

编者按

近日,中国石化2026年“幸福快车”和“幸福云课堂”全年规划落地,将通过“线上+线下”联动模式,构建全方位员工心理关爱矩阵,为全系统员工送上温暖的“心能量”,助力二次创业新征程。

作为国内最早开展心理健康服务的央企之一,近年来,中国石化深入贯彻“以人民为中心”的发展思想,坚持将员工心理健康工作与集团公司中心工作紧密结合,连续5年开展“幸福快车”一线行活动,并创新“幸福快车、幸福云课堂、幸福加能站、幸福咨询”系列载体,为员工赋能、为企业聚力,努力让“好心情变成生产力”。

(本版文字由本报记者王庆辉通讯员王丽汪桢提供)



截至目前 集团公司共有4800余人从事心理健康工作 设有700余个“幸福加能站”(心理健康活动室) 组织惠及90万员工的主题活动 年咨询1000人次以上

二次创业,从“心”出发

贴心

“知心人”时刻守护, 稳固攻坚大阵营

走心

打造“心理+”融入模式, 赋能攻坚战斗力

面对攻坚创效、转型发展等多重挑战,员工队伍的心理状态直接关系到安全生产根基、经营管理质效、改革发展步伐。中国石化精准把握这一关键,出台《推广应用EAP工作指导意见》,将心理健康工作深度融入生产经营,创新打造“心理+安全”“心理+管理”“心理+党建”等多元融合模式,强化思想引导,凝聚全员干劲,全面赋能安全生产、管理增效与队伍稳定,为高质量发展注入心理动能。

“心理+安全”,筑牢安全生产“心理防线”。中国石化始终将保障员工身心健康放在优先发展的战略位置,将心理健康全面纳入企业HSE管理体系,为安全生产构筑坚实的心理屏障。同时,全面推进“身检”+“心检”服务,提供全面翔实的“心检”报告,实现心理问题“早预防、早发现、早干预”,让员工真正实现“身心双健康”。

胜利油田针对生产管理中常见的安全问题,认真分析员工不安全生产背后的心理原因,组织开展“安全为了谁”“做安全的第一责任人”等系列团辅活动百余场,聚焦侥幸、抵触、麻痹、从众等易发心理开展预防干预,有效提升了员工的安全意识,缓解了生产压力,降低了安全隐患。胜利油田荣获中国EAP行业峰会优秀奖实践奖。

“心理+管理”,凝聚改革发展“人心合力”。秉持“抓生产从思想入手,抓思想从生产出发”的理念,中国石化将心理健康理念和方法有机融入形势任务教育、企业文化建设、先进典型宣传,形成常态长效的融合运行模式,让心理关爱成为管理增效的

重要抓手。面对油价大幅波动、行业竞争加剧、企业效益压力陡增的严峻形势,中国石化通过心理健康团辅、“幸福加能站”等载体,坚定信心、鼓舞士气,推动生产经营逆市上扬。特别在深化改革过程中,中国石化把心理调查融入思想动态调研,用专业心理疗法做好重点群体的心理疏导。例如,某企业在转型发展过程中,部分员工情绪出现波动,通过加强心理健康心理疏导,对员工思想进行全面摸底,开展家访百余次,“一对一”谈心千余次,化开了员工心里的“冰疙瘩”,确保了改革稳妥推进,有效夯实了员工干事创业的心理根基。

“心理+党建”,激活思想引领“心级效能”。中国石化将心理健康工作作为加强党建工作的重要抓手,深度传承“一人一事思想政治工作”优良传统,把心理疏导与思想引领有机结合,让党建工作更有温度、更聚人心。面对外部项目多、一线压力大、员工离家远等难题,石油工程建设公司深入推进“心理健康进一线”党建联建,开展“心系海外 感谢有你”海外员工家属心理健康沙龙等活动,缓解一线压力,增强归属感,让外部项目员工能够心无旁骛投身市场攻坚。

针对炼化企业一线员工倒班辛苦、压力较大等实际,福建炼化心理健康“心”工作室,探索形成“责任心、进取心、聚人心、稳军心、献爱心”“五心”工作法,精准对接员工心理需求,为炼化板块攻坚创效注入“心动力”。该工作室“专业服务赋能企业与社会心理建设”项目入选全国社会心理服务十佳案例。

人心

创新“幸福”载体, 直达攻坚最前沿

心理健康工作的价值在于切实解决问题。中国石化紧密围绕“为员工解惑、为企业解困、为团队解压”核心目标,以“幸福”为主线,持续创新心理健康服务载体,让“幸福快车”开进基层、“幸福云课堂”联通千里之外,精准直达攻坚最前沿。

