# 扎根社区,解忧万里

# 建成一年半,一个社区心理空间缘何吸引近七万名访客?

近日,在普陀区"万里无忧"体验空间内,一场科普讲座如期举行。由青少年心理专家陈 默带来的"当代都市孩子的特性分析"讲座吸引了不少听众,甚至有浙江义乌的亲子家庭专 程赶来。作为全市首家落户社区的沉浸式心理学科普馆,这里自去年开放以来,访客已近七 万人次。这个扎根社区的空间,究竟藏着怎样的魔力? 青年报见习记者 朱彬





▲心理专家主题讲座。

◀亲子家庭参观。

第三只笼子里的

本版摄影 青年报见习记者 朱彬

#### 听心声,家长孩子都关心

"义乌这类讲座活动不多。 带着十岁儿子和六岁女儿的刘 女士,特地从义乌来到上海。人 群中,还有即将升入高三的盛嘉 辉和母亲。讲座上,盛嘉辉向主 讲嘉宾陈默提出了困扰他许久 的疑问——如何与更年期的亲 人沟通? 自初中起,他的青春期 便与母亲的更年期狭路相逢。 "她在我面前不能很好地处理自 己的情绪",小盛将母亲的状态 比作"小学生"。他希望妈妈日 后能和自己心平气和地交流。 此行,他并非奢望一场讲座就能 消弭积年难题,而是期盼学到一 点新知识,运用到生活中。

采访中,盛嘉辉言谈举止超 越年龄的沉稳。他坦言,家庭氛 围的阴霾曾令他在初中时陷入 中度抑郁。陈默指出,当代都市 孩子普遍接收海量信息,他们表 现出思维敏锐、道德判断力强的 心理特质,这对父母提出了更高 一家人需跟上孩子的认 知步伐,了解其不同成长阶段的

需求至美重要。若家长无法理 解孩子的心理密码,矛盾与冲突

如何破解? 万里无忧•心理 健康互助大联盟(简称"大联 盟")团队负责人金文娟提出双 管齐下:一端是找到情绪宣泄的 出口,另一端是心理学知识的武 装。作为沪上首家沉浸式心理 学科普馆,由普陀区与华东师大 共建的"万里无忧"体验空间,正 融合这两大功能。解纷中心、科 普展厅、大联盟工作室、华普心 理学人才培训基地等功能区各 司其职。万里街道社区平安办 主任顾庆海介绍,空间建成一年 半.已迎来近七万名访客。一个 社区空间何以赢得如此青睐? 答案在于直击痛点的科普知识 展墙、常态化的主题活动与专业 团队的支撑。街道积极整合了 九个职能部门、三个专业中心及 多家社会力量资源,全方位赋能 提供科普和情绪疏导服务。

听完陈默老师的讲座后,刘 女士和盛嘉辉两家人都表示有 所收获。刘女士表示:"很立体 地认识到10后的心理状态,以后 小孩写作业拖延不想学习,可以 带他们去户外玩。"而小盛则笑 着说:"以后可以把父母的话录 下来给他们听。'

#### 解心结,敞开怀抱进社区

"万里无忧"体验空间通过 科普讲座、读书会播撒心理学 知识的种子,而免费预约的大 联盟工作室则随时敞开怀抱, 提供及时的心理疏导。科普与 疏导双轨并行,不仅拓展了空 间的功能维度,更延伸了服务 关怀的链条。

为缓和亲子关系,盛嘉辉的 母亲一直在寻求外部帮助。除 了参加学校针对家长开展的心 理讲座,她还在线上报名了相关 课程。此次来这里参加亲子科 普活动,她意外发现了工作室的 存在,当即预约了心理疏导。

心理咨询室内,治疗失眠、 调节呼吸的专业设备静候一旁, 心理沙盘等待着倾诉。一面印 着"心灵医者,解忧万里"的锦旗 格外醒目。金文娟讲述其来历:

