

省有突出贡献中青年专家万虎：

用爱敲开心灵的大门

咸宁日报全媒体记者 朱亚平



他首创的“12345”心理健康教育模式全省推广,入选“咸宁市首批‘102030 社科人才工程’青年骨干”,被收录“湖北省社科名录”、“国家心理咨询专业人才库”,还是市政府特殊津贴享受者。刚刚,他又入选了省有突出贡献奖中青年专家名单。在众人眼中,41岁的万虎,人生像开了外挂一样前行。

8月31日,记者在咸宁职业技术学院科技处见到万虎。他说,咸宁市心理学会当天上午已拿到了批复,组建工作正在顺利推进中。

1 一种模式全省推广

干净整洁的白衬衣,清爽干练的短发,阳光温暖的形象,声音沉稳,语速缓慢,一字一句都显得温柔有亲和力,让人听得禁不住产生舒适感。这是心理咨询师万虎给记者留下的第一印象。

近20年的心理咨询工作,让万虎养成了说话、做事都是温声细语的习惯。

咸宁职院作为全省首批试点高职院校,2004年成立了大学生心理健康教育咨询中心,万虎任中心负责人。

为更好地推进学校心理健康教育工作,万虎创建了四级联动机制,用心理健康教育中心、院部心理辅导站、班级心理委员、宿舍心理信息联络员,守护那些有心理健康症状的学生,对他们进行跟踪、预防,为他们打造心

灵绿岛。

2011年,万虎受命主创我市第一所现代化、标准化、规范化、专业化的心理咨询中心——咸宁职业技术学院心理健康教育中心。万虎首创“12345”的心理健康教育模式,将中心打造成为全省心理健康教育的一个金字品牌。

该心理中心从达标立项到成为全省示范,从全省67所同类院校中脱颖而出,得到了国内心理健康教育领域专家们的肯定,来至美国、韩国、法国、马来西亚等国家的访问学者,国内近百批次业内专家来咸取经。该中心先进的理念、规范的管理、成功的做法被业内专家认可,中心模式在同类院校里被广泛采用推广。

2 一座港湾守护安宁

3月14日下午5时多,书房内的台灯下,一台电脑、一部手机、一个水杯、一个笔记本,是万虎所有的办公工具。醇厚如酒的音色,从房间传来,像一道温柔的风吹进了来访者的心田。

面对来势凶猛的疫情,来至湖北乃至全国各地的居民拥有了各式各样的烦恼。万虎通过电话,不停分析并迅速做出判断和引导。

“您好,这里是湖北心理健康志愿服务热线……”“我是一个健康的人被送到疫区隔离,凭什么把我关这么久?”还没等万虎介绍完自己,来访者就急不可耐地打断了他的话。面对来访者一个多小时滔滔不绝的满腔怒火,万虎觉得陪伴倾听可能才是最好的治愈术。

这是万虎今天接听的第20个电话,放下手笔,万虎摸了摸接近失声的喉咙,赶紧含上一片咽喉片,以求缓解疼痛。这期间,妻子几次从门缝里看到万虎还在忙,原本举起敲门的手又空空放下,她只得与三个孩子先吃晚餐。

自1月24日开始,万虎先后组队参与了省“微邻里”、省高校心理健康专家服务队、团市委组织的心理辅导专家组、市科协组建的疫情防控科普宣传志愿服务队等心理咨询平台。

在这场抗疫中,万虎和同事用诚挚的爱搭建起了一座心灵港湾,守护着身处疫情中大众的内心安宁。至6月份初,万虎共服务省、市、区、学校的疫情线上心理援助工作约400个小时。

手表修理匠郭旭：

嘀嗒之间快意人生

修表店里,放满各式各样的表;修理桌上,堆满了手表零件和修表工具,看上去很杂乱。不过,当修表工作开始时,郭师傅却能很熟练的从各个角落拿出所需的工具,将钟表的一个个零件拆下来,逐一排查问题。

