

凌晨生死时速 27分钟

湖南 12356 热线里的四通电话, 救下轻生青年

今日女报 / 凤网记者 周雅婷

“姐姐, 多亏了你的劝导, 才让我有信心继续生活……”近日, 湖南省12356心理援助热线中心接到了男孩小刘(化姓)的电话。这已经是小刘第四次来电了, 但这次来电并非寻求帮助, 而是向一个月前挽救了他生命的接线员刘晶表示感谢。

27分钟的生死时速, 四通安抚电话, 在小刘即将坠落的瞬间, 来自多方的救援力量为他争分夺秒织起了救生网。



12356 接线员们正在耐心接待每一个来电诉求。

热线里的生死救援

10月8日, 凌晨1时55分, 陷入沉睡的城市里, 一阵急促铃声划破了湖南省12356心理援助热线中心(长沙座席)内的寂静。接线员刘晶接过电话, 另一头传来年轻小伙小刘绝望的声音: “从30楼跳下去, 一定活不下来吧?”

小刘的讲述里, 他已经站上高楼天台, 还已经割腕, 此

前更是有过多次自残行为。“这是一通关乎生命的紧急求助来电。”刘晶意识到, 需要立刻对男孩进行心理安抚和危机干预, 同时拨打110报警, 同步告知“有人在高楼天台轻生”的紧急情况。

在刘晶的疏导下, 小刘渐渐吐露出自己的处境: 家庭、情感分别受到了打击, 看不到未

来的希望, 他决定“来个了断”, 只恳请接线员后续帮忙报警处警后事。小刘倾诉的困惑, 让刘晶觉得似曾相识。她查询了系统里的通话记录, 发现他在前一天傍晚时也曾拨打过热线。“当时通话很短暂, 他没来得及说完就挂断了。”

小刘的轻生意愿强烈, 刘晶不能贸然试探, 只能想办法

让男孩转移注意力, 发泄极端情绪。“发生这么多事, 你肯定撑得特别辛苦。跟着我慢慢吸气、呼气。对, 你做得很好……”得到对方强硬的“不要再劝我了”的回应后, 她又谨慎向前进一步: “我很想帮助你, 当你做出最后的选择之前, 请再给我来电好吗?”男孩同意了, 再次挂断了电话。

拉住在“情绪漩涡”里的来电者

时间就是生命。约5分钟后, 男孩打来了第三通电话。刘晶试图通过帮助对方重新建立生存信心。“我询问了他有没有什么愿望, 对亲人、恋人还有什么期待, 既要帮他找到留恋人间的支点, 也要在通话间隙中找寻更确切的信息。”

通过“附近安全吗”“楼下有商店或路灯吗”等问题, 刘晶一点点引导小刘透露位置信息, 逐步掌握了其所在楼宇的大致区域与周边特征, 为警方

缩小搜救范围、争取时间。两通高危来电干预, 持续时间近27分钟。最终, 警方根据热线提供的位置线索, 锁定小刘所在小区楼宇, 成功拦下情绪激动的小刘, 避免了悲剧发生。

“按规定, 我们热线中心将对高危来访者进行6次后续回访, 时间间隔分别是24小时、一周、一个月、三个月、半年和一年。”一个月后, 小刘第四次拨打了热线, 接线员依旧是刘晶。但这一次, 通话里不再是

情况紧急的求助。“他告诉我, 自己打算和朋友、亲人敞开心扉、多多交流, 也向那一晚帮助他的所有人表示感谢。”

“热线是24小时运行, 根据来电数据弹性安排专家座席, 帮助来电群众缓解心理压力、预防心理危机。”刘晶向记者介绍, 心理援助热线的夜间服务非常重要, 危机干预集中的时段是晚上9:00到次日凌晨。“就像是深夜里的‘生命防线’, 我们要用耐心安抚稳住来电者

马术赛场上的小旋风! 长沙8岁女孩全国夺冠

今日女报 / 凤网通讯员 岳霞

近日的长沙, 已经止雨转晴, 雨花区砂子塘小学三年级学生、8岁女孩曹雪陌一下课, 就赶往了马场。前日她刚与搭档“皮小满”以零罚分的完美表现, 在全国U系列青少年马术赛长沙站拿到U10组别30cm障碍赛个人全国冠军, 同时与队友协作斩获团体赛30cm障碍赛亚军及60cm障碍赛季军。

