

大理日报小记者踏上“健康生活 快乐成长”采风之旅 探寻心灵成长密码

当网络世界的诱惑与成长的烦恼交织，如何为儿童青少年筑起心理健康的“防护盾”？8月19日，大理日报小记者踏上“健康生活 快乐成长”采风之旅，走进大理州儿童青少年心理健康中心，在沉浸式体验中探寻心灵成长的密码。

专题讲座上，心理医生以网络成瘾、追星过度、厌学等儿童青少年高频心理困扰为切入点，结合互动游戏拆解问题成因，详解识别信号与应对策略。小记者紧跟心理医生的思路，围绕困惑踊跃提问，在互动问

答中厘清认知误区，逐步筑牢心理防线，也对“认识自我”有了更清晰的方向。

走进艺术康复治疗室，墙上的画作、桌上的手工作品吸引了小记者的目光。“哇！这幅画画得真漂亮。”“这个手工做得好精致！”大家一边参观，一边小声交流，从这些充满生命力的作品中，感受着心理疗愈的温暖力量，也对“心理健康”有了更具象的认知。

活动体验环节，小记者化身“小小体验官”，全身心投入各类项目，投篮、抓娃娃等趣味活动带来轻松愉

悦；宣泄室里，大家通过呐喊、击打释放日常压力；烘焙室里，亲手制作蛋糕的过程充满成就感；VR治疗室里，AI技术与心理健康的结合，让他们惊叹于科技为心理疗愈带来的新可能。沙盘游戏、漆扇制作等特色项目，也让大家在动手实践中收获了别样的放松与成长。

大理日报小记者工作团负责人表示，希望通过这场“探秘之旅”，让小记者深入了解儿童青少年常见心理健康问题，在学习与体验中树立正确价值观，提升自我管理与情绪调节能力，为健康成长注入更多能量。

探秘儿童青少年心理健康中心

□ 大理州实验小学 170班 杨程程

儿童青少年心理健康是成长路上的“定盘星”，更是我们追逐梦想的坚实基础。8月19日，我怀着好奇与期待，跟随大理日报小记者工作团的工作人员，走进大理州儿童青少年心理健康中心，开启了一场关于心理健康的“探秘之旅”。

活动伊始，我们走进一间布置温馨、大小与教室相近的房间。在这里，心理医生耐心地为我们讲解了“厌学情绪”的相关知识，还细致地将其分为轻度、中度和重度三个阶段。她说，轻度厌学只是对学习有一点抵触，调整心态就能缓解；到了中度，可能会出现故意迟到、旷课的情况，甚至对老师不够尊重；而重度厌学则更为严重，会让我们对学习产生恐惧，最终可能导致休学、停学甚至退学。当我们追问“遇到厌学情绪该怎么办”时，心理医生给出了实用的建议：首先，可以尝试自我调节，比如换一种更有趣的学习方式，或者给自己设置小奖励，完成目标后就能收获小惊喜；如果自我调节效果不好，也可以主动寻求家长、老师的帮助，还可以和家人一起优化学习环境，让学习变得更轻松。

随后，另一位心理医生还和我们聊起了“追星”这个热门话题。她没有一味否定追星，而是客观地分析了追星的好处与坏处：好处是优质的偶像能带给我们情感陪伴，还能成为我们的学习动力，让我们朝着更好的方向努力；但坏处也不容忽视，如果过度追星，很容易陷入“时间黑洞”和“金钱陷阱”，浪费本

钱用来学习、成长的时间和父母的辛苦钱。最后，她还教我们如何“理智追星”：一是要选择积极向上的优质偶像，把他们当成榜样，学习他们身上的闪光点；二是要适度关注，不能把所有的注意力都放在明星身上，忽略了自己的生活和学习；最重要的是，不能因为追星而“弄丢”自己，更不能因为明星的优点而否定自己的价值。

听完心理医生的讲座，我们还实地参观了大理州儿童青少年心理健康中心，体验了多种心理治疗项目。其中，VR虚拟现实治疗项目让我印象最为深刻。戴上VR眼镜，我看到两台标着“电脑”和“玩家”的设备，屏幕里，“电脑”和“玩家”正沿着蜿蜒的小路“赛跑”，时而“玩家”领先，时而“电脑”赶超。过程中，系统还会温柔地提醒我“深呼吸、放松”，原本有些紧张的心情，也在这种沉浸式体验中慢慢平静下来。

