

# 积极心理学赋能“心理悦成长”老年学习团队创新发展的实验

## 实验项目总结报告

上海市普陀区社区学院

随着社会的进步和人们健康水平的提高，人类寿命延长，人口老龄化的趋势已成为我国社会关注的热点，老年人群中高龄老人的比例也在逐年提升。各级各类的老年教育机构供不应求的现象日益凸显，老年学习团队也就应运而生了。普陀区老年大学“心理悦成长”团队也是其中的一支团队，成立于2018年5月，由一群对心理学或自身心理成长感兴趣的老年人组成。

积极心理学是心理学领域的一场革命，也是人类社会史中的一个新的里程碑，是一门从积极角度研究传统心理学研究的东西的新兴科学。积极心理学作为一个研究领域的形成，以塞利格曼和契克森米哈的2000年1月发表的论文《积极心理学导论》为标志。它采用科学的原则和方法来研究幸福，倡导心理学的积极取向，以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福和谐发展。积极心理学与促进社会积极老龄化的目标不谋而合。

### 一. 实验背景

#### (一) 积极应对人口老龄化的需要

习近平总书记在中共中央政治局第三十二次集体学习时强调：“积极看待老年人和老年生活，引导老年人保持老骥伏枥，老当益壮

的健康心态和进取精神，发挥正能量，做出新的贡献”。世界卫生组织提出；现代人的健康观是整体健康，是指一个人在身体、心理和社交等方面都处于良好的状态。心理健康关系到我们个人的幸福、家庭的和睦、社会的和谐，身心都健康才是真健康。因此，在老年大学定期开展心理健康知识普及教育以及多形式助力培养老年人积极心理品质非常有必要。

### **（二）帮助团队成员积极应对特殊人生议题的需要**

“心理悦成长”团队成立的初衷是助力团队成员们利用心理学的知识和技能，正视自己的内心，理性面对生命中的各个议题。人生的每一段经历都是宝贵的财富，在团体活动中，团体成员在老师的指导下，针对具体议题展开充分交流，碰撞出智慧的火花，帮助彼此意识到：人在任何时候都是有选择的，从而更加积极地看待过去与未来，把握当下的幸福生活。

### **（三）满足团队成员服务社会、实现自我价值的需要**

在“心理悦成长”团队发展成熟的过程中，团队成员在学习中成长、在交流中提升，团队成员中有不少退休教师、医生以及企业管理者等，他们一直以来热心公益，慢慢的，他们萌芽了发挥利用所学心理学知识帮助他人的念头。在老年群体内开展一些志愿服务活动，“心理悦成长”团队成员现身说法，积极参与其中，对于心理健康教育普及将发挥积极作用，助力提升活动实效。

## **二、实验目标**

### **（一）构建一套“心理悦成长”团队活动内容体系。**

本项目将利用文献研究法、个案研究法、座谈法等形式了解团队成员在心理成长方面的学习需求，力求构建一套较为完整的积极心理学助力“心理悦成长”团队发展的活动内容体系。

## **（二）打造一个以“互助提升”为特征的心灵港湾。**

本项目将在“共读一本书”、“共议一话题”和“共组一活动”三个领域持续建设，逐步打造一个以“互助提升”为特征的老年人的心灵港湾。

## **（三）搭建一个服务他人、实现自我价值的平台。**

本项目将定期组织校内或校外的志愿服务活动，鼓励团队成员走出“小我”，发展出“大我”，利用自己所学的积极心理知识和技能，在志愿服务的平台上发光发热，实现“老有所为”。

### **三、实验内容**

**（一）以“心理悦成长”团队的活动内容设计为载体，开拓在老年大学开展积极心理健康教育的有效途径研究。**

1、开展文献研究。通过对“老年人学习需求”、“老年人心理特征”、“老年心理健康”等关键词搜索进行相关文献研究，结合积极心理学的知识初步制定“心理悦成长”团队的活动内容框架。

2、组织召开座谈会。对初步制定的团队活动内容框架进行“头脑风暴”式的讨论，随后研究者根据大家的意见对活动内容进一步聚焦修改。

3、开展个案访谈。通过对团队成员的个案访谈，研究者将更加深入地了解团队成员的具体需求，在此基础上进一步修改完善活动内

容框架。

## （二）以互助提升的团队氛围的营造为导向，开展“心理悦成长”团队心灵互助的团队活动情境的创设思路研究。

1、共读一本书。通过阅读分享、讲故事的方式，引导团队成员接纳自己，把自己的伤转化为爱，团队成员在彼此的讲述和倾听中获得成长。

2、共议一话题。选择大多数团队成员共同感兴趣的人生议题展开讨论，大家畅所欲言、各抒己见，通过彼此间的互动交流，引导大家认识到“办法总比问题多”，拓宽团队成员的思路，同时也让成员感受到团队的温暖和集体智慧的力量。

