疫情防控 心灵护航

疫情下,志愿者也需要被理解和尊重

全媒体记者 余依萍 文/摄

疫情袭来之际,有这样一群人,他们主动请缨,勇敢地冲在一线,参与疫情防控。他们中,有党员干部,有普通群众,也有社会组织成员,但穿上防护服、戴上口罩和手套后,他们只有一个名字——志愿者!

疫情防控关键时期,他们一人多能,随时待命,随时出发,维护核酸采样现场秩序、拨打流调电话、排摸重点人员、守"小门"护"大门"……他们与医护、疾控、警务、社区管理等其他一线人员一道筑起坚固的战"疫"狙击线,守护着人民群众的生命健康与安全。

他们被人们称为"英雄",但也是普通人。面对疫情,他们也会恐惧,只是担当给了他们勇气与热血;面对不理解,甚至指责、谩骂,他们也会伤心,可是责任让他们选择坚守、迎难而上。本期《心灵护航》聚焦坚守在战"疫"一线的广大志愿者。

志愿者在维持核酸采样排队秩序。

面对误解,咽下委屈继续坚守

早上5时半,"大白"服、口罩、面罩三件套武装得严严实实,杰冰(化名)准时出现在某封控区办公大楼。"今天依然在现场负责核酸采样人员扫码工作,根据前两天采样情况,我这组有六七百人。"杰冰说。

杰冰是我市某公益协会的志愿者,参与志愿服务40多场,累计服务时长达300小时,大家现在都亲切地叫他冰哥。他,热心、勤恳、快人快语,平时有一句话总是挂在他嘴边:我也没干什么大事,就是认真把小事情干好,对得起做人的良心。

4月以来,空闲在家的杰冰主动向协会请缨,参与疫情防控志愿服务。4月26日上午,杰冰像往常一样让排队采样的群众扫码,现场井然有序。快到中午的时候,该组医生完成了600人的采样任务,采样管用完后就撤离现场。杰冰在前端扫码,发现这一组医生撤离了,就疏导排队的群众去另一组采样。这时,部分群众的情绪开始激动起来:"你耍我们呢!我们排了几个小时队,现在叫我们从头再来?"

不等杰冰开口解释,一名男子就冲上前来,要杰冰给个合理的说法。杰冰愣了半天,想了想说:"医生的采样管用完了,我也没办法啊。""你这是什么态度?"男子反问了一句,就怒气冲冲地要动手打杰冰。此时,随之而来的还有队伍中其他群众的谩骂声。杰冰顿感眼前一阵漆黑,心里十分难受。

面对居民激动的情绪,杰冰委屈得流下了眼泪。他万万没有想到,自己捧着一颗热心参与志愿服务,竟遭遇这样"对待"。不过,他很快就调整好了自己的状态,红着眼眶,扯着沙哑的嗓子说:"对不起,大家理解一下,到隔壁队伍有序排好队好吗,现在人少了,很快的……"

他几度落泪,却"疫"无反顾

"我去管控区是做志愿者,我是想帮助那边的群众,我从来没有想过把病毒带回村里。"年过五旬的樟贵(化名)身穿防护服,声音有些颤抖。樟贵说,他已经一个星期没回家了,换岗下来,准备回乡接妻子次日去医院复查身体,但他硬生生在村口熬了一个通宵。

樟贵在市区某安保公司做保安,工作踏实的他,平常也不善言辞,待人接物和和气气。疫情来袭,公司需要抽调部分力量去"三区"支援,樟贵二话没说便报了名,成了一名"守门员"。

"你好,请扫码。"一句简单的话,樟贵一天要说上千次,对于部分不配合的群众,他会挡在前面,严格执行疫情防控各项要求。"现在大家都挺支持我的工作,极少数人有情绪,我也能够理解,大家都不容易。"夜深了,人流量少了,他会拿出手机,与家里的妻子视频,两人互道晚安。通完视频,想到无法照顾好生病的妻子,有时他会忍不住悄悄掉眼泪。

为了减少不必要的麻烦,轮值期间,樟贵索性住在公司。一轮班值下来,樟贵拖着疲惫的身体回到了村里。"你核酸检测做了吗?""刚做完回来呢!"刚到村口,樟贵就主动向"守门人"出示健康码和核酸采样结果。归心似箭的他,这才发现自己刚做完核酸检测,检测结果需要几个小时后才能出来。看着手中给妻子带回来的宵夜,他百感交集:"我也是'守门人',我不能让同仁为难,更不能把风险带回家里。"

初夏的夜晚微凉,樟贵徘徊在村口,等待核酸检测结果,心里想着:这疫情什么时候才能结束啊!

