

MIMIND TOOLS

如果你想自杀，请先读读这篇文章

如果你现在有自杀倾向，请多花点时间，好好读一下这篇文章。5分钟就能读完。我不是要劝你从糟糕的情绪中走出来。我不是心理医生或其他心理健康专家，我只是个尝过痛苦滋味的人。

我不知道你是谁，也不知道你为什么读这篇文章。但是此时此刻，你还愿意阅读这篇文章，真好。我想，你之所以看到这里是因为你遇上了麻烦，想要结束自己的生命。如有可能，我希望此刻能陪在你身边，与你坐下来面对面、心连心地谈一谈。但那是不可能的，我们只好用这种方式交流。

我认识许多想要结束自己生命的人，所以大概能了解你现在的感受。我知道你现在可能没有心情听长篇大论，我会长话短说。在我们在一起的这五分钟里，我想与你分享五个简单实用的想法。我不会与你争辩你不应该自杀，但我想，如果你正在考虑这个问题，你一定感觉很糟。

你还在继续读下去，很好。请和我一起读完这一页。我希望，这表示在你的内心深处至少还有一点点不确定，是不是真的想结束自己的生命。即使在最黑暗绝望的时候，人们通常也会对人世有一丝的留恋。不确定要不要结束自己的生命，这很正常。事实上，此刻你还活着，就表示你还有一点点不确定。这意味着，尽管你现在想死，还有一部分想活下去的念头在你脑海中挣扎。让我们抓住这个小小的想活下去的念头，再多谈几分钟。

让我们先思考这句话：

自杀不是刻意选择，当一个人的痛苦超越他能克服痛苦的凭藉时，自杀就可能会发生。

自杀的念头就是这样产生的。并不因为你有自杀的倾向，你就是一个坏人、疯子、弱者或者是有缺陷的人。有自杀的念头甚至并不代表你真的想死，而只能表示目前你的痛苦超出你所能承受的范围。

就好比如果我在你的肩头堆积重物，并且放得够重，不论你多么想保持站立，最终还是倒下。这跟意志力无关。如果可以的话，你当然会让自己振作起来。

假如别人告诉你：“不值得为这个自杀。”你不必接受这样的说法。世界上有很多种痛苦会让人走上绝路。是否能够承受一种痛苦，也因人而异。别人能够承受的痛苦，你可能无法承受。能不能承受这份痛苦的关键在于你拥有哪些能克服痛苦的凭藉。每个人抵抗痛苦的能力有很大的差异。

当痛苦超出能克服痛苦的凭藉时，就会产生自杀的念头。自杀无关于对错和道德，也不是人格的缺点。它仅仅是痛苦与克服凭藉之间的失衡。

如果你能做到以下任一点，就能从自杀念头中解脱出来：(1) 找到减轻痛苦的方法，(2) 找到增加克服痛苦的凭藉的方法。这两种方法都可行。

以下五点值得思考：

1. 你需要知道，人真的能够走出想自杀的困境——即使是像你现在这样极度痛苦的人，也能走出来。统计结果表明，你很有可能会活下去。我希望这些信息能给你带来一些希望。

2. 给你自己一点时间。告诉自己：“我要先等上 24 小时，然后再做决定。”甚至等上一个星期。记住，感觉和行动是两回事——就算你想要自杀，也并不意味着你必须马上着手去做。在萌生自杀念头与采取行动之间留一些时间，哪怕只是 24 小时。读到现在，你已经等了 5 分钟了，你可以再等 5 分钟，继续读完这一页。继续下去你会发现，虽然你还是自杀的念头，但是此刻你并没有立即采取行动。这对我来说是很大的鼓励，希望对你也是如此。

3. 人们经常想到以自杀来寻求痛苦的解脱。请记住，解脱是一种感觉。你必须活着才能感受得到。如果你死了，就不会感受到自己迫切寻求的解脱。

4. 有些人会对你的自杀念头做出不好的反应，可能是因为害怕，也可能是因为生气；尽管他们是出于好意，但他们可能会说出欠考虑的话或做出欠考虑的事，这些不但帮不到你，反而会增加你的痛苦。你必须明白，他们的不良反应完全出于他们自己的恐惧，与你无关。重要的是，在这个糟糕透了的时候，还是有一些人会陪在你身边，他们不会评判你，不会与你争吵，不会送你去医院，也不会试图劝你不要这么沮丧。他们只是关心你。现在，找一个这样的人，利用你的 24 小时或一周时间，告诉他/她你到底是怎么了。别犹豫，寻求帮助是对的。你可以试着：

- 致电或发短信给 Samaritans: 1-877-870-4673。你可以全天候免费拨打这条匿名帮助热线。如需了解更多信息，请访问 <https://samaritanshope.org/>
- 拨打 988 自杀与危机生命线（免费的全天候匿名热线）。
- 发送 HOME 至 741741。
- 在电话簿里查找危机专线。
- 打电话给心理治疗师。
- 慎重选择一位能倾听你心声的朋友、牧师、拉比或伊玛目。但不要给自己额外的负担，不要试图独自解决这个问题。只需谈谈你是如何走到想自杀的地步，尽量纾解大量的压力，这样做也许正好能增加你克服痛苦的凭藉，帮助你保持平衡。

5. 想自杀的念头本身就会给自己带来伤害。当这个念头过去，你需要继续好好地爱护自己。治疗是一个非常好的主意。加入社区和互联网上的各种自助团体也是不错的选择。

好几分钟过去了，你还在和我一起阅读这一页，我非常高兴。你表现得这么好，值得一个奖励。我想你应该给自己一个礼物。这个礼物就是帮助你克服痛苦的凭藉。还记得吧，在这篇文章的最上方我说过，关键是要让你拥有的克服痛苦的凭藉多于你的痛苦。所以，让我们再给你一个、两个或十个……能帮助你克服痛苦的凭藉，直到它们远远超过你的痛苦来源。

现在，这篇文章也许能让你感到些许放松，但克服痛苦的最好凭藉，还是找一个人谈一谈。如果你能找到一个想要听你倾诉的人，告诉他们你现在的感受，以及你如何陷入现在的困境，就能增加一个克服痛苦的凭藉。希望你多找几个人谈谈，有很多人在关心着你，他们会听你心底的话。是时候开始在你身边寻找这样的人了。

现在，希望你能给这个人打个电话：

- 自杀与危机生命热线：988 <https://suicidepreventionlifeline.org/> 或 <https://www.sprc.org/> 拨打全天候生命热线 988。
- Samaritans <https://samaritanshope.org/>
- 拨打或发短信至 1-877-870-4673（希望热线，全天候）

© 1995-2002 Martha Ainsworth 版权所有。保留所有权利。经许可转载。自杀：先读这篇文章 (<https://www.metanoia.org/suicide>) 由 Martha Ainsworth 根据 David Conroy 博士的著作撰写。在美国，如果想与关心你的倾听者倾诉你的自杀念头，可以随时（无论白天还是晚上）拨打 1-800-SUICIDE。请在线发送匿名电子邮件至 jo@samaritans.org，寻求保密性和非评判性帮助，或访问 <https://www.samaritans.org>。