

● 1. 《自杀论》自杀与心理变态至仿效章节

2021年9月23日

心理变态章节 笔记

此部分章节包含作者对关于自杀的定义与划分与人们所认为的自杀概念上的对比。自杀的行为有积极的与消极的，自杀的分类：

狂躁性自杀；关键词：谵妄、幻觉

忧郁性自杀；关键词：丑恶、无吸引力、烦恼痛苦

强迫性自杀；关键词：非想象动机、病态愿望

冲动性或不由自主的自杀；关键词：瞬时性、非理智

忧郁性及强迫性的自杀者，跟其所处的人文地理以及相应的资本环境有很大的关联。有一点可以承认：身心衰弱者比健康人更容易自杀。

种族、遗传及自然环境章节 笔记

书中在讲述自杀前，先探讨何为种族？以及种族构成要素，然后再进行判别是血统还是其所受的文化熏陶及其他一些强迫观念影响；作者对自杀行为存在遗传性持一定保留态度。

作者的统计材料关于自杀达到最大限度，不是冬季也不是秋季，而是气候明媚温和的季节，而并非是人们所认为的恶劣的自然气候环境所致。也许是看着糟透了的恶劣环境反而激发了人的生存意志。

自杀仿效章节 笔记

仿效并不是自杀的一个原始因素。仿效只是使一种状态更加明显，但它与感冒一样也是具有传染性特征，促使效仿自杀这一行为背后才是引起自杀的真正原因。

我不太赞同作者对自杀效仿的传染性不产生社会影响的说法，可能作者是基于单例且传播幅度不大的自杀仿效；在新闻媒体的传播下这种影响还是非常之大的，例如：富士康跳楼事件；

仿效很可能引起同一种思想或同一种行为在某种程度上的重复。作者的这个观点对我联想“哪种行为会让人们进行模仿，且易于模仿？”应该是有助于我思考有哪些因素所构成。

● 2. 《自杀论》利己主义与利他主义自杀章节

2021年9月24日

第一步：分类；作者对分类的看法是要有大量且正确的描述，才能进行分类。第二步：求证并确认类别倾向原因作者确定自杀的各种社会类型，不是直接根据事先描述的特点，而是根据产生这些类型的原因来加以分类。体现这句话最明显的例子就是作者统计自杀者的动机成因。

确定社会原因和社会类型的方法

贫困和财产损失

家庭纠纷

爱情、嫉妒、放荡、行为不端

各种忧伤

神经错乱、宗教狂热

内疚、担心由于犯罪受惩罚

肉体痛苦

发怒、厌世

原因不明

在分类的基础上，并分析自杀者是倾向与利己主义自杀还是利他主义自杀？

利己主义自杀

宗教

新教徒自杀者比较多是因为新教受个人判断的支配信仰，没有内聚力，不像天主教会那样具有非常整体化的教会；而犹太教自杀少，是因为基督教长期以来对犹太人的谴责已经在犹太人当中引起了特别强烈的团结一致的感情，彼此互相依靠。同时犹太人为了能够更有把握地抵挡住别人对他们的憎恨，或者仅仅出于一种好胜心，不得不在学问上超过周围的人，只是为了在斗争中更好地武装自己。

以下我就用作者原话结论进行解释：因为宗教是一个社会，构成这个社会的是所有信徒所共有的、传统的、因而也是必须遵守的许多信仰和教规。这些集体的状态越多越牢固，宗教社会的整体化越牢固，也就越是具有预防的功效。

家庭

事实上，婚姻是在整个人口中无意识地进行的一种筛选、并非想结婚就可以结婚的；如果不是同时具备健康、财产和品德等条件，就很少有机会建立一个家庭。家庭以它的影响消除自杀的倾向或防止这种倾向产生，如：子女使鳏夫重新依恋生命，子女的存在减轻并缓和婚后生活的不良影响。

事实上，一个群体的密度如不减少它的生命力是不可能降低的。集体的感情之所以有一种特殊的力量，是因为使每个人的意识体验到这种感情的力量在所有的人当中互相引起反应。因此，这种感情所达到的强度取决于共同感受到这种感情的个人意识的数量。这就是群体越大，群体中爆发出来的激情就可能越强烈的原因。

