

香港李家杰珍爱生命基金会资助

生命教育与自杀预防

Life Education with Suicide Prevention

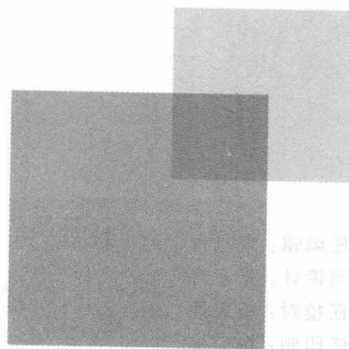
樊富珉 贾 烜 主编

清华大学出版社

生命教育与自杀预防

Life Education with Suicide Prevention

樊富珉 贾 旭 主编



清华大学出版社
北京

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

生命教育与自杀预防/樊富珉,贾烜主编.--北京:清华大学出版社,2013.1
ISBN 978-7-302-30541-5

I. ①生… II. ①樊… ②贾… III. ①自杀—病理心理学—研究 IV. ①B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 257601 号

责任编辑:宋丹青

封面设计:张 冉

责任校对:王荣静

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×230mm 印 张:20.25 字 数:338 千字

版 次:2013 年 1 月第 1 版 印 次:2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价:42.00 元

产品编号:046473-01

《生命教育与自杀预防》编委会成员

编委会主任：樊富珉

执行编委：贾 烜

编委会委员(按姓氏拼音排序)：

陈丽云 黄龙杰 赖念华

李献云 纪洁芳 江光荣

金树人 肖水源 肖 旭

叶兆辉 余玲艳 张德聪

前言

当我提起笔来,为即将出版的《生命教育与自杀预防》撰写前言之际,伦敦残奥会的火炬刚刚点燃。开幕式文艺表演最令人吃惊的是一开场科学家史蒂芬·霍金便亮相在“月亮舞台”上,用充满探索精神的话语讲述宇宙起源:“自从文明的曙光降临大地,人类便孜孜不倦地探求世界内在的规律。天地之为天地,何也?天地之所以存在,何也?即便我们找到了无所不能的世界万全定律,那也不过是一套毫无生气的繁文缛节。究竟是什么将生命的火种点亮?留下整个宇宙供人类冥想?”霍金的出现引起了全场6万多观众的轰动,也感动了世界。现年70岁的霍金在21岁时被确诊患上了肌萎缩侧索硬化症(卢伽雷病),从此被禁锢在轮椅上40年之久。由于可怕的疾病,霍金几乎完全瘫痪,同时失去了语言能力,演讲和问答只能通过语音合成器来完成。但他身残志坚,敢于向命运挑战,成为国际物理学界最伟大的科学家。看到霍金蜷缩在轮椅上残疾的身躯以及他眼中闪烁的智慧光芒,我的心被深深地震撼了,生命的力量如此强大,生命的奇迹就这样被创造。这让我想起了曾经看到的一篇关于霍金的报道,说一次霍金学术报告后,一位记者提出这样的问题:“霍金先生,卢伽雷病已经将你永远固定在了轮椅上,你不认为命运让你失去了太多吗?”当时报告厅内鸦雀无声。霍金用还能活动的三个手指艰难地敲击键盘,投影屏幕上缓慢而醒目地显示出:“我的手指还能活动,我的大脑还能思考,我有终身追求的理想,有我爱和爱我的亲人和朋友,对了,我还有一颗感恩的心……”顿时,报告厅内掌声雷动。罗曼·罗兰曾说过,世界上只有一种真正的英雄主义,那就是热爱生命。我们没有任何理由可以轻言放弃。

当今中国社会正在经历着急剧的变化,各种威胁心理健康的因素影响着人们的生活,以了解生命、尊重生命、欣赏生命、珍爱生命为核心内容的生命教育,以及自杀预防已经成为全社会关注的热点问题。每个人都拥有生命,但并非每个人都懂得生命,珍惜生命。生命教育,从其字面上来理解,就是对个体进行有关生命意识、生命内容、生命态度、生命意义等方面的教育。第二次世界大战结束后,人们开始对残酷的战争对人类带来的危害进行认真的反思。同时,由于学校教育偏重于理性的科学技术教育而忽视了对学生的人文精神的培养,青少年犯罪及自杀事件时有发生。为了引导青少年

