

关注孩子心灵 呵护健康成长



海创社区“小蚂蚁6号空间”。

编者按

打开心灵之门，沐浴爱的阳光。未成年人心理健康是未成年人思想道德建设中的重要任务，也是未成年人健康成长的重要标志。近年来，我市高度重视未成年人思想道德建设工作，以未成年人心理健康教育为抓手，积极落实“治未病”理念，突出抓好机制化、科学化、全员化、社会化“四化”建设，努力提高工作实效，培育阳光心态，呵护健康成长，为全市118万未成年人编织了一张呵护心灵的网。

编织“呵护孩子心灵”三级网络

近年来，我市机制化推进未成年人心理健康工作，强化责任意识，构建长效机制。成立了由分管副市长任组长的未成年人心理健康工作领导小组，下发了《进一步加强和改进全市未成年人心理健康工作的意见》，研究制订了《宁波市中小学心理健康教育示范区创建三年行动计划》，将未成年人心理健康工作列入全市思想文化建设、文明创建等工作的重点内容，纳入市政府年度十项民生实事工程，推进

未成年人心理健康工作与经济社会协调发展。

此外，我市加强经费保障，加大财政投入，市文明办、市卫计委每年划拨一定经费用于未成年人心理健康场地建设、专业人员培训等方面，形成政府财政拨款、社会力量投入的多元化经费保障格局。

“呵护孩子心灵的网”，在宁波编织得越来越密。我市构筑起市级、区县（市）级未成年人心理健康指导中心、学校（社区）

未成年人心理辅导室（站）三级网络，为全市未成年人健康成长和全面发展创造良好环境。

目前，宁波市未成年人心理健康指导中心拥有1500平方米专用工作场所，配设心理热线室、沙盘治疗室等标准设施。去年，中心门诊量达1.5万人次，心理咨询、治疗有效率达60%；10个区县（市）未成年人心理健康辅导中心，都按照建设服务标准，对人员配置、场地设施、心理热线等方面进行严格规范，制定了热线接听、

志愿者管理和危机干预等一整套制度，确定了心理咨询服务、心理危机干预等工作流程，确保区县（市）未成年人心理健康辅导工作有序、规范建设运行，目前年门诊量超过8万人次；同时，整合社会资源，在各中小学校和社区普遍建立了未成年人心理健康指导联络点，重点做好未成年人团体心理辅导、家庭教育培训及早期发现转介工作，目前全市82%的学校和65%的社区完成了辅导室（站）标准化建设。

加强人才队伍建设，提升业务能力

“让专业的人员做专业的事情”，我市不断加强专业人员队伍建设，提高业务能力。各地从卫生、教育、民政等系统挖掘合适人选，统一调配担任心理健康辅导中心负责人。市级指导中心每年组织两次以上的各级机构专兼职人员及管理人员的培训。邀请国内外知名心理专家来甬讲学，为专业人员提供实习平台。

目前，市未成年人心理健康指导中心配备未成年人心理专家10人，心理健康宣讲员15名，拥有国家3级以上咨询师资格的专业人员120余名。依托宁波市心理健康促进工程心理专业人才库，组建了36人的专业管理队伍、490人的区县（市）心理咨

询队伍和2949人的心理知识宣传队伍。通过建设宁波市心理咨询师培训学校，举办了29期心理咨询师培训班，培训了2110人。

各级学校也逐步配齐心理健康教育专职教师，完善中小学心理教育教师职务评聘办法，每年暑期举办2000人以上的培训班，并组织参加省ABC级心理健康教育上岗资格证书考试。目前，全市有2万余名教师获得该证书，占中小学教师总数的65%。

依托81890志愿服务招募平台，我市招募有专长的医生、大学生、企业职工等，参与社区宣传、热线接听、特殊群体帮扶等公益性服务，还组建了由国家

级、省级、市级等共35名专家组成的市级专家团队，承担全市未成年人心理健康专兼职人员、学校教师、志愿者培训等工作任务，在突发灾害期间，第一时间组织实施心理干预，有效缓解未成年人心理压力，发挥了巨大作用。

