

身心危机

和自杀的预防及救助

指导手册



俞俊生◎著

SHENXIN WEIJI HE ZISHA DE
YUFANG JI JIUSHU ZHIDAO SHOUCE



电子科技大学出版社

身心危机

和自杀的预防及救助

指导手册

SHENXIN WEIJI HE ZISHA DE
YUFANG JI JIUSHU ZHIDAO SHOUCE

俞俊生◎著



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身心危机和自杀的预防及救助指导手册 / 俞俊生著. —成都:
电子科技大学出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5647-2862-5

I. ①身… II. ①俞… III. ①自杀—病理心理学—通俗读物 IV. ①B846-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 037888 号

身心危机和自杀的预防及救助指导手册

俞俊生 著

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 徐守仁 万晓桐

责任编辑: 万晓桐

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都蜀通印务有限责任公司

成品尺寸: 120mm×185mm 印张 3.25 字数 46 千字

版 次: 2015 年 3 月第一版

印 次: 2015 年 3 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-2862-5

定 价: 15.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。



前 言

孩提时在集市上看到蓬头垢面、衣衫褴褛的行乞人，大人们远远躲开，一群孩子嬉戏尾随，而行乞者目光呆滞、毫无表情，偶尔发出嘟嘟囔囔的声音，在受到调皮的孩子向他（她）扔石子或杂物碎片时，他（她）会发出尖叫声，突然向那个孩子冲过去，吓得孩子们四处逃散。大人们劝说这些顽皮的孩子，疯子很可怜，不要欺负他（她），同时，也警告孩子们，疯子力大，又不知道轻重好歹，很容易伤害孩子。这种印象在我幼小的心中产生了对疯子既怜悯又害怕的情感。

我成长的重要阶段是在学校度过的，除了学习知识以外，同学、老师、校园环境构成了我认识自己、同学、老师和社会的基础。人与人的交往既简单又复杂，诚实和信任让人心清澈，而狭



隘和自私让人心浑浊。交往的媒介——语言，又是如此充满智慧和赋予魅力，简单的一句话，能消除误会或启迪哲理，也能引起误解或挑起争端，就像谚语所表达的“一句话说得让人笑、一句话说得让人跳”，说明了人的复杂多变。令我痛心的是 1993 年，我尊敬的电子科技大学的一位老师，也是我的乒乓球球友，曾经在我读博士研究生阶段给过我许多帮助的学长，自从美国访问一年后回国不久，不幸在家选择触电自杀，由于那段时间我正在办理赴英国学习的手续，没有主动找他交流，因此，成为我内心深处永远的伤痛。

当我在历经了十几年的科研和总部机关管理工作之后，于 2004 年重返校园任教时，就把自杀作为我的兴趣研究主题。我的实验室坐落在学六宿舍楼东面一片不大的桃林旁，几间平房和院墙围成一个小院子，院内还有两棵可以遮阴的大树，我们亲切地称它为“桃园实验室”。我的办公室紧挨着小桃园，隔着朝西的几扇大窗户可以方便地与桃园中的树木、杂草和小动物对话。这里的自在和幽静，是我安心观察和思考问题的世外桃源。我常想，一个看上去好端端的人，为什么会选择



自杀？什么样的魔力能把人从希望的原野拽到绝望的深渊？自杀行为是勇敢者的坚强选择还是懦弱者对困境的逃避？对于那些选择自杀的人，虽然一死了之，逃避了自己的痛苦，却给自己的亲人和朋友留下了永远的遗憾和伤痛，换句话说，自杀者把一个人的痛苦转给了众多的亲人和朋友，痛苦的程度被放大，痛苦的时间被延长，得失当如何计算？正常人（正常状态）是如何演变成不正常的人（不正常状态）或有精神疾病的人？这种状态演变一定有过过程，并遵从唯物辩证法的规律，即从量变到质变，俗话说“冰冻三尺非一日之寒”，什么因素主导人的状态变化？状态变化过程中，有哪些征兆？自己能够发现吗？其他人可以发现吗？揣着这些问题，搜肠刮肚自己有限的知识，应验了“书到用时方恨少”的哲理。自己仅有的一点物理学和数学基础，加上十分有限的社会阅历，开始了我的“长征”。

长征的第一步，从研究人的状态变化开始。只有找到人状态变化的路径，找出哪些是正道，哪些是歧途，标定好路标，就像百度道路导航一样，即时提醒道路状况，应该可以避免误入歧途。



