



蓉光漫步

蓉光漫步——成都城市心灵 漫游计划

1.引言

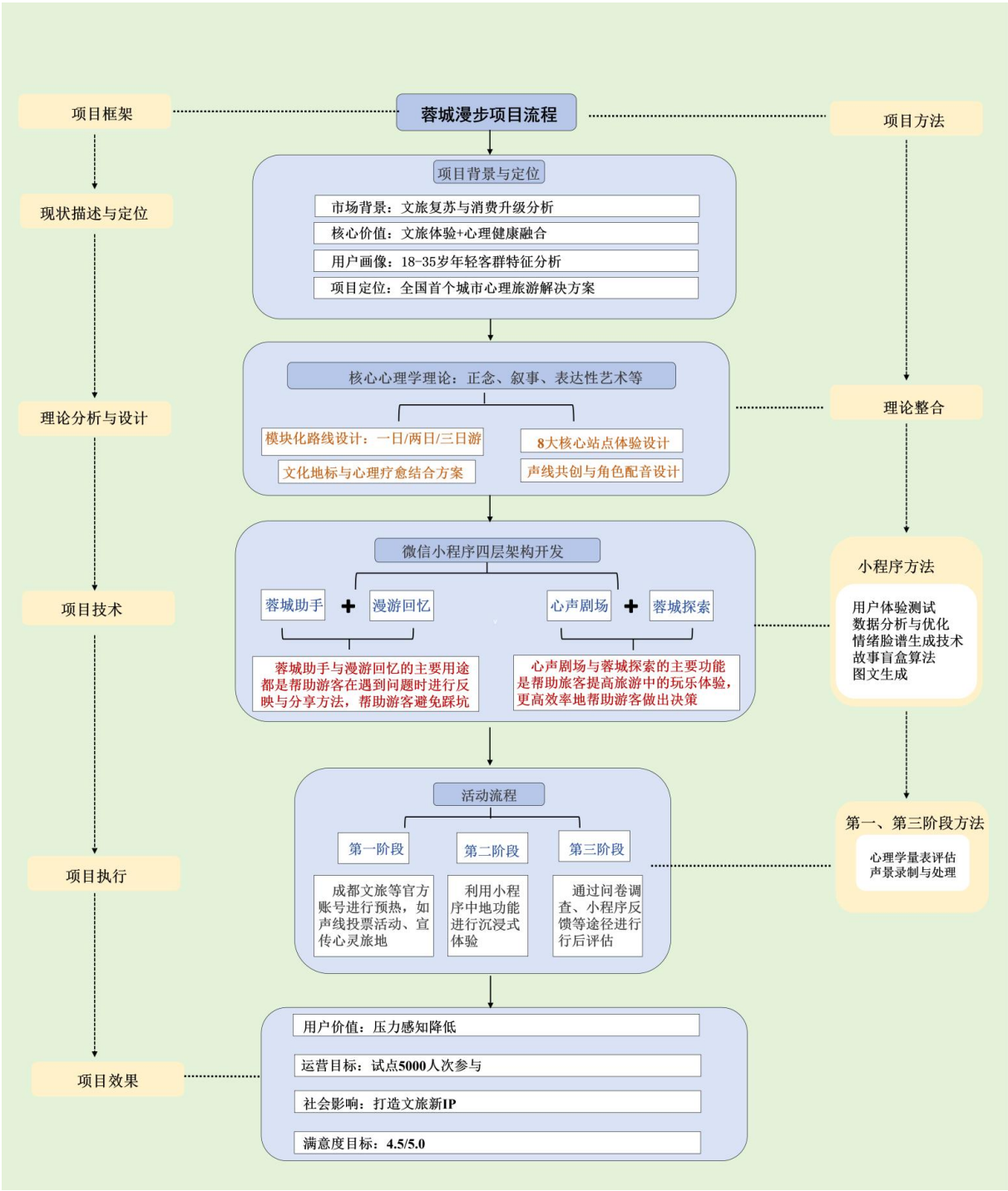
近些年来，中国文旅产业正经历结构性变革，《2024 中国旅游度假新趋势白皮书》中表示我国游客的消费模式从传统"景点打卡"的模式转向"深度体验、情感共鸣、自我探索"的高质量的需求转型。据《2023 国民健康洞察报告》显示，我国超八成的人群存在各类健康困扰，其中 18-39 岁年轻群体的核心困扰集中在心理压力/情绪不佳（26.5%）与睡眠问题（26.5%）。随着公众对心理健康的需求日益凸显。成都凭借其"慢生活"城市气质与包容多元的文化底蕴，成为新型旅游模式落地的理想场景。根据成都市文化广电旅游局发布的 2024 年国庆假期成都市文旅市场数据，2024 年国庆假期，成都接待游客量达 2378.9 万人次，旅游收入突破 226.5 亿元，同比分别增长 25.1% 和 27.8%（如图 1-1 所示），亮眼数据印证了当地文旅市场的强劲态势。

新时代背景下，人们既渴望摆脱"走马观花"的旅行模式，又需通过旅行实现情绪疏导与自我关怀。"蓉光漫步——成都城市心灵漫游计划"通过构建"文旅体验+心理健康"的创新服务体系，为人们带来一场城市心灵漫游。本项目定位为我国体系化的"城市心理旅游"解决方案，以科学心理学理论为核心支撑，以成都文化地标为体验载体，通过定制化微信小程序，为用户提供"可评估、可感知、可沉淀"的沉浸式心灵旅程。这不仅是文旅产品的创新实践，更是将公共心理健康服务融入城市功能、提升城市人文温度的重要探索。



