

# 大学生自杀风险因素及干预对策研究

## ——基于对71例大学生自杀事件的分析

张宁<sup>1</sup> 武萌<sup>2</sup> 刘伟<sup>1</sup> 武成莉<sup>1</sup>

1. 西安电子科技大学, 西安;

2. 新乡医学院, 新乡

**摘要** | 大学生自杀会影响到家庭的健全和社会的稳定, 目前自杀也是引起我国大学生非正常死亡的重要因素之一, 大学生自杀现象已经引起全社会的广泛关注。本文研究分析了某省2019—2021年期间发生的71例大学生自杀身亡的事件, 发现家庭因素、负性生活事件、精神疾病、个性因素、缺乏积极的应对方式等因素会影响大学生的自杀行为, 并在此基础上提出了相应的干预对策, 以预防和减少大学生自杀现象的发生。

**关键词** | 大学生; 自杀; 危机干预

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



自杀属于一种非正常的死亡形式, 大学生自杀不仅仅是社会的损失和家庭的悲剧, 有时还影响到校园的稳定, 甚至有的事件会在一定程度上形成社会危机。自杀是引发我国大学生非正常死亡的重要因素之一, 杨振斌、李焰<sup>[1]</sup>等对2006—2010年五年期间国内部分重点高校非正常死亡的475名大学生的数据进行研究分析发现, 大学生自杀死亡比例非常高, 占到非正常死亡的47.2%, 吴才智、江光荣<sup>[2]</sup>等人研究发现大学生自杀总数和自杀行为低龄化还有逐步上升趋势。李焰等<sup>[1]</sup>对2006—2011年期间部分高校学生自杀死亡的数据分析发现, 大学生自杀死亡后, 有6.5%的事件会进而发展成危机事端。为了更好地了解影响大学生自杀行为的风险因素, 本文对71例自杀死亡个案进行研究分析, 探讨大学生自杀行为的风险因素和保护因素以及从自杀意念到自杀行为的心理机制, 提出高校自杀危机干预的对策, 以提升大学生的心理健康水平, 有效预防和减少大学生自杀现象的发生。

基金项目: 2022年陕西省哲学社会科学重大理论与现实问题研究项目“大学生自杀意念到自杀尝试的心理机制及干预对策研究(项目编号: 2022ND0391)”。

通讯作者: 武成莉, 西安电子科技大学心理健康教育中心教授, 研究方向: 心理危机干预、心理健康教育。

文章引用: 张宁, 武萌, 刘伟, 等. 大学生自杀风险因素及干预对策研究——基于对71例大学生自杀事件的分析[J]. 中国心理学前沿, 2023, 5(3): 183-190.

<https://doi.org/10.35534/pc.0503022>

## 1 大学生自杀状况分析

### 1.1 样本基本信息

整理各个高校上报的严重心理危机事件报告,发现 2019—2021 年期间某省高校学生自杀身亡的事件总共有 71 起,其中包括男生 38 人,女生 33 人;成绩在优秀或者中等偏上的 25 人,成绩较差或者在中等偏下的 9 人,成绩一般或者中等的 37 人。

### 1.2 大学生自杀个案的年级分布

从自杀个案的年级分布来看,大一 6 人,大二 17 人,大三 19 人,大四 25 人,研一 1 人,研二 1 人,研三 2 人。高年级学生自杀的发生率比较高,本科生中大四的占 37.31%,大三的占 28.36%,研究生中研三的 2 个,占到了 50%。高年级学生可能面临的就业、学业压力更大,需要学校和家庭给予更多的关注。

### 1.3 大学生自杀方式和自杀地点分析

从统计的 71 例自杀案例来看,大学生选择自杀的方式仍以高坠为主,占总人数的 56.34%,其次是烧炭,占总人数的 12.68%,选择服药、自缢和溺水的均占到 9.9%。

