

# 大学生自杀现象的归因分析及危机干预

李梦婷<sup>1</sup>, 秦雪婷<sup>2</sup>

(1. 南京大学 信息管理学院, 江苏 南京 210023; 2. 浙江省血液中心  
献血服务一科, 浙江 杭州 310000)

**摘要:** 大学生自杀事件时有发生, 诱发自杀的“触点”多、“燃点”低, 预防压力只增不减。对大学生自杀问题进行了归因分析, 提出了干预建议, 进而为学校有效预防自杀问题提供借鉴。

**关键词:** 大学生; 自杀; 心理健康; 心理干预

**中图分类号:** G640 **文献标志码:** A **文章编号:** 1672-8874(2022)04-0038-04

## Attribution Analysis and Crisis Intervention of College Students' Suicide

LI Meng-ting<sup>1</sup>, QIN Xue-ting<sup>2</sup>

(1. School of Information Management, Nanjing University, Nanjing 210023, China;  
2. Blood Donation Service Department 1, Blood Center of Zhejiang Province, Hangzhou 310000, China)

**Abstract:** College students' suicide incidents have occurred frequently in recent years. Various “contacts” and low “ignition points” that induce suicide lead to increased pressure on prevention. An attribution analysis of college students' suicide was conducted and prevention measures were put forward, providing reference for effective suicide prevention in colleges and universities.

**Key words:** college students; suicide; mental health; psychological intervention

自杀是一个涉及心理、生物和社会因素的重要公共卫生问题。大学生自杀不仅是个人年轻生命的终结, 也会对周围人造成强烈的心理冲击, 对学校、社会造成极其负面的影响。在国际经济下行、就业压力增大等多重因素的叠加影响下, 大学生心理考验更为直接。诱发自杀的“触点”多、“燃点”低, 高校预防压力只增不减。为了减少大学生自杀事件的发生, 本文将通过对大学生自杀现象进行归因分析, 从高校视角提出防范大学生自杀的对策建议。

### 一、前言

近十年来, 自杀已成为大学生意外死亡的第一大原因。世界卫生组织在了一项大学生调查报告

中提出, 2014年至2017年间, 32.7%的大学生认真想过自杀, 4.3%的大学生试图自杀<sup>[1]</sup>。在中国, 8.8% - 13.0%的大学生表示有过自杀意念<sup>[2]</sup>。特别是在后疫情时代, 大学生心理健康面临进一步挑战。在美国疾病控制和预防控制中心(CDC)最近的一项调查中, 18-24岁的年轻人在新冠疫情大流行期间, 自杀意念的发生率(25.5%)明显高于普通人群(10.7%)<sup>[3]</sup>, 而在一项有8,847名大学生参与的调查中, 只有31.6%的自杀意念者接受了治疗<sup>[4]</sup>。大学生大部分时间在学校度过, 其居高不下的自杀意念发生率和低治疗率, 迫切需要高校开展针对性研究。

### 二、大学生自杀现象归因分析

自杀是矛盾问题积存爆发的一种极端反映,

是压力和痛苦无处宣泄的绝望选择,也是多种因素叠加影响导致的心理“堰塞湖”坍塌。不同个体的诱发因素不尽相同,总体上看主要有三个方面的原因。

### (一) 社会文化

大学生是社会大环境中成长起来的普通人,社会大环境的影响必然会带入学校,或者借由社交、信息网络等各种渠道传导辐射至学校。

#### 1. 社会事件影响

习主席深刻指出,“当今世界正经历百年未有之大变局”。社会大发展、大变化、大调整,给处在这个时代的大学生带来剧烈的心理震荡。以近年新冠疫情为例,大学每年毕业人数虽然仍呈增长趋势,但社会吸纳大学毕业生就业的能力或慢于经济发展方式的转变和产业结构的转型升级,导致部分大学毕业生不能充分就业<sup>[5]</sup>。而有研究发现,就业压力越大,大学生的心理问题就越突出。自杀态度和自杀意念的危险性因素发生概率会增加<sup>[6]</sup>。2021年发表于《柳叶刀》上的研究提到,新冠大流行使得公共卫生安全因素变得突出,疫情给年轻人带来的影响最为严重。