图 1-1 2024 成都国庆消费状况

2.背景信息



2.1 新旅游趋势下的机遇

18-49 岁游客是我国旅游消费的主力军，成为成都文旅消费的核心群体。而年轻群体的消费偏好呈现三大特征：拒绝同质化打卡，追求"小众化、个性化"体验，注重情感连接，希望通过旅行缓解压力、获得共鸣，愿意为精神消费买单，

对“能带来自我成长”的产品接受度高。该群体年龄偏大的人群的消费特征为：

心理健康需求催生新场景，18-39 岁群体的健康困扰前五位分别是体重管理、心理压力/情绪不佳、睡眠问题、皮肤问题和胃肠问题，且存在无人倾诉这一问题的比例高于其他年轻段。从 40 岁开始，疼痛问题开始凸显，超过胃肠问题，从 50 岁起，眼部问题开始成为排名靠前的困扰，中老年群体健康困扰前五位变为体重管理、睡眠问题、疼痛、心理压力/情绪不佳、眼部问题，老年群体中睡眠问题占比最高，体重管理、疼痛、眼部问题、胃肠问题则紧随其后。年轻群体的心理压力问题尤为突出。传统旅游产品缺乏对“情绪疏导”与“心理关怀”的设计，无法满足用户“通过旅行调节状态”的潜在需求，“心理+文旅”的融合场景存在显著市场空白。

2.2 项目定位

2.2.1 核心价值

以科学心理学理论为内核（如正念疗法、叙事疗法等），以成都文化地标为载体（如杜甫草堂、锦里、人民公园等），以定制化微信小程序为工具，为用户提供“从行程规划到体验沉淀”的完整服务，实现“旅行即疗愈、体验即成长”的目标。

2.2.2 用户画像

（1）兴趣偏好

核心兴趣：对旅游有浓厚兴趣，关注旅游相关的信息和服务。

延伸兴趣：除旅游外，还关注多个领域的内容。在资讯获取方面，喜欢通过新浪了解各类新闻资讯。在购物消费上，常使用淘宝可能进行商品选购，也会在京东浏览或购买电子产品等商品。娱乐内容消费上，可能喜欢在 bilibili 观看动漫、游戏等视频，在哔哩哔哩也有相似的娱乐内容偏好，通过抖音刷短视频娱乐。生活服务方面，使用携程、汽车之家可能为了获取出行及汽车相关信息。同时，还热衷于在小红书分享和获取生活经验、旅游攻略等内容，并且会使用百度一下进行信息搜索，学信网则可能与其学历学籍信息查询等需求相关(如图 2-4 所示)。

（2）人口学特征

年龄分布：年龄分布较为广泛。25-34 岁年龄段用户占比最高，达 37%，其次是 35-49 岁，占比情况为 35%。19-24 岁、50 岁及以上、18 岁及以下用户也有分布，分别占一定比例（如图 2-2 所示）。

性别比例：总体用户中，男性占比 65%，女性占比 35%，男性用户比例明显高于女性。从各年龄段性别比例来看，随着年龄增长，男性用户比例逐渐增加，50 岁及以上年龄段男性用户占比最高，达 88%。18 岁及以下年龄段女性用户占比最高，为 71%（如图 2-3 所示）。

