

陈奉生 用文字在社区播撒“阳光”

□本报记者 王路曼 文/摄



一个初春的上午，记者在密云某小区内的一间工作室里见到了陈奉生，“在这里安静地看看书，写写字，为社区做些文字工作，特别舒服。”阳光照在他的脸上，跟笑容相互映衬，显得特别温暖。而他从事的事业则像阳光一般温暖，除了在学校里“传到授业解惑”之外，在生活里也不忘为社区居民送上心灵鸡汤。

陈奉生是密云第二中学的一名历史老师。在课堂上他侃侃而谈，品评古今，是学生心目中的好老师。而很多人还不知道，他的老师身份还延伸到了社区，每年都会不定期地参与社区志愿服务工作，为社区里的老百姓普及心理学知识，进行心理疏导，教大家用积极心态面对生活。

“这是一件有益于社会，对于我来说又是举手之劳的事情。”陈奉生告诉记者。2013年，他通过朋友介绍，了解到密云果园街道有一个心理服务中心，他们会定期为居民开展免费的心理知识大讲堂。而对于陈奉生来说，

心理学和讲课都是他所擅长的，朋友极力邀请，他就满口答应了。

采访中，陈奉生向记者展示了自己为进社区讲课所精心准备的幻灯片。“每次讲课的主题都有所不同，但都是围绕居民的生活展开的，比如亲子关系、孝道、学生教育等等。”陈奉生告诉记者。身为高中教师，平时的工作已经非常忙了，但对于这些志愿授课的内容，陈奉生一点都不敷衍。“进社区讲课，跟我平时给学生上课一样，我都会认真收集资料，努力备课。”看着几十页的幻灯片，陈奉生笑着说。由于社区里的居民文化程度参差不齐，授课难度其实比面对学校学生还要难，但每次看到对面的居民感同身受地点头，若有所思的表情，他都会十分欣慰。

说起进社区授课，陈奉生告诉记者，他的授课几乎都安排在寒暑假期间，避免与正常工作发生冲突，于是每个假期，他都特别期待用心理服务志愿者的身份走进社区心理知识大

讲堂。“站在那个讲台上传播引导人们走向幸福生活的心灵鸡汤，分享人生感悟，这是对自己价值的一种肯定。”陈奉生说，也会有居民在下课后跟他一起探讨亲子教育问题，谈论家风家教问题，大家就像朋友一样。

前不久，果园社区心理服务中心出版了一本名为《播洒阳光播洒爱》的图书，内容编写了很多社区居民和工作者，在接受和进行心理服务过程

中所得到的感悟，特别是读心理服务读物《心灵之友报》的感悟。“此书一共100多篇文章，我几乎每篇都看了，并对其中一大半的文章进行了点评。”陈奉生说，他喜欢用写作和读书的方式与居民互动，用文字将这份正能量传递给更多的人。

陈奉生像大多数参与志愿服务的人一样，保持一颗低调却温暖的心，感染着周围更多人热心公益事业。

孟建设 修脚刀传递的温暖

□本报记者 刘欣欣



“您平时每天都可以用白醋加热水泡脚，对身体有好处。”记者两次见到孟建设都是在朝阳区基层工会组织的志愿服务活动现场，每次他都会对来修脚的人这样说。

孟建设是河北省定州市人，修脚从他爷爷那辈就开始了，到他这儿，已是孟氏修脚的第四代传人了。从14岁跟着叔叔边学边干起了修脚的行当。刚来时只是在大街上摆地摊，生活很困难。

后来，靠着大家的帮助和领导的扶持，他从地摊搬进了楼房。2000年他创办了北京孟氏创业健康咨询中心，有了自己的治疗室。他也由一个地摊的修脚匠变成了一个真正的脚病医师。

为了报答大家，他经常义务为大家修脚。凡是街道举办的各项公益活动他都积极参加，时间最长的一次，是连续10天开展义务修脚。每一次义务修脚，通过指间传递来的温度，让患者感受到了人间真情。

张大妈患有小儿麻痹症，还有严重的脚病，每走一步路对她来说简直就是一种煎熬，再加上老伴是位精神疾病患者，更让张大妈的生活十分艰难。孟建设知道她的情况以后，便来到她家里。门一打开，孟建

设就吓了一跳，因为他没有看见给自己开门的人。“你是谁？”一个声音传来，孟建设才发现他的前面蹲着一个人。

张大妈因为脚病的缘故，已经站不起来了，平时只能蹲着慢慢挪步子。孟建设赶紧回答：“大妈您好，我是孟氏修脚孟建设，是特地给您修脚来了。”张大妈一听，特别高兴，忙说：“孟师傅？可盼到您来了，你可不知道我这罪遭的啊！您赶紧给我看看，想想辙吧！”

孟建设跟着张大妈进了屋，看到家里几乎是家徒四壁，心里觉得酸酸的。张大妈因为一直患病，腿伸不直，脚伸不开，孟建设详细的检查了张大妈的脚，看到严重变形的脚指甲已经深深长到肉里，再不修以后根本就没法走路。

由于张大妈的腿脚无法伸展，不能坐在椅子上，只能让老人趴在床上，孟建设只能以半蹲半站的姿势给张大妈修脚。经过孟建设的修、剪、剃、削，两个多小时才将张大妈的脚修完，不但趾甲修好了，张大妈的脚病也祛除了。她连声道谢，要把修脚的钱给孟建设，都被他婉言谢绝了。

那之后，孟建设一有时间就去张



大妈家里，前前后后共去了十几次。每次，修完了脚，他都赶紧找个机会出门，不愿意接受任何费用，只想让她能有双健康的脚。

此后，他干脆组建了义务修脚服务队，定期给社区居民义务修脚。每逢“五一”、“重阳节”、“春节”等节日，孟建设都会带着团队把服务送到养老院的大爷大妈那里。他义务服务的范围也越来越大，遍布东城区、朝阳区、西城区、昌平区等近百个社

区，囊括普通居民、退休百姓、机关干部、特警大队、武警部队等。孟建设还把团队带到国旗护卫队，为国旗班的战士们义务修脚，他因此也有了一个“国脚”师傅的称号。

16年来，孟师傅和他的团队义务为老人修脚达12万多人次。

“现在我挣得虽说不多，但够我一家温饱了。我尽自己的一份力量，只要老人们的脚能健康能舒服，我就感到很高兴了！”孟建设回答。