

小猫、乌龟：众萌宠担当大学生“心育”好伙伴

豹变

李欢燃 中青报·中青网记者 雷宇



在湖北大学，每个“芯宠辅导站”都有自己的“芯宠空间”，譬如放有银杏标本的盆栽，在鱼缸中自在遨游的小鱼、颇具威慑力的“镇室之宝”舞狮头等。看似简单的养护活动，也是情感教育的生动实践。湖北大学大学生记者团供图

晚上10点，湖北大学化学化工实验室的灯光渐次熄灭，刚做完实验的大二学生小周(化名)揉着发酸的后颈，掏出手机查看QQ群“微光喵喵行动”的新消息——照片里，常在校内活动的流浪猫“小黑”正在教学楼下“站岗”，仿佛在照着晚归学生的安全。她忍不住把照片放大看了又看，“上了一天课的烦躁似乎突然消散了”。

这个拥有近500名成员的QQ群，是化学化工学院“芯宠辅导站”的载体之一，为方便学生打卡拍照、定期投喂和救助流浪猫而建立。每天，群里都会出现“云吸猫”时刻：或是“小黑”在草坪打滚，或是白猫“小花”跑到学生身上“撒娇”，或是同学们相约投喂校内“猫主子”的温馨场景……

对小周来说，这些“毛茸茸”的片段就像实验记录本里突然出现的彩虹糖，让枯燥的化学公式变得生动起来。

在湖北大学，这样的温暖疗愈以多种形态存在。自2021年9月起，该校学生心理健康教育与咨询中心创新推出“芯宠辅导站”建设计划，以动植物养护为抓手，构建起特色心理健康教育体系。目前，项目已实现全校26个学院全覆盖。

作为全国首个直通院系的生态心理辅导网络，“芯宠辅导站”将治愈融入日常：材料科学与工程学院“鱼悦”空间的游鱼舒缓着焦虑情绪，哲学学院观察乌龟传递“慢生活”哲学，化学化工学院的“云吸猫”社群则为学生提供别样的情感出口……

“这些看似简单的养护活动，实则是情感教育的生动实践。”“芯宠辅导站”工程创始人、湖北大学学生心理健康教育与咨询中心副教授柳珊珊表示，“当学生学会对另一个生命负责时，他们也在实现自我心灵的成长。”

从养“宠”到养心：00后的心理健康新解法

柳珊珊介绍，“芯宠辅导站”是基于生态心理学理念的一种创新探索，它鼓励学生通过养护和陪伴动植物，调节情绪、释放压力，在呵护“芯宠”的过程中学会关爱自己。

她表示，“芯”来源于此前学校的心理健康品牌“沙湖蕊”，拆“蕊”为“芯”，聚心、养心、滋养心灵；“宠”为载体，动物、植物都是我们的“宠物”，让我们在大学里更好地陪伴彼此，共同成长。

在此理念的指导下，各学院纷纷围绕这些象征物，搭建起二级心理辅导站，依托“芯宠”开展心理健康教育。

各学院选择“芯宠”时，更倾向于与专业特色相契合的品类。比如，康乃馨花语中的“热情、美好、慈爱”，正是师范学院教育特色的体现，也与师范生的培养目标契合。

“我们学院选择‘龟’的形象，是希望乌龟的慢条斯理能让学生们慢下来思考生活，同时也希望哲学院的孩子拥有坚韧不拔的气质。”哲学学院“芯宠”负责人、辅导员吴天祥说。

“芯宠”背后，是一套严密的心理防护网。班级心理委员的“月报表”、辅导员的及时干预、学生心理健康教育与咨询中心的专业支持，依托“芯宠辅导站”，三级联动工作机制，各学院“芯宠辅导站”辅导员会根据每月的统计结果与学生交流，若无法解决其困惑，则可前往学校学生心理健康教育与咨询中心，寻求专职教师进行咨询辅导。

