

2021年11月19日 星期五
责编:余思薇
美编:言李懿
校对:袁一平

心理咨询师 手记

走入亲密关系之前 先学会爱自己

宁静(化名)是一家大型国企的员工,工作勤勉努力,不到30岁已晋升为部门副主任。最近,宁静心情低落,失眠多梦,甚至不愿出门见人,严重影响日常生活。

宁静告诉我,三个月前,相恋5年的男友突然提出分手,她的世界轰然倒塌。任她苦苦哀求,男友去意已决,说她太单纯太依赖,没有独立意识。宁静觉得自己失败极了,不愿意见人,不愿意想未来。

宁静出生在一个重男轻女的家庭,有两个姐姐一个弟弟,她是最没有存在感的。小时候,宁静跟妈妈和弟弟去走亲戚,回家路上口渴,妈妈只给弟弟买了一支冰棒。幼小的弟弟将冰棒伸到宁静嘴边,想和姐姐一起分享。妈妈却一巴掌拍在宁静脸上:“丫头片子,馋什么馋!”

宁静说,那一刻,她浑身的血液都凝固了,感觉路边的人都在嘲笑自己。

我问她:“那个小女孩生气吗?”

宁静摇了摇头:“她不敢。”

她的回答让我心疼:“不敢生气不代表她没有生气?她真实的感受是怎样的?”

宁静愣了一下,泪水溢出眼眶:“她好伤心啊,凭什么她不能吃冰棒呢?她也是一个6岁的孩子啊!这让她觉得自己如此卑微,不值得被爱……”

委屈的背后,常常压抑着莫大的愤怒。我引导宁静正视内心深处的真实感受,将曾经遭受不公待遇的愤怒慢慢宣泄出来。她浑身颤抖,我将抱枕递过去,她放声大哭……

在宁静的生命里,唯有读书能带给她快乐。她期望用好成绩来换取父母的关注,只是,高中志愿被爸爸改成了中专师范,理由是女孩子早点参加工作,可以减轻家庭负担。所幸,班主任三番五次登门,才为宁静争取到读高中考大学的机会。

“我一直很努力,可是他们都看不到,我也不愿意回这个家。我一直觉得自己不够好,所以没有人愿意爱我……”

“男朋友离开,验证了你的想法是吗?”我邀请宁静站到高处,角色交换成她最尊重的徐老师。在徐老师的角色里,她给了自己最中肯的评价:宁静是一个纯朴、坚韧、善良的女孩,有很多喜欢她支持她的朋友……

当宁静慢慢厘清自己的“低价值”来自从小“不被看见”,她开始学着慢慢陪伴自己,理解自己,认同自己。这样的心路历程,如同“凤凰涅槃”。

一年后,宁静发给我一张照片,碧波翻腾的海边,她和新朋友比肩而立,笑颜如花……

“在走入亲密关系之前,先学会爱自己。”这是我们每个人都必须要面对的成长功课。(毕亚炜)

毕亚炜:国家二级心理咨询师,国际心理剧考试委员会认证导演,株洲市中医伤科医院创伤后病人心理干预课题负责人,株洲市红十字会心理援助志愿服务队队长,天元区关爱社区心理服务中心心理专家,天元区检察院未成年人保护中心咨询师,湖南省红十字会“四星”志愿者。

“义工”活动让劳动教育有了 实践场地

本报讯(株洲晚报融媒记者/余思薇 通讯员/文媛 谭帅)刚吃过午饭,湖南有色金属职业技术学院冶金材料系第三期“义工”蒋睿来到该系部“红匠”成长辅导室,熟练地拿起刷子给书架刷起了油漆。一上一下,一来一回,原本陈旧的书架变得“靓丽”起来。这是该学院冶金材料系学生党支部,针对当下大学生普遍缺乏劳动教育订制的“义工”劳动实践活动的一个缩影。

劳动教育是大学学生的必修课,更是人生的必修课。近年来,湖南有色金属职业学院在教育教学中发现,在校学生中多半为独生子女,从小没有参加过劳动教育,不少学生劳动观念十分淡薄。

如何让较少参加劳动教育的学生在大学校园里进行劳动实践,体验劳动成果呢?该学院冶金材料系学生党支部创造性开展“义工”劳动实践活动,让大学课堂上的《劳动教育》必修课有了真正的实践场地。自今年4月以来,冶金材料系先后招募八期“义工”,共计240名学生积极参与该项劳动实践,合计完成劳动任务6720小时。

日前,“义工”们的劳动任务



▲“义工”蒋睿给学院系部成长辅导室书架刷油漆。通讯员供图

主要是进行校园卫生保洁、教学楼墙面补修、系部设备维护等。冶金材料系学生党支部在考察每个岗位的工作量后,发布招募通知,学生通过线上报名的方式参与。一般通知发布不到两小时,岗位就会“爆满”。