从自杀地点来看,46.48% 的学生选择在校外结束自己的生命,29.58% 的学生选择在校内,值得注意的是其中有 23.94% 的学生选择在家中自杀。

表 1 自杀方式和地点统计

Table 1 Types and locations of suicide

高坠	服药	自杀方式				割腕	自杀地点		
		自缢	溺水	烧炭	校内		校外	家中	
40	7	7	7	9	1	21	33	17	

### 1.4 近三年大学生自杀事件主要集中在 4 ~ 5 月和 9 ~ 10 月

从自杀时间分布上看,发生在前半年的总共 37 起,后半年的 34 起,总体差异不大,从月份上看,发生在 10 月份的最多,有 12 起,占比 16.90%,其次是 4 月、5 月和 9 月。

表 2 自杀时间分布

Table 2 Distribution of suicide times

时间(月)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2019 年	2	0	3	3	4	1	2	1	2	3	1	2
2020 年	2	0	1	1	1	2	0	1	0	0	0	0
2021 年	2	3	2	5	3	2	3	1	5	9	1	3
总	6	3	6	9	8	5	5	3	7	12	2	5

## 1.5 大学生自杀原因受家庭因素影响较大

从统计结果来看,71起自杀的案例中直接由于亲子冲突引起的有12人,家庭关系不良受影响的有15人,在自杀诱因中所占比例最大。其次是患有精神疾病,然后是感情问题,这些都是诱发大学生自杀的重要原因。

表3 自杀因素分析

Table 3 Analysis of suicide factors

自杀因素	提及人数	
家庭因素	亲子冲突	12
	家庭关系不良	15
	家庭贫困	10
	学习压力	3
负性生活事件	考研压力	6
	感情问题	10
	就业压力	4
疾病	精神疾病	13
	身体疾病	3
其他	无明显原因	8

## 2 大学生自杀行为影响因素分析

自杀现象的原因比较复杂,如家族遗传、家庭因素、社会文化、个性特质等,引起大学生自杀的因素也是多样的,可能是单个因素,也可能是多个因素在不同时间,通过不同的途径,共同作用的结果。本文分析了71例自杀个案,发现以下几个方面是影响大学生自杀行为的主要因素。

### 2.1 家庭因素

在分析案例时,让我们感到痛心的是有17起自杀行为都是发生在家里,从事后原因推断发现,有12起自杀个案的直接诱因是亲子冲突,即自杀前跟家人有过激烈的争吵,如家长期待过高,学生想要学自己喜欢的专业而家长不同意造成冲突等。还有15例跟家庭关系不良有关,如父母离异与孩子关系疏离,重组家庭关系比较复杂,父母关系不和经常争吵,感受不到家庭的关爱等。

萨提亚转化式系统治疗的创始人吉尼亚·萨提亚(Virginia Satir)在她的工作实践中发现个体的成长和改变会受到家庭系统的影响。良好的家庭关系可以营造一种尊重、坦诚、负责和合作的氛围。如果家庭系统存在缺陷,会导致家庭成员产生各种不良症状。造成大学生自杀的家庭因素首先是受家庭内部结构的影响。父母离异,重组家庭,父母去世,或者父母关系不良,孩子在家庭里感受不到关爱,无法表达自己的真实感受,这些都是影响大学生自杀的重要因素。本研究中来自离异家庭的7人,单亲家庭1人,抱养的1人。还有一些虽然父母没有离异,但是长期夫妻关系紧张,经常争吵等,孩子长期生长在这种环境中,也会受到一定的影响。其次,大学生自杀行为跟父母的教养方式和期待有关<sup>[3]</sup>。根据家庭系统模式理论,家庭功能发挥得越好,家庭氛围越和谐,家庭成员的

