

黄岩首创“积极心理”进城乡 幸福,在这里开花结果

本报记者 钱 祎 陈久忍 见习记者 杨干莹 通讯员 牟 浩

幸福是什么?你能生动地描述出来吗?

是鼻子闻到的淡雅花香,是耳边听到的美妙音乐,还是心里满满的安全感……这些,如今都成为具象化的形式,展现在台州市黄岩区一个叫作“永宁幸福中心”的地方。

近日,永宁幸福中心入选“2024 健康中国创新实践案例”。对于这个中心,许多黄岩人及周边群众并不陌生。它是全国首家积极心理学科普体验及综合服务中心,在这里,原本无形、抽象的“幸福”概念,变得有形、可体验——这是黄岩率先创新的一场县域“幸福”实践的缩影。

从城到乡,黄岩构建起覆盖全区的心理健康体系,让“积极心理”扎根群众心中。生活在当地的人们,正经历着全身心的“疗愈”之旅。

幸福有多远

夜幕降临,黄岩区北城街道后庄村的广场上,30多名妇女准时集合。

虽然冬天气温接近零度,但她们的每天这个时候都要出门,几个月来热情不减。

“村民们都等着我们组织活动呢。”领队周灵敏说。

现在,只要她们一吆喝,很多村民都会围拢过来,听音乐、跳舞,夜晚的广场很是热闹。

而就在几年前,村里的凝聚力却没有这么强。

生活水平日益提高,但周灵敏等村民总觉得心里缺了点什么,“人与人之间的来往变少了,大家脸上的笑容也少了,仿佛与幸福的距离变远了。”

“吃饱喝足,有事干,还有什么不知足的?”在农村生活了大半辈子,一开始,周灵敏没觉得有什么不妥。直到第一次在老年学堂上听到“心理健康”这个词,她才找到了问题的症结。

“人与人之间来往少了,沟通就少了;沟通少了,共同语言也会变少,互相之间也就疏远了。因此,要解决这个问题,首先是要想办法增进村民之间的来往,文化活动是一个非常好的渠道……”专家的话,打开了村民们的新世界。

从那时起,他们开始走出家门,“一起开开心心地跳完一小时舞,就会觉得夫妻吵架和邻里纠纷的很多事儿,不值一提,也很没必要”。

排舞队、大鼓队、太极拳、越剧团、老年骑游队……找到了乐子的村民,找到了发挥各自特长的舞台,村里文化活动越来越丰富,一年多达200余场。随之,整村面貌也发生了巨大改变,大家干劲十足,幸福感越来越强。后庄村先后获评全国民主法治示范村、浙江省全面小康建设示范村等。

不止在后庄村,“心理健康”“积极心理”“幸福”等,如今是黄岩人挂在嘴边的热词。

党的二十大报告指出:“中国式现代化是物质文明和精神文明相协调的现代化。物质富足、精神富有是社会主义现代化的根本要求。”心理健康和精神卫生,不仅关系到群众的幸福感和生活质量,还会对社会和谐、国家昌盛产生深远影响。然而,在当前城乡群众的日常工作生活中,心理健康问题还没有引起人们的足够重视,引发了很多原本不应该发生的矛盾纠纷。

针对这一问题,黄岩与清华大学开展校地合作,从2022年开始探索积极心理学融入县域治理的新模式。

“积极心理学也可以称为幸福学,自20世纪90年代末在美国心理学界兴起,尽管历史相对较短,但已经成为全球心理学研究中的一个不可忽视的重要领域。”清华大学社会心理服务研究中心项目负责人桑伟说,探索积极心理学参与县域治理,在全国尚属首例。

他介绍,清华大学之所以能和千里之外的黄岩“牵手”,一方面是黄岩从上到下的重视;另一方面也因为浙江正在扎实推进高质量发展建设共同富裕示范区。在精神与物质共奔“富”的双重指引下,提升群众的幸福感成为基层社会治理中越来越重要的部分。

位于黄岩核心地段永宁江畔的永宁幸福中心一期项目——永宁幸福科学馆从2023年3月开始向公众开放,目前已接待参观者5万多人次,每天来参观的市民络绎不绝,成为眼下黄岩人气最旺的场所之一。

项目占地1390平方米,共三层。这里不仅有心理测量、情景互动、心理阅读、心理课堂等各种体验项目,还有AI群体情绪互动游戏装置、360°沉浸式冥想空间、体感漫画、脑电赛车等31个功能区,供群众免费体验。通过“眼耳鼻舌”等感官及身体刺激,让群众具象化感受“幸福”,为工作生活减压赋能。

馆内醒目处有一行字:幸福有理论有方法,提升幸福感可以很简单。

“黄岩的探索,就是想通过积极的心理建设与引导,让大家了解积极心理学,学会激发积极心理,形成良好的心理品质与行为模式。”黄岩区卫健局局长张娟子说,“更敏锐感知生活中的幸福感和价值感后,你会发现,其实‘幸福’触手可及。”



① 黄岩区东城街道嘉盛社区工作人员参加积极心理团辅活动。
② 贝克心理诊所工作人员为前来治疗的市民佩戴脑电监测仪器。
③ 黄岩市民在永宁幸福中心接受心理测评。

“积极心理”覆盖城乡

你幸福吗?怎样才能幸福?

