



案例式大学生
心理发展丛书

丛书主编：樊富珉 岳晓东



活着 没商量

自杀心理及其预防

**SUICIDE IS
OUT OF QUESTION**

主编/汪海燕 吴才智

为什么她不愿意回寝室？

为什么她想删除自己的记忆？

为什么她将微笑堆在脸上而泪水却流进心里？

解密！当代大学生心灵困惑！



高等教育出版社

■七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

丛书主编 樊富珉 岳晓东

《活着 没商量》

——自杀心理及其预防

主 编 汪海燕 吴才智

B846
w4



高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

活着没商量——自杀心理及其预防/汪海燕,吴才智
主编.—北京:高等教育出版社,2008.5

(七彩人生——案例式大学生心理发展丛书/樊富珉,
岳晓东主编)

ISBN 978-7-04-024503-5

I. 活… II. ①汪…②吴… III. 大学生-自杀-病
态心理学-案例-分析 IV. B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 048841 号

策划编辑	何明星	杨利平	责任编辑	李青
版式设计	范晓红		责任校对	张颖
责任印制	毛斯璐			

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
			http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	880×1230 1/32	版 次	2008年5月第1版
印 张	7.125	印 次	2008年5月第1次印刷
字 数	130 000	定 价	18.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24503-00

七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

编 委 会

主 编：樊富珉 岳晓东

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

樊富珉（清华大学）

李 桦（中山大学）

马喜亭（北京航空航天大学）

聂振伟（北京师范大学）

彭 萍（湖南大学）

桑志芹（南京大学）

汪海燕（华中师范大学）

王东莉（浙江大学）

吴才智（华中师范大学）

吴少怡（山东大学）

吴薇莉（西华大学）

应 力（团中央中国青少年网络协会心理
研究院）

袁 辛（南开大学）

岳晓东（香港城市大学）

张海燕（华东政法大学）

总序



大学生活是什么?

首先,大学生活是人生的转折点。每个人由中学升入大学,面临的不仅是学习内容上的选择及学习方法方面的挑战,而且还有独立生活、情感把控、人际关系处理及个人生涯规划等方面的挑战。这些挑战从不同方面磨炼着一个人的心智,塑造着一个人的人格,也记载着一个人成长的心路历程。

由此,我们每个同学都要力争过好这一关,以迎接下一个转折点的到来。

其次,大学生活是人生的加油站。经过高中三年的艰苦努力来到了自己和家人所期望的大学学习,这是每个学子人生中的一个巨大成就。但大学生活对于每个人来讲,它不是休憩点,更不是终点站,而是一个加油站。同学们要在加油站加足了油,好准备继续上路。

再次,大学生活是人生的竞技场。大学生活期间,要在学习成绩、人际关系、师生交往、社团活动、爱情表达、情绪管理、考研、留校、申请出国、寻找工作等方面力争上游,发挥自己的才智,彰显个人的魅力,这都不是一朝一夕可以做得到



的,而是需要同学们不断做出努力。

为了帮助同学们在大学生生活中平稳过渡,力争上游,做最好的自己,我们特别编写了“七彩人生——案例式大学生心理发展丛书”(下面简称“七彩人生”),针对同学们的实际生活和成长需求,分别从自我认知、情绪管理、爱情智慧、人际交往、珍惜生命、学习心理、网瘾戒除等十几个话题进行分析讨论,并单独编辑成册。

为了编好“七彩人生”丛书,我们特别邀请了国内高校的一批知名的一线心理咨询专家担当分册主编,他们了解大学生,有丰富的心理咨询经验,他们把工作中最鲜活的事例编写出来,这些鲜活的事例就是当代大学生心灵成长的轨迹。

除此之外,为了增强“七彩人生”的可读性,我们要求每一个单元都以案例入手,以期给同学们最真实的感受。在每个单元中都设置了“分析点评”、“知识链接”、“锦囊妙计”、“测试与练习”和“训练营”等模块,以期给同学们一些具体的心理健康指导和有效的帮助。

在这里,我们由衷地感谢每一位参加“七彩人生”写作的老师和心理专家,他们分别是:桑志芹、马喜亭、聂振伟、王东莉、袁辛、张海燕、彭萍、汪海燕、吴才智、吴少怡、吴薇莉、李桦、应力。没有他们的辛勤付出,这套丛书是无法完稿的。我们还要感谢高等教育出版社社会学习资源分社的领导及杨利平编辑,他们对本书的筹划、编排、出版付出了巨大的心血,令我们十分感动。

