

新冠疫情特殊时期 “π心理”公益心理服务简介



PAIXINLI
π 心 理

北京土木水光文化传媒π心理工作室

2020 年 3 月

大量新冠病例表明，在对患者实施“支持性”治疗以期免疫力发挥作用战胜病毒的过程中，心理因素往往具有“一票否决权”。良好的心态不仅有助免疫力的提升、病情的痊愈，更能为人们建立起“心理危机”的“防火墙”。面对疫情期间与之后可能爆发的“PTSD 危机”，“π心理”成员同心协力，以我们的用心与专业，已经并将持续为广大企业和民众提供公益、免费心理服务。

一、“保护好我们的第一免疫力”系列心理讲座

专题 1：《心理感冒怎么办——科学调适心理，共同抗击病毒》

公益讲座例：“中国企业 500 强”北控集团下属京仪集团机关在党建活动中，特别邀请π心理慕丹博士结合现实做了一场心理辅导讲座，并现场回答了企业和职工当前正面临的一些心理调适问题。《首都建设报》“党建”版报道了这次活动。

直播平台：小鱼易联



第一个问题：请问慕丹老师，在疫情防控期间，居家办公的职工、身处湖北不能返京的职工，容易出现哪些心理变化，在心理关心关爱方面可以有哪些具体建议。

第二个问题：请问慕丹老师，面对防疫和复工双重任务，有压力是正常的，但怎么判断心理压力是否过大呢？

第三个问题：请问慕丹老师，处在防疫一线的职工，面对社区入户排查过程中各类不确定因素，如何在做好个人防护的同时，建立好自身的心理防线？



专题 2:《一场特殊时期的对决：情绪病毒 VS 冠状病毒》

公益讲座例：应“世界 500 强”五矿国际信托特别邀请，π心理慕丹博士为五矿广大客户带来了一场精彩的心理讲座。课上，慕丹博士用三幅特殊的“地图”，结合大量一线医生诊疗手记，详细解答了两道抗疫“心谜题”。在现场问答环节，观众互动热烈，慕博士专业细致的解答受到一致好评。

