

# 心与心的对话

——记心理咨询师王爱平的暖心之路

□文/图 本报记者 臧媛慧 白丹

本期主题:

心理咨询师

白领的职业危机、青少年的迷茫困惑、大龄单身的家庭压力、夫妻之间的争吵对抗、独居老人的安全感缺乏……城市里每天上演着各种各样的群体表情。大多数人会通过写日记、看电影、听音乐、吃大餐甚至是呐喊、哭泣等方式解决,如今,出现了一种“心与心对话”的新型沟通方式——心理咨询。吕梁舒悦心理咨询研究中心创办人王爱平说:“从事心理咨询行业,最初是兴趣,现在是责任!”



王爱平介绍家庭治疗心理隔板

## 从“祥林嫂”到“点灯人”

王爱平原本在吕梁市妇幼保健计划生育服务中心工作,过着平静简单的日子。2005年,母亲突发脑出血去世,改变了她的人生。“妈妈就像海边的一座大山屹立在我身后,妈妈走了,靠山倒了,有种随时会被大海吞噬的感觉。”她回忆道,很长一段时间,自己整日整夜地哭泣、发呆,身体垮了,痛不欲生。

在市医院理疗了一段时间,2006年她来到中国人民解放军空军总医院接受治疗。医生是一位非常善于沟通的人,在知道了她的故事后,建议她去看看心理医生,能够有效治疗焦虑和抑郁。

当年42岁的王爱平还是第一次听说“心理医生”,便抱着试一试的态度去了。在治疗自己的过程中,她渐渐对这一行产生了浓厚的兴趣。她报考了中科院心理研究所的心理咨询与治疗专业,通过两年的函授学习,一边疗愈自己,一边帮助别人,坚定了从事心理咨询行业的决心。

原本她是一个敏感脆弱的人,然而艰难的学习之路并没有将她打倒。“一个人跑太原、北京、西安等地,学习、考证、吃住行各项费用昂贵,常常赶火车、住地下室,那时真是辛苦啊!”她感慨道,但坦言并不后悔。

只要是成长体验课程,她都会去打开自己,倾诉痛苦,寻找出路。有一年正月十四,在太原学习时作为教学示范案例,在台上哭诉着生父抛弃的怨恨、坎坷身世的撕扯、生活不公的愤怒,她一边泪流满面,一边微笑着和学员们道歉,学员们很好奇为什么又哭又笑,老师道出了她的模式:特别在乎别人的感受,宁愿压抑自己,不愿意给他人造成麻烦。

她说,通过无数次心灵的剥开与包扎、成长的痛苦与喜悦,直到2012年才算是彻底治好了自己的心病。她真正做到了与过去和解,可以面对曾经的痛苦,感受幸福的能力大大提高了。

在取得相应证书后,2009年7月她成立了吕梁舒悦心理咨询研究中心。经历过两次“搬家”、各项巨大的开支、亲朋好友的不理解、独自奔波的艰难,她坚持了下来。心理咨询中心也渐渐成长为集培训认证、心理咨询、团体辅导、心理测量、健康宣讲、承接政府项目于一体的优秀团队,是国家心理咨询师职业联盟联合品牌单位、北京华夏思源心理授权吕梁唯一辅导站。

从持证到成为一个优秀的心理咨询师,需要时间和实践的检验,也需要不断学习和培训。如今,她不仅是国家二级心理咨询师、国家中级心理治疗师、国家二级婚姻家庭咨询师、私人心理顾问、多家单位特约心理健康讲师,还是吕梁市心理卫生协会理事长。

从“祥林嫂”到“点灯人”,她用了十几年时间。“我真的很庆幸自己接触了这一行,自助又助人,这是一个心理工作者的幸福感和成就感。”她多次强调。

## 从“单打独斗”到“强强联手”

“心理咨询中心刚成立时,我们这小城市还没多少人听说过心理咨询,更不用说接触了,我也是因为自己的亲身经历才得知。做了这一行,慢慢认识了不少人,他们有的是自己有创伤,有的纯属兴趣爱好。”王爱平说。

一开始,她只身一人行动,首先想到的便是人数较多的校园。“那会儿我把离石的幼儿园和小学跑了个遍,和园长、校长不厌其烦地谈,开展各项公益活动。”2015年以前,举办的活动基本都是公益性的。心理咨询中心又需要大量费用支撑,王爱平一度压力很大,无数次想过放弃,但她知道,只有让大家了解心理咨询,他们才会选择来接触。

目前,王爱平已培训学员20期近300人,不少学员经过学习、考证、实践也加入了这个团队。乔淑琴就是其中的一位,曾经内

向,习惯压抑自己的情绪,在一次听完王爱平的讲课后,原本坐在角落的她鼓起勇气走到王爱平身边轻声说:“老师,我可以和您谈谈吗?”通过学习和培训,乔淑琴考取了国家二级心理咨询师、萨提亚家庭治疗师。如今的她开朗、知性,成为了团队里的中坚力量。

