

不堪重压，每年两千深圳人轻生

本报驻深圳记者 于明山 实习生 雷霄

深圳是一个英雄不问出处的地方，更是一个以成败论英雄的地方。选择了深圳，就选择了压力，这没什么好说的。各种压力下，深圳 18 岁

以上成人各种精神疾病的终身患病率为 21.19%，名列全国第一。每年有超过 2000 人轻生。他们为什么选择轻生？压力怎么

会导致轻生？在今天，我们应当特别关注压力的极限——轻生。这个话题，很沉重，但不容回避。

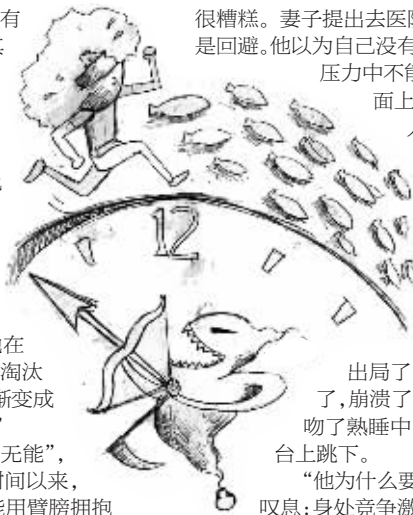
1 我会被淘汰吗？每天问自己

深圳是移民城市，压力自有着独特的分量。工作压力尤其大，个中滋味，深圳人最清楚。我会被淘汰吗？许多深圳人每天问自己。

吴先生是深圳一家银行的白领，在朋友眼里，他是出色的。朋友、同事怎么都想不到他会自杀。

其实他时刻处于压力之中，他觉得自己在经济领域的知识已经很有局限，尤其在国际金融知识方面无法拓展。他在工作札记中这样写道：“我会被淘汰吗？我每天这样问自己。这逐渐变成我的一种痛苦的强迫症行为。”

回到家，吴先生便暴露出“无能”，他沉默寡言，精神不济。一段时间以来，他总感觉身体疲惫不堪，他只能用臂膀拥抱妻子，接下去就只有无奈的叹息了……夫妻生活



很糟糕。妻子提出去医院治疗，他总感到尴尬，总是回避。他以为自己没有病，只是长久地陷在工作压力中不能自拔，变成了性无能。表面上看不出，其实他心里男

人的自信全没有了。接手一个资金上千万元的项目后，吴先生彻底放弃了家庭生活，所有精力都投入进去，但是工作很不顺手。突然有一天，公司领导决定由其他人负责这个项目，他感到出局了，是个“全面无能的人”了，崩溃了。在一个安静的夜晚，他吻了熟睡中的妻子和女儿，然后从阳台上跳下。

“他为什么要选择死亡？”同事们深深叹息：身处竞争激烈的社会，我们很多的优秀男人其实很脆弱。

2 深圳女人很受伤

女性自杀者多因为情感纠葛，这一现象在深圳尤为突出。

深圳女多男少，据说男女比例是 1:7。女子难嫁，是深圳一个独特的社会问题。一些男人要性不要情，甚至少数心怀鬼胎的男人利用女性“难嫁”的心理，骗取她们的身体、感情和金钱，一些女性承受不了这种伤害，选择了自杀。

记者到深圳市第二人民医院采访，在急诊科的记录中，沉甸甸地记录着自杀者的情况，其中女性占大多数。记者痛心地发现，今年 3 月初，这里一天就抢救过 3 名服药自杀的女性。

急诊科朱医生说起了小丽的遭遇。小丽的自杀，看似有点偶然，但说明深圳外来女子的无助无奈，感情伤害的后果严重。3 年前，小丽从湖南来到深圳，在一家高档酒店当服务员。她长得十分秀气，心气很高。