3、共组一活动。在普陀区老年大学校内组织开展各类主题活动或者进行一对一的心理疏导服务，引导团队成员利用自己所学的积极心理知识和技能，在志愿服务的平台上发光发热，实现“老有所为”。

## （三）以心理健康教育普及为目标，在校内搭建“心理悦成长”团队志愿服务的平台。

1、主题活动交流平台。主题活动可以是团队指导教师开展的专题讲座，普及心理健康知识；也可以是团队骨干组织的主题沙龙活动，为对同一议题感兴趣的老年学员提供一个交流互动的平台。

2、成功案例分享平台。他山之石，可以攻玉。团队成员分享自己利用心理学知识积极应对现实生活中的问题的真实故事，让他人聆听故事中汲取力量，从而愿意尝试以更为积极的心态去生活。

3、心理困扰疏导平台。为有心理困扰的老年朋友提供一对一的

心理疏导服务，倾听他们的烦恼，通过提问帮助他们在叙说中对问题有更清晰的认识、对自身的优势和资源有更准确的判断，鼓励他们直面问题。

#### **四. 实验方法**

##### **(一) 文献研究法**

项目组通过对“老年人学习需求”、“老年人心理特征”、“老年心理健康”等关键词搜索进行相关文献研究，结合积极心理学的知识初步制定“心理悦成长”团队的活动内容框架。

##### **(二) 座谈法**

项目组通过组织开展有项目成员和老年学员共同参与的座谈会，对初步制定的团队活动内容框架进行“头脑风暴”式的讨论，后再根据大家的意见对活动内容进一步聚焦修改。

##### **(三) 个案研究法**

项目组通过对团队成员的个案访谈，研究者将更加深入地了解团队成员的具体需求，在此基础上进一步修改完善活动内容框架。

##### **(四) 经验总结法**

在项目实施过程中，项目负责人广泛听取团队成员反馈意见，不断调整优化活动设计，以保证活动实施的有效性。

#### **五、实验过程**

本实验以普陀区老年大学五星级团队“心理悦成长”团队建设为载体，以“人在任何时候都是有选择的”为价值理念，以“提升老年人的主观幸福感”为目标，依托团队指导老师心理学专业知识、团队成员的实践经验、专家志愿者现场指导等资源，集心理健康知识普及、

心理咨询团体辅导、个别心理疏导等功能为一体，着力打造老年大学心理服务特色团队，培养一批心理服务志愿者骨干。实验项目研究采用文献研究、个案研究法、座谈法、经验总结法等方法，经历项目启动、论证、实施、推进、总结、结项等阶段。

### （一）项目启动与论证阶段

建立实验项目组。通过调研与文献收集，了解项目背景、目前国内在老年教育领域开展心理健康知识普及和支持服务的现状，结合普陀区老年大学实际，借鉴区内外做法和经验，积极构思实验实践活动方案。通过对资料与实际情况的分析，进一步明晰实验目标、内容及实施路径。

### （二）项目推进与实施阶段

依据实验方案着力开展实验，制定、完善“心理悦成长”团队活动的设计和实施。

1. 以团队成员的需求为出发点，通过文献研究和民意调研，多方了解团队成员的心理需求，做好“心理悦成长”团队的活动内容设计。

2. 通过“共读一本书”、“共议一话题”、“共组一活动”等心灵互助的团队活动情境的创设，不断鼓励学员全情投入，营造互助提升的团队氛围。

3. 以“主题活动交流平台”、“成功案例分享平台”和“心理困扰疏导平台”为抓手，搭建“心理悦成长”团队志愿服务的平台。

### （三）项目总结与结项阶段

做好项目的总结与反思。梳理实验推进中的已有经验，加强宣传

推广,打造心理健康普及和支持服务品牌;审视问题不足并展开研讨,提出后续推进的优化策略。

## 六、实验成果

本实验项目开展两年来,项目负责人围绕实验目标和内容,在普陀区老年大学进行了具体实践,广泛听取团队成员反馈意见,不断调整优化活动设计,保证了团队活动实施的有效性,项目取得了预期的成果,并实现了三个方面的创新。内容创新方面,“将戏剧、AI技术融入老年心理成长活动,突破传统讲座式服务模式”;模式创新方面,“构建‘学习-互助-服务’闭环,实现从个人成长到社会价值的转化”;技术创新方面,“运用AI大模型智能体拓展心理疏导渠道,提升服务便捷性”。

