

记者走访冰城青少年心理咨询机构

成长痛咨询量居首 艺术疗愈抚平伤痕

文/摄 生活报记者 刘维娜 李丹

“200元即可心理咨询1小时。”“可以通过音乐剖析孩子的心理问题。”“我家孩子只要写作业就闹情绪,是不是有心理问题?”……近年来,随着成长压力、家庭沟通、人际交往等多重因素影响,青少年情绪焦虑、厌学叛逆、心理脆弱等问题受到广泛关注,心理咨询行业也迎来发展契机。连日来,记者走访哈市多家心理咨询机构,实地调查冰城青少年心理咨询市场。



沙盘游戏使用的道具

亲子矛盾、交友沟通……“成长痛”咨询量排首位

哈尔滨医科大学教授、心理专家周艳娟拥有30年的从业经验,她治疗的孩子迄今已超万人。“来我这儿做咨询的青少年,最大的困扰是对学业的迷茫,以及由于知识衔接造成的焦虑、抑郁、强迫等情绪问题,亲子矛盾、交友沟通冲突也比较常见,‘成长痛’是孩子们的共性问题。”

记者随后又走访了道里区、道外区的5家心理咨询室,在青少年心理咨询者

中,关于成长迷茫的咨询量也是最多的。从业16年的心理专家王宇告诉记者:“我的咨询室从2020年开业至今,主要咨询群体以青少年为主,校园人际关系、亲子关系矛盾咨询量最大,一天有时候服务十个青少年,六个都是这类问题。孩子们处于快速成长的阶段,但并没有做好解决这类问题的准备,导致咨询量节节攀升。”



孩子在进行绘画疗愈

从200元到数千元 心理咨询价位参差不齐

记者在线下走访时发现,如今心理咨询市场的收费标准参差不齐,每小时收费从200元到几千元不等,还有一些线上咨询按分钟计费。“心理咨询室的收费一般最低在200元/小时,700元-1000元/小时是均价,也有贵一些的咨询在千元以上甚至几千元/小时。”王宇告诉记者,“价格的浮动,主要是根据心理咨询师资质和能力水平以及经验来确定的。”

此外,记者通过走访了解到,目前线上心理咨询也比较受欢迎。记者打开一



周艳娟为青少年疗愈心理问题

绘画、音乐、舞蹈…… 用艺术表达打开心灵枷锁

如今,线下青少年心理治疗的方式已经从单一的沙盘、家庭访谈等形式,扩展到绘画疗愈、音乐疗愈等多元治疗方式。“当下艺术疗愈是我们最常用的手段。比如在音乐疗愈中,我们会先让来访者自由挑选乐器,从选乐器这个环节就能开展心理观察。”王宇表示。

记者采访时,有一对因亲子关系前来咨询的母女。选择乐器时,二人不约而同都选择了鼓。此后女儿因敲鼓力度大被母亲呵斥,二人就此展开争吵。“母亲属于控制型人格,女儿因长期被管控,内心充满逆反情绪。”王宇告诉记者,鼓圈疗愈需要结合乐器选择倾向、敲击时的呼吸节奏、肌肉紧绷程度、鼓声强弱、是否敢于大胆

演奏等多重细节综合分析,精准捕捉内心状态。“除了乐器外,舞动治疗、音乐疏导、香薰疗愈也是最近心理咨询的热门方式。”当下艺术疗愈也是他们最常用的手段。比如在音乐疗愈中,我们会先让来访者自由挑选乐器,从选乐器这个环节就能开展心理观察。

据周艳娟介绍,专业治疗师还会应用认知行为疗法、辩证行为疗法来调整孩子的极端思维,化解“非黑即白”“糟糕至极”等不合理信念;针对童年家庭创伤、长期亲子关系不良的孩子,则会使用精神分析法来抚平伤痕。“具备医学背景的心理治疗师还会同时关注来访者出现的头疼、头晕、心慌、胸闷、失眠、恶心等躯体反应,排除器质性疾病,这也是普通咨询师难以覆盖的专业优势。”

