



12月4日,山东省人民政府办公厅发文(鲁政办字〔2020〕158号)公布了第四届齐鲁和谐使者名单,商河县沁之旅社会服务中心理事长潘建平赫然在列,成为此次评选商河唯一获此殊荣之人。一直以来,在潘建平的身上有很多标签,她是国家注册二级心理咨询师、社工师、社区高级心理医生、高级心理督导师、高级婚姻家庭辅导师……在专业领域,她足够优秀;同时,她致力于心理健康发展,给未成年、妇女、残疾人等特殊人群进行免费心理辅导,打造社工组织,构建自己的“心理健康王国”……在公益活动方面,她同样给力。

# 让更多的人了解心理健康

## ——第四届“齐鲁和谐使者”潘建平专访



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 李芸云

### 半途出家,需要更专业的知识来帮助别人

在成为专业的心理咨询师之前,潘建平做好很多工作,卖过农资,开过饭店,走上心理这条路之前,她起起落落,有成功也有失败,谈不上有多顺遂,但足够衣食无忧。2009年,她却做出了一个让家人吃惊的决定,她要成为一名专业的心理咨询师。

潘建平谈到,对于心理,她最初只是单纯的喜欢,真正促使她走上专业道路,源于她内心的“无力感”。学习心理之前,她喜欢和别人聊天,家长里短,说说道道,周围的亲戚朋友遇事也喜欢找她开导。直到有一天,她招待了一个朋友,朋友将内心的痛苦都告诉了潘建平,根据她平时的经验,她觉得朋友心理出现了问题。

“你明明知道她出现问题了,可是你没有专业的知识帮助她走出困境,如鲠在喉,内心充满了深深的无力感,当时我就想,我要成为一名专业的心理咨询师,用专业知识来帮助别人。”

从大量的阅读自学,到自费参加各类名师培训班,她开启了漫漫的“烧钱路”。“要想成为专业的心理咨询师,要准备很长的时间,并且这段时间通常是只投入不产出的。如果熬不过去,就很难成为一个合格的心理咨询师。毕竟一名成功的心理咨询师,其所需要的核心技能要通过后天系统学习和不断实践来满足。“刚开始踏足心理的那段时间,我把前十多年攒的家底都花没了。当我拿到国家二级咨询师证书,可以名正言顺给需要的人做心理辅导的时候,我觉得一切都值了。”

2011年,潘建平创办了商河县首家专业心理健康服务机构——济南沁之旅心理咨询有限公司,她正式走上了专业道路。

### 热衷公益,关注弱势群体心理问题

“潘老师,小齐这一段时间,表现越来越好了。”采访过程中,小齐的妈妈给潘建平打来电话,小齐的变化让潘建平开心不已。小齐患有进行性肌营养不良,生活不能自理,需要家人照顾,并患有多年的严重抑郁症,长期服药。潘建平了解到这一情况后,本着“托养一人,解放一家”的理念为齐女士提供免费的心理健康居家托养服务。潘建平定期会到小齐家,与她进行“爱心交谈”。

潘建平运用心理咨询专业技术帮助小齐认识自信与自卑,端正自我客观判断与完整接纳,重新构建自我概念,消解自我无用的认识,建立新的有效的自我认知体系,提高自我价值感和幸福感。潘建平还利用商河县相关政策,鼓励小齐参加了残疾人电商培训。在潘建平的帮助下,小齐开



在2020年商河县心理健康暨婚姻家庭辅导服务报告会上,潘建平在分享自己的经验。

启了一段新的人生旅程。

除了小齐外,潘建平的“免费咨客”有被性侵的女童,有被家暴的妇女,有缺少陪伴的独居老人……用专业的工作态度、共情和积极关注,解决社会上儿童、老年人、弱势群体等的心理问题,是潘建平一直以来的追求。

近年来,潘建平扎根心理健康服务,做了大量心理健康普及与推广工作;大力培训心理治疗与咨询,社会工作专业人才;对全民开展心理健康教育,心理咨询服务,帮助心理问题人群和个体克服心理障碍;为幼儿园、中小学、企事业单位等各类人群做了大量的心理健康专业课程,力争把心理健康知识普及到千家万户。

### 共战疫情,免费开通“心理援助热线”

新冠肺炎疫情是一次突发的公共卫生事件,不仅威胁人们的身体健康,也给广大群众带来了巨大的心理冲击。经验丰富的她,早已敏锐地意识到疫情给人们心理到来的冲击,第一时间参与开通国家至县城四级心理援助热线,面向全国各地奋战在一线的医护人员、肺炎感染者及家属以及因疫情影响到正常生活的社会大众提供无偿心理援助服务,为人民群众筑起心理抗疫健康防线。

同时,潘建平发起“商河县疫情防控心理援助热线”公益活动。1月26日组织筹划,经过人员选拔、专业培训与督导,招募了商河县十二名心理服务志愿者。为全县防控疫情人员、普通大众提供专业心理援助,心理危机干预服务。在潘建平看来,心理热线工作既需要扎实的心理专业知识,也需要细腻的情感和倾听技巧。耐心倾听,“听”言观“声”,循序善诱,在她的带领下“商河县疫情防控心理援助热线”让有需要的人得到了及时有效的心理援助,得到了来电者的广泛好评。

“我每年都会陪着父母过年,小区封闭之前,我就回到自己家中,把孩子赶到我妈那,我一个人做好了外出辅导的准备。”潘建平早早计划好了一切,她就接到相关部门的电话,受邀给武汉返乡群众做心理辅导。

截止到4月底,值班时长达1200

小时,接听热线200余通,其中危机干预十余通;为武汉返乡居民、援鄂医护人员进行面对面心理疏导100余小时;组建心理援助小组,平均每人服务180余小时,发布科普文章30余篇,视频180余分钟,微课共40余期;举办助力复工复产EAP服务20余场,受益人群达5000余人,有效维护社会情绪健康稳定。

### 普及推广,完善社会心理服务体系建设

世界卫生组织调查,全球每年有80多万人死于自杀,中国大概25万,所有自杀的共同点:在心理上不能跨越过去。心理服务体系建设的势在必行!

近几年,国家越来越重视社会心理服务体系的建设,12月9日,国家卫健委颁布《社会心理服务体系试点地区基层人员培训方案(试行)》。潘建平做为商河心理行业区域领头军,成立了集心理咨询、专业人才培养、心理健康讲座、企事业EAP心理健康服务、心理设备销售安装为一体的综合型心理服务社会组织,《社会心理服务体系试点地区基层人员培训方案》的颁布实施为沁之旅心理的发展注入新的动力,也为潘建平工作提出了新的要求。

早在2016年,潘建平就深入基层,大力开展社会心理健康公益服务,组建商河县心理健康协会、“萤火虫”爱心志愿者社工团,商河县沁之旅社会心理服务中心等社会组织,尝试在商河构建社区社会心理服务体系。

每逢节假日,她带领志愿者深入学校、社区、村镇、福利机构和居民家中开展各类心理健康志愿服务,在心理健康科普,心理健康援助,以及妇女、儿童、孕产妇、老年人、残疾人、特殊家庭心理健康关爱等方面做出突出贡献,多次获得省、市、县各类荣誉称号。经过4年多的努力,培训志愿者近百名,服务1000余小时,服务社区居民3000余人。

“做好社会心理服务体系试点工作更离不开人才队伍的建设。我希望更多的人加入我们,一起完善商河社会心理服务体系。”潘建平如是说。



潘建平给盲人按摩师讲课。



潘建平深入基层普及心理知识。