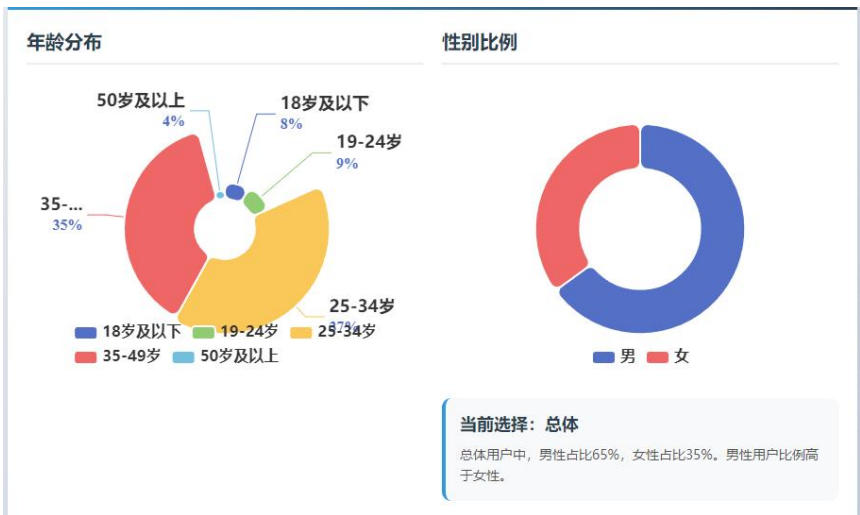


图 2-2 数据来源于 360 趋势

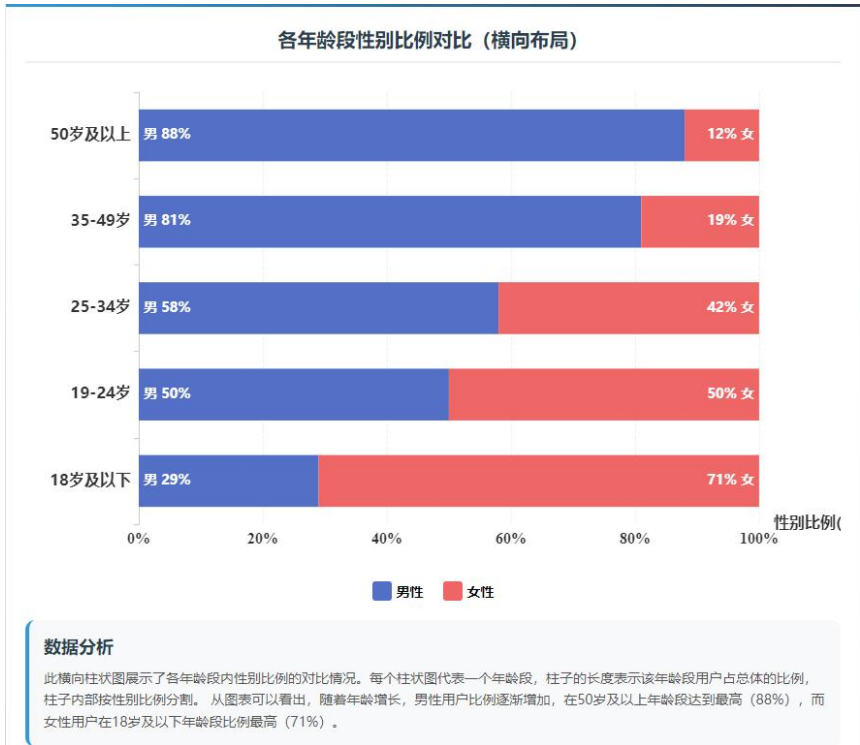


图 2-3 数据来源于 360 趋势

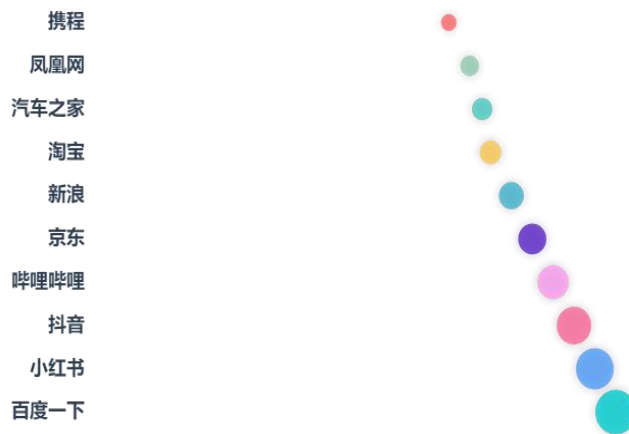


图 2-4 数据来源于 360 趋势

目标用户画像	
维度	特征描述
核心人群	18-49 岁群体（学生、度假人群、喜欢慢生活和旅游爱好者为主）
需求痛点	工作/学习压力大，渴望通过旅行缓解情绪，追求"有意义"的旅行，拒绝"走马观花"，有自我探索、情绪疏导的内在需求
消费特征	注重生活品质，愿意为"情绪价值""精神成长"付费，熟悉小程序等数字化工具，偏好"轻量化、沉浸式"体验

（3）解决的核心问题

- 旅行层面：解决"路线规划难、体验同质化、回忆无沉淀"的痛点。
- 心理层面：解决"压力无处疏解、情绪缺乏共鸣、自我探索无路径"的痛点。
- 行业层面：填补"文旅+心理健康"的融合空白，为行业提供可复制的创新模式。

3.理论与设计

3.1 核心心理学理论体系

本项目将五大心理学理论系统性融入体验设计，确保活动的科学性与有效性：本项目并非简单"叠加心理概念"，而是将五大心理学理论系统性融入体验设计，确保每个环节都有科学支撑。

心理学理论	核心概念	在项目中的具体应用
正念疗法	有意识、不评判地觉察当下	锦里区域内的"声临其境"美食正念：通过音频引导用户专注感受食物的色、香、味、声。
叙事疗法	通过重构故事改变自我认知	杜甫草堂"诗心归处"书写与小程序"故事盲盒"：匿名书写并交换旅途感悟，重构个人叙事。
表达性艺术治疗	通过艺术形式外化与处理情绪	人民公园"情绪脸谱"创作：将无形情绪转化为可视化数字脸谱。
认知行为疗法	通过改变认知和行为改善情绪	禁毒教育基地"明灯小站"：引导用户用积极行动替代消极习惯。
地方依恋理论	人与地方的情感联结	全线设计：通过深度文化互动，培养参与者对成都的情感归属感。

3.2 模块化路线与体验设计

小程序设计提供了 8 处心灵漫游地点，且为游客设计"一日精华游"、"两日深度游"、"三日沉浸游"三条路线（纯心灵漫游地点版）。游客的所有体验均可以通过小程序集成与引导。游客可以在小程序选择推荐的心灵漫游地点的同时添加游玩地点（小程序中可选择的游玩地点有：游乐场、电影院、动物园、剧本杀、桌游、机动城、商场、植物园、还可以自定义添加地点），小程序会自动为您生成合适的规划路线。

成都心灵漫游地点设计与体验内容	
1 文殊坊「心邮点」咖啡馆（成都青羊区）	
地点	文殊坊历史文化街区特色文创咖啡馆（距文殊院正门 5-10 分钟步行）
体验设计	<p>①声线共创」预热活动（线上-活动前期）：</p> <p>操作：</p> <p>在活动正式启动前 2-3 周，由成都文旅官方发起"声动蓉城——你最想听到谁的声音陪你漫游成都？"的网络投票活动</p> <p>选项设置：</p> <p>提供多个备选声线角色，分为以下几类：</p> <p>文化名人类（如：蜀汉丞相诸葛亮、诗人杜甫的文人雅士声线）</p>

