

# 从“心”出发体验“魔法满屋”

晚报小记者走进瑞阳心语市北站 开启心理科普研学之旅和家长课堂



第一批小记者合影留念。



第二批小记者合影留念。



译心研学团  
每周有活动,周周都精彩。

既能在先进的心理设备中体验“心理+科技”的神奇;又能在心理健康知识熏陶中,认识、完善、提升自我,精彩的心理团建活动让晚报小记者释放自我,提升团队合作能力。日前,晚报小记者和家长们两次来到位于清江路淮安郡社区的瑞阳心语市北区“社会心理服务工作站”,开展主题为“心关爱 梦飞扬”暑期“心理科普研学+家长课堂”亲子活动。

## 沉浸体验:心理装备趣味十足

趣味十足的心理团建活动、紧张刺激的心理设备体验、启迪心智的逻辑思维训练、神清气爽的心理减压活动……小记者们感叹:“这里的活动,好玩、益智、又赋能,太棒啦!”

最吸引小记者和家长的是心理科普体验区,这里集“心理科普、心理评估、体验训练、思维训练”为一体,不仅有心理学设备的科普体验、心理训练设备的静心训练、沙盘室的心理沙盘,还有青少年思维训练设备和心理科普互动设备:记忆迷宫考验耐性和空间记忆能力;镜中花方向训练仪利用镜像原理,探查对已有知识的学习迁移能力,提升大脑执行功能中的认知灵活性;训练动作稳定性的感统训练仪用来训练动作稳定技能和情绪状态,三元正方体考验空间想象力……这些具有挑战性和趣味性的心理装备,一下子就把小记者们吸引住了,老师刚讲解完,小记者们就拉着家长操练起来。

VR潜能评估训练室里,小记者头戴VR眼镜,双手持操作手柄,兴致勃勃地在虚拟现实空间里,前后左右,闪展腾挪,体验成功闯关潜能开发训练课程中一道道游戏关卡。小记者们在玩通关游戏的同时,专注力也得到了全面锻炼和检验。通过现场操作和体验,小记者们不仅得到了放松减压,更真切感受到了心理科普知识与先进科学技术相融合带来的震撼和冲击,开阔了眼界。

## 增进友情:团建活动精彩纷呈

心理健康能提高学习效率,训练感觉、知觉、记忆、想象、思维等,掌握知识、形成技能和道德品质的学习过程,就是这些心理活动的调节和支配下的实践活动。认识这些规律不仅可以避免日常的误区,而且可以运用这些规律更大程度地开发学习效能。集中参观和体验活动结束后,小记者和家长们分成两组,开始了为他们量身打造的团建活动和家长课堂环节。

团建活动内容丰富,生动有趣。小记者们在老师的组织下,经过节奏明快的“金龙拍拍操”热身,很快融入团队状态中。接下来的“老师说”“抓手指”“反口令”等小活动,一个比一个紧张刺激,小记者们仔细分辨、迅速反应、全情投入,失误时的尖叫声、成功后的欢笑声此起彼伏。为了锻炼小记者们的协作能力,老师还安排了很多团队合作的活动,像“身体拷贝”“三人舞台剧”“齐眉棍”等,在这些活动中,大家不仅要完成好自己的任务,还要积极配合,协调一致达成共同目标,既检验了个体能力,又强化了团队观念。

小记者们全神贯注地投入到“扑克算算算”中。老师从一整副扑克中抽出一张牌,把剩余的牌给大家计算出总和。由于是竞赛、团队PK,大家的积极性和好胜心被充分调动起来,不仅体验了团队合作的重要作用,也通过面对错误不断调整而成功的过程,强化了志在必得、锲而不舍的意志。

## 亲子沟通:家长课堂互动热烈

家是幸福生活的港湾,和谐有爱的亲子关系是每个家长的梦想。在家长组的活动中,心理专家孙妙音和王建策两位老师为家长

们带来了“亲子关系沟通”和“从‘心’出发,父母是孩子的起跑线”的主题沙龙。两位老师凭借丰富的经验和专业知识,就亲子沟通技巧的几个要点展开了生动的讲解,对“观察、倾听、关注、同理心、主动鼓励、注意语气和声调、语言应用、冲突解决”的解读深入浅出。讲座内容紧扣亲子关系,对于父母在和与孩子互动交流中的注意事项做了很好的诠释,让大家在轻松愉快的学习中,对“如何教育孩子”“如何和孩子处理好关系”“如何让家庭更加温馨”等方面产生浓厚兴趣,引发强烈共鸣。

通过沙龙分享和知识传授的形式,家长们相互交流,缓解了因亲子关系紧张产生的焦虑感,懂得了理解接纳孩子和良好沟通的重要性,以及提高家庭默契力和沟通关系的重要技巧。

满怀希望而来,满载收获而归。家长们表示,这场心理科普之旅,在每位参与者的心里都播种了一颗心灵关爱的种子,亲子关系更加融洽和紧密。最关键的是,大家都知道保持阳光心态、快乐生活的重要途径,不管遇到什么样的心理困扰,都可以通过心理专业帮助,驱散阴霾,拥抱光明,幸福快乐生活。

观海新闻/青岛晚报 首席记者 张译心  
实习生 孙艺瑾

## 小记者手记

### 小游戏大道理

于子涵(青岛台东六路小学):我和妈妈走进一间青色和白色为主色调的屋子,那里空气清新,令人心旷神怡。我挑了一本书,静心品读起来。随后,在锻炼注意力的小游戏中,高兴之余,我深深体会到集中注意力的重要性,还明白了做事情不要想当然的道理。接下来的几个游戏更加有趣,有动物模仿秀,章鱼变成“8”、驴变成“4”、海豹顶球的动作被模仿成了两只大耳朵;在“钱多多”游戏里,我急中生智,喊出“手心拉手背”的方法,让大家顺利配对;在翻纸牌游戏里,我们讨论方案,却因为什么而争执不休,方法不统一而接连出错,深刻反思;“萝卜墩”游戏让我们知道了人脑优先记忆两端事物的知识;“动物园里有什么”丰富了我们的词汇量……这些游戏不仅趣味、益智,丰富了我们的知识,还让我们得出了不少生活的道理,真是小游戏大道理啊。

许天泽(青岛金门路小学):老师给我们介绍了心理安全的重要性:近年来,越来越多的报道显示部分学生产生厌学、离家出走等事件,有的甚至产生了违法犯罪行为,这些都与他们不健康的心理有直接关系。由于他们从小到大的心理发展过程中出现缺失与偏移,从而引起一系列心理问题。如果我们每个人心理健康、人格健全,不管是对家庭还是社会都有益处。老师说,调节心理最好的方法就是让自己放松下来,然后就带我们做了几个小游戏,让我们的心态完全放松。此时,我觉得我们原来严肃的心态消失了,只留下一阵阵欢快的笑声,放松的感觉真好,我们要继续保持积极向上的心态、拥有健康的心理。



小记者们体验趣味心理游戏。



多种科技设备辅助小记者展开心理训练。



小记者们感受团队协作的力量。