

解读自杀心理

The Practical Art of
Suicide Assessment

【美】Shawn Christopher Shea 著

聂 晶 译

The Practical Art of Suicide Assessment

A Guide for Mental Health Professionals and
Substance Abuse Counselors

解读自杀心理

【美】Shawn Christopher Shea 著

聂晶 译



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

解读自杀心理 / (美) 希瑞尔 (Shea, S. C.) 著; 聂晶
译. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.10
ISBN 978-7-5019-6092-7

I. 解… II. ①希…②聂… III. 自杀—病理心理学—
研究 IV. B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 129976 号

版权声明

*The Practical Art of Suicide Assessment: A Guide for Mental Health Professionals and
Substance Abuse Counselors*

Copyright © 2002, 1999 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

All Rights Reserved. This translation published under license.

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任编辑: 朱 玲 戴 婕

责任终审: 杜文勇

封面设计: 四夕文化

版式设计: 刘志颖

责任校对: 万 众

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 740 × 1050 1/16 印张: 17.00

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6092-7/B · 130 定价: 32.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2007-1356

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

70170J6X101ZYW

译者序

作为一名年轻的心理治疗师，当“万千心理”的编辑找到我，向我推荐这部书，并希望我承担它的翻译工作的时候，我其实是很想拒绝的。自杀这两个字无论对谁来说都是一个沉重的话题，即便是我们这些天天与挣扎在痛苦边缘的危险个体打交道的心理医生，也总在试图回避这个话题。就像本书当中所提到的那样，再没有什么能够比得知自己昨天还倾注了大量时间和努力的来访者，今天就选择走上了不归路这样一个消息，更能打击和彻底摧毁一位心理医生的精神和意志的东西了。正是因为如此，我深怕自己在接受了这样一本有着沉重话题的著作之后，勾起以往一些痛苦的回忆或是对未来工作不必要的担忧。

但是这一切的恐惧和担忧，都在我翻阅了本书之后烟消云散。一方面，本书轻松的言语风格，辩证的思想理念，开放的治疗态度，以及详实生动的案例描述，都让人手不释卷，体会不到话题的沉重所带来的压力。而另一方面，书中所着重介绍的探寻自杀意念的方法（CASE方法），又像是给了我们这些在病人自杀念头的黑暗漩涡中苦苦挣扎的心理医生们，一柄点燃光明的火炬，让我们可以不必因为看不清真相而产生畏惧，而是可以勇敢地直面这一临床当中最为危险的情境。要知道，很多时候，我们恐惧甚至回避有关自杀的话题，只是因为束手无策，缺少应对它的有力武器。毫不夸张地说，到目前为止，世面上还没有哪部著作，详实而又系统地介绍如何对具有自杀意念的病人进行问诊和评估，而本书恰恰填补了这一片理论和实践上的空白。

拥有一种操作性强而又容易上手的自杀评估方法，相信对每一位阅读本书的心理学专业人士来说，都是极大的诱惑。但是，我希望读者不要因为太过渴望实践方法，而忽略了本书中其他有关理论评述与伦理和伦理问题探讨的部分。就像本书作者所强调的那样，只有深刻洞悉了自己对于自杀问题的态度和看法，了解了自杀现象背后的实质，我们才能更有力地使用这项工具。读者也不必担心这部分的内容过于枯燥乏味，因为作者凭借了他无与伦比的天赋和一种非评判性的态度，呈现给我们的是活灵活现的案例演示和妙趣横生的各类观念。相信每一位仔细看过此书的读者，都会由此发现自己内心的想法，吸取他人的经验，从中获益匪浅。

II 解读自杀心理

就在本书即将截稿的两周时间中，北京的几所高校里，有5名学生相继跳楼身亡。看着这些一个个鲜活而又年轻的生命，就这样飘逝在我们眼前，我们每一位心理健康工作者体验到的，除了深深的痛心之外，更是无比沉重的压力。我们又一次通过血淋淋的事实了解到，有多少苦苦挣扎于生命边缘的人们，正等待着我们的帮助。而我们自身对于自杀危险识别和应对能力每增加一分，挽救他人生命的可能性也就增大一成。如果读者能够在阅读完本书之后，增添些许处理应激事件的经验技巧和面对危机时的镇定与勇气，相信这就是作者，也是我本人最大的心愿了。

