



本报记者 黄于悦

“挖芋头的时候很闷热，突然吹来一阵新鲜的空气，我感觉特别幸福。”

“拿到自己亲手制作的釉上彩和扎染布袋，是我 happiest 的时刻。”

“打水仗的时候，队长站在前面帮我们挡下了水弹，在这样的团队里我好幸福。”

一场场体验，一个个收获，一次次协作，都化为孩子们对“幸福”的理解。8月25日至27日，新民晚报小记者·黄岩积极心理学成长营举行，近40名中小学生和家



做扎染

新民晚报小记者·黄岩积极心理学成长营

一场追寻幸福的旅程

触摸幸福的轮廓

“面对未知，人人都会害怕，但你能有办法调整情绪，让自己变得愉悦起来，这就叫幸福。而这种转换情绪的能力，就是积极心理学要告诉大家的。”黄岩博物馆内，清华大学社会心理服务研究中心管委会副主任倪子君带来了一堂精彩的幸福课。

此次小记者成长营以“向‘幸福’出发”为主题，由新民晚报社与永宁幸福中心共同举办，清华大学社会科学学院提供学

术支持，在趣味横生的体验活动中融入积极心理学知识，在欢声笑语中提升幸福感知力。

“什么是幸福的感受？可以是一种熟悉的气味，一次柔软的抚触，一段悦耳的旋律，一场投入的比赛。”在全球第一座积极心理学科普馆——永宁幸福科学馆，营员们在专业老师的带领下，从视觉、嗅觉、听觉、触觉等多维度的感官体验中，一点点体会“幸福”的奥义。在这里，所有和“幸福”相关的设

计背后都有科学的理论支撑，数字化的呈现方式也让“幸福”变得可见、可触、可感知，让这场关于幸福的“修炼”更加科学、有效。

在永宁幸福科学馆，小记者不仅完成了对“幸福”的初识，也完成了对彼此的认识。孩子们被分成四组，组成四个风格迥异的“报社”，自行商定社名、社徽、社长和口号，在一次次相互的采访中认识同伴，也重识自己。

描画幸福的模样

黄岩西部大山深处的乌岩头村，是一座被青山绿水环抱的“世外桃源”。保存完好的古桥古树，在淙淙溪流、阵阵山风中，与修旧如旧的石头墙、石板路、古民居交相辉映。乌岩头村入选浙江省历史文化村落保护利用重点村、中国传统村落，这里还坐落着全国首家乡村振兴学院——同济·黄岩乡村振兴学院。

扛起锄头，做一回小小农夫，刨出一个个还带着泥土的芋头；拿起画笔，在不足10厘米高的小小杯盏中，一笔一画

在釉上勾勒色彩；发挥想象，用皮筋、木棍、纱线将帆布袋五花大绑，经过扎染，洁白的画布也能幻化出无尽的图案；几根竹竿、几团麻绳，在几双小手的配合下，制作成一米多高的罗马炮架；有人负责运输水球，有人负责调整方向，有人负责大喊口令，有人负责按下发射，激烈的罗马炮击水仗将孩子们的情绪推向高潮……

每节关于“幸福”的体验课都由热身游戏、动手体验、组内分享、小组报告等闭环环节组成。完成体验后，各个“报社”

都会进行一次组内采访，最后派代表汇报成果。“课程从积极自我、积极投入、积极成就、积极关系、积极意义、积极情绪6个维度出发，将积极心理学的学术知识融入体验项目，引导孩子提升积极的心理感受，从而获得对幸福的感知力。”永宁幸福中心心理老师张勋介绍。

伴随太阳落山，夜幕降临，草坪上升起一团篝火，一场温馨有趣的篝火晚会拉开帷幕。孩子们围坐一圈，分享学习体会，也在老师和同伴的鼓励下，大胆上台表演，展示自我。

延续幸福的甜蜜

培养一个拥有幸福感的孩子是最大的成功，而最好的成长是家长与孩子的成长。

“这次的成长营孩子有收获，家长受教育。几天时间里，我感受到孩子在融入、在改变、在成长、在幸福。成长营结束了，但我们的幸福之旅才刚刚开始。”结营仪式上，营员陈泽慧的爸爸陈益俊分享，最初报名完全是为了陪伴孩子，但经过3天自己也接受了一次再教育。“现在家长最关心的就是孩子的情绪问题，这次积极心理学成长营举办得正当其时，新民小燕子不仅飞入寻常百姓家，而且在造福千万家。”

“孩子马上就要上小学了，

我们把这次夏令营作为一场‘入学礼’送给他。希望在这个过程中，他能学会更好地与集体相处，也学会从点点滴滴中寻找幸福。”营员俞君洋的爸爸俞楠说，这是他第一次和儿子单独旅行，3天的亲密相处，让他发现了孩子身上很多未曾注意到的生活习惯和优秀品质，这对他启发颇深。

营员黄臻奕的妈妈王玲迫不及待地在朋友圈分享她与孩子关于“幸福”的对话，此次旅程也让她更加清晰地感受到自己作为一位母亲的幸福：“学会不遗余力去赞美、欣赏、反馈孩子身上优势和成就，看着他们茁壮成长就是我最大的幸福。”

完成了3天的学习和体验，结业典礼上，孩子们获得了结营证书和期盼已久的小记者证，成为新民晚报大家庭的一员。作为蜜橘之乡，黄岩被誉为“一座‘甜’了千年的城，黄岩交旅集团还为每位小记者送上一份甜蜜礼物——待到丰收时节，孩子们将收到来自黄岩的蜜橘，将这份甜甜的记忆延续。

“以后有这样的活动，我还要来！”返程途中，营员王文祺大声地向小伙伴表达自己的兴奋。新民晚报小记者的活动还将继续，未来将依托报社的专业平台，推出更实效的培训、更丰富的活动，为孩子搭建广阔的成长舞台。



更多精彩内容
请关注
新民小燕子



挖芋头

釉上彩

丰收宴

罗马炮架

参观黄岩博物馆

篝火晚会

本版摄影 王宝明
本版制图 邵晓艳