

# 从“心”出发 向“新”而行

## 青岛市总工会职工服务中心照见与守护心灵的温度

早报1月23日讯 走进青岛市上海路6号负一层,感受到的是一种静谧的温暖。浅色调的墙面,柔和的灯光,空气中隐约飘着舒缓的轻音乐。走廊两侧,是挂着不同标识的功能室门牌:心理咨询室、沙盘游戏室、身心放松减压室……这里是青岛市总工会职工服务中心的心理服务阵地,一个被青岛职工称为“心灵港湾”的地方。手术台前的青年医生、肩负安全生产重任的铁路民警、面对转型压力的产业工人……带着焦虑、疲惫、迷茫或无形的压力“推开这扇门”,在这里寻找情绪的出口、压力的解药,乃至前行的力量。

### 为何而“来”?

#### ——回应时代之需,筑牢心灵港湾

“明明知道要努力,却总被拖延绊住脚?感觉缺少一股劲儿?”心理老师宗岩向孩子们发问。青岛大学路小学少先队员们走进位于青岛市总工会的心理服务阵地,开启了这场别开生面的“行走的思政课”。“情绪不稳、学习没劲头、容易怀疑自己、不想和人玩、睡不好吃不好……”宗岩老师列举“心理能量不足”的表现,这份清单放在职场,便转化为职业倦怠、沟通壁垒、创新乏力与团队涣散。心理健康,紧密关联着个人的幸福、家庭的和谐、企业的效能与社会的稳定。

当前,经济社会高速转型的齿轮下,个体的心理世界承受着前所未有的震动。产业工人面临技能升级与职业安全的双重压力;新就业形态劳动者在灵活的工作中,常与保障不足、社会认同偏低的困扰相伴;医护人员、教师、公职人员等群体,则在各自的专业领域与高强度情感劳动中摸索平衡。

2013年,当“心理健康”对大多数人还是陌生概念时,青岛市总工会已在城阳区率先孵化“EAP职工成长计划”,将专业心理服务纳入职工普惠范畴。如同播下一粒种子,此后十几年,工会秉持“娘家人”初心,以体系化思

维持续耕耘。如今,市总工会职工心理健康服务阵地不仅是孩子们学习的基地,也是众多职工寻求心理支持的灯塔。

借力青岛入选全国社会心理服务体系试点城市的东风,工会构建起一张覆盖全市的“心网”:以职工服务中心660平方米的心理服务阵地为枢纽,12个区市级分中心为支撑,200余个基层工作站(室)为触角,成为职工们的“心灵港湾”。对职工而言,这意味着当内心风雨来袭时,总有一个专业、可信、可及的避风港在附近。这扇门的开启,本身就是一种宣告:情绪值得被认真对待,心灵需要且应当被呵护。

### “来”做什么?

#### ——收获专业服务,开启疗愈之旅

来到这里,职工收获的不仅是一场专业心理服务,更是一次向内的疗愈与成长。多层次、多维度的服务设计始终围绕职工的真实需求展开。团体沙盘游戏室是利用率最高的功能室之一。职工们用微缩模型构筑场景。内心的情绪在沙盘的方寸之间悄然呈现。心理老师在一旁陪伴、观察,引导职工“看见”自己潜意识的构图。

在与青岛市妇女儿童医院联合举办的“心灵赋能”活动中,青年医护人员则暂时脱下了白大褂,通过戏剧疗愈,唤醒能量。在角色扮演中敞开心扉,在沙盘世界的静默中看见潜意识的声音,借助科技学习与身心对话——每一种体验,都成为自我认知的温柔触碰。

与此同时,线上“心网”持续延伸,让关怀跨越时空。“心世界·新天地”微信小程序里,“职业压力疏导”“亲子沟通短视频”等模块可供随时学习;每晚19:30,青岛新闻综合广播FM107.6准时响起《和你在一起》的片头,心理专家与职工走进直播间,讲述真实故事;而心理援助公益热线400-116-1177和心理关爱服务热线83092325,则用专业的耳朵在守候……不同的载体,传递着同样的陪伴,在无数个需要的时刻,一道坚实而温暖的心理防线始终守护。

