

从抑郁黑暗中走出成为别人的光 这位宁波人10年捐赠千万元



7月21日，位于鄞州区首南街道的宁波重心社会工作服务中心的捐赠记录上又添新笔——郭云峰一笔52万元的捐款，至此，他对“未成年人心理成长关爱专项基金”的捐赠额突破750万元。

十年前的这一天，他曾因抑郁症与死神擦肩而过，这也成了他自我救赎之路的起点。十年间，他累计捐赠千万元善款。

在绝望的深渊里，他重新审视生命的意义

1979年出生的郭云峰是宁海人，人生的前半段始终被无形的枷锁缠绕。

18岁那年，他跟着父亲来宁波做铝回收生意，每天骑着三轮车穿梭在废品站与工厂之间，总是要应付客户的刁难。“那时最怕的是深夜敲门声，总觉得是来找麻烦的。”

随着生意越做越大，郭云峰的压力也越来越大。从2002年起，失眠成了家常便饭，凌晨三点盯着天花板到天亮是常态。

2015年7月21日，抑郁症让他再也撑不下去，差一点就离开了这个世界。

经过抢救和治疗，郭云峰脱离生命危险。躺在病床上，他想到了自己年幼的孩子。

这次生死边缘的经历，让他开始重新审视自己的人生。他意识到，死亡并不是解决问题的办法，只有积极面对，才能找到真正的出路。

“上苍若借15年寿命，让我看着孩子们长大，我愿用余生行善。”他对着天花板无声祷告，那一刻，求生的愿望比死亡的解脱更强烈。他决定将这份重生的力量，转化为帮助他人的动力。

捐出千万拆迁款，设立青少年心理关爱基金

2016年春天，郭云峰开始跑步。起初跑几百米就喘得直不起腰的他咬着牙从每天1公里加到10公里，汗水浸透衣衫时，他发现自己全身都舒坦，觉得自己活过来了。

跑步治愈了他的部分痛苦，却填不了内心的空洞。

一次回老家宁海，看到村里孤寡老人生活贫苦，他当即取了现金，挨家挨户发放。

接下来三年，他累计拿出了700多万元做慈善，却渐渐发现不对劲：有人只是抱着不拿白不拿的心态，善意若用错了方式，会害了别人。

2020年起，他改捐99.9999万

元给宁海县慈善总会，一连捐了4年，这个数字暗藏“救苦救难，帮助更多人”的期许。

2021年厂房拆迁的消息传来——这是他20岁时一砖一瓦建起来的第一个工厂，就像自己的孩子一样。

当时，时任首南街道拆迁办主任施南上门时，做好了拉锯战的准备，没想到郭云峰爽快答应，并提了一个要求：“拆迁款我想全部捐赠，但要用来建心理健康成长机构。”

1700万拆迁款，成了他践行承诺的基石，他希望让自己“这个孩子”能够重生，去帮助更多的人。

“我曾在黑暗里待了太多年，知道那种绝望。请帮我建一座灯塔，让走夜路的人能看见光。”2021年末，他与王伟晓共同创立重心社会工作服务中心，并成立“未成年人心理成长关爱专项基金”，首笔资金注入了200万元，用来帮助青少年解决心理困惑。

救赎自己的路，终究成了照亮他人的光

“‘重心’这个名字的意义就是想在这个浮躁的世界里，让心理健康的种子种下去，把破碎的心灵重塑起来。”郭云峰说，这个藏在写字楼里的机构，如今成了许多家庭的“救命稻草”。

郭云峰团队从55个公益项目中精选出6个项目重点孵化：

“解忧胶囊”让孩子们把烦恼写在纸条上投入信箱，由心理老师回信；

“深树星球”通过自然疗愈帮青少年疏导情绪；

“迷雁归群”帮助厌学学生重返课堂……

“很多人觉得抑郁症是洪水猛兽，其实它更像一场重感冒。”如今，郭云峰成为了心灵导师，经常开导身边患有抑郁症的人，自己淋过雨，所以他想为别人撑起一把伞。这些年里，他陆续把10多个抑郁症患者从死亡边缘拉了回来。

如今的郭云峰，脸上有了舒心的笑容，每天生活规律。

7月21日晚上，他还和朋友们聚在一起庆祝他的“十年重生纪念日”。

“作为一个‘过来人导师’，我更容易取得抑郁症患者的信任，所以接下来我的事业重心，也会投入到心理治愈，我想把慈善资金引进来，让更多人加入到‘重心’，一起做更多有意义的事情。”郭云峰说，救赎自己最好的方式，是成为别人的光。

