

解剖自殺

Autopsy of a Suicidal Mind

心靈

愛德溫·史奈曼

Edwin S. Shneidman [著]

李淑琄 [譯]

任何自殺事件都沒有簡單的解釋。

自殺學之父以心理剖析法拼湊出自殺案件的全貌，並提出「鎮痛治療」模式，
重新定義痛苦的真正意義是「勉強可以承受」、「多少可以負荷」。

林綺雲

台北護理學院生死教育與輔導研究所教授

李明濱

台灣自殺防治中心主任

許正典

台安醫院精神科暨心身醫學科醫師

聯合推薦

亞瑟是一個白人醫師，身兼律師雙重身分，並獲得美國最高法院的工作，前途似錦，卻在三十三歲人生最順遂時自殺身亡。在短暫的人生裡，亞瑟曾有過一次婚姻，雖有聽覺辨識障礙，但仍以優異的成績讀完醫學院和法學院。他患有憂鬱症，七歲時就曾說過要自殺，之後企圖自殺無數次。

他在遺書中說：「每天我面對的只有折磨，無時無刻不是痛苦，就是麻痺。」而在支持他的家人、摯友、深愛他的女友，以及長期為他看診的心理治療師和精神科醫師眼中，他是個健談、富同情心、有幽默感、堅強、體貼的人，其自殺的關鍵究竟是他承受不了不斷復發的精神痛苦，還是不願克服？抑或是天生受詛咒，難逃厄運？有無方法可以拯救他？

自殺宛若羅生門，究竟真相為何？要相信誰的觀點？有人能說出故事的全貌嗎？證人有多少可信度？心理剖析即在探詢這些問題。作者訪問了亞瑟的七位親友以及心理治療師和精神科醫師，並諮詢了八位自殺學專家的意見，完成這部心理剖析的最佳著作。無論亞瑟之死有無明確的解釋，但作者的訪談打破了自殺隱諱的禁忌，為家人開啟原諒亞瑟的大門，也讓每個遺屬開始療傷。

這是一本心理剖析的佳作，匯集了自殺學領域的專家學者，提出各種觀點與治療對策，在自殺案件頻傳的今日，尤能讓我們理解死者、撫慰生者。

——李明濱（台灣自殺防治中心主任）

透過本書作者不僅彰顯了自殺議題的醫學、心理學、社會學等面向，也彰顯了處理自殺議題時東西方社會的文化差異，這是本書得以完成面世隱而不顯的人類學面向。

——林綺雲（台北護理學院生死教育與輔導研究所教授）

本書不僅對自殺死亡者有精闢的剖析可為理解，更重要的是事後預防，對於因自殺事件而受到嚴重影響的家人及朋友，同時進行心理復健和創傷的復原。

——許正典（台安醫院精神科暨心身醫學科醫師）

解剖自殺

Autopsy of a Suicidal Mind

心靈

ISBN 957-693-652-7



9 789576 936524

解剖自殺心靈 / 愛德溫·史奈曼 (Edwin S. Shneidman) 著 ; 李淑瑤譯
-- 初版. -- 台北市 : 張老師, 2006 (民95)
面 ; 公分. -- (心理推理系列 ; T56)
譯自 : Autopsy of a suicidal mind

ISBN 957-693-652-7 (平裝)

1. 自殺—個案研究

548.85

95003410

心理推理系列 T56

解剖自殺心靈

Autopsy of A Suicidal Mind

作者→愛德溫·史奈曼 (Edwin S. Shneidman)

譯者→李淑瑤

責任編輯→許素華

封面設計→李東記

發行人→李鍾桂

總經理→金克剛

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號 : 18395080

10647 台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話 : (02)2369-7959 傳真 : (02)2363-7110

E-mail : service@lppc.com.tw

讀者服務 : 23141 台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話 : (02)2218-8811 傳真 : (02)2218-0805

E-mail : sales@lppc.com.tw

網址 : <http://www.lppc.com.tw> (讀家心聞)

登記證→局版北市業字第1514號

初版1刷 : 2006年3月

初版2刷 : 2009年10月

I S B N→957-693-652-7

定價→250元

法律顧問→林廷隆律師

排版→立全電腦印前排版有限公司

印製→永光彩色印刷股份有限公司

國際中文版授權/大蘋果藝術文化有限公司

AUTOPSY OF A SUICIDAL MIND by EDWIN S., PH.D.SHNEIDMAN

Copyright: © 2004 BY EDWIN S., PH.D.SHNEIDMAN

This edition arranged with CHANDLER CRAWFORD AGENCY INC.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese edition copyright :

2006 LIVING PSYCHOLOGY PUBLISHERS

All rights reserved.

