

“坐诊式”接待、“会诊式”分析、“巡诊式”辅导、“急诊式”疏导

# 心理咨询免费服务关注职工“心理健康”

## 阅读提示

湖北省十堰市总工会积极创新职工心理健康工作方式，今年以来，先后推出“坐诊式”接待咨询、“会诊式”分析研究、“巡诊式”专题辅导、“急诊式”个案疏导等新举措，有力有序推进职工心理关爱工作。

本报记者 邹明强 本报通讯员 张晓宁

随着工作和生活压力的增大，职工在职场关系、家庭亲子、婚恋情感等方面，越来越容易产生抑郁、焦虑、恐慌、自闭等心理问题。这些心理问题轻则让职工情绪低落，工作消极，重则发展为心理健康问题，威胁职工身心健康。

湖北省十堰市总工会积极创新职工心理健康工作方式，今年以来，先后推出“坐诊式”接待咨询、“会诊式”分析研究、“巡诊式”专题辅导、“急诊式”个案疏导等新举措，有力有序推进职工心理关爱工作。

### 心理咨询，缓解职工家庭亲子问题

青少年处在青春发育期，也是不稳定的时期，易产生多向思维和逆向思维，出现逆反、焦虑、抑郁等心理问题。如果处理不好，将会影响青少年的身心发展，也会使父母无法安心工作。

十堰某高中学生，每次在与母亲发生争吵后，就会控制不住地咬自己手腕或用小刀自残，这些自残行为让母亲很担忧，也困扰着孩子。得知工会开展免费心理咨询服务后，这位母亲便带着孩子来到了十堰市总工会心理咨询室，职工心理咨询志愿者与学生共同分析自残行为潜在的心理因素，并用开放式提问引导学生在情绪失控时采取倾诉、绘画、运动、整理、把不喜欢的人名写在纸上再扔掉等办法减轻压力……经过两次具体咨询，学生的失控行为得到了一定的缓解，遇到争吵时会尝试用理性方式发泄情绪。第二次心理咨询结束后学生感激地说道：“老师，我特别相信你，我现在爱上了心理咨询，感觉把一些

心里不能给别人说的话在这里倾诉出来后，特别轻松。”

去年5月，十堰市总工会的职工心理咨询热线接到一名女性职工的咨询电话。这名职工正在上高中的孩子患了抑郁症休学在家，她和爱人不得不经常向单位请假，在家看护孩子。身体上的疲劳和心理压力的无处释放让这位女职工非常焦虑，加之疫情的影响，出现了睡眠差、食欲欠佳、身心不安等躯体化症状，严重干扰和影响正常工作和生活。职工心理咨询志愿者在细心倾听这位职工的反馈后，给出了缓解压力、解决困惑的建议，并持续做好跟踪服务，之后这位女职工也反馈说：“睡眠质量改善了很多，身心也感到一些轻松。”

### 专题辅导，帮助职工克服职场压力

身在职场中，必须保持高速运转、高效工作的状态，这样的状态让许多职工出现了身心疲惫、缺少热情等问题，觉得“压力山大”，尤其是教师、医护人员、警察以及一些窗口服务岗位高压职业更为突出，如果得不到及时

调整，不仅自己的身心受到伤害，还会直接影响服务的态度及效率。

“这堂课真是受益匪浅！今后，我可以调整好心态，以更好状态投入教学和生活中去。”去年12月18日，在聆听了国家二级心理咨询师、十堰市总工会职工服务中心工作人员樊楚娥作的心理健康讲座后，十堰市实验小学的一位女老师深有感触地说。

“刚刚入职不到一年，但每天要处理十几个业务，这些压力曾经给我带来了一些困惑和挑战，聆听这场心理健康知识讲座，我找到了自我调节的方法。”十堰市自然资源和规划局不动产登记中心一名职工说道。4月1日，十堰市总工会职工心理咨询志愿者团队走进市不动产登记中心开展心理健康讲座，并有针对性地进行个体心理疏导，帮助窗口工作人员及时消除不良情绪，树立积极阳光心态。

