

emo了怎么办？

来全市首个沉浸式心理科普体验空间找找答案

烦恼是怎么来的、人为什么会害怕、什么是自我意识……这些常见的问题，其实都有一个共同的“源头”：心理。但大部分人都无法说清心理活动或问题是怎么来的。如何把专业的心理学知识转化成普通大众看得懂、学得会、用得上的科普知识？普陀区万里街道在深化“万里无忧”心理健康品牌建设中，与华东师范大学心理学院合作共建，打造了全市首个沉浸式心理科普展馆——“万里无忧”体验空间。

释放情绪压力的专属空间

走进 500 平方米的体验空间，暖色调布置让人放松心绪。正对大门的迎门墙上别出心裁地设计了裸眼 3D 显示屏，让人在视觉上感受了一场脑运动。

“你看这就是像一个立体的人脑，里面显示的粒子动画就像是人脑的脑波活动，美丽而让人捉摸不透。”万里无忧体验空间设计师林勇向记者解释，人类的大脑就像一个宇宙，在这样一个小小的空间里，却有着无限的想象力，而心理活动就是大脑活动的一种表现。

“万里无忧”体验空间分为科普展厅、心语空间工作室、解纷中心、华普人才站点、“心灵”花园五大功能区。参观者可以在入口处特设的无忧咖啡馆里，喝上一杯香醇的咖啡，聊聊



心事，沟通情感，释放压力。这里将内嵌万里无忧解纷中心，成为社区解忧与解纷的全新尝试。

喝完咖啡，走进开放式的展厅，一场奇特的心理疗愈之旅就开始了。整个展厅共分“走进精神世界”“情绪、压力和应对”“和谐社会的心理基础”三大主题，在科普心理基础知识的同时，让观展者在体验中释放情绪压力。

与以往文字图片展览不同的是，设计团队将华东师范大学心理学院团队的相关心理学研究成果，转化为通俗易懂的文字、形象的图片以及可以直观体验的互动装置。比如墙上的八个圆镜，就像哈哈镜，参观者走过可以看到镜子中不同的

自己。“镜子里的‘自己’时而扭曲、时而扁平、时而又如常，映射出的是我们的心理。”林勇还指导记者用手去戳其中唯一的一面软镜，看着自己从“正常”到“扭曲”，记者也感受到心境的变化。

整个展区共设计 30 处体验装置，每个小知识点都有一个体验游戏，让参观者更好理解文字内容。“当我们感到失望、愤怒、伤心……可以学着探索情绪背后的深层次原因，学着去审视自己的认知是否有所偏差，承认自己每一种情绪的存在，然后坦然地接纳他们。”林勇表示，了解心理学可以增进人们的认知，对自己的情绪和行为更有把控



感。但对很多人来说，心理学还是比较神秘陌生的。科普心理学，就要让接触它的人感到有趣，通过体验式、沉浸式的参观，把理论认知转化为感性的认知，让不同的受众都能学到知识。

展区内还规划了中央公共活动区，未来这里可以承办各类讲座、科普课堂、参观者交流学习的区域。在临展区域，已经上新了“心理学与生活”科普展。林勇告诉记者，展区内的展板都设计成了可拆卸、移动的展板，方便日后进行巡展。

“解铃人”上岗解民忧

“万里无忧体验科普馆作为赋能‘心防工程’的实体空

间，也是以‘心理防护’为主题的教育基地。”万里街道社区平安办主任顾庆海告诉记者，街道持续推进“心防工程”建设，取得了一定的成绩，但要真正实现“全民心防”，还要从“抓源头、治未病”下手。为此，万里街道不断挖潜社、企、校资源，与华东师范大学心理学院签约共建，启动建设“万里无忧”体验空间，打造全市首个集聚科普教育、监测预警、咨询服务、干预处置、队伍实训等一体的实体化“心防”阵地。“在这里，我们不仅可以让居民了解心理学科，科普相关知识，还能作为学校教育的延伸。”

后续，万里街道还将与华东师大心理与认知科学学院专家进一步开展合作，通过交流座谈、心理疏导、释疑解惑和智能设备，将抽象的、不易理解的心理学科知识和心理疏导技术，用具体的、可感的方式呈现给居民，让居民的矛盾和问题在安心、轻松的环境中有效化解。