	<p>热门 IP 类（如：入选备选的热门小说角色、知名动漫角色等）</p> <p>特色方言类（如：成都老嬢嬢的亲切唠叨、地道成都小哥的幽默讲解）</p> <p>目的：</p> <p>制造前期话题，积累活动热度，让用户感受到参与感和决定权</p> <p>②正念品尝（线下-店内体验）：</p> <p>操作：</p> <p>用户到店后扫码，小程序首页直接展示由网友票选出的 Top3-5 最受欢迎声线可供选择</p> <p>体验升级：</p> <p>比如用户选择"诸葛亮"或"某个热门角色"的声音陪伴完成正念饮食</p> <p>音频内容：</p> <p>诸葛亮风格："阁下且静心。夫饮食之道，亦如用兵，需观其形、察其色、闻其气，而后品其味，方能得其精髓..."这些引导词量身定制，符合角色设定</p> <p>视觉与内容：</p> <p>配合文殊院简约水墨动画介绍，保留水墨动画和文殊院的巧妙植入</p> <p>③"寄语未来"明信片互动：</p> <p>品尝结束后，免费获取特制"文殊坊·心邮点"明信片，提供两个投递选择：</p> <p>"寄给未来"：写下对一年后自己的寄语，投入"时光邮筒"</p> <p>"寄给陌生人"：投入"故事盲盒"邮筒，并可随机抽取一张他人留下的明信片</p> <p>④实地探访：</p> <p>根据小程序提供的简单指引，步行前往文殊院</p> <p>完成从"舌尖宁静"到"心境宁静"的实地体验升华</p>
2 人民公园「川剧剧场」（成都青羊区）	
地点	鹤鸣茶社表演区
体验设计	<p>①观看经典川剧折子戏（如《白蛇传》）（配现代字幕）</p> <p>②欣赏川剧绝活表演（变脸（动画变脸，如海绵宝宝、大耳朵图图）、喷火）</p> <p>③扫码进入「情绪脸谱」小程序：</p> <p>使用传统脸谱元素（脸谱底色、眉毛、眼睛）+现代动漫元素</p> <p>创作个性化情绪脸谱</p>
3 锦里「声临其境」美食正念（成都武侯区）	

地点	锦里美食街区
体验设计	<p>①在特定美食摊位设置引导标识</p> <p>②扫码选择喜欢的声音配音，引导深度体验美食：</p> <p>"现在你手中的这份糖油果子，有着成都人最熟悉的甜...请先感受它金黄的外表，轻轻咬下，听那酥脆的声音..."</p>
4 锦里「绳系心绪」手作体验（成都武侯区）	
地点	锦里传统文化体验馆
体验设计	由非遗手艺人教导简易绳编技艺，参与者编织手绳的同时，将当下的心绪与感悟"编入"作品中
5 公园「森息净心」康养（成都崇州市、成都锦江区、成都锦江区）	
地点	桫欏河湿地公园、白鹭湿地公园、活水公园（根据游客自身情况自行选择）
心理学载体	康养疗法、正念冥想
体验设计	<p>①森林漫步</p> <p>沿公园内木质栈道慢行，引导参与者调动五感（听鸟鸣、闻草木香、触树干、观叶脉）</p> <p>②自然收集创作：</p> <p>收集落叶、落花、树枝，在导师指导下拼贴成一幅"自然心境图"</p>
6 绵竹木版年画「印寓心愿」工作坊（成都青羊区）	
地点	青羊区合作文化工作坊
体验设计	在师傅指导下体验绵竹木版年画，拓印完成后在画作旁写下给自己的积极关键词或未来寄语
7 禁毒教育基地「明灯小站」反思	
地点	成都市禁毒教育基地（合作）

体验设计	①领取"生命之树"卡片： 树根面：写下希望戒除的消极习惯（或对毒品的警惕） 树冠面：写下希望培育的积极行动作为替代 ②将卡片投入"未来邮箱"或悬挂于"明灯树"装置上
8 终点站：杜甫草堂「诗心归处」书写（成都青羊区）	
地点	杜甫草堂
体验设计	①在草堂静谧处设置"诗笺亭" ②提供特制诗名，写下漫步感悟 ③投入公共诗筒，也可抽取他人的诗笺带走

根据游客喜爱的酒店为游客规划出行路线图（以 2025 年 9 月成都酒店的竞争力推测酒店入住率高的酒店），以下路线以太古里春熙美居酒店为例。

成都地区酒店竞争力指数排行榜		
 成都地区竞争力指数排行榜 日期 2025-09 迈点研究院、成都市旅游住宿业协会联合发布		
排名	酒店名称	MCI 指数
1	成都太古里春熙美居酒店	96.07
2	成都万达瑞华酒店	96.06
3	成都廊铂·凯悦臻选酒店	92.95
4	成都瑞城名人酒店	92.06
5	安逸新良大酒店(成都春熙路太古里店)	92.06
6	成都 Pagoda 君亭设计酒店	92.06
7	悦蓝里 S 酒店(成都宽窄巷子店)	92.06
8	成都太古里春熙林恩国际酒店	92.06
9	四川峨山饭店	89.99
10	成都洞山堂酒店(宽窄巷子店)	88.66
11	隐栖堂精品酒店(成都春熙路南门地铁站店)	88.58
12	成都香格里拉大酒店	88.24
13	成都春熙路希尔顿欢朋酒店	88.06
14	成都富力丽思卡尔顿酒店	86.46
15	答案酒店(成都火车东站凯德广场店)	86.13
16	成都瑞吉酒店	85.04
17	成都万达颐华酒店	84.87
18	天府空港悦享酒店(天府机场店)	83.58
19	成都木棉花·凯悦臻选酒店	83.24
20	丽呈東谷酒店(成都春熙路天府广场地铁站店)	82.59