十堰市总工会还组织心理咨询志愿者前往城市公交集团开展心理健康辅导，对一线公交司机进行心理疏导，帮助以更好精神面貌投身工作。

一年来，结合不同行业职工心理需求，共



心理咨询志愿者为职工免费心理咨询。 张晓宁供图

# 国企改革三年行动已完成过半任务

国有企业强化正向激励专题推进会上了解到的信息。

截至目前，92%的中央企业和74%的地方一级企业已建立子企业经理层成员任期制和契约化管理制度；中央和地方国有企业公开招聘人数占比总体超过95%；混改企业有效发挥积极股东作用，深度转换内部经营机

制态势明显加强。

据了解，目前中央企业子企业和地方各级子企业制定党委（党组）前置研究讨论重大经营管理事项清单，董事会应建尽建接近全覆盖；剥离国企办社会职能和解决历史遗留问题工作全面扫尾，实现了历史性突破。

发放心理咨询宣传折页、电子画册两万余份；先后组织心理咨询志愿者深入机关企事业单位开展53场次心理知识讲座，受益职工群众达4万人次。一场场心理辅导讲座的举办，一次次耐心细致的心理治疗，助推职工以积极心态投身高质量发展主战场。

### 真情疏导，减缓职工婚恋情感问题

恋爱中出现的以自我为中心、过于理想化的想法，婚后的生活习惯不同，双方家庭关系不好等原因，这会给职工婚恋情感带来矛盾，困扰着男女双方，产生担心和焦虑、情绪低落的心理问题，给和谐恋爱关系和家庭带来不稳定因素。

近一段时间来，婚后的胡女士与爱人一直无法有效沟通，两人长期冷战，婚姻关系难以修复，在与爱人争吵后搬回娘家住。万般无奈下，她来到十堰市总工会职工心理咨询室，“自己长期失眠，工作无法集中精力，父母有时也数落自己，自身感到压抑、痛苦、焦虑”。在职工心理咨询志愿者4次有效陪伴和疏导后，胡女士对自己的成长历程进行了梳理，检视了处事方式，同时也明白爱人与自己完全不同的原生家庭模式，充分理解了爱人跟自己发生矛盾的深层原因，心中有了更好去与爱人沟通的信心。

为了加强心理咨询服务阵地建设，十堰市总会在职工服务中心大厅专门设立“心理咨询”窗口，明确专人，坐岗解答职工心理问询。并建设职工心理咨询室，每周二、周五安排心理咨询志愿者全天坐班为职工开展免费心理咨询。截至目前，免费为职工提供758次线上线下心理咨询服务，累计服务时长420多个小时。同时，连续两年开办心理咨询培训班，对于一次性通过统考获得证书的学员给予资金补助。

“随着生活节奏的加快，职工在职场、家庭、婚恋等方面极易产生心理问题，困扰着身心健康。职工有了‘心’的呼喊，工会应有‘心’的作为。今后，我们将通过建设职工心灵加油站、推进人才队伍建设、普及心理健康知识等措施，进一步为职工提供优质高效、温暖贴心的心理关爱服务，彰显‘娘家人’的担当作为。”十堰市总工会党组书记、常务副主席李馥秀说。

在国资监管改革方面，经营性国有资产集中统一监管积极推进，地方经营性国有资产集中统一监管比例达94.2%，28个地方集中统一监管比例超95%。

各项改革有效提升了国有企业发展质量和效益。今年上半年，国资系统监管企业实现营业收入33.6万亿元，同比增长29.4%；实现净利润1.8万亿元，同比增长129.5%。

此次会议上，国资委还通报了下一步国企改革三年行动需要重点攻坚的领域，明确要求在实现外部董事占多数、“两非”（非主业、非优势产业）清退处置，强化正向激励等方面加大改革力度，扩大改革成果。



川渝两地电子健康卡“一码通用”启用。

据介绍，电子健康卡是按照国家统一标准生成的、具备身份识别功能的“健康身份证”，可实现就诊过程各环节医疗服务“一码通用”，能解决“一院一卡、重复发卡、多卡并存、互不通用”等传统就医难题。

