



看看芬姐有何高招： 让两次轻生姑娘变“阳光青年”

万州“芬姐暖心工作室”5年帮助数百人走出人生灰色地带

□李晓



芬姐在她的暖心工作室

重庆万州，一座流淌绵延了1800多年历史的城市。

在这座魅力之城里，有高楼拔节、万物生长的声音，有市井人声的烟火漫漫，有灯火万家的欢颜笑语。也有一个特别的声音，随风潜入夜，润物细无声。

这个声音温暖温柔、沉稳坚定，穿过幽幽暗暗的人心隧道，成为安慰天使的声音。5年来，她搀扶、帮助、抚慰那些在黑暗中迷失的心灵，奋力泅渡到生命河流的光明彼岸。她被人亲切地称呼为“心灵的引渡人”“灵魂的掌灯者”。

1

港湾，一群人的心灵寄托

万州高笋塘，是万州城区核心地段，在青羊宫社区的绿树掩映中，有一个“芬姐暖心工作室”。自2019年创办以来，作为公益服务的“芬姐暖心工作室”成为一些特殊人群心灵的避风港，城市的一道港湾。

“芬姐暖心工作室”，以她名字中的“芬”命名，她叫邹宜芬，国家二级心理咨询师。5年来，工作室帮助数百人走出了人生灰色地带，同时开展常态化团体心理辅导、健康讲座、法律与科技服务，这个有着50多人的团队，进学校、企业、儿童福利院、养老院开展关爱活动，也在基层治理中发挥着越来越重要的作用。

在“芬姐暖心工作室”心愿墙上，亲笔写下如彩蝶纷飞的心愿一一实现：“芬姐，谢谢你，孩子马上就要上学了”“谢谢你，芬姐，孩子不要手机了，太好了”“芬姐，我今天忍住了，只抽了1支烟，我相信，很快就会戒掉的”“芬姐，我今天同爸爸妈妈在外面一起吃了饭，真快乐啊，我想冲上去拥抱一下爸爸，以前觉得他讨厌，看到他有白头发了，眼眶一酸……芬姐，谢谢你”“谢谢你，芬姐，我可以大胆地说‘不’了”“谢谢你，芬姐，我通过自己的诚实劳动能养活自己，今后还要承担起一个家的责任”……在这些美好心愿实现的感言里，演绎着万家灯火下的冷暖人生。

2

倾听，让世界变得更好

在一座城市美好的生活里，也有着苦苦挣扎的心灵，他们，往往成为一个被忽视的群体。

做这些暗夜心灵的引渡人，让他们走到阳光地带，共享安宁幸福的生活，是邹宜芬创办工作室的初衷。“芬姐暖心工作室”，也是万州区统战部致力于打造集心理咨询、志愿服务、爱心帮扶于一体的接地气、暖民心的工作室。

时间回溯到2019年5月的一天，“芬姐暖心工作室”来了一个全身黑衣的女子，面色发青，眼袋厚重。25岁的她大学毕业后考进万州一家事业单位已工作3年，然而，她的人生充满了沉重，在无尽的自我折磨里不能自拔。最黑暗时，她感到生无可恋，一年里有2次准备到北海涠洲岛去了结自己的生命，那里有着最干净的海，她喜欢海。第一次，她准备跳海，但大海突然潮声滚滚，她停住了发飘的脚步；第二次，爸爸闻讯，十万火急驱车在半路堵住了她，爸爸差点给女儿下跪，求她跟着回了家。

那天，女子在向芬姐倾诉了自己3个多小时的家事。她8岁时父

母离异，而后各自再婚，她随爸爸生活。再婚后的爸爸与继母生下了弟弟，她在卧室的小床被转到阳台，这让自尊心特强的小女孩内心特别受伤，以为爸爸不再爱她了，从此以后家里的灯光让她感觉发冷。尽管后来考上了大学，但她一直过着离群索居的生活，内心的阴冷让她蜷缩在自己不轻易对外人打开的“壳”里。无法疗愈的内伤一直让她与父母关系紧张、压抑。爸爸与妈妈也试着改变，然而她拒绝这种“虚伪”亲情融化。在单位，她作出了准备辞职的打算，爸爸、妈妈得知消息，差点崩溃。女子倾诉完自己的苦恼后，突然嚎啕大哭起来。邹宜芬一直静静地听着对方倾诉，等她哭完，轻轻递上纸巾，柔声说：“小妹妹，谢谢你相信我！”随后，两人进行了长时间的交流，女子出门后，又转身回来：“芬姐，我还会再来。”

接下来的日子，芬姐与女子在微信、电话里交流，都是一些日常小事的温暖问候，诸如吃得好吗、好好睡一觉、听一段轻音乐、出门去滨江路看看花开正艳的三角梅……女子第二次来，竟穿了一身喜色的红装，芬姐连声夸她“真好看，真好看啊！”第三次来，她给芬姐带来一碗打包的酸辣粉。芬姐感到，女子的心情出现了亮色，她不断鼓励她去徒步、去健身房、去和单位同事聚聚……效果是明显的。不久后，女子郑重告诉她：“芬姐，我要珍惜工作。”1个月后的某一天，在芬姐精心安排下，女子和爸爸妈妈吃了一顿难得的团圆饭。那天，全家人的合影出现在女子的微信里，芬姐点赞并留言：“小妹妹，真好啊，爸爸妈妈爱你！”两个月后，在滨江路晨跑的女子给芬姐打来电话，激动的声音里是满满的喜悦与感激：“姐姐，谢谢你，我现在感到，活着，是一件多么幸福的事。”而今，走进了生命阳光地带的女子，一直把芬姐当作生命中的“贵人”。

