

莫妮卡（15 歲），脫掉了黑色長袖襯衫，赫然露出左上臂內側，一片紅腫的利器劃割出來的英文名字：艾瑞克。莫妮卡的母親禁不住哭出聲來，莫妮卡卻依舊面無表情的看著窗外。「傷口已經發炎了，要趕緊看醫生。」校園輔導員對母親說，然後轉向莫妮卡柔聲的問她：「艾瑞克是誰？妳很想他是嗎？」只見莫妮卡的眼睛裏汪起了淚水。艾瑞克是莫妮卡初中的男友，莫妮卡的母親認為這個男孩不學無術，拖著莫妮卡也不好讀書，還懷疑他們有了性關係，做為單親的母親，除了維持家計，更怕女兒就此墮落，於是毅然由德州搬來加州，硬生生的切斷了他們的交往，莫妮卡不但從此與母親交惡，更因新環境中沒有一個說話的對象，再加上失去艾瑞克，以及無邊無際的孤獨感覺，莫妮卡開始自割以求舒解。

芬芬是個好孩子，她知道父母很用心的栽培她，她也曾很努力的配合，但是學業上總是達不到理想，看到父母的失望，芬芬心裏充滿了罪惡感，覺得自己的存在是羞恥的。但自從母親將精神轉到弟妹身上，芬芬又覺得被排除被放棄的傷害，她覺得自己不屬於這個家，從 12 歲起，芬芬開始用小刀、圖釘、筆尖等尖銳的東西割自己。任何事只要使她聯想到自己的無用、羞恥或感到是局外人，她總忍不住躲起來割自己，割得時候她一點也不覺得疼，看到鮮血湧出，她反而有一種說不出的釋放感。這一回她失手割得太深了，被送到醫院縫了六針，看到她手臂、大腿內外側、腰間小腹上長長短短、深深淺淺的疤痕，嚇壞了芬芬的父母，芬芬也被送到青少年之家，由政府監管，她的父母暫時失去了芬芬的監護權。

她們為什麼要如此傷害自己呢？近年中愈來愈多的案例，引起了心理學界廣泛的注意，許多研究報告也告訴了我們一些觸目驚心的研究結果。

引起自殘行爲的原因很多，較常導致青少年自殘的原因是，因為內在有極強烈的情緒卻無法表達，像恐懼、空虛、傷痛、寂寞、悲哀、罪疚感、被排斥、挫折感、羞恥感、憤怒或緊張等等；也有的是因為腦子被性的慾念遐想和衝動充塞而用自殘來宣洩；還有的是因思想混亂不清，有幻視、幻聽的情況發生而自殘，現今在初中年紀的孩子（尤其女孩中）竟蔚為一種模仿式的風氣，但若一般心理、環境正常的孩子，試過幾次後會自動停止（因為痛而無意義）。自殘行爲除了切割、用利器劃破皮膚外，還會用煙頭等燒燙自己的皮膚，或做一些明知有害的事例如在耳、眉、鼻、乳房、肚臍上穿數個洞、紋身、酗酒、吸毒、亂性等。自殘也會上癮而變成“欲罷不能”的情形。通常自殘的孩子都認為這是唯一能抒解或表達他內心人際關係困難或被排斥的痛苦感的方法，故若父母能有耐心，因了解而和他（她）建立一個能互相信任的關係，避免用強硬的方式迫其停止，並藉由專業人員的協助，自殘的行爲是可以被矯正的。

資料來源: <http://www.chinesecounseling.org/chinese/articles/cartilce-self-mutilation.html>