新华社发 商海春 作

# 国家卫健委：取消社会抚养费，鼓励用人单位提供托育服务

本报讯（记者姬薇）7月29日，国家卫健委发布关于贯彻《中共中央国务院关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》的通知。通知提出取消社会抚养费，清理和废止相关处罚规定，将入户、入学、入职等与个人生育情况全面脱钩。

通知要求，及时提请省级人大或其常委会修订本省（区、市）人口与计划生育条例，重点对生育调节、奖励与社会保障、普惠托育服务、计划生育服务和法律责任等相关内容进行修订。

通知规定，取消社会抚养费，清理和废止相关处罚规定，将入户、入学、入职等与个人生育情况全面脱钩。遵循法制统一原则，注重与上位法的协调，做好三孩生育政策实施前后奖励扶助和制约处罚措施的衔接。

通知提出，鼓励有条件的用人单位在工作场所为职工提供托育服务，规范家庭托育服务健康发展，支持隔代照料、家庭互助等照护模式。完善托育行业国家职业技能标准和评价规范，实施从业人员能力提升专项计划。开展全国婴幼儿照护服务示范城市创建活动，推介一批典型经验，培育托育服务民族品牌。

对全面两孩政策调整前的独生子女家庭和农村计划生育双女家庭，继续实行现行各项奖励扶助制度和优惠政策。鼓励各地探索设立独生子女父母护理假等制度。健全计划生育特殊家庭全方位帮扶保障制度，动态调整特别扶助制度扶助标准。

通知指出，将特殊家庭老年人作为重点群体，优先安排入住公办养老机构，提供无偿或低收费托养服务，有条件的地方可对生活长期不能自理、经济困难的发放护理补贴。鼓励各地探索建立公益金或基金，重点用于帮扶计划生育特殊家庭。

（上接第1版）

座谈会上，民革中央主席万鄂湘、民盟中央主席丁仲礼、民建中央主席郝明金、民进中央主席蔡达峰、农工党中央主席陈竺、致公党中央主席万钢、九三学社中央主席武维华、台盟中央主席苏辉、全国工商联主席高云龙、无党派人士代表刘怡先后发言。他们表示，习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上的重要讲话鼓舞人心、催人奋进，将更加紧密地团结在以习近平同志为核心的中共中央周围，做中国共产党的好参谋、好帮手、好同事，为实现全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。他们赞同中共中央对当前我国经济形势的分析和下半年经济工作的考虑，高度评价在中共中央坚强领导下统筹推进疫情防控和经济社会发展取得的巨大成就，并就统筹推进居民收入增长、帮助城镇困难群众脱困解困、精准帮扶中小微企业、加强绿色金融体系建设、完善国家未来人口发展战略、构建全民免疫屏障、一体化规划碳达峰碳中和、加强国家实验室建设统筹布局、提升东北振兴战略政策效能、推动海南自由贸易港建设等提出意见建议。

在认真听取大家发言后，习近平发表了重要讲话。他表示，今年以来，我们统筹国内国际两个大局、统筹疫情防控和经济社会发展，有效实施宏观政策，经济稳中向好，高质量发展取得新成效，社会大局保持稳定，为庆祝建党100周年营造了良好环境，为实现全年目标打下了坚实基础。上半年，各民主党派、工商联和无党派人士紧紧围绕党和国家中心工作，在聚人心、促发展、抓落实上取得新的成效。同志们深入开展了中共党史学习教育，赴上海、浙江嘉兴追寻红色足迹，聚焦强化国家战略科技力量、构建新发展格局等经济社会发展中的重大问题，深入10余个省区市开展调查研究，形成一系列高质量的调研成果，为中共中央科学决策、有效施策提供了重要参考；部署启动新一轮专项民主监督工作，围绕长江生态环境保护开展监督，助推中共中央决策部署落地落实；启动“万企兴万村”行动助力乡村振兴，推动工商联和所属商会改革发展。习近平代表中共中央向大家表示感谢。

