



扣好人生的第一粒扣子

编者按：衣服穿得好，扣好第一粒扣子很重要。习近平总书记多次使用扣好“第一粒扣子”来比喻引导青少年价值观、帮助青少年迈好人生第一个台阶的重要性。扣好人生第一粒扣子，可以帮助我们树立正确的

价值观和人生观。本报持续推出“扣好人生第一粒扣子”主题版面，集中展示“扣好人生第一粒扣子”主题教育成果和学习心得，与大家朝着成长为新时代好少年的目标共同努力！

“心灵巴士”为青少年心理健康“嘉”油



日前，一辆嘉定原创动漫IP萌芽熊造型的巴士出现在远香湖畔，引来不少小朋友纷纷围观。原来，它的全称是“萌芽熊心理科普巴士-上海向阳号”，将心理科普知识融入到暖心动画、逗趣漫画、互动游戏之中，为广大青少年提供形式丰富的心理健康科普服务。在当天举行的嘉定区未成年人主题活动暨“心灵嘉油站”助力未成年人健康成长计划启动仪式上，这辆萌萌的“心灵巴士”正式亮相，之后，它还将在全市范围内开展“心灵嘉油站”配套服务巡游，以远香湖为中心，一个情绪价值满满的圆正荡漾开来……

记者 杨力佳



追光小屋——改善未成年人居住条件

“据我们观察，困境未成年人中有一半以上都或多或少存在心理健康隐患，需要我们更多的关注。我们相信，点滴之爱也能如星光般闪耀，照亮他们前行的道路，让每一个孩子都能够看到光，追逐光，成为光。”在活动的微分享环节，来自嘉定团区委的屠啸天以《改造一间房、点亮一颗心、照亮人生路》为题，讲述了“追光小屋”的故事，在帮助困境未成年人改善居住条件的同时，如何运用群团工作和基层实践的经验，依靠“同理

心”“个性化”“长期帮扶”这三把“钥匙”，打开困境未成年人的心门，让他们都能够看到光，追逐光，成为光。

嘉定区教育学院副院长丁馨、萌芽熊创始人张耀分别以《特色心领航 共筑学生幸福成长的心嘉园》《学会倾诉，做情绪的小主人》为题，介绍了在青少年心理健康工作方面的特色项目，干货满满，启发多多。透过一个个真实可触的温暖场景，家庭、学校、社会共同守护青少年心理健康的立体网络，跃然眼前。

萌芽小熊——破题青少年情绪管理

在当天的活动中，“暖心嘉油”表情包也正式发布。只见，萌芽熊或是脚踩油门，努力“嘉油”；或是左右摇摆，洋洋得意；或是泪如雨下，旋转爆哭；或是戴上墨镜，发射“爱的暴击”……各种情绪的具象表达，帮助小朋友更好地认知情绪。嘉定区委宣传部文明培育实践科科长陈彦君表示，“植物精灵”萌芽熊IP有“向阳而生”的内涵，萌芽熊的“人设”温暖、可爱、有个性，愿意倾听烦恼，也能够信守承诺。所以希望萌芽熊能成为孩子们的好朋友，也以此来破题青少年情绪管理工作，让爱的阳光照进每一处情绪角落。

记者了解到，近年来，治愈可爱的萌芽熊已经在青少年心理健康方面做了不少尝试，比如，在“萌芽熊心灵治愈屋”里，有“五分钟心情沙漏墙”“沙盘室”“宣泄室”等，接收化解孩子们的负面情绪；设置在留云中学的“萌芽熊信箱”已收到学生来信516封，由专业的心理咨询师阅读后，以萌芽熊的口吻及时一对一解答困惑；打造25节萌芽熊校园心理课件资源包，“情绪心理课”已常态化入驻嘉定区5所中学课堂，正在逐步推广至全市和全国超百所中小学。

“嘉”油小镇——助力未成年人健康成长

随着今年嘉定区重点打造的“心灵嘉油站”助力未成年人健康成长计划的正式启动，一系列青少年心理健康科普项目一一排上日程。刚刚启用的远香文化环也瞬间化身心灵“嘉”油小镇。

“我们希望以轻松趣味的方式走进青少年内心，为他们注入积极向上的力量，让每一个孩子都能‘眼里有光，向阳而生’。”主

办方表示。随着“心灵巴士”的启程，未成年人心理健康工作也正驶向更温暖、更轻盈的未来。

本次活动由上海市精神文明建设办公室指导，由中共上海市嘉定区委宣传部、上海市嘉定区精神文明建设办公室、上海市嘉定区教育局、共青团上海市嘉定区委员会共同主办，马陆镇党群办（宣传文明）协办。