

前 言

这是一本为青年们所写的书，使他们能够帮助那些处于烦恼中的人们。

这也是为那些感到孤独、抑郁或想要自杀的人写的书。

我们是我们的兄弟姐妹的保护人；”生活是美好的’这句话是对于那些感到无望、无助、无爱、不平和不幸的人的最好解毒剂，这是我们的基本立足点。关键是如何采取适当的方法来对付失望和缺陷（在一个不完美的世界上）。

这本书会告诉你大多数情况下该“怎么做”。

不要焦虑（最后一次别人叫你不要焦虑是什么时候？你不再感到焦虑了吗？）

不要有内疚感(如果你做了某件错事,为什么你不必产生内疚?)

你可以做你想做的任何事（你会生活得很愉快）

放弃不切实际的期望（人们怎样预先知道自己的期望是不现实的？）

如果你能排除主观、固执、理想化、焦虑和其他一些缺陷，你就会成为幸福的人（这样的话，还会有新的问题吗？）

简单明了的事实是

生活的大部分都是由许多令人烦恼的事情组成的

不仅仅是个人的琐事，

而且还有世界范围的事，

饥饿，人口过剩，严刑拷打，层出不穷的犯罪行为，城市问题，自然灾害，个人的不幸，信心的丧失。

生活可能许多天或者许多年都是不公平的、不幸的、无趣的、使人烦恼不安的。

真正的人也有糟糕的精神状态，周期性的抑郁不振，同某个不再爱他们的人断交。

生活也会充满快乐、兴奋和刺激。它们不会持续很长的时间，但却确实存在。

大多数自我帮助的书籍都自称你是唯一的对象，本书并不如此自命，它承认真实世界的可悲之

处,但同时也宣称

乐观主义比悲观主义更适宜

智慧、幻想和冒险会提供给你选择的机会,这些
机会是你从未感觉过的。

我们不能提供所有的答案

但我们试图关心你的许多问题

我们期待你形成自己的想法

特别是那些有争论的问题和方法,并使你生活
得更幸福。

第一章 如果你或者你认识的某个人想要自杀

一份自传的片断

有时候，现实处境是很严酷的。人们除了让时间缓缓地流逝之外，无事可做。在令我讨厌的学校生活中，在令我莫名的孤独中，在我并无好感的父母身边，我度过了自己的童年时代。那时，我有种迫切的愿望，并对此深信不疑：某一天我会自杀，而由于我的自杀，每个人都很伤心。真是没有比这更荒谬的想法了。

到了十几岁的时候，我才感觉好一些。那时我认识到，偶尔有不幸并不是什么了不起的事。上帝知道，人在许多情况下最适当的反应就是感到不幸。

我指出这一点只是想说明不幸福感是构成荒谬想法的一种重要成份。不幸福感来自类似于这样的症状：

高处恐怖,幽闭恐怖
 无病呻吟——机能失常或损伤
 习惯性便秘
 严重的食欲减退
 性压抑

你还可以举出其他一些症状。

适度的不幸感多半是一种伟大的、庄严的和个人的感情，带点英雄气概和慷慨激昂。它没有荒谬的内疚或骄傲，总之是一种习得的经验。

如何获得紧急帮助

如果你感到情绪很坏或想要自杀，那么在这种状态下你不可能去读整本书。你可以读这一部分，然后立即查阅目录，再读对你适用的有关章节。然后向某个人吐露你的秘密，同他谈谈那些使你心烦的事。重要的是，你甚至应该多找几个人谈谈，听听他们的想法，以使你的心境好转。首先，你可以试着找一位朋友，或者找父母亲，即使你清楚他们并不理解你。然后去找一个你信得过的成年人：一位医生，一位生活顾问，一位教师，一位牧师，一位拉比。^①或者随便什么时候，在白天或在晚上，往心理咨询中心

① 经过正规宗教教育,学过《圣经》和塔木德而担任犹太人社会或犹太教会的精神领袖或宗教导师的人。——译者注

打个紧急电话，他们一定会帮助你。

如果你觉得没有希望，也不要紧，你应该马上大声呼吁：“帮帮我，我感到情绪很不好。”你可以寻找一位知道如何对付这种精神状态的人，让他来帮你，这是出现转机的第一步。顺便说一句，如果以前你试过这种办法并且没能给你帮助的话，这也不要紧，这一次它会帮你。而且，时间在你这一边。到时候，对许多事情的看法你都会变。

现在，如果某个你认识的人正处于烦恼之中，或许这正是个你所关心，曾向你吐露过秘密的人，那么你就立即翻阅这一章节“如果某个你所关心的人想要自杀该怎么办？”（12页），接着看另一章节“渴望美好的生活？”（9页）