它来自中环锦园的一位居民. "当时家中的母亲深陷心理重 压,闭门拒世,孩子带她来到这 里。经过三个月的专业疏导,情 况变得越来越好,如今她也愿意 出去旅游了"。

为何选择将心理空间放在 社区? 金文娟解释,社区是生活 的土壤,在此建立空间,能帮助 人们正视心理困扰,提升接纳 度。从无人知晓到口耳相传,再 到主动参与,"'万里无忧'的大 门永远为市民敞开"。其核心价 值在于破除对心理问题的病理 化标签——唯有不将其视为洪 水猛兽,才能让更多人坦然面 对、积极化.解。

超越单纯的心理活动场所, 蝶变为赋能社区治理的得力伙 伴。街道将心理服务融入日常 的矛盾调解工作中。顾庆海认 为,借助心理服务赋能社区治 理,在化解"事结"的同时也解开 "心结",可以从思想源头上解决 社区居民的问题,更能推动多元 群体携手共建安全韧性的无忧

### ■都市脉搏

## 高温雷雨闷热 上海继续"倒黄梅"

本报讯 记者 刘秦春 谚语 道:"小暑一声雷,倒转做黄梅。" 一般到小暑时苗梅天已经结束. 但有时小暑打雷,雨多,潮湿闷 热如同又回到黄梅时节。上海 未来几天的天气格局也是如此。

上海周二和周三的天气形 势没有大的变化,仍是以多云为 主的高温天气,周三的最高气温 可达38℃,午后仍有雷雨可能。 周四上海主要受副热带高压边 缘影响,持续高温天气,降水比 周初更明显一些。周五起上海 将会出现多阵雨天气。

不过,需要注意的是,本周 后期的天气有较多变数,一方面 副热带高压断裂成大陆和海上 两部分,海上又有新的热带系统 活动, 预报也会出现更新调整, 请大家及时关注气象部门发布 的最新预报信息。

气象专家提醒,未来一周,河 北中南部,黄淮,汀汉,汀淮,汀南 北部、陕西美中、四川盆地等地有 持续性高温天气,部分地区最高 气温可达39℃~42℃;南方湿热 感明显。请公众持续做好防暑降 温措施,高温时段不要长时间在 户外活动,室外作业人员须采取 有效防晒措施,防止皮肤灼伤,并 及时补充水分,防止中暑。

中央气象台预报显示,昨天 7时前后,7月12日生成的东海 热带低压已在日本九州岛熊本县 附近沿海登陆,登陆时中心附近 最大风力有6级(13米/秒),未来 将很快减弱。该热带低压对我国 海区的影响基本结束,8时停止 编报。

此外,今年第5号台风"百 合"昨天上午11时位于距离日 本东京偏东方向约260公里,强 度等级为强热带风暴,最大风力 为10级,25米/秋(约90公里/小 时),中心气压985hPa,预计将以 每小时50~55公里的速度向偏 北方向快速移动,强度逐渐减 弱。气象部门表示,"百合"未来 对上海无影响。

### 座根资产管理:

#### 中国资产是全球配置重要标的之一,下半年或有结构性行情

日前,摩根资产管理正式发布了 《2025年中全球市场展望》报告。报告指 出,特朗普政府推行的贸易、财政和其他 政策,以及地缘政治风险,均可能给全球 经济和金融市场带来较大不确定性。在 政策和经济不确定性较高的环境中,投资

者需建立更有韧性的投资组合来应对当 前环境,包括全球配置股债及另类资产, 以争取多元化收益和降低组合波动。摩 根资产管理认为,中国资产是全球资产配 置在平衡过程中的重要标的之一,下半年 或存在结构性行情。

#### 指数修订方案落地,创业板综指或更具长期投资价值

深交所近日修订创业板综指编制方 案,新增风险警示股票月度剔除机制及 ESG负面剔除机制。修订后的指数覆盖 1316只样本股,囊括95%的创业板上市公 司,高新技术企业权重占92%,战略新兴产 业占79%,保持高成长性特征。创业板综指 自2010年发布以来累计上涨197.49%,显 著跑赢创业板指(113.51%),近一年涨幅 达47.20%,凸显弹性优势。景顺长城基金 经理黎海威指出,AI产业趋势及创业板改 革政策将支撑指数配置价值。此背景下, 景顺长城创业板综指增强基金(A类 008072/C类019239)表现亮眼,成立以来净 值增长68.33%(截至2025/7/10),相对基准 超额收益显著,值得投资者关注。

广告 投资需谨慎

