

深圳“安心驿站”守护青少年心理健康

“手摸到脏东西会不干净，不干净容易生病，生了病就要耽误学习。”一段时间以来，深圳市龙岗区某高中学生小吴被自己遏制不住的洗手行为困扰着，甚至觉得自己得了强迫症。得知离学校不远的区党群服务中心“安心驿站”能提供心理咨询服务，小吴前来寻求帮助。

“安心驿站”的心理咨询师对他进行了心理测评，结果显示，小吴有较严重的焦虑，有强迫倾向。通过进一步交流了解到，小吴的父母一直对他要求严苛，放学后要立即回家，要在规定时间内吃饭、完成作业等，一旦超时就会遭到严厉批评。从小到大，小吴一直都很听父母的话，生怕达不到父母的要求。上高中后，学习压力增大，小吴担心生病会耽误学习，开始出现反复洗手的行为，每每临近考试，洗手就会更频繁。

经过两个月的跟踪服务，咨询师通过脱敏疗法帮助小吴逐步摆脱了洗手的困扰，同时还对其家长进行了访谈教育，引导家长今后在家庭亲子沟通中减少对孩子的苛责要求，更多地给予他接纳和鼓励。在咨询师的帮助和家长的配合下，小吴慢慢学会了用科学有效的方法调节焦虑情绪，以较好的心理状态投入到学习中。这是记者在龙岗区“安心驿站”采访时了解到的一个案例。

近年来，受学业压力、升学压力、家庭关系等因素影响，青少年群体心理健康问题频发。为



为了让市民特别是青少年在家门口就能享受到便捷、专业的心理健康服务，自2021年3月起，深圳依托成熟完备的党群服务中心体系，在全市10个区、663个街道社区以及29个园区楼宇党群服务中心设立“安心驿站”712个，各级“安心驿站”结合地域特色及受众特点，聘请专业心理咨询师团队提供热线倾诉、科普宣传、心理咨询等服务，采取科普讲座、心理咨询、团队训练等形式累计开展各种活动15万场，惠及居民253.6万人次。

龙岗区是深圳的人口大区，目前，该区在各级党群服务中心设立“安心驿站”117个，构建起由“心理咨询师+党群社工+志愿者”组成的专业心理健康服务队伍。在区级“安心驿站”，记者看到，这里设置有心理咨询室、情

绪疏导室，整体环境清新淡雅，不但有专业的心理咨询师驻站，还配备HRV身心反馈训练系统、心理沙盘等辅助训练设备。通过宣传海报、科普讲座进校园等方式，“安心驿站”还主动“走出去”，在青少年学生和家中大力推广各项服务，让学生和家长在有需要时能拨打“安心热线”或使用“安心行动”小程序寻求专业心理援助。自2021年7月建成投用以来，“安心驿站”共接听青少年学生及家长热线约2100人次，提供个案咨询约1200人次。假期的心灵成长训练营、中高考前的减压辅导班，已成为深受附近居民喜爱的品牌项目。

福田区香安社区的“安心驿站”同样配备有心理专业咨询师和由社工组成的常驻安心志愿者队伍，他们主动上户、全量走

访、发放问卷，摸排建立起辖区青少年、小区居民、企业员工三大群体的心理健康服务需求清单和重点对象心理健康档案。通过构建起“家校社医”联动体系，“安心驿站”将辖区学校、学生家长、心理咨询师、医疗机构、民警、物业等纳入社区“党群联席会”，定期召开专题研讨，合力解决辖区青少年心理健康问题。

龙华区章阁社区现有居住人口10万人，辖区内有富士康等大型企业，外来青工占居住人口超过70%。初到大城市就业生活，很多青工遇到感情、工作等问题时容易出现焦虑不安，甚至迷茫颓废的情绪。结合辖区青年聚集的实际情况，章阁社区打造了一个24小时不打烊、全天候服务的“安心驿站”，驿站配置有安心书屋，提供包括技能提升、职业规划、励志成长等各类书籍。此外，还设置有舒缓心情的心声亭、智慧便利的心理调适室、专业可靠的心理咨询室。驻点心理咨询师冯小敏告诉记者，为了能更好地聆听社区青少年的心声，他们还专门设置了一个“安心树洞”，居民有什么心里话想倾诉，可以写的心声卡上投进去，随后由社工或心理咨询师搜集、跟进，帮助他们走出心理困境。小小的“树洞”，目前已解决各类心理诉求200多例。一些心理问题到这里求助的辖区青年，现在已变得乐观开朗，还积极参与社区的志愿服务，帮助更多有需要的市民。

如今，“安心驿站”已成为附近青年居民暖心的家。一些青工下了夜班后，习惯到这里来坐一坐、看看书，舒缓一天的工作带来的紧张情绪。

2023年7月1日，位于深南大道旁的市党群服务中心“安心驿站”正式启用，这个市级“安心驿站”由深圳市康宁医院派驻专职社工运营管理，每天轮班安排4名志愿者驻点开展咨询服务。据负责该项目的康宁医院徐福山主任介绍，截至2024年1月底，“安心驿站”已完成心理面询超1000人次，满意度达95%。倾诉陪伴热线共接来电预约11539次，志愿者服务团队共完成接线8796次，其中危机来电86次，需要立即进行危机干预的来电20余次。

