

为什么要自杀

【美】托马斯·乔伊纳(Thomas Joiner)/著

曹梦琰 潘千/译



让我们一起为自杀防御贡献力量

清华大学社会学系教授景军 知乎心理学达人李松蔚

《壹读》“杀掉自杀”专题

联合推荐



中国致公出版社

为什么要自杀

【美】托马斯·乔伊纳 (Thomas Joiner) / 著
曹梦琰 潘 千 / 译



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么要自杀 / (美) 乔伊纳著; 曹梦琰, 潘千译.

—北京: 中国致公出版社, 2015

书名原文: Why people die by suicide

ISBN 978-7-5145-0782-9

I. ①为… II. ①乔… ②曹… ③潘… III. ①自杀—
心理—研究 IV. ①B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第195744号

WHY PEOPLE DIE BY SUICIDE

by Thomas Jonier

Copyright © 2005 by the President and Fellows of Harvard College

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2014

by China Zhigong Press

ALL RIGHTS RESERVED

为什么要自杀

[美] 乔伊纳 著

责任编辑: 石曼琳

责任印制: 岳 珍

出版发行: 中国致公出版社

地 址: 北京市朝阳区八里庄西里100号住邦2000商务中心
1号楼东区15层

邮 编: 100025

电 话: 010-82259658 (总编室) 62082811 (编辑部)
010-66168543 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 700毫米×980毫米 1/16

印 张: 15.25

字 数: 182千字

版 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

京权图字: 01-2014-5741

定 价: 35.00元

版权所有 翻印必究

这本书献给那些人，他们失去了某个
死于自杀的人；尤其献给那些对生者予以
支持的人，我也是受惠者之一，比如，我
失去父亲时，中学的朋友们为我做的所有
正确的事情。

目录



序言：父亲的离去	/ 1
1 关于自杀我们所知道和不知道的	/ 14
2 实施致命自我伤害的能力是习得的	/ 38
3 对死亡的渴望	/ 77
4 我们怎样定义自杀？自杀在人群中怎样分布？	/ 114
5 遗传学、神经生物学和心理障碍在自杀行为中扮演了什么样的角色？	/ 146
6 风险评估、危机干预、治疗和预防	/ 175
7 自杀防治与研究的未来	/ 194
后记	/ 201
注释	/ 203
参考文献	/ 211
致谢	/ 235

序言： 父亲的离去



1990年，世界上有将近100万人死于自杀，我的父亲也是其中之一。的确，他的死亡深深影响着我对自杀的感觉和理解。我对自杀的感觉部分来源于人们对父亲自杀的反应。某些朋友和家人的回应方式我至今仍觉得宝贵——种种举动让你为人而感到骄傲。另一些人的反应则不能达到这样高的标准。

我理智上对自杀理解的形成源于一条不同的路——相对对它的感觉。通过自然科学和临床医学，我开始更多了解自杀——从生物的到文化的。但与此同时，父亲的死亡从未消失过，基于这样一个简单的事实，我评估有关自杀的理论和研究就不只是通过正规专业的科学标准，同时也考量它们是否符合我所了解的有关父亲自杀的种种。因此我要指出，一个事实始终萦绕脑海——那就是，我父亲的自杀并不符合现存的自杀理论，它促使我从别的方面去思考父亲之死，思考普遍的自杀。所有这些将贯穿这本书，而首先，我要讲一讲父亲自杀的细节。

1990年8月1日，亚特兰大的早晨，父亲在睡觉——或者说努力入睡中，那时我十几岁，他不和妈妈同屋，可能是因为他



打鼾的问题。我在奥斯丁——那个时候还属于得克萨斯州——读研究生。

正值夏天，我的父亲在床上翻来覆去，估计是一会儿冷一会儿热——屋外空气的作用导致冷（因为通风口刚好靠近床），关掉它又觉得热（这屋子的隔热性不好）。父亲起床了。我猜测他是否做了些无声的手势，比如把手靠在墙上——那堵墙把我以前的卧室和他以前的卧室隔开，妈妈睡在那边。他经过了曾经和妈妈一起住的卧室，然后是妹妹们的房间——她们在熟睡。再一次，我猜测，他经过这些房间时是否犹豫过？是否准备好了一个说辞，如果妈妈或妹妹们醒来，问他要去哪儿？