蓉光漫步——成都城市心灵漫游计划（部分）

路线方案详解（含交通指南，纯景区版）

路线一：一日精华游（都市心灵快闪）

时间段	站点与体验	推荐交通方式与耗时	备注与提示
9:30-12:00	第一站：文殊坊「心邮点」咖啡馆 <ul style="list-style-type: none">- 声线选择正念品尝- 明信片寄语互动- 漫步文殊院	→ 前往方式： 地铁1号线至 "文殊院"站 (K出口)，出站后步行5-8分钟。 （从市区酒店出发，总耗时依位置而定）	建议提前在小程序上了解声线选项。
13:30-15:30	第二站：人民公园「川剧情绪剧场」 <ul style="list-style-type: none">- 观看川剧折子戏- 欣赏变脸喷火- 创作数字情绪脸谱	→ 交通衔接： 方案A（推荐）： 从文殊坊骑共享单车，约12分钟。 方案B： 乘坐地铁1号线(科学城方向)至 "天府广场站" ，换乘2号线(犀浦方向)至 "人民公园站" ，约15分钟。	鹤鸣茶社人可能较多，可提前规划好时间。
16:00-17:30	第三站：活水公园「森息净心」 <ul style="list-style-type: none">- 静坐观水- 正念漫步- 快速自然疗愈	→ 交通衔接： 从人民公园内部步行至 "人民公园站" ，乘地铁2号线(龙泉驿方向)至 "东门大桥站" (C出口)，出站后步行约500米， 总耗时约20分钟 。	此环节重在快速沉浸，感受城市中的自然静谧。
18:00-19:30	第四站：锦里 <ul style="list-style-type: none">- 「声临其境」美食正念- 或「绳系心绪」手作体验（二选一）	→ 交通衔接： 从活水公园 打车 前往最为便捷，约15分钟，或乘坐地铁2号线至 "春熙路站" 换乘3号线至 "高升桥站" (D出口)，步行约10分钟， 总耗时约25分钟 。	傍晚锦里人流较多，建议选择一项深度体验。
结束后	返回酒店	→ 返回方式： 从锦里 打车 或乘坐 公交/地铁 返回住宿地。	

4.平台与技术支持

本项目的核心体验将通过"蓉光漫步"微信小程序实现。该平台是体验的引导者、记录者与优化者。

4.1 蓉光助手-您的旅行管家（实用功能层）

功能定位：解决旅行中的实际痛点，保障体验的顺畅与安全，提升用户好感度。

具体实现：

1.找厕所/一键求助: 游客在选择好自己所属的景区后小程序页面会显示附近的厕所,一键求助功能获取游客地理位置后会派出景区工作人员协助游客解决纠纷。

2.避人潮: 实时显示各站点人流密度,智能推荐错峰路线。

3.景区导览: 用户在小程序上选择所在景区,弹出该站点简介和待体验任务。

4.2 蓉城探索-发现成都的乐趣(内容与互动层)

功能定位: 激发用户探索欲,提供轻量级互动和本土化内容,增加黏性。

具体实现:

1.美食天地/玩乐大全: 推荐游客所属地理位置周边的游乐地点与美食。例如,在"锦里美食正念"站点,推荐附近的好玩且富有美食的商家。

2.心情盲盒: 根据游客当下心情,为其生成合适的旅游路线

4.3 心声剧场-沉浸式声音漫游(核心体验层)

功能定位: 项目的灵魂板块,直接承载心理学理论与文化沉浸的融合。

具体实现:

1.独家声景: 与声音工作室合作,录制高品质环境音和角色配音(如"诸葛亮"风格引导语)。

2.自动触发: 通过蓝牙 iBeacon 或 GPS 地理围栏技术,用户到达特定地点时,小程序自动推送对应的声音剧集,实现无缝沉浸。

3.心情绘卷: 即"情绪脸谱"生成器。用户创作后可保存。

4.漫游任务: 发布每个站点的核心任务,任务完成可获得数字徽章。

4.4 漫游回忆-旅程记录与总结(数据闭环与价值升华层)

功能定位: 帮助用户整合体验,形成珍贵纪念,同时为项目优化提供数据支持。

具体实现:

1.图文日记/故事盲盒: 生成长图日记。用户可选择公开日记,进入"故事盲盒"池,被他人随机抽取阅读,形成叙事疗愈闭环。

2.生成总结: 行程结束后,生成一份温暖的"漫游报告"。

3.旅行反馈: 游客可在此提交旅行反馈与建议,可以嵌入简版心理学量表(如 PSS-10,PANDAS)和满意度问卷,用于项目效果评估。

5.实施与规划(全流程整合)

5.1 第一阶段: 预热与预约(行前)