### (一)关注团队成员的学习需求,组织开展了一系列的团队活动。

近两年的运行下来,团队活动内容日益趋向体系化,超额完成了项目设计之处的内容设定:一是每周在团队微信群中分享三篇文章,浸润式学习中得到滋养;二是每两周开展一次读书会,阅读分享中获得成长;三是每学期开展两次主题活动,互动交流中尝试突破;四是每年开展两次志愿服务,志愿服务中实现自我。

2024年至今,团队在微信群内分享图文逾千条。团队通过腾讯会议、线下共读以及带领者读书分享等多种形式完成了《拥抱不完美》《蛤蟆先生去看心理医生》《儿童故事治疗》等多本书籍的阅读,引导团队成员悦纳自己、学会自我疗愈以及智慧养育第三代。团队采用“观影+心理学”的形式组织了三次观影活动,影片为《头脑特工队》

《野草莓》《我爱你》，引导团队成员学会识别情绪，解码老年期的亲密关系等。团队通过戏剧活动的形式引导成员清晰看见自己的过去和现在、充满希望地展望未来。团队通过专题讲座的形式开展老年认知症科普和 AI 大模型智能体的推广。团队组织成员为校内各类大型活动提供支持、深入敬老院陪伴老龄老人、走进社区牵手青少年学生，开展了形式多样的志愿者活动。

2024~至今已经开展的团队活动

活动类别	开展地点	开展时间	备注
积极心理图文分享	微信群分享	2024年3月~至今	至少一周3次 分享图文逾千条
《拥抱不完美》 线上读书分享会	腾讯会议	2024年3月~2024 年6月28日	心理咨询师带领，隔周 1次，已开展31期
《蛤蟆先生去看心 理医生》线下读书 会	普陀区老年 大学	2025年3月~至今	团队负责人带领，隔周 1次，已经开展10期
专题： 学会识别情绪	普陀区老年 大学	2024年3月28日	观影《头脑特工队》与 心理咨询师互动
专题： 老年认知症科普	普陀区老年 大学	2024年4月26日	心理咨询师、认知测评 讲师主讲
专题：学习成为智 慧祖父母	普陀区老年 大学	2024年5月10日	心理咨询师带领，共读 《儿童故事治疗》
专题：我们的生活 秀场戏剧活动	普陀区老年 大学	2024年12月20日	上海戏剧学院研究生 主讲，工作坊形式开展
专题：来一场与 AI 大模型智能体的心 灵对话	普陀区老年 大学	2024年12月20日	社区教育部主任主讲
专题：解码记忆、 孤独与存在的意义	普陀区老年 大学	2025年3月7日	观影《野草莓》与心理 专家对话
专题：《蛤蟆先生去 看心理医生》读书 分享会	普陀区老年 大学	2025年6月20日	团队骨干协力策划和 组织，面向全校招募参 与者
专题：自然疗愈师	普陀区老年	2025年6月27日	上海老年教育精品课

活动类别	开展地点	开展时间	备注
积极心理图文分享	微信群分享	2024年3月~至今	至少一周3次 分享图文逾千条
—享受“五感疗愈”生活	大学		程进社区
专题：解码老年人的亲密关系	长征镇社区学校	2025年10月16日	观影《我爱你》参与成员与心理专家互动交流
志愿服务：“社区健康大学堂”项目总结表彰会	百联中环购物广场	2024年11月22日	负责摄影、维持现场秩序等
志愿服务：陪高龄老人过生日	在养老机构	2024年12月8日	参加老人生日派对，陪老人一起说说话
志愿服务：2024年普陀区老年教育艺术节闭幕式	普陀区青少年活动中心	2024年12月16日	帮忙维持现场秩序
志愿服务：大手牵小手 助力生涯梦	曹杨新村街道社区学校	2025年1月9日	与曹杨二中的中小學生开启一场心灵交汇之旅
志愿服务：“镜献慈晖 情暖万家”母亲节公益摄影行	在养老机构	2025年5月11日	为老人和亲属拍全家福或个人照 陪排队老人聊天、倾听故事、梳头等
志愿服务：2025年普陀区老年大学老年学习团队展示交流月启动仪式	老年大学一楼大厅	2025年5月27日	负责摄影、签到、搬运道具、现场秩序维护等

