

以“心”为灯 中国社会工作联合会社会 心理服务团定日震区救援纪实

■ 本报记者 张明敏

“长大我要当医生、老师、记者、运动员、音乐家。”震后的板房学校里，孩子们叽叽喳喳的童言童语畅想未来。

2025年1月7日9时，西藏日喀则市定日县发生6.8级地震，习近平总书记作出重要指示强调，全力开展人员搜救，最大限度减少人员伤亡，妥善安置受灾群众，确保安全温暖过冬。震后爱心力量迅速集结，社会心理服务力量及时到位，用专业和服务陪着灾区群众度过一个祥和的藏历新年。

救援点亮希望，平安守护中国。近日，在灾区服务两个多月的中国社会工作联合会社会心理服务团在四川自贡举办震区心理援助工作座谈会。六名前、后方队员的讲述让在场人员无不动容。

中国社会工作联合会会长陈存根指出，要以“心”为灯，照亮震区和祖国大地，让每一个中国人心理健康快乐，这也正是这场座谈会释放的信号。

初心：爱出者爱返

2007年，袁歆进入心理咨询行业，次年参与心理咨询师考试，在等待资格证书过程中“5·12”汶川地震发生。当时，由于担心业务不够熟练，赴灾区服务未能成行，这一遗憾也成了她日后十多年的心结。

中国社会工作联合会社会心理服务团发布招募信息后，有着社会心理服务经验的袁歆立马报名，经过严格筛选后顺利通过，并作为首批进藏队员参与救援。

王宗玲是重庆市万州区一所乡村中学的心理教师，大学毕业时就有过去偏远山区支教的想法，但由于父母的阻力未能前往。现在已在教师岗位上工作近20年的她终于有机会去圆毕业时的梦想。

重庆大学附属三峡医院的刘大秀，看到电视中的震区，脑中瞬间浮现“中国力量”“中国信仰”“中国红”等词汇，想着为藏族同胞出把力。

向熊英是重庆市万州区高级中学的一名心理教师，多年教学经验和职业使命感让她在招募中脱颖而出，顺利成为中国社会工作联合会社会心理服务团中的一员。

2023年3月11日，中国社会工作联合会社会心理服务工作委员会由原心理健康工作委员会更名成立，致力于推进中国社会心理服务工作的专业化、职业化发展。

当天，中国社会工作联合会社会心理服务团（简称“社会心理服务团”）同时成立。

据北师大应用心理学博士、国家二级心理咨询师、社会心理服务工作委员会副主任陈渝方介绍，定日地震志愿者招募信息发布后，全国报名人数激增，大学生、职场人士均有，身体素质好、有社会心理服务经验和公益

情怀成为入选标准。

“四名队员首次来定日，在高海拔、时差、语言不通等不利因素下，团队的前期准备、后方联动都很及时，最重要的还是家人支持。”陈渝方说。

有着20余年社会心理服务经验的司法警察、社会心理服务团副团长查德怀认为，此次开赴一线的四名队员中，三人来自重庆，一人来自山东。其中，两人为心理教师，一人在医院从事心理工作，一人从事专门社会心理工作。两两搭配，有压力也有经验，十分契合。

使命：助人自助的信任

冒着余震、时差、气温、语言等难题开展需求调研。连日走访，令队员倍感疲惫，于是决定休整一日，隔日继续。

袁歆未曾想到，震区孩子与队员的关系早已亲密无间，仅休整一日未去，孩子们就“怪罪”起来，为何中间一天没来？令人哭笑不得。某日，队员去孩子家接水，突然刮起风沙，震区板房摇晃厉害。袁歆问孩子害怕吗？孩子答道，“有你在，不害怕！”这种需要和接纳，让心理援助产生信任的连接。

震后最忙碌的是中年人：抢救倒塌房屋内用品、参与灾后重建，放心不下孩子……心中的不悦没时间和场域来表达。

一名高三孩子不幸遇难，袁歆进屋访谈，孩子的奶奶坐门口，姐姐坐在奶奶另一边，中间位置留给妈妈。全家都认为妈妈最压抑，最需要心理支持。妈妈全程流着泪，用朴实无华的语言表达对女儿的思念。女儿曾经对她说，家里困难高中毕业就不念书了，回来照顾姐姐和外甥。

