



从硬件建设到软件服务,从专业提升到服务落地,近年来,大兴区总工会不断深化职工心理关爱服务,探索符合职工“心意”的新形式、新做法,依托职工心灵驿站,为职工多措并举化解心忧,有的放矢实施援助,为构建和谐劳动关系、和谐社会打下坚实基础。记者带你走进大兴职工身边的“心灵港湾”。

关爱职工从心出发

大兴区职工心灵驿站展示(一)

□本报记者 孙艳

西红门镇总工会以“心理+”理念,打造多元化心灵驿站

“倾听职工心声、关爱职工心理健康、引导职工行为”,这是大兴区西红门镇总工会的服务宗旨。一直以来,该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,让职工从心底把这里当驿站、当港湾。早在2016年,该镇总工会就被市总工会授予“北京职工心灵驿站”。

沙发、绿植、大落地窗……心灵驿站面积虽不大,但房间内的布置透着温馨、舒适,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提高了安全感。

记者了解到,自心灵驿站设立以来,该镇总工会多渠道推动职工心理服务工作。每次开展项目前,都要通过测试、分析数据和调研,了解辖区职工心理状态和心理需求,并根据需求设计心理项目,为有需要的职工提供服务。精细化了解需求后,开展心理知识宣传、心理测评、互动式讲座、一对一心理咨询、心理拓展等活动。

近两年,心灵驿站为该镇城指中心12345的职工做线下一对一心理辅导,减压增能。面对职工们遇到的职场心理、家庭情感、自我发展等心理问题,心理老师帮助职工缓解工作压力、改

善情绪,取得了良好成效,赢得了职工的赞许。

应建会单位职工需求,该镇总工会还送服务进企业,为职工进行心理测评。测评过程中,职工可通过手机实时看到情绪波动,还可自动生成心理测评报告。通过报告筛查出重点关注人员,参考测评数据,针对性地为有需要的职工做一对一心理疏导。

心灵驿站早已成了职工学习心理健康知识的阵地,该镇总工会启动社会心理指导员培养计划,鼓励有能力有志向的职工学习心理专业知识,在提高职工自身技能培养专业人才的同时力争建立一支职工心理健康志愿者队伍,目前已有22名职工通过社会心理指导员初级考试。



▲西红门镇总工会心灵驿站开展职工心理教育主题活动



▲西红门镇总工会心灵驿站布置得温馨舒适

魏善庄镇总工会舒心减压有对策,专属“树洞”解忧愁

窗外风景无数,窗内情绪万千。在大兴区魏善庄镇职工心灵驿站,抚慰职工情绪的不仅是减压设备和专业老师,还有落地窗前的美景。天空蔚蓝,树木葱郁,站在窗前,职工也能打开心灵之窗。

2021年3月,魏善庄镇总工会在镇职工活动中心建设职工心灵驿站。站内配有办公桌椅、电脑、沙发、沙盘、绘画桌、放松椅、心理减压书籍及减压设备,常态化开展职工心理测试、困扰解析、性格解读、关系解析、心理咨询等课程,为辖区内4900余名职工免费提供服务。

依托职工服务中心为平台,

心灵驿站在建立之初,第一项任务就是完善职工心理健康服务网络,搭建起职工心理服务共享平台,以便更好的满足职工心理健康服务需求。

铺开健康服务网络后,心灵驿站面向不同群体定制专属服务,面对社群体、企业职工,采用心理辅导团体形式,以正念减压、冥想练习等心理技术帮助其释放情绪、缓解高压;面向接听即办热线工作人员,心灵驿站开展心理知识讲座,帮助基层工作者建立正确的心理健康意识,提高心理健康水平;面向大兴区应急宣志愿队,心灵驿站邀请其志愿者及其子女,以亲子互动心理

游戏的形式,帮助志愿者群体释放情绪压力,提升家庭亲子关系。

除此之外,心灵驿站还设立了个案心理服务日,能够基于职工个人实际情况,为职工提供情绪疏导和宣泄、认知重建、技能应对等心理构建性服务,职工把这一天当成解忧愁的专属“树洞”。

在过去一年里,魏善庄镇职工心灵驿站个案心理服务日共开展了116小时的个案心理服务工作。通过邀请专业心理老师,面向辖区内19个家庭的27位在职职工,围绕亲子关系、夫妻家庭关系、个人成长与情绪调节等方面为职工解忧。



▲魏善庄镇职工参加心灵驿站心理减压活动



▲魏善庄镇总工会心灵驿站宽敞明亮的心理服务工作室

采育镇总工会搭“心房”解“心锁”赋“心能”

为关爱职工心理健康,采育镇总工会于2019年10月在职工活动中心建立“心灵驿站”。在职工活动中心建立心理服务阵地,不仅用活了工会服务阵地,保障职工身心健康,也丰富了职工精神文化生活,提升职工生活品质。

完善硬件搭“心房”。心灵驿站场地共划分为发泄区、心理减压区、休息区,配备沙发、空调、发泄墙等专业设施设备10余种,健全的心理服务阵地让职工们能够在繁忙工作之余放松心情、缓解压力。

专业讲师解“心锁”。四年多来,心灵驿站邀请应用心理学

博士,国家二级心理咨询师等专业心理老师,为职工开展多场心理健康知识讲座,惠及职工400余人。讲师们科学剖析典型实例,通过心理模拟的方式生动阐述心理压力与健康的关系,讲解心理健康知识、压力应对策略、心理调试技巧,引导职工学习如何找到心理支撑点,有效处理职场人际关系、转化负面情绪、缓解职场压力,助力职工解开“心锁”。

拓展服务赋“心能”。持续开展职工喜闻乐见的心理健康活动,从心理健康知识、心理健康判别标准、拓展游戏等方面带领职工科学地进行心理调节,引导

职工建立积极思维,为职工赋能。心灵驿站共开展微景观制作、心理健康沙龙、减压拓展等多样化心理健康系列活动,帮助职工释放压力,提升职工的幸福感和满足感、归属感。

在微景观制作活动中,职工们精心构思、细心设计,经过铺土、栽植、撒沙、装饰、喷水等环节,充分挖掘自身潜能,制作出一盆盆极具观赏性的微景观。在心灵驿站,职工们积极参与各类心理重构训练、互动体验,增加个人自信心,在轻松愉快的游戏中提高解决问题的能力,增强情绪调控能力,以更加自信乐观的心态面对工作生活。



采育镇依托心灵驿站组织职工团队拓展活动