

用一支心理“神笔” “画”出快乐

◆ 风 冷



6月是考试季，是学生奔向暑假前最后的“煎熬”段，中考、高考生刚考完，其他学生则面临着期末大考，学校弥漫着等待的气氛。

采访颜苏勤老师时我因感病毒性流感戴着口罩，打着喷嚏，颜苏勤并未畏惧，看起来高挑瘦弱，却健康轻盈，快速进入谈话氛围。原来颜老师坚持跳根据多年经验自编的一套快乐小球操，还用它给世博会“小白菜”做过减压心理辅导，深受喜爱。11年的跳操，使她成功地躲过了今年春节和惊蛰两档凶猛的流感。

上海市商业学校的心理辅导老师颜苏勤每天坚持锻炼身体，是为了有饱满的精神状态去迎接每一位学生。早在1999年，颜苏勤在日常工作中发现中职学生的心理困惑增多。家庭、亲情、友情、爱情碰到的问题，累积为一件件麻烦事，成为青少年难越的坎。于是，她提出建心理辅导室的建议，被校长室采纳。自此，她边工作边学习，考取首批国家职业资格心理咨询师。20年来，她为危机中职学生心理咨询1600多人次，接待了数百位求助的家长，避免了多起恶性事件的发生，学生们亲切地称她为“舒情姐姐”。

她，从不想活到要活出价值

小聪能从学校顺利毕业，老师和家长之前都不敢想像。

小聪上初中时行为就不断走极端。颜苏勤在对790名中职新生攻击性行为问卷调查中，发现小聪的情况最严重。在看到她在课桌上刻下好几个“死”字时，颜老师感受到孩子心底深深的绝望。可家长竟然不认为孩子有问题，把孩子的反常行为看成“作”，还向班主任支招要严加管教。

暂时做不通家长的工作，颜老师首先引导小聪参加宽恕团体干预活动，取得了小聪的信任。在个别辅导时，小聪坦露：自己从小不被父母看好，妈妈从饮食起居、购物穿衣对她进行全方位的控制，还常常贬低她。颜老师感到情况非常紧急，决定借助医教结合的力量帮助她度过危险期。

正值寒假，父母却认定她没病，不同意给她治疗。颜老师多次做工作，并帮助联系好精神卫生中心的主任医生。反复劝说督促下，小聪母亲终于带小聪去就诊。医生诊断结果是：严重抑郁症伴自杀。当小聪脱离危险后，颜老师继续进行辅导，协同各方面力量对她进行干预。

小聪在坚持一段时间的一周一次个别辅导和小组团体辅导后承诺不再作出极端行为，从沉默寡言到慢慢主动分享自己的心得体会，越来越多的同学愿意与她交朋友，她还被同学们推选为体育委员，这使她感受到了前所未有的价值。“没有什么想不开的，当初只怪自己想得太多了。我才活了17年，生命是有责任的，我要为爱我和我爱的人好好活下去，活出价值来！”小聪这样说。

现在，她已经顺利走上工作岗位。

她，从逆反转而传递爱心

“心理好老师，灵魂工程师”——这面锦旗，是毕业生小林和她的父母送来的。

孩子的反抗与逆反，看似是青春期的正常现象。然而，小林的叛逆比别的孩子来得严重：抽烟、逃学、逃夜，纠集校外“小混混”到班级打架，上课与老师作对。颜老师主动揽下这个“难题”。她通过家访了解到，小林的父母都是干部，无论在生活还是工作上都很严谨，但适应不了女儿超乎寻常的逆反。父亲用武力来管教，母亲则绝望到常常痛哭……

于是，颜老师先从家长入手，每月一次会谈，紧急情况时每周会谈，特别关照小林的父亲：“不要再指责孩子，如果火气上来，请暂时离开家到外走走，火气大的时候冷处理最好。”

渐渐地，家里的争吵、谩骂少了，气氛和谐了不少，父母与女儿的关系逐渐和睦。小林不再逃学逃课。与此同时，颜老师还发挥班主任与同伴志愿者的作用，及时与班主任研讨小林的近况并制定帮扶方案，安排志愿者与她交朋友。最关键的是，颜老师通过积极关注与共情与小林建立了信赖关系：发现她不能正常用早餐，就常从家里带两只煮鸡蛋一起吃；坚持每周约小林来心理辅导室叙感受、谈变化；她还发现了小林写作和绘画的特长，让小林参加社团，在活动中发挥长处，看到自己的价值。