以积极的心态面对生命中的痛苦与失落,正确认识生命的意义与价值,1968年美国人杰·唐纳·华特士在加利福尼亚创建了“阿南达村”学校,开始倡导和推行生命教育的思想。

在华人社会里最早系统开展生命教育的地区是台湾。1996年前后,台湾地区校园一再发生暴力与自虐案件,当局便开始在学校开设生命教育课程。台湾学者认为生命教育应该包含四个方面的内容,即:欣赏生命的整体性即身心灵的整合;珍惜生命的特殊性即个体的独特性;尊重生命的平等性即众生平等的理念;热爱生命生命力即生命在内外环境变迁时仍能找到出路。

对生命教育的关注与理解,将有助于提升个体的生命质量和生命境界,引导学生自觉地追问和思考生命,学会尊重生命、热爱生命、呵护生命;学会了解自己、接纳自己、努力地去发现生命和感受生命之美,体验生命之真;能够保护自己并且尊重他人、理解他人,怀着宽容与友善之心去锤炼生命之美。再有对死亡与生命的意义的探讨与挖掘,在于让学生冷静地接受死亡必来的事实,理解死亡赋予生命的真实含义,从而能够以一种更加深沉与积极的态度去展开自己的人生,活出自己人生的精彩。这也是生命教育的使命与责任。

开展生命教育不仅仅是为了减少自杀和他杀,同时也是为了培养出身心理健康、全面发展且富含创造活力的新人。因为生命教育将引导学生认识生命的意义,追求生命的价值,活出生命的意蕴,绽放生命的光彩,实现生命的辉煌。

探讨青少年自杀状况,开展青少年自杀干预以及生命教育研究,对于维护社会稳定和家庭完整,提高学生的心理健康水平,培养符合社会需要的人才具有十分重要和迫切的意义。人生旅途难免会遇到发展性危机、境遇性危机、存在性危机。青少年自杀者多数是由于生活中遭遇困境而产生激烈的内心冲突,陷入危机状态不能自拔,难以承受痛苦或心理异常而选择自毁行为。尽管青少年自杀率远低于全国自杀率,但社会影响很大。因此,提高学生挫折承受能力和心理危机应对能力,研究自杀的规律及有效预防自杀已成为目前心理健康教育工作的的重要组成部分。美国俄亥俄州州立大学心理咨询与会诊中心主任 Louise Douce 教授认为:“绝大多数自杀可以预防,有针对性地重塑学生对自杀的态度可以降低自杀率。”

本书是集两岸四地心理学、社会学、精神医学、社会工作学、学生辅导等领域的专家学者在生命教育与自杀预防课题方面长期研究、探索、实践、经

验之大成的作品,它凝集着每一位专家的智慧 and 心血。其中许多研究是第一次发表。本书的作者来自台湾、香港、澳门以及大陆,都是在相关领域中颇有建树的知名专家。他们在 2011 年 4 月和 12 月应本书主编之邀,参加清华大学心理学系主办、香港李家杰珍惜生命基金资助的“两岸四地自杀预防与生命教育学术研讨会”及“两岸三地心理热线论坛”,在大会上作了精彩的报告,分享了他们在生命教育、自杀预防、心理援助热线方面研究和实务的心得。将这些报告编辑成册,对于关心青少年生命教育和自杀预防的人们而言,无疑有重要的参考价值和借鉴意义。

衷心感谢每一位作者的慷慨和奉献,让读者们有机会分享港澳台和大陆专家不同的研究和经验。衷心感谢李家杰珍惜生命基金的资助。

最后,很想对每一个读者说:无论生活的本来面目怎样,我们都要去积极追寻那美好的一面。与大家共勉!

樊富珉

2012 年 8 月

于清华大学心理学系

目录

上篇：两岸四地的生命教育——探索与创新

香港“美善生命计划”——研究与实施/陈丽云 袁汶茵 何孝恩	3
台湾生命教育推广之探讨——兼谈青少年自杀防治/纪洁芳 郑璇宜	31
澳门中小校园自我伤害防治的现状与 展望/金树人 欧阳白晓	67
我国七省市大学生自杀意念及其相关因素研究——为生命教育团体 辅导设计提供依据/樊富珉 程明明	81
从危机后的减压团体落实大学校园的生命教育/赖念华	106
生命意义心理学理论取向与测量/程明明 樊富珉	114
生命意义源的结构与测量/程明明 樊富珉 彭凯平	129
基于身心灵理论的高校生命教育探讨/贾 烜 樊富珉	137