### 谁在守护?

#### ——构建支撑体系,提供专业赋能

对职工个人而言,心理赋能帮助其更好地应对职场与生活挑战;对企业而言,定制化课程显著提升员工凝聚力与创新活力。职工服务中心将“心理赋能”深度植入产业工人成长链条,青岛地铁、城运集团、青岛铁路段、青岛机场等企业来此参与“新青年入职适应”“班组长心理赋能”等专题活动,让心理健康服务与技能提升同频共振。

所有温暖改变与持久实效的背后,是一套精心构建、持续进化的专业支撑体系:在规范层面,2023年12月,工会系统心理服务地方标准——《青岛工会职工心理健康服务规范》被批准发布,让基层工作“有章可循”,也使青岛实践具备了可推广的价值。在方法层面,数据智能让关怀“精准滴灌”,“职工心理健康大数据采集系统”通过阵地体验和线上平台的匿名化数据,自动识别标注潜在的心理高风险个体,并生成群体性预警报告,推动服务从事后干预转向事前预防。在创新层面,“心理+”融合模式打破了服务边界。最具代表性的“心理+法律”双技能培训,在为职工提供法律咨询时,工会能“无感介入”,让专业人员在解决职工“法理之事”的同时,也能细腻关照其“内心之事”,实现维权过程既有力,更有温度。

而这套体系真正运转并充满温度的,是一支坚实可靠的专业队伍——由专业老师们组成的团队。无论是为高管讲解压力管理,还是用孩子的语言启蒙心理能量,这群“守护人”让坚实的支撑触手可及。

市总工会职工心理健康服务阵地不仅仅是一个地点,更象征着对人身完整性、情感价值的坚守。它是一套将国家顶层设计、城市治理智慧与工会“娘家人”情怀深度融合的科学系统,悉心守护着青岛每一位劳动者心灵与身体的健康。从一个人到一群人,从一阵子到一辈子,这场关于心灵的温暖护航,始终同行。(本报记者)

## 周知

### 青岛男篮遭遇两连败

早报1月23日讯 23日晚,在CBA常规赛第18轮的一场比赛中,青岛崂山啤酒男篮客场挑战宁波队。在三分命中率仅有21%的情况下,65:82不敌对手遭遇两连败。

刘维伟对首发阵容微调,王奕博搭档双外援,纪卓和王睿泽出战。米奇两罚一中,韦瑟斯快攻得手,青岛队3:5开局。身材高大的法尔,给青岛队内线造成的压力很大,开场两分钟,纪卓就吃到两次犯规被换下。在外线手感不佳的情况下,防守端米奇和韦瑟斯接连送出大帽。首节战罢,青岛队15:21落后。

次节,宁波一波7:0将分差拉大到两位数。杨替换米奇上场,青岛队以双小外组合出战。韦瑟斯连取8分率队追分。直到半场结束前4分钟,段昂君命中全队第一记三分。36:41,青岛队半场落后。

各自背三次犯规的韦瑟斯、纪卓在下半场继续带队出战。本节过半,米奇吃到个人第四次犯规,青岛队的处境越发艰难。第三节过后,青岛队落后7分。最后一节,段昂君、王睿泽连续命中三分,分差瞬间被缩小。鲁吐布拉三分命中,杰克逊打三分成功,分差再度上双。最后比赛再无悬念,青岛队65:82遭遇两连败。(青报全媒体/观海新闻记者 许诺)

### 共筑湿地生态保护屏障

早报1月23日讯 2026年2月2日是第30个世界湿地日,主题为“湿地与传统知识:致敬文化遗产”。为进一步凝聚全社会湿地保护共识,增强公众认识、了解、爱护湿地的自觉意识,1月22日,2026年世界湿地日暨城阳区湿地教育现场会在首都师范大学青岛城阳附属学校举办。活动伊始,参会人员参观了首师附校学生湿地主题作品展示、学校湿地教育展馆以及上马街道中小学校的剪纸、绘画等湿地特色展示,沉浸式感受校园湿地教育的实践成果。现场为城阳区自然教育基地揭牌,同步启动城阳区湿地鸟类主题明信片。(青岛早报/观海新闻记者 康晓欢 袁超)

