



從「死亡態度」談青少年自殺

藍乙琳／屏東市崇蘭國小教師

一、楔子

在早期的社會裡，將死亡視為一種忌諱，大部分的人對「死亡」都存在著負面的感受。而死亡就像一道隔絕在我們面前的高牆，讓我們察覺到自己的無能，也時時提醒我們，在有限的時空中，我們還是無法真正做得了主，因為死亡隨時會降臨，結束我們的存在（劉見成，2005）。而大部分的人都害怕死亡，但現今校園裡為何又出現些許學生無懼生死，以最激進的方式來結束豆蔻年華的生命呢？在孩子心裡發生了什麼問題？孩子們紓解問題的管道不見了嗎？還是我們的社會給了孩子一個沉重的包袱了呢？本文從認識死亡態度的角度來了解青少年自殺，並且正視學生自殺的問題，進而導正學生自殺的社會歪風。

二、認識死亡態度

何謂「死亡」呢？東漢許慎所著說文解字一書對「死」之解釋為：「死，澌也，人之所離也」。「澌」其義涵為「盡」、「滅」。而死亡學家 Schaie 則對死亡下的定義為個人生命及身分的結束，是一種關係的結束，與社會中的人、事、物斷絕一切的關係（劉明松，1997）。而「死亡態度」便是指個人對死亡現象所抱持的信念與感受，其內涵包括死亡焦慮、死亡觀、死亡接受、死亡恐懼、死亡關切、死亡威脅等正向或負向的層面（蔡明昌，1994）。然而，死亡態度就如同一般態度一樣，是頗複雜的（顧艷秋，2001），且涵蓋的層面也很廣泛，各項層面間互為因果之關係。以下便從死亡恐懼、

死亡逃避、中性導向的死亡接受、趨近導向的死亡接受及逃離導向的死亡接受等五種死亡態度，加以探討。

（一）死亡恐懼（fear of death）

俗話說：「閻王註定三更死，絕不留人過五更。」所以死亡之可怖，在於死亡之不可預期性，不論男女老少，富貴貧賤，終究會面對死亡。然而死亡會讓人覺得恐懼是因為人們不知道死後的世界是什麼？人們對死亡事件本身感到害怕；死後的世界是否一切都停止了？（Yalom, 1980）因此，死亡意味著生命的毀滅與存在的毀滅（金玲譯，1996）。

「死亡恐懼」一詞，如 Kastenbaum 與 Aiseberg（1977）提出：死亡恐懼是人類在探討對死亡的態度或反應時，最常見的一種情緒反應與心理狀態（引自藍育慧，1995）。綜合各專家所指出人們為何害怕、恐懼死亡的四項原因（吳慧敏，2000；藍乙琳，2006）：

1. 對死亡的「未知」與「不確定性」

對於死亡僅能從他人的經驗中加以感受，無法親身經歷。死亡是什麼經驗？什麼時候到來？用什麼方式降臨？人死後的世界為何？種種沒有標準答案未知與不確定性，確實會讓人焦慮不安。

2. 對死的「無助」與「無奈」

對於死亡，人們沒有選擇的權利，除了靜待其到來，實在沒有其他的選項，因此，人類對死亡的感受上，既是莫可奈何；也相當的無助。

3. 對死亡「過程」心生恐懼

在生活周遭中所感受到的死亡，給人的



印象卻多半是負面的，常伴隨著痛苦、折磨與掙扎。且死亡常與病痛劃上等號，讓人一步步地失去機能性與自主性，進而失去尊嚴，也失去自我。所以，對死亡過程與失去自我比死亡本身更為可怕。

4. 恐懼死亡所產生「消失」與「絕滅」

死亡代表著個人生命所擁有都消失、不存在，也將放棄生前所擁有的一切。生前縱然是家財萬貫、官高位爵或是呼風喚雨，一旦死亡的到來，一切都將塵歸塵、土歸土。因此，人人都害怕死亡所帶來消失與絕滅的威脅。

綜合上述，我們可以知道死亡恐懼是一種對死亡的負面態度，是面對死亡情境時，心裡所產生的害怕與恐懼的感覺。當面對死亡時，感到無能為力及能力不及；或無法達到生命意義的覺醒時，這種種原因皆是我們恐懼死亡的主要原因，不同的個體有著不同的死亡焦慮反應，有人能恰當處理死亡焦慮，但有些人會一直沉溺在死亡恐懼之中，進而影響到日常生活的適應。

