



# 为职工带来“心灵按摩”

## ——记者直击海淀园工会职工心理健康讲座

□本报记者 白莹 文/摄

7月23日下午，为让机关职工更好地把握促进身心健康的方法，通过感受催眠的魅力了解科学催眠，学会自我减压和自我调适，推进园区人才建设，海淀园工会工委系列职工心理健康减压健康讲座第7课在海淀园机关开讲。这次讲座由海淀园工会工委与海淀园机关工会共同举办，活动特邀中科院心理研究所治疗心理学博士李涛教授为机关职工带来一场“心灵按摩”。

### 别让心灵“感冒”

早在上世纪80年代中期，世界卫生组织对健康重新定义：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。”这个定义一直延用到现在。然而在微时代的快节奏中，人们往往讳疾忌医，忽视了个体心理的健康状态。李涛教授从巫医阶段到哲学思辨阶段，再到生物医学，娓娓讲述了人类医学的发展历程。并带领听众一起探析《黄帝内经》中“精神内守”、“德全不危”的健康心理学思想，与现代西方注重从生理——心理——社会角度来研究健康心理学有异曲同工之处。通俗易懂的语言、深入浅出的讲解和贴近实际的故事，揭开了潜意识催眠的神秘面纱，引导听众正视心理亚健康，和正念

身心疗愈，学会自我情绪管理。

### 奇妙的催眠秀

“身体放松，闭上双眼，深深地吸、慢慢地呼，你的身体非常地坚硬，就像一块钢板……”李涛教授在一名女性体验者身边不断地耳语。随后在两名工作人员的协助下让其悬空躺在两张桌子间，并找来现场一位观众站在她的身旁，她的身体真的仿若钢板一般，顿时点燃了现场的气氛，台前体验区瞬间被站满。随后，有11名观众踊跃参加了接下来的集体催眠体验。

在从轻柔到欢快、动感各种变换的背景音乐中，李涛教授语音轻柔地引导着体验者，放松全身肌肉，跟随他的想象进入“鸟语莺啼春又夏，小桥流水秋与冬”的四季变换中，进行各种乐器的表演、身体受暗示失去控制、忘记指定的数字和自己的名字等等。台下听众跟随节奏时而屏住呼吸、时而捧腹大笑、时而窃窃私语。在“互动表演中”，李涛教授告诉其中一位体验者：“杯子里是白酒，你喝一点，告诉我你感觉怎么样？”体验者抿了一口说：“太辣了，有点迷糊”，其实杯子里只是白开水。直到最后，李涛教授数了一二三，一个响指，让体验者们神奇地回到清醒状态，精彩的表演获得现

场阵阵掌声。

### “从心开始”在行动

经历了一番超长经历的体验者很快成为其他听众的关注焦点，她被人们围住了。“随着老师的指引，充分地相信自己，慢慢地就会表现出令人不可思议的举动，其实我能感觉到周围的人和事，结束后感觉整个身心很放松。”体验者如是说。精彩纷呈的催眠秀让大家频频感叹：“潜意识实在太神奇了，希望工会今后举办更多实用性又有趣味性的活动。”这也与现场反馈的满意度调查结果不谋而合。

目前海淀园工会系列心理健康讲座已经开展了7场，内容涉及心理养生、喜剧疗法、催眠疗法、瑜伽冥想、家庭角色关系等，极大地满足了园区企业会员的心理健康需求。“从心开始”，海淀园工会工委将继续送心理健康进企业、进机关，及时排解释放员工内心的“纠结”，给身心放个小假，轻装上阵，保障广大职工以更好的精神状态投入到工作生活中，为核心区的稳步发展凝心聚力。

## 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

## ■简讯

### 职工疗休养 费用工会担

本报讯(通讯员 李蓓蓓)今年暑期，首农工会以“劳动光荣、休养快乐”为主题，邀请了1000名一线优秀职工分8批到北戴河休养，并参加了学习交流交流活动。

自2011年开始，首农工会组织各基层企业的一线优秀职工和从事脏、苦、累、险工种的职工参加暑期休养活动已经

有五个年头，已成为工会服务一线职工的一项传统品牌。与以往不同，今年的休养活动是近年来参加人数最多的一次，而且还安排了劳模宣讲、健康讲座等学习交流环节，让一线职工在辛勤劳动之余享受休养的快活，体会到工会的关怀。据悉，本次休养期间的费用全部由工会承担。

