

现代心理困惑的专家解读与指导系列 总主编 刘新民

还有路

可走

——自杀与自伤的自救与调适

假如，生活的重压令你深陷 **心灵迷茫**，人生的逆境令你倍感绝望忧伤，茫茫然徘徊在生命的 **边缘**，不知路在何方，亲爱的朋友，请记住，我们的真诚在与您 **默默相伴**，一起寻找内心深处那生命的 **渴望**，走过山穷水尽，**柳暗花明** 就在身旁。人生的路啊，**洒满阳光，通向四方**！

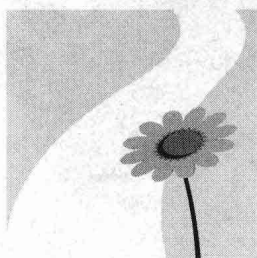
赵静波 赵久波 侯艳飞◎编著

郝孝华◎插图



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



现代心理困惑的专家解读与指导系列

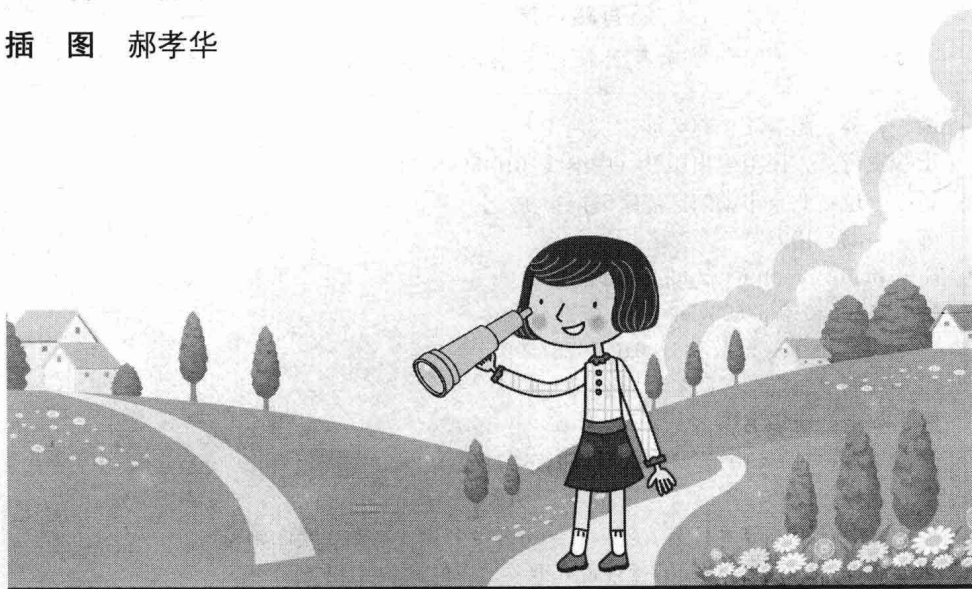
总主编 刘新民

还有**路**可走

——自杀与自伤的自救与调适

编 著 赵静波 赵久波 侯艳飞

插 图 郝孝华



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

还有路可走：自杀与自伤的自救与调适/赵静波
等编著. —北京：人民卫生出版社，2010.9

ISBN 978-7-117-13190-2

I. ①还… II. ①赵… III. ①自杀-病理心理学
IV. ①B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130422 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医学 师、卫生资格考试培训

版权所有，侵权必究！

还有路可走

——自杀与自伤的自救与调适

编 著：赵静波 赵久波 侯艳飞

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：12.5

字 数：179 千字

版 次：2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-13190-2/R·13191

定 价：25.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）



主任委员 刘新民

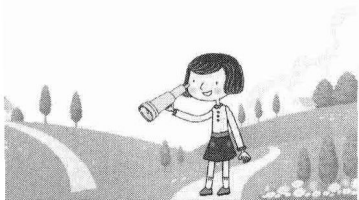
副主任委员 程灶火 沙维伟 张理义

委员 (以姓氏笔画为序)

马海燕 王国强 刘新民 沙维伟

张志群 张理义 赵静波 徐文炜

龚维义 程灶火



序

言

1992年,当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。不要死于愚昧,不要死于无知。”这句话如暮鼓晨钟,发人深省。近几十年来,随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时,也带来了新的矛盾、冲突和压力,使人们产生了更多突出的心理和行为问题。究其原因,既有不得已的客观因素,更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作,特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验,他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后,又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题,组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂,形成了这套很有实际效用的科普作品。

此系列书涉及饮食、睡眠、情绪、个性、学习、社交、成瘾、自杀、职业压力和心理危机等方面的问题。每本书都从正常到异常,从原因到防治,从理论到实践,进行了深入浅出的科学讲解。系列书主要体现了三个特色:一是科学性。各分册主编均是该领域很有造诣的专家,都具有心理学和医学双重专业背景,并长期从事该主题内容的教学和临床工作,保证了作品真正意义上的科学性和严肃性。二是实用性。这些专题均是专家们多年临床经验的积累,从心理问题的产生、原因