參考書目

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fourth Edition*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Attwater, D. (1965). *The Penguin dictionary of saints*. Baltimore: Penguin Books.
- Bridges, P. K., Bartlett, J. R., Hale, A. S., Poynton, A. M., Malizia, A. L., & Hodgkiss, A. D. (1994). Psychosurgery: Stereotactic subcaudate tractomy. An indispensable treatment. *British Journal of Psychiatry*, 16, 599-611; discussion 612-613.
- Brown, G., Linnoila, M., and Goodwin, F. (1992). Impulsivity, aggression, and associated affects: Relationship of self-destructive behavior and suicide. In Maris, R., Berman, A. L., Maltzberger, J. T. and Yufit, R. (Eds.), *Assessment and Prediction of Suicide*. New York: Guilford Press.
- Curphey, T. J. (1961). The role of the social scientist in the medicolegal certification of death from suicide. In N. L. Farberow & E. S. Shneidman (Eds.), *The cry for help*. New York: McGraw-Hill.
- Hollis, C. (2003). Developmental precursors of child- and adolescent-onset schizophrenia and affective psychoses: Diagnostic specificity and continuity with symptom dimensions. *British Journal of Psychiatry*, 182, 37-44.
- Kanner, L. (1943). Autistic Disturbances of Affective Contact. *The Nervous Child*, 2, 217-250.
- Kramer, P. (1993). *Listening to prozac*. New York: Viking.
- Litman, R. E., Curphey, T. J., Shneidman, E. S., Farberow, N. L., & Tabachnick, N. (1963). Investigations of equivocal suicides. *Journal of the American Medical Association*, 184, 924-929.
- Maris, R. (1981). *Pathways to suicide*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Maris, R., Berman, A. L., and Silverman, M. (2000). *Comprehensive textbook of suicidology*. New York: Guilford Press.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Neugebauer, R., & Reuss, M. L. (1998). Association of maternal, antenatal and perinatal complications with suicide in adolescence and young adulthood. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 97, 412-318.

- Pasternak, B. (1959). *I remember: Sketches for an autobiography*. New York: Pantheon.
- Rudd, M. D., Joiner, T. E., & Rajab, M. H. (2000). *Treating suicidal behavior: An effective time-limited approach*. New York: Guilford Press.
- Shneidman, E. (1971). Suicide among the gifted. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 1 (1), 23-45. Reprinted in A. Leenaars (Ed.), *Lives and deaths: selections from the works of Edwin S. Shneidman*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Shneidman, E. (1973). Suicide notes reconsidered. *Psychiatry*, 36, 379-395.
- Shneidman, E. S. (1977). The psychological autopsy. In L. I. Gottschalk, et al. (Eds.), *Guide to the investigation and reporting of drug abuse deaths* (pp. 179-210). Washington, DC: Government Printing Office; reprinted in A. A. Leenaars (Ed.). (1999). *Lives and deaths: Selections from the works of E. S. Shneidman*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Shneidman, E. (1979). A bibliography of suicide notes, 1856-1979. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 9, 57-59.
- Shneidman, E. (1980). *Voices of death*. New York: Harper & Row.
- Shneidman, E. (1993) *Suicide as psychache*. Northvale, NJ: Aronson.
- Shneidman, E. (1993). An example of a death clarified in a court of law. In *Suicide as Psychache*. Northvale, NJ: Aronson. Reprinted in A. Leenaars (Ed.), *Lives and deaths*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Shneidman, E., & Farberow, N. (1957a). Some comparisons between genuine and simulated suicide notes. *Journal of General Psychology*, 56, 251-256.
- Shneidman, E., & Farberow, N. (Eds.). (1957b). *Clues to suicide*. New York: McGraw-Hill.
- Stacey, P. (2003). Floor time. *The Atlantic Monthly*, Jan/Feb, 127-134.
- Stoff, D. M., & Mann, J. J. (1997). The neurobiology of suicide. *Annals of the New York Academy of Sciences* (Vol. 836). New York: New York Academy of Sciences.
- Weisman, A. D. (1974). *The realization of death: A guide for the psychological autopsy*. New York: Behavioral Publications.
- Weisman, A., and Worden, W. (1972). Risk-rescue rating in suicide assessment. *Archives of General Psychiatry*, 26, 553-560.
- Zetzel, E. (1965). Depression and the incapacity to bear it. In M. Schur (Ed.), *Drives, behavior* (Vol. 2, pp. 243-274). Madison, CT: International Universities Press.
- Zhang, J., et al. (2002). Studying suicide with psychological autopsy. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 32 (4), 370-379.

