

给你一个活下去的理由

心理危机干预,走进自杀者的内心世界

“打开我们的网页,每当看见有新的留言,我的心就猛的紧一下。”说这话的是南京心理危机干预志愿救援中心志愿者汤传芳,这个仅有25岁的女孩,和其他10名志愿者一起,关注危机人群的心理问题,每天与有自杀倾向的人交流沟通。“我们做的是阳光事业。”但因为阳光事业与死亡搭上了边,他们不得不面临生存的压力。

给他们倾诉的机会

“我为什么还活在这个世界上,给我一个活着的理由好吗?我真的找不到。这世界已经没有真情没有人性可言了,每个人都为钱活着,这样活着还有什么意义?”

8月29日上午8:30,汤传芳准时来到办公室,打开电脑,默认为首页的中华自杀救援网跳入她的眼帘。“有一条新留言!”汤传芳立刻紧张起来。“有留言就意味着又有一个痛苦的人徘徊在死亡的边缘,”汤传芳说。“其实,对于每一个自杀者来说,在最后一刻都有向人倾诉的愿望,我们的留言栏目就是他们生命中的最后一根稻草,如果再不施手救援,他们就会真的走向极端。”

小伙为情所困想不开

发留言的是一个叫“一无所有”的网友,要想劝导他,首先必须要了解他的遭遇,汤传芳在帖子下面留了

言:“我跟你想法一样,我们交个朋友聊聊,加我QQ好吗?”汤传芳在回帖上留下了自己的QQ号码。一个多小时后,这个人终于加了汤传芳为好友,汤传芳第一件事就是记录下对方的IP地址,苏州的,这样万一发生紧急情况可以向警方提供IP地址,前去解救。

这是一个安徽的小伙子,在苏州一家歌舞厅打工,认识了女友,一年多的恋爱后,小伙子发现她慢慢在变心,总是嫌他钱少,“你如果现在有10万,我立马就嫁给你。”小伙子拼命兼职挣钱,但是有一天,他看见自己的女友坐在一辆豪华轿车里,顿时心死了。他整日借酒消愁,工作丢了,钱也花光了,最后想到了死亡。

总有值得留恋的东西

汤传芳决定从他的网名着手,寻找突破口,“难道你真的已经一无所有了吗?至少还有我们这些人在关心

你,帮助你。”对方沉默了很久说:“她离开我了,我还有什么呢?”汤传芳说:“你仔细想想,她真的是你唯一不可替代的人吗?”“一无所有”又沉默了一会说:“不是,不过我感觉很难过。”

汤传芳知道他的极端情绪开始松动,说:“你在上次自杀的时候,除了女友,还想过谁呢?”“我妈妈。”“一无所有”说。

“你妈妈最盼望什么?”“希望我能到她身边,娶个老婆,生个儿子,但我现在什么也没有了,我对不起她。”

“你就是你妈妈的一切,你还有妈妈,还有那么多朋友,他们都希望你好,你怎么会一无所有呢?你应该回去看看他们。”

“一无所有”再次沉默,过了一会,他打过来一行字:“我是应该回去看看他们。”

三天后,“一无所有”告诉汤传芳:“我已经在安徽了,非常感谢你,我现在心情好多了,谢谢!”

【生存窘境】

功德无量却举步维艰

汤传芳是救援中心的11名专职工作者之一,很难想象,这个只有25岁的阳光女孩竟然和“死亡”打起了交道。“送人玫瑰,手有余香,我觉得我现在做的是一个功德无量的善举。”

这个救援中心成立于2004年的11月28日,是南京首家服务市民心理健康的志愿服务机构,由南京团市委、市志愿者协会等部门组织组建。为了救援全国各地的人,他们还创办了中华自杀救援网(www.995sos.com),在全国分设了19个救援点。同时,开设了一个24小时值班热线025-86663472。

