

2月2日 2月5日 2月10日 2月13日 2月21日 2月28日 3月5日 3月7日 3月10日 3月17日 3月26日 4月8日

电话里的交流也许能对当地人做心理紧急干预，但却无法达到真正的心理疏导的效果，隔着电话，无法产生咨询师和被咨询者之间的共情。

在他看来，取得被咨询者的信任是很不容易的，这需要和对方处于同一空间，共同去面对病毒的风险，这才是真正的“与你同在”。“我从风险相对低的地方来到了风险最高的地方，走到他们面前。我这样做了，他们会愿意信任我，向我敞开心扉倾诉。”

毛平走进武汉的方舱医院，去安抚老伴因新冠去世的老年患者；他去公路道口，为顶着巨大工作压力和精神压力的交警排解郁结。做心理疏导的间隙，他还为社区采购运送物资，为街头流浪汉找安身之处。他做到了与武汉人同在。

而这种共情，也让他在情感上一度崩溃。

刚到武汉的前几天，毛平在网上看到一段视频，内容是武汉的一个小孩子感染了新冠病毒，但当时医院无法收治，只能在家中的房间里一个人隔离。“我是一个8岁女孩的父亲，我知道这个年龄的孩子最怕的就是孤独、和父母分离，我特别深刻地感受到视频里孩子的那种无助。”看着视频，毛平很难受，大哭起来。为了缓解情绪，他跑去洗了一个多小时的衣服，转移注意力。“哭过之后也就好了，情绪的释放让我更加坚决：一定要帮助像那个孩子一样的当地人。”

第二次“崩溃”是到武汉的第二十天，毛平正在电脑前写报告，这些报告将提交给相关的政府官员，记录他在志愿服务中观察到的一些现象、提出对抗疫工作的建议。写着写着，他的内心突然被一股情绪击中，眼泪止不住地涌了出来。他想到，尽管这些天他一直拼命帮助他人，但还是有人在背后说风凉话。

毛平说，他做这些事情不是为了争名争利，但也希望得到认可。那一刻，许久以来因为被误解、被诋毁产生情绪集中爆发了，让他开始怀疑自己做这些事的意义。“真的是很崩溃，

心理咨询师毛平（左二）在武汉的医院与医护和患者在一起。



我一个大男子汉，哭了很久。”这次，花了不少时间平复心情之后，他并没有真的放弃，为当地人做心理疏导的耐心细致，一点也没有减少。

“虽然我的内心承受力比较强大，但我也是个普通人，也‘崩溃’了两次。这么多天的心理疏导做下来，我的内心也积蓄了不少负面的东西。武汉解封之后，我要回家去看我的女儿，去回到我自己的生活轨道、解决我自己内心的问题。”他说。

## 社区工作者的委屈

情绪失控之前，王强（化名）已经连续加班了23天。今年32岁的王强是武汉某高校的保安，新冠疫情暴发之前，他每天工作8小时。他是湖北人，但家不在武汉，今年的春节假期他没有提早回家，没想到后来的“封城”让他想回也回不去了。因为有些同事已经提早离开武汉，短期内无法回来，他被要求加班，执勤时间增加到了了一天12个半小时，而且没有人能和他轮换，每天都要到岗。

“那23天每天工作时间长，只有我一个人在学校后门的岗亭里待着，四周没什么人，比较孤单。”王强说。后来，他被调到学校正门执勤，有可以换班的同事了，工作时间恢复到每天8小时左右。但他开始紧张，因为这个岗位要检查出入的车辆和人员，要与他人比较频繁地接触，而一开始他们的防护措施不完善，他特别担心自己会被感染。

这样的情绪萦绕在他心里。一天晚上，他失眠了，到了凌晨三点，他在员工宿舍里突然不由自主地大哭大喊起来。同事安抚他，他把同事都推开，自己倒在地上激烈宣泄。

“现在想起来，可能是疫情期间的孤单和紧张，把我之前在心里积累了好多年的不痛快引爆了。”那晚之后，王强在员工宿舍里休息了十几天。

王强向《新民周刊》记者表示，“我到现在也不清楚那时为什么会情绪失控，我只记得，当时心里感觉一直受到不公正的待遇，我怀疑周围的人都想来害我”。

后来，王强得到了心理咨询师的帮助，家人也到身边给他支持，王强的负面情绪已经缓解，不过他还是迟迟没有走出宿舍回到岗位上。“我觉得有点不好意思，那天应该是把好多人都吓到了，给他们添麻烦了。”他说，保安应该是为他人服务的，结果他现在没法坚守岗位，还要别人来照顾他，这真不好。

他计划在疫情结束之后，换一个工作，去尝试新的生活方式。