張老師文化智慧的書目

P 1

一、生活叢書				P21	孩子的心，我懂。	220元			
生活技巧系列			定價	備註	P22	你可以做個創意媽媽	230元		
A13	讀書會專業手冊	250元			P23	我要和你一起長大——尋找家庭桃花源	250元		
A14	創意領先——如何激發個人與組織創造力	250元			P24	媽媽心裡的話——關於兒子	330元		
A15	大腦體操——完全大腦開發手冊	120元			P25	愛女兒愛爸爸——做女兒生命中第一個好男人	280元		
A16	想戒就戒——成功戒菸手冊	180元			P26	孩子的天堂——成長、學習、邁向卓越的七大需要	300元		
愛·性·婚姻系列			定價	備註	P27	大手牽小手——我和我的自閉兒小宣	220元		
E30	台灣情色報告	180元	平裝		P28	每個父母都能快樂——怎樣愛青春期的孩子	270元		
E31	中年男人的魅力——流暢、健康、性歡愉	200元			P29	當孩子做錯事——掌握機會塑造好品格	300元		
E34	愛情功夫	200元			P30	如何與青少年子女談心	280元		
E35	性心情——治療與解放的新性學報告	220元			P31	我想安心長大——如何讓孩子有安全感	260元		
E36	外遇——情感出軌的真實告白	280元			P32	王鍾和與父母談心(1)——親子關係	240元		
E37	我痛！——走出婚姻暴力的陰影	220元			P33	王鍾和與父母談心(2)——生活教育	240元		
E38	愛情學分 ALL Pass	180元			P34	王鍾和與父母談心(3)——兩性教育	240元		
E39	我的愛人是男人——男同志的成長故事	180元			P35	王鍾和與父母談心(4)——學校生活	240元		
E41	結婚前，結婚後——成長與改變	220元			P36	青少年非常心事	250元		
E42	愛得聰明·情深路長	210元			P37	單親媽媽，滿分家教	200元		
E43	遠離危險關係——愛情的七大警訊	290元			P38	媽媽，沒有人喜歡我	320元		
E44	愛就是彼此珍惜——幸福婚姻的對話	300元			P39	我兒惠尼	320元		
E45	婚內昏外	220元			P40	燈燈亮了——我的女兒姐姐	320元		
E46	一定要結婚嗎？	280元			P41	為什麼青少年都衝動？	320元		
E47	愛上M型男人——找回妳的勇氣、智慧與幸福	290元			青少年系列			定價	備註
E48	重建——重塑婚姻與自我的願景	350元			Z1	心中的自畫像——如何認識自我	120元		
E49	搞懂男人——李曼·法則39	270元			Z2	悸動的青春——如何與人交往	120元		
E50	享受愛情不吃虧	230元			Z3	葫蘆裡的愛——如何與家人溝通	120元		
E51	抓住幸福很easy	230元			Z4	輕鬆過關——有效的學習方法	120元		
E52	愛在金錢蔓延時——金錢與親密關係	290元			Z5	孩子，你在想什麼——親子溝通的藝術	120元		
E53	夫妻溝通成功七律	250元			Z6	青少年的激盪——青少年心理及精神問題解析	150元		
E54	中年太太俱樂部	280元			Z7	貼身話——少女成長手札	120元		
親子系列			定價	備註	Z8	貼心話——我說、我聽、我表達	120元		
P10	校長爸爸天才團	180元			Z9	少年不憂鬱——新新類人的成長之路	180元		
P11	媽媽出招	180元			Z10	想追好男孩——青春期的情感世界	180元		
P12	尋找田園小學——創造兒童教育的魅力	220元			Z11	上青少年家——青少年完全指南(一、二、三)	120元		
P13	不是兒戲——鄧志浩談兒童戲劇	220元			二、輔導叢書				
P14	我的女兒子力——一個唐氏症家庭的生活紀實	250元			助人技巧系列			定價	備註
P15	跟狐狸說對不起	200元			C3	助人歷程與技巧	240元	增訂版	
P16	7-ELEVEN 奶爸	200元			C4	問題解決諮商模式	250元		
P17	父母成長地圖	200元			C5	校園反性騷擾行動手冊	150元	增訂版	
P18	做孩子的親密知己	200元			團體輔導系列			定價	備註
P19	親子逍遙遊台灣	200元			M2	團體領導者訓練實務	280元	修訂本	
P20	親子逍遙遊世界	200元			M3	如何進行團體諮商	200元		

