

# 省直单位职工心理健康普惠服务项目 实施方案

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻落实党的二十大精神，更好满足职工群众对美好生活的向往，针对主题教育调研中职工反映的热点问题，结合省直机关工会职能职责，拟实施省直单位职工心理健康普惠服务项目，全面提升职工健康水平，切实为广大职工办实事、解难事。具体方案如下：

## 一、工作目标

通过提供心理咨询、健康讲座、在线问诊、健康管理服务等方式，满足广大职工在心理关爱、健康知识、身心调理、医疗咨询等方面的需求，构建点面结合、项目化管理、线上线下同步推进的职工健康普惠服务机制，打造“湘直健康”服务职工工作品牌，有效促进职工身心健康，提升省直机关广大干部职工获得感、幸福感。

## 二、实施项目

1. 提供心理咨询服务。与省内相关医院和专业心理咨询机构合作，在省直单位困难职工帮扶中心、省人民医院、省第二人民医院、省中医药研究院附属医院、省职业病防治院、省委机关医院、长沙市一中等不同区域设立职工心理健康服务站，建立省直单位职工心理健康服务快速通道，开通线上预约、线下心理咨询一对一服务，帮助职工解决心理问题。每个站点每

周固定 1-2 天为省直单位职工提供专属心理咨询服务，实行提前一周网上预约制，开通“湘直党建”微信公众号预约通道。同时，设立省直单位职工心理关爱热线电话，提供电话心理咨询服务。

2. 开展心理健康讲座和普查。组建 20 人左右的省直工会心理健康服务专家团队，开展送心理健康知识讲座和心理普查进基层活动，普及心理健康知识，了解职工心理状况，引导职工学会纾解心理压力。根据各单位申报开展讲座和普查活动，供有需求的省直单位点单式选择，提前预约好课程后施行。

3. 实施健康管理服务。通过竞争程序，向全国领先的健康管理公司购买服务，开设省直单位职工线上健康管理服务专区，为职工提供 7×24 小时在线问诊、线上心理咨询与测评、健康课程等日常健康管理服务，让职工随时随地问诊咨询，科学掌握身心状况，提高健康工作意识。

4. 推广健康小屋建设。推动建设一批具备条件的基层工会健康小屋，配备健康检测、身心调理等相关设备设施，帮助干部职工开展健康监测和健康训练，解决工作、生活、自我意识、情绪调适和人际交往中出现的健康行为问题，排解心理困扰和防范心理障碍。

### 三、实施步骤

#### 1. 前期准备（8 月中旬前）

（1）完成站点建设和挂牌。联系医院和相关机构，设置好职工心理健康服务站点，挂牌“湖南省省直单位职工心理健康服

务站”。按照心理咨询室硬件配置要求，在帮扶中心设立一间专业的心理咨询室。

（2）开通线上预约。在“湘直党建”微信公众号“服务平台”栏目，增设“心理咨询预约”项目，实现线上预约、线下一对一咨询。

（3）组建心理健康服务专家团队。与医院和相关机构协调，确定好心理咨询和授课的专家团队，制定心理健康授课计划表。

（4）出台健康小屋建设标准，制定设备设施配置清单。

（5）完成相关采购并签订协议。履行采购程序，与合作的医院和相关机构签订购买服务协议。

## 2. 启动实施（8月中下旬）

正式启动职工心理健康普惠服务项目。发布职工心理健康服务站点、专家团队、服务时间、预约方式等信息，开展线下心理咨询服务。发布心理健康培训计划安排，接受有需求的单位预定。发布线上健康管理服务操作细则，让省直单位广大职工足不出户享受在线问诊、心理咨询、健康讲座等普惠服务。发布健康小屋建设规范，推动健康小屋建设。

## 3. 宣传报道（及时跟进）

根据项目实施进展情况，结合主题教育安排，及时总结相关做法和经验，做好对外宣传报道。

## 4. 效果评估（项目实施1年后）

通过上门访谈、满意度测评、第三方评估等方式，对实施效果进行客观评估，作为后续改进工作的重要参考。

- 附件：
1. 省直单位职工心理咨询服务预约方式
  2. 省直单位职工心理健康服务站点信息
  3. 省直单位健康小屋建设标准
  4. 省直单位心理健康讲座主题
  5. 健康小屋建设申报表
  6. 心理健康讲座和普查申报表

