

关爱从“心”开始

——市总工会“康乃馨”职工心理健康服务绘就职工幸福底色

■记者 徐志勤 通讯员 赵紫涵
摄影 记者 梅月 通讯员 张锋

清晨的车间里,一位职工趁着工休间隙,点开“淮北工会”微信公众号的“淮工健康”小程序,几分钟就完成了一次“心理健康体检”;市职工服务中心的心灵驿站内,柔和的灯光下,心理咨询师正耐心倾听来访者的倾诉,为其疏导职场压力带来的困扰;企业厂区的会议室里,心理健康科普讲座用通俗的家常话,传递着实用的情绪调节技巧……

自去年以来,市总工会精心打造的“康乃馨”职工心理健康服务,如同煦春风,吹拂在城市的车间厂矿、街巷角落,为奔波打拼的职工们筑起“心理加油站”与“情绪避风港”。

线上线下联动 构建多维精准服务矩阵

日前,“淮工健康·从‘心’开始”职工心理健康服务暨职业技能竞赛的举办,拉开了我市职工心理健康服务深化升级的序幕。这场由市总工会、市卫健委联合主办的活动,吸引12支代表队36名选手同台竞技,评选出的优秀选手将代表淮北出征全省决赛。竞赛现场,主办方还为货车司机、网约车司机、卡嫂等新就业形态女性劳动者代表送上健康关爱大礼包,让暖心服务延伸到新兴劳动群体。

“心理健康和身体健康一样重要,我们就是要让职工随时随地都能获得专业支持。”市总工会相关负责人介绍,作为为职工办实事的创新举措,“康乃馨”服务构建起“线上+线下”全方位服务矩阵。线上,“淮工健康”小程序24小时在线,职工可匿名完成心理测评,像做“体检”一样了解自身情绪状态,一年多来已累计服务近6000人次;线下,市职工服务中心心灵驿站从去年11月起安排专业心理医生定期坐班,提供一对一保密咨询,至今已为60多名职工排忧解难,更通过“基层下



在市职工服务中心“心灵驿站”内,专业心理咨询师正在进行团体心理辅导,帮助参与者认识自我,改善心理状态。



面对面陪伴,一对一咨询的精准疏导。



心里沙盘室内,专业心理咨询师(左一)通过职工沙具拜访和场景构建促进来访者的内心世界表达。

单,服务上门”模式,将个性化服务送到企业一线。

从疗愈工作坊的沉浸式体验到亲子学堂的亲情疏导,从沙画疗愈坊的艺术解压到每月2次的常态化咨询,多样化的服务形式让不同需求的职工都能找到适合自己的疏导渠道。截至目前,全市已开展心理健康主题知识讲座超百场,覆盖职场压力管理、情绪调节、亲子教育等职工关切话题,用接地气的案例和实用的“心理小工具”,帮助职工增强心理调适能力。

精准滴灌需求 破解三大核心心理困境

“工作上的累心、家庭里的担子、感情里的磕绊,这是职工咨询中最常

见的三大困扰。”淮北市精神(心理)卫生中心的王振梅深耕职工心理服务一线,她见证着许多职工在专业帮助下重获心灵平静。

在她看来,这些困扰看似具体,却往往积累成影响工作生活的情绪压力——职场上的任务重压、人际紧张、发展迷茫带来精神耗竭;上有老下有小的中年困境中,育儿焦虑与养老责任让人分身乏术;情感沟通中的隔阂与误解,更让不少人陷入孤独无助。

针对这些共性需求,市总工会“康乃馨”心理健康服务始终坚持“精准滴灌”。在企业车间,讲座围绕“职业倦怠”“高效沟通”等主题,为一线职工量身定制减压方案;在社区工会,亲子学堂聚焦家庭教育痛点,帮助职工化解

育儿焦虑;对新就业形态劳动者,服务团队则重点关注长期独自工作带来的情绪孤独,通过团体活动搭建交流平台。“以前总觉得心里难受是自己矫情,听了讲座才知道这是正常的情绪反应,还学会了‘54321感官法’缓解焦虑。”一位货车司机在参加完“路上心灵驿站”主题活动后深有感触。

服务中,市总工会组织与专业机构紧密联动,形成了“发现—疏导—跟进”的闭环机制。心理咨询师团队不仅提供即时疏导,还会根据职工需求推荐后续服务,让每一次求助都能得到持续回应。许多职工在咨询后反馈:“有人认真听你说话,帮你分析问题,那种心里的郁结被疏通的感觉,让你特别踏实和轻松。”

破除认知壁垒 让“心理求助”成为坦然选择

尽管心理服务覆盖面不断扩大,市总工会女工部负责人也坦言,部分职工对心理咨询仍有顾虑:“尤其是一些男同胞和老师傅,觉得‘找人参谋心事’是脆弱的表现,怕被人误解为‘想不开’,这种认知偏见,成为阻碍心理健康服务落地的一大难题。

为破解这一困境,市总工会在宣传推广中格外注重“走心”,着力重塑职工对心理健康的认知。通过微信公众号、宣传手册、现场互动等多种形式,反复传递“重视心理健康是强者的智慧”“心理求助如同感冒看医生”的理念,将心理服务从“解决疾病”的病理认知,转变为“提升幸福”的保健思

维。在科普讲座中,专家们摒弃晦涩理论,用身边人、身边事解读心理知识,让“自我关怀”的理念融入日常;在服务阵地建设上,心灵驿站布置得温馨舒适,从沙发座椅到灯光音乐,都力求缓解职工的紧张感,让咨询成为一种放松的体验。

“我们不仅要让职工知道服务,更要让他们放心接受心理健康服务。”市总工会相关负责人表示,各级工会通过优秀案例推广、职工现身说法等方式,让越来越多的人看到心理健康服务的价值。如今,主动参与线上测评、预约线下咨询的职工越来越多,“有心事找工会”正逐渐成为淮北职工的共识。

久久为功深耕 打造有温度的“工字号”服务品牌

城市的发展,离不开职工的奋斗;职工的幸福,离不开心灵的滋养。我们将持续深化“康乃馨”职工心理健康服务,聚焦“创品牌、提质量、扩覆盖”目标,让服务更“对味”、更“走心”、更“便捷”。12月10日,市总工会党组书记、副主席刘妍梅表示,下一步将针对不同行业、不同岗位的压力特点,定制差异化服务内容;进一步优化线上小程序功能,拓宽线下服务阵地,构建“15分钟心理服务圈”;加强与专业机构的合作,提升服务队伍专业性,让“工字号”心理健康服务品牌真正叫得响、做得实。

正如国家二级心理咨询师、中国心理卫生协会会员王振梅所言:“辛苦了请别忘记照顾好自己,你的心情值得被认真对待。”

从线上小程序的指尖关怀到线下驿站的面对面陪伴,从百场讲座的知识普及到一对一咨询的精准疏导,市总工会用实打实的举措,将人文关怀注入职工心田。

这场关于“心”的守护,不仅缓解了职工的心理压力,更凝聚起干事创业的精气神,让每一位劳动者都能轻装上阵,在创造美好生活的道路上,收获稳定的幸福与前行的力量。

严禁野外用火 预防森林火灾