



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,有的放矢实施心里援助,为构建和谐劳动关系、和谐社会积极助力。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(二)

□本报记者 孙艳

### 庞各庄镇总工会

#### “1+1+1”工作模式 引领职工健康工作、快乐生活

前不久,庞各庄镇总工会的职工心灵驿站又配备了新的心理宣泄器具和舒缓情绪的设施,目前正在调试阶段,等待布置一新后,欢迎职工前来体验。借此契机,庞各庄镇总工会也将进一步加大职工心理健康宣传力度,提升服务内涵,进一步发挥心灵驿站作用,更好地为职工提供心理服务。

记者了解到,在市总工会、区总工会的大力支持和指导下,为更好地关爱职工心理健康,使职工能够健康工作、快乐生活,庞各庄镇总工会职工心灵驿站于2016年12月建成,并在2018年通过评选成为市总工会命名“职工心灵驿站”单位。

近年来,该镇总工会心灵驿站以促进企业发展、关爱职工心理健康为重点,以职工需求为导向,通过组织职工心理健康问卷调查、进企业调研等形式,了解镇域职工心理需求,从而有针对性地设计职工心理服务项目,为职工群众提供多样化、精准化、高质量的心理服务。

依托心灵驿站,该镇总工会

逐步形成“1+1+1”的工作模式,即组建一个工作团队、完善一个系统制度、搭建一个服务平台。近两年,面对职工遇到的生活压力、职场心理、家庭教育等问题,开展“以爱陪伴 用心沟通”团体心理健康教育主题系列活动、“心之家”职工心灵驿站系列活动共16场,其中线上活动3场,线下活动13场,服务职工1000余人。

每场活动均精心策划活动主题和内容,心理老师通过“一对一”沟通、讲座、减压沙龙、手工DIY、室外拓展等形式帮助职工缓解压力、改善情绪。“时光穿梭”和“蓝丝带”体验式活动,为“爱绽放”职工古风团扇干花DIY、职工心理健康拓展等活动内容简单、趣味性强,使职工舒缓身心,愉悦心情。帮助职工保持良好情绪,以更加饱满的热情、积极的心态投入到工作生活中。

该镇总工会还联合镇妇联开展女职工手工布艺包制作及手绘牡丹活动,120余名女职工体验了手工制作的乐趣和传统文化的魅力,在创作中发现自我,舒缓心情。



▲庞各庄镇总工会职工心灵驿站

▲庞各庄镇总工会心灵驿站组织职工开展室外拓展活动



▲瀛海镇总工会心灵驿站组织职工开展心理健康讲座



### 瀛海镇总工会

#### 精准了解职工心理需求 营造企业和谐发展环境

瀛海镇职工心灵驿站在大兴区成立较早,位于南海家四里。心灵驿站具有齐全的硬件设施,设置催眠室、心理咨询室、沙盘室、团体心理成长室、减压与宣泄室等专业的配套设施,为辖区内所有工会会员提供解压、宣泄、舒缓的活动空间。

一直以来,该镇总工会以多形式、多渠道推动心灵驿站服务工作,解决职工中存在的各类心理问题,稳定职工队伍,营造企业和谐发展环境。自2017年起,通过“幸福瀛海 与爱同行”心理健康项目,积极深入了解企业职工心理需求,为职工提供专项心理服务,取得了良好成效。2018年,被市总工会评为“优秀职工心理服务项目”。

每一年度开展项目前,该镇总工会都会联合项目购买服务第三方通过代表座谈、心理测评、数据分析和调研,精准了解职工需求,并根据需求设计心理项目,开展职工心理测评、互动式沙龙讲座、心理培训、“一对一”心理咨询、心理拓展、音乐催眠体验、沙盘体验等活动,为职工提供有效服务。这些举

措有效缓解了不同岗位职工的心理压力,并能够及时了解职工心理健康状况及真实需求。

其中,心灵驿站为辖区环卫职工开展心理减压活动,以互动的形式有效缓解“城市美容师”的压力,并引导环卫职工在工作时做好心理防护;在镇域内北京兰天大诚新型建材有限公司,心理咨询师以“如何做个好员工”为题,讲述在企业与员工之间如何做到互相配合,形成一个和谐团队……近年来,瀛海镇总工会依托大兴区总工会心灵驿站购买服务项目提供“送服务进企业”,针对不同行业职工量身制定专场心理健康讲座。自建成以来,共开展了7个心理减压项目,活动场次33场,涉及沙盘讲座10场、催眠体验10场、健康知识讲座及沙龙10场、职工心理减压团队建设3场,服务职工千余人。

今后瀛海镇总工会将加大职工心理健康宣传,整合心理资源,积极对接专业的心理机构开展多元化的心理疏导,培养专业的心理辅导人才,更好地为基层企业职工提供系统化心理服务。



▲兴丰街道总工会心灵驿站

▲兴丰街道总工会心灵驿站组织职工拓展活动



### 兴丰街道总工会

#### 倾情建设心灵驿站 搭建职工成长“加油站”

舒适的减压放松椅、专业的玩偶沙盘、悦耳的音乐……2021年,兴丰街道职工活动中心又增加了一个让职工舒缓心理压力的功能区域——职工心灵驿站。依托该驿站,该街道总工会积极搭建起职工心理健康服务平台,加强职工心理健康体系建设,科学缓解职工在工作和生活中的心理压力,让职工心灵驿站变为职工成长的“加油站”。

职工心灵驿站配备沙具、沙盘、按摩椅、情绪宣泄墙、心理减压书籍等硬件设施,为职工提供个体咨询、音乐放松减压、身心反馈训练、情绪调节训练等服

务。工作之余,这里成为了职工放松身心的好去处,该街道总工会抓住发展契机,加大心灵驿站软硬件投入,不断完善心灵驿站建设,持续提升职工心理健康服务能力。

2022年,兴丰街道总工会持续发力,广泛开展职工拓展活动,进一步展示新时代职工爱岗敬业、拼搏进取的良好精神风貌,丰富职工精神文化生活,激发广大职工的工作热情,组织开展“情系职工·真诚服务”拓展活动,区警务事务中心40余名职工参与。职工通过尽情享受运动快乐,心情得以舒张、压力得到

释放。活动为职工提供了良好的交流平台,拉近彼此间的距离,提升团队协作能力。

兴丰街道总工会还积极发挥心灵驿站作用,为职工免费提供心理测试、心理健康课堂、女职工心理关爱等线上线下课程服务,开启职工心灵之旅。邀请国家二级心理咨询师,开展《认识暴力沟通》《如何帮助孩子找到归属感》等线上讲座,增加职工知识技能,科学管理情绪,改善亲子关系,引导职工保持积极乐观的处事态度,以正面情绪面对问题,使职工在工作生活中得到不断成长与提升。