

国家社会科学基金资助项目

自杀： 理解与应对

库少雄 著



人 民 出 版 社

自杀： 理解与应对

库少雄 著

人 民 出 版 社

责任编辑:郑牧野
装帧设计:中文天地
封面设计:王 舒

图书在版编目(CIP)数据

自杀:理解与应对/库少雄 著. —北京:人民出版社,2011.6
ISBN 978-7-01-009887-6

I. ①自… II. ①库… III. ①自杀-研究 IV. ①C913.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 082137 号

自杀:理解与应对

ZISHA LIJIE YU YINGDUI

库少雄 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

环球印刷(北京)有限公司印刷 新华书店经销

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:36

字数:400 千字 印数:0,001-3,000 册

ISBN 978-7-01-009887-6 定价:68.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

没有人比我更清楚要把握这些证据是多么艰难，也没有人比我更清楚这一理论在某些方面具有推论的性质；但是我恳请读者认真研究这一理论。我认为，有一个理论，哪怕是一个错误的理论，也胜过把种种事件归因于纯粹的偶然性。“偶然性（chance）”的解释把我们置于黑暗之中，而理论却可以导致我们对它的确信或推翻。

——卡尔·门林格尔

内 容 简 介

本书的目的是理解与应对年复一年、愈演愈烈的自杀潮流，建构中国特色的自杀学。

人是一种具有多面性的生物，仅从某些侧面研究人的行为——其中包括自杀行为，无异于盲人摸象。自杀的原因错综复杂，仅仅依靠一个学科不可能全面理解之，我们必须倾听不同学科的声音。本书突破生物学、心理学、社会学各自对自杀进行单项、侧面研究的局限，整合不同学科的知识，对自杀问题进行了全方位研究，获得了对自杀现象的全面理解，也进一步认识到了自杀问题的复杂性。自杀是生物、心理与社会因素相互作用的结果，只有进行生物、心理与社会多角度的研究才能全面理解自杀的多重影响因素；只有整合运用生物、心理与社会多层面的措施，才能有效地帮助自杀者，降低自杀率。

一、研究立场与自杀的定义

在简明介绍了世界和中国的自杀状况之后，阐明了决定论的研究立场——这一立场有助于把自杀研究建立在科学的基础之上。决定论分为生物决定论、心理决定论和环境决定论，为此，采取了“折中”的方法。这实际上是针对自杀问题对有关学科的一次大综合。这种综合有助于全面、深入地理解自杀——理解人类，并可能反作用于有关学科，促进这些学科的发展。

分析了迪尔凯姆的自杀定义。为了回应对这一定义的质疑，填补了迪尔凯姆留下的空白，对自杀未遂和萌芽状态的自杀进行了必要的研

究。提出了矛盾的自杀行为、典型的自杀未遂、误自杀等概念。像自杀率一样，自杀未遂率和萌芽状态的自杀率也能反映社会自杀倾向。但是，要准确区分并计算这三种自杀率几乎是不可能的。

迪尔凯姆的自杀定义是一个自杀死亡定义，不利于全面研究自杀、建构自杀科学。本书提出了如下定义：任何由当事人自己完成并知道会直接或间接产生死亡结果的某种积极或消极的行动都是自杀。该定义只强调行动以及对行动结果的预知，没有限定行动的结果。在这个定义之下，既可以研究自杀死亡，也可以研究萌芽状态的自杀和自杀未遂。对其他几个自杀定义进行了简要的评述。

