龄老人免费乘车卡和爱心卡(重度残疾人、残疾军人、因公致残警察、奉献奖献血者)、烈士遗属免费乘车卡和离休干部免费乘车卡。其中高龄老人是指年满70周岁以上的老人,奉献奖献血者是无偿献血20次以上的献血者。

年审时,高龄老人持卡人或代办人须携带免费乘车卡及身份证原件办理年审手续,同时须参加由公交企业统一向保险公司办理的免费乘车公众责任保险,并缴纳2015年度的安全乘车保障款(25元)。前期已缴纳了2015年安全乘车保障款的免费乘车卡,可免去本次年审手续。

年审后,免费乘车卡内充入2015年度乘车次数655次,当卡内余次数少于50次时,可随时携带免费乘车卡和身份证原件至市民卡服务中心各营业网点再次免费充次。持卡人可凭此卡免费乘坐宁波市中心城区所有安装公交POS机具的公交线路。

据介绍,双休日服务网点充值办卡的人流较集中,老人和残疾人等持卡人在办理年审手续时,请尽量避开双休日充值办卡的高峰期,避免因排队而长时间等候。非老三区即镇海区、鄞州区、北仑区等地域的免费乘车卡持卡人在规定时间里可以前往各镇乡(街道)老龄工委确定的地点办理。

另特别提醒,市民卡服务中心体育馆网点和黄鹂网点不办理有关的年审业务。