#### 组织团队骨干参加过的学习活动

活动类别	开展形式	开展时间	备注
专题培训 彭凯平教授分享：积极心理学与幸福，划建幸福人生	线下培训	2024年5月12日	上海市崇德应用心理科学研究院组织
专题培训：保持身心和谐 安详幸福晚年	线下培训	2024年6月12日	“普陀雅韵”大讲堂系列培训

专题培训：老年人家庭急救	线下培训	2024年9月27日	精品课程进社区项目
专题培训：老年心理健康与家庭关系的调适	线上线下结合	2024年10月11日	上海市心理学会婚家心理学专委会组织
专题培训：历史人物心理画像与老年教育中的心理学实践	线下培训	2024年11月6日	上海老年教育师资培训
专题培训：从家庭系统角度看青少年心理危机	线上线下结合	2024年11月6日	上海市心理学会婚家心理学专委会组织
专题培训：扪心问法，家事观察——婚姻法修改要点及应用	线上培训	2025年2月14日	上海市心理学会婚家心理学专委会组织
主题论坛：女性健康与发展	线上培训	2025年3月9日	上海市心理学会婚家心理学专委会组织
幸福社会 幸福人生 心理学系列活动（每月一讲）	线上线下同步培训	2025年6月~至今	上海市心理学会积极心理学专业委员会主办
2025年上海市老年学习团队第二孵化区基地骨干培训	线下培训	2025年10月21日	上海市老年学习团队指导中心主办
读书会：借着读书读自己读书会	线下培训	隔周三晚上	已读书目： 《Bowen 家庭系统理论之八大概念》 《活出自己——让生命拥有一切可能》 《热锅上的家庭》
读书会：悦读会——遇见更好的自己	线下培训	每月一次	已读书目： 《存在主义心理学》 《觉醒与超越》 《团体心理治疗理论与实践》 《日益亲近》 《直视骄阳》 《浮生一日》 《给心理治疗师的礼

			物》 《生命的礼物》 《成为我自己》 《幸福的重建》 《洞见》 《性、金钱、幸福与死亡》 《千面英雄》 《我可能错了》 《我们误解了这个世界》
--	--	--	---

**（二）关注团队成员的互助需求，创设一个能促进团队共成长的安全互助空间。**

“心理悦成长”团队的内容设计既注重活动内容的专业构建，又注重学员助人自助的实际需求，通过实验，尽可能地创设三种供学员互助提升的情境。

**1、通过“共同阅读”这一低压力载体，在团体互动中激活叙事、体验与认知的多重心理过程。**

《儿童故事疗愈》读书会以游戏的方式拉开序幕，过程中团队成员见证了故事的疗愈力量，对儿童的早期教育有了新的认识，更新了养育观念，收获了故事陪伴第三代的养育技巧。

周志建《拥抱不完美》线上读书会以隔周一次腾讯会议的形式开展，大家在逐字逐句的学习并分享自己的故事中认识到：不完美不是缺陷，而是生命的真实质地；接纳自己的破碎，才是走向完整的开始。从而学会与真实的自己温柔相处。

《蛤蟆先生去看心理医生》读书分享会以“情景剧《情绪温度计

——蛤蟆的觉醒》”开场，让大家亲眼见证心理咨询的魅力。共读书中的 30 条金句，大家在分享中彼此获得启发。互动游戏中帮助大家识别目前的自我心理状态（儿童型、父母型、成人型）。带领者鼓励大家通过学习成长，自己当自己的心理咨询师。

## 2、开展各类专题讲座（活动），为团队成员提供老年心理调适与社会支持。

关注老年认知症，开展“老年认知症科普”公益讲座。带领者采取数据分析、观看视频、现场测评、案例分享等多种形式对“什么是认知症？”“如何识别认知症？”“如何陪伴认知症患者？”“如何预防认知症？”等方面进行了详细阐述，帮助老年群体对“认知症”有进一步的科学认识，做到早识别、早预防、早干预。

关注老年群体的亲密关系，团队组织开展了影视欣赏《我爱你》活动。影片聚焦三对老人的情感历程，以喜剧与悲剧交织形式呈现了爱情在疾病和社会偏见下坚韧的力量。带领者从心理学的专业角度剖析了三位男主角的生活状态，即：“活在孤岛中”“活在痛苦中”“活在成长中”，鼓励大家勇于表达和努力生活，学会在时光中珍惜“微小的爱”读懂生命本真的意义。