“我看到大家都在参与,便抱着试一试的想法来了。前期在‘义工师傅们’的带领下学会了旧墙翻新技术。”第七期“义工”宋锦涛自豪地说,“‘义工’工作时间可以根据个人情况灵活调配,我感

觉两个星期的服务时间特别快,我还打算跟着第八期‘义工徒弟们’一起干。”

“让学生明白一切劳动和劳动者都应该得到尊重,劳动是创造财富和价值的源泉,是我们开展这项工作的初心。我们不单单是在年度综合素质测评‘劳动项目’上给这些‘义工’们加分,更重要的是让学生们懂得劳动的意义,感受劳动的成果,这才是‘义工’劳动实践活动的价值所在。”该学院冶金材料系学生工作副主任何军说。

走访慰问脱贫户 冬日关怀暖人心

本报讯(株洲晚报融媒记者/彭景 通讯员/周成良)初冬来临,株洲广播电视大学作为乡村振兴后盾单位,时刻牵挂着攸县新市镇丁家垅村脱贫户、监测户的生活问题。11月15日,株洲广播电视大学开展“冬日送温暖”活动,把对脱贫群众的关爱之心转化为实际行动,把温暖送到群众的心坎上,在落实各项帮扶措施的同时,为他们送去物资,让他们在冬日感受到党和政府的关爱和温暖。

在走访慰问过程中,株洲广播电视大学党委书记、校长朱志彪,党委委员、纪委书记李春来全面了解了脱贫户、监测户家庭今年的收入情况以及务工等方面遇到的困难和问题,关切询问他们的身体健康状况、子女就学情况



▲株洲广播电视大学走访慰问脱贫户、监测户家庭。通讯员供图

等,并积极为他们出主意、想办法,希望他们坚定信心、勇于克服困难,保持乐观积极的生活态度。

当天,株洲广播电视大学还

该村图书室捐赠了一批爱心书籍,以点滴爱心拉近与群众之间的距离,赢得了群众的信任和支持。

开启留守儿童新“视界”,明照街道在行动!



▲孩子们认真观看剧场表演。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒记者/王奕松)近日,株洲神农大剧院上演的儿童剧《海底总动员》迎

来了一群特别的“小观众”。来自荷塘区明照街道“照亮明天”困境留守儿童服务项目的30余名儿童

代表,在社工与志愿者的陪伴下一同走进剧场,体验儿童剧的快乐。

《海底总动员》讲述的是在一个美丽的海底村庄,经历一场特大台风后幸存下来的小丑鱼的成长故事。整部剧目充满了想象力,一幕幕歌舞与互动,带领孩子们开启了海底美轮美奂的时光大门,让孩子们沉浸其中,收获新奇的观剧体验,同时也从剧中学习到了勇于直面困难和解决困难的坚定态度与乐观精神。

此次观剧活动是株洲市保利大剧院管理有限公司与株洲市虹雨社会工作服务中心开展的首场公益联合行动,旨在拓展留守儿童群体的生活体验,让他们感受到更多的社会关爱,领略不同的文化色彩。

2021年11月19日 星期五
责编:肖星平
美编:言李懿
校对:曹韵红

艰难前行 被需要也被忌讳

有人说入殓师神秘而伟大,也有人说正因为有了入殓师,暗淡的死亡才成为充满温暖的告别,但这些温情字眼仍抵不过现实残忍,对大多数中国人来说,与死亡相关的一切总归是一件需要忌讳的事情。易虎的遭遇也不例外。

早在结婚前,易虎的岳父便已知晓亲家公的职业,但想着女儿并不常和公公住一块,因而并未太在意。直到2020年初,岳父母听闻女婿要“子承父业”,态度开始转变。“岳母最初特别介意我干这份工作。她担心我感染病菌,或沾惹上一些‘不干净’的东西。”好在妻子通情达理,以及一家人多次沟通,岳父母最终妥协下来。

因为工作的特殊性,易虎每个月只有6天休息时间。“许多亡者和遗体的接送相关事宜都是发生在夜间,所以白天工作结束后,我们会尽量多休息,以保存精力。”已经结婚生子的易虎,一般不会对外主动提及自己的工作,遇到孩子学校问及父母工作单位时,妻子也会以“民政部门”的模糊表述一语带过,“不想因为自身行业的特殊性,给儿子的学业或交友造成困扰。”易虎说,自己经历过就明白,孩子在成长过程中,友情的作用无可替代。

和其他“80后”一样,易虎也会经常约朋友吃饭、喝酒或唱歌,只是聚会的圈子并不大,一般都是同事或者从小玩到大的朋友。“大家听说我转行当了入殓师,特别吃惊。但毕竟大家一起玩了十几年,相互之间太熟悉了,所以并没有戴着‘有色眼镜’看我。”