如果你感到自杀的危险已经迫在眉睫，那么别孤零零一个人呆着。可能的话，你自己或别人可以打电话给警察，报告有人正试图自杀，并留下确切的地址和电话号码。在许可的情况下尽可能地接近他（或她），并和他（或她）讲讲话。“为了我，让我们谈谈吧，这对我很重要。如果我不能说服你不去自杀，你可以晚些再自杀。请让我们谈谈吧。可能我不理解你为什么这样，那么给我解释一下。”

如何帮助处于惊恐中的人或有时被称为焦虑发作的人

焦虑就是感受到自己处于严重的心理紧张和恐惧的状态（经常预感到某些莫名的危险，或预感到不再能处理计划好的日常工作事务。不能把这种感觉同面临某件具体的事情时出现的一般压力和紧张混为一谈）。这种感觉的发作伴随着一连串的身体信号：猛烈的心跳、出汗、颤抖、恶心，难于控制的呼吸，^①除此之外，对失控、发疯和死亡有一种强烈的恐惧。

这时该怎么办呢？

应该说些这样的话，譬如：

“听着，你正处于焦虑发作状态。如果你过去曾经有过这种情况，那么你知道能够战胜它。如果这是第一次，那么这的确使人有些害怕。但不会有危险，它会过去的。（你怎么知道 那个人会问。）我在一本书里读到过它。（它是怎样引起的？）现在谈它的起因并不重要。”

①如果那个人呼吸急促，气喘不息，有个方法能帮他（或她）的呼吸平缓下来：用一个小纸包套住那个人的鼻子和嘴，让他（或她）在纸包里呼吸直到气喘停止。然后再连续呼吸三到四分钟以帮助那个人增加二氧化碳在血液里的正常水平来控制气喘，并使之平息。——作者注

“你应该这样做：马上坐下，闭上眼睛，精神集中，全身放松。先是你的脚趾，然后是脚和腿〔再循序渐进，到身体的其他部位。建议那个人在他(或她)的头脑里想象一下自己身体的各个部位〕。”

“我会陪伴着你。现在听我说，我知道你头脑里思绪纷呈，这是一种共同的现象，许多人都有过。

（你怎么知道？）在我读过的那本心理学著作里对此有清晰的描述。你会感到自己有点不舒服（你甚至可能会担惊受怕），但不会（我重复一遍，不会）有危险。”

请注意：这是帮助的第一步。不要试图告诉他们，提出没有什么事情值得忧虑是不可能做到的；也不要告诉他们这样放松能够解决基本问题。如果身体出现剧烈疼痛，这就急需药物帮助。如果疼痛消失，而你猜想是焦虑发作，那就去找个生活顾问或心理学家，他们会建议你做什么。

当严重状态已经过去，你们两人就可以一起商量决定，什么事是现在可以做的，什么事得要放到另一时间才能做。

当你知道该做什么，
当你知道该怎么帮助处于
烦恼中的人时，这就有了
良好的感觉

渴望美好的生活？

你有时感到抑郁吗？差不多每一个人，在自己的一生中，都不时会感到抑郁。所有非经常性的抑郁基本上都是正常的。你甚至还想到过自杀？你知道差不多每个人都想过要自杀吗？

每年大约有六千个青年人自杀。作为统计数字你可能没有深刻印象。（如果我告诉你每年有几十万青年人有严重的自杀倾向,你觉得如何？

你认识某个已经自杀的人吗？大概有。重新回忆那个人,眼前浮现出他(或她)的身影。很痛苦 你不愿意帮助某个（或者就是你自己）有严重的自杀倾向的人？

先谈谈抑郁：我们生活在一个期待着我们幸福的世界里(实际上一直如此)。许多父母都说：“你如何生活我不关心，只要你幸福就行。”（当然，我们并不总能确证他们的真正意思。）五花八门的广告试图让我们相信他们的产品会使我们幸福，可是事实上生活完全不是如此。

人的一生中有许多不如意的事：你所爱的人的死亡,灾难性的疾病,持续不断的坏天气,背叛行为,卑微感和绝望感，沉浸在“为什么我会如此”的自责声中，在自我怜悯的感情里徘徊沉迷。大多数人发现并且相信时间是对付抑郁的好办法，尽管在危机

