



回忆——

“安慰一个哭的人，最好的办法不是给他递面巾纸，哄他。只要把纸巾盒推到他伸手能拿到的地方，静静地看着他就好。”

想让赵国秋回忆有多少人曾经找到他咨询心理问题，他沉思了一会儿，说：“实在是想不起来了，太多了。你想想，就我们的干预中心，平均每天接到的求助电话也都有三四十个。这个群体有多大，可见一斑了。”

不过，还是有很多人事情，给他留下了非常深刻的印象。

几年前，朝晖一家研究所的所长抱着女儿跳楼自杀，所长当场死亡，7岁大的女儿抢救无效死亡。“这是一个高级知识分子聚集的研究所，进去的研究员最低学历是硕士。”赵国秋说。女所长跟同事的关系一向很好，人很和善，工作能力也很强，她的女儿也经常来研究所玩。“女所长的自杀让这个研究所的工作几近瘫痪，每个人都没有心思工作，有一个跟所长女儿关系很好的胖阿姨，甚至每天梦到小女孩，根本不能上班。”研究所的老总找到了赵国秋。于是，一天下午，胖阿姨坐在了赵国秋面前。

“胖阿姨在人前一直是一个坚强好强的女人。那天，她坐在我面前，就一直哭一直哭，很大声地哭。”赵国秋回忆道，“她说自己每天梦到那个小女孩，梦到她死去时候的样子。我就坐在她对面，什么都没说，让她自己去回忆，把面巾纸盒子推到她伸手能拿到的地方，静静地看着她——很多人以为，当一个人哭的时候，最好的安慰是哄着，然后把餐巾纸递给他。其实恰恰相反。安慰一个很伤心的人的最好办法，是不要打断他。因为你一旦给他递餐巾纸，他就会下意识地认为你希望他不要哭，他会下意识地抑制自己的感情，这反倒起

不到安慰的效果。只是把纸盒推过去，表示我知道他很伤心，而且我可以容忍他的伤心，可以等他直到他平复下来。我等她自己安静下来之后，再慢慢告诉她所长选择自杀，是心理抑郁的结果，是她自己的选择。慢慢让她明白，这个事实已经发生，而且是她和同事们所没有办法改变的。”

很努力地想让赵国秋回忆起他是怎样一个个把沉浸在巨大伤痛里的人劝服的，他也很努力地配合我的问题。最终发现，这其实是一个过程，一个有着非常严谨的程序的过程，不是亲身经历，总不大解释得明白，“要非常细致地观察来访者，根据他们每一步的反应来觉得接下来说什么话，做什么动作。”赵国秋说。

“很多人对准备自杀的人说得最多的一句话是‘自杀不是解决问题的办法’。我跟准备自杀的人谈判，我会告诉他们自杀确实是解决问题的办法，但是不是唯一的办法呢？这就要我们一起来想了。”

作为杭城最有名的心理危机工作者，除了接待心理压力过大的来访者之外，赵国秋还经常协助警方劝说出现在杭城街头的自杀者。“看到有人站上高架，或者爬到高楼顶上和窗台上——绝大多数人都是因为压力太大，或者碰到难事想找个办法解决。要是你碰到这样的情况，会怎么做？”赵国秋反问了一句。

“这个……一般都会告诉他们自杀解决不了问题，然后以亲情或者别的来劝服他们吧。”我思忖着回答。

赵国秋微微一笑，说：“很多人都会这么做。事实上，这一看就是非专业人士的做法。”

听赵国秋完整地讲了一次解救想跳楼自杀者的过程——已经在本文开头出现过的那段很港片的情节——

一幢高楼的5层，宽约10厘米左右的窗台上，站着一位赤膊的员工，一些横在他面前的难题，使他决定要以跳楼来解决。消防员来了，警察也来了，但这个男人拒绝跟任何人沟通，“你们要是垫垫子，我马上跳下来。”他冲下面喊。

“是警队里负责谈判的一个学生给我打的电话，”赵国秋说，“我到的时候，依然僵持着。走到可以过去的离那位跳楼者最近的地方，我第一句话说的是‘我叫赵国秋。我来这里，不是来劝你不要跳楼的。一个人要怎么死，是他的自由。你要不要跳楼，要怎么死，跟我没有一点关系。’”