关注老年群体与智能时代的链接，开展专题活动“来一场与 AI 大模型智能体的心灵对话”。志愿者老师向老年学员介绍了 AI 大模型智能体的工作原理和心理咨询功能，并现场演示如何与 AI 大模型智能体进行有效沟通，引导大家在日常生活中通过与 AI 的聊天互动，进行心理疏导和情绪支持，同时还提醒学员在使用智能体时保护好个

人隐私和数据安全。

**3、组织各类志愿服务活动，满足团队成员的自我实现与社会情感需求。**

在校内开展志愿服务活动，发扬团队成员的主人翁精神。2024年普陀区老年教育艺术节开幕式和闭幕式、2025年普陀区老年大学老年学习团队展示交流月启动仪式现场，都有心理悦成长团队成员的身影，他们或是在维持秩序、或是在搬运道具、或是在负责签到、或是在摄影摄像等具体事务，为活动的顺利开展尽上自己的绵薄之力。

走进社区牵手青少年学生，展示团队成员的长者智慧。2025年1月9日，心理悦成长团队携手曹杨二中附校的师生代表共同踏进曹杨新村街道社区学校，共同开启一场以“大手牵小手 助力生涯梦”为主题的心灵交汇之旅。在这里，年轻的心与岁月沉淀的智慧紧紧相连。老年学员以丰富的人生经验和深刻的生涯感悟，为孩子们描绘了一幅生动的人生画卷，引导他们学会如何在生涯的广阔天地中精准定位、勇敢逐梦。这不仅是一场关于职业的探索，更是一次心灵的触动。

深入敬老院陪伴高龄老人，展现团队成员的暖心担当。2024年12月，普陀忆桃园敬老院里，一场温暖的生日派对温情上演。团队成员带着礼物走进院落，为高龄老人送上惊喜。他们围坐老人身边，递礼物、拉家常，从青春故事聊到生活点滴，倾听独居心事，搀扶行动不便者。烛光中，“生日快乐”的祝福声响起，老人拉着志愿者的手感慨：“这生日比往年都热闹！”2025年5月11日母亲节，团队走进万里社区臻华养老院，参与“镜献慈晖 情暖万家”公益摄影活动。

主会场中，团队成员合唱《世上只有妈妈好》引发老人共鸣。摄影团队为老人拍“全家福”——定格老夫妻恩爱合影、子女推轮椅陪父母的温馨画面。全程守护：帮整理衣发、搀扶往返、陪独居者聊天、推轮椅送回。一位老人紧握学员的手说：“今天像过年，照片要好好留着！”团队成员在付出中感悟：一句问候、一次倾听，就能让老人感受家的温暖，自己也收获了心灵的充实。简短陪伴，传递温情，双向治愈。

### （三）关注心理健康知识的普及，搭建一个志愿服务支持空间。

心理健康知识的普及需要载体、平台和有效途径，团队根据成员的不同特点，创设了三个平台，供成员自主选择。

1、**主题活动交流平台**。活动可以是团队指导教师开展的专题讲座，普及心理健康知识；也可以是团队骨干组织的主题沙龙活动，为对同一议题感兴趣的老年学员提供一个交流互动的平台；还可以是指导老师或团队成员挖掘的外在学习机会，组织感兴趣的成员共同参与。

2、**成功案例分享平台**。团队建立了微信群、注册了微信公众号“打开心世界 遇见新自己”，团队成员在微信群内或微信公众号上分享自己利用心理学知识积极应对现实生活中的问题的真实故事，让他人在故事中汲取力量，从而愿意尝试以更为积极的心态去生活。如：周琼曾经坚持在微信群内分享她的“每天三点小确幸”，成为了大家公认的“幸福姐姐”，带动了很多；彭敏在微信公众号上分享了读完《拥抱不完美》对她生活的影响，激发了很多人改变的力量；朱秀

芬等多名学员分享参加《我爱你》观影活动后的感受，引发很多人的共鸣。

**3、心理困扰疏导平台。**团队骨干为有心理困扰的老年朋友提供一对一的心理疏导服务，倾听他们的烦恼，通过提问帮助他们在叙说中对问题有更清晰的认识、对自身的优势和资源有更准确的判断，鼓励他们直面问题。如：陈同学在指导老师的心理辅导下，减轻自己对母亲去世的自责心理，并较长时间内坚持自由书写，逐渐走出丧亲之痛；接同学在周倩的帮助下学会了爱自己，不再只是关注家人需求，勇敢地做出改变，完成了一次为期 20 多天的独自外出旅行；龚同学在接同学“一切都是因为你允许”的点拨下，开始学会如何和亲家、儿媳相处；刚刚失去伴侣的周同学在朱同学的鼓励和个别疏导下，逐渐走出丧偶之痛，活跃在各类团队活动中。