然而,这个阳光事业,正面临着生存的窘境。“好多人不理解我们的事业。”9月10日是世界预防自杀日,他们想举办一个宣传活

动,需要借用一个人气旺盛的地方。他们派人去跟新街口某广场的负责人联系,负责人当时满口答应,但两天后又抱歉地打来电话,告诉他们广场周围的商家不欢迎他们过去,因为商家忌讳“自杀”、“死亡”等字眼。

经费匮乏是困扰他们的主要问题。目前,这个救援中心的办公场所和人员工资主要由江苏嘉华职业技术学校负责,但这是不够的。“救援设备很缺乏,有时候只能眼睁睁地看着一个人去自杀。”汤传芳就曾遇见过这样的事情。他们了解到湖南的一个大学生要自杀,但是向当地警方通报的时候,对方没有理会。“如果当初我们在湖南的分站有救护车的话就可以直接赶过去了,但我们没有这些基本的救援设备。”快报记者朱俊骏

动,需要借用一个人气旺盛的地方。他们派人去跟新街口某广场的负责人联系,负责人当时满口答应,但两天后又抱歉地打来电话,告诉他们广场周围的商家不欢迎他们过去,因为商家忌讳“自杀”、“死亡”等字眼。

经费匮乏是困扰他们的主要问题。目前,这个救援中心的办公场所和人员工资主要由江苏嘉华职业技术学校负责,但这是不够的。“救援设备很缺乏,有时候只能眼睁睁地看着一个人去自杀。”汤传芳就曾遇见过这样的事情。他们了解到湖南的一个大学生要自杀,但是向当地警方通报的时候,对方没有理会。“如果当初我们在湖南的分站有救护车的话就可以直接赶过去了,但我们没有这些基本的救援设备。”快报记者朱俊骏

【视频预告】

今天14:00~15:00,南京市心理危机干预志愿救援中心常务副主任汤传芳将做客快报生活南京网站(www.lifenanjing.com.cn),与读者视频聊天,如果你对公益事业有兴趣,或者心里有解不开的结,欢迎届时登录。

海尔热水器推出家装计,打造完美浴室

从9月开始,海尔热水器推出了“时空舱秋季家装航线”全国巡展活动,为卫浴装修献计。

先选热水器后装修:作为中国热水器行业的领导者,海尔倡导了“先选热水器后装修”的装修理念。海尔热水器不仅有闻名世界的“防电墙”专利技术,而且近

年来推出多款适合于浴室装修的独特产品:“时空舱”热水器以其特有的飞机行李舱式的外观,既美观又能节省空间,为浴室增色不少;A8隐藏版则可以实现浴室吊顶的隐蔽安装,控制显示版巧妙地利用浴室的顶角空间。

完美浴室装修方案:海尔热水器在九月份开启“时空

舱”秋季家装航线,提供了多套完美的浴室设计方案。这些方案对热水器的选型、安装位置、管路设计等提供了完整的设计师意见,每套方案还提供了样板房的效果图。

家庭热水系统专业设计师:每个装修季节,海尔的热水系统设计师都活跃在各个小区,这些设计师有多年的

设计、安装经验,只要用户拨打海尔的服务热线,设计师将免费上门服务,为用户量身定做,选择个性化的热水系统解决方案。

“在装修季节,消费者需要的不是产品,而是方案。”海尔的一位销售人员对笔者说。



新学期送温暖 华海3C广场心系贫困学子 飞儿乐队9月12日亲临华海签售助阵

金秋九月,莘莘学子迎来新学年,为了给广大学子送上一份新学年的温馨礼物,华海3C广场特邀请了台湾乐坛最红的乐团——F.I.R.乐团助阵,举办大型“新学期送温暖”公益活动。9月12日下午16:30,F.I.R.乐团将携最新专辑《飞行部落》现身华海3C广场,举行江苏首场公益签售会,届时,您不仅可以近距离接触偶像,更可获得意外的惊喜,让平凡的新学年有一个不平凡的开始。

据主办方透露,当天不仅所有现场购买《飞行部落》专辑者均可获得签售机会,华海做为一个商户云集、品牌林立的大型IT3C卖场,还将选取30名贫困学子,各赠时尚数码MP3一台。同时,凡是在校大学生,华海还将提供在华海内优先兼职的机会。

