

## 杭州自杀干预热线专职咨询师： “我的记忆只存一个月”

文 / 本报记者 褚睿雅

虽然有不少人离开了心灵打扫者的行列，但更多的人还是坚持了下来。如果说，这是份让人又爱又恨的工作，那么他们在这样的打扫中找到了爱与恨最好的平衡点。



>>> 何臻(杭州自杀干预热线专职咨询师)  
没情感重伤才能接自杀热线

上次见何臻，采访的是自杀的内容，很想从她这条自杀干预热线上挖几个案例。但想了很久，她很遗憾地说：“其实一个月前的事情我基本上都忘光了……”

对于很多人来说，一个月就遗忘，似乎不是件好事情，但对于一个自杀干预热线专职咨询师来说，这样的遗忘却是对自己很好的保护。因为她主动把一个月前的垃圾都给清空了。

何臻的笑容给我印象很深刻，很灿烂。很难想象，一个一天24小时中有7.8个小时在接听苦闷到极点的自杀热线的人，会笑得这么灿烂。

何臻说，工作的时候，她确实有时候会觉得听电话听得头都涨了，但放下电话，走出热线室的那一刻，她就能用最快速度回归自己的生活。

是不是特别冷静、特别理智的人，才能把生活和工作这么科学地分割开来呢？何臻说，她也不算是一个很理智的人，因为当倾诉者在电话

那头失声痛哭的时候，她有时候也会忍不住偷偷掉眼泪，所以，她会在桌上备一包面巾纸。

很多人都认为别人倾诉的那些东西，就是垃圾，但在何臻看来，不一定是垃圾，她甚至能从这些垃圾中提炼出对自己有用的经验。比如，有很多父母打进热线来咨询孩子的网瘾问题，何臻也有孩子，在接到父母倒的苦水以后，她意识到，自己也要防患于未然，于是，开始有意识地控制孩子上网的时间。在很多父母为孩子的网瘾问题担心的时候，她完全不会因为这个而烦恼。

何臻说，垃圾，就看你怎么看待了，如果你很排斥这些东西，那就是垃圾了；如果你能从中总结出对自己有用的经验，那就是宝贝了。

在采访中，记者了解到，当初在选这条热线的专职咨询师的时候，除了有专业知识的考量外，对接线员的生活经历也是有要求的。当初负责这条热线的陈爱华主任告诉记者，他们当时

在选人的时候，也是了解过这些专职咨询师的生活经历的，没有受过重大的创伤和挫折，求学、就业、情感等都相对来说比较一帆风顺的。性格上也要开朗一些，不容易被别人的情绪影响。这对咨询者来说比较好，同时也是对专职咨询师自身的保护。

在工作后，他们会每隔一段时间让专职咨询师放松，安排他们到另外的岗位，比如去当导医，比如去当社区医生，给他们一段时间完全远离热线。而且也成立了督导组，有问题了就马上帮助他们解决。



>>> 一同(《孤山夜话》主持人)  
就像是看完了一场晦涩的电影，没开灯，然后继续静静地坐着

说起西湖之声的《孤山夜话》，相信很多人都听过，或者听说过，十几年前，这是非常火的一档节目，很多人每天晚上都会调好收音机等听着。不过，这档节目现在已经改版了。

一同曾经是孤山夜话的主持人，因为这档节目，他快乐过，也郁闷过。

星期一下午三点，和一同在教工路的KFC见了面。一同点了可乐，喝得很开心，他说自己很喜欢喝可乐。

对于这次采访，还是有点激动的，记得在念大学的时候，有段时间，几乎每天晚上都要听孤山夜话才能睡觉。

不做孤山夜话已经好几年了，但是说起这档节目，一同依然能张嘴就说出一段故事：“有个女孩子，是杭州人，长得很美，一次上街的时候，被一辆车蹭了一下，一个小小伙子从车上下来，把她扶起来，这小伙子长得也很帅，于是，这一撞，撞出了爱情的火花，他们恋爱了。小伙子是外地人，每个周末都开车来杭州陪她过周末。后来，有一次，下雨天，他们开车出去兜风，路打滑，出了车祸，在出车祸的那一瞬间，小伙子用自己的身体护住了女孩，送到医院后，小