M7	團體輔導工作概論	250元		N61	習慣心理學・應用篇	400元	
M8	大團體動力——理念、結構與現象之探討	180元		N62	兒童與青少年焦點解決短期心理諮商	320元	
教育輔導系列		定價	備註	N63	兒童敘事治療：嚴重問題的遊戲取向	420元	
N23	薩提爾的家族治療模式	380元		N64	薛西弗斯也瘋狂	290元	
N24	焦點解決短期心理諮商	200元		N65	兒童注意力訓練父母手冊	260元	
N25	邁向成熟——青年的自我成長與生涯規劃	250元		N66	行動的反思團隊	450元	
N26	兒童遊戲治療	250元		三、生命哲學叢書			
N27	臨床督導工作的理論與實務	400元		心理推理系列		定價	備註
N28	10倍速魔法——短期心理治療實戰錄	200元		T24	穿越迷幻森林	320元	
N29	人際溝通分析練習法	420元		T25	回家：結構派大師說家庭治療的故事	400元	
N30	兒少性侵害全方位防治與輔導手冊	260元		T26	絕非虛構——心理醫師的驚悚之愛	350元	
N31	心理治療入門	360元		T27	當尼采哭泣	420元	
N32	TA的諮商歷程與技術	280元		T28	診療椅上的謊言	420元	
N33	敘事治療——解構並重寫生命的故事	420元		T29	愛上警察——警察家庭心理手冊	360元	
N34	志工實務手冊	450元		T30	聖徒與瘋子——打破心理治療與靈性的藩籬	330元	
N35	家庭暴力者輔導手冊	280元		T31	前世今生之回到當下	280元	
N36	遊戲治療101	450元		T32	我的家缺角了——一個心理治療師的觀察	210元	
N37	薩提爾治療實錄——逐步示範與解析	280元		T33	祕密，說還是不說	360元	
N38	解決問題的諮商架構	270元		T34	靠窗的那張床——心理成長小說	420元	
N39	情緒取向V.S.婚姻治療	300元		T35	請聽，我心——心理醫生的自我分析	300元	
N40	習慣心理學・辨識篇〈上冊〉	500元		T36	神奇城堡——以愛整合多重人格的真實案例	360元	
N41	習慣心理學・辨識篇〈下冊〉	500元		T37	不再害怕——性受虐者心靈療癒的動人故事	220元	
N42	快意銀髮族——台灣老人的生活調查報告	220元		T38	為什麼做壞事——了解毀滅性人格	320元	
N43	志工招募實戰手冊	270元		T39	父母會傷人	300元	
N44	助人工作者自助手冊——活力充沛的秘訣	350元		T40	百變小紅帽	280元	
N45	家族星座治療——海寧格的系統心理療法	450元		T41	診療椅上的愛與性	350元	
N46	性罪犯心理學——心理治療與評估	350元		T42	走出宮殿的女科學家	380元	
N47	故事與心理治療	300元		T43	鏡子裡的陌生人——解難題：一種隱藏的流行病	380元	
N48	每個學生都能成功	250元		T44	你有沒有看見我的馬	280元	
N49	情緒與壓力管理	300元		T45	大師說舞	260元	
N50	兒童故事治療	280元		T46	婚姻探戈	260元	
N51	理情行為治療	220元		T47	舞動人生	260元	
N52	婚姻與家族治療——個案研究	720元		T48	成長之舞	260元	
N53	焦點解決諮商案例精選——激勵人心的治療故事	270元		T49	美聲男子	220元	
N54	幫他走過情緒障礙——該做什麼，如何做？	280元		T50	刺痛的愛情	270元	
N55	存在心理治療——死亡（上）	300元		T51	獵食者：兒童癖、強暴犯及其他性犯罪者	380元	
N56	存在心理治療——自由、孤獨、無意義（下）	380元		T52	夢境實驗室——夜間的超感官經驗	400元	
N57	兒童注意力訓練手冊	400元		T53	佛洛伊德的近視眼	290元	
N58	面試成功進大學	270元		T54	佛洛伊德的歌歌	250元	
N59	心理治療Live現場	380元		T55	媽媽有病	250元	
N60	青少年與家族治療	400元		T56	解開自救心靈	250元	

