

凌晨4点的送奶路他走了三年

## 终于让自己从“累赘”到“被需要”

□ 郭佑安 徐文俊

凌晨4点,城市尚未苏醒,夜晚的雾气浸润着大地,老刘已经骑着电动三轮车,穿行在昏暗的街巷中。车斗中的玻璃瓶随着颠簸轻轻相碰,发出透明、晶亮的音节。这是他洗去毒瘾的第八年,也是送奶之路的第三年。

凿开冰层  
从“识问题”开始

八年前,老刘瘫坐在社区办公室的椅子上,这是禁毒社工与他第一次见面。二十年的吸毒史,数次强制隔离的轮回,妻离子散,父亲抱憾离世,母亲久病缠身……沉重的档案几乎让空气凝结。他低着头,长久地盯着自己无法控制的、微微颤抖的手,声音细若游丝:“你说,我还有救吗?”

那一刻,社工看到的不仅是一个被毒瘾长期摧残的个体,更是被“绝望感”彻底封锁的灵魂。通过对话,社工知道老刘的核心信念是“我这一辈子没希望了”,而行动源于认识,由此衍生的思维是“再怎么努力也没用”。社工的工作,就从“认知”这块坚冰开始。

认知重构  
从“一张纸”开始

最开始的介入总是困难的,在掌握老刘“低估自己应对困难的能力”后,社工着手进行认识重构,而关键的载体则是一张普通的A4纸。社工在纸中央画了一条线,让老刘在左边写下他认为自己做不到事,右边写下如果他做到了会带来什么改变。他犹豫地写下:左边是“找不到工作”“控制不住心瘾”“没钱给妈妈治病”;右边是“妈妈能去医院”“我能抬头做人”……

接下来的几次见面都是围绕这张纸展开训练,当老刘出现“我不可能坚持”的想法时,社工引导他寻

找能坚持下来的证据。这些证据虽微弱,却是裂缝中透进的第一缕光。

重建联结  
从“一瓶奶”开始

送奶的工作,是社区为老刘争取到的机会,也是一剂量身定制的“行为处方”。对于一个生理节律曾被毒品彻底搅乱的人而言,每天凌晨3点起床,本身就是最严格的挑战。社工和老刘一起制定了详细的计划:晚上8点断网,9点规划路线,10点必须睡觉。

起初的颠簸与破碎(迟到、打碎的奶瓶)都在预料之中,但坚持带来的微小正反馈逐渐累积——比如用户张奶奶特意等候的问候,张奶奶的孙子塞给老刘的一包饼干。这些看似微不足道的善意,对老刘来说却如久旱生活中的涓滴甘露。

每一句问候、每一次交接,都像是一道微弱的电流,重新接通了老刘与这个世界断开太久的线路,响亮地反驳着“没人会接纳我”“我无法做到”的旧认知。

走出阴霾  
从“被需要”开始

大约一年半前,老刘的母亲病重,医疗费的重压几乎要将老刘拽回深渊。社工用“应对卡片”拦住了恐慌——在卡片上写下鼓励的文字:“你已经坚持了1580天”“母亲需要你”“今天有32个家庭在等你的牛奶”……与此同时,得知老刘困难后,老板预支薪水,同事默默凑钱。老刘的母亲看着大家对儿子

的信任,欣慰地说“儿子有了正正经经的朋友”。这句话也点醒了老刘:尊严与归属,比救济更有力。

后来,社工得知老刘去祭拜了父亲,他在父亲墓前放了一瓶鲜奶:“爸,我现在和您一样,每天给人送需要的东西。”这像一场仪式,让他接过了父亲那句“这是积德的事”,也彻底走出阴霾,告别了过去的自己。

如今,老刘每天最踏实的时刻是回收空瓶——每只洗净的玻璃瓶,都是用户对他无声的信任签约。空瓶不空,里面装满了社区托付给他的那份“有用”感。奶箱之间,他找到了比生计更重要的东西:被需要的感觉,以及重新完整的人格。

## 社工的话&gt;&gt;&gt;

回望老刘的这八年,它不仅仅是一个戒断毒瘾的成功案例。它深刻地揭示:改变源于认知的重构,但巩固于日常行为的重铸,更重要的是社会的信任。真正的康复,是找回“被需要”的价值感。从社会的“累赘”到社区中“准时送奶的人”,这一角色转变所带来的尊严与意义,是任何药物或说教都无法替代的终极力量。

凌晨的牛奶路,是一条由责任与信任铺就的路。老刘的闹钟仍在3点响起,他的车轮依旧碾过凌晨的寂静。但这条路通往的,已不再是漫漫长夜,而是一个个被需要的、清澈的清晨。每一个空瓶被回收,每一个新瓶被送达,都是一个曾被宣告“无用”的生命,在对世界温柔而坚定地回应:“我在,我可以。”这条路,值得我们所有人去看、去思考、去为之铺就更多可能。

(作者为自强长宁工作站社工)