此外，为坚持和发展新时代“枫桥经验”，充分发挥人民调解在化解矛盾纠纷中的“第一道防线”作用，有效维护社区和谐稳定，近日，万里街道在“普陀区——华东师大心理学科普馆”举办人民调解员聘用仪式，为中环家园和万里名轩居民区人民调解员代表颁发聘用证书。

新闻多一点

“心防工程”是什么？

“心防工程”是万里街道在不断探索大型居住社区和创新社会治理道路上，聚焦“防源头、治未病”，于 2020 年率先把心理学引入矛盾化解工作，探索出的一条以“解忧解纷”工作法筑就社会风险自我防范机制的基层治理“新路子”。平台以“解心结、顺心气、促团结”为抓手，有效排查、识别可能引发风险的特殊人群，并从心理疏导、心理矫治入手提前干预，实现“治身和治心相统一”。

“心防工程”·启航

万里街道是上海市政府规划新建的跨世纪大型示范居住区，也是上海最年轻的街道之一。居民类型不仅有原住民，也有大量新上海人，包括网络主播、快递小哥等新业态新就业群体，呈现出人口类型多、需求多元化的新特点。街道党工委和相关科室在调研分析和具体实践后发现，多元矛盾虽然复杂多样，但在矛盾调处中融入“心防”元素，“解忧”与“解纷”同向发力，能够达到事半功



倍的成效。

“心防工程”·成长

自 2020 年 6 月以来，“心防工程”从最开始的项目雏形，到如今已形成一定的规模，并逐渐在街头巷尾广为人知，主要依靠的是一支强有力的队伍、一张不断织密的网络 and 一批特色服务阵地。

作为万里街道的一大特色品牌——“万里无忧·心理健康互助大联盟”（以下简称“大联盟”）由 9 个职能部门、3 个专业中心、8 家自治组织和 5 家社会力量组建而成，坚持每月召开“心防”例会，以“专业（心理老师和精卫中心工作人员）、兼职（学校老师）、志愿（第二



梯队和楼组长）”三支队伍为主力，对辖区重点人群、重点区域定期分析、研判、调处和化解，并形成阶段性、季节性、特殊性工作总结。同时，针对辖区不同人群，开展心理科普讲座和心理赋能等相关活动，不断提高居民心理防御能力和水平，打通心理服务的“最后一米”。截至目前，街道依托“心防”服务骨干队伍，共计举办心理宣传活动 120 余场。

“心防”网络不断延伸

万里街道立足“大数据+铁脚板”，不断织密街道、片区、居民区、家庭四级服务网络。线下将“心防工程”与“走四百”、平安志愿服务等工作紧密

结合，对矛盾问题做到及时发现、跟进并进行前端干预；线上依托“一网统管综治平台”，归集信访、110 警情、12345 热线等多渠道数据信息，有效排查、发现需重点关注对象。同时，依托“大联盟”协同机制，精准派单、责任到人、跟踪督办，全方位构建起人防、物防、技防、心防“四位一体”治安防控网，形成全民自觉预防、主动调解的基层“心防”共治网络。

“心防”阵地不断融合

万里街道注重人文环境的营造，一方面积极打造立体化“心防”建设，在辖区 15 个居委设立“解忧站点”，在 3 大片区成立“解忧驿站”，并相继推

出“心语空间工作室”、业委会工作协会等特色项目。同时，与华东师范大学合作，积极打造全市首家“心防”知识普及与体验互动相结合、“心防”技能培训与心理咨询需求相结合的全民“心防”科普馆；另一方面，持续推进“心防”体系与“靠谱解纷中心”深度融合，用好“大联盟”阵地，分类分级巧解社会反响强烈的民生类矛盾纠纷。权益型矛盾由“靠谱解纷中心”介入、心理型矛盾由“心防工程”平台介入，复合型矛盾采取“共同会诊”的方式，实现“解纷”先“解忧”“治人”先“治心”。

经过 3 年多的努力，万里街道“心防工程”特色品牌连续 2 年以优秀案例参加普陀区市域治理论坛并交流发言。

社区矛盾发生总数较 2020 年同比下降 52%，重复信访率同比下降 57%，“民转刑”“民转访”案件逐年下降，矛盾一次性化解率上升 40%，群众安全感和满意度逐年上升，“解忧+解纷”的创新模式在基层治理中取得了显著成效。