

如果心情不好也能请假就好了！这个愿望，有人已经实现了。2月25日，现代快报记者了解到，江苏一家企业就设置了“情绪假”，职工每个月可以不说明理由请一天假，还是带薪的！你羡慕吗？

现代快报+/ZAKER南京记者 徐岑

江苏有企业放“情绪假”，羡慕吗

员工每月可请1天，不需要理由，而且带薪

员工心情不好又不想请假，企业主动放假

情绪低落就可以光明正大地不上班，这在很多人眼里是“天方夜谭”，但是常州的恐龙园文化旅游集团股份有限公司却给员工放起了“情绪假”。2月25日，现代快报记者联系上这家公司的人工副主席陈青成，他表示，公司的“情绪假”制度已经实行3年了，“在工作或生活中遇到烦心事或者突发事件而影响情绪，每个月可以请一天带薪‘情绪假’。”

2018年，该公司有20多人明确申请了“情绪假”。“其中有一半人没有说明理由，只是说心情不好，我们也不会多问，直接安排休息。还有一半人主要是

因为家里有突发状况。”陈青成解释，多半是家人生病或出了意外，需要陪护。“家人出事心情肯定不好，再加上情绪假是带薪假，很多人会在请事假时，将情绪假一起休了。”

而更多人享受的“情绪假”是隐形的。“公司虽然设置了这个假期，但也有很多员工不愿意让别人知道自己情绪不好，出于隐私保护的考虑，我们也会主动给员工休假。”他告诉现代快报记者，有时候看到员工偷偷在座位上抹眼泪，部门领导就会主动给员工放假。“还有员工失恋了，男女朋友吵架了，心情不好，也可以休息一天调整心情。”

有了这个假，员工的忠诚度更高了

为什么要设置这样的制度？陈青成解释，一方面是基于对员工的关爱，另一方面也跟行业有关。

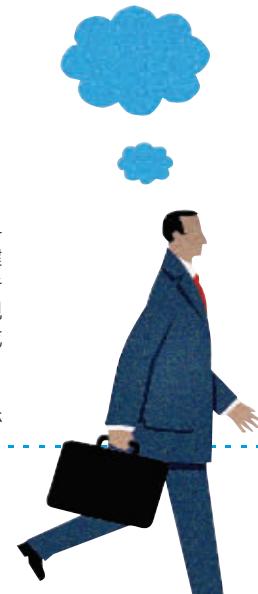
“我们是服务型行业，如果一位员工心情不好，有可能影响到同事，也会影响到整体服务质量。另一方面，在工作中，如果碰到一些不讲理的游客，员工也可

能受委屈。”他表示，倒不如设置这样一个人性化的休假，让员工调节一下心情。

“我们不会去细究请假的原因，只要休假回来后能认真上班就行。”陈青成告诉现代快报记者，设置了“情绪假”后，员工对企业的好感度和忠诚度更高了，工作效率也更高了。

近日，中国科学院心理研究所、社会科学院文献出版社共同发布了第一部“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告（2017-2018）》。专家指出，心理健康出现问题别不当回事，应尝试进行自我调节，或者向医生等专业人士寻求帮助。

现代快报+/ZAKER南京记者 陈彦琳



《心理健康蓝皮书》发布 这些职业容易得“心病”

教师、医务人员、IT从业者、银行业职员压力大

蓝皮书对教师、医务人员、银行业职员以及IT业职员等不同群体的心理健康状况做了分析。

东南大学附属中大医院心理科主任医师袁永贵分析，教师面临的工作压力大，工作时间长，要处理的人际关系，都容易让他们的心理出现问题。银行职工、IT工作者则经常加班、熬夜，饮食不规律，运动少，亚健康躯体症状明显，心理问题存在隐患。

袁永贵表示，他们曾经对医务人员的心理健康问题做过调查，其中外科、急诊科、儿科等高风险的科室，医生的

压力就比较大。

另外，护士的情绪发生率也要高于医生。“一方面因为护士的职业关系，自我感觉在医院的地位要低于医生。另一方面，护士的工作量非常大，管理也很严格。”

袁永贵介绍，到医院就诊的患者中，心理健康的高危人群一般有几类，比如女性群体、青少年群体、老年群体或是职业高风险群体。不同群体的心理健康问题，与所属职业面临的工作压力、风险相关。“从事工作压力大、风险高的职业，心理容易出现问题。”