身心疲惫,但收到蛋糕时很暖

疫情防控关键时期,小雅(化名)居住的小区发现一名阳性感染者,小区由此开始实行闭环管理。

作为一名党员,小雅马上加入了社区志愿者队伍。报到当天,作为党员志愿者,小雅接到了第一个任务——分菜、发菜。当晚7点,小雅和其他志愿者一起把货车运来的蔬菜、肉品、粮油米面,逐一进行分装。

因为小区出现阳性感染者,小区被划为封控区,实行居民足不出户的闭环管理,组长和志愿者们分装好蔬菜后,再逐一领回各楼栋,采取无接触配送方式,放到各家各户门口。等到小雅把菜配送到各家门口时,已是次日凌晨零点。

"以前我经常参加党员活动,但现在觉得志愿者这工作还真的不容易。"小雅说,累是她第一天晚上当志愿者最大的感慨,但这只是一个开端。

之后几天,分菜、送菜、送物资……小雅每天都穿梭在各楼道间,累得上气不接下气。对于志愿者的付出,小区业主们看在眼里、记在心里。一天早晨,小雅起床后打开房门,看到门把手上挂着一个精致的纸袋子,里面放着一袋纸杯蛋糕和一袋吐司。"纸杯蛋糕和吐司都做得非常好看,纸袋子也非常精美,就跟蛋糕店专业制作的一样,我以为是快递'小哥'送错了地方。"小雅说,她连忙在楼栋群里打听,结果组长悄悄告诉她,是一个女业主自家做的,特意送给她们吃,感谢她们为整幢楼的居民付出辛劳。

"我真的非常感动,因为当时大家物资都很紧缺,没想到邻居们这时还惦记着我们。"小雅直言,以前她对小区这户邻居没什么印象,这一次,她专门加了对方微信,也表达了自己的谢意。

"这次突如其来的隔离,大家收获最大的就是整个小区邻里之间的距离变得更近了。"小雅说,"居民们都很积极和自律,每个人也都在温暖着他人。这也许就是我们战胜疫情的信心所在。"

近几年,随着社会文明程度的提高、公益活动的日益丰富,身边参与志愿活动的人越来越多了。志愿者们来自各行各业,有医生、律师、公务员等白领阶层,也有理发师、按摩师等技术人员,还有一些退休在家的老人和在家带孩子的"宝妈"。只要你有空闲时间,都可以报名参与身边的公益活动。

◆咨询师观点

做公益是一个修心的过程

赠人玫瑰,手有余香。助人行为本身就是一件充满爱心、让人温暖的事情。但是我们也发现,在开展公益活动过程中,志愿者也会遇到一些莫名的指责和批评,难逃被人误解的不公平待遇。面对这些委屈时,我们的志愿者应该如何自处与化解呢?义乌市城市有爱公益协会副秘书长、亲青帮工作室副主任、国家三级心理咨询师贾春梅分享了几点心理调适建议,为防疫期间承受心理困扰的志愿者送上心灵慰藉。

坚持志愿初心,避免失去方向。志愿者的服务精神是"奉献、友爱、互助、进步",我们在参与任何一场公益活动时,只要内心始终抱着"互相帮助、助人自助、无私奉献、不求回报"的服务态度,去帮助那些需要帮助的人,我们的内心就不容易被别人的意见和情绪所左右。因为人心中有了明确的方向,那么前进的路上,困惑或迷茫心理就会相应减少。

摆正服务心态,接纳对方选择。有时,在开展公益活动时,我们志愿者都是抱着一颗爱心,怀着一份热忱去做服务工作,但服务对象却未必愿意接受你的这份爱心。这时,很多志愿者就会着急上火,因为他们内心产生一种被人拒绝的痛苦感受。当出现这种情况时,我们一定要明白:奉献爱心是你的选择,接不接受是对方的自由。我们一定要学会接纳,接纳对方暂时的不理解,接纳对方在思想上不能和你达成一致的现状。

积极保持沟通,寻求伙伴助力。公益活动是一项社会性活动,它能促进社会和谐、提升人们的幸福感,具有极大的社会价值。而我们的志愿者如果想让每一场公益活动都开展得更好,就必须加强自身与他人沟通的技能和水平。与服务对象的良好沟通,可以让活动开展更顺利;与团队成员的良好沟通,可以让团队更有凝聚力。当出现被人误解情况时,不要憋在心里,可以多和身边的其他志愿者倾诉。一般来当志愿者的人都自带正能量,可以轻松帮你化解不良情绪,从而助你继续公益之路。

