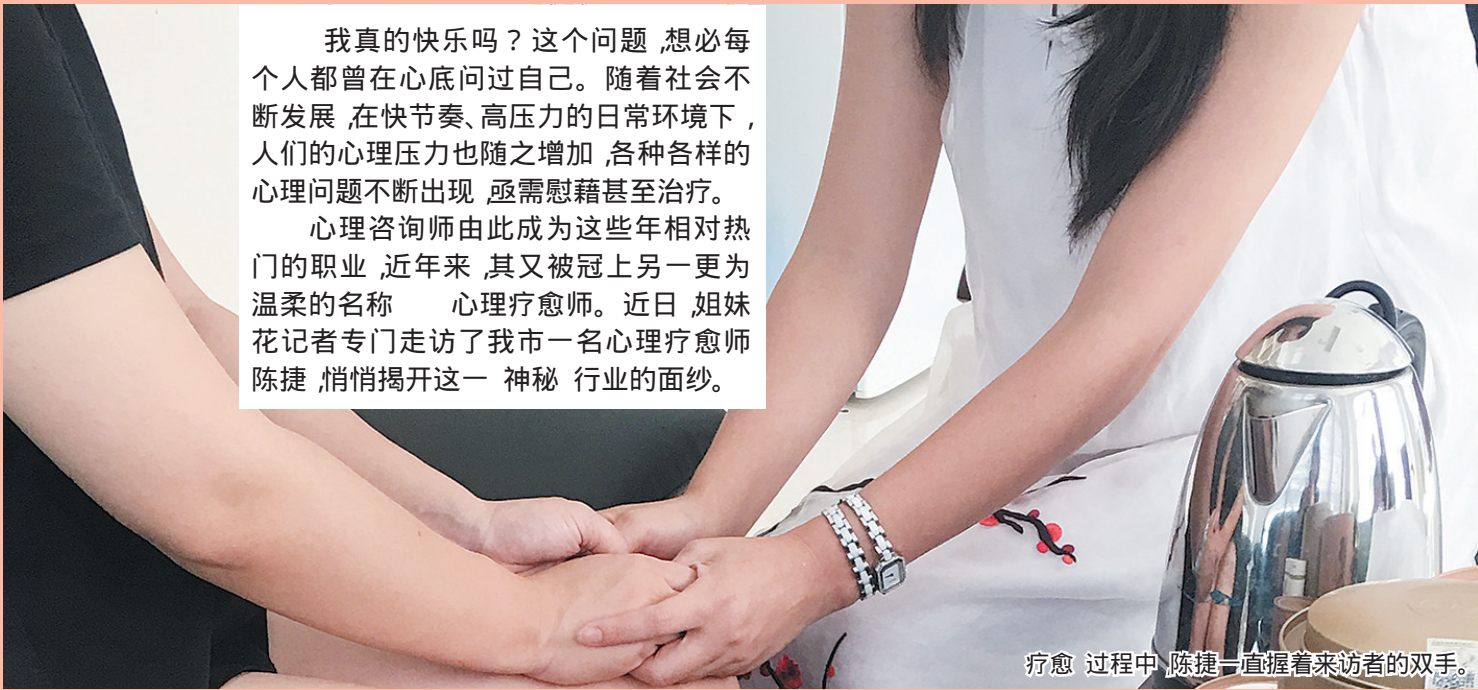


这碗 心灵鸡汤 我们彼此都在喝

姐妹花记者体验心理疗愈师的日常工作



我真的快乐吗？这个问题，想必每个人都曾在心底问过自己。随着社会不断发展，在快节奏、高压力的日常环境下，人们的心理压力也随之增加，各种各样的心理问题不断出现，亟需慰藉甚至治疗。

心理咨询师由此成为这些年相对热门的职业，近年来，其又被冠上另一更为温柔的名称——心理疗愈师。近日，姐妹花记者专门走访了我市一名心理疗愈师陈捷，悄悄揭开这一神秘行业的面纱。

疗愈过程中，陈捷一直握着来访者的双手。

首席记者 王晓鸣 见习记者 徐赛瑾

镜头一：20分钟，她在哭声中彻底释放情感

在总部中心一间办公室内，陈捷和来访者周女士（化名）正准备开始今天的疗愈。

先说说你的心理压力来自哪方面吧？桌上摆着几杯乌龙茶以及一盘水果，陈捷与周女士面对面坐下，身子尽量往前倾，用低缓得不能再低缓的声音发问。

这些年，家里经历了投资失败，企业破产。更让人难以接受的，还有丈夫的背叛！周女士直言不讳地说，再难再苦，这些年我们也都熬过来了，日子开始慢慢变好了。可就在近两个月，企业又遇到了问题，丈夫也因为压力大开始撂挑子。他每天晚上很晚回家，常常打游戏，第二天往往睡到大中午才肯起床。

