



一张躺椅、一块画板、两张呈直角摆放的沙发，配上一些清新的绿植和小装饰……走进宁波市心理咨询治疗中心二楼一间心理治疗室，温馨静谧感扑面而来，令人不由身心放松。
“躺椅用来放松训练，画板是和小朋友或不愿言语交流的来访者沟通之用。沙发呈直角摆放既不会令人产生紧张感，也不会显得过于亲密，因为我们和来访者的关系就像是‘最熟悉的陌生人’！”心理治疗师金琼笑着说。
与想象中心理治疗师老成持重、理性克制的面貌不同，金琼是个活泼开朗的姑娘，脸上一直洋溢着灿烂的笑容。从业8年多的她，向记者娓娓道出了从事心理治疗师这个职业的经历和感悟。

◀金琼正在整理资料。(沈孙晖 摄)

心理治疗师： 愿每一颗受伤的心灵得到疗愈

记者 沈孙晖
通讯员 李湘兰

坚守初心治愈心灵

金琼2011年从安徽医科大学临床心理学研究生毕业，次年4月进入市心理咨询治疗中心，成为一名专职心理治疗师。

选择这一常人眼中有些“另类”的职业，源于金琼高中时一段经历。“升高二不久，班上两位同学因学习压力大情绪低落休学了。其中一位女生向我说起她的困扰，我只有倾听却无能为力。”那种无奈感让金琼至今记忆深刻。

当时，学校开设了心理健康课程，金琼听后产生了浓厚的兴趣，并到图书馆借阅心理学方面书籍。她决心从事心理服务行业，帮助那些心理受困的人。

从业以来，金琼始终不忘这份“初心”。她形容这是一个助人自助的职业。

今年上半年，14岁的初中女生小A因轻度抑郁，来中心住院治疗。原来，小A小学时成绩一直是班上第一，又是班干部。父母引以为傲，认为教育得当，更加严格要求。但进入重点初中后，学业难度增加，尖子生云集，小A虽然成绩仍名列前茅，但第一名已不是其“专属”。为此，她经常闷闷不乐，并拒绝了班干部职务。

在一次期末考试发挥失常后，小A对自己产生了怀疑，觉得自己笨，不喜欢和同学交流，也没有聊得来的朋友。她开始沉迷玩手机，父母发现后与其产生了激烈冲突。此后，小A出现失眠、记忆力下降、上课注意力不集中等情况，甚至多次用刀割手臂解压……父母这才意识到问题严重，赶紧送女儿来医院。

“开始我只是倾听小A谈论她的想法、感受，不做任何评价，先建立良好信任的咨访关系。”金琼说，治疗中后期她帮助女孩意识到“只许成功不许失败”的认知是不合理的，让其逐渐接纳自己的“不完美”，减少负疚感，重建自信。同时，指导小A父母学习必要的亲子沟通技术，降低焦虑情绪，更好地理解孩子。

经过10多次心理及药物治疗，目前小A已重返校园。金琼通过定期会谈，继续帮她巩固新的认知行为模式。

在金琼看来，要走进来访者心里，态度、倾听、共情这三点非常关键；保持中立的态度，不把个人好恶带入治疗中，不妄加评判；聆听来访者诉说，观察对方表情、动作，

感受其情绪状态，有时治疗师多说话还不如一句都不说；设身处地与来访者共同沉浸在情感体验中，让对方觉得治疗师与自己同处一境、有相同感受。“共情不是‘你哭我也哭’，而是体验、理解对方的内在感受，并将自己的理解传递给对方，让其愿意袒露心里脆弱的部分。”金琼说。

广泛涉猎自我提升

金琼的治疗范畴有家庭、情感困惑、儿童少年情绪和行为问题、亲子关系等一般心理问题，以及焦虑症、强迫症等各类神经症。“在专业理论上，心理治疗师需要不断学习提升，更新知识体系，以更好地为来访者服务。”她笑称心理治疗师通常也是“学习型强迫症”患者。

