用“心”护航　塑造职工阳光心态

——北京经济技术开发区总工会职工心理关爱服务工作纪实

□本报记者 李婧 通讯员 洛洛

北京经济技术开发区有14万产业工人,引导职工塑造阳光心态,一直是经开区总工会的重要工作。特别是在今年疫情防控期间,经开区总工会通过“互联网+培训+一对一”夯实企业职工心理建设防线。截至目前,已开展近30场培训,最大限度覆盖了区域企业职工。值得一提的是,经开区总工会将以心理建设为契机,联合第三方心理服务机构共同组建经开区心理关爱志愿者队伍,志愿者对接四个工会服务站,定期为职工开展心理咨询服务,促进经开区职工心理服务常态化开展。近日,经开区总工会针对一系列职场问题,聚焦职工身心健康,邀请专业心理辅导团队,依托汇龙森科技园、青年公寓、生物医药园、永康公寓四个工会服务站,开展了24场以“亦同抗疫 用心护航”为主题的职工心理关爱周活动,服务企业40余家,服务职工800人次。

团体沙盘

让分歧被接纳 让“沟通”更有效

10月11日，来自揖斐电、康龙化成、华润电力等多家企业的职工陆续来到青年公寓工会服务站，在专业心理老师的带领下，体验了职工心灵驿站的心理解压设备和不同形式的心理服务。

上午10点，在沙盘老师的带领下，参与的职工共同完成了一幅沙盘作品。记者在现场看到，这是一个由70后组成的5人团体沙盘，从选择的沙具中可以清晰地看出每个人的追求和行为模式。有人营造了一个温馨的乡村小院，房子、树木、悠闲的家人，这是他从小就喜爱的生活，也代表着他的精神乐园，与世无争，他很享受也很满足。有人以唐僧的沙具体现自身追求真知的抱负，并命名为“独行”，朝着李世民(一个皇帝的沙具）的方向迈进，沿途有老年智者和医生的沙具。他领悟到追求真知之路坎坷不平，唯有心里安宁和身体健康才能行得更远。有人关注女儿成长，渴望与其旅行。有人关注家的建设，有人更多地在配合其他人完成一幅有意义的沙盘……沙盘中，一个挥斧劳动的高大男人引起了大家的一波讨论，放置者本来觉得这是一个有力量的男人，为家担当，而其他人却感觉到了一种威胁，大家沟通自己的想法，达成一致，把他移到一个彼此都能接受的位置。这就是团体沙盘的魅力所在，大家在这里彼此理解，接纳分歧，学会沟通，达成一致。回到现实生活，这些经验能帮助每个人成为更好的自己。

在沙盘制作的过程中，每个人自由表达自己的想法，被充分尊重，也在学会学习如何更加设身处地的理解他人。职工们纷纷表示，这场活动非常解压，与同事沟通了想法和情感的同时，加深了友谊，期待下次还有同样的活动。

“团体沙盘游戏，一般是指有一定规则限制的团体沙游治疗方法。团体沙盘对于改善团体的人际互动、促进团体和个体成长都具有很好的效果。通过团体沙盘能够促进现实人际互动的改善，学会从别人的角度看问题；通过感悟他人的心理，能够促使自己心理的成长，增强成员的责任感，提高团队的凝聚力等。”心理导师说。

互动故事剧场

用“真实”还原“真实”

每次年会，公司中都会涌现出一大批宝藏男女孩，他们在舞台上尽情表演，那一刻，他们仿佛散发着光……可能站在舞台上的人，毕竟是少数，而互动故事剧场，给剩下的大部分“观众”提供了沉浸式感受表演的机会。

