

郑建新在市国土空间规划委员会(扩大)会议上强调——

以最强执行力最快速度 最高质量坚决完成棚改任务

邓群策出席

详见 02 版

衡阳“小百灵”郑萍“梦想花开”

其独唱音乐会在中国音乐学院演奏厅清澈开腔

详见 04 版

8月底建成 51 座 公交站亭电子站牌

详见 04 版

电商“618”狂欢落幕—— 各快递网点迎来派送高峰

详见 05 版

“衡阳群众在行动” 短视频大赛即将开赛

详见 03 版

新 观察
湖南新闻奖名专栏

任何烦恼都不值得用生命去屏蔽！

林新华



阅评更多好文
欢迎关注公众号

我们遗憾地发现，“自杀”已经频频在我们的信息源里出现——

14岁少年因为觉得自己成绩从来没有好过，是一个废物，样样不如别人……因此选择自杀。

14岁少女因为看到父母负担过重，于心不忍……留下遗书吞药自杀。

一对未成年的小情侣相约从高楼跃下，原因就是家长和老师不允许他们交往，在多次被阻挠后，选择一起自杀。

一个女生在高考揭榜后，因为没有考上理想的大学，面对家长的唠叨，备受打击，跳楼自杀。

一个大学生因为遭遇短信诈骗，被骗光了学费和生活费……觉得对不起家人，然后绝望中自杀身亡。

……

与此同时，因为家庭矛盾、经济困难、健康问题、发展不顺、理想遇挫……各种各样的原因造成了一系列自杀。关于自杀的信息，我无法一一表达，也不想再在伤感中再更多地回忆。

有关媒体报道的一系列统计结果，传递出这个世界需要正视的一些可怕数据——

《人民日报》在2018年7月6日曾经报道，美国疾病预防控制中心发布的报告显示，从1999年至2016年，全美自杀率增长了25%。其中，美国中部、北部地区自杀率上升幅度最高，北达科他州甚至增加了57.6%。自杀已经成为美国

人第十大死亡原因，且比例在不断升高。

对于中国的自杀率，《2013中国卫生统计年鉴》表明，2012年中国城市自杀率为4.82人/10万，农村8.58人/10万。

根据国际通行判定标准，年自杀死亡率大于20人/10万的国家为高自杀率国家，低于10人/10万的国家为低自杀率国家。

关于中国最新的统计，我没有找到相应的信息。

虽然中国自杀率在全球属于低自杀率国家，近年来自杀率在不断下降，但因为中国的人口基数大，总自杀人数依然是巨大的。更让人忧心的是，除了自杀成功者，每年还有一大批自杀未遂者。

这也是我们为何经常在信息源中，得知这样那样的自杀噩耗。

相关报道因此呼吁：“研究调查发现，自杀受到诸多因素影响，不是一个简单的心理健康问题，需要公众引起足够重视。”

对于自杀问题，的确已经引起家庭和社会的广泛关注，也正是因为大家的关注，世界人口的自杀率在不断下降。

英国《经济学人》2018年11月刊登《为何世界各地的自杀率都在下降》的文章称，自2000年以来，得益于城市化、政府政策等因素，全球范围内自杀率下降了29%，这等于有280万人被拯救。

虽然我们看到这一可喜的变化，但

是毕竟世界的自杀率还较高。如果要不减少自杀率，不仅是家庭和社会要关注，并改善相关的因素，但更关键还在于相关人员要自救。

决定思想改变的外因，要靠内因来对接才能起作用。

只有当事人自己了解到生命的责任，意识到生命的重要，认识到生命的价值，才会去珍惜生命，才不会用极端的方式，毫无意义地浪费生命。

关于生命的责任，我以为，一个人的生命并非只承担一个人的责任，而是要对自己对家庭对社会都要承担责任，他虽为一个人拥有，却牵连着方方面面的福祉。《孝经》中有：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”

生命是承担一切责任的基础，没有生命哪里还可以履职？

生命只有一次，对于谁都是宝贵的。关于生命的重要，我们只要明白一点：有生命，便有希望。没有生命，就没有一切。

关于生命的价值，我们要知道，生命是用来践行责任的，而不是用来由你任性挥霍的。

因此，曼杰曾经这样说过：“浪费生命是做人的最大悲剧。”

为了一点点委屈，为了一点点挫折，为了一点点误解……一遇到这样那样的烦恼，你追悔自己的行为，就觉得自己无颜活在这个世界上；你怨恨别人的行为，

就觉得要用自己的生命来让别人后悔……于是选择用自杀去屏蔽和报复，无论你是在绝望中自杀，还是在报复中自杀……这都是极其愚蠢和自私的。因理想而烦恼的你，一旦放弃了生命，你就再也没有翻盘的机会，你的所有理想都已随风而逝；因误解而烦恼的你，一旦放弃生命，你的行为会让亲者痛仇者快。

面对烦恼，用自杀来屏蔽和报复，就是用浪费生命在导演最大的悲剧。

人生漫长，无论是面对人生态理，还是人际交往，抑或其它方面，不如意的事常随之而来。烦恼也会不断出现，如果我们能正确面对这些烦恼：一时无法达到的就谋求长远，一时无法沟通的就慢慢解释……只要生命在，就有时间去追求理想，就有时间去消除误解。

如果我们真正了解生命、热爱生命、珍惜生命，保持生命的活力，所有的奇迹都有可能，在某一瞬间到来，所有的烦恼都有可能，在某一瞬间灰飞烟灭。如果失去了生命，人生就失去了一切。

烦恼会常有，而生命只有一次。

烦恼如果暂时放下，这不是消极，它还有改变的希望；生命即便是一时冲动放弃，这就是绝望，它就再也没有复活的机会。

为了自己美好的人生，为了家庭和社会的责任，请别因为烦恼去浪费生命。

生命很珍贵，人生很美好，我们且行且珍惜。