

编者按：十年前，位于中原大别山区的河南省新县人民政府与爱心基金会及国内公益组织合作，在农村大规模开展健康教育和健康促进的试点工作。经过十年坚持不懈的耕耘，在基层培训出一批健康管理师、营养师、心理咨询师和家庭健康明白人等，大大提升了当地民众的健康意识和健康理念，促进了人民身体健康。本期专栏，我们就走进新县健康教育中心，听听工作人员、心理健康志愿者李宁的心声。

深耕“心”田，静待繁花盛放

作者：新县健康教育中心\李宁 编辑：爱心志愿者

邂逅：开启心理健康之路

我与心理健康行业的邂逅，源于年少时一位挚友因抑郁而痛苦的挣扎。看着她一次次无助地暗自垂泪、把自己封闭在狭小空间时，我的心被狠狠揪起，疼惜与焦急交织。也就是在那一刻，像是有一颗无形却坚韧的种子，悄然在我心底生根发芽，学习和普及心理健康知识、驱散人们心头阴霾的念头自此破土而出，缓缓推开了我走向心理健康领域的那扇厚重大门。

时光流转，命运的齿轮悄然契合。在新县，健康促进如火如荼开展，而我也如愿来到了健康教育中心工作，正式开启这场逐梦之旅，毫无医学背景的我便踏上了考取心理健康资格证路程。从法律到医学的转换，仿若一道横亘在前的天堑，晦涩的专业术语、错综复杂的心理疾病成因分析，一度让我晕头转向、应接不暇。

但在我每一次萌生退意之时，脑海里便会浮现出那些在新县社区心理健康讲座上，居民们听完疏导后舒展的眉头、孩子们参与心理团建后纯真的笑脸；还有在心理咨询室里，来访者放下防备、倾诉苦衷时那满是信任的眼神。这些画面，如同暗夜星光，驱散我心头的阴霾，化作源源不断的动力，支撑着我咬紧牙关、迎难而上，笃定地开启我的心理健康之路。



心理专家为学生讲解心理健康知识

服务：社区宣传辐射影响

在工作的推进中，心理健康主题是我们进社区宣传的重点，也正是在社区宣传里让我成长了很多。在活动中，我遭遇过形形色色的难题。许多居民深陷陈旧观念的泥沼，对心理健康问题存在严重的偏见与误解，错误地认为心理疾病是只有“神经”才会患上的毛病，对前来咨询的人投以异样的目光并指指点点。这种社会压力使得许多深受心理困扰的居民望而却步，不敢迈出寻求援助的第一步。

于是，我们新县健康教育中心筹划并组织形式多样的心理健康讲座与宣传活动，在筹备讲座时，团队反复打磨细节，挑选那些擅长深入浅出讲解知识、极具亲和力的讲师担纲主讲。为了更好地培训好从事心理工作者，我们邀请北京的老师共同开展心理培训工作，老师们倾囊相授前沿理论、实操技巧与疏导经验，本地工作者快速成长，专业能力实现质的飞跃。如此一来，我们为居民提供的心理健康服务愈发专业、精准，宣传活动的辐射范围与影响力也如同涟漪般，稳步向外扩大，惠及更多人群。

我们还精心编制了精美的心理健康宣传手册并在活动中宣发出去。内容涵盖一些常见心理问题的自我检测方法、应对压力的实用小妙招以及保持良好心态的有效途径等丰富信息，使更多的人能够便捷地获取心理健康知识。

与此同时，我还担当起新县心理健康公益热线的志愿者。记得在帮助一位青春期不愿上学的孩子时，我发现他面容憔悴、疲惫不堪，眼神中满是恐惧与无助，对学习产生了极度的厌恶与逃避心理。看到这



健康讲师为居民讲解心理健康知识

种情况，我了解发生在他身上故事用专业的知识确定其焦虑程度以及主要的心理冲突根源，耐心地引导他摆正心态，识别正视自己的负面思维，帮助他用积极的思维方式去看待学习与生活中所面临的压力。

教育：多种途径帮助家校

在面对青少年心理健康问题时，我始终怀揣着热忱，了解学校心理健康教育工作开展情况，为学生带来多样的心理健康课程以及团体辅导活动。在一所学校里，有学生因学业压力与家庭矛盾的双重夹击，出现了不同程度的焦虑倾向。所以在活动开展的时候，我们通过借助游戏、角色扮演、小组讨论等多种生动有趣的形式，引导学生们对自己的认知和情绪有初步了解，并教会他们掌握一些有效的沟通技巧和压力释放方法。

