

# 中共中北大学委员会文件

党工〔2021〕1号

---

## 关于进一步做好关心关怀干部职工心理健康 有关工作的通知

各基层工会：

为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面落实新时代党的路线方针政策，切实关心干部职工的身心健康，不断提升心理健康素质水平，更好地激励广大干部职工担当作为、干事创业，根据中共山西省委组织部 山西省卫生健康委员会《关于进一步做好关心关怀干部心理健康有关工作的通知》（〔2021〕4号）文件精神 and 校党委意见，校工会制定如下具体实施办法。

### 一、场地和人员配备

2018年，校工会配备了“有意识的关系工作室”并聘用三名心理咨询师。

(一)校工会将继续以此为阵地,为广大干部职工提供心理健康服务。

(二)聘用的心理咨询师为干部职工提供心理疏导和援助。

(三)如有情绪和心理疏导的需求,可在工作时间内致电3922036进行预约,校工会统筹安排。

## 二、心理教育常抓不懈

(一)通过组织丰富多彩的群众性健身活动和文体活动,增加人与人之间的沟通了解和互动频率,间接起到释放不良情绪,摆脱焦虑,缓解心理压力的作用。

(二)自我教育与集中培训并行

1.全校副处级及副教授以上人员发放《身体从未忘记》一书(基于心理创伤理论的最新著作)进行学习,费用由工会经费支付。

2.由于疫情防控需要,暂不外请心理专家进行讲座。但“有意识关系工作室”的心理咨询老师可提供咨询、讲座等服务(包括团体服务),基层单位可提前向校工会预约,由校工会统筹安排,费用由各基层工会自理。

3.举行“呵护心理,工会先行”读书会。拟自2021年5月起,于每月第一周、第三周周四下午3点到4点,举办工会主席QQ线上读书分享会,内容为《身体从未忘记》,然后由各基层工会逐渐推广到全体干部职工,领读人为工会工作人员。基层工会主席参与读书会的情况将作为基层工会年度考核指标之一。



4. 为缓解目前二胎放开及亲子教育方面引发的普遍焦虑，拟于每月第一周及第三周的周四下午 4: 15 到 5: 15。组织 QQ 线上亲子读书会，由教职工自愿报名参加，每个基层工会 1 个指标，额满为止。

各基层工会要做好引导工作，做好日常心理健康教育工作，指导广大干部职工学会检视自身情绪变化，合理看待生活和工作中的压力，掌握应对压力和解决心理问题的方法技巧，切实做到真心关怀，真心爱护，使广大干部职工能以乐观昂扬的心态，更好地投入到学习、工作和生活中去。

基层工会主席作为本单位干部职工心理健康状态的第一知情人和第一汇报人，应积极主动重视广大干部职工的心理健康问题，提高大家的心理素质，引导干部职工正确看待、科学认知心理健康问题，保持健康积极向上的心理状态，营造好关注、支持、参与心理健康工作的良好氛围。

中共中北大学委员会

2021 年 3 月 17 日