我市注重引导社会力量共同参与，社会化推进未成年人心理健康工作，营造全社会共同关心的良好氛围。我市编印了少年儿童心理健康科普读物《儿童心理健康100问》，拍摄了《小爱的故事》《爱·沟通》等未成年人心理健康教育影视片，举办了“阳光心灵·快乐成长”百场未成年人心理健康知识宣讲

活动，还邀请220名专家、学者参加市、县两级宣讲团，利用中小学校心理健康辅导室、家长学校、亲子辅导学校、假日学校等阵地，开展专业知识宣传。今年，已举办250多场宣讲，受众超3万人。我市还组织“绿丝带志愿者”心理健康公益服务项目，利用“世界孤独症日”“六一儿童节”“抑郁症筛查日”等特殊日子开展大型广场宣教义诊活动。市未成年人心理健康指导中心还与市检察院、市救助管理站等合作，分别开展犯罪未成年人、未成年受害人、流浪未成年人等心理支持项目，为特殊群体提供及时的心理矫正和疏导。

市未成年人心理健康指导中心——守护心灵家园

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整合百合网、12320心理援助热线等20余条热线后开设的24小时在线的“阳光心理热线”，是我市面向未成年人心理咨询的窗口。

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。数据显示，截至9月底，“阳光心理热线”接听电话24406个，总服务时长275632分钟。

“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。”市未成年人心理健康指导中心负责人表示，他们还对“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。

走进市未成年人心理健康指导中心，就像进入了一个惬意的小乐园。沙盘室里摆放着数万个各色的人物、动物造型的玩具。这些玩具将帮助咨询师在游戏过程中发现来访者的困扰和问题。中心负责人告诉记者，在治疗前，来访者如果有较深的创伤体验，摆放的沙盘内容就会偏离现实生

活较远，而且包含阴暗、血腥的场景。经过一段时间的治疗之后，治疗师可以从沙盘中识别出，他的社交生活是否已接近正常。像这样的未成年个体沙盘治疗，中心每年开展500多次，目前治疗人数已达3000人。

市未成年人心理健康指导中心成立八年来，通过咨询热线、网站、QQ、微博等方式，免费帮助家长、孩子解决学习压力大、青春期困惑、网络成瘾、人际沟通有障碍等心理困扰，还走进学校、社区开讲座，组织心理健康辅导教育，为未成年人健康成长提供服务。数据显示，2016年，未成年人的门诊量有1万多人次。今年截至9月底，未成年人的门诊量已达6398人。

近来频发的突发公共事件心理危机问题，也受到广泛关注。在洪灾等自然灾害发生后，市未成年人心理健康指导中心也第一时间派出专家前往现场，对受灾的群众特别是未成年人进行心理干预。中心负责人告诉记者：“当个体遭遇重大灾难，特别是未成年人，内心紧张会不断积蓄，容易进入失衡的危机状态。如果一个孩子在经历危机事件之后，不做心理干预，很可能会留下心理创伤，影响孩子以后的社会适应能力。”

海创社区“小蚂蚁6号空间”——培养积极向上的“小蚂蚁”

鄞州区下应街道海创社区是我市单体面积最大的社区，目前入住3288户，常住人口近万名。社区以年轻家庭为主，未成年人很多，而且多集中在0岁到9岁。海创社区因此特别注重未成年人工作，依托专业的公益团队打造了未成年人心理教育基地——“小蚂蚁6号空间”。

“亲子心理安全教育馆”“心灵方块”“艺趣空间”“小蚂蚁城堡”“王应麟童蒙养正学堂”“葵葵鱼悦读坊”……海创社区为不同年龄段的未成年人量身打造6个心理教育服务品牌及6大空间，通过紧密相连的6大空间，设计6大主题服务品牌，每周六定期开展相关活动，让海创每一个小朋友可以成为勤劳勇敢、积极向上、互帮互助、永不言弃的“小蚂蚁”。