“芯宠”在听：一场朋辈疗愈实验

每个“芯宠辅导站”都有自己的“芯宠空间”，譬如放有银杏标本的盆栽、在鱼缸中自在遨游的小鱼、颇具威慑力的“镇室之宝”舞狮头等。

而每个“芯宠空间”也都有自己的独特标志。哲学学院的“芯宠空间”里，乌龟“玄武”正仰头吞食龟粮，脖子一伸一缩的滑稽模样惹得围观学生发笑。

“课业压力大时，看她吃饭能笑出眼泪。”2022级哲学专业的涂静怡作为学院“芯宠”服务队的一员，第一次路过“芯宠空间”，便深深地被“玄武”吸引。

每次见面给“玄武”换水，天气好时带她去晒太阳……涂静怡发现，即使在自己为工作压力、学业安排而焦虑的时候，也会因为发现“玄武”高高抬起脖子享受阳光，而感到此刻的阳光是那么和煦，应该抛开杂念好好享受。

曼城联合学院举办的“故事换花”活动揭示了当代大学生的情绪图谱，收到的匿名故事中，有人因为期末复习到凌晨却效果一般而自我怀疑；有人和室友相处像陌生人，却不知如何开口交流；有人看到公众号里产生的“别人的孩子”而开始自我投射，产生自卑……

“我们依据故事内容将情绪分级处理，分为‘可同伴解决’和‘需专业介入’两类。”该服务队负责人、2022级软件工程专业学生孙逸介绍，针对从这些故事中发现的问题，学院进行分类响应。例如，“考研焦虑”匹配学长经验分享，“持续抑郁倾向”则触发班主任谈心交流。

2021级工科生李鹏程(化名)的转变颇具代表性。曾接受过心理治疗的他坦言，看着水中的鱼游来游去时，焦虑的未来和压抑的过去都会被抛诸脑后，“不用考虑利害，只关注当下时，我的心情会平静很多”。

自己的心理调适需求得到满足后，他主动报名成为一名“朋辈心理辅导员”，参与策划并开展了多次校级心理活动，完成“鱼悦”“芯宠辅导站”建设工作。他认为，这是一个“助人自助”的过程。

咨询室的座椅边摆上一排绿植，沙发上的靠枕要柔软可爱，李鹏程尝试用自己接受辅导的经验，亲手布置出更温馨的心理咨询室。

在李鹏程看来，不是只有存在心理不适的学生才需要心理咨询，多数严重的情绪困扰往往由不同种类、不同程度的“小困惑”累积而成，“更多时候我们应该做的是预防和及时疏解”。

和李鹏程、涂静怡一样，参与辅导站工作的学生还有不少，他们是“芯宠辅导站”的中坚力量。在绞尽脑汁思考如何开展心灵疗愈的同时，这些学生也在不断被治愈着。

现任“芯宠”服务总队队长王宏伟说，今年“芯宠”服务总队扩大了招新范围，希望能吸引更多学生加入队伍，“作为学生，我们很理解大家日常可能会产生的压力，希望能通过朋辈的智慧，为保障同学们的心理健康出一份力”。

从“芯宠”到“心育”：一次大学的心理生态创新

艺术与设计学院的学生小雨(化名)现在还保存着她去年秋天制作的银杏滴胶标本——这是她参加“芯宠”活动时的滴胶初尝试。

本是偶然参加，小雨却在将银杏封存的那一刻，感受到定格时间的仪式感，似乎一下子忘记了烦恼。

回宿舍后，她写下600多字的手记：“或许疗愈的本质，就是允许自己暂时脱离‘有用’的轨道，在色彩、触感与偶然性中，触摸到生活最本真的温度……”

以“芯宠”为牵引，定期在各学院开展的团体心理咨询中，收集到数个类似的匿名故事：有学生在古琴疗愈里第一次敞开心扉，也有学生通过“说”给他听”交到大学四年的第一个朋友……

柳珊珊介绍，并非每次团辅活动都是为了“解决焦虑”“防止抑郁”，互动交流也是不少学生面临的问题之一。借助心理团辅，促进学生彼此的了解，同时也能提升他们的校园生活幸福感，为大学生心理健康保驾护航。

心理委员定期培训、心理健康教育班会、心理健康教育必修课教学……一系列工作剪影、散落在各个学院的故事，正被编成一张心理生态网。

从第一批5个学院试点，到现在26个学院全覆盖，湖北大学学生工作部(处)副部长刘念介绍，面对日益复杂的成长环境，同学们面临的学习压力、就业竞争、社交困扰等问题不断增多，学生的心理需求已从“解决问题”升级为“心理滋养”，学校也要不断创新方法——让心理健康工作像呼吸一样自然发生。