事实上，人的状态随时间、空间、事件、环境等诸多因素变化，可以说状态多变，很难预测，这样追踪路径变化的尝试很难进行下去，此路不通，只得另辟蹊径。既然人的状态变化莫测，路径复杂多样，若能对众多可能的状态进行分类，找出哪类状态是安全状态，哪类状态是危机状态，这样也能帮助我们划定安全活动区域和危险区域，做好标识，即时提醒。如何恰当地描述人的状态，是做好状态分类的基础。人的状态，应该由其“状态特征”和“动作情态”来表述。状态特征主要指精神面貌、思维活动和思想状态等，用“心态”来表述；动作情态主要指语言、表情和姿态等，用“形态”来表述。人的状态由“心态”和“形态”构成，相当于人的“身”、“心”状态。采用二元笛卡尔坐标，纵坐标表示“心态平衡”或“心态失衡”的量度，横坐标表示“形态有序”或“形态失序”的量度，由此，把人的状态分为四种类型，坐标系中的第一象限为“平衡有序”类型，表示心态平衡、形态有序；第二象限为“平衡失序”类型，表示心态平衡、形态失序；第三象限为“失衡失序”类型，表示心态失衡、形态失序；



第四象限为“失衡有序”类型，表示心态失衡、形态有序。至此，状态分类的工作取得了实质性进展，第一类状态代表健康，第二、第四类状态代表亚健康，第三类状态代表不健康。四种类型状态中，确定只有第三种类型的状态处于危机、危险的状态，需要即时标明和提醒。人的状态虽然变幻莫测，但是只能在四种类型状态中游荡，当游荡到第三类型时，就要惊醒，最好能够主动逃离，否则，各种危机就会如影随形。

长征的第二步，是建立人的状态变化的科学模型。受李宗吾（1880—1943）先生《心理与力学》著作中“心理依力学规律而变化”观点的影响，2010年至2013年，经过认真思考，最终选择了“单摆”作为描述人状态变化的物理模型，而起初则是想用伦敦大学玛丽女王学院陈晓东教授介绍的“天平”模型，经过认真比对，单摆模型对在外力作用下人状态变化的描述更加直观。这两个可选择的模型中都包含有“混沌”状态，由此，建立了人的危机状态和自杀状态（重度危机状态）与“混沌状态”的直接联系，从而可以推断第三种状态类型（失衡失序）的性质为混沌！



这个“秘密”的发现，无疑对于进一步理解和研究人在危机和自杀状态下的种种行为奠定坚实的科学基础。根据“混沌”状态的特性，得到了危机状态下出现的思维混乱，以及重度危机状态下出现的思维极度混乱、动念自杀、解脱的美好幻觉、镇定地实施自杀等机理，它为预防、预测、干预的有效实施，提供了科学的依据。

长征的第三步，寻找人类精神危机和自杀的基因。首先，人性是变化的，既可以变好，也可以变坏，往往天使和恶魔之间仅仅一步之遥。人性中善与恶的对立统一，演绎出千奇百怪的人生，而善与恶的势均力敌，必然导致人性的分裂。其次，人格是变化的，既可以表现为品德高尚的君子，也可以表现为自私自利的小人，个体利益、集体利益和社会组织利益之间的对立统一，同样演绎出千奇百怪的人生，而三方利益的势均力敌，必然导致人格的分裂。因此，有理由认为人类绝大多数精神疾病和自杀疾病的根源，均可以从人性的分裂和人格的分裂中找到答案。

万里长征才走了这么几小步，后面的道路还十分漫长、曲折，不过，我会继承桃园山水游学



的精神，开心、热心、安心、精心、用心地一步一步，努力前行。

常有机会受邀去中学、大学与同学们交流，分享我的一些理解和认识，大家都给面子，很支持我的部分观点。朋友们更是热心鼓励我写点心得，与更多的朋友分享，于是，2014年暑假，在陋室中（桃园已经拆除，变成了一个小花园）完成了现在这本小册子，希望2015年春能够出版，希望它能给正经历心理危机困惑或其他精神障碍的群体及家人，正承受一定生活压力的群体以及做思想政治工作的领导群体、大中学校心理咨询员群体一些启发。更盼望通过大家的实践，为小册子的再版提出宝贵的修改意见。

最后，仅以此手册，献给我的母亲包正兰（1925.8—2012.3），她的慈爱、宽容和坚强品质，永远引领我积极乐观、一往无前。

2015年2月9日



序 言

进入 21 世纪后，伴随信息化、工业化、城市化的不断发展，生活节奏越来越快、移动互连越来越快、知识更新越来越快，人与环境正承受着前所未有的新生活方式带来的压力和挑战，信息垃圾和工业垃圾迅速增加，健康问题不仅没有得到缓解，反而有进一步加剧的趋势，老传染病焕发活力卷土重来，新传染病不断涌现，“艾博拉出血热”、“非典”、“禽流感”闹得人心惶惶，心血管疾病、肿瘤、糖尿病等慢性非传染性疾病向低龄化发展，各类精神疾病不断增多，自杀率高居不下。这种情势引起了百姓的健康担忧，更引起了世界各国政府和公共卫生专家的高度关注。近年来，中国大妈的广场舞风靡全国，不难发现，大妈的队伍中有越来越多的年轻人，有关健康类



