

“从想法到行动”自杀三步理论 对高校自杀预防的启示

买跃霞

武警工程大学乌鲁木齐校区，乌鲁木齐

摘要 | 自杀已经成为我国高校危及大学生生命安全的最大的“杀手”。鉴于自杀事件的极端恶劣影响，自杀的预防工作历来是高校心理卫生重点工作。作为新生的“从想法到行动”自杀三步理论清晰地展示了从自杀意念到自杀行为的过程，将关注点从“哪些影响因素与自杀行为有关”转变为“这些影响因素如何对自杀行为起作用”，这一理论启示高校预防和干预自杀要放弃以解决方案为导向，转向以过程为导向，进而提高自杀预防能力。

关键词 | 自杀想法；自杀行为；预防自杀

Copyright © 2025 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/>



自杀作为一种严重的社会问题，是个体蓄意或自愿地采取各种手段，有目的、有计划地结束自己生命的复杂社会行为。在科技高度发达和物质极大满足的今天，自杀已经成为一种社会瘟疫，有逐步扩大，愈演愈烈的趋势。尽管高校一直十分重视自杀预防工作，各级管理者也制定了相关的预防和干预策略，诸多研究都在一直关注自杀，但自杀率并没有得到显著下降。如何从心理学角度去理解自杀案例背后共有的心路历程和心理机制，将关注点从“哪些因素影响自杀行为”转变为“这些影响因素如何对自杀行为起作用”，进而为做好预防自杀工作找到更精准和有效的着力点迫在眉睫。基于“从想法到行动”构想的自杀三步理论具有强的解释力、模型简洁，对高校做好预防自杀有很强的理论指导性和实践操作性。

1 “从想法到行动”的自杀三步理论

1.1 痛苦与绝望的结合导致自杀想法的形成

自杀三步理论认为当个体同时存在痛苦和绝望时会产生自杀意念。自杀意念的产生开始于痛苦，痛苦是一种广泛而不安的感受，指个体陷落到强烈的内疚、恐惧、丧失、仇恨、愤怒、悔恨等负性情绪中不能自拔。心理痛苦是引发自杀的直接原因，没有心理痛苦就没有自杀。生理疾病、关系丧失或破裂、归属受挫和累赘感知、挫败和困境感都会让人产生痛苦的感受。研究发现自杀者在自杀行动前的3个月内，负性生活事件的发生频率明显高于正常人。这些负性生活事件常常引发个体强烈的痛苦情绪反应，如人际冲突、人际关系的丧失、工作或经济问题、社会地位改变、名誉受损及多重生活事

作者简介：买跃霞，空军军医大学应用心理学博士，武警工程大学乌鲁木齐校区教研部军事心理学教研室讲师，研究方向：军事决策与军人健康维护。

文章引用：买跃霞. (2025). “从想法到行动”自杀三步理论对高校自杀预防的启示. *中国心理学前沿*, 7(10), 1283–1286.

<https://doi.org/10.35534/pc.0710209>

件等。当个体处于某种慢性痛苦时期，这些应激事件常起触发作用。绝望是个体对现状的改变没有信心，对未来没有期待的状态。只有痛苦或绝望都不足以产生自杀意念，痛苦和绝望共同导致自杀意念的产生。痛苦但对未来怀有希望的个体会继续生存下去；对未来感到绝望但日常生活毫无痛苦的个体也不会自杀。痛苦和绝望对自杀意念的产生来说，两者必不可少。

自杀者自杀前都有强烈的痛苦体验。痛苦的本质是个体生存有关的心理需要受阻或没有实现时产生的一种主观体验。自杀者自杀前一般都会有经历应激事件，这些事件包括疾病，本人突然患病；经济压力；重要他人患病或丧失（重要抚养人患病或去世；异性关系压力，包括失恋、示爱被拒、三角恋、网恋、恋爱关系即将破裂等）；突发性压力（犯错遭惩罚或即将被惩罚、与家人发生争吵或剧烈冲突、网络赌博、网络借贷、网络游戏成瘾等）。这些外部发生的客观事件会引发个体内心的巨大痛苦，而当这种痛苦的程度超过个体所能承受的最大限度时，绝望感会让个体将自杀视为结束痛苦的唯一方法，从而实施自杀行为。其中心理疾病本身就说明了该个体承受痛苦、化解痛苦的能力不足，其中抑郁症体现最为明显。