店里的大厨追求她，在甜言蜜语、嘘

寒问暖的攻势下，小丽动了芳心，不久就同居了。后来发现大厨早已有了老婆，自己竟然成了二奶，从此郁郁寡欢，没有安眠药无法入睡。

一个下雨天，她给大厨连打了 10 个电话，对方都不接；而她约湖南老乡去喝茶，老乡口气冷淡地说没空。突然之间小丽觉得特别无聊，觉得世界上没有真情，床边正好有一瓶安眠药，鬼使神差地，她就一把吞了下去，所幸抢救及时保住了性命。



本版插图 戴佳嘉

3 有了压力无处诉说

心里郁闷，如果在内地老家，跟亲戚朋友发泄一通，压力会缓和一些。在深圳不同，新移民初来乍到，少了亲情的避风港，生活不稳定，压力得不到宣泄或疏导，就很容易患上抑郁症。据心理危机干预中心的统计，拨打热线的人有一个很大的特点：临时人口比常住人口多。

有了压力却无处诉说，最为有害。小琳很要强，一年多前不顾父母和男朋友的劝阻，辞掉稳定舒适的工作，独自来到深圳。好不容易找到一家杂志社，白天去企业采访，晚上要通宵写文章。一个月要写 5 篇，一篇文章是 5000 字，一直要修改到被采访的企业满意才行，否则收不回

来钱。而她忙一个月，才能赚 3000 元，钱比过去拿得多了些，但这钱只够在深圳的房租、吃饭和交通。为争业绩，同事之间关系不和谐，人就变得脆弱。家人和朋友又都离得远，没人可以诉苦。

日子一天天过去，压力和疲惫在心底积聚，她竟然无端地产生了“轻生”的念头。在采访中，小琳把日记中的一段给记者看：“我不时会奇怪地想，一走了之算了。这不是辞职，不是离开深圳，一走了之，就是离开这个世界的念头。这样的念头，我对谁说呢？现在我在日记里记录下来，也是一种宣泄吧。”

4 搬办公室引起的自杀

“听说周围的人自杀，我们几乎都会惊诧地说，没想到自杀就在身边。其实每个人在自己的一生中，在某个特定时刻，都会闪过轻生的念头。”徐景安是深圳市新世纪文明研究会会长，他对记者如是说。

徐景安分析，我们一生中总会碰到挫折与压力，如家庭矛盾、人际关系磨擦、婚恋受挫、学习困扰等，一再累积，就会产生忧郁情绪。往往是一件不起眼的小事，成为自杀的导火索。

39 岁的王易是深圳某集团的网络主管，收入不是很高，性格内向，日子过得平平常常。但是有一天生活起了变化：单位

部门调整，王易从 8 楼宽敞明亮的大办公室，搬到 3 楼一间小办公室，桌子正对着大门，好像随时被监督；座位背后的两位同事，是刚毕业的大学生。谁也没有料到就是这件事，居然让王易想不开，他觉得自己人到中年，一事无成，而且从此走下坡路了。

一天妻子张桦下班回家，看到丈夫面无表情地呆坐着，追问之下王易道出实情：领导把他从总经理办公室调去信息部了。妻子随口说了一句：“唉，老王，看起来，老板不会重用你了。”之后的几天，妻子夜里醒来，常听到丈夫一声声叹息。

坠楼的前一天，王易说不想上班，让妻子张桦替他请假。上午 11 时，张桦打电话，讲了午饭的事，没想到这是夫妻最后一次说话。

张桦回家，发现丈夫不在，想到偶尔他会带着小狗上天台散步，便跑上去。楼下的骚动吸引了张桦的目光，循声看去，一堆人正在指指点点，有个男人躺在墙角的草坪上，身上的衣服正是自己早晨出门时给丈夫拿的。

我的男人为什么这么脆弱？为什么突然崩溃？为什么轻易选择了自杀？我这个妻子为什么不能发现丈夫的心事？张桦在啜泣中一次次锥心自问。

“自杀是可以预防、可以有效干预的。”深圳心理危机干预中心的专家说，“如果你心理有危机哪怕快崩溃时，通过寻求帮助还是可以挽救自己的。身边的人有自杀念头时，一句宽慰，或是温情的一个举动，悲剧或许就可能避免。”

