



“心塞”“整个人都不好了”，节奏快、压力大的都市生活，催生低落、不安、焦虑、易怒等情绪问题。

求助心理咨询师？或许没那么严重，但这些“情绪垃圾”却如影随形，难以消化。不如寻找心理疏导师，他们借助电影、音乐、手工等日常互动，为你分忧与解压。

>> 文来中学的学生通过彩泥选修课来舒缓心情



**心理电影解答困扰**

电影《机械师》画面中，主人公每次看向时钟指针总在 1:30，在餐厅、车间等场景时常出现幻觉，由于严重失眠变得形销骨立、疑神疑鬼。“他为什么失眠？”“1:30 有什么内涵？”，台下观影者七嘴八舌，有公务员、外企白领，也有在校大学生。

这是一场心理电影沙龙。根据不同片段，心理疏导师蔡凯仲不时提问与分析。“外界对心理学有误解和抵触，认为有精神疾病才找心理医生，我们希望跨界结合达到心理疏导。”蔡凯仲解释，日常情绪垃圾不消除，容易累积为心理困扰甚至心理疾病，电影、戏剧等艺术模式，是很有效的疗法。

不同的人群，选择有针对性的主题，例如《形影不离》是多重压力下情绪疏导，《催眠大师》是创伤后心理干预重建，《星际穿越》是高科技造成社交障碍，《爱德华大夫》是梦境与现实的交错关系。

**双向互动敞开心扉**

“觉得自己有时会晃神”“我在外面很开朗，回家就莫名其妙低落”，在闵行一所初中，心理疏导师走进课堂，同学们提出各种各样的问题。

与单向讲座式的课程不同，心理疏导更注重双向互动。活动主办方刘荔认为，中学生处于青春期，加之学习压力大，情绪波动很常见。但很多孩子不懂、不敢、不屑求助，通过分析影视、音乐、书籍中的故事与人物，有助他们反观自我心理状态，从而敞开心扉。

“我们还加强与家长的心理沟通。”刘荔说，青少年问题大多出在与家庭、学校的关系。“如果通过学校教师，质疑家庭教育存在问题，容易造成家长的抗拒情绪，这时可请他们一同参与心理疏导。”

对于心理学认知上的一些误解，也在课堂上得到纠正。“很多学生对催眠感兴趣，但影视表演并不准确。我们请来专业催眠师，解释实际功效及疗愈价值。”

**手工DIY释放压力**

小安是名图书管理员，性格内向不善与人交流，喜欢独处逃避人际关系，但近日由于工作调动担当前台，她感到极度焦虑与不安，寻求心理疏导。

蔡凯仲分析后，将手工 DIY 作为疏导方式，邀请她参与插画、烘焙、泥塑、毛线编织等活动，以获得安全感和满足感，实现自我价值的肯定。“因材施教，电影适用视觉型，音乐适用听觉型，手工适用触觉型，找对方式。”

针对科技引发的情绪问题，例如社交恐惧症，躲在电脑手机屏幕后面，沉溺虚拟交流不敢当面沟通，心理疏导师就组织户外、音乐等活动转移注意力，缓解对手机的依赖。对于压力族，戏剧扮演就是不错的尝试，通过角色代入，宣泄负面情绪。

当被问及为何选择这项工作，很多心理疏导师坦言，当听到受助者说一句“谢谢你，我好多了”，就觉得自己的工作很有价值。

# 心理疏导师 清扫你的情绪垃圾

本报记者 周馨 图 范洁 文



>> 在文来中学，七、八年级的学生边看电影边听心理疏导师讲解心理学



<< 心理疏导师向白领细细讲解电影《机械师》里反映的各种心理学问题

> 音乐疏导师率白领用锅盖、水杯、矿泉水瓶等工具打鼓，利用击鼓节奏调节心情

<< 心理疏导师给白领展示心理学常用的催眠工具