## 禁毒动态

奉贤:开学季中铸牢  
“无毒校园”安全防线

□ 记者 徐荔

本报讯 3月9日至12日,奉贤区南桥镇平安办以“开学季”为契机,组织禁毒社工分别来到江海一小、解放路小学、三官堂学校开展禁毒宣传进校园活动,持续做好青少年毒品预防教育,筑牢“无毒校园”安全防线。

课堂上,禁毒社工通过PPT展示、发放禁毒折页、播放禁毒短视频等方式向学生们详细阐述什么是毒品、毒品的种类和危害,着重介绍了新型毒品的隐蔽性和滥用麻精药品的危害性。同时,引导学生积极参与“奉贤区青少年禁毒知识答题活动”,主动学习禁毒知识,提高禁毒技能,强化自我保护意识。此外,现场还设置互动问答环节,充分调动学生们参与热情。

闵行:“面包香”里  
传递禁毒正能量

□ 记者 徐荔

本报讯 近日,闵行区虹桥镇万象城举办“超级美好面包节”,掀起春日“碳水狂欢”热潮。借活动高人气契机,虹桥镇平安办主动作为,在现场设立禁毒宣传摊位,将普法与消费场景深度融合。

禁毒志愿者通过摆放禁毒模型、发放宣传品等形式,向逛展群众普及新型毒品伪装识别技巧、毒品危害及防毒拒毒知识,耐心解答群众咨询。引导大家在享受美食的同时,筑牢识毒、防毒、拒毒思想防线,树立“健康人生,绿色无毒”理念,在“面包香”里传递禁毒正能量。

## 一线社工

## 从“汉尼拔”看心理社会治疗模式

□ 张燕

近期我重温《少年汉尼拔》及系列电影时,发现汉尼拔·莱克特的塑造过程与吸毒人员的心理轨迹竟有着惊人的相似性——两者都源于早期创伤,并通过扭曲的方式应对外部环境。这让我深思社会工作中心理社会治疗模式对吸毒人员康复的关键价值。

电影中,若有专业的心理社会干预介入汉尼拔的成长过程,悲剧或许能够避免。

同样地,对于吸毒人员,这一模式强调从三个层面开展工作:首先,建立信任的治疗关系,提供情感支持;其次,帮助案主洞察自己

的行为模式与早期经历的联系;最后,改善其社会支持系统,创造有利于改变的环境。

心理社会治疗不满足于单纯的行为矫正,而是帮助个体理解这种“解决方案”背后的心理需求,并寻找更健康的满足方式。

电影中最令人扼腕的是汉尼拔周围社会支持的彻底缺失。而心理社会治疗模式特别重视重建这种支持网络,包括家庭、同伴和社区资源。对于吸毒人员而言,缺乏支持系统常常导致复吸,而强有力的社会支持则能提供戒断期间至关重要的安全感与归属感。

《少年汉尼拔》展现了一个人被创伤定义的过程,而心理社会治

疗模式则提供了重写故事的可能性。它不将吸毒人员简化为“成瘾者”,而是看到完整的人——有着创伤历史、社会环境和个人挣扎的复杂个体。这种全人视角的干预,正是从根源上解决成瘾问题的关键。

最终,汉尼拔选择了与自己的创伤认同,成为了创伤本身。而心理社会治疗模式的目标,正是帮助吸毒人员走出一条不同的道路:不是被创伤定义,而是在理解创伤的基础上,超越创伤,重新掌握自己的人生叙事。这或许就是社会工作在这场看似无望的战斗中,所持有的最有力的武器——坚信改变的可能,即便在最黑暗的人类心灵中。

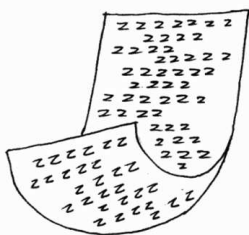
(作者为自强金山工作站社工)

## 声明

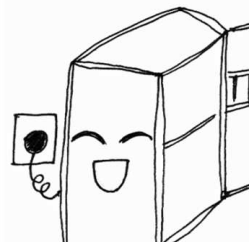
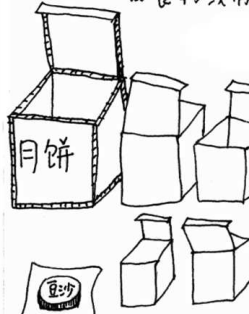
郑玉兰与周桂蓉名誉权纠纷,经金山人民法院调解,双方达成共识:周桂蓉向郑玉兰赔礼道歉,赔偿精神损失费和承担诉讼费,特此声明。

## 环保公益广告

重复使用,多次利用

双面使用纸张  
=减少1/2的废纸产生

优先购买绿色食品

健康  
安全  
无污染拒绝使用  
一次性用品6000~8000双一次性筷子  
≈一株20岁的大树使用无氟冰箱  
不会造成臭氧损耗不买包装豪华又繁复  
的食物或用品

过分包装=巨大浪费+严重污染