

11名女老师组队，帮万余名大学生找回心“晴”

“三八红旗集体”背后有这样的师生故事

今日女报/凤网记者 江昌法 实习生 廖梓霞

不久前，中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布了《2022年大学生心理健康状况调查报告》。报告指出，21.48%的大学生可能存在抑郁风险，45.28%的大学生可能存在焦虑风险。

如何让学生拥有好心情？在湖南株洲，有一支关爱大学生心理健康的团队——湖南工业大学学生工作部心理健康教育中心（以下简称“心健中心”），成立16年来，她们为2万余名在校学生提供心理咨询服务，是湖南省大学生心理素质提升示范校和湖南省首批高校心理健康教育示范中心之一。

近日，今日女报/凤网记者前往湖南工业大学，揭秘这支由11名女老师组成的2023年度“株洲市三八红旗集体”的优秀经验。



解开心结，挽救生命

在湖南工业大学，常常会有这样的场景——“钟老师，小郑在你那里吗？”“在这儿。”“好的！”

每当有学生“失联”时，辅导员第一时间会想到心健中心，这里是同学们的精神家园。

高瘦的身材，轻柔婉转的声音，心健中心讲师钟景璐在很多学生眼里是那种很具亲近感的老师，她也因此总能在很短的时间内获得学生极大的信任。

“我们反反复复做着‘金字塔’的工作。”心健中心副教授陈菊珍将心健中心的工作比作金字塔，从塔尖到塔底依次是：危机干预、心理咨询、成长辅导和通识教育。

解开心结，是危机干预的重要方法。陈菊珍就通过解开心结，挽救过一些大学生的生命。

有一次，陈菊珍通过线上交流，发现小涛（化名）长时间情绪低落，而且有自伤自残的行为。陈菊珍立即对小涛进行疏导，经过几次长时间的交流，陈菊珍了解到小涛的心理困扰主要来自他的家庭。他甚至买了一把小刀，打算结束自己的生命，那晚，察觉到不对劲的陈菊珍从被窝里爬起来，

赶到小涛的宿舍楼下。

“我当时就是要做一个好的倾听者，让他的情绪稳定下来。”经过心理疏导，陈菊珍阻止了小涛的自杀，回家时，已是凌晨两点。

之后，陈菊珍把这个心理危机案例提交到心健中心，大家一同商定了面向小涛及其家长的工作方案。经过一次次深入内心的谈话，小涛脸上出现了笑容，再也没有动过轻生的念头。

这样的事情，陈菊珍做了不少。

朋辈心理互助员陶艾静是一名大三的学生，她的工作是处理学生预约，“我们就是求助者与心理咨询师之间的那座桥梁。”陶艾静笑着说，“每天在这里见证一个个‘奇迹’的同时，我觉得自己也被‘治愈’了。”

全国联动，筑牢“心屏障”

2020年新冠疫情刚暴发，心健中心主任晏磊就带领着心健中心老师加入教育部华中师范大学心理援助热线平台，成为了一名援助热线志愿者。她们利用自己休息时间，在这个专业的平台上一干就是四年。

“我是我们团队在这条热线

上工作最久的一位志愿者了。”晏磊说。

“2022年年底，我们熬过了最艰难的时刻。那段时间是学生、家长需要心理疏导的高峰，我接到过来自江苏、湖北等11个省区市的心理求助电话。”跟晏磊一起参加过热线接听的心健中心副教授谭亚非告诉记者，一天内接入心理求助电话40余通的最高纪录，便是在那时创下的。

除了参与全国的心理援助志愿服务，心健中心的团队成员还在湖南省高校疫情心理援助平台，帮助过遇到危机的大学生走出心理困境。

疫情期间，全省大多数高校学生都在家上网课。湖南省高校疫情心理援助平台，也在这个时候应运而生。

2020年正月十三，心健中心副教授唐红在湖南省高校疫情心理援助平台QQ热线上接到一个求助：泽泽（化名）有自残行为，用刀子手上割了一道口子，流了很多血。

接到求助后，唐红立刻打了QQ电话，泽泽没有接电话！“有可能自杀。”凭着职业的敏感，唐红拨打了当地的公安电话，并马上通过湖南省高校疫情心理援助平台，联系他所在城市的所有高校开展紧急排查，

仅50多分钟，就找到了泽泽，阻止了他的自杀行为。

三代传帮带，提供心理支持

“我们是相互学习、相互支持的一个团体。”晏磊告诉记者，每一位咨询者的特点都不一样，这就要求心理咨询师不断学习，丰富自己的知识。“心健中心的老师每半个月有一次‘同侪督导’和‘专家督导’。”

