

以职工心灵驿站为寄托 探索“五个一”服务模式

顺义区总工会创新工作 不断推动职工心理健康发展

□本报记者 张江艳

7月12日上午,北京市总工会职工心灵驿站建设现场工作交流会在顺义宾馆会议中心举行。北京市职工服务中心主任高金城,顺义区总工会党组书记、常务副主席张守旺出席活动。顺义区总工会党组成员、副主席李慧哲作典型发言,全面介绍区职工心灵驿站建设情况和职工心理关爱服务工作经验。来自全市各单位的心灵驿站负责人和管理员130人参加。

自2015年起,顺义区总工会在全市率先启动职工心理关爱服务工作,将心理关爱纳入职工十大服务项目之一。在将近三年的时间里,区总工会坚持“预防为主,以人为本”的原则,依托工会服务站和职工之家推动职工心灵驿站建设,不断摸索,创新工作方式,大力推动心理健康知识普及,积极引导职工关注心理健康,呈现出起步早、发动快,服务范围广,职工认可度高的总体特点。

目前,全区已命名市级心灵驿站39家,累计服务职工32000人次。今年年底前将完成新建市级心灵驿站26家,全区达到65家,服务范围覆盖镇、街道、功能



区、国有企业和部分机关事业单位。包括“一个测评系统、一支专家咨询团队、一系列讲座、一支专业管理员队伍、一批阵地”的“五个一”职工心理服务模式,已经成为各级工会组织关爱职工、关心干部发展的新举措。

全区职工持工会会员服务卡,可以一键登录“北京市职工心理体验服务系统”,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;职工通过登录网页版“北京

市职工心理体验服务系统”或关注“首都职工心理发展”公众号,即可在线预约一对一心理咨询服务,解决职工因时间、隐私、费用等问题产生的咨询困扰;自2016年起,区总工会连续组织“心灵驿站”管理员和工会干部参加市总工会的上岗培训、提升培训、专项培训等等,已有50人通过专业资格培训,多人取得心理咨询师三级证书,可以在心灵驿站指导职工进行心理测试、压力释放、心理问题疏导等服务;全面升级职工心灵驿站建设,进行软硬件的升级改造,在现有文体活动室、职工书屋、调解室、妈咪屋等功能区,添置心理沙盘、生物反馈系统、发泄器材等专业减压设备。

下一步,区总工会将按照市总工会的要求,更好地发挥工会职能作用,继续扎实推进心理关爱服务,完善心理服务网络,加强专业人才队伍建设,着重推进重点人群的心理干预,尤其要将心理服务作为党组织关心关爱干部职工的有力举措之一,促进企事业单位和谐发展、职工队伍稳定,满足职工素质提升迫切需要,让职工有更多的获得感和幸福感。

【职工心灵驿站风采】



顺义区第九中学职工心灵驿站

不同群体 开展定制心理服务

顺义区第九中学是国家教育体制改革特色发展试验项目学校,以“学生成长、教师成功,学生快乐、教师幸福”为办学目标,在关注教师专业成长的同时,关注教师的幸福感受,“职工心灵驿站”(青春飞扬工作室)正是应需而建。2015年职工心灵驿站由原来的50平方米扩大到了180平方米,投入了近80万,软硬件设施一流,在全区屈指可数。

学校心灵驿站的活动开展,立足以丰富的活动满足不同教师群体心理发展需求。根据不同教师群体和个体的需要,心灵驿站给予定制式的个性化心理服务。首先为教师提供个体咨询服务。接待教师工作、生活中的个体问题咨询,如家庭关系、子女教育等。同时,针对高三教师教育教学任务繁重,压力大,每年组织高三教师到心理教育机构进行减压拓展活动,缓解老师们的心理压力和烦恼,受到教师们的欢迎。

班主任在班级管理经常遇到困惑,进而老师们容易产生焦虑、压力。为了帮助班主任很好地解决班级管理中的问题。有针对性的对班主任进行学生环境适应、情绪调节等方面的班级活动的指导。

此外,驿站还重点关注新入职青年教师群体,组织青年教师座谈,利用端午节等节日增强其归属感与凝聚力。关注女工教师群体,利用“三八”节为教师送花、请保健医进校园等活动受教师欢迎。