线上造势: 成都文旅等成都官方账号发布宣传活动,如"声线共创"投票活动,景点宣传,积累初始用户。

路线预约: 用户在小程序上选择标准化路线包或自定义站点。

行前准备：工作人员在小程序中随机抽取用户进行简单的心理检测。

5.2 第二阶段：沉浸式体验（行中）

导航启动：用户抵达起点，通过"蓉光助手"、"蓉城探索"开启游玩。

任务引导：到达每个站点后，"心声剧场"实现自动触发音频引导和漫游任务。

即时互动：用户利用小程序完成正念饮食、情绪脸谱创作、拍照上传等互动。

后勤保障：全程使用"蓉光助手"解决如厕、避峰等实际问题。

5.3 第三阶段：整合与反馈（行后）

回忆生成：用户在"漫游回忆"板块生成的图文日记和漫游报告。

效果评估：用户完成"旅行反馈"中的后测问卷。

社区互动：用户可选择将日记存入"故事盲盒"，或抽取他人的故事，延续情感连接。

持续运营：根据反馈数据优化路线，并通过小程序向用户推送新活动，维持长期联系。

6.成效与价值评估

6.1 预期可衡量成效

用户价值：目标使参与者压力感知水平显著降低，用户综合满意度达 4.5/5.0。

运营目标：首期试点（3 个月）吸引 5000 人次参与。

社会影响：项目模式力争成为城市文旅与公共心理健康服务结合的标杆案例。

6.2 综合价值

对用户：获得一次有深度的、有益心理健康的旅行体验。

对成都文旅：打造独具特色的文旅新 IP，提升城市软实力。

对社会：探索文旅赋能心理健康的新路径，具有积极的公共价值。

7.风险评估

7.1 市场风险

目标用户对"心理+文旅"融合模式的接受度不确定，可能存在认知门槛或需求偏差。

7.1.1 解决方案

（1）测试目标

通过小规模试点测试，验证"心理+文旅"融合模式的用户接受度，评估全流程体验，识别优化点，为项目全面推广提供数据支持。

（2）测试维度

测试内容	评估指标
用户体验流程	使用便捷性、导航准确性、任务完成率
心理内容接受度	正念引导参与度、情绪脸谱使用率、书写任务完成意愿

测试内容	评估指标
技术功能稳定性	小程序流畅度、功能触发准确率、音频播放成功率

（3）实施计划

阶段	执行内容	产出目标
内部测试	团队内部体验完整流程	修复基础问题，优化明显体验障碍
小范围测试	招募 20-30 名目标用户体验	收集用户反馈，验证核心价值主张
迭代优化	基于反馈优化产品细节	形成可规模化推广的成熟方案

7.2 运营风险

多地点协作质量不稳，合作方可能坐地起价。

7.2.1 应对方案

- 1.标准化管控：制定运营手册，统一服务标准与流程。
- 2.动态考核：建立 KPI 体系，实行季度考核与末位淘汰。
- 3.深度绑定：签订长期+分成模式合同，通过流量与数据赋能提升黏性。
- 4.备用方案：预设替补合作站点，避免单一依赖。通过标准化、考核与利益绑定，将外部合作转化为可控资源。

附录

附录一：数据图片来源

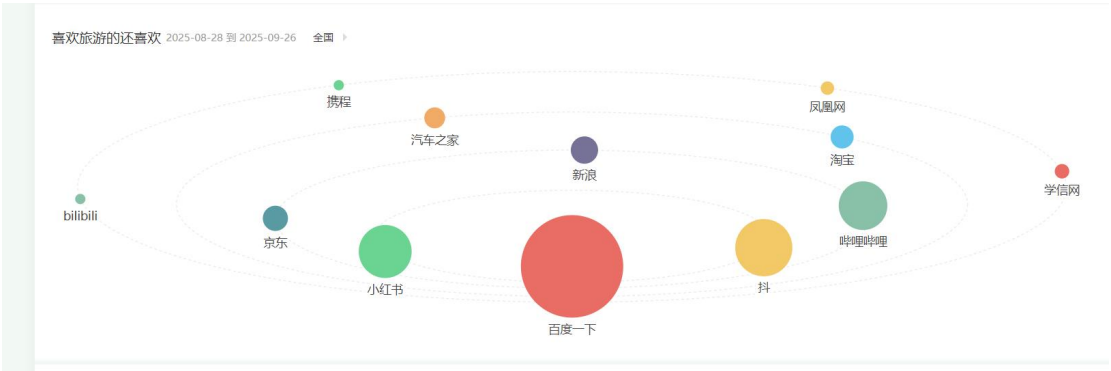


图 2-4 中的图片截图，图片来源于 360 趋势

附录二：

蓉光漫步——成都城市心灵漫游计划
路线方案详解（含交通指南，纯景区版）

路线一：一日精华游（都市心灵快闪）

主题：聚焦"情绪觉察"与"文化表达"，体验最精华的都市心理漫游。

推荐公园选择：活水公园。（理由：位于市中心，极度节省交通时间，确保一日行程的完整性和舒适度，避免奔波。）

心理动线：正念启动 → 情绪外化 → 表达性疗愈 → 叙事整合

时间段	站点与体验	推荐交通方式与耗时	备注与提示
9:30-12:00	第一站：文殊坊「心邮点」咖啡馆 - 声线选择正念品尝 - 明信片寄语互动 - 漫步文殊院	→ 前往方式：地铁 1 号线至"文殊院"站 (K 出口)，出站后步行 5-8 分钟。 （从市区酒店出发，总耗时依位置而定）	建议提前在小程序上了解声线选项。
13:30-15:30	第二站：人民公园「川剧情绪剧场」 - 观看川剧折子戏 - 欣赏变脸喷火 - 创作数字情绪脸谱	→ 交通衔接： 方案 A（推荐）：从文殊坊骑共享单车，约 12 分钟。 方案 B：乘坐地铁 1 号线 (科学城方向) 至"天府广场站"，换乘 2 号线 (犀浦方向) 至"人民公园站"，约 15 分钟。	鹤鸣茶社人可能较多，可提前规划好时间。

