

打通职工心结 灌输“健康血液”

——探访首钢矿业公司“职工心灵驿站”

□本报记者 赵思远/文 通讯员 张伟/摄

温暖细腻的柠檬黄墙面，清爽活泼的草绿色家具，与原木色的地板构成了舒适的环境。在这里，有琳琅满目的书籍、温情满满的电影，有放松的体育器材和悦耳的音乐旋律，也有小小的沙盘、柔软的沙粒，来拉近倾诉者和倾听者之间心的距离，这里是首钢矿业公司“职工心灵驿站”。这个占地365平方米的“心灵小站”，自2017年第二季度以来，先后让800多名职工找到了心灵栖息的港湾。

平时看似乐观
也有很多隐藏压力

具备阅读与观影功能的阅读试听室、全面检测心理健康状况的心理测量室、具备音乐理疗功能和便于宣泄情绪的放松训练室与减压宣泄室，抑或是供个体或团体开展沙盘心理辅导的沙盘体验室，以及一对一心理访谈的心理咨询室……首钢矿业公司的职工心灵驿站，配备了心理测量、心理疏导、减压训练等专业设备设施。同时，公司内部招募培训中心教师、工会干部等心理咨询师25人，高级沙盘师9人。

“职工心灵驿站”开放以来，首钢矿业公司组织职工登录《北京市职工心理体验服务系统》进行专业心理测评，截至2017年年底，共有2490名职工参与，并通过北京市总工会服务中心取得职工心理健康状况分析报告。测评结果显示，参加测评的2490人中，中、重度压力有600余人。“我们看到测评结果时也很惊讶，大家的压力值都不小，尤其是很多平时看起来挺乐观开朗的人，也存在很多隐藏压力。”公司工会办公室主任朱亚娟说。

心灵驿站工作人员将测试结果系统整理后进行了有针对性的分组，分析确定重点关注对象，最后选取了压力值相对较高的96名职工，为他们分阶段制定了三次有针对性的放松体验与专业辅导。在这一过程中，职工们在不同的体验室找到了归属感。“比较喜欢图书阅览室的环境，读读书让自己清楚地了解自己的内心，可以放慢生活的脚步。”“打一打人形靶子很爽！能够让自己压抑的情绪找到一个释放口。”去年10月，心灵驿站工作人员组织这些体验者再次测试，结果显示，重度变为7人，中度变为25人，轻度9人，正常55人，96名职工心理压力有了不同程度的缓解。

“减压效果不错，尤其是跟老师沟通，自己不再那么焦虑了，放松心情，身心愉悦，现在



我已经怀孕了，非常开心！”一位女职工说。

朱亚娟说，“两点一线”的生活状态，让许多工作繁忙的职工承担了很大压力，心灵驿站可以为职工建立一个第三方的心灵聆听场所，让他们卸下包袱，审视和关注自我，调整生活状态，提高幸福指数。她介绍，首钢矿业公司还利用自主设计开发的“首矿之家”APP软件，定期推出“心灵驿站”体验活动，职工可以通过手机直接预约心理服务，实现“一站式”定制服务。

面对沙盘沙具 职工埋头痛哭5分钟

在“心灵驿站”众多体验项目中，沙盘体验给许多职工留下了深刻的印象。为此，首钢矿业公司工会集中组织了9名工作人员参加高级沙盘师的培训和取证。据了解，“心灵驿站”开放以来，已有公司各级政工工作人员、班组长等团队进行过团体体验，82人进行过沙盘咨询。

一位沙盘师回忆，有一名男职工让其印象颇深，当时这名职工沉思很久，只拿了三件沙具，一个三口之家，一座桥，一艘帆船，却只用了两分钟就完成了沙盘制作，之后却对着摆放的沙具

埋头哭了足足五分钟，“该职工说沙盘上就是父母和自己。父亲三年前去世，自己工作忙，很少回家看望，在父亲的最后时刻他也因工作未能陪伴。桥那边的船就是自己，却怎样也过不了这座桥。感觉对不住父亲的他现在每月回家一次，尽量多陪母亲。做完沙盘游戏，这名职工说压抑在内心很久的心结终于倾诉出来，感觉轻松了很多。”

这样的沙盘体验，对于9名沙盘师来说，也是学习成长的过程。沙盘师团队坚持每天结束咨询后组织集中研讨，在尊重来访职工个人隐私的前提下，相互交流心得体会，对咨询过程中遇到的问题共同分析解决。

未来，首钢矿业公司将积极探索，在现有健康体检套餐基础上，利用“心灵驿站”优势完善心理健康体检项目，建立厂矿级和车间级职工减压场所，让职工学会自助和互助，把心灵驿站工作做深、做实，使心理健康服务惠及全体职工，让工会走近更多的职工身边，提供温暖，提供帮助。

聚焦一线

行进京华大地 讲述精彩故事
线索征集邮箱: ldwbjyw@126.com



《史家胡同》展胡同风土人情

将结合文创产品打造“史家礼物”