他下楼。在走出门之前，他或许在厨房中打开过一两个抽屉，找一把大刀。或许，他的刀子是在车库放渔具的地方找到的。这让我惊异和痛苦至今，然而我却一点都不记得，也不知道像这样关键的细节——同父亲的死亡直接相连。

他走出去，到送货车上，开出约半英里，到达工业园区聚集地。没有任何前兆，在天亮前的某个时候，他进入货车后厢，砍了自己的手腕。自我伤害行为从此开始恶化——验尸报告显示，导致他死亡的是“心脏刺破”。这些细节对我来说很痛苦，但是它们很关键，也将变得清晰——一个人是如何逐步发展到致命的自我伤害。他们这样做是经过了一段时间，慢慢累积经验，减少对自残的恐惧感，到了某刻就会自杀——最开始轻微的自我伤害是致命自残的前奏。

死亡后六十小时，他的尸体才被发现，那时已急需准备葬礼了。所以我最后一次见到父亲是在1990年的6月，和家人一起的海滩旅行。我们钓鱼，谈美职篮（NBA）决赛，以及父亲最近完成的、引以为傲的大量生意上的交易。回家的路上，我们在货车里下棋——就是在这个货车里父亲去世了。现在想起那

时的事情，我仍觉得不真实——六个星期之后他将离开家，永远离开我们。他没有说再见，对母亲、妹妹们，还有我。

去世前数月，父亲和他的公司分道扬镳，在那里，他成就了自己的职业，实际上，更多地成就了自己的个人认同感。他在公司的位置是自杀的一个影响因素，离开后，父亲努力重获他之前对公司的影响。我想，这种努力最终被还留在公司里那帮冷酷自私的人搞砸了，而父亲曾以为他们是自己的朋友。

父亲去世后，我见到的第一个家人是吉姆伯父，他的哥哥。我们在亚特兰大的机场见面。他伤心欲绝，对自己如此成功优秀的弟弟突然自杀一事非常不解。他承受了这让人难以接受的一切，又把它暂放一边，忧心我的感受，和接下来的日子里，母亲和妹妹们该怎么办。吉姆对自杀并不是太了解，他或许会说，他自己，甚至别人根本不需要去理解自杀，为了不犯这样的错，正确地活着。他们只是给予无尽的同情——这就是我伯父所做的。

理解自杀和“正确地活着”之间的关系值得深究。回想起人们对父亲之死的反应，我的感觉是没有人真正理解它。对有些人来说，比如我的伯父吉姆，理解并不重要，也无碍他们慷慨无私心灵的体现。对另一些人来说，缺少理解似乎是一条无法越过的界线，导致本能的同情直接短路。他们被卷入自己的想法中——如何去理解这让人震惊的死亡，对我和我的家人说些什么呢？本书的贡献之一，我希望能让人们知道如何去理解，以便那些需要之人从中获得关爱与慷慨的释放。讽刺的是，那些给予的回馈最没有帮助的人，往往更了解自杀——那些人，不像我的伯父，被缺少理解的理智所累。而我所需要的只是，有人直视我的眼睛，说：“小伙子，对于你父亲，我感到很难过”，或者是怀着与我们互动的心愿，告诉你他们认识的其他人身上也发生过这样的事情。我学校里的朋友几乎是本

能地这样做——无论是父亲刚去世时，还是在接下来的几周、几个月内。有一件事，发生在父亲葬礼之后。在父母的家中，学校里的一个朋友给我讲了个故事，他的女朋友最近“甩了他，像甩掉一块石头”，这话读起来并不好笑，可是他的语调和面部表情非常滑稽——我确信那是在父亲离开后几天内我第一次笑。另一件事，父亲去世几周之后，我和自己在学校里爱慕的一个女孩子共进晚餐，但是后来失去了联系。她是我给他们讲述父亲死亡细节第一批人中的一个，她的理解和沉着鼓励了我去向更多人诉说。