习近平指出，大家在发言中充分认识当前经济工作取得的成绩，并就正确认识当前经济形势、做好下半年经济工作提出了针对性、建设性的意见和建议，我们将认真研究、积极吸纳。

习近平强调，要准确把握发展环境新变化新挑战，我国经济在恢复发展中面临的困难和挑战不少，但潜力更大、优势更多，有条件在上半年良好势头基础上，巩固统筹疫情防控和经济社会发展工作的成果。做好下半年经济工作，要坚持稳中求进工作总基调，完整、准确、全面贯彻新发展理念，深化供给侧结构性改革，加快建设新发展格局，推动高质量发展，做好宏观政策跨周期调节，挖掘国内市场潜力，强化科技创新和产业链供应链韧性，坚持高水平开放，统筹有序做好碳达峰碳中和工作，防范化解重点领域风险，做好民生保障和安全生产。要加强对防灾减灾和应急体系建设，妥善安置好受灾群众，做好灾后恢复重建工作。疫情防控不能放松，特别是要抓好外防输入。

习近平给大家提出3点希望。一是要正确认识当前经济形势，认清当前国际国内形势纷繁复杂局面的本质，找准自身优势和全局工作的结合点。二是要聚焦经济社会发展重点工作，发挥各自特点优势，开展调查研究，提出前瞻性建议。三是要结合中共党史学习教育，加强对各自成员和所联系群众的思想引导，更加充分地展现中国新型政党制度的力量。

丁薛祥、刘鹤、孙春兰、胡春华、尤权、王勇、肖捷、何立峰，中共中央、国务院有关部门负责人出席座谈会。

出席座谈会的党外人士还有陈晓光、辜胜阻、刘新成、何维、邵鸿和蒋作君、李锐锋、黄荣、庄毓敏等。

（上接第1版）

“累到站不起来的时候没有哭，这个时候我却哭了。”看到前来送别的群众，有些消防员在车上悄悄抹眼泪，他们和河南人民之间已经有了无法割舍的深厚情谊。

“走，我们都去送送子弟兵。”顶风冒雨星夜兼程，在完成防汛抢险的急难任务后，驰援巩义市米河镇、小关镇等地的人民子弟兵于7月29日返程。很多群众自发赶到营区外，想看看这些保卫他们家园的“最可爱的人”。

在八支队道北营区，人们高举“向洪救

（上接第1版）

灾一线的人民子弟兵致敬”“热烈欢送抗洪救灾部队官兵”等标语，表达对官兵们深深的谢意。满载着子弟兵的卡车缓缓驶离，大家纷纷赶到车前，与官兵挥手告别，有人泪湿了眼眶。

“被帮助过的人们不会忘记他们的情谊。”灾后的河南逐渐恢复了往日的模样，人们深知，这份“像往常一样的生活”是无数救援人员用透支身体换来的结果。他们的辛苦

灾难若是教材，温暖便是种子。暴雨过后，在河南反复上演的感恩故事让人动容，而每一个被感染的河南人，也更懂得互助的意义。他们也在用互助传递着自己的感恩。

河南受灾地区的街头，这几天随处可见

“志愿红”的身影，他们有的增援社区救灾点，有的帮助搬运物资，有的上门为行动不便的老人送水送菜，有的拿着铁锹清理路面淤泥……一幕幕动人的画面传递着满满的正能量。

“不做旁观者，愿当事中人”，历经了这次暴雨之后，很多人都想着为这片土地做点什么。

在疾风骤雨里，有“精神”的城市处处都发着“光”。灾后的河南，生活秩序正在逐渐恢复，人们都觉得，河南，充满希望。

### 冬奥场馆将充分考虑赛后面向大众开放使用和参观

据新华社北京7月30日电（记者邹思）30日，北京市第十五届人大常委会第三十二次会议就“以迎冬奥为契机 推进群众体育健身活动情况”开展专题询问。北京市副市长张建东表示，北京超前谋划冬奥场馆赛后利用，国家速滑馆、延庆赛区的高山滑雪中心和雪车雪橇中心等将充分考虑赛后面向大众开放使用和参观。