除了科技感满满的治疗项目，DIY蛋糕烘焙也充满乐趣。我们围在操作台前，拿起食材小心翼翼地搅拌，亲手做出了一个个香甜可口的纸杯蛋糕。咬下一口，甜意从舌尖蔓延到心里，让我收获了满满的成就感。这次心理健康主题采风活动，不仅让我近距离体验了心理治疗的过程，教会了我如何面对厌学情绪、怎样理智追星，更让我懂得遇到心理问题时，不必慌张，及时调整、主动求助就能找到解决办法。这一天的经历充实又有意义，真是一次受益匪浅的“心”成长之旅。

解锁心灵成长密码

□ 下关三小 164班 苏钰璐

8月19日，大理日报小记者工作团的工作人员带领我们小记者走进大理州儿童青少年心理健康中心，沉浸式体验心理服务项目，在讲座、游戏与实践中心，悄悄解开了心灵成长的密码。

专题讲座上，心理医生的讲座像一场“心灵解谜课”，她从大家熟悉的话题入手——“刷手机刷得停不下来算成瘾吗？”“为什么会突然不想上学？”结合几个贴近生活的小故事，将网络成瘾、追星过度、厌学等高频困扰我们的问题成因讲得明明白白。

艺术康复治疗室里，大家静静地欣赏画作和手工作品，让压力“悄悄溜走”。那些自闭症孩子的画作十分独特，像是在说：“烦恼能被慢慢画成好看的样子”。

来到活动体验区，气氛一下子热

闹起来。有人抱着篮球往筐里投，“砰”的一声，像是把“作业没写完”的焦虑投了出去；烘焙室里，小蛋糕香气四溢、美味可口，捧着自己做的点心，连指尖都沾着甜意；最神奇的是VR治疗室，戴上眼镜就“走进”了开满杜鹃花的山间，连平时总皱着眉的小记者，嘴角都慢慢弯了起来。在沙盘游戏室，小记者在沙盘上摆了大理古城——城楼、石板路……心理医生蹲在旁边轻声说：“沙盘里的每一样东西，都是你想告诉自己的话呀。”漆扇制作区也很热闹，有人染了苍山的云，有人染了家乡的风，还有人染的则像炽热奔放的火，各式各样，好看极了。

通过参观学习，我了解到，心理健康中心不是“看病的地方”，是帮我们给心里“晒太阳”的地方。

注重心理健康 在快乐中学习

□ 下关四小 二(5)班 沈昊超

8月19日，我来到大理州儿童青少年心理健康中心参观学习。

我们先后聆听了3名心理医生的讲座，内容包括厌学怎么办、追星过度和网络成瘾。听完讲座，我们体验了有关心理健康的活动项目。我走进宣泄室体验，做完几轮拳击互动后，我累得快趴在地上了。于是，我把拳击互动换成了呐喊互动，在宣泄室里

发出了震天裂地的喊声，让我彻底地体验了一次情绪宣泄。

通过活动，我知道了，如果每天使用电子产品超过七八个小时，超过10年就会形成一种病，叫作“电脑脑”，这种疾病和老年痴呆十分相似，对人体伤害很大。所以，我们要注重自己的心理健康，调整心态、放松自己，健康快乐地学习和成长。

探寻心灵密码 筑牢成长“防护盾”

□ 下关三小 165班 张皓泽

当网络诱惑与成长烦恼交织，如何守护我们的心灵健康？8月19日，我作为大理日报小记者，在“健康生活 快乐成长”采风之旅中，于大理州儿童青少年心理健康中心找到了答案。

这场沉浸式体验，让我深刻体会到，心灵的“防护盾”由理解与专业共同铸就。大理州儿童青少年心理健康中心通过沙盘、宣泄室等科学设施，教会我们识别并疏导情绪，破除了对心

理问题的误解与羞耻感。它更为我们提供了一个与健康网络共处的智慧场所，不是一味禁止，而是赋予我们辨别与自控的“慧剑”。

此行探寻到的成长密码，是觉察、接纳、表达与求助。我明白了，真正的强大源于敢于正视内心并积极寻求帮助。这不仅是一次采风，更是一堂关于如何爱自己、护未来的重要课程，让我有信心将这收获传递给更多人。

心得体会

我在这里学到了不可以厌学，不能过度追星，也不应沉迷于网络。如果厌学，可以通过兴趣爱好来缓解，比如唱歌、跳舞、做手工等；第二，不要过度追星，因为过度追星会影响我们正常的生活和学习；第三，作为学生，不应沉迷于网络，要合理使用手机，保持身心健康。最后，我还体验了漆扇、沙盘、烘焙等，觉得特别有趣。

下关八小 100班 杨周颖涵

心理医生给我们讲解了如何消除厌学、正确追星和文明使用网络，我们还在这里体验了沙盘、抓娃娃、烘焙等解压小游戏。

大理州实验小学 184班 和志佳

