

心理世界

主管 | 华夏早报社 主办 | 华夏全媒体研究院心理研究所 编辑出版 | 至善堂教育咨询
2026年1月9日 星期五 本期共4版 | 国际标准刊号: ISSN2521-0289 | 数字报: szb.cmnpvip.com



“中国认知与心理健康地图”科学计划启动

“中国认知与心理健康地图”科学计划6日在中国科学院心理研究所宣布启动。

“这相当于绘制一份反映国民心智健康‘地形地貌’的全国性基础图谱，为现状评估、区域比较和长期追踪建立基准。”认知科学与心理健康全国重点实验室负责人、中国科学院心理所副所长蒋毅在接受中国网心理中国记者采访时表示，将以大学生的认知与心理健康为切入点，推进整个计划，以期持续产出具有重大科学价值与社会效益的成果。

中国心理学会理事长罗跃嘉教授指出，作为国内唯一的心理学全国重点实验室，启动“中国认知与心理健康地图”的研究计划至关重要，对推动认知科学和心理学发展具有十分重要的意义。

当天，“中国认知与心理健康地图”科学计划启动会举行。蒋毅作主旨发言，来自全国多所高校的心理学专家学者受邀参会。

蒋毅表示，会议以“构建中国认知与心理健康地图”为核心，汇聚各合作单位优势科研力量，共同探讨如何以认知范式驱动心理健康评估工具的研发、验证与应用，更精准地探查心理状态的认知与神经机制，并推动干预手段向个性化与精准化发展。

蒋毅还向与会人员介绍了实验室的建设情况。多名与会专家通过线上、线下的方式报告了已有的认知测量范式和工具、已开展的心理健康测量工作及已积累的数据基础等成果，同与会人员开展了深入研讨交流。

为什么要绘制“中国认知与心理健康地图”？这将是怎样的一份“心灵”地图？将对国人心理健康素质的全面提升起到什么重要作用？中国

网心理中国记者特别邀请认知科学与心理健康全国重点实验室负责人、中国科学院心理所副所长蒋毅进行权威解读。以下为专访实录：

中国网心理中国记者问：
认知与心理健康“地图”是个什么概念？

蒋毅：“地图”在这里是一个核心比喻，具有相互关联的双重含义。

作为“测绘地图”，这是其字面与基础层含义。旨在通过整合全国心理与脑科学科研力量，系统性地收集、测量并绘制覆盖中国各地区的、多维度的认知能力与心理健康客观定量指标。这相当于绘制一份反映国民心智健康“地形地貌”的全国性基础图谱，为现状评估、区域比较和长期追踪建立基准。

作为“机制解析图”，这是其深层与目标层含义。指运用认知科学的基础研究方法，深入探索人类基本认知过程（如注意、记忆、决策、情绪调节）与各类心理健康状态之间的内在联系与作用路径。这个过程旨在“绘制”出从认知神经机制到心理行为表现的因果网络图，并基于此科学原理，开发新型的心理健康评估、预警与干预技术。其根本目的是双重的：既推进对人类心智本质的基础科学理解，又将此理解转化为提升全民心理健康水平的实际解决方案。

中国网心理中国记者问：
该科学计划的目标是什么？包括哪几方面重要内容？

蒋毅：本计划的总体目标是：建立覆盖全生命周期的全国代表性大型前瞻性队列，绘制动态变化的“中国认知与心理健康地图”，揭示认知与心理健康的内在关联及影响因素，最终研发并验证精准化的心理健康促进策略，服务于国民心理素质提

至善堂教育咨询

问题孩子矫正服务
中高考心理陪跑服务

针对青少年成长中常见的多动症、孤独症、智力障碍、感官障碍、学习困难、情绪行为障碍等问题，组建由特教老师、心理咨询师、康复师构成的专业团队。通过前期精准评估，为每个孩子定制包含行为矫正、心理疏导、能力训练的个性化方案，采用科学干预手段帮助孩子改善行为模式、提升适应能力，同时联动家庭开展家长指导与支持，构建“机构+家庭”的协同成长环境。