金琼曾连续三年参加中德精神分析治疗师、中德系统家庭治疗师的专业培训。目前除现实培训外，她每周一到周四晚上还要上两小时心理学专业网络课程，接受国外老师个案督导和个人体验，课后再整理笔记、阅读专业书籍，“我每个月的学习支出几乎占了收入一半。”

一个好的治疗师仅懂心理学、医学还不够，社会学、哲学、文学、艺术等也要广泛涉猎。“因为治疗师是与来访者及其故事打交道，而每个来访者有很大的不同，都会带来新的信息。”金琼说，心理治疗师要对新事物和未知领域有一颗好奇心，需要不断拓展自身的知识地图。

金琼每年要看10多本书，类别包括人文社科、名人传记、时事等方面。每天起床，她喜欢打开一个知识类APP收听音频，并在上面购买付费课程，如《薛兆丰的经济学课》《刘润五分钟商学院》《组织行为学》等，还喜欢收听东方卫视的新闻直播栏目。“我从中拓展了思维，尤其在与来访者沟通时可以举例使用。”金琼说。

5月27日，为象山中学高三学子进行考前减压讲座；7月29日，教暑期的“小候鸟”做情绪的小主人……平时，金琼是公益心理讲座的“常客”，今年已参加了8场。她曾获得省关心下一代工作先进个人、省第七批“青少年维权岗”创建工作先进个人、健康家园优秀志愿者等荣誉。

心理治疗师也是人，也有喜怒哀乐，尤其刚入行时“道行”尚浅，容易受来访者情绪影响产生负能量。那心理治疗师会如何“治疗”自己呢？“我们会把自己作为一个来访者，找资深心理师谈自己的困惑，不断进行自我分析与成长。”金



金琼为韩岭小学学生进行公益讲座。

琼说，这在业内称为“个人体验”。

“从业这些年来，我最开心的事就是帮来访者修通困惑、走出困境，愿意用接纳和积极的方式迎接未来的挑战。而最难过的事就是一时找不到好的策略来帮助对方。”这也让金琼反省自己的不足，不断通过学习提升。

行业亟待规范管理

据市康宁医院党委书记、市心理咨询治疗中心主任医师胡珍玉介绍，目前全市心理治疗师有100人左右，“我们中心就有28名治疗师，其中像金琼这样专职的治疗师有5人，去年中心提供心理治疗服务达7678人次。”

“很多人把心理咨询师等同于心理治疗师，这是错误的。”胡珍玉说，心理咨询师门槛相对较低，只要通过人社部职业资格考试即可，目前宁波约有5000人持有二、三级心理咨询师资格证书，“但他们只能对正常人较轻微的心理问题提供建议、支持。没有经过系统职业培训和督导，是不能对心理疾病患者进行心理治疗的。”

而心理治疗师则是从事心理卫生服务的专业人员，拥有卫健委颁发的心理治疗师证，或中国心理学会颁发的注册心理师证，“可提供心理咨询及心理治疗。”治疗师成长周期较长，需经过理论学习、见习、案例实践、督导等，要投入大量的精力、财力。”

胡珍玉说。

目前，心理服务行业良莠不齐，存在不少问题。“宁波考取心理咨询师资格证书的人中，真正从业人员仅10%左右，其中还有部分人擅自提供心理治疗，结果反而导致患者病情加重。”胡珍玉表示，一方面，社会心理服务机构的专业水平参差不齐，缺少专业督导和系统管理；另一方面，目前心理专业技能培训课程大多价格不菲，每天培训费用动辄上千，导致很多心理咨询师想继续“深造”却望价兴叹。

对此，胡珍玉表示应“三驾马车”齐头并进，补好行业短板：制订宁波市心理服务行业标准，规范社会心理服务机构的从业行为，完善相关监督机制，强化服务质量监管

和日常监管；提升心理服务队伍专业化培训，以具有心理服务资质的人员为主，实施继续教育学分制，提升队伍的心理服务能力；全方位开展心理健康知识宣传，提高市民心理健康素养，并建立完善心理服务平台，方便市民及时获得心理健康服务。

