

大兴区西红门工会

解压小屋 拉近职工“心”距离

□本报记者 孙艳文/摄

在大兴区，西红门镇总工会的职工之家，一直倡导要开门迎客，通过心交心的服务，与职工交朋友、听心声，职工可以拿这里当驿站、当港湾。这里的一间具有解压功能小屋，看似微小的一项服务，却一直在润物无声地呵护着辖区职工。

去过西红门镇总工会的人都知道，这里有一个特殊的小屋——心灵驿站。推开门，沙发、绿植、大落地窗，给人的第一感觉这里像家。仔细观察，房间的细节处都是被精心装饰过的。墙壁上的蝴蝶图案，给人一种自由的感觉；沙发靠着的墙面粉色爱心图案透着温馨；摆放的绿色植物，让人很快就能放松下来。减压发泄区域，墙壁做了软包，地面铺上了地毯，职工在宣泄情绪的同时还提高了安全性。

不要以为这里就是一间普通的心理减压室，心灵驿站还有一名心理咨询师随时恭候职工。戴明珠不但是镇总工会的专职工作者，还是“心灵驿站”的心理咨询师。三年前，戴明珠自学了国家心理咨询师二级和催眠师，恰巧工会成立“心灵驿站”，这便有了用武之地。“我们希望职工能拿这里当一个温馨的港湾，周一到周五，随时可以来缓解压力，我会在这里为职工提供心理健康服务。”

辖区企业职工老张，前段时间来到了心灵驿站，接受了戴明珠的心理疏导。41岁的老张是企业的老员工，但是企业要外迁。老张是本地人，如果随企业外迁家里没人照顾；如果不外迁就要下岗重新找工作。面对两难境地他出现了烦躁、焦虑的现象，同时身体也发生一些不良症状，比如注意力不能集中，食欲不振、失眠等等反应。

老张听说工会服务站有心理咨询服务，就找上门来寻求帮助。戴明珠热情地接待他，请他到心灵驿站共同探讨解决问题。最初，戴明珠先是和老张师傅拉家常，侧面了解他和他家里情况，和他建立良好的信任关系，让他情绪放松下来，以便进一步的沟通。然后，用心理学知识和技术帮助他“正确认识自我”，把事情的利弊都罗列出来，让他自己去判断和选择。最后告诉他工会对职工提供个性化职业指导、职业培训、免费职业介绍、专场招聘会、EAP心理辅导等服务。

通过两次“聊天”，老张师傅的问题得到了解决，不再焦虑，他已经有自信面对问题，自己有了选择。他非常感谢工会帮助他树立信心，提高就业能力、就业机会。



戴明珠说，企业职工的心理问题是各种心理问题的总和，为什么这么说呢？因为员工的压力可能来源于工作本身，可能来源于工作中的人际关系，也可能来源于家庭和日常生活，总之压力可能来源于工作、生活的各个方面。市总工会还为心灵驿站提供了一个专门的系统——北京市职工心理体验服务系统，职工通过工会会员互助服务卡登陆后，可以做各项心理测评。“管理人员可以通过系统看到职工的测评数据。当然，这是签了保密协议的，从中发现心理压力大的群体或者个人我们都会给予关注。”

去年，西红门镇总工会通过多方征求职工意见发现，不少职工反映“心理压力”大。而造成这些压力的原因，包括工作节奏快、情感困惑等多种因素，长此以往，极易诱发心

理疾病，影响职工身心健康。正是看到了职工心理健康的重要性，西红门镇总工会在市总工会提出建立职工心灵驿站后，就第一时间开始筹建。

去年底才成立的心灵驿站确实很对职工“胃口”，但也不能坐等职工找上门来，还要通过开展活动让职工认可。借助这个小屋里的微服务，西红门镇总工会决定走出去为更多的职工服务，并开展了一系列活动，包括职场解压讲座、亲子关系讲座、青春心声等，职工反响特别好。同时，通过张贴资料、电话咨询、电子邮件、QQ群、微信、讲座等方式，全方位、多角度广泛宣传普及心理健康知识，免费为职工提供心理咨询服务，润物无声地呵护着辖区职工。

金融街集团工会

快乐工坊 让员工嗨起来

□本报记者 陈曦文/摄

“我们工会的‘快乐工坊’太火爆，每次都是秒杀啊。”北京金融街投资（集团）有限公司职工黑京梅颇为兴奋地说，“还好我手快，十有八九都能抢到名额。”

虽然地处寸土寸金的地区，但是金融街集团工会却千方百计的拓展职工活动空间。2004年，经集团批准，集团工会就在办公大楼的地下二层，开辟出了一个集职工之家、职工艺术团、职工体育协会、党员之家等多种功能于一体的职工活动室。集团工会购买了健身器械，供职工使用，同时开始举办舞蹈培训、戏剧培训等活动。

金融街集团工会干部于萍介绍说，2017年，根据集团工会和集团职工心灵驿站的工作计划安排，他们以职工活动室为基地，推出了全新的“快乐工坊”系列主题活动。

“我们的计划是，活动每月举办一次，主要内容就是小型易学，与工作和生活相关的手工艺制作等，让员工在亲身参与中，学习各种基础技能，愉悦身心。”于萍说。

美丽春天——花艺培训、DIY不

织布龙猫鼠标垫制作、DIY数字油画、非遗体验——内画技法之鼻烟壶……从2017年的3月份到11月份，每个月的最后一周，都有四五十位职工齐聚职工活动室，参与活动。“快乐工坊”2017年的参与人数就达到了400多人次。

“您看，我现在戴的这个押花项链就是参与活动的时候制作的，好看吧？”金融街集团职工刘玉卓指着自已戴的一条项链说。“很多人都问我是哪里买的，我说这是我自己做的，开始他们还不信呢。”

刘玉卓告诉记者，去年，她参与了几次集团工会组织的“快乐工坊”活动，印象最深刻的就是“DIY押花饰品制作”。“想要制作一个押花饰品，首先要选取花瓣，然后进行剪裁、粘贴整理，最后塑封制作。整个过程说起来简单，但是我们不仅需要考虑花材运用，还要考虑色彩搭配，另外，粘贴手法和技巧也很重要。”

“我觉得‘快乐工坊’的活动，让我受益匪浅。不仅让我锻炼了动手能力，而且还放松了心情。虽然我们做



的都是一些不起眼的小物件，但是当我真的全身心的投入其中，什么烦恼啊，压力啊，不愉快啊，就都忘记了。”刘玉卓说。

“‘快乐工坊’的活动，因为场地有限，每次活动的规模都不是很大，也就40人或者50人，但是我觉得这个活动就是小而美，特别适合我们这种内心渴望美好生活，但是因为工作忙碌，没有太多时间参与专业培训的人。比如家庭花卉种养培训，咖啡制作、圣诞花环制作、数字油画、水拓画等，我都很感兴趣。不仅培养了我们的生活情趣，而且提升了我们的艺术素养，我很喜欢。”职工黑京梅笑着说。

于萍告诉记者，“快乐工坊”是他们创新活动形式的一个尝试，他们希望通过活动，为员工创建温馨、健康的休闲港湾，让大家在紧张的工作之余，释放压力、放松心情，开心工作、健康生活。

“从参与活动职工的反馈来看，我们‘快乐工坊’活动还是比较成功的，已经成了我们集团工会的一项金牌活动，所以我们将继续开展。今年，我们已经举办了韩式插花、篆刻、京味茶品鉴等活动，大家的反馈也都不错。接下来的活动，我们也会努力给大家带来惊喜。”于萍信心满满地表示。