2022版《中国国民心理健康发展报告》显示,超80%成年人自评心理健康状况良好,但也有10.6%的人群被检出有抑郁风险,焦虑风险检出率则为15.8%。心理问题成为困扰不少人的“现代病”。

东城街道嘉盛社区的徐阿姨,与老伴共同生活了几十年。2024年上半年,老伴去世了。徐阿姨心里接受不了,每天足不出户、以泪洗面,怎么也想不开。

“她原本特别热情开朗,这样下去不是办法。”社区工作人员了解到徐阿姨的情况后,想方设法将她带到了社区新建成的“幸福之家”。

这是全国首家社区心理科普体验馆,馆内有老年人关爱中心、VR减压室、心理测量咨询室等10多个功能空间。每周末还有心理咨询师驻点,不定期推出活动。

一开始,徐阿姨还是抵触,但在工作人员一遍遍耐心沟通下,她同意尝试成为“幸福之家”里的一名“共享奶奶”,带社区里的孩子们做活动。渐渐地,在孩子们的陪伴下,在心理咨询师的疏导下,徐阿姨感受到自己的“被需要”,逐渐找回了晚年生活的意义。

如今,“幸福之家”已开展心理健康科普宣教活动50余场次,心理健康筛查189人,“一对一”开展危机干预5人,群众满意度达到99%。

及时发现并处理好群众的心理问题,才能将风险、矛盾化解在萌芽之中,维护社会的平安稳定。但对整个县域来说,这场“幸福”实践的关爱对象,更多着眼于广大的健康民众。通过心理服务的提前介入,起到防患于未然的作用。

近几年,在黄岩区政府每年的十方面民生实事中,都能看到与心理健康相关的内容。比如2023年“幸福黄岩积极心理学培训800人”、2024年“开展幸福黄岩积极

心理学服务”等。记者了解到,2025年,幸福黄岩、积极心理学,依然是黄岩推进民生实事的关键词。

围绕老百姓的心理健康需求,当地在各乡镇(街道)、村(社区)建立“幸福驿站”,利用各种空间,系统构建起区、乡镇(街道)、村(社区)三级积极心理服务体系。同时,黄岩还推出心理“云”平台,及时感知民众的心理健康情况,提供科学有效的心理支持与引导。

今年6月,黄岩区检察院携手永宁幸福中心,共同成立“黄岩区未成年人心理干预中心”,引进专业化、系统化的心理干预服务,为未成年人提供更全面和专业的支持保障。“我们为家庭监护缺失的孩子报名‘积极心理五日营’,短短5天时间,成效十分惊人。孩子不仅尝试主动和他人对话,还愿意积极去帮助他人。”黄岩区人民检察院未成年人检察部主任柯丽贞告诉记者,在心理干预服务后,不少原本有情绪问题的孩子变得越来越活泼。

在城乡各地,一个个“微空间”的打造,为全县群众提供覆盖更广、层次更多的心理健康指导,以润物细无声的方式带来改变。

12月20日下午,东城街道百花社区,在心理咨询师的主持下,15名街道工作人员、社工围绕“大话心游之幸福人生”主题,开展了两个小时的团体心理辅导。

上完课后,不少基层干部感觉“满血复活”。基层工作压力大,定期开展心理疏导和干部培训,让他们学会了冥想、心理阅读等方法,既重拾了自己的工作生活激情,又能将这些丰富的理论知识、生动的实践经验灵活科学地运用到日常工作中去,创新基层治理和服务的方式。

除了进村居之外,黄岩还延伸积极心理学进校园、进机关、进企业、进家庭等,统称为“幸福五进”行动,面向师生、医护人员、机关干部等重点群体,由专业心理团队提供心理咨询、团体心理辅导等更多个性化服务。

通过鲜活的实践,黄岩群众的幸福感普遍提升,精神面貌越来越好,更多人学会了尝试通过积极行动寻找生活的意义感,无形中引领着民风社风持续向上向善。

在黄岩,“幸福”变得看得见、听得到、摸得着——2023年积极心理学融入社会调解后,全区矛盾纠纷受理数下降20.3%,万人成讼率下降3%;“幸福五进”行动开展后,对全区10所试点学校的监测显示,学生群体焦虑率下降7%,抑郁情绪和抑郁症发生率下降11%。

幸福产业持续升级

黄岩的“幸福”实践火了。

当收获越来越多好评的同时,也有人开始担心:靠政府买单,这样的探索能持久吗?