我的忍耐已经到了极限，有时候真想把他骂一通、打一顿。说完，周女士叹了口气，但其实她心里清楚，这么做根本无济于事。

周女士的讲述有点冗长，但其间陈捷没有插过一句话，坚持耐心地倾听着。那你有什么话想对老公说呢？不妨闭上眼睛想一想，再告诉我吧。待其说完，陈捷双手轻轻握上了周女士的手。周女士闭上眼睛，你太自私、太自我、太没有担当了。我真的很心痛，很失望。说到伤心处，周女士低下头，潸然泪下。

镜头二：每个人都需要一个宣泄的出口

简单讲讲话，真有如此神奇的效果吗？对此，记者也忍不住把自己工作及生活中遇到的问题向陈捷倾诉。

陈捷一如既往地倾听。待记者全部唠叨完后，她同样让记者闭上眼睛，回想自己小时候最为刻骨铭心的往事，并与记者展开互动，让记者讲出自己内心最为真实的想法和愿望。

其实不论哪一份职业，都是艰辛的，但是也有其有趣之处，那么不妨多找找有趣之处，并且适当运用起来吧。在乐趣中工作的人，自然能够更加优秀，且收获颇多。陈捷轻声道，生活中也一样，别把自己遇到的困难放大化，要时常放松自己，就像儿时玩泥

陈捷再把身子往前倾了倾，双手握着周女士不放，轻轻地对她诉说着什么。由于话语过于轻柔，记者即使坐在一旁，也听不太清楚。

几分钟后，陈捷打开手机，一首熟悉的《亲爱的小孩》歌声飘荡在屋内：小小的小孩，今天有没有哭，是否朋友都已经离去，留下了带不走的孤独。听着动人的旋律，不久后，周女士轻轻地把头靠在了陈捷怀里，任凭泪水肆意倾泻。

最后，陈捷起身给了周女士一个温柔的拥抱，待周女士彻底宣泄完情绪，也意味着一个阶段的疗愈结束。记者看了一下时间，此阶段共用时20分钟左右。

挺奇怪的，我现在感觉心里突然舒服多了，本来火爆得想炸裂的情绪也没了。周女士说，自己之所以选择前来疗愈，也是希望家庭关系能够得到彻底改善，孩子的身心能够更健康些。

前面你们的讲话声音很轻，我们听不太清楚，你究竟和她讲什么了？记者好奇地问陈捷。

其实是一种角色的转换。我让她把我当成她的丈夫、孩子甚至其他家庭成员，让她把所有抱怨或者心理话都说出来。等负面情绪都倒光了，人自然就会舒服多了。陈捷说。

巴时的那种放松，让自己感受到最纯粹而真实的快乐。

末了，陈捷同样给了记者一个温暖且鼓舞人心的拥抱。

不过是十来分钟而已，记者的确有种豁然开朗的感觉，心情舒畅多了。

无论是谁，工作生活中都会遇到这样或那样的压力，所以我們都需要有一个宣泄的出口。陈捷说，很多人对心理咨询行业有误解，认为是精神有疾病的人才会有需求，但其实完全不是这样的。心理疗愈师并非是有些人想象中站在医者的角度来接待来访者的，其在很大程度只是一名倾听者，是每一名来访者的朋友而已。

镜头三：学会自我疗愈才是最终目的

我现在每天早上起床，都会觉得精气神满满，这就是我当下的生活状态。完成两个疗愈阶段后，陈捷与记者聊起了天。据了解，陈捷目前为国家二级心理咨询师，对于自己的疗愈师身份，她显然很满意。

几年前，陈捷因为家庭和孩子的问題，开始寻求疗方。后来我意识到，只有父母首先改变，孩子才会改变。陈捷说，自己辞去了工作，开始参加各种心理疗愈课程。丈夫在工作之余也会和她一同参与。经过一段时间的自我疗愈，现在陈捷一家的心态都十分阳光向上，孩子的功课也有了很大进步。

