不挂号、不开药、不收费

一群银发教授在社区“坐诊”16年

一张桌子，几把椅子，一壶热水。在华中科技大学同济社区心理咨询服务中心，84岁的孙学东常坐在这里，听社区老人把心里的话慢慢讲完。

去年10月的一天，社区里一位退休教授老李（化姓），因为一份难解的乡愁，坐到了孙学东的对面。

一次不被打断的倾听

老两口的心结解开了

老李又一次想回故乡了。他把换洗衣服叠好，放进行李袋，心里惦念着故乡的街巷和旧时的亲朋。对他而言，回乡是割不断的念想；可在老伴眼里，他一次次独自启程，渐渐成了一团解不开的疑云。

“怎么又要回去？”老伴忍不住问。老李只答：“就是想回去看看。”这样的话说得多了，老伴的不满变成了猜疑。老李觉得委屈，索性沉默下来。饭桌上，两个人各吃各的；回到家里，他常常一个人坐着，话越来越少。

这一天，老李走进同济社区心理咨询服务中心。刚坐下时，他半天只说家里有点不痛快。孙学东给他倒了杯水，没有催，也没有打断。故乡的牵挂、被误解的委屈、夫妻间的冷战，老人把憋在心里的话一点点倒了出来。

等老人把话讲透，孙学东才开始劝解。他让老李看到，老伴的追问背后，是对家庭和婚姻的在意；而自己的沉默，又让误会越积越深。孙学东劝老李把真实想法说清楚，也耐心听听老伴的感受，再回老家时，不妨带着老伴一起走一趟。

这以后，老李主动和老伴谈心，再回老家时，身边也有了老伴同行。故乡的街巷、旧日的亲朋，夫妻俩一起看、一起聊；曾经说不清、道不明的猜疑，在一次次沟通中慢慢消散。

这样的倾谈，在同济社区心理咨询服务中心已经持续了16年。守在椅子旁倾听的，是一群头发花白的退休教授和心理咨询师。

一间平房、五把旧椅子

五位退休教授的公益咨询室一开就是16年

同济社区心理咨询服务中心，2010年7月1日成立。最早是孙学东和几位老同事商量出来的：社区有需要，他们退休了，有经验，不如自己搭个台子。这个想法，得到了社区、学校及宝丰街道的大力支持。

孙学东1942年4月出生，1966年从武汉医学院医疗系毕业，先后在同济医学院计划生育研究所、生殖医学中心从事男科学与性医学的临床与研究。退休以后，他转向医学保健学与中老年医学、心理学，在武汉老年大学等多所学校讲授保健课。



孙学东教授“上班”。


孙学东教授认真倾听。



王增珍教授为老人作《维护老年记忆力健康》科普讲座。

创始成员5人——孙学东、田书桐、秦惠基、罗光胜、阮宜正，均来自同济医学院。5人原本专业各不相同，但对心理学都有兴趣，退休前后陆续考取了心理咨询师证书。

他们做的不是治疗，而是在专业医疗与社区生活之间，补上一段“有人愿意听”的空当。成立之前，他们在社区入户走访时发现，独居、丧偶、慢性病缠身、与子女长期分离的老人中，愿意开口谈“心里难受”的寥寥无几，愿意听的专业人士更少。

心理咨询服务中心就这样起步，没有挂牌仪式，也没有经费。咨询室是社区腾出来的一间平房，桌椅是旧的，记录本是自己买的。周一至周五开放，居民随时可来，不登记姓名，不收费，也不做诊断、不开药。

队伍也在慢慢长大。如今10余位社会持证的客座心理咨询师也加入进来。教授们有阅历，也懂这一代老人的语言；持证咨询师受过系统训练，熟悉评估与干预。两种人排在同一张表上，服务才算完整。

16年来，孙学东几乎把这里当成了自己的办公室。工作日排班表上，除了周三上午那一栏写着“门诊”，其余时间他都在这间屋子里。有居民不方便来，他就上门；来不了的，就打电话、发微信。

“不是病，是没人倾听”

他们给咨询室定了三条规矩

孙学东给心理咨询服务中心定了三条规矩：不诊断、不开药、不替医院下结论。遇到明显的抑郁、焦虑症状或疑似器质性精神障碍，一律建议到专科就诊，并帮着联系对口专科。

“老人的心理问题，很多时候不是病，是没人倾听。”孙学东介绍，最常见的是老人丧偶后的长期沉默、退休后的失落、慢性病带来的无望感，以及和子女之间说不清的委屈，典型抑郁症并不常见。这些情况需要的往往不是药，而是一段不被打断的对话。

最早的服务对象是社区老人。

后来，来咨询的人里出现了中小学生。在这个方向上，老教授们的老本行派上了用场。田书桐教了近50年英语，他遇到过一个被诊断为多动症、强迫症的11岁男孩，成绩垫底、上课乱跑、常和同学打架。田书桐不说教，坚持用英语和孩子对话、练口语，孩子愿意开口了，人也自信起来。小学毕业时，男孩作为学生代表在毕业典礼上发言，后来考入英国爱丁堡大学。

服务也随之走出咨询室。“队员们”先后到老年大学、中小学校开展科普讲座，把“老年抑郁的早期信号”“孩子情绪背后的真实需求”讲给居民、家长和老师听。在孙学东看来，一次讲座能覆盖的人数，远多于一次面询，“把识别问题的方法教出去，比我们一个一个地谈更有用”。

两位创始人已经走了

希望更多年轻人加入进来

五位创始成员中，已有两位离世。

最年长的田书桐教授，今年10月12日去世，享年102岁。就在去世前一个月，他仍在为居民做心理咨询。田书桐1953年进入同济医学院教英语，79岁那年，他离开教学岗，转去钻研心理学，参加心理咨询师培训班，是班上年龄最大、学历最高的学生，也是考得最好的一个。2024年10月，孙学东和田书桐荣获华中科技大学“老有所为贡献奖”。

秦惠基教授两年前去世。如今在册的成员里，孙学东是负责人，罗光胜、阮宜正两位教授仍“在队”，74岁的王增珍教授是最新加入的一位。

王增珍是同济医学院公共卫生学院教授，应用心理学硕士生导师及预防医学博士生导师，也是高级心理咨询师，长期研究成瘾行为的心理干预，她为医学生做心理服务已超过18年，主讲心理咨询与治疗培训班33期；对学生和社会人士的个体咨询、家庭治疗、戒瘾心理治疗累计超过8000小时。

孙学东说，他最担心的从来不是没人来咨询，而是这套机制“靠几位老人的热情撑着”，得有更多年轻的人愿意加入进来。

16年服务上万人次

“多一些这样的队伍，基层的缺口就小很多”

16年来，服务队累计服务上万人次。孙学东看来，这支队伍的价值不止于“帮了多少人”。“高校退休教师是一批被低估的资源——有专业、有时间、住在社区里，也理解这一代老人的心理。多些这样的队伍，基层心理服务的缺口会小很多。”

如今，同济社区已把这项服务纳入社区常态化工作，服务时间、场地与居民告知都由社区统一安排。孙学东仍然每个工作日都来，他说，只要还走得动，这把椅子就会一直摆下去。 **记者唐智峰 通讯员花春英**