随着网络融入大学生的社交、生活与娱乐之中，为他们的生活提供了前所未有的便利的同时，也潜藏着承受更多痛苦的风险。社交媒体上对财富与成功的炫耀可能加剧年轻人的孤独感和无助感。网络的隐蔽性和匿名性，网络赌博和借贷渗入了大学生活。自杀案例研究发现，因沉迷网络游戏、网络赌博、网络借贷等无法偿还欠款等引发的自杀事件呈现多发态势。网络环境中的风险因素与现实中的脆弱性产生叠加效应，形成独特的当代大学生心理危机特征。

1.2 联结感的丧失强化了对自杀想法的认同

联结感除指个体与他人的关系，以及与任何能够让人投入生活的事物或目标（如工作、使命、角色、兴趣等）所产生的联结。自杀三步理论认为，一个人在生活中所感受到的联结感，会影响他产生自杀想法的强烈程度。如果个体感到心理痛苦和绝望，并且也想过要自杀，但该个体对生活的联结感强于其感受到的痛苦，那么该个体只会产生微弱的自杀意念。这一观点有利得只吃了精神疾病诊断与自杀风险并非简单因果关系。临床观察发现，良好的社会支持系统可显著降低共病个体的自杀风险。

1.3 自杀能力的获得导致了自杀行为的实施

自杀从进化的角度来看，不仅是一件令人恐惧的事情而且还是一件非常痛苦的事情。自杀三步理论的第三步是指在何种条件下强烈的自杀意念会上升为自杀行为。自杀三步理论认为一旦个体产生了想要结束自己生命的愿望，接下来的问题就是该个体是否会尝试做出实

际行动，该理论认为关键因素在于这个人是否具有具备自杀的能力。决定个体自杀能力水平的因素是：先天性、习得性和实操性。

先天性很大程度上是由基因决定的。对于疼痛不太敏感的人，可能会具有更高的能力去做出自杀尝试，而那些天生神经质（比如有晕血症的人），自杀的能力就相对会较低。习得性指的是如果一个人对与疼痛、伤害、恐惧以及和死亡相关经历有了适应性，那么随着时间的推移，他会有更高的自杀能力。实操性指的是一些让自杀更容易发生的具体的可操作性因素，比如对枪支的使用更为了解的人，就拥有更高的实施自杀的能力。再比如有研究发现麻醉师等医学专家的自杀率在上升，因为这些人群很了解如何没有痛苦地结束生命，并且有渠道可以轻易获得相关药物。意向性、习得性和实操性促成了一个人从产生自杀念头到做出自杀尝试，这三个因素影响了一个人的自杀能力。一个具有自杀念头的人，只有在具备自杀能力的情况下，才会做出自杀的尝试。随着互联网的开放性、虚拟性与免责性等特点，使得网络上关于自杀的信息触手可及，网络相约自杀、网购自杀工具等进一步提高了徘徊在自杀边缘的大学生实施自杀的能力。

2 自杀理论对高校预防自杀的启示

尽管自杀是一个复杂的社会问题，“自杀三步理论”清晰地揭示了学生从产生自杀意念到实施行为的内在机制，为高校预防工作提供了精准的干预路径。基于此，高校应放弃“以解决方案为导向”，转向“以过程为导向”，构建一个全员参与、全过程融入、全方位协作的精准化预防体系。