(二) 死亡逃避 (death avoidance)

人們逃避思考或討論與死亡有關的事物，儘可能迴避與死亡有關的字眼或象徵物，使自己暫時免於對死亡的恐懼（曾煥榮，2000）。Wong、Reeker 與 Gesser (1994) 則認為必須將死亡逃避單獨的區分開來，作為死亡態度的一個重要面向。他們認為人們逃避思考及談論死亡，可能是為了使自己暫時免於對死亡恐懼，所以死亡逃避是一種潛意識讓人遠離死亡意識的防衛機轉。

(三) 中性導向死亡接受 (neutral acceptance)

中性導向死亡接受是將死亡視為生命的一部分，態度上不恐懼也不歡迎，視死亡為生命無法改變的事實，嘗試用最充實的方式使用有限的生命。因此，在態度上是以「自然而然、平安自在」的方式來接受死亡。

(四) 趨近導向死亡接受 (approach acceptance)

將死亡視為通往快樂來生的通道，相信有幸福的死後生命存在，因對死後的情況較為確定，便能因應死亡的恐懼及焦慮，進而對死亡抱持著正面積極的態度（王玉玫，2002）。Wong、Reeker 與 Gesser (1994) 等人認為死亡接受對一般人來說是做好人生最後一個階段的心理準備，坦然接受、面對自己必死的結局，對此死亡的認知有正面情緒反應。

(五) 逃離導向死亡接受 (escape Acceptance)

當人的一生中，如果生活充滿痛苦與悲慘，無法有效因應生活中的問題時，或許死亡可能是一個受歡迎的選擇。換言之，對生活的恐懼超過對死亡的恐懼時，將死亡視為今生痛苦的解脫之道，對死亡的接受是為了逃離現實生活的痛苦。因此，逃避的死亡接受就正面而言並不是著眼於死亡的「善」，而是活著時的「惡」。

上述五種死亡態度，以「逃離導向的死亡接受」與青少年自殺者的死亡態度最為接近，當青少年表現出逃避導向的死亡接受時，則因為他們無法有效地處理痛苦及存在的問題。因此，解鈴還須繫鈴人，要防治青少年自殺問題，必須從瞭解青少年活著時的「惡」，並解決其心理問題做起。

三、自殺意念的發展

青少年會選擇用自殺的方式來結束生命，必定在心中有著許多不為人知的秘密，如同一顆火苗在心中萌芽、茁壯，最後演變成不可收拾的狀況。而自殺意念的發展可分成五個階段呈現，分別是自殺觀念的獲得、自殺意念的蘊釀、發生、持續及增強（歐素汝、余漢儀，1997）四個階段，此每個階段中有不同程度的問題產生。

(一) 自殺觀念的獲得

自殺觀念的獲得對青少年來說，外界刺激相當重要，最容易的方式便是來自於電



視、網路等媒體的傳播。自殺就像傳染病一樣，現在的媒體常為了要跑獨家新聞，對自殺案件的報導卻大肆渲染披露，對於自殺手法也有著詳盡的描寫，且具戲劇性，為了收視率卻忽略媒體對防範自殺宣導的社會責任。

記得幾年前，香港演藝界巨星張國榮跳樓身亡的自殺事件，媒體大肆報導，並且透露淒涼唯美的畫面，讓許多自我認知不清楚及心智不甚成熟的莘莘學子，產生誤導的現象，造成了一股自殺的風潮。此一現象不禁要感嘆，媒體對人們的影響力是不容忽視的。建立孩子們正確的人生觀及生命態度，首先便要從改變媒體資訊的傳播開始做起。

（二）自殺意念的醞釀

學生們主要接觸環境不外乎是家庭和學校，在這兩個環境中，平時的生活中多多少少會遭遇到一些不順遂的事，隨著不順心的事持續的增加，又沒有辦法順利的排解，自殺意念便有可能開始醞釀。

1. 「家庭問題」亮紅燈

個人意志的抬頭及家庭觀念的薄弱，造成現今社會中夫妻之間感情不睦的狀況時有所見，大人的戰爭中，最無辜的受害者便是孩子，家庭中缺乏溫暖，充斥著暴戾之氣的同時，家庭失去了依靠、慰藉的功能，在孩子的成長上，產生一些負面的精神負擔，及形成人格上的偏差，也許就是家庭問題，造成孩子永遠無法度過的一個難關。

