

●你点我访

心理医生： 轻柔地为他人擦去心中的灰尘

记者 俞蓓苗

选择这个职业，来自于奶奶的影响

记者见到宁波心理咨询中心的心理医生张子霖时，他刚送走一位需要接受心理咨询的来访者。离开时他对来访者说：“每个人都有做不到的时候，希望你尝试着对自己宽容一点。”

征得了来访者的同意，他向记者分享了看诊的案例。来访者是个完美主义者，他过去因为完美强迫症获得了一定的成就——优秀的学历、进入名企，以至于产生了一种只要自己努力，所有事情就必定有完美结果的想法。

但生活中并不是一帆风顺的，职场中总会遇到磕磕绊绊，他渐渐觉得生活不受控制，开始产生焦虑、抑郁甚至自我否定的消极情绪。

“大家很容易对抑郁症进行标签化，这只是个现象。”张子霖认为这背后可能也会有积极的一面出现：“这只是潜意识的一个提醒，提醒他之前的处事方式不够有效了，需要用新的方式对待。”

张子霖的眼神很温和，给人一种值得被信任的感觉。他语速平缓，听他说话，情绪很放松。

进入诊室内，浅色调的墙纸给人一种舒缓心情的感觉，墙上有三幅暖色调的装饰画。用心理医生的话来说，他们需要帮病患轻柔地擦去心中的一部分灰尘。

“成为一名心理治疗师需要相当大的情感投入，长期以往也会遭遇耗竭感和疲惫感的侵袭。”已经在心理科工作了9年的张子霖深有体会：“但心灵深处的相遇也会带来感动，这种心理体验反而更能帮助我接纳和理解人心。”

当初为什么选择成为心理医生呢？

“生活有两件事情，让我有无穷的兴趣和探索，无尽的星空和深邃的人心。”从小，张子霖就对人心充满好奇，尤其是奶奶对他有重要影响。奶奶义务担任着社区纠纷调解员的职责，经常帮助大家排忧解难，而小时候的他就很好奇：“为什么只是听人说话，就能让人变得开心？”

凭着这份好奇心，他报考了心理学专业，系统性地学习了这门学科。“每位心理医生在从业之前，都应该接受专业的训练，包括接受体验治疗——自己做来访者，接受心理治疗。”通过对自己本身的了解，让自己的情绪变得更加中立客观：“或许生活中有朋友可以开导你，甚至你难过朋友会陪着你一起哭，但他给你的建议难免会有个人色彩。这与咨询室中所创造的交流空间仍然是不同的，这份独特的、中立的、开放的咨访关系，对于心灵疗愈有着不可取代的影响力。”

几十平方空间里看尽人生百态

张子霖的工作很规律，6点45起床，7点55分正式进入工作状态。在来访者到来前，他会先翻阅案例记录，做些准备。

一天大概会有五六个来访者。每个来访者都曾有一段非同寻常的人生经历，他颇为感慨：“我虽然只是坐在几十平方的诊疗室，但好像接触到了人生百态。”

他会到各大高校的心理咨询机构担任督导，提高高校心理工作者的能力，帮助解决学生心理问题；到医院隶属的心理咨询培训学校中担任讲师，讲授培养心理咨询师的课程；到社区或单位进行公益性的对外讲座，普及和增进大众对心理学知识的理解；到未成年人法院，为违法犯罪的青少年进行心理评估和帮扶的工作……

“很多时候心灵的治愈并不意味着症状应该百分百消失，而是滋生出和症状一起相处的能力，好像某种心灵免疫力，这可能才是真正的治愈。”张子霖说：“新手的咨询师常常带着过高的预期，虽然心理医生需要和病患共情，但是也要记住心理医生不是‘救世主’，他拯救不了所有人。所以你过度卷入和投入，会对自己造成伤害。”



最幸福的是 被给予深深的信任

作为心理医生，他有被浓墨重彩的悲情萦绕的一刻，也有在抑郁症病人开始微笑时温馨包围的刹那。

他曾经为一位20岁不到的小女孩做治疗。女孩因为一次意外，腿被截肢，同时在事故中失去了重要亲人。她没有办法去心理诊室看诊。而重症加强护理病房有探病的规定时间，张子霖每次都在晚上对她进行治疗。

每次回去的时候，小女孩都会关切地说：“张医生，回去的路上小心。”那一刻，他体会到了人心深处的感动：“听起来一句普通的关心，让她在面临亲人离世和肢体残疾的巨大苦痛下，却还能给予他人关爱，真的很了不起。”这让张子霖觉得无比温暖。

“心理治疗最奇妙的事情在于，你将有机会能看到人心深处最脆弱的部分，以及最强韧的部分。这份被给予的信任和见证心灵成长的幸福感，可能是我坚持做心理医生的最重要的理由。”

谈到最想了解职业，张子霖说是消防员：“一方面消防员的工作让人敬佩，救人于水火。另一方面他们的工作常处在生死一线，如何适应这样的高压工作，是非常不容易的事情。”

A