

# 心有阳光 一路芬芳

## ——淮安工业中专为圆通开展职场心理减压培训

为推进区政府提出的“政府建平台、企业派工人、工人选种类、职校请导师”技工培养新模式，为企业留住并培养实用型、高技能的专业技术人才，自10月初开始，江苏省淮安工业中等专业学校心理工作室吴龙、马超、李淑芬三位老师先后分次前往圆通速递淮安呼叫中心，为该公司客户服务人员进行10次主题为“心有阳光 一路芬芳”职场心理减压培训，参训人员达600多人次。11月9日，李淑芬老师在圆通速递淮安呼叫中心会议室与培训学员进行了一场特别的互动交流会，落下为期一个月的培训帷幕。

淮安工业中专此次为圆通速递淮安呼叫中心开展的职场心理减压培训主要内容围绕压力的源头及本质、缓解压力的方法、情绪的控制等方面展开。在培训过程中，三位老师采用活动体验、搭建互动平台的方式，提高参训学员的参与度，让他们亲身体验压力的来源，并调动大家的积极性，探讨应对压力的方法。三位老师语言风趣幽默，将心理学理论与实践相结合，充分利用“共情”“自我表达”等途径来引导参训学员进行心理调节。



经过为期一个月的学习，**圆通速递淮安呼叫中心**的参训员工均表示收获满满，对自己帮助很大，江苏省淮安工业中等专业学校的三位心理老师也纷纷接受到参训员工的诚挚

谢意。参训人员意识到，保持健康良好的心理状态、拥有适当的情绪压力能力和健康强健的体魄，是做好各项工作的前提和必要保障。在今后的工作和生活中，将用学到的方法管理情绪，调节心情以更积极的心理状态，更良好的精神风貌，投入到工作和生活中去。



在未来，江苏省淮安工业中等专业学校将继续秉承服务当地企业的宗旨，充分发挥学校专业优势，多为企业量身举办务实的培训，为淮安区企业的发展持续做贡献。

图文：李淑芬、靖慧鹏

审核：卢松、戚晓燕