教育部人文社会科学青年基金研究项目“大学生自杀预测与防范”
（项目批准号：09YJCXLX003）最终成果

# 大学生自杀预测与防范

刘国华 著

中国书籍出版社
China Book Press

需要全本请访问 www.ertongbook.com

教育部人文社会科学青年基金研究项目“大学生自杀预测与防范”
（项目批准号：09YJCXLX003）最终成果

# 大学生自杀预测与防范

刘国华 著

中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目（CIP）数据

大学生自杀预测与防范 / 刘国华著. -- 北京：中国书籍出版社，2015.10
ISBN 978-7-5068-5182-4

Ⅰ. ①大… Ⅱ. ①刘… Ⅲ. ①大学生－自杀－病态心理学－心理干预－研究 Ⅳ. ①B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 231971 号

# 大学生自杀预测与防范

刘国华 著

策划编辑 李立云
责任编辑 魏焕威 李立云
责任印制 孙马飞 马 芝
封面设计 文人雅士
出版发行 中国书籍出版社
地 址 北京市丰台区三路居路 97 号（邮编：100073）
电 话 （010）52257143（总编室） （010）52257140（发行部）
电子邮箱 yywhbjb@126.com
经 销 全国新华书店
印 刷 广州市丰秀印务有限公司
开 本 787 毫米 ×1092 毫米 1/16
字 数 390 千字
印 张 16.5
版 次 2015 年 10 月第 1 版 2016 年 12 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5068-5182-4
定 价 60.00 元

版权所有 翻印必究

# 序

郑希付

近年来，大学生自杀事件频繁出现，引起了社会各界的普遍关注。自杀是一个古老的话题，它反映了严重的社会问题和心理问题，因此通过出版介绍自杀的原因并提出相应的干预策略有重要的现实意义。但是这方面的著作比较少，专门探讨大学生自杀的图书就更少了。原因可能是多方面的，可能因为自杀行为本身是一个小概率事件，有些研究者认为不值得花时间和精力去研究它；也可能因为自杀行为本身的复杂性，有些研究者一时难以找到研究的切入点；甚至还可能因为话题敏感而遭到出版商的婉言拒绝。幸运的是，今天我有机会推荐这样一本书。

本书对自杀的定义、分类和有关理论进行了全面梳理，结构清晰、体系合理、内容实用。本书不仅介绍了传统的涂尔干社会学对自杀的解读、弗洛伊德心理动力学对自杀的解读，还阐述了现代的美国自杀学之父施耐德曼的研究，从逃避自我理论到压力不协调理论，以及应激—素质综合模型，从文化学、社会学、生物学、病理学、心理学等多角度理解自杀现象，让我们对自杀有了全新的认识和了解。

本书的主体内容编排科学，论据合理，逻辑性强。本书认为，对自杀进行干预，有赖于对全体员工普及预防自杀的知识，也应有针对性地进行心理咨询或心理辅导。书中还介绍了临床访谈技术和问诊技巧，注重理论联系实际，并穿插大量的案例分析和讨论，通俗易懂，便于理解。

自杀预防的一个重要内容就是自杀评估。本书介绍了常用的自杀态度、自杀意念、自杀可能性等问卷，还特别介绍了罗夏测验自杀评估以及主题统觉测验、房树人测验等投射性心理测验在自杀评估中的运用。

作者创新性地提出了大学生自杀管理观点，并单独辟章介绍，认为应从国际自杀管理、国家自杀管理到学校自杀管理，层层深入，严格把关，共同做好学生危机事件的管控工作。

总之，本书从多角度理解自杀现象，知识介绍全面；立足于大学生自杀现象，综述大学生自杀内因和动机，研究成果丰富；强调大学生自杀教育、咨询、管理一条龙，提倡学校、国家、国际共同参与，措施可行。因此，本书是一本兼具专业性、科学性和实用性的优秀著作，值得推广，特此推荐。

（郑希付，博士，心理学教授，华南师范大学临床心理学方向博士生导师，心理咨询专家，中国心理学会学校心理学专业委员会副主任，中国心理学会危机干预工作委员会副主任，广东省劳动模范，全国优秀社会科学普及名家）

# 前　言

大学生自杀，是一个特别沉重的话题，但又是无法回避、必须面对的现实。事实上，自杀现象自古就有，只是很长一段时间里人们对其认识还停留在迷信和猜测阶段，直到19世纪末，才开始以科学的方法研究自杀现象。1897年，“自杀学之父”涂尔干在其著作《自杀论》一书中开创了以社会学原理研究自杀现象之先河。接着，弗洛伊德从精神分析学角度对自杀现象进行研究，并于1910年召开以自杀为主题的维也纳精神分析学会会议。此后，世界各地相继出现自杀干预组织和自杀研究机构。

