

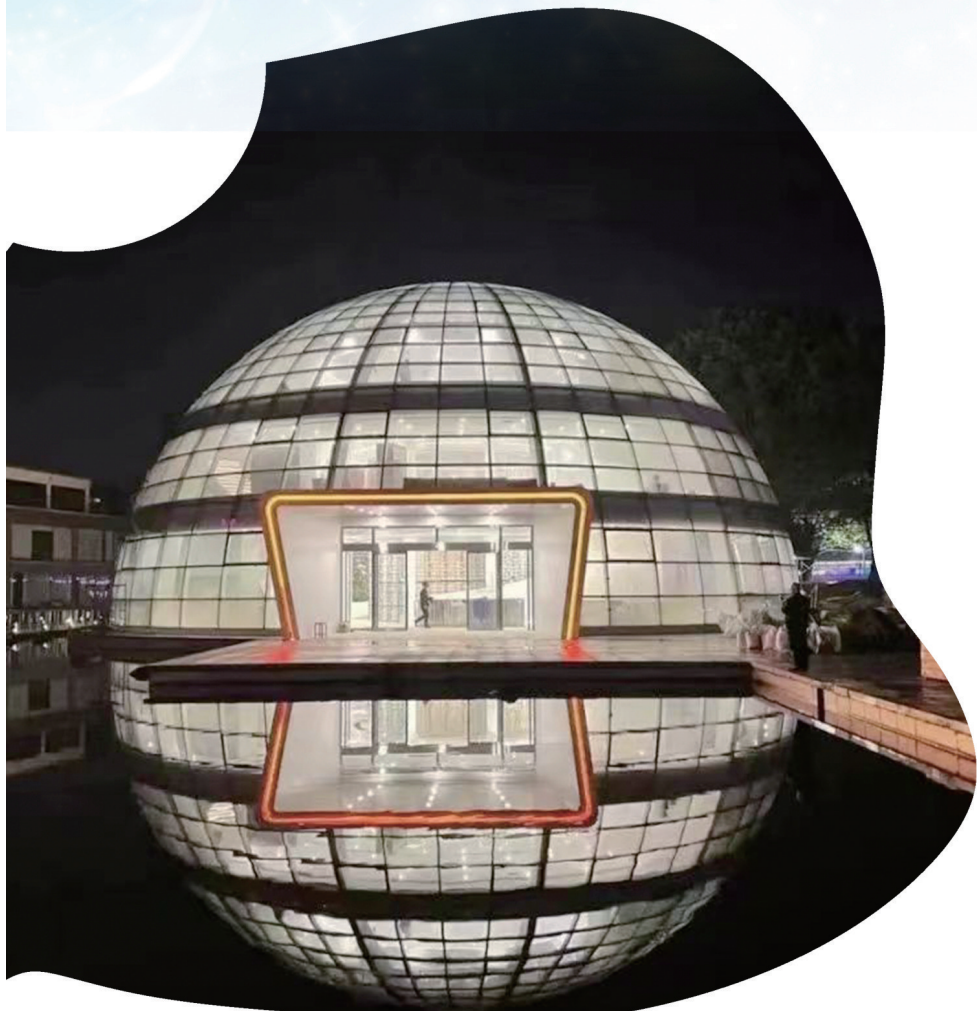
永宁幸福科学馆：触手可及的“幸福体验”

■本报记者 张 芮 通讯员 李元慧

倾听一首喜欢的音乐、品尝一顿色香味俱全的美食、酣畅淋漓地做完一场运动或者完成一项重大而艰巨的任务……彼时，你是否留意到自己的脸上会不由自主地露出美丽的“迪香式微笑”，它代表着此刻的你，感到了幸福。

在人们探索共同富裕的道路上，幸福一直是人们孜孜以求的生活状态。到底什么是幸福？如何才能让自己感受到幸福？在风景怡人的永宁江畔的幸福科学馆，或许我们能找到答案。

日前，区委区政府与清华大学社会科学学院共同打造的永宁幸福科学馆开馆。该馆为球形玻璃建筑，馆内共三层，总面积1390平米，由清华大学美术学院设计。永宁幸福科学馆以“艺术+科技+心理”为设计理念，从建设规划、馆内布局、产品配置、功能体现等方面，融合心理学、计算机科学、人体工程学、人因工程学、艺术美学等前沿智慧，打造出了一项高水平的社会心理服务幸福工程。



永宁幸福科学馆

清新明亮、格调优美、整洁有序，是游客走进永宁幸福科学馆时的第一印象。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，舒适的视觉体验让身处其中的人们心情也变得舒畅起来。正对着大门的一面电子屏幕上，滚动播放着一张张洋溢着欢乐的笑脸，这是入馆参观的人群在预约时留下的笑脸照片，一整面电子屏幕上的笑脸提醒人们“微笑”是提升幸福感的重要技巧。

“‘迪香式微笑’是标准微笑，露出这样微笑的人会通过面部表情来影响自己的内心，从而感受到快乐。我们把符合‘迪香式微笑’标准的市民笑脸放在笑脸墙上，希望能带动大家也感受到这份欢乐。”永宁幸福科学馆解说员介绍，该馆在一二三层分别打造了幸福共享空间、幸福科技空间和福流空间，不仅仅是笑脸墙，每一层的每个区域、每面墙体、每件物品都有着独特的作用。科学馆以积极心理学理念

积极环境设计 一路“心花怒放”

