

65岁的樊富珉是清华大学的一名心理学老师。明年,是她从教的第42年,也将是退休的一年。

在清华从教的41年里,超过1.3万名清华学子选修过她开设的课程,清华园中不少年轻老师也是她的学生。上学期她开了13门心理学课,但要想上她的公选课还是要靠“抢”,有的学生从大一选到大四;有的学生选不上,就一个宿舍派一个代表去听。

她被称为国内心理咨询学界的“播种机”。如今不少大学新生入学时使用的《大学生心理健康筛查量表》,是她20多年前在日本留学时翻译修订的。汶川地震后,她39次前往一线灾区进行心理救援,培训当地教师和心理康复骨干3000多人次。

今年6月,中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会将首次颁发的“终身成就奖”授予了樊富珉,让她的荣誉簿上再添浓墨重彩的一笔。她说:“在我教书的41年里,最大的快乐和满足,都和学生有关。能成为国内心理咨询学界带头人是我的荣幸,然而在所有的荣誉和称号中,最喜欢的莫过于学生的那一声‘樊老师’。”



在清华大学“学术人生”系列讲坛上,樊富珉老师在演讲。(均受访者供图)

樊富珉:心理咨询学界的“播种机”

本报记者 郭超豪

结缘清华

没填志愿却收到面试通知

将江西大学中文系填为第一志愿的樊富珉没想到,临近开学,她收到的却是清华大学机械工程系的面面试通知。

旁人很难想到,操着一口标准普通话的樊富珉,其实是土生土长的上海“小囡”。杨浦区中心医院、长白三村、水丰路小学、水产学院、外白渡桥……这些老上海人耳熟能详的地方,收藏着她童年最美好的回忆。

回首往事,很难绕开1973年那场特殊的“高考”,那是“文革”期间唯一一次全国性文化课考试,也是很多人的命运转折点。那一年,张铁生凭借一张“白卷”轰动全国,而彼时正在江西务农的樊富珉则是门门功课90多分的优等生。“当时很多青年把这种考试看作离开农村或回城的一条捷径,但我的想法很简单,上大学就是想学知识提高自己。”只是,将江西大学中文系填为第一志愿的樊富珉没想到,临近开学,她收到的却是清华大学机械工程系的面面试通知。

原来,此前清华录取的一名江西考生发现是“托关系”的。阴差阳错之下,通过清华的面试后,这个宝贵的名额落到了对工科一无所知的樊富珉头上。“当时感觉特别意外和匆忙,清华已经开学了,我连回家的时间都没有。当火车经过上海站时,爸妈只来得及到站台上看我一眼。”

1977年,她以优异的成绩从机械工程系铸造设备及工艺专业毕业,并成为班里唯一留校任教的人。

“我教的第一门课是‘机械制图’,其实那时比较缺乏自信,可以说是带着些许迷茫站上三尺讲台的。后来,我被调到学校团委,负责重新组建清华学生艺术团。”樊富珉坦言,她对学生工作的兴趣远起于此,她意识到,要帮助大学生健康成长,必须掌握系统的人文和社科类知识。

于是,本科毕业六年之后,樊富珉再一次缘定清华,成为社科系首批硕士研究生,昔日“工科女”开始了对思想教育和心理咨询事业的追逐。

樊富珉至今记忆犹新:“在机械系担任学生辅导员的时候,遇到一个来自青海的男生,他虽是当地的优秀学生,但到了清华之后学习就跟不上了,导致心理落差很大,几度萌生退学的念头。”当时正值北京的冬天,樊富珉陪着这个男生在操场上走了一圈又一圈,一直走到深夜。“来清华学习机会难得,要勇敢面对困难,不能轻言放弃,要树立克服学习困难的信心。”可惜这样的谈心收效甚微,她总有一种“使不上劲的感觉”,好在,或许被这样的诚恳和执着打动,这个学生最终留了下来,并完成了学业。但这件事令樊富珉意识到“说教式”思想教育的局限。“做思想政治教育工作的老师,不懂心理学,很难走进学生的内心,更难有效地引导学生改变”。

研究生毕业后,樊富珉留在了社科系任教,她确信自己找到了一生的钟爱——社会心理学。此后,她每天骑着脚踏车去北京大学、北京师范大学、人民大学旁听相关课程,第二年就在清华大学为思想政治教育专业的二学位学生开设了第一门心理学课——《社会心理学》,此后又在全校开设了公共选修课《青年心理学》,成为当时最热门的选修课之一。

留学归来

在“荒芜土地”播撒健康种子

“我们这代人的使命就是在国内心理咨询这片‘荒芜的土地’上播撒健康的种子。”

深耕心理咨询研究领域,这在上世纪80年代算是一件稀奇事,因为这门学科在中国起步较晚,而且还面临着不少“刻板印象”的冲击。樊富珉记得,1987年清华大学心理咨询中心成立时只有



