



# 张卫鸽：用“心”帮助更多人

她叫张卫鸽，临颖县人。1994年，张卫鸽和老公一起到北京打拼，事业刚有起色时，在老家患有精神分裂的婆婆病情加重。1998年，她和老公辞职回老家。照顾孩子的艰辛、经济的窘迫、婆婆的发病……让她心力交瘁。

2010年，一个偶然的的机会，她接触到了心理学。为了帮助婆婆缓解压力，她走上了学习心理学的道路，并经过艰苦的学习，成了国家注册心理咨询师。如今，她已是一名心理辅导志愿者，经常到福利院给孩子做心理辅导，在留守儿童中开展感恩教育，帮助有问题的家庭化解矛盾……近日，记者采访了张卫鸽，听她讲述了自己的心路历程。

□文/图 见习记者 尹晓玉

## 生活压力让她心力交瘁

今年48岁的张卫鸽，是临颖县陈庄乡人，目前住在临颖县城颍川社区。1994年，她和老公一起被北京一家副食品生产基聘用，老公做管理，她做材料会计，原本她在北京有着收入还不错的工作。但因为在临颖老家的婆婆患有严重的精神分裂症，发病时经常弄的整个村庄不得安宁。无奈之下，她和老公只好双双辞职回到临颖老家照顾婆婆。回老家后的1998年到2009年这十多年，她生了两个女儿，加

上婆婆经常发病，她把精力都放在了照顾孩子和婆婆身上，偶尔打些零工补贴家用。

家里有孩子和老人的牵绊，张卫鸽的丈夫也无法出门打工，只好在离家很近的地方打打零工，收入非常低。一个人照顾两个孩子已非常辛苦，再加上经济窘迫，婆婆又经常发病……生活压力让张卫鸽感觉每天都生活在噩梦中，几乎不跟外界交流，也总害怕别人知道她家里的情况。

“到2010年，婆婆仍然经常犯病，要么是到处老乱跑，要么闹得全家不得安宁；而两个女儿的学习成绩也不断下滑，老师经常找我谈话，加上我平时还得打点零工补贴家用。我当时真的是心力交瘁，还因此患上了严重的高血压，引发左眼视网膜破裂，先后在郑州做了三次手术后，视力才有所改善。那次生病后，我就不再去打零工了，彻底回归家庭生活。”张卫鸽告诉记者。

## 心理知识让生活变轻松

2010年年初，张卫鸽接到女儿班主任的短信，邀请她到学校参加心理专家科普知识讲座，课题是“初中生该不该谈恋爱”。当时大女儿已经11岁，她有时候确实觉得不知道该怎么跟孩子沟通，就去听了讲座，没想到一下子被心理学知识吸引了。课后，她要了讲课的心理学老师王焯（市心理协会副会长）的电话和微信号。此后，遇到问题，她都会给王老师留言，王

老师也会耐心地回复她。逐渐地，她学到了一些心理学方面的知识。

“我的婆婆状况不好时，不分白天晚上，不停地说话。一旦发病，就乱喊乱叫，到处跑，弄得我心力交瘁。在接触心理学之前，她一发病，我就觉得束手无策，她哭我也跟着哭，她到处乱跑，我就在后面跟着。打工的辛苦、婆婆的发病，已让我烦闷至极，再加上孩子有时候调皮不听话，多年来，我的

生活都是一团乱遭，每天都感觉疲惫不堪。自从接触到王老师之后，我经常向她倾诉、咨询。她给我提供了很多解决问题的办法。慢慢地，我觉得自己处理起家里问题顺手多了，婆婆发病少了，孩子也听话了。”张卫鸽说，这一切好的变化，让她觉得生活轻松了，也更加喜欢心理学了。2010年到2013年间，张卫鸽在家看了很多有关心理学方面的书籍。

## 通过努力考取心理咨询师证

人们常说，人过四十不学艺。但越来越喜欢心理学的张卫鸽产生了一个大胆的想法，考国家注册心理咨询师证，用心理学知识帮助婆婆减少发病，帮更多有需要的人。2014年年初，已经46岁的张卫鸽向王焯说出了自己的想法，成为王焯老师的一名学员，并准备报名参加当年的国家注册心理咨询师从业资格考试。从此她开始在临颖和漯河之间来回奔波。

