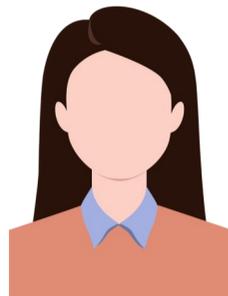




我潛入了“約死群” 竟然有人教唆輕生



講述人：楊媛媛

職業：高校教師

年齡：40歲



“4名遊客在張家界天門山景區山頂玻璃棧道，翻越安全護欄跳崖”——刷到這則新聞時，楊媛媛立刻聯想到了“約死群”，並回想起群內那些觸目驚心的文字。

楊媛媛是中部地區一所高校的英語教師，在業餘時間是一名心理救助志願者。4月7日，湖南省張家界市永定區人民政府發布情況通報，4人均係自殺，排除刑事案件及其他因素。而當地警方向家屬透露，這4人通過群聊的方式溝通策劃，其中一人是帶頭人。

楊媛媛告訴記者，她曾潛入“約死群”，發現這是一處藏匿黑暗的地方。聊天內容滿載負面情緒，人員構成極度複雜，目的各異，甚至會有人引導和教唆輕生，令她直言“差點震碎三觀”。

她建議，見到“約死群”應該立刻舉報。

或是因為群內成員大多和自己學生年齡相仿，楊媛媛在舉報之餘，總試圖了解成員們產生輕生念頭的原因，希望能從根源上幫助他們找到新的方向。



小組，討論出一套方案實施救援。先能聊天，取得對方信任後，慢慢問出對方所在的位置，如果正處在危險之後，我們會及時進行心理方面的“危機干預”，同時設法能夠聯系到他們的家人乃至當地警方，集全社會的力量救助他。

“約死群”里

她是未成年的高中生 受助之後成了我的“線人”

兩年前，在我“臥底”的一個約死群，我關注到群內有一個女孩小紅（化名），她經常在群里發布“我想死”這類的話語。但在自揭傷口之後，群里也沒什麼人搭理她。我見到了她的無助和傾訴的欲望，就加了她QQ好友。

聊天中，我得知她還未成年，是南方人，是一名高中生。在她的敘述里，總是覺得自己一無是處。或許因為我的學生與她同齡，她的境遇讓我觸動，那段时间，我會天天在聊天窗口里等待她的傾訴。

我了解到，她不太願意出門，對學校學習有抵觸情緒，留過級；她覺得自己情商不高，沒有辦法和同學正常交往，更沒有朋友願意傾聽她的心聲；她難以控制自己的情緒，有抑鬱的症狀。她的原生家庭也給不了她太多支持，在學習方面，父母對她的教導只有逼迫，她不想違抗父母的期待，這使得她在積極和失落之間左右搖擺，沉溺在痛苦中。

在小紅自述時，我也會回復幾句，這樣做的主要目的是讓她感受到，有人在關注她。

大約過了半年，她主動加我微信好友。對她而言，微信是一個更加私密的聊天窗口，我相信這是一個好現象。之後，我們更經常地聊天，過程中有幾次，她又有了想輕生的念頭，並且已經為自己想好了死亡的方式。

此時，就必須通過一些應急的救援方法來“勸”她。我們這樣的志願者，最重要最常用的救援方法就是陪伴，並且要關注對方情緒的起伏。

一次和小紅聊天時，她問了一句，“你是不是救援團的？”一開始，我有点吃驚，但还是大方承認了，我說“是的”。小紅接著告訴我，她在數次有輕生念頭時，都是我站出來勸導她，幾次過後就感覺到我是來救她的。事後，我回想這個場景，心里有滿足感，我相信，在之前的很多個時刻，我的同理心是能被小紅感知到的，我也切實地做了一件有意義的事情。

這之後，小紅成為了我的線人，她會提示我“約死群”的信息，讓我潛入“臥底”，這樣就能幫助到更多的人。

一個個“樹洞”

是輕生者傾訴之處 也是救援者施援的地方

在看了數個“約死群”後，這里面存在的陰暗面讓我感到害怕。因為，我在一些“約死群”中看到，群成員構成極其複雜。除了有像小紅這樣有輕生念頭的人以外，有騙財騙色的人，有售賣劇毒品的人，甚至還有教唆、引導自殺方式的人。

我們會想，進入這個群是要由群主或管理員審核通過的，那麼誰在“經營”這類群呢？是不是找出這些群主，就能阻止事態發展？但我的同伴發現，這些建群的群主可能只是“工具人”，他們會同時建很多類似的群，接著另有人會以一套專有話術吸引迷路者進群。而真正起到教唆和怂恿作用的人可能又是某個群成員。

所以監控一個群一點都不簡單，要耗費大量的時間和精力。對於我們這些志願者，最有效的方法就是及時發現有輕生念頭和行為的人，及時干預，必要時報警處理。

目前，我個人已經通過微博、QQ等社交平台前後加了400多位需要幫助的人，會在自己業餘時間盡力關注他們的狀態，時刻準備行動。

網上曾有些知名網友，他們因故離開後，他們的微博就成為了一個個“樹洞”。現在平台出于監管責任關閉了部分樹洞，這無形中給我們的救援行動提出了新的挑戰，部分迷路的人會把輸出情緒的窗口從公域空間轉向私域空間，這也意味著我們救援的難度正在加大。