Preface

和表现,到预防、治疗和调适方法与技巧的全面介绍,展示了当前认识和处理心理问题的最新成果。三是普及性。作者在对主题进行通俗讲解的同时,精选大量的相关案例、故事、名人轶事和典故,并设立了丰富多彩的专栏、专家点评、温馨提示和咨询实录等,生动地体现了全书的知识性、可读性和趣味性。

此系列书的编写凝聚和体现了专家们高度的敬业精神和社会责任感,是一套不可多得的现代心理问题专家解析和自我调适指导的科普精品。我们相信此系列书会带给读者有益的启示和有效的帮助,成为人们在生活道路上可以信赖的良师益友。

杨志寅

中华医学会行为医学分会主任委员

《中华行为医学与脑科学杂志》总编



编

者的话

工作中,常常聆听到一些深陷精神痛苦,徘徊在生命边缘人的心声。他们在生活崎岖的道路上摔倒了,有的人被摔得很疼,很难自己爬起来。摔倒是常有的事,几乎人人都想赶紧努力站起来,继续赶路。但很遗憾,有的人并没有成功,他们觉得自己太痛苦了,想喊人帮忙却又觉得很丢人,怕人笑话,最终还是放弃了呼救,把自己藏起来,但发现自己真的迷路了,没有路走了。作为一名心理学工作者,此时,很想出现在他的面前,倾听他的痛苦,拉他一把,陪着他走一段,让这位摔倒的朋友觉得“还有路可走”。但我们没法到他们的跟前,只能把这份心意编辑成文字,希望这些载着我们的心意的文字能够陪伴那些摔倒了的朋友,重新站起来,继续赶路!

我们也想让更多的人去关心自己身边摔倒的朋友。但要想帮助一个有自杀或自伤企图的人并非易事,你要知道在什么时候,说什么样的话,怎样去帮助他。虽然你不是专业人员,但知道了这些会让你的帮助更有效,你会知道怎样让你那位摔倒的朋友或家人站起来。

生活中,当去开导别人时,常常头头是道,道理一大堆(这些大道理是否管用要打个问号),但当轮到自己时,却什么道理都忘了,仍然迷茫痛苦,郁闷难当,甚至灰心绝望,寻死觅活。自杀者并不想听一堆大道理,你自己痛苦的时候也一样,到底怎么办?希望这些载着我们的心意的文字能帮你找到答案。

自杀和自伤离我们并不遥远,媒体的报道中,生活的经历中,你一

Editor's Note

定会接触到。在我们的文化中,忌讳谈死,自杀这种特殊的死亡方式,更是避而不谈。关于自杀与自伤,人们有太多的疑问、太多的误区、太多的恐惧、太多的偏见。面对自杀和自伤者,其实大多数人并不了解他们心里的痛苦,不知道怎样面对他们,也不知道怎样帮助他们。本书内容正是鉴于这些现实而设计。

自杀与自伤的预防体系和措施就像是一款杀毒软件和防火墙,能够发现和杀死我们生命中的病毒。希望此书也能算作其中一款!

本书旨在帮助那些正深陷心灵的迷茫,承受巨大压力,挣扎于生活逆境,徘徊在生命边缘的人,了解自杀与自伤的知识,珍爱生命的存在,挖掘生命的潜能,改变生命的状态,欣赏生命的风景,找回失落的幸福。