直播平台：上直播



专题 3:《保护好我们的第一免疫力——情绪》

公益讲座例：受邀“世界 500 强”企业阳光控股有限公司，π心理慕丹博士为现场 1000 多位观众，做了一场题为《保护好我们的第一免疫力》的心理讲座。

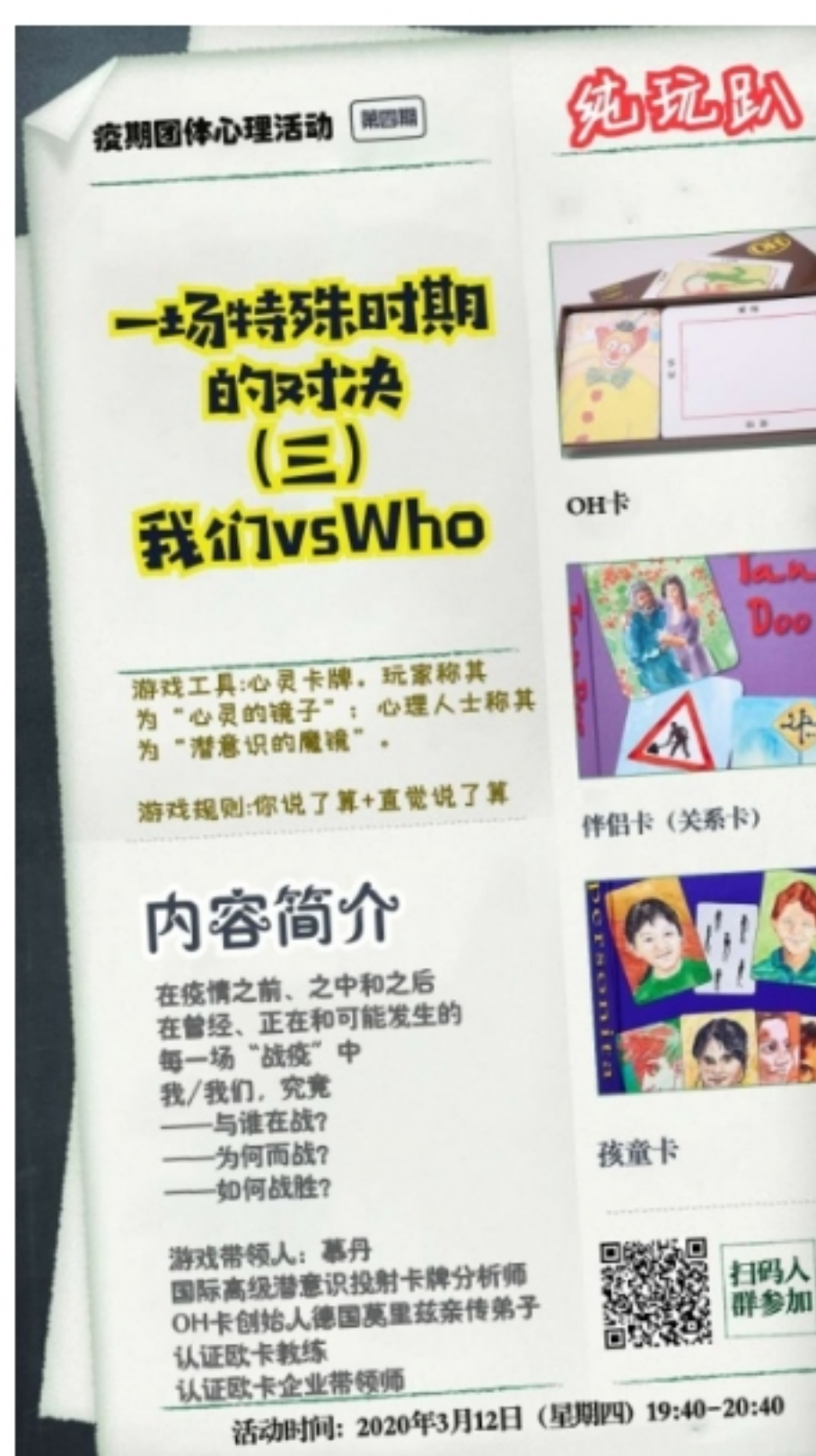
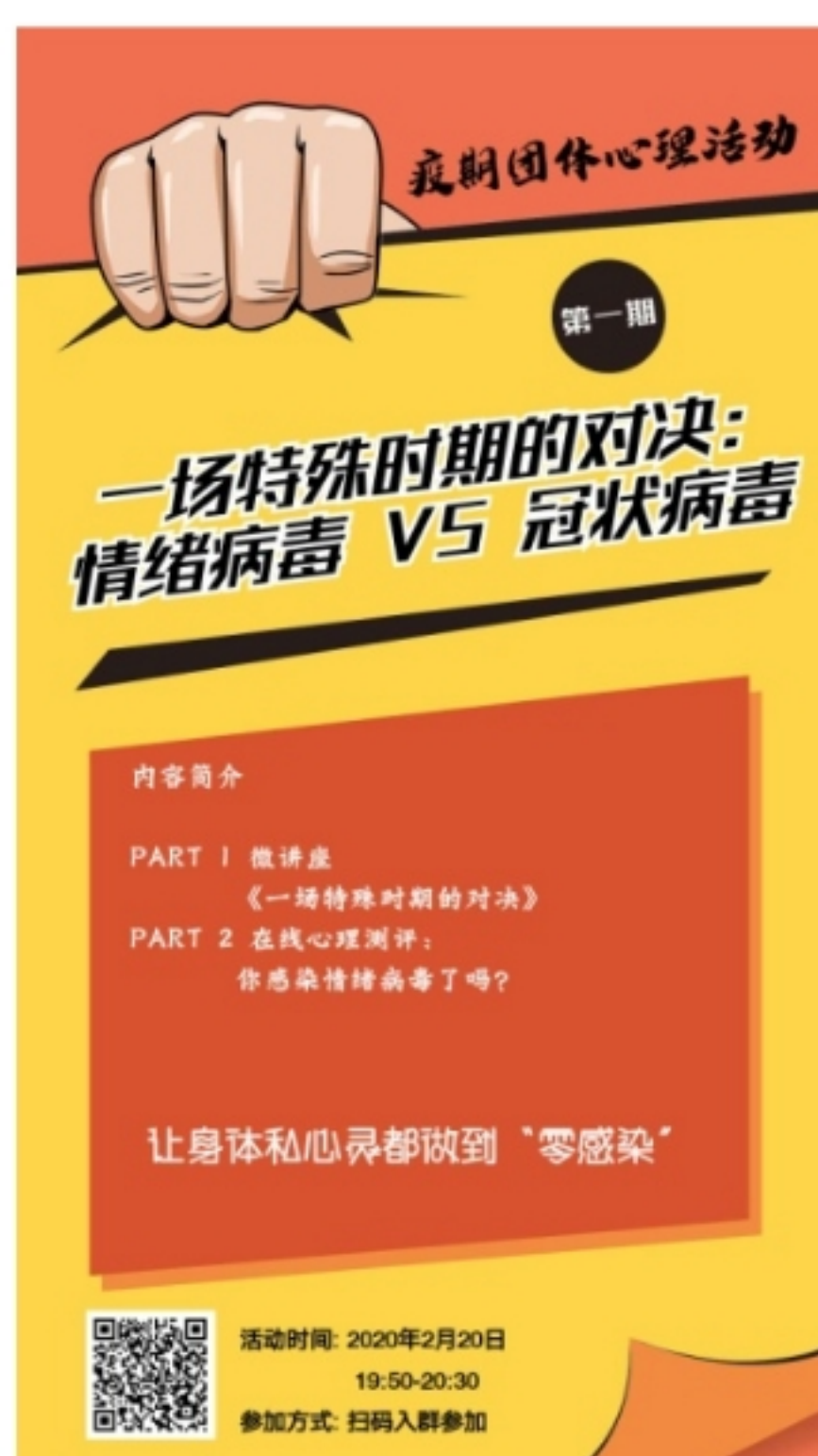
直播平台：BizConf Video



