

生活 · 调适 · 康乐 丛书 Hao hao Huo zhe

好好活着

探讨心理危机导致的自杀现象，表明我们开始关注生命的无谓消失。本书用别具一格的眼光剖析种种自杀事件，昭示防范它已经刻不容缓！！

陆林森 著

上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

生活

· 调适 ·

康乐

好好活着

陆林森 著

上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

好好活着 / 陆林森著. —上海: 上海教育出版社,
2005. 2

(生活·调适·康乐丛书)

ISBN 7-5320-9748-X

I. 好... II. 陆... III. 自杀—预防—通俗读物
IV. C913.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第012001号

好好活着

陆林森 著

上海世纪出版集团

出版发行

上海教育出版社

易文网: www.cwen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海市印刷三厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6 字数 113,000

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—5000 本

ISBN 7-5320-9748-X / B · 0025 定价: 13.50 元

题 记

太阳升起又落下,预示着生命的一次旅行。它虽然出现了黑斑,但不会坠落。太阳只是在默默地释放,默默地寻求重负后的解脱,并且推动生命的旅行。为什么太阳总是那样的鲜红?总是那样的理性?太阳不会告诉我们。但是我们知道,太阳是不会失血的。因为太阳从来也没有悲观、失望和沉沦过。生命,有好多种活法,可为什么有的人要去选择自杀呢?

※

※

※



楔子

生命是一个过程。我用冷峻的目光审视,发现这过程不是逃避,而是承诺,无论是对社会,对家庭,甚至对自己,都是一种无声的、美丽的承诺。有的人天天点燃生命的火炬,去照亮人生的旷野,有的人却像一颗流星,黯然消失在茫茫长夜。生命,可以延长,但是自杀,却缩短了自杀者的人生。

放眼远望,高楼在我们的城市拔地而起,生命的绿色在我们的城市不断蔓延。然而,在城市的角落,却有生命在纵身一跃,从此走向洪荒,走向生命的终极!

是挫折、落泊、失意,抑或愤懑、抗争、寻求解脱,扭曲了的心理,使他们逃避人生,否定生命?自杀,一个沉重的生命话题,引起了我的注意。我想起了叔本华。

叔本华是这样破译自杀者心理的:“自杀也是一种实验,是人类对自然要求答案的一种质问。”但他们所质问的问题是,“人的认识和生存,在死后将会发生怎样的变化?”叔本华说,“这种实验未免太过笨拙,因为所质问的意识和等待解答的意



识，都由于‘死’而消失了。”

叔本华在破译这种“笨拙的实验”时，实际上是非常情绪化的，诚如他说：“就我所见，在所有的宗教中，认为信徒自杀是一种罪恶的只有一种神教，即犹太人的诸宗教，而且，翻遍新旧约全书，也不曾发现对自杀的行为有任何的禁止，或者予以责难，这是很令人惊异的。”

自戕的人不该提前却提前结束了自己的生命历程，现在恐怕不会再有人去怀疑这是一种对于生命的逃避。世界上还有什么比生命的过程更其美丽，更其珍贵的呢？

据说，绅士风度的英国人对于自杀行为是深恶痛绝的。他们对于自杀者的处置，除了没收遗产，还规定了一个极不顾及名誉的方法：埋藏。这未免太过极端。

生命只有一次。但是，不要将生命描绘得过于完满，当然，我们也无须用黑色之笔去刻意充填生命的空格和缺陷，当灰心丧气的自杀者走上生命的危崖，朋友，还是请回头看——看一看阳光，看一看大地，哪怕是看一看山岩的夹缝！即便是只有一指宽的山岩夹缝，那里也顽强地生长着蓬勃的生命之绿！而惟独荒野中的孤坟，衰败的墓志铭上隐约地留下自杀者淡淡的生命痕迹：“沉睡在此的人，生前用一种卑贱者的勇敢结束了自己的一生。”



