

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。



## 柔韧的乐观主义：生活的“缓释镇痛剂”

法国作家罗曼·罗兰说过：“世界上只有一种真正的英雄主义，那就是在认清生活的真相后依然热爱生活。”

这句话之所以动人，是因为它没有否认生活的艰难，也没有鼓吹盲目的坚强。它承认痛的存在，却选择在痛中继续前行。这种“柔韧的乐观主义”，不是暴烈的反抗，而是一种温柔的坚持——像水一样，柔软，却能在日复一日的流淌中磨平石头的棱角。

### 乐观不是盲目，是选择性的看见

生活不如意十之八九，但剩下的那一二，是甜蜜的、闪光的瞬间。它们可能很小：一顿热气腾腾的早餐、朋友一句温暖的问候、一个终于解决的问题。柔韧的乐观主义者，不是假装看不见那一地鸡毛，而是选择把目光投向鸡毛里偶尔闪出的光。

因为他们知道，正是这些“一二”，支撑着我们走过漫长的“八九”。

### 柔韧的力量，是“慢慢来”的底气

真正的力量，不一定是雷霆万钧。有时，它像缓释剂一样，一点点渗透、一点点坚持。它不会让你瞬间摆脱困境，但会让你在困境中不倒下。你可能会哭、会累、会怀疑，但你不会彻底放弃。这种力量，不是硬撑，而是在心里种下一颗种子：我知道现在很难，但我也知道，我正在慢慢变强。韧性不是永不受伤，而是受伤后依然能恢复并继续生长。

### 别让一次失败，否定所有过往

当我们陷入挫折的泥潭，很容易忘记自己曾经也成功过。那些过去的智慧、经验、成就，并没有消失，

它们藏在你的肌肉记忆里，藏在你的判断力里，藏在你走到今天的每一步里。柔韧的乐观主义会提醒你：回头看看，你其实已经赢过很多次了。那些确定性，是你面对未来不确定性的底气。

### 行动，是通往相遇的路

你不需要等所有问题都解决了才出发。走着，才会遇见同路人；行动着，才会在动态中收获新的知识和智慧。当你开始向前走，东南西北都是前方。每一段路，都会带来新的风景和新的盟友，帮你一起解决更多的难题。

“柔韧的乐观主义，不是让你假装不痛，而是让你在痛的时候依然相信：我可以走下去。它像一剂缓释镇痛药，不会立刻消除所有苦楚，但会在漫长的日子里，帮你稳住心神、积蓄力量，最终长成一棵不怕风雨的参天大树。”国家二级心理咨询师周文秀表示。

## 上海成立国内首个“博物馆疗愈联盟” 汇集多方力量

近日，国内首个“博物馆疗愈联盟”在上海自然博物馆正式成立。联盟由上海自然博物馆发起，汇集博物馆、美术馆、植物园、高校、医院及社区等多方力量，探索以文化场馆为基础的心理健康支持模式。

首批成员包括上海辰山植物园、上海市精神卫生中心、上海市儿童医院、上海市医师协会音乐与艺术疗愈专委会、上海浦东碧云美术馆、上海多伦现代美术馆、王小慧艺术馆，以及上海大学博物馆、美术馆、图书馆等机构。各成员单位将结合自身馆藏、场地和专业资源，开发面向不同人群的疗愈项目。

今年6月，上海科技馆与上海市精神卫生中心已联合推出“博物馆处方”社会化疗愈项目。该项目并非传统药物处方，而是由专业人员根据参

与者的实际情况，推荐其参加自然观察、艺术欣赏、音乐互动等场馆活动，帮助舒缓情绪、减少孤独感，并通过集体活动建立社会联结。

项目主要通过医院开具和街道定向邀约两种方式开展。截至目前，已有约200人参与，首批发放的约450张“博物馆处方”计划于8月底前完成使用。

联盟成立当天，部分老年人参加了《羽路回眸》《草木芳疗》《心栖山海》等体验课程。活动将自然标本、植物气味、音乐和叙事等内容结合起来，引导参与者调动视觉、听觉、嗅觉和触觉，在观察、交流和回忆中放松身心。