"做公益是一个修心的过程。"贾春梅说,我们选择公益,选择的就是爱心和奉献,选择的就是责任和担当。虽然在公益之路上,确实会遇到一些困难险阻,可能还会伴随着一些误解,但是只要我们心中始终保持对美好社会的向往、对和谐人际关系的追求,内心就不容易被别人的言行所影响,就能坚守住自己的公益初心,保留住内心那份快乐、满足和安宁。

扫一扫 看新闻

萍心而论 一周婚姻观察

婆婆给宝宝穿旧衣 "宝妈"很困惑

全媒体记者 余依萍

不少老一辈人认为,刚出生的婴儿要穿人家的旧衣裳才会好带,因为有"人气"。大多数年轻父母却觉得,二手衣物已被人家穿过很久,既陈旧又不卫生。因此,长辈要求宝宝穿旧衣服,自然而然成了很多新手爸妈的"精神压力"。

白领王茜(化名)最近就遇到了这样的问题。王茜的婆婆觉得刚出生的宝宝穿别人家穿过的衣物,以后孩子会好带,于是让大姑子给自己的孙子送些他们家孩子小时候穿过的衣物。"别人的旧衣服,怕不干净,不敢给自己宝宝穿,但又盛情难却,很尴尬。"王茜困惑,到底该怎么对待此事?

今年28岁的王茜是北方人,在义乌读大学认识了现在的丈夫,一段甜甜的校园恋爱让她就此留在了义乌。今年3月,两人迎来了爱情的"结晶",让一家人好不欢喜,但婆媳矛盾却在朝夕相处的生活中日渐滋长。

"我的老公事事都喜欢争第一,聪明又争强好胜,让他成为人群中闪闪发亮的那颗星。"王茜说,而丈夫在彼此的关系里面也是如此,无论遇到什么意见分歧,总是要自己去迁就他,最终获胜的总是他。

大学毕业后,王茜丈夫和同学一起创业,从事电商行业,工作压力大,竞争激烈,以至丈夫几乎将所有精力都放在了事业上。王茜则在义乌某外贸公司当文员,一如她安安稳稳的性格。创业3年多之后,丈夫的事业基本稳定,两人领证结婚。

王茜的公公在事业单位上班,婆婆在一家公司当会计,夫妻俩十分恩爱,对儿子呵护有加,也寄予了很大的希望。"我和老公结婚前,公公婆婆就准备好了婚房,是一套大平层,虽然周边配套不是很齐备,但我们两人都有汽车,买东西啥的也没有感觉到不方便,婚后两人就住进了新房。"王茜说,公公婆婆家住在老城区,他们一般周末会到儿子家来烧顿饭吃,一家人同在一座城市,又保持着一定的距离,她感觉挺好的。

去年,王茜怀孕了,孕早期反应很大,而老公总是出差在外地,无法很好地照顾她。王茜的爸爸妈妈在老家过不来,婆婆就提议让王茜住到他们家去。碍于现实情况,王茜就答应了下来。

王茜坦言,住在公公婆婆家,生活上的确有很多不方便,每时每刻都要穿得很保守,夏天天气很热,再加上自己怀孕更怕热,想穿得轻薄一些也不行。婆婆总是唠叨,让她吃这吃那,很多所谓营养成分很高的食物都是她本身不爱吃的,再加上孕期口味大变,搞得她整个人的心情都很差。

到了孕晚期,王茜请了一位月嫂,搬回了自己家。3月底,王茜的宝宝出生了,是个健康的男孩,全家人都很高兴。月子期间,正好遇到疫情散发,为了避免不必要的风险,一家人又住在了一起。

前段时间,王茜在吃晚饭时随口聊起:"月子里的宝宝很容易尿湿连体服,喝奶时也常常把衣服弄脏,一天换五六套是家常便饭,如果遇到下雨天,衣服洗了又不会马上干。疫情之下,不敢去逛商场,也不敢拿快递。"

没过几天,婆婆拿来一大箱子小孩衣服,这些旧衣服都是她大姑子家的宝宝穿过的。王茜有些诧异,就问婆婆:"妈,这些衣服都是别人穿过的,你拿回来做什么?"婆婆很淡定地回答:"这你就不懂了吧?我们义乌人有这样的说法,刚出生的小宝宝穿别的孩子穿过的衣服,能够健康成长,而且我都仔细打听过了,这些宝宝身体都特别棒,你就放心拿去给我们家宝宝穿吧。"

王茜仔细看了看,这些衣服倒都挺新的,但终究是别人家孩子穿过的旧衣服,心里就是膈应。老公看出了王茜的不高兴,把她叫进房间里,看似开导王茜,其实是要说服她:"既然宝宝衣服不够穿,我们又不能出去买,拿快递也不放心,那就挑几件穿吧。"王茜心里更加生气了。

"穿别人家宝宝的衣服会让自己的宝宝健康成长?我觉得挺扯淡的,不懂义乌有这样的习俗。"在王茜看来,自己家的条件不至于那么差,穿别人的旧衣服,一方面不卫生,另一方面,说出去不是让人笑话吗?