### 医务志愿者 义诊到部队

本报讯(记者 陈曦)测血压、把脉、健康咨询……近日，什刹海街道总工会携北京北海医院医务志愿者服务队，走进辖区驻地部队开展了“关爱子弟兵”服务义诊活动。

活动中，北京北海医院为官兵提供中、西医两种义诊方式，分别由资深专家坐诊，为他们免费提供测血压、诊脉等服务，并详细询问了官兵饮食规律、生活作息，逐个答疑解惑，讲解保健知识。专家们的专业指导得到了广大官兵的热烈欢迎。

部队指导员表示，夏季气

候潮湿，官兵们由于工作量大、任务重，往往不去就医，能忍就忍，很不利于身体健康。此次工会组织医院专家来部队义诊，为官兵们排忧解难，大家都非常高兴。

什刹海街道负责人表示，此次非公企业进军营，实现了地区双拥工作无死角、全覆盖的模式，非公企业的加入也增强了双拥工作的力度与广度，“今后，我们将发动更多的非公企业加入到双拥共建工作中来，把支持部队建设作为自己的神圣职责，为什刹海地区的双拥共建工作再添光彩。”

### 温馨“夫妻房” 情暖职工心

本报讯(记者 马超 通讯员 李晓东)“电视、风扇、洗衣机……生活用品样样齐全，项目部想的真周到。”8月7日，中铁建工集团紫金建邺项目部夫妻房迎来了第一批职工家属入住，大家对夫妻房的配套设施赞不绝口。

据介绍，由于南京紫金建邺项目部工期紧、任务重，一线职工回家探亲的时间又少。暑假期间，该项目部从职工生活的实际需求出发，分批次安排职工家属来项目部探亲，让一线职工能够安心工作。经过多方协调和努力，共挤出6间宿舍改造为夫妻房。

由于项目部生活条件艰苦，

考虑到探亲家属难以适应，项目部对夫妻房进行了简单的布置，筹措经费购置了电视机、电风扇、洗衣机等家用电器，以及毛巾、洗发水等生活用品。探亲期间，项目部为孩子们组织了一次夏令营活动，丰富职工和家属的文娱生活。

项目部推出夫妻房这一举措，解决了暑假探亲的需求，但也给部分职工生活带来了不便。为此，项目部充分听取基层的意见和建议，利用交班会进行讲解和疏导，得到了大家的一致谅解。“我们挤一挤就过去了，孩子来一趟不容易，这点困难还是可以克服的。”项目部安全员小刘说。

### 入职“大培训” 培育攻坚力

本报讯(通讯员 赵桂军 杨少琦 白天龙)“珍惜就业机会，千万别改专业，积极考取职业资格证书，培养一个好性格和有助于自己成长的爱好……”7月27日，在中国铁建十七局集团建筑公司2015年度高校毕业生见面会上，公司执行董事、党委书记杨琼东为102名大学毕业生上了入职首课，开启了新常态下以“大培训”培育新员工攻坚能力的帷幕。

这批新员工毕业于建筑工程、土木工程、建筑电气等专业。“尽快适应工作环境，跟着师傅好好学，不断积累经验!”“用我的能力为公司拓展南方市场!”……见面会上，新员工畅谈入职感言，表示感受到了企业大家庭的温暖和铁

军文化，要共同进步，共同提高，服务公司发展。

据了解，该公司党委把对新员工进行入职“大培训”，作为打造作风过硬新铁军的抓手之一，对新员工培训进行了企业管理及发展规划、物资专业培训及公文写作等方面授课；并安排了廉洁教育课，组织观看反腐教育片《警钟长鸣》，为新员工打上廉洁烙印。

## ■他山之石

### 上海“马陆工会”：微信一扫服务升级

上海嘉定区马陆镇总工会开通“马陆工会”微信公众号，下设三大板块——工会动态、服务大厅、便民中心，通过多种形式发布工作动态、便民信息，吸纳广大职工群众的意见建议，成了工会工作的新“法宝”。

微信号开通后，镇总工会利用工会动态板块下各个子栏目，及时将信息发布在微信上，把一些重要信息动态以及有关职工

切身利益的重大新闻推送给微信粉丝。职工“微信一扫服务升级”，既能知晓最新的工会活动，又能了解法律法规，加强自我维权能力。

“我今年刚做工会工作，‘马陆工会’让我受益良多。”李家村工会主席沈佳说，这种学习模式提高了员工的专业技能和综合素质，不受时间、空间、人员限制。

便民中心板块还开设了“留言板”，镇总工会专人负责，及时回复留言内容。职工还可以通过便民中心板块查询职工互助保障、养老保险等情况。

马陆镇总工会主席陆黛耘表示，将不断探索和寻求新时期工会工作和互联网优势的最佳结合点，使工会工作更贴近时代、贴近基层、贴近职工，从而更具旺盛的生命活力。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