

让雷锋精神永在

——职工志愿服务那些人和事

□本报记者 陈曦 陈艺 王路曼 余翠平 文/摄

您参与过志愿服务吗？在我们的职工中就有这样一群人，他们用自己的点滴爱心，传递着温暖、友善与和谐。事虽不大，却收获了巨大的精神财富。他们就像雷锋那样，点燃自己，温暖他人。他们就是职工志愿者！记者采访了几位职工志愿者，让我们分享他们参与志愿服务的经历和感受吧。



“红马甲”主动出击 自编宣传口号

人物：刘竞
岗位：北京海洋馆工会干部
志愿感言：我奉献出的是爱心，收获的却是幸福。

具，不会让您染上传染病。”刘竞笑呵呵地介绍着，看姑娘还是紧锁眉头，他接着说，“没关系，我第一次献血的时候也有很多顾虑。”

“我是先献血，然后才做志愿者的。”刘竞告诉记者，2008年，四川大地震的时候，他和很多人一样，希望除了捐款捐物，还能多做一些力所能及的事情，帮助灾区人民。“我想，灾区有很多受伤的人，也许我可以通过献血的方式帮助他们。”

从那时开始，他已参加无偿献血40余次，捐献成分血95个单位。在积极投身无偿献血的同时，2011年7月，他还加入到首都无偿献血志愿者协会，利用休息时间，宣传无偿献血这项公益事业。

“最初，我是坐在宣传台前等人来问。我们的采血点紧挨电子商城和地铁口，客流量不小，可都是上下班和购物的人，他们有明确的目的地，想

让他们在路途中主动去了解、参与无偿献血，确实比较难。于是我就想到，可以通过喊口号的方式，引起他们的注意。”刘竞说。

于是，刘竞开始自己编写宣传口号。最初，他写的都是激励和劝导型的口号，后来，他开始根据季节和节日等来编写。比如冬天他会喊“欢迎参加无偿献血，有爱就有温暖，有爱就有希望。”母亲节的时候，他会喊“感知父母养育之恩，无偿献血援助他人。”

想做个好的无偿献血志愿者，不仅要懂得沟通的技巧，还要了解很多血液知识。为此，他经常利用业余时间在网上查找资料，也会积极向医护人员、协会老师和其他志愿者请教。每次志愿服务结束后，他还会将当天遇到的问题和个人感受记录下来。“现在，我已经有两本《志愿服务日志》了。将来，这就是我最珍贵的纪念。”刘竞说。

半成品蔬菜送上门 空巢老人省事省心

人物：杜小龙
岗位：东城区某饭馆老板
志愿感言：帮助需要帮助的人，体现我的人生价值。

巷居委会，在跟工作人员闲聊的时候，听说空巢老人张友文最近在家做饭不积极，不按顿儿吃饭，他有点着急，亲手提着一份菜，直奔老人家里，要看个究竟。

“小龙，怎么还亲自来了？”看到杜小龙，老人一边把他迎进门一边问。“听说您最近不爱做饭，是身体不舒服吗？您就直接去我饭馆吃吧。”听到这，老人忙说：“我没毛病，就是天气暖和了，我遛弯儿走的有点远，所以有时候回来晚，就把三顿饭变两顿了。”“我还是把手机号留给您，再不想做饭的时候，您就给我打个电话，我把饭菜直接送您家来”。杜小龙笑呵呵地说。

“我原本就是一个普通农民，没什么文化。但是很早以前就有一个心愿，等以后有了钱，一定要尽最大努力去帮助别人。”杜小龙告诉记者，他的老家在四川广元。14岁辍学，

孤身外出打工。这几年，他辗转到过山西、河北，最后在北京落了脚。

“我的第一份工作就是饭馆里的杂工，白天洗碗、洗菜、打扫卫生，到了晚上，我就偷偷钻研烹饪技术。为了省钱，有时我会悄悄把大厨扔掉的萝卜捡回来，练习雕刻。”杜小龙回忆说，就是这样不断地努力下，他最终考取了国家特二级厨师证。从1998年至2004年的七年间，他先后在7个不同的城区开过8家饭馆，屡战屡败。直到在东城区开了现在的饭馆，他才终于尝到了成功的滋味。

有了稳定的收入后，杜小龙开始实现他很久以前立下的誓言。为困难户免费送餐，在门头沟清水小学设立奖学金、资助困难小学生，帮扶下岗职工。另外，他已连续8年参加无偿献血，现在还是造血干细胞、眼角膜、遗体捐献的志愿者。



“东华门地区有不少空巢老人，吃饭对于他们来说是个大问题。我没有别的能耐，给他们送点半成品的蔬菜，让他们省点事儿。”上周五，饭馆老板杜小龙像往常一样又起了个大早儿，择菜、洗菜、装盒，和伙计们一通忙活。

