

# 越来越多的软件公司开始注重软件开发人员的心理健康，忙坏了心理减压老师

内容来源：西安弈聪信息技术有限公司(<http://www.xaecong.com>)

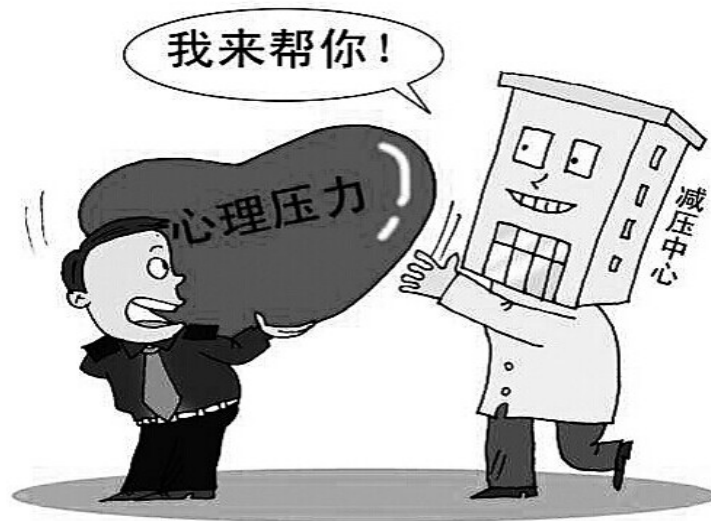
关键词：软件公司,软件开发

内容概要：

如今越来越多的软件公司开始注重软件开发人员的心理健康。笔者采访发现，企事业单位掀起的软件开发人员减压风潮，也忙坏了知名的心理减压老师。昨天，名鹏软件科技有限公司的近50名青年软件开发人员，放弃周末休息自愿参加单位人力资源部为他们组织的沟通1...

正文：

如今越来越多的[软件公司](#)开始注重[软件开发](#)人员的心理健康。笔者采访发现，企事业单位掀起的软件开发人员减压风潮，也忙坏了知名的心理减压老师。



昨天，名鹏软件科技有限公司的近50名青年软件开发人员，放弃周末休息自愿参加单位人力资源部为他们组织的“沟通100开启心灵”职业引导沙龙，请来北京市青少年法律与心理咨询服务中心主任、青少年教育专家李海鹏和他的心理减压团队。“不评价、手机振动、团队内分享、保密、提前退出要说明情况”，当培训现场的小黑板上写下这些“规则”后，带着各种“想法”来参加活动的青年们安静了。“生命是用来享受的，不是急急忙忙去完成”成为当天心理减压培训的核心内容。

笔者采访发现，越来越多的软件公司开始注重软件开发人员的心理健康辅导。“最近特别忙。”李海鹏说，“今天结束这里的减压培训后，晚上立即飞往山西大同，然后去河北石家庄，前两天刚给河南郑州一家软件公司的销售人员进行完心理减压培训。”身为心理咨询员的白丽表示，除了即将要为索尼探梦的软件开发人员进行情绪管理外，还准备把软件公司的人文与生存发展作为一个大项目去做，“通过接触我们发现，越来越多的软件公司有为软件开发人员进行心理减压和情绪管理培训的愿望和想法。”

李海鹏分析，快速多变的多元文化和价值观冲突，以及80后、90后生长的经历等使得年轻的软件开发人员更注重“自身人格的尊重”。但是当今的社会背景下，许多青年软件开发人员找不到工作的快乐，导致他们对工作产生厌倦，进一步发展到做出非理性的极端行为。

## 西安弈聪信息技术有限公司简介

西安弈聪立足陕西西安，为西安企业提供网站优化，软件开发，软件外包，电子政务，网站建设、企业网络营销咨询服务及实施为主体业务，为客户提供一体化IT技术服务。

西安弈聪现有技术架构包含PHP,asp,.NET.C++,VB,J2EE等，在MYSQL,MSSQL数据库系统，ORACLE大型数据库管理系统开发方面专长，经验丰富，是业内技术服务最全面，技术实力最雄厚的IT技术服务企业之一。

联系电话：029-89322522 4006-626-615 网址：<http://www.xaecong.com> 邮箱：[admin@xaecong.com](mailto:admin@xaecong.com)