



十年春风化雨 他们和职业人群一起共筑美好精神家园

——长宁区精神卫生中心“心视野·心对话”与心灵相约高峰论坛十年回顾

21世纪是充满变革和挑战的时代。近年来,以“高学历、重负荷、高压、亚健康”而著称的医务人员、公安民警、职业白领、中小学教师等职业人群,逐渐成为社区精神卫生服务的重点。

然而,精神卫生专家发现,一方面重点职业人群对心理卫生服务具有一定的认知和潜在的高需求;另一方面,他们对传统服务的接纳度、满意度却普遍不高。如何通过合宜的方式和载体,探究隐藏于水下的“冰山”,昭显幸福本元,已成为当务之急。

在此背景下,从2010年开始,长宁区精神卫生中心连续多年举办“心视野·心对话”与心灵相约高峰论坛,用普世、合宜的人文关注替代小众、晦涩的言物说教,打造属于重点职业群体的精神家园。

精神家园,具有心理学上“集体意识”的表征特点,是人们对自身、事物乃至整个世界的综合认知,却往往隐藏于不可见的“心理冰山”之下。通过传递正向能量、舒缓身心压力、触动自我察觉、激发内在潜能,以论坛为载体,长宁区精神卫生中心希望从核心认知层面为人们调适心态、抵御心理危机,为心灵遮风避雨。

2010年—2013年： 扬帆启航的初期阶段

2010年10月10日,正值第19个“世界精神卫生日”,主题是“沟通理解关爱、心理和谐健康”,这一天,也是原长宁区卫生局、长宁区精神卫生中心联合举办“与心灵相约”大型主题活动启动的日子。专家就都市人常见的身心健康话题与观众开展热烈的互动讨论,引导全社会提升对不同年龄阶段人群心理卫生状况的关注,如对职业人群,专家倡导坦诚互信、在惬意的气氛中工作;对社区居民,则倡导宣理理解关爱、邻里和谐;而在家中,也需积极倡导对儿童青少年人群要进行赞扬鼓励,让他们快乐成长。

2011年,在“阳光心态,快乐生活”的主题中,在场听众就如何处理人际关系、工作关系、维护心理健康等纷纷向专家提问,论坛促进大众了解健康的心理内涵,增加市民对“沟通、理解、关爱”的接纳和践行。

虽然当今社会心理健康服务需求日渐增长,但大众对心理卫生服务尚存较多误解,为逐步扩大心理卫生服务的覆盖人群和场所,2012年的论坛邀请心理专家对机关工作人员开展心理压力与危机识别、应对常识科普等,提高对心理成长困境的求助意识和合理求助途径的知晓,倡导有利于身心健康的工作方式。

专家也发现,健康的心理状态需要大家用身心去发现美、感受美、创造美。2013年,专家们以宽广高远的视野、开放多元的方式先后介绍了精神医学视角下的“心”、社会心理学视角下的“心”与文化视角和国际视野下的“心”。压力的舒缓、情绪的调适、幸福的体味……关于“心”的深邃思考,在交流中碰撞出精彩火花。



2014年—2017年： 多维拓展的推进阶段

2014年起,长宁区精神卫生中心将视野更聚焦于对话,也聚焦于跨界的多角度思考。长久以来,催眠话题就一直在心理研究领域为人所津津乐道,2014年,来自复旦大学心理研究中心、台湾孔子学院、东方卫视等各领域专家介绍了广义催眠的社会现状,也通过对当前心理学、精神医学领域存在的催眠误区甚至趋向于乱象的犀利分析和点评,引导大众以科学的、正确的态度,认识和使用催眠这一心理学工具,共同寻找“觉醒”的力量和方法。

2015年,为契合世界精神卫生日“心理健康,社会和谐”的主题,论坛以“以文化心”为主题,解放军学院、华东理工大学、东方卫视等专家介绍了家庭文化与人格形成、汉字符号的潜意识探索与新技术和新文化,展开了学者以文化为载体觉察自身的种种感悟,呈现出关于自我、他者和世界以及彼此间关系的深度与广度。

2016年,论坛嘉宾又增加了新鲜血液——著名编剧、制片人汪远与高校教授们分别以“身、人、艺、词”为关键词,强调内心触动,更贴近社会人心,更还原事物本真,为观众们触发了有关“人、健康、幸福、文化、艺术、生活”的深邃思考。

“风起于青萍之末,心动于一念之间。”今日一种微小的动作,他日或演化为巨大的惯性,生出意料之外的后果。所谓“几微”,是隐约未动却甚为重要之处。而这最重要处,莫过于方寸之心。2017年,专家们以“几微”为题,分别以“家庭教育观念重构”“家庭的运作与改变”“社会的运行与变革”“戏剧化世界中变化”等为题,同场思辨、激荡生发。层次递进的讲演与对话让受众跳脱传统视角,以自主的生活角度去审视和理解生活。



2018年起： 纵横探究的深化阶段

自2018年起,论坛又回转至对个体本身的关注。“心之所安,长修则宁”的主题,既是对长宁人文心理主题论坛的衍生发展,又是对区域开展“社会心理服务体系”和“精神卫生综合管理”——国家级“双试点”的深入探索,以“时代之心、文化之心、生活之心、自我之心”为题的演讲旁征博引、察识寻迹,以新视野引发心对话。

今年,结合“不忘初心,牢记使命”主题教育活动,论坛专家从精神卫生领域别样诠释了“初心”的意义。初心即发心也——个体求成就,家庭求幸福,国家求强大,都是不同层面的发心,也是不同个体内在的志愿。对中国人而言,最重要的精神家园莫过于——家,家是我们的来处也是我们的归处,家是具体的生活空间也是抽象的精神寄托,家是我们奋斗的动力也是幸福的目的。而与家这个概念始终缠绕的概念便是“国”,有国才有家,家是缩小的国,国是放大的家。由家及国的内在精神,是千百年东方中国的家国情怀,让人魂牵梦绕的精神归属感,是传统文化中所给予炎黄子孙最深厚的内在影响。

专家们从“初心与家”“初心与国”“初心与我”三大维度进行初心

解读,也向听众传达:在自己力所能及的范围内,让家国情怀始终保持光彩。尊重身边的人,温和理性对待所有陌生的他者,真心诚意做自己的工作,这些都是初心所在,也是国家的美好所来。

十年论坛活动之间,长宁区精神卫生中心也持续开展长期而稳定的文化沙龙与百余场的主题活动和体验分享,让意识层面的精神家园得以在具象层面生生不息。当有效而真切的人文关怀触及深邃心灵时,“亚健康”或已不再是问题。

创办以来,长宁区精神卫生中心“心视野·心对话”与心灵相约健康论坛品牌荟萃海峡两岸高端资源,依托高校心理服务优势和时尚传媒的示范引领,以其丰富深远的人文内涵、高端多元的主题活动、衍生拓展的辐射效应,为参与的重点职业群体呈现了更为积极而高远的心理视角,有效延伸了“人文关怀、心理疏导”项目的外延,“心视野·心对话”论坛成为了产生具有较大的群体效应和社会影响力的品牌。我们相信,一切外在的刻意改变都是有限而乏力的,而内在主动的改变却会有无限可能和充满生机的。境界不断提升,未来更让人期待!