相关负责人表示，单一场馆的资源较为有限，不同人群对心理支持的需求也存在差异。成立联盟后，

博物馆、美术馆和植物园可以根据自身特点设计不同课程，医疗机构、高校和科研团队则可提供专业指导和效果评估。

需要指出的是，“博物馆疗愈”并不能替代医学诊断和临床治疗，而是一种补充性的社会心理健康支持方式。联盟未来将联合高校、科研院所及脑科学领域的研究人员，对参与者进行持续观察，评估相关活动的实际效果，并据此调整课程内容。

从“博物馆处方”到“博物馆疗愈联盟”，上海正在尝试拓展公共文化场馆的社会功能。未来，相关项目还将逐步扩大服务人群，并探索建设覆盖全市的博物馆疗愈服务网络，为将文化资源融入城市公共卫生服务提供实践经验。

## 探访精神残疾预防与社区康复夏令营 75岁父亲为精神障碍儿子起舞

南京市江宁区青蓝杉谷的草坪上，一场夏日音乐会正进行到高潮。75岁的程步祥看到现场气氛热烈，一时兴起跳起了舞蹈。台下，他的儿子程浩乐呵呵地看着父亲，全程神情放松。这一幕，成为第三届“小江乐宁”精神残疾预防与社区康复主题夏令营最动人的瞬间。在“全国残疾预防日”来临之际，记者走进这场为期四天三晚的夏令营，记录了精神残疾家庭关于理解、陪伴与希望的特别故事。

程步祥告诉记者，自己平日里喜欢打太极、跳民族舞。儿子二十多岁时因为感情受挫，情绪出现问题，确诊精神分裂障碍，容易发火、急躁。如今这已经是程浩第三次参加公益夏令营，持续参与集体活动之后，孩子变化十分明显，情绪稳定了很多，很少再冲动发怒。

本次夏令营结营分享环节，程浩主动上台，说起印象最深的“心目中的家”主题活动。他憧憬未来，希望能打造出属于自己理想的小家。程步祥心里也有着朴素的心愿，盼着儿子状态持续好转，今后能开一间小店，自食其力好好生活。当晚看着儿子脸上开心的模样，程步祥十分欣慰。

同样被触动的还有刘女士。她看着台上21岁的女儿张佳蕊分享心得，说着说着自己先笑了。“我真没想过她能上去讲。”她顿了一下，“我想着她一兴奋，就爱往前冲。女儿12岁那年确诊双相情感障碍，话多起来停不住。可在别人眼里，大概还以为这小孩挺积极的。”

今年是刘女士头一回趁休假陪她来参加康复活动。轮到张佳蕊上台时，她倒也不怯场。她笑咪咪地说自己交了一个好朋友，对方闹情绪时，她还耐着性子去哄。她还提到，以前总觉得学校里同学不太友好，这次出来参加活动，慢慢觉得，其实有些情绪是可以试着去调整的。

“营员需要的，不只是康复训练，更是家人的理解与接纳；家属需要的，不只是照护方法，更是看见营员潜能的机会；家庭需要的，不只是各自的付出，更是在共同面对、共同创造中积蓄的康复力量。”江宁区心理学会助理研究员尹欣蕊告诉记者，这些无形的力量，往往比药物和治疗更深刻地影响着康复之路，因此此次夏令营的主题是“让‘家’成为最好的康复”。她介绍，今年共有17个精神残疾家庭参与，家属的参与从“人在”走向“心在”，从配合活动安排，到与营员共同创作、共同决策；营员也不再只是被关注的一方，而是和家人一起，共同完成一本属于他们自己的作品集——《我们的故事，我们的家》。

这几天里，他们用OH卡触碰彼此深藏的心事，也用编织将纷乱的情绪连成图案；他们各自书写同一段记忆，也在彼此朗读中看见不同的风景；他们用布料构建心中的家园，也用贴纸拼出理想之家的模样；他们在歌声里释放埋藏许久的情感，也在动人的旋律中贴近彼此的心灵。

江宁区残联副理事长、江宁区精神残疾社区康复技术指导中心负责人陈沛然告诉记者，三年来，夏令营的足迹，也正是他对“康复究竟发生在哪里”这一问题的不断探索。