与之相反，我心理学课上的同学和教授则……是的，心理学在所有的事情上都试图正确。一位女性朋友似乎更关心DNA的延续（“自杀是遗传的，对吗”），而不是我如何应对这个变故。他们一起忽略了我父亲的死亡。一位教授，是我的精神分析临床学老师，显得尤其无力，似乎对我父亲的自杀不能有任何回应。他试图把自己的无力隐藏在精神分析学中立沉默的立场中，却没有比那更明显、更苍白可怜的了。这些人，我认为他们在能够做点别的事情之前，需要先从理智上掌握自杀……一旦无法掌握——几乎没人可以掌握，在其他方面的好心就被阻碍了。也有可能是，他们太恐惧了，无法面对这一话题。我希望本书可以解放那些渴求理智上去理解自杀之人的好心，同时也能使那些需要勇气去帮助丧失亲人的人们变得坚强。

我心理学的同学和教授中，有一个人，像伯父吉姆一样，做了正确的事情。另一个精神分析学的教授，他是我在父亲去世后的那些天中遇到的最善解人意、对我帮助最大的人。父亲去世一两周左右，我的教授杰里——当时我们正在整理一份手稿，他忽然停下来，看着我的眼睛，真挚地说：“对于你父亲的事情，我很难过”。这些简单的词语让我瞬间哽咽，今天想

起也会忍不住流泪。

一个同学，李·戈德芬奇，在亚特兰大找到我父母的电话打给我，那天是父亲的葬礼。这一举动已经让他和别人不同，而在电话中，我们谈着发生的事情，我同家人做的事情，李无声地哭了，毫无私心。和李的简短谈话让我回忆起自己生命中感受到理解、得到倾听的时刻。

家中发生的一些事情却加剧了父亲死亡带来的痛楚。正如我的心理学教授与同学们努力去理解，却不能切中要点，家里也面临着类似问题。一个亲戚同别人谈起，说我父亲死于心脏病。对自杀本能地撒谎并不罕见。研究表明，44%因自杀失去亲人的人会在某种程度上对死亡的原因撒谎，但人们并不会对意外或自然死亡撒谎。¹

实际上，那些自杀的人偶尔在遗书中要求别人隐瞒他们的死亡原因。埃德温·施耐德曼²给出一个例子：“请照顾好小乔，我全身心地爱着他。别告诉他发生了什么，只说我去很远的地方，过些天回来，而你不知道是哪一天。”这个例子说明隐瞒自杀并不少见，而人们有时对此撒谎是可以理解的。

对自杀撒谎只是误解的形式之一。另一个更有害的形式是谴责，就这一点而言，我自己经历到的比较温和——没有觉得任何人为父亲之死指责母亲、妹妹们和我。不幸的是，很多人被迫经历这地狱般的煎熬。施耐德曼给出阿里尔的例子，阿里尔的父亲死于自己造成的枪伤，很可能是自杀（也有可能是意外）。阿里尔写道：“我婶婶说是我杀了父亲，他因为我而自杀。”在父亲去世后近三年的时候，阿里尔差点儿放火把自己烧死。

对自杀行为的误解甚至禁忌是很严重的。卡尔·门宁格³说：“自杀的禁忌太强大了，人们甚至不能说出这个词。”杂志社工作的人员促进了我所在的大学所作出的相关方面突出的研

究，他们想就我有关自杀的研究编个故事。他们想过以这个题目做封面，但最终没有——可能是无法想象把“自杀”这个词突出地陈列在版面上，尽管故事还是编了并刊登上去。几十年前，门宁格⁴在描述了亲人们对住院治疗的抑郁症患者和有潜在自杀倾向病人的反应后，评论到：“病人在陷入短暂抑郁期时会服从我们的治疗，那时他们威胁要自杀的情况似乎得到了改善，于是亲人们试图带他们离开，完全无视我们说太早了，还有自杀危险性这样的警告。这种认为病人们自杀是由亲人所造成的观点经常会被嘲笑。”门宁格收集了大量剪报，都是在这种情况下自杀的病人。

我理解人们为何对自杀噤若寒蝉，甚至彻底地撒谎。当我最大的儿子马拉奇（以父亲的先祖命名，他是我们家族中第一个到美国的人）问我为什么爷爷不在世时，那种感受就再清楚不过了。他那时三岁。幸好，我预先想过这个问题，但是我以为自己有两三年的时间去想如何回答。我做了个深呼吸，说：“喏，你知道人们会生病，比如你有时咳嗽或胃疼。人们的身体会生病，那么他们的精神也会生病，有时还会病得很厉害。我的父亲就是在精神上生了很严重的病，他到了一个让自己悲伤和孤独的境地，不想再活下去。当人们长期这样想时，他们有时会伤害自己，甚至自杀。我父亲就是这么做的。”

