

“点亮心灯”照少年： “医教文旅”合力创新县域公益心理成长夏令营的品牌实践

宁乡市第二人民医院2025~2026年依托全市3.2万名初中生心理筛查成果，打造“点亮心灯”公益成长夏令营，创新“心理疗愈+自然研学”双轨模式，依靠完整课程、多方协同机制、量化评估体系提升青少年心理韧性、情绪管理与社交能力，形成适配县域、可复制的公益心理服务模式，完善县域“筛查—预防—干预—随访”心理健康全链条。

项目缘起： 县域心理服务存在现实短板

城乡资源失衡导致县域青少年缺少常态化心理实践活动，部分学生缺乏情绪调节、抗压、沟通实操方法，单一课堂宣讲难以实现深度心理赋能。宁乡市第二人民医院推出公益夏令营，秉持“成长赋能替代问题干预”理念，融合积极心理学、自然疗愈等理论，面向12~17岁中学生提供免费心理成长服务。

夏令营实行入营双访谈筛选、小班制管理，每4~6名学生配备1名助教，组建精神科医师、心理导师、户外医护专业团队，为期5天4晚，融合室内心理课、山地毅行、传统文化体验，实现认知、情绪、行为同步提升。

四大核心理念 搭建沉浸式赋能课程

一是正向成长赋能，避免标签化矫正。项目不聚焦问题纠错，依托分段毅行、团队任务设置阶梯挑战，引导学生发掘自身抗压、协作潜能，配套“我有超能量”卡片记录成长突破，建立积极自我认知。

二是自然研学融合疗愈。依托在自然开展正念减压，降低学生压力激素；设置16公里分段毅行，凌晨登顶观日出，将山路跋涉比作成长挫折，由心理导师现场引导认知重构。搭配星空、云海、日出三级勋章激励，增强学生自我认同感。

三是前置预防，普及实操心理工具。面向青春期常见情绪问题，教授STOP情绪平复技术、非暴力沟通四步法；开设压力纸飞机释放活动、冲突情景模拟实验室，围绕亲子、同伴矛盾开展角色扮演，教会学生理性处理分歧。

四是依托团体力量搭建同伴支持网络。以小班营造安全倾诉环境，通过每日成长日志、夜间复盘、匿名分享实现朋辈互助，借助集体任务帮助内向、社交退缩学生建立深度同伴关系，弥补县域青少年社会支持



不足的短板。

三大模块化课程 覆盖全面成长目标

课程分为心理韧性培育、社交沟通训练、自我认知释放三大模块。

韧性模块结合分段毅行与毅力课堂，设置梯度挑战，每晚复盘巩固抗挫思维；沟通模块通过非暴力沟通教学、冲突实景演练，纠正情绪化处事习惯；心灵释放模块包含情绪书写、团体正念、汉服禅修等活动，结营开设放飞心愿课堂，引导学生树立“成长不惧风雨”的成长型思维。整套课程遵循“挑战—体验—反思—整合”闭环逻辑，兼顾趣味性与专业性。

标准化多方协同运营 保障项目落地

其一，构建“医院主导、教育支撑、研学落地”协同体系。医院负责心理专业力量、测评与危机干预；教育局提供校园宣传与需求研判；研学、文旅机构负责户外行程、场地后勤，形成医教文旅跨界合力。

其二，全流程规范管控。编制完整执行手册，毅行路线每500米设安全补给点；建立分级心理危机处置机制，突发情绪问题20分钟内心理医师介入，身体不适开通就医绿色通道；极端天气及时切换室内课程，保障活动安全。

其三，全周期量化评估。实行入营前、营中、结营后三级测评，采用毅力量表前后对比、家长学员满意度问卷形成个性化成长报告。数据显示，35名营员毅力平均分由68分提升至87分，65.7%达到高毅力水平，孤独感指标显著下降，超八成学生掌握多种情绪调节技巧，干预成效可量化。