二、自杀的生物基础

（一）人类进化与自杀行为模式的形成

自杀这种看起来很特别的行为其实不过是在进化过程中形成的无数种行为模式中的一种，是人类共有的生物学天赋，是人类基因型蕴涵的潜能的表达。为了证明这一假设，根据进化论的思想，必须证明自杀是一种适应性行为，具有特定的适应目标。为此，引用“斑羚飞渡”的故事，结合社会生物学“包容性适应”的概念，认为动物利他性自杀行为实际上是乔装改扮的利己行为，完全符合达尔文“适应”的含义。接着，提出并证明了“能为他人自杀，也能为自己自杀”的假设。最终证明自杀的确是在环境的作用下进化出来的一种行为模式，是对特殊环境的适应。接着，根据生理心理学“生物学阳性行为反应、生物学阴性行为反应”理论，证明自杀包含在遗传的本能行为之中。

拓展了达尔文“适应”的含义：适应不仅包括有机体的生存和繁殖能力，还包括在某些极端情形下牺牲个体保全集体、牺牲生命回避痛苦的能力。对人性作出了如下假设：（1）求生是人的本能，是自然规律；求死也是人的本能和自然规律。（2）特殊情形下求死的目的是保全集体，因此，比个体生存和繁殖更深层次的本能、更高的目标是集体的生存和繁衍。（3）生命回避痛苦。一旦痛苦难以忍受，无法回避，

人就可能以自杀来回避痛苦。

从“自杀基因”假设中能推导出“自杀反射弧”假设。冲动性自杀和动物自杀是对自杀反射弧的证明。冲动性自杀是强烈情绪的结果，情绪的先天性、普遍性和自发表现性决定了自杀的先天性、普遍性和自发表现性。人脑结构为情绪性自杀提供了生物基础，也许能通过改变人脑结构来改变自杀行为。自杀可能是人与动物共有的行为模式。自杀基因的意义不是它能独立、自动地引起自杀，而是它让我们看到了环境刺激与自杀行为之间的中间环节——适应，有助于我们从最基础的层面上理解人究竟为什么会自杀。自杀基因并非引导我们把注意力集中在自杀者身上，而是注意发现激活自杀基因的条件。自杀率的高低所反映的不过是对环境的适应程度。特定社会特定的自杀率是一种正常现象。

（二）遗传、抑郁症、神经系统与自杀

总结了有关遗传与自杀的研究结论。研究了抑郁症的症状及其与自杀的关系。研究了神经递质、神经内分泌、酒精中毒与抑郁的关系。通过特殊神经能量学说和电控制的行为进一步说明了人脑与行为的关系。

三、自杀的心理机制

分别运用心理分析、心理社会、行为主义、人本主义和认知理论研究自杀的心理机制。

（一）心理分析的观点

1. 驱力和性心理发展阶段理论

该理论有助于理解人格和行为，因此，也有助于理解自杀。当本能的需要以及由此而产生的驱力遭到阻止时，可能引发愤怒、攻击或绝望，从而引起自杀。

2. 生本能和死本能

（1）尽管死本能（强调回归到一种寂静、稳定的状态）和自杀基因（强调自杀是一种适应性行为模式）的含义并不完全相同，但是，它们都说明人天生有一种死亡的倾向，这种倾向在环境的刺激下可能引

起自杀。(2) 结合中国民间的“火焰”说、笔者和他人的体验与感悟、动物界的有关事实，对弗洛伊德的死本能提出了独特的理解。生本能和死本能是生命中两大本能的力量，其动态的相互作用和平衡状态决定生命的状态。就个体生命而言，死将取得最终的胜利。但是，在生命的大部分时间里，生本能占主导地位。因此，只要不是生命的最后阶段，就可以激起生本能，压倒死本能，让生命之树常青。这一方面给了我们帮助自杀者的理由——不到生命的最后阶段就不应该向死本能屈服，另一方面也给了我们帮助自杀者的方法——激起生本能，压倒死本能。因为生本能与死本能是两股相互对抗的力量，所以，最能激起生本能的恰恰是死亡。根据这一思想，对迪尔凯姆《自杀论》中的一个案例提出了不同的解释。