据浙江在线

第48年出摊 “最美凉茶摊” 新老“合伙人”共传清凉

入伏后，杭州章家桥公交站的“最美凉茶摊”如期飘起茶香。这个承载着48年光阴故事的公益地标，不仅带着覆盖小营街道12个社区的“分摊”同步开张，更迎来了新的“公益合伙人”，让延续五代人的清凉善意有了新表达。

早上9点半，凉茶摊前人头攒动。拎着搪瓷杯的老茶客熟门熟路地来喝头伏茶，系着红领巾的“红巷少年”和穿绿马甲的志愿者穿梭其间。小营巷小学一年级学生李心童攥着纸杯，有条不紊地把一杯杯凉茶递给候车的乘客——“阿姨，喝杯凉茶消消暑。”李心童的声音细细软软，红扑扑的脸蛋上渗着汗珠，这是她第二年当“小小掌门人”，动作比去年熟练了不少。

从顾忠根老人一人的坚守，到如今由上城区凤凰公益社会工作服务中心作为第五代“掌门人”，带领80余名志愿者轮值服务，这个“入伏开张、出伏收摊”的公益据点，已成为杭州历史最悠久的凉茶摊之一。凤凰公益负责人章贤锋算了算：“去年我们送出2万多杯凉茶，用掉400桶水。今年三伏天短些，差不多要送出1.8万

杯。”他的老搭档——来自上城区茶研会的润珍茶行负责人，已连续4年带着热茶汤与冷泡茶驻守这里：“今年特意加了蜜桃乌龙冷泡，年轻人爱喝这个，希望大家在消暑的同时，也能感受到不同茶品的风味。”

此外，今年的凉茶摊也迎来了许多新的“公益合伙人”，为老茶摊注入了新活力——

中国美术学院的师生们带着厚厚一沓“最美凉茶摊”地图来了。这份地图描绘着一柄阳伞、一方茶摊，还有顾忠根老爷爷坐在藤椅上的模样。地图左上角预留了一处空白，搭配4个套章，盖章后便能呈现出完整的凉茶图案。

浙江经贸职业技术学院的学生们也带着他们设计的文创产品来了。今年6月，该校创意设计学院的师生们为“最美凉茶摊”设计了小布包和扇子。“今年我们希望把这些文创送给来做志愿活动的小朋友们，给他们一份小小的鼓励。”小营街道相关负责人说道。

一杯凉茶，48年熬煮，因无数双手的接力传递而越发醇厚。

据浙江在线

绍兴两名高中生被录取 国家将派专机接他们去上学



近日，在绍兴鲁迅中学举行的柯桥区2025年空军飞行学员录取通知书发放仪式上，柯桥中学的阮俊翔与鲁迅中学的柳溯接过空军航空大学的录取通知书，成为今年全市仅有的两名高中生飞行学员。不久后，他们将搭乘国产运-20“鲲鹏”大型运输机前往空军航空大学报到，更双双有望被录取为“双学籍”飞行学员。

据悉，空军招飞是飞行人才建设的源头工程，肩负着选拔未来空军领军人、指挥员和战斗尖兵的光荣使命。空军招飞堪称“万里挑一”，单科淘汰制下，对身体、心理、学业和政治素养要求极高，任何环节失误都将前功尽弃。“我的偶像是飞行员张超，他那为国家利益不顾生死的精神，一直是我前行的灯塔。”阮俊翔的空军梦有着深厚的根基。他的外公是军人，母亲从小给他讲述军旅故事，在他心中种下参军报国的种子。

“每一关都像在过筛子，任何细微偏差都可能让梦想止步。”阮俊翔坦言最艰难的是高三期间“双线作战”——既要全力备战高考，又要应对招飞复杂的初选、复选和定选。于是，他科学分配时间：课堂上专注学业，体育课和早操强化体能，暑假坚持系统训练，终于圆梦。

以654分成绩入选的柳溯分享了备考经历：“身体极度疲惫时还要保持心理测试专注度，是最难熬的关卡。”为守护飞行梦想，他建立严格作息：课间闭目养神保护视力，体育课专注引体向上训练，每周六雷打不动进行长跑。拿到梦寐以求的录取通知书时，柳溯非常激动，他还寄语学弟学妹：“有梦想就去追，勇敢本身已是超越。”

记者看到，空军飞行学员录取通知书设计别具匠心，翻开后可见三架歼-20战机组成的立体模型，寄托着对雏鹰深切的祝福。

据浙江在线