

十年阳光 温暖心灵

2013年的一份心理健康调查结果显示，我市有 14%的小学生和 13%的中学生因为各种心理问题导致在学习、伙伴关系及社会适应等方面存在困难或问题，12.3%的小学生和 11.4%的中学生有不当的情绪问题。

未成年人心理健康已经成为不容忽视的社会问题，关爱未成年人心理健康迫在眉睫。十年来，宁波积极探索具有宁波特色未成年人心理健康促进工作模式，建立关爱组织、开设心理咨询热线、制订服务标准，努力向孩子们传递正能量，十年阳光，温暖心灵。

记者 张昊 实习生 徐倩敏



心理咨询师在海曙心理援助协会开展儿童沙盘公益活动。

接线员都是专业的心理咨询师

81859666,“拨一拨，我就乐乐”，这个电话号码从谐音上看就充满快乐，这是宁波市未成年人心理健康指导中心的“阳光心理热线”，是面向未成年人心理咨询的窗口。“平时有不少咨询电话，包括亲子关系、网瘾问题、升学压力等等，其中近三分之二是家长打来的。”市康宁医院副院长，市未成年人心理健康指导中心负责人刘琳告诉记者。

2004年，台湾朱英龙先生与市卫生局、市教育局、宁波大学合作，启动“阳光心行动”，通过系列活动，进行儿童青少年

心理健康教育与抑郁症防治的宣传、干预与研究。这为全市未成年人心理健康促进工作打下了坚实的基础。2010年，市未成年人心理健康指导中心由市文明办、市教育局、团市委、市妇联、市关工委、市红十字会和市心理卫生协会联手成立，专门预防和解决儿童青少年的心理问题。

为能更全面的帮助家长和孩子，2012年，鄞州区、海曙区、江东区、江北区、镇海区和北仑区纷纷成立未成年人心理健康辅导站。2013年开始，余姚、象山、慈溪、奉化、宁海五个县（市）也相继成立未成年人心理

健康辅导中心。加上社区（学校）未成年人心理健康辅导站，由上至下，三级未成年人心理健康辅导机构体系基本建成。

拨拨电话就能倾诉心事，“阳光心理热线”已经成为全市解决儿童和青少年心理健康问题最便捷的服务平台。“接线员都是专业的心理咨询师，同时也是宁波市心理咨询师培训学校的学员，具备国家三级以上心理咨询师资格。”据刘琳介绍，市指导中心对“阳光心理热线”志愿者开展一月一次的培训、督导，同时协助市教育局组织开展心理健康辅导员培训。

把心理健康的理念推广出去

学习困难儿童流行病学调查研究、少年儿童行为问题和教育环境调查研究、中小学“网络成瘾”及影响因素的调查、民工子弟学校学生心理健康调查……十年来，市未成年人心理健康指导中心先后开展组织多次大规模心理健康调研，调查对象包括幼儿和中小学生，内容涉及包括行为问题、学习问题、教育环境等，切实关注未成年人的心理动态。

“首先得让家长和孩子有

地方说话，建立指导中心、完善辅导机构是第一层，第二层就要积极开展宣传活动，做到把未成年人心理健康教育这个理念推广出去。”刘琳表示，心理健康教育宣传非常重要，解决问题的地方有了，但不能空着没人去。

拍摄未成年人心理健康教育影视片《小爱的故事》、编写出版《儿童心理健康100问》、开展大型宣传日活动等，近几年，宁波市通过平面媒体和网络媒体有效结合，全方位、多渠道共同

推动未成年人心理健康知识的全面普及

面在不断拓宽，点要继续深入，在未成年人心理健康服务领域，市指导中心仍在探索新出路。从推出“绿丝带系列公益演讲座”，到中高考期间，组织讲师对广大考生与家长进行考前心理辅导，再到与市救助管理站合作开展流浪未成年人心理支持项目，宁波市未成年人心理健康工作尽可能做到更贴心、更细致、更人性化。

辅导标准出台 服务网络继续完善

心理健康辅导是耗时间耗精力的细活，工作不规范容易影响辅导效果，如何规范未成年人心理健康辅导中心建设受到社会各界的广泛关注。2014年9月，由市文明办、市卫生局牵头，广泛征求各地各部门意见、通过专家严格审定，历时4个月的时间，全国首个面向基层县（市）区未成年人心理健康辅导中心建设服务标准在宁波市建立。

此标准以辅导未成年人心理健康为出发点，具有操作

性、服务性、有效性、延续性四个特点。“标准落脚点非常明确，比如在队伍配备上明确专兼职人数、资质要求等，在硬件配置上明确购买器材基础，这就体现了可操作性。”宁波市文明办负责人解释。

“标准非常注重细节，对咨询室面积、具体物件的摆放位置都给予明确要求，包括业务建设上对热线开放时长、档案分类管理这些细节方面都被考虑进去。”宁波市文明办负责人告诉记者，标准设置软硬指标，硬指标对领导

机构、方案实施、经费来源等有严格要求，在软指标上，则鼓励各地创新未成年人心理健康工作形式，加大科研力度及宣传广度。

据了解，服务标准在市、县（市）区、社区（学校）未成年人心理健康辅导站三级工作网络中起到承上启下作用。接下来，宁波市还将探索社区（学校）辅导站的标准化建设，主要依托乡镇（街道）、社区卫生院以及学校心理健康辅导室的完善服务网络，承担起未成年人心理健康的咨询、转介等功能。