非常荣幸能够承担该领域中如此重要的一本著作的翻译工作，它不但加深了我对自杀领域相关知识的认识和理解，更给了我一个机会，把这些先进的理念和经验传播给同行。但是由于时间仓促，水平有限，翻译文本中难免出现疏漏和错误，还望读者们多多予以指正。

最后，感谢我的师兄徐凯文，与他一起探讨临床案例和自杀问题的过程，大大增进了我对本书一些理念的了解；感谢我的同事和领导刘海骅，正是由于有了他在工作上的鼓励 and 大力支持，我才能够在此如此短的时间内顺利完成翻译任务；感谢我的同学高隼，正是有了她语言方面过人的天赋，才能帮助我对原文中一些疑难杂句给予正确的翻译；还要感谢我的男友宋明智，是他对我的爱和信任，给了我足够的勇气，在最困难的时候没有放弃这份艰辛的工作，没有放弃我对心理治疗的梦想和追求。

晨晶

2006年6月初

于北大燕园

序

作为一名读者，我发现自己常常会掠过一本书的前言部分，所以让我们直奔主题吧。在出版这本书之前，在对自杀状态进行临床评估方面，还没有更好的引导教材可供我们学习和参考。《解读自杀心理》一书以一种精巧而又颇具魅力的笔触，充满了临床智慧、具有启迪意义的案例演示，以及跳动的激情。那些为书籍撰写序言的作者常常会表现出一种趋势，声称那本书对每一位临床心理医生来说都是一本“必读”的著作。可这一次，事实却真的如此。

Shea用一种几乎空前绝后的方式，向我们解释了导致人们结束自己生命的复杂生理、心理、社会交互作用和哲学理念。对于那些刚入行的心理医生来说，本书让乍看起来毫无感觉、昏暗不明、难以捉摸的东西变得真实可辨。之后，Shea还提供了一种实践性强、便于理解并且可实现的方法，来系统评估自杀想法、计划和行为的本质与内涵。他让学生们一步一步地遵循这一过程，并为他们提供了大量实用的询问方法和引人入胜的临床对话片段。

对于那些经验丰富的心理医生来说，这本书依然价值不减。不论是在急诊室当中对精神病病人的评估，还是凌晨两点与边缘型人格障碍病人进行“有关自杀的讨论”，这种最令人恐惧和复杂的临床情境，现在都可以通过一种朴实易懂的方法加以处理。本书对一些带有争议性的话题，比如说安全性协议究竟是有用还是无用；心理医生自己对于自杀话题的想法和偏见所起到的作用，都以一种令人振奋的坦诚态度进行了正面的讨论。Shea从来没有居高临下地对他的读者讲话，相反，他用一种实事求是的开放态度分享自己和自己的技术。

站在一个生与死的舞台上，他提醒了我们在与自杀病人进行临床工作的时候，会带来哪些挑战和补偿。当那些老到的心理医生阅读此书的时候，过去那些陈旧的事实会忽然闪耀出崭新的光芒。多年以来积累的众多表面看上去迥然不同的临床经历，却被一些书中的基础原理联系在了一起，并且可以立即被应用到第二天的临床工作当中。本书还有另外一个重要特质。Shea通过分享他的临床案例，着重强调了时间设置、耐心、技术以及接纳我们自身错误和失败的重要性。

作者是值得我们对他高度期望的。正是在他的一本著作：《精神病访谈：理解的艺术》（*Psychiatric Interviewing: The Art of Understanding*）一书中展现出的令人难以抗拒的品质。这本经典的读物构成了我对Shea的最初了解。作为一名临床与咨询心理学的研究生导师，当我发现这本书的时候可以说兴奋异常。书中充满了案例演示、生动的临床对话、理论的融合与折衷、经验基础、优美的文学风格，个人才智、临床敏锐感，以及不可否认的可读性。我无法想出另外一本可以让我的研究生阅读起来如此乐此不疲，或是谈论起来热情澎湃的读物。依据我个人的观点，《精神病访谈：理解的艺术》毫无疑问是对心理健康专业人士的最佳启蒙读物，无论他们属于哪种流派和学科。而我很高兴地说，这本著作延续了前者的成功。

