# 以专业读“心” 以责任暖心——高校心理咨询教师李永慧的抗疫故事

疫情防控工作开展以来，各高校活跃着一支由心理专业师生、心理咨询教师为主力组建的高校心理志愿者团队，他们通过电话热线、网络平台等渠道，以专业力量筑起抗疫的心理防线。

华东理工大学心理咨询中心副主任李永慧，就是他们中的一员。自入选教育部华中师范大学心理援助热线（含海外热线）首批心理咨询师以来，每个周六晚8点至10点的“相约”对李永慧来说，是一种期待，更是一次历练。

“老师，您好。我刚从火神山医院出院，可是我现在情绪很低落，严重失眠……”热线接通，电话那头传来了充满焦虑的声音。

“我理解您的感受，请继续说说看。”李永慧一边鼓励求助者充分表达情绪情感，一边迅速记录当事人求助信息的关键点。

“哎，我失眠得厉害，每晚直到凌晨三四点钟才能入睡，只要听到有确诊病人，就很担心、很敏感，不愿和他人交流，严重影响了我对生活的信心。”

“你的担心、敏感是正常的，说明你有很好的觉察能力，在当前疫情下，有这些担忧都是很正常的。”经过李永慧的疏导，求助者放松了许多，语气节奏逐渐变得平稳下来。李永慧及时抓住这样的干预关键期，帮助求助者寻找积极心理资源，重拾信心和希望。

“谢谢您，我心里舒服多了。”当求助者说出这句话时，李永慧悬着的心也放了下来。

和以往在学校的心理咨询不同，现在每天打来热线的除了“宅家”的大学生，还有战疫前线的患者、医护人员、记者，身在大洋彼岸的留学生，处于青春期的中学生，被亲子关系困扰的学生家长，年轻白领，耄耋老人。

面对情况各异的求助者，仅仅通过电话或网络，就完成心理疏导甚至是危机干预，是对专业能力的挑战。第一次上线值班时，有着10多年咨询工作经验的李永慧，还是不免紧张。

尽管很多求助者都表达了感谢，李永慧还是会花大量时间研究反思，学习其他咨询师报告的案例，一字一句地分析督导师的意见和建议。“每一次的陌路相逢、每一次的情感相拥，都是值得珍惜的，我想让心灵的陪伴做得更好一些，暖心的力量传递得更远一些。”李永慧说。

特殊时期，怎样才能更好地发挥专业力量守护学生健康？早在1月份，李永慧作为首倡者撰写的《给高校心理委员的一封信》就通过高校心理委员工作平台发出，倡导以“朋辈支持”陪伴学生过春节度寒假。与此同时，华东理工大学的热线工作也在积极谋划中。让李永慧感动的是，一天之内，就有21名专兼职心理咨询师报名，他们都有国家心理咨询师或上海学校心理咨询师资格证书。有了这支专业化的心理援助团队，华东理工大学原定于1月30日开通的心理热线提前到了29日下午6时开通，10分钟后值班咨询师接到第一个咨询电话。

疫情给人们的生活带来了很大改变，学生们的问题也各式各样。有人因疫情感到恐慌，有人因不能按时开学十分焦虑，还有人在家里和父母产生摩擦……李永慧每天都会认真查看登记的案例，根据求助者的主要问题，研判开展咨询的方式方法。

“这不仅是咨询策略上的准备，也是对心理援助工作的尊重和责任。”李永慧说。

针对学生中存在的普遍问题，李永慧带领团队成员编写了《交响乐与沉默之歌——抗疫期间大学生与父母关系的再审视》《疫情当下，做智慧家长》《是什么让你深陷压力之中》等多篇文章，帮助疫情中的师生们调适心理，共抗危机。她还积极开展各种公益讲座，向处于心理困境中的人们伸出援助之手。她主讲的《新冠肺炎疫情下如何调适你的心态》直播讲座吸引了3万多人次在线收看。她还带领团队联合中国心理学会心理危机干预工作委员会、全国高校心理委员研究协作组等单位，组织开展了“我班战疫心故事”全国网络展示活动，引领学生从战疫故事中获取积极的力量。

面对称赞，李永慧说：“是学生自己的努力唤醒了自身内在的积极潜力，咨询师所要做的就是共情和陪伴，用积极思维帮助他们寻找解决问题的路径，重建力量。”

http://www.moe.gov.cn/jyb\_xwfb/xw\_zt/moe\_357/jyzt\_2020n/2020\_zt03/dianxing/202004/t20200428\_447415.html