中国的自杀研究，首推翟书涛教授，他不仅率先于1992年在南京创立了我国第一所自杀预防与危机干预中心，还积极与国际自杀预防与危机干预学会保持联系，为我国自杀研究做了许多开拓性的工作。何兆雄医生于1997年编著出版了110多万字的《自杀病学》巨著，本书内容丰富、资料详尽。近年，社会学教授库少雄、李建军分别出版了《自杀：理解与应对》和《自杀研究》等大型专著，从文化、历史、社会、宗教等角度详细解释了自杀现象。

直到20世纪80年代，大学生自杀现象才引起学者们的关注。有高校率先成立学生心理咨询中心为学生提供专业的心理服务。大学生心理咨询机构，实际承担着大学生自杀等心理危机与干预工作。活跃在这一领域的专家学者，如清华大学樊富珉教授、中南大学肖水源教授、中山大学郭丽教授、广州中医药大学邱鸿钟教授、南方医科大学张小远教授等，开展了不少理论研究和实践探索。加拿大费立鹏教授主持的北京心理危机干预与研究中心充分利用国际资源，调查和研究中国的自杀问题并培训了一些“守门员”。这些研究取得了一定的成效，近年来我国大学生自杀率已降低至1.24/10万。然而，我们仍不能松懈，因为一人自杀，至少有6个家庭会受到影响。何况培养一个大学生，无论是对家庭、社会还是对个人来说都是一件非常不容易的事情。可以说大学生自杀研究仍有很长的路要走。

本书共分为7个部分。第一章为绪论，主要介绍自杀学的一些基本概念，根据大学生自杀事件分析我国大学生自杀现状，对1987年以来的大学生自杀文献进行了文献计量分析；第二章介绍大学生自杀的原因，从文化学、社会学、生物学、病理学和心理学角度分别对自杀现象的原因进行探讨；第三章介绍大学生自杀教育，



需要全本请访问 www.ertongbook.com

阐述了大学生自杀知识教育、生命教育、弹性教育和自我教育等内容；第四章聚焦大学生自杀咨询，不仅讲述了大学生自杀咨询的特点，还特别介绍了大学生自杀电话咨询、自杀个体咨询和团体辅导；第五章集中介绍大学生自杀评估，论述了大学生自杀问卷测验、投射测验和临床会谈技术；第六章讲解大学生自杀管理，则从国际自杀管理、国家自杀管理和学校自杀管理三个层面进行了说明；还有附录部分，包括一些自杀态度问卷、国际自杀预防手册和国内有关部门下发的相关文件等。

本书在写作过程中参阅了大量国内外文献资料，恕不能一一列出，在此深表感谢和歉意。由于本人学识浅薄、经验有限，书中错漏在所难免，敬请批评指正。

作　者

2015 年 8 月

# 目　录


序 …… 1
前　言 …… 1
第一章　绪　论 …… 1
第一节　自杀学概述 …… 1
一、自杀的定义 …… 1
二、自杀的分类 …… 3
三、自杀的理论 …… 8
四、自杀学研究方法 …… 10
第二节　大学生自杀状况 …… 16
一、大学生自杀事件 …… 17
二、大学生自杀事件分析 …… 19
第三节　大学生自杀研究 …… 25
一、大学生自杀研究总体情况 …… 25
二、大学生自杀研究者 …… 26
三、大学生自杀研究机构 …… 27
四、大学生自杀研究期刊 …… 28
五、大学生自杀研究的基金来源 …… 29
第二章　大学生自杀原因 …… 30
第一节　文化学解释 …… 30
一、多元文化的冲击 …… 30
二、外来文化的影响 …… 31
三、消极文化的影响 …… 31
四、文化素养的缺失 …… 32
五、共同信仰的缺乏 …… 32
第二节　社会学解释 …… 32
一、传统社会学观点 …… 32
二、现代社会学观点 …… 33
第三节　生物学解释 …… 39
一、遗传因素 …… 39
二、生化因素 …… 40
第四节　病理学解释 …… 43
一、抑郁症 …… 44
二、精神分裂症 …… 46
三、神经症 …… 48