心理健康水平也会越高,反之,成员则容易出现一系列心理和行为问题。父母的教养方式与自杀意念之间存在显著的相关,积极教养方式会降低自杀意念,而消极教养方式则会提高自杀意念<sup>[4]</sup>(高峰等,2022)。如果父母长期采用严苛型教养方式,容易让家庭充满矛盾和冲突,使孩子感受不到家庭的理解、包容和接纳,从而增加孩子自杀的风险。最后,亲子冲突会直接导致自杀行为的发生。在本研究分析的案例中,有 12 起自杀的直接诱因是亲子冲突,事发前均与家长有过激烈的争吵。亲子冲突是父母和子女之间一种对立性的双向互动过程,家庭系统理论认为亲子冲突的来源可能是家庭成员系统功能的缺失,不恰当的人际关系界线,或者是防御性的沟通风格等原因引起。过度教养的父母采取的教养方式往往会阻碍了青少年自主性的发展<sup>[5]</sup>,会使亲子间产生的冲突更加频繁,更易导致青少年产生抑郁情绪。有研究发现疫情期间大学生亲子冲突的言语冲突和情绪对立都高于正常时期。<sup>[6]</sup>

## 2.2 负性生活事件的影响

当个体没有能力解决当前问题时,容易产生挫败心理,认为自己无法摆脱目前的困境,自杀风险会随之增加<sup>[7]</sup>(陈星、邓欢,2022)。挫败感、被困感与自杀之间有着稳定的关系,有研究发现,有自杀倾向的被试报告了更高水平的挫败感。自杀人际理论认为自杀意念来源于两种人际状态:负担感和未满足的归属感。当两种状态同时存在时,自杀意念会达到最高水平,个体也更倾向于产生自杀行为。同时如果个体经历过非自杀性自伤,身体或精神虐待,家庭成员或朋友的自杀,或其他使人遭受痛苦和挑衅的事件时个体倾向于由自杀意念发展为真正的自杀行为。

本研究的个案中有 27 例跟家庭冲突有关,10 例经历恋爱挫折,6 例是因为考研压力,4 例存在就业压力,3 例存在学习压力。每个个体都生活在一定的社会环境中,并且会对周围发生的事情做出反应。大学生正处于人生发展的关键时期,他们会遇到诸如学业竞争、就业压力、人际关系、情感受挫、家庭冲突和社会事件等问题。研究发现大学生负性生活事件与心理健康之间呈正相关,当大学生遇到负性生活事件时,很多学生会产生较大的精神内耗,从而影响其心理健康。负性生活事件也是影响大学生自杀的重要因素,有自杀倾向或自杀意念的大学生都存在突出而又长久的心理压力。负性生活事件包括学业压力、就业压力、感情问题等。在自杀的学生中,有很大一部分在自杀前的一段时间内遭遇过负性生活事件,排名前 3 位的负性生活事件是学业受挫、爱情受挫、严重家庭冲突。本研究分析发现高年级的学生自杀人数明显比低年级多,连选<sup>[8]</sup>等研究发现新冠疫情期间大学生年级越高越容易出现焦虑和被抑郁情绪困扰的情况。主要原因是大四学生对考研结果以及毕业设计的担心,而且由于疫情的影响,企业招聘人数的变化以及招聘形式的变化都让学生感到迷茫和忧虑,这些无法预测的因素都给高年级大学生造成较大的压力。

## 2.3 精神疾病

有学者研究认为引起自杀的主要原因是罹患抑郁症等精神疾病以及家庭矛盾、经济困难、躯体疾病、社会风险因素。在我国的自杀身亡者中,精神疾病患者占 49.64%;在自杀未遂者中,精神疾病患者占 42%。<sup>[9]</sup>有文献报道,精神疾病是导致自杀的主要原因,而精神疾病中自杀风险最高的则是抑郁症。抑

郁症患者的临床表现为心情低落, 过得不开心, 情绪长时间地低落消沉, 刚开始是闷闷不乐, 后期会悲痛欲绝、自罪自责、悲观绝望、痛苦厌世、自我否定, 感觉活着每一天都是受折磨、消极、逃避, 最后甚至会有自杀倾向和行为。精神疾病的产生是由多种因素促成的, 如遗传、家庭、社会影响, 以及个体人格特征等。