中篇：自杀预防与危机干预——研究与策略

自杀预防及干预的机遇与挑战/叶兆辉	145
精神卫生与自杀预防/肖水源	158
武汉市青少年自伤行为的流行病学调查/江光荣 郑 莺 鲁艳桦	167
我国大学生自杀研究进展/贾 烜 樊富珉	178
创伤后成长及汶川地震后自杀率较低的因素分析/肖 旭 陈正权	190
社区老年人对自杀的态度及自杀意念和自杀未遂 的发生率/李献云	208
自杀与意外后的安心辅导——以台北市为例/黄龙杰	219
日本中小学自杀预防教育的实践与启示/张天舒 樊富珉	235

下篇：心理援助热线与自杀防治——实践与经验

台湾“张老师”心理咨询热线的过去、现在与未来/张德聪	243
自杀防治热线的挑战与应对/江文贤	260
以志愿者为本、专业为基之防止自杀热线服务/黄佑荣 任少芬	273

预防自杀热线的志愿者培训/吴志崑	280
北京市心理援助热线工作的现状与发展/王翠玲	287
红枫妇女热线介绍/王行娟	293
李家杰珍惜生命大学生心理热线的日常运营与接线员专业 培训/秦琳	301
雪绒花学生心理帮助热线 22 年的成长之路/聂振伟	309

上篇：两岸四地的生命教育 ——探索与创新

当前中国社会正在经历着急剧的变化,各种威胁心理健康的因素影响着人们的生活,珍爱生命成为全社会关注的热点问题。人生总会面临无尽的挑战,生命教育不仅包括珍惜自己与他人的生命,避免个体做出危害自己、他人和社会的行为,同时也包括培养个体正面积极、乐观进取的生命价值观,并且能与他人、社会建立良好的互动关系,尊重自己的生命,关爱他人的生命,活出人生的精彩。两岸四地的心理学、社会工作、社会学、精神医学等不同领域的专家学者在生命教育领域中辛勤耕耘、勇于探索、大胆创新,成果丰硕。本篇中,你将阅读到香港美善生命计划的实施,台湾推进生命教育的特色,澳门青少年生命教育的多学科渗透以及大陆、台湾大学生生命教育与危机干预的探索,真可谓是一场精神与生命的盛宴。

香港“美善生命计划”——研究与实施

陈丽云¹ 袁汶茵² 何孝恩³

“失去”的经验

小时候,你曾否经历过把心爱的洋娃娃或模型车遗留在餐馆内,而无法寻回?你曾否经历过跟共度六年美好时光的同学被分派到不同的学校,而各奔东西,失去联络?你曾否经历过与男朋友或女朋友吵架,继而分手?你曾否经历过一时失手,而失去晋升的机会?回首窥探生命的历程,我们才惊觉原来种种“失去”的经验与“失落”的情感,伴随着我们成长。人生就是经历着各种各样的“得到”与“失去”。

人类从出生开始就经历着种种不同的“失去”与“失落”。有些“失去”、“失落”的经验是实质的、明显的、受人瞩目的,例如:“5·12”汶川大地震、马尼拉人质事件、“3·11”日本大地震、福岛核辐射泄漏等重大的天灾人祸等等;但有些“失去”的经验却是隐匿的、相对地不被受关注的,例如:青春的流逝、渐渐淡忘的友谊、遗忘的记忆等等(Neimeyer, 2000)。纵观各种“失去”的经验,我们可以大致将其分为五大种类:1)功能性的缺失(Functional Loss),患病,身体上、精神健康上的残缺(例如:四肢不健全、患有精神病),记忆力衰退等等;2)创伤性的缺失(Traumatic Loss),破产、意外身亡、自