编者

2010年6月



目 录

1

第一篇 徘徊在生命的 边缘——解读 自杀与自我伤 害

第一部分 随风而逝的生命——自杀与自我伤害的

迷思..... 2

一、生命的困顿——哀叹那些随风而逝的生命..... 2

二、自杀是灾难的开始——自杀的影响..... 6

1. 自杀真能一了百了吗 6

2. 自杀是个奢侈的念头 7

三、打破讨论的禁忌:什么是自杀和自我伤害 9

1. 自我伤害行为解读 9

2. 不明智的应对——自我伤害行为是一种
应对行为 11

3. 解读自杀 11

4. 自杀者的心理特征 12

四、走出误区——关于自杀与自伤的偏见 14

1. 直面内心的偏见 14

2. 走出自杀与防治的误解 17

第二部分 终极矛盾的漩涡——危险因素和保护

因素..... 27

一、抑郁症与自杀 27

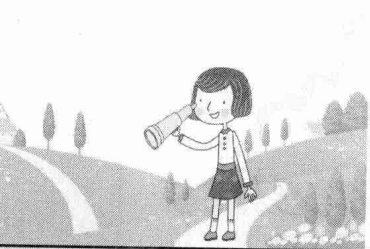
1. 抑郁症患者很怕被人知道 34

2. 各型抑郁症的特点及自杀风险 37

二、其他精神障碍与自杀 40

Contents

三、不可忽略的危险信号	42
四、保护因素——生命的保护伞	44
1. 个人保护因素	46
2. 外在或环境保护因素	47
五、生命的出口——危险因素和保护因素的博弈	48
1. 如何预测自杀危险	48
2. 自杀风险评估——综合的动态视角	49
六、中国的自杀状况及其特点	51
1. 中国的自杀率	52
2. 中国自杀率的内部差异	52
3. 自杀诱因	53
4. 中国自杀心理学剖析研究	55
 第三部分 解读生死——中国传统文化中的生命智慧	 57
一、儒家的生死观——道德超越,天人合一,苦在德业之未能竟	58
1. 生死由命,富贵在天,生尽其用,有所作为	58
2. 未知生,焉知死	58
3. 舍生取义,道德超越	59
4. 苦在德业之未能竟	59
5. 死而不朽、存顺末宁、慎终追远	60
二、道家的生死观——顺应自然,与道同体,苦在自然之	



未能顺	61
1. 生死气化,顺应自然	61
2. 老子:死而不亡者寿	61
3. 庄子:生时安生,死时安死	62
4. 苦在自然之未能顺	63
5. 与道同体、自然无为	63
三、佛家的生死观——明心见性,见性成佛,苦在无知之	
未能除	64
1. 禅宗的生命智慧	64
2. 佛教对自杀问题的基本态度	65
3. 佛教之生命智慧对自杀干预的启示	66
四、当代中国人的生死智慧	67
1. 只有一个人生	68
2. 人生是侥幸落到我们手上的一件礼物	68
3. 眷恋生命,执著人生	69
4. 顺应自然,重死轻生	69
5. 生而无憾,死亦坦然	70

2

第二篇

还有路可走——

直面自杀与自我伤害的危机

第四部分 怎样帮助自杀与自伤者——自杀与自伤

危机的应急处理

一、识别自杀与自伤行为的线索

二、认清自杀念头的六个重要关键时刻

三、如何应对并帮助一个想自杀的人——一般指导

方针·····	76
1. 想自杀的人要什么·····	76
2. 想自杀的人不要什么·····	77
3. 如何帮助有自杀征兆的人·····	77
4. 如何处理自杀个案·····	78
四、知道有人想自杀应怎么办——应急处理的策略·····	80
1. 当我周围的人想要自杀·····	80
2. 如何干预——如果你确信他想自杀·····	82
五、怎样帮助一个想自杀的朋友或是亲人——实践应用·····	83
六、朋友的家人自杀后应如何做应急处理·····	85
1. 朋友的家人自杀后应如何做应急处理·····	85
2. 如何给予朋友持续的支持·····	85
第五部分 绝处逢生——自杀者如何自救·····	87
一、珍爱生命:人的本能就是活下去·····	87
二、假如你有自杀的念头·····	89
三、希望就在生命拐角处·····	91
1. 如果你确有自杀的想法·····	92
2. 多想两分钟你可以不要自杀·····	94
四、如果你已自杀过·····	95
五、你绝对值得珍惜——对自杀者的忠告·····	97
六、调整自己的期望值——绝处逢生的生命智慧·····	99



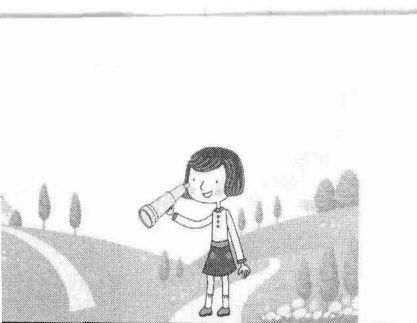
七、学会感恩——生命不仅仅属于你自己	100
1. 三根树枝的启示	100
2. 苹果树与小男孩的故事	101
八、活着真好——决不自杀的 14 个理由	104

· 3 ·

第 三 篇 未雨绸缪—— 自杀与自我伤 害的预防

第六部分 生命教育——自杀与自伤预防的积极 视角	116
一、一次沉痛而深刻的生命教育	116
1. 生死时刻的歌声与微笑——乐观地面对 死亡	118
2. 无私而伟大的爱孕育生命	119
3. 爱的信念,不屈的精神,勇敢的心	121
4. 绝不放弃,废墟中绽放生命奇迹	122
5. 生命的顽强赞歌——“向前,向着未来,坚强地 活下去。”	124
6. 不再抱怨,珍惜拥有的一切	125
二、生命教育几乎等于零	126
三、学校传统教育倡导的生死观	129
1. 我们以往接受的生死观教育的主要内容是 什么	130
2. 生死抉择观与生命价值论的碰撞	130
3. 从“学习生死”到“学会生死”	131
4. 生命教育任重道远	132

