

从多元性角度看大学生自杀现象

——个体自杀倾向及行为的相关研究

左利平

(西北师范大学 丝绸之路杂志社, 甘肃 兰州 730070)

[摘要]当代大学生是一个特殊群体,正处于青春期的完成过程,身心发育不协调、不稳定;认知、情绪和意志发展处于成型阶段,对事、对物和对人的认识、态度比较偏激,隐含冲动性;同时,又是接受高等教育,具有专业知识,思想活跃、个性鲜明,以批判眼光审视现实的群体,对社会充满理想和憧憬。此时也是面临人生转折的关键时期,生活事件频发容易导致心理危机,而大学生自身又缺乏解决问题的能力,在应对心理危机时最易走极端,采取过激方式,自杀则是他们在无助时选择的一种不必要的死亡方式。

[关键词]自杀; 行为模式; 心理分析

[中图分类号]G641 [文献标识码]A [文章编号]1005-3115(2010)04-0114-04

自杀是一种十分复杂的心理行为现象,当我们试图解释自杀缘由时,对自杀倾向及行为进行的分析永远是一种可能性猜测。因为只有自杀的人自己最清楚为什么要自杀,也只有自杀的人自己才有可能理解“我为何不能再活下去”。

从临床心理学的角度看,自杀作为一种巨大的、个体无法承受的心理挫折,是由外部事件引发或个体内部归因不良引起的一种认知和行为体验的极端现象。在大学生的日常生活中,存在着许多与自身发展相关的生活事件。有的是已经被意识到的,如学习压力、人际交往、财务管理等;有的尚处于潜伏阶段,如专业学习与兴趣、就业、恋爱与异性关系、家庭变故等。就对个体的影响来说,生活事件可以分为积极的和消极的两类,特别是那些消极的生活事件,大学生要以积极的态度去应对,主动付出努力应对生活事件导致的各种变化。否则,这种因生活事件而引发的心理压力就会对个体的正常生活形成危机,进而出现不良的认知和行为体验,导致个体采取过激方式应对,以生命的完结作为回应的选择。

一、当代大学生自杀状况的流行病学观察

作为公共卫生重要的问题之一,自杀正越来越多地受到人们的关注。大学生因各种挫折对生活失去信心,不惜生命而采取极端方式自杀的事件多有发生,且有上升之势。

(一)当代大学生自杀状况观察

本文所涉自杀状况的数据时间为2005~2008年。从2005年初到2005年9月,北京高校有15名大学生自杀身亡;2006年2月20日至2006年3月1日不到两周的时间,某大学连续发生四起跳楼事件;2006年5月,某高校女博士自杀;某大学已经连续5年年均1名博士自杀;2007年5月13日,清华大学一女生跳楼;2007年5月14日,中国农业大学一男生跳楼;2007年5月16日,中国人民大学一女博士坠楼身亡;2007年5月17日,武大女生跳楼;2008年12月29日,上海工程技术大学一名大四刘姓男生提早走出考场,随后从教学楼五楼跳下,身受重伤;2008年2月24日晚,北京理工大学23岁女研究生刘某在宿舍内吞安眠药身亡;2008年2月26日下午,北京大学化学与分子工程学院2006级研究生李某旭在学校宿舍楼地下浴室自缢身亡;2008年2月27日清晨,人民大学大四女生被证实坠楼身亡;2008年6月29日上午,南通大学大四某男生跳楼自杀。

(二)当代大学生自杀率分析

关于自杀率问题,其数字可靠性历来备受争议,因为有时候出于种种原因,自杀而亡的事实常常被掩盖,因此,真实的数字可能更高。据2008年的一项调查显示:自杀已成为大学生第一死因,全国平均自杀率为23/10万。1982年,国内大学生自杀情况调查表明,自杀率仅为3/10万;1986~1987年《中国统计年鉴》公布,大学生自杀率为8.5/10万;1993年,调查大学生自杀为17/10万。通过对比分析这些历年调查数据,可发现

一个严峻事实：我国大学生自杀率在逐年快速上升。这是一组惊人的数字，近几十年间数据变动情况，无不预见一种危险的增长趋势。再综合我国人口基数，这意味着我国每年有近 10 万年轻的生命在消失，而这已不是个别现象。面对这一场场悲剧，我们不禁哑然，是什么让这些年轻的生命不再留恋本应美好的时光？并且，面对这已发生或正在发生或即将发生的悲剧，我们该怎么办？