马拉奇的反应很简单，就像他曾经从我这里得知有关自然的种种令人惊奇的真相一样。同样是那种无辜而惊奇的感觉，并没有太多滞留于负面情绪中。他说：“你是说他杀了自己？”好像在说：“你的意思是有的鱼可以通过皮肤品尝味道？”（我们刚读过的一本书里有。）我回答（对第一个问题）：“是的。当人们的精神病得很厉害时，这种事情有时会发生。”

我做好了准备迎接这样说的后果。比如，我设想如何去跟



马拉奇学前教育班的老师和家长说，如果他们来指责我：“马拉奇告诉别的小朋友自杀的事情。”我准备好自己应该做什么，如果马拉奇因此变得焦虑或心烦意乱（也许自己的爸爸也会自杀？）或做噩梦。这些都没有发生，但着实让我忧虑过，所以我理解人们为什么对自杀撒谎，尽管这样做的坏处远远超过好处。

不时地，马拉奇会对我父亲的死说出一个让我惊奇的评论或问题。其中让我触动最深的一次是谈话后大约一周。我们正准备出去玩，他突然转过身说：“当你是个小孩时，我是你的父亲。”就在他说出这句话时，他表情和语气中的某些东西让我忽然明白他理解父亲的去世带给我的痛楚，而他想缓解我的痛。他做到了。

他四五岁时，问我父亲是怎样自杀的，我说他刺了自己。在他六岁时我们的一次谈话中，我提到了导致父亲死亡的详细原因，实际上是马拉奇促使我说出的——他用惯用的开玩笑语气，那时他已确信自己发现了一些我没有告诉他的事情。早些时候，我说过父亲刺了自己，但并没有很具体谈细节。一直以来我都在撒谎吗？马拉奇最终发现了我的谎言。

我得说，我们之间难以数计的谈话都是有关父亲之死。话题越来越远，远过谈学校、朋友、各种体育运动、可爱弟弟齐克的滑稽好笑、科学、自然、妈妈变魔法的能力，还有鱼可以通过皮肤品尝味道之类的话题。我已对他敞开心扉——以后也会这样对齐克，对此我从未后悔过。现在和别人谈起什么话题都会很轻松，如果我可以告诉一个三岁的小男孩世界上自己所钟情的东西（还有他的弟弟和妈妈），那么我可以告诉任何人。

自杀是因为软弱而作出的可耻行为，这一想法困扰我多年，自从父亲去世后。我父亲在任何意义上来说都不脆弱。相

反，他身上有斯多葛派的韧性。有关他的轶事很多，相信还有更多我不知道的或已忘记的。他三岁时，试图在一个竖着的牛奶瓶上站稳，瓶子破了，伤了他的跟腱（那个瓶子是保姆塞满了烟灰包着的）。成年后，他是一位海军陆战队中士。七岁时，父亲带全家人滑雪。我不太肯定，但那似乎是他第一次滑雪，摔伤了腿。几年后，他和家里的狗朱庇特一起慢跑，朱庇特跑在前面，父亲绊倒，跟腱再次破裂。之后，他又在一次船的事故中严重受伤。

说自杀需要相当的勇气和力量不仅暗示着自杀的原因——本书的关注点之一——同时也暗示公众舆论该如何看待自杀。自杀的真相可能会令我们不安——不是因为软弱，而是对相当程度疼痛无所畏惧的承受。这种观点可能会阐明自杀，也可能是一种污蔑，甚至绕开了和自杀相关的精神障碍，比如情绪障碍。

毫无疑问，父亲有情绪障碍，时间还比较长。记得自己还是孩子时就很困惑，父亲一度大部分时间躺在床上，但没什么病。后来我猜测他是前一个晚上喝了太多酒。但这不是事实，我知道他从不过度饮酒。现在明白了，他是抑郁发作。

生命将尽时，他似乎陷入更明显的抑郁中，尤其是在圣诞节那几天。每当我即将从学校回来度假，父亲有时会来机场接我，他明显的情绪低落常在那时被我看到。开车从机场回家时，我想尽量做到让他不再低落，可是每次说什么他都是简单回答。尽管我一直在尝试，20分钟的路程到家时我还是松了口气。我很高兴——不，简直是如蒙大赦——看到我的老朋友从家里出来解救我。