总 序

当然,我们最该感谢的是同学们,你们的接受与赏识是对本丛书的最大肯定,你们的积极行动和健康成长是对我们的最大鞭策。

是为序。

丛书主编 樊富珉 岳晓东

2008年3月10日

写在前面的话



亲爱的读者,欢迎您阅读本书。

在整套丛书中,本册书的主题是关于“大学生自杀危机及危机干预”,这是一个沉重的话题,也是心理健康教育中一个回避不了的话题,试想:一个人如果连生命都没有了,健康又从何谈起?!所谓“皮之不存,毛将焉附?”

承蒙樊富珉教授的信任,邀请我做这本书的主编。也感谢高等教育出版社有了这个好的创意。一直以来我就有一个心愿,希望将心理咨询中对有自杀倾向的个案成功干预的经验写出来,帮助那些有需要的人;这次终于有了这个机会使我有幸与多位有良好人格特质和专业素养并具有丰富咨询经验的作者合作共同完成这个心愿。

本书共有十四篇,其中前十三篇每篇都是一个完整的故事,叙述一个由于多种原因处于自杀危机中的大学生如何通过接受专业机构的专业人员的专业帮助(包括危机干预的重要理念以及具体的应对策略、方法),从而走出危难、重获生机的历程。这些故事中的主人翁所遇到的危难包括:学与业不顺、人与我不和、性与爱不悦、身与心不调等,尽管他们的问题有诸多不同,但是相同的是他们最终都突破了困境,使



生命转危为安。他们的故事告诉人们：苦难也是生活的一个部分，它与幸福一样能够滋养生命，幸福使生命更温润美好，苦难则使生命更坚实丰厚。人生通过体验春夏秋冬的变化以及经受酸甜苦辣的浸润更显得丰富多彩、有滋有味。当然，为了保护当事人的利益，故事中所有主人翁的名字以及真实相关人物的名字全是化名，有关信息也做了相应的处理。这是我们基本的伦理保障。

本书的第十四篇则是通过对那些已经不幸自杀身亡案例的反思，揭示“人生没有你其实会不同”。那些毁灭自己生命的人或许以为自己的弃世不仅解脱了自己而且会使别人过得更好，其实不然，当看到那些悲痛欲绝的父母时，你就知道，孩子没了，失去希望的父母其余生是何等的不堪！多么希望生活可以重来，如果这些同学在生前能够主动求助，如果他身边的人有一定的觉察力，早发现、早干预，如果我们这些父母师长对他们的精神世界有更多的关注、理解和尊重，如果……那么或许结果不是这样。失去了，不能失去更多。但愿今天我们所做的一切能够阻遏并减少这类惨剧的发生。

最后，我想表达感激。首先我想感激所有通过求助而获得新生的同学，感谢你在自己生命出现严重危机的时刻愿意接受并相信心理咨询的专业帮助，这是性命相托啊，一份沉甸甸的、厚重的信任，值得每一位心理咨询工作者珍惜。进而我想感激所有为挽救处于危机中的学生生命而倾力相助的心理咨询老师，是你们在学生需要的时候，全力以赴地奉献自己的智慧和热诚，满怀爱心和耐心以自己的生命去温暖、支持另一个生命，帮助那些濒临枯竭的生命重现活力，使

得助人自助的心理咨询事业赢得更多人的尊重。同时我想感激在实施危机干预的过程中所有奉献关爱的人们,由于大家共同努力构建了一个有相当强度和密度的生命安全网,才使得处于忧郁、痛苦、危难中的同学因为拥有了这样的支持系统而看到生命的希望,获得继续前行的勇气和力量。

本书的作者是汪海燕、吴才智、章劲元、赖海雄、吴先超、郑建、黄杰、梁宇颂、易晓春(按目录中故事的先后排序),衷心感谢大家的精诚合作,特别要感谢的是吴才智博士,全书的组稿、统稿、定稿因为有了他的鼎力合作才得以如期完成。谢谢!