互动故事剧场以“一人一故事剧场”为基础，是一种即兴剧场，注重观众与演者之间的互动。观众在剧场上分享个人经验及感受,而演员在聆听后以形体、声音或话剧形式反馈至观众。一人一故事剧场于1975年由美国人Jonathan Fox 及Jo Salas等创立,是一种即兴剧场,注重观众与演者之间的互动。观众于剧场上分享个人经验及感受，演员在聆听后以形体、声音或话剧形式实时呈现，作为礼物回赠观众。在一场演出活动中，观众会欣赏到不同人士的故事，故事与故事之间往往存在着一种微妙关系。这种既是当事人又是旁观者的“交流”方式，让在场观众以不同视角看待事情，更容易形成情感共鸣，达到促进情感、调和人际关系的目的。任何人都可以成为“演员”并以这种剧场形式去服务社区。互动故事剧场以“一人一故事剧场”为基础，在艺术治疗推广人李微笑博士的发展下，结合了表达性艺术治疗中的发展转化法、舞动治疗、声音动作、戏剧治疗、游戏治疗等多种专业技术,融合为更加灵活、开放、自由、更具有互动性的互动剧场形式。

当天的互动故事剧场十分有趣,“沮丧”“惊喜”“开心”……每当观众说出一种情绪，李微笑博士就带领戏剧团队将这种情绪用表演的方式表达出来，让职工体会“共情”的乐趣。当看到现场有一名职工正在发呆时，主持人立即让演员们演绎“发呆”,然后问这位职工感觉对不对？并让他来指导演员如何表达,瞬间,一个人的舞台变成了大家的舞台，每个人是导演也是演员,互动中了解自己的身体,寻找彼此之间共同的感受,这就是互动剧场的意义。“我们一直在追求一种人群中的理解和回应,演员们的一个眼神、动作,语言表达出的失落感,让职工顿时觉得被理解,不良情绪也能够转化成自嘲和欢笑。一场互动戏剧,你不知会发生什么,但你一定会有收获。”心理团队相关负责人表示。

学员听心理老师讲高效人际沟通课程

职工体验团体沙盘

互动故事剧场活动让职工学会换位思考

高效人际沟通课程现场

欢笑、泪水、震撼、钦佩……捕捉并展现真实的感受是互动故事剧场演员们的特长，当看似周而复始，乏味无聊的日常生活经由演员的加工在舞台上呈现，突然让职工多了一丝对生活的感动和热爱。“以前从没有参与过这种方式的心理辅导，很新颖也很暖心，它让我感觉被理解，也让我明白了自省的重要性。一场短短的即兴戏剧表演，却让我收获满满。很惊喜。”一位职工笑着说。

现场疏导

为园区职工打造“心灵驿站”

工作压力大、跟同事相处不来，生活不如意、孩子学习成绩差……总有人说，成年人的生活比想象中更加不易，这时候，正确的心理疏导可以帮助他们理清思路、化解心中郁结。近日，在总工会的大力支持下，汇龙森园区就组织了这样一场既开放，又私密的心理咨询活动，为园区职工打造流动的心灵驿站。

“其实我们这次的活动相当于命题作文,就是说我们事先准备了几种形式,园区自主选择,可以是团体沙盘、互动故事剧场、芳香疗法,也可以是高效人际沟通、亲密关系秘密、绘画心理分析,但是在选择主题的时候,汇龙森园区反馈说大部分职工想要单纯的心理咨询活动，我们当时也有些为难,但商量之后,还是决定按照职工的需求,为他们提供咨询服务。”总工会相关负责人工作人员表示:“我们此次活动的目的就是要服务职工，既然职工提出更高的需求,我们一定想办法尽量满足。”

在汇龙森园区，职工不仅能够正视自己的问题,还迫切地想要解决自己的问题,一周的心理咨询时间，共接待了35家单位的98名职工的咨询,包含了亲子关系、家庭和谐、职场沟通等多方面问题。此次活动丰富了工会服务站的服务功能，推动了园区内企业职工的身心健康，缓解了职工的压力,塑造了职工的阳光心态。

据了解，本次职工心理关爱周活动是北京市总工会购买社会组织服务——“亦同抗疫 用心护航”职工心理关爱周项目中的一项，覆盖面广、惠及人数多。值得一提的是，经开区总工会将以此次心理关爱周为契机，联合第三方心理服务机构共同组建经开区心理关爱志愿者队伍，志愿者将对接四个工会服务站，定期为职工开展心理咨询服务，促进经开区职工心理服务常态化开展。

社址:北京市丰台区东铁营横七条12号　邮政编码:100079　零售:1元/份　广告经营许可证:京丰工商广字20170037号　广告热线:63522410　发行热线:63526151　印刷:工人日报印刷厂