中国石化创新举办心理健康“幸福快车”一线行活动,辐射山东、南京、西北、广东四大站点,构建“以点带面、点面结合、纵深推进、同频共振”的活动模式,重点打造专家讲堂、主题团辅、幸福加能站、精准咨询、心理防线、健康档案六大服务矩阵,为奋战在攻坚一线的员工提供全维度、精细化的心理支持。

2025年,“幸福快车”奔赴各板块攻坚一线,开进“红色”油城胜利油田、“绿色”炼厂金陵石化、“金色”戈壁西北油田,也抵达粤港澳大湾区前沿的广东石油,累计吸引45万人参与。“真感谢‘幸福快车’开到新疆大漠,为我们加油鼓劲、增添力量,让大漠中的石油人卸下心理包袱、轻装上阵!”西北油田员工的感言,印证了心理支持对提振偏远地区队伍战斗力、保障创效任务完成的特别作用。

5年来,“幸福快车”累计开展40余次一线行活动,开往基层一线、开

向边远地区、开进重点企业,成为基层员工的“心理加油站”,有效提升了队伍的向心力、凝聚力、战斗力。

今年,中国石化再推创新举措,上线心理健康“幸福云课堂”线上授课模式,以每月一期的常态化课程打破地域限制,让心理关爱浸润全系统各层级员工。

1月12日,首期“幸福云课堂”以“打造‘心’引擎 助力开门红”为主题在江苏油田开讲,并作为该油田领导干部大讲堂内容,推动心理关怀理念从管理层级向基层一线层层传递。

直播吸引全系统近1.7万名员工在线互动,形成线上线下同频共振、双向赋能的良好氛围。一线科研人员表示,课程内容非常接地气,所学的情绪调节方法能有效缓解增储上产攻关中的心理压力,助力提升科研攻坚效率;基层管理者视其为改革攻坚期的及时雨,为破解队伍改革管理难题、注入“心动力”提供了科学方法。

目前,中国石化第二期“幸福云课堂”已在西南石油局圆满结束,第三期即将在广西石油开讲,更多的精彩课程也将持续推出,不断传递“心能量”,将关心和温暖惠及更多身处攻坚创效一线的干部员工。

心理关爱,贵在持久深入;二次创业,贵在同心协力。中国石化织密全域心理关爱网,持续9年开通“境内+境外”“7×24小时”咨询热线,恪守“四必回”服务承诺,并开发“幸福咨询”微信平台,日均访问15万人次,5年化解30起危机,让线上平台成为员工随时可及的“心理港湾”,用全天候、零距离的贴心服务凝聚队伍人心,稳固二次创业攻坚大阵营。

遍布基层的700余个“幸福加能站”和4800余名专职心理健康工作者,是员工身边的“知心人”,更是二次创业路上的心理守护者。

他们针对不同群体精准施策,为新入职员工化解成长焦虑、为青年员工疏导婚恋与职场关系困惑、为中年员工缓解职业倦怠与家庭责任压力。他们用专业的心理疏导方法,帮助员工正视压力、纾解焦虑,让每一位员工都能轻装上阵,以饱满状态投身二次创业。

他们用真情关心员工,通过心理健康热线、基层走访、幸福加能站面对面交流等多种形式,倾听员工心声、接纳员工吐槽,联动多方力量解决实际问题,把各类“情绪火苗”消灭在萌芽状态,让企业成为员工最坚实的依靠。

在胜利石油工程沙特项目,有间“半月湾”心理工作室,这是中国石化首家境外心理工作室。工作室负责人、国家心理咨询师李晓虎和心理健康志愿者团队将心理关怀跨越国界、

穿透文化,在波斯湾生动践行“人类命运共同体”理念,让“心灵港湾”升级为中外员工共有的“精神家园”,有效凝聚中外团队攻坚合力,助力沙特项目稳步推进海外市场高质量发展。

江苏油田资深心理咨询师李静,深耕心理健康服务22年,累计为油田内外2600余人提供心理支持,被大家亲切誉为“知心姐姐”。近日,该油田一名域外市场管理人员因市场竞争受挫、叠加孩子学业困扰陷入抑郁,李静接到求助后,运用专业心理咨询技术开展针对性疏导,成功帮助其走出心理阴霾,重拾信心直面市场挑战、全力投身域外市场攻坚创效。