◎记者手记 > > >

说到新生儿穿旧衣服的习俗,很大程度上来自老年人的迷信,对老年人来说,这只是一种精神上的寄托与良好的祝愿。老人希望旧衣服能给新生儿带来健康、带来好运,并使他们安全成长。其实,不是任何孩子的旧衣服都会受到他们的青睐,那些身体健康且聪明的孩子的旧衣服最受他们欢迎。"吃百家饭穿百家衣"的民间风俗是人们对宝宝健康成长的美好期待和祈福,尊重一下也无妨。

再者,穿旧衣服也有一定的道理。旧衣服穿了很长时间,经过反复熨烫与洗涤后,织物中几乎没有有害残留物。换个角度想,旧衣服比新衣服更柔软,对宝宝幼嫩的肌肤有好处,而且还能节约资源,重复利用,发挥它的最大价值。只要消毒工作做好,让宝宝穿旧衣服没啥不好,这和家庭经济条件没啥关系,说出去也不会有人笑话你。

但是给宝宝穿旧衣服也需要特别注意,有些长时间闲置的衣服在存放期间有被污染的可能,例如,缺乏阳光照射导致寄生螨滋生,以及暴露于新柜子中的其他有害物质。而且,孩子刚出生时,非常的娇嫩,许多旧衣服的领子短或裤腿太紧。它们不适合婴儿,也不利于婴儿的成长。这就需要"宝妈"去鉴别啦!

◆心理答疑

产生婚前恐慌该怎么办?

问:和男朋友恋爱好多年,终于要结婚了,一直很期待结婚生子,想象着当妈妈的幸福。因为疫情,婚期一再推迟,我们一直在等机会。但是真的要结婚了,我又开始怕了:怕离开家,怕婆家太远回不来,怕那边太孤独,怕没有人懂,怕没有人爱……面对这些,我该怎么办?

心理咨询师答:面对婚前的宁静,内心会有太多焦虑不安,恐慌是可以理解的。渴望被接纳,被理解,被支持;害怕被嫌弃,被否定,被苛责……其实你这些情绪背后,更多的是担心自己不被爱,担心自己无法胜任一个好妻子、好儿媳、好女儿、好妈妈的角色。其实,没有人什么都会,也没有人十全十美,人都是在学习中成长。你可以把当下的焦虑不安以文字形式记录下来,有助于你更好地了解和觉察自己的情绪感受,以及情绪感受背后隐藏的需求,从而寻求满足这些需求的方式和方法,比如,可以真诚地把自己内心的焦虑和不安告诉男友,真诚地表示你渴望得到他的理解与支持。放下对完美的期待,你不需要完美,你也做不到完美,你只需要做一个真实的自己,只要你内心充满爱,对于你所做的一切,身边人都会感受到。

朋友一见面就诉苦,该怎么和她相处?

问:我有一个朋友,每次一见面,她就没完没了地向我诉苦。我给了她一些正能量的建议,可她又总是听不进。最后她经历各种碰壁后,让我一起去参加一个名叫"自我启发的研讨会"的活动,这让我很困扰,有种被带进沟里的感觉,我到底该怎样跟她相处?

心理咨询师答:你这朋友压根一开始就不是想来找你解决问题的吧?而是仅仅想找你诉苦,博得你的同情而已。你给她的建议,或许她根本就不相信,你给的正能量的东西并不一定适合她,而她需要的可能只是平静和放下,不需要鸡血满满的正能量呢!

你可以试着停止听她唠叨,看看她会不会觉得你没良心而马上攻击你。如果她真的是这样,我建议你不要再跟她做朋友了。另外,如果你不想再听这种负能量的事,就直接跟她说"我不想再听这些事情"。至于研讨会,你若是不想去,就直接跟她说"不想去",不需要解释理由,解释了理由,只会让对方觉得你不去是有原因的,还会继续劝你去,因此不如直接拒绝。好朋友是不会因你尊重自己的内心而责怪你的,如果她很生气并且责怪你,那这个朋友也没什么好继续交往了。