

热心人

自杀危机干预 一句话救人的艺术

株洲日报记者 沈金华
实习生/罗伯钊

一个案例,令人不胜唏嘘。8月22日,四川泸县一名15岁女生跳下25楼,父亲在楼下试图接住女儿被砸伤,两人经抢救无效身亡。据了解,女生患有抑郁症。

一组数据,让人倍感沉重。全国自杀成功的抑郁症人群每年有40万人,且抑郁症患者最小的只有10岁。

在至暗时刻来点亮光,自杀危机干预成为部分心理咨询师的努力方向。彼岸心理咨询乐园的牟毅就是其中之一,他已为全国各地的60多名抑郁症患者点亮希望。

8月26日下午,牟毅再次与危机干预对象李明(化名)通过微信打字对话。字里行间,李明精神状态明显好转,有了一些阳光与依靠。40天锲而不舍,牟毅一步步地将李明自杀边缘拉了回来。

“我不想活了,我要跳楼。”7月17日上午7时37分,站在高楼顶端的李明通过他人介绍首次通过微信向牟毅求助。此前,李明几次想跳楼被别人拉了下来,这次没人了。

“停止!听我说。”牟毅迅速发出一句回复,再询问对方能否电话沟通。遭到回绝后,牟毅继续打字:“请您坐下闭上眼睛,想象一道金色的光芒照耀在你的头顶,深呼吸……”

你来我往,对方打字沟通88分钟后,李明终于从楼顶下来,推着自行车进入工作单位大哭了一场。“扛不住时,一定要找我,我24小时在线!”牟毅用一句承诺,暂时打消了对方再次自杀的念头。

第二天,双方再次打字对话,这次是40分钟。就这样,对话时间越来越短,现在已变成每天约10分钟。

身边事

“盛宴”背后 垃圾遍地

——高温“烤”验不文明现象之五

株洲日报记者 温琳

株洲日报讯 感受汉服魅力、制作灯笼、投壶、猜谜……8月23日晚,市文化馆前坪,华灯初上,人潮如织,一场具有汉风古韵的“七夕游园雅集”活动吸引众多市民前来观看。大家玩得亦乐乎的背后,也出现了一些不文明行为,现场遗留了大量垃圾。

李明要了牟毅的照片,也将自己在单位门口的照片传了过来,还分享了一段站在楼顶俯瞰下方的视频。期间,他也打过电话过来诉说心声,却不同意双方见面。

牟毅对李明的个人情况不去打听,只是通过对方的讲述有所了解。李明50岁至今未婚,与母亲相依为命。因工作压力大、经济状况等原因,患上重度抑郁症、焦虑症已有5个月,经住院治疗回家仍想自杀。

根据分析,重度抑郁症患者一般会有晨重夜轻的特点,伴有整夜不眠,睡醒后情绪低落,不断地自我怀疑,感觉太痛苦了,想结束自己的生命。为了不刺激李明,牟毅继续采用较难的打字方式劝导他重拾生活信心。

目前,李明承诺按时服药,每天都与牟毅对话,同时翻看牟毅的朋友圈获取安慰。李明愿意把自己的心路历程,隐去个人信息公之于众,希望可以帮助更多需要帮助的人。

“累并快乐着!”牟毅说,看到又一条生命因他的努力而获救,倍感欣慰。此次干预并未结束,需要持续关注半年或一年甚至更长时间。抑郁症也像感冒一样,不会终身免疫,愈后也可能复发,这是正常的反应。

牟毅提醒广大读者,有自杀念头的人,其行为可用“六变三托”概括。“六变”是指性格、行为、金钱、语言、身体、环境的巨大改变,“三托”指托人、托事、托物。与其相处时,其家人或帮助者应做好陪、听、说“三规”,且注意不要责备、生气辱骂等“六禁”。

“一句话可以杀人,一句话可以救人,心理咨询如履薄冰!”牟毅把这句话奉为圭臬,时时刻刻提醒自己不忘初心——患者遭遇紧急情况,应全力给予帮助。“与患者的生命相比,金钱只不过是过一片羽毛!”牟毅表示,心理咨询永远在路上。