时间段	站点与体验	推荐交通方式与耗时	备注与提示
16:00-17:30	第三站：活水公园「森息净心」 - 静坐观水 - 正念漫步 - 快速自然疗愈	→ 交通衔接： 从人民公园内部步行至"人民公园站"， 乘地铁 2 号线 (龙泉驿方向) 至"东门大桥站"(C 出口)，出站后步行约 500 米， 总耗时约 20 分钟。	此环节重在快速沉浸，感受城市中的自然静谧。
18:00-19:30	第四站：锦里 - 「声临其境」美食正念 - 或「绳系心绪」手作体验（二选一）	→ 交通衔接： 从活水公园打车前往最为便捷，约 15 分钟，或乘坐地铁 2 号线至"春熙路站"换乘 3 号线至"高升桥站"(D 出口)，步行约 10 分钟，总耗时约 25 分钟。	傍晚锦里人流较多，建议选择一项深度体验。
结束后	返回酒店	→ 返回方式： 从锦里打车或乘坐公交/地铁返回住宿地。	

路线二：两日深度游（经典疗愈之旅）

主题：经典项目全覆盖，融入自然康养，完成"觉察-表达-净化-整合"的完整闭环。

推荐公园选择：白鹭湾湿地公园。（理由：既能满足远离城市、沉浸自然的核心需求，

又可将单程交通控制在 1 小时内，保证两日行程的节奏张弛有度。）

心理动线：Day1：情绪唤醒 + Day2：自然净化（郊区+都市）

Day 1：都市文化感知

时间段	站点与体验	推荐交通方式与耗时	备注与提示
上午	第一站：文殊坊「心邮点」咖啡馆	→ 前往方式：地铁 1 号线至"文殊院"站。	可悠闲体验，不必匆忙。
下午	第二站：人民公园「川剧情绪剧场」	→ 交通衔接：骑共享单车或乘地铁，约 15 分钟内。	可多在茶馆坐坐，感受成都慢生活。
晚上	第三站：锦里 - 「声临其境」美食正念 - 「绳系心绪」手作体验	→ 交通衔接：从人民公园骑共享单车或步行前往，约 8-10 分钟。	时间充裕，两项体验均可参与。

Day 2：自然康养与整合

时间段	站点与体验	推荐交通方式与耗时	备注与提示
9:30-13:00	第四站：白鹭湾湿地公园 - 森林浴徒步	→ 前往方式： 方案 A（推荐）：地铁至"四川师大"	准备些水和零食，公园内较大，适合慢慢行走。

时间段	站点与体验	推荐交通方式与耗时	备注与提示
	- 观鸟 - 自然收集创作	站"(C1口)，出站后打车前往公园入口，总耗时约 40 分钟。 方案 B：地铁至"成都东客站"换乘 K6 线快速公交，总耗时约 50-60 分钟。	
14:30-15:30	第五站：禁毒教育基地「明灯小站」反思	→ 交通衔接： 从公园打车至地铁站，乘地铁 2 号线至"通惠门站"，总耗时约 40 分钟。	需提前在公众号或小程序预约参观。
16:00-17:30	终点站：杜甫草堂「诗心归处」书写	→ 交通衔接： 从教育基地打车前往，约 15 分钟。	在夕阳余晖中结束两天的旅程。

路线三：三日沉浸游（全域身心疗愈）

主题：涵盖所有站点，最大限度享受慢生活，实现深层身心疗愈。

推荐公园选择：桫欓河湿地公园 + 绵竹年画(理由：不惜路途时间，追求极致的自然疗愈体验。将两地连线，形成"成都西北"主题一日游，行程效率最高。)

心理动线：Day1：情绪表达 + Day2：自然疗愈 + Day3：文化体验

Day 1：都市文化感知日

(行程同"两日游"的 Day1，节奏可放得更慢)

Day 2：深度自然与手作日

时间段	站点与体验	推荐交通方式与耗时	备注与提示
全天 (10:00-16:00)	第四站：桫欓河湿地公园「森息净心」 - 深度森林漫步 第五站：绵竹年画「印寓心愿」工作坊 - 制作年画，书写寄语	→ 交通方式：强烈推荐包车 理由： 1. 点对点服务，省去所有换乘和等待的烦恼。 2. 司机熟悉路况，一天内高效串联两个点位。 3. 体验结束后非常疲惫，有专车送回酒店体验极佳。 单程车程约 1-1.5 小时。 (备选方案：高铁+公交+步行，换乘繁琐耗时长)	提前预定包车服务。准备一整天的时间沉浸于自然和手工艺中。

Day 3：反思整合日

时间段	站点与体验	推荐交通方式与耗时	备注与提示
上午	第六站：禁毒教育基地「明灯小站」反思	→ 前往方式：乘坐地铁 2 号线至"通惠门站"。	需提前预约。
下午	终点站：杜甫草堂「诗心归处」书写	→ 交通衔接：从教育基地打车前往，约 15 分钟。	留足时间，慢慢回味和整理整个旅程的感悟。