专家:家长应破除“病耻感” 更多关注家庭成长氛围

记者在走访中还发现,广大家长针对孩子心理问题的观念也悄然发生了转变。市民曲女士因为孩子总是拖沓不完成作业犯愁,在咨询室外排队时,记者对她进行了采访。“心理咨询不羞耻,解决问题才是关键,孩子问题解决了,家里的负担自然就少了。”记者看到,咨询室外排队的十组咨询者中,有八个都是家长陪同的青少年。王宇告诉记者,如今像曲女士这样的家长越来越多。“这些年的‘病耻感’降低了,越来越多的家长心态发生了转变。”

据周艳娟介绍,如果孩子出现了心理不适或情绪困扰,应积极寻求专业的心理咨询,家长则应核实心理咨询师的资质;如果孩子已经出现明显的躯体症状、严重的情绪障碍或正在服药治疗,则需要到医疗卫生机构,由心理治疗师进行专业的心理干预。“但部分孩子家中上岁数的长辈存在观念局

限,不理解孩子的情绪困扰,时常指责施压,无形中破坏了孩子的疗愈环境。”周艳娟希望广大家长能多考虑孩子的身心感受,适当减轻压力,给孩子留出休息放松的空间。

团市委希望青少年心理救援中心理事长张大生在接受采访时表示,在青少年的成长阶段,对孩子影响最大的是家庭。“我们建议家长在咨询孩子心理问题时,应该也完整表述家中的一些实际情况,辅助孩子的心理治疗,不要单一认为只是孩子自身的问题;在筛选心理咨询机构时,应当首选正规、资质齐全的机构进行服务,以免造成心理疗愈的事倍功半。”张大生认为,家长希望主动疏导孩子心结固然可贵,但一定要选择正规专业的心理机构。青少年的情绪症结大多源于家庭相处,多一份包容沟通,家校共同守护,才能抚平青春焦虑,让少年从容奔赴成长与学业。

声明·作废

●孩子姓名:李睿丹棋,性别:女,2019年4月10日出生,出生医院:五常市人民医院,母亲姓名:滕佳欣,父亲姓名:李长明,不慎将孩子(李睿丹棋)出生医学证明丢失,出生证明编号:1230023471,特此声明作废。

●姓名:曹志胜,身份证号:230822194912151796,不慎将中华人民共和国农村土地承包经营权证丢失,土地位于:黑龙江省桦南县明义乡东辉村,特此声明作废。

●姓名:李勇,身份证号:230105195910182310,不慎将与哈尔滨市道外区人民政府房屋征收办公室签订的房屋征收补偿协议丢失,原房屋位于:道外区联合三道街1栋2号,协议编号:01140142006,特此声明作废。

●姓名:李鹏飞,身份证号:23010519870330231X,不慎将与哈尔滨市道外区人民政府房屋征收办公室签订的房屋征收补偿协议丢失,原房屋位于:道外区联合三道街1栋2号,协议编号:01140142006,特此声明作废。

公告·公示

哈市南岗区艾米幼儿园(统一社会信用代码:52230103MA0078122G)办办学许可证:223010360001568号,经原理事会全体会议决议于2026年6月1日原法定代表人石冰冰女士因个人原因不再担任哈尔滨市南岗区艾米幼儿园的法定代表人和经营者,现由陶欣接任。此次法人变更后,我单位的债权债务将由新法人陶欣继续承担和行使。决议进行财务清算,请债权人自见报之日起45日内向本单位新法人代表陶欣申报债权债务,逾期不视为放弃权利。

联系电话:13349391913
地址:南岗区南直路99-3号
哈尔滨市南岗区艾米幼儿园
2026年6月27日

终止劳动合同公告

同 蔚 光 (身 份 证 号 码 23010219730102101X):