四、人格障碍 …… 54
五、酒精中毒 …… 57
六、网络成瘾 …… 57
第五节 心理学解释 …… 58
一、自杀原因的心理学理论 …… 59
二、自杀原因的心理学假设 …… 61
三、大学生自杀的心理过程 …… 61
四、大学生自杀的心理因素 …… 63
**第三章 大学生自杀教育 …… 67**
第一节 大学生心理教育 …… 67
一、大学生心理卫生教育 …… 67
二、大学生心理素质教育 …… 72
三、大学生心理健康教育 …… 81
第二节 大学生生命教育 …… 86
一、大学生生命教育 …… 87
二、大学生死亡教育 …… 90
三、大学生生死教育 …… 91
第三节 大学生弹性教育 …… 92
一、心理弹性概述 …… 93
二、大学生心理弹性培养 …… 94
三、大学生心理弹性训练 …… 95
第四节 大学生自我教育 …… 100
一、大学生自我预防 …… 101
二、大学生自我构建 …… 101
**第四章 大学生自杀咨询 …… 103**
第一节 大学生自杀咨询概述 …… 103
一、大学生自杀咨询的特点 …… 103
二、大学生自杀咨询的要点 …… 105
三、大学生自杀咨询的过程 …… 106
第二节 大学生自杀电话咨询 …… 108
一、自杀电话咨询概述 …… 108
二、自杀电话咨询方法 …… 111
三、自杀电话咨询应用 …… 114
四、自杀电话咨询评价 …… 118
第三节 大学生自杀个体咨询 …… 119
一、认知行为治疗 …… 119
二、人本主义治疗 …… 128
三、意象对话技术 …… 133
第四节 大学生自杀团体辅导 …… 139
一、团体辅导概述 …… 139

二、团体辅导的形式 …… 141
三、大学生自杀团体辅导 …… 142
**第五章　大学生自杀评估 …… 150**
第一节　大学生自杀问卷测验 …… 150
一、大学生自杀态度测量 …… 150
二、大学生自杀意念测量 …… 159
三、大学生自杀可能性测量 …… 167
第二节　大学生自杀投射测验 …… 172
一、罗夏测验 …… 172
二、主题统觉测验 …… 178
三、房树人测验 …… 180
第三节　大学生自杀临床评估 …… 182
一、大学生自杀评估的内容 …… 183
二、大学生自杀评估的维度 …… 187
三、大学生自杀评估的问诊技术 …… 188
四、大学生自杀评估的访谈方法 …… 189
**第六章　大学生自杀管理 …… 192**
第一节　国际自杀管理 …… 192
一、联合国自杀管理 …… 193
二、世界卫生组织自杀管理 …… 196
三、其他自杀预防国际组织 …… 199
第二节　国家自杀管理 …… 201
一、国外自杀管理 …… 202
二、我国自杀管理 …… 203
第三节　学校自杀管理 …… 208
一、高校自杀管理的主体意识 …… 208
二、高校自杀管理的一般原则 …… 210
三、高校自杀管理的工作体系 …… 211
**附　录 …… 217**
附录 1 …… 217
附录 2 …… 225
附录 3 …… 227
附录 4 …… 229
附录 5 …… 231
附录 6 …… 232
附录 7 …… 233
附录 8 …… 242

# 第一章　绪　论

“好死不如赖活着”，珍惜生命是生物体，尤其人类的本能。然而，人类从古至今就存在着一个尚未完全解开的谜——自杀。

## 第一节　自杀学概述

自杀是人类自古以来就存在的现象。人类学家研究证明，原始社会就存在自杀。但早期的自杀研究，主要是关于自杀的一些迷信或推测。以科学的方法研究自杀现象始于19世纪末，如法国的社会学家涂尔干（Durkheim）以社会学原理解释自杀现象，奥地利的心理学家弗洛伊德（Freud）从精神分析角度对自杀进行研究。最近半个世纪以来，关于自杀的研究已形成一门独立的学科——自杀学。自杀学（suicidology）是一门涉及心理学、社会学、精神病学、哲学和伦理学等多学科的边缘学科。

### 一、自杀的定义

早期文献中，不同国家的学者采用不同的术语来表达他们对自杀的观点[①]。早期罗马人采用一系列委婉的说法，而不用单个词汇表达自杀。如《圣经》中在马太福音27章第5节有一句关于犹大的表述“他吊上了他自己”。英国人则用“felo-de-se”暗指牺牲者也是重罪人。德国人使用的相关词汇最多，如使用“selbstöttung”表示自杀，使用“selbstmord”表示自我谋杀，使用“freitod”表示自愿死亡，使用“lebensmüder”表示与无力、无用、无法、无望情绪相联系的自杀。直到17世纪中叶，人类才创造出“suicide（自杀）”一词。英文“suicide”一词来源于拉丁语“sui（自我）”和“cide（杀死）”。自从涂尔干（Durkheim）在其名著 *Le Suicide* 中使用自杀（suicide）一词以来，就被广为流传至今。但是美国自杀学权威施耐德曼（Shneidman）（1973）认为[②]，实际上这个词很容易误用，且有许多混淆不清的含意，特别是当它做形容词时，如自杀企图、自杀威胁，掩盖了故意致死性的程度和类型。尽管自杀研究已引起社会各界的重视，然而要对自杀进行科学的界定仍不容易，不同学科的学者对自杀学的相关概念仍有很大争议。我国学者季建林、赵静波（2007）[③]对自杀的定义进行了小结。