心靈拓展系列		定價	備註	D104	當所愛的人有憂鬱症——照顧他，也照顧好自己	290元	
D63	Erikson 老年研究報告	400元		D105	請容許我悲傷	250元	
D64	難以置信——科學家探尋神秘信息場	240元		D106	再也不怯場	290元	
D65	重畫生命線——創傷治療工作手冊	400元		D107	殺不死我的，使我更堅強	280元	
D66	家屋，自我的一面鏡子	380元		D108	空間詩學	350元	
D67	你可以更靠近我	280元		D109	做自己的心理管家	290元	
D68	快樂的十日課（上）	250元		D110	男人其實很憂鬱	280元	
D69	快樂的十日課（下）	250元		D111	女人的壓力處方	250元	
D70	不無難事——十件要做的事，讓你快樂一整天	200元		D112	心理治療室的詩篇	250元	
D71	一分鐘心理醫生	250元		D113	愛與自由	300元	
D72	你可以自由——讓受虐婦女不再暗夜哭泣	200元		D114	我是有為者	200元	
D73	這就是男人！	340元		D115	發現你的利基	250元	
D74	非常年代——人類命運的邏輯	450元		D116	小魚舖，大奇蹟	240元	
D75	打破沈默——幫助孩子走出悲傷	270元		D117	道別之後	220元	
D76	天空不藍，仍然可以歡笑——練習幽默	270元		D118	難以置信 II ——尋訪諸神的網站	280元	
D77	我們並未互道再見——關於安樂死	260元		D119	關係療癒	320元	
D78	惡婆一定得死——童話如何形塑我們的性格	320元		D120	人道醫療	300元	
D79	用心去活——生命的十五堂必修課	260元		D121	孩子為何失敗	260元	
D80	艾瑞克森——自我認同的建構者	370元		D122	孩子如何學習	300元	
D81	放心，陪他一段——照顧者十二守則	260元		D123	生命河流	220元	
D82	憂鬱心靈地圖——如何與憂鬱症共處	290元		D124	創意是一種習慣	300元	
D83	重新發現時間	260元		D125	跨界之旅	220元	
D84	勇敢笑出來——不要放棄幽默	320元		D126	永恒的朝聖者——空與神的會晤	280元	
D85	成功就是現在——大器晚成的祕訣	300元		D127	超越語言的力量——藝術治療在安寧病房的故事	270元	
D86	慾望之心——了解賭徒心理	300元		D128	古老的故事，幸福的奇蹟	200元	
D87	寫自己的壓力處方	320元		D129	我最寶貴的	200元	
D88	我的哭聲無人聽見——孤單與健康	460元		D130	阿婆的故事袋——老人、創傷、身心療癒	280元	
D89	我的感覺你懂嗎？——面對拒絕	320元		D131	逃學老師	260元	
D90	躁鬱奇才——不凡創造力的背後	350元		D132	海神效應	350元	
D91	日常談話，深度傾聽	290元		D133	全方位憂鬱症防治手冊	300元	
D92	勝過失望	270元		心靈清流系列		定價	備註
D93	父母離婚後——孩子走過的內心路	360元		R5	但願無悔	140元	
D94	此刻有你真好——陪伴悲傷者走過哀痛	220元		R6	感應之情	140元	
D95	向自殺SAY NO！	350元		R6	一畦青草地	140元	
D96	別跟情緒過不去	280元		R9	貼近每一顆溫柔的心	140元	
D98	可以溝通真好	280元		R11	二更山寺木魚聲	140元	
D99	打開戀物情結	300元		R12	離家為了一個夢	130元	
D100	愛上工作——找尋自尊、獨立、安適、從容	300元		R13	眼前都是有緣人	130元	
D101	心中壞小孩	270元		R14	溫馨故事	140元	
D102	抗癌無懼，活得更好——15000個抗癌勇士的醫療秘訣	250元		R16	開悟心燈	140元	
D103	和好再相愛——破裂關係的修復與重建	320元		R18	天天好心情	200元	

