

重视可能会影响员工健康、幸福、工作绩效的心理问题,提升员工职业适应能力

# 这里有道“心理防火墙”

## 阅读提示

员工在工作和生活中遇到不顺心的事情怎么办? EAP团队成员结合思想动态分析,及时关注和识别员工中出现的常见心理问题,建立健全员工心理健康档案,从思想上引导、心理上疏导、行动上指导,主动对接员工需求,将心理健康教育、心理疏导和心理咨询等活动融入常规工作中,从而促进企业和谐稳定、健康发展。

“书记,我已经适应了,现在又多了门技能,也算复合型人才了,我上个月还被评为精益之星,会继续努力争取进步,获得更多的荣誉与嘉奖。”看着满脸自信的小吕,秦书记甚感欣慰。因优化人员调整,小吕被从主力岗位调到辅助岗位,让他心生反感和抵触。EAP骨干、螺旋钢管厂党支部书记秦汉得知情况后,第一时间找他谈心,利用沙盘让他倾诉,帮他分析当前面临的形势,并帮他培训取得上岗证。还经常去新岗位看望小吕,询问需求,主动了解工作、生活情况,最终让小吕在新的岗位安心工作。

### 构筑暖心之家

2020年,面对突如其来的新冠肺炎疫情,EAP服务团队立即进入心理战“疫”模式,通过EAP“关爱+”,充分发挥服务功能,让员工真正感受到“心福利”“心实惠”,帮助员工和家人平安度过“疫情期”。

400余名党员、EAP骨干组成志愿者服务队,通过电话询问、思想动态调查等方式,分板块分区域,持续跟进并及时掌握疫情期间干部员工的心理状况和思想动态、身体健康情况,尽力帮助解决实际困难,及时缓解员工焦虑情绪。

“心希望”EAP特色活动,除了持续开展情绪放松、压力缓解、身心保健等网络培训外,还开展疫情防控健康知识竞赛、健身大战

### 营造健康之家

“无论是面对任何病痛、任何挫败,我们都要多往好的方面去想去努力,而不是放弃,坐以待毙。”你心中是否有安全意识,每天是否带着情绪上岗,每天是否承载着压力前行,上岗之前有问过自己这些吗?

“以后,我要加强对员工精神状态、面部

表情的观察,不让他们带着‘心’病上岗。”“上岗前深呼吸、微笑,平复心情,再开始一天的工作,我从现在起要坚持做到。心情好了,才能工作好、安全作业。”

学员们边听边答,若有所思、若有所思。最后,大家在一分钟的“正念冥想”中,放松“课堂疲劳”,轻松下课、微笑离场。

“每次的体验都让我有着不同的感受,不仅是缓解压力,还有了新动能,我很喜欢这里。”刚刚体验完EAP项目的一线员工李慧颇有感受地说。她随后写下学习心得,鼓励自己面向未来、阳光生活。

针对驻外销售人员,公司成立了“销售EAP帮帮团”,翻看“五花八门”的聊天记录、记事台账,帮忙给老人送药、接送孩子、办理业务,还有缴纳燃气费、送生活物资等琐碎小事,做到件件有回音,件件有落实,销售人员安心出差的热情越来越高。

针对中夜班员工,建立“一站式”管理模式,实施领导干部24小时轮流值班,在现场讲安全、查隐患、排故障,讲形势、说目标、鼓士气、勤沟通、答诉求、解难题。

“杨工,最近还有什么困难吗?你尽管提。”没有了,感谢组织这些年来对我的帮助,常常与我交流,解烦心事,还给我申请困难党员补助,帮我找合适的房源,重要节假日还慰问。除了感谢,就是努力工作干出成绩,回报组织。”杨工因受到多重生活困难压力,产生了焦虑情绪。在所在党支部的多年“一对一”帮扶下,逐渐走出困境。

EAP团队成员结合思想动态分析,及时关注和识别员工中出现的常见心理问题,逐步建立健全员工心理健康档案,从思想上引导、心理上疏导、行动上指导,主动对接员工需求,将心理健康教育、心理疏导和心理咨询等活动融入常规工作中。