记者在采访中了解到，市心理咨询治疗中心请考取心理咨询师二、三级资格证，对心理服务感兴趣的人员，来中心提供志愿服务，以此换取积分，可抵扣中心举办的心理专业技能培训的费用，以便继续“深造”。

基层新群体

记者手记

社会飞速发展，“压力山大”成了人们常挂在嘴边的一句话，由此产生的心理问题、心理疾病也越来越多。

去年，国内专业心理咨询平台“简单心理”、北师大心理学部心理健康服务中心、第一财经商业数据中心联合发布了一份调研报告。报告显示，“80后90后”、高学历、一线城市、热门行业、情绪困扰，已成为心理咨询来访者特征的关键词；82%的女性和67%的男性在察觉自己有情绪困扰时，会主动求助。

目前，宁波正规的心理服务机构以及专业从业人员总体数量不够、水平不一，导致心理咨询者、心理疾病患者的需求无法得到满足。因此，业内正积极为之努力。（沈孙晖）

“旗王”王元标： 30年收藏两千面旗帜



记者 王博

庆安会馆，一场为期两个月的“爱国旗、护国旗、识国旗”个人藏品展览正在举行。藏品的主人是一位68岁的王元标，宁波收藏家协会会员，退休前一直从事海事工作。为庆祝新中国成立70周年，他从自己30多年来收藏的近2000面旗帜中挑选出最珍贵的180面，又将《中华人民共和国国旗法》和国旗故事等制成28个大版面，推出了这次展览。

在展览现场可以看到，展出的旗帜五颜六色，有1996年收藏的共青团旗，有1997年收藏的庆

祝香港回归祖国的桌旗、欢庆旗，有1998年收藏的宁波海事旗，有1999年收藏的中国·八一军旗，还有宁波第一面企业司旗和上百个国家的桌旗。除了旗帜，还有100多件实物，比如1947年的大风帆船上升旗用的木滑轮、斜挂在墙面的旗杆、1987年收藏的旗帜枪头等。

说起“旗缘”，还有段故事。1970年，19岁的王元标随上山下乡的“洪流”来到北大荒，他坚持自学，打下了扎实的艺术基础。1979年返城后，他成为宁波港务局下属工程公司的船员。1985年，他转而进入进出口的船只供应物料，为收藏这些旗，他经常东奔西走，“厚着脸皮”向人家讨要，甚至花大半个多月的薪水跟对方交换。

在这次展览前，王元标组织

过船员的他深深懂得一面旗帜对航行于各国口岸的船只具有非同寻常的意义。“悬挂泊港国家国旗才能进港，这也是对对方国家的尊重。”

随着宁波的进一步开放，进出口港船只越来越多，对各种旗帜的需求也越来越大。这时，应市场需求，王元标开始为企业、单位设计标志旗、特殊旗。几年来，已为“太平鸟”“华联”“金港”等几十家企业和单位设计过各类图案、旗帜。

其间，他的“旗缘”越来越深，起初是无意，后来是有意，他开始收藏旗帜。“这些旗都是我的宝贝，有好几个太平洋上的弹丸岛国，也有不复存在的苏联和几个东欧国家的国旗。”为收藏这些旗，他经常东奔西走，“厚着脸皮”向人家讨要，甚至花大半个多月的薪水跟对方交换。

在这次展览前，王元标组织



市民在参观王元标收藏的旗帜。(王博 摄)

过好几次“爱国旗、护国旗、识国旗”讲座。“1949年10月1日，第一面中华人民共和国国旗——五星红旗，是由毛泽东主席在北京天安门广场徐徐升起的。”提到国旗，王元标脸上洋溢着满满的自豪，“我们的五星红旗已多次搭载人造卫星和神舟飞船，上了太空、月球。”