你与我单位签订的劳动合同于2026年6月19日到期,我单位决定劳动合同到期不再续签,已于劳动合同到期前向你书面通知劳动合同到期终止。现依据相关规定进行公告,请本人自公告刊登之日起30日内,到我单位办理劳动合同终止及社保关系转移相关手续。逾期未办理的,视为已确认本次劳动合同终止事宜,我单位将依法办理社保账户转出业务。特此公告。

中邮证券有限责任公司黑龙江分公司
2026年7月2日

公 告

根据哈政办规[2018]41号文件精神,本人田云华,身份证号:230121196504033840,现为道里区群力第六大道5119号B19栋1单元1304号房屋的受让人,该房屋用途为住宅,建筑面积:61.73平方米。原房屋所有人陈大龙,已将该房屋实际交付本人,由本人实际占有,原房屋拆迁补偿号:01140141729。本人自愿放弃该房屋不动产权属无争议,申请办理不动产登记提供申请材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律费用。

如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内将异议书面材料共同分别送达哈尔滨棚户区改造投资有限责任公司和哈尔滨市不动产登记交易事务中心群力分中心。异议书面材料送达地址:哈尔滨棚户区改造投资有限责任公司,道里区河润街43号,联系电话:0451-87597138;哈尔滨市不动产登记交易事务中心群力分中心,道里区砂山路352号,联系电话:0451-85986641。

生活报申健广告

银行催收公告
银行变更公告
保险公司公告
债权转让公告
解除合同公告
房产公示公告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室
刊84681180
登13104659009
电13613600156
话18686821585

冰城夏夜 敲响奏响红色经典

观众:这场音乐会震撼有力量

生活报讯(记者王雪莹文/摄)1日晚,一场滚烫且治愈的红色交响盛宴——庆祝中国共产党成立105周年音乐会,在哈尔滨音乐厅精彩上演。据悉,本次音乐会由中共哈尔滨市委宣传部、中共哈尔滨市直机关工委、哈尔滨市文化广电和旅游局联合主办,哈尔滨音乐厅(哈尔滨交响乐团)承办。

演出现场,当铿锵红曲回荡在耳边,大家纷纷感叹:特殊的日子来听这样一场音乐会,热血沸腾、直击内心,特别感动!



“名家名团”强强联合

本场音乐会特邀中央音乐学院指挥系教授、博士生导师杨力倾情执棒。他是国内指挥界的杰出代表,曾指挥歌剧《舍楞将军》斩获文华奖与“五个一工程”奖,并率团在北京冬奥会开幕式演唱《雪花》。他的指挥棒下,西方古典技法的精准与中国作品的情感张力相得益彰。

与之联袂的哈尔滨交响乐团,享有“远东第一

交响乐团”的美誉,曾亮相2025年哈尔滨亚洲冬季运动会、全国声乐展演、全国交响乐展演等大型活动与赛事。

百年哈响与指挥名家强强联合,将红色经典的磅礴气韵演绎得淋漓尽致。现场观众纷纷点赞:“哈响真的人才辈出!哈尔滨不愧是音乐之都,氛围感、专业度双双满分!”

经典曲目接连上演

本场音乐会精心甄选三部重磅红色交响名作,用纯粹乐章诉说百年初心。由著名作曲家吕其明创作的交响序曲《红旗颂》,以五星红旗为核心意象,将浓郁的民族音调与高级交响语汇完美交融,雄浑大气的旋律里,藏着生生不息的民族精神与中国力量。

交响组曲《红色娘子军》由杜鸣心、吴祖强等名家倾力创作,跨越半个多世纪依旧常演不衰。铿锵有力、耳熟能详的旋律,深深烙印在几代人的记忆里,是刻在国人骨子

里的红色经典。大型主题交响曲《灯塔》更是诚意满满,由哈尔滨交响乐团联合国内6支顶尖乐团共同委约,当代杰出青年作曲家王丹红倾情创作。作品分为“求索”“丰碑”“征途”“光明颂”四大乐章,以磅礴乐符浓缩百年党史的沧桑巨变与辉煌征程。现场观众们深受触动:“经典永远是经典,无可超越!”带着孩子观演的董女士说:“整场演出看完后难以平复,希望能孩子真切懂得如今的幸福生活来之不易!”