其实，从2013年起，杜小龙就开始为东华门7个社区的67位空巢老人免费送半成品蔬菜。这天，他第一站就来到了多福

立足社区服务 老人有了“小棉袄”

人物：刘义婷
岗位：文明引导员
志愿感言：赠人玫瑰，手有余香。

“王大爷，看看这几本书，您喜不喜欢！”不久前，丰台右安门街道公共文明引导员窦珍学雷锋志愿者服务队的7、8名志愿者，在刘义婷的带领下，利用休息时间来到右安门街道玉林东里一区社区王大爷家，看望他的同时，还送去了他喜爱的图书。

“王大爷今年80多岁了，老伴已过世，孩子们又忙于工作，所以平时总是一个人在家。”刘义婷介绍说，最初听说王大爷的情况后，她就决定要定期带着志愿者到家里看望他。

“老人家虽然年事已高，但非常喜欢看书。政治类的书籍，还有古典名著，都是他的最爱，我们每次去的时候都会带上几本书，给他解解闷儿！另外，还会顺便帮他打扫打扫卫生，购买一些生活用品。”刘义婷说。

志愿者们和王大爷聊着天，原本冷清的屋子顿时热闹了起来。刘义婷一边问着王大爷的近况，一边拿起扫帚开始扫地，其他志愿者也陆续开始擦玻璃，收拾桌子。不一会儿，大家就把王大爷家收拾得干干净净。

“说实话，我平时都是独自在家，挺孤单的。可是只要这些志愿者一来，我这心里别提有多高兴了。他们忙里忙外的，帮我收拾，家里干净了，我这心里也亮堂了。尤其是小刘，特别能干，对我还特别好，就跟我亲闺女一样。”王大爷看着整洁的屋子，高兴得合不拢嘴。



这样的场景，在刘义婷看来，再平常不过了。退休前，她曾是一名建筑工人，一直热心公益事业，做志愿服务已有9年。

2013年11月，丰台右安门窦珍学雷锋志愿者服务队成立后，她很快加入了进来，如今这个服务队已有52支分队，志愿者6000余人，其中由文明引导员组成的服务队已扩展到95人。

刘义婷带领着队员们立足丰台右安门街道，参与了助老、助残、清理小广告、开展垃圾分类回收等15个方面的活动，志愿服务已达上万人次。

“我这人就是闲不住，不管是啥事，只要能让我社区环境更好，人情更暖的，咱都带头去干！”刘义婷说。

心理服务指点迷津 助人也自助

人物：王也丹
岗位：密云县文联职工
志愿感言：志愿服务是件让我和身边人都感到快乐的事。

王也丹是密云县文联的一名在职职工，从事文学编辑工作。平时，自己也会进行文学创作，小说、散文等作品常在国家级、省市级期刊、报纸上发表。但她还有另外一种身份，那就是密云县果园街道心理服务中心的一名志愿者。

“文学是人学。所以，我对研究人的心理，或者说人性很感兴趣。”这就是王也丹学习心理学知识的原因，而如今成为一名心理服务中心的志愿者，王也丹说，“我感谢心理学让我学会了自助，我也十分乐意分享这份心得和体会，助人于困惑之时。”

“有人说，心理学是一门与人类幸福密切相关的科学。的确，心理学与日常生活与工作息息相关。比如，情绪、压力对健康的影响是心理学研究内容之一，了解了这些，就会理智地对待自己的情绪与压力。再比如：生活中，谁都免不了痛苦与烦恼，如何才能解脱？做阿Q，自己劝解自己，这是一种方法。但最有效的，还是移情。即：转移注意力，做别的事情。这样，自然就会忘记或减轻痛苦。”王也丹一边向记者分享自己的心得体会，一边颇为感慨地说，“其实学点心理学，首先能自己帮助自己。”

2011年，王也丹加入了密云县果园街道总工会成立的心理服务中心。走进社区、走进民政局，走到职工居民中间，义务提



供心理服务，成了她生活中重要的组成部分。

在王也丹眼里，心理咨询师或者心理疏导师，如同西方国家的牧师，在倾听的同时，还要适当的“指点迷津”。“在民政局离婚厅做离婚前疏导过程中，我发现，尽管离婚者的年龄、职业不同，离婚原因各异，但有一点是共同的，那就是夫妻间缺乏沟通，对对方的心理期望过高，致使婚姻危机。”王也丹说，这时，心理师要做的不是告诉他们该离还是不该离，而是倾听、分析、梳理、缓解他们的情绪，让他们有个缓冲，而这个缓冲可能会挽救一段婚姻，也可能让当事人逐渐趋于理性。