

退休前“自学成才”，从服务“家门口人”，到牵头开创全国首个公益心理夜市，为更多人“治未病，保心健”——

一个老心理咨询师的二十余年治“心”历程

■本报记者 于远航
图片由受访者提供

6月30日傍晚，陶丽萍组织的公益心理夜市摊位在钟楼吾悦广场再一次开摊营业，桌面上摆放的“心理棋盘”“OH卡牌”等心理投射工具吸引着来往市民的关注和尝试。作为该公益项目的组织者，陶丽萍已从事心理咨询工作二十余年。

1

退休前重新学习，争做“越老越甜的南瓜”

陶丽萍之所以与“心理咨询师”这个职业结缘，还要追溯到2002年。彼时的陶丽萍临近退休，在他们单位流传着一句俏皮话，说“做办公室工作的人就像丝瓜，越老越空，而做技术工作的人像南瓜，越老越甜”。多年来一直从事政工工作的陶丽萍对这话十分不服气，暗下决心要好好规划自己的退休生活，持续学习进步，做“越老越甜的南瓜”。

平时生活中，陶丽萍喜欢看与心理学相关的报纸和杂志。一次偶然的读报过程中，陶丽萍看到报纸上刊登了心理咨询师职业资格认证考试的通知，本就对心理学感兴趣的陶丽萍在了解到这一职业后，萌生了试一试的想法，并于2002年底报名了培训班备考。

“当时跟我一起备考的学生基本都要小我十多岁，我在临近50周岁的年纪开始接触一个全新的领域，不仅在学习心理学专业知识上有难度，学习电脑应对上机考试也同样有很大的难度。”陶丽萍说。

据陶丽萍回忆，在她备考心理咨询师的时候，这一职业在国内处于刚刚起步的阶段。“在郭念锋教授这位老前辈的指导下，我们这批经培训通过考试获得初级心理咨询师职业资格的学生，算得上国内第一批持证的心理咨询师。”陶丽萍介绍。



陶丽萍在妇联妇儿中心提供公益心理个案服务



陶丽萍在心理夜市接待来访儿童

2

心理咨询进社区，从家门口开始推广心理服务

顺利考取心理咨询师后，陶丽萍与自己的同学都跃跃欲试，希望将自己所学运用于实践，帮助他人发现、解决心理层面的困惑与问题。“退休之后，我正好任职怀德苑社区党总支书记，我就出面与社区居民委员会协商，想从身边开始宣传心理学知识，为社区居民提供公益心理服务，这个举措得到了社区居民委员会的支持。”陶丽萍说。

在陶丽萍的组织下，一批取得心理咨询师职业资格的朋友们共同组成公益心理小组，在社区内开设“公益家长学校”，提供家庭教育主题的心理讲座与心理咨询服务。之所以针对家庭开展公益心理活动，是因为陶丽萍与小组成员都认为家庭是组成社会的小分子，当作为小分子的每一个家庭都能和谐稳定，社会自然而然就能向着和谐稳定的方向发展。

提供公益心理服务的过程中，陶丽萍也发现，人们对于心理健康的关注度，也因社会热议事件的发生而提高。“像2008年汶川大地震发生后开展的心理重建援助活动，2010年富士康员工‘十三跳（楼）’事件，都将‘心理健康’这个话题引入公众视野，引导人们正视和重视心理健康对人的重要性，心理咨询的来访人数也有所提升。”于是，陶丽萍更加关注新闻动态，以便于为更多的“家门口人”提供帮助。

3

打造公益心理夜市，吸引更多人关注心理健康

近年来，在心理咨询行业深耕多年的陶丽萍逐渐确立起“治未病，保心健”的心理科普思路，把维护心理健康的着力点前移，在心理疾病还未形成时及时干预，努力做到“前置防线，前端控制，前期处置”。

基于这种工作思路，陶丽萍在2021年就萌生了开展“公益心理夜市”项目的想法，在项目正式实施前，她与明月心理服务中心的心理志愿者团队共同进行了大量走访调研、问卷调研与实践性调研，最终于2022年中秋、国庆双节期间，在三堡街运河五号开启了首次“公益心理夜市”。

“我们做的这个‘公益心理夜市’项目是全国首创，没有前人的经验给我们参考学习，初次活动开

展时，我们自己也很忐忑，但试运营的结果却很好，受到辖区居民和夜市游客的一致好评。”陶丽萍说。

初次活动的成功给了陶丽萍与其团队成员继续做下去的信心，在遵守心理咨询“保密原则”的行业规范前提下，他们利用“OH卡牌”“心理棋盘”“心理绘画”“微型沙盘”等心理投射工具，在夜市活动中进行游戏性心理测试，吸引市民参与。根据市民使用工具反应出的心理状态，心理志愿者会适时指出其中潜在的问题，并提醒当事人予以关注。

“将游戏性的心理测试带到夜市，其实也是变心理服务的‘被动等待’为‘主动走近’，让人们放下对心理咨询的种种戒备，在游戏中发现和正视

自己潜意识中存在的情绪问题。夜市上的咨询时间虽然不算太长，但在心理问题还未发酵演化为心理疾病时及时干预，就能够帮助当事人及时意识到心结的存在，并予以指引相应的解决办法。”陶丽萍说。

陶丽萍介绍，对于来访者来说，心理咨询也是一种“心理扰动”，对本就有心理创伤的来访者可能会“沉渣泛起”。因此，对待此类来访者，他们配套了每周一上午的公益心理咨询门诊，诊室设在永红街道社区卫生服务中心，可以预约5次免费咨询。

“如果5次咨询后还没有解决问题，那说明不是一般心理问题，我们会建议当事人到专业心理咨询机构或者专业医疗单位就诊。”



陶丽萍（中）与团队成员

4

做好来访者的“镜子”，在疗愈来访者的同时滋养自我

陶丽萍从业多年来，经常被人询问，作为心理咨询师，前来咨询的当事人会与她诉说自己的心理创伤，在共情当事人的同时，心理咨询师自身情绪自然会受到影响，吸收到负面心理能量，面对这样的情况，该如何自我调节？

对于这类问题，陶丽萍认为自己就像是来访者的一面“镜子”，她的职责是帮助患者发现他们在一次次心理咨询后发生的变化。在为一位具有严重焦虑情绪的当事

人提供心理咨询时，陶丽萍发现当事人在进行了六次心理咨询后，第七次前往咨询室时，变得“走路带风”，他进入房间时，房门被顺势带上。

“因为焦虑，这位当事人经常尿频尿急，以往行动难免给人一种畏畏缩缩的感觉，而那次来到咨询室时，‘走路带风’这件小事就让我感受到他气场上的改变，我将这个发现告知他时，他也向我反映通过我的咨询服务，他的情绪有所缓解。看到当事人有所好转，我自己也非常

开心。”陶丽萍说，她始终认为作为心理咨询师，不能抱着高高在上的态度，自以为是地把“人是因为脆弱才陷入心理问题”的帽子扣给当事人，如果角色互换，是她自己经历了当事人的遭遇，有可能还不如当事人坚强。

“在为当事人提供心理咨询服务，倾听他们的故事，帮助、引导他们慢慢走出心理困境的过程中，我自己也能收获疗愈他人的成就感，这种成就感对我而言就是一种滋养。”陶丽萍说。