同时我们与学生的家长进行深入、坦诚地沟通交流，帮助家长们深入了解孩子们的心理特点与内在需求，帮助家长构建和谐、良好的亲子关系，为孩子们营造一个健康、温馨、和谐的家庭成长环境。经过一段时间的持续努力，我们发现学生们的整体情绪状态得到了改善，学生之间的关系愈发融洽和谐，班级凝聚力也得到了极大增强。这也是我们心理健康工作者最想看到的。

这些年的参与，我个人在心理健康这片领域逐渐成长，也见证了新县心理健康事业如火如荼地开展。这些年，县里对心理健康的重视程度与日俱增，专项资金与行动规划如活水般注入，心理咨询室从寥寥无几发展逐步扩大到城乡社区，设施配备逐渐一应俱全。专业队伍也在不断壮大，一支涵盖心理咨询师、精神科医生、社工等多元力量的团队逐步成型，他们通过定期交流研讨、案例分享，碰撞出智慧火花，提升全县整体心理健康服务水准。



青少年心理健康服务进社区

校园里，心理健康课程从可有可无变成刚需，趣味横生的课堂活动助力孩子们从小筑牢心理防线；职场上，大型企业引入员工心理援助活动，为工作中的职工们驱散焦虑阴霾；社区中，常态化心理健康讲座活动引人注目，邻里间从羞于谈及心理问题，到主动学习心理健康知识、互帮互助。

我见证着新县心理健康事业一路披荆斩棘、蓬勃发展，它如同坚实后盾，给予我源源不断的历练机会与成长动力，让我愈发笃定地扎根于此，怀揣初心，奔赴向守护大众心理健康的下一程。



后记：

爱心基金会衷心感谢来自美、中两国爱心人士与志愿者的无私捐助和奉献支持。

爱心基金会享有美国联邦政府 501(c)(3) 免税待遇和美国联邦政府联合捐款 (CFC # 10769)，如您有意支持中国农村的爱心助学和健康教育，中美文化交流及生态环保、可持续发展项目等，爱心基金会将全力助您达成心愿。

如欲了解爱心基金会，请浏览爱心网页：www.aixinfund.org 如欲联系爱心基金会，可 Email: aixinfund@gmail.com

或致电 Tel: (202)-321-8558 张伊立博士 (301)-529-9419 高放先生

您的善款支票可寄往：

AiXin Foundation, Inc.
13621 Valley Oak Circle
Rockville, MD 20850

嘉盟地产 UnionPlus Realty

全职房地产经纪
MD、VA、DC 执照

1-084

王志浩

Owner/Principal Broker

公司: (301)309-8859 手机: (202)276-6928

传真: (301)738-8158 免费: 1-800-908-5188

email: hallwang1688@yahoo.com 维州: (703)688-3298

- ABR 认证买方代理人
- CBR 注册买方代理人
- CIPS 注册境外资产专家
- CRB 注册住房经理
- CRS 注册住房买卖专家
- CRI 房地产经纪人学院毕业
- e-Pro 房地产网络专家

- 二十年以上房地产买卖经验
- 在全部买卖过程亲自把关
- 多项优惠购屋计划
- 客户换房时卖房本人只收 1% 佣金
- 第一次买房者将获免费赠送本人执笔的买房必读宝典《购屋指南》

服务特点

本公司诚征经纪人, 全职、半职均可

地址: 751 Rockville Pike, #27-B, Rockville, MD 20852

叶黎

Li Ye

Broker/Owner

202-271-8066 (C)

301-292-1000 (公司)

E-mail: liye@remax.net

Licensed in MD, VA and DC

华府首家华人创办的 RE/MAX 房地产公司诚聘新经纪人

- 诚邀房产经纪加盟
- 全国联网, 环球客源
- 免费定制个人网页
- 定期业务培训
- 交流成功案例
- 一流办公设施
- 专业规范管理

Samantha He 何青

240-686-5588

samantha.q.he@gmail.com

Jay Yu 余海豪

301-529-3985

Yujayhomes@gmail.com

Ana Maria Carretero

301-740-5488

amcarr07@yahoo.com

Betty Tang

240-988-6110

chengbettytang@gmail.com

Elaine Wu

240-704-2008

elainewu.realty@gmail.com

Jing Liu 刘景

301-215-0629

jingliuhomes@gmail.com

地址: 17B Firstfield Rd., Ste 208, Gaithersburg, MD 20878

鸿运贷款公司

FORTUNE MORTGAGAE

CO. (NMLS# 201418)

PRESIDENT 王立明 (NMLS# 206213)

JOE WANG TEL: 301-309-1818

各类房屋贷款

信用第一 文件保密 快捷通过

最新推出适合医生职业的贷款项目

5% down, no MI, no Point,

3.125% for 5yr Arm

另有 80/20 100% LTV 产品, \$0 首付, no MI