实践成效与可复制推广路径

(一) 实践成效

一是创新县域预防性心理

服务模式，打破诊室空间局限，将心理教育延伸至户外自然场景，有效消解青少年心理求助的病耻感。

二是完善县域心理健康服务链条，作为校园年度筛查配套延伸服务，对轻度情绪困扰、适应不良学生开展普惠干预，减少后期重度心理问题诊疗成本。

三是凝聚全社会心理关爱共识，相关新媒体内容阅读量突破10万，推动家长、社会重视青少年发展性心理需求。

四是打造可持续公益品牌，依托医院公益资源、社会赞助、媒体宣传稳定资金来源，活动收获家长广泛认可，大量家庭主动预约后续系列活动。

(二) 可复制推广路径

第一，推动课程体系标准化输出。提炼“心理课堂+自然毅行+文化体验”模块化课程包，配套教案、心理量表、师资培训手册，降低基层落地门槛，面向乡镇、中小学开发周末微型营、一日体验营等轻量化版本。

第二，健全医校常态化联动机制。将“点亮心灯”夏令营纳入县域青少年心理健康年度工作清单，每年常态化举办，同步面向教师开设心理赋能培训，实现学生、教师双线心理服务全覆盖。

第三，数字化长效跟踪赋能。开发线上心理韧性训练小程序，归档学员电子成长档案，结营后持续追踪心理指标变化，依托大数据迭代优化课程，实现线下短期体验、线上长期陪伴。县域青少年心理健康治理，预防赋能是根本。

宁乡市“点亮心灯”公益心理成长夏令营以公立医院为核心，整合多方资源，推动心理服务从被动诊疗转向主动成长，打造低成本、易落地的县域心理公益样板，为各地青少年心理健康协同体系建设提供实践参考。

宁乡市第二人民医院 喻亮辉

以余生落笔，重修婚姻烟火——婚姻调解中的学问

很多濒临破碎的婚姻，终结时往往不是因为惊天动地的大事，而是琐碎的争执、长久的沉默、积攒的失望。身处矛盾中的夫妻，往往盯着彼此的过错，执着于输赢对错，却忘了婚姻的本质——是两个人相伴走完余生。

在婚姻心理调解中，有一种“纸条疗愈法”：以生命长度为标尺，让深陷内耗的夫妻跳出情绪，重新审视婚姻。

第一步，书写生命刻度。准备一张纸条，左下角写零岁，右下角写期望活到的年龄。夫妻独立书写后彼此对照。有的夫妻都期许七八十岁的晚年；有的却一方期许九十岁，另一方只想止步六七十岁。二三十年的差距，是最直白的警醒：当一方早早离世，剩下的漫长岁月，独自生活的人该如何度过？这道题，让冲动想分开的人，第一次看见离别背后孤独的真相。

第二步，感受短暂余生。在纸条上标注当下年龄，从零岁到当下，藏着相遇、相知、相守的过往。撕去过往的岁月，手中留存的便是余生仅剩的时光。过往皆序章，真正值得在意的，从来都是仅剩的余生。

第三步，思考婚姻去向。在纸条背面写下：离或不离？如果离，余生如何度过？如果不离，愿意做哪三件事修复婚姻？来参加调解的夫妻，基本都选择不离婚，但很多人的答案很模糊：好好生活、陪伴孩子、攒钱旅行……模糊的期许撑不起真实的婚姻。这时需要帮他们把期许落地生根：怎样才算过好每一天？放下指责、睡前聊天十分钟、一起买菜做饭、每月看一次电影。陪伴孩子要明确分工；攒钱旅行要定下目标和时间。当夫妻写完规划，相互朗读，那些被争吵掩盖的爱意，会在倾诉中慢慢回归。

最后一步，终极拷问：若生命只剩最后一天，你最想做什么？人生漫长，我们总认为还有很多时间；人生亦无常，明天和意外不知哪个先来。借终点回望当下，唤醒珍惜。

婚姻从来不是完美的童话，没有永远和睦的夫妻，只有愿意双向奔赴的感情。这张纸条丈量的不仅是余生的长度，更是婚姻的温度。所谓婚姻修复，不是强行凑合，而是看清余生短暂后，放下执念，用具体行动代替空洞抱怨，用包容与陪伴，把破碎的烟火重新熬成温暖的岁岁年年。

湖南省心理卫生协会理事、
国家二级心理咨询师 马丽华
国家二级心理咨询师 彭方晴

漫言漫语



人生道路虽很曲折，却很美丽。
只要你细心观看，就能饱尝沿途美景。

陈英远（安徽）作