一份遗憾”
业素养给他们心理支撑”

青年报记者 马骏 摄

霞很喜欢一句心理格言：专业与爱，让生命如花绽放。”

汶川地震后，吴霞赶赴危机干预的现场，两个孩子的故事让她回味至今。在救援现场，一个5岁的小男孩始终黏在吴霞身后，吴霞走到哪里，他就会探头探脑地跟到哪里。由于救援情况忙碌而又复杂，加上还有余震，吴霞的胃口很差，有一天，小男孩从领到的物资里拿出一个面包，捧到了吴霞面前：“阿姨，你一直都没吃东西，这个面包你一定要吃下去。”

那一刻，吴霞冷静的内心突然被一股温暖的力量击中：就在那个瞬间，那个小男孩眼睛里的善良让我看到其实我也是一个受助者。”后来，吴霞得知那个男孩的母亲在地震中高位截瘫。吴霞放心不下小男孩，跟着他去探望了孩子的母亲。交谈过程中，小男孩一直表现得乖巧可爱。

看完母亲后，吴霞让小男孩画了一幅画，意料之中的是，小男孩画了他最喜欢的“kitty猫”，只是，这只kitty猫没有手也没有脚，一个脑袋下面就涂了两团模糊阴影：当时，我心头一震。孩子可能没法用言语说出心里的感受，但他笔下的画说明了他内心的创伤。”

吴霞定了定神，继续启发性地问孩子：这只猫没有手和脚，它怎么走路呀？”孩子的回答让吴霞差点泪崩：我可以给它装假的手和假的脚啊，装上了，它不就能继续走路了吗？”

地震救援现场，吴霞遇到的第二个孩子也给了她很大鼓励。同样是绘画治疗”，吴霞接触过一个女孩子，她笔下的作品色彩鲜艳而又明亮，一大群鱼儿来回穿梭，背景是一团又一团的红色。起初，吴霞以为那是一群在海里嬉戏的鱼，但心理咨询师的直觉告诉她这里面隐藏了一些信息。吴霞于是一点一点地问孩子：那海水为什么会是红色的呀？”小女孩看着吴霞的眼睛：阿姨，那是岩浆。鱼儿都想逃出去，但是前面的岩石太大了，它们就快死了。”

那么多年过去了，吴霞讲到这个孩子的时候眼睛里依然充满了动情的光芒：孩子和成人一样，为他们做疏导同样急不得。”吴霞记得，在小女孩画完画的第二天，她又找到了那个孩子：岩石太大不要紧，和阿姨一起想想看，有没有其他办法能让鱼儿游过去呢？”吴霞以为孩子会说：岩石有缝隙，鱼儿可以从缝里钻出去。”但是那个小女孩顿了一下，拿起画笔在纸上添了一串彩色气球：阿姨，鱼儿们衔住气球，升到半空，就能穿过岩石了。”

听到这样的回答，吴霞知道小女孩还是在凭借外力寻求帮助。“急不得。要相信受助者，他们的正能量只是暂时沉睡，他们会用自己的方式找到它。”

“不是所有犯浑的人都是恶的。如果我没有控制好自己的情绪，被他激怒了，那只会引发他更大的恶意。但我还是愿意告诉他我们正在帮助一群非常悲伤和无助的人，他会按照自己的方式找到内心的光亮。”

在开通马航失联事件心里援助热线的那几天里，吴霞曾在深夜接到过骚扰电话：对方并不是单纯地过来核实信息，内容很猥琐。”知道对方来意不善，吴霞对着电话控制着自己的情绪：先生，我们这里是为马航失联事故家属开通的，他们现在很有可能都着急地打着这通电话……”

话还没说完，对方传来一阵道歉：对不起！对不起！本想骚扰一下你们，没想到你们这么冷静，而且还是在做善事，是我错了，我马上挂掉，不占用你们电话了。”

讲起这段经历，吴霞说自己看到的是人性中善的地方：就连一个普通的陌生人也会有同理心，不是所有犯浑的人都是恶的。你看，如果我没有控制好自己的情绪，被他激怒了，那只会引发他更大的恶意。但我还是愿意告诉他我们是在做公益，我们正在帮助一群非常悲伤和无助的人，他会按照自己的方式找到内心的光亮。”