“跳楼，自杀，对碰到难题的人来讲，是一种解决问题的办法。”赵国秋说，“但是就算这样，决定跳楼或者自杀的时候，肯定还是很冲动的，带有情绪的。很多人当时都会觉得，他要自杀的条件已经很充分了。我会跟他们说，‘你觉得你自杀的理由很充分了，我不知道。我的任务，是来帮你评估，看看你的理由是不是真的很充分了。如果你的理由让我觉得真的很充分了，我绝对不劝你，我还可以给你提供一些无痛苦的自杀方式。’”

“只要他松口，愿意跟我谈，那就好办了。最糟糕的就是他依旧激动，觉得跳楼是很正确的。那样的话，我会告诉他，你现在在五楼，高是高的，但是跳得不好，还是死不了，你会摔断手或腿，这样的话，你得先告诉我你的定点医院，等下我们好送你去；如果你跳得好，那很幸运，你死了，脑浆和着血流在地上，那你也得告诉我，在你的亲戚朋友里面，你希望找谁来帮你收尸；如果你不告诉我，我会以现场负责人的身份帮你收尸，收拾好，装进塑料袋，送到太平间的冰柜里……”

“绝大多数准备跳楼或者自杀的人，都是因为情绪失控，他们只知道当下解决问题，一般想不到死后的情况，我们要做的，是要让他们明白他们死后的情况，我们会用‘血’、‘脑浆’、‘冰冷’等这样的字眼去刺激他们，反复刺激，这会让他们慢慢清醒过来。”

“很多人一激动起来，就会觉得，除了自杀，已经没有别的办法可以解决问题了。我要告诉他们的是，自杀的确是解决问题的办法，但是，是不是唯一的办法呢？要是可以找到不用死，而且可以把问题解决得两全其美的办法，不是更好吗？很多时候，这就是我要做的。”



工作中的赵国秋(右) 姚志伟摄

建议——

“跟朋友聊天，其实是最好的减压方式。”

听赵国秋静静回忆他帮助的人，在台风桑美来袭的夜晚失去了妈妈和三个姐姐的小刘全，在印度洋海啸里生还回杭的夫妻……对每一个人，赵国秋都有清晰的记忆。“每一次谈话，都要完全融入到对方的情绪里，去感受他的感受。”他说，“所以，我也会被震撼，会被感动。但是，绝对不能允许自己的情绪被倾诉者带着走。”

“你还能记得你帮助过多少人吗？或者，你解救过多少在杭州街头的跳楼者？”

赵国秋微微一笑：“这怎么会记得住呢？数不清了。我也记不清每天要跟多少朋友聊天，帮他们分析、解决一些心理上的问题。”

“你可以看看我每周要做多少关于如何排解心理压力的讲座。”他接着说。他随手翻出了一个小本子：星期一，上午、下午；星期二，下午……在刚刚过去的7天里，在不同的地方，他已经做了5场关于心理压力的讲座：“这是很普通的。”

“那你自己是怎么排解压力的呢？”我很好奇。

“跟好朋友聊天，再不然，就出去旅游。”

“每个人，应该有大于等于三个的知心朋友。”

赵国秋的手机，已经成为很多人的心理热线，这些人，包括企业老总、政府官员、演员、明星。出于职业道德，他没有透露这些人的姓名。

“现在，社会竞争越来越激烈。很多人不知道该怎么排解压力，于是心理问题越来越严重。其实，对每一个人而言，最好的排解心理压力的办法，就是跟知心朋友聊天。”

记得之前常听一句话，“真正的朋友不需要多，一个就够了。”

“不够。”赵国秋说得很坚决，“一个人，最起码要有3个知心朋友。这是最少的。”怎样才算真正的知心朋友呢？赵国秋列了三条标准——

世界观、价值观能够相互认同；

可以讨论个人隐私；

当一方遭受打击时，另一方可以无条件地站在自己身边。

把这三条标准带回办公室，同事们都摇了摇头：“我一直觉得自己朋友挺多的，看来不是！”

那么，你呢？

助读——

危机心理，可以指心理状态的严重失调，心理矛盾激烈冲突难以解决，也可以指精神面临崩溃或精神失常，还可以指发生心理障碍。

心理危机干预，指对处在危机心理状态下的个人采取明确有效措施，使之最终战胜危机，重新适应生活。