

# 救援生命 重建希望

——大学生自杀的鉴别与预防

许 燕 主 编  
龚 裕 王 芳 副主编



北京航空航天大学出版社

# 救援生命 重建希望

——大学生自杀的鉴别与预防

主 编 许 燕  
副主编 龚 裕 王 芳

工业出版社, 2003. 3.

Paul Gilbert 著 王宇轩, 施承孙译

都, 北京, 中国轻工业出版社, 2000.

作为班主任, 班主任, 天津, 北京, 班级辅导活动

北京市通州区永顺路 31 号(100083) 发行部电话: (010) 85312054

地址: (010) 8338056

《中国音乐史》, 2002, 1。

7. 侯本泰著 青少年自杀——特征、动因、预防 1984.12 132页 1.35元 本开

1996, 1998, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008, 2010, 2012, 2014, 2016, 2018, 2020, 2022, 2024, 2026, 2028, 2030, 2032, 2034, 2036, 2038, 2040, 2042, 2044, 2046, 2048, 2050, 2052, 2054, 2056, 2058, 2060, 2062, 2064, 2066, 2068, 2070, 2072, 2074, 2076, 2078, 2080, 2082, 2084, 2086, 2088, 2090, 2092, 2094, 2096, 2098, 2100, 2102, 2104, 2106, 2108, 2110, 2112, 2114, 2116, 2118, 2120, 2122, 2124, 2126, 2128, 2130, 2132, 2134, 2136, 2138, 2140, 2142, 2144, 2146, 2148, 2150, 2152, 2154, 2156, 2158, 2160, 2162, 2164, 2166, 2168, 2170, 2172, 2174, 2176, 2178, 2180, 2182, 2184, 2186, 2188, 2190, 2192, 2194, 2196, 2198, 2200, 2202, 2204, 2206, 2208, 2210, 2212, 2214, 2216, 2218, 2220, 2222, 2224, 2226, 2228, 2230, 2232, 2234, 2236, 2238, 2240, 2242, 2244, 2246, 2248, 2250, 2252, 2254, 2256, 2258, 2260, 2262, 2264, 2266, 2268, 2270, 2272, 2274, 2276, 2278, 2280, 2282, 2284, 2286, 2288, 2290, 2292, 2294, 2296, 2298, 2300, 2302, 2304, 2306, 2308, 2310, 2312, 2314, 2316, 2318, 2320, 2322, 2324, 2326, 2328, 2330, 2332, 2334, 2336, 2338, 2340, 2342, 2344, 2346, 2348, 2350, 2352, 2354, 2356, 2358, 2360, 2362, 2364, 2366, 2368, 2370, 2372, 2374, 2376, 2378, 2380, 2382, 2384, 2386, 2388, 2390, 2392, 2394, 2396, 2398, 2400, 2402, 2404, 2406, 2408, 2410, 2412, 2414, 2416, 2418, 2420, 2422, 2424, 2426, 2428, 2430, 2432, 2434, 2436, 2438, 2440, 2442, 2444, 2446, 2448, 2450, 2452, 2454, 2456, 2458, 2460, 2462, 2464, 2466, 2468, 2470, 2472, 2474, 2476, 2478, 2480, 2482, 2484, 2486, 2488, 2490, 2492, 2494, 2496, 2498, 2500, 2502, 2504, 2506, 2508, 2510, 2512, 2514, 2516, 2518, 2520, 2522, 2524, 2526, 2528, 2530, 2532, 2534, 2536, 2538, 2540, 2542, 2544, 2546, 2548, 2550, 2552, 2554, 2556, 2558, 2560, 2562, 2564, 2566, 2568, 2570, 2572, 2574, 2576, 2578, 2580, 2582, 2584, 2586, 2588, 2590, 2592, 2594, 2596, 2598, 2600, 2602, 2604, 2606, 2608, 2610, 2612, 2614, 2616, 2618, 2620, 2622, 2624, 2626, 2628, 2630, 2632, 2634, 2636, 2638, 2640, 2642, 2644, 2646, 2648, 2650, 2652, 2654, 2656, 2658, 2660, 2662, 2664, 2666, 2668, 2670, 2672, 2674, 2676, 2678, 2680, 2682, 2684, 2686, 2688, 2690, 2692, 2694, 2696, 2698, 2700, 2702, 2704, 2706, 2708, 2710, 2712, 2714, 2716, 2718, 2720, 2722, 2724, 2726, 2728, 2730, 2732, 2734, 2736, 2738, 2740, 2742, 2744, 2746, 2748, 2750, 2752, 2754, 2756, 2758, 2760, 2762, 2764, 2766, 2768, 2770, 2772, 2774, 2776, 2778, 2780, 2782, 2784, 2786, 2788, 2790, 2792, 2794, 2796, 2798, 2800, 2802, 2804, 2806, 2808, 2810, 2812, 2814, 2816, 2818, 2820, 2822, 2824, 2826, 2828, 2830, 2832, 2834, 2836, 2838, 2840, 2842, 2844, 2846, 2848, 2850, 2852, 2854, 2856, 2858, 2860, 2862, 2864, 2866, 2868, 2870, 2872, 2874, 2876, 2878, 2880, 2882, 2884, 2886, 2888, 2890, 2892, 2894, 2896, 2898, 2900, 2902, 2904, 2906, 2908, 2910, 2912, 2914, 2916, 2918, 2920, 2922, 2924, 2926, 2928, 2930, 2932, 2934, 2936, 2938, 2940, 2942, 2944, 2946, 2948, 2950, 2952, 2954, 2956, 2958, 2960, 2962, 2964, 2966, 2968, 2970, 2972, 2974, 2976, 2978, 2980, 2982, 2984, 2986, 2988, 2990, 2992, 2994, 2996, 2998, 3000, 3002, 3004, 3006, 3008, 3010, 3012, 3014, 3016, 3018, 3020, 3022, 3024, 3026, 3028, 3030, 3032, 3034, 3036, 3038, 3040, 3042, 3044, 3046, 3048, 3050, 3052, 3054, 3056, 3058, 3060, 3062, 3064, 3066, 3068, 3070, 3072, 3074, 3076, 3078, 3080, 3082, 3084, 3086, 3088, 3090, 3092, 3094, 3096, 3098, 3100, 3102, 3104, 3106, 3108, 3110, 3112, 3114, 3116, 3118, 3120, 3122, 3124, 3126, 3128, 3130, 3132, 3134, 3136, 3138, 3140, 3142, 3144, 3146, 3148, 3150, 3152, 3154, 3156, 3158, 3160, 3162, 3164, 3166, 3168, 3170, 3172, 3174, 3176, 3178, 3180, 3182, 3184, 3186, 3188, 3190, 3192, 3194, 3196, 3198, 3200, 3202, 3204, 3206, 3208, 3210, 3212, 3214, 3216, 3218, 3220, 3222, 3224, 3226, 3228, 3230, 3232, 3234, 3236, 3238, 3240, 3242, 3244, 3246, 3248, 3250, 3252, 3254, 3256, 3258, 3260, 3262, 3264, 3266, 3268, 3270, 3272, 3274, 3276, 3278, 3280, 3282, 3284, 3286, 3288, 3290, 3292, 3294, 3296, 3298, 3300, 3302, 3304, 3306, 3308, 3310, 3312, 3314, 3316, 3318, 3320, 3322, 3324, 3326, 3328, 3330, 3332, 3334, 3336, 3338, 3340, 3342, 3344, 3346, 3348, 3350, 3352, 3354, 3356, 3358, 33