（1）一级阻断：以人文教育重构意义世界，阻断绝望感的生成

当代大学生心理危机，特别是自杀风险的滋生，必须置于中国社会急速转型这一宏观背景下进行深刻审视。在个人主义、功利主义与社会达尔文主义等多种社会思潮的持续冲击与裹挟下，大学生群体原有的、相对单一的价值观念体系正经历着剧烈的震荡与解构；与此同时，高企的房价、日益严峻的就业形势、学历贬值的普遍焦虑等现实生存负担不断加剧，而消费主义无孔不入的符号诱惑又极易使他们在物质的追逐中迷失自我的本真性。在此多重压力交织的背景下，部分年轻人不可避免地陷入“努力却看不到回报”“人生道路越走越窄”的意义困境与价值迷茫之中，普遍缺乏将个体经历进行价值合理化阐释与升华的能力。这种宏观社会结构性压力与微观个体意义感匮乏之间的相互作用与恶性循环，构成了当前大学生心理危机最为深层的根源。

高校需扭转“重术轻人”倾向，强化人文教育的“意义唤醒”功能。建议设立人文经典核心课程体系，通过精读哲学、文学、史学经典，引导学生思考“人应

当如何生活”的根本问题。人文教育应渗透所有学科,理工科引入科技伦理,社科强化价值理性,帮助学生建立知识的价值“锚点”。意义感更需在生活中验证,当学生面临学业失败、关系破裂等挫折时,教育者应鼓励其通过深度叙事提炼个人价值,并通过志愿服务、社会调研等活动,使学生在服务与创造中感受自身对世界的积极影响。

同时,要建立由辅导员、教师、学生骨干构成的联动预警体系,对遭遇“价值合理性丧失事件”的学生进行早期识别与快速响应,形成“心理支持”与“现实问题解决”协同的综合支持模式。

(2) 二级阻断:破局“社交孤岛”,重建情感联结

人际关系问题既是引发大学生痛苦的原因,也影响其化解痛苦的能力。然而当代大学生的人际关系正呈现出前所未有的新特征,构成了独特的“社交孤岛化”景观:首先,学生普遍习惯于在虚拟网络世界中维持数量庞大但联系松散的“弱连接”,却在线下现实生活空间中陷入一种“人际低欲望”状态,对需要投入更多情感、时间和精力、复杂的现实社交感到本能性的疲惫、焦虑和回避。其次,他们比以往任何一代都更加强调和追求清晰的个人边界与独立空间,这种意识本身具有进步性,但若过度则表现为“拒绝社交黏稠”,这往往导致其现实生活中的情感支持系统变得异常稀薄与脆弱,一旦遭遇个人难以承受的危机事件,便极易陷入“孤立无援”的心理绝境。最后,人际交往的“经济化”与“工具化”倾向日益明显,人际互动时常被不自觉地置于成本收益、资源交换的功利性计算框架之下,缺乏非功利的、纯粹的情感流动与心灵共鸣,这使得许多表面热闹的关系难以提供深层、有效的情感慰藉与精神支持。

应对之道在于系统性营造促进真诚联结的校园生态。发展基于兴趣、项目或愿景的微型共同体(如读书小组、科研团队),以低心理成本提供归属感;优化公共空间设计,鼓励非正式交流;通过传统节日庆典等活动增强集体认同。同时,在日常心理教育中训练学生掌握倾听、共情、冲突化解等交往技巧,提升维系关系的能力,打破“渴望联结”与“缺乏能力”的恶性循环。

(3) 三级阻断:实施能力管控,阻断自杀行为实施路径

全球范围内的大量实证研究已经反复证明,在减少自杀率方面,“限制自杀手段的可及性”堪称是最为立竿见影、效果显著的核心策略之一。2005年发表于《美国医学会期刊(JAMA)》上的一篇重磅综述,回顾并评估了多种自杀预防策略的有效性,发现其中最有效的策略之一,就是“减少自杀途径,限制自杀手段”。具体案例令人信服:在英国,随着民用燃气中的一氧化碳比例从12%下降到0%,全国的自杀率随之下降了近30%,且研究发现,原本计划使用煤气自杀的个体,并没有简单地转而采用其他方式自杀。在斯里兰卡,政府禁用毒