#### （一）社会学的自杀定义

法国著名社会学家涂尔干（1897）认为[④]，任何由死者自己完成并知道会产生这种

①② 胡泽卿．自杀的概念及分类 [J]. 华西医学，1995, 10（1）：38-40.
③ 季建林，赵静波．自杀预防与危机干预 [M]. 上海：华东师范大学出版社，2007.
④〔法〕埃米尔·迪尔凯姆．自杀论 [M]. 冯韵文，译．北京：商务出版社，2001.

结果的某种积极或消极的行动直接或间接地引起的死亡叫作自杀。自杀未遂也是这种意义上的行动，但在引起死亡之前就被制止了。

### （二）心理学的自杀定义

美国自杀学权威施耐德曼（Shneidman）在《自杀的定义》（*Definition of Suicide*）（1985）一书中指出，自杀是一种有意识的自我毁灭行为，最好被理解为一种综合性的不适状态，处在这种不适状态中的人认为自杀是解决问题的最佳方式。[①]

### （三）哲学的自杀定义

哲学家梅奥（Mayo）（1992）指出[②]，自杀的定义应该包括4个要素：①只有死亡了，自杀才能成立；②必须是个体自我采取的行动；③自杀的行动可以是主动的，也可以是被动的；④个体有意结束自己的生命。

### （四）精神病学的自杀定义

精神病学家格尔德（Gelder）等人（1983）认为[③]，自杀行为是指人们用不同的方式夺去自己的生命。

世界卫生组织对自杀的定义是："一个人有意识地企图伤害自己的身体，以达到结束自己生命的行为。"

国际疾病分类标准编码查询系统（ICD-10）把自杀放在有意自伤中，有意自伤包含：有意自行造成的中毒或损伤；自杀。

中国精神疾病诊断标准（CCMD-3）对自杀死亡的诊断标准是："有充分依据可以断定死亡的结局系故意采取自我致死的行为所致。"并认为自杀具有以下特点：①有充分根据可以断定系故意采取自杀行为，其动机可由于悲观绝望、委屈抗议、畏惧罪责、迷信驱使等种种原因；②自杀行为有致死、致残与经救治痊愈等多种结局，均属此诊断，应注明已遂或未遂；③只有自杀意念而无实际行为者不建立此诊断，并无自杀意念由于误服剧毒药物、误受伤害等原因致死者不建立此诊断，单纯自伤与伪装亦不属此诊断；④大多数自杀的人并无精神障碍，如自杀前同时有某种精神障碍，则诊断并列。

### （五）存在主义的自杀定义

存在主义心理学家贝奇勒（Baechler）（1979）认为[④]，自杀的定义应强调自杀行为的操作功能，即自杀是指个体通过结束自己生命来寻求解决现存问题的任何行为。

### （六）法学的自杀定义

法学家布莱克（Black）（1979）认为[⑤]，自杀是自我毁灭、故意终止生命的存在。而戴维斯（Davis）（1988）认为[⑥]，自杀是一种致死性的自我威胁生命的行动，个体有

① Shneidman E S. Definition of suicide[M]. New York: Wiley. 1985: 203.
②④⑥ 季建林，赵静波．自杀预防与危机干预 [M]. 上海：华东师范大学出版社，2007.
③⑤ 胡泽卿．自杀的概念及分类 [J]. 华西医学，1995, 10（1）：38-40.



需要全本请访问 www.ertongbook.com

明显不想活的念头，一般有两个基本要素：致死性和故意。

可见，由于自杀行为本身的复杂性，不同学科领域、不同学者对自杀的理解不一致，甚至存在分歧。①有人认为只要对生命存在构成威胁的行为，或者“有害生命的一切人类行为”，都可以认为是自杀。如《大不列颠百科全书》将自杀定义为“有意或故意伤害自己生命的行为”。②有人认为必须是用某些特定手段进行自我伤害才能定义为自杀，如卡普兰（Kaplan）等认为“自杀是有意地自我伤害导致的死亡”。③有人认为自杀必须作为解决问题的方式。④大多学者认为自杀是主体有意识的行为、以终结生命为目的，如自杀心理学之父施耐德曼在 1975 年所下的定义“自己引起的、按照自己的意愿使生命终结的行为”；我国黄希庭教授等认为[①]，自杀是个体有意识地采取自愿结束自己生命的异常行为。这里不包括虽无明确自杀意识却从事危及生命的冒险行为，由于失手而造成致命性后果的死亡。