2. 「人際關係」閃黃燈

但這幾年來，隨著生育率的大幅降低，獨生子女相當多，成長的過程中都是父母陪伴在身邊，是父母手中的寶貝，其思考模式大多以自我為重心，比較無法融入團體一同學習。到了學齡階段，學校自然成為他們學習人際關係、溝通技巧的最佳場所，同儕關係與認同對青少年是相當重要。但因為孩子缺乏理性的應對方式、疏通的技巧及難以控制的行為，日子久了便造成社交關係的障

礙，常被同儕所排擠。在這不斷惡性循環的環境下，孩子有可能養成「逃避」問題的習慣，最激烈的做法便是自殺了。

（三）自殺意念的產生

自殺意念之產生通常是有「導火線事件」及「助燃性事件」的發生，青少年期的個體處於由一熟悉的心理社會場所遷移進入至另一處的過渡時期，當試圖完成主要的發展工作，解決自我認同的問題，對外界加以探索、冒險以及挑戰，建立權力感與歸屬感時，將會引起自己、他人以及社會的衝突，當這些「導火線事件」及「助燃性事件」發生時，若沒有適當的因應，則這些事件自然就形成孩子自殺意念的產生。常見的「導火線事件」及「助燃性事件」如下：

1. 考試退步，抱個大鴨蛋？

功利主義的社會中，求學階段學業成績代表一切，理論上，求學是豐富個人的學識，增長自己的見聞。但是今天的孩子很可憐，每次考試大多是一次又一次的打擊信心，不斷的自我否定罷了。

2. 成天都被罵，誰高興？

如同吃飯一般，在日常生活中，一天照三餐被挨罵，外加宵夜一頓的話，孩子自然受不了，心情低落的同時，自然就覺得活著實在沒有意思了。

3. 與同學、朋友大吵一架！

對青少年而言，有時同儕、朋友間的關係會比與父母的關係來的重要，和朋友間的相處，也就成為生活中之重要課題。有時「友誼」的失去對孩子來說，可能是一件天大地大的大事。

4. 兩性間「感情」的問題

對於情竇初開的孩子來說，如何學習兩性相處之道，是一個重要的課題。常看到一些自殺事件中，探究其原因，不外乎是失戀、愛人移情別戀等的問題。

5. 所處的環境改變了！



一些對於環境適應力較差的孩子，環境的改變（如：國一、高一、大一的新生入學）造成對新環境的適應不良，此一環境的轉換也有著影響。然而環境改變所引發之感受，容易使個人陷入一個孤單、自憐及鑽牛角尖的情緒框框中，亦可能引起自殺意念的產生。

（四）自殺意念的持續及增強

自殺意念的產生後，其「負向事件」持續且未有所改善，或是有新的負向事件發生，自殺意念會持續的增強。但是自殺意念持續期間強度並非完全不變，會隨環境事件及人的互動而有所消長。學生自殺意念持續階段，常見發生的事件便是與同學之間發生爭執，或遭到同儕的排擠孤立。

四、青少年自殺的防治策略

在青少年自殺的防治方法上，可從心理方面、社會方面、藥物治療及教育方面等四個方向著手。

（一）心理方面

1. 關懷與鼓勵

青少年的孩子正值於學業壓力較大的階段；與同儕間的關係互動較平凡的時期；心智成長的轉換期，在心理調適上常會出現一些小問題，問題累積久了便會形成「鑽牛角尖」的心態，能否將日常生活的壓力順利的轉換、釋放，這可能就需要他人的協助了。

此時給予「關懷」與「鼓勵」是必要的，主動關心孩子的生活，常與他溝通、聯繫；鼓勵他多與交朋友、談心；把問題說出來與人討論，讓孩子接觸到不同角度的看法與思維，鼓勵孩子試著用不同的態度來面對人生。一個想自殺的人最需要有人關心他、在乎他，這就是一種『愛』的力量。

2. 聯繫與支持

一位有自殺傾向的孩子，其痛苦來自自己心底深處的夢魘，是一般人無法感同身受

的。其心中產生可怕的疏離感，正是有自殺傾向的孩子最致命的地方，此時應該多與他聯繫、給予他適當的支持。當發現孩子有著異常的舉動或言行時，與他的家人、同學、好友保持聯繫，共同組成一個以他為中心的網絡，聆聽他的心聲及內心的感受，一同來協助孩子渡過難關。並可求助一些專業輔導機構，給予適當、適時的心理輔導諮詢等。這就是一種『支持』的力量。