台上台下合唱 《没有共产党就没有新中国》

三部经典作品层层递进,串联起中国共产党百年求索、砥砺前行的壮阔征程。曲风兼具恢弘大气与细腻温情,高潮迭起、掌声不息。在返场环节,杨力邀请现场观众全体起立,合唱《没有共产党就没有新

中国》,气氛再次达到高潮。演出结束后,不少观众仍意犹未尽,他们由衷感叹:浪漫的冰城夏夜,悠扬的红色乐章响彻夜空,这不仅是一场格调满满的高雅听觉盛宴,更是一次涤荡心灵、坚定初心的精神洗礼!

哈尔滨冰雪大世界《遇见·哈尔滨》—哈冰秀带妆联排

记者探班:热情、浪漫、国际化……精彩连连

生活报讯(实习生刘佳惠 记者吴海鸥 薛宏莉 文/摄)今年夏天,来到哈尔滨冰雪大世界,不仅能在第二十四届哈尔滨国际啤酒节上畅饮狂欢,还可以走进冰雪秀场,欣赏一场国际范儿十足的冰雪主题演艺秀“《遇见·哈尔滨》—哈冰秀”。7月1日晚,这场由哈尔滨冰雪大世界重磅推出的全新夏季文旅演艺IP进入带妆联排试演,记者提前探班,感受这个由多国艺术家联袂献艺的精彩大秀,是如何展现哈尔滨四季风华的。

据了解,《遇见·哈尔滨》—哈冰秀演出总长60分钟,融合冰上芭蕾、欧式风情舞蹈、阳台音乐、高空特技、时尚大秀、全息光影六大艺术呈现形式,用12大主题篇章,串联起冰城四季风光、欧陆人文底蕴、冰雪传奇与啤酒盛会,带游客快速直观地品读哈尔滨这座城市。

舞台上,从响彻天籁的独唱、复刻威尼斯化装舞会场景的开场舞,到意境唯美的花样滑冰、充满俄式雅致风韵的舞蹈、动人心魄的高空杂技,再到欧洲传统民俗舞蹈、热情的法国康康



舞,每一个节目、每一幕表演都非常吸睛,甚至让人舍不得眨眼。观众彭喜善说:“看了这场节目,感觉哈尔滨用‘冰’的温度,‘雪’的纯净,点燃了世界的热情。看不够,根本看不够!”

据介绍,《遇见·哈尔滨》—哈冰秀由来自俄罗斯、白俄罗斯、中国、美国、巴西、英国等国家的45人演艺团队联袂打造。本次参演的艺术家,既有来自俄罗斯的金牌花样滑冰运动员、专业舞蹈演员,也有新生代超模,他们以国际级舞台艺术视野,共同呈现独具哈尔滨风情的冰雪主题史诗大秀,让人们通



过一场演艺一次性看遍多国特色表演。

记者现场了解到,《遇见·哈尔滨》—哈冰秀还配了全套专业国际化舞美设备,专业冰面表演舞台、高空特技专业器械、裸眼3D全息纱幕、超高清大屏视觉体系四大硬件体系,构建多层次、沉浸式、高质感视听空间。国

际级高水准舞台演绎,搭配顶级舞台光影特效,充满“新”“奇”“特”。整体感觉热情、浪漫、动感、欢快、国际化,妥妥极具震撼的视听体验。

据悉,目前《遇见·哈尔滨》—哈冰秀早鸟票正在热销中,即将与大家惊艳“相遇”。