11月18日，四川省凉山彝族自治州西昌市航天学校的一间教室里，一场关于青春、焦虑和成长的“一对一”心理辅导正在进行。坐在孩子们对面、逐一解答心理难题的，是来自2000多公里外的宁波未成年人心理健康专家。

当天，一条24小时倾听凉山州孩子“心里话”的未成年人心理健康专线在宁波正式开通，6名专职接线员与150余名持证志愿者轮班值守，用耐心与专业稳稳接住孩子们的每一份情绪。

此外，该校九年级学生侍晓沁和同学们还收到了来自宁波的一份鼓鼓囊囊的“心灵礼包”，里面装着心理书籍、解压道具，还有一套心理疏导课程视频集。



画展上，孩子们在参观。

跨越2000多公里

宁波心理专家托举凉山孩子向阳生长

1 9000幅画里藏着说不出口的心事

“和孩子们面对面交流后，我发现，他们很有表达欲，只是缺少一个可以放心倾诉的对象。”宁波大学附属康宁医院医生张超说，青少年时期的孩子，有学业上的压力，也有成长中的迷茫，情绪起伏大，“格外需要老师和家长的耐心陪伴，多倾听、少说教，多理解、少指责。”

说不出口的心事，孩子们换了一种方式讲出来。校园内，150幅来自全国25个省（区、市）的画作沿长廊铺开，孩子们挤在画前久久不肯散去。这是“童心有色彩 妙笔绘时代”2026年全国未成年人心理健康绘画展示活动现场。文艺演出、心理健康宣讲、阅读分享轮番登场，将心灵的对话从画布延伸到舞台，也延伸到孩子们的心田。

这些画里，藏着孩子们的心事，也藏着他们的家乡：四川六年级的藏族女孩丹增卓玛没上过绘画班，在妈妈鼓励下反复改色，画出《幸福的家乡》；福建四年级的石语惜擦了改、改了擦，把红砖院里冰着西瓜的水缸、泡茶的大人和那个笨笨的自己，画进《庭院一夏》——“画得慢，但那个夏天不会忘。”

据悉，今年4月，精神文明报社联合宁波市文明办启动全国未成年人心理健康绘画作品征集活动。征集令发出后，各地响应热烈，共收到来自25个省（区、市）的9000幅作品，其中近300幅入选专题画册。



活动现场的“送给孩子的心灵礼物”环节。

2 “五个一”让陪伴在山里扎下根

如果说画展是“上半篇文章”，那么东西部心理帮扶就是做好关爱未成年人这篇“大作文”的“下半篇文章”。

这次在西昌启动的全国未成年人心理健康协作计划，用清晰的“五个一”为抓手（完成一次心理教育宣讲、一场心理健康绘画展、一轮全面的心理健康普查、一批本地心理骨干培训，搭建一条专属的心理热线），让这份陪伴有了更扎实的落点。宁波市文明办相关负责人表示，作为国家首批社会心理服务体系建设试点城市，宁波始终把未成年人心理健康工作放在精神文明建设的重要位置，此次活动就是宁波未成年人思想道德建设服务全国的创新实践。未来，宁波的心理专家和骨干教师将持续走进结对地区和更多中西部地区的校园，落实“五个一”计划。

这意味着中西部乡村孩子收到的不只是一场画展、一摞画册，更是一套完整的心理支持体系。东部成熟的心理健康教育经验将沿着“五个一”的路径，在中西部留下一支本土心育队伍——老师们学会早期识别孩子情绪信号，学校建起规范的心理健康档案，孩子们有了随时可以拨通的心理热线，那些曾经藏在画里的困惑与不安，从此有了更及时、更贴近的回应。

3 让心事有人听、困惑有人解

在当天举行的“阳光心灵 快乐成长”未成年人心理健康宣讲上，专家通过减压趣味练习和心理小游戏，带着孩子们感受认知角度对情绪的影响；“把心声写进文字，做情绪的主人”阅读分享中，孩子们把说不出口的心事落在纸上，再一点点学着与情绪相处。

“把心理课堂搬到画展现场，孩子们看得见、摸得着、愿意参与，这样的形式非常好。”西昌市航天学校副校长韩贞伟说，心理健康教育是一项润物细无声的工程，通过宁波的心理帮扶，学校将加强心理辅导室建设和心理健康教师队伍建设，“让孩子们的心事有人听、困惑有人解，在阳光下快乐成长。”

“孩子们通过绘画将内心世界呈现出来，我们要做的是看见并读懂这些色彩语言，并给予持续的倾听与回应。”宁波大学附属康宁医院（宁波市未成年人心理健康指导中心）公共卫生科科长杨红英说。

从一幅画出发，到一套覆盖筛查、干预和队伍建设的完整机制，这场落地西昌的活动不是一次单向的爱心递送。它让西部山区的孩子获得的，不只是被看见的温暖，更是学会看见自己、接纳情绪、表达心声的能力。

活动主办方表示，未来，这套从画纸里生长出来的心理关怀模式，还将顺着全国未成年人心理健康协作计划的脉络，走进更多乡村校园，托举山区孩子们向阳生长。

记者 朱琳 通讯员 崔路