3. 精神结构与精神决定论

抑制潜意识中难以接受的信息是要消耗能量的，而人所具有的能量在任何特定的时候都是有限的，因此，用来压制消极事件的能量越多，生本能就越被削弱、死本能就越被加强。一旦死本能强大到足以包围生本能，选择自杀就不足为怪了。自杀可能是向自己发泄愤怒，是一种谋杀。因此，要认真分析自杀者潜意识中的内容，发现其中对他人和自己的不满、愤怒和敌意，然后采取适当的方法消除它们。

4. 人格结构理论

当人格的三种力量（本我、自我和超我）相互矛盾、冲突时，人就会处于精神失调状态。过度发展的本我和超我都可能引起自杀。

5. 自我防御机制

幻想、认同、升华等自我防御机制有助于合理化自杀行为。某些自杀意念可能是一种防御机制，在一定的程度上不仅无害，而且可以帮助当事人渡过难关。对迪尔凯姆《自杀论》中的一个案例提出了不同的解释。

（二）心理社会的观点

心理社会理论为以发展的观点研究自杀提供了有益的参考框架。自

杀者往往在以前各个发展阶段积累了过多的消极属性，没有获得相应的基本活力，当他们进入新的发展阶段时，缺乏或根本就没有力量适应发展的要求。自杀者需要得到帮助从各个阶段的消极属性向积极属性转化、完成各个阶段的心理社会发展任务。

（三）行为主义的观点

1. 经典条件作用与操作条件作用

从原始形式来说自杀是一种无条件反应，现实生活中的各种自杀通常是在不同条件下的条件反应。研究了现实生活中的各种操作性自杀，提出了关于如何对待和消除操作性自杀（包括自杀讨薪）的建议。

2. 社会学习理论

观察学习和潜在学习有助于自杀。运用习得性无助的原理对我国农村妇女的高自杀率进行了生动、透彻的解释，阐明了压力引起自杀的原理。

（四）人本主义的观点

马斯洛的需要层次论启发我们，未满足的需要、找不到生活的意义是自杀的危险因素。自我实现是精神健康的理想标准，也为预防自杀提供了思路。单调、无聊的生活状态可能引起自杀。

罗杰斯的自我理论启发我们，自我概念的严重损害、“虚假的自我”可能引起自杀。提醒注意“乖孩子、好孩子”的危险倾向。提出了解释自杀的“有条件接受”理论。

（五）认知的观点

对迪尔凯姆《自杀论》中的一个案例提出了不同的解释。根据皮亚杰的发生认识论，所有的心理发展都是由不平衡、不适应引起的，但是，不平衡、不适应也可能带来危机，引起自杀。可以使用危机干预的方法帮助自杀者重建平衡，化解危机。皮亚杰的认知发展阶段理论启发我们关注儿童对死亡的不成熟的理解。提出了感觉和幻想可能引起自杀的观点。研究了各种认知定式、解释风格、绝望与自杀的关系。

四、自杀的社会原因

迪尔凯姆的《自杀论》是自杀研究者回避不了的高峰。简明总结了这一巨著的主要思想，维护和发展了迪尔凯姆的自杀社会学理论。

（一）指出该书在方法论上的特色是社会决定论和社会学的想象力。

（二）论证了“自杀原因与自杀类型的独立性”，批判了有关的错误观点。讨论了迪尔凯姆没有研究过的三种复合类型的自杀。指出国内外流行的所谓“迪尔凯姆的自杀社会学理论模型”是错误的，提出了正确模型。提出了真实自杀率与单一自杀率的概念，指出了用单一自杀率替代真实自杀率的错误。对“社会孤立程度、外部约束力、社会关系的稳定性和持久性”等观点一一作了细致、深刻的分析和批判。