▲湖北省心理学会团体心理辅导与治疗专业委员会第二次学术年会上,清华大学心理学教授樊富珉作大会主题报告。

▼2017年在日本,樊富珉推着坐在轮椅上的松原老师,二人开心合影。

▲樊富珉和丈夫王佳在清华大学校园留影。

▲第二次北川培训工作组团队合影,右三为樊富珉。

间临时的学生宿舍接待来访学生,没有专职老师,也没有专门经费。仅有的几间房只摆了一张桌子几把椅子,问津者寥寥。偶尔有几位学生造访,也都是“贴着墙来”。那时的社会大众不了解心理咨询为何物,很多人甚至认为接受心理咨询是因为精神“有病”。

“我们这代人的使命就是在国内心理咨询这片‘荒芜的土地’上播撒健康的种子。”从那时起,樊富珉就立下这一宏愿。

1990年,教育部首次派遣思想政治教育领域的10位大学老师出国留学,樊富珉名列其中。当时有的老师选择哲学或伦理学,有的人报了教育专业,而只有她一人报了心理学专业。

在师承筑波大学教育咨询心理学教授、时任日本大学生心理学学会会长松原达哉先生的一年多里,樊富珉形容自己专业上的提高是“突飞猛进”,她终于认识到了什么是专业的、科学的心理咨询。“我那时就发誓,要做一个‘播种机’,把满满的、专业的‘干货’带回来。”如今被广泛采用的《大学生心理健康筛查量表》,就是从松原教授那里学到的。

“其实,心理咨询是针对正常的、有烦恼的普通人,而不是针对病态的人。”樊富珉常常思索,如何在学生羞于主动接受心理咨询的情况下,把那些有自杀风险的学生、需要心理帮助的学生筛选出来,早期发现、早期干预。因此,1991年在筑波大学参加新心理筛查时,她迫不及待地她第一次接触到的有效工具《大学生心理健康筛查量表》译成中文,并计划回国后先在清华使用,积累经验后再逐步推广。

1991年6月回国后,清华大学任命樊富珉兼任大学生心理咨询中心主任。9月,《大学生心理健康筛查量表》首次面向清华自动化系300多名新生试用。当时没有便于记录、统计的电子表格,樊富珉就回收纸质问卷,一张张计算统计,如此这般,果然筛选出一部分“需要特别关注”的学生。为了鼓励这些学生来心理咨询中心接受进一步筛选,她骑着自行车到一栋一栋学生宿舍楼,送信到班级的信箱。这一封封手写的邀请信承载着许多不为人知的温情。“我不能直接找这些学生,不然其他人知道了会给他们带来压力的。”樊富珉说。

试用证明有效后,樊富珉次年就和北京航空航天大学的王建中合作,

修订了中国标准的《大学生心理健康筛查量表》。如今,这个量表早已在全国高校心理健康教育中普及。总有人打趣说:“如果樊老师靠收《大学生心理健康筛查量表》的版权费早就发大财了。”事实上,从翻译、修订、到打印、推广,樊富珉从没有收过一分钱。她总说:“好东西应该让大家分享。”

除了《大学生心理健康筛查量表》之外,樊富珉还从日本带回了不少新奇的理念。在筑波大学的职业生涯咨询研究会,她第一次接触到著名的“霍兰德职业测验”,结果显示,最适合她的职业是心理咨询师和社会科学教师。“如果20年前知道的话,我就不去学理工科了。”这次的亲身体验让她意识到,应该让学生了解自己的职业发展方向,有机会及时修正和调整专业方向。她连夜翻译日文版的“霍兰德职业测验”,开始为身边的零工学生提供帮助。

团体心理辅导的理念,也是樊富珉留学过程中最重要的收获。她记得,在一次团体心理辅导练习中,老师让8位同学围成一个圈,留一个空位。场景设定是大家都处于危机之中,只有一个人能出去,而在这个过程中,每个人都要说服他人,论证自己最应该出去。樊富珉记得,当时有一个男生说,因为父母离异后母亲辛苦打零工才把他养大,所以他要出去照顾和回报母亲的养育之恩。另一个男生是社会医学专业的博士,他的理由是还有两位病人没有结束治疗,如果他不去,治疗就会前功尽弃。“其实这个团体练习不是为了争夺生存的机会,而是让你看到每个生命都是有价值的,还有人需要你,你不能随便放弃生命,要好好珍惜自己身边的人。”这次行之有效的团体心理辅导令樊富珉印象深刻。回国后,她一共完成了七本团体心理辅导与咨询相关的著作。目前,她是国内团体心理辅导和团体咨询领域当之无愧的第一人。