为基础，将最新数字化电子科技设备与心理学知识的应用和科普相结合，游客可以通过体验不同的科技产品从而获得积极情绪。

“一楼主要为视、听、嗅、触、味等五感体验区，如这个嗅觉体验区，我们用花朵的造型打造了一个嗅觉体验装置，装置中有很多源于自然的气味，引发人们积极的情绪。科学馆二楼、三楼内有各类运用高科技的人工智能设备，它们可以帮助睡眠障碍人群快速放松疲劳，可以训练人们的专注力，帮助人们释放心理压力，个个都是‘心理+科技’的代表作。”解说员介绍说，除此之外，永宁幸福科学馆还打造了系统化、科学化、全面化的社会心理服务产品，是一个集综合管理、心理科普、心理测量、学习培训、咨询服务和心理训练的六位一体的体验中心。

“这是一个非常了不起的工程，场馆整体规划布局设计科学，进门走完一圈，

人的心情会焕然一新，馆内的很多元素，从视觉、嗅觉、听觉、触觉等多方面调动起人们的积极情绪，不愧为‘幸福科学馆’。”台州市委党校干部心理素质提升中心老师戴利宏说，永宁幸福科学馆规划精心、设计科学、布局合理，游客参观的过程相当于接受了一次心灵上的“疗愈”，有效地释放了情绪、放松了身心，让人感到幸福感满满，这也体现了党和政府对提升民众幸福感的关心和重视，真正实现物质生活和精神生活的“双富裕”。

“据统计，97%的游客从进馆到出馆，他们的积极情绪明显提升，因为我们的场馆拥有积极环境的美学设计、高科技的智能硬件、大数据心理云平台 and 积极心理学服务，这些让游客真实体验到积极情绪的提升。”清华大学社会科学学院社会心理服务研究中心管委会副主任倪子君介绍。

沉浸式体验 乐享“幸福科普”

“深呼吸，放松……深呼吸……”在幸福科学馆的“观禅心”冥想室内，4位体验者听着耳机里传来的提示音，渐渐进入冥想过程。周围的墙面是4面大型电子显示屏，屏幕上通过展示蜡烛燃烧的画面来反映出体验者的脑电信号，烛火有无波动即反映冥想者的心理状态是否平静。

“冥想的感觉非常好，感觉工作压力在这个过程中能得到释放，这次来参观科学馆，学会了如何冥想、如何释放压力，有了不少收获。”游客牟先生说，他平时主要从事办公室工作，工作压力大的时候，他会选择运动或者静思缓解压力，此次游览幸福科学馆，了解到更多关于缓解压力的好方法。

“研究发现，歌唱家、常年唱歌的老人比从来不唱歌的人更加健康长寿，同时，每天歌唱比起每天跑步、游泳或者健身，也更加让人坚持下去……”歌唱空间里的宣传板上，书写着关于“音乐与心理”的科普知识，这吸引了不少游客驻足，同时，空间内提供智能歌唱情绪调节机供游客体验，它在采集歌声的同时，还会通过视频画面与体验者互动。

在永宁幸福科学馆内，人们可以通过

各区域的多种数字化电子科技设备，学习和体验各种心理学相关知识，如认知训练、情绪管理、压力调节、沟通技巧等，深入了解并掌握积极心理学的核心理念和实践方法。

“下次我要带着孩子一起来参观幸福科学馆，让他也体验一下这些高科技产品，放松放松身心，我相信他会喜欢的。”游客徐女士说，她的儿子正在读初三，学习任务繁重，还面临巨大的升学压力，作为家长，他们希望通过永宁幸福科学馆，让孩子掌握一些必要的心理学知识，“在这里能学到很多关于心理健康的科普知识，这些知识可以帮助他通过一些科学有效的方法调节心理、应对压力，培养积极情绪，这对我们家长来说，非常有意义。”

“良好的社会心态有助于减少社会矛盾，缓解社会压力，提高生活幸福感，是美好生活的重要元素和社会稳定有序的重要支撑。党的二十大报告特别提出要重视心理健康和精神卫生，永宁幸福科学馆以积极心理学理念为基础，以群众乐见的沉浸式体验普及心理知识、提供心理服务，很好地实现了健康心理引导与百姓日常生活的有效融合。”台州市委党校校委委

员、教育长袁小燕说。

为了让永宁幸福科学馆切实发挥好科普教育的作用，区委区政府购买了约十万册电子书，免费提供给市民查阅。

“我们希望永宁幸福科学馆的落成，能够树立起一个风向标，让更多公众了解、学习积极心理学、探索内心正能量，全面提升黄岩人民的幸福感。”区幸福黄岩工作专班组长郑典贵说，未来，在永宁幸福科学馆旁，一座更大的永宁幸福中心将要落成，该中心将不断推出高质量的心理科普培训、展览等活动。

“我们叫它幸福共享空间，这是一个用于心理健康服务的场所，内设心理电影院、儿童心理关爱空间、老年心理关爱空间等，还有清华社科学院的脑电实验室、脑电实验室、中医与心理的实验室、儿童认知实验室等高科技前沿实验室。”倪子君说，永宁幸福科学馆将充分利用这一心理健康服务平台，积极转化清华大学的积极心理学各项理论与科研成果，帮助更多的人认识和了解心理学，提高个人、团体乃至整个社会的心理健康水平与幸福感，助力人民拥有更加健康和幸福的生活。



游客配戴VR眼镜体验运动游戏



游客参与“观禅心”冥想活动



(部分图片由永宁幸福科学馆提供)