（三）提出了在特定时代、特定社会里对“社会整合”与“社会规范”进行操作化的问题，批判了一些错误的观点。探讨了自杀数据的准确性问题。

（四）在迪尔凯姆之后，许多社会学家以韦伯的解释社会学为理论基础，以个体主义方法论研究自杀，并对迪尔凯姆提出批评。但是，在韦伯的理论中，对理想型和个人的重视是平衡的。理想型是超越个人层次向群体和社会层次进行理论概括的桥梁。如果仅仅研究个人动机而没有发现其理想型，那就不是社会学研究。实际上，迪尔凯姆并没有忽视个人动机，而且，他的自杀类型就是理想型。

五、自杀的解释模型

“自杀原因一览表”总结了自杀的生物基础、心理机制和社会原因。为了自由地穿梭在生物学、心理学与社会学之间，整合不同的学科与视角，全面研究自杀的规律，本书研究了个人事实与社会事实的统一，研究了生物、心理与社会多重因素的综合作用，并在借鉴、批判他人成果的基础上，提出了“自杀的综合解释模型”。该模型整合了自杀的个人事实与社会事实，整合了影响自杀的生物、心理与社会因素，反

映了自杀行为的过程与变化，有助于认识多原因、跨层次、复杂多变的自杀事实。

六、人生全程发展与自杀

把综合解释模型与人生全程发展和同批人结合起来，研究了儿童、青少年、成年早期、成年中期和老年期的自杀危险因素、自杀意念、预警信号、触发事件与自杀行为。创造性地运用各种事实、科学理论与科学实验，提出了许多新观点。例如，关于儿童死本能、潜伏期与两性关系、儿童集体自杀、儿童自杀原因和触发事件的重叠研究等等。

七、自杀的应对

首先讨论了为什么要帮助自杀者、自杀危机干预的基础、自杀危险性评估等基本问题。然后，与影响自杀的生物、心理和社会因素相对应，讨论了帮助自杀者以及预防自杀的各种方法。这些方法都是严格依据科学原理提出来的。生物学方法主要有药物治疗、电休克疗法、运动治疗等；提醒注意识别和治疗抑郁症，以免酿成自杀悲剧。心理学方法主要包括心理分析方法、行为主义方法、森田疗法、人本—存在主义方法、认知疗法、问题解决疗法等等。

当代中国的自杀主要是利己型自杀和失范型自杀。但是，在特定群体中，利他型和宿命型自杀也时有发生。为了抑制自杀率的上升，既要在整个社会加强社会整合、减少社会失范，也要针对某些特殊群体消除利他型和宿命型自杀的社会原因。根据迪尔凯姆的自杀理论提出了 12 点建议。其中包括“我国可能存在一种漠视生命的倾向”的假设、“包容和接纳多元价值观与多元生活方式”的建议以及建构社会支持网络的依据和建议。最终，为了有效地预防和干预自杀，既要医生和心理学家分别在生理和心理层面上对患者进行治疗，也要在社会层面上抑制引起自杀的力量。生物、心理与社会多管齐下、分工协作、共同努力是解决自杀问题的最佳策略。

本书克服我国自杀研究成果少、水平低的困难，实现了两大跨越：系统研究了自杀的生物学基础、心理机制和社会原因；超越学科界限，从整体上研究自杀问题，提出应对策略。大幅提升了我国自杀研究的水平，奠定了我国自杀学的基础，为进一步的研究提供了参考、借鉴和批评的材料。



目 录

第一章 导论	1
第一节 世界和中国的自杀状况	3
一、世界的自杀状况	3
二、中国的自杀状况	6
第二节 决定论的研究立场	9
第三节 什么是自杀	13
一、迪尔凯姆的自杀定义	13
二、对迪尔凯姆自杀定义的批评和发展	18
三、其他定义	27

第一编

自杀的生物基础

第二章 人类进化与自杀行为模式的形成	35
第一节 物种的进化与行为模式	35
一、达尔文的进化论	35
二、进化心理学	38
第二节 自杀行为模式的形成	41
第三节 自杀反射弧	53
一、自杀反射弧	53
二、冲动性自杀	56
三、动物自杀	62