虽说现在戴手表的人不是很多,但是由于郭师傅技术好,收费合理,所以还是有很多人慕名而来。

记者在郭师傅的指导下,拿起一支金属镊子,尝试拆卸一个钟表的外壳,忙活了半天,钟表纹丝不动,手上倒是出了不少汗,镊子拿在手上直打滑。“修表是门需

要耐心、细心的技术活,各个零部件归位,手表才能正常运转,一些小零件如果掉到地上就麻烦了,找都找不到。”郭师傅说道。

现在的手表花式多样,结构也越来越复杂,所以,修手表也是一门需要不断提升技术的工作。郭师傅说,当修表学徒时,刚接触进口表,由于它的精密度高,曾遇到一些棘手问题。遇到问题了,他会先将问题记录下来,然后再向老师傅请教。老师傅修表时,他会在旁边观摩学习,连眼睛都不敢眨一下,回家后反复摸索。“最重要是自己上手练。”郭师傅为了

3 一次救援彰显情怀

2015年6月,“东方之星”号客轮意外翻沉,400多人遇难,受省政府委派,万虎与全省100多名心理咨询工作者第一时间赶赴现场,参与遇难家属心理援助工作。万虎担任长江沉船事故洪湖安置区悦宾安置点心理工作的负责人。在安置点内,他和其他医护、心理援助志愿者们集中进行了紧急培训,对遇难家属们开展心理帮扶。

如何敲开家属的心门,减轻他们内心的痛苦,万虎选择了主动出击。

60多岁的海婆婆,先生在此次事故中遇难,多次流露出厌世轻生的念头。万虎为海婆婆调换舒适的房间,拎着水果上门陪伴,耐心倾听,给予海婆婆最大理解和共情,帮她走出失亲的悲恸,引导她走出心理困境。

三天里的四次服务后,海婆婆将万虎当成了自己的孩子,老人的情绪逐渐稳定,也重新树立起了生活信心。海婆婆的年龄很大,家里情况不太好,这些都无不牵挂着万虎的心。志愿队撤离时,海婆婆激动地拉着万虎的手说:“感谢政府,感谢党,我们失去亲人的同时也得到了更多的亲人。”并邀请万虎“一定要来家里坐坐!”

“作为一名心理咨询工作者,感觉自己是人们所需要的和亲近的人,这是我生活中最大的享受。这也给我带来了无限的幸福。”万虎说。

为期5天的心理援助工作,万虎用心陪伴、倾听、沟通、引导,抚慰22名遇难家属的受伤心灵,他受到湖北省委高校工委、湖北省教育厅联合表彰。

4 一支队伍扎根基层

“小万医生,你来啦,过早了没?”8月29日周六,万虎像往常一样一早便来到咸安文笔路社区。一路上,不少居民热情跟他打招呼。他是这个社区的挂牌心理咨询师,居民们通过预约,可以免费享受到他一对一的心理咨询服务。

“现在在我市热心公益的心理咨询师很多,所以我们要建立咸宁心理学会这个平台,让‘心理’人有个家,大家能发挥所长,进社区、学校、乡村开展公益活动,做一些力所能及的事情。”万虎说。

刚刚参加工作时,万虎便遇到了一些对生活失去信心甚至产生轻生念头的孩子,他利用专业知识帮孩子们走出误区重新树立生活的信心,曾成功挽救了2名学生生命。在万虎的倡导下,学校坚持12年每年为学生开展心理健康教育月、心理剧情景剧大赛等活动,收到了良好的教育效果。

5年前,万虎建起一支心理服务小分队,风雨兼程的活跃在全市的各个社区、学校和偏远乡村里。除了将课堂搬进社区、学校,万虎领着团队在社区挂牌为居民提供免费咨询服务,共开设心理健康知识公益讲座近100场,受益群众近2万人。

“人的心里总会感冒发烧,心理问题不需要自己扛,看心理医生不是一件丢人的事,而是心里强大的行为。我希望未来的你们,把看心理医生当成感冒了去找医生拿药一样正常。”这是万虎对学生们说的最多的一句话。