附件 1

## 省直单位职工心理咨询服务预约方式

1. 扫描二维码预约。
2. 关注“湘直党建”微信公众号“服务平台”栏目，点击“心理咨询预约”预约。



心理咨询服务预约二维码

## 附件 2

# 省直单位职工心理健康服务站点信息

| 服务站点所在单位                  | 服务站点地址                                                        | 服务站点开放时段                                  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 湖南省直单位困难职工帮扶中心            | 长沙市开福区车站北路 406 号<br>湖南省直单位困难职工帮扶中心一楼                          | 星期四<br>9:00—12:00<br>14:30—17:30          |
| 湖南省人民医院(湖南师范大学附属第一医院)     | 长沙市芙蓉区古汉路 89 号<br>湖南省人民医院马王堆院区<br>门诊三楼神经电生理室内                 | 星期三<br>9:00—12:00<br>14:30—17:30          |
| 湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)        | 长沙市芙蓉中路三段 427 号<br>湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)门诊楼 222 室                | 星期一<br>9:00—12:00<br>周三、周四<br>14:30—17:30 |
| 湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院) | 长沙市麓山路 58 号<br>湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)<br>门诊大楼名医堂十二诊室(心理诊室) | 星期二、星期五<br>14:30—17:30                    |
| 湖南省职业病防治院                 | 长沙市雨花区新建西路 162 号湖南省职业病防治院厚德楼 2 楼 217 室                        | 星期三<br>9:00—12:00<br>14:30—17:30          |
| 中共湖南省委机关医院                | 长沙市芙蓉区韶山北路 1 号<br>省委机关医院门诊 201 室                              | 星期二<br>9:00—12:00<br>14:30—17:30          |
| 长沙市一中                     | 长沙市开福区清水塘路 81 号<br>长沙市一中                                      | 开放时间待定                                    |

## 附件 3

# 省直单位健康小屋建设标准

1. 选址要求：设置在专用房间内，面积不小于 20 平方米。整个房间也可根据需要，再进行相对独立的空间设计。名称：健康小屋，并制作统一 LOGO。

2. 区域设计：健康小屋可划分为三个区域，健康检测区、身心调理区、健康宣教区。设备围绕身心健康管理、身心健康服务、身心健康促进等活动内容进行选择。

3. 健康检测区：主要设备为健康一体机。通过对身高体重、脂肪分析、血压、血糖、中医体质评估等，通过对生理、心理指标进行集成检测，生成健康报告，完成对个体健康情况的检测、分析和评估。

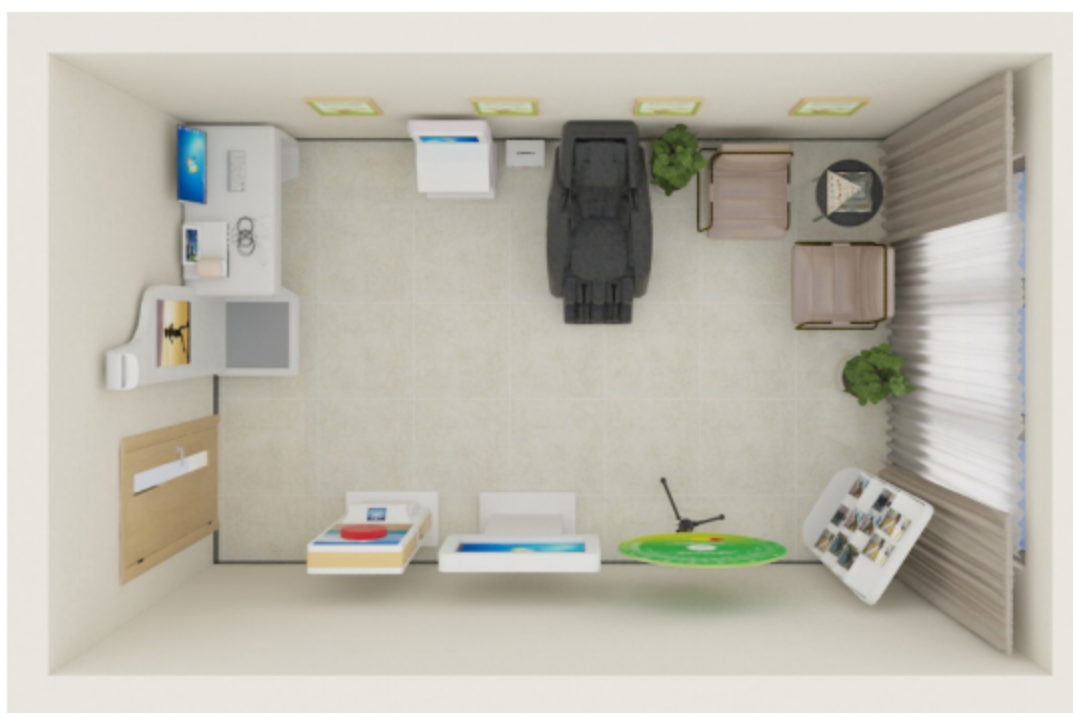
4. 身心调理区：主要设备为按摩椅、体感智能互动训练仪、桌式足球和桌面冰球。通过按摩、音乐放松系统、虚拟游戏系统和实体游戏，释放心理压力和负面情绪，从而实现身心放松，提高心理健康水平。

5. 健康宣教区：通过健康教育使职工了解和掌握自我保健知识，培养健康责任感，促使他们改变不良的行为方式及生活习惯，建立良好的生活方式，提高个人的自我保健能力和降低社会医疗成本。





