

高校教师潜入“约死群”救人

有人引导和教唆轻生，聊天内容震碎三观

杨媛媛是中部地区一所高校的英语教师，在业余时间是一名心理救助志愿者。4月7日，湖南省张家界市永定区人民政府发布情况通报，4名外省人员（三男一女）在天门山跳崖，4人均系自杀，排除刑事案件及其他因素。杨媛媛告诉记者，4人的行为很像一起“约死”事件。

她曾潜入“约死群”，发现这是一处藏匿黑暗的地方。聊天内容满载负面情绪，人员构成极度复杂，目的各异，甚至会有人引导和教唆轻生，令她直言“差点震碎三观”。她建议，见到“约死群”应该立刻举报。

或是因为群内成员大多和自己学生年龄相仿，杨媛媛在举报之余，总试图了解成员们产生轻生念头的的原因，希望能从根源上帮助他们找到新的方向。



(新华社)

●讲述人：杨媛媛 职业：高校教师 年龄：40岁

“约死群”里有迷路的人

看到新闻里说，他们4人来自全国各地，此前并不熟悉，有一系列相仿行为，这些细节让我立即意识到，他们是通过“约死群”才走到这一步的。挺可惜的。

我关注这个新闻是因为我是一名提供心理救助的志愿者。2020年初，我从网上了解到了“树洞救援团”，这支公益救援团的人工智能机器人通过24小时不间断巡查，找到公域社交平台“树洞”里有自杀倾向的人，经过专业培训的志愿者组成团队，对有轻生念头的人进行有针对性的心理疏导和救援。我当时就对这个组织非常好奇，就申请加入这个组织。我们加入组织并经过了一系列专业培训之后，正式成为“树洞救援团”的一员。

一开始，我接触到数位痛苦到有意轻生的人，其中还有大部分是十几岁到二十几岁的青少年。我试着去了解，究竟是什么样的经历让他们感到痛不欲生呢？

我尝试加他们的好友。我至今还记得发给其中一位网友的好友申请：一个想死的人，一定是遭遇了让你生不如死的伤心事；每一个想死的人，都曾经是最认真的生活，却最终遍体鳞伤不想再继续下去的人。我是你的同类，你有什么故事？你有什么心结？请告诉我，让我们互相温暖……

通过我的申请后，我和他们会聊到各自的烦恼和痛苦。他们有人经历了情感失意、家庭暴力、校园霸凌，也有成年人遭受生意、婚姻上的挫折……我看到他们经历之间的共性：他们的原生家庭均未能给到他们足够支持，平时缺少可以倾诉、依靠的人，身不由己地活成一座孤岛。而我做的，只有倾听，陪伴，安慰，让他们能信任我们这些志愿者，卸下披在身上像铠甲般的防线，尽情地诉说、痛哭、发泄……

在和他们聊天的过程中，我得知了在QQ、微信等私域聊天平

台中存在一类群，它聚集许多有轻生念头的人。此外，我们志愿者中有网警，他透露自己在追踪骗子、药贩的过程发现，这些人也会对有寻死念头的人下手，而他们会通过加入有轻生念头的人组成的“约死群”找到下手对象。他以网警和志愿者的双重身份进入了“约死群”。

在此契机下，我通过我的救援对象和同伴加入了数个“约死群”。“约死群”是一种非常可怕的存在，刚进群的时候就让我感到震惊。“约死群”里，少的有20人左右，多的超过100人，群内充斥着负能量信息。这里，正面情绪是极不受欢迎的。我们志愿者同伴只是在负面情绪霸屏时轻轻劝解了一句就立即被踢出了群聊。新人打招呼的方式则是自述想要轻生的理由，我为了取得群友们的信任也只能自述我记忆中对我有冲击的事情，不编不造，以此换得信任。当部分群友的话匣子打开后，群内话题就会转向，有人控诉“大家看到的世界是不堪的”“现实是残酷的”“好像没有一点希望”。在这类话语之下，群内的气氛像是被煽动了一样，聊到“约死”，接着有人会附和。

或许，我们可以随手举报，但让平台对一个群采取一封了之的方法并不能解决根本问题。这样的群还是会被重新建起来，蛊惑着迷路的人。为此，我们具备专业知识的志愿者需要做得更多一些，潜伏在里面，关注并找到有需要帮助的人，比如附和“约死”的人。