## G 心路

# 夏季容易发怒怎么办?

学会倾诉,让自己慢下来

### 读者来信

您好,我在街道办事处工作,平时性格温和,可是最近却经常烦躁、易怒,在单位因为一点小事就跟同事争执,在家也常因一些小事跟老公孩子吵架,感觉工作和生活都受到了影响,不知道这是怎么回事? 上海 刘萌

### 专家心解

刘萌你好:

进入三伏天后,持续的高温酷暑,不仅考验人的身体,也考验人的情绪。天气热,再加上疫情影响,人的脾气火气也大了起来。“上面千条线,下面一根针”,基层工作任务重、环境复杂,往往牵一发而动全身,基层工作者的夏天更“难过”,所以你的“火气旺”可以理解。

暑热中,人们常常会觉得心烦意乱,急躁焦虑,医学上称之为“情绪中暑”,是因人体体温调节功能紊乱造成的一组精神、心理症候群,人容易情绪失控、爱发脾气,或头痛脑胀、萎靡不振,工作效率下降。还会有思维紊乱、行为异常等症状。

长期处于紧张压力下、不善与他人沟通,或者平时心理承受力脆弱、情绪波动大的人,以及争强好胜者,更容易“情绪中暑”。预防“情绪中暑”要学会情绪表达和发泄,遇到不顺心、不如意的事,能主动找亲朋好友交流、谈心,比一个人独处要好得多。在情绪不稳定的时候,找人谈一谈,有缓和、抚慰、稳定情绪的作用。

与人发生争执、纠纷时,或是遇到气愤的事,先深呼吸,默数几个数,慢慢让自己冷静下来,不要怒气冲头丧失理智。

如果情绪在自我疏导后一直没有好转,应尽快就医,寻求专业医生的帮助。日常可以参加一些心理知识讲座,学习一点放松方式,比如呼吸放松、肌肉放松、意念放松等,这对情绪调整非常有益。同时,健身锻炼,找个清凉的环境,静下心来读一本好书都是调整情绪的方式。

基层工作者在工作中需要随时和群众打交道,一言一行都代表着政府在老百姓心中的形象,所以夏季心浮气躁、易怒易倦的心理状态是基层干部最需要警惕的。当情绪上头之时,要学会克制,不断自省,用心理暗示方式反复提醒自己,达到“心理降温”的效果。要时刻坚守自己的本心,以心平气和的态度待人接物,切莫被炎热天气给带偏。

不妨试着让自己“慢”下来,不要太着急,有计划地安排稳步推进工作,不盲目追求进度。“你若盛开,清风自来”,希望你积极调整自己的心理状态,善待自己和身边人,也为基层干群关系注入和谐清风。 王修修

## 青海促“快递进村”助乡村振兴

本报讯(记者邢生祥)青海省委组织部、省邮政管理局日前联合印发《关于加强党建引领促进“快递进村”的通知》,强化邮政企业与村级组织合作共赢,有效解决农村牧区快件投递“最后一公里”梗阻问题,以党建引领“快递进村”助力乡村振兴。

青海坚持“因地制宜、科学统筹,先行先试、创新载体,全面覆盖、共建共享”原则,结合各地村情实际,由快递企业根据业务需要,与村级组织协商试点采取“3+1”(三类代投点合作模式和智能快件箱)的方式推进“快递进村”。同时,引导快递企业整合资源,统一收件、统一送件,统一货源、统一标识,与村委会签订快递代收合作协议,区分类别明确合作事项及相关费用。青海省委组织部相关负责人表示,党建引领“快递进村”工作,是释放农村消费潜力、促进乡村振兴、助力特色产品出村进城的重要举措,通过鼓励创新,在实践中不断丰富党建引领“快递进村”的载体和方式,以点带面、整体推进,增强服务群众的实效性。据悉,青海各级组织部门和邮政管理部门将加强协同、密切配合、强化指导,引导快递企业全面落实主体责任,充分发挥村级党组织的组织优势和桥梁纽带作用,共同推动“快递进村”为民办实事项目落地落实取得实效。