给游客的实用贴士

1.交通 APP：务必提前下载【天府通】（刷地铁公交）、【滴滴出行】/【高德地图】（打车、导航及查询公交地铁路线）。

2.预约：杜甫草堂、禁毒教育基地、各类手作体验需提前在官方渠道或小程序上预约。

3.包车服务：可通过旅游平台（携程、飞猪）、酒店礼宾部或当地旅行社预订正规包车服务。

4.舒适穿搭：日行步数会很多，务必穿着**最舒适的鞋子和衣物**。

5.保持灵活：以上时间均为预估，请根据实际交通情况和自身状态灵活调整。

附录三：小程序认证截图



附录四：小程序界面截图



13:49

84%

心声剧场

心声剧场

沉浸式声音漫游体验，用声音探索成都

独家声景

聆听专业配音，城市白噪音与原创剧情

自动触发

漫步至特定地点，专属声音故事自动为你播放

心情颜绘

生成代表你此刻情绪的个性化动漫脸谱

漫游任务

完成声音引导的趣味任务，收集成就勋章

推荐声音路线

杜南的诗意足迹

舌尖上的哲学

老成都的

功能介绍

配音享受：提供多条主题声音路线

GPS剧情触发：行至特定点位时自动播放专属故事

个性化情绪脸谱：创作代表自己当日心情的脸谱

任务与勋章：完成线下体验，点亮电子成就勋章

13:49

84%

漫游回忆

漫游回忆

记录你的成都旅程，留下美好回忆

旅行反馈

匿名写下你的感悟，也能看到他人的故事

生成总结

一键创建高颜值旅行足迹海报，分享高光时刻

图文日记

用照片和文字记录每日旅程，自动生成精美卡片

故事盲盒

抽取或留下匿名的旅行故事，交换温暖与共鸣

我的回忆

2

日记

1

反馈

3

海报

4

故事

最近回忆

日记

反馈

海报

锦里古街一日游

2023-06-20

成都美食体验

2023-06-18

我的成都

2023-06-1

附录五：蓉光漫步路线图（漫游地点纯享版）和（漫游地点+游乐地点版）







附录六：PSS-10 量表(压力知觉量表)

- 1 在过去的一个月里，您有多少时间因为发生意外的事情而感到心烦意乱？
A.从未有 B.几乎没有 C.偶尔 D.经常 E.非常多
- 2 在过去的一个月里，您有多少时间感到无法掌控生活中重要的事情？
A.从未有 B.几乎没有 C.偶尔 D.经常 E.非常多
- 3 在过去的一个月里，您有多少时间感觉到神经紧张或“快被压垮了”？
A.从未有 B.几乎没有 C.偶尔 D.经常 E.非常多
- 4 在过去的一个月里，您有多少时间对自己处理私人问题的能力感到有信心？
A.从未有 B.几乎没有 C.偶尔 D.经常 E.非常多
- 5 在过去的一个月里，您有多少时间感到事情发展和您预料的一样？
A.从未有 B.几乎没有 C.偶尔 D.经常 E.非常多
- 6 在过去的一个月里，您有多少时间发现自己无法应付那些您必须去做的事情？
A.从未有 B.几乎没有 C.偶尔 D.经常 E.非常多
- 7 在过去的一个月里，在日常生活中您有多少时间能够控制自己的愤怒情绪？
A.从未有 B.几乎没有 C.偶尔 D.经常 E.非常多
- 8 在过去的一个月里，您有多少时间感到处理事情得心应手（事情都在您的控制之中）？
A.从未有 B.几乎没有 C.偶尔 D.经常 E.非常多
- 9 在过去的一个月里，有多少时间您因为一些超出自己控制能力的事情而愤怒？
A.从未有 B.几乎没有 C.偶尔 D.经常 E.非常多
- 10 在过去的一个月里，有多少时间您感到问题堆积如山，已经无法逾越？
A.从未有 B.几乎没有 C.偶尔 D.经常 E.非常多

附录七：PANDAS 量表（正性负性情绪量表）

下面每个形容词或短语在多大程度上描述了您此时的心情，请在相应的空格里画“√”。

	很轻微或一点 也不	有一点	中度	较多	非常
有兴趣的	1	2	3	4	5
悲伤的	1	2	3	4	5
兴奋的	1	2	3	4	5
沮丧的	1	2	3	4	5
坚强的	1	2	3	4	5
内疚的	1	2	3	4	5
恐惧的	1	2	3	4	5
敌意的	1	2	3	4	5
热情的	1	2	3	4	5
自豪的	1	2	3	4	5
易怒的	1	2	3	4	5
警觉的	1	2	3	4	5
羞愧的	1	2	3	4	5
有抱负的	1	2	3	4	5
紧张的	1	2	3	4	5
有决心的	1	2	3	4	5
专心的	1	2	3	4	5
战战兢兢的	1	2	3	4	5
主动积极的	1	2	3	4	5
害怕的	1	2	3	4	5

附录八:公众号推文

[illegible]

附录九:3D 模型原图



成都·茶语时光



偷得浮生半日甜



人民公园茶社
品杯中香



暖意入喉，
烦忧流走



看台上戏，
品杯中香



一呼一吸，
如风拂过



时光沉淀，
回甘自现



和子AI生成



和子AI生成