



主题工作坊中,课程以萨提亚冰山理论为框架,系统解析沟通本质与障碍成因



社区工作者们在情景模拟中掌握非暴力沟通、情绪解码等技巧

守护心灵防线 共筑职场健康

——大兴区2025年《职业病防治法》普法宣传工作纪实

□本报记者 孙艳

职业健康知识“进社区”，开设心理健康主题工作坊；《职业病防治法》普法宣传趣味互动，体验AI健康管理服务；启动职业健康促进直通车，为职工提供全方位健康服务……2025年《职业病防治法》宣传周活动中，大兴区积极深入宣传贯彻《职业病防治法》，普及职业健康知识，营造关心关注职业病防治的浓厚氛围，与广大职工一起共筑健康职场。

举办主题工作坊 为社区治理注入沟通智慧

2025年《职业病防治法》宣传周活动由北京市及大兴区两级卫生健康委和工会主办，北京市职业病防治院承办的职业健康知识“进社区”活动在西红门镇党群服务中心进行。活动围绕“关爱劳动者心理健康”主题，开展面向基层社区工作者的“营造美好心环境，建设和谐新家园”主题工作坊。

来自火箭军特色医学中心医学心理科的郭静利主任为社区工作者系统解构了人际沟通的底层逻辑与实践策略。课程以“沟通本质—障碍成因—解决路径”为主线，结合萨提亚冰山理论模型，通过生活化的案例，剖析常见沟通困境的形成机制。在理论解析基础上，活动中还设置了沉浸式体验环节，让参与者通过角色扮演构建真实沟通场景，完整演练信息“编码—传递—解码—反馈”的全流程，切身感受认知偏差对沟通效果的影响。

主题工作坊采用“理论输入+情景模拟+小组互评”的三维教学模式，引导社区工作者在互动游戏中掌握非暴力沟通、共情倾听等核心技巧。活动现场既有生动活泼的肢体语言演绎，也有深度思考的感悟分享，最终通过结构化反馈机制，帮助参与者将理论认知转化为实践能力，为社区治理注入新的沟通智慧。

来自绿林苑社区的工作人员陈宇表示，这次活动搭建了一个良好的学习交流平台，让职业健康知识走进社区。参与者不仅收获

了实用的健康知识，更感受到社会对劳动者健康的重视。希望未来能有更多这样的学习机会，让更多人了解职业健康知识，共同守护健康防线，打造健康和諧的职场环境。

宏业东区社区居委会的刘盛楠也表示，这次活动让她对如何沟通有了全新的认识和理解。老师所传授的知识和技巧，将为她今后的工作提供宝贵的指导。在未来的社区工作中，她会更加注重沟通的方式方法，守护好自己的心灵防线，以更加健康的心态和高效的沟通，在工作中取得更好的成绩。

启动职业健康促进直通车 全面提升劳动者职业健康素养

在全国第23个《职业病防治法》宣传周期间，大兴区总工会与大兴区卫生健康委员会联合举办以“关爱劳动者心理健康”为主题的大兴区《职业病防治法》普法宣传周活动，并启动职业健康促进直通车，通过创新服务模式，全面提升劳动者职业健康素养。

活动现场，“大兴区健康直通车专家联盟服务队”授旗仪式举行，标志着这支由职业病诊断医师、全科医师、注册营养师、心理健康指导员、中医养生理疗师等“五师两员”组成的专家团队，将以“健康直通车”的形式，深入基层、贴近职工，为广大职工提供全方位的健康服务。

活动设置五大主题打卡互动展区，各具特色，吸引了众多职工驻足参与。在“职心解忧坊”，大兴区心康医院的心理专家们现场为职工提供一对一心理咨询，并通过生动的职场心理科普展板，普及压力管理与情绪调节技巧。职工们纷纷参与互动游戏“压力减轻锤”，在轻松愉快的氛围中释放压力，收获心灵慰藉。

在“护法安心站”，大兴区疾控中心专家通过图文并茂的展板与宣传单页，向职工深入浅出地讲解《职业病防治法》的核心条款。现场的“职业病知识点大转盘”互动游戏更是将法律知识融入其中，让职工们在游戏中轻



▲职业健康促进直通车活动在欢快的开场舞中拉开帷幕



◀围绕“体重管理年”主题，为职工带来身体质量指数科普与体重体脂检测服务

松掌握防护要点，提升法律意识与自我保护能力。

“AI心测小筑”区域则成为了科技与健康的完美融合体。职工们现场体验了全国总工会“职工之家APP”的AI健康功能，一键上传职业病体检报告即可获得智能解读与建议。此外，就医导航、健康辅导、职业健康引导及合理膳食建议等特色服务，也让职工们感受到了科技带来的便捷与健康管理的温度。

“企健心桥屋”展区则以图文形式直观展示了健康企业的创建标准，引发了职工们的热烈讨论

与积极参与。通过互动投票板，职工们用贴纸为自己心中的“职业健康达人”核心条件投票，进一步理解健康企业文化的内涵。

“体重管理年”主题活动中，“体健心衡馆”则为职工带来了BMI(身体质量指数)知识科普与免费体重体脂检测服务。大兴区中西医结合医院的专家们根据检测结果，为职工们提供了个性化的健康建议与体重管理方案，助力职工们拥有更加健康的体魄。

5月至10月期间，“健康直通车”将入驻10家拟申报北京市健康企业的单位，提供“3+2+1”企

业健康服务包，即3项健康促进常态化课堂+2项健康素养菜单式课程+1项中医养生个性化调理，达到健康科普进企业、提质增效育企业、帮扶指导惠企业的目的。同时，线上“AI+健康”平台通过7×24小时宣教、云课堂等形式，持续为职工健康管理赋能。

大兴区总工会生产生活部相关负责人表示，当下快节奏的环境下，职工心理健康已成为社会发展的重要基石，大兴区各级工会组织始终将心理健康服务作为核心工作之一，努力为各行各业劳动者创造安全、健康、温馨的工作环境，舒缓职工压力、提升心理韧性。未来，大兴区将继续深化职业健康促进行动，探索更多创新服务模式，为劳动者筑牢健康防线，培育更多职场健康“排头兵”，为区域经济高质量发展注入新活力。