(三) 当代大学生自杀观念调查

近年来大学生自杀现象已经出现了不断蔓延的趋势。2005 年中国社会调查所(SSIC)对北京、上海、广州、南京、武汉、大连、沈阳、哈尔滨等地高校 1000 名大学生进行问卷调查，就是否有过自杀念头这个问题的调查报告显示：在被访谈大学生中，71.4%的大学生从来没有过自杀念头，26.5%的大学生偶尔有自杀念头，2.1%的大学生经常有自杀念头。由数据可见，超过 1/4 的被访者曾经有过自杀念头，这个数据是十分惊人的。自杀是一个从自杀观念到自杀事实发生的发展过程，认识和确定自杀观念，对帮助个体阻断自杀起着一定的保护作用。临床心理学的经验告诉我们，作为心理健康工作人员，一定要消除“谈论自杀的人不会自杀”的误区，以便及时向那些有明显表达自杀意愿和隐蔽自杀观念的人提供日常的、心理学的帮助。

二、当代大学生自杀倾向及行为的常识性分析

看到这一连串的令人伤痛的数字，震惊之余，我们不仅要问：我们的高校教育怎么了？我们的天之骄子怎么了？他们不是把“刀”指向别人，就是指向自己！

那么，造成大学生自杀的原因有哪些呢？

(一) 当代大学生自杀现象的个人因素说

大学生自杀原因还当首推个人因素，毕竟这与个人心理承受能力、意志力乃至生活阅历等息息相关。关于目前大学生自杀的主观原因，笔者认为主要有五种类型：

1. 解脱型

自杀作为个体在绝望中摆脱痛苦、寻求解脱的手段，当大学生面对自身的生理、心理压力或外界应激因素时，容易感到无助和无奈、甚至绝望，他们觉得已经走投无路，便选择自杀的极端方式来减轻压力、逃避痛苦。

2. 防御型

自杀被作为对挫折感和自责感的一种消极的自我

防御机制。当大学生由于自身的某种过错而陷入挫折情境时，自杀行为成了一种改变挫折处境、减少自责或逃避惩罚的方式。

3. 报复型

自杀被作为一种报复手段，人们可借此释放愤怒和敌对情绪。一些大学生在遭遇重大问题和烦恼时，如遭人误解或受人欺负，试图以自己的死来报复或遣责他们所怨恨、敌对的人，使对方承受精神创伤或物质损失。

4. 求救型

自杀可以作为求救或引起别人注意的一种特殊方式。一部分自杀的大学生并非真的想死，而是处于逆境或痛苦中的他们企图用自杀姿态来引起别人的关注、同情，以便解决问题。其实质是一种向外界呼救的方式或沟通形式。

5. 操纵型

自杀被当作操作别人的途径。这种人企图以自杀的方式向外界示威，表明他们有能力支配和操纵外物或自己，以使事情按自己的意愿发展。比如通过自杀行为来达到要挟父母、恋人的目的，或试图改变他们的态度，解除惩罚的威胁。

(二) 当代大学生自杀现象的文化解释

我们也可以从文化的角度来解释，以此为视角考察是哪些原因导致了大学生的自杀。

1. 压力

经济快速发展，整个社会环境使得竞争压力不断升级，人与人之间隔阂加大，生活节奏加快，用于交流沟通的时间大大缩短。从教育和社会文化来看，国内外青少年都开始抵制灌输式教育，尤其是东方国家，如日本和我国（包括港台），造成大学生们的思想迷失；应试教育的存在将这些问题忽视或压制，往往会造成严重的价值错位现象。世界观、价值观的偏差造成人对社会的不适应，他们会夸大所承受的挫折和压力，更多地忽视事物好的方面而仅仅看到那些消极的方面，笼罩于灰色心境或苦难感中，一些心理承受力较差的人不能及时调整自己，就可能产生自杀冲动。加上学业的重负，身体和心灵都受到摧残，难免感到绝望。

2. 心理脆弱

现在很多学生娇生惯养，依赖父母，独立生活能力不强。家庭与学校所关心的只是学生的成绩，而忽视了他们的心理需求。他们没有经过生活的磨砺，缺乏坚强的意志，又不能积极调节心理状态。为了找到一份工作，许多学生拼命学习，但是社会竞争激烈，大学生学

