

深入学习贯彻党的二十大精神 奋力开拓首都工会工作新局面

市总工会职工服务中心心理咨询师走进北京市气象局

“心理体验课对我们来说就像一场及时雨”

本报讯（记者 张晶）“正值汛期，干部职工们的工作压力非常大，这堂心理体验课对我们来说就像一场及时雨。”近日，北京市总工会职工服务中心心理咨询师走进北京市气象局，为干部职工带来了一堂别开生面的压力管理技巧课程。课后，大家给出了积极反馈。这是由市直机关工会主办、市总工会职工服务中心承办的2023年干部职工心理健康服务活动的第一场。此次活动以“快乐工作、健康生活，共建模范机关”为主题，以帮助干部职工缓解压力、调适身心、积极面对工作和生活为目标，将从8月一直持续至10月。

据了解，市总工会职工服务中心坚持以职工需求为导向，推出了一批实用、有趣的心理体验

课程，涵盖心理科普体验、艺术疗愈体验、亲子互动体验、高效沟通技能训练、压力与情绪管理能力训练、构建积极心态能力训练等内容。

此次市总工会职工服务中心针对市直机关干部开展的心理健康服务活动内容包括：在线心理测评，通过对干部职工进行职业心理健康、心理和谐等方面的测评，了解干部职工职业心理健康现状，发现存在的问题并分析原因，形成个体反馈报告；团队心理服务，结合需求设计团体活动方案，提供针对性团体心理沙龙，围绕减压放松、人际沟通、平衡生活与工作等主题开展团体心理沙龙，帮助干部职工通过彼此互动、启发、反馈，开发心理潜能，促进自我成长；心理

咨询，提供心理咨询热线、现场和线上心理咨询服务等。

此次心理健康服务活动中，职工可结合自身需要选择相应课程，市总工会职工服务中心将派出专家讲师团队“送教上门”，为大家奉上心理“健康餐”。与此同时，还可通过“北京市职工心理体验服务系统”(www.bjzgxk.org.cn)及“首都职工心理发展”微信公众号，线上参与心理测评、心理放松、心理咨询预约等。

北京市气象局工会相关负责人表示，课程生动有趣，课堂气氛热烈，互动频频。通过课程，大家对心理健康有了全新的、正确的认识，并学到了实用、有效的减压小技巧。干部职工现场体验后纷纷表示，不仅课上收获颇丰，课后还能时时受益。

全国工会职工书屋示范性主题阅读交流活动临夏·中建专场举办

本报讯（记者 马超）“与书籍为伴，我得以圆梦高考，人生发生天翻地覆的变化，也有了矢志报国、对答世界的音量。”在诗朗诵《用读书点亮人生》中，来自甘肃省临夏州康乐县何家沟村的高三毕业生马秀玲深情回顾了乡村振兴战略引领下，自己的成长之路与中建玖合书屋紧紧相连、在阅读中成长的故事，令在场的听众无不动容。

近日，“中国梦·劳动梦——凝心铸魂跟党走 团结奋斗新征程”全国工会职工书屋示范性主题阅读交流活动临夏·中建专场在甘肃省临夏州康乐县举办。该活动是全国总工会20场示范性主题阅读活动之一。

活动中，来自各行业、各条岗位战线上的先进模范人物和职工代表，用多姿多彩的文艺表演展示阅读书籍的丰厚收获，也为观众带来了一场精彩绝伦的文化艺术盛宴。

“下一步，我们将把文化振兴作为乡村全面振兴的有力抓

手，以‘中建玖合书屋’等示范点为载体，积极承办规模影响力更大的文化交流活动，持续开展‘民族特色一家亲’系列活动，不断拓宽‘彩虹益路’‘安心妈妈’等特色品牌的价值效能，切实融入康乐文明乡风建设事业，打造文化振兴新标杆。”中建二局总经理助理、工会副主席杜建波表示。

据悉，“中建玖合书屋”面积112平方米，目前藏书8600余册，还在康乐县劳动者驿站内分设2个“流动阅读点”，配置书籍200余本，为劳动者搭建精神文化桥梁。该书屋是中建玖合充分发挥“全国职工书屋示范点单位”和北京市“书香企业”优势，打造的乡村书香文化传播的重要载体。未来，这里面向康乐县职工、各行业女性、学生及当地离退休干部职工4大群体，开展形式多样的主题阅读和文化交流活动，为康乐县打造辐射各类社会群体的“文化栖息地”“文化充电站”，以书香文化赋能乡村振兴。

北京建工新材第二工会开展职工技术大比武

本报讯（记者 边磊 通讯员 时志勇）近日，北京建工新材公司第二工会组织开展主题为“苦练岗位本领，争做技术标兵”技术比武大赛，以进一步增强职工技能和职业素养，营造“学技术、提技能”的浓厚氛围。

