



心灵·心知·心时尚

广州日报 健康·心理版 著名专栏作家

解读“绝望”

——自杀与杀人背后的心理分析

武志红 著

富士康12名年轻员工先后跳楼身亡
女研究生杨元元用一条毛巾痛苦地结束一生
韩国前总统卢武铉在家乡跳崖自尽
李磊将自己全家“灭门”，惨绝人寰

.....

是他们背叛了家庭和社会
还是被逼走上绝路
从“疯狂”到“绝望”
也许只有一步之遥

.....



世界图书出版公司

每一个“绝望”者的背后，总有一个“伤人”的家庭和社会！

武志红，著名心理学者，咨询师，培训师，心理畅销书作家，《广州日报》“健康·心理”专栏作家。1992年考入北京大学心理学系，师从著名心理学家钱铭怡教授，2001年研究生毕业后进入《广州日报》社任国际新闻记者，2005年担任“健康·心理”专栏作家。他是国内把专业心理学知识深入浅出地介绍给大众的第一媒体人。他所著的《为何家会伤人》、《七个心理寓言》、《解读“疯狂”》等书持续畅销数十万册，得到了广大读者和业界人士的一致认可。

波兰著名导演基耶斯洛夫斯基说过：“如果你不懂自己的生活，那我想你也不会明白故事中那些人物的生活，不会明白别人的生活。”我坚信自己的文章能帮助读者，是因为我一直在锲而不舍地要弄懂自己的生活。

—— 武志红

专业的心理学原理与概念在作者笔下变得如此生动鲜活，足以被所有普通人理解和接受。

—— 《科学时报》

武老师就是一个温暖的过客，好像是上天安排的使者。如果没有您的文章，也许自己永远也走不出家庭的束缚，做回真正的自己。

—— 新浪网友

作者武志红不仅是一个心理学者，更是一名传媒工作者和专栏作家，因此成刀炼就了一手犀利又不乏温暖的文字，让人警醒之余，又心生感动。

—— 豆瓣网友 排色小剑

责任编辑：刘冰云

封面插画：徐寅虎

封面设计： 星银河书装 · 许娇
www.newgalaxy.com.cn

上架建议：畅销书 / 心理学

ISBN 978-7-5100-2800-7



9 787510 028007 >

ISBN 978-7-5100-2800-7

定价：32.00元

解读“绝望”

——自杀与杀人背后的心理分析

武志红 著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

解读“绝望”——自杀与杀人背后的心理分析 / 武志红著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2011.1

ISBN 978-7-5100-2800-7

I. ①解… II. ①武… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B841-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第188694号

解读“绝望”——自杀与杀人背后的心理分析

著 者: 武志红

责任编辑: 刘冰云

封面插画: 徐寅虎

封面设计: 星银河书装

出 版 人: 张跃明

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 251千字

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-2800-7/B·11

定价: 32.00元

版权所有 翻印必究

生命为何脆弱（自序）



富士康深圳园区发生了十几连跳的惨剧后，我看了上百篇相关网文，其中一些自称是富士康前员工们多一致谈到，他们会头痛。

例如，一名自称在富士康工作仅半年后来又移民加拿大的网友说，这种在富士康工作期间产生的头疼多年来一直挥之不去。

他们的这种头疼，可以称之为神经性头疼，主要是心理因素引起的。

他们为什么会头疼呢？

这可以在好莱坞系列影片《谍影重重》中找到答案。这部影片中，一些美国中央情报局（CIA）的特工们为了“保护美国”，甘愿接受洗脑，将自己的记忆全部抹去，并接受特殊训练，最后成为价值3000万美元的超级杀手。

但这些超级杀手会有情绪不稳定的因素，所以需要监督，而影片中的男主人公杰森·伯恩（马特·达蒙饰），就在一次暗杀行动失败后彻底失去了记忆。此后，一方面CIA要将其杀人灭口，另一方面伯恩要找回失去的记忆，而这也意味着他还将要找回被洗脑前的记忆。

