



# 玩沙盘看心理 打拳击减压力 记者探秘心理健康指导中心

□本报记者 徐日明 文/摄

玩沙盘能看透心理、心理有苦闷就打拳击减压、心理咨询室的座位摆设都算中了你的心理……连日来,本报与哈尔滨市第一专科医院联办的“助考新连心”活动得到了读者的好评。在线上,心理辅导师屡次“力挽狂澜”,让一个又一个焦虑的考生鼓起勇气回到了考场,那么,现实中的哈尔滨市未成年人心理健康指导中心是什么样的呢?记者专程做了探访。

## A

### 小沙盘映出大世界 可以同时开三桌

在沙盘室,记者看到一个年轻的初中女生正在沙盘上摆放着玩具,在沙子上摆放着战士、铁塔等,而一旁的心理咨询师在认真地做着记录。因为女生摆放或是撤换的每一个玩具都在映射着她的心理变化,沙盘游戏室内有3个沙盘,可以供3个未成年人同时游戏。



## B

### 心就那么大 心理咨询室大小也要适中

在个体辅导室,空间和座椅摆放都是有“讲究”的。空间太大了太空旷,咨询者会感到安全感缺失,而空间太小又压抑,辅导教师和被辅导者坐得太近,会给双方都很强的压迫感,让人难以敞开心扉。

哈尔滨市未成年人心理健康指导中心主任郭伟介绍,个体心理治疗室都在6平方米至8平方米这一区间,让人感觉最为舒适,有利于心理辅导教师和被辅导者快速建立信任关系,而座椅也是有要求的,面对面、平行都不行,只有两个座椅呈90度角是最为合适的。在两个座椅边还有一个沙发,对此,工作人员告诉记者,因为来访者可能是未成年人,因此要给家长留一个座位为宜。



## C

### 心情差的时候 宣泄室可以打几拳吼几声

值得一提的是宣泄室,这里摆放着两副拳击手套、一个戴着面具的沙袋。工作人员介绍,很多心理问题都是不良情绪堆积造成的,而通过拳击的方式,可以有效地让不良的情绪得到释放和宣泄,是一个成本低、效果好的方法。

心理健康指导中心有十多个功能教室,包括个体咨询室、沙盘游戏室、团体辅导室、音乐美术游戏室、减压室、接线室等。



## D

### 线上辅导与线下宣讲结合 提供专业公益服务

哈尔滨市未成年人心理健康指导中心主任郭伟介绍,该中心于2010年成立,由市委宣传部和市文明办建立,2017年落户于哈尔滨市第一专科医院,主要是对未成年人心理健康提供宣传、教育、辅导、咨询服务。指导中心秉承着“治未病”的工作理念,提供专业化的公益服务。近几年,在市委宣传部、市文明办及医院党委的高度重视和关怀下,工作进入了快速发展的阶段。2023年和市教育局签署了未成年人心理健康战略合作协议,与市检察院共同成立了未成年人心理矫护基地,在未成年人心理健康筛查、心理健康教育、危机干预等方面进行了深度合作。

据介绍,从今年起,心理健康讲堂开始深入全市中小学校开展心理健康大讲堂进校园活动。从4月份至今,已经先后在113中、新阳路小学等全市18所中小学进行了心理健康教育宣讲,对教师、家长以及未成年人关注的情绪管理、如何识别学生心理异常等话题进行了宣讲和交流。同时,还把家长请到心理健康指导中心来面对面交流,将线下交流与“96311”电话指导相结合,收到了良好的效果。目前,哈尔滨市心理健康指导中心有5位督导专家、10位专职心理辅导教师以及50多名志愿者可以为市民提供服务。在快速发展的过程中制定了心理咨询、接线、高危来电处置等15项工作制度,为提高辅导教师水平,每月都会开展培训,不断完善自身能力,提高业务水平。

