



王翔:北京邮电大学工会常务副主席
牟承碧:北京邮电大学组织部副部长
张平:北京邮电大学心理素质教育中心主任

怎样让教职工拥有健康心态

□本报记者 盛丽 文/摄

组织讲座、开展拓展、提供咨询……北京邮电大学不仅关注着学校教职工的心理建设，更付诸于实践，通过各种方式推进，让教职工不仅收获专业知识，更拥有健康心态工作、生活。对此，大家有话要说。

教师心理状态良好会对教学大有裨益

牟承碧: 其实，高校教师在实际工作和生活中，还是会面对不少压力。比如，来自科研、教学、家庭。怎么才能帮助他们正确地面对这些压力，拥有健康的心态？所以，在2013年学校组织部结合有关文件，开始思考解决这个问题。我们在开展这个工作时，采用多种方法推进，比如经过和教师的座谈、问卷这样的方式，来深入了解教师们需求，为开展工作提供依据。

张平: 在有的企业，会将心理工作和心理咨询作为员工福利。在实际工作中，我发现其实注重高校教职工的心理工作很有必要。在这点上，北京邮电大学开展工作很及时，可以说走在前列。而这项工作的开展，更是对教师最好的人文关怀的体现。如果一个教师的心理状态良好，首先会在对学生的教学上、课堂上，有明显的益处，他可以和学生产生良性的互动。还有，教师自己心理状态良好，才能踏实地去做科研，再有，对家庭也有帮助，所以，要关注高校教师的心

理健康。现在，北京邮电大学心理素质教育中心有专职老师4名，此外还有十几名校外的兼职咨询师，这些资源可以给教师及其子女，提供专业的心理咨询帮助。此外，学校还会通过组织一些集体活动，来实现对于教师的心理关注，比如讲座，这个方式会在理论层面和实践层面，来提供教师最基层的帮助，如果大家还有其他的需要，可以到心理素质教育中心，接受个体化的咨询。

结合学校实际情况提供特色心理服务

牟承碧: 对于学校的心理素质教育中心，我们会组织教职工去参观。此外，我们还会通过组织各种团体活动，比如讲座、集体拓展、咨询，来关注教职工的心理健康。一个学期两次活动、主题和方式都不同。在2013年，我们开始每周三为大家推送手机报，这个手机报的内容包括心理常识、趣味测试。受益面广、内容实际，很受教职工欢迎。还有，如果各学院有需求，我们还会将活动推送到教职工身旁。

王翔: 北京邮电大学教职工

现有2600多人，可以说人数很多。在关注教职工心理建设上，我们也结合自己的实际，设置特色项目。比如，成立“快乐驿站”俱乐部。2014年，学校组织部、学校工会、学校学生工作部联合发起成立这个“快乐驿站”俱乐部。俱乐部依托于学生工作部心理素质教育中心，通过形式多样、丰富多彩的活动，创新高校基层组织为广大教职工服务的模式和内容，加强教师之间的信息沟通和思想交流，为广大教职工提供心理支持和情感支持，营造人文关怀的校园文化氛围。在普及心理健康知识的同时，引导教职工掌握心理调节的方法；调适心理压力，保障身心愉悦，提高生活快乐指数和工作质量效益。此外，2015年我们还参与了北京市总工会的“职工心灵驿站”试点单位申报工作，并以此为契机，提高工作质量。

将职工心理服务作为常态化工作

张平: 在关注教职工心理的工作中，我们开展过很多次心理讲座，很受大家的欢迎。11月9日，为了促进广大教职工的心理

健康水平、推动教职员工综合素质全面提升，北京邮电大学特别邀请专家给学校教职工做了题为“教师职业心理健康的维护——倦怠感的预防与幸福感的提升”的专题培训讲座，有200多名教职员工参与活动。专家从科学心理学的视角，结合大量生活和工作中的实例，就教师如何维护好自身的职业心理健康这一议题，给大家进行了具体生动的分析和讲解。在讲座结束后，许多教师围绕教学、科研和学生管理工作出现的各种具体问题，向专家进行了咨询。专家对于各位老师提出的问题，一一耐心地进行专业的解答和辅导。

牟承碧: 教师对学校组织的这些心理活动有不错的反馈，有的教师说参与完活动后心情感觉像绽放的花朵，心情很亮很开心，感觉生活充满阳光。有的说，学校做的工作越来越到位，让教师感受到家的感觉。教师们的这些感受，很鼓舞我们，我们也会继续将活动推进，结合大家的需求拓展活动方式。虽然这些工作还在探索阶段，但会坚持做。将来，我们会继续关注学校教职工的心理工作建设，这个工作会成为常态化工作。