年过半百的吴霞说自己和家人的关系也是互相帮助：把自己放在救赎者的位置，这是心理咨询师的大忌。”

吴霞的女儿今年25岁，吴霞对女儿的期望是：在人生中要少些抱怨，甘做路边那个愿意为同伴鼓掌的人。”

吴霞记得在女儿小时候，有一次女儿班级开家长会，女儿的爸爸抢着要去参加：当时正好是期末考试结束，女儿和班级里的同学们都很关心成绩排名。”家长会结束后，吴霞的丈夫跟着其他家长去看贴在橱窗里的名次。

回来后，女儿着急地问爸爸：“多少分？第几名呀？”吴霞的丈夫不以为然地回答说：哦，看见你的名字后面还有好多同学，我就没再看你具体多少名。”

女儿当时的反应被吴霞记在了心里：虽然她嘴巴上一直埋怨爸爸马虎，我看得出来，她其实心里很开心。我们对她的信任和关心没有停留在成绩上，宽松的家庭环境反而给了女儿时间去做她喜欢做的事情。”

在家庭关系的心理咨询中，吴霞遇到过不少恨铁不成钢”的父母：家长把自己未完成的情结都寄托在孩子身上，考名校，进名企。明明孩子的成绩只能上普通学校，但是大家都在一边抱怨制度的弊端，一边在拼命挤占着教育资源。恶性循环下，孩子被剥夺的童年很难弥补。”

在心理咨询生涯中，许多案例让吴霞懂得：为什么现在有不少人在成年后还会有叛逆的行为。也许，这已经不是个别现象，社会的焦虑与抱怨都与人的心态有关。”

吴霞说自己和丈夫之间有一种默契：如果我们尽了全力还是无法改变现状，那么我们宁可把抱怨的时间和精力用在调整自己的期望值。人生只有短短几十年，如果一直强求那些得不到的东西，还不如好好珍惜当下，知足常乐。”

“我们很少会对受助者说‘你要坚强’。我们更不会对他们说‘完全能体会你的心情’之类的话。在生活中，很多人会要求别人坚强，那只是自己强加在对方身上的愿望，并不一定是对方自己的心愿。”

每次招募义工，吴霞都会接到很多一腔热血、自告奋勇要求报名的电话：他们是很普通的好心人，关注到事件后，本着一颗同理心，流露出浓浓的怜悯，很希望为那些事故亲历者的家属或幸存者做些什么。”

婉转拒绝了他们之后，吴霞会利用起微信的平台，与这些善良的好心人分享一些基础的交谈技巧：“当灾难刚刚发生时，在努力理解灾难幸存者的基础上，信任成为了建立心理连接的第一步。”

的确，在吴霞工作的义工中心，青年报记者见到这位义工们公认的“知心大姐”时，印象最深刻的就是她眼神中传递出的善意与稳定。“心理咨询师往往给人不设防的感觉，我想要走近他们建立信任，首先自己必须放下戒备。如果你自己的表情和身体都处于紧绷状态，受访者自然也会紧张。”

众多咨询者中，相当多的一部分人为苦于无法帮助家人而烦恼。吴霞会关照他们，真正的关怀不是勉强和逼迫：我们很少会对受助者说‘你要坚强’；我们更不会对他们说完全能体会对方之类的话。因为我们不是他，也没有办法完全体会他的感受。在生活中，很多人会要求别人坚强，那只是自己强加在对方身上的愿望，并不一定是对方自己的心愿。”

实际案例中，吴霞更愿意设计一些问题去问受助者：你有没有发现，自己流泪的次数比以前少了？现在的你，和刚开始相比有没有一些变化？”

有时候，咨询者在咨询过程中并不能立刻明白心理咨询师的专业精神，吴霞会解释给他们听：“心理咨询师不是点子公司，也不是专门为人解决问题的全才。我们不能代替受助者做任何决定。援助的过程其实是在疏导救助者的情绪，把情绪反馈给受助者，由他们找到心理能量，帮助自己成长。”

征集小人物

如果你的身边有绝不渺小的小人物，如果你有不凡的凡人故事想与大家分享，请与本版联系：qnbxiaorenwu@sohu.com