本研究的案例中有13例曾被诊断为有精神疾病, 以精神分裂和抑郁症为主。还有一些案例, 虽然没有得到诊断, 但是通过后期访谈等发现他们有的在生前查找过关于抑郁症的知识或者加入关于抑郁症的聊天群等。

## 2.4 个性因素

不良个性并不是自杀的直接影响因素, 但不良个性会对负性生活事件起放大作用。在本研究中同学和老师谈到对自杀学生的印象时, 大家的描述有: 不爱说话, 不主动与人沟通, 但被动沟通尚可, 表现较为木讷, 反应稍慢, 沉默寡言, 不善言辞, 性格相对孤僻, 表达能力不强; 性格内向, 内心孤独痛苦, 长期压抑自己, 不轻易与人吐露内心的想法; 同学交流较少, 性格较为独立孤僻, 生活自律且自我要求较高; 对自身学习成绩要求高, 自卑、敏感、自尊心强, 易焦虑、易怒, 有时无法控制自己的情绪等。总结后发现这些学生大多数个性偏内向自卑, 孤僻、偏执、敏感、情绪不稳定、温和懂事、独来独往、不善交流、自我要求高、善于掩饰等。心理学研究表明, 那些好胜要强、期望过高的人, 较一般人更容易在挫折面前产生自杀意念甚至自杀行为。有些学生对自身要求较高, 同时又缺乏对自我客观的评价, 特别是对自我的肯定和悦纳, 遇到问题时倾向于否定自己, 更容易产生挫败感。

## 2.5 缺乏积极的应对方式

根据埃里克森的发展阶段理论, 大学生的年龄基本是18~22岁左右, 他们正处于自我同一性和角色混乱冲突的阶段, 很多人会产生心理困扰或心理障碍, 有一部分学生可能会需要心理援助。但是现有研究表明, 有很多需要援助的人, 有的甚至已经处于危机状态, 他们却不会主动寻求援助。本研究中涉及的71例自杀事件中, 被纳入学校重点关注系统的有16人, 不在重点关注范围的45人, 还有一部分学生虽然受到学校关注, 但主要也是因为学业问题, 而非心理问题。这些学生中主动求助心理咨询的几乎没有。江光荣等<sup>[10]</sup>针对大学生的研究显示, 在面对心理困扰时, 大部分大学生会采取积极的应对方式, 但仍有1/4的学生会采取消极的应对策略。如果决定求助, 他们首先会选择向朋友求助, 其次是恋人和家人, 而很少选择心理咨询师和老师去求助。

应对方式包括积极应对和消极应对, 积极应对技能可缓和负性生活事件与自杀行为之间的关系, 个体遭遇的负性生活事件较多, 而积极应对技能水平较低时, 自杀风险最高。本研究中的案例显示部分大学生在面对挫折或压力时, 容易产生不合理的思维, 倾向于采取否定、逃避等消极应对方式, 缺乏主动的求助意识, 并有很强的掩饰性。他们一般情况下会选择自己一个人面对问题, 有的学生自己在网上查找一些解决方法或者加入一些聊天群去寻找答案。当不良情绪积累到一定程度难以处理时, 他们会选择自杀的方式来解决自己面临的问题。

### 3 预警干预机制探讨

个体在自杀意念在产生之后,到最终决定自杀之前,内心往往会陷入矛盾冲突中,思想上也会经过一段时间激烈的斗争。有些自杀者生前会通过谈论或发表与自杀有关的话题,直接或间接地表达自杀意愿,以此引起他人的注意或者发出求救信号。此时,他们如果能够及时得到一些保护性因素比如有效的社会支持,自杀者很可能会减轻或打消自杀的企图,自杀也有可能被减缓、中止,甚至终止。