社会

因为个人和社会生活的关系非常密切，所以如果社会生活不健康，个人不可能不受影响。社会的苦难必然变成个人的苦难。因为社会是一个整体，所以它的毛病便传遍它的各个组成部分。

正在发展和集中的社会里，自杀是很少见的，相反，随着社会的分崩离析，自杀就多起来。可以说由于集体的力量是最能遏制自杀的障碍之一，所以集体的力量削弱，自杀就会发展，可归纳为：

自杀人数的多少与宗教社会一体化的程度成反比

自杀人数的多少与家庭社会一体化的程度成反比

自杀人数的多少与政治社会一体化的程度成反比

利他主义自杀

部落、奴隶社会与封建社会

预感到自己将死是至高无上的光荣，在老年和病痛中等待死亡视作耻辱。因为不留恋生命是一种美德，甚至是一种杰出的美德，赢得更多的尊重。在这些民族中，除老年人外，寡妇在她们的丈夫去世后也必须自杀；在追随者和他们的主人之间，在官员和国王之间，有一种如此密切的依赖关系，以致排除任何分离的念头。一个人的命运就是另一些人的命运。

社会为了能够迫使它的某些成员去自杀，就必须贬低个人的人格。因为人格一开始形成，生存就是赋予它的第一个权利；这种权利无论如何只有在诸如战争之类的环境下才会中断。如果从童年起就习惯于不重视生命，而且藐视那些过分重视生命的人，那就不可避免地会为了最小的借口而放弃生命。有人就轻易地决定作出如此没有价值的牺牲。

然而，尽管低级社会尤其是利他主义自杀的温床，但在某些比较现代的文明中也有这种自杀。我们尤其中以把某些基督教殉教者的死列入这一类。

军队

最受自杀考验的军队成员也是那些最把这种生涯当作自己天职的人，他们最习惯于这种职业的苛刻要求，最不怕这种职业可能带来的烦恼和不便。因此，导致这种职业特有的增加系数的原因不是这种职业引起的反感，而是构成军队精神的整体情况、后天的习惯和先天的素质。不过，士兵的第一品质是没有人格，这种品质在任何地方的平民生活中都看不到。他应该被训练得不重视他自身，因为他应该一接到命令就牺牲自己的生命。除了这些特殊情况，甚至在和平时期和日常操练时，纪律也要求他盲目服从，不需要讨论，有时甚至不需要理解。

然而，我们的解释之所以有充分的理由，完全是因为这种事情必然会发生。事实上，在这个时期，所有国家的旧军人气概确实都有所消退。不管对不对，这种消极服从和俯首听命的习惯，这种非人格化的习惯（请允许我使用这种不规范的语词），越来越和公众意识的要求相矛盾。

因此，这种习惯失去了滋生的土壤。为了满足新的愿望，纪律变得不那么严格，对个人不那么有强制性了。

总结

利己主义者忧伤是因为他认为世界上只有个人才是真实的，而过分的利他主义者则相反，他的忧伤产生于个人在他看来是多么不真实。前者厌倦生活是因为他看不到任何他可以追求的目标，他感到自己毫无用处，没有理由活下去，而后者厌倦生活则是因为他有一个目标，但不在今生今世，因此生命对他来说似乎是一种障碍。

生命的范畴中，没有什么好得不得了的东西。一种与生命有关的特点只有在不超过某些界限的条件下，才能完成它应该有助于完成的目的。社会现象也是如此。正像我们刚才看到的，尽管某种极端的个性会导致自杀，某种不充分的个性也会产生同样的结果。当一个人脱离社会时，他很容易自杀，而当他过分地与社会融为一体时，他也很容易自杀。

● 3. 《自杀论》反常自杀

2021年9月26日

我虽对这一章节有些感触，但无法概括全文的原因分析。我对反常缺乏一个更精准的描述词，如：失范。作者的主要观点是什么？作者是通过哪些方面进行论证的？缺少一些资料的参考辅导。接下来重读一遍再来进行概括；在关于“反常自杀”章节说了什么？社会激变引起原有的约束规范松弛，个人经济跟不上个人情欲不断膨胀，导致自杀者增多。