易虎说,这份工作让他看到很多地方看不到的“人间百态”,也目睹了众生在死亡面前的不同态度。“人生最后一程应当被温柔而有尊严地对待,家属的一句感谢会让我充满力量。工作没有贵贱之分,只要是为社会作贡献,就应当值得尊重。”

“我们只是在帮助他们走完人生的最后一程旅程。不论他们生前经历了什么,我们需要做的,是给予他们最后的尊严。”



▲工作中的易虎。记者/易楚瞳 摄

“死亡就是一扇门,它不意味着生命的结束,而是穿过它进入另一阶段,其实就是门。我则是守门人,在这里送走无数人……”最近,奥斯卡最佳外语片《入殓师》正在影院热映,这句影片里的经典台词,则是现实中入殓师的真实写照。由于历史传统与文化等因素,长期以来国人都对“死”以及与“死”相关的服务行业带着很深的忌讳与偏见。尽管时移世易,但观念的改变绝非一朝一夕之功,在这样的形势下,对入殓师从业者无疑是莫大的考验。

在株洲,也有一批入殓师,他们或子承父业,或学有所长,可外人对其知之甚少。“80后”的易虎是株洲福寿山庄陵园的一名“殡二代”入殓师。“让逝者更有尊严是对家属最大的安慰”,如同《入殓师》这部电影中所描述的那样,2020年6月从业至今,易虎无数次与死亡打交道,一直坚持敬畏之心服务逝者,让他们体面地走完最后一程。

“殡二代”入殓师: 让逝者体面走完最后一程

株洲晚报融媒记者/易楚瞳

子承父业 小伙跨行成入殓师

由于大学学的是会计专业,在毕业后的很长一段时间里,易虎虽然辗转各地,但从事的无一例外都是财会工作,直到去年辞职回了株洲。

易虎父亲是一名地地道道的农民。上个世纪七十年代,为了谋生,他选择成为一名入殓师。与死人打交道,总归是有些让人忌讳,为此,父亲从不跟母亲说自己工作上的事。母亲为人开明,知道丈夫在殡仪馆做事也没什么忌讳,平时也不会过多追问工作细节。

眼看易虎闲在家晃了一段时间,父亲试探着建议易虎去殡仪馆试试手。对于父亲的这个提议,易虎略显惊讶,但也让他打开了思路:自己从小就胆子大,时常一人一狗

在夜里跑到山上去“野”,从心理上,倒也并不排斥与“死亡”打交道。易虎问自己:要不就试试看?

入职前,入殓师要通过三个月的应用心理、人体解剖、护理等方面内部系统培训。因城市规模所限,株洲的殡葬行业不像北京、上海、天津等大城市那样,形成了流水线式专人专岗的服务流程。“我们每人都身兼数职,既要接送遗体,又要司职殡葬礼仪、遗体化妆,甚至操作遗体火化。”易虎说。

殡葬行业的人员流动性并不大,殡仪馆员工大多来自社会招聘或民政学院的专业毕业生。“当然,不是所有人都能通过三个月的试用期考验。有的人来时嘴

里说着‘不怕’,值夜班时却度日如年般盼着天亮,一些人最快熬不过一晚就会递交辞呈。”易虎打趣道。

2020年6月30日晚,是易虎“子承父业”后的第一个晚班,父亲则是退休离岗前最后一夜。凌晨3点左右,殡仪馆里接到两个遗体接运电话。由于父亲和易虎分属不同小组,临行准备前,二人并无言语交流,唯独出车之际,父亲温热的手掌在他肩膀上重重地拍了拍。他心里知道,这是父亲对自己的嘱托和期待。入伏后的夏夜闷热又难熬,原本紧张的情绪,也随着父亲的举动散去,“那一刻,我才真正懂了父亲,他是希望我能踏踏实实将这份工作干下去。”

程,正如门一样。”而最初踏入门外另外一个世界的,就是人的脚。

“无论逝者生前怎样,都必须让他有尊严地走完最后一程。”易虎说,即便逝者亡故后身体沾染有排泄物,他们也会先用毛巾盖住逝者面容,再用清水和酒精为其净身,接着用粉底液遮盖面庞,涂抹上适量定妆粉和腮红。“尽量让逝者面容像生前一样自然,让家属心灵得到抚慰。”

如遇非正常死亡的逝者,入殓师还要进行整形、拼接、缝合、防腐等一系列处理,尽力恢复逝者生前

理解生命 给逝者最后的尊严

那天晚上,易虎负责接运的逝者是一位老人。亡者因病过世,走得很安详,但隔着橡胶手套的手指触碰到留有余温的遗体那一刻,易虎内心还是不禁“抖”了一下,有几秒是恍惚的,但理智马上把他拉回了工作状态。“现场若失态,不仅是对逝者不敬,更会增加亲属的悲伤。”

人死后,按照规矩,双脚应先离开医院大门,而后再落地殡仪馆。易虎说,这或许就像电影《入殓师》里说的那样,“死可能是一道门,逝去并不是终结,而是超越,走向下一