當然我們的救援並非每次都是順利的，會遇到有去意堅決的人，也存在無法第一時間獲取輕生者信息，無從及時展開救援的情況。如果沒有相關的救援知識和經驗，卻遇到了這樣的“約死群”，請廣大網友不要猶豫，隨手舉報，你們的行為就可能幫助到一些迷路的人。

據上觀新聞、紅星新聞

“約死群”里

有人活成一座孤島 有人對意欲輕生者下手

2020年初，我從網上了解到“樹洞救援團”，這支公益救援團的人工智能機器人通過24小時不間斷巡查，找到公域社交平台“樹洞”里有自殺傾向的人，經過專業培訓的志願者組成團隊，對有輕生念頭的人進行有針對性的心理疏導和救援。我對這個組織非常好奇，就申請加入這個組織。我們加入組織並經過了一系列專業培訓後，正式成為“樹洞救援團”的一員。

一開始，我接觸到數位痛苦到有意輕生的人，其中還有大部分是十幾歲到二十幾歲的青少年。我試著去了解，究竟是什麼樣的經歷讓他們感到痛不欲生呢？

我至今還記得發給其中一位網友的好友申請：一個想死的人，一定是遭遇了讓你生不如死的傷心事；每一個想死的人，都曾經是最認真地生活，却最終遍體鱗傷不想再繼續下去的人。我是你的同類，你有什么故事？你有什么心結？請告訴我，讓我們互相溫暖……

通過我的申請後，我和他們會聊到各自的煩惱和痛苦。他們有人經歷了情感失意、家庭暴力、校園霸凌，也有成年人遭受生意、婚姻上的挫折……我看到他們經歷之間的共性：他們的原生家庭均未能給到他們足夠支持，平時缺少可以傾訴、依靠的人，身不由己地活成一座孤島。而我做的，只有傾聽、陪伴、安慰，讓他們能信任我們這些志願者，卸下披在身上像鎧甲般的防線，尽情地訴說、痛哭、發泄……

在和他們聊天的過程中，我得知了在QQ、微信等私域聊天平台中存在一類群，它聚集許多有輕生念頭的人。此外，我們志願者中有網警，他透露自己在追蹤騙子、藥販的過程發現，這些人也會對有尋死念頭的人下手，而他們會通過加入有輕生念頭的人組成的“約死群”找到下手對象。他以網警和志願者的雙重身份進入了“約死群”。

“約死群”里

人數多的超百 正面情緒極不受欢迎

在此契機下，我通過我的救援對象和同伴加入了數個“約死群”。“約死群”是一種非常可怕的存在，剛進群的時候就讓我感到震驚。“約死群”里，少的有20人左右，多的超過100人，群內充斥著負能量信息。這里，正面情緒是極不受欢迎的。我們志願者同伴只是在負面情緒霸屏時輕輕勸解了一句就立即被踢出了群聊。新人打招呼的方式則是自述想要輕生的理由，我為了取得群友們的信任也只能自述我記憶中對我有沖擊的事情，不編不造，以此換得信任。當部分群友的話匣子打開後，群內話題就會轉向，有人控訴“大家看到的世界是不堪的”“現實是殘酷的”“好像沒有一點希望”。在這類話語之下，群內的氣氛像是被煽動了一樣，聊到“約死”，接著有人會附和。

或許，我們是可以隨手舉報，但讓平台對一個群採取一封了之的方法並不能解決根本問題。這樣的群還是會被重新建起來，繼續蛊惑著迷路的人。

我們的志願者曾關注到好幾起陌生網友“約死”的情況，一般來說，我們會組成一個救援

銳評

每一個孤立無援的人 其實都是在等待幫助

這樣的群到現在仍然存在，和一些人的“險惡用心”有關。有的人可能想通過對他人進行心理控制牟利，四處“發展會員”。“你”的絕望，可能是他人的生財之道。

實際上，因為各種問題感到絕望的人，始終存在，這樣的群也會一直存在。他們抱团取暖，相互鼓勵，有時候鼓勵“活下去”，有時候也會鼓勵放棄。

讓人難過又無力的事實是，“約死群”在常人看來幾乎處在違法邊緣，但在成員看來，可能正是生活中罕見的“溫暖”。在那裡，他們能夠感受到自己的“存在”，感到自己是有意義的。

毫無疑問，“自殺群”是我們這個社會的傷疤。但同時，它們也是一種警告和求救信號：每一個孤立無援的人，其實都是在等待幫助。簡單地通過技術手段取締群聊，只會讓他們處在更孤立的狀態。

他們向社會求救，而社會首先要做的，就是“聽到”他們的呼聲。如果能有足夠多的“臥底心理工作者”，社會就可以了解到更多具體的人，了解他們的苦痛和危機，找到具體的應對辦法。而對一個社會來說，開拓更多發聲渠道，鼓勵一種更寬容的社會風氣，就是創造一個對每個人更友好的社會——這才是根本之舉，當然，這也必然是長期的事業。

