



## 认识自杀预警，也许“走饭”能不“走”？

作者: 心理信息服务中心 || 日期: 2012/04/09

### 新闻事件:

3月18日上午，网友“走饭”的微博表示自己实行自杀，消息引起轰动，众多网友相继转发。3月19日凌晨江宁公安证实该微博的女生已于18日遗憾去世。“走饭”14日微博透露自己“孤立无依”，17日的微博则表示自己“一点点不强大”，时隔一天，最后一条短信则为与网友道别。走饭离去，令人惋惜。

### 心理解读:

走饭不是用微博发出自杀信息的首例。去年12月广州女孩阿欣在微博发出自杀信息，经网友与警方及时营救，夺回一命。阿欣非常感谢出力搭救自己的网友们，希望今后用爱心来回报社会。网络营救难能可贵，可惜走饭没那么幸运，最后一条微博她明确表示实施自杀，但是是通过时光机延时发送的，网友们再去营救已于事无补。

如果能早点发现她的自杀意图该多好！其实，在走饭近两千条的微博中很多地方都透露出可能的自杀倾向。这并不是说走饭的朋友缺乏对她的关心，而是缺乏自杀干预的意识和知识。自杀的心理过程常要经历四个阶段，即自杀意念产生、矛盾冲突阶段、平静和准备自杀、实施自杀行为。在矛盾冲突阶段，自杀意图的表露是显性的，比如经常谈论自杀。到了平静和准备自杀阶段，就转为了隐性状态，这时当事人可能不再谈论自杀，决定自杀的意志变得坚定，情绪也逐渐恢复平和。这提示我们在不同心理阶段，自杀的预警信号是不同的，需分别把握。

你知道自杀的预警信号都有哪些吗？这也是自杀潜在者的求助信号呢！让我们赶紧来看看。

1、行为鲁莽：可能通过高速驾驶或闯红灯来显示求死的决心。鲁莽行为逐步升级说明自杀风险等级的上升。走饭网络外的行为表现我们不得而知，但从她的微博中仍可以发现蛛丝马迹：“我一听到别人跟我说‘你得赶快行动起来了’这句话我就想立即冲出马路被车撞死”。

2、讨论自杀：经常与人谈论与自杀有关的话题，探讨各种死亡的方式、对死亡的看法、死后可能发生的事情。走饭常常谈到死。微博上的一个问题：从急速行驶公交车里甩出去之后，最吓人的后果是什么样的？“没死”，走饭答案说。对于自杀，有一个误区是：表明想自杀的人通常不会自杀。错！事实上80%的自杀者在自杀前明确表示自杀企图，或会做出许多与自杀有关的暗示和警告。

3、认为自己没有价值：无助和惭愧是具体表现，像走饭曾说“我从来都不关注和崇尚那些星座什么的，要不然每次我都会悲伤的觉得我给摩羯座丢脸了”，她还说“所有的不高兴都源于随身携带自卑”。这种情况下给予潜在自杀者真诚的鼓励，表达对他\她的需要是极为重要的。

此外，预警信号还包括：处理好事务（如把东西转赠别人、说告别性语言）、行为转变（如逃学、矿工）、情绪变化剧烈、丧失生活的兴趣等等。

在我们关注网络上的好友时这些预警信号同样适用。在网上，朋友可能会表达在面对面接触中不轻易流露的情感，这为我们更深入地了解好友的心理状态提供了机会。如果在好友的状态、转发或者评论里有相应的信号出现，我们要及时伸出援手。

当我们在网上发现自己的好友有自杀的可能性，如何让更专业的人士参与到营救中来？社交网站facebook推出了一款预防自杀的工具，当发现某用户出现自杀倾向后，可随时向facebook报告。随后，facebook会向存在自杀倾向的用户发送电子邮件，点击里边的链接，即可与“全国自杀预防生命线”组织的危机干预代表在线聊天。如果在我们的微博上、人人网上有这样的工具存在，对自杀的干预会更为及时和专业。

对于社交网上好友的页面我们常常走马观花，匆匆飘过，忽略好友网络上情绪表达的真实性。有网友问走饭的好友：“看到这孩子有

- ❖ 首页
- ❖ 研究所概况
  - ❖ 研究所简介
  - ❖ 所长致辞
  - ❖ 现任领导
  - ❖ 历任领导
  - ❖ 学科布局
  - ❖ 学术委员会
  - ❖ 学位委员会
  - ❖ 实验伦理审查委员会
  - ❖ 组织机构图
  - ❖ 发展历程
  - ❖ 院所风貌
- ❖ 机构设置
  - ❖ 科研部门
    - 健康与遗传心理学研究室
    - 认知与发展心理学研究室
    - 社会与工程心理学研究室
    - 心理健康院重点实验室
    - 行为科学重点实验室
  - ❖ 管理部门
    - 综合办公室
    - 科研业务处
    - 人事教育处
    - 财务处
    - 资产管理处
  - ❖ 支撑部门
    - 公用实验室
    - 图书馆
    - 网络中心
    - 学会期刊办公室
  - ❖ 继续教育学院
  - ❖ 应用发展部
- ❖ 科研成果
  - ❖ 获奖概况
    - ❖ 获奖
    - ❖ 论文
    - ❖ 专著
    - ❖ 专利
    - ❖ 成果推广

研究平台

❖ 公用实验室

❖ 行为遗传学研究平台

❖ 心理科学信息中心

❖ 网络信息平台

❖ 研究队伍

❖ 院士专家

❖ 百人计划

❖ 杰出青年

❖ 研究员

❖ 副研究员

❖ 助理研究员

❖ 博士后

❖ 客座研究员

❖ 外籍专家

❖ 人才招聘

❖ 学术交流

❖ 学术交流动态

❖ 合作项目

❖ 国际会议

❖ 国际组织任职

❖ 院地合作

❖ 合作项目

❖ 合作动态

❖ 教育培训

❖ 概况

❖ 在读研究生

❖ 招生信息

■ 硕士招生

■ 博士招生

■ 招生通知公告

■ 文档下载

❖ 导师介绍

❖ 留学生

■ 招生信息

■ 管理规定

■ 奖学金

■ 文档下载

❖ 博士后流动站

❖ 班级活动园地

❖ 继续教育学院

❖ 培训信息

❖ 研究所出版物

❖ 学术期刊

❖ PsyCh Journal

❖ 研究所通讯

❖ 创新文化

❖ 文化活动

❖ 核心价值体系

❖ 形象标识

❖ 党群园地

❖ 党委

这么多的负面情绪你们也不帮助她么？得到的回答是：“生活中的她展现给我们同学的就是她开朗的一面”。走饭的故事提醒我们网上的他\她也是真实的他\她，可能正需要你的温暖和呵护。愿逝者安息，生者坚强！

❖ 纪委

❖ 工作动态

❖ 学习园地

❖ 工青妇

❖ 研究生会

❖ 科学传播



版权所有：中国科学院心理研究所 备案编号为：京ICP备10049795 京公网安备110402500018号

地址：北京市朝阳区大屯路甲4号 邮编：100101

电话：(86-10)64879520 Email: webmaster@psych.ac.cn