我们的志愿者曾关注到好几起陌生网友“约死”的情况，一般来说，我们会组成一个救援小组，讨论出一套方案实施救援。先能聊天，取得对方信任后，慢慢问出对方所在的位置，如果正处在危险之后，我们会及时进行心理方面的“危机干预”，同时设法能够联系到他们的家人乃至当地警方，集合全社会的力量救助他。

受助人成了我的“线人”

两年前，在我“卧底”的一个约死群，我关注到群内有一个女孩小红（化名），她经常在群里发布“我想死”这类的话语。但在自揭伤口之后，群里也没什么人搭理她。我看见了她的无助和倾诉的欲望，就加了她QQ好友。

聊天中，我得知她还未成年，是一名高中生。在她的叙述里，总是觉得自己一无是处。她的境遇让我触动，那段时间，我会天天在聊天窗口里等待她的倾诉。

我了解到，她不太愿意出门，对学校学习有抵触情绪，留过级；她觉得自己情商不高，没有办法和同学正常交往，更没有朋友愿意倾听她的心声；她难以控制自己的情绪，有抑郁的症状。她的原生家庭也给了她太多支持，在学习方面，父母对她的教导只有逼迫，她不想违抗父母的期待，想通过自我鞭策来让自己成长，可并不奏效，这使得她在积极和失落之间左右摇摆，沉溺在痛苦中。

对于小红这类人，要不停回应、表达对她足够的关注度，才能慢慢取得她的信任。大约过了半年，她主动想加我微信好友。对她而言，微信是一个更加私密的聊天窗口，我相信这是一个好现象。之后，我们更经常地聊天，过程中有几次，她又有了想轻生的念头，并且已经为自己想好了死亡的方式。

此时，就必须通过一些应急的救援方法来“劝”她。我们数位志愿者组了一个群，讨论她有这些念头的成因、如何陪伴以及紧急救援方式的细节。

一次和小红聊天时，她问了一句，“你是不是救援团的？”一开始，我有点吃惊，但还是大方承认了，我说“是的”。小红接着告诉我，她在数次有轻生念头时，都是我站出来劝导她，几次过后就感觉到我是来救她的。事后，我回想这个场景，心里有满足感，我相信，在之前的很多个时刻，我的同理心是能被小红感知到的，我也切实地做了一件有意义的事情。

这之后，小红成为了我的线人，她会提示我“约死群”的信息，让我潜入“卧底”，这样就能帮助到更多的人。

在看了数个“约死群”后，这里面存在的阴暗面让我感到害怕。某种程度上，小红一开始不被人关注反而是幸运的。因为，我在一些“约死群”中看到，群成员构成极其复杂。除了有像小红这样有轻生念头的人以外，有骗财骗色的人，有售卖剧毒药品的人，甚至还有教唆、引导自杀方式的人。

进入这个群是要由群主或管理员审核通过的，那么谁在“经营”这类群呢？是不是找出这些群主，就能阻止事态发展？但我的一个同伴发现，这些建群的群主可能只是“工具人”，他们会同时建很多类似的群，接着另有人会以一套专有话术吸引迷路进群。而真正起到教唆和怂恿作用的人可能又是某个群成员。对于我们这些志愿者，最有效的方法就是及时发现有轻生念头和行为的人，及时干预，必要时报警处理。目前，我个人已经通过微博、QQ等社交平台前后加了400多位需要帮助的人，会在自己业余时间尽力关注他们的状态，时刻准备行动。

当然我们的救援并非每次都是顺利的，会遇到有去意坚决的人，也存在无法第一时间获取轻生者信息，无从及时展开救援的情况。另外，这类救助并不是一次性的，受助人可能会有情绪的波动，这些都是我们救援的难点。如果没有相关的救援知识和经验，却遇到了这样的“约死群”，请广大网友不要犹豫，随手举报，你们的行为就可能帮助到一些迷路的人。

这类救援是漫长的路，我们需要更多有热情和专业知识的志愿者加入，需要相关部门对“约死群”这类现象更有力的监督管理，也需要来自社会各方面的更多支持。

(上观新闻)