他们情绪不稳定的表现中，就有“头疼”。

在我的理解中，这种头疼，是因为别人的意志强行插入到自己头脑中，

甚至貌似都成为了自己的自我意识的一部分，但真实的自我意识会对这种外来的东西进行抵制，而这种强行插入的和抵制的斗争，就成了头疼。

杰森·伯恩是为了“保护美国”，而甘愿舍弃自我意志，这意味着，他是主动让别人的意志——主要是领导的意志——插入到自己头脑中。

那么，那些富士康的前员工们又是为了什么呢？

表面上，是因为生存压力，很多人觉得，得到富士康这样一份工作不易，为了保住这份工作，不得不接受富士康过于严格的管理体系。

譬如，一位记者对我说，他和富士康员工们的7个QQ群有联系，他们均透露，在富士康，下级要绝对服从上级，并且不可越级反映问题。

绝对服从，就意味着要接受别人的意志强行插入自己头脑。

根本上，是因为在我们文化下，我们习惯了让别人的意志强行插入到自己头脑中。

《谍影重重》和富士康十几连跳所不同的是，杰森·伯恩要不惜一切代价找回自我，而我们那些可怜的年轻人，他们选择了自杀。前者是抗争，后者是无助地认命。

这个不同之处的关键在于，西方文化鼓励自由与独立，而东方文化鼓励顺从权威。

用鼓励这个词还远远不够，更合适的词是美化。

CIA是一个体系，富士康也是一个体系，这两个体系都庞大而成功。面对这样一个体系，普通人是缺乏底气的。

但是，因美国鼓励自由与独立，所以杰森·伯恩们底气变得多了一些，而我们的文化鼓励顺从，所以我们那些年轻人的底气弱了很多。如此一来，当冲突出现时，杰森·伯恩们会更容易怀疑体系自身的问题，而我们那些年轻人会更容易怀疑自己。

结果就是，杰森·伯恩们的生命力就相当强悍，而我们那些年轻人的生命就显得相当脆弱。

这种脆弱，可以在我这本书中提到的绝大多数悲剧中看到，这是我们东方文化下的宿命。

这种脆弱，根源在于我们对顺从的美化，或者说，在于我们对意志强加的美化。

这种美化体现在政治中就是忠君，体现在家庭中就是孝顺。忠君，在现代中国已得到很多反思，已不再是一座从来没有移动过的山，而孝顺，尽管正得到越来越多的反思，但我们内心中，还像是一座从未移动过的山，是我们文化中不可异议的底线。

然而，忠君和孝道都意味着，一方要接受另一方意志的强加。

每个人的天性都是做自己，即按照自己的意志活着，但是，当身边所有人都对你说，别人，譬如父母、君王、上级或其他权威的意志强加都是为了你好，你就会晕掉，会否认自己本能性的抗拒，会接受这种被美化的强加。同时，你的生命力就会脆弱乃至衰竭。

自杀，就是脆弱到了极致。

日本、韩国和中国都是自杀大国，自杀率明显高于欧美，而统计上日本和韩国的自杀率几乎是世界之冠。在我看来，其原因是因为，我们这三个国家的文化渊源是一样的，我们都在美化顺从。

从政治和流行文化上看，我们国家现在是越来越自由，但另一面是，我们国家的年轻人丧失自由的程度越来越严重。

85后、90后乃至未来的00后，他们的幸运之处是有更好的物质条件和更多的关注，他们的不幸之处是，他们身处于1个孩子和6个大人（父母、祖父母与外祖父母）的可怕格局中。假若这6个大人都想将自己的意志强加给

他，而他又不能抗争，他的生命就会无比脆弱。

更要命的是，我们现在的教育体系越来越变态，意志强加的程度已达到匪夷所思的地步。

所以，85后、90后和未来的00后，他们的生命，真的会更脆弱。

对于这种脆弱，我预言，未来的15年，我们孩子的自杀率会越来越高，最后会高到让整个社会惧怕的地步，而那时，我们就不得不像富士康一样，学习尊重个人的自由意志。

但我期盼，我这个预言最好失败，我们整个社会早日觉醒，我们主动反思孝道这一美化顺从的文化核心，我们鼓励孩子的自由与独立，让他们的生命力回归强悍。

看起来，我这篇自序中写的只是富士康的那些年轻人和孩子，但如果你用心去读这本书中的事例，你会发现，这是一个普遍的道理。

启发我深入探讨这一道理的，是犹太哲学家马丁·布伯的书《我与你》，所以我也推荐大家去读读这本相当晦涩的书。

若想更直观地明白我们文化的核心，可以去看看西方一些电影，如《木乃伊》系列、《兵人》，也可以同时对比看一下我们的大片，如《英雄》。

这些影片，都在讲述心理学家弗洛姆所说的“恋尸癖”。狭义的恋尸癖，指的是一种变态的性取向，有这种性取向的人，只会在与尸体性交时取得快感，或者，要让对方扮演尸体，但扮演者必须一动都不能动，动了一下，恋尸者就会沮丧或暴怒。

