

护城乡之“电” 抚百姓之“心”

——记奔走在心理咨询公益路上的咸宁供电公司职工李梦甜

●记者 刘玉关

齐耳的短发、素雅的装扮、甜静的笑容、柔和的音质……在咸宁供电公司办公大楼,初见李梦甜,给人感觉就像是一位邻家姑娘,舒服又亲切,温暖又治愈。

她,是咸宁供电公司三新供电服务公司一名职工,负责农网运行维护与检修工作的党建宣传事宜,在心理咨询公益路上奔走7年,不仅为咸宁城乡光明提供后勤保障,而且在银泉社区开设心理咨询室为居民提供心理科普公益服务,既助力着城乡“灯亮”,也助力着市民“心亮”!



“校园风云咖”变“护电保障员”

1990年出生的梦甜在供电公司工作的父亲影响下,对电力有着非一般的情结,于是在高考填志愿时选择发电厂及电力系统专业。

进入大学后,充满朝气活力的校园,让性格外向的梦甜感到前所未有的新鲜和激动,尤其是各大社团的招新让每一位新生都激动不已。最为热门的“大学生记者团”社团更是直抵她的向往之地,她在300多人应聘中脱颖而出,成为15位入选者之一。从此,在专业性极强的学习中,梦甜把课余时间都给了“新闻”两字。

穿梭在学校各大活动中做采访者、前往武汉大学新闻学院做旁听生,到楚天都市报做实习生……她就像海绵一样,努力在知识的海洋中汲取着自己所需的养分。从新闻小白、到社团副团长,再到发表在各大报端的署名“李梦甜”铅印字……她成为了学校

社团的“风云人物”,在校报上,在老师的口中,在表彰的名单里,处处都有梦甜的名字。

爱上一件事,就干好一件事,梦甜就是如此。步入社会便进入供电公司就职,虽然是全新岗位,但她并不陌生,且很快就适应了工作。助力农网运行维护,协助农网运行检修,为稳定电力提供保障,宣传保电护线故事……她利用自己所学积极在工作岗位发光发热。不懂之处,积极请教前辈;不擅之地,潜心学习研究……梦甜用勤学、勤问、勤劳,丰富着工作经验,历练着工作技能、磨砺着工作方法,在挫折中成长,在困难中成事。

忙党建宣传,做财务账目、处理办公室事务……2021年调入新岗位后,梦甜继续保持着谦逊认真的态度,积极细致的风格,做好每一件平凡而普通的工作,为冲锋在一线的保电护线的“跑山电工”提供后勤保障。

“工作佼佼者”变“心理咨询师”

工作上有优秀的业绩,生活中有坚持的梦想,梦甜总把两者兼顾地完美!

2014年一个很偶然的机会,她在武汉参加一个心理学的沙龙,主题是“意向对话”,一群人围坐在一起根据带领老师的引导语闭眼想象。当时,她便产生了极大兴趣,活动结束就报名参加了“意向对话”团体成长小组。

这个学习小组是在武汉,一周一次,一次两个小时。那时,她每周一下了班就乘坐高铁去武汉,10次课从未缺席迟到过一次。带领小组的老师知道她专程从外地赶过来学习,大为感动,也对她尤为关注,并推荐她考心理咨询师的职业资格证。

老师的鼓励与认同,让梦甜开始了全面的心理学学习成长之路。从此以后,她坚持每个周末从咸宁跑到武汉参加各种专业的地面培训,一跑就是7年。如饥似渴地学习,日复一日地积累,让她很快考取了心理咨询师职业资格证,有了丰富的专业受训背景经验。

在积累受训经验后,梦甜开始参加各种公益实践,在湖北科技学院心理健康中心给

大学生做辅导,在社区开展专题讲座,并赢得学校师生和社区居民的一致好评。2018年在高校心理健康中心做兼职心理咨询师时,一名男生因压力巨大而经常失眠,严重影响了学习和生活。她每周一次跟男生做心理咨询,持续了半年,从儿时的家庭故事,到少年时学习困惑,到大学时情窦苦恋,坦诚交流,贴心疏导,男生心结慢慢开了,失眠症状也明显改善……“来访者的无比信任,让我深感身上的责任,也领悟到心理咨询对人的影响和意义。”每一次成功的接访,都会让她欣喜不已。

七年的专业学习给梦甜打开了一扇门,门里面风光无限!武汉中德心理医院创始人、首任院长曾奇峰、中国地质大学应用心理学研究所教授吴和鸣、武汉理工大学心理健康与职业发展教育研究所所长雷五明、华中师范大学心理学院导师孙启武……各位心理学大咖都成为梦甜心理学学习成长路上的助推器,帮助教导着她在心理学这条路上越走越宽……

“心甜创始人”变“公益坚持者”

给大学生心理辅导三年,个案积累时长500小时,个人体验时长200小时,接受督导时长300小时……“拥有了丰富的实践经验后,我更有信心帮助更多人找到问题解决方式。”梦甜告诉记者,也正是社会的认可,让她在公益路上从未停歇过……

2019年,咸宁创建文明城市,计划在重点社区设置心理咨询室,为社区居民提供服务。得知此消息后,梦甜认为是一个很好的推广普及心理学的机会。于是,在2019年11月份,梦甜创办了心甜心理工作室,初心是为了让心理科普教育走进千家万户,打造社会心理健康服务体系,同时创造社会价值与社会影响力。

在浮山办事处银泉大道银泉社区居委会,古色古香的小院背靠小山,绿植葱郁,生机盎然,一楼是廉政文化教育长廊并配有图书馆、舞蹈功能室;二楼的两间办公室就是心甜心理工作室。“有了心甜之后,我感觉自己身上多了一份责任。我把心甜当成自己的‘孩子’,我愿意为她长远的发展壮大而去完善自己。”她告诉记者,作为咸宁市首家人驻社区的高端心理健康服务中心,心甜心理工作室承担了科普传播心理学、服务社区居民的责任。

2020年初,新冠肺炎疫情来势汹汹。面对不确定的风险,每个人都不免焦虑、恐惧、

彷徨。紧急时刻,咸宁团市委行动起来,谋划在全市范围内紧急招募心理援助志愿者。梦甜成为最早报名参与“12355”心理援助志愿服务团队的心理援助志愿者之一。

梦甜主动邀请吴和鸣、雷五明等业界知名心理专家加入咸宁“12355”心理援助志愿服务团队,积极组织安排90余人的心理援助服务队有序有效开展心理咨询工作,亲自值班给市民进行电话热线一对一的心理援助……作为协调组成员之一的梦甜,用实际行动贡献出自己的力量,以专业化雨润人心。

近年来,梦甜一直积极参与并组织各种心理公益活动,邀请绘画心理分析专家田禾到咸宁实验外国语学校给老师开展绘画心理讲座,在银泉社区开展公益心理讲座、团体辅导、线上微课,每年参与公益活动时间不少于100小时,开展各种公益讲座10次以上。

2月底,梦甜开通“心甜”直播,每周两次,每次两个小时,邀请同行连线,跟大家分享心理常识,为大家答疑解惑。“让阳光照进每一位来访者的内心是我的愿望,公益心理援助这条道路我会一直坚持下去,希望每一个人都可以成为更好的自己,感受到阳光的温暖。”梦甜用实际行动为市民生活搭建“心灵绿洲”,为城市发展奉献“温暖阳光”。