

科普有示范 就近有驿站 在线可咨询

工会关爱服务解职工“心事”

□本报记者 闵丹

随着经济的高速发展，每天面临着工作与生活的双重考验的职工，在面对压力时急需科学有效的方法与途径调适紧张的身心状态。今年起，北京市总工会“心理示范中心”面向全市工会会员单位开展了“职工心理服务开放日”活动，通过每月开设不同主题的体验式团体辅导课程、参观体验活动、团体沙盘游戏等，为各级工会及职工提供示范性心理关爱服务。“心理示范中心”与“职工心灵驿站”建设相结合、线下心理关爱与线上心理服务相结合，构建了首都全覆盖、普惠制的心理服务组织体系。

示范引领： 心理开放日让职工感受减压

“参加市总举办的心理开放日活动收获很大，我学会了很多专业的心理疏导和排解压力的方法，还懂得了如何与爱人沟通、与孩子沟通，我想我可以更好的状态去迎接工作与生活啦！”来自金融行业的陈女士平时工作忙碌，不仅工作压力大，与爱人、孩子的沟通有时也会“力不从心”。今年参加“职工心理服务开放日”活动，才发现工会原来提供有这么多的建议途径和方式，好好体验一把后她感觉“能量满满”，打算再遇到类似的困惑和难题后可以通过工会的心理服务来放松和减压。

作为市总工会十大服务项目中“职工心理关爱服务项目”的主管单位，北京市职工服务中心充分发挥着专业优势与引领示范作用，2017年4月至10月，共开展“职工心理服务开放日”活动14期，参与单位76家，直接服务职工1788人次。职工心理开放日的团辅课主题丰富多彩，每期以不同的形式带给职工不一样的精彩。分别以夫妻互动、亲子教育为主题，并运用萨提亚冰山理论、叙事疗法及正念冥想，帮助职工在平衡工作与家庭关系的同时，探索内在的能量、解决内在矛盾冲突，建立良好的沟通模式，轻松释放压力。与此同时，“北京市职工发展心理体验示范中心”也敞开大门，运用场地内科学、专业的心理学设备，帮助职工调适身体，放松减压；团体沙盘游戏则邀请专业的心理老师，引导参与职工在一种非语言交流的环境下，在“一沙一世界”中，探索自我，感知他人，细细品味人生真谛，促进团队凝聚力的提升。

北京地铁机电分公司大修项目部团支部书记徐远参加“开放日”活动的感受特别深刻，他告诉记者，当天不仅做了心理测评体验活动，还参与了许多专业的心理测评项目，现场还有导师细致认真解答他和同事们的困惑，让他们真正认识到了心理健康的重要性。“通过运动调适自己的心情和状态，通过冥想使自己保持冷静、轻松的思想状态，对他人展示微笑，相信自己是最好的等等，这些不同却很积极对我们很有帮助的小技巧，能令我们以更好地姿态去面对现在和将来，可以运用到平时工作或生活碰到压力的时候，在不同的环境氛围下，都能够以积极向上的面貌给自己以鼓励和信心。”

开放日活动不仅让参与的职工切实感受到了工会心理服务的效果，更为基层工会服务职工心理提供了平台和途径，记者从北京地铁机电分公司工会获悉，今年的开放日活动中，该公司依



托北京市总工会职工发展心理体验示范中心，开展了六期心理疏导活动，公司两级党工团组织及基层员工近200人次参加，获得了参与职工的一致好评，员工心理疏导作为公司全年重点工作得到了公司领导高度重视，参观体验结束后，公司还组织参观人员进行现场座谈。公司党组织负责人在座谈会上表示，此次心理疏导参观体验活动意义非常，它为公司建“家”工作起到了非常好的引领作用。“家”的建设重点是更好的服务基层职工，下一步该公司将组建一支心理疏导员队伍，关注职工的心理减压，在基层服务职工。

带动基层： 今年职工心灵驿站达180家

既有“森林”放松软件、放松椅、减压电影、悬吊式宣泄拳击袋等专业减压设备；也有跑步机、动感单车、台球桌等辅助减压设备的运动设备……走进坐落在北京胸科医院职工之家的心理驿站，首先感觉的就是这里的硬件配套“杠杠的”，该院工会相关负责人介绍，除了硬件，该院在心灵驿站的建设上，软件上也没掉队。北京胸科医院拥有四名有资质的二级心理咨询师、一名有资质的三级心理咨询师，2015