渐渐地，小林的不良行为减少了，学习转入了正轨。因为此前耽误了，小林正常4年的学业最后用了5年。拿到毕业证书时，父亲穿上中山装，妈妈打扮端庄，来到学校送了两面锦旗。毕业之后，她主动去做志愿者，为社区老人和残障儿童服务，还得到了电台的报道。

他们，从冲突到理解对方

小余的记忆中没有快乐的童年，只记得父亲匆匆回家匆匆离去，常常在外忙赚钱。而一旦他出现问题，父亲则会不断地呵斥和拳打脚踢。母亲虽慈爱，但也总是与父亲站在一条“战壕”里数落自己。初中时与同学发生争执，父亲被叫到办公室后，不问青红皂白便往儿子腿上猛踹了两脚。但小余却毫不躲闪，而是紧握着拳头，露出愤怒的眼神。

颜老师与父子双方进行了会谈，发觉双方对立的原因是他们价值观差异很大，他们各自站在自己的角度互相否定，从未关注过对方的感受和需求；然而，他们彼此之间又互相依存，双方、都有想要改善的愿望。于是，颜老师召开了家庭会议，让大家坦诚内心感受，检查各自不足，并真诚向对方道歉。小余史无前例地向父亲说了一声“爸爸，对不起”后，父亲也对儿子说：“孩子，爸爸以后再也不打你不骂你了。”

然后，颜老师让小余将每天遇到的事件、想法和在此基础上产生的情绪想法等列成表格，来学会理性分析自己的言行，选择合适的应对方式。通过多次认知训练，小余终于学会控制冲动情绪。父子之后在对话过程中慢慢学会了关注对方的感受，尽可能理解对方需要，亲子关系渐趋和睦。

做快乐的人，使世界更美好

仿佛一瞬间，已过45载。有过成功的喜悦，更多的是品尝失败的悲恸。感谢生活赋予的种种，使我懂得坚强和快乐的真正含义。在浩瀚宇宙中，个人只是一粒尘土，转瞬即逝，没有必要抱怨，没有时间叹息，更没有理由颓废。只有选择不解奋斗，为自己作主，幸福的感觉就会充盈肌体的每一个细胞。而当一个人内心时刻充满阳光，就能产生不竭的心理能量。完善自我，健全人格，有所作为，这是我人生的追求；因自己的存在而使这个世界更美好，这是我人生的最高境界。

以上是颜苏勤45岁时在同学聚会时的感言，这段感言始终激励着她不但实现自我超越，去做对学生、对社会有意义的事。

5月的一天，上海商城楼下人来人往，远的近的咖啡店不少，人们总会在一间小小的咖啡屋前驻足片刻，有黑头发黄皮肤的中国人，也有金发碧眼的老外……他们在等待一杯咖啡，闻一缕咖啡清香，给自己留一片宁静。

这间MANNER咖啡是由中国南通的小伙子韩玉龙亲手创办，他觉得从咖啡豆、到烘焙师、再到做咖啡的技术……中国人的咖啡出手都王炸，所以他们也喊出了响亮的口号“好咖啡中国造”。

咖啡机 上海街头全是“法拉利”

那天，韩玉龙正在忙着招呼客人，熟客来了，相视一笑，都知道是“老规矩”；新来的客人，都是笑脸相迎。几位来自意大利的“老外”端着咖啡说，这味道比起家乡来，更地道。

“我们的咖啡机用的是世界上最顶级的意大利LAMAR-ZOCCO咖啡机，这种来自佛罗伦萨的顶尖品牌在欧洲，一般的路边咖啡屋是用不起的，因为价格太高，动辄十几万。”韩玉龙说，“可是在上海，这样的咖啡机是每间咖啡屋的标配。打个比方，就像法拉利是顶级跑车，可是到了上海，它就成了路上的‘出租车’。”