偶像驾临,最激动的莫过于歌迷,为了给飞儿迷们提供与偶像亲密接触的机会,华海准备了20张《非常明星》——F.I.R.飞儿乐团歌友会入场券,歌迷们只要在9月9日-9月10日在华海购物满200元,即可凭有效消费凭证至活动区参加抽奖,赢取幸运机会。9月9

日-10日,如果你没有抽中入场券,华海还为你准备了一些“心愿卡”,活动两天只要你填写了“心愿卡”,华海将帮你把心愿传给F.I.R.在9月12日晚上,《非常明星》节目组还将从中挑选一部分心愿在该期节目中播出,并帮助现场的部分幸运者完成他们与偶像亲密接触的心愿。

明星造访加公益活动,热衷于公益事业华海3C广场在新学年开始的时候,无疑又为广大学生送上了最好的礼物。华海负责人表示,华海作为一个动感时尚的IT商城,一向都很有学生缘。开业以来,华海不仅给广大学子提供了丰富的勤工俭学机会,更是在暗中解囊,默默资助南京大学、河海大学等高校学子顺利完成学业,帮助他们直至走上工作岗位,华海的良好口碑在学生中已经广为流传。在本次公益活动基础上,华海自然少不了回馈广大消费者的促销活动:笔记本电脑、台式电脑继续延续以前促销力度,普降1000-2000元,二楼迪信通某款诺基亚手机更是推出了388元的超低价格,超值回馈广大学子。

早晚搭档:中国特色的饮奶之道

今天,许多人已习惯于早晨喝一杯“早餐奶”,晚上喝一杯“晚上好奶”,不过,有趣的是,在欧美等饮奶发达国家,却几乎没有早晨和晚上饮用的牛奶品类。为什么在饮奶发达国家并不“时兴”的“早餐奶”和“晚上好奶”呢?在中国市场上大行其道呢?

要解开这个谜题,得从“早餐奶”和“晚上好奶”的命名说起。为什么是“早餐奶”和“晚上好奶”,而不是“白天奶”、“下午奶”呢?在这看似不经意的命名中其实大有道理。

美国医学学会顾问迈克尔·斯莫伦斯基博士早就提出:“人体有自己的时钟,它决定了我们对营养摄入的需求。一是在早晨,二是在晚上,我们的身体最渴望牛奶,这两个时间段可以说是饮用牛奶的黄金时机。”

研究表明,含有牛奶的一份高蛋白早餐是一整天高效学习、工作的保证,而晚上九点左右喝一杯奶,既有利于夜间人体的新陈代谢,帮助钙质吸收,还能提高睡眠质量,缓解疲劳。国家首席健康顾问洪昭光教授在《健康

快乐100岁》一书中指出,因为生长激素在晚上才开始分泌,所以每天睡觉前更是青少年饮奶的最佳时机。

正是因为有着这样的科学依据,蒙牛首先推出了“早餐奶”,随即又推出“晚上好奶”,最终提出了“早晚搭档更营养”的健康饮奶新观念。“早晚搭档”的饮奶观念,其实是从饮奶时机和饮奶量上,针对中国人饮奶所具有的实际问题而提出的。

在欧美饮奶发达国家,人均饮奶量相当充沛。以刚刚结束的世界杯四强为例,其人均饮奶量都高居世界前列,其中法国为300kg,意大利为280kg,德国为290kg,几乎是世界平均水平的三倍,早晨和晚上两个黄金时段则是他们雷打不动的主要饮奶时间。

然而在中国,因为传统饮食结构中牛奶所占比重太小,国人并没有养成良好的饮奶习惯,饮奶现状不容乐观。数据显示,中国的人均饮奶量仅为21.7公斤,是世界平均水平的20%左右,很多人的饮奶时机也并不合适。大量调查表明,饮奶量的不足已经严重阻碍了国人、尤