¹ 思源健康及社会工作教授,香港大学行为健康教研中心总监,香港大学社会工作及社会行政学系教授。

² 香港大学行为健康教研中心研究助理。

³ 香港大学行为健康教研中心研究主任。

杀、重大天灾等等；3)关系的缺失 (Interpersonal Loss), 淡却的友情, 至爱、至亲及自己的离逝, 与情人分手, 离婚等等；4)角色上的缺失 (Role Loss), 失业、失学、因孩子离逝而失去当父母的角色、因父母离逝而失去当子女的角色等等；5)灵性上的缺失 (Spiritual Loss), 失去方向、失去目标、感到绝望、感到生命毫无意义等等。任何形式、种类、大小的“失去”经验都有可能为我们带来严重的打击, 以及产生极大的情绪反应。强烈的打击与情绪反应是源于我们对那失去了的“东西”所投放的感情、寄托与憧憬 (Harvey & Weber, 1998)。我们将个人的情感、目标、方向、认同、价值都寄予在该失去了的“东西”上。失去了这“东西”, 便等同于失去了人生方向、目标与价值 (Neimeyer, 2000)。所以, 在失去后, 我们常常都存有“失去了某某, 我往后的日子会怎样? 我能生存下去吗?”的疑问。

“失去”的经验与自杀行为

面对“失去”的经验, 我们需要一定的时间来适应失去后的生活, 以及调节因失去而产生的情绪反应。这段调整时间可以是很漫长的, 就以丧亲的经验为例, Greene 与他的同僚为美国“9·11”事件中丧失了消防员丈夫的妇女及其小孩做了四年的辅导工作 (Greene, Kane, Christ, Lynch, & Corrigan, 2006)。他们发现 20 至 40 岁, 并育有小孩的妇女, 其哀伤反应在这四年间均有出现, 尤以第二年最为强烈及持续。在第三、第四年, 则间歇性地出现该反应。至于她们的子女, 其哀伤反应亦维持同等的时间。不过, 以首半年的反应较为强烈及持续。如此看来, 要调整失去后的心态, 需要用很长的时间。当我们以为自己可以在一段短时间里复原, 重投新生活之际, 一些不经意的事物却又会突然引发起愁绪。

这段复修的时间是极难度过的, 一方面失去了生存的目标、人生的价值, 一方面又不确定自己需要多长时间才能复原。有些人会耐不住“失去”经验的折磨, 而选择逃避现实, 甚至自寻短见。事实上, 我们在报章上不难看见有关因失业、破产、丧偶、与伴侣分手等“失去”经验而自杀的报道。不少研究亦发现自杀与“失去”的经验有密切的关系, 例如: Conwell 与他的同僚发现, 失去身体或精神健康 (患有严重疾病或精神病或身体残障) 的 50 岁以上长者较容易自杀 (Conwell, Duberstein, Hirsch, Conner, Eberly & Caine, 2010); 又如 Jakobsen 与 Christiansen 的研究亦显示, 父母双亡或丧父/母的青年人 (10~22 岁), 其自杀的几率较高 (Jakobsen & Christiansen, 2011); 同时,

Denney 与他同僚的研究得出,因丧偶或离婚而与伴侣分开了的成年男士,其自杀风险甚高 (Denney,Rogers,Krueger & Wadsworth,2009)。

根据香港撒玛利亚防止自杀会(2009)的年报报道,香港在 2009 年间,有 1 015 人死于自杀,自杀率为 14.45/10 万,即每天大约有 3 个香港人死于自杀(图 1)。在 1 015 个自杀个案中,有 62%是男性,38%是女性;“70 岁以上”和“60~69 岁”人士的自杀率最高,分别为 33.25/10 万及 17.32/10 万(表 1)。至于自杀人士的职业方面,其中有 95 位为失业者,其次是退休人士(共有 52 位)(图 2)。从以上数据可见,失去工作与自杀不无关系。而对于长者来说,退休是沉重的打击。

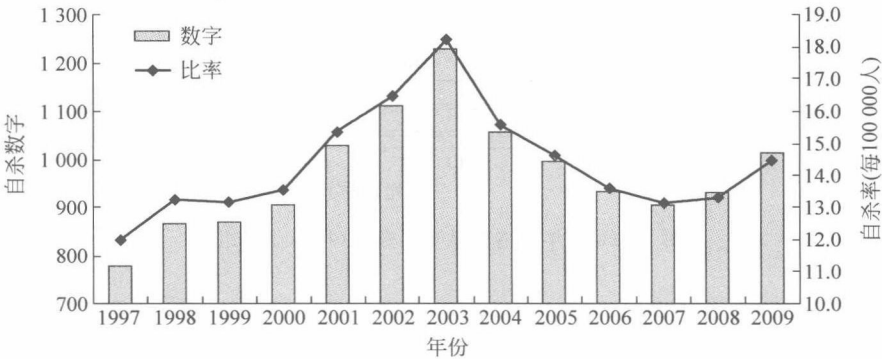


图 1 香港近年的自杀死亡数字及自杀率

表 1 2009 年香港自杀率(按性别及年龄组别)