案 例

市康宁医院:将建立精神卫生区域协同信息平台

“目前很多孩子出现情绪问题，大部分原因还是来自家庭。之前有个小学三年级的小姑娘，写作业速度很慢，她自己也知道，但就是写不快，注意力也难集中。妈妈对此很担心，为了照顾孩子甚至辞掉工作，重心全部放在孩子身上，孩子压力更大，有时候会顶撞妈妈，母女关系一度很紧张。”市康宁医院心理咨询师冯婧婧接到求助后，与家长进行沟通交流。

“除了关注孩子的学习，要更多关注孩子身心方面的健康。给孩子增加了多一些运动、

业余活动、娱乐的时间，不过多剥夺孩子周末的时间，减少辅导班的学习，多些家庭欢乐，多一些近距离的郊游，让孩子情绪愉悦。”冯婧婧建议。

未来，设在康宁医院的市未成年人心理健康指导中心将和县级未成年人心理健康辅导中心深入互动、合作，以社区和学校为主线，以预防和早期干预为主要内容，开展形式多样的青少年心理健康调查、心理辅导、心理健康知识宣传等工作，并创新服务渠道，拓宽宣传面，借助“宁波心理网”及“81859666”未成年人阳光心理热线开展在线心理咨询服务。

此外，2015年至2017年，宁波市将依托智慧健康平台，大力推进精神卫生信息化建设，建立“精神卫生区域协同信息平台”，构建公众心理健康支持系统。

市康宁医院防治科科员李湘兰告诉记者，服务内容包含未成年人心理健康促进、在线心理自助评估、心理健康建议、心理热线、心理援助、公众宣传、专家咨询等功能，通过移动终端服务平台，普及心理健康服务，升级市民健康体验，使市民享受到多途径、专业化的心理健康咨询和服务。

鄞州三院：家庭沟通很重要

“从今年2月份到现在，我们医院举办未成年人心理健康宣传讲座已有6次，主题涵盖青春期健康教育、睡眠日等，涉及姜山中学、雅戈尔小学及鄞州区的周边学校。”鄞州三院心理咨询师徐雁玲介绍说，鄞州三院之前与团区委有合作，近5000名家长与孩子来医院参观了解未成年人心理健康科普知识，并观看《爱·沟通》未成年人心理健康教育

宣传片。

“鄞州三院有自己的心理热线电话88451010，从一月份到四月份统计下来，来电时间达到671分钟，大多数来咨询的是家长，老师也有。”徐雁玲表示，一般心理咨询师都会先与家长进行沟通，了解孩子的问题和情况，如果发现孩子已经出现躯体症状，那么就会建议家长带孩子来医院看门诊。

张君（化名）目前就读初中，父亲个性非常强势，平时教育十分严苛，小张做什么都要管，并且父亲认为自己做的就是对的，

小张必须听从。一次父子间的争执让处于青春期的孩子彻底“爆发”，张君开始反抗父亲，父亲说东就住西，不肯出门上学，呆在家里几个月，每天就是打电脑游戏，也不跟别人说话。

“在张君眼里，世界变得很灰暗，生活没有乐趣，只能在网络世界找到寄托。”徐雁玲认为，现在很多家庭都出现沟通不对等的情况，家长和孩子说不上话。

洪塘中心小学：午休时间老师轮流值班关爱学生

洪塘中心小学副书记陈勇负责学校心理健康工作已有多年，同时兼任学校心理辅导站站站长。据陈勇介绍，在心理健康辅导方面，洪塘中心小学硬件设施非常完善，设有心理咨询室、心理办公室、团队辅导室。“我们还有心理健康教师团队，其中1人拥有浙江省A级心理健康教育培训合格证书，B级2人，C级37人。”

每天中午12点至下午1点，40名老师轮流值班，在心理咨询室等待需要帮助的学生。

“有的学生自己会来找老师聊，有的则需要班主任帮忙，和我们一起解决问题。”陈老师曾碰到过一个不咬铅笔头就很痛苦的一年级男生。“开学才没几周，班主任就向我求助，说他们班有个男孩子喜欢咬铅笔头，不咬就坐不住，全身难受，老师和爸妈都拿他没办法。”

经过一段时间的观察，陈老师发现小男生性格非常内向，不喜欢说话，学习习惯不好，依赖性也很强，“7岁了还要家长穿衣服，平时轮到他做值日生，奶奶却来帮忙扫地。”陈老师决

定和家长聊聊。“深入了解以后才知道，孩子曾经受过惊吓，有次做题目错的太多，家长训斥过于严厉，给他留下阴影，导致轻微强迫症，平时易焦虑、紧张。”

通过与孩子面对面亲近交流、请家长采取鼓励措施等方法，一个月时间，孩子就发生明显变化。“上课变得积极许多，会主动向老师问好，独立性也有增强，不再需要爸妈帮穿衣服。”陈老师非常欣慰。



文明我来

方法一：搜索微信号“wmwolai”

方法二：微信搜索扫描右侧二维码

文明我来！

敬请关注市文明办官方网站“宁波文明网”，搜索微信号“wmwolai”，或直接扫描二维码。