综合来看，可以把自杀定义为“一个人有意结束自己生命的行为”。

## 二、自杀的分类

传统上，自杀与自然死亡、意外死亡和他杀一起，被统称为四种死亡模式（Natural，Accident，Suicide，Homicide，简称 NASH）。NASH 死亡分类，完全忽略了个体自愿死亡的主观意愿。事实上，在自然死亡、意外死亡或他杀死亡中，轻率的行为、冒险、不慎、绝望、激情等都可能起着不同程度的作用。因此，施耐德曼提出[②]，在认定 NASH 分类时，需要确认下列三种要素之一：故意的；潜意识的（个体在死亡过程中扮演了部分的、潜在的或无意识的角色）；非故意的。

不同学科的学者对自杀的定义和理解不同，因而他们对自杀的分类也不一样。

### （一）依据自杀的原因分类

法国社会学家涂尔干从社会整合的角度，依据自杀的原因将自杀分为四种类型[③]。

（1）利他性自杀。利他性自杀是指在社会习俗或群体压力下，或为追求某种目标而自杀。常常是为了负责任，牺牲小我而完成大我。例如，屈原投身汨罗江，以死唤起民众的觉醒。

（2）自我性自杀。与利他性自杀正好相反，自我性自杀是指因个人失去社会之约束与联系，对身处的社会及群体毫不关心，因孤独而自杀。

（3）失调性自杀。失调性自杀是指个人与社会固有的关系被破坏。例如，失去工作、亲人死亡、失恋等，令人彷徨、不知所措、难以控制而自杀。

（4）宿命性自杀。宿命性自杀是指个人因种种原因，受外界过分控制及指挥，感到命运完全非自己可以控制时而自杀。例如，监犯被困在密室中。

① 黄希庭 . 大学生心理健康教育 [M]. 上海 : 华东师范大学出版社 , 2004.
② 胡泽卿 . 自杀的概念及分类 [J]. 华西医学 , 1995, 10（1）: 38-40.
③〔法〕埃米尔 • 迪尔凯姆 . 自杀论 [M]. 冯韵文 , 译 . 北京 : 商务出版社 , 2001.

## （二）依据自杀的行为表征分类

美国著名心理学家卡尔·迈宁格在他的代表作《自杀心理学》里，将自杀现象按行为表征分为自杀、慢性自杀、局部自杀和器质性自杀四种类型[①]。

（1）自杀。自杀是指那种最一般的“对不可忍受环境的一种逃避”，其特征是直接地通过自我残害的方式急迫地结束自己的生命。

（2）慢性自杀。相对于突然、急性的自杀行为而言，这是一种缓慢实现的自杀，如滥用药物和酒精。

（3）局部自杀。局部自杀自毁行为不明显，但焦点仍然是身体，残害的只是身体的某一部分而已。

（4）器质性自杀。器质性自杀即由自残的目的或倾向而产生出来的神经冲动，经由自主（自律）神经系统送到平滑肌，或者经由意志控制的神经系统而传送到横纹肌，然后造成器质性的损伤。

卡尔·迈宁格对自杀的上述分析，扩大了自杀概念的外延，即把一般称之为准自杀的问题，引入自杀的概念之内。

## （三）依据自杀的社会特征分类

我国学者杨张乔（1991）认为[②]，自杀，不仅是心理内在的构成，也不仅是社会因素的简单促成，而是自毁心理的社会外化，它反映了一定的社会文化的特征。因此，可以根据社会性的特征对自杀进行分类。他按照自杀的社会特征，把自杀分为权意性自杀、自喻性自杀和胁迫性自杀三类。

（1）权意性自杀。权意，即一种对权利的意识。青年期经由社会化，在年龄上进入法定政治选举权年龄，在实际社会事务中开始享受各种权利，如婚姻自主权、家庭经济权、劳动权等，并逐渐形成对这些权利的意识。但社会对过渡时期的青年人又表现出种种疑虑，在权利享受上加以种种的限制。这往往与青年的自我权利意识发生矛盾和对立。权意性自杀，便是指由这种矛盾和对立的激变而形成的自杀现象，包括因婚恋自主受阻而自杀、家庭婚姻的失败和经济纠纷而引发的自杀、就业就学困扰而自杀等。