交谈中，记者了解到，长期的心理治疗会让来访者对疗愈师产生依

赖。所以我们会教他们使用一些工具，比如说对着一棵树、某件物品去倾诉、发泄。自我疗愈才是最终目的。陈捷说。

工作中遇到最大的困惑是什么？记者问。

现在仍有不少人会觉得心理疗愈不可理解，认为所谓的心理咨询，不就是想赚钱吗？陈捷坦言，尽管如此，我还是很热爱这份职业。跟来访者聊天的过程，其实是一次双向疗愈，带给他安慰的同时，也能让自己获得慰藉。记者了解到，陈捷在八字墙小学支教已有三个年头，除了教授诗词，也会给予孩子们心理上的开导。她希望，能给更多的下一代带去阳光、带去幸福。

记者手记：孩子阳光 父母先行

家家有本难念的经。出现经济问题，或许会瞬间压垮全家人的肩膀；丈夫偶尔一次出轨，或许会让妻子心如死灰；初入职场人情的淡漠，或许会让年轻人停住前行的脚步；单位里堆积如山的工作，或许会让恪尽职守的员工苦闷不堪。

心理问题，就在你我身边。而在陈捷及很多心理疗愈师看来，所有人心理压力的形成，其根源绝大多数来自于家庭，来源于父母长时间、无意间给予的负面能量积累。

我这么做，可全都是为了你好！不是么？！这句话，应是当下父母们对孩子说得频率最高的话了吧。然而每个孩子都有自己的思想，拥有自己特殊的条件，所以最好的教育，是一种平等和尊重。如果父母可以俯下身子，用蹲下来的姿态去和

孩子对话，相信结果一定会比单纯的说教甚至棍棒教育要好得多。

陈捷举了个例子，现在很多来访者会聊及孩子热衷玩手机这一问题，陈捷的回答很简单：若想孩子不玩，做父母的先放下自己的手机。

记得多年前，曾有一则热播的公益广告：下班回家，疲惫的妈妈仍然细心地给婆婆洗脚，门外的小男孩把一切看在眼里。当妈妈回过头，看到走廊那头，孩子正端着一盆水走来，荡起的水珠溅在其稚嫩的脸上，孩子笑着说：妈妈，我也给你洗脚吧！

是的，父母才是孩子最好的老师。



陈捷(中)与来访者及记者(右)聊天



陈捷拥抱来访者

房源信息
紫薇新苑套房转让
2659 人民一小附近全新精装修带全屋家具、电器可直接拎包入住。美式、北欧二种风格可供选择，总价49万9千元起。热销电话：18957971505居源房产
复式写字楼转让
2710 总部中心希尔顿酒店旁，13层144㎡。13967920270 550270
厂房出租
2854 东永二线4000㎡，有货梯。15057818565
厂房转让
2857 长城老工业园5000㎡，沿街店面十间，独门独户，证件齐全。13868953494
600㎡厂房出租
2864 13735705633 592632
五金城店铺急转
2869 五金北路劳保一条街店面两间86㎡，年租金14万价面议。13738968196
出租
2878 前仓工业区有厂房办公楼出租，建筑面积一万多平方米。现成喷涂流水线、抛丸流水线。13605891985
厂房转让
2887 东永一线南马工业区8000㎡标准厂房转让。电话：15068049264
厂房出租
2894 市郊330国道一百米左右，有标准厂房1000余平方米，水电齐全。13605898058 698058
出租淘宝厂房
2919 开发区夏溪65号单层320㎡，共2层可分租。18757827666 508345
营业执照遗失公告
2955 永康市星烁工具有限公司遗失永康市工商行政管理局2014年4月10日核发的注册号为330784000197341营业执照(副本)，声明作废。永康市星烁工具有限公司2017年9月5日声明
2954 永康市乐逸工贸有限公司遗失税务登记证(正、副本)，浙税联字：330784579305208，声明作废。
营业执照遗失公告
2967 永康市石柱宇兴五金厂遗失永康市工商行政管理局2010年9月6日核发的注册号为330784615021027营业执照(正、副本)，声明作废。永康市石柱宇兴五金厂2017年9月5日
营业执照遗失公告
2969 永康市优谷电子商务有限公司遗失永康市市场监督管理局2016年12月16日核发的统一社会信用代码为913307843353674348营业执照(副本)，声明作废。永康市优谷电子商务有限公司2017年9月5日
声明
2978 胡俊鹏遗失浙F12368中国人民财产保险股份有限公司2017年商业险保单，单号：PDAA20173307D000025467，特此声明。