



上服集团小组开展主题活动

为帮助企业员工提升情绪压力管理能力，构建积极心理状态 6月6日下午，长宁区劳动和社会保障协会上服集团小组开展《情绪压力管理课程：认识全新自己 构建积极心理》主题活动。本次活动特邀中国人民大学心理学硕士、国家二级心理咨询师屠霄侠授课，上服集团小组会员单位成员及员工代表共计30人参加。

课程伊始，屠霄侠老师引导学员深入认识压力的本质及其与内在自我的关联。通过剖析现代职场人常见的压力源，结合生动案例，帮助大家理解压力背后隐藏的心理需求与认知模式，启发学员从自我觉察视角审视压力对工作与生活的影响，为后续情绪管理学习奠定认知基础。



屠老师系统讲解了积极心理学、情绪 ABC 理论及正念理论等心理学知识，着重阐释情绪产生的心理机制，强调认知（A）对情绪结果（C）的决定性作用，引导学员通过改变不合理信念（B）实现情绪调控。现场带领学员开展正念练习与呼吸训练，通过“4-7-8 呼吸法”等实操技巧，帮助大家在沉浸式体验中掌握快速平复情绪、聚焦当下的方法，提升心理调节的即时性与有效性。

互动环节中，学员围绕“高压场景下的即时情绪调节”“团队情绪管理策略”等问题

题与屠老师展开热烈交流。此次活动以心理学理论为支撑，通过多样化实操训练，为企业员工提供了兼具专业性与实用性的情绪管理工具，是企业的“隐形护盾”，更是协会落实“关心职工心理健康，助力企业和谐发展”理念的重要实践。

下一步，长宁区劳动和社会保障协会将倡导“心理健康进企业”系列活动，既守护员工心理健康，又为企业长远发展注入活力，持续提升区域企业员工心理韧性，减少内耗，提高团队战斗力，为构建和谐劳动关系、优化区域营商环境注入“心”动力。