作为一名职业的自杀学研究专家，我对Shea所拥有的一种几乎算得上奇异的能力深以为叹，他总是能够迅速掌握、囊括并且拓展自己所知道的如何对自杀病人进行有效临床工作的知识。在作为一名高明的心理医生的同时，Shea在临床自杀学方面却不过是一个相对年轻的新手。他的方法中蕴含的那种新鲜与活力，帮助我们的临床理解达到了一个新的水平。

他对实际的风险评估所起到的最为突出的贡献，就是提出了一种搜寻自杀意念的创新性的访谈策略。这个策略被他称为“对自杀事件的编年体评估”（Chronological Assessment of Suicide Events, CASE方法）。CASE方法是一种极其具有实效性的系统访谈策略，它可以帮助心理医生以一种灵活而又全面的方式，从里到外地评估不同自杀状态的各种隐蔽角落。CASE方法可以帮助心理医生不知不觉地进入被自杀意念所折磨的病人的思想和灵魂当中，看到他们秘密的内部加工过程。而通过分享这种现象学上的探索结果，来访者的即刻危险程度也就变得更为清楚了。我相信，CASE方法不论从理论上，还是临床实践上，都对自杀学领域起到了非凡的贡献。应该形成一种惯例，让每一位战斗在第一线的心理医生都学习这一方法。它拥有挽救生命的强大力量。

Shea的作品还是对近期一些临床自杀学家的工作的重要补充，这些自杀学领域的领军人物不断强调，对于那些正在经历无法忍受的痛苦和绝望的人们，理解对他们来说具有强大的诱惑力自杀，是一件非常重要的事情。而Shea非常巧妙地引领我们以一种非评判的、系统化的、深思熟虑的方式，对自杀作为一种明显可行的、终止痛苦的方式所具有的吸引力进行了赏评。在这样做的时候，他还帮助我们了解了自己能如何帮助一位病人来寻找其他可行的解决途径。而这种寻找——尽管不是永远，但是通常——都会带来希望、恢复，以及抛弃死亡、选择生命的最终选择。

在我最后的分析当中，我想指出，这是一本非常人性化的书，讨论的是那些发现自己正站在生命悬崖上的人们内心非常人性化的挣扎。Shea帮助我们理解了他们剧烈的痛苦，而这种理解同时也赋予了我们一种能力，让我们可以拉住那些站在这一悬崖上的

人。我决不怀疑，读者们可以在以下三个方面从书中找到技巧与信心：进入那些具有急性自杀意念的病人的内心世界；在恰当的时间用敏感而又执着的方式询问恰当的问题；并在进入他们充满自杀意念的世界之前，摒弃自己内心的恐惧、偏见与先验的价值评判。这本书所容纳的智慧，让我们可以从自己的内心中找到勇气和力量，帮助这一类病人看似不可能继续下去的生活继续下去，并孕育出新的生活和新的希望——如果这个追求不算高尚，至少也是至关重要的。

David A. Jobes博士

美国自杀学学会主席

美国华盛顿特区天主教大学心理学副教授

前言

在当今的社会中，自杀干预中存在的最主要的瓶颈，不是如何补救，而是如何进行诊断和鉴别，因为这里有许多为人们所熟知并且卓有成效的治疗流程来针对各种不同的自杀情况。

Edwin Shneidman，现代自杀学之父

本书特别为那些战斗在第一线的临床心理医生而设计。因为几乎没有什么临床挑战会比对自杀的评估更令人胆战心惊，同时也更重要了。本书正是希望能够成为针对这一技术的快速进阶和实用指导手册。尽管涉及自杀问题的著作已经为数不少，但是对于那些终日忙碌在精神卫生、物质滥用以及学校咨询领域的心理医生们来说，仍缺乏一本专业而又简洁的使用手册。而本书正试图填补这一空白。