成之后又找不到工作,或找不到一份理想的工作,这时他们就失去了面对困难、面对未来的勇气,一遇挫折就容易走上极端之路。

3.情感纠葛

青年学生经不起爱情浪潮的冲击,热潮一来,纷纷卷入爱情的汪洋大海,热血沸腾,忘乎所以。然而一部分人轻率,一部分人认真。轻率的人把爱情当作游戏,拿得起放得下;认真的人把爱情当作生命,拿起来了却放不下。前者潇洒而去,另求新欢的时候,后者却陷入了极度的痛苦,不能自拔。一些人缺乏自我保护意识,情感受挫之后,忍受不了沉重的打击就走上绝路。

4.悲观厌世

青年学生看到电视、电影中的青春生活尽是风流倜傥、潇洒浪漫、充裕富足、豪华奢侈、良辰美景、幸福美满,而面对的现实却是世态炎凉、冷漠无情、竞争激烈、劳苦艰辛、困难重重,悲观厌世的情绪也就日渐加深。他们为了逃避残酷的现实,最终选择自杀,一死百了。某有机化学研究所26岁的衡阳籍在读博士生孟某从教学楼的七层跳下身亡,遗书显示出了他自杀的原因:厌世,想偷懒,精神抑郁,从小学到高中、大学,念完大学考硕士,念完硕士考博士,一直处于高度紧张状态。人的承受能力是有限的,到了极限,势必承受不了,自然会出现精神抑郁。

5.严重的身体疾病

一些大学生遭遇严重的身体疾病,因为种种客观原因或主观感受,如经济原因、难以忍受病痛折磨等,而使心情陷入抑郁状态,造成严重的自杀倾向。

6.人际关系疏离,失去社会归属感

现代社会的发展,其背后的意义,往往是个人利益高于集体利益、短期利益高于长期利益。因此,许多有意义的关系都以利益交换为基础,一旦出现利益冲突,就往往宣告关系的瓦解。这样的现象亦蔓延到大学校园,令一些学生感叹“相识满天下,知心有几人?”正是这样的疑虑,一旦其出现生命的危机、情绪的颠簸,就往往无法找到相应的支持与陪伴,觉得陷入社会孤立、被社会抛弃而产生自杀念头。

三、当代大学生自杀研究的心理学分析

对当代大学生自杀现象的分析,我们还可以从他们的成长史、家族史、疾病史、日常生活事件、引发心理问题原因、人格培养、精神病性原因等因素予以分析。

(一)个人成长史

个体在幼儿童年时期(即阿德勒所言早年生活记忆)有没有身体疾病,是否有重大生活事件发生,家庭教育宽松或严厉,父母感情如何;在青少年时期,同伴关系怎样、有无要好朋友,与家人关系是否融洽,如何看待感情与性,在学校学习如何,学业和就业是否顺利等,都是个体自杀行为产生的易感性因素。

(二)家族及疾病史

有很多证据表明,自杀行为受到家庭及遗传因素的影响。有自杀家族史的个体自杀率高于一般家庭。家庭成员中有无躯体疾病,尤其是精神疾病,如父母、祖父母等是否患过精神分裂症等精神病性障碍,从精神病理学的观点看,个体家族成员如果有精神疾病发生,个体就有患精神疾病的易感性。这也是个体自杀行为的起因。

(三)人格培养

临床心理学剖析表明,在自杀的人群中,大约9%的个体主要为人格障碍,而具有“不正常人格”者高达30%。人的心理活动由心理过程和个性特征两部分组成,心理过程指认知活动,即个体的感觉、知觉、记忆、思维和语言;个性特征即人格(个性),包括动机、需要、能力、情绪、气质和性格等。个体人格的培养始于婴幼儿时期,所处环境(家庭)、父母情绪、教养方式、期望指数等对个体人格的形成有重要影响。培养不当就会导致个体的人格障碍,即个体人格的某些方面过于突出或增强,并导致他牢固而持久的社会适应不良,个体不但感到痛苦而且贻害周围。具体说,就是个体在认知、情绪、行为和人际交往方面明显偏离正常,严重影响他的社会功能。

(四)引发个体自杀的社会因素

个体自杀是个人的决定,但也不是无缘无故地产生。一般而言,在分析引发个体自杀行为原因时,除考虑上述几种因素外,还要寻找社会性原因。首先要从家庭教养、职业(学业)、负性生活事件、社会支持系统、生活环境、社会变迁、道德风俗等方面考察,分析个体自杀与这些社会因素之间直接的因果关系。从大学生自杀的动力学原因看,社会变迁、学业与就业、人际交往、情感纠葛等是大学生自杀行为的主要诱因。