时似乎也不怎么有用。

一般的抑郁感来自令人不愉快的事。有时它的产生是由于你的判断力的错误。例如，你的朋友给了你这样一种印象：他欺骗和伤害了你，后来你发现这种印象却是假的。

一般的抑郁不会持续“很长”时间。一般的哀痛似乎会显得无穷无尽，在这期间，你可以让你的朋友或父母替你排解分忧。

更严重的是一种被称作神经性抑郁的症状。它一般是由于不是你做的事却受到责备而引起的，或是由于莫名其妙的内疚感。

有时，为了对付抑郁，人们过度服用麻醉品和饮用酒精，但这并没有多少作用，只会使抑郁持续更长，精神状态变得更坏。

不管是发生好事还是坏事，都有可能产生最严重的精神抑郁。它们可能会使身体的机能失调。在食欲和睡眠两方面变化最显著。这种类型的抑郁往往是某个器官出了问题，可以经常用合适的药物来驱除。

没有合适的对付失望的方法，抑郁的结果就是考虑自杀并付诸于行动。他们感到永远无法摆脱自己的极度痛苦，觉得没有一个人真正相信和理解他们。对于他们来说，生活不再有意义，他们不理解，没有挫折、抑郁、极度悲哀的生活对于任何人来说都是完全不存在的。象这样的观点，对他们来说多半

是难以想象的：

1. 事情总是会变化的
2. 时间能治愈一切
3. 你至少能恋爱 18 次^①

许多专家自称他们能描写一个自杀者，其实这是不可能的。每一个人都是独一无二的，因此他们了结生命的原因也各不相同，但自杀者仍然总是希望得到帮助的。

任何想自杀的人都需要专门的帮助，有时，还需要使用抗抑郁的药物。但是，没有朋友和家庭的帮助，精神病专家、心理学专家和社会工作者是不可能“治愈”一个抑郁症患者的。

让我传播一点儿个人的哲学，或许能给予你帮助。没必要到处去寻找生活的意义。

生活是没有意义的；

生活是为获得有意义的经验

而提供的一次机会

失望是每个人生活的一部分。

期待生活中奇迹的发生，否则它们发生时你会注意不到。

当你不再把自己同别人作比较时，第一个奇迹就产生了。

^① 18 是作者最喜爱的数字，参见 103 页。——译者注

如果某个你所关心的人想要 自杀该怎么办

听我说,别争辩或试图证明他(或她)所做的是没有意义的。你可以用这样一些话来回答:

- 我理解你的感觉
- 只要你活着,事情会发生变化的
- 我会帮助你并一直呆在你身边
- 我关心你

别这么说:

- 你的行为是病态的(或愚蠢的)
- 让我们忘掉它
- 让我们讲些笑话
- 让我们去看电影,去跳舞

不要建议喝酒或服用麻醉品。它们会降低人的自我约束力,搞乱人的思维,使人不顾一切,或甚至可能导致自杀。

别害怕同你的朋友或兄弟姐妹谈论他们想什么或打算干什么。你可以问:“难道你觉得不值得再活下去了吗?”这并不是说你要把自己的想法塞进他们的头脑。如果他们正想要自杀,谈谈这个问题对他们来说是有好处的。直截了当地询问自杀意图不会引起自杀行动。首先问他们:“难道你希望自己死吗?”你想自杀吗?¹⁹⁻⁶⁶你有什么想过或做过的事从

没告诉过别人吗？”然后可以猜想出事态严重到何种程度：“你打算怎样自杀？”你买过……(药丸、小刀、枪支等等)吗？你不久前才想到自杀吗？你什么时候想到自杀的？”

如果事态很严重（他们想好如何死法，那就是表明准备行动了），不要撇下他们。同他们一起去找父母亲，去找一位生活顾问，一位牧师或一位拉比，一位自杀防止中心的工作人员，不管什么人，重要的是快。如果那个人拒绝见任何人，你可以悄悄地打电话请求帮助。你一个人负担不了那样的责任。

如果那个要想自杀的人情况严重（记住：他们的情况总是很严重的），但并不危急，那么就同那个人做工作，找出是什么使得他们烦恼。

一般说来，总有什么事促使才形成这样的严重危机 被爱人抛弃，朋友之死，父母离婚，升学落榜，学习成绩不理想，来自父母或学校的无理惩罚。

即使你觉得使他们心烦意乱的都是些琐屑的事，或者与你有过的烦恼相比较显得无关紧要，而他们确实觉得是这些问题使自己烦恼。

接受那些感觉，别对他们说不要担心，别说那些诸如：“你会振作起来的。”“这没什么。”“你认为你有烦恼……”的话使事情变得琐碎无聊，别试图用打趣、开玩笑的方式来解除他们的烦恼。