就在日本留学回国第二天,她就去首都机场接来为全国首次高校心理健康教师培训讲学的松原达哉老师,并全程担任翻译。为了让老师的讲学更符合中国发展的现状和需要,回国前,她花了许多时间向老师做介绍,高定了培训的多个主题。这次培训成为我国高校心理咨询专业化的起点。1994年,教育部思政司安排樊富珉到各地高校培训心理康复教师。从此,她几乎没有双休日,工作日给清华的学生上课,周末为各高校的老师们上课。后来,只要有机会,她就会带着学生到全国各地进行心理康复和危机

干预实践和社会服务。“教大家如何运用心理学知识构建和谐的人际关系,如何运用心理咨询的技巧处理内心的冲突,如何运用危机干预专业理论化解危机促进成长,是心理学专业最应该做的事情。”樊富珉这样说。

为了让更多的大学生接受心理健康教育,次年她率先开设了《大学生心理健康教育与发展》,如今这门课已经成为清华大学本科生精品课,也是教育部首批网络视频公开课之一。

屡赴灾区 为痛苦中的人做“心理援助”

灾后第一课不应该教数学、语文,而应该讲“发生了什么,产生了哪些影响,我们该怎么面对”。

在樊富珉看来,“听别人说话”能让人产生内在的力量。这些年,她的身影不断出现在爆炸后浓烟还未消散的天津港、地震后还未通路的汶川和鲁甸灾区,“非典”肆虐的北京、员工连连跳楼的富士康公司……她把这种力量,传递给了无数需要关怀和帮助的人。

樊富珉步入危机心理救援领域始于2003年。SARS肆虐期间,身处停课的清华园内,她能感受到全社会普遍的紧张和心理焦虑,从事心理咨询研究的她决定挺身而出,与中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会的同行一起开设心理援助热线。而这个决定的背后是巨大的勇气——已然年过半百的她需要面对一个从未踏入过的未知领域。

之后,樊富珉的研究室外间改造成了“电话间”。清华与北大、北师大等校联合建立了“非典”心理援助热线,接听市民来电,抚慰他们“害怕被传染”的恐慌。热线开通了10周,樊富珉和她的研究生轮流守在电话机旁,她边翻阅国内外危机心理干预的著作和案例,边现场指导接电话的研究生,以便更有效地纾解来电者的担忧和困扰。

“灾难会带来全社会的恐慌、担忧和混乱,适时的心理辅导也是救灾的一部分。”汶川地震后,樊富珉受教育部指派,第一时间赶赴灾区,为灾区教师和学生提供危机干预和心理援助。鲁甸地震后,她到灾区给孩子上课,也告诉更多人“灾后第一课不应该教数学、语文,而应该讲‘发生了什么,产生了哪些影响,我们该怎么面对’”。在那里,她还和研究生一起带着“因救援而疲惫到没有表情”的解放

军战士做团体辅导,处理负面情绪,重新焕发战斗力;她带着地震幸存者举办放飞气球的告别仪式,纪念逝去的亲人,并引导他们写一封给逝者的信,与亡灵对话,处理丧亲的哀痛,重新燃起生活的希望。

汶川地震发生后的三年内,樊富珉39次前往灾区,“每个周末都在天上飞来飞去”。有时候航线紧张,飞机经常到凌晨两三点才起飞。参与鲁甸地震危机心理救援时,还曾每天连续工作16个小时,要知道,那时她已经61岁了。

辅导和培训当地老师,是樊富珉在灾区最主要的任务之一。她坦言:“不要每个老师都能成为心理咨询师,但心里要有活生生的学生,要了解学生的需要,要关心学生的状况。”北川县一位叫张三绪的初中数学老师,令他尤其难忘。他经过樊老师团队的系统培训后回到板房学校,将所学到心理援助的理念和方法运用到数学教学中。当樊老师到北川板房学校去做现场督导时,看到“他备课本上密密麻麻的公式边,经常会有一些红色的注释:‘刚开始上课,学生注意力不集中,可运用樊老师教的小活动抓学生注意力’,‘这道题做完学生可能会疲惫,试试樊老师教的手语操调节一下学生的情绪’”。在板房学校里,樊富珉曾观摩了张老师上的一堂这学期最后一节数学课。课堂上,张三绪让同学们选出一个这学期对自己数学学习帮助最大的人,当面跟对方说声谢谢,一大半学生都把这声谢谢送给了老师。课堂上充满着感动、温暖。