年龄组别/岁	男	女	比例	总
0~9	0	0	0 : 0	0
10~19	3.4	2.8	1.2 : 1	3.11
20~29	20.1	8.7	2.3 : 1	13.85
30~39	21.3	10.9	2.0 : 1	15.24
40~49	19.0	10.7	1.8 : 1	14.45
50~59	20.5	11.0	1.9 : 1	15.71
60~69	24.9	9.3	2.7 : 1	17.32
70+	41.9	26.3	1.6 : 1	33.25
全年整体人口	18.9	10.5	1.8 : 1	14.45

* 自杀率为每 100 000 人口每年自杀死亡人数

(The Samaritan Befrienders Hong Kong,2009)

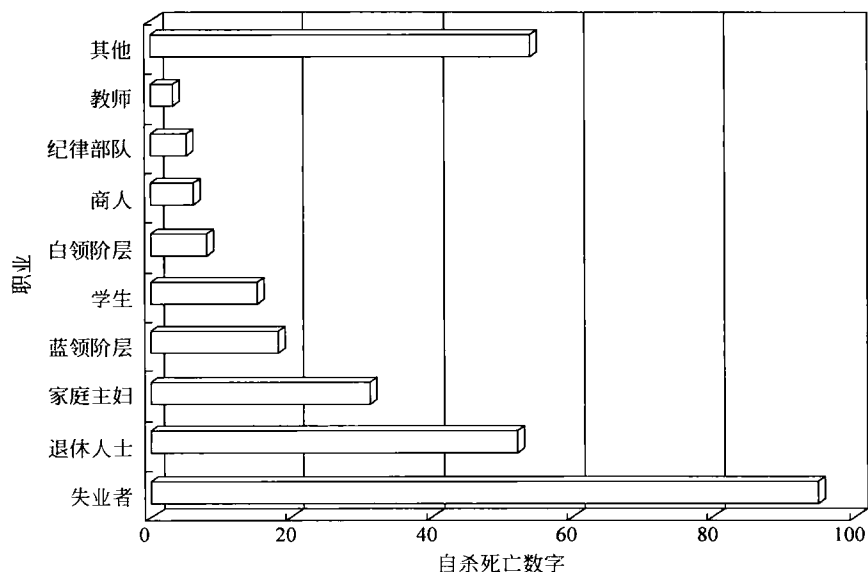


图 2 2009 年香港自杀死亡数字(按职业分组)

寻索人生的意义

“失去”的经验打破我们旧有的思想架构,我们固有的人生方向、意义和价值都随着“失去”的经验付诸流水。我们对现实世界的一切都瞬间失去了控制,对自我的认同亦产生怀疑。在调整的过程中,我们会重新建立一个可以把现实情况合理化的架构,并让我们在此架构上,重新确立人生的意义和目标。这也是一个自我反思的过程。正如 Neimeyer (2002) 所说,我们是一部小说的作者,当失去小说中的重要配角时,我们(作者)得以重新寻找故事发展的方向,让故事可以顺畅地延续下去。成功地建立新的思想架构,并确立人生的新方向,肯定自己的价值,是能够帮助我们跨越“失去”经验为我们带来的挫折 (Schulenberg, Hutzell, Nassif & Rogina, 2008)。这与意义疗法 (logotherapy) 创始人 Frankl (1984) 的意见一致,他指出要战胜失落与痛苦,最重要的是寻找存在的意义。而意义的寻索,是不受任何生理、心理及环境因素所限制的。

Frankl (1984) 亦指出,人生是充满可能性和选择的。纵使走到生命的

尽头，我们仍然有选择的自由。种种“失去”的经验难免会令我们感到沮丧，看不清前路，但我们仍然可以选择以积极的态度去面对它、接受它。人生往往都会遇到种种不同的“失去”经验，有些缺失我们不能控制，但我们可以控制自己对待那缺失的态度，以及自己的情绪。我们可以选择把“失去”的经验当做提醒，它告诉我们内心弱点的所在，叫我们要多加呵护自己，使我们更明白自己心里的状况，更认识自己。我们亦可以选择探寻该“失去”经验带给我们的意义，它教懂我什么呢？它让我发现自己的什么优点呢？它让我更欣赏什么呢？