北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

救援生命 重建希望：大学生自杀的鉴别与预防/许燕主编. —北京：北京航空航天大学出版社，2007.3

ISBN 978-7-81077-885-5

I. 救… II. 许… III. 大学生—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 037892 号

救援生命 重建希望——大学生自杀的鉴别与预防

主 编 许 燕

副主编 龚 裕 王 芳

责任编辑 江小珍

\*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(100083) 发行部电话：(010)82317024

传真：(010)82328026

<http://www.buaapress.com.cn> E-mail: bhpess@263.net

北京时代华都印刷有限公司印制 各地书店经销

\*

开本：787×960 1/32 印张：6.875 字数：106 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81077-885-5 定价：10.00 元

主 编 许 燕  
副主编 龚 裕 王 芳

## 编写成员

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 许 燕 | 龚 裕 | 王 芳 | 蒋 奖 |
| 刘 嘉 | 高 山 | 梁志祥 | 王艳萍 |
| 赵昕庭 | 张宏宇 | 陶 塑 | 王萍萍 |

## 序一

### 关怀生命 构建和谐

打开这本书,关于自杀现象的数字让我触目惊心:全世界每年大约有100万人死于自杀,而我国每年平均约有28.7万人自杀,几乎占全世界自杀人数的30%。而作为一名教育工作者,最不愿看到的则是这些数字与我们的青年学生联系在一起,每当有学生自杀的报道见诸报端,我感受到的不仅仅是痛心,还有身为教育工作者肩上责任的沉重。教育的根本任务就是培养人才,教育的一切目标都是为了学生的健康成长。然而“生命不保,何谈教育?”人的生命最重要,人生存的权利是最大的权利。青少年的生命安全和健康成长,关系到千家万户,关系到社会的和谐和稳定,关系到广大人民群众的根本利益。保障青少年的安全,是学校教育工作的首要职责,是构建社会主义和谐社会的重要基础。如果连人的生命都得不到保障,教育就也只能是一句空话。