二、“变危为机”系列线上团体心理辅导活动

该系列活动以“微讲座+心理游戏活动”的形式开展。围绕“变危为机”的思路，通过线上心理探索与体验活动，深度激发与锤炼心理免疫力，保持与提振精神力量，稳定与强化团队凝聚力和创造力。进入疫情期至今，已在多家单位连续实施，效果显著，广受好评。目前持续进行中。

直播平台：腾讯会议、企业微信



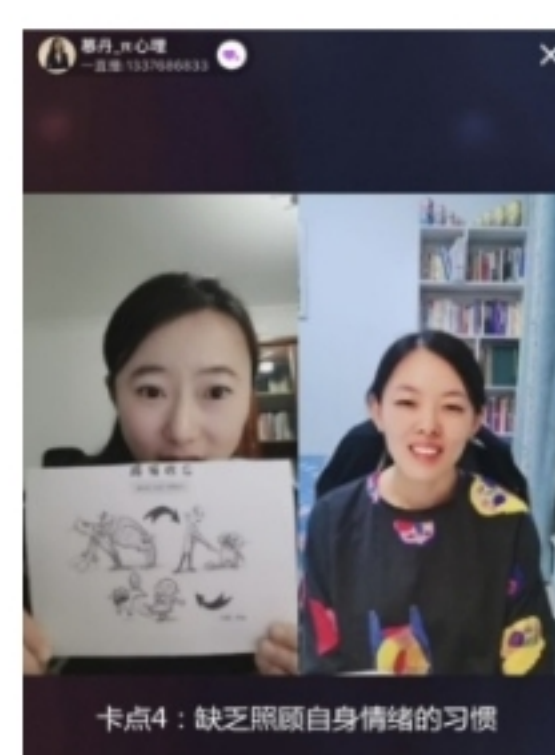
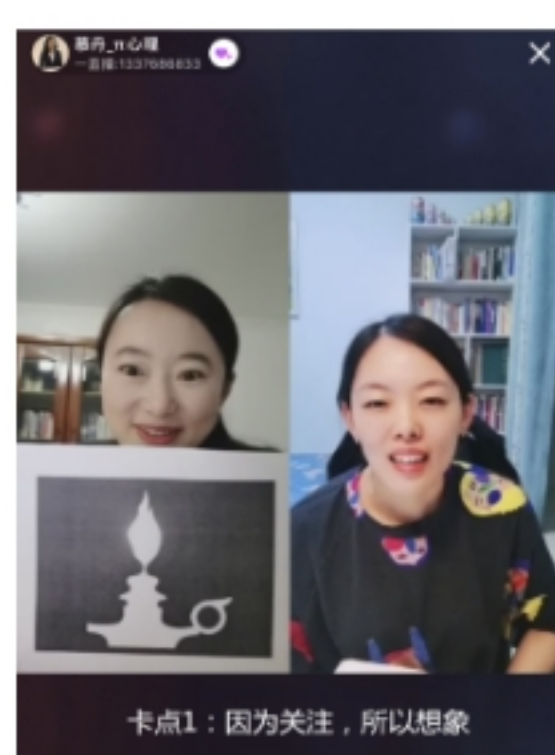
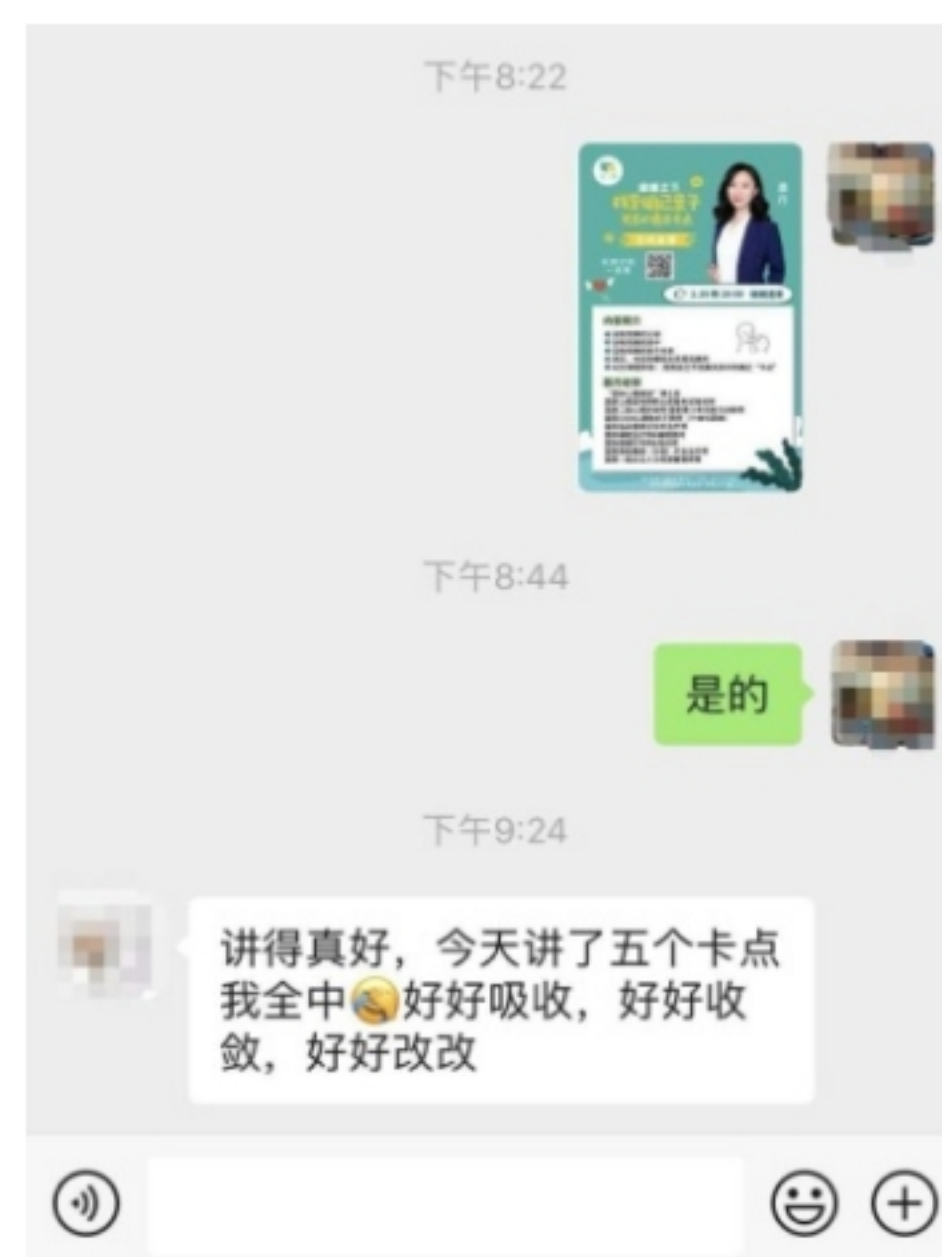
• • • • •