2009年6月,中科院心理所在调查中发现,北川县基层干部在工作压力下出现了明显的身心症状。樊富珉再次带着团队与香港大学社会工作系、中科院心理所团队一起前往北川。“很多干部本身就是灾难的受害者,都有亲朋好友在地震中去世,他们没有时间去处理悲伤,对未来生活充满了绝望感,往往会用一头扎进繁忙的灾后重建工作中不让自己停歇下来,或者以抽烟喝酒来麻痹自己。”为了缓解他们的心理问题,樊富珉和工作团队开展了“关爱身心灵,健康你我他:基层干部工作压力管理”,将这些干部集中在一起,专门设计了针对基层干部压力管理辅导方案。辅导的第一项内容为“松弛有道”,即放松身心。一开始,参加培训的学员非常紧张,难以放松。于是,樊富珉便将北川县曲山镇的一位干部请到房间中央,让他趴在瑜伽垫子上,自己则双膝跪地,当起了“按摩师”。这一举动令在场的人十分感动,更

在樊富珉看来,“听别人说话”能让人产生内在的力量。这些年,她的身影不断出现在爆炸后浓烟还未消散的天津港、地震后还未通路的汶川和鲁甸灾区,“非典”肆虐的北京、员工连连跳楼的富士康公司……她把这种力量,传递给了无数需要关怀和帮助的人。

有干部当场泪流满面。在樊富珉看来,身为心理学工作者,人生的意义正在于奉献。“我们给人带去心灵的慰藉,在这个过程中也收获了自己的幸福。”樊富珉说。

智慧人生

四十年婚姻他们从未争吵

“你们每个人都需要修两个学位,一个是心理学的学位,另一个是成为好妻子或者好丈夫的学位。”

很多人或许会好奇心理学家的家庭生活,网络上还一度热传过一句话:“不要和心理学家结婚,因为他们就像一面‘透视镜’。”这句话在樊富珉身上却不奏效。

樊富珉的丈夫王佳是与她同年入学清华,在学校游泳队相识的同学,之后携家眷一直在清华精密仪器系任教,二人携手走过风风雨雨,历经四十载的幸福婚姻生活,几乎从未争吵过。她常常和研究生说:“你们每个人都需要修两个学位,一个是心理学的学位,另一个是成为好妻子或者好丈夫的学位。”事业家庭双优平衡是她一直以来努力的方向。她的学生都知道老师退休后最想写的一本书是《永远在初恋》。

这样圆满而温馨的家庭关系,无疑需要智慧的维系。“互相信任、互相欣赏、互相尊重,互相鼓励”是一个重要的“药方”。1979年新婚不久,樊富珉被调到学校团委做学生工作。起初她并不想去,因为“被调离了业务岗位”。“我先生不仅是个生活中的好伴侣,也是看问题很理性的好导师。当时他就肯定地认为,我待人真诚温暖,善于沟通,表达能力强,愿意关心人帮助别人,非常适合做学生工作。”樊富珉笑着说,她能有今天的成就,“军功章”有他的一大半。

此外,樊富珉还有许多让爱情“保鲜”的方式。比如他们夫妇二人因学校游泳队结缘,至今还保持着每周至少两次一同游泳的习惯。“游泳,不仅成为了我们履行‘为祖国健康工作五十年’承诺的一个途径,也成为了生活中共同的乐趣。”樊富珉说。

在很多学生眼里,樊富珉是一位能在细微末节处展现“超高情商”的老师。她上课喜欢穿不同颜色的衣服,红的、紫的、橙的、黑的,因为这样会“让年轻人觉得更新鲜、更生活化、更亲切,有精气神”。一般来说,阶梯教室很大,有时候坐在后排的同学发言,她会迅速走过去,站在同学的身边,注视对方,而她对学生们说得最多的话是“我特别欣赏你的勇敢”“我特别感谢你的分享”。

樊富珉的课堂智慧,体现在她舍弃了所谓的“高高在上的、权威的角色”,给每个学生“一个安全的氛围说话”。她的课堂规则是学生自主制定的,“不玩手机,保持专注和投入”“不批评不指责”“尊重与自己不同的观点的人”,等等。

很多学生至今记得被她和课程触动的瞬间。有旁听的同学感慨:“就算只是您万千学生中的一个过客,我也会感谢您记得我,想起您赞扬的点头微笑,和在人群中紧紧搂住我的肩膀‘我好喜欢你呦,想当年我大二的时候都不知道在干什么’。”樊富珉的课还有个特点——从不点名,但她几乎记得所有学生的名字,有时候做团体辅导,一个团体里有60多人,她两三天就能全部认清。“没太多技巧,就是用心去记,在脑子里一遍遍默念,因为能叫出学生的名字对他们是最好的尊重。”她这样说。

理解生与死,是心理学的一个永恒主题。在樊富珉的生命价值观教育课上,死亡是一个可以坦然以对的话题。她甚至鼓励学生写下墓志铭,以此记录下迄今为止生命中最难忘的所得所失,同时畅想一个最期待的未来。而她自己,早在很多年前就已经写下了墓志铭,至今未变——

这是一位幸福的女性
她从事着自己钟爱的心理咨询事业
她深深地爱着和被爱着
来自丈夫的、女儿的、和所有学生们的