R20	時時樂清貧——我的清貧生活	160元		Y46	祝你聖誕快樂	180元	
R22	找回快樂的心	200元		Y47	祝你生日快樂	150元	
R23	心靈真情書	180元		Y48	祝你天天快樂	150元	
R24	印地安之歌	180元		Y49	給我親愛朋友	150元	
R25	不小心，我撿到了天堂	250元		Y50	當所愛遠逝	150元	
R26	我在雪地上跳舞	230元		Y51	讓憤怒野一回	150元	
人與自然系列		定價	備註	Y52	給壓力一個出口	150元	
NB2	看！岩石在說話	200元		Y53	勇敢向前行	150元	
NB3	共享自然的喜悅	250元		Y54	好好過日子	150元	
NB4	與孩子分享自然	220元		Y55	活出真性情	150元	
NB5	探索大地之心	180元		Y56	寶貝你的學生	150元	
NB6	細說生命華采——愛默森的自然文選	160元		Y57	給工作中的你	150元	
NB7	掌握自然的孩子——國家公園之父穆爾如何觀察自然	180元		Y58	給我親愛家人	150元	
NB8	國家公園之父：蠻荒的繆爾	250元		Y59	給獨一無二的你	150元	
NB9	你也可以帶孩子和自然玩	210元		Y60	記得照顧自己	150元	
NB10	樂遊自然天地——與孩子共享自然的六十種遊戲	220元		Y61	祝你早日康復	150元	
NB11	女農討山誌	300元		Y62	親親我的寶貝	150元	
NB12	絕之舞——來自阿爾卑斯山一般浩瀚的自然聲音	280元		Y63	親親我的媽咪	150元	
心靈美學系列		定價	備註	Y64	阿保的童話（修訂版）	140元	
Y17	老神在哉	100元		Y65	小鎮人家（修訂版）	140元	
Y18	和上蒼說話	100元		Y66	十月的笛（修訂版）	140元	
Y19	心中的精靈	100元		Y67	森林小語（修訂版）	140元	
Y20	新鮮上班族	100元		Y68	蘋果樹（修訂版）	140元	
Y21	聽心兒說話	100元		Y69	森林的童話	160元	
Y22	美麗心世界	100元		Y70	奮鬥的男人很可愛	150元	
Y23	與人接觸	110元		Y71	跟沮喪說 bye bye	150元	
Y24	心的面貌	110元		Y72	葛葉的訊息	160元	
Y25	沈思靈想	100元		Y73	夏日的魔法	160元	
Y26	尊重自己	100元		Y74	幸福的滋味	200元	
Y27	寬恕樂陶陶	100元		Y75	別讓自己白白受苦	150元	
Y28	簡樸活得好	100元		Y76	平安在我心	150元	
Y29	善待此一身	100元		Y77	時時心感恩	150元	
Y30	自在女人心	100元		Y78	離開祕密花園	150元	
Y31	接納心歡喜	100元		Y79	走進萬花筒	150元	
Y32	喜樂好心情	100元		Y80	因為愛，我和你	180元	
Y35	樹香——人與自然的對話	140元		Y81	因為愛，我和自己	180元	
Y36	舞蝶——人與自然的對話	140元		浮世繪系列		定價	備註
Y37	享受寧靜——雅肯靜坐心理學	160元		VW1	在浮世繪相遇	350元	
Y39	小小豬的謙弱哲學	200元		VW2	這人生	280元	
Y42	老灰驢的幽默自處	160元		VW3	讓我擁抱你	180元	
Y44	當下最美好	150元		VW4	彼此擁抱	180元	