“亲子心理安全教育馆”通过地震体验平台、脑电波情绪监测等一系列人机交互设备，向孩子们讲述如何克服恐惧、调节情绪、火场逃生、预防溺水等心理安全教育及减灾避险技巧；“心灵方块”通过心理沙盘等专业的心理健康教育设施和工具，定期邀请心理咨询老师开设交互式、体验式、辅助式的心理辅导，提升未成年人的自我概念、人际关系、个人心智成长、自信心的健康形成；“艺趣空

间”引入在欧美有近百年传统的植物辅助疗法，通过植物为载体，积极设计不同治疗内容，选择不同场所、植物种类和园艺工具，促进孩子身体发育，增强认知能力和责任感，提高合作能力和社交能力；“小蚂蚁城堡”提供各类未成年人心理健康书籍及阅读空间，邀请专业的心理咨询师定期给有需求的幼童作心理疏导；“王应麟童蒙养正学堂”将学习传统文化与现代积极心理教育相结合，坚持在海创小朋友发蒙阶段给予最重要的养正教育，开设国学经典课程，培养其树立正确良好的价值观；“葵葵鱼悦读坊”是社区与浙江万里学院出版系推出的未成年人服务品牌，组织义工、图书管理员、心理咨询师，为社区的家长和孩子们选择适当的读物，根据阅读内容和他们进行交流，帮助他们调节自己的情绪和心情，从而预防或治愈心理疾病。

海创社区负责人表示，他们结合社区居民人数多、人群特质多元、需求多样的特点，与教育、卫计等部门和高校开展紧密合作，把未成年人心理健康专家引进来，把有先进科学心理健康理念的服务项目做起来，把免费服务未成年人隐私的服务制度树起来，把“儿童应该得到成人的爱”的观念宣传到每户居民家里。

市第七中学——构建“心育+”大德育体系

市第七中学的前身是创办于1947年的鄞县私立大中学校。“‘大’有丰富博大之意，‘中’有中正和谐之意，教育是心灵的耕耘，亦是梦想的启迪，我们希望每一个七中人在教育学习实践中汲取丰富知识，成就博大情怀；拥抱远大梦想，建设和谐世界。”学校负责人表示，这一切的前提是孩子们拥有健康的身体和心理。因此，学校高度重视学生的心理健康教育。

市第七中学在教育实践中对“积极心理学”中的“积极人格”开展本土化、校本化的研究，构建“心育+”大德育体系，确立了符合初中生心理特点、符合七中学子实际的七种积极心理品质，即象征“审美与修养”的红色、“勇敢与坚持”的橙色、“自信与坚强”的黄色、“仁爱与感恩”的绿色、“好奇与探索”的青色、“正义与责任”的蓝色、“理想与热情”的紫色，推进“七彩梦想教育”。

同时，学校以心理学的视角完善学校管理、教职工队伍、德育、教学等建设；以心育为主线，将心理健康教育结合学校日常德育专题活动、共青团少先队活动、社会实践等，逐步

形成了系统的“心育+”的大德育体系。

特别是学校的心理健康中心突破了以个体咨询为主的模式，采取以团体活动为主、个体咨询为辅，并紧扣七彩心育的积极心理品质，创设了“四馆三中心”。依托大中校史馆，结合学校优良历史传统，培育学生的浩然正气，以达到“正义与责任”的教育意图；大中篆刻艺术馆，以“审美与修养”的积极心理品质为主题，开展团队活动；大中科技桥梁博物馆的展品，以地方特色为基础，运用科学知识设计创作桥梁模型，在寓教于乐的快乐氛围中，达到“好奇与探索”的教育目的；大中茶文化馆以浓厚的古典风情，结合中国传统文化，进行“仁爱与感恩”的教育；大中体艺训练中心以“勇敢与坚持”为核心，广泛开展各种体育、艺术类别的训练和竞赛、陶冶学生的情操；大中图书阅览中心藏书十万余册，浓浓书香，散发着“理想与热情”的气息；心理健康指导中心配置实用、先进、安全、性价比高的设备设施，为七中人的梦想插上“自信与坚强”的翅膀。



未成年人心理健康辅导活动。

市第七中学心理健康指导中心。

本版文字 张 昊

图片均为市文明办提供