（2）自喻性自杀。自喻，即一种象征性的自我内省。它有别于真实性的自觉，而是一种象征性的自觉。在自喻过程中，对本体外的事物或事件并未完全地了解，而只是隐约地判断，并据之猜悟出自我的范畴。自喻性自杀，是在象征性的自我内省中发生的。它包括自尊性自杀和自怯性自杀。前者有因与人争吵受辱而自杀、犯罪或犯错被人歧视而自杀、与领导矛盾而自杀等，后者有悲观厌世和害怕厄运而自杀、因患疾病而自杀等。

（3）胁迫性自杀。这类自杀现象是在外部的压力大而致自我无法承受的情况下发生的。如因受人诬陷、受人虐待及各种压力下的自杀。

上述三大自杀类型，实际上是针对当代青年在社会地位、心理承受能力和各种社

①② 杨张乔 . 青年自杀研究的方法与类分问题 [J]. 青年探索 , 1991, 5（3）: 9-15.

会关系处理上的困境和自我解脱能力所做出的划分，具有对青年自杀现象做整体分析研究的意义。它既体现了青年自杀的动机，又包含了青年自杀的形式。

### （四）依据自杀的心理过程分类

我国学者按照自杀的心理发展过程，把自杀分为情绪型自杀和理智型自杀两类[①]。

（1）情绪型自杀。情绪型自杀是指由于爆发性的情绪，如由委屈、悔恨、内疚、羞惭、激愤、烦躁或赌气等情绪状态所引起的自杀。此类自杀进程比较迅速，发展期短，甚至呈现即时的冲动性或突发性，因为来得太突然，难以预测和防范，因而自杀死亡的可能性大。

（2）理智型自杀。理智型自杀不是由于偶然的外界刺激唤起的激情状态导致的，而是自身经过长期的评价和体验，进行了充分地判断和推理以后，逐渐地萌发自杀的意向，并且有目的、有计划地选择自杀措施。因此，理智型自杀的进程比较缓慢，因而干预成功的可能性较大。

### （五）依据自杀的性质分类

我国学者按照自杀的性质，将自杀分为心理满足型和心理解脱型两类[②]。

（1）心理满足型自杀。具体包括：①宗教型，这是被宗教信仰驱使的自杀类型；②献身型，这是为事业、为义气而自杀的类型；③示威型，这是向对立面示威的自杀类型；④报复型，这是旨在报复攻击者的自我攻击型自杀，有因亲人的偶然刺激而导致的赌气性自杀，也有想象自己死后亲人的痛哭欲绝以达到心理满足的委屈性自杀，还有撒娇性自杀，等等。

（2）心理解脱型自杀。具体包括：①绝望型，不能得到不同层次需要而绝望的自杀类型；②空虚型，主要指由于精神苍白、心理驱力泯灭而丧失了生活的兴趣，自卑、自弃、悲观、厌世导致的自杀类型；③畏惧型，承受不了即将到来的或已经到来的精神压力而自杀的类型；④孤独型，失却了友谊、家庭与社会温暖所形成的自杀类型；⑤羞悔型，由于羞辱、悔恨、内疚等情绪折磨导致的自杀类型；⑥烦倦型，由于生理上和心理上的烦恼而导致的自杀类型。

### （六）依据自杀的程度分类

施耐德曼依据自杀的严重程度，把自杀分为完全自杀、非致命的自杀尝试、间接的自残行为和准自杀行为以及自杀意念四类。

（1）完全自杀。完全自杀是指个体主动采取某些行为使自己死亡，并且已经不可能被救活。

（2）非致命的自杀尝试。非致命的自杀尝试是指个体故意伤害自己，但是程度不足以致死，或者被及时发现从而得到治疗，其结果是当事人并没有死亡。自杀尝试者所具有的关于死亡的态度是十分矛盾的，这种态度通常会被一些人际问题，如报复或者重

① 樊富珉 . 大学生心理咨询案例集 [M]. 北京 : 清华大学出版社 , 1994.
② 杨张乔 . 青年自杀研究的方法与类分问题 [J]. 青年探索 , 1991, 5（3）: 9-15.