・此書目之定價若有錯誤，應以版權頁之價格為準。

・讀者服務專線：(02) 2218-8811 傳真：(02) 2218-0805

解剖自殺

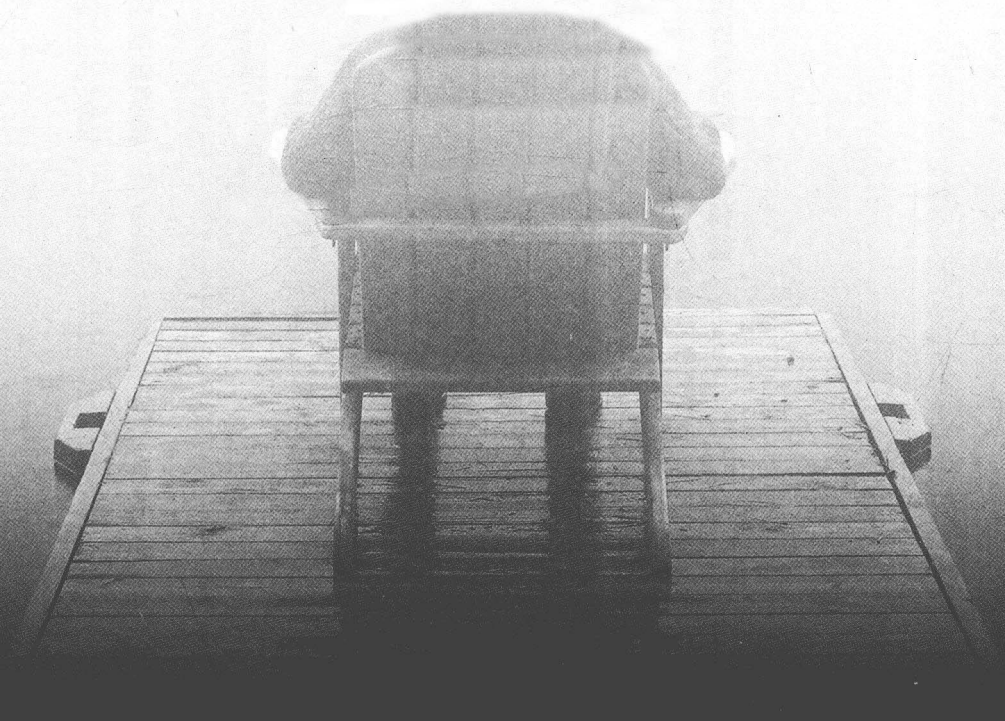
Autopsy of a Suicidal Mind

心靈

愛德溫・史奈曼

Edwin S. Shneidman [著]

李淑珺



目錄

〈推薦序一〉尋找答案的旅程

——多元角度剖析自殺者心靈 林綺雲 005

〈推薦序二〉了解自殺，學習自救 許正典 011

〈推薦序三〉在自殺的陰影裡點亮燈 015

〈作者序〉慰藉生者，理解死者 023

1 緣起 027

2 關於遺書 031

3 莫頓·西佛曼博士的諮詢意見 035

4 訪談母親 051

5 心理剖析的概念 061

6 訪談父親 065

7 羅伯·李特曼博士的諮詢意見 079

8 傑若米·莫托醫師的諮詢意見 085

9	諾曼·法貝洛博士的諮詢意見	097
10	訪談哥哥	109
11	訪談妹妹	119
12	約翰·麥茲柏格博士的諮詢意見	133
13	訪談摯友	141
17	隆納·馬利斯博士的諮詢意見	153
15	訪談前妻	161
16	訪談女友	175
17	訪談心理治療師	189
18	大衛·魯德博士的諮詢意見	205
19	訪談精神科醫師	211
20	艾佛力·魏斯曼醫師的諮詢意見	223
21	給亞瑟母親的信	233

〈附錄〉亞瑟的遺書

241

參考書目

250

〈推薦序一〉

尋找答案的旅程

——多元角度剖析自殺者心靈

林綺雲

很多書的完成是因緣際會的。本書緣自一個失去孩子的傷心母親求助的歷程，兒子的自殺讓困惑的母親藉著長達十一頁的遺書求助於學者，共同走上尋找答案的旅程。面對自殺事件，很多遺屬選擇沉默。若無不沉默的母親以及其他的遺屬願意接受訪談，若無自殺當事人透過遺書完整表達其想法（因完成自殺的人多半不會留下遺書），若無飽讀自殺學相關書籍的學者介入協助，大概孕育不了這本書。

事實上，同樣的素材在不同的學者或研究者手裡，會有不同的結果。本書針對一個自殺的案例從事心靈解剖，在素有自殺學之父史奈曼教授的領導研究下，深具廣度與深度。史奈曼教授對自殺現象有將近五十年的研究，深知自殺議題涉及醫學、心理學、社