针对影响自杀行为的多种因素,提出以下干预机制,希望能够从各方面给学生提供支持保护机制,以便能够预防和减少大学生自杀事件的发生。

#### 3.1 做好家长心理知识的普及教育工作,完善家校沟通、家校共育责任机制

在日常心理咨询和心理危机学生干预的过程中发现很多大学生的心理问题是从小、初中,甚至小学带上的。学生的心理问题很多源于社会支持系统不健全,比如缺乏家庭的关爱和家庭教育不当等。还有一些学生的问题是由于家长对心理疾病不理解、不接受等造成对病情的延误。江光荣<sup>[11]</sup>等研究发现我国国民心理健康素养处于一个中等偏低的水平,有关心理疾病应对尤其是他人心理疾病应对的素养最为薄弱。很多家长受文化和教育水平的影响,对心理知识了解不够,甚至将心理问题“污名化”“道德化”,存在明显的“病耻感”,所以有些家长即使知道学生存在心理障碍,也不愿意承认,有的由于担心对孩子造成不好的影响,对暴露学生的心理问题产生焦虑和回避,甚至隐瞒学生病情,导致家校联系不畅,从而耽误学生病情的治疗。因此需要加强家校沟通,学校老师要定期联系学生家长,尤其是重点关注学生的家长,及时通报情况,使家长能够较为客观、全面地了解学生在校的学习生活情况。同时通过多种途径,如心理讲座,陪读家长心理沙龙,微视频、公众号推送等方式对家长进行心理健康知识和危机预警知识的普及,使其对学生的异常表现能够敏锐觉知,并与学校保持积极沟通,促进高校心理危机干预合力的形成。

#### 3.2 加大心理健康教育普及的力度和深度,提升大学生心理健康素养

在日常的心理健康教育中要加强对心理咨询的宣传,引导学生关注自己的心理健康,培养学生的求助意识,并提供便捷的心理咨询预约通道,使他们在需要的时候能够第一时间得到帮助。

通过心理健康课程、各种宣传活动、微信公众号、微视频等方式可以传授给学生心理健康知识,提升心理健康教育知识普及的力度和深度,培养学生用乐观的健康心态看待问题,形成积极的归因方式,充分挖掘问题本身的资源,激发学生的潜能,提高学生的心理韧性、积极应对方式和自我关怀能力。

#### 3.3 完善和畅通心理危机预警体系,充分发挥朋辈学生骨干的作用

朋辈支持作为学生社会支持的重要部分,也是学校心理危机预警体系的重要一环。首先,同龄、同身份等优势使得他们更容易第一时间捕捉到同学的求救信号。因此要加强班级心理委员等同辈学生干部的专业培训,培养其对于心理危机的识别意识和技巧,充分利用 QQ、微信等社交媒介,主动关注、敏感觉察周围同学心理状态的变化,以确保及时发现,在遇到危机事件时,他们能够及时识别并运用专业

知识进行干预,防止危机事件的发生。其次,同辈辅导具有自发性、亲情性、简便性等特点<sup>[12]</sup>,学校可以选拔一些对心理助人有热情、感兴趣的学生,经过系统的专业培训和督导,取得上岗资格后,可以向在校大学生提供简单的心理咨询服务。这样可以充分利用同辈教育资源,以及学生之间的互助教育优势。因为朋辈心理辅导员跟学生有着相似的学习、生活背景,更加容易有共同语言,也更容易跟来访者产生共情,这样可以为来访者营造一个更加轻松的咨询氛围,并给予相应的支持和干预,有效地缓冲各种外界刺激所致的紧张,也能够对有自杀意念的学生起到缓解保护作用。最后,高校心理社团由一批对心理健康相关知识感兴趣的大学生组成,他们在老师的指导下可以开展各种与心理健康相关的特色主题活动,比如心理知识竞赛、心理嘉年华活动、心理情景剧大赛、心理微电影大赛、趣味运动会等,由此展开朋辈心理互助,让学生在活动中理解和解决常见的心理问题,如宿舍人际关系、新生适应、压力和情绪管理、未来职业生涯规划等,同时可以通过活动普及心理健康相关知识,增强大学生的心理健康自助和助他意识,降低心理危机事件的发生概率。<sup>[13]</sup>