要关系的改变激发出来，可能是冲动型的。

（3）间接的自残行为和准自杀行为。并不是所有的自残行为都是明确的或者有目的的。事实上，大部分的自残行为是慢性的、长期的，甚至是无意识的。忽视掉分类的微妙性，间接的自残行为包括过量抽烟、饮酒、冒险运动、寻求压力、性紊乱、饮食紊乱、无节制赌博、吸毒，甚至是长期过量工作等。

（4）自杀意念。自杀意念是指个体预想或者已经形成了不同程度的自杀企图，但是并没有做出明确的自杀尝试。自杀意念可以从非特定的（活着没有意义）到特定的（我希望我已经死了）递增，从带有目的的想法（我要杀死我自己）到带有目的的计划（我要用一杆枪杀死自己）变化。

从施耐德曼对于自杀分类的阐述当中，我们可以清晰地看到他已经将自杀未遂甚至潜在的自杀都包含了进来。这弥补了以往研究中的缺陷。从理论意义上来说，施耐德曼对于自杀的分类非常详尽，几乎囊括了所有的自杀，但是从实际意义上来说，有些自杀行为是非常难以观察和测定的，在分析和操作，甚至案例提取上都存在一定困难。

### （七）依据自杀的结果分类

1970 年，美国国立精神卫生研究院自杀预防研究中心在菲尼克斯举行了一次重要的会议，会议代表重温了 1910 年维也纳会议以来的有关文献，一致同意把自杀行为划分为三大类[①]。

（1）自杀死亡（Completed Suicide，CS）。包括由于自我故意、自我伤害引起的各种死亡。

（2）自杀未遂（Suicide Attempt，SA）。包括可能威胁生命的各种行为，或者实际上已经实施了这种行为，但没有引起死亡。遗憾的是，这个分类倾向于非特异性，因为它包括了自杀姿态和矛盾企图。因此，自杀未遂这个术语是不精确的，它不能界定非完全性自杀的故意或致死性的程度。

（3）自杀意念（Suicide Ideas，SI）。包括个体通过直接或间接方式表达自我终止生命的意思。他可能通过语言或非语言交流表达自杀意念，也可能计划如何结束自己的生命。当然，如果个体吞服较多的药片或故意扣动枪扳机结束生命，这就算自杀未遂。写遗嘱、计数安定剂的数量、带枪外出都是推论自杀意念的证据。

为了准确界定这些类别，还需要考虑以下五个附加方面。①确定性。这是指临床工作者对自杀行为是否存在的可能性所做出的肯定表述，但这种临床上的主观印象不能作为正式诊断。②致死性。根据医学标准评估自杀行为或自杀未遂导致死亡的程度。高度致死性意味着选择自我毁灭的不可改变，医学抢救的可能性很小。致死性可分为无、低度、中度和高度。③故意。可以通过自我报告来确定，但必须认识到这种自我报告可能夸大或者缩小。故意的判定可能基于推论和详细的证据。④减轻情况。某些特殊因素会促发自杀行为，如年老体衰、器质性或功能性疾病、服药等。⑤损伤方式。对判定故意的程度、致死性和减轻情况是有意义的。

① 胡泽卿 . 自杀的概念及分类 [J]. 华西医学 , 1995, 10（1）: 38-40.

## （八）自杀的其他类型

此外，文献中还有一些其他形式的自杀类型，诸如以下几种。

（1）疏忽性自杀。自杀者忽视现实因素，如糖尿病人自己选择有害的食物，高血压病人忽视高钠禁忌。

（2）故意性自杀。自杀者从事危险活动，如驾车闯红灯，不管气候条件用小船或飞机冒险航行。

（3）合理性自杀。1972年由乔林（Choron）提出，当个体认识到自己患不治之症、遭受难以消除的痛苦，决定理智地结束自己的生命。

（4）精神病性自杀。1946年由伯杰尔（Bergier）提出，试图解释有精神病症状的自杀者，并不是故意死亡，而是企图切割、摘除他精神上的恶瘤。

（5）自动化自杀。1959年由朗（Long）所定义，当个体在严重应激状态下，通过摄入某种巴比妥酸盐来减轻应激反应，知觉减弱，进入催眠状态，像机器人那样摄入同样的药物或其他物质，直至死亡。

（6）意外自杀。可能是由于错误的信息或忽视而造成的。1960年由达辛（Datsun）和萨基尔（Sakhiemr）描述，一个自杀者在假装自杀前仔细检查了他的左轮手枪弹盒是空的。然而，在一次宴会上，他举起左轮手枪自杀。

（7）存在性自杀。1945年卡默斯（Camus）指出，个体难以忍受虚伪的负担和生活的无意义，厌倦无聊，缺乏继续生活的动机而死亡。

（8）谋杀性自杀。这类自杀源于沃尔夫冈（Wolfgang）（1959）的研究。牺牲者认为自杀是没有男子汉气概的、胆怯的行为。为了促使他自己死亡，他选择较强的对手，刺激对方，从而导致他自己死亡。这种死亡很可能被认为是他杀。