□本报记者 边磊/文 于佳/摄

“从这本图书开始筹备以来，我就特别希望史家胡同的故事能够通过此书继续流传，在制作过程中，图书编辑也多次与我沟通交流，史家胡同的历史岁月在书中得到了完美的还原。”提供了不少素材的居民索可夫拿着图书高兴地说。

昨天，《史家胡同》新书座谈及文创品发布活动在史家胡同博物馆举办。图书编辑人员与居民欢聚一堂，共同庆祝新书问世。

史家胡同素有“一条胡同，半个中国”之称。700多米长的史家胡同不仅拥有史家胡同博物馆、史家胡同风貌保护协会和史家胡同文创社，而且凝萃着浓浓的老北京生活味道。如今，以史家胡同为代表的东四南历史文化精品区，已成为海内外热爱老北京胡同的人们寄托乡愁的所在。《史家胡同》一书将文史档案中

的史家胡同亮出来，让居民记忆中的史家胡同活起来，与新时代的史家胡同一起，展现着古老胡同迷人的文化气息。

《史家胡同》图书从前期筹备到出版历时2年时间，全书共339页、约10万字，分为胡同溯源、胡同浏览等6大章节。据本书执行主编王兰顺介绍，编写过程中依托档案史料，挖掘口述史料，深入胡同院落，走访居民超过百人，“书中的故事和图片材料大多来源于居民，得到了许多并无资料记载的胡同片段，通过整合整理，完成了图书的全部内容。”

朝阳门街道办事处副主任李哲介绍，街道将《史家胡同》一书与史家胡同文创社居民亲手制作的文创产品相结合，打造“史家礼物”，并将在文创社内开展《史家胡同》图书义卖活动，资金将投入到文创产品的开发制作中。



坚守公交岗位 温暖乘客出行

□通讯员 卓亚娟/文 任锐/摄

总有一些工作岗位，越是节假日越忙碌，北京公交集团客八分公司驾驶员吴全军就在岗位上度过了元旦假期。

2017年12月31日凌晨3:30，距离919快路头班车发车还有半小时，驾驶员吴全军已到达位于延庆京张路口北的公交场站，测酒、拿钥匙、拿票袋、签过各种叮嘱表，他开始了运营工作。

找到要驾驶的75411号车，打开发动机机舱，吴全军开始出车前的检查。当天的气温在-12℃，他挨个敲了敲轮胎，进行灯光和其他项目检查后，便开始了一天的运营任务。车辆行驶到京张路口北站台时，站台已有不少乘客在此等候，吴全军告诉记者，延庆的冬天非常冷，凌晨时在外面待几分钟衣服就能被打透，所以他总会早到站台几分钟，让乘客少挨冻，尤其是前几班车。

凌晨4点，吴全军驾驶的车辆准时出站。80多公里的单程路程，其中有一大部分是高速山路，为了乘客的安全，他小心地开着车。出了潭峪沟隧道，吴全军停下来在安全检查站再次检查车辆，这也是在提示驾驶员即将驶入山路，提高警惕。

5点40分，车辆抵达终点站德胜门站，这时候天还没有亮。顾不上吃早点，等乘客上完车就已到了发车点，吴全军再次驶上回延庆的路。“这点辛苦都算不上什么，只要乘客们能平安回家过节，就踏实了。”吴全军说。

吴全军在2008年北京奥运会、残奥会立功，连续多年获得“安全驾驶”“优秀驾驶员”等荣誉称号，还被评为北京公交集团优秀共产党员。他却说，所有的荣誉都已经过去，身为一名驾驶员更是一名党员，将牢记使命开好车服好务。

“2017北京榜样”颁奖典礼今晚播出

□本报记者 盛丽

由中共北京市委宣传部、首都文明办主办，北京广播电视台、北京人民广播电台、北京电视台承办的“2017北京榜样”颁奖典礼将于今天21时在北京卫视首次播出。

评选出的年榜人物扎根百姓沃土，平凡中见伟大，可亲、可敬、可学，如同一枚枚充满正能量的火种，点燃了人们对真善美的向往。人物事迹体现首都“四个中心”的城市战略定位，反映出浓郁

的年度记忆和时代特点，引领了首都城市文明风尚，为建设国际一流的和谐宜居之都凝聚了向善向上的强大正能量。

颁奖典礼仪式上通过播放短片、现场讲述、颁授奖杯、致敬礼赞等方式，深刻阐发了年榜人物震撼人心的道德之美，生动诠释了北京榜样的精神价值。

著名历史学家阎崇年，著名主持人陈铎、鞠萍，著名歌唱家李光曦、关牧村，著名演员田华、张

光北、胡亚捷、闫学晶、李光复、李文玲和“2014北京榜样”、北京人艺演员金汉等文化名人为年榜人物颁奖。著名歌唱家戴玉强、幺红和歌手王莉、汤非等纷纷为榜样献唱，用真情美妙的歌声赞颂榜样人物。

颁奖典礼播出时间：
BTV北京卫视1月3日21:00（首播）
BTV北京文艺1月4日21:15（重播）