#### 2. 功利思想侵袭

部分大学生受地方不健康功利思想影响,价值观出现偏移,对成功、成才、成长的认识比较片面,认知比较单一。国内有研究发现,学业压力和自杀意念之间存在较强的相关关系。学业压力越大,大学生越容易产生焦虑、抑郁、自卑等消极情绪。这些消极情绪进一步导致青年出现自杀意念,甚至自杀行为<sup>[7]</sup>。特别是随着现代社会节奏加快,竞争激烈,人际关系日益复杂,更容易产生焦虑情绪。

#### 3. 自杀信息影响

2012年的一项研究表明,自杀行为和媒体报道的自杀信息之间存在正相关的关系。这在青年中表现最为突出,约有5%的青年自杀案例源于模仿<sup>[8]</sup>。地方自杀事件经新闻报纸、自媒体发酵,对部分大学生思想造成冲击,易形成“多米诺骨牌”效应。2020年9月底,日本一名女明星自杀,紧接着10月,日本国内有2,153人死于自杀<sup>[9]</sup>。

#### 4. 手机网络腐蚀

2016年的一项研究证实,当人们无法联系到某人或是无法回复电话/信息时,会感到更多的焦虑和压力,因此会花更多时间用于浏览社交网站<sup>[10]</sup>。随着智能手机的普及,部分大学生沉溺于

手机游戏,热衷网络直播、短视频而无法自拔,甚至有的学生投资高风险理财产品、涉足网络非法借贷。

### (二) 原生家庭

原生家庭的家族病史、成长环境、教育观念深刻影响大学生心理健康。

#### 1. 先天缺陷

布伦特(Brent)等人的研究发现,相较于普通父母的子女,父母有自杀倾向的子女再度自杀的可能性要高6倍<sup>[11]</sup>。当代大学生中独生子女占相当比例,家庭过度保护、学校应试教育、社会经历缺乏等多重因素叠加,导致部分学生心理防线脆弱,缺乏挫折耐受力。当心理冲突与矛盾得不到有效解决时容易形成心理障碍。特别是一些常人看来情感、学业、工作等非常顺利的大学生,因长时间承受心理障碍带来的痛苦煎熬,即使在没有任何挫折情况下也会选择自杀<sup>[12]</sup>。部分大学生家族有心理疾病,存在先天心理缺陷。有的家族有抑郁史,长期失眠;有的患有精神分裂症,进而出现情绪不稳定、行为异常;有的患有焦虑症,常常焦躁不安。

#### 2. 缺乏关爱

部分大学生入学前长期缺乏被爱的体验和安全感,自我价值感低,情绪稳定性差,容易形成偏执、猜疑、孤僻和自卑等性格缺陷。沃尔福德·克莱文杰(Wolford-Clevenger)在一项研究中指出,身体上的伤害经历越多、关爱经历越少,自杀意念和抑郁症的可能性会越大。其中,男性受到身体上的伤害时容易自杀,女性则遭受情感上的伤害时更容易自杀<sup>[13]</sup>。人民日报健康客户端、心理健康数字服务平台等中国官媒联合发布《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,63%的学生患者在家庭中感受到严苛、控制、忽视、缺乏关爱以及冲突、家暴,69%和77%的学生患者在家庭关系和人际关系中容易出现抑郁。

#### 3. 教育缺位

研究表明,童年的不幸遭遇会增加抑郁和自杀意念风险。不同类型的遭遇对抑郁和自杀意念有不同的影响,但经历的不幸遭遇次数越多,未来自杀风险就越高<sup>[14]</sup>。部分大学生入学前被长期过度保护,抗挫能力和心理弹性弱;有的家庭缺少正面管教,父母教育方式简单粗暴,孩子性格胆小懦弱敏感;有的自幼留下心理创伤,家庭未及时关注干预。

### (三) 个体自身

人是时代的产物。无论是社会原因还是家庭原因,都会综合作用到大学生个体身上,并对心理产生深刻影响。

#### 1. 三观认知扭曲

世界观、人生观、价值观出问题,“为谁活”“怎么活”这个根本性问题没解决好,容易滋生“活着没意思”等错误认知,坠入思想“黑洞”,最终诱发自杀。个别大学生受“宿命论”“虚无主义”思想影响,人生态度消极,对生活缺乏热爱,视人生如游戏,把生命当儿戏,将自杀视作解脱痛苦的良方。