汪海燕

2008 年春节

目录



学与业不顺 / 1

活着没商量——一个深陷抑郁却努力用各种办法拯救自己的研究生 / 1

案例 / 1

求职面试连连遭挫 / 2

弃高就低,于心不甘 / 3

“活着有什么意思” / 4

“同学约我去看樱花” / 6

“怎么办?我向牧师求助了” / 8

“以一颗感恩的心看待生活” / 9

分析点评 / 12

锦囊妙计 / 13

“我自杀是因为你们不好好学习”——一位因不满意自己的学习成绩而自杀未遂的文科女生 / 16

案例 / 16

再不来您就见不到我了 / 16

比她们差两分 / 18



他们没有好好学习,我也没有自杀,怎么办 / 20

你确实需要住院 / 23

分析点评 / 25

锦囊妙计 / 26

训练营 / 28

学会与不完美和平共处 / 28

知识链接 / 29

完美主义与抑郁症 / 29

向死而生的孤独男孩——从楼顶被解救下来之后坚持

自救并寻求他助的男生 / 31

案例 / 31

宿舍楼顶的身影 / 31

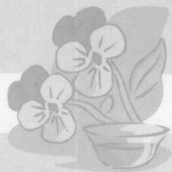
绝望的呐喊 / 34

向死而生——自救与他助 / 36

经过风霜的人生别样精彩 / 37

分析点评 / 39

锦囊妙计 / 40



训练营 / 41

格言 / 42

人与我不和 / 43

她宁可待在楼道也不愿回寝室——因人际关系不适应而

致心理障碍的女生 / 43

案例 / 43

都是“延生护宝液”惹的祸 / 43

把你的军训打不及格 / 44

新生坠楼事件 / 46

并不是跳楼自杀 / 47

有人从来都不打屁吗 / 48

学习与新同学正常交往 / 50

分析点评 / 52

锦囊妙计 / 54

训练营 / 55

学习识别并驳斥非理性观念 / 55



知识链接 / 56

延生护宝液 / 56

格言 / 57

**我是被人讨厌的哈巴狗——将微笑堆在脸上,泪水流进
心里的双面娇娃 / 58**

案例 / 58

与其脆弱的自尊被口水淹没,不如枯竭的灵魂让

江水滋润 / 58

我是野草长在荒山之上,风吹日晒电打雷劈却没人

耕种 / 60

我是被人讨厌的哈巴狗,甚至连狗都不如 / 61

挽回的生命让我倍加珍惜,会心的微笑使人特别

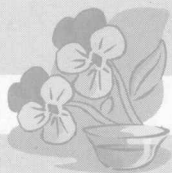
甜美 / 63

分析点评 / 64

锦囊妙计 / 67

用生命的力量战胜死亡的诱惑 / 67

训练营 / 68



角色扮演 / 68

感恩与期盼 / 69

害怕站军姿的新生——因曾经的创伤经历而惶恐不安的新生 / 71

案例 / 71

“我就是害怕” / 72

“人怎么能受这样的羞辱” / 73

创伤性经历造成心理阴霾 / 75

建立合理的自我认知 / 76

“君子和而不同” / 78

觉察到自己的成长 / 80

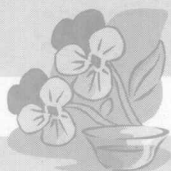
风雨过后是彩虹 / 81

分析点评 / 82

锦囊妙计 / 83

知识链接 / 84

创伤后应激障碍 / 84



性与爱不悦 / 87

走出创巨痛深的心理阴影——因过去的惨痛经历

而想删除自己记忆的女生 / 87

案例 / 87

痛苦让她只想删除记忆 / 87

两次被强奸无人安慰 / 89

两次做人流无人理解 / 91

心理老师,您是灵魂的塑造者 / 92

定期咨询,陪伴成长 / 95

分析点评 / 96

锦囊妙计 / 97

训练营 / 99

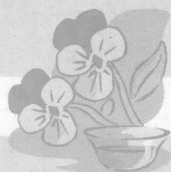
什么是自信 / 99

自信训练 / 100

格言 / 100

当纯情遭遇陷阱——因陷入师生恋而几欲自杀的

女生 / 102



案例 / 102

树欲静而风不止 / 102

发觉陷阱 / 104

短暂的释怀 / 106

越位 / 108

峰回路转 / 110

分析点评 / 112

锦囊妙计 / 113

训练营 / 114

知识链接 / 115

格言 / 116

从无法“忍受失恋”到“享受失恋”——因为失恋而欲

自杀的男生 / 117

案例 / 117

网上恋情 / 117

同是天涯沦落人 / 119

风云突变 / 120