第三章 遗传、抑郁症、神经系统与自杀	75
第一节 遗传与自杀	75
一、遗传的原理	76
二、遗传与自杀	77
三、男、女自杀行为的差异	80
第二节 抑郁症、神经系统与自杀	81
一、抑郁症	82
二、神经系统	89
三、神经递质与抑郁	93
四、神经内分泌与抑郁	98
五、酒精中毒与抑郁	99
六、特殊神经能量学说与电控制的行为	99

第二编 自杀的心理机制

第四章 心理分析的观点	107
第一节 驱力和性心理发展	107
第二节 生本能和死本能	116
第三节 精神结构与精神决定论	132
第四节 人格结构理论	137
一、人格结构	137
二、人格结构与精神能量	139
三、人格结构与自杀	141
第五节 自我防御机制	151
第五章 心理社会的观点	161
第一节 埃里克森的心理社会理论	161
第二节 心理社会理论在自杀研究中的应用	167

第六章 行为主义的观点	171
第一节 经典条件作用、效果律与操作条件作用	171
一、经典条件作用与效果律	171
二、操作条件作用	174
第二节 社会学习理论	192
一、观察学习	192
二、潜在学习	199
三、联想机制和类比策略	201
第三节 习得性无助	202
一、习得性无助	202
二、学习迁移	209
三、压力与自杀	210
 第七章 人本主义的观点	 211
第一节 马斯洛的人格发展理论——需要层次论	212
第二节 叔本华的生存意志与升华	226
第三节 单调状态的病理学	229
第四节 罗杰斯的自我理论	232
第五节 有条件接受	242
 第八章 认知的观点	 248
第一节 引言	248
第二节 认知结构与自杀	250
第三节 认知发展与自杀	254
第四节 认知定式与自杀	260
一、知觉的相对性与选择性	260
二、认知定式理论	262
三、解释风格模型	264
四、关于认知与抑郁的实验	265
五、绝望	266

第三编

自杀的社会原因

第九章 迪尔凯姆的自杀社会学研究	271
第一节 社会学方法的准则	271
第二节 自杀的定义与《自杀论》的研究对象	274
第三节 非社会因素	275
一、自杀与心理变态	276
二、自杀与正常的心理状态——种族、遗传	278
三、自杀与自然因素	281
四、仿效	284
第四节 社会原因和社会类型	289
一、确定社会原因和社会类型的方法	289
二、利己主义的自杀	293
三、利他主义的自杀	302
四、反常的自杀	304
五、命中注定的自杀	308
六、不同类型自杀的各种形式	309
第五节 作为一般社会现象的自杀	311
一、自杀的社会因素	311
二、实际的结论	314
第十章 对迪尔凯姆自杀研究的评论、验证和重构	318
第一节 社会决定论和社会学的想象力	318
一、社会决定论	318
二、社会学的想象力	321
第二节 自杀的社会原因与社会类型	322
一、迪尔凯姆的自杀社会学理论模型	322
二、社会孤立程度	335



三、外部约束力	338
四、社会关系的稳定性和持久性	340
第三节 自变量的操作化	343
第四节 关于自杀的统计数据	346
第五节 个体主义方法论	347

第四编

自杀的解释模型

第十一章 自杀的解释模型	355
第一节 自杀的多重原因与多层次事实	355
一、自杀——多原因、跨层次的事实	355
二、个人事实与社会事实的统一	358
三、生物、心理与社会多重因素的综合作用	360
第二节 自杀的解释模型	364
一、轨迹模型与应激—易感模型	364
二、综合解释模型	367
第三节 人生全程发展与同批人	379
一、人生全程发展	379
二、同批人	380

第五编

人生全程发展与自杀

第十二章 儿童时期的自杀	385
第一节 生物危险因素	387
第二节 心理危险因素	389
一、心理分析的解释	389
二、心理社会理论的解释	393