目 录

楔子	1
----------	---

失态的文明

都知道自杀是怎么回事,可真要说清楚自杀是怎么回事,还真的没那么容易。不是说生命是一个漫长的过程吗?可有时候,生命也就是转瞬之间的事。

一个女研究生之死	4
第一个“预防自杀日”来迟了吗?	8
惊人的“第五种死亡”	13
千古悲情,生死存乎一念间	18
生命,失落于“末世情节”	23
长痛、短痛和永远的生命之痛	28



失重的叹息

好好活着不是很好吗，为什么要自杀？要自杀的人有各种各样的借口，有的人因为穷，有的人因为命运不济，有的人因为这样那样的事情，也有的人因为实在“气不过”。要去自杀的人，故事有长长一串，但自杀的理由都只有一个：不想活。

就为了饭桌上的几句气话？	35
哀莫大于心死	39
一个老汉昏昏沉沉地死了	44
死也要死个清白	48
一个生命带着病痛走了	51
在自杀的耻辱柱上	54
生命守望者陈思	57

失衡的心理

自杀的人似乎都有一点“情绪感冒”，他们活着的时候，复杂的心理就已经泄露了一种生命“衰败”的征候。是失衡的心理，扼杀了他们对生活的热情，加速了他们的生命消亡。当“情绪感冒症”向着我们悄悄逼近的时候，疯狂的世界似乎也发生了严重的心理问题。

覆巢之下，焉有完卵	65
抑郁的人都有点“情绪感冒”	69
“情绪感冒”在世界各地蔓延	76



“情绪感冒症”在向我们逼近	81
疯狂的世界也发生了心理问题?	90

失血的“花季”

自杀出现了低龄化。花容失色,花季失血,年轻的生命因此而苍白。当“妈妈,我要自杀”的声音响起,受到心灵震撼的岂止是一个或几个母亲?整个世界都在为如此稚嫩的声音深深不安!当心理健康警戒线上出现了一盏黄灯,请关注 16 岁至 23 岁青少年们的“过渡期”。

一个 14 岁女孩和一个 17 岁男孩	101
迷失在心理危机的十字路口	103
心理健康警戒线亮起了“黄灯”	109
纷繁世象下的生命不等式	113
心灵的低洼地里,疯长着一颗酸果	116
扭曲心理的畸形宣泄	123

失落的警醒

男人的左脸漂亮,还是右脸漂亮?女人呢?许多人常常为了这个命题深感困惑。现在,面相学者似乎已经破译了面相的密码。宣泄,使沉默的羔羊终于开口了,但芸芸众生,来去匆匆,有多少人知晓呢?一根刺扎在了手掌上,虽然很痛苦,可是还好,它幸亏没有扎在眼睛里。

一个有趣命题:男人的右脸和女人的左脸	131
--------------------------	-----

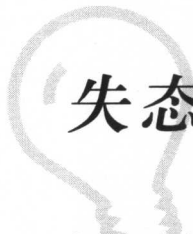


“通则不痛”和不良情绪“宣泄口”	135
沉默的羔羊开口说话了	139
抚慰,神奇的“上帝之手”	147
给老年孤独者煲碗心灵鸡汤	150
那根刺幸亏没有扎在眼睛里	153

凄美的故事,远没有结束

不要将人生看得过于完美。阴暗的日子虽然出现,但是它会像漂浮在天空中的一朵乌云,很快随风而去。一个个凄美的故事告诉了我们一些什么?除了营救,我们还应该为这个世界做些什么?

