



昌平供电公司开办心理课

心理疏导帮职工解决烦心事

□本报记者 周美玉 通讯员 张亮 文/摄

找一个相对陌生的人，认真注视着对方的眼睛三分钟，这期间你想到了什么？这是一堂特殊的课，台下坐着的既有20多岁未婚小青年，也有50多岁儿孙满堂的老师傅。这堂课有个文艺范儿的名字，叫做“压力的对话艺术”，听课的人希望在这里得到精神上的放松，达到减压的目的，这也是国网北京昌平供电公司工会一心为职工做的事。

工会寻找为职工解压方法

朱耿娟负责昌平供电公司工会日常事务的管理工作，最近在与同事的聊天中，她发现很多人都被“烦心事”困扰着。“包括我在内，很多人都不不同程度的面临来自工作、家庭、夫妻、子女等各种方面的烦心事，而我们通常找不到宣泄口，把坏心情背在身上，结果越背越重，越背越累，形成恶性循环。”

正所谓心情好处处是春天，好心情是提高职工执行力的重要资本。如何让职工摆脱精神的“紧箍咒”，以健康的心态面对工作和生活，是昌平供电公司工会近期一直努力思考的问题。朱耿娟与工会成员一边网上查阅资料，一边在职工之间做调查，寻求行之有效的减压方法。

6月16日，一堂以“压力管理与心理健康”为内容的职工心理疏导课程在大家的期盼中开课。

职工通过心理疏导得到放松

课堂上，在专业心理咨询师的指引下，职工们摒弃杂念在众目睽睽之下做着夸大的动作，与自己不熟悉的人面对面注视，向老师“控诉”自己的坏心情。起初，职工还有所拘谨，可随着老师耐心的鼓励，现场气氛被一步步调动起来，大家跟随着老师的问题思考，在互动中释放自己、体验快乐。课堂后半程，职工就如何将压力转化、如何将苦闷排解等问题与老师进行了讨论，老师帮助职工分析、解决他们在日常工作和生活中遇到的“别扭事”和“烦心事”，为职工点亮指路明灯。短短两个小时下来，课堂上不时传出愉快的笑声，大家的精神得到了前所未有的放松。

“现在人工作生活压力大，生活赋予我们诸多角色，协调好相互关系，将自我调试到最佳状态很重要，这节课对我帮助很大，让我学到了很多减压的技巧和自我调节情绪的方法。”作为公司年轻骨干，李曼也是一位年

轻的母亲，“孩子做错事，该不该说，怎么说既有效又不伤孩子心，这是我课后最想跟老师请教的。”

职工将可通过客户端与老师交流

由于课堂时间有限，昌平供电公司工会主动与心理专家沟通，职工可以通过手机客户端在线与老师交流，在不谋面的情况下实现心灵上的互动，更便于职工倾诉心声，随时随地获取帮助。

朱耿娟说，鉴于活动的良好效果，公司工会还将陆续举办关于婚姻、亲子等方面内容的心理讲堂。昌平供电公司工会一直将职工的身心健康放在第一位，并作为长期工作常抓不懈，目前，工会不仅为员工购置了娱乐健身器材，还设立了专门的心理疏导室，供大家调节减压。工会还将不定期举办一些有益职工身心的文体及娱乐活动，让大家从工作的劳累中解放出来。

聚焦一线

行进京华大地 讲述精彩故事

线索征集邮箱: ldwbjw@126.com

地铁员工服务进校园 大学生游戏中学“安全”

□本报记者 周美玉 通讯员 阮红燕

“没想到这次可以和在地铁工作的哥哥姐姐们一起用这种游戏的形式进行互动，不仅如此，活动中还让我们学到了很多关于地铁的知识。”在北京地铁公司车公庄站区“服务走出去”活动结束后，北京交通运输职业学院的学生张妍说出了她的感受。

6月23日，车公庄站区组织

职工前往北京交通运输职业学院，与在校学生开展了一次别开生面的活动。

此前，车公庄站区在前期面向站区年轻的职工征求关于此次活动的好想法、好建议，在了解到韩国一档娱乐节目深受年轻人追捧时，站区便开始着手策划，用节目中娱乐竞技类的形式，把有