除了顶级的咖啡机之外，小小的咖啡屋里还有来自德国的“磨王”——顶级的咖啡磨豆机。总之，对于那些专业的咖啡人士来说，随便走进一间上海的咖啡店，就像走进了奢侈品商店。在硬件上，上海的咖啡是有实力笑傲全球。“不过我们的咖啡的价格却是理性的，一杯十几块钱，相比起一些世界连锁品牌的咖啡，中国造的咖啡是真正的好咖啡。”韩玉龙说，“除了埃塞俄比亚之外，对于世界各地而言，咖啡都是外来文化，我们中国现在正在后来居上。”

张老大 云南几十年只为咖啡豆

除了机器之外，中国也有最顶级的咖啡豆。韩玉龙说他每一年都会到云南去，“云南有着得天独厚的种植优势，地处北回归线以南，属亚热带山地气候区，有着独特的高原红土，土质肥沃疏松，气候温和，特别适合种植小粒种咖啡。”

光有上天的眷顾，还是不够的，要产出最好的咖啡豆，需要的是人，和用心的耕耘。在云南，有一位上海知青，人们都叫他张老大，像韩玉龙这样来自各个地方到云南去选咖啡豆的人，几乎都认识他。张老大的父亲曾经是上海一家大医院的院长，作为知青去了云南之后，他做过公务员，也做过生意……都很成功。直到他迷上了种咖啡豆，他把所有的身家全部投入到了咖啡豆的种植上，他的目标是要在云南这片土地上，培育出世



界上最好的咖啡豆。

不过，张老大所培育的咖啡豆的种植周期长，他曾经经历过四五年等待，当一片咖啡园刚刚看到收获的希望时，却遭遇了山火，所有的心血付之一炬。他没有放弃，依然一个人坚守在咖啡园里。为了提高种植

技艺，他还花了不少钱去国外取经，有一次，他在国外的咖啡文化节上遇到一位来自非洲的“专家”，他上前讨教，“专家”被他问得哑口无言，最后求饶，“我就是当地一个种咖啡豆的农民，你说的这些专业知识我真的不知道。”张老大笑着告诉他，“我也只是一个农民。”直到去年，咖啡园里终于有了几十公斤的收获。外国的采购商尝过之后也竖起了大拇指，这里也蕴藏着对中国农民的钦佩。

在中国，除了能生产最好的咖啡豆，也能买到世界上最好的咖啡豆。随着中国咖啡市场的不断扩大，全世界最顶级的生豆贸易公司都在上海设置了机构，在上海可以品尝到所有你能想象到的咖啡。

青春梦 从技术到态度都追求完美

上海静安咖啡文化节上，不仅有“好咖啡中国造”的口号，还来了一群咖啡技术高超的年轻人。

就咖啡技术而言，中国也有最顶尖的高手。对很多年轻人来说，走上咖啡这条路，大多都是因为从拉花开始，这些都是那些飘在咖啡上的图案，有个很艺术的名字叫做——Latte Art，直译过来称为“牛奶的艺术”。拉花最初是在拿铁咖啡上做的美化，最初起源于欧美国家，拉花出现在咖啡的制作表演上，作为高难度技术展示，极大地震撼了当时的咖啡业界，对于年轻人来说，拉花已经可以和滑板一样，是一项极限运动，是一种对自己的挑战。上海的每间咖啡店里，都藏龙卧虎。

今年，中国还有世界手冲咖啡的冠军——杜嘉宁。拿到这个奖有多不容易？首先，咖啡师真的要打很多很多场比赛，必须在拿到冲煮大赛的全国冠军，才能代表中国，取得一张世界赛的入场券。杜嘉宁之前分别参加了两次世界赛：2016年的都柏林，没进决赛；2018年的巴西，第八名，差一点点就进了决赛。在2019年之前，还没有一个来自中国大陆的咖啡师获得过这份荣誉。值得一提的是，像杜嘉宁一批咖啡高手都是来自M2M和Uniuni团队，他们堪称中国咖啡界的黄埔军校，培养了一大批非常优秀的咖啡人才。

用一杯『中国造』好咖啡， 体会都市中的宁静

◆ 吴翔