伙子成了植物人。女孩子一直很用心地照顾他，一年后，他弟弟来杭州照顾哥哥。没想到，后来弟弟也爱上了这个女孩……”

说这故事的时候，一同的语气里还是有些许的无奈，因为，他们肯定是没有结果的。

问一同，当初做这档节目的时候，老是听这些悲悲切切的故事，会不会很郁闷。一同说，郁闷倒是没有，但有段时间，他确实是被一些情绪困扰着走不出来，因为节目都在晚上，本来就不够阳光，加上听的又都是灰暗的故事，所以就很容易让人陷入思考的状态。

那种感觉就像看完一部晦涩又深奥的电影，然后，不开灯，继续坐着。那时候，他半夜12点多下节目，2点多回到家里，然后，4点多还光着膀子站在阳台上抽烟。脑子里想的都是些形而上的东西，比如，人为什么活着？人性的底线在哪里？……

不过，被这样的情绪困扰的只是偶尔，经过调节(看小说、听音乐、学习)，很快就走出了。大多数时间，他还是很快乐的，能当别人的心灵陪伴者是一件很快乐的事，经过思考，也能让自己看得更透彻。



>>> 舒馨(《午夜接触》主持人)  
能有机会去人生的后台看看，可以更了解得更透彻

浙江电台经济台的主持人舒馨，做了8年《午夜接触》，在结束《午夜接触》后，现在主持《舒馨时间》，依然在情感主持。

有点热的秋日午后，在可颂坊见到了舒馨，一如她的声音，很温和，很情切，很知性。聊起她的节目，舒馨笑得很灿烂：“快乐多于烦恼，虽然有时候会让我觉得伤感，但是下了节目，听听音乐，看看书，我就能找到自己的生活。当然，毕竟是做一档情感节目，要和观众进行心灵上的互动，自己又是挺感性的一个人，听到一些特别伤感的故事的时候，还是会感慨很久，下了节目，还是会忍不住想起。”

比如听到特别好的男人，但是他的太太却很不懂得珍惜；比如听到特别好的女人，但她先生却执意要与另外的女人暧昧，这个时候，舒馨就会觉得特别无奈，很想把他们摇醒，让他们看清楚现实，但局外人毕竟代替不了当局者去做决定，很多人都得等到碰得头破血流了才发觉自己当初错过了什么。

舒馨说，如果说做这个节目偶尔会有灰暗，那就是这些偶尔的无奈会让她觉得难过，但更多的时候，她觉得是快乐、是开脱。在看多了别人的故事后，她反而能更好的自省。那种感觉就好比是看戏，人家看的都是台上的人，而她却有机会走到后台去看看，了解得更透彻了。

2006年，舒馨考出了心理咨询师的执业资格证书。这段心理咨询的学习，让舒馨在看待问题的时候更专业，而且也了解了很多怎么迅速清空垃圾箱的方法。

舒馨说，其实不光是心灵打扫者需要进行调适，每个人都需要对自己的心灵进行打扫，因为现代人的生活节奏太快了，价值观的更迭也太快了，这么一来，人就很容易迷茫。怎么样让自己获得持续的快乐呢？培养一个爱好就很重要了。她的爱好就是做广播，看书，听音乐。

**TOYOTA**  
金丰丰田18年 我们一路同行  
我们自1990年开始专业维修丰田汽车  
Since 1990

**金丰丰田08西博车展特别倾情**  
西博车展期间光临杭州金丰丰田购买一汽丰田轿车送全车险！  
特惠活动仅此5天

**杭州金丰丰田汽车销售服务有限公司**  
AAA TOYOTA  
地址：杭州秋涛北路381号  
销售热线：0571-86993231 86954599  
维修热线：0571-86998696 86950900