(五)社会适应与自杀

尽管在自杀人群中社会适应动机所占比例不高,但对于当代大学生人群而言,社会适应却是一个主要应考虑的原因。学习、生活环境的改变,社会身份的变化,人际关系的生疏等,都给这些中学时代的“龙头”带来巨大的压力,而那些不能及时调整自己心态和行为

的学生,很容易形成不良的认知和行为模式,无法应付生活状况的重大改变,以致采取极端方式应对。

四、消除社会对当代大学生自杀现象的误解

生存还是死亡,这是自杀者面临的尴尬处境。大学生为什么自杀的问题,不能简单地看待和评论,而应从个体内在世界和现实处境两个方面进行理性的剖析,这样才能得出比较切合实际的可能性结论。

高校中的思想政治教育者、学生管理工作、教师以及学生和社会各界往往从日常生活形态,从人生观、价值观、世界观等层面看待大学生自杀现象,对之进行日常生活或人生哲学式的评价。但是,我们从心理学、精神病学或社会学立场观察,认为个体之所以采取这种消解生命的方式,有其内在的、不可言明的原因。

(一)理解自杀

有什么样的观念,就有什么样的解释,对待个体自杀亦然。那么,自杀到底是什么问题?抛开社会学、精神病学、临床心理学等学理的阐释,我们仅从关爱个体及理解生命意义的立场来看,对待自杀这种已经十分普遍的现象,不能将其简单地归因为某种日常生活性的庸俗评价,也不能以价值判断的立场进行评判。在现实生活中,每个人都以他自己所选定的方式,或快或慢、或迟或早、或直接或间接地杀死自己。写作《人对抗自己》的美国精神病学专家门林格尔在分析个体自杀的根源时说:“自我毁灭确定根植于我们的天性,我们必须熟悉它的各种表现形式,在此基础上才能作出相

应的努力来与这种根深蒂固的死亡本能抗衡。”因此,作为旁观者,我们没有理由评论、指责或讥笑那些以自杀完结自己生命的个体。他们选择自杀结束自己的生命,总有自己的动机,也许是对生命本身的存在产生怀疑,也许是他们缺少生活的勇气,或者因为其他的变故而自我毁灭,他们总有要离开这个纷繁扰乱世界的原因。自杀作为个人性事件,我们只能理解,而不能讥笑,指责。

(二)大学生自杀与个体存在

大学生自杀现象已经成为公共健康的重要话题,对学校和学生的发展存在极大的消极影响。作为校方和社会有关部门,除了做好应有的自杀预防、救助、治疗等基础性工作外,更为重要的是要在社会,特别是学校中开展生命教育的各种活动,从关爱自我、珍惜生命、尊重他人等层面进行“我”存在的生命意义教育。其出发点在于帮助个体解决理解“我”的处境、“我”与他人的关系、“我”与世界的相关等生存性、宽容性问题,培养个体生活于这个社会的勇气,提高个体对挫折境况的认识和应变能力,最大可能地消除个体现实生活里好的生活与不好的生活的悖谬,使之保持身心的平衡,经常处于正常的生活状态。

我们研究自杀现象,不是仅仅是为了找出个体自杀的动力学原因和模式解释,而是要以自杀现象为契机,从个体切实的生活体验中,理解他的人生道理和苦恼,从而以个体的角度深刻理解人类社会中更加普遍的问题和痛苦,为我们找到一种更有尊严的生活可能。

[参考文献]

- [1]美·戴纽特·沃塞曼.自杀一种不必要的死亡[M].北京:中国轻工业出版社,2003.
- [2]吴飞.自杀作为中国问题[M].北京:三联书店,2007.
- [3]美·P.蒂利希.存在的勇气[M].贵阳:贵州人民出版社,2009.
- [4]美·卡尔·门林格尔.人对抗自己[M].贵阳:贵州人民出版社,2009.
- [5]美·Shea.解读自杀心理[M].北京:中国轻工业出版社,2007.
- [6]法·爱米尔·杜尔凯姆.自杀论[M].杭州:浙江人民出版社,1988.
- [7]美·E·贝克尔.反抗死亡[M].贵阳:贵州人民出版社,1988.
- [8]杨玲,樊召锋.自杀态度与自杀倾向的相关分析[J].甘肃社会科学,2009,(1):235~237.
- [9]法·乔治·米诺瓦.自杀的历史[M].北京:经济日报出版社,2003.
- [10]左利平.当代大学生自杀事件的辨识与干预策略[J].西北成人教育学报,2009,(4):38~40.