

黄岩,一座甜了千年的城

——全国晚报社长总编看台州(黄岩)



心甜

一场幸福体验,从微笑开始

从黄岩永宁公园往南漫步,景观桥附近的一座建筑,保准会吸引你的注意力——白色球形形状,通体用玻璃打造,造型独特,整个建筑与周边的水体、树木景观浑然一体。

这里是黄岩永宁幸福科学馆,今年3月由清华大学社会学学院与黄岩区委区政府共同打造的城市大型公共服务设施,也是全国首家积极心理学指导下的科普体验及综合服务场馆。

在这里,一趟源自黄岩的“心甜”之旅即将出发;也正是在这里,一场关于“幸福”的实地体验正在开启……

幸福,这是一个永恒不变的主题。你眼中的幸福什么样?你感受到的幸福又如何?不妨跟随讲解员的步伐迈入积极心理学的新世界,探究幸福的密码。

清新明亮、格调优美、整洁有序,是永宁幸福科学馆给人的第一印象。当室外的光线穿过透明的玻璃门窗和幕墙,撒在馆内的各个角落,舒适的视觉体验,瞬间会让心情变得舒畅。

正对着大门的一面电子屏幕上,滚动播放着一整墙洋溢着欢乐的笑脸。仔细一瞧,是入馆参观的人群在预约时留下的照片。从讲解员的介绍中可以得知,这是“迪香式微笑”,需要嘴角肌、颧骨肌和眼角肌三块肌肉同时发力,但相当富有感染力。

预约入馆,在一旁的电子屏幕上注册身份,“个人幸福档案”由此开启。

一楼是科普共享空间,以情绪认知和测量为主。最有意思的是视、听、嗅、触、味等五感体验区。比如嗅觉体验区,以花朵为造型打造了一个独特装置,收录玫瑰、青草、雨水等多种自然气味,有助于引发积极情绪。

旋转楼梯上二楼,科技互动空间更具动感,也更倾向于情绪抒发。骑车、跑步、跳舞等设备连接VR,记录运动数据的同时,还能通过呐喊宣泄释放负面情绪;躺在人工智能设备间,睡眠障碍人群在静谧的视听环境中可快速放松疲劳。兼顾参与者积极性与项目趣味性,馆内还设置了穿越火线、歌唱空间、体感漫画、专注力训练等多个小游戏挑战,运用高科技眼动技术、生物反馈技术、脑电技术、AI人工智能技术,让人们在运动或者休息中降低焦虑和抑郁情绪,参与感满满。

一番酣畅淋漓体验过后,来三楼体会情绪的沉淀。一边是心理绘画,用笔触描绘心中可感;另一旁是几间小心理咨询室,可预约心理咨询,深入探究个体心灵深处的想法;中间绿化区域,

同样也是团体互动交流区域,供集体沉浸式体验。

参观结束之际,由40个点位的摄像头捕捉的30张正脸照片,还将汇合成个人情绪报告,留给参观者一份“幸福档案”。

短短30分钟,每个区域、每面墙体、每件物品,都有着独特的幸福科学设计和作用,所有和“幸福”相关的设计背后也都有科学的理论支撑。身在其中,得到的不仅仅是全身心的放松,是情绪的释放和调节,更能让人在体验的过程中,进行专注力训练,体会现实当下的幸福感。

永宁幸福科学馆开馆当天,市民云集。“这里就像一个心理学的宝藏场馆,改变和提升着我们的情绪和幸福感。”市民小柳感叹道。

目前,该馆已定期向市民开放,接受预约,并面向学校、企事业单位和社区人员,不断推出丰富且高质量的心理科普培训、展览和多种类型的心理健康服务,希望让更多的公众了解和积极心理学知识,提升自身的正向心理健康水平。

说到积极心理学,不得不提今年7月,在黄岩召开的第六届中国国际积极心理学大会。作为积极心理学领域的全球三大盛会之一,大会现场举行了世界大学幸福教育与科学中心联盟成立仪式,旨在把人民的幸福作为共同的奋斗目标,将幸福科学的探索教育研究普及到世界各地。

大会期间,700多位海内外积极心理学专家和实践者共襄盛会,30多场的主题演讲、分论坛和大会论文报告会干货满满,永宁幸福科学馆参观、优秀论文海报展、幸福产业展览馆、“幸福公益”之夜等近10项主题活动……一场围绕“新时代的积极心理学:健康、合作、幸福”主题的探讨在此碰撞出别样火花。

用积极心理学帮助黄岩市民增加幸福,黄岩的脚步远不止于此:打造集幸福服务、市民幸福共享等集群式的永宁幸福中心;依托清华大学专门设计的教学体系,开设“幸福黄岩积极心理学系列培训班”;加快构建乡镇(街道)、村居(社区)积极心理服务体系,创造幸福个体、幸福社区和幸福社会。

“心甜”黄岩,我们期待下一次的惊艳亮相。

记者 王艳/文 潘侃俊/图

