

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理后事。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，他来不及说完就挂断了。”

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，也要在通话间隙中寻找更确切的信息。”

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

濒临崩溃的情绪，用精准引导锁定关键位置，还要有不放弃的坚持，才能为救援争取宝贵时间。”

据了解，湖南省 12356 心理援助热线是湖南省卫生健康委员会设立的心理健康支持热线，旨在为公众提供心理健康教育、心理咨询、心理疏导、心理危机干预等服务。一年来，已接受公众来电约 7.8 万通，处理有效来电约 2.3 万通。

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。



曹雪陌训练中飒爽英姿。

### 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漫步、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“无艺体不渺小”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。