关地铁安全常识、理念融入游戏环节中，并精心策划了“超级形体秀”、“安全帮帮答”、“攻守撕名牌”等游戏环节。

活动中，游戏主线是以乘地铁线路为背景，还利用“比划猜猜看”的形式，通过游戏让更多学生熟悉地铁车站内的各类安全标识。



车间来了“小红帽”

□刘立秋 齐玉梅 王树文

6月16日，天高云淡，北京市政路桥集团港创瑞博公司(以下简称:港创瑞博公司)的各个生产作业区、生产车间，不同岗位上的工人们正在高温下为生产紧张地忙碌着。他们的额头和面颊上满是汗水，工服也早已湿透。

下午2时许，一顶顶“红帽子”出现在了各个车间和生产作业区内。只见他们手中拿着绿茶、雪碧和可乐这些消暑降温的饮品向各个岗位上的工人们走去。原来，这是港创瑞博公司工会开展的“夏日送清凉”活动。戴着“红帽子”的总经理杨寒冰与他的管理团队及公司工会干部一起，将手中的饮品一一递给奋战在生产一线的工人们。惊喜的工人们暂时停下了手中的工作，接过“红帽子”们递过来的饮品时，连连说着：“谢谢，谢谢。”那满是汗水的脸庞上，绽放出了灿烂的笑容。

自入夏以来，港创瑞博公

司工会为了把送清凉活动落到实处，对职工的工作场所进行了走访调查，特别是针对公司外来务工人员比较多，多数人在高温生产环境中作业等特点，责成综合办公室集中购买了藿香正气水、风油精、清凉饮料、茶叶等主要防暑降温用品，还特意嘱托承包队食堂每天增加绿豆汤为大家解暑，并将防暑降温物品及时发放到每位员工手中。公司领导还要求相关部门负责人要根据气象情况，灵活应对暑期高温天气，错开员工高温作业时间，把为职工送“清凉”工作落到实处。

多年来，港创瑞博公司工会一直坚持开展夏日送清凉活动，不仅为广大职工送上了公司党政领导们的一片关爱之情，也充分体现了公司“以人为本”的理念。通过“送清凉”活动，建立起慰问一线职工的长效机制，使工会工作更贴近实际，让全体职工感受到公司工会是自己真正信赖的“职工之家”。



奔跑吧，足球小先锋

□本报记者 马超 通讯员 辜良琼 文/摄

“白队白队，乘风破浪，勇闯第一！”“蓝队蓝队，英勇无畏！”从来没有响过足球对战口号的成雅小学足球运动场上传来了阵阵欢乐的呐喊。

6月18日，中建一局西南区域公司工会成员来到浦江成雅小学，为浦江县的20名留守儿童捐赠20个爱心足球和20套球服，还客串了一回“足球老师”，和这些没有上过足球课的孩子们踢了一场快乐足球赛，用爱心行动为一局代言。

孩子们从志愿者手中接过足球，拿着这个特别的暑期礼物，说着谢谢，笑容不自觉地攀上了孩子们的脸。除了足球，还有快乐足球课。

得知成雅小学没有专门的足球老师，孩子们至今没有上过一堂正式的足球课后，中建一局西南区域公司工会立即组织足球爱好者报名争当“足球老师”。“老师们”在球场上教

孩子们踢球技巧，和孩子们一起奔跑、呐喊，带领他们一起防守、进攻、破门，每一个瞬间都酣畅淋漓，万分开心。

成雅小学四年级的姚嘉玮，父母在西藏打工，一年甚至是两年才回来看望他一次，和爷爷奶奶居住一起的他，懂事又腼腆。“暑期一般都在家做作业，帮爷爷奶奶干家务活，不过，今年有足球了，志愿者老师又教我踢了，我可以喊小伙伴一起踢，我还可以教他们！”姚嘉玮紧紧抱着刚领到的足球开心地说道。

中华老字号 绿色放心酒

订购电话: 69412536

登报咨询电话: 63522410