



北京职工服务中心心理能力培训课

工会干部现场体验心理助人

□本报记者 闵丹 文/摄

“先帮助自己，再帮助他们，自己有了消除负面情绪的经验和体会，回到岗位就能更好的帮助同事和朋友！”6月17~18日，北京职工服务中心为来自北辰集团的近50名工会干部和人力资源工作者进行了为期两天的心理能力培训课程，通过《自我成长》的课题，中国青年政治学院心理研究所所长、教授田万生帮助这些工会干部现场体验了在工作中如何“心理助人”。

“自我成长”话题带来头脑风暴

企业的工会干部和人力资源部门的工作人员都是和职工平时联系最多的人，作为一个擅长和人打交道的岗位和工作，怎么看待“人”和“我”这两个概念。在第一天的课程中，田教授抛出的第一个话题就引发了各小组学员激烈的讨论。有的学员认为“人是劳动者，我也是劳动者”，有的学员则认为“人是自私的，但我并不全是自私的”。

接下来，从分析每组学员代表“从人到我”的心理变化，田教授告诉学员们紧紧抓住人的自我成长是从灵魂深处发起，深处有触动，才会有改变，才会有成长。

“我比较喜欢这种互动式的学习方式，在日常的工作中，往往陷入了麻木式的工作状态，感觉自己没有进步和变化。如果不是出现什么大事，很难有触动内心的东西，而田教授的课程让我感受到了成长是一个伴随一生的课题，并不受年龄的限制。这样的课程能够触动内心，我很期待

接下来的课程，老师能教授我们一些实用的方法来帮助我们自身和身边的同事、朋友一起成长。”半天的课程很快就过去了，一位长年从事人力资源工作的学员告诉记者自己的培训体会，期待能学到更多的方式方法。

“心理助人”只需分三步

在帮助各位学员对人的性格进行分析之后，第二天的课程中，田教授给出了大家最期待的“心理助人”的方法和步骤。田教授把自我成长分为三步走：清理负性积淀，充实当前自我，构建美好前景，最终达到生命的自我完善。在教授方法的过程中，田教授鼓励在场的学员首先从自身的体会出发，选择一个曾经让自己有负面情绪的场景，然后带领大家先寻找原因，再改变认知，走出并清理掉这些负面情绪。

田教授表示，自己学会了清理负面情绪的方式才能更好的帮助身边的同事和朋友，帮他们找到原因，带着他们走出困境，实现“心理助人”。在各位学员成功找到方法后，田教授鼓励各组学员和身边的小组牵起手来，共同唱起一首鼓励上进的歌曲，伴随着全场共同唱起《真心英雄》，当天的课程在学员们激动的心情中结束，不少学员眼中还泛起了泪花。

阳光心态可以培养

“我从事了多年的工会工作，觉得帮助身边的人建立积极的心态太重要了，田教授的方法我觉

得很有效果，我想把这种方法带回去，在今后的工作中更好的运用起来，能帮助更多的人。”一位工会干部在结束课程后显得意犹未尽。他表示，田教授讲座中说到的一句话深深地印刻在他的脑海中，“昨天是张作废的支票，明天是尚未兑现的期票，只有今天才是现金，才有流通的价值。”所以珍惜今天，把握当下，不管是在工作还是生活，都需要怀着一颗充满阳光的心态走好每一步路！

不少学员和这名工会干部有同感，表示通过本次课程，发现，阳光的心态其实可以通过科学的方法和方式来培养的，这些学员表示，通过这次在职工服务中心的培训经历，他们的企业今后也计划进行相应的职工心理培训和场所方面的建设，在促进职工健康心态发展的同时，更能促进企业的长足发展。

负责本次培训的北京职工服务中心相关负责人介绍，本次课程的内容经过与中科院心理所专家团队的深入沟通与前期培训需求调研，期望通过培训，使广大机关工会干部在掌握心理学知识和技能的同时，学以致用，倾听职工心声，疏导职工不良情绪，帮助职工释疑解惑，使职工真正感受到工会大家庭的人文关怀，营造积极向上的工作氛围。