学生小黎在一次心理咨询结案的记录表上写道:“爱在左,情在右,走在生命的两旁,随时撒播,随时开花,将这一径长途点缀的花香弥漫,使穿枝拂叶的人,踏着荆棘,不觉痛苦;有泪可落,却不悲凉。(冰心语)”这是对万老师最好的写照。

社区 广东

床铺鞋子全发霉

新生开学忙打扫

咸宁日报全媒体记者 陈希子

“来,给大家看看我孩子的被子和床单,长霉长的花花绿绿,好看吧?”4日,家住咸安双龙社区的方女士在朋友圈晒出的一组照片,让大家忍俊不禁。

原来,方女士的孩子小美在江西上大学。年初学校放寒假,之后受疫情影响,便一直没有开学,小美就开始在了家上网课的生活。上学期结束处,又过完了一个暑假,小美终于等来了开学的好消息。

“在家这么久,学校食堂还有宿舍啥样我都快忘了。”临出发前,小美还和父母开玩笑,到了学校,每一处她都要溜达一圈,感受下学校的气氛。

一进学校宿舍,小美却傻了眼。南方的雨季本来就潮湿,过了大半年,宿舍每个人的床铺都无一幸免长霉了。最可惜的是小美有一双名牌运动鞋,只穿了几次,放在床下也没能躲过“劫难”,白色发霉的地方直接变成了灰绿色。

“妈妈,这要怎么办啊?”没有生活经验的小美不知所措,拍下宿舍照片发给方女士。“直接扔掉换新的吧,宿舍记得彻底大扫除下,喷点消毒药水或杀虫剂。”方女士叮嘱道。小美发来微信感叹道:“这下没时间瞎逛了,有事做了。”

一家三代达共识 文明祭祀寄哀思

咸宁日报全媒体记者 王恬

前些年,每每临近中元节,家住咸安区尚书名府小区的居民胡婷婷就会应家人要求,买回一大摞封好的纸钱,到了农历七月十四,全家人都在楼下的绿地旁烧纸寄托对亲人的哀思。不过今年这样的景象已不再出现。

“不仅仅是中元节,大年初二、清明这些传统扫墓祭祀的日子,以后我们也不再烧纸了。”胡婷婷说,这样的变化也让一家人都感到很轻松。

“写一篇关于爷爷的小散文,读一读爷爷喜欢的毛主席语录。缅怀亲人、寄托哀思还有很多活动可以开展。”在胡婷婷的心中,去世快两年的爷爷从未曾离开过,她经常用自己的方式怀念爷爷。“从小爷爷就给我们树立了爱国、敬业、奉献的榜样。他的言传身教,影响了我的父辈,也让我受益终身。”

“寄托哀思不是走形式,而应该从精神传承方面着手。我时时刻刻都记着爷爷的教诲。”胡婷婷说,如今,文明祭祀的居民越来越多,她的奶奶也变了。“经过家人劝导和宣传,老人家的思想观念发生了变化,她也觉得烧纸纸麻烦而且破坏环境。”

营业厅内改资费

服务人员不理睬

咸宁日报全媒体记者 朱亚平

“好烦躁啊,我已经明确了不会玩手机,她却让我自己弄。我真是无语了……”8月29日下午6时,在花坛附近一营业厅,一工作人员的服务态度,让居民周女士很火大。

周女士家住花坛社区,9天前,她为自家孩子买了个新手机,并办理了相关套餐业务,没想到孩子没玩几天就把手机丢一边了。周女士心想,之前办的资费太高,这样白放着也是浪费,便决定来到营业厅改资费套餐。

接待她的是一位女服务人员。对方简单说明后,便要求周女士打开手机自己操作。半个小时过去后,周女士仍然是一头雾水,不知道怎么弄,便上前跟对方再次说明自己不会玩手机,希望对方提供帮助,结果对方不理不睬,还当面按响了铃叫了下一位的号。

