



海淀教育工会教师心理健康服务中心坚持十年心灵守护 工会对症下药帮教师治心病

□本报记者 任洁文/摄

“请你们帮帮我吧，我对孩子真是没有办法，不知道该怎么办了……”在课堂教书颇有心得的老师，回到家却为与孩子无法沟通而深深感到无力，她把求援的目光对准了海淀区教育工会教师心理健康服务中心，她的“心病”能治好吗？如今，成立于2006年的海淀区教育工会教师心理健康服务中心已成为海淀教师的“心灵港湾”。

为全区教师提供专业化心理支持

有调查显示，目前教学一线教师中，有51%认为心理上常常感觉到有压力；25%的教师认为，应试、学生安全、社会期待等方面的巨大压力，加上教师群体因工作繁忙无暇照顾家庭产生的“后院”压力，导致健康出现问题。海淀区教育工会教师心理健康服务中心2006年应运而生，帮助教师及时疏解心理问题，恢复饱满的工作热情，促进心理健康成长。

“从10年以来为教师群体开展的团体和个人辅导来看，教师的心理问题，主要包括职业倦怠、师生关系、家庭关系等方面。”据中心负责人高亚娟昨天介绍，中心设在海淀育读学校心理中心，设有情境教室、大脑工作站、梦想空间、茶香书舍、箱庭室、情绪梳理屋、心理研讨区、咨询区、心理档案资料室共9个功能区，为海淀区广大教师提供专业化的心理支持和帮助。

为了疏解教师的压力感，中心设计了很多以放松心情、探索自我为主题的心理讲座、体验活动，先后为石油附中、实验二小、二十中、中关村二小、翠微中学等学校的教职工，以及职教系统骨干教师、海淀教委优秀班主任工作室等团队约5000人进行团体辅导，通过绘画音乐疗法、职业规划、沙盘游戏等活动，让教师在宁静的氛围中放松紧张状态，分享舒缓情绪。

同时，中心对海淀区理工大附中分校、实验二小、温泉二中等部分中小学近万名教师进行了心理测试评估，根据普查结果，提示学校领导关注教师心理健康状况，更加人性化地开展心理支持。

为了更好地服务教职工，中心开通“爱馨心理热线”（010-62400307），目前已经有200多例个人或家庭从中受益。

专业力量介入帮助教师恢复亲情

上学期，海淀区一所初中校的教师匆匆来到中心，诉说苦恼时显得非常焦虑。原来，这个在单位很能干的教师，却无法有效教育正处于青春期的孩子，怎么说孩子都不听，顶嘴成了家常事；丈夫也不站在自己这边，两口子经常为了管教孩子拌嘴吵架。“您说我该怎么办啊，急死我了。”

负责接待她的高亚娟仔细询问了她的育儿习惯，发现她具有教师群体容易出现的问题——把职业情绪带回家，习惯拿学生与孩子比较，对孩子说教过多。找到问题的症结，高亚娟开始给她进行单独辅导，告诉她做老师和做母亲的方式不同，需要放下教育工作者的身份，给予孩子更多认可和情绪上的接纳，控制好自己脾气，降低对孩子的期望值。

高亚娟又对这位教师的孩子进行了情绪疏导，还安排他们玩亲子沙盘，通过游戏来恢复亲情。女教师的焦虑终于得到缓解，两三次以后，她就不再需要接受现场辅导。后来她给高亚娟打来道谢电话，笑声朗朗，轻松的语调透露出她的内心。

教师摆沙盘游戏吓到自己

中心有5个箱庭室，专门为来访者进行箱庭辅导与治疗。箱庭室内设有沙盘和玩具架，摆放着各类植物、动物等数千种玩具，来访者可以通过玩具的摆放位置，准确折射出内心世界，专业人士可据此“对症下药”。

一次团体箱庭活动结束后，一位优秀班主任迟迟不肯离开。她看着自己拿出来摆的玩具，与别人的花草家园不同，而是骷髅头、野象、牛角、棺材盒之类，忍不住问心理中心的同行，“怎么我摆的东西都那么另类，是不是有什么心理问题？”中心教师告诉她，“不用担

心，这些物品说明你非常有创造性，工作中能想出很多有意思的点子。”她立刻附和，“太准了，我在工作中确实是这样，就是不太爱跟别人交谈。就像我摆的东西，都是分散在周边，好像和其他人的没有什么关系。”中心教师提示她，“你其实也在呼应别人，只不过你的想法和别人有很大差异，不太容易被理解。所以，和其他人加强沟通就特别重要了。”这位班主任恍然大悟，连连点头。她和中心的同行交流了半天，舍不得离开，说会调整自己的工作方法，多与同事交流。

一个教师在箱庭室谈到自己的婚姻面临破裂，难过得眼泪在眼圈里直打转。中心教师为她复原了冲突场景，帮助她反思自己的问题所在。经过一次次的沙盘梳理分析，她做出选择，勇敢地改变强势性格，家庭关系得到缓和，挽救了婚姻。