## “新火计划”温暖城市“摆渡人”

本报讯 近年来,陕西咸阳渭城区积极探索推行新业态新就业群体“新火计划”,按照实现“四个一批”目标任务,着力构建齐抓共管新格局,同心协力描绘好城市基层党建同心圆。

该区依托泰运旅游汽车服务有限公司党支部、5G新媒体广告产业园党支部建成“新火计划”人才培养工作队,形成行业主管部门负责聚集行业流动党员和发展对象、属地街道党工委负责程序指导、两新党支部负责日常管理和党员发展、流动党员管理的新工作模式。实施入党积极分子专项培养计划,将发展党员指标适当向新业态新就业群体倾斜。建立由区委组织部、区委两新工委牵头,区总工会等23个成员单位共同参与的“新火计划”共建联盟,积极对接区级职能部门和辖区两新组织,梳理形成渭城区服务站点内容清单,在全区新业态、新就业群体聚集地或者党群服务中心设立服务站点,利用现有资源、整合服务功能,将“党建展示站、党员活动站、基层治理站、为民服务站和工人休息中心”等“四站一中心”基本功能融为一体,为新业态、新就业群体提供暖心便捷服务。注重加强思想引领作用,定期开展“最美小蜜蜂”“最美快递员”“先锋骑手”等评优活动,深入挖掘行业先进,广泛宣传榜样事迹,激发新业态、新就业群体职业荣誉感。(岳璞)



近日,江西上饶遭遇多轮强降雨,辖区内河流和水库水位上涨,防汛形势严峻。中铁十五局集团四公司上饶安置房项目立即启动防汛应急预案,由党员带头组成“青年突击队”对受灾严重的乡镇村庄进行抢险救援,累计出动人员127名,装载机机械57台班。 李日招报



## “添翼计划”助力困难家庭

8月4日,杭州市临安区社会福利中心的康复治疗师和党员志愿者给“添翼计划”项目的儿童上团体课。近日,浙江省杭州市临安区社会福利中心正式启动2022年“添翼计划”,专业康复治疗师为每个孩子制定个性化康复方案。 新华社记者 徐昱摄

红色经典与历史故事呈现出与时俱进的表现形式,让市民游客互动体验红色文化魅力

# 当红色主题遇上沉浸式体验

本报记者 尹晓燕

走进苏州常熟沙家浜革命历史纪念馆,在全新沉浸式互动课程《春来迷局》中完成抗日使命;红色景区灯光秀、智能引导答题闯关、电子感应设备穿越历史……随着红色教育深入人心以及亲子游、研学游需求上升,红色旅游越来越成为年轻人的“心头好”。其中,还原度高、互动性强的沉浸式体验项目更是为红色主题市场加了一把火。

中国红色旅游消费大数据报告显示,超过40%的年轻游客对红色旅游的兴趣点在于沉浸式体验,从深度讲解到科技体验,能帮助他们了解很多历史知识。近年来,各地深挖红色资源,积极对接科技手段,探索红色旅游的沉浸式表达,吸引了大批游客打卡。

在沙家浜革命历史纪念馆的春来茶馆里,游客们变身“送信的百姓”,通过游戏获取线索,寻找“接头人”,并把重要情报传递给新四军。这是沙家浜革命纪念馆去年底推出的沉浸式互动课程《春来迷局》,今年5月该课程重新开放以来,很快成为暑期游客打卡热门项目。

据沙家浜旅游度假区负责人介绍,红色爱国主义教育 and 绿色生态旅游是沙家浜旅游度假区的两大特色,结合这两大特色,度假区在暑期推出了一系列活动。比如每年都会举办的暑期特色夏令营活动,仅今年7月,夏令