百度对此章的概括：

在经济危机时期，自杀率往往急剧上升。迪尔凯姆不同意用经济因素（贫穷）来解释这一现象，提出了失范状态引起自杀率上升的理论假设。社会道德规范的调节可以遏制人的欲望，打消不切实际的幻想，并提供生活目标和

人生意义。而社会急剧变化时，原有规范的约束骤然松弛，势必导致欲望的膨胀，受挫感乃至生活意义的丧失，从而使一些人走上自杀之路以求解脱。迪尔凯姆用城乡比较和不同的婚姻规范下自杀率的差异验证了这一假设。

社会道德规范最重要的功能在于给社会成员指明生活方向，因此，一旦规范松弛就意味着削弱了对个人欲望的限制，就会导致欲望的膨胀。不切实际的欲望得不到满足，经常遭受失望和挫折的打击，生活也丧失了目的和意义，人们心中充满了悲观和否定情绪，无法面对各种失望和挫折的打击，会倾向于自杀。

但如果规范的约束成为一种负担和压抑，言行举止都要受到限制，整个人生就会涂上一层宿命色彩。如离婚率对女子自杀率的影响。宿命型自杀。

正如利己型和利他型自杀率可以由社会整合不足或过度来解释一样，失范型和宿命型自杀率可以由规范过宽或过严来解释。

失范状态导致自杀率上升并不意味着任何规范对人的约束均能遏制自杀倾向。迪尔凯姆认为，约束与被约束着的需求应当一致，超过了限度，规范约束会变成一种压抑，从而导致宿命型自杀率的上升。

这一次笔记的收获是：加强自己对全文及中心思想的概括能力，虽然很难但还是要做。

<https://baike.baidu.com/item/社会失范/5390480?fr=aladdin>

<https://baike.baidu.com/item/自杀论/5992755?fr=aladdin#2>

● 4. 《自杀论》作为一般社会现象的自杀

2021年9月27日

> 生活中最不相同甚至最矛盾的事件同样可以成为自杀的借口。因此，任何事件都不是自杀的特定原因。我们不能至少把这种因果关系归因于各种自杀的共同特点呢？但这些共同的特点是什么呢？我们至多只能说这些特点通常包括气恼和忧伤，但不能确定痛苦达到什么强度才会有这种悲惨的后果。

我在看到作者的这一段话时，我想到的是悲伤和喜悦，因喜悦而自杀，确实不太符合情理...

作者认为精神病患虽会在某种条件下表现出自杀倾向，但他并不是一定要自杀不可。作者从其统计的数据得出神经衰弱和社会自杀率之间并没有直接规律，决定自杀人数多少是社会的道德规范，每个民族都有具有一定能量去推动人们自杀。表面上自杀是由于个人性格，实际上这些动作背后是某种社会状态的继续和延伸；但引起自杀的原因作用与个人强度。

共同的思想、信仰、习惯和倾向构成一个集体统一的社会环境。这些思想、信仰、习惯独立于个人的方式存在。我能想到的就是战争“保家卫国”的主动式牺牲。

> 因为由于每个社会都有它不会朝夕之间就改变的气质，由于这种自杀倾向的根源在于各群体的精神气质，所以自杀是不可避免的，而自杀的倾向则因群体不同而不同，但在每一个群体中，自杀的倾向却明显地多年保持不变。自杀倾向是社会存在感觉的基本要素之一，同时作者认为社会环境不变，自杀人数总体也会处于稳定的状态。

从这句话来看，作者也肯定了社会自杀的存在，自杀也是社会存在的基本要素之一。因为在一个社会中有属于不同阶级群体的人们，他们的生活环境都各不相同，个人的家庭环境更是千差万别，意识形态自然都是有各自的价值观。

