

# “EAP+”百家百城公益巡讲在我市开讲

荆门晚报讯(记者宛轩)4月10日,一项旨在解决影响员工自我效能的心理和行为问题,以实现组织和人的全面发展的讲座——“EAP+”百家百城公益巡讲首场讲座在我市开讲。

首场讲座由亚洲组织与员工促进(EAP)协会和中国科学院大学社会与组织行为研究中心主办,荆门市社会管理和数字化城市管理监督指挥中心、亚洲EAP协会荆门工作站、中国EAP学院荆门分院承办。

在掇刀区政府会议中心和东宝区泉口街道办事处,亚洲EAP协会督导委员会主任委员李不言、协会荆门工作站主任孙砚梅担纲进行了“社区网格员心理疏导实用技法”和“与群众沟通技巧”的主题讲座,包括协会会员在内的500多名荆门社区网格员及心理学工作者聆听讲座并参与现场互动。

EAP(Employee Assistance Program)即员工心理援助计划(项目),又称全员心理关爱计划、全员心理管理技术等,是由组织为员工设置的一套系统的、专业的、长期的心理服务项目。亚洲EAP协会承担着推动我国及亚洲区域EAP事业健康快速发展的艰巨任务。为切实履行好这一职能,今年2月12日,亚洲EAP协会和中国科学院大学社会与组织行为研究中心联合发出了《关于组织开展“EAP+”百家百城公益巡讲的倡议书》,计划在2019—2022年3年时间内,组织选拔协会的100名资深专家,在协会各工作站所在地和会员相对集中的一百个城市,组织开展“EAP+”百家百城巡讲大型公益活动。我市因相关领导和机构的高度重视而成为本轮公益巡讲的首座城市。



会议现场。荆门晚报通讯员 孙艳华 摄

## 链接

### “讲座分享——心理疏导方法”

#### 技法一:理性思维法

非理性思维方式:过分概括,绝对化。  
我喜欢如此——我应该如此;  
很难——没有办法;  
也许——一定;  
有时候——总是;  
某些——所有的;  
我表现不好——我不好;  
好像如此——确实如此;  
到目前为止如此——必然永远如此……

解决办法:放弃“非黑即白”的思维模式,在黑与白之间,才是七彩缤纷。

#### 技法二:自我接纳法

情绪是人最根本的动力和能力。所有的情绪都是有意义的,压力越大,人可能越健康。自我接纳才能实现自我改变。

- 快乐是在提示我们珍惜;
  - 恐惧是在提示我们保护;
  - 焦虑是在提示我们重视;
  - 愧疚是在提示我们行动;
  - 悲伤是在提示我们怀念;
  - 压力是在提示我们反弹;
  - 痛苦是在提示我们改变……
- 消除焦虑、抑郁、恐惧的三步锦囊:  
第一步,落地——事情最坏能怎么样?  
第二步,接纳——如果事情必然发生,接纳它!

第三步,反弹——做些什么可以使事情变得好一些?

#### 技法三:目标导向法

情绪不是越宣泄越好,要弄清今天的目标是什么?

##### 第一步,目标架构

“你想要的目标是什么?”

##### 第二步,例外架构

“这个问题(困惑)什么时候不发生?”

“你想要的这个目标什么时候出现过?”

##### 第三步,假设解决架构

“假设你的问题(困惑)解决了,你和现在相比,会有什么不一样?”

要练就一种功力,一双慧眼,看清问题不发生时的情况,问题之外的情况。

#### 技法四:故事重述法

这个世界没有绝对的真理,所谓“真实”的东西,都是我们语言描述的。所有的坎坷换一种说法就是财富,所有的磨难换一种说法就是磨砺。心理咨询

和治疗是一门种语言的艺术。

#### 艺术一、故事重叙

“你的成长经历是那么坎坷,你是怎么一步步走到今天的?”

#### 艺术二、由薄到厚

“在逃学的过程中,那么不容易,你是怎么照顾好自己?”

#### 艺术三、问题外化

“这个‘抑郁’是什么时候来到你身边的?”