有关如何在实践过程中通过询问搜寻出个体的自杀企图，这一方面的文字资料实在是少得如凤毛麟角，因此，不容置疑的是，来访者完全会依赖在心理治疗阶段中被问到的问题和建立起的安全感，对不同的心理医生呈现出迥然不同的个人资料。本书将注意的焦点直接放在了如何搜寻并剥离出个体在自杀方面的企图和构想上。并介绍了一种具有创新性的访谈策略——“对自杀事件的编年体评估”（Chronological Assessment of Suicide Events, CASE方法），这一方法最初成形于宾夕法尼亚州匹兹堡市的西部精神病学研究和治疗中心内一间忙碌的急诊室中，继而位于南部的汉普郡中的乡村心理健康社区机构加以提炼和精简。

除了上述内容之外，本书还试图帮助读者同时对双方复杂的内心世界产生更清晰的理解和认识：一方是来访者酝酿已久的自杀计划，另一方则是心理医生试图阻止自杀的发生。无论来访者和心理医生是否愿意承认这一点，两者其实都会在分享这些隐秘的个人内容和材料时发生改变。针对这一内容，我们将详细探讨自杀的病因学和现象学。从心理治疗进行过程中的自杀评估，再到紧急干预情况，都可能会存在一些具有潜在迷惑

性的临床现象，这些在书中都给予了详细分析。

本书的第一部分——体验自杀：病因学、现象学和危险因素，由三章组成。第一章，一方面致力于突出自杀所带来的影响，另一方面又在展示我们在当前自杀预防工作中存在的局限，同时指出我们的预警能力还有着被进一步改善的希望。而在第二章中，我们将着手对自杀的病因学，对那些怀有自杀企图的人所呈现的现象学进行细致的梳理。深刻地理解自杀的病因学根源所呈现出的多样性，可以帮助临床心理医生更好地识别自杀的多种不同表象。而我相信，通过在现象学层面上探索那些具有强烈自杀意图的来访者的内心世界，可以让临床心理医生练就一对“充满直觉的耳朵”，使他（她）不会像其他缺少培训的医生那样，遗漏那些充满危险的声音。在第三章里，我们将会看到两个临床上呈现的具体案例，并且更加聚焦于其中蕴含着危险因素。

在本书的第二部分——搜寻自杀意念：原则、技术和策略当中，我们将从访谈本身入手，深入日常评估工作的本质。在第四章里，我们将探索那些既来自于来访者，也来自心理医生的阻抗和偏差，正是它们，可能让我们澄清个体自杀意图的工作陷入混乱当中。在第五章里，我们将举例说明6种可以让读者立即拿来使用的有效技术，它们同时也是构成CASE方法的稳固基石。至于什么是CASE方法，我们将会第六章中予以详细阐述。第五章和第六章主要侧重于对本书所提及的技术予以直接的展示，同时附有精心设计好的访谈样例和大量针对具体问题的案例。除此以外，在第六章中，我们还将看到一个从头到脚运用CASE方法进行评估的案例抄本，对这些技术在实际运用中表现出的细微差别进行说明和讨论。

本书的第三部分——危险因素的实践评估：灵活的策略与合理的分析，由第七章独立构成。在这一章里，我们将探讨一些复杂的变量，正是它们让我们无法对风险因素形成一个合理的临床判断。本章将探索一些关键性的话题，例如自相矛盾的信息、来访者的谎言、协作性信息源所起到的作用，以及常常令人烦恼不已的法律义务。所有这些存在于自杀评估当中错综复杂的、“活生生”的困难，都会配合着7个来自于不同机构设置当中发生的临床案例而加以详述。

特别需要注明的是，所有来访者的姓名都经过了变换，而且我们对其中鲜明的个人特征或事实情况进行了多处修改，以此来进一步保护他们的个人身份不被泄露。

在前言的最后，我需要强调的是，本书并不是在试图综述大量关于自杀的文献。我个人非常希望这本书能够激发读者的兴趣，让大家自发地探索这本令人入迷的读物。本书所关注的焦点，在于为当今那些忙碌不已的心理医生提供一种字字珠玑的自杀评估方法。Edwin Shneidman，在本书开篇时的警句里，尖锐地指出了存在于自杀干预当中的瓶