预约就能享受心理健康服务

中心成立以来，一直得到海淀区教育工会的大力支持，不仅每年拨付经费，多次前来了解指导，还安排中心参与很多培训和学习，通过专业力量，提升全区教师的身心健康水平。据统计，中心共接待近百个单位2万多人次的参观、座谈，40多个教育单位回去后建起自己的心理咨询中心或心理咨询室。

高亚娟表示，中心工作日全天开放，晚上还会安排专人值班到21时，海淀区的教师团体和个人提前预约，就能享受到专业的心理服务。

聚焦一线

行进京华大地 讲述精彩故事
线索征集邮箱: ldwbw@126.com

公告

傅宾 (1101051971****6112)，第一太平戴维斯物业顾问(北京)有限公司已通知您自2016年7月18日起将您调至某项目工作，请您尽快报到，否则未出勤时间公司将按照《员工手册》有关规定进行处理。特此通知。
第一太平戴维斯物业顾问(北京)有限公司
2016年8月22日

新闻【特写】05

成立水库保水总队 构建三级管护体系

密云1600保水员织起水库安全网

□本报记者 王路曼 通讯员 谢安康

近日，密云区正式成立了密云水库保水总队，随即与镇级保水大队、村级保水中队形成了区镇村三级管护体系，打造了一支拥有1600人的保水队伍。该举措全面增强了密云水库的执法力量，进一步完善了水库管护工作，同时实现了保水全覆盖。

据了解，南水进京以来，密云水库成为南水的重要储存地，蓄水量持续增加，截至目前，密云水库的蓄水量已超过14亿立方米，创15年历史最高值。为进一步完善和加强保水工作，密云区积极探索保水体制机制改革，构建区级保水总队、镇级保水大队和村级保水中队三级管护体系。

“这次保水体制机制改革使各个管护区域划分得更加清晰，将对密云水库的水源保护起到非

常大的效果和作用。”密云水库保水协调委员会办公室主任宇兴评说，“密云成立保水总队后，将下放执法队伍管理权限，加强库区周边7个镇的保水队伍建设。”目前，密云投入3800万元支持库区周边7个镇开展库区综合管护工作，将密云水库联合执法大队的55名执法人员下沉到各镇，建立一支集多部门、多功能于一体的专业化保水队伍，加大水库周边环境综合整治和违法行为查处力度，确保水源安全。

在镇级保水中队聘用执法人员时，按照就近、普惠和统筹平衡的原则，优先考虑低收入户、退耕退养群众、矿山企业下岗职工和库区移民中具备上岗条件者，在保水护水的同时，增加公益岗位，促进低收入农户增收。



京港地铁组织国学亲子游

□本报记者 盛丽 实习生 颜军文/摄

8月19日，“谦和礼让·微笑出行”主题活动在孔庙和国子监博物馆举行。这是京港地铁安全训练营进社区活动首次尝试以国学亲子游学形式，向沿线社区居民宣传推广“地铁文明出行”理念。

活动中，孩子与家长们身着改良版亲子汉服，在国学礼仪老师的带领下，体验多项传统仪式，然后正式进入地铁文明亲子课堂。本次课程教材引自《常礼举要》出门篇，以传统礼仪教育为主，融入排队进站、先下后上等现代城市文明出行理念。

京港地铁相关负责人表示，在日常乘车中，部分乘客由于对地铁安全、文明出行细节的忽视，往往会做出一些不安全的行为，如冲撞闸机、抢上抢下等。京港地铁在积极倡导公众绿色出行的同时，更重视“地铁安全、文明出行”理念的宣传。希望通过本次活动，以亲子国学教育为纽带，构建京港地铁与沿线机构、社区、居民间的良好沟通平台，令地铁出行更加安全、有序。

与中央广播电视大学出版社签署战略合作协议

二商将出版“中华老字号系列丛书”

□本报记者 白莹

昨天，北京二商集团与中央广播电视大学出版社正式签约，达成中华老字号文化出版项目战略合作协议。预计5至8年的时间，编辑出版9本“中华老字号系列丛书”，包括白玉、京华茶叶、月盛斋等老字号品牌，让更多的人了解中国传统饮食文化。

挖掘老字号文化基因，传承中华饮食文化，让中华饮食文化四海传扬，是此次合作的初衷。此次，北京二商集团与中央广播电视大学出版社共同携手，以弘扬中华老字号和国家非物质文化遗产为宗旨，以北京二商集团旗下的16个老字号和3个国家非物质文化遗产为主要内容，编辑出版9本“中华

老字号系列丛书”，让更多的人了解中国传统饮食文化。

目前，北京二商集团麾下拥有81个产品或服务品牌（商标）、460个注册商标、3个中国名牌、6个中国驰名商标、16个中华老字号、6个北京名牌、12个北京市著名商标以及3个国家级非物质文化遗产保护名录项目。

遗失声明

北京市陶然亭食品商店，
遗失公章一枚及公章印鉴留存卡，声明作废。
北京市陶然亭食品商店
2016年8月22