

张永华：

## 心灯引航成长路

记者 吴苏

从一名普通的基层学校老师到成为心理咨询师需要多久？对于张永华来说，这条路，她坚持走了16年。她用多年如一日的坚守和奉献，在未成年人心理健康教育领域绽放着独特的光芒。

出生于1984年的张永华，毕业以后一直在教育行业做着教书育人的工作，很长一段时间，她待在乡村学校，除了要带好学科课程以外，还担任两个班的班主任。“我刚参加工作时在香山中学教书，那是一所偏远的农村学校，留守儿童占比特别大，部分学生的家庭情况复杂多元，加上学生正处于青春期，感觉他们内心是把自己封闭起来的，你无从得知他们在想什么，还有一些学生明显抱着自暴自弃的心态对待学习和生活，那时候，我不知道该怎么做才能更好地引导教育他们，这一度让我很困惑迷茫，甚至有些挫败感。”提及自己当初和学生接触的点滴，张永华不免感慨道。抱着了解学生内心世界，做学生“知心人”的想法，张永华开始慢慢接触心理学。

作为一门严谨细致的实验科学，心理学涉及大量的理论研究，每天上完课后，张永华就借助有限的资料，开始对未成年人心理学的初步涉猎。“学习心理学后，才意识到各种负面情绪和消沉的生命力状态，都有其产生的原因和发展过程。于是在工作过程中不断改变自己的教学方法和班级管理方式，很快就成为学生心中的‘知心姐姐’，而随着钻研的深入，越来越发现心理学真的是一门很有趣、实用性很强的学科。”因为尝到了心理学带来的“甜头”，张永华对心理学产生了更加浓厚的学习兴趣。

时光匆匆来到了2008年，汶川大地震发生后，国家派遣大量的心理咨询师加入应急救援中，张永华也在此期间成为一名“网络心理救援志愿者”，首次感受到心理学对提升老百姓生活质量和幸福感的重要意义。也是这一年，张永华下定决心要进一步系统学习心理学相关课程，但在安康，心理学还是显得尤为冷门，少有人问津。这就导致张永华在学习过程中很难找到深入交流探讨的渠道，她越来越觉得自己是在“摸着石头过河”。不甘心就此放弃的她开始花费大量的时间、精力和财力，通过各种渠道，辗转于全国各地系统学习心理学课程。

“那时候不论同事还是朋友，都少有人支持我学习这些，他们就觉得这有什么用？付出那么大代价，是为了什么？”在学习心理学的道路上，张永华面临着来自周围人的质疑和心理学领域的冷门现状。但她没有轻言放弃，而是通过各种渠道，寻找学习和交流的机会。她的坚持不仅为自己打开了新世界的大门，也为那些身处迷茫困惑中的孩子找到了心灵的出口，成为一名“育心人”。

16年来，张永华一直在未成年人心理研究

的领域不断深耕，自己也从农村学校到安康中学就职，目前是安康市未成年人心理健康辅导站的专职心理咨询师。在这期间，她牵头成立了汉滨区心理健康指导中心，参与了安康市心理健康发展指导中心的建立，为无数处于青春迷茫期的莘莘学子送去了暖在心间的关怀。

2019年，在汉滨区政协和社会各界的支持下，张永华委员工作室授牌建立，此后她充分发挥专业特长，以高度的社会责任感，积极配合各级各部门开展社会维稳、危机干预、文明创建、未成年人思想道德建设等工作，配合公安、司法、民政、妇联、综治、信访等部门，处理过多起有暴力、自杀、反社会人格倾向的社会危机干预工作，参与多起现场危机处理和危机善后处理事项，她的专业性也得到了社会各界的广泛认可。

在张永华看来，心理咨询在我国真正取得大众的认可还是在新冠疫情发生后这几年，因为各类心理问题的频发，国家再次启动“心理危机干预”应急救援通道，相关文件也陆续出台。老百姓对心理学和心理咨询有了更加完善的认知，而在此之前，很少有人会把一个人的心理症结归属到生病的范畴，市场也缺乏有效的指导来缓解心理上的问题。

回到张永华的故事中来，因为专业的共情能力和沟通能力，多年来，有无数人出现“心病”的来访者，在她科学有效的心理疏导和心理干预的帮助下，走出了心理上的阴霾，重建朗朗晴空的世界。

在工作过程中，张永华总是秉承“用爱心为陷入困境的孩子们撑起一把保护伞”的信念与原则，具体到一个人、一个家，张永华曾接触到的一些极端案例更凸显其工作价值和社会意义。“十几岁的孩子，因为内在的种种原因，丧失了对生活的信念和对未来的希望，一心只想着要结束自己的生命。父母愁白了头发，所有的期望都变成了只要孩子健康快乐地活着就好。”接到求助信息的张永华总会第一时间伸出援手，想方设法解开孩子的心结，挽救了一个又一个如花的生命。也因此，她被孩子们亲切地唤作“张妈妈”。“张老师，你要是我妈妈就好了，我多想叫你一声妈妈呀。”“张老师，真的非常感谢你，要是没有你，我可能早就不在这个世界上了。”类似这样的话，时常在张永华的耳畔响起。