每到周末，“安心驿站”还邀请心理学专家或康宁医院相关科室医生开展心理健康科普讲座，半年多来，已累计举办30余场，课程参加人数2000余人次。此外，市“安心驿站”还承担着全市各级“安心驿站”的业务实施、技术指导、项目规划、人员培养”等任务。据介绍，为培养更多专业力量，深圳市依托康宁医院举办专项培训班，已培训社会心理服务专业人员1400多人，包括初、中级社会心理健康师和“安心驿站”志愿者等，逐步组建起一批具备专业素质、能够扎根基层的社会心理健康人才队伍，全力守护青少年心理健康。

(据《中国青年报》)

冬奥“小雪花”牵手冬运“小雪团” 京蒙同心筑梦冰雪

2022年，冬奥会在“双奥”之城北京举办，2024年，第十四届全国冬季运动会在内蒙古呼伦贝尔启幕，参与北京冬奥会志愿服务的“小雪花”，带着经验和温暖“飘”到了北疆大地，以新的身份“小雪团”，传递北京冬奥精神，贡献青春力量。在这场冰雪之约中，京蒙两地“小雪团”携手为本届冬运会增添了一抹别样的风采。

本届冬运会，共有来自北京志愿服务团队的33名志愿者到内蒙古参与到这场冰雪盛会。随着单板滑雪平行大回转项目在赤峰开赛，自1月份开始，其中11名冬奥“小雪花”就与“小雪团”一起爬雪山、抵严寒、担使命，承担起志愿服务工作。2月13日，北京22名志愿者服务团队抵达呼伦贝尔，与呼伦贝尔赛区1700余名志愿者一起，在这里展开半个月的竞赛保障、观众票务、媒体服务等志愿服务工作。

中国传媒大学的研一学生徐天然在内蒙古冰雪运动中心短道速滑馆志愿于竞赛服务工

作，随着赛事开启，她主要负责场馆维护秩序、为观众提供各种细致的服务，背靠赛场听赛事，是她的工作日常。2022年2月9日，她作为小雪花在国家高山滑雪中心和冰墩墩斗舞，欢乐的场景在网络上走红，如今，她又变身“小雪团”，面带微笑把温暖和煦带到了冬运会的赛场。她说：“因为冬奥与冰雪运动结缘，我也喜欢上了冰雪运动，所以这次又来到‘十四冬’进行服务，很多经验是可以互相运用的。到了呼伦贝尔和小雪团们一起进行志愿服务，深刻感到当地小雪团们的热情，和我们北京志愿团队成员一起，在零下20多度的海拉尔，感受到了不一样的温暖。”

两年前的2月14日，徐天然在北京冬奥会志愿者之家度过了自己的21岁生日。而23岁生日，是在“十四冬”志愿岗位上度过的，带队老师给她准备了蛋糕、特色美食和礼物，同样热爱志愿服务的“小雪团”们共同为她唱起生日歌，让她感受到呼伦贝尔的温暖，也让“冬奥”的温暖

延续在北疆。

“在冬奥和冬运上服务的对象虽然不一样，但始终不变的是志愿者‘舍我其谁’的精神，我要将冬奥会的精神延续到冬运会。”北京外国语大学研三学生伍明宇在“十四冬”主媒体中心为媒体记者提供采访协调服务，2022年，他作为志愿者在北京冬奥村工作服务于英国代表团。他说：“想抓住这次毕业前最后一次大型赛事的服务机会，所以报名参加了‘十四冬’的志愿服务活动。虽然承担着跟冬奥会完全不同的工作任务，但这对于我来说也是一种非常大的机会，也是一种挑战。”

北京市志愿服务指导中心介绍，志愿服务团队中30名大学生志愿者分别来自北京师范大学、北京理工大学、北京交通大学、北京外国语大学和中国传媒大学5所北京高校。为了更好地把冬奥经验带到“十四冬”中，他们全部为本科以上学历，全部为党团员身份，全部具有大型活动志愿服务经验，超九成曾服务

2022年北京冬奥会。

北京的“小雪花”来到内蒙古，与小雪团携手，同“十四冬”盛会一样，是北京冬奥成果的一次生动转化。“十四冬”北京志愿服务团领队赵晨说：“希望通过志愿服务，深入推进京蒙共青团对口协作，推动两地青年志愿者交流交往，促进志愿服务领域常态化合作，之后会邀请内蒙古的志愿者到北京参与志愿服务，持续架起友谊的桥梁。”

“志愿服务就像一座连心桥，将京蒙两地青年紧紧联系在一起。”这是参与第十四届全国冬季运动会北京青年志愿者心底最深的感触。

同谱冬运新曲，共唱草原欢歌，北京冬奥赛场上的“最美微笑”再次在北疆大地扬起。京蒙两地青年凝聚起火热青春力量，共同谱写冰雪志愿新篇章，他们因为冰雪运动结缘，又将携手并进，共赢未来。(据澎湃新闻)