情感的两面性:柔情和冷漠	160
躁动不安的世界太累了	164
除了营救,我们还能做些什么?	167
给自杀打一支心理预防针	172
后记	179



失态的文明

都知道自杀是怎么回事，
可真要说清楚自杀是怎么回事，
还真的没那么容易。
不是说生命是一个漫长的过程吗？
可有时候，生命也就是转眼间的事。



想到要“好好活着”这个问题，我得首先感谢吴墨。我本来并没有想到过这个问题，是他提醒了我。

吴墨是我的好朋友。我们经常在一起喝茶聊天。他是记者，跑社会新闻，听到和看到的新鲜事特别多。听他说话，我能知道许多事情。一天，我们又聚在一起，一边喝茶，一边聊天。聊着聊着，他对我说起了一件事情。

可是，没听吴墨说完，我就惊呆了，愣愣的，好半晌没有一句话。

这怎么可能呢？一个风华正茂的女研究生，怎么会去跳楼，去自杀？要说现在，时尚的事情特别多，自杀总不至于也成了一种时尚，或者成了一种“另类”，一种流行色了吧？我不理解。这是真的么？为什么，这个女研究生为什么要去跳楼，去自杀？

想不到，几天以后，有好几家报纸，都登出了一条大黑标题的社会新闻：《一个女研究生命殒上海高楼》。

吴墨给我来了一个电话，他在电话中问我，怎么样，现在你相信了吧？

我握着电话，口中喃喃，匪夷所思，匪夷所思啊，好端端的一个人，为什么这样脆弱，这样极端？这究竟是因为什么？

吴墨在电话那头叹起气来，接着对我说，说来话长，你听我说。



一个女研究生之死

事情发生在上海一所名牌大学的校园里。早晨，静谧的校园被淡淡的雾霭笼罩着。初升的太阳，红红的，圆圆的，从它离开地平线的那一刻起，就在天空中奋力爬高。转眼间，太阳升到了半空，将光辉洒满一地，如茵的绿草在阳光的照射下显得格外生气勃勃了。

这是初秋的一天。一位工友经过留学生宿舍楼，赶去上班，突然听见一声巨响，沉沉的，闷闷的，不像是一般的声音，起先他还以为有什么重物从宿舍楼上落下了，抬头一看，吓出了一身冷汗！

工友看见，在二楼一个向外延伸的大平台上，正趴着一个人，一动不动，像是死了。

死者是个女的，身旁有一摊血。周围很静，好像都死了过去，只有死者的血，似乎还有一点生命的活力，在大平台上挣扎着、蠕动着，但眼看也快要停滞，快要凝固了。

清晨的风，从身边吹过。工友突然觉得有点凛然，禁不住打了个寒噤，失声大叫起来：“来人啦，快来人啊，有人跳楼啦！”

他的喊声刚落，杂杂沓沓地就跑来了一群人，有男有女，在留学生宿舍楼下很快围成了一个弧形的圈，唧唧喳喳地像是捅翻了一个麻雀窝：“怎么啦，怎么啦？”“唷，跳楼？还是个女的！怎么回事，怎么回事，为什么不好好活着，要跳楼？”“天知道，活不耐烦啦，心理有问题！”

议论来议论去，就是没人能回答已经躺在大平台上的这个



人“为什么不好好活着，要跳楼”。

后来，人们终于从熟悉这个自杀者的人嘴里知道了她的一些简单情况。她姓杨，26岁。两年前，她以优异成绩从本校本科毕业，又以优异成绩考取本校研究生。那年，招收的“本校”研究生非常有限：才一个名额。死者杨从许多考生中脱颖而出，夺得头标，拿下了惟一的一个名额。

学海无涯苦作舟。一个始于幼儿启蒙，从小学到中学，从中学到大学的高材生，在考研大战中“金榜题名”，期间不知饱受了多少个春秋的寒窗之苦！令人不可思议的是，她却在初秋的一个早晨，在一所静谧的大学校园，以这样的一种方式结束了自己的年轻生命！

这是为什么？究竟为什么？

没有人能够回答我的“为什么”。

所有的人都感到奇怪，感到纳闷，感到大惑不解。几天前，死者杨不是还和她的朋友在一起聚餐的吗？她那时不是还很高兴，很精神的吗？为什么聚餐后没几天就这样悄无声息地躺在二楼一个向外延伸的大平台上？