弗洛姆探讨的是广义的恋尸癖，这种恋尸狂会渴望其周围的人彻底丧失自我意志，而成为只具有行动能力的僵尸。这是顺从的极致，完全失去了自我，毫无障碍地接受恋尸狂意志的强加，连头疼都不会有。

不同的是，西方电影会淋漓尽致地展现恋尸狂的心理，但最后，都是

有独立意志的个人取胜，而东方电影会委婉曲折地展现恋尸狂的心理，但最后，都是恋尸狂们取胜，而且他们貌似还都是对世界有伟大贡献的圣人，譬如《英雄》中的帝王。

不过，我们也不需要仇恨这些“圣人”，因为我们一定会发现，这些“圣人”们其实也是没有自我的，他们也是空空如也的僵尸，他们惧怕自己的空虚，所以要去控制别人，通过让别人彻底顺从自己，而找到一点荒诞的存在感。

所以，恋尸狂和尸体，都是一个悲剧。

我这本书所写的，都是这样的悲剧。但我希望诸位能从这些悲剧中看到更深的道理，而从这些悲剧中挣脱一些出来。

这是我期望的，我也深信，这也是每个人生命中最基本的渴望。

武志红

2010年7月15日于家中

目录



生命为何脆弱（自序）/ 武志红

1/ 那些化为碎片的年轻人

这些年轻人的工作空间和生活空间没有分离，没有过渡，似乎每天都是为了工作，而这个工作，又如傀儡一般机械，没有自己意志的展现，结果既失去了生活空间的爱与珍惜，也没有机会获得权力感，这是双重的绞杀。

11/ 胡益华被捕时为何微笑？

这4个生命和他自己的生命，在他所谓的大事前都不值一提，毫无分量。那么，同样也意味着，你我的生命，对他而言也不值一提。所以说，他这种微笑透露着浓厚的死亡气息，我们感觉到恐惧，是非常自然的。

21/ 人没有威胁别人的自由

如果《纽约时报》的这则报道属实，那么翟田田一事就可得到完整理解：一个男人恋爱受挫，随即将部分原因归为另外一个男人，并

对自己想追求的女人和假想的情敌发出威胁，结果威胁无效反而遭到更大损失，最后又发出了更激烈的威胁……

31 / 用权力感追求亲密感

通过一个人想建立什么样的外部关系，可以推测他的内心，也即其内在的关系模式。

这个观点，可以是认识“8·23”惨案的菲律宾前警督门多萨内心的一把钥匙。

39 / 富二代们为何会迷失？

没有人喜欢低下的自我价值感，当强人的孩子发现，他们无法通过超越父母而提升自我价值感后，他们就可能采用另一种方式——通过降低父母的自我价值感以缩小自己与父母的价值感的差距。于是，就会出现这样的现象：强人的孩子给父母添乱。

49 / 郑民生为何向孩子挥起屠刀？

在走向彻底绝望前，他想再做一次努力以逃避这种感觉，而方式就是将自己无助的感觉转嫁出去，投射到孩子们身上。他挥起屠刀追逐孩子，一刀刀地刺向孩子，而孩子们拼命地奔跑、告饶和死去，而这会让他觉得自己在那一会儿很有力量。

61 / 杀幼案反思：我们必须直面真相

面对拜金，可以沉默；面对腐败，可以沉默；面对堕落，可以沉默；面对不公，依旧可以沉默。今天，当我们的孩子第一次被杀、第二次被杀、第三次被杀、第四次被杀，我发现自己已经无法沉默。

69 / 谁杀死了女大学生刘伟？

就业压力大是一个很现实的因素，再加上大学过度扩招和金融危机的爆发，令大专生刘伟找工作的压力比以前更大。不过，这一切只

是诱因而已，并不是令刘伟自杀的决定性因素。决定性因素，在她的心里。

77 / 付成励弑师是在转嫁失恋的痛苦

失恋彻底摧毁了付成励的价值感，而付成励则以摧毁情敌的方式，转嫁了他心理上的痛苦。付成励自首但并不后悔，这不难理解，因为带着替天行道的感觉去死，与带着“生活没有任何意义”的感觉而生相比，要舒服多了，尽管这是幻觉。

89 / 示范高中为何会吃人?