在收藏旗帜的过程中，王元标结识了许多志同道合的人。“慈溪市长河镇宁丰村范德康老人，是一位老党员，1952年参加过抗

美援朝战争。他在自家小院筑起一个升旗台，多年坚持早上举行升旗仪式。”王元标说。

对祖国的热爱和对收藏旗帜的痴迷，让近古稀之年的王元标激情满怀。谈及未来，他说只要自己身体还健康，就要想办法完成三个心愿：建立“宁波旗帜博物馆”，把自己收藏的旗帜留在家乡；举办更多展览，给孩子们上爱国主义教育课、讲述国旗故事；完成《宁波船王》一书的撰写，结合自己的经历讲述宁波航运的发展故事。

小小灰汁团 浓浓家乡味

记者 陈朝霞
通讯员 张立 石婉玲

国庆长假，不少游客来到海曙区山水古镇鄞江，游览世界灌溉工程遗产它山堰的同时，还被堰旁它山堰村内一家“大头糕点坊”所吸引。这家小店售卖的灰汁团吃起来爽滑细腻，口感Q弹，勾起了浓浓的乡愁。

小店的主人是今年34岁的周静龙和妻子陈巧利。2017年底两人尝试制作灰汁团，“那时只是分享一下美食，通过微信售卖，没想到受到追捧，于是2018年5月在村内开出实体店，打出‘大头菜’品牌。”周静龙介绍。

“灰汁团是宁波地道的乡土小吃，可以称得上宁波的代名词了。小时候家里的老一辈经常制作，自己则在旁边看，有时也帮着一起制作。”在它山堰村出生长大的周静龙笑着说，他从没有专门学习灰汁团的制作方法，这一手艺好像在基因中天然就存在。

为了让灰汁团能在一大早新鲜出炉，周静龙每天凌晨两三点钟就起床。先是耐心地煮一锅水，待水沸腾，然后往沸水里依次加入冰糖、红糖；观察糖块全部融化后，再加入调配好的食用碱水。

“碱水比例是最关键的。”周静龙介绍，食用碱水是灰汁团制作步骤中的“点睛之物”，老底子宁波人一般添加草木灰，如今用碱水替代后，口感更好了。而碱水添加比例需要掌握好，做出来的灰汁团才不会粘牙，否则不是偏硬就是偏软，都不符合标准。

一切准备就绪后，接着就是往锅中倒入白色的米粉，接着不断搅拌。搅拌时力道要均匀，还要特别注意火候。“火候和力度掌握好了，做出来的灰汁团才有糯性。”周静龙说。

米粉在不断搅拌下，慢慢地越来越黏稠，最后形成粉团。当粉团的颜色整体呈棕黄色时，便要趁热出锅，此时是灰汁团搓圆塑形的好时机。

将黏糯的粉团出锅后，顺势将它先滚成长条状，再切成均匀的小段，然后在手心里搓圆，灰汁团就大致成型了。

最后一步，就是上锅蒸熟。在大火与小火的交替中，经过近一个小时的蒸煮，灰汁团在热气腾腾中新鲜出炉。

只见此时的灰汁团一颗颗散发着透亮光泽，将它整齐地摆放在竹米筛上，待其自然凉下来后就可以品尝了。咬一口，微甜、弹糯、软嫩、可口，唇齿之间立刻溢出一股米食特有的芳香，回味无穷。

“制作灰汁团过程并不复杂，但是要保留正宗的味道，并不容易。从选材到加工制作的每一步，都要付出耐心和诚心。最关键是要用上好、新鲜的食材，各种食材的配比也必须很精准，手工操作凭的是熟能生巧。”周静龙分享着自己的经验，他还根据时下年轻人的爱好，特别推出了薄荷等口味。如今，他制作的灰汁团已成为微信朋友圈的“网红”食品，平时每天制作两三百盒，节假日则七八百盒，都销售一空。

“食在四方，味在家乡。小小灰汁团，口味地道，这是脑海中记忆深处的味道，它唤醒了味蕾，也唤醒了家乡的情思。”一位朋友品尝了周静龙制作的灰汁团，在微信朋友圈给出了这样的评价。



周静龙夫妻及其制作的灰汁团。(陈朝霞 摄)

