



家门口找到解忧驿站

闵行全覆盖建成“社区心理门诊”

“最近心烦，睡不着觉，在家门口的社区心理门诊能聊聊天事……”近日，随着 14 家社区卫生服务中心心理健康门诊完成验收，闵行成为全市首个实现市级标准化社区心理健康门诊全覆盖的区，把专业心理服务送到居民家门口，打通心理健康服务“最后一公里”。

从“有顾虑不愿来”到“主动来、愿意谈”

12 岁的项同学一度沉迷手机游戏，出现心理躯体化反应，情绪起伏剧烈。家长看到社区心理健康门诊科普后前来求助。门诊专家开展深度评估，找到家庭互动模式问题，给出调整方案。经持续咨询随访，孩子躯体症状明显缓解，亲子关系显著改善。

“如今，越来越多居民放下‘病耻感’，从‘有顾虑不愿来’转变为‘主动来、愿意谈’，家门口看心理成为一些居民的选择。”这名社区医生发现的转变背后，是不断做强的社区心理服务。

立足医疗卫生“强基工程”建设要求，2025 年，闵行建成 14 家标准

化社区心理咨询诊室，配置心理测评设备、独立隔音咨询室、候诊区域以及危机干预硬件设施。2026 年，同质化升级完成，匹配青少年、老年人、职场人群等不同群体的心理服务需求。同时，闵行实现 14 家社区卫生服务中心“精神科”诊疗科目全覆盖，补齐基层精神卫生诊疗资质短板，从资质上夯实基层心理诊疗根基。

制度上，闵行还出台全市首个区级社区心理服务规范性文件《社区卫生服务中心心理咨询和诊疗服务规范》，明确服务流程、服务内容、危机处置机制，让社区心理服务有章可循、有据可依。

破解基层人才能力短板，引育并举“接住”居民心声

社区心理服务要“接得住”群众诉求，离不开专业队伍支撑。闵行依托市、区、社区三级精神卫生服务体系，以上海市精神卫生中心及其浦江医院为龙头，通过外部优质资源赋能、内部人才梯队培育双向发力，破解基层心理服务能力不足难题，实现社区与市级专科医院心理服务同质化。

一方面强化外部赋能，市区两级精神科医师、心理治疗师常态化下沉社区，通过专家坐诊、案例督导、专题授课等形式，把市级优质技术资源直送社区。2026 年 1 至 8 月专家累计下沉 400 余人次，基层心理诊疗量达 4986 人次。

另一方面深耕本土培优，建立全区心理服务规范化培训体系，组织基层医护开展心理筛查、咨询干预、危机处置等专项培训，锻造复合型基层心理服务队伍。建立“轻症在社区、重症有依托、危重向上转、康复回基层”双向转介机制，社区负责早期筛查识别、轻症干预；区精卫中心承接中重度患者诊疗康复；市精卫中心兜底急危重症与疑难病例，形成闭环。2026 年 1 至 8 月，社区累计提供心理健康服务 2.8 万人次。

当前，14 家社区心理健康门诊已全部落地，居民步行 15 分钟就能找到就近的心灵港湾。无论是青少年情绪困扰、职场压力疏导，还是老年群体心理调适，居民可以少点奔波，在家附近的社区卫生服务中心就能获得专业、私密的心理服务。社区心理健康门诊，正实实在在守护辖区每一位居民的精神身心健康。

重庆五洲医院创新心理治疗体系 启动惠民行动

近日，重庆五洲医院举行了“脑心同调·身心同治”多维综合治疗体系发布会暨“国民心理健康促进”公益项目启动仪式，以技术革新与公益惠民并举，进一步完善区域心理健康服务体系。

当前，社会心理问题呈现常态化、年轻化、身心共病化趋势，青少年抑郁焦虑、失眠和睡眠障碍等健康问题受到关注。然而，传统心理诊疗模式多采用单一心理疏导或单纯药物干预，存在“治脑不治身、治身不治心”的行业痛点，身心干预脱节，导致部分患者康复慢、易反复，难以实现长效稳定康复。

为破解临床心理诊疗难题、对标国家政策规范，重庆五洲医院正式发布“脑心同调·身心同治”多维综合治疗体系。该体系立足现代脑科学、心身医学与中西医结合诊疗理念，依托多学科协作模式，打破单一诊疗壁垒，从脑神经功能修复、心理认知疏