“这个‘抑郁’对你的影响是什么?”

#### 技法五:经验重构法

我们看到的世界,就是我们内心的样子。

屡战屡败 VS 屡败屡战。同样的事情,不同的心态,呈现不同的状态。

所以,心态变了,世界就不同。

面朝太阳,眼前就没有阴影。

第一,以积极的视角,关注来访者身上正向的资源;

第二,朝向未来,朝向问题解决。

## 老顽童俱乐部提醒您:出游在即 报名抓紧

由老顽童俱乐部组织的“寻春之旅”一河南行正在火热报名中,距出行仅有4天,有出行意愿的市民请抓紧报名。错过今春,再等一年!

此次出行为纯玩团,全程不进任何购物店,全程安排专业医生及导游陪同。旅行景点包括:焦裕禄纪念馆、泡桐公园、黄河东坝头、少林寺、嵩阳书院、龙门石窟、洛阳牡丹园、南街村,行经开封、兰考、登封、洛

阳、漯河等地。行程为5天。活动对社会开放,除俱乐部会员外,市民也可报名。出行车辆为空调旅游巴士,购买旅行社责任险、个人意外伤害险,全程仅需1680元/人。4月19日出发,23日返程,满20人发团。

报名热线:6093508(老顽童俱乐部)  
联系人:李记者  
2375199(康辉旅行社) 地址:象山二路3号

## 麻城卫生院为贫困患者建立“家庭病床”

荆门晚报讯(通讯员高卫)“现在在家也能住院,真方便!”荆门高新区·掇刀区麻城镇不少老年村民由衷发出这样的感叹。

麻城镇卫生院家庭医生签约医生胡冬芹、郑艳丽在慢性病患者随访中了解到74岁的杨运庭老人患高血压已有十余年,三年前因脑出血导致长期卧床,行动不便,生活不能自理后,主动为老人建立了“家庭病床”,定期上门免费为患者提供血压

监测、生化检验、护理指导等医疗服务。

今年以来,麻城卫生院已为贫困患者建立“家庭病床”40个,免费上门为“家庭病床”送医、送药,并免费救护车接送服务,提供医疗救助近两万元。家庭病床的建立,减轻了贫困患者的医疗负担,也缓解了贫困户患病后因经济困难而导致救治不及时、小病拖成大病的现象,有效提升了贫困人口医疗保障水平。

老有所乐! 老有所为! 老有所伴! 老有健康! 我们这儿都有……

办理会员年卡 享受十大权益

# 老顽童俱乐部,温暖贴心的家

## 2019年俱乐部会员年卡十大权益

- 1.送全年荆门晚报一份(价值216元);
  - 2.送价值300元左右老年产品(非保健品),如老年鞋等日常生活用品;
  - 3.送六省一码游卡1张;
  - 4.免费体检1次;
  - 5.免费在荆门晚报《咱爸咱妈》专刊上发表各类作品,如诗歌、书法等作品;
  - 6.免费参与俱乐部组织的各类实地体验活动;
  - 7.免费参加俱乐部组织的各类专家讲座;
  - 8.优惠享受各类旅游服务(一日游除外);
  - 9.优惠享受指定商家服务;
  - 10.优惠享受俱乐部举办的各类兴趣班、相亲会等。
- 新春特惠价:600元/人  
报名热线:6093508 联系人:李记者
- 注:1、会员年卡须一年一办,非终生制;2、若夫妻两人同时办会员卡,可选择只要一份报纸,报纸费用可兑换其他相应产品;3、本次优惠活动最终解释权归俱乐部所有。

### 温馨提醒

因工作发展需要,老顽童俱乐部已由象山二路3号报社家属院搬迁至荆门日报社(月亮湖路40号)采编大楼1楼北端。市内乘坐9路、13路、68路公交车到荆门日报社站下即可。由此给您造成的不便,敬请谅解!

荆门市云鹤老顽童俱乐部  
2019年4月



扫一扫“荆门健康在线”二维码  
随时了解健康知识及俱乐部活动详情