“素质教育”示范高中成了杀人机器。这一景象，或许可以说是我们国家整个应试教育体系的缩影。

99 / 董玉飞之死的警示

“5·12”大地震后的第144天，在伤亡最惨重的北川县安昌镇的一个简陋的办公室里，北川县委农办主任董玉飞自杀身亡。作为大地震后第一位自杀的公务员，董玉飞之死令人扼腕。他年仅40岁，身高180厘米，仪表堂堂，前途无量，为什么会走上绝路呢？

109 / 宽容，但不是和稀泥

真假罗彩霞。

富家子飙车夺命。

女服务员刺死官员。

借用法学的语言，上述事件的“基本事实”很简单，但颇耐人寻味的是三起事件中，都有一股力量想把事情复杂化。

115 / 刘德华完美的真相是什么?

我们越渴求完美，通常越意味着自卑，所谓完美只是为了掩饰自卑的真相而制造出来的幻象而已。

刘天王的完美形象，是不是一样是为了掩饰自卑而制造出来的幻象呢？

123 / 谁逼死了杨元元？

关于杨元元自杀事件，真相是什么呢？真相是，与其说这是贫困个人在缺乏温情的社会中挣扎这样一个宏大话题下的缩影，不如说这就是一个家庭悲剧，一个个人成长的悲剧。

133 / 怎样摆脱病态的纠缠关系？

很多时候，妈妈会给女儿窒息般的爱，这也会导致女儿和妈妈不能分离，但还有很多时候，一个妈妈之所以能特别纠缠住一个孩子，恰恰是因为这个孩子获得的爱比较少。

143 / 深圳富翁为何杀妻？

为了表达对胡菁的爱而出车祸，和为了表达对胡菁的爱而冒天下之大不韪去拔掉妻子的吸氧管，这两件事看起来是非常相像的，这是文裕章一直都有的行为模式。

151 / 大兴灭门案：暴富的诅咒

李磊制造的这一惨烈的人伦案，和其他21起死亡事件以及100多起官司一样，似乎都是财富带来的祸害。一手给这个村庄带来巨额财富的老村长马永德曾对《三联生活周刊》的记者感叹说：财富是福更是祸！

159 / 大兴灭门案的心理分析

李磊发现，他在亲人中一直使用的好人逻辑再也没用了，无论他自认为如何忍让，无论他内心深处如何渴望得到亲人的认可，但这一点都不可能了，于是他积聚了近30年的怨气一下子爆发出来，最终导致了灭门案的发生。

169 / 六岁女孩为何自断手指?

重庆綦江县一名六岁女孩乐乐，被妈妈冤枉偷了家里5毛钱而用菜刀自断手指以示清白。

乐乐悲剧的发生，以及类似惨剧在我们这个国家一而再再而三地发生，都有着更深层的原因。

177 / 女人，请善待你的女性亲人

很多女性认识不到自己的这个痛苦之身，也认识不到这种投射的可怕，于是她们不断地在自己的生活中制造这样的轮回，令她们一再地去伤害她们的女性亲人，尤其是她们的女儿。

185 / 强建周为何想轰动全国?

这种自恋与受苦的关系，并不是什么大道理，而是随处可见的事情，例如新近的热点新闻——西安电子科技大学的“卡门”事件，可以经典地印证自恋是如何令别人和自己受苦的。

195 / 你是哪个单位的——金牌内定门的权力逻辑和专业逻辑

专业最强者不仅不能获得权力，还会被边缘化而沦为弱势群体，最后甚至还会被清洗。

2009年10月全运会期间爆出的“金牌门”即反映了这种道理。

203 / 比网瘾更可怕的是什么?

这家戒网中心，让我想起了疯人院，只是，疯的不是接受治疗的病人，而是治疗者，尤其是这家网戒中心的创始人“杨叔”，他在机构内的“爱称”让我想起了小说《1984》中的超级独裁者“老大哥”。

215 / 天津贵族女缘何嫁北川农民?