2023年，湖北大学获评“湖北省高校心理健康教育示范中心”，入选全国高校心理委员研究协作组理事单位。生命科学学院学生周智若荣获第六届“全国十佳心理委员”，师范学院学生罗正天也拿下第六届“全国十佳心理委员提名奖”……

“温暖的BaoBao·六边形”人机协同精品榜 (2025.4.21-4.25)

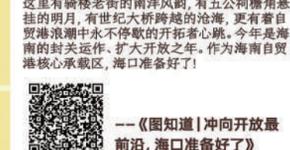
作为本报人机协同试验田，“温暖的BaoBao·六边形”频道全新升级，将通过人机协同生产模式，不断推出多样化的精品。本报青年编委会每周推出一份人机协同精品榜单，呈现年轻人与AI交互中迸发的奇思妙想，展示人机共舞共创的新图景，敬请关注!



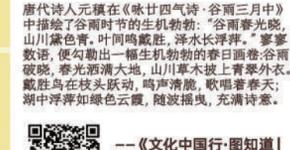
过去一年，嫦娥六号实现世界首次月球背面采样返回；海南商业航天发射场首次投入使用；长征十二号运载火箭成功首飞……从戈壁到大洋，从月球到星海，中国航天步履不停。4月24日是中国航天日，致敬每一位航天人。



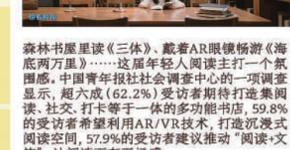
岳麓书院匾联上的“惟楚有材，于斯为盛”，是楚汉文明的注脚，更是长沙人才辈出的烙印。今天的长沙依然为“青年友好”搭建硬核支撑，把青年理想放在时代潮流。来长沙，感受青春与城市的共鸣。



跨过琼州海峡，一个新海口的面貌正在展开。这里有骑楼老街的南洋风貌，有五公祠檐角悬挂的明月，有世纪大桥跨越的沧海，更有自贸浪潮中永不间断的开拓者心跳。今年是海南的封关运作、扩大开放之年。作为海南自贸港核心承载区，海口准备好了!



唐代诗人元稹在《咏廿四气诗·谷雨月中》中描绘了谷雨时节的生机勃勃：“谷雨春光晓，山川黛色青。叶间鸣戴胜，泽水长浮萍。絮暖歌舞，便勾勒出一幅生机勃勃的春日画卷。谷雨晓晓，春光洒满大地，山川草木披上青翠外衣。戴胜鸟在枝头跃动，鸣声清脆，歌唱着春天；湖中浮萍如绿色云霞，随波摇曳，充满诗意。”



除了旅行，回到童年，也许是一种方式。钱理群曾与同为养老院居民的儿童文学作家金波合作写过一本书《我与童年的对话》，谈到有两个成语最适合于人的晚年，一个是“返老还童”，一个是“入土为安”。后者不赘述，前者不是简单地回到童年，其中有老年的阅历与智慧。“把老年的智慧和童年的真诚结合起来，实际上是一种生命的提升。”



等我老了，还要扮鬼脸，还要去游乐场，爱大自然，爱好吃的，爱太阳下的花花草草……当然，最重要的是回归儿童的精神生活需要，人与人之间变得单纯、纯真、真实。在人生最后一段旅程，仍然可以充满好奇心地活着，真实而热烈地活着，带着对生命的觉察与自省活着。

年轻人能为“老有意思”做些什么

坐邮轮进北极圈逛遍，再和朋友来个北欧自由行。从“双北”回来，她去看望钱理群，看到了《养老人生》的定稿。

钱理群认为，老年人研究与死，实际上是重新回顾、认识自己的一生，更是重塑自己的人生之路。人到老年还会改变吗?钱理群认为：直面死亡，既是对过往人生的回顾，也提供了重塑人生的可能。

这让我想到最近播出的一档综艺节目《老有意思旅行社》，一家由年轻人临时组建的“旅行社”，招募来自全国各地、拥有不同人生经历的老年旅客，为他们打造圆梦之旅。

第展开。旅行的最后一天，北京师范大学心理学部教授彭华茂将给老人们上一堂人生终将到来的最后一课——死亡。

坦白说，“老人+素人”，并非被市场青睐的组合。此前，以老人为主角的节目就极少；而老人踏上旅程的故事，除了出现在“银发经济”的新闻中，往往大多出现在法治新闻和社会新闻。