三、“宅家亲子心理调适”系列公益直播

“宅家”特殊时期，孩子与父母形成 24 小时“无缝亲密链接”，不仅往日里本就存在的亲子关系问题被激化，而且在“停课不停学”的压力下形成了新的“课题”。应不同亲子早教、少儿培训等机构的邀请，π心理团队分别为不同年龄阶段（0-3 岁、3-6 岁、一至三年级、三至六年级、初一至初二、中考前、高考前等）孩子的父母们提供了公益讲座与直播交流，讲解现实热点问题并现场解答家长们的困惑。

公益讲座例：应西安米小鱼亲子游泳早教机构的邀请，一场《疫情之下，找到自己亲子关系的真正卡点》的直播课如约而至。π心理慕丹博士为 0-6 岁宝宝父母专业解读，如何在短时间内找到自己在亲子关系中的真正卡点，并倾情提供实用“解卡小贴士”，助家长们迅速找到卡点，轻松解开卡点，迎来更加美妙的亲子时光。

直播平台：一直播



四、关于我们

π心理工作室隶属于北京土木水光文化传媒有限公司，成立于 2014 年 9 月，位于北京市石景山区香山南路。团队是一群真心热爱心理、全心珍重心理、潜心钻研心理、专心从事心理的专业心理人。团队成员均为硕士、博士、博士后，全部具有权威心理从业资质，人均平均一线心理服务工作经验近 8 年，具有丰富的个体及团体心理咨询、心理教育、心理培训等心理服务工作经验。

1. π 心理服务精神：超有派的心理——派你爱自己

超有派的心理——派你爱自己。如同人需要自己呼吸一样，人的心理归根结底需要自己来照顾。π心理服务团队，陪你经历，陪你看到，陪你找到，陪你做到。

2. π 心理文化内涵：为何是“π”？独一无二，无限不循环

为何是“π”？独一无二，无限不循环。

每个人的心理魅力都是独一无二且无限的；

每个人的心理力量都是独一无二且无限的；

同时，每个人的心理困扰也都是独一无二，且有可能，是持续的、甚至无限的。

看似持续不断的困扰，一定同时伴有应对的力量和魅力，它们都在你的心里。π心理服务团队，陪你理解，陪你相信，陪你发现，陪你做到。

3. π 心理工作理念：尊重独一无二，坚信独一无二，服务独一无二

尊重独一无二，坚信独一无二，服务独一无二。我们每一次提供的心理服务，无论个体咨询还是团体工作，不套常规，绝无套路，只有每一次以空杯心态开始的专业、专心、专注的调研与服务。