事实上，无论是现实的迫切需要，还是政策的倾斜发力，心理学都越来越多地进入到公共的视野，其中对青少年的心理健康关注尤甚。2012年12月，教育部发布了《中小学心理健康教育指导纲要》，对中小学心理健康教育的指导思想、基本原则、目标、任务、主要内容、途径和方法及组织实施进行了修订和完善。2017年9月，陕西省教育厅开展中小学心理健康教育特色学校创建工作，张永华所负责的汉滨区民主九年制学校于



张永华

2018年12月被命名为首批“陕西省中小学心理健康教育特色学校”。2021年7月，教育部办公厅下发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，2023年4月，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》。安康市人民政府办公室也于2022年5月印发《安康市进一步加强中小学心理健康教育行动方案》的通知，一系列政策文件的出台和下发，意味着张永华当初选择那条“少有人走的路”的正确性，也意味着未成年人心理健康教育正在朝着系统化、专业化、长效化的方向发展。

在心理健康逐渐成为社会关注焦点的今天，对于张永华来说，学习并从事心理咨询工作多年，她见到了在不同环境下生活的青少年所面临的心理问题，这些各自迥异的心理问题，极大程度上影响了青少年的身心健康和良好人格的发展，有的心理问题甚至是蛰伏多年后才会浮现出来。而因为家庭教育的缺失、互联网的负面影响、病耻感、习得性无助的问题、家长的参与配合、工作保密性原则的遵守、长期性与家庭系统的改变等原因，开展未成年人心理咨询显得任重而道远。在心理健康服务的闭环上，及时地进行心理问题预防、发现、评估、干预、转介和治疗十分重要，这需要家庭、学校、政府和社会组织多方共同

努力，不断地优化和完善未成年人心理健康教育和

服务的方法。以烛火之微温暖他人，以燎原之焰照亮世界。张永华一直主动参与并推动青少年儿童心理咨询在安康的落地开展。近些年，她先后策划、组织各类公益讲座230余场次，受益人数39万余人次；开展各类送教活动80余次，负责教师业务培训30余场次，受益人数15000余人次；接待未成年人面询辅导538例，网络咨询271例，热线访谈697例；集中授课350节，开展心理健康测评9万余人次。一个个醒目的数字，关联着心理问题引发的现实需求，也充分体现出张永华的大爱与担当。

回望过去，张永华很感激当初的自己所选择的这一条道路。因为对心理学的热爱和不断研究，她更加理解个体差异在现实处境下的不同需求，更加明确自己这份职业的社会责任与价值，那些走近她时还曾皱着的眉头，最终在爱与木的滋养下，绽开了灿烂的笑容，这也是她在工作中所获得的最大成就感。

展望未来，张永华计划继续在心理学领域深入研究，不断提升自己的专业素养，为更多的人带去希望和光明，做“育心人”，行有为事，以心之力帮助更多人“心海扬帆”。

孙义权：

## 歌声嘹亮颂家乡

通讯员 王婵



孙义权

“四季茶飘香，年年歌不断，女婿故里风光好，茶歌飞上白云天……”四月的平利，茶山苍翠，茶歌飞扬，茶香四溢。在平利县城龙头村，陕南民歌情景剧《茶乡情韵》实景演出倾情开唱，整场演出融合了当地民歌、采茶、制茶等民俗场景，百名茶农以茶园为“舞台”，“这边唱来那边和”的热闹氛围让观众沉浸式体验茶乡风情，在观赏体验中流连忘返。

茶园中的舞台上，演员孙义权穿着独具茶乡特色的演出服正在和游客互动。人在画中唱，歌从景中来。几年来，这样的演出他已经参加了60多场。今年32岁的孙义权是平利县文化馆助理馆员，作为一名新时代青年文化志愿者，他积极投身文化和旅游青年志愿服务，用一场场精彩纷呈的演出，让游客近距离感受平利的人文底蕴和文化魅力。

儿时的孙义权就对唱歌非常感兴趣，那个小伙伴唱歌，是邻居、老师和同学对他最深刻的印象。每当学校有节目要表演，家里没有舞台，他就把家门口当成自己的舞台，一台老式

磁带机就是演出设备，父母就是“舞台”下热情的观众，给他捧场，帮他练胆量，正是父母充满爱的鼓励，让他越发爱上了唱歌并坚持多年。于是，从登上小学“六一”儿童节的舞台开始，他一路欢歌，在初中、高中的文化艺术节，大学的合唱团、歌手大赛舞台，都有他高歌的身影。