据新华社北京7月30日10时16分，在广西壮族自治区崇左市扶绥县渠黎1号大桥中铁四局南崇铁路铺轨启动仪式现场，随着首对500米长钢轨缓缓落下，南崇铁路铺轨施工正式拉开序幕。

“为确保铺轨施工顺利推进，我们实行24小时轮班制，保证实现平均每天铺轨不低于1.5公里，争取在年前完成全线铺设任务。”中铁四局南崇铁路铺架项目经理部项目经理吴勇说。

据了解，南崇铁路作为“一带一路”和西部陆海新通道建设的重要交通基础设施，是广西乃至全国大部分地区与越南及东盟便捷的连接通道。

（上接第1版）

长征精神是瑞金最深厚的滋养和最亮眼的名片。2012年，《国务院关于支持赣南等原中央苏区振兴发展的若干意见》出台。以红色旅游为龙头，瑞金市整合境内丰富的红、绿、古3种资源，按照相互融合的思路推进旅游大发展。

如今，瑞金每年都迎来大批游客，2017年至2020年底，累计参观人数达734.7万人次。2018年7月，瑞金正式脱贫摘帽。

与此同时，瑞金主动对接融入“一带一路”、长江经济带和海西板块建设，充分利用赣闽粤三省通衢的区位优势，以大开放促进大发展。紧紧围绕电气机械、器材制造、现代轻纺等主导产业，推动产业集群集聚发展。

一批重大项目已开工建设，区域性中心城市龙头地位正在凸显。

新的活力，在这片启程之地绽放。

### 贵州遵义：转折之城续传奇

遵义老城子尹路96号，一栋中西合璧的小楼临街而立。1935年的冬天，一场关乎国家命运的会议在这里召开，中国革命的道路在这里迎来重大转折。

长征开始后，按照原定计划，中央红军准备转移到湖南西部同红二、红六军团会合。在突破第四道封锁线后，为粉碎敌人围歼红军于湘江以东的企图，数万名将士血染湘江两岸。

新的传奇，在这座转折之城续写。

### 长征精神永流传

至17日，中共中央政治局扩大会议在遵义召开，选举毛泽东为中央政治局常委，确立了毛泽东在中共中央和红军的领导地位，标志着中国化的新征程就此开启。

穿越烽火硝烟，红军故事口耳相传，长征精神熠熠生辉。遵义会议会址旁，一座座高楼拔地而起，城市有了经济抓手和新增长点，老区发生了翻天覆地的变化。

“十三五”期间，遵义依托资源禀赋，发挥比较优势，在贵州率先整体脱贫。修建“组组通”公路，因地制宜发展特色产业，老百姓的腰包鼓了起来，乡村找到了致富新路。2020年，全市GDP总量达3720.05亿元，同比增长4.6%，10年间实现翻两番的目标。城镇居民人均可支配收入达37190元，年均增长8.3%。

积极融入发展大势，遵义全力推进以绿色食品工业为支撑的新型工业化、以遵义都市圈建设为牵引的新型城镇化、以现代山地特色高效农业为基础的农业现代化、以长征国家文化公园建设为基础的突破口的旅游产业化，着力打造西部内陆开放新高地，为实现闯新路开新局抢新机出新绩，推动高质量发展提供强力支撑。

新的传奇，在这座转折之城续写。

### 甘肃会宁：会师之地谱新篇

会师门，旧称西津门，会宁古城的西城

### 红色热土焕新颜

门。青砖红墙的城楼前，如今红旗漫卷，苍松挺立。85年前，雀跃的红军战士从这里进城，热血奔涌，紧紧相拥，会宁顿时成为红色海洋。

1936年10月，红一、二、四三个方面军，冲破数十万国民党反动派军队的围追堵截，爬雪山、过草地，克服艰难险阻，在会宁和