



人物简介

胡良巧,昭通市职业教育中心心理健康教师,原昭通农业学校心理咨询室创办人,三级心理咨询师,昭通市妇联家庭教育讲师团讲师,昭通市心理咨询协会理事,昭通市民政局公益婚姻调解员。从教26年,擅长心理危机干预、失眠治疗、网瘾矫正等。

心灯长明 温暖守候 ——心理教师胡良巧的千般技艺与一团心火

记者 阮孝芝 文/图

记者:5月25日是大学生心理健康日,作为一名心理教师,您如何看待这个节日?

胡良巧:在我看来,“5·25”大学生心理健康日意义非凡。“5·25”谐音“我爱我”,这个节日的设立旨在倡导大学生关爱自我、了解自我、接纳自我,关注自己的心理健康和心灵成长。作为一名有着26年从教经验的教师,我深知大学生所面临的心理挑战。从高中步入大学,他们在适应新环境、处理人际关系、面对学业和就业压力等方面,都可能出现各种心理问题,而这个节日就像一个提醒,让大学生们多多关注自己的内心世界。

自从那天跟你聊完,我就像卸下了压在心里多年的石头,整个人都轻松了!”

这些文字,是我收到的最珍贵的礼物。那一刻,我觉得所有的疲惫、所有的付出,在挽救一个生命、点亮一束希望面前,都有了最动人的意义。

记者:在进行心理危机干预时,被救者很容易情绪激动,您如何提高自己的情绪稳定性,从而顺利说服他们?

胡良巧:在心理危机干预这条道路上,我时刻铭记贺连津教授的话——“未曾经历,勿轻易用‘我理解你’这样的话语进行道德绑架,除非你穿上他的鞋,走一遍他走过的路”。面对情绪激动的被救

早学会跟自己对话,也更早有机会亲手切断可能延续的“代际创伤”。

我们总说改变能改变的,接纳不能改变的,但接纳不是妥协,是给心灵留条缝或者是开扇窗。我常常告诉孩子们:父母的选择或许是出于无奈,但你的成长可以由你自己做主。

2024年,有个单亲家庭的孩子差点走向极端,他总觉得“妈妈不要我,是因为我不够好”。我带他走进汽修实训车间,看着他把一台报废的发动机拆散了又装好,手上磨出泡了也不喊疼。我说:“你看这发动机锈迹斑斑,可你却知道怎样让它重新运转起来,你心里的‘锈’,也能用这份



此外,如今网络的快速发展使大学生接触到的信息更加繁杂,部分学生可能会受到网瘾等问题的困扰,同时也会面临情感问题、失眠等。大学生心理健康日可以成为一个契机,让大家意识到心理健康的重要性,掌握心理调适的方法,学会调整自己的情绪。

记者:一次心理咨询要花费几个小时,学生说您有时连饭都顾不上吃,您为什么要坚持做公益心理咨询呢?

胡良巧:说实话,每次听学生讲完他们心里迈不过去的坎儿,不知不觉就是几个小时,有时候确实是连饭都顾不上吃。但我总觉得,他们心里的事情比吃饭重要多了。现在的孩子压力大,学业、家庭、人际关系……一堆事儿压在心里,有的孩子连个倾诉的对象都没有。我多花点时间陪他们聊聊,帮他们解开心里的疙瘩,或许就能改变他们的想法,甚至改变他们的一生。

每当看到孩子们从愁眉苦脸到笑容绽放,重拾生活的信心与勇气,这种成就感是金钱无法衡量的。在我心里,他们就像我的孩子一样,我又怎么忍心看到他们被心理问题折磨呢?只要我还能帮得上忙,我就会一直坚持下去。

记者:您能谈谈个案中最棘手的一次心理疏导吗?

胡良巧:最让我揪心的,是市妇联转介的一个高二女孩。她初中时就有过轻生的举动,学校的心理老师已经给她做了10多次心理疏导,但她却高筑心墙。初次见面时,她眼神空洞,满心戒备。那天,从早上9点到下午1点,整整4个小时,我小心翼翼地寻找打开她心门的钥匙。我尝试倾听她压抑许久的痛苦,理解她倔强背后的脆弱,用真诚与耐心敲开了她的心门。突然,她紧紧抱住我,哽咽着说:“感谢你给了我第二次生命,10年后我要带着父母和你一起去看世界。”那一刻,泪水模糊了我的双眼,我知道,这场与死神的赛跑,我赢了。

一天课后,我收到了她的感谢短信,她说:“以前大家都说我倔,谁的话都听不进去。我原本对这次咨询并不抱希望,可

者,我深知自己的情绪稳定是打开对方心门的关键。

一般情况下,我会先清空自己的预设,去倾听对方话语里藏着的绝望、愤怒和委屈。我始终相信,只有真正站在对方的处境里,才能感受到他们内心最真实的痛苦和柔软,这也得益于多年的专业积累和实践经验。跟着贺连津教授学习时,我常常带着我们模拟各种危机场景,反复打磨沟通技巧,不断提升临场应变能力。每次遇到棘手的情况,我都会想起贺连津教授的示范,告诉自己慢一点,再慢一点,用平稳的语气、共情的态度,让对方感受到自己被看见、被接纳,慢慢地把他们从心理的悬崖边拉回来。

记者:经常面对各种负面情绪的您,是如何自我调节的呢?