营已经接待青少年1000多人次。接下来,度假区还将以“万物有戏”为品牌,推出大型室外剧本拓展活动,将产品线年轻化,吸引更多年轻群体。

在山东,一些红色景区改变思路,通过创新技术与服务打造沉浸式体验场景,让游客在趣味中感悟历史文化。

旋转舞台、露天看台与山石、绿植呼应,在数字媒体、实景灯光等技术辅助下,沂蒙红嫂的故事徐徐展现在观众面前……在山东临沂沂南县,红嫂家乡旅游区以常山庄村的环境为依托,打造山村剧场,创排《沂蒙四季·红嫂》文献史诗情景剧,通过沉浸式演艺展现“乳汁救伤员”“火线桥”等红色故事,让观众近距离感受军民“水乳交融、生死与共”铸就的沂蒙精神内涵。同时,该景区还打造沉浸式演出小院,推出《民兵连》《妇救会》等5个短剧,剧情皆源自发生在本地的真人真事,演员来自周边村民和文艺爱好者。演出时,观众不仅离舞台很近,还能在情节推动下与剧中人物一起互动。

在江西瑞金,120多处革命遗址星罗棋布。“吃水不忘挖井人,时刻想念毛主席。”这口井就是我们课文上所描述的红井。“每年开季,都会有很多老师带着学生来红井革命旧址群,实地讲解《吃水不忘挖井人》这一课。课程结束后,学生在景区工作人员的指导下把井水打上来尝一口。除此之外,大柏地战斗旧址是为学生上《菩萨蛮·大柏地》诗

## 山东胶州深化“一一三”工作法

# 探索党内法规落地落实有效路径

本报记者 张婧 本报通讯员 王雪妍

“这个项目所在的地块曾经闲置多年,从我们立项到正式开工,仅用了58天,这多亏了胶莱街道党工委全力协调帮助。”日前,在哈工大无线电能传输技术青岛科创园项目现场,负责人张海感慨地对记者说。

项目落地为何能如此迅速?这很大程度上得益于党内法规的政治保障和制度威力。近年来,山东省胶州市积极探索党内法规落地落实的有效路径,持续深化“一体系一清单三模块”工作法,通过构建评价指标体系,明晰年度任务清单,做好教育培训、运行保障和备案审查三大模块,切实发挥党内法规的强大政治保障作用。特别是聚焦落实党内法规中关于党的作风建设重要内容,把项目建设情况作为基层党员干部落实党内法规执行责任的重要赛道,倒逼各镇街主要负责人强化领导责任、执行责任、监督责任,以项目建设的速度和质量检验践行党内法规的实际成效。

该项目开工之初,哈工大遇到的一大难题就是土地回收。由于哈工大已经与某能源集团签了矿井充电设备的订单合同,延迟开工必然会影响生产进度,张海心急如焚。项目服务专班负责人王世利得知这一情况后,立即询问有关政策,跑流程、办手续、走审批,每个环节亲力亲为,跟踪到底,协助哈工大取得了216亩的项目土地指标,项目终于在2022年初破土动工。

胶莱街道建立创新服务机制,找准规范性服务和创新性服务结合点。在哈工大项目推进过程中,形成责任分解、责任执行、责任监督闭环。把项目列入重大项目推进责任制考核,建立领导包联企业项目责任制,明确细化责任分解;专门成立项目推进工作专班,坚持“企业吹哨、专班报到”,按照工作项目化、项目目标化、目标节点化、节点责任化“四化工作法”,抓好工期,倒排推进,保障项目快竣工,快投产;持续护航营商环境,着力发现和解决项目推进过程中的不作为、慢作为问题,以强监督加快项目落地建设。

在党内法规的引导聚力下,里岔镇保姆式贴心服务让项目加快推进。青岛嘉禾秋实业有限公司是目前全国规模最大的花生生产企业之一,企业入驻里岔工业园就在办理土地审批手续上遇到了难题。里岔镇得知这一情况后,迅速组建服务专班,安排专业对口部门进行指导,帮助企业10天内把土地审批手续办理完毕。目前企业已经顺利生产,订单排到了明年上半年。

“我们镇定期组织学习研究党内法规,依循创新实践方法,制定了‘全生命周期’管理‘三个一’制度,即为每个企业配备一个责任专员、一个责任领导、一个责任专班,切实发挥党内法规在项目推进过程中的政治保障作用。”里岔镇人大主席王书满对记者介绍道,“同时健全党内法规执行评价机制,更好地促进干部知责明责、履责尽责、考责问责,确保小事当天能够解决,大事三天内有反馈。”