- 作为朋友应该表示同情
- 对他们表示难过

- 同他们在一起
- 去散散步
- (别坐着不动)
- 一起唤起记忆
- 对他施加影响
- 别带他们去参加聚会

或同兴高采烈的人呆在一起

大多数真正忧郁的人，当他们处在高兴愉快的人们中间时会更加抑郁。

● 别想一下子就有现成的回答或一下子解决所有的问题。

- 问你的朋友：

“这是发生过的最糟糕的事吗？”

“有什么办法能对付它吗？”

帮助那个人列举出几种可供选择的办法，你可以用下面这样的话来回答他：

“我知道你觉得没有她(他)生活就失去了目标，但人在其一生中能恋爱多次，这是常理。一辈子只有一次真正的爱情这种想法并不真实。强迫别人爱你，这种爱情是没有希望的。如果现在强迫你去爱一个你并不爱的人你又如何呢？别误解我的意思，我知道这事是令人难过的，烦恼和失望也是自然的。”

你也可以这样说：“如果你能把郁积的感情发泄出来倒是件好事，”或者“我知道你家里人不理解你，但他们是从他们的角度在关心你。当你建立了你自

己的家庭时，你会用不同的方法来处理这种事。”

别把它夸张成一种严重的罪过或宗教错误。

厄尔·格罗尔曼在他那本出色的著作《自杀论》中告诫说：

潜在的自杀者已经在承受罪恶感的重负，并受其折磨。人们认为自杀是一种不道德的行为，不仅因为它堵塞了进一步交流的各种可能性，而且最终会鼓励和推动那些觉得缺乏勇气和抑郁的个人。对于自杀者来说，自我毁灭不是一个神学上的问题，它是不能忍受的感情上的压力的结果。

另一方面，你可以争辩说：“你的自杀就意味着把一种巨大的负疚感推给每个人，推给你的家庭，推给我。”对你来说主要的事情就是鼓励你的朋友去谈话，去争论，去倾吐。

任何自杀的意图或推论都会趋于严重，这些推论大致包括这样一些解释：

- 我不想再活下去了
- 不久就没有人为我操心了
- 没有什么东西值得我为之活着
- 对我来说已没什么事可干了

别对他们说：

- 你还有许多事可做

用关心的口气说：

- 你的感觉我能理解

- 如果你认为我不理解你的感觉，那么请你再多谈谈，这样我就能更好地理解你。
- 我知道你觉得没有希望了，但事情是会变化的。即使持续了很长时间，事情也可能马上起变化。

别这样欺骗他(她)：

- 她(他)实在是爱你的
- 每个人都是你的朋友

作为朋友，尽可能长的留在那个人身边，安排好下一次见面的确切时间，说：

“随便什么时候给我打电话,即使在半夜也行。”
一起出去吃顿饭，或者吃一客冰淇淋。一起吃饭可能使他忘掉忧郁，虽说是暂时的。同你的朋友约好：他(她)将做什么,你将做什么,当你们重新见面时可以交换意见。让他(她)知道为了这事你会再去看他(她)。

别在你的朋友颂扬死亡的时候毫无反应：“听我说,好朋友,如果你杀死自己,那么事情也就完了。只是那些活着的人，在他们今后的生活里依然得忍受苦难。”

况且，每个人在无意识中都想过自杀（听着，这并不奇怪，甚至情况更严重），只是认为到了最后一刻他们会被挽救过来。通常这种情况并没有发生，他们死了；或者他们自杀没成功，却成了残废。

有些抑郁症医生能给予帮助。在有些紧急情况

下，由于父母改变了平时的态度会立刻给人带来意想不到的宽慰。采取责备、怨恨、敌视的态度是不可取的。

表示你的关心。每个人都需要有人信任他们。对出于“报复”的心理而想自杀的人你可以这样说：

“听我说，我的朋友，
如果只是为了报复
那么活着要更好。”

没有人能从那种对某个孩子、某个要好朋友或兄弟姐妹的自杀而负有的内疚中完全恢复过来。“我做错了什么事？”这种可怕的感觉总是伴随着他们。

如此多的人自杀，或想要自杀，或试图自杀，这都是因为对生活感到无望，有时也因为他们觉得生活是没有目的和意义的。他们可能觉得威胁要自杀是一种英雄行为。

这不是英雄行为。这是斩断同那些能够或者很想爱他们并且相信他们的人之间的意味深长的联系。确实，你的朋友同样需要专门帮助。明确告诉你的朋友，对于每一个人来说，不是所有的专家都是合适的。如果第一次你不喜欢或不信任那位专家，那么你可以再找一个。如果你不喜欢最初的那位专家，那么你并没有错，尽管那是个著名的、重要的并且很有作用的专家。

如果某个你关心的人确实想要自杀，并把自己的秘密悄悄告诉了你，你该怎么办？你该告诉别人