社会意识蜕变

面对缺失，尤其是突如其来的重大缺失，人们会很自然地做出逃避的行为，否认现实世界发生的事情，并将自己困在失落的情感当中，最后人们却花去了重建思想架构、重新寻索人生意义的宝贵时间。正因寻索个人独特的生存意义能够帮助人们跨越困境、挫败，我们必须唤醒大众，让大众醒觉到寻索人生意义的重要性，并协助他们积极寻找存在的意义。

死亡，人类终极的限制，终极的缺失，一个我们必须经历，但却视而不见，听而不闻的人生阶段。人们对死亡大多避之则吉，存有忌讳，所有与死亡有关，甚至是与“死”字发音相近的人、事、物，大都视为不祥，会带来厄运的，所以我们常以其他的词汇，例如：“走了”、“上天堂”、“归西”等，来避免谈及“死亡”二字；而且，许多楼宇都删去与“四”字有关的楼层，例如：四楼、十四楼、二十四楼等，因为“四”的发音与“死”相类似。自杀，一个与死亡有关的题目，当然亦没有人愿意谈及。因自杀而死亡，更加是羞愧的事。所以，当一个人有自杀的念头，想以自杀来了断尘世间的厄困时，亦不敢与别人倾诉，寻求别人的帮助，最终把自己困在死胡同中，一去不复还。

我们期望让大众认识死亡，醒觉到生命的限制，从这终极的缺失中，反思人生，寻找个人生存的意义。即使走到了生命的尽头，活在垂死的边缘，我们仍然可以选择听着喜爱的音乐，吃着喜欢吃的食物，积极主动地为自己做死亡的准备，留下遗愿，并把生活的智慧传予下一代。我们希望打破传统对死亡及有关话题的忌讳，让有需要的大众可以毫无顾忌地寻求支持。同时，亦装备前线的辅助者，消除他们对死亡的疑虑，让他们得以自在地伸出

援手,帮助一时迷失的服务对象。

社会意识改变运动

“美善生命计划”

在香港,退休长者(60岁或以上)的自杀率持续较其他年龄组别人士高(The Samaritan Befrienders Hong Kong, 2006; 2007; 2008; 2009),而自杀者家属的自杀风险亦较高(Chow, 2006),因此,我们先从长者及其家人着手,然后再把改变社会意识的行动拓展至整个香港社会。承蒙香港赛马会慈善信托基金捐助,香港大学行为健康教研中心于2006年开展为期三年半的“美善生命计划”(ENABLE Project-Empowerment Network for the Adjustment to Bereavement and Loss at the End-of-Life)。本着“去者善终,留者善别,能者善生”的精神,通过社区教育、专业培训及研究工作,我们期望推动公众人士对死亡的认识,支持长者及其家人为死亡做准备,并发展有关专业人士对支持长者及丧亲家属的全面培训。最终,我们希望社会大众以及专业辅助者,可以从死亡中反思生命,寻索人生的意义,并珍惜拥有的一切,感恩地面对生命的每一天。

美善生命计划以蒲公英作为标志。蒲公英是一种生命力强的植物,它开出的小黄花枯萎后,便会变成一朵又白又圆的蒲公英伞。风一吹过,带着种子的小白伞会随风飘到新的地方安家落户,孕育新的花朵。蒲公英正标志着,在人生旅途上,人们顽强的生命力,以及不屈不挠的精神。同时亦象征着人死后,仍可把自己的人生意义、价值和祝福留给后人,让他们延续下去。

计划成功地与约50家服务对象为长者、长期及/或末期病患者及其家属的社会服务机构,组织成为“善生同盟”,建立及强化机构之间的联系。希望能在前线专业工作团队与学术界之间发展策略性的专业关系,携手于社区中推动这项极具意义的社会意识改变运动。

计划的培训内容——社区层面

“美善生命计划”的教育培训分为两个层面:社区层面和专业层面。在社区层面方面,计划致力于打破对死亡的忌讳,让社会大众认识死亡,教导及协助大众做死亡的准备;从认识及准备死亡中,反思生命的意义,以有限