邹宜芬感到，这种人与人之间以心换心、以心暖心的举动，也更打开了自己的生命天空。她说，懂得了别人，才会更深刻地懂得自己，一个人的心房大小拓展了生命河床的宽度与厚度。

3

陪伴，让世界洒满阳光

城市里，学生是一个需重点关

注的群体，在他们成长的生命里，一旦缺乏关爱，往往易走入歧途，甚至步入生命的歧途。于是，芬姐与她的团队，把目光投放到需要关爱呵护的这个特殊群体。

2021年6月，一个父母离异家庭的中学生，经人介绍来到工作室，他倾诉着自己的苦恼，在校园遭到了霸凌。原来，男生的母亲患了肺癌后，他立志要报考医科大学，通过学医来拯救天下所有遭受疾病折磨的人。可是，男生的梦想之路遭到了拦阻，学校里几个不求上进的学生，常常在路上拦住他，就一句话：“老地方见。”他们说的老地方，就是一家偏僻的网吧，那里面有学生沉迷于电子游戏。无奈于对方的压力与威胁，男生也开始游荡于网吧。突然有一天，男生猛醒：自己这样下去，怎能考上医科大学，救治被病痛折磨的生命！于是，愤怒的他面对再次胁迫的同学，准备来一次鱼死网破的还击。

在这时，男生求助于“芬姐暖心工作室”。震惊不已的芬姐给男生安慰与鼓励，同时联系男生的父母与学校老师，还通过举报查处了黑网吧。上学、放学路上，男生的父母还接送了孩子一段时间。坦途由此打通，男生开始努力求学，去年如愿考入医科大学。在他给芬姐的留言里，这样感激地说：“芬姐，在我以后的生命之路上，我会永远记得你给我打开的阳光之路！”

对成长岁月里的孩子，芬姐倾注着更多的爱心，好比一棵小树的生长，需要雨水的浇灌，阳光的照耀。

2023年9月的一天，一个高一时休学的学生来到工作室，向芬姐启齿一件自己的隐私之事。原来，男生患有“狐臭”，遭班上同学嫌弃，不愿跟他同桌。敏感脆弱的男生只好休学，父母十分痛苦，甚至自责将这种毛病传给了孩子。芬姐一方面安慰男生，一面联系医院专家，然后与男孩父母一起将他带到医院检查，后来通过手术治疗，得到彻底根治。男生非常开心，术后不久，这个阳光少年来到工作室，向芬姐汇报，他在家里通过自学，准备不久后就复学。

4

感恩，用爱心照亮他人

对这些花蕾年龄的孩子，在芬姐心里，涌动着爱的甘泉。

好孩子都是夸出来的。一个很少快乐的学生，打来电话问：“芬姐，可以见一见你吗？”芬姐愉快答应。接下来，男孩与妈妈来到芬姐家，见阳台有一个摇椅，男孩坐上去摇动起来，惬意地闭上了眼睛。芬姐敏感地觉察到，孩子平时生活很紧张，想放松。通过与男孩妈妈交流，芬姐知道了伤害孩子幼小心灵的一件事。小时候，暴躁脾气的爸爸常常打孩子，这成了埋在稚嫩心灵里的一道隐痛，让男孩一直缺少安全感。后来，每次与男孩见面，芬姐都会找一些环境幽静的地方，更少不了夸他：“孩子你真棒啊！”“我觉得你还可以变得更好！”“你今天穿得真好看！”3个月后，少年有了阳光明媚的笑容。芬姐还用心安排了一次家宴，让男孩一家三口在外吃了一顿开心的晚餐。晚餐上，爸爸开心地举起酒杯……

一个喜欢美术的中学生，因想报考美术院校，与父母发生了激烈冲突，通过芬姐的帮助，孩子与父母达成了和解，找到了“同心圆”；一个离家出走的初中生，深夜给芬姐打来电话，在芬姐耐心的倾听与安慰中，踏上了回家的路。回家后，他给了爸爸一个结结实实的拥抱；一个烟瘾极大的学生，其父母求助芬姐。芬姐约见了学生，1个月后，学生告诉芬姐，今天他只抽了2支烟。又过了一周，学生高兴地汇报，他爱上了长跑，戒了烟，要好好好好学习，并给自己定下了一个报考北京某大学的小目标。

像这样给成长少年们播洒雨露、滋润阳光的故事，铺满了“芬姐暖心工作室”5年多来的美好时光。

有人这样问芬姐：“你为啥要这样做啊？”芬姐说，在她小时候，当教师的父亲遇车祸受到重伤，是学校的孩子们和老师轮流守护，让父亲顽强的生命之火，一直燃烧到今天。芬姐说，拥有一颗感恩的心，用爱心点燃，照亮他人，是生命对生命的滋养。

（作者单位：重庆市万州区五桥街道办事处 图片由作者提供）



工作室暖心的一角



墙上贴满了祝福语