

是自己割的。

自残是青少年抑郁症患者中比较常见的症状。小江说，她有时候想死，有的时候不想死。

过去精神疾病治疗的理论认为，碰到有消极和自残行为的人，医生尽量避免提TA的伤心事，但现在的理念认为——我们一定要直面死亡，讨论生命的价值，这很重要。为什么要讨论？因为我们既然与活着的你见面了，那么就要去寻找活着的支撑点，找到一些线索，帮助病人将支撑他活下去的意念放大。

所以我们现在提倡跟来访者去讨论死亡这件事情。

多次的治疗后，小江的人生经历在我面前展开。

小江母亲前几年生病去世，父亲再婚生了个弟弟。现在她跟父亲一家以及奶奶一起住。小江说，母亲去世的那一刻她丧失了一切，在这样的家庭里，小江觉得自己是一个局外人。

家人的确没有给小江带来温暖。有一次小江给自己最爱的宠物狗过生日，尽管狗狗不能吃蛋糕，她还是买了一块小蛋糕，为狗狗点上蜡烛。但她在小房间里的“仪式”被奶奶看到后，换来的是数落和批评。

那天晚上，小江在自己的手臂上又添了几道伤痕。

我问小江，这些伤痕不致命，说明你还有活下去的意愿，你最在乎的是什么？

她告诉我，一年中有三天是她最在乎的，一个是清明节，一个是冬至，还有一个是妈妈的生日。

小江说，妈妈去世前给她留下的期待，是希望她成为优秀的画师。小江在一所艺术类中学里读书，无

论文化成绩还是美术成绩都很好。

但小江说：“有的时候我觉得就算成为画师，妈妈也看不到。”

从小江的描述中我可以看到，她根本搞不清楚生和死的意义，她只是觉得活着没有意义而已。

我说，人类活在这个世界上，我们作为一种生物的最基本的支撑，就是要繁衍后代，你是你妈妈在这个世界上可能存活下来的唯一的一个遗传的信号。

小江差不多每个月来一次我的门诊，我们会进行这样的谈话。同时我给她开药，要求她坚持服药。大概五六个月以后，小江再次来我的门诊，她主动说最近考试了，考得还挺好的，那天让我印象最深的是她的刘海稍微剪短了一点。我告诉她，一切都很好，接下来还需要减肥。

那次我问她，除了当画师，还有什么愿望。小江说她想离开家，自己生活。我说你要离开家自食其力，就要有一份稳定的工作，必须先要有一份像样的毕业证，初中文凭肯定是不行的，必须具备一些资质。小江回答我说，她会去努力的。

我再问她，这个月你有没有出现过自残的情况，她给我看她的手臂，伤痕明显比之前要好一点，说明自残的次数开始减少了。“我努力忍着，实在忍不住的时候我才会割一刀。”

这一次就诊，小江给我写了一封信，上面写：“曾经我反驳了所有人的安慰，你却说动了。我似乎看到了那么一丝的光。”她还送了我三本书。

作为医生，能够安安静静地对待一个病人，对于我来说也是很幸



上图：自残是青少年抑郁症患者中比较常见的症状。

福的感觉，像对小江的治疗，效果很好，我自己也很有收获。只是我们平常门诊量太大了，没有办法给每位病人足够的时间。

小江的这个故事也让我看到了我们中国生死教育的缺失。我们希望让孩子们从小就知道，生命是可贵的，当我们拥有生命的时候，我们应该尽自己所能活得“舒服”，努力去拓展生命的宽度，延长生命的长度。同样，死亡也是需要得到尊重的。

我们平常就要接触死亡这个概念，这样真的当死亡来临的时候，我们也能无惧、安静地去接受死亡。

每个人都有生的喜悦和死的恐惧，面对这些“喜悦”和“恐惧”的时候，我们应该学着去接纳它们。生命的长河是一个又一个色彩的延续。每一个个体，不论是已经离开的，还是现在或未来的，都有自己的位置，并构成了整条轨道的缤纷。

## 一个成功人士，为何“生不如死”

患者D先生从外地到上海来创业，事业发展得很好，刚结婚不久，