2009年1月17日，在四川省北川县陈家坝“德高饭店”，来自天津

的女志愿者隋晓雪和陈家坝小河村的羌族汉子赵兴武举办了婚礼。这是一场特别的婚礼，其地点位于地震重灾区，隋晓雪是一名女志愿者，而且新郎和新娘社会经济地位悬殊，更为重要的一点是，这场婚姻中有不少扑朔迷离的因素。

221 / 中国不高兴：自己活，也让别人活

是的，现在中国已经站起来了，已经不再软弱可欺，但作为中国的一员，我希望这种力量是去创造美好和幸福的生活，而不是去利用这种力量去毁灭。

231 / 我的柔情，你可以不懂——悼陈琳

2009年10月31日，歌手陈琳跳楼自杀。从网上看到这一消息时，我忍不住落泪了，耳边响起她熟悉的歌曲《你的柔情我永远不懂》。

237 / 韩国明星为何频频自杀？

一个国家有如此多的知名艺人自杀，这或许是绝无仅有的。那么，到底是什么原因令这些韩国艺人主动走上绝路呢？

245 / 卢武铉：被自己的生存策略杀死

卢武铉作为一名前国家元首而选择自杀，这也显示了韩国社会的一些通病。在我看来，就是韩国社会太喜欢评价别人，而同时这些韩国明星和卢武铉又太在乎别人的评价，这最终导致了这些悲剧。

257 / 他们为何成为校园杀手？

几乎每一年，全球范围内都会发生数起校园惨案，这些凶手们为何对自己的同学和老师如此仇恨？

267 / 他们为何沦为兽父帮凶？

谎言，是的，是谎言。不过，撒谎的不是劳拉，撒谎的是这些旁观者，他们是为凶手辩护，因为他们早已成为帮凶。

那些化为碎片的年轻人



富士康自杀的员工清一色是年轻人，从18岁到24岁。作为80后晚期和90后，他们的物质生活要远好于我这样的70后，然而，他们的精神世界呢？

我的了解是，那会很可怕。70后兄弟姐妹多，大人们管不过来，所以有幸拥有了相当的自由，但80后晚期和90后们，在家里，他们身边常常围绕着6个大人，难免要成为他们意志的傀儡；在学校，他们沦为日益僵化、压力逐日剧增的教育体系的傀儡；工作了，要沦为宋山木们和富士康中高层们的傀儡。

在存在主义哲学看来，做傀儡，被别人的意志所决定，没有选择权，那意味着生如同死，活过如同没活过一样，最后会想到死。

富士康的年轻人自杀，大学生、中学生乃至小学生的日益升高的自杀率，可能有着同样的道理。



2001年，刚离开北京大学进入广州日报工作时，遇到了一些困惑，我开始思考管理问题并想到了两个概念——权力空间和生活空间。

所谓权力空间，是工作中的概念，即一个员工在其岗位上说了算的空间。

所谓生活空间，专门针对工作而言，即不受工作污染的私人生活领域。

权力空间很重要，因为假若一个人的权力空间很窄甚至根本不存在，那意味着这个人在工作中沦为了其他人意志的傀儡，而自己的意志根本得不到伸展。

生活空间更重要，因为工作领域和私人领域的核心规则是不同的，工作领域的核心规则是权力，而私人领域的核心规则是珍惜。假若生活空间受到了工作空间的严重侵袭，那意味着自己的心将忽视甚至忘记爱与珍惜的滋味，仿佛整个世界只剩下了权力，那时自己就会变得悲观、偏执乃至绝望。

最近爆出的山木集团老板宋山木强奸诸多女员工的丑闻以及富士康深圳产区连续发生十多起自杀事件的悲剧，或许可以归结到这两个概念上来。

◎ 做傀儡，毋宁死

刚在广州日报工作不到一个月时，我感到非常不解，为什么要招大学毕业生呢，因为那时我们的工作相当机械，一个高中毕业生甚至初中毕业生就可以搞定。

当时我做编辑，编辑的工作是负责一个版面的稿件与图片的选择、设计和剪辑，但这都被我们极其勤劳的主任搞定了。

那时主任的工作很繁重，他负责安排好每一个版面的稿件与图片的选择，还用尺子精准地在格子纸上设计好了版面，如每一篇稿件和图片放在什