#### 2. 环境适应力差

部分学生进入大学后,面临陌生的生活环境、全新的人际关系,不能正确认识自我及与周围的关系,压抑、孤独、厌倦、抵触、无奈等不良情绪交织叠加,感到难以适应,从而选择轻生。特别是过去成绩较好的学生,在进入大学后,与周围学生同台竞技优势不再,从而转化为心理负担,心理负担太重而无法承受时,就有可能转为自杀意念<sup>[15]</sup>。

#### 3. 应对危机能力弱

应用危机理论认为,任何负性突发事件都会对人的意志造成打击,严重的会令人感到绝望乃至自杀。每年5-6月份是中国大学生毕业离校期,也是论文答辩、获取毕业证书、找工作等决定未来的关键时期。有的学生有课目补考、论文答辩的压力,担心拿不到学位证;有的学生有与恋人分合难料的压力,对未来既憧憬又担忧。种种压力全集中在同一个时节,导致毕业离校期成为大学生自杀的高峰期。

#### 4. 心理患有疾病

有研究表明,人类自杀行为与5-羟色胺、胆固醇、去甲肾上腺素等的分泌密切相关。另外,内向型、神经质和高精神质人格,也极易导致个体自杀倾向<sup>[16]</sup>。

## 三、大学生自杀现象的干预建议

预防大学生自杀存在“学生范围难界定、思想变化难发现、行为变化难预测、转化成果难巩固”等特点,导致自杀问题防范难度大。但“不好防”并非“不可防”,学校应重点抓好以下四个方面的工作:

### (一) 高度重视,加强工作指导

自杀问题固然有社会、家庭以及个人心理和心态上的原因,但学校领导思想不重视、实际工作跟不上往往成为重要的诱因和推手。

#### 1. 摆上位置、主官主抓

学校党委机关要高度重视自杀预防,坚决克服麻痹思想、畏难情绪、松劲心态。

#### 2. 融入中心、一体联动

当前,疫情影响下国内外经济下行压力和就业压力增大,带给学生的心理和精神压力也越来越大,必须围绕聚力培养学生身心健康这个中心,走出办公室、走向教室、走到学生心中去,主动作为,积极作为。坚持党委统揽,教育、组织、宣传、卫生、纪检监察等职能部门一体联动,同向发力、统筹推进预防自杀工作。

#### 3. 积极探索,研究措施

坚决摒弃一般性、浅层次、运动式抓预防的惯性做法,坚持具体问题具体分析,完善预防自杀重点人制度,健全学校、社会、家庭“三位一体”联管联防机制,借力信息网络、大数据、人工智能等科技手段提质增效,不断探索实用好用的方法路径。

### (二) 突出重点,提升教育质效

防范自杀重在找准病灶、对症下药,有的放矢抓好教育。内容上应突出以下三项教育:

#### 1. “三观”教育

跟进搞好群众性讨论辨析,引导学生正确对待成长进步、苦累压力、荣誉得失、婚恋交友、家庭矛盾等,树立正确的世界观、人生观、价值观。

#### 2. 珍爱生命教育

结合学校实际和形势任务,以班为单位常态组织专题教育,引导学生认清生命价值、人生意义,勇于面对困难挫折,始终保持积极、健康、向上的人生态度。

#### 3. 心理常识教育

通过邀请专家、板报手册、网课视频和校园心理服务APP等方式,常态化地开展心理常识宣教,帮助学生正确认识心理问题,掌握心理调适技巧。在对象上要突出关注以下“十类人员”,即家庭矛盾突出、婚恋感情受挫、人际关系紧张、个人愿望落空、身患难治之症、受到批评挫折、不安心学业、性格存在缺陷、思想行为偏执、日常行为突发异常等人员,深入细致做好一人一事

工作,加强人文关怀,真心解难帮困,及时解开思想疙瘩、解除心理困惑、解决实际问题。在时段上要突出抓好“七个时节”,即紧盯入学适应、寒暑假、考核评奖、毕业答辩、学校招聘、考研考证、重大政策制度出台等容易引起思想、心理波动的时节,扎实开展思想调查,认真组织形势分析,及早发现苗头征兆,着力消除风险隐患。