聚焦一线

行进京华大地 讲述精彩故事

线索征集邮箱: ldwbyw@126.com

■简讯

中建一局劳模走进瓯北保障房项目

本报讯(记者 马超) 近日，中建一局劳模走基层活动在六公司温州瓯北保障房项目举行，近20位来自不同岗位的劳模参加活动。活动现场，劳模们分别结合自身的经历，围绕劳模荣誉、企业发展和青年成长进行了交流。

全国劳动模范陈蕾分享了她的成长历程，告诉青年员工要脚踏实地，耐得住寂寞，不断积累经验，提升自己。北京市劳动模范孙德明通过个人的成长阐明劳模的荣誉离不开企业平台的搭建，劳模是企业的财富，要发挥劳模的榜样力量，

勇于创新，为企业再立新功。

劳模的成长经验交流令人鼓舞，瓯北项目员工纷纷表示，要汲取劳模成长经验，发扬劳模精神，学习劳模的优良品质，为企业跨越发展贡献力量。

集团公司纪委书记、工会主席王希强表示，劳模进基层活动目的是进一步弘扬劳模精神，践行先锋文化，发挥劳模的引领和示范作用，鼓励涌现更多的劳模集体和劳动模范。“要关心关爱劳模的工作、学习、生活，青年员工成才的必由之路是个人努力、团队建设和企业提供平台。”王希强说。

中铁建工举办离退休职工书画展

本报讯(通讯员 李晓东) 近日，由中铁建工集团工会和社会保障部联合举办的“纪念抗日战争胜利70周年离退休职工书画摄影展”在北京总部机关开幕。

据介绍，此次书画摄影作品展共展出11名离退休职工创作的50余幅作品，他们中年龄最大的97岁，最小的61岁，平均年龄79岁。这些书画摄影作品内容丰富、立意深刻、技法

精湛、表现独到，以巧妙的构思、合理的布局、娴熟的笔墨，抒发了离退休职工对党和祖国的热爱，集中展示了离退休职工老有所乐、老有所为的精神风貌。

这次展览，中铁建工集团为离退休职工建立了展示才艺的平台和相互交流的渠道，对广大离退休职工共享文明健康的精神文化生活起到了积极的促进作用。



“体感车”试运行提升高速巡视效率

本报讯(记者 白莹) 刚刚过去的端午节小长假，首发集团安畅分公司在京哈高速公路试运行了新设备——“体感车”，以代替以往“人工步巡”工作。

首发集团安畅分公司负责北京市90%以上高速公路的巡视工作，“人工步巡”是路产巡视员每天的必修课。他们用脚丈量近千里高速公路，目的是为了弥补车辆巡视的盲点，细致排查高速周边设施的安全。

为了减轻巡视员的工作强度，提高巡视效率，安畅分公司几经调研，确定用“体感车”代替“人工步巡”。“体感车”为两轮电力驱动，主要靠驾驶者推动操纵杆和转换身体重心来操控，对驾驶者的身体平衡

能力要求较高。在高速公路沿线驾驶，对巡视员驾驭水平提出了更高的要求。

从4月开始，首发集团安畅分公司路产四大队的巡视员每天加紧训练。最终，首批26名巡视员全部通过审核考试，服务于端午小长假的高速公路保障工作。

■他山之石

长阳百姓热心设立“爱心歇脚点”

在打造美丽长阳中，城市美容师功不可没。对此，湖北长阳县把城市美容师当成回馈对象，在大街小巷建起了20个“环卫园林工人休息点”，休息点里饮用水、椅子、空调等设施一应俱全。

目前，长阳县城区有环卫、园林一线工人120余人，分别承担着50万平方米范围的清扫保洁

和391万平方米的绿化养护工作，环卫、园林一线工人的工作环境艰苦，劳动强度大。今年5月，为了改善城市美容师的工作环境，城管局发出建设“爱心歇脚点”倡议，迅速得到广泛响应。

作为城市的美容师，他们给了城市“一片绿色”和百姓“洁净的居家享受”，百姓应该主动为他

们送上“一个微笑、一盏热茶、一张椅子”，不少人接受采访时说。

“我们再也不用躲暴雨、吹寒风、背着个水壶扫地了，身轻干事更得劲。说心里话，要感谢这些好心人。”市劳模杨子武告诉记者，“真没想到，社会这么关心我们环卫园林一线工人。”

据《工人日报》

中华老字号 绿色放心酒

订购电话: 69412536
登报咨询电话: 63522410