此时，奶奶也拉起袁歆的手，说起孙女有多好，抱着哭起来。

袁歆知道，这是心理介入的最好时机。她对奶奶说，“您不相信我这次来就是带着您的大孙女的爱来看您的，孙女希望奶奶及全家带着她的爱好好生活。”奶奶轻声地说相信，用手擦拭着眼中的泪水。

“妈妈被奶奶和小女儿围着坐在中间，这给心理服务制造了很好的场域。自己以去世孙女的换位与其家人对话，家人心中有了更多宽慰，这是彼此间信仰与相信的力量。”袁歆说。

队员向熊英走访中也有类似经历。震后嘎旦村建起了板房学校，一名五年级女孩每天都准时出现在教室，主动给其他同学分发教具。某日，女孩对向熊英说，前不久自己喜欢的一个哥哥在医院离世，遗憾没能见到最后一面。向熊英对女孩说，哥哥走后就会变成天上的一颗星星，想念哥哥时就抬头看看天上星星，最亮那一颗就是他，“现在哥哥正在用另外一种方式守护着我们”。



中国社会工作联合会会长陈存根

连接：音乐介入心理疗愈

心理服务并不是一项简单倾听和安慰的工作，它需要“社会工作+心理服务”的双重支撑。社会工作链接社会资源和渠道，心理服务提供情绪价值出口。

下午三点，王宗玲抵达嘎旦村，第一时间踏入教室就闻到一股淡淡的尘土味道，孩子们眼中写满与前一队队员的不舍。考虑到语言不通，她想到用音乐介入的方式来缓解与孩子见面的尴尬。

一首“幸福拍手歌”播放中，藏族孩子翩翩起舞，“拍手”“跺脚”等肢体语言表现突出，笑声、掌声、欢呼声挤满整个教室，孩子们的眼神逐渐变得温柔，音乐给孩子们打开一扇窗户。

即便遭遇地震挫折，藏族孩子也是天生舞者。有一个一岁左右的小男孩，哥哥在震中去世，他每日都会来板房教室，一日，一首“洋娃娃与小熊跳舞”的音乐播放后，他便跟着节奏舞动起来，尽管肢体有些生硬，但他逐步展现出笑容。直至后来，父亲来接，小男孩都不愿意离去。

王宗玲说，这就是音乐介入心理服务的魅力。

向熊英在抵达震区首日，便在板房学校中承担心理教学工作。板房学校共有180多名孩子，每天固定来六七十人，稚嫩的脸庞透露出迷茫和不安，心理创伤后的应激反应对儿童带来伤痛恐惧和行为上的退缩，抚平尚需时日。

同样，向熊英也选择了音乐疗愈方式，让音乐作为介质，拉近与孩子们的距离。在丰富的课程内容下，清晨沿着朝阳与孩子们在户外共跳“锅庄舞”（藏族三大民间舞蹈之一），释放情绪；下午运用“桃花朵朵开”“兔子舞”等乐曲让孩子们集体舞蹈，适当增加压力，助其重建社交连接能力。

刘大秀与向熊英作为第二批心理服务团团员在震区待了近15天。有着一定心理服务经验的刘大秀在震区用上了专业心理服务“联合家庭治疗”，从家庭、社会等系统方面着手，更全面地处理个人身上所背负的问题。

让孩子在板房学校开设的游戏、绘画、足球等团体活动中，积极互动，释放情绪，孩子的变化

也能感染着父母。刘大秀说，互动以人的存在方式给受助人安宁，无论环境多么恶劣都全情投入给予爱和照顾。“让受助人在情绪反馈中被全然信任，有着很强的情感连接，达到心理支持的目的。”

协同：紧密中的“政社互动”

中国科学院心理研究所心理援助办公室主任、中国社会工作联合会社会心理服务团副团长吴坎坎亲赴震区实地调研，为社会心理服务团做了大量前期部署、中期指挥和后期保障工作。

吴坎坎回忆，震后第一次去灾区要找村子的一把手，很幸运碰到定日县长所乡嘎旦村驻村第一书记吴奇询。得知吴书记也有些心理服务经验，他们一拍即合，一场政府与社会组织高效互动的场景呈现开来。