（9）测验性自杀。1974年纽林格（Neuringer）建议，如果个体在心理测验，特别是在投射性人格测验时反映出自杀或抑郁，那么应该认为是自杀。

（10）相约自杀。又名共同自杀、通谋共死、契约自杀，是指两个或两个以上的行为人，在共同故意的心理状态下所实施的结束自己生命的行为。它的主要特征是：①相约自杀的主体必须是两个或两个以上的自然人。②相约自杀行为人必须都有一定的行为能力，且意思表达要自由。③相约自杀必须基于共同的自杀故意。这有两方面的含义：其一，行为人各自都有自杀的故意；其二，行为人自杀的故意具有共通性，即每个行为人都知道或者希望对方与自己一起实施自杀行为。④实施了共同自杀的行为。

相约自杀的主要表现形式：①自手式相约自杀。这是指相约人在各自产生自杀意念后，经过谋划，产生共同自杀的故意，而后，各自独立地实施自杀行为。②教唆式相约自杀。这是指相约自杀行为人中的一方教唆另一方，使其产生共同自杀的故意，最后行为人共同实施自杀行为。③帮助式相约自杀。这是指相约自杀行为人基于共同自杀的故意，一方帮助另一方结束其生命，而后，行为人共同实施自杀行为。④受嘱托式相约自杀。这是指相约自杀行为人在产生共同自杀故意后，一方因无自杀能力或勇气，遂嘱托另一方先将其杀死，而后受嘱托人又自杀的情况。⑤得承诺式相约自杀。这是指相约自杀行为人产生共同自杀故意后，一方得到另一方的同意，先将另一方杀死，而

后又自杀的情况。它与受嘱托式相约自杀的区别在于：前者得承诺方是主动提出杀死承诺方，处于主动地位；后者受嘱托人是接受嘱托人的请求而杀死嘱托人，处于被动地位。

总之，由于自杀行为的复杂性，目前有关自杀的定义和分类难尽人意。多学科、多角度的协同研究，可能是深刻认识自杀现象的最佳途径。

## 三、自杀的理论

### （一）心理动力学理论

弗洛伊德提出，生命的两种力量——生的本能和死的本能，它们处在恒定的动态平衡中。生的本能是生命的力量，增强生存的动力，而死的本能则被认为是死的动力。这两种力量在人的一生中不断相互作用。来自潜意识的恐惧感和体验抑制了人的成长和发展，它威胁着生的力量，于是死的本能战胜了生的本能。因此，弗洛伊德把自杀理解为内心矛盾冲突的结果。（Zilboorg）（1937）等人进一步发展了弗洛伊德的观点，提出包括复仇、恐惧、怨恨和逃避的幻想都会导致自杀，并指出绝大多数的自杀行为都是冲动的表现。[①]

### （二）逃避自我理论

逃避自我理论最早由贝奇勒（Baechler）提出，后经鲍迈斯特（Baumeister）完善。此理论认为只有环环相扣地经历以下六个阶段，自杀才会发生[②]：①最近的某个事件或状况达不到自己的期望和标准；②不恰当地内归因；③觉得自己没有能力、不受人喜欢、有罪等，也就是出现自卑和低自尊；④由此产生消极情绪，即因自己达不到自己的标准而抑郁，因自己没有完成外在的责任与义务而焦虑；⑤认知降低，即为了驱除抑郁或焦虑，人们对自己或自己的行为只从具体的、短期的角度来看待，只注意眼前的活动和感觉，让意义的维度从感知和思考领域中消失；⑥当降低认知策略也不能抵挡恶劣的情绪和观念时，长期的认知降低带来的丧失意义、不分对错、易于冲动等特点，就会使死亡在当下成为逃避恶劣情绪和痛苦的自我意识的手段。由此可知，认知理论是此学派的核心。

### （三）杀死自我理论

此理论由荣格心理学家戴维·罗森提出[③]。依据荣格的理论，自我是意识的中心，同时也是一个情结，其原型核心为自性（Self）。人的自性化过程实际上是一个不断地杀死自我、不断地与自性靠近的过程。罗森认为，人在一生之中至少有 3 次机会去体验这种象征性的杀死自我和新生：早年、中年和晚年。其中，他尤其看重早年。在青春期，人们在生理、心理、社会和精神上都会经历巨大的变化，必然要求在心理上象征性地杀死自我，尤其是要杀死消极的、占支配地位的、代表父母声音的自我，以及来源于社会的人格面具和自我意象，这是不可逾越的人生阶段，否则就会受到惩罚。青少年的自我

①〔英〕Fox C, Hawton K. 防止青少年自我伤害 [M]. 高翔，王晓辰，译 . 北京：世界图书出版社，2006.
②③ 王求是，刘建新，申荷永 . 国外自杀心理学研究与理论评介 [J]. 心理科学进展，2006, 14（1）：105-110.



需要全本请访问 www.ertongbook.com