> 因为社会生活既意味着个人有一定的个性，又意味着个人准备放弃这种个性，如果社会有此要求的话，还意味着个人在某种程度上接受进步的思想。

自杀和其他社会现象的关系

“既然从其基本要素来看自杀是一种社会现象，那就应该探讨它在其他社会现象中占有什么位置。”从作者这句话中是先分类再分主次。

下一段说的是自杀是应该列入道德范畴，还是自杀本身就是一种犯罪；但如果仅是个人所做的随性的推断，这种想法总是靠不住的。

“这就是反常的自杀。反常实际上产生一种激怒和厌烦的状态，这种状态根据不同的情况可以转而针对自己或针对他人：在前一种情况下会引起自杀，在后一种情况下会引起杀人。至于决定这种受到过分刺激的力量发展方向的因素，可能与个人的道德素质有关，根据这种素质的强弱朝一个方向或朝另一个方向发展。一个道德观念较差的人宁愿杀人而不愿自杀。我们甚至看到，有时候，这两种表现形式相继发生，只是同一种行为的两个方面；这就证明两者之间有着密切的亲缘关系。这时个人处于如此激化的状态，所以为了缓解这种状态，他需要两个牺牲者。”

是自杀还是杀人，关键词：激怒、厌烦、道德感。

“因此，我们将得出下述结论。自杀和杀人之所以经常朝彼此相反的方向变化，不是因为两者是同一种现象的两个方面，而是因为两者在某些方面构成对立的社会潮流”

社会文化在不同环境下对人的作用，可以这么理解吗？

在一个社会组织里有犯罪、自杀现象也是正常的，在这里直接引用作者原话：

“然而，没有任何已知的社会没有不同形式不同程度的犯罪行为。没有任何民族的道德不每天受到破坏。因此我们应该说，犯罪是必然的，不可能不存在，社会组织已知的基本条件必然导致犯罪。所以，犯罪是正常的”

“最坚强的意志也不能从虚无中汲取并不存在的力量，而失败的经验总是来驱散这些随意的幻想”。摘抄

● 5. 《自杀论》作者的态度及应对措施

2021年9月27日

[但是所有类似的情况都使人相信，自杀决不可能与法律和道德无关；这就是说，自杀总是有足够的重要性，可以引起公众意识的注意。]

也就是说自杀这一现象我们要引起重视，了解原因。

[另一方面，我们知道，自杀与社会结构最根深蒂固的东西有关，因为自杀表现了社会的情绪，而民族的情绪像个人的情绪一样，反映了机体最根本的状态。因此，我们的社会组织必定在这个世纪里发生了深刻的变化，所以才引起自杀率如此升高]

给自杀者施加道义上的惩罚，作者认为根本不可行，想法也是幼稚的。不在法律上禁止自杀，也是出于这并非违背道德的考虑。作者的办法是对悲观主义采取行动，意识上的抵制。

防止利己主义自杀，不论宗教、家庭、还是政治团体，它们只要有足够的稳定及凝聚力，个人更明显感觉到集体与其利害相一致，乃至超过。这种情况下，自己身上寻找自己行为的唯一目标，生活对他又有了新的意义。

[至于现在那些为男女权利平等呐喊的人，他们忘记了几个世纪形成的传统是不可能一下子被废除的；而且，只要心理上的不平等还是这样明显，法律上的平等就不可能是合情合理的。因此，我们应该努力减少心理上的不平等]

[只有通过国家，个人才感觉到社会的存在和他们对社会的依赖。但是，由于国家离他们很远，所以只能隐隐约约

和断断续续地影响他们；因此这种感觉对他们来说既不是连续的，也没有足够的力量。在他们一生的大部分时间里，周围没有什么东西使他们忘掉自己并把某种约束强加给他们。在这种情况下，他们不可避免地陷入利己主义或放纵自己。一个人不可能致力于达到他力所不能及的目标并服从某种规则，如果他看不到在他之外还有与他休戚相关的东西]

[也不应该过高估计政治哲学家们通常所热衷的这些过分明确的计划的好处。这些计划都是想入非非，总是过分脱离复杂的事实，所以不可能对实践有很大用处；社会的现实不是很简单的，我们还不太了解它，所以不能预料到它的一切细节。只有和事物直接接触，才能使科学的各种学说具有所缺少的确定性]

一旦确定了弊病的存在、内容和原因，如果我们因此而知道了补救办法的一般特点和应该何时使用这种补救办法，那么重要的不是先制定一个周密的计划，而是果断地行动起来。

总结：

实际上就是寻找并实现比自己更高一层次的集体愿景及意义的方式生活，切实地行动起来。