“健康小屋”效果图



“健康小屋”俯视图



## 附件 4

### 省直单位心理健康讲座主题

| 序号 | 讲座主题                          | 内容要点                                                   | 课时   |
|----|-------------------------------|--------------------------------------------------------|------|
| 1  | 职工的心理健康<br>心态与认知              | 什么是焦虑，严重焦虑带来的伤害，焦虑的简单判断，严重焦虑的应对方法，焦虑症的识别与治疗。           | 2 小时 |
| 2  | 婚姻幸福密码                        | 婚姻幸福的密码，婚姻的危机，亲密关系沟通技巧。                                | 2 小时 |
| 3  | 压力与情绪管理                       | 认识压力，探寻压力源，情绪管理理论和方法。                                  | 2 小时 |
| 4  | 教育误区与亲子关系改善                   | 家庭生态的影响，孩子成长的规律，家庭教育的误区，亲子沟通的技巧。                       | 2 小时 |
| 5  | 专注做自己笃定做女王<br>做自己的 Miss Right | 社会影响力下女性对生活产生独特问题，女性心理健康现状。                            | 2 小时 |
| 6  | 团队协作与有效沟通                     | 认识团队合作的重要性，加强团队合作能力，提升沟通技巧。                            | 2 小时 |
| 7  | 人际交往<br>技巧与应对策略               | 合理认识人际关系，人际关系交往中的困难应对技巧训练。                             | 2 小时 |
| 8  | 如何做好工作与生活的天平秤                 | 工作与生活的关系，如何进行工作与生活的平衡，积极生活所具备的条件。                      | 2 小时 |
| 9  | 人与组织<br>协同发展                  | 员工内耗的提前觉察和科学应对，善于从“心”给予接纳，关怀和支持激活个体，促进“组织力”提升。         | 2 小时 |
| 10 | 心理健康与情绪管理                     | 心理亚健康，家庭关系管理，女性不同时期生理心理特点与中西医调理，职场压力与情绪管理，中医情志疗法与中医养生。 | 2 小时 |
| 11 | 有效沟通经营婚姻                      | 解锁婚姻幸福密码，沟通的六要素，团队文化建设。                                | 2 小时 |
| 12 | 如何做好情绪管理                      | 情绪困扰，个人探索与成长，家庭治疗。                                     | 1 小时 |

| 序号 | 讲座主题             | 内容要点                                                                 | 课时     |
|----|------------------|----------------------------------------------------------------------|--------|
| 13 | 积极关注睡眠管理         | 掌握科学的睡眠规律优化睡眠质量，激发个人优势、相互欣赏与学习，认识自己的能力、优点和工作的价值，提高工作成就感和自尊水平，激发工作热情。 | 1 小时   |
| 14 | 巩固人际关系<br>远离心灵孤岛 | 熟悉良好的人际关系的重要性，掌握巩固人际关系的策略，能够应用相关技能，增加社会支持，促进团队合作，提高团队凝聚力。            | 1 小时   |
| 15 | 传统文化下的<br>心理防护   | 情绪管理理论和方法。                                                           | 2 小时   |
| 16 | 关爱孕产妇女           | 孕产女性心理健康现状，孕产女性叙事护理。                                                 | 1 小时   |
| 17 | 缓减教育焦虑<br>提升教育质量 | 分析当下教育焦虑的成因，提出缓减教育焦虑的策略，分享家庭高质量教育的方法。                                | 1.5 小时 |
| 18 | 青少年心理健康          | 青少年心理健康调适方法。                                                         | 1.5 小时 |
| 19 | 和谐亲子关系的建立        | 了解现代儿童，和谐亲子关系建立的路径。                                                  | 1.5 小时 |

## 附件 5

## 健康小屋建设申报表

单位或部门（公章）：

填表时间：

|                                                               |  |        |  |
|---------------------------------------------------------------|--|--------|--|
| 单位名称                                                          |  |        |  |
| 单位地址                                                          |  |        |  |
| 职工人数                                                          |  | 正式职工人数 |  |
| 场地面积                                                          |  |        |  |
| 是否有基本设施 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |  |        |  |
| 联络人                                                           |  | 办公电话   |  |
| 职 务                                                           |  | 手 机    |  |
| 单位负责人                                                         |  | 办公电话   |  |
| 职 务                                                           |  | 手 机    |  |

附件 6

## 心理健康讲座和普查申报表

单位或部门（公章）：

填表时间：

|                                                                       |  |      |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--|------|--|
| 单位名称                                                                  |  |      |  |
| 单位地址                                                                  |  |      |  |
| 讲座时间                                                                  |  |      |  |
| 讲座内容                                                                  |  |      |  |
| 单位总人数                                                                 |  | 参加人数 |  |
| 是否愿意接受与其它单位一起培训 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |  |      |  |
| 联络人                                                                   |  | 办公电话 |  |
| 职 务                                                                   |  | 手 机  |  |
| 单位负责人                                                                 |  | 办公电话 |  |
| 职 务                                                                   |  | 手 机  |  |

说明：心理健康讲座和普查时长约为 2 小时。讲座内容结合单位职工现实需求申报。讲座需申报单位提供场地。