五年风雨无阻, 汗水浇灌成长

曹雪陌与马术的缘分, 藏着一份童年里的“双向奔赴”。初次走进马场时, 刚满三岁的雪陌毫无惧色, 颠颠地跑向马匹伸手就摸。

从教练牵着在马背上慢步、快步、起坐、打圈, 到独立骑乘、独立跑步, 再到挑战障碍, 曹雪陌一步步扎实进阶。五年间, 她顺利考过初级所有科目, 今年更是成功通过中三考核, 成为目前最小的中级骑手。

马术训练的艰辛, 远超常人想象, 奔波与坚持是日常的必修课。

“周二、周六、周日雷打不动去上课, 每次两节课一个半小时。”雪陌妈妈介绍, 周二下午四点放学铃一响,

她就接女儿直奔马场, 下午五点多抵达后换装备、上马训练, 全程无缝衔接。极端天气里的训练更显不易。夏天室外酷热, 雪陌穿着厚重装备、戴着头盔, 每次下马后全身衣物都能拧出水, 头盔取下时还冒着热气; 冬天寒风刺骨, 妈妈总要给她涂厚厚的面霜, 防止脸部被风吹伤。

摔马是马术学习的“必修课”, 曹雪陌也曾掉眼泪, 但每次妈妈试探着问“咱还骑马吗”, 她都坚定地回答“骑, 明天就来”。

这份坚韧, 既源于她对马术的纯粹热爱——“喜欢在马上的感觉, 喜欢每次突破障碍的新高度的那种成就感”, 更藏着对伙伴“皮小满”的牵挂。这匹肩高1.64米、9岁的母马, 情绪稳定且忠厚老实, 是她最信任的伙伴。她常念叨“皮小满陪我不停比赛、训练, 好辛苦”, 便想着为它赢回专属荣誉“马花”(赛事前三名马匹才能获得)。此次比赛, 她和“皮小满”配合默契, 终于夺得三朵“马花”。赛后, 曹雪陌第一件事就是喂“皮小满”吃苹果, “真的太辛苦了!”

尊重选择, 热爱与支持同行

如今斩获全国冠军的曹雪陌, 在平衡学业与训练的过程中, 展现出超越年龄的自觉。为了兼顾训练, 她会利用课间提前完成部分作业, 剩余作业则在训练回家后熬夜完成。“从来没有遇到过棘手的平衡问题, 因为她清楚自己要什么。”雪陌妈妈的语气中满是欣慰。

在她看来, 马术带给女儿的成长是全方位的。心理层面, 多年赛事经历让雪陌的心理承受能力愈发强大。“经历了一次次比赛、很多次失败, 从沮丧到允许自己失利, 再到充满信心重新站上赛场, 这都是马术赋予她的。”对于八岁的她来说, 赛前的冷静、赛时的沉着应对, 是很多项目无法替代的收获。

“不是自己状态好就能赢, 还需要马的状态也好。”在能力层面上, 雪陌学会了兼顾与调整。当搭档“皮小满”状态不佳时, 如何帮助伙伴调整状态, 成为她不断攻克的挑战, 也让她的专注力和解决问题的能力持续提升。

身体层面, 骑马对核心肌群、平衡感和体能的高要求, 让雪陌得到了综合性锻炼。而在情感层面, 日复一日照料“皮小满”、与马匹建立情感联结的过程, 更让她的同理心与责任心不断增强。

“坚持固然重要, 但更重要的是内驱力, 没有喜爱何来内驱力?”雪陌妈妈认为, 兴趣培养和学业发展并不冲突, 反而相辅相成, 良好的兴趣能为学业发展助力。“选择权给孩子, 她还小, 没人能确定是否一直走下去。如果有天她说不想学了, 我会同意, 不强迫她。”

“雪陌内核一直很稳定, 不骄不躁, 很有自己的想法, 学习能力也很强。”班主任陈晶晶在砂子塘小学将雪陌作为“无艺体不砂小”主题人物进行推荐, 还在班上专门围绕艺体教育展开交流, 鼓励孩子们培养更多兴趣爱好。“我们也会定期跟家长相互同步孩子的学业状态, 也会了解她的训练进度和比赛安排, 核心是共同把握学习’与‘兴趣’的平衡节奏。”

在陈晶晶眼中, 雪陌的全国冠军荣誉对班上同学是极具感染力的榜样: “从最开始的被看见, 到现在的全国冠军, 她的经历带给孩子们的是一种坚持的力量, 一种跨越的进步!”

遗失启事

株洲市荷塘区株星百货商行遗失《食品经营许可证》正本一本, 许可证编号JY14000279628, 声明作废。



曹雪陌训练中飒爽英姿。