“今天你微笑了吗?”日前，来自大兴区的心理咨询志愿者为忙碌在城市副中心建设一线的职工们上了一堂生动的心理课，为他们疏压赋能。时隔半年，这已经是首都职工志愿大兴区职工服务总队第二次走进城市副中心，用他们的志愿热情，为北京城市副中心带来活力与健康。

志愿服务送进城市副中心

大兴职工志愿者为一线职工疏压赋能

□本报记者 孙艳

■70名一线职工齐聚心理课堂■

活动当天，来自北京市心启航公益服务中心的3名心理老师作为志愿者，为城市副中心安监、城管、食药等部门的70名一线职工开设了心理课堂。

记者了解到，此次活动由首都职工志愿大兴区服务总队发起，联合通州区永顺镇总工会共同组织举办。

大兴区总工会负责人介绍，2018年的10月26日，来自全市各职工志愿服务队伍的2000余名职工志愿者，共同见证了首都工会组织助力北京城市副中心建设这一重要实践。

当时，大兴区的职工志愿者们各显神通——配钥匙、修自行车、按摩……积极为城市副中心的一线建设者们服务，彰显了工会组织和职工志愿者的力量。

在这次首次为城市副中心送去志愿服务之后，大兴区总工会专门制定了服务计划，从大局出发，希望通过整合现有资源，充分调动区域内职工志愿热情，利用首都职工志愿服务信息平台，将志愿服务资源与通州职工群众的需求对接，尽最大力量为北京城市副中心建设增砖添瓦。

■三种方式助一线职工疏压赋能■

这不，时隔半年，第二次志愿服务已经落地。

活动当天，北京市心启航公益服务中心的3名心理老师，通过OH国际潜意识卡牌探索、亲密关系测试、绘画心理分析三种方式，为参与活动的一线职工疏压赋能。

“今天你微笑了吗？”国家二级心理咨询师袁媛老师借助“道具”OH潜意识图像卡，带领职工们走进自己的内心世界，去认识自己、探索自己。面对众多画着图像和写着文字的“神秘”卡牌，参与的职工们好奇又紧张，他们一张张地翻看，遵照老师的引导，选择一张卡牌“问”心情，之后又抽取一张卡牌“找”关联，最后抽取四张卡牌，走入关系的世界，换位感知。

“看到这个躺在床上输液的卡片，我想到了病危的奶奶，我期待她能好起来。”安监科的一名小伙子第一个分享感受。这激发了许多人分享的勇气，原本安静的课堂，活跃起来。“我看到这个套娃很有感触，我认为每个人都像套娃，一层层的，身兼多个角色。”来自食药所的一名职工说道。“我抽到了画着手的卡片，我想到了付出，在单位工作，在家里照顾孩子，我感觉自己就是这个万能的手。”当这名职工分享抽到的图卡感受时，身边好多人都跟着点头，有人说，通过他的分享，仿佛看到了同样的自己。

■三个心理沙龙让职工自由选择■

在老师带领的国际潜意识卡牌互动心理体验结束后，三个心理沙龙同步开展起来，除了袁媛老师对OH潜意识图像卡进一步解读的沙龙，还有马骋老师带领的亲密关系心理沙龙、刘晓丹老师带领的绘画心理沙龙。现场的职工们可以根据自己的需要去选择体验。

职工们对“亲密关系”心理沙龙最好奇，纷纷进行亲密关系测试，要求解答的人排起了长队。“绘画心理沙龙”气氛最“慢热”，从开始的零星两人到后来的围坐一桌，每个人都从感到新奇到主动参与、再慢慢深入地分享感受，对自我了解表现出浓厚的兴趣。

“我觉得这次心理体验太特别了，跟以往都不同，从一进门开始分组坐就觉得很特别。”“在这次活动中，通过卡牌和别人的分享，进一步了解了自己，我觉得很有收获。”“这样的心理课堂应该定期组织，毕竟心理的疏导和提升不是一蹴而就的，需要时间去改变。”活动结束后，参与沙龙体验的职工都没有急着离开会场，他们一边帮忙收拾物品，一边跟心理辅导老师交流着感受。

大兴区总工会相关负责人表示，从职工的反馈结果来看，这次活动确实有效缓解了副中心建设发展过程中职工所产生的压力、焦虑等情绪，也进一步了解了职工身心健康状况，为营造和谐的工作氛围提供了专业支持。同时加深了大兴区与通州区工会系统的沟通与合作。接下来，双方还会结合职工需求，为副中心职工带来更多服务，切实提升广大职工的获得感。

本版编辑 张瞳 美术编辑 李媛 校对 吉言