为了追随自己的梦想，孙义权如愿以偿进入西安文理学院音乐表演专业学习，在进入大学时，他就决定要在音乐表演方面好好深造。大一，他参加校园歌手大赛并取得第二名的好成绩，同时也进入到学校合唱团，这给他的音乐梦想带来了助力。他潜心于声乐学习，闲暇之余，还要兼顾合唱团排练、演出，这也为他将来的声乐之路打下了良好的基础。

正是多年一直坚持自己的爱好，让他最终实现了把爱好变成事业的梦想。毕业后，他回到家乡，来到了平利县文化馆工作，投身基层群众文化事业，奉献自己的青春热血。初来文化馆，他就被前辈们在舞台上精湛的业务能力所折服。作为一个初出茅庐的文艺青年干部，他明白苦练自己的“内功”刻不容缓，他一边向前辈虚心请教，一边自己加班加点练习。起初，他上台还有点怯场，随着文化馆前辈老师的耐心教导培养和不断参加各种培训“充电”，跳舞、唱歌、主持、三句半、快板……经过埋头苦练，他学会的表演形式越来越多。“理论+文艺”宣讲、“戏曲进乡村”“三下乡”、文艺晚会、节目汇演……大大小小的活动上都有他的身影。随着时间的推移，如今的他已成为平利文艺的中坚力量。

“我非常庆幸自己能够从事喜爱的文艺事业，也特别珍惜每一次演出机会。”孙义权总觉得，舞台不论大小，既然站到了台上，就应该全力以赴。每逢节假日，就是孙义权最忙碌的时候。作为新时代文明实践文艺轻骑兵志愿服务队的一员，孙义权和其他文艺志愿者一道，把文旅“套餐”搬到平利的各个景区，成为文旅展演活动中的“主力军”。他们带来丰富多彩的文旅活动，让村民在家门口就能享受文化大餐，也能让游客近距离感受到文艺表演的魅力，既满足群众精神文化需求，又有效打通文化服务的“最后一公里”，助推文旅融合发展。在送戏下乡活动中，他和同事冒着寒冷天气，组织各位文艺志愿者走进乡村，送戏上门，为广大群众送“大戏”。他们来到镇村的文化广场，放下设备就演，穿上头头就唱，真正和群众实现面对面，为广大家庭送去精彩的文化大餐。截至目前，他已参加文化志愿服务活动200余场。

到平利县文化馆工作的6年间，孙义权从一名年轻的文艺干部成长为多面手，先后荣获第二届陕南民歌大赛十佳歌手、安康市2021年公共文化服务体系示范区建设先进个人、平利县2022年度学雷锋志愿服务最美志愿者等荣誉称号，获得第十届中国群众文化论文征集活动(微课堂)大赛优秀奖、第五届全国文化馆理论体系构建学术研讨会征文活动优秀奖、2023年全省群众文化论文征集活动(微课堂)大赛优秀奖和第二届安康市“全民K歌”(陕南民歌)三等奖。



## 梁家芝麻花卷

通讯员 李梦瑶



制作花卷



芝麻花卷

陕西素有碳水之都的称号，黄土地上盛产小麦，一代代勤劳的陕西人探索出了不少制作面食的精巧手艺。在安康老城街道大北街38号有一位梁大哥，在自己家门口制作和售卖手工芝麻花卷已经24个年头了。

“老板，拿十个花卷。”“卖完了，没得咯。”说起梁家芝麻花卷，熟悉的人第一反应都是，去晚了买不到。每天早上八点左右，梁大哥的芝麻花卷就早已售罄，如果没有提前预订，来得再早估计都得白跑一趟。

梁家芝麻花卷之所以如此紧俏，是梁大哥24年来日复一日的坚持，每天凌晨三点就要起床准备，熬菜籽油、炒芝麻、和调味料，准备就绪后将前一天提前醒发好的面团揉搓成剂子，再逐一擀开，涂抹上当天新鲜制作的调味料，用一根筷子做支撑，面团在筷子上飞快一舞，一个胖嘟嘟惹人爱的芝麻花卷就初具雏形。在案板上二次醒发一阵，就上笼蒸，不一会就能闻到麦香

中混合着芝麻香气的味道。

一开始是做来自己吃，有人觉得好吃便提出想要购买，这一来二去就促成了梁家芝麻花卷店。一直以来都是梁大哥自己亲自制作。“一个人做惯了。每天做200多个，卖完了也就不做了，多了也做不出来。”这是梁大哥的生意经，也是他自己的节奏。

从最早四毛钱一个到现在两元钱一个，小小的花卷也见证着城市的发展和人民生活水平的提升。很多一直购买的老主顾，看着忙碌的梁大哥也不禁感慨。“我们孩子都有自己的娃了，一直吃你的花卷，不知不觉都过去这么久了。”

梁大哥的花卷陪着一代人长大，也陪着一代人变老，不变的是他的花卷依然那么让食客魂牵梦萦，每天一大早就售完一空。如果你只是听说过，还没品尝过，那真是遗憾，欢迎你到老城大北街来品尝一下这市井美味。