

責任編輯：李岐山

2017年5月20日 星期六

一縷陽光，透過窗戶撒在了黃凌誼的辦公桌上，這個景象正如她作為一名心理諮詢師，通過及時地與有“心事”的人們溝通，用天使心溫暖他人。為了給有需要的人及時提供心理幫助，黃凌誼2011年在深圳開通了心靈熱線，六年多的時間裡，這條熱線接到過很多高危來電，通過及時對來電者進行干預，為他們架起了一座“重生”橋樑。

■文：香港文匯報記者 石華 深圳報道 /

圖：受訪者供圖

黃凌誼投身心理事業近20年，她和她的團隊不僅服務了近10萬人，還培養了400餘名精英諮詢師，散佈在深圳各個社區，幫助更多的人解決心理問題。

在從事心理諮詢師之前，黃凌誼在深圳一家醫院從事婦產科醫生的工作，那時她工作的核心就是保證他人的母子平安。直到2000年遇到了一名產婦，偶然的經歷改變了她的職業軌跡。“一般生下孩子後產婦都會很開心，但是那名產婦很不正常，既不餵奶，也不理睬孩子。可是在產子之前，這名產婦很開朗，並對小生命的來臨充滿期待。”黃凌誼回憶說，這名產婦的情緒反差引起了她的疑問，為了解開疑惑，她開始查閱各種資料，了解到“產後抑鬱”這一心理問題。

“解決一個問題，會給一個家庭減輕很多負擔。”在這個信念的支撐下，黃凌誼進入北京大學開始系統地學習心理學，3年之後又進入了中科院研究心理學，隨後又前往美國紐約和台灣師範大學進修。在掌握了足夠的理論基礎之後，她再一次選擇回到深圳。

為了給有需要的人及時提供心理幫助，黃凌誼創辦了一條心靈熱線。2011年10月20日，深圳市首條24小時的公益熱線電話正式開通。黃凌誼說：“開始我一個人負責時，電話從來沒有斷過，尤其是考試結束之後，電話幾乎24小時不停。但由於人手關係，目前熱線只能保證每天16小時在線提供心理諮詢服務。”

六年多的時間裡，這條熱線也接到不少的高危來電。有一次，一名初二的學生忽然給黃凌誼打來電話，第一句就說：“黃老師，我現在就在陽台上，特別想跳下去。”

電話中這名學生告訴黃凌誼，每次考試考得不好，都有想哭的衝動，自己不知道如何去舒緩考試失敗的壓抑情緒，感覺心裡一直壓了塊大石頭，喘不過氣。在溝通了兩個多小時後，這名學生終於緩緩地回到了客廳。掛掉電話後，黃凌誼立刻聯繫孩子的父母，可是父母怎麼也不相信孩子有自殺的想法。這是黃凌誼處理的成千上萬個案例中的一例，日復一日，黃凌誼和她的團隊配合110拯救過找不到工作想要自殺的大學生，也成功干預過多起跳樓危機事件。此外，她們還深入到深圳各個社區、學校、工廠、部隊等開展心理健康服務。

黃凌誼六載守話機旁 挽救無數高危來電者

心靈熱線天使 架起重生橋樑



黃凌誼開展社區培訓課。



黃凌誼去部隊開展心理健康服務。



黃凌誼投身心理事業近20年。

關注殘疾人健康 出書教心理輔導

在黃凌誼的事業中，關注殘疾人心理健康是她的工作重點之一。2012年，黃凌誼總結自己多年來在殘疾人心理工作中的經驗，編寫了《殘疾人團體心理輔導實踐與操作》一書，為殘疾人心理輔導工作提供了專業的教材，填補了內地在這方面的空白。

黃凌誼說，如果家裡有殘障人士，家屬要特別注意。在病人進入康復期後，家屬應該從心裡接納他們，給他們自由的空間，不能凡事代勞。當然家屬也需要在生活中陪伴他們，密切關注他們的心理動向，創造一個好的家庭康復環境。

在黃凌誼印象中有這樣一個案例：

一家公司的總裁高某因為一場車禍，失去了雙腿。幾年都不出門，曾經自殺失敗。高某這樣告訴過家人：“我連死的能力都沒有了，人生還有什麼意義。”

2008年，高某家屬偶然間聽了黃凌誼的一次心理講座，覺得很有幫助，並動員高某也去聽一下，但遭到高某反對。2009年，各街道成立了職業康復中心，並建立了專業的心理諮詢室。高某在家屬的勸說下，終於同意去轉轉。誰知半個月後，不用家人要求，他都主動去諮詢室坐坐，和諮詢師聊聊。慢慢地，高某成為了社區心理服務工作的骨幹義工，每次社區有活動，他都會積極參與。

醫院門診量有限 盼形成聯動互補

黃凌誼的辦公地點坐落在梅林水庫旁的山腳。由於近幾年諮詢的人越來越多，業務量不斷擴大，她已準備明年搬到深圳體育中心一個更大的辦公場地，服務更多的市民。作為深圳市華康培訓學校校長，談及未來的打算，黃凌誼表示，現在很多人想找專業的心理諮詢卻苦於沒有渠道，她想將自己的“華康”做成品牌，讓人想尋求心理幫助的時候，一下就想到了華康，這裡亦是一個專門培訓心理諮詢義工的平台。

“現在去醫院掛號看心理的人很多，但是醫院的門診量有限，在給患者診斷

時，沒有充分的時間，診斷的結果也容易出現偏差。”黃凌誼表示，她想做的就是與醫院形成互補，也可以與醫院聯動，建立專業的心理科醫聯體平台，華康可派駐具備專業資質的心理諮詢師在醫院坐診。

“處理一個心理問題，減輕社會一份負擔。”黃凌誼認為，公益是心理諮詢師的職業道德和社會良知，正是憑借這份公益的初始之心，2012年，黃凌誼獲得廣東省心理衛生協會“突出貢獻獎”，並擔任心理行業領域多項重要社會職務。