



开展多元活动，关注居民心理健康。

手工植物面具创意纷呈、社区漫步疗愈身心、正念冥想舒缓压力……近日，成都高新区合作街道清江社区“清心为你”全龄友好心理健康储蓄项目正式收官。自2025年8月完成升级以来，该项目从最初聚焦青少年群体，拓展为覆盖全龄段、贯穿全周期的心理健康服务体系。以专业化、精细化、普惠化的暖心服务筑牢居民心理防线，为基层治理注入柔性心理动能。

□ 华西社区报记者 冯涔 街道供图

打造家门口的“解忧站” 成都市清江社区为居民筑牢心理防线

升级扩容

全龄服务精准对接多元诉求

从“一老一小”到全龄覆盖，从碎片化干预到全链条闭环，升级后的项目精准匹配不同年龄段居民的心理诉求，搭建分层分类的定制化服务框架。针对儿童成长困惑与青少年青春期情绪波动，开展成长型心理疏导；针对中青年职场压力与生活焦虑，提供常态化情绪疏导指导；针对老年群体独居孤寂与衰老焦虑，配套温情陪伴与心理调适服务。项目同时紧扣家庭关系修复、邻里和谐共建等治理重点，创新构建“预防科普前置、精准干预居中、预后跟进兜底”的全链条服务模式。截至收官，项目累计开展一对一专项咨询134小时、主题团辅活动6场，总计服务居民182人次。

双师联动

个案帮扶破解家庭难题

项目坚持“一人一策、一户一方案”的精准服务原则，深耕一对一专属个案心理咨询。截至2026年7月，服务覆盖辖区6组家庭、7名儿童青少年、11名参与干预家长及3名独居成年居民，累计专项服务21人次、咨询时长134小时。

项目创新搭建“心理治疗师+心理咨询师”双师协作机制，同步推行“儿童个体心理疏导+家长赋能指导”双向干预模式，从孩子成长、家长心态、家庭关系多维度发力，全方位修复和谐家庭氛围。针对独

居、高压成年群体，服务团队以定期情绪疏导、社会支持链接为核心，帮助服务对象缓解孤独感与焦虑情绪。

辖区居民刘姐（化名）独自抚养两名子女，丈夫长期在外工作，自身存在强迫倾向，对孩子学业要求严苛，导致亲子冲突频发。社区第一时间对接双师专项服务资源，心理咨询师一方面为刘姐开展常态化情绪疏导，引导她正视自身心理状态、接纳生活与育儿的“不完美”；另一方面通过趣味游戏、专注力训练、情绪表达练习等个性化方式，帮助孩子提升注意力、学会正向表达。经过累计超20小时的深度系统化咨询干预，刘姐摒弃了“作业零差错”的严苛要求，孩子的学习主动性显著提升，长期积累的亲子矛盾有效化解。同时，项目针对专项服务中排查出的高风险心理个案，严格落实危机干预、专业转介、定期回访全流程工作机制，逐一建立服务台账。

普惠团辅

沉浸体验打通“最后一米”

如果说一对一心理咨询是精准靶向的“深度帮扶”，趣味团辅活动则是普惠居民的“暖心浸润”。本次项目累计开展6场特色主题团辅活动，覆盖儿童、中青年、老年各年龄段群体。

“感官漫步·社区记忆地图”共创、“情绪面具”植物手作两大特色活动单场参与人数均超30人。每场活动以趣味手

指操、破冰游戏拉开序幕，随后通过正念冥想、身心觉察等专业体验，引导居民放下焦虑、接纳自我。在手作创作环节，居民以手造物、以艺疗心，在创作中释放情绪、表达自我。系列团辅活动将心理科普、情绪教学、趣味互动与艺术疗愈有机融合，让居民在轻松氛围中学习心理调适技巧。活动同步开展心理健康状态轻筛查与服务需求收集，主动识别居民潜在心理诉求，为精准个案帮扶输送服务线索。

凝心聚力

筑牢全龄友好幸福社区根基

从“心”出发，向“治”而行。当心理服务走出诊室、走进社区、走入寻常百姓家，基层治理便有了更柔性的力量、更深沉的温度。

“清心为你”全龄友好心理健康储蓄项目自启动以来，一系列专业化、普惠化心理服务陆续落地。居民心理健康素养与自我调适能力在潜移默化中提升，特殊群体在精准服务中感受到实实在在的关怀。

下一步，社区将持续擦亮“清心为你”服务品牌，推动心理健康服务走向常态化、机制化、品牌化，进一步完善“预防科普—精准干预—预后跟进”闭环体系，以暖心心理服务夯实基层治理根基，打造有温度、有质感、有内涵的全龄友好社区。

<05
华西社区报

基
层
实
践

2026年
7月17日
星期五
责编 徐倩
版式 张进