死者杨没有留下任何只言片语的遗书。她什么人也没有告诉，她为什么要去跳楼？她是带着一个不为人知的谜底，离开这个生活了26年的世界的。

没过几天，世界上所有活着的人迎来了人类有史以来的第一个“预防自杀日”。这一天，离开死者杨的跳楼，仅仅只相差两天！

我的心沉沉的。我为一位青年才俊的黯然离去而感到莫



名的凄凉和悲哀。

谁都知道“金字塔”的伟岸，谁都知道“金字塔”的非凡，可谁又能知道，茫茫人海，登上“金字塔”的能有几人？

为什么？究竟为什么？没有人能够回答我。

吴墨想要写一篇后续报道。他说他要去追踪采访死者杨的“跳楼事件”。我说，对于这起跳楼事件，我也很想知道一些幕后的情况。我随你一起去。

我们很快来到上海东北部一个住宅小区。在走访中，我和吴墨得到了一个相当有价值的信息。一个开电梯的男人说，女研究生在跳楼的前一天到过他们的住宅小区，而且还在他们那里“预演”过一回“生命绝唱”，是他拦住了她，将她从死神身旁硬拽了回来。

那天黄昏，开电梯的男人对我和吴墨说，她跨进了我开的电梯。我问，上几楼？她不回答，看也不看我。我正感到奇怪，只见她自己伸手按了一下上18楼的电钮。18楼？这可是我们这幢大楼最高的一层了。我又问，你上18楼干啥啊，去哪家？谢天谢地，这回，她开口了，声音低低的，好像很委屈，说是去1801室。我又问，去1801室找谁？她又不说话了。这可奇怪，找人还保密？我打量她，见她低垂着头，神情灰暗灰暗的，这是怎么啦？我不敢往坏处想，但悄悄留了个心眼。

我看了一眼吴墨，见他听得入了神，手里的笔也停住了，只有桌上放着的那个小录音机，还在咝咝地转着，记着开电梯男人说的话。

我们听开电梯的男人继续往下说：电梯到了18楼，我发现，她没有去按1801室的门铃，而是在走廊里来来回回地走，时不时扭头往窗外张望。她要干什么？一想起最近常常有人跳楼自杀，我恍然了：眼前的这个人，难道也是来自杀的？我突然害怕了。楼这么高，往下一跳，这可不是闹着玩的啊！我赶紧上前，缠着她，和她天南地北地瞎扯，不让她脱身。聊了一会，我看她的情绪好像是好了一点，于是就将她带下了楼。到了底楼，我给保安打了个电话，对他说，我这里有个人，是个女的，有点不太对劲，好像是来自杀的，你还是快些过来吧。谁知，当我放下电话，她却不见了。这下，我和保安全都着急了，到处找，还是找不见她。大家正在焦急，保安突然用手指，说，快看快看，那儿有人！顺着保安的手指，我看见我们小区另外一幢大楼的最高一层，窗口真的有人！我拉着保安赶快跑了过去，跨进电梯，将电梯直升大楼最高那一层，到了那一层，果然是她！

开电梯的男人说到这儿，脸色暗了下来，不说了。吴墨看着我，又看看开电梯的男人，催着他继续往下说。

经不住催促，开电梯的男人终于将结果告诉了我们。他说，当时她就像一座石膏像，脸上没有一点表情，冷冷的，站在窗口，根本不理睬我和保安。窗，不知什么时候已经被她打开，风吹了进来，吹乱了她的头发，她用手理了理，眼睛看着窗外。我慌了，保安也慌了，连哄带劝，说，人生有几回啊，你这么年轻，这么漂亮，何苦呢？想开些，好好活着啊！她不搭理，还是站着，站着。我们僵持了好长一会，她终于回过了神，对我们