### 3.4 加强科学研究,提升对危机的识别与干预

探索建立心理危机预警指标体系。结合学校信息化建设,利用大数据技术的发展与应用,建立学生心理健康状况数据库及预警模型,为学生心理危机预防工作提供科学依据。学校要定期,尤其在一些关键的时间和事件节点,如毕业前夕、开学初、考试期间及节假日前后等,充分调动任课教师、导师、辅导员、学生朋辈团队对学生的生活、心理状态进行全面且清晰的排查,对于存在心理危机的学生要及时识别和干预。

同时要加强对学生心理动态的关注,及时发现、处理、总结学生的异常情况。

开学初要开展面对全校学生的心理普查,在心理排查的具体过程中,要从学业、就业、家庭等各方面细节信息入手,对学生进行循环动态排查,深入分析研判,提高危机预警的精准度,实现分层、分级的精准干预。

## 参考文献

- [1] 杨振斌,李焰.大学生非正常死亡现象的分析心理与行为研究[J].心理与行为研究,2015,13(5):698-701.
- [2] 吴才智,江光荣,段文婷.我国大学生自杀现状与对策研究[J].黑龙江高教研究,2018,36(5):95-99.
- [3] 吕书鹏,王莹,王昕红,等.父母严苛型教养方式与青少年自杀倾向:一个有调节的中介模型[J].心理发展与教育,2022,38(6):869-878.
- [4] 高峰,白学军,章鹏,等.中国青少年父母教养方式与自杀意念的元分析[J].心理发展与教育,2023,39(1):97-108.
- [5] 夏宇娟,孔繁昌.直升机教养的内涵、影响和后效[J].心理科学,2021,44(3):612-618.
- [6] 罗瑞奎.新冠肺炎疫情期间大学生社交隔离与亲子冲突的关系[J].温州职业技术学院学报,2020,20(3):21-25.
- [7] 陈星,邓欢.自杀行为理论模型比较分析[J].心理研究,2022,15(2):132-140.

- [ 8 ] 连选, 谭鑫, 张江华. 新冠肺炎疫情期间大学生心理问题调查及干预对策研究 [ J ] . 高教学刊, 2020 ( 34 ) : 33-36, 40.
- [ 9 ] 张杰. 自杀研究在中国: 自杀率的变化和理论探讨 [ J ] . 四川精神卫生, 2022 ( 5 ) : 393-401.
- [ 10 ] 江光荣, 夏勉. 心理求助行为: 研究现状及阶段: 决策模型 [ J ] . 心理科学进展, 2006, 14 ( 6 ) : 888-894.
- [ 11 ] 江光荣, 李丹阳, 任志洪. 中国国民心理健康素养的现状与特点 [ J ] . 心理学报, 2021, 53 ( 2 ) : 82-198.
- [ 12 ] 唐小虎, 王金威. 朋辈心理辅导模式下大学生心理健康教育工作实效性的提升 [ J ] . 吉林农业科技学院学报, 2022, 31 ( 4 ) : 51-54.
- [ 13 ] 高歌. 新时代高校大学生朋辈教育的探索与实践 [ J ] . 黑龙江教育 ( 高教研究与评估 ), 2022 ( 7 ) : 83-85.

## An Analysis of Causes for College Students Suicide and their Countermeasures with 71 Cases of Suicide

Zhang Ning<sup>1</sup> Wu Meng<sup>2</sup> Liu Wei<sup>1</sup> Wu Chengli<sup>1</sup>

1. Xidian University, Xi'an;

2. Xinxiang Medical University, Xinxiang

**Abstract:** As one of the important factors that lead to college students' unnatural death, suicide exerts a great impact on family integrity and societal stability, and by so far has evoked the great attention in the society. By analyzing 71 cases of college student suicides, the paper finds that these factors, including family relationship, negative incidents, mental illness, the personal character and lack of positive resolutions to difficulties, will probably lead to college students' behaviors of suicide, and then some countermeasures, based on these case studies, are proposed to prevent college students from suiciding.

**Key words:** College students; Suicide; Crisis intervention