究竟是什么使得一些青年学子以决然的行为结束自己的生命?我们的教育体系中,是否对一些重要环节有所疏漏?为此,我们可以做

些什么？一个个无从回避且刻不容缓的课题摆在我们的面前。

自杀是个世界性的问题，是一个涉及多学科、多领域的现象，但任何有责任感的教育工作者都会从学生行为的微观现象中思考问题的本质。目前，我国正处于社会转型期，经济的迅猛发展、多元文化的交织与冲撞等社会大背景，给正处于向准成人阶段过渡的青年学生带来生理、心理环境方面越来越大的压力与挑战；学业、经济、婚恋、就业等等不同来源的问题都成为衡量他们应对能力的必答题，而教育者如何在这样的背景下成为他们健康成长的助力，是学生自身和教育工作者都需要思考的问题。

然而，基于我国传统文化中对死亡的禁忌以及对自杀行为的认知匮乏，在人们的头脑中对于自杀存在着许多隐性的非科学态度和认识，这使得许多处于危机状态的学生被周围的老师和同学亲友所忽略，继而延误了救援的最佳时机。而当自杀行为出现之后，许多学校也往往讳莫如深，不愿提及，更缺乏适宜的预防和事后的干预措施。加之某些媒体对自杀事件采取了不科学的报道方式，也在无形中对自杀行为起了推波助澜的作用。从某种程度上说，我们的社会、我们的教育和教育工作者都缺乏对

生命、自杀等的理性认识和恰当的行为反应。

此外,正如一位资深的美国自杀学会主席所言:“防止自杀的最好办法不是注意自杀本身,而是应该更广泛地注意是什么因素导致了自杀行为的发生”。仅有对生命的人文关怀是不够的,还需要用科学的思维态度来看待青少年的自杀行为,客观地认识自杀行为背后的规律,这才是教育实践的有力依据和坚实后盾。

国外对自杀的研究已经有 100 多年的历史,在精神病学、流行病学、医学、社会学、心理学等许多学科领域都有不凡的成果,许多国家都建有比较完善的自杀干预机构;国内的一些临床和研究机构也开始关注自杀现象。但从整体来看,对于学生群体的自杀现象,许多的关注点仍流于表面。

最近,欣闻《救援生命 重建希望——大学生自杀的鉴别与预防》即将出版,相信必将满足广大教育工作者的需要。本书从心理学的专业角度出发,以通俗流畅的语言和多维视角的思考为教育工作者和公众提供了相关的基本知识,将为鉴别自杀者、预防自杀行为提供有效帮助。

借由这本书的出版,我也期待着教育界的同仁以及社会各方面的人士都能以直面生命的

态度,以人文关怀的精神,秉承科学的理念指导生命教育实践,真正做到以人为本、热爱生命、关注健康,这也是构建和谐社会,维护广大师生和人民群众根本利益,创造良好的育人环境的重要保障。

张建民

2006年11月1日

### 张建民简介:

中共北京市委教育工作委员会常务副书记,中国人民大学教授,北京市社会科学界联合会副主席,中国高等教育学会常务理事,全国高等学校思想政治教育研究会副会长,《思想教育研究》杂志顾问。

专业研究领域为理论社会学、社会保障与社会工作。

## 序二

# 珍爱生命 干预自杀

中国心理卫生协会的资料显示,自杀在我国已成为位列第五的死亡原因,仅次于心脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病和意外死亡。而在15岁至34岁的青年人群中,自杀更是首位死因。年轻本象征着希望与生命,但由于各种原因,许多年轻人丧失了对自我以及生命的热爱。近些年来,青年学生自我伤害及自杀的消息频频见诸报端,令人痛惜不已。这已经成为中国学校教育领域中一个不可回避且亟待解决的问题。

学生自杀率的居高不下从一个侧面显示出学校与社会的生死教育有所不足。生死教育的主要目的在于教育儿童与青少年,使之对生命的起源、孕育、出生、成长、发展、衰弱、病痛、死亡等人生课题有较深刻的体认,以便能爱惜生命、丰富人生、珍惜自己、尊重别人、爱护环境、崇尚自然,并能在生理、心理、社会、精神等方面有健全而完整的发展,过幸福美满的人生。而自杀教育便是其中非常重要的一部分。