活动结束后,地上一片狼藉,遗留的垃圾有食品包装、塑料袋、废弃的灯笼,还有矿泉水瓶等。

“我累醉啦!”市文化馆保洁员王成芳在保安的帮助下,忙碌了3个小时后,才将文化园前坪打扫干净。

市文化馆相关负责人通过本报向市民呼吁,参加文体活动要讲文明,将垃圾随手带走,文明自己,方便他人。

曝光台

梯控限期一个月 逼迫业主来缴费

——把脉居民小区治理痛点之五

株洲日报记者 沈金华

株洲日报讯 “物业公司对小区居民楼实行梯控,不交物业费只能刷卡乘坐一个月!”芦淞区幸福路的云溪谷小区有业主向市长热线反映称,物业公司通过此举逼迫服务对象缴纳物业服务费不合法。8月25日,记者跟随市长热线督办员前往现场调查。

小区业主齐先生反映说,小区物业公司不顾居民的反对,对业主乘坐的电梯实行控制,大家必须到物业公司激活电梯卡,才能乘坐电梯。物业公司之所以这样做,是为了逼迫业主缴费。因为没有缴费,物业公司就给他激活了一个月的使用期限。

刘先生表示,他拒绝缴费的主要原因是海城物业进驻不符合规定。小区没有组建业委会,原来的永城物业却突然换成了海城物业,很多业主对此不知情。

对刘先生反映的问题,海城物业公司项目经理马建红解释说,他们是按正常程序经过相关部门许可进驻小区的,不是非法进驻。其实,业主上下楼的电梯在安装时,就有梯控设置,只是最近才启用。他们也是根据小区业主要求实施梯控,并不是因为业主未缴费就不激活梯控卡。对于

欠费较长的业主,每次只激活1个月,目的是提醒业主按时缴费。

前来协调此事的芦淞区物业服务指导中心副主任吴蔚说,海城物业公司是在当地社区的介入下才进驻小区的,做了备案工作,符合相关规定。

对物业公司根据业主缴费情况对梯控卡设置门槛的做法,吴蔚表示不可取。根据《湖南省物业管理条例》第四十一条规定,物业服务企业不得采用中断提供、限制或者变相限制购买水、电、气、热以及停运电梯等方式迫使业主缴纳物业服务费。因此,物业公司可以通过上门张贴或邮寄缴费通知单等方式,将情况告知拖欠物业费的业主,而不是禁止其乘坐电梯。至于梯控如何使用,可以通过业主大会作出决定。目前,小区所在社区正在做业委会筹备工作,预计9月可成立筹备组,按程序启动业委会选举工作。

马建红承诺,他们不再对梯控设置门槛。吴蔚也提醒小区业主,物业费是物业公司赖以生存的根本,物业公司提供了服务,业主就应按时、足额缴纳物业费。业主对物业公司不理解、不满意,可以通过正常途径反映,而不是以此拒绝缴纳物业费,导致小区管理陷入恶性循环。

相关新闻

加压泵坏了一个月 分摊维修费没人交

株洲日报记者 沈金华

株洲日报讯 三伏天没水用,这日子真的难过。芦淞区龙泉路的龙园小区高层住户有1个多月无法正常用水了,居民们对此苦不堪言。8月24日,记者跟随市长热线督办员前往现场采访。

龙园小区只有1栋3单元是电梯高层楼。从1个多月前开始,7楼以上的住户用水都非常困难。9楼居民刘先生称,由于水压很低,他们家近1个月基本上是靠接水过日子。

刘先生的邻居们纷纷反映,出现这种情况,主要是小区的加压泵坏了,无人修理造成的。小区没有物业公司,也没有成立业委会,导致无人牵头处理问题。

原来在小区做过物业的居民张先生

称,社区已经多次到小区协调此事,因小区居民意见不统一,才造成了这种状况。此前,小区原有的物业公司撤离,就是因为部分业主拒绝缴纳物业费。

张先生的说法得到了塘头社区专干杨玲的证实。杨玲称,社区多次到小区核实情况,并请专业人员到小区核对了加压泵维修费用,需要1500元左右。加压泵维修费用按40多户居民分摊下来,每户只要30多元,却没有人主动交钱。小区无人愿意牵头收取维修费,这让她们感到无奈。