會學等多元面向，除訪談個案的相關遺屬與治療師之外，也邀請八位不同領域的學者專家共同參與研討，提供相當完整面向的學術視野。顯然地，史奈曼教授透過本書不僅回答了一個失去孩子的困惑母親，似乎也回答了所有關心自殺議題的人們。

一則打破自殺理論典範的案例

這個個案值得注意或挑戰學者的是，它是個打破現行自殺理論典範的案例。一般而言，學者們認為有自殺意念、企圖甚至完成自殺行為的人，多半是在人生際遇多重失落的狀態下，呈現生理上病態、心理痛苦失衡、人際關係有障礙、生活失序等錯綜複雜的現象，此個案卻在自殺者生命可能到達最高峰的階段時，不知為何選擇悲劇收場。乍看之下，他已走過辛苦的童年，青少年時更能肯定自我，力爭上游，後來完成醫學與法學的專業訓練，具有醫師與律師雙重身分，人緣也不錯……，卻在看似完美狀態下完成自殺行為，不僅讓母親困惑（透過訪談，不難發現），也讓其他遺屬措手不及，難以面對。甚至他的治療師們在治療期間都承受著「總有一天他會自殺」的壓力，而仍然無法中止悲劇的發生。

問題出在哪裡？

史奈曼教授用「尋找答案的旅程」從事研究，也訪問所有受訪者相同的問題，包括對個案的了解、自殺可能的原因、當初可能的預防之道等。其實在遺書中，個案已經告訴我們他自殺的原因：結束長期以來無法承受的痛苦。也許我們想問的是痛苦的內容與為何難以承受。透過訪談，我們終於找到讓個案痛苦的可能事件，包括來自先天生理條件與後天環境因素等各種可能性，盤根錯節地交織成個案自認「痛苦」的一生。

除了本書學者專家們所提供的各種剖析意見之外，我認為此個案的致命傷是嚴重的自我疏離以及人際疏離，無法愛人甚至無法愛自己。他也具有資優人格的完美主義特質，始終是個努力「負責」的人，包括想對自己的自殺行為負責（不願活著的人引咎或自責）。從他自殺前在想死的狀態猶可正常上班、猶可用幾天的時間完成遺書（他的遺書也是他追求完美與負責的一部分）……種種「理性」的行為顯示他應該尚未到達無可救藥的地步，只是具有醫學背景的他，讓他在斷斷續續的醫療過程中終於決定中止求助，放棄給自己「再來一次」的機會。他無法承受的也許不是痛苦本身，而是起伏不定、永無止境的痛苦歷程。

顯然，無論自殺原因為何，能救的人往往是願意自救的人，這是旁人救助時始終具有的「先天」限制，換句話說，我們無法去救放棄自救的人。很多自殺遺屬無法承受自殺者的狠心拋棄，殊不知他們是先拋棄了自己，間接地拋棄了別人。每當自殺事件發生

時，其影響力就像在平靜的湖水中投下一顆石頭，引起波瀾與陣陣漣漪，層層擴散，久久無法恢復平靜。馬上波及到的是家人，接著是親戚、朋友、同學或同事、治療師等人，最外圍的可能還會波及到一般民眾，尤其是名人的自殺事件。面對這種非預期的死亡（包括意外、災難等），還可能引發遺屬複雜性的悲傷反應，包括將悲傷延宕、偽裝、誇大或慢性化等，嚴重影響日常生活或人際關係，甚至發生遺屬的接續自殺事件，此種事件與相關議題實值得重視。

本書從多元面向協助當事人

近年來台灣社會對自殺現象比以往有更多的投注，民間與官方團體相繼成立正式的組織（自殺防治中心等），顯示面對此課題的決心。本書無疑提供關心自殺現象的人對自殺者的狀態有更充分的了解，能從醫學、心理學、社會學等多元面向協助當事人。我們也期待在民風逐漸開放、精神醫療與心理師制度逐漸建立的同時，民眾能學會當失落或死亡事件發生時，誠懇地面對自己的心理狀態，若出現複雜性的悲傷反應而影響常態生活時，能尋求專業協助，接受輔導或治療。

最後，也期望台灣能營造一個自殺學的學術研究環境，呈現多元的本土化研究，未來也建立台灣的自殺學學會，參與國際學術團體，加入對話的行列。我認為台灣心理輔