的电视节目收视率稳步上升，各地健身场所应接不暇，此外，各种传统的养生方法成为“微信”传播的热点，各类修心养性、缓解压力的禅修悄然兴起，大有打一场“养生保健”人民战争的势头，这些可喜的举措正是对当下中国民众关注自身健康的最好诠释。

在众多的健康问题中，身心危机是诸多疾病的隐形“病灶”^[1~10]。如果压力不能得到及时的释放，不仅会引发心理危机，而且会引发人体免疫力下降和身体器官疾病。对于大多数人来说，面对压力和困难，有能力积极应对，困难和压力没有变成危险，而是变成了磨炼自己意志、锻炼自己才干的机会，对于这些人而言，任何困难和压力都不会导致危机的发生。对于另外一部分人，危机虽然得到化解，但还是给自己的心灵或肉体造成伤害，留下“伤疤”，形成一定程度的心理阴影，限制了今后的社会适应。对于那些始终无法化解危机的人，精神上容易出现紧张、焦虑、孤独、抑郁等紊乱状态，生理上容易出现乏力、厌食、心悸、失眠等紊乱状态，造成精神疾患和身体损害。其中的极少数人，把自己的遭遇转化成



对他人的怨恨，或转化成对社会的怨恨，造成心理的严重“病态”，导致对他人的暴力伤害，或报复社会伤害无辜，或自我伤害乃至自杀。

世界卫生组织和各国政府对心理健康及自杀的预防和干预高度重视，制定了相关的公共卫生制度和政策。专业的研究机构、心理咨询机构、临床医学机构以及社会综合管理部门开展了许多卓有成效的工作。然而，相比广大民众日益增长的健康需求，政府公共卫生体系建设、医疗服务体系建设、社会救助体系建设等方面仍显得捉襟见肘和杯水车薪。而世界范围内危机人群的扩大和自杀率的上升已成为当今全球公共安全隐患之一。因此，普及各类各级学校的身心健康教育，定期开展社会各类人群的身心健康检查，建立公民身心健康的大数据系统，依据大数据分析工具筛查防护对象，健全家庭、学校和医疗机构的联动防控体系等，群力群防，努力保障公众的身心健康。此外，由于人类对危机和自杀的科学认识不足，心理学、精神科学、脑科学以及生命科学尚有许多难题亟待突破，目前普遍认同的有关危机和自杀的预防和干预手段十分有限。本书首次



提出了人的状态变化和分类理论，得到了人的状态变化的四种类型以及调整状态的一般原理。通过危机和自杀的混沌表述，应用混沌的科学理论，拓展了科学认识危机和自杀的新途径。阐释了人性分裂和人格分裂是危机和自杀的根本原因。最后，给出了危机和自杀的预防和救助方法。

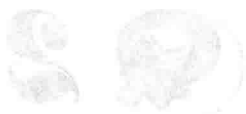


目 录

前言	1
序言	1
1 什么是身心危机?	1
2 身心危机对健康有哪些危害?	2
3 人的状态包括哪些含义?	6
4 人的状态如何量度和判别?	8
5 人的状态可以像血型那样分类吗?	10
6 人的状态可以测量吗?	13
7 什么是状态调整的原理?	14
8 导致危机状态的压力有哪些?	17
9 依据状态分类理论, 危机有哪些类别?	28
10 危机状态的本质是什么?	31
11 什么是混沌?	32



12	危机状态是如何演进的？	35
13	自杀的危害性有多大？	38
14	自杀有哪些类型？	40
15	我国自杀的情况知多少？	42
16	科学认知自杀的新途径是什么？	45
17	自杀的诱因有哪些？	48
18	自杀前的征兆有哪些？	55
19	危机和自杀的深层次原因是什么？	56
20	常见的自杀救助方法有哪些？	62
21	本手册提出哪些新的救助方法？	64
22	如何通过练“内功”防患于未然？	71
参考文献		77
后记 生命如歌		82
The Instructive Manual of Prevention and Intervention for the Physical/Mental Crisis and Suicide		84



什么是身心危机？

身心危机就是一个人处于危机中，在身体状态和心理状态两方面的反映。心理学家开普兰认为^[1]，当一个人面对困难情境，以往处理的方法和常用的支持力量不足以应对当下的问题，问题的难度超越了他（她）的能力，就会产生暂时的心理困扰。这种暂时性的心理失衡状态称为心理危机。心理危机标志着一个人正在经历生命中的剧烈变化和动荡，习以为常的生活状态被突如其来的变化严重干扰或破坏，表现出高度紧张，伴随焦虑感、挫折感和迷茫感。

引起心理危机的变化可能是负面的，如天灾人祸造成的损失，身体患重病等。而积极的变化也可能引起心理危机，如中了彩票一夜暴富，没有心理准备，过去可能习惯过简朴、节俭、平静的生活，如今要过“富人”的生活，价值观的变化、人际关系的变化、生活环境的变化等，如果不能及时适应新的变化，也很容易产生心理危机。