面对新入职的青年教师，晏磊倾囊相授。

“我师父陈菊珍是中心最年长的老师。”晏磊说，当徒弟时，她在师父陈菊珍的带领下磨课、心理咨询，接受危机干预的挑战；当师父后，愈加浓烈的心育氛围让她更有责任感。

“在他人的期待与自己经验不足的矛盾之下感到委屈与沮丧，是青年教师的常态，我当时也是这样。”胡乔虹是晏磊的徒弟，她把晏磊所教的心理知识，毫无保留地教给了湖南工业大学朋辈互助联盟的学生们。

小雅（化名）是湖南工业大学朋辈互助联盟的一员，她曾用自己跟胡乔虹学到的心理危机识别技巧，成功挽救了一名大学生的生命。

某一天的晚上，小雅收到

一个她曾经帮助解决过心理困惑的男生发来的感谢信息，正当小雅想回复时，却意外发现自己被拉黑了。

第二天早上6点，小雅收到了男生发来的长短信，“短信里流露着悲观，说自己活在这个世界上怕热闹”。很快，她敏锐地意识到男生可能想自杀，便迅速拿起手机拨打电话。可电话拨打了一次又一次，对方毫无回应。

这时，小雅想起男生读大学的城市，便马上跟胡乔虹反映，最终通过对接当地大学，成功挽救了男生的生命。

“像这样的例子还有很多，不少学生在这里学到了心理学知识，在实践中对心理学越来越感兴趣，还有工科专业的学生跨考了心理学研究生。”胡乔虹说，甚至有学生为了解国外相关组织的做法，特地去国外做志愿者。

如今，这支冲劲十足的队伍没有停下脚步。他们正在不断探索微课、网络讲座、网络团体辅导等多样化心理援助服务的途径，为更多学生提供心理支持。“我们用心理援助志愿服务纾解负面情绪，帮求助者找回心‘晴’。”晏磊说。

经济学博士回乡种田，带领乡亲“家门口”挣钱

整理：今日女报/凤网记者 张伊人

俗话说“三百六十行，行行出状元”，湖南林放农业博览园有限公司总经理杨卓就是一个例子。她扎根乡村，投身于家乡的建设发展中，把乡村面貌、文化设施整体提升，完善基层治理，创办健康养老。一路艰苦奋斗，成就了家乡，更成就了她自己。

近日，杨卓获评2023年度湖南省巾帼建功标兵。

下海归田，经济学博士扎根农村闯出新“路子”

杨卓大学毕业后在深圳工作，两年后去北京深造，经导师推介在俄罗斯进修经济管理学专业。博士毕业后，她在母亲的支持下，回湘投资酒店、文化产业等项目。

“我留学的时候，看到当地的农田都是一大片连在一起实行机械化作业，生产效率非常高，而当时在我家乡还是家庭式农耕作业。我觉得农户的土地过于分散不利于耕种和土地流转，也阻碍了规模化种植的形成。”杨卓告诉记者。

2015年，杨卓说服母亲和丈夫，来到长沙县安沙镇，在水塘垅流转承包1000多亩田土，注册成立了湖南林放农业博览园有限公司。1000多亩田土被母女俩划分为水稻耕种区、水产养殖区、蔬菜种植区等。

2018年，杨卓的基地农副产品迎来了大丰收，这也是杨卓回乡创业以来收获的第一份喜悦。

而跟着杨卓他们一起兴奋的还有周边的农户。“我和妻子在杨老板这里干了10多天农活了，按每人200元一天的工资结算，忙完这半个月可挣到6000多元。加上开春的活，我今年已经在这里挣到将近10000元了。”当地

村民李建军说。

如今，农博园已发展到2000多亩，全面实现标准化生产管理。“最让我高兴的是，农博园还能让当地老百姓在家门口就业挣钱。”杨卓介绍，农博园在农忙季节，每天要请上百人干活，平时干农活的也有四五十人。

探索“农博引领+”新业态，初心向未来

近年来，杨卓母女充分利用村民闲置土地进行生态混养，大力推广稻+鸭、稻+虾、稻+蟹、稻+鱼等水系循环立体养殖，做好“土特产”文章，推动产业全链条升级。

“现在我的基地一年四季都有新鲜水果或者蔬菜上市。”杨卓告诉记者，2023年1月，林放农博园入选“2022中国名牌乡村振兴示范基地”。2023年，农博园的产值达到近800万元。

近年来，杨卓获评湖南省优秀致公党员，先后担任中国国际商会湖南商会副会长、湖南省工商联女企业家商会常务理事、长沙县女企业家商会副会长等职务。

“我希望通过我们的努力，探索多元化市场，推动‘农业+养老’生态融合迈上新台阶。”杨卓告诉记者，这也是她一直奋斗的目标。