四、怎样面对和解决人生的生死问题	132
1. 人的一生中会遇到哪些生死问题	133
2. 我们会面对哪些类型的死亡	135
3. 面对死亡,我们应该怎么办.....	136
五、生死观教育应包含哪些内容	137
1. 我们的生死观教育必须包含 5 个方面的内容.....	137
2. 一个危险的观念——人死如灯灭	138
3. 死是人之生活的终止,但生命可以永存.....	139
4. 不能用生死抉择观替代生命价值论	140
六、用心编织生命的蓝图——生命教育倡导的生命智慧	141
1. 人为什么而活	142
2. 尊重一切生命的价值	142
3. 生命攸关时刻的选择	144
4. 活出生命的意义	146
5. 学会爱自己	149
6. 微笑后生命的顿悟	150
7. 开心一刻:梦里梦外——自己活得还不错.....	151
 第七部分 自杀的预防是一个系统工程——家庭/学校/社区的作用	154
 一、我们能做什么	154
1. 提高人群的心理素质	156



2. 普及有关自杀的知识	157
3. 减少自杀的机会	157
4. 制订一项适合中国国情的国家自杀预防 计划	158
5. 建立预防自杀的专门机构	160
6. 对相关医务工作者和心理咨询工作者进行 培训	160
7. 控制自杀个案的媒体报道	161
二、家庭能做些什么	161
1. 家庭如何应付有自杀风险的亲人	162
2. 家人如何预防孩子的自杀	164
三、学校能做些什么	166
1. 对在校学生自杀的干预	168
2. 教师对自我伤害个案的处理原则	170
四、社区能做些什么	172
五、家庭/学校/社区网络能协作做些什么	175
1. 自杀的预防是一个系统工程	175
2. 分担压力,预防冲动	176
3. 遇到自杀者,我们应该怎样处理	177
4. 自杀后干预技术——心理解剖	180
参考文献	182



徘徊在生命的边缘

——解读自杀与自我伤害——

生命是什么？是碧水青山之侧的精致庄园，是百万富翁餐桌上的山珍美味，还是奢侈排场上的弹指万金？

生命到底是什么？人说生命是出生的无知，少年的纯真，青年的成熟，中年的练达，老人的愤世嫉俗。人说生命是母亲的慈爱，父亲的严厉，爱人的柔情，朋友的关切，是世上一切情感的结合体。

人说生命是余晖衬斜阳，青松立峭壁，万里平沙落秋雁，三月阳春映白雪，是宝刀快马，金貂美酒，冷月孤歌的漂泊。

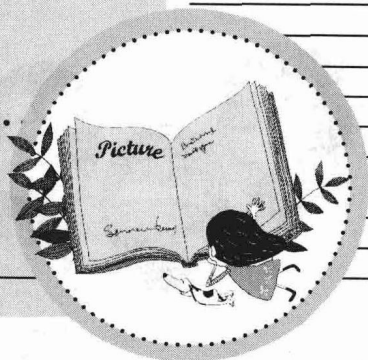
人说生命是爱恨纠缠，恩仇快意，玄机四伏，险象环生的一场轮回。

人说生命是用关爱和拼搏铺就的一段精彩的旅程，生命可能绚丽，也可能平淡，但他们有一个共同点：能静静地安全地活在世上，享有着生的权利！

1

第一部分

随风而逝的生命 ——自杀与自我伤害的迷思



生命不可能有两次,但许多人连一次也不善于度过。

——吕凯特

在生命中,死并不难,活下去,才是更困难的事。

——马雅可夫斯基

一、生命的困顿——哀叹那些随风而逝的生命

自杀,一个沉重的话题,生活中,屡见不鲜的自杀事件让我们无法回避,对自杀者而言,在生命最困顿的时刻,痛苦塞住了生命的耳朵,郁闷捂住了生命的眼睛,生死之间的天平一阵颠簸,摇摆……摇摆……倾斜……倾斜……摇摆倾斜在生命的两端,生命变得如此脆弱!

“生如春花之灿烂,死如秋叶之静美”是许多人追求的精神境界。然而下面你将看到的故事却可能让您感慨万千,或惊讶、或沉思、或愤恨、或叹息……心情波澜之余提醒读者勿忘那句老话:“好死不如赖活着”。

.....
生命故事: 为情所困的青春年华——90后女孩网上直播自杀事件解读

“请机客的朋友鼓励我,让我一了百了吧!我将在这里直播我的死亡过程!”一篇在国内各大论坛上盛传帖子中的言论让人触目惊心。在这篇帖子里,年轻女孩自称出生于1992年,因为刚与男友分手,希望能以死解脱,但又由于怕痛,几次下手都未能达到目的,所以才把自己自杀的图片以