4. π 心理服务范围：三大服务体系+三项优势保障

三大服务体系：

1. 个体心理咨询

2. 团体心理咨询与团队心理建设项目

3. 实用性心理教育与心理培训

注：以上各项均提供公益服务，如大型公益心理讲座、巡回公益心理沙龙、

公益个体与团体心理咨询、危机下公益心理援助等。

三项优势保障：

1.专业的保密原则与环境（除心理咨询“保密例外”），给你安全、可靠、专业的服务氛围与服务环境。

2.专业的工作态度与工作技术，我们追求的是，让每一次服务工作的成果“肉眼可见”。

3. 成熟、稳定、丰富的一线工作经验，个体与团体累计过千成功案例。

5.主要成员简介



慕丹：“团体心理建设”博士后

国家心理咨询师职业资格考试培训师

国家二级心理咨询师

国际 CISM 心理危机干预师（个体与团体）

国际临床潜意识分析治疗师

国际催眠治疗师&催眠顾问

国际鼓圈引导师&培训师

国家青少年抗挫力训练师

国家高级箱庭（沙盘）疗法治疗师

国家一级企业人力资源管理师等

近十年个体与团体心理工作经验，个体心理咨询月均 12 例以上，团体心理工作月均 5 场以上，心理培训工作（单场或连续培训项目）年均 12 场以上。在长期心理工作实践中，整合运用所学，促进内在贯通，逐渐形成具有个人特色的心理工作思路、方式与风格，心理干预流程简快，非药物心理症状治疗效果显著，广受信任好评。





方曼：北京师范大学管理学博士

国家二级心理咨询师

中国心理学会会员

德国可持续发展高等研究所（Institute for Sustainability Study, IASS）研究员（心理危机干预领域）

“人类世的智识模式”AMA（A Mindset for Anthropocene）研究部核心研究成员

欧洲精神分析联盟基本精神分析概念研讨项目个人体验教师

德国国际精神分析大学认证教练在训。

“东西方对话：科学与艺术”系列沙龙发起者，在德华人成长与沟通团体带领者；长期致力于心理学与公共治理的跨学科、跨文化思考与实践，探索心理动力团体、冥想、萨提亚家庭系统治疗等心理发展理念与技术在参与式沟通、组织有机发展及社会治理中的应用。于国内外期刊发表学术论文 20 余篇，发表原创心理学科普作品 50 余篇。



宋芸芸：第四军医大学应用心理学博士

国家二级心理咨询师

律师

国际高级潜意识投射卡牌治疗师

国际高级 EFT 情绪释放技术咨询师

北京白丝带反暴力公益组织志愿者

陕西省儿童心理学会志愿者讲师

北京壹点灵心理咨询平台讲师、咨询师

从事心理咨询和教育工作近十年，公开发表论文多篇，曾任陕西省军区特邀心理专家，深入驻陕、甘等地区基层部队进行心理咨询工作。退役至地方后多次参与中小學生公益心理授课，录制针对未成年人的防家庭暴力网课。擅长青少年心理咨询，婚恋情感问题咨询，个人成长咨询，强迫、焦虑、抑郁情绪的咨询等。





蒋雯：中央音乐学院音乐治疗专业硕士

音乐治疗师

音乐治疗专业临床督导师

儿童音乐教育专家

国家二级心理咨询师

中国首批国际神经音乐治疗师

中国奥尔夫协会认证奥尔夫音乐教师

萨提亚家庭治疗师

曾受训于：与世界音乐治疗协会主席、音乐治疗专家 Barbara Wheeler；现任世界音乐治疗协会主席、美国 Annette Heiderscheit 博士；世界著名音乐治疗专家、打击乐演奏家 Kalani；澳大利亚著名音乐治疗专家 Clare 教授；美国科罗拉多州立大学音乐治疗专业教授 Blythe Lagasse；美国安娜玛利亚大学音乐治疗专业教授 Lisa Summer 博士；捷克奥尔夫音乐教育专家 Lenka；中央音乐学院高天教授音乐治疗连续培训项目；台湾音乐治疗专家张乃文教授，等。

职业经历：曾任北京同仁医院急诊室护士团体、北京平安医院康复科、北京阳光天使特教中心、北京儿童医院血液科、北京新世纪儿童医院外科等特聘音乐治疗师，武汉音乐学院音教学院音乐治疗专业临床督导师，武汉精神卫生中心早期干预科音乐治疗师，武汉音乐学院科研处、武汉音乐学院音乐治疗实验室、武汉音乐学院心理健康教育中心联合聘请“大学生心理成长项目”音乐治疗组专家。具有丰富心理咨询与临床音乐治疗经验，擅长个体与团体心理创伤干预、个体与团体音乐治疗取向心理成长，自闭症儿童、老年痴呆、脑瘫等特殊人群音乐治疗。多次开办音乐治疗心理沙龙、短期工作坊与专业技术连续培训项目，与部队、政府部门、医院、学校等开展心理咨询、危机干预、心理技术培训等多种项目合作，广受认可与好评。



PAIXINLI
π 心 理