小时候，我经常和父亲一起看体育节目。我和他最早最快乐的记忆就是互相靠在沙发上看足球或篮球比赛。他会把沙发从墙角拖出来，这样我们能看得更清楚。我们和斗牛犬同盖一



一条深红色的毯子，它的狗牌上大写着“乔治娅”。数年后，大学放假回家，我经常组织去看比赛，有时是朋友或亲戚给的票。我邀请父亲一起，再度尝试让他走出低迷，可是没有成功。从机场到家20分钟的路程漫长得好像3小时的足球比赛。

今天看来，他的很多细节确实显示为轻度躁狂，是躁狂症中相对温和的一种。躁狂症的发作是分时期的。它的发作是阶段性的，病人一会儿好一会儿不好，他们总是有一些宏伟的想法，多数是妄想，做一些大的计划，伴随着得意的情绪，精力无限（比如，好多天不睡觉）。在双相情感障碍中，睡眠问题是很明显的。躁狂发作的人们忙得无法入睡。易怒也是躁狂发作的特征。严重躁狂相和严重抑郁相的结合就是精神病学学术语中的双相情感障碍症。

父亲从未坦白过自己的躁狂症，但是他经历过轻度躁狂——被视为程度较弱的躁狂。有些有轻度躁狂症的人晚上可以入睡（但比正常睡眠时间少），可能会表现出积极的自我意识（但不是露骨的夸张），还可能伴随着明显乐观的情绪（但不是极端的得意）。轻度躁狂相和严重抑郁相的结合被称为精神病学学术语中II型双相障碍症，现在我明白父亲就是那样的。II型双相障碍症的情况很严重：患它自杀的人和患I型双相障碍症自杀的人差不多一样多。有人估计，因为患其中任何一种而自杀的人已达10%。

我确信父亲轻度躁狂症的发作大多时候在春季，这是躁狂症或轻度躁狂症的高发时间。记忆中最清晰的事情是，1989年的春天，在他自杀前15个月左右——父亲很突然地跑到得克萨斯州的奥斯丁来见我。我整天陪着他，他见了各色的州官员和当地政府官员，讨论像房地产、税收之类的事情。这些忙碌的人在很短的时间里见证了我的父亲，他确实有相当的聪明才智。对那些人来说，他们也困惑我父亲为何谈论这些话题（更

不论他长头发、穿着高帮篮球鞋的儿子为何跟着)——现在我明白了,这也是他轻度躁狂的表现。

这次旅行,父亲还去了我和朋友合租的小屋。它条件很糟,但租金低,我也不介意。我认为父亲也不会很介意。他看起来似乎没什么,只是说些“别告诉你妈妈”之类的话。但稍后我想到他对此确实很失望,他不能理解,甚至最优秀的毕业生也住在这种地方,或许他想知道自己接受普林斯顿大学教育的儿子怎么成了这样。让我困扰的是他把我的处境归结为他自己的失败。令人痛苦的是,他不能看到我今天和谁在一起,过着怎样的生活。

那些年,我的父亲一直有这些症状,直到去世前一年左右他才开始接受治疗。部分原因是,我的父亲相当有能力和修养。例如,他在佐治亚州大学法学院排名第二——事实上,他那时还帮自己的好朋友拿到接近第二的成绩,后来他们失去了联系。另一件证实我父亲才能的事情是,在20世纪90年代初,他就在商业软件上另辟蹊径,那时人们甚至没有听说过“软件”这个词。他极具才能,即使患病也在努力做事。这是他直到生命快结束才接受治疗的原因之一。另一个原因和我父亲没多大关系,同那时我们所在州的心理障碍科学有关。20世纪50年代到80年代,临床治疗及其总体趋势,以及社会舆论对心理障碍的看法尚未如此鼓励对口治疗。1989年,父亲最终得到了正确的治疗,方法很合理(比如,服用抗抑郁药和情绪稳定剂)。但问题的关键并非采用了哪种方式的治疗,而是是否及时。那到时,他患情绪障碍已经太久了,而治疗来得太晚。