在国内,自杀的相关教育一直是缺失的。

无论是家长、教师，还是学校，对自杀事件多采取回避的态度；一旦发生自杀事件，也欠缺快速的反应机制与完整的危机处理体系。学生个人对生命与死亡的重要课题知之不深，遇到重大生活压力事件时，极少数人便会选择轻生这一极不明智的方式；或者学生在经历他人的自杀事件时感觉束手无策。

根据教育学与心理学的研究，青少年的自杀不仅有其原因，且均有征兆可察，因此多数青少年的自杀都是可以预防的，只要青少年周围的相关人员及教育辅导人员敏锐察觉，给予适当、适时的关切，就可以防患于未然，避免悲剧的发生。因此，掌握一些鉴别和应对自杀及自杀事件的规律与技术，对于青少年个人、教师、学校来说均是十分必要的。

在第四个世界“预防自杀日”（2006年9月10日）之时，听闻我的学生许燕博士出版此书，相当欣喜。许燕博士多年从事人格心理学的研究，在大学生及青少年心理健康教育领域取得了丰硕的成果。本书系统地论述了自杀的现状，介绍了潜在自杀者的鉴别方法，分析了自杀行为的可能原因，提出了预防自杀的操作方法以及自杀危机处理的策略，制定了一些可以在学校生命教育中实施的心理辅导活动方案。本

书内容丰富全面且具有很强的操作性,文字通俗易懂,相信不仅可以成为大学生自查自助的手册,也可以成为学校学生工作者和教师、家长、社会、政府相关部门了解和处理自杀行为的参考书籍。

我想,珍爱生命、干预自杀,应该是一个永恒的话题。相信这本书的出版,能够为降低大学生自杀的发生比例、帮助大学生更加珍爱与善待生命做出贡献。

我作为一位工作在高校 60 多年的教育工作者,希望我们年轻的大学生们,更加珍惜生命,关注国家,展望未来,贡献社会。看到每一位大学生能够健康成长,勤奋学习,快乐生活,是我们的欣慰。

张厚粲

2006 年 9 月于北师大英东楼

### 张厚粲教授简介

现为北京师范大学心理学院教授、博士生导师。曾任国务院参事、全国政协委员、全国妇联执委、中国心理学会常务理事、国务院学位委员会心理学学科评议组成员、全国教育科学规划委员会学科评议组成员、教育考试研究会副会长和国际心理科学联盟(IUPsyS)副主席等

多种重要职务。因成就和贡献突出,她还曾荣获“北京市三八红旗手”、“市先进工作者”称号,获得曾宪梓高师教学二等奖,并被载入美国传记学会和英国剑桥大学传记学会世界名人录。

张厚粲教授是我国心理学界的领头人之一,具有很高的学术水平及影响力。她学识渊博,学术思想活跃,富于开创精神,科研成果斐然,在振兴中国心理科学、推动高等师范学校心理学科建设上做了许多开创性的工作。作为国际心理科学联盟中的中国执委,她与国际有着广泛的学术联系,多次主持国际学术会议,作重点演讲,积极推动心理学的跨文化研究,努力把中国心理学推向世界,并享誉其间,成为心理学国际学术交流的使者。

### 序三

## 直面自杀 重建希望

《救援生命 重建希望——大学生自杀的鉴别与预防》一书初稿的完成是在2004年的夏天，之后书稿一直放在案头，每当翻开它时，都会有一种石头压心的沉重感。研究自杀的鉴别与预防这一课题，更多的不是出于研究兴趣，而是出于一种社会责任感。因为自杀是一个我不愿意触及的问题，而面对死亡时的那种感受太复杂、太直入心核。每当听说一个鲜活的年轻人以残酷的方式离开这个世界时，我总会体验到无法衰减的心颤。同时，也在不停地思考一个个问题：为什么这些青年人会如此淡然、冷酷地面对生命的毁灭？生命在他们心中为什么会如此失去意义？是什么毁灭了他们生命的价值？我们怎样才能去挽救他们的生命？

对这些问题的思考，形成了我们写这本书的初衷——与大家认真地探讨生命和死亡的问题。而在写这本书时，我们根据人们对自杀认识上的误区，突出强调了以下几个特点：

1. 直面自杀问题。自杀被视为是一个极其敏感的问题，因为它启动了人们的负面情绪，

所以大家自觉不自觉地总是不愿触及它。其实,自杀是一个相当严肃又无法回避的话题。特别是当身边的人出现自杀念头时,我们不能因害怕刺激他们而回避与之讨论,因为他们正需要我们的帮助,而这时的有效开导能消除他们的自杀念头。另外,当自杀事件出现时,我们更应在所影响的范围内进行有效的教育,消除自杀事件对其他人所造成的负面影响,正面对待自杀问题。