心理咨询中心的名气越来越大,越来越多的企事业单位找上门来,寻求合作。2016年,吕梁舒悦心理咨询研究中心成为山西省妇联“家庭教育指导服务示范基地”,2018年,被评为山西省总工会“职工心理健康咨询示范基地”。同年,承接了吕梁团市委项目工作,联合创办吕梁舒悦“青年之家”,开设了“心理咨询室”“青春俱乐部”“婚恋交友社”“青青育儿堂”“职场加油站”等六个版块,以讲座、沙龙、工作坊、读书会等形式,开展活动30余期。2018-2020年三年“阳光自护”项目进校园为中小学生开展安全教育和心理健康工作600余节课,为我市的青少年心理健康护航。

王爱平带领团队走进越来越多的学校。有一次,当她来到吕梁市残疾人技术学校,面对形形色色残疾孩子们迷茫又不失渴望的眼神,内心深受触动。她决定摒弃提前准备好的讲座内容,现场通过游戏、绘画等互动体验导入,从情绪的产生、认知、管理,到如何接纳消极情绪、负面情绪的疏导与自我调节等方面进行了表达,为残疾孩子们传授解决情绪困扰的方法,引导他们做情绪的主人。“看着孩子们的笑容,大家都觉得很欣慰。”经历越多,她越坚定。

在今年5月22-28日心理健康科普活动周之际,王爱平和团队中的其余两名老师在微信公众号、微信视频号、快手、抖音等渠道向市民义务科普了《青春期孩子家庭支持》《八个很棒的沟通技巧》《心理素养十条建议》等心理健康、家庭教育相关内容,将心理健康教育相关知识传递到千家万户,得到了良好的反响。

“现在,心理咨询中心的活动越来越多,能够帮助的人也越来越多了!”回忆起一路走来的点滴,王爱平面露喜色。



吕梁舒悦心理咨询研究中心

## 从小情绪到大担当

“心理咨询是要用我们的专业知识,挖掘、接纳来访者的想法和情绪,达到共情,最终帮助来访者解决心理问题,促进人格成长。”王爱平介绍,心理咨询中有些技术,比如认知治疗、家庭治疗、催眠、沙盘、心理剧、角色扮演、表达艺术治疗等,都不仅仅是人们想象中的聊天那么简单。这就突显了咨询师的位置,并不是一个朋友或者长辈的角色,而是一个专业的能够帮助你解决问题的角色。

她说,这几年青少年问题明显增长,涉及成长、叛逆以及各种人际关系的危机。大部分孩子都是被父母带过来的,第一次来时他们小心翼翼、充满不安,这就需要足够的耐心去打开、挖掘他们内心深处的想法。

2020年疫情期间,我市大部分学校实行网上教学,在保证学习进度的同时,在广大青少年中也产生了一系列情绪问题,比如对疫情的恐惧感、居家空间的压迫感、和父母矛盾的加深、开学后强烈的假期综合征以及重新适应学校空间的陌生感。

走基层 讲故事



让她印象深刻的是一位年仅12岁的女孩,她因为犯错被老师罚站,认为自己受到了不公平对待,看到其他学生自残心生恐惧,和同学处理不好人际关系被孤立,不仅产生了厌学情绪,而且和家人也不愿多说话。母亲察觉出了她的异样,多次沟通无果后,带她来到了心理咨询室。在王爱平面前,女孩时而沉默寡言,时而喜怒无常。

“在咨询的过程中,解决问题的同时我会慢慢告知她人际沟通的方法,比如人际关系中的黄金规则——你希望别人怎么对你,你就怎么对别人。每个孩子都渴望被爱。”王爱平介绍,她主要运用家庭治疗心理隔板的方式来了解、记录女孩内心反映出的人际关系变化。同时配以认知疗法、绘画疗法、放松疗法等。慢慢地,女孩在这个懂她、愿意接纳她的人面前敞开了心扉。

让王爱平觉得难能可贵的是,女孩的母亲也一起配合,效果特别好,下学期开学女孩便可以正常上学了。

她特别注重每一个咨询案例处理的质量高低。“心理咨询也是一个精雕细琢的艺术工作。”她强调,接待每一位来访者,都会通过专业的评估。对心理咨询范畴的来访者,进行情绪疏导、认知调整、压力缓解、创伤疗愈、关系修复、行为矫正等,促进其人格的成长和成熟。对精神障碍范畴的来访者,比如抑郁症、精神分裂等,建议及时转介到精神专科医院就诊,进行药物介入、心理治疗。

(下转第4版)

城市让生活更美好 文明让吕梁更文明