## 六、实验反思

### （一）需系统设计团队活动内容

前期，由于团队没有任何资金支持来源，开展专题活动需要一些专业支持的时候，基本依靠团队负责人和团队指导教师个人的人脉资源来得以解决，导致专题活动的开展存在一定随意性。随着团队规模和影响力的扩大，后期可以考虑和一些团体、组织长期合作，保证团队发展所需人力和物力支持的稳定性，更加系统地设计团队活动内容。如：近期尝试和一个心理咨询师团队合作组织“观影疗心”系列互动，围绕亲密关系、子女关系、生死课题以及上海特色方言四大主题开展 4 场电影赏析活动。计划和长征镇图书馆、长征镇妇联合作组

织开展专题读书会，目前初步确定的读本为《家庭的觉醒》和《幸福的婚姻》，引导大家在焦虑的时代，通过阅读照见自我与家庭。

## （二）需强化团队骨干能力培养

随着团队规模的扩大、团队活动内容的丰富、团队活动频率的增加等，急需更多的团队成员参与到活动的策划和组织中来，之前借外力的学习资源的提供已经无法满足团队骨干成员的发展需求。后期团队需要针对性地开展系列化的内部培训，提升志愿服务和成果显性化的能力和水平。如：开展专题培训“如何写故事”，辅导学员写自己的心理成长故事，成熟作品将发布在团队的微信公众号上；组织观看无障碍电影，体验盲人的世界，引导团队成员对特殊人群拥有更多的看见，提升成员的共情能力；每一次读书分享会和观影疗心活动的前期集体备课，也可作为团队内部培训的一种形式。

## （三）需提升团队志愿服务的专业性

前期，团队虽然参加了很多志愿服务项目，但是就志愿服务的内容和形式而言，跟心理学的相关性并不是很高，尚未实现在校园内为开展心理健康教育普及行动的目标。后期，需要团队指导教师多加引导，团队负责人有意识地组织策划更加专业化的志愿服务活动。如：2026年开始在长征社区学校面向社区居民开展心理疏导工作，骨干成员排班从事咨询接待工作，团队指导老师定期对服务的志愿者进行案例督导。

团队后期计划开展的活动

活动类别	开展地点	开展时间	备注
积极心理图文分享	微信群分享	长期坚持	团队骨干志愿者至少一周3次

线下读书分享会	线下教室	长期坚持	团队负责人组织，隔周1次
专题：《幸福的婚姻》读书分享会	长征社区学校	2025年10月24日下午	志愿者带领，全员共同参与
专题：《家庭的觉醒》读书分享会	长征社区学校	2025年11月	志愿者带领，全员共同参与
专题：解读子女关系	长征社区学校	2025年11月6日	观影《小小的我》，与心理专家互动交流
专题：直面生死话题	长征社区学校	2025年11月	观影《破地狱》，与心理专家互动交流
专题：双板刮痧相遇全息穴位（4次培训）	长征社区学校	2025年11、12月	双板刮痧创始人宋蔚主讲
专题：沪语影片	长征社区学校	2025年12月	观影《爱情神话》与心理专家互动
志愿者专题培训	长征社区学校	2026年	辅导学员写自己的心理成长故事，成熟作品将发布在团队的微信公众号上
志愿者专题培训	普陀区老年大学影视厅	2026年	组织观看无障碍电影，与全国自强模范韩颖（全盲）现场对话，引导团队成员对特殊人群拥有更多的看见，提升成员的共情能力
心成长悦生活-心理健康调试活动（4次系列活动）	长征社区学校	2026年	团队指导老师主讲，体验式团体辅导形式开展
专题：我用AI画治愈系美景（8次系列培训）	长征社区学校	2026年	社区教育部主任主讲，实操形式开展
倾听-共情-成长之家长成长营	长征社区学校	2026年	心理咨询师主讲，心理剧形式开展
志愿服务：面向长征镇社区（老年）学校学员提供心理疏导服务	心理咨询室	2026年	团队骨干成员定期值班，接受学员预约咨询。
心理疏导志愿者培训	服务案例督导	2026年	资深心理咨询师主持，每月一次。

