

## 给职工心灵放个假

### ——记大兴区瀛海镇职工心灵驿站体验周活动

□本报记者 金海鸱



职工与孩子参与亲子互动活动



高效社交·戏剧游戏活动



亲子互动参与者合影



情感互动中，职工写下自己的情绪。

“在人际交往中，我们从对方的语言和肢体动作中能够感受到什么样的情绪？我们所感受到的情绪是否是对方想表达给我们的东西？”在瀛海镇总工会举办的职工心灵驿站体验周活动之“两性情感·亲密关系图卡”主题沙龙上，来自北京市市心启航公益服务中心的心理辅导老师向在座职工提出了这样的疑问。

为了帮助大家寻找答案，老师准备了一些情绪卡片，并邀请一名职工上来用肢体动作表达其中的某一种情绪，让台下职工进行猜测。这个看似简单的互动游戏，却并没有大家想象中那么简单。一位职工在表达“颓丧”的情绪时，却被大家猜测为“生气”；一位职工在表达“惋惜”的情绪时，却被猜测为“愁眉苦脸”……

在带来一阵哄笑的同时，老师最后给出了启发性的建议：“人际关系中的情感传递是有误的，在家庭互动中有时我们表达情绪的方式方法并不到位，导致对方理解出现偏差，所以彼此之间应该多沟通、多表达，让两性交流变得更加顺畅。”

像这样的心理互动课程，在瀛海镇并不少。为疏解职工心理压力，促进职工心理健康建设，2017年8月，瀛海镇总工会正式启动“幸福瀛海 与爱同行”职工心理健康项目。据镇总工会副主席王洪静介绍，该项目旨在通过为建会企业职工举办心理咨询、讲座、心灵驿站体验周等服务，全面普及职工心理健康知识。

在9月底举办的职工心灵驿站体验周活动中，瀛海镇总工会携手心启航公益服务中心在该镇南海家园职工心灵驿站举办了亲子互动、亲子电影、职工团体沙盘、职工音乐催眠体验、国际潜意识图像卡、戏剧游戏等系列活动，受到辖区职工热烈欢迎。

职工团体沙盘游戏是使用沙、沙盘以及有关人或物的缩微模型来进行心理治疗与心理辅导的一种方法。在一个自由、受保护的空間，前来体验的职工们通过在沙盘内摆放各种模型、沙具，呈现出了不同的团队性格和心灵故事，大家也从这一游戏中发掘出自我潜能，唤醒了自己内心的能量。

在国际潜意识图像卡体验环节，职工们围成一圈并从88张图卡和88张字卡中抽选一张卡片，由老师开头讲一个故事，大家依次按照所选卡片将故事完善下去，激励职工们发挥创造力和想象力，从自己的想法中探究到真实的心理。

职工音乐催眠体验是通过音乐与催眠的结合，帮助职工在完全放松的情况下，开放并吸取对自己有帮助的心理暗示，最终达到减压、消除疲劳的效果。“在老师的引导下，我开始深呼吸，然后身体慢慢放松下来，一会儿就睡着了。真没想到自己能在这么短时间内睡着，而且醒了之后觉得特别舒服。”在体验完音乐催眠治疗后，职工王女士感到惊奇的同时，也感到了难得的轻松愉悦。

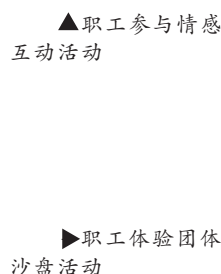
“此次职工心灵驿站体验周活动增加了更多互动环节，因此受到辖区企业职工的广泛关注，大家参与的积极性非常高。接下来，我们计划将职工心理服务活动直接送到基层、送到企业，进一步方便职工参与互动，促进企业高效健康发展。”王洪静说。



亲子互动活动中，两个孩子在进行交流。



▲职工参与情感互动活动



▶职工体验团体沙盘活动

(图片由瀛海镇总工会提供)