杨玲表示,社区将继续开展协调工作。同时,希望有居民站出来牵头收费,带动其他人主动缴费。下一步,社区将推动小区自治,通过组建业委会制定居民公约,引导居民处理好自己的小区事务。

28831459

天台话吧

责任编辑:叶新福 邹家虎 美术编辑:王玺 校对:杨卓

选择复读,选择青春无悔

——复读生 刘强

我是8月15日作出复读决定的,现在在家里复习,只等着复读学校开学。

高考成绩公布的时候,我并没有太多惊慌失措,因为根据自己的估计,也就只有那个分数,比二本线低了49分。因为提前跟父母打了预防针,父母也并没有说太多的话,责备是肯定没有的。但我内心的自责却到了无以复加的程度。

我小学、初中成绩还可以,基本上是班级前几名。但进入高中后,有一段时间因为各种原因有了很深的厌学情绪。那会儿,一想到还要努力几年才能高考,高考考上大学后还要读至少4年书才能真正走上社会,我就觉得有点恐怖。感觉自己即将成年了,社会机会很多,不上大学也有自己的出路。

那个时候的我,是极其孤独的,因为身边每一个人都在为了上大学而努力,他们日复一日地向着自己的目标前行,不思考任何其他东西——我感觉自己就是千军万马中的一个逃兵。

这样浑浑噩噩过了大半年,高三来了,感觉自己也没有勇气直接辍学,也是在父母以及家人的劝慰下,我终于重新坚定了自己的大学梦——不再想其他的,先努力这一年再说。我也确实努力了,高三,谁不努力呢?但是,因为虚度了一段时间,很多课程已经明显跟不上了。我现在最后悔的是,高三一年,自己对很多没有搞清楚的概念,不敢承认,不

敢问老师和同学,就像一个赛车手,驾车飞驰的路上车子已经到处漏油了,却不愿意停下来赶紧修补,最终,在冲锋的那一刻,所有漏洞都暴露了出来。

既然我高中期间就想过辍学算了,所以没考上二本我就坚定地不想再读书了。但一个问题很快摆到了我的面前,不读书,我能干什么?上个月,我在外面做了一个月的暑假工,发现自己这些年除了读书,是真的啥也不会干。这一个月的暑假工经历,也让我对知识,对通过知识改变命运有了更多的认识。这个时候,我有点动摇了。

父母也一直没有放弃劝我复读,我花了一个多礼拜的时间,列出了“复读的好处”“不复读的好处”两张清单。我发现“复读的好处”这张清单中,我写下了33条,而“不复读的好处”清单中我只能写出12条。于是我明白,内心里,自己还是渴望复读的。

选择复读,父母没有逼迫我,这真的是我出生以来自己作出的最艰难的决定。我知道,接下来的近一年时间里,我将需要再一次付出许许多多,需要面临新高考的各种改变,甚至可能遭到复读失败的挫折,但作为“后浪”,我始终坚信:“既然选择了远方,便只顾风雨兼程。”

即使失败,我也青春无悔。

把复读当成人生的一次寻常选择

——湖南工业大学退休教师 陈鹏

高考是国家重要的选才渠道,虽然随着这些年高校不断扩招,一举考上大学成为大多数高考生的直接归宿,但高考发挥失利者也就是所谓的落榜生肯定不会绝迹。我认为,选择复读的学生尤其是落榜生,只是对自己人生的一次更加负责任的选择,这样的选择今后一定会无数次地经历,是一次很平常的选择。

作为一名长期关注青少年心理健康的高校退休教师,在工作以及生活中,我也常常会接到一些高考落榜生或者复读生的咨询。我发现,大多数复读生会有或深或浅的心理障碍。比如,认为选择复读让自己在身边的朋友尤其是考上大学的同学面前抬不起头来;非常担忧自己复读后成绩无法提升甚至下降,最后仍要面临再一次落榜的“强大打击”;有抵触情绪,认为父母或者老师动员自己复读是不尊重自己的意愿等等。

在我看来,有这些情绪或者心理障碍的复读生,主要是因为“习得性无助”的思维定式未突破。所谓“习得性无助”就是指人容易条件反射般地否定自己,认为自己一无是处,进而衍生为认为自己一无是处。由于“习得性无助”,这部分复读生很可

