

街巷里,“小牛哥”们骑着电动车川流不息。他们是快递员、外卖员、网约车司机等新就业群体,是支撑城市运转的“毛细血管”。高强度的工作节奏、偶尔的误解与委屈,让他们习惯将情绪默默藏在心底。10月23日,记者从锦江区牛市口街道了解到,为回应这一群体真实而隐形的心理需求,街道联合所辖社区,依托原有的服务微阵地,升级打造了“小牛哥·心理解压室”,为奔波在路上的“小牛哥”们筑起一处温暖的心灵港湾。



牛市口街道联合专业心理社工开通24小时心理服务热线。

为城市奔跑者留一盏灯

锦江区牛市口街道“小牛哥·心理解压室”焕新温暖上线

□ 华西社区报记者 高昊焜 摄影报道

从“解压”到“解忧” 细微之处见温情

舒适的懒人沙发、香气悠然的香薰、绿植与花艺摆件……记者来到驿站内的“心理解压室”,温馨气息扑面而来。室内还配备多种解压小物、“30天情绪自应对卡”和心理漫画,将专业心理知识转化为轻松易懂的陪伴。情绪应对卡片上印着简单实用的小方法:“当你觉得焦虑时,试着深呼吸5次”“如果跟家人吵架了,先冷静10分钟再沟通”。

“小牛哥”孙师傅坦言,他每天都会带一张在身上,“有时候送单间隙拿出来看看,觉得挺实用的。之前跟我老婆因为我总加班吵架,我想起卡片上说的‘先冷静’,后来跟她好好聊了聊,她也理解了我工作的不容易。”

此外,驿站的书籍阅读专区精选了心理疏导、励志故事、生活科普类书籍,从《躲在蚊子后面的大象》到《平凡的世界》,涵盖不同需求,让“小牛哥”们在阅

读中暂时抽离忙碌,汲取心灵力量。

而心理解压室的价值,远不止于舒适的环境,更在于专业且贴心的心理服务。据了解,牛市口街道联合专业心理社工开通24小时心理服务热线,用专业倾听接住情绪波动,让“有需要就找热线”成为触手可及的选择。自今年8月21日,心理服务热线开通以来,已有10余个小哥通过热线电话寻求心理咨询帮助,每一通来电背后,都藏着“小牛哥”们渴望被倾听、被理解的心声。

从“歇脚”到“安心” 打造情绪避风港

“以前累了,就盼着来‘刹一脚’驿站歇会儿,喝口热水、吹吹空调,那是奔波中难得的安慰。现在不一样了,驿站里的心理解压室升级后,不仅能休息,还能看看书、闻闻香薰,摆弄解压小玩具,哪怕只是安静地待一会儿,紧绷的神经也慢慢放松了。”“小牛哥”志愿者小卫一

边轻手整理解压室里的书籍,一边笑着分享着驿站的变化。

小卫的话,道出了这次升级的初衷,即在原有基本服务的基础上,进一步关照“小牛哥”们未被言说的情绪需求。“我们在前期服务中发现,他们在工作中所产生的紧张与压力,是过去驿站未能充分回应的部分。”牛市口街道相关负责人介绍说。

针对新就业形态劳动者的情绪管理能力提升,牛市口街道专门对各驿站内的“心理解压室”进行布置与改造,将原本单纯的休息区,变成了集休息、倾诉、放松于一体的复合型空间。如今,这里不仅是身体的歇脚点,更是情绪的避风港。

目前,“心理解压室”除在“小牛哥·刹一脚”爱心智慧驿站运行外,也已在新丰驿站、顺丰宏顺街站点两处试点。牛市口街道相关负责人表示,街道将持续优化心理服务内容,拓展支持渠道,为城市里的每一位奔跑者,多留一盏温暖的灯。

<05
华西社区报

新
兴
力
量

2025年
10月28日
星期二
编辑 王晓春
版式 张进



织密安全网

郫都区团结街道为骑手车辆贴上“反光贴”

近日,成都市郫都区团结街道在辖区内开展非法营运三轮车专项整治及安全出行倡导行动,强化新就业群体交通安全教育,为骑手车辆统一张贴安全提示贴及反光标识,做好夜间骑行安全防护,筑牢道路交通安全防线。



街道为骑手车辆统一张贴安全提示贴及反光标识。

据悉,此次交通安全宣教行动在辖区学校、医院等重点区域共设置6个宣传点位,通过张贴“拒绝驾乘非法营运三轮车”温馨提示海报、摆放事故案例展板等方式开展宣讲。同时,积极组织各村(社区)通过微信群转发及张贴“拒绝驾乘非法营运三轮车”温馨提示,线上线下联动发力,向广大市民群众普及交通安全知识,积极引导群众自觉抵制非法营运三轮车,共同营造安全、有序、文明的出行环境。

为进一步扩大宣传覆盖面,深入美团、饿了么等配送站点,组织开展面向外卖骑手的交通安全宣传教育活动。活动通过设置宣传展架、发放资料、现场讲解

等形式,结合典型交通事故案例,深入剖析闯红灯、逆向行驶等交通违法行为的危害,重点讲解“一盔一带”安全知识,强调规范佩戴头盔的重要性,引导骑手自觉遵守交通法规,牢固树立“安全第一”才是配送服务首要前提的观念。

“下一步,我们将建立常态化管理机制,广泛动员社会力量参与,凝聚共管共治合力,着力构建人人守法、平安畅通的道路交通新格局。为营造更加安全、有序的出行环境,我们呼吁广大居民及学生共同抵制交通违法行为,携手守护平安回家路。”郫都区团结街道相关负责人表示。

华西社区报记者 李玥林 街道供图