搭建心理健康服务平台 助力职工缓解心理压力

8月27日下午，广东省韶关市新丰县总工会联合县乡村振兴人才驿站举办2025年“粤港澳大湾区人才新丰行”活动。邀请暨南大学心理健康教育中心主任田录梅教授在新丰县工人文化宫一楼报告厅举办心理讲座活动，为职工搭建心理健康服务平台，助力职工缓解心理压力、提升情绪调节能力，200多名职工聆听了讲座。

活动现场，作为心理学博士、博士生导师及广州市第二届重大行政决策论证专家，田录梅教授围绕“压力与情绪管理”核心主题展开分享。她详细讲解如何认识压力、如何认识情绪、压力应对与情绪调节的相关知识。采取现场互动、PPT图文结合讲解的方式，深入浅出地剖析了压力产生的根源、表现形式以及对身心健康的影响，详细介绍多种实用的压力管理和情绪调节技巧，引导职工学会合理表达和释放情绪，从而保持心理平衡，提升工作效率和生活质量。参与职工纷纷表示，讲座内容贴近需求、干货满满，不仅帮助自己正确认识了压力与情绪的关系，还学到了可直接应用于日常的调节方法，未来将尝试用科学方式管理心理状态，以更饱满的精力投入工作。

新丰县总工会相关负责人表示，后续将持续聚焦职工心理健康需求，结合“锚定高质量 激发心动能”活动主题，开展更多形式多样的心理健康服务，切实当好职工“娘家人”、“贴心人”，为职工身心健康保驾护航，助力全县高质量发展凝聚“心”力量。