能一谈起高考就习惯性地害怕,一想到未来可能失败就自然而然地紧张,一想到身边同学都去读大学了自己还要复读就自卑。

实际上,这些情绪以及心理障碍都是自己设置的。毕竟,没有谁规定一个人只能参加一次高考;没有研究认为复读生的智商或者能力就一定比一次就考上大学的人差;社会也从来没有真正将高考落榜与人生失败划等号。所以,复读生一定要首先想明白这些道理,树立起“再考一次又何妨,再奋斗一次又何妨”的坚定信心,只把复读当成一次普通的人生经历、人生抉择,心无旁骛加油干,集中精力复习备考。如此,相信会取得好成绩;如此,万一失败,也不会彻底否认自己、感到人生“灰蒙蒙”。

人生的路很多——但这并不是说落榜生或者发挥失常的考生就应该以此决定不复读,而随意选择一条其他的路,而是说复读也是人生可以选择的千万条路中的一条。对于大多数正在犹豫是否复读的人而言,我希望他们能想明白:“竟然你认为不再读书出去打工也是一条人生路,为何不可以认为选择复读也是一条同样可以考虑的路?”

画里有话



动脑又动手 垃圾分类有了小兵

捡拾垃圾、进行垃圾分类、利用废旧物品进行手工制作……8月26日,天元区广场社区居委会在海韵天城小区开展的暑期社会实践活动,吸引60多名少年儿童参加。活动中,孩子们学习了垃圾分类的相关知识和方法,增强了垃圾分类回收意识。

株洲日报记者 刘平 摄



可望不可及 江边厕所铁门把关

“这个厕所被铁门锁住了,有的人只能在灌木丛中解急!”8月26日,天元区黄河南路居民余先生反映,枫溪大桥(株洲湘江六桥)西头附近没有对外开放的公共厕所,前来游玩休闲、锻炼身体的市民遭遇如厕难。

据了解,此处原有一个设备齐全的公共厕所,在建设枫溪大桥被围了起来,成为建筑工人专用厕所。桥建好4年,江边这个厕所仍被锁在围墙内。余先生呼吁,将这个公共厕所对市民开放,或者另建一个新厕所,不能让随地大小便影响河西湘江风光带的美景。

株洲日报记者 沈金华 实习生/罗伯钊 摄

没有考出好成绩 还要复读吗?

株洲日报记者 胡文洁



漫画/王玺

时间不会辜负 每一个奋斗者

——北师大株洲附属学校招生办教师 周玲

今年我们学校准备招收220名复读生。对于选择来我们学校复读的考生,我们也会做评估。比如,有些考生考上了二本甚至一本还想考得更好点,想复读,我们综合考生高中各类考试的成绩以及高考成绩后,会给出综合评估意见,交由考生自己及其家长选择——一些孩子因此选择了不复读而直接进入已被录取的高校。这是我们作为学校对孩子负责的态度。

对于坚定选择了复读的考生,我们也坚持鼓励他们:不要辜负青春的选择,坚信努力就一定会收获。以我校为例,近年来我校每年招收大约200人的复读考生,经过一年的努力,复读生的第二次高考成绩比第一次高考成绩平均可以提升75分左右,最高可提升接近200分。在这约200人中,我们的二本上线率多年保持在90%以上,一本上线率也在75%以上。

多年与复读生接触过程中,我们也总结出了很多经验。比如,到底什么样的孩子适合复读?我们发现最好要满足两个条件。第一,抗压能力强。高考确实会给孩子很多压力,心理承受能力不强也是导致不少考生高考发挥失常的重要因素。孩子们抗压能力不强的,建议通过多种方式提升抗压能力,如此,才能在备考中不掉队,真正笑对高考,轻松上阵。第二,善于调整学习方法。学习方法对于学生能否迅速掌握各类知识十分重要,一些高考尖子的学习方法,确实“与众不同”且值得借鉴,而高考发挥失常的学生,也往往是因为学习方法不对导致一些知识点掌握不牢靠。所以,选择复读的考生,一定要尽快在老师的帮助下,找到更好的更适合自己的学习方法。

明年是实行新高考的第一年,但我们的复读生招生情况却没有受到太大的影响。应对新高考,我们也会为复读生制定专门的学习计划,所以复读生不必因为高考改革而畏惧新高考甚至选择放弃复读。