胡良巧:以前做心理咨询时,我感觉自己像个“情绪收纳箱”。每次听完来访者那些压抑、痛苦的故事,自己也会陷入情绪的泥潭。直到接触了催眠,我才找到了“破局”的方法。我现在处理问题时更加讲究“短平快、稳准狠”,不再是被动地承接对方的负面情绪,而是主动引导他们直面内心的困扰,用更高效的方式打开心结。在这个过程中,我就像多了一把“心灵柳叶刀”,既能精准地帮助来访者解决问题,又能在帮助他人的过程中完成自我疗愈。每解开一个心理“死结”,不仅是在拯救别人,更是在给自己的内心做一次深度清理,让我有更多的能量继续迎接下一个需要帮助的人。

记者:昭通是一个劳务输出大市,学校里有不少留守儿童,您是如何帮助学生弥补内心的部分缺失的?

胡良巧:这个问题触及到我们心理老师的核心功课。不少留守儿童的心里都有一个心结:“为什么别人的父母能陪在身边,而我的父母却要远去远方?”这些年来,我渐渐明白,父母离开的现实就像石缝的形状,我们无法改变,但我们能决定孩子们如何在缝隙里向阳生长。那些暂时无法得到的拥抱,说不出口的委屈,与其说是“缺爱”,不如说是生活提前给这些孩子发了一份“成长副本”——让他们更

坚韧和智慧把它慢慢磨掉。将来你有了自己的孩子,就不会让他们再经历你所受过的孤单,这便是你在努力切断‘缺爱’的代际传递。”后来,他在毕业留言里写道:学会接受父母的“不得已”,让下一代的创伤故事在我这里画上句号。

记者:据了解,部分老师向您倾诉时,您也会义务帮助他们排解情绪,这会不会增加您的工作量?

胡良巧:说到“会不会增加工作量”,有件事让我感触颇深。一天晚上,我曾危机干预过的一位老师发来消息:“胡老师,今天我跟父母视频时,他们特意交代,让我一定给您带些老家的蜂蜜,他们说,没想到自己的女儿人到中年,还能在单位碰到您这样能‘过命’交心的人。”我盯着手机屏幕愣了很久,感动得哭了。我想起半年前那个暴雨交加的夜晚,她因为父母同时住进ICU,而请假又被驳回,情绪瞬间失控,全身发抖、头晕目眩。当时我来不及多想,第一时间打电话安慰她。

这样的故事太多了,多到让我觉得“忙碌”反倒是一种馈赠。这些藏在日常里的“过命交情”,看似“利他”,但我却认为是最实在的“利己”。当我承接住他们崩溃的情绪时,他们也在承接我的疲惫。如今,我的办公桌上摆放着同事送的蜂蜜,它超越了任何褒扬,也让我明白:原来帮助别人,从来不是单方面的付出,而是在人间烟火里,和彼此交换着“好好活下去”的勇气。“过命之交”,听起来沉甸甸的,其实不过是我们各自在各自的关卡前,伸手拉了对方一把,这本身就是一场温暖的双向救赎。

虽然很累,但每次看到他们眼里重新亮起的光,就觉得这人间的“过命交情”,怎么攒都不够!未来,我会不忘初心,继续前行。

记者:心理疏导除了帮助师生排解情绪,还能助力他们实现自我价值吗?

胡良巧:在当今快节奏的社会生活中,学生面临着就业焦虑,不少学生选择“躺平”,也有一部分学生积极寻求帮助,探索人生成长之路。我曾接待过一名来访者王大明(化名),他是一名职校畜牧兽

医专业的学生,临近毕业,面对就业市场上有限的岗位和激烈的竞争,他陷入了深深的焦虑之中。他身边的同学有的选择回乡务农,有的进入养殖场工作,而他既不想放弃自己所学的专业,又担心找不到合适的工作。当他看到网上关于养殖业风险大、收入不稳定的报道时,他更加迷茫,甚至开始怀疑自己当初的专业选择,整日郁郁寡欢,对未来没有信心。

在班主任的建议下,王大明找到了我。首先,我耐心倾听他的烦恼,并帮助他分析行业前景:随着人们对食品安全的日益重视,优质肉类的需求不断增长,养殖业的发展潜力巨大,特别是在农村地区,急需科学养殖、疫病防治等方面的专业人才。接着,我引导他梳理自身优势,发现他在实习期间不仅掌握了先进的养殖技术,还对农村市场有一定的了解。

在我的鼓励下,王大明大胆提出了回乡创办农村合作社的想法。我立即协助他制定了详细的创业计划,包括市场调研、资金筹集、技术支持等方面,还给他做了“成功景象催眠”。他利用学校的资源,联系到了专业的老师为合作社提供技术指导,还通过创业扶持政策,申请到了启动资金。

经过一年多的努力,王大明的农村合作社逐渐走上正轨,还带动了周边农户共同发展养殖业。凭借出色的成绩和对家乡的贡献,王大明被选为当地村干部,不仅实现了个人价值,还为乡村振兴贡献了力量。这次心理咨询经历让王大明明白,职业发展并非只有传统就业一条路,只要敢于尝试、善于规划,就能在自己热爱的领域发光发热。

记者:心理学既实现了您助人的目的,也实现了您的人生价值,可以这样说吗?