## 关注

### 一根针破解心脏“堵”局

早报1月23日讯 作为具有明显遗传倾向的心脏疾病,肥厚型心肌病可引发心力衰竭、心律失常、心房颤动等多种并发症,更是青少年运动猝死的主要原因之一。如今,中国原创的Liwen手术(经皮心肌内室间隔射频消融术)为这类患者带来了全新治疗选择,北京大学人民医院青岛医院正是这一先进技术在青岛乃至山东地区的成熟开展者。

近日,53岁的烟台患者李先生和69岁的张女士均被肥厚型心肌病困扰许久。面对病痛,两位患者有着共同的诉求——拒绝开胸手术。幸运的是,国内较早开展并精于Liwen手术、手术量常年位居全国前列的武汉亚心团队专家常驻北京大学人民医院青岛医院,这让两位患者看到了康复的希望。

Liwen手术,作为我国原创的创新技术,彻底改变了这一现状。在北京大学人民医院青岛医院,武汉亚洲心脏病医院的周榕主任在超声医师的精准辅助下,为李先生和张女士实施了Liwen手术。手术中,专家团队通过一根特制射频针,在超声波实时引导下精准抵达心脏内增厚的心肌位置,利用针尖释放的可控热量让过度增厚的心肌坏死、变薄并回缩,从根源上疏通堵塞的心脏血液流出通道。两位患者术后仅5天便顺利康复出院。

(青岛早报/观海新闻记者 徐小钦 通讯员 刘裕)

### 青岛巴士年集车厢上线

早报1月23日讯 进入农历腊月,岛城的年集也热闹起来。1月23日,青岛城运控股公交集团李沧巴士第二分公司紧扣腊月赶集热潮,精心打造129路年集主题车厢,以“颜值”与“温度”双升级的服务,为市民的赶集路增添暖意,让车厢变身流动的腊月风景线。李沧巴士第二分公司党支部书记纪菲菲表示:“公交车是城市文明的流动窗口,我们希望以年集主题车厢和优质服务,让乘客在腊月赶年集、迎新春的途中,感受到家一般的温暖。”

(青岛早报/观海新闻记者 吴冰冰)

## 看点

### 多学科接力守护新生儿

早报1月23日讯 近日,青大附院新生儿科西海岸病区接到外院一例刚出生新生儿呼吸衰竭的紧急转运要求。科室转运医护团队迅速集结,携新生儿转运呼吸机赶赴当地医院,顺利将患儿转至病房。

床旁胸片提示先天性膈疝,患儿病情持续加重,机械通气纯氧吸入难以维持氧合,心脏超声提示严重肺动脉高压,右房右室扩大,给予NO吸入挽救性治疗。先天性膈疝宫内起病,其严重程度与疝口大小、肺发育情况及心脏功能密切相关,由于患儿生命体征极不稳定,新生儿科、小儿外科、麻醉科等多学科联合精准研判,拟定手术时机及手术方案。经过新生儿科的综合救治,患儿术前的呼吸参数逐渐下调并撤离NO治疗仪,为患儿赢得了宝贵的生命窗口。随后,小儿外科邢茂青名誉主任、段于河教授为患儿行膈肌修补术。新生儿科医护团队术后给予保护性通气策略,定期评估心肺功能,疼痛评估降低手术应激,母乳喂养促进肠道建立,患儿心功能、呼吸功能逐渐恢复,于近日顺利出院。

(青岛早报/观海新闻记者 徐小钦)

### 大数据赋能精准救助

早报1月23日讯 “不用自己跑手续、不用提交申请,救助金就直接到账了,工会‘娘家人’的关怀太及时了!”近日,青岛市总工会职工服务中心向655名重疾会员发放救助金150.7万元,已全部发放到位。此次活动以“数据多跑路、职工零跑腿”的创新模式,将互助保障政策红利精准送达困难职工身边。

往年职工申请互助救助,需经过个人申报、基层工会审核、材料报送等多个环节,存在部分职工不熟悉政策、身体不便、忙于照顾病患等堵点、难点。为此,市总工会职工服务中心深化“智慧工会”建设成果,创新构建“大数据筛查+主动精准救助”服务机制,实现了互助救助从“被动申请”到“主动推送”的转变。(本报记者)