年年初开始筹建心灵驿站时，就借助这个优势，成立了心理咨询师志愿服务团队，为职工提供专业的心理咨询服务。

这5名心理咨询师，利用各自的业余时间，沟通、设计心灵驿站的活动内容。每名心理咨询师根据各自的特长，精心设计授课内容，通过多彩的活动探索减压方法。医院工会还邀请院外心理咨询专家为体验者提供讲座，并组织体验者外出进行拓展训练。据介绍，在该院心灵驿站正式活动前，招募首批50名职工体验者，在网上完成测评量表的前测评，在收看舒缓减压电影、体验音乐放松减压椅、小组访谈、拓展训练、放松“森林”测评、心理讲座等六种方法后，对体验者进行后测评，通过测评结果的前后对比，探索出一套缓解职工压力、调试好心态的方法。2016年该院职工心灵驿站向全部职工开放，受到了职工们的欢迎，取得了很好的效果。

2015年，“以评促建”为目标，北京市职工服务中心启动了市总工会命名的“职工心灵驿站”的评选工作，带动全市各级工会普遍建立“职工心灵驿站”并开展心理服务。2015至2016年，共评选出130家市总工会命名“职工心灵驿站”，累计服务职工26万人次。记者从北京市职工服务中心获悉，预计到今年年底，市总工会命名“职工心灵驿站”将达到180家，分布在全市各区及产业系统工会。预计十三五期间将在全市评选出300家“职工心灵驿站”，逐步构建全覆盖的心理关爱服务网点体系。另外，对建成的“职工心灵驿站”，市总工会将持续给予工作支持与项目助推，带动“职工心灵驿站”以职工需求为导向，不断思考与探索，规范、长效地开展职工心理服务工作。

双线互动： 职工线上线下随时咨询

“通过手机微信，就能便捷的进行一定的压力测试，测试完毕还有专业的建议和减压方案，真是太方便了。”2015年底，市总工会搭建了覆盖全市职工的“北京市职工心理体验服务系统”

(www.bjzgx.org)，职工只需凭身份证号或工会会员互助服务卡号登录，即可免费享受11项线上心理服务，包括专业的心理评估并获取分析报告，体验量身匹配的调试音乐、电影、游戏、电子书、培训课程等，每天早10点至晚10点还有专业心理咨询师在线，为职工提供免费一对一心理咨询服务，为职工解决因时间、隐私、费用等问题产生的咨询困扰。截至目前，系统注册用户近2.5万人，访问量近17万人次。今年年初，在网页版的基础上，开发完成微信版心理体验服务系统，职工只需通过关注“首都职工心理发展”微信公众号，随时可用手机体验系统中的各项功能。目前微信访问量已超过14万人次。

据介绍，以“北京市职工发展心理体验示范中心”为引领，以各基层“职工心灵驿站”为依托，面向全市工会会员和职工，开展了以女性心理健康、婚姻家庭、亲子教育为主题的“职工心理关爱服务周”活动，以“舞动疗法”、“曼陀罗绘画”、“情绪取向疗法”、“萨提亚模式”等一月一主题的“职工心理关爱开放日”活动，以及团体沙盘游戏体验、线下一对一心理咨询等服务，满足职工多样化的心理服务需求，2016年至今，心理示范中心各类专项服务活动，直接服务工会会员单位252家。

为了更好的开展职工心理关爱服务，北京市总工会通过对外整合资源与对内积极培养相结合，构建专业化的心理服务人才队伍。2014年至今，汇聚包括各大高校、医院、科研院所、社会机构等多方专业资源，不断积累工会职工心理服务专家资源，组建了一支强大的工会系统职工心理服务专家团队。2016年底，联合专家团队，北京市职工服务中心完成《职工心理健康自助手册》编制工作，今年起，在各类心理服务活动中向职工广泛发放，帮助职工提升心理健康理念，培养积极阳光心态。在开展心理健康科普宣传的同时，带动各级工会积极关注重点群体的心理服务需求，为职工主动寻求心理健康服务创造条件；为丧偶、失独、残疾、困难女职工等特殊群体提供心理疏导、情绪疏解、悲伤抚慰、家庭关系调适等心理健康服务。

除了专家团队，市总工会还循序渐进地组织开展了包括工会干部心理技能提升培训、“职工心灵驿站”管理员培训、国家心理咨询师（三级）资质培训、心理危机干预师培训、白领职工压力缓解与调适培训等，培养一支工会系统内部的心理服务人才队伍。2014年至今，共计开展培训153期，覆盖工会干部及职工14928人次，逐步培养起一支精准把握职工需求的内部心理服务人才队伍，掌握开展心理健康服务工作的基本途径和方法，能够应用心理学知识初步分析和解决职工的一般心理问题，能够在第一时间发现、甄别职工可能存在的心理危机，并予以一定的缓解或转接。