导、躯体状态调理等多维度同步干预，构建专业化、系统化的全流程康复体系，适配青少年、成人全年龄段心理情绪与身心共病问题诊疗需求。

重庆五洲医院院长周劲表示，近年来多项文件明确要求健全社会心理服务网络、推进身心融合干预、强化青少年心理健康服务、提升基层心理普惠服务能力。所以，本次发布会，严格对标儿童青少年心理健康行动方案、精神卫生服务提升行动等政策要求，针对性解决临床诊疗不全面、康复不彻底的短板，推动本地心理诊疗从“单一干预”向“多维综合”升级。

随后，重庆五洲医院心身科主任刘春艳作了专业解读。她介绍多数心理障碍并非单纯情绪问题，而是神经、心理、躯体多方失衡共同导致。全新诊疗体系摒弃了碎片化治疗思维，实现脑、心、身同步调治，有效降低心理疾病复发率，提升整体康复质量，更符合国民身心康复规律与临床诊疗

规范。

本次发布会同步揭牌启动了“国民心理健康促进公益项目”，落地多项常态化惠民举措。针对全年龄段心理患者，以及困境家庭患者，给予相应的检查和治疗公益减免；同时，重庆五洲医院将在每周二、周四和周末，分别设立失眠（睡眠障碍）、抑郁和焦虑爱心门诊，以及京、沪、渝专家公益会诊，为青少年及成人心理健康，提供更专业、更系统、更惠民的医疗保障。

活动现场，心理康复患者代表现场接受公益援助，并结合自身身心共病就诊经历，分享综合诊疗模式带来的康复变化。本次公益项目还邀请 5 位体育冠军为公益行动发声，以阳光正向力量传递心理健康理念，扩大全民心理科普覆盖面，引导大众正视心理问题、科学就医调节。

走进绍兴大学积极心理体验科普教育基地

“刚刚体验完这个项目，我感觉整个过程安全可控，我可以自主选择是否向前。这让我明白了，有些紧张感和令我恐惧的事情，我可以慢慢去接受。”走出绍兴大学积极心理体验科普教育基地，一名参与研学的初三学子深有感触地说。

近日，绍兴市第一初级中学的准初三学子走进绍兴大学积极心理体验科普教育基地，开启了一场沉浸式心理研学之旅。同学们依次走进各功能体验室——流光溢彩的光影互动空间里，大家迈步行走，沉浸式感受心理科普的趣味；宣泄室内，通过击打沙袋释放积攒的情绪；智能骑行区域，运动过程中挥洒活力、舒缓身心；心理健康亭内，不少同学放声歌唱，舒展内心。参观结束后，顾玲玲老师结合准初三学生面临学业过渡的心理特点，带领同学们开展暖场分组、互动游戏、书写心愿、放飞纸飞机等团体辅导环节，在轻松活跃的氛围中打开心扉，学习情绪疏导与自我接纳的实用方法。

这场研学活动的所在地——绍兴大学积极心理体验科普教育基地，刚刚迎来一个重要节点。2026 年 8 月，浙江省科学技术协会、中共浙江省委宣传部、浙江省教育厅、浙江省科学技术厅四部门联合印发《关于命名第九批浙江省科普教育基地的通知》。绍兴大学积极心理体验科普教育基地凭借完善的阵地建设体系、特色鲜明的心理科普服务模式与扎实的前期工作成效，成功入选第九批浙江省科普教育基地。这座基地是依托学校心理健康教育体系打造的综合性科普平台，基地自建成投用以来，以打造浙江省内心理健康科普领域示范高地为目标，逐步构建起兼具专业性、趣味性与实践性的完整心理科普服务体系。

面向广大师生、青少年群体及社会公众的多元心理健康科普需求，基地搭建起集心理知识普及、沉浸式身心体验、团体心理辅导、心理科普研学四大功能于一体的综合性科普阵地。基地配备 5 名专职心理老师、15 名兼职心理教师，同时汇聚社会学、心理咨询、团体辅导等领域的外聘智库专家。在模式上，基地集科普展示、互动体验、教育培训、科研应用于一体，采用“高科技体验+个性化服务+体系化课程+场景化融合”的创新模式。VR 虚拟现实、AI 智慧骑行等科技手段被深度融入心理科普场景，让专业的积极心理学理论转化为通俗易懂、大众可参与、可感知的科普内容。

“作为地方高校，我们拥有比较充实的专业团队力量。我们的科普服务不仅面向本校学生，也面向全体绍兴市民。”绍兴大学心理健康教育中心主任顾玲玲介绍，基地依托 VR、AI 交互等数字化设备，把抽象的心理健康知识转化为可体验的实践项目。

从击打沙袋释放情绪，到 AI 骑行挥洒活力，再到正念呼吸平复身心——在绍兴大学积极心理体验科普教育基地，心理科普不再是一堆抽象的概念，而是一场可感知、可参与、可带走的心灵体验。