聚焦中高考关键阶段的学业压力与心理挑战，以“好心态赋能好成绩”为核心，为考生提供全周期心理支持。针对“学习用功但成绩不佳、考前焦虑失眠、缺乏动力自信、人际关系紧张”等问题，运用认知行为疗法、心智化理论等专业方法，帮助考生疏导情绪、提升情绪耐受力、建立积极应对模式。服务涵盖一对一心理辅导、学习方法指导、时间管理训练助力考生以稳定心态冲刺考试，发挥真实水平。

山医大二院精神卫生科 团体心理治疗启动

当焦虑低落如影随形，当心理困扰难以启齿，独自面对的孤独往往比问题本身更令人煎熬。1月5日，山西医科大学第二医院精神卫生科团体心理治疗首场活动正式启动。这一举措标志着山医大二院精神卫生科“专业为基、人文为魂”的服务模式迈入多元互动新阶段，为受心理问题困扰的患者搭建起互助疗愈的新平台。

在首场团体治疗活动中，一群有着相似心理困扰的患者围坐一堂，在精神卫生科主任田峰、副主任医师韩晓蕾及相关专业人员的陪伴与引导下，逐步放下顾虑、敞开心扉，真诚分享内心深处未曾轻易言说的感受。在温暖的互动氛围中，原本孤立无援的心灵彼此靠近，孤独感逐渐消解，疗愈的力量在交流中悄然生长。

据介绍，团体治疗与传统一对一的个体咨询有所不同，是由6至10名成员与1至2名资深精神科医师或心理治疗师共同构建的动态心灵互动场域。活动通过结构化的主题探讨、情境模拟、艺术表达及深度分享等形式，为成员营造绝对保密、非评判、充满支持的交流环境，帮助成员学习观察、倾听、表达与反馈的能力。“团体就像一面多角度的镜子，能让患者通过同伴的视角更清晰地认识自己；也如同一个微缩的社会实验室，让大家可以安全地探讨心理诉求，并将所学直接应用于现实生活。”田峰主任解释道。

那么，哪些人群适合参与团体治疗？山医大二院专家介绍，若正经历人际关系紧张或疏离、渴望建立健康联结，被焦虑、抑郁情绪及失眠问题反复困扰，在升学、就业、婚恋等人生重要阶段感到迷茫和压力，或对自我成长充满好奇、愿意在互动中提升自我，都可尝试参与团体治疗，或许能找到独特的成长与疗愈路径。

相较于个体心理咨询，团体治疗有着不可替代的独特效能。其一，可带来普遍性与归属感，当患者听到他人分享相似挣扎时，“原来我不是唯一”的共鸣能快速消解羞耻与孤独，实现情绪舒缓；其二，多元反馈助力认知拓展，不同背景成员的观察与建议能照亮个人思维盲区，帮助打破固有模式、找到解决问题的新方法；其三，能实现社会性学习与技能培养，团体是练习社交技巧的安全区，可帮助患者学习表达需求、设定边界、处理冲突等能力，进而改善现实人际关系；其四，灌注希望与榜样力量，目睹同伴面对挑战的勇气与进步，能有效激发自身改变动机与信心，形成积极向上的团体动力。

首场活动结束后，参与者的反馈充满暖意。有患者表示：“一直以为自己的痛苦是特殊的、不被理解的，直到在团体中说出口，看到大家点头回应，那种被‘接住’的感觉，让我终于松了一口气。”还有患者分享：“从别人的故事里看到了另一种可能，有伙伴分享的沟通方式，我当晚回家尝试，真的缓和了与家人的紧张气氛。”更有患者评价：“这里没有说教，只有陪伴和真实的体验，每次分享和倾听都是一次心理按摩。”这些真挚的话语，生动印证了团体疗愈的温暖力量。

主编 | 史伊薇 责任编辑 | 董哲 校对 | 卢路