2. 探讨生命价值。自杀涉及了个体对生命的选择,也是一种价值选择。在本书中,我们从价值的角度对自杀问题进行了深层讨论,指出了价值教育、生命教育是大学生自杀预防的关键,特别是我们依据长期以来对大学生价值观的研究结果,针对高校大学生独到地提出了价值教育的三个内容层次和六个应用技术。

3. 运用心理知识。自杀问题是多学科共同探讨的问题,在这本书里,我们从心理学的专业角度对自杀问题进行了分析。当一个人主动选择结束自己的生命时,他(她)往往经历了痛苦而艰难的心理过程,而且潜藏着复杂的心理动机和原因。我们应通过剖析自杀产生的原因、自杀经历的过程,澄清大众对自杀的误解,提高大家对有自杀倾向的人进行鉴别的能力,

提出预防自杀和救治自杀者的切实可行方案。

**4. 明确责任共担。**当大学生自杀事件出现时,人们常常会想到谁该承担责任这一问题。人们首先注意到的是引发自杀事件的表层原因,而忽视隐藏在深处的隐性因素。其实,自杀具有综合而又复杂的深层原因,社会、学校、家庭、个人都有不可推卸的责任。例如,社会对自杀者的冷漠态度、媒体对自杀事件的不恰当报道、学校忽视相关的预防性教育和防范措施、家庭不良教养方式对孩子性格形成的影响、个体缺乏自我教育与自我调控能力,等等。在这里,我们引用世界卫生组织于2003年9月10日确定的首个“世界预防自杀日”的主题:预防自杀,关注生命,共同参与。全社会对生命的共同关注,是我们有效建立预防自杀网络的关键所在。

**5. 强调应用技术。**如何有效地防范和应对自杀事件,是学校实际工作者们更关心的问题。本书力求帮助学校、师生以及有自杀念头的人学会面对和处理自杀行为,内容具有较强的可操作性。它既可以作为个人心理健康的自助手册,也可以作为学校学生工作者的参考书籍。

我们这本书是写给所有关注生命意义的朋友们的,希望大家了解自杀行为及其心理原因,

从而更加深刻和理性地对待生命、理解生命、尊重生命。更重要的是,我们希望每一位年轻的朋友都能够肯定自己,悦纳自己,充实地生活,寻获生命的意义,勇于对自己的生命负责!

最后,衷心祝愿读者们身心健康,生活幸福,学习进步。

许燕

于2006年金秋

### 许燕简介:

北京师范大学心理学院教授、博士生导师,现任心理测量与评价研究所的所长、中国心理学会心理学教学工作委员会副主任、中国心理学会人格心理学工作委员会副主任、北京社会心理学会副会长、北京心理学会副会长等职。

专业研究领域为人格与社会心理学、心理咨询与心理测评。长期从事大学生的心理素质与人格教育的研究,特别是对大学生价值观、大学生人格优化、大学生心理素质的结构、大学生成长环境、贫困生心理健康、大学生自杀行为的鉴别与预防等问题进行较为深入的研究,发表大学生心理研究的论文几十篇。

(78) ..... 目 录 ..... 三

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 序一 关怀生命 构建和谐.....         | (1)  |
| 序二 珍爱生命 干预自杀.....         | (5)  |
| 序三 直面自杀 重建希望.....         | (9)  |
| 第一章 自杀影响每个人——自杀现象概述.....  | (1)  |
| 一、什么是自杀 .....             | (2)  |
| 二、自杀的类型 .....             | (3)  |
| 三、自杀的现状 .....             | (8)  |
| 四、自杀的危害 .....             | (12) |
| 五、自杀观念的误区 .....           | (14) |
| 第二章 谁可能会自杀——自杀者的鉴别 .....  | (27) |
| 一、关注自杀的高危人群 .....         | (28) |
| 二、仿自杀者的鉴别 .....           | (35) |
| 三、自杀的征兆 .....             | (36) |
| 四、自杀危险性的评估 .....          | (42) |
| 第三章 生命的追问——大学生自杀的成因 ..... | (53) |
| 一、大学生自杀的原因 .....          | (54) |
| 二、自杀行为的形成过程 .....         | (67) |
| 第四章 把握生命的瞬间——自杀的预防 .....  | (81) |
| 一、自杀可以预防 .....            | (82) |
| 二、自杀的三级预防模型 .....         | (84) |