廖女士很强，打拼十几年，坐上公司销售总监的位子，却错过了婚姻，别人不知道，她知道自己已经得了忧郁症。症状很是奇怪：晴天没有事，一到阴天，就蓦然感觉人生黯淡，就觉得活着累，就会模模糊糊地产生轻生的念头。不久前一个秋雨霏霏的日子，她感觉自己又不对劲了，蒙着被子睡到下午不吃不喝，冒出了轻生的念头。此时门铃响了，安徽老家的三位老同学来深圳旅游。几个人聊天聊到深夜，聊到童年的情景，大家开怀大笑，笑得眼泪都出来了。廖女士突然觉得，世界上是存在着友情的，这个世界是值得好好活下去的。就是这种温馨的友情救了廖女士。

以后每当下雨天，她就打电话和老同学聊天，努力走出莫名的心理阴影。

廖女士怀着一颗平常心生活着，后来找到一位普通的白领，结婚了。“我终于度过了心理危机期，现在我觉得，活着多开心啊，我有 100 个要活下去的理由。”

像廖女士这样无端地冒出轻生念头，并非真的想死，只是被痛苦的迷雾蒙住了双眼，一时找不到前行的路。心理危机干预中心的专家说，大量实践证明，缓解或消除“迫在眉睫”的心理危机，积极干预有效可行。没有人愿意死，很多人在轻生前，都会发出来求救信号，

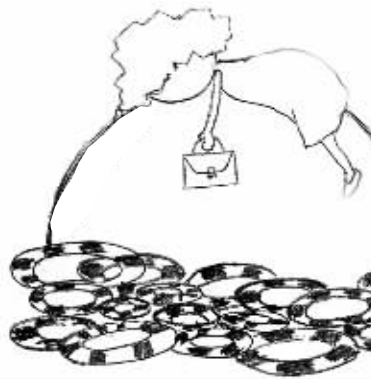
可能是语言，也可能是行为。周围富有爱心的人，如果能够及时伸出援手，就可能让求助者度过“死”的危险时刻。

一个黄昏，深圳心理危机干预中心的小朱接到电话，一个青年男子呜咽着说，找工作实在太难了，受到太多的挫折，无法糊口，也没有脸回家，不如死了。他在天桥上走了一整天，真想跳下去算了。但又觉得不甘心，心里矛盾极了。在这个城市，没有亲人，也不能跟老乡讲，怕会让人嘲笑。现在在死之前，就想跟人说说话。

小朱耐心地倾听，恳切地告诉他：“你没有必要这么绝望。不是你一个人遇到这样的挫折。每个来深圳找工作的人都会有这样的经历。如果一帆风顺就不叫闯世界了。昨天找不到工作，今天找不到工作，不等于明天找不到工作。”说着把几个招工信息提供给他。还要求那位青年男子留下手机号码，保持联系。

电话那头传来了啜泣的声音，那男子感动得哭了：“没有想到，你真诚的点拨，给了我生活的勇气啊。我相信你的话，我相信我的明天。我还会和你联系的。”

深圳心理危机干预中心有二十几名工作人员。他们告诉记者，回到家，就一句话也不想多说，精力全耗尽了。因为上班时坐在热线前，精神高度集中，一分一秒不敢松懈。打来电话的人，困境不同，情绪各异，但都觉得自己已经走到人生尽头，脑子里就是一个绝望的“死”字。“我们工作人员必须用最短的时间，使来电者平复情绪，苦口婆心地让对方明白，生命只有一次，而人生的路有千条万条。走过去，前面一定会是一个晴天。我们常说的一句话就是，活着就有希望，活着一定能找到好办法。”



5 给轻生者一个『救生圈』