李桥镇总工会心灵驿站

先测评 再针对性减压

为了促进镇内职工心理健康工作,提高职工心理素质,培养乐观、向上的心理品质,李桥镇总工会于2015年建立了职工心灵驿站,驿站建筑面积约为25平方米,主要为职工提供心理测评、器具宣泄等服务。

驿站建设初期,李桥镇总工会通过问卷调查方式,对不同性别、年龄的职工进行了调研,了解到职工们喜欢采取的减压方式主要包括唱歌、画画、旅行、阅读和听音乐。根据调查结果,李桥镇总工会购进了测评和减压器材,囊括了心理压力测试图、轻音乐CD、宣泄器材、图书、秘密花园画册等减压器具。并且李桥镇总工会每年定期召开心理健康讲座和不定期心理测评。定期测试职工的心理压力,多方面的疏解职工的心理压力,起到放松心情作用。

2015年开展了“阳光心灵”系列心理讲座,主要通过分析四种人际交往心理定位,讲述积极心态在人际交往中的作用,调整其心理状态,缓解焦虑情绪,预防及疏解各种心理问题,掌握心态舒压调节方法,引导职工以健康、阳光、积极的心态面对工作和生活。2017年3月,镇总工会邀请资深心理工作者荀炎老师为镇内女职工提供心理讲座,让每个人知道自己自爱也是对自己和他人的尊重。2018年3月,李桥镇总工会邀请了国家级心理咨询师、高级心理测量师、家庭治疗师尹建民为镇内职工讲解了缓解压力的有效方法,受到了职工的欢迎。



顺义区医院职工心灵驿站

软硬件并举 全力为职工减压

北京市顺义区医院始建于1947年3月,是顺义区的区域医疗中心。目前编制床位1000张。设有职能科室28个,临床医技科室47个,是集医疗、教学、科研、预防保健于一体的三级综合医院,也是北京市急救中心分中心,承担着顺义区内100余万常住人口的医疗及急救工作。

北京市顺义区医院职工心灵驿站2015年被市总工会命名“职工心灵驿站”单位,驿站总面积1300平米,包含6个功能区,分别为1个团体培训区、3个健身运动区、1个体质监测区、1个足球运动区。配备了10名心理工作人员,其中5名工作人员具备心理专业资质,通过软硬件设施相结合的方式,帮助职工掌握调节压力、管理情绪的有效方法,科学地处理负性情绪,焕发对工作与生活的热情。

职工心灵驿站的建设得到广大职工的关注,服务及管理得到广大职工的认可,参与活动、到心灵驿站放松的人员越来越多。每天健身区域5台跑步机全部应用,两个台球桌和四个乒乓球案全部应用。有的职工主动承担起职工心灵驿站花卉的浇灌保养任务,体现爱家护家的崇高素养。

定期开展心理帮扶培训。此举不仅可以推进医院管理者、工会干部、心理咨询师掌握心理工作的基本理念、知识和技能,还可以提升自我心理调节能力和服务职工心理发展的能力。



北京华美丽服饰有限公司职工心灵驿站

亲子活动 提升员工幸福感

早在2013年,北京华美丽服饰有限公司就下大力成立了职工心灵驿站,投资近50万元,心理服务场地达400平方米。

该企业员工多为外地人,心灵驿站成了他们工作之余放松的好地方。驿站包括5个功能区——运动区:150平方米,内设篮球场、网球场等,为员工午间、下班后运动提供便利;娱乐区:70平方米,配备3个KTV吧,供公司员工娱乐使用;休闲区:100平方米,内设乒乓球、健身房、瑜伽室,供员工休闲使用;阅览区:50平方米,提供免费图书,供员工阅读;心理辅导室:30平方米,与员工沟通,帮助员工疏导压力。

在活动开展中,心灵驿站注重因地制宜,从职工需求出发,为他们送去心理的关爱。比如,利用暑期时段开展的亲子活动,受到了职工热烈欢迎。原来,有很多员工孩子在老家上学,他们在暑期来北京与父母重聚,利用此时段开展亲子活动,可舒缓员工思念之情,也让孩子与父母之间有一次愉快的互动体验,从而提升员工在企业工作的幸福感,安心工作,稳定员工队伍。

此外,心灵驿站面对全公司管理人员开展压力与情绪管理培训,针对劳动密集型企业管理人员平时工作压力繁重,容易产生负面情绪的特点,特意聘请老师在年终总结时段进行集中授课,讲授舒缓压力,调节情绪的方法,帮助大家正确排解压力,舒缓情绪。