“你是自己也不会弄,还是就是不想服务我?不管出于什么原因,你也要给我个解释吧。”随后,周女士在现场吵了起来。服务大厅里的其他工作人员随后上前帮忙,帮周女士操作了1个多小时后,才将资费套餐改过来。

“他们工作人员帮忙操作都用了1个多小时,让我自己弄,我怎么弄得好。”周女士越想越生气,随后记下了该名工作人员的工号,向该公司投诉。

女子生病心情差

朋友安慰很温暖

咸宁日报全媒体记者 刘念

“生病时,朋友们的关心很温暖。”近日,家住浮山社区的张女士感慨道。

8月初,张女士因身体不舒服,到医院检查,查出很多小毛病,所幸问题不是很大,但需要吃各种药调理身体,并定期复查。

“这一个多月来心里很疲惫。”张女士说,中药太难喝了,每天要吃5次药包括西药、中药、中成药,每个周末都要来回奔波去医院复查,而且还要承受疾病带来的心理压力。

张女士并不想将病情告诉父母,免得让他们担心,但又难以排解烦躁的心情,于是在某天晚上忍不住发了一个朋友圈。

“刚发一会儿,三位好友就给我打来电话,安慰并给予建议,感觉很温暖。”张女士说,这三位好友,一位正在考博,一位刚换了新工作,一位在医院工作,她们每天都很忙,但还是抽出时间安慰她,甚至还咨询认识的医生同事,帮她了解病情。

“平时各自工作很忙,不常联系,但一旦有事,马上会出现,真的很感动。”张女士说,一个人在外工作生活,有时感到孤单,很欣喜有朋友的陪伴。

采访时间:9月4日
采访地点:咸安区怀德路
体验职业:手表修理匠

“嘀嗒嘀嗒”的指针转动声时时萦绕在耳边,对于快60岁的郭旭来说,这声音比家里人说话还要熟悉。他的人生早就和修表融为一体,正如同不紧不慢、不急不快的时间,在一天天的守望中悄悄走过。

当天,记者来到郭师傅位于怀德路的修表店,店的面积并不大,也很不起眼。

采访时间:8月31日
采访地点:岔路口社区
采访人物:26岁的周寂4年前开始接触无人机航拍。只要一放假,他便带着他的无人机翻山越岭,拍摄风景和城市建筑。
口述整理:咸宁日报全媒体记者 朱亚平

第一次接触无人机是朋友带我们一起去九宫山露营时。朋友是个航拍爱好者。无人机拍摄的空中视角,让我很震撼,后来我也买了一台多轴遥控飞行器。

从此无人机航拍便成为我的业余爱好。

我之前学过摄影,所以学用无人机航拍,我还是蛮有信心的。但真正拿起无人机遥控拍和举起相机拍的感觉还是不太一样。我的第一站来到了咸安马桥,在一片油菜地里,我试拍了我的第一个作品。

按操作说明,我首次试飞成功。但第一次拍出来的东西特别模糊,我开始以为是机器问题,经过几轮的来回,机器终于调试好,可因为拍摄效果一直不如人意,那段时间,我心灰意冷还准备将机器退掉。

我在网上刷各种网站时,无意间发现了一个航拍论坛,点进去才知道,里面都是些玩航拍的人。作为初学者,我便有意

无意的请教他们一些问题。一来二回我的兴趣又来了。在接下来的半年时间里,我按照他们指点的方法,一点一点试,我调整心态又试拍了几次,机器终于拍出了比较清楚的照片。

接下来我又尝试着拍一些空中视频,或高楼林立、或山清水秀。为了让拍摄效果更好,每次我都会提前想好拍摄角度,就这样我的第一个小视频出炉了。

我将自己每一次拍的作品发到微博上、论坛里,希望那些隐藏在网络里的高手指点我。每个周末,我几乎都会开着车子外出去郊外,看到美景时,便会停下来练习航拍技术。为了追求更高质量的稳

与你同行