“每次去漯河学习，为了节省时间和费用，我中午几乎不出

去买饭，就吃自带的馒头、喝白开水。我仿佛回到了学生时代，每天都满怀希望、精神饱满。因为在学习自己感兴趣的東西，尽管条件艰苦，但我内心非常的平和和喜悦。2014年11月底，我拿到了国家心理咨询师从业资格证书。并在161位学员中，以第二名的成绩获得了王焯老师颁发的‘优秀学员’证书。我成了一名真正的国家注册心理咨询师。”张卫鸽说，拿到证书后她加入了漯河市心理协会，并成为了12355青

少年服务台心理志愿者、漯河知心姐姐团队的成员。期间，她又系统学习了沙盘游戏治疗、九型人格、家庭系统排列、精神分析、相遇疗法、催眠技术等应用心理学。

“张卫鸽是我接触的学员里，年龄比较大的了。虽然家里条件差，但她非常能吃苦，学习起来特别认真，也很有热情。在家庭环境非常有压力的情况下，能坚持学习，我挺钦佩她的。”王焯告诉记者。

## 成为一名心理辅导志愿者

自从开始学习心理学，张卫鸽的家庭环境改善了很多，她自己的心态也更平和了，整个人得到了很大程度的解脱。“以前，只要天气不好，婆婆就狂躁不安，容易发病。有一次，我要参加一个考试，恰逢下雨天，我看婆婆情况不好，就鼓励她说，刮风下雨的天气凉快，有助于我学习。如果考试那天也下雨，我会考出好成绩的，我们的家里就会越过越好。为了

我，希望她以后能接受下雨天。就这样，婆婆逐渐地不再害怕刮风下雨了，发病的次数也减少了很多。”张卫鸽说。

掌握了一些心理学知识后，张卫鸽走上了公益之路。到市福利院的给“特殊儿童”做心理帮助；做为12355青少年服务台的心理志愿者，她常以知心姐姐的身份，线上线下帮助那些问题家庭的父母和孩子缓和关系、化解矛盾；做关爱

留守儿童志愿服务，到留守儿童多的学校，带孩子们做游戏，给孩子们上感恩教育课程……

“不管是福利院的孩子，还是是一些留守儿童，可能多多少少都有一些自卑心理。我希望能经常对他们进行心理辅导，让他们学会礼貌待人，变得自信大方。也希望帮助一些有矛盾的家庭，化解矛盾，让他们获得解脱，生活更幸福。”张卫鸽说。



张卫鸽



张卫鸽在学校给留守儿童做心理辅导。

## 希望能帮助更多的人

“现在我婆婆情况好了很多，我感觉她快要发病的时候，就开导她，平时我学习心理学知识，也让她跟我一起学。只要不受强烈刺激，她病情还是比较稳定的。孩子们都上学了，我就在居委会找了份临时的工作，闲暇时间基本都用来做义工了。希望能用自己学的心理学知识，帮助更多的孩子，帮助更多的家庭。以前我婆婆一发病，就经常到处跑，在外面肯定也得到过很多人的帮助。所以，我希望可以帮助有需要的人，也算是为婆婆积一点福报吧。”张卫鸽说。

“我妈妈学心理学真是太好了，我身边好多同学心里有事儿都不敢跟家长说，只能自己排解。我有啥问题、难题都可以请教妈妈，妈妈特别会开导人，每次跟妈妈倾诉后，我心里都舒服多了。”采访中，张卫鸽的大女儿这样告诉记者。

“以前我在外面打工时也不放心家里，现在家里的情况好多了，我也能安心地在外边挣钱了。所以她学心理学，我是很支持的。她想要走出去帮助更多的人，我也觉得是在为我们家积福报呢。这些年她照顾家里非常不容易，可以说她是我们的恩人。”张卫鸽的丈夫张晓杰说。

“以前，家里经济条件差，婆婆有病等等这些事情，总让我觉得自己的家庭难以启齿，生怕别人知道家里的情况，也非常自卑，不爱跟人接触。学了心理学后，我自己也走了出来，很多事都看淡了，朋友多了起来，生活也开心多了。我最常说的一句话就是，感谢心理学，拯救了我的家庭，让我走出心理阴影。学海无涯，我会继续努力学习，希望更好地传递正能量，帮助更多人。”张卫鸽说。