性最强的数种杀虫剂后,全国自杀率显著下降了约50%。萨摩亚在禁用剧毒农药百草枯后,自杀率下降了近三分之二。以色列军队自2006年起实施规定,禁止军人在周末休假时将配发的枪支带回家中,此后军人自杀率下降了57%。这些数据强有力地表明,限制特定、高致命性自杀手段的便利性,能够极为有效地防止因一时情绪失控而采取的冲动性自杀行为,且不会导致替代性自杀方法的大规模出现。相比之下,直接针对自杀意念的心理治疗,其效果大约能将自杀率降低15%~22%。这提示我们,在积极提供心理治疗之外,着眼于物理环境与工具管控的“限制手段”策略,在自杀预防工作中拥有巨大且尚未被充分开发的潜力。

高校应协同后勤、安保部门,定期排查校内高风险场所(如高层平台、水域)和工具(如危化品),进行物理安全改造;加强网络内容管理,清理教唆信息,在事件通报中避免详述方法以防模仿。在心理评估中,除关注有自伤史、精神障碍学生外,还需识别因权力博弈挫败而冲动行事的个体。对高风险学生要建立转介绿色通道,实施闭环管理,并推广“个性化安全计划”,明确其情绪预警信号、应对策略与求助资源。最后,要对全校师生进行普及性培训,提升全员的危机警觉与干预能力。

需要强调的是,高校的责任在于构建“育人”“联结”与“安全”的防护网,尽其所能地预防危机发生,但这并非无限责任。学生的心理健康最终是个人、家庭、学校与社会共同作用的成果。未来,体系的深化有赖于将人文教育、价值观引导与心理技能训练更深刻地融为一体,并在限制自杀手段的可及性等已被证明高效的策略上持续发力,最终实现有效保障学生生命安全与促进其全面发展的根本目标。最终在履行高校责任与促进学生自我负责之间找到平衡,实现保障学生生命安全与促进其全面发展的根本目标。

参考文献

- [1] 尤静,刘海玲,刘新春,等.(2022).大学生自杀意念和自杀尝试影响因素分析——基于自杀行为的整合动机意志模型.《中国临床心理学杂志》,30(6),1278-1283.
- [2] 陈伟.(2016).自杀三阶段理论在中国大学生样本中的初步验证——基于“自杀一行为”框架(硕士学位论文).天津大学.
- [3] 施蕾.(2017).无力颓废与抵抗消解——网络“丧文化”现象解读.《福建师范大学学报(哲学社会科学版)》,53(3),152-158.
- [4] 管健.(2021).“熟人社会”到“日常注重边界感”——当代青年社交需求的变化与特点.《人民论坛》,667(11),89-91.
- [5] 白鑫.(2024).自杀污名影响因素的分析与干预:基于网络分析和随机对照研究(硕士学位论文).华中师范大学.

From Ideation to Action: The Implications of the Three-step Theory of Suicide for Prevention in Universities

Mai Yuexia

Urumqi Campus, Engineering University; Doctoral Candidate, Urumqi

Abstract: Suicide has emerged as a leading cause of death among university students in China. Due to its profoundly adverse impact, suicide prevention has consistently been a critical priority in university mental health initiatives. The recently proposed “Three-Step Theory of Suicide” (3ST) provides a clear framework for the dynamic process through which suicidal ideation progresses into suicidal behavior. It shifts the focus of research and practice from “which factors are associated with suicidal behavior” to “how these factors contribute to the behavior.” This theory suggests that universities should move away from a static, solution-oriented model and instead establish a dynamic, process-oriented intervention system to systematically enhance the effectiveness of suicide prevention.

Key words: Suicidal ideation; Suicidal behavior; Suicide prevention