其是青少年身体的健康与体质的提升。

在这样的情况下,蒙牛于去年9月提出了“早晚搭档”的饮奶观念,一方面,从名称上固化饮奶时机,帮助国人养成了早晚饮奶的良好习惯;另一方面,早上一包“早餐奶”,晚上一包“晚上好奶”,每天的饮奶量就达到了500ml,基本满足了人体需求,而前不久国家领导人在重庆视察奶业工作时提出的“每天一斤奶,强壮中国人”的美好梦想,也从一个侧面进一步肯定了蒙牛首倡的“早晚搭档”饮奶观念的实效性和先进性。

而且,令人没想到的是,其实“早晚搭档”的营养和口味中也暗藏玄机。

蒙牛早餐奶在鲜牛奶中分别加入谷物、坚果和鸡蛋,既丰富了营养,又能够帮助牛奶在胃中停留更长时间,从而促进人体对牛奶中营养物质的分解吸收,减轻繁忙的早晨带来了方便,又不让牛奶中的营养物质流失浪费,这对于饮奶还不够多的中国人而言,当然更具特别的意义。而晚上好奶所含有的维生素E和α-乳白蛋

白等营养元素,则给勤劳的中国人缓解了辛劳一天的疲惫,帮助国人抓住营养吸收的好时机。

此外,“早晚搭档”推出了适合消费者不同口味、不同营养需求的不同产品类别。早餐奶有活力充沛麦香味、均衡营养鸡蛋味、闪亮智慧核桃味、清新阳光玉米味,全都是国人熟悉的传统味道,晚上好奶有适合全家饮用的营养型、针对孩子的成长型、以及针对爱美女性的国内首款专为女性设计的常温牛奶——晚上好美容奶。

可能是因为久已习惯了麦片粥、鸡蛋汤、核桃露、玉米粥这些传统型早餐的纯朴味道,大家很自然地就接受了蒙牛早餐奶的所特有的熟悉芳香,而晚上好奶所蕴含的人性化关怀,更注重亲情的中国人心存好感。从饮奶时机到饮奶量,从营养到口味,“早晚搭档”的蒙牛牛奶针对国人饮奶现状的关怀可谓无微不至,因此,在中国百姓的健康食谱里,也就顺理成章地多了这一对适合国人的牛奶最佳搭档。

公益讲座

全国翻译资格(水平)考试推介会

主办单位:中国外文局、外文出版社、东南大学外院、江苏省外文书店
时间:2006年9月9日上午9:30-11:30
地点:东南大学榴园进香河路38号东南大学逸夫科技

馆报告厅
主讲人:杨英姿
全国翻译专业资格(水平)考试办公室副主任
于英
中国外文局外文出版社教材编辑部主任
江苏省外文书店二〇〇六年九月七日

市民健康讲堂

9月10日(周日)上午9:30,首都医科大学附属北京妇产医院主任医师孔为民博士将在南医大友谊医院门诊3楼“

学术报告厅”举办妇科“宫颈癌的手术治疗、护理及康复”健康讲座,欢迎广大市民前来听讲(免费)。咨询电话:86677999

新加坡腾飞集团在宁收购新建综合性高科技办公大楼

亚洲领先的商务空间提供者新加坡腾飞集团首次在南京收购了由四幢崭新的高科技办公楼和一座综合配套中心组成的高品质物业。原名为“江苏软件园创新中心”的该物业被重新命名为“南京腾飞创新中心(英文名Ascendas iHub)”,主要目标客户为国内快速增长的IT业务外包及研发行业的企业。9月1日至3日期间,腾

飞创造中心在第二届中国(南京)软件博览会上进行展示。与腾飞在亚洲其他地区所开发的特色IT科技园一样,腾飞创新中心所营造的不仅仅是单纯的建筑物理空间,还包括精心规划的绿地,以及为园内社区所提供的广泛便利的配套设施和服务。其“工作—休闲”融为一体的开发理念致力于为知识型企业打造一流商务生活的时尚氛围。