经纬公司中原测控中心心理疏导志愿者赵晓丽,5年间用42次线上沟通,帮助新职工家属缓解焦虑;为28名驻外员工家属建立暖心服务群,切实解除外拓市场员工的后顾之忧。正是这些扎根基层的“知心人”,用专业、真情与坚守为员工撑起了心灵的晴空,让心理关爱成为中国石化二次创业新征程中,最温暖、最坚实的“心支撑”。

心向阳光,步履铿锵;以心赋能,未来可期。中国石化将持续深耕心理健康工作,不断完善心理关爱体系,让更多员工带着好心情、怀揣正能量,在二次创业的新征程中并肩前行、攻坚创效,以全员心齐气顺的干事氛围,汇聚起推动企业高质量发展的磅礴力量。



江汉石油工程公司开展“EAP服务到基层”活动。 郑波摄

中国石化心灵关爱 “线上+线下”支持

无论你在婚恋情感、子女教育、职场压力、人际关系,还是在生涯发展、情绪管理、自我探索等方面存在困扰,都可以拨打心理热线预约,在咨询师的指引中消除烦恼、静享美好。

方式一:奋进石化预约心理咨询。从微信通信录进入“奋进石化”平台一点击“凝聚奋进力量”一点击屏幕右侧标识一进入“心理”频道一点击“咨询”,即可预约心理咨询。

方式二:7x24小时预约热线400-619-1990,告知所属单位“中国石化”,提供身份信息验证“奋进石化”,即可预约心理咨询。预约成功后,会收到指引短信,以语音、视频或面对面的方式向心理咨询师咨询。

温馨提示:线上咨询,开放7x24小时咨询预约,为员工提供电话心理咨询服务,每人/家庭最多可享受6次/年;线下咨询,开放7x24小时咨询预约,为系统内有需求的员工及其直系亲属(父母、配偶及子女)提供就近线下心理咨询服务,员工及家属共用一个账号,可享受咨询服务4次/年。

中国石化EAP“幸福快车”一线行在胜利油田的活动现场。 翟晓晨 提供

“12356”全国统一心理援助热线

这是中华人民共和国国家卫生健康委员会部署安排的心理援助热线,能够为大家提供便捷的心理健康教育、心理咨询、心理疏导、心理危机干预等健康公益服务。如需指定地区,可在12356前加拨相应地区的区号。

“12338”妇女维权公益服务热线

这是由全国妇联设立的全国统一号码、统一规范的妇女维权热线,主要为妇女儿童提供法律、婚姻、家庭、心理、教育等方面的咨询,并受理有关妇女儿童侵权案件的投诉。

400-161-9995 希望24小时热线

这是1条7x24小时生命危机干预热线,由经过心理危机专业培训的志愿者提供24小时公益服务。

幸福来敲门

集团公司党组宣传部精心编撰的《幸福来敲门——中国石化员工心灵关爱手册》,已于近期印发。这本手册内含四大“福包”——

“福包”一:认识自己很精彩。通过性格特点、人际沟通小测试、压力评测、积极心理品质等多方面分析,助力员工全面认识自我、读懂内心。

“福包”二:应对烦恼有妙招。聚焦个人成长、家庭滋养、职场赋能、社会融入等实际场景,分享实用可行的妙招,帮助员工从容化解工作中的压力与烦恼,保持积极心态。

“福包”三:身心调节好方法。详细介绍腹式呼吸60秒、“睛”便利贴、音乐激活多巴胺、穴位按摩徒手做等简易方法,让员工随时随地可为身心充电、纾缓压力。

“福包”四:真情守护多渠道。全面梳理线上心理支持平台、身边帮扶力量、专业服务快速通道等多元渠道,清晰指引、详细说明,让心理关爱触手可及、温暖相伴。

问必答

问:什么是幸福加能站?

答:幸福加能站是中国石化各企业为员工提供的心理健康服务体验空间,帮助大家缓解压力、提升心理韧性,更好地平衡工作与生活。

幸福加能站能为你提供:

- 1.幸福咨询空间 通过“奋进石化心理频道”或电话预约的线上、线下咨询,可以在这个专属空间进行心理健康服务,助力员工破解心理困惑、重建心理平衡。 2.组织团辅活动 定期开展正念减压训练、情绪管理与情商提升、团队凝聚力建设等团体辅导活动,在交流中收获方法与共鸣。 3.放松体验空间 配备沙盘游戏区、静心冥想角、心理涂鸦等沉浸式体验区,以及正念放松椅等专业设施,让员工在安全的环境中释放压力、重获平静。