2017年，大学毕业的吴奇询通过西藏自主招生计划分配到日喀则市定日县县委宣传部工作，至今已8个年头，现在是嘎旦村驻村第一书记，该村也是地震受灾最严重的村子。

据吴奇询讲述，1月7日，地震首日食物、水都缺乏，在当地军队、消防和公安帮助下，上午就基本满足了全部灾民需求。“村委有个很大的阳光房，夜间248名受灾群众挤在一起睡觉，村里只有3名驻村干部，乡村振兴专干兼驻村工作队队员次仁拉姆、科技专干旦增萨珍和自己，且都是女孩。震后第一晚，3个女孩不敢睡觉，害怕余震伤及群众；另外，失去亲人群众也需要安抚。”

“震前三日，总共睡眠不足5小时，所有事情都需要对接。”吴奇询说。社会心理服务团到来后，入户访谈、板房学校、运用专业社会工作和心理援助技能开展服务，效果明显。除受灾群众获得心理援助外，一线消防公安人员、部分社会力量救援队伍等也得到帮助。

政社互动仍在继续。

程万军是国家心理健康和精神卫生防治中心社会心理服务部主任，他在震区看到孩子们向路过车辆要食物，十分危险，当即提出希望政府提供一块空地，建立临时物资分发点。很快，一个高为3米、能容下180余人

的帐篷就搭建起来。

程万军介绍，藏历新年前大多数救援队伍都已撤出，除了消防和部分儿童支持组织外，只有社会心理服务团留在藏区服务。孩子们给服务团充当藏语翻译，画出灾区分布图，包括家庭人口、方位、社会网络等，形成了很好的社会工作与心理服务连接。

中国科学院心理研究所教授刘正奎指出，震后寻找资源、打通路径、推动落实成为社会心理服务团的顶层策略。当前，震区已从恢复期过渡到重建期，现在的“危机”更有深意：“危”指心理崩溃，“机”指可能性，甚至机遇或先机。心理学强调，处于恐惧中才能建立起真正的深层次连接。接下来，要建立应急响应机制，让专业服务组织、基金会资金支持、渠道平台组织开源，形成闭环，更好地给予地方政府建议。”

回馈：授人玫瑰手留余香

今年的元宵晚会上，嘎旦村两个孩子展出了自己的三幅画作，8岁的尼玛姑娘真情流露，称震后得到全国人民的关心支持，表示“要更加爱党、爱国、爱家”。

如今，社会心理服务团在震区的驻点工作随着学生的开学告一段落，队员逐步踏上返程的归途，但感动、感恩、感情在队员和受助群众间彼此流淌。队员们一致认为，一线的彼此信任合作和受助群众的感受是对自己最好的回馈。

袁歆表示，震后悲伤犹在，坚信群众很快会走上生活正轨，感谢服务团让自己有机会体验不同人生。刘大秀认为，服务团给孩子们树立榜样、信仰和模范，孩子们的坚毅与勇敢也给自己的心理服务增添信心。与震区小男孩频繁互动的向熊英觉得，孩子们在承担繁重家务的同时，还要坚持不懈参与足球训练，这让自己在逆境中找到前行的力量。

王宗玲表示，抵达震区前，她将孩子们定义为被疗愈者，现在反而觉得自己被孩子们的乐观积极所疗愈。“给孩子们一个机会，就能唤醒他们的内在力量，藏区的短暂相处也见证了孩子们的成长和蜕变。”

一线队员的安危，牵动着中国社会工作联合会会长陈存根的心。他要求，在震区要注意服务安全，及时总结抗震心理救援经验，继续做好社会心理服务体系的践行者、平安中国的守护者，为完善国家应急心理服务标准作出更大贡献。

活动当天，中国社会工作联合会副会长彭东宣读了《中国社会工作联合会关于表彰西藏定日灾区心理援助优秀个人的通报》，对刘正奎、吴坎坎、李晓景、刘大秀、向熊英、袁歆、王宗玲、王依婉、陈渝方、方若蛟、查德怀等11名同志予以通报表彰。