（二）社會方面

1. 安全的環境

確定孩子生活周遭是否有可用以自殺的危險物品（如：刀子、安眠藥等），儘量注意他的居住環境，並確保其安全，避免孩子有立即發生危險的可能性。

2. 協尋專業的輔導

鼓勵孩子或一起陪同他去尋求專業輔導機構（如：學校輔導室或心理諮商中心、生命線、張老師等）的協助。

（三）藥物治療方面

研究顯示自殺與憂鬱症有著極大的相關性，自殺患者中有80%患有憂鬱症的現象。當孩子有精神疾病（憂鬱症）上的困擾，而導致出現自殺傾向時，他們可能有無法控制的自殺衝動，這時應建議他找醫師診斷，及早就醫治療。

（四）教育方面

為有效遠離自殺的夢魘，教育扮演著一個重要的角色，父母與老師便扮演一個執行、輔助的角色。平時教導孩子如何面對挫敗、承受壓力，並協助找尋紓解負面情緒的方式，學習抗壓、減壓及情緒管理。

前教育部長曾志朗推動2000年為生命教育元年，在學校課程安排上推動生命教育相關課程，並適時利用機會教育的方式，來教導孩子們尊重生命、愛惜生命，並體驗人生是短暫的，死亡就在你我的身邊窺視著，要懂得珍惜有限的生命，積極面對、把握自己



寶貴的生命。養成「常思如意事，忘卻不如意」的習慣，以感恩的心，歡喜迎接生命的每一天。

五、結論

螞蟻尚且貪生，何況是身為「萬物之靈」的人類呢？千古艱難唯一死，因此一個人會選擇走上自殺之路，探究其原因絕非那麼單純，內心所受的煎熬也非一般人所能體會。就衛生署統計資料顯示，十五至廿四歲的台灣青少年主要死亡原因中，自殺的排名已躍居第二位。所以，校園中學生自殺的問題，如同一顆不定時炸彈，隨時隨地的影響著每位正值黃金時期的莘莘學子們。

總括來說，我們可從三個面向一同來努力：家庭上，父母應多花一些心思在孩子身上，了解青少年發展的特徵及內心裡感受，發覺孩子的優點給予讚美，鼓勵孩子適性的發展，最重要的是讓孩子們感受家人的愛。學校上，以培養學生樂觀、進取的人生觀為主要的教育目的，並發展多元智慧，教導孩子「天生我才必有用」的觀念，將「生命教育」的各目標融入課程安排中。最後是社會責任，有關當局必須正視學生自殺的相關問題，提出因應的對策及輔導方法，大眾媒體亦須負起端正社會風氣責任，應多報導積極正面的生命故事，讓在生命的列車上的每位乘客，能用心的過好每一天。

參考文獻

- 王玉玫（2002）。老人尊嚴死的死亡態度。台中技術學院學報，3，181-190。
- 吳美慧譯（2000）。Marie de Hennzel著。你聽見了我。台北：張老師文化。
- 金玲編譯（1996）。A. Schopenhauer著。愛與生的苦惱。北京華齡出版社。
- 曾煥棠（2000）。死亡教育。輯於林綺雲主編：生死學。台北：洪葉文化。
- 劉見成（2005）。死亡與生命的意義：一個哲學的省思。宗教哲學季刊，32，94-112。
- 劉明松（1997）。死亡教育對國中生死亡概念、死亡態度影響之研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 劉翔平（2001）。尋找生命的意義－弗蘭克的意義治療學說。台北市：果實。
- 歐素汝；余漢儀（1997）。生命中不可承受之重--青少年自殺意念發展初探。國立政治大學社會學報，27，147-180。
- 蔡明昌（1995）。老人對死亡及死亡教育態度之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 藍乙琳（2006）。生死關懷。學生輔導季刊，100，155-163。
- 藍育慧（1995）。護專學生死亡恐懼、死亡態度及照顧瀕死患者時個人需求與因應行為之探討。護理雜誌，42（1），75-89。
- 顧艷秋（2001）。護理人員的死亡態度。安寧療護雜誌，6（2），32-41。
- Kastenbaum, R., & Costa, P. T. (1977). Psychological perspectives on death. *Annual Review of Psychology*, 28, 225-249.
- Wong, P.T.P., Reker, G.T. & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile-Revised: A multidimensional measure of attitude toward death. In Nemeyer, R. A. Neimeyer (ed), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp121-149). Washington: Taylor & Francis.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