之前提到父亲承受了很多身体的创伤,有一次是因为划船出了事故。那次意外中,他受了点儿轻伤,然而在那条船上,他和我们的生命(我和我们的狗朱庇特)却遭受了前所未有的威胁。父亲爱钓鱼,愿意让我跟着他。一度我很乐意,但对一

个小男孩来说，那种情形有点极端——天亮前出发，在一条较小的船上，忍受急浪，走出一两英里，在太阳下晒一天，黄昏时回来，经常一无所获。印象最深的一次是，我们像平常那样钓鱼，巨浪忽然跃起，不知打哪来。我估计我们的船有25英尺长，从头到脚，这浪都看起来更为巨大，因为我们的船一会儿就见尾不见头了。父亲奋力扭着方向盘，让我们的船和巨浪保持90度。如果我们被冲到一边，可能会陷入真正的困境中。船越过一个浪头后，在船后边我们的狗朱庇特无助地滑着，还有那些钓鱼竿和其他装备。同时，我们也在浪头后朝相反的方向滑倒。父亲竭力让船保持正确的角度，就在那时方向盘折断了，弄伤了他的手。他只能操作方向盘的底部，他手抓得很紧，好像要掐死它。几分钟后，水面稍微平静，我对父亲说方向盘把他的手伤得很严重，我确信那之前他都没有意识到。

这个故事展示了我父亲精神和身体上所拥有的相当节制与韧性。稍后我会在本书中阐释，曾经历过的身体创伤可能对之后的自杀起着至关重要的作用。父亲面对疼痛很冷静，眼都不眨地操纵着我们的船走出险境——用他流血的手抓紧方向盘的底部。

这个故事还有少许鲁莽的意味。我不记得父亲在我们出发前是否查看过天气。在辽阔的海上，在一条小船里度过15小时，我绝不会带着马拉奇和齐克这样做。我父亲并非一般意义上的鲁莽之人，他不冲动，没有滥用药物倾向，也不易怒。但那也是鲁莽的一种，很多类型的鲁莽可能预示着自杀，因为这意味着人们对伤害和危险不避讳。反复让自己接触伤害和危险，接着，就对很多事情无所畏惧，包括严重的自我伤害。

尽管父亲有大量的自我伤害史，显而易见的节制和无惧，在制造自己的死亡时，他似乎也需要逐步行动。他死于心脏破裂，而第一次，他实施的是弄伤身体的其他部位。父亲死亡的

这些真相，时隔多年后写出，依然让我痛苦——但是，我认为它们很重要。不管怎样，死于自杀的人是逐步行动的，必定经过长时间的试验（为了习惯疼痛），有时也会是短时间的，通过尝试温和的、非杀伤性的死亡方式。

父亲葬礼后一两天，吉姆伯父和我去亚特兰大陈尸所取回父亲的东西和一些资料。那个工作人员完全是个傻瓜，似乎对我们在所做的事情非常不耐烦。吉姆伯父是个很温和的人，但那个工作人员让他怒火冲天。那家伙被震慑了——他那时应该想来个后空翻逃走，如果可能。

我们从陈尸所拿回的东西中有一块手表——是妈妈送给他的，20世纪70年代的防水劳力士。父亲总戴在左腕上，表的正面朝向手腕内侧。被问及为何这样戴时，他会说：“这样我可以知道时间了，免得咖啡煮溢。”手表至今还在我这儿，这是他戴着它到处行走的见证，那么多的划痕……他去世后我打算戴着，可是太小了。

最近，妻子想换一个新的婚戒。我筹划着一个特殊的仪式，把戒指送给她——就像当初求婚那样，但这次有马拉奇和齐克做我们的见证人。挑选戒指时，我想到珠宝商可以为我修复父亲那块表，还可以扩一下表带。父亲去世后，太多的经历和记忆不经意间回响耳畔，有时让我深感痛楚（是的，他从没见过我的妻子和孩子们），有时，像在珠宝店的片断，伴随着一种良好的愿望，把他的生命甚至死亡与我和我家人的生活缝合在一起。

即使到今天，我依然会觉得悲伤。但现在变得更宏观——少了对父亲之死的悲哀，多了几分苦闷，明天，美国大约会有80个家庭因为自杀而失去他们所爱的人，就像我的家庭曾遭受的。科学和临床医学的发展能够挽救那些生命，减少丧失亲人的家庭数量。