### (三) 关口前移,增强预警能力

把自杀问题消灭在萌芽未发之时,是赢得工作主动的重要前提。

#### 1. 做到“十个熟知”

深入开展大谈心活动。无论是班主任还是辅导员,要熟悉掌握所管大学生的自然情况、家庭婚恋、成长经历、成才需求、爱好专长、学习成绩、身心健康、社会交往、消费借贷、网络使用情况。特别是对反常情绪、失常人格、异常行为要及早发现及早处置。

#### 2. 排查“七种线索”

常态化组织个别人员摸排,重点从情绪情感、言语、认知、行为、身体、经济、心理评估七个方面,排查识别自杀风险线索,准确识别高危人员,增强防范工作的实效性和精准度。

#### 3. 把紧“四道关口”

综合运用实地访查、跟踪考察等方法,将有违纪违法、自伤自残等倾向人员排查出来,把紧背景考核关;结合新生入学等时机,组织体格复查,加大对隐匿性疾患的排查力度,把紧身体体检关;每个学期组织全员心理筛查,把紧心理筛查关;结合手机网络使用管理,加强网信部门沟通协调,将发表厌世言论、查询自杀方式等敏感信息的学生纳入重点关注范围,把紧网络监管关。

### (四) 建强队伍,提高防治能力

防范自杀工作关键在骨干队伍,核心是专业能力,必须在提高能力、建强队伍、盘活资源上下功夫。

#### 1. 提高前哨能力

宿舍是学生活动时间最长的地方,自杀的征兆最易被室友发现,因此室友是防范自杀行为的前哨,也是预防自杀的主要力量。以寝室为单位设立心理信息员,按照“人人成为半个心理专家”要求,定期抓好培训,对能力薄弱的心理信息员采取重点帮带、结对互帮等途径补齐短板。大学校园高楼林立,高坠因其便捷性,已成为大学生

自杀的首选方式<sup>[17]</sup>,学校应对宿舍、教学楼采取适当的防护措施。

#### 2. 提高心理工作队伍能力

人才培养是个系统性工程。学校应把心理培训作为必修选修课,不仅要以学校自身教学力量开展授课辅导,还要充分挖掘学校周边资源,把专家请进来教,更要立足岗位培养、岗位成才,实现由“有人干”向“有能力干”转变,避免出现心理工作“不敢做、不会做、不愿做”等问题。

#### 3. 强化专业机构服务职能

健全完善心理预防挂钩服务机制,加强与周边医院、地方心理服务团队课题联研、心理知识联教、心理素质联训、心理问题联诊、心理危机联处和心理工作队伍联培,提高学校心理预防工作水平,为预防自杀提供有力的专业支撑。

预防大学生自杀是一项综合性、系统性工程,学校需要从思想教育、科学管理、心理服务和人文关怀多个维度综合施策,久久为功,抓好防范工作。

### 参考文献:

- [1] MORTIER P, AUERBACH R P, ALONSO J, et al. Suicidal thoughts and behaviors among first-Year college students: results from the WMH-ICS project [J]. Journal of the American Child Adolescent Psychiatry, 2018, 57 (4): 263 - 273.
- [2] 谭琪钰, 栾焯, 徐超, 等. 中国大学生自杀意念检出率的 Meta 分析 [J]. 现代预防医学, 2022, 49 (7): 1269 - 1274.
- [3] CZEISLER M, LANE R I, PETROSKY E Y, et al. Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic-united states, June 24 - 30, 2020 [J]. MMWR Morbidity and Mortal Weekly Report, 2020, 69 (32): 1049 - 1057.
- [4] DRUM D J, BURTON A. Campus suicide prevention: bridging paradigms and forging partnerships [J]. Harvard Review of Psychiatry, 2012, 20 (4): 209 - 221.
- [5] 魏东. “后疫情”时期河北省地方高校大学生就业成效提升对策研究 [J]. 就业指导, 2021 (1): 41 - 44.
- [6] 陈奕荣, 杨广帅. 大学生就业压力、生涯适应力与自杀意念的关系研究 [J]. 南京医科大学学报 (社会科学版), 2017 (5): 399 - 402.
- [7] 张勇, 刘思凡, 汤益民, 等. 江西省九江市高中生学业压力、学业压力易感性与焦虑、抑郁、自杀意念的关系研究 [J]. 基层医学论坛, 2017, 21 (28): 3799 - 3800.