胡良巧:我认为心理学让我在承接住无数眼泪的同时,也坚守住了自己身为教育学者者的初心——原来最好的“利己”,就是看到自己成为别人生命里的那束微光,而他们的光,也在照亮我继续前行的路。这大概就是心理学最动人的地方:它让我们在互相托举中,都成长为自己喜欢的模样。

记者:据了解,您掌握的心理学中用于处理过激情绪的技术多达十几种,您为什么会学习这么多种技术呢?

胡良巧:刚开始,我就像个贪心的孩子,看到好的技术就想往兜里揣——参加工作坊时追着导师问“这个技术怎么用”,深夜啃教材时拿笔记本记下各种干预步骤。但真正让我明白“技多不压身”的,是3年前的那个暴雨夜:我接到一个老师的电话,他说班上有个学生情绪失控,在宿舍割腕,我赶到时学生正处于创伤性解离状态。我试过两种常用技术都没见效,突然想起在催眠工作坊学过的“感官锚定法”,于是赶紧打开手机放她喜欢的民谣,一边呼喊她的乳名,一边用温热的毛巾轻轻擦拭她的手,慢慢地把她从混沌中拉了

回来。那一刻我明白了:每种技术都是“工具箱”里的螺丝刀,有的拧一字螺丝钉,有的拧十字螺丝钉,只有备齐了,才能在危机来临时有条不紊。

这些年,我跑遍全国参加各种学习培训会和督导班,记不清在多少个凌晨接听过自杀干预的电话。渐渐地,我发现“学技术”和“用技术”是两码事。比如去年疏导一位因评职称失利而心情郁闷的老师,我先用认知行为疗法帮他拆解“我失败=我没用”的思维陷阱,接着用绘画治疗让他在画布上把“压力”画成可拆解的机械零件,最后用叙事疗法帮他重写职业故事。这3种技术就像接力赛,缺了任何一个都难以解开他的心结。现在,当面对学生颤抖着说“我被欺负了”,我不会急着套理论,而是本能地蹲下来和他平视,先用正念呼吸法稳定自己,再决定是用沙盘游戏还是空椅技术与他交流。

我想说,当眼里有爱、心里有人时,就能做到万物皆为我所用,所用为众生!这是2024年我在市民政局当公益婚姻调解员时,在一次心理援助中突然悟到的。当时,有位女士反复说“活着没意义”,我试了多种技术都“卡壳”。最后发现她总是盯着我手腕上的银镯子看,我就摘下来递给她,说:“这是我外婆送给我的。戴上能接住福气,你帮我保管几天吧!”她摩挲着镯子突然哭了,说想起了自己的妈妈。

那一刻,我突然明白:技术不是炫技,而是渡船——不管是用元式催眠还是家庭系统排列,最终都是为了“让对方感受到被看见”。现在我的“工具箱”里,除了技术手册,还多了学生送的千纸鹤、同事给的暖心便签。因为真正厉害的“技术”,是让每个因为缘分遇见我的人都觉得:“这里有人带着温度在等我。”正如我的座右铭所言:用生命唤醒生命。

所以,学习十几种技术并不是贪多,而是怕辜负每一个带着眼泪来的人——他们把最脆弱的一面展现给你,你得有足够的底气说:“在这里你是安全的,我会带着满满的爱,用我生命的能量陪伴你。我可能没有完美的解法,但我有十几种方法陪你一起寻找光。”这大概就是心理咨询师的职业底色:手有千般技,心装一团火,眼里始终看得见“人”,而不是“问题”。

记者:未来您会如何坚守心理健康疏导这条道路?

胡良巧:古人云:“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”未来的道路不是一帆风顺的,也许还会遭遇冷眼、嘲笑,但我早已把这些当成了前行的动力。我会继续坚定前行在心理健康教育这条道路上,把每一次咨询、每一场讲座、每一次心理危机干预都当作守护心灵的使命。不管多累、多难,只要想到那些因为我的帮助而重新燃起希望的笑脸,我就浑身充满了力量。前路虽漫长,但我相信一定是光明灿烂的,我会继续为群众干实事,服务师生,服务人民。



图①:胡良巧在授课中。图②:胡良巧(右)为学生做心理疏导。图③:胡良巧与学生交流。