颈。我真诚地希望，本书后面所描述的那些方法可以成为跨越这一瓶颈的步伐，最终帮助我们去挽救那些生命。

Shawn Christopher Shea 医学博士
美国新罕布什尔州汉诺威达特茅斯医学院

目 录

第一部分 体验自杀：病因学、现象学和危险因素

第一章 自杀：终极矛盾	3
周日午后的序曲	3
临床心理医生和他们对于自杀的情感反应	4
自杀的矛盾性	5
自杀的流行病学，以及自杀预测中存在的问题	6
自杀评估中的三重任务	10
透视自杀的窗口：对自杀事件的编年体评估	11
周二下午的重奏	12
第二章 卷入大漩涡：自杀的病因学和现象学	15
风暴的本质	15
两个用来理解自杀实质的理论框架	17
部分 I：外部压力在自杀病因学中所扮演的角色	19
部分 II：内心冲突在自杀的病因学和现象学中扮演的角色	29
部分 III：大脑的生理学基础在自杀的病因学中所扮演的角色	45
逃离大漩涡：结语	55
第三章 危险因素：死亡的预兆	57
引言	57
统计学和临床学危险因素：快速摘要	82
慢性还是急性自杀风险：三个致命性因素	83

第二部分 搜寻自杀意念：原则、技术和策略

第四章 访谈开始之前：打破讨论自杀的禁忌	89
对第二部分的介绍	89
误解、阻抗、陷阱以及障碍	90
减少来访者对讨论自杀话题阻抗的小方法	97

第五章 有效性技术：发现复杂秘密的简单工具	101
引言	101
行为事件	103
淡化羞耻	104
小心假设	106
扩大症状	107
具体否认	108
正常化	109
策略性建议	111
访谈演示	112

第六章 寻找自杀意念：实用技术与有效策略	115
引言	115
第一阶段：设置好进行自杀询问的平台	116
第二阶段：利用CASE方法搜寻出自杀意念	120

第三部分 危险因素的实践评估：灵活的策略与合理的分析

第七章 综合在一起：安全和有效的决策制定	153
引言	153
评估的设置：它在灵活搜寻自杀意念过程中起到的作用	155
使风险评估更加复杂化的临床小捣蛋鬼	174
7个自杀评估案例	182
结语	196

附录一 如何对自杀评估进行记录	199
部分 I 法律诉讼人员：合理有效的记录在抵抗他们时发挥的作用	199
七条有关自杀评估记录的保护性原则	208
部分 II 创建合理自杀评估记录的策略	208
置于检验中的基本原理：合理文件记录的样例	221
附录二 重谈安全性协议：利弊得失与案例记录	231
一个具有误导性的问题：“安全性协议对自杀来说能否具有良好的威慑作用？” ...	232
令人误解的荒谬说法：安全性协议的主要目的就是成为威慑物	234
从法律的角度对安全性协议进行记录	237
附录三 自杀干预网站快速指南	245
全面邀请	245
一些出色的自杀预防网站	246
其他有关自杀防护的优秀网址	249
其他与自杀防护工作相关的网址	250

第一部分

体验自杀：病因学、现象学和危险因素

第一章

自杀：终极矛盾

在生命中，死并不难，活下去，才是更困难的事。

Vladimir Mayakovsky, 俄国革命家

(1931年死于自杀)

周日午后的序曲

这场对于自杀的探讨起始于一个星期天，在一个看似最不可能发生的地方：坐落于新罕布什尔州南部一个小镇内一家通风良好的旧书店。当我走进这家书店的时候，木柴炉送来的阵阵令人愉悦的暖风完美无缺地配合着秋天清爽的空气。我是个书迷，在那个特殊的周日，我将早晨的大部分时间花在了浏览书架，以及与亨利，一个总是保持亲切与友善的书店主的交谈上。

我在书架间的过道上徜徉，希望能够碰巧发现一些被其他人无意间错过的秘密宝藏。当我走到有关心理学部分的书架时，发现了一本看起来颇有价值的书。我打开书，并轻轻翻到扉页。我停住了，那一刻，我身体的每一寸肌肉都僵硬了。目光一下子就抓住了书页上写着的名字。我眨了眨眼，重新看了一遍那个名字。

吸引我注意力的并不是这本书作者的大名，而是它前一任主人的名字，正龙飞凤舞地划在扉页的上部。杰姬，我这样称呼她，曾是我们这个小小的精神卫生机构中的一名专业人员。而就在几个月前，她自杀身亡了。

我将书从新放回了松木制成的书架上。一种病态的好奇心促使我抽出了位于旁边的