- [7] 陈伟斌,孙鋈,林键. 国外创业型大学建设一流学科的经验与启示——基于麻省理工学院、斯坦福大学和华威大学的案例研究[J]. 合肥工业大学学报(社会科学版),2021,35(5):125-132.
- [8] University of Southampton. Research excellence framework [EB/OL]. (2021-07-30) [2022-05-17]. <https://www.southampton.ac.uk/research/research-excellence-framework.page>.
- [9] Optoelectronics Research Centre, University of Southampton. History of the ORC [EB/OL]. (2021-07-18) [2022-05-17]. <https://www.orc.soton.ac.uk/history-of-the-orc>.
- [10] University of Southampton. Royal recognition for southampton's lead in bringing light to our lives [EB/OL]. (2017-11-30) [2022-05-17]. <https://www.southampton.ac.uk/news/2017/11/queens-prize-photonics.page>.
- [11] The Nobel Prize Organisation. The nobel prize in physics 2009 [EB/OL]. (2009-10-06) [2022-05-17]. <https://www.nobelprize.org/prizes/physics/2009/summary>.
- [12] KAO K, HOCKHAM G. Dielectric-fibre surface waveguides for optical frequencies [J]. Proceedings of the Institution of Electrical Engineers, 1966, 113 (7): 1151-1158.
- [13] MEARS R, REEKIE L, JAUNCEY M, et al. Low-noise erbium-doped fibre amplifier operating at 1.54  $\mu\text{m}$  [J]. Electronics Letters, 1987, 23 (19): 1026-1028.
- [14] Optoelectronics Research Centre, University of Southampton. History of the ORC [EB/OL]. (2021-07-18) [2022-05-17]. <https://www.orc.soton.ac.uk/history-of-the-orc>.
- [15] JEONG Y, SAHU J, PAYNE D, et al. Ytterbium-doped large-core fiber laser with 1.36 kW continuous-wave output power [J]. Optics Express, 2004, 12(25): 6088-6092.
- [16] 教育部,财政部,国家发展改革委. 关于印发《统筹推进世界一流大学和一流学科建设实施办法(暂行)》的通知 [EB/OL]. (2017-01-27) [2022-05-17]. [http://www.gov.cn/xinwen/2017-01/27/content\\_5163903.htm#1](http://www.gov.cn/xinwen/2017-01/27/content_5163903.htm#1).

(责任编辑:邢云燕)

(上接第41页)

- [8] GOULD M S, GREENBERG T, VELTING D M, et al. Youth suicide risk and preventive interventions: a review of the past 10 years [J]. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2003, 42 (4): 386-405.
- [9] 余若曦. 后疫情时代大学生自杀现状、影响因素及危机干预的思考 [J]. 襄阳职业技术学院学报, 2022, 21 (4): 112-115.
- [10] KONOK V, GIGLER D, BERECZKY B M et al. Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style [J]. Computers in Human Behavior, 2016, 61: 537-547.
- [11] BRENT D A, OQUENDO M, BIRMAHER B, et al. Familial pathways to early-onset suicide attempt: risk for suicidal behavior in offspring of mood-disordered suicide attempters [J]. Archives of General Psychiatry, 2002, 59(9): 801-806.
- [12] 李艳兰. 大学生自杀行为特征分析 [J]. 现代预防医学, 2014, 41(2): 263-266.
- [13] WOLFORD-CLEVENGER C, VANN N C, Smith P N. The association of partner abuse types and suicidal ideation among men and women college students [J]. Violence and Victims, 2016, 31(3): 471-485.
- [14] HE Yuqiong, ZHANG Yaru, CUI Xilong, et al. Epidemiology of major childhood adversities and its effect on depression and suicide attempts in Chinese college students [J]. Journal of Affective Disorders, 2021, 281: 331-337.
- [15] KABUGI PETERSON. An overview of the causes of suicide and preventive strategies in kenyan universities [J/OL]. African Research Journal of Education and Social Sciences, 2019, 6(3): 1-14 [2022-10-17]. <https://arjess.org/social-sciences-research/an-overview-of-the-causes-of-suicide-and-preventive-strategies-in-kenyan-universities.pdf>.
- [16] 陈思秋,吴为,许燕君,等. 从大学生自杀原因探讨大学生健康生活方式 [J]. 华南预防医学, 2015, 41(6): 549-552.
- [17] 李艳兰. 大学生自杀行为特征分析 [J]. 现代预防医学, 2014, 41(2): 263-266.

(责任编辑:赵惠君)