据了解，此次技术比武大赛分为砂子目测(含泥量、含水率、细度模数)、粉煤灰细度目测、混凝土坍落度扩展度目测、现场答题四个环节。赛场上，来自不同岗位的职工按照比赛项目顺序激烈角逐。每名参赛选手通过眼看、手摸等方式，结合以往经验将答案写在纸上，工作人员收齐后，在评委组监督下由专业试验员通过试验测出准确的数据。经过激烈的角逐，每个项目均产生了优胜者，由评委组为获奖选手颁发了精美奖品。随后，参赛选手聚



一起相互交流工作经验，共同探讨提升技能最快最有效的办法。

该公司第二工会相关负责人表示，工会一直以来高度重视技

术人员实操水平，通过一系列技能培训、岗位练兵等活动不断提高技术人员的业务能力，促进企业发展。

大兴区总工会为单身青年职工“牵红线”

本报讯（记者 孙艳）七夕节，由大兴区总工会联合区妇联、团区委、区产促中心、采育镇人民政府共同主办的“‘会’聚良缘·‘育’见美好”大兴区单身职工联谊活动在北京玛莱特红酒庄浪漫上演，来自全区的110余名单身职工纷纷来此交友互动、体验民俗。

穿针乞巧、蒙眼吃糖果、抛绣球、个性标签猜职业……一系列改编自七夕传统民俗的开场游戏，让职工在感受游戏乐趣的同时学习传统文化。活动现场，职工亲手制作了雕版印刷和草编，在互相赠送中拉近了彼此间的距离。告白环节，单身青年职工勇敢地上台向另

一半表白，最终6对青年职工牵手成功。

大兴区总工会相关负责人表示，近年来，为扩大单身青年职工交友圈，区总工会主动担任“红娘”角色，用好活用工会服务阵地，为单身职工构筑敞开心扉、结识朋友、播种爱情的平台，助力青年职工在完成好各项工作的同时能够加快成家立业的步伐，并把家庭的和谐幸福转化为工作中的激情和动力。下一步，大兴区总工会将更加用心为职工办实事，组织开展更多的线下活动，积极为青年职工相识、相知、相恋牵线搭桥，帮助广大单身职工寻觅属于自己的幸福。

开展露天观影 邀请中医坐诊 组织园区市集

经开区青年公寓工会服务站打造职工“幸福乐园”

本报讯（记者 陈曦 通讯员 何欣）近日，北京经济技术开发区(以下简称“经开区”)青年公寓工会服务站以“乐享盛夏光影 共赏经典篇章”为主题，开展露天观影、中医问诊等活动，丰富职工业余文化生活。

经开区青年公寓园区广场上，100余把红蓝相间排列的椅子上坐满了人，大家摇着蒲扇、吃着爆米花，看着电影《红海行动》，好不惬意。据悉，为了确保活动顺利举行，经开区青年公寓工会服务站的工作人员早早就带领电影放映员到达放映地点，搭好幕布、摆放设备，一遍遍地测试。随着夜色渐深，现场不仅聚集了越来越多的职工，还吸引了暑期的学生和头发花白的老人，“听说这儿有露天电影，我特意骑车从附近小区过来的。这样的场景仿佛找到了

过去的感觉。”一名前来观影的职工兴奋地说。据了解，经开区青年公寓工会服务站此次创新服务方式，预计开展8场露天观影活动。

除此之外，活动还搭载了“关爱职工伙伴计划”以及逛市集享美食等内容，营造出聚人气、接地气

的活动氛围。“工作长期伏案，我的颈椎一直不好，有什么方法调节吗？”现场，中医义诊台前排起了长队，前来问诊的职工络绎不绝，有着50多年临床经验的老中医在“关爱职工伙伴计划”普惠服务项目区坐诊。据悉，青年公寓工会服务站依托露天电影活动开展中医看诊服务就是经开区总工会职工普惠系列活动“关爱职工伙伴计划”的一项内容。此计划的目的是统筹经开区内优质企业资源为职工提供优惠服务，主要围绕医疗健

康、生活服务、文化体育、餐饮美食等四大类项目，让职工享受实惠。目前两批次共签约区内17家企业，惠及辖区内30万职工，力争打造企业与职工的“共享型服务生态圈”。

“不焦绿 放青松”“打工巨烦 下班甩盘”等风趣标语的摊位前，迎来了一拨又一拨体验“打卡”的年轻人；牛肉面、猪脚饭……各种美食应接不暇。据了解，经与青年公寓工会服务站沟通，经开区青年公寓园区精心组织了一场市集活动，让职工在观影的同时畅享游戏和美食。

据介绍，下一步经开区青年公寓工会服务站将持续创新服务方式，通过举办露天电影节、引入更多普惠活动、搭建园区市集等，进一步提升广大职工在经开区工作生活的幸福感和归属感。



爱心企业助力灾后重建

北京首诚农业发展有限公司捐赠矿泉水、冰红茶；北京美景绿都园林绿化工程有限公司捐赠爱心款用于受灾职工房屋重建……此次强降雨使房山区青龙湖镇部分村受损严重。连日来，该镇多个建会企业纷纷捐款捐助助力灾后重建工作。 通讯员 高艳芳 摄影报道