女性更容易抑郁，跟社会角色、生理特征有关

蓝皮书指出，2017年至2018年的调查显示，女性的心理健康素养水平略高于男性，但总体而言，女性在抑郁、焦虑这些情绪障碍上的发生率要高于男性，在情绪体验和人际交往维度上的心理健康得分高于男性。

鼓楼医院医学心理科副主任医师杨海龙表示，女性比较容易出现情绪、心理健康问题，跟女性的社会角色、分工有关。“女性往往容易被动地接受一些冲突，在家庭关系中总会做出牺牲。在角色

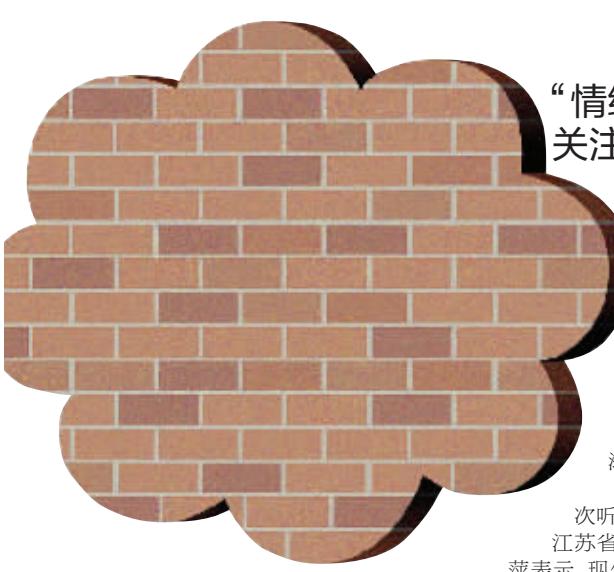
的自我认同感方面，相比男性要欠缺得多。而且长期的牺牲、隐忍，往往造成女性更容易情绪化，自我价值感不高。”

“另一方面的原因，则跟女性的生理特征有关。”杨海龙说，女性月经的调控与激素水平有关。每个月的月经期、激素水平的波动，会导致一部分女性出现情绪波动，还有很多人有“经前期综合征”，比如易怒、敏感、紧张等。“所以，女性更容易情绪化，情绪的波动有可能造成焦虑、抑郁的发生。”

专家：心理健康问题，应学会辨别并及时就医

出现了心理健康问题，该如何调节？“心理健康问题可大可小，别不当回事。”袁永贵表示，“如果感觉自己出现了心理健康方面的问题，可以尝试进行自我调节，向家人、朋友寻求帮助。如果自我调节得不到改善，要及时去医院，由医生来判断你的心理健康是否出现了问题。”

杨海龙指出，心理健康出现问题，首先应该学会辨别，自己是出现了情绪问题，还是感到了压力。如果是情绪问题，可以尝试分清情绪，学会接纳自己的情绪。还可以尝试转移注意力，想一些正面、积极的事情。另外，培养一些爱好、运动等，有利于情绪和心理健康的调节。



“情绪假”实际上是关注职工心理健康

“情绪假”在生活中并不多见。因为按照传统观念，“闹情绪”不能当回事儿。以前，很多人哪怕情绪不好也硬撑着上班，怕给领导留下不好的印象。近些年，随着观念的转变，大家才逐渐认识到情绪的重要性。

“‘情绪假’我也是第一次听说，很新奇，也很暖心。”

江苏省总工会女职工部部长宗萍表示，现代人生活节奏快、生活压力大，多少会出现情绪反应。她表示，要求每个企业都设置带薪“情绪假”不太现实，但是关注职工的心理健康是可以做到的。江苏从2011年起开展女职工阳光心灵工程，关注女性心理健康。

江苏全省基层工会也基本设立了心理咨询站室。南京市总工会曾调查职工心理健康状况。结果显示，工作压力是影响职工心理健康的重要因素。部分行业或工种，不良情绪甚至会成为安全生产的隐患。比如，司机一职。现代快报记者了解到，为了减轻公交司机的心理压力，南京公交集团早在2010年就开始组织心理咨询工作。

“我们希望通过心理疏导、心理关怀，通过心理健康教育，塑造职工的健康心灵。让他们能快乐工作，幸福生活。”宗萍说。