【边聊边论】

如何快速准确地帮职工提升技能？

被访人:朱佳 记者:盛丽

业务技能对于职工的职业生涯起着关键作用，除去通过书本、网络来补充业务知识，还有什么方法能够既快速又准确的让职工全面掌握技能？海淀区羊坊店街道总工会在这方面，有不少妙招。对此，羊坊店街道工会服务站站长朱佳有体会。

记者: 在提升职工新技能、不断补充业务知识上，羊坊店街道总工会都有什么方法？

朱佳: 我觉得补充知识不管对于什么岗位的工作人员都很有必要，对此，羊坊店街道总工会也动脑筋、根据职工的实际需要，举办各种主题的活动。其中有竞赛，也有讲座。可以说，很丰富多彩，达到提高广大职工学习新知识、掌握新技能的积极性。比如，在实际工作中，计算机文字录入是不少岗位需要的技能。所以在今年10月14日，羊坊店街道总工会举办“海淀区职工计算机文字录入竞赛羊坊店地区选拔赛”。

活动中，地区近百名工会会员参加了比赛。比赛现场，每25人一组，统一时间并使用指定文章为比赛考题。根据参赛者平均打字速度和准确率进行综合评分。最终经过激烈角逐，比赛产生一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。通过这次比赛，也让参与者了解自身技能掌握情况，还和其他选手进行交流沟通。

点评: 提升职工业务技能的方法中，加入比赛的方式，能够通过角逐的氛围，激发参与者的向上感，不失为一种不错的方法。

记者: 除去在专业技能上，想办法为职工创造机会补充知识，在培养职工兴趣爱好上，羊坊店街道总工会还有什么办法？

朱佳: 羊坊店街道总工会开展的活动主题很多元，贴近职工群众，深受职工喜爱，比如，春季秋季的健步走活动、歌唱比赛；春秋季节运动会；单身青年联谊会；专题讲座等活动。这些都能丰富职工的文化生活，培养职工兴趣爱好，我们也组织相关培训。在9月24日下午，羊坊店街道总工会举办了“职工摄影知识”讲座。为这次讲座我们还特别邀请到青年摄影家雷伊里亲临授课，他著有《单反摄影宝典》等21部摄影专著。

这次活动共有220名地区工会会员刷卡参加讲座，授课老师以图例对照的方法，用通俗易懂的语言阐述了单反摄影的基础知识和技巧，从摄影的基本知识、相机的使用、旅行过程中的风光及人物摄影选题、取景、构图等方面进行了讲解，让大家对摄影这门艺术有了更深层次的认知。

点评: 培养职工兴趣爱好，看似和提高职工技能没有直接的关系，其实，让职工的兴趣得以发挥和施展，不仅利于工作的开展，更能增加职工之间的沟通，拉近彼此的距离。

■有问必答

提问: 饲料食品公司职工 周智梅

回答: 北京谦君律师事务所律师 武丽君

拆迁得补偿房屋，离婚时我能否分得相应份额？

□本报记者 王香阑

周智梅: 6年前，经人介绍我认识了宋朋程，半年后我们结婚。他家是本市近郊的农民，家里有一套5间平房的院子，其宅基地是他爷爷奶奶（目前均已去世）留下的，我与老公婚后与其父母住在一起，我们俩人住其中两间。

婚后，我生了个儿子，目前已经两岁多。近日，我们这边要拆迁，与拆迁办协商后我们全家可得到三套拆迁补偿房屋，公婆表示这些房产要分别落在

我公公、老公和儿子的名下。我私下与老公商量，希望他名下的那套房产也加上我的名字，他以婆婆不同意为由予以拒绝。

我想咨询一下：如果以后我与老公离婚，他和我儿子名下的两套房产，我能分得相应的份额吗？

武丽君: 根据《国有土地上房屋征收与补偿条例》第十七条及第二十一条规定，房屋被征收

人将获得：被征收房屋价值的补偿；因征收房屋造成的搬迁、临时安置的补偿；关于房屋价值补偿被征收人可以选择货币补偿，也可以选择房屋产权调换。选择房屋产权调换的，若安置房屋市场价值高于被征收房屋市价，被征收人应补足差额价款，相应的，被征收房屋价高的，高出部分由房屋征收单位支付给被征收人。

您咨询的问题需要具体分析：首先，因被征收房为您丈夫

婚前个人财产，因而与被征收房等值的房产亦为您丈夫的个人财产；其次，如果您家进行房屋产权调换时，被安置房屋市场价值高于被征收房屋市场价，用于补足差价的房款应为周女士及其丈夫的夫妻共同财产，离婚时就可以就补足房款部分及相应部分的市场收益主张所有权；最后，若在安置时获得搬迁补偿、临时安置补偿等费用，应为您与丈夫的夫妻共同财产，离婚时您可以主张一半份额。