这个问题,黄岩人也一直在思考。“共同富裕是人民群众物质生活和精神生活都富裕,在精神富有的基础上,也要进一步追求物质富足。”张娟子说,“积极心理”进城乡后带来的高效能治理,最终是为了助推高质量发展。

于是,黄岩将下一步发展的目标,拓展到了如何将心理咨询服务向“幸福产业”的跃迁上。

2023年7月,被称为“积极心理学领域全球三大盛会之一”的中国国际积极心理学大会在黄岩举办。会上,黄岩区委书记包顺富表示,黄岩将不遗余力打造幸福IP,发展幸福产业,输出黄岩幸福模式,推动新时代积极心理学在黄岩的实践,高水平打造幸福黄岩。

也是在这次大会上,黄岩与9家心理健康行业科技企业进行项目集中签约,产业涵盖到睡眠与精神健康、智能心理服务体系、积极社会心理服务体系、身心健康等领域。

县域“幸福”实践的不断推进,牵引出一片巨大而令人期待的产业新蓝海。

目前,永宁幸福中心占地1900平方米的幸福身心睡眠疗愈中心即将交付,由松研科技(杭州)有限公司与黄岩产投公司合作投资运营,为群众提供系统化、数字化的心理测评与睡眠评估、诊疗和干预设备。相比之下,这个中心无论是在规模上还是在智能化程度上,均有全新升级。

身心睡眠诊疗区是疗愈中心的核心区域,相较于传统的医生会诊,这里增加了智能化设备检测和报告反馈的环节,可以降低误诊率,让心理、睡眠问题的诊断与治疗更为科学准确。就诊者来了之后,先在主观量表评估和客观检测系统上对自身基本状况进行大致评估,生成全面的解读报告,再由专家面对面看诊,让就诊者正确认知自己的

身心和睡眠健康状况。在展示区,人们还能体验各种心理减压、睡眠调理等前沿设备与系统。

“我们希望借此进一步拓展全国社区健康管理的市场和相关专业渠道。”松研科技CEO兼首席产品官羊建文说,黄岩已有很好的县域“幸福”实践的基础和体系,现在要加快发展产业,并面向更多地方传播经验、打造品牌,这是他们积极入驻的原因。

同样被吸引的,还有贝克心理诊所。今年8月,贝克心理在永宁幸福中心开业。不到半年时间里,已有超500名市民前来就诊,其中60%是有情绪问题的年轻人,30%则是焦虑失眠的中老年人。

贝克心理创始人王高兴说,他们主打心理治疗和神经调控等非药物治疗。心理治疗主要以谈话形式进行分析与疏导,神经调控则通过调控神经节律来开展治疗。比起药物治疗,这些需要借助脑电、烟酸、脑电仪器等技术性与专业性更强的设备,产业配套的完善为实现这些治疗提供了可能。

“幸福产业”的发展,也实实在在给老百姓带来实惠。一名就诊者告诉记者,原来在上海等地要挤破头才能挂上号的名医专家,现在每周末都会来“家门口”坐诊。大量的仪器设备制造,也促进了当地模具、塑料制品等传统产业发展。

张娟子透露,黄岩正在谋划将积极心理服务与文旅产业深度融合,打造“疗愈旅游”新业态。

更多的可能性还在孕育。“全国首个地方标准——台州市的《幸福中心建设与服务规范》已经制定出台。”她说,“从省内到省外,已有20多个城市先后来黄岩考察,部分城市已跟我们达成合作意向,并开始联动推进这项创新工作。”

一套可复制、可借鉴的“心理+科技”产业运营模式,如今正在黄岩加快成型。未来,这个政府主导、系统集成、全域覆盖、产业联动的“幸福模式”,将推广到全国更多地方。

体验者说

释放压力,提升认知

张伟

在冥想空间,我戴上了脑电头环,感受了一次可视化的冥想——随着身心逐渐安静,进入冥想状态,周围大屏幕上随风摇曳的蜡烛火苗随之静止,倾泻而下的暴雨戛然而止,甚至乱飞的鸟群也一下子全部在电线杆上停成一排……我感觉工作以后很久没有这么松弛过,非常奇妙。

体验完很多项目后,我还拿到了系统智能生成的专注力、感知力、压力值等“情绪报告”,让我对自己的“内心世界”有了更全面

深入的了解。从心理健康的知识科普,到幸福感的量化评估,再到一系列心理学和科技互动体验等,我经历了一场心灵与智慧的双重盛宴,不仅释放了压力,还提升了自我认知,感受到幸福不仅仅是物质层面的满足,更是心灵的富足与和谐。现在,我能以更积极乐观的心态,面对工作和生活中遇到的压力。

(本报见习记者 杨干莹 本报记者 钱祎 整理)



永宁幸福中心外景。本版图片均由受访者提供