如果说钱理群关注老人，是以自己为首要研究对象，那么年轻人关注老人，是作为青春力量对上一代人的关怀，也是对自己人生前路的未雨绸缪。若能早早意识到钱理群所说的“重塑人生”的可能，那人生的道路或许能豁然开朗。

我的父母是60后，在双双退休后，和一群老伙计爱上了“周边游”，去了无数次的临安、桐庐、安吉……花钱不少，没有出过江浙地区。问为什么，总有很多振振有词的理由：比如，以前家里有小狗，带狗不方便走太远；后来小狗去世了，还是走不开，因为家里的露台菜地要浇水……此外，还有要去医院、要清淡饮食、朋友走不开等“大事”，总之，就仿佛被控制在以家为中心、方圆100公里的“结界”。

直到有一天，我到福建出差，随口问了句，你们要不要来玩，自己订好车票房间，白天忙忙碌碌，晚上可以一起吃饭。本以为又有新的理由，没想到他们一口答应。之前那些理由，在“女儿的召唤”这个强大的“诱惑”下，烟消云散。

那一刻，我明白了两点：作为年轻人，我应该尽可能地多陪伴老去的父母；而作为未来的老人，我要学会的是在我老去之后，如何一个人也能“老有意思”。也就是，年轻人能为“老有意思”做些什么——一方面是当下的老人，另一方面是为未来的自己。

家塔村发展的带头人”，吕梁市人大代表、离石区吴城镇陈家塔村党支部书记兼村委会主任张伟围绕发展村集体经济奶牛养殖产业等方面，回顾着如何牵起产业兴旺的“牛鼻子”，与村民一起走上乡村振兴“牛路子”的点点滴滴。“我们发展巴氏鲜奶的生产加工和销售，为村集体经济找到了新的增长点，同时让那些无法外出打工的村民在家门口就能就业增收。”张伟掰着手指数和当地村干部算起“致富账”，“利用新媒体直播带货，还可以解决村民们对鲜奶销路的担忧”。

据悉，本次全国乡村振兴青年先锋创业服务活动由共青团中央青年发展部主办，共青团山西省委青年发展部、团中央驻石楼县乡村振兴工作队承办，聚焦石楼县产业发展需求，邀请来自粮食种植、畜牧养殖、文旅推广等领域的全国乡村振兴青年先锋和吕梁市创业青年代表开展农技指导和事迹宣讲，助力乡村产业振兴。其间，宣讲人还在座谈交流会上与石楼县发改工信和科技商务局、农业农村和水利局、文化和旅游局、团石楼县委负责同志及创业青年代表深入交流，并结合石楼实际积极建言献策。

山西石楼：青年为乡村发展添把火

(上接1版)“手机就是新农具，直播间就是云集市，用好文化资源，流量才能哗哗往村里淌”，王珏一一耐心解答，把自己从事文旅创业的经验毫无保留地与大家作了分享。山西天行健文化科技发展有限公司负责人温利梅说：“听了王老师的讲解很受启发，下一步我要结合石楼特色精心设计研学课程体系，将东征精神、非遗文化等内容融入青少年研学实践活动中。”

黑猪拱出致富路

转过山梁，裴沟乡郭家河村黑猪产业园内，干净整洁的窑洞式猪舍、宽敞平整的投喂场地，百余头黑猪在黄土坡上自由“漫步”。“一定要走绿色农业循环发展的路子，创办家庭农场，实现养殖业与种植业的融合发展”，第二届全国乡村振兴青年先锋、河北省磁县华威养殖有限公司技术员李海蛟结合创业历程和专业知

牵“牛鼻子”走“牛路子”

识，介绍了循环农业发展模式和有效带动周边农户增收致富的经验做法。十几名周边村镇的养殖合作社负责人和养殖户都赶来参加活动，现场咨询不断、热闹非凡，不时有听众拿出笔记本做着记录。为了讲好这一堂课，李海蛟提前一天到宣讲点进行